

การพัฒนาความสุขของคนไทยตามหลักพุทธศาสนา Happiness Development of Thai Citizens according to the Principles of Buddhism

โสวิทย์ บำรุงภักดิ์^{1*}, พระราชปริยัติวิมล², อุทัย กมลศิลป์³
Sowit Bamrungphak^{1*}, Phra Ratpariyattiwimol², Uthai Kamolsil³
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด^{1,2,3}
Mahamakut Buddhist University, Roi-Et Campus^{1,2,3}

*Corresponding Author, e-mail: sowitbamrungphak@gmail.com

(Received: September 22, 2020; Revised: December 6, 2020; Accepted: December 6, 2020)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอหลักการพุทธศาสนา สำหรับเปลี่ยนความคิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนไทยผู้ประสบทุกข์ร้อนรำมีอยู่ 3 ประการ ได้แก่ (1) ชั้น 5 หลักการที่สอนว่าชีวิตหรือร่างกายของมนุษย์ล้วนประกอบกันจากธาตุ 4 ชั้น 5 มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ และพุทธศาสนาสอนว่า แม้แต่การเกิดก็เป็นทุกข์ตั้งแต่ต้นแล้ว หากเข้าใจหลักการดังกล่าวก็จะปล่อยวางได้และจิตใจจะสงบสุข (2) ชีวิตจะประสบความสำเร็จ เจริญก้าวหน้า และอยู่ดีมีความสุข ต้องเป็นชีวิตที่ผ่านความทุกข์ยากลำบากมาก่อนแล้วจึงจะพบกับความสุขอย่างสามัญชน และ (3) เมื่อประสบสุขก็ควรนำสุขที่ได้นั้นไปพัฒนาจนพบสุขที่เป็นบรมสุข คือ โพธิญาณ ซึ่งเป็นสุขของอริยชน

คำสำคัญ : ความสุข, คนไทย, พุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to use Buddhist principle, Five Aggregates (Khandhas) to be as the principle for changing their thoughts and so improve the lives of those who are in the state of distress or hardship. There are three principles including: (1) the Five Khandhas (Aggregates) teaching about the components of human body including four elements and five Khandhas which constantly change. The Buddha taught that even birth is suffering, when this was understood in terms of its principles, one should not become attached to it and let his/her mind in peace; (2) life that will be success, progress or happy living should encounter with suffering and difficulties first, called common happiness; (3) when there is happiness, one should develop it as the ultimate happiness called enlighten insight (bhodhiñāṇa) which belongs to the noble one.

Keywords: happiness, Thai, Buddhism

1. บทนำ

เหตุการณ์ สถานการณ์ และปรากฏการณ์ทั้งหลายที่เสนอผ่านสื่อ (Medias) ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ โทรศัพท์ หนังสือพิมพ์ ฯลฯ ล้วนสะท้อนให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า โลกกำลังตกอยู่ในกระแสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแล้วและกำลังอย่างรวดเร็วและรุนแรงมากขึ้น ซึ่งจะกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ (หน้าที่การงาน) ของเราทุกคน หากกล่าวเฉพาะที่เป็นบริบท (Context) แห่งการเปลี่ยนแปลงในภาพใหญ่น้อยมีอยู่ 2 เรื่องสำคัญ ได้แก่ (1) เทคโนโลยี ที่กำลังเปลี่ยนแปลงเร็วมากมีประสิทธิภาพมากขึ้น และสามารถตอบโจทย์หลากหลายด้วยต้นทุนที่ถูกลงมากอีกด้วย (2) ห่วงโซ่การผลิต เมื่อระบบอัตโนมัติและหุ่นยนต์สามารถทำงานแทนคนได้เกือบทั้งหมด ซึ่งเป็นเหตุให้การผลิตเป็นไปอย่างรวดเร็วและทันกับความต้องการของคนในสังคมสมัยใหม่

ในขณะที่โลกกำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วนั้น มนุษย์ผู้อยู่อาศัยอยู่บนโลกก็ได้เปลี่ยนแปลงทั้งความคิดและการดำเนินชีวิตของตนเองไปด้วย สาเหตุที่มีการเปลี่ยนแปลงเพราะมนุษย์มีธรรมชาติบางสิ่งที่ทำให้มีความแตกต่างจากสัตว์อื่นคือ มนุษย์มี ‘อายตนะ’ (Sense-field) ที่คอยเชื่อมต่อจนก่อให้เกิดความรู้ ซึ่งมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และธรรมารมณ์ สิ่งสำคัญของอายตนะคือใจคอยปรุงแต่งสิ่งที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ครั้นแรกที่ได้เสพส่วยจะรู้สึกว่าเป็นสุข ตื่นเต้น ดีใจที่ได้สิ่งต่างๆ มาครอบครอง แต่นานวันเข้าสิ่งต่างๆ กลับทำให้เป็นทุกข์ โดยเฉพาะคนผู้ได้มาแบบง่ายๆ จะรู้สึกเป็นทุกข์เร็วกว่าคนที่ได้มาด้วยความยากลำบาก เพราะต้องใช้ความเพียรพยายามแสวงหามากกว่าที่จะได้มา

เมื่อมนุษย์ปล่อยใจและทำตามใจปรารถนา สิ่งที่เกิดตามมาคือปัญหาหรือความทุกข์ ทั้งสองอย่างต่างมีผลกระทบต่อการมีชีวิต ใช้ชีวิตและดำเนินชีวิต จาก

ธรรมดาของชีวิตก็มีทุกข์อยู่แล้ว ยิ่งปล่อยใจและทำตามใจตนเองทุกข์ที่มีอยู่ก็ยิ่งเพิ่มขึ้น จึงเป็นเหตุให้มีชีวิตอยู่ยากยิ่งขึ้น เช่น ปล่อยวางไม่ได้ เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า มองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น ดังนั้น บทความวิชาการนี้จึงมุ่งนำหลักการทางพุทธศาสนาไปใช้กับการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นหลักในการพัฒนาชีวิตคนไทยให้มีความสุขตามวิถีของแต่ละคน

2. เหตุการณ์ที่แสดงถึง ‘ความสุขที่เจือด้วยความทุกข์’ ของคนไทย

เหตุการณ์ที่แสดงถึงการมีความสุข (ภาวะเย็นสบาย) แต่เป็นสิ่งที่เจือด้วยความทุกข์ (ภาวะทนได้ยาก) ของคนไทยจะปรากฏผ่านสื่อต่างๆ อยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเหตุการณ์ที่จะนำเสนอเป็นกรณีตัวอย่างนี้จากรายการโทรทัศน์ “สุริวิภา” ถือว่าเป็นตัวแทนของคนไทยในสมัยปัจจุบันก็อาจกล่าวได้ เพราะเหตุการณ์ทำนองนี้มักจะเกิดขึ้นแบบซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือ เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยๆ จนเกิดความรู้สึกว่าเป็นสิ่งธรรมดาสามัญ 2 เรื่อง ได้แก่

1) สาวน้อยคนหนึ่งได้นำเรื่องราวชีวิตตนมาเล่าผ่านโทรทัศน์ช่องหนึ่งว่า เธอเกิดในตระกูลมั่งคั่งร่ำรวยเงินทองที่พ่อกับแม่ทำธุรกิจขายส่งสินค้าระหว่างประเทศ แต่พ่อกับแม่จะอยู่ต่างประเทศมากกว่าเมืองไทย ปล่อยให้เธออยู่กับคนใช้ โดยพ่อแม่จะส่งเงินให้ใช้เต็มจำนวนตามที่เธอขอ ซึ่งเธอเองก็ใช้จ่ายเงินไปตามความปรารถนาและความต้องการอย่างไร้ขีดจำกัด แต่นานวันเข้าเธอกลับมีความรู้สึกเบื่อหน่ายชีวิต เห็นชีวิตของตนไม่มีค่าอะไร รู้สึกเหงา หงุดหงิด และเศร้าใจลึกๆ คือรู้สึกชีวิตไม่มีความสุขเลย จนบางครั้งคิดอยากฆ่าตัวตาย

แต่อยู่มาวันหนึ่ง มีเพื่อนที่คุ้นเคยและสนิทกันมากก่อนมาชักชวนไปเที่ยวเหนือสุดของไทย โดยที่เพื่อนให้นำเสื้อผ้าและสิ่งของที่จำเป็นเพียงเล็กน้อยติดตัวไป พอไปถึงที่พัก เพื่อนก็พาเที่ยวอย่างสนุกสนาน แต่พอกลับไปยังที่พักปรากฏว่า เสื้อผ้า สิ่งของ

จำเป็นและเงินที่เก็บไว้ในห้องพักถูกลักขโมยจนหมดเกลี้ยง เธอและเพื่อนตกใจมาก หลังจากตั้งสติได้เพื่อนจึงพูดขึ้นว่าเราสองคนต้องเอาตัวรอดให้ได้ ไม่อย่างนั้นจะพากันอดตาย โดยเพื่อนพาเดินไปยังร้านอาหารแห่งหนึ่งพร้อมเล่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้เจ้าของร้านฟัง เจ้าของร้านเลยหาที่พักพร้อมเสื้อผ้าและสิ่งของจำเป็นให้ใช้ ให้ทำงานเป็นพนักงานเสิร์ฟ ให้อาหารทาน 3 มื้อและเงินค่าแรงนิดหน่อย เธอและเพื่อนทำงานได้ราว 1 สัปดาห์ เธอผู้เคยพรั่งพร้อมทุกอย่างแต่กลับเป็นทุกข์นั้น บัดนี้ได้สติว่าเสื้อผ้า อาหารเต็มโต๊ะและนั่งรถหรู ไม่ได้ทำให้ชีวิตเธอมีความสุขอะไรมากนัก ความสุขที่แท้ไม่ได้เกิดขึ้นจากการมีสิ่งเหล่านั้นเลย แต่ความสุขที่แท้เกิดขึ้นจากความจำเป็นความต้องการของร่างกายและจิตใจต่างหากเล่า

เธอได้สติและได้ความคิดว่า อาหารที่เรียกว่าข้าวราดแกงเพียง 1 จานที่กินเพราะรู้สึกหิว จะอร่อยอร่อยมากกว่าอาหารที่คนใช้ปรุงอย่างดี แต่เธอผู้ไม่รู้สึกหิวจะไม่อร่อยล้นเลย เสื้อผ้าที่ไม่มียี่ห้อแต่ใช้สวมใส่ห่อหุ้มกายให้อบอุ่น มีค่ามีราคามากกว่าเสื้อผ้าที่อยู่เต็มตู้ และจักรยานที่เจ้าของร้านให้ขับไปซื้อขนมทาน รู้สึกสดชื่นมากกว่ารถหรูหลายคันที่จอดในบ้าน (กรุงเทพฯ) บัดนี้เธอรู้สึกว่าได้มีชีวิตใหม่และได้มุมมองชีวิตใหม่ คือ เธอทานอาหารแต่พอประมาณ ไม่ซื้อไม่แสวงหาตามกระแสสังคมที่ตนเคยเสาะแสวงหา สวมใส่เสื้อผ้าราคาย่อมเยา เสื้อผ้ามากมายในตู้ก็นำไปบริจาค และรถยนต์หรูหลายคันก็ขายออกไปแล้วนำเงินเก็บใส่บัญชีและแบ่งปันทำบุญกุศล และบริจาคเป็นสาธารณกุศลตามโอกาส

2) ชายหนุ่มคนหนึ่งนำประสบการณ์ชีวิตที่ทุกข์ที่สุดแต่กลับเห็นสุขที่สุด โดยหนุ่มคนนั้นเล่าว่า ชีวิตเขาเกิดในครอบครัวที่พ่อแม่มีงานทำที่ดีทั้งสองคน จึงเป็นเหตุให้เขาใช้ไปในแต่ละวันอย่างสบายๆ ไม่ทุกข์ร้อนกับอะไร เรียกว่าปรารถนาและต้องการอะไรก็ได้แทบจะทุกอย่าง แต่นานวันเข้าเขารู้สึกว่าจะเอาแต่ใจตนเอง บางครั้งได้อะไรซำๆก็หงุดหงิดและโกรธพ่อแม่ บางครั้งถึงขนาดดุด่าพ่อแม่ ตายาย

ญาติพี่น้อง และคนรอบข้าง โดยไม่เคยสนใจว่าพวกเขาจะรู้สึกอย่างไร จนทุกคนในครอบครัวเริ่มไม่สบายใจกับการกระทำและพฤติกรรมของเขามาก

อยู่มาวันหนึ่งมีญาติทางพ่อจากต่างจังหวัดได้มาเยี่ยมพ่อ หลังจากได้พักเยี่ยม 2-3 วัน ก่อนกลับได้ชวนเขาไปเที่ยวบ้านนอกดูบ้าง หากจะให้ดีกว่านั้นลองบวชเณร (สามเณร) สักอาทิตย์ ด้วยความดีและเปื้อนชีวิตในเมืองจึงตกลงรับปากว่า ช่วงปิดเทอมจะขอไปเที่ยวและบวชเณรอยู่บ้านนอกลองดู และช่วงปิดเทอมมาถึงจึงเดินทางไปพร้อมพ่อแม่และญาติอีก 3-4 คน พ่อไปถึงได้เข้าพิธีบวชเณรในทันที หลังบวชเณรเสร็จพ่อแม่และญาติๆ ก็เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร โดยที่เขได้แต่เพียงเดินไปส่งทางออกวัดจนรถยนต์วิ่งไล่สายตาจากไป สุดท้ายเห็นแต่ขอบฟ้ากับต้นไม้ตัดกัน

คำคิณนั้น ความคิดล่องลอยไปไกลแสนไกล ร้อนก็ร้อน ยุ้งก็เยอะ มีดมีดสนิทา จะเข้าห้องน้ำก็ยากลำบาก จะกลับบ้านก็หาทางกลับไม่เจอแล้ว เดินกลับขึ้นไปบนกุฏิแล้วล้มตัวลงนอนหลับไปในยามใดก็ไม่รู้ได้แล้ว จนรุ่งเช้าพระพี่เลี้ยงมาปลุกไปบิณฑบาต ในขณะที่เดินบิณฑบาต รู้สึกเจ็บปวดและทุกข์มาก เพราะเท้าเหยียบพื้นดินผสมก้อนหินคม ปวดแสบปวดร้อนเท้ามาก เดินตะแคงเท้าไปมา ผ้าจีวรหลุดลุ่ยต้องยกขึ้นไหลอยู่เรื่อยๆ ฝ่าบาตรก็จะหล่น ดูเหมือนว่าชีวิตนี้ทุกข์ยากลำบากอย่างแสนสาหัสเหลือเกิน น้ำตาไหลอาบเบ้าตา ฯลฯ ผ่านไป 2-3 วัน อาการและความเจ็บปวดที่สุดในชีวิตก็บรรเทาลง คือ รับได้กับชีวิตอย่างนี้ พอถึงวันที่ 5 เกิดความรู้สึกว่าอยากพบเห็นหน้าหลายๆ คน โดยเฉพาะพ่อแม่ ผู้ที่ในอดีตเขาไม่ชอบหน้าและชอบบ่นดูต่ำพ่อแม่เสมอๆ ในคราวที่ไม่ถูกใจ อยากจะกอด อยากจะขอโทษ คิดเห็นบุญคุณที่พ่อแม่เลี้ยงดูจนเขาเติบโตมาจนถึงทุกวันนี้ พ่อแม่คงเหนื่อยและลำบากมาก รู้สึกขอบคุณชีวิตบ้านนอกอย่างชีวิตในขณะนี้ และเมื่อครบกำหนดก็ได้ลาสิกขาและได้กราบตักพ่อแม่ ได้กอดพ่อแม่พร้อมญาติผู้ใหญ่ สุดท้ายได้กลับมาใช้ชีวิตอย่างมีความสุขจนถึงขณะเล่าประสบการณ์ชีวิตในขณะนี้

เหตุการณ์ทั้ง 2 เรื่องนี้สะท้อนให้เห็นชีวิตของคนไทยในครอบครัวที่มีอันจะกิน หรือแม้จะไม่อยู่ในระดับมีอันจะกินแต่เลี้ยงลูกแบบสบายๆ คือ ปล่อยให้ตามใจปรารถนาและความต้องการของลูก เรียกตามภาษาชาวบ้านว่า เลี้ยงลูกด้วยเงิน หากดูผิวเผินจะเข้าใจว่าลูกมีความสุข แต่แท้ที่จริงแล้วมีแต่ความทุกข์ระทมที่ทับถมอยู่ภายใน เช่น ไม่เห็นคุณค่าชีวิตตน รู้สึกโดดเดี่ยว เหงาเศร้า ฯลฯ ภาวะเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุให้กลายเป็นโรคซึมเศร้าที่เป็นกันมากในโลกสมัยใหม่ ในทางพุทธศาสนาเรียกภาวะเหล่านี้ว่า ทุกข์ (Suffering) เพียงคำเดียวก็อมเอาความหมายไว้ทั้งหมด ส่วนสังคมทั่วไปนิยมเรียกว่า ปัญหา (Problem)

3. ความสุขและชื่อความสุข

คนส่วนใหญ่ คนส่วนมาก หรืออาจเหมารวมเอาคนทั้งหมดก็ได้ว่า คนทุกคนล้วนแต่ปรารถนาและต้องการความสุขด้วยกันทั้งสิ้น ทั้งนี้คงเป็นเพราะคำว่า สุข หรือความสุขเป็นภาวะที่มีความเย็น สบาย สงบ โปร่ง โล่ง ฯลฯ ซึ่งความสุขจะมีนัยแห่งความหมายและมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป ดังนี้

3.1 ความหมายความสุข

คำว่า ความสุข เป็นคำที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ทุกภาษา เรียกว่าคนทั้งโลกนี้ ล้วนแต่ปรารถนาได้ยินได้ฟังและอยากให้เกิดให้มากับชีวิตตนตลอดไป แต่เมื่อว่าโดยหลักการแล้วคำว่า ความสุข นี้สามารถศึกษาได้ 2 นัย คือ

1) ความหมายเชิงสังคม (ทั่วไป)

ความหมายเชิงสังคมหรือทั่วไป ได้แก่ ความหมายที่คนส่วนใหญ่มีความเข้าใจและได้ดำเนินชีวิตไปตามนั้น โดยมีเป้าประสงค์เพื่อได้ความสุขนั้นมาเป็นของตนเองและครอบครัวของตน ในเรื่องนี้ ไทเกอร์ รัตนะ (Tiger Rattana) ได้กล่าวไว้ในคอลัมน์ HOME ว่าด้วย Faith and Bacon (A Little about Hope

and Happiness) ความว่า ความสุข คือ สิ่งที่ทุกคนอยากได้ แต่ทุกคนมีความเห็นไม่เหมือนกันว่าความสุขคืออะไร บางคนพูดว่าเราจะมีความสุขถ้ามีรถ มีบ้าน บางคนพูดว่าเราจะมีความสุขถ้ามีคนรักหายป่วย บางคนพูดว่าเราจะมีความสุขถ้ามีครอบครัว มีลูก หรือบางคนพูดว่ามีความสุขตอนออกไปเที่ยวดื่มกับเพื่อน ความสุขประเภทนี้แม้เป็นสิ่งสำคัญ แต่ก็เป็นความสุขที่อาจจะเข้ามาในชีวิตเราไม่ถาวรหรือไม่ถาวร แต่พอผ่านไปนานๆ เข้า เรากลับรู้สึกว่าคุณสุขหายไปแล้ว พุดง่ายๆก็คือความสุขประเภทนี้ไม่สามารถอยู่ได้ตลอดไป

ในที่นี้แห่งเดียวกันนี้ได้มีการตั้งคำถามที่ลึกและยากมากขึ้นว่า ความสุขที่แท้จริง คืออะไร และมีคำตอบว่า ความสุขที่แท้จริงคือความสุขที่อยู่ในตัวเรา เป็นความสุขที่เกิดจากการที่เราพอใจในตัวเองและสิ่งที่มี พอใจกับร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของตัวเอง ความสุขที่แท้จริงคือการที่เราารู้สึกรักตัวเอง บางคนเรียกสิ่งนี้ว่าความสงบบางคนอาจจะมีความรัก แต่งงานเพราะเขามีความสุขเวลาที่ได้อยู่กับคนที่ตัวเองรัก แต่ทุกครั้งที่ทะเลาะกันเขาก็จะรู้สึกว่าคุณสุขที่เคยมีได้หายไป เป็นที่เข้าใจว่ามนุษย์เราเป็นสัตว์สังคม และทุกคนสามารถหาความสุขได้จากการอยู่กับการอยู่กับเพื่อนสนิทหรือคนรัก บางคนก็หาความสุขจากการได้ไปเที่ยวที่ใหม่ๆ ได้เห็นมุมมองใหม่ๆ ในชีวิต แต่จะมีความสุขอะไรในชีวิตที่ไม่ต้องผูกกับสิ่งของ สถานที่ หรือแม้แต่กับคนอื่น ความจริงก็คือพวกเราทุกคนหาความสุขจากสิ่งนอกกายเราทั้งนั้น ทำให้ไม่ค่อยมีใครเข้าใจความหมายของคำว่า ‘ความสุขที่แท้จริง’ ซึ่งแน่นอนว่านิยามความสุขของแต่ละคนนั้นคงไม่เหมือนกัน (ไทเกอร์ รัตนะ, 2563)

2) ความหมายเฉพาะทางพุทธศาสนา

คำว่า ความสุข หากกล่าวตามหลักภาษาถือว่าเป็นคำแปลจากภาษาบาลีว่า สุข หรือ สุขฺ โดยมีที่มา 2 แหล่ง คือ (1) ถ้าเป็นคำวิเศษณะ (คำขยายนามศัพท์) แปลว่า สะดวก สบาย สำราญ (สบายกายสบายใจ, เย็น (ใจ) และ (2) ถ้าเป็นคำนามหรือคำวิเศษณ์เพื่อแสดงสภาพ จึงแปลว่า ความสุข ความสะดวก ฯลฯ ความเย็น (ใจ) ซึ่งท่านผู้รู้ในภาษาบาลีได้เขียนเป็นรูปวิเคราะหว่า สุกฺขํ ทุกฺขํ ขนฺตีติ สุขฺ (ธมฺมาชาติ) แปลว่า ธมฺมาชาติ แปลว่า ธรรมชาติใด ย่อมทำลาย (ขจัด) ความทุกข์ ด้วยดี (ได้อย่างแน่นอน) ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ความสุข อีกนัยหนึ่งท่านวิเคราะหว่า สุกฺขํ ทุกฺขํ ขาพตีติ สุขฺ (ธมฺมาชาติ) แปลว่า ธรรมชาติใด ย่อมกลืนความทุกข์ ด้วยดี (ได้อย่างแน่นอน) ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ความสุข และคำว่าความสุขนี้เป็นคำที่นิยมใช้เรียกภาวะที่เป็นความสบายหรือความสำราญว่าเป็นความสุข แต่ในทางพุทธศาสนานิยมเรียกภาวะที่สบายหรือสำราญว่า สุข เท่านั้นจะไม่มีความใดน่าหน้า เช่น สุข : ความสบาย ความสำราญ มี 2 อย่าง คือ 1) กาสิกสุข สุขทางกาย 2) เจตสิกสุข สุขทางใจ อีกหมวดหนึ่งมี 2 อย่าง คือ 1) สามีสุข สุขอิงอามิสคืออาศัยกามคุณ 5, 2) นิรามิสสุข สุขไม่อิงอามิสคืออิงเนกขัมมะ อีกหมวดหนึ่ง คือ สุข (ไม่ใช่คำว่า ความสุข-ผู้เขียน) ของคฤหัสถ์ สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมีและควรชวนชวายเป็นอยู่เสมอมิ 4 อย่าง คือ 1) สุขเกิดจากการมีทรัพย์ 2) สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ 3) สุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ 4) สุขเกิดจากการความประพฤติไม่เป็นโทษ (ป. หลงสมบุรณ์, 2546, น. 752)

ความหมายเฉพาะทางพุทธศาสนาจึงมีคำเดียวคือคำว่า สุข ส่วนคำว่าความสุข ท่านถือเป็นคำแปลซึ่งช่วยสื่อความให้เข้าใจในภาวะที่เรียกว่า สุข ได้ง่ายขึ้น แต่ในปัจจุบันได้มีหนังสือชื่อพุทธธรรม ฉบับขยายความ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันทั่วไปในหมู่ชาวพุทธ ในภาคหลักการได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า ความสุข คือ การได้

สนองความต้องการ หรือใช้ภาษาง่ายๆ ว่า ความสุข คือ ความสมอยากสมปรารถนา เมื่อบอกว่า ความสุข คือ การได้สนองความต้องการหรือการได้สมอยากสมปรารถนา ซึ่งคำว่า ‘ความต้องการหรือความปรารถนา’ นี้เป็นเรื่องใหญ่มาก ในเรื่องนี้มีพุทธพจน์มารับรองไว้ว่า ฉันทมูลกา สัพเพ ธมมา แปลว่า ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล หมายความว่า เรื่องของมนุษย์ทุกสิ่งทุกอย่างมีความต้องการเป็นมูล มีความอยากเป็นต้นทาง ในพุทธพจน์ที่กล่าวมามีคำสำคัญอยู่ 2 คำ ได้แก่คำว่า ฉันทะ แปลว่า ความต้องการหรือความอยาก หรือจะแปลว่า ความปรารถนา ตรงกับภาษาบาลีว่า ปตฺถนา ก็ได้ อันที่จริงเริ่มแรก คำว่า ฉันทะ (ความต้องการหรือความอยาก) ในชั้นพื้นฐานเป็นคำกลางๆ ใช้ในทางดีทางชั่วก็ได้ เป็นกุศลอกุศลก็ได้ ฯลฯ เช่น เวลาพูดถึงฉันทะที่อยากในทางไม่ดี เป็นอกุศล เรียกว่า ตัณหา แต่ถ้าพูดถึงฉันทะที่อยากในทางดี เป็นกุศล เรียกว่า ฉันทะ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557, น.1072)

ดังนั้น ความอยากหรือความต้องการมี 2 อย่าง คือ **ตัณหา** หมายถึง ความอยากความต้องการที่เป็นอกุศล ได้แก่ อยากได้ อยากเอา อยากมี อยากเป็น อยากทำลาย และ **ฉันทะ** หมายถึงความอยากความต้องการที่เป็นกุศล ได้แก่ อยากทำ (ให้มันดี) ใฝ่ฝึก ใฝ่ศึกษา ใฝ่ปฏิบัติ ใฝ่จัดทำ ใฝ่สร้างสรรค์

3.2 ชื่อความสุข

หลังจากได้ทราบความหมายของคำว่า สุข หรือ ความสุข แล้ว สุขหรือความสุขที่คนในโลกต้องการหรือปรารถนานี้มีชื่อเรียกอย่างไรบ้าง? ในคัมภีร์หลักคือพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้ในสุขวรรค หมวดว่าด้วย**สุข** (ไม่ใช่คำว่า ความสุข) พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต และไขความตามคัมภีร์รองคืออรรถกถา (2/69) มีอยู่ 13 ชื่อ ได้แก่

1) คิหิสุข (สุขของคฤหัสถ์หรือสุขของชาวบ้าน) กับ บรรพชาสุข หรือ บรรพชิตสุข (สุขในชีวิตการบวชหรือสุขของนักบวช)

2) กามสุข (สุขเกิดจากกาม) กับ เนกขัมมสุข (สุขเกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม หรือจากความสละออก ไม่โลภ)

3) อุปนิสฺส (สุขกลัวทุกข์ ได้แก่ สุขในไตรภูมิหรือโลกียสุข) กับ นิรุပ္ปิสฺส (สุขไม่กลัวทุกข์ ได้แก่ โลกุตตรสุข)

4) สาสวสุข (สุขก่ออาสวะ) กับ อนาสวสุข (สุขไม่ก่ออาสวะหรือสุขไร้อาสวะ)

5) สามิสฺส (สุขอิงอามิส สุขอาศัยเหยื่อล่อ สุขขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพ หรือสุขทางเนื้อหนัง) นิรามิสฺส (สุขไม่อิงอามิส สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ หรือสุขไม่ขึ้นกับสิ่งเสพ)

6) อริยสุข (สุขของพระอริยะ) กับ อนริยสุข (สุขของผู้ไม่เป็นอริยะคือสุขของปุถุชน)

7) กายิกสุข (สุขทางกาย) กับ เจตสิกสุข (สุขทางใจ)

8) สัมปติกกสุข (สุขเจือปิติ ได้แก่ สุขในฌานที่ 1 และที่ 2) กับ นิปปีติกสุข (สุขไม่เจือปิติ ได้แก่ สุขในฌานที่ 3 และที่ 4)

9) สาทสุข (สุขมีรสขึ้น อรรถกถาว่า ได้แก่ สุขในฌาน 3 ขั้นต้น) กับ อุเบกขาสุข (สุขเกิดแต่อุเบกขา คือสุขเมื่อจิตได้ดุลเต็มที่ มองดูเฉยอย่างเป็นกลาง พร้อมที่จะเห็นตามเป็นจริง และวินิจฉัยโดยถูกต้องเสมือนคนมีปัญหาผู้มองจากนอกเหตุการณ์ ท่านว่า ได้แก่ สุขในฌานที่ 4)

10) สมามิสฺส (สุขเกิดจากสมามิ ไม่ว่าอุปจาระหรืออัปนาก็ตาม) กับ อสมามิสฺส (สุขที่ไม่ถึงสมามิ)

11) สัมปติการัมมณสุข (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 2 ขั้นแรกที่มีปิติ) กับ นิปปีติการัมมณสุข (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 3 และที่ 4 ซึ่งไม่มีปิติ)

12) สาทัมมณสุข (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาณาน 3 แรกที่มีรสขึ้น) กับ อุเปกขารัมมณสุข (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาณานที่ 4 ซึ่งมีอุเบกขา)

13) รูปารัมมณสุข (สุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์) กับ อรูปารัมมณสุข (สุขมีอรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์) (อง.ทก. 20/65-77/102-105)

สุขหรือความที่กล่าวมาข้างต้นมีชื่อเรียก 13 ชื่อ ได้แก่ สุขของคฤหัสถ์ หรือสุขของชาวบ้าน สุขเกิดจากกาม สุขกลัวทุกข์ สุขก่ออาสวะ สุขอิงอาภิส สุขของพระอริยะ สุขเจือปิติ สุขรสขึ้น สุขเกิดจากสมาธิ สุขเกิดแก่พิจารณาณาน 2 ขั้นแรกที่มีปิติ สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาณาน 3 แรกที่มีรสขึ้น และสุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์

4. พุทธศาสนา คือ ระบบการพัฒนาความสุข

หลักคำสอนในพุทธศาสนาได้ถูกจัดอย่างเป็นลำดับ ขั้นตอน หรือหมวดหมู่ โดยเริ่มตั้งแต่เอกกะ-หมวด 1 จนถึงอติเรกทสกะ-หมวดเกิน 10 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540, น. 13-20) และในแต่ละหมวดหมู่ก็จะถูกจัดไว้อย่างเป็นระบบ ดังนั้น บทความวิชาการนี้จึงมุ่งนำเสนอหลักธรรมทางพุทธศาสนาในฐานะเป็นระบบพัฒนาความสุข 2 หลักธรรม คือ

4.1 หลักไตรสิกขา

คัมภีร์หลักของพุทธศาสนา คือ พระไตรปิฎกได้กล่าวถึงคำว่า การศึกษา ผ่านศัพท์ว่า **เสขะ** โดยมีรายละเอียดที่ปรากฏในเสขสูตร ซึ่งเป็นสูตรที่ว่าด้วยเสขบุคคล ความว่า พระผู้มีพระภาคตรัสตอบภิกษุรูปหนึ่ง (ที่ทูลถามว่าด้วยเหตุเพียงไรจึงชื่อว่าเสขบุคคล) ว่า ที่เรียกว่า เสขะ เพราะยังต้องศึกษา ถามว่า ศึกษาอะไร? ตอบว่า ศึกษาอริสัสสิกขาบ้าง อริจิตตสิกขาบ้าง อริปัญญาสิกขาบ้าง ภิกษุที่ชื่อว่า เสขะ เพราะยังต้องศึกษาแล (อง.ติก. (ไทย) 20/86/321) อีกนัยเดียวกัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ญาณในความสิ้นกิเลสย่อมเกิดขึ้นแก่พระเสขะผู้กำลังศึกษา และกำลังปฏิบัติตาม ‘ทางสายตรง’ เพื่อบรรลุอรหัตตผล โดยทรงอธิบายว่า คำว่า ศึกษา หมายถึง อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา (อง.ติก. 31/86/312) และพระอรรถกถาจารย์อธิบายคำว่า ‘ทางสายตรง’ ว่าหมายถึง ‘อริยมรรค’ นอกจากนี้ยังมีคำอธิบายขยายความหมายที่ช่วยให้เข้าใจมากขึ้น ดังปรากฏในสโตการิยาณนิตเทศแห่งคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งอธิบายเรื่องการเจริญอานาปานัสสติ พระสาริบุตรได้อธิบายคำว่า สิกขา หรือ ศึกษา ในไตรสิกขา ความว่า

เมื่อภิกษุคำนึงถึงสิกขา 3 นี้ ชื่อว่า ศึกษา เมื่อรู้ชื่อว่า ศึกษา เมื่อเห็นชื่อว่า ศึกษา เมื่อพิจารณาชื่อว่า ศึกษา เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่า ศึกษา เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาชื่อว่า ศึกษา เมื่อประกอบความเพียรชื่อว่า ศึกษา เมื่อตั้งสติไว้มั่นชื่อว่า ศึกษา เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่า ศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่า ศึกษา เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งชื่อว่า ศึกษา เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่า ศึกษา เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่า ศึกษา เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่า ศึกษา เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่า ศึกษา (อง.ติก.อ. 2/240)

ตามคำอธิบายนี้ คำว่า สิกขาหรือศึกษา จึงหมายถึงการเห็น การพิจารณา การอธิษฐานจิต การน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา การประกอบความเพียร การตั้งสติไว้มั่น การตั้งจิตไว้มั่น การรู้ชัดด้วยปัญญา การรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง การกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ การละธรรมที่ควรละ การเจริญธรรมที่ควรเจริญ และการทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ความหมายที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นสิ่งที่ภิกษุผู้เสขะยังต้องศึกษา

นอกจากนี้ยังศึกษาไตรสิกขาในเชิงปฏิบัติได้อีก คำว่า เชิงปฏิบัติ หมายถึงการศึกษาหรือการอธิบายหลักไตรสิกขา คือ อธิสัสสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ในฐานะที่เป็นระบบวิชาความรู้หรือระบบความรู้ที่ควรประพฤติตามหลักการทางพุทธศาสนา (พุทธจริยศาสตร์) ที่สามารถนำไปสู่การประพฤติและการปฏิบัติได้ จนมีประสบการณ์ตรงจากการประพฤติปฏิบัติไตรสิกขาตามลำดับ และจนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจอย่างกระจ่างชัดด้วยตนเองว่า แท้ที่จริงแล้วหลักไตรสิกขานั้นสรุปลงในคำว่า ศีลธรรม ได้อย่างสมเหตุสมผล (สุนทร ฌ รังษี, 2550, น. 492) นั่นคือ อธิสัสสิกขาจัดเป็นศีล ส่วน อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาจัดเป็นธรรม

4.2 หลักภาวนา 4

พุทธศาสนามีหลักธรรมเชิงพัฒนาหลายข้อธรรม ในที่นี้นอกจากหลักไตรสิกขาหรือสิกขา 3 แล้วยังมีหลักภาวนา 4 การที่ยกหลักภาวนาเข้ามาเป็นหลักในการพัฒนานั้น เพราะคำว่า พัฒนา คือ การทำให้เจริญขึ้นมีขึ้น และตรงกับภาษาบาลีว่า ภาวนา ซึ่งหมายถึงการเจริญ การทำให้เป็นให้มีขึ้น การฝึกอบรมหรือการพัฒนา มีอยู่ 4 ประการ คือ

1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย การรู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

2) สีสภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน

3) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต เจริญจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสติขึ้น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถ ทำจิตให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไข ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540, น. 81-82)

5. การพัฒนาความสุขตามหลักการพุทธศาสนา

ประเด็นการพัฒนาความสุขในเชิงวิเคราะห์ตามหลักการทางพุทธศาสนานี้ สามารถเริ่มวิเคราะห์ได้ตั้งแต่หญิงสาว (กรณีตัวอย่างข้างต้น) ได้สติ คือ รู้และ เข้าใจชีวิตว่า ชีวิตตนไม่เคยขาดแคลนอะไรและไม่เคยลำบาก แต่พอไปประสบ ความขาดแคลนและพบเจอความลำบาก จึงสามารถเปลี่ยนความทุกข์ให้เป็น ความสุขได้ และชายหนุ่ม (กรณีตัวอย่างข้างต้น) ผู้ไม่เคยยุ่งยากในชีวิต เพราะมี พ่อแม่เลี้ยงดูและจัดหาทุกอย่างให้ พอพบความทุกข์ยากลำบากจึงทำให้เข้าใจ ในชีวิตตนจนก่อเกิดเป็นความสุข ซึ่งกล้านำเสนอชีวิตผ่านหน้าจอโทรทัศน์ให้คน อื่นได้รับรู้ตามได้อย่างมั่นใจ ประเด็นเรื่องความสุขนี้ พุทธศาสนามีมุมมองว่าไม่ ควรหยุดความสุขที่ตนมีไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรพัฒนาให้ยิ่งๆ ขึ้น โดยพุทธศาสนา ได้นำเสนอหลักการ 3 ประการ คือ

1) ขั้น 5 กับชีวิตซึ่งเป็นปัญหา

ชีวิตคือตัวตนของคนทุกคนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า หากกล่าวตาม หลักการทางพุทธศาสนาถือว่า ชีวิตล้วนเกิดมาจากธาตุ 4 ขั้น 5 ประกอบกันเข้า อย่างสมบูรณ์แล้วจึงถูกเรียกว่า มนุษย์บ้าง คนบ้าง และหากกล่าวตามหลักการที่

แสดงถึงความจริงแท้แห่งชีวิตมนุษย์ว่า ชีวิตมีแต่ทุกข์ โดยพิจารณาเป็นพิเศษเกี่ยวกับชั้น 5 ปรากฏอยู่ในอริยสัจข้อที่ 1 คือ ข้อว่าด้วยทุกข์ ซึ่งในประวัติแห่งพุทธศาสนาในตอนต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงความหมายหรือคำจำกัดความของทุกข์ ด้วยวิธียกตัวอย่างเหตุการณ์ต่างๆ ที่มองเห็นได้ง่ายและมีอยู่เป็นสามัญในชีวิตบุคคลขึ้นแสดงว่า เป็นความทุกข์ แต่ในตอนท้ายแต่ละอย่างนั้น พระองค์ตรัสสรุปลงเป็นข้อเดียวว่า ภิกขุทั้งหลาย นี่คือ ทุกขอริยสัจ; ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากสิ่งที่รักเป็นทุกข์ ปราณาสังขโตไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ (วินย. 4/14/21)

หากนำพุทธพจน์นี้ไปมองผ่านชีวิตของหญิงสาวคนนั้น สามารถพิจารณาได้ว่า ธรรมชาติของทุกชีวิตไม่ว่าเป็นชาย หญิง หรือแม้คนผู้มีความหลากหลายทางเพศ ซึ่งเป็นผู้เกิดขึ้นมาแล้วบนโลกนี้ เมื่อมีการเกิดก็มีสิ่งที่เรียกว่า ทุกข์หรือความทุกข์ เกิดมาพร้อมกับการเกิดนั้นแล้วอย่างหลีกเลี่ยงมิได้ เพราะความเกิดเกิดขึ้นเมื่อใด เมื่อนั้นความทุกข์ก็เกิดพร้อมกับความเกิดนั้นในทันทีทันใด ดังนั้น การที่หญิงสาวได้เกิดขึ้นมาบนโลกนี้โดยสภาพถือว่า มีความทุกข์ คือ ยาก ลำบาก ขั้วเดือดร้อน ไม่สบาย (ป. หลงสมบุรณ์, 2546, น.344) ที่ติดตัวมาแต่กำเนิดแล้ว จะหลีกเลี่ยงความยากลำบากหรือความไม่สบายกายใจหาได้ไม่ แม้จะมีทุกสิ่งอย่างที่พร้อมพร้อมมากมายก็ตาม และท่านผู้รู้ในอรรถแห่งศัพท์ทางพุทธศาสนาได้อธิบายให้เข้าใจในชีวิตของหญิงสาว ผู้มีทุกข์มากจนเกือบจะฆ่าตัวตายเพื่อหนีภาวะทุกข์ที่ตนเองเผชิญอยู่ได้อย่างง่ายว่า หญิงสาวคนนั้นกำลัง (1) มีสภาพหรือมีภาวะที่ทนอยู่ได้ยาก, สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง (2) อาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้นกับคน แม้แต่หญิงสาวผู้พร้อมทั้งหนีไม่พ้น (3) สภาพที่ทนได้

ยาก, ความรู้สึกไม่สบาย, ความไม่สบายกายคือทุกข์ทางกาย ความไม่สบายใจคือทุกข์ทางใจ หรือความไม่สบายกายไม่สบายใจ คือทั้งทุกข์กายและทุกข์ใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2546, น. 80)

ความไม่สบายทั้งกายและใจของหญิงสาวคนนั้น จะมีความสอดคล้องและสัมพันธ์กับหลักการทางพุทธศาสนาในข้อที่ว่า การเกิด (ของสิ่งมีชีวิต) จัดว่าเป็นทุกข์ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนทั้งชายและหญิงเกิดขึ้นจากธาตุ 4 ชนิด 5 ประกอบกันขึ้นเป็นมนุษย์ และการที่มนุษย์รู้สึกว่าเป็นทุกข์ นั้นก็เพราะมนุษย์จะทนอยู่ในสภาพหรือภาวะที่ตนมีได้ไม่นาน และการทนอยู่ได้ยากอย่างนี้ถือว่าเป็นธรรมดาสามัญของทุกชีวิต แม้แต่ชีวิตของหญิงสาวผู้พร่างพร้อมทุกอย่างก็หนีหลักการนี้ไม่พ้น ต้องเป็นไปตามหลักการนั้นทุกประการ

2) สุขถึงได้ด้วย...ทุกข์

ข้อความว่า สุขถึงได้ด้วยทุกข์ หากอ่านอย่างผิวเผินอาจจะเข้าใจได้ค่อนข้างยาก แต่หากเขียนข้อความใหม่ว่า สุขถึงได้ด้วยการผ่านทุกข์หรือนำชีวิตไปประสบกับความทุกข์ยากลำบากก่อนแล้ว จึงจะรู้เข้าใจทุกข์หรือความทุกข์ได้อย่างลึกซึ้ง และจะเป็นเหตุปัจจัยให้เปลี่ยนแปลงชีวิตตนตลอดไป ซึ่งชีวิตของหญิงสาวต้องรับจ้างเป็นสาวเสิร์ฟเพื่อแลกเสื้อผ้าและข้าวแกงประทังชีวิต ส่วนชายหนุ่มต้องเดินขะย่ง พร้อมพลิกเท้าไปมาในระหว่างบินทबाट (ขณะเป็นสามเณร) เพราะรู้สึกเจ็บปวดไปทั่วฝ่าเท้าที่เกิดจากคมของก้อนหินและก้อนกรวด แต่หลังจากคนทั้ง 2 ได้ผ่านความทุกข์ยากลำบากและมีความเข้าใจในชีวิตว่า ชีวิตที่ผ่านมาในตอนต้นล้วนมีความสุขสบาย แต่กลับรู้สึกได้ว่า ชีวิตมีแต่ทุกข์ ไม่พอใจไม่สบายใจกับทรัพย์สินสมบัติและความรักที่พ่อแม่มอบให้ กลับดูหมิ่นดูแคลนท่าน โดยเฉพาะชายหนุ่มหลังจากได้สติจึงรู้ว่าพ่อกับแม่คือบุคคลที่ตนเองโหยหามากที่สุด

เรื่องในลักษณะอย่างนี้มีได้มีเฉพาะในปัจจุบัน แต่เป็นเรื่องเคยเกิดมาแล้วในอดีต (ภูตบุพผ) ดังเรื่องที่พระพุทธองค์ตรัสเล่าไว้ในโพธิราชกุมารสูตร ความว่า พระองค์ก่อนตรัสรู้ทรงดำริว่า ‘ความสุขจะลุลึงด้วยความสุขไม่ได้ แต่ความสุขนั้นจะต้องลุลึงด้วยความทุกข์’ จึงได้เสด็จออกผนวช เมื่อมีความเข้าใจอย่างนั้น พระพุทธองค์จึงได้เสด็จไปศึกษาในอาศรมของสองดาบส ได้รับทุกขเวทนาอย่างแสนสาหัสก็ไม่เป็นผลอะไร ได้ทรงตระหนักว่า จะลุลึงคุณวิเศษด้วยทุกกรกิริยาหาได้ไม่ ตรงนี้สำคัญมากคือทรงเล่าต่อไปถึงพระดำริว่า ทางแห่งโพธิจะพึงมีเป็นอย่างอื่น ครั้นแล้วทรงระลึกได้ถึงเหตุการณ์แต่ครั้งทรงพระเยาว์ เมื่อประทับอยู่เยียบส่งดเพียงพระองค์เดียว ณ ใต้ร่มเงาต้นหว่าอันสงบเยือกเย็นสบาย ได้เข้าถึงปฐมฌานอันมีปิติและความสุขเป็นจุดเด่น ครั้นนั้นทรงเห็นแจ้งว่า นั่นคือทาง ดังที่ตรัสกับพระองค์เองว่า นี่แหละคือทางแห่งโพธิ (เอเสว มคฺโค โพธิยา) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557, น. 1071)

ข้อความสำคัญ (Key Statement) ข้างต้นที่กล่าวมาได้แก่ข้อความว่า ความสุขนั้นจะต้องลุลึงด้วยความทุกข์ ซึ่งมีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับชีวิตของหญิงสาวและชายหนุ่มผู้เป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญชาวบ้านทั่วไป ที่ดำเนินชีวิตไปตามปกติเหมือนคนธรรมดา ได้แก่ ดำเนินชีวิตไปบนวิถีที่สุขสบาย โดยที่ตื่นขึ้นมาไม่จำเป็นต้องทำอะไรและแสวงหาอะไร ชีวิตก็มีเงินใช้จ่าย มีอาหารรับประทาน และมีสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ไว้คอยปรนเปรอ แต่กลับรู้สึกว่าเป็นทุกข์ แต่หลังจากชีวิตไปผ่านความทุกข์ยากลำบากแล้วจึงรู้สึกว่าเป็นสุข (สุขกาย สบายใจ เย็นใจ) ดังนั้น จึงกล่าวในที่นี้ได้ว่า การพัฒนาความสุขตามนัยที่ 2 คือ การจะถึงสุขได้ก็ด้วยทุกข์เท่านั้น

3) สุขถึงได้ด้วย...สุข

การพัฒนาความสุขตามนัยที่ 3 นี้ก็สืบเนื่องจากนัยที่ 2 โดยให้พิจารณาไปที่การดำเนินชีวิตของหญิงสาวและชายหนุ่ม นั่นคือคนทั้งสองมีความสุขเพราะอาศัยความสุข ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากกามคุณ 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย ที่ใครที่ปรารถนา ซึ่งเป็นสุขทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 หรือสุขทางวัตถุ บางที่เรียกว่า อามิสสุข คือ สุขอาศัยอามิสหรือสุขจากสิ่งเสพ มีบ้านใหญ่โตไว้ให้นอน มีรถยนต์หรูไว้ขับ มีเสื้อผ้าสวยๆ ไว้สวมใส่ มีอาหารเลิศรสไว้รับประทาน ฯลฯ ซึ่งครั้งแรกที่เสพจะรู้สึกมีความสุข แต่พอเสพนานวันเข้ากลับรู้สึกว่า ไม่พอใจไม่พอใจ คือ มีความทุกข์เกิดขึ้นในใจนั่นเอง

ขอกลับไปถึงเรื่องของพระพุทธองค์ ที่กล่าวสืบเนื่องจาก เมื่อทรงระลึกขึ้นได้และทรงเห็นแจ้งอย่างนั้นแล้ว ยังทรงถามพระองค์เองอีกว่า เรากลัวไหมต่อความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกาม ที่ไม่ต้องอาศัยอกุศลธรรม ท่านลองตรวจสอบว่าเป็นความสุขที่จะมีพิษภัยอะไรไหม ก็ทรงมีคำตอบเป็นท่านองมันพระทัยว่า เรามีได้กลัว จึงเป็นเหตุให้ทรงละเลิกทุกกริยา แล้วดำเนินในทางแห่งความสุขอย่างนั้น ซึ่งสรุปด้วยคำว่า มัชฌิมาปฏิปทาได้ลงไปแล้วก็ได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ จุดต่างที่จะต้องเน้นไว้คือลัทธิมากมายในชมพูทวีปที่ถือว่า ‘สุขจะสุขด้วยสุขไม่ได้ จะสุขถึงสุขต้องด้วยทุกข์’ จึงบำเพ็ญตบะ ทำทุกกริยา แต่พุทธศาสนาสอนว่า ‘สุขลถึงได้ด้วยสุข’ จึงเลิกทำทุกกริยา ไม่ให้บำเพ็ญตบะ ซึ่งเป็นอรรถกถาญาณุโยค ไม่ให้มัวทรมานตนให้ลำบากเสียเวลาเปล่า

ในที่แห่งเดียวกันนี้ท่านได้อธิบายต่อไปอีกว่า การปฏิบัติที่ถูกต้องในประเด็นที่กล่าวนี้มีข้อสำคัญก็คือมีปัญญาที่ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ถึงแม้ความสุขอย่างประเสริฐเลิศนั้น จะเกิดจะมีอยู่ตลอดเวลาที่ไม่มาครอบครองจิตใจได้ เช่น ไม่อาจทำให้ติดเพลินหลงมัวเมาเลิกลำพองสยบตัวตกอยู่ใต้ความประมาท เป็น

ต้น นี่คือการมีความสุขต้องมากับอภิสราภาพ ในความสุขต้องมีอภิสราภาพ และในอภิสราภาพที่แท้ก็ต้องมีความสุข ความสุขที่เป็นจุดหมายที่เรียกว่าบรมสุขนั้น จะต้องมากับปัญญาที่รู้แจ้ง ทำจิตให้เป็นอิสระ ที่แม้แต่ความสุขอย่างสูงก็ครอบงำไม่ได้ และความสุขนั้นก็เป็นอิสระ สุขแท้ สุขจริง ไม่มีพิษ ไม่มีภัย ไม่ต้องหา ไม่ต้องพึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออะไร มีประจำอยู่กับตัว จะอยู่ไหนไปไหนเมื่อใดก็สดใสเบิกบานเป็นสุขทุกเวลา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2557, น. 1070)

เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันเข้าใจว่า หน้าที่ของเราต่อทุกข์ คือ ปริณญา ซึ่งพูดเป็นภาษาไทยอย่างง่ายว่า ทุกข์มีไว้สำหรับรู้เข้าใจหรือรู้เท่าทันด้วยปัญญา คือ ทุกข์เป็นเรื่องสำหรับปัญญา ไม่ใช่เรื่องสำหรับเก็บไว้บิบบ้วนใจ แต่ให้ใช้ปัญญารู้เข้าใจและแก้ไขให้เสร็จสิ้นไป อย่างที่กล่าวกันว่า ถ้าทุกข์มากก็ส่งปัญญาเข้าไปจัดการ นี่คือการเริ่มที่ถูกต้อง

6. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

ในขณะที่โลกกำลังเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มนุษย์ผู้อาศัยอยู่บนโลกก็เปลี่ยนแปลงไปตามโลกทั้งความคิดและการดำเนินชีวิต โดยที่มนุษย์ได้เปิดอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รับเอาอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งกระทบกาย ธรรมารมณ์ แล้วปรุงแต่งไปต่างๆ นานา จนเกิดเหตุการณ์ที่แสดงถึงความสุขที่เจือด้วยความทุกข์ กรณีของหญิงสาวผู้ทุกข์อย่างพรั่งพร้อม แต่กลับมีความรู้สึกที่ว่าชีวิตตนมีแต่ความทุกข์ และชายหนุ่มผู้อยู่กับพ่อแม่แต่ไม่เห็นคุณค่าของท่านทั้งสอง ผู้ให้การเลี้ยงดูและจัดหาจัดการทุกอย่างให้กับลูก แต่เมื่อหญิงสาวและชายหนุ่มได้ไปประสบทุกข์ด้วยตนเอง รู้เข้าใจแล้วว่าความทุกข์ความยากลำบากเป็นอย่างไร คือ รู้เข้าใจว่าทุกข์ที่ตนมีนั้นแท้ที่จริงแล้วเป็นทุกข์ที่ตนปรุงแต่งขึ้นมาเอง และปล่อยจิตให้มีลักษณะเป็นจิตที่เปราะบาง ไร้ง่าย และหน่ายเร็ว

มนุษย์ส่วนใหญ่แสวงหาความสุข แต่หลังจากได้ความสุขหรือมีความสุขกันแล้ว ก็พากันคิดต่อว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้ความสุขอยู่กับตนได้นานที่สุด และพยายามไม่ให้ความสุขนั้นกลับกลายเป็นความทุกข์ได้อีก พุทธศาสนาได้ชื่อว่าเป็นศาสนาแห่งการพัฒนาความสุขให้เป็นไปตามลำดับขั้น เรื่องนี้สามารถศึกษาได้จากคำว่า ศึกษา ในไตรสิกขา ซึ่งท่านได้แบ่งออกเป็น 3 ชั้น คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสรูปไตรสิกขาลงในคำว่า ศีลและธรรม โดยที่จัดอธิศีลสิกขาเป็นศีล และจัดอธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาเป็นธรรม และหลักธรรมที่แสดงความเจริญด้วยการฝึกฝนอบรม 4 ได้แก่ การเจริญกาย การเจริญศีล การเจริญจิต และการเจริญปัญญา

ส่วนประเด็นสุดท้ายเป็นการพัฒนาความสุขในเชิงวิเคราะห์ตามหลักการทางพุทธศาสนา โดยมีหลักการสำหรับพัฒนาอยู่ 3 ประการ คือ 1) ขั้น 5 คือต้นตอก่อเกิดปัญหาในแง่ที่ว่า ทุกชีวิตเป็นสิ่งที่ประกอบจากธาตุ 4 ขั้น 5 เรียกว่ามนุษย์ บ้าง คนบ้าง และเป็นธรรมชาติของชีวิตที่เมื่อมีการเกิด ทุกข์หรือความทุกข์ก็เกิดมาพร้อมกับการเกิดนั้นแหละ ซึ่งตรงกับคำสอนในพุทธศาสนาว่า ชาตปิ ทุกขา แปลว่า แม้การเกิดก็เป็นทุกข์ 2) สุขถึงได้ด้วยทุกข์ ได้แก่ ชีวิตของคนผู้ได้ประสบพบกับความทุกข์ความยากลำบากก่อนแล้ว จึงได้ประสบกับความสุขในภายหลัง การมีความสุขการได้ความสุขอย่างนี้จึงเป็นเหตุให้กล่าวว่า ชีวิตจะมีสุขได้ก็ต้องไปผ่านความทุกข์ความลำบากก่อน จึงจะได้ประสบกับสุขที่แท้จริง และ 3) สุขถึงได้ด้วยสุข ศึกษาได้จากเหตุการณ์ที่พระพุทธองค์ทรงทำทุกริกิริยา แล้วทรงดำริว่ามีใช้ทางแห่งการตรัสรู้ จึงทรงระลึกถึงปิตุสุขซึ่งเกิดเมื่อครั้งทรงนั่งใต้ร่มต้นหว้าตั้งแต่เยาว์วัย และในที่สุดทรงสามารถนำปิตุสุขที่ได้รับในครั้งนั้นไปพัฒนาสู่บรมสุข คือ สุขที่เกิดจากการบรรลุโพธิญาณ

เอกสารอ้างอิง

- ไทเกอร์ รัตน์ะ. (2563). *ความสุขที่แท้จริงคืออะไร? นิยามความสุขที่แท้จริง*. สืบค้น 8 สิงหาคม 2563, จาก <https://faithandbacon.com/true-happiness/>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2557). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 39). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต). (2540). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ป. หลงสมบุญ. (2546). *พจนานุกรม มคอ-ไทย*. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองการพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- สุนทร ณ รัชชี. (2550). *พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.