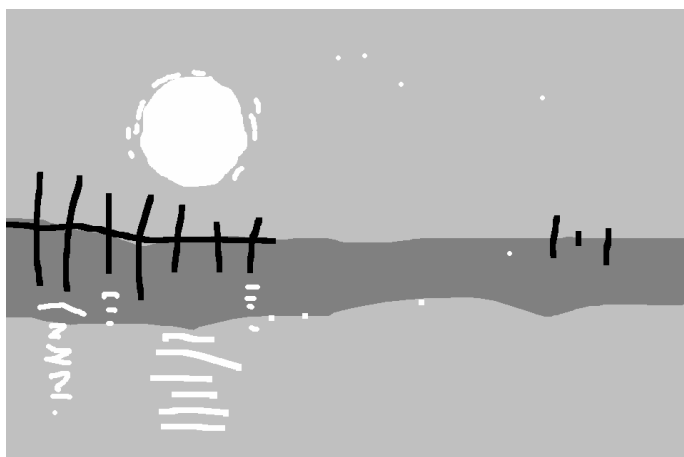


ดัชนีชี้วัดความสุข ตามทัศนะของพระพุทธศาสนา ธีรโชติ เกิดแก้ว

ความนำ

ในช่วงพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้เกิดกระแสนิยมในตัวมกุฎราชกุมาร จิกมี เคเซอร์ นัมเกล วังชุก แห่งภูฏานในหมู่ชาวไทยอย่างกว้างขวาง สื่อสิ่งพิมพ์หลายแห่งได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับมกุฎราชกุมารจิกมี พร้อมทั้งพระราชวงศ์ และประเพณีอันดีต่อกันหลายวัน เป็นเหตุให้ชาวไทยรู้จักประเทศภูฏานและผู้นำของชาวภูฏานมากยิ่งขึ้น แต่มีประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจก็คือ เรื่อง ความสุข



มวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness) (GNH) ที่เป็นเครื่องชี้วัดการพัฒนาประเทศ แทนการใช้การเติบโตทางเศรษฐกิจหรือรายได้มวลรวมประชาชาติ (Gross Domestic Product) (GDP) เป็นดัชนีชี้วัด นับว่าเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เนื่องจากเป็นเรื่องที่แปลกไปจากหลาย ๆ ประเทศที่ใช้รายได้มวลรวมของประชาชาติเป็นเครื่องชี้วัดความเจริญก้าวหน้าหรือความสำเร็จของชาติ แม้กระทั่งประเทศไทยเราเองก็ตาม ที่กล่าว

เช่นนี้ก็เพราะว่า ประเทศไทยพยายามวิ่งตามกระแสของโลกที่มุ่งแสวงหาความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ ในขณะที่ประชาชนทั่วไปก็พยายามแสวงหาสิ่งตอบสนองความต้องการทางประสาทสัมผัสจนแทบไม่มีเวลาหยุดพักเพื่อให้หัดเทียบคนอื่น ๆ ในสังคมที่วัดค่า ความหมาย และความสุขของชีวิตที่ปัจจัยภายนอกที่เรียกกันว่า วัตถุ นิยม ส่งผลให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมาย

เรื่องดัชนีวัดความสุขนี้ มิใช่เป็นเรื่องที่คนไทยให้ความสำคัญและสนใจเท่าที่ควร คนทั่วโลกก็ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากเช่นกัน เห็นได้จาก มูลนิธิ นีโคโนมิคส์ ฟาวเดชัน ร่วมมือกับเพรนต์ส์ ฮอป ดิ เอิร์ธ (อ้างในพัฒนาญู ทารศ. ๒๕๕๙ : ๙๐) ซึ่งเป็นกลุ่มที่ต่อสู้เพื่อสิ่งแวดล้อมได้จัดทำดัชนีความสุขโลกจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก รวม ๑๗๙ ชาติ โดยใช้เกณฑ์ประเมิน ๓ ด้าน คือ

๑. ความพึงพอใจในชีวิตของประชาชน

๒. ความคาดหวังด้านอายุขัย

๓. การใช้สิ่งแวดล้อมที่มีอยู่อย่างจำกัดอย่างเหมาะสม

จากผลการศึกษาพบว่า ประเทศที่มีขนาดเล็กและยากจนติดอันดับ ๑ – ๕ ได้แก่ ประเทศ วานูอาตู โคลัมเบีย คอสตาริกา โดมินิกา และปานามา ส่วนประเทศที่ร่ำรวยอย่าง จี ๗ ไม่ติดอยู่ในระดับต้น ๆ สำหรับประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ ๓๒ แพ้เวียดนามที่อยู่ในอันดับ ๑๒ ฟิลิปปินส์อันดับที่ ๑๗ และอินโดนีเซียอันดับที่ ๒๓

ประเทศที่ประชากรมีความสุขมากที่สุด ได้อันดับ ๑ ได้แก่ ประเทศวานูอาตู โดยวัดจากการที่ประชาชนมีทัศนคติและแนวปฏิบัติที่ดีต่อชีวิต เช่น การไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม พึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่ และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน โดยประชาชนมีอายุขัยเฉลี่ยเกือบ ๗๐ ปี

ผลการสำรวจข้างต้น ชี้ให้เห็นว่า ประเทศที่เจริญด้วยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี หรือประเทศที่ร่ำรวยมิใช่เป็นดัชนีชี้วัดว่า ประชากรในประเทศนั้นจะมีความสุข แต่ในขณะที่ประเทศที่ยากจน ไม่เจริญด้วยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกลับมีความสุขมากกว่า เพราะเขามีความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย และมีชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ส่งผลให้ชีวิตมีความสุขและดำรงอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ

จากแนวคิดเรื่องดัชนีวัดความสุขข้างต้น กระตุ้นให้ผู้เขียนใคร่นำเสนอเรื่องนี้ไว้เป็นแนวทางในการกำหนดทิศทางของชีวิตและสังคม โดยขอใช้กรอบแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการอธิบายและชี้ประเด็นที่เห็นว่าสามารถนำมาประยุกต์เป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตและสังคมให้บรรลุเป้าหมายที่เป็นองค์รวมนั้นคือ ประโยชน์ สุขของมหาชน

สุขนิยมในพระพุทธศาสนา

ก่อนที่จะพูดถึงรายละเอียดเกี่ยวกับดัชนีวัดความสุขตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ขอยกแนวคิดเรื่องสุขนิยมในปรัชญาตะวันตก เพื่อให้ผู้อ่านได้ศึกษาเปรียบเทียบกับแนวคิดเรื่องสุขนิยมทางพระพุทธศาสนาที่จะกล่าวเป็นหลักในบทความนี้

ผู้อ่านอาจเคยได้ยินแนวคิดเรื่องสุขนิยมในปรัชญาตะวันตกมาบ้าง กล่าวคือแนวคิดของสุขนิยมในปรัชญาตะวันตกมองว่า สิ่งที่มีค่ามากที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหาคือความสุข มนุษย์กระทำการทุกอย่างล้วนมี เป้าหมายอยู่ที่ความสุขทั้งสิ้น ความสุขที่กล่าวถึงนี้ ได้แก่ สภาพที่ปราศจากความเจ็บปวด ทุกข์ ทรมาน แนวคิดสุขนิยมในปรัชญาตะวันตกนั้น ยังแบ่งแนวคิดออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ แนวคิดสุขนิยมแบบอัตตะ ที่เน้นความสุขของปัจเจกชนเป็นสำคัญ เนื่องจาก คนส่วนใหญ่มีความชอบและไม่ชอบในสิ่งที่ไม่เหมือนกัน และอีกแนวคิดหนึ่งคือสุขนิยมแบบสากล ที่เน้นความสุขของคนหมู่มากเป็นสำคัญ ถึงแนวคิดของ ๒ กลุ่มจะเน้นเป้าหมายของการแสวงหาความสุขไปคนละประเด็นกันก็ตาม แต่สรุปแล้วแนวคิดสุขนิยมมองว่าสิ่งที่มีค่าที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหา ก็คือความสุข

จากแนวคิดเรื่องความสุขเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับทุกชีวิตในสุขนิยมตะวันตกนั้น ได้มีผู้คัดค้านว่าไม่ถูกต้อง เพราะสิ่งที่มีค่าที่นอกเหนือจากความสุขนั้นยังมีอยู่ เช่น กลุ่มปัญญานิยม ได้เสนอแนวคิดที่ว่า ปัญญาเป็นสิ่งที่มีความ

มากที่สุด กลุ่มนี้จึงเน้นไปที่การแสวงหาปัญญาเพื่อบรรลุดุสสัจธรรม กลุ่มวิมุตินิยม เห็นว่า สิ่งที่มีค่ามากที่สุดสำหรับชีวิตมนุษย์ ได้แก่ การแสวงหาความสงบสุขของจิตวิญญาณที่ปราศจากความทุกข์และความทุกข์ และกลุ่มอรรถิภาวนิยมที่เสนอว่า เสรีภาพเป็นสิ่งที่มีความมากที่สุด

จะเห็นว่า แนวคิดเกี่ยวกับสิ่งที่มีค่าที่สุดที่มนุษย์ควรแสวงหาตามแนวคิดของปรัชญาตะวันตกจะมีความหลากหลายไปตามแนวคิดของแต่ละกลุ่ม หันกลับมาศึกษาแนวคิดในพระพุทธศาสนาที่พบว่า พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการแสวงหาความสุขเช่นกัน แต่ความสุขตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนานั้นเน้นไปที่ความสุขทางใจที่เกิดจากการพัฒนาจิตวิญญาณให้เกิดปัญญา มีความสงบ หลุดพ้นจากความทุกข์ที่ยึดติดอยู่กับวัตถุและความทุกข์ทั้งมวล และมีได้ละเลยความสุขทางกาย แต่ความสุขประเภทนี้จะต้องแสวงหาอย่างรอบคอบ มีความระมัดระวัง ใช้สติปัญญากำกับตลอด เพื่อให้ผู้อ่านเห็นแนวคิดเรื่องสุขนิยมในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ขอยกประเภทและสาระสำคัญของความสุขในพระพุทธศาสนาไว้เป็นแนวทางศึกษา ๓ เรื่อง คือ

๑. ความสุขตามองค์ประกอบของชีวิต ความสุขในประเด็นนี้จำแนกตามองค์ประกอบของชีวิตมนุษย์ ๒ ประการ คือ

๑.๑ ความสุขทางกาย (กายิกสุข)

๑.๒ ความสุขทางใจ (เจตสิกสุข) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๒๐/๗๑/๑๐๓)^๑

ความสุขทั้ง ๒ ประการข้างต้นนี้ แนวคิดทางพระพุทธศาสนาจะให้ความสำคัญกับความสุขทางใจเป็นสำคัญ เนื่องจากเป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนา อบรมจิตใจเพื่อบรรลุนิพพาน ๒ ประการ คือ

๑) ความสุขที่เกิดจากความสงบ ความมั่นคงของจิต เรียกว่า สมานะ ตามกระบวนการพัฒนาจิตที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “สมถกรรมฐาน” หมายถึง วิธีการฝึกจิตให้เกิดความสงบ

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

ส่วนความสุขทางกายนั้น ก็เป็นสิ่งที่มนุษย์ขาดมิได้ เนื่องจากเป็นความสุขที่เกิดจากการที่ร่างกายได้รับการสนองตอบจากปัจจัยภายนอกอย่างเหมาะสม สมดุล ทั้งปัจจัยที่มนุษย์แสวงหา และปัจจัยทางธรรมชาติ ดังนั้น เมื่อศึกษาแนวคิดเรื่องความสุขในประเภทนี้ จะพบว่า การแสวงหาความสุขทางกายจะต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานทางศีลธรรม ได้แก่ เบญจศีล เบญจธรรม หมายความว่า การแสวงหาความสุขในข้อนี้จะต้องไม่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน เช่น การที่เราอยากได้ทรัพย์สินมาตอบสนองความต้องการของตน จะต้องเกิดจากการประกอบสัมมาชีพ มิใช่ได้มาจากการละเมิดสิทธิของผู้อื่น เช่น การลักขโมย เป็นต้น

๒. ความสุขตามระดับ ความสุขในประเด็นนี้ วัดตามคุณภาพของความสุขที่ยังผูกพันอยู่กับวัตถุและความสุขที่พ้นไปจากความยึดติดในวัตถุ แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ ได้แก่

^๑ การอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ขอใช้รูปแบบเดียวกันนี้ในทุกตอน เพื่อง่ายต่อการสืบค้น โดยตัวเลขแรก หลัง พ.ศ. หมายถึงเล่มที่ ตัวเลขที่สอง หมายถึง ข้อที่ และตัวเลขที่สาม หมายถึง หน้าที่

๒.๑ ความสุขที่เกิดจากวัตถุ เป็นความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจ ยึดติดอยู่ในวัตถุ หมายถึง วัตถุทาง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสจากสิ่งต่าง ๆ (สามิสสุข สุขอิงามิส) ซึ่งความสุขในระดับนี้ ยังลงลึกไปถึงความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติและบรรลุนิพพานในโลกิยะ เช่น ฌาน สมาบัติ เป็นต้นด้วย ความสุขระดับนี้ยังไม่สามารถทำให้คนหลุดพ้นจากกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง

๒.๒ ความสุขที่ไม่อาศัยวัตถุ เป็นความสุขที่ทำให้คนพ้นโลก ไม่ยึดติดอยู่ในวัตถุทางที่สร้างความพึงพอใจแก่มนุษย์ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากจิตที่สงบ รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องทั้งปวงตามความจริง (นิรามิสสุข สุขที่ไม่อิงามิส) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๒๐/๒๙/๑๐๓)

ความสุขทั้ง ๒ ประเด็นที่กล่าวถึงนี้ จุดมุ่งหมายของพระพุทธศาสนาต้องการให้คนแสวงหาความสุขในระดับที่ ๒ เป็นสำคัญ เนื่องจาก เป็นความสุขที่ทำให้คนพ้นทุกข์ ที่กล่าวเช่นนี้มีได้หมายความว่า แนวคิดทางพระพุทธศาสนาจะปฏิเสธความสุขในระดับแรก แต่ความสุขระดับแรกนั้นท่านสอนให้มนุษย์มีความระมัดระวังต้องแสวงหาอย่างรอบคอบ เนื่องจาก ถ้าหากเราขาดความระมัดระวัง และขาดการใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบแล้ว อาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ตัวเอง ผู้อื่น และสังคมได้ ขอให้ดูแนวคิดที่สอนให้คนระมัดระวังในการแสวงหาความสุขระดับแรกดังต่อไปนี้

๑) ความสุขทางผัสสะเป็นตัวบิตักันความจริง ข้อความนี้ วิเคราะห์จาก การที่เจ้าชายสิทธัตถะทรงสละราชบัลลังก์ เสด็จบรรพชา โดยมองเห็นว่า ราชสมบัติ พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหมด เป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้พระองค์ค้นพบทางพ้นทุกข์ตามที่ตั้งพระทัยไว้ หรือถ้าเรานำมาวิเคราะห์กับสังคมปัจจุบันก็มีตัวอย่างมากมายที่ชี้ให้เห็นถึงความจริงข้อนี้ เช่น คนจำนวนไม่น้อยที่พากันคิดว่า บุหรี่ สุรา ยาเสพติดสามารถสร้างความสุขให้แก่ตัวเอง จึงทำให้คนเหล่านั้นจมลงอยู่ในห้วงแห่งอเวจีในชีวิตปัจจุบัน ทั้งนี้ เป็นเพราะเขาเหล่านั้นมองไม่เห็นความจริง ไปหลงติดอยู่กับความสุขที่เกิดจากวัตถุอันตราย

๒) ความสุขทางผัสสะเป็นตัวการทำลายคุณธรรม มีตัวอย่างของเหตุการณ์ปัจจุบันมากมายที่ชี้ให้เห็นความจริงข้อนี้ เช่น แม่คนหนึ่งฆ่าลูกในไส้ของตัวเองยัดใส่ถุงขยะแล้วนำไปทิ้ง เป็นเพราะตัวเองไม่พร้อมที่จะเลี้ยงดูลูกที่เกิดมาด้วยความไม่ตั้งใจ ประกอบกับตนยังอยู่ในวัยเยาว์ ยังไม่มีอาชีพและรายได้ ที่สำคัญเธอ ยังเรียนหนังสืออยู่ ทำให้เธอคิดว่า ลูกที่เกิดมาเป็นปัญหาและอุปสรรคอย่างใหญ่หลวง ถ้าปล่อยไว้ลูกมีชีวิตอยู่ต่อไป ตนก็จะไม่มีความสุข ไม่สามารถเข้าสังคม หรือกลับไปบ้านของตนได้ เพราะกลัวพ่อแม่ ญาติพี่น้องจะโกรธ ทำให้หญิงสาวต้องตัดสินใจฆ่าลูกที่เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของตัวเอง การกระทำของแม่มคนดังกล่าวถือได้ว่าเป็นการทำลายคุณธรรมของพ่อแม่ที่พึงมีต่อลูก นั่นคือความรัก ความสงสาร

๓) ความสุขทางผัสสะเป็นตัวบิตักันอารยธรรม เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า อารยธรรมทั้งด้านวัตถุและจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นในโลก เกิดจากผู้ที่ไม่เสียดสี อุทิศตนเพื่อค้นคว้าองค์แห่งความรู้และองค์แห่งความจริงต่าง ๆ เช่น นักวิทยาศาสตร์ และศาสดาของศาสนา เป็นต้น เราอาจพิจารณาความจริงในเรื่องนี้ได้ประเด็นที่ว่า ถ้านักวิทยาศาสตร์และศาสดาเหล่านั้น พึงพอใจในความสุขสบายส่วนตัว ไม่สนใจที่แสวงหาองค์แห่งความรู้และความจริงที่สร้างอารยธรรมให้แก่โลกแล้ว โลกมนุษย์คงไม่เจริญก้าวหน้าเหมือนอย่างทุกวันนี้อย่างแน่นอน

๔) ความสุขทางผัสสะเป็นภพมายาหรือเยื่อหล่อให้คนหลงติด ข้อนี้ คงต้องยกพุทธโฆวาทที่ทรงตรัสไว้ในโลกวารค เรื่อง อภัยราชกุมาร เพื่อให้คนได้พิจารณาความจริงของโลกวัตถุที่ว่า “ท่านทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้ ที่วิจิตรดุจราชรถ ที่พวกเขาหมกมุ่นอยู่ แต่พวกผู้รู้หาข้อไม่” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๒๕/๑๗๑/๑๗๖) พุทธดำรัสข้างต้น ได้ชี้ให้เห็นถึงความจริงในแง่หนึ่งที่ว่า ความสุขที่เกิดจากวัตถุกามจัดเป็นมายาหรือเยื่อหล่อให้คนเข้าไปติดและลุ่มหลงกับสิ่งเหล่านั้น ถ้าเจ้าชายสิทธัตถะหลงติดอยู่กับวัตถุที่สร้างความสุขให้ในชีวิตมรรวาสที่เพิกพรัดไปทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ศาสดาเอกของโลกจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

จากประเด็นการตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับความสุขข้างต้น อาจทำให้ผู้อ่านเห็นว่า แนวคิดทางพระพุทธศาสนาสอนให้คนมีความระมัดระวังในเรื่องของการแสวงหาความสุขในระดับนี้ นอกจากจะยึดหลักของเบญจศีล เบญจธรรมข้างต้นแล้ว ยังมีหลักการอีกข้อหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการแสวงหาความสุขและชื่นชมกับความสุขในระดับนี้ คือ หลักการสำรวมอินทรีย์ (อินทรีย์สังวร) ได้แก่ การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ถูกความยินดี ยินร้ายเข้าครอบงำ ในขณะที่เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น ได้ลิ้มรสชาติ ได้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ และรับรู้เรื่องที่เกิดขึ้นในใจ เพื่อให้ห่างไกลการนำไปประยุตต์ใช้ในชีวิตประจำวันอาจสรุปได้ตามหลักการต่อไปนี้

๑) ตูเป็น หมายถึง ใช้ศักยภาพทางตา ดูศึกษาในเรื่องที่เป็นประโยชน์ที่จะทำให้เกิดพัฒนาการที่ดีแก่ชีวิต แม้เรื่องที่ไม่ดีเราก็สามารถศึกษาเรียนรู้ได้ เพื่อหาทางป้องกันภัยที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเอง ผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม

๒) ฟังเป็น หมายถึง ฟังแต่สิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้และพัฒนาการทางจิตที่สูงขึ้น

๓) คมเป็น หมายถึง เลือกสุกกลิ่นหรืออากาศบริสุทธิ์ที่เป็นความต้องการทางธรรมชาติของร่างกาย แต่เราจะไม่นำกลิ่นหรือสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเข้าไปโดยเด็ดขาด เช่น ควันมูหรี ยาเสพติด สารระเหย เป็นต้น

๔) กิน คัมเป็น หมายถึง เลือกกิน เลือกดื่ม แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่เราจะไม่นำสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายเข้าไปในร่างกายโดยเด็ดขาด เช่น สุรา เป็นต้น

๕) สัมผัสเป็น หมายถึง เราจะให้ร่างกายของเราได้สัมผัสกับสิ่งที่เป็นประโยชน์เท่านั้น แต่เราจะหลีกเลี่ยงหรือระมัดระวังสิ่งที่จะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายของเรา เช่น แสงแดดที่ร้อนระอุ สารเคมีมีพิษ เป็นต้น

๖) คิดเป็น หมายถึง การคิดเรื่องที่ดีงาม สร้างสรรค์ ก่อให้เกิดประโยชน์ ที่สำคัญเราจะต้องรู้จักปรับความคิด เช่น ถ้าเรารู้ว่า เรากำลังคิดหาทางทำร้ายคนอื่น ต้องปรับความคิดและความรู้สึกในเชิงลบให้เป็นความรู้สึกและความคิดเชิงสร้างสรรค์ให้ได้ เพื่อยุติพฤติกรรมที่จะสร้างปัญหาต่อไป

จะเห็นว่าหลักการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ ข้อ ข้างต้น เป็นหลักการที่สร้างความสุขให้เกิดขึ้นแก่ปัจเจกชน ผู้ปฏิบัติ และส่งผลต่อคนรอบข้างจนถึงมนุษยชาติทั้งมวลในที่สุด ที่สำคัญการสำรวมอินทรีย์จะเกิดผลดีไม่ได้เลย ถ้าหากมนุษย์ขาดสติปัญญาในการควบคุม พิจารณา และไตร่ตรองอย่างรอบคอบ

๓. ความสุขตามจำนวน ความสุขในข้อนี้มีใช่เป็นการวัดปริมาณของความสุข แต่เป็นการจำแนกเพื่อให้เห็นถึงความสำคัญของความสุขที่มนุษย์จะต้องสร้างให้ครอบคลุม มิใช่มุ่งไปที่ส่วนใดส่วนหนึ่งโดยเฉพาะ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ

๓.๑ ความสุขส่วนตัว (อัตสุข) แนวคิดนี้จะตรงกับแนวคิดเรื่องความสุขนิยมแบบอัตตะในปรัชญาตะวันตก เป็นความสุขที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีลธรรม โดยมีปัญญาเป็นเครื่องกำกับในการแสวงหา

๓.๒ ความสุขของผู้อื่น (ปรสุข) เป็นความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติตนต่อผู้อื่นโดยธรรม เช่น การทำหน้าที่ของพ่อแม่ที่ดีต่อลูก ลูกทำหน้าที่ของลูกที่ดีต่อพ่อแม่ เป็นต้น

๓.๓ ความสุขของคนหมู่มาก (พหุชนสุข) ตรงกับแนวคิดเรื่องความสุขแบบสากลในปรัชญาตะวันตก (มหสุข) เป็นความสุขที่ชี้ถึงความเป็นผู้มีน้ำใจที่กว้างขวาง หลักการที่ยืนยันแนวคิดเรื่องนี้ ศึกษาได้จากอุดมการณ์การส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนาของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไปเพื่อประโยชน์แก่คนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่คนหมู่มาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูล เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย...” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๑๐/๙๖/๔๖-๔๗)

จากพุทธคำรัสต้วงต้นชี้ให้เห็นถึงเป้าหมายของความสุขที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ต้องเป็นความสุขของมหาชนโดยมวลรวม สะท้อนให้เห็นถึงหลักการในพระพุทธศาสนาที่ต้องการให้มนุษย์ขยายความสุขให้เชื่อมโยงไปยังทุกชีวิต แม้กระทั่งสัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก เปรต อสุรกาย รวมถึง เทวดาทั้งหมด หลักการที่ยืนยันแนวคิดนี้อีกเรื่องหนึ่งได้แก่ หลักการแผ่เมตตา หมายถึง หลักการที่ว่าด้วย การปลูกฝังการถ่ายโอนรัก ความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์สรรพสัตว์ เปรต อสุรกาย และเทวดาทั้งหมด เรื่องนี้ ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากในโลกยุคปัจจุบัน เนื่องจากความสุขที่ครอบคลุม เชื่อมโยงไปยังทุกชีวิตจะนำมาซึ่งสันติสุข ถ้าพูดให้ตรงกับหัวข้อของบทความนี้ก็คือความสุขมวลรวมของมนุษยชาตินั่นเอง

ดัชนีวัดความสุขในพระพุทธศาสนา

แม้ว่าหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาจะไม่ได้กล่าวถึงดัชนีวัดความสุขไว้โดยตรงก็ตาม แต่เราสามารถศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องนี้จากหลักคำสอนในหลาย ๆ เรื่อง ซึ่งในแต่ละเรื่องก็ล้วนแต่มีหลักการและวิธีที่จะนำความสุขมาให้แก่ผู้ปฏิบัติที่เชื่อมโยงไปยังบุคคลอื่นจนถึงสังคมในที่สุด เพื่อให้ผู้อ่านเห็นแนวทางและหลักปฏิบัติผู้เขียนขอยกตัวอย่างแนวคิดหรือหลักการที่เป็นเครื่องชี้วัดความสุขมวลรวมของประชาชาติไว้เป็นกรณีศึกษา ๔ ประการ คือ

๑. วัดจากสันติภาพ : เบญจศีล เบญจธรรม สันติภาพจัดเป็นภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ของทุกสังคม ดังนั้น ดัชนีความสุขในประเด็นนี้จึงประเมินได้จากความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินในเรื่อง ต่อไปนี้

๑.๑ ความปลอดภัยในชีวิต หมายถึง ทุกชีวิตจะต้องไม่ถูกละเมิดไม่ว่าทางใดก็ตาม ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความปรารถนาดี ความสงสาร เห็นอกเห็นใจกัน (เมตตา กรุณา) ดังนั้น ความสุขโดยมวลรวม จึงอยู่ที่ทุกชีวิตมีความปลอดภัยจากมนุษย์ภัย หมายถึง ภัยที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์ต่อมนุษย์ เช่น การประทุษร้ายร่างกาย การฆ่าฟันกัน เป็นต้น

๑.๒ ความปลอดภัยในทรัพย์สิน หมายถึง ทรัพย์สินของคนในสังคมจะไม่ถูกละเมิด เนื่องจากคนในสังคมต่างประกอบสัมมาชีพด้วยความซื่อสัตย์ อุดมคติ พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

๑.๓ ความปลอดภัยทางเพศ หมายถึง ภัยทางเพศทุกเรื่องจะต้องไม่เกิดขึ้นในสังคม เนื่องจาก คนในสังคมต่างมีความสำรวม ระมัดระวังเรื่องเพศ ไม่ล่อล่อนทางเพศ รักเดียวใจเดียว

๑.๔ ความปลอดภัยจากการโกหก หลอกลวง ต้นทุน เรื่องเหล่านี้ จะต้องไม่เกิดขึ้นในสังคม เพราะ คนในสังคมยึดมั่นในสัจจะ มีความจริงใจต่อกัน

๑.๕ ความปลอดภัยจากการทำร้ายตัวเอง หมายความว่า ทุกสังคมจะต้องปราศจากสิ่งที่ทำลายชีวิต ได้แก่ สุรา ยาเสพติด และแหล่งอบายมุขอื่น ๆ ที่สำคัญก็คือคนในสังคมไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเหล่านั้น เนื่องจากเป็นผู้มีปัญญาในการจำแนก แยกแยะสิ่งดีชั่ว ถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิตและสังคมได้

จากดัชนีวัดความสุขข้างต้นนั้น จะเห็น ข้อสรุปที่ว่า ความสุขจะเกิดขึ้นกับทุกชีวิตในสังคมที่ต่อเมื่อคนในสังคมนั้นดำเนินชีวิตบนหลักการของเบญจศีล เบญจธรรมที่เป็นหลักข้อห้ามและหลักปฏิบัติเพื่อสร้างสันติภาพให้แก่สังคม จัดเป็นหลักการที่สร้างความปกติสุขให้แก่ชีวิตและสังคม แต่ในแง่ของความจริงแล้วสังคมไทยยังมีปัญหาความรุนแรงที่มนุษย์กระทำต่อมนุษย์อยู่มากมาย ปรากฏการณ์แห่งความรุนแรงที่เกิดขึ้นใน ๓ จังหวัดภาคใต้ หรือทั่วทุกพื้นที่ของประเทศไทยเกี่ยวกับการทำร้ายร่างกาย การทะเลาะวิวาท การฆ่าฟันกันเกิดขึ้นทุกวันไม่เคยขาด ด้านทรัพย์สินของคนไทยก็ยังคงถูกละเมิด ภัยทางเพศยังเกิดขึ้นเป็นประจำ เช่น การข่มขืน การทำอนาจาร โดยเฉพาะปัญหาเด็กถูกละเมิดทางเพศ คนไทยยังถูกหลอกลวง ต้มตุ๋นจากคนไทยด้วยกัน ที่สำคัญสังคมไทยยังมีแหล่งอบายมุขมากมาย ประกอบกับคนจำนวนไม่น้อยที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่ทำลายตัวเองทั้งสุรา ยาเสพติด และอบายมุขอื่น ๆ ที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาในสังคม ตรงนี้อาจเป็นดัชนีชี้วัดถึงความสุขโดยมวลรวมของคนไทยได้ว่า คนไทยยังไม่มีความสุขอย่างแท้จริง เพราะสังคมไทยยังขาดสันติภาพ

๒. วัดจากความสามัคคี : ความสามัคคี หลักการที่นำมาเป็นดัชนีวัดความสุขอีกเรื่องหนึ่งก็คือ ความสามัคคี เห็นได้จากพุทธคำรัสที่ตรัสถึงเรื่องนี้ไว้ว่า “สุขา สงฆสฺส สามคฺคี แปลว่า ความพร้อมเพียงของหมู่คณะทำให้เกิดความสุข” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๗/๓๕๔/๒๑๗) ซึ่งแนวคิดนี้ ผู้อ่านสามารถศึกษา ค้นคว้าได้จากคำสอนในหลาย ๆ ข้อ เช่น หลัก สาราณียธรรม หมายถึง หลักการที่จะทำให้คนในสังคมนะลึกถึงกัน เป็นการระลึกถึงกันด้วยความดีงามที่ต่างคนต่างปฏิบัติต่อกันอย่างถูกต้อง ๖ ประการ คือ

๒.๑ กระทำต่อกันด้วยความรัก (เมตตาภาวกรรม)

๒.๒ พูตกันด้วยความรัก (เมตตาวจีกรรม)

๒.๓ คิดเรื่องที่จะเป็นประโยชน์ต่อกันด้วยความรัก (เมตตามโนกรรม)

๒.๔ แบ่งปันสิ่งต่าง ๆ ที่ได้มาโดยชอบธรรมให้แก่กันด้วยน้ำใจ รวมถึง ใช้สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นสาธารณสมบัติกลางร่วมกัน (สาธารณโภคี)

๒.๕ รักความเป็นระเบียบ มีวินัย มีศีลเหมือนกัน (สัสสามัญญตา)

๒.๖ มีความเห็นชอบร่วมกัน (ทิฏฐิสามัญญตา) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๑๑/๑๔/๓๒๑-๓๒๒)

หลักการเหล่านี้ เป็นหลักที่ทุกคนในสังคมจะต้องปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้บรรลุจุดหมายหมายของหลักธรรม นั่นคือความรัก ความเคารพ การสงเคราะห์ ช่วยเหลือกัน ไม่ทะเลาะวิวาทกัน ความสามัคคี ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลให้ทุกชีวิตในสังคมนั้น ๆ มีความสุข ดังนั้น หลักสาราณียธรรมจึงจัดเป็นหลักการที่สร้าง

ความสุขให้แก่ชีวิตและสังคมที่เป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จในการพัฒนาประเทศได้ประการหนึ่ง แต่ในแง่ของความจริงแล้ว ยังมีคนไทยส่วนหนึ่งที่ยังขัดแย้งกันทั้งในแง่ของอุดมการณ์ ผลประโยชน์ แนวคิด แล้วนำไปสู่การทะเลาะวิวาท การฆ่าฟันกัน ตลอดจนความวุ่นวายที่ยังหาข้อยุติมิได้ในสังคมไทย โดยเฉพาะความขัดแย้งทางการเมือง ทั้งที่ในบทเพลงชาติไทยได้สะท้อนถึงปรัชญาของชาติไทยที่รักความสงบ ต้องการให้คนไทย รักสามัคคีต่อกัน ประเด็นนี้อาจเป็นตัวชี้วัดว่า คนไทยยังห่างไกลจากความสุขจากเรื่องนี้

๓. วัดจากความพอเพียงทางวัตถุที่เสพ : เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องเศรษฐกิจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะสร้างความสุขให้แก่มนุษย์ปุถุชนทั่วไปและเป็นเครื่องชี้วัดความสุขของคนในสังคมได้เป็นอย่างดี ซึ่งแนวคิดนี้จะสวนทางกับการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศส่วนใหญ่ในโลกที่เน้นเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่ต้องแข่งขันกันเพื่อความอยู่รอด เป็นเศรษฐกิจที่ปลูกฝังความโลภที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาทางสังคมในหลายเรื่อง ที่สำคัญเศรษฐกิจแบบนี้ไม่สามารถทำให้คนบรรลุความสุขที่แท้จริงได้ เห็นได้จากบทวิพากษ์ของ โกวิท วัฒนาม (๒๕๔๙ : ๒๕) ที่ได้กล่าวไว้อย่างน่าคิดว่า “มีบทพิสูจน์ให้เรียนรู้แนวทางการพัฒนาตามแนวกระแสหลักที่เน้นการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ เกิดมลพิษ คนไทยกลับต้องพบกับความยากจน มีช่องว่างทางสังคม เกิดปัญหาหนี้สิน ปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด และปัญหาสังคมทั้งในชีวิตและครอบครัวตามมาอีกมากมาย จนคนไทยไม่สามารถค้นหาความสุขได้อย่างแท้จริง”

ดังนั้นแนวคิดทางพระพุทธศาสนาจึงเสนอหลักการเกี่ยวกับเศรษฐกิจที่เป็นดัชนีชี้วัดความสำเร็จของชาติด้านนี้ได้ข้อหนึ่ง คือ ความสุขทางเศรษฐกิจ เรียกตามหลักการว่า คิหิสุข (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๒๑/๖๒/๑๐๕) หมายถึง ความสุขของชาวบ้าน มี ๔ ประการ คือ

๓.๑ ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์สินอย่างพอเพียง (อติสุข) แต่ทรัพย์สินที่จะสร้างความสุขให้แก่มนุษย์ในข้อนี้ ต้องได้มาจากการประกอบสัมมาชีพด้วยความขยัน อดทน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง มีกิน มีใช้อย่างพอเพียง มีเหลือไว้ทำบุญ มีไว้สงเคราะห์ อนุเคราะห์คนอื่นในสังคมตามโอกาส ตามความเหมาะสม

๓.๒ ความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์สินเป็นทั้งในแง่ของการเลี้ยงชีพ ครอบครอง บุพการี ญาติ และบำเพ็ญประโยชน์ (โภคสุข) ละเว้นสิ่งที่ไม่จำเป็น หรือเกินความจำเป็น ใช้เท่าที่จำเป็น ใช้ในเรื่องหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ สร้างสรรค์ พัฒนาชีวิตเท่านั้น

๓.๓ ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินใคร (อนนสุข) เนื่องจาก ยึดความพอเพียงในการดำเนินชีวิตเป็นหลัก ตรงนี้ อาจจะขัดกับแนวคิดทางเศรษฐกิจแบบทุนนิยม ที่เน้นผลตอบแทนหรือกำไรสูงสุดเป็นที่ตั้ง ที่เกิดจากการลงทุน และการลงทุนทางธุรกิจ คนส่วนหนึ่งจำเป็นต้องกู้ยืมเงินจากผู้อื่น ประเทศอื่น หรืออาจใช้วิธีชักนำให้คนต่างชาติเข้ามาลงทุน ซึ่งก็ทำให้ต้องเสียผลประโยชน์ของประเทศส่วนหนึ่งให้แก่คนลงทุนเหล่านั้น

๓.๔ ความสุขที่เกิดจากการประพฤติตนอย่างถูกต้อง ไม่ผิด (อนวัชสุข) หรือถ้าพูดให้ตรงกับประเด็นเรื่องความสุขทางเศรษฐกิจก็คือ ความสุขที่เกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ หมายถึง ทำงานที่สุจริตหรือสัมมาชีพ จะเห็นว่าความสุขกล่าวข้างต้นนั้นเกิดจากการดำเนินชีวิตที่มีความพอเพียงเป็นพื้นฐาน แต่ถ้าเราพิจารณาจากความเป็นอยู่ทางด้านเศรษฐกิจของคนไทยโดยภาพรวมแล้ว คนไทยส่วนหนึ่งเท่านั้นที่มีฐานะทางเศรษฐกิจหรือรายได้ดี ส่วนใหญ่จะอยู่ในระดับปานกลางกับระดับล่าง ที่น่าเป็นห่วงก็คือคนระดับล่างซึ่งเป็นคนในระดับราก

หญ้าของประเทศยังประสบกับปัญหาความยากจน ถ้าวัดกันตาม GDP (Gross Domestic Product) คนบางส่วนยังใช้ทรัพยากรไม่เป็น ส่งผลให้เกิดการเป็นหนี้สิน และที่สำคัญยังมีคนส่วนหนึ่งที่ยังว่างงาน บางส่วนได้หันไปประกอบมิชชันนารี และคนบางส่วนซึ่งเป็นคนที่มีการศึกษาสูงยังทำทุจริต ผิดกฎหมาย เช่น การคอร์รัปชัน เป็นต้น ตรงนี้อาจเป็นดัชนีชี้วัดว่า คนไทยบางส่วนยังห่างไกลจากความสุขทางเศรษฐกิจ

๔. วัดจากปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิต : สบายๆ ความสุขในประเด็นนี้เป็นความสุขที่เกิดจากปัจจัยสนับสนุนทั้งปัจจัยทางธรรมชาติ ปัจจัยทางวัตถุ และตัวบุคคลรอบข้าง แนวคิดนี้มีปรากฏอยู่ในหลักคำสอนหลายข้อ เช่น หลักสบายๆ ๗ (พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตฺโต) ๒๕๔๖ : ๒๐๙-๒๑๐) ที่กล่าวถึงความสุขสบายที่เกิดจากปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยสนับสนุนคนให้บรรลุธรรมเพื่อเข้าถึงความสุขทางใจที่มีค่าสูงกว่าความสุขทางกาย ได้แก่

๔.๑ ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม เช่น เจียบสงบ ไม่พลุกพล่าน สำหรับที่อยู่อาศัยของคนทั่ว ๆ ไป ที่เหมาะแก่การสร้างความสุขหรือคุณภาพของชีวิตจะต้องเป็นที่อยู่อาศัยที่สะอาด มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย ตั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี โดยภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ คือ คนทุกคนในสังคมต้องมีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ

๔.๒ แหล่งอาหาร เครื่องบริโภค อุปโภคที่หาได้สะดวก ไม่ขาดแคลน โดยภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ก็คือ สังคมจะต้องมีปัจจัยเครื่องยังชีพที่พอเพียง ไม่ขาดแคลน

๔.๓ คำพูดที่เหมาะสม ได้แก่คำพูดที่สุภาพ ไพเราะ อ่อนหวาน เป็นคำสัจ มีสาระประโยชน์ ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ ก็คือคนในสังคมมีการพูดจาต่อกันอย่างถูกต้องตามหลักแล้ว

๔.๔ บุคคลที่เป็นคนดี มีคุณธรรม ทรงภูมิรู้ ภูมิธรรม สามารถเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำหรือ แนวทางที่ถูกต้องแก่เราได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญอยู่ใกล้แล้วมีความสุข ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ก็คือ สมาชิกทุกคนในสังคมต้องเป็นคนดี มีคุณภาพทั้งภายในและภายนอก

๔.๕ อาหารที่ดีมีประโยชน์ ในสัดส่วนหรือปริมาณที่พอเพียงแก่ความต้องการของร่างกาย ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ ก็คือ ทุกชีวิตต้องมีอาหารการกินอย่างพอเพียง มีความฉลาดในการเลือกบริโภคสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเหมาะสม

๔.๖ ดิน ฟ้า อากาศ สภาพแวดล้อมที่ดี เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาการของชีวิตทั้งทางร่างกาย และ จิตใจ ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ ก็คือ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติของทุกสังคมต้องมีคุณภาพ ทั้งในแง่ของดิน น้ำ อากาศ ป่าไม้ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนคุณภาพของชีวิตที่สำคัญยิ่ง

๔.๗ อิริยาบถที่เหมาะสม หมายถึง การใช้ิริยาบถได้สอดคล้องกับกิจกรรม มีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถได้อย่างสอดคล้องกับจังหวะของชีวิต รวมถึง การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ในสัดส่วนที่ให้ผลดีกับสุขภาพ ภาพรวมของดัชนีวัดความสุขข้อนี้ แบบประยุกต์ก็คือทุกคนในสังคมมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องจากการบริหารร่างกายอยู่เป็นประจำ

ปัจจัยทั้ง ๗ ประการที่กล่าวมา ล้วนเป็นปัจจัยที่สร้างความสุขทางกาย และเกื้อกูลต่อความสุขทางใจ หมายถึง ปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้การพัฒนาจิตใจของเราให้บรรลุผลได้เร็วและง่ายขึ้น ดังนั้น เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบเหล่านี้ ก็จะเห็นแนวทางในการสร้างความสุขทางกายจากปัจจัยภายนอกในแง่ของการดำเนิน

ชีวิตประจำวันของเราได้เป็นอย่างดี เนื่องจาก ปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้ชีวิตของเรามีคุณภาพ ประทับกับความสุขของชีวิตทั้งร่างกาย และจิตใจ แต่ในแง่ของความเป็นจริงแล้ว ความสุขตามหลักสปปายะ ๗ นั้น ยังไม่ครอบคลุมถึงประชากรในประเทศไทยในทุกท้องถิ่น เนื่องจาก คนไทยจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีที่อยู่อาศัย หรือมีแต่ที่อยู่อาศัยไม่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพของชีวิตและความสุข เช่น ที่อยู่อาศัยในสลัมหรือแหล่งเสื่อมโทรมหลาย ๆ แห่งในหลาย ๆ ท้องที่ยังขาดเครื่องสาธารณูปโภค ชาวของแพง บางแห่งขาดแคลนปัจจัยที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต คนไทยบางส่วนยังใช้วาทะยังไม่ตรงกับหลักสปปายะ กล่าวคือ ยังมีการพูดคำหยาบ คำทอ สบประชัน มีการโกหก หลอกลวงกันให้เห็นเป็นประจำ คนไทยบางส่วนยังพูดทำลาย บ้ายสี ใส่ความฝ่ายตรงข้าม ยุแหย่ให้คนในชาติแตกแยกกัน บางคนพูดเรื่องที่ไร้สาระหาประโยชน์ไม่ได้ คนไทยจำนวนไม่น้อย ไม่สามารถเป็นแบบอย่างที่ดีของคนในสังคมได้ เนื่องจาก เขาเหล่านั้น ชอบดื่มเหล้า เสพยาเสพติด เล่นการพนัน รวมถึงมีพฤติกรรมที่ละเมิดศีลธรรม เช่น ประทุษร้าย เบียดเบียนชีวิตอื่น ละเมิดทรัพย์สินของคนอื่น ละเมิดทางเพศคนอื่น เป็นต้น มีคนไทยจำนวนไม่น้อยที่ต้องประสบกับความอดอยาก บางคนแทบไม่มีอาหารประทังชีวิต สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติไม่ว่าจะเป็นเรื่องของดิน น้ำ อากาศ ป่าไม้ถูกทำลายจนขาดความสมดุล บางครั้งก็ส่งผลให้เกิดโรค-นาฏกรรมที่ซ้ำซาก เช่น น้ำท่วม โคลนถล่ม เป็นต้น ตลอดจน คนไทยจำนวนไม่น้อยที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง ไม่มีเวลาที่จะให้ความสำคัญกับการดูแลร่างกายของตน โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกาย ปัญหาที่ยกตัวอย่างมาทั้งหมดอาจเป็นเครื่องชี้วัดได้ว่าคนไทยจำนวนมากยังห่างไกลจากความสุขตามดัชนีชี้วัดความสุขเรื่องสปปายะ ๗

วิธีสร้างและวัดความสุข

การวัดความสุขที่กล่าวข้างต้นนั้นดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่ทำไม่ได้ไม่ยาก เนื่องจากมีความเป็นรูปธรรมค่อนข้างสูง แม้ว่าความสุขนั้นอาจไม่สามารถวัดกันได้ในทุกแง่มุมก็ตาม แต่ถ้าเราใช้ดัชนีที่กล่าวไว้ในข้อที่ผ่านมาเป็นเครื่องมือชี้วัดก็อาจได้ข้อสรุปถึงความสุขมวลรวมของชาวไทยว่า อยู่ในระดับใด ดังนั้น ในหัวข้อนี้ ใครขอเสนอวิธีการสร้างและการวัดความสุขในระดับปัจเจกชนที่เชื่อมโยงกับบุคคลอื่น สังคม และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องไว้เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ในเชิงลึกต่อไป

ก่อนที่จะนำเข้าสู่วิธีการสร้างและประเมินความสุข ขอยกตัวอย่างแนวคิดเรื่องความสุขมาแสดงไว้เป็นตัวอย่างเบื้องต้นก่อน เนื่องจาก ความสุขในระดับปัจเจกชนจะแตกต่างกันไปตามความคิดและความรู้สึกของแต่ละคน เพื่อให้เห็นความจริงข้อนี้ขอยกตัวอย่างผลการสำรวจแนวคิดเกี่ยวกับความสุขของอัจฉรา วิทยุติธรรม และเตือนใจ ชีววงศ์ (๒๕๔๙ : ๑-๒) ไว้เป็นกรณีศึกษา ๒ เรื่อง คือ

๑. ความสุขอยู่ที่ใจ นิยามนี้ เป็นแนวคิดของพ่ออุ้ยใจคำ ตาปัญญา ครูภูมิปัญญาจากกลุ่มน้ำวาง วัย ๗๖ ปี ที่กล่าวว่า “มีเงินมีทองนี้เป็นความทุกข์ ถ้าไม่มีอะไรสักอย่าง แต่ใจเราสบาย ความสุขก็อยู่ตรงนั้น ความสุขไม่ได้อยู่ที่ไหน ความสุขอยู่ที่ใจ” ดังนั้น วิธีการสร้างความสุขตามทัศนะนี้ จึงอยู่ที่การพอใจในสิ่งที่ตนมี ในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ไม่หลงติดอยู่กับวัตถุ

๒. ความสุขเกิดจากความภูมิใจที่ได้ทำประโยชน์ให้แก่แผ่นดิน นิยามนี้ ได้จากแนวคิดของสมุณทนา เหล่าชัย ชาวนาจากจังหวัดร้อยเอ็ด ที่กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า “ทุกคนอยากได้ความสุข แต่ไม่หาความสุข กลับไปหาเงิน”

ดังนั้น ความสุขในทัศนะนี้ ไม่ได้ใช้เงินเป็นเครื่องชี้วัด เหมือนกับคนส่วนใหญ่ในโลกกำหนดกัน แต่เป็นความสุขที่เกิดจากความภาคภูมิใจที่ได้รับการ สืบทอดเชื้อพันธุ์ของแผ่นดินหรือพันธุกรรมท้องถิ่น ผิดกับชาวไร่ ชาวนา จำนวนไม่น้อยที่พากันละทิ้งแผ่นดินเกิดไปรับจ้างหรือหางานทำในตัวเมืองหรือถิ่นอื่นตามกระแสค่านิยมด้านวัตถุ เพื่อให้เห็นความจริงเรื่องนี้มากขึ้นขอยกแนวคิดของนักวิชาการที่กล่าวถึงความสุขไว้เป็นกรณีศึกษา อีก ๒ แนวคิด คือ

๓. ความสุขที่แท้จริงต้องไม่ทำให้ผู้อื่นทุกข์ ดังแนวคิดของวิทยา นาควัชร (๒๕๔๕ : ๒๐๖) ที่ว่า “คนปกติทั่วไปจะไม่อยากทำให้คนอื่นเจ็บปวดและไม่พอใจเมื่อตัวเองถูกทำให้เจ็บปวด”

๔. ความสุขอยู่ที่ความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างต่อเนื่อง ดังคำกล่าวของสุรพล พยอมแย้ม (๒๕๔๘ : ๒๖๓) ที่ว่า “ชีวิตที่มีความสุข หมายถึง ชีวิตของผู้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างต่อเนื่องและถาวร”

จากแนวคิดของบุคคลตัวอย่างและแนวคิดของนักวิชาการทั้ง ๔ ข้อ ข้างต้น อาจให้ข้อคิดเกี่ยวกับวิธีการสร้างความสุขให้แก่ตัวเราได้เป็นอย่างดี ข้อสำคัญอยู่ที่ว่าเราจะเลือกทางใด และความสุขที่เราจะสร้างขึ้นนั้น มีใช่มุ่งไปที่ตัวเราเป็นสำคัญเท่านั้น เนื่องจากแนวคิดทางพระพุทธศาสนาต้องการให้ความสุขนั้นแผ่ไปยังสรรพชีวิตตามอุดมการณ์ที่พระพุทธเจ้าทรงส่งพระสาวกไปประกาศศาสนายังดินแดนต่าง ๆ ที่ว่า เพื่อประโยชน์สุขของชนหมู่ มาก เพื่อให้ผู้อ่านได้แนวทางในการสร้างความสุขให้แก่ตัวเองและบุคคลอื่นรวมถึงสังคมด้วย ผู้เขียนขอยกแนวคิดเรื่องการทำบุญในพระพุทธศาสนามาใช้เป็นหลักการสร้างและวัดความสุข เนื่องจาก บุญในหนึ่งหมายถึง ความสุข ดังข้อความที่ปรากฏในเมตตาสสูตรที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลาย อย่ากล่าวด้วยบุญเลย คำว่า “บุญ” นี้ เป็นชื่อแห่งความสุข ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารัก น่าพอใจ...” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙ : ๒๕/๒๒/๓๖๖) โดยมีวิธีการสร้างความสุขตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการต่อไปนี้

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

๒. ความสุขที่เกิดจากการรักษาศีล (ศีลมัย) เป็นความสุขที่เกิดจากการสำรวมกาย วาจา ไม่ให้ไปล่วงละเมิดชีวิต ทรัพย์สิน คุ้มครองของผู้อื่น ไม่โกหก หลอกลวงผู้อื่น และไม่ทำร้ายตัวเองด้วยการเสพสิ่งมีเมาทุกชนิด เป็นอีกหลักการหนึ่งที่จะส่งผลให้เกิดความสุขต่อผู้อื่น เพราะผู้มีศีลย่อมมีพฤติกรรมที่ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ใคร มีแต่ให้ความสุขแก่ผู้อื่น

๓. ความสุขที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตตัวเองให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น (สมาธิ) และแสงสว่างทางปัญญา (ภาวนามัย) เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะนำมาซึ่งความสุขทั้งต่อตัวเอง และจะแผ่กว้างออกไปยังบุคคลอื่นอย่างอัตโนมัติ

๔. ความสุขที่เกิดจากการประพฤติตนอ่อนน้อม ถ่อมตน (อปจายนมัย) มีสัมมาคารวะต่อผู้สูงกว่าทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ หรือตำแหน่ง หน้าที่การงาน พอพูดถึงประเด็นนี้ อยากให้ผู้อ่านลองนึกถึงภาพพระจริยาวัตรของ มกุฏราชกุมาร จิกมี เคเซอร์ วังเกล นัมซุก แห่งภูฏาน จะพบความจริงของข้อนี้ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือ ความ

อ่อนน้อม ถ่อมตน มีสัมมาคารวะจัดเป็นเสน่ห์ของคนที่สามารถมีความสุข ความประทับใจให้แก่ผู้คนที่พบเห็น หรือได้สัมผัสได้เป็นอย่างดี

๕. ความสุขที่เกิดจากการชวนช่วยเหลือผู้อื่น (เวทย์ยาวัจมาย) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เราสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยพาคนตาบอดข้ามถนน การช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่เพื่อนบ้านในการเฝ้าระวังภัย เมื่อเพื่อนบ้านไม่อยู่ เป็นต้น

๖. ความสุขที่เกิดจากการให้ส่วนแบ่งความดี (ปัตติทานมัย) เป็นการแผ่สุขที่เกิดจากการทำความดีงาม เช่น การกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลที่ได้ทำให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย การแผ่เมตตา ความรัก ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นก็จัดอยู่ในส่วนของเรื่องนี้ด้วย

๗. ความสุขที่เกิดจากการยินดีในความดี ความสำเร็จของคนอื่น (ปัตตานุโมทนา มัย) เช่น เห็นเพื่อนประสบกับความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีความก้าวหน้าเสมอ ก็ยินดี ชื่นชม ไม่อิจฉา ริษยา ที่เห็นเขาได้ดี ประสบความสำเร็จ หลักการข้อนี้ ยังรวมไปถึง การยกย่อง สนับสนุน คนดีให้มีโอกาสก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสุขที่ขยายตัวออกไปยังบุคคลอื่น ๆ ในสังคม เนื่องจาก คนดี มีความสามารถจะนำความสุขมาให้แก่มหาชน

๘. ความสุขที่เกิดจากการฟังธรรม การศึกษาธรรมจากพระสงฆ์ จากหนังสือ ตำรา เอกสารธรรม หรือการสนทนาธรรมกับพระสงฆ์ หรือนักปราชญ์ผู้รู้ธรรม (ธัมมัสสวนมัย) รวมถึงการศึกษาหลักการ วิชาการ หรือศาสตร์ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิตและสังคม

๙. ความสุขที่เกิดจากการถ่ายทอดธรรม (ธัมมเทศนามัย) รวมถึงการถ่ายทอดวิชาการ ให้คำแนะนำ ตักเตือนต่อผู้อื่นในทางที่ชอบ เกิดประโยชน์ สร้างสรรค์

๑๐. ความสุขที่เกิดจากการมีความเห็นที่ตรงกับความจริง (ทิฏฐจุฑัมม) เป็นวิธีการสร้างความสุขที่สำคัญยิ่ง เนื่องจาก ความเห็นที่ตรงกับความจริง ความเห็นที่เกิดจากการเข้าใจอย่างถูกต้อง จะส่งผลให้เราพูด และทำทุกเรื่องได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคมอย่างมหาศาล

จะเห็นว่า หลักการสร้างความสุข (บุญ) ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นเรื่องที่เราสามารถทำได้ง่าย ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา จัดเป็นหลักการที่สำคัญยิ่งที่คนทุกสังคมในโลกต้องมี เพื่อรักษาและธำรงไว้ซึ่งความสุขของมนุษยชาติร่วมกัน และจากหลักการสร้างบุญหรือความสุขดังกล่าวสามารถนำมาเป็นดัชนีชี้วัดเพื่อประเมินความสุขที่เราได้ทำในชีวิตประจำวันว่าอยู่ในระดับใด ตามตารางข้างล่างนี้

| ลำดับที่ | ดัชนีวัดความสุขในชีวิตประจำวัน | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|----------|---|-----------|-----|---------|------|------------|
| ๑ | การให้ (สิ่งของ, ความรู้ คำแนะนำที่ดีงาม, การให้อภัย) | | | | | |
| ๒ | การรักษาศีล ๕ | | | | | |
| ๓ | การฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตให้สงบ เกิดปัญญา | | | | | |
| ๔ | การอ่อนน้อมถ่อมตน | | | | | |
| ๕ | การชวนช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม | | | | | |
| ๖ | การแผ่ความดีงามให้แก่ผู้อื่น | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| ๗ | การชื่นชมในคุณค่า ความสำเร็จของผู้อื่น | | | | | |
| ๘ | การศึกษาธรรม/การสนทนาธรรม/การศึกษาองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ | | | | | |
| ๙ | การถ่ายทอดหลักธรรม/การแนะนำ สั่งสอนเรื่องที่ดั่งาม | | | | | |
| ๑๐ | การทำความคิดเห็นให้ตรงกับความจริง | | | | | |

ดัชนีชี้วัดหลักการสร้างความสุขทั้ง ๑๐ ข้อนี้ จะทำให้เราได้ข้อสรุปว่า ในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของเรา นั้น เราได้สร้างความสุขให้แก่คน ผู้อื่น และสังคมมากน้อยในระดับใด และในขณะเดียวกันก็เป็นดัชนีชี้วัดความสุขของเราไปในตัวด้วย เนื่องจาก การปฏิบัติตนตามหลักดังกล่าวจะทำให้เราได้รับความสุข (บุญ) เป็นอันดับแรก ส่วนผลที่ตามมาคือความสุขของคนอื่น และเป็นความสุขของสังคมโดยมรรวมด้วย

จากแนวคิด หลักการ และวิธีการเกี่ยวกับสุขนิยมในพระพุทธศาสนาที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ อาจทำให้ผู้อ่านเห็นว่า แนวคิดเรื่องความสุขที่เป็นเป้าหมายของชีวิตมนุษย์ทั้งในชาตินี้ ชีวิตหลังความตาย และความสุขที่ตัดวงจรของชีวิต หลุดพ้นไปจากความทุกข์โดยสิ้นเชิง (นิพพาน) นอกจากนี้ ยังได้หลักการที่กล่าวถึงความสุขในแง่มุมต่าง ๆ ตลอดจนวิธีการสร้างความสุขทั้งในระดับปัจเจกชน ผู้อื่น และสังคม ซึ่งเป็นหลักการที่ผู้เขียนนำเสนอแบบประยุกต์และบูรณาการให้เข้ากับการดำเนินชีวิต และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ที่ผู้อ่านสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตที่มีเป้าหมายอยู่ที่ความสุขทั้งส่วนตน ผู้อื่น และสังคมได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญเราสามารถนำหลักการเหล่านั้นมาใช้เป็นเครื่องมือหรือดัชนีวัดความสุขทั้งในส่วนตัวเรา ผู้อื่น และสังคมที่เรียกว่าความสุขมวลรวมของประชาชาติได้อีกทางหนึ่งด้วย ๑

การอ้างอิง

- โกวิท พวงงาม. (๑๔-๒๐ กรกฎาคม ๒๕๔๙) “ความสุขมวลรวมประชาชาติ (GNH)” สยามรัฐสัปดาห์วิจารณ์. ๕๓ (๙) : ๒๕
- พระธรรมปิฎก. (ป.อ.ปยุตโต) (๒๕๔๖) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัฒนาญ ทารส. (๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๙) “ดัชนีความสุขโลก งานนี้ความมั่นคงไม่เกีย” เนชั่นสุดสัปดาห์. ๑๔ (๗๓๗) ๙๐
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (๒๕๓๙) พระไตรปิฎกภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิทยา นาควิธระ. (๒๕๔๕) คนจิตป่วน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : GOODBOOK.
- สุรพล พยอมแย้ม. (๒๕๔๘) จิตวิทยาสัมพันธภาพ. กาญจนบุรี : สหการพิมพ์.
- อัญญา ราษฎร์ธรรม และเตือนใจ ริวอง. (๒๕๔๘) “ดัชนีความสุขแห่งชาติ” โครงการเผยแพร่นโยบายสาธารณะ. [ออนไลน์] แหล่งที่มา : www.localtalk2004.com. (๒๑ กรกฎาคม ๒๕๔๘)