

วารสารพุทธศิลปกรรม

JOURNAL OF BUDDHIST ARTS

04

ISSN : 1905-534x (Print)
ISSN : 2697-6099 (ONLINE)

ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 | มกราคม - มิถุนายน 2561 |
Vol.1 No. 1 | January - June 2018 |

บัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ความสุขในพระพุทธศาสนา The Happiness in Buddhism

อัครารวรรณ กันจินะ

Atcharawan Kanjina

โรงเรียนนวมินทราชูทิศ PAYAP จังหวัดเชียงใหม่

Nawamintrachuthit Payap School, Chiang Mai

Email: atcharawan_110@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความสุขในพระพุทธศาสนา ผลการวิเคราะห์พบว่าความสุขเป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ทุกคน ความสุขของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไปตามทัศนคติและการมองโลก ผู้ที่สนใจในหลักธรรมทางพุทธศาสนาบางท่านอาจคุ้นเคยว่าพุทธศาสนาสอนในเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ แต่ในความเป็นจริงแล้ว พระพุทธศาสนาสอนทั้งเรื่องความทุกข์และความสุข พระพุทธเจ้าได้กล่าวถึงความสุขในแง่มุมต่างๆ มีการจัดประเภท ระดับคุณค่า เหตุแห่งความสุข ผลของความสุขที่มีต่อบุคคลและสังคม ตลอดจนวิธีการบริหารจัดการความสุขประเภทต่างๆ เพื่อให้คนสามารถนำมาใช้ในการพัฒนาชีวิต และเพื่อให้เข้าถึงชีวิตที่มีความสุขได้อย่างแท้จริง ในทางพระพุทธศาสนานั้น ความสุขเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงเป้าหมายชีวิต เพราะความสุขอยู่ที่ใจ ชีวิตของคนเรานั้นสั้นนัก เมื่อความสุขเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต เราจึงควรเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ฝึกอยู่กับปัจจุบัน ฝึกจิตใจให้ปล่อยวาง ขอบคุณสิ่งต่างๆที่ผ่านเข้ามา และน้อมนำหลักธรรมเป็นเครื่อง นำทาง เพื่อให้บรรลุความปรารถนา เกิดความสุขความเจริญในชีวิตทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

คำสำคัญ: ความสุข, พระพุทธศาสนา

Abstract

This article aims to explain happiness in Buddhism. The results of the analysis revealed that the best desire for everyone is the happiness in their life. The happiness varies for each person. It's depended on the inner attitude and view point for the world. Some of people who interested in Dhamma could feel that Buddhism taught just about the suffering and the cessation of suffering. In actually, Buddhism taught not only the suffering but also the happiness. There are many parts of Buddha's words about happiness such as classification of happiness, level of happiness, cause of happiness, the effect of happiness on person and social, including how to manage happiness so that people can use it to develop their life and to be truly happy. In Buddhism, you can be happy with no change the goal of life. Life is so short. If you know that the most important thing is the happiness, you should learn to live happily, practice to be here now, let yourself on, thanks for everything came through. In addition, you should bring the principle of Buddhism lead the way to achieve the desire, for the happiness and prosperity to yourself and others.

Keywords: Happiness, Buddhism

บทนำ

หากจะถามว่า “สิ่งที่คนเราต้องการมากที่สุดในชีวิตคืออะไร” เชื่อว่าแทบทุกคนจะตอบเหมือนกันว่าต้องการมี “ความสุข” และหากจะถามต่อว่า “แล้วความสุขที่ว่ำนั้นคืออะไร” คำตอบที่ได้ย่อมแตกต่างกันไปตามแต่ตัวบุคคล หรือหากจะเหมือนกันก็คงไม่เหมือนกันเสียทีเดียว

เมื่อความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ความสุขจึงเป็นเรื่องของการตีความ เป็นการมองชีวิต มองตัวเองและมองผู้อื่น ดังนั้นความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับคน

ทุกชั้นไม่ว่าคนนั้นจะเป็นคนรวยหรือคนจน บางคนอาจจะมีความสุขเมื่อได้สิ่งของที่ต้องการ บางคนอาจมีความสุขเมื่อได้ทำงานที่ตนรัก บางคนอาจมีความสุขเมื่อมีคนร่วมทุกข์ร่วมสุข เราอาจมีความสุขกับสิ่งหนึ่ง แต่คนอื่นอาจมีความสุขกับอีกสิ่งหนึ่ง และเมื่อเวลาผ่านไปสิ่งที่ก่อให้เกิดความสุขนั้นก็อาจจะเปลี่ยนไปด้วย ความรู้สึกเป็นสุขนั้น จึงดูเหมือน ไม่จีรัง เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วคนเราพิจารณาว่าตนเองนั้นมีความสุขหรือไม่ จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาเหตุการณ์หนึ่ง เหตุการณ์นั้นอาจสร้างความสุขและเกิดอารมณ์ในทางบวกขึ้นมา แต่เมื่อเวลาผ่านไปความสุขอาจจะลดลงไป หรืออาจเปลี่ยนเป็นความรู้สึกเฉยๆ หรือหากแย่งไปกว่านั้นคือความสุข กลับกลายเป็นความทุกข์

กล่าวในอีกทางหนึ่ง “ความสุข” เกิดจากการที่ความต้องการได้รับการตอบสนอง Abraham Maslow นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม ได้ระบุว่ามนุษย์จะมีความต้องการที่เรียงลำดับจากระดับพื้นฐาน ไปยังระดับสูง เรียกว่าทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ประกอบด้วยความต้องการ 5 ขั้น คือ ขั้นที่ 1) ความต้องการทางกาย คือความต้องการปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ขั้นที่ 2) ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ขั้นที่ 3) ความต้องการความรักและการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ขั้นที่ 4) ความต้องการได้รับการยกย่องจากผู้อื่น และขั้นที่ 5) ความต้องการในการเข้าใจและรู้จักตนเอง เป็นความต้องการขั้นสูงของมนุษย์ ซึ่งน้อยคนที่จะประสบได้ถึงขั้นนี้ โดยอยู่บนพื้นฐานที่ว่า มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอและไม่มีที่สิ้นสุด ขณะที่ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นจะเกิดขึ้นอีก ซึ่งเป็นกระบวนการที่เริ่มต้นตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย และเมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองความต้องการในแต่ละขั้นแล้ว ย่อมก่อให้เกิดความสุขขึ้นภายในใจ ดังนั้น ความสุขจึงเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล และเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการของแต่ละบุคคล

ในชีวิตของคนเรา ล้วนมีเรื่องต่างๆ ให้ต้องประสบพบเจอ มีสุขและทุกข์ปะปนกันไปเป็นธรรมดา แต่เมื่อความสุขเป็นความปรารถนาสูงสุดของชีวิต ความสุขจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดของมนุษย์เช่นกัน ดังนั้นเราจึงต้องเรียนรู้ว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีความสุข เพื่อให้มีความสุขเกิดขึ้นน้อยที่สุด ดังนั้นหากต้องการมีความสุขที่ยั่งยืน น่าจะเป็นความสุขจากภายในที่ไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอกมากนัก แต่เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วยปัจจัยภายในตัวเราเอง

ความสุขในพระพุทธศาสนา

ทัศนะเรื่องความสุขในทางพระพุทธศาสนา ท่าน ป.อ. ปยุตโต ได้อธิบายเรื่อง ความสุขตาม แนวพุทธ ไว้ว่า “ความสุข คือ การที่ความอยากได้รับการตอบสนอง พุดถึง ความอยาก ชาวพุทธมักจะขยาด เพราะเข้าใจว่า ศาสนาพุทธห้ามไม่ให้อยากอะไรเลย แต่ที่จริงแล้ว ความอยากมีทั้งแบบที่เป็นอกุศล เรียกว่า ตัณหา และแบบที่เป็นกุศล เรียกว่า ฉันทะ ด้วย ตัณหา คือความอยากที่เกี่ยวกับรูป รส กลิ่น เสียง จะต้องพึงพาสิ่งภายนอกถึงจะมีความสุขแบบนี้ได้ จึงเป็นความสุขที่มีเงื่อนไข และก่อให้เกิดทุกข์ ได้ง่ายเมื่อไม่ได้ตามเงื่อนไขนั้น ส่วน ฉันทะ เป็นความชื่นชมในสิ่งต่างๆ จึงเกิดความสุขให้สิ่งนั้นสมบูรณ์ดังตามเหตุและปัจจัยของมัน เป็นความอยากที่เราสร้างขึ้นเองภายใน จึงพึงพาสิ่งภายนอก น้อยกว่าตัณหาทำให้เกิดทุกข์ได้น้อยกว่า แต่ทำให้เกิดการพัฒนาตัวเองหรือสั่งรอบตัวตามมา เช่น เมื่อเชื่อในงาน ที่ทำ ก็ตั้งใจทำงาน ทำให้เป็นคนเก่ง ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน บริษัทก็ได้ดีไปด้วย จึงเป็นความสุขที่มีประโยชน์อยู่ และยังมีความสุขอีกระดับหนึ่ง คือ สุขที่เกิดจากการที่ไม่ต้องอยาก คือนิพพาน ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ได้ เพราะไม่ต้องขึ้นกับอะไร เป็นอิสระอย่างแท้จริง

สุรพล ไกรสรารุณ ได้กล่าวถึง ความสุขตามทัศนะในพระพุทธศาสนา ในหนังสือ ความสุขทุกมิติตามหลักพระพุทธศาสนา ว่า ความสุขตามทัศนะในพระพุทธศาสนามีความหมายกว้างขวาง แต่หากกล่าวเฉพาะความสุขที่บุคคลทั่วไปรู้จักและสามารถเข้าถึงได้ เป็นความรู้สึกรื่นเริง (เวทนา) สบายกายสบายใจ ที่ทำให้เกิดความยินดีและพอใจ เมื่อมีการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สัตว์ สิ่งของ รวมไปถึงรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกายและค่านิยม ความคิด ความจำ หรือความรู้ต่างๆ ที่ปรากฏในใจ ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ภาษาทางศาสนาเรียกว่าอารมณ์ (สิ่งที่จิตรับรู้)

การจำแนกความสุขในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนากล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่าประกอบด้วยทั้งความสุขและความทุกข์ มุ่งเน้นให้ประพฤติปฏิบัติเพื่อลดละความทุกข์ และแสวงหาความสุขที่แท้จริง มีพระพุทธพจน์หนึ่งกล่าวว่า นิพพานัง ปรมัง สุขัง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 13 ข้อ 5: 287) นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ฉะนั้น มองในแง่เป้าหมาย พุทธศาสนา จึงเป็นศาสนาแห่งความสุข

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 20 อังคุตตรนิกาย หมวด 2 ได้กล่าวถึงสุขสองอย่าง
ไว้ 13 (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 65-77: 102-105) คู่ ดังนี้

คู่ที่ 1 สุขของคฤหัสถ์และสุขเกิดแต่บรรพชา

คู่ที่ 2 กามสุขและเนกขัมมสุข

คู่ที่ 3 สุขเจือกิเลส และสุขไม่เจือกิเลส

คู่ที่ 4 สุขมีอาสวะและสุขไม่มีอาสวะ

คู่ที่ 5 สุขอิงอามิสและสุขไม่อิงอามิส

คู่ที่ 6 สุขของพระอริยเจ้าและสุขของปุณฺณ

คู่ที่ 7 กายิกสุข และเจตสิกสุข

คู่ที่ 8 สุขอันเกิดแต่ฌานที่ยังมีปิตติและสุขอันเกิดแต่ฌานที่ไม่มีปิตติ

คู่ที่ 9 สุขเกิดแต่ความยินดี และสุขเกิดแต่ความวางเฉย

คู่ที่ 10 สุขที่ถึงสมาธิ และสุขที่ไม่ถึงสมาธิ

คู่ที่ 11 สุขเกิดแต่ฌานมีปิตติเป็นอารมณ์ และสุขเกิดแต่ฌานไม่มีปิตติ

เป็นอารมณ์

คู่ที่ 12 สุขที่มีความยินดีเป็นอารมณ์ และสุขที่มีความวางเฉยเป็นอารมณ์

คู่ที่ 13 สุขที่มีรูปเป็นอารมณ์ และสุขที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์

ประเภทของความสุข มี 10 ชั้น ดังนี้

1. กามสุข ความสุขเนื่องด้วยกาม ซึ่งเกิดจากความกำหนดยินดีในรูปที่
สวย เสียงที่ไพเราะ กลิ่นที่หอม รสที่อร่อย และสัมผัสอันอ่อนนุ่มสุขสบาย หรือเรียก
ว่าความสุขที่เกิดจากกามคุณ 5 (รูป รส กลิ่น เสียง และสิ่งที่ต้องกาย)

2. ปฐมฌานสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานชั้นที่ 1 ซึ่ง
เป็นภาวะจิตที่สามารถสลัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วยองค์ธรรม
5 ประการ คือ วิตก (ภาวะจิตที่ตรึงนึกอารมณ์ขึ้นเป็นครั้งแรก) วิจาร์ (ภาวะจิตที่เพิน
พิจารณาอารมณ์นั้น) ปิตติ (ภาวะจิตที่กำซาบอิมเม็บ ในอารมณ์) สุข (ภาวะจิตที่สุข
สบายในอารมณ์) และเอกัคคตา (ภาวะจิตที่เป็นสมาธิหรือมีอารมณ์เดียว)

3. ทุตติยฌานสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานชั้นที่ 2 ซึ่ง
ประกอบด้วย องค์ธรรม 3 ประการ คือ ปิตติ สุข และเอกัคคตา

4. ตติยฌานสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานชั้นที่ 3 ซึ่ง

ประกอบด้วย องค์ธรรม 2 ประการ คือ สุข และเอกัคคตา

5. จตตถมมานสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานขั้นที่ 4 ซึ่งประกอบด้วย องค์ธรรม 2 คือ อุเบกขา (ภาวะจิตที่วางเฉยในอารมณ์) และเอกัคคตา

6. อากาสนัญญายตนสมาปัตติสุข ความสุขจากภาวะ จิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานขั้นที่ 1 ซึ่งมีอากาศ อันไม่มีที่สิ้นสุด เป็นอารมณ์ หมายถึง ความสุขที่เกิดจากฌานจิตที่เลิกเพ่งกสิณ แล้วมากำหนดอากาศคือที่ว่างช่องว่าง เป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่าอากาศไม่มีที่สุด

7. วิญญานัญญายตนสมาปัตติสุข ความสุขจากภาวะ จิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานขั้นที่ 2 ซึ่งยึดเอาวิญญานอันไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ หมายถึงความสุขที่เกิดจากฌานจิตที่เลิกเพ่งอากาศหรือ ที่ว่างนั้น แล้วมากำหนดเพ่งดูวิญญานจิตที่แผ่ไปสู่ที่ว่างเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่าวิญญาน ไม่มีที่สุด

8. อากิญจัญญายตนสมาปัตติสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานขั้นที่ 3 หมายถึง ความสุขที่เกิดจากฌานจิตที่เลิกกำหนดเพ่งดูวิญญานจิตที่แผ่ไปสู่ที่ว่าง แล้วมากำหนดภาวะที่ไม่มีอยู่แห่งวิญญานเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาให้เห็นว่าสักหน้อยหนึ่งชนิดหนึ่งก็ไม่มี

9. เนวสัณญานาสนัญญายตนสมาปัตติสุข ความสุขจากภาวะจิตที่เข้าสมาธิแห่ง รูปฌานขั้นที่ 4 อันถึงภาวะที่สัณญาก็มิใช่ ไม่มีสัณญาก็มิใช่ เป็นอารมณ์ หมายถึงฌานที่เลิกกำหนดภาวะที่ไม่มี แห่งวิญญานนั้น แล้วเข้าถึงภาวะที่มีสัณญา (ภาวะที่จิตกำหนดหมาย) ก็มิใช่ ไม่มีสัณญาก็มิใช่ ที่ละเอียดประณีตกว่าความสุขในขั้นรูปฌานที่ 3 นั้น

10. สัณญาเวทยิตนิโรธสมาปัตติสุข สุขเกิดจากภาวะ จิตสงบประณีต เข้าถึงนิโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัณญาและเวทนาทั้งหมด เป็นภาวะจิตที่ละเอียดมีความประณีตลึกซึ้งกว่าเนวสัณญา นาสนัญญายตนสมาปัตติสุขขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง โดยผู้เข้าสมาบัตินี้จะไม่สัณญาและไม่มีเวทนา

ความสุขทั้ง 10 ขั้นนี้ เป็นความสุขที่บุคคลสามารถปรุงแต่งหรือทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง ถ้าย่อลงอีกสามารถแบ่งให้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้คือ

- 1) กามสุข ได้แก่ความสุขขั้นที่ 1 คือความสุขของคนทั่วไป
- 2) ฌานสุข ได้แก่ความสุขขั้นที่ 2-9 คือความสุขของผู้ได้สมาธิจิต

ขั้นฌาน

3) วิมุตติสุข(สำหรับพระอรหันต์) หรือ นิโรธสมาบัติสุข(สำหรับพระอนาคามี) ได้แก่ความสุขขั้นที่ 10 คือความสุขเกิดจากการเข้านิโรธสมาบัติของพระอรหันต์ หรือเรียกอีกอย่างว่า นิพพานสุข ความสุขในขั้นนี้ เป็นความสุขขั้นพิเศษที่บุคคลทั่วไปไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ บุคคลที่สามารถเข้าสัญญาเวทิตินิโรธได้ต้องเป็นผู้บรรลุ “วิมุตติสุข” มาแล้ว กล่าวคือ สามารถดับกิเลสได้อย่างน้อยในระดับพระอนาคามี นอกจากนั้นยังต้องมีความสามารถในการเจริญญาณได้จนถึงอรูปรูปมานขั้นสูงสุดมาแล้วอีกด้วย

ในที่นี้จะพิจารณาความสุขในแง่มุมที่เป็นเหตุและผลของความสุขของคนทั่วไปเพียง 2 กลุ่มคือ

คู่ที่ 5 สุขอิงอามิส (สามิสสุข) และสุขไม่อิงอามิส(นิรามิสสุข) เป็นสุขที่ในแง่ของ“เหตุ”ที่ทำให้เกิดความสุข

คู่ที่ 7 กายิกสุข และเจตสิกสุข เป็นสุขในแง่ของ “ผล” ของความสุขที่จะส่งผลในสองทาง คือก่อให้เกิดสุขทางกายและสุขทางใจ

สามิสสุขและนิรามิสสุข

กล่าวให้เข้าใจโดยง่าย สามิสสุข นั้นเป็นความสุขทางโลกที่ไม่จีรังยั่งยืน ส่วนนิรามิสสุขนั้นคือความสุขทางธรรม เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบภายในใจ

“สามิสสุข” คือความสุขที่อิงอามิส คือความสุขที่อาศัยกามคุณ อันเกิดจากการได้พบเห็น ได้ยินได้ฟัง ได้กลิ่น ได้รส และได้สัมผัส รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกายที่น่าเพลิดเพลิน น่ายินดีพอใจ สุขที่อิงอามิสนี้ ย่อมเป็นเหตุให้เกิดกิเลส ตัณหา ก่อให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนได้อีก เพราะเมื่อได้มาก็ต้องระวัง รักษา ยึดติด หวงแหน ผูกพัน กลัวสูญหาย ถ้าไม่ได้มาหรือถูกขัดขวาง ก็ขัดเคืองไม่พอใจ จึงเป็นความสุขที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร เพราะเป็นความสุขที่ยังมีโอกาสดับเป็นทุกข์ได้อีก

ส่วน “นิรามิสสุข” เป็นความสุขที่ไม่อิงอามิส คือเป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกามคุณ จึงไม่มีเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลส ตัณหา เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอกมาสนองความอยาก จึงเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นภาวะสุขที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาใดๆตามมา และยังช่วยจัดปัญหาต่างๆ ที่จะเป็นเหตุหนุนนำให้กระทำความชั่วหรือ ให้เกิดความทุกข์เดือดร้อนได้อีก ความสุขอันเกิดแต่ความสงบจากกรรมชั่วหรือสงบจากกิเลส ตัณหาเช่นนี้ ย่อมเป็นความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร คือเป็นความสุขที่

ไม่มีเหตุปัจจัย ให้กลับเป็นทุกข์ได้อีก

เนื่องจากวิธีที่จะทำให้มีความสุขของคนทั่วไปนั้น มักจะสร้างความทุกข์ขึ้นมาก่อน แล้วจึงหาทางให้ทุกข์นั้นดับลง เมื่อความทุกข์นั้นดับลง คนเราจึงรู้สึกว่ามีมีความสุข โดยความทุกข์ที่คนสร้างมานั้นสาเหตุมาจากความหวัง ความปรารถนา หรือเรียกให้เข้าใจง่าย คือเกิดจากความอยากทั้งสิ้น การที่ได้สมความปรารถนาหรือสมความอยกนั้นจริงๆแล้วไม่ใช่ความสุข เพราะไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แต่เนื่องจากคนเรายังไม่เข้าใจความหมายของความสุขที่แท้จริง จึงเรียกการที่ได้สมปรารถนานั้นว่าความสุข เช่น เมื่ออยากได้สิ่งของอะไรบางอย่าง จึงทำงาน อดออมเก็บเงิน เพื่อตอบสนองความต้องการนั้น เมื่อได้มาแล้วก็รู้สึกมีความสุข สิ่งนี้คือสามิสสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการดับความอยากได้ของสิ่งนั้น เป็นความสุขที่มีเงื่อนไข แต่หากจะเป็นความสุขที่แท้จริง คือการสงบของความอยากได้ เมื่อรู้สึกว่ายากได้ ก็ดับลง เมื่อพ้นจากความอยาก ก็เป็นเรื่องง่ายที่จะมีความสุข หากไม่มีความอยากตั้งแต่ต้น ก็มีความสุขอยู่เองเรียบร้อยแล้ว สิ่งนี้เรียกว่า นิรามิสสุข

กายิกสุข และเจตสิกสุข

กายิกสุข คือ ความสุขทางกาย เป็นความสุขที่ได้รับทางประสาทสัมผัส เช่น ตาได้เห็นรูปสวยถูกใจ หูได้ยินเสียงไพเราะ จมูกได้กลิ่นหอม ลิ้นได้ลิ้มรสอาหารอร่อย กายได้สัมผัสกับสิ่งที่ยืดหยุ่น รวมทั้งการอยู่ในที่ปลอดภัย และในสิ่งแวดล้อมที่ดี ความสุขทางกาย จัดเป็นโลกียสุข คือ ความสุข ที่ชาวโลกปรารถนา เป็นความสุขที่เกิดจากสิ่งที่น่าใคร่ น่าปรารถนา จึงมีชื่อเรียกว่า กามสุข ความสุขทางกายนี้ไม่คงทนและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล เช่น บางคนชอบฟังเพลง บางคนชอบเดินทางท่องเที่ยว บางคนชอบนอนพักผ่อนที่บ้าน เป็นต้น เพราะฉะนั้นความสุขทางกาย จึงเป็นความสุขเพียงชั่วขณะ มนุษย์ในโลกนี้ยึดติดและแสวงหาความสุขทางกายมากที่สุด แต่การแสวงหาความสุขทางกายมากเกินไปทำให้เกิดความทุกข์ได้ เพราะถ้าไม่ได้ในสิ่งที่เราอยากได้ ความผิดหวังก็เกิดขึ้น ซึ่งกลายเป็นความทุกข์ทางใจไปโดยอัตโนมัติ

เจตสิกสุข คือ ความสุขทางใจ เป็นความสุขที่เกิดจากการได้ทำสิ่งดี ๆ ไม่ผิดกฎหมายและศีลธรรม เช่น การบริจาคทานหรือการให้สิ่งของที่เป็นแก่นแก่คนยากจน การทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้ที่จากไป การถวายอาหารบิณฑบาตแด่พระสงฆ์ การได้

รับความรักและความอบอุ่นหรือกำลังใจจากพ่อแม่ญาติพี่น้องและเพื่อน การได้อยู่ร่วมกันกับคนที่เรารักในสถานที่ปลอดภัยและในสิ่งแวดล้อมที่ดี เป็นต้น เป็นความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ มีความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น ซึ่งเป็นสภาวะแห่งใจที่สดชื่น เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบ ไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลส ตัณหาโลภโกรธหลง เป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ของจิตใจ พระพุทธศาสนาถือว่า ภาวะสุขทางใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และมีความสุขถึงในระดับโลกุตตระหรือความสุขจากการทำลายกิเลสได้อย่างถาวร ก็จะเป็นความสุขแห่งนิพพาน

ระดับของความสุข

ความสุขในทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 ระดับตามความต้องการ ได้แก่ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 71: 103) โดยความสุขทางกายเป็นโลกียสุข และความสุขทางใจเป็นโลกุตระสุข

โลกียสุข คือ เป็นความสุขทางกาย ที่มีความอยาก ความปรารถนา ที่จะทำให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ เกิดจากภาวะการก่อทุกข์ขึ้นมาก่อน แล้วดับทุกข์นั้นลงไป จึงเกิดเป็นภาวะที่เรียกเป็นภาษาทางโลกว่า ความสุข

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงความสุขอันชอบธรรมที่ประชาชนชาวบ้านควรจะมีไว้ 4 ประการเรียกว่า สุขของคฤหัสถ์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 62: 105-107) คือ ความสบายกายสบายใจของชาวบ้าน ความสุขที่ชาวบ้านควรพยายามเข้าถึงให้ได้สมำเสมอ หรือความสุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนพึงมี ซึ่งชีวิตของคฤหัสถ์จะสมบูรณ์ได้ ก็เพราะสุข 4 ประการ ดังนี้

1) อัตติสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนมีโชคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม

2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มา โดยชอบธรรมนั้น เลี้ยงชีพ บำรุงบิดามารดา สามีภรรยา บุตร มิตร และบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

3) อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่า ตนเป็นอิสระไม่มีหนี้สิน ติดค้างใคร

4) อนวัชสุข สุขเกิดจากความประพาสไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอิ่มใจว่า

ตนมีความประพาสสุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใครๆก็เตือนไม่ได้ทั้งทางกาย วาจา และใจ
ความสุขระดับนี้ ถึงแม้ว่าจัดเป็นโลกียสุขแต่ก็ถือว่าเป็นความสุขที่ควร
แสวงหาตามโลกียวิสัย ของมนุษย์ปุถุชนคนทั่วไป เพราะเป็นความสุขที่ชอบธรรมไม่มี
การเบียดเบียนกัน การแสวงหาความสุขแบบนี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีสุขภาพจิตดี และ
มีผลเป็นสุขตามแบบชาวโลก

โลกุตรสุข คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิถีชาวโลก เป็นความสุขทางใจ เป็นสุข
ที่เกิดแต่ภาวะหลุดพ้นจากความทุกข์ที่เราเป็นผู้ก่อขึ้น หมายถึง ความสุขอันเป็นเรื่อง
ภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุขระดับนี้จะเข้าถึงได้ด้วยหลัก
อริยมรรค อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของบุคคล เพื่อให้เกิดความดีสูงสุด หลัก
อริยมรรค มี 8 ประการ ดังนี้

1. สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) หมายถึง ทศณคติ ความเข้าใจ ความรู้ ที่เกิด
จากปัญญาต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง
 2. สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) หมายถึง การนึกคิดที่ถูกต้องตาม
ทำนองคลอง
 3. สัมมาวาจา (มีวาจาชอบ) หมายถึง การพูด การเจรจา ด้วยถ้อยคำที่ถูก
ต้อง อ่อนหวานมีความไพเราะ
 4. สัมมากัมมันตะ (การทำความงานชอบ) หมายถึง การกระทำที่ถูกต้อง
 5. สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้อง
โดยชอบธรรม อาชีพที่สุจริต งดเว้นจากอาชีพที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม
 6. สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) หมายถึง ความเพียรพยายามที่
ถูกต้องในสิ่งที่
 7. สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) หมายถึง ความระลึกหรือการตั้งสติในทาง
ที่ถูกต้อง คือมีสติรอบคอบระลึกได้ ก่อนที่จะทำ ก่อนพูด ก่อนคิด และระลึกถึงความ
ดีงาม สิ่งที่เป็นบุญกุศล สิ่งที่ทำให้จิตใจผ่องใส และปฏิบัติให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา
 8. สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) หมายถึง ความตั้งใจ ความตั้งมั่นในอารมณ์
ให้เป็นหนึ่ง ไม่หวั่นไหวไม่ฟุ้งซ่าน ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ให้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์
 9. บ่อเกิดแห่งความสุขในทางพระพุทธศาสนา
- ในทางพระพุทธศาสนา หากต้องการสร้างความสุขก็เพียงแต่พิจารณาว่า

บ่อเกิดแห่งความสุขนั้นว่าอยู่ที่ใด ก็สร้างความสุข ณ ที่นั้น ตามที่ได้กล่าวถึง สุข 10 ชั้น และย่อให้เหลือ 3 กลุ่มนั้น บ่อเกิดแห่งความสุขจึงประกอบด้วย 3 กลุ่มดังนี้

กามสุข คือความสุขที่เกิดจากกาม กามคือวัตถุหรือกิเลส ที่น่าใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ กามสุข คือสุขที่เกิดจากการสนองตามประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ วิธีการสร้างความสุข ก็คือ ก้าวเข้าไปหาและสนองตอบประสาทสัมผัสทั้ง 6 นั้น เป็นการสร้างความสุขพื้นฐาน เมื่อตาอยาก ดูรูปก็พาไปดู เมื่อหูอยาก ฟังเสียงเพราะ ก็พาไปฟัง เมื่อจมูกอยากดมกลิ่นหอม ก็พาไปดม เป็นต้น

ฉานสุข คือ ความสุขเกิดจากการภาวนา มีความลึกซึ้งทางจิตเพิ่มขึ้น เป็นความสุขของคนที่มีจิต เช่น การปฏิบัติสมาธิแล้วเกิดความเต็มดำลึกซึ้ง วิธีการสร้างความสุขก็คือ การฝึกสมาธิ ภาวนา วิปัสสนากรรมฐาน

วิมุติสุข คือ ความสุขเกิดจากจิตหลุดพ้นสิ้นเชิงจากพันธนาการของกิเลสทั้งปวง วิธีการสร้างความสุขก็คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้จิตรู้เท่าทันความเป็นจริง มีจิตที่หลุดพ้น เป็นอิสระจากกิเลสอย่างถาวร อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในการปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนา

วิธีสร้างความสุขให้ตัวเองอย่างง่ายๆ

ความสุขเป็นเรื่องของการมองชีวิต หากต้องการมีความสุขจึงต้องฝึกมองสิ่งที่เกิดขึ้น ที่แม้ใน ตอนแรกจะมองว่าเป็นเรื่องร้ายหรือเรื่องไม่ดี แต่หากมองให้ลึกซึ้งแล้ว ก็อาจมีบางด้านที่ก่อให้เกิดผลดีบางอย่างเช่นกัน หากเราตระหนักถึงความจริงของเงื่อนไขเวลาที่ว่า สิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นย่อมแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ จะช่วยให้เราไม่เสียเวลาไปกับอดีตมากกว่าปัจจุบันและอนาคต ช่วยให้เราได้มองเห็นความเป็นธรรมดาของโลก สามารถที่จะทำความเข้าใจ รับรู้ อยู่กับปัจจุบัน เลือกที่จะมีความสุข ตอบสนองสิ่งต่างๆ อย่างเข้าใจ เลือกได้ว่าเราจะรู้สึกอย่างไรและทำอย่างไร เพราะทุกๆ เรื่องที่เกิดขึ้น ย่อมมีทั้งสองด้าน เรื่องร้ายๆ ที่เกิดขึ้น อาจกลับตาลปัตรเป็นเรื่องดีในภายหลัง ความทุกข์ของคนเรานั้น เป็นความทุกข์ที่เราเลือกเองได้ว่าจะแบกเอาไว้หรือจะโยนทิ้งไป หากเราเลือกที่จะโยนทิ้งไป นั่นคือเราสามารถปล่อยวางได้ จงให้ออกาสตัวเอง และใช้ออกาสที่มีนี้เลือกและมีความสุขกับสิ่งที่เราได้เลือก อีก

ปัจจุบันสำคัญที่สุด

ในขณะที่เวลาผ่านไปเรื่อยๆ เคนิกถามตัวเองหรือไม่ว่าทุกวันนี้เราใช้ชีวิตอยู่กับความคิดปัจจุบันหรือไม่ บ่อยครั้งแค่นั้นที่เรานึกถึงอดีต บ่อยครั้งแค่นั้นที่เราฝันถึงอนาคต และเมื่อคิดเรื่องดังกล่าวแล้วเกิดความรู้สึกสุขหรือทุกข์อย่างไร ข้อความบางตอนจากภทเทกัรตสูตร มีว่า “บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้วและสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึง ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง บุคคลควรทำความเพียรตั้งแต่นั้นนี้ทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่า ความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบบเรียกบุคคลผู้มีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืนซึ่งมีปกติอยู่อย่างนี้นั้นแล้ว ผู้มีราตรีเดียวเจริญ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 14 ข้อ 272: 319–320) พระสูตรนี้อรธกถาอธิบายมีข้อความว่า ไม่ควรคิดถึงด้วยอำนาจกิเลส คือตัณหา ทิฏฐิ เป็นต้น แต่หากจะคิดถึงอดีตหรืออนาคตด้วยกุศลจิตก็ไม่มีปัญหาอะไร เช่น ในพระสูตรต่างๆ มีชาดกเป็นต้น พระพุทธองค์ทรงแสดงอดีตชาติของพระองค์และบุคคลต่างๆ โดยน้อมเข้ามาให้เห็นความไม่เที่ยงของสังขารทั้งหลาย หรือการสะสมอุปนิสัย เพื่อให้เห็นโทษ อย่างนี้มีประโยชน์หรือแม้การคิดถึงอนาคต เช่น เราจะต้องมีความตาย ความพลัดพราก พิจารณาแล้วไม่ประมาท เจริญกุศล การคิดถึงอนาคตอย่างนี้มีประโยชน์ แต่ถ้าอยู่กับปัจจุบันกับบุคคล การอยู่แบบนี้มีโทษ

สาเหตุที่คนเราไม่มีความสุข เพราะไม่อยู่กับปัจจุบัน บางคนจมอยู่กับอดีต ยึดติดกับความสุขที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ยิ่งทำให้ปัจจุบันไม่มีความสุขหรือไม่มีความสุขเท่าที่ควรเป็น บางคนอาจนึกถึงเรื่อง ในอดีตที่ทำให้เข้าใจ ยิ่งทำให้เรามีความทุกข์ เกิดความทุกข์ขึ้น ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

บางคนอาจจะเคยรู้สึกว่า การนึกถึงอดีตที่หอมหวาน ดีกว่าการอยู่กับปัจจุบันที่ขมขื่น ฟังดูแล้วอาจจะใช่ แต่ถ้าลองคิดให้ลึกซึ้งแล้วการคอยคิดถึงอดีตอันแสนสุขอยู่ร่ำไปนั้น อาจยิ่งก่อให้เกิดความทุกข์ในใจกับสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันมากขึ้นๆ โดยที่ไม่รู้ตัวก็เป็นได้ ปัจจุบันที่ขมขื่นจึงยิ่งขมขื่น แต่หากบางคนใช้อดีตที่แสนสุขคอยหลอเลียงเป็นกำลังใจให้ใช้ชีวิตอยู่ในปัจจุบันได้อย่างเข้มแข็ง ความขมขื่นในปัจจุบัน

อาจค่อยมลายหายไป เช่นนี้เป็นการนึกถึงอดีตด้วยกุศลจิต เป็นการนึกถึงอดีตอย่างเป็นประโยชน์ การนึกถึงอนาคตก็เช่นกัน หลายครั้งที่เรามักจะวางเงื่อนไขของความสุขไว้ที่อนาคต รอคอยสิ่งที่ยังมาไม่ถึง ทำให้เราอาจจะมองข้ามสิ่งที่เป็นความสุขที่แท้จริงในปัจจุบัน

ทั้งการนึกฝันถึงอนาคตและการคิดคำนึงถึงอดีตนั้น อาจทำไปเพราะต้องการกลบเกลื่อนปัญหาต่างๆ นานาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่การทำแบบนั้นไม่ได้ช่วยให้ปัญหาในปัจจุบันคลี่คลายลง หากยังปฏิเสธการรับรู้ปัญหาด้วยการกลับไปนึกถึงความทรงจำในอดีตหรือฝันถึงสิ่งที่วาดหวังในอนาคต เราก็คงหาความสุขกับปัจจุบันไม่ได้ เป็นวังวนที่ทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้

ยิ่งอยู่กับปัจจุบันได้มากเท่าไร ความทุกข์ก็จะลดน้อยลงได้เท่านั้น เพราะปัจจุบันขณะเกิดตัวอย่างรวดเร็ว จะมีจริงก็แต่ทุกข์ทางกาย เช่นในเวลาที่เจ็บป่วย ซึ่งหากทำได้ ความทุกข์ที่เหลือส่วนใหญ่ก็เป็นเพียงความทุกข์ทางกาย อย่างความเจ็บปวดไม่สบายกายหรือความไม่สะดวก เช่น ไม่สามารถเคลื่อนไหว ปวดหัวปวดตัว เป็นต้น ส่วนความทุกข์ทางใจที่เกิดจากการคิดนึกไปในอดีตและอนาคต รวมทั้งการปรุงแต่งก็จะบรรเทาลงได้ตามกำลังปัญญาของแต่ละคนที่จะมีสติระลึก รู้ถึงปัจจุบันขณะด้วยความเห็นถูกนั่นเอง

หนทางแห่งความสุขจากการมีสติอยู่กับปัจจุบัน เป็นสิ่งที่เราสร้างและพัฒนาขึ้นได้ในวิถีชีวิตประจำวันของเราเอง แทนที่จะปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามความเคยชิน หากเราจะลองฝึกฝนตัวเอง ค้นหาความสุขจากการอยู่กับปัจจุบัน เราก็จะสามารถค้นพบความสุขได้ที่นี้และเดี๋ยวนี้ และเป็นความสุข ที่ทำให้เราเป็นอิสระอย่างแท้จริงจากความยึดติดอยู่กับอดีตและวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต

ฝึกจิตใจให้ปล่อยวาง

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น” (พระไตรปิฎก ภาไทย เล่ม 18 ข้อ 80: 73) ธรรมทั้งปวงยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ เพราะไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพธรรมที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่เพียงชั่วขณะ แล้วดับไป

ความจริงการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรลำบาก ไม่มีอะไรยุ่งยาก

การปฏิบัติตามทางของพระองค์ไม่มีทุกข์ เพราะทางของพระองค์คือ

“ปล่อยวาง” ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ในทางธรรมนั้น การปล่อยวางเป็นธรรมะขั้นสูงสุด สิ่งใดก็ตามเมื่อก้าวมาถึงจุดที่สูงที่สุดแล้ว ย่อมต้องคืนกลับไปสู่ความเดิมแท้ อันเป็นธรรมดาสามัญอีกครั้ง

ความหมายที่แท้จริงของการปล่อยวาง คือปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ข้อนี้สำคัญที่สุดเพราะเป็นการตัดต้นตอของความทุกข์ทั้งมวลลงได้ เมื่อยึดมั่นถือมั่นมากก็ต้องทุกข์มาก ถ้าปล่อยวางลงได้มากก็เบามากสุขมาก แล้วความทุกข์หรือความเครียดก็จะลดลงหรือหายไป

เมื่อกล่าวถึงคำว่าปล่อยวาง อาจดูเหมือนทำได้ง่าย แต่คนที่ทำได้จริงๆ มีน้อยมาก บางคนก็ “ไม่รู้” จะทำอะไร บางคนบอกว่ารู้ดี ได้อ่านจากหนังสือจากบทความวิธีคิดวิธีทำให้ปล่อยวางจนทะเลาะ ปรุปรัง เรียกว่ารู้ทฤษฎีทั้งหมดแต่พอเกิดเหตุขึ้นมาจริงๆ มาทดสอบ ถึงได้รู้ว่าสิ่งที่รู้มาทั้งหมดกลับ ทำไม่ได้เลยสักอย่าง บางคนปล่อยได้แต่วางลงไม่ได้ เหล่านี้เป็นเพราะอะไร

เวลาที่เรายึดติดอยู่กับสิ่งต่างๆ ใจจะมีความห่วง มีความกังวลคอยคิดอยู่เรื่อยๆ สิ่งต่างๆ ที่เรารักที่เราชอบ ยังอยู่กับเราหรือไม่แล้วจะอยู่กับเราไปได้นานสักแค่ไหน เรื่องเหล่านี้มันล้วนเป็นการสร้างความเครียดให้กับใจ สร้างความวิตกกังวล เมื่อเป็นเช่นนั้น เวลาเกิดการพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก ก็จะเศร้าโศกเสียใจ ตกเป็นทาสของความ คิด คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องเดิมๆ คิดแล้วคิดอีก ไม่สามารถสลัดความคิดอันบั่นทอนจิตใจออกไปได้ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับว่าได้ฝึกจิตมาอย่างไร

ยกตัวอย่างเรื่องที่ทำให้เห็นความจริงข้อนี้ได้ชัดเจนที่สุดเรื่องหนึ่งคือเรื่องความรัก เมื่อต้องเลิกกัน ความผูกพันบวกกับความยึดมั่นถือมั่นจะทำให้ยังติดอยู่ในวังวนแห่งความทุกข์ ด้วยใจมักชอบย้อนไปในอดีต คิดถึงเรื่องดีบ้างไม่ดีบ้าง บางครั้งอาจจะจินตนาการว่าเขากำลังอยู่กับคนใหม่อย่างมีความสุข บางครั้งก็คิดไปไกลถึงอนาคตว่าถ้าเป็นแบบนั้น ถ้าเป็นแบบนี้ ก็ทำให้ยิ่งทุกข์ทรมานใจ หากปล่อยให้ ความทุกข์อยู่กับเรานานเท่าไร ยิ่งไม่เป็นผลดีกับตัวเรา

การปล่อยวางเป็นทางที่จะช่วยบรรเทาทุกข์ในใจนั้นได้ แม้ว่าอาจจะทำไม่ได้ง่ายๆ แต่ก็เชื่อว่าหากทำไม่ได้ ขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ฝึกทำให้ไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ รอบตัว เวลาสิ่งต่างๆ จากไปก็จะไม่รู้สึกเศร้าโศกเสียใจอาลัยอาวรณ์ เพราะรู้ด้วยปัญญาแล้วว่า เราไม่สามารถอยู่กับสิ่งต่างๆ ไปได้ตลอดหรือ สิ่งต่างๆ ไม่สามารถอยู่กับ

เราไปได้ตลอด ไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องจากกันไป การจากกันก็จะไม่สร้างความทุกข์ทรมานใจให้เราอย่างแสนสาหัส แม้กระทั่งลูกของเรา เราก็ต้องจากเขาไป หรือเขาก็ต้องจากไปเราไปในวันหนึ่ง ถ้าคิดอย่างนี้แล้ว เราก็จะปล่อยวาง ไม่ไปยึดไปติดกับเขา เขาจะอยู่กับเราก็ดี เขาจะจากเราไปก็ดี ถ้าเราทำใจได้แล้ว เราก็จะไม่ทุกข์

การฝึกการปล่อยวางนั้น ควรเริ่มฝึกแบบง่ายไปก่อนคือ รู้จักปิดหูปิดตา และปิดปากเสียบ้างเหมือนอย่างรูปปริสนาธรรมเป็นรูปถึง 3 ตัว โดยตัวหนึ่งปิดหู ตัวหนึ่งปิดตา อีกตัวหนึ่งปิดปาก ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าคนเราบางครั้งวามเม้มไม้ไ้ก็ทำเหมือนเป็นไม้เสียบ้าง แม้ไม่หนักก็ทำเหมือนหนักเสียบ้าง แม้ไม่บอดก็ทำเป็นบอดเสียบ้าง ถ้าทำเป็นคนรู้เห็นไปหมดแล้ว ก็เท่ากับไปเสาะหาความทุกข์ไม่หยุดหย่อน

หากไม่ได้ฝึกจิตใจให้รู้จักปล่อยวางมาก่อนจะรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะปล่อยและวางสิ่งที่เรายึดติดลง หากวันนี้อย่างไม่เจอกับความทุกข์ใจอันใหญ่หลวงก็ควรฝึกจิตเพื่อเตรียมรับมือไว้เสียบ้าง หากวันนี้ ถูกความทุกข์ใจอาโถมเข้ามาแล้ว ในขณะที่มีความทุกข์นั้น ลองถามตัวเองว่าอยากอยู่ในสภาพนี้ต่อไป หรืออยากจะทำออกจากสภาพนั้น ที่สุดแล้วตัวเราเป็นผู้กำหนดสุขหรือทุกข์ที่จะเกิดกับตัวเราเอง ไม่ใช่ผู้อื่น หากปล่อยวางได้ จะเห็นอีกมุมหนึ่งของชีวิตที่อาจจะไม่เคยได้เห็นมาก่อน และจงพยายามเตือนสติตัวเองอยู่เสมอว่า ทุกสิ่งทุกอย่างบนโลกใบนี้ ไม่มีอะไรแน่นอน

ขอบคุณสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

ทุกคนคงรู้และเคยได้ยินกันอยู่ตลอดเวลาว่าชีวิตคนนั้นสั้น เมื่อรู้อย่างนี้แล้วอย่ามัวเสียเวลาไปกับอะไรที่ทำให้ไม่มีความสุข เพราะความสุขเกิดจากมุมมองของการใช้ชีวิต หากมัวแต่มองแต่ส่วนที่ผิดพลาด ชีวิตก็คงหาความสุขไม่ได้ แต่กลับกัน หากเราเลือกมองในด้านบวก แม้แต่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน ก็สามารถทำให้เรามีความสุขได้ เมื่อยังมีเวลาเหลืออยู่ จงใช้ชีวิตให้มีความหมายและมีความสุข

ขอบคุณสิ่งดีๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใด ทั้งความสำเร็จเพียงเล็กน้อยที่ทำได้ หรือสิ่งดีๆ เพียงเล็กน้อยที่ผู้อื่นทำให้แก่เรา ขอขอบคุณแม้กระทั่งการมีน้ำสะอาดรดน้ำต้นไม้ ขอขอบคุณสำหรับแสงอาทิตย์ยามเช้าในการเริ่มต้นชีวิตในวันใหม่ ขอขอบคุณความทุกข์ที่ทำให้รู้ว่าความสุขมีค่าแค่ไหน การขอบคุณสิ่งต่างๆ ไม่เพียงแต่ทำให้เรารู้สึกดีเท่านั้น แต่ทำให้เราได้มองเห็นถึงคุณค่าของสิ่งเหล่านั้นที่เกื้อหนุนการมีชีวิตอยู่ของเราด้วย

สรุป

คนเรามีชีวิตความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน พบปัญหาอุปสรรคที่แตกต่างกัน อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน รวมถึงมีเป้าหมายในชีวิตที่แตกต่างกัน จึงขึ้นอยู่กับแต่ละคนว่าจะน้อมนำเอาหลักธรรมใด มาเป็นเครื่องนำทางให้ชีวิตพบความสุขความเจริญ ผ่านพ้นปัญหา หรือบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ชีวิตเป็น สิ่งที่มีค่าที่สุด แต่ละคนมีโอกาสดำเนินชีวิตเพียงครั้งเดียว เพื่อให้ชีวิตมีความสุขตามที่ใจปรารถนา การดำเนินชีวิต จึงต้องพึงระมัดระวัง เมื่อใดที่มีความทุกข์มากระทบจิตใจ มีเพียงตนเองที่สามารถเลือกได้ว่าจะยอมให้ความทุกข์นั้นมีอิทธิพลกับชีวิตของมากน้อยเพียงไหน รวมถึงเลือกได้ว่า จะตอบสนองกับความทุกข์นั้นอย่างไรหลายคนมักตกอยู่ในภาวะดังกล่าวแบบจำยอม บางคนอาจพยายามหาทางออกจากภavnนั้น แต่ก็รู้สึกเหมือนไม่มีทางออก บางคนอาจมองความทุกข์นั้นว่าจะให้เกิดประโยชน์อย่างไร ทั้งหมดนี้ เราเลือกได้ก็ต่อเมื่อมีสติและปัญญา ต้องมีการฝึกฝน มีการเฝ้ามอง ตรึกตรอง ใคร่ครวญอย่างจริงจัง บางครั้งต้องใช้เวลาเป็นเดือนเป็นปีหรือตลอดไป และพึงระลึกไว้ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีอันเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งทั้งปวงล้วนมีอันดับไปเป็นธรรมดา” ตรงกับภาษาบาลี คือ “ยังกิญจิ สมมตเยัธัมมัง สัพพันตัง นิโรธธัมมันติ”

ธรรมะขององค์พระพุทธสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสัจจะวาจา เป็นของพ้นสมัยตลอดเวลา ไม่มีการ ตกยุค ใช้ได้กับทุกเพศทุกวัย มีเงื่อนไขเพียงว่าเราต้องเป็นผู้ปฏิบัติเอง เมื่อปฏิบัติแล้วก็จะรู้เองเห็นเอง บอกให้ผู้อื่นปฏิบัติแทนไม่ได้และที่สำคัญกว่านั้นต้องปฏิบัติอย่างจริงจัง เมื่อทุกอย่างประกอบพร้อมขึ้น เราจะพบความสุขในใจได้ไม่ยาก ดังนั้น ถ้าเรา มีศรัทธา มีศีล มีหิริมี โอตตปปะ มีความรู้มี ความเสียสละ มีน้ำใจ และมีปัญญาแล้ว ก็สามารถจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง จะทำให้เกิดความเจริญงอกงามแก่ชีวิต ทั้งตนเองและผู้อื่น คือทั้งส่วนบุคคลและแก่สังคม จนกระทั่งให้คุณค่าที่สูงที่สุด คือการเข้าถึงสิ่งที่ทางพระเรียก ว่า โลกุตระธรรม

อาจกล่าวได้ว่า สามิสสุข เป็นความสุขที่อิงอามิส คือความสุขที่อาศัยกามคุณ ทำให้มีความสุขทั้งทางกายและทางใจ แต่ยังเป็นความสุขอยู่ในระดับ โลภียสุข ส่วน นิรามิสสุข เป็นความสุขที่ไม่อิงอามิส คือความสุขไม่ต้องอาศัยกามคุณ ทำให้มีความสุขทางใจ เป็นความสุขอยู่ในระดับ โลกุตระสุข ดังนั้นความสุขของมนุษย์นั้นมิพัฒนาได้ เมื่อมีความสุขจากกามแล้ว ควรหาโอกาสพัฒนาไปจนถึงจิตที่เป็น วิมุตติสุขด้วย

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.