

พุทธศาสตร์วิถีแห่งความสุข

ผศ.ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง

พธ.บ.(การบริหารการศึกษา), M.A., Ph.D. (Psychology)

หัวหน้าภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

และนายกสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยมีการผลิตบัณฑิต ตามหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิตขึ้น เพื่อพัฒนาบัณฑิตให้มีลักษณะที่พึงประสงค์ กอปรด้วยมีความรู้ความสามารถทั้งด้านวิชาการ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพให้เป็นผู้มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส เป็นผู้มีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่คิด จนสามารถพัฒนาเป็นผู้นำจิตใจและปัญญา และเพียบพร้อมด้วยคุณธรรมและจริยธรรม รวมทั้งมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อธำรงรักษาพระพุทธศาสนา และที่สำคัญที่สุดอีกประการหนึ่งนั่นคือ การส่งเสริมสนับสนุนให้นิสิตเรียนรู้อริยธรรมอยู่ในสังคมนี้ได้อย่างมีความสุข และวิถีแห่งความสุขที่แท้จริงนั้นก็ยังมีเพียงเส้นทางเดียวนั่นคือ การปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังที่ทรงตรัสว่า “อโรคยปรมา ลาภา ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง และคำว่า นิพพานํ ปรมํ สุขํ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” ซึ่งมีความหมายว่าสุขจะเกิดขึ้นได้ด้วยความไม่มีโรคทางกาย และไม่มีโรคเศร้าหมองทางจิตใจ ดังจะกล่าวต่อไป

๑. ความสุขในวิถีไทย

ในความเป็นอยู่แบบไทยๆ ประเทศของเราเอื้ออำนวยให้เรามีความสุขได้ตามสมควร จะเห็นได้ว่าใครอยากทำอะไรก็ทำได้ มีอิสระภาพกันถ้วนหน้าตามที่กฎหมายกำหนด นอกจากนี้เรายังมีครอบครัวพ่อแม่พี่ป้าน้าอาคอยสนับสนุนจนเจอเกือกกูกันอยู่แล้วโดยพื้นฐาน แต่ถึงกระนั้นแล้ว ลึกๆ เราก็ต้องการความสุขที่แท้จริงกันถ้วนหน้า ความสุขที่ได้มาจากภายในจิตใจตนเอง ความสุขที่จิตใจสามารถรับรู้และสัมผัสได้โดยไม่ต้องรอใครมอบให้ ความสุขที่อยู่ในภายในจิตใจแม้ปัจเจกภายนอกจะโกลาหลวุ่นวายมากมายแค่ไหนก็ตาม

แต่ทุกวันนี้เราก็มองเห็นผู้คนส่วนใหญ่หลงทางวิงวาทความสุขเพื่อมาเติมเต็มให้กับตนเอง ทั้งเหนื่อยและเครียดพร้อมกับต้องแบกความสงสัยที่ว่า ความสุขคืออะไรกันแน่ เพราะแม้ดิ้นรนค้นหามากเท่าใดก็ดูเหมือนว่าขั้นตอนในการค้นหาความสุขนั้นกลับนำของแถมที่กำลังวิงวาทนั้นชื่อว่าความทุกข์พ่วงสะทอนกลับมาด้วย อีกทั้งยังพบว่าคนรอบตัวต่างมีอาการคล้ายๆ กัน คือทุกข์ง่ายแต่สุขยาก ตกอยู่ในอาการสูญเสียความสามารถในการหาความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโลกปัจจุบันที่ผู้คนมีวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความโน้มเอียงด้วยที่นิยมวัดความสุขจากความสำเร็จที่เกิดขึ้น รายได้ที่สูงขึ้น ตำแหน่งหน้าที่การงานก้าวหน้า ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ความมีชื่อเสียง รวมทั้งเครื่องอำนวยความสะดวกสบายทั้งหลายของชีวิต ต่างยกให้เป็นเป้าหมายของความสุข ผู้คนจึงวิ่งกระโจนสู่ความสุขที่เชื่อว่าตั้งรอไว้อยู่เบื้องหน้าด้วยวิธีการของแต่ละคนที่แตกต่างกันไป จนนำมาซึ่งปัญหาสังคมที่เราสามารถพบเห็นกันอยู่อย่างดาษดื่น ไม่ว่าจะเป็น...ความแตกแยก การแบ่งพรรคแบ่งพวก ความรุนแรงของสังคม การแก่งแย่งแข่งขัน ค่านิยมชิงดีชิงเด่น การดิ้นรนเอาตัวรอด การโยนความผิดให้ผู้อื่น การเบียดเบียนกัน การขาดความไว้วางใจระหว่างกัน... เหตุต่างๆ เหล่านี้ยังผลให้จิตใจของมนุษย์ถูกบั่นทอนให้ความสงบสุขในจิตใจลดทอนลงตามระดับความรุนแรงของอกุศลจิตที่ก่อขึ้น

การค้นหาความสุขจึงดูเหมือนว่ายิ่งหาเท่าไรก็ยังไม่เจอ ผู้คนที่เกิดสภาวะเช่นนี้จึงหันมาตั้งคำถามกับตนเองว่า **สิ่งใดหรือวิถีทางใดกันแน่ที่จะนำพาให้พวกเขาได้พบกับความสุขที่แท้จริงได้** ความทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ตรงหน้าทำให้เข้าใจได้ว่า ความร่ำรวยและความสะดวกสบายทางวัตถุนั้นไม่ใช่คำตอบอย่างแน่นอน เพราะวัตถุกลับมาซึ่งความไม่สุขใจแม้จะสบายกาย สถานการณ์ทุกข์อันหนักหน่วงที่สร้างให้จิตใจจมในอกุศลจิตเช่นนี้ จึงทำให้มนุษย์ส่วนหนึ่งที่เริ่มรู้เริ่มเห็นความจริงนี้ได้ย้อนกลับมาให้ความสำคัญทางเรื่องจิตใจกันมากขึ้น และมุ่งหาวิถีทางความสุขที่สัมผัสได้จากจิต **เพื่อความสบายใจ ความสุขใจ ความอึดใจ ความพอใจ** อันเกิดจากจิตใจที่สงบเย็น เป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยการแก่งแย่งแข่งขัน และเป็นความสุขที่สามารถทำให้มนุษย์ได้ใช้ชีวิตในแบบลักษณะที่เงินและความสำเร็จทางวัตถุนั้นไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต

แต่อย่างไรก็ดีในสายตาของผู้ที่ยังขาดปัญญาทางธรรม ถือได้ว่าเป็นความลำบากในการแยกแยะว่า สิ่งใดเป็นความดี สิ่งใดเป็นความชั่ว สิ่งใดเป็นความสุข และสิ่งใดเป็นความ

ทุกข์ได้อย่างชัดเจนเด็ดขาด จึงไม่แปลกเลยที่เราจะเห็นผู้คนที่ขาดปัญญานั้นจะมีวิถีชีวิตแบบครึ่งๆ กลางๆ ทุกข์ๆ สุขๆ กั่นอยู่รำไป และความไม่รู้ซึ่งตามความจริงเช่นนี้ ทำให้หลายต่อหลายคนนั้นนำความทุกข์มาสู่ตนเองโดยไม่รู้ตัวและยังหลงคิดไปอีกว่า สิ่งที่เป็นความทุกข์นั้นคือความสุข ไม่ว่าจะเรื่องง่ายๆ อย่างเช่น การรับประทานอาหาร ยังขาดการพิจารณาเลือกในสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ทำร้ายตนเองด้วยนำสิ่งที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายแล้วมือเล้าจนเกิดปัญหาทางสุขภาพ และในที่สุดก็ล้มพันธ์เชื่อมโยงให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาภายในจิตใจ อาหารรสชาติอร่อยแท้ๆ ยังสามารถเป็นต้นทางของความทุกข์ได้

ความสุข ความทุกข์ ของคนเราก็ก็นับว่ามีระดับและมีรายละเอียดที่แตกต่างกันแยกย่อยกันออกไป ต่างคนก็ต่างความคิด บางคนรู้สึกมีความสุข เมื่อได้รับคำสรรเสริญยกย่องยอมรับวันใดวันหนึ่งเมื่อไม่ได้สิ่งนี้ วันนั้นจะรู้สึกทุกข์ขึ้นมา เพราะฉะนั้นคำสรรเสริญยกย่องยอมรับหรือเกียรติยศใดๆ จึงไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงอย่างแน่นอน เนื่องจากยังเป็นความสุขที่ยังต้องอาศัยผู้อื่นเป็นผู้กำหนดและบ่งชี้ เป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืนเพราะยังต้องรอปัจจัยภายนอกที่เหมาะสมจึงจะสัมผัสความสุขได้ บางคนจะมีความสุขได้จะต้องปฏิบัติตนและดำเนินชีวิตด้วยคุณธรรม กล่าวกันว่า การที่เราจะหาความสุขที่แท้จริงได้นั้นความสุขต้องมาจากความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจของตนเอง และต้องเป็นจิตใจที่ผ่านการขัดเกลาและฝึกฝนมาแล้วเท่านั้น จึงจะสามารถบอกตนเองได้ว่าความสุขที่ได้รับนี้เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่ความทุกข์ที่มาในนามของความสุข ปัญญาทางธรรมเท่านั้นจะช่วยแยกความดีออกจากความชั่วได้ แยกความสุขออกจากความทุกข์ได้อย่างแจ่มชัด และรู้ได้ว่าต้นทางแห่งความทุกข์นั้นมีลักษณะอย่างไร และเหตุแห่งความสุขนั้นมาจากไหน

๒. เหตุแห่งความสุขที่แท้จริง

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้นิพนธ์ถึง เหตุแห่งความสุขไว้ในหนังสือเรื่อง **“ความสุขอยู่ที่ไหน”** ได้เห็นภาพความสุขอย่างชัดเจน โดยจะขอยกตัวอย่างมากล่าวว่ามีใจความดังนี้ว่า

...ความสุขย่อมเป็นที่ปรารถนาของคนทุกๆ คน และทุกคนย่อมเคยประสบความสุขมาแล้ว ความสุขเป็นอย่างไร จึงเป็นที่รู้จักกันอยู่ในเวลาที่กายและจิตใจอิ่มเอม สมบูรณ์ สบาย

ก็กล่าวกันว่าเป็นสุข ความสุขจึงเกิดขึ้นที่กายและใจนี้เอง สำหรับกายนั้น เพียงให้เครื่องอุปโภคบริโภคพอให้เป็นไปได้ก็นับว่าสบาย แม้กายสบาย ถ้าจิตไม่สบาย กายก็พลอยซบเซาเศร้าหมองด้วย ส่วนกายเมื่อไม่สบายด้วยความเจ็บป่วย หรือความคับแค้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าจิตยังรำเริงสบายอยู่ ก็ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นทุกข์เป็นร้อนเท่าใดนัก และความไม่สบายกายก็อาจบรรเทาไปได้ เพราะเหตุนี้ความสุขจิตสุขใจนั้นแลเป็นสิ่งสำคัญ... สิ่งภายนอกไม่ใช่ต้นเหตุของความสุข อนึ่งถ้าสิ่งนั้นๆ มาด้วยการกระทำที่ไม่ดี การกระทำนั้นก็จักเป็นเครื่องตัดทอนตนเองอีกส่วนหนึ่ง สิ่งภายนอกอาจอุดหนุนความสุขสำราญให้บ้าง แต่ไม่จัดเป็นเหตุของความสุข ถ้าเป็นเหตุแห่งความสุข ผู้ที่มีสิ่งภายนอกบริบูรณ์ต้องเป็นสุขทุกคน...สิ่งภายนอกจึงเป็นแค่อุปกรณ์แก่ความสุขเท่านั้น ความสุขเกิดขึ้นได้เพราะการกระทำของตนเองในทางธรรม

สุจริต..วิถีทางของคนดี

การกระทำอย่างหนึ่งทางธรรมเรียกว่าดี เป็นวิถีทางของคนฉลาด และทางโลกยกย่องนับถือว่าดี การกระทำอย่างนี้เรียกว่า สุจริต แปลว่า ประพฤติดี ประพฤติดีทางกายเรียกว่า กายสุจริต ประพฤติดีทางวาจาเรียกว่า วจิสฺสุจริต ประพฤติดีทางใจเรียกว่า มโนสุจริต

ทุจริต...วิถีทางแห่งความชั่ว

ส่วนการกระทำที่ตรงกันข้ามเรียกว่า ทุจริต แปลว่า ประพฤติชั่ว ประพฤติชั่วทางกายเรียกว่า กายทุจริต ประพฤติชั่วทางวาจาเรียกว่า วจิตุจริต ประพฤติชั่วทางใจเรียกว่า มโนทุจริต

ทุจริตทางธรรมเรียกว่า ไม่ดี เป็นวิถีของผู้ไม่ฉลาด ทางโลกก็เหยียดหยามว่าเลว ไม่ดี โดยนัยนี้จึงเห็นว่าทางโลกทั้งทางธรรม นับถือสิทธิของผู้อื่น หรือเรียกว่านับถือขอบเขตแห่งความสงบสุขของผู้อื่น คือ ไม่ประพฤติก่ความเดือดร้อนหรือไม่เบียดเบียนความสงบสุขของผู้อื่น

ผู้ประพฤตีสุจริตธรรม ย่อมไม่เป็นพิษไม่มีภัย ไม่มีเวร มีกายวาจาใจปลอดโปร่งนี่เป็นความสุขที่เห็นกันอยู่แล้ว ส่วนผู้ที่ประพฤติตุจริตธรรม มีกายวาจาใจ หมกหมุ่นวุ่นวาย แม้จักมีทรัพย์ ยศ ชื่อเสียงสักเท่าใด ก็ไม่ช่วยให้ใจปลอดโปร่งได้ ต้องเปลืองทรัพย์ เปลืองสุข ระวังทรัพย์ ระวังรอบด้าน นี่เป็นทุกข์ที่เห็นอยู่แล้ว

ผู้ปรารถนาความสุข ควรเว้นทุจริตธรรม อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ควรประพฤติสุจริตธรรมอันเป็นเหตุแห่งความสุข และในกาลที่สุจริตธรรมให้ผล ย่อมเกิดสุขสมบัติอย่างน่าพิศวง ตุดตันไม่ในฤดูฝน แม้สุจริตธรรมยังไม่ให้ผล กาย วาจา ใจ ของตนก็ย่อมปลอดโปร่งเป็นสุขสงบ

ทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้นคือส่วนหนึ่งที่เจ้าประคุณสมเด็จฯ ได้นิพนธ์ไว้ ทำให้ได้เห็นภาพชัดเจนถึงเส้นทางแห่งความดีที่แท้เท่านั้นที่เป็นเส้นทางจะนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริงได้ และหากเราปรารถนาเดินสู่วิถีแห่งความสุขแล้ว ควรตั้งใจศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้าให้ละเอียดและลึกซึ้ง ยังจะนำผลมาให้เรามีแผนที่เดินสู่ความสุขได้อย่างไม่หลงทาง อีกทั้งยังไม่เสียเวลา

๓. สภาวะการณแห่งความไม่สุข

พระพุทธเจ้าทรงบอกชาวพุทธให้ “เห็นทุกข์” ทั้งนี้เพื่อเราจะสามารถ “พ้นทุกข์” ไปได้และสามารถดึงตนเองออกมาเป็น “ผู้รู้ทุกข์” เป็นคนเห็นทุกข์ เพื่อพ้นทุกข์ เมื่อพ้นทุกข์จึงจะเกิดความสุขที่แท้จริงได้

ส่วนสภาวะการณที่ทำให้ผู้คนเกิดความทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนากล่าวว่า สิ่งสำคัญทำให้ผู้คนเกิดความทุกข์...คือ ตัณหา ความปรารถนา ความต้องการต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจอย่างไม่หยุดหย่อน ซึ่งเป็นกิเลสที่มีอยู่ในคนเราด้วยกันทั้งสิ้น ประหนึ่งเป็นไฟไหม้เผาอยู่ในจิตใจมนุษย์มาตั้งแต่มีมนุษย์กำเนิดขึ้นมาในโลก

ไม่ว่าใครคนใดก็ตาม ที่ปล่อยให้จิตใจตกเป็นทาสของตัณหาแล้ว ตัณหาจะคอยเป็นตัวบงการจูงจิตใจของเรา แม้กระทั่งการจูงจิตใจของเราให้ไปเบียดเบียนทำร้ายกันและกัน และหากว่าจิตใจเราไม่ได้ทันสังเกตและรู้ทันความไม่ดีเหล่านี้ อีกทั้งถ้ารู้แล้วไม่พยายามฝึกฝนใจหักห้ามตัณหาที่เกิดขึ้น แน่นนอนเลยว่า ตัณหาจะจูงจิตของเราจนทำให้ความสุขความสงบในใจนั้นเกิดขึ้นได้ยากหรือเราจะไม่มีวันสัมผัสผลกับความสงบสุขภายในจิตใจได้เลย

ตัณหาจึงเปรียบเหมือนยาพิษร้ายที่ทำให้คนเราเปลี่ยนนิสัยพฤติกรรม และสร้างกรรมชั่วด้วยการทำร้ายผู้อื่นด้วยความตั้งใจ และผลสุดท้ายแม้แต่ตนเองก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงพิษร้ายของตัณหาจึงทำให้จิตใจเราร้อนอยู่ตลอดเวลา จนสามารถผลักดันให้เราล้มเหลวแห่งการเกิดมาเป็นมนุษย์ เราเกิดมาเพื่อพัฒนาจิตใจ เพื่อบำเพ็ญความดีงาม มนุษย์แปลว่า ผู้มีใจสูง ผู้ที่เกิด

มาเป็นมนุษย์ได้ทุกคนต่างมีกุศลหนุนนำมาก่อนอยู่แล้ว และที่สำคัญมนุษย์ทุกคนยังมีความดีสั่งสมอยู่ในพื้นของจิตใจ และมีสัญชาตญาณความรู้ว่า สิ่งใดควรกระทำและสิ่งใดไม่ควรกระทำ และการเป็นผู้มีใจสูงจึงเป็นการเกิดมาเพื่อต่อยอดในการพัฒนาดวงจิต เราทุกคนจึงต้องหมั่นพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้า โดยเฉพาะการก้าวให้พ้นจากพิษร้ายของตัณหา เพื่อที่จะทำให้จิตใจพัฒนาไปสู่ความสุข การพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ผู้มีจิตใจสูงตาม จึงจะถือได้ว่าเกิดมาสมเจตจำนงแห่งชีวิตมนุษย์แล้ว

๔. พุทธศาสตร์วิถีแห่งความสุข

การศึกษาธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและการนำหลักธรรมต่างๆ มาใช้อย่างถูกต้องและพิจารณาด้วยปัญญาอันแยบคาย และน้อมใจมาพิจารณา ย่อมยังให้เกิดประโยชน์และความสุข เพราะโดยปกติบุคคลมีจิตใจที่ถูกกระทบกระทั่งจากสิ่งภายนอกจะมีผลทำให้จิตใจลั่นสะเทือน หวั่นไหว ไม่มั่นคง อาจถึงถูกบีบคั้นจนเกิดความทุกข์ได้ ทั้งนี้ด้วยว่าไม่รู้เห็นตามความเป็นจริง และด้วยที่ภายในจิตใจชอบที่จะเก็บโนนเก็บนี้มาคิดปรุงแต่งอยู่เสมอ จนทำให้เกิดความเข้าใจผิดเกินเหตุในบางครั้ง ...หลายครั้งทำให้พลาดโอกาสสำคัญในนำชีวิตสู่ความเจริญ แต่ได้โอกาสที่พาตัวเองสู่ความเสื่อม พลาดโอกาสในการคบกำลัยามิตร แต่ได้โอกาสในการคบคนพาล...

ความคิดปรุงแต่งนั้นๆ ที่มักเกิดขึ้นอยู่เสมอในจิตใจมนุษย์ เนื่องจากขาดปัญญาในการพิจารณาเหตุปัจจัยและสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นในจิตใจจนจิตใจไม่สงบ ไม่มีความสุข แต่ถ้าเป็นบุคคลผู้มีปัญญาพิจารณาสິงต่างๆ ตามความเป็นจริง ย่อมเกิดการระมัดระวังการรับรู้และพิจารณาสິงต่างๆ จากภายนอกก่อนรับเข้าสู่ภายในจิตใจ

พระพุทธองค์ได้แบ่งปัญญานั้นแยกเป็นสองประเภทหลัก คือ อันดับแรกปัญญาทางโลก หมายถึง ปัญญาโดยทั่วไป เช่น การเรียนเก่ง การทำงานเก่ง แต่อย่างไรก็ดีปัญหาทางโลกนั้นก็ยังไม่สามารถนำพามาซึ่งความสุขที่แท้จริงได้ ต้องใช้ปัญญาทางธรรมเท่านั้น ซึ่งหมายถึงปัญญาที่ทำให้รู้เห็นตามความเป็นจริง นี่คืปัญญาที่ทุกคนควรฝึกฝน เพราะทางนำสู่ความสุขความเจริญในชีวิต นำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง โดยการทำให้เกิดปัญญาทางธรรมนั้นคือ เราต้องมีการฝึกภาวนา หรือที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา การภาวนาหรือการฝึกจิตนั้นเรียกว่า

จิตตภาวนา โดยสรุปเป็นหัวข้อหลัก ๒ ประการ คือ สมาธิภาวนา (อบรมสมาธิ) และวิปัสสนา (อบรมวิปัสสนา) ความสำคัญอย่างยิ่งของการภาวนานั้น พระพุทธองค์โดยตรงให้โอวาทไว้ว่า ...ท่านทั้งหลายจงอบรมสมาธิ...ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมรู้ตามความเป็นจริง...^๑

การได้ปัญญาจนสามารถรู้ตามสภาวะความเป็นจริงนี้เอง เป็นเหตุผลที่คนเราผู้ปรารถนาความสุขที่แท้จริงต้องพากเพียรในการฝึกจิต เนื่องจากจิตที่ฝึกดีแล้วนั้นย่อมนำความสุขกลับเข้ามาหาผู้ฝึก จิตใจนี้เป็นสิ่งที่เราควบคุมได้ยากเป็นอย่างยิ่ง จิตใจคนเราเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้^๒

เมื่อเราทราบถึงเหตุแห่งทุกข์แล้วฝึกจนสามารถลดละเหตุแห่งทุกข์ได้ ย่อมมีผลให้จิตใจของเราเกิดความสุขมากขึ้น ในขณะที่เรายังไม่ได้ปัญญาจากการฝึกจิต เราก็ยังสามารถสร้างเหตุแห่งความสุขจากเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ขึ้นได้ก่อน โดยขอยกตัวอย่างการปฏิบัติตามข้อธรรมต่างๆ เพื่อทางดำเนินสู่วิถีแห่งความสุขดังนี้ คือ ศิล สันโดษ พรหมวิหาร ๔ และ อิทธิบาท ๔

๔.๑ ศิล

การรักษาศิลปะจะช่วยให้เรามีความประพฤติดีทางกายและวาจา เพื่อเว้นจากความชั่ว ศิลสำหรับคนเราโดยทั่วไปที่เรียกว่า มนุษย์พึงมี คือ ศิล ๕ ศิลจะช่วยให้เรามีจิตใจไม่โหดร้าย ไม่ทำร้าย ไม่เบียดเบียนทั้งร่างกายและจิตใจผู้อื่น ไม่มีมือไว ไม่ลักทรัพย์ คดโกง คอร์รัปชัน ถือเอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยเจ้าของไม่อนุญาต ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่โกหก หลอกลวง พูดเพื่อจ้อ พูดหยาบคาย ยั่วยุ หรือพูดให้เกิดความแตกแยก ไม่ขาดสติ ทั้งจากการดื่มสุรา ของมีเมา หรือเสพสิ่งติดอันทำให้เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอานิสงส์ของการรักษาศิลนั้น เสมือนเป็นเกราะป้องกันภัยไม่ให้ชีวิตเราเกิดเรื่องร้ายๆ การปราศจากเรื่องร้ายๆ ก็ย่อมทำให้จิตใจเราเป็นสุขได้ อย่างเช่น ไม่ค่อยเจ็บป่วย มีอายุยืน ก่อจิตเมตตามากขึ้น ก็เลสลดน้อย ทรัพย์สมบัติเพิ่มพูนมากมาย ไม่ร่ำไห้ เป็นคนน่ารัก เป็นที่เชื่อถือ ชีวิตสมประสงค์ ห่างไกลจากความลับสน มีมานสมาธิมากขึ้น ก่อเกิดปัญญา ปัญญาแจ่มใส จิตสงบสุขเกษม ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่เปลอเรือ เป็นต้น

^๑ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

^๒ ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๓๖.

๔.๒ สันโดษ

สันโดษ หรือ อโลภะ หมายถึง ธรรมชาติที่ไม่อยากได้และไม่ติดอยู่ในกามคุณ อารมณ์”^๓
สันโดษแบ่งเป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑) ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ เมื่อได้สิ่งใดก็ยินดีสิ่งนั้นและใช้สอย ไม่ปรารถนาสิ่งอื่นที่เกินไป มากไป หรือในทางที่ผิดที่เรียกว่าปรารถนาเป็นบาป

๒) ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง ถ้าสิ่งที่ได้มาไม่เหมาะแก่กำลังของตน เช่น ไม่เหมาะแก่กำลังกายเพราะป่วยเป็นไข้จะบริโภคใช้สอยไม่สะดวก ก็แลกเปลี่ยนกับสิ่งของตนจะบริโภคใช้สอยได้ หรือไม่เหมาะแก่กำลังประการอื่น ก็แลกเปลี่ยนให้เหมาะแก่กำลังของตน และอาจอธิบายว่ายินดีตามกำลังของตนและอาจอธิบายว่ายินดีตามกำลังของตนในเรื่องต่างๆ ก็ได้

๓) ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควร ถ้าได้มาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะไม่ควรแก่ตน เพราะเป็นของดีเกินไป ก็สละให้แก่ผู้ที่สมควร แสวงหามาใช้แต่ที่พอเหมาะพอควร หรือเพราะเป็นสิ่งของที่ดีตนไม่ควรจะใช้สอยด้วยเหตุว่าผิวดินัย (สำหรับบรรพชิต) หรือเกินฐานะ (สำหรับทั่วไป) ก็ไม่รับมาหรือสละไปเสียแสวงหาใช้สอยแต่ที่เหมาะที่ควรแก่ภาวะและฐานะ หมายถึงแสวงหาแต่ที่พอเหมาะพอควรด้วย

สันโดษในความคิด คือ ระวังความคิดที่ฟุ้งซ่าน อยากได้โน่นได้นี้เกินไป มากไป หรือที่อยากได้ในทางผิดดังกล่าว พอใจในการใช้ความคิดในทางที่ถูกที่ควร

สันโดษในการแสวงหา คือ ยินดีแสวงหาแต่สิ่งที่จะได้ ที่จะพึงบริโภคใช้สอยได้ตามกำลังของตนและที่สมควรแก่ภาวะฐานะ และในทางที่ถูกที่ควร

สันโดษในการรับ คือ รับแต่ที่ควรรับและรับพอประมาณ มิใช่ว่าเมื่อจะได้หรือเมื่อมีผู้จะให้ ก็รับทุกอย่าง เพราะสิ่งที่จะได้เป็นสิ่งที่มีโทษก็มี เป็นสิ่งที้อาจเป็นโทษเพราะรับเกินประมาณไปก็มี ทั้งบุคคลที่จะให้อาจมีความปรารถนาในทางไม่ชอบก็มี

^๓ พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ธรรมมาจารย์, **ปรมัตถสังคยา ปริเฉทที่ ๑-๒-๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๔.

สันโดษในการบริโภค คือ ยินดีบริโภคใช้สอยสิ่งที่ได้มาด้วยการพิจารณาให้รู้ถึงประโยชน์ที่ต้องการอันสิ่งที่ได้มานั้นจะต้องเป็นสิ่งที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง และเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ แล้ว ก็จะต้องไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันตามฐานะต่างๆ

ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พวกภิกษุพิจารณาในการบริโภคปัจจัยทั้ง ๔ ตามประเภท เช่น บริโภคจีวรก็เพื่อป้องกันหนาวร้อน เพื่อปกปิดส่วนที่พึงละอาย เป็นต้น บริโภคบิณฑบาตก็เพื่อดำรงกายนี้เพื่อที่จะทำความดีได้ เป็นต้น^๔

ดังนั้นความสันโดษ เป็นข้อธรรมที่เป็นไปเพื่อลดละเลิกตัณหา เพราะเนื่องจากการมีสิ่งต่างๆ หรือปัจจัย ๔ ไว้เพื่อสนองความต้องการของร่างกายนั้นไม่จำเป็นต้องมีมากมาย คือ มีแต่เพียงพอเหมาะ พอดี พอควร แต่การที่จะสนองตัณหา นั้น จะต้องมากมายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด เกณฑ์ดังกล่าวนี้ น่าจะนำมาใช้ได้ง่ายสำหรับทุกๆ คน และสันโดษก็เป็นข้อธรรมที่สำคัญที่นำพาซึ่งความสุข

๔.๓ พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหารธรรม เป็นธรรมของผู้เป็นพรหม ธรรมประจำใจอันประเสริฐ ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ มี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา^๕

๑. เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการเห็นผู้อื่นหรือสัตว์อื่นมีความสุข เมตตาเป็นปฏิบัติกับความโกรธและพยาบาท โดยผู้มีเมตตา จิตใจย่อมเย็นสงบ และมีความสุข

๒. กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้อง หรือบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง มีความหวั่นไหวในจิต เมื่อเห็นผู้อื่นหรือสัตว์อื่นมีความสุข

^๔ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **สันโดษ กรรม อักโกสกสูตร**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๑๙), หน้า ๘-๒๒.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร : มหาคุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑) หน้า ๓๕๑.

๓. มุทิตา คือ ความเบิกบาน ความพลอยยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นหรือสัตว์อื่นมีความสุข หรือเห็นเขาประสบความสำเร็จ ก็พลอยยินดีและบันเทิงใจไปด้วย มุทิตาเป็นปฏิปักษ์กับริษยา

๔. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง มองตามความเป็นจริง มีจิตราบเรียบ สม่ำเสมอ เมื่อเห็นคนหรือสัตว์ ได้รับผลกระทบที่ตนประกอบ ไม่เอนเอียง วางตนเที่ยงธรรม

ดังนั้นบุคคลใดผู้เจริญ พรหมวิหาร ๔ ประการนี้ อย่างสม่ำเสมอ ย่อมยังสภาพของจิตใจตนให้เป็นกลาง ในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องจากมีอุเบกขาธรรมเป็นตัวควบคุม เมตตา กรุณา และมุทิตา ให้ทำงานสอดคล้องกันอย่างมีปัญญา ในการเห็นทุกข์แต่ไม่เป็นทุกข์ การไม่เป็นทุกข์ ก็คือความสุขนั่นเอง

๔.๕ อธิติบาท ๔

ความสุขของบุคคลเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือ ความสำเร็จดังความต้องการ ความสำเร็จนี้จักเกิดขึ้นได้ก็โดยอาศัยธรรมของพระพุทธองค์ในเรื่องของ อธิติบาท ๔

อธิติบาท หมายถึง คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย อธิติบาท แบ่งออกเป็น ๔ ประการดังนี้

๑. ฉันทะ คือ มีใจรัก พอใจที่จะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ทำด้วยความตั้งใจ พอใจ ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดี มีใช้สักแต่จะทำเท่านั้น

๒. วิริยะ คือ พากเพียรทำ เพียรประกอบสิ่งนั้น ขยันหมั่นประกอบ กระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม ทำด้วยความเข้มแข็ง อดทน เอาธุระไม่ทอดทิ้ง ไม่ท้อถอยจนกว่าจะสำเร็จ

๓. จิตตะ คือ เอาใจฝึกฝน ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ ทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อยๆ เสมอๆ

๔. วิมังสา คือ ใช้ปัญญาสอบสวน หมั่นใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผล ตรวจสอบข้อยิ่งหย่อน เกินเลย บกพร่องหรือขัดข้องในสิ่งนั้น โดยรู้จักทดลอง วางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไข ปรับปรุง เป็นต้น^๖

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๔.

ธรรม ๔ ประการข้างต้นมีความสัมพันธ์กัน คือ การทำกิจสิ่งใดให้สำเร็จได้นั้น ก็จำเป็นต้องเริ่มต้นด้วยความชอบใจ พอใจที่จะกระทำ เมื่อได้ทำแล้วอาจจะเกิดปัญหาอุปสรรคในสิ่งที่ทำ จึงต้องใช้วิริยะหรือความเพียรในการทำต่อไป แต่ความเพียรนี้ก็ต้องอาศัยความมุ่งมั่น จดจ่อในการทำงานหรือกิจนั้นเพื่อให้เกิดพลังความเพียร และเมื่อมี ๓ ประการนี้แล้ว ก็ยังต้องทบทวนใช้ปัญญาในการพิจารณาในสิ่งที่เป็นปัญหาค้างคา หรือข้อบกพร่องต่างๆ ให้หมดไป จนทำให้เกิดความสำเร็จ ซึ่งเป็นเหตุแห่งความสุข

สรุปความได้ว่าเหตุแห่งความสุขก็คือทุกข์น้อยลง การที่จะทำให้ทุกข์น้อยลง ได้นั้นก็ต้องอาศัยธรรมของพระพุทธองค์โดยใช้ปัญญาพิจารณาดังข้อธรรมต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นศีล สันโดษ พรหมวิหาร ๔ หรืออิทธิบาท ๔ ก็ตาม การนำธรรมนี้มาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ และความสุขล้วนแล้วแต่ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาทั้งสิ้น พระพุทธองค์ทรงสอนเราใช้ปัญญาในการพึ่งตนเอง พัฒนาตนจนมีวิชาสร้างตนเองให้เกิดความเจริญและความสุข ทั้งส่วนตัวและสังคม จนสามารถเกื้อกูลกันและกันได้ พัฒนาตนเองให้มีความเป็นมนุษย์ที่เต็มพร้อมสมบูรณ์ เป็นผู้มีความสูงส่งจนสามารถนับถือตนเองได้ และที่สำคัญสามารถพัฒนาตนเองจนทำให้เกิดปัญญาทางธรรมได้ ด้วยการฝึกเจริญภาวนาไม่ว่าจะเป็นสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนาที่จะต้องปฏิบัติควบคู่กันไป เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขในการดำเนินชีวิตจนถึงวิมุตติสุข คือ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป **สมเด็จพุทธภาษิตที่ว่า “นิพพานันฺ ปรมฺ สุขํ นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”** ดังนี้ทั้งหมดแล้วจะเห็นว่า พุทธศาสตร์คือวิถีแห่งความสุขโดยแท้



<http://images.google.co.th/imglanding?q>