

การดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา

Living a Happy Life According to Buddhism

พรภิรมย์ ยอดบุญ

Pornpirom Yodboon

นิสิตหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการสอนสังคมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Students of the Doctor of Education Program in Teaching Social Studies, Faculty of Education,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: pornpirom.yod@mcu.ac.th

Received November 17, 2022; Revised December 6, 2022; Accepted December 19, 2022

บทคัดย่อ

การดำเนินชีวิตมีทั้งความสุขทางกาย ทั้งความสุขทางใจ เพราะเหตุนี้ การดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยส่วนมากตามแนวพระพุทธศาสนาจะเป็นอย่างไร บทความนี้นำเสนอความหมายและความสำคัญของความสุขในพระพุทธศาสนา โดยการวัดระดับของความสุข ลำดับของความสุขที่สามารถประเมินได้ว่า บุคคลแต่ละบุคคลนั้นมีความสุขอยู่ในขั้นใด การวัดนั้นทำให้นักวิจัยเราเข้าใจได้ว่า เราสามารถสร้างความสุขได้อย่างไร และมีวิธีการอย่างไร ที่ทำให้เรามีความสุขตามหลักคำสอนแต่ละชั้น การแบ่งประเภทของความสุขและวิธีการแสวงหาความสุขในทางโลก หรือในทางธรรม หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งทางโลกและทางธรรมได้ ก็ เพราะเพื่อให้ชีวิตมีความสุข และมีคุณค่า

คำสำคัญ: การดำเนินชีวิต; ความสุข; พระพุทธศาสนา

Abstract

Living have both of physical and mental happiness or suffering. With these causes, living is for only happiness according to Buddhism how we can do. Exactly, this article would present the meaning and importance of happiness in Buddhism by measure of happiness's level, because the procedures could assign that each person could have some level of happiness. With this measure, we could understand that we have the procedures and theories to create the happiness in own our lives. the types and methods of happiness were divided in both worldly and morally ways. Living in both of them was for creating the life to have the happiness and value.

Keywords: Lifestyle; Happiness; Buddhism



บทนำ

ความสุขมีหลายประเภท หลายระดับ มนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดมาในโลกนี้ไม่มีใครที่ไม่ต้องการความสุข เราทุกคนต่างต้องการความสุข เราต่างพยายามที่จะแสวงหาความสุข สิ่งที่เราแต่ละคนแสวงหา นั้นอาจจะแตกต่างกันไป แต่เราก็เห็นพ้องต้องกันว่า เราทุกคนล้วนรัก “สุข” เกือบทุกขด้วยกันทั้งนั้น แล้วความสุขคืออะไร ความสุขมีกี่ประเภท กี่ระดับ และเราควรปฏิบัติหรือมีท่าทีต่อความสุขอย่างไร สุขภายนอกหรือสุขภายในต่างกันอย่างไร เราจะมีวิธีการอย่างไรทำให้ตัวเรามีความสุข จะมีสิ่งใดบ้างเป็นหลักให้เรายึดถือให้ตัวเรามีความสุขในช่วงเวลาที่ประสบกับสิ่งที่ทำให้ทุกข์ ความสุขจึงเป็นโจทย์ใหญ่สำหรับการมีชีวิตอยู่ และโจทย์ที่ใหญ่กว่าชีวิตที่มีความสุข คือ ช่วงเวลาที่เรามีความสุขเราจะจัดการได้อย่างไร การมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีคุณค่า จัดว่าเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างสูงสุด

ดังเห็นตัวอย่างได้จากชีวิตของพระศาสดาในศาสนาทั้งหลายที่เป็นต้นแบบแห่งชีวิตที่มีคุณค่าอย่างหาที่เปรียบมิได้ “ชีวิตที่พร้อมจะทำอะไรเพื่อใคร ๆ ได้เสมอนั้น อาจจะเป็นชีวิตที่มีคุณค่ามากที่สุดก็ได้”

การดำเนินชีวิตที่มีความสุขและมีคุณค่าจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะการมีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ มีช่วงเวลาแสนสั้น เราต่างไม่มีโอกาสได้รู้ว่า ชีวิตที่เหลือของเราจะเหลืออีกกี่วัน กี่เดือน กี่ปี เราจะมีร่างกายที่แข็งแรงไปจนแก่เฒ่า หรือมีโรคภัยเบียดเบียนให้เรามีร่างกายไม่สมบูรณ์ หรืออาจหมดเวลาก่อนวัยอันควร การรู้จักดำเนินชีวิตให้มีความสุขและมีคุณค่า จึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราควรค้นหาค้นพบก่อนที่จะลาจากโลกใบนี้

บทความนี้นำเสนอการดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อแสดงให้เห็นถึงวิธีการแสวงหาความสุขในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในทางโลกและทางธรรม เพื่อให้การดำเนินชีวิตมีความสุข และมีคุณค่า

ความหมายของความสุข

ความหมายของความสุข มีผู้รู้ได้ให้ความหมายของความสุขไว้ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) ได้อธิบายเรื่อง ความสุขตาม แนวพุทธไว้ว่า “ความสุข คือ การที่ความอยากได้รับการตอบสนอง พุดถึง ความอยาก ชาวพุทธมักจะขยาย เพราะเข้าใจว่า ศาสนาพุทธห้ามไม่ให้อยากอะไรเลย แต่ที่จริงแล้ว ความอยากมีทั้งแบบที่เป็นอกุศล เรียกว่า ตัณหา และแบบที่เป็นกุศล เรียกว่า ฉันทะ ด้วย ตัณหา คือ ความอยากที่เกี่ยวกับรูป รส กลิ่น เสียง จะต้องพึงพาสิ่งภายนอกถึงจะมีความสุขแบบนี้ได้ จึงเป็นความสุขที่มีเงื่อนไข และก่อให้เกิดทุกข์ ได้ง่ายเมื่อไม่ได้ตามเงื่อนไขนั้น ส่วน ฉันทะ เป็นความชื่นชมในสิ่งต่าง ๆ จึงเกิดความสุขให้สิ่งนั้นสมบูรณ์ดีงามตามเหตุและปัจจัยของมัน เป็นความสุขที่เราสร้างขึ้นเองภายใน จึงพึงพาสิ่งภายนอก น้อยกว่าตัณหาทำให้เกิดทุกข์ได้น้อยกว่า แต่ทำให้เกิดการพัฒนาตัวเองหรือสิ่งรอบตัวตามมา เช่น เมื่อเชื่อในงาน ที่ทำ ก็ตั้งใจทำงาน ทำให้เป็นคนเก่ง ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน บริษัทก็ได้ดีไปด้วย จึงเป็นความสุขที่มีประโยชน์อยู่ และยังมีสุขอีกระดับหนึ่ง คือ ความสุขที่เกิดจากการที่ไม่ต้องอยาก คือ นิพพาน ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ได้ เพราะไม่ต้องขึ้นกับอะไร เป็นอิสระอย่างแท้จริง



พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2556) ให้ความหมายของคำว่า สุขไว้ว่า “ความสบายกายสบายใจ” ความสุขกายในภาษาบาลีใช้คำว่า กายิกสุข (Happiness) หมายถึง ความสุขทางกาย ความสุขนี้เกิดขึ้นจากเรื่องราวและวัตถุนอก เจริญขึ้นเบื้องต้นของความสุขกาย คือ ต้องมีเรื่องราวและวัตถุที่บันดาลความสุขให้เช่นได้ครอบครองสิ่งที่ยากได้เป็นต้น ดังนั้น กระบวนการของความสุขกายเกิดจากภายนอกเข้าสู่ภายใน ปัญหาจากความสุขกาย คือ ในเมื่อความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ดังนั้น เมื่อใดที่ปัจจัยแห่งความสุขนั้น ๆ หายไปความสุขก็จะหายไปด้วย ส่วนสุขใจหรือสบายใจนั้น ภาษาบาลีใช้คำว่า เจตสิกสุข (Mental Happiness) หมายถึง ความสุขทางใจ ได้แก่ การที่จิตใจเบิกบาน รู้สึกมีความสุข ซึ่งแบ่งบานออกมาจากภายในสู่ภายนอก เกิดขึ้นและหลังไหลพรังพรูออกมาจากส่วนลึกในจิตใจ ดังนั้น เมื่อใดที่ได้เป็นเจ้าของความสุขใจสิ่งใด ๆ จากภายนอกก็แย่งความสุขใจไปไม่ได้

วัชร งามจิตรเจริญ (2550) อธิบายความหมายของความสุขว่า “คำว่า “สุข” (สุข) หรือ “ความสุข” แปลตามศัพท์หมายถึงสภาวะที่ทนได้ง่าย (สุขทน ขมียเตติ สุข) ตรงข้ามกับ คำว่า “ทุกข์” หรือ “ความทุกข์” ที่แปลว่า “ทนได้ยาก” โดยทั่วไปความสุขจึงหมายถึง ความรู้สึกสบายหรือสภาวะที่คนพึงพอใจและปรารถนาที่จะได้เสพเสวย”

สุรพล ไกรสรารุฒิ (2556) ได้กล่าวถึง ความสุขตามทัศนะในพระพุทธศาสนา ในหนังสือความสุขทุกมิติตามหลักพระพุทธศาสนาว่า ความสุขตามทัศนะในพระพุทธศาสนามีความหมายกว้างขวาง แต่หากกล่าวเฉพาะความสุขที่บุคคลทั่วไปรู้จักและสามารถเข้าถึงได้ เป็นความรู้สึก(เวทนา) สบายกายสบายใจ ที่ทำให้เกิดความยินดีและพอใจ เมื่อมีการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สัตว์ สิ่งของ รวมไปถึงรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกายและค่านิยม ความคิด ความจำ หรือความรับรู้ต่าง ๆ ที่ปรากฏในใจ ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ ภาษาทางศาสนาเรียกว่า อารมณ์ (สิ่งที่จิตรับรู้)

สรุปได้ว่า ความสุข คือ ความสบายทั้งทางกายและทางใจ ปราศจากสิ่งที่ทำให้จิตใจมัวหมอง ความสุขทางกายอาจมีปัจจัยหลากหลายอย่างเกี่ยวข้อง อาทิ รูป รส กลิ่น เสียง ที่เป็นตัวแปรทำให้คนเรานั้นมีความสุข เมื่อความสุขทางกายมีเรื่องราวและวัตถุเกี่ยวข้อง เช่น เราได้ครอบครองสิ่งที่ยากได้ เป็นต้น ดังนั้น ความสุขทางกายจึงเกิดขึ้นจากภายนอกเข้าสู่ภายใน ปัญหาจากความสุขกาย คือ ในเมื่อความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ดังนั้น เมื่อใดที่ปัจจัยแห่งความสุขนั้น ๆ หายไปความสุขก็จะหายไปด้วย ส่วนความสุขทางใจ คือ การที่จิตใจเบิกบาน รู้สึกมีความสุข ซึ่งแบ่งบานออกมาจากภายในสู่ภายนอก เกิดขึ้นและหลังไหลพรังพรูออกมาจากส่วนลึกในจิตใจ แม้เวลาที่ประสบความทุกข์หากวิธีที่ทำให้สุขใจแล้วก็จะทำให้ไม่จมอยู่กับความทุกข์นานจนเกินไป

ความสุขในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่า ประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ และแสวงหาความสุขที่แท้จริง มีพระพุทธพจน์หนึ่งกล่าวว่า นิพพานัน ปรม สุขิ (กรมศาสนา, 2525) นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ฉะนั้น มองในแง่เป้าหมาย พุทธศาสนา จึงเป็นศาสนาแห่งความสุข



พระพุทธเจ้าได้แสดงความสุขแก่ภิกษุทั้งหลาย โดยแบ่งความสุขไว้เป็นคู่ ๆ จำนวน 13 คู่ ดังนี้ (กรมศาสนา, 2525)

- คู่ที่ 1 สุขของคฤหัสถ์และสุขเกิดแต่บรรพชา
- คู่ที่ 2 กามสุขและเนกขัมมสุข
- คู่ที่ 3 สุขเจือกิเลส และสุขไม่เจือกิเลส
- คู่ที่ 4 สุขมีอาสวะและสุขไม่มีอาสวะ
- คู่ที่ 5 สุขอิงามิสและสุขไม่อิงามิส
- คู่ที่ 6 สุขของพระอริยเจ้าและสุขของปุถุชน
- คู่ที่ 7 กายิกสุข และเจตสิกสุข
- คู่ที่ 8 สุขอันเกิดแต่ฌานที่ยังมีปีติและสุขอันเกิดแต่ฌานที่ไม่มีปีติ
- คู่ที่ 9 สุขเกิดแต่ความยินดี และสุขเกิดแต่ความวางเฉย
- คู่ที่ 10 สุขที่ถึงสมาธิ และสุขที่ไม่ถึงสมาธิ
- คู่ที่ 11 สุขเกิดแต่ฌานมีปีติเป็นอารมณ์ และสุขเกิดแต่ฌานไม่มีปีติเป็นอารมณ์
- คู่ที่ 12 สุขที่มีความยินดีเป็นอารมณ์ และสุขที่มีความวางเฉยเป็นอารมณ์
- คู่ที่ 13 สุขที่มีรูปเป็นอารมณ์ และสุขที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์

ประเภทของความสุขในพระพุทธศาสนา มี 10 ชั้น ดังนี้

1. กามสุข ความสุขเนื่องด้วยกาม ซึ่งเกิดจากความกำหนดยินดีในรูปที่สวຍ เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอมรสที่อร่อย และสัมผัสอันอ่อนนุ่มสุขสบาย หรือเรียกว่า ความสุขที่เกิดจากกามคุณ 5 (รูป รส กลิ่น เสียง และสิ่งที่ต้องกาย)
2. ปฐมฌานสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานชั้นที่ 1 ซึ่งเป็นภาวะจิตที่สามารถสลัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วยองค์ธรรม 5 ประการ คือ วิตก (ภาวะจิตที่ตรึกนึกอารมณ์ขึ้นเป็นครั้งแรก) วิจาร (ภาวะจิตที่เพินพิจารณาอารมณ์นั้น) ปีติ (ภาวะจิตที่กำซาบอิมเอบในอารมณ์) สุข (ภาวะจิตที่สุขสบายในอารมณ์) และเอกัคคตา (ภาวะจิตที่เป็นสมาธิหรือมีอารมณ์เดียว)
3. ทุตติยฌานสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานชั้นที่ 2 ซึ่งประกอบด้วย องค์ธรรม 3 ประการ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา
4. ตติยฌานสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานชั้นที่ 3 ซึ่งประกอบด้วย องค์ธรรม 2 ประการ คือ สุข และเอกัคคตา
5. จตุตถฌานสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานชั้นที่ 4 ซึ่งประกอบด้วย องค์ธรรม 2 คือ อุเบกขา (ภาวะจิตที่วางเฉยในอารมณ์) และเอกัคคตา
6. อากาสนัญญาตนสมาปัตติสุข ความสุขจากภาวะ จิตที่เข้าสมาธิแห่งอรุณฌานชั้นที่ 1 ซึ่งมีอากาศอันไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอารมณ์ หมายถึง ความสุขที่เกิดจากฌานจิตที่เลิกเพ่งกสิณ แล้วมากำหนดอากาศ คือ ที่ว่างช่องว่าง เป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด



7. วิญญาณัญจายตนสมาปัตติสุข ความสุขจากภาวะ จิตที่เข้าสมาธิแห่งอรุณุปมานขั้นที่ 2 ซึ่งยึดเอาวิญญาณอันไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ หมายถึงความสุขที่เกิดจากฌานจิตที่เลิกละกำหนดเพ่งดูวิญญาณจิตที่แผ่ไปสู่ที่ว่างเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่า วิญญาณไม่มีที่สุด

8. อากิญจัญญายตนสมาปัตติสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่งอรุณุปมานขั้นที่ 3 หมายถึงความสุขที่เกิดจากฌานจิตที่เลิกละกำหนดเพ่งดูวิญญาณจิตที่แผ่ไปสู่ที่ว่าง แล้วมากำหนดภาวะที่ไม่มีอยู่แห่งวิญญาณเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่า สักหน่อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี

9. เนวสัญญานาสัญญายตนสมาปัตติสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่งอรุณุปมานขั้นที่ 4 อันถึงภาวะที่สัญญาก็มีไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็มีไม่ใช่ เป็นอารมณ์ หมายถึงฌานที่เลิกละกำหนดภาวะที่ไม่มีแห่งวิญญาณนั้น แล้วเข้าถึงภาวะที่มีสัญญา (ภาวะที่จิตกำหนดหมาย) ก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็มีไม่ใช่ ที่ละเอียดประณีตกว่าความสุขในขั้นอรุณุปมานที่ 3 นั้น

10. สัญญาเวทิตินิโรธสมาปัตติสุข สุขเกิดจากภาวะ จิตสงบประณีต เข้าถึงนิโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด เป็นภาวะจิตที่ละเอียดมีความประณีตลึกซึ้งกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนสมาปัตติสุขขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง โดยผู้เข้าสมาบัตินี้จะไม่มีสัญญาและไม่มีเวทนา (กรมการศาสนา, 2525)

ความสุขทั้ง 10 ขั้นนี้ เป็นความสุขที่บุคคลสามารถปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ถ้าย่อลงอีกสามารถแบ่งให้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้คือ

- 1) กามสุข ได้แก่ความสุขขั้นที่ 1 คือ ความสุขของคนทั่วไป
 - 2) ฌานสุข ได้แก่ความสุขขั้นที่ 2-9 คือ ความสุขของผู้ได้สมาธิจิต ขึ้นฌาน
 - 3) วิมุตติสุข (สำหรับพระอรหันต์) หรือ นิโรธสมาปัตติสุข(สำหรับพระอนาคามี) ได้แก่ความสุขขั้นที่ 10 คือ ความสุขเกิดจากการเข้านิโรธสมาบัติของพระอรหันต์ หรือเรียกอีกอย่างว่า นิพพานสุข
- ความสุขในขั้นนี้เป็นความสุขขั้นพิเศษที่บุคคลทั่วไปไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ บุคคลที่สามารถเข้าสัญญาเวทิตินิโรธได้ต้องเป็นผู้บรรลุนิพพานแล้ว กล่าวคือ สามารถดับกิเลสได้อย่างน้อยในระดับ พระอนาคามี นอกจากนั้นยังต้องมีความสามารถในการเจริญฌานได้จนถึงอรุณุปมานขั้นสูงสุดมาแล้วอีกด้วย

สรุปได้ว่า ความสุขในพระพุทธศาสนาได้แบ่งออกเป็นคู่ ๆ และมีขั้นของความสุขที่สามารถวัดได้ว่าบุคคลแต่ละบุคคลนั้นมีความสุขอยู่ในขั้นไหน การวัดขั้นทำให้มนุษย์เราเข้าใจได้ว่า เราสามารถสร้างความสุขได้อย่างไร และมีวิธีการอย่างไรบ้างให้เรามีความสุขตามแต่ละขั้น มนุษย์เราอาจประกอบด้วยความสุขและความทุกข์ และในคำสอนก็มุ่งเน้นให้มนุษย์ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ และแสวงหาความสุขที่แท้จริงดังพุทธพจน์หนึ่งที่กล่าวว่า นิพพานํ ปรมํ สุขํ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

ระดับของความสุขในพระพุทธศาสนา

ความสุขในทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 ระดับตามความต้องการ ได้แก่ ความสุขทางกายและความสุขทางใจ (กรมการศาสนา, 2525) โดยความสุขทางกายเป็นโลกียสุข และความสุขทางใจเป็นโลกุตระสุข

โลกียสุข คือ เป็นความสุขทางกาย ที่มีความอยาก ความปรารถนา ที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการเกิดจากภาวะการก่อทุกข์ขึ้นมาก่อน แล้วดับทุกข์นั้นลงไป จึงเกิดเป็นภาวะที่เรียกเป็นภาษาทางโลกว่า ความสุข



พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงความสุขอันชอบธรรมที่ประชาชนชาวบ้านควรมีไว้ 4 ประการ เรียกว่า สุขของคฤหัสถ์ (กรมศาสนา, 2525) คือ ความสบายกายสบายใจของชาวบ้านความสุขที่ชาวบ้านควรมีพยายามเข้าถึงให้ได้สม่ำเสมอ หรือความสุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนพึงมี ซึ่งชีวิตของคฤหัสถ์จะสมบูรณ์ได้ ก็เพราะสุข 4 ประการ ดังนี้

1) อตฺถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนมีโชครัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม

2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบธรรมนั้น เลี้ยงชีพ บำรุงบิดามารดา สามักรรยา บุตร มิตร และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

3) อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนเป็นอิสระไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

4) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนมีความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใคร ๆ ดิเตือนไม่ได้ทั้งทางกาย วาจา และใจ

ความสุขระดับนี้ ถึงแม้ว่า จัดเป็นโลกียสุขแต่ก็ถือว่าเป็นความสุขที่ควรแสวงหาตามโลกียวิสัยของมนุษย์ปุถุชนคนทั่วไป เพราะเป็นความสุขที่ชอบธรรมไม่มีการเบียดเบียนกัน การแสวงหาความสุขแบบนี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีสุขภาพจิตดี และมีผลเป็นสุขตามแบบชาวโลก

โลกุตรสุข คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิถีชาวโลก เป็นความสุขทางใจ เป็นสุขที่เกิดแต่ภาวะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เราเป็นผู้ก่อขึ้น หมายถึง ความสุขอันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุขระดับนี้จะเข้าถึงได้ด้วยหลักอริยมรรค อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของบุคคล เพื่อให้เกิดความดีสูงสุด หลักอริยมรรค มี 8 ประการ ดังนี้

1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) หมายถึง ทศณคติ ความเข้าใจ ความรู้ ที่เกิดจากปัญญาต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) หมายถึง การนึกคิดที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

3. สัมมาวาจา (มีวาจาชอบ) หมายถึง การพูด การเจรจา ด้วยถ้อยคำที่ถูกต้อง อ่อนหวานมีความไพเราะ

4. สัมมากัมมันตะ (การทำการงานชอบ) หมายถึง การกระทำที่ถูกต้อง

5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้องโดยชอบธรรม อาชีพที่สุจริตงดเว้นจากอาชีพที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม

6. สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) หมายถึง ความเพียรพยายามที่ถูกต้องในสิ่งที่ทำ

7. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) หมายถึง ความระลึกหรือการตั้งสติในทางที่ถูกต้อง คือ มีสติรอบคอบระลึกได้ ก่อนที่จะทำ ก่อนพูด ก่อนคิด และระลึกถึงความดีงาม สิ่งที่เป็นบุญกุศล สิ่งที่ทำให้จิตใจผ่องใส และปฏิบัติให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา

8. สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) หมายถึง ความตั้งใจ ความตั้งมั่นในอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง ไม่หวั่นไหวไม่ฟุ้งซ่าน ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ให้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์



สรุปได้ว่า ระดับของความสุขในพระพุทธศาสนา ได้แก่ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ หรือที่เรียกว่า โลภียสุข และโลกุตรสุข ความสุขทางกายนี้ คือ ความสุขของมนุษย์ปุถุชนคนทั่วไป เพราะเป็นความสุขที่ขอบธรรมไม่มีการเบียดเบียนกัน การแสวงหาความสุขแบบนี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีสุขภาพจิตดี และมีผลเป็นสุขตามแบบชาวโลก เป็นความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า “กามคุณ 5” จัดว่า เป็นฝ่ายรูป หรือความสุขที่เกิดจากเนื้อหนังมังสา อันเป็นสิ่งสกปรก ส่วนความสุขทางใจ คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิถีชาวโลก เป็นความสุขทางใจ เป็นสุขที่เกิดแต่ภาวะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เราเป็นผู้ก่อขึ้น เป็นความสุขอันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา เป็นความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น จัดว่า เป็นฝ่ายนาม อันเป็นความสุขที่สะอาด

ประเภทของความสุข

ความสุขของมนุษย์นั้นสามารถเกิดขึ้นได้สองทาง คือ ทางกายและทางใจและความสุขนั้นความลึกซึ้งไปตามลำดับดังนั้นความสุขจึงมีหลายประเภท ในการจัดประเภทของความสุขนั้นเราสามารถจัดได้หลายประเภท

แบ่งตามเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสุข

ความสุขของมนุษย์นั้นหากจัดแบ่งตามเงื่อนไขที่ทำให้เกิดความสุขสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้ (พระมหาสุทิตย์ อาภากรโธ และเชมณัฏฐ์ อินทรสุวรรณ, 2553)

1) สามิสสุข หมายถึง ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อ เป็นสุขแบบมีเงื่อนไขเมื่อได้สิ่งที่ถูกใจเราจะมีความสุข เป็นความสุขแบบชาวบ้านทั้งหลาย ความสุขประเภทนี้มักจะสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีปัจจัยสี่เพียงพอ มีอาหารบริโภคปลอดภัย ที่อยู่อาศัยมั่นคง มีรายได้เพียงพอ ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต มีหลักประกันในชีวิต ปราศจากหนี้สิน มีครอบครัวอบอุ่น มีชุมชนที่เข้มแข็งเอื้ออาทร มีสิ่งแวดล้อมที่ดี ความสุขประเภทนี้จะมีได้จะต้องมีเงื่อนไขหรือเหยื่อล่อจากภายนอกมาตอบสนอง

2) นิรามิสสุข หมายถึง ความสุขภายใน สุขที่ไม่มีเหยื่อล่อ ไม่มีเงื่อนไขเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความประณีตกว่าความสุขประเภทแรก เกิดขึ้นในระดับจิตใจและปัญญาไม่ได้ขึ้นกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ซึ่งประกอบด้วยดัชนีชี้วัด เช่น ความสุขจากการมีอิสรภาพ ปราศจากการถูกครอบงำความคิด และการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าภายนอก ความสุขจากความภูมิใจในสิ่งที่มียู่ สามารถชนะใจตนเองให้ทำแต่ความดี ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนาความสุขจากความสงบ (สมาธิ) คือ ความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน ความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น (ปัญญา) คือ ความไม่ยึดติดในตัวตนและวัตถุ เข้าใจความไม่เที่ยงแท้ของชีวิตและโลก

แบ่งตามความละเอียดประณีตของความสุข

ความสุขของมนุษย์นั้นมีความละเอียดประณีตไปตามลำดับซึ่งสามารถแบ่งความประณีตของความสุขได้ 3 ประเภทดังนี้ (วัชรระ งามจิตรเจริญ, 2550)



1) กามสุข ปุณฺชนทั่วไปย่อมมีตัณหาบ้างไม่มากก็น้อย การมีตัณหาทำให้มนุษย์ ให้ความหมาย แก่โลกและคาดหวังจากโลก บางทีมนุษย์ก็สมหวังได้รับความสุข บางทีก็ผิดหวังได้รับความทุกข์ ความสุขที่เกิดขึ้นนี้เป็นเรื่องทางกาย หรือทางวัตถุเรียกว่า “กามสุข” และหากจะพูดในวงกว้างอาจหมายถึงความสุขทางสังคม เช่น เกียรติยศ ความอบอุ่น ไม้ตรีจิต ฯลฯ ด้วย ทั้งหมดเป็นการเสพสุขจากสิ่งที่อยู่ในโลกภายนอกตัวมนุษย์ (คือ วัตถุสิ่งของ พืช และเพื่อนมนุษย์) การเสพสุขจากโลกภายนอกนี้ หากไม่มีการยับยั้งชั่งใจแล้ว แทนที่จะเป็นสุขกลับเป็นทุกข์ การหมกมุ่นมัวเมาในความสุขแบบนี้จนเกินไปเพียงพอแต่จะทำให้ตัวเองไม่อยู่ในสภาพที่จะเสพสุขได้ต่อไปอีกเท่านั้น แต่ยังทำให้สังคมปั่นป่วนทำให้เกิดการแก่งแย่งเอาเปรียบอย่างไม่เป็นธรรม กามสุขนั้น หมายถึง ความสุขอันเกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้หรือสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ความสุขชนิดนี้ถือว่า เป็นความสุขที่อยู่ในวิสัยของชาวบ้านที่จะพึงแสวงหา ศาสนาพุทธมิได้ถือว่า การเสพสุขจากโลกภายนอกหรือกามสุขเป็นสิ่งชั่วร้าย เพียงแต่บอกว่า มีความสุขที่สูงกว่านี้เท่านั้น การเสพกามสุขขั้นสูงสุด คือ เสพเพียงเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติ เพื่อจะได้แสวงหาความสุขขั้นสูงขึ้นไป

2) ฌานสุข แม้ว่ากามสุขจะมีใช้สิ่งชั่วร้าย แต่ก็ยังเป็นความสุขที่หายาบและไม่ยั่งยืน สิ่งที่ทำให้ความสุขนั้นมีจำนวนจำกัดไม่เพียงพอแก่ทุกคนจึงมีการแย่งชิงกันทะเลาะวิวาทกัน การรู้จักประมาณในการแสวงหาความสุขนั้น ย่อมมีผลดีทั้งต่อสังคมและต่อตนเอง สุขที่เหนือกามสุขก็คือ ฌานสุขอาจเรียกได้ว่า เป็นความสุขทางใจ ฌาน แปลว่า เฝง ได้แก่ ภาวะที่จิตบรรลุสมาธิถึงระดับหนึ่ง ฌานสุขนี้ แม้จะมีใช้ความสุขที่เกิดจากวัตถุแต่ก็ยังต้องการบางสิ่งบางอย่าง (แม้จะมีใช้วัตถุ) มาสนองจึงเป็นเหตุให้เกิดความยึดมั่นหรืออุปาทาน ดังนั้น จึงไม่ใช่ความสุขขั้นสูงสุด

3) นิพพานสุข ศาสนาพุทธถือว่า นิพพานเป็นความสุขขั้นสูงสุด หรือบรมสุขเพราะปราศจากทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอย่างสิ้นเชิง นิพพานเป็นประสบการณ์ที่รู้ได้เฉพาะตน นิพพาน คือ ความดับ ดับในที่นี้หมายถึง ตัณหาดับ นิพพาน คือ สภาพที่สิ้นโทสะ ราคะ โมหะ ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขสูงสุดไม่มีความสุขอื่นใดจะมาเปรียบได้ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสยืนยันไว้ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ” แปลว่า นิพพานเป็นความสุขสูงสุด

สุขของคฤหัสถ์ คฤหัสถ์ หมายถึง ผู้ครองเรือน คือ ชาวบ้านผู้ยังข้องเกี่ยวอยู่ในชีวิตแบบชาวบ้านซึ่งต่างพระสงฆ์ผู้สละทรัพย์สินบ้านเรือนออกแสวงหาความหลุดพ้น ความของคฤหัสถ์จึงแตกต่างจากความสุขของผู้ออกบวช สามารถแบ่งความสุขของคฤหัสถ์ได้ 4 ประเภทดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

1) อัถติสุข คือ ความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ โดยการแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาได้จากการประกอบอาชีพที่สุจริต มีความภาคภูมิใจ เอิบอímว่า ตนได้ทรัพย์สินมาด้วยความขยันหมั่นเพียรและความชอบธรรม

2) โภคสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการได้ใช้ทรัพย์สินเงินทองของตนเอง ไปในทางที่ถูกที่ควร ไม่ใช่จ่ายสุรุ่ยสุร่ายเกินไป เช่น การใช้จ่ายในการซื้ออาหารเลี้ยงชีพตามสมควร ไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน เป็นต้น

3) อนณสุข คือ ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินกับใครหรือสถาบันใดอันจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและครอบครัวตลอดจนสังคม



4) อนุวัชชสุข คือ ความสุขอันเกิดจากพฤติกรรมของตนเองที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือแก่สังคมไม่มีความเสียหาย ทั้งในแง่ส่วนตัวและส่วนอื่น ๆ มีความประพฤติเรียบร้อย ทั้งกายวาจาใจ หลีกไกลจากอบายมุข

ความสุขระดับบุคคลและชุมชน ความสุขของมนุษย์นั้น หากแบ่งบุคคลและสังคมแล้ว สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ระดับดังนี้ (สุทธิชัย อาภากรโร และเชมณัญญ์ อินทรสุวรรณ, 2553)

1) ความสุขระดับบุคคล ครอบคลุม หมายถึง การมองเห็นคุณค่าและภูมิใจในตนเอง เคารพในสิทธิของกันและกัน มีธรรมะเป็นที่ยึดเหนี่ยว ครอบครัวยุบอุ่น มีความรัก ความเข้าใจ อยู่พร้อมหน้า สุขภาพกาย ใจแข็งแรง ไม่เครียด ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีงาน มีรายได้เพียงพอ ไม่มีหนี้ หรือมีหนี้้น้อย มีทรัพย์สินเป็นของตนเอง มีที่ดินทำกิน มีที่อยู่อาศัยมั่นคง ได้รับการยอมรับและความเป็นธรรมในสังคม

2) ความสุขระดับชุมชน หมายถึง คนในชุมชนรักท้องถิ่นสำนึกรักท้องถิ่น มีความร่วมมือพึ่งพาอาศัยกันภายในชุมชน มีความเป็นธรรม ยุติธรรมเสมอภาค มีวัฒนธรรมประเพณีเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของชุมชน มีการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชน มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีการให้บริการสาธารณะและทางสังคมอย่างทั่วถึง มีพื้นที่สีเขียวร่มรื่น สะอาด ปลอดภัยจากมลพิษ

สรุปได้ว่า ประเภทของความสุขอาจแบ่งความสุขออกตามเงื่อนไขที่ให้เกิดความสุข แบ่งตามความละเอียดประณีตของความสุข แบ่งความสุขตามระดับของบุคคลและบริบทของแต่ละสภาพสังคม ความสุขที่แบ่งตามเงื่อนไขความสุขภายนอก และความสุขภายใน ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อ เป็นสุขแบบมีเงื่อนไขเมื่อได้สิ่งที่ถูกใจเราจะมีความสุข เมื่อได้พบสิ่งไม่ถูกใจเราก็จะเป็นทุกข์ ส่วนความสุขภายใน เป็นความสุขที่ไม่มีเหยื่อล่อ ไม่มีเงื่อนไขเป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ มีความประณีตกว่าความสุขภายนอก ความละเอียดของความสุขนั้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ กามสุข ปุณฺณทัฬหียมมิตถาหาบั้งไม่มากก็น้อย ฌานสุข แม้ว่ากามสุขจะมีใช้สิ่งชั่วร้าย แต่ก็ยังเป็นความสุขที่หายาและไม่ยั่งยืน และนิพพานสุข เป็นความสุขขั้นสูงสุด เพราะปราศจากทุกข์ทั้งทางกายและทางใจอย่างสิ้นเชิง และแบ่งความสุขตามระดับของบุคคลและบริบทของแต่ละสภาพสังคม ความสุขของชาวบ้านผู้ยังข้องเกี่ยวอยู่ในชีวิตแบบชาวบ้านซึ่งต่างพระสงฆ์ผู้สละทรัพย์สินบ้านเรือนออกแสวงหาความหลุดพ้น ความสุขของคฤหัสถ์จึงแตกต่างจากความสุขของผู้ออกบวช ความสุขตามบริบทของแต่ละสภาพสังคมความสุขระดับบุคคล ครอบครัวยุบอุ่น มีความรัก ความเข้าใจ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ มีงาน มีรายได้เพียงพอ ชุมชนมีความร่วมมือพึ่งพาอาศัยกัน มีความเป็นธรรม มีวัฒนธรรมประเพณีเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของชุมชน

วิธีการแสวงหาความสุข

ในการแสวงหาความสุขหรือการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับชีวิตนั้น มีผู้เสนอไว้หลายวิธีด้วยกัน ดังนี้

วิธีสร้างความสุขตามทัศนะของพระธรรมโกศาจารย์

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2549) ได้อธิบายถึงวิธีสร้างความสุข 3 วิธี ดังนี้



วิธีที่ 1 เราลดความโลภลงบ้าง วางกฎแห่งความสุขให้น้อยลง ขยายโอกาสที่จะมีความสุขให้มากขึ้น อย่าไปจำกัดว่า ต้องเท่านี้เท่านั้นจึงจะมีความสุข แม้เราจะได้รางวัลนิด ๆ หน่อย ๆ เราก็มีความสุข แค่นี้ รอยยิ้มของเด็กก็ทำให้เรามีความสุขได้

วิธีที่ 2 เราหัดมองโลกในแง่ดี แสวงประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

สองคนยลตามช่อง

คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม

อีกคนตาแหลมคม

เห็นดวงดาวอยู่พรายพราย

วิธีที่ 3 เราเป็นผู้สร้างสุข ไม่ใช่รอรับความสุขอย่างเดียว เราสร้างความสุขด้วยการทำความดี เช่น การถวายทาน รักษาศีล นุ่งกรรมฐาน ฟังธรรม ฯลฯ

วิธีสร้างสุขตามทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2523) ได้กล่าวถึงวิธีสร้างสุขในการทำงาน ทำงานอย่างไรให้มีความสุข โดยท่านได้อธิบายเรื่องทำงานให้มีความสุขไว้ว่า

“คำว่า ชีวิตหรือชีวิตนี้เป็นอยู่อย่างสดชื่น เหมือนต้นไม้ต้นไทรที่มันสดชื่น แล้วมันเอบอ้มด้วยการมีชีวิต ถ้าเรียกว่า ความสุขแห่งชีวิต มันต้องสดชื่นและอ้อมอยู่.....ฉะนั้น เราต้องหล่อเลี้ยงชีวิตด้วยธรรมะในทุกแห่งทุกมุม จะต้องทำให้ชีวิตมันอ้อมอยู่และพอใจอยู่... เมื่อทำงานก็พอใจในการทำงาน เป็นสุขสนุกในการทำงาน ... ในตัวการงานนั้นแหละมีความสุขของชีวิต ไม่ใช่เงิน หรือไม่ใช่ผลที่เกิดจากงาน นั้นเอามาทำลายชีวิตก็ได้ เอามาทำให้ชีวิตเราร้อนก็ได้ แล้วมันยุ่งยากลำบากที่จะใช้เงินเพื่อหาความสงบสุข แต่เราหาความสุขจากพระธรรม มีพระธรรมเมื่อไรมีความสุขเมื่อนั้น แล้วก็เมื่อทำงานนั้นแหละ มีพระธรรมได้มากที่สุด มันก็มีสุขเยือกเย็นในการทำงาน”

แนวทางสร้างสุขของชัยเสณฐ์ พรหมศรี

ชัยเสณฐ์ พรหมศรี (2553) ได้เสนอแนวทางสร้างสุขไว้ ดังนี้

1) ขาบซึ่งหรือพึงพอใจกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ข้อเสนอแนะเพื่อสร้างสุขก็คือ การเขียนสิ่งที่เรารู้สึกมีความสุขหรือเราต้องการขอบคุณลงในกระดาษประมาณ 3-5 เรื่องต่อสัปดาห์

2) ฝึกฝนการกระทำที่มีเมตตา พยายามทำในสิ่งที่มีเมตตาต่อบุคคลรอบข้างและควรทำอย่างสม่ำเสมอ ทำให้บ่อย ๆ ทั้งที่ทำงานและในการดำเนินชีวิตในเวลาปกติ เช่น พูดดีกับคนอื่น ทำความเข้าใจหรือรับฟังมุมมองของคนอื่น มีน้ำใจและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อคนอื่น เป็นต้น

3) สร้างความสนุกในชีวิต มุ่งความสนใจไปที่ความพึงพอใจในชีวิต ชื่นชมและพึงพอใจต่อสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวเรา เพราะบางครั้งช่วงเวลาที่เราเฝ้าในแต่วันทำให้เราพลาดโอกาสที่จะเสพในสิ่งดี ๆ ของชีวิตไป

4) ขอบคุณพี่เลี้ยง เราต้องถามตัวเองว่า ใครที่เรายังเป็นหนี้บุญคุณหรือต้องการจะตอบแทนอีกบ้าง ถ้ามีก็ควรแวะไปเยี่ยมเยียนหรือโทรศัพท์ไปหาเขาเพื่อกล่าวถึงสิ่งที่ดีที่เขาเคยทำหรือเคยมอบให้เรา เราต้องสร้างทัศนคติของการระลึกถึงหรือการเห็นคุณค่าของบุคคลอื่น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า เราชื่นชมคนอื่นอย่างไร



5) เรียนรู้ที่จะให้อภัย คนที่จะมีความสุขแบบยั่งยืนได้ต้องสามารถจัดความโกรธและความเศร้าหมองออกไปได้ สาเหตุของความโกรธและความเศร้าหมองมาจากการที่เราไม่สามารถให้อภัยคนอื่นได้

6) ใช้เวลาและร่างกายกับเพื่อนและครอบครัว ปัจจัยที่สำคัญและมีผลต่อความสุขของคนเราได้แก่ความเข้มแข็งของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนั้น เราจึงต้องแบ่งเวลาให้ดี ต้องมีเวลาให้กับครอบครัว เพื่อน และคนที่เรารัก ไม่ใช่มุ่งแต่ทำงานเพียงอย่างเดียว

7) ให้ความเอาใจใส่ต่อสุขภาพร่างกาย เราอาจเคยได้ยินคำว่า จิตที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง คนที่จะมีความสุขได้ต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้นเราต้องดูแลร่างกายให้ดี

วิธีการดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ.

วุฒิพงศ์ ดายะพิงค์ (2549) ได้เสนอวิธีดำรงชีวิตให้เป็นสุขด้วยหลัก 5 พ. ไว้ดังนี้

1. อยู่อย่างพอเพียง เป็นวิธีคิดที่นำมาซึ่งความสงบสุขของชีวิตและสังคม คำว่า พอเพียงในที่นี้ คือ ความพอเพียง 5 ประการ ดังนี้

1.1 การพอเพียงด้านจิตใจ คือ การมีจิตสำนึกที่ดี เดินสายกลาง รู้เท่าทันความต้องการและรู้จักระงับความต้องการที่เกินความจำเป็น เพราะการพอเพียงด้านจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นของการพอเพียงด้านอื่น ๆ

1.2 พอเพียงด้านสังคม คือ ต้องมีความช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในสังคม สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนและสังคมโดยรวม รู้จักผนึกกำลังและมีกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดจากรากฐานของชุมชนที่แท้จริง

1.3 พอเพียงด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือ การรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างฉลาดรอบคอบและประหยัด เพื่อให้สามารถใช้ทรัพยากรได้อย่างยั่งยืนยาวนานเพื่อพัฒนาสังคมและประเทศต่อไป

1.4 พอเพียงด้านเทคโนโลยี คือ การรู้จักใช้เทคโนโลยีให้เหมาะสมสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการที่พอเพียง และพัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต

1.5 พอเพียงด้านเศรษฐกิจ คือ เมื่อผลิตสิ่งต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีพเป็นหลักแล้วจึงเผื่อแผ่ไปสู่การทำมาค้าขายในเชิงธุรกิจเพิ่มรายได้และใช้จ่ายอย่างประหยัด

2. อยู่อย่างเพื่อนพ้อง การอยู่อย่างเพื่อนพ้องน้องพี่นั้น เป็นการอยู่กันอย่างมีมิตรภาพ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เกื้อกูลต่อกันและมีความสามัคคีต่อกัน ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชนและกว้างใหญ่ในระดับประเทศ ตลอดจนมนุษยโลกด้วยกันโดยปฏิบัติตามหลักสาราณียธรรม 6 คือ

2.1 เมตตาการุณยธรรม คือ กระทำต่อกันด้วยความรักความเมตตา

2.2 เมตตาวิจิตรธรรม คือ พุดต่อกันด้วยความรักความเมตตา

2.3 เมตตาโมกขธรรม คือ คิดต่อกันด้วยความรักความเมตตา

2.4 สาธารณโภคี คือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน

2.5 สีสัมมัญญตา คือ รักษาระเบียบวินัยของสังคม



2.6 ทิฏฐิสามัญยะตา คือ มีความลงรอยกันไม่แตกแยกทางความคิดยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง

3. อยู่เพื่อผู้อื่น การอยู่เพื่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมขั้นสูงที่กรอบทางความคิดไม่ยึดติดอยู่ที่ตัวเองเป็นหลัก แต่เป็นการคิดเพื่อผู้อื่นซึ่งหมายถึงเพื่อนมนุษย์ สังคม สิ่งแวดล้อม การอยู่เพื่อผู้อื่นนั้นบุคคลต้องรู้จักการให้และการเสียสละเป็นหลัก มิใช่การรับหรือการเห็นแก่ตัว

4. อยู่อย่างพรหม การอยู่อย่างพรหม คือ การตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรมพรหมวิหารสี่ ประกอบด้วย เมตตา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา คือ ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา คือ ยินดีในความดี ความสุข ความสำเร็จของผู้อื่น โดยไม่มีจิตริษยา อุเบกขา คือ มีจิตเป็นกลางยอมรับความเป็นไปของชีวิตและสรรพสิ่งได้โดยเข้าใจว่า โลกและสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปไม่มีอะไรแน่นอน

5. อยู่อย่างพระ การอยู่อย่างพระ หมายถึง การอยู่อย่างสงบ รักษาศีลเข้าถึงหลักธรรมคำสอนของศาสนาและสั่งสอนธรรมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์

การดำรงชีวิตให้มีความสุขในความเป็นมนุษย์ปุถุชนนั้น หากนำหลัก 5 พ. อันประกอบด้วย อยู่อย่างพอเพียง อยู่อย่างเพื่อนพ้อง อยู่เพื่อผู้อื่น อยู่อย่างพรหม และอยู่อย่างพระ มาเป็นหลักการในการดำเนินความคิดคิดแล้ว น่าจะทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้ตามอัตภาพแบบสมมติสุขที่เข้าใจและรู้เท่าทัน หากมีความเข้าใจรู้เท่าทันพร้อมพากเพียรปฏิบัติอยู่เสมอ ความสงบสุขก็ปรากฏในใจของเราได้ในที่สุด

สรุปได้ว่า วิธีการแสวงหาความสุขนั้นมีหลากหลายวิธี ที่จะทำให้เรามีความสุขไม่ว่าจะเป็น การดำเนินชีวิตให้มีความสุขในทางโลก หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในทางธรรม หรือการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งทางโลกและทางธรรม วิธีการจะทำให้ตัวเรานั้นมีความสุขก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่า เราต้องการความสุขแบบไหน ต้องการความสุขแค่ชั่วครั้งชั่วคราว หรือต้องการให้ตัวเราเองมีความสุขอยู่ตลอดเวลาที่เรามีชีวิตรับรู้ เราสามารถสร้างความสุขขึ้นเองได้ด้วยการมองโลกในแง่ดี มีเมตตาต่อบุคคลรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ ซื่อสัตย์ และพึงพอใจต่อสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวเรา เรียนรู้ที่จะให้อภัยในสิ่งที่เกิดขึ้น มีเวลาให้กับครอบครัว เพื่อน และคนที่เรารัก ไม่ใช่มุ่งแต่ทำงานเพียงอย่างเดียว ใส่ใจดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงปราศจากโรคภัย ความสุขอยู่รอบตัวเราอยู่ที่มุมมองของเราว่า เราจะมองสิ่งที่เราประสบหรือพบเจออย่างไร

บทสรุป

การดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามแนวของพระพุทธศาสนา คือ การดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งทางกาย และทางใจ ดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งทางโลก และทางธรรม ความสุขทางกายอาจมีปัจจัยหลากหลาย อย่างเกี่ยวข้องความสุขทางกายเกิดขึ้นจากภายนอกเข้าสู่ภายใน เมื่อความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก เมื่อใดที่ปัจจัยแห่งความสุขนั้น ๆ หายไปความสุขก็จะหายไปด้วย ความสุขทางใจ ทำให้จิตใจเบิกบาน รู้สึกมีความสุข อิ่มอกอิ่มใจ เป็นความสุขที่เบ่งบานออกมาจากภายในสู่ภายนอก เกิดขึ้นและหลังไหลพร้างออกมาจากส่วนลึกในจิตใจ แม้เวลาที่ประสบความทุกข์ก็ยังสามารถทำให้จิตใจยังคงสงบสุข ในชีวิตของมนุษย์เราแต่ละคนต่างประกอบด้วยความสุขและความทุกข์ เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา มุ่งเน้นให้มนุษย์ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ และแสวงหาความสุขที่แท้จริง ความสุขทางกายหรือโลกียสุข คือ ความสุขของมนุษย์ปุถุชน



คนทั่วไป เป็นความสุขตามแบบชาวโลก ส่วนความสุขทางใจหรือโลกุตระสุข คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิถีชาวโลก เป็นความสุขทางใจ เป็นสุขที่เกิดแต่ภาวะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เราเป็นผู้ก่อขึ้น เป็นความสุขอันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการฝึกฝน ประพฤติปฏิบัติตนจนเกิดสติปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริงในสิ่งทั้งหลาย เข้าใจเห็นจริงว่า ความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตนั้น ควรเป็นแบบไหน ควรทำอะไร มีวิธีการอย่างไรบ้าง ที่จะทำให้เรามีความสุข ดังพุทธพจน์หนึ่งที่กล่าวว่า นิพพานํ ปรมํ สุขํ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี

เอกสารอ้างอิง

กรมศาสนา. (2525). พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา.

ชัยเสริมฤทธิ์ พรหมศรี. (2553). *Flow life ความพอดีของชีวิต*. กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิถีการบริหาร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม.

_____. (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 24). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธานุภาพของธรรมสภา.

พระมหาสุทิตย อาภากรโ (อบอูน) และเชมณัฐ อินทรสุวรรณ. (2553). *ตัวชี้วัดความสุข : กลยุทธ์การสร้างและการใช้เพื่อชุมชนเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข.

พุทธทาสภิกขุ. (2523). *การศึกษาหมาทางด่วน : ทางออกที่สามของโลกแห่งยุคปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ: ธรรมบูชา.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์. (2549). *อยู่อย่างไรให้เป็นสุข*. กรุงเทพฯ: มติชน.

วัชรระ งามจิตรเจริญ. (2550). *พุทธศาสนาเถรวาท*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุรพล ไกรสรานุวัฒน์. (2556). *ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.