

ปิติสุขจากงานจิตอาสา The Joy of Volunteering

ชิสา จิรกวินการ¹ และ ทิพย์ธิดา ณ นคร²
Shisa Jirakavinkarn¹ and Tiptida Na Nakorn²
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,2}
Mahachulalongkornrajavidyalaya University^{1,2}
E-mail: shisa14@gmail.com

Retrieved: May 3, 2023; Revised: September 8, 2023; Accepted: October 9, 2023

บทคัดย่อ

จิตอาสา คือ ผู้ที่มีจิตใจที่เป็นผู้ให้ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของ เงินตรา รวมถึงการให้ความช่วยเหลือด้วยกำลัง และร่างกาย แรงสมองที่ตนมี เรียกได้ว่าเป็นการเสียสละในสิ่งที่ตนเองมีอยู่แล้ว และแบ่งปันให้กับผู้อื่น คือใจที่มีความต้องการที่จะทำด้วยความเต็มใจ และสมัครใจ จิตอาสามาจากคำว่า จิต หมายถึง สิ่งที่มีหน้าที่รู้คิด และนึก และรวมกับคำว่าอาสา หมายถึงความหวังความต้องการรับทำด้วยความเต็มใจ หรือจิตแห่งการให้ความดีงามทั้ง ปวงแก่เพื่อนมนุษย์โดยเต็มใจ สมัครใจ อิ่มใจซาบซึ้งใจ ปิติสุขที่พร้อมจะเสียสละเวลา ร่างกาย และสติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นจิตที่ไม่นิ่งดูตายเมื่อพบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้คนเป็นจิตที่มีความสุข เมื่อได้ทำความดีและเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้มเป็นจิตที่เปี่ยมด้วย "บุญ" คือความสงบเย็น และพลังแห่งความดีอีก ทั้งยังช่วยลด "อัตตา" หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองลงได้บ้าง

คำสำคัญ: ปิติสุข, จิตอาสา

Abstract

Volunteer is someone who has a heart that is a giver, whether it is money include helping with strength and physical strength, brain strength that one has. It can be called sacrificing what you already have. and share with others It is the heart that has the desire to do with willingness. and voluntarily coming. Volunteer comes from the word citta, meaning things that have the ability to know, think and think and combine with the word refers to the hope, the desire to receive, to do with willingness, or the spirit of giving all goodness to fellow human beings willingly, voluntarily, satisfied and grateful. The joy of being ready to sacrifice time and effort and wisdom for the public good in activities or things that benefit others without expecting a return and happy to help others as a mind that is not stable when seeing problems or misery that occurs to people, a happy mind when doing good and sees tears change into a smile, a mind that Full of "Merit" means peace and cool. and the power of goodness as well as helping to reduce "ego" or self-identity down to some extent.

Keywords: Joy, Volunteering



บทนำ

การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข หรือการเข้าถึงธรรม ชั้นจิตวิมุตติ เมื่อพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม เกิดมีเมตตา หรือกรุณาขึ้น ก็มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขามีความสุข แล้วก็อยากทำให้เขามีความสุข ก็เลยให้สละ แบ่งปันช่วยเหลือ เมื่อเห็นเขามีความสุข ตัวเองก็มีความสุขด้วย การให้หรือทาน แทนที่จะเกิดความเสียสละ ก็กลายเป็นความสุข ก่อนนี้รู้จักแต่ความสุขจากการได้และเอา แต่เดี๋ยวนี้ มีความสุขอย่างใหม่เกิดเพิ่มขึ้น คือความสุขจากการให้ และการเสียสละ การให้หรือการเสียสละกลายเป็นความสุขได้ ในเมื่อจิตใจได้พัฒนาเปลี่ยนไปจากการพัฒนาจิตเช่นเดียวกัน เกิดมีศรัทธา เชื่อมมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม ก็เอาเงินทองออกมาให้ สละบำเพ็ญประโยชน์แล้วก็มีสุขสบายเอิบอิ่มปลื้มใจ จากการให้หรือเสียสละนั้น การพัฒนาในชั้นจิตวิมุตติจะทำให้คนมีจิตใจที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยคุณธรรมเช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา ความกตัญญู กตเวที เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยันอดทน มีสติ รู้จักรับผิดชอบ และมีสุขภาพ เพราะสงบสบาย ผ่อนคลาย เอิบอิ่ม ผ่องใส สดชื่นเบิกบาน มีความสุข

งานจิตอาสาเป็นอีกช่องทางในการเข้าถึงความสุขง่าย ๆ คนส่วนใหญ่ “ถ้าเขารู้ว่า มีช่องทางเข้าถึงความสุขที่ง่าย และไม่ต้องใช้เงินใช้ทอง เขาจะไปทำงานจิตอาสา มีงานจิตอาสามากมายที่นำมาให้ศรัทธา เช่น งานนวดเด็กในสถานสงเคราะห์ มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องการสัมผัส ถ้ามีเด็กที่โตมาแล้วไม่ได้รับการสัมผัสเพียงพอ เขาจะก้าวร้าว ในสถานสงเคราะห์ห้องหนึ่ง ๆ มีเด็กจำนวนมาก แต่มีพี่เลี้ยงเพียงสองสามคน จึงเกิดงานจิตอาสาพาไปนวดเด็ก ให้เด็กรู้สึกว่ามีคนอย่างน้อยหนึ่งคนที่รักเขาและให้ความเอาใจใส่ดูแล พาเขมานวด ออกกำลังกาย และสัมผัส เพียงเท่านั้นเอง น้องก็ได้รับความรัก ความอ่อนโยน เจ้าหน้าที่พี่เลี้ยงก็ผ่อนคลาย การทำงานจิตอาสาเองก็ได้ทั้ง ปิติและได้เปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตไปมากมาย หรืองานขัดเหรียญ งานออกแบบแผ่นพับ งานบรรณาธิปไตยของบริจาคให้ผู้สูงอายุ ฯลฯ ผมคิดว่า มีงานศรัทธาที่พอร่าม ร่ามไปหมด แต่คนมักไม่รู้ว่ามีงานจิตอาสาที่ตรงกับความสามารถ ประสบการณ์

การได้ การมี การเป็น ไม่ได้นำพาความสุขที่แท้จริง และถ้าเขาว่า “เมื่อใดเขาได้รู้จักตนเอง เข้าถึงความจริงตามธรรมชาติ” เพราะ “เมื่อใดก็ตามที่เรากลับมารู้เนื้อรู้ตัว และเข้าถึงความจริง ตอนนั้นมันมีความสุขแล้ว” ถ้าโลกใบนี้เป็นโลกที่มีแต่ความสุข เพราะเป็นที่รวมของคนที่มีความตั้งใจเดียวกัน และมีเป้าหมายเดียวกัน ถ้าทุก ๆ คนในสังคม ในโลกของเราพร้อมใจกันทำเพื่อส่วนรวม โลกของเราคงไม่มีความรุนแรง คงไม่มีการทำร้ายกัน คงเป็นโลกที่มีแต่ความสุข และเป็นโลกที่น่าอยู่มากขึ้น จิตอาสาเริ่มต้นทำให้ได้จากการช่วยเหลือครอบครัว การช่วยเหลือครอบครัวก็คือ การทำงานจิตอาสานั้นเอง ความสุขที่ยากจะอธิบายเกิดขึ้นได้จากงานจิตอาสา เพราะการปฏิบัติจิตอาสาด้วยจิตใจบริสุทธิ์ ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน พร้อมทั้งจะเสียสละเพื่อสังคมและมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของทุกคนให้เกิดความสงบสุขร่มเย็น

ความสุขในพระพุทธศาสนา คือ ความสะดวกสบาย อารมณ์ที่ปรารถนา ในที่นี้หมายถึง ส่วนที่เป็นผลของความสุขอย่างเดียว ได้รับผล 2 ทางคือ 1. กายิกสุขคือ สุขทางกาย หมายถึง การมีสภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่พิกัดพิการ การทำงานหาเลี้ยงชีพได้อย่างเป็นปกติสุข 2. เจตสิกสุขคือ สุขทางใจ หมายถึง ใจที่เป็นปกติสุข เพราะไม่ทุกข์ทรมานทางกาย เป็นใจที่เบิกบานด้วยอำนาจแห่งปิติสุขและโสมนัส อันเป็นผลจากการระงับกิเลส

สุขในแง่ของเหตุที่ทำให้เกิดสุข มี 2 อย่างเช่นกันคือ 1. สามิสสุข สุขอิงอามิส หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นได้ เพราะมีเหยื่อล่อ โดยอาศัยผลประโยชน์หรือความต้องการของตนเป็นตัวก่อ เป็นความสุขเพราะการยึดถือสิ่งซึ่งสิ่งที่ตนชอบใจ มักมีทุกข์ก่อนเกิดสุขคือ เป็นทุกข์ในตอนที่อยาก เมื่อได้มาจึงจะสุข ในทางธรรมเรียกว่ากามคุณคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส โภกฐิพะ



2. นิรามิสสุข สุขไม่อิงอาภิส หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยความหลุดพ้นจากเหยื่อล่อ สุขด้วยใจที่ปลอดโปร่ง ไม่ยึดติดกับสิ่งที่เป็นสุขหรือทุกข์ที่ประสบ เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นโลกธรรม ทางธรรมเรียกว่า สุขที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยเนกขัมมะ คือ ห้ามจิตไม่ให้เกี่ยวกับกามคุณและอาสวกิเลสเลย

ความสุขแม้จะเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความสุขได้ก็ตาม แต่ก็มิใช่เสียตามที่ได้กล่าวเอาไว้ข้างต้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ได้ให้เราหยุดอยู่เพียงความสุข แต่ให้พัฒนาความสุขที่ขึ้นต่อสิ่งภายนอกให้น้อยลง จนถึงไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอกก็มีความสุขได้ด้วยการพัฒนาจิตใจขึ้นมา เริ่มจาก

1) พัฒนาจิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศล หรือพัฒนาคุณภาพจิต โดยเริ่มจากใช้สิ่งแวดล้อมและสังคมมาช่วยในการพัฒนาจนกระทั่งการพัฒนาจิตใจของคนให้มีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ดังเช่นในหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 กตัญญูกตเวทีโสตาปัตติยังคะ 4 (กล่าวถึงสิ่งที่ควรศรัทธา) พรหมวิหาร 4 หิริโอตตัปปะ เป็นต้น

2) พัฒนาจิตใจให้มีสมณะภาพคือ มีวิริยะเข้มแข็ง อุตทน มีสติและเป็นจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิการพัฒนาในขั้นนี้ได้แก่ การฝึกสมถกรรมฐานหรือฝึกสมาธิด้วยวิธีต่างๆ ในกรรมฐาน 4 เป็นต้น

3) พัฒนาคุณภาพจิตใจให้มีสภาพจิตดีคือ พัฒนาให้จิตใจให้ธรรมสมาธิ 5 ได้แก่ ปราโมทย์ คือ ความชื่นบานใจ ราเรงสโต, ปิติ คือ ความอิ่มใจความปลื้มใจ, ปัสสัทธิคือ ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลายสิ้นสบาย, สุข คือ ความลื่นใจไร้ความขัดข้อง และสมาธิ คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิทไม่มีสิ่งรบกวน (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2564)

การพัฒนาในขั้นนี้ เป็นการพัฒนาความสุขในขั้นที่ 6 และ 7 ทำให้มีความสุขที่เป็นอิสระ จากสิ่งภายนอกสามารถสร้างหรือพัฒนาได้ด้วยตนเอง

ความสุขที่มีในพระพุทธศาสนา 2 ประการ คือ (1) ความหมายของความสุข ที่เป็น โลภียะหรือโลภียสุข และ (2) ความหมายของความสุข ที่เป็น โลกุตตรหรือ โลกุตตรสุขและความสุข สามารถแยกได้เป็นความสุขทางกาย และความสุขทางใจที่มีความสัมพันธ์กันต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันไม่สามารถแยกขาดออกจากกันได้ โดยความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า “กามคุณ 5” จัดว่าเป็นฝ่ายรูป และความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้ทางจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), 2566)

ความหมายของปิติสุข

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (2554) ว่า ปิติว่าหมายถึง ธรรมชาติใดที่ทำให้เอิบอิ่ม ธรรมชาตินั้นชื่อว่า ปิติ ปิตินั้นมีความเอิบอิ่มเป็นลักษณะ มีอันทำกายและใจให้เอิบอิ่มเป็นกิจ หรือมีอันแผ่ซ่านไปในกายและใจเป็นกิจได้ มีอันทำกายและใจให้ฟูขึ้นเป็นอาการปรากฏ

สำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2556) ปิติ แปลว่า ความปลาบปลื้มใจ ความอิ่มใจ หลายคนมักเขียนและออกเสียงผิดเป็น ปิติ ปิตินี้ไม่ว่าเกิดขึ้นแก่ใคร ก็จะทำให้คนนั้นมีหน้าตาแจ่มชื่น จิตใจแจ่มใส เป็นความอิ่มเอิบที่ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย แต่ทราบหรือไม่ว่า ในทางพระพุทธศาสนามีการแบ่งปิติเป็นประเภทแตกต่างกันตามอาการที่เกิดแก่ร่างกายด้วย

ปิติสุข ตามความหมายที่จะกล่าวต่อไปคือ ความยินดีที่จะทำความสุขให้เกิดในความดั่งงามที่กระทำ

ปิติและสุข เป็นนามธรรมที่เกิดทางใจของบุคคลต่าง ๆ ได้ 2 กรณี คือ

1. เกิดขึ้นแก่บุคคล ที่รับรู้อารมณ์ฝ่ายกุศลอันประทับใจ ที่เข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น และกายสัมผัส อย่างหนึ่ง

2. เกิดขึ้นแก่บุคคล ผู้รวมจิตเป็นสมาธิได้สำเร็จ เพราะเพิกอารมณ์ที่น่ารักใคร่ออกไปอย่างหมดสิ้นจนรู้สึกเบากาย เบาจิตใจ อีกอย่างหนึ่ง สำหรับข้อ 2 นี้ สามารถกล่าวให้ชัดเจนยิ่งขึ้นได้อีก ดังนี้คือ ความรู้สึกเบากาย เบา



จิตใจ หรืออิมใจ ที่เรียกว่า ปิติ กับความรู้สึกพอใจ สบายใจ ยินดี เพลิดเพลินใจ ที่เรียกว่า สุข เกิดขึ้นมาพร้อม ๆ กัน หลังจากที่ได้สลัดความกระสับกระส่าย จากการรับรู้อารมณ์ต่างๆ อันหนักอึ้ง ออกไปได้สำเร็จ

ตัวอย่างปิติและสุข ที่เกิดจากการปฏิบัติอานาปานสติ ก็คือ ถ้าผู้ปฏิบัติสละอารมณ์เฉพาะหน้าออกไป ด้วยการยกจิตเข้าไปตั้งไว้ที่ฐานที่ตั้งสติ แล้วประคองไว้ไม่ให้แลบออกไปได้สำเร็จ

ปิตีย่อมเกิดขึ้นที่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายผู้ปฏิบัติ เช่น ทำให้รู้สึกคล้ายกับว่ามีมดหรือไรมาไต่ตอมตามร่างกาย แล้วก็จะจางหายไปอย่างรวดเร็วมาก

ส่วนสุขนั้น จะแสดงขึ้นเป็นความรู้สึกสบายอกสบายใจ ยินดี พอใจ และตั้งอยู่นานกว่าปิตีมาก และอาจแสดงออกทางสีหน้าหรือแวตาก็ได้ สำหรับอารมณ์ฝ่ายกุศล

ผู้ปฏิบัติควรศึกษาให้ชัดเจนว่า เมื่อสุขเกิดขึ้นนั้น ปิตีอาจเกิดขึ้นหรือไม่เกิดด้วยก็ได้ แล้วแต่ว่าอารมณ์ที่กำลังรับรู้อยู่นั้น จะประทับใจมากน้อยเพียงใด จิตก็จะออกไปอยู่กับปิติและสุข ด้วยความรู้สึกกระหิมใจ และภาคภูมิใจที่ทำงานทางจิตได้สำเร็จ แทนอารมณ์ทั้งหลายที่เพิกออกไปเหล่านั้น

1. ปิติและสุขที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ฝ่ายกุศล

ในข้อที่ 1 ข้างต้นนี้ เราจะพบเห็นได้ไม่น้อยว่าปิติได้เกิดขึ้นแก่บิดา – มารดา, วงศ์ญาติ ที่ได้จัดงานบวชพระให้แก่บุตรชายของตน เมื่อวันบวช พร้อมกับความสุขใจอันมากมายท่วมทับจิตใจ อย่างที่ไม่เคยพบมาในชีวิตประจำวันเลย ถึงกับน้ำตาแห่งปิติไหลพรากทีเดียว ทั้งนี้เพราะชาวพุทธนับถือกันอย่างมั่นใจว่า การบวชพระให้บุตร เท่ากับได้ฝากชีวิตจิตใจไว้กับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วนั่นเอง

เป็นที่น่าสังเกตว่า ปิติและสุข นี้จะเกิดขึ้น เมื่อบิดา – มารดา, วงศ์ญาติ เห็นบุตรชายของตนครองผ้าเหลืองครบองค์โนโบสถ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ปิติและสุข เกิดขึ้นจากการกระทำกุศลอันประทับใจได้สำเร็จ สมความตั้งใจแต่แรก

2. ปิติและสุขเกิดขึ้นแก่ผู้ที่รวมจิตเป็นสมาธิได้สำเร็จ

ในข้อที่ 2 นี้ เป็นเรื่องของ การปฏิบัติสมาธิ ในระยะเริ่มแรก ปิติและสุข จะเกิดขึ้นพร้อมกัน หลังจากที่ได้สละอารมณ์ภายนอกออกไปหมดสิ้นแล้ว ในตอนเริ่มแรกของการปฏิบัติ นั้น ทั้งปิติและสุขจะเกิดขึ้นพร้อมกัน และรู้สึกได้เด่นชัดมาก แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนานๆ ก็จารู้สึกชิน ทำให้รู้สึกไม่เด่นชัดนัก เมื่อพลังสติเกิดมากขึ้นอีก ก็จะสลัดทั้งปิติและสุขออกไปได้ดีขึ้น จนไม่ได้สนใจปิติและสุขนั่นเอง อุปมาดังลูกคลื่นขนาดใหญ่ (คืออารมณ์) ในท้องมหาสมุทร ได้ลดตัวหายไป จนเหลือแต่ระลอกน้ำขนาดเล็กอยู่ที่ผิวน้ำ (คือปิติและสุข) ซึ่งจะต้องระงับให้หมดไปอย่างสิ้นเชิงให้ได้ ระดับผิวน้ำจึงจะราบเรียบถึงขีดสุดอย่างแท้จริง

กิจกรรมที่ทำให้ปิติเกิด โดยทั่วไปแล้ว ปิติและสุข เป็นสภาพธรรมที่เกิดหลังจากได้ทำกิจกรรมที่เป็นกุศล มีคุณประโยชน์มากได้สำเร็จ ไม่ว่าจะเป็นแค่ระดับศีลธรรมหรือระดับปฏิบัติทางจิตก็ตาม โดยใช้โยนิโสมนสิการ ประกอบ คือใช้เหตุผลเป็นหลัก สำหรับลงมือกระทำกิจกรรมนั้นๆ ประกอบด้วยจนสำเร็จบริบูรณ์ เป็นสำคัญ ปิตีย่อมเกิดตามมาเองด้วยเป็นธรรมดา แต่ถ้าใช้โยนิโสมนสิการ คือไม่ใช้เหตุผลที่ถูกต้อง ฝืนความสงบสุขจนทำให้เป็นอกุศล เกิดโทษแค้นแค้นและสังคมขึ้นมาแล้ว ย่อมทำให้จิตใจหดหู่เศร้าหมอง ปิตีย่อมไม่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา

สุขและปิติแตกต่างกันอย่างไร

ความร่าเริงคือปิติ ความสบายใจคือสุข ความสงบแห่งจิตเป็นความสุข ความตั้งมั่นแห่งจิตคือปิติ ปิตียังเป็นสิ่งหายาก แต่สุขเป็นสิ่งละเอียด ปิติจัดเป็นสังขารขันธ์ (การปรุงแต่ง) แต่สุขจัดเป็นเวทนาขันธ์ (ความรู้สึก) ที่ใดมีปิตินั้นย่อมมีความสุข แต่ที่ใดมีความสุขก็ไม่จำเป็นต้องมีปิติ

การเกิดขึ้นของปิติ

1) ปิติเกิดจากราคะเป็นอย่างไร ปิติประเภทนี้เกิดจากความชอบ ความหลงใหล และความอิมใจที่เกิดจากกิเลส เช่น ขนลุกต่อเมื่อได้ฟังเพลง ๆ หรือ ได้ยินเนื้อเพลงที่โดนใจ



2) ปีติเกิดจากศรัทธาเป็นอย่างไร ปีติประเภทนี้เกิดจากความอิจฉาของผู้ที่มีศรัทธาแรงกล้า เช่น เกิดสมาธิระหว่างที่กำลังจับคำถวายสังฆทาน หรือ สวดมนต์บูชาพระรัตนตรัย

3) ปีติเกิดจากความไม่ต่อต้านเป็นอย่างไร ปีติประเภทนี้เกิดจากความอิจฉาของผู้ที่มีจิตใจที่บริสุทธิ์ เช่น เกิดความรู้สึกเลิบบอมนขณะที่กำลังทำตามที่คุณแม่หรือคุณพ่อสอน

4) ปีติเกิดจากวิเวกเป็นอย่างไร ปีติประเภทนี้เกิดจากความอิจฉาของผู้เข้าปฐมนาน คือฉานชั้นต้น ที่ผู้ปฏิบัติจะเกิดวิตก (ความตรึก) วิจารณ์ (ความตรอง) ปีติ (ความอิจฉา) สุข (ความสบายใจ) และเอกัคตา (ความมีอารมณ์เป็นหนึ่ง)

5) ปีติเกิดจากสมาธิเป็นอย่างไร ปีติประเภทนี้เกิดจากความอิจฉาของผู้เข้าทุติยฉาน คือฉานระดับที่สอง ได้แก่ สามารถละวิตกและวิจารณ์ได้ คงไว้แต่ปีติและสุขอันเกิดแต่สมาธิกับเอกัคตา

6) ปีติเกิดจากโพชฌงค์เป็นอย่างไร ปีติประเภทนี้เกิดจากการดำเนินตามโลกุตตรมรรคในทุติยฉาน เพราะโพชฌงค์คือแนวทางแห่งการตรัสรู้ เป็นกลุ่มธรรมสำคัญในการทำงานให้เกิดโพธิ์ คือปัญญาตรัสรู้ ซึ่งทำให้ทั้งรู้ ทั้งตื่น และทั้งเบิกบาน ได้แก่ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

ประเภทของปีติ ปีติมีทั้งหมด 5 อย่าง คือ (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2554)

1. ขุททกปีติ หมายถึง ปีติทำให้ขนลุกชันเล็กน้อย
2. ขณิกาปีติ หมายถึง ปีติที่เกิดขึ้นชั่วขณะ เหมือนฟ้าแลบ
3. โอกันติกาปีติ หมายถึง ปีติที่กระทบกาย เหมือนคลื่นกระทบฝั่ง
4. อุพเพกคาปีติ หมายถึง ปีติโลดโผน ทำให้ตัวลอยขึ้น
5. ผรณาปีติ หมายถึง ปีติที่ซาบซ่าน แฝไปทั่วร่างกาย

“ความปีติ” หรือ “ความปลื้ม” มีผลต่อบุญในตัวเราอย่างไร?

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เวลาทำบุญ ถ้าจะได้บุญมากต้องประกอบด้วยองค์ 3 ดังนี้

1. วัตถุบริสุทธิ์ หมายถึง วัตถุที่ถวายเป็นทานต้องได้มาด้วยความถูกต้องชอบธรรมถ้าเป็นของที่ขโมยมา บุญก็ลดลงไปตามส่วน

2. เจตนาบริสุทธิ์ คำว่า เจตนาบริสุทธิ์จะสัมพันธ์กับคำว่าปลื้ม เจตนาบริสุทธิ์ก็คือตั้งแต่ก่อนให้ทานก็มีจิตใจเลื่อมใส ขณะให้ก็ให้ด้วยความตั้งใจ มีความเลื่อมใสเต็มเปี่ยม เมื่อให้ทานไปแล้ว ความเลื่อมใสก็ยังคงเกิดอย่างต่อเนื่อง มีปีติเกิดขึ้นทั้งก่อนให้ ขณะให้ และหลังให้ บางคนมีศรัทธา แต่พอทำบุญเสร็จแล้วนึกว่าทำเยอะไปหรือเปล่า ชักเสียดาย ผลก็คือ บุญเกิดไม่เต็มที่ ผลบุญที่ให้ทานแม้ทำให้เกิดมาเป็นเศรษฐี แต่เพราะความตระหนี่ทำให้เสียดายไม่ยอมใช้ทรัพย์ บางคนมีเงินมากมาย แต่เวลาซื้อผลไม้ต้องซื้อชนิดที่เกือบจะเน่า แล้วมาตัดที่เน่า ๆ ออก มีเสื้อผ้าดี ๆ ก็เก็บไว้ในตู้ แล้วหาเสื้อผ้าดี ๆ มาใส่ เพราะว่าเสียดาย นี่เป็นเพราะว่าถวายทานแล้วนึกเสียดายทีหลัง คนที่รู้หลักจะต้องรักษาใจให้ปลื้มทั้งก่อนทำ ขณะทำ และทำไปแล้ว ให้ใจใสเป็นแก้ว และมีความปีติเบิกบาน นี่ก็ครั้งใดก็ปลื้มออกปลื้มใจ อย่างนี้ได้บุญมาก

3. บุคคลบริสุทธิ์ หมายถึง ผู้รับทานของเราเป็นผู้บริสุทธิ์ ยิ่งบริสุทธิ์มาก มีคุณธรรมมาก บุญก็มากขึ้นไปตามส่วน รวมทั้งตัวเราเองในฐานะผู้ให้ทาน ถ้ามีศีลและใจเป็นสมาธิตั้งมั่นมากเท่าไร บุญก็ยิ่งมากตามส่วนไปด้วย ดังนั้นทำบุญกับบุคคลที่มีศีล ย่อมได้บุญมากกว่า ทำกับคนไม่มีศีล ทำบุญกับพระโสดาบันได้บุญมากกว่าทำกับบุคคลธรรมดาทั่วไป ทำบุญกับพระอรหันต์บุญยิ่งมากขึ้น

ตัวอย่างของการเกิดปีติที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2554) กล่าวถึงหญิงสาวชาวสิงหลคนหนึ่งที่ต้องการไปร่วมงานบูชาพระเจดีย์ที่วัดในคืนวันเพ็ญ แต่พ่อแม่ของเธอเกรงว่า จะไม่ปลอดภัยจึงขอไปแทน หญิงสาวคนนี้มีอาการศรัทธาให้ลดลงได้ จึงออกมายืนหน้าบ้าน มองผ่านแสงจันทร์ ไปที่พระเจดีย์ เห็นแสงจันทร์กระทบยอดพระเจดีย์สีขาวสว่าง เธอเกิดปีติมากถึงขั้นตัวลอยไปลงที่พระเจดีย์



ซึ่งวิสุทธิมรรคอธิบายว่า เธอมาที่พระเจดีย์ด้วยอานาภาพแห่งปิติโลดลอย อีกตัวอย่างหนึ่งกล่าวถึงในอรรถกถาธรรมบท เรื่องลาชเทวธิดา (2556) เรื่องเกิดขึ้นแล้วในเมืองราชคฤห์ หญิงถวายข้าวตอกแก่พระมหากัสสป ความพิสดารว่า ท่านพระมหากัสสป อยู่ที่ปิปผลิคูหา เข้าฌาน แล้ว ออกในวันที่ 7 ตรวจดูที่เที่ยวไปเพื่อศึกษาด้วยทิพยจักขุ เห็น หญิงรักษานาข้าวสาธลิคนหนึ่ง ได้ตรึงข้าวสาธลิทำข้าวตอกอยู่ พิจารณาว่า "หญิงนี้มีศรัทธาหรือไม่หนอ" รู้ว่า "มีศรัทธา" ใคร่ครวญว่า "เธอ จักอาจ เพื่อทำการสงเคราะห์แก่เราหรือไม่หนอ" รู้ว่า "กุลธิดาเป็น หญิงแก่แล้ว จักทำการสงเคราะห์เรา ก็แลครั้นทำแล้ว จักได้สมบัติ เป็นอันมาก" จึงครองจีวรถือบาตร ได้ยืนอยู่ที่ใกล้นาข้าวสาธลิ กุลธิดา พอเห็นพระเถระก็มีจิตเลื่อมใส มีสระร้อนปิติ 5 อย่างถูกต้องแล้วกล่าวว่า นิมนต์หยุดก่อน เจ้าข้า "ถือข้าวตอกไปโดยเร็ว เกลี้ยลงในบาตรของ พระเถระแล้ว ให้อภัยด้วยเบญจางค ประดิษฐ์ได้ทำความปรารถนาว่า "ท่าน เจ้าข้า ขอดิฉันพึงเป็นผู้มีส่วนแห่งธรรมที่ท่านเห็นแล้ว" จิตเลื่อมใสในท่านไปเกิดในสวรรค์

พระเถระได้ทำอนุโมทนาว่า "ความปรารถนาอย่างนั้น จงสำเร็จ" ฝ่ายนางให้พระเถระแล้ว พลังนึกถึง ทานที่ตนถวายแล้วกลับไป ก็ใน ค่ำ เบญจางคประดิษฐ์แล้ว ตั้งไว้เฉพาะซึ่งองค์ 5 หมายความว่า ไหว้ได้องค์ 5 คือ หน้าผาก 1 ฝ่ามือทั้ง 2 และเข่าทั้ง 2 จดลงที่พื้น จึงรวมเป็น 5 หนทางที่นางเดินไป บนคันนา มีงูพิษร้ายนอน อยู่ในรูแห่งหนึ่ง งูไม่อาจขบกัดแข่งพระเถระอันปกปิดด้วยผ้ากาสาเยได้นางพลังระลึกถึง ทานกลับไปถึงที่นั้น งู เลื้อยออกจากรู กัดนางให้ล้มลง ณ ที่นั้นเอง นางมีจิตเลื่อมใส ทำกาละแล้ว ไปเกิดในวิมานทองประมาณ 30 โยชน์ ในภพดาวดึงส์ มีอิตถภาพประมาณ 3 คาวุต ประดับเครื่องอลังการทุกอย่าง เหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น

คัมภีร์วิมุตติมรรคกล่าวถึง ปิติ ไว้ว่า เป็นความเอิบอิ่ม การทำให้ยินดี ปิติเกิดได้จากราคะ ศรัทธา ความไม่ ต้อด้าน วิเวก สมาธิ และโพชฌงค์

หลักพุทธธรรมในการทำงานจิตอาสาเพื่อให้เกิดปิตุสข

ในการทำงานจิตอาสา นั้น ต้องตระหนักถึงความสำคัญของจิตอาสา จิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่ เพื่อนมนุษย์โดยเต็มใจ สมครใจ อิ่มเอม ซาบซึ้งใจ ปิตุสข พร้อมจะเสียสละ เวลา แรงกาย สติปัญญา เพื่อสาธารณะ ประโยชน์ มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จิตที่ไม่ หนึ่งดูตาย เมื่อพบเห็นปัญหา หรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้คนเป็นจิตที่เปี่ยมด้วยบุญ คือความสงบเย็น และพลัง แห่งความดี ช่วยลดอดีต หรือความเป็นตัวตนของตนเอง ซึ่งสัมพันธ์กับหลักพุทธธรรมในการทำงานจิตอาสาเป็น จุดเริ่มต้นของการเสียสละทั้งภายในและภายนอกหรือเรียกว่า "จาคะ" นั้นเป็นหนึ่งใน วุฒิธรรม เรียกเต็มว่า อริยวัชฌิ แปลว่าหลักธรรมเจริญอย่างอริยะ หากพุทธศาสนิกชนใดเจริญธรรมทั้ง 5 ประการครบถ้วนย่อมเข้าถึง พระนิพพานได้ธรรม 5 ประการนั้นประกอบไปด้วย 1) ศรัทธา 2) ศีล 3) สุตตะ 4) จาคะ 5) ปัญญา (ส.สพ. (ไทย) 18/313/333)

1) ศรัทธา ตามหลักของพระพุทธศาสนา ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ในหลักแห่งความ จริยความดีงามอันมีเหตุผล ที่สร้างความมั่นคงทางขวัญกำลังใจในหน้าที่การงาน นั่นคือ ผู้มีภาวะผู้นำ (Leadership Man) และเป็นผู้ตามที่ดี (Good Follower) บุญกิริยาวัตถุ ที่เรียกว่า เวทยาวัจจัมย หรือทำบุญด้วยการช่วยชวนช่วยทำกิจกรรมที่ถูกต้อง นอกจากจะเป็นบุญแล้วยังเป็นโอกาสที่จะได้พบกัลยาณมิตร ผู้มีศรัทธาที่จะ ทำหน้าที่พุทธบริษัทเพื่อเป็นการสืบอายุพระศาสนาให้ตกทอดถึงคนรุ่นหลังอาสาสมัครสู่การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิก บาน ตามแนวทางคำสอนของพระพุทธองค์ ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ตอนที่พระพุทธองค์ส่งพระอรหันต์รุ่นแรก จำนวน 60 รูปเดินทางออกไปเพื่อประกาศพระพุทธศาสนา และแสดงธรรม หลังออกพรรษา แม้พระพุทธองค์เอง ก็เสด็จไปยังตำบลอรุเวลาเสนานิคม เพื่อแสดงธรรมด้วยการเดินทางไปประกาศพระพุทธศาสนาของพระอรหันต์ เหล่านี้คือการทำงานจิตอาสาอย่างแท้จริง ท่านทำเพื่อประโยชน์ของสาธารณชน และของส่วนรวม (ส.สพ. (ไทย) 18/313/333)



2) คีล หมายถึง เจตนา หรือความตั้งใจ ประพฤติตนเว้นจากความชั่วทางกาย วาจา ใจ ทำทุกอย่างตามที่ควรทำอยู่ในภาวะปกติ ความประพฤติดี มีวินัยเลี้ยงชีพ สุจริต

3) สุตะ หมายถึง ความรู้ที่ได้ยินได้ฟัง หรือการศึกษาหาความรู้ด้วยการฟัง ซึ่งรวมถึงการอ่านหนังสือ และใช้สื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ ในการแสวงหาความรู้การศึกษาทางโลกและการศึกษาทางธรรมโดยศึกษาความเจริญทางเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ไปอย่างรวดเร็ว เพื่อจะได้เป็นคนทันเหตุการณ์ แต่จะต้องไม่ลืมที่จะพัฒนาทางจิตใจให้เจริญตามไปด้วยจึงจะถือว่าเป็นการศึกษาที่แท้จริง

4) จาคะ หมายถึง รู้จักเสียสละแบ่งปันสิ่งของให้แก่ผู้อื่นการเสียสละ การบริจาค เช่น สละทรัพย์ช่วยการกุศล และส่วนรวมเพื่อเป็นประโยชน์ การอภินันท์ด้วยจาคะ คือ การเสียสละหรือการบริจาคในสิ่งที่เป็นส่วนน้อย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมลักษณะสิ่งที่บริจาคจะต้องมี 2 ลักษณะ คือ (1) ลักษณะที่เป็นรูปธรรม เช่น เงิน ทอง สิ่งของ (2) ลักษณะ ที่เป็นนามธรรม เช่น คำสั่งสอน ความหวังดี ความเมตตา มีน้ำใจ การให้ความช่วยเหลือ คือ การอาสาช่วยกันทำงานให้บรรลุจุดหมาย จะต้องทำให้เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับการเสียสละ

5) ปัญญา ในทางพระพุทธศาสนา มีปัจจัยทั้งปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน ปรัตถุสัจจะ นั้นต้องอาศัย กัลยาณมิตรปัจจัยภายในที่เกี่ยวกับปัญญา คือ โยนิโสมนสิการ เป็นการสอนรู้จักคิดอย่างมีระเบียบมีเหตุผล

การทำงานของจิตไม่ใช่เป็นเพียงภาพที่ปรากฏมองเห็นกันภายนอกเท่านั้นแต่จะต้องมีหลักในทางจิตใจเป็นฐานอยู่ด้วยก็คือความศรัทธาถ้าเราจะทำงานให้มีความสุขก็ต้องมีศรัทธาในงานด้วยบุคคลที่เคยมีประสบการณ์เรียนรู้การช่วยเหลือผู้อื่นด้วยตนเองจะรู้สึกถึงความอึดใจมีความสุขที่ได้จากการให้นั่นคือจิตที่พร้อมจะสละเวลา แรงกาย และสติปัญญาเพื่อสาธารณประโยชน์เป็นจิตที่ไม่นิ่งดูตายเมื่อพบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากเกิดขึ้นกับผู้อื่น เป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดีและเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้มเป็นจิตที่เปี่ยมด้วย "บุญ" คือความสงบเย็น และพลังแห่งความดี สอดคล้องกับแนวคิดของวันดี ละอ่อนทิพรส ที่กล่าวว่า จิตอาสา (Volunteer Spirit) หมายถึง จิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์โดยเต็มใจสมัครใจ อึดใจ ซาบซึ้งใจ ปิติสุข ที่พร้อมจะเสียสละเวลาแรงกาย และสติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นจิตที่ไม่นิ่งดูตายเมื่อพบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นเป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดีและเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้มเป็นจิตที่เปี่ยมด้วย "บุญ" คือความสงบเย็นและพลังแห่งความดีอีกทั้งยังช่วยลด "อัตตา" หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองลงได้บ้างด้วยอันจิตใจอันบริสุทธิ์ และแนวคิดของสรณีย์ สายสร กล่าวว่า จิตอาสา มีความหมายที่ลึกซึ้ง และกินใจ คือ ผู้ที่มีจิตใจที่เป็นผู้ให้ไม่ว่าจะเป็นสิ่งของเงินตรา ธนบัตรรวมถึงการให้ความช่วยเหลือด้วยกำลังและแรงกายแรงสมองที่ตนมีเรียกได้ว่าเป็นการเสียสละในสิ่งที่ตนเองมีอยู่แล้ว และแบ่งปันให้กับผู้อื่น คือใจที่มีความต้องการที่จะทำด้วยความเต็มใจ และสมัครใจซึ่งมาจากคำว่า จิต หมายถึง สิ่งที่มีหน้าที่รู้คิด และนึก และรวมกับคำว่าอาสา หมายถึงความหวัง ความต้องการรับทำด้วยความเต็มใจหรือจิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์โดยเต็มใจสมัครใจอึดใจ ซาบซึ้งใจปิติสุขที่พร้อมจะเสียสละเวลาแรงกายและสติปัญญาเพื่อสาธารณประโยชน์ ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นจิตที่ไม่นิ่งดูตายเมื่อพบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นเป็นจิตที่มีความสุขเมื่อได้ทำความดีและเห็นน้ำตาเปลี่ยนเป็นรอยยิ้มเป็นจิตที่เปี่ยมด้วย "บุญ" คือความสงบเย็น และพลังแห่งความดีอีกทั้งยังช่วยลด "อัตตา" หรือความเป็นตัวเป็นตนของตนเองลงได้บ้าง และสอดคล้องกับแนวคิดของ ตรีกุล พุ่มงาม กล่าวว่าไว้ในบทความเรื่อง มองทุกข์ให้สุขได้ตามแนววิถีพุทธ (2022) ชีวิตที่สมบูรณ์ คือชีวิตที่ประกอบไปด้วยกุศลธรรม อาทิ การมีเมตตา และศรัทธา จะเป็นชีวิตที่อึดใจ ปิติใจ มีการปฏิบัติต่อกันด้วยเมตตาธรรม เป็นความหวังดี ปรารถนาความสุขต่อกัน เป็นมงคลต่อกัน ตลอดเวลาที่กุศลธรรมยังมีอยู่ประจำในใจ หากเป็นเช่นนี้แล้วความทุกข์ย่อมจางหายไปไหนที่สุด



สรุปได้ว่า จิตอาสา คือ จิตแห่งการให้ความดีงามทั้งปวงแก่เพื่อนมนุษย์ โดยเต็มใจ สมัครใจ อิ่มใจ ซาบซึ้งใจ ปิติสุข พร้อมจะเสียสละ เวลา แรงกาย สติปัญญา เพื่อสาธารณะประโยชน์ มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง จิตที่ไม่นิ่งดูดาย เมื่อพบเห็นปัญหา หรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับผู้คนเป็นจิตที่เปี่ยมด้วยบุญ คือความสงบเย็น และพลังแห่งความดี ช่วยลดอัตรา หรือความเป็นตัวตนของตนเอง ปิติสุข คือความยินดีที่จะทำความสุขให้เกิดในความดีงามที่กระทำ

เอกสารอ้างอิง

- ตระกูล พุ่มงาม. (2565). มองทุกข้อให้สุดได้ตามแนววิถีพุทธ. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 7(1), 21.
- พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (แก้ไขเพิ่มเติม). (2552). *ความหมายของคำว่าว่าปิติสุข*. กรุงเทพฯ: กองธรรมศาสตร์และการเมือง.
- พระธัมมปัทมธรรมา แปล ภาค 5. (2556). *ลาซเทวธิดา*. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2554). *แปลและเรียบเรียงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ธนาเพลส.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2566). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 43. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2566). *ธรรมะฉบับเรียนลัด*. สืบค้นเมื่อ 26 เมษายน 2566, จาก https://www.watnyanaves.net/th/book_detail/219
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2556). *ประเภทของปิติ*. สืบค้นเมื่อ 26 เมษายน 2566, จาก <http://legacy.orst.go.th/?knowledge>