

วิถีแห่งการสร้างความสุขตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท THE PATH TO HAPPINESS ACCORDING TO THERAVADA BUDDHISM

พระมหาเสวย ปิยธมโม/ ปุยทอง
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี
Phramaha Sawoei Piyathammo/ Puythong
Mahachulalongkorn rajavidyalay University, Buddhapanyasridvaravadi Buddhist College
Corresponding Author E-mail: sawoei251247@gmail.com

(Received : December 1, 2024; Edit : December 15, 2024; accepted : December 19, 2024)

บทคัดย่อ

การสร้างความสุขในทางเถรวาทเน้นที่การฝึกฝนจิตใจให้สงบ และมีปัญญารู้จักการกระทำที่ดีและเข้าใจในวิถีธรรมชาติของชีวิต ทำให้เราเข้าใจและรับมือกับความทุกข์ได้อย่างมีสติ การปฏิบัตินี้จะนำไปสู่ความสงบสุขภายในและความสุขที่ยั่งยืน การแก้ปัญหาชีวิตสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ ที่อาจช่วยให้คุณแก้ไขปัญหานั้นได้ การมีชีวิตที่มีความสงบสุขทางใจ และสามารถหลุดพ้นจากทุกข์ได้นั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกข์เกิดจากเหตุ หากเราดับต้นเหตุนั้น แก้ไขถูกเหตุ ฝึกฝนจิตใจให้มีความเพียรพยายามในการขัดเกลาจิตใจตามคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการปฏิบัติตาม **อริยสัจ 4** (ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค) จะช่วยให้บรรเทาทุกข์ และเพิ่มภาวะแห่งความสุขขึ้นมาได้ วิถีแห่งการสร้างความสุขตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท เน้นที่หลักธรรมที่ปฏิบัติให้เกิดความสุข ได้แก่ ธรรมมีอุปการะมาก 2, ตัณหา 3, อิทธิบาท 4, พรหมวิหาร 4 และพละ 5

คำสำคัญ: วิถีแห่งการสร้างความสุข, ตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

Cultivating happiness in Theravada Buddhism focuses on practicing the mind to be calm conscious and to be wise, knowing good deeds and understanding the nature of life. This allows us to understand and to be able to deal with suffering mindfully. This practice will lead to inner peace and lasting happiness. Solving life's problems can be done in many ways, depending on the nature of the problem you are facing. Here are some steps that may help you solve life's problems. To have a peaceful life and to be free from suffering, the Buddha said that suffering comes from a cause. We extinguish the root cause, solve the cause correctly, train the mind to have the effort to refine the mind according to the teachings of Buddhism, especially practicing the Four Noble Truths (Dukkha, Samudaya, Nirodha, Magga) that will help relieve suffering and increase the state of happiness. Ways of creating happiness according to the principles of Theravada Buddhism Emphasis is placed on the Dhamma principles that lead to happiness, including Dhamma with Bahukàra-dhamma: virtues of great assistance 2, Tanhā 3, Iddhipāda 4, Brahmavihāra 4 and Bala 5.

Keywords: The Path to Happiness, Principles of Theravada Buddhism

บทนำ

ถ้าจะกล่าวถึงภาวะความสุข หลายคนก็อยากได้ อยากจะสัมผัส เพราะว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาเหมือนเวลาที่เรามีความสุขหลาย ๆ คนบอกว่าอยากให้โลกหยุดหมุนเพื่อจะอยู่กับสิ่งนั้นนาน ๆ ไม่เหมือนความทุกข์ ที่แค่ได้สัมผัสนิดเดียว เราก็ไม่อยากจะเจอแล้วเพราะมันทุกข์ทรมานใจตัวเอง ฉะนั้น ภาวะความสุข ก็คือเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การจะเกิดสภาวะนี้ได้ นั้น เป็นคำถาม สำหรับคนที่ไม่เคยทำ หรือปฏิบัติมาก่อน หากจะแนะนำ มีวิธีทำ 3 แบบให้เลือก คือ 1) ดุลมหายใจตัวเอง และอยู่กับปัจจุบัน 2) ฝึกมองสิ่งรอบตัวให้เป็นประโยชน์ ทั้งดี และไม่ดี มองเป็นก็เป็นสุข 3) ฝึกใจให้ยอมรับความจริง ทุกอย่าง เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ อย่าพึ่งเชื่อตามคำแนะนำ ลองปฏิบัติดูก่อน นี่คือการหลักการทำ อยู่ที่ว่าเราสร้างเหตุให้เกิด ผลจะเกิดขึ้นโดยเหตุอันรู้วิธีการทำให้เกิดสิ่งนั้นหรือเปล่า อันนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ฉะนั้นภาวะความสุขถ้าเรารู้หลักการวิธีปฏิบัติแบบง่าย ๆ แค่ว่าเข้าใจแล้วปฏิบัติให้ถูก ความสุขนั้นมันจะเกิดขึ้นกับเราอย่างน่าอัศจรรย์ ฉะนั้น ภาวะความสุขอาจไม่จำเป็นต้องแสวงหา เหมือนทางวิทยาศาสตร์บอกว่าความเย็นไม่มีจริง มีแต่ความร้อนนั้นที่ลดลง ความร้อนลดลงมากเท่าใด ก็จะเย็นความเย็นนั่นเอง เหมือนกันกับในทางพุทธศาสนา สุขทุกขมันอยู่ที่ค่าของมันถ้าความทุกข์ลดลง ความสุขจะเพิ่มขึ้น และถ้าทำบ่อยก็ชำนาญคล่องแคล่วว่องไว กลายเป็นความจริงยั่งยืนในที่สุด

พระพุทธศาสนา คือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนในฝ่ายปรมัตถ์ ตามคำอธิบายของพจนานุกรมของฉบับราชบัณฑิตยสถาน ศาสนาของพระพุทธเจ้าจึงมีความหมายตรงกับ Religion ตามนัยของฝรั่ง ในคำว่า “พุทธศาสนา” นั้น ประกอบด้วย 1) มีหลักความเชื่อว่าพระเจ้าของโลกเป็นผู้สร้างโลกไม่มีหลักว่าประพฤติพระพุทธเจ้าเป็นผู้สร้างโลก แต่มีหลักความเชื่อว่าการกรรมเป็นผู้สร้างโลก และสร้างสรรพสัตว์สรรพสิ่ง กัมมวนาวัตตติโลก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม 2) ไม่มีหลักความเชื่อว่าคำสอนต่าง ๆ มาจากพระเจ้าแต่มีหลักเชื่อว่าคำสอนต่าง ๆ ผู้รู้พุทธเป็นผู้สอนการไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำใจให้ผ่องแผ้วนี่คือพระพุทธศาสนา 3) ไม่มีหลักเชื่อไปตามคำสั่งสอน โดยไม่มีคำนี้ถึงข้อพิสูจน์ แต่มีหลักพิสูจน์คำสอนนั้นคือ คำสอนเรื่องกาลามสูตร 4) ไม่มีหลักการยอมมอบตนให้แก่พระเจ้า แต่มีหลักการมอบตนให้กับตนเอง อดตา หิ อดตโน นาโถ 4) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน แปลคำว่าศาสนาไว้ 2 ประการ หนึ่งว่าลัทธิความเชื่อของมนุษย์อันมีหลักการแสดงกำเนิดแห่งความสิ้นสุดของโลกเป็นต้นอันเป็นไปในฝ่ายปฏิบัติ และอีกประการหนึ่ง คือ แสดงหลักฐานเกี่ยวกับบุญบาปอันเป็นไปในทางศีลธรรมประการหนึ่ง พร้อมทั้งลัทธิพิธีที่กระทำตามความเห็นหรือคำสั่งสอนในความเชื่อนั้น (กรมการศาสนากระทรวงวัฒนธรรม, 2559)

สิ่งที่เรามองไม่เห็น แต่เราขาดไม่ได้เลย มีอยู่ 2 สิ่ง คือ ออกซิเจน และบุญ คำว่าบุญ มีมาตั้งแต่พุทธกาล ดังคำสอนของพระบรมศาสดา เรื่อง บุญกิริยาวัตถุ 10 ประการ ชาวพุทธทุกคนเชื่อเรื่องบุญว่ามีจริง และส่วนใหญ่ ก็เข้าใจกันว่า บุญเป็นพลังที่มีความศักดิ์สิทธิ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในความเชื่อค่านิยมของสังคมไทยมีหลากหลาย เช่น พระเครื่องศักดิ์สิทธิ์ สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ แร่ธาตุศักดิ์สิทธิ์ เป็นต้น แต่สำหรับคนทั่วไปแล้ว ความเข้าใจและภาพในใจเกี่ยวกับบุญจะแตกต่างไปจากภาพของสิ่งศักดิ์สิทธิ์อื่น ๆ อย่างสิ้นเชิง ออกซิเจน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตทางกายภาพของมนุษย์ เพราะร่างกายของเราต้องการออกซิเจนเพื่อการหายใจและกระบวนการเมตาบอลิซึมที่ให้พลังงาน บุญ มีความสำคัญทางจิตวิญญาณ ช่วยให้จิตใจของมนุษย์สงบและมีความสุข เป็นการสร้างผลกรรมดีที่ส่งผลต่อชีวิตในปัจจุบันและอนาคต ทั้งสอง มีบทบาทที่สำคัญในด้านต่าง ๆ และสามารถเสริมสร้างให้มนุษย์มีชีวิตที่สมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ (อรรถเดช นนทะโชติ, 2552)

วิถีแห่งการสร้างสุข: ภาวะแห่งความสุข

ทุกชีวิตเกิดมาบนโลกนี้ จะถูกปลูกฝังตั้งแต่เกิด ให้รู้จักเอาตัวรอด รู้จักสื่อสารต่าง ๆ เพื่อให้มีชีวิตอยู่ก้าวหน้าเจริญรุ่งเรืองในอนาคต ตามวัยที่เจริญเติบโตขึ้น พอเริ่มพูดจารู้เรื่องพ่อแม่ก็พาไปฝากตามสถานที่ศึกษาให้เรียนรู้ตามลำดับจากอนุบาล ประถม มัธยม ปริญญาตรี โท และเอก และจนถึงที่สุดของการศึกษาแบบทางโลก แต่ว่าในโลกใบนี้ คนส่วนใหญ่ก็มีความสุขเป็นธรรมดา หลาย ๆ คนก็คาดหวังว่า การมีเงิน รถมอเตอร์ไซด์ บ้าน กิจการต่าง ๆ สิ่งเหล่านั้นมันจะทำให้เรามีความสุขขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นผู้คนจึงแสวงหาความสุขในรูปแบบต่าง ๆ ถูกบ้างผิดบ้าง เป็นเรื่องธรรมดา องค์สมเด็จพระพุทธเจ้าใช้เวลา 6 ปี จึงค้นพบความจริงอันประเสริฐ เรียกว่า อริยสัจ 4 คือ กระบวนการทำให้เกิดสิ่งเหล่านั้น พระพุทธเจ้าได้ค้นพบวิธีการปฏิบัติแนวทางใหม่ เช่น สติปัฏฐาน 4 มรรคมีองค์ 8 เรียกว่า ทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คือ รู้ต้นเหตุของการเกิดสิ่งเหล่านั้นคือรู้ต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวงจึงหาวิธีดับต้นของการสิ่งเหล่านั้น เมื่อดับที่ต้นเหตุได้ของสิ่งเหล่านั้นจึงดับไปหายไ้ เรียกว่าความทุกข์ดับ ความสุขจะเกิดขึ้นเอง สุขภาวะความสุขจึงเป็นเรื่องที่ทุกท่านสัมผัสได้ เป็นประโยชน์ที่ต้องการสื่อว่า ทุกคนสามารถสร้างเหตุให้เกิดความสุข และเป็นที่ยืนยันว่าความสุขนั้นไม่ใช่สิ่งที่ไม่ได้หรือเป็นเรื่องยากเกินไปถึงจะเข้าถึงได้ ทำไม่สุขภาวะความสุขจึงสำคัญ เพราะเป็นพื้นฐานของชีวิต ช่วยให้เรามีพลังในการดำเนินชีวิตและสามารถเผชิญหน้ากับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สุขภาพกายและใจที่ดี จะส่งผลดี

ต่อสุขภาพ ช่วยลดความเครียด เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค และส่งเสริมการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย สร้างความสัมพันธ์ที่ดี คนที่มีความสุขมักจะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ทั้งในครอบครัว เพื่อนฝูง และที่ทำงาน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ความสุขช่วยให้เรามีสมาธิและความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น ส่งผลให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จ

เราจะสร้างสุขภาวะความสุขได้อย่างไร ต้องรู้จักตัวเอง เข้าใจความต้องการและความรู้สึกของตัวเอง ผึกจิตใจ การทำสมาธิ หรือ การทำกิจกรรมที่ช่วยให้จิตใจสงบ การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจเบิกบาน กินอาหารที่ดี เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ พักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญ การใช้เวลากับคนที่เรารักและใส่ใจทำสิ่งที่ชอบ ทำกิจกรรมที่ทำให้เราสนุกและมีความสุข การมองโลกในแง่ดี ผึกคิดบวกและมองหาสิ่งดี ๆ รอบตัว การให้และการแบ่งปัน เป็นสิ่งที่สร้างความสุขได้ ตั้งเป้าหมาย และวางแผนการมีเป้าหมายในชีวิต จะช่วยให้เรามีแรงบันดาลใจ และมีความสุขกับการเดินทางไปสู่เป้าหมายนั้น เพียงแค่เราใส่ใจดูแลตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจ ผึกฝนทักษะทางอารมณ์ การสร้างสุขภาวะความสุขไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เราเริ่มต้นจากการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันให้ดีขึ้น ทีละเล็กทีละน้อย ต้นเหตุของความสุขสามารถมองได้จากหลายมุมมอง ทั้งในแง่ของจิตใจ ความสัมพันธ์ หรือการกระทำต่าง ๆ โดยทั่วไปแล้ว อาจกล่าวได้ว่า เกิดจากการมองว่าการเรียนรู้ และการเติบโตเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต ช่วยให้เราสามารถพัฒนาตัวเองและรู้สึกพึงพอใจจากการที่ได้ทำสิ่งใหม่ ๆ และก้าวข้ามขีดจำกัดของตัวเองในที่สุด ความสุขบางอย่างมาจากหลายปัจจัยที่รวมกัน ทั้งภายในตัวเราและการเชื่อมโยงกับผู้อื่น เมื่อเราสามารถสร้างสมดุลในทุกด้าน เราก็สามารถมีความสุขได้อย่างยั่งยืน

วิถีแห่งการสร้างสุข: การเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่สุขเป็น

การใช้ชีวิตช้า ๆ อยู่กับความเป็นจริง ไม่ปรุงแต่งสีสันหลอกลวงจนกลายเป็นกับดักที่สร้างความทุกข์ให้กับตัวเองอย่างในทุกวันนี้ คือวิถีแห่งสุขที่แท้ เพราะโลกนี้ไม่ได้เป็นสีชมพูอย่างที่ฝัน ไม่ได้เป็นสีเขียวสดใสอย่างที่คิด แต่โลกใบนี้มีทุกสี บางทีก็เข้าคู่ผสมกันออกมาดูดีทีเดียว บางทีผสมกันออกมากลายเป็นสีที่ชวนหัวเหินแล้วชวนหดหู่ใจ ไม่ว่าจะพบเจอสีไหนในโลกใบนี้ ชีวิตก็ต้องเผชิญหน้าอยู่กับมันได้อย่างไม่เสียรูป ค่อย ๆ คุ้ยคุ้ย สะกิดตัวให้รู้ตื่นให้รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา เราก็จะผ่านพ้นคืนวันไปได้ยังมีสมดุล ไม่เสียศูนย์ วันก่อนเป็นอดีต วันนี้เป็นอนัตตา รู้ตัวรู้ตื่นในคำสองคำนี้ สามารถสอนให้ใจเราไม่ตกตวงทุกข์มาเก็บกักใส่ตัว **อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตัวของตน ไม่มีตัวตน อดีตคือตัวตนเป็นของตัวของตน** หากรู้จักลวงอดีตออกจากตัวได้ เราก็จะสุขเป็น แต่การออกจากตัวตนไม่ใช่จะทำได้ง่าย ๆ ต้องฝึกตัวให้รู้จักคิดว่า ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง ก็ถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี วันนี้ฝึกจิตให้ระวังได้เท่านี้ วันหน้าต้องฝึกให้เจริญยิ่งขึ้นไปอีก แล้วชีวิตจะสุขเป็นเต็มเปี่ยมเข้าสัปดาห์ ชีวิตที่สุขเป็นนั้นต้องทำอะไร และจะเริ่มตรงไหน ปิดช่องคิดร้าย เปิดช่องคิดดี อย่าฝังกายอยู่กับอดีต เลือกจำแต่สิ่งดี ๆ อย่าปล่อยให้ตัวเองว่าง อย่าเปรียบเทียบกับตัวเองกับคนอื่น เลือกทางสายกลางที่สมดุล พุดกับตัวเองเสมอว่าโลกนี้ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน ยิ้ม หัวเราะทำตนเป็นคนอารมณ์ดี หนักแน่น มีเหตุผล ไม่ตื่นตูม เพิ่มมูลค่าให้กับตัวเองทุกวัน แล้วเราจะมีสุขอย่างแน่นอน (ปวีตรา เกษมเนตร, 2552)

เด็กที่เกิดมาไม่มีความสุขในชีวิต มักกล่าวโทษว่าเป็นความผิดของพ่อแม่ที่ทำให้ตนเองต้องเกิดมา ส่วนพ่อแม่ที่ตกยากหรือลำบากทุกซักร้อนกับการมีลูก ก็มักจะกล่าวโทษลูกว่าเป็นมารหัวชนที่เกิดผิดกาลเทศะ สรุปคือ ถ้าคนเราจะหาความผิดกัน ก็จะเอาผิดกันได้ตั้งแต่เกิด ความเชื่อเรื่องผิดตั้งแต่เกิดจึงมีอยู่เสมอ และจะยังคงมีอยู่ตลอดไปความลับทางธรรมชาติข้อหนึ่ง ที่พระพุทธศาสนานำมาเปิดเผยคือ คนเราไม่ได้ผิดตั้งแต่เกิดถ้าชีวิตลำบาก ถ้าชีวิตเป็นทุกข์หรือเห็นว่าการมีชีวิตคือความผิดพลาด ก็หาใครมารับโทษไม่ได้เพราะต้นเหตุของความผิดทั้งปวงเริ่มขึ้นก่อนที่จะเกิดมาเสียอีก ก็เช่นนั้น เพราะธรรมชาติไม่ได้เริ่มต้นแบบอยู่ ๆ ก็ให้กำเนิดก่อนเลือดก่อนเนื้อขึ้นมา ก่อนหน้านั้นต้องมีกรรมดีบางอย่างลงสู่ครรภ์ของมนุษย์ เพศหญิงได้หากปราศจากคุณเก่าของทารกเองเป็นปัจจัยหลักแล้วก็ไม่มีความที่จิตจะปรากฏในคำขึ้น ในคำของสิ่งมีชีวิตชั้นสูงระดับมนุษย์ได้เลย แม้แต่ชาติหญิงแม้แต่ชาติชายหญิงจะมีสัมพันธ์กันก็เดือนก็ปีก็ตาม เมื่อทราบว่ายัญเป็นปฐมเหตุให้เกิดมนุษย์ได้ ก็ต้องทราบต่อไปด้วยว่ายัญหรือบาปเองก็ไม่มีทางเกิดขึ้นลอย ๆ ยัญคือนามธรรมที่บอกว่าการกระทำในทางดี ส่วนบาปคือนามธรรมที่บอกว่าการกระทำในทางร้าย สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายเหตุเพราะไม่รู้ว่าจะนำภัยมาสู่ตนหรือแม้พลิตเพลินทำบุญก็ไม่ว่าจะมีรางวัลแบบไหนมากำนัน ขอเพียงคนเรารู้ล่วงหน้าชัด ๆ ว่าทำบาปแต่ละครั้งจะต้องรับโทษอย่างไร ก็จะไม่ใครยอมผล่อทำบาปเลยสักครั้งเดียว และขอเพียงคนรู้ล่วงหน้าแน่ ๆ ว่าทำบุญแต่ละครั้งจะได้รับสมนาคุณขนาดไหน ทุกคนก็จะทำบุญกันทั้งวันทั้งคืนโดยแทบไม่หยุดพักสักนาที อาจแยตรงที่ในทางปฏิบัติแล้วธรรมชาติบีบให้พวกเราต้องไม่รักษาศีลเท่านั้นจึงต้องได้อะไรดี ๆ เป็นรางวัล เช่น ไม่รักษาศีลจึงอยากมีสิทธิ์สมใจที่ได้มาหรือทำร้ายศัตรูผู้ทำให้เคียดแค้น ไม่รักษาศีลจึงมีสิทธิ์ทำที่ต้องการของใจ เป็นต้น (ดังตฤณ, 2553)

คำว่าบุญ ทำบุญ เป็นบุญ มีบุญ ได้บุญ อะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งมากในประเพณีวัฒนธรรมของเราเวลานั้นน่าเสียดายที่คำว่าบุญ มีความหมายคลาดเคลื่อนไปมากถึง เวลาที่เราต้องมาทำความเข้าใจให้เกิดขึ้นอีกครั้ง หากคำว่าบุญ คำนี้ ฝนความหมายที่แท้จริงขึ้นมาได้ก็จะเป็นประโยชน์แก่สังคมไทยอย่างมากคิดว่าบุญนี้แหละเป็นคำที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับคำว่าสันติภาพ ถ้าบุญที่จริงแท้เกิดขึ้น เกิดมีขึ้น ถ้าเราเข้าใจความหมายที่แท้จริงของคำว่าบุญคำว่ากุศล เราจะช่วยกันสร้างสรรค์

สังคม สร้างสรรค์ชีวิตให้มีสันติสุข สังคมจะเข้าถึงสันติภาพแล้วมนุษย์ก็จะมีสันติสุขได้ ทั้งหมดนี้ก็จะมารวมกันที่วัตถุประสงค์ ตกลงกันว่างานทั้งหมดนี้จะเพื่อสันติภาพ หรือจะเรียกว่าอะไรก็ได้ในทางที่เป็นบุญเป็นกุศล อีกแง่หนึ่งสันตินี้ ในขั้นสุดท้ายหมายถึงสันติภายใน แต่เวลานี้เราใช้คำว่าสันติภาพ โดยความหมาย หมายถึงความสงบเรียบร้อยภายนอก ในสังคมหรือของประเทศชาติ บางทีก็มีความหมายแคบ ๆ เพียงว่าสันติภาพ ก็คือภาวะที่มีความไม่สงบวุ่นวายกันเอง แต่ถ้าจะให้ความหมายละเอียดอ่อนขึ้น ก็หมายถึงความปราศจากความขัดแย้ง หรือภาวะที่ไม่มีการขัดแย้ง เราต้องโยงถึงสันติ สันติภายนอก สันติภายในเข้ามาด้วยกันให้ได้ เวลานี้ยอมรับกันมากแล้วว่า การที่จะมีสันติภาพภายนอกได้จะต้องมีสันติภาพภายในของคน อย่างองค์ครูในศาสนาที่ได้แถลงหรือประกาศแนวความคิดนี้ออกมาอย่างชัดเจน และสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ว่าในขั้นสุดท้ายแล้วจิตใจของคนจะต้องให้บรรลุสันติ เมื่อมีสันติภายในก็จะมั่นใจได้ว่าสันติภาพภายนอกจะเกิดขึ้น คำว่าสันติภาพภายนอกนี้เราอาจจะใช้คำอื่น เช่นว่า ประโยชน์สุขของพหุชน เป็นต้น หรือพุทธศาสนามีความประสานสอดคล้อง คือ เมื่อบุคคลบรรลุสันติ บรรลุนิพพานเป็นสันติที่ว่าแม้แต่เป็นตัวตนก็สงบ แล้วเขาก็จะมีชีวิตอยู่เพื่อสันติภายนอก คือประโยชน์สุขแก่ความทนได้เต็มที่สันติภายนอกและสันติภายในเชื่อมโยงกัน การมีสันติภายในจะส่งผลต่อการสร้างสันติภาพภายนอก เนื่องจากเมื่อเรามีความสงบในใจ เราก็จะสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น ไม่ก่อความขัดแย้ง และมีท่าทีที่อ่อนโยนและเคารพผู้อื่น ในทางกลับกัน การมีสันติภายนอก เช่น การอยู่ในสังคมที่สงบและปราศจากความรุนแรง จะช่วยให้เราสามารถมีจิตใจที่สงบและมีความสุขได้ง่ายขึ้น การมีสันติทั้งภายนอกและภายในจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตที่มีความสุขและสมดุลง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ประยุตโต), 2561)

วิถีแห่งการสร้างสุขตามหลักพุทธศาสนาเถรวาท: หลักธรรมที่ปฏิบัติให้เกิดความสุข

วิถีแห่งการสร้างสุขในหลักธรรมทางพุทธศาสนาโดยเฉพาะทางนิกายเถรวาท ที่นำมาปฏิบัติให้เกิดความสุข ได้แก่ ธรรมมีอุปการะมาก 2, ตัณหา 3, อธิปไตย 4, พรหมวิหาร 4 และพละ 5 อธิบายได้ ดังนี้

1. ธรรมมีอุปการะมาก 2 ประการ ได้แก่ **มีสติ** ก่อนพูด ก่อนทำ ก่อนคิด ถ้าเรามีสติ การกระทำสิ่งเหล่านั้น โอกาสที่ผิดพลาดก็น้อยลง รอบคอบขึ้น และมี**สัมปชัญญะ** รู้ตัว หรือความรู้สึกตัวเวลาจะพูด จะคิด จะทำเช่นเดียวกัน ถ้ามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา การดำเนินชีวิตของเราก็จะเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เวลาพบเจอสิ่งต่าง ๆ มีสติ สัมปชัญญะรู้เท่าทัน รู้สึกรู้เห็นสักว่าเห็น ถ้าเราเข้าใจในสิ่งที่เห็นนั้น ชีวิตสามารถสร้างปกติสุขได้ เรียกว่ามองให้เห็นก็เป็นสุข สติสัมปชัญญะ เป็นค่าที่เราได้ ยินกันบ่อยในพระพุทธศาสนา หมายถึง ความระลึกได้ และการรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ทั้งในขณะคิด พูด และกระทำทางกาย ด้วยความระลึกได้ในขณะนั้น ๆ ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ โดยมีไหวพริบ และการกระทำนั้น ๆ ตกอยู่ภายใต้ความประมาท ลืมตัวจนมัวเมา สติสัมปชัญญะสำคัญอย่างไร ช่วยควบคุมจิตใจ ช่วยให้เราไม่สติรู้ตัวอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่าน วอกแวก หรือหลงไปกับอารมณ์ต่าง ๆ ช่วยให้ตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ ทำให้เราสามารถคิดไตร่ตรองก่อนตัดสินใจในทุกเรื่อง ทำให้การกระทำของเราเป็นไปอย่างรอบคอบและเหมาะสม ลดความเครียด การมีสติช่วยให้เรามีสมาธิจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้เราไม่ต้องแบกรับความกังวลเกี่ยวกับอดีตหรืออนาคต เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน การมีสมาธิจดจ่อกับงานที่ทำอยู่จะช่วยให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความผิดพลาดน้อยลง สร้างความสัมพันธ์ที่ดี การมีสติช่วยให้เราเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เราสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างได้

การพัฒนาสติสัมปชัญญะ ผีอกสมาธิ การนั่งสมาธิเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการฝึกสติ กำหนดลมหายใจ การหายใจเข้าออกอย่างมีสติเป็นการนำความสนใจกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ คือ 1) ฝึกสติในชีวิตประจำวัน พยายามมีสติในทุก ๆ กิจกรรมที่ทำ เช่น กินข้าว เดินทาง ทำงาน 2) ฝึกการรับรู้ร่างกาย สังเกตความรู้สึกต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ความรู้สึกเมื่อเดิน ความรู้สึกเมื่อนั่ง 3) ฝึกการรับรู้ความคิด สังเกตความคิดที่เกิดขึ้นในใจ โดยไม่ยึดติดหรือต่อต้าน สติสัมปชัญญะ กับชีวิตประจำวัน การนำสติสัมปชัญญะมาใช้ในชีวิตประจำวันนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น ก่อนนอน ใช้เวลาสักครูในการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในวันนั้น และตั้งใจจะทำอะไรในวันพรุ่งนี้ระหว่างทำงานเมื่อรู้สึกง่วงหรือเริ่มฟุ้งซ่าน ให้หายใจเข้าออกลึก ๆ และกลับมาจดจ่อกับงานที่ทำอยู่ หรือขณะขับรถกลับมาให้ความสนใจกับการขับขี่ย่างเต็มที่ ไม่เล่นโทรศัพท์ หรือทำอย่างอื่นที่อาจทำให้เสียสมาธิ ขณะพูดคุยกับผู้อื่น ฟังสิ่งที่อีกฝ่ายพูดอย่างตั้งใจ และตอบกลับอย่างสุภาพ สติสัมปชัญญะจึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต การฝึกฝนสติสัมปชัญญะอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้เรามีชีวิตที่สงบสุข และมีความสุขมากยิ่งขึ้น ดังเช่น ทำไมนกบินอยู่บนท้องฟ้าแท้ ๆ จึงมองไม่เห็นฟ้า แต่ปลาซึ่งเป็นสัตว์น้ำอาศัยอยู่ในน้ำกลับมองไม่เห็นน้ำ คนอยู่กับโลกแต่มองไม่เห็นโลก สติสัมปชัญญะ (Mindfulness) เป็นความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอย่างชัดเจนโดยไม่ตัดสินหรือหลงไปตามอารมณ์หรือความคิดที่เกิดขึ้น ซึ่งสำคัญอย่างมากในชีวิตประจำวันจากหลาย ๆ ด้านสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เรามีชีวิตที่มีคุณภาพมากขึ้น ช่วยให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น และสามารถจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สติ-สัมปชัญญะ ความสำคัญของสติและสัมปชัญญะ คือ การควบคุมอารมณ์ ช่วยให้เราไม่หลงไปกับอารมณ์ชั่วขณะ เช่น ความโกรธ, ความกลัว, หรือความเครียด เพราะเราสามารถตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์นั้น ๆ ได้ การตัดสินใจที่ดีขึ้น เราสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผลและรอบคอบมากขึ้น โดยไม่ถูกกระทบจากอารมณ์หรือความคิดที่ขาดสติ การพัฒนาตนเองการฝึกฝนช่วยให้เราสามารถรู้จักตนเองได้ เข้าใจถึงความต้องการและพฤติกรรมของตัวเอง ส่งผลให้เราสามารถพัฒนาและปรับปรุงตนเองในทางที่ดีขึ้น การมีสติทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่หลงทางหรือทำตามกระแสความคิดที่ไม่ดี เช่น ความวิตกกังวลหรือการหลงใหลในสิ่งที่ไม่สำคัญโดยรวมแล้ว สติและสัมปชัญญะเป็นสิ่งที่ช่วยให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีสมดุล สามารถรับมือกับความท้าทายในชีวิตได้ดีขึ้นคนมีความคิดที่แตกต่างกัน โดยความคิดนั้น แบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ บางคนพบเห็น บางคนคิดเห็น บางคนรู้เห็น การพบเห็น การคิดเห็น และการรู้เห็น โดยสามารถอธิบายได้ ดังนี้

1) **การพบเห็น** หมายถึง สิ่งที่เราต้องมองเห็นโลกด้วยภาพหรือตา เห็นด้วยตาเนื้อโดยตรง ทางพระท่านเรียกว่า ผัสสะคือ การมองเห็นรูป มีสิ่งสวยงามเล็กใหญ่อันเป็นการพบเห็น ในแต่ละวันเราจะพบเห็นผู้คนจำนวนมาก แต่เราไม่รู้ถึงจิตใจพฤติกรรมความรู้ความสามารถของเขา เราเห็นรถ เห็นตึก เห็นรวมว่าเมือง เห็นได้มากมาย ที่กล่าวมานี้เป็นการเห็นธรรมดานั่นเอง ถ้าเราพบเห็นแล้วไม่ได้เห็นก็ไม่แน่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น แต่ที่มีปัญหาที่คือเก็บเอาความคิดเห็นนั้นเอง ซึ่งความคิดเห็นนี้แหละ เป็นบ่อเกิดแห่งเหตุการณ์ต่าง ๆ นานา มากมายกว่าการพบเห็น

2) **ความคิดเห็น** เมื่อผ่านกระบวนการมองเห็นแล้ว ซึ่งลำพังการมองเห็นอย่างเดียวคงไม่มีอะไรมากเกิดขึ้น ถ้าไม่มีปฏิกิริยาได้ตอบสนองสิ่งที่ได้พบเห็น แต่สิ่งที่ปัญหาของทางโลกเหล่านี้ก็คือ ความคิดเห็นสิ่งนั้น ความเห็นเป็นความรู้สึกที่เกิดจากคน ๆ นั้น ที่ได้มาจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน เช่น กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม การศึกษา และประสบการณ์สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะหล่อหลอมให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกนึกคิด เป็นไปตามที่เราสังเกตเห็นว่าในสถานการณ์เดียวกัน ให้คนหลาย ๆ คนมาแสดงความคิดเห็น ก็จะมีมุมมองที่แตกต่างกัน เพราะเขามีแนวโน้มที่ใส่มาคนละสี หรือเลนส์คนละอันกัน ทำให้ความคิดเห็นแตกต่างกันออกไป ในหลักธรรมยุคกล่าวไว้ถึงสุจริตอันได้แก่ ตะกอนทางอุปนิสัยอารมณ์ คนที่มีความโน้มเอียงไปในทางด้านใดด้านหนึ่งโดยไม่ต้อง มีพฤติกรรมแสดงออกในทางที่ต้องในทางที่ตัวเองเรียกว่าแนวโน้มทางจิตใจ จริตมีด้วยกัน 6 ประการ คือ 1) รากจริต หนักไปในทางรักใคร่กำหนัดยินดีชอบสวย ๆ งาม ๆ เป็นภาพของความงาม จนจนอมแงมไม่รู้สีกตัว 2) โทสจริต หนักไปในทางเพ่งร้ายให้โทษ 3) โมหจริต ปลอ่ยให้ ปลอ่ยไป สุดแต่ว่าอำนาจจะอะไรจะปั่นหัวให้เป็นไปด้วยไม่มีความคิด ไม่มีหลักการของตัวเอง อะไรหนึ่งก็ไปด้วย 4) วิตกจริต หนักไปในทางปรารถนาวิตกกังวลเรื่องเดียว ก็คือ อย่างนั้นแหละ เกาะอยู่นั่น เกาะไม่ออกสักที 5) สัทธาจริต หนักไปในทางความเชื่อ ตีนขาวปาฏิหาริย์เรื่องลึกลับ และ 6) พุทธิจริต หรือ ญาณจริต คือ ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา ดูด้วย ความ พินิจ พิเคราะห์

3) **การรู้เห็น** การรู้เห็นการเห็นภาพความเป็นจริง ตามที่โลก ตามที่ชีวิตมันเป็น มิใช่ความคิดเห็นที่มีกิเลสตัณหาที่มักครอบงำให้เราเห็น เห็นตามความมันเป็นไป ไม่ได้เป็นตามที่เราต้องการ ความเป็นจริงของสรรพสิ่งพระพุทเจ้าทรงกล่าวไว้ 3 ประการ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน ถือเป็นหลักสัจธรรมที่มีไม่พ้นโลกนี้จะเป็นอะไรช่างเถอะมันสำคัญว่าเราจะไปรู้สึกต่อมันอย่างไรต่างหาก (หลักแก้ว อัมโรสถ, 2550) ความทุกข์ส่วนมากเวลาเกิดขึ้น อยู่ที่ใจเราคิด เมื่อเป็นเช่นนี้เราฝึกใจให้รู้จักยอมรับความจริง ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และแตกสลายไป

ดูจิตดูใจของเรานั้น ธรรมชาติจิตใจของเรา ธรรมชาติภายในกายของเรานั้นเป็นอย่างไร เราอยู่อย่างใดการปฏิบัติธรรมเริ่มตั้งแต่มีสตินี้เป็นสติทุกอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ตื่น กิน พุด คิด การกระทำต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเหตุ เมื่อเราทำตนเองถูกต้อง กิริยาอาการเคลื่อนไหวของร่างกายก็อยู่ในกรอบของสติ จิตใจที่เป็นของละเอียดก็อาศัยร่างกายอยู่ ในเมื่อสติของเราอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย อยู่กับอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย อยู่ในกรอบของสติ จิตใจมันก็อยู่ในกรอบของสติด้วย มันจะเคลื่อนไหวไปอย่างไร สติเรารู้เท่าทันรู้ทันกาย รู้ทันใจของเรา กายกับใจก็อยู่ในอำนาจของเรา เพราะตัวสติตัวนี้จะคอย ๆ มีกำลังมากขึ้น แล้วทำหน้าที่เป็นผู้รู้ ผู้เห็น ผู้เข้าใจ เรื่องราวเกี่ยวกับตัวเองนี้แหละถึงได้เรียกว่า ผู้รู้พัฒนาขึ้นมาจากตัวสติ และสติเป็นที่ผู้รู้นี้จะมาควบคุม จนกระทั่งจิตอยู่ในอำนาจของเราแสดงออกอย่างไร ก็อยู่ในสายตาของเรา ทั้งหมดนี้เรียกว่า จิตอยู่ในอำนาจของเรา คือเราสามารถควบคุมจิตได้ แต่เมื่อต้นกำลังจิตของเรายังอย่างฝึกฝนไม่เพียงพอ สติปัญญายังไม่กำลังพอ พลังของจิตใจยังไม่เพียงพอ เวลาที่มีปรากฏการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเวทนาทางกาย หรือเวทนาทางใจ มันจะยังคงมีผลต่อจิตใจของเรา เพราะมันกระทบกระเทือนเข้าถึงใจได้ มันเลยทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะมันมีผลต่อใจของเรา และการที่มีผลต่อใจของเรานี้ ก็เพราะว่ากำลังใจเรายังไม่พอ กำลังสติ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา ความเพียรทั้งหมด ยังไม่มีกำลังพอนั่นเอง โดยเฉพาะกำลังของปัญญายังไม่พอนี้แหละจึงยังหลงยึดมั่นถือมั่นอยู่ คือยังยึดร่างกายว่าเป็นของเรา แต่ถ้าเรถึงที่สุดแล้วต้องไม่มีความรู้สีกว่าเป็นของเรานี้ดับสนิทไปเลย หหมดเอื้อไยเลย ก็มันสีกว่าอยู่แล้ว กายก็สีกว่ากาย เวทนาที่สีกว่าเวทนา จิตก็สีกว่าจิต ธรรมก็สีกว่าธรรม คือว่างได้หมดกลายเป็นกาย เวทนา จิต และธรรม ก็สีกว่าทั้งหมดเลย (ครรชิต สุทธิจิตโต, 2555)

2. ตัณหา 3 ประการ

รากเหง้าแห่งความทุกข์ตามพุทธศาสนา คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เป็นหนึ่งในหลักธรรมสำคัญในพุทธศาสนา ที่บ่งบอกถึงความอยาก ความทะยานอยาก หรือความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่นำมาซึ่งความทุกข์ทั้งปวงในชีวิตมนุษย์ ตัณหา 3 ประเภทหลัก ได้แก่ 1) กามตัณหา ความอยากในกามคุณทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ หรือความรู้สึกทางกาย เช่น ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือความอยากสนองความต้องการทางกาย เช่น ความอยากอาหาร ความอยากนอน เป็นต้น 2) ภวตัณหา เป็นตัณหาที่พบได้บ่อยที่สุดในชีวิตประจำวัน และเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์มากมาย เช่น ความหึงหวง ความริษยา ความผิตหวัง เป็นต้น 3) วิภวตัณหา ความอยากในภพ คือความอยากมี อยากเป็น อยากได้ในสิ่งที่ยั่งยืน ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรม เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง หรือนามธรรม เช่น ชื่อเสียง เกียรติยศ หรือแม้กระทั่งความเป็นอมตะ เป็นต้น

ภวตัณหาเป็นสาเหตุให้เกิดความยึดมั่นในอัตตา ทำให้เกิดความกลัวความตาย และความทุกข์จากการสูญเสีย ส่วนวิภวตัณหา คือ ความอยากดับสูญ คือความอยากหลีกหนีจากความทุกข์ ความอยากให้สิ่งที่ไม่ดีหายไป หรือความอยากดับสิ้นไปจากสภาวะปัจจุบัน วิภวตัณหาเป็นความพยายามที่จะหนีปัญหา ซึ่งไม่ได้เป็นทางออกที่ยั่งยืน และอาจนำไปสู่ความทุกข์ที่มากขึ้นได้ เหตุผลที่ตัณหาเป็นสาเหตุของความทุกข์ความไม่เที่ยง สิ่งที่เราปรารถนา ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือความรู้สึกต่างๆ ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เมื่อสิ่งที่เราอยากได้มาแล้ว ก็ย่อมสูญเสียไปได้เช่นกัน การยึดมั่นในสิ่งที่ไม่เที่ยง จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ ความไม่เป็นของเรา สิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย ทรัพย์สิน หรือความสัมพันธ์ ไม่ใช่ของเรา เราเพียงแต่เป็นผู้ยืมมาใช้ชั่วคราว การยึดมั่นว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของเรา จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์เมื่อต้องสูญเสียไป ความไม่สมบูรณ์ ความสุขที่ได้มาจากการสนองตัณหา มักเป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน และมักจะตามมาด้วยความทุกข์ เช่น ความเบื่อหน่าย ความเหงา หรือความผิตหวัง วิธีดับตัณหา คือ ผิกสติปัญญา 4 การฝึกสติให้เกิดขึ้นกับกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมต่าง ๆ ปัญญา การพัฒนาปัญญาให้เข้าใจถึงสัจธรรมของชีวิต คือ ความไม่เที่ยง ความไม่เป็นของเรา และความไม่สมบูรณ์ การปล่อยวาง การฝึกฝนตนเองให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่าง ๆ เมตตา การส่งความเมตตาไปยังผู้อื่น จะช่วยลดความเห็นแก่ตัวและความยึดมั่นในอัตตา ตัณหาเป็นรากเหง้าของความทุกข์ การที่จะบรรลุดังความสุขที่แท้จริง จึงต้องฝึกฝนตนเองให้ละวางจากตัณหา โดยการพัฒนาสติ ปัญญา และเมตตา การเข้าใจถึงธรรมชาติของตัณหา จะช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นอิสระจากความทุกข์

ตัณหาทั้ง 3 ประการนี้คือสาเหตุที่ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา และทางพระพุทธศาสนาจึงเน้นการฝึกฝนเพื่อลดละตัณหาทั้งสามนี้ เพื่อบรรลุการหลุดพ้นจากทุกข์ เพราะตัณหาทั้งสามนี้ทำให้เกิดความยึดติดและเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ในชีวิตมนุษย์ การละวางหรือปล่อยวางจากตัณหาทั้งสามนี้จะช่วยลดทุกข์และนำไปสู่การบรรลุนิพพานได้

3. อิทธิบาท 4

อิทธิบาท 4 คือ หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ที่แสดงถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ช่วยให้เกิดความสำเร็จในงานต่าง ๆ ทั้งในด้านการปฏิบัติธรรมและกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน โดยแสดงถึงคุณสมบัติที่ช่วยให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายได้ ทั้งในชีวิตส่วนตัวและในด้านการปฏิบัติธรรม เพื่อก้าวไปสู่ความเจริญและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การดำเนินชีวิตจะช่วยให้บุคคลมีแนวทางที่ถูกต้องในการบรรลุเป้าหมายต่าง ๆ ทั้งในด้านการศึกษา การทำงาน หรือแม้กระทั่งการปฏิบัติธรรม

ทางแห่งความสำเร็จตามหลักพุทธธรรม อิทธิบาท 4 คือ หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่นำไปสู่ความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การศึกษา หรือความสัมพันธ์ โดยอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ 1) ฉันทะ ความพอใจ ความรัก ความชอบในสิ่งที่ทำ ความรู้สึกอยากที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จ ฉันทะเป็นเหมือนแรงขับเคลื่อนเบื้องต้นที่ทำให้เราอยากเริ่มต้นและทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไป 2) วิริยะ ความพยายาม ความขยันหมั่นเพียร ความอดทนในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมาย วิริยะเป็นเหมือนพลังงานที่ช่วยให้เราฝ่าฟันอุปสรรคและก้าวไปข้างหน้า 3) จิตตะ ความตั้งใจ ความเอาใจใส่ ความจดจ่อ กับสิ่งที่ทำ การมีจิตตะจะช่วยให้เราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลลัพธ์ที่ดี 4) วิมังสา การใช้ปัญญาในการพิจารณา ไตร่ตรอง การวิเคราะห์หาเหตุผล การปรับปรุงแก้ไขวิธีการทำงาน วิมังสาจะช่วยให้เราเรียนรู้จากข้อผิดพลาดและพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น

อิทธิบาททั้ง 4 นั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและส่งเสริมซึ่งกันและกัน หากเราสามารถพัฒนาอิทธิบาททั้ง 4 ได้อย่างสมดุล จะส่งผลให้เราประสบความสำเร็จในสิ่งที่เราตั้งใจได้อย่างแน่นอน ฉันทะเป็นจุดเริ่มต้น เมื่อเรามีความพอใจในสิ่งที่ทำ ก็จะเกิดแรงบันดาลใจให้เราอยากพยายามทำต่อไป วิริยะเป็นตัวขับเคลื่อน ความพยายามจะช่วยให้เราบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ จิตตะเป็นตัวนำทาง การตั้งใจจะช่วยให้เราไม่หลงทาง และมุ่งไปสู่เป้าหมายได้อย่างตรงจุด วิมังสาเป็นตัวปรับปรุง การใช้ปัญญาจะช่วยให้เราพัฒนาตนเองและวิธีการทำงานให้ดียิ่งขึ้น เราสามารถนำหลักอิทธิบาท 4 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้หลายด้าน เช่น

การศึกษา การตั้งใจเรียน มีความรักในการเรียนรู้ การหมั่นฝึกฝน และการวิเคราะห์ข้อสอบ การทำงาน การมีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ความสัมพันธ์ การมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน การให้เกียรติ การสื่อสารที่ดี และการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน อธิบา 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปใช้ได้จริงและเป็นประโยชน์ต่อทุกคน การพัฒนาอธิบา 4 จะช่วยให้เราเป็นคนที่มีประสบความสำเร็จ มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วิธีการใช้การฝึกปฏิบัติอธิบา 4 ทำได้ดังนี้ คือ ฝึกใจให้ชอบในสิ่งที่เราทำหรือปฏิบัติอยู่อย่างต่อเนื่อง พุทธิดำรงให้มันคงกับสิ่งนั้น ความเพียรก็จะเกิดขึ้นตามมา พยายามตั้งใจทำสิ่งที่มุ่งหวังให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ รวมทั้งจิตใจแน่วแน่มั่นคง ตั้งเป้าหมายให้เด่น เชื่อว่าสิ่งที่พยายามทำปฏิบัติเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ตามทำนองคลองธรรม ความหวังทุกอย่างย่อมสำเร็จดังที่วางไว้ทุก ๆ ครั้งที่คุณทำสิ่งใดก็ตามแต่ถ้ามันเกิดข้อผิดพลาดขึ้น สิ่งแรกที่คุณมองก็คือคุณผิดพลาดจุดไหนไม่เชื่อว่าพอสิ่งที่ทำมีปัญหาเกิดขึ้นคุณก็โทษคนอื่น แต่มองไม่เห็นตัวเอง ถ้าคุณไม่โทษตัวเองตัวคุณเอง คุณก็ล้มร้อยครั้งคุณก็จะล้มอีกพัน ๆ ครั้ง อยู่อย่างนั้นต่อไป ถ้าความล้มเหลวทำให้คุณเจ็บปวดจนยากที่จะรักษาได้ วิธีที่ดีที่สุดคือการให้เวลา เพราะเวลาที่คนทำธุรกิจแล้วล้มเหลว มักจะไม่มี ถ้าเช่นนั้นคุณจะถูกหักแล้วค่อยเริ่มมองหาโอกาสต่อไป อย่าให้ความล้มเหลวมาเป็นอุปสรรคขัดขวางความฝันหรืออุดมการณ์ของคุณ หรือคุณลุกขึ้นสู้พร้อมกับอาวุธที่ดีกว่าเดิม ผู้เขียนจำได้ว่าก่อนที่จะประสบความสำเร็จได้เหมือนทุกวันนี้ ผู้เขียนได้ทำธุรกิจประกันชีวิต ธุรกิจนี้ทำให้เข้าใจชีวิตมากขึ้นเลยทีเดียว และสอนของเรื่องชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงว่ามีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างไรถ้าเปรียบกับการเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยแล้ว ผู้เขียนคงได้รับปริญญาโทสาขารัฐศาสตร์ทีเดียว นอกจากนี้ยังเป็นสิ่งที่สังเกตอย่างหนึ่งว่า ก่อนที่จะประสบความสำเร็จนั้น เหมือนกับเทวดาจักให้ความล้มเหลวในแง่ต่าง ๆ ของชีวิตก่อน เมื่ออดทนและผ่านมันมาได้ ท่านจึงประทานพรแห่งความสำเร็จมาให้ ซึ่งแต่ละครั้งที่ลุกขึ้นสู้มันทำให้มีพลังมากขึ้น มีความรู้มากขึ้น มีความมั่นใจมากขึ้น และความล้มเหลวก็จะยิ่งแข็งแกร่งมากขึ้น ขอขอบคุณความล้มเหลวที่ทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้นในวันนี้ เก็บอ้อมทุกลมหายใจเพื่อเป็นเสบียงให้คุณได้ต่อสู้กับความล้มเหลวใหม่ เพื่อเข้าไปสู่เป้าหมายแห่งการเป็นคนรวยและมีความสุข ทุกวันนี้ผมมีตัวเลขวิ่งมาในสมุดบัญชีเงินฝากของผมทุกวันและทุกเดือน แต่ผมก็ยังต้องเก็บอ้อมต่อไปเพื่อไว้เป็นทุนสำรองเพราะหากวันใดที่ธุรกิจไม่ได้ดำเนินไปตามที่คาดเอาไว้ หรือเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินที่จะต้องใช้จ่ายส่วนใหญ่แล้วผู้เขียนจะใช้จ่ายไปกับเรื่องส่วนตัวโดยเฉพาะกับเรื่องอาหารการกินและการทำบุญทุก ๆ วันพระจะไปทำบุญที่วัดและซื้อของมาซึ่งยังบูชาไว้ที่ศาลพระภูมิกับศาลเจ้าที่ตายายที่บ้าน (สุริยะ บุตรโธสงค์, 2552)

4. พรหมวิหาร 4

หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้มีความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสุขทั้งตนเองและผู้อื่น เปรียบเสมือนการสร้างสรรคโลกที่สงบสุขและน่าอยู่ยิ่งขึ้น ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คำว่า ตน หรือ ตนเอง หมายถึงมนุษย์แต่ละคนหนึ่งในด้านที่เป็นชีวิต ที่เป็นส่วนธรรมชาติ พร้อมทั้งในด้านที่เป็นบุคคลที่เป็นส่วนสังคมา คำว่า ผู้อื่น หมายถึง หมู่มนุษย์ที่ยกเอาตัวเองเป็นส่วนพิเศษแยกออกไปต่างหาก หรือนอกจากตัวเอง ให้แก่สังคมที่ตนเข้าไปอยู่ด้วย ระบบนิเวศรวมถึงสิ่งแวดล้อมหรือโลกทั้งมวล ความหมายในหัวข้อนี้ชัดเจนในตัวพอสมควร หากจะกล่าวถึงแต่เพียงว่ามนุษย์ ในฐานะเป็นส่วนรวมในระบบสังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดจะอยู่ดีมีสุขได้นอกจากไม่เบียดเบียนตนเอง แล้วก็ต้องเป็นส่วนรวมที่เกื้อกูลไม่ก่อความเสียหายเสื่อมโทรมแก่ระบบที่ตนอาศัยอยู่ด้วย เพราะการดำรงอยู่ด้วยดีหรือทุกข์ภัยความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นแก่ระบบนั้น ย่อมมีผลถึงตนเอง ในช่วงปี ค.ศ. 1970 หรือ พ.ศ. 2513 ทางเศรษฐศาสตร์ เรียกได้ว่า ไม่เอาใจใส่เรื่องสิ่งแวดล้อมเลย เพราะถือว่าอยู่นอกขอบเขตของความเกี่ยวข้องของตน ความจำเป็นบังคับให้เดินไปในทางตรงข้ามคือหันมาให้ความสำคัญอย่างมากแก่ความอยู่ดีของสิ่งแวดล้อม และพัฒนาที่ยั่งยืน เพราะกิจกรรมทางเศรษฐกิจและยุคที่ผ่านมามีได้เป็นปัจจัยตัวหนึ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดทั้งโลกและโลกธรรมชาติได้ประสบ แต่เศรษฐศาสตร์ไม่ควรจะรอถูกความจำเป็นบังคับ จึงค่อยสนใจปัญหาต่าง ๆ เพราะในเรื่องนี้เป็นจริง ปัญหาต่าง ๆ โยงกันทั้งหมด และเศรษฐกิจมีบทบาทสำคัญในเรื่องนี้ที่เศรษฐศาสตร์ยังไม่อาจจะสนใจ ด้วยเช่นบทบาทของเศรษฐกิจต่อความดีของชีวิต ที่ไม่ใช่แค่มีกินมีใช้ หรือ ที่ไม่ใช่แค่ให้ความหมายที่มองแคบ ๆ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุทธ์โต), 2559)

มงคล คืออะไร มีผู้รู้หลายท่านกล่าวว่า มงคลคือทางก้าวหน้าความสุขความเจริญ สำหรับพจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2525 ได้ให้ความหมายว่า มงคลคือเหตุที่นำมา ซึ่งความเจริญ คำว่ามงคลชีวิตจึงรวมความได้ว่า คือเหตุแห่งความสุขความเจริญก้าวหน้าของชีวิต เป็นสูตรที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เป็นข้อควรประพฤติปฏิบัติซึ่งมีอยู่ 38 ประการ ด้วยกัน เหตุแห่งความเจริญก้าวหน้าประกอบด้วย 1) ความเจริญก้าวหน้าในโลกนี้ เช่น เมื่อเป็นเด็กก็ประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน เมื่อเติบโตขึ้นก็สามารถตั้งอยู่ในฐานะได้มีทรัพย์สมบัติมาก มีชื่อเสียงมีตำแหน่งหน้าที่การงาน มีครอบครัวที่ดี เป็นต้น 2) ความเจริญก้าวหน้าในโลกหน้า หมายถึง เป็นผู้สะสมบุญกุศลไว้ดี เมื่อจะจากโลกนี้ก็ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ซึ่งเป็นความเจริญก้าวหน้าในระดับสูง การปฏิบัติเพื่อหลักมงคลชีวิตจะเป็นเหตุนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าทั้ง 2 ระดับนี้ ตามหลักมงคลชีวิต

แห่งความเสื่อมเสียทั้งหลายและทำความดี ด้วยกายวาจาใจทั้งเบื้องต้น เบื้องกลางและเบื้องสูง ทำให้เกิดสติปัญญาอันเป็นเครื่องทำลายอุปสรรคของชีวิต ตลอดจนความชั่วบาปต่าง ๆ จึงส่งผลเป็นความเจริญก้าวหน้าทั้งชาตินี้ และชาติหน้าจนถึงการบรรลุรรคผลนิพพานในที่สุด (พระมหาสมชาย ฐานะวุฒโฒ, 2543)

พรหมวิหาร 4 แต่ละประการ คือ 1) เมตตา ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข ความรักใคร่ที่ไม่มีเงื่อนไข เป็นการแผ่ความสุขไปสู่ทุกสรรพสิ่ง 2) กรุณา ความสงสาร เห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่กำลังประสบความทุกข์ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้พ้นจากทุกข์ 3) มุทิตา ความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ หรือมีความสุข การร่วมเฉลิมฉลองความสำเร็จของผู้อื่น 4) อุเบกขา ความวางเฉยที่เป็นกลาง ไม่ยินดีหรือยินร้ายต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การยอมรับความเป็นจริงอย่างเข้าใจ ความสำคัญของพรหมวิหาร 4 คือ ช่วยพัฒนาจิตใจ การฝึกปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ช่วยให้จิตใจสงบ เยือกเย็น และมีความสุข สร้างสัมพันธภาพที่ดี การมีเมตตา กรุณา และมุทิตา ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น รู้จักให้อภัย และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ลดความทุกข์ การฝึกอุเบกขา ช่วยให้เราสามารถรับมือกับความทุกข์ได้อย่างมีสติ ไม่ยึดติดกับสิ่งใดจนเกินไป เป็นพื้นฐานของการพัฒนาตนเอง พรหมวิหาร 4 เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองให้เป็นคนดี มีคุณธรรม และมีความสุข การนำพรหมวิหาร 4 ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ฝึกสมาธิ การนั่งสมาธิและแผ่เมตตาไปสู่ทุกสรรพสิ่งเป็นวิธีการฝึกปฏิบัติพรหมวิหาร 4 ที่ง่ายและได้ผล ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเมตตา พุดจาไพเราะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น ไม่ริษยา ไม่อิจฉา และร่วมแสดงความยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น ฝึกใจให้เป็นกลาง เมื่อเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน ให้พยายามใจเย็นและมองสถานการณ์อย่างเป็นกลาง พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างหลากหลาย การฝึกปฏิบัติพรหมวิหาร 4 อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เราเป็นผู้ที่มีจิตใจดีงาม มีความสุข และสามารถสร้างสรรค์สังคมที่ดีขึ้นได้

การปฏิบัติตามพรหมวิหารธรรม 4 ช่วยให้จิตใจสงบและชีวิตมีความสุข สมดุล หลักพรหมวิหารธรรม 4 ช่วยให้เรามองโลก และผู้อื่นด้วยความเมตตาและความเข้าใจ ไม่ยึดติดกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่อาจทำให้เกิดความทุกข์ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดี เมื่อเรามีจิตใจที่เต็มไปด้วยเมตตาและกรุณา ความสัมพันธ์กับผู้อื่นจะดีขึ้น เพราะเรามองเห็นความสำคัญของการแบ่งปันความสุข และการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นพื้นฐาน ของการปฏิบัติธรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในทางปฏิบัติธรรมเพื่อการเข้าถึงสิ่งสูงสุดสร้างสังคมที่สงบสุข หากทุกคนในสังคมมีความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา สังคมจะมีความสุขสงบและปราศจากความขัดแย้ง ซึ่งเป็นพื้นฐานในการสร้างสังคมที่มีความสุขและสมานฉันท์ การปฏิบัติตามธรรม ไม่เพียงแต่ช่วยให้เราเป็นคนดีในตนเอง แต่ยังมมีผลกระทบที่ดีต่อผู้อื่นและสังคมโดยรวมอีกด้วย

5. พละ 5

พลังแห่งการพัฒนาตนเอง พละ 5 หรือ ปัญจพล คือ พลัง 5 ประการที่เป็นเหมือนเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาตนเองให้เติบโตและบรรลุเป้าหมายในชีวิต ทั้งในด้านการงาน การเรียน หรือแม้แต่ชีวิตส่วนตัว พลังทั้ง 5 นี้ ได้แก่ 1) ศรัทธาพละ คือ ความเชื่อมั่นในตนเองและเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความเชื่อที่มั่นคงจะช่วยให้เราสามารถก้าวข้ามอุปสรรคและความท้าทายต่าง ๆ ได้ 2) วิริยะพละ คือ ความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอในการทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใด ๆ 3) สติพละ คือ ความสามารถในการระลึกถึงปัจจุบันขณะ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอดีตหรืออนาคต การมีสติจะช่วยให้เราสามารถตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและควบคุมอารมณ์ได้ดี 4) สมาธิพละ คือ ความสามารถในการจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน การมีสมาธิจะช่วยให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ 5) ปัญญาพละ คือ ความสามารถในการคิดวิเคราะห์และแก้ปัญหาต่าง ๆ การมีปัญญาจะช่วยให้เราสามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้อย่างรวดเร็วและพัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าขึ้น

ความสำคัญของพละ 5 พลังทั้ง 5 นี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและเสริมสร้างซึ่งกันและกัน เมื่อเราพัฒนาพลังหนึ่งพลังอื่น ๆ ก็จะตามมา เช่น การมีศรัทธาจะทำให้เรามีแรงบันดาลใจในการทำสิ่งต่าง ๆ การมีวิริยะจะช่วยให้เราสามารถพัฒนาสติและสมาธิได้ดีขึ้น และการมีสติและสมาธิจะช่วยให้เราสามารถแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาพละ 5 ในชีวิตประจำวัน ฝึกฝนจิตใจ การทำสมาธิ การฝึกหายใจลึก ๆ การฝึกสติ การอ่านหนังสือธรรมะ หรือการทำกิจกรรมที่เราชอบ จะช่วยให้เราสามารถพัฒนาสติและสมาธิได้ ตั้งเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแผนการปฏิบัติงาน จะช่วยให้เรามีแรงบันดาลใจและความมุ่งมั่นในการทำงาน เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การเปิดใจเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ จะช่วยให้เราสามารถพัฒนาปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ได้ ฝึกฝนวินัย การฝึกฝนวินัยในการทำงานและการใช้ชีวิต จะช่วยให้เราสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างสม่ำเสมอและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น จะช่วยให้เราได้รับแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต พละ 5 เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มที่ การฝึกฝนพลังทั้ง 5 อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุข และประสบความสำเร็จในทุกด้านของชีวิต

พละ หรือ พลัง ที่สำคัญในการพัฒนาคุณธรรมและการปฏิบัติตนในทางที่ดี ซึ่งมีความหมายและความสำคัญในการดำเนินชีวิตที่ดีและสมบูรณ์ ทั้งในด้านการปฏิบัติธรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน การพัฒนาพละทั้งห้านี้จะช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดี ทำ

ให้เราใช้ชีวิตที่มีความสุขและสำเร็จในการทำสิ่งต่าง ๆ ภาระเหล่านี้ช่วยให้เราฝ่าฟันอุปสรรค และความยากลำบากได้ด้วยสติปัญญา และความอดทน ทำให้เรามีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ส่งเสริมการพัฒนาจิตใจและการเจริญทางธรรม ช่วยให้เราสามารถพัฒนาคุณธรรมในตัวเองได้อย่างต่อเนื่อง การฝึกฝนพลั้งทั้ง ๕ เป็นการสร้างพื้นฐานที่มั่นคงในการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต จะช่วยให้บุคคลมีความสุขในจิตใจ สามารถเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ได้อย่างมีสติและปัญญา เพื่อที่จะบรรลุความสุขและหลุดพ้นจากความทุกข์ได้ในที่สุด

ประเด็นวิเคราะห์

ตัณหา 3 ประการ รากเหง้าแห่งความทุกข์ตามพุทธศาสนา คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เป็นหนึ่งในหลักธรรมสำคัญในพุทธศาสนา แต่โดยส่วนมากคนที่ไม่ได้ศึกษาธรรมเข้าใจที่เพียงพอสอดคล้องความหมายคำว่า วิภวตัณหา ผิดแปลว่า ความอยาก ไม่มี ไม่เป็น หรือเข้าใจผิด ก็ไม่อาจทราบได้ การไม่รับทำหน้าที่ควรทำ คิดว่าตัวเองเป็นเสียสละ หรือตำแหน่งบางอย่าง เช่น ผู้นำชุมชน ก็บอกว่าผมไม่เอา ฟังดูเหมือนเขาเสียสละ แต่เป็นการเห็นแก่ตัวที่อันตรายมาก ซึ่งเรื่องอย่างนี้เป็นสิ่งละเอียดอ่อนมาก ต้องทำการศึกษาให้เข้าใจ โดยเฉพาะญาติโยมโดยส่วนมากคิดว่าตัวเองเสียสละ แต่เขาหาว่าไม่เอา นั่นคือความเห็นแก่ตัวอย่างหนึ่ง เขาเรียกว่าความไม่ยอมมีอยากเป็น แต่คนส่วนมากคิดว่าตัวเองเป็นคนเสียสละ ไม่เอาคุณไม่เอานี้เป็นการปฏิเสธหน้าที่ที่ควรจะทำ บางทีเรามีตำแหน่งหน้าที่ที่ควรจะทำ แต่เราปฏิเสธหน้าที่ตรงนั้นไป บางทีพระสงฆ์ สามเณร ก็ยังไม่เข้าใจทั้งที่ได้ศึกษาธรรมะก็เข้าใจว่าตัวเองเป็นคนเสียสละบางคนว่าปฏิเสธไม่รับตำแหน่งเจ้าคณะอำเภอเจ้าคณะตำบลอย่างนี้ บางอย่างเราต้องมีขอบเขตของมันเป็นขนาดไหนเป็นการเสียสละขนาดไหนเป็นการเห็นแก่ตัวโดยไม่ยอมรับตำแหน่ง แต่ความเป็นจริงแล้วเราทำตามหน้าที่เหมือนเรามีตำแหน่งหน้าที่เป็นเจ้าคณะตำบลเจ้าคณะอำเภอเราต้องทำหน้าที่ ปัญหาอยู่ที่ว่าเราทำหน้าที่สมบูรณ์หรือเปล่าทำถูกต้องหรือเปล่านั้นแหละเป็นสิ่งที่เราควรจะตัดสินใจ ไม่ใช่เราปฏิเสธว่าเราเป็นคนเสียสละโดยที่เราไม่รู้ตัวด้วยซ้ำไปว่านั่นคือความเห็นแก่ตัวอย่างนี้ไม่ถึง ซึ่งหลาย ๆ คนก็คิดว่าตัวเองเป็นคนเสียสละแต่หาว่าไม่เอา นั่นคือปฏิเสธหน้าที่ที่ควรจะทำ มนุษย์หมายถึงว่า เรามีใจสูง ก็ทำหน้าที่ให้ถูกต้องในตามตำแหน่งหน้าที่ที่เราได้รับมอบหมายมันอยู่ที่เราทำหน้าที่แล้วเรารู้จักทำหน้าที่ของเราให้ละเอียดเขาเรียกว่ามนุษย์

พรหมวิหาร 4 แต่ละประการ เมตตา ความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุข กรุณา ความสงสาร เห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่กำลังประสบความทุกข์ ความปรารถนาที่จะช่วยเหลือให้พ้นจากทุกข์ มุทิตา ความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือมีความสุข การร่วมเฉลิมฉลองความสำเร็จของผู้อื่น อุเบกขา ความวางเฉยที่เป็นกลาง ไม่ยินดีหรือยินร้ายต่อสิ่งที่เกิดขึ้น คนไทยเราส่วนมากจะใช้แต่เมตตา กรุณา มุทิตา แต่คนโดยส่วนมากไม่ค่อยใช้อุเบกขา อุเบกขา รากศัพท์มาจาก ปัญญา คนส่วนมากเห็นคนอื่นทำอะไรคนเดือดเนื้อร้อนใจเราก็กว้างอุเบกขา คือวางเฉยไม่สนใจ ซึ่งเป็นคำที่ผิด ผิดเป้าหมายที่พระพุทธองค์ได้วางไว้ ซึ่งคำว่าอุเบกขา หมายถึงว่า อยู่ห่าง ๆ แบบห่าง ๆ คือ จ้องดูให้ออกาสอุปะ แปลว่า เข้าไปใกล้มัน หรือว่าอีกอย่างหนึ่งแปลว่า คอยจ้องดู คือ ถ้าดูแล้วเห็นว่าเขาช่วยด้วยตัวเองไม่ไหวเราต้องรีบไปช่วยเขา คำว่าอุเบกขา ที่แปลว่าวางเฉย หมายถึงว่า เราทำอะไรไม่ได้แล้ว สอนก็สอนแล้ว เตือนก็เตือนแล้ว ทำอะไรทุกอย่างไม่ได้แล้ว เราก็ต้องวางเฉย คืออุเบกขาตัวสุดท้าย แต่คนส่วนมากไม่เข้าใจอย่างนั้น ใช้อุเบกขาเป็นตัวแรกเลยคือ ถ้ากำลังประพฤติธรรมอยู่ ก็ใช้อุเบกขาว่าตัวเองกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ ต้องวางเฉย คนจะตกน้ำตาย คนว่ายน้ำไม่เป็นจมน้ำใกล้จะตาย เราก็กว้างเฉยไว้เป็นอุเบกขา ฉะนั้นอุเบกขา รากศัพท์จริง ๆ มาจากปัญญา คือต้องใช้สติปัญญารู้เท่าทันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หมายถึงว่า เราช่วยเต็มที่แล้ว ถ้าให้ออกาสให้คำแนะนำเต็มที่แล้ว สอนเขาไม่ได้จริง ๆ เราจึงวางอุเบกขา ก็คือวางเฉยปล่อยไปตามกฎแห่งกรรมของตัวที่เขาทำมา เพราะฉะนั้นบางสิ่งบางอย่างคนส่วนมากไม่เข้าใจความหมายธรรมตัวนี้ องค์หลวงตามหาบัวจึงถึงขนาดเขียนเป็นหนังสือเลย บอกว่าอุเบกขาเป็นธรรมะส่วนเกินจริงหรือ นี่คือคนส่วนมากคิดอย่างนั้น คิดว่าความรู้สึกวางเฉยเป็นสิ่งที่ไม่ควรจะนำมาใช้ เหมือนคนเห็นแก่ตัวไม่ช่วยเหลือกัน เมื่อคนอื่นคิดอย่างนี้ ที่สุดแล้วคนเราเวลาเราทำอะไรไม่ได้ลงไปไม่ตี มีคนเตือนเราสอนแนะนำในทางที่ดีแล้ว ถ้าเขาไม่ยอมเชื่อฟังคำแนะนำสั่งสอนเราบางทีเราก็ต้องใช้อุเบกขา เป็นข้อสุดท้ายนี้แหละคือเป้าหมายของอุเบกขาอย่างแท้จริง

องค์ความรู้ใหม่

คนไทยโดยส่วนมากนับถือพุทธศาสนา แต่จะมีสักกี่คนที่เข้าใจความเป็นพุทธที่แท้จริงที่เอารัศมีของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เวลาเจอปัญหาเวลาเจอความทุกข์บางทีก็ไปหาหมอดู โดยหลักพุทธศาสนาจริง ๆ สิ่งเหล่านี้มันไม่สามารถแก้ปัญหาได้ แต่เพราะเราอ่อนแอแต่ทางสติปัญญา เราจึงไปหาเป็นที่พึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ก็ตรัสว่า เวลาคนเจอปัญหาไม่มีที่พึ่งไปหาจอมปลวกบ้าง ภูเขาบ้าง แม่น้ำบ้าง ต้นไม้บ้าง เพื่อมาเป็นที่พึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ก็ตรัสว่า สิ่งเหล่านั้นไม่สามารถเป็นที่พึ่งได้เลย ฉะนั้นธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสไว้เป็นเรื่องจริง แต่คนส่วนมากคิดว่าพระพุทธเจ้าพูดแต่เรื่องทุกข์อะไรก็มีแต่ทุกข์ ที่จริงพระองค์ตรัสถึงความเป็นจริงของชีวิตที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา เราปฏิเสธไม่ได้ ฉะนั้น เวลาที่อะไรจะเกิดขึ้น

พูดตามความเป็นจริงไม่ได้พูดในแง่ร้ายบางคนชอบบอกว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้มองโลกในแง่ร้าย แต่มองโลกตามความเป็นจริงที่มันเกิดขึ้นและมันก็ตั้งอยู่แล้วก็แตกสลายไป ในหลักการของวันมาฆบูชา 3 ประการ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตให้ผ่องใส นี่คือการสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายพระในสมัยพุทธกาลยังกลัวบุญเลย พระที่สามารถจะบรรลุธรรมขั้นสูงได้ต้องมีบุญและบาปอันล่อยแล้ว ไม่ต้องติดในบุญและบาปให้ข้ามพ้นทางนั้นไป จนถึงทำจิตของตนให้บริสุทธิ์ จึงจะเข้าสู่ความสุขอย่างแท้จริง นี่คือการหมายที่หลาย ๆ คนก็เข้าใจว่าศาสนาพุทธมองโลกในแง่ร้าย ที่จริงมองโลกตามความเป็นจริงนั่นเอง ฉะนั้น トラบใดที่ยังเรายังไม่ยอมรับความจริง เราก็จะเป็นทุกข์ซ้ำไป ถ้ายอมรับความจริงเราก็จบเพราะทั้งหมดล้วนเป็นธรรมชาติที่มันเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และก็แตกสลายไป นี่คือการที่ต้องตกอยู่ในกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยทั่วกัน ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ นี่คือการกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบเท่านั้นเอง จึงนำมาเปิดเผยความเป็นจริงและก็เป็นอยู่ของมันอย่างนั้นเอง เรียกว่าธรรมชาติสรรพสิ่งนั่นเอง ก็คือธรรมะที่อยู่ในพระพุทธเจ้าที่อยู่ในพระธรรมและอยู่ในพระสงฆ์ ถ้าใครมีธรรม คนนั้นก็จะมีธรรมะที่คุ้มครองเรียกว่า ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม พุทธพจน์

สรุป

หลักการคิดให้มีความสุขตามแนวทางเถรวาท (Theravada Buddhism) มุ่งเน้นไปที่การฝึกจิตใจและการเข้าใจความจริงของชีวิต เพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์และบรรลุความสงบสุขที่แท้จริง ความเข้าใจในความจริงของชีวิต เรียกว่าอริยสัจ 4 ทุกข์ (Dukkha) การตระหนักว่าชีวิตมีความทุกข์เป็นธรรมชาติ เช่น ความเกิด ความแก่ ความเจ็บป่วย และความตาย สมุทัย (Samudaya) ทุกข์เกิดจากการยึดติด ความปรารถนา และอุปาทาน การยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ นิโรธ (Nirodha) การดับทุกข์คือการปล่อยวางจากการยึดติด มรรค (Marga) ทางออกจากทุกข์คือการปฏิบัติตามองค์แปด ได้แก่ การเห็นถูกต้อง การคิดถูกต้อง การพูดถูกต้อง การกระทำถูกต้อง การทำงานถูกต้อง การพยายามถูกต้อง การมีสมาธิถูกต้อง และการมีปัญญาถูกต้อง หลักการเหล่านี้สอนให้เราปฏิบัติ ปล่อยวาง และอยู่กับปัจจุบัน เพื่อให้เกิดความสงบสุขในใจ โดยไม่ยึดติดกับความคาดหวังหรือสิ่งที่อยู่นอกตัวเรา

ข้อเสนอแนะ

การจะให้ผู้คนสนใจธรรมะ แล้วปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดการสร้างสุข คือ หลักการ 3 ประการ 1) ทำให้เขาชอบ 2) ทำให้เขาเชื่อ 3) แล้วก็ชวนทำอันดับแรกเปิดใจให้ได้ก่อน ก็คือทำให้เขายอมรับและชอบก่อน เหมือนพวกวัยรุ่นที่คลั่งไคล้ศิลปิน หรือบางสิ่งบางอย่างจนยอมทิ้งชีวิตเพื่อคนที่เรารัก ฉะนั้นคนที่ทำได้ เพราะอะไร เพราะเขาชอบ ฉะนั้น สิ่งสำคัญที่สุดทำให้เขาชอบคือ เปิดใจให้เขาได้ก่อน และคนส่วนมากเขาไม่ยอมเปิดใจรองรับสิ่งที่เกิดขึ้น พอเห็นคนที่ไม่ชอบพูดดีแต่ไหน ก็ไม่ฟัง เพราะไม่ชอบ คือไม่ชักชวนให้คนสนใจ คิดง่าย ๆ คือเราต้องประเมินคนดูว่าไปสอนให้ใครฟัง จะเป็นเด็ก หรือจะเป็นผู้ใหญ่ หรือคนนอนติดเตียง เราต้องเลือกธรรมะให้เหมาะสมกับเขาด้วย เหมือนเราเลือกขนม ต้องการให้เด็กชอบขนมแบบนี้ แต่เด็กชอบแบบนี้ เราต้องให้โอกาสเขาก่อน เขาเรียกว่าเอาเหยื่อล่อไปก่อน ถ้าเขาเข้าใจลึกซึ้งแล้วเราก็อธิบายธรรมะลึก ๆ ให้ก็ได้แต่ใหม่ ๆ เราต้องหาสิ่งที่เขาชอบบางอย่างเราสื่อสารยากเกินไปฟังไม่เข้าใจ โดยเฉพาะธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นลึกซึ้ง คำว่าลึกซึ้งกับลึกกลับมันต่างกัน ลึกกลับนี้รู้ได้ยาก แต่ลึกซึ้งนี้เราสามารถเรียนรู้ได้ เหมือนเราเดินลงทะเลล่อยๆลึกโดยลำดับธรรมของพระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน บางทีเราก่อยๆ ศึกษาเรียนรู้ตามลำดับแล้วเราจะรู้ซึ้งถึงความจริง ว่าพอถึงที่สุดแล้วเรียกว่าความสุขที่แท้จริงภาษาธรรมะเรียกว่า นัตถิสันติปรมมังสุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี นี่คือการเป้าหมายสูงสุด ทุกท่านสามารถสัมผัสหรือเข้าถึงนิพพานได้ แต่อาจารย์บางท่านก็ใช้ศัพท์ว่า ผัสสะบริสุทธิ์บ้าง เป็นไฉพจน์เป็นชื่อแทนนิพพาน ให้มีความรู้สึกว่ามันไม่ใช่ของที่ไกลเกินไป จนไม่สามารถเอื้อมถึงได้ ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ เข้าถึงสัจจะ หรือว่าธรรมะ หลากหลายท่านพูดว่า เราเป็นชาวไรชาวนา จะเข้าถึงธรรมะได้อย่างไร ที่จริงธรรมะมาจากธรรมชาติ เราต่างหากที่อยู่ใกล้ธรรมะ อยู่ใกล้ธรรมชาติที่สุด แล้วเราเข้าถึงได้ง่าย เพราะธรรมชาติก็คือความจริงแท้ของชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตั้งอยู่และแตกสลายไป เรียกว่าทุกสิ่งทุกอย่างตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น เราไม่สามารถควบคุมบังคับได้ อนิจจัง คือสิ่งที่ไม่แน่นอน ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา คือสิ่งที่มันไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมการศาสนากระทรวงวัฒนธรรม.(2559). **ศาสนาในอาเซียน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- ครรชิต สุทธิจิตโต.(2555). **พันทุกข์ ด้วยตัวเอง**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท คอมฟอร์ม จำกัด.
- ดั่งตถณ.(2553). **ผิดที่ไม่รู้**. สมุทรสาคร: บริษัท ยูไนเต็ดโปรดักชั่น เพรส จำกัด.
- ปวีตรา เกษมเนตร.(2552). **สูตรความสุข**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รักลูก กรุ๊ป จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุตโต).(2559). **เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมมเพ็ท แอนด์โฮม จำกัด.
- พระมหาสมชาย ฐานะวุฑโฒ.(2543). **มงคลชีวิต**. ฉบับก้าวหน้า. นครปฐม: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ประยุตโต).(2561). **พระพุทธศาสนาเพื่อสันติภาพของโลก**. นนทบุรี: บริษัท สหมิตรปริตติง แอนด์ ท็อปลิสซิง จำกัด.
- สุริยะ บุตรโธสงค์.(2552). **คิดดี มีสุข ทำดี มีทรัพย์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด มหาชน.
- หลักแก้ว อัมโรสถ.(2550). **เมสสิกันแห่งปัญญา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อนิเมทกรุ๊ป.
- อรรคเดช นนทะโชติ.(2552). **รู้บุญ ชีวิตรุ่ง**. ชุติธรรมทัศน์. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ธรรมะ จำกัด.