

การสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ

The Creation of Sustainable Happiness Based on The Buddhist Integration

ฉันทนา รวงผึ้ง

Chantana Ruangpung

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: chantana655@gmail.com

Received : August 29, 2019

Revised : August 8, 2020

Accepted : November 2, 2020

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการสร้างความสุขตามศาสตร์สมัยใหม่ (๒) เพื่อศึกษาการสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (๓) เพื่อเสนอแนวทางการสร้างสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและการศึกษาภาคสนาม ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความสุขจริงเชิงรูปธรรมที่สามารถเข้าถึงได้ขณะนี้ปัจจุบันด้วยประสาทสัมผัสของมนุษย์ เป็นความสุขที่เกิดจากการทำให้ความปรารถนาได้รับการตอบสนอง โดยที่ระดับความสุขจะสัมพันธ์กับปริมาณความพึงพอใจที่มีต่อวัตถุภายนอก ความสุขตามแนวคิดนี้จึงเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอนเพราะเมื่อขาดสิ่งอำนวยความสะดวกก็จะหมดไป สำหรับพระพุทธศาสนาวางจุดมุ่งหมายไว้ที่ความสุขแท้เชิงนามธรรมที่สามารถเข้าถึงได้ด้วยจิตใจภายใน พระพุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธวัตถุแต่สอนให้มีสติในการใช้วัตถุ ไม่หลงติดกับความสุขที่มี และให้พัฒนาระดับความสุขให้ดียิ่งขึ้น ระดับความสุขจะสัมพันธ์กับความเจริญทางจิตใจ อย่างไรก็ตามความเจริญทางวัตถุกำลังล้ำหน้าความเจริญทางจิตใจมนุษย์จึงต้องพบกับความสุขสบายทางกายแต่ขาดแคลนความสุขทางใจ ในการบูรณาการแนวคิดเพื่อสร้างสุขให้ยั่งยืนเสนอแนวทางประกอบด้วย (๑) จุดมุ่งหมาย คือชีวิตที่มีคุณค่าที่บุคคลและสังคมร่วมกันสร้างให้เกิดขึ้น (๒) เสถียรภาพ เป็นแนวทางการบริโภคที่ใช้คุณค่าของวัตถุสร้างคุณค่าให้กับชีวิต (๓) เครือข่ายความสุข เป็นแนวทางการมีความสุขร่วมกันและรักษาสมดุลของความสุขในสังคม (๔) คลังพลังจิต เป็นแนวทางการทำสมาธิเพื่อสะสมพลังจิตและแผ่พลังความสุข

คำสำคัญ: พุทธบูรณาการ; ความสุข; การสร้างสุขอย่างยั่งยืน

Abstract

This article has three objectives: (1) To study the happiness creation of modern theories. (2) To study the happiness creation of Buddhist philosophy (3) To present the creation of the sustainable happiness model integrated from Buddhist philosophy. This is the qualitative research and field research. The result showed that modern theories aim to the real happiness in concrete accessed by human sense. The happiness is occurred from the desire met. The happiness level is related to satisfaction volume on objects. The happiness based on object is uncertain. Missing the external support, happiness is gone. Buddhist philosophy aims to the real happiness in abstract accessed by spirit. Buddhist philosophy have never denied objects. It is taught to use objects consciously, do not fall into happiness and develop to higher happiness. Happiness level is related to mental development. However, the object development is advanced from the mental development. Therefore, human have feel comfortable but lack of happy heart. With integration of modern theories and Buddhist philosophy to create the sustainable happiness, new model consisted of (1) Goal is the valuable life defined by person and society. (2) Supplies are the virtue suppliers which means consumption with the object's value for input and life's value for output. (3) Network is the happiness network which means happiness together and balance of happiness society. 4) Bank is the willpower bank which means meditation for accumulating willpower and spread the willpower to the others.

Keywords: Buddhist Integration; Happiness; Creation of Sustainable Happiness

บทนำ

ความสุขเป็นจุดมุ่งหมายของการกระทำทุกอย่าง ด้วยเหตุนี้ความเจริญทางเทคโนโลยีจึงถูกพัฒนาขึ้นอย่างไม่หยุดยั้งเพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ กระแสความคิดสมัยใหม่มุ่งให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าจิตใจ ทำให้ผู้คนในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ต้องตกอยู่ในสถานการณ์ขาดแคลนความสุข รู้สึกโดดเดี่ยวแปลกแยก และไม่รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสังคม^๑ สอดคล้องกับ “ผลการสำรวจความสุข

^๑ กรมสุขภาพจิต, *เรื่อนำรู้เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย*, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=947> [๑๕ ม.ค. ๒๕๖๑].

พบว่ามิติของความผ่อนคลายและความสามารถในการรับมือกับปัญหาอยู่ในระดับต่ำเพียงร้อยละ ๔๘ – ๕๒ ตลอด ๕ ปีการสำรวจ^๒ เช่นเดียวกับผลการสำรวจความรู้สึกของประชากรโลกในรอบทศวรรษ พบว่ามนุษย์ต้องเผชิญกับความหดหู่ เศร้าหมอง วิตกกังวล เครียด โกรธ เกลียดชัง เจ็บปวดใจอย่างมีนัยสำคัญ”^๓ ในการพัฒนาความสุขขององค์การสหประชาชาติได้กำหนดให้วันที่ ๒๐ มีนาคมของทุกปีเป็นวันความสุขสากลเพื่อให้สังคมโลกเห็นความสำคัญและหาทางสร้างความสุขให้กับคนในสังคม

แนวทางการสร้างสุขตามศาสตร์สมัยใหม่ ใน ๓ ด้าน ได้แก่

๑) การสร้างสุขด้านการบริโภค ได้แก่ แนวคิดวัตถุนิยม ที่มุ่งสร้างความพึงพอใจจากการบริโภครูปแบบใหม่ ๆ ปัจจุบันมนุษย์ในสังคมกำลังเผชิญปัญหาการบริโภคที่เกินความจำเป็นและก่อให้เกิดโทษ สอดคล้องกับ “หลักกามโกศที่ควรเตือนของพระพุทธศาสนา ซึ่งแก้ไขได้ด้วยหลักกามโกศที่ควรได้รับการสรรเสริญ”^๔

๒) การสร้างสุขด้านสังคมอยู่เป็นสุข ได้แก่ “แนวคิดอรรถประโยชน์นิยม ที่มุ่งสร้างโอกาสทางสังคมให้บุคคลสามารถเข้าถึงความสุขด้วยการใช้ประโยชน์จากวัตถุ โดยไม่ลดทอนหรือตัดโอกาสของผู้อื่น”^๕ แต่ปัจจุบันเกิดปัญหาการแก่งแย่งแข่งขันและเบียดเบียนความสุขซึ่งกันและกัน ซึ่งการแก้ปัญหาเพื่อการอยู่เป็นสุขร่วมกันในสังคมสอดคล้องกับหลักพรหมวิหารของพระพุทธศาสนา

๓) การสร้างสุขด้านจิตใจซึ่งรวมถึงปัญญา ได้แก่ แนวคิดการคิดบวก ที่เสนอว่าคนที่มีความอารมณ์บวกมาก ๆ พยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในแง่ดีจะมีความสุขได้ง่าย^๖ อย่างไรก็ตามความสุขตามแนวคิดนี้มุ่งเน้นการหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดทุกข์และไม่ได้แก้ที่ตัวปัญหาจึงมักพบว่ามนุษย์ในปัจจุบันมีความเครียดได้ง่าย ในการแก้ปัญหาเพื่อให้ชีวิตมนุษย์มีความสุขเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต สอดคล้องกับสุขวิทยาธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามนุษย์ต้องมีความสุขเป็นเครื่องอยู่ โดยที่เครื่องอยู่เป็นสุขของผู้ที่พัฒนาแล้ว ได้แก่ ฌานสุขอันเป็นเครื่องอยู่ของผู้บำเพ็ญฌาน^๗

^๒ คริณันท์ กิตติสุขสถิต, “ความสุขของคนวัยทำงานในองค์กรของประเทศไทย”, วารสารสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ (กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑): ๘-๙.

^๓ สำนักข่าวบีบีซี, ผลสำรวจพบปี ค.ศ. ๒๐๑๗ โลกเผชิญความเศร้าหมองสูงสุดในรอบกว่าทศวรรษ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.bbc.com/thai/international-45533427> [๑ ส.ค. ๒๕๖๑].

^๔ อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๒-๒๓๘.

^๕ มณเฑียร อรรถวาที, “ความสุขและความทุกข์ในทัศนะของเรามี เบ็นธัม”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๖): ๑๕-๑๖.

^๖ Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press. p. 30.

^๗ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๕๖.

การสร้างความสุขตามแนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่และตามคำสอนของพระพุทธศาสนา มีความสอดคล้องกันในความที่เป็นวิทยาศาสตร์คือมีเหตุผลและพิสูจน์ได้ ซึ่งทำให้มนุษย์สามารถเข้าถึงความสุขได้จริง โดยที่แนวคิดทฤษฎีสมัยใหม่ให้ความสำคัญกับความสุขทางกาย แต่พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับความสุขทางใจ ในยุคโลกาภิวัตน์ที่พรั่งพร้อมไปด้วยความเจริญทางวัตถุได้ลดทอนความความเจริญทางจิตใจให้ลดน้อยถอยลง ความสุขของบุคคลและความสุขของสังคมจึงเป็นได้เพียงความสุขชั่วคราวและไม่ยั่งยืน ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนวทางการสร้างสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ ด้วยการเชื่อมโยงแนวคิดวัตถุนิยมกับกามโมคิที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ เชื่อมโยงแนวคิดอรรถประโยชน์กับพรหมวิหาร และเชื่อมโยงแนวคิดความคิดบวกกับสุขวิหารธรรม เพื่อผสมผสานหลักการ แนวทาง และการแก้ไขปัญหา แล้วนำเสนอเป็นแนวทางใหม่ที่เหมาะสมกับมนุษย์ในสังคมโลกาภิวัตน์ ที่มีบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่หยุดนิ่ง ให้สามารถพัฒนาชีวิตและสังคมให้บรรลุถึงความสุขที่ยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีการสร้างความสุขตามศาสตร์สมัยใหม่
๒. เพื่อศึกษาการสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อเสนอแนวทางการสร้างสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เกี่ยวกับการสร้างสุขอย่างยั่งยืนโดยการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการสร้างสุขของศาสตร์สมัยใหม่ และการสร้างสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยวางขอบเขตการศึกษาไว้ดังนี้

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อศึกษาโดยอาศัยข้อมูลจากหนังสือ งานวิจัย วารสาร บทความวิชาการ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขตามแนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่ และการศึกษาข้อมูลในพระไตรปิฎก หนังสือ ตำรา งานวิจัย และเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสุขตามหลักพระพุทธศาสนา สำหรับการวิจัยภาคสนาม (Field Research) อาศัยข้อมูลจากการสนทนากลุ่มย่อย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) สำหรับกลุ่มตัวอย่าง ๓ กลุ่ม ๆ ละ ๑๐ คน รวมทั้งสิ้น ๓๐ คน โดยการคัดเลือกกลุ่มคนรักสุขภาพ จากกลุ่มตัวอย่างผู้ทำกิจกรรมที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร คัดเลือกกลุ่มคนรักสมาธิ จากกลุ่มตัวอย่างผู้ทำกิจกรรมที่

วัดปทุมวนารามราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร และคัดเลือกกลุ่มรวมใจอาสาจากกลุ่มตัวอย่างผู้ทำกิจกรรมที่ศูนย์บริการโลหิตสถานกาชาดไทย กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาในการสนทนากลุ่มย่อยทั้ง ๓ กลุ่ม ๆ ละ ๒ ชั่วโมง ด้วยคำถามเป็นคำถามปลายเปิด จำนวน ๕ ประเด็นคือ

- ๑) การให้ความหมายของความสุข และการวางเป้าหมายชีวิต
- ๒) การดำเนินชีวิตให้มีความสุข
- ๓) การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และการมีความสุขร่วมกัน
- ๔) การมีความพึงพอใจในชีวิต การจัดการกับปัญหา และการพัฒนาความสุข
- ๕) ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะสำหรับการสร้างความสุขให้ยั่งยืน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

มีขั้นตอนการวิจัย และกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ งานวิจัย วารสาร บทความวิชาการ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ พระไตรปิฎก และเอกสารที่เกี่ยวข้องสำหรับการสร้างความสุขตามแนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่และตามหลักพระพุทธศาสนา

๒. รวบรวมข้อมูลจากผลสรุปการสนทนากลุ่มย่อย ทั้ง ๓ กลุ่ม

๓. นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป ตามขั้นตอนการจัดกลุ่มข้อมูล การวิเคราะห์ปัจจัย การระบุความสัมพันธ์ของหลักการ จุดมุ่งหมาย และวิธีการ การหารูปแบบของการสร้างความสุข การเชื่อมโยงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ค้นพบ ประมวลข้อมูลวิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบเป็นข้อความบรรยาย (Description)

๔. นำผลจากการศึกษามาสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ทั้ง ๓ ข้อ เสนอองค์ความรู้ใหม่และข้อเสนอแนะการวิจัย

ผลการวิจัย

๑. การสร้างความสุขตามแนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่

แนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่ให้ความหมายของความสุขว่าเป็นความพึงพอใจ ความยินดี ความสุขสบายทางกายหรือประสาทสัมผัส มีจุดมุ่งหมายคือความสุขที่สัมผัสได้จริงในปัจจุบันซึ่งเป็นความสุขเชิงรูปธรรมที่จับต้องได้ มนุษย์สามารถเข้าถึงความสุขด้วยการตอบสนองความต้องการที่มีหลายระดับ ความสุขระดับสังคมมีความหมายที่กว้างกว่าความสุขระดับปัจเจกบุคคล ซึ่งต่างก็เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากวัตถุ สอดคล้องกับคำว่าความสุขในภาษาอังกฤษ คือ “Happiness” ที่หมายถึงความโชคดี และความอุดมสมบูรณ์ด้วยโภคทรัพย์ “คนที่มีความสุขจะมีลักษณะ ดังนี้

“คกงุช ไตรยวงศ์, “ความสุขในสังคมประชาธิปไตย”, มติชนสุดสัปดาห์, (วันที่ ๑๕-๒๑ กันยายน ๒๕๖๐): ๑๐.

- ๑) มีสภาวะอารมณ์เป็นสุขมากกว่าเป็นทุกข์
 - ๒) มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างและมีความสามารถจัดการกับปัญหา
 - ๓) มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
 - ๔) อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนความสุข”^๙
- สำหรับสังคมที่มีความสุขจะมีลักษณะดังนี้

- ๑) มีคุณค่าที่ยึดถือร่วมกันในสังคม
 - ๒) มีเป้าหมายและสามารถตอบสนองความต้องการร่วมกัน^{๑๐}
- การสร้างความสุขตามแนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่ มีดังนี้

การสร้างความสุขทางกายตามแนวคิดวัตถุนิยม วัตถุนิยมคือการกำหนดคุณค่าและให้ความสำคัญกับวัตถุ^{๑๑} เป็นแนวคิดที่ยึดถือว่าความสุขที่แท้จริงต้องสัมผัสได้ด้วยกายสัมผัส ในการสร้างความสุขจึงมุ่งขยายขีดความสามารถของการบริโภคและพัฒนาความเจริญของวัตถุ เพื่อยกระดับความรู้สึกพึงพอใจทางผัสสะของมนุษย์ ส่วนความสุขจากจิตใจหรือจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่ไม่ได้ถูกให้ความสำคัญเพราะอยู่นอกเหนือการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ แนวคิดที่มุ่งวัตถุนิยมได้ขยายไปสู่มิติบริโภคนิยม ที่ผู้คนนิยมบริโภควัตถุเกินความจำเป็นโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น มุ่งแต่แสวงหาวัตถุรูปแบบใหม่ ๆ มาบริโภคตามสมัยนิยม อย่างไรก็ตาม “การบริโภคในปริมาณที่มากขึ้น ความสุขของบุคคลจะเพิ่มขึ้นจนถึงระดับหนึ่งเท่านั้น หลังจากนั้นระดับความสุขที่เกี่ยวข้องกับวัตถุจะไม่เพิ่มขึ้นอีกเลย”^{๑๒} ในการตอบสนองความต้องการที่เปลี่ยนแปลงไปการบริโภคจึงพัฒนาไปสู่การบริโภคเชิงสัญลักษณ์ที่เป็น “การบริโภคเพื่อสร้างคุณค่าสำหรับการมีตัวตนในสังคมและการหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดดเดี่ยวขาดแนวร่วม เห็นได้จากรูปแบบการกินการใช้สินค้าที่สื่อถึงคุณค่าด้านรสนิยม การแต่งกายที่ดูภูมิฐานเพื่อแสดงฐานะทางสังคม การเล่นกีฬาที่กำลังเป็นนิยม”^{๑๓} ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงไปอีกไม่อยู่นิ่ง

การสร้างความสุขทางสังคมตามแนวคิดอรรถประโยชน์นิยม อรรถประโยชน์ หมายถึง การสร้างประโยชน์จำนวนมาก แนวคิดนี้มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ประโยชน์สูงสุดของคนจำนวนมากที่สุด โดยเสนอโอกาส

^๙ Seligman, M.E.P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press. ISBN: 0743222970.

^{๑๐} มณฑิร ธรรมวาทิ, “ความสุขและความทุกข์ในทัศนะของเรามี เบ็นธัม”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๖): ๑๕-๑๖.

^{๑๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕), หน้า ๗๕๘.

^{๑๒} ดร. เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, “ก้าวอย่างใหม่ในการพัฒนา: สู่สังคมแห่งความสุข”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.happysociety.org> [๑ ก.ย. ๒๕๖๑].

^{๑๓} สันทนา กลุ่มย่อย, กลุ่มคนรักสุขภาพ, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

การเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน ความสำคัญจึงอยู่ที่การร่วมกันสร้างเงื่อนไขและภาวะทางสังคมให้เอื้อต่อการที่บุคคลจะสามารถแสวงหาและบรรลุถึงสิ่งที่ต้องการโดยไม่เบียดเบียนความสุขของผู้อื่นในสังคม เพราะหากระดับความสุขของบุคคลลดลงระดับความสุขของสังคมจะลดลงด้วยเช่นกัน ในการวัดความสุขแบบอรรถประโยชน์ใช้การเปรียบเทียบระหว่างค่าความสุขกับค่าความทุกข์^{๑๔} แนวคิดนี้เสนอว่าวิธีสร้างแรงจูงใจให้บุคคลยอมเสียสละเพื่อส่วนรวม จะต้องให้ประโยชน์แก่บุคคลอย่างเต็มที่เสียก่อน เมื่อบุคคลได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการเต็มที่แล้วก็จะคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่นอันได้แก่ครอบครัว องค์กร และสังคมแวดล้อมในภายหลัง “อย่างไรก็ดีกลุ่มตัวอย่างสร้างสุขได้แสดงความเห็นที่แตกต่างว่า หากบุคคลคิดถึงประโยชน์ส่วนตัวมาก่อนส่วนรวม ความสุขร่วมกันจะไม่มีทางเกิดขึ้นเพราะความโลภของบุคคล แต่หากบุคคลคิดถึงประโยชน์ส่วนรวมมาก่อนส่วนตัว ความสุขของบุคคลและสังคมจะมีความสุขร่วมกันได้ และจะทำให้มีแบบอย่างที่ดีงามในการสร้างความสุขทางสังคมสำหรับคนรุ่นต่อไป”^{๑๕}

การสร้างความสุขทางใจตามแนวคิดการคิดบวก ความคิดบวก หมายถึง ความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขและกำจัดสิ่งทีก่อให้เกิดอารมณ์เป็นทุกข์ เป็นกระบวนการจัดการกับอารมณ์ในการรับมือกับสิ่งที่ไม่พึงประสงค์และหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่ง แนวคิดนี้เสนอวิธีการสร้างความสุข ได้แก่

๑) การสร้างความรู้สึที่ดี ๆ ให้เกิดขึ้น และมีประสบการณ์ใหม่ ๆ กับกิจกรรมที่สร้าง的快乐ผลิต

๒) การมีมุมมองด้านบวกกับบุคคลหรือสถานการณ์การเปลี่ยนแปลง

ซึ่ง ๒ อย่างนี้จะป็นสิ่งสนับสนุนให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมในด้านบวก^{๑๖} สอดคล้องกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ที่อธิบายว่าจิตสำนึกที่ดีเกิดจากการผลักดันของจิตใต้สำนึกที่ซึมซับประสบการณ์ความสุข^{๑๗} โดยที่กลุ่มตัวอย่างสร้างสุขมีความเห็นว่าความคิดบวกช่วยให้มีอารมณ์ดีและบรรเทาความทุกข์ร้อนใจ การคิดบวกสร้างได้ด้วยการฝึกฝนให้มีนิสัยของการมีมุมมองที่ดีและการสร้างโอกาสให้ตนเองและคนรอบข้างได้มีความสุข แต่อาจมีประเด็นที่เป็นปัญหาคือการพยายามคิดในแง่ดีอาจทำให้มองข้ามปัญหาที่แม้เพียงเล็กน้อยก็สามารถก่อตัวเป็นปัญหาใหญ่ในอนาคต จนยากที่จะแก้ไขได้^{๑๘}

^{๑๔} มณเฑียร อรรถวาทิ, “ความสุขและความทุกข์ในทัศนะของเรามี เบ็นธัม”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๕๖); ๑๒-๑๓.

^{๑๕} สทนากลุ่มย่อย, กลุ่มรวมใจอาสา, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๑๖} วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, “จิตวิทยาเชิงบวก”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org> [๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๑].

^{๑๗} คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, มนุษย์กับสังคม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๔-๓๖

^{๑๘} สทนากลุ่มย่อย, กลุ่มคนรักสมาธิ, ๙ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ปัญหาของการเข้าถึงความสุขตามแนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่ มีดังนี้

๑) การขาดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาชีวิตให้มีความสุขอย่างแท้จริง สาเหตุเกิดจากการให้ความสำคัญกับการพัฒนาความเจริญทางวัตถุมากกว่าการพัฒนาความเจริญทางจิตใจ ทำให้มนุษย์มีความสุขสบายทางกายแต่ขาดแคลนความสุขทางใจ

๒) ปัญหาการบริโภคที่เกินความจำเป็นและก่อให้เกิดโทษ สาเหตุเกิดจากการบริโภคที่ไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์ที่แท้จริงของวัตถุ ทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน

๓) ปัญหาสังคมขาดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความสุขร่วมกัน สาเหตุเกิดจากการขาดความสมดุลของความสุขของปัจเจกบุคคลและความสุขของสังคม ทำให้เกิดสภาพสังคมเสื่อมทรามและการเอารัดเอาเปรียบเบียดเบียนทำร้ายกัน

๔) ปัญหาการขาดความสุขทางใจ มีความเครียดสูง ซึมเศร้า วิตกกังวล สาเหตุเกิดจากการขาดการเสริมสร้างพลังใจ ทำให้บุคคลขาดการพัฒนาความสุขและขาดความสามารถในการรับมือกับปัญหาที่เป็นผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในสังคมยุคโลกาภิวัตน์

๒. การสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาแสดงความหมายของความสุขไว้หลายนัย สรุปได้ดังนี้

๑) ความสุข คือ อารมณ์ของความสบาย ความมีใจแช่มชื่น ความยินดี ความอึดเอิบ ความมีใจสูงที่เกิดจากการประสบกับสิ่งที่พึงปรารถนา^{๑๙}

๒) ความสุข คือ ใจที่ปราศจากอารมณ์ ได้แก่ ความสงบ ที่เกิดจากการระงับอารมณ์ด้วยสมาธิหรือการตัดอารมณ์ด้วยวิปัสสนา^{๒๐}

จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือนิพพานที่เป็นความสุขที่สุดและไม่ทำให้บุคคลต้องกลับมาเป็นทุกข์อีก ความสุขตามคำสอนของพระพุทธศาสนามีคุณสมบัติ คือ การกำจัดความทุกข์ ความผ่อนคลาย ความสงบตั้งมั่น^{๒๑} และการสนับสนุนให้ความดีอื่น ๆ เกิดขึ้น^{๒๒} สำหรับการเข้าถึงความสุข ได้แก่

๑) การสำรวมอินทรีย์และการรู้จักประมาณในการบริโภค^{๒๓}

๒) การทำความสงบกายและสงบใจ

^{๑๙} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑-๒/๑-๓.

^{๒๐} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

^{๒๑} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๒๓๒-๓, พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

^{๒๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๕๔.

^{๒๓} พ.ธิต. (ไทย) ๒๕/๒๙/๓๗๖.

๓) การไม่ทำเหตุให้เกิดทุกข์และการทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลส^{๒๔}

การสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา มีดังนี้

การสร้างความสุขทางกายตามหลักกามโมคิ หลักธรรมนี้นำมาแก้ไขการบริโภคที่เกินพอดีและก่อให้เกิดโทษ กามโมคิ หมายถึง ผู้ครองเรือนที่สามารถสร้างความสุขจากการมีทรัพย์และการใช้ทรัพย์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าการเป็นผู้ครองเรือนที่ควรตีสอน ได้แก่

๑) การแสวงหาทรัพย์ในทางที่ไม่ชอบธรรม หรือชอบธรรมบ้างไม่ชอบธรรมบ้าง

๒) การไม่ใช้ทรัพย์บำรุงตนเองให้เป็นสุข

๓) การไม่นำทรัพย์มาแบ่งปันและทำความดี

๔) การหมกมุ่นมัวเมาในความสุขเดิม ๆ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่าการเป็นผู้ครองเรือนที่ควรสรรเสริญ ได้แก่

๑) การแสวงหาทรัพย์ในทางที่ชอบธรรม

๒) การใช้ทรัพย์บำรุงตนเองให้เป็นสุข

๓) การนำทรัพย์มาแบ่งปันและทำความดี

๔) การเป็นผู้ฉลาดในการบริโภค คือ ไม่เป็นผู้มัวเมา หมกมุ่น จดจ่ออยู่กับวัตถุ เห็นโทษของการหมกมุ่นในความสุข มีปัญญาไม่ยึดติด รู้จักใช้สอยโภคทรัพย์เพื่อสร้างความเจริญและป้องกันความเสี่ยง^{๒๕}

สำหรับความสุขด้านการบริโภคของกลุ่มตัวอย่างสร้างสุขพบว่าการพิจารณาถึงความจำเป็นและประโยชน์ที่แท้จริงของการบริโภค ช่วยทำให้ใช้ประโยชน์จากสิ่งนั้น ๆ ได้อย่างคุ้มค่าตรงตามวัตถุประสงค์ ลดการสิ้นเปลือง และรู้สึกเป็นสุขมากขึ้นเมื่อได้ใช้ชีวิตอย่างรอบคอบ แต่ประเด็นปัญหาคือ บ่อยครั้งที่ละเลยการพิจารณาถึงความจำเป็นและประโยชน์อันเนื่องมาจากการคล้อยตามกระแสความนิยมที่มีอิทธิพลสูงต่อการตัดสินใจในการบริโภค^{๒๖}

การสร้างความสุขทางสังคมตามหลักพรหมวิหาร หลักธรรมนี้นำมาแก้ไขปัญหาการขาดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความสุขร่วมกัน พรหมวิหาร หมายถึง ธรรม ๔ ประการ สำหรับการมีชีวิตที่ประเสริฐและการมีสังคมที่เกื้อหนุนให้มีชีวิตที่ประเสริฐ ได้แก่

๑) การมีเมตตาจิต คือ การคิดเผื่อแผ่ความรักความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตแผ่เมตตาและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ แล้วคิดแผ่เมตตาไปทุกทิศ

๒) การมีกรุณาจิต คือ การช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ ใส่ใจปลดเปลื้องความทุกข์ยากเดือดร้อนของมนุษย์และสัตว์ แล้วคิดแผ่กรุณาไปทุกทิศ

^{๒๔} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

^{๒๕} อ.ทกส. (ไทย) ๒๔/๙๑/๒๐๗-๒๑๒.

^{๒๖} สทนากลุ่มย่อย, กลุ่มคนรักสุขภาพ, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

๓) การมีมุทิตาจิต คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส มีความแช่มชื่นเบิกบาน อยู่เสมอ แล้วคิดแผ่มุทิตาไปทุกทิศ

๔) การมีอุเบกขาจิต คือ ความวางใจเป็นกลาง รู้จักวางเฉยสงบใจ ไม่เดือดร้อนวุ่นวาย ปล่อยวางความทุกข์และความสุขตามสมควรแก่เหตุและผล แล้วคิดวางอุเบกขาไปทุกทิศ^{๒๗}

สำหรับการสร้างความสุขทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างสร้างสุขพบว่าการแผ่เมตตาและกรุณาเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยากในชีวิตประจำวัน ซึ่งเมื่อปฏิบัติจนเป็นนิสัยแล้วจะช่วยเหลือสนับสนุนให้มุทิตาคือความยินดีในความสุขของคนอื่นและอุเบกขาคือความวางใจเป็นกลางทำได้ง่ายขึ้น^{๒๘}

การสร้างความสุขทางใจตามหลักสุขวิทยารธรรม หลักธรรมนี้นำมาแก้ไขปัญหาการขาดความสุขทางใจและความเครียด สุขวิทยารธรรม หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ความสุขเป็นธรรมชนิดหนึ่งที่มนุษย์ใช้ยึดเหนี่ยวสำหรับการดำรงชีวิตอยู่ โดยที่มนุษย์แต่ละวัยและแต่ละบุคคลจะมีเครื่องอยู่เป็นสุขต่างกัน เช่น ของเล่นคือเครื่องอยู่เป็นสุขสำหรับเด็ก กามคุณคือเครื่องอยู่เป็นสุขสำหรับผู้ใหญ่ ศีลคือเครื่องอยู่เป็นสุขสำหรับผู้ออกบวช และ “ฌานคือเครื่องอยู่เป็นสุขสำหรับผู้บำเพ็ญฌาน”^{๒๙} ความสุขที่สุดที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญคือความสงบจากกิเลส^{๓๐} ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสร้างสุขได้แสดงความคิดเห็นที่สอดคล้องว่าความสุขในฌานที่เกิดจากการทำสมาธิเป็นความสุขที่พิเศษ มีลักษณะซาบซึ้ง อบอวน และใสเย็นของจิตใจภายใน เมื่อออกจากฌานแล้วจะรู้สึกสัมผัสได้ถึงความมั่นคงและความเข้มแข็งของจิตใจ แตกต่างจากความสุขที่ได้รับจากคนอื่นหรือสิ่งที่ถูกใจที่เป็นความสุขที่ไม่เต็มอึดเนื่องจากจะมีความหวงและหวงกังวลในการเปลี่ยนแปลงของความสุขนั้น^{๓๑}

๓. แนวทางการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ

ปัญหาขาดจุดมุ่งหมายสำหรับการพัฒนาชีวิตให้มีความสุขอย่างแท้จริง โดยที่แนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความสุขที่สัมผัสได้ด้วยประสาทสัมผัสทางกาย ในการบรรลุความสุขจึงมุ่งเน้นการพัฒนาความเจริญทางวัตถุและละเลยการพัฒนาความเจริญทางจิตใจ มนุษย์จึงมีความสุขสบายทางกาย แต่ขาดแคลนความสุขทางใจ ในการแก้ปัญหาได้เสนอให้นำจุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นการพัฒนาความเจริญทางจิตใจมาช่วยเติมเต็ม เพื่อแก้ปัญหาและพัฒนาความสุขซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อการเสริมสร้างความสุขทางสังคม ด้วยการวางจุดมุ่งหมายไว้ที่ชีวิตที่มีคุณค่า ที่เป็นคุณค่าที่เต็มเปี่ยมไปด้วยประโยชน์ต่อตนเองทั้งในปัจจุบันและเบื้องหน้าและประโยชน์ต่อสังคม เมื่อบุคคลวาง

^{๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๕/๑๗๖.

^{๒๘} สอนหนักกลุ่มย่อย, กลุ่มรวมใจอาสา, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๒๙} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๙/๒๓๒-๒๓๘.

^{๓๐} ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

^{๓๑} สอนหนักกลุ่มย่อย, กลุ่มคนรักสมาธิ, ๙ ธันวาคม ๒๕๖๑.

จุดมุ่งหมายไว้ที่ชีวิตที่มีคุณค่าแล้วเมื่อใด เมื่อนั้นบุคคลก็จะมุ่งดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าเพื่อการบรรลุจุดมุ่งหมาย สำหรับข้อสรุปของกลุ่มตัวอย่างสร้างสุขทั้งสามกลุ่มพบว่ามีความมุ่งหมายที่ต่างกัน และมีแนวทางการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน ดังนี้ “กลุ่มคนรักสุขภาพมีความมุ่งหมายอยู่ที่การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพื่อให้สามารถทำงานให้สำเร็จและมีประสิทธิภาพ”^{๓๒} “กลุ่มรวมใจอาสาสมัครมีความมุ่งหมายอยู่ที่การอุทิศชีวิตเพื่อประโยชน์สุขของสังคม”^{๓๓} และ “กลุ่มคนรักสมาธิมีความมุ่งหมายอยู่ที่การทำจิตให้บริสุทธิ์เพื่อความสงบและการพ้นทุกข์”^{๓๔}

ปัญหาการบริโภคเกินความจำเป็นและก่อให้เกิดโทษ โดยแนวคิดวัตถุนิยมได้ถูกใช้ไปในการเสพติดการบริโภคและหมกมุ่นกับความเจริญทางวัตถุ ทำให้เสียทรัพย์ เสียสุขภาพ และการเบียดเบียนทำร้ายกัน ในการแก้ปัญหาได้นำหลักกามโกศที่พระพุทธเจ้าทรงตีเตียนมาพิจารณาให้เห็นโทษ และนำหลักกามโกศที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาเติมเต็มแนวคิดวัตถุนิยม แล้วเสนอเป็นแนวใหม่คือเสขิยบุญ ที่เป็นแนวทางการบริโภคที่พิจารณาคุณค่าที่แท้จริงของวัตถุเพื่อนำมาสร้างคุณค่าให้กับชีวิต กล่าวคือวัตถุที่ใช้บริโภคต้องได้มาด้วยความสุจริต ก่อนการบริโภคควรพิจารณาถึงประโยชน์และความเหมาะสมตามวัตถุประสงค์ ขณะบริโภคต้องมีสติระวังไม่หลงติดกับความพอใจ และควรหาโอกาสทำความดีด้วยการเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อลดความตระหนี่และยกระดับจิตใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสร้างสุขได้ให้ความเห็นเชิงสนับสนุนว่าเมื่อลดการบริโภคตามกระแสนิยมและแบ่งปันคนอื่นให้มากขึ้น ทำให้เกิดความพอเพียงและความอึดใจในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นสิ่งที่ยั่งยืนทำให้มีความสุขเพิ่มมากขึ้น^{๓๕}

ปัญหาสังคมขาดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความสุขร่วมกัน เกิดจากความเสื่อมของสังคมที่เต็มไปด้วยการเอารัดเอาเปรียบเบียดเบียนทำร้ายกัน ซึ่งเป็นสภาพที่ผิดเพี้ยนไปจากจุดมุ่งหมายเดิมของทฤษฎีอรรถประโยชน์ที่มีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การทำให้คนจำนวนมากได้รับความสุขจากการใช้ประโยชน์จากวัตถุโดยไม่เบียดเบียนความสุขซึ่งกันและกัน ในการแก้ปัญหาควรนำหลักพรหมวิหารมาเติมเต็มแนวคิดอรรถประโยชน์นิยม แล้วเสนอแนวทางใหม่คือเครือข่ายความสุข ที่เป็นแนวทางการสร้างสมดุลของความสุขในสังคม กล่าวคือเมื่อมีความสุขก็ไม่หวงความสุขไว้คนเดียว แต่ให้เผื่อแผ่แบ่งปันให้คนอื่นได้มีความสุขด้วยการคิดเกื้อกูลและช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้มีโอกาสมีความสุขเช่นเดียวกับเรา เมื่อคนอื่นมีความสุขเราก็นิยามว่าโอกาสในการร่วมมีความสุขด้วยการพลอยยินดี และเมื่อต้องพบกับเหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ก็ควรรู้จักวางตัววางใจและปลดปล่อยความทุกข์ ซึ่งการแก้ไขปัญหการเข้าถึงความสุขทางสังคมของกลุ่ม

^{๓๒} สทนากลุ่มย่อย, กลุ่มคนรักสุขภาพ, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๓๓} สทนากลุ่มย่อย, กลุ่มรวมใจอาสา, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๓๔} สทนากลุ่มย่อย, กลุ่มคนรักสมาธิ, ๙ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๓๕} สทนากลุ่มย่อย, กลุ่มคนรักสุขภาพ, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.

ตัวอย่างสร้างสุขได้แสดงว่า “หากคนทุกคนในสังคมมีความคิดว่าความสุขของตนเองที่เกิดขึ้นมีความสุขของคนอื่น ๆ รวมอยู่ด้วย ความสุขของสังคมก็จะพัฒนาไปพร้อมกับความสุขของบุคคล”^{๓๖}

ปัญหาการขาดความสุขทางใจ มีความเครียดสูง และขาดความสามารถในการรับมือกับปัญหา เกิดจากการขาดการเสริมสร้างพลังใจให้มีความสุข โดยที่แนวคิดทฤษฎีของศาสตร์สมัยใหม่ได้เสนอแนวคิดการคิดบวกที่เป็นการพยายามคิดในด้านดีหรือคิดมุ่งประโยชน์ หลีกเลี่ยงการความคิดลบหรือเสียประโยชน์ เพื่อช่วยลดภาวะอารมณ์เป็นทุกข์และเสริมสร้างอารมณ์เป็นสุข แต่ประเด็นปัญหาคือการไม่สามารถมีความสุขได้ในระยะยาว ในการแก้ปัญหาควรใช้หลักสุขวิทยาธรรมมาเติมเต็มแนวคิดการคิดบวก และเสนอแนวทางใหม่คือคลังพลังจิต เป็นแนวทางการทำสมาธิให้จิตสงบอย่างต่อเนื่องเพื่อสะสมพลังจิต โดยใช้การคิดบวกเรื่องประโยชน์ของสมาธิและมีความสุขเป็นตัวสนับสนุนให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตอย่างสม่ำเสมอ คลังพลังจิตมีความสำคัญอย่างยิ่งในด้านการสะสมสมาธิ เนื่องจากการสะสมพลังสมาธิเป็นการสะสมพลังมานและส่งผลให้เกิดการสะสมพลังความสุข ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้แสดงว่า ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌานมีความสุขเป็นองค์ประกอบเหมือนกัน แต่ระดับความสุขจะมีความประณีตละเอียดลึกซึ้งมากขึ้นตามการยกระดับของจิตในระดับองค์ฌานที่บุคคลสามารถบรรลุถึง^{๓๗}

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

แนวทางการสร้างสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ ตามรูปแบบ GSNB



^{๓๖} สันทนากรณมัย, กลุ่มรวมใจอาสา, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

^{๓๗} สันทนากรณมัย, กลุ่มคนรักสมาธิ, ๙ ธันวาคม ๒๕๖๑.

รูปแบบ **GSNB Model** เป็นรูปแบบของการสร้างความสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ ดังมีรายละเอียดคือ

“G” (Goal) = จุดมุ่งหมาย เป็นการวางจุดมุ่งหมายไว้ที่ชีวิตที่มีคุณค่า สำหรับให้เป็นจุดยืนในการสร้างและสะสมคุณค่าให้กับชีวิต คุณค่าของชีวิตมีความสัมพันธ์กับระดับความเจริญของจิตใจและการทำคุณประโยชน์แก่ตนเอง บุคคลรอบข้าง และสังคมโดยรวม คำสอนในพระพุทธศาสนาได้แสดงว่าชีวิตที่มีคุณค่าเป็นชีวิตที่มีความสุขและสามารถสร้างประโยชน์สุขให้กับสังคมอย่างไม่มีข้อจำกัด โดยที่พระอรหันต์จะมีคุณค่าของความสุขมากกว่าพระอนาคามี พระสกทาคา และพระโสดาบัน การวางจุดมุ่งหมายของชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญสูงสุดของการมีชีวิต ดังที่พระพุทธเจ้าในอดีตชาติทรงเป็นสุเมธดาบส ได้ตั้งจุดมุ่งหมายสำหรับเป็นพระพุทธเจ้า จุดยืนนี้เองได้ทำให้วิถีชีวิตของพระองค์ดำเนินไปสู่การสั่งสมบุญ วาสนา บารมี เมื่อถึงซึ่งความบริบูรณ์จึงได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าดังที่ปรารถนา

“S” (Supplies) = เสบียงบุญ เป็นแนวทางการบริโภคให้เกิดประโยชน์ ไม่เกิดโทษ และให้เกิดการพัฒนาชีวิต เนื่องด้วยการใช้ชีวิตตามปกติของมนุษย์จำเป็นต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับวัตถุ แนวทางการสร้างเสบียงบุญเสนอแนวทางการใช้ประโยชน์จากวัตถุให้เกิดคุณค่ากับชีวิต ด้วยความตั้งใจใช้สอยวัตถุเพื่อการดำรงอยู่ของชีวิตสำหรับให้เป็นกำลังในการพัฒนาชีวิตให้มีคุณค่า ได้แก่ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางกายและเพื่อการมีสุขภาพกายที่พร้อมจะปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จการใช้วัตถุเพื่อทำประโยชน์และบรรเทาทุกข์ให้กับคนในสังคม การใช้วัตถุสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการเข้าถึงความสุขและการยกระดับจิตใจ และการบริโภควัตถุโดยการสำรวมกายและใจไม่ให้ถูกครอบงำด้วยกิเลสและการหลงเพลิดเพลินในความสุขที่อาจนำไปสู่ความเสื่อม

“N” (Network) = เครือข่ายความสุข เป็นแนวทางการมีความสุขร่วมกันและการรักษาสมดุลของความสุขในสังคม เนื่องด้วยความสุขของสังคมเกิดขึ้นจากความสุขโดยรวมของปัจเจกบุคคล และความสุขของปัจเจกบุคคลมีความสุขของสังคมเป็นปัจจัยสนับสนุน ในการสร้างความสุขให้เกิดความยั่งยืน จำเป็นต้องรักษาสมดุล หากมีความสุขด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องต้องรีบแก้ไขไม่ให้เสียสมดุล เช่น กรณีที่บุคคลเพิ่มความสุขให้ตนเองด้วยการเบียดเบียนความสุขของผู้อื่นให้ลดลง ส่งผลให้ความสุขของสังคมลดลง และเมื่อความสุขของสังคมลดลงย่อมส่งผลกระทบต่อสถานะที่ไม่เกื้อกูลต่อการพัฒนาความสุขของบุคคลทุกคนในสังคม ความสุขเป็นสิ่งที่เผื่อแผ่ให้กันได้ ยิ่งเผื่อแผ่ความสุขออกไปอย่างไม่มีจำกัด ยิ่งทำให้ความสุขขยายอิทธิพลอย่างกว้างขวาง ประการสำคัญคือ การสร้างเครือข่ายความสุขต้องมุ่งที่การพัฒนาชีวิตและสังคมให้มีคุณค่าอย่างแท้จริง

“B” (Bank) = คลังพลังจิต เป็นแนวทางการทำจิตให้สงบเป็นสมาธิเพื่อสะสมพลังจิต และสะสมพลังงานที่เป็นความสุขพิเศษที่ไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยวิธีอื่น การทำสมาธิเป็นการสร้างและสะสมความสุขที่รวมถึงบุญ วาสนา บารมี คัมภีร์พระพุทธศาสนาได้แสดงว่าฌานสุขเป็นวิหารธรรมหรือ

เครื่องอยู่เป็นสุขของผู้บำเพ็ญฌาน ฌานมีหลายระดับ ความละเอียดประณีตของความสุขจะสอดคล้องกับระดับฌานที่บรรลุ ความสุขในฌานเมื่อได้สัมผัสแล้วจะไม่หายไปไหน แม้เมื่อออกจากฌานความสุขจะหดตัวไป แต่ประสบการณ์ความสุขจะปรับปรุงจิตใจให้เกิดความผ่องใสและพัฒนาพฤติกรรมให้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในปัจจุบันทำให้บุคคลเกิดความเครียดได้ง่ายและบ่อยครั้ง จึงควรนำแนวทางการหลีกเลี่ยงความคิดลบมาเป็นส่วนสนับสนุน เนื่องจากความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของนิรโทษที่เป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธิ ดังนั้นคลังพลังจิตจึงเป็นแนวทางการพัฒนาคุณค่าของชีวิตให้บรรลุถึงความสุขที่ยั่งยืน

สรุป

แนวคิดทฤษฎีการสร้างความสุขของศาสตร์สมัยใหม่และการสร้างความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีความสอดคล้องในด้านการใช้เหตุผลและการพิสูจน์ให้เห็นจริง การสร้างความสุขตามศาสตร์สมัยใหม่มุ่งพัฒนาความสุขทางกายโดยอาศัยความเจริญทางวัตถุ ทำให้มนุษย์มีความสุขสบายทางกายแต่ขาดแคลนความสุขทางใจ ในการบูรณาการการสร้างความสุขได้นำคำสอนทางพระพุทธศาสนามาแก้ไขปัญหาและพัฒนาความสุขให้เกิดความยั่งยืนรอบด้าน โดยมีแนวทางการสร้างสุขอย่างยั่งยืนตามรูปแบบ GSNB ประกอบด้วย

๑) จุดมุ่งหมายของชีวิต คือชีวิตที่มีคุณค่า เพื่อใช้เป็นจุดยืนในการพัฒนาชีวิตให้มีคุณค่าต่อตนเองและสังคม เป็นการบูรณาการจุดมุ่งหมายความสุขที่สัมผัสได้ทางกายของศาสตร์สมัยใหม่ กับความสุขแท้ที่สัมผัสด้วยใจของพระพุทธศาสนา สำหรับแก้ปัญหาการขาดจุดมุ่งหมายสำหรับการพัฒนาชีวิตให้มีความสุขอย่างแท้จริง

๒) เสี่ยงบุญ คือ การบริโภครายได้พิจารณาถึงคุณค่าหรือประโยชน์ของวัตถุเพื่อนำมาสร้างคุณค่าให้กับชีวิต เป็นการบูรณาการแนวคิดวัตถุนิยมกับกามโภคีที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ สำหรับแก้ปัญหาปัญหาการบริโภคเกินความจำเป็นและก่อให้เกิดโทษ

๓) เครือข่ายความสุข เป็นแนวทางการสร้างสุขร่วมกันและรักษาความสมดุลของความสุขในสังคม เป็นการบูรณาการแนวคิดอรรถประโยชน์กับพรหมวิหาร สำหรับแก้ปัญหาการขาดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีความสุขร่วมกัน

๔) คลังพลังจิต เป็นการสร้างและสะสมพลังใจให้มีความสุขและรับมือกับปัญหา เป็นการบูรณาการแนวคิดการคิดบวกกับสุขวิหารธรรม สำหรับแก้ปัญหาความเครียดและการขาดความสุขทางใจ โดยที่แนวทางทั้ง ๔ ประการนี้เป็นรูปแบบการสร้างสุขอย่างยั่งยืนที่ควรต้องปฏิบัติไปพร้อมกัน เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลคือความสุขที่สมดุลอย่างรอบด้าน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องการสร้างสุขอย่างยั่งยืนเชิงพุทธบูรณาการ ผู้วิจัยพบว่ามีประเด็นที่เป็นสาระสำคัญที่น่าสนใจศึกษาค้นคว้า ดังนี้

- ๑) การสร้างสุขอย่างยั่งยืนท่ามกลางวิกฤติโลก
- ๒) การสร้างสุขอย่างยั่งยืนของสังคมไทยยุคดิจิทัล
- ๓) การสร้างตัวชี้วัดสุขอย่างยั่งยืน

บรรณานุกรม

- คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **มนุษย์กับสังคม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- คงกฤษ ไตรยางค์. “ความสุขในสังคมประชาธิปไตย”. **มติชนสุดสัปดาห์**. (๑๕-๒๑ กันยายน ๒๕๖๐): ๑๐.
- ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต. “ความสุขของคนวัยทำงานในองค์กรของประเทศไทย”. **วารสารสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล**. ปีที่ ๓๘ ฉบับที่ ๒ (กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑): ๘-๙.
- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๖.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มณฑิร อรรถวาทิ. “ความสุขและความทุกข์ในทัศนะของเรามี เบ็นธัม”. **วารสาร มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (เมษายน – มิถุนายน ๒๕๕๖): ๑๕-๑๖.
- ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.
- Seligman, M. E. P. **Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment**. New York: Free Press, 2002.
- สนทนากลุ่มย่อย: กลุ่มคนรักสุขภาพ, ศูนย์สร้างสุขทุกวัยลุ่มพินี กรุงเทพมหานคร, ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๑.
- สนทนากลุ่มย่อย: กลุ่มคนรักสมาธิ, วัดปทุมวนาราม ราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร, ๙ ธันวาคม ๒๕๖๑.
- สนทนากลุ่มย่อย: กลุ่มคนรวมใจอาสา, ศูนย์บริจาคโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย, ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๑.

เว็บไซต์

กรมสุขภาพจิต. “**เรื่อนำรู้เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [https:// www.dmh.go.th/news/ view.asp?id=947](https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=947) [๑๕ มกราคม ๒๕๖๑].

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. “**จิตวิทยาเชิงบวก**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://th.wikipedia.org> [๑๙ ธันวาคม ๒๕๖๑].

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์, ดร. “**ก้าวอย่างใหม่ในการพัฒนา: สู่สังคมแห่งความสุข**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.happysociety.org/uploads/HsoDownload> [๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๑].

สำนักข่าวบีบีซี. “**ผลสำรวจพบปี ค.ศ. ๒๐๑๗ โลกเผชิญความเศร้าหมองสูงสุดในรอบกว่าทศวรรษ**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.bbc.com/thai/international-45533427> [๑ สิงหาคม ๒๕๖๑].