

ความสุขของผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา

The elders happiness according to buddhist principles

อาจ เมธารักษ์

Ard Matharuk

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus
Corresponding Author, E-mail: ArdMatharuk-Police@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัย เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ คือ (1) เพื่อศึกษาความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (2) วิเคราะห์เพื่อศึกษาความสุขของผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ความสุขในพระพุทธศาสนา ความสุขแบ่งออกเป็น 2 หมวด แต่ละหมวด มี 6 ประเภท หมวดที่ 1 ได้แก่ 1) ความสุขทางกาย (กายิกสุข) คือสุขที่เกิดจากการได้รับความสะดวกสบายจากปัจจัยพื้นฐาน มีสุขภาพชีวิตที่ดี 2) ความสุขทางใจ (เจตสิกสุข) คือสุขใจ ที่เกิดจากความสงบ ปิติ และหมวดที่ 2 ได้แก่ 1) สุขของอามิส(สามิสสุข) คือ สุขอาศัยเชื้อหล่อ หรือกามคุณ 2) สุขไม่อิงอามิส (นิรามิสสุข) คือสุขไม่ต้องอาศัยเชื้อหล่อ ปลอดภัยเพราะใจสงบมนุษย์ทุกคนทำทุกอย่างเพื่อให้ได้ความสุข ทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การทำงาน หาเงิน รวมทั้งด้านการใช้ชีวิตประจำวัน การแสวงหาความสุขจึงเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ เราจะไม่มีความพอใจจนกว่าจะได้เข้าถึงความสุขที่สมบูรณ์ นั่นคือ การได้สัมผัสถึงความสงบ ความรัก ความรอบรู้ความเบิกบานใจ

ผู้สูงอายุ อยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงมากด้านวิถีชีวิต เศรษฐกิจในปัจจุบัน ถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพังเป็นส่วนใหญ่ โดยส่วนตัวก็มีปัญหา หลายทาง เช่น ด้านร่างกายที่เสื่อมสภาพตามกาลเวลา เจ็บป่วย ด้านจิตใจและอารมณ์ ที่รู้สึกเหงา ซึมเศร้า ด้านสังคม ที่ผู้สูงอายุถูกลดบทบาทและความสำคัญลง ทำให้มีความรู้สึก ว่า ตนไม่มีประโยชน์หมดคุณค่า พุทธวิธีที่จะทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดความรู้และเข้าใจตนเองได้อย่างประจักษ์ ด้วยการนำเอาหลักอริยสัจ 4 มาปรับใช้ รู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ กำจัดสาเหตุแห่งทุกข์ ด้วยปัญญา กระบวนการเสริมสร้างความสุข เพียงแค่เราคิดดี ทำดี มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันให้ดี และมีความหวังมีกำลังใจอยู่เสมอ ความสุขนั้นซ่อนอยู่ที่ตัว หากเราต้องการความสุขก็ต้องมุ่งหน้าเข้าหาตัวตนภายในของเรา เปรียบเสมือนการค้นหาต้นธารของความปิติ ยินดี ความสงบ และความสุขไม่มีวันสิ้นสุด

คำสำคัญ : พระพุทธศาสนา, ความสุข

Abstract

The individuals may have different levels of ultimate goals in life. But whatever one sets and wants is happiness. In Buddhism, happiness is divided into two categories, each category is of two kinds: the category 1 is composed of 1) the physical happiness (Kayika Sukkha) is the happiness that arises from receiving comfort with basic factors or being healthy, 2) the mental happiness (Cetasika Sukha) is the happiness that arises from peace and joy, and the category 2 is composed of 1) the material based happiness (Samissasukha) is happiness based on material or Sensual pleasure, 2) the non-material based happiness (Niramissa Sukkha) is a happiness without material being peaceful and calm in mind. All human beings do everything they can such as both in occupations, working, as well as in everyday life. The pursuit of happiness is the human will not be satisfied until we reach complete happiness, that is, a touch of the peace, love, wisdom, and cheerfulness.

The elderly persons live in a lot of changing society in terms of present life-living, economy. They are mostly left alone. They personally are faced many problems, such as the physical condition that deteriorates over time, the mental and emotional term cause them feeling lonely and depressed, in the social term, where the elderly persons were reduced to their roles and values. That makes a feeling of being useless worthless. The Buddhist means to happily living of the elderly persons having created knowledge and understood themselves empirically is to apply the Four Noble Truths practiced in their lives; to know suffering, the cause of suffering, to eliminate the cause of suffering with wisdom. The process of enhancing happiness is we just think good, do good, live well in the present together with encouragement. The happiness does exist in us. If the happiness is needed, then, we go into internal our self like the search for the source of joy, peace and needing happiness.

Keywords : Buddhism, happiness

บทนำ

ความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวได้ว่าพุทธจริยธรรมไม่แตกต่างหากจากความสุข เริ่มแต่ขั้นต้นในการทำความดีหรือกรรมดีต่างๆไป ที่เรียกว่าบุญก็มีพุทธพจน์ตรัสว่า บุญเป็นชื่อของความสุข ในการเจริญภาวนา บำเพ็ญเพียรทางจิต ความสุขก็เป็นปทัฏฐานให้เกิดสมาธิ แม้ฉานในระดับสูง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 26 ข้อ 92: 151)

จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน เป็นบรมสุข คือ สุขสูงสุด ก็พึงบรรลุได้ด้วยข้อปฏิบัติที่มีความสุข มิใช่บรรลุด้วยข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์ (หมายถึง ทุกรกิริยา, ไม่พึงสับสนกับ ทุกขาปฏิบัติว่า คำว่าทุกข์ในที่นั้น หมายถึง ปฏิบัติด้วยความยากลำบาก)

ความสุขที่เกิดจากการสนองความต้องการ : ชั้นโลกียะ 1) ความสุขเมื่อได้สนองตัณหา (ความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นอกุศล) 2) ความสุขเมื่อได้สนองฉันทะ (ความสุขจากการสนองความต้องการที่เป็นกุศล)

ความสุขทุกกาล โดยไม่ต้องสนองความต้องการ : ชั้นโลกุตระ ความสุขในระดับโลกียะ มีความหมายว่า การได้สนองความต้องการ หรือ ความสมอยาก สมปรารถนา, คนมีความอยากต้องการอย่างไร (ตัณหา, ฉันทะ) เมื่อเขาได้สนองความต้องการอย่างนั้น เขาก็มีความสุข ดังนั้นก็แสดงว่าความสุขนั้นยังไม่มีอยู่ จึงต้องรอการได้สนอง ความสุขชั้นโลกุตระนี้มีเป็นคุณสมบัติในตัวอยู่แล้ว จึงไม่ต้องขึ้นต่อการสนอง ทั้งไม่ต้องหา และไม่ต้องสร้าง (พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย มีฉันทะเต็มบริบูรณ์ แต่ความสุขของท่านไม่ขึ้นต่อการสนองฉันทะ คือท่านมีความสุขอยู่แล้วเป็นธรรมดาอย่างนั้นเอง)

“กามสุขในโลก และทิพยสุข ยังไม่ถึงเสียที่ 16 แห่งความสุขคือความสิ้นตัณหา” “ดูก่อนอานนท์ มีฐานะอยู่ที่นั่นกับขบเจ้าลัทธินี้ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมบัญญัติสัญญาเวทิตินิโรธ (นิโรธสมาบัติ) ในความสุข ข้อนั้นคืออะไรกัน? เป็นไปได้อย่างไรกัน ดูก่อนอานนท์ท่านฟังชี้แจงว่า ผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคยอมไม่ทรงบัญญัติในความสุขหมายเอาเฉพาะสุขเวทนาอย่างเดียว ในที่ใดๆยอมหาความสุขได้ ในฐานะใดๆมีความสุข พระผู้มีพระภาคยอมทรงบัญญัติฐานะนั้นๆในความสุข”

“ไฟเสมอด้วยราคะไม่มี โทษเสมอด้วยโทสะไม่มี ทุกข์เช่นด้วยขันธไม่มี สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง, บัณฑิตทราบเนื้อความนี้ตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน เพราะนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง, ลากทั้งหลายมีความไม่มีโรคเป็นอย่างยิ่ง ทรัพย์มีความสันโดษเป็นอย่างยิ่ง ญาติทั้งหลายมีความคุ้นเคยเป็นอย่างยิ่ง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”

ในขณะที่พวกชาวสวรรค์บันเทิงด้วยวัตถุและกิจกรรมทางกามสุข พวกชั้นพรหมอิมอยู่ด้วยความสุขทางจิตถึงขั้นฉานสุข และพระอรหันต์ลูนิพพานสุข พ้นไปแล้วจากเยื่อใยในอามิสสุข บุคคลโสดาบันเข้าถึง

ความสุขใน 3 ภูมิตั้ง ทั้งกามสุข ทั้งอิจิตตสุข (สุขด้วยคุณธรรมเช่น พรหมวิหารธรรม และฌาน) และโลกุตรสุข โดยยังไม่ทิ้งอย่างหนึ่งอย่างใด

พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับอนาถบิณฑิกเศรษฐี ในอานัณยสูตรว่า ความสุข 4 ประการนี้ของ คฤหัสถ์ ผู้บริโภคมกามพึงได้รับตามกาล คือ 1) อตฺถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ 2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ 3) อานัณยสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ 4) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติ ที่ไม่โทษ หรือในสัปดาหที่ 6 หลังการตรัสรู้ ขณะที่พระพุทธองค์ทรงประทับนั่งเสวยวิมุตติสุขอยู่ อยู่ใต้ต้นมุจลินท์หรือต้นจิกนานั้น ได้ทรงเปล่งอุทานออกมาด้วยความรู้สึกสุขภายใน มีอยู่ 4 ข้อ ได้แก่ 1) ความสงบ เป็นสุข 2) ความไม่เบียดเบียน เป็นสุขในโลก 3) ความคลายกำหนด (ละจากกาม) เป็น สุขในโลก 4) การนำออกซึ่งอัสมิมานะ (ความถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่) เป็นสุขอย่างยิ่ง (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 21 ข้อ 62: 105)

นอกจากนี้ ในหัตถกสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 35: 189-191) พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า พระองค์เป็นหนึ่งในบรรดาคนที่อยู่เป็นสุขในโลก ผู้ที่ดับกิเลส ไม่ติดอยู่ในกาม ตัดกิเลสเครื่องข้องทุกอย่างแล้ว ย่อมอยู่เป็นสุข

จะเห็นได้ว่า เรื่องของความสุขนี้ เป็นสิ่งสำคัญที่มนุษย์แสวงหากันตั้งแต่อดีต เพราะมนุษย์ล้วนต้องการหลีกเลี่ยงความทุกข์ แต่ยิ่งความเจริญทางวัตถุพัฒนาไปมากขึ้นเท่าไร มนุษย์ยิ่งขาด ความสุขทางใจมากขึ้นเท่านั้น หากในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องของความสุขไว้ มากมาย รวมถึงการตรัสรับรองว่า พระองค์เองก็เป็นบุคคลหนึ่งที่มีความสุขที่สุดในโลก แม้ใน ปัจจุบัน บุคคลที่ได้รับการรับรองจากทางวิทยาศาสตร์ว่าเป็นผู้ที่มีความสุขที่สุดในโลก ก็เป็นพระสงฆ์ ในพุทธศาสนาผู้ที่ปฏิบัติสมาธิเป็นประจำ แสดงให้เห็นว่า แท้จริงแล้วพระพุทธศาสนานั้นเป็นศาสนา แห่งความสุข มีหลักธรรมคำสอนที่สามารถทำให้ มนุษย์มีความสุขได้ทั้งทางกายและทางใจ

วันที่ 2 เมษายน พ.ศ. 2555 องค์การสหประชาชาติจัดประชุมว่าด้วยความสุขโลก (United Nations Conference on Happiness) เป็นครั้งแรก โดยได้จัดอันดับประเทศที่มีความสุข มากที่สุดในโลก (World's Happiest Countries) ต่อมาในเดือนกันยายน พ.ศ. 2556 มีการทำวิจัย ต่อเนื่อง ผลการวิจัยล่าสุดพบว่า ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลก 5 ลำดับแรกอยู่ในทวีปยุโรปตอนเหนือ ได้แก่ เดนมาร์ก นอร์เวย์ สวิตเซอร์แลนด์ เนเธอร์แลนด์ และสวีเดน ตามลำดับ ส่วนประเทศที่มีความสุขน้อยที่สุด 5 ลำดับสุดท้ายนั้น อยู่ในกลุ่มประเทศที่ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของทะเลทรายซาฮาราได้แก่ บุรุนดี รวันดา สาธารณรัฐแอฟริกากลาง เบนิน และ โตโก (อันดับที่ 156) ตามลำดับ สำหรับ ประเทศไทย อยู่ในอันดับที่ 36 ต่ำกว่าพ.ศ. 2555 ซึ่งอยู่ อันดับที่ 52 และมีความสุขเป็นอันดับที่ 2 ในอาเซียน เป็นรองเพียงสิงคโปร์ (อันดับที่ 30)

สิ่งที่น่าสังเกตจากผลการวิจัยครั้งนี้ นอกจากจะพบว่า ประเทศที่มั่งคั่งกว่ามีแนวโน้มที่จะ มีความสุขมากกว่าแล้วนั้น การไม่มีคอร์รัปชัน ความเป็นอิสระของบุคคลในสังคม ความเป็นอยู่ที่ดี และ สุขภาพจิต ก็เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความสุขของผู้คนในทุกๆ ประเทศ

ในกรณีความสุขระดับบุคคล มีการทำวิจัยเกี่ยวกับความมั่งคั่งและความสุขของบุคคล ระหว่างสาขาจิตวิทยาและบริหารจัดการ พบว่าเมื่อถึงจุดหนึ่งแล้ว บุคคลไม่ได้มีความสุขมากขึ้นจาก การมีรายได้เพิ่มขึ้น แต่มีความสุขมากขึ้นจากการทำอะไรให้กับคนอื่น ซึ่งผู้วิจัยเสนอว่า รายได้สูงสุดที่ จะทำให้บุคคลพอใจ และมีความสุข คือ 75,000 ดอลลาร์ต่อปี ส่วนรายได้ที่เพิ่มมากกว่านี้ ควรจะซื้อ ของให้กับผู้อื่น เพราะจะช่วย ทำให้บุคคลนั้นมีความสุขเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ Daniel Kahneman ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาผู้ได้รับรางวัลโนเบลสาขา เศรษฐศาสตร์เมื่อ พ.ศ. 2545 ทำวิจัยพบว่า ความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์กับรายได้้น้อยมาก โดย ศ. ดร.ตีรณ พงศ์มพัฒน์ อธิบายว่า ความพึงพอใจที่กล่าวถึงในการวิจัยนั้นเป็นเพียงความสุข ขั้นต้น คือ ความสุขในทางเศรษฐศาสตร์อย่างอรรถประโยชน์ (Utility) เกิดจากการบริโภค เป็น ความสุขจากความอยาก มีสัมพันธ์กับความเปราะบางของมนุษย์ทั่วไปที่ต้องใช้ชีวิตที่พึ่งพาความ สะดวกสบายและความจำเป็นทางโลก ไม่ใช่ความสุขอย่างลึกซึ้งที่มาจากการพัฒนาทางจิตใจที่ ละเอียดตาม แนวพระพุทธศาสนา ระบบทุนนิยมอาจสร้างความพึงพอใจอย่างหยาบ แต่ไม่ได้สนับสนุน ความสุขที่แท้จริง ดังนั้น งานวิจัยส่วนใหญ่จึงพบว่า เงินซื้อความสุขไม่ได้ หรือถ้ารายได้ทำให้มี ความสุข ก็เป็นความสุขเล็กน้อย เท่านั้น (ตีรณ พงศ์มพัฒน์, 2552: 7)

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1 เพื่อศึกษาความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
- 2 วิเคราะห์เพื่อศึกษาความสุขของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยจะทำการศึกษาจาก เอกสารอันได้แก่ คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล และขอบเขตด้าน เอกสาร แยกประเภทในการศึกษา ประกอบด้วย (ก) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ (ข) เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส วิทยานิพนธ์ งานวิจัย ตลอดจนเอกสารที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

ผลการวิจัย

1. แนวคิดของผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนา

ความสุข คือ สภาพจิตที่เป็นปกตินั้นแหละเรียกว่าความสุข สุขก็เพราะว่าจิตปกติ ไม่ขึ้น ไม่ลง ไม่เอียง ขวา เอียงซ้าย ไม่มีอะไรมาผูกมัดจิตใจ เป็นอิสระ อย่างนี้เรียกว่า ปกติ,ใจที่เป็นปกติ คือใจที่ไม่มีอะไรรู้ว่าอะไร เกิดขึ้นอะไรตั้งอยู่ อะไรดับไป แล้วจะควรแก้สิ่งนั้นอย่างไร อย่างนี้จิตใจก็สบาย ไม่ค่อยมีปัญหา (พระธรรมโกศาจารย์(ปัญญานันตภิกขุ), 2546: 60)

ความสุข ตามหลักพระพุทธศาสนามีความหมายที่สำคัญอยู่ 3 นัยด้วยกัน ได้แก่

1. สภาวะแห่งความสุข ความสบาย
2. สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์
3. สภาวะที่ทนต่อความทุกข์ได้ง่าย และสามารถแบ่งความสุขออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ความสุขแบบชาวโลก หรือ โลกียสุข คือ ความสุขที่มีความอยาก ความปรารถนา ที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ

2. ความสุขที่อยู่เหนือโลก เป็นความสุขที่เกิดจากสภาพที่แท้จริงของใจ เกิดจากปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลก เป็น นิรามิสสุข

2. ความสำคัญของผู้สูงวัย

ผู้สูงวัยมีคุณค่าและความสำคัญต่อสังคม นอกจากจะเป็นที่พึ่งพาทางใจของบุตรหลานและเป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในวงศาคนญาติแล้ว ผู้สูงอายุนั้นยังจะได้รับการยกย่องจากสังคมในฐานะเป็นผู้มีประสบการณ์ มีความคิดอ่านสุขุมรอบคอบ และเคยทำคุณประโยชน์ให้แก่สังคมมาแล้ว เมื่อตอนที่อยู่ในวัยทำงาน ผู้สูงวัยเป็นผู้ที่มีบทบาท และมีความสำคัญต่อสังคม ตั้งแต่สังคมเล็กๆ ในครอบครัว สังคมในชุมชน ตลอดจนสังคมใหญ่ระดับประเทศและระดับโลก เนื่องจากการดำรงชีวิตในฐานะที่ป็นผู้สูงวัย มิใช่เปล่าโยชน ผู้สูงวัยเป็นผู้มีประสบการณ์จึงสามารถเป็นได้ทุกอย่างที่ต้องการจะเป็น โดยเฉพาะเมื่อได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมในด้านๆ ทำให้ผู้สูงวัยมีศักยภาพและสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขรวมถึงเป็นปูชนียบุคคลที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

3.เจตสิกสุข สุขทางจิตใจ

2. เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ มี 2 ระดับ คือ สามิสสุข (สุขอิงอามิส) คือ อาศัยกามคุณ มีความสุขใจเมื่อได้รับประสบกับอารมณ์ที่น่าปรารถนา เช่น ได้รับลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นต้นและนิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิส) คือ อิงเนกขัมมะ ความสุขใจเมื่อเมื่อสิ้นกิเลส นั่นคือ นิพพาน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม31 ข้อ173: 271-272)

การแบ่งความสุขถ้าแบ่งออกเป็น 2 ประเภทอย่างเห็นได้ชัดคือ สุขกาย และสุขใจ การที่ร่างกายไม่มีโรคก็เป็น การที่มีความสุข ส่วนสุขใจนั้นคือ ใจที่ไม่กังวล เป็นภาวะที่ไม่ทุกข์ จึงเป็นใจที่มีความสุข ซึ่งภาวะเช่นนี้เป็น ภาวะที่กายและใจมีความสุขสมดุล ฉะนั้นความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่เกี่ยวข้องกับการเงิน

4. หลักปฏิบัติสู่เจตสิกสุข

ในการสร้างความสุขด้วยความสงบ ความสุขของเจตสิกสุข เป็นความสุขทางใจ ความสบายใจ ความ แข่มชื่น เมื่อทำให้จิตสงบแล้ว ก็จะไม่ความกระวนกระวาย ปลอดภัยจากสิ่งกังวลใจ ไม่ว่าจะวันไหนไหน ฝนคลาย ราบเรียบ เสรี เพราะเป็นอิสระ ไม่มีสิ่งที่ยึดความนึกคิด ไม่มีความกีดกันขัดข้อง โปรงเบา ไม่ยึดติด ไม่คับ แคบ เปิดกว้าง แม้ความรักใคร่ปรารถนาดีด้วยเมตตาไปยังมนุษย์ สัตว์ ทั่วหน้า ได้รับความทุกข์ของผู้อื่นด้วย ความกรุณา ร่วมบันเทิงใจด้วยมุทิตาในความสุข ความรุ่งเรืองของความสำเร็จทุกคน (ว.วชิรเมธี, 2554 : 80-84)

เจตสิกสุข หมายถึง ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งประกอบด้วย จิต ประจุแต่งจิตให้มีความเป็นไปต่างๆอาการที่ ประกอบกับจิตนั้น มีลักษณะ 4 ประการ คือ

1. เกิดพร้อมกับจิต
2. ดับพร้อมกับจิต
3. มีอารมณ์เดียวกับจิต
4. อาศัยวัตถุเดียวกับจิต

อภิปรายผล

เจตสิกนี้แม้ว่าจะจะเป็นสิ่งประจุแต่งจิต ให้จิตมีพฤติกรรมเป็นไปตามลักษณะของเจตสิกจิตก็ตาม แต่ก็ ถือว่าจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน เพราะเจตสิกเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยจิตเกิด ไม่ว่าจะมีความพอใจ ความไม่พอใจ ความรัก ความเกลียด ความสงบ ความฟุ้งซ่าน ล้วนเป็นคุณสมบัติของเจตสิกทั้งสิ้น แต่เจตสิกเกิดขึ้นเอง และ แสดงพฤติกรรมเองไม่ได้ ต้องอาศัยจิตเป็นตัวแสดงพฤติกรรมแทน จึงกล่าวได้ว่า ธรรมชาติของเจตสิกนั้น เกิด พร้อมกับจิต หรือประกอบกับจิตเป็นนิตย หรือธรรมชาติ ที่ประกอบจิตเป็นนิตย ชื่อว่า เจตสิก การที่ต้องแบ่ง จิตออกไปมากมายนั้น เพราะเจตสิกที่ประกอบจิต มีประเภทต่างๆกัน จิตสัมพันธ์กับโลกภายนอก โยเข้าไป รับรู้โลกเป็นอารมณ์แต่การรับรู้ต้องอาศัยเจตสิกเป็นตัวกระทบอารมณ์ครั้งแรก (ผัสสะเจตสิก) เป็นต้น และ เจตสิกอื่นๆ ก็จะร่วมประจุแต่งจิตให้เป็นไปในอาการต่างๆ การประจุแต่งของเจตสิก ที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับจิตนั้น ทำให้จิตมีความสามารถในการรับรู้อารมณ์พิเศษแตกต่างกันออกไป เช่น รู้เรื่องของกามคุณอารมณ์เรื่องของรู ฌาน อรูปฌาน จนถึงรู้นิพพานอารมณ์

องค์ความรู้จากงานวิจัย

รูปแบบการเจริญสมาธิ เริ่มจากการตัดปัสโปหรือเหตุกังวล 10 ประการ แล้วเข้าหากัลยาณมิตร คือ ครู อาจารย์ ผู้มีคุณสมบัติเหมาะที่จะให้กรรมฐาน จากนั้นรับเอากรรมฐานใดกรรมฐานหนึ่งใน 40 อย่างมาใช้เหนี่ยวนำสมาธิ ให้จิตอยู่กับที่ ไม่เลื่อนลอยฟุ้งซ่านไป ซึ่งจริตของแต่ละคนเหมาะสมกับกรรมฐานที่แตกต่างกันออกไป จากนั้นเข้าประจำที่ ณ สถานที่ใดสถานที่แล้วเริ่มต้นภาวนา ประโยชน์ของสมาธินั้น ช่วยพัฒนาด้านจิตใจและบุคลิกลักษณะ ให้มั่นคงสงบ เชือกเขิน สดชื่นผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มองตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริงทำให้จิตใจผ่อง ช่วยเสริมประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานในชีวิตประจำวัน และเป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติเพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น

- 1) อธิศีลสิกขา (ศีล) ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ
- 2) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ
- 3) อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

มรรค 8 เริ่มต้นจากสัมมาทิฐิ อาศัยการไตร่ตรอง พิจารณาให้เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ จนถึงขั้นหลุดพ้นบรรลุนิพพานได้ คือ จากความรู้ความเข้าใจหรือเชื่อตามเหตุผล กลายมารู้และเข้าใจด้วยปัญญาของตนจริงๆ โดยสมบูรณ์ โดยศีลและสมาธิเป็นเงื่อนไขที่ก่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาศีลช่วยให้จิตใจเป็นปกติพร้อมเจริญสมาธิ และสมาธิช่วยเตรียมความพร้อมให้จิตใจสามารถใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้ปฏิบัติตามแล้ว ไม่ว่าจะหวังผลสำเร็จหรือไม่ ความสุขและผลของการปฏิบัติจะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติตามมรรค 8 เองอย่างแน่นอน

เมื่อทราบถึงหลักปฏิบัติสู่ความสุขแต่ละระดับแล้ว พระพุทธศาสนายังมีวิธีปฏิบัติต่อความสุขทั้งหลายอีก 4 ข้อ ได้แก่ การไม่นำตนเข้าไปรับทุกข์ ไม่สละสุขที่เกิดขึ้นโดยธรรม ไม่เป็นผู้หมกมุ่นในสุขนั้น และเพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป เพื่อเข้าถึงสุขที่สูงขึ้นไปจนสูงสุด โดยรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิตว่า สิ่งต่างๆ เป็นไปตามกฎธรรมชาติ เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ก็จะดับไป รวมทั้งสุขและทุกข์ด้วยเช่นกัน

สรุป

1. แนวคิดเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนา

สุข หมายถึง ความสบาย ความสำราญ แบ่งเป็น สุขทางกายและสุขทางใจ มีคำศัพท์บาลีที่มีความหมายใกล้เคียงกัน 15 คำ ได้แก่ หาส อตตมนตา ปิติ วิตติ ตุฏฐิ อานนท ปมุต อาโมทสนโตส นนทิ สมุมท ปาโมชช ปโมท สาท ผาสู

ความสุขเป็นภาวะคู่ขนานไปกับความทุกข์ในโลกธรรม 8 มีลักษณะตรงข้ามกัน ทุกข์ หมายถึง ความไม่สบาย ทนได้ยาก แบ่งเป็นทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ทั้งสุขและทุกข์ต่างเป็นเวทนา จึงอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตา

ความสุขในพระพุทธศาสนามีการจำแนกไว้หลายประเภททั้ง สุข 2 อย่าง สุข 3 อย่าง สุข 4 อย่าง และสุข 10 อย่าง โดยในการวิจัยนี้ จัดระดับความสุขเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับต่ำ คือ กามสุข ระดับกลาง คือ ฌานสุข แบ่งเป็น รูปฌานสุข และอรุณรูปฌานสุขระดับสูง คือนิพพานสุข ระดับของความสุขนี้ มีความสัมพันธ์กับเรื่องภพภูมิต่างๆ โดยในโลภียภูมิ เริ่มจาก

1) กามสุขสัมพันธ์กับกามสุคติภูมิ ประกอบด้วย ภูมิมนุษย์และสวรรค์ ภูมิที่สูงที่สุด คือ สวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี

2) ฌานสุขสัมพันธ์กับรูปาวจรภูมิ ประกอบด้วย ปฐมฌานภูมิ ทุตติฌานภูมิ ตติยฌานภูมิ จนถึงจตุตถฌานภูมิ และอรุณรูปาวจรภูมิ ประกอบด้วย อากาสนัญญาตน วิญญาณัญญาตน อากิญจัญญาตน และเนวสัญญานาสัญญาตน

3) โลกุตตรภูมิ สัมพันธ์กับนิพพานสุข

2. หลักปฏิบัติที่นำไปสู่ความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ก. กามสุข

กามสุขมีบ่อเกิดจากกามคุณ 5 ต้องอาศัยสิ่งอื่นให้เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามอำนาจของตัณหา ผู้ที่เสพกามสุขจะต้องรู้จักสำรวมระวัง มิฉะนั้นอาจทำให้ทั้งตนเองและสังคมเกิดความเดือดร้อนได้ จึงควรมีการรับรู้ในทางประสาธน์สัมพันธ์ต่างๆ อย่างสมบูรณ์ และมีสติสัมปชัญญะควบคุมให้ดี ไม่ให้ยึดติดกับอารมณ์ที่เข้ามากระทบ โดยในการวิจัยนี้ แบ่งหลักปฏิบัติสู่กามสุขเป็น 2 ระดับ คือ ระดับบุคคล และ ในระดับบุคคล สุขของคฤหัสถ์ผู้บริโศกคาม 4 ข้อ คือ อตถิสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) อานนยสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) และอนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพตติที่ไม่มีโทษ ในการวิจัยได้เพิ่มรายละเอียดสุขที่เกิดจากทรัพย์ การหาทรัพย์การบริหารทรัพย์ รวมถึงสุขเกิดจากความประพตติที่ไม่มีโทษ

เนื่องจากพระพุทธศาสนามองว่า การมีทรัพย์นี้เป็นส่วนหนึ่งของความสุขเช่นกัน และได้สอนให้ใช้ทรัพย์ไปในทางที่ส่งเสริมให้เกิดความดีงาม

ข. ฌานสุข

ฌานสุขมีบ่อเกิดจากการเจริญสมาธิ เป็นความสุขที่บุคคลรับรู้ได้ด้วยตนเองด้วยการทำจิตให้ปลอดโปร่งจากนิวรณ์ 5 ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท นมิตตะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ด้วยการตั้งจิตให้แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ (สมาธิขั้นต้น) อุปจารสมาธิ(สมาธิจวนจะแน่วแน่) และอัปมาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิระดับสูงสุดในฌาน) โดยระดับความสุขเกิดจากทำสมาธิจนถึงอุปจารสมาธิ และระดับฌานสุขเกิดจากทำสมาธิจนถึงอัปนาสมาธิ

ค. นิพพานสุข

นิพพานสุขมีบ่อเกิดจากการเจริญวิปัสสนา เป็นสุขที่ประณีตที่สุดในบรรดาสุขทั้งหมด เนื่องจากไม่ขึ้นต่อสิ่งใดๆ ไม่วุ่นวาย ไม่ปรุงแต่ง สงบและสมบูรณ์ในตัวเอง ด้วยการใช้ไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา มาขัดเกลา หลักปฏิบัติเพื่อไปสู่นิพพานสุข เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ 8 หรือ มรรค 8 เมื่อแบ่งตามไตรสิกขา จะแบ่งได้ ดังนี้

- 1) อธิศีลสิกขา (ศีล) ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ
- 2) อธิจิตตสิกขา (สมาธิ) ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ
- 3) อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) ได้แก่ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ

มรรค 8 เริ่มต้นจากสัมมาทิฐิ อาศัยการไตร่ตรอง พิจารณาให้เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งต่างๆ จนถึงขั้นหลุดพ้นบรรลุนิพพานได้ คือ จากความรู้ความเข้าใจหรือเชื่อตามเหตุผล กลายมารู้และเข้าใจด้วยปัญญาของตนจริงๆ โดยสมบูรณ์ โดยศีลและสมาธิเป็นเงื่อนไขที่ก่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาช่วยให้จิตใจเป็นปกติ พร้อมเจริญสมาธิ และสมาธิช่วยเตรียมความพร้อมให้จิตใจสามารถใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริงได้อย่างเต็มที่ เมื่อได้ปฏิบัติตามแล้ว ไม่ว่าจะหวังผลสำเร็จหรือไม่ ความสุขและผลของการปฏิบัติจะเกิดขึ้นกับผู้ที่ปฏิบัติตามมรรค 8 เองอย่างแน่นอน

เมื่อทราบถึงหลักปฏิบัติสู่ความสุขแต่ละระดับแล้ว พระพุทธศาสนายังมีวิธีปฏิบัติต่อความสุขทั้งหลายอีก 4 ข้อ ได้แก่ การไม่นำตนเข้าไปรับทุกข์ ไม่สละสุขที่เกิดขึ้นโดยธรรม ไม่เป็นผู้หมกมุ่นในสุขนั้น และเพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป เพื่อเข้าถึงสุขที่สูงขึ้นไปจนสูงสุด โดยรู้เท่าทันความเป็นจริงของโลกและชีวิตว่า สิ่งต่างๆ เป็นไปตามกฎธรรมชาติ เมื่อเกิดขึ้น ตั้งอยู่ก็จะดับไป รวมทั้งสุขและทุกข์ด้วยเช่นกัน

บรรณานุกรม

ตีรณ พงศ์มพัฒน์. (19 สิงหาคม 2552). **ความสุขในระบบทุนนิยม**. มติชนรายวัน, น7.

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญา นนทภิกขุ). (2546). **ชีวิตที่เป็นสุข ความสุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี**.

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). **วาเลนไทน์สู่วาเลนธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ว.วชิรเมธี. (2554). **ความทุกข์มาโปรด ความสุขไปรยปราย**. กรุงเทพมหานคร : ปราณพับลิชชิ่ง.