

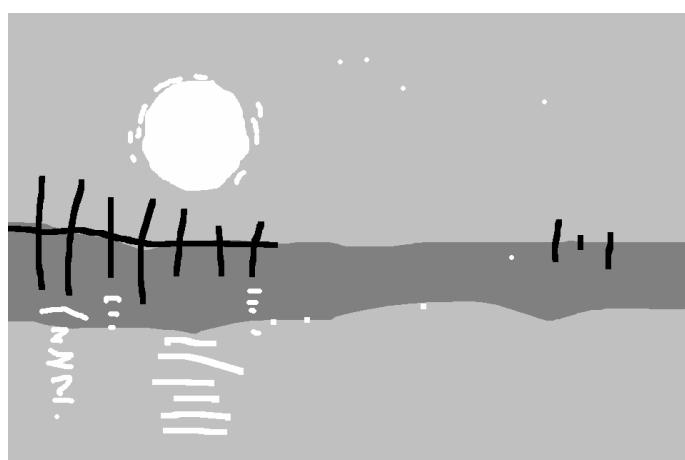
## ด้วยนี่ชีวัตความสุข

### ตามทัศนะของพระพุทธศาสนา

ธีรวิชิต เกิดแก้ว

#### ความนำ

ในช่วงพระราชนิรันดร์สิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้เกิดกระแส dniyim ในตัว มนุษยาราชกุมา จิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก แห่งภูฏานในหมู่ชาวไทยอย่างกว้างขวาง ถือสิ่งพิมพ์หลายแห่งได้ นำเสนอบื้อคุณเกี่ยวกับมนุษยาราชกุมาจิกมี พร้อมทั้งพระราหวังศ์ และพระเทศภูฏานติดต่อกันหลายวัน เป็นเหตุให้ชาวไทยรู้จักพระเทศภูฏานและผู้นำของชาดภูฏานมากยิ่งขึ้น แต่มีประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจก็คือ เรื่อง ความสุข



มวลดรวมประชาชาติ (Gross National Happiness) (GNH) ที่เป็นเครื่องชีวัตการพัฒนาประเทศ แทนการใช้การเดิบโตทางเศรษฐกิจหรือรายได้มวลดรวมประชาชาติ (Gross Domestic Product) (GDP) เป็นด้วยนี่ชีวัต นับว่าเป็นเรื่องที่น่าศึกษา เนื่องจากเป็นเรื่องที่แยกไปจากผลิต ฯ ประเทศที่ใช้รายได้มวลดรวมของประชาชาติเป็นเครื่องชีวัต ความเจริญก้าวหน้าหรือความสำเร็จของชาติ แม้กระทั้งประเทศไทยเราเองก็ตาม ที่กล่าว

เข่นนี้ก็ เพราะว่า ประเทศไทยพยายามวิ่งตามกระแสของโลกที่มุ่งแสดงให้ความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ ในขณะที่ประชาชนทั่วไปก็พยายามแสดงให้ความสิ่งตอบสนองความต้องการทางประสานผสานแบบไม่มีเวลาหยุดพัก เพื่อให้ทัดเที่ยมกันอีก ฯ ในสังคมที่วัดค่า ความหมาย และความสุขของชีวิตที่ปัจจัยภายนอกที่เรียกว่า วัตถุ นิยม ส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมาย

เรื่องด้วยนี่ชีวัตความสุขนี้ มิใช่เป็นเรื่องที่คนไทยให้ความสำคัญและสนใจเท่านั้น คนทั่วโลกก็ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากเช่นกัน เนื่องจาก มูดันธินิว อีโคโนมิกส์ พาวเดชัน ร่วมมือกับเฟรนด์ส ออฟ ดี อิร์ธ (อ้างในพัฒนาฯ ทารส. ๒๕๕๙ : ๙๐) ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต่อสู้เพื่อสิ่งแวดล้อมได้จัดทำด้วยนี่ชีวัตความสุขโดยจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก รวม ๑๙๙ ชาติ โดยใช้เกณฑ์ประเมิน ๓ ด้าน คือ

๑. ความพึงพอใจในชีวิตของประชาชน

## ๒. ความคาดหวังด้านอายุขัย

### ๓. การใช้สิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ปัจจุบันจำกัดอยู่ปัจจุบันเหมาะสม

จากผลการศึกษาพบว่า ประเทศไทยที่มีขนาดเล็กและยากจนติดอันดับ ๑ - ๕ ได้แก่ ประเทศไทย วานูอาตู โคลัมเบีย คอสตาริกา โอมานิกา และปานามา ส่วนประเทศไทยร่วมอยู่ในอันดับที่ ๔ ไม่ติดอยู่ในระดับต้น ๆ สำหรับประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ ๓๒ แพ้เกี้ยวนามที่อยู่ในอันดับ ๑๒ พิลิปปินส์อันดับที่ ๑๗ และอินโดนีเซียอันที่ ๒๒๓

ประเทศไทยมีความสูงมากที่สุด ได้อันดับ ๑ ได้แก่ ประเทศไทยอาฐุ โดยวัดจากการที่ประชาชนมีทัศนคติและแนวปฏิบัติที่ดีต่อชีวิต เช่น การไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม พึ่งพาใจในสิ่งที่มีอยู่ และช่วยเหลือกันโดยประชาชนมีอยัยยังคงอยู่ ๗๐ ปี

ผลการสำรวจข้างต้น ชี้ให้เห็นว่า ประเทศไทยเริ่มต้นด้วยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หรือประเทศไทยร่วมมือใช้เป็นต้นที่ชี้วัดว่า ประชากรในประเทศไทยนั้นมีความสุข แต่ในขณะที่ประเทศไทยยังไม่เริ่มต้นด้วยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีก็ลับมีความสุขมากกว่า เพราะเขามีความพึงพอใจในสิ่งที่เขามีอยู่ เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย และมีชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม สร้างผลให้ชีวิตมีความสุขและดำรงอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ

จากแนวคิดเรื่องดัชนีวัดความสุขข้างต้น กระตุ้นให้ผู้เขียนครรนำเสนอดร่องนี้ได้เป็นแนวทางในการกำหนดทิศทางของชีวิตและสังคม โดยขอใช้กรอบแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการอธิบายและชี้ประเด็นที่เห็นว่าสามารถนำมาระบุกต์เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตและสังคมให้บรรลุเป้าหมายที่เป็นองค์รวมนั้นคือประโยชน์ สุขของมนุษย์

## สขนิยมในพระพಥศาสนา

ก่อนที่จะพูดถึงรายละเอียดเกี่ยวกับด้านนี้วัดความสุขตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ขอยกแนวคิดเรื่องสุขนิยมในปรัชญาตะวันตก เพื่อให้ผู้อ่านได้ศึกษาเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องสุขนิยมทางพระพุทธศาสนาที่จะกล่าวเป็นหลักในบทความนี้

ผู้อ่านอาจเคยได้ยินแนวคิดเรื่องสุขนิยมในปรัชญาตะวันตกมาบ้าง กล่าวคือแนวคิดของสุขนิยมในปรัชญาตะวันตกมองว่า ถึงที่มีค่ามากที่สุดที่มั่นุษย์ควรแสวงหาคือความสุข มนุษย์จะทำการทุกอย่างด้วยมี เป้าหมายอยู่ที่ความสุขทั้งสิ้น ความสุขที่กล่าวถึงนี้ ได้แก่ สภาพที่ปราศจากความเจ็บปวด ทุกชีวิตรมาน แนวคิดสุขนิยมในปรัชญาตะวันตกนั้น ยังแบ่งแนวคิดออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ แนวคิดสุขนิยมแบบอัตตะ ที่เน้นความสุขของปัจเจกชนเป็นสำคัญ เนื่องจาก คนส่วนใหญ่มีความชอบและไม่ชอบในสิ่งที่ไม่เหมือนกัน และอีกแนวคิดหนึ่งคือ สุขนิยมแบบสากล ที่เน้นความสุขของคนหมู่มากเป็นสำคัญ ถึงแนวคิดของ ๒ กลุ่มจะเน้นเป้าหมายของการแสวงหาความสุขไปคนละประการกันก็ตาม แต่สรุปแล้วแนวคิดสุขนิยมมองว่าถึงที่มีค่าที่สุดที่มั่นุษย์ควรแสวงหา ก็คือความสุข

จากแนวคิดเรื่องความสุขเป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับทุกชีวิตในสุขนิยมตะวันตกนั้น ได้มีผู้คิดค้นว่าไม่ถูกต้อง เพราะสิ่งที่มีค่าที่นักหนังจากความสุขนั้นยังมีอยู่ เช่น กลุ่มปัญญา尼ยม ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ปัญญาเป็นสิ่งที่มีค่า

มากที่สุด กลุ่มนี้จึงเน้นไปที่การแสดงหาปัญญาเพื่อบรรลุสัจธรรม กลุ่มนี้มุตินิยม เห็นว่า สิ่งที่มีค่ามากที่สุด สำหรับชีวิตมนุษย์ ได้แก่ การแสดงหาความสงบสุขของจิตวิญญาณที่ปราศจากความสุขและความทุกข์ และกลุ่มอัคคีภานิยมที่เสนอว่า เลรีภาพเป็นสิ่งที่มีค่ามากที่สุด

จะเห็นว่า แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่มีค่าที่สุดที่มุนุษย์ควรแสดงหาตามแนวคิดของปัจจญาติวัตถุจะมีความหลักหลาปไปตามแนวคิดของแต่ละกลุ่ม ทันกัดับมาศึกษาแนวคิดในพระพุทธศาสนา ก็พบว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการแสดงหาความสุขเช่นกัน แต่ความสุขตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนานั้นเน้นไปที่ความสุขทางใจที่เกิดจากการพัฒนาจิตวิญญาณให้เกิดปัญญา มีความสงบ หลุดพ้นจากความสุขที่ยังยึดติดอยู่กับวัตถุ และความทุกข์ทั้งมวล และมิได้ละเลยความสุขทางกาย แต่ความสุขประเภทนี้จะต้องแสดงหาอย่างรอบคอบ มีความระมัดระวัง ใช้สติปัญญากำกับตลอด เพื่อให้ผู้อ่านเห็นแนวคิดเรื่องสุขนิยมในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ขอยกประเพทและสารสำคัญของความสุขในพระพุทธศาสนาไว้เป็นแนวทางศึกษา ๓ เรื่อง คือ

๑. ความสุขตามองค์ประกอบของชีวิต ความสุขในประเด็นนี้จำแนกตามองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ ๒ ประการ คือ

### ๑.๑ ความสุขทางกาย (กายิกสุข)

### ๑.๒ ความสุขทางใจ (เจตสิกสุข) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๒๐/๗/๑๐๓)<sup>๑</sup>

ความสุขทั้ง ๒ ประการข้างต้นนี้ แนวคิดทางพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญกับความสุขทางใจเป็นสำคัญ เนื่องจากเป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนา อบรมจิตใจเพื่อบรรลุเป้าหมาย ๒ ประการ คือ

๑) ความสุขที่เกิดจากการแสดง ความมั่นคงของจิต เรียกว่า สมารี ตามกระบวนการพัฒนาจิตที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “สมการมฐาน” หมายถึง วิธีการฝึกจิตให้เกิดความสงบ

๒) ความสุขที่เกิดจากการรู้แจ้งเห็นจริงของจิต (ปัญญา) รู้เรื่องต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ตามกระบวนการพัฒนาจิตที่ต่อยอดจากข้อที่ ๑ ที่เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน” ความสุขที่เกิดจากการรู้ขึ้นถึงก่อว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ส่วนความสุขทางกายนั้น ก็เป็นสิ่งที่มนุษย์ขาดมิได้ เนื่องจากเป็นความสุขที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายนอกอย่างเหมาะสม สมดุล ทั้งปัจจัยที่มนุษย์แสดงหา และปัจจัยทางธรรมชาติ ดังนั้น เมื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความสุขในประเภทนี้ จะพบว่า การแสดงหาความสุขทางกายจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานทางคิดธรรม ได้แก่ เบญจคิด เบญจธรรม หมายความว่า การแสดงหาความสุขในข้อนี้จะต้องไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การที่เราอย่างได้ทรัพย์สินมาตอบสนองความต้องการของตน จะต้องเกิดจากการประกอบสัมมาชีพ มีใช้ได้มาจากการละเมิดสิทธิของคนอื่น เช่น การลักขโมย เป็นต้น

๒. ความสุขตามระดับ ความสุขในประเด็นนี้ วัดตามคุณภาพของความสุขที่ยังผูกพันอยู่กับวัตถุและความสุขที่พ้นไปจากความยึดติดในวัตถุ แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ ได้แก่

<sup>๑</sup> การข้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ขอรับแบบเดียวกันนี้ในทุกตอน เพื่อจ่ายต่อการสืบคันโดยตัวเลขแรก หลัง พ.ศ. หมายถึงเด่นที่ ตัวเลขที่สอง หมายถึง ข้อที่ และตัวเลขที่สาม หมายถึง หน้าที่

๒.๑ ความสุขที่เกิดจากวัตถุ เป็นความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจ ยึดติดอยู่ในวัตถุ หมายถึง วัตถุใดแก่ รูป เสียง กลิ่น รส ดัมพ์จากสิ่งต่าง ๆ (สามัญสุข สุขอิงภัย) ซึ่งความสุขในระดับนี้ ยังคงลึกไปถึงความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติและบรรลุธรรมขึ้นโดยภัย เช่น โภค สมาร์ต เป็นต้นด้วย ความสุขระดับนี้ยังไม่สามารถทำให้คนพ้นจากภัยเลสได้อย่างสิ้นเชิง

๒.๒ ความสุขที่ไม่อ้างอิงวัตถุ เป็นความสุขที่ทำให้คนพ้นโภค ไม่ยึดติดอยู่ในวัตถุกับความที่สร้างความพึงพอใจแก่มนุษย์ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากจิตที่สงบ รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องทั้งปวงตามความจริง (นิรามิสสุข สุขที่ไม่อิงภัย) (มหาปัจจังกรณราษฎร์) ๒๕๓๙ : ๒๐/๖๙/๑๐๓)

ความสุขที่ ๒ ประดิษฐ์ก่อความถึงนี้ จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาคือการให้คนแสวงหาความสุขในระดับที่ ๒ เป็นสำคัญ เนื่องจาก เป็นความสุขที่ทำให้คนพ้นทุกข์ ที่ก่อมา เช่นนี้มีได้หมายความว่า แนวคิดทางพระพุทธศาสนาจะปฏิเสธความสุขในระดับแรก แต่ความสุขระดับแรกนั้นท่านสอนให้มนุษย์มีความรับรู้วังต้องแสวงหาอย่างร้อนคอบ เนื่องจาก ถ้าหากเราขาดความรับรู้จะรู้สึกว่า ขาดการใช้ปัญญาพิจารณาอย่างร้อนคอบแล้ว อาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเอง ผู้อื่น และสังคมได้ ขอให้คุณแนวคิดที่สอนให้คนรับรู้วังในการแสวงหาความสุขระดับแรกดังต่อไปนี้

๑) ความสุขทางผัสสะเป็นตัวปัจจัยความจริง ข้อความนี้ วิเคราะห์จาก การที่เจ้าชายสิทธิ์ตระหงส์ราชบัลลังก์ เสด็จบรรพชา โดยมองเห็นว่า ราชสมบัติ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหมด เป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้พระองค์คืบพบททางพ้นทุกข์ตามที่ตั้งพระทัยไว้ หรือถ้าเรานำมาวิเคราะห์กับสังคมปัจจุบันก็มีตัวอย่างมากมายที่ รู้เห็นถึงความจริงข้อนี้ เช่น คนจำนวนไม่น้อยที่พากันคิดว่า บุหรี่ สุรา ยาเสพติดสามารถสร้างความสุขให้แก่ตัวเข้า จึงทำให้คนเหล่านั้นลงอยู่ในห่วงแห่งอุบัติเหตุในชีวิตปัจจุบัน ทั้งนี้ เป็นเพราะเขาเหล่านั้นมองไม่เห็นความจริง ไปหลงติดอยู่กับความสุขที่เกิดจากวัตถุอันตราย

๒) ความสุขทางผัสสะเป็นตัวการทำลายคุณธรรม มีตัวอย่างของเหตุการณ์ปัจจุบันมากมายที่รู้เห็นความจริงข้อนี้ เช่น แมคนหนึ่งม่าลูกในเสียงหัวเราะยั่งเสียงดังขยะแฉ่งน้ำเปรี้ยง เป็นเพราะตัวเร่องไม่พร้อมที่จะเตียงดูดูกันที่เกิดมาด้วยความไม่ตั้งใจ ประกอบกับตนยังอยู่ในวัยเยาว์ ยังไม่มีอาชีพและรายได้ ที่สำคัญเช่น ยังเรียนหนังสืออยู่ ทำให้เชื่อคิดว่า ลูกที่เกิดมาเป็นปัญหาและอุปสรรคอย่างใหญ่หลวง ถ้าปล่อยให้ลูกมีชีวิตอยู่ต่อไปตนก็จะไม่มีความสุข ไม่สามารถเข้าสังคม หรือกลับไปบ้านของตนได้ เพราะกลัวพ่อแม่ ญาติพี่น้องจะโกรธทำให้หลงสานต้องตัดสินใจม่าลูกที่เป็นเดือดเนื้อเรือใจของตัวเอง การกระทำของแม่คนดังกล่าวถือว่าเป็นการทำลายคุณธรรมของพ่อแม่ที่พึงมีต่อลูก นั่นคือความรัก ความสงสาร

๓) ความสุขทางผัสสะเป็นตัวปัจจัยารยธรรม เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า อารยธรรมทั้งด้านวัตถุและจิตวิญญาณ ที่เกิดขึ้นในโลก เกิดจากผู้ที่เดียสละ อุทิศตนเพื่อค้นคว้าองค์แห่งความรู้และองค์แห่งความจริงต่าง ๆ เช่น นักวิทยาศาสตร์ และศาสตราของศาสนา เป็นต้น เราอาจพิจารณาความจริงในเรื่องนี้ได้ในประเด็นที่ว่า ถ้านักวิทยาศาสตร์และศาสตราเหล่านั้น พึงพอใจในความสุขส่วนตัว ไม่สนใจที่แสวงหาองค์แห่งความรู้และความจริงที่สร้างอารยธรรมให้แก่โลกแล้ว โลกมนุษย์คงไม่เจริญก้าวหน้าเหมือนอย่างทุกวันนี้อย่างแน่นอน

๔) ความสุขทางผัสสะเป็นภาพมายาหรือเยื่อหุ่นให้กันหลังติด ข้อนี้ คงต้องยกพุทธศาสนาที่ทรงครั้งไว้ในโลก วาระ เรื่อง ภัยราชกุนาร เพื่อให้กันได้พิจารณาความจริงของโถกวัตถุที่ว่า “ท่านทั้งหลาย จงมาคุ้นนี้ ที่ วิจิตรดุจราชราชน ที่พวกราชานมุ่นอยู่ แต่พวกรู้หาซึ่งไม่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๒๕/๑๗/๒๖) พุทธคำรัสข้างต้น ได้ชี้ให้เห็นถึงความจริงในแห่งหนึ่งที่ว่า ความสุขที่เกิดจากวัตถุความจัดเป็น หมายหรือเยื่อหุ่นให้กันเข้าไปติดและลุ่มหลงกับสิ่งเหล่านั้น ถ้าเจ้าชายสิทธัตถะหลงติดอยู่กับวัตถุที่สร้าง ความสุขให้ในเชิงมาราواتที่เพียบพร้อมไปทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ศาสตราเอกของโสดาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

จากประเดิมการตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับความสุขข้างต้น อาจทำให้ผู้อ่านเห็นว่า แนวคิดทางพระพุทธศาสนา สอนให้กันมีความรับรู้วังในเรื่องของการแสวงหาความสุขในระดับนี้ นอกเหนือจากจะยึดหลักของเบณจศีล เบณจ ธรรมข้างต้นแล้ว ยังมีหลักการอีกข้อหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการแสวงหาความสุขและชื่นชมกับ ความสุขในระดับนี้ คือ หลักการสำรวมอินทรีย์ (อินทรีย์สังวร) ได้แก่ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ ถูกความยินดี ยินร้ายเข้าครอบงำ ในขณะที่เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรสชาติ ได้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ และ รับรู้เรื่องที่เกิดขึ้นในใจ เพื่อให้ง่ายแก่การนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอาจสรุปได้ตามหลักการต่อไปนี้

๑) คุณเป็น หมายถึง ใช้ศักยภาพทางตาดู ศึกษาในเรื่องที่เป็นประโยชน์นั้นที่จะทำให้เกิดพัฒนาการที่ดีแก่ชีวิต แม้ เรื่องที่ไม่ดีเราถึงสามารถศึกษาเรียนรู้ได้ เพื่อทางานป้องกันภัยที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเอง ผู้อื่น สังคม และ สิ่งแวดล้อม

๒) พังเป็น หมายถึง พังแต่สิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้และพัฒนาการทางจิตที่สูงขึ้น

๓) คอมเป็น หมายถึง เลือกสูญกลืนหรืออาการบริสุทธิ์ที่เป็นความต้องการทางธรรมชาติของร่างกาย แต่เรา จะไม่นำกลิ่นหรือสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเข้าไปโดยเด็ดขาด เช่น คหบดี ยาเสพติด สารระเหย เป็นต้น

๔) กิน คือเป็น หมายถึง เลือกกิน เลือกคิม แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่เราจะไม่นำสิ่งที่ไม่ดีให้เกิด ประโยชน์ต่อร่างกายเข้าไปในร่างกายโดยเด็ดขาด เช่น ถุรา เป็นต้น

๕) สมผัสเป็น หมายถึง เราจะให้ร่างกายของเราได้สัมผัสถึงที่เป็นประโยชน์เท่านั้น แต่เราจะหลีกเลี่ยง หรือรับรู้ความสิ่งที่จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายของเรา เช่น แสงแดดที่ร้อนระอุ สารเคมีมีพิษ เป็นต้น

๖) คิดเป็น หมายถึง การคิดเรื่องที่ดีงาม สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ ที่สำคัญเราจะต้องรู้จักปรับ ความคิด เช่น ถ้าเรารู้ว่า เรากำลังคิดทางทำร้ายคนอื่น ต้องปรับความคิดและความรู้สึกในเชิงลบให้เป็น ความรู้สึกและความคิดเชิงสร้างสรรค์ให้ได้ เพื่อยุติพุตกรรมที่จะสร้างปัญหาต่อไป

จะเห็นว่าหลักการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ข้อ ข้างต้น เป็นหลักการที่สร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ปัจเจกชน ผู้ ปฏิบัติ และจะส่งผลต่อกันรอบข้างจนถึงมนุษยชาติทั้งมวลในที่สุด ที่สำคัญการสำรวมอินทรีย์จะเกิดผลต่อไปได้ เดย ถ้าหากมนุษย์ขาดติดปัญญาในการความคุณ พิจารณา และไตรตรองอย่างรอบคอบ

๓. ความสุขตามจำนวน ความสุขในข้อนี้มีใช้เป็นการวัดปริมาณของความสุข แต่เป็นการจำแนกเพื่อให้เห็น ถึงความสำคัญของความสุขที่มนุษย์จะต้องสร้างให้ครอบคลุม มีใช่สูงไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่งโดยเฉพาะ แบ่ง ออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๓.๑ ความสุขส่วนตน (อัตสุข) แนวคิดนี้จะทรงกับแนวคิดเรื่องความสุขนิยมแบบอัตตะในบรรญา苍วันตก เป็นความสุขที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม โดยมีปัญญาเป็นเครื่องกำกับในการแสดงหา

๓.๒ ความสุขของผู้อื่น (ปราสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นโดยธรรม เช่น การทำหน้าที่ของพ่อแม่ที่ต่อถูก ลูกทำหน้าที่ของลูกที่ต่อพ่อแม่ เป็นต้น

๓.๓ ความสุขของคนหมุ่นมาก (พุชนสุข) ทรงกับแนวคิดเรื่องความสุขแบบสากลในบรรญา苍วันตก (มหาสุข) เป็นความสุขที่รู้สึกความเป็นผู้มีน้ำใจที่กวางวาง หลักการที่ยืนยันแนวคิดเรื่องนี้ ศึกษาได้จาก ขุนกรน์การส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนาของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เขอทั้งหลายจะเจริญไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมุ่นมาก เพื่อความสุขแก่คนหมุ่นมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย...” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๑๐/๔๖/๔๖-๔๗)

จากพุทธธรรมข้างต้นนี้ให้เห็นถึงเป้าหมายของความสุขที่เกี่ยวเนื่องกับชีวิต ต้องเป็นความสุขของมหาชนโดย มวลรวม สะท้อนให้เห็นถึงหลักการในพระพุทธศาสนาที่ต้องการให้มนุษย์ขยายความสุขให้เชื่อมโยงไปยังทุกชีวิต แม้กระทั่งสัตว์เครื่องงาน สัตว์นรก شرط อสุรกาย รวมถึง เทวดาทั้งหมด หลักการที่ยืนยันแนวคิดนี้อีกเรื่องหนึ่ง ได้แก่ หลักการแผ่เมตตา หมายถึง หลักการที่ว่าด้วย การปลูกฝังการถ่ายทอด ความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ شرط อสุรกาย และเทวดาทั้งมวล เรื่องนี้ ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากในโลกบุคปัจจุบัน เนื่องจาก ความสุขที่ครอบคลุม เชื่อมโยงไปยังทุกชีวิตจะนำมายังสันติสุข รักผูกให้ตรงกับหัวข้อของบทความนี้คือความสุข มวลรวมของมนุษยชาตินั่นเอง

### ด้วยความสุขในพระพุทธศาสนา

แม้ว่าหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจะไม่ได้กล่าวถึงด้วยตนเอง แต่เราสามารถศึกษา วิเคราะห์แนวคิดเรื่องนี้จากหลักคำสอนในหลาย ๆ เรื่อง ซึ่งในแต่ละเรื่องก็ล้วนแต่มีหลักการและวิธีที่จะนำ ความสุขมาให้แก่ผู้ปฏิบัติที่เชื่อมโยงไปยังบุคคลอื่นจนถึงสังคมในที่สุด เพื่อให้ผู้อ่านเห็นแนวทางและหลักปฏิบัติ ผู้เขียนขอยกตัวอย่างแนวคิดหรือหลักการที่เป็นเครื่องชี้วัดความสุขมารวมของประชาชาติไว้เป็นกรณีศึกษา ดังนี้

๑. วัดจากสันติภาพ : เปญ่ากิด เปญ่าธรรม สันติภาพจัดเป็นภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ของทุกสังคม ดังนั้น ด้วยความสุขในประเทศไทยจึงประเมินได้จากความปลดปล่อยในชีวิตและทรัพย์สินในเรื่อง ต่อไปนี้

๑.๑ ความปลดปล่อยในชีวิต หมายถึง ทุกชีวิตจะต้องไม่ถูกกระเมิดไม่ว่าทางใดก็ตาม ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วย ความรัก ความปรารถนาดี ความสงสาร เห็นอกเห็นใจกัน (เมตตา กรุณา) ดังนั้น ความสุขโดยมวลรวม จึงอยู่ที่ ทุกชีวิตมีความปลดปล่อยจากมนุษยภัย หมายถึง ภัยที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ต่อมนุษย์ เช่น การ ประทุษร้ายร่างกาย การฆ่าฟันกัน เป็นต้น

๑.๒ ความปลดปล่อยในทรัพย์สิน หมายถึง ทรัพย์สินของคนในสังคมจะไม่ถูกกระเมิด เนื่องจากคนในสังคม ต่างประกอบสัมมาชีพด้วยความซื่อสัตย์ อดทน พอดีในสิ่งที่ตนมีอยู่

๑.๓ ความปลดปล่อยทางเพศ หมายถึง ภัยทางเพศทุกเรื่องจะต้องไม่เกิดขึ้นในสังคม เนื่องจาก คนในสังคม ต่างมีความสำรวม ร่วมด้วยกันเรื่องเพศ ไม่สำส่อนทางเพศ รักเดียวใจเดียว

๑.๔ ความปลดปล่อยจากการโกรธ หลอกหลวง ตันตุน เรื่องเหล่านี้ จะต้องไม่เกิดขึ้นในสังคม เพราะ คนในสังคมยึดมั่นในสักจะ มีความจริงใจต่อกัน

๑.๕ ความปลดปล่อยจากการทำร้ายตัวเอง หมายความว่า ทุกสังคมจะต้องปราศจากสิ่งที่ทำลายชีวิต ได้แก่ สุรา ยาเสพติด และแหล่งอบายมุขอื่น ๆ ที่สำคัญก็คือคนในสังคมไม่เข้าไปปุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น เนื่องจากเป็นผู้มีปัญญาในการจำแนก แยกแยะสิ่งดีช้า ถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตและสังคมได้

จากด้านนี้ด้วยความสุขข้างต้นนั้น จะเห็น ข้อสรุปที่ว่า ความสุขจะเกิดขึ้นกับทุกชีวิตในสังคมที่ต่อเมื่อคนในสังคมนั้นดำเนินชีวิตบนหลักการของเบญจกิติ เบญจารมณ์ที่เป็นหลักข้อห้ามและหลักปฏิบัติเพื่อสร้างสันติภาพให้แก่สังคม จัดเป็นหลักการที่สร้างความปกติสุขให้แก่ชีวิตและสังคม แต่ในเมื่อของความจริงแล้วสังคมไทยยังมีปัญหาความรุนแรงที่มนุษย์กระทำต่อมนุษย์อยู่มากนิยม ปรากฏการณ์แห่งความรุนแรงที่เกิดขึ้นใน ๓ จังหวัดภาคใต้ หรือทั่วทุกพื้นที่ของประเทศไทยเกี่ยวกับการทำร้ายร่างกาย การทะเลาะวิวาท การฆ่าพันกันเกิดขึ้นทุกวันไม่เคยขาด ด้านทรัพย์สินของคนไทยที่ยังถูกละเมิด ภัยทางเพศยังเกิดขึ้นเป็นประจำ เช่น การข่มขืน การทำอนาจาร โดยเฉพาะบัญหาเด็กถูกละเมิดทางเพศ คนไทยยังถูกหลอกหลวง ต้มตุุนจากคนไทยด้วยกัน ที่สำคัญสังคมไทยยังมีแหล่งอบายมุขมากมาย ประกอบกับคนจำนวนไม่ใช่น้อยที่เข้าไปปุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่ทำลายตัวเองทั้งสุรา ยาเสพติด และอบายมุขอื่น ๆ ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาในสังคม ตรงนี้อาจเป็นด้านนี้ชี้วัดถึงความสุขโดยมาตรฐานของคนไทยได้ว่า คนไทยยังไม่มีความสุขอย่างแท้จริง เพราะสังคมไทยยังขาดสันติภาพ

๒. วัตถุจักษณ์ความสมานฉันท์ : ความสามัคคี หลักการที่นำมามีเป็นด้านนี้วัตถุความสุขอีกเรื่องหนึ่งก็คือ ความสามัคคี ที่ได้จากการพูดคุยว่าสักที่ควรสิ่งเรื่องนี้ไว้ว่า “สุข สงบสุส สามัคคี แปลว่า ความพร้อมเพียงของหมู่คณะ ทำให้เกิดความสุข” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๗/๓๔๘/๒๑) ซึ่งแนวคิดนี้ ผู้อ่านสามารถศึกษา ค้นคว้าได้จากคำสอนในหลักฯ ข้อ เช่น หลัก สารณียธรรม หมายถึง หลักการที่จะทำให้คนในสังคมระลึกถึงกัน เป็นการระลึกถึงกันด้วยความดึงดีงามที่ต่างคนต่างบูรณะต่อ กันอย่างถูกธรรม ๒ ประการ คือ

๒.๑ การทำต่อกันด้วยความรัก (เมตตาภัยกรรม)

๒.๒ พุทธกันด้วยความรัก (เมตตาจีกรรม)

๒.๓ คิดเรื่องที่จะเป็นประโยชน์ต่อกันด้วยความรัก (เมตตามโนกรรม)

๒.๔ แบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มาโดยชอบธรรมให้แก่กันด้วยน้ำใจ รวมถึง ใช้สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นสาธารณสมบัติ กลางร่วมกัน (สาธารณโภค)

๒.๕ รักความเป็นระเบียบ มีวินัย มีคีดเห็นกัน (สีสันมณฑา)

๒.๖ มีความเห็นชอบร่วมกัน (ทิฏฐิสามัญญา) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๑๑/๑๔/๓๙๑-๓๙๒)

หลักการเหล่านี้ เป็นหลักที่ทุกคนในสังคมจะต้องปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมายของหลักธรรม นั่นคือ ความรัก ความเคารพ การส่งเสริม ช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน ความสามัคคี ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลให้ทุกชีวิตในสังคมนั้น ๆ มีความสุข ดังนั้น หลักสารณียธรรมจึงจัดเป็นหลักการที่สร้าง

ความสุขให้แก่ชีวิตและสังคมที่เป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จในการพัฒนาประเทศได้ประการหนึ่ง แต่ในแง่ของความจริงแล้ว ยังมีคนไทยส่วนหนึ่งที่ยังขาดแย้งกันทั้งในแง่ของอุดมการณ์ ผลประโยชน์ แนวคิด แล้วนำไปสู่การทะเลาะวิวาท การมีอำนาจกัน ตลอดจนความวุ่นวายที่บังหาข้อมูลมิได้ในสังคมไทย โดยเฉพาะความขัดแย้งทางการเมือง ทั้งที่ในบทเพลงชาติไทยได้สะท้อนถึงปรัชญาของชาติไทยที่รักความสงบ ต้องการให้คนไทยรักสามัคคี ต่อกัน ประเด็นนี้อาจเป็นตัวชี้วัดว่า คนไทยยังห่างไกลจากความสุขจากเรื่องนี้

๓. วัดจากความพอใจเพียงทางวัตถุที่เสพ : เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องเศรษฐกิจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะสร้างความสุขให้แก่มนุษย์ปุถุชนทั่วไปและเป็นเครื่องชี้วัดความสุขของคนในสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งแนวคิดนี้จะส่วนทางกับการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศส่วนใหญ่ในโลกที่เน้นเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่ต้องแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด เป็นเศรษฐกิจที่ปลูกเร้าความโลภที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาทางสังคมในหลายเรื่อง ที่สำคัญ เศรษฐกิจแบบนี้ไม่สามารถทำให้คนบรรลุความสุขที่แท้จริงได้ เห็นได้จากบทวิพากษ์ของ โกวิทย์ พวงงาน (๒๕๔๙ : ๒๕) ที่ได้กล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า “มีบพิสูจน์ให้เรียนรู้แนวทางการพัฒนาตามแนวทางกระแสหลักที่เน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ เกิดมูลพิช คนไทยกลับต้องพบกับความยากจน มีช่องว่างทางสังคม เกิดปัญหาหนี้สิน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด และปัญหาสังคมทั้งในชีวิตและครอบครัวตามมาอีกมากมาย จนคนไทยไม่สามารถค้นหาความสุขได้อย่างแท้จริง”

ตั้งนั้นแนวคิดทางพระพุทธศาสนาจึงเสนอหัดกการเกี่ยวกับเศรษฐกิจที่เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของชาติต้านนี้ได้ขึ้นนี้ คือ ความสุขทางเศรษฐกิจ เรียกตามหลักการว่า คิทิสุ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๒๑/๒๐๕/๑๐๕) หมายถึง ความสุขของชาวบ้าน มี ๔ ประการ คือ

๓.๑ ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์สินอย่างพอเพียง (อัตถิสุ) แต่ทรัพย์สินที่จะสร้างความสุขให้แก่มนุษย์ในข้อนี้ ต้องได้มาจากการประกอบสัมมาชีพด้วยความชัยน อดทน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง มีกิน มีใช้อย่างพอเพียง มีเหลือไว้ทำทุน มีไว้ลงเคราะห์ อนุเคราะห์คนอื่นในสังคมตามโอกาส ตามความเหมาะสม

๓.๒ ความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์สินทั้งในแง่ของการเติบโตชีพ ครอบครัว บุพการี ญาติ และบ้าเพื่อน ประโยชน์ (โภคสุข) ละเว้นสิ่งที่ไม่จำเป็น หรือเกินความจำเป็น ใช้เท่าที่จำเป็น ใช้ในเรื่องหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ พัฒนาชีวิตเท่านั้น

๓.๓ ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินคราว (อนนสุ) เนื่องจาก ยึดความพอเพียงในการดำเนินชีวิตเป็นหลัก ตรงนี้ อาจจะซัดกับแนวคิดทางเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ที่เน้นผลตอบแทนหรือกำไรสูงสุดเป็นที่ตั้ง ที่เกิดจากการลงทุน และการลงทุนทางธุรกิจ คนส่วนหนึ่งจำเป็นต้องกู้ยืมเงินจากผู้อื่น ประเทศอื่น หรืออาจใช้รัชชักนำให้คนต่างชาติเข้ามาลงทุน ซึ่งก็ทำให้ต้องเสียผลประโยชน์ของประเทศส่วนหนึ่งให้แก่กงลงทุนเหล่านั้น

๓.๔ ความสุขที่เกิดจากการประพฤติตนอย่างถูกต้อง ไม่ผิด (อนวัชชสุ) หรือถ้าพูดให้ตรงกับประเด็นเรื่องความสุขทางเศรษฐกิจก็คือ ความสุขที่เกิดจากการทำงานที่ปราศจากโトイ หมายถึง ทำงานที่สุจริตหรือล้มมาชีพ จะเห็นว่าความสุขกล่าวข้างต้นนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตที่มีความพอเพียงเป็นพื้นฐาน แต่ถ้าเราพิจารณาจากความเป็นอยู่ทางด้านเศรษฐกิจของคนไทยโดยภาพรวมแล้ว คนไทยส่วนหนึ่งเท่านั้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ หรือรายได้ต่ำ ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับปานกลางกับระดับล่าง ที่ไม่เป็นห่วงที่คือคนจะต้องล่างชี้บีบเป็นคนในระดับกลาง

หญ้าของประเทศไทยยังประสบกับปัญหาความยากจน ถ้าวัดกันตาม GDP (Gross Domestic Product) คนบางส่วนยังใช้ทรัพย์ไม่เป็น ผลงานให้เกิดการเป็นหนี้สิน และที่สำคัญยังมีคนส่วนหนึ่งที่ยังว่างงาน บางส่วนได้หันไปประกอบอาชญาชีพ และคนบางส่วนซึ่งเป็นคนที่มีการศึกษาสูงยังทำทุจริต นิติธรรมหมาย เช่น การคอร์รัปชัน เป็นต้น ตรงนี้อาจเป็นด้านนี้ว่าด้วยว่า คนไทยบางส่วนยังห่างไกลจากความสุขทางเศรษฐกิจ

๔. วัดจากปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิต : สับปะรด ความสุขในประเด็นนี้เป็นความสุขที่เกิดจากปัจจัยสนับสนุนทั้งปัจจัยทางธรรมชาติ ปัจจัยทางวัฒนธรรม แต่ตัวบุคคลรอบข้าง แนวคิดนี้มีปรากฏอยู่ในหลักคำสอน หลายข้อ เช่น หลักสับปะรด ๓ (พระธรรมปิฎก. (ป.ช. ปุสุตโต) ๒๕๑๖ : ๒๐๙-๒๑๐) ที่กล่าวถึงความสุขส่วนที่เกิดจากปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยสนับสนุนคนให้บรรลุธรรมเพื่อเข้าถึงความสุขทางใจที่มีค่าสูงกว่าความสุขทางกาย ได้แก่

๔.๑ ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม เช่น เรียบง่าย ไม่พุ่งพล่าน สำหรับที่อยู่อาศัยของคนทั่ว ๆ ไป ที่เหมาะสมแก่การสร้างความสุขหรือคุณภาพของชีวิตจะต้องเป็นที่อยู่อาศัยที่สะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี โดยภาพรวมของด้านนี้ว่าด้วยความสุขขึ้นนี้ คือ คนทุกคนในสังคมต้องมีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขาภิบาล

๔.๒ แหล่งอาหาร เครื่องบริโภค อุปโภคที่หาได้สะดวก ไม่ขาดแคลน โดยภาพรวมของด้านนี้ว่าด้วยความสุขขึ้นนี้ คือ สังคมจะต้องมีปัจจัยเครื่องยังชีพที่พอเพียง ไม่ขาดแคลน

๔.๓ คำพูดที่เหมาะสม ได้แก่คำพูดที่สุภาพ ไฟเราะ อ่อนหวาน เป็นคำสักดิ้น สาระประโยชน์ ภาพรวมของด้านนี้ว่าด้วยความสุขขึ้นนี้ คือคนในสังคมมีการพูดจาต่อ กันอย่างถูกธรรมตามที่ก่อตัวแล้ว

๔.๔ บุคคลที่เป็นคนดี มีคุณธรรม ทรงภูมิรู้ภูมิธรรม สามารถเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำหรือ แนวทางที่ถูกต้องแก่เราได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญอยู่ในด้านนี้ว่าด้วยความสุข ภาพรวมของด้านนี้ว่าด้วยความสุขขึ้นนี้ คือ สามารถทุกคนในสังคมต้องเป็นคนดี มีคุณภาพทั้งกายในและภายนอก

๔.๕ อาหารที่ดีมีประโยชน์ ในสัดส่วนหรือปริมาณที่พอเพียงแก่ความต้องการของร่างกาย ภาพรวมของด้านนี้ว่าด้วยความสุขขึ้นนี้ คือ ทุกชีวิตต้องมีอาหารการกินอย่างพอเพียง มีความจัดการในการเลือกบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่อร่อยกับร่างกายอย่างเหมาะสม

๔.๖ ดิน ฟ้า อากาศ สภาพแวดล้อมที่ดี เอื้ออำนวยต่อพัฒนาการของชีวิตทั้งทางร่างกาย และ จิตใจ ภาพรวมของด้านนี้ว่าด้วยความสุขขึ้นนี้ คือ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของทุกสังคมต้องมีคุณภาพ ทั้งในแง่ของดิน น้ำ อากาศ ป่าไม้ ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิตที่สำคัญยิ่ง

๔.๗ อิริยาบถที่เหมาะสม หมายถึง การใช้อิริยาบถได้สอดคล้องกับกิจกรรม มีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างสอดคล้องกับจังหวะของชีวิต รวมถึง การออกกำลังอย่างเหมาะสม ในสัดส่วนที่ให้ผลต่อกับสุขภาพ ภาพรวมของด้านนี้ว่าด้วยความสุขในขึ้นนี้ แบบประยุกต์ที่คือทุกคนในสังคมมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องจากมีการบริหารร่างกายอยู่เป็นประจำ

ปัจจัยทั้ง ๗ ประการที่ก่อตัวมา ล้วนเป็นปัจจัยที่สร้างความสุขทางกาย และเกือบจะต่อความสุขทางใจ หมายถึง ปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้การพัฒนาดีใจของเรามีผลให้เราง่ายขึ้น ดังนั้น เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบเหล่านี้ รีบจะเห็นแนวทางในการสร้างความสุขทางกายจากปัจจัยภายนอกในแง่ของการดำเนิน

ชีวิตประจำวันของเราได้เป็นอย่างดี เนื่องจาก ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้ชีวิตของเรามีคุณภาพ ประสบกับความสุขของชีวิตทั้งร่างกาย และจิตใจ แต่ในเมืองความเป็นจริงแล้ว ความสุขตามหลักสับปายะ ๗ นั้น ยังไม่ครอบคลุมถึงประชากรในประเทศไทยในทุกห้องที่ เนื่องจาก คนไทยจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือมีแต่ที่อยู่อาศัยไม่เขือต่อการพัฒนาคุณภาพของชีวิตและความสุข เช่น ที่อยู่อาศัยในสัตหีบหรือแหล่งเลื่อนโกรนหาดใหญ่ ฯ แห่ง ในหาดใหญ่ ฯ ห้องที่ยังขาดเครื่องสาธารณูปโภค ข้าวของแพง บางแห่งขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต คนไทยบางส่วนยังใช้เวลาอยู่ไม่ตรงกับหลักสับปายะ กล่าวคือ ยังมีการพูดคำหยาบ ด่าหอ สาปแช่ง กัน มีการโกหก หลอกลวงกันให้เห็นเป็นประจำ คนไทยบางส่วนยังพูดทำลาย บ้าบีสี ใส่ความฝ่ายตรงข้าม ยุ แย霏ให้คนในชาติแตกแยกกัน บางคนพูดรึ่งที่เรื่องราวประโยชน์ไม่ได้ คนไทยจำนวนไม่น้อย ไม่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีของคนในสังคมได้ เนื่องจาก เข้าเหล่านั้น ชอบดื่มเหล้า เสพยาเสพติด เล่นการพนัน รวมถึงมี พฤติกรรมที่ละเมิดศีลธรรม เช่น ประทุษร้าย เบียดเบี้ยนชีวิตอื่น ละเมิดทรัพย์สินของคนอื่น ละเมิดทางเพศคนอื่น เป็นต้น มีคนไทยจำนวนไม่น้อยที่ต้องประสบกับความอดอย่าง บางคนแทบไม่มีอาหารประทังชีวิต สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติไม่ดีจะเป็นเรื่องของติด น้ำ อากาศ ป่าไม้ถูกทำลายจนขาดความสมดุล บางครั้งกี ส่งผลให้เกิดโศก-นาฏกรรมที่ช้ำชา กเช่น น้ำท่วม โคลนถล่ม เป็นต้น ตลอดจน คนไทยจำนวนไม่น้อยที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง ไม่มีเวลาที่จะให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกายของตน โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกาย ปัญหาที่ ยกตัวอย่างมาทั้งหมดอาจเป็นเครื่องชี้วัดได้ว่าคนไทยจำนวนมากยังห่างไกลจากความสุขตามต้นน้ำชีวัตความสุข รึ่งสับปายะ ๗

### วิธีสร้างและวัดความสุข

การวัดความสุขที่กล่าวข้างต้นนี้คูเมื่อนจะเป็นเรื่องที่ทำได้ไม่อยาก เนื่องจากมีความเป็นรูปธรรมค่อนข้าง สูง แม้ว่าความสุขนั้นอาจไม่สามารถวัดกันได้ในทุกแห่งทุกมุมก็ตาม แต่ถ้าเราใช้ตัวนี้ที่กล่าวได้ในข้อที่ผ่านมาเป็น เครื่องมือชี้วัดก็อาจได้ข้อสรุปถึงความสุขมวลรวมของชาวไทยว่า อยู่ในระดับใด ดังนั้น ในหัวข้อนี้ ควรขอเสนอ วิธีการสร้างและการวัดความสุขในระดับปัจเจกชนที่เขื่อมโยงกับบุคคลอื่น สังคม และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องไว้เป็น แนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ในเชิงลึกต่อไป

ก่อนที่จะนำเข้าสู่วิธีการสร้างและประเมินความสุข ขอยกตัวอย่างแนวคิดเรื่องความสุขมาแสดงไว้เป็น ตัวอย่างเบื้องต้นก่อน เนื่องจาก ความสุขในระดับปัจเจกชนจะแตกต่างไปตามความคิดและความรู้สึกของแต่ละ คน เพื่อให้เห็นความจริงข้อนี้ขอยกตัวอย่างผลการสำรวจแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของอัจฉรา รากูติธรรม และ เดือนใจ ชิว่อง (๒๕๔๘ : ๑-๒) ได้เป็นกรณีศึกษา ๒ เรื่อง คือ

๑. ความสุขอยู่ที่ใจ นิยามนี้ เป็นแนวคิดของพ่ออุปราช ตาปัญญา ครุภูมิปัญญาจากลุ่มน้ำวัง วัย ๓๖ ปี ที่กล่าวว่า “มีเงินมีทองนี้เป็นความทุกข์ ถ้าไม่มีอะไรสักอย่าง แต่ใจเราสบาย ความสุขก็อยู่ตรงนั้น ความสุข ไม่ได้อยู่ที่ไหน ความสุขอยู่ที่ใจ” ดังนั้น วิธีการสร้างความสุขตามทัศนะนี้ จึงอยู่ที่การพอยในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ ตนเป็นอยู่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่หลงติดอยู่กับวัตถุ

๒. ความสุขเกิดจากความภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ให้แก่แผ่นดิน นิยามนี้ ได้จากแนวคิดของสุนนทา เหล่าชัย ชากนจากหัวครรภย์เขีด ที่กล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า “ทุกคนอย่างได้ความสุข แต่ไม่หาความสุข กลับไปหาเงิน”

ดังนั้น ความสุขในทศนัชชี ไม่ได้ใช่เงินเป็นเครื่องขี้รัก เนื่องจากคนส่วนใหญ่ในโลกกำหนดกัน แต่เป็นความสุขที่เกิดจากความภาคภูมิใจที่ได้รักษา ดีบุคคลเชือพันธุ์ของแผ่นดินหรือพันธุกรรมท้องถิ่น ผิดกับชาวไร่ ชาวนา จำนวนไม่น้อยที่พากันลงทะเบียนแผ่นดินเกิดไปรับจ้างหรือหางานทำในตัวเมืองหรือถิ่นอื่นตามกระแสค่าแรงด้านภัยตุ เพื่อให้เห็นความจริงเรื่องนี้มากขึ้นของแนวคิดของนักวิชาการที่กล่าวถึงความสุขได้เป็นกรณีศึกษา ขีด ๒ แนวคิด คือ

๓. ความสุขที่แท้จริงต้องไม่ทำให้ผู้อื่นทุกข์ ดังแนวคิดของวิทยา นาควัชระ (๒๕๔๔ : ๒๐๖) ที่ว่า “คนปกติที่หัวใจไม่เคยทำให้คนอื่นเจ็บปวดและไม่พอใจเมื่อตัวเองถูกทำให้เจ็บปวด”

๔. ความสุขอยู่ที่ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังคำกล่าวของสุรพัด พยอมเย้ม (๒๕๔๔ : ๒๐๓) ที่ว่า “ชีวิตที่มีความสุข หมายถึง ชีวิตของผู้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างต่อเนื่องและถาวร”

จากแนวคิดของบุคคลตัวอย่างและแนวคิดของนักวิชาการทั้ง ๔ ข้อ ข้างต้น อาจให้ข้อคิดเกี่ยวกับวิธีการสร้างความสุขให้แก่ตัวเราได้เป็นอย่างดี ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะเลือกทางใด และความสุขที่เราจะสร้างขึ้นนั้น มีใช่ มุ่งไปที่ตัวเราเป็นสำคัญเท่านั้น เนื่องจากแนวคิดทางพระพุทธศาสนาต้องการให้ความสุขนั้นแฝงไปยังสรรพชีวิต ตามอุดมการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งพระสาวกไปประakashานายังดินแดนต่าง ๆ ที่ว่า เพื่อประโยชน์สุขของคนหมุ่นมาก เพื่อให้ผู้อื่นได้แนวทางในการสร้างความสุขให้แก่ตัวเองและบุคคลอื่นรวมถึงสังคมด้วย ผู้เขียนขอยกแนวคิดเรื่องการทำบุญในพระพุทธศาสนามาใช้เป็นหลักการสร้างและวัตถุความสุข เนื่องจาก บุญในแห่งหนึ่งหมายถึง ความสุข ดังข้อความที่ปรากฏในเมตตาสูตรที่ว่า “วิกขุทั้งหลาย พากเชือ ทั้งหลาย อย่ากลัวบุญเดย คำว่า “บุญ” นี้ เป็นรื่อแห่งความสุข ที่น่าประดูนา น่าครัว น่ารัก น่าพอใจ...” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๒๕/๒๒/๓๖๖) โดยมีวิธีการสร้างความสุขตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. ความสุขที่เกิดจากการให้ (ทานมัย) ทั้งในแง่ของการให้ตัวเอง หลักธรรม หลักการ วิธีการ คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อผู้รับ และการให้อภัย ไม่ถือโถง โกรธเคืองกัน อันจะส่งผลให้เกิดความสุข ความเจริญก้าวหน้าต่อผู้รับและตัวผู้ให้ (ขอแปลบุญว่า ความสุขนะครับ)

๒. ความสุขที่เกิดจากการรักษาศีล (สีลมัย) เป็นความสุขที่เกิดจากการสำรวมภายใน ว่าฯ ไม่ให้ปล่วงละเมิดชีวิต ทรัพย์สิน คู่ครองของผู้อื่น ไม่โกหก หลอกลวงผู้อื่น และไม่ทำร้ายตัวเองด้วยการเสพสิ่งมึนเมาทุกชนิด เป็นอีกหลักการหนึ่งที่จะส่งผลให้เกิดความสุขต่อผู้อื่น เพราะผู้มีศีลย่ออมมีพุทธิธรรมที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ใคร มีแต่ให้ความสุขแก่ผู้อื่น

๓. ความสุขที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตตัวเองให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น (สมานิช) และแสดงส่วนทางปัญญา (ภานามัย) เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขทั้งตัวเอง และจะแผ่กว้างออกไปยังบุคคลอื่นอย่างขัตโนมัติ

๔. ความสุขที่เกิดจากการประพฤติตนอยอนน้อม ถ่อมตน (อปจายน์มัย) มีสัมมาคาระต่อผู้อื่นกว่าทั้งวัյุภิคุณภูมิ หรือคำแหง หน้าที่การงาน พอกพูดถึงประเด็นนี้ อย่างให้ผู้อ่านลองนึกถึงภาพพระเจริญราษฎรของมาภูมิราชกุมา จิกเมี เชเชอร์ วังเกด นัมซุก แห่งภูมิ จะพบความจริงของข้อนี้ให้เป็นอย่างตัว กล่าวคือ ความ

ก่อนน้อมถ่อมตน มีสัมมาการวางตนเป็นเสน่ห์ของคนที่สร้างความสุข ความประทับใจให้แก่ผู้คนที่พบเห็น หรือได้สัมผัสถได้เป็นอย่างดี

๕. ความสุขที่เกิดจากการขวนขวยช่วยเหลือผู้อื่น (เกยยาดัจฉัย) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยพากนตามอดข้ามถนน การช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่เพื่อนบ้านในการเฝ้าระวังภัย เมื่อเพื่อนบ้านไม่อยู่ เป็นต้น

๖. ความสุขที่เกิดจากการให้ส่วนแห่งความดี (ปัตติทานมัย) เป็นการแผ่สุขที่เกิดจากการทำความดี เช่น การกราบคนน้ำอุทิศส่วนกุศลที่ได้ทำให้แก่สรพสัตว์ทั้งหลาย การแผ่เมตตา ความรัก ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นก็จัดอยู่ในส่วนของเรื่องนี้ด้วย

๗. ความสุขที่เกิดจากการยินดีในความดี ความสำเร็จของคนอื่น (ปัตตานุโมทนานมัย) เช่น เห็นเพื่อนประสบกับความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีความก้าวหน้าเสมอ ก็ยินดี ชื่นชม ไม่忌จนา ริษยา ที่เห็นเขาได้ดี ประสบความสำเร็จ หลักการข้อนี้ ยังรวมไปถึง การยกย่อง สนับสนุน คนดีให้มีโอกาสก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสุขที่ขยายตัวออกไปยังบุคคลอื่น ๆ ในสังคม เนื่องจาก คนดี มีความสามารถนำความสุขมาให้แก่他人

๘. ความสุขที่เกิดจากการฟังธรรม การศึกษาธรรมจากพระสงฆ์ จากหนังสือ คำรา เอกสารธรรม หรือการสนทนาร่วมกับพระสงฆ์ หรือนักปรารามปัญญาธรรม (รัมมัสส่วนมัย) รวมถึงการศึกษาหลักการ วิชาการ หรือศาสตร์ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตและสังคม

๙. ความสุขที่เกิดจากการถ่ายทอดธรรม (รัมมเทสนามัย) รวมถึงการถ่ายทอดวิชาการ ให้คำแนะนำ ตักเตือนต่อผู้อื่นในทางที่ชอบ เกิดประโยชน์ สร้างสรรค์

๑๐. ความสุขที่เกิดจากการมีความเห็นที่ตรงกับความจริง (ทิฏฐิรักม์) เป็นวิธีการสร้างความสุขที่สำคัญยิ่ง เนื่องจาก ความเห็นที่ตรงกับความจริง ความเห็นที่เกิดจากการเข้าใจอย่างถูกต้อง จะส่งผลให้เราพุต และทำทุกเรื่องได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างมหาศาล

จะเห็นว่า หลักการสร้างความสุข (บุญ) ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นเรื่องที่เราสามารถทำได้อย่างง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา จัดเป็นหลักการที่สำคัญยิ่งที่คนทุกสังคมในโลกต้องมี เพื่อรักษาและรำรงไว้ซึ่งความสุข ของมนุษยชาติร่วมกัน และจากหลักการสร้างบุญหรือความสุขดังกล่าวสามารถนำมาเป็นด้านนี้รีวิวเพื่อประเมินความสุขที่เราได้ทำในชีวิตประจำวันว่าอยู่ในระดับใด ตามตารางข้างล่างนี้

ลำดับที่	ด้านนี้รีวิวความสุขในชีวิตประจำวัน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑	การให้ (สิ่งของ ความรู้ คำแนะนำที่ดีงาม การให้อภัย)					
๒	การรักษาศีล ๕					
๓	การฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตให้สงบ เกิดปัญญา					
๔	การอ่อนน้อมถ่อมตน					
๕	การชวนช่วยช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม					
๖	การแผ่ความดีงามให้แก่ผู้อื่น					

๗	การชื่นชมในความดี ความสำเร็จของผู้อื่น					
๘	การศึกษาธรรม/การสอนธรรม/การศึกษาองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์					
๙	การถ่ายทอดหลักธรรม/การแนะนำ สังสอนเรื่องที่ดีงาม					
๑๐	การทำความคิดเห็นให้ตรงกับความจริง					

ดังนี้ชัดหลักการสร้างความสุขทั้ง ๑๐ ข้อนี้ จะทำให้เราได้ข้อสรุปว่า ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของเรานั้น เราได้สร้างความสุขให้แก่คน ผู้อื่น และสังคมมากน้อยในระดับใด และในขณะเดียวกันก็เป็นดังนี้ชัด ความสุขของเรามาไปในตัวด้วย เนื่องจาก การปฏิบัติตามหลักดังกล่าวจะทำให้เราได้รับความสุข (บุญ) เป็นขันดับแรก ส่วนผลที่ตามมาคือความสุขของคนอื่น และเป็นความสุขของสังคมโดยมีผลรวมด้วย

จากแนวคิด หลักการ และวิธีการเกี่ยวกับสุขนิยมในพระพุทธศาสนาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ อาจทำให้ผู้อ่านเห็นว่า แนวคิดเรื่องความสุขที่เป็นเป้าหมายของชีวิตมนุษย์ทั้งในชีวิตนี้ ชีวิตหลังความตาย และความสุขที่ตัดกางaroo ของชีวิต หลุดพ้นไปจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง (นิพพาน) นอกจากนี้ ยังได้หลักการที่กล่าวถึงความสุขในแบบนุ่มนิ่ง ต่าง ๆ ตลอดจนวิธีการสร้างความสุขทั้งในระดับป้าเจกชน ผู้อื่น และสังคม ซึ่งเป็นหลักการที่ผู้เขียนนำเสนอแบบประยุกต์และบูรณาการให้เข้ากับการดำเนินชีวิต และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ที่ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมายอยู่ที่ความสุขทั้งส่วนตน ผู้อื่น และสังคมได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญเราสามารถนำหลักการเหล่านั้นมาใช้เป็นเครื่องมือหรือดัชนีวัดความสุขทั้งในส่วนตัวเรา ผู้อื่น และสังคมที่เรียกว่า ความสุขมวลรวมของประชาชาติได้อีกด้วย ๐

### การอ้างอิง

โภกิจย์ พวงงาม. (๑๔-๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙) “ความสุขมวลรวมประเทศไทย (GNH)” สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์. ๕๓ (๙) : ๒๕

พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ป.ป.ด.) (๒๕๕๑) พนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พัฒนาดุ ทารส. (๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙) “ดัชนีความสุขโลก งานนี้ความมั่นคงไม่เกี่ยว” แนวคิดสัปดาห์. ๑๔ (๓๓๗) ๙๐

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๓๙) พระไตรปิฎกภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิทยา นาคภัสร. (๒๕๔๔) คณิตบ้าน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : GOODBOOK.

สุรพล พยอมเย็น. (๒๕๔๙) จิตวิทยาสัมพันธภาพ. กาญจนบุรี : สำนักพิมพ์.

อัจฉรา รักยุติธรรม และเตือนใจ ชีว่อง. (๒๕๔๙) “ดัชนีความสุขแห่งชาติ” โครงการเผยแพร่ในนโยบายสาธารณะ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : [www.locaitalk2004.com](http://www.locaitalk2004.com). (๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙)