

ศิลปะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพระพุทธศาสนา

The Art of Happy Living in Buddhism

ธัชชธล อัครัง¹ และ ตติลา จำปาวาลย์²

Thatchathon Attarung¹ and Tatila Jampawal²

นักวิชาการอิสระ^{1,2}

Independent scholar^{1,2}

E-mail: Thatchathon05@gmail.com¹, Tatila.j@gmail.com²

Retrieved: April 21, 2023; Revised: June 23, 2023; Accepted: August 9, 2023

บทคัดย่อ

ศิลปะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพระพุทธศาสนา เป็นการออกแบบชีวิตให้มีความสุขโดยนำคำสอนของพระพุทธผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ามาใช้ในการดำเนินชีวิต โดยพระพุทธศาสนามองความสุขเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ เพราะความสุขเมื่อเกิดขึ้นอย่างถูกต้องแล้วจะเป็นคุณสมบัติในใจของมนุษย์ พัฒนาสู่ความสุขที่มีอิสรภาพ ไม่ต้องหา ไม่ต้องพึ่งพาต่อวัตถุ หรือกล่าวได้ว่าความสุขที่เป็นอิสระจากกาม โดยพระพุทธศาสนาให้เหตุผลว่าเมื่อมนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถพัฒนาตนได้ ความสุขซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ จึงเป็นสิ่งที่พัฒนาได้เช่นกัน เมื่อเราพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้น สูงขึ้น ก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้นคือทำให้ชีวิตของเรามีคุณธรรมต่างๆ เพิ่มขึ้น และความสุขที่เราพัฒนาขึ้นนอกจากจะเกื้อกูลต่อตนเองแล้ว ยังทำให้เกื้อกูลต่อผู้อื่นหรือสังคมด้วย เพราะปกติถ้าการแสวงหาความสุขเพียงเพื่อตนเองโดยไม่มีการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้น จะทำให้มีการเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ตนเองได้รับความสุข แต่หากมีการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้นตามลำดับนั้น จะส่งผลให้สังคมมีสันติมากขึ้น บทความวิชาการนี้ จึงนำเสนอศิลปะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพระพุทธศาสนา 4 อย่าง คือ 1) สร้างมิตรสหายหรือบริวารที่ดี 2) การเลือกคบคน 3) ผู้ลิขิตชะตาชีวิตมนุษย์ และ 4) ธรรมะสำหรับผู้นำและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

คำสำคัญ: ความสุขทางพระพุทธศาสนา, การดำเนินชีวิต, ความสุข

Abstract

The Art of Happy Living in Buddhism is the design of a happy life through the teaching of the Buddha for living. The Load of Buddha's view about happiness will be able to develop. Because happiness, then develops into the proper happiness, that will be the property of the human mind and develops into the freedom of happiness that is independent, not dependent on subjects or happiness freeing from sensuality. According to Buddhism, humans can develop themselves and happiness development too. When happiness develops and becomes more refined then life is better, more virtuous, and self-beneficence together with others and society. Because normally if the pursuit of happiness is only for oneself without developing become more refined happiness will cause exploit others in order to oneself happy. But if happiness is developed to be higher that will impact a more peaceful society. Therefore the academic article



presents the art of happy living in Buddhism in 4 ways; 1) making good friends and followers 2) selecting people who associate with 3) the person who destiny human life and 4) Dhamma for leaders and living with others.

Keywords: Happy Living in Buddhism, Lifestyle, Happiness

บทนำ

มนุษย์ล้วนมีความต้องการดำเนินชีวิตให้มีความสุข โดยเฉพาะสภาพชีวิตปัจจุบัน ต่างมีความต้องการแสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับชีวิตของตน ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค มีปัจจัยในการดำรงชีวิตในสังคมอย่างเพียงพอ อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลจะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ ย่อมประกอบด้วยปัจจัยร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทนและมีความสามารถต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ ได้ รวมทั้งยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้ คนที่มีความสุขจะสามารถประกอบกิจการงานของตนให้ประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก นอกจากเป็นประโยชน์ต่อตัวเองแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติด้วย

ความสุขจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะมั่งมีหรือยากจน บางคนอาจมีความสุขเมื่อได้ทำงานที่ตนรัก บางคนอาจมีความสุขเมื่อมีคนร่วมทุกข์ร่วมสุข เราอาจมีความสุขกับสิ่งหนึ่ง แต่คนอื่นอาจมีความสุขกับอีกสิ่งหนึ่ง และเมื่อเวลาผ่านไปสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขนั้นก็อาจแปรเปลี่ยนไปด้วย ดังนั้น ความรู้สึกเป็นสุข จึงดูเหมือนไม่จีรัง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วคนเราพิจารณาว่าตนเองนั้นมีความสุขหรือไม่จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมา เหตุการณ์หนึ่ง เหตุการณ์นั้นอาจสร้างความสุขและเกิดอารมณ์ในทางบวกขึ้นมา แต่เมื่อเวลาผ่านไปความสุขอาจจะลดลงไป หรืออาจแปรเปลี่ยนเป็นความรู้สึกเฉยๆ หรือหากยิ่งไปกว่านั้นคือความสุขกลับกลายเป็นความทุกข์ได้เช่นกัน (อัจฉรวรรณ กันจិន, 2561)

สำหรับพระพุทธศาสนา มองว่าความสุขเป็นสิ่งพัฒนาได้ เพราะความสุขเมื่อเกิดขึ้นอย่างถูกต้องแล้วจะเป็นคุณสมบัติในใจของมนุษย์ โดยพระพุทธศาสนาให้เหตุผลว่าเมื่อมนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถพัฒนาได้ความสุขซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิตจึงเป็นสิ่งพัฒนาได้เช่นกัน เมื่อเราพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้น สูงขึ้นก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้นคือทำให้ชีวิตของเรามีคุณธรรมต่างๆ เพิ่มขึ้น และความสุขที่เราพัฒนาขึ้นนอกจากจะเกื้อกูลต่อตนเองแล้วยังทำให้เกื้อกูลต่อผู้อื่นหรือสังคมด้วย เพราะปกติถ้าการแสวงหาความสุขเพียงเพื่อตนเองโดยไม่มีการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้นจะทำให้มีการเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ตนเองได้รับความสุข แต่หากมีการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้นความสุขที่ได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นตามลำดับนั้นจะทำให้สังคมมีสันติมากขึ้น (เกศรา สว่างวงศ์, 2556) ดังนั้นผู้ศึกษาจึงรวบรวมแนวคิดศิลปะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษาต่อยอดนำไปดำเนินชีวิตต่อไป

ความสุขในพระพุทธศาสนา

ความสุข คืออะไร ความหมายของความสุขในขอบเขตกว้าง ครอบคลุมในระดับพื้นฐานที่บุคคลทั่วไปรู้จักนั้น ความสุข คือการได้สนองความต้องการ หรือกล่าวได้ว่า คือความสมความอยากความปรารถนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2557) สำหรับความสุขในพระพุทธศาสนา จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความสุข พระสุริยัน ชูช่วย (2548) กล่าวว่า ความสุขของคฤหัสถ์ คือ ความสุขแบบชาวโลก ที่มีความอยาก ความปรารถนาที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ เป็นความสุขที่พระพุทธศาสนาสอนแก่ผู้ที่มีชีวิตอยู่เป็นคฤหัสถ์หรือผู้ที่ครองเรือนมีอยู่ 4 ประการ ดังนี้



1) อตฺถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม

2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบธรรมเพื่อเลี้ยงชีพ บำรุงบิดามารดา สามีภรรยา บุตร มิตร และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

3) อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนเป็นอิสระไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

4) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพาสไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนมีความประพาสสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใคร ๆ ตีเตียนไม่ได้ทั้งทางกาย วาจา และใจ

ความสุขระดับนี้ ถึงแม้ว่าจัดเป็นโลกียสุข แต่ก็ถือว่าเป็นความสุขที่ควรแสวงหาตามโลกียวิสัยของมนุษย์ปุถุชนคนทั่วไป เพราะเป็นความสุขที่ชอบธรรมไม่มีการเบียดเบียนกัน การแสวงหาความสุขแบบนี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีสุขภาพจิตดี และมีผลเป็นสุขตามแบบชาวโลก

ระดับของความสุขในพระพุทธศาสนา

ระดับความสุขในพระพุทธศาสนา สามารถแบ่งระดับความสุขได้ 3 ระดับ ดังพระธรรมปิฎก (2536) ได้กล่าวแบ่งความสุขออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ความสุขระดับที่ 1 ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็นหรือได้เห็นกับตา คือ การมีสุขภาพดี การมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ มีฐานะ มีตำแหน่ง เป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตรสหายบริวาร และ การมีชีวิตครอบครัวที่ดี

ความสุขระดับที่ 2 ด้านนามธรรมที่ตามองไม่เห็น คือ เรื่องของคุณธรรมความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ มีความศรัทธาในสิ่งดีงาม เป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งรอบข้างหรือคนรอบข้างอย่างถูกต้องเหมาะสม และแก้ไขปัญหิต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

ความสุขระดับที่ 3 ด้านนามธรรมขั้นโลกุตระที่อยู่ในทางธรรม คือ ความเป็นผู้มีจิตใจที่เป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้และเข้าใจถึงความเป็นไปของโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จนไม่หวั่นไหวเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปล่อยใจให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่ควรจะเป็นโดยไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจ เป็นผู้ที่มีความสุขกับตนเองตลอดเวลา ถือว่ามีชีวิตที่สมบูรณ์

ศิลปะการอยู่กับผู้คนทางพระพุทธศาสนา

ศิลปะการอยู่กับผู้คนทางพระพุทธศาสนา นี้ เพื่อนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับศิลปะความสุขแบบชาวโลก ที่มีความอยาก ความปรารถนา ที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ เป็นความสุขที่พระพุทธศาสนาสอนแก่ผู้ที่มีชีวิตอยู่เป็นคฤหัสถ์ปุถุชนหรือบุคคลที่ต้องการความสุขในชีวิต 4 อย่าง ดังนี้

ศิลปะการอยู่กับผู้คนทางพระพุทธศาสนา ที่ 1 ได้แก่ การสร้างมิตรสหายหรือบริวารที่ดี

หลักสังคหัตถุ เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการก่อให้เกิดความสามัคคี ในแง่ของการสร้างมิตรสหายหรือบริวารที่ดี พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสำคัญของการมีมิตรสหายที่ดีไว้ใน อุปัทธสูตรว่า “ความเป็นผู้มีมิตรดี มีเพื่อนดี นี่เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว” แต่การที่จะสร้างมิตรหรือยึดเหนี่ยวจิตใจของบุคคลที่เป็นมิตรสหายกันแล้วไว้นั้นก็เป็นสิ่งสำคัญมากเหมือนกัน เพราะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของมิตรหรือบริวาร ซึ่งมีด้วยกัน 4 ประการ ดังภาพที่ 1 และรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 หลักธรรมสร้างมิตรสหายหรือบริวารที่ดี

1) ทาน การให้ปัน คือการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่สิ่งของของตนแก่บุคคลอื่น ด้วยเห็นว่าสิ่งของของตนเสียสละไปนั้นจะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับ เป็นการแสดงความมีน้ำใจ และเป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจของมิตรสหายหรือบริวารไว้ได้ พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการให้ไว้มากมาย เช่น “ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก” “ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้”

2) ปิยวาจา หรือเปยวัชชะ การพูดหรือการแสดงออกเป็นการสื่อสารที่สำคัญของมนุษย์ หากการแสดงออกสื่อสารด้วยการมีน้ำใจไมตรีย่อมเป็นสิ่งที่ดี เป็นการสร้างมนุษยสัมพันธ์ ด้วยใจรัก มีเมตตา ปราณนาดีต่อกันอย่างต่อเนื่อง สามารถประสานคนจากจุดย่อยจนถึงโลกโดยรวมให้อยู่ร่วมกันฉันมิตร วาจาธรรมข้อนี้ได้แก่ ปิยวาจา คือการเจรจาถ้อยคำอันน่ารักไพเราะอ่อนหวาน แสดงออกซึ่งความรัก ความเมตตา หวังดีเป็นมิตรต่อคนที่พูดด้วย และที่สำคัญคือต้องเป็นคำพูดที่ไม่เป็นโทษ ประกอบด้วยเนื้อหาสาระ โดยมีพื้นฐานการพูดที่เป็นเมตตา วาจาต่อกัน

3) อัตถจริยา การประพฤตินั้นเป็นประโยชน์ เช่น การช่วยเหลือผู้อื่นในเวลาที่เป็นไม่เป็นคนนิ่งดูตาย เมื่อตนมีกำลังความสามารถพอที่จะช่วยเหลือได้ในการผูกสัมพันธ์ไมตรี ระดับประเทศก็เช่นเดียวกัน จะต้องเป็นผู้ที่รู้จักให้ รู้จักการช่วยเหลือในเวลาที่เหมาะสมควรช่วยเหลือ เช่น เมื่อถึงคราวมีมิตรประเทศต้องประสบกับภัยพิบัติต่าง ๆ หากพอที่จะช่วยเหลือได้ ก็ให้ช่วยเหลือกันตามกำลังความสามารถ เพื่อเป็นการผูกสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศหรือแสดงออกถึงความมีสัมพันธ์ไมตรีที่ดีต่อกัน

4) สมานัตตา ความมีตนเสมอต้นเสมอปลาย ไม่คบมิตรเพราะเห็นแต่ประโยชน์ส่วนตน มิใช่ว่าเมื่อเห็นว่ามิตรหมดประโยชน์สำหรับตนแล้ว ก็เริ่มห่างเหินและเลิกคบไป การคบหามิตรจะต้องคบด้วยความจริงใจ และมีความเสมอต้นเสมอปลาย ทั้งในยามที่มิตรรุ่งเรืองและในคราวตกต่ำ

ศิลปะการอยู่กับผู้คนทางพระพุทธศาสนา ที่ 2 ได้แก่ การเลือกคบคน

การเลือกคบคนเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต เพราะสามารถนำอนาคตของเรารุ่งโรจน์หรือตกต่ำได้ พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า การไม่คบหาสมาคมกับคนพาลเป็นมงคลของชีวิต เพราะคนพาลมักคิดไม่ดีพูดไม่ดี ทำไม่ดีเป็นปกติ ชอบชักนำไปในทางที่ผิด ผู้ที่เข้าไปใกล้จึงมักมีความคิดเห็นผิดตามไปด้วย ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต จึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลจากคนพาล



บัณฑิตในกาลก่อนเคยกล่าวไว้ว่า "แม้ชมพูทวีปจะไร้ซึ่งคนดี ก็อย่าพึ่งคบกับคนพาลเลย จงห่างไกลเหมือนคนหลีกหนีอสรพิษร้าย เพราะคนพาลย่อมนำแต่ความวิบัติมาให้ อุกุศลทั้งมวลเกิดขึ้นได้เพราะอาศัยคนพาล การคบกับคนพาลจึงมีแต่นำทุกข์มาให้โดยส่วนเดียว"

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงคบมิตรผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการ คือ

1. มิตรผู้ให้ของที่ให้ได้ยาก
2. รับทำกิจที่ทำได้ยาก
3. อดทนถ้อยคำที่อดใจได้ยาก
4. บอกความลับของตนแก่เพื่อน
5. ปิดความลับของเพื่อน
6. ไม่ละทิ้งในยามวิบัติ
7. เมื่อเพื่อนสิ้นโภคสมบัติก็ไม่ดูหมิ่น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงคบมิตรผู้ประกอบด้วยองค์ 7 ประการนี้แล”

จากพุทธพจน์เบื้องต้น แสดงให้เห็นว่า การจะคบใครสักคน ไม่ใช่คบตามใจชอบ แต่ต้องให้ชอบธรรมด้วย ตามหลักทั่วไปถือว่า คบคนเช่นไร ย่อมเป็นเหมือนบุคคลนั้น ดังนั้น เมื่อต้องการคบมิตรสักคน มีใครสักคนเป็นเพื่อนนั้น เราต้องรู้จักสังเกต ใช้สติปัญญาไตร่ตรองให้รอบคอบ "ผู้มีปัญญา ไม่พึงคบคนชั่วเป็นมิตร ไม่พึงคบบุรุษผู้ต่ำทราม พึงคบหากัลยาณมิตร พึงคบบุรุษผู้สูงส่ง"

คำว่า มิตรแท้หรือเพื่อนแท้ เป็นสิ่งที่ใคร ๆ ก็ปรารถนา บางคนมีเพื่อนพ้องมิตรสหายมากมายมีทั้งเพื่อนเรียน เพื่อนกิน เพื่อนดื่ม เพื่อนเที่ยว แต่จะหาเพื่อนที่มีคุณสมบัติดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นหายากเหมือนกัน ฉะนั้น คำว่า มิตรแท้ ดูเหมือนเป็นถ้อยคำที่ฟังง่าย ๆ แต่หาพบได้ยาก เพราะมิตรแท้จริง ๆ นั้น คือผู้ที่เมื่อเราคบหาสมาคมด้วยแล้ว นำแต่ประโยชน์สุขมาให้อย่างเดียว เป็นผู้ที่เราเชื่อถือได้ ไว้วางใจได้คือถ้าวางใจในบุคคลนั้นแล้วเป็นไม่ผิดหวัง

มิตรแท้มีอยู่ 4 ประเภทคือ

1. มิตรมีอุปการะ ตั้งแต่รักษาเพื่อนไม่ให้ประมาท รักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อนผู้ประมาท เมื่อมีภัยก็เป็นที่พักพิงพึ่งพิงได้ เมื่อเพื่อนเดือดร้อนในเรื่องเงินทองก็ไม่ทอดทิ้ง มีแต่เพิ่มทรัพย์ให้หลายเท่า
2. มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ ท่านกล่าวว่า เป็นมิตรแท้เหมือนกัน ใครคบหาด้วยก็มีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต มีความจริงใจต่อกัน บอกความลับแก่เพื่อน และก็ปิดความลับของเพื่อนไม่ให้คนอื่นรู้ เมื่อถึงคราวคับขันมีอันตรายเกิดขึ้นก็ไม่ละทิ้งกัน แม้ชีวิตก็ยอมสละได้ โบราณถึงกล่าวว่า เพื่อนกินหาง่ายเพื่อนตายหายาก จะรู้ว่าเป็นมิตรแท้หรือไม่แท้ก็ดูกันตรงนี้แหละ
3. มิตรแนะนำประโยชน์ คือห้ามเพื่อนจากความชั่ว ให้ตั้งอยู่ในความดี ให้เพื่อนได้ฟังแต่สิ่งที่ดีสิ่งที่เป็นสิริมงคลและก็บอกทางสวรรค์ให้
4. มิตรมีความรักใคร่ มีลักษณะคือ ไม่ยินดีในความล้มเหลวของเพื่อน เมื่อเพื่อนประสบความเจริญรุ่งเรืองก็ยินดีปรีดาและเป็นพวกพ้องกันห้ามปรามคนที่มากล่าวโทษของเพื่อน และก็สรรเสริญคนที่สรรเสริญเพื่อน

ศิลปะการอยู่กับผู้คนทางพระพุทธศาสนา ที่ 3 ได้แก่ ทิศ 6 ผู้ลิขิตชะตาชีวิตมนุษย์

ในอดีตคนเรามักมองกันว่าหน่วยของสังคมที่เล็กที่สุด ได้แก่ ครอบครัว แล้วก็เอาใจใส่ดูแลแต่ครอบครัวของตัวเองให้เจริญก้าวหน้า ไม่เหลียวแลกลุ่มคนที่อยู่รอบข้าง สังคมของเราถึงได้อ่อนแอตลอดมา สิ่งเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในปัจจุบันนี้เท่านั้น แม้ในสมัยพุทธกาลก็เป็นมาแล้ว



พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสพระธรรมเทศนาเรื่องทิส 6 เอาไว้ใน สังคาลกสูตร ในพรรษาที่ 16 แล้วใช้เป็นยุทธศาสตร์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จนกระทั่งครอบคลุมไปทั่วแผ่นดินชมพูทวีปในเวลาต่อมาครอบคลุมไปทั่วแผ่นดินชมพูทวีปในเวลาต่อมา

ทิส 6 คือ หน่วยของสังคมที่เล็กที่สุด สำคัญที่สุด ทรงอานุภาพที่สุด หากบุคคลใด แต่ละทิสปฏิบัติตนตามหน้าที่ ซึ่งมีอยู่ประจำทิสได้สมบูรณ์แล้ว ย่อมสามารถนำพาสังคมส่วนใหญ่ให้เจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรมได้อย่างชนิดฉับพลัน



ภาพที่ 2 แสดง ทิส 6 หรือหน่วยของสังคม 6 กลุ่ม

ที่มา: <https://www.pangpond.com>

ทิส 6 ของบุคคลใด ย่อมประกอบด้วยตัวของบุคคลนั้นเป็นแกนกลาง แล้วแวดล้อมด้วยบุคคล อีก 6 กลุ่ม ซึ่งแต่ละกลุ่มล้วนมีความสัมพันธ์กับตัวของบุคคล ตามฐานะและหน้าที่ที่แตกต่างกันไป คือ

1. ปุรัติมทิส แปลว่า ทิสเบื้องหน้า ได้แก่ บิดา มารดา

บิดา มารดา เป็นผู้มีการเคารพคุณคนแรก รวมถึงการมอบชีวิต เลือดเนื้อ รวมทั้งความเป็นมนุษย์ เราได้มาจากบิดา มารดา พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงจัดให้บิดา มารดา อยู่ข้างหน้า หรือเป็นทิสเบื้องหน้าของบุคคล

ทิสที่ 1 ในฐานะที่เป็นบุตรธิดาพึงเคารพบิดามารดา ผู้เปรียบเสมือน ทิสเบื้องหน้า ดังนี้	บิดามารดาอนุเคราะห์บุตรธิดา ตามหลักปฏิบัติดังนี้
1. ท่านเลี้ยงเรามาแล้ว เลี้ยงท่านตอบ	1. ห้ามปรามป้องกันจากความชั่ว
2. ช่วยทำกิจธุระการงานของท่าน	2. ดูแลฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในความดี
3. ดำรงวงศ์สกุล	3. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
4. ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็นทายาท	4. เป็นธุระเมื่อถึงคราวจะมีคู่ครองที่สมควร
5. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน	5. มอบทรัพย์สมบัติให้เมื่อถึงโอกาส

2. ทักขินทิส แปลว่า ทิสเบื้องขวา ได้แก่ ครูบาอาจารย์

ครูบาอาจารย์เป็นบุคคลสำคัญ เป็นผู้อบรมสั่งสอนให้เป็นบุคคลที่ดี ให้รู้จักการอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ให้รู้จักการรักษาเนื้อรักษาดำให้พ้นจากภัยอันตรายต่างๆ ตลอดจนสอนให้รู้จักการทำมาหากิน ครูบาอาจารย์จึงเป็นทักษิณบุคคล คือบุคคลที่ศิษย์ต้องเคารพกราบไหว้บูชา



ทิศที่ 2 ในฐานะศิษย์ ฟังแสดงความเคารพนับถือครู อาจารย์ ผู้เปรียบเสมือน ทิศเบื้องขวา ดังนี้	อาจารย์อนุเคราะห์ศิษย์ ตามหลักปฏิบัติดังนี้
1. ลูกต้อนรับแสดงความเคารพ	1. แนะนำฝึกอบรมให้เป็นคนดี
2. เข้าไปหา เพื่อบำรุง รับประทาน ชักถาม รับคำแนะนำ เป็นต้น	2. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
3. ฟังด้วยดี ฟังเป็น รู้จักฟังให้เกิดปัญญา	3. สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง
4. ประพฤติ ช่วยบริการ	4. ส่งเสริมยกย่องความดีงามความสามารถให้ปรากฏ
5. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจังถือเป็นกิจสำคัญ	5. สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิศ คือ สอนฝึกศิษย์ให้ใช้วิชาเลี้ยงชีพได้จริง รู้จักดำรง ตนด้วยดี ที่จะเป็นประกันให้ดำเนินชีวิตดีงามโดยสวัสดิ์ มีความสุขความเจริญ

3. ปังฉิมทิศ แปลว่า ทิศเบื้องหลัง ได้แก่ ภรรยาหรือสามี

ถ้าตรงกลางเป็นผู้ชายทิศเบื้องหลังก็เป็นภรรยา ถ้าตรงกลางเป็นผู้หญิงทิศเบื้องหลังก็เป็นสามี แต่ถ้าตรงกลางเป็นเด็ก หรือเป็นผู้ที่ยังไม่ได้แต่งงาน ทิศเบื้องหลังก็ไม่มี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงนำภรรยาหรือสามีมาไว้ข้างหลัง และหากมีบุตรธิดาก็ถือว่าบุตรธิดาอยู่ข้างหลัง หรือทิศเบื้องหลังด้วยเช่นกัน ทั้งสามีหรือภรรยา รวมถึงบุตรธิดา ล้วนถือว่าเป็นกำลังเสริม เป็นผู้ติดตาม คอยสนับสนุนช่วยเหลืออยู่ข้างหลังทั้งสิ้น

ทิศที่ 3 ในฐานะที่เป็นสามี ฟังให้เกียรติบำรุงภรรยา ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องหลัง ดังนี้	ภรรยาอนุเคราะห์สามี ตามหลักปฏิบัติดังนี้
1. ยกย่องให้เกียรติสมฐานะที่เป็นภรรยา	1. จัดงานบ้านให้เรียบร้อย
2. ไม่ดูหมิ่น	2. สงเคราะห์ญาติมิตรทั้งสองฝ่ายด้วยดี
3. ไม่นอกใจ	3. ไม่นอกใจ
4. มอบความเป็นใหญ่ในงานบ้าน	4. รักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้
5. หาเครื่องแต่งตัวมาให้เป็นของขวัญตามโอกาส	5. ขยัน ข่างจัดข่างทำ เองงานทุกอย่าง

4. อุตตรทิศ แปลว่า ทิศเบื้องซ้าย ได้แก่ มิตรสหาย

มิตรสหาย ทั้งที่รู้จักคบค้าสมาคมมาตั้งแต่วัยเยาว์ รวมถึงผู้ที่ให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้ผ่านพ้นอุปสรรคและภัยอันตรายต่าง ๆ ทั้งยังส่งเสริมให้บรรลุความสำเร็จ

ทิศเบื้องซ้าย กล่าวได้ว่าเป็นทิศที่ใหญ่ที่สุด เพราะตลอดชีวิตของบุคคล ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนมากมาย เพราะฉะนั้น หากบุคคลใดมีทิศเบื้องซ้ายน้อยก็จะเข้าตำรา "นกไม่มีขน คนไม่มีเพื่อน" บินก็ไม่ขึ้น โตก็ไม่ได้ เติร์มจะเป็นนกปิ้ง เติร์มจะเป็นนกยาง กำลังเตรียมตัวตาย หากบุคคลใดสำรวจตรวจสอบตนดูแล้วพบว่าตนเป็นบุคคลผู้มีเพื่อนน้อย ให้รีบปรับปรุงแก้ไขตน

ทิศที่ 4 ในฐานะที่เป็นมิตรสหาย ฟังปฏิบัติต่อมิตรสหาย ผู้เป็นเสมือนทิศเบื้องซ้าย ดังนี้	มิตรสหายอนุเคราะห์ตอบ ตามหลักปฏิบัติดังนี้
1. เผื่อแผ่แบ่งปัน	1. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาป้องกัน
2. พุดจาเมื่อน้ำใจ	2. เมื่อเพื่อนประมาท ช่วยรักษาทรัพย์สมบัติของเพื่อน
3. ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน	3. ในคราวมีภัย เป็นที่พึ่งได้
4. มีตนเสมอ ร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วย	4. ไม่ละทิ้งในยามทุกข์ยาก
5. ซื่อสัตย์จริงใจ	5. นับถือตลอดถึงวงศ์ญาติของมิตร



5. เกฎฐมิติส แปลว่า ทิศเบื้องล่าง ได้แก่ คนรับใช้ ลูกน้อง

บุคคลใดมีลูกน้องมาก ย่อมเบาแรงกาย คือไม่ต้องทำงานหนัก ไม่หนักแรงกายจนเกินไป หากแต่อาจหนักแรงใจบ้างถ้าส่งเสริมฝึกลูกน้องไม่เป็น

ทิศเบื้องล่างนี้ ถือเป็นฐาน เป็นกำลัง เป็นที่มาแห่งทรัพย์สินเงินทอง สำหรับเอามาใช้เป็นกองเสบียง ในการหล่อเลี้ยงชีวิตของตน รวมทั้งทรัพย์ที่หามาสำหรับสร้างบุญสร้างบารมีนี้ ก็มาจากทิศเบื้องล่าง เพราะฉะนั้นให้ใส่ใจดูแลทิศเบื้องล่างดังกล่าวนี้ให้ดี

ทิศที่ 5 ในฐานะเป็นนายจ้าง พึงบำรุงคนรับใช้ และ คนงาน ผู้เป็นเสมือน ทิศเบื้องล่าง ดังนี้	คนรับใช้และคนงาน แสดงน้ำใจต่อนายจ้าง ดังนี้
1. จัดงานให้ทำตามความเหมาะสมกับกำลัง เพศ วัย ความสามารถ	1. เริ่มทำงานก่อน
2. ให้ค่าจ้างรางวัลสมควรแก่งานและความเป็นอยู่	2. เลิกงานทีหลัง
3. จัดสวัสดิการ มีช่วยรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้ เป็นต้น	3. เอาแต่ของทีนายให้
4. มีอะไรได้พิเศษมา ก็แบ่งปันให้	4. ทำการงานให้เรียบร้อยและดียิ่งขึ้น
5. ให้มีวันหยุด และพักผ่อนหย่อนใจ ตามโอกาสอัน ควร	5. นำความดีของนายจ้างและกิจการไปเผยแพร่

6. อุปริมิติส แปลว่า ทิศเบื้องบน ได้แก่ สมณชีพรามณทั้งหลาย

สำหรับชาวพุทธ มีพระภิกษุสงฆ์เป็นผู้นำทางจิตใจ เพราะเป็นผู้ที่สูงด้วยคุณธรรม อีกทั้งยังเป็นผู้ชี้ทิศ และเป็นแหล่งผลิตศีลธรรม

ทิศที่ 6 ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน พึงแสดงความ เคารพต่อพระสงฆ์ ผู้เปรียบเสมือนทิศเบื้องบน ดังนี้	พระสงฆ์อนุเคราะห์ศฤงฆ์ ตามหลักปฏิบัติดังนี้
1. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา	1. ห้ามปรามสอนให้เว้นจากความชั่ว
2. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา	2. แนะนำสั่งสอนให้ตั้งอยู่ในความดี
3. จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา	3. อนุเคราะห์ด้วยความปรารถนาดี
4. ต้อนรับด้วยความเต็มใจ	4. ให้ได้ฟังได้รู้สิ่งที่ยังไม่เคยรู้ไม่เคยฟัง
5. อุปถัมภ์ด้วยปัจจัย 4	5. ชี้แจงอธิบายทำสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
	6. บอกทางสวรรค์ สอนวิธีดำเนินชีวิตให้มีความสุข ความเจริญ

ศิลปะการอยู่กับผู้คนทางพระพุทธศาสนา ที่ 4 ได้แก่ พรหมวิหาร 4 ธรรมะสำหรับผู้นำ และการอยู่ ร่วมกับผู้อื่น

พรหมวิหาร 4 คือ หลักคุณธรรมที่ทำให้ผู้ประพฤติปฏิบัติตามเป็นผู้ประเสริฐ ซึ่งคำว่า "พรหมวิหาร" มีความหมายว่า ธรรมอันเป็นที่อยู่ของพรหม การยึดถือหลักธรรมดังกล่าว ส่งผลให้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยเชื่อว่ามนุษย์จะประเสริฐได้ต่อเมื่อมีคุณธรรม มีพรหมวิหาร 4

นอกจากนี้ พรหมวิหาร 4 ยังเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้สำหรับผู้ปกครอง ผู้นำ และหัวหน้างานหน่วยต่าง ๆ ได้ หากนำหลักพรหมวิหาร 4 มาบริหารองค์กร และบุคลากรแล้ว นอกจากจะทำให้ทุกคนทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข ยังช่วยให้บรรยากาศในสถานที่ทำงานน่าทำงานยิ่งขึ้น โดยสามารถยกตัวอย่างพรหมวิหาร 4 ที่ใช้เป็นธรรมะประจำใจสำหรับการบริหารงาน ดังนี้



1. เมตตา เช่น หัวหน้าเอาใส่ใจ ดูแล สนับสนุนการทำงานของลูกน้อง ให้คำแนะนำด้วยความเมตตา และปรารถนาดี สร้างบรรยากาศความสุขด้านการทำงาน
2. กรุณา เช่น หากการทำงานเกิดอุปสรรค หัวหน้าควรสอบถามปัญหา ชี้แนะแนวทางแก้ไข ไม่ปล่อยให้ลูกน้องแก้ปัญหาอย่างโดดเดี่ยวเพียงลำพัง
3. มุทิตา เช่น เมื่อลูกน้องประสบความสำเร็จในผลงาน หรือเรื่องต่างๆ ควรแสดงความยินดีด้วยความจริงใจ เพื่อให้ลูกน้องเห็นถึงความใส่ใจที่มีต่อพวกเขา
4. อุเบกขา เช่น การรู้จักวางตัวเป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เพื่อให้เกิดความยุติธรรมในการบริหารงาน ไม่เอนเอียง ให้ความช่วยเหลืออย่างเท่าเทียมกัน

อานิสงส์ของพรหมวิหาร 4

พระราชพรหมญาณ (หลวงพ่อกุณฺธิลสิงห์) วัดท่าซุง จังหวัดอุทัยธานี ได้ให้โอวาทเกี่ยวกับการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 ไว้ในหนังสือโอวาทหลวงพ่อดำรง วัดท่าซุง ดังความว่า อานิสงส์ของพรหมวิหาร 4 สามารถให้อานิสงส์แก่ผู้ปฏิบัติให้มีความสุขถึง 11 ประการ ได้แก่ 1) นอนหลับเป็นสุข 2) ไม่มีอาารมณฺขุมัว 3) ฝันเห็นแต่สิ่งมงคล 4) เป็นที่รักของมนุษย์ เทวดา และภูตผี 5) สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครอง 6) ห่างไกลจากอันตรายของเพลิง อาวุธ และยาพิษ 7) จิตใจเป็นสมาธิ 8) ใบหน้าผ่องใส 9) มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ 10) บรรลุผลไม่ช้าตราบเท่าที่ขะตักหน้า (ตามความเชื่อคติพุทธ) 11) มีศีลที่บริสุทธิ์

พรหมวิหาร 4 ไม่ได้เป็นหลักธรรมที่เข้าใจยากหรือซับซ้อน หากแต่เป็นหลักปฏิบัติทั่วไปในชีวิตประจำวัน หากปรับเปลี่ยนทัศนคติ และหมั่นสร้างนิสัยความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นประจำ ทุกคนก็สามารถมีพรหมวิหาร 4 ในใจได้เช่นกัน

บทสรุป

ศิลปะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพระพุทธศาสนา เป็นการออกแบบชีวิตให้มีความสุข โดยนำคำสอนของพระพุทธผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า มาใช้ในการดำเนินชีวิต โดยพระพุทธศาสนานั้น มองว่าความสุขเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ เพราะความสุขเมื่อเกิดขึ้นอย่างถูกต้องแล้วจะเป็นคุณสมบัติในจิตใจของมนุษย์ โดยพระพุทธศาสนาให้เหตุผลว่าเมื่อมนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถพัฒนาได้ ความสุขซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ย่อมเป็นสิ่งที่พัฒนาได้เช่นกัน เมื่อเราพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้น สูงขึ้น ก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้น กล่าวคือทำให้ชีวิตของเรามีคุณธรรมเพิ่มขึ้น และความสุขที่พัฒนาขึ้นนี้ นอกจากจะเกื้อกูลต่อตนเองแล้ว ยังทำให้เกื้อกูลต่อผู้อื่นหรือสังคมด้วย เพราะปกติถ้าการแสวงหาความสุขเพียงเพื่อตนเองโดยไม่มีการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้น จะทำให้มีการเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ตนเองได้รับความสุข แต่หากมีการพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้น สูงขึ้นนี้ จะส่งผลให้สังคมมีสันติมากขึ้นเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ ศิลปะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่าเป็นศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้เกิดความสุขแก่ผู้ที่มีชีวิตอยู่เป็นภพสุคติบุคคลที่ต้องการความสุขในชีวิต ศิลปะการอยู่ร่วมกับผู้อื่น 4 อย่าง คือ 1) การสร้างมิตรสหายหรือบริวารที่ดี 2) การเลือกคบคน 3) ผู้ลิขิตชะตาชีวิตมนุษย์ และ 4) ธรรมะสำหรับผู้นำ และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น



ภาพที่ 3 องค์ประกอบศิลปะในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทางพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

- กัลยาณมิตร. (2558). *วิธีสังเกตผู้ที่เราควรคบหาเป็นกัลยาณมิตร*. สืบค้นเมื่อ 21 พฤษภาคม 2566, จาก <https://kalyanamitra.org>.
- เกศรา สว่างวงศ์. (2556). ความสุขผ่านมุมมองของพระพุทธศาสนา. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 2(2), 1-6
- ธำพรณ์ กำเนิดศิริ. (2564). *การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในประเทศและสังคมโลก*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.truelookpanya.com>
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2536). *ข้อคิดชีวิตทวนกระแส*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระภาวนาวิริยคุณ. (2548). อานาปานของทิศ 6 ตอนที่ 4. *วารสารอยู่ในบุญธรรมะออนไลน์*, 1(33), 1-2.
- พระสุริยัน ชูช่วย. (2548). *การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนะ กลุ่มคนต่างวัยใน กรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สิน สีส้ม. (2561). การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อเสริมสร้างการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ของประชาชน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์*, 2(2), 1-12
- อัจฉราวรรณ กันจันะ. (2561). ความสุขในพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธศิลปกรรม*, 1(1), 64-80.
- Nondanun. (2010). *พรหมวิหาร 4 พระราชพรหมยาน (หลวงพ่อกุชชีลิ่งดำ)*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2566, จาก <https://palungjit.org/threads>