



## ชุมชนแห่งความสุขแนวพุทธ Happiness Community by Buddhist Way

พระครูสุนทรวัชรการ (อำพล อพโล)  
Phrakhrusoontonwatchak (Amphon Apalo)<sup>๑</sup>

### บทคัดย่อ

รูปแบบของ “ชุมชนแห่งความสุขแนวพุทธ” เป็นชุมชนที่มีสุข ทั้งจากความสุขภายนอกหรือสุขกายที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมและจากความสุขภายในหรือสุขใจที่มีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ต่างเกื้อหนุนและมีอิทธิพลต่อกัน โดยนัยนี้ “สุขกาย” คือ สภาวะทางกายของมนุษย์ที่มีความสุขจากการมีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างเพียงพอ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมวัย ฯลฯ ซึ่งความสุขประเภทนี้มักสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต รวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างมนุษย์ด้วยกัน สำหรับ “สุขใจ” คือ สภาวะทางจิตใจของมนุษย์ที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ในจิตใจ มีความไม่ยึดมั่น ฯลฯ ซึ่งความสุขประเภทนี้มักสัมพันธ์กับอิสรภาพในระดับจิตและปัญญา และสามารถเรียนรู้และเกิดขึ้นได้เฉพาะตน แต่จำเป็นต้องอาศัยกลไกสนับสนุนจากความสุขกายบนพื้นฐานการดำรงชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

**คำสำคัญ :** ชุมชน, ความสุข, แนวพุทธ

### Abstract

Model of the “happiness community by Buddhist way” is a happy community. Either from the external happiness or the physical well-being, and from the inner happiness or the abstract joy. Both are supporting and influencing each other. This implies “physical well being” is the physical condition of human beings who are happy from the basic factors of living adequately, healthy, etc. This type of happiness often correlates with the factors of life, including social relationships between humans. For “abstract joy” is the mental state of happiness human, no heartache, no clinging, etc. This type of happiness often correlates with freedom in mental and intellectual levels. And can learn and happen only. However, it is necessary to rely on the support mechanism of physical happiness on the basis of the middle way.

**Keywords :** Community, Happiness, Buddhist Way.

<sup>๑</sup> คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี



## บทนำ

การพัฒนาชุมชนเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีการกำหนดทิศทาง (Directed Change) ซึ่งทิศทางที่กำหนดขึ้นย่อมต้องเป็นผลดีสำหรับกลุ่มชนหรือชุมชน การพัฒนานั้น ๆ จึงจะเรียกได้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่พึงปรารถนา (Desired Change) หรือการเปลี่ยนแปลงที่ถูกพอกพูนด้วยค่านิยม (Value Loaded Change) ตามระบบค่านิยมของชุมชนซึ่งเป็นเครื่องกำหนดควมมีคุณค่าหรือไร้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายสูงสุดหรือมีผลลัพธ์ที่พึงประสงค์เป็น “ความอยู่ดีมีสุข” ของคนในชุมชนนั้น

อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาจากกระแสพระราชดำริสแห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ฯ รัชกาลที่ ๙ ความว่า “คนเราถ้าพอใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่งในโลกอย่างมาก คนเราก็อยู่เป็นสุข” แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ทรงสนับสนุนการสร้างความสุขของชุมชนบนพื้นฐานหลักการดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามทางสายกลาง ซึ่งเป็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยที่ได้รับการกล่อมเกลามาจากคำสอนของพระพุทธศาสนา

ดังนั้น จึงเป็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งว่า “ชุมชนแห่งความสุขแนวพุทธ” ควรมีลักษณะและมีรูปแบบการดำเนินการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยอย่างไร โดยผู้เขียนจะเริ่มต้นด้วยการนำเสนอประเด็นข้อเท็จจริงต่าง ๆ อย่างรอบด้าน ก่อนที่จะนำข้อมูลเหล่านั้นเป็นฐานในการวิเคราะห์ต่อไป

## ชุมชนและการพัฒนาในยุคปัจจุบัน

ชุมชน ในภาษาไทย ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Community โดย Com มีความหมาย = Together และจะเห็นว่ามีความเกี่ยวข้องใกล้เคียงอีกหลายคำ เช่น Communal ของชุมชน เพื่อชุมชน Common = ร่วมเป็นสมาชิก อยู่ด้วย Commune = ความรู้สึกผูกพันใกล้ชิด โดยแท้จริงความหมายของชุมชนนั้นไม่จำกัดแน่นอนตายตัว อาจพิจารณาได้หลายแง่มุม อาทิ ประชากร ทรัพยากร สังคมวิทยา จิตวิทยา โดยมีความหมายทั้งรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ ในความหมายของชุมชนเชิงรูปธรรมจำกัดอยู่กับความหมายที่ให้ความสำคัญกับอาณาบริเวณทางภูมิศาสตร์หรือบริเวณบ้านเล็ก ๆ ที่มีคนถึงหมู่บ้าน เท่านั้น และในความหมายเชิงนามธรรมเป็นคำที่มีการนำไปใช้กันอย่างกว้างขวางและใช้ในลักษณะแตกต่างกันออกไป โดยนัยนี้ ชุมชนจึงหมายถึง การที่คนจำนวนหนึ่งเท่าใดก็ได้ มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการติดต่อสื่อสารหรือรวมกลุ่มกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำ มีการจัดการเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ร่วมกัน (ประเวศ วะสี, ๒๕๔๐ : ๕๕)

ชุมชน (Community) ประกอบไปด้วยระบบความสัมพันธ์ของคน ความเชื่อ ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม ระบบเศรษฐกิจ อาชีพ การเมือง การปกครอง โครงสร้างอำนาจ รวมถึงระบบนิเวศวิทยา สิ่งแวดล้อมและเทคโนโลยีต่าง ๆ ซึ่งระบบเหล่านี้มีความสัมพันธ์ระหว่างกันหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า มีความเชื่อมโยงกันชนิดที่ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ (จิตติ มงคลชัยอรัญญา, ๒๕๔๐ : ๓๕) ชุมชนที่แท้ (True Community) เป็นลักษณะของการที่ผู้คนหันหน้าเข้าหากันเพื่อเผชิญกับปัญหาหรือแรงกดดันจากสังคมภายนอก หรือจากความตั้งใจในความปรารถนา ร่วมกันของคนในสังคม (Community by Design) ว่า



ต้องการให้ชุมชนของตนเป็นเช่นไร โดยความเป็นชุมชนที่แท้จริงนั้นย่อมดำเนินไปบนพื้นฐานของความรัก ความเอื้ออาทร กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง รู้จักใจกว้างยอมรับความแตกต่างและความหลากหลาย ซึ่งเป็นคุณค่าหลักของระบอบประชาธิปไตยและความเป็นพลเมือง (อนุชาติ พวงสำลี, ๒๕๔๒ : ๒๙๔)

การ พัฒนา ชุมชน (Community Development) หมายถึง ขบวนการแห่งการกระทำทางสังคม ซึ่งประชาชนในชุมชนนั้นร่วมกันจัดการวางแผนและลงมือกระทำเอง พิจารณาให้รู้ชัดว่า กลุ่มหรือเอกชนมีความต้องการหรือขาดแคลนอะไร มีปัญหาอะไรซึ่งเป็นปัญหาาร่วมกัน แล้วจึงจัดทำแผนเพื่อขจัดความขาดแคลนหรือบำบัดความต้องการ หรือแก้ปัญหาต่าง ๆ โดยที่พยายามใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนนั้น ๆ ให้มากที่สุดและถ้าจำเป็นอาจจะขอความช่วยเหลือจากภายนอก คือ รัฐหรือองค์กรอื่น เพียงเท่าที่จำเป็น (กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย, ๒๕๔๐ : ๑๒๑) ซึ่งโดยแท้จริง นัยแห่งความหมายของคำว่า การ พัฒนา ชุมชน (Community Development) ในปัจจุบันมี ๔ ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ ๑ การพัฒนาชุมชน คือ การสร้างสรรค์ความเจริญและยับยั้งความเสื่อมของชุมชน

ลักษณะที่ ๒ การพัฒนาชุมชน คือ การสร้างชุมชนให้เจริญ โดยอาศัยกำลังความรู้และความสามารถของประชาชนและความช่วยเหลือของรัฐบาลร่วมกัน

ลักษณะที่ ๓ การพัฒนาชุมชน คือ กระบวนการที่มุ่งชักจูง และส่งเสริมประชาชนให้มีความกระตือรือร้นสนใจที่จะเข้าร่วมมือดำเนินการปรับปรุงการทำการมาหากินและสร้างความเจริญให้กับท้องถิ่น

ลักษณะที่ ๔ การพัฒนาชุมชน คือ การพัฒนากำลังความคิดและความสามารถของประชาชนในการทำงานร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่รัฐบาลกับประชาชนและระหว่างประชาชนด้วยกัน เพื่อปรับปรุงตนเองและชุมชนไปสู่ความเจริญทั้งในทางเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา อนามัย และขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมอันจะนำไปสู่ความมั่นคงของชาติ และการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย (ทองคุณ หงส์พันธ์, ๒๕๔๑ : ๓๑)

การ พัฒนา ที่ ยั่งยืน (Sustainable Development) ประกอบด้วยปัจจัยนำเข้า คือ มีทุนทางสังคมและวัฒนธรรม มีฐานทรัพยากรของตนเอง ผ่านปัจจัย กระบวนการ ที่ ประกอบด้วย การจัดการเชิงยุทธศาสตร์ (Strategic Management) การจัดการความรู้ (Knowledge Management) และการจัดการทรัพยากร (Resource Management) (สมบุญรณ ชาวชายโฆ และธวัชชัย ภูณวงษ์, ๒๕๕๕ : ๕)

การพัฒนาที่ยั่งยืน มาจากศัพท์คำว่า “Sustainable” ที่แปลว่า ความยั่งยืน เป็นคำที่มาจากภาษาลาติน คือ “Sus-Tenere” ซึ่งหมายถึง การส่งเสริมหรือสนับสนุน (World Commission on Environment and Development, ๑๙๘๗ : ๔๓) การพัฒนาที่ไม่ยั่งยืนและวิกฤตการณ์ต่าง ๆ เกิดจากการพัฒนาแบบแยกส่วน เช่น การพัฒนาแต่เศรษฐกิจแยกส่วนจากสังคมและสิ่งแวดล้อม ทำให้สังคมและสิ่งแวดล้อมเกิดวิกฤตตามมา ก็ส่งผลกลับไปยังเศรษฐกิจ เพราะทุกอย่างเชื่อมโยงกัน นั่นคือเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ต้องบูรณาการเข้ามาสู่วัตถุประสงค์เดียวกัน เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลระหว่างคนกับคน และระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, ๒๕๔๗ : ๑๔) เป็นการพัฒนาที่ ...



... ดำเนินไปโดยคำนึงถึงขีดจำกัดของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และสนองความต้องการในปัจจุบันโดยไม่ส่งผลเสียต่อความต้องการในอนาคต

... เป็นการพัฒนาที่คำนึงถึงความเป็นองค์รวม มองว่าการจะทำสิ่งใดต้องคำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดกับสิ่งอื่น ยึดหลักความรอบคอบ และค่อยเป็นค่อยไป

... ไม่จำเป็นต้องปฏิเสธระบบเทคโนโลยี เพียงแต่ต้องคำนึงว่าเทคโนโลยีที่นำมาใช้นั้นเป็นไปในทางสร้างสรรค์หรือทำลาย

การพัฒนาที่ยั่งยืนแนวพุทธ คือ การพัฒนามนุษย์ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ด้วยการพัฒนาระบบการดำเนินชีวิตทั้งสามด้าน ให้เป็นการพัฒนาเต็มทั้งคนก่อนจึงจะเป็นการพัฒนาที่ได้ผล คือ ระบบแห่งไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๑ : ๒๓๘)

การพัฒนาในทัศนะแห่งพระพุทธศาสนา เน้นที่การพัฒนาตัวบุคคลเป็นสำคัญและเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาสิ่งใดๆ นี้ เป็นการพัฒนามุ่งจุดหมายเพื่อความหลุดพ้นจากอภิสวะกิเลสทั้งปวง บรรลุซึ่งนิพพานอันเป็นธรรมขั้นสูงในพระพุทธศาสนานั้น เบื้องต้นผู้ปฏิบัติต้องตั้งมั่นอยู่ในศีล คือ รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย ชำระศีลให้บริสุทธิ์หมดจด เพราะศีลเป็นเบื้องต้น เป็นมารดาของกัลยาณธรรมทั้งหลาย เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว สมาธิคือความตั้งใจมั่น และปัญญาคือความรอบรู้ในกองสังขารก็เกิดขึ้น สัมพันธ์กันดุจลูกโซ่ อันจะนำผู้ปฏิบัติให้ถึงซึ่งนิพพาน โดยนัยนี้ ผู้ที่ได้รับการพัฒนาสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “อเสขบุคคล” คือ บุคคลผู้ไม่ต้องศึกษา ได้แก่ ผู้บรรลุอรหัตผลแล้ว ส่วนบุคคลผู้ไม่ได้รับการพัฒนาหรือได้รับการพัฒนาแล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นสูงสุดดังกล่าว เรียกว่า เสขบุคคล คือ ผู้ยังต้องศึกษา (พระ

พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๓ ก : ๗๗) โดยมีอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นหนทางประกอบด้วย

๑. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หมายความว่า ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายความว่า ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาบท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ หมายความว่า เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ หมายความว่า เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤตินอกใจ

๕. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบหรือเลี้ยงชีพชอบ หมายความว่า ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบหรือพยายามชอบ หมายความว่า สร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น ความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ หมายความว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ... พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ... พิจารณาเห็น



ธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ หมายความว่า ถึง สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจาร์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

อริยมรรคมีองค์ ๘ โดยย่อแล้ว สามารถสรุปลงในไตรสิกขา หมายถึง ข้อปฏิบัติที่ต้องศึกษา และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน หรือเรียกว่า สิกขา ๓ อย่าง ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมา วาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะไว้ด้วยกัน ถือเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง

อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิไว้ด้วยกัน ถือเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง

อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาทิฐิ

และสัมมาสังกัปปะ ไว้ด้วยกัน ถือเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๕๓ ข : ๑๐๗)

สรุปได้ว่า ชุมชน คือ การดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันของมนุษย์ในเชิงพื้นที่ โดยมีการสร้างระบบความสัมพันธ์และการยอมรับร่วมกันบนพื้นฐานของความคล้ายคลึงหรือความแตกต่างเกี่ยวกับค่านิยม ความเชื่อ ศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม การเมือง การปกครอง ฯลฯ ส่วนมุมมองของการพัฒนาชุมชนในปัจจุบัน เน้นการดำเนินการเพื่อเปลี่ยนแปลงชุมชนไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจของคนในชุมชน โดยการทำให้คนซึ่งอยู่ในพื้นที่บริเวณที่มีความแตกต่างกันทั้งทางด้านเชื้อชาติ ศาสนา และอื่น ๆ สามารถอยู่ร่วมกันอย่างราบรื่นมีความสุข รู้รักสามัคคี และร่วมมือกันทำงานได้ ซึ่งในมุมมองของพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคมไปสู่เป้าหมายสูงสุดในปัจจุบันและอนาคต ประกอบด้วย ศีล ได้แก่ การเว้นชู้ ประพฤติดี ปฏิบัติเพื่อความปกติเรียบร้อยไม่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อน และสมาธิ ได้แก่ การฝึกฝนหรืออบรมจิตใจให้เหมาะสม ตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติงาน และปัญญา ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

### ความสุขตามทัศนะของศาสตร์สมัยใหม่และทัศนะของพระพุทธศาสนา

ในทัศนะของศาสตร์สมัยใหม่นั้น “ความสุข” เป็นการประเมินความรู้สึกและประสบการณ์ของแต่ละคนว่า มีความชื่นชอบชีวิตโดยรวมของตนเองมากแค่ไหน ทั้งนี้ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจต้องมิบ่อยครั้ง ขณะที่ประสบการณ์ด้านอารมณ์ทาง



ลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธ ต้องมีไม่บ่อยครั้ง (Lyubomirsky et. al., ๒๐๐๕ : ๘๐๓.)

การกล่าวถึงเรื่องสวัสดิการของมนุษย์ ความสุข และคุณภาพชีวิตนั้นไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่แต่อย่างใด ความสุขของชีวิตได้มีการกล่าวกันมาตั้งแต่ยุคอริสโตเติล แต่ก็ เป็นความหมาย ในเชิง “จริยธรรม” ซึ่งเป็นความหมายที่ได้รับอิทธิพล แนวความคิดของทางตะวันตก ในการให้ความหมายในเชิงระบบของ “ความสุข” อริสโตเติลได้ชี้ให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความ ผาสุก หรือที่เรียกว่า “Eduaemonia” ซึ่งต่อมา ได้เปลี่ยนให้ เป็น คำ ศัพท์ สมัยใหม่ คือ “Happiness”

ช่วงทศวรรษ ๑๙๔๐ (พ.ศ. ๒๔๘๓-๒๔๙๒) รัฐบาลของประเทศทางตะวันตกได้ พัฒนานโยบายในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ของประชาชน ตัวอย่างเช่น ในปี พ.ศ. ๒๔๗๘ ดร. เอส. ปาร์คส คัดแมน รัฐมนตรีผู้รับผิดชอบ ศึกษาศรีเสียนเองไกลอเมริกาที่มีชื่อเสียง ได้ ศึกษาค้นคว้าหาความสุขและค้นหา “ความสุข” ในมิติต่าง ๆ ของชีวิตไม่ว่าจะเป็น มิติทางด้านสุขภาพ การเมือง การทำงานและ ค่าจ้าง ความรัก ชีวิตประจำวัน มิตรภาพ จินตนาการ ดนตรี วรรณกรรม สวัสดิการ สังคม ตลอดจนด้านศาสนา ฯลฯ กล่าวโดยสรุป ความสุข โดยทั่วไป หมายถึง ประสบการณ์ และ ความรู้สึก ที่บุคคลสามารถบริหารจัดการได้ อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวม จนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดี และอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน รวมถึง คุณภาพ “ความสุข” (Quality of Happiness) สามารถประเมินได้จาก ตัวชี้วัด ทางสังคมระดับบุคคล ซึ่งเป็นการวัดจากระดับ ของความพึงพอใจความหวัง และความสุข ของ สภาพความเป็นอยู่นั้น ๆ (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต,

เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และจรัมพร โห้ลายอง, ๒๕๕๖ : ๒๖-๒๗)

ความสุข หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขอัน เป็นผลงานจากการมีความสามารถในการจัดการ ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนา ตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึง ความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (อภิชัย มงคล และ คณะ, ๒๕๔๔ : ๒๒๙) การมีความสุขเป็น ลักษณะของความรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต คนที่มีความสุขนั้นเป็นคนที่แทบจะไม่รู้สึกวิตก กังวลกับชีวิตตนเอง ชอบสนุกสนานอยู่กับเพื่อน ผูก และชอบประสบการณ์ใหม่ ๆ มีอารมณ์มั่นคง ไม่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงง่าย และมักจะหวังว่าตน จะพบเจอสิ่งดีๆ ในอนาคต (คัตนางค์ มณีศรี และวิชราภรณ์ เฟ่งจิตต์, ๒๕๔๕ : ๗)

ศาสตร์สมัยใหม่ มีการวัดระดับของ ความสุขของประชากร ซึ่งเครื่องมือที่ใช้ คือข้อ คำถามและคำตอบที่ให้เลือกมีความคล้ายคลึง กันและต่างกัน สำหรับคำตอบที่ให้เลือกนั้น นอกจากสเกลแบบต่อเนื่อง (Continuous) ๐- ๑๐ แล้ว ยังมีคำตอบให้เลือกเป็นสเกลอันดับ (Ordinal) ที่แตกต่างกัน ดังเช่น

การสำรวจเกี่ยวกับระดับความสุขใน ประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. ๑๙๔๖ (USA Gallup Polls) ใช้คำถามว่า “ปัจจุบันคุณจะให้ คำอธิบายตัวคุณว่า.....” คำตอบที่ให้เลือกมีสี่ อันดับ คือ มีความสุขมาก (Very Happy) ค่อนข้างมีความสุข (Somewhat Happy) ค่อนข้างไม่มีความสุข (Somewhat Unhappy) และ ไม่มีความสุข (Very Unhappy)

การสำรวจ General Social Survey (GSS) ใช้คำถามว่า “เมื่อพิจารณาสถานการณ์ ทั้งหมดโดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่าปัจจุบันคุณมี ความสุขในชีวิตอย่างไร” คำตอบที่ให้เลือกมีสาม อันดับ คือ มีความสุขมาก (Very Happy)



ค่อนข้างมีความสุข (Pretty Happy) และ ไม่มี  
ความสุข (Not Happy)

การสำรวจ World Value Survey (WVS) คำถามคือ “เมื่อพิจารณาสถานการณ์ทั้งหมดโดยรวมแล้ว คุณจะกล่าวว่า ....” คำตอบที่ให้เลือกมีสี่อันดับ คือ มีความสุขมาก (Very Happy) มีความสุขค่อนข้างมาก (Quite Happy) ไม่ค่อยมีความสุข (Not Very Happy) และไม่มีความสุขเลย (Not at all Happy)

การสำรวจ Euro Barometer โดยใช้คำถามว่า “ในภาพรวมคุณพึงพอใจในการดำเนินชีวิตไหม” คำตอบที่ให้เลือกมีสี่อันดับคือ พึงพอใจมาก (Very Satisfied) พึงพอใจปานกลาง (Fairly Satisfied) ไม่ค่อยพึงพอใจ (Not very Satisfied) และไม่พึงพอใจเลย (Not at all Satisfied)

วิธีการวัดดังกล่าวข้างต้นนี้ เรียกว่า เป็นแบบจากบนสู่ล่าง หรือ Top Down คือ วัดความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตในภาพรวมด้วยคำถามเดียว แล้วจึงศึกษาตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อความสุข อีกวิธีหนึ่ง คือ การวัดความพึงพอใจของแต่ละองค์ประกอบของชีวิต อาทิเช่น การวัดระดับความพอใจของตนเองอย่างน้อย ๗ ด้าน คือ ด้านมาตรฐานความเป็นอยู่ สุขภาพ ความสำเร็จในชีวิต ความสัมพันธ์กับผู้อื่น ความปลอดภัย ชุมชน และความมั่นคงในอนาคต การวัดแบบนี้เรียกว่าเป็นแบบล่างสู่บน หรือ Bottom up (รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และ เรวดี สุวรรณพเก้า, ๒๕๕๓ : ๒๗-๒๙.)

ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ความสุข” หมายถึง การดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันความคิดของตนที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (สุริยัญ ชูช่วย, ๒๕๔๙ : ๓) หลักธรรมในพระพุทธศาสนา มองเรื่อง “ความสุข” ว่าไม่ใช่เป้าหมายหรืออุดมคติของชีวิตที่แท้จริง แต่ “วิมุตติ หรือ ความหลุดพ้น

(จากทุกข์)” ต่างหากที่เป็นเป้าหมายหรืออุดมคติที่แท้จริง ความสุขเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญยิ่งของจิตที่จะขาดไปเสียมิได้เท่านั้น

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา มองความสุขและความทุกข์ว่าเป็นเครื่องบอกหรือตัวชี้วัดสำคัญที่ทำให้รู้ว่าสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตกำลังดำเนินไปเป็นอย่างไร เช่น หากเกิดสุขเวทนา ก็เป็นเครื่องบอกว่าเป็นสิ่งต่าง ๆ กำลังดำเนินไปในทิศทางที่ประสพ เป็นต้น

โดยนัยนี้ อาจสร้างความเข้าใจคำสอนเรื่อง “ความสุข” ในพระพุทธศาสนาได้อย่างถ่องแท้ จากมุมมองเรื่องความสุขในมิติทางพระพุทธศาสนา ๔ หมวดที่สำคัญ คือ

#### ๑. ความสุข ๑๐ ชั้น

ความสุข ๑๐ ชั้น ประกอบด้วย (๑) สุขเนื่องด้วยกามคุณ ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส) (๒) สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน (๓) สุขเนื่องด้วยทุติยฌาน (๔) สุขเนื่องด้วยตติยฌาน (๕) สุขเนื่องด้วยจตุตถฌาน (๖) สุขเนื่องด้วยอากาสนัญญายตนฌาน (๗) สุขเนื่องด้วยวิญญูญายตนฌาน (๘) สุขเนื่องด้วยอาภิกขัญญายตนฌาน (๙) สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และ (๑๐) สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตินิโรธ

#### ๒. เวทิตสุข และอเวทิตสุข

คัมภีร์อรรถกถาได้จำแนกประเภทของความสุขไว้ ๒ ลักษณะที่น่าสนใจ คือ (๑) เวทิตสุข คือ ความสุขที่เป็นเวทนา หรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์ และ (๒) อเวทิตสุข คือ ความสุขที่ไม่เป็นเวทนา หรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์ เมื่อนำมาเชื่อมโยงกับความสุข ๑๐ ชั้น ในหัวข้อที่ผ่านมา ก็สามารถจัดได้ว่า ความสุขในชั้นที่ ๑-๙ เป็น เวทิตสุข และความสุขในชั้นที่ ๑๐ เป็นอเวทิตสุข



## ๓. สุขเวทนาทางกายและสุขเวทนาทางใจ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสจำแนกเวทนา ออกเป็น ๒ อย่าง คือ เวทนาทางกาย และ เวทนาทางใจ ดังนั้น ความสุขที่เป็นเวทนา จึง จำแนกได้เป็น ๒ ประเภท คือ (๑) ความสุขที่เป็น เวทนาทางกาย และ(๒) ความสุขที่เป็น เวทนาทางใจ การจำแนกความสุขตามนัยนี้เป็น การจำแนกความสุขโดยถือเอาช่องทางที่มาของ เวทนาเป็นที่ตั้ง คือ ช่องทางกาย และช่องทางใจ

## ๔. สุขเวทนา / สุขเวทนาที่มีอามิส / สุข เวทนาที่ไม่มีอามิส

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้จำแนก เวทนาไว้เป็น ๙ ประเภท แต่หากพิจารณา เฉพาะเวทนาที่เป็นสุข ก็สามารถจำแนกได้เป็น ๓ ประเภท คือ (๑) สุขเวทนา คือ สุขเวทนาทาง กาย (๒) สุขเวทนาที่มีอามิส คือ สุขเวทนาทาง ใจ ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้กับสิ่งที่เรียกว่า “อามิส” ซึ่งแปลว่า “เหยื่อล่อ หรือวัตถุเครื่อง ล่อใจ” ในที่นี้หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส และ สิ่งต้องกาย หรือกามคุณ ๕ (๓) สุขเวทนาที่ไม่มี อามิส คือ สุขเวทนาทางใจที่ไม่อาศัยเหยื่อล่อ เป็นความสุขที่พ้นไปหรือไม่ต้องอิงอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย หรือกามคุณ ๕ เป็นที่ตั้ง เป็นความสุขภายในที่เกิดขึ้นจากการ สัมผัสรับรู้ของมโนหรือใจกับธรรมารมณ์ที่เป็น ภายในโดยเฉพาะ

โดยย่อ ความสุขในทุกมิติของ พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย (๑) ความสุขที่เป็น เวทนาทางกายหรือสุขในขั้นที่ ๑ ที่มาจาก ทางกาย (๒) ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจ หรือ สุขในขั้นที่ ๑ ที่มาจากทางใจ (๓) ความสุขที่เป็น เวทนาทางใจที่ไม่เนื่องกับประสาท ๕ หรือ ความสุขในขั้นที่ ๒-๔ หรือสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ (๔) ความสุข ที่ไม่เป็นเวทนา หรือความสุขในขั้นที่ ๑๐ หรือ ภาวะของสัญญาเวทยิตนิโรธ (สุรพล ไกรสรารุฒิ,

๒๕๕๖ : ๑๕) หรืออาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า “ความสุข” ในทัศนะของพระพุทธศาสนา จำแนกเป็น ๓ ระดับใหญ่ ๆ คือ

สุขระดับที่ ๑ ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็น หรือเห็นได้กับตา คือ การมีสุขภาพดี การมี ทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลัก เป็นฐาน การมียศ ฐานะ ตำแหน่ง การเป็นที่ ยอมรับในสังคม การมีมิตรสหายบริวารและการ มีชีวิตครอบครัวที่ดี

สุขระดับที่ ๒ ด้านนามธรรมที่ลึกลับ เลย จากตามองเห็น คือ เรื่องของคุณธรรม ความดี งาน การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจใน คุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ ช่วยเหลือเกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์ ความมีศรัทธา ในสิ่งที่ดีงามที่เป็นหลักของจิตใจ และการมี ปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้ ถูกต้อง และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ทำให้ชีวิต เป็นอยู่ด้วยดี

สุขระดับที่ ๓ ด้านนามธรรมชั้นโลกุตระ ที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม คือ ความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความเท่า ทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็น จริง จนกระทั่งว่าโลกธรรมเกิดขึ้นมา กระทบกระแทงก็ไม่หวั่นไหว วางใจและปฏิบัติได้ ถูกต้องตามเหตุปัจจัยปล่อยให้กฎธรรมชาติ ทั้งหลายก็เป็นกฎธรรมชาติอยู่ตามธรรมชาติ ความทุกข์ที่มีอยู่ในธรรมชาตีก็คงเป็นทุกข์ของ ธรรมชาติไป ไม่เข้ามากระทบกระแทงบีบคั้นจิตใจ ของเราได้ เป็นผู้มีสุขอยู่กับตนเองตลอดเวลา ชีวิตก็สมบูรณ์แล้ว (สุชาติ ศรีรักษา, ๒๕๕๐ : ๑๑)

สรุปได้ว่า ความสุข (Happiness) ได้มี การใช้ในหลายแนวทางด้วยกัน ในความหมายที่ กว้างที่สุดเป็นคำที่ครอบคลุมถึงทุกอย่างที่ดีที่สุด เช่น การเป็นอยู่ที่ดี คุณภาพชีวิต เป็นต้น โดย ทัศนะของศาสตร์ตะวันตกมองว่า “ความสุข” คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข มีความสมบูรณ์ของ

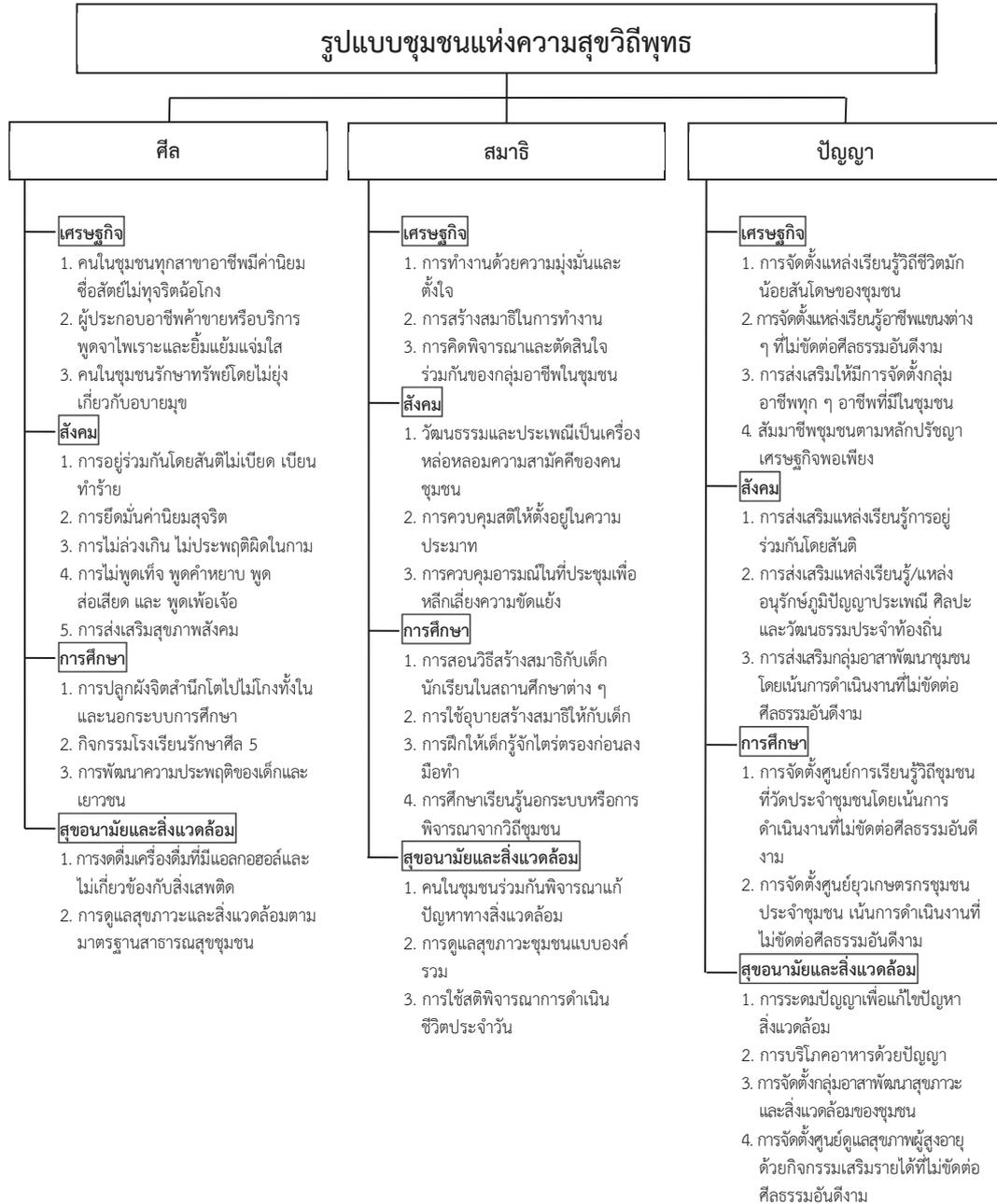


ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตตามที่ตนรู้สึกพึงพอใจ รวมถึงความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้สภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปด้วย ขณะที่ทัศนะของพระพุทธศาสนามองว่า “ความสุข” คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันความคิดของตนที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น โดยหลักธรรมในพระพุทธศาสนามองเรื่องความสุขว่าไม่ใช่เป้าหมายหรืออุดมคติของชีวิตที่แท้จริง แต่ “วิมุตติ” หรือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงต่างหากที่เป็นเป้าหมายหรืออุดมคติที่แท้จริง

ความสุขเป็นเพียงแค่องค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญยิ่งของจิตที่จะขาดไปเสียมิได้เท่านั้น พระพุทธศาสนาจึงจำแนกความสุขออกเป็น ๓ ระดับใหญ่ ๆ คือ (๑) ระดับรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือเห็นได้กับตา คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์ ฯลฯ (๒) ระดับนามธรรมที่ลึกลับเลยจากตามองเห็น คือ เรื่องของคุณธรรม ความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต ฯลฯ และ (๓) ระดับนามธรรมชั้นโลกุตตระที่อยู่เหนือกระแสความไหลเวียนของโลกธรรม คือ ความเป็นผู้มีจิตใจเป็นอิสระด้วยความเท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง



## รูปแบบชุมชนแห่งความสุขวิถีพุทธ



## ภาพรูปแบบชุมชนแห่งความสุขวิถีพุทธ

(ผลการวิเคราะห์)



การพัฒนาที่ยั่งยืนแนวพุทธ คือ การพัฒนามนุษย์ตามหลักการทางพระพุทธศาสนา ด้วยการพัฒนาระบบการดำเนินชีวิตทั้งสามด้าน ให้เป็นการพัฒนาเต็มทั้งคนก่อนจึงจะเป็นการพัฒนาที่ได้ผล คือ ระบบแห่งไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ๒๕๔๑ : ๒๓๘)

รูปแบบชุมชนแห่งความสุขวิถีพุทธ เป็นการส่งเสริมการนำหลักไตรสิกขาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชุมชนให้มีความเจริญก้าวหน้าอย่างยั่งยืน ประกอบด้วย

๑. ศีล คือ การสร้างหลักประกันคุณภาพชีวิต ทรัพย์สิน ครอบครัว สังคม และสุขภาพ เพื่อให้เกิดการใช้กาย และวาจาที่ไม่เกิดโทษ

๒. สมาธิ คือ การสร้างความสงบทางจิตใจ เพื่อประสิทธิภาพในการคิดพิจารณา ตัดสินใจ ตัดสินใจโดยไตร่ตรอง บนพื้นฐานของความไม่ประมาท

๓. ปัญญา คือ การมีองค์ความรู้ แห่ลงเรียนรู้เพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และสามารถถ่ายทอดความรู้สู่ผู้อื่น เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ และในส่วนของ การพัฒนาชุมชนตามหลักวิชาการทั่วไปเป็นการสร้างความเจริญก้าวหน้าแก่ชุมชน โดยมีจุดมุ่งหมายให้ประชาชนและชุมชนมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

โดยพิจารณาองค์ประกอบรวม ๔ บริบท ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และ สุขอนามัยและสิ่งแวดล้อม ดังนี้

๑. เศรษฐกิจ : นำหลักไตรสิกขา มาใช้ในบริบททางเศรษฐกิจ หรือการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจต่างๆ ทั้งเกษตรกรรม อุตสาหกรรมภาคครัวเรือน สินค้า และบริการต่างๆ ซึ่งครอบคลุมการประกอบอาชีพเพื่อหารายได้เลี้ยงชีพ

๒. สังคม : นำหลักไตรสิกขา มาใช้ในบริบททางสังคม หรือการดำเนินกิจกรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยความสามัคคีในชุมชน ซึ่งครอบคลุมการปฏิบัติตน วิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามของชุมชน

๓. การศึกษา : นำหลักไตรสิกขา มาใช้ในบริบททางการศึกษา หรือการดำเนินกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้และประสบการณ์ ซึ่งครอบคลุม การเล่าเรียน ฝึกฝน อบรม ทั้งในส่วนของ การศึกษาในระบบของภาครัฐ และการศึกษานอกระบบ

๔. สุขอนามัยและสิ่งแวดล้อม : นำหลักไตรสิกขา ด้านศีล มาใช้ในบริบททางสุขอนามัย และสิ่งแวดล้อม หรือการดำเนินกิจกรรมเพื่อสุขภาพ อนามัย และสิ่งแวดล้อม ซึ่งครอบคลุม สุขภาวะทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน

สรุปได้ว่า รูปแบบของชุมชนแห่งความสุขแนวพุทธ เป็นชุมชนที่มีสุข ทั้งจากความสุขภายนอกหรือสุขกายที่มีลักษณะเป็นรูปธรรม และจากความสุขภายในหรือสุขใจที่มีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ต่างเกื้อหนุนและมีอิทธิพลต่อกัน แต่จำเป็นต้องอาศัยกลไกสนับสนุนจากความสุขกายบนพื้นฐานการดำรงชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา หรือโดยย่อ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา เข้ามาบูรณาการใช้ในระบบเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และ สุขอนามัยและสิ่งแวดล้อมของชุมชน โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนเป็นสำคัญ

## บทสรุป

รูปแบบของชุมชนแห่งความสุขแนวพุทธ เป็นชุมชนที่มีสุข ทั้งจากความสุขภายนอกหรือสุขกายที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมและจากความสุขภายในหรือสุขใจที่มีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ต่างเกื้อหนุนและมีอิทธิพลต่อกัน



โดยนัยนี้ “สุขกาย” คือ สภาวะทางกายของมนุษย์ที่มีความสุขจากการมีปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างเพียงพอ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมวัย ฯลฯ ซึ่งความสุขประเภทนี้มักสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต รวมถึงความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างมนุษย์ด้วยกัน สำหรับ “สุขใจ” คือ สภาวะทางจิตใจของมนุษย์ที่มีความสุข ปราศจากความทุกข์ในจิตใจ มีความไม่ยึดมั่น ฯลฯ ซึ่งความสุขประเภทนี้มักสัมพันธ์กับอิสรภาพในระดับจิตและปัญญา และสามารถเรียนรู้และเกิดขึ้นได้เฉพาะตน แต่จำเป็นต้องอาศัยกลไกสนับสนุนจากความสุขกายบนพื้นฐานการดำรงชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา

### ข้อเสนอแนะ

รูปแบบของชุมชนแห่งความสุขแนวพุทธ โดยอิงอาศัยกลไกสนับสนุนจากความสุขกายบนพื้นฐานการดำรงชีวิตตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาที่นำไปสู่ความสุขใจนี้ เป็นกระบวนการสร้าง

ความสุขของชุมชนบนพื้นฐานหลักการดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามทางสายกลาง ซึ่งเป็นวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยที่ได้รับการกล่อมเกลามาจากคำสอนของพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับพระราชดำรัสแห่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ฯ รัชกาลที่ ๙ ความว่า “คนเราถ้าพอใจในความต้องการ ก็มีความโลภน้อย เมื่อมีความโลภน้อย ก็เบียดเบียนคนอื่นน้อย ถ้าทุกประเทศมีความคิด อันนี้ไม่ใช่เศรษฐกิจ มีความคิดว่าทำอะไรต้องพอเพียง หมายความว่าพอประมาณ ไม่สุดโต่งในโลกอย่างมาก คนเราก็คืออยู่เป็นสุข”

อย่างไรก็ตาม การสร้างชุมชนแห่งความสุขแนวพุทธ จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วม (Participation) โดยต้องชักจูงคนใจชุมชนให้เข้ามาเกี่ยวข้องและมีส่วนร่วมด้วยตั้งแต่ศึกษาชุมชน วางแผนวางโครงการ ปฏิบัติการตามโครงการ และการประเมินผล ซึ่งต้องยึดหลักการที่สำคัญว่าต้องให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



### บรรณานุกรม

- กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. (๒๕๕๐). **คู่มือพัฒนากร**. กรุงเทพมหานคร : ส่วนท้องถิ่น.  
คัตนางค์ มณีศรีและวัชรารัตน์ เฟ่งจิตต์. (๒๕๕๕). “ความสุขคืออะไร”, **จิตวิทยาเพื่อคุณบทธสารคดี  
ทางวิทยาเล่มที่ ๑**. กรุงเทพมหานคร : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
จิตติ มงคลชัยอรัญญา. (๒๕๕๐). **การศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนา**. กรุงเทพมหานคร : คณะสังคม  
สงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.  
ประเวศ วะสี. (๒๕๕๑). **ประชาคมตำบล : ยุทธศาสตร์เพื่อเศรษฐกิจพอเพียง ศิลธรรมและสุขภาพ**.  
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มติชน.  
พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (๒๕๕๑). **การพัฒนาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :  
สหธรรมิก.  
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (๒๕๕๓ ก). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์  
ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : ธนัชการพิมพ์.  
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (๒๕๕๓ ข). **พจนานุกรมศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่  
๑๘. นนทบุรี : พิมพ์การพิมพ์.  
รศรินทร์ เกรย์, วรชัย ทองไทย และ เรวดี สุวรรณนพเก้า. (๒๕๕๓). **ความสุขเป็นสากล**.  
กรุงเทพมหานคร : จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.  
ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และจรัมพร ไหล่ย้ายอง. (๒๕๕๖).  
**คุณภาพชีวิต การทำงาน และความสุข**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมดาเพรส.  
สมบูรณ์ ชาวชายโขง และธวัชชัย กุณวณิช. (๒๕๕๕). “คนรุ่นใหม่กับการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน”.  
**วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่ สถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, ๔**  
(๔) (มีนาคม-เมษายน) : ๕.  
สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (๒๕๕๗).  
**วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน**. ปทุมธานี : สำนักงาน  
พัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ.  
สุรพล ไกรสรารุฒิ. (๒๕๕๖). **ความสุขทุกมิติตามหลักพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : ธรรม  
สถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
อนุชาติ พวงสำลี. (๒๕๕๒). **ขบวนการประชาสังคมไทยความเคลื่อนไหวภาคพลเมือง**.  
กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์.  
อภิชัย มงคล และ คณະ. (๒๕๕๔). **ความสุขและสุขภาพจิตในบริบทของสังคมไทย. วารสารสมาคม  
จิตแพทย์แห่งประเทศไทย. เล่มที่ ๔๖ (กรกฎาคม-กันยายน) : ๒๕**  
Lyubomirsky,s., King, L.A, & Diener, E. (2005). **The benefits of frequent positive affect**.  
Psychological Bulletin, 131, 803-855.  
World Commission on Environment and Development. (1987). **Our Common Future**.  
New York Oxford University : Great Britain R.Clay Ltd.