

สร้างสุขที่แท้จริงได้ด้วยจิตที่องกาม

ขวัญใจ ทองศรี^{1*}
สิริวัฒน์ ศรีเครือคง²
กมลาศ ภูวนาธิพงษ์³

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการมีความสุขในการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน จากการพัฒนาองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตจากจิตที่เจริญองกาม หรืออาจกล่าวได้ว่า จิตที่ได้รับการพัฒนาจากจิตปกติเป็นจิตที่เจริญด้วยหลักการปฏิบัติ ฝึกอบรมจิตตามแนวทางในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นแนวทางที่เป็นการฝึกปฏิบัติ อบรมจิตที่เหมาะสมกับผู้ครองเรือนในสังคมปัจจุบันที่ต้องใช้ชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี ด้วยการเป็นผู้ครองเรือนที่มีศีล สมาธิ และปัญญา ถึงพร้อม มองเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและธรรมชาติได้อย่างถ่องแท้ เรียนรู้และอยู่กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในชีวิตด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเข้มแข็ง รู้เท่าทันกับปัญหาที่เกิดขึ้นและสามารถแก้ไข ป้องกันได้ ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง อันประกอบด้วยหลักธรรมที่ใช้พัฒนาจิตใจของคนและประสานให้เกิดเป็นจิตที่พัฒนาเป็นจิตที่องกาม พร้อมทั้งจะสรรสร้างความรักความสามัคคีในสังคม เพราะจิตเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของชีวิตร่วมกับกาย และจิตเป็นผู้สั่งการทั้งสิ้น เมื่อจิตใจพร้อม ร่างกายพร้อม ทั้งสองสิ่งนี้พร้อมชีวิตของเราก็ย่อมพบกับความสุขอย่างแน่นอน

คำสำคัญ: ความสุข จิตองกาม การสร้างความสุข

Received: February 24, 2023, Revised: April 11, 2023, Accepted April 23, 2023

¹ นิสิตปริญญาเอกพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

* Corresponding author; e-mail: kj92563@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร., รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

AUTHENTIC HAPPINESS ENRICHMENT WITH A GROWTH MIND

Kwanjai Thongsri^{1*}

Siriwat Srikrudong²

Kamalas Phoowachanathipong³

Abstract

This academic article aims to study and collect information about life happiness in today's society. From the development of the quality-of-life components of a thriving mind. or may say the mind that has been developed from a normal mind to a mind that develops through practical principles. Mental training, according to Buddhist guidelines, is a practical approach to mental training that is suitable for householders in today's society who have to live in a society that is constantly changing, both in the economy, society, and technology. By being a householder with precepts, concentration, and wisdom, one is ready to see changes and fully understand the reality of life and nature. Learn and live with the changes in life with a determined and strong mind. Aware of the problems that arise and can be solved and prevented. Living in today's society with true happiness which consists of principles used to develop the minds of people and harmonize them into a mind that develops into a mind that flourishes, ready to create love and unity in society. Because the mind is the basic component of life together with the body. The mind is the commander when the mind is ready, and the body is ready; both of these things are ready, and our lives will surely find happiness.

Keywords: Authentic happiness; Growth mind; Happiness enrichment

Received: February 24, 2023, **Revised:** April 11, 2023, **Accepted** April 23, 2023

¹ Doctoral Degree student in Buddhist Studies, Faculty of Humanities, *Mahachulalongkornrajavidyalaya University*

*Corresponding author; e-mail: kj92563@gmail.com

² Associate Professor Ph.D., Faculty of Humanities, *Mahachulalongkornrajavidyalaya University*

³ Assistant Professor Ph.D., Faculty of Humanities, *Mahachulalongkornrajavidyalaya University*

บทนำ

ในสังคมปัจจุบัน ถือได้ว่าเป็นสังคมแห่งการเปลี่ยนแปลง ความทันสมัยแบบก้าวกระโดดของเทคโนโลยี เราจะเห็นว่าการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่กำลังเป็นไปในโลกใบนี้ เราในฐานะที่เป็นสิ่งมีชีวิตที่ต้องอาศัยและดำรงชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ หรืออาจพูดได้ว่า “มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของโลก” ต้องรู้เท่าทันและตามทันกระแสของการเปลี่ยนแปลง และอยู่กับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ให้ได้เพื่อการดำรงชีวิตจนกว่าจะสิ้นอายุขัย แต่การอยู่ในสังคมหรือโลกของการเปลี่ยนแปลงนี้มนุษย์ยังมีความต้องการมากกว่าการอยู่เพื่อดำรงชีพเท่านั้น แต่ยังต้องการปัจจัยด้านต่างๆ ในการดำรงชีวิตนอกเหนือจากปัจจัยขั้นพื้นฐาน (ปัจจัยสี่) ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนพึงมีและจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะมนุษย์มีความต้องการที่ไม่สิ้นสุด เมื่อได้สิ่งที่ต้องการแล้วย่อมมีความต้องการสิ่งอื่นอยู่เสมอมาตอบสนองความอยากหรือที่เรารู้จักกันในนามของกิเลสและตัณหานั่นเอง อันเกิดจากตัวอารมณ์เป็นเหตุ ซึ่งเมื่อเราได้รับสิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของเราแล้ว เราก็จะรู้สึกว่ามีความสุข สมหวังสมความปรารถนา เราจะรู้สึกพอใจมาก ๆ เช่น พฤติกรรมการเปลี่ยนโทรศัพท์ตามกระแสสังคมและเทคโนโลยี เราจะคิดว่าสิ่งที่ได้รับขณะนั้นคือความสุข เพราะสามารถตอบสนองความต้องการของเราได้ หากเราได้ศึกษาถึงแก่นแท้ของความสุขอย่างแท้จริงแล้ว เราจะทราบถึงความหมายที่แท้จริงและเข้าใจถึงความสุขแท้ได้อย่างแจ่มแจ้ง ว่าความสุขที่เราได้รับอยู่ตอนนี้หาใช่สุขที่เราต้องการ เพราะสิ่งเหล่านี้คือ ความสุขจอมปลอม (สุขเทียม) คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเราได้รับการตอบสนองทางอารมณ์ที่เราต้องการหรือบรรลุวัตถุประสงค์ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ยั่งยืน แต่ความสุขที่ยั่งยืนและอยู่กับเราตลอดไป คือความสุขที่เกิดจากความรู้สึกที่เป็นเหตุเป็นผล เกิดจากปัญญา ความรู้ การคิดพิจารณาตามเหตุอันเป็นประโยชน์สูงสุด มาจากพื้นฐานของจิตใจ ซึ่งสุขแท้ที่เราและมนุษย์ทุกท่านต้องการนั้นก็มีอีกแนวทางหนึ่งที่สำคัญ นั่นคือสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ความสุขในทางพระพุทธศาสนานั้นเชื่อว่าจะได้พบเจอกันง่าย ๆ เราต้องผ่านกระบวนการฝึกฝน การพัฒนาทางด้านจิตใจเป็นสำคัญ เหตุเพราะมนุษย์เราประกอบด้วยกายกับจิต โดยมีจิตเป็นเสมือนผู้คอยสั่งการทุกอย่างให้กายนี้ปฏิบัติตาม ทั้งนี้แนวทางการสร้างสุขที่แท้จริงตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกนั้น พบว่ามีแนวทางในการสร้างสุขที่แท้จริง โดยการฝึกพัฒนาจิตด้วยการทำสมาธิ สมณะกรรมฐาน เพื่อให้จิตเข้าสู่กระบวนการพัฒนา จากจิตปกติพื้นฐานสู่จิตที่สงบ สว่าง และจิตเป็นสุขในที่สุด

ดังนั้นในบทความนี้ผู้นิพนธ์จึงได้นำเสนอความหมายและแนวทางการสร้างความสุขที่แท้จริง ด้วยองค์ความรู้ทางศาสนาพุทธที่กล่าวถึง การพัฒนาจิตซึ่งถือว่าเป็นตัวการหลักของการฝึกฝนหรือที่เราเรียกว่า จิตที่องงามนั่นเอง ซึ่งเกิดจากการพัฒนาหรือเจริญจิตจากจิตอันประภัสสรให้เป็นจิตที่เจริญองงามพร้อมรับกับความสุขที่แท้จริงนั้นอย่างถาวร

แนวคิดเกี่ยวกับความสุข

ราชบัณฑิตยสถาน (2554) ได้ให้ความหมายของ“ความสุข” คือ ความสบายกายสบายใจ เป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่ง มีหลายระดับตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจจนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก มีการใช้แนวความคิดทางปรัชญา ศาสนา จิตวิทยา ชีววิทยาอธิบายความหมายของความสุข รวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข โดยแนวความคิดทางปรัชญาและศาสนามักจะกำหนดนิยามของความสุขในความหมายของการดำรงชีวิตที่ดี หรือชีวิตที่มีความเจริญ โดยไม่จำกัดความหมายว่าเป็นเพียงอารมณ์ประเภทหนึ่ง

ท่านพุทธทาสภิกขุ (2542) ได้ให้ความหมาย ของความสุขว่า ความสุขเกิดจากปัจจัยภายใน หมายถึงการเป็นอิสระจากความโลภ ความโกรธและความหลง และความสุขจากปัจจัยภายนอกหมายถึงความสุขจากการเป็นเจ้าของวัตถุ สอดคล้องกับ

พระพรหมคุณาภรณ์ (2550) ความสุข คือการเน้นการฝึกจิตและปฏิบัติธรรม กระทำความดีและความเคารพในตนเอง

ความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ตามแนวความคิดทางปรัชญาและศาสนามองความสุขว่ามีความหมายเป็นสองนัย กล่าวคือ นัยแรกกล่าวว่าความสุขหมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย ซึ่งตรงกันข้ามกับความทุกข์ อันหมายถึง สภาพที่ทนได้ยากหรือความไม่สบายนัยที่สอง ความสุขหมายถึง ภาวะที่สิ้นกิเลสทั้งปวง ปราศจากตัณหา เรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข” อันเป็นเป้าหมายสูงสุด (Ultimate Goal) และถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุด (Summum Bonus) ของมนุษย์ เนื่องจากปัญหาเรื่องความทุกข์เป็นปัญหาสำคัญและปัญหาหลักในพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธองค์ปรารถนาให้เราทั้งหลายพ้นทุกข์และมองทุกข์เป็นเหตุของทั้งปวง ดังจะเห็นได้จากคำสอนเรื่อง อริยสัจ 4 ซึ่งเริ่มต้นด้วยเรื่องของทุกข์ พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เรารู้เหตุแห่งทุกข์ รู้หนทางและวิธีการดับทุกข์ เพื่อให้เราเข้าถึงสุขได้อย่างแท้จริง เช่น รู้ว่าความสุขคืออะไรเกิดขึ้นได้ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และรักษาความสุขนั้นอย่างไร กล่าวคือ เราทราบว่าจะสุขเกิดได้จากตัวเรา จากร่างกายและจิตใจ ด้วยการพัฒนาดูแลกายและใจของเราให้พร้อม เข้าใจกฎของธรรมชาติ (ไตรลักษณ์) การเกิดขึ้นและการตั้งอยู่และสลายไปของสิ่งมีชีวิตทั้งหลายตามธรรมชาติ เมื่อเราเข้าใจเหตุและปัจจัยเหล่านี้ ทำให้เราสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้อย่างเข้าใจ ก่อให้เกิดความพอใจ เป็นความสุขตามความเป็นจริงของชีวิต โดยที่ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2558) ได้ให้มุมมองไว้ว่า “ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน” เพราะทั้งสองสิ่งนี้ต่างก็เป็นเวทนา (ความรู้สึกทุกข์สุข) อย่างหนึ่งในเวทนา 3 และเวทนา 5 ดังนั้นเมื่อความสุขเป็น เวทนา ความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของขันธ 5 และเมื่อเป็นขันธ 5 ความสุขจึงตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ อันหมายถึงลักษณะ 3 ประการแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย โดยลักษณะ 3 ประการที่กล่าวคือ

อนิจจตา คือ ความเป็นของไม่เที่ยง (Impermanence) ทุกขตา คือ ความเป็นสิ่งที่ทนได้ยาก ความเป็นทุกข์ (Stress and Conflict) และอนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัวตน (Soullessness or Non-Self)

พระมหาวิเชียร สุธีโร (2562) พบว่า ความสุข หมายถึง ความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่งซึ่งมีหลายระดับ กล่าวคือ ความสุขคือความสงบ ความสุขระดับสูงสุดคือนิพพานเป็นความสุขที่สมบูรณ์ เพราะเป็นความสุขตลอดเวลา ไม่ขึ้นกับเวลาเหมือนฉานสุข ไม่ต้องอาศัยวัตถุเหมือนกามสุข และเป็นความสุขล้วน ๆ การที่จะเข้าถึงนิพพานสุขซึ่งเป็นความสุขที่สมบูรณ์ได้ ต้องปฏิบัติเพื่อความสุขให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 หรือ ไตรสิกขา 3

ประเภทของความสุข

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา อาจถือได้ว่าตลอดชีวิตหากพบความสุขแล้วนั้นหมายถึงเป็นผู้มีบุญมาก ซึ่งความสุขไม่ว่าจะสุขมาก สุขน้อย หรือความสุขแบบไหน ก็ล้วนขึ้นอยู่กับความปรารถนา หรือความรู้สึกของตัวบุคคลแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไป ซึ่งความสุขมีหลายประเภทและหลายระดับ ดังนี้

ความสุขในทางพระพุทธศาสนาสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. โลภียสุข คือ ความสุขที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของทางโลก เป็นความสุขของมนุษย์ชาวโลกโดยทั่วไป อันประกอบด้วย ความอยากที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ อันนี้เราถือว่าเป็นความสุขชนิดเบื้องต้นที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนแก่ผู้ที่ยังดำรงเพศคฤหัสถ์ประกอบด้วย 4 ประการดังนี้ (อง จตุกก 21/62/91 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

1.1 อตติสุข เป็นสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์ เป็นความภูมิใจ อิ่มใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่มีหรือได้มานั้นด้วยน้ำพักน้ำแรง ความขยันหมั่นเพียรของตนโดยชอบธรรม

1.2 โภคสุข เป็นสุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ เป็นความภูมิใจ อิ่มใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่มีหรือได้มาโดยชอบธรรม สามารถเลี้ยงชีพ บำรุงบิดามารดา สามีภรรยา บุตร มิตร แลพบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

1.3 อนนสุข เป็นสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจอ้อมใจว่า ตนเป็นอิสระ ไม่มีหนี้สินใด ๆ กับใคร

1.4 อนสัชชสุข เป็นสุขอันเกิดจากความประพฤติสุจริต ไม่บกพร่องทั้งทางกาย วาจา ใจ

2. โลกุตตรสุข คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิถิลโลก หมายถึง เป็นความสุขที่เกี่ยวกับเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุขประเภทนี้สามารถเข้าถึงได้ด้วยหลักอริยมรรค อันเป็นแนวทางของการฝึกปฏิบัติ

ของบุคคล เพื่อให้เกิดความดีและความสุขตามมา ได้แก่ หลักอริยมรรคมี 8 ประการ (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2542)

2.1 สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ เป็นความเข้าใจ ความรู้อันเกิดจากปัญญาต่อสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้แจ้งในอริยสัจ 4

2.2 สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ เป็นการนึกคิดที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

2.3 สัมมาวาจา หมายถึง มีวาจาชอบ เป็นการพูดด้วยถ้อยคำที่ถูกต้อง อ่อนหวาน และมีความไพเราะ

2.4 สัมมากัมมันตะ หมายถึง การทำกรณงานชอบ เป็นการกระทำ การงานที่ถูกต้อง

2.5 สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ เป็นการเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้อง ประกอบอาชีพสุจริต งดอาชีพที่ผิดศีลธรรม

2.6 สัมมาวายามะ หมายถึง ความพยายามชอบ เป็นความเพียรพยายามที่ถูกต้องในสิ่งที่ดี

2.7 สัมมาสติ หมายถึง การระลึกชอบ เป็นความระลึกในสิ่งที่ถูกต้องและมีสติรอบคอบ

2.8 สัมมาสมาธิ หมายถึง จิตตั้งมั่นชอบ เป็นความตั้งใจ ความตั้งมั่นในอารมณ์ที่เป็นหนึ่ง จิตไม่ฟุ้งซ่าน ทำจิตใจให้สะอาด ผ่องใส

นอกจากนั้นอาจแบ่งประเภทของความสุขได้ตามความรู้สึกสัมผัส คือ ความสุขทางกาย เป็นความสุขที่เราสัมผัสได้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และ ความสุขทางใจหรือ เจตสิกสุข เป็นใจที่เป็นสุข

ระดับของความสุข

ในพระพุทธศาสนา ได้มีการแบ่งระดับความสุขไว้มากมายในพระพุทธศาสนา แต่ระดับที่ชัดเจนและละเอียด ไม่ซับซ้อน คือความสุข 10 ระดับ (ม.ม.(ไทย) 13/90-91/92-95 และ ส.สพ.(ไทย) 18/268-468/296-299 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จากหยาบไปสู่ละเอียด ประณีต ได้แก่ กามสุข ปฐมฌานสุข ทุตติยฌานสุข ตติยฌานสุข จตุตถฌานสุข อากาสนัญญายตนสมาบัติตติสุข อากาสนัญญายตนสมาบัติตติสุข วิญญานัญญายตนสมาบัติตติสุข เนวสัญญายตนสมาบัติตติสุข สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติตติสุข

นอกจากนี้พระสงฆ์ที่สนใจในเรื่องความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา เช่น พระมหาวิเชียร สุธีโร (2562) ได้จัดระดับของความสุขใหม่ไว้ซึ่งมีลักษณะคล้ายกัน แต่ให้ความรู้สึกยืดหยุ่นหรือกว้างออกไป ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับคือ

1. กามสุข คือ ความสุขที่เกิดจากกาม เป็นความสุขที่เกิดจากการตอบสนองทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กามในที่นี้หมายถึง ความอยาก ความใคร่ ความปรารถนา วัตถุประสงค์บรรเทาความสุข รวมถึงเรื่องอำนวยความสะดวกสบาย ที่เราทั้งหลายอยากได้อะไรก็มี หรือที่เราทราบในเรื่องของ “กามคุณ 5”

หรือบางครั้งเราเรียกว่า สามิสสุข คือความสุขที่เกิดจากการได้พบเห็น หรือสุขอาศัยามิส หรือสุขจากสิ่งเสพทั้งหลาย เรียกว่า อามิสสุข ท่านกล่าวว่า กามสุขนี้หากเรามีการจัดการบริหารให้ดีก็จะมีประโยชน์อย่างมากในการดำรงชีพของคฤหัสถ์ เป็นสุขที่เป็นจุดมุ่งหมายแห่งชีวิตอย่างหนึ่งได้ คือเป็น “ทิฏฐธัมมิกัตถะ” แปลว่า ประโยชน์ปัจจุบัน หรือประโยชน์ขึ้นตาเห็น ที่ปรากฏอยู่ต่อหน้า เช่น การมีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อยู่สบาย หรือพึ่งพาตัวเองได้ในทางเศรษฐกิจ มีสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ มีหน้าที่การงานที่ดี มีเกียรติ ได้รับการยกย่องในสังคม และสุดท้ายคือ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขในทุก ๆ ด้าน

2. ฌานสุข คือ ความสุขที่เกิดจากฌาน อันฌานที่ได้นั้นเกิดจากการแผ่อารมณ์จิตใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ อัปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่หรือสมาธิแนบสนิท (Attainment Concentration) เป็นสมาธิระดับสูง ซึ่งมีในฌานทุกประเภท ฌานมีหลายชั้น ยิ่งเป็นชั้นสูงขึ้นไป องค์ธรรมต่าง ๆ คือคุณสมบัติของจิตที่เป็นตัวกำหนดความเป็นฌาน เราเรียกว่า “องค์ฌาน” ก็ยิ่งลดน้อยลงไป ซึ่งฌานโดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ๆ คือ รูปฌานและอรุณฌาน และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ 4 ฌาน รวมเป็น “ฌาน 8 หรือ สมาบัติ 8” นอกจากนี้ฌานก็ยังมิใช่เสียกล่าวคือ ภาวะในฌานที่เกิดยังไม่โปร่งโล่งเต็มที่ ยังถูกจำกัดด้วยสัญญาและองค์ธรรมอื่นๆ ที่อยู่ในฌานนั้นๆ (อง.สศตค.(ไทย) 23/42/533 มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2539) ยังมีความค้ำบังนิกด้วยสัญญาเกี่ยวกับฌานชั้นต่ำกว่าพุ่งขึ้นมาในใจได้ จึงถือได้ว่ายังมีสิ่งรบกวน (อง.สศตค.(ไทย) 23/41/525 จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2539) ถึงแม้ว่าจัดเป็นนิรามิสสุข แต่ก็ยังถือว่าเป็นเหตุให้ยึดติด ยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน) ได้ ซึ่งอาจกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุนิพพานหรือขัดขวางความสุขสมบูรณ์ที่สูงขึ้นไป (ม.อุ.(ไทย) 14/33/42 จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2539) จึงยังเป็นสิ่งที่ไม่เพียงพอ ยังต้องก้าวข้ามหรือละเสียให้ได้ (ม.ม.(ไทย) 13/156/176 จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2539) สรุปว่า ฌานสุข เป็นภาวะปรุงแต่งที่ถูกปัจจัยทางจิตสรรคสร้างขึ้นมา ไม่เที่ยงและจะต้องดับไปตามสภาวะ และเป็นการเสื่อมถอยได้หากขาดการปฏิบัติสม่ำเสมอ ดังนั้นฌานสุขจึงไม่ใช่ความสุขที่สมบูรณ์

3. นิพพานสุข คือ สุขที่เกิดจากการดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2559) ได้กล่าวไว้ว่า นิพพานสุข คือ สภาวะที่ดับกิเลสและกองทุกข์หมดสิ้นแล้ว ภาวะที่เป็นสุขสูงสุด เพราะเนื่องจากว่าไร้ซึ่งกิเลส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระอย่างสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ.ปยุตโต, 2555) กล่าวไว้ว่า อันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตในพระพุทธศาสนา เป็นโลกุตตรธรรม (ธรรมที่พ้นวิสัยของโลก มี 9 คือ มรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1)

จะเห็นได้ว่า ความสุขที่แท้จริง ในทางพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับ ชีวิตของตนที่ปราศจากปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้สติ การรักษาศีล ความรู้ ความสามารถของตนในการใช้ชีวิต อย่างไรก็ตาม ความสุขในพระพุทธศาสนานั้นมีหลายระดับ โดยเริ่มจากต่ำสุด อันได้แก่ กามสุขและ ประณีตขึ้นไปตามลำดับจนถึงระดับสูงสุดอันได้แก่ นิพพานสุข ดังนั้น ความสุขที่จะกล่าวถึงนั้น เป็นความสุขที่แท้จริง เพราะความสุขนั้นมี 2 ชนิด คือ “สุขแท้กับสุขเทียม” หรือ ความสุขทางธรรมและความสุขทางโลก ในทางพระพุทธศาสนา แนวทางการนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงคือ “มรรคมืองค์ 8” ถือว่าเป็นความสุขที่หลุดพ้นจาก 147 สังสารวัฏ คือ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด อีกต่อไป (นิพพาน) ความสุขถือว่าเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกท่าน 148 บรรารณา

ดังที่ได้กล่าวไว้ในทางพุทธศาสนานั้นหนทางสู่การหลุดพ้นและพบความสุขได้ อยู่ที่การปฏิบัติตามหลักคำ 149 สอน เพราะพุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การทำความดีต่าง ๆ 150 เรียกว่า “บุญ” มีพุทธพจน์ตรัสว่า “บุญเป็นชื่อของความสุข”(ขุ.อิตติ. 25/200/240 และ อง. สตตก 23/59/90) (มหา 151 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ส่วนในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วย 152 ให้เกิดสมาธิ ความสุขเป็นองค์ประกอบของฌานและสูงขึ้นเป็นญาณ จนไปสู่ความรู้ที่แจ่มแจ้งเป็นจริง และเป็น 153 ความสุขอันประณีต (พระธรรมปิฎก, 2539)

สรุปว่า ความสุข หมายถึง สภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่พึงพอใจ และรู้สึกอิ่มใจ ในสภาพชีวิตของตน ที่ปราศจากปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้สติ การรักษาศีล ความรู้ ความสามารถ ของตนในการใช้ชีวิต อย่างไรก็ตาม ความสุขในพุทธศาสนานั้นมีหลายระดับ โดยเริ่มจากต่ำสุด อันได้แก่ กามสุข และประณีตขึ้นไปตามลำดับจนถึงระดับสูงสุดอันได้แก่ นิพพานสุข

แนวทางการเข้าถึงความสุขตามหลักพุทธศาสนา

แม้ว่าจะมีแนวทางต่าง ๆ มากมายในการปฏิบัติตน อบรมให้จิตใจงอกงามตามแนวทางในพระพุทธศาสนา เพื่อแสวงหาและพบความสุขที่แท้จริง ในที่นี้จะขอแนะนำเพียงแนวทางที่เหมาะสมและสามารถทำได้ง่ายสำหรับบุคคลทั่วไปหรือผู้ที่กำลังมีปัญหาหรือไคร่ย่อยากได้ความสุข หลุดพ้นจากความทุกข์ และเป็นสิ่งที่เรามีปฏิสัมพันธ์กันอยู่ทุกวัน นั่นคือแนวทางหลักปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา อันเป็นหลักพึงปฏิบัติเพื่อการพัฒนาตนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งถือว่าครบองค์ประกอบของการดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยไม่เป็นภาระต่อสังคมและผู้อื่น เพราะเราพึงพาตัวเองได้อย่างอิสระ เกิดเป็นความสุขภายในขึ้นในตัวเองและแผ่ขยายออกไปสู่สังคมภายนอก เนื่องจากไตรสิกขาซึ่งประกอบไปด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของคุณภาพชีวิตที่ดีและทำให้มีความสุขอย่างแท้จริงหากเรามี 3 ประการนี้และเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องสัมผัส พบเจอในการดำเนินชีวิตในสังคม เพื่อก่อให้เกิดสันติสุขในสังคม ดังนี้

พระมหาจักรพันธ์ จกกวโร (2564) กล่าวว่า การพัฒนาตนให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้นั้น ควรพัฒนาตามหลักสิกขา 3 ประกอบด้วย ด้านศีล คือข้อปฏิบัติตนขั้นพื้นฐานของคุณธรรมทั้งหลายและเป็นหลักเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา ที่เน้นการเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกิดความสงบสุข และไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกันในสังคม เป็นสิ่งที่คอยควบคุมความประพฤติทางกายและวาจา ให้อยู่ในความดีงามที่มีความปกติสุข ด้านจิตใจ คือ ศึกษาเรียนรู้ในเรื่องของจิต ให้เราเข้าใจธรรมชาติของจิต การทำงานของจิต และวิธีการพัฒนาจิต เพื่อให้จิตสงบตั้งมั่น เป็นจิตที่เจริญงอกงาม หรือที่เราเรียกว่า “สมาธิ” เกิดจากการปฏิบัติจิตภาวนาอันมุ่งหวังเพื่อดับความฟุ้งซ่านในอารมณ์ต่าง ๆ ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาความสุข จึงต้องฝึกสมณะกรรมฐานซึ่งเป็นความสุขขั้นละเอียดกว่าความสุขเพียงรักษาศีลและกุศลกรรมบถ เป็นสุขภายในที่มีคุณภาพกว่าสุขที่ได้จากสิ่งตอบสนอง และด้านปัญญา คือ

การศึกษาในสิ่งที่รู้ เป็นการพัฒนาปัญญา นำสิ่งที่รู้นั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งการพัฒนาจะมีอยู่หลายระดับ อันเป็นผลที่เกิดจากการที่เราเป็นผู้ปฏิบัติตนในศีลและจิตภาวนา (สมาธิ)

สอดคล้องกับ (ขุ.ธ.(ไทย) 25/12/192 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ได้กล่าวไว้ว่า ความสุข คือ ความสงบ และความสุจริตระดับสูงสุดคือ “นิพพาน” ถือว่าเป็นความสุขที่สมบูรณ์ เนื่องจากเป็นความสุขที่ถาวร ไม่ขึ้นกับเวลาดังเช่นฌานสุข ไม่ต้องอาศัยวัตถุปรุงแต่ง และเป็นความสุขล้วน ๆ โดยการที่จะเข้าถึงนิพพานสุขได้ ต้องผ่านการปฏิบัติที่ถูกต้อง คือการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 หรือไตรสิกขา แต่โดยจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาโดยแท้แล้วต้องการให้มนุษย์เข้าถึงความสุขเป็นระดับขั้นไปจากความสุขเบื้องต้นไปสู่ความสุขเบื้องสูง อย่างในอนุพุทธิกถาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนยสกุลบุตร (วิ.ม.(ไทย) 4/26/32 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ประกอบด้วยความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติเป็นลำดับขึ้นด้วย 5 ประการ ดังนี้

1. ความสุขที่เกิดจากการทำทาน หรือ การให้โดยไม่หวังผลตอบแทน
2. ความสุขที่เกิดขึ้นจากการรักษาศีลตามเพศภาวะ (คฤหัสถ์) หมายถึง การรักษาศีล 5
3. สุขที่เป็นอนิสงส์จากการให้ทานและการรักษาศีล โดยจะนำผู้ปฏิบัติไปสู่สวรรค์หรือสถานที่ที่มีความสุขมากกว่าโลกมนุษย์
4. ความสุขที่เกิดจากการละเว้นความต่ำทราม และความเศร้าหมองแห่งกามอันได้แก่ การถือศีล 8 หรือศีลที่ 8 สูงขึ้นไป ที่เป็นจรรยาแห่งการบวชกายและใจ เว้นจากคิหิปฏิบัติ อันเป็นของต่ำและเป็นมรรคาแห่งผลที่เกิดผลขึ้นในข้อที่ 5
5. ความสุขที่ได้จากอนิสงส์แห่งการออกจากกามผลแห่งการบวชกายและใจได้สำแดงผล อันเป็นสุขประณีตที่ไม่ผูกพัน กับสิ่งล่อใจทางวัตถุกามและกิลีสกาม แต่เป็นสันติสุขที่ละเอียด และไม่มีโทษ เป็นอิสรภาพอย่างแท้จริง (พระณัฐภัทร กิจจกาโร (เจริญรัชย์) และ พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ผศ.ดร., 2563)

นอกจากนี้แล้วการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา เช่น การปฏิบัติธรรม เป็นแนวทางปฏิบัติทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาความสุขได้ จากผลวิจัยพบว่า กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมสุขชีวีวิถีพุทธ ได้แก่ การสวดมนต์ การฟังธรรม การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม การเสนาธรรม และการตักบาตร มีสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางใจ และสุขภาวะทางปัญญาสูงขึ้นมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (กมลาค ภูวนาธิพงค์ และอำนาจ บัวศิริ, 2563) หรืออาจกล่าวได้ว่า ปัญหา 2 ด้านที่สำคัญ คือ ปัญหาที่เข้าถึงความจริงอย่างธรรมดาในธรรมชาติ และปัญหาที่สามารถนำความรู้มาใช้ในการวางแผนในการดำเนินชีวิตได้อย่างดีงาม และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากความจริงนั้น (พระธรรมปิฎก ป.อ.ปยุตโต, 2539) ก่อให้เกิดเป็นความสุขที่บุคคลทั้งหลายต้องการอย่างแท้จริง

เป้าหมายของการสร้างสุขที่แท้จริง คือการมีจิตองงาม

ความสุขที่แท้จริง เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกท่านปรารถนาและแสวงหา เป็นความรู้สึกส่วนบุคคลที่สามารถรู้สึกหรือสัมผัสได้เองตามความนึกคิดและความต้องการของแต่ละบุคคล โดยไม่มีข้อจำกัด ดังนั้น ความสุข ของแต่ละท่านก็จะไม่เหมือนกัน ความรู้สึกนี้เกิดจากความรู้สึกภายใน หรืออาจกล่าวได้ว่า จุดเริ่มต้นของความรู้สึกนี้ เกิดจากจิตใจนั่นเอง ดังนั้นมนุษย์จึงควรมีการพัฒนาจิตใจเป็นพื้นฐานของการสร้างความสุขให้เกิดขึ้น เพราะหากจิตใจเป็นฐานของการสร้างสุขแล้ว จิตพัฒนา หรือ จิตประภัสสรเจริญองงาม ความสุขเหล่านั้นก็จะเพิ่มพูนตามมาและยิ่งมีความสุขมากขึ้นเรื่อย ๆ

จิตองงามคืออะไร

จิตองงาม คือ จิตที่ได้รับการพัฒนาให้เจริญ มีความรู้ในจิต หรือ มีสติปัญญา รู้จักการคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ คิดอย่างมีเหตุและผล หรือ จิตที่ได้รับการฝึกอบรมให้เกิดความเข้มแข็งและมั่นคง ไม่หวั่นไหว เป็นจิตที่มีคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น ผ่องใส เป็นต้น (ณัฐรินทร์ นิธิกริตชานนท์, 2559)

ลักษณะของจิตองงามตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ในบทความนี้ได้นำเอาความหมายของลักษณะจิตองงามตามที่กล่าวถึงความงอกงามในพระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อคิดเห็นของนักปราชญ์ทางพุทธไว้ดังนี้ (ช.เถร (ไทย) 26/4/436 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อันเป็นคาถาของท่านพระจุฬกะเถระได้ให้ความหมายของจิตองงาม คือ

1. ไม่ถูกนิรโทษ อันประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทถะ อุทธัจจกุกกัจจะ และวิจิกิจฉา เข้ามาเบียดเบียน ด้วยการทำสมาธิ
2. การเพ่งอารมณ์ (สมณะกรรมฐาน) ได้แก่ สมาบัติ 8 อันประกอบด้วย รูปฌาน 4 และอรุฌาน 4
3. การเพ่งลักษณะ (วิปัสสนากรรมฐาน) เพื่อกระทำตนให้เกิดอุตสาหะในการเจริญภาวนา

นอกจากนี้ท่าน (พุทธทาสภิกขุ, 2533) ได้อธิบายว่า “จิตเจริญองงาม” เป็น 1 ใน 3 ของจิตที่ถึงความเป็นเอก (หนึ่งเดียว) ซึ่งจะปรากฏแก่การปฏิบัติที่เกิดจากการเสียสละ หรือการให้ทานของบุคคลที่พอใจในการให้ทาน เนื่องจากสมณะนิมิตได้ปรากฏชัดแล้วของผู้ที่มีสมาธิ อาการปรากฏชัดเพราะไตรลักษณ์ปรากฏแล้วแก่ผู้ทำวิปัสสนา และความดับทุกข์ปรากฏแล้วของพระอริยบุคคลทั้งหลาย จิตเจริญองงามอยู่ท่ามกลางจิตผ่องใส (เพราะความหมดจดแห่งข้อปฏิบัติ) และจิตอาจหาญร่าเริง (ด้วยญาณ) จิตเจริญองงามจึงเป็นจิตวางเฉยอยู่ได้ (ด้วยความวางเฉยที่

เป็นองค์มาน) และเมื่อจิตวางเฉยได้โดยไม่มีอะไรมารบกวน ท่านเรียกว่า เป็นจิตที่เจริญงอกงาม ตามความหมายของภาษาฝ่ายกัมมัฏฐานหรือโยคะปฏิบัติ

จิตงอกงาม มีความหมายตรงกับ จิตตภาวนา ในพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางการพัฒนาจิตให้พบกับความสุข จิตตภาวนาแบ่งออกเป็น 3 ด้าน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2548) ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพของจิตใจ คือ พัฒนาจิตใจให้ประกอบด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยทำให้เกิดความตั้งงามในจิตใจ และเกิดความสุขแล้ว ยังช่วยในเรื่องของทัศนคติและการมองโลกและสังคมให้เป็นไปในทางเกื้อกูล เกิดความรัก ความเอื้ออาทรต่อสิ่งมีชีวิตและธรรมชาติอยากดูแลให้ตั้งงาม ทำให้พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมเป็นไปในทางที่ตั้งงามด้วยความเต็มใจ มีความสุขในการทำและการให้การช่วยเหลือโดยไม่รู้สึกรังเกียจหรือถูกบังคับ เพราะเป็นสิ่งที่ออกมาจากใจจริงๆ การพัฒนาด้านนี้สามารถพัฒนาได้ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน

2. การพัฒนาสมรรถภาพของจิตใจ คือ พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีความเพียร ความกล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติมีสมาธิ เป็นต้น การพัฒนาความสามารถของจิตใจจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ทั้งในแง่การทำงานที่ การงาน และการดำเนินชีวิต ให้ประสบความสำเร็จ ทำให้ไม่ท้อถอยต่อปัญหา อุปสรรค ไม่หลงลืมบกพร่อง และมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ในสิ่งที่ทำ ไม่หวั่นไหวไปกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามากระทบ หากพัฒนาได้ดีจะทำให้มีความสุขอยู่กับสิ่งที่ทำ ในขั้นสูงสมรรถภาพของจิตใจที่ถูกพัฒนาดีแล้วจะเป็นบาทฐานในการพัฒนาปัญญาขั้นสูงจนสามารถกำจัดกิเลส ได้หมดสิ้น

3. การพัฒนาสุขภาพของจิตใจ คือ มีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอím ผ่องใส สงบ และเป็นสุข ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจนี้เป็นความสุขที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยวัตถุภายนอก หรือสังคม ทำให้เป็นอิสระและขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกน้อยลง สามารถใช้วัตถุสิ่งของที่มีไปสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ โดยไม่ติดพันห่วงเห่นเพราะกลัวว่าถ้าไม่มีสิ่งเหล่านั้นแล้วจะไม่มีความสุข ทำให้การแสวงหาความสุขจากการใช้การเสพวัตถุภายนอก อย่างที่พากันอยู่ในปัจจุบันซึ่งเป็นสาเหตุของการทำลายสิ่งแวดล้อม และก่อให้เกิดปัญหาสังคม เพราะเป็นธรรมชาติของทุกคนที่ย่อมอยากจะแสวงหา ความสุข แต่ถ้าเขาพัฒนาความสามารถในการมีความสุข ขึ้นมาได้ด้วยตัวของเขาเอง และเป็นความสุขที่ประณีตมากกว่า เขาก็จะไม่ไปติดอยู่กับการแสวงหาภายนอกอีกต่อไป

ปัจจัยส่งเสริมให้เกิดความสุขจากจิตที่งอกงาม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป.อ.ปยุตโต, (2558) ได้ให้แนวทางการพัฒนาจิตที่งอกงามไว้ในหนังสือ จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนาว่า มนุษย์นั้นเกิดมาพร้อมกับความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ที่ประสบอยู่ในสังคมที่เป็นอยู่ ดังนั้นวิธีแก้ไขปัญหาหรือคลายทุกข์ให้เกิดสุขได้นั้น ต้องเริ่มที่ตัวตน หรือต้นตอ คือตัวบุคคลก่อนเพราะเราคือตัวจุดของ

ปัญหาโดยตรง ด้วยการแก้ปัญหาในตัวบุคคล ในใจของบุคคลจากนั้นก็ค่อยๆ ขยายสู่ชุมชนและสังคม แนวทางหรือวิธีการมีดังนี้

ด้วยการมองมุมกว้างโน้มเข้าหาตัวเรา คือ ถ้าเป็นปัญหาคนคนเดียวก็สามารถใช้โยนิโสมนัสการอันเกิดจากระดับของปัญญาของตัวบุคคลได้เลย แต่ถ้าเป็นปัญหาบุคคลส่วนใหญ่ต้องใช้กัลยาณมิตรเป็นตัวช่วยในการพัฒนาด้านจิตใจและมีส่วนช่วยด้านปัญญาตามมา คือช่วยให้เราเกิดความรู้ความเข้าใจในชีวิตของตนเองและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคม สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมอย่างปลอดภัยและอิสระ พึ่งพาตัวเองได้อย่างมีความสุข หรืออาจจะพูดอีกนัยหนึ่งได้ว่า การมีกัลยาณมิตร คือต้องการสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์กันโดยศีล หมายความว่า มีความสัมพันธ์ในเชิงสังคมที่ดี ที่ไม่เบียดเบียน ที่ไม่เอาัดเอาเปรียบไม่มุ่งหาผลประโยชน์แก่ตนด้วยการเอาจากผู้อื่น แต่ปฏิบัติต่อกันด้วยความเกื้อกูล มีการแสดงออกต่อกันด้วยความมีน้ำใจ หรืออย่างน้อยมีความจริงใจ นี่คือขั้นของศีลซึ่งเป็นระดับของความมีกัลยาณมิตร ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเมื่อมีการปฏิบัติในขั้นศีล หรือในระดับกัลยาณมิตรแล้ว มันก็โยงไปหาขั้นจิตใจเอง ซึ่งเป็นระดับของสมาธิ กล่าวคือ จากการปฏิบัติ เช่นนั้นก็ทำให้จิตรู้สึกเต็มอิ่ม และเขาอาจจะพัฒนาคุณสมบัติอื่นๆทางจิตใจเพิ่มมากขึ้นอีก ด้วยการฝึกปฏิบัติในระดับสมาธินั้นยิ่งขึ้นได้

การแก้ปัญหาในระดับจิตใจนี้ ก็จะต้องโยงหรือส่งทอดต่อไปอีก โดยที่ว่าในที่สุดแล้วตัวบุคคลนั่นเองจะต้องมีปัญหาที่รู้เข้าใจความจริงของโลกและชีวิต เพื่อจะสามารถทำจิตใจให้เป็นระยะที่เรียกว่าพึ่งตนเองได้ หรืออยู่ได้ด้วยตนเอง

ปัญหานั้นเกิดจากการมีโยนิโสมนัสการ คือการรู้จักคิด รู้จักพิจารณา หรือคิดเป็น ซึ่งทำให้มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเหตุปัจจัยและรู้เข้าใจสถานการณ์นั้นๆ ตามความเป็นจริง ตลอดจนรู้จักปรับจิตใจวางใจอย่างถูกต้องและได้ผลดีจากประสบการณ์ทุกอย่างปัญญาที่เกิดขึ้น จะทำให้สามารถแก้ไขหรือหาทางออกจากสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ ทำให้เกิดความสว่าง โปร่งโล่ง และทำให้รู้เข้าใจความจริงที่จะเป็นอยู่อย่างรู้เท่าทัน

สรุปความว่าปัญหานั้น ทั้งทำให้เห็นทางออก ช่วยให้สว่างโปร่งโล่งออกไป และทำให้ปรับจิตใจเข้ากับสถานการณ์หรือสภาพความจริงนั้นๆ ได้นั่นเอง เมื่อปัญญาเกิดขึ้น ทำให้แก้ปัญหา หาทางออก ปรับจิตใจหรือวางใจต่อปัญหาหรือสถานการณ์นั้นๆ ได้แล้ว ท่าน ป.อ.ปยุตโต เรียกสิ่งนี้ว่าการเกิดภาวะที่เรียกว่าดุลยภาพ ซึ่งบุคคลก็จะ เป็นอิสระ เป็นผู้ที่พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ด้วยตนเองแล้วก็อยู่คนเดียวได้โดยไม่ห้อยเหงาว่าแห้ว ถ้าเขาไปอยู่ในสังคม ก็จะอยู่อย่างมีความสุขเช่นเดียวกัน พร้อมทั้งเป็นกัลยาณมิตรช่วยทำให้คนอื่นก้าวอย่างขึ้นสู่วิถีแห่งความสุขได้ด้วยเมื่อเรานำเอาหลักธรรมดังที่กล่าวมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ อบรมจิตตามหลักพุทธศาสนาแล้ว จิตของเราจะมีความสุข สงบ สว่างและสุขในใจขึ้น ซึ่งลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นทั้ง 3 ส นั้น (สงบ สว่าง สุข) จะมีลักษณะตามความหมายที่ได้กำหนดไว้พร้อมกันนี้ท่านยังได้กล่าวว่า “ความสุขเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหากันอยู่ แต่ที่จริงความสุขนั้นเราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ทันที ก็คือในจิตใจนี้เอง เมื่อใดโยมมีศรัทธา มีเมตตา มีเมตตธรรม มีความสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ความสุขก็เกิดขึ้นในใจเมื่อนั้นทันที”

จะเห็นได้ว่า ความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตให้เป็นจิตที่สงบ สว่าง หรือเราอาจเรียกให้ดูสวยงามว่า “จิตงอกงาม” ได้ด้วยการฝึกอบรมจิตโดยผ่านการทำกรรมฐานและน้อมเอาหลักธรรม คำสอนของพระพุทธองค์เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เนื่องจาก จิตใจของมนุษย์เรานั้นสำคัญมาก ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จากคำกล่าวนี้ ทำให้เราได้มองเห็นแล้วว่า ทุกสิ่งอย่างล้วนเกิดขึ้นที่ใจเราก่อนเสมอ จะสุขหรือทุกข์ก็ล้วนอยู่ที่ใจและการนึกคิดของเรา ดังนั้นความสุขที่เรา ๆ ท่าน ๆ แสวงหากันมาทั้งชีวิตนั้น มันไม่ได้หนีหายหรืออยู่ที่ไหนเลย มันอยู่กับตัวเราตลอดเวลา เพียงแต่เรแค้นึกไม่ถึงและอาจหลงลืมกันไป วันนี้เราได้ค้นพบและทราบแล้วว่า เราสามารถพบกับความสุขแท้ที่อยู่กับเราได้ตลอดอย่างไร อีกทั้งยังเป็นแนวทางหรือวิธีที่ไม่ยาก เพราะเรา “สร้างสุขได้ด้วยจิตที่งอกงาม และการทำจิตให้งอกงามนั้น ก็คือการน้อมนำเอาคำสอนและฝึกอบรมจิตตามแนวทางพุทธศาสนา มาปฏิบัติ” จิตงอกงาม จึงมีแก่บุคคลผู้มีจิตผ่องใส หมัดจุดในข้อปฏิบัติที่เป็นเบื้องต้น คือ การพัฒนากาย การพัฒนาศีลและการมีจิตใจจากหาญรู้แจ้งด้วยญาณ (ความรู้) คือ การพัฒนาจิตและการพัฒนาปัญญา ดังนั้น จิตงอกงามจึงมีแก่ผู้ที่ปฏิบัติตนด้วยความพยายามอย่างสม่ำเสมอในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยดี

สรุป

การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ สว่าง และนำมาสู่ความสุขในจิตใจได้นั้นเป็นการกรอง ทำความสะอาดสิ่งที่ทำให้จิตเรสกรปรกหรือขุ่นมัวให้ใส สะอาด จนจิตสามารถพัฒนา เจริญงอกงาม คิดการต่าง ๆ กระทำสิ่งต่าง ๆ ในสิ่งที่ล้วนเป็นกุศล เราเรียกจิตที่เจริญและพัฒนาในทางที่ดีนี้ว่า “จิตงอกงาม” อันเป็นหนทางให้ผู้มีจิตงอกงามนี้เป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะจิตที่งอกงามจะส่งผลต่อความคิดและอารมณ์ที่ดี ส่งผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นสิ่งที่ดี มีคุณค่า เหมาะสม เป็นประโยชน์ต่อตนและผู้อื่นเสมอ ก่อให้เกิดความสุขสันติขึ้น และจิตที่งอกงามนี้หากมีการฝึกอยู่บ่อย ๆ และสม่ำเสมอ ยังส่งผลให้เกิดสติปัญญา คือเกิดความรู้ ความเข้าใจในทุก ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวเราตามความเป็นจริง ทำให้เรามีสติตามทันทุกการเปลี่ยนแปลงหรือสิ่งที่เราพบเห็นได้อย่างเท่าทัน โดยไม่หลงไปในกิเลสตัณหา สิ่งยั่วยุ ความโลภ ความโกรธ เหล่านั้น ความเดือดร้อนก็จะไม่เกิดขึ้นกับตัวเราอย่างแน่นอน

ความสุขคือคำตอบของชีวิตมนุษย์ที่ทุกคนกำลังแสวงหาไม่ว่าจะเป็นความสุขทางโลก หรือความสุขทางธรรม การค้นหาความสุขของแต่ละคนจึงเป็นสิทธิ์เฉพาะบุคคล และมีแนวทางแตกต่างกันออกไป บางคนอาจพอใจในความสุขทางโลก ได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานครบและอยู่ในขั้นสูงสุดแล้วก็คิดว่านั่นเป็นความสุขแล้ว แต่สำหรับบางคนเล็งเห็นว่าแม้ได้รับการตอบสนองความต้องการครบแล้ว มีทุกอย่างแล้ว แต่ก็ยังรู้สึกว่ามันก็หาใช่ความสุขไม่ จึงยังคงแสวงหาความสุขที่ใช่ต่อไป คือสุขที่ปรารถนาในสุขแท้ (สุขทางธรรม) ดังนั้นความสุขตามแนวทางของพระพุทธศาสนานั้นนับว่าเป็นสุขแท้ที่เป็นความสุขจริง ๆ ซึ่งมีได้เฉพาะผู้ที่ผ่านการน้อมนำเอา

หลักธรรมปฏิบัติเข้าสู่ใจและมีความศรัทธาในคำสอนของพระพุทธองค์เท่านั้นที่จะสัมผัสได้และเชื่อว่าเป็นหนทางแห่งการดับทุกข์และจะพบกับความสุขที่มนุษย์ทุกคนปรารถนาอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

กมลาค ภูวนาธิพงษ์ และอำนาจ บัวศิริ. (2563). สุขซีวีวิถีพุทธในชุมชนเมืองยุค 4.0: กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้าน วัด โรงเรียน วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, 5(11), 403-419.

ณัฐรินทร์ นิธิกิตติขานนท์. (2559). “ลักษณะจิตตองคตามหลักพุทธจิตวิทยาของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร”. [ดุชนิพนธ์ ปรินญาพุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา]. มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระณัฐภัทร กิจจากโร (เจริญรักษ์) และ พระมหาสุรศักดิ์ ปัจจนตเสโน, ผศ.ดร. (2562). ความสุขในพุทธปรัชญา. วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์, 3(2), 96-99.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2539). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (น. 529)

_____. (ป.อ.ปยุตโต). (2542). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต. (2555). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 23). สำนักพิมพ์ผลิธัมม

_____. (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 30). มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต. (น.63).

_____. (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 30). มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต. (น. 155).

_____. (2558). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 30). มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต. (น. 252).

_____. (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1). พิมพ์ครั้งที่ 27. โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาจักรพันธ์ จกภูโร. ไตรสิกขากับการดำเนินชีวิตของชาวพุทธ. หน่วยวิทยบริการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. จังหวัดตาก. สืบค้น 25 พฤศจิกายน 2564 จาก <http://www.mcutak.com>

พระมหาวิเชียร สุธีโร. (2562). ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา. วารสารพุทธมคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักวัดอาวุธวิกสิตาราม, 4 (1), 43-45.

พุทธทาสภิกขุ. (2533). อานาปานสติภาวนา. (พิมพ์ครั้งที่ 4). ธรรมทานมูลนิธิ. (น. 137-178).

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. สืบค้น 14 พฤศจิกายน 2564, จาก <http://www.royin.go.th/dictionary/>.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2558). *จิตวิทยาสู่จิตภาวนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). มูลนิธิพุทธธรรม. (น. 48-49).