

Happiness Unfold

เผยความสุข
ที่ซุกซ่อน

หลากวิธีปลดล็อก
ความสุขภายในใจ
พร้อมแบบสอบถาม
และเกมสำรวจตนเอง





ผู้เรียบเรียง ธรากร กมลเปรมปิยะกุล,
วิภาพรรณ วงษ์สว่าง, คิมหันต์ कुमार,
ประจวบ ผลิตผลการพิมพ์,
เปรมปัทธ ผลิตผลการพิมพ์

ผู้จัดการโครงการ ธรากร กมลเปรมปิยะกุล

บรรณาธิการ เปรมปัทธ ผลิตผลการพิมพ์

ศิลปกรรม บ้านยังฟิล์ม youngfilmth.com

ภาพประกอบ ภัณทิรา ทองเชิด (Miew8)
วิภาพรรณ วงษ์สว่าง

จัดพิมพ์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ 99/8 ซอยงามดูพลี ถ.พระรามสี่
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

พิมพ์ครั้งแรก กรกฎาคม 2560 (500 เล่ม)

โรงพิมพ์ บริษัท บุ๊ค แอนด์ บ็อกซ์ ออฟเซท พริน จำกัด.

ISBN 978-616-393-106-1

สงวนสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558



ความสุขที่เราตามหา
แท้จริงแล้ว... อยู่ที่ไหน?

คำนิยาม

เราทุกคนล้วนปรารถนาความสุข ทุกสิ่งที่เรา
ทำล้วนมีความสุขเป็นจุดหมาย แต่ความสุขที่
ผู้คนรู้จักนั้นมักอยู่นอกตัว

ดังนั้นความสุขที่คนส่วนใหญ่แสวงหาจึงเป็นความสุขที่
ต้องอาศัยการมี การครอบครอง หรือการเสพ ไม่ว่าทางตา หู
จมูก ลิ้น กาย กล่าวคือจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อเห็นสิ่งตื้นตา
ตื้นใจ ได้กินของอร่อย ฟังเพลงเพราะ หรือได้ท่องเที่ยวไปยัง
ที่แปลกๆ ใหม่ๆ

สิ่งเหล่านี้แม้ให้ความสุขได้ง่าย ทนใจ (หากมีเงิน) แต่ข้อ
เสียก็คือ เปื่อง่าย ดังนั้นไม่ว่าได้เท่าไร ก็ไม่พอใจเสียที ต้องมี
ของใหม่ หรือมากกว่าเดิมมาปรนเปรออยู่เสมอ จึงต้องดิ้นรน
แสวงหาอย่างไม่จบไม่สิ้น





ขณะเดียวกันก็ต้องเห็นดีเกี่ยวกับการรักษา แต่รักษา
เท่าไร ก็หนีความเสื่อมโทรมและสูญเสียไม่พ้นเป็นธรรมดา
ของโลก จึงเป็นสุขที่เจอไปด้วยความทุกข์ กล่าวอีกนัยหนึ่ง
คือเป็นสุขชั่วคราวแต่ทุกข์ยาวนาน

น้อยคนตระหนักว่า มีความสุขอีกชนิดหนึ่งที่ประเสริฐ
กว่า ขณะที่ความสุขประเภทแรกต้องอาศัยการเสพ ทว่า
ความสุขประเภทหลังเกิดจากการกระทำ ไม่ว่าจะเป็นการ
ทำความดี เอื้อเฟื้อผู้อื่น เกื้อกูลส่วนรวม รวมทั้งการทำความยาก
ให้สำเร็จด้วยความเพียร

ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขทางใจ ทำให้จิตใจเกิดปิติ
ชุ่มชื่นเบิกบานหรือเกิดความภาคภูมิใจ ระลึกนึกถึงเมื่อใด
ก็มีความสุขเมื่อนั้น แม้กาลเวลาจะผ่านไปหลายปีก็ตาม

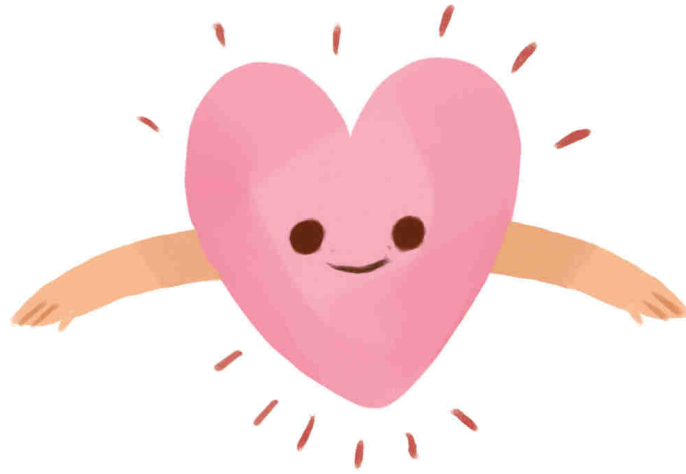
“สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”
ข้อความดังกล่าว พระพุทธเจ้าตรัส
ไว้นานร่วม ๒๖๐๐ ปี แต่ยังเป็น
ความจริงแม้จนทุกวันนี้...

ความปิติ แห่มชื่นเบิกบาน หรือความภาคภูมิใจ แม้ไม่
หือหาวเท่ากับความสุขที่ตื่นตื่นจากการเสพ แต่ประณีตลุ่มลึก
และช่วยเติมเต็มจิตใจ

ความปิติแห่มชื่น ทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและความหมาย
ของชีวิต อีกทั้งยังเป็นสะพานไปสู่ความสงบเย็น อันเป็นอีกสิ่ง
หนึ่งที่ผู้คนโหยหาในส่วนของจิตใจ

ตราบดีที่เรายังไม่พบกับความสงบในจิตใจ ภายใน
ก็จะรู้สึกพร่องอยู่เสมอ ใช่หรือไม่ว่าการที่ผู้คนทุกวันนี้
รู้สึกพร่องในส่วนลึก จนรู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า ก็เพราะ
ขาดความสงบในจิตใจ แม้กระนั้นคนเป็นอันมากกลับ
เข้าใจว่าความรู้สึกพร่องนั้นเป็นเพราะยังมีไม่พอ จึงต้อง
ดิ้นรนแสวงหาเงินทองทรัพย์สินให้มากเท่าที่จะมากได้
แต่ได้มาเท่าไร ก็ยังรู้สึกพร่องอยู่นั่นเอง

แท้จริงแล้วความรู้สึกพร่องของคนเหล่านั้นมิได้เกิดจาก
“มีไม่พอ” แต่เป็นเพราะ “สงบไม่พอ” ต่างหาก และที่สงบไม่พอ
ก็เป็นเพราะมัวแต่วิ่งหาสิ่งต่างๆ ไม่รู้จักหยุดนั่นเอง



“ความสุขที่แท้นั้นไม่ต้องหาที่ไหน
สามารถพบได้ที่ใจเรา ขอเพียงแต่
รู้จักทำให้สงบ ก็จะพบสุขแท้
ได้ทันที”

ขอนุโมทนาโครงการชุดสื่อสารสุขภาวะทางปัญญา สสส.
ที่จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการเข้าถึงความสุข
ซึ่งมีอยู่แล้วในใจเรา หวังว่าผู้อ่านจะค้นพบความสุขที่ซุกซ่อนนี้
ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าอยู่ที่ใด หรืออยู่ในสถานการณ์ใด
ก็ตาม



พระไพศาล วิสาโล
๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

คำนำ

สุขภาวะทางปัญญา เป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสุขภาวะหรือสุขภาพที่สมบูรณ์ ตามนิยามของ “สุขภาพ” หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

แผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา สสส. มีเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาพลเมืองที่มีสุขภาวะทางปัญญา คือการมีความรู้ที่รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์ และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

โดยแผนฯ มุ่งสนับสนุนให้เกิดปัจจัยแวดล้อมในการโอบอุ้มให้คนเกิดประสบการณ์ตรงในการเรียนรู้วิถีพัฒนาสุขภาวะทางปัญญาที่หลากหลายและตรงตามจริตของตน

สื่อ คือ ประตุในการนำพาคนเข้าสู่วิถีแห่งการเรียนรู้สามารถกระตุ้นให้ผู้คนหยุดคิดใคร่ครวญและตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ด้านใน สร้างแรงบันดาลใจในการค้นหาความหมายของการใช้ชีวิตที่มีคุณค่า

โครงการพัฒนาชุดความรู้เพื่อการสื่อสารด้านสุขภาวะทางปัญญา มีภารกิจในการพัฒนาและสื่อสารข้อมูลความรู้ รวมถึงสร้างพื้นที่ด้านการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา เพื่อเชื่อมโยงกับสุขภาวะมิติอื่นๆ อันนำไปสู่ความเข้าใจและความตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาวะทางปัญญา สร้างโอกาสให้คนได้เข้าถึงมีประสบการณ์ตรง นำกลุ่มเป้าหมายให้เริ่มแสวงหา ศึกษาปฏิบัติ เพื่อพัฒนาตนเองให้มีสุขภาวะทางปัญญา

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะส่วนหนึ่งในการจุดประกายให้ผู้อ่านได้ตั้งคำถาม ใคร่ครวญ ออกค้นหา และเริ่มเดินทางสู่วิถีแห่งการพัฒนาตัวเอง ซึ่งเป็นวิถีที่จะปลุกให้ผู้ที่ยังหลับอยู่ตื่นขึ้นจากความไม่รู้ สู่ความเป็นจริงของชีวิต

**แผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.)**

คำนิยาม

นี่เธอไปหามาจากไหน?
ฉันตามหามันซะทั่วเลย

ฉันสร้างมันเองแหละ



ตั้งแต่เล็กจนโต เรามันได้ยินได้ฟัง ทั้งจากผู้ใหญ่
จากสื่อต่างๆ จากปากของผู้คนมากมายว่าชีวิต
คือการออกค้นหา สิ่งที่เราเรียกกันว่า “ความสุข”

การได้เกิดเป็นคนๆ หนึ่ง นับเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้น เราต้อง
เติบโตและพบเจอกับสิ่งต่างๆ มากมาย ทั้งเรื่องดีๆ เรื่องร้ายๆ
มีบุคคลและสถานที่ที่เราได้เดินทางไปพบเจอตลอดชีวิต
และแทบไม่มีใครปฏิเสธได้ว่าเป้าหมายของชีวิต คือการมี
“ความสุข” ให้มากที่สุดเท่าที่ชีวิตหนึ่งจะทำได้

ความสุขของแต่ละคน อาจเป็นการได้กินอาหารอร่อยๆ
อยู่ในสถานที่ดีๆ ท่องเที่ยวไปในสถานที่อันสวยงาม การได้
อยู่กับผู้คนที่รู้ใจ เข้าใจ ใส่ใจ การได้ครอบครองสมบัติทรัพย์สิน
การได้ทำงานที่รักที่พอใจ การได้เป็นที่ยอมรับของผู้คนในสังคม
ประสบความสำเร็จในชีวิต ... และอื่นๆ อีกมากมาย...

สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นที่มาของความสุขได้ไม่ยาก

หากเราสามารถได้รับในสิ่งที่เรารัก เราพอใจ แต่กระนั้นแล้ว หากนิยามของความสุขจำกัดอยู่เพียงรูปแบบข้างต้น ก็ดูเหมือนว่าเรากำลังมอบภาระของปัจจัยแห่งความสุขให้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ทั้งจากสิ่งของ สถานที่ และจากผู้คนต่างๆ .

.. และนั่นใช่ไหม คือความสุขที่เราทุกคนล้วนออกแสวงหา ?

“ความสุขที่ซุกซ่อน” คือ อภิมติของความสุข

ยังมีความสุขในอภิมติ ที่ไม่ได้อยู่ไกลออกไปภายนอกตัวของเราเลย ทุกบททุกตอนในหนังสือเล่มนี้ ทำหน้าที่ชี้ชวนให้เราลองหวนมองหาและมองเห็นสุขที่ไม่ได้อยู่นอกตัวเรา หากเอาเข้าจริงๆ มันคือความสุขภายในกายและใจ เป็นกล่องของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้มนุษย์ทุกคนได้ค้นพบอยู่เสมอ ขอเพียงเรารู้จักวิธีการมองเห็นและแกะห่อของขวัญนี้ออกมา

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านทุกท่านจะได้รับความสุขไม่มากนักน้อยจากการได้อ่านหนังสือเล่มนี้ และนั่นก็เป็นอีกหนึ่งความสุขที่ทีมงานทุกคนที่ได้ร่วมสร้างสรรค์สื่อชุดนี้ตั้งใจจะมอบให้ เพราะความสุขของคุณผู้อ่าน ก็คือ ความสุขของเราเช่นกัน

ธรากร กมลเปรมปิยะกุล

สารบัญ

บทที่ 1 ความสุขอยู่ไหน ?

16

บทที่ 2 เริ่มต้นค้นหาความสุข

36

บทที่ 3 สังคมดีเริ่มที่ตัวเรา

62

รายชื่อเพื่อนร่วมสุข

72





ความสุข แท้จริงแล้วอยู่ที่ใด ?



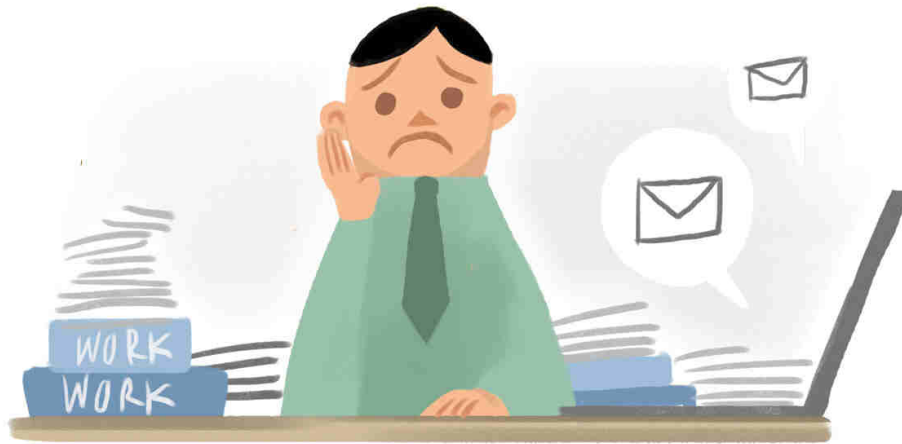
บทที่ 1

ความสุขอยู่ไหน ?





เคยไหม .. มีปัญหาการทำงาน



เห็นแล้วอยาก
หนีความจริง
เลยรู้สึกกลัว
ไม่อยากทำ



เลยเลือกที่จะอู๋
เพื่อลืมความกลัว
ไปสักระยะหนึ่ง

เราต่างรู้ว่าต้องเผชิญหน้า
กับความจริงให้ได้



ตั้งใจ!
ค่อยๆทำ ค่อยๆเคลียร์
ไปตามที่ควรจะเป็น



เพราะการเผชิญหน้ากับปัญหา
ต้องใช้ทักษะ “ยอมรับความจริง”



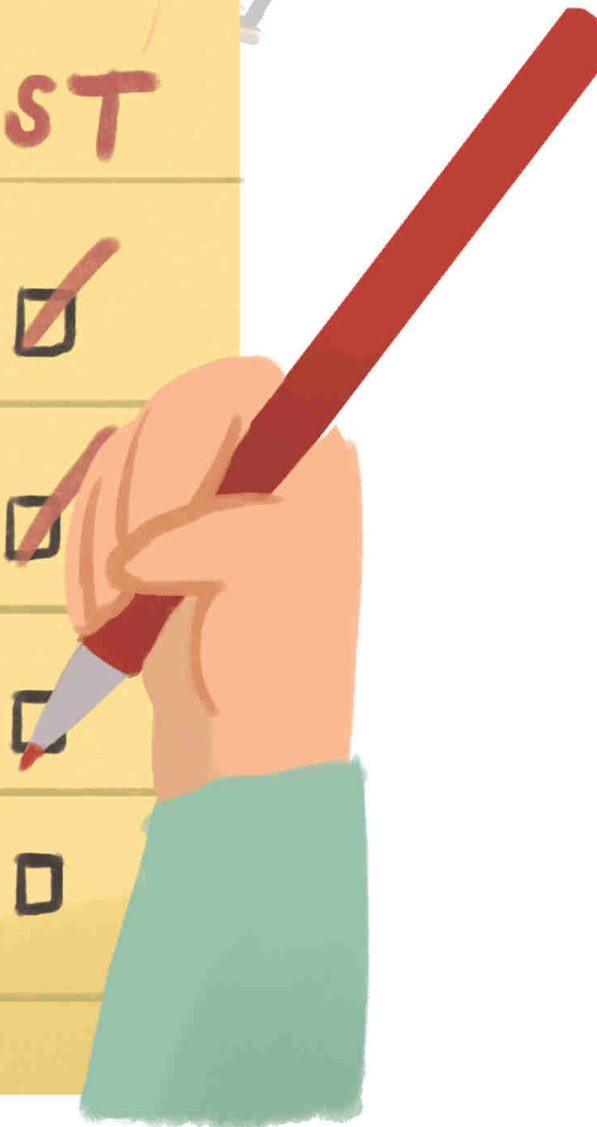
To DO List

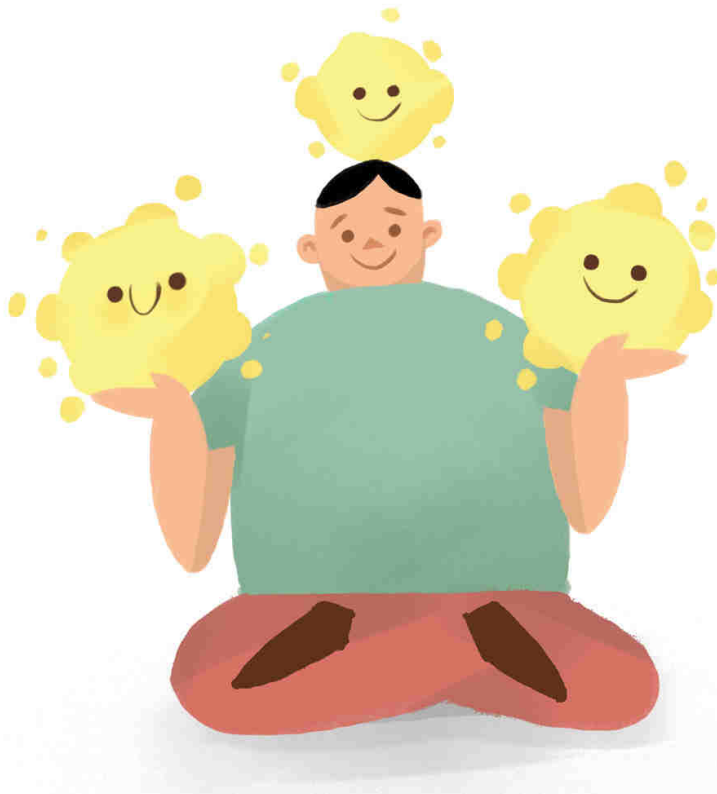
E-mail ☒

Doc_01 ☐

Doc-02 ☐

file 009 ☐





เมื่อบมอง “เรื่องยาก” เป็น “เรื่องจริง”
ชีวิตจะมีความสุขขึ้น !



ความกลัวของเรายังไม่เกิดขึ้นจริงซะหน่อย



ความจริงคือ.. มีงานจำนวนเท่านี้
ลองประเมินตามจริงดูสิ ว่าต้องใช้เวลาทำเท่าไร



ถ้าเป็นไปได้ที่จะเสร็จทันเวลา
ก็แสดงว่าเป็นไปไม่ได้นั่นแหละ
ลองปรึกษาคนอื่น ๆ เพื่อหาทางช่วยดีกว่านะ

เคยเห็นโฆษณาอาหารกลางดึกมั๊ย



เห็นปั๊บ ก็ต้อง
รีบเดินออกไป
ที่ร้านสะดวกซื้อ



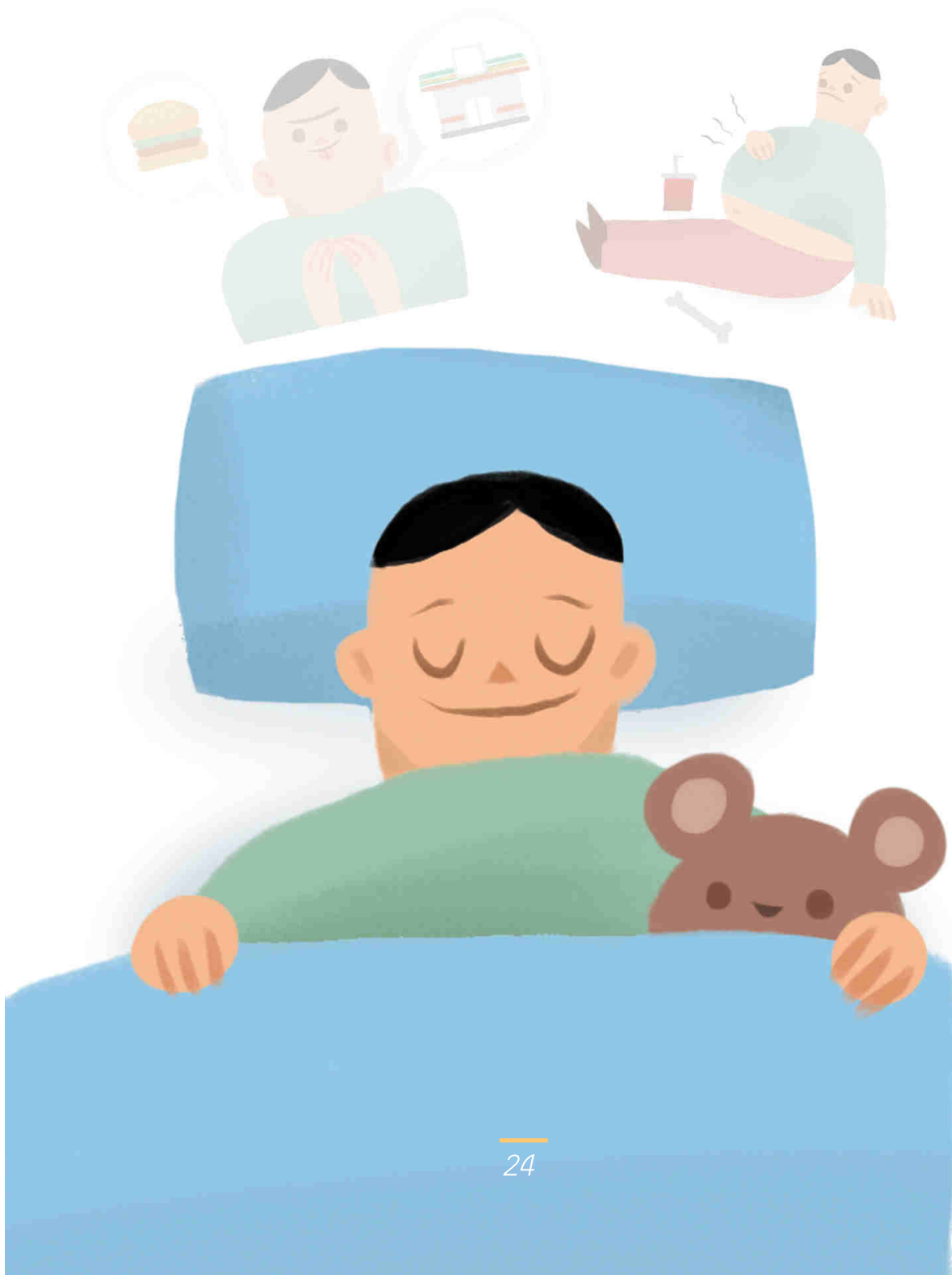
สุดท้ายก็อึด
และรู้สึกผิด
ใช่ไหม?

เราต่างรู้ว่าต้องหักห้ามใจ



ตั้งสติ! ถ้าไม่เห็น ก็ไม่หิว
ว่าแต่ว่า ความรู้สึกนี่คืออะไรนะ
เป็นความอยาก หรือ ความต้องการ ?

ความสุขจะเกิดขึ้น
เมื่อได้เลือกอย่างภาคภูมิใจ





เพราะความตั้งใจ ทำให้รู้จัก “พอ”



ความต้องการที่ไม่มีสติกำกับ
นำมาซึ่งความไม่พอใจอย่างไม่สิ้นสุด



ตั้งใจเลือกให้มากขึ้น แล้วเราจะรู้จักอึด รู้จักพอ



ความพอใจ ความอึด ช่วยลดความต้องการได้ !
แล้วเราก็จะเหนื่อยน้อยลงไปด้วย :)

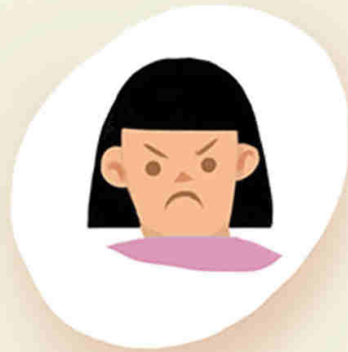
บางที อยู่ดีๆ ก็โดนบ่น



ถ้าหัวใจ
หงุดหงิด



ก็เลือก
ที่จะบ่นกลับ !



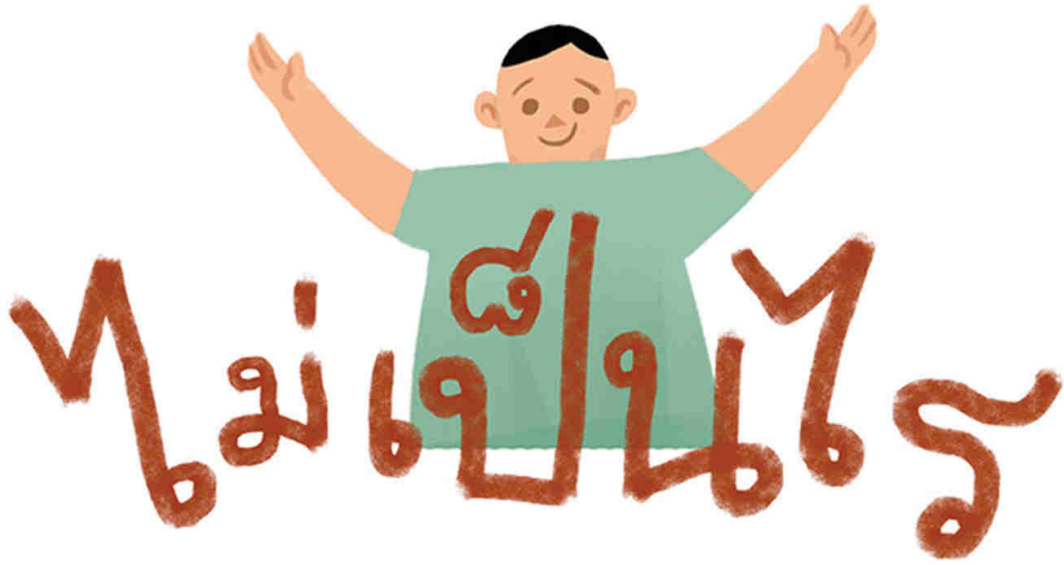
เราต่างรู้ว่า มีทางเลือกที่ตลกกว่านี้

ถ้าเราใจเย็นมาก่อน
เราอาจจะพร้อมรับฟัง
และเรื่องราวคงไม่บานปลาย

เมื่อต้องรับมือกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้

ฝึกฝนที่จะ “ไม่ตัดสิน”
เพื่อลดความคาดหวังลงบ้าง





ความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน ทำให้ปัญหามานปลาย
อาจเกิดความรู้สึกกระทบกระทั่งกันอย่างรุนแรง

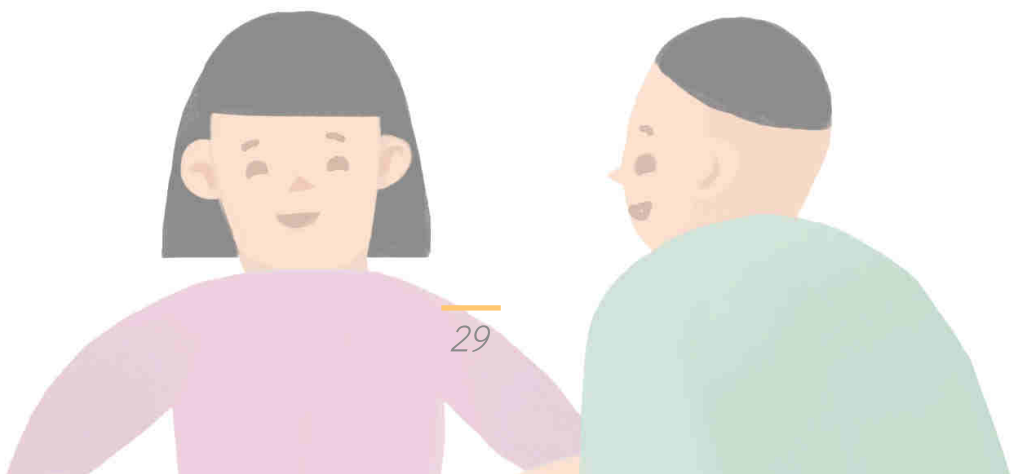


แต่ไม่มีใครคิดเหมือนกัน 100% หรอกนะ
ต้องมีแตกต่างกันบ้าง ผิดหวังบ้าง สมหวังบ้าง
เป็นปกติธรรมดา



เมื่อเผชิญสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ คนเรามักต้องการ
“ความไว้วางใจ” “ความเชื่อใจ” “ความเห็นใจ”

เมื่อเตรียมใจพร้อม
การแก้ปัญหา ก็จะเกิดขึ้น



บางครั้ง มีเวลาว่างทั้งที



เพราะภายในเรียกร้อง
ให้ลูกไปทำสิ่งที่แตกต่าง



ลงมือทำมันซะ
เริ่มต้นที่การออกไปเดินเล่นบ้าง
เพื่อให้วันนี้แตกต่างจากวันเดิมๆ

กิจกรรมเปลี่ยน = ชีวิตเปลี่ยน

แต่ละวัน ชีวิตของเราต้องเจอกับเรื่องยุ่งๆมากมาย จนไม่มีเวลาอยู่กับตัวเอง และแทนที่จะได้ใช้เวลาว่างสำรวจตนเองแล้ว เรากลับใช้มันไปกับสิ่งล่อตาล่อใจซะนี่

บางคนอาจไม่เคยคิดว่า
ภายในตัวเอานั้น
ซ่อนสิ่งมหัศจรรย์
เอาไว้มากมาย !





ฝึกรอยู่กับตนเอง ฟังเสียงจากภายใน แล้วจะพบความสุขที่ยั่งยืน



เปลี่ยนกิจวัตร ให้แต่ละวันมีช่วงเวลาอย่างน้อยสั้นๆ
ที่จะได้มีสติอยู่กับตัวเอง (ลองดูวิธีง่ายๆ ในหน้า 40)



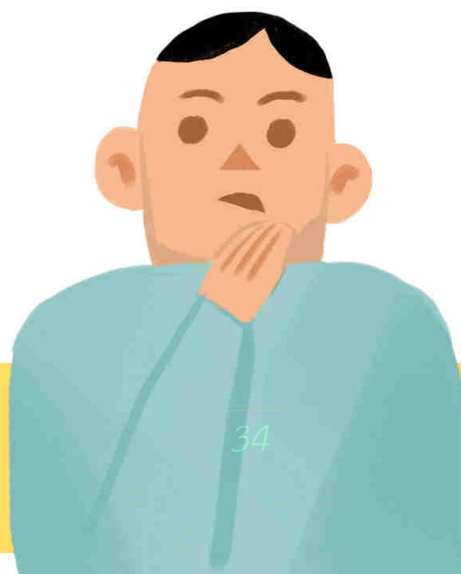
เปลี่ยนกิจวัตร เช่น ลองพักผ่อนด้วยวิธีอื่นๆ
หรือลองกินอาหารแบบอื่นดูบ้าง



เปลี่ยนกิจวัตร ให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน
... จากที่เคยคิดถึงอดีตหรืออนาคตตลอดเวลา
... เราอาจพบ “คุณค่าของปัจจุบัน” ก็เป็นไปได้

เราต่าง **รู้**

- รู้ว่าถ้ากินเยอะแล้วจะสุขภาพไม่ดี
- รู้ว่าถ้าออกกำลังกาย สุขภาพจะดี
- รู้ว่าบุหรีเป็นโทษ
- รู้ว่าต้องเอาใจใส่กว่านี้
- รู้ว่าต้องขยันกว่านี้
- รู้ว่าต้องมีสมาธิกว่านี้
- รู้ว่าต้องรอบคอบกว่านี้
- รู้ว่าต้องกล้ากว่านี้
- รู้ว่า _____
- รู้ว่า _____

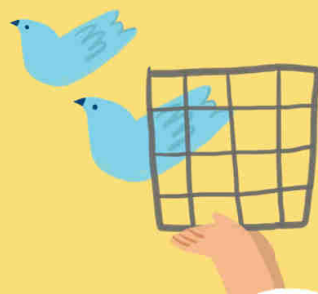


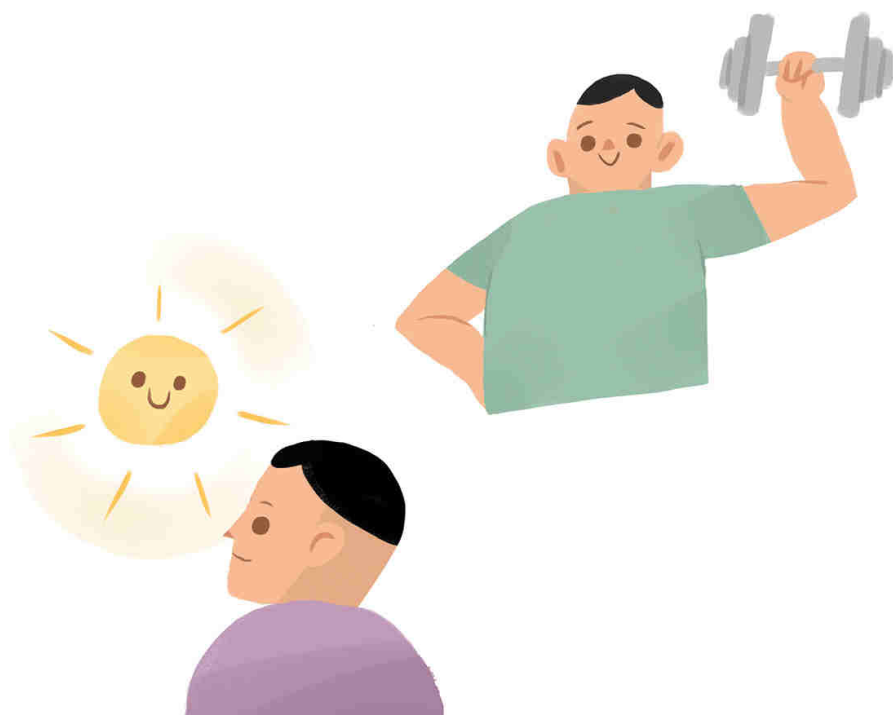
รู้แล้ว...ต้องทำยังไงต่อกันนะ ?

บทที่ 2

เริ่มต้นค้นหาความสุข







4 ด้านของชีวิตที่ดีมีอะไรบ้าง

มีสุขภาพที่ดี (PQ) Physical Quotient

ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอ ทำให้เรารู้สึกสบายตัว อารมณ์ดี มีพลังในการทำกิจกรรม

มีสุขภาพทางอารมณ์ที่ดี (EQ) Emotional Intelligence Quotient

เมื่ออารมณ์คืนสู่สมดุลได้ง่าย ก็จะผ่อนคลาย คิดได้ดีขึ้น พอคิดได้อย่างสร้างสรรค์ สุขภาพก็จะดีกว่าตอนที่เครียดตลอด

มีความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) Intelligence Quotient

ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ทำให้เรามั่นใจเลือกในสิ่งที่ถูกต้อง พอสมองรู้จักคิดซับซ้อนบ่อยๆ เราก็รับมือกับเรื่องยากๆ และเรื่องที่ไม่คาดคิดได้ดี เมื่อชีวิตเกิดความเปลี่ยนแปลง เราก็จะปรับตัวได้ง่ายขึ้น

มีสุขภาพทางปัญญา มีชีวิตที่เปี่ยมคุณค่า (SQ) Spiritual Intelligence Quotient

เพราะความสุขภายใน เกิดจากความเข้าใจและรู้จักตนเอง การมีสติรับรู้ความเป็นไปในตัวเรา จะทำให้เราเห็นคุณค่าของตัวเอง ทำให้เข้าใจผู้อื่น และอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข

ค้นพบคุณค่าในตัวเอง



สติที่จะอยู่กับปัจจุบันสามารถฝึกได้ ฝึกแล้วทำให้ได้สำรวจ
ตัวเองตามความเป็นจริง ได้เรียนรู้คุณค่าของชีวิตและการกระทำ

ใน 8 วิธีต่อไปนี้ บางวิธีคงเหมาะกับเรา



Nature สัมผัสธรรมชาติ



Movement เคลื่อนไหว



Creativity งานสร้างสรรค์



Working การทำงาน



Volunteer จิตอาสา



Relationship ความสัมพันธ์



Learning เรียนรู้



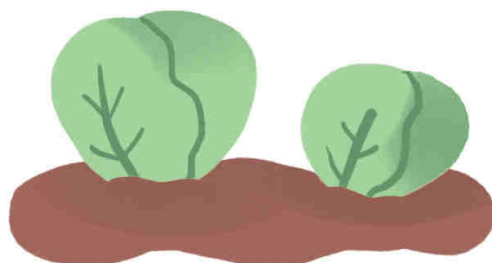
Bhavana ภาวนา

Nature : สัมผัสธรรมชาติ



“เมื่อนุชย์มีจิตใจ จึงเห็นดอกไม้สวย
... มันเป็นอาหารใจ”

- อ.ระพี สาคริก



ธรรมชาติ ความรัก ความสุข

ธรรมชาติไม่ใช่เพียงต้นไม้ ใบหญ้า ท้องทุ่ง และลำน้ำ แต่หมายรวมถึงธรรมชาติในใจเราด้วย ใจที่มีความรักจะเห็นคุณค่าธรรมชาติภายนอกและมีความสุขอยู่กับสิ่งนั้น เมื่อความรักในธรรมชาติ กับความสุขเป็นสิ่งเดียวกัน จะเชื่อมโยงความปรารถนาดีไปยังผู้อื่น

ธรรมชาติทำให้ชีวิตเบาและสบายขึ้น

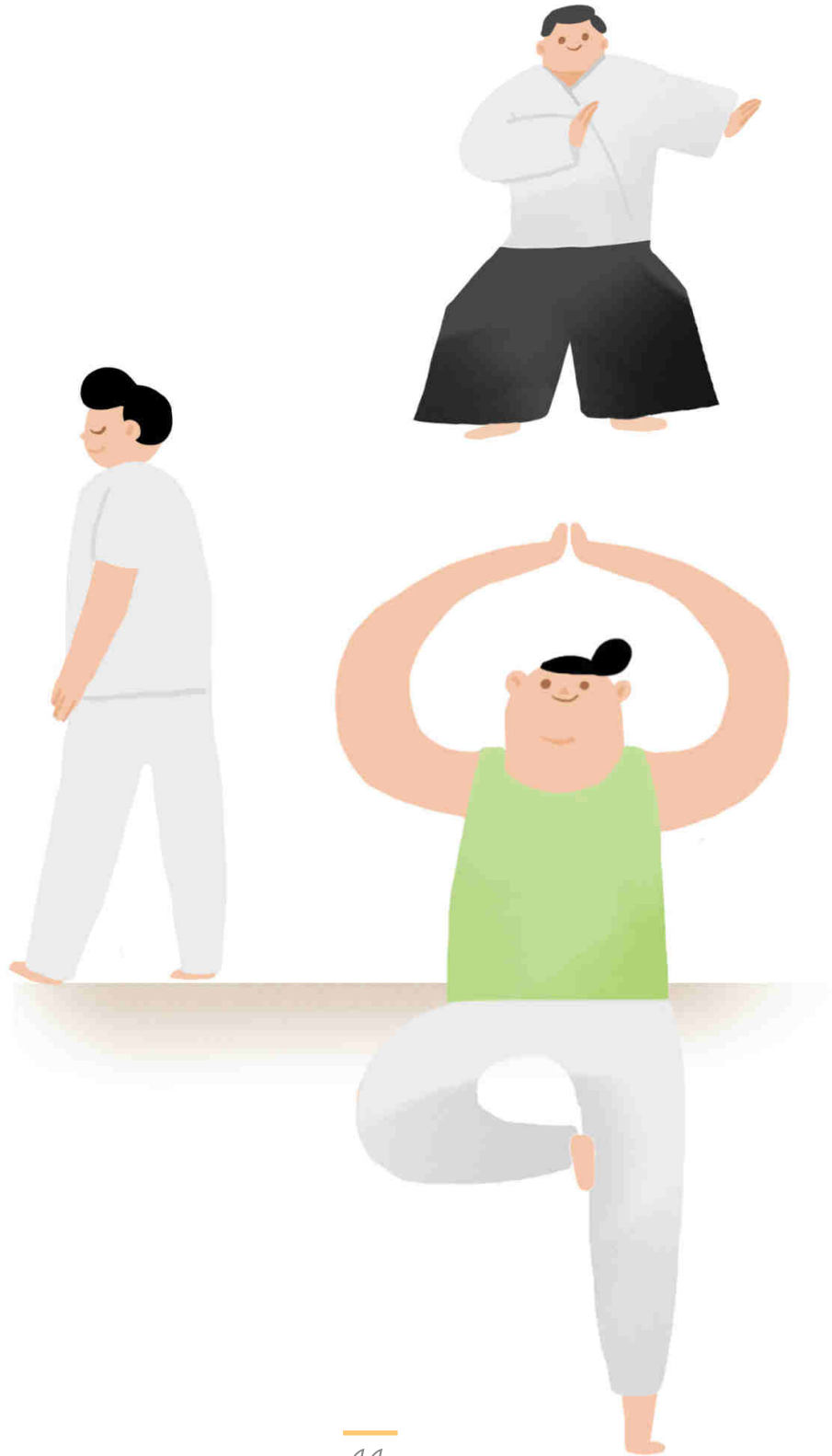
ในอีกด้านหนึ่งการได้อยู่กับกับธรรมชาติทำให้เกิดความเจ็บสงบ และเห็นความเป็นจริงว่า ธรรมชาติเป็นอย่างนี้ มีสายลม แสงแดด มีนกร้อง มีความงดงาม เมื่อเห็นอย่างนี้ธรรมชาติเป็นอย่างที่ยั่งยืน ก็จะเกิดความเจ็บสงบขึ้นภายใน ไม่ฝืน ไม่หนี ไม่ผลักดัน ไม่วิงวาท เพราะรู้ว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

“เราใช้ดินรักษาโรค ใช้น้ำรักษาโรค ใช้ไฟรักษาโรค
ซึ่งทุกอย่างเป็นสิ่งที่ธรรมชาติให้มาทั้งหมด
ทำให้เรารู้สึกว่า ชีวิตมันง่ายขึ้น เบาขึ้น สบายขึ้น”

“ถ้าเราได้อยู่กับธรรมชาติที่เย็นสบาย งดงาม
สงบเยือกเย็น เราจะรู้สึกถึงความยั่งยืน
นิ่ง ไม่เสื่อมลง และไม่แปรเปลี่ยนง่าย ”

- โจน จันได

Movement : เคลื่อนไหว



เข้าใจร่างกายอย่างลึกซึ้ง

ตั้งแต่เราเริ่มจำความได้ นับจากวัยเด็กเล็กที่เริ่มเรียนรู้จักร่างกาย ตลอดชีวิตที่ผ่านมาเราเฝ้าสาละวนแต่งเสริมเติมสวยให้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย เราอยากแข็งแรง อยากสูง อยากผอม อยากดูดีในสายตาของคนอื่นๆ....แต่จะมีสักครั้งไหม ที่เราจะหันมาตระหนักว่า แท้จริงแล้วร่างกายนี้คือพื้นที่อันเป็นที่อยู่ของ ‘ใจ’ ซึ่งเราควรจะได้ดูแลและพิจารณาเพื่อให้นำทางเราไปถึงซึ่งความสุขที่ยั่งยืน

พบผ่านการลงมือทำ

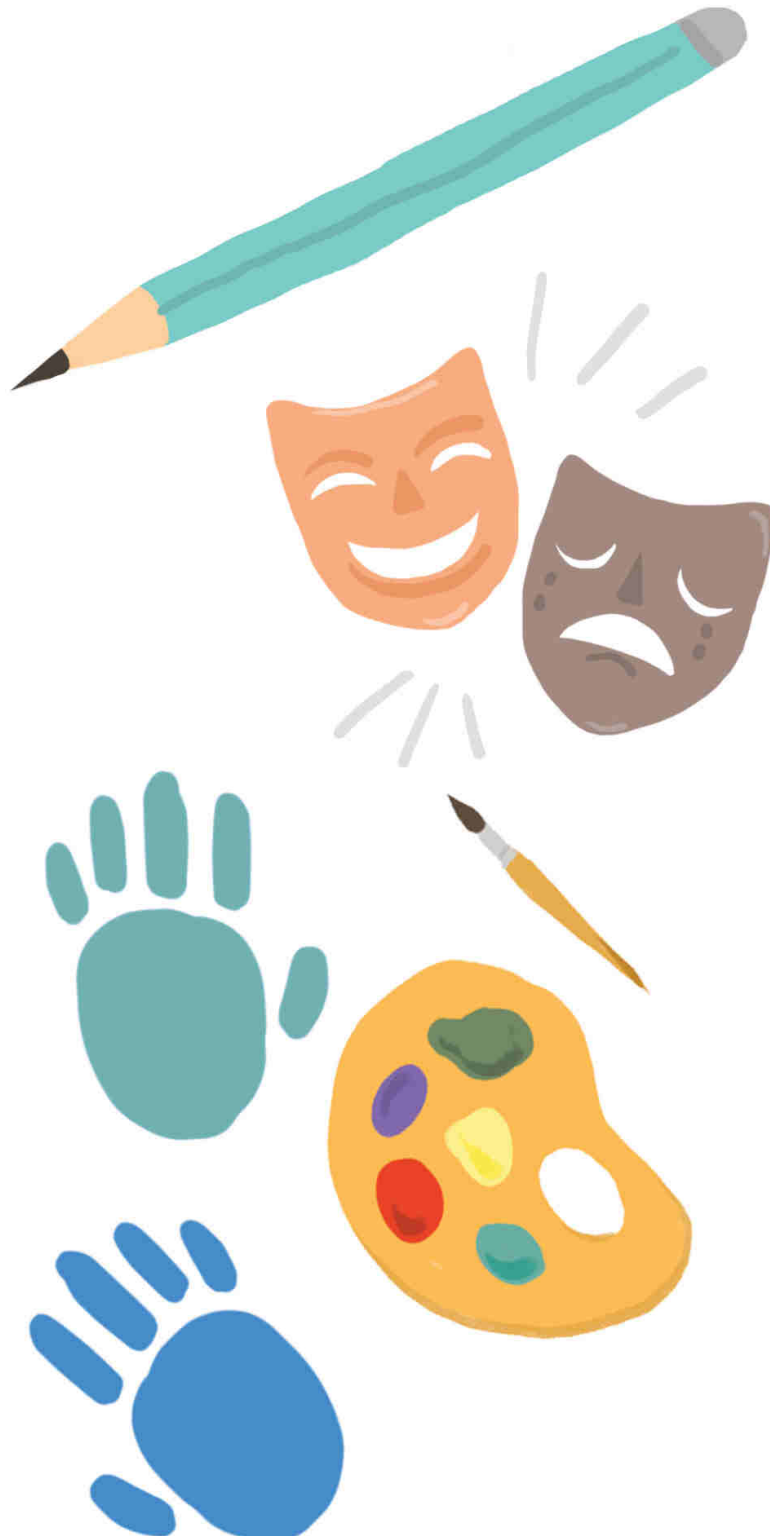
เคล็ดลับที่ดีที่สุดของผู้ที่สนใจการฝึกฝนจิตใจผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น โยคะ การรำมวยจีน ไทเก๊ก หรือแม้แต่การเดิน การวิ่ง เป็นต้น เมื่อเราเริ่มทำกิจกรรมเหล่านี้โดยไม่เคร่งเครียด มีสติรู้ตัว ด้วยใจที่แช่มชื่น เบิกบาน

เราจะค้นพบความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้นในทุกด้าน พบความสุขในมิติที่ยั่งยืนซึ่งหาไม่ได้จากการฟังหรือแค่อ่านหนังสือเรื่องวิธีคิด จะพบได้ก็ต่อเมื่อต้องทำด้วยตัวเอง เพราะสุขภาวะทางปัญญาไม่สามารถเกิดได้เพียงแค่วิธีคิด หากต้องลงมือทำ

“ถ้าเราทำความเข้าใจกับเนื้อตัวร่างกายของเราเองอย่างลึกซึ้ง จะเห็นว่าร่างกายที่มันขับเคลื่อนไปนี้มีสิ่งซึ่งสถิตอยู่ข้างใน... ก็คือใจ เราควรทำให้กายกับใจอิงอาศัยซึ่งกันและกันอย่างเกื้อกูล”

- อ.ประมวล เพ็งจันทร์

Creativity : งานสร้างสรรค์



อีกแนวทางของการฝึกให้จิตว่าง คือการสลัดความคิด ออกจากความเคยชินที่เห็นและทำมาทั้งชีวิต จากเคยวาดรูป เหมือนจริง แต่งแต้มสีสัน ลองหันมาเคลื่อนไหววาด ใจจดจ่อ อยู่กับแบบตรงหน้า แล้วค้นหารรรรมชาติในตัวเอง

ผ่อง เช่งกิง แห่งสถาบันอาศรมศิลป์ มุลินีโรงเรียนรุ่งอรุณ เผยเทคนิคการสอนวาดรูปเพื่อภาวนา วิชาว่าด้วยการเข้าใจ ตัวเองผ่านงานศิลปะ ... เรื่องนี้บอกถึงภาวะการเรียนรู้ แบบใหม่ เพื่อให้ข้างในและข้างนอกผสมผสานกัน จึงต่างจาก การวาดภาพที่ทำตามความคิด

การวาดรูปวิธีนี้ ค่อยๆ จรดดินสอเคลื่อนไหวตามความรู้สึก ซ้ำๆ โดยไม่มองภาพที่วาดในกระดาษ ไม่ยกดินสอ แต่เคลื่อนไหว ไปตามโครงสร้างของสิ่งที่วาด แบบอาจเป็นใบหน้าของเพื่อน ผลไม้หรือวัสดุสิ่งของ

ห้วงเวลาที่เราเพลิดเพลินกับการวาดรูป แต่งแต้มสีสัน แม้จะได้สมาธิ แต่ยังมีช่องว่างให้คิด มีความคาดหวังใน ผลงาน หรือมีความเครียดเพราะอยากให้งานเสร็จเร็วๆ หากเมื่อเรากลับมาระลึกรู้ตัว วาดโดยไม่คิดไม่คาดหวัง เราจะมี ความสบาย ผ่อนคลาย และเริ่มเข้าถึงความสุข ที่ซ่อนอยู่ผ่านการลงมือทำผลงานแต่ละชิ้น

“ศิลปะเป็นวิชาแห่งความรู้ตัว ลากเส้นไป ใจรู้สึก ตาเคลื่อนไหวให้มือเคลื่อนไหวตาม เป็นการฝึกให้รู้ตัว นั่นหมายถึง การมีสติ”

- อาจารย์ผ่อง เช่งกิง

Working : การทำงาน



คนเราใช้เวลากว่า 80% ของชีวิตอยู่ในที่ทำงาน

มันน่าเสียดายมากนะ ถ้าเราใช้เวลาจำนวนมากขนาดนี้ ให้หมดเปลืองไปกับความทุกข์ จะดีกว่าไหมถ้าเราใช้เวลาในที่ทำงานเพื่อเปิดโอกาสในการเรียนรู้ ชัดเกล้าตนเองในด้านต่างๆ พลิกวิกฤติให้เป็นโอกาส เปลี่ยนการทำงานจากความทุกข์ ให้กลายเป็นเส้นทางที่นำเราเดินไปสู่ความสุขที่แท้จริง

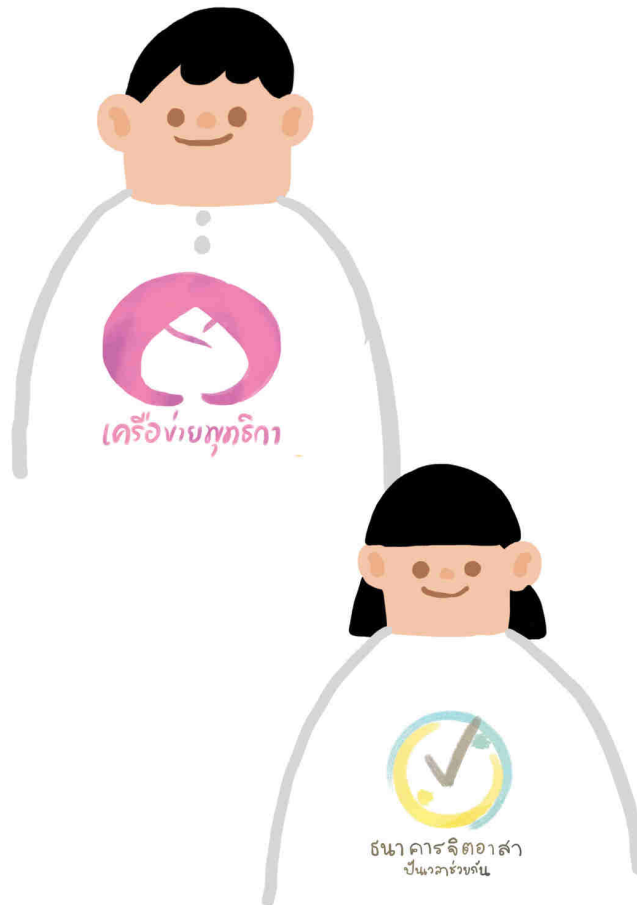
ทุกคนพร้อมที่จะเข้าถึงสภาวะความสุขด้านในได้ เพียงแต่ขาดการฝึกฝน

เพราะความสุขภายในเป็นสิ่งที่ซุกซ่อนอยู่แล้วในตัวเราทุกคน คล้ายเป็นสมบัติมีค่าที่ติดตัวเรามาแต่กำเนิด ซึ่งเราสามารถนำมาใช้ได้ไม่ยาก ขอเพียงรู้วิธีปฏิบัติกายและใจ เพื่อให้เข้าถึงความสุขที่ไม่ต้องดิ้นรนไขว่คว้าจากภายนอก

เมื่อยอมรับ เคารพผู้อื่น และฝึกการมีสติรู้
แม้จะมีเงินน้อยแต่รู้จักพอ เราก็จะมองเห็นคุณค่า
อื่นๆ ที่แฝงอยู่ในการทำงาน เพียงเท่านี้ความสุข
ก็จะเกิดขึ้นได้ทุกวัน ที่สำคัญยังเป็นความสุขที่ยั่งยืน
ไม่เสื่อมสลายไปตามกาลเวลา ต่างจากความสุขที่
เราได้จากวัตถุภายนอก

- รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา
มหาวิทยาลัยมหิดล

Volunteer : จิตอาสา



“ความสุขจากการทำงานจิตอาสา
เป็นความสุขที่ช่วยให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น”

- ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ (อ.เอเชีย)
ผู้ร่วมก่อตั้งธนาคารจิตอาสา

การใช้เวลาและกำลังกายเพื่อผู้อื่น ทำให้เกิดผลลัพธ์อันมหัศจรรย์แก่ตัวผู้ให้

เป็นผลสำรวจของ United Health Group ของสหรัฐอเมริกา เมื่อกลางปี 2556 ซึ่งพบว่า การทำงานอาสาสมัคร โดยเฉพาะเมื่อได้ทำงานที่ชื่นชอบ นอกจากจะสร้างสังคมให้น่าอยู่แล้ว ตัวอาสาสมัครเองยังมีความสุขกับการใช้ชีวิตมากขึ้น และมีสุขภาพดีตามไปด้วย

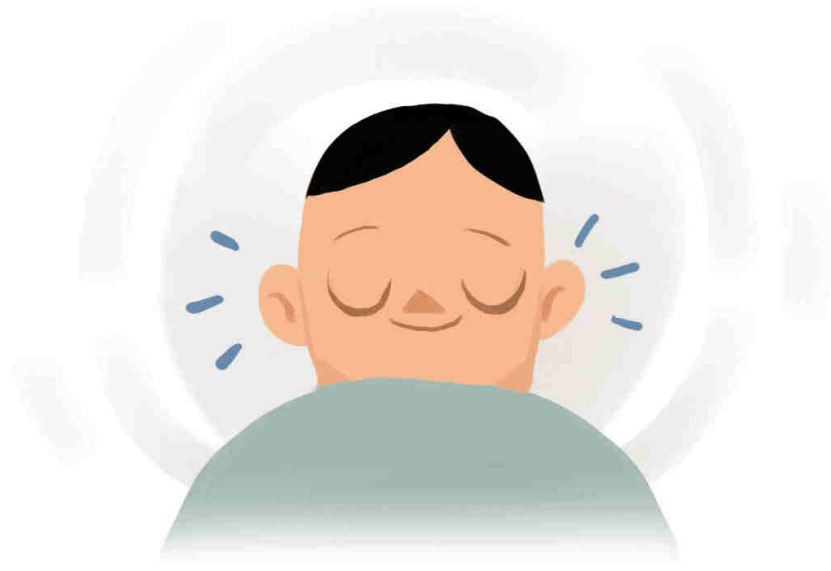
ความปรารถนาที่อยากทำอะไรเพื่อผู้อื่น มีอยู่ในทุกคนและอยู่ในยีนเรา

แต่ก่อนเรามักจะเข้าใจทฤษฎีวิวัฒนาการของดาร์วินอย่างผิดๆ โดยเชื่อว่า คนที่อยู่รอดในสังคมคือคนที่แข็งแรงที่สุด คนที่อ่อนแอจะไม่รอด หรือมองว่าโลกนี้เป็นโลกแห่งการต่อสู้แก่งแย่งกัน แต่ระยะหลังมีงานวิจัยเยอะแยะไปหมดที่พบว่า ทุกๆชีวิตต่างมี...

- Cooperation (การทำงานร่วมกัน)
 - Collaboration (การร่วมมือกัน)
 - Kin Relationships (ความสัมพันธ์ทางเครือญาติ)
- ซึ่งทุกๆ ชีวิตได้รับประโยชน์และคุณค่าจากการช่วยเหลือกัน

นักวิทยาศาสตร์ และนักชีววิทยา เริ่มเข้าถึงชุดความรู้ที่ว่า เป้าหมายของชีวิตไม่ใช่แค่เพื่อแข่งขันและชนะตัวอื่นทั้งหมด แต่เพื่อที่จะอยู่ร่วมกัน มนุษย์เริ่มจะเข้าใจแนวความคิดนี้มากขึ้นว่า จิตสำนึกเพื่อผู้อื่นจึงมีอยู่ในทุกคน

Relationship : ปฏิสัมพันธ์



เยียวยาความทุกข์ของผู้อื่น
คือเยียวยาตนเองด้วย



เมื่อใจโยงใยถึงกัน ความมหัสจรรย์ก็บังเกิด

การช่วยคนที่เป็ทุกข์ไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่นั้นช่วย
เยียวยาตัวเราเองด้วย การวิจัยพบว่า แค่คิดปรารถนาดีต่อคน
อื่นก็ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น การสวดมนต์ให้ผู้อื่น หรือการคิดว่า
จะบริจาคเงินเพื่อการกุศล ความคิดรวมถึงการกระทำดีเหล่านี้
นี้จะช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสารที่ทำให้เกิดความสุข อาทิ
เซโรโทนิน ที่ทำให้คนเราอารมณ์ดี รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า
รวมทั้งสารที่จะช่วยเพิ่มพลังด้านบวกให้กับชีวิตอย่าง
เมลาโทนิิน เอ็นโดรฟิน โดปามิน เป็นต้น

นอกจากนี้ การเปิดใจปฏิสัมพันธ์กับคนใหม่ๆ
เครือข่ายใหม่ๆ ช่วยให้เราเปิดบุคลิกแบบเปิด ซึ่งเป็น
บุคลิกภาพเชิงบวก เป็นคุณสมบัติของผู้ประสบความสำเร็จ
และเมื่อเราเชื่อใจกัน สังคมจะเคลื่อนไปข้างหน้า

เข้มแข็งจากภายใน ประเทศไทยยั่งยืน

เมื่อความสัมพันธ์ในชุมชนดีขึ้น ผู้คนรู้จักกันมากขึ้น ก็เกิด
การรวมตัวกัน ช่วยกันทำสิ่งดี ๆ พัฒนาถิ่นที่อยู่ให้งดงาม

จากที่เคยต่างคนต่างอยู่ ไม่ยึดหรือต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในชุมชน
ก็หันมาใส่ใจ ระวังระมัดระวังภัยให้กันและกัน ชุมชนสะอาดขึ้น
บริเวณที่เคยเป็นแหล่งมั่วสุมและอันตรายก็กลายเป็นพื้นที่
สาธารณะให้ชุมชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

**การเปลี่ยนแปลงเริ่มขึ้นเมื่อเราเปลี่ยน
– เปลี่ยนความสัมพันธ์ กับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม**

Learning : เรียนรู้



ธรรมชาติของมนุษย์มีความสุขอยู่แล้วที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆ เป็นความสุขที่หล่อเลี้ยงเราอยู่ลึกๆ ทำให้เรามีจิตใจเข้มแข็งและมั่นคงขึ้น สามารถอดทนกับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น

‘นักเรียนรู้ชีวิต’

ยังจำความรู้สึกเมื่อคุณหัดผูกเชือกทรงเท้าสำเร็จครั้งแรกในชีวิตได้ไหม? ความรู้สึกเมื่อคุณลอยตัวในน้ำได้ครั้งแรก? หรือแม้แต่ความรู้สึกแรกที่เท้าทั้งสองพาคุณล่องลอยไปบนจักรยานสองล้อโดยไม่ล้มได้หรือเปล่า?

ความรู้สึกในวันนั้น....มันเหมือนเราได้พิชิตยอดเขาสูงที่สุดในโลก คล้ายๆ โลกทั้งใบอยู่ในกำมือของเรา ภาควมใจประหนึ่งนักกีฬาวิ่ง 100 เมตรที่พุ่งตัวเข้าเส้นชัยคว้าเหรียญทองโอลิมปิกได้ยินแต่เสียงคนโห่ร้องปรบมือชื่นชม .. ความสุข ณ ขณะนั้นมันช่างล้นปรี่จนเราแทบกลืนไม่อยู่

มันคือความสุขง่ายๆ ในช่วงวัยเด็กที่หลายคนโหยหา และแอบเสียใจลึกๆ ว่าเมื่อชีวิตล่วงเลยมาในวัยผู้ใหญ่ จะไม่มีโอกาสกลับไปมีความสุขแบบนั้นได้อีกแล้ว... ความรู้สึกสุขล้นปรี่มันจะเกิดขึ้นอีกครั้งในช่วงขณะที่เราได้ลงมือลงแรง พากเพียรก้าวผ่านอุปสรรคในการทำอะไบางอย่างที่เราไม่เคยทำจนสำเร็จ

ความสุขแบบนี้คือ ‘ความสุขจากการศึกษาเรียนรู้’ ซึ่งเป็น 1 ในเส้นทางสู่ความสุขที่แท้จริง

“เมื่ออดทนกับความยากลำบาก เราจะไม่ทุกข์ง่าย
ซึ่งต่างจากความสุขแบบหิว هوا ที่ไม่ได้เข้าไป
หล่อหลอมคุณภาพทางใจของเรา”

- อ.ประกฤษ นิยม

Bhavana : ကောသ



‘ใจ’ ที่ว่องไววุ่นวาย

ทุกวันนี้ บางคนยังไม่ทันทำอะไรมาก แคว้งตามใจตัวเองก็เหนื่อยแล้ว ยิ่งใจที่ไขว่คว้าอยากได้อะไรอยากมีอยากเป็นเหมือนใครๆ ยิ่งทำให้เจ้าของใจเหนื่อยล้าขึ้นทุกวัน นานวันเข้าความทุกข์ในใจก็เริ่มทับถมจนหาทางออกไม่เจอเลยก็มี

นั่นจึงเป็นที่มาของการตามหาความสงบในใจ

ทำยังไงหนอจะทำให้ใจเราสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในโลกที่คนซึ่งปฏิบัติผ่านมาแล้วล้วนพบความสุขสงบที่แท้ในใจ คือเครื่องมือที่เรียกว่า การภาวนา

ภาวนาเพื่อชีวิต

ในอดีตการภาวนาอาจรู้จักกันเฉพาะการสวดมนต์ นั่งสมาธิ แต่ปัจจุบันการภาวนามีรูปแบบที่หลากหลายมากขึ้น เช่น การเดินวิง โยคะ วาดรูป จัดดอกไม้ ฯลฯ เป็นทางเลือกให้ผู้สนใจได้มีโอกาสเริ่มต้นในการภาวนา

ทำได้ทุกที่ทุกเวลา

เมื่อพิจารณาความหมายของการภาวนาอย่างรอบด้านตามนี้แล้ว เราจะเห็นได้ว่า การภาวนาไม่ได้ขึ้นกับศาสนา ไม่จำเป็นต้องปลีกวิเวก เราก็สามารถภาวนาได้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นที่ไหน ในช่วงเวลาใด ในการทำงานหรือแม้แต่ชีวิตประจำวัน

เทคนิคปฏิบัติให้ได้ผลดี



○ เลือกสิ่งที่
เหมาะกับตัวเรา



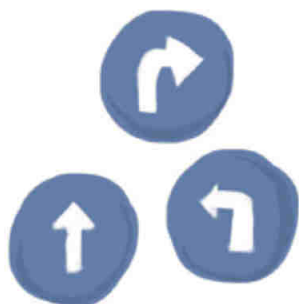
○ มุ่งมั่นในสิ่งที่ทำ



○ ใส่ใจและสม่ำเสมอ

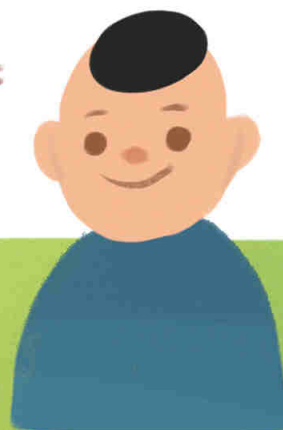


○ มีที่ปรึกษา



○ มีหลักการที่ถูกต้อง

○ มีกลุ่มเพื่อนชวนกันปฏิบัติ
และแลกเปลี่ยนสิ่งต่างๆ



สติ + คุณค่า = ชีวิตมีพลัง

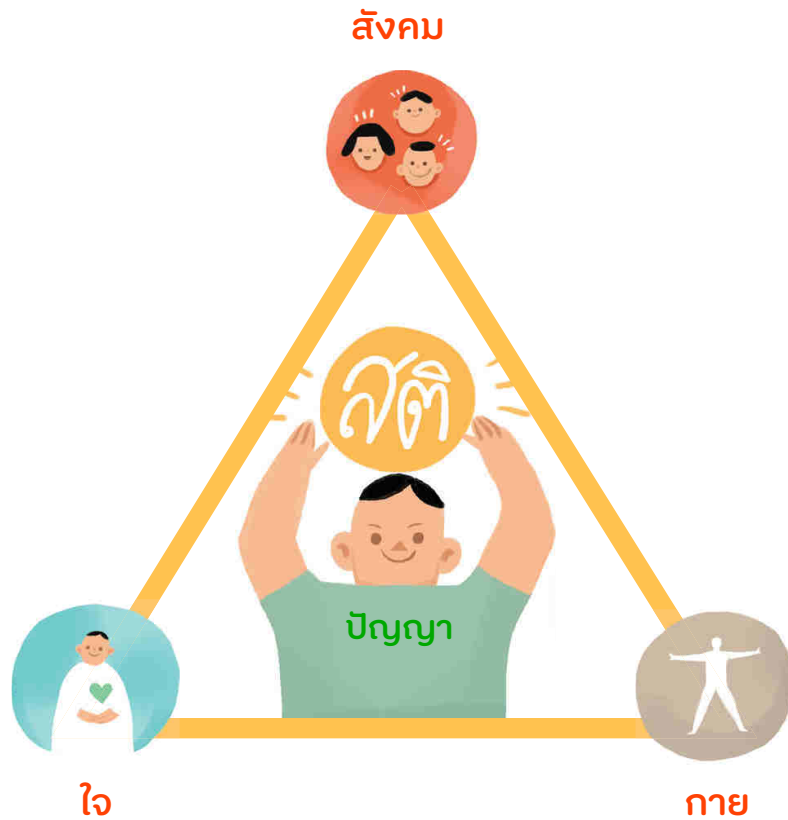
สติ ทำให้เรารู้ทันความหวั่นไหวของหัวใจ

คุณค่า ทำให้อยากใช้เวลาที่เรามี
ไปกับสิ่งที่มีความหมาย

พร้อมทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
เกิดสมดุลในการใช้ชีวิต

มีการตัดสินใจที่ดีขึ้น
สามารถรับมือกับความคิคลบ
และเลือกพฤติกรรมด้านบวกได้ดีขึ้น

สุขภาวะทางปัญญาจึงเป็นตัวเชื่อมประสาน และเสริมพลังสุขภาวะด้านอื่นๆ



หากอยากรู้ว่า วิธีฝึกฝนสุขภาวะทางปัญญาแบบไหน
เหมาะสมกับตัวเรา สามารถเข้าไปลองทำแบบทดสอบ
เพื่อค้นหาวิธีที่เหมาะสมได้ที่

happinessisthailand.com/quiz

บทที่ 3

เริ่มที่ตัวเรา







เราล้วนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชุมชน และสรรพสิ่งในโลก

ถ้าเรามีสติกับ ณ ขณะนี้ เราจะสัมผัส รับรู้
และตีมูลค่ารายละเอียดของสิ่งรอบตัวมากขึ้น

ระหว่างออกจากบ้านไปทำงาน

จิตใจที่เหม่อลอยจะคิดถึงอดีต อนาคต
จนพลาดโอกาสมองเห็นสิ่งที่อยู่ข้างทาง

เราอาจไม่สังเกตเห็นว่า ท้องฟ้าวันนี้เป็นอย่างไร

แสงแดดเป็นอย่างไร เสียงบรรยากาศเปลี่ยนไปอย่างไร
ทำไมข้างบ้านหลังใหญ่ถึงเป็นชุมชนแออัด อะไรทำให้
ชีวิตของคนหนึ่งคนแตกต่างกันได้ถึงเพียงนี้

จิตใจที่มีสติอยู่กับปัจจุบัน
จึงมองเห็นมากกว่า “ตนเอง”

การมีสติ ระลึกรู้ในปัจจุบัน
จะเป็นเหตุทำให้เรา
เห็นความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ

สามารถมองเห็นตัวเองในสังคม
เห็นตัวเองในธรรมชาติ
และเห็นสิ่งต่างๆที่สร้างเป็นตัวเรา



จิตใจที่ละเอียดอ่อน
จะมองเห็นแสงแดด พื้นดิน
อากาศ หยดฝน ... ในดอกไม้



ความปรารถนาดีและความรัก ... ส่งต่อกันได้

เมื่อเราเริ่มใส่ใจตนเอง ใส่ใจสุขภาพ กินอาหารที่มีประโยชน์ พฤติกรรมที่มีคุณค่าของเรา ก็ย่อมสามารถสะท้อนและส่งต่อให้ผู้คนรอบข้างเริ่มหันมาสนใจ และใส่ใจในพฤติกรรมของตนเองด้วยเช่นกัน



ทำได้เลย ไม่ต้องรอสังคมเปลี่ยนก่อน

ต้องมีใครสักคนที่เริ่มเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยความ
แน่วแน่ที่จะใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพ สามารถเอาชนะ
กระแสสังคม ชนความเคยชินเดิมๆ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้น
ในการเปลี่ยนแปลงที่ดีในสังคม

การมีสุขภาวะทางปัญญา จึงเป็นกลไก
หนึ่งที่ทำให้เกิดความแน่วแน่ในปัจเจก อันส่งผล
ให้ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่พฤติกรรมดี
นั้น... ประสบความสำเร็จ

เมื่อคนหนึ่งทำสำเร็จ
ย่อมเกิดเป็นเมล็ดพันธุ์ดี
ที่จะเปลี่ยนแปลงสังคมต่อไป

สุดท้ายนี้....



เรารู้ว่าอะไรดีไม่ดี

แต่หลายครั้งเราก็ไม่มีแรงตัดสินใจทำในสิ่งที่ดี



ต้องเสริมแรงให้การตัดสินใจดี

ด้วยการมีสติ และมีชีวิตที่เปี่ยมคุณค่า



ฝึกฝนให้เกิดสติและเห็นคุณค่าในตัวเอง

ผ่านกิจกรรมปฏิบัติทั้ง 8 แนวทาง



เมื่อชีวิตเปี่ยมคุณค่า

มีสติเป็นมิตรกับความจริง

ก็จะเอื้อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาวะได้มากขึ้น



เมื่อแนวแน่ที่จะดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ

เราย่อมเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและการเปลี่ยนแปลง

...อย่างยั่งยืน



อ่านมาถึงหน้านี้
เธอเจอความสุขแล้วหรือยัง ?

ยังเลย

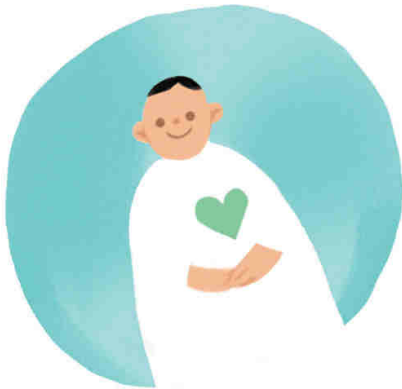


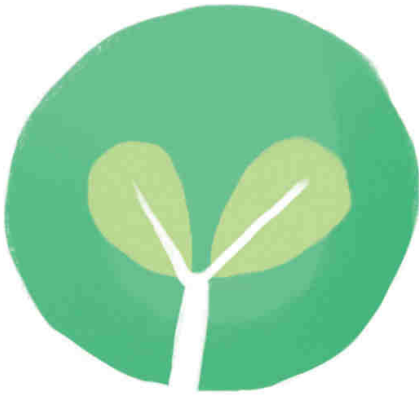
แน่นอน !

ความสุขไม่ใช่ของที่จะหาพบ
เป็นของที่ต้องลงมือสร้างเอง



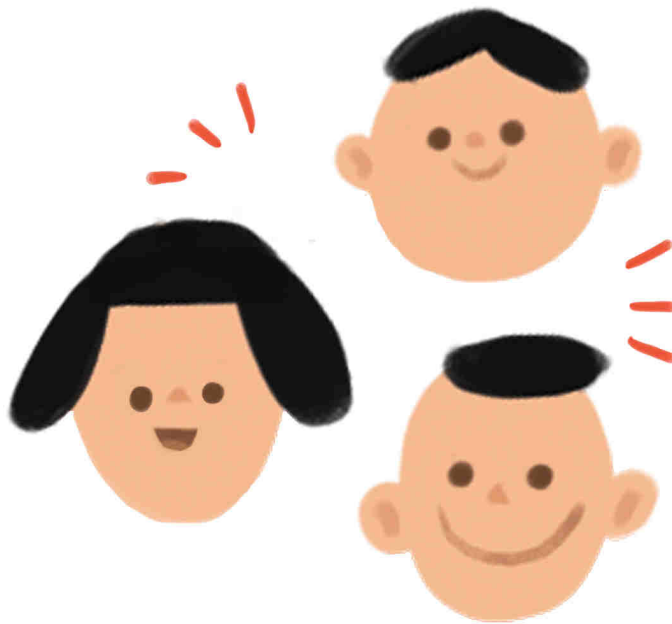
เพื่อนร่วมสุข





เพื่อนร่วมสุข

สุดท้ายนี้... ขอแนะนำ องค์กรภาคีสร้างเสริม
สุขภาวะทางปัญญา และขอขอบคุณอีกหลาย
หลายองค์กรที่เปิดพื้นที่และสร้างสรรค์กิจกรรม
ให้คุณได้ค้นพบความสุขที่ชุกช่อน ...ในใจคุณ



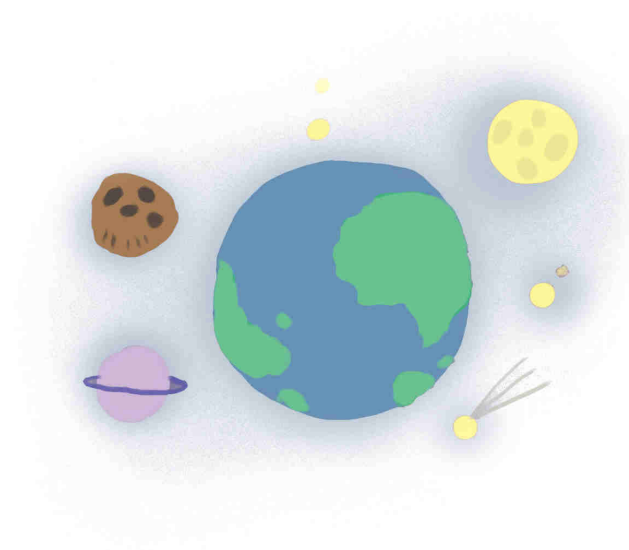


องค์กรสุขภาวะทางปัญญาในต่างประเทศ

จากนิยามความหมายของสุขภาวะทางปัญญา หรือ Spiritual Health ที่ว่าการมีสุขภาวะที่ดีทางจิตวิญญาณ หมายถึง การที่คนเรามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับแก่นแท้แห่งตนเอง - ผู้อื่น - สรรพสิ่งอื่น - และพลังแห่งสากลจักรวาลที่ยิ่งใหญ่กว่าตัวเราขึ้นไป อันนำมาซึ่งความรู้สึกรู้สึกเต็มเปี่ยม สมบูรณ์ และมั่นคง

หนทางแห่งการสร้างเสริมสุขภาวะด้านนี้ สามารถกระทำได้ผ่านวิถีชีวิตปกติของแต่ละคน ... โดยการอยู่บนท่าทีแห่งการมีความรักและความชื่นชม

- หมู่บ้านพลัม
- วิทยาลัยซูมาเกอร์
- ชุมชนพินด์ฮอร์น
- The Center for Contemplative Mind in Society (CCMS)
- The Association for Contemplative Mind in Higher Education (ACMHE)
- Mind and Life Institute (สหรัฐอเมริกา)



เพื่อนร่วมสุข

ธนาคารจิตอาสา	JitArsaBank.com	026171797
เสมสิกขาลัย (Spirit in Education Movement)	semsikkha.org	023147385
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล	ce.mahidol.ac.th	0853319482
เครือข่ายพุทธิกา เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม	budnet.org	028824387
เครือข่ายชีวิตสิกขา	lifebhavana.net	0876781669
สถาบันอาศรมศิลป์	arsomsilp.ac.th	024904748
สาวิกาสิกขาลัย	facebook.com/สาวิกาสิกขาลัย	025191119
สถาบันวิมุตตยาลัย	dhammatoday.com	024229123
มูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทย	thaiploomvillage.org	028855980
หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)	bia.or.th	029362800
โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ	http://www.budnet.org/ peacefuldeath	-
อาศรมวงศ์สนธิ	wongsanit-ashram.org	037332296
กรมสุขภาพจิต	dmh.go.th	021495555
โครงการพัฒนาจิตในองค์กร (Mindfulness in Organizations)	advisor.dmh.go.th	025908303
ธรรมยาตราเพื่อฟื้นฟูชีวิตและธรรม ชาติลุ่มน้ำลำปะทาว	lampatao.wordpress.com	0850263682
จิตวิวัฒน์	jitwiwat.blogspot.com	-
New Heart New World	mqdc.com/nhnw2	027429141
ศูนย์รู้สู่นาคต (หมู่บ้านพลัม)	thaiploomvillage.org	0878109700

พื้นที่เรียนรู้ ด้านสุขภาวะทางปัญญา



เสถียรธรรมสถาน	sdsweb.org	025106697
แก้วกัลยาสิกขาลัย	pi.ac.th	025901816
บริษัท เช็มทิส เอ็น แอล พี จำกัด	compassnlp.com	0866648870
เครือข่ายจิตอาสา Volunteer Spirit	volunteerspirit.org	0642253805
โครงการฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา เครือข่ายพุทธิกา	http://www.budnet.org/boon-volunteer/	0859177212
โครงการผู้นำแห่งอนาคต (คณะวิทยาการเรียนรู้และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์)	leadershipforfuture.com	0818323783
โครงการสยามสัปายะ	siamsappaya.com	0813103505
โครงการจิตวิญญาณใหม่เพื่อการ เปลี่ยนแปลง (สวนเงินมีมา)	suan-spirit.com/new-spirit	0896692431
โครงการสวดมนต์สร้างปัญญา (มูลนิธิวิถีสุข)	https://www.facebook.com/Precepts59/	0813483739
กลุ่มนวัตกรรมเยาวชนเพื่อสังคม	https://www.facebook.com/whywhy/	-
ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา สถาบันสันติศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์	peacestudies.psu.ac.th	0742894504
มูลนิธิสังคมวิวัฒน์ (วงน้ำชาดอกท้อ สถาบันขวัญเมือง)	wongnamcha.com	053756566
สถาบันขวัญแผ่นดิน	kwanpandin.com	0894440131
มูลนิธิเอ็มโอเอไทย	moathai.com/moathaistatic	029759982
บริษัท ปลูกรัก เซนจ์ แมนเนจเม้นท์ จำกัด	plukrak.co.th	0863276352
สวนสันติธรรม	wimutti.net	0815579878
บ้านจิตสบาย	jitsabuy.com	024483392

เพื่อนร่วมสุข

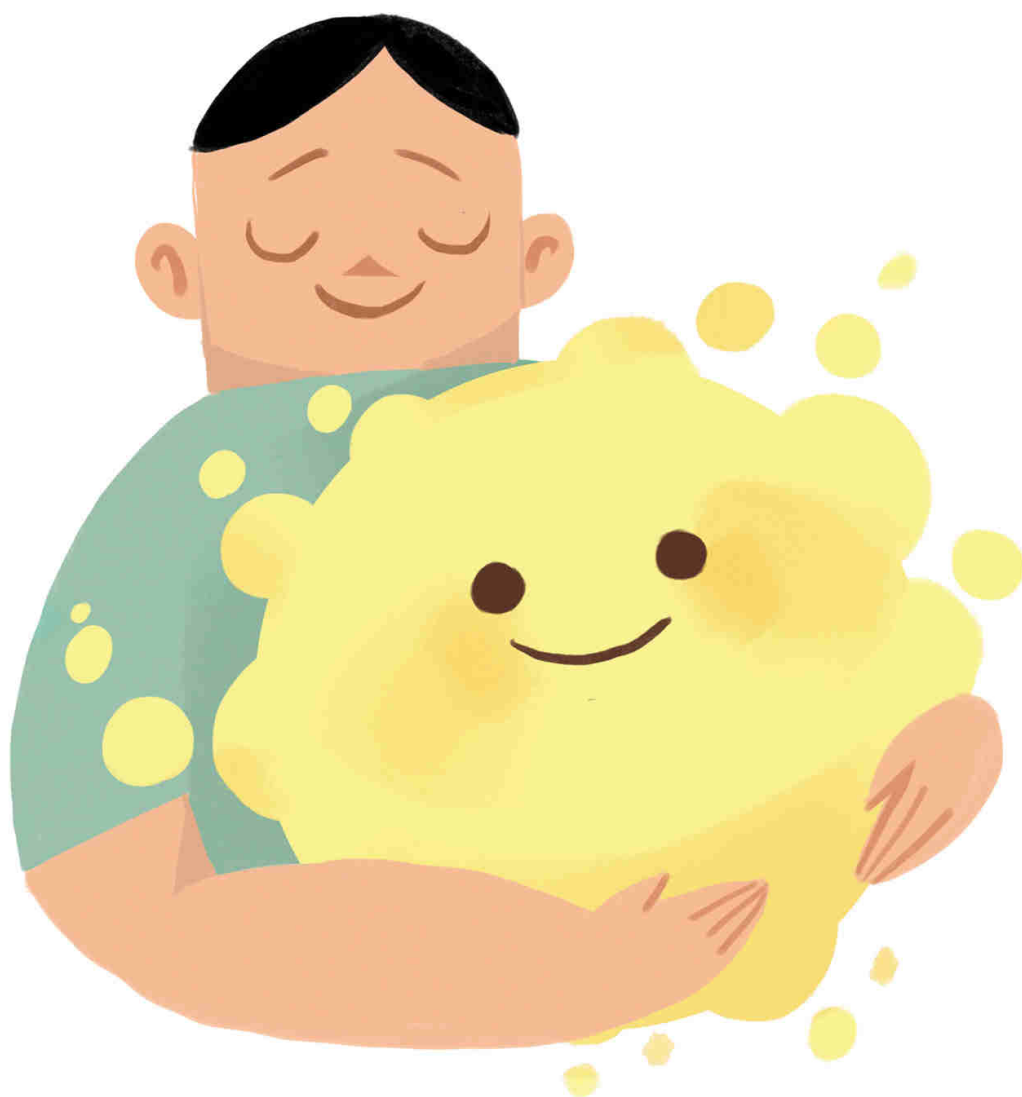
พื้นที่เรียนรู้ ด้านสุขภาวะทางปัญญา

มูลนิธิมายา โคตมี	mayagotami.net	023683991
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย	mbu.ac.th	024446000
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย	mcu.ac.th	035248000
มูลนิธิพันดารา (ศูนย์ขจรวัน)	thousand-stars.org	0878299387
บ้านพุทธมณฑา	baanpootmontha.com	0879098277
มูลนิธิธรรมสันติ (สันติอโศก)	asoke.info	023745230
สถาบันยูวโพธิชน	youngawakening.org	0894224544
สถาบันชาเทียร์ ประเทศไทย (Satir Institute Thailand)	facebook.com/สถาบันชาเทียร์ ประเทศไทย	026755304-12
สวนพุทธธรรม (วัดป่าละอู)	facebook.com/pages/สำนัก ปฏิบัติ-สวนพุทธธรรม-หลวงพ่อมนต์รี -ป่าละอู	0819179244
มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานใน พระสังฆราชูปถัมภ์ (โกเอ็นก้า)	thaidhamma.net	029932711
โรงเรียนวิถืพุทธ	vitheebuddha.com	022885890
ศูนย์การเรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนว เศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญ	morkeaw.net	0455119418 (1221)
โฮงเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา	lannawisdoms.com	053244231
มูลนิธิการเรียนรู้และ การพัฒนาประชาสังคม (Civicnet Foundation)	thaicivicnet.com	0818289469
มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป	https://www.snf.or.th/tha	-
มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม	http://www.thaivolunteer.org	-
สถาบันโยคะวิชาการ บราห์มา กุมารี	thaiyogainstitute.com	027322016
มูลนิธิพุทธฉือจี้ไต้หวันในประเทศไทย	tzuchithailand.org	026421888



มูลนิธิสตรี สุขดีวงศ์	thaissf.org	-
พันพรรณ ศูนย์การเรียนรู้เพื่อ การพึ่งตนเอง และศูนย์เมล็ดพันธุ์	thai.punpunthailand.org	0814701461
มูลนิธิบ้านอารีย์	baanaree.net	026197474
กลุ่มละครเพื่อการเรียนรู้บางพลี	bangplaytheatre.blogspot.com	0815665454
สถาบันศิลปะบำบัดในแนวทางมนุษย ปรัชญา (Therapeutikum)	arttherapythai.com/art	0853704202
สมาคมพลักษณ์ไทย	enneagramthailand.org	0849010202
มูลนิธิสวนพุทธธรรม จ.อยุธยา	facebook.com/pages /สวนพุทธธรรม	-
วัดญาณเวศกวัน	watnyanaves.net	024827356
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์	ybat.org	024552525

สามารถศึกษาเพิ่มเติม และติดตามเครือข่าย
ใหม่ๆ ได้ใน www.happinessisthailand.com





ความสุข..อยู่ที่นี่



ความปิติ แ่มชื่นเบิกบาน หรือความภาคภูมิใจ...

แม้ไม่หือหว่าเท่ากับความสุขตื่นเต้นจากการเสพ
แต่ประณีต ลุ่มลึกและช่วยเติมเต็มจิตใจ
ทำให้สัมผัสได้ถึงคุณค่าและความหมายของชีวิต

อีกทั้งยังเป็นสะพานไปสู่ความสงบเย็นในจิตใจ
อันเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้คนโหยหาในส่วนลึกของจิตใจ

ขออนุโมทนาโครงการชุดสื่อสารสุขภาวะทางปัญญา สสส.
ที่จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการเข้าถึงความสุข
ซึ่งมีอยู่แล้วในใจเรา หวังว่าผู้อ่านจะค้นพบความสุขที่ซุกซ่อนนี้
ได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าอยู่ที่ใดหรืออยู่ในสถานการณ์ใดก็ตาม



- พระไพศาล วิสาโล



ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer

ISBN 978-616-393-106-1



9 786163 931061