

บทที่ ๓

ศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสำหรับผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

๓.๑ ศึกษาความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ความสุข เป็นเรื่องใหญ่ที่มีความสำคัญมากในหลักพุทธธรรม สุขเป็นผลสำเร็จจากการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนา ด้วยเหตุที่ปุถุชนย่อมเผชิญทั้งความทุกข์และความสุขมากน้อยต่าง ๆ กันไป หลักคำสอนเรื่องความดับทุกข์จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่มองเห็นได้ชัดเจนกว่าความสุข ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ ตั้งแต่พระองค์ตรัสรู้สืบเนื่องมาเป็นหลักพุทธธรรม จนทำให้พระพุทธศาสนาถูกมองว่าหลักพระพุทธศาสนาดูเหมือนจะมองโลกในแง่ร้าย มีแต่สอนเรื่องความทุกข์ที่จริงแล้ว ความคลายจากทุกข์ก็คือการเข้าสู่สุข หากเราได้ศึกษาหลักพุทธธรรมให้ถ่องแท้แล้วเราจะเห็นว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความสุข ด้วยจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือนิพพาน (บรมสุข) ดังพุทธพจน์ตรัสว่า “นิพพานํ ปรมํ สุข”^๑ แปลว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” บรมสุขที่เป็นจุดหมายนั้นมากับปัญญาที่รู้แจ้ง ทำจิตใจให้เป็นอิสระที่แม้แต่ความสุขอย่างสูงก็ครอบงำไม่ได้ และความสุขนั้นก็เป็นอิสระ สุขแท้สุขจริงไม่มีพิษไม่เป็นภัย ต้องหา ต้องพึงพา ไม่ขึ้นต่ออะไร มีประจำอยู่กับตัว จะอยู่ที่ไหนไปที่ไหนเมื่อใด ก็สดใสเบิกบานเป็นสุขทุกเวลา^๒ พระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้โลกอย่างแจ่มแจ้งด้วยพระองค์เองทรงบรรลุถึงบรมสุขแล้ว เราผู้เป็นปุถุชนจะสามารถบรรลุถึงบรมสุขได้หรือไม่อย่างไร การเจริญรอยตามวิธีการของพระพุทธศาสดา จึงต้องศึกษาเรื่องความสุขตามหลักพุทธธรรม เพื่อสละตัณหาที่รู้แจ้งนำไปสู่การปฏิบัติต่อไปดังนี้

๓.๑.๑ ความหมายของความสุข

ความหมายของความสุข มีความหมายเป็น ๓ นัยคือ ๑. เชิงศัพท์ ๒. เชิงผล ๓. เชิงสภาวะ

๑) ความหมายในเชิงศัพท์

ความสุข หมายถึง ความสบาย, ความสำราญ, ความฉ่ำชื่นรื่นใจ มี ๒ คือ ๑. กายิกสุข สุขทางกาย ๒. เจตสิกสุข สุขทางใจ อีกหมวดหนึ่งมี ๒ คือ ๑. สามิสสุข สุขอิงอามิส คืออาศัยกามคุณ ๒. นิรามิสสุข สุขไม่อิงอามิส คืออิงเนกขัมมะ หรือสุขที่เป็นอิสระไม่ขึ้นต่อวัตถุ

สุขของคฤหัสถ์ คือ สุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี และควรชวนชวายเป็นอยู่เสมอมิ ๔ อย่างคือ ๑. อดิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ (ที่ได้มาด้วยเรี่ยวแรงตน โดยทางชอบธรรม) ๒. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ (เลี้ยงตน เลี้ยงคนควรเลี้ยง และทำประโยชน์) ๓. อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ ๔. อนวัชสุข สุขเกิดจากประกอบการณ์อันไม่มีโทษ (มีสุจริตทั้งกาย วาจา และใจ) เฉพาะข้อ ๔ ตามแบบเรียนว่า สุขเกิดแต่ประกอบการณ์ที่ปราศจากโทษ^๓

^๑พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๓/๔๘, พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๔๕.

^๒พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พระพุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๗๑.

^๓พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๕๓-๔๕๔.

๒) ความสุขมีความหมายในเชิงผล

ความสุข คือ การได้สนองความต้องการหรือใช้ภาษาง่าย ๆ ว่าเป็น ความสมอยาก สมปรารถนา ความต้องการหรือความปรารถนา พระพุทธองค์ตรัสว่า

“ฉนฺทมูลกา สพฺเพ ธมฺมา” แปลว่า ธรรมทั้งปวงมีฉันทะเป็นมูล หมายความว่าในเรื่องของมนุษย์ทุกสิ่งทุกอย่าง มีความต้องการเป็นมูลมีความอยากเป็นต้นทาง

ความอยาก ความปรารถนา ความต้องการ มาจากคำบาลีว่า ฉันทะ

ฉันทะ แปลว่า ความต้องการ ความอยาก หรือความปรารถนาที่เป็นคำบาลีว่า ปตฺตนา ก็ได้ฉันทะแยกเป็น ๒ อย่างคือ

๑. **ตัณหาฉันทะ** แปลว่า ฉันทะคือตัณหา (ฉันทะคือความอยากได้ อยากเอา อยากเป็น อยากมี อยากมลาย) เรียกสั้น ๆ ว่า ตัณหา เป็นอกุศลฉันทะ (ความต้องการหรือความอยากในทางไม่ดี เป็นอกุศล ได้แก่ อยากได้ อยากเอา อยากมี อยากเป็น อยากทำลาย)

๒. **กัตตุกัมมตาฉันทะ** แปลว่า ฉันทะ คือ กัตตุกัมมตา หรือ ฉันทะที่เป็นกัตตุกัมมตา (ฉันทะคือความอยากทำ ใฝ่จะทำ ใฝ่สร้างสรรค์) เรียกสั้น ๆ ว่า ฉันทะเป็นกุศลฉันทะ หรือธรรมฉันทะ ฯลฯ ความต้องการหรือความอยากในทางดีเป็นกุศล ได้แก่อยากทำ (ให้มันดี) ใฝ่ฝึก ใฝ่ศึกษา ใฝ่ปฏิบัติ ใฝ่จัดทำ ใฝ่สร้างสรรค์

ความต้องการ หรือ ความอยาก หรือ ฉันทะ หรือ ความปรารถนา (ปตฺตนา) ซึ่งแบ่งเป็น ๒ อย่างดังกล่าว มีลักษณะสำคัญแตกต่างกันดังนี้

๑. ตัณหา เป็นความอยากเพื่อตัวตนของเรา หรือเพื่อตัวเอง เช่น อยากเอาเข้ามาให้แก่ตัวเอามาบำเรอตัวให้ตัวเอง ให้ตัวได้ ให้ตัวเป็น หรือไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้

๒. ฉันทะ เป็นความอยากเพื่อสภาวะของสิ่งนั้น ๆ เอง เพื่อความดี เพื่อความงาม เพื่อความสมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ

ความสุขของคนมีฉันทะ คือสุขในการสร้างสรรค์ คนที่มีฉันทะ รักที่จะทำเหตุแห่งความเจริญ ส่วนความสุขของคนที่มีตัณหาคือสุขต่อเมื่อได้เสพ คนที่มีตัณหาได้แต่รอเสพผลของความเจริญ หรือพูดสั้น ๆ ว่าพวกมีฉันทะเป็นนักสร้าง พวกมีตัณหาเป็นนักเสพ พวกมีฉันทะจึงมีความสุขในการสร้างสรรค์ พวกมีตัณหาจึงมีความสุขต่อเมื่อได้เสพ

๓) ความสุขมีความหมายในเชิงสภาวะ

ความสุข หมายถึง **สภาพที่ทนได้ง่าย** ตรงข้ามกับความทุกข์ซึ่งหมายถึงสภาพที่ทนได้ยาก ความหมายในระดับนี้เกี่ยวข้องกับประสาทสัมผัสโดยอาศัยวัตถุหรืออากาณคุณ ๕ เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงความสุขชนิดนี้ให้ภิกษุทั้งหลายสรุปว่า^๔

^๔ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๖/๑๖๗-๑๖๘.

การที่ได้สุขโสมนัสเกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ ประการได้แก่

๑. รูปที่พึงจะรู้ทางตา
๒. เสียงที่พึงจะรู้แจ้งทางหู
๓. กลิ่นที่พึงจะรู้แจ้งทางจมูก
๔. รสที่พึงจะรู้แจ้งทางลิ้น
๕. โภกฐัพพะที่จะพึงรู้แจ้งทางกายที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก

ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด

ความสุข หมายถึง **ความปราศจากทุกข์** จากสภาวะทั้งหมดสิ้นกิเลส ทั้งปวง หรือสภาวะที่ปราศจากตัณหาอันได้แก่ ความสุข คือวิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่มีความประณีตและมี ความแตกต่างจากความสุขในกาม เพราะผู้ที่มีความสุขในกามได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ยังติดอยู่ในโลก ถึงแม้ความสุขในฌานสุขก็ชื่อว่ายังเป็นผู้ติดเนื่องอยู่ในโลก ส่วนความสุขที่หมดสิ้นกิเลสหรือปราศจาก ตัณหาได้ชื่อว่ามีมาถึงที่สุดแห่งโลกแล้ว อยู่ ณ ที่สุดแห่งโลก และได้ข้ามสิ่งที่ยึดเหนี่ยวให้ติดอยู่ในโลก ไปได้ด้วยแล้ว เพราะฉะนั้นความสุขในความหมายนี้ จึงหมายถึงความเป็นผู้มีจิตที่เป็นอิสระจาก พันธนาการทั้งปวง

ดังนั้นจากความหมายของความสุขเชิงสภาวะสรุปความสุขเป็น ๒ ประการหลักคือ

๑. ความหมายของความสุขที่เป็น**โลกียะ** หรือโลกียสุขคือ ความสุขอันเป็นวิสัย ของโลกสุขที่อิงอาศัยโลก ความสุขที่ยังประกอบด้วยอาสวะเช่นกามสุข ตลอดจนถึงฌานสุขและ วิปัสสนาสุข

๒. ความหมายของความสุขที่เป็น**โลกุตตระ** หรือโลกุตระสุข คือความสุขที่อยู่ เหนือวิสัยชาวโลกเป็นความสุขอันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุข เนื่องด้วยมรรคผลนิพพาน (ดูแผนภูมิที่ ๑ หน้า ๑๑๕)

๓.๑.๒ ประเภทและลำดับขั้นของความสุข

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ทรงจำแนกความสุขโดยประเภทและโดยระดับเป็นคู่ ดังนี้

๑) ความสุข จัดเป็นคู่ มี ๑๓ คู่^๕ ดังนี้

๑.๑) **คิหิสุข** (สุขของคฤหัสถ์ หรือสุขของชาวบ้าน ได้แก่ ๑. สุขจากการมีทรัพย์ที่ ได้มาด้วยเรี่ยวแรงของตนโดยทางชอบธรรม ๒. สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เลี้ยงตนเลี้ยงคนควรเลี้ยง และ ทำประโยชน์ ๓. สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ ๔. สุขจากการประพาสไม่มีโทษ (มีสุจริตทั้งกาย วาจาใจ) กับบรรพชาสุข หรือบรรพชิตสุข (สุขในชีวิตการบวช หรือ สุขของนักบวช)

๑.๒) **กามสุข** (สุขเกิดจากกาม) กับ **เนกขัมมสุข** (สุขเกิดจากความปลอดโปร่งจาก กาม หรือจากความสะอาดอกไม่โลภ)

^๕ อก.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๕/๑๐๒-๑๐๕.

๑.๓) อุปริสุข (สุขกัลลวทุกข์ ได้แก่ สุขในไตรภูมิ หรือโลกียสุข) กับ**นิรูปิสุข** (สุขไม่กัลลวทุกข์ ได้แก่ โลกุตระสุข)

๑.๔) สาสวสุข (สุขก่ออาสวะ) กับ **อนาสวสุข** (สุขไม่ก่ออาสวะ หรือสุขไร้อาสวะ) ได้แก่ สุขใน วิวัฏฏะ (พระนิพพาน) ซึ่งไม่เป็นปัจจัยแก่อาสวะเหล่านั้น

๑.๕) สามิสสุข (สุขอิงอามิส สุขอาศัยเหยื่อล่อ สุขขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพหรือสุขทางเนื้อหนัง) กับ **นิรามิสสุข** (สุขไม่อิงอามิส สุขไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ หรือสุขไม่ขึ้นต่อสิ่งเสพ)

๑.๖) อริยสุข (สุขของพระอริยะ) กับ **อนริยสุข** (สุขของผู้ไม่เป็นอริยะ คือสุขของปุถุชน)

๑.๗) กายิกสุข (สุขทางกาย) กับ **เจตสิกสุข** (สุขทางใจ)ข

๑.๘) สัปปีติกสุข (สุขเจือปีติ ได้แก่ สุขในฌานที่ ๑ และที่ ๒) กับ**นิปปีติกสุข** (สุขไม่เจือปีติ ได้แก่สุขในฌานที่ ๓ และที่ ๔)

๑.๙) สาทสุข (สุขมีรสขึ้น อรรถกถาว่า ได้แก่สุขในฌาน ๓ ขั้นต้น) กับ**อุเบกขาสุข** (สุขเกิดแต่อุเบกขา คือสุขเมื่อจิตได้ดุลเต็มที มองดูเฉยอย่างเป็นกลาง พร้อมที่จะเห็นตามเป็นจริง และวินิจฉัยโดยถูกต้อง เสมือนคนมีปัญญา ผู้มองจากนอกเหตุการณ์ ท่านว่า ได้แก่สุขในฌานที่ ๔)

๑.๑๐)สมาธิสุข (สุขเกิดจากสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นอุปจาระ หรือ อัปปนาก็ตาม) กับ**อสมาธิสุข** (สุขที่ไม่ถึงสมาธิ)

๑.๑๑)สัปปีติการัมมณสุข (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน ๒ ขั้นแรกที่มีปีติ) กับ**นิปปีติการัมมณสุข** (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ ๓ และที่ ๔ ซึ่งไม่มีปีติ)

๑.๑๒)สாதารัมมณสุข (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน ๓ ขั้นแรกที่มีรสขึ้น) กับ**อุเบกขารัมมณสุข** (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ ๔ ซึ่งมีอุเบกขา)

๑.๑๓)รูปารัมมณสุข (สุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์) กับ**อรูปารัมมณสุข** (สุขมีอรูปธรรมหรืออรูปฌานเป็นอารมณ์)

แต่ละคุ่มีคำสรุปท้ายว่าสุข สุขอย่างหลังเป็นเลิศหรือยอดเยี่ยมกว่า ยกเว้นคู่ที่ ๖ กับคู่ที่ ๑๐ เป็นคู่ที่กล่าวถึงความสุขของคฤหัสถ์และความสุขที่เกิดจากการบรรพชา ตลอดถึงการพัฒนาอบรมจิตจนเป็นอิสระจากเครื่องพันนาการต่าง ๆ และคู่ที่ ๗ ที่พระพุทธเจ้าตรัสละกันไปทั้งความสุขที่เป็นโลกีย์และโลกุตระ ตั้งแต่คู่ที่ ๘ เป็นต้นไปเป็นความสุขที่เกิดจากฌานซึ่งมีการแบ่งออกไปตามระดับที่สูงต่ำและแตกต่างกันออกไป

ในคู่ที่ ๓ คือสุขที่เจือด้วยกิเลสหรืออุปธิ คือสุขกัลลวทุกข์นั้นได้แก่ สุขในไตรภูมิซึ่งเป็น โลกียะและสุขที่เจือด้วยกิเลส หรือนิรูปิสุข คือสุขไม่กัลลวทุกข์ ได้แก่ โลกุตตระในอรรถกถาอังคุตตรนิกายเชื่อมโนรธปุณณิ เรียก โลกียสุขว่า เทญมิกสุขและนิรูปิสุข ได้แก่ โลกุตตรสุข^๖

คำว่าอุปธินั้นหมายถึง ที่ตั้งของความทุกข์ซึ่งมีความหมายถึง ๔ นัยด้วยกันคือ

๑. อุปธิ หมายถึง ชั้น ๕
๒. อุปธิ หมายถึง กิเลส
๓. อุปธิ หมายถึง อภิสังขาร
๔. อุปธิ หมายถึง กามคุณ^๗

ดังนั้นสุขที่เจือกิเลสจึงหมายถึงอุปธิสุข เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องกับชั้น ๕ กิเลส อภิสังขาร และเกี่ยวข้องกับกามคุณ ๕ สิ่งทีกล่าวมาทั้ง ๔ อย่างนี้ ประมวลลงในความทุกข์ได้ทั้งสิ้น ส่วนสุขในไตรภูมิ หรือภูมิ ๓ นั้นคือสุขในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และสุขในอรุพาจรภูมิ ล้วนแต่เป็นโลกียสุข ส่วนนอกนี้เป็นโลกุตตรสุข คือสุขไม่เจือด้วยทุกข์หรือกิเลส^๘

๒) ความสุขตามลำดับขั้น ๑๐ ขั้น^๙

การจำแนกความสุขตามลำดับขั้นในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต แบ่งเป็น ๑๐ ขั้นดังนี้

- ๒.๑) กามสุข สุขเนื่องจากกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ ๕
- ๒.๒) ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน ซึ่งสัจจจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา
- ๒.๓) ทุตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุติยฌาน ซึ่งประกอบด้วยปีติสุขและเอกัคคตา
- ๒.๔) ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วยสุข และเอกัคคตา
- ๒.๕) จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วย จตุตถฌาน ซึ่งประกอบด้วยอุเบกขาและเอกัคคตา
- ๒.๖) อากาสนัญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วย อากาสนัญญายตนสมาบัติ ซึ่งล่วงพ้น รูปสัญญาได้สิ้นเชิง ปฏิสนธิสัญญาว่างไปหมด ไม่มนสิการนานัตตสัญญา นึกถึงแต่อากาศอันอนันต์ เป็นอารมณ์

^๖ ๐.อ. (บาลี) ๒/๖๙.

^๗ ๐.อ. (บาลี) ๑/๓๘.

^๘ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๕๔/๑๖๑.

^๙ ดูรายละเอียดใน พระคาร์ณ รัตนวิสี (แหวกู), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับความสุขในสังคมไทยปัจจุบัน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๑๐} ๐.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐-๕๐๓.

๒.๗) วิญญาณัญจายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์

๒.๘) อาภิญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอาภิญญายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงถึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลย เป็นอารมณ์

๒.๙) เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

๒.๑๐) สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด

สุขทั้ง ๑๐ ขั้นนี้ท่านยอมรับว่าเป็นความสุขทั้งนั้น หากแต่เป็นความสุขที่ดีกว่า ประณีตลึกซึ้งยิ่งกว่ากันขึ้นไปตามลำดับขั้น เพราะความสุขขั้นต้น ๆ มีส่วนเสีย หรือแ่งที่เป็นทุกข์แทรกอยู่ด้วยมาก เมื่อเป็นสุขขั้นสูงขึ้นไป ก็ยิ่งประณีตบริสุทธิ์มากขึ้น

๓) ความสุข ๓ ระดับใน ๑๐ ขั้น^{๑๑}

ความสุขแบ่งตามระดับขั้นในความสุข ๑๐ ลำดับได้เป็น ๓ ระดับดังนี้ (ดูแผนภูมิที่ ๒ หน้า ๑๑๖)

๓.๑) ระดับต่ำ หรือที่เรียกว่า กามสุข สุขเนื่องด้วยกามคุณ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นความสุขของปุถุชนที่ยังเกี่ยวข้องกับโลก ความสุขระดับนี้มีทั้งคุณและโทษ

๓.๒) ระดับกลาง หรือที่เรียกว่า ฌานสุข หรือ อภิญญาสมาบัติสุข สุขเนื่องจากฌานหรือความสุขเกิดจากการที่จิตได้สัมผัสกับสมาธิ ภาวะจิตที่บรรลุสมาธิถึงระดับหนึ่งย่อมหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้ชั่วคราว มีลักษณะสงบ ราบเรียบ กระจางและมีพลังพร้อมที่จะบรรลุสัจธรรมขั้นสูงสุด เป็นความสุขเนื่องด้วยสมาบัติ ๘ แยกเป็น ๒ ระดับย่อยได้แก่

๑. สุขในรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยรูปฌาน ๔

๒. สุขในอรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยอรูปฌาน ๔

๓.๓) ระดับสูง หรือที่เรียกว่า นิโรธสมาบัติสุข หรือนิพพานสุข เป็นสุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติหรือนิพพาน ถือว่าเป็นความสุขสูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะเป็นภาวะที่ปราศจากความมัวเมา ความกระหาย ความอาลัย การเวียนว่ายตายเกิด ความกำหนัด และกิเลส นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากตัณหาและอุปาทานโดยสิ้นเชิง^{๑๒} (ดูแผนภูมิที่ ๓ หน้า ๑๑๗)

^{๑๑} อิง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐-๕๐๓.

^{๑๒} พระคำรณ รตนรสี (แห้ว) “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับความสุขในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ก.

บุคคลผู้เสวยสุขใน ๓ ระดับมีดังนี้^{๑๓}

๑. มนุษย์ปุถุชน อาจเสวยกามสุขและฉานสุข

๒. อริยบุคคล ชั้นโสดาบัน และสกทาคามี อาจเสวยกามสุข ฉานสุข และนิพานสุข

ประเภทสมาบัติสุข

๓. อริยบุคคลชั้นอนาคามี และพระอรหันต์อาจเสวยฉานสุข และนิพานสุขทั้งประเภทผลสมาบัติสุข และนิโรธสมาบัติสุข (ถ้าได้สมาบัติ ๘ แล้ว)

๔) ความสุขจำแนกตามระดับความสุข

ความสุขใน ๓ ระดับดังกล่าวมีการจัดอีกแบบหนึ่งโดยจำแนกสุขเป็น ๓ ขั้นคือ

๔.๑) สามิสสุข สุขอาศัยอามิสได้แก่ กามสุข

๔.๒) นิรามิสสุข สุขไม่อาศัยอามิส ท่านหมายถึงสุขในฉาน ๓ ขั้นต้น

๔.๓) นิรามิสตรสุข สุขยิ่งกว่านิรามิสสุข หรือสุขเหนือกว่านิรามิสสุข ท่านหมายถึงความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นแก่พระชีนาสพ ผู้พิจารณาจิตซึ่งหลุดพ้นแล้วจากราคะ โทสะ และโมหะ

อรรถกถากล่าวว่า สุขอย่างที่ ๓ คือนิรามิสตรสุขนั้นเป็นโลกีย์ เรียกอย่างง่าย ๆ ว่าสุขเกิดจาก ปัจจเวกขณญาณของพระอรหันต์นั่นเอง แต่เหนือกว่าสุขอย่างที่สองคือนิรามิสสุข ซึ่งอาจเป็นโลกีย์ก็ได้ โลกุตระก็ได้ (เป็นโลกุตระในเมื่อเป็นฉานของพระอริยบุคคล)^{๑๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงการจัดระดับความสุขจาก ๑๐ ระดับเป็น ๓ ระดับมาเปรียบเทียบกับการจัดระดับความสุขอีกแบบหนึ่งเป็น ๓ ขั้นเท่ากันนั้น ท่านว่าเป็นการจัดระดับความสุขในแง่ความคล้ายคลึง ในแง่ของขอบเขต กล่าวคือ

สามิสสุข ตรงกับกามสุข^{๑๕}

นิรามิสสุข อยู่ในเขตของฉานสุขและ

นิรามิสตรสุข พ้นหรือนอกเหนือออกไปจากฉานสุข

ส่วนข้อแตกต่างที่สำคัญก็คือกามสุข ฉานสุข และนิโรธสมาบัติสุขครอบคลุมหมด ทั้งสุขที่เป็นเวทนา และสุขที่ไม่ใช่เวทนา แต่สามิสสุข นิรามิสสุข และนิรามิสตรสุขในที่นี่รวมอยู่ในสุขที่เป็นเวทนาเท่านั้น

อนึ่งระดับความสุขที่แท้จริงของคนนั้น โดยความจริงแล้วไม่อาจวัดระดับได้ ดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงไม่ทรงเสนอข้อพิสูจน์ การวัดระดับความสุขจากทรัพย์สินสมบัติ อำนาจ ยศศักดิ์ บริวาร เป็นต้น แต่การที่จะวัดความสุขแท้จริงภายในใจซึ่งมองไม่เห็นก็ทำยาก พระพุทธเจ้าจึงทรงเสนอข้อพิสูจน์ ซึ่งวัดความสุขภายในชนิดที่แสดงออกมาให้เห็นได้ภายนอกอย่างชัดเจน

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๕๕๕.

^{๑๔} ส.อ. ๓/๑๕๘ ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๑๐๖๗.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๖๘.

เป็นข้อตัดสินใจให้เห็นชัดได้เด็ดขาด โดยตรัสถามนิครนถ์ที่สงสัยถามพระองค์ว่า ทำไมพระพุทเจ้าเสด็จออกจากวังมาลำบากพระวรกายเช่นนี้ ทำไมโยจึงทรงยืนยันว่าพระองค์มีความสุขที่สุด ท่านถามว่า ใครที่ท่านคิดว่ามีความสุขที่สุด นิครนถ์ตอบว่าพระเจ้าพิมพิสาร พระพุทเจ้าจึงตรัสถามว่าถ้าจะให้พระเจ้าพิมพิสารนั่งประทับนั่ง ไม่ไหวตัวพระวรกาย ไม่ตรัสอะไรเลย อยู่เสวยแต่ความสุขอย่างเดียวล้วน ๆ ตลอด ๗ วันหรือแม้แต่เพียงชั่วคืนเดียว วันเดียวได้หรือไม่ ก็ได้รับคำตอบว่าไม่ได้ แล้วตรัสถึงพระองค์เองบ้าง ว่าทรงสามารถประทับนั่งไม่ไหวติงพระวรกาย ไม่ตรัสอะไรเลย เสวยแต่ความสุข อย่างเดียวล้วน ๆ ตลอด ๒ วันก็ได้ ๓ วันก็ได้ ตลอด ๗ วันก็ได้ พวกนิครนถ์ก็จึงยอมรับว่า พระพุทเจ้าทรงมีความสุขยิ่งกว่าพระเจ้าพิมพิสาร^{๑๖} พระพุทเจ้าและพระอรหันต์สามารถเสวยสุข ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ต่างจากปุถุชน ผู้เคยขึ้นต่อการมีวัตถุเสวยพร้อม สุขของเขาจะขึ้นอยู่กับสิ่งเสวยบริโภค ดังนั้นชีวิตจึงขาดอิสรภาพในการมีความสุข จึงพูดว่าตนมีสุขได้ยาก แต่พระพุทเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายถึงแล้วซึ่งความสุขระดับสูง จึงกล่าวออกมาอย่างชัดเจนเหมือนประกาศ ว่า “**สุสุขิ วต ชีวาม**” แปลว่า ข้าพเจ้ามีชีวิตเป็นสุขนักหนา^{๑๗} กามสุข เป็นความสุขที่เล็กน้อย อยู่ในระดับต่ำ หรือหยابยิ่งกว่าความสุขชนิดอื่น ดังที่กล่าว พระพุทเจ้าตรัสว่า แม้พระเจ้าจักรพรรดิจะทรงมีความสุขสมบูรณ์ถึงเพียงนี้ แต่เมื่อเทียบกับความสุขอันเป็นทิพย์ในชั้นสวรรค์แล้ว สุขของพระเจ้าจักรพรรดิ ก็จะเป็นของเล็กน้อยเหลือเกินไม่ถึงแม้แต่เสี้ยว เหมือนนำเอาก้อนหินเล็ก ๆ ก้อนเท่าฝ่ามือไปวางเทียบกับภูเขาหิมาลัย^{๑๘}

สุดท้ายพระพุทองค์ทรงเตือนผู้ปฏิบัติธรรมให้ระลึกอยู่เสมอไว้ว่ากามทั้งหลายมีสุขน้อยมีทุกข์มากยิ่งนัก แม้แต่อริยสาวกซึ่งมีสัมมาปัญญา รู้คุณโทษของกาม แต่ถ้ายังไม่รู้จักความสุขที่ประณีตยิ่งกว่ากามสุข ก็ยังวางใจไม่ได้ว่าเจ้าจะไม่วกเวียนกลับมาหากามอีก

จะเห็นได้ว่า สุขในพระพุทธศาสนาแบ่งแยกได้ ตามประเภทตามลำดับขั้นต่าง ๆ กันตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกที่พระพุทเจ้าทรงแสดงไว้กว้าง ๆ ครอบคลุมความสุข สรุปรูปเป็นความสุข ๒ ประเภทคือ

๑. โลกียสุข คือ สุขของชาวโลก

๒. โลกุตตรสุข คือ สุขเหนือโลก

ส่วนระดับขั้นของความสุขที่จะนำมาศึกษาเป็นความสุขที่เข้าใจได้ง่ายมี ๓ ขั้นคือ

๑. สามิสสุข สุขอาศัยอามิสได้แก่ กามสุข

๒. นีรามิสสุข สุขไม่อาศัยอามิส ท่านหมายถึงสุขในฉน ๓ ขั้นต้น

๓. นีรามิสตรสุข สุขยิ่งกว่านีรามิสสุขหรือสุขเหนือกว่านีรามิสสุข ท่านหมายถึง

ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นแก่พระชีณาสพ ผู้พิจารณาจิตซึ่งหลุดพ้นแล้วจากราคะ โทสะและโมหะ

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๐/๑๘๕.

^{๑๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕ /๑๙๗/๙๔.

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๖๐/๓๐๘.

๓.๑.๓ ลักษณะของความสุข ๓ ระดับ

การศึกษาลักษณะของความสุข ผู้วิจัยขอทำความสุขที่จำแนกตามระดับความสุขมาศึกษา ดังต่อไปนี้

๑) **สามิสสุข หรือกามสุข** เป็นความสุขที่เนื่องด้วยกาม เป็นความสุขของมนุษย์ที่ยังอยู่ในโลก เป็นความสุขที่อาศัยวัตถุหรืออามิส แล้วเกิดความยินดี เป็นเหตุให้เกิดสุข ความสุขประเภทนี้มีคุณน้อย มีโทษมาก เนื่องจากอาศัยความทยานอยาก ความต้องการ ความยินดี ความพอใจ ความอยาก ความปรารถนา สิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนา กามในที่นี้หมายถึง กิเลสกาม คือกิเลสที่ทำให้ใคร่ความอยากที่เป็นตัวกิเลสกับวัตถุกาม คือวัตถุน่าปรารถนา สิ่งที่น่าปรารถนา สิ่งที่ยากได้ ซึ่งผู้อยากได้กามตามที่ต้องการแล้ว ย่อมเป็นผู้มีใจแน่วแน่^{๑๙} ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องกามสุข คือ

ภิกษุทั้งหลาย กามคุณ ๕ อย่างดังนี้ คือรูปทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยตา เสียงทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยหู กลิ่นทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยจมูก รสทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยลิ้น โผฏฐัพพะทั้งหลายที่รู้ได้ด้วยกาย ซึ่งน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ นำรัก ชักให้อยากได้ชวนให้กำหนด เหล่านี้แลคือกามคุณ ๕ อาศัยกามคุณ ๕ ประการเหล่านี้มีความสุข ความฉ่ำใจ (โสมนัส) ไตเกิดขึ้น นี่คือส่วนดี (อัสสาทะ, ความหวานชื่นของกามทั้งหลาย) นี้เรียกว่า กามสุข^{๒๐}

คำว่า“กาม”โดยห้วข้อได้แก่กาม ๒ อย่างคือวัตถุกาม ๑ (วัตถุน่าใคร่ สิ่งที่ยากได้), กาม ๑ (กิเลสที่ทำให้ใคร่ ความอยากที่เป็นตัวกิเลส) วัตถุกามเป็นไฉน? รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ เครื่องปูลาด เครื่องนุ่งห่ม ทาส หญิงชาย แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ลา ที่นา ที่สวน เงิน ทอง หมูบ้าน นิคม ราชธานี รัฐประเทศ กองทัพ คลังหลวง วัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความติดใจ อย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ชื่อวัตถุกาม อีกอย่างหนึ่ง กามทั้งหลายที่เป็นอดีต ที่เป็นอนาคต ที่เป็นปัจจุบัน กามที่เป็นภายใน ที่เป็นภายนอกทั้งภายใน และภายนอก ชนิดเลว ชนิดปานกลาง ชนิดประณีต ที่เป็นของสัตว์ในอบาย ที่เป็นของมนุษย์ ที่เป็นของทิพย์ ที่ปรากฏเฉพาะหน้า ที่บันดาลเอง ที่ผู้อื่นบันดาลให้ที่ครอบครอง ที่ไม่ได้ครอบครอง ที่หวงแหน ที่ไม่ได้หวงแหน ธรรมที่เป็นกามาวจร แม้ทั้งหมดธรรม ที่เป็นรูปาวจรแม้ทั้งหมด ธรรมที่เป็นอรูปาวจร แม้ทั้งหมด ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งตัณหา เป็นอารมณ์ของตัณหา ชื่อว่ากาม ด้วยอรรถว่าเป็นที่ตั้งแห่งความอยากด้วยอรรถว่าเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมาเหล่านี้ เรียกว่า วัตถุกาม กิเลสกามเป็นไฉน? ความพอใจก็เป็นกาม ราคะก็เป็นกาม ความชอบใจ ติดใจก็เป็นกาม ความดำริก็เป็นกาม ราคะก็เป็นกาม ความครุ่นคิดติดใจก็เป็นกาม กามฉันท กามราคะ กามนันทิ กามตัณหา กามเสนหา ความร่ำร้อนกาม ความหลงใหลกาม ความหมกมุ่นกาม กามทวมใจ กามผูกมัดใจ ความเชื่อมั่นในกาม นิเวศน์คือกามฉันท กามในข้อความว่า “นี่แนะกาม เราเห็นรากเหง้าของเจ้าแล้ว ว่าเจ้าเกิดขึ้นมาจากความดำริ เราจักไม่ดำริถึงเจ้าละ เมื่อทำอย่างนี้ เจ้าก็จักไม่มี เหล่านี้เรียกว่า กิเลสกาม^{๒๑}

^{๑๙} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๑.

^{๒๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๘/๓๙๕.

^{๒๑} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑/๑-๒/๑-๒.

สุขที่เนื่องด้วยกาม เป็นความสุขของมนุษย์ที่ยังอยู่ในโลก เป็นความสุขที่อาศัยวัตถุ หรือ อามิส แล้วเกิดความยินดีเป็นเหตุให้เกิดสุข ความสุขประเภทนี้มีคุณน้อยมีโทษมาก เนื่องจาก อาศัยความทยานอยาก ความต้องการ ความพอใจ ความอยาก ความปรารถนา สิ่งที่น่าใคร่ น่า ปรารถนา กามในที่นี้หมายถึงกิเลสกาม หรือกิเลสที่ทำให้ใคร่ ความอยากที่เป็นตัวกิเลส กับ วัตถุกาม คือวัตถุอันน่าปรารถนา สิ่งที่น่าปรารถนา สิ่งที่ยอยากได้ ซึ่งผู้อยากได้กามได้กามที่ ต้องการแล้ว ย่อมเป็นผู้อิ่มใจแน่แท้

ลักษณะของความสุขที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก สรุปได้ดังนี้

๑. กามสุขเป็นความสุขที่ได้มาจากการเสพวัตถุกามและมีกิเลสกาม กิเลสที่ทำให้ใคร่ ความอยากที่เป็นตัวกิเลส ส่วนประกอบสองส่วนนี้เป็นตัวล่อ หรือบังคับให้เกิดการกระทำเพื่อหาเวทนาที่ชอบ มาเสพ เมื่อเสพแล้วเวทนาจึงจะปรุงแต่งให้เกิดตัณหาเชิงโภคะ กลียัด โภคะ หลง แล้วแสดงอาการต่าง ๆ ตามอำนาจกิเลสตัณหา แล้วทำให้ผู้ปรารถนากามสุข วนไปหากามคุณ กลับไปกลับมา

๒. กามสุขต้องอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งอยู่ภายนอก ดังนั้น คนที่ยอยากได้กามสุขก็ต้องฝากชีวิตเข้าไป โดยขึ้นอยู่กับสิ่งอื่นภายนอก จึงเป็นความสุขที่ไม่แน่นอน

๓. กามสุขเป็นเหตุให้ขาดอิสระ ทำให้ชีวิตหมุนวนแค่กระบวนการรับรู้คือ อายตนะ ที่ ติดต่อกับโลกภายนอก เป็นกิจกรรมชั้นนอกของชีวิต และเป็นระดับที่ผิวเผิน การหมุนเวียนตามกิเลส เพื่อเสพสุขเป็นกระบวนการที่เกินกว่าความจำเป็นของชีวิต

๔. กามสุขต้องอาศัยวัตถุกาม และอารมณ์ที่จะเข้ามาป้อนตัณหาผ่านทางอินทรีย์ต่าง ๆ ถ้าไม่มีอารมณ์ป้อนเข้ามาก็จะอยู่เป็นทุกข์

๕. กามสุขถูกตัณหาปรุงแต่งขึ้น ความพอใจ ไม่พอใจ ถูกสังสมไวจนเคยชิน แต่ ความพอใจ ไม่ชอบใจนั้นมีความผันแปรไม่แน่นอน วันนี้ชอบวันหน้าอาจไม่ชอบ หรือคนต่างมี ความชอบวัตถุกามต่างกัน บางคนชอบเหมือนกัน กรณีนี้อาจนำไปสู่การแย่งชิงวัตถุกาม สร้างปัญหา เกิดความทุกข์ตามมา

๖. กามสุขจะเกิดได้จากการสนองระงับตัณหา ถ้าตัณหาเกิดขึ้นแล้วไม่ได้รับการสนอง ตัณหานั้นไม่ระงับ อาจเกิดปัญหาหรือเกิดภาวะติดขัด บีบคั้น คือเกิดความทุกข์ การแสดงออกที่เป็น ทางออก คือระบายความทุกข์ให้ผู้อื่นทราบ หาความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อำนาจลี้ลับ ดลบันดาล หรือแสวงหาความสุขชั้นหยาบ และร้อนแรงขึ้นเช่น ก่อเหตุขัดแย้ง รุกรานผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง ด้วย เป็นการก่ออันตรายแก่ผู้อื่น หรือทำร้ายตัวเอง

สรุปลักษณะของความสุขคือความสุขที่ได้มาจากการเสพวัตถุกาม และกิเลสกาม ซึ่งเป็นตัว ล่อให้เกิดการกระทำเพื่อได้เสพกาม กามสุขต้องอาศัยกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งอยู่ภายนอก ขาดอิสระ หากไม่สามารถหาวัตถุกามมาสนองความต้องการ (ตัณหา) ได้ ก็เกิด ความทุกข์ตามมา

ข้อดีของกามสุข

พระพุทธเจ้ามิได้ทรงห้ามมิให้เสพกามสุข แต่ให้รู้เท่าทันโทษของกามสุข ธรรมตามนุษย์มีความต้องการอย่างหาที่สุดมิได้ ดังพุทธพจน์ว่า “แม่น้ำเสมอด้วยต้นหาไม่มี”^{๒๒} ต้นหาของมนุษย์เปรียบเสมือนสายน้ำไม่มีที่สิ้นสุด ฉะนั้นทรงแนะนำการเสพกามในระดับที่มีใช้สนองต้นหาอันไม่จำกัด เป็นการบริโภคด้วยปัญญาแต่ควรเสพในระดับต่อไปนี้จะเป็นการเสพเพียงเพื่อก่อให้เกิด สุขภาวะ คือ โดยรู้จักใช้ข้อดีของกามสุข ดังพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม เครื่องอยู่เป็นสุข ๒ ประการคือ^{๒๓}

๑. คู้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย
๒. รู้จักประมาณในการเสพบริโภค

ผู้ประกอบด้วยธรรมสองประการนี้ย่อมอยู่เป็นสุข ไม่อึดอัด ไม่คับแค้น ไม่กระวนกระวาย ในปัจจุบันนี้ หลังจากตายจากโลกนี้พึงหวังสุคติ

ในชีวิตของมนุษย์ความต้องการปัจจัย ๔ จำเป็นต้องเสพบริโภค เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ การเสพบริโภคตามหลักธรรมข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความสุขที่ได้รับจากกามสุข ที่เป็นเพียงความสุข เพียงสนองความต้องการขั้นต้นของชีวิต ตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทาเท่านั้น จึงจะก่อให้เกิดเพียงความสุข แต่จะไม่ก่อความทุกข์ตามมา อธิบายได้ดังนี้

๑. คู้มครองทวารอินทรีย์ทั้งหลาย อินทรีย์ทั้งหลาย ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การคู้มครองทวารทั้งหลายก็คือ คู้มครองการใช้อายตนะอย่างมีสติไม่ปล่อยให้กิเลสตัณหาไปสู่การสนองกิเลสตัณหา แต่คู้มครองให้สติมีปัญญาเตือนตนให้รู้เท่าทันในทุกขณะ จึงเรียกได้ว่ารู้จักคู้มครองทวารอินทรีย์ ปัญญาจะเป็นตัวควบคุมการกระทำต่อไปไม่ให้หลง แต่จะมีสติสัมปชัญญะในการควบคุมให้เป็นกุศลกรรมเท่านั้น

๒. รู้จักประมาณในการเสพบริโภควัตถุกาม อันเป็นปัจจัยที่สนองกามสุข หากขาดปัญญาไม่รู้จักประมาณในการบริโภค ย่อมเสพวัตถุกามเกินกว่าความจำเป็นของชีวิต การเสพบริโภคกามกิเลสตัณหาโดยไม่รู้เท่าชีวิตมีความต้องการเพื่อดำรงอยู่อย่างมีสุขภาวะเพียงไร การบริโภคโดยไม่รู้จักประมาณ เป็นการเสพบริโภคสนองตัณหา จะมีผลเสียแก่สุขภาพกาย และสุขภาพจิตตามมา ฉะนั้นธรรมในข้อนี้จึงเป็นธรรมที่ก่อให้เกิดสุขจากการเสพบริโภค ถ้ารู้จักประมาณอย่างมีปัญญาประกอบกับธรรมในข้อ ๑ มีการคู้มครองอินทรีย์ทั้งหลายเป็นสำคัญ

การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรม ๒ ประการนี้ ผู้ปฏิบัติจักต้องมีศीलกำกับ ธรรมอีกข้อที่สนับสนุนความสุขประเพณีนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมว่า “ผู้ปรารถนาความสุข ๓ ประการคือ”^{๒๔}

๑. ขอความสรรเสริญ จงเกิดแก่เรา
๒. ขอโภคสมบัติทั้งหลาย จงเกิดแก่เรา
๓. หลังตายแล้ว เราจักไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

^{๒๒} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๕๑/๑๑๐.

^{๒๓} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๙/๓๗๖.

^{๒๔} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๔๓๖.

“ผู้ปรารถนาความสุข ๓ ประการนี้ต้องรักษาศีล”จะเห็นได้ว่าความสุขทั้ง ๓ ประการข้างต้น เป็นความสุขในขั้น โลภียสุข หมายถึง ความสุขอย่างโลภีย ความสุขที่เป็นวิสัยของโลก ความสุขที่ยัง ประกอบด้วยอาสวะ เช่น กามสุข มนุษยสุข ทิพยสุข ตลอดจนฌานสุข และวิปัสสนาสุข^{๒๕} เท่านั้น

สรุป ข้อดีของกามสุข ก่อให้เกิดความสุขขั้นต้น สุขในขั้นนี้ คือ ความสุขในระดับโลภียสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการใช้ปัญญาเสพกามสุขโดยมีสติ รู้จักควบคุมอินทรีย์ และรู้จักประมาณ ในการเสพบริโภค หรือมีศีลกำกับ จึงจะไม่เกิดโทษตามมา

โทษของกามสุข

๑. ทำให้ชีวิตขึ้นกับสิ่งภายนอก ไม่เป็นตัวของตัวเอง เป็นทาสของวัตถุ มักหลอกให้นึกว่า เราเป็นเจ้าของบังคับมันได้ แต่ยิ่งเข้ายึดถือครอบครองมันจริงจังมากเท่าใด เราก็ยิ่งหมดอำนาจในตัว กลายเป็นทาสของมันมากขึ้นเท่านั้น ความเป็นทาสหรือขึ้นต่อกามคุณนั้น เป็นไปทั้ง ๒ ขั้นตอนคือ ก่อนที่จะได้รับรู้และเสพส่วย มันก็เป็นตัวบังคับ และกำหนดทิศทางให้เราวิ่งเล่นไปทำการต่าง ๆ เพื่อหาเอาเวทนาที่ชอบมาเสพส่วย ถ้าเป็นไปอย่างรุนแรงก็คือมีชีวิตอยู่เพื่อมันเท่านั้น ครั้นได้รับเอา มาเสพส่วยแล้วมันก็ปรุงแต่งเราให้วิ่งไปตามมันอีก โดยให้เกิดตัณหาตามด้วยรัก โกรธ เกลียด โลภ หลง แล้วแสดงอาการต่าง ๆ ออกมาตามอำนาจกิเลสเหล่านั้น เป็นไปตามกระบวนการที่ว่า ตัณหา ปรุงให้หาเวทนา พอได้เวทนาแล้ว เวทนาจึงทำให้เราปรุงแต่งตัณหาอีก วนเวียนเรื่อยไปและขั้นสุดท้าย ความเปลี่ยนแปลงผันผวนปรวนแปรไปของสิ่งเหล่านั้น แม้ที่เป็นไปตามธรรมดาของธรรมชาติก็มี อิทธิพลบีบคั้นเข้ามาถึงชีวิตจิตใจของเรา ทำให้โศกเศร้าขุ่นหมองทุกข์ระทมคับแค้นไปตาม

๒. ในเมื่อกามสุขต้องอาศัยกามคุณคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ซึ่งอยู่ภายนอก คนที่อยู่ด้วยกามสุขจึงเท่ากับเอาความสุขรวมทั้งโชคชะตาของตนทั้งหมดไปฝากไว้กับสิ่งอื่นที่อยู่ภายนอก และสิ่งภายนอกเหล่านั้น ก็ขึ้นต่อเหตุปัจจัยหลากหลายที่เป็นไปตามวิถีของมัน ซึ่งผู้แสวงกามสุขนั้น บังคับควบคุมไม่ได้ จึงเป็นธรรมดาที่ว่า ผู้ที่เอาความสุขของตนไปฝากไว้กับสิ่งอื่นซึ่งไม่แน่นอนเช่นนั้น จะต้องเต็มไปด้วยโอกาสที่จะพบกับความผิดหวัง และความยุ่งยากวุ่นวายนานัปการ ยิ่งอยู่อย่างไม่รู้เท่าทันมากเท่าใด ก็ยิ่งประสบทุกข์ได้มากเท่านั้น

๓. ทำให้ชีวิตหม่นวนอยู่แค่กระบวนการรับรู้ คืออินทรีย์หรืออายตนะที่ติดต่อสื่อสารกับ โลกภายนอกอันนับได้ว่าเป็นกิจกรรมชั้นนอกของชีวิต และเป็นระดับที่ผิวเผิน นอกจากนั้นการ หม่นเวียนวังตามมันไปนี้ก็เป็นเรื่องที่น่าเห็นตื้นเขินไม่น้อย ส่วนสุขขั้นในอันประณีต ช่วย ให้นุชชเป็นอิสระจากกระบวนการรับรู้มันได้บ้าง ทำให้รู้จักที่จะเป็นอยู่ได้โดยไม่ต้องขึ้นต่ออินทรีย์ เหล่านั้น ไม่ต้องอาศัยมันอย่างน้อยก็ได้พักผ่อน และหันมาพบกับส่วนที่ลึกซึ้งลงไปอยู่ชั้นในของชีวิตบ้าง

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๑๘.

๔. เพราะเป็นสุขที่ขึ้นต่อวัตถุภายนอก กามสุขจึงต้องอาศัยอารมณ์ที่จะเข้ามาป้อนให้แก่ ตัณหาผ่านทางอินทรีย์ต่าง ๆ ถ้าไม่มีอารมณ์ที่จะต้องถูกป้อนเข้ามา ผู้มีความสุขประเภทนี้ แม้จะขาด อารมณ์สนองอินทรีย์ก็ สามารถอยู่เป็นสุขได้ นอกจากนี้ เพราะเหตุที่กามสุขต้องขึ้นต่ออารมณ์จาก ภายนอกนี้เอง กามสุขจึงเป็นสุขชนิดที่อยู่กับตัวเองไม่ได้ ถ้าอยู่หนึ่งก็จะกระสับกระส่าย ต้องร่ำรนไป หาสิ่งที่จะเสพเสวย ซึ่งว่าตามความเป็นจริงแล้ว อาการร่ำรนกระสับกระส่ายเช่นนั้นล้วนเป็นความ ทุกข์ทั้งสิ้น แต่คนที่ร่ำรนนั่นมักจะพยายามหลอกตัวเองให้มองข้ามหรือไม่มองเสีย และมองแต่ส่วนที่ ตนประสบได้เสพสม ยิ่งกว่านั้นครั้นได้เสพเสวยอารมณ์นั้นสมปรารถนา แม้จะเป็นอารมณ์ที่ชอบใจ ถูกใจ ผู้เสพก็ไม่สามารถเสวยอารมณ์นั้นอยู่ได้นาน ถ้าเสพอยู่นานก็จะกลายเป็นทนเสพ แล้วที่สุขก็ กลายเป็นทุกข์ สุขจากกามจึงอาศัยการเปลี่ยนอารมณ์อยู่เรื่อย ๆ และท่านยังแสดงหลักไว้ว่า อิริยาบถ บังทุกข์ ส่วนผู้รู้จักสุขลึกซึ่งด้านในแล้วย่อมไม่ถูกรบกวนด้วยความร้อนร้นกระสับกระส่าย สามารถ เสวยสุขอยู่ในอาการอย่างใดอย่างหนึ่งได้นาน ๆ ตามใจปรารถนา เช่น กรณีของพระพุทธเจ้ากับพระ เจ้าพิมพิสาร เป็นต้น

๕. กามสุขเป็นสุขที่ถูกตัณหาปรุงแต่ง อยู่ใต้อิทธิพลของตัณหา คือเนื่องด้วยความชอบใจ ไม่ชอบใจที่สั่งสมเป็นความเคยชินไว้ดังนั้น อาจจะมีปรากฏว่าอาการและลักษณะที่ชอบใจและไม่ชอบ ใจนั้นผันแปรไม่แน่นอนของอย่างเดียวกัน การแสดงออกก็กระทำทางรูปลักษณะเดียวกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ คนหนึ่งเห็นเป็นสุข (ได้สุขเวทนา) อีกคนหนึ่งเห็นเป็นทุกข์ (เกิดทุกข์เวทนา) แม้แต่ บุคคลเดียวกัน คราวหนึ่งเห็นหรือได้ยินแล้วพอใจ อีกคราวหนึ่งเห็นหรือได้ยินแล้วขัดใจ หรือในกรณีที่ ต่างบุคคลรับรู้อารมณ์เดียวกันแล้วต่างชอบใจ ก็อาจกลายเป็นเหตุให้ต่างบุคคลนั้นเองกลับขัดใจซึ่งกัน และกัน เพราะต่างก็ปรารถนาสิ่งเดียวกัน ภาวะเช่นนี้นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ เช่น ความขัดแย้งภายใน จิตใจบุคคล ความกระทบกระทั่งระหว่างบุคคล เป็นต้น เป็นต้นต่อของความยุ่งยากเดือดร้อนวุ่นวาย เป็นอันมาก ซึ่งทุกคนพอจะคาดคิดเห็นได้ ตรงข้ามกับความสุขไร้อาลัยด้านใน เกิดแก่ใครเมื่อใด ก็มี แต่เป็นคุณ ให้ความสบายเป็นที่พอใจแก่ผู้นั้นทันที และเกื้อกูลแก่ผู้อื่นทุกคนที่เกี่ยวข้อง ยิ่งเป็นสุขกัน ได้มากคนออกไปก็ยิ่งดี มีแต่ส่งเสริมกันให้เป็นสุขยิ่งขึ้น เพราะไม่มีอะไรที่จะต้องแก่งแย่งช่วงชิงกัน จึงมีแต่จะนำไปสู่การระงับปัญหาและความสงบสุข

๖. โดยเหตุที่กามสุขเกิดจากการสนองระงับตัณหา ถ้าตัณหาเกิดขึ้นแล้ว ไม่ได้รับการ สอนง ตัณหานั้นไม่ระงับไป ปมปัญหาที่เกิดขึ้นทันที ปมปัญหาหรือภาวะบีบคั้นนั้นท่านเรียกว่าทุกข์ พอทุกข์เกิดขึ้นผลเสียก็ตามมา ผลเสียนี้ถ้าไม่ขังอยู่ภายใน ก็ต้องหาทางระบายออกข้างนอก หรือไม่ก็ ทั้งสองอย่าง ผลเสียที่ขังอยู่ข้างในได้แก่อาการกลัดกลุ้มกระวนกระวายคับแค้นเศร้าหมองและทุกข์ใจ ต่าง ๆ รวมเรียกว่าความหลงใหลฟั่นเฟือน ผลเสียที่หาทางออกข้างนอกอาจจะบายทางเบา เช่น เทียว ขอความช่วยเหลือในรูปต่าง ๆ อาจเป็นความช่วยเหลือแนะนำทางปัญญาและคุณธรรม หรือ อาจไปแสวงหาความช่วยเหลือจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์อำนาจลึกลับดลบันดาลต่าง ๆ บ้างก็พยายามกลบเกลี่ยทุกข์ด้วยกามสุขชนิดที่หยาบและร้อนแรงยิ่ง ๆ ขึ้นไป หรืออาจจะบายออกทางรุนแรงต่อผู้อื่น เช่น ก่อเหตุขัดแย้งรุกรานผู้อื่นหรือทำการในทางทำลายไปรอบตัวเท่าที่ตนจะเกี่ยวข้องไปถึง เกิด พฤติกรรมที่เป็นภัยมากมาย หรือไม่ก็หันกลับเข้ามาเกลียดชังตัวเอง ทำการเขมงวดบีบรัดต่าง ๆ แม้ กระทั่งทำลายตนเอง ในเรื่องนี้มีพุทธพจน์ที่พึงสังเกตแห่งหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เหตุก่อกำเนิดแห่ง ทุกข์เป็นไฉน? ตัณหาเป็นเหตุก่อกำเนิด? แห่งทุกข์... วิบากแห่งทุกข์เป็นไฉน? ...เรากล่าวว่าทุกข์มี ความหลงฟั่นเฟือนเป็นวิบาก หรือมีการหาทางเปลี่ยน (ภายนอก) เป็นวิบาก”^{๒๖}

^{๒๖} อก.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๓/๕๗๑.

การหาความสุขแบบสนองตัณหาแก้ปัญหาก็ได้ทุกขั้นตอน โดยเฉพาะในขั้นถูกขัด ไม่ได้รับการสนองเท่านั้น แม้ในขั้นแสวงหาสิ่งเสพเสวยต่าง ๆ มาสนองตัณหาก็คือ ในขั้นที่หามาได้และเสพเสวยสนองตัณหาแล้วก็ดี ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทั้งนั้น กล่าวคือในขั้นแสวงหาที่อาจใช้วิธีการเบียดเบียนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น เมื่อได้มาเสพสนองแล้วก็อาจหลงใหลมัวเมาทะยานอยากมากและรุนแรงยิ่ง ๆ ขึ้น ทำให้เกิดปัญหาในแง่อื่น ๆ ต่อไปอีก บุญขั้นนี้ จึงต้องใช้สติปัญญานำเอาคุณธรรมเข้ามาควบคุมพฤติกรรมของตน บรรเทาพิษภัยของตัณหาหลงบ้าง แต่วิธีคุมที่ช่วยให้ปลอดภัยได้มากคือ การให้คนผู้เสพความสุขเหล่านี้ มีความสุขผ่านนิรามิสเป็นทางออก(นิสสรณะ) อยู่บ้าง ทางออกหรือนิสรณะนี้จะช่วยผ่อนพฤติกรรมที่สืบเนื่องจากตัณหาให้ประณีต หรืออยู่ในขอบเขตที่พึงปรารถนาได้อย่างมาก เพราะสุขฝ่ายที่ไม่ขึ้นต่ออามิสนี้ อยู่ด้านตรงข้ามกับตัณหา ปรากฏตัวขึ้นเวลาสร้างตัณหา มีอยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยตัณหา ใครเข้าหาความสุขชนิดนี้ก็ย่อมพ้นจากพิษภัยที่จะเกิดจากตัณหาของตนไปได้ทันที^{๒๗} สำหรับนิรามิสสุขจะได้กล่าวในตอนต่อไป

๗. โทษของความสุขโดยเฉพาะความสุขคือบุคคลใดพอมีความสุขก็มีความเป็นไปได้มากที่จะลุ่มหลง เพลิดเพลิน มัวเมา สยบติด แล้วก็ประมาท พอสุขแล้ว ก็ไม่กระตือรือร้น ไม่อยากทำอะไร ทั้งที่มีอะไรที่จะต้องทำก็ปล่อย เรื่อยเฉื่อย ผัดผ่อน แล้วก็เลยซี้เกียจกลายเป็นคนอ่อนแอ^{๒๘}

๘. โทษของความสุขต่อสังคม เนื่องจากสิ่งที่จะมาสนองให้เกิดสมปรารถนา (วัตถุ) นั้นอยู่ข้างนอก และมันก็ไม่เพียงพอกับความต้องการของมนุษย์ เพราะฉะนั้นเมื่อต่างคนต่างก็ต้องการ และทุกคนก็อยากได้ให้มากที่สุด คนก็เพ่งก็จ้องกันก็กลายเป็นปฏิปักษ์กัน ก็ขัดแย้งกัน แล้วก็แย่งชิงกัน ตามมาด้วยการข่มเหง การใช้เล่ห์กลต่าง ๆ การหลอก การลวง การลักขโมย การหาพวกราชอาณาจักรมาบีบกัน ฯลฯ รวมแล้วก็คือเป็นเหตุให้เกิดการเบียดเบียนกันในสังคม ตั้งแต่ระหว่างบุคคลไปจนถึงระหว่างประเทศ ที่แม้กระทั่งเป็นสงครามโลกที่เป็นที่มาของทุกข์ภัยสารพัด แก่ปัญหากันไม่รู้จบสิ้น การเบียดเบียนกันที่เป็นปัญหาก่อทุกข์ภัยแผ่ขยายออกไปภายนอกนั้น ก็มีต้นตออยู่ในใจ คือความอยากได้ ไม่รู้จักพออันเป็นลักษณะธรรมชาติสามัญของตัณหา แล้วความไม่รู้จักพอที่สนองไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักเต็มนี้ ก็เกิดเป็นปัญหาที่ก่อทุกข์ขึ้นมาภายในตัวเองด้วย

เนื่องจากความสุขต้องอาศัยวัตถุและกามตัณหาในตัว จึงทำให้เกิดความต้องการไม่จำกัด แต่วัตถุมามีจำกัด แม้ไม่มีการเบียดเบียนกัน แต่ฤทธิ์ของตัณหา พาให้เบียดเบียนที่คุ้นชินยิ่งทะยานอยากเพิ่ม หรือเปลี่ยนวัตถุมามาปรนเปรอตนยิ่งขึ้น เป็นผลให้ความสามารถที่จะมีความสุขด้วยตนเองขาดความอิสระจากวัตถุม ทำให้คนเกิดความสุขได้ยาก ทุกข์ได้ง่าย

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๐๕๓-๑๐๕๖.

^{๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓๑.

ทางออก ทางรอดพ้นหรือภาวะเป็นอิสระที่ดีกว่าซึ่งไม่ขึ้นต่อส่วนดี จะเห็นได้ชัดว่า โทษของการสุขมีมาก หากผู้ใดขาดปัญญาปล่อยให้ตัณหาที่มีอำนาจครอบงำจิตใจตน ให้หลงเพลิดเพลिनในความสุข จะเป็นเหตุก่อให้เกิดความทุกข์ทางใจตามมาโดยไม่รู้ตัว อย่างไรก็ตามการเสพความสุขโดยชอบหลักการข้อหนึ่งที่พระพุทธเจ้าสอนให้คำนึงถึงคือ การไม่เบียดเบียนตนเอง และการไม่เบียดเบียนผู้อื่นในการเสพความสุข แม้ว่าชอบธรรม และการเบียดเบียนธรรมชาติด้วย การเสพความสุขโดยไม่ประมาณในการบริโภคตามหลักโภชนมัตตัญญูตา เป็นการเบียดเบียนตน การแย่งชิงเพื่อให้ได้วัตถุเสพ โดยละเมิดศีล เป็นการเบียดเบียนผู้อื่น การทำลายธรรมชาติเพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุเสพเป็นการเบียดเบียนธรรมชาติ ดังพุทธพจน์กล่าวว่า “อพยาปชมน์ สุขิ โลเก ปาณภูเตสุ สุนฺณโม ความไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลายเป็นสุขในโลก”^{๒๙} ความสุขที่แสวงหาจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ผู้แสวงหาความสุขระดับนี้ต้องแสวงหาด้วยความไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

แม้จะเป็นสามัญรยาณก็ไม่ต้องบังคับให้ฝ่ายหนึ่งทำในสิ่งที่เขาไม่ประสงค์จะทำเพื่อสนองความใคร่ ความต้องการของตน ถ้าทำลงไปถือว่าเป็นการหาความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น ทำให้ระคนด้วยเวร ไม่จัดว่าเป็นความสุขดังพุทธพจน์ที่ว่า “ปรทุกขูปราเนน โย อตตโน สุขมิจฺจติ เวรสํสคฺคํสํสฺสวํ เวรํ โส น ปริมุจฺจติ” แปลว่า ผู้ใดปรารถนาสุขเพื่อตนด้วยการนำทุกข์ไปให้ผู้อื่น ผู้นั้นทำตนให้ระคนด้วยเวรย่อมไม่พ้นจากเวร^{๓๐}

จะเห็นได้ว่าโทษของการสุขมีมากกว่าข้อดีจึงควรพิจารณาเสพความสุขอย่างมีสติโดยการเสพตามคุณทั้ง ๕ จากกามวัตถุอย่างรู้เข้าใจในโทษของการเสพความสุขอย่างเพลิดเพลिनมัวเมาจนเกินไปไม่เพียงแต่จะเป็นการเบียดเบียนตนเองโดยโทษของการสุขเอง ยังอาจเบียดเบียนแย่งชิงวัตถุเสพจากผู้อื่นทำให้เกิดปัญหาสังคมได้อย่างกว้างขวาง จนกระทั่งไม่มีใครได้โอกาสเสพสุขแบบนี้จึงเป็นสุขขั้นต้นที่หยาบที่สุด พุทธศาสนาสอนให้รู้ทันการเสพความสุข โดยเสพเพียงเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปกติ เสพความสุขอย่างมีศีล ๕ กำกับ เป็นการเสพที่ไม่เบียดเบียนตน และผู้อื่น รู้ประมาณในการเสพ (โภชนมัตตัญญูตา)

สรุปลักษณะของความสุขของสามีสสุขเป็นความสุขระดับที่ ๑ คือทางกาย มีลักษณะสำคัญคือต้องอาศัยสิ่งบำรุง บำเรอประสาทสัมผัสทั้ง ๕ หรือขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอจากภายนอก ท่านเรียกสั้น ๆ ว่าขึ้นต่ออามิส นอกจากนั้นยังมีลักษณะที่เป็นข้อเสียอย่างอื่นพ่วงมาด้วยอีกหลายอย่างเช่น เป็นของหมดเปลือง แย่งชิงกัน หรือต้องแย่งชิงกันไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ หรือไม่อาจให้เต็มอิ่มได้ แสหาอารมณ์แปลกใหม่มาเติม หรือมาแทน เรื่อยไป มิฉะนั้นก็จะเบื่อหน่ายไม่อาจอยู่ล่ำพำกับจิตของตนได้และอาจทำให้หลงใหลระเริง หรือหมกมุ่นมัวเมาจนก่อให้เกิดทุกข์แก่ชีวิต และสังคมอย่างรุนแรง

^{๒๙} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๑๐๕, พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๑๙๐.

^{๓๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๒๙๑/๖๗, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/ ๒๙๑/๑๒๓.

๒) นiramisusux ความสุขระดับที่ ๒ คือทางจิต มีลักษณะสำคัญคือยังเป็นของเฉพาะกาล สุขอยู่ได้ตราบเท่าที่ยังอยู่ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ หรือภาวะที่สงบดื่มด่ำดังลึกลั่น ๆ ออกมาจากภาวะจิตนั้นเมื่อใดก็เป็นดังเดิม ท่านเรียกสั้น ๆ ว่าขึ้นต่อสมัย สุขระดับนี้ มีข้อดีเพิ่มขึ้นมาหลายอย่างเช่น เป็นของไม่หมดเปลือง ไม่ต้องแย่งชิงกัน เพิ่มได้ไม่รู้จักหมด มีความรู้สึกเต็มอิ่มในตัว อยู่ลำพังจิตใจของตนเองได้ไม่ต้องขึ้นต่อประสาทสัมผัสทั้ง ๕ แต่มีข้อเสียคือ ยิ่งหลงติด หรือติดเพลินได้ จึงอาจมีผลกระทบต่อการทำกิจหน้าที่ ต่อชีวิต และสังคม หยุดอยู่ได้ ไม่พัฒนาศักยภาพต่อไป และไม่ยั่งยืนเด็ดขาด นiramisusux เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก แบ่งเป็น ๒ ระดับย่อยคือ

๒.๑) สุขขึ้นต่อนiramis หมายถึง ความสุขในระดับการสนองความต้องการในทางดีขึ้นงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกสั้น ๆ ว่าสุขขึ้นฉันทะ (ซึ่งอาจแสดงออกผ่านคุณธรรมอื่น ๆ ได้หลายอย่าง) ได้แก่

สุขจาก อยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ

สุขจาก อยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์

สุขจาก การค้นคว้าหาความรู้ แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม

สุขจาก การทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรัก ใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์

สุขจาก ภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปิตินในการได้ทำบุญบำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญามองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

๒.๒) หมายถึง ความสุขในระดับที่เป็นนiramisแท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอก ลื่นเชิง กล่าวแต่หัวข้อใหญ่คือสุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบ ปลอดพ้นจากอกุศล และสิ่งรบกวน) สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งว่าจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้น เป็นอิสระ สมบูรณ์ มีวิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ พร้อม) นiramisusux ในความหมายที่เคร่งครัด ท่านหมายถึงความสุขที่แม้จะไม่อิงอามิสแต่ยังเป็นสุขเวทนา จึงไม่รวมถึงนิพพานสุข แต่ในการอธิบายแบบกว้าง ๆ คลุม ๆ ท่านรวมสุขที่ไม่อิงอามิสหมดสิ้น คือรวมนิพพานด้วยในที่นี้ใช้คำอธิบายแบบกว้าง ๆ ^{๓๑}

๓) นiramisatrusux เป็นสุขยิ่งกว่านiramisusuxหรือสุขเหนือนiramisusux ท่านหมายถึงความสุขโสมนัส ที่เกิดแก่พระชินาสพ ผู้พิจารณาจิตซึ่งหลุดพ้นแล้วจากราคะ โทสะ และโมหะ ^{๓๒} ความสุขระดับที่ ๓ ขึ้นอิสระ คือมีลักษณะปลอดพ้นจากข้อบกพร่อง ของความสุขสองระดับข้างต้นนั้นไปได้ ทั้งไม่ขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอจากภายนอก และไม่เป็นของเฉพาะกาลเรียกสั้น ๆ ว่า ไม่ขึ้นต่ออามิสและไม่ขึ้นต่อสมัย หรือพูดให้จำกัดกว่านั้นว่าไร้ทุกข์ สุขระดับนี้พ้นจากข้อบกพร่องขั้นต้นทั้งหมด ดังนั้นจึงไม่เกี่ยวข้องกับของหมดเปลืองที่จะต้องแย่งชิงกัน มีความเต็มอิ่มในตัว อยู่ลำพังจิตใจของตนเองได้ ไม่ต้องขึ้นต่อประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ยั่งยืนเด็ดขาดไม่จำกัดเฉพาะกาลคือ เป็นไปตลอดเวลา ไม่ทำให้หลงผิด หรือหมกมุ่น มัวเมา ส่งเสริมการทำหน้าที่ที่เกื้อกูลต่อชีวิตและสังคมฝ่ายเดียว และที่สำคัญคือเป็นฐานรองรับ หรือเป็นหลักประกันให้เสวยสุข ๒ ระดับแรกอย่างเต็มตัว เต็มอิ่ม และอย่างไม่เป็นพิษเป็นภัย ^{๓๓}

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๖-๑๑๗.

^{๓๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, หน้า ๑๐๖๗.

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๖), หน้า ๔๓-๔๕.

๓.๑.๔ บ่อเกิดของความทุกข์ ๓ ระดับ

ความทุกข์ใน ๓ ประเภทมีบ่อเกิดจากปัจจัยต่างกัันดังนี้

๑) **สามิสสุข (กามสุข)** มีบ่อเกิดมาจากกามคุณ ๕ ได้แก่ ความสุขโสมนัสอันเนื่องมาจากกามคุณ ๕ หรือความสุขที่เกิดจากวัตถุ เป็นความสุขที่เนื่องด้วยเวทนา คือการเสพเสวยเวทนา (เวทยิตสุข) เป็นความสุขที่ขึ้นต่ออามิสหรือเรียกอีกอย่างว่า อามิสสุข

๒) **นิรามิสสุข** สุขที่เนื่องด้วยฌาน มีบ่อเกิดมาจาก การที่จิตได้สัมผัสกับสมาธิ ทำให้เกิดความสุขทางใจ ฌานสุขเกิดได้จากการบำเพ็ญเพียรทางจิต คือการเจริญสมาธิจิตก่อนจะบรรลุนั้น ต้องก้าวข้ามอุปสรรคสำคัญ ๕ ประการได้เสียก่อน อุปสรรคนี้คือนิวัณ ๕ คือ ๑. กามฉันท์ ความอยากได้ ๒. พยาบาท ความโกรธ ความแค้นเคือง ๓. ถีนมิทธะ ความเซื่องซึมหงอยเหงา ๔. อุทธัจจะกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ ๕. วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจในผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติของตนเมื่อละนิวัณทั้ง ๕ ได้แล้ว จิตใจก็จะปลอดโปร่ง เกิดความปิติ(อิ่มใจ) จิตสัมผัสได้กับความสุขที่สูงขึ้นกว่าความสุขทางกาย

ความสุขในขั้นนี้พัฒนาต่อจากสามิสสุข ซึ่งเริ่มต้นจากประสาทสัมผัสจากการเสพบำรุง ดา หู จมูก ลิ้น กาย สุขจากการได้การเอา แต่พอพัฒนามาถึงการให้ การมีเมตตา จิตใจจะเริ่มมีคุณธรรมขึ้น จิตใจก็มีความสุข การมีศรัทธาทำบุญกุศล การทำกุศลฉันทะ ก่อให้เกิดความปิติสุขใจเมื่อทำกุศลกรรม จึงเกิดความสุขในขั้นอิสระ ฉะนั้นบ่อเกิดความสุขระดับนี้คือ การทำกุศลฉันทะ

๓) **นิรามิสตรสุข หรือนิพพานสุข** สุขเนื่องจากนิพพานมีบ่อเกิดมาจากปัญญาหรือวิปัสสนา สามารถดับสิ้นราคะ โทสะ โมหะ ได้ย่อมไม่เกิดความยึดมั่น มีปัญญา สามารถมองเห็นโลกตามที่มันเป็นจริงตามธรรมชาติมิใช่เห็นโลกตามที่อยากให้เป็น ดังพุทธพจน์ “ผู้ใดรู้แจ้งเกี่ยวกับโลกทั้งปวง รู้โลกทั้งปวงตามความเป็นจริง แยกออกไปจากโลกได้ ไม่มีกิเลสในโลก ควบคุมอารมณ์ทั้งปวงได้ ปลดปล่อยกิเลสทั้งมวลได้ ผู้นั้นถูกต้องนิพพานอันเป็นความสงบอย่างยิ่ง”^{๓๔}

๓.๑.๕ พุทธทัศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อความสุข

เมื่อได้แจกแจงชนิดของความทุกข์ ลักษณะของความทุกข์แต่ละประเภท คุณโทษของกามสุข บ่อเกิดของความทุกข์แล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัส วิธีปฏิบัติต่อความสุข ๔ ข้อดังนี้

๑. ไม่เอาทุกข์ทั้บถมนที่ไม่เป็นทุกข์
๒. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม
๓. แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้น ก็ไม่หมกมุ่นสยบ
๔. เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป (โดยนัยว่าเพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่สูงขึ้นไปจนสูงสุด)^{๓๕}

^{๓๔} ๑. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๓/๓๘.

^{๓๕} ม.อุ. ๑๔/๑๒/๑๓ ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๑๐๖๑.

ต่อไปนี้เป็นหลักเกณฑ์มาตรฐานที่ชาวพุทธจะพึงใช้ปฏิบัติในการเกี่ยวข้องกับความสุข

๑. ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่ไม่เป็นทุกข์ ความหมายคือ ทุกข์มิให้รู้ไม่ได้มิให้เป็นความทุกข์ที่เกิดจากเหตุหลายอย่างเช่นทุกข์จากกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ทุกข์ที่เกิดจากกฎธรรมชาติหรือทุกข์ทางใจที่เกิดจากตัณหา เราต้องมีปัญญาเข้าใจ ท่านให้กำหนดรู้ (ปัญญา) รู้ความจริง ประมัตต์ เข้าใจความจริงสมมุติ มีสติปัญญา รู้ทันกิเลสตัณหา การกำหนดรู้เท่านั้นป้องกันไม่ให้จิตใจเป็นทุกข์ตาม เพราะจิตใจเราอยู่ดี ๆ จึงไม่ควรเอาทุกข์มาใส่ใจให้จิตใจเศร้าหมอง เปรียบเหมือนเอาสิ่งไม่ดี คือความทุกข์มาทับถมตนที่ไม่เป็นทุกข์

๒. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม กามสุขซึ่งเป็นความสุขขั้นต้น จากวัตถุกามที่เสพได้มาโดยชอบ การรู้ประมาณในการบริโภค การไม่เบียดเบียนตน และไม่เบียดเบียนผู้อื่นในการเสพความสุข ถือว่าเป็นสุขที่ชอบธรรม ไม่จำเป็นต้องละทิ้งสุขที่ชอบธรรมนั้น หลักพระพุทธศาสนาแตกต่างจากลัทธินิครนถ์ซึ่งเป็นคำสอนประเภทอัตตกลีลาญโยค (ลัทธิทรมาณตนซึ่งเชื่อว่าจะบรรลุธรรมได้) พระพุทธศาสนาสอนให้ปฏิบัติในมัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) แม้กามสุขลลิกานุโยค สุดโต่งไปในทางมัวเมาในกามสุข พระองค์ก็ชี้ว่ามีโทษ ไม่ควรข้องแวะทางสุดโต่งทั้งสองทางนั้น จึงไม่ต้องละทิ้งสุขอันชอบธรรมตามหลักดังกล่าว

๓. แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็มิให้หมกมุ่นสยบ ข้อนี้ทรงเตือนว่าอย่าหลงมัวเมาในการเสพกามสุข จนกลายเป็นความประมาทด้วยโทษภัยของกามสุข แม้ความชอบธรรมนั้นก็มิมาก จะเป็นเหตุให้ความสุขที่ได้รับเป็นความสุขเทียมที่ไม่จริง และอาจเกิดโทษได้นานัปการ

๔. เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป ข้อนี้เป็นเกณฑ์สุดท้ายที่จะให้ถึงซึ่งจุดหมาย เพราะจะบรรลุธรรมสูงสุดคือ “พระนิพพาน” ซึ่งเป็นบรมสุข สิ้นทุกข์ พบสุขที่สมบูรณ์ จึงต้องพัฒนาตนด้วยปัญญา ด้วยการกำจัดเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป ผลที่ได้รับคือ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตามแนวทางพุทธธรรมเข้าถึงความสุขที่ประณีตขึ้น จนบรรลุถึงขั้นสูงสุด ความสุขมีหลายระดับตามที่กล่าวไว้แล้ว ปุถุชนทั่วไปที่มีความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขชนิดต่าง ๆ ในหลายแง่ หลายมุมอย่างละเอียดอ่อนนั้นต่างกัน ดังนั้นคนที่สุขในกามสุข จะพัฒนาการหาความสุข กรณีนี้ไม่ใช่ทำให้เหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นแต่จะกลับเพิ่มความทุกข์ของตนมากขึ้นอีก จากโทษของกามสุข ขณะที่คนที่รู้คุณโทษของกามสุข เห็นคุณค่าของความสุขที่ประณีตกว่า ซึ่งเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาการเสพ ไม่ขึ้นต่อวัตถุกาม ภายนอกจะใช้ปัญญาในการพัฒนาการเสริมสร้างความสุข

๓.๑.๖ การพัฒนาความสุข

ก่อนการพัฒนาความสุข เราต้องเข้าใจความแตกต่างระหว่างการหาความสุขกับการสร้างความสุขเสียก่อน

๑) **การพัฒนาการหาความสุข** การหาความสุข ความหมายเท่ากับหาความสุข จึงต้องหาความสุขมาเติม ผู้ที่หาความสุขด้วยตัณหา จะมีความพยายามอยากที่ต้องการสิ่งสนองความต้องการไม่จำกัด ตามความเข้าใจของคนทั่วไป การพัฒนาการหาความสุข หมายถึงความพยายามที่จะ “หา” ความสุขทางกาย และทางใจ มาบำรุงบำเรอตน เพราะตนนั้นขาดความสุข หรือยังมีความสุขไม่เพียงพอ เท่าที่ตนรู้สึกได้จากการใช้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สัมผัสได้ เป็นความสุขในด้านกาย และจิตใจ ที่ได้รับความรู้สึกสุขชั่วคราว จากการสมอยากในสิ่งที่ต้องการ ทางพระเรียกว่า **ตัณหา** ผู้ที่มีวัตถุนิยมพร้อมมักจะเพลิดเพลินกับความสุขในการเสพกามสุขนั้นจนคุ้นชิน ด้วยเหตุที่ปุถุชนล้วนมีตัณหาเป็นตัวล่อให้เกิดการกระทำ ปริมาณการเสพของวัตถุนั้นเพิ่มขึ้น ๆ บุคคลพวกนี้มีความโลภทำให้เมื่อแรกเสพกามสุขจะมีความสุข สมใจอยาก ต่อมาชักเบื่อ ส่วนผู้ที่ยังไม่มีวัตถุนิยมพร้อม ก็จะเร่งแสวงหาให้ได้วัตถุสมมาบำบัดความอยาก จนอาจเบียดเบียนตนเอง และเบียดเบียนผู้อื่น หากไม่รู้จักควบคุมความอยากนั้นไว้ เช่นไม่รู้จักประมาณในการเสพ หรือไม่มีศีลกำกับ การหาความสุขนั้นด้วยสติปัญญาอันชอบ ผู้แสวงหาเฉพาะแต่กามสุขอาจจะมองผู้ที่ละกามสุขหรือผู้ที่พัฒนาความสุขภายในโดยสร้างความสุขของเขาให้ยืดยาวขึ้น จากความสุขขั้นต้น (อันหยาบ) นี้ให้เป็นความสุขอันประณีตขึ้นโดยบำเพ็ญข้อปฏิบัติบางอย่าง ซึ่งบางตอนมีลักษณะยากลำบากกว่า เป็นการหาทุกข์มาใส่ตัวก็ได้ บุคคลพวกนี้ท่านพุทธทาสภิกขุจัดว่าเป็นผู้มีวิชา ทำให้สำคัญผิดในสิ่งที่เห็นทุกข์ว่าเป็นความสุข จนถึงกับพอใจยอมเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์และสำคัญผิดในเหตุของความทุกข์ จนไปคว้าเอาสิ่งผิดไว้หรือเกิดความโง่เขลาใหม่ ๆ ขึ้นมา^{๓๖}

๒) **การพัฒนาการสร้างความสุข** การสร้างความสุข ความหมายเท่ากับสร้างความสุขให้มีอยู่ในตัว อยู่ในกาย และใจโดยไม่ต้องหาจากข้างนอก ไม่ต้องพึ่งพาวัตถุนอกตัวเลย คนที่ต้องการสร้างความสุข มักจะมี**กุศลฉันทะ** ในการทำความเพียร เพื่อให้เกิดผลสำเร็จในการปฏิบัติในแต่ละเรื่องด้วยปัญญา ในทางพุทธธรรม การพัฒนาการสร้างความสุขคือ ความพยายามในการ “สร้าง” ความสุขทางกาย และทางใจ โดยอาศัยกามสุขอย่างพอประมาณ เหมาะสมกับระดับชีวิตของตน อันเป็นฐานให้ตน สามารถมีสุขภาวะทางกาย พัฒนาตนไปสู่ความสุขภายในที่เป็นอิสระประณีตขึ้นโดยพัฒนาจิตภายในให้คิดดี พูดดี ทำดี โดยใช้หลักธรรมคือ **ฉันทะ** หมายถึงความต้องการในทางเป็นกุศลธรรม โดยมีวิธีคิดที่แยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ก่อให้เกิดการกระทำสุจริตเช่นบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เป็นการกระทำกุศลกรรม ซึ่งจะเสริมสร้างความสุขทางใจ ไม่ก่อเวรแก่ผู้อื่น ยังผลให้จิตเกิดปราโมทย์ ความปิติ (อิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ร่าเริง) ความสุข สมานิ นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ ย่อมเกิดตามลำดับ โยนิโสมนสิการ เป็นเสมือนอาหารหล่อเลี้ยงสติที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ช่วยให้สติที่เกิดขึ้นแล้วเกิดต่อเนื่องไปอีก หน้าที่ของโยนิโสมนสิการก็คือความคิดที่สกัดอวิชชา (ความไม่รู้) ตัณหา (ความอยากในอกุศลธรรม) หรือการคิดเพื่อสกัดตัดหน้าอวิชชา ตัณหาในแง่บวก เป็นความคิดที่ปลูกเร้าปัญญา และกุศลธรรม^{๓๗}

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน พุทธทาสภิกขุ (พุทธทาส อินทปัญโญ), **คู่มือมนุษย์**, อนุสรณ์เนื่องในงานฌาปนกิจศพ แม่ประทุมมา สิทธิพรหม, ๒๙ เมษายน ๒๕๕๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๕๗), หน้า ๑๓๕.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๘๙.

๓.๑.๗ พระพุทธเจ้าสอนอย่างไรเรื่องความสุข

ท่านสอนให้มองความสุขเหล่านั้น ตามความเป็นจริงทั้งด้านที่เป็นสุขและด้านที่มีทุกข์เข้ามาปน คือมองทั้งส่วนดี และส่วนเสีย ทั้งแง่ที่เป็นคุณ และแง่ที่เป็นโทษ (เรียกเป็นคำศัพท์ว่าอัสสาทะและอาทีนวะ) นอกจากนั้นยังให้รู้จักทางออก ทางรอดพ้น หรือภาวะเป็นอิสระที่ดีกว่า ซึ่งไม่ขึ้นต่อส่วนดีส่วนเสียนั้นด้วย (เรียกเป็นคำศัพท์ว่า นิสสรณะ)^{๓๘}

เมื่อเห็นโทษของสุขที่หายาบ ก็จะหน่ายหายติด และโน้มใจไปหาสุขที่ประณีตยิ่งกว่า เมื่อรู้จักและได้ประสบความสุขที่ประณีต ประจักษ์กับตัวแล้ว ก็จะละความสุขที่หายาบกว่าเสียได้ มุ่งบรรลุสุขที่ยิ่งขึ้นไปตามลำดับ อย่างน้อยก็จะไม่มัวเมาหมกมุ่นในสุขที่หายาบนั่นจนเกินไป

เมื่อใดจิตหลุดพ้นเด็ดขาดแล้ว ตัดเยื่อใยได้สิ้น ก็จะไม่วกเวียนกลับมาหาความสุขที่หายาบอีกต่อไป คงเสวยแต่สุขที่ประณีตสำหรับจิตที่เป็นอิสระอย่างเดียว^{๓๙}

การปฏิบัติตามคำสอนเช่นนี้ได้แสดงถึง “ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม” พุทธพจน์เกี่ยวกับความสุขท่านสอนไว้มีดังนี้ “บุญเป็นชื่อของความสุข”^{๔๐} และว่า “ผู้มีสุขจิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ)”^{๔๑}

ในการเจริญภาวนา การบำเพ็ญเพียรทางจิต ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะให้เกิดสมาธิ และถือเป็นหลักว่า สมาธิมีสุขเป็นปทัฏฐาน ครั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌานตัวที่เรียกว่าเป็นองค์ฌาน ต่อไปจนถึงฌานที่ ๓^{๔๒} ฌานสมาบัติที่สูงกว่านั้นขึ้นไป แม้จะไม่มีสุขเป็นองค์ฌาน แต่ก็กลับเป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก

จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือ นิพพานก็เป็นความสุข และเป็นบรมสุขคือสุขสูงสุดด้วย นอกจากนั้นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาที่เป็นบรมสุขหรือโพธิ์นั้น ก็พึงบรรลุได้ด้วยความสุข หรือด้วยข้อปฏิบัติที่มีความสุข ไม่ใช่บรรลุด้วยความทุกข์หรือข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงตรัสเตือนผู้ปฏิบัติธรรมให้ระลึกไว้ว่า ถึงหากอริยสาวก จะมองเห็นอย่างชัดเจนตามความเป็นจริงด้วยสัมมาปัญญาว่า กามทั้งหลายมีความหวานขึ้นน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามนี้มีมากยิ่งนัก แต่ถ้าอริยสาวกนั้นยังไม่ประสพ ยังไม่รู้จักปิติ และความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกาม หรือความสุขที่ประณีตยิ่งไปกว่านั้นก็ยังวางใจไม่ได้ว่าท่านจะไม่วกเวียนกลับมาหากามอีก

การพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตขึ้นตามขั้นตอนที่พระพุทธองค์ทรงสอนในที่สุด ความสุขที่นับว่าเป็นความสุขอย่างยิ่งหรือบรมสุขเรียกว่า บรรลุนิพพาน

นิพพาน จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มีลักษณะสำคัญคือ การดับ ๓ ประการ คือ

๑. **ดับอวิชชา** หมายถึง การเกิดญาณทัศนะอันสูงสุด หยั่งรู้สัจธรรม
 ๒. **ดับกิเลส** หมายถึง กำจัดความชั่วร้าย และของเสียภายในจิตใจ ทำให้หมดเหตุที่จะก่อปัญหา ความเดือดร้อนวุ่นวายต่าง ๆ แก่ชีวิต และสังคม
 ๓. **ดับทุกข์** หมายถึง หมดความทุกข์ บรรลุความสุขอันสูงสุด^{๔๓}
- วิธีการที่จะไปสู่ นิพพานจะได้ศึกษาในบทต่อไป

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, หน้า ๑๐๒๕.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒๓.

^{๔๐} ชู.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๖๖.

^{๔๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๓๖/๕๕๘.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ.ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, หน้า ๑๐๒๓.

^{๔๓} อ้างแล้ว.

๓.๑.๘ สรุปความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ความสุขเป็นเรื่องใหญ่และสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ความดับทุกข์ได้ก็คือการเข้าสู่ความสุข **ความหมาย**ของความสุขมีหลายนัย ได้แก่ ความหมายในเชิงศัพท์ ความหมายในเชิงผล ความหมายในเชิงสภาวะ สรุปความหมายกว้าง ๆ ในเชิงสภาวะเป็น ๒ ประการคือ **๑.โลกียสุข** หมายถึงความสุขอันเป็นวิสัยโลก สุขที่อิงอาศัยโลก **๒. โลกุตตรสุข** หมายถึงความสุขที่อยู่เหนือวิสัยโลก ซึ่งเป็นความสุขภายในจิตใจ ที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา

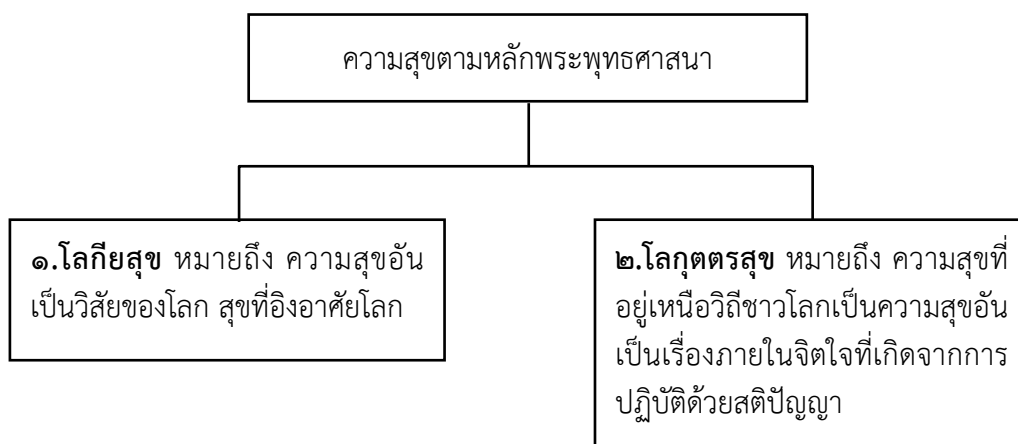
ประเภท และลำดับขั้นของความสุข จัดเป็น ๑. ความสุขจัดเป็นคู่ (๑๓ คู่) ๒. ความสุขตามลำดับขั้น (๑๐ ขั้น) ๓. ความสุข ๓ ระดับใน ๑๐ ลำดับ ๔. เป็นความสุขตามระดับขั้น ความสุขซึ่งคล้ายคลึงกับข้อ ๓ เป็นประเภทที่นำมาศึกษา ๓ ขั้น คือ **๑. สามิสสุขหรือกามสุข ๒. นิรามิสสุข ๓. นิรามิสตรสุข**

ลักษณะความสุข ๓ ประเภทมีดังนี้ ๑) ลักษณะของสามิสสุข เป็นความสุขที่ต้องหาสิ่งเสพ (อามิส) มาบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกว่ากามคุณ ๕ ประกอบด้วยวัตถุกาม และกิเลสกาม พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นคุณ และโทษของกามสุข ว่าเป็นความสุขขั้นต้นที่ก่อโทษ มีโทษมากกว่าคุณ หากผู้เสพด้วยตัณหา มีความทยานอยากโดยขาดปัญญาจะก่อให้เกิดโทษภัยในภายหลัง เป็นความสุขชั่วคราวที่ขาดความอิสระ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ปัญญาในการเสพ เพียงเพื่อคุ้มครองทวารอินทรีย์ทั้งหลาย และให้รู้จักประมาณในการเสพบริโภค โดยต้องมีศีลกำกับด้วย ๒) ลักษณะของนิรามิสสุข ความสุขจากการสนองฉันทะ เป็นความสุขทางใจ ซึ่งเกิดจากจิตที่สัมผัสสมาธิ มีความปลอดโปร่งพ้นจากนิวรณ์ ๕ เป็นความสุขที่เหนือกว่า สามิสสุข จัดเป็นสุขที่ไม่ต้องอาศัยอามิส เป็นความสุขในญาณ ๓ ขั้นต้น นิรามิสสุข ยังแบ่งเป็น ๒ ระดับย่อย คือ ๑) สุขขั้นต่อนิรามิส ๒) สุขขั้นเป็นนิรามิส ๓. ลักษณะของนิรามิสตรสุข สุขเหนือกว่านิรามิสสุข เป็นความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นแก่พระชินาสพผู้พิจารณาจิตซึ่งหลุดพ้นแล้วจากราคะ โทสะ และโมหะ เป็นความสุขในระดับที่พ้นจากข้อบกพร่องจากการเสพสุข ใน ๒ ขั้นต้นทั้งหมด แม้ความสุขจะแบ่งตามระดับ แต่การวัดระดับความสุขของแต่ละคนนั้น พระพุทธเจ้าไม่ทรงเสนอข้อพิสูจน์ในการวัดระดับความสุข เพราะระดับความสุขไม่อาจวัดได้ โดยสิ่งที่ปรากฏภายนอก เพราะเป็นความสุขที่อยู่ภายในจิตใจของแต่ละคน เป็นนามธรรมซึ่งตนเองเท่านั้นที่จะรู้ว่าตนมีความสุขทุกข์หรือมีความสุขเพียงใด โดยเปรียบเทียบกับระดับความสุขภายในจิตใจของตนกับระดับความสุขตามที่พระองค์ทรงแสดงไว้ในพุทธธรรม สำหรับพระองค์ท่าน ทรงยืนยันว่าพระองค์มีชีวิตเป็นสุขนักหนา ซึ่งยากที่จะมีใครกล้าประกาศเช่นนี้ได้ **บ่อเกิดของความสุข** ระดับต่าง ๆ มีดังนี้ ๑. สามิสสุขเกิดจากกามคุณ ๕ ๒. นิรามิสสุข เกิดจากการที่จิตได้สัมผัสกับสมาธิ ทำให้เกิดความสุขทางใจในระดับฌานสุข เกิดจากการบำเพ็ญเพียรทางจิต โดยการก้าวพ้นนิวรณ์ ๕ ได้แล้ว ๓. นิรามิสตรสุข หรือนิพพานสุข มีบ่อเกิดมาจากปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ สามารถดับราคะ โทสะ โมหะได้ ไม่เกิดความยึดมั่น มีปัญญา สามารถมองโลกตามที่เป็นจริงตามธรรมชาติ มิใช่เห็นโลก

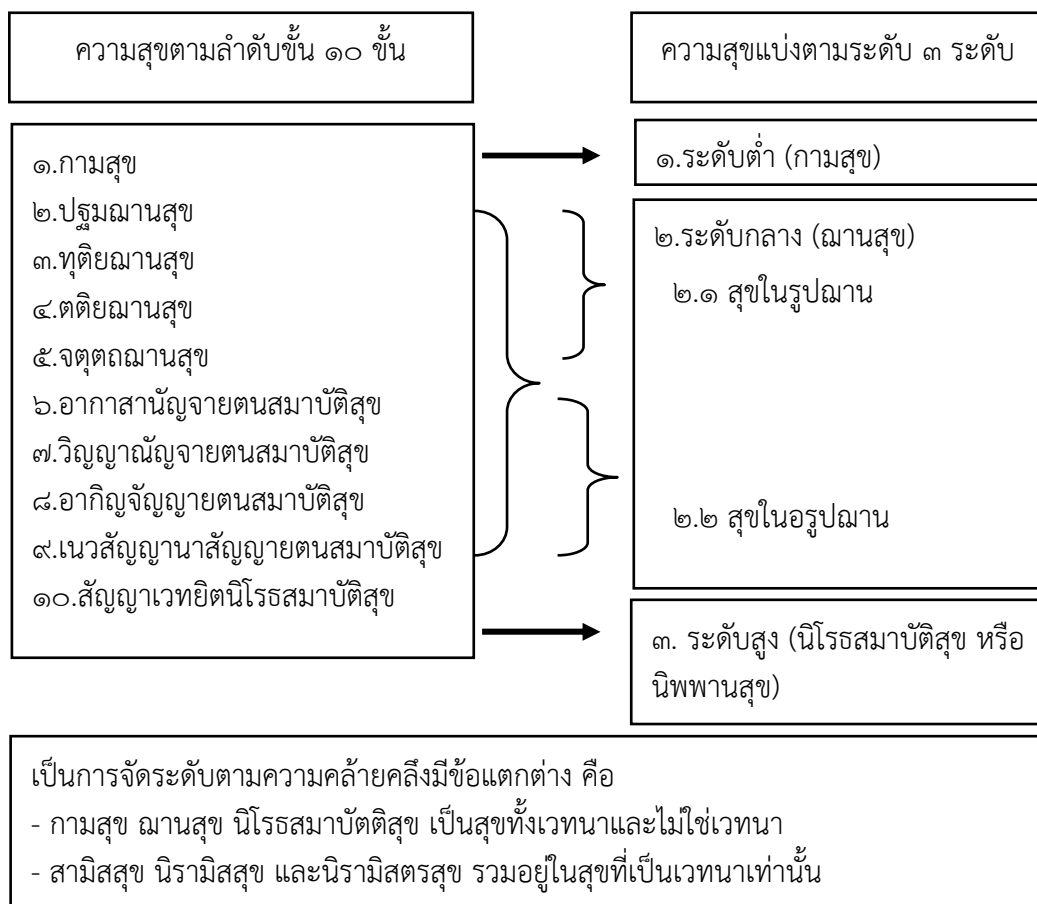
ตามที่อยากให้นั้นเป็น พุทธทศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อความสุข มี ๔ ประการคือ ๑) ไม่เอาทุกข์ ๒) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ๓) แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่หมกมุ่นมัวเมา ๔) เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป หรือเพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่สูงขึ้นไปจนสูงสุด บุคคลส่วนใหญ่เข้าถึงความสุขเพียงระดับต้น คือความสุข และอาจเข้าถึงฌานสุข การเพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่สูงขึ้นไปจนถึงสุขสูงสุดคือนิพพาน เป็นกิจของมนุษย์ที่ควรฝึก โดยจะต้องมีการพัฒนาสร้างความสุขต่อไปตามลำดับ อีกหลายชั้น ให้ไปสู่ความสุขที่มีอยู่ในตัว มีความอิสระ ประณีตขึ้น จนเข้าถึงความสุขในขั้นสูงขึ้นต่อไป ตามลำดับ พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องความสุขไว้ว่า ให้มองความสุขตามความเป็นจริง ทั้งที่เป็นสุขที่มีทุกข์มาปน โดยมองทั้งข้อดีและข้อเสีย นอกจากนั้น ให้รู้จักหาทางออก คือ ทางรอดพ้นจากปัญหาต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้เกิดภาวะที่เป็นอิสระ ซึ่งไม่ขึ้นต่อส่วนดีส่วนเลว นั้น เมื่อเห็นโทษของสุขที่หยาบ ก็จะหน่ายไม่ติด แต่จะโน้มใจไปหาสุขที่ประณีตยิ่งกว่า เมื่อจิตหลุดพ้นเด็ดขาด ตัดเยื่อใยได้สิ้นก็จะไม่วกเวียนกลับมาหาความสุขที่หยาบอีกต่อไป คงเสวยแต่ความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น พระองค์ทรงเตือนผู้ปฏิบัติธรรมให้ระลึกไว้ว่า ถึงหากอริยสาวกจะมองเห็นชัดเจน ตามความเป็นจริงด้วยสัมมาปัญญาว่า กามทั้งหลายมีความหวานชื่นน้อย มีความทุกข์มาก แต่ถ้าอริยสาวกนั้นยังไม่ประสบความสุขที่ประณีตยิ่งไปกว่านั้น ก็ยังวางใจไม่ได้ว่าท่านเหล่านั้นจะไม่วกเวียนมาหา กามอีก แสดงว่าการเข้าถึงนิพพานหรือบรมสุขนั้น มิใช่จะพัฒนาสร้างความสุขให้ไปถึงได้โดยง่าย ความเข้าใจเรื่องความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา การใช้ปัญญาหมั่นฝึกฝนพัฒนาตน ด้วยความไม่ประมาทเท่านั้น จึงจะเป็นเหตุให้บุคคลสามารถพัฒนาความสุขได้จนถึงนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาได้.

แผนภูมิที่ ๑

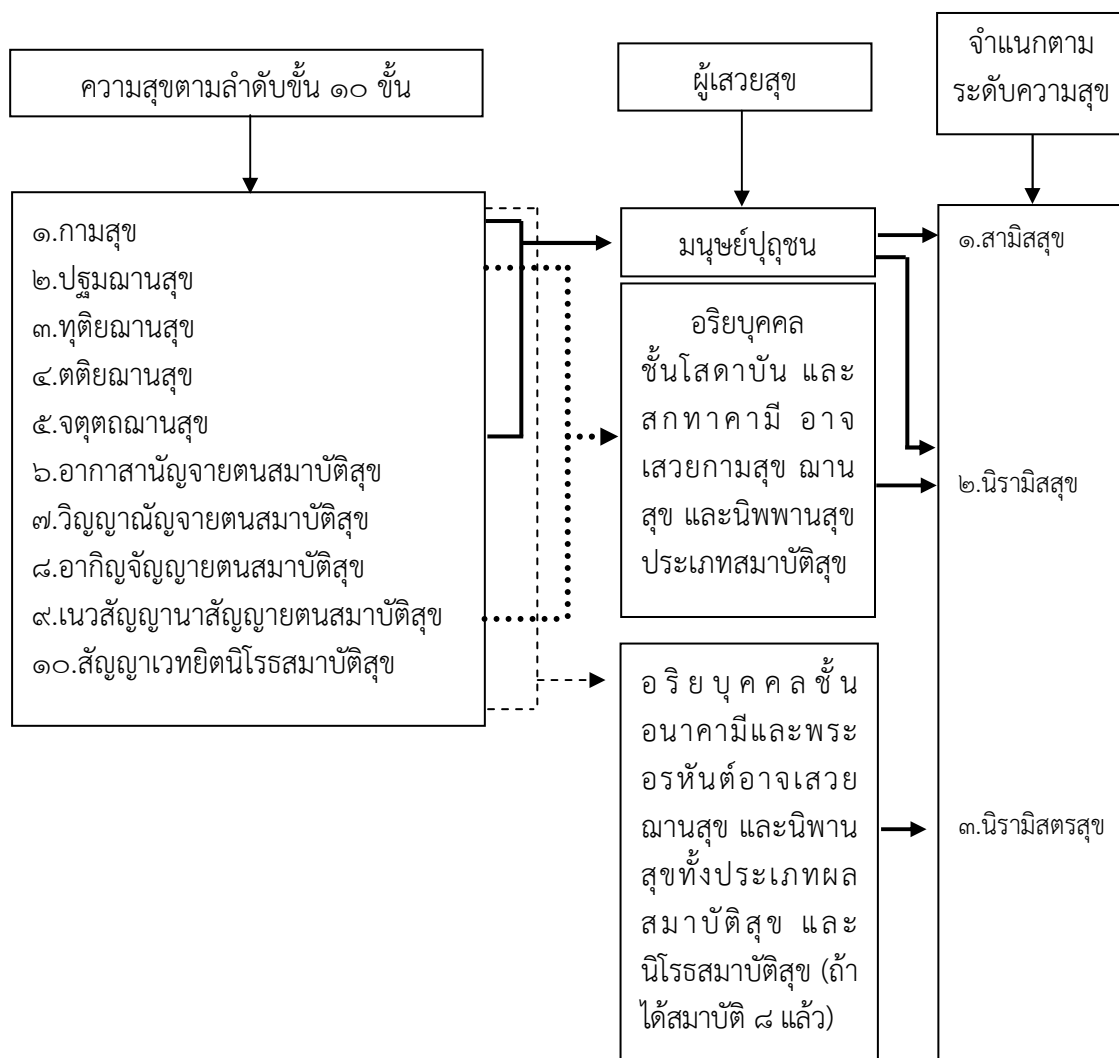
แสดงความหมายของความสุข



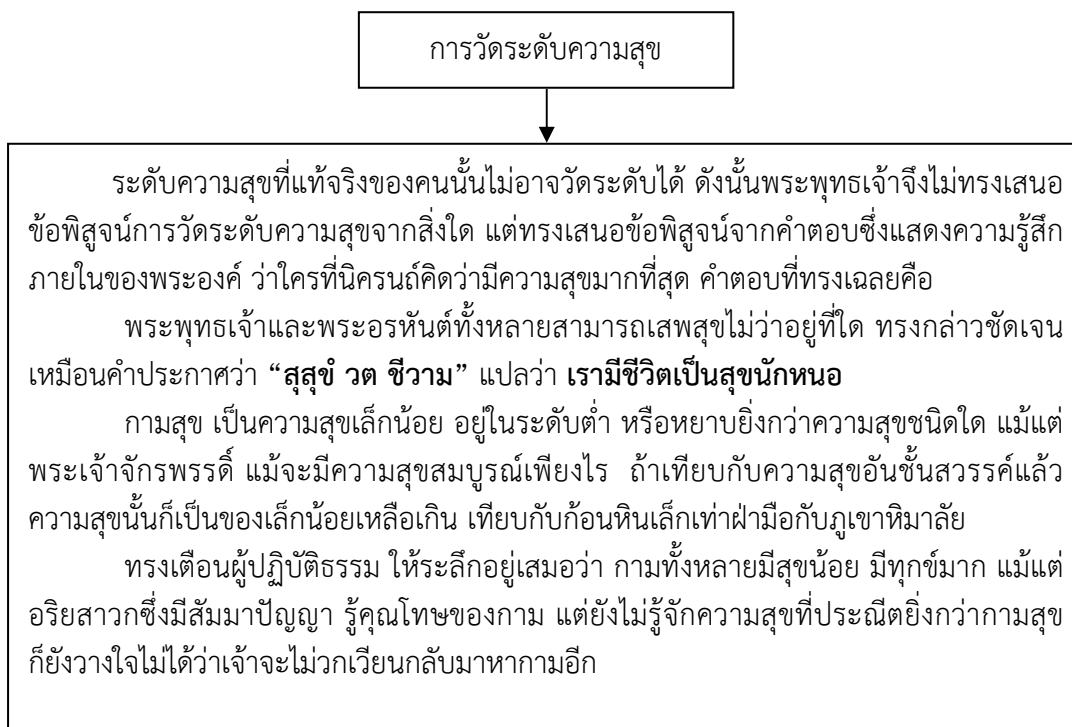
แผนภูมิที่ ๒
แสดงความสุขตามลำดับ ๑๐ ชั้น กับความสุข ๓ ระดับ



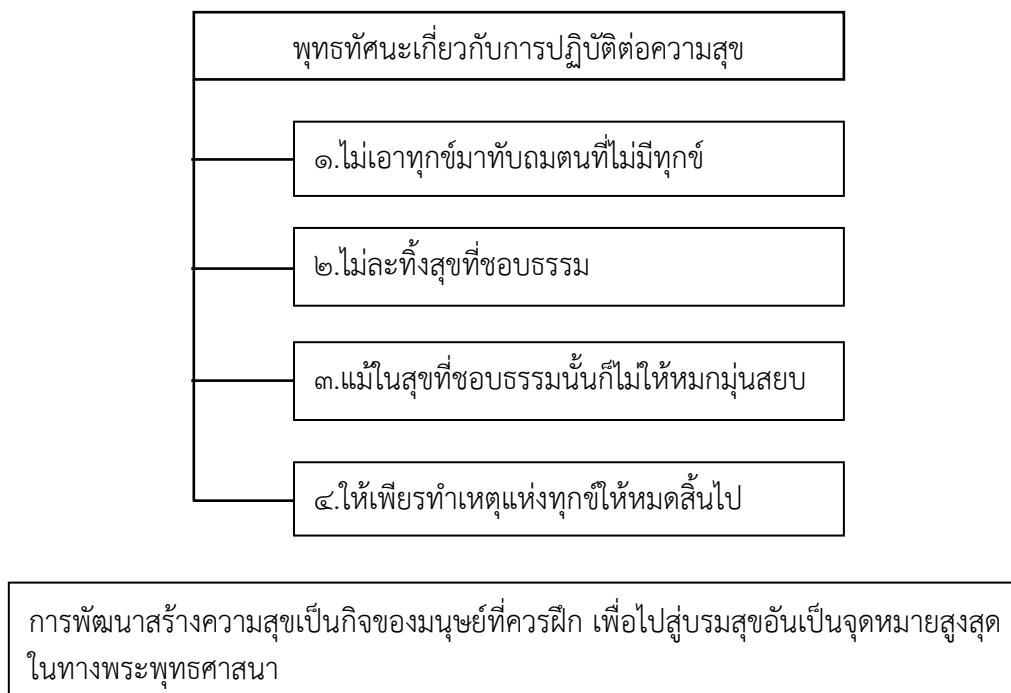
แผนภูมิที่ ๓
แสดงผู้เสวยสุขในระดับความสุขตามลำดับขั้น



แผนภูมิที่ ๔
แสดงการวัดระดับความสุข



แผนภูมิที่ ๕
แสดงพุทธทัศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อความสุข



๓.๒ ศึกษาการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๓.๒.๑ ความหมายของการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา

การดำเนินชีวิต คือความพยายามที่จะแก้ปัญหาชีวิตหรือการหาทางปลดปล่อยไถ่ถอนทุกข์ แต่ถ้าไม่รู้วิธีแก้ไขหรือปลดปล่อยไถ่ถอนทุกข์ที่ถูกต้อง การแก้ปัญหาก็กลายเป็นการเพิ่มปัญหา การปลดปล่อย ไถ่ถอนทุกข์ก็กลายเป็นการสะสมทุกข์ ยิ่งพยายามดำเนินไป ปัญหาหรือทุกข์ก็ยิ่งเพิ่มขึ้น กลายเป็นวงจร และเป็นวงจรที่ยิ่งหนา ยิ่งเข้มข้น ยิ่งซับซ้อนขึ้นทุกที เรียกโดยภาพพจน์ว่า เป็นวังวนแห่งปัญหา และการเวียนว่ายอยู่สภาพทุกข์เช่นนี้ คือ ความเป็นไปแห่งกระบวนการแบบสังสารวัฏฏ์ วังวนแห่งการเวียนว่ายอยู่ในทุกข์ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในหลักปฏิจจสมุปบาท ฝ่ายสมุทวาร หรืออนุโลมปฏิจจสมุปบาท ซึ่งแสดงให้เห็นว่าปัญหาหรือความทุกข์ของมนุษย์ เกิดขึ้นตามกระบวนการแห่งเหตุผลอย่างไร^{๔๔}

๓.๒.๒ แนวคิดในการเลือกดำเนินชีวิต

๑) แนวคิดในการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาเปรียบเทียบกับศาสนาอื่น

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่สอนเรื่องการประพฤติกปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาซึ่งจะก่อให้เกิดความสุข^{๔๕} พระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้แล้วทรงเห็นแจ้งทุกสิ่งทุกอย่างได้ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณ เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ดำเนินรอยพระบาทได้ถูกต้อง ได้ไปถึงที่ดีที่สว่างโดยไม่ต้องคลำทางด้วยตนเองให้ลำบาก สำคัญที่ว่าพุทธศาสนิกชนจะต้องศึกษาพระธรรมคำสอนเรื่องทุกข์ทางใจข้อหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนและต้องปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“ทิวฐิสัยชนสยุตโต ภิกขเว อสสทวา ปุณฺณชน น ปริมฺจติ ชาติยา ขราย มรณน โสกปริเทวทุกฺขโทมนสสปลาเยเสหิ น ปริมฺจติ ทุกฺขสมาตี วทามิ”^{๔๖}

แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าววว่า ปุณฺณชน ผู้ประกอบด้วย ทิวฐิสัยชน ผู้ยังไม่ได้สดับ ย่อมไม่พ้นจากชาติ (ความเกิด) ขรา (ความแก่) มรณะ (ความตาย) โสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกฺข (ความทุกข์กาย) โทมนส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) ย่อมไม่พ้นจากทุกข์”^{๔๗}

สรุปความว่าความทุกข์มีหลายอย่าง ปุณฺณชนผู้ยังมีกิเลสอยู่ ย่อมเป็นผู้ที่ยังไม่ไร้ทุกข์ ฉะนั้นความทุกข์เป็นปัญหาเร่งด่วนที่พระพุทธองค์ทรงนำมาสั่งสอนมนุษย์ก่อนเพื่อช่วยสัตว์โลกให้พ้นจากทุกข์ การขจัดทุกข์ออกไปได้มากเท่าไร การเข้าหาความสุขที่ประณีตกว่าก็มากขึ้นเท่านั้น

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย**, หน้า ๓๒๖.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฒนมหาเถร), **ชีวิตลิตได้**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์แจกในวันคล้ายวันเกิด ศ.นพ.นิพนธ์ พวงวรินทร์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๑-๓๔.

^{๔๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๙/๑๒.

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙/๒๐.

แนวคิดในการดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาเมื่อเปรียบเทียบกับศาสนาอื่นเป็นอย่างไร
Mr.Bruce Evans ผู้แปล “ธรรมนุญชีวิต” เขียนไว้ในบทนำเรื่องการดำเนินชีวิตของคนศาสนาอื่นและ
พุทธศาสนาดังนี้

การดำเนินชีวิตประจำวันศาสนาอื่นสอนอย่างไร

ศาสนาอื่น มีแนวปฏิบัติต่างกันเป็น ๒ แบบ^{๔๘} คือ

๑. ไม่ใส่ใจเรื่องการดำเนินชีวิตโดยสิ้นเชิง มุ่งเน้นเฉพาะแต่การบรรลุจุดหมายที่สูงส่ง คือการเข้าร่วมเป็นหนึ่งเดียวกับพระผู้เป็นเจ้า หรือเข้าถึงปรมาตมสัจจะ

๒. สั่งสอนข้อปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตประจำวันอย่างละเอียด พิศดาร โดยกำหนดว่ามนุษย์จะต้องคิดหมายใคร่ทำอะไร ๆ แค่นั้นอย่างไร จะต้องกินอาหารอะไร จะต้องสวมเสื้อผ้าแบบไหน

ศาสนา ๒ แบบนี้น่าจะประกอบด้วยความสุดโต่ง ๒ ด้าน

ในการดำเนินชีวิตประจำวันพระพุทธศาสนาสอนอย่างไร

พระพุทธศาสนา สอนความพอดีระหว่างการเพิกเฉยไม่ใส่ใจเสียเลยต่อเรื่องที่จะต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน กับการตรากตรำปฏิบัติเป็นกฎข้อบังคับที่เคร่งตึงตายตัว พระพุทธศาสนาสอนแนวทาง

ความประพฤติตามหลักสัจธรรมที่เป็นอากาโงกว่าด้วยประโยชน์สุขที่พึงได้อันเกิดจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กัน โดยใช้ปัญญาด้วยเมตตา กรุณา พร้อมกันนั้นก็มุ่งให้บรรลุถึงอิสรภาพทางจิตปัญญาอันเป็นจุดหมายสูงสุดถึงขั้นที่ทำให้อยู่ในโลกได้ โดยไม่ติดโลก หรืออยู่เหนือโลก คัมภีร์ของพระพุทธศาสนา (ยุคแรก) สายเถรวาทที่ทุกวันนี้ยังใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และถือปฏิบัติกันอยู่

ในประเทศไทยและประเทศอื่น ๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีอายุเกินกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้ว แต่มิได้คร่ำคร่ำล่าสมัยแต่ประการใดในสังคมปัจจุบัน

๒) แนวคิดระบบการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา

ในการเกิดมาชาติหนึ่ง ชีวิตมนุษย์จะยืนยาวเกิน ๑๐๐ ปีนั้นนับว่าไต่ยาก การใช้ชีวิตในโลกปัจจุบันการมีชีวิตน้อยนัก ทุกชีวิตต่างมีวิถีชีวิตของตนต่าง ๆ กันตามความรู้ และความเชื่อของตน ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นก่อให้เกิดการกระทำ เรียกว่ากรรม ทางพระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่าทุกชีวิตล้วนตกเป็นเครื่องมือของกรรม ฉะนั้นเมื่อชีวิตได้เกิดเป็นมนุษย์จะเป็นเรื่องแสนยาก เวลาในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนก็มีน้อย ทั้งความตายจะมาถึงเมื่อไรไม่มีใครรู้ได้ ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงสอนว่า “คนเราจะมีสุขอย่างแท้จริงต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง คือจะต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเอง และต่อสภาพแวดล้อม ทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติและทางวัตถุโดยทั่วไปรวมทั้งเทคโนโลยี คนที่รู้จักดำเนินชีวิตได้ถูกต้องย่อมมีชีวิตที่ดีงามและมีความสุขที่แท้จริง ซึ่งหมายถึงการมีความสุขที่เอื้อต่อการเกิดมีความสุขของผู้อื่นด้วย”^{๔๙}

^{๔๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมนุญชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า บทนำ.

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๖๐๗.

๓) แนวคิดในการเลือกดำเนินชีวิตของปุถุชน

ด้วยเหตุที่มนุษย์แต่ละคนสังสมประสบการณ์ชีวิตต่างกัน แนวทางเลือกในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป ความพยายามที่จะแก้ปัญหาชีวิตของแต่ละคน และการดำเนินชีวิตที่จะบรรลุถึงความสุขของแต่ละคนย่อมต่างกัน การดำเนินชีวิตในทางที่ถูกสามารถแก้ปัญหาความทุกข์ และบรรลุถึงสุขได้ในแต่ละระดับ หากดำเนินชีวิตไม่ถูกทางก็ยิ่งทำให้ความทุกข์เพิ่มขึ้น แนวคิดเรื่องความสุขจึงเป็นเป้าหมายสำคัญในการดำเนินชีวิต หรือการแก้ปัญหาชีวิต การแก้ปัญหาทุกข์ได้ ดังนั้นการหนีปัญหาทุกข์ การสร้างความสุขและการแสวงหาความสุข จึงเป็นแนวคิดในการดำเนินชีวิตของปุถุชนซึ่งพุทธธรรมได้จัดผู้มีแนวคิดในการดำเนินชีวิตไว้เป็นผู้มีวิชา และผู้มีอวิชา มีแรงจูงใจที่เป็นฉันทะและตัณหาไว้ดังนี้^{๕๐}

ผู้มีวิชา ในที่นี้หมายถึง ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้ คือรู้เข้าใจทุกข์ตามสภาพของมัน ไม่ซ่อนปัญหา ไม่ปิดตา ไม่หลอกตัวเอง เข้าใจทุกข์ตามที่มันเป็น สามารถปลดปล่อยจิตใจของตนให้เป็นอิสระได้ แม้แต่ทุกข์ตามกฎไตรลักษณ์ก็ไม่มีผลที่จะก่อทุกข์ในจิตใจได้ เพราะรู้เข้าใจกฎธรรมชาติ การดำเนินชีวิตถูกทางของบุคคลพวกนี้ แม้ว่าในขณะที่จิตใจของเขายังไม่เป็นอิสระอย่างสิ้นเชิง และไม่มีเงื่อนไขพ้นจากทุกข์ที่บังตาไว้อยู่ แต่เขายังคงมีความสามารถในการเสวยสุขได้เต็มอิมสมบูรณ์ตามภาวะที่มีที่เป็น ทั้งยังสามารถเปิดโอกาสให้เขาสามารถพัฒนาความสุขในขั้นต่าง ๆ ได้มากมาย ผลคือเขาจะมีความสุขที่ประณีตขึ้น ไร้ทุกข์อย่างแท้จริง เพราะหนทางที่ถูก คือ หนทางแห่งความสุขที่เปิดกว้างให้เต็มที่ยังไม่มีขีดจำกัด บุคคลพวกนี้จะมีแนวคิดในการดำเนินชีวิต แบบสร้างสุขแก่ทุกข์ และพฤติกรรมของเขา มีฉันทะเป็นแรงจูงใจ

ผู้มีอวิชา ในที่นี้หมายถึง ผู้ที่ไม่รู้ความจริงตามกฎธรรมชาติ ไม่เข้าใจทุกข์ตามสภาพของมัน ทำให้ผู้นั้นสำคัญผิดในสิ่งที่เห็นทุกข์ว่า เป็นความสุข จนถึงกับพอใจ ยอมเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์และสำคัญผิดในเหตุของความทุกข์ จนไปคว้าเอาสิ่งที่ผิดไว้ หรือเกิดความโง่เขลาใหม่ ๆ ขึ้นมา บุคคลพวกนี้จะมีแนวคิดในการดำเนินชีวิตแบบหาสุข หนีทุกข์ แต่พฤติกรรมมีตัณหาเป็นแรงจูงใจ

ตัณหา คือความอยากเสพ อยากได้ อยากเอาเข้ามาให้แก่ตัว เอามาบำเรอตัว อยากให้ตัวเป็น หรือไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นความต้องการเพื่อตน

ฉันทะ คือความชื่นชมยินดีในความดีงามสมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ อยากให้สิ่งนั้น ๆ อยู่ในภาวะที่ดีงามอย่างสมบูรณ์ และอยากทำให้มันดีงามและสมบูรณ์เต็มตามสภาวะของมันเป็นความต้องการเพื่อความดีงามสมบูรณ์ของสิ่งนั้น ๆ เอง^{๕๑}

^{๕๐} ดูรายละเอียดในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๗๑-๙๗๕.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๙๗๕.

แนวคิดของปุณฺณผู้วิจัยมุ่งหมายชี้ให้เห็นว่า คนที่ดำเนินชีวิตตามแบบของตนในอดีต จนถึงปัจจุบันอาจดำเนินชีวิต โดยไม่รู้ว่าตนดำเนินชีวิตถูกทาง หรือไม่ถูกทางโดยตนมุ่งหาแต่ความสุข หนีปัญหาเรื่องความทุกข์ หรือสร้างความสุข และแก้ปัญหาทุกข์ จึงจัดเป็นประเภทผู้มีวิชา กับผู้มี อวิชา ดังนี้

๔) แนวคิดในการดำเนินชีวิตของปุณฺณแบบหาสุขหนีทุกข์ (ดูแผนภูมิที่ ๖ หน้า ๑๒๔, แผนภูมิที่ ๗ หน้า ๑๒๕)

ในการหาสุข เป็นความเข้าใจผิดของคนจำนวนมากที่มีโมหะหลงเข้าใจผิดอย่างยิ่งว่า จบสิ้นความเป็นคนในชาตินี้แล้วก็ไม่รู้เรื่องราวเกี่ยวกับชาติอื่นต่อไป เพราะฉะนั้นความสำคัญจึงอยู่ที่ ควรแสวงหาความสุขสมบูรณ์ให้ตนเองในชาตินี้ ผู้ใดมีโมหะหลงผิดเช่นนี้จะสามารถทำความผิดร้ายได้ ทุกอย่าง เพื่อประโยชน์ตน ทรมานศกโคก เปียดเบียนทำร้ายแม้กระทั่งถึงชีวิต เขาก็ทำได้เป็นการสร้าง อกุศลกรรมจะให้ผลแก่ตนเองแน่นอน เช่น เมื่อพบสิ่งที่ตนหลงรัก มีความพอใจ พยายามดิ้นรนรัด สิ่งนั้นเข้าหาตัวทำให้จิตใจยังไม่เป็นอิสระ ยังขึ้นอยู่กับสิ่งเสพภายนอก มีทุกข์แฝงอยู่ การหาสุขของคน พวกนี้จึงมี^{๕๒} ตัณหาเป็นแรงจูงใจในการกระทำความกรรมของตนตามแนวพุทฺธจิตวิทยาและมีอวิชาเป็นเหตุ^{๕๓}

ในการหนีทุกข์ ความเข้าใจผิดของคนที่ต้องการหนีทุกข์คือการมีความพยายามที่จะ แก้ปัญหาชีวิตโดยไม่รู้วิธีที่ถูกต้อง และสอดคล้องกับเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์ พลติกรรมคือเมื่อเกิด ทุกข์มักจะหนีทุกข์เช่น เมื่อพบสิ่งที่ตนหลงเกลียด-หลงชัง เกิดความไม่พอใจก็พยายามผลักไสสิ่งนั้น ออกไปให้พ้นตัว ซึ่งทำให้จิตใจไม่เป็นอิสระบ้าง ยังถูกครอบงำด้วยความเกลียดชัง จึงยังไม่พ้นจาก ความทุกข์โดยสิ้นเชิง การระบายความทุกข์ออกไปอย่างไม่ถูกวิธีย่อมทำให้ความทุกข์กระจายออกไป กลายเป็นการขยายปัญหาแก่ตน และผู้อื่นตามอำนาจกิเลสตัณหาของมนุษย์ ก่อให้เกิดความกดดันให้ ทุกข์ที่แฝงอยู่ขยายตัว และเพิ่มขีดระดับสูงจากธรรมชาติ(พื้นฐาน) คอยส่งอิทธิพลออกมาบีบคั้นให้ การแสวงหา และการแสวงสุขต่าง ๆ เป็นไปอย่าง เร่าร้อน กระวนกระวาย ไม่รู้จักเต็มอิ่ม และไม่มี ความสุขแนใจจริง ขาดความมั่นใจที่โปร่งโล่งซึ่งส่งผลกระทบต่อจริยธรรมอันดีงาม เป็นเหตุให้ทำ ความชั่วได้ง่ายเช่น ทวีการแย่งชิงเบียดเบียนผู้อื่น หรือทำลายธรรมชาติอย่างแพร่หลายรุนแรงยิ่งขึ้น “การกระทำอกุศลกรรมดังกล่าวนี้มีตัณหาเป็นแรงจูงใจ และมีอวิชาเป็นเหตุ”^{๕๔}

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘๕-๙๘๗.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน เรียม ศรีทอง, “การศึกษาพลติกรรมของมนุษย์ตามแนวพุทฺธจิตวิทยา”, พุทฺธจักร, ปีที่ ๖๗ ฉบับที่ ๖ (มิถุนายน ๒๕๕๖) : ๖๐.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐.

๕) แนวคิดในการดำเนินชีวิตของปุถุชนแบบสร้างสุขแก่ทุกข์ (ดูแผนภูมิที่ ๖ หน้า ๑๒๔, แผนภูมิที่ ๗ หน้า ๑๒๕)

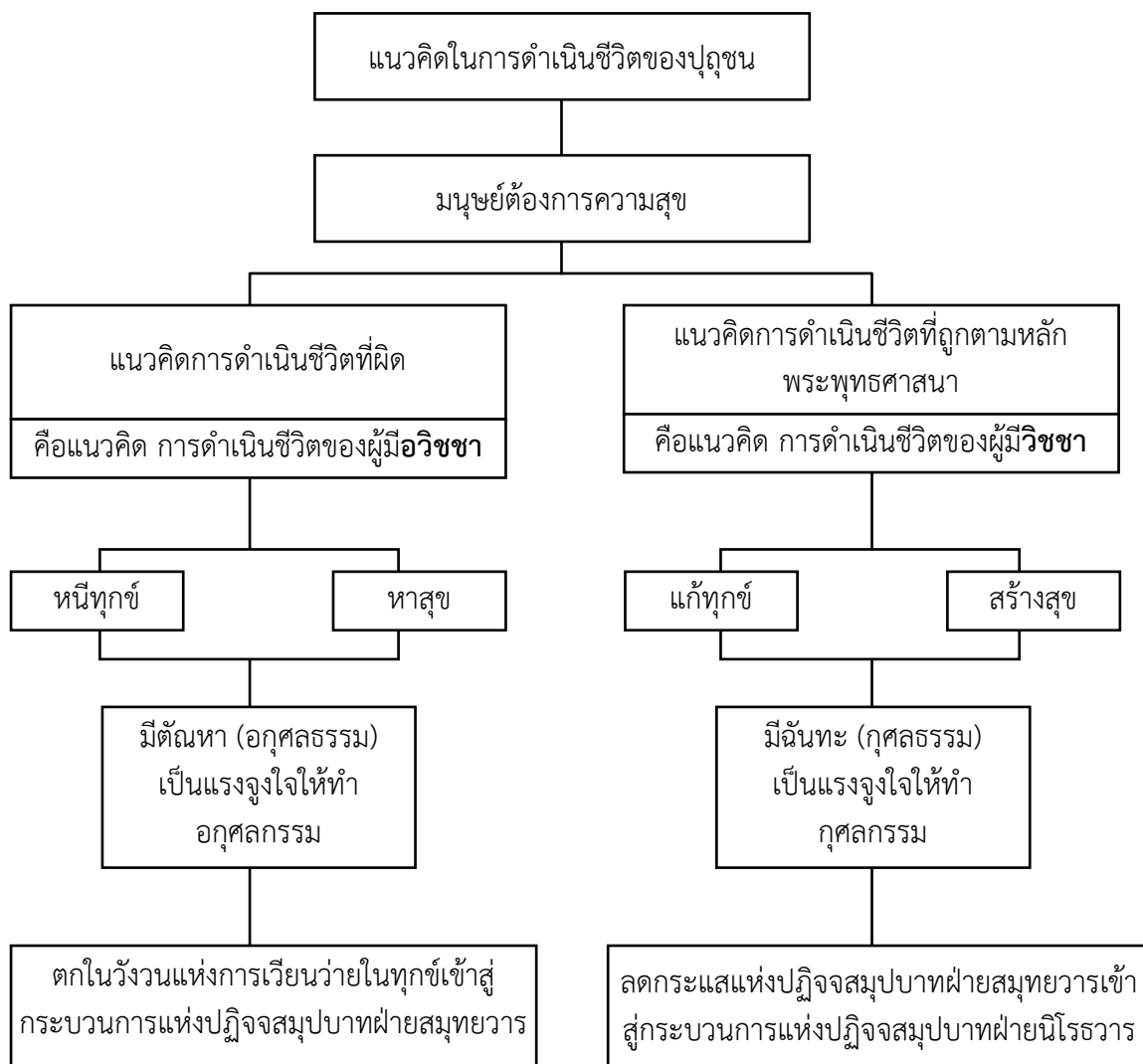
ในการสร้างสุข ผู้มีปัญญาเข้าใจถึงความจริงที่ว่ามนุษย์ต่างอยากได้ความสุขด้วยกันทั้งนั้นฉะนั้นทุกคนจึงไม่ควรเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ในการสร้างความสุขให้แก่ตนควรมีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่น พึงอบรมตนให้ดำเนินชีวิตไปในทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน เพื่อการพัฒนาความสุขของตนให้เป็นสุขที่ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นสุขที่เป็นอิสระ เป็นสุขที่เต็มอิ่มสมบูรณ์ และปลอดจากความทุกข์มากขึ้น ความสุขในขั้นที่สูงขึ้นจะทำให้ จิตโปร่ง โล่งขึ้น ตามลำดับจนถึงความสุขที่ไร้ทุกข์อย่างแท้จริง หนทางความสุขก็จะเปิดกว้างเต็มที่ ไม่มีขีดจำกัดใด ๆ จนสามารถบรรลุถึงบรมสุข คือนิพพานได้ “การสร้างสุขของคนพวงนี้จึงมีฉันทะเป็นแรงจูงใจในการกระทำ ตามแนวพุทธจิตวิทยาและมีโยนิโสมนสิการเป็นเหตุ”^{๕๕}

ในการแก้ทุกข์ ผู้มีปัญญารู้เท่าทันความทุกข์ สามารถเข้าใจได้ว่าทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมีเหตุมาจากอะไร การรู้เข้าใจในทุกข์ที่เกิด เข้าใจทุกข์ตามสภาวะของมัน สามารถอยู่กับความจริงได้ ไม่ใช่เป็นทุกข์กับมัน ไม่ซ่อนปัญหา ไม่ปิดตา ไม่หลอกตัวเอง แต่มีใจลงตัวกับทุกข์ที่เกิดขึ้นตามที่มันเป็นของมันได้ ผลคือไม่มีปมซ่อนข้างในที่จะก่อปัญหาใหม่ และที่จะขยายปัญหาเก่า ดังนั้นปัญหาเก่าจะถูกแก้ไขได้จากเหตุของทุกข์ การแก้ปัญหายุ่งยากที่ตรงตามเหตุปัจจัยที่เกิดของทุกข์ที่เป็นสภาวะพื้นฐานของชีวิตจึงไม่มีผลที่จะก่อปัญหาซึ่งจะทำให้เกิดเป็นทุกข์ขึ้นในใจของเขา เช่น คนที่หนีทุกข์ แม้ในใจเขายังไม่เป็นอิสระโดยสิ้นเชิงก็ตาม แต่เขาก็ยังสามารถเสวยสุขได้เต็มอิ่มสมบูรณ์ตามภาวะที่มีที่เป็นอยู่ขณะนั้น และพร้อมกันนั้นโอกาสก็เปิดให้เขาพัฒนาความสุขในขั้นต่าง ๆ ได้ “ตามแนวพุทธจิตวิทยาอธิบายว่า การกระทำกุศลกรรมนี้มีฉันทะเป็นแรงจูงใจและมีวิชาเป็นเหตุ”^{๕๖}

^{๕๕} อ้างแล้ว.

^{๕๖} ดูรายละเอียดในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๙๘๗-๙๘๙.

แผนภูมิที่ ๖
แสดงแนวคิดในการดำเนินชีวิตของปุถุชน^{๕๗}



อวิชชา

เพราะมีอวิชชา→จึงมีสังขาร→จึงมีวิญญูณ→จึงมีนามรูป
 จึงมีสฬายตนะ→จึงมีผัสสะ→จึงมีเวทนา→จึงมีตัณหา
 จึงมีอุปาทาน→จึงมีภพ→จึงมีชาติ→จึงมีชรา มรณะ โสกะ
 ปริเทวะ ทุกข์

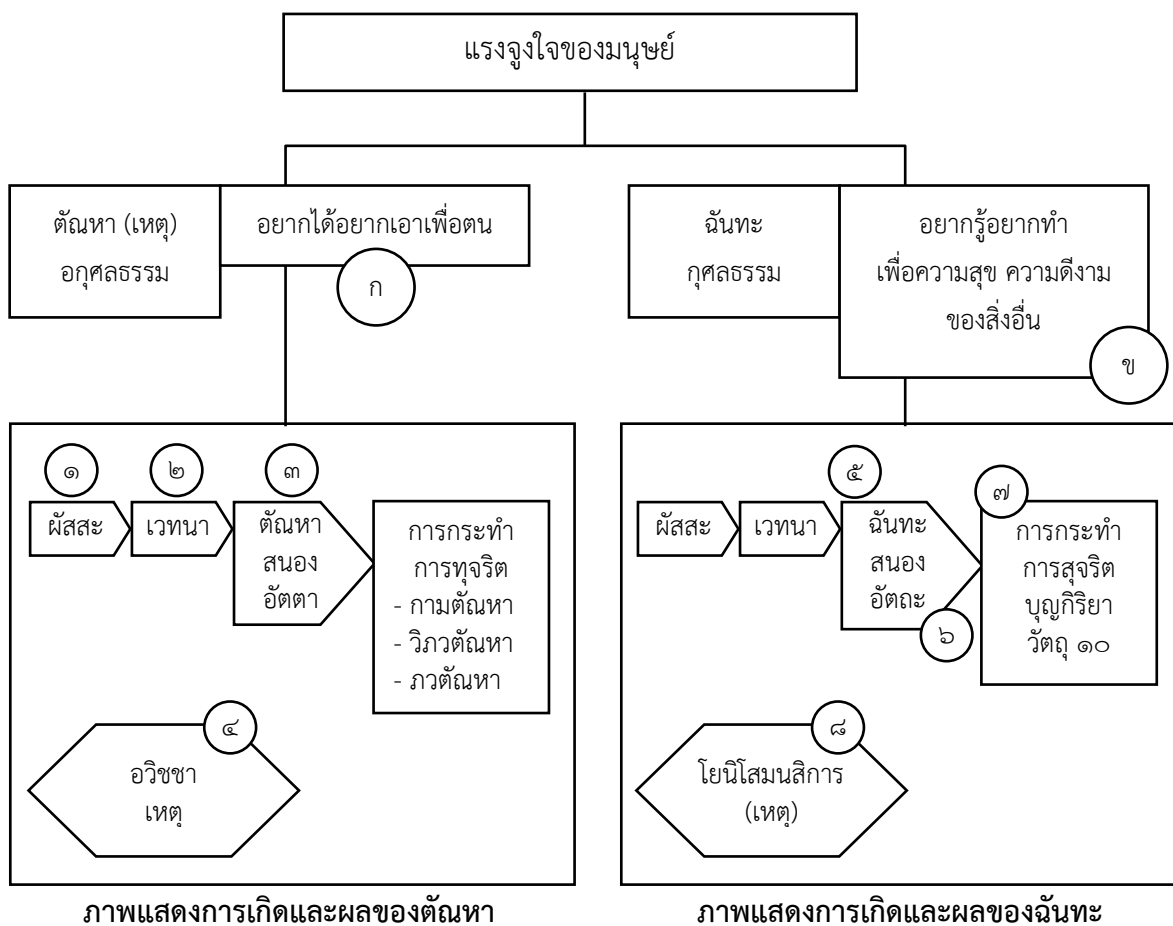
วิชา

ดับอวิชชา→ดับสังขาร→ดับวิญญูณ
 ดับนามรูป→ดับสฬายตนะ→ดับผัสสะ
 ดับเวทนา→ดับตัณหา→ดับอุปาทาน
 ดับภพ→ดับชาติ→ดับชรา มรณะ โสกะ

^{๕๗} ผู้วิจัยเป็นผู้ออกแบบแผนภูมิ

แผนภูมิที่ ๗

แสดงการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา
แรงจูงใจในพฤติกรรมมนุษย์ตามแนวพุทธจิตวิทยา^{๕๘}



ที่มาเพิ่มเติม

ก และ ข ผู้วิจัยเพิ่มเติมจากคำอธิบายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ใน CD ธรรมบรรยาย “ความสุขทุกแห่งมุม” แสดงธรรมในวาระครบรอบ ๘๐ ปี ศ.สาคร ธนมิตร เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓, ที่วัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม

อธิบายศัพท์

๑ ผัสสะ ความกระทบ ความประจวบ ได้แก่ สัมผัส ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ^{๕๙}

^{๕๘} เรียม ศรีทอง, พุทธจักร, หน้า ๖๐, ๖๑.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๕๓.

๒ **เวทนา** การเสวยอารมณ์ ความรู้สึกของอารมณ์ เวทนา ๕ คือ ๑) มีสุข (ความสบายทางกาย) ๒) ทุกข์ (ความทุกข์ ความไม่สบายเจ็บปวดทางกาย) ๓) โสมนัส (ความขุ่นขึ้นสบายใจ)^{๖๐} ๔) โทมนัส (ความเสียใจ, ทุกข์ใจ) ๕) อุเบกขา (ความรู้สึกเฉย ๆ)

๓ **ตัณหา** ความทะยานอยาก ได้แก่ ตัณหา ๖ มีตัณหาในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และในธรรมารมณ์ , ตัณหา ๓ มี ๑) กามตัณหา คือสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ ๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ,ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้ จะเป็นอย่างไรอย่างหนึ่ง อยากเป็นอยากคงอยู่ตลอดไป ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยภวทิจิหรือสัสสตทิจิ ๓) วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างไรอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากให้ดับสูญ ความใคร่อยากที่ประกอบด้วยวิภวทิจิ หรืออุจเฉททิจิ^{๖๑}

๔ **อวิชชา** ความไม่รู้จริง คือโมหะ อวิชชา ๘ ได้แก่ ๑) ทุกเข อณฺเณ (ไม่รู้ในทุกข์) ๒) ทุกขสมุทเย อณฺเณ (ไม่รู้ในทุกข์สมุทัย) ๓) ทุกขนิโรธ อณฺเณ (ไม่รู้ในทุกข์นิโรธ) ๔) ทุกขนิโรธคามินียา ปฏิปทา อณฺเณ (ไม่รู้ในทุกข์นิโรธ คามินีปฏิบัติ ก้าวสั้น ๆ คือไม่รู้ในอริยสัจ ๔) ๕) ปุพฺพนเต อณฺเณ (ไม่รู้ในส่วนอดีต) ๖) อปฺปนเต อณฺเณ (ไม่รู้ในส่วนอนาคต) ๗) ปพฺพตาปรนเต อณฺเณ (ไม่รู้ทั้งส่วนอดีตทั้งส่วนอนาคต) ๘) อิหปฺปจฺยตาปฏิจฺจสมุปฺปนเนสุ รมเมสุ อณฺเณ (ไม่รู้ธรรมทั้งหลายที่อาศัยกันจึงเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปิจฺยตา)^{๖๒}

ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้อธิบายว่า อวิชชาทำให้คนสำคัญผิดในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นความสุข จนถึงกับพอใจยอมเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์ และสำคัญผิดในเหตุของความทุกข์ จนไปคว้าเอาสิ่งที่ผิดไว้หรือเกิดความโง่เขลาใหม่ ๆ ขึ้นมา

๕ **ฉันทะ** ความพอใจ คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจ รักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป^{๖๓}

๖ **อตฺถะ** ประโยชน์ ผลมุ่งหมาย จุดหมาย มี ๓ อย่าง ๒ ความหมาย^{๖๔}

ความหมายที่ ๑ ได้แก่ ๑) ทิฏฐธัมมิกัตถะ (ประโยชน์ปัจจุบัน, ประโยชน์ในโลกนี้, ประโยชน์ขั้นต้น) ๒) สัมปรายิกัตถะ (ประโยชน์เบื้องต้น, ประโยชน์ในภพหน้า, ประโยชน์ขั้นสูงขึ้นไป) ๓) ปรมัตถะ (ประโยชน์สูงสุด, จุดหมายสูงสุด คือนิพพาน)

^{๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๒.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๓, ๘๖.

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๑.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๐.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๐.

ความหมายที่ ๒ ได้แก่ ๑)อัตตัตถะ (ประโยชน์ตน) ๒)ปรัตถะ (ประโยชน์ผู้อื่น) ๓) อุภยัตถะ (ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย)

๗) **บุญกิริยาวัตถุ ๑๐** ที่ตั้งแห่งการทำบุญ ทางทำความดี ได้แก่ ๑) ทานมัย (ทำบุญด้วยการให้เป็นสิ่งของ) ๒) ศีลมัย (ทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือประพฤติดี) ๓) ภาวนามัย (ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือฝึกอบรมจิตใจเจริญปัญญา) ๔) อปจายนมัย (ทำบุญด้วยการประพดีอ่อนน้อม) ๕) เวยยาวัจจมัย (ทำบุญด้วยการชวนชวนรับใช้) ๖) ปัตติทานมัย (ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้ผู้อื่น) ๗) ปัตตานุโมทนามัย (ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น) ๘) ัมมัสสวนมัย (ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้) ๙) ัมมเทสนามัย (ทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมให้ความรู้) ๑๐) ทิฏฐุชุกัมม (ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง)^{๖๕}

๘) **โยนิโสมนสิการ** หมายถึงการใช้ความคิดถุวิธี คือการทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า สืบหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย^{๖๖}

๓.๒.๓ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

แนวคิดระบบการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนาดังกล่าวที่ว่า คนเราจะมีความสุขที่แท้จริงได้ จะต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง การบริหารชีวิตให้ดำเนินไปในทางที่ดีอย่างมีความสุขได้ จุดหมายแห่งชีวิตต้องชัดเจน จุดหมายในการดำเนินชีวิตที่ดีจะเป็นตัวกำหนดทิศทางการดำเนินชีวิต

๑) จุดหมายในการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา

การนำชีวิตให้ถึงจุดหมาย ควรวางแผนชีวิตไว้จุดหมาย ๓ ขั้นที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้พุทธศาสนิกชนดำเนินชีวิตให้บรรลุ

ก. จุดหมาย (อัตถะ) ๓ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ ทิฏฐธัมมิกัตถะ จุดหมายขั้นตาเห็น หรือประโยชน์ปัจจุบัน

ก) มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค งามสง่า อายุยืน

ข) มีเงินมีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนได้ทางเศรษฐกิจ

ค) มีสถานภาพที่ดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม

ง) มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าเชื่อถือทั้ง ๔ นี้พึงให้เกิดมีโดยธรรม และใช้เป็นประโยชน์แก่ทั้งตนและผู้อื่น

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๙.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗.

ขั้นที่ ๒ สัมปรายิกัตถะ **จุดหมายชั้นเลียดาเห็น** หรือประโยชน์เบื้องต้น

ก) มีความอบอุ่นซาบซึ้ง สุขใจ ไม่อ้างว้าง เลื่อนลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็ง ด้วยศรัทธา

ข) มีความภูมิใจ ในชีวิตสะอาด ที่ได้ประพาสแต่การอันดีงามด้วยความสุจริต

ค) มีความอิมใจ ในชีวิตมีคุณค่า ที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมาด้วยตั้งใจเสียสละ

ง) มีความแจ่มใสมั่นใจ ที่จะแก้ไขปัญหานำชีวิตและภารกิจไปได้ด้วยปัญญา

จ) มีความโล่งจิตมั่นใจ มีทุนประกันภพใหม่ด้วยได้โดยทำไว้แต่กรรมที่ดี

ขั้นที่ ๓ ปรมัตถะ **จุดหมายสูงสุดหรือประโยชน์อย่างยิ่ง**

ก) เมื่อถูกโลกธรรมกระทบ ถึงจะพบความผันผวน ปรวนแปรก็ไม่หวั่นไหว มีใจเกษมศานต์มั่นคง

ข) เมื่อไม่ถูกความยึดติดถือมั่นบีบคั้นจิตให้ผิดหวังและโศกเศร้า มีจิตใจโล่งโปร่งเบาเป็นอิสระ

ค) สดชื่น เบิกบานใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้

ง) รู้เท่าทัน และทำการตรงตามเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใสเป็นอยู่ด้วยปัญญา ถ้าวรรลุจุดหมายขั้นที่ ๒ ขึ้นไปเรียกว่า **“บัณฑิต”**

ความเป็นบัณฑิต ก็คือ ความเป็นผู้ที่ได้พัฒนาแล้วทั้งทางกาย ทางสังคม ทางจิตใจ และทางปัญญา หรือทางภาษาพระเรียกว่า เป็นผู้ที่ได้พัฒนาแล้วทั้งกาย ศีล จิต และปัญญา พร้อมทั้งจะดำเนินชีวิตที่ดำรงด้วยตนเองและรับผิดชอบ ช่วยสร้างสรรค์พัฒนาสังคมได้ด้วยดี

ข. จุดหมาย ๓ ด้าน จุดหมาย ๓ ขั้นนี้พึงปฏิบัติให้สำเร็จครบ ๓ ด้านคือ

ด้านที่ ๑ อัตตัตถะ จุดหมายเพื่อตน หรือประโยชน์ตน คือประโยชน์ ๓ ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเองหรือพัฒนาชีวิตของตนขึ้นไปให้ได้ ให้ถึง

ด้านที่ ๒ ปรัตถะ จุดหมายเพื่อผู้อื่น หรือประโยชน์ผู้อื่น คือประโยชน์ ๓ ขั้นข้างต้น ซึ่งพึงช่วยเหลือผู้อื่น ให้ได้ ให้ถึง ด้วยการชักนำ สนับสนุนให้เขาพัฒนาชีวิตของตนขึ้นไปตามลำดับ

ด้านที่ ๓ อุภยัตถะ จุดหมายร่วมกัน หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ประโยชน์สุขและความดีร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งสภาพแวดล้อมและปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์ บำรุงรักษา เพื่อเกื้อหนุนให้ตั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย ๓ ขั้นข้างต้น^{๖๗}

๒) พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรเรื่องการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

ทรงเปรียบธรรมะที่ทรงสอนให้แก่นุชย์กับใบไม้ในกำมือ

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงเสด็จประทับป่าสีเสียด เมืองโกสัมพี ใกล้เมืองอาละหะบัด (Allahabad) พระพุทธองค์ทรงหยิบใบไม้สองสามใบมาไว้ในพระหัตถ์ แล้วตรัสถามพระสาวกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย คิดเห็นประการใด อันไหนจะมากกว่ากัน ใบไม้ ๑-๓ ใบในมือของตถาคต หรือใบไม้ในป่าโน้น”

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมนุญชีวิต**, หน้า ๑๐-๑๑.

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ไปไม่ในพระหัตถ์ของพระองค์น้อยอย่างยิ่ง แต่ว่าไปไม่ทั้งหลายในป่า สีสียดมีมากกว่าพระเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกัน ในบรรดาสิ่งที่ตถาคตได้รู้แล้วนั้นตถาคตได้บอกแก่เธอทั้งหลายเพียงเล็กน้อยเท่านั้น สิ่งที่ตถาคตไม่ได้บอกแก่เธอทั้งหลายมีอีกมากมาย และเพราะเหตุใดเล่าตถาคตจึงไม่ได้บอกสิ่งเหล่านั้นแก่พวกเธอ เพราะว่าข้อนั้นไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน นั่นแหละคือเหตุผลที่ว่า ทำไมตถาคตจึงไม่บอกสิ่งเหล่านั้นแก่เธอทั้งหลาย”^{๖๘}

เป็นการไร้ประโยชน์สำหรับพวกเราทั้งหลาย ที่จะมาคิดเอาในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงทราบแล้วแต่ไม่ตรัสบอกแก่พวกเรา พระพุทธเจ้าไม่ทรงสนพระทัยในการอภิปรายปัญหาทางอภิปรายที่ไม่จำเป็น ซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องคิดเตาเอาแท้ ๆ และยิ่งก่อให้เกิดปัญหาการคิดฟุ้งซ่านอีกด้วย สิ่งที่พระองค์ทรงอธิบายเป็นสังขธรรมเกี่ยวกับพื้นฐานกับชีวิตพรหมจรรย์ทางจิตใจ ซึ่งเป็นไปเพื่อนิพพาน วิราคะ นิโรธะ อุปสมะ อภิญญา สัมโพธิะ และพระนิพพาน* นี่คือเหตุผลว่า ทำไมตถาคตจึงไม่บอกพวกเธอเกี่ยวกับปัญหาเหล่านี้

* ความหมายศัพท์

นิพพิทา คำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่เพลินจิตใจ^{๖๙}

วิราคะ คือความคลายกำหนัด , ความไม่ติดพัน เป็นอิสระ มิใช่เพื่อความกำหนดย่อมใจ หรือเสริมความติดใคร^{๗๐}

นิโรธะ เป็นขั้นซึ่งบอกภาวะปราศจากปัญหา อันเป็นจุดหมายที่ต้องการให้เห็นว่าการแก้ปัญหาเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึงซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ (สังนิคิริยา)^{๗๑}

อุปสมะ ความสงบ คือระงับโทษข้อขัดข้องมัวหมองวุ่นวายอันเกิดจากกิเลสทั้งหลาย แล้วทำจิตใจให้สงบได้^{๗๒}

อภิญญา ความรู้ยิ่ง ความรู้ชัด

สัมโพธิะ ความตรัสรู้^{๗๓}

นิพพาน สภาวะที่สิ้นกิเลสและทุกข์ทั้งปวง , สภาวะที่ปราศจากตัณหา^{๗๔}

อริยสัจ คำสอนที่มีประโยชน์อย่างแรงด้นนับเป็นหัวใจของคำสอนคือ อริยสัจ ๔ ประการ ซึ่งพระพุทธเจ้าแสดงไว้ในปฐมเทศนาอย่างย่อ แต่ในคัมภีร์ทางพุทธศาสนารุ่นแรก ๆ มีหลายแห่งที่ได้อธิบายอริยสัจ ๔ ประการนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก พร้อมรายละเอียดมากมาย คำสอนอริยสัจ ๔ ประการพร้อมหน้าที่ที่พึงปฏิบัติคือ

^{๖๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๒๗.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๖.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๖.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๙.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๖.

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒.

๑. **ทุกข์** คือสภาวะที่ทนได้ยาก ได้แก่ สภาวะของชีวิต ความทุกข์ของชีวิต ความโศกเศร้า ความไม่สมบูรณ์ และความไม่สมหวังของชีวิต ความไม่เที่ยง ความไม่มีแก่นสารของชีวิต ในข้อนี้เรามีหน้าที่ที่จะต้องทำความเข้าใจข้อเท็จจริงอย่างกระจ่างและอย่างสมบูรณ์ (ปริณ-ณีย)

๒. **สมุทัย** การเกิดขึ้นหรือสาเหตุของทุกข์ ได้แก่ ตัณหา พร้อมด้วยกิเลส อาสวะ และสาสวะเหล่านี้ ซึ่งเพียงแต่ทำความเข้าใจข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตัณหาเท่านั้นยังไม่พอ เรามีหน้าที่ที่จะต้องละทิ้ง ขจัด ทำลาย และกำจัดตัณหา (ปหานตพฺพ)

๓. **นิโรธ** ความดับทุกข์ กล่าวคือ นิพพานบรมสัจจ์หรืออุดมสัจจ์ ในข้อนี้เรามีหน้าที่จะต้องทำให้รู้แจ้งเห็นจริง (สัจฉิกาทพฺพ)

๔. **มรรค** ทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ อันจะนำไปสู่การรู้แจ้งเห็นจริงในพระนิพพาน เพียงแต่มีความรู้ในเรื่องของมรรคเท่านั้นแม้จะเป็นการรู้อย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังไม่เป็นการเพียงพอในข้อนี้ หน้าที่ของเราคือ ดำเนินตามและปฏิบัติตามมรรคนั้น (ภาเวตพฺพ)^{๗๕}

การดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

^{๗๖}หนทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์ (ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ) หนทางสายนี้เรียกว่าทางสายกลาง (มชฌิมา ปฏิปทา) เพราะงดเว้นจากข้อปฏิบัติที่สุดโต่ง ๒ ประการ

ข้อปฏิบัติสุดโต่งอย่างแรกได้แก่การแสวงหาความสุขด้วยกามสุขอันเป็นของต่ำทราม เป็นของธรรมดา ไม่มีประโยชน์เลยเป็นทางปฏิบัติของสามัญชน

ข้อปฏิบัติสุดโต่งอีกอย่างหนึ่ง คือการแสวงหาความสุขโดยการทรมานตนเองให้เดือดร้อนด้วยการบำเพ็ญทุกกรกิริยาในรูปแบบต่าง ๆ อันเป็นการทรมานร่างกาย เป็นสิ่งไม่มีค่า และเป็นสิ่งไม่มีประโยชน์

ในเบื้องต้นนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงทดลองปฏิบัติข้อปฏิบัติที่สุดโต่งทั้งสองประการนี้มาแล้ว ทรงพบว่าเป็นสิ่งที่ไร้ประโยชน์ จึงได้ทรงค้นพบทางสายกลางนี้ด้วยประสบการณ์ของพระองค์เอง ซึ่งเป็นทางที่ให้ทัศนะ และปัญญาอันนำไปสู่ความสงบ ญาณ การตรัสรู้ และ นิรวาณะ (พระนิพพาน) ทางสายกลางนี้โดยทั่วไปหมายถึง ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ (อริยอฏฺฐังคิกมคฺค) เพราะประกอบด้วยองค์หรือส่วนประกอบ ๘ ประการ คือ

^{๗๕} พระ ดร.ดบลิวิ ราชูล, **พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร**, แปลโดย รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษรและคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๙๓.

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

๑. เห็นชอบ (สมมาทัญญู)	}	ปัญญา
๒. ดำริชอบ (สมมาสังกปป)		
๓. เจริญชอบ (สมมาวาจา)	}	ศีล
๔. การงานชอบ (สมมากมมุต)		
๕. เลี้ยงชีพชอบ (สมมาอาชีวะ)		
๖. พยายามชอบ (สมมาวายามะ)	}	สมาธิ
๗. ระลึกชอบ (สมมาสติ)		
๘. ตั้งจิตมั่นชอบ (สมมาสมาธิ)		

การปฏิบัติตามพระองค์ ๘ ประการเหล่านี้จะบรรลุเป้าหมายคือ ความพ้นทุกข์ได้ บุคคลผู้ปรารถนาเจริญรอยตามพระพุทธองค์ จะต้องพัฒนาให้ขึ้นพร้อม ๆ กัน มากบ้าง น้อยบ้าง ตามแต่ขีดความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะเป็นไปได้อีก เหล่านี้ล้วนแต่โยงถึงกัน และแต่ละองค์ก็ช่วยเสริมองค์อื่น ๆ ไปด้วย

องค์ ๘ ประการเหล่านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมและทำหลักการ ๓ อย่างของการฝึกอบรมและการควบคุมตนเองของชาวพุทธ ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นคือ

๑. ความประพฤติทางจริยศาสตร์ (ศีล) ประกอบด้วยสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ
๒. การควบคุมทางจิตใจ (สมาธิ) ประกอบด้วยสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ
๓. ปัญญา (ปัญญา) ประกอบด้วยสัมมาสังกัปปะ และสัมมาทัญญู

๑. ความประพฤติทางจริยศาสตร์ (ศีล) ตั้งอยู่บนฐานความเมตตากรุณา โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง พระพุทธองค์ทรงประทานคำสอนของพระองค์ไว้ก็เพื่อประโยชน์แก่ชนหมู่มาก เพื่อความสุขแก่ชนหมู่มากเพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก ดังคำบาลีว่า พหุชนहितาย พหุชนสุขาย โลกานุกมปาย

องค์ประกอบด้านศีล ๑. สัมมาวาจา ๒. สัมมากัมมันตะและ ๓. สัมมาอาชีวะ

๑) สัมมาวาจา (เจริญชอบ) หมายถึง

๑.๑ งดเว้นจากการพูดปด

๑.๒ งดเว้นจากการลอบกัด จากการพูดเสียดสีและการพูดใด ๆ ที่อาจก่อให้เกิด

ความเกลียดชัง ความเป็นศัตรู ความแตกแยกและความไม่สามัคคีระหว่างบุคคลหรือหมู่คณะ

๑.๓ งดเว้นจากการพูดคำเกี้ยวพราต คำหยาบ คำไม่สุภาพ คำอาฆาต และคำด่าทอ

๑.๔ งดเว้นจากคำพูดเพ้อเจ้อ คำที่ไร้ประโยชน์ คำพูดที่ไร้สาระ คำพูดโง่ ๆ การ

ซุบซิบนินทา

เมื่อจดจากวาจาที่ผิดและเป็นโทษต่าง ๆ เหล่านี้ได้แล้ว บุคคลก็ต้องพูดแต่คำสัตย์ ใช้คำพูดที่แสดงความเป็นมิตรไมตรี คำพูดที่เป็นประโยชน์ คำพูดที่ไพเราะ คำพูดที่สุภาพ คำพูดที่มีความหมาย และคำพูดที่เอื้อประโยชน์ บุคคลไม่พูดด้วยความประมาท คือพูดให้ถูกกาลเทศะ ถ้าไม่สามารถพูดสิ่งที่มีประโยชน์ได้ก็ควรนิ่งเงียบไม่ต้องพูดอะไรออกไป

๒) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความประพฤติที่มีศีลธรรม มีเกียรติ และมีสันติ เป็นการสอนเราให้งดเว้นจากการทำลายชีวิตจากการลักทรัพย์ จากการกระทำที่ไม่ซื่อสัตย์สุจริต จากการประพฤติผิดในกามและสอนให้เรารู้จักช่วยเหลือผู้อื่น ให้ไปดำเนินชีวิตที่มีสันติ และมีเกียรติในทางที่ถูกต้อง

๓) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) หมายถึงให้งดเว้นจากการเลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่นำความเดือดร้อนมาให้แก่ผู้อื่น เช่นค้าอาวุธสงครามและอาวุธร้ายแรง ค้าขายเครื่องดองของเมา ค้าขายยาพิษ เว้นจากการฆ่าสัตว์และการหลอกลวงผู้อื่น เป็นต้น และให้เลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่มีเกียรติไม่เป็นที่ตำหนิตติเตียน และไม่เป็นการเบียดเบียนต่อผู้อื่น

องค์ประกอบด้านศีลเป็นองค์ประกอบของความประพฤติทางจริยศาสตร์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมชีวิตให้มีความสุข และสมัคสมานสามัคคี ทั้งแก่ปัจเจกบุคคล และแก่สังคม ความประพฤติทางด้านศีลธรรมนี้ ถือได้ว่าเป็นรากฐานสำคัญต่อการบรรลุธรรมทางด้านจิตใจที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก การพัฒนาทางด้านจิตใจย่อมเป็นไปไม่ได้ หากปราศจากพื้นฐานทางด้านศีลธรรมนี้

๒. สมภาติ การควบคุมจิตใจ ประกอบด้วยมรรค ๓ ข้อคือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

๑) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) คือความพยายามมุ่งมั่น ดังนี้

- ๑.๑ พยายามป้องกันความชั่ว และอกุศลธรรมไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ
- ๑.๒ พยายามกำจัดความชั่วและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจแล้วนั้น
- ๑.๓ พยายามสร้างหรือทำความดีและกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดในจิตใจให้เกิดขึ้น
- ๑.๔ พยายามพัฒนาและทำความสมบูรณ์ให้แก่ความดีและกุศลธรรมที่เกิดขึ้นใน

จิตใจแล้วนั้น

๒) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) คือคอยกำหนดรู้ คอยใส่ใจ และคอยสนใจในสิ่งเหล่านี้คือ

- ๒.๑ ตั้งสติกำหนดพฤติกรรมทางร่างกาย (กายานุปัสสนา)
- ๒.๒ ตั้งสติกำหนดเวทนาหรือความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา)
- ๒.๓ ตั้งสติกำหนดพฤติกรรมทางจิต (จิตตานุปัสสนา)
- ๒.๔ ตั้งสติกำหนดแนวคิด ความคิด ทฤษฎี และสรรพสิ่ง (ธมมานุปัสสนา)

การปฏิบัติสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ (อานาปานัสสติ) เป็นแนวปฏิบัติที่รู้จักกันแพร่หลายแบบหนึ่ง เป็นการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจโดยเชื่อมโยงกับร่างกาย และยังมีวิธีการพัฒนาสติอีกหลายอย่างที่เชื่อมโยงกับร่างกาย แยกไปตามประเภทของสมาธิ

ในส่วนที่เกี่ยวกับความรู้สึกหรือเวทณานั้นคือ การที่บุคคลกำหนดรู้ความรู้สึกและเวทนาทุกรูปแบบ ทั้งเวทนาอันเป็นสุข เวทนาอันเป็นทุกข์ และเวทนาอันเป็นกลาง ๆ ว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร และมันดับได้อย่างไร

ในส่วนที่เกี่ยวกับจิตตานุปัสสนานั้นคือ การที่บุคคลกำหนดรู้ว่าจิตของตนมีความกำหนดหรือไม่ ตกอยู่ในอำนาจของความโกรธหรือไม่ ตกอยู่ในอำนาจของความหลงหรือไม่ มีความฟุ้งซ่านหรือไม่มีความแน่วแน่หรือไม่ เป็นต้น

ในด้านที่เกี่ยวกับแนวคิด ความคิดทฤษฎี และสรรพสิ่ง (ธัมมานุปัสสนา) นั้น บุคคลควรรู้สภาวะสิ่งเหล่านั้นว่า มันเกิดดับได้อย่างไร สามารถพัฒนาได้อย่างไร สามารถบังคับได้อย่างไร และสามารถทำลายไปได้อย่างไร เป็นต้น

๓) สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) อันจะนำไปสู่ธ्यान (ฌาน) ๔ ได้แก่

ในธ्यान (ฌาน) ที่ ๑ (ปฐมฌาน) สามารถกำจัดกามตัณหาและอกุศลจิตบางชนิด เช่น ความกำหนด พยาบาท เชื่องซึม วิตก กังวล ฟุ้งซ่าน และความสงสัยเสียได้ ทำให้มีปีติและสุขตลอดจนมีพฤติกรรมทางจิตอย่างอื่น ๆ

ในธ्यान (ฌาน) ที่ ๒ (ทุติยฌาน) สามารถระงับกิจกรรมทางพุทธิปัญญาไว้ได้ จิตพัฒนาจนถึงขั้นสงบแน่วแน่เป็นหนึ่งเดียว (เอกัคคตา) กับยังมีปีติและสุขอยู่ต่อไป

ในธ्यान (ฌาน) ที่ ๓ (ตติยฌาน) ความรู้สึกอึดอัดใจ (ปีติ) ซึ่งเป็นเวทนาอย่างหนึ่งได้ดับไปในขณะที่สุขและเอกัคคตายังมีอยู่ต่อไป

ในธ्यान (ฌาน) ที่ ๔ (จตุตถฌาน) ความรู้สึกทั้งหลายทั้งที่เป็นสุขและเป็นทุกข์ ทั้งที่เป็นปีติ และเศร้าโศก ดับไปทั้งหมด เหลือแต่เอกัคคตา และสัมปชัญญะ

ด้วยเหตุนี้ จิตสามารถฝึกหัด ควบคุมและพัฒนาได้โดยอาศัยสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ

๓. ปัญญา ประกอบด้วยสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) และสัมมาทิฐิ (เข้าใจชอบ)

๑) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) หมายถึง ดำริที่สละออกบวช ดำริที่จะคลายกำหนด ดำริที่จะมีเมตตา ดำริที่จะไม่ใช้ความรุนแรงโดยให้พยายามครอบคลุมไปถึงสรรพสัตว์ทั้งมวล เป็นที่น่าตั้งข้อสังเกตไว้ว่า การดำริที่จะสละโลกออกบวชก็ดี การดำริที่จะมีเมตตา และการดำริที่จะไม่ใช้ความรุนแรงก็ดี จัดอยู่ในฝ่ายของปัญญา ข้อนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าปัญญาที่แท้จริงจะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติอันประเสริฐเหล่านี้ ส่วนการดำริในทางตัณหาที่เห็นแก่ตัวจัด การดำริในทางโกรธและการดำริในทางใช้ความรุนแรง เป็นผลมาจากการขาดปัญญา ซึ่งประเด็นนี้สามารถนำไปใช้กับชีวิตทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นชีวิตของปัจเจกชนใช้ได้ในแง่สังคม และในแง่การเมือง

๒) สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) คือเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง สัมมาทิฐิ คือ อริยสัจ ๔ ซึ่งอธิบายสรรพสิ่งตามความเป็นจริง ดังนั้นสัมมาทิฐินั้นในที่สุดก็คือ การเข้าใจใน อริยสัจ ๔ นั่นเอง ในทางพุทธศาสนานั้น ความเข้าใจมี ๒ ประเภท คือ

๒.๑ ความเข้าใจคือความรู้ ความเป็นพหูสูต ความมีสติปัญญา สามารถรอบรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งตามข้อมูลที่ได้มา ความเข้าใจประเภทนี้ เรียกว่า “ตามรู้” (อนุโพธ) เป็นความเข้าใจที่ยังไม่ลึกซึ้ง

๒.๒ ความเข้าใจที่ลึกซึ้ง ซึ่งเรียกว่า “การรู้แจ้งแทงตลอด” (ปฏิเวธ) หมายถึง มองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามสภาวะที่แท้จริงโดยไม่คำนึงถึงชื่อและป้ายยี่ห้อของสิ่งนั้น การรู้แจ้งแทงตลอดนี้จะมีขึ้นได้เมื่อจิตปราศจากอาสวะทั้งหลาย และได้รับการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ด้วยการปฏิบัติสมาธิเท่านั้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า มรรคเป็นวิถีชีวิตที่แต่ละบุคคลจะต้องนำไปประพฤติปฏิบัติและพัฒนา เป็นการควบคุมตนเองทั้งทางกาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาตนเอง และเป็นการชำระจิตตนเองให้บริสุทธิ์ ไม่ได้เกี่ยวกับความเชื่อ การอ่อนนอน การบูชา หรือพิธีกรรมใด ๆ โดยนัยนี้จึงไม่เกี่ยวกับสิ่งที่คนนิยมเรียกว่า “ศาสนา” เป็นทางที่จะนำไปสู่การรู้แจ้งในอุดมสัจ ความมีอิสระอย่างสมบูรณ์พร้อมด้วยความสุขและสันติโดยอาศัยการบำเพ็ญตาม ศีล สมาธิ และปัญญา อย่างสมบูรณ์

ในประเทศที่นับถือพุทธศาสนาทั้งหลาย ยังมีประเพณีและพิธีกรรมทางศาสนาที่ประกอบกันแบบง่าย ๆ และสวยงามในโอกาสต่าง ๆ แต่พิธีกรรมเหล่านั้นไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรงกับอริยมรรคนี้ ซึ่งมีคุณค่าก็แต่เพียงเป็นการสนองศรัทธา และความต้องการบางอย่างของผู้ที่ได้รับการพัฒนามาน้อย และช่วยให้คนเหล่านั้นได้ดำเนินไปสู่อริยมรรคนี้ได้อย่างค่อยเป็นค่อยไปเท่านั้น^{๗๗}

การดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

การดำเนินชีวิตให้มีความสุข กับการขจัดทุกข์เป็นเรื่องเดียวกัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงเหตุแห่งความทุกข์ และวิธีการขจัดทุกข์เข้าสู่ชีวิตที่มีความสุขดังนี้

การดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาคือ การปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะไว้คือ ทางแห่งมรรคมงคล ๘ ซึ่งเป็นผลสำเร็จจากการตรัสรู้ อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังกล่าวแล้ว การดำเนินชีวิตให้มีความสุขเป็นทางเดียวกับทางที่พ้นทุกข์ คือ พยายามแก้ปัญหาชีวิตด้วยปัญญาอันชอบ

หลักอริยสัจ ๔ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนว่า ความทุกข์เกิดจากเหตุใด วิธีการดับทุกข์ได้อย่างไร การดับทุกข์จากเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ท่านเรียกว่า นิโรธ หมายถึงการดับสนิทแห่งทุกข์ทางใจ ด้วยเหตุที่ว่าความทุกข์เกิดขึ้นได้ก็เนื่องจากสาเหตุหรือเหตุปัจจัย ถ้าเหตุแห่งทุกข์ถูกขจัดออกไปเสีย ความทุกข์ก็จะดับลงหรือหมดไปทันที ความดับทุกข์คือ การดับเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั่นเอง เมื่อทุกข์

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน พระ ดร.ดัมปิลว ราหุล, พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไร, หน้า ๘๓-๘๓.

อีกส่วนหนึ่งก็เป็นการแสดงให้เห็นว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาอยู่ที่นี้ หรือว่าจะเวียนว่ายต่อไป มันเป็นเพียงธรรมชาติล้วน ๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ปฏิจจนูปบาทฝ่ายสมุทวาร อธิบายคำว่า “ทุกข์” ในพหุพจน์ว่า ทกขตา (ภาวะแห่งทุกข์) เป็น ๓ ลักษณะ^{๗๘} ดังนี้

๒. วิปริณามทุกข์ตา ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่แฝงอยู่ในความแปรผันของสุข คือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์ หรือทำให้เกิดทุกข์ เพราะความแปรปรวนกลับกลายของมันเอง (ภาวะที่ตามปกติก็สบายดี เฉยอยู่ไม่รู้สึกทุกข์อย่างใดเลย แต่ครั้งได้เสวยความสุขบางอย่าง พอสุขนั้นจางลงหรือหายไป ภาวะเดิมที่เคยรู้สึกสบายเป็นปกตินั้น กลับกลายเป็นทุกข์ไป เสมือนเป็นทุกข์แฝง ซึ่งจะแสดงตัวออกมาในทันทีที่ความสุขนั้นจืดจางหรือเลือนรางไป ยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใด ก็กลับกลายเป็นทุกข์รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น เสมือนว่าทุกข์ที่แฝงขยายตัวตามขึ้นไป ถ้าความสุขนั้นไม่เกิดขึ้นทุกข์เพราะสุขนั้นก็ไม่มี แม้เมื่อยังเสวยความสุขอยู่ พอนึกว่าสุขนั้นอาจจะต้องสิ้นสุดไป ก็ทุกข์ด้วยหวาด กังวล ใจหาย ไหวหวั่น ครั้นกาลเวลาแห่งความสุขผ่านไปแล้ว ก็ทวนระลึกด้วยความละห้อยหาว่าเราเคยมีความสุขอย่างนี้ ๆ บัดนี้สุขนั้นไม่มีเสียแล้วหนอ)

๓. สังขารทุกขตา ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือสภาวะของตัวสังขารเอง หรือ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากเหตุปัจจัยได้แก่ ชั้น ๕ (รวมถึงมรรค ผล ซึ่งเป็นโลกุตระธรรม) เป็นทุกข์ คือเป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้งมีการเกิดขึ้นและการสลายหรือดับไป ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง อยู่ในกระแสแห่งเหตุปัจจัย จึงเป็นสภาพซึ่งพร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์ (ความรู้สึกทุกข์ หรือทุกข์เวทนา) แก่ผู้ไม่รู้เท่าทันต่อสภาพและกระแสของมัน และเข้าไปฝืนกระแสอย่างทื่อ ๆ ด้วยความอยากยึด (ตัณหาอุปาทาน) อย่างโง่ ๆ (อวิชชา) ไม่เข้าไปเกี่ยวข้อง และปฏิบัติต่อมันด้วยปัญญา

^{๗๘}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๒๖.

ทุกข์ข้อสำคัญ คือข้อที่ ๓. แสดงถึงสภาพของสังขารทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง แต่สภาพนี้จะก่อให้เกิดความหมาย เป็นภาวะในทางจิตวิทยาขึ้นได้ ในแง่ที่ว่ามันไม่อาจให้ความพึงพอใจโดยสมบูรณ์ และสามารถก่อให้เกิดทุกข์ได้เสมอแก่ผู้เข้าไปเกี่ยวข้องด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน^{๗๙}

ความทุกข์เกิดขึ้นจากการขัดแย้งระหว่างกระบวนการ ๒ ฝ่ายคือ

๑. กระบวนการแห่งชีวิตที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ อันเป็นกฎธรรมชาติที่แน่นอน คือ อนิจจตา ทุกขตาและอนัตตตา ซึ่งแสดงอาการออกมาเป็นชาติ ชรา มรณะ ทั้งในความหมายหยาบต้นและลึกละเอียด

๒. ความไม่รู้จักรกระบวนการแห่งชีวิตตามความเป็นจริง หลงผิดว่าเป็นตัวตน และเข้าไปยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ จะให้มันเป็นไปตามที่ใจอยาก แฝงพร้อมด้วยความหวาดกลัวและความกระวนกระวาย

การขัดแย้งกันระหว่างกฎธรรมชาติกับความยึดถือตัวตนไว้ ด้วยความหลงผิดทำให้เกิดความทุกข์ เพราะกฎของธรรมชาติเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ แต่ความยึดมั่นคือมั่นตัวตนไว้ ทำให้อยู่อย่างทาสอยู่อย่างขัดแย้งฝืนต่อกฎธรรมชาติ อยู่อย่างเป็นทุกข์ อยู่ด้วยอวิชชา

อวิชชา เป็นที่รวมบรรดา กิเลสทั้งหลายที่ไม่ได้ระบुชื่อไว้เป็นอย่างอื่น แปลว่า ภาวะที่ปราศจากความรู้ ความรู้ในที่นี้ หมายถึงความรู้จริง ความรู้ที่ถูกต้อง อวิชชาทำให้คนสำคัญผิดในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นความสุข จนถึงขั้นพอใจ ยอมเวียนว่ายอยู่ในกองทุกข์ และสำคัญในเหตุของความทุกข์จนไปคว้าเอาสิ่งที่ผิดไว้

ชีวิตที่อยู่ด้วยอวิชชา นอกจากเป็นการแฝงเอาความกลัว และกระวนกระวายไว้ในจิตใจส่วนลึกที่สุด เพื่อไว้บังคับปัญญา พฤติกรรมของตนเอง ทำให้กระบวนการชีวิตไม่เป็นตัวของมันเอง หรือทำตนเองให้ตกเป็นทาสไปโดยไม่รู้ตัว แล้วยังแสดงผลร้ายออกมาอีกเป็นอันมาก คือทำให้มีความอยากได้อย่างเห็นแก่ตัว ความแสหาสิ่งต่าง ๆ ที่จะสนองความต้องการของตนอย่างไม่มีที่สิ้นสุด และยึดอยากหวนหาไว้กับตน โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น^{๘๐}

เพื่อให้ความอยากความต้องการนั้นมันคง มีที่อ้างอิง ก็ทำให้เกาะเหนี่ยว เอาความคิดเห็น ทิฐิ ทฤษฎี หรือทัศนะอย่างใดอย่างหนึ่งที่สนองหรือเข้ากับ ความอยาก เอามาหรือตั้งขึ้นมา ตีความ เทิดค่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับตน หรือเป็นของตน แล้วกอดรัด ยึดมั่น ทะนุถนอม ความคิดเห็น ทิฐิ ทฤษฎีหรือทัศนะนั้น ๆ ไว้ เหมือนอย่างป้องกันรักษาตัวเอง เป็นการสร้างกำแพงขึ้นมากันบังตนเองไม่ให้ติดต่อกับความจริง หรือถึงกับหลบตัว ปลีกตัวจากความจริง ทำให้เกิดความกระด้างทื่อ ๆ ไม่คล่องตัวในการคิดเหตุผล และใช้วิจารณ์ญาณ ตลอดจนเกิดความตื้ออั้น การทนไม่ได้ที่จะรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น^{๘๑}

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๑๖๐-๑๖๑.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๕.

^{๘๑} อ้างแล้ว.

กระบวนการปฏิจกสมุปปาทฝ่ายสมุทยวาร เหตุแห่งทุกข์ เป็นกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่ต่อเนื่องกัน เพราะอวิชาจึงมีสังขาร มีวงจรแห่งปฏิจกสมุปปาทฝ่ายสมุทยวาร ความหมายย่อขององค์ธรรมต่าง ๆ มีความหมายสั้น ๆ ดังนี้

๑. อวิชา ความไม่รู้ ไม่รู้ตามเป็นจริง การไม่ใช่ปัญญา
๒. สังขาร ความคิดปรุงแต่ง เจตจำนง จิตินิสัย และทุกสิ่งที่เกิดได้สังสมอบรมไว้
๓. วิญญาณ ความรู้ต่อโลกภายนอก ต่อเรื่องราวในจิตใจ สภาพพื้นจิต
๔. นามรูป องค์ประกอบของชีวิตทั้งกาย และใจ
๕. สฬายตนะ สื่อแห่งการรับรู้ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
๖. ผัสสะ การรับรู้ การติดต่อกับโลกภายนอก การประสพอารมณ์
๗. เวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ สบาย ไม่สบาย เฉย ๆ
๘. ตัณหา ความอยาก คือ อยากได้ อยากเป็น อยากคงอยู่ตลอดไป อยากเลี่ยง สลาย

หรือทำลาย

๙. อุปาทาน ความยึดติดถือมั่น ความผูกพัน ถือค้ำไว้ไนใจ ใฝ่นิยม เทิดค่า การถือรวมเข้ากับตัว

๑๐.ภพ ภาวะชีวิตที่เป็นอยู่ เป็นไป บุคลิกภาพ กระบวนพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล

๑๑.ชาติ การเกิดมีตัวที่คอยออกรู้ ออกรับ เป็นผู้อยู่ในภาวะชีวิตนั้น เป็นเจ้าของบทบาทความเป็นอยู่ เป็นไปนั้น ๆ

๑๒.ชรามรณะ การประสบความเสื่อม ความไม่มั่นคง ความสูญเสียจนสิ้น แห่งการที่ตัวได้อยู่ครอบครองภาวะชีวิตนั้น ๆ

โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ความเศร้า เสียใจ เหี่ยวแห้งใจ คร่ำครวญ หวนให้เจ็บปวดร้าวร้าว น้อยใจ สิ้นหวัง คับแค้นใจ คืออาการหรือรูปต่าง ๆ ของความทุกข์อันเป็นของเสียมีพิษที่คั่งค้าง หมักหมม กัดดันอยู่ภายใน ซึ่งคอยจะระบายออกมาเป็นทั้งปัญหา และปมก่อปัญหาต่อไป^{๘๒}

วงจรปฏิจกสมุปปาทอธิบายกระบวนการแห่งการเกิดขึ้นพร้อมโดยอาศัยกันและกันของสิ่งทั้งหลาย แสดงการเกิดขึ้นแห่งทุกข์เรียกว่า ปฏิจกสมุปปาท สมุทยวาร แสดงความเป็นไปของปัจจัยแห่งสมุทยวารดังนี้^{๘๓}

สมุทัย : อวิชา เป็นปัจจัยให้เกิด→สังขาร→วิญญาณ→นามรูป→สฬายตนะ→ผัสสะ→เวทนา→ตัณหา→อุปาทาน→ภพ→ชาติ→ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส = เกิดทุกข์

กระบวนการแสดงการดับไปแห่งทุกข์เรียกว่า ปฏิจกสมุปปาท นิโรธวาร แสดงการก้าวออกจากกระบวนการธรรมชาตินี้ คือกระบวนการดับทุกข์ (ดับที่เหตุปัจจัย) ดังนี้

^{๘๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๒๓๐.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๕.

นิโรธ : อวิชชาดับ→สังขารดับ→วิญญาณดับ→นามรูปดับ→สฬายตนะดับ ฯลฯ→ชาติดับ
ชรามรณะดับ โสกะ ฯลฯ อุปายาสดับ = **ดับทุกข์**

กระบวนการธรรม ๒ สาย สายแรกสมุทัยแสดงการเกิดแห่งทุกข์ สายที่ ๒ นิโรธแสดงการดับไปแห่งทุกข์ กระบวนการธรรม ๒ สายนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมที่เป็นกลาง ๆ ไม่ติดข้องในทิวฏฐิ คือ ทฤษฎีหรือแนวคิดเอียงสุดทั้งหลายที่มนุษย์वादให้เข้ากับสัญญาที่ผิดพลาด และความยึดความอยากของตน ที่จะทำให้โลกและชีวิตเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เรียกธรรมที่แสดงดังกล่าวว่า เป็นมัชฌิมนธรรมเทศนา ซึ่งหมายถึงหลักปฏิจาสมุปบาทที่ชี้แจงเรื่อง ความทุกข์ของมนุษย์

ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สิ่งสำคัญคือวิธีปฏิบัติจะต้องสอดคล้องกับกระบวนการของธรรมชาติ หรือการปฏิบัติของมนุษย์จะต้องให้ผลเกิดขึ้นตามกระบวนการของธรรมชาติ หรือการปฏิบัติของมนุษย์ จะต้องให้ผลเกิดขึ้นตามกระบวนการของธรรมชาติ วัตถุประสงค์ที่ต้องการจึงจะสำเร็จหลักการในเรื่องนี้คือ เรียนรู้เข้าใจกระบวนการธรรมชาติ แล้วปฏิบัติตามวิธีการของมนุษย์ ให้เป็นไปตามความรู้ความเข้าใจนั้น

การปฏิบัติ ข้อปฏิบัติ หรือวิธีปฏิบัติ มีศัพท์เฉพาะเรียกว่า ปฏิปทา ในที่นี้มีความหมายจำเพาะ หมายถึง ข้อปฏิบัติ วิธีปฏิบัติ หนทาง วิธีการ หรือการดำเนินชีวิต ให้บรรลุถึงความดับทุกข์^{๘๔}

ปฏิปทาเช่นนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดวางไว้แล้ว โดยสอดคล้องกับกระบวนการดับทุกข์ ทรงเรียกปฏิปทานั้นว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าข้อปฏิบัติมีในท่ามกลาง หรือเรียกง่าย ๆ ว่าทางสายกลาง หมายถึงข้อปฏิบัติ วิธีการ หรือทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ ไม่เอียงเข้าไปหาขอบสุดข้างที่ทำให้ติดพันอยู่ หรือเฉไฉลออกไปนอกทาง มัชฌิมาปฏิปทานี้ มีชื่อเรียกอย่างง่าย ๆ ว่า มรรค ซึ่งแปลว่า ทางนี้มีส่วนประกอบของ ๘ อย่าง และทำให้ผู้ดำเนินตามเป็นอารยชน จึงเรียกชื่อเต็มว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค หรืออารยอัษฎางคิกมรรค

พระพุทธเจ้าตรัสว่ามรรคาที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทานี้ เป็นทางเก่าที่เคยมีท่านผู้เดินทางถูกต้องไปถึงจุดหมายเคยเดินมากันมาในกาลก่อนแล้ว พระองค์เพียงแต่ทรงค้นพบ แล้วทรงเปิดเผย แก่มวลมนุษยชน ทรงทำหน้าที่แนะนำบอกทางนี้ให้แก่เวไนยชน

มรรคหรือมรรคานี้ เป็นวิธีปฏิบัติของมนุษย์ ที่จะทำให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ คือทำให้เหตุปัจจัยต่าง ๆ ส่งผลสืบทอดกันไปจนสำเร็จ เสร็จสิ้น ตามกระบวนการของธรรมชาตินั้น เมื่อได้มรรคานี้แล้วก็พ้นอันก้ำจากกระบวนการของธรรมชาติในข้อนิโรธ มาสู่การปฏิบัติของมนุษย์ในมรรคข้อต่อไป

^{๘๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๑๔-๕๑๕.

กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ผ่านจากความรู้จริงเกี่ยวกับกฎธรรมชาติดำสู่ขั้นประยุกต์ความรู้นั้น จัดวางเป็นระบบวิธีประพฤติปฏิบัติของมนุษย์ ฉะนั้นกระบวนการพิสูจน์สมมุติฐานฝ่ายนิโรธเป็น กระบวนการธรรมชาติดูเพื่อให้มองเห็นภาพการก้าวออกจากกระบวนการธรรมชาตินั้นมรรคแสดงได้ ดังนี้^{๘๕}

มรรค สัมมาทิฐิ+สัมมาสังกัปปะ+สัมมาวาจา+สัมมากัมมันตะ+สัมมาอาชีวะ+ สัมมาวายามะ+สัมมาสติ+สัมมาสมาธิ→**ดับทุกข์**

นิโรธ เป็นกระบวนการของธรรมชาติดู

มรรค เป็นวิธีปฏิบัติของมนุษย์ ที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการธรรมชาติดู

มรรคเกิดจากการใช้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการธรรมชาติดูของนิโรธนั่นเอง โดยนำมาจัด วางเป็นวิธีปฏิบัติขึ้น และผู้ที่ปฏิบัติก็ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการธรรมชาตินั้น บ้างไม่มากนักน้อย ดังนั้นมรรคจึงเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ

นิโรธ เป็นกระบวนการธรรมชาติดูด้วยความสัมพันธ์ระหว่างเหตุปัจจัยต่าง ๆ โดยตรง เมื่อ พุดถึงการดับทุกข์ ก็คือต้นเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่จะก่อให้เกิดทุกข์ ดังนั้นกระบวนการดับทุกข์ของนิโรธจึง ลงตัวแน่นอนและสิ้นเชิง เป็นการทำให้หมดปัญหา ไม่มีปัญหา หรือเป็นการให้เกิดภาวะตรงข้ามกับ ปัญหา ไม่เกิดปัญหาเลยทีเดียว

ส่วน**มรรค** วางวิธีปฏิบัติที่ยืดหยุ่นได้ อาจขยายรายละเอียดข้อปฏิบัติออกไป เป็นยากง่าย หลายระดับ กระจายออกจากองค์มรรค ๘ ข้อนั้นไปอีกได้อย่างมากมาย กลายเป็นระบบอันซับซ้อน เป็นวิธีการที่จะบรรลุมรรค หมดปัญหาน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไป เร็วหรือช้า ทำให้ปัญหาลดลงหรือ เหลืออยู่น้อยตามสัดส่วนแห่งการปฏิบัติ

นิโรธ แสดงการดับทุกข์โดยกล่าวถึงตัวเหตุปัจจัยโดยตรง เป็นเรื่องของการกำจัดสิ้นเชิงที่ ต้นเหตุปัจจัยนั้น ๆ เสร็จไปทีละเดียว จึงไม่ต้องพุดถึงเรื่องความดีความชั่วมากมาย

มรรค เป็นวิธีปฏิบัติของมนุษย์อย่างค่อยเป็นค่อยไป มีการสั่งสมพลังฝ่ายดีให้แรงกล้าขึ้น เพื่อเอาชนะพลังเหตุปัจจัยฝ่ายร้าย ที่หน่วงเหนี่ยวหรือขัดขวาง จึงต้องมีการเน้นเรื่องการละความชั่ว บำเพ็ญสั่งสมความดีในหลายระดับที่ยืดขาด

นิโรธ เป็นขั้นหลักการ มรรคเป็นขั้นวิธีการ เทคนิค อุบายและอุปกรณ์

พุทธพจน์แสดงปฏิปทา หรือแนวการตัวออกจากสภาวะธรรม หรือกระบวนการของ ธรรมชาติดูวิธีปฏิบัติของมนุษย์ที่อาจแสดงในรูปอื่น ๆ ได้ ๒ อย่างคือ

๑. **มิจฉาปฏิปทา** ข้อปฏิบัติที่ผิดหรือทางผิดคือทางให้เกิดทุกข์

๒. **สัมมาปฏิปทา** ข้อปฏิบัติที่ถูกต้องหรือทางที่ถูกคือทางให้ดับทุกข์

^{๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๕๑๕.

๓. ทูจริต ๓ มีอาหาร.....คือ การไม่สำรวมอินทรีย์
 ๔. การไม่สำรวมอินทรีย์ มีอาหาร.....คือ การขาดสติสัมปชัญญะ
 ๕. ความขาดสติสัมปชัญญะ มีอาหาร.....คือ ความขาดโยนิโสมนสิการ
 ๖. ความขาดโยนิโสมนสิการ มีอาหาร.....คือ ความขาดศรัทธา
 ๗. ความขาดศรัทธา มีอาหาร.....คือ การไม่ได้สดับสัทธรรม
 ๘. การไม่ได้สดับสัทธรรม มีอาหาร.....คือ การไม่ได้เสวนาสัมปยุช
 การไม่ได้เสวนาสัมปยุชอย่างบริบูรณ์ ย่อมยังการไม่ได้ฟังให้บริบูรณ์
 การไม่ได้ฟังสัทธรรมอย่างบริบูรณ์ ย่อมทำความไม่มีศรัทธาให้บริบูรณ์

ฯลฯ

นิรณ ๕ บริบูรณ์

ย่อมทำอวิชาให้บริบูรณ์

อวิชา มีอาหาร และความบริบูรณ์ อย่างนี้^{๙๐}

๒. อาหารของวิชา และวิมุตติ^{๙๑} (ความหลุดพ้น หมดสิ้นอาสวะหรืออรหัตตผล)

๑. วิชาและวิมุตติ มีอาหาร อาหารของวิชาและวิมุตติ คือ โพชฌงค์ ๗
 ๒. โพชฌงค์ ๗ มีอาหาร.....คือ สติปัฏฐาน ๔
 ๓. สติปัฏฐาน ๔ มีอาหาร.....คือ สุจริต ๓
 ๔. สุจริต ๓ มีอาหาร.....คือ อินทรีย์สังวร^{๙๒}
 ๕. อินทรีย์สังวร มีอาหาร.....คือ สติสัมปชัญญะ
 ๖. สติสัมปชัญญะ มีอาหาร.....คือ โยนิโสมนสิการ
 ๗. โยนิโสมนสิการ มีอาหาร.....คือ ศรัทธา
 ๘. ศรัทธา มีอาหาร.....คือ การสดับสัทธรรม
 ๙. การสดับสัทธรรม มีอาหาร.....คือ การเสวนาสัมปยุช
 การเสวนาสัมปยุชอย่างบริบูรณ์ ย่อมยังการได้สดับสัทธรรมให้บริบูรณ์
 การได้เรียนสดับสัทธรรมอย่างบริบูรณ์ ย่อมยังศรัทธาให้บริบูรณ์

ฯลฯ

โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

ย่อมยังวิชาวิมุตติให้บริบูรณ์

วิชาวิมุตติ มีอาหารอย่างนี้ มีความบริบูรณ์อย่างนี้^{๙๓}

ดังนั้นการตัดวงจรแห่งปฏิจจสมุปบาท สมุทรวาร (สายเกิด) คือการงดอาหารแก่
 อวิชา การสนับสนุนปฏิจจสมุปบาทสายนิโรธวาร (สายดับ) คือการให้อาหารแก่วิชา ด้วยการ
 ปฏิบัติธรรมตามพระพุทธร่องค์ทรงชี้แนะเพื่อขจัดทุกข์และเข้าสู่ความสุขอย่างแท้จริง

^{๙๐} อ่างแล้ว.

^{๙๑} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๙.

^{๙๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๔/๑๒๔.

^{๙๓} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๕.

๓) หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

หลักธรรมสนับสนุนให้บรรลุทางแห่งความพ้นทุกข์ ไปสู่ความสุขตามเหตุและผลแสดงในปฏิจจสมุปบาท สรุปได้ว่า ใช้หลักธรรมซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดวิชาได้แก่ โพชฌงค์ ๗, สติปัฏฐาน ๔, สุจริต ๓, อินทริยสังวร, โภชนมัตตัญญูตา, สติสัมปชัญญะ, โยนิโสมนสิการ, ศรัทธา, สัทธรรม, สัมปรีติธรรม ๘ รายละเอียดมีดังนี้

โพชฌงค์ ๗ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๑. สติ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจจิตอยู่กับเรื่อง
๒. ธัมมวิจยะ ความเป็นธรรม ความสอดส่อง สืบค้นธรรม
๓. วิริยะ ความเพียร
๔. ปีติ ความอิ่มใจ
๕. ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบ เย็นกายใจ
๖. สมาธิ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์
๗. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นความเป็นจริง^{๙๔}

สติปัฏฐาน ๔ ที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามสิ่งนั้น ๆ มันเป็นอย่างมัน

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากายให้รู้เห็นตามความจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตนเรา เขา ท่าน จำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างคือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ ๑ อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ ๑ สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำ ความเคลื่อนไหวทุกอย่าง ๑ ปฏิกูลมนสิการ พิจารณาสวนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ ๑ ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่าง ๆ ๑ นวสีวิภา พิจารณาซากศพในสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปใน ๙ ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น ๑

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นสามีส และเป็นนิรามิส ตามที่เป็นไปในขณะนั้น ๆ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิตให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

^{๙๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรมให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้นเจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ^{๙๕}

สุจจริต ๓ ความประพฤติดี, ประพฤติชอบ

๑. กายสุจจริต ความประพฤติชอบด้วยกาย ๓ คืองดเว้น และประพฤติตรงข้ามกับ ปาณาติบาต อทินนาทาน และกาเมสุมิฉฉาจาร

๒. วาสุจจริต ความประพฤติชอบด้วยวาจา มี ๔ คืองดเว้น และประพฤติตรงข้ามกับ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ฝรุสวาจา และสัมผัปปลาปะ

๓. มโนสุจจริต ความประพฤติชอบด้วยใจ มี ๓ คืออนภิชฌา อพยาบาทและสัมมาทิฐิ^{๙๖}

อินทริยสังวร การสำรวมอินทริยคือระวังไม่ให้บาป อกุศลธรรม ครอบงำใจ เมื่อรับรู้อารมณ์ด้วยอินทริยทั้ง ๖ (ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

โภชนมัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการบริโภค คือรู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกาย ใช้ทำกิจใช้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา^{๙๗} ธรรมข้อนี้ผู้วิจัยเพิ่มเพื่อสนับสนุนอินทริยสังวร

สติสัมปชัญญะ ระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอ คือฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยั้งคิด รู้สึกตัวเสมอว่า สิ่งใดควรทำ และไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาทคู่กับศีลข้อ ๕^{๙๘}

โยนิโสมนสิการ การใช้ความคิดถูกวิธี คือการทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาถึงต้นเค้า สืบหาเหตุผลจนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบ และโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้น ๆ หรือปัญหานั้น ๆ ตามสภาวะ และตามความสำคัญแห่งเหตุปัจจัย^{๙๙}

ศรัทธา ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในหลักที่ถือ และในการดีที่ทำ^{๑๐๐}

สังวรธรรม ในพระอภิธรรม ท่านแสดงว่าเป็น ธรรม ๓๗ ประการในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ คือเกื้อกูลแห่งการตรัสรู้ ได้แก่ (๑) สติปัฏฐาน ๔ (๒) สัมมปธาน ๔ (๓) อิทธิบาท ๔ (๔) อินทริย ๕ (๕) พละ ๕ (๖) โพชฌงค์ ๗ (๗) มรรคมรรค ๘^{๑๐๑}

^{๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๔๑.

^{๙๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐, ๙๓.

^{๙๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๙.

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๕-๑๗๖.

^{๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

^{๑๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๔.

^{๑๐๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๓๑.

๔) แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (ดูแผนภูมิที่ ๘ หน้า ๑๔๕)

จากการศึกษาใน ๓.๓.๒. ทราบว่า แม้ว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้โลกอย่างแจ่มแจ้งมากมาย แต่ด้วยพระองค์ทรงมีพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณและพระมหากรุณาธิคุณ พระองค์จึงทรงสั่งสอนสัตว์โลกในเรื่องสำคัญริบด่วน เฉพาะเรื่องความดับทุกข์ เข้าหาความสุขในระดับต่าง ๆ จนถึงขั้นสูงสุดคือ นิพพาน กระบวนการพ้นทุกข์ ทั้งเรื่องวงจรใหญ่คือ ปฏิจจสมุปบาทแบบนิโรธวาร และเรื่องวงจรเล็กคืออริยสัจ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ , ความจริงของพระอริยะ หรือความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงเป็นอริยะ) ทรงชี้ว่า แนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องที่ด้อยกว่าอริยะคือ มรรค หรืออริยอัฐังคิกมรรค หรือ มรรคมืองค์ ๘ เป็นอริยสัจข้อที่ ๔ และได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า “ทางสายกลาง” อันเป็นข้อปฏิบัติอันพอดี ที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้น เป็นอิสระดับทุกข์ ปลอดปัญหา ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข) และอัตตกิลมถานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง, การบีบคั้น, ทรมานตนให้เดือดร้อน) ดังนั้นทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐนี้ก็คือ แนวทางหรือวิถีในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้ปฏิบัติตามแนวทางแห่งนี้จะสามารถเข้าถึงอริยะได้ในที่สุด และในขณะเดียวกัน ย่อมบรรลุถึงความสุขตามลำดับขั้น ทั้งความสุขนั้นจะประณีตขึ้น ๆ จนถึง “บรมสุข” คือความสุขขั้นสูงสุด เรียกว่า “นิพพาน” ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ (อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๒}) มีดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ เห็นชอบ ได้แก่ ความรู้ริยสัจ ๔ หรือเห็นไตรลักษณ์หรือรู้กุศลและอกุศลมูล กับ กุศลและอกุศลมูล หรือเห็นปฏิจจสมุปบาท (Right view ; Right Understand)

๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ได้แก่ เนกขัมมสังกัปปิ อพยาบาทสังกัปปิ อวิหิงสาสังกัปปิ (Right Thought)

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ วจีสุจิริต ๔ (Right Speech)

๔. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ ได้แก่ กายสุจิริต ๓ (Right Action)

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ เว้นมิจฉาชีพ ประกอบสัมมาชีพ (Right Livelihood)

๖. สัมมาวายามะ พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมปปธาน ๔ (Right Effort)

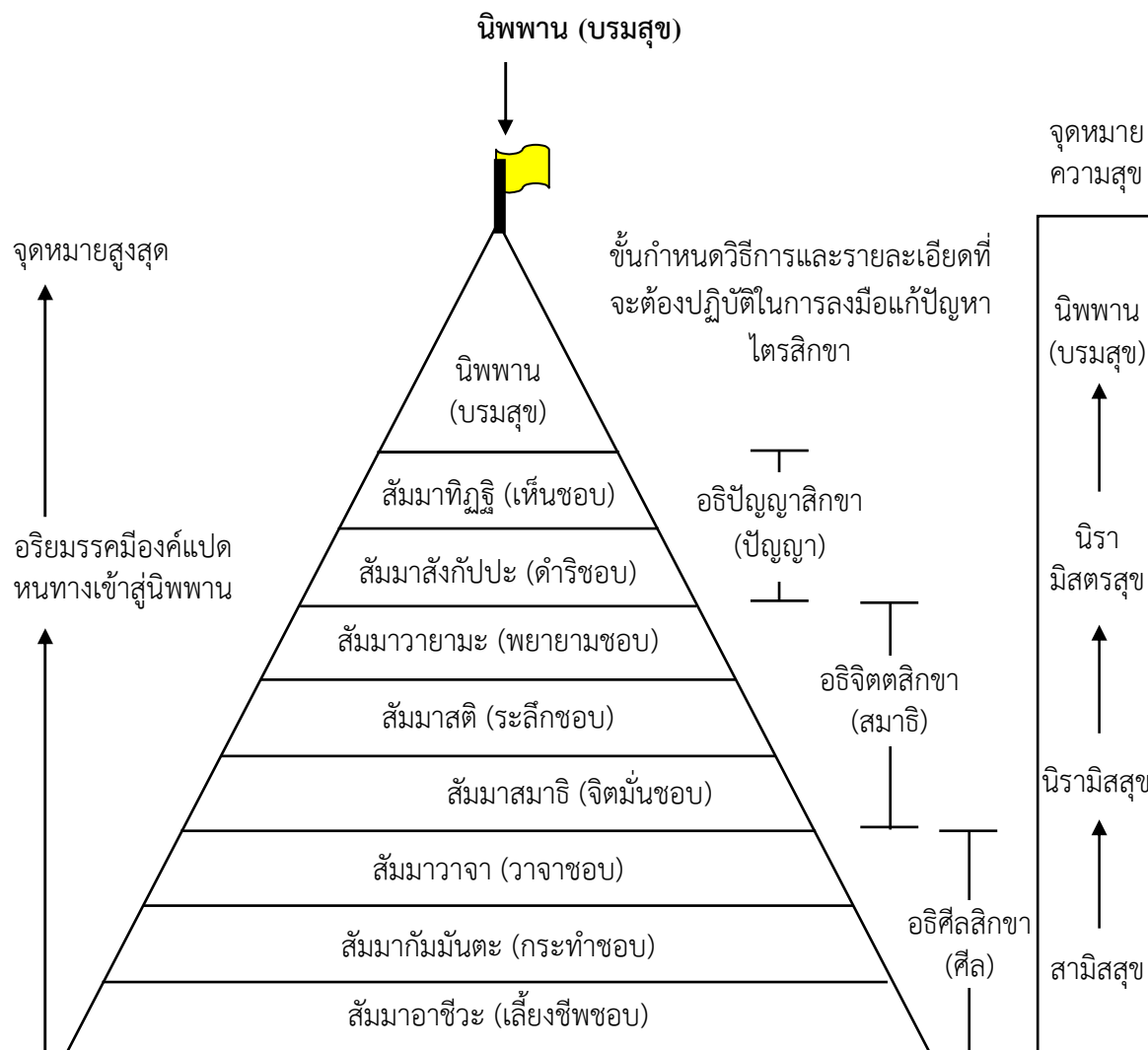
๗. สัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ (Right Mindfulness)

๘. สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน ๔ (Right Concentration)

^{๑๒}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๐/๒๕๘, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๑๕.

แผนภูมิที่ ๘

แสดงแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา หรือหนทางเข้าสู่^{๑๐๓}



^{๑๐๓} ผู้วิจัยเป็นผู้ออกแบบแผนภูมิ

๕) หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักการของพระพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง หรือมีชีวิตที่ดั่งงามได้นั้น จะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนซึ่งได้แก่ กระบวนการที่เรียกว่าการศึกษา พุทธอย่างสั้น ๆ ว่ามรรคจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสิกขา (การศึกษา) การคิดถูกต้อง รู้จักคิดหรือคิดเป็น เป็นตัวนำของชีวิตที่ดั่งงามหรือมรรคฉันใด การฝึกฝนพัฒนาความคิดที่ถูกต้องให้รู้จักคิด หรือคิดเป็น ก็เป็นตัวนำของการศึกษาหรือสิกขา ฉะนั้น^{๑๐๔} การศึกษาเป็นการเริ่มต้นของชีวิตที่ดั่งงาม ชีวิตที่ดั่งงามคือชีวิตที่มีคุณธรรม จริยธรรม หรือเป็นอารยชน ผู้ที่จะดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาควรรู้ ควรเข้าใจ หลักการทั้ง ๕ คือ

๑. ไตรสิกขา
๒. หน้าที่ต่ออริยสัจ ๔
๓. หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข
๔. จุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต
๕. วิธีปฏิบัติต่อความสุข

๑. ไตรสิกขา ระบบปฏิบัติที่จะสามารถเป็นแนวทางเข้าถึงอริยอัฏฐังคิกมรรคมีองค์ ๘ ได้สิกขา ๓ หรือนิยมเรียกไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันได้ง่าย ๆ สะดวกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา^{๑๐๕} (ดูแผนภูมิที่ ๙ หน้า ๑๔๘)

๑.๑ อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ ได้แก่ รวบรวมมรรคข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ ว่าโดยสาระก็คือ การดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง รู้จักปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม หรือต่อโลกในทางที่เกื้อกูล มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดั่งงาม เป็นคุณประโยชน์ มีวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะทางสังคมให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดั่งงาม หรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดี

ศีลเป็นสิกขาขั้นต้นที่สุด จึงมีขอบเขตกว้างขวางมาก แบ่งได้เป็นหลายระดับครอบคลุมถึงการแสดงออก และการบังคับควบคุมตนด้านภายนอกทั้งหมด ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคมและธรรมชาติ เกณฑ์อย่างต่ำที่สุดของศีล คือไม่เบียดเบียนผู้อื่น (เช่นเดียวกับไม่เบียดเบียนตนเองด้วย) ไม่ทำลายสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อกูลแก่ชีวิตที่ดั่งงาม หรือเกื้อกูลแก่มรรคนั้น

ต่อจากนั้นได้แก่การฝึกฝนทางวินัย เพื่อความดั่งงามยิ่งขึ้นไป ถ้าสามารถว่านั้นก็ก้าวไปถึงการทำต่าง ๆ ที่เกื้อกูล แก่ผู้อื่น ช่วยสร้างเสริมจัดสรรสภาพแวดล้อม ในทางที่จะปิดกั้นโอกาสแห่งความชั่วร้ายเพิ่มพูนโอกาส แห่งการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติกิจ เพื่อความดั่งงาม หรือมีคุณค่ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

^{๑๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๖๐๘-๖๐๙.

^{๑๐๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๙.

๑.๒ อธิจิตตสิกขา คือการฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิเข้ามว่าโดยสาระคือ การฝึกให้มีจิตใจ เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามเป็นจริง

๑.๓ อธิปัญญาสิกขา คือการฝึกปรือพัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่ รวมองค์ มรรค ๒ ข้อแรกคือ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสังกัปปะ โดยสาระก็คือ การฝึกฝนอบรมพัฒนาให้เกิด ปัญญาบริสุทธิ์ ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาวะไม่เป็นความรู้ความคิด ความเข้าใจที่ถูกบิดเบือน เคลือบ คลุม ย้อมสี อำพราง หรือพรางมัว เป็นต้น ด้วยอิทธิพลของกิเลส มีอวิชชา และตัณหาเป็นผู้นำที่ ครอบงำจิตอยู่

การฝึกปัญญาเช่นนี้ ต้องอาศัยการฝึกจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกันเมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ผ่องใสอย่างแน่อนยิ่งขึ้น เฉพาะอย่างยิ่ง ทำให้จิตใจเป็นอิสระ และส่งผลออกไปในการดำเนิน ชีวิต ทำให้วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง และใช้ปัญญาที่บริสุทธิ์ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้น คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจทั้งหลายอย่างถูกต้อง ในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง

สิกขาทั้ง ๓ นี้เนื่องกันและช่วยเสริมกันเป็นระบบการฝึกอบรมตามขั้นตอน จากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบไปส่วนที่ละเอียด เมื่อฝึกตลอดระบบของสิกขาแล้ว ระบบการดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันหมดทั้งภายนอกและภายใน

ไตรสิกขา เป็นระบบพัฒนาชีวิตของมนุษย์คือการจัดการให้ดำเนินชีวิต ๓ ด้านที่เป็นองค์รวมในการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขได้แก่ ๑) ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ๒) ภาวะจิต ๓) ปัญญา

๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมทาง กายภาพ (ธรรมชาติ วัตถุสิ่งของ เทคโนโลยี) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์ เรียกรวมว่า ศील แยกเป็น

๑.๑) อินทริยสังวร คือรู้จักใช้อินทริย เช่น ตา หู ให้ดูฟังเป็น เป็นต้น เพื่อให้ได้ประโยชน์ โดยเน้นให้มุ่งเพื่อการศึกษา ไม่ติดหลงในการเสพ

๑.๒) ปัจจยปฏิสเวนนา คือกินใช้เสพบริโภคด้วยปัญญา โดยรู้จัก ประมาณ ให้เป็นการกินเสพพอดี ที่จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุนการพัฒนาชีวิต

๑.๓) สัมมาอาชีวะ คือประกอบอาชีพที่สุจริต ที่ไม่เบียดเบียนใคร แต่ เป็นงานสร้างสรรค์เกื้อกูล และทำโดยซื่อตรงตามจุดหมาย ทั้งได้เป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตของตน

๑.๔) วินัยบัญญัติ คือรักษากติกาของชุมชนหรือสังคม โดยถือเป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน เพื่อให้วิถีชีวิตร่วมกันนั้น เป็นเครื่องเอื้อโอกาสในการก้าวสู่จุดหมายของการพัฒนาชีวิต โดยมีตนเอง เป็นส่วนร่วมในการสร้างสภาพเอื้อโอกาสนั้น

๒) การพัฒนาภาวะจิต ทั้งด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ตื่นาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้น ๆ ว่า สมาธิ

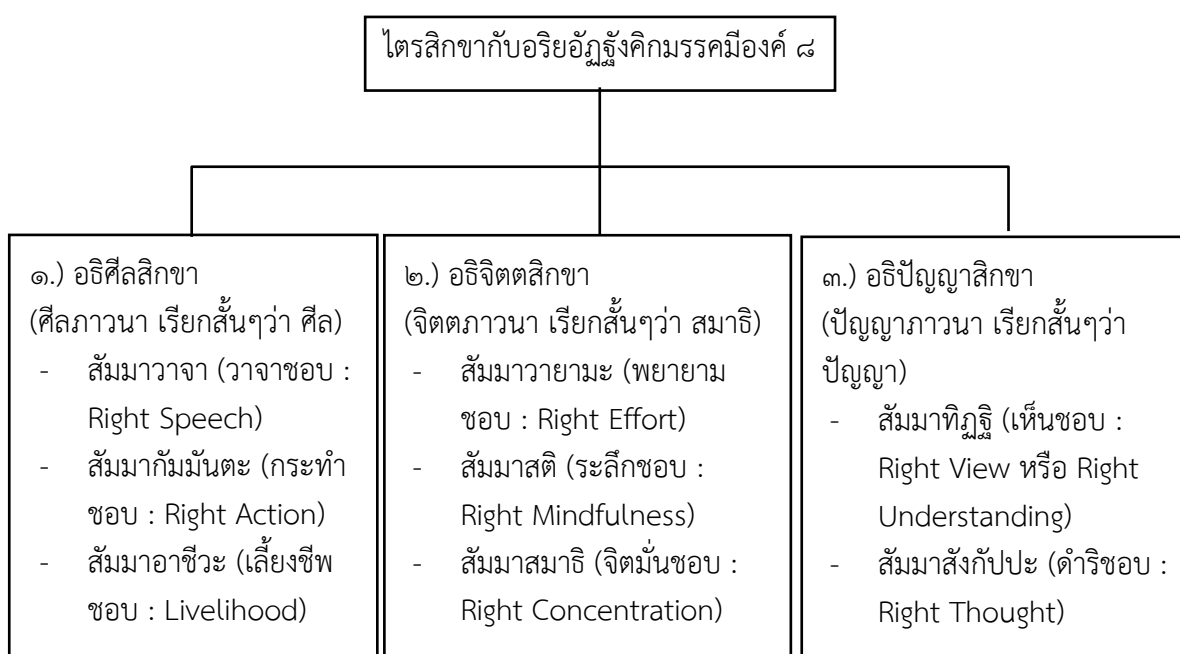
๓) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริงที่จะทำให้ปฏิบัติจัดการแก้ไขปรับปรุงทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผลจนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้อิสระสดใส เบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่า ปัญญา^{๑๐๖}

ดังนั้นเมื่อศึกษาฝึกฝนพัฒนาการดำเนินชีวิต ๓ ด้านนี้ไปได้มากเท่าไร องค์กรรวมในการดำเนินชีวิตที่ดีก็ยิ่งมากเท่านั้น

เพื่อความเข้าใจเขียนเป็นแผนภูมิ ได้ดังนี้

แผนภูมิที่ ๙

แสดงอริยอัฏฐังคิกมรรคมืองค์ ๘ จัดเข้าเป็น ๓ กองธรรม (ชั้น)^{๑๐๗}



^{๑๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

^{๑๐๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๕๔๕.

๒. หน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ คือรู้เข้าใจไว้ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิต ความพยายามที่จะแก้ปัญหาของชีวิตหรือการหาทางปลดปล่อยไถ่ถอนทุกข์ การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา หลักการที่ควรเข้าใจในเรื่องความทุกข์ สาเหตุของความทุกข์ วิธีแก้ความทุกข์ ทางแห่งความดับทุกข์ การรู้และเข้าใจหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้องจะทำให้การแก้ปัญหาชีวิตได้ถูกวิธีและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

หน้าที่หรือถ้าในอริยสัจคือ หน้าที่อันพึงทำต่ออริยสัจ แต่ละข้อตามบาลีว่า

๑. ทุกข์ อริยสัจจ ปริณญะย : ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้

๒. ทุกขสมุทัย อริยสัจจ ปหาตพฺพ : ทุกขสมุทัยอริยสัจ ควรละ

๓. ทุกนิโรธ อริยสัจจ สัจฉิกาทพฺพ : ทุกขนิโรธอริยสัจ ควรทำให้แจ้ง

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจ ภาเวตพฺพ : ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ควรเจริญ

๒.๑ ปริณญา การกำหนดรู้ หรือรู้เท่าทัน เป็นกิจในทุกข์ หมายถึงการศึกษาให้รู้จัก ให้เข้าใจสถานะที่เป็นทุกข์ ตามที่มันเป็นของมันพุดง่าย ๆ ว่า ทำความเข้าใจปัญหา และกำหนดขอบเขตของปัญหาให้ชัดเจน จัดเป็นขั้นเริ่มต้น ที่จะช่วยในการดำเนินขั้นต่อ ๆ ไป เป็นไปได้และตรงปัญหา

๒.๒ ปหานะ การละ เป็นกิจในสมุทัย หมายถึงการกำจัดเหตุแห่งทุกข์ทำสิ่งที่ เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป พุดง่าย ๆ ว่า แก่ไขกำจัดต้นตอของปัญหา

๒.๓ สัจฉิกิริยา การทำให้แจ้ง เป็นกิจในนิโรธ หมายถึงการประจักษ์แจ้ง หรือ บรรลุถึงภาวะดับทุกข์ พุดง่าย ๆ ว่า การเข้าถึงภาวะที่แก้ไขปัญหได้เสร็จสิ้น ภาวะหมดปัญหา หรือ ภาวะปราศจากปัญหา บรรลุจุดหมายที่ต้องการ

๒.๔ ภาวนา การเจริญ เป็นกิจในมรรค แปลตามตัวอักษรว่า การทำให้มีขึ้นเป็นขั้นคือ ทำให้เกิดขึ้น การเจริญเพิ่มพูนขึ้น หมายถึง การฝึกอบรมพัฒนาตามข้อปฏิบัติของมรรค การลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ พุดง่าย ๆ ว่า การกระทำตามวิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมาย หรือการกำหนด วางรายละเอียด วิธีปฏิบัติ แล้วลงมือแก้ไขปัญหา

การปฏิบัติต่อกิจในอริยสัจ ๔ ถูกต้องตามลำดับขั้นตอนจะสามารถนำมาใช้เป็นวิธีการแก้ปัญหาได้ทุกระดับ

๓. หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข

ตามที่ได้กล่าวไว้ในบทที่ ๒ เรื่องหลักพุทธธรรมเรื่องความสุขโดยละเอียด ได้กล่าวถึงคุณโทษของความสุข ความสุขแท้ ความสุขเทียม หลักปฏิบัติในการพัฒนาการสร้างความสุขเป็นต้น ความรู้ความเข้าใจหลักพุทธธรรมเรื่องความสุข จะทำให้ผู้ดำเนินชีวิตสามารถนำพาชีวิตไปในทางที่มีความสุขอย่างแท้จริง

๔. จุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

ในระหว่างการดำเนินชีวิตในแต่ละขณะ เราต้องประสบกับปัญหามากมาย การแก้ปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตตลอดเวลา อย่างไรก็ตามเราต้องไม่ลืมจุดมุ่งหมายที่เราต้องการ จะทำให้เราไม่เปลี่ยนทิศทางการดำเนินชีวิตออกไปจากทางอันประเสริฐ (อริยมรรคมีองค์ ๘) ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แจ้งแล้ว จุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้โดยละเอียดแล้วใน ๓.๓.๑

๕. วิธีปฏิบัติต่อความสุข

เส้นทางการดำเนินชีวิตของปุถุชน ย่อมประสบทั้งความทุกข์และความสุข มากน้อยต่าง ๆ กัน พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ให้พวกเรารู้จักการปฏิบัติต่อความสุข ดังกล่าวไว้โดยละเอียดใน ๒.๕ พุทธทศนะเกี่ยวกับการปฏิบัติต่อความสุขมี ๔ หัวข้อดังนี้

๕.๑ ไม่เอาทุกข์ทับถมตนที่ไม่เป็นทุกข์

๕.๒ ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม

๕.๓ แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่หมกมุ่น

๕.๔ เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป หรือเพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขชั้นไปจนสูงสุดเพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย ๓ ข้างต้น

๖) ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (ดูแผนภูมิที่ ๑๐ หน้า ๑๕๒)

ในการดำเนินชีวิตให้ไปถึงจุดหมายในขั้นต่าง ๆ มนุษย์ต้องการความสุขแต่ด้วยระดับความสุขจากการดำเนินชีวิตนั้นมีหลายระดับ คุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นจะเอื้อต่อการเกิดความสุขของผู้อื่นด้วย การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีครอบคลุมทั้งความถูกต้องต่อชีวิตของตนเองและต่อสภาพแวดล้อมได้แก่ สังคม ธรรมชาติ วัตถุ และเทคโนโลยีจึงเป็นชีวิตที่ดีงาม มีวิธีปฏิบัติที่มีส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตมากมายหลายแง่ดังนี้

๑. ในแง่ของการลวงพ้นปัญหา สามารถดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้ชีวิตอยู่รอด นำชีวิตให้ลวงพ้นสิ่งบีบคั้นติดขัด คับข้องเพื่อให้ชีวิตเป็นอยู่ได้ด้วยดี การแก้ปัญหาให้ลวงพ้น ผู้ปฏิบัติได้ประสบความสำเร็จในชีวิตที่ไร้ทุกข์ หรือรู้จักแก้ปัญหาเป็น

๒. ในแง่ของการทำกรรม สามารถกระทำความ ๓ อย่างได้ถูกต้องกล่าวคือ รู้จักคิดเป็น รู้จักพูดคือพูดเป็นรวมทั้งสื่อสารเป็น และทำเป็น ผู้ปฏิบัติได้เป็นผู้ทำกรรม ๓ อย่างได้ถูกต้อง

๓. ในแง่ของการรับรู้ การใช้ประสาทสัมผัส ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ ดูเป็น ทำเป็น ตมเป็น ลิ้มเป็น สัมผัสเป็น คิดเป็น เป็นในที่นี้หมายถึงรู้จักสำรวจระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ (อินทรีย์สังวร) เมื่อเกิดผัสสะ ต้องรู้ทันต้นเหตุใช้ฉันทะเป็นกุศลธรรม

๔. ในแง่ของการเสพหรือบริโภค กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็นตามหลัก โภชนะ มัตตัญญูตา (ความรู้จักพิจารณารับประทานอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงร่างกายใช้ทำกิจให้ชีวิตผาสุก มิใช่เพื่อสนุกสนานมัวเมา^{๑๐๘}) นอกจากนั้นยังต้องรู้จักเสวนา คบหาเป็นคือไม่คบคนพาล

การปฏิบัติถูกต้องในแง่ต่าง ๆ นี่เป็นส่วนย่อยของการดำเนินชีวิตข้างต้นรวมเรียกว่า การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องหรือการรู้จักดำเนินชีวิต ชีวิตที่ดำเนินถูกต้องเช่นนี้ เป็นชีวิตที่ดีงามตามหลัก พุทธธรรม

องค์ประกอบสำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องคือ การรู้จักคิดหรือคิดเป็น ความคิดเป็นศูนย์กลางโดยเป็นจุดประสานเชื่อมต่อระหว่างระบบการรับรู้ กับระบบการทำการม กล่าวคือเมื่อรับรู้เข้ามาโดยทางอายตนะต่าง ๆ และเก็บรวบรวมประมวลข้อมูลข่าวสารมาคิดปรุงแต่งแล้ว ก็วินิจฉัยสั่งการโดยแสดงออกเป็นการกระทำทางกายหรือวาจา ดังนั้นการคิดถูกต้อง รู้จักคิดหรือคิดเป็น เป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด เพราะความคิดเป็นหัวหน้าที่ชี้นำ นำทาง และควบคุมการปฏิบัติถูกต้องในแง่อื่น ๆ ทั้งหมด เมื่อคิดเป็นก็ช่วยให้พูดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ช่วยให้ดูเป็น ฟังเป็น กินเป็น ใช้เป็น บริโภคเป็น และคบหาเสวนาเป็น ตลอดไปทุกอย่างคือดำเนินชีวิตเป็นนั่นเอง

การคิดเป็น ก่อให้เกิดการทำให้เป็นลักษณะสำคัญที่เป็นตัวตัดสินคุณค่าของการ รู้จักทำ หรือทำให้เป็น ก็คือ ความพอดี และในกรณีทั่ว ๆ ไป “รู้จัก” และ “เป็น” กับ “พอดี” ก็มีความหมายอันเดียวกัน

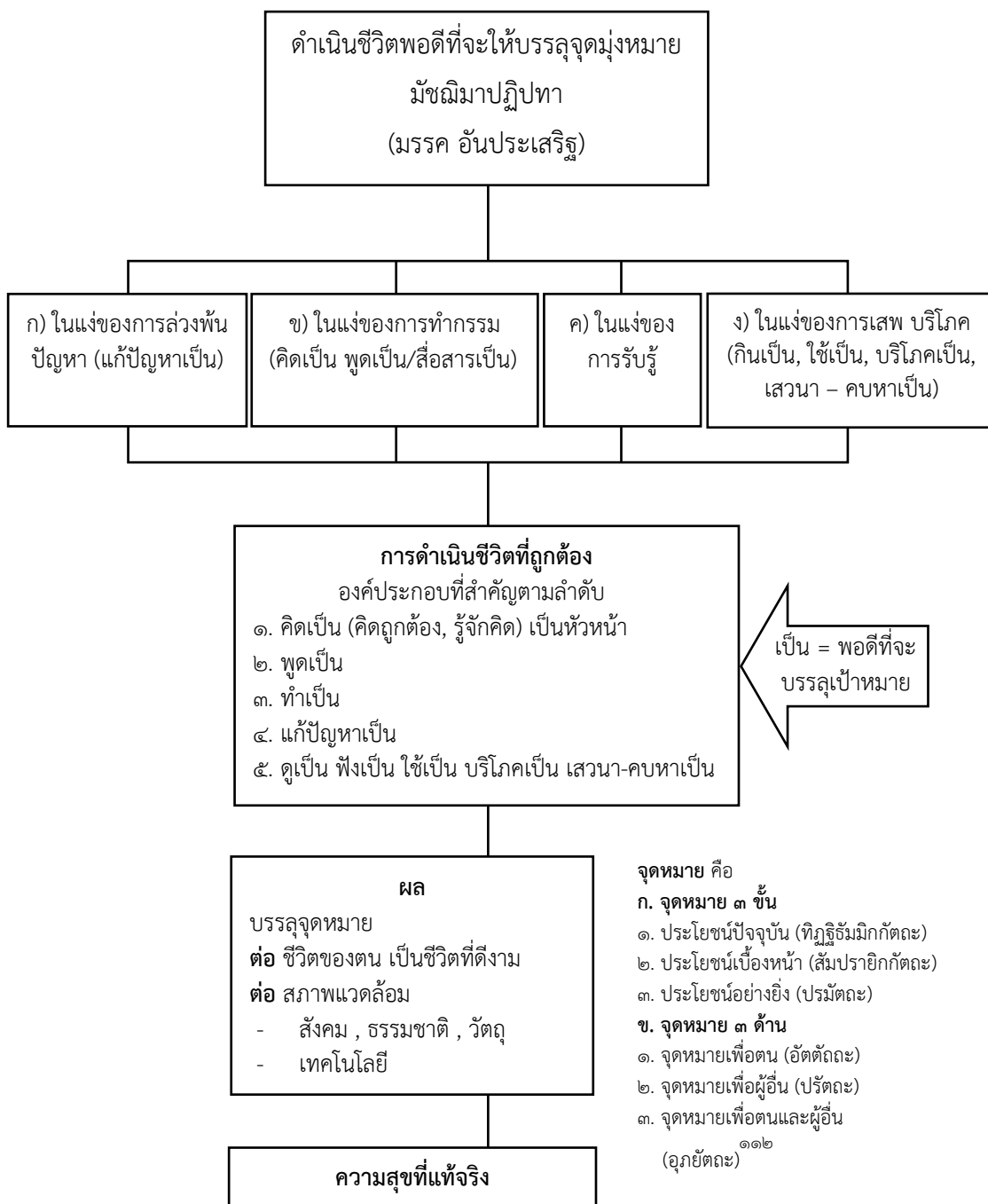
การรู้จักทำ หรือทำอะไรเป็น ก็คือ ทำสิ่งนั้น ๆ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลสำเร็จที่ต้องการตามวัตถุประสงค์หรือทำแม่นยำ สอดคล้อง ตรงเป้าที่จะทำให้บรรลุจุดหมายอย่างดีที่สุด โดยไม่เกิดผลเสียหายหรือข้อบกพร่องใด ๆ เลย

พุทธธรรมคือเอาลักษณะที่ไร้โทษ ไร้ทุกข์ และเหมาะสมที่จะทำให้ถึงจุดหมายนี้เป็นสำคัญ จึงใช้คำว่า “พอดี” เป็นคำหลักดังนั้นสำหรับคำว่า “ดำเนินชีวิตเป็น” จึงใช้คำว่าดำเนินชีวิตพอดี คือดำเนินชีวิตพอดีที่จะทำให้บรรลุจุดหมายแห่งการเป็นอยู่อย่างไร้โทษ ไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้จริง^{๑๐๙}

^{๑๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๐๙.

^{๑๐๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, หน้า ๖๐๘-๖๐๙.

แผนภูมิที่ ๑๐^{๑๐๐}
แสดงระบบการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา^{๑๑๑}



^{๑๐๐} ผู้วิจัยเขียนแผนภูมิขึ้นเองจากการอ่านหนังสือในเชิงอรรถที่ ๑๒๓ และ ๑๒๔.

^{๑๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย**, หน้า ๖๐๗-๖๐๘.

^{๑๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมนุญชีวิต**, หน้า ๑๐, ๑๑.

๗) วิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา (ดูแผนภูมิที่ ๑๑ หน้า ๑๖๙)

การจุดประกายทางปัญญาเพื่อหาวิธีการเข้าถึงทางที่ถูกต้องและมีความสุข หรือ มรรคมืองค์ ๘ มีหลักการฝึกคิด ฝึกทำเกี่ยวเนื่องกัน ๒ ประการดังนี้

๑. ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐเป็นแกนนำความประพฤติ
๒. ฝึกพัฒนาตนเพื่อดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๑. ฝึกหลักจริยะอันประเสริฐเป็นแกนนำความประพฤติ

ทางสายกลางมรรคมืองค์ ๘ หรือมัชฌิมาปฏิปทา ความหมายของวิธีปฏิบัตินี้ เรียกว่าการดำเนินชีวิตด้วยจริยะอันประเสริฐ โดยวิถีทางที่จะทำให้ความเป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุ ปัจจัยธรรมชาติ บังเกิดเป็นประโยชน์แก่มนุษย์ให้มากที่สุด หรือการดำเนินชีวิตด้วยความรู้ทันธรรมดา ของธรรมชาติ โดยประพฤติปฏิบัติในทางที่จะผลักดันและสร้างสรรค์ เหตุปัจจัยต่าง ๆ ให้เป็นไปอย่าง ก่อผลดี บังเกิดคุณประโยชน์แก่มนุษย์ ดังนั้นคนที่ดำเนินชีวิตตามแนวทางมัชฌิมาปฏิปทา คือคนที่ ดำเนินชีวิตตามหลักจริยะอันประเสริฐ สมกับที่วามนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐได้ด้วยการฝึก การฝึกก็ต้อง ศึกษาให้มีจริยธรรม จริยามีหลักการ ๓ ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ ๑ รู้เข้าใจตามความจริงของธรรมชาติ หรือรู้เท่าทันธรรมดาว่าสิ่งทั้งหลาย เป็นไปตามเหตุปัจจัย

ขั้นที่ ๒ ใช้ความรู้ขั้นนี้ให้เป็นประโยชน์ คือปฏิบัติให้สอดคล้องกับธรรมดา หรือ กฎธรรมชาตินั้นโดยกระทำการที่เป็นเหตุ ให้เหตุปัจจัยทั้งหลายดำเนินไปในทางที่จะก่อผลดี

ขั้นที่ ๓ เมื่อทำอย่างถูกต้องตามที่ตั้งเหตุปัจจัยแล้ว ก็ปล่อยให้เหตุปัจจัยเป็นไป ตามธรรมดา หรือตามกฎจนก่อผลของตัวมันเอง วางใจเป็นอิสระ คอยดูอย่างรู้เท่าทัน ไม่ต้องถือมัน เอาตัวตนเข้าไปผูกมัดขัดติดไว้

เมื่อผู้รู้เข้าใจหลักการจริยะเป็นแกนนำความประพฤติโดยตลอด เรียก**ผู้รู้จักใช้ ชีวิตอย่างมีจริยธรรม** การเป็นอยู่ด้วยปัญญา ผู้ปฏิบัติเรียกว่า **“บัณฑิต”** ดังนั้นการเริ่มต้นเข้าสู่ทาง แห่งอริยมรรคจึงต้องใช้ปัญญาเริ่มต้นจึงมีสัมมาทิฐิความเข้าใจถูกต้อง ซึ่งเป็นองค์ประกอบข้อแรก

๒. ฝึกพัฒนาตนเพื่อดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
ขั้นตอนการเข้าถึงมรรค (ดูแผนภูมิที่ ๑๒ หน้า ๑๗๐)

๒.๑ สร้างปัจจัยแก่สัมมาทิฐิ ทิฐิเป็นตัวชักจูงและกำหนดวิถีชีวิตทั้ง ด้านรับเข้าและด้านแสดงออก กล่าวคือจะมองเห็นโลกและชีวิตเป็นอย่างไร และจะปฏิบัติต่อโลกและ ชีวิตนั้นอย่างไร เริ่มตั้งแต่จะแปลความหมายของประสบการณ์ที่รับรู้เข้ามาใหม่อย่างไร จะตีค่าวินิจฉัย ว่าอย่างไร จะหันไปหาหรือเลือกรับสิ่งใด ส่วนใด ในแง่ใด จะเห็นด้วยหรือไม่ จะอยู่ฝ่ายใด แล้วชักนำ ความคิด การพูดการกระทำที่จะสนองตอบได้ แสดงปฏิกิริยาออกไปว่าจะเอาอย่างไร หรือทำอย่างไร กับบุคคล สิ่ง สภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์นั้น ๆ พร้อมทั้งสร้างเหตุผลประกอบสำหรับการจะพูด จะทำเช่นนั้น ดังนั้นทิฐิปรุงแต่งด้านความคิดให้เป็นมิจา หรือเป็นสัมมาตามทิฐินั้น ๆ ^{๑๑๓}

^{๑๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมนุญชีวิต**, หน้า ๖๙๐.

การพัฒนาตนเพื่อให้ดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุขดังกล่าวไว้แล้วว่า ทางแห่งความสุขคืออริยมรรคมีองค์ ๘ การที่บุคคลจะพัฒนาตนให้ก้าวมาดำเนินชีวิตในทางอันประเสริฐนี้จะเริ่มต้นอย่างไร เนื่องจากแรงจูงใจให้กระทำการของมนุษย์นั้นมีแรงจูงใจ ๒ ประเภทคือ ตัณหา และฉันทะ ก่อนการกระทำการเริ่มจากการคิด การคิดในทางพัฒนาตนคือการคิดถูกต้อง การรู้จักคิด หรือคิดเป็น ซึ่งจะเป็นตัวนำของการศึกษาในกระบวนการฝึกฝนพัฒนาตนเพื่อชีวิตที่ดีงาม การฝึกฝน การรู้จักคิดหรือคิดเป็น เท่ากับเป็นตัวนำที่จะพาไปสู่สัมมาทิฐิ หรือแกนนำของชีวิตที่ดีงาม กระบวนการของการศึกษา หรือการพัฒนาปัญญาเป็นสิ่งเริ่มต้นการวางรากฐานให้เกิดสัมมาทิฐิ เพื่อพัฒนาต่อไปยังการศึกษาที่สมบูรณ์เรียกว่า ไตรสิกขา ประกอบด้วย อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา สิ่งสำคัญควรเข้าใจก่อนว่าการวางรากฐานให้เกิดสัมมาทิฐิ ทำอย่างไร สัมมาทิฐิกับมิจฉาทิฐิ ต่างกันอย่างไร

สัมมาทิฐิ จุดเริ่มต้นของการศึกษามี ๒ ระดับ คือ

๑. เห็นชอบตามทำนองคลองธรรม เรียกว่ากัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ (ควรพิจารณาเรื่อง ๆ ว่า เรามีกรรมเป็นของตน เราทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตามจักต้องเป็นทายาทของกรรมนั้น^{๑๑๔}) การเห็นชอบดังนี้เป็นขั้นจริยธรรมในระดับโลกียะ

๒. เข้าใจ สอดคล้องกับความจริงแห่งธรรมดา เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลม แก่การหยั่งรู้ริยสัจจ์ คือเมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้ายต่อการตรัสรู้ริยสัจจ์ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลาง แล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป)^{๑๑๕}

มิจฉาทิฐิ จุดเริ่มต้นของความไร้การศึกษา มี ๒ ระดับ คือ

๑. การปฏิเสธความรับผิดชอบ ไม่ยอมรับการกระทำของตน

๒. ความไม่รู้ไม่เข้าใจโลก และชีวิตตามสถานะ

ดังนั้นบุคคลที่มีความคิดเป็นมิจฉาทิฐิ จะไม่มีโอกาสได้พัฒนาตนไปในการศึกษา เพื่อดำเนินชีวิตไปในแนวทางที่ดีมีความสุขอันประเสริฐ

ปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิ

เหตุให้เกิดสัมมาทิฐิที่จะเป็นจุดเริ่มต้นให้ดำเนินชีวิตไปในทางอริยมรรคมีองค์ ๘ มีปัจจัย ๒ ด้านคือ

^{๑๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๐.

^{๑๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๗.

๑. ปัจจัยภายนอก^{๑๑๖} คือ **ปรโตโฆสะ**ที่ดี หมายถึงเสียงจากผู้อื่น การกระตุ้นหรือชักจูงจากภายนอกคือการรับฟังคำแนะนำสั่งสอน เล่าเรียน หาความรู้ สนทนา ซักถาม ฟังคำบอกเล่า ชี้แจงของผู้อื่นโดยเฉพาะ **กัลยาณมิตร**เป็นวิถีแห่งศรัทธา^{๑๑๗} กัลยาณมิตรมีความสำคัญเบื้องต้นที่จะก่อให้เกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติโดยการเชื่อมโยงระหว่างศรัทธากับปัญญา ที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายสูงสุด พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงลักษณะพื้นฐานของผู้เป็นกัลยาณมิตรไว้เรียกว่า **กัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ**คือ

๑.๑ ความน่ารัก คือเข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนม เป็นกันเองชวนให้ผู้เรียนอยากเข้าไปปรึกษา

๑.๒ ความน่าเคารพ คือมีความประพฤติสมควรแก่ฐานะทำให้เกิดความรู้สึก อบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

๑.๓ ความน่าเจริญใจ คือมีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝน ปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่อง ควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอยอ้างและรำลึกถึง ด้วยความซาบซึ้ง มั่นใจ และภาคภูมิใจ

๑.๔ ความรู้จักพูดให้ได้ผล คือพูดเป็นรู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าว ตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๑.๕ ความอดทนต่อถ้อยคำ คือพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษา ซักถามแม้จุกจิก ตลอดจนคำล่วงเกิน และคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อดทนฟังได้ ไม่เบื่อหน่าย ไม่เสียอารมณ์

๑.๖ ความเป็นผู้สามารถแถลงเรื่องล้าลึกได้ คือกล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ลึกซึ้ง ซบซ้อนให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๑.๗ ความไม่ชักนำไปในอวัชานะ คือไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหลไม่สมควร

กัลยาณมิตร ซึ่งในหมวดธรรมเรียกว่า กัลยาณมิตรตตา มีความหมายดังนี้

กัลยาณมิตรตตา^{๑๑๘} ความมีกัลยาณมิตร คือมีผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษาเพื่อนที่คบหาและบุคคลผู้แวดล้อมที่ดี ความรู้จักเลือกเสวนาบุคคลหรือเข้าร่วมหมู่กับท่านผู้ทรงปัญญา มีความสามารถ ซึ่งจะช่วยเหลือ สนับสนุน ชักจูง ชี้ช่องทาง เป็นแบบอย่าง ตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลแก่กันให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี ในการศึกษาอบรม การครองชีวิต การประกอบกิจการและธรรมปฏิบัติ สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี ข้อนี้เป็นองค์ประกอบภายนอก

^{๑๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๖๓.

^{๑๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๖๙.

^{๑๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐/๕๐, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑.

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิตฉันใด ความมีกัลยาณมิตรก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอารยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุฉันนั้น”

“ความมีกัลยาณมิตร เท่ากับเป็นพรหมจรรย์ (การครองชีวิตประเสริฐ) ทั้งหมดทีเดียว เพราะว่าผู้มีกัลยาณมิตรจึงหวังสิ่งนี้ได้ คือจักเจริญจักทำให้มากซึ่งอารยอัษฎางคิกมรรค”

“อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร เหล่าสัตว์ผู้มีชาติเป็นธรรมดาก็พ้นจากชาติ ผู้มีชราเป็นธรรมดาก็พ้นจากชรา ผู้มีมรณะเป็นธรรมดาก็พ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เป็นธรรมดาก็พ้นจากโสกะ ปรีเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส”

“เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายนอกอื่นแม้สักอย่างเดียว ที่มีประโยชน์มากสำหรับภิกษุผู้เป็นเสขะ เหมือนความมีกัลยาณมิตร ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร ย่อมกำจัดอกุศลได้ และย่อมยังกุศลให้เกิดขึ้น”

“ความมีกัลยาณมิตรย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น ความไม่เสื่อมสูญ และความไม่อันตรายแห่งสัทธรรม” ฯลฯ^{๑๑๙}

๒. ปัจจัยภายใน คือ โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำในใจโดยแยบคาย การใช้ความคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึงการรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลาย โดยมองตามสิ่งที่สิ่งนั้น ๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์ สืบทอดแห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเข้าจับ เรียบง่าย ๆ ว่า วิธีการแห่งปัญญา

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันใด ความถึงพร้อมโดยโยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอารยอัษฎางคิกมรรคแก่ภิกษุฉันนั้น”

“เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายในอื่นแม้สักอย่างเดียว ที่มีประโยชน์มากสำหรับภิกษุผู้เป็นเสขะเหมือนโยนิโสมนสิการ ภิกษุผู้มีโยนิโสมนสิการ ย่อมกำจัดอกุศลได้ และย่อมยังกุศลให้เกิดขึ้น”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้สักข้อหนึ่งซึ่งเป็นเหตุให้ความสงสัยที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกขจัดเสียได้ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”

“โยนิโสมนสิการ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เพื่อการดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม” ฯลฯ^{๑๒๐}

^{๑๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐/๕๐.

^{๑๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๗/๔๖.

สรุป สัมมาทิฐิ คือความเห็นที่ตรงตามสภาวะ คือเห็นตามสิ่งทั้งหลายเป็นจริง การที่สัมมาทิฐิจะเจริญขึ้นย่อมต้องอาศัยโยนิโสมนสิการเรื่อยไป เพราะโยนิโสมนสิการช่วยให้ไม่มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผิน หรือมองเห็นเฉพาะผลรวมที่ปรากฏ แต่ช่วยให้มองแบบสืบค้นแยกแยะทั้งในแง่การวิเคราะห์ส่วนประกอบที่มาชุมนุมกันเข้า และในแง่การสืบทอดเหตุแห่งปัจจัย ทำให้ไม่ถูกลวง ไม่ถูกปั่นถูกเชิด ไม่ถูกจูงไปหรือยั่วได้ ด้วยปรากฏการณ์ทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและคตินิยมต่าง ๆ จนเกิดเป็นปัญหาทั้งแก่ตนและผู้อื่น แต่ทำให้มีสติสัมปชัญญะเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง คิดตัดสินใจ และกระทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา^{๑๒๑}

การเดินทางเป็นฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ฉันนั้น เริ่มแรกทีเดียวจะต้องมีความเห็นความเข้าใจ หรืออย่างน้อยเชื่อถูกต้องตามแนวทางที่จะปฏิบัติเสียก่อน จึงจะดำริคิดการต่อไป และประพฤติดุปฏิบัติให้ถูกทางได้ การปฏิบัติธรรมจึงต้องอาศัยพื้นฐานความเข้าใจที่เป็นต้นทุนไว้ก่อน เมื่อสัมมาทิฐิเบิกช่องทางหรือตั้งต้นให้แล้ว องค์มรรคข้ออื่น ๆ ก็เกิดตามได้เป็นลำดับไป^{๑๒๒}

๒.๒ สร้างปัจจัยแก่สัมมาสังกัปปะ

เมื่อปัจจัยทั้งสองเป็นเหตุ สัมมาทิฐิจึงเป็นจุดเริ่มต้นในกระบวนการการดำเนินชีวิตในเส้นทางแห่งอริยมรรค องค์ต่อไปคือสัมมาสังกัปปะ คือความคิดถูก คิดชอบก็เกิดขึ้นตามความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะในชั้นโลกียะแบ่งเป็น ๓ ประการคือความดำริในการออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปปะ) ความดำริในการไม่พยาบาท (อพยาบาทสังกัปปะ) และความดำริในการไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปะ) หรือเรียกว่ากุศลสังกัปปะ ๓^{๑๒๓} ปัจจัยที่ก่อให้เกิดสัมมาสังกัปปะคือสัมมปปธาน ๔ ได้แก่

๑. **สังวรปธาน** เพียรระวังหรือปิดกั้นคือเพียรระวัง ยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

๒. **ปหานปธาน** เพียรละ หรือเพียรกำจัด คือเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. **ภาวนापธาน** เพียรเจริญ หรือเพียรก่อให้เกิด คือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น

๔. **อนุรักษนาปธาน** เพียรรักษา คือเพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์^{๑๒๔}

คนเรานั้นเมื่อมีความเห็นถูก มีความคิดถูก การกระทำที่ต่อจากนี้ก็ย่อมชอบไปด้วย ธรรม ๒ ประการดังกล่าวคือ พรโตโมสะ (ซึ่งมีกัลยาณมิตรเป็นสำคัญ) โยนิโสมนสิการเป็นธรรม ๒ ประการที่มีคุณมาก เป็น ๒ ข้อ ธรรมในบุพนิมิตแนวมรรค ๗ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ดังนี้

^{๑๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๐๒.

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๑.

^{๑๒๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๑.

^{๑๒๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๓.

บุพนิมิตแห่งมรรค ๗ เป็นธรรมที่เป็นเครื่องหมายบ่งบอกล่วงหน้าว่า มรรคมีองค์แปดประการอันประเสริฐจะเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น ดุจแสงอรุณเป็นบุพนิมิตของการที่ดวงอาทิตย์จะอุทัย แสงเงินแสงทองของชีวิตที่ดี ความรุ่งอรุณของการศึกษา

๑. กัลยาณมิตตา ความมีกัลยาณมิตร มีมิตรดี คบหาคนที่เป็แหล่งแห่งปัญญาและแบบอย่างที่ดี

๒. ศิลสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยศิลป การทำศิลปให้ถึงพร้อม ตั้งตนอยู่ในวินัย และความประพฤติทั่วไปดีงาม

๓. ฉันทสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ การทำฉันทะให้ถึงพร้อม ความใฝ่ใจอยากจะทำกิจหน้าที่และสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้องให้ดีงาม ความใฝ่รู้สร้างสรรค์

๔. อัตตสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยตนที่ฝึกดีแล้ว การทำตนให้ถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติของผู้ที่พัฒนาแล้วโดยสมบูรณ์ ทั้งด้านกาย ศิล จิต และปัญญา (ที่จะเป็น ภาวิตต์ คือผู้มีตนอันได้พัฒนาแล้ว)

๕. ทิฐิสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยทิฐิ การทำทิฐิให้ถึงพร้อม การตั้งอยู่ในหลักความคิด ความเชื่อที่ถูกต้องดีงามมีเหตุผลเช่น ถือหลักความเป็นไปตามเหตุปัจจัย

๖. อัปมาทสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท การทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม

๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ การทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม ความฉลาดคิดแยกคายให้เห็นความจริงและหาประโยชน์ได้

เมื่อใดธรรมที่เป็นบุพนิมิต ๗ ประการนี้แม้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดมีในบุคคลแล้ว เมื่อนั้นย่อมเป็นประกันได้ว่าเขาจักเจริญ พัฒนา ทำให้มากซึ่งมรรคมองค์ ๘ ประการอันประเสริฐคือ จักดำเนินก้าวไปในมัชฌิมาปฏิปทา

เมื่อเห็นชอบ คิดชอบ วิธีการดำเนินชีวิตของบุคคลเริ่มต้นในทางที่ถูกต้องของระบบการศึกษา คือการเข้าสู่กระบวนการไตรสิกขา หรือเจริญไปในมรรคมองค์ ๘ นั้นเอง

๒.๓ ฝึกบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐

การดำเนินชีวิตด้วยศึกษา (ทำอย่างฝึกฝนพัฒนา) บุญกิริยาวัตถุสำหรับคฤหัสถ์

วิธีปฏิบัติตามหลักไตรสิกขาที่จะเข้าถึงมรรค เมื่อเริ่มจากสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะได้แล้ว การดำเนินชีวิตมายังเส้นทางอริยมรรคเป็นรุ่งอรุณแห่งการศึกษา บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เป็นการจัดระบบมรรคมาอยู่ในรูปไตรสิกขาอย่างง่ายจาก ศิล สมาธิ ปัญญา ที่กล่าวแล้วโดยใช้วิธีวางรูปขั้นตอนใหม่เป็นหลักทั่วไป เรียกว่า บุญกิริยา หรือบุญกิริยาวัตถุ ซึ่งมีจำนวน ๓ ข้อหรือ ๓ ขั้น เท่ากับไตรสิกขานั้นเอง แต่มีชื่อหัวข้อต่างออกไปเป็น ทาน ศิล ภาวนา เพื่อเหมาะสำหรับการสอนธรรมสำหรับคฤหัสถ์คือชาวบ้าน พุทธพจน์แสดงหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ดังนี้

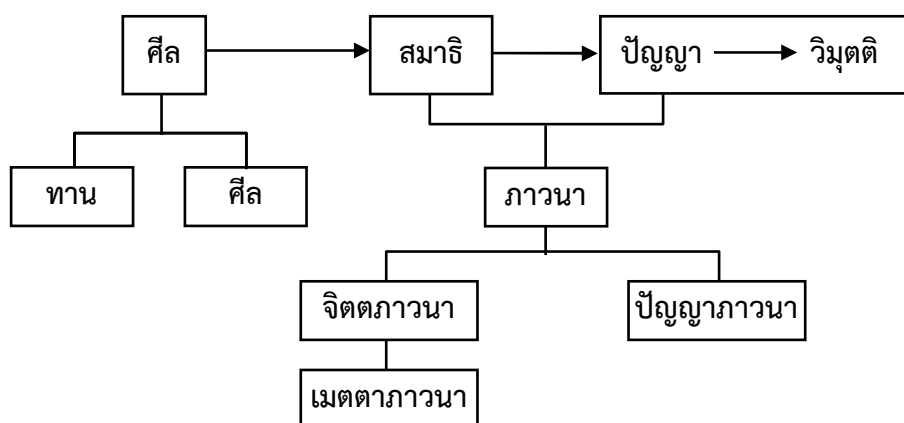
“ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการนี้ ... คือทานมัย บุญกิริยาวัตถุ ๑ ศีลมัย บุญกิริยาวัตถุ ๑ ภาวนามัย บุญกิริยาวัตถุ ๑ ...”

“(ผู้เฝ้าถือนั่น) พึงศึกษาบุญนั้นทีเดียว อันมีผลกว้างไกล มีความสุขเป็นกำไร คือพึงเจริญทาน ๑ สมจริยา (ความประพฤติเข้ากับธรรมหรือสมตามธรรม) ๑ เมตตาจิต ๑ บัณฑิตเจริญธรรม ๓ ประการ อันก่อให้เกิดความสุขเหล่านี้แล้ว ย่อมเข้าถึงโลกที่เป็นสุข ไร้การเบียดเบียน”^{๑๒๕}

“อรรถะ” แปลว่า ประโยชน์ ความหมายเดียวกับทฤษฎีธรรมิกัตถะ ตามจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต (ทฤษฎีธรรมิกัตถะสังวัตตนิกรม ๔ ธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบัน หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขขั้นต้น)^{๑๒๖}

^{๑๒๗} จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าแสดงหลักบุญกิริยาวัตถุว่ามี ๓ อย่างแล้วสอนให้ “พึงศึกษาบุญนั้นทีเดียว” ทรงตรัสเป็นคำบาลีว่า “บุญญเมว โส ลิกขะย” ถ้านำคำทั้งสองมาสมาส (รวมเข้าด้วยกัน) ก็เป็น “บุญสิกขา” นั่นเอง

ที่ว่าศึกษาก็คือฝึกทำให้เป็นให้ดีขึ้น ฝึกหัดอบรมพัฒนาให้เจริญ เพิ่มพูนถนัดชำนาญยิ่งขึ้นไปก็คือ ก้าวหน้าองงามขึ้นไปในมรรค อย่างคล้ายตามไตรสิกขานั้นเอง และเมื่อถือไตรสิกขาเป็นหลักก็เทียบกันได้ดังนี้



- **คฤหัสถ์** (ชาวบ้าน) ควรศึกษาบุญกิริยาวัตถุ มี ทาน ศีล ภาวนา
- **บรรพชิต** ควรศึกษาไตรสิกขา มี ศีล สมาธิ ปัญญา

^{๑๒๕} ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๖๒/๔๑๕.

^{๑๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๑๖.

^{๑๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๕๔๙.

คฤหัสถ์ เน้นด้านนอก โดยให้ทำน้าหนักเรื่องการจัดการกับวัตถุ และการอยู่ร่วมสังคม จึงแยกชั้นตอนออกเป็น ๒ ข้อ โดยเอาเรื่องการจัดการวัตถุ คือทานมาหนุนนำศีล ขณะที่ของพระบรรพชิตมีศีล แต่ของชาวบ้าน (คฤหัสถ์) มีทานและศีล

บรรพชิต เน้นด้านในที่เป็นระดับลึกสูงขึ้นไป ไตรสิกขาของพระ แบ่งชัดเป็น ๒ คือ สมาธิ และปัญญา แต่บุญกิริยาของชาวบ้านพุทรวรรณด้วย ภาวนา คำเดียวและตามพุทธพจน์ให้มุ่งที่เมตตาภาวนาคือ เจริญเมตตา แต่ชีวิตของพระนั้นมุ่งอุทิศแก่ด้านในคือจิตใจและปัญญา ไตรสิกขาจึงแยกการศึกษาพัฒนาด้านในนั้นออกเป็น ๒ อย่างให้เด่นชัดขึ้นมา เป็นสมาธิ กับปัญญา (อธิจิตต์และอธิปัญญา) ส่วนชีวิตของชาวบ้านอยู่กับวัตถุโดยตรงเต็มที่และการแสวงหาจัดการวัตถุนั้นก็ดำเนินไปท่ามกลางเพื่อนมนุษย์ร่วมสังคม ถ้าประพฤติปฏิบัติจัดการไม่ดี ทั้งวัตถุก็เสียหาย คนและสังคมก็เดือดร้อนวุ่นวาย จึงต้องยกทานและศีล ขึ้นมาให้ความสำคัญโดดเด่นเป็นบุญกิริยา ๒ อย่างก่อน ส่วนการพัฒนาด้านในถึงแม้สำคัญก็ต้องจัดให้พอเหมาะแก่กำลังเวลาเป็นต้น ที่เขาจะปฏิบัติได้โดยเอาทั้งเรื่องจิตใจและปัญญา มารวมเป็นข้อเดียวกัน และเพราะการอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นลักษณะชีวิตของชาวบ้าน แม้แต่ภาวนานั้นก็จึงเน้นที่การเจริญเมตตา คือ เมตตาภาวนา

คำที่พูดกันสามัญว่า “ทำบุญ” ถ้าจะพูดให้ตรงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ก็ต้องว่า “ศึกษาบุญ” คือให้ทำอย่างเป็นการฝึกฝนพัฒนา หมายความว่า บุญนี้เป็นคุณสมบัติ คือความดีงาม ความสามารถ ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง รวมทั้งทางปัญญา เราต้องทำให้เพิ่มขึ้น และประณีตขึ้นเรื่อย ๆ ให้เป็นการฝึกกาย ฝึกวาจา ฝึกจิตใจ และฝึกปัญญา ชีวิตของเราก็ประณีตงดงามขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการพัฒนาชีวิต หรือพัฒนาตนเอง

บุญกิริยาวัตถุ ๓ มีความหมายครอบคลุมดังนี้

๑. ทาน การให้ เพื่อแม่ แบ่งปัน
๒. ศีล การประพฤติสุจริต มีความสัมพันธ์ที่ดี เกื้อกูล ไม่เบียดเบียนกัน
๓. ภาวนา ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ พัฒนาปัญญา

ในยุครรถกถาได้มีบุญกิริยาวัตถุเพิ่มขึ้นอีก ๗ ข้อซึ่งที่จริงก็ต้องถือเป็นการขยายความและเพิ่มตัวอย่างของบุญกิริยาวัตถุแต่ละข้อออกไปอรรถกถาจัดไว้ดังนี้

๑. ทาน ในข้อนี้รวมทั้ง ปัตติทานมัย คือการเปิดโอกาสให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมบุญด้วยการทำความดีด้วยกัน และปัตตทานโมทนา มัยคือการอนุโมทนา ส่วนบุญ โดยพลอยชื่นชมหรือแสดงความยินดี ยอมรับ เห็นชอบในการทำบุญ ทำความดีของผู้อื่น

๒. ศีล ในข้อนี้รวมทั้ง อปายณมัย คือการมีความอ่อนโยน สุภาพอ่อนน้อม ให้เกียรติกัน เคารพยกย่องท่านผู้มีความเป็นผู้ใหญ่ ผู้สูงด้วยคุณธรรมความดีเป็นต้น รวมถึงการมีกิริยามารยาทงดงามตามวัฒนธรรมประเพณีและไวยาวัจจมัย คือการช่วยเหลือ รับใช้ บริการ ขวนขวายในกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

๓. ภาวนา ในข้อนี้รวมทั้ง ธรรมสวนมัย คือการฟังธรรม รวมทั้งสวดอ่าน ข่าวสารข้อมูล คำแนะนำ เรื่องราวที่ดั่งงามเป็นประโยชน์ และธรรมเทศนามัย คือการแสดงธรรมให้คำ สอน คำแนะนำ ความรู้แก่ผู้อื่น

ข้อพิเศษ ทิฏฐุชกรรม คือการทำความเห็นให้ตรง ซึ่งต้องทำร่วมกับการ ทำบุญข้ออื่นทุกข้อ ให้เป็นการกระทำด้วยความรู้เข้าใจตั้งใจมุ่งหมายถูกต้อง เท่ากับได้ตรวจสอบทุก กิจกรรม เป็นประกันให้ได้ผลดี และมีการพัฒนาโดยนัยนี้ จึงเกิดเป็นชุดขยาย เรียกกันว่า บุญกิริยา วัตถุ ๑๐ คือ

๑. ทานมัย ทำบุญด้วยการให้
๒. ศีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีล ประพฤติดีงาม
๓. ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนา
๔. อปายนมัย ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม
๕. ไวยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการชวนช่วยรับใช้
๖. ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการให้ส่วนความดีแก่ผู้อื่น
๗. ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการยินดีการทำดีของผู้อื่น
๘. ัมมัสสวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม
๙. ัมมเทศนามัย ทำบุญด้วยการสอนแสดงธรรม
๑๐. ทิฏฐุชกัมม ทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง^{๑๒๘}

๒.๔ พัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

การพัฒนากการดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาที่จะกล่าว ต่อไปนี้ขอให้ ผู้อ่านสังเกต องค์รวมของ ๓ ด้านดังกล่าว ข้อ ๑.เป็นการพัฒนากการดำรงชีวิตจากอริสั ลึกขา ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาวะทางกาย และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ข้อ ๒.เป็นการ พัฒนาการดำเนินชีวิตจากอริจิตสิกขา ศึกษาพัฒนา เรื่องสุขภาวะทางจิตใจ ข้อ ๓.อริปัญญาลึกขา เป็นการพัฒนากการดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญาและการพัฒนาปัญญา จากแนวทางหลักการระบบการ ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งดำเนินการตามแกนหลักคือทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ผู้วิจัยขอสรุปสาระสำคัญของปาฐกถาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ได้ แสดงไว้เมื่อวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ ณ วัดญาณเวศกวัน จัหวัดนครปฐมดังนี้

องค์รวมของการดำเนินชีวิตที่ดีควรมีการพัฒนาครบทุกด้านได้แก่

๑. ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม
๒. ด้านภาวะจิต
๓. ด้านการใช้ปัญญา

^{๑๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ, หน้า ๕๕๐.

ด้านที่ ๑ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งด้านกายภาพและด้านสังคมด้วย
 ผัสสวาร ๖ และกรรมทวาร ๓ การฝึกความสัมพันธ์ที่ดีเรียกว่า ศิล ซึ่งต้องอาศัยทวาร ๒ ชุด แยก
 ออกเป็น ๔ ประเภท คือ พัฒนาการดำเนินชีวิตเริ่มต้นด้วย ดู ฟัง ให้เป็น

๑.๑ อินทรีย์สังวร (เรียกเต็มว่า อินทรีย์สังวรศีล) คือรู้จักใช้อินทรีย์ได้แก่
 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้รู้จักดู รู้จักฟัง หรือดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น นับว่าเป็นศีลขั้นต้นที่สำคัญมาก
 จะเรียกว่าเป็นจุดเริ่มของการศึกษา และของสุขภาวะก็ได้ ตัวอย่างเช่น การดูทีวี ถ้าดูเพื่อการเรียนรู้ ดู
 ฟัง เชิงปัญญา ทำให้เกิดการพัฒนาจิตเป็นอินทรีย์สังวร แต่ถ้าดูเพื่อสนองความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ
 เป็นการดู ฟัง เชิงตัณหา ไม่ทำให้เกิดการพัฒนา เป็นการขาดศีล ข้ออินทรีย์สังวร คนพวกนี้มักเอา
 ความชอบใจไม่ชอบใจเป็นตัวกำหนด พอชอบใจก็ติดเพลิน พอไม่ชอบใจก็ขัดเคือง เกลียดชัง สุข ทุกข์
 อยู่ที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ นอกจากไม่ได้เรียนรู้ ไม่มีการพัฒนาแล้วก็เริ่มขึ้นต่อสิ่งนั้น เริ่มเสียอิสรภาพ แต่
 เมื่อมีศีล ดูฟังด้วยต้องการความรู้ หรือหาคติที่เป็นประโยชน์ตอนนี้จะชอบใจหรือไม่ชอบใจก็ไม่เกี่ยว
 พอลึกซึ้งจะได้ความรู้ก็ข้ามพ้นความชอบใจไม่ชอบใจไปเลย เพราะความพอใจอยู่ที่การได้ความรู้
 แม้แต่สิ่งที่เคยไม่ชอบใจ เมื่อดูเพื่อหาความรู้ ถ้าสิ่งที่ไม่ชอบใจทำให้ได้ความรู้มาก กลับยิ่งชอบ
 เรียกว่าผู้ใช้อินทรีย์เป็น คนที่ใช้อินทรีย์เป็นกล่าวคือ ใช้ตาหูฟัง เพื่อความรู้นี้จะข้ามพ้นสุขทุกข์จาก
 ความชอบใจไม่ชอบใจไม่ได้ ความชอบใจไม่ชอบใจไม่มีอิทธิพล ได้รับความสุขหมดถ้าได้รับความรู้
 เรียกว่า วิมุตติ หรือหลุดพ้น เป็นอิสระไปขั้นหนึ่ง สรุปได้ว่า

การใช้อินทรีย์เป็น จะได้รับความสุขจากการได้สนองฉันทะ

การใช้อินทรีย์ไม่เป็น จะได้รับความทุกข์ ความสุขจากการได้สนองตัณหา

ดังนั้นการใช้อินทรีย์ไม่เป็น การใช้อินทรีย์เสพทุกด้าน โดยเฉพาะยุควาสนา
 ข้อมูลจะเพิ่มกระแสดัชนีหา มุ่งมองหาสิ่งเสพ ทำให้ชีวิตจมอยู่กับการเสพ ต้องเที่ยวดิ้นรนแสวงหา
 สิ้นเปลืองทั้งเงินทองและเวลา เป็นความสุขที่ต้องหา ต้องแย่งชิงกัน จนไม่เห็นทางที่จะพ้นปัญหา

ถ้าพัฒนาคนมาถึงขั้นมีอินทรีย์สังวรได้ ให้คนเฝ้าปัญญา แสวงหาความรู้ และ
 กิจกรรมทางปัญญา ก็จะสมกับการเป็นยุควาสนาข้อมูล ที่อารยธรรมก้าวไปถูกทาง มนุษยชาติก็จะ
 ได้ประโยชน์จากความเจริญก้าวหน้าของยุคสมัยนั้น และคนก็มีความสุขเพิ่มขึ้นได้จริงด้วย

ดังนั้นการใช้อินทรีย์เป็น คือใช้ ตา หู ฟัง เป็นการศึกษาได้ความรู้ที่เป็น
 ประโยชน์ในการพัฒนาชีวิต พัฒนาสังคม เพื่อแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต และช่วยแก้ปัญหาของ
 เพื่อนมนุษย์ ตลอดจนสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม

พัฒนาการดำเนินชีวิตต้องหัดกินและใช้ให้เป็นด้วย

๑.๒ ปัจจัยปฏิเสวนา คือการรู้จักเสพบริโภคปัจจัย ๔ ตลอดจนวัตถุ
 อำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยี หมายถึง กินใช้สิ่งเสพบริโภคทั้งหลายด้วยปัญญา
 ที่ทำให้เกิดความพอดี นี้เรียกว่ารู้จักประมาณ จัดเป็นศีลอย่างที่สอง

เรื่องอาหาร บริโภคด้วยปัญญา คือรู้เข้าใจในคุณค่าแท้จริงของสิ่งบริโภค เช่น การกินพระพุทธรูปเจ้าทรงสอนภิกษุ ก่อนฉันอาหารให้ท่องบทสวดพิจารณาปัจจัย ๔ เรียกกตปฏิสังขยา หรือบทปัจจัยปัจจเวกขณะ แปลว่าบทพิจารณาปัจจัยดังนี้

“ภิกษุฉันพิจารณาแล้วโดยแยบคาย จึงฉันอาหาร มิใช่เพื่อเล่น มิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อตอบ แต่งมิใช่เพื่อประดับ แต่ฉันเพียงเพื่อให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์อย่างเดียวนั้น ด้วยมนสิการว่า เราจักบำบัตเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตของเรา ความไม่มีโทษและอยู่สบายได้ด้วยวิธีการอย่างนี้”^{๑๒๙}

ด้วยการรับประทานโดยตระหนักรู้แบบนี้ เราจะระงับเวทนาเก่า (คือความเดือดร้อนเนื่องจากความหิว) กับทั้งจะไม่ให้เกิดเวทนาใหม่ (เช่น ไม่อึดอัด แน่น จุกเสียด ท้องเสีย เป็นต้น) และเราจะมีชีวิตดำเนินไปได้ พร้อมทั้งจะเป็นการบริโภคที่ปราศจากโทษภัย ไร้ข้อเสียหาย (เช่น ไม่ต้องทำการแสวงหาโดยทางทุจริตผิดธรรม ไม่เบียดเบียนทั้งตนเอง ผู้อื่น สังคมและธรรมชาติแวดล้อม) พร้อมทั้งเป็นอยู่ผาสุก

การบริโภคด้วยปัญญา เป็นการรู้จักประมาณในการบริโภค ทำให้กินพอดี ปัญญาจะทำหน้าที่ควบคุมในการ

๑. จำกัดปริมาณอาหารให้พอดีกับความต้องการของร่างกาย

๒. จำกัดประเภทอาหารให้พอดีที่จะได้สิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์ และสัดส่วนการ กินพอดี ภาษาพระเรียกว่า **โภชนมัตตัญญูตา**

คนที่กินไม่เป็นในยุคนี้นี้มีมาก การกินคืออยู่ดี แต่ไม่ใช่ปัญญา การกินเพื่อความเอร็ดอร่อย เพื่อวัตถุประสงค์ที่ไม่เป็นคุณต่อร่างกาย จึงเห็นได้ว่า แม้สังคมจะดูแลสุขภาพมีความมั่นคงพร้อมแล้วจะ “อยู่ดีกินดี” คือมีสันติสุข แต่กลายเป็นว่ามั่งคั่งพร้อมแล้ว “อยู่ไม่เป็นกินไม่เป็น” กลับมาเกิดทุกข์ใหม่ ข้ำเดิมตัวเองคือเป็นโรคอ้วน และมีโรคภัยตามมากับความอ้วนอีกหลายโรค

ฉะนั้นควรฝึกวินัยในการกิน โดยกินให้เป็นเวลา มีมารยาทในการกินแต่ควรเป็นวินัยที่เกิดจากการประสานกับปัญญาและภาวะจิตดี วินัยนั้นจะเป็นวินัยที่ให้ปฏิบัติ ด้วยความตระหนักรู้ทั้งด้านโทษ คือผลร้ายของการไม่ทำตาม และด้านคุณคือผลดีของการทำตาม เมื่อรู้เข้าใจเห็นคุณค่าประโยชน์ของกตภา และการกินพอดีเป็นต้นแล้ว เกิดความพึงพอใจ และเต็มใจที่จะปฏิบัติ (มีความสุขในการปฏิบัติ และในการนี้ถึงผลดีที่จะเกิดจากการกินพอดีนั้นด้วย) การฝึกก็กลายเป็นการฝึก แล้วก็

บูรณาการเป็นวินัยที่แท้จริง ตรงตามความหมายของวินัยที่แปลว่า “การนำไปให้วิเศษ” วินัยเมื่อปฏิบัติไป ๆ ก็ทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมเคยชินที่ดี จนกลายเป็นความประพฤติกตของบุคคลนั้น เรียกว่าเกิดเป็นศีลแล้ว ซึ่งมีผลดีต่อชีวิตของบุคคล และต่อสังคมเกิดเป็นวัฒนธรรมการคิด

^{๑๒๙} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๘/๒๗๙.

สรุปกินเสพบริโภคเพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี เพื่อที่ร่างกายนั้นจะได้เป็นปัจจัยเกื้อหนุนชีวิตแห่งการสร้างสรรค์ ทำความดีงามต่อไป

เครื่องนุ่งห่ม ก็ต้องใช้เป็น เรานุ่งห่มเพื่ออะไร คนจำนวนมากคิดอยู่แค่นุ่งห่มแต่งตัวเพื่อสวยงาม ล่อตาคน หรือแสดงฐานะความร่ำรวย ยศศักดิ์ เพื่ออวดโก้ อวดเด่น ล้ำยุคนำสมัย เป็นการหลงคิดสมมุติในหม่อมมนุษย์หรือไปตามกระแสสังคม แต่ที่จริงคุณค่าที่แท้ที่ต้องการในการนุ่งห่มนั้นคือเพื่อกันหนาว ร้อน แดด ลม เหลือบ ยุง รื่น ไร สิ่งกระทบกระทั่ง กัด กัด กระด้าง และป้องกันความละอาย

ในการแต่งกาย เราอยู่ในสังคม การดำเนินชีวิตไม่ถูกต้องในด้านการเสพบริโภคจะแต่งกายอย่างสุดโต่งไปด้านสังคมดังกล่าว เป็นการยึดติดในความมีตัวตน แต่ถ้าไม่คำนึงถึงสังคมเสียเลย เช่น แต่งตัวขอมซ่อ สกปรกมอมแมม อย่างไรก็ได้ ไม่คำนึงถึงใคร อย่างนี้สุดโต่งไปอีกข้างหนึ่ง การแต่งกายที่ถูกคือทางสายกลางที่เป็นทางแห่งปัญญา ถ้ามีปัญหาตระหนักรู้ คิดถูกต้อง การดำเนินชีวิตถูกต้องจะเป็นทางสายกลางเอง กรณีนี้คนที่ใช้ปัญญาจริงโดยความคิด ไม่ติดอยู่กับตัวตนมองว่ามนุษย์เราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของกันและกัน เช่นเดียวกับเราอยู่ท่ามกลางธรรมชาติมองสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ สะอาด งดงาม จิตใจก็สดชื่นเบิกบาน ดังนั้นในเมื่อตัวเราก็เป็นสิ่งแวดล้อมต่อผู้อื่น เราก็ควรมีจิตใจเกื้อกูลต่อผู้อื่น มีเมตตาไมตรีต่อเพื่อนมนุษย์ ในฐานะที่เราเป็นสิ่งแวดล้อมของเพื่อนมนุษย์นั้น เราก็จะแต่งตัวให้สะอาดหมดจด ถูกต้อง เรียบร้อยตามวัฒนธรรม จะได้ช่วยคนอื่นชื่นจิต สบายใจ แต่งแค่นั้นจะช่วยให้เพื่อนมนุษย์สดใสสบายใจ ความพอดีจะเกิดขึ้น ทั้งคุณค่าแท้ก็คำนึงถึงด้วย นี่คือการตระหนักรู้ด้วยปัญญา

คนจำนวนมากกินอาหารหรือใช้เสื้อผ้าแล้ว ไม่เกื้อกูลต่อชีวิตเลย สิ้นเปลืองเงินทองมาก แต่สิ่งที่บริโภคก่อให้เกิดความเสียหายต่อสุขภาพ แล้วยังเป็นปัญหาเสียหายต่อสังคมอีกด้วย จึงต้องพัฒนานคนใหม่ ให้กินเสพบริโภคเป็น ที่จะเป็นการเกื้อกูลต่อกัน ทั้งเกื้อกูลต่อเพื่อนมนุษย์ต่อชีวิตของตนเอง และต่อสิ่งแวดล้อมทั้งหมด

ที่อยู่อาศัยและยาบำบัดโรค ก็มีบทให้พิจารณา ซึ่งโดยหลักการใหญ่ ทำนองเดียวกับอาหารและเสื้อผ้า การปฏิบัติต่อวัตถุปัจจัยของกิน สิ่งเสพบริโภคโดยใช้อินทรีย์สังวร และปัจจัย ปฏิเสวนาเรียกว่าดำเนินชีวิตโดยปฏิบัติด้วยปัญญาเพื่อให้ได้คุณค่าที่แท้จึงเรียกว่า มีศีล ชีวิตใครสุขมาก หรือทุกข์มากดูที่งานอาชีพ

๑.๓ สัมมาอาชีพะ (อาชีพปาริสุทธิศีล) คือศีลที่เป็นการหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม หรืออาชีพสุจริต หมายถึง การประกอบอาชีพการงานให้ถูกต้อง สัมมาอาชีพใช้เวลาในชีวิตประจำวันอย่างน้อยหนึ่งในสาม การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง การประกอบอาชีพด้วยมีฉันทะเป็นตัวนำนอกจากจะได้ความสุขตลอดเวลาจากการทำงานแล้ว อาชีพยังอำนวยโอกาสในการพัฒนาชีวิตของแต่ละคนได้ เพราะการประกอบอาชีพ ย่อมมีความสัมพันธ์ต่อคนหรือสิ่งต่าง ๆ ทางด้านวัตถุ

ธรรมชาติ และสังคมทั้งทักษะทุกด้าน ความสามารถในการฝึกฝนในการรู้จักพูด สื่อสารให้ได้ผล การสร้างบรรยากาศแห่งความร่าเริง เบิกบานมีความสุขในการอยู่และทำงานร่วมกัน เป็นต้น ล้วนเป็นศิลปะในการบริหารชีวิต และผู้อื่นให้มีความสุข ทำให้การงานก็ได้ผล คนก็มีความสุข ยิ่งกว่านั้นเรายังสามารถพัฒนาจิตใจของตนเอง ทั้งในความเข้มแข็งอดทน ความเพียรพยายาม ความมีวินัย ความรับผิดชอบ ความมีเมตตากรุณา ความมีน้ำใจร่วมใจส่งเสริม ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมีสติ มีสมาธิ การมีความร่าเริงเบิกบาน ความสดชื่นแจ่มใส ความอึดใจชื่นใจ และความสุข พร้อมกันนั้นเราจะได้พัฒนาปัญญา ทั้งในการรอบรู้เรื่องราวของการงาน รู้เข้าใจวิชาการที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้ประสบการณ์มากมาย ฝึกการคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ หลากหลาย วิเคราะห์วิจัยหาปรับปรุงพัฒนากิจการ หรือริเริ่มสร้างสรรค์การที่จะแผ่ขยายประโยชน์สุข ตลอดจน รู้จักโลก และเข้าใจชีวิตยิ่งขึ้น ดังนั้นถ้าสามารถทำงานอาชีพอย่างมีความสุขได้มาก แสดงว่ามีฉันทะในการทำงาน แต่ถ้าผู้ใดประกอบอาชีพโดยหวังแต่ผลตอบแทนเพื่อตนเองเท่านั้นมิได้มีเจตนาในการฝึกพัฒนาตน และไม่ก่อให้เกิดความสุขต่อผู้ที่เกี่ยวข้องกันวิชาชีพผู้นั้นจะมีความสุขทุกข์จากการทำงาน เพราะทำด้วยตัณหาเป็นตัวนำอย่างนี้ “การงานก็ไม่ได้ผล คนก็มีความสุข”

๑.๔ วินัยบัญญัติ (ปาฏิโมกขสังวรศีล) คือศีลประเภทข้อบัญญัติเพื่อเป็นแบบแผนสำหรับการอยู่ร่วมกันในชุมชน หรือในสังคม หลักการของวินัยบัญญัติก็คือการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน หรือเป็นสังคมต้องมีกติกาที่เป็นข้อตกลงหรือข้อหมายรู้ร่วมกันในการเป็นอยู่ สัมพันธ์กัน และดำเนินกิจการต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเรียกว่า กฎเกณฑ์ ระเบียบ กฎหมาย ตลอดจนรัฐธรรมนูญ ที่จะให้กิจการทั้งหลายดำเนินไปด้วยดี ผู้คนอยู่กันร่มเย็นเป็นสุขในระดับนั้น ๆ และยังจัดสรรโอกาส และเป็นเครื่องมือจัดสรรโอกาสที่จะให้มนุษย์มีโอกาสดีที่สุดในการดำเนินชีวิตที่ดี และพัฒนาชีวิตของตน ทั้งพร้อมปิดช่องต่อสิ่งที่เกิดขวางบั่นรอน หรือทำลายระบบการดำเนินชีวิตที่ดี และการพัฒนาตนของมนุษย์นั้นโดยวินัยพื้นฐานสำหรับสังคมมนุษย์สำหรับพระพุทธศาสนา ได้แก่ ศีล ๕ ซึ่งเป็นข้อกำหนดอย่างต่ำสำหรับชาวบ้านที่จะให้สังคมมีความสงบเรียบร้อยในระดับที่พออยู่กันได้ไม่เบียดเบียนกัน

ศีล ๕ หมวดนี้เป็นหลักการพัฒนาการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะทั้งสิ้น กล่าวคือ พัฒนาแล้วชีวิตมีความสุข

ด้านที่สอง คือ ภาวะจิตใจ ซึ่งโยงถึงการพัฒนาอินทรีย์

ด้านที่สาม คือ การใช้ปัญญา ซึ่งโยงไปถึงการพัฒนาปัญญาด้วย

ภาวะจิตกับปัญญาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน ในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะปัญหาชีวิตจิตใจ หรือในการดับทุกข์นั้น วิธีการทางจิตใจ กับวิธีการทางปัญญา มีประโยชน์ในคนละระดับ และได้ผลแตกต่างกัน เช่น เรื่องความสุข ดังกล่าวแล้วความสุขในระดับจิตใจ และความสุขในระดับปัญญาซึ่งประณีตต่างกัน กล่าวคือความสุขในระดับจิตใจถึงจะลึกซึ้งแค่ไหนก็ยังไม่เป็นอิสระจริง ต้องมีปัญญาเข้ามาปลดปล่อย จึงจะเป็นอิสระ สมบูรณ์

ในการแก้ปัญหาจิตใจในชีวิตประจำวัน เช่นเรื่องความโกรธ ก็มีทั้งวิธีการทางจิต และวิธีการทางปัญญา ซึ่งอาจจะโยงกัน และได้ผลแตกต่างกันหลายระดับ

การปฏิบัติต่อประสบการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ ก็สามารถใช่วิธีการทางจิต หรือวิธีการทางปัญญา หรือทั้งสองอย่างประสานกัน แต่ในที่สุด การแก้ไขในขั้นปลดปล่อยจะต้องถึงปัญญาในการใช่วิธีทางจิต และวิธีทางปัญญานั้น ตัวทำงานสำคัญคือ โยนิโสมนสิการเป็นธรรมที่สำคัญเป็นปัจจัยภายในที่สามารถนำมาใช้ในการพลิกสถานการณ์ร้ายสุด ให้เป็นต่ออย่างยิ่งก็ได้ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่น หรืออิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่ง กัลยาณมิตร ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สื่อมวลชน สภาพสังคมที่ตีรวมถึงการดูแลสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ทางวัตถุ และการส่งเสริมวัฒนธรรมอย่างถูกต้อง ปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน เป็นปัจจัยพื้นฐานในการพัฒนามนุษย์ให้เข้าถึงสัมมาทิฐิ

ในระดับจิตใจ บางที่ยังต้องใช้วิธีครองที่เอาสิ่งที่ติมายึดถือกำกับไว้ให้สิ่งที่ชั่วร้ายให้ทุกข์เข้ามาไม่ได้ หรือใช้วิธีทดแทน คือเอาสิ่งที่ดีเข้ามาแทนที่สิ่งที่ชั่วร้าย ซึ่งครองที่ หรือครอบงำจิตอยู่ก่อน หรือเป็นวิธีข่ม เป็นวิธีปราบสยบฝ่ายร้าย(ตัณหา) ให้มีกำลังเข้มแข็ง มามีอิทธิฤทธิ์ โดยเอาฝ่ายดีเช่นสมาธิข่มเข้าไป แต่วิธีทางปัญญาเป็นการล้าง ละลาย หรือหลุดพ้น ทำให้จิตใจเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งไปเลย ดังนั้นสุขภาวะในขั้นปัญญาจึงมีความสำคัญอย่างที่สุด

การพัฒนาการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องครบทั้งสามด้านดังกล่าวคือ ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตใจ และด้านปัญญา การพัฒนาปัญญาได้ถึงขั้นวิชา จะเป็นตัวปลดปล่อยทำให้เป็นอิสระสูงสุด เข้าสู่วิมุตติหลุดพ้นเป็นอิสระ พร้อมทั้งวิสุทธิก็หมดจด สดใจและสุขสงบสันติ คือการพัฒนาปัญญา

ด้านที่ ๒ การพัฒนาจิต พัฒนาทั้งด้านคุณภาพ สมรรถภาพ และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุขโดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อ พร้อมต่อการใช้งานทางปัญญาเรียกสั้น ๆ ว่า สมาธิ ควรพัฒนา ๒ ด้านคือ

ก. ภาวะจิตฝ่ายประจำภายในตัว

ข. ภาวะจิตฝ่ายแผ่ขยายออกไปภายนอก

ก. ภาวะจิตฝ่ายประจำภายในตัว เพื่อความอยู่ดีของตนเอง และเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตต่อไป เพื่อให้ผู้ฝึกมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. ปราโมทย์ คือความร่าเริง เบิกบานใจ ด้านจิตใจถือว่าปราโมทย์นี้สำคัญมาก พระพุทธเจ้าตรัสว่า ปาโมชฺชพหุล ภิขุ ทุกฺขสฺสนฺติ กริสฺสติ แปลว่า ภิขุผู้มากด้วยปราโมทย์ จะทำทุกข์ให้หมดสิ้นไป หมายความว่าบรรลุนิพพานทุกคน จึงควรมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอให้เป็นพื้นใจเลยทีเดียว แต่ขอให้มีความร่าเริงในเรื่องที่ดีงาม จึงเป็นภาวะจิตกุศล

๒. ปีติ คือความอิ่มใจ ปลื้มใจ หมายความว่าเวลาทำงานถ้าจิตของเราไม่ตั้งไว้ผิด ใจเราไม่ฟุ้งเพ้อ ไม่ไปมัวหวังเพ้อกับกาลข้างหน้า เราจะได้ความอิ่มใจจากงานที่ทำ เราทำงานไปงานก็เดินหน้าไป จิตเราก็ก่ปีติอิ่มใจไปกับงานที่เดินหน้าไป ถ้าได้ผลสำเร็จสำคัญก็ปลื้มใจ

๓. ปัสสัทธิ คือความผ่อนคลาย เรียบสงบ เย็นใจ ไม่เครียด ข้อสามนี้ตรงข้ามกับที่เราเป็นปัญหากันนักในปัจจุบัน อย่างที่บ่นกันว่ามักจะเครียด แสดงว่าดำเนินชีวิตผิด เพราะถ้าโลกเจริญ เมื่อดำเนินชีวิตถูก ก็ต้องมีชีวิตที่ดีขึ้น ต้องมีปัสสัทธิ

คุณสมบัติ ๓ ข้อนี้ เกิดขึ้นต่อเนื่องกันโดยธรรมชาติเมื่อเกิดขึ้นในจิตภายในเมื่อไร ความผ่อนคลายสงบเย็นจะเกิดขึ้น ปัสสัทธินี้เป็นข้อโยงระหว่าง กาย กับใจ คือพอเกิดขึ้นเมื่อไร จะเกิดความผ่อนคลายทั้งกายและใจ

๔. สุข คือ ความฉ่ำชื่นรื่นใจ เป็นภาวะจิตต่อจากปัสสัทธิ ความสุขเกิดขึ้นต่อกัน

๕. สมานิ คือภาวะที่จิตมันแน่วอยู่ตัว ไม่มีอะไรรบกวน จะคิดจะพิจารณาจะทำอะไร ใจก็อยู่กับเรื่องนั้น ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก หวันไหว ซึ่งอาศัยความสุข คือความสุขเป็นตัวเอื้อเปิดโอกาสให้จิตเป็นสมานิ ตั้งมั่น อยู่ตัว เป็นที่ช่วยให้จิตนั้น ไม่ถูกรบกวนอะไร รบกวนมันไม่ได้ และมันก็อยู่กับสิ่งที่ต้องการได้ตามต้องการ

คุณสมบัติทั้ง ๕ ข้อข้างต้นนี้รวมเรียกว่า ธรรมสมาธิ ควรฝึกให้มีเป็นคุณสมบัติประจำใจอยู่เสมอ ภาวะจิตที่ดีหรือความมีสุขภาวะทางจิตจะถูกพัฒนาให้มีความสุขใจ แล้วจิตที่เป็นสมานิ ยังเป็นจิตที่ควรแก่การใช้งานทางปัญญาในทางที่ถูกต้อง และชอบคือสัมมานทวิญญู เป็นไปตามระบบการพัฒนาชีวิต

ข้อควรระวัง พอถึงจุดนี้ เนื่องจากสมาธิเป็นภาวะจิตที่ดีเป็นกุศล ถ้าใช้สมาธิถูกทางก็เป็นคุณ พัฒนาชีวิตต่อไปได้ด้วยปัญญา แต่ถ้าใช้ไม่ถูก เอาจิตที่เป็นกุศลไปเป็นปัจจัยแก่อกุศล จะทำให้การพัฒนาชีวิตไม่ก้าวหน้า หยุดอยู่กับที่ หรือติดสุข ก็จะเกิดเป็นความประมาท เพราะพอจิตมีความสุขแล้ว ก็เลิสดัวชั่วก็เลยเอาแต่ความสบายจะเกิดขึ้น เพราะสมาธิเป็นโกสัชชปักข์ (โกสัชชปักข์) คือเป็นพวกเดียวกับความขี้เกียจ พอจิตสงบ สบายตัวดีแล้วก็ชวนให้ไม่อยากทำอะไร ไม่อยากเคลื่อนไหว พระพุทธองค์จึงสอนให้รู้ทันความจริงข้อนี้ โดยนำวิธีระลึกรู้ความเพียรมาเพิ่มกำลัง ทำให้ความก้าวหน้าในการพัฒนาภาวะจิตฝ่ายภายใน เป็นพื้นฐานต่อไปได้ โดยมีสติกำกับไม่ให้ตั้งอยู่ในความประมาท

ข. ภาวะจิตฝ่ายแผ่ขยายออกไปนอก เพื่อการสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ และเป็นพื้นฐานของการช่วยผู้อื่นให้พัฒนา

การสร้างภาวะจิตฝ่ายแผ่ขยายออกไปภายนอก คือการสร้างจิตให้เป็นพรหม คือภาวะจิตที่เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วยจิตที่มีธรรม ๔ ประการ

๑. เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข ความมีใจแผ่ไมตรี และใฝ่ทำประโยชน์แก่ผู้อื่น

๒. กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้ประสบทุกข์

๓. มุทิตา คือ ความเบิกบานยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส บันเทิงเบิกบาน ชื่นชม ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ประสบความสุขความสำเร็จ พลอยยินดีด้วย มีใจส่งเสริมเมื่อเขาได้มีสุขเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง ที่จะดำรงอยู่ในธรรมชาติตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตรงชูไม่เอนเอียงด้วยรักหรือชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ไม่เข้าไปก้าวก่าย แทรกแซง ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

ภาวะจิตทั้ง ก. และ ข. นั้นนอกจากมีความสำคัญในการพัฒนาจิตใจและเอื้อต่อการทำงานของปัญญาแล้ว ยังส่งผลดีต่อร่างกายโดยเกื้อหนุนสุขภาพกายอย่างมาก เพราะเมื่อระบบร่างกายผ่อนคลาย เกิดความสงบเย็น การมีเมตตาประจำใจ ทำให้ผู้มีภาวะจิตทั้งสองด้าน เป็นผู้มีความสุขกายพองโยน มีเสน่ห์ น่าคบ เป็นกัลยาณมิตรของผู้อื่น ทั้งสุขภาพของตัวจะถูกพัฒนาขึ้นพร้อมกันทั้งองค์รวม ทำให้แก่ช้า เพราะจิตส่งผลต่อกายและปัญญาพัฒนาขึ้น เป็นเสมือนแสงสว่างในการนำชีวิตให้ดำเนินไปในทางแห่งความสุข

ด้านที่ ๓ การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริงที่จะทำให้ปฏิบัติจัดการแก้ไขปรับปรุงทุกอย่าง ทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ทำให้เป็นอิสระสดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง^{๓๓๐}

หลักการพัฒนาปัญญาก็เป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิฐิคือปัจจัยภายนอก ได้แก่ ปรโตโฆสะ (เสียงจากผู้อื่นหรืออิทธิพลจากภายนอก) เฉพาะอย่างยิ่งกัลยาณมิตร ๒ ปัจจัยภายใน ได้แก่ โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาให้หาประโยชน์ได้ และให้เห็นความจริง

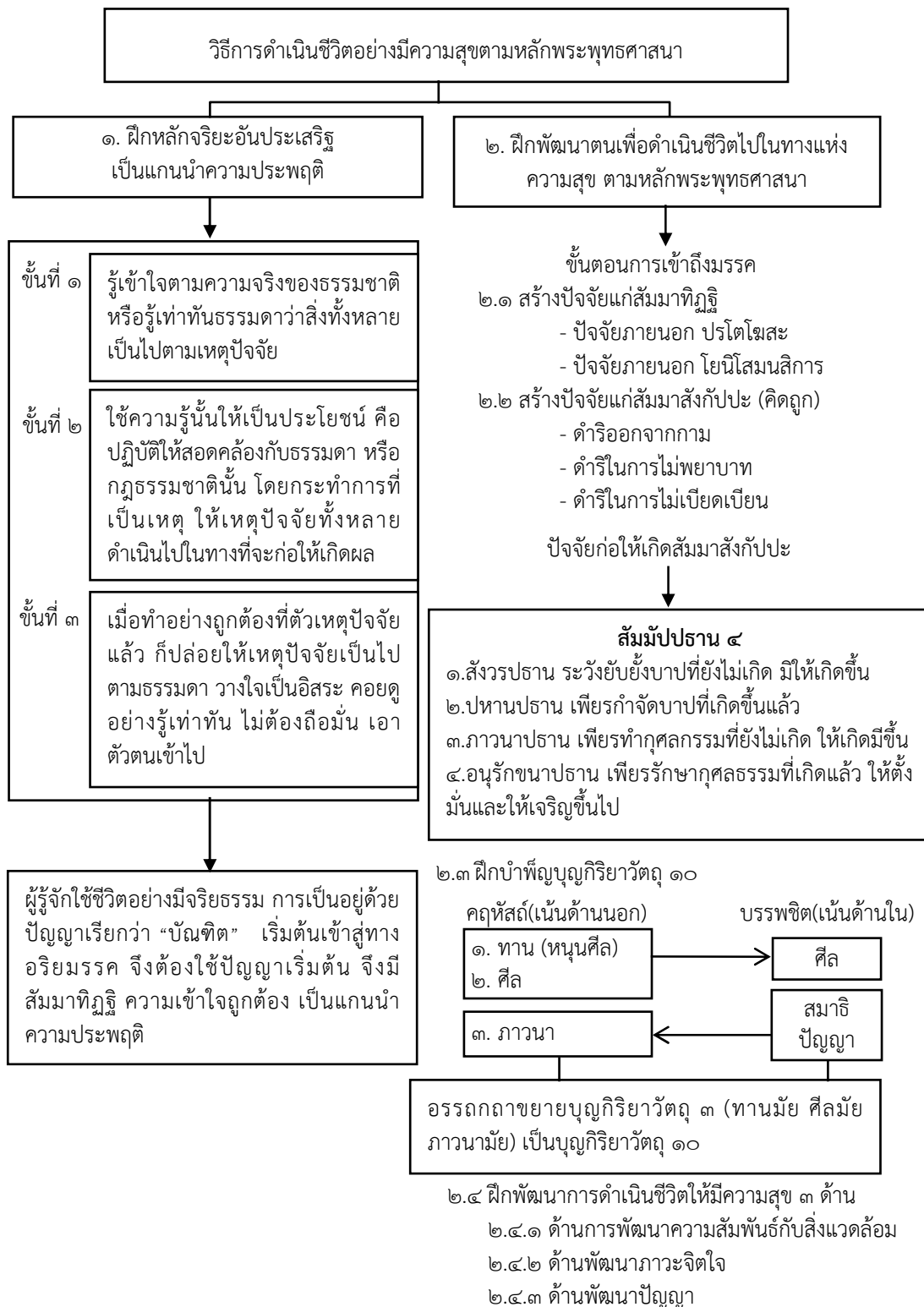
ทั้งสองปัจจัยนี้ถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานของการศึกษา หรือเป็นปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนามนุษย์

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาการดำเนินชีวิตให้มีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องพัฒนาตนด้วยการศึกษา และปฏิบัติตามหลักการตามระบอบอย่างเป็นองค์รวมใน ๓ ด้าน คือ ๑. อธิศีลสิกขา (ศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาวะทางกาย และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม) ๒. อธิจิตสิกขา (ศึกษาพัฒนาเรื่องสุขภาวะทางจิตใจ) ๓. อธิปัญญาสิกขา (พัฒนาการดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญา และการพัฒนาปัญญา) การปฏิบัติได้ครบถ้วนทั้งสามด้านจะก่อให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตอย่างแน่นอน

^{๓๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

แผนภูมิที่ ๑๑

แสดงวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา^{๑๓๑}

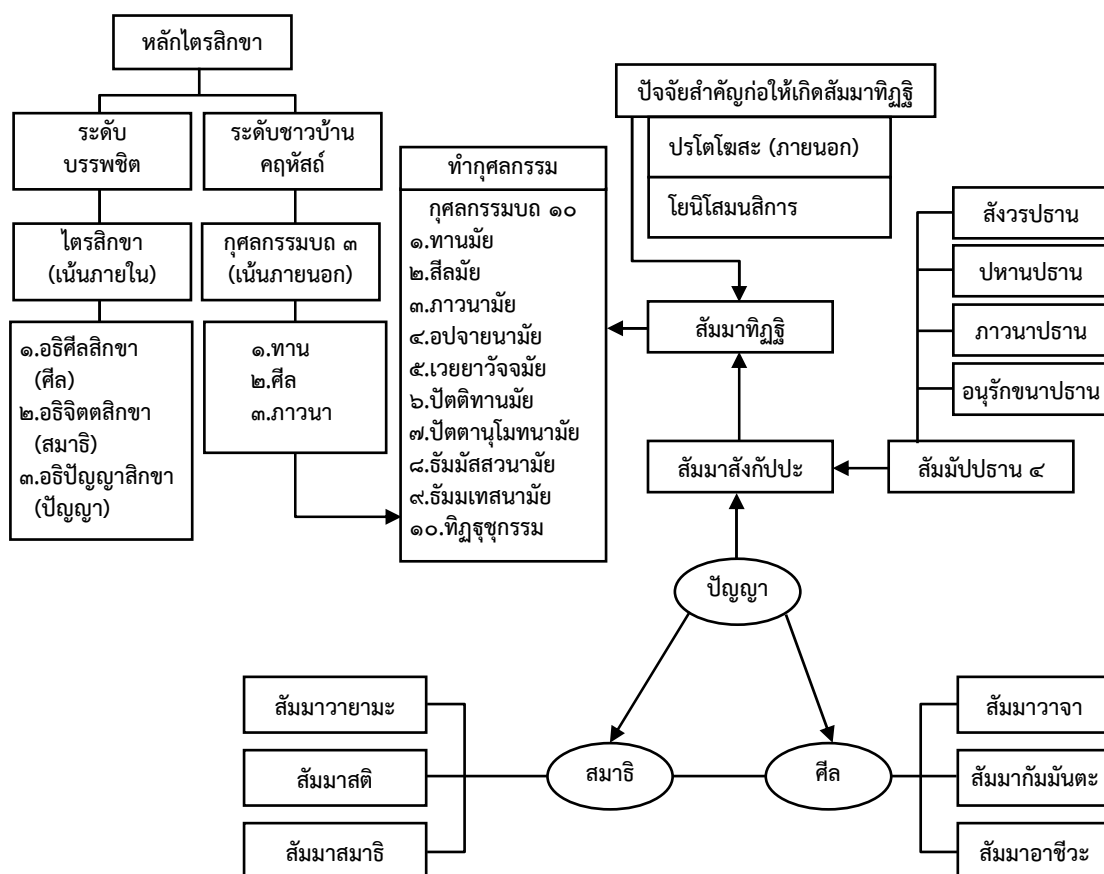


^{๑๓๑} ผู้วิจัยสรุปจากสารธรรมช่างต้น

แผนภูมิที่ ๑๒

แสดงวิธีการเข้าถึงมรรคมืองค์ ๘ ได้^{๑๓๒}

กระบวนการพัฒนาคนให้ปฏิบัติดี-ชอบต้องศึกษา



๘) กระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดี

เมื่อมีการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ๘ จะวัดว่าการดำเนินชีวิตไปในแนวทางของมรรคมืองค์ ๘ หรือไม่ กล่าวคือ ถ้าดำเนินชีวิตถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนา ผลที่ได้คือ สุขภาวะจากการพัฒนาด้วยสิกขา ๓ หลักการทางพระพุทธศาสนาใช้ภาวนา ๔ เป็นการวัดสุขภาวะ ๔ ด้านดังนี้

๑. กายภาวนา
๒. ศีลภาวนา
๓. จิตภาวนา
๔. ปัญญาภาวนา

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) คือมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูล เป็นคุณโดยเฉพาะให้ ก.รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตาหู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติ ดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญา และ ข.กินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ (ดูแผนภูมิที่ ๑๓ หน้า ๑๗๓)

๒. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (Moral Development, Social Development) คือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่บิดเบือน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวอร์ภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคม ส่งเสริมสันติสุข (ดูแผนภูมิที่ ๑๔ หน้า ๑๗๕)

๓. จิตภาวนา การพัฒนาจิตใจ (Emotional Development) คือการทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบาน ผ่องใส สงบสุข (ดูแผนภูมิที่ ๑๕ หน้า ๑๗๖)

สมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือองอกงามด้วยคุณธรรม เช่นมีน้ำใจ เมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออารี มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น

สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพทางจิต คือมีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง หนักแน่น เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต คือมีจิตใจ ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เติบโต โปรงโล่ง ผ่องใส และสงบ เป็นสุข

๔. ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา (Cognitive Development, Mental Development, Intellectual Development) คือฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำ ดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง หรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติ และแรงจูงใจแอบแฝง เป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้ เข้าใจ หยั่งเห็นความจริง เป็นอยู่ด้วยปัญญา รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิต ตามสภาวะ ลุถึง ความบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกิเลสสิ้นเชิง มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์ (ดูแผนภูมิที่ ๑๖ หน้า ๑๗๗)

บุคคลที่มีคุณสมบัติตามภาวนา ๔^{๑๓๓} เรียกว่า ภาวิตแต่ละด้าน ผู้ที่มีภาวิตครบ ๔ คือพระอรหันต์ ภาวิต ๔ ได้แก่

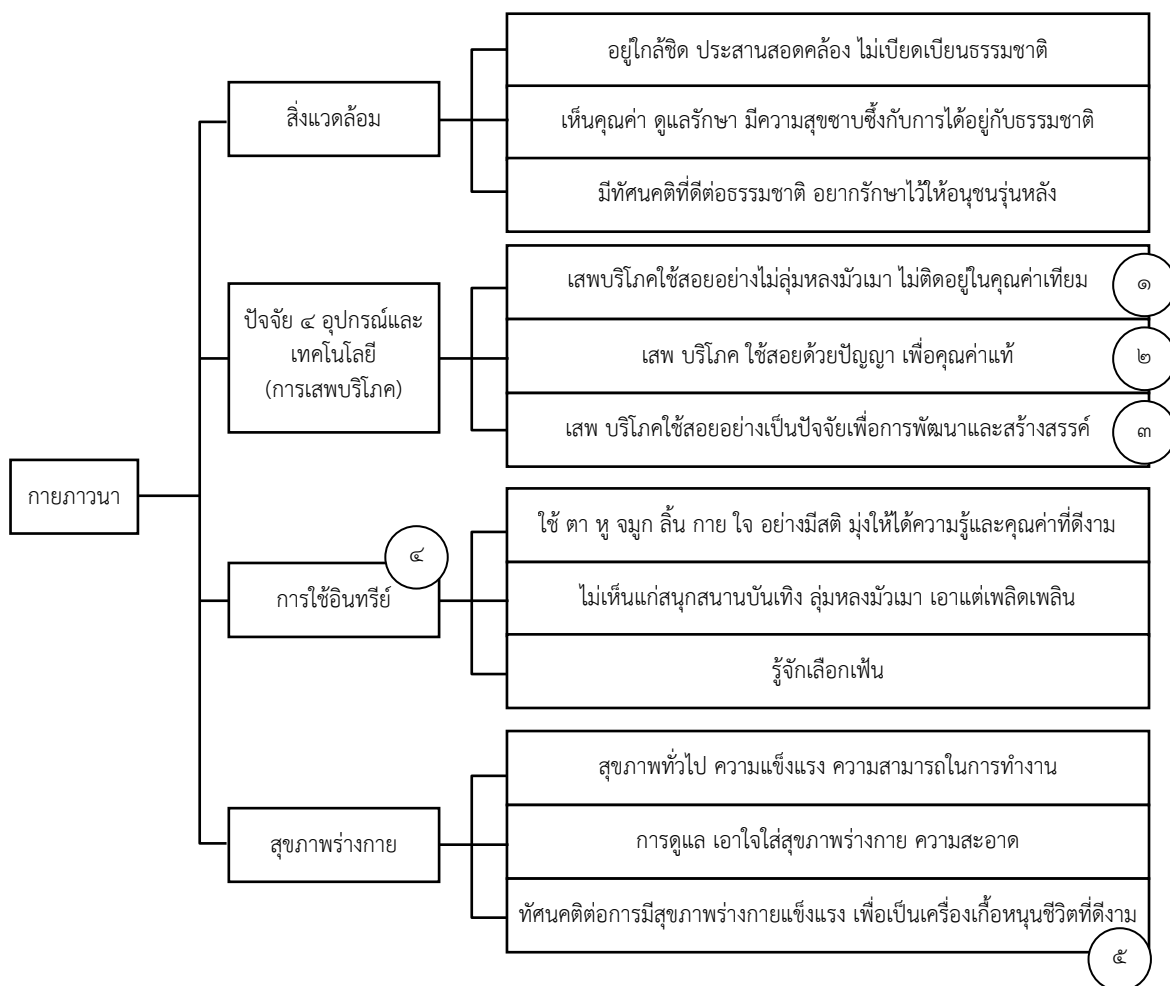
๑. ภาวิตกาย (ผู้มีกายที่พัฒนาแล้ว = มีกายภาวนา)
๒. ภาวิตศีล (ผู้มีศีลที่พัฒนาแล้ว = มีศีลภาวนา)
๓. ภาวิตจิต (ผู้มีจิตที่พัฒนาแล้ว = มีจิตภาวนา)
๔. ภาวิตปัญญา (มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว = มีปัญญาภาวนา)^{๑๓๔}

^{๑๓๓} อิง.ปญจก. ๒๒/๗๙/๑๒๑ อ้างในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) หน้า ๗๑.

^{๑๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, หน้า ๑๑๐-๑๑๔.

แผนภูมิที่ ๑๓^{๑๓๕}

๑. แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดี-ทางกาย (กายภาวนา)



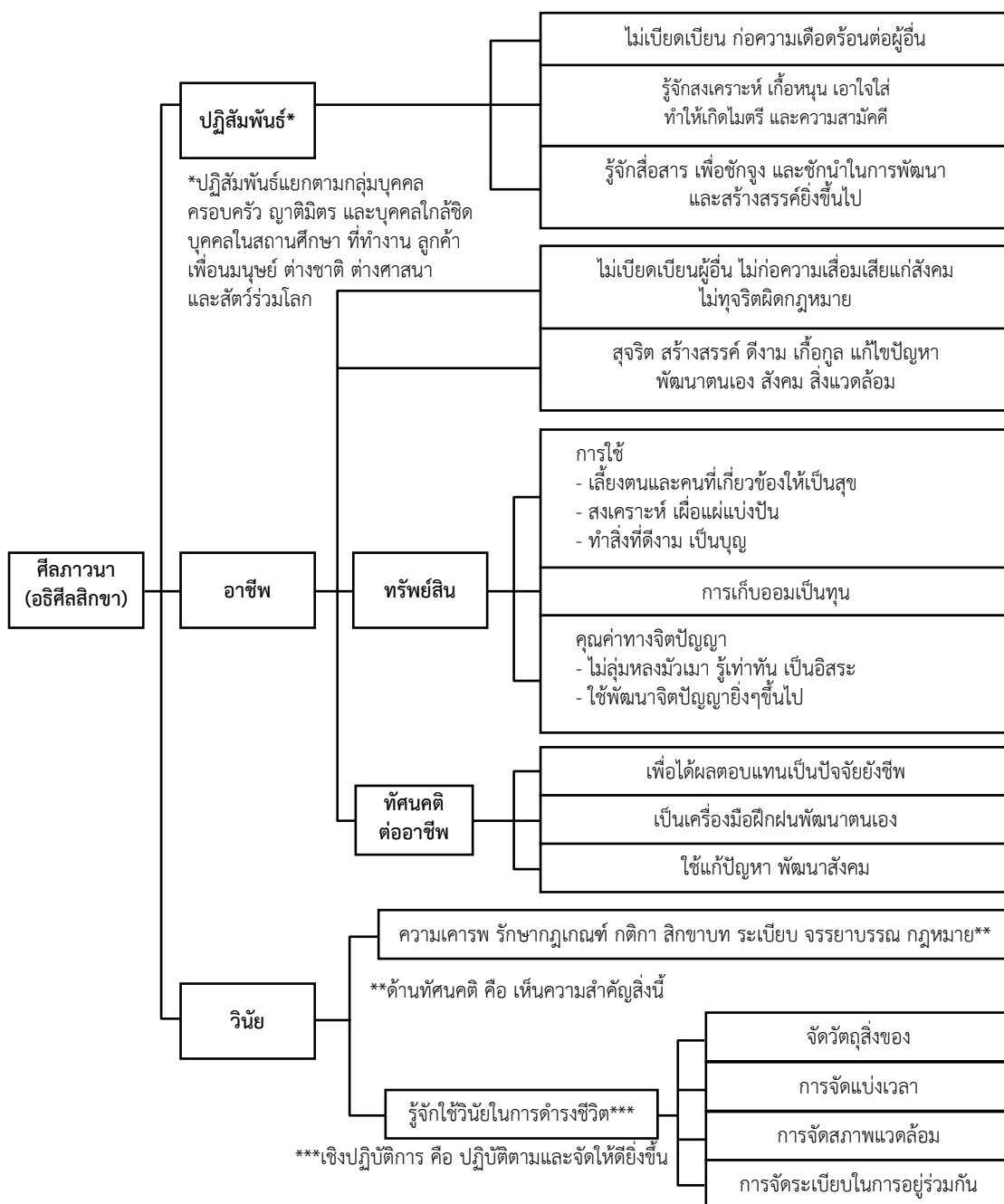
○ มีคำอธิบายในหน้าถัดไป

อธิบาย

- ๑ ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดอยู่ในคุณค่าเทียม / ไม่ใช่เพียงเพื่อเสพ ประนเปรอ สนุกสนานมัวเมา ไม่
ต้องทำอะไร
- ๒ ใช้ด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าที่แท้ให้เกิดความพอดี / รู้จักเลือกใช้อย่างรู้คุณค่า เกิดคุณค่า
พอเหมาะ ดูแลรักษา
- ๓ ใช้อย่างเป็นปัจจัยเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ / ใช้เพื่อแสวงหาและพัฒนาความรู้
ความสามารถในการสร้างสรรค์ / ทศนคติต่อบ้าง ๔ อุปกรณ์และเทคโนโลยี เป็นปัจจัยเพื่อ
การพัฒนา
- ๔ เน้นที่ตา หู และลิ้น เป็นสำคัญเพราะมีบทบาทในชีวิตมาก
- ๕ ทศนคติ ต่อการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพื่อเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม (พรหมจริยานุคคหายะ)

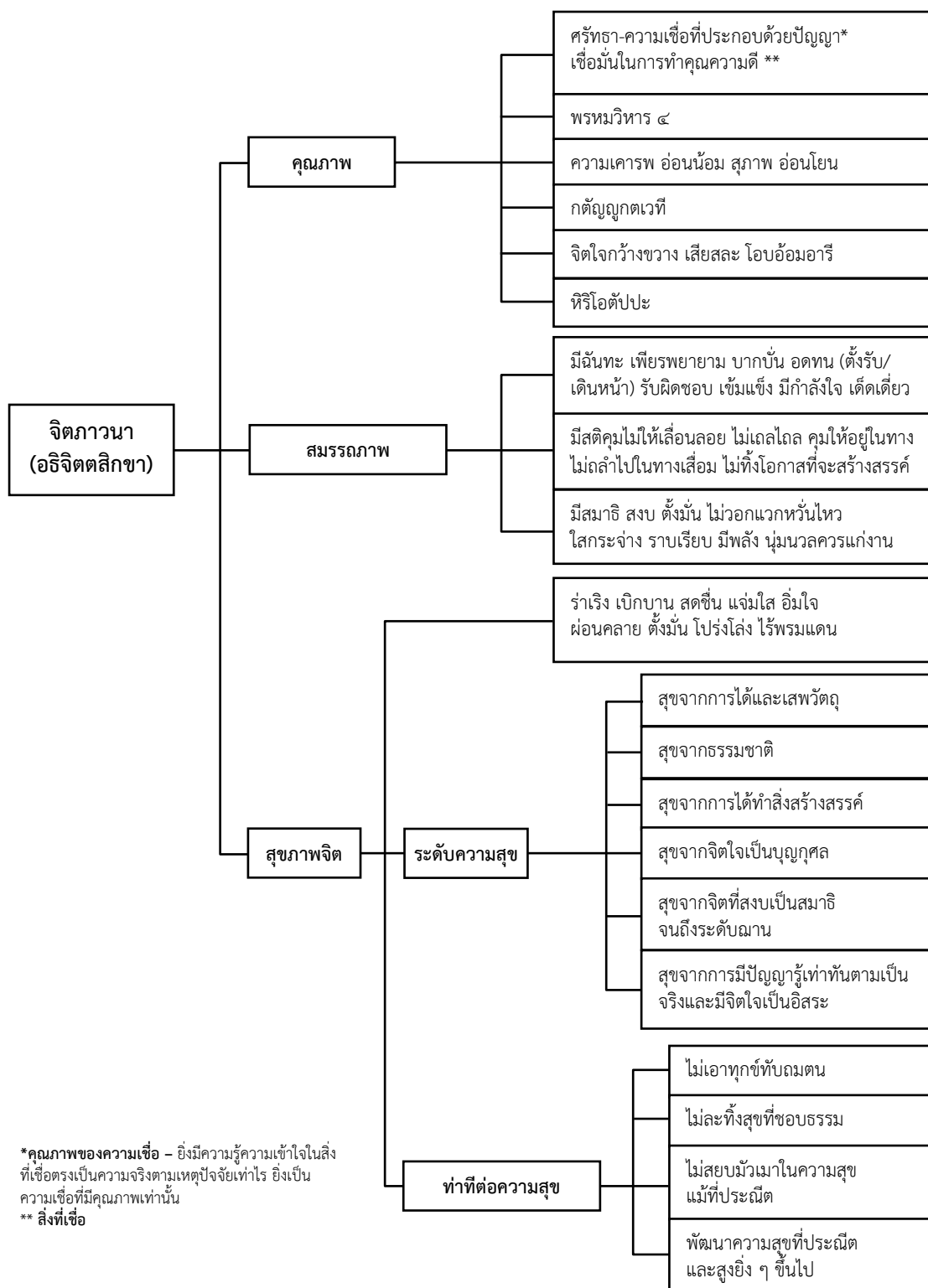
แผนภูมิที่ ๑๔^{๑๓๖}

๒. แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางด้านศีล (ศีลภาวนา)



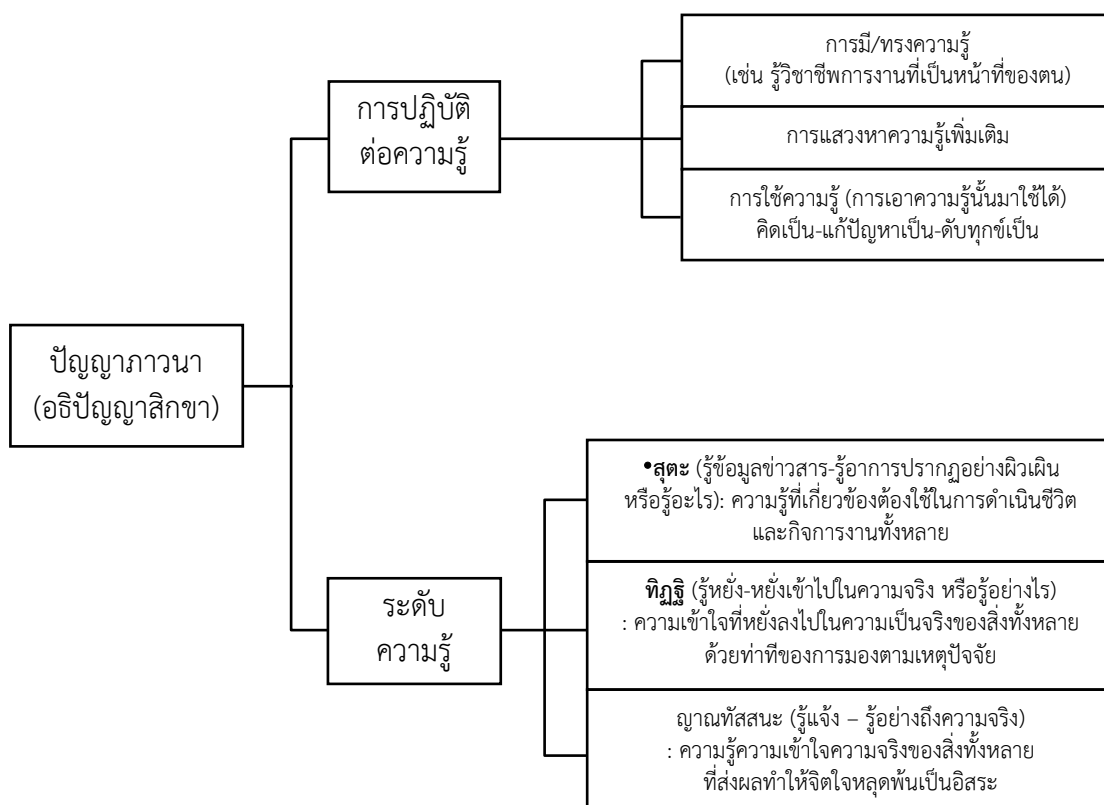
แผนภูมิที่ ๑๕^{๑๓๗}

๓. แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางด้านจิต (จิตภาวนา)



แผนภูมิที่ ๑๖^{๑๓๘}

๔. แสดงกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดีทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)



• ข้อมูลข่าวสาร หรือความรู้ที่ได้สดับ รับฟัง ถ่ายทอดมา เช่น จากบุคคล หนังสือ และสื่อ
อื่นๆ เป็นขั้นของการรู้โดยสื่อสาร และคิดตามสมมุติบัญญัติที่ตั้งกันขึ้นมา

๓.๒.๔ สรุปการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ความหมายของการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา คือความพยายามที่จะแก้ปัญหาชีวิต หรือการหาทางปลดปล่อยได้ก่อนทุกข์ คนที่ไม่รู้วิธีแก้ไขปัญหาทุกข์จะทำให้ปัญหายิ่งเพิ่มขึ้น กลายเป็นวงจรที่ซับซ้อนเป็นการเวียนว่ายอยู่ในทุกข์เป็นไปตามกระบวนธรรมแบบสังสารวัฏฏ์ พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นว่า ปัญหาหรือความทุกข์ของมนุษย์เกิดขึ้นตามกระบวนการแห่งเหตุผล อย่างไรในปัจจุสมุปบาทฝ่ายสมุทรวาร

แนวคิดในการเลือกดำเนินชีวิตในพระพุทธศาสนาเปรียบเทียบกับศาสนาอื่น มีแนวปฏิบัติ แตกต่างกับพระพุทธศาสนา ๒ แบบคือ ๑. ไม่ใส่ใจเรื่องการดำเนินชีวิตโดยสิ้นเชิง มุ่งเน้นเฉพาะแต่ การบรรลุจุดหมายที่สูงส่งคือ การเข้าร่วมเป็นหนึ่งเดียวกับผู้เป็นเจ้าหรือเข้าถึงปรมาตมสัจจะ ๒. สั่งสอน ข้อปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตประจำวันเสียอย่างละเอียดพิสดาร ศาสนา ๒ แบบนี้เป็นแบบน่าจะสุดโต่ง ๒ ด้าน ส่วนพระพุทธศาสนาสอนความพอดีระหว่างการเพิกเฉยไม่ใส่ใจเสียเลยต่อเรื่องที่จะต้องปฏิบัติใน ชีวิตประจำวันกับการตราบทบัญญัติเป็นข้อบังคับที่เคร่งครัดตายตัว โดยสอนแนวทางความประพฤติ ตามหลักสัจธรรมว่าด้วยประโยชน์สุขที่พึงได้อันเกิดจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์กันโดยใช้ปัญญาด้วยเมตตา กรุณาและพร้อมกันนั้นก็มุ่งให้บรรลุถึงอิสรภาพทางจิตปัญญาที่เป็นจุดหมายสูงสุด ถึงขั้นที่ทำให้อยู่ใน โลกได้โดยไม่ติดโลก หรืออยู่เหนือโลก

แนวคิดระบบการดำเนินชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนา ชี้ให้เห็นว่าชีวิตมนุษย์นั้นสั้นนัก ทุก ชีวิตล้วนตกเป็นเครื่องมือของกรรมอีกทั้งความตายจะมาถึงเมื่อไรไม่มีใครอาจรู้ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรง สอนว่าคนเราจะมีความสุขที่แท้จริงได้จะต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้องคือปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตของตนเอง ต่อสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคม ทางธรรมชาติและทางวัตถุโดยทั่วไป รวมทั้งเทคโนโลยี ซึ่งจะยัง ประโยชน์สุขอย่างแท้จริงแก่ตนเองแล้วยังเอื้อต่อการมีความสุขของผู้อื่นด้วย

แนวคิดในการเลือกดำเนินชีวิตของปุถุชน มี ๒ แนวคิด ๑. แนวคิดในการดำเนินชีวิตของ ปุถุชนแบบ “หาสุขหนีทุกข์” เป็นแนวคิดตามความเข้าใจผิดของคนส่วนมากที่มีอวิชชา คือความไม่รู้ เป็นเหตุโดยมี “ตัณหา” เป็นแรงจูงใจให้แสวงหา “สุข” แก่งแย่งวัตถุเสพ เพื่อบำเรอความสุขของตน จนเป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ส่วนการ “หนีทุกข์” เกิดจากความพยายามในการแก้ปัญหาที่ไม่ถูกวิธี ไม่สอดคล้องกับเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์ ทั้งการหาสุขและหนีทุกข์ก่อให้เกิดการทำชั่วได้ ง่าย มีผลต่อจริยธรรมอันดีงาม ก่อความเดือดร้อนแก่สังคม และการทำลายสิ่งแวดล้อม ผลที่ได้รับคือ ความทุกข์ที่วนเวียนเป็น วัฏจักร ๒. แนวคิดในการดำเนินชีวิตของปุถุชนแบบ “สร้างสุขแก้ทุกข์” เป็น แนวคิดของปุถุชนที่ดำเนินชีวิตอย่างผู้มีปัญญารู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ สามารถฝึกพัฒนาความสุข ของตนให้เป็นสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น เป็นสุขที่มีอิสระ มีอยู่ในตัว โดยมี “ฉันทะ” เป็นแรงจูงใจให้กระทำ กรรม มีโยนิโสมนสิการเป็นเหตุ ซึ่งจะทำให้เขาสามารถสร้างสุขได้ทุกขณะ ส่วนการ “แก้ทุกข์” ผู้มี ปัญญาเป็นผู้รู้เท่าทันความทุกข์สามารถแก้ปัญหได้ตรงตามเหตุปัจจัย

การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตบนเส้นทางใด ควรกำหนดจุดหมายไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะดำเนินชีวิต จุดหมายในการมีชีวิตที่ดีตามหลักพระพุทธศาสนามี ๓ ขั้นคือ ขั้นที่ ๑ จุดหมายขั้นตาเห็นหรือประโยชน์ปัจจุบัน ขั้นที่ ๒ จุดหมายขั้นเลียดาเห็นหรือประโยชน์เบื้องหน้า ขั้นที่ ๓ คือจุดหมายสูงสุดหรือประโยชน์อย่างยิ่ง และจุดหมาย ๓ ด้านคือ ด้านที่ ๑ จุดหมายเพื่อตนคือประโยชน์ ๓ ขั้นข้างต้น ด้านที่ ๒ จุดหมายเพื่อผู้อื่น คือ ช่วยเหลือผู้อื่นให้เข้าถึงประโยชน์ ๓ ขั้นข้างต้น ด้านที่ ๓ จุดหมายร่วมกัน หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่ายคือ ประโยชน์สุขและความดีงามร่วมกันของชุมชนหรือสังคม รวมทั้งสภาพแวดล้อม และปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งพึงช่วยกันสร้างสรรค์ บำรุงรักษาเพื่อเกื้อหนุนให้ทั้งตนและผู้อื่นก้าวไปสู่จุดหมาย ๓ ขั้นข้างต้น

พระพุทธเจ้าทรงสอนอะไรเรื่องการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข คำตอบคือพระพุทธเจ้าทรงเปิดเผยความจริงตามธรรมชาติ แสดงความรู้เฉพาะเรื่องสำคัญ ที่มีในชีวิตมนุษย์คือเรื่องความทุกข์ สาเหตุความทุกข์ การดับทุกข์ และชี้แนวทางการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ อันเป็นคำสอนที่นับเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ ๔ พร้อมหน้าที่ที่พึงปฏิบัติและแสดงการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา คือทางที่จะนำไปสู่ความดับทุกข์คือทางสายกลางเรียก อริยอัฏฐังคิกมรรค ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ โดยมีจุดหมายเพื่อส่งเสริมให้ปฏิบัติตามหลักการ ๓ อย่างของการฝึกอบรมและควบคุมตนเองของชาวพุทธ ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นคือ ศีล สมาธิ และปัญญา ปัญญามีสัมมาทิฐิเป็นส่วนประกอบอันสำคัญ ซึ่งในที่สุดคือความเข้าใจใน อริยสัจ ๔ ในทางพระพุทธศาสนามีความเข้าใจ ๒ ประเภท คือ ๑. ความเข้าใจอนุโพธิ์ที่ยังไม่ลึกซึ้ง (อนุโพธิ์) ๒. ความเข้าใจที่ลึกซึ้งเรียกว่าการรู้แจ้งแทงตลอด (ปฏิเวธ) ทั้งแสดงว่า “มรรค” เป็นวิถีชีวิตที่แต่ละบุคคลจะต้องนำไปประพฤติ ปฏิบัติ และพัฒนาตนเอง ให้สามารถควบคุมตนเองได้ทั้งกาย วาจา และใจ ด้วยปัญญา เป็นหนทางที่จะนำชีวิตไปสู่การรู้แจ้งในอุดมสัจจ์ พ้นจากความทุกข์ เข้าสู่ความสุขอย่างสมบูรณ์ สำหรับวิธีการดำเนินชีวิตให้พ้นทุกข์ และให้มีความสุขเป็นแนวทางเดียวกัน พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฏิจจสมุปบาทฝ่ายสมุทรวารว่าทุกข์เกิดขึ้นมาอย่างไร จะดับลงไปได้อย่างไรโดยละเอียด และแสดงให้เห็นว่า การที่ทุกข์เกิดขึ้นและดับไปนั้นมีลักษณะเป็นธรรมชาติที่อาศัยกันและกัน ได้ทรงแสดงปฏิจจสมุปบาทฝ่ายนิโรธวารพร้อมแจกแจงภาวะแห่งทุกข์ ๓ ลักษณะได้แก่ ๑. ทุกขตา ๒. วิปริณามทุกขตา และ ๓. สังขารทุกขตา ซึ่งทุกข์ตามลักษณะที่ ๓ นี้เป็นทุกข์ข้อสำคัญที่ก่อให้เกิดทุกข์ได้เสมอแก่ผู้เข้าไปเกี่ยวข้องด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และยังทรงชี้ว่า ความทุกข์เกิดจากการขัดแย้งระหว่างกระบวนการ ๒ ฝ่ายคือ ๑. กระบวนการแห่งชีวิตที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ และ ๒. ความไม่รู้จักรกระบวนการแห่งชีวิตตามความเป็นจริง โดยยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายว่ามีตัวตน จะให้มันเป็นไปตามความปรารถนาของตน ซึ่งขัดแย้งกับกฎธรรมชาติ เป็นผู้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยอวิชชาอันมีตัณหาเป็นเหตุ จึงทำให้จิตใจเป็นทุกข์ตลอดเวลา ปัจจัยจากอวิชชาก่อให้เกิดสังขารมีเหตุต่อเนื่องกันจนถึง ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นวงจรปฏิจจสมุปบาทอันเป็นวงจรแห่งสังสารวัฏ ผู้ที่ใช้ปัญญาแทนตัณหาจะสามารถ

ดำเนินชีวิตได้อย่างพันทุกซ์ ทั้งสามารถเข้าถึงความสุขและสามารถพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้นจนถึงบรมสุข (นิพพาน) ได้ พระพุทธองค์ผู้ทรงตรัสรู้ปฏิจสมุปปาทและนิพพานได้ทรงชี้ให้เห็นวงจรของกระบวนการตามธรรมชาติที่ก่อให้เกิดความทุกข์เรียกว่า “ปฏิจสมุปปาทสมุทวาร” วงจรของกระบวนการตามธรรมชาติที่แสดงการดับไปแห่งทุกข์ เรียกว่า “ปฏิจสมุปปาทนิโรธวาร” และทรงสอนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ดึงดูดไปในทางที่ถูกต้อง สิ่งสำคัญคือวิธีปฏิบัติของมนุษย์จะต้องสอดคล้องกับกระบวนการของธรรมชาติ จุดหมายที่ต้องการจึงจะสำเร็จ หลักการปฏิบัติ ข้อปฏิบัติหรือวิธีปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิปทา ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนดไว้ สอดคล้องกับกระบวนการดับทุกข์ ทรงเรียกปฏิปทานั้นว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” เรียกง่าย ๆ ว่า “มรรค” หรือ “อริยอัฏฐังคิกมรรค” การปฏิบัติตามมรรคจะสามารถก้าวจากกระบวนการของธรรมชาติในข้อนิโรธวาร มาสู่การปฏิบัติในมรรคต่อไป ทรงชี้ให้เห็น ความทุกข์อันเกิดจากมิจฉา ปฏิปทา และความดับทุกข์อันเกิดจากสัมมาปฏิปทา การแสดงปัจจัยที่ก่อให้เกิดอวิชชาโดยการอุปมาเป็นอาหารของอวิชชา และอาหารของอวิชชาเป็นปัจจัยสนับสนุนวงจรปฏิจสมุปปาทฝ่ายสมุทวาร (เกิดทุกข์) และปฏิจสมุปปาท ฝ่ายนิโรธวาร (ดับทุกข์) ตามลำดับ

หลักพระพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข คือหลักธรรมซึ่งเป็นปัจจัย (อุปมาเป็นอาหาร) ให้เกิดอวิชชา ได้แก่ โทษณงค์ ๗ สติปัฏฐาน ๔ สุจริต ๓ อินทรีย์สังวร โภชนมัตตัญญูตา สติสัมปชัญญะ ศรัทธา สัทธรรม และสปปริสธรรม ๘

แนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา คือ มรรคมืองค์ ๘ ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ ๔ และได้ชื่อว่าทางสายกลาง อันเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายแห่งความหลุดพ้น เป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัย ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสองคือกามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุข) และอัตตakilมณานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตนเอง การบีบคั้น ทรมานตนให้เดือดร้อน) วิธีในการดำเนินชีวิตตามแนวทางมรรคเป็นแนวทางที่จะสามารถเข้าถึงอริยภาพและไปสู่จุดหมายตามลำดับขั้นของความสุขจนถึงสุขที่สูงที่สุดคือ บรมสุข หรือนิพพาน อริยมรรคมืองค์ ๘ ประกอบด้วย ๑. สัมมาทิฐิ ๒. สัมมาสังกัปปะ ๓. สัมมาวาจา ๔. สัมมากัมมันตะ ๕. สัมมาอาชีวะ ๖. สัมมาวายามะ ๗. สัมมาสติ และ ๘. สัมมาสมาธิ

หลักการในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา มี ๕ ประการที่ควรรู้ ควรเข้าใจให้ถ่องแท้ได้แก่ ๑.) ไตรสิกขา ๒.) หน้าที่ต่ออริยสัจ ๔ ๓.) หลักพุทธธรรมเรื่องความสุข ๔.) จุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต ๕.) วิธีปฏิบัติต่อความสุข

ระบบการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ถูกวางไว้เพื่อให้การดำเนินชีวิตไปถึงจุดหมายอย่างมีคุณภาพและมีความสุขอย่างแท้จริงต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อสภาพแวดล้อม ทั้งสังคม ธรรมชาติ วัตถุ และเทคโนโลยี มีส่วนย่อย ๔ แ่ง ได้แก่ ๑. ในแง่การรับรู้ ๒. ในแง่การเสพหรือบริโภค ๓. ในแง่การทำความกรรม ๔. ในแง่การลวงพ้นปัญหา การปฏิบัติตามระบบซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีชีวิตที่ดีงาม

วิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ในระดับชาวบ้านมีหลักฝึกคิด ฝึกทำ ๒ ประการคือ ๑. ฝึกหลักจริยอันประเสริฐซึ่งเป็นแกนนำความประพฤติ ๒. ฝึกพัฒนาตนเพื่อดำเนินชีวิตไปในทางแห่งความสุข ประการที่ ๑ มี ๓ ขั้นตอนคือ ๑.) รู้เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ ๒) ใช้ความรู้นั้นให้เป็นประโยชน์ ๓) เมื่อทำอย่างถูกต้องที่ต้นเหตุปัจจัยแล้วก็ปล่อยให้เหตุปัจจัยนั้นเป็นไปตามธรรมดา ประการที่ ๒ มี ๔ ขั้นตอนคือ (๑) สร้างปัจจัยแก้สัมมาทิฐิ โดยปัจจัยภายนอกที่สำคัญคือ “ปรโตโมสะ” โดยเฉพาะกัลยาณมิตร ปัจจัยภายในคือ “โยนิโสมนสิการ” (๒) สร้างปัจจัยแก้สัมมาสังกัปปะ โดยสัมมปัธาน ๔ (๓) ฝึกบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (ไตรสิกขา) (๔) พัฒนาองค์รวมของการดำเนินชีวิตให้มีความสุข ๓ ด้าน คือ ด้านการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านการพัฒนาภาวะจิต ด้านการพัฒนาปัญญา เมื่อพัฒนาครบทุกด้านแล้ว ในการดำเนินชีวิตที่ดีมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา จำต้องหมั่นตรวจสอบจากกระบวนการวัดผลการดำเนินชีวิตที่ดี โดยใช้ภavana ๔ เป็นตัววัด ผู้ที่พัฒนาครบทั้ง ๔ ด้านคือพระอรหันต์ผู้มีภาวิต ๔ อย่าง ซึ่งเป็นผู้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขสูงสุดตามหลักพระพุทธศาสนา