



วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
THE WAY TO HAPPINESS IN BUDDHIST PRINCIPLE

พระมหาคมสัน วิสุทธธนาโณ (เนียบคชบาล)

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐินิพนธ์
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐



วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

พระมหาคมสัน วิสุทธธำณ (เนียมคชบาล)

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริยญาพุทธศาสตร์ดุขฎฐิบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



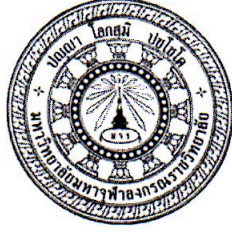
The Way to Happiness in Buddhist Principle

Phamaha Khomsan Visutthayano (Niamkhotchaban)

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyaya University
C.E. 2017

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุขฎิณีพนธ์
เรื่อง “วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุขฎิณีพนธ์

(พระเมธาวิไนยรส, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

กรรมการ

(ผศ.ดร.วุฒินันท์ กันทะเตียน)

กรรมการ

(พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร)

คณะกรรมการควบคุมดุขฎิณีพนธ์

พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, ดร.

ประธานกรรมการ

พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.

กรรมการ

รศ.ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระมหาคมสัน วิสุทธธนาโณ)

- ชื่อคุณิพนธ์** : วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
- ผู้วิจัย** : พระมหาคมสัน วิสุทธธนาโณ (เนียมคชบาล)
- ปริญญา** : พุทธศาสตรคุณิพนธ์บัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์**
- : พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี (เหมประไพ), ดร., ป.ธ.๙, พธ.บ. (ปรัชญา), พธ.ม. (ปรัชญา), พธ.ด. (ปรัชญา)
 - : พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร., ป.ธ.๗, พธ.บ. (ภาษาอังกฤษ), ศศ.ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
 - : รศ.ดร. สมิตีพล เนตรนิมิตร, ป.ธ.๙, พธ.บ. (ปรัชญา), พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), Ph. D. (Pali & Buddhist Studies)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

คุณิพนธ์เรื่อง “วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข (๒) เพื่อศึกษาหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา และ (๓) เพื่อวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา คุณิพนธ์นี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เฉพาะภาคเอกสาร (Qualitative Research)

ผลการวิจัยจากแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุขพบว่า แนวคิดเรื่องความสุขได้มีนักคิดและนักวิชาการได้เสนอแนวคิดและทฤษฎีไว้กว้าง ๆ มี ๒ อย่าง คือ (๑) ความสุขอันเป็นความสะดวกสบายในส่วนของตน แบ่งออกตามคุณภาพของความสุขเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ ความสุขสบายอันเป็นประโยชน์ส่วนตนอย่างหยาบ สามารถเข้าถึงได้ด้วยการแสวงหา ใช้สอยเป็นอยู่อย่างไม่ต้องสนใจอะไร ๆ ทั้งสิ้น เพียงเพื่อตอบสนองความต้องการของตน และ ความสุขสบายอันเป็นประโยชน์ส่วนตนอย่างละเอียด สามารถเข้าถึงได้ด้วยการให้ความสำคัญกับด้านจิตใจ ความมีไมตรี การรู้จักใช้สอย มีความระมัดระวังในการใช้ชีวิต และด้วยการเข้าถึงโมกษะความหลุดพ้น (๒) ความสุขอันเป็นความสะดวกสบายในส่วนของส่วนรวม แบ่งออกตามคุณภาพของความสุขเป็น ๒ ส่วน ได้แก่ ความสุขสบายอันเป็นประโยชน์ส่วนรวมอย่างหยาบ ให้ความสำคัญกับความสุขของคนจำนวนมากในด้านปริมาณมากกว่าคุณภาพ โดยถือว่าความสุขทุกประเภทมีค่าเท่ากัน จะเข้าถึงได้โดยผู้นำจะต้องมีความเสียสละและจัดสรรทรัพยากรให้เหมาะสมแก่ประชาชน แต่ก็ยังประกอบด้วยความเห็นแก่ตัว และความสุขสบายอันเป็นประโยชน์ส่วนรวมอย่างละเอียด ให้ความสำคัญกับความสุขของคนจำนวนมากทั้งในด้านปริมาณและด้านคุณภาพ

ผลการวิจัยหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาพบว่า ความสุขมี ๓ อย่าง คือ ความสุขอย่างหยาบคือกามสุข ความสุขอย่างกลางคือฌานสุข และ ความสุขอย่างละเอียดคือนิพพานสุข โดยมีวิธีการปฏิบัติให้ถึงความสุขทั้ง ๓ อย่างนั้น คือ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุข ได้แก่ การให้ทานและการรักษาศีล วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานสุข ได้แก่ การเจริญสมาธิจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิ และ วิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงนิพพานสุข ได้แก่ การปฏิบัติในหนทางแห่งมรรคหรือวิปัสสนาก็มีหลักฐาน

ผลจากการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาพบว่า (๑) ความสุขทางกายเป็นความสุขที่เกิดจากการสัมผัสรับรู้อายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก (๒) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุข คือ การพิจารณาให้เกิดความรู้ในส่วนที่เป็นคุณและโทษของกามสุขเพื่อไม่ให้ลุ่มหลงโดยมีศีลเป็นหลักประกัน (๓) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการทำสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ (๔) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข เกิดจากปัญญามี ๓ ระดับคือปัญญารู้เข้าใจในกายและจิตเพื่อการดำเนินชีวิต ปัญญารู้แจ้งในรูปธรรมและ ปัญญารู้แจ้งในนามธรรม(๕) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบด้วยทานและศีล (๖) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ (๗) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา (๘) ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข แบ่งออกเป็นตัวอย่างผู้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ เช่น เรื่องวิมานบังเกิดแก่นางอุตตรา เรื่องวิมานบังเกิดแก่นางลูขมาอุบาสิกา และเรื่องวิมานที่บังเกิดขึ้นแก่นางสุนิหทาอุบาสิกา เพราะการได้ถวายทานและรักษาศีล เป็นต้นตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงฌานสุข เช่น เรื่องการปรินิพพานของพระโคธิกเถระ และ เรื่องพระขานุกโณทัญญะเถระ เป็นต้นและ ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงนิพพานสุข เช่น เรื่องพระอัสสชิเถระ และเรื่องวิปัสสิกาภิษุ เป็นต้นส่วนองค์ความรู้ในการวิจัยนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลทางเอกสารให้เป็นระบบง่ายต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป

Dissertation Title : The Way to Happiness in Buddhist Principle
Researcher : Phramaha Khomsan Visutthayano (Niamkhotchaban)
Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)
Dissertation Supervisory Committee
: Phramaha Khwanchai Kittimethi (Hemprapai), Dr., Pali IX,
B.A. (Philosophy), M.A. (Philosophy), Ph.D. (Philosophy)
: Phramaha Somboon Vuddhikaro, Dr, Pali VII,
B.A. (English), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)
: Assoc. Prof. Dr. Samitthipol Natnimit, Pali IX,
B.A. (Philosophy), M.A. (Buddhist Studies),
Ph. D. (Pali & Buddhist Studies)
Date of Graduation : May 26, 2018

Abstract

This dissertation entitled “The Way to Happiness in Buddhist Principle” has three objectives: 1) to study the concept and the theory of happiness and the way to happiness 2) to study the concept of happiness and the way to happiness in Buddhist Principle and (3) to analyze the way to happiness in Buddhist principle. This dissertation entitled is the qualitative research.

In the research findings were found that the scholars have introduced two key concepts: (1) Happiness as the private convenience which are two parts, the roughly private convenience that is the basic to search and utilize to meet the demand; the thoroughly private convenience that attend to the mind, kindness, spending, carefully lifestyle to achieve sustainable and highest point of life (*Mohk-sa* or salvation). (2) Happiness as the public convenience which are two parts, the roughly public convenience that attend the quantity of happiness of people. All the happiness are the same value, the leader make the sacrifice and allocate the resource to the people with the self-interest; the thoroughly public convenience that attend the quantity and the quality of happiness of a lot of people.

In the point of Buddhist view, there are 3 Happiness; immorally happiness is mean sensual pleasure (*Kāmā*), happiness of meditation (*Chān*), elaborately happiness is mean *Nibbāna*. The way to practice to reach the happiness are set in three levels; (1) The giving and keeping precepts is the roughly or the lowest level of happiness, (2) Meditation to the Full trance is the neatly or the middle level of happiness. (3) The method practiced to access this happiness is to act follow the *Magga Bhāvanā* is the finest or the highest level of happiness.

The results of the analysis of the practice to reach the happiness according to Buddhism found that (1) physical happiness is the happiness derived from the perception of inner emotions. (2) The method practiced to immorally happiness (*Kāmā*); considering the knowledge that you and the blame of erotic happiness to not be delusion by the keeping precepts as a guarantee. (3) The middle level of happiness is meditation to the full trance (*Chān*). (4) The method practiced to elaborately happiness is 3 levels of wisdom; Wisdom to understand in body and mind for life, enlightenment in the *Dhamma*, enlightenment in the Abstract. (5) The way to develop oneself is to reach the rough pleasure with the giving and keeping the precepts. (6) The way to develop oneself is to reach the middle level of happiness with meditation. (7) The way to develop oneself is to reach the elaborately happiness with wisdom. (8) Example of people who have access to rough happiness because the giving and keeping the precepts; the heaven castles of *Mrs. Uttara*, the heaven castles of *Mrs. Lukhuma*, and the heaven castles of *Mrs. Sunitta* etc. Example of people who have the middle level of happiness (*Chān*); the *Nirvana* of *TheraKothika* and *Therakhanukondanna* etc. Example of people who have the elaborately happiness is mean *Nibbāna*; The *Thera Attathat* and the *Vipatsaka Bhikkhu* etc. The knowledge in this research is to collect data to document the system easy to study further.

กิตติกรรมประกาศ

ดุष्ฎิณิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจากคณะอาจารย์ที่ปรึกษา คือ พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, ดร. ประธานที่ปรึกษา พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร. และ รศ.ดร. สมทิธิพล เนตรนิมิตร กรรมการ ที่ได้ให้คำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขดุष्ฎิณิพนธ์เพื่อให้เกิดความถูกต้องสมบูรณ์และสำเร็จเสร็จลงด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณและขอบคุณคณาจารย์ในบัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความสามารถศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวกับดุष्ฎิณิพนธ์นี้ พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่านที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกและประสานงานต่าง ๆ ให้ดุष्ฎิณิพนธ์เล่มนี้สำเร็จเสร็จสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระมหาธีรราชย์ (นิยม ฐานิสสรมหาเถร ป.๖.๙) อดีตเจ้าอาวาสวัดชนะสงคราม ขอกราบขอบพระคุณพระเทพวิมลคุณี เจ้าอาวาสวัดชนะสงคราม กราบขอบพระคุณพระพิพัฒน์ปริยัตยานุกูล อดีตเจ้าอาวาสวัดชากมะกรูด กราบขอบพระคุณพระครูจินตารวัฒน์ เจ้าอาวาสวัดจินดาราม กราบขอบพระคุณพระครูภาวนาสุมนต์ (เดช สุมนโน) เจ้าอาวาสวัดป่าภาวนาราม กราบขอบพระคุณพระพิพัฒน์จริyalังการ เจ้าอาวาสวัดปริณายกที่ท่านได้ให้โอกาสรับเป็นลูกคณะที่วัดชนะสงคราม กราบขอบพระคุณพระเถรานุเถระทุกรูป และขอขอบคุณศรัทธาชาวพุทธทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณในเมตตาธรรมของท่านพระครูภาวนาจิตตสุนทร (จำลอง ดิग्ขวิโร) ผู้เป็นพระอาจารย์ได้ถวายความอุปถัมภ์ในทุกอย่างในชีวิตสมณะให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่บรรพชา มากราบขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนมา และขอขอบคุณเพื่อนกัลยาณมิตรทุกท่านทุกคนที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือในขณะศึกษา

สุดท้าย ที่สำคัญที่สุดขออนุโมทนาขอบคุณคุณพ่อ ประเทือง เนียมคชบาล คุณแม่เนือง ไพรัชฎิ ผู้ให้กำเนิดและญาติพี่น้องที่ส่งเสริมให้ผู้วิจัยมีความมั่นคงในพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งได้ถวายความอุปถัมภ์ความสะดวกแก่ผู้วิจัยให้ได้มีกำลังใจทำหน้าที่สนองคุณพระพุทธศาสนา ความดีงามและประโยชน์อันใดจะพึงมีจากดุष्ฎิณิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมเป็นสักการบูชาแต่พระรัตนตรัย แต่บิดามารดา ครูอาจารย์ทุกท่าน ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน พึงมีส่วนแห่งกุศลนี้ด้วยกันทุกส่วนทุกท่านเทอญ

พระมหาคมสัน วิสุทธภาโณ (เนียมคชบาล)

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๔
๑.๘ กรอบแนวคิดการวิจัย	๑๕
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๕
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข	๑๖
๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข	๑๗
๒.๑.๑ ความสุขในทัศนะของชาวตะวันตก	๑๗
๒.๑.๒ ความสุขในทัศนะของชาวตะวันออก	๒๐
๒.๒ คุณภาพของความสุข	๒๑
๒.๒.๑ สุขนิยมแบบอัตตานิยมแบบหยาบ	๒๒
๒.๒.๒ สุขนิยมแบบอัตตานิยมแบบละเอียด	๒๒
๒.๒.๓ สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์แบบหยาบ	๒๓
๒.๒.๔ สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์แบบละเอียด	๒๔

๒.๓	วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุข	๒๕
๒.๓.๑	วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบ	๒๕
๒.๓.๒	วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบละเอียด	๓๙
๒.๓.๓	วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์นิยมแบบหยาบ	๔๓
๒.๓.๔	วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์นิยมแบบละเอียด	๔๖
๒.๔	บทสรุป	๔๙
บทที่ ๓	หลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๕๓
๓.๑	ความหมายของความสุข	๕๓
๓.๒	ทัศนคติทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข	๕๖
๓.๒.๑	ความสุขอย่างหยาบที่เกิดจากกามคุณ	๕๖
๓.๒.๒	ความสุขอย่างกลางที่เกิดจากฉาน	๕๘
๓.๒.๓	ความสุขอย่างละเอียดที่เกิดจากพระนิพพาน	๖๒
๓.๓	ประเภทแห่งความสุข	๖๗
๓.๔	ระดับแห่งความสุข	๗๒
๓.๔.๑	ความสุขระดับกามสุข	๗๒
๓.๔.๒	ความสุขระดับฉานสุข	๗๙
๓.๔.๓	ความสุขระดับนิพพานสุข	๘๖
๓.๕	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุข	๘๗
๓.๕.๑	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุขด้วยทาน (การให้)	๘๗
๓.๕.๒	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุขด้วยศีล	๘๙
๓.๖	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฉานสุข	๙๒
๓.๗	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข	๑๐๐
๓.๘	บทสรุป	๑๐๗
บทที่ ๔	วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๑๐
๔.๑	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย	๑๑๐
๔.๑.๑	ความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย	๑๑๐
๔.๑.๒	วิธีบริหารจัดการความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย	๑๑๑
๔.๑.๓	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกายด้วยหลักอายุวัฒนธรรม ๕	๑๑๒
๔.๒	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุข	๑๑๓
๔.๒.๑	ความสุขที่เป็นกามสุข	๑๑๔

๔.๒.๒	วิธีบริหารจัดการความสุข	๑๑๕
๔.๒.๓	ศีลเป็นหลักประกันของความสุข	๑๑๖
๔.๒.๔	ข้อดีของความสุข	๑๑๖
๔.๒.๕	ข้อเสียของความสุข	๑๑๗
๔.๒.๖	ความสุขกับความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบ	๑๑๗
๔.๓	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฉานสุข	๑๑๘
๔.๓.๑	ความสุขที่เป็นฉานสุข	๑๑๘
๔.๓.๒	ประโยชน์ของการทำสมาธิ	๑๑๙
๔.๓.๓	วิธีบริหารจัดการฉานสุข	๑๒๐
๔.๓.๔	ข้อดีของฉานสุข	๑๒๐
๔.๓.๕	ข้อเสียของฉานสุข	๑๒๐
๔.๓.๖	ฉานสุขกับความสุขแบบอัตตนิยมแบบละเอียด	๑๒๑
๔.๔	วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข	๑๒๑
๔.๔.๑	ปัญญาารู้เข้าใจในกายและจิตเพื่อการดำเนินชีวิต	๑๒๒
๔.๔.๒	ปัญญาารู้แจ้งในรูปธรรม	๑๒๒
๔.๔.๓	ปัญญาารู้แจ้งในนามธรรม	๑๒๓
๔.๕	วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ	๑๒๓
๔.๕.๑	วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขด้วยทาน	๑๒๓
๔.๕.๒	วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขด้วยศีล	๑๒๕
๔.๖	วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ	๑๒๖
๔.๗	วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา	๑๒๗
๔.๘	ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข	๑๒๘
๔.๘.๑	ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ	๑๒๘
๔.๘.๒	ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงฉานสุข	๑๓๐
๔.๘.๓	ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงนิพพานสุข	๑๓๑
๔.๙	องค์ความรู้จากการวิจัย	๑๓๒
๔.๑๐	บทสรุป	๑๓๓
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๓๖
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๑๓๖
๕.๑.๑	แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข	๑๓๖
๕.๑.๒	หลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๓๘

๕.๑.๓ วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา	๑๔๐
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๔๒
บรรณานุกรม	๑๔๓
ประวัติผู้วิจัย	๑๔๘

สารบัญตาราง

เรื่อง

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย (Research Framework)

ตารางแสดงความสุขสามระดับ

หน้า

๑๕

๗๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่วนคัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม

การอ้างอิงพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังอักษรย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สীগุณฑคคปาลี ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และ หมายถึง ทีฆนิกาย สীগุณฑคคปาลี ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

คัมภีร์อรรถกถา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม/ข้อ/หน้า เช่น อง.ทุก.อ. (บาลี) ๒๐/๖๕/๖๐ หมายถึง อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ทุกนิบาตอรรถกถาปาลี ภาษาบาลี เล่ม ๒๐ ข้อ ๖๕ หน้า ๖๐ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๒

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จะระบุคัมภีร์ เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น อง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๐๙/๔๓๖ หมายถึง อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี ทุกนิบาตอรรถกถา ภาษาไทย เล่ม ๑ ตอน ๒ ข้อ ๓๐๙ หน้า ๔๓๖ พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๔

ปกรณ์วิเสสไทย จะแจ้ง เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น วิสุทธิตี. (ไทย) ๑/๑/๑/๔๘. หมายถึง วิสุทธิมรรคปกรณ์ เล่ม ๑ ภาค ๑ ตอน ๑ หน้า ๔๘ ตามลำดับดังนี้

คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	พระวินัยปิฎก	
		ภาษา	ชื่อคัมภีร์
วิ.มหา.	(บาลี) = วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาลี	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(บาลี) = วินัยปิฎก	มหาวคคปาลี	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี.	(บาลี) = สุตตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สীগุณฑคคปาลี (ภาษาบาลี)

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มชฉิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มชฉิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มชฉิมนิกาย	มชฉิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มชฉิมนิกาย	มชฉิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	มชฉิมนิกาย	อุปริปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มชฉิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพายนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทุก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปณจก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปณจกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ปณจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปณจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตตกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.สตตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฏฐกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	นวกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.นวก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ทสก.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	องคฺตฺตฺรนิคาย	ทสกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อํงคฺตฺตฺรนิคาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	ธมฺมปทปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	อิติวุตฺตกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.อิติ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
ขุ.วิ.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	วิมานวตฺตฺกปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.วิ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.อฎฺฐก.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	อฎฺฐกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ชา.อฎฺฐก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	อฎฺฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี) = สุตตนต์ปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	ปฎฺฐิสมฺภิทามคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุทฺทกนิคาย	ปฎฺฐิสมภิทามรรค	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา	
อภิ.วิ.	(บาลี) = อภิธมฺมปิฎก	วิภงฺคปาติ	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทฺธิ.	(ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

ค. คำย่อชื่ออรรถกถา

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา		
ขุ.ธ.อ.	(บาลี) = ขุทฺทกนิคาย	ธมฺมปทอฎฺฐกถาปาติ	(ภาษาบาลี)	
อง.ทก.อ.	(บาลี) = องคฺตฺตฺรนิคาย	มโนรถปฺุรณี	ทกนิปาตอฎฺฐกถาปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.ทก.อ.	(ไทย) = อํงคฺตฺตฺรนิคาย	มโนรถปฺุรณี	ทกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติซึ่งได้ร่วมมือกับกรมสุขภาพจิต สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม (มหาวิทยาลัยมหิดล) ผลการสำรวจเดือนสิงหาคม ๒๕๕๘ พบว่า ประชากรอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป มีคะแนนสุขภาพจิตเฉลี่ย ๓๑.๕๑ (ชาย ๓๑.๘๔ และหญิง ๓๑.๒๖) เมื่อพิจารณาตามเพศ เพศชายมีคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (๒๗.๐๑ : ๓๔.๐๐ คะแนน) ร้อยละ ๖๕.๗ สูงกว่าคนทั่วไป (๓๔.๐๑ : ๔๕.๐๐ คะแนน) ร้อยละ ๒๐.๓ และต่ำกว่าคนทั่วไป (๐๐.๐๐ : ๒๗.๐๐ คะแนน) ร้อยละ ๑๔.๐ ส่วนเพศหญิงมีคะแนนสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไปร้อยละ ๖๕.๔ สูงกว่าคนทั่วไปร้อยละ ๑๗.๗ และต่ำกว่าคนทั่วไปร้อยละ ๑๖.๙ และเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบสุขภาพจิตระหว่างชายกับหญิงจะเห็นได้ว่า คะแนนสุขภาพจิตของเพศชายสูงกว่าคนทั่วไปซึ่งมีมากกว่าเพศหญิง^๑ นี่เป็นเพียงตัวเลขที่ได้สำรวจกันมา แต่ความเป็นจริงความเป็นเรื่องเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล ต่างคนจึงต่างแสวงหาความสุขให้แก่ตนเองตลอดเวลา

ดังนั้น มนุษย์จึงไขว่คว้าหาความสุขและตั้งความหวังเรื่องความสุขไว้กับการทำงาน การศึกษา ครอบครัว ทรัพย์สินต่าง ๆ และอื่น ๆ อีกมากมาย โดยไม่ทราบแน่ชัดว่าความสุขคืออะไรกันแน่ นักปรัชญาอินเดียได้แสดงทัศนะเรื่องความสุขต่อโลกว่า ความจริงภายในตนและความจริงเหนือธรรมชาติภายนอกตนมีอิทธิพลต่อกัน จึงมีความมุ่งมั่นเพื่อจะให้ได้เป็นสิ่งที่นั่นให้ได้จริง ๆ เพราะถือว่าธรรมชาติภายในตนกับความจริงเหนือธรรมชาติมีความสัมพันธ์กัน การเกิดมาเพื่อบรรลุถึงความจริงนั้น มิใช่แค่พอใจความสุขในโลกที่ไม่จีรังเท่านั้น^๒ ซึ่งเป็นแนวคิดที่ตรงข้ามกับปรัชญาตะวันตกที่คิดว่า โลกภายนอกเป็นจริง^๓ จึงพยายามค้นคว้าผลิตเทคโนโลยีต่าง ๆ ออกมาตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ในแง่มุมของทัศนะต่อคุณค่าแห่งชีวิตนักปรัชญาอินเดียให้ความสำคัญกับเรื่องระเบียบวินัย

^๑สำนักงานสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, **สรุปผลสำคัญการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘**, (กรุงเทพฯ: กลุ่มสถิติแรงงาน สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๕๘), หน้า iii.

^๒อดิศักดิ์ ทองบุญ, **ปรัชญาอินเดียร่วมสมัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๕), หน้า ๒.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

การบังคับตนเอง ความสันโดษ ความไม่ยึดมั่นถือมั่น^๔ เพราะเชื่อว่าวิธีการเช่นนั้นจะทำให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้จนสามารถส่งเสริมให้หลุดพ้นจากโลกนี้ได้ ซึ่งแตกต่างจากปรัชญาตะวันตกอย่างสิ้นเชิงที่มีความเห็นว่า ความอยากหรือตัณหาของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญ^๕ พวกเขาจึงพยายามสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ มาตอบสนองความต้องการของมนุษย์มากมาย ในทัศนะต่อธรรมชาติ นักปรัชญาอินเดียให้ความสำคัญว่า ความดีสูงสุดของชีวิตมิใช่เกิดจากการปรับปรุงแก้ไขธรรมชาติเพื่อความสะดวกสบายและความสุขทางเนื้อหนัง แต่เป็นการบรรลุโมกษะหรือนิพพาน^๖ ดังนั้นพวกเขาจึงพยายามฝึกฝนอบรมจิตเพื่อบรรลุความดีดังกล่าว อาจต้องใช้เวลามากหรือหลาย ๆ ชาติในการบำเพ็ญตน ต่างจากปรัชญาความเชื่อของตะวันตกที่มองว่า คุณค่าและความจริงของกาลเวลา จึงพยายามสร้างสรรค์โลกให้กลายเป็นสวรรค์^๗ จากวัตถุดิบต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลก แนวทางปฏิบัติต่อธรรมชาติของนักปรัชญาอินเดียจึงมีลักษณะเด่นคือ ส่งเสริมคุณธรรม^๘ เช่น ความกตัญญู อุทิสภา การดำเนินชีวิตจึงสอดคล้องกับธรรมชาติ ต่างจากทัศนะของชาวตะวันตกที่พยายามพิชิตธรรมชาติ

การที่มนุษย์โลกมีมุมมองและทัศนะเรื่องความสุขที่หลากหลายและแตกต่างกัน บางพวกให้ความสำคัญกับความสุขที่เกิดจากวัตถุดิบของ เครื่องบริโภคใช้สอยที่มาสนองความต้องการของตนที่เรียกว่า อามิสสุข^๙ อันเป็นความสุขที่ยังอาศัยสิ่งอื่นเพื่อทำให้เกิดความสุข ถ้าหากไม่มีวัตถุดิบอื่นก็ไม่สามารถมีความสุขได้ ดังที่ปรากฏในอานนยสูตรว่า

อนาถบิณฑิกคหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสกับอนาถบิณฑิกคหบดีดังนี้ว่า คหบดี สุข ๔ ประการนี้คฤหัสถ์ ผู้บริโภคคามพิงได้รับตามกาล ตามสมัย สุข ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ ๑. อตถิสฺสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) ๒. โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) ๓. อานนยสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) ๔. อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติที่ไม่มีโทษ)^{๑๐}

ส่วนอีกพวกหนึ่งให้ความสำคัญกับความรู้ที่เกิดจากภายในโดยไม่ได้อาศัยปัจจัยจากภายนอก เป็นความสุขที่มีมาจากภายในคือใจ ไม่อิงอาศัยวัตถุดิบของอันเป็นปัจจัยภายนอก ทำให้เกิดความสุข แต่เป็นความสุขที่มีตนเป็นปัจจัยก่อให้เกิดมีขึ้น ไม่นำวัตถุดิบภายนอกมาสนองความต้องการของตน อันเป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งของอันเป็นปัจจัยภายนอกเพื่อทำให้เกิดความสุข มี

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓.

^๙ อง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๖๘/๗๗, อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๘/๑๐๓.

^{๑๐} อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๖๒/๗๘, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๑๐๕.

ความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุสิ่งของดังกล่าว นฤติ สนธิปริ สุขุ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี^{๑๑} ก็มี
ความสุขได้ ในเมื่อมนุษย์มีมุมมองและทัศนคติเกี่ยวกับความสุขที่ต่างกันอย่างนี้ ซึ่งล้วนมีมุมมองตาม
ทัศนคติและความเชื่อของตน ไม่ได้เห็นให้ลึกลงไปว่าความสุขเช่นนั้นเป็นความสุขที่สุขสูงสุดแล้ว
หรือไม่ กระบวนการที่เกิดความสุขนั้นมีการเบียดเบียนทำร้ายทำลายใครบ้างหรือไม่ เมื่อกล่าวมาถึง
จุดนี้แล้ว พระพุทธศาสนามีมุมมองเรื่องความสุขเป็นเช่นไร การวิจัยนี้ผู้วิจัยมีความสนใจในประเด็น
เรื่องความสุขที่มนุษย์ให้ความสำคัญ

ในเรื่องนี้นักปรัชญาอินเดียให้ความสำคัญกับคุณค่าแห่งชีวิตเช่น ระเบียบวินัย การบังคับ
ตนเอง ความสันโดษ ความไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะถือว่าเป็นคุณลักษณะที่ทำให้ชีวิตพัฒนาสูงขึ้นจนอยู่
เหนือโลกหรือทวนกระแสโลก^{๑๒} ซึ่งความเชื่อเช่นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติตนมีความสุขนั่นเองซึ่งเห็นเป็นความเห็น
อันตรงกันข้ามกับตะวันตกที่เห็นความสำคัญในโลกนี้ ส่วนปรัชญาอินเดียเห็นความสำคัญในโลกหน้า
จนอาจปฏิเสธชีวิตในโลกนี้ ในมุมมองของด้านตะวันตกนั้น ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่
สมบัติมาก ๆ หากแต่อยู่ที่สภาวะจิตใจเป็นสำคัญ เขาสรรเสริญการควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ ความ
ร่าเริงแจ่มใส สามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ โดยแยกคาย ว่าเป็นคุณสมบัติอันสำคัญ คนดีต้องทำความดี
เพื่อความดี มิใช่เพื่ออวดดี ดีโมคริตุสชี้วิธีปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความสุขก็คือปฏิบัติทางสายกลางหรือ
ความพอดีในกิจการทั้งปวง และเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ไม่ระบายนี่ให้ผิดจากความเป็นจริงจนเกินไป^{๑๓}
ในพระพุทธศาสนามีการกล่าวถึงความทุกข์มากกว่าความสุข เพราะว่า ความสุข หมายถึง ความไม่มี
เวรต่อกัน ไม่มีความเดือดร้อนเพราะกิเลส การละความติดใจในกามคุณ ๕ ความปราศจากกิเลส
เครื่องกังวลคือราคะ โทสะ และโมหะ การอยู่ร่วมกับพระอรหันต์ ลักษณะการของความสุขที่มี
พัฒนาการเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับ จนพัฒนาถึงบรมสุข คือนิพพาน โดยอธิบายว่าความจริงความสุข
นั้นไม่มี แต่เพราะความทุกข์ลดลงความสุขจึงมี เมื่อเป็นเช่นนี้ ทำให้เกิดประเด็นที่น่าสนใจอย่างยิ่ง

จากที่กล่าวมา เมื่อมนุษย์มีมุมมองความสุขอันเกิดจากวัตถุภายนอกย่อมจะต้องการแต่
วัตถุภายนอกมาสนองต่อความต้องการของตนจนกว่าจะพอใจ ก็ยังไม่สามารถพอได้เรียกความสุข
ชนิดนี้ว่า ความสุขทางโลก เป็นสัมพันธสุข (Relative Happiness) คือ ความสุขที่เกิดขึ้นได้เพราะอิง
อาศัยสิ่งอื่น^{๑๔} บางทีถึงขั้นขาดเมตตาความเห็นอกเห็นใจมนุษย์ด้วยกัน ส่วนเมื่อมนุษย์ที่มีมุมมอง
ความสุขอันไม่ต้องอาศัยวัตถุปัจจัยภายนอกท่านเรียกความสุขชนิดนี้ว่า ความสุขในทางธรรม เป็น

^{๑๑} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๒/๕๒, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

^{๑๒} อติศักดิ์ ทองบุญ, **ปรัชญาอินเดียร่วมสมัย**, หน้า ๒.

^{๑๓} ฟั้น ดอกบัว, **ปวงปรัชญากรีก**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๖.

^{๑๔} ฟั้น ดอกบัว, **ปวงปรัชญาจีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๘๙.

ความสุขที่สงบราบรื่น ไม่อิงอาศัยอามิสอันใด ซึ่งเป็นสุขที่สมบูรณ์แบบ (Absolute Happiness)^{๑๕} โดยไม่สนใจกับสิ่งรอบข้าง ทำให้การพัฒนาศักยภาพของสิ่งที่ตนไปเกี่ยวข้องไม่อาจก้าวหน้าได้ เริ่มจากตนก็ไม่มีการพัฒนา ครอบครัวก็ขาดแรงผลักดัน ชุมชนก็ขาดคนให้การสนับสนุน และระดับประเทศก็ขาดกำลังขับเคลื่อนไปด้วย ไม่ต้องกล่าวถึงระดับทวีป จะอย่างไรก็แล้วแต่นั้นเป็นเพียงวิธีคิดหรือแนวคิดของกลุ่มคนบางกลุ่มบางพวกเท่านั้น ไม่อาจนำมาเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินได้ว่าทุกคนจะเป็นเช่นนั้น เพื่อตอบคำถามในความต้องการของมนุษย์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความสุขที่แบ่งเป็นประเภทเป็นระดับตามความแตกต่างกัน เริ่มจากการที่คนมีความประพฤติตามหลักคำสอนในชั้นพื้นฐานจนถึงสูงสุดแล้วสามารถทำตนให้ถึงสุขได้อย่างไร

จากหลักการ เหตุผล และความสำคัญข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา” อันจะเป็นประโยชน์แก่การศึกษาองค์ความรู้และหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา แนวทางวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขอันเป็นสิ่งที่คนต้องการ โดยจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพานก็เป็นความสุข และเป็นบรมสุขคือสุขสูงสุดด้วย^{๑๖} จุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาที่เป็นบรมสุขหรือโพธิ์นั้น ก็พึงบรรลุได้ด้วยความสุขหรือข้อปฏิบัติที่มีความสุข มิใช่บรรลุด้วยความทุกข์หรือด้วยข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์^{๑๗} ผลของการปฏิบัติจึงเป็นความสุข เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ต้องวิจัยว่า วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา มีคุณค่าต่อมนุษย์ในลักษณะใด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในส่วนของความสุขของตนและ เป็นความสุขต่อสังคมอย่างไร

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุขเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีอย่างไร
- ๑.๓.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาควรปฏิบัติอย่างไร

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๑-๑๙๒.

^{๑๖} ชู.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๓/๕๑, ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๕๕.

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๕๒๙.

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการค้นคว้าจากเอกสาร (Qualitative Research) จะได้ศึกษาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกา เป็นเบื้องต้น สำหรับข้อมูลส่วนอื่นที่เกี่ยวกับความสุข ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องนั้นจากหนังสือ บทความวิชาการ งานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหาของงานวิจัยเรื่องนี้จะมุ่งศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ และประเภทแห่งความสุขทั่วไป ความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และศึกษาเชื่อมโยงมาถึงวิธีปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น ๓ ขั้นตอน เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย ๓ ข้อ คือ

ขั้นตอนแรก จะศึกษาให้ทราบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข โดยจะศึกษาใน ๓ ประเด็น คือ (๑) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข (๒) ประเภทแห่งความสุข และ (๓) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข

ขั้นตอนที่สอง จะศึกษาหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะศึกษาข้อมูลใน ๗ ประเด็น คือ (๑) ความหมายของความสุข (๒) ทศณะของพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข (๓) ประเภทแห่งความสุข (๔) ระดับแห่งความสุข (๕) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข (๖) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพาน และ (๗) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข

ขั้นตอนที่สาม จะวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งจำแนกออกเป็น ๘ ประเด็น คือ (๑) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย (๒) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข (๓) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข (๔) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข (๕) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ (๖) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ (๗) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา และ (๘) ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๕.๑ **ความสุข** หมายถึง ความไม่มีเวรต่อกัน ไม่มีความเดือดร้อนเพราะกิเลส การละความติดใจในกามคุณ ๕ ความปราศจากกิเลสเครื่องกังวลคือราคะ โทสะ และโมหะ ลักษณะการของความสุขที่มีพัฒนาการเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับ จนพัฒนาถึงบรมสุข คือนิพพาน

๕.๒ **หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา** หมายถึง คำสอนอันเป็นแนวทางการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา อันมีจุดมุ่งหมายเพื่อความตั้งงามในชีวิต

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือและวารสาร

(๑) สมเด็จพระญาณสังวร ได้ทรงนิพนธ์วิธีการสร้างความสุขไว้ในหนังสือ “วิธีสร้างบุญบารมี” มีใจความสรุปได้ว่า บุญบารมี มาจากคำว่า บุญ กับ บารมี สมมาตรกัน ให้ความหมายว่า คุณความดีที่เป็นเครื่องชำระสันดาน เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงสุด มี ๓ อย่าง คือ ทาน อันเป็นการสร้างบุญเป็นเบื้องต้น ศีลเป็นบุญส่วนกลาง และภาวนาเป็นบุญสูงสุด จัดว่าได้บุญมากที่สุด ทานนั้นมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ วัตถุทาน ของที่จะให้ มีทรัพย์สินสมบัติ ข้าวของ เงินทอง เป็นต้นที่หามาได้โดยบริสุทธิ์ประการ ๑ เจตนา คือ จุดประสงค์ในการให้ทาน ต้องดีทั้งก่อนที่จะให้ทาน ขณะให้ทาน และหลังจากการให้ทาน ต้องบริสุทธิ์ มีจิตโสมนัส ไม่นึกตระหนี่เสียดายภายหลัง ประการ ๑ ส่วนสุดท้าย คือ ผู้รับทานหรือผู้รับทาน ต้องเป็นผู้เหมาะสม ซึ่งจัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ที่ว่าต้องเป็นผู้มีความเหมาะสมคือเป็นคนดีมีศีลมีธรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ทานก็จะมีผลมาก ประการ ๑ ศีลจัดเป็นความเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจาไม่ให้เกิดการทำชั่วพูดชั่ว มีอานิสสเป็นเหตุให้เกิดในสุคติภูมิทั้งมนุษย์โลกและเทวโลก ภาวนาเป็นวิธีการสร้างบุญอย่างสูงสุดมี ๒ อย่าง คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เมื่อเจริญแล้วสามารถให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง จนสุดท้ายถึงขั้นพ้นทุกข์พบบรมสุขคือพระนิพพานได้^{๑๘}

(๒) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงเรื่องบุญกิริยาวัตถุอันเป็นสาเหตุให้ถึงความสุขไว้ในหนังสือ “ก้าวไปในบุญ” มีใจความสรุปได้ว่า การทำบุญท่านเรียกว่าบุญกิริยา หรือเรียกยาวว่า บุญกิริยาวัตถุ คือ เรื่องของการทำบุญ ญาติโยมที่คั่นวัดจะนึกออกกว่าบุญกิริยาวัตถุมี ๓ อย่างคือ ๑. ทาน การให้ เมื่อแบ่ง แบ่งปัน ๒. ศีล การประพฤติสุจริต มีความสัมพันธ์ที่ดีไม่เบียดเบียนกัน ๓. ฝึกอบรมพัฒนาจิต เจริญปัญญา ทานก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง ศีลก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง ภาวนาก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง และสูงขึ้นไปตามลำดับด้วย ศีลเป็นบุญที่สูงกว่าทาน ภาวนาเป็นบุญที่สูงกว่าศีล แต่เราสามารถทำไปพร้อมกันทั้ง ๓ อย่างได้ โดยเมื่อเราได้ไปถวายทานที่วัด ก็ได้แค่ถวายทาน แต่ยังได้สำรวมกาย วาจา ให้อยู่ในระเบียบวัฒนธรรมอันดีงามจัดเป็นเรื่องของศีล และเมื่อเรางดเว้นความไม่สุจริตทางกาย วาจา ความไม่เรียบร้อย ความเบียดเบียนทุกอย่างทางกายวาจา เราอยู่ในกายวาจาที่ดีงาม ประณีต ที่สำรวม ที่ควบคุม ก็เป็นศีล ในด้านจิตใจ ด้วยบรรยากาศการทำบุญหรือสภาพจิตใจที่เลื่อมใสศรัทธาก็ตาม สภาพจิตใจเราก็ดีงามไปด้วย เช่นว่ามีความสงบ ความสดชื่น เบิกบานผ่อนคลาย มีความอึดใจ เช่นนี้จัดเป็นภาวนา ยิ่งถ้ามีการบรรยายธรรมจากพระและเราก็สามารถเข้าใจธรรม เหตุ

^{๑๘} สมเด็จพระญาณสังวร, วิธีสร้างบุญบารมี, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗ (๓), (กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑-๒๖.

ผลต่าง ๆ เกิดปัญหา ด้วยเหตุนี้ ผู้ไปวัดทำทานแล้วชื่อว่าได้ทั้งหมด คือ ได้ทำทาน รักษาศีล และ เจริญภavana ไปในตัวนั่นเอง^{๑๙}

(๓) **รินฤทัย สัจจพันธุ์** ได้กล่าวถึงผลของการให้อันเป็นส่วนหนึ่งแห่งความสุขไว้ในหนังสือเรื่อง “นิทานชาดก ฉบับเปรียบเทียบ” มีใจความพอสรุปได้ว่า พระศาสดาทรงแสดงอดีตชาติของพระนางยโสธราที่ถูกกลโกงและถูกเนรเทศโดยไม่ได้ไต่สวนความจริง ในครั้งนั้นพระนางเกิดเป็นหญิงสาวนามว่า ปทุมวดี ซึ่งเป็นหญิงสาวที่เกิดจากนางกวางที่ได้ตั้นกินน้ำปัสสาวะของฤๅษีมาณชวยะที่กินผลไม้หวานและตั้นน้ำมากเกินไปแล้วได้ปัสสาวะไว้ในหม้อดินนางกวางได้มาตั้นกินก็ตั้งครครค์ต่อมาพระเจ้าพรหมทัตเสด็จประพาสป่าเพื่อล่ากวาง พบนางปทุมวดีกำลังตั้นน้ำจึงถามว่านางเป็นลูกของใคร มาอยู่ที่นี้ได้อย่างไร จนพอทราบความจริง นางปทุมวดีก็พาพระราชินีไปพบบิดาและขอบิดาแต่งงานกับพระเจ้าพรหมทัตซึ่งพระนางก็ไม่ทรงทราบว่านางเป็นพระราชินี โดยมีข้อแม้จากพระฤๅษีว่าอย่าด่วนลงโทษนางโดยยังไม่ได้ไต่สวน หลังจากนั้นพระราชินีทรงพานางเข้าวังและเป็นทีโปรดปรานของพระราชินี จนชายอื่นริษยา ต่อมาคลอดบุตรแฝดและถูกใส่ความว่ากินบุตรของตน ดีที่มีเสนาบดีสงสารได้ไต่ถามความจริงและเลี้ยงนางไว้ ภายหลังมีผู้พบเห็นพระโอรสแฝดของพระนางที่ถูกใส่หีบมีตราประทับของพระราชินีนำ เปิดดูก็รู้ว่าเป็นเด็ก จึงกราบทูลพระราชินี ทรงทราบเรื่องทั้งหมด ภายหลังทรงดำริจะประหารพวกนางสนมแต่พระชายาทรงห้ามไว้ และพระนางก็ขอออกบวช ภายหลังพระเจ้าพรหมทัตก็ได้พากลับวังอีกครั้ง สาเหตุที่พระนางชื่อว่า ปทุมวดี เพราะสมัยหนึ่งพระนางได้เคยถวายดอกบัวแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า เมื่อเห็นดอกบัวที่ถวายไปแล้วสดชื่นสวยงาม ส่วนที่เหลืออยู่ในมือของตนกลับเหี่ยวเฉา จึงขอดอกบัวคืนจากพระปัจเจกพุทธเจ้า แต่พอเห็นดอกบัวที่นางถือสดชื่น แต่ในมือของพระปัจเจกพุทธเจ้ากลับเหี่ยวแห้งนางจึงได้ถวายดอกบัวคืนไปอีกครั้งหนึ่ง ในการถวายดอกบัวนี้เองจึงส่งผลให้ในเวลาเดินจะมีดอกบัวมารองรับในขณะย่างก้าว การเอาดอกบัวคืนจากพระปัจเจกพุทธเจ้า เป็นกรรมทำให้นางไม่มีดอกบัวรองรับในเวลาที่จะถูกฆ่า แต่การได้ถวายคืนดอกบัวอีกครั้งหนึ่ง เป็นกรรมทำให้นางมีดอกบัวรองรับอีกเมื่อพระเจ้าพรหมทัตพากลับพระนคร^{๒๐}

(๔) **ศักดิ์ศรี แยมันดดา** ได้กล่าวถึงการเสวยวิบากกรรมที่ไม่ใช่ความสุขไว้ในหนังสือ “วรรณคดีพุทธศาสนาพาทย์ไทย” ใจความตอนหนึ่งพอสรุปได้ว่า ผลการกระทำที่ทำให้มนุษย์ได้ไปบังเกิดในพวกเปรตที่เรียกว่าเวมานิกเปรต บางคาบก็อยู่ในวิมานบ้าง บางคาบก็เสวยทุกข์อยู่ในนรกบ้างโดยยกตัวอย่างมาเล่าความให้เห็นว่า พระมหาโมคคัลลานเถระได้สอบถามนางเปรตทั้งหลายที่ทานพบเห็น ซึ่งบางนางก็เปลือยกายมีรูปร่างซูบผอมน่าเกลียด มีตัวสะพรังไปด้วยเส้นเอ็น ผอมจน

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *ก้าวไปในบุญ*, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕, (กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๖-๗.

^{๒๐} รินฤทัย สัจจพันธุ์ รัต.ดร., *นิทานชาดก ฉบับเปรียบเทียบ*, (กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์, บริษัทเฮลโล่ การพิมพ์ (๑๙๘๘), ๒๕๔๘), หน้า ๒๕๓-๒๕๕.

เห็นแต่ซีโครงว่าพากันทำอะไรมา ซึ่งพวกนางเปรตก็ตอบท่านพระเถระถึงกรรมชั่วที่ตนเองได้ทำไว้ จึงจากโลกมนุษย์มาสู่เปตโลก พระเถระท่านถามต่อไปถึงการกระทำอย่างอื่นอีกที่นางเปรตได้ทำ เหล่านางเปรตก็เล่าถึงการกระทำเมื่อครั้งเป็นมนุษย์ เพราะตนเมื่อเหล่าสมณะพราหมณ์ทั้งหลายผู้เป็นที่พึ่งเป็นผู้ปฏิบัติดี พวกตนก็มีได้ทำบุญให้ทานเมื่อควรให้ทานรักษาศีลให้ดี เมื่อตายกลายเป็นเปรตก็ต้องเสวยความทุกข์สุดประมาณ เพราะไม่ได้สั่งสมบุญไว้แต่ชาติปางก่อนเมื่อครั้งเป็นมนุษย์เสวยวิบากกรรมชั่วนานาประการ เป็นต้นว่าเมื่อหิวกระหายแม้เดินทางไปหาของกินเป็นโยชนก็หาไม่ได้ เป็นต้น^{๒๑}

(๕) **พิน ดอกบัว** ได้กล่าวถึงเรื่องความสุขไว้ในหนังสือเรื่อง ปวงปรัชญาจีน ไว้ว่า เหล่าจื้อสอนให้คนกลับเข้าหาเต๋า เพราะเต๋าทำให้มนุษย์มีความสุขอย่างเต็มด้ามาแล้ว แต่ต่อมามนุษย์ถูกความอยากเข้าครอบงำ ทำให้ตกอยู่ในกิเลสอำนาจของตน จึงหันหลังให้เต๋ามุ่งแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาสนองความอยากของตัว ผลคือมนุษย์ต้องมีความทุกข์ เตือดร้อนมากขึ้นทุกที มีวิธีเดียวเท่านั้นที่จะกำจัดความเลวร้ายได้ ก็โดยการหันไปหาเต๋า นั่นก็คือ การดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ตัดความฟุ้งเฟ้อ เลิกละการศึกษาเล่าเรียน หยุตสร้างวัฒนธรรมและอารยธรรมต่าง ๆ ให้หมดสิ้น หากทำได้อย่างนี้มนุษย์ก็จะกลับเข้าหาเต๋า มีความสุขอย่างเต็มด้า^{๒๒}

(๖) **วคิน อินทสระ** ได้กล่าวถึงความสุขในหนังสือเรื่อง ความสุข เอาไว้ว่า เรื่องความสุขบางคนบอกว่าในพุทธศาสนาพูดเรื่องความทุกข์ ความจริงในพุทธศาสนาพูดเรื่องความสุขเยอะ เรื่องความทุกข์คือให้ใช้ปัญญาพิจารณาว่าอะไรมันเป็นตัวทุกข์ เพื่อที่จะละ พูดเรื่องความทุกข์ เพื่อชี้ให้เห็นทุกข์ แล้วก็เพื่อจะให้เห็นสุข ถ้าการสอนทุกข์ในพุทธศาสนาเป็นทุกข์นิยม การสอนเรื่องนิโรธก็เป็นสุขนิยม ก็แปลว่าสอนให้มองความจริงเท่านั้นเอง^{๒๓}

(๗) **อภิสิทธิ์ เกษมผลกุล** ได้กล่าวถึงเรื่องทานอันเป็นส่วนหนึ่งของความสุขไว้ในบทความเรื่อง “กลวิธีเล่าเรื่องชาดกที่เน้นแนวคิดเรื่อง “ทาน” ในอรรถกถาชาดกและปัญญาสชาดกฉบับหอสมุดแห่งชาติ” ในวารสารและวรรณคดีไทย มีใจความสรุปได้ว่า การนำเสนอเรื่องทานในอรรถกถาชาดกและปัญญาสชาดกกล่าวถึงทานในแง่แนวคิดเรื่องทานผ่านตัวละครโดยแบ่งออกแบวกว้าง ๆ เป็น มนุษย์และสัตว์ แต่ในส่วนมนุษย์กล่าวถึงบุคคลผู้มีศักยภาพที่สามารถจักทำทานได้คือ พระราชา เศรษฐี ซึ่งยกเป็นตัวอย่างเนื่องจากเป็นผู้ที่สามารถให้ทานได้อย่างไม่มีผลกระทบกระเทือน เพราะชนเหล่านี้สามารถถวายของที่ดี ที่เลิศ สามารถสร้างโรงงานแจกทาน บริจาคบ้านเมืองราชสมบัติ แม้แต่การสละบุตรธิดา หรือแม้แต่ชีวิตของตนเป็นทาน เป็นสิ่งที่ดีเหนือกว่าคนธรรมดา

^{๒๑} ศักดิ์ศรี แย้มนิตดา, **วรรณคดีพุทธศาสนาพากษ์ไทย**, (กรุงเทพฯ: คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๔๓), หน้า ๑๗-๑๘.

^{๒๒} พิน ดอกบัว, **ปวงปรัชญาจีน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๔๖.

^{๒๓} วคิน อินทสระ, **ความสุข**, (กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์), ๒๕๔๗, หน้า ๒.

ส่วนยากเมื่อสละชีวิตเป็นทานอาจมองเห็นว่าชีวิตนี้ไม่มีสมบัติใด ๆ ให้ต้องห่วงอาลัยหาแล้ว ตรงกันข้ามกับกษัตริย์และเศรษฐีซึ่งเป็นผู้ที่มีพร้อมทุกประการ เป็นผู้มีสถานที่สูงกว่าคนธรรมดาทั่วไปที่มีทางเลือกในการดำรงชีวิตมากกว่าคนธรรมดาคือการเสียสละชีวิตและทรัพย์ภายนอกของตนเองได้ ซึ่งทุกอย่างที่ตัวละครได้แสดงออกมาล้วนบอกให้ทราบถึงแนวคิดเรื่องทานในอรรถกถาชาดกและปัญญาสชาดกต่างนำไปสู่ความสุขในตอนท้าย^{๒๔}

๑.๖.๒ วิทยานิพนธ์และงานวิจัย

(๑) พระครูศรีปริยัติมงคล สิริมงคล (คำภีบาล) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์คำสอนเรื่องคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์โฆลานอิสาน: เรื่อง ธรรมดาสอนโลก” ผลการวิจัยพบว่า วรรณกรรมอิสานอักษรไทยน้อยเรื่องธรรมดาสอนโลกนี้เป็นวรรณกรรมอักษรไทยน้อย ฉบับเดียวในสำนวนที่ศึกษา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของชาวอิสานอย่างเด่นชัดในเรื่องโลกทัศน์ที่มนุษย์มีต่อมนุษย์ หลักปฏิบัติตนสำหรับสมาชิกในครอบครัวหลักการดำเนินชีวิต หลักการคบมิตร และหลักการประกอบอาชีพในภาคเกษตรเนื่องจากว่าสังคมอิสานเป็นสังคมเกษตรกรรม จึงเห็นวรรณกรรมอิสานเรื่องธรรมดาสอนโลกพูดถึงธรรมชาติ การอนุรักษ์ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และจารีตประเพณีไว้เป็นจำนวนมากคุณธรรมในวรรณกรรมเรื่องธรรมดาสอนโลกเป็นคุณธรรมที่สอนผ่านกระบวนการสอนด้วยการกล่าวเป็นนิทาน เป็นเรื่อง ๆ เช่น เรื่องเศรษฐีตกยาก ในเรื่องนี้จะสอนให้คนประพฤติตนอยู่ในศีลธรรมด้วยการควบคุมจิตใจตนเอง เรื่อง พระราชาปกครองบ้านเมืองด้วยทศพิธราชธรรม ทำให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข เป็นต้น จะเห็นว่าวรรณกรรมเรื่องธรรมดาสอนโลกนี้พูดถึงหลักคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาไว้อย่างครบถ้วน โดยบางเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับหลักในการดำเนินชีวิต เช่น หลักการประพฤติตน หลักความไม่ประมาท หลักกรรม หลักการทำทาน หลักการทำบุญ หลักการพูด หลักการคบมิตร เป็นต้น หลักธรรมเหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นคติเตือนใจในเชิงสั่งสอน ให้ข้อคิดในการปฏิบัติตนให้เหมาะกับฐานะของตน และในการดำเนินชีวิตประจำวัน^{๒๕}

(๒) สรุพงษ์ จันลิม ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์คุณธรรมจากชาดก ตามที่ปรากฏสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา การศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับมัธยมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๕๔” ผลการวิจัยพบว่า ชาดกเป็นเครื่องมือสำคัญในการปลูกฝังคุณธรรม

^{๒๔} อภิลักษณ์ เกษมผลกุล, “กลวิธีเล่าเรื่องชาดกที่เน้นแนวคิดเรื่อง “ทาน” ในอรรถกถาชาดกและปัญญาสชาดก ฉบับหอสมุดแห่งชาติ”, วารสารภาษาและวรรณคดีไทย, ปีที่ ๒๘ (ธันวาคม ๒๕๕๔): ๑๔๙-๑๕๐.

^{๒๕} พระครูศรีปริยัติมงคล สิริมงคล (คำภีบาล), การศึกษาเชิงวิเคราะห์คำสอนเรื่องคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์โฆลานอิสาน: เรื่องธรรมดาสอนโลก, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้าบทคัดย่อ.

จริยธรรมให้แก่เด็กและเยาวชนตั้งแต่เยาว์วัยโดยนำเรื่องในชาดกมาเป็นอุทาหรณ์และแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ชาดกที่กำหนดให้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา มีจำนวน ๙ เรื่อง เป็นเรื่องที่เน้นหลักธรรมด้านให้มีความเคารพกันตามวัยวุฒิให้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ ให้เชื่อฟังบิดามารดา ครู อาจารย์ ให้หลักธรรมของผู้นำชุมชน ให้เป็นคนพูดจาสนทนาไพเราะน่าฟัง ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น รู้จักประมาณในการใช้สอยบริโภค ให้รู้จักสันโดษพอใจ ชอบใจ ยินดีในสิ่งที่ตนมี ที่ตนได้ รู้จักเป็นผู้ให้ และเสียสละ เน้นปัญญา ความรอบรู้ ความขยันหมั่นเพียร^{๒๖}

(๓) พระอุบล กตปุณฺโณ (แก้ววงษ์ล้อม) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย” ผลการวิจัยได้กล่าวถึงศีลอันเป็นแนวทางนำดำเนินชีวิตไว้ว่า ศีลในส่วนที่เป็นความประพฤติดีงาม ที่มีความสัมพันธ์ระหว่างแนวทางการดำเนินชีวิตที่อิงศีลธรรมเพื่อบรรลุประโยชน์ที่พึงมุ่งหวังของการดำเนินชีวิตกับแนวทางสภาพสังคมที่เกื้อกูลแก่การบรรลุถึงจุดมุ่งหมาย ย่อมเน้นถึงความเป็นผู้มีระเบียบวินัยหน้าที่และความรับผิดชอบต่อตนเองเป็นพื้นฐานอันสัมพันธ์กับระดับความเป็นอยู่ การครองชีพ สภาพแวดล้อม จึงมุ่งถึงการไม่เบียดเบียนหรือการอยู่ร่วมกันโดยสงบสุขในสังคม ความเป็นปกติทางสังคมนั้นการไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นทางกายและวาจาที่เป็นพื้นฐานแห่งความประพฤติด้วยการไม่ประทุษร้ายที่เป็นอันตรายต่อชีวิต การไม่ละเมิดกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของกันและกัน การไม่ละเมิดของรัก การไม่ประทุษร้ายทางวาจาและไม่มอมเมาตนเองด้วยสิ่งเสพติดด้วยของมีเมา ที่ทำให้เสียสติสัมปชัญญะที่จะเหนี่ยวรั้งจากความผิดพลาดเสียหายและคุ้มตัวไว้ในคุณความดี การปฏิบัติให้เพิ่มขึ้นตามความเหมาะสมและตามโอกาส เพื่อให้มีความสุขอยู่อย่างง่าย ไม่ฟุ่มเฟือยหรือหรูหรา ด้วยการรักษาอุโบสถศีลและศีล ๑๐ ตามลำดับ การประพฤติปฏิบัติของบุคคลเพื่อฝึกรบมตนและประโยชน์สุขของสงฆ์โดยเฉพาะศีลที่เป็นระดับวินัยของพระภิกษุ ที่มีความหมายเนื่องอยู่ด้วยกันกับผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับตนหรือคนที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องมีจิตใจปลอดโปร่งเบิกบานผ่องใสด้วยข้อปฏิบัติทางวินัย วินัยสงฆ์ในส่วนที่เป็นพระบัญญัติมีความหมายที่กว้างครอบคลุมเกี่ยวกับความประพฤติด้านนอกทุกอย่าง เช่น ความเป็นอยู่ ความรับผิดชอบการควบคุมตนให้อยู่ในระเบียบวินัยเป็นต้น^{๒๗}

(๔) พระมหาบุญเรือน ปภังโก (พิลาพันธ์) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า เมตตา เป็นหลักธรรมที่สำคัญทาง

^{๒๖} สรุพงษ์ จันลิม, “ศึกษาวิเคราะห์คุณธรรมจากชาดก ตามที่ปรากฏสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา การศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับมัธยมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๔๔”, *วิทยานพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้าทศด้อย.

^{๒๗} พระอุบล กตปุณฺโณ (แก้ววงษ์ล้อม), “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย”, *วิทยานพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๕๐-๑๕๑.

พระพุทธศาสนากล่าวคือ ในระดับพื้นฐาน เมตตาเป็นหลักธรรมในอันที่จะให้คนทั้งหลายเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียนกัน ยังคนทั้งหลายให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่ชาวโลก ในระดับกลาง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ลดกิเลส ลดปัญหา ขจัดความทุกข์ให้เบาบาง มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคมส่วนรวม ในระดับสูง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ยังบุคคลให้หมดตัวตน หมดกิเลส หมดปัญหา ไม่มีอาสวะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในจิตใจ เป็นเมตตาที่สะอาดบริสุทธิ์ไม่มีผู้ให้และผู้รับ หมายถึงการบรรลุพระนิพพาน เป็นเมตตาของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย เมตตานั้น เกิดขึ้นได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมตตาที่มีกิเลสครอบงำ หรือเมตตาที่ปราศจากปัญญา ย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดโทษได้ ถ้าบุคคลเจริญเมตตาอย่างต่อเนื่องก็ย่อมได้รับอานิสงส์หรือคุณประโยชน์หาประมาณมิได้^{๒๘}

(๕) พระมนัสพล วรสทฺโธ (ยังทะเล) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบหลักนิรามิสสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับทฤษฎีสุขนิยมในปรัชญาตะวันตก ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า นิรามิสสุขคือความสุขที่ไม่อิงอาศัยอามิสหรือกามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ที่สามารถปฏิบัติให้ถึงความสุขได้ตามหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขา นิรามิสสุขเกิดเพราะจิตตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ มีความแช่มชื่น เบิกบานใจ การดำเนินชีวิตตามหลักธรรมสันโดษ คือ มีความพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ ยินดีในสิ่งที่ตนได้ ก็สามารถทำให้เกิดความสุขทางด้านร่างกายและจิตใจ^{๒๙}

(๖) พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องความสุขตามทัศนะปรัชญาสุขนิยมกับพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้กล่าวถึงความสุขเอาไว้ว่า พระพุทธศาสนาเถรวาทมีทัศนะที่สูงกว่าปรัชญาสุขนิยมมาก ความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นความสุขทางด้านจิต อันมีบ่อเกิดมาจากฉานและนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขจากการที่จิตสงบจากกิเลสได้ชั่วคราวและตลอดไป ส่วนปรัชญาสุขนิยมไม่ได้ให้ความสำคัญกับความสุขในความหมายนี้เลย โดย

^{๒๘} พระมหาบุญเรือน ปภังโก (พิลาพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้าบทคัดย่อภาษาไทย.

^{๒๙} พระมนัสพล วรสทฺโธ (ยังทะเล), การศึกษาเปรียบเทียบหลักนิรามิสสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับทฤษฎีสุขนิยมในปรัชญาตะวันตก, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้าบทคัดย่อ.

บางกลุ่มได้มีแนวคิดเรื่องความสุขว่า การกระทำที่ถูกต้องตามศีลธรรมและความรอบคอบในการเสพสุขเท่านั้น มีใช้ความสุขที่สงบจากกิเลสได้ชั่วคราวหรือตลอดไปเหมือนพุทธศาสนาเถรวาท^{๓๐}

(๗) **พระตี สीलเปโม (เฉิน)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องนิรามิสสุขในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดเรื่องความสุขตามแนวสุขนิยมแบบปัญญานิยม ได้กล่าวถึงความสุขเอาไว้ว่า ความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งใดเป็นความสุขที่สามารถสร้างขึ้นเองได้ เป็นอิสระตามสภาวะวิสัย ได้แก่ ฌานสุข และ นิพพานสุข ส่วนความสุขตามแนวคิดอรรถนิยมแบบปัญญานิยม คือ ความสุขทางจิตใจ สำหรับความสุขทางร่างกายไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด ถือว่าการแสวงหาความสุขสบายให้แก่ร่างกายเป็นของต่ำ ความสุขด้านจิตใจต่างหากที่ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง ด้วยการใช้อยู่ปัญหาในการแสวงหาคุณธรรมเพื่อให้เข้าถึงสัจธรรมความจริง และคุณธรรมทางปัญญา ย่อมนำไปสู่ความสุขเสมอ ชีวิตมนุษย์ที่มีการกระทำโดยใช้คุณธรรมจะต้องได้พบกับความสุขในปัจจุบัน ดังนั้นชีวิตที่มีความสุขเกิดจากการไตร่ตรองพิจารณาเป็นชีวิตที่สอดคล้องกับเหตุผล^{๓๑}

(๘) **แม่ชีกิตติยา ป้อมเจริญ** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้กล่าวถึงวิธีให้ถึงความสุขด้วยเนกขัมมสุขไว้ว่า วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งความสุขตามหลักพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง สภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีความสบายปราศจากความเจ็บปวด มีอาการยินดี พอใจ อิ่มใจ จากทุกขโหม่นสทั้งหมด ทั้งทางร่างกายและทางด้านจิตใจ มีข้อปฏิบัติอยู่ ๒ วิธีด้วยกัน คือ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน อันได้แก่ การรู้จักใช้สมณะข่มจิตข่มใจ เมื่อมีสิ่งยั่วชวนเข้ามากระทบ และใช้วิปัสสนาในการรู้ถึงสภาวะที่เข้ามากระทบนั้น แล้วกำหนดตัดทิ้งไป และวิธีปฏิบัติให้เกิดเนกขัมมสุขด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นทางแห่งความสุขอย่างแท้จริง กล่าวคือ ความมีปัญญาเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ และคิด พุด ทำ มีความพยายามตั้งมั่น มุมนานะในการหาเลี้ยงชีพด้วยกายสุจริต^{๓๒}

(๙) **พระมหาดวงรัตน์ จิตรตโน (กิจประภานนท์)** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง อิทธิพลของธรรมปทัฏฐกถาเรื่องอายุวัฒนกุมารต่อประเพณีสิบชะตาของล้านนา ได้กล่าวถึงความสุขที่ได้รับ

^{๓๐} พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง), การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องความสุขตามทัศนะปรัชญาสุขนิยมกับพระพุทธศาสนาเถรวาท, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้าบทคัดย่อ.

^{๓๑} พระตี สीलเปโม (เฉิน), การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องนิรามิสสุขในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดเรื่องความสุขตามแนวอรรถนิยมแบบปัญญานิยม, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้าบทคัดย่อ.

^{๓๒} แม่ชีกิตติยา ป้อมเจริญ, ศึกษาเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้าบทคัดย่อ.

อิทธิพลจากอรรถกถาธรรมบทไว้ว่า พิธีกรรมการสืบทอดในล้านนาที่ปฏิบัติกันจนถึงปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากอัมมปทัฏฐกถาเรื่องอายุวัฒนกุมาร ๓ ด้าน คือ ๑. อิทธิพลด้านความเชื่อ คือ ความเชื่อเรื่องอานุภาพของพระรัตนตรัย ความเชื่อในเรื่องกรรม ความเชื่อในเรื่องมงคล และความเชื่อในเรื่องเจ้ากรรมนายเวร ๒. อิทธิพลด้านพิธีกรรม คือ การจัดเตรียมสถานที่ เครื่องประกอบพิธี การนิมนต์พระสงฆ์สวดพระปริตร ๓. อิทธิพลด้านบุญกิริยา คือ ทานมัย สีมัย ภาวนามัย อปายนมัย ปัตติทานมัย ธรรมีสสวนมัย ธรรมเทศนามัย^{๓๓}

(๑๐) **สุภัค มหาวรากร** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความเปรียบเกี่ยวกับน้ำกับมรรคาสู่นิพพานในอรรถกถาชาดก ได้กล่าวถึงความสุขไว้ว่า ความเปรียบเกี่ยวกับน้ำที่ปรากฏในอรรถกถาชาดกแสดงให้เห็นแนวทางประพฤติธรรมตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ได้แก่ การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการบำเพ็ญสมาธิ การแสดงธรรมเพื่อการนำไปสู่การบรรลุนิพพานในอรรถกถาชาดก มีลักษณะเช่นเดียวกับ อนุப்புพิกถา คือการเทศนาตามลำดับความสำคัญจากง่ายไปหายาก ได้แก่ การพรรณนาทาน การพรรณนาศีล การพรรณนาสวรรค์ การพรรณนาโทษของกาม และการพรรณนาอานิสงส์การออกจากกาม อรรถกถาชาดกแสดงให้เห็นว่าทานเป็นธรรมขั้นต้นที่นำไปสู่การรักษาศีล ซึ่งเป็นเครื่องชำระมนุษย์ให้สะอาดบริสุทธิ์ ผลของทานและศีลทำให้ชีวิตเป็นสุขและได้เสวยสวรรค์สมบัติ ทั้งยังแสดงโทษของกามและอานิสงส์การออกจากกาม เกิดปัญหาดับกิเลสอันเป็นมรรคาสู่นิพพาน^{๓๔}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า มีการศึกษาและวิจัยเรื่องราวเกี่ยวกับความสุขอยู่บ้าง แต่ก็ศึกษาในเพียงบางแง่มุม คือมีการกล่าวถึงความความสุขในการใช้ชีวิตบ้าง วิธีสร้างความสุขบ้าง วิธีการคลายทุกข์บ้าง ความสุขต่าง ๆ บ้าง ซึ่งเป็นข้อมูลโดยทั่วไป จากการศึกษาสิ่งที่ยังถือว่ายังขาดหายอยู่ เช่น วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาที่ครบทุกระดับ ยังไม่มีงานวิจัยเล่มใดที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงของคำสอนเรื่องวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักของพระพุทธศาสนา กล่าวคือ ความสุขแต่ละระดับมีส่วนเชื่อมโยงเกี่ยวข้องกันหรือไม่อย่างไร ดังนั้นในงานวิจัยนี้ จึงได้ทำการศึกษารวบรวมเรื่องวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้ทราบว่า วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาว่ามีหลักการปฏิบัติเป็นอย่างไร ทำให้เกิดความสุขได้อย่างไร อันจะก่อให้เกิดประโยชน์สืบต่อไป

^{๓๓} พระมหาดวงรัตน์ จิตรตโน (กิจประภานนท์), อิทธิพลของอรรถกถาเรื่องอายุวัฒนกุมารต่อประเพณีสืบทอดของล้านนา, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้าบทคัดย่อ.

^{๓๔} สุภัค มหาวรากร, ความเปรียบเกี่ยวกับน้ำกับมรรคาสู่นิพพานในอรรถกถาชาดก, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (คณะอักษรศาสตร์: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้าบทคัดย่อ.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการค้นคว้าจากเอกสาร (Qualitative Research) โดยอาศัยข้อมูลเกี่ยวกับความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาบาลี และภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาและฎีกา วรรณกรรมทางศาสนา วรรณกรรมคำสอน หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความวิชาการที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย (Research Process) ดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ขั้นตอนการศึกษาข้อมูล

ขั้นตอนการศึกษาข้อมูล คือการค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจำแนกข้อมูลเป็น ๒ ส่วน คือ

(๑) ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข ได้แก่ ๑) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข ๒) คุณภาพของความสุข และ ๓) วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุข จะได้ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากตำราวิชาการ บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

(๒) ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ ๑) ความหมายของความสุข ๒) ทศนะทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข ๓) ประเภทแห่งความสุข ๔) ระดับแห่งความสุข ๕) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข ๖) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข และ ๗) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข จะได้ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary source) จากพระไตรปิฎกภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) จะได้ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากตำราวิชาการ บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

๑.๗.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร จะได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามลักษณะของข้อมูลหลังจากที่ได้ศึกษาตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมดแล้ว มีขั้นตอน ดังนี้

(๑) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข โดยจะศึกษาใน ๓ ประเด็น คือ ๑) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข ๒) คุณภาพของความสุข และ ๓) วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุข

(๒) ศึกษาหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะศึกษา ๗ ประเด็น คือ ๑) ความหมายของความสุข ๒) ทศนะทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข ๓) ประเภทแห่งความสุข ๔) ระดับแห่งความสุข ๕) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข ๖) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข และ ๗) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข

(๓) วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยจะศึกษาวิเคราะห์ ๘ ประเด็น คือ ๑) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย ๒) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข ๓) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข ๔) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข ๕) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ ๖) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ ๗) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา และ ๘) ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข

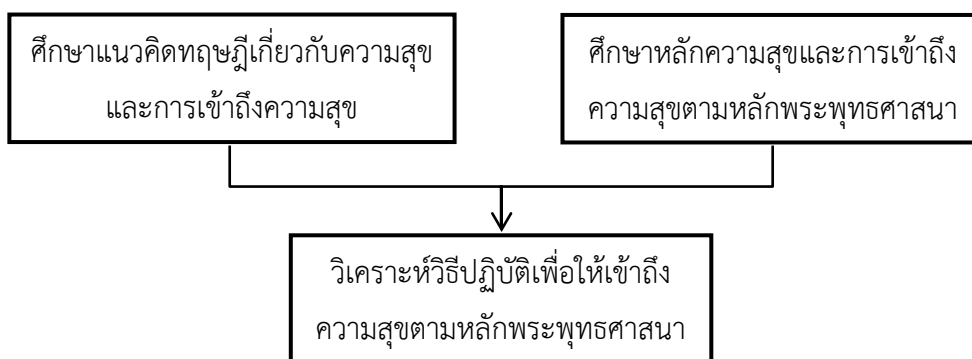
๑.๗.๓ ขั้นตอนสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ขั้นตอนสุดท้ายผู้วิจัยจะสรุปผลการศึกษาและนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนา โดยนำข้อวิจัยทั้งหมดมาอภิปรายสรุป ตอบปัญหาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการศึกษาและเป็นแนวทางการปฏิบัติต่อไป

๑.๘ กรอบแนวคิดการวิจัย

ขั้นตอนนี้เป็นการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน คือ (๑) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข (๒) ศึกษาหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา และ (๓) วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย (Research Framework)



๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๙.๑ ทำให้ทราบแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข
- ๑.๙.๒ ทำให้ทราบหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๙.๓ ทำให้สามารถวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข

อุดมคติของชีวิต หมายถึง เป้าหมายสูงสุดของชีวิตที่มนุษย์ต้องการให้ชีวิตของตนได้รับ^๑ ความสุขนับเป็นสิ่งสำคัญในการมีชีวิตของมนุษย์เริ่มตั้งแต่ความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันอันเกิดจากความสะดวกสบายไม่มีอุปสรรคขัดขวางต่อการดำเนินชีวิต สูงขึ้นมาจากการมีปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตคือการมีสิ่งตอบสนองด้านอารมณ์และหวังหาความสุขที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนสุดท้ายคือความสุขสูงสุดของชีวิต ความสุขจึงเป็นสิ่งสำคัญลำดับต้น ๆ ที่บุคคลมักจะสรรหาให้กับตน ทศนะเรื่องความสุขของแต่ละบุคคลอาจเหมือนกันหรือไม่เหมือนกันก็ได้ บางทศนะเสนอความสุขความสะดวกสบายทางด้านร่างกาย บางกลุ่มเสนอความสุขที่เกิดภายในคือด้านจิตเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งนักปรัชญาด้านสุขนิยมแบ่งเป็นหลายกลุ่มอาจมีคำเรียกว่า สุขารมณ์นิยมบ้าง รติวาทบ้าง เบื้องต้นนี้ขอนำเสนอแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขทั่วไป

อุดมคติแบบสุขนิยม (Hedonism) ความสุขสบายทางด้านร่างกายอันมีการอยู่ดีกินดีจัดเป็นความสุขประเภทหนึ่งที่นักปรัชญาชาวตะวันตกถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดของชีวิต เพราะความสุขทางด้านร่างกายเป็นเรื่องที่ไม่ยาก ที่เห็นว่ามนุษย์ซึ่งต้องการความสุขด้านร่างกายอันมีการอยู่ดีกินดีจะชวนชวนให้ตนเอง เมื่อหนาวก็จะหาเครื่องนุ่งห่มมาปกปิดร่างกายให้เกิดความอบอุ่น เมื่อเกิดความร้อนก็ต้องแสวงหาเครื่องมือที่สามารถบำบัดความร้อนนั้นให้หมดไป จนถึงการคิดค้นเครื่องปรับอากาศเพื่อคอยปรับสภาพอากาศให้พอดีกับความต้องการของมนุษย์ หรืออย่างน้อยก็มีการใช้น้ำเป็นเครื่องชำระล้างร่างกายให้เกิดความเย็น มนุษย์จะเสาะแสวงหาที่อยู่อาศัยที่มีความสวยงาม มีสิ่งอำนวยความสะดวกความสบายสาธารณูปการที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการเพื่อให้เกิดความสุข เพื่อการใช้ชีวิตที่สุขสบาย เมื่อมีปัญหาอันเกิดจากภัยธรรมชาติหรือด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินก็จะมี การเรียกร้องต่อรัฐหรือผู้ที่มีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบ เพื่อให้ตนเองมีความสุขสบาย จากที่กล่าวมาแสดงให้เห็นว่ามนุษย์มีความต้องการความสุขสบายทางด้านร่างกาย และนักปรัชญากลุ่มสุขนิยมก็เห็นตรงกันกับเรื่องนี้โดยถือว่าความสุขสบายทางด้านร่างกายเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดในชีวิตมนุษย์ ดังนั้นเพื่อที่จะได้ทราบถึงแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข ผู้วิจัยจะได้ศึกษาตามลำดับ ดังต่อไปนี้

^๑ ปานทิพย์ ศุภนคร ผศ., จริยศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙.

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข

ในบทนี้ผู้วิจัยจะศึกษาแนวคิดและทฤษฎีของนักคิดนักปรัชญาของ ๒ ฝ่าย คือ แนวคิดและทฤษฎีของนักคิดเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของชาวตะวันตก และ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของชาวตะวันออก ในเบื้องต้นจะศึกษาแนวคิดและทฤษฎีของชาวตะวันตก ดังนี้

๒.๑.๑ ความสุขในทัศนะของชาวตะวันตก

ความสุขตามแนวคิดและทฤษฎีในทัศนะของนักปรัชญาชาวตะวันตกได้ให้ความหมายเอาไว้ คือ

เอพิคิวรัส (Epicurus ก่อน ค.ศ.๓๑๔-๒๗๐) เป็นนักปรัชญาชาวกรีก ได้นำเสนอถึงความสุขไว้ว่า ถึงแม้ว่าความสุขสบายจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่าดีสำหรับมนุษย์ แต่มิได้หมายความว่า มนุษย์ต้องคว้าความสุขหรือมองหาความสุขตลอดเวลาเท่านั้น บางทีการละทิ้งความสุขจะเป็นการดีกว่า ถ้าความสุขนั้นจะนำมาซึ่งความทุกข์ที่มากและยาวนานกว่า^๒

จากเนื้อความนี้ ความสุข หมายถึง ความสะดวกสบายด้านร่างกายที่ช่วยให้ไม่ต้องทุกข์ ไม่นับความสะดวกสบายระยะสั้นที่มีภาระเกี่ยวพันด้วยความทุกข์ที่แฝงอยู่กับความสุขที่ไม่เป็นความสุข รวมถึงการไม่ยึดติดกับความสุขระยะสั้นที่ต้องเสียนั้นแต่จะเป็นทุกข์เมื่อภายหลัง

การปฏิเสธความสุขของเอพิคิวรัสในบางโอกาส ก็ไม่ได้หมายความว่าเขามองความสุขทางร่างกายเป็นสิ่งที่ไร้ค่าหรือเป็นของที่ต่ำ แต่เพราะเขาต้องการความสุขทางด้านร่างกายที่ยั่งยืนและมากกว่าความสุขระยะสั้นที่จะได้รับ ในความคิดของเขาก็ยังยกย่องความสุขทางด้านร่างกายเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยเขาได้เสนอการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายแทนการใช้ชีวิตที่ฟุ่มเฟือยหรูหราซึ่งทำให้มนุษย์สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างยั่งยืนกว่าโดยเขามีข้อเสนอว่า

๑) ชีวิตที่ดีต้องตอบสนองแค่ปัจจัยพื้นฐาน หมายความว่า มนุษย์มีความต้องการด้านปัจจัยขั้นพื้นฐานต่อการดำรงชีวิตอยู่ ได้แก่ ความต้องการด้านอาหาร ความต้องการด้านที่อยู่อาศัย ความต้องการด้านเครื่องนุ่งห่ม เพื่อปกปิดร่างกาย เพื่อป้องกันหนาวร้อนเป็นต้น และความต้องการด้านยารักษาโรค สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องแสวงหา เพื่อใช้ในการดำรงชีวิต เมื่อขาดสิ่งเหล่านี้ความสุขก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ส่วนความต้องการอื่น ๆ ไม่จัดว่าเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เมื่อจำเป็นต้องแสวงหาต้องมีความระมัดระวังเป็นพิเศษ

๒) ชีวิตที่ดีต้องไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีราคาแพง หมายความว่า ความต้องการเพื่อตอบสนองด้านกามารมณ์หรือทางเพศ ความต้องการสิ่งของราคาแพงที่จะต้องทุ่มเทกำลังร่างกาย

^๒ ปานทิพย์ ศุภนคร ผศ., จริยศาสตร์, หน้า ๒๒.

เพื่อให้ได้เป็นเจ้าของ จนทำให้เกิดความลำบากความทุกข์มากกว่าความสุข ยิ่งแสวงหามากเท่าใดก็ไม่อาจทำให้เขาเข้าใจถึงความสุขที่แท้จริงได้

๓) ชีวิตที่ดีต้องไม่ให้ความสำคัญกับอารมณ์ของมนุษย์ หมายความว่า การมีชีวิตที่อิงอาศัยความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากกว่าการให้ความสำคัญกับตนเองทำให้ไม่สามารถพบความสุขได้ เพราะการมีความปรารถนาที่ไม่อาจตอบสนองได้ ธรรมชาติของมนุษย์มีอารมณ์อันเปลี่ยนแปลงเร็ว เช่น การมีความรัก อาจมีความทุกข์เพราะความรักที่ไม่สมหวังได้ ความชอบ ความชัง ความหวัง ความปรารถนาก็เช่นกัน เมื่อเขาไม่ชอบ เขาชัง เขาทำให้ผิดหวัง และเขาทำให้ไม่สมปรารถนา ก็เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ จัดว่าเป็นโทษ ยิ่งหากว่ามีความต้องการมากอยากได้มากครอบครองจนต้องมีการแสวงหาเพื่อให้ได้มาอย่างไม่ถูกต้อง ก็จะเป็นการตกไปในอำนาจของความต้องการ จะทำให้พบความทุกข์ไม่สิ้นสุด

๔) ชีวิตที่ดีต้องไม่เสพสุขจนเป็นทาส หมายความว่า มนุษย์ต้องการความสุขและแสวงหาความสุขให้ตนเอง เมื่อพบความสุขเช่นที่ตนชอบแล้วเสพสิ่งนั้นจนไม่อาจขาดสิ่งนั้นได้ เขาจะตกเป็นทาสของสิ่งที่เขาได้เสพนั้น เหมือนปลาที่ติดเบ็ดเพราะการกินเหยื่อล่อ ไม่มีอิสระต้องแสวงหามาให้มากขึ้น เพื่อที่จะได้สนองความต้องการที่ไม่รู้จักจบสิ้น กลายเป็นความทุกข์มากกว่าความสุข เหมือนคนที่ติดสิ่งเสพติดได้รับความสุขในสิ่งที่เสพในขณะที่ตนเสพแต่ก็ต้องเป็นทาสของสิ่งเสพติด กลายเป็นคนที่ขาดความสุขของชีวิตไป ดังนั้นการแสวงหาความสุขที่พอดีจึงเป็นความสุขที่ยั่งยืน

สรุปได้ว่า ความสุขทางกายเป็นความสุขที่เป็นเป้าหมายสูงสุดของมนุษย์และสำคัญที่สุด แต่เอพิคิวรัสก็ไม่สนับสนุนให้คนแสวงหาความสุขด้วยการมีชีวิตที่หรูหราและลุ่มหลงในวัตถุจนมากเกินไป เพราะเป็นชีวิตที่จัดว่าเป็นทาสของความสุขและความสุขเช่นนั้นไม่จัดว่าเป็นความสุขที่ยั่งยืน

จอห์น สจวร์ท มิลล์ (John Stuart Mill ค.ศ. ๑๘๐๖-๑๘๗๓) มองประโยชน์จากการกระทำว่าเป็นความสุขจึงได้ให้ความหมายของความสุขไว้ว่า ความสุขจากการอ่านหนังสือ เป็นความสุขสำหรับมนุษย์^๓

สรุปความสุขในความคิดของมิลล์ คือ เขาถือว่าการอ่านหนังสือเป็นความสุขที่เหมาะสมกับมนุษย์มากกว่าความสุขทางการต็มกินทางกาย ในทัศนะของมิลล์ยังจัดให้ความสุขของมนุษย์จัดเป็นความสุขที่สูงกว่าสัตว์ ซึ่งสัตว์มีการตอบสนองความสุขง่ายกว่ามนุษย์คือ ถ้าหิวก็หากิน อิ่มก็พักผ่อน แต่มนุษย์ไม่เป็นเช่นนั้นมีความซับซ้อนมากกว่าสัตว์ มีวิธีการที่หลากหลายในการตอบสนองต่อความสุขของตน มิลล์ได้แสดงไว้ว่า “ในความเป็นจริงไม่มีอะไรที่คนปรารถนาออกจากความสุข

^๓ ปานทิพย์ ศุภนคร ผศ., จริยศาสตร์, หน้า ๒๔.

อะไรก็ตามที่คนปรารถนาที่ไม่ใช่เพื่อเป็นวิถีไปสู่จุดหมายเหนือกว่า ในที่สุดก็พาไปสู่ความสุขแล้วละก็ ล้วนปรารถนามันในฐานะที่มันเป็นส่วนหนึ่งของความสุข”^๕

สรุปได้ว่า มิลล์มุ่งถึงความสุขโดยเขามุ่งเอามาตรฐานที่คนส่วนใหญ่มุ่งหมาย โดยความสุขชนิดนี้มีมาจากสมาชิกของสังคมส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกัน แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่คนส่วนมากมองเห็นความเป็นความสุขอาจไม่ใช่ความสุขก็ได้ เพราะมาตรฐานของคนแตกต่างกัน ในทัศนะของ มิลล์ถือว่าคุณธรรมจัดเป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความสุข แต่ตัวคุณธรรมไม่ใช่ตัวความสุข แต่ถือได้ว่า หากคนมีคุณธรรมมาปกครองก็สามารถทำให้หมู่คณะนั้นมีความสุขได้จากการบริหารงานที่ดีมีคุณธรรม

เจเรมี เบนธัม (Jeremy Bentham ค.ศ. ๑๗๔๘-๑๘๓๒) ชาวอังกฤษ เป็นนักปรัชญา สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์สุข ซึ่งได้รับพื้นฐานแนวคิดมาจากปรัชญาสุขนิยมจิตวิทยา ซึ่งถือว่า โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์แสวงหาความสุขหลีกเลี่ยงความทุกข์ เบนธัมมีความเชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้มี สัญชาตญาณในการกระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อแสวงหาความสุขและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด โดยสามารถ เห็นได้จากการที่มนุษย์มักแสวงหาที่อยู่ที่มีความปลอดภัย มีการคมนาคมที่สะดวกสบาย มีระบบ สาธารณูปโภคที่ดี มีความสะดวกสบายในด้านการหาอาหารการจับจ่ายตลาด เป็นต้น จะเห็นได้ว่า มนุษย์นั้นมีการดำเนินชีวิตให้มีความสะดวกสบายและปลอดภัยเพื่อให้เกิดความสุข วิธีคิดเช่นนี้เบนธัม ได้แนวคิดมาจาก จอห์น ล็อก ที่มีความเห็นว่า ต้นเหตุคือจุดเริ่มต้นแห่งการกระทำทั้งหมดของ มนุษยชาติ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการแสวงหาสิ่งทดแทน

จะเห็นได้ว่ามนุษย์ชาติต้องการทดแทนความเจ็บปวดด้วยความพึงพอใจคือต้นเหตุ จึงมีการแสวงหาสิ่งที่ต้องการด้วยการลงมือกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้สิ่งที่ต้องการ โดยล็อกได้กล่าวว่า “อะไรก็ตามที่มีแนวโน้มจะสร้างความเจ็บปวดให้แก่เรา เราเรียกมันว่าความชั่วร้าย ซึ่งต่อมาเบนธัมได้ใช้เป็น รากฐานในการสร้างแนวคิดของเขาขึ้นมา”^๕ และเบนธัมเชื่อว่า “ธรรมชาติได้วางมวลมนุษย์ไว้ภายใต้ การครอบงำของอำนาจปกครอง ๒ ประการ คือ ความสุขและความทุกข์ ความสุขและความทุกข์ นั้นเองเป็นเหตุซึ่งให้เราเห็นว่าอะไรควรทำและอะไรเราจะต้องทำ”^๖ จึงสามารถสรุปได้ว่า ความสุขและความทุกข์ทั้ง ๒ ประการนั้น สามารถพิสูจน์ได้จากผลของการกระทำ โดยจะเห็นจากการกระทำที่ให้ผู้ทำไม่มีความรู้สึกรำคาญอึดอัดขัดใจก็แสดงว่าเป็นความสุข ถ้าหากตรงกันข้ามกันนั้นก็แสดงว่าเป็น การกระทำที่เป็นความทุกข์ ความสุขกับความทุกข์ทั้ง ๒ ประการนั้นยังสามารถตัดสินได้ด้วยผลของ

^๕เนื่องน้อย บุญยเนตร, จริยศาสตร์ตะวันตก ค้านท์ มิลล์ ฮอบส์ รอลส์ ชาร์ลส์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๒๕.

^๖พระมหาอำนาจ สวงกลาง, “การศึกษาวิเคราะห์หลักประโยชน์นิยมของพุทธปรัชญาเถรวาท”, รายงานการศึกษานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔), หน้า ๗.

^๖วศิน อินทสระ, จริยศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ: บรรณกิจ ๑๙๙๒, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๔.

การกระทำเป็นเครื่องเปรียบเทียบกันถ้าหากมีความสุขมากก็แสดงว่าการกระทำนั้นถูก แต่หากว่ามีความทุกข์มากก็แสดงว่าการกระทำนั้นผิด

เฮอริสเปอร์ต สเปนเซอร์ (Herbert Spencer ค.ศ. ๑๘๒๐-๑๙๐๓) นักปรัชญาสุขนิยมวิวัฒนาการ ชาวอังกฤษ เขามีความเชื่อเรื่องความสุขว่า “ความสุขเป็นดัชนีเพิ่มชีวิต ส่วนความทุกข์เป็นดัชนีลดชีวิต”^๗ จะเห็นว่าสเปนเซอร์เชื่อว่าสัตว์ทั้งหลายจะเป็นอยู่ได้เพราะความสุข ซึ่งได้อาศัยความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต และความทุกข์ก็คอยบั่นทอนชีวิตของสัตว์เช่นกัน เพราะทำให้สัตว์เป็นอยู่อย่างยากลำบาก ดังนั้นเขาจึงกล่าวไว้ว่า “การกระทำที่ให้ความสุขเป็นสิ่งช่วยจรรโลงชีวิต ส่วนการกระทำที่ให้ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทำลายชีวิตความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลาย”^๘

ตามแนวคิดของสเปนเซอร์จะเห็นว่า สัตว์ที่มีความเป็นอยู่ที่ดีสุขสบายทำให้สัตว์นั้นมีชีวิตที่ยืนยาวเพราะความสะดวกสบายความสุขที่ได้รับจากการใช้ชีวิต ส่วนสัตว์ที่มีความเป็นอยู่อย่างทุกข์ยากลำบากทำให้มีชีวิตที่สั้นเพราะขาดความสะดวกสบายเนื่องจากได้รับความทุกข์ลำบากในการใช้ชีวิต สัตว์ทั้งหลายจึงพยายามพัฒนาคุณภาพการเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น เพราะเขามีความเชื่อว่าจะเป็นการเดินทางไปถึงความสุขแห่งชีวิตได้

สรุปความหมายของความสุขได้ว่า ความสุข หมายถึง ความได้รับผลที่น่ายินดีพอใจจากวัตถุผ่านประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่สามารถสนองตอบความต้องการให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นได้ ซึ่งโดยมากความสุขนั้นมาจากวัตถุ แม้จะมีบางท่านเห็นว่าการกินใช้อย่างพอประมาณก็ตาม แต่ก็ยังอิงอาศัยวัตถุเป็นเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ให้ถึงความสุขเป็นการนำเสนอทางเลือกให้ปฏิบัติเท่านั้น

๒.๑.๒ ความสุขในทัศนะของชาวตะวันออก

ความสุขตามแนวคิดและทฤษฎีในทัศนะของนักปรัชญาชาวตะวันออกอันประกอบด้วยนักปรัชญาชาวอินเดียและนักปรัชญาชาวจีนได้ให้ความหมายเอาไว้ คือ

ปรัชญาจรรยาวัค เป็นปรัชญาที่เก่าแก่เพราะเกิดก่อนศาสนาเช่น ศาสนาพุทธ และศาสนาฮินดูบางสำนัก จุดหมายของลัทธิจรรยาวัคก็คือการหาความสุขสนุกสำราญในโลกนี้และชาตินี้ โดยเฉพาะความสุขทางเนื้อหนังซึ่งจรรยาวัคถือว่าเป็นยอดความสุข โดยมีคติว่า “จงกิน จงดื่ม และจงรื่นเริงให้เต็มที่” ในชีวิตนี้และในบัดนี้อย่ามัวรีรอ เพราะชีวิตไม่แน่นอน^๙ นักปรัชญาสายนี้เชื่อว่าไม่มีโลกหน้า ไม่มีชีวิตใหม่ ตายแล้วก็สูญ ทุกคนกินหนเดียวตายหนเดียว ทุกคนจึงต้องตักตวงหาความสุข

^๗ วคิน อินทสระ, จริยศาสตร์, หน้า ๑๓๖.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๖.

^๙ พัน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๕), หน้า

ให้เต็มทีขณะที่ยังมีชีวิต กินเข้าไป ต็มเข้าไป สนุกสนานรื่นเริงสำราญ ทุกชีวิตจบกันที่ตาย เพราะนักปรัชญาจารย์วาทือคุณธรรมที่ว่า ความทุกข์คือการนำความสุขสำราญมาให้ ส่วนความผิดคือการที่นำความทุกข์มาให้ หรือการกระทำที่ดีก็คือการกระทำที่นำความสุขสำราญมาให้มากกว่าความเจ็บปวด

นักปรัชญาอินเดียถือว่าธรรม ๔ ประการเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เรียกว่า ปुरुชาณะ หรือประโยชน์ของบุคคล ซึ่งมีดังนี้

๑) อรรถะ การแสวงหาความเจริญก้าวหน้าให้แก่ชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น เพื่อพร้อมที่จะประกอบอาชีพและโลกธรรมอื่น ๆ

๒) กามะ การแสวงหาความสุขตามโลกีย์วิสัย เช่น ประกอบอาชีพและการแต่งงาน เป็นต้น เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ตัวและแก่ครอบครัว

๓) ธรรมะ การประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นจะได้เข้าใจความจริงของชีวิต แล้วจะได้หาแก่นสารให้แก่ชีวิต เพื่อเตรียมตัวเดินทางไปสู่โลกหน้า

๔) โมกษะ การออกบิณฑุพรต เพื่อบรรลุมอกษะอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต จะได้ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดให้เป็นทุกข์อีกต่อไป^{๑๐}

นักปรัชญาจารย์วาทือว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตมีเพียง ๒ ข้อเท่านั้น คือ ข้อ ๑ และข้อ ๒ เพราะการแสวงหาความเจริญก้าวหน้าด้านต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จและให้เกิดมีทรัพย์สมบัติ เพื่อจะได้ใช้กินบริโภคให้เกิดความสุขอย่างเต็มที่ในด้านโลกีย์วิสัย มีความสุขเพลิดเพลินในชีวิตได้เต็มที่ ความสุขทางด้านเนื้อหนังหรือความสุขทางด้านร่างกายมารมณเป็นความสุขสุดยอดตามความเชื่อของตน

สรุปความหมายของความสุขของนักปรัชญาสุขนิยมทั้งสองฝ่ายได้ว่า ความสุข หมายถึง ความสะดวกสบายทางกาย การไม่ทำตนให้ได้รับความเดือดร้อน การใช้ชีวิตที่เป็นอิสระเสรีไม่ต้องยึดติดกับสิ่งใด การได้ใช้ชีวิตเพื่อกินดื่มอย่างเต็มที่ การใช้ชีวิตให้เกิดความสะดวกสบาย

๒.๒ คุณภาพของความสุข

การจัดประเภทของคุณภาพของความสุขตามความหมายของชาวตะวันตกและชาวตะวันออก มองแนวคิดเรื่องความสุขของปรัชญาสุขนิยมที่ถือความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและเป็นสิ่งเดียวที่มนุษย์ต้องการ ในระดับความต้องการส่วนตนก็มีความต้องการที่แตกต่างกันคือมีคุณภาพไม่เท่ากัน และในส่วนร่วมก็เช่นกัน ดังนั้นความต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์เพื่อทำให้ตนบรรลุถึงความสุข และความสุขนี้เองจึงเป็นตัวกำหนดให้มนุษย์ทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อตอบสนองต่อความต้องการเพื่อให้เกิดความสุข โดยสามารถแบ่งคุณภาพของความสุขออกเป็น ๔ ลักษณะ คือ

^{๑๐} พิน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย, หน้า ๒๖๙-๒๗๐.

๒.๒.๑ สุขนิยมแบบอัตตนิยมแบบหยาบ

จัดเป็นความสุขที่เกิดจากผัสสะหรือวัตถุอย่างสุดโต่ง จะได้จากแนวคิดของปรัชญาจารวากและปรัชญาของพวกโซพิสท์ ที่ถือว่าความสุขที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาโดยไม่ต้องสนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งทั้งสิ้น ให้แสวงหาความสุขตามที่ต้องการและเสพความสุขที่แสวงหาได้นั้นให้เต็มที่ในปัจจุบันไม่ต้องสนใจอนาคต และไม่ต้องสนใจถึงอดีต ให้ความสำคัญกับความสุขของตนเองมากที่สุด ส่วนนักปรัชญาจารวาก มีแนวคิดที่ว่า ความสุขตั้งอยู่บนประสาทสัมผัสเท่านั้น ความสุขสนุกสนานในโลกนี้และในชาตินี้เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต ทุกคนจึงต้องรีบตัดทวงความสุขให้ตนเองในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ความถูกต้องคือการนำความสุขสำราญมาให้ ส่วนความผิดคือการที่นำความทุกข์มาให้ หรือการกระทำที่ดีก็คือการกระทำที่นำความสุขสำราญมาให้มากกว่านำความเจ็บปวดมาให้ ดังนั้นข้อความว่า “การกระทำที่ดีก็คือการกระทำที่นำความสุขสำราญมากกว่าความเจ็บปวดมาให้ ส่วนการกระทำที่ชั่วก็คือการกระทำที่นำความเจ็บปวดมากกว่าความสุขสำราญมาให้”^{๑๑}

แนวคิดเรื่องความสุขแบบอัตตนิยมอย่างหยาบของจารวากต่างจากปรัชญาอินเดียทั่วไป เพราะมีจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตประกอบด้วยหลักการ ๔ ประการ คือ ๑) อรรถะ การแสวงหาความเจริญก้าวหน้าให้แก่ชีวิตในด้านต่าง ๆ ๒) กามะ การแสวงหาความสุขตามโลกีย์วิสัย ๓) ธรรมะ การประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น ๔) โมกษะ การออกบำเพ็ญพรต เพื่อบรรลุโมกษะ หลักการทั้ง ๔ ประการนี้พวกจารวากกล่าวว่า อรรถะและกามะเท่านั้นเป็นจุดมุ่งหมายสำหรับชีวิตมนุษย์ ธรรมะกับโมกษะเป็นสิ่งที่เหลวไหล เพราะชีวิตเกิดหนเดียวตายหนเดียว จึงไม่สนใจในธรรมะและโมกษะ จึงให้ความสำคัญกับปัจจุบันเท่านั้น

๒.๒.๒ สุขนิยมแบบอัตตนิยมแบบละเอียด

จัดเป็นความสุขประเภทที่แสวงหาความสุขให้แก่ตน เพราะมีความเชื่อว่า ความสุขของปัจเจกชนเป็นมาตรฐานทางศีลธรรม โดยต้องมีความรอบคอบและประกอบด้วยเหตุผล การแสวงหาความสุขโดยไม่ยั้งยั้งและไม่รอบคอบเป็นการทำลายคุณภาพชีวิตให้ต่ำลงซึ่งสามารถเห็นได้จากแนวคำสอนของเอพิคิวรัสว่า “ชีวิตที่ถูกต้องคือมีความพึงพอใจอันมาจากความเข้าใจในทัศนคติและอารมณ์อันสงบไม่สะดุ้งสะเทือน ซึ่งความต้องการความพึงพอใจธรรมดาเท่านั้น อันได้แก่อาหารที่ดี ความมีสุขภาพและชีวิตที่ประกอบด้วยคุณธรรมอันรอบคอบตลอดถึงความมีมิตรภาพที่ดี”^{๑๒} จากแนวคิดนี้ เป็นการสอนให้ถึงความสุขด้วยการไม่เบียดเบียนคนรอบข้างและตนเอง ให้มีมิตรต่อกัน

^{๑๑} พীন ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย, หน้า ๒๑๗.

^{๑๒} Louis P. Pojman, *Philosophy The Quest for Truth*, (n.p., Wadsworth Publishing Company An International Thomson Publishing Company, 1999), p. 517.

และกันกับคนอื่น เพื่อป้องกันความทุกข์เดือดร้อนอันจะเกิดขึ้นตามมา แม้กระทั่งเรื่องอาหารการกินก็กินให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ใช่เพื่อความพึงเพื่อสิ้นเปลืองอย่างไร้สาระ

แนวความคิดเรื่องความสุขประเภทนี้ สอนเพื่อให้คนสนองความต้องการของตนเท่าที่จำเป็นละเว้นสิ่งที่ไม่จำเป็นและสิ่งที่ทำให้เกิดความพึงเพื่อที่ไม่ได้ประโยชน์ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ให้ความสุขที่แท้จริงไม่ได้ ความสุขที่เกิดแท้คือความสุขที่เกิดกับใจไม่ใช่เกิดกับร่างกาย

๒.๒.๓ สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์แบบหยาบ

จัดเป็นความสุขประเภทที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นชนิดหยาบ โดยหมายเอาความสุขของคนจำนวนมากที่สุดในด้านปริมาณเท่านั้น ไม่ให้ความสำคัญแก่คุณภาพ เพราะถือว่า ความสุขทุกประเภทมีค่าเท่ากัน ในทัศนะนี้ เจเรมี เบนธัมเห็นว่า สิ่งสองสิ่งถ้าให้ปริมาณความสุขที่เท่ากัน หากหักความทุกข์ออกแล้ว สิ่งสองสิ่งนั้นก็เท่ากัน เราก็ไม่จำเป็นต้องไปสนใจถึงคุณภาพ ประเภท ลักษณะ หรือธรรมชาติของความสุขที่เกิดแก่เรา เช่น การกินกับการนอนมีค่าเท่ากันคือดีเหมือนกัน สิ่งสองสิ่งนั้นถ้าจะดีกว่ากันก็เพราะมีปริมาณที่แตกต่างกัน แต่แนวคิดประเภทนี้ถูกโจมตีว่า ตีค่าคนเสมอด้วยสัตว์ เพราะมองที่ปริมาณที่เท่ากัน เท่ากับเป็นการปฏิเสธความแตกต่างเรื่องคุณภาพระหว่างความสุข เช่น ความสุขอันเกิดจากการดื่มกินเป็นความสุขที่เกิดจากการบริโภคกับความสุขที่เกิดจากการมีจิตอาสาซึ่งเป็นความอิมเมจเป็นนามธรรมเกิดเพราะความเสียสละ แต่สำหรับทัศนะนี้เชื่อว่า ความสุขที่บริสุทธิ์ ต้องไม่เจือด้วยความทุกข์ เพราะพ้นจากสภาวะคือความเจ็บปวด แนวคิดแบบประโยชน์นิยมอย่างหยาบถึงจะเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นยิ่งกว่าประโยชน์ตน แต่ยังแฝงไปด้วยความเห็นแก่ตัวตามธรรมชาติของมนุษย์ ความสุขของตนจึงต้องมาก่อนความสุขของผู้อื่น โดยเบนธัมกล่าวถึงความเห็นแก่ตัวโดยธรรมชาติของมนุษย์ไว้ว่า “อย่านึกฝันว่าใครเขาจะกระตือรือร้นช่วยท่าน นอกจากการช่วยนั้นจะเป็นประโยชน์แก่เขา คือ เขามองเห็นประโยชน์ที่เขาจะได้รับแจ่มแจ้งแล้ว มนุษย์ไม่เคยคิดจะช่วยเหลือใครเปล่า ๆ ธรรมชาติของมนุษย์ถูกสร้างขึ้นด้วยวัตถุดิบปัจจุบันนี้เอง ถ้าเขาจะช่วยท่านก็ต่อเมื่อเขาแน่ใจแล้วว่า เป็นการช่วยเหลือตัวเขาเองด้วยเท่านั้น”^{๑๓}

จากเนื้อหาของข้อความ สรุปได้ว่า มนุษย์มีความเห็นแก่ตัวเป็นธรรมชาติ แต่ก็ให้ความสำคัญแก่ประโยชน์ของผู้อื่น โดยเบนธัมได้ให้เหตุผลไว้ ๔ ประการ คือ

๑) เหตุผลทางกาย ได้แก่ ความเจ็บปวดทางกายอันเกิดจากฝืนกฎธรรมชาติ เช่น เรื่องสุขภาพเราควรออกกำลังกายและรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ แต่เมื่อเราทำลายกฎธรรมชาตินี้ โดยไม่ชอบออกกำลังกายและรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะก็จะทำให้ร่างกายอ่อนแอและขาดสารอาหารร่างกายไม่สมบูรณ์ได้

^{๑๓} วศิน อินทสระ, จริยศาสตร์, หน้า ๑๑๖.

๒) เหตุผลทางการปกครอง ได้แก่ การไม่ทำผิดกฎหมายบ้านเมือง ย่อมสามารถอยู่เป็นสุขไม่ต้องกลัวโทษอันเกิดจากการละเมิดกฎหมาย หากทำผิดกฎหมายบ้านเมืองเมื่อใด จะต้องถูกลงโทษตามกฎหมายบ้านเมืองตามบทบัญญัติของกฎหมาย การมีกฎหมายจะช่วยให้คนไม่ละเมิดกฎหมายและทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม

๓) เหตุผลทางสังคม ได้แก่ การให้ความสำคัญต่อสังคมส่วนรวมโดยการแสดงออกถึงความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลต่อบุคคลในสังคมที่ต้องปฏิบัติต่อกัน คนที่ชอบสร้างความเดือดร้อนและเห็นแก่ตัวจะไม่ได้ได้รับความยอมรับจากสังคมส่วนรวม ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่ทำความเดือดร้อนและเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมย่อมได้รับการยกย่องจากสมาชิกของสังคม กฎข้อนี้ทำให้คนลดความเห็นแก่ตัวลงมีจิตอาสามากขึ้นได้

๔) เหตุผลทางศาสนา ได้แก่ การกลัวต่อการเสวยผลกรรมชั่วในนรกและหวังที่จะได้ไปเกิดในสวรรค์อันเป็นผลจากการทำความดีตามคำสอนของศาสนา

จากเหตุผลทั้ง ๔ ประการ ทำให้มนุษย์เกิดจิตอาสาลดความเห็นแก่ตัว มีความเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากขึ้นและมีการเสียสละประโยชน์สุขของตนเพื่อประโยชน์สุขของสังคมส่วนรวม

จากแนวคิดนี้ การบังคับด้านร่างกายอันเป็นเหตุผลภายนอก ไม่อาจจะเปลี่ยนแปลงความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ได้อย่างสิ้นเชิง และไม่สามารถสร้างความสุขให้เกิดขึ้นได้จริงด้วยการเสียสละความสุขส่วนตัวด้วยการถูกบีบบังคับ การบีบบังคับทางกายเป็นการห้ามละเมิดทางด้านกายแต่ไม่สามารถทำให้คนมีความรับผิดชอบต่อศีลธรรมภายในใจได้เลย ความสุขประเภทนี้จึงจัดเป็นความสุขแบบประโยชน์นิยมแบบหยาบ

๒.๒.๔ สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์แบบละเอียด

จัดเป็นความสุขประเภทที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นชนิดละเอียด โดยหมายเอาความสุขของคนจำนวนมากที่สุดทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ มิได้มุ่งถึงความสุขของบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น แต่เน้นถึงความสุขของคนส่วนรวม ในทัศนะนี้จอห์น สจวร์ท มิลล์ ได้ให้ความสำคัญแก่ความสุขที่มีปริมาณและคุณภาพที่ต่างจากจากเบนธัมว่า “ในการคำนวณปริมาณความสุขที่ควรกระทำก่อให้เกิดนั้น ต้องนับความสุขของทุกคนที่จะเกิดจากการกระทำรวมทั้งของตนเองด้วยแต่จะต้องให้ค่าความสุขของตนเท่ากับของคนอื่น”^{๑๔} ความสุขของตนและความสุขของคนอื่นที่เกิดขึ้นจะต้องมีค่าความสุขที่เท่ากัน ไม่เน้นด้านใดด้านหนึ่งต้องมีการปรับความสมดุลให้เกิดขึ้นทั้งกับตนและของผู้อื่นให้เกิดขึ้นพอ ๆ กัน

^{๑๔}วิทย์ วิศทเวทย์, *ปรัชญาทั่วไปมนุษย์ โลกและความหมายของชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๔), หน้า ๑๕๒.

สรุปว่า ประเภทของความสุขนั้นสามารถแบ่งออกเป็นระดับคือ ความสุขที่มีความเห็นแก่ตัวชนิดหยาบเกิดจากการเสพผัสสะ การบริโภควัตถุอย่างสุดโต่ง และความสุขที่มีความเห็นแก่ตัวชนิดละเอียดเกิดจากการรู้จักประมาณในการเสพผัสสะ การบริโภควัตถุที่มีขอบเขตมีประมาณ อย่างหนึ่ง ความสุขที่เห็นแก่ส่วนรวมชนิดหยาบโดยการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นจำนวนมากแต่ไม่สนใจด้านคุณภาพว่าจะดีหรือไม่ และความสุขที่เห็นแก่ส่วนรวมชนิดละเอียดโดยการเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นจำนวนมากและมีคุณภาพ อย่างหนึ่ง

๒.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุข

จากการศึกษาวิจัยทางข้อมูลทำให้ผู้วิจัยสามารถสรุปให้ทราบวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขตามแนวคิดของนักปราชญ์ชาวตะวันตกและชาวตะวันออก ได้ดังนี้

๒.๓.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบ

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าเป็นความสุขที่เกิดจากผัสสะหรือวัตถุอย่างสุดโต่ง จึงมีการแสวงหาโดยที่ไม่สนใจต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ให้ได้ความสุขตามที่ต้องการ และเสพความสุขที่แสวงหามาได้นั้นให้เต็มที่ก็พอ โดยไม่ใส่ใจอนาคตและอดีต จะเห็นได้จากแนวคิดของปรัชญาพวกโซฟิสต์ ส่วนนักปรัชญาจารวากมีแนวคิดที่ ความสุขตั้งอยู่บนประสาทสัมผัสเท่านั้น ความสุขสนุกสนานในโลกนี้และในชาตินี้เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต ทุกคนต้องรีบตัดดวงความสุขให้ตนเองในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยมีวิธีปฏิบัติให้ถึงความสุข ดังต่อไปนี้

ก) วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบ

ตามแนวคิดของปรัชญาจารวาก คือ การปฏิบัติให้ถึงความสุขตามแนวปุรุชาณะ ๔

๑) อรรถะ ได้แก่ ความสุขอันเกิดจากการมีทรัพย์สิน และสมบัติ^{๑๕} การแสวงหาความเจริญก้าวหน้าให้แก่ชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น เพื่อพร้อมที่จะประกอบอาชีพและโลกธรรมอื่น ๆ^{๑๖} จะต้องปฏิบัติตามหลักการ คือ

นิยมะ การฝึกฝนตนเอง การทำความสะอาดร่างกาย การรักษาสันโดษ การบำเพ็ญตบะ การศึกษาหาความรู้ และการภักดีต่อพระเจ้า และ ธารณะ การทำจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เช่น ที่ปลายจมูก หรือระหว่างคิ้ว หรือที่หัวใจ หรือที่เทวรูป เป็นต้น จิตจะต้องจับนิ่งอยู่กับอารมณ์ของสมาธิดังกล่าว เหมือนเปลวไฟที่ไม่ถูกลมนิ่งอยู่ฉนั้น^{๑๗}

ส่วนวิธีปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ่มแจ้งชีวิตมันก็มีดังนี้

^{๑๕} ฟีน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย, หน้า ๗๗.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๙

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗.

ขั้นที่ ๑ ให้เรียนรู้ลักษณะอันแท้จริงของชีวาตมันจากคัมภีร์ ขั้นนี้เรียกว่า ศรวณะ หรือ ตรงกับภาษาบาลีว่า สวณะ

ขั้นที่ ๒ ให้คิดใคร่ครวญไตร่ตรองให้ถูกต้องด้วยเหตุผล ขั้นนี้ เรียกว่า มนนะ

ขั้นที่ ๓ ให้เข้าสมาธิเพ่งพิจารณาจนเห็นลักษณะที่แท้จริงของชีวาตมัน เพื่อจะได้แยกชีวาตมันออกจากสิ่งที่ไม่ใช่ชีวาตมัน ขั้นนี้ เรียกว่า นิธิยาสนะ ดังนั้นสมาธิตามหลักโยคะจึงเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญที่สุด เพราะจะช่วยให้เข้าใจถึงธรรมชาติที่แท้จริงของชีวาตมัน ได้อย่างแจ่มแจ้งว่าแตกต่างจากร่างกาย มนัส และประสาทสัมผัสต่าง ๆ หากทำได้ดังกล่าว ความรู้ผิด (มิธยา-ชฎาน) ที่ว่า ตัวเราคือร่างกายและมนัส ก็จะถูกทำลาย ทั้งจะไม่หวั่นไหวด้วยความยินดี และยินร้ายอีกต่อไป ผู้นั้นก็จะกลายเป็นอิสรชนที่อยู่เหนือความยินดี-ยินร้าย จึงไม่ต้องรับผลของกรรมของบุญและบาปอีกต่อไป ทั้งจะทำอะไรในปัจจุบันก็จะทำอย่างไม่มีติดหนืดยุติหนุติ จึงไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป นั่นก็คือ การบรรลุโมกษะอันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต แต่ตามทัศนะนยายะ บุคคลผู้ที่มีคุณสมบัติที่จะเข้าถึงโมกษะก็ยังไม่แน่ว่า จะบรรลุโมกษะได้หรือไม่ ถ้าพระองค์ทรงโปรดก็เข้าได้ ถ้าไม่โปรดก็เข้าไม่ได้ เพราะพระเจ้าทรงเป็นผู้นำทาง เมื่อขาดผู้นำทางเสียแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ไม่อาจดำเนินไปถูกทางได้ ดังนั้น พระเจ้าจึงมีความสำคัญมาก^{๑๘}

๒) กามะ ได้แก่ ความสุขอันเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ซื้อหาสิ่งต่าง ๆ มาบำเรอตนด้วยความกามคุณทั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ^{๑๙} รวมถึงการแสวงหาความสุขตามโลกีย์วิสัย เช่น การประกอบอาชีพและการแต่งงาน เป็นต้น เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ตัวและครอบครัว^{๒๐}

๓) ธรรมะ ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากความสงบใจโดยตรงเป็นสันติสุข^{๒๑} โดยความสุขที่เกิดจากการประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นจะได้เข้าใจความจริงของชีวิต แล้วจะได้หาแก่นสารให้แก่ชีวิต เพื่อเตรียมตัวเดินทางไปสู่โลกหน้า^{๒๒} จะต้องปฏิบัติตามหลักการ คือ

ยมะ การงดเว้นจากบาป คือ (๑) อหิงสา การงดเว้นจากการเบียดเบียนสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ทั้งทางกาย วาจา และใจ (๒) อัสเตยยะ งดเว้นจากการลักขโมย (๓) พรหมจรรย์ การประพฤติพรหมจรรย์ (๔) สัตยยะ การงดเว้นจากการพูดเท็จ (๕) อปริครหะ การงดเว้นจากความโลภมาก^{๒๓} จากข้อปฏิบัตินี้มีความคล้ายคลึงกันกับหลักของศีล ๕

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

^{๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๙.

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗.

ธยานะ จิตเป็นสมาธิแน่วแน่ไม่ขาดตอน ดำรงอยู่ในสมาธิตลอดเวลา ก็สมาธิเป็นอุปกรณ์สำคัญที่สุดของปัญญา เป็นพลังขับเคลื่อนปัญญาให้มีกำลังมาก ดุจน้ำมันเป็นพลังขับเคลื่อนให้รถยนต์วิ่งได้เร็วฉับนั้น เมื่อปัญญาแบบนี้แหละที่จะทำให้เห็นพรหมันว่า เป็นความจริงแท้เพียงอย่างเดียว ส่วนเรื่องอื่น ๆ เป็นเพียงมายาไม่จริงแท้ แต่เพราะอำนาจกิเลสมีวิชาปิดบัง จึงทำให้ไม่เห็นความจริงแต่เห็นเป็นอย่างอื่น ดุจเห็นเชือกเป็นงู แทนที่จะเห็นเชือกเป็นเชือก หรือปุถุชนมองโลกผ่านวิชา ดุจการมองสิ่งต่าง ๆ ไม่ตรงความเป็นจริง แต่เมื่อใดกำจัดวิชาเสียได้ เพราะวิชาบังเกิดขึ้น ก็จะเห็นโลกและสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ก็จะมีสิ่งที่เป็นจริงมีอย่างเดียวก็คือพรหมัน มีแต่พรหมันเท่านั้น นอกจากพรหมันแล้วไม่มีอะไร แม้แต่ตัวเราเองก็เป็นพรหม (อหิ พรหมสมิ) คนอื่นก็เป็นพรหม (ตตตว อสิ) และทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นพรหม (สรวิ ชล อิท พรหม) ดังนั้นจึงไม่มีอะไรที่ไม่ใช่พรหมัน (เนท นานาสติ กิณจน) ด้วยเหตุนี้จึงไม่มีอะไรแตกต่างจากพรหมันเลย เมื่อใครเห็นอย่างนี้แล้วก็เลิกคิดปรุงแต่ง หยุดคิดการแบ่งแยกว่าเรา ว่าเขา จึงไม่เกิดอหังการ มมังการ อันเป็นที่มาของอุปาทานและรากเหง้าของกิเลสทั้งหลายอีกต่อไป^{๒๔}

ลัทธิสาขชยะถือว่า คนเราเกิดมามีแต่ความทุกข์ หรือชีวิตเต็มไปด้วยทุกข์ ก็ทุกข์มี ๓ ประเภท คือ

(๑) อาธยามิกทุกข์ ทุกข์ที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกาย และจิตใจของเราเอง เช่น หิว กระจาย ปวดเมื่อย อัมพฤกษ์ อัมพาต และความเศร้าใจ เสียใจ เป็นต้น

(๒) อาธิเภทิกทุกข์ ทุกข์ที่มีสาเหตุเกิดมาจากสิ่งแวดล้อม เช่น หนาว ร้อน แผลง สัตว์กัดต่อย โรคต่าง ๆ และอุบัติเหตุ เป็นต้น

(๓) อาธิโทวิกข์ ทุกข์ที่มีสาเหตุเกิดมาจากอำนาจเหนือธรรมชาติ เช่น ถูกผีสิง และสววรรค์ลงทัณฑ์ เป็นต้น^{๒๕}

ลัทธิสาขชยะมีความเห็นว่า การที่คนเราต้องประสบทุกข์ ดังกล่าว ก็เพราะยังเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง เพราะฉะนั้น แต่ละบุคคลควรเบื่อหน่ายในสังสารวัฏ แล้วมุ่งมั่นปฏิบัติเพื่อให้บรรลุโมกษะให้ได้ โดยทางวิทยาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ให้เห็นตามความเป็นจริง โดยเฉพาะก็ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างปุรุชะกับประภติ พยายามแยกปุรุชะออกจากประภติให้ได้ หากแยกได้เด็ดขาดก็เป็นอันบรรลุถึงโมกษะขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เรียกว่า ชีวันมุคติ และเมื่อสิ้นชีวิตไปแล้วก็เรียกว่า วิเทหมุคติ

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗-๑๒๘.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๓-๑๓๔.

๔) โมกษะ ได้แก่ ความสุขใจโดยแท้ที่เกิดจากการพ้นไปจากอำนาจกิเลสอย่างสิ้นเชิง ไม่มีอามิสเจือปน^{๒๖} โมกษะถือเป็นสภาวะที่ดับความทุกข์และการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างสิ้นเชิง จึงเป็นสภาวะที่อิสระอย่างสมบูรณ์ที่อยู่เหนือความยินดียินร้าย หรือความรู้สึกทั้งหลาย ตลอดทั้งบุญและบาป ส่วนวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่โมกษะก็ด้วยปัญญา คือ รู้ความจริงว่าชีวิตมันของตน เป็นสภาวะที่เป็นอมตะ มีความสำคัญเหนือสิ่งใด ๆ ส่วนการที่ชีวิตมันต้องมีทุกข์ก็เพราะมาพัวพันกับร่างกาย มีร่างกายเป็นที่กักขัง ทำให้เข้าใจผิดคิดว่าร่างกายเป็นตัวตนจริง ๆ หรือเห็นร่างกายกับชีวิตมันเป็นอย่างเดียวกัน จึงเกิดอุปาทานอันเป็นที่มาแห่งกิเลสทั้งปวง^{๒๗} มีหลักการปฏิบัติ คือ

ปรัชญาเซนได้วางข้อปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่โมกษะ ดังต่อไปนี้

(๑) สัจจะ สำรวมระวังไม่ให้กิเลสใหม่เข้ามาครอบงำจิตใจ

(๒) นิรชรา การพยายามกำจัดกิเลสที่มีอยู่ให้หมดไป ก็ในเมื่อกิเลสใหม่ไม่มีและกิเลสเก่าถูกกำจัดไปเรื่อย ๆ ก็หมดกิเลสโดยสิ้นเชิง ดุจดั่งน้ำที่ปิดฝาข้างบนไม่ให้น้ำเข้า และเปิดข้างล่างให้น้ำเก่าไหลออก น้ำก็จะหมดลงไปเอง ส่วนการที่จะมีสังขระและนิรชาก็มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

๒.๑ สัมยัคทรศนะ หรือ สัมมาทศนะ เห็นชอบ แต่เห็นชอบในที่นี้หมายถึง เชื่อชอบ คือมีความเชื่อมั่นในคำสอนของศาสดาเซนทุกองค์

๒.๒ สัมยัคญาณะ หรือ สัมมาญาณะ รู้ชอบ ได้แก่ มีความรู้อย่างถูกต้องแท้จริงในคำสอนของศาสดาเซนทั้งหลาย

๒.๓ สัมยัคจริตะ หรือ สัมมาจริตะ ประพฤติชอบ ได้แก่ การประพฤติให้ถูกต้องตามคำสอนของศาสดาเซนทุกองค์ ก็ความประพฤติชอบ ประกอบไปด้วยมหาพรต ๕ ข้อ^{๒๘}

โมกษะจึงเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต ปรัชญาอินเดียทุกสาขา ยกเว้นจารวาก แม้จะมีเนื้อหาแตกต่างกัน แต่ก็มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเดียวกัน คือ เพื่อเข้าถึงโมกษะ หรือไภวณะ หรือนิพพาน สภาวะที่ดับกิเลส และความทุกข์โดยสิ้นเชิง ส่วนวิธีปฏิบัติก็แตกต่างกันไป แต่ในอุปัชฌายะจะเน้นเรื่องปัญญา พิจารณาเห็นความจริงระหว่างชีวิตมันกับพรหมมันเป็นอย่างเดียวกัน หรือเห็นตัวเองกับพระพรหมเป็นอย่างเดียวกัน ดังในอุปัชฌายะมีคำพูดที่สำคัญที่เรียกว่า มหาวาถย์ หรือคำพูดใหญ่ นั่นก็คือ ท่านพรหม (ตต ตวมอสี) แม้ตัวเราเองก็เป็นพรหม (อหฺม พรหมสมิ) ตลอดถึงทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นพรหมด้วยกันทั้งนั้น (สรวม ชลฺ อหฺม พรหม) เมื่อใครเห็นอย่างแจ่มแจ้งถ่องแท้โดยสิ้นเชิงว่า ตัวเองและคนอื่นตลอดถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนแต่เป็นพรหมด้วยกันทั้งนั้น เขาก็จะกลายเป็นพระพรหมทันที

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗.

^{๒๗} Chatterjee Satischandra, *An Introduction to Indian Philosophy*, (Calcutta: University of Calcutta, 1968), pp. 208–209.

^{๒๘} พิน ดอกบัว, *ปวงปรัชญาอินเดีย*, หน้า ๓๐๘–๓๐๙.

ทั้งนี้ก็เพราะเขาได้ทำลายความเขลาทั้งปวง หยุดการแบ่งแยกว่า ตัวเราตัวเขา หยุดอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นในทุกอย่าง ก็จะทำให้จิตเป็นเสรี หลุดพ้นจากการเป็นทาสของกิเลส เข้าถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระพรหม ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป^{๒๙}

ก็เพราะทั้งปรมาตมัน และชีวาตมันเป็นสรรรพัญญู (omniscient) สรรพาทิฏฐ (omnipresent) สรรพเดช (omnipotent) เป็นอมตะ คือ ไม่เกิด ไม่ตาย และเที่ยงแท้ันรันดร เหล่านี้เป็นต้น ที่ต่างกันก็เพียงแต่ ชีวาตมันยังถูกจำกัดด้วยร่างกาย มีร่างกายเป็นที่คุมขัง ยังตกอยู่ในอำนาจกิเลส ยังถูกอวิชชาครอบงำ จึงยังเสวยสุข เสวยทุกข์ ดีใจ และเสียใจ เป็นต้น ตามการกระทำของตน ผิดกับปรมาตมันจะมีลักษณะตรงกันข้าม ความเป็นไปในเรื่องนี้ ท่านอุปมาดังนก ๒ ตัว ซึ่งเป็นเพื่อนกัน เกาะอยู่บนกิ่งไม้กิ่งเดียวกัน นกตัวหนึ่งกระโดดโลดเต้นจิกกินผลไม้ซึ่งดีบ้างเน่าบ้าง ก็ทำให้พอใจบ้างไม่พอใจบ้าง ผิดกับนกอีกตัวหนึ่ง เกาะกิ่งไม้นิ่งอยู่มองดูเพื่อนนกระโดดโลดเต้นจิกกินผลไม้ ด้วยความวางเฉย นกตัวที่เพียวจิกกินผลไม้ก็เปรียบเหมือนชีวาตมัน ส่วนนกที่เกาะกิ่งไม้นิ่งอยู่เปรียบดังปรมาตมันก็ฉนั้น เพราะฉะนั้น ชีวาตมันจึงยังถูกจำกัดด้วยเทศะ และกาละ (space and time) และยังตกอยู่ในอำนาจกิเลส เป็นดุน้ำที่ยังมีตะกอนอยู่ ยังไม่เป็นน้ำกลั่น ดังนั้นชีวาตมันจึงมี ๔ สภาวะ คือ

๑) สภาวะขณะตื่นอยู่ เรียกว่า วิชวะ ชีวาตมันจะรู้และผลิตเพลินต่อรูป เสียง กลิ่น รส และโณฏฐัพพะ โดยผ่านทางอายตนะภายในหรือประสาทสัมผัส

๒) สภาวะขณะฝัน เรียกว่า ไตชสะ ชีวาตมันจะรู้และผลิตเพลินธรรมารมณโดยผ่านทางมนัส

๓) สภาวะขณะหลับสนิทไม่ฝัน เรียกว่า ปราชญา ชีวาตมันจะมีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความสุขแท้ โดยไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องภายนอกและภายใน

๔) สภาวะขณะที่เสวยปีติสุข เรียกว่า อาตมัน ชีวาตมันจะไม่รับรู้อารมณ์ทั้งภายนอกและภายใน กลายเป็นอาตมันซึ่งรวมเป็นหนึ่ง ไม่แบ่งเป็นสองอีกต่อไป อาตมันนี้แหละคือปรมาตมัน^{๓๐}

ส่วนวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงโมกษะก็โดยวิธีใดวิธีหนึ่งใน ๓ วิธีด้วยกัน^{๓๑} คือ

๑) ทางแห่งความรู้ (ชญาณโยคะ) คือ รู้แจ่มแจ้งเห็นจริงว่า จิต วิญญาณหรือชีวาตมัน เป็นอมตะมันคงเที่ยงแท้เป็นนิรันดร ไม่มีใครฆ่าทำลายได้ ไม่มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ดังที่ได้แสดงมาแล้ว แต่ที่สำคัญที่สุด คือรู้ว่าตัวเองหรือชีวาตมันกับปรมาตมัน ซึ่งเป็นความจริงสูงสุด เป็นอย่างเดียวกัน ทุกอย่างเป็นปรมาตมันหรือพรหมันทั้งหมด ก็จะทำให้จิตใจเลิกแบ่งแยกว่า เป็นนี่เป็นนั่น

^{๒๙} ฟื้น ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย, หน้า ๔๕.

^{๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙-๔๐.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕-๕๗.

เป็นอย่างนี้ อย่างนั้น อันเป็นที่มาแห่งอหังการ มมังการ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งกิเลสต่าง ๆ จิตใจก็จะสงบ เพราะไม่ถูกกิเลสและมายาครอบงำ ก็จะบรรลุถึงโมกษะ ในบรรดาทางที่จะนำไปสู่การบรรลุโมกษะ ทั้ง ๓ ทางนั้น ทางแห่งความรู้ เป็นทางที่สำคัญที่สุด เพราะถ้าไม่มีทางนี้ อีก ๒ ทางก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ หรือแม้ทางแห่งความรู้เพียงทางเดียว ก็สามารถพาบุคคลไปถึงโมกษะได้ คนที่ชั่วช้าเพียงไร หากอาศัย ทางแห่งความรู้ ความชั่วทั้งปวงก็จะถูกเผาผลาญให้หมดสิ้น เข้าถึงโมกษะได้

๒) ทางแห่งการกระทำ (กรรมโยคะ) ภควทศิตา สอนว่า ทุกคนเมื่อเกิดมาแล้ว ก็ต้องมีหน้าที่และต้องทำหน้าที่ตามฐานะของตน บิดามารดามีหน้าที่ของบิดามารดา บุตรธิดาก็ต้องปฏิบัติ ตามหน้าที่บุตรธิดา ทหาร ตำรวจ เป็นต้น ก็ล้วนแต่มีหน้าที่ของตนทั้งนั้น ถ้าทุกฝ่ายปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดี ก็จะส่งผลให้ตนและสังคม ตลอดจนประเทศชาติสงบสุข ภควทศิตา สอนให้คนปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ภควทศิตา ได้สอนต่อไปอีกว่า ถึงแม้แต่ละคนจะต้องทำตามหน้าที่ แต่ก็ทำให้เป็น ทำให้ถูกวิธี คือ อย่าไปมีอุปาทาน ไม่มุ่งผลประโยชน์ที่จะพึงเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น เป็นการทำความดี เพื่อความดี มิใช่เพื่อของดี ใครก็ตามที่สามารถทำงานด้วยจิตว่างจากตัณหา อุปาทาน เขาผู้นั้นเป็นผู้มีใจสูง จะไม่ทำอะไรเพื่อตน แต่จะทำเพื่อผู้อื่น เพื่อประโยชน์สุขแก่มนุษยชาติ เฉกเช่นดวงอาทิตย์ส่องแสงเป็นประโยชน์แก่มวลชีวิตทั้งนั้น ดังที่เรียกว่า โลกสงเคราะห์ มีชีวิตเพื่อประโยชน์แก่มนุษยชาติ และใครก็ตามที่ทำการโดยไม่ยึดตัณหาอุปาทาน เห็นตัวเองเป็นเพียง เครื่องมือของพระเจ้า บาบก็ยอมไม่ชิมซาบลงในใบบัวได้ฉันนั้น เพราะฉะนั้น ผู้ที่ทำการตามหน้าที่ อย่างไม่มีตัณหาอุปาทาน โดยมีพระเจ้าเป็นจุดหมายก็ย่อมจะเข้าถึงสันติสุขและปรมาตมน์ แม้จะทำ กรรมอะไรก็ไม่เป็นบาป ดังนั้นกรรมในภควทศิตา จึงเป็นประเภทนิษกรรม คือ กรรมหรือการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทนและในการประกอบกรรมแบบนิษกรรม ก็จะต้องประกอบแบบอกรรมในกรรม คือ ทำโดยไม่ได้ทำหรือทำไปตามหน้าที่ไม่มีตัณหาอุปาทาน ดังนั้น อกรรมหรือการไม่ทำ จึงไม่ได้ หมายความว่า ไม่ได้ทำอะไรเลย ทั้งไม่ได้หมายความว่าหยุดการกระทำ เลิกกระทำ ซึ่งเป็นเรื่องไม่ ถูกต้อง ไม่เป็นไปตามความประสงค์ของภควทศิตา การหยุดนิ่งไม่ใช่ทางแห่งอิสรภาพ แต่เป็นการ แตกดับ เป็นทางหายนะ โลกนี้ยังดำรงอยู่ได้ด้วยการเคลื่อนไหว ไม่ใช่การหยุดนิ่ง คนก็เช่นกัน จะ ดำรงอยู่ได้ก็ด้วยการกระทำ หน้าที่เป็นเรื่องที่ทุกคนต้องทำ อุดมคติของภควทศิตา จึงไม่ใช่การปฏิเสธ ชีวิตสามัญชนด้วยการออกบวชเป็นฤาษีชีไพร ซึ่งเป็นการหนีโลก และไม่ใช่ปฏิเสธการกระทำ ภควทศิตาสอนให้คนอยู่ในโลกพร้อมด้วยการปฏิบัติภารกิจตามหน้าที่ของตนด้วยจิตใจที่ปล่อยวาง หรือไม่มีตัณหาอุปาทาน เรื่องที่ภควทศิตาสอนให้หยุด ให้เลิก และให้ละนั้น ไม่ใช่การหยุดกระทำ แต่ ให้หยุดกิเลสตัณหาอุปาทานในการกระทำนั้น ตัณหาต่างหากที่เป็นเครื่องพันธนาการให้มนุษย์ติดอยู่ใน โลก หากใช้การกระทำไม่ ก็การกระทำหรือการประกอบกรรมมีได้ ๓ ทาง คือ ทางกาย วาจา และใจ การหยุดทำงานทางกายและวาจา ยังไม่ใช่หยุดการกระทำ เพราะยังทำการทางใจอยู่ เพราะฉะนั้น

การหยุดการกระทำทางกาย หรือทางวาจาจึงยังไม่ได้หยุดกรรม ยังประกอบกรรมอยู่ ส่วนการที่จะหยุดกรรมได้ก็โดยหยุดทางใจเท่านั้น คือ จะคิดอะไร จะพูดอะไร จะทำอะไรโดยไม่มีต้นเหตุอาพาทาน

๓) ทางแห่งความภักดี (ภักดีโยคะ) ภักดีโยคะ คือ ทางเข้าสู่โมกษะด้วยการจงรักภักดีต่อพระเจ้า ก็พระเจ้าในภควัทคีตา หมายถึง อปรพรหมหรืออิศวร ซึ่งเป็นพระเจ้าที่มีตัวตนที่สมบูรณ์ที่สุดเหนือมนุษย์ (ปุรุโชตตมะ) ส่วนการภักดีก็หมายถึงมอบกายใจและชีวิตแด่พระองค์อย่างสิ้นเชิง แล้วพระเจ้าจะทรงเห็นใจ และจะทรงช่วยเหลือเขาให้ข้ามพ้นจากสังสารวัฏ

โมกษะ คือ ภูมิที่พ้นจากอำนาจกิเลสทั้งปวง จึงตัดวงจรสังสารวัฏการเวียนวายตายเกิดไม่ต้องมาเกิดในภพภูมิต่าง ๆ ให้เป็นทุกข์อีกต่อไป ด้วยเหตุนี้โมกษะจึงเป็นสภาวะที่พ้นจากบุญและบาป สุขและทุกข์ตลอดทั้งอารมณ์ต่าง ๆ ก็โมกษะเป็นเรื่องที่นักปราชญ์ในลัทธิมีมางสายุคหลังนำมาเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตให้เหมือนกับลัทธิปรัชญาอินเดียอื่น ๆ ผิดกับยุคที่มีมางสาให้ความสำคัญกับสวรรค์ภูมิแห่งความสุขสำราญว่า เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต และการจะไปบังเกิดในสวรรค์ได้ก็โดยการประกอบพิธีกรรมตามที่คัมภีร์พระเวทแสดงไว้ อีกทั้งละเว้นกรรมที่ต้องห้าม หากใครขึ้นทำต้องตกนรก

ต่อมานักปราชญ์ในลัทธิมีมางสามีความเห็นว่า ทุกอย่างที่มีคู่ย่อมแปรเปลี่ยนได้ภายในคู่ของตน เช่น สุขคู่กับทุกข์ ดีใจคู่กับเสียใจ สมหวังคู่กับผิดหวัง ดังนี้เป็นต้น เพราะฉะนั้น ความสุขในสวรรค์ก็ยังไม่ใช่สุขแท้ เป็นสุขเจือทุกข์ ทั้งตกอยู่ในอำนาจบุญบาป จึงไม่เป็นอมตะ สู้โมกษะไม่ได้ จึงหันไปให้ความสำคัญแก่โมกษะ ส่วนวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่โมกษะก็โดยทางความรู้ คือ ธรรมชาตของชีวิตมัน และธรรมชาติของโมกษะ ตลอดทั้งวิธีปฏิบัติเพื่อไปสู่โมกษะ นั่นก็คือ รู้ที่จะไม่ประกอบกรรมที่เป็นเหตุให้ติดอยู่ในบุญ บาปและการเวียนวายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ โดยการควบคุมจิตใจไม่ให้ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่มากกระทบอายตนะภายใน หรือประสาทสัมผัส และกำจัดกิเลสให้หมดไป ก็จะบรรลุถึงโมกษะ พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เมื่อไม่มีความทุกข์ ความสุขก็ตามมาเอง ดุจชักเสื่อผ้าให้ความสกปรกออกไป ความสะอาดก็จะบังเกิดขึ้นมาเองฉนั้น^{๓๒}

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงโมกษะก็มีดังนี้ คือ ขั้นแรกปฏิบัติตามกรรมโยคะ ได้แก่ การบำเพ็ญตบะ บูชายัญอย่างเคร่งครัด มุ่งถึงพรหมันหรือพระนารายณ์เป็นจุดหมาย ขั้นต่อมาปฏิบัติตามชยวานโยคะ คือการศึกษาเวทानตะจนเข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องพระเจ้า ชีวิตมันและสสาร จากนั้นก็มาถึงขั้นสุดท้าย ซึ่งเป็นขั้นที่สำคัญที่สุด คือ ภักดีโยคะ คือ การจงรักภักดีต่อพระเจ้า โดยการมอบกายถวายชีวิตต่อพระเจ้า ก็การมอบกายถวายชีวิตต่อพระเจ้า เรียกว่า ประปตติ หรือสรณาคติ ซึ่งมี ๖ ขั้น คือ

๑) การคิด การพูด และการกระทำใดใด จะต้องเป็นไปในทางให้พระเจ้าพอพระทัย

^{๓๒} พิน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย, หน้า ๘๐-๘๑.

- ๒) ไม่คิด ไม่พูด และไม่ทำไปในทางที่พระเจ้าไม่พอพระทัย
- ๓) มีความเชื่อมั่นว่า พระเจ้าจะทรงให้ความคุ้มครอง
- ๔) อ้อนวอนขอให้พระเจ้าทรงคุ้มครอง
- ๕) ยอมมอบกายถวายชีวิตแก่พระเจ้าอย่างสิ้นเชิง
- ๖) ยอมมอบตนให้ขึ้นอยู่กับความกรุณาของพระเจ้าโดยสิ้นเชิง

รามานูซเชื่อว่า ประปัติเป็นวิธีที่ดีที่สุด ส่วนวิธีอื่น ๆ มีผลน้อย ให้ประโยชน์ในทางอ้อมเท่านั้น อย่างการเจริญสมาธิเพื่อทำให้สงบนั้นเป็นเพียงวิธีการที่จะเข้าถึงภักดีสูงสุดเท่านั้น ยังไม่จัดเป็นภักดีสูงสุด หรือการกระทำตามคัมภีร์ที่กำหนดให้ทำ ก็เป็นเพียงอุบายวิธีที่จะเข้าถึงภักดีชั้นธรรมดา แต่ภักดีธรรมดาก็จะเป็นก้าวที่จะได้เข้าถึงภักดีชั้นสูงสุดต่อไป รามานูซเชื่อว่าการภักดีเป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะพระเจ้าจะได้เห็นใจ จะได้ทรงให้ความช่วยเหลือ หากไม่ได้รับความช่วยเหลือจากพระองค์ ชีวิตนั้นก็ไม่มีทางจะบรรลุโมกษะได้ เมื่อพระเจ้าทรงช่วยเหลือก็จะทำให้ชีวิตมันเกิดความรู้แจ้งในเรื่องพระเจ้า แล้วอำนาจกรรมที่ชีวิตมันนั้นเคยทำไว้ ก็จะถูกกำจัดให้หมดไป ดุจแสงสว่างกำจัดความมืดฉนั้น การเกิดขึ้นของความรู้แจ้ง และการสิ้นสุดของอำนาจกรรมนี้เอง คือ การบรรลุโมกษะตามที่ชนะของรามานูซ ก็ประปัติแม้จะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนที่จะเข้าถึงพระเจ้า แต่รามานูซก็ขอสงวนไว้สำหรับคนวรรณะสูง ๓ วรรณะเท่านั้น คือ พราหมณ์ กษัตริย์ และแพศย์ ส่วนศูทร ถูกกีดกันออกไป^{๓๓}

รามานูซบอกว่า ภักดีโยคะเป็นเรื่องสำคัญที่สุด เป็นทางสายสั้น และสายตรงที่สุดที่จะได้บรรลุโมกษะ เรื่องนี้ก็เช่นกัน เป็นการลดศักดิ์ศรีของมนุษย์ลง เพราะแทนที่คนจะใช้ความเพียรพยายามสร้างคุณงามความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นไปตามลำดับ ก็กลับหันมาทำการบวงสรวงอ้อนวอนเพื่อให้พระเจ้าเห็นใจ ใช้เวลาไปในทางที่พระเจ้าจะทรงโปรดเท่านั้น ไม่ต้องคิดช่วยตัวเอง เพราะรามานูซได้กล่าวว่า ถึงจะทำดีอย่างไร หากพระเจ้าไม่เห็นใจก็ไม่อาจบรรลุโมกษะได้ แต่ตรงกันข้าม หากทำให้พระเจ้าเห็นใจได้ แม้จะเป็นคนชั่วอย่างไรก็สามารถบรรลุโมกษะได้^{๓๔}

โมกษะ คือ ภูมิที่อยู่ของผู้ที่หลุดพ้นจากกิเลส ดังนั้น โมกษะจึงเป็นสภาวะที่อยู่เหนือบุญและบาป พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และพ้นจากสังสารวัฏ ไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป ผู้ที่บรรลุโมกษะแล้วจะเสวยแต่ความสุขอย่างเดียว ไม่ต้องห่วงไหวด้วยอารมณ์ทางจิตต่าง ๆ เช่น ปัญญา ความยินดี ความยินร้าย บุญและบาป เป็นต้น เพราะอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเพียงคุณสมบัติของชีวิตมัน ในช่วงที่ชีวิตมันเข้าอาศัยในร่างกาย แต่เมื่อชีวิตมันเข้าถึงโมกษะแล้วพ้นจากร่างกาย และจิตใจแล้ว คุณสมบัติเหล่านั้นก็จะไม่มีอยู่ในชีวิตมันอีกต่อไป ชีวิตมันก็จะมีแต่ความบริสุทธิ์ผ่องใส สะอาด

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๑-๑๔๒.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๖.

สงบ ตลอดไป ส่วนวิธีดำเนินไปสู่โมกษะก็ด้วยวิทยา หรือวิชา การรู้แจ่มแจ้งในสังขารม คือรู้แจ่มแจ้งในสมมุติสัจจะ และปรมาตตสัจจะ รู้จักโลกรู้จักอัตมันว่าต่างกันแล้วพยายามแยกอัตมันให้ออกจากความเศร้าหมองทั้งปวง โดยหยุดทำกรรมด้วยอำนาจตัดมหาอุปาทาน บุญ-บาปก็ค่อยหมดไป และในที่สุดก็จะหมดบุญ-บาปทั้งปวง ครั้นผลของกรรมเก่าหมดและกรรมใหม่ไม่มี ชีวิตมันก็จะสลัดตนเองออกจากบ่วงทั้งปวง กลับคืนสู่สภาพบริสุทธิ์ของตนดั้งเดิม^{๓๕}

ส่วนขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อช่วยให้เกิดวิทยาหรือวิชานั้น ก็ปฏิบัติตามโยคะ ๘ ของลัทธิโยคะ ซึ่งจะได้นำเสนอในหน้าที่ว่าด้วยโยคะ ทั้งนี้ก็เพราะลัทธิสางขยะและโยคะเป็นลัทธิคู่กัน อาศัยกันและกัน กล่าวคือ โยคะไม่มีทฤษฎีทางภววิทยา และญาณวิทยาเป็นของตนเอง จึงรับภววิทยา และญาณวิทยาของสางขยะไปใช้ ในทำนองเดียวกันสางขยะก็ไม่มีหลักปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงโมกษะจึงได้นำโยคะ ๘ ประการของโยคะมาใช้เช่นกัน เมื่อบรรลุถึงโมกษะแล้วปุรุષะก็กลับเข้าสู่สภาวะวิญญานบริสุทธิ์ของตนตามเดิม แต่อิศวรฤๅษณะคณาจารย์คนหนึ่งของลัทธิสางขยะมีความเห็นว่า ปุรุષะที่ยังติดข้องอยู่กับกิเลส ตกอยู่ในอำนาจของประภฤติ ยังต้องเวียนวายตายเกิด ไม่ใช่ปุรุષะตัวจริง หากแต่เป็นชีวะที่หลงผิด เพราะปุรุષะตัวจริงไม่เคยติดข้อง จึงไม่จำเป็นต้องหาทางบรรลุโมกษะ ดังที่อิศวรฤๅษณะกล่าวไว้ว่า ปุรุષะไม่เคยติดข้อง ไม่เคยหลุดพ้น และไม่เคยต้องเที่ยวเวียนวายตายเกิดจริง ๆ เลย การติดข้องเป็นเรื่องของประภฤติในรูปแบบต่าง ๆ เท่านั้น^{๓๖}

จุดมุ่งหมายสูงสุดของลัทธิโยคะ ก็คือการให้ปุรุษะได้รู้อย่างแจ่มแจ้งว่า ตัวเองไม่ใช่ประภฤติ ไม่ใช่จิตที่กระโดดเด่นรับอารมณ์ต่าง ๆ เวียนวายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ ก็จะทำให้ปุรุษะแยกตัวออกจากประภฤติกลับคืนสู่โมกษะหรือไภวณะ สภาวะที่บริสุทธิ์ของตนตามเดิม ไม่ต้องมากระโดดโลดเต้นให้เหน็ดเหนื่อย มีความทุกข์ตามการแสดงของจิตอีกต่อไป ดังนั้นลัทธิโยคะจึงได้วางวินัยสำหรับควบคุมกาย วาจา ใจ เพื่อนำปุรุษะไปสู่ไภวณะไว้ ๘ ข้อ เรียกว่า อัษฎางโยคะ โดยต้องปฏิบัติสืบต่อกันไปตามลำดับจากต่ำไปหาสูง^{๓๗} ซึ่งมีดังนี้

๑) ยมะ การสำรวมระวัง หรือการรักษาศีล ๕ ข้อ โดยนำอนุพรต หรือศีล ๕ ในศาสนาเชนมาปฏิบัติ

๒) นิยามะ การพัฒนาตนเองให้สะอาดหมดจดทั้งภายนอก และภายใน สะอาดนอก ก็คือ คอยชำระร่างกายให้หมดจด และบริโภคอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะ ส่วนสะอาดภายใน ก็คือการชำระจิตใจให้สะอาดด้วยการปฏิบัติตามคุณธรรมเหล่านี้ คือ

^{๓๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๕-๒๐๖.

^{๓๖} สุนทร ฌ รังษี, **ปรัชญาอินเดีย: ประวัติและลัทธิ**, (พระนคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๒๓๔.

^{๓๗} ฟื้นฟู ดอกบัว, **ปวงปรัชญาอินเดีย**, หน้า ๒๔๗-๒๕๒.

- (๑) เสางจะ ขำระจิตให้สะอาดด้วยคุณธรรม คือ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความมีไมตรีจิต ความสุข และความไม่ยึดมั่นถือมั่น
- (๒) สันโตษะ ความพอใจในสิ่งที่เป็นของตน
- (๓) ตปะ การทรมานร่างกายเพื่ออย่างกิเลสให้เร่าร้อน
- (๔) สวาธยายะ การศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์พระเวทเพื่อพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้น
- (๕) อิศวรปณิธานะ การทำใจให้ตั้งมั่นในพระเจ้า คือ พระอิศวร หรือมีพระเจ้าอยู่ในใจอย่างมั่นคง

๓) อาสนะ การฝึกร่างกายให้อยู่ในท่าที่เหมาะสม หรือทำบริหารร่างกาย ทั้งนี้ก็เพื่อเลือดลมจะได้เดินสะดวก เส้นเอ็นผ่อนคลาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ไม่มีโรค อายุจะ得以ยืนยาว ก็การมีสุขภาพดีมีร่างกายแข็งแรงเป็นอุปกรณ์อย่างสำคัญในการเจริญสมาธิ เพราะร่างกายกับจิตใจเกี่ยวเนื่องกัน มีความสัมพันธ์กันอย่างแนบสนิท แพบแยกกันไม่ออก เมื่ออย่างหนึ่งเป็นอะไร ก็มีผลกระทบถึงอีกอย่างหนึ่งด้วย ข้อนี้ก็ตรงสัจภาษิตที่ว่า A sound mind in sound body และ A sound body in sound mind ก็ทำเหมาะสม สำหรับช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีนั้น นักปราชญ์ในลัทธิโยคะได้คิดขึ้นหลายท่าและต่อมาได้มีคนคิดค้นเพิ่มมาเรื่อย ๆ จนมีท่ามากมายหลายสิบท่า เช่น ปัทมาสนะ (ท่าดอกบัว) ศรีษาสนะ (ท่าตั้งศีรษะ) ศรวังคาสนะ (ท่าตั้งไหล่) มัคยาสนะ (ท่าปลา) หลาสนะ (ท่าคันไถ) ภูซังคาสนะ (ท่างู) ธนุราสนะ (ท่าธนู) มยุราสนะ (ท่านกยูง) โคมุขาสนะ (ท่าโค) จักราสนะ (ท่าล้อรถ) อุตกตาสนะ (ท่าเกาอี้) และพฤตจิกาสนะ (ท่าแมลงปอง) เป็นต้น แต่ละท่าก็มีจุดประสงค์แตกต่างกันไป อย่างเช่น ปัทมาสนะ ซึ่งเป็นท่านั่งขัดสมาธิคล้ายขัดสมาธิเพชร เพียงแต่ใช้เท้าซ้ายทับเท้าขวา และพยายามให้สันเท้าทั้ง ๒ มาอยู่ใกล้ท้องมากที่สุด มือทั้ง ๒ ข้างวางไว้บนตัก เมื่อนั่งอย่างนี้ได้แล้ว หากจะก้าวต่อไปซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของท่าปัทมาสนะก็ให้ไขว้แขนไปข้างหลังไปจับปลายเท้าทั้ง ๒ แล้วดึงพร้อมทั้งบิดตัวไปมา ท่าปัทมาสนะจะช่วยให้เขาและข้อเท้ายืดหยุ่น โลหิตจะไหลหล่อเลี้ยงบริเวณเอวและท้องดีขึ้น ทำให้อวัยวะในท้องและกระดูกสันหลังส่วนล่างแข็งแรงไม่เป็นโรคกระเพาะ อีกทั้งเป็นท่าที่สะดวกแก่การกำหนดลมหายใจมากที่สุด ช่วยให้ระบบการหายใจดี ปอดแข็งแรง เส้นเอ็นผ่อนคลาย เลือดลมเดินสะดวก ทำให้ไม่เป็นโรคประสาทและโรคปวด ก็ปัทมาสนะเป็นท่าเบื้องต้นจึงเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัยทั้งเป็นท่าพื้นฐานไปสู่ท่าอื่น ๆ ต่อไป ก็ทำโยคะต่าง ๆ นั้นมีประโยชน์มากดังกล่าวมาแล้ว ดังพวกฤาษีชีไพรชาดปัจฉิม ๔ แตกต่างกับคนทั่วไป แต่ท่านเหล่านั้นกลับมีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี มีอายุยืนกว่าคนทั่วไป ทั้งนี้ก็เพราะฝึกโยคะนั่นเอง ปัจจุบันการฝึกโยคะกำลังแพร่หลายเป็นที่สนใจของคนทั่วไปในทวีปต่าง ๆ เพราะโยคะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพดี ไม่มีโรคแล้ว ยังสะดวกที่จะนำมาปฏิบัติได้อีกด้วย เพราะไม่ต้องใช้สถานที่กว้างอย่างการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ มีเพียงสถานที่กว้างวาววาว พอนั่งจะยืนจะนอนได้ก็พอแล้ว ไม่ต้องสวมเสื้อผ้าชุดพิเศษเหมือนอย่างการออกกำลังกายอื่น เพียงกางเกง

ตัวเสื้อตัวก็พอแล้ว ทั้งไม่ต้องมีอุปกรณ์อะไร หรือไม่ต้องลงทุนอะไรเลย ทั้งฝึกได้ทุกที่ไม่ว่าในร่มหรือกลางแจ้ง ไม่ว่าเวลาไหน แต่การฝึกโยคะก็มีข้อกำหนดอยู่เหมือนกัน คือ บางท่าก็เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย แต่ท่าส่วนใหญ่เหมาะกับบางเพศบางวัย และมีเงื่อนไขอื่น ๆ อีกมาก

๔) ปรณายามะ การฝึกวิธีหายใจที่ถูกต้อง ก็คือการหายใจเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุดของชีวิต เพราะขาดการหายใจประเดี๋ยวเดียวก็ตาย ผิดกับขาดอาหารขาดน้ำอยู่ได้อีกนาน ดังนั้นชีวิตจึงแขวนอยู่กับลมหายใจแท้ ๆ การหายใจแม้จะมีความสำคัญถึงอย่างนี้ แต่คนทั่วไปก็หายใจไม่เป็น คือหายใจไม่ถูกวิธีหายใจตื่น ๆ ไม่สม่ำเสมอ หายใจเร็ว ผิดกับวิธีหายใจที่ถูกต้องจะต้องหายใจลึก ๆ หายใจสม่ำเสมอ และหายใจช้า ๆ คือเมื่อหายใจเข้าก็ค่อย ๆ สูดลมหายใจเข้าไปให้เต็มทีจนเต็มปอด และเมื่อสูดลมหายใจเข้าแล้วก็อย่าเพิ่งหายใจออก ให้กลั้นไว้สักเดี๋ยวหนึ่งเพื่อให้ออกซิเจนได้แทรกเข้าไปในทุกส่วนของร่างกาย และชำระสิ่งสกปรกออกมาและเมื่อหายใจออกก็ค่อย ๆ ปล่อยลมหายใจออกมาจนสุด ใช้เวลาพอ ๆ กับการหายใจเข้า แล้วจึงค่อยหายใจเข้าใหม่เป็นอย่างนี้ตลอดไป ขอให้สังเกตว่า คนฝึกวิธีการหายใจแล้ว จะหายใจทั้งเข้า-ออกยาวลึก สม่ำเสมอและช้า ผิดกับคนทั่วไปซึ่งหายใจตื่น สั้น เร็ว และไม่สม่ำเสมอ ก็การหายใจนี้เป็นที่รับรองในทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า คนที่หายใจถูกวิธีจะมีอายุยืนกว่า แก่ช้ากว่า และมีโรคน้อยกว่าคนทั่วไป

๕) ปรัตยาหาระ การควบคุมประสาทสัมผัสไม่รับอารมณ์ภายนอก เช่น ไม่ดู ไม่ฟัง ไม่ดม ไม่กิน ไม่สัมผัส ทั้งไม่คิดอะไร หากอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามา ก็อย่าให้มันครอบงำจิตใจได้ ให้รู้เท่าทัน เพราะหากปล่อยให้มันครอบงำจิตใจได้จะนำมาซึ่งความฟุ้งซ่าน เพราะจากความยินดียินร้าย แล้วจะถูกชักนำไปในทางไม่ดี ถดถอยลงสู่ที่ต่ำอีก ดังนั้นผู้ที่มุ่งหวังโมกษะจะต้องคอยควบคุมประสาทสัมผัสแล้วเพ่งจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ของสมาธิอย่างเดียว

ก็หลักปฏิบัติทั้ง ๕ ข้อดังแสดงมาแล้วนี้ เป็นหลักปฏิบัติภายนอกเรียกว่า พหิรั้งคสาธนะ ส่วนที่เหลืออีก ๓ ข้อ ดังจะได้นำมาแสดงต่อไปเป็นหลักปฏิบัติภายในเรียกว่า อันตรังคสาธนะ ซึ่งมีดังนี้

๖) ธาธนา การกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิ เช่น ที่ปลายจมูก หรือที่ระหว่างคิ้ว หรือหัวใจ หรือเทวรูป หรืออื่น ๆ อะไรก็ได้ ระดับนี้จิตจะต้องตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ดุจเปลวไฟที่ไม่ถูกลมพัดฉั่นนั้น

๗) ธยานะ การกำหนดจิตให้อยู่กับอารมณ์ของสมาธิให้ยิ่งขึ้นไปอีก กล่าวคือ จิตจะต้องจับอยู่ที่อารมณ์ของสมาธิตลอดเวลา ไม่หยุดชะงัก ดุจตั้งกระแสน้ำในลำธารที่ไหลไม่ขาดสายอยู่ตลอดเวลาที่ฉั่นนั้น

๘) สมาธิ การที่จิตตั้งมั่นติดำในอารมณ์ของสมาธิอย่างเต็มที่เป็นเวลานาน ส่วนความต่างกันระหว่างธยานะกับสมาธิก็คือขั้นธยานะ จิตกับอารมณ์ของสมาธิยังไม่รวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือ จิตกับอารมณ์ของสมาธิต่างแยกกันอยู่ จำต้องพยายามให้จิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ของ

สมาธิต่อไปอีก แต่ในขั้นสมาธิ จิตกับอารมณ์ของสมาธิกลายเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เหมือนเทสีลงใน น้ำสะอาดแล้วเขย่าให้เข้ากัน ก็จะแยกไม่ออกว่าตรงไหนเป็นสีตรงไหนเป็นน้ำก็ฉนั้น ในขั้นสมาธิ ผู้ทำสมาธิจะไม่มีความรู้สึกว่าจิตกำลังจับอยู่กับอารมณ์ของสมาธิอีกต่อไป คงมีแต่สิ่งที่เป็นอารมณ์ของ จิตเท่านั้น ขั้นนี้เป็นขั้นที่ตัดความสัมพันธ์โลกภายนอกออกได้อย่างเด็ดขาด ก็ขั้นสมาธิเป็นขั้นสูงสุด เป็นจุดหมายปลายทาง (end) ที่ลัทธิโยคะมุ่งหวังส่วนการปฏิบัติตั้งแต่ขั้นที่ ๑-๒ เป็นเพียงวิถี (means) ที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทาง จะต่างก็แต่ขั้นที่ ๑-๕ เป็นการฝึกภายนอกหรือร่างกาย ส่วนขั้นที่ ๖-๗ เป็นการฝึกภายในคือจิตใจ แต่โยคีหรือโยคาวจรก็ต้องปฏิบัติได้แต่จากขั้นที่ ๑ มา เป็นลำดับจนถึงขั้นที่ ๘ อันเป็นจุดหมายปลายทาง

โมกษะ การออกบำเพ็ญพรต เพื่อบรรลุโมกษะอันเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิต จะได้ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดให้เป็นทุกข์อีกต่อไป^{๓๘} เป็นความเชื่อแบบจารวาก แต่ไม่ใช่แบบพุทธศาสนาที่ ถึงความเป็นนิพพาน ต่างกันเพราะแนวทางการปฏิบัติ การบรรลุถึงนิพพานกับโมกษะ

ข) การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบ

ตามแนวคิดของนักปรัชญาตะวันตก ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วว่า เป็นแนวคิดเกี่ยวกับความสุขที่ สุดโต่ง ดังนั้นวิธีปฏิบัติจึงเป็นวิธีที่ สุดโต่งไปด้วย โดยมีผู้เสนอวิธีปฏิบัติและหลักการ คือ

การรู้จักพอใจในสิ่งที่มีที่ได้ หมายถึง การรู้จักใช้ชีวิต เผชิญปัญหาอุปสรรคความลำบาก ทำความเข้าใจในกันและกันเมื่อเกิดความขัดแย้งกัน โดยวิธีหาความสุขมานั้น คือ ความใจพอใจในสิ่งที่มี ที่ได้ การเลือกใช้ชีวิตให้เหมาะสม ความกล้าเผชิญหน้ากับความลำบากในชีวิต และความยอมรับกันได้ เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น โดยไซนิคถือว่า การละความสุขทางโลกเป็นจุดหมายของชีวิต เป็นค่าของ ชีวิต คนเราเกิดมาต้องละความสุข เพราะเป็นของไม่จริง พวกนี้ชอบลักษณะของเขาที่ไม่ยึดติดต่อ ร่างกาย จึงมาตั้งลัทธิว่า คนเราเกิดมาต้องเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ คือ อยู่อย่างสุขนซ์ หิวจึงกิน ชีวิตที่ง่าย ๆ ไม่ต้องการความโลภ^{๓๙} และไซนิคก็มีความเห็นว่า วิธีให้หาความสุขต้องอยู่อย่างง่าย ทำตัวง่ายไม่ หรุหร่า แต่ว่าพวกไซนิคนี้เป็นแนวคิดแบบสุดโต่ง ที่พวกเขามองเช่นนั้นนี้อาจเพราะมาจากความ เจริญรุ่งเรืองของสมัยกรีก สรุปได้ว่า ต้องมีความพอใจในการใช้ชีวิต ถ้าเผชิญปัญหาอุปสรรคความ ยากลำบาก การทำความเข้าใจกันเมื่อเกิดความขัดแย้ง และต้องอยู่อย่างง่าย

การวางเฉยในอารมณ์ หมายถึง การกำจัดอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีให้ได้ โดยให้อยู่กับ ความวางเฉย หรือความเฉย ๆ แบบไม่ต้องมีอารมณ์ความรู้สึก เพราะความสุขไม่ได้อยู่ที่อารมณ์ความ อยากรแต่ต้องระงับความอยากให้ได้ โดยสโตอิก ถือว่า อารมณ์ไม่ใช่เหตุผล จะต้องกำจัดออกให้หมด คนควรอยู่ด้วยอุเบกขา และอารมณ์ทั้งหมด พวกเขาวาดภาพชีวิตว่าจะต้องต่อสู้กับอารมณ์ เหตุนี้จึง

^{๓๘} ฟีน ดอกบัว, ปวงปรัชญาอินเดีย, หน้า ๒๖๙.

^{๓๙} พระทักษิณคณาธิการ, ปรัชญา, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๐.

ศาสตร์ของสโตอิกจึงคล้ายกับลัทธิอัตถิภาวนิยม^{๕๐} โดยสโตอิกมีความเห็นว่า มนุษย์จะมีความสุขได้ ต้องกำจัดอารมณ์ที่ดี และไม่ตีทั้งหมดออกไป ซึ่งต่างจากที่ไซเครตีสเชื่อว่า เงินไม่สามารถซื้อคุณธรรมได้ คุณธรรมต่างหากจะเป็นที่ไหลมาซึ่งเงินตราและอื่น ๆ^{๕๑} เพราะว่าคนที่ฝึกฝนคุณธรรมจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ความสุขทั้งที่เป็นรูปธรรม ทั้งที่เป็นอรูปธรรมย่อมเข้ามาหาคนผู้นั้น สอดคล้องกับความคิดของ ฟีน ดอกบัว กล่าวไว้ว่า คนที่มีคุณธรรมก็คือคนที่ผ่านการฝึกหัดปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีกจนติดเป็นนิสัย หรือมีจิตใจแนบแน่นด้วยคุณธรรม หากใครปฏิบัติได้ ดังนี้ การดำเนินชีวิตของเขาก็จะเป็นไปโดยความถูกต้อง แล้วความสุขก็จะเป็นผลติดตามมา ความสุขเป็นจุดหมายของชีวิต และทุกชีวิตก็ต่างดิ้นรนแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น^{๕๒}

ส่วนสโตอิกถือว่า มนุษย์จะเป็นสุขได้ก็ต่อเมื่อพยายามที่จะระงับความอยาก ไม่ใช่พยายามที่จะสนองความอยาก เพราะความอยากของมนุษย์ไม่สิ้น เราไม่สามารถสนองมันได้ตลอดไป พวกสโตอิกเห็นว่าเหตุผลและปัญญาในการเข้าใจธรรมชาติ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของชีวิต และโลกจะทำให้เราหมดความอยากได้^{๕๓} เพราะสโตอิกมีความเห็นว่า การเข้าถึงความสุขของมนุษย์ อยู่ที่ความเข้าใจสิ่งทั้งปวง โดยเหตุผลและปัญญา

การนึกถึงความตาย หมายถึง การรู้จักว่าชีวิตเป็นสิ่งมีค่า ควรใช้ให้มีความสุข เพิ่มความสุขให้กับตนเองให้มากที่สุด โดยหยางจื้อสอนว่า ชีวิตย่อมเป็นที่รักยิ่งกว่าสิ่งใด ชีวิตใครใคร่รัก เมื่อยังมีชีวิตก็ควรตั้งดวงหาความสุขให้ตนอย่างเต็มที่ วิธีหาความสุขให้ตน ควรดำเนินการต่อไปนี้

๑) ตัดความกลัวต่าง ๆ ให้หมด ในบรรดาความกลัวด้วยกัน ความกลัวตายเป็นความน่ากลัวอย่างยิ่ง ทุกชีวิตกลัวความตายมากที่สุด เพราะความตายย่อมหมายถึงความสิ้นสุดชีวิต นั่นก็คือ หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง หรือแม้แต่คิดถึงความตายก็ยังทำให้ใจหดหู่หงอยเหงา ไม่มีชีวิตชีวาเสียแล้ว หยางจื้อจึงมีความเห็นว่า การมีว้าวุ่นวิตกกังวลถึงความตายย่อมเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นการที่จะหาความสุขจะต้องตัดความกลัวตายออกไป ขอให้คิดเสียว่า ความตายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนจะต้องประสบไม่มียกเว้น ก็เมื่อความตายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แล้วจะไปกลัวให้เสียเวลาทำไม เพราะคิดอย่างไรก็หนีไปไม่พ้นอยู่แล้ว ดังที่หยางจื้อกล่าวไว้ว่า สิ่งที่แตกต่างกันคือชีวิต ส่วนสิ่งที่เหมือนกันคือความตาย ชีวิตมีความแตกต่าง อย่างเช่น ความฉลาดกับความโง่ เกียรติยศกับความด้อยต่ำ แต่ความตายมีอยู่อย่างเดียว นั่นคือ เน่าเปื่อยแตกสลาย อันเป็นสิ่งที่ไม่มีใครหนีพ้นได้ บางคนตายเมื่อ

^{๕๐} ฟีน ดอกบัว, **ปวงปรัชญากรีก**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕๗.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๖.

^{๕๓} พระทักษิณคณาธิการ, **ปรัชญา**, หน้า ๒๒๑.

อายุ ๑๔ ปี บางคนตายเมื่ออายุได้ ๑๐๐ ปี คนฉลาด คนมีเมตตาคุณนั้นก็ต้องตายเหมือนกับคนโง่คนโหดร้าย ด้วยเหตุนี้เราอย่าได้คิดถึงความตายเลย จงเร่งขวนขวายหาความอภิมयीให้ชีวิตจะดีกว่า

๒) เน้นรูปธรรมมากกว่านามธรรม เพราะรูปธรรมเป็นสิ่งที่รู้ได้ทางประสาทสัมผัส ผิดกับนามธรรม เช่น บุญ บาป โลกหน้า เป็นต้น ที่ไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัส จะมีจริงหรือไม่ก็ยังไม่แน่ สู้รูปธรรมไม่ได้ มีอยู่จริง ๆ เราดูเราเห็นกันอยู่ ส่วนรูปธรรมที่ทุกคนปรารถนาก็คือ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส หรือที่เรียกว่า วัตถุทาง วัตถุที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงอยากได้รูปที่สวยงาม ฟังเสียงที่ไพเราะ ดมกลิ่นที่หอม ลิ้มรสที่อร่อย สัมผัสแต่ที่อ่อนนุ่ม และคิดแต่อารมณ์ที่พอใจ วัตถุทางนี้แหละเป็นยอดปรารถนาของผู้แสวงหาความสุขตามปรัชญาของหยางจื่อ เพราะฉะนั้นแต่ละคนจึงควรขวนขวายหารูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ รสอร่อย ๆ สัมผัสนุ่ม ๆ และคิดแต่เรื่องที่พอใจมาให้ชีวิตตนเอง

๓) เน้นสิ่งที่ใกล้ตัวมากกว่าสิ่งไกลตัว เน้นสิ่งที่ปัจจุบันมากกว่าสิ่งในอนาคต เพราะสิ่งที่ใกล้ตัวและสิ่งที่ปัจจุบัน ย่อมแน่นอนกว่า เป็นจริงกว่า ส่วนสิ่งที่อยู่ไกลตัวและสิ่งในอนาคต ยังเลื่อนลอยไม่แน่นอน หรืออาจเป็นแค่ความฝันก็ได้ อย่างเช่น คบคนที่อยู่ใกล้กันน่าจะดีกว่า คบคนที่อยู่ไกลกัน หรือใช้สิ่งที่มีอยู่แล้วน่าจะดีกว่าคอยสิ่งที่จะหามาได้ในวันหน้า

๔) เน้นสิ่งที่หาง่ายมากกว่าสิ่งที่หายาก สิ่งที่มีราคาถูกลงมากกว่าสิ่งราคาแพง อย่างเช่น เสื้อผ้าก็ไม่จำเป็นต้องเป็นเสื้อผาราคาแพงมาก ๆ ที่อยู่อาศัยธรรมดา ๆ พอสวดกสบาย มากกว่าที่จะไปซื้อหาคุณหาสนอันใหญ่โตหรูหรา รับประทานอาหารธรรมดา ๆ มากกว่าเสาะหาอาหารที่หายาก ราคาแพง แต่งกายด้วยเครื่องประดับธรรมดา ๆ ยิ่งกว่าแสวงหาเพชรนิลจินดาประดับกาย

๕) เน้นปกติธรรมด้ายิ่งกว่าการแก่งแย่งต่อสู้แข่งขันกัน เช่น ยศ ตำแหน่ง เกียรติยศ ชื่อเสียง ความร่ำรวย เป็นต้น เป็นเรื่องที่จะต้องแก่งแย่งกัน บางอย่างก็เบียดเบียนทำร้ายกันจนถึงชนฆ่ากัน เพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ

เรื่องต่าง ๆ ดังกล่าวมา อันใดดีมีประโยชน์ก็ควรทำ อันใดไม่ดี ก็ควรละเว้นเสียทั้งนี้ก็เพราะมนุษย์มีปัญหา จึงควรใช้ปัญญาให้เป็นประโยชน์ เพราะปัญญาคือสิ่งที่ล้ำค่าเหนือกว่าสัตว์ทั้งหลาย ปัญญาอย่างเดียวนั้นที่ทำให้มนุษย์สู้สัตว์ทั้งหลายได้ ส่วนอย่างอื่นสู้สัตว์ไม่ได้เลย เช่น มนุษย์ไม่มีเขี้ยวเล็บที่จะสู้เสือหรือหมี วิ่งเร็วไม่ได้เท่าม้า อยู่ในน้ำไม่ได้อย่างปลา บินไม่ได้อย่างนก เป็นต้น แต่มนุษย์ก็สามารถเอาชนะสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญา สามารถนำ ช้าง ม้า มาเป็นพาหนะใช้สอย ก็ในเมื่อมนุษย์มีสติปัญญาซึ่งวิเศษดังกล่าวแล้ว ก็ควรใช้สติปัญญาหาความสุขใส่ตนให้มากที่สุด หาผลประโยชน์ใส่ตัวเองให้มากที่สุด หาผลประโยชน์ใส่ตัวเองให้มากที่สุด ดังที่หยางจื่อกล่าวว่า ปล่อยให้ชีวิตให้เป็นไปอย่างอิสระเสรี อย่าไปขัดขวางหรืออุดรังไว้ ปล่อยให้หูฟังสิ่งที่ชอบ ปล่อยให้ตาดูสิ่งที่ปรารถนา ปล่อยให้ปากได้พูดสิ่งที่พอใจ ปล่อยให้กายได้สัมผัสกับสิ่งที่ต้องการ ปล่อยให้ใจคิดจินตนาการตามปรารถนา เพราะหยางจื่อถือว่า การสนองความต้องการได้มากเท่าไร ก็ทำให้มี

ความสุขมากขึ้นเท่านั้น แต่ตรงกันข้าม ยิ่งไปขัดขวางความสำราญอารมณ์มากเท่าไร ก็ย่อมเป็นอุปสรรคขัดขวางความสุขมากขึ้นตามไปด้วย หยางจื่อเชื่อว่า ชีวิตที่มีความสุขมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นชีวิตที่มีค่ามากเท่านั้น^{๔๔} หยางจื่อเน้นความสุขทางกาย และทางใจ ความตายเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนจะเจอ ฉะนั้น จึงควรหาความสุขมาใส่กาย และใจให้มากที่สุด

การเป็นตัวของตัวเอง หมายถึง คนจะมีความสุขนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นทุกอย่าง การเป็นตัวของตัวเองคือความสุข โดยในโลกนี้ เราไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งนั้น จึงจะรู้อะไรได้ สุนัขที่เราเลี้ยงไว้ เราสามารถรู้ถึงความรู้สึกของมันได้ โดยไม่ต้องเป็นสุนัขไปด้วย เพราะภาวีสัยที่ปรากฏอยู่ย่อมสะท้อนให้เห็นความรู้สึกภายในได้^{๔๕} จางจื่อ มีความเห็นว่า ลักษณะที่แสดงออกมาทางกิริยาเป็นสิ่งที่แสดงความสะดวก และความลำบากทางกาย และใจ เพราะฉะนั้น ความสุขจึงขึ้นอยู่กับความเป็นตัวของตัวเองโดยไม่โดยไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจ นั่นคือผลของการตัดสินใจใด ๆ จะไม่ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นและความรู้สึก

สรุปได้ว่า การปฏิบัติให้ถึงความสุขที่มีความเห็นแก่ตัวอย่างหยาบแบบสุดโต่งจะต้องรู้จักพอในสิ่งที่มีที่ได้ให้ใช้ชีวิตแบบง่าย วางเฉยในอารมณ์โดยปล่อยอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและไม่ดีไป นึกถึงความตายโดยให้รู้จักคุณค่าของชีวิต ด้วยเน้นตัดความกลัวต่าง ๆ ให้หมด เช่น ความตาย เน้นรูปธรรมมากกว่านามธรรม เช่น สิ่งของมากกว่าอย่างอื่น เน้นสิ่งที่ใกล้ตัวมากกว่าสิ่งไกลตัว เช่น ปัจจุบันไม่ใช่อนาคต เน้นสิ่งที่หาง่ายมากกว่าสิ่งที่หายาก เช่น ของถูกไม่จำเป็นต้องแพง เน้นปกติธรรมดาดีกว่าการแก่งแย่งต่อสู้แข่งขันกัน เช่น ยศ ตำแหน่ง และ การเป็นตัวของตัวเองโดยไม่จำเป็นจะต้องเป็นสิ่งโน้นสิ่งนี้

๒.๓.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบละเอียด

ความสุขแบบอัตตนิยมแบบละเอียดจัดเป็นความสุขของปัจเจกชนเป็นมาตรฐานทางศีลธรรม โดยต้องมีความรอบคอบและประกอบด้วยเหตุผล การแสวงหาความสุขโดยไม่ยั้งชั่งใจ และไม่รอบคอบเป็นการทำลายคุณภาพชีวิตให้ต่ำลง มีวิธีปฏิบัติเพื่อถึงความสุข ดังต่อไปนี้

การเสพความสุขแต่พอดี หมายถึงไม่ตระกระตระกรามที่จะเสพความสุข แต่ค่อย ๆ เสพความสุข เพื่อให้ความสุขอยู่ยืนยาว โดยวิธีนี้ เอพิคิวรัส เชื่อว่าค่าของชีวิตอยู่ในโลกนี้ เมื่อมีแต่โลกนี้ ความสุขก็ต้องมาจากโลกนี้ ค่าของชีวิตไม่อยู่ที่สวรรค์อย่างทีโสกราตีสและเพลโตเชื่อ เมื่อมีชีวิตจึงควรตัดดวงความสุขให้มากที่สุด แต่ต้องเป็นความสุขในระยะยาว เช่น ถ้ากินเหล้าก็อย่าให้เมามาก เพราะความสุขจะอยู่นาน เมมาแล้วก็ไม่สนุก คือ ต้องนึกถึงว่า ทำไมจึงจะรักษาความสุขให้นานที่สุดที่จะนานได้ จึงสอนให้เดินสายกลาง แต่ไม่สอนแบบโสกราตีสที่สอนให้คนอย่าหมกมุ่นในร่างกายเกินไป เพราะ

^{๔๔} ฟัน ดอกบัว, ปวงปรัชญาจีน, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๙-๑๔๒.

^{๔๕} จูยจื่อ, จางจื่อ ปราชญ์ผู้เป็นอยู่ต่ำ แต่ใคร่ครวญสูง, (กรุงเทพฯ: แสงดาว, ๒๕๕๖), หน้า ๙๕.

เชื่อว่าสิ่งมีค่าไม่ใช่ร่างกาย แต่เป็นวิญญาณและโลกแห่งความเป็นจริง สำหรับเอพิคิวรัสถ้าแสวงหา มากเกินไปจะไม่ได้หามันทีหลัง ไม่ได้บอกว่าเป็นจริงอีกอันที่เป็นของชีวิตจริง ค่านี้คือความสุข และจะอยู่ได้นานถ้ารู้จักยับยั้ง ไม่ใช่เพื่อวิญญาณ แต่เพื่อร่างกายในระยะยาว^{๔๖} เอพิคิวรัส มีความเห็นว่า วิธีจะให้มีความสุขนั้นจะต้องรู้จักความพอดีของความสุขเพื่อจะได้ประสบความสำเร็จนั้นได้ยาวนานไม่ ใช้ชีวิตหาความสุขมามากจนเกินพอดี เอพิคิวรัสเน้นวิธีการหาความสุขที่ร่างกาย และสอดคล้องกับพื้น ดอกบัว ก็ได้กล่าวไว้ว่า คุณธรรมนำมาซึ่งความสุขแท้ ไม่มีใครจะมีความสุขได้ถ้าเขาไม่รู้จักความพอดี ความฉลาด ความกล้าหาญ และความยุติธรรม คุณธรรมไม่เพียงแต่เป็นความดีในตัวเองเท่านั้น แต่ ยังสามารถนำผลประโยชน์ต่าง ๆ มาให้ผู้ปฏิบัติคุณธรรมอีกด้วย^{๔๗}

การดูแลสุขภาพสภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ หมายถึงการรู้จักดูแลสภาพของตนเอง รู้จัก หลีกเลี่ยงการ ออกกำลังกาย ควบคุมการหายใจ มีการพักผ่อนที่ดี โดยลำดับแรก มนุษย์ควรเรียนรู้ เพื่อที่จะคิดถึงแต่การมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ ลำดับสอง ต้องเรียนรู้การกิน ดื่มน้ำ หายใจ และการ นอนหลับพักผ่อนที่เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติทั้งสองสิ่งนี้ มนุษย์จะมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์อย่างแน่นอน^{๔๘} มนุษย์จะมีสุขภาพที่ดี ก็ต่อเมื่อเขาทำหน้าที่ของชีวิตอย่างครบถ้วน หน้าที่นี้ ก็คือ การบริโภค การดื่มน้ำ หายใจ และนอนหลับให้เป็นไปตามแนวทางที่ถูกต้อง^{๔๙} สุขภาพเกิดจาก การรักษาร่างกายให้มีความสบาย ให้มีความพร้อมที่จะใช้งานในอนาคตได้ต่อไป

การรู้จักคิดในเชิงบวก หมายถึงการมีมุมมองชีวิตไปในทางที่ดี การรู้จักเป็นคนมีเหตุผล ไม่ ใช้อารมณ์นำในการใช้ชีวิต การรู้จักมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ โดยความคิด คือ เครื่องมือ คนไข่มั่นเป็น จะมีความสุขตลอดไป แต่คนที่ถูกมันใช้จะตกนรกทั้งเป็น^{๕๐} การจะมีความสุขได้ มนุษย์ต้องปรุงแต่ง ความให้เป็นไปในทางที่ดี การมองชีวิตในทางบวกจะช่วยให้เราแก้ปัญหาด้วยปัญญา ไม่ใช่อารมณ์^{๕๑} สุขภาพเกิดจากการใช้เหตุผลที่ดี ไม่ใช่ใช้อารมณ์ที่สามารถเปลี่ยนเป็นดีและไม่ดีได้ คุณสมบัติข้อแรก ของคนที่มีสุขมาก ๆ คือ การเป็นคนมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ^{๕๒} การปรุงแต่งความคิดให้อยู่กับสิ่ง ดี ๆ เป็นเหตุเกิดของความสุข

^{๔๖} พระทัชฌินคณาธิการ, **ปรัชญา**, หน้า ๒๑๙.

^{๔๗} ฟีน ดอกบัว, **ปวงปรัชญากรีก**, หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

^{๔๘} วัตเทิลส์ วอลเลซ ดี, **ศาสตร์แห่งความสุข = The science of happiness**, (กรุงเทพฯ: โพสต์ บุ๊คส์, ๒๕๕๔, หน้า ๑๗๘.

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๖.

^{๕๐} ชุนเขา สินธุเสน ขจรบุตร, **รู้มากไปทำไม รู้ “ใจ” ก่อนดีกว่า/a rest less boy, วาด ภาพประกอบ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพฯ: อรินทร์ How To อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘), หน้า ๔๖.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๕.

การมีความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น หมายถึงการรู้จักยอมรับว่าตนเองไม่สามารถที่จะทำถูกทุกอย่าง ต้องเรียนรู้ที่จะทำให้คนอื่นพอใจ และตนเองพอใจ เป็นคนมีความจริงใจต่อตนเองอย่างแท้จริง โดยความสุขไม่ได้เกิดจากการเป็นฝ่ายถูกเสมอ แต่เกิดจากการเรียนรู้ว่า จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้นได้อย่างไร จะทำให้คนอื่นพึงพอใจได้อย่างไร จะทำให้ตัวคุณเองพึงพอใจได้อย่างไร จะซื้อสัตย์กับตัวคุณเองได้อย่างไร และบทเรียนอื่น ๆ อีกมากมายนับไม่ถ้วน^{๕๓} ที่แท้จริงสำหรับความสุข คือ การไม่มีความลับใด ๆ เพราะความสุขเป็นเพียงสิ่งที่เราเลือก ฉะนั้น สิ่งดีที่สุดที่คุณทำเพื่อตัวเองได้ คือ เรียนรู้ถึงสิ่งที่จะทำให้คุณมีความสุขที่สุดนั่นเอง^{๕๔} การกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น เป็นเหตุให้เกิดความสุข การมีชีวิตและการตายนั้นมิได้ถูกตัดขาดจากกัน เราจะตายแบบเดียวกับที่เราได้ใช้ชีวิต เราใช้ชีวิตอย่างไร เราก็ตายอย่างนั้น เมื่อดำเนินชีวิตอย่างผู้มีปัญญาเราจะไม่กลัวตาย^{๕๕} มนุษย์สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยการใช้เหตุผลพิจารณาว่า สิ่งนั้นเป็นโทษ สิ่งนี้เป็นประโยชน์ แล้วละส่วนที่เป็นโทษ และทำส่วนที่เป็นประโยชน์

ความยินดีสันโดษในภาวะที่ตัวเองมีตัวเองเป็น หมายถึง การใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องขวนขวายเกินไป โดยจงจ้อเสนาวิธีเพื่อเข้าถึงความสุขไว้ดังต่อไปนี้

๑) ทำใจให้เป็นอิสระ รู้เท่าทันความจริง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสังคม เช่น ไม่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของการเปรียบเทียบว่าเป็นนั่น เป็นนี่ อย่างนั้นอย่างนี้ พยายามมองทุกอย่างว่าเสมอเหมือนกันโดยสภาวะ ส่วนที่เห็นแตกต่างกันก็เพราะดูภายนอกและกาลเทศะที่ต่างกันเท่านั้น อย่างเช่น คนเมื่อเทียบกับภูเขา ภูเขาก็กสูงกว่าคน แต่ถ้าคนขึ้นไปยืนบนยอดเขา คนนั้นก็กลับสูงกว่าภูเขาเสียอีก การที่คนเราเห็นสิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน ก็เพราะยังไม่บรรลุถึงเต้านั่นเอง จึงถูกสภาวะภายนอกมันหลอกเอาได้ แต่เมื่อได้เข้าถึงเต้าแล้วก็จะเห็นทุกอย่างเสมอเหมือนกันหมด เมื่อเป็นเช่นนั้น อารมณ์ของโลกก็จะไม่อาจก่อกวนเขาได้อีกต่อไป

๒) อย่าทำตัวให้เด่น การทำตัวให้เด่นไม่ว่าในทางใด ล้วนแต่ นำความทุกข์มาให้ทั้งนั้น อย่างเช่น คนที่อยู่ในตำแหน่งสูงก็ต้องกังวลด้วยการรักษาเกียรติยศ ถึงจะทุกข์อย่างไรก็ทนเอาแบบหน้าขึ้นอกตรม เหล่านี้เป็นต้น นอกจากนี้คนที่เด่นย่อมเป็นที่ริษยาของคนอื่น เพราะมีคนไม่น้อยที่มีปกติริษยาเห็นคนอื่นดีกว่าตนไม่ได้ เห็นใครเด่นกว่าต้องริษยาจนถึงหาเหตุทำลาย หรืออย่างการรบกัน แต่ละฝ่ายต่างมุ่งเช่นฆ่าแม่ทัพนายกองของฝ่ายตรงข้ามยิ่งกว่าพวกพลทหาร แม้ในเรื่องสัตว์ และต้นไม้ก็เช่นกัน อย่างไรก็ดี มีประโยชน์ ก็จะถูกทำลายจนบางอย่างได้สูญพันธุ์ไปแล้ว ส่วนอย่างไรคน

^{๕๓} กิลล์ เมล, *สุดยอดเดอะซีเคร็ต*, (กรุงเทพฯ: ดีเอ็มจี, ๒๕๕๔), หน้า ๒๙๔.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๙.

^{๕๕} John Izzo, *ความลับ ๕ ข้อที่คุณต้องค้นให้พบก่อนตาย*, แปลโดย อรวรรณ อบรมย์ จาก *The five secrets you must discover before you die*, (กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๙.

เห็นว่าไม่มีประโยชน์กลับเหลือรอดอยู่ได้ อย่างเช่น จวงจื่อเล่าว่า มีชายคนหนึ่งชื่อว่า เจี๊ยะ เดินทางไปนครซีพร้อมพวกลูกมือ ได้ผ่านไปทางศาลเจ้าซึ่งมีต้นไม้ใหญ่มากอยู่ต้นหนึ่ง แต่นายเจี๊ยะไม่ได้สนใจต้นไม้ต้นนั้น พวกลูกมือรู้สึกข้องใจจึงถามว่า นายครับ ตั้งแต่ข้าพเจ้าติดตามนายเที่ยวตัดต้นไม้ตามป่าเขาลำเนาไพรจนต้นไม้เกือบหมดป่าแล้ว ยังไม่เคยเห็นต้นไม้สูงใหญ่เท่าต้นนี้เลย แต่นายทำไมไม่สนใจแม้แต่น้อย เดินผ่านไปได้ เจี๊ยะ ต้นไม้ต้นนี้ถึงจะสูงใหญ่ แต่ก็หาประโยชน์ไม่ ถ้านำมาขุดเป็นเรือนั่งลงไปก็จม จะทำเป็นโลงศพก็ยุ่งยาก หากจะนำมาทำเป็นภาชนะ เนื้อไม้ก็ไม่ดีเลย หรือจะนำไปทำเป็นบานประตูหน้าต่าง ก็จะมียางไหลเลอะเทอะ จะนำไปสร้างเป็นชื่อกี๋ริงแต่ให้ปลวกกัดกิน ต้นไม้นี้ไม่มีประโยชน์อะไร ไม่มีใครต้องการจึงเหลือรอดมาถึงปานนี้ ครั้นถึงกลางคืน นายเจี๊ยะนอนฝันไปว่า ต้นไม้ต้นนั้นมาหาเขา และกล่าวกับตนว่า ท่านจะเอาตัวข้าพเจ้าไปเปรียบเป็นอะไรอีก หากจะนำข้าพเจ้าไปเปรียบกับต้นไม้ที่มีประโยชน์ทั้งหลาย เช่น ไม้ผล ก็จะถูกตัดถูกฟัน ต้องตายไปในที่สุด ทั้งนี้ก็เพราะมันมีดอกมีผลที่คนต้องการนั่นเอง สำหรับข้าพเจ้าต้องใช้เวลานานทีเดียว เพื่อจะแสดงตนให้ปรากฏแก่คนทั้งหลายว่า ไม่มีประโยชน์อะไรกับเขาเลย ถึงกระนั้นก็มีบ่อยครั้งทีเดียว ที่ยังมีมนุษย์สำคัญว่าเป็นประโยชน์แก่เขา ข้าพเจ้าเกือบจะถูกตัดถูกโค่นก็หลายครั้ง บัดนี้ข้าพเจ้าขอขอบคุณที่ท่านรับรองตัวข้าพเจ้าว่าไม่มีประโยชน์ เอาไปใช้สร้างประโยชน์อะไรไม่ได้ ซึ่งเท่ากับให้หลักประกันสวัสดิภาพต่อข้าพเจ้า มิเช่นนั้น ข้าพเจ้าอาจถึงจุดจบ ไม่มีโอกาสเจริญเติบโตต่อไปก็ได้

๓) อย่าเป็นอยู่ให้เกิดธรรมชาติ อย่างเช่น คนเราจะดำรงชีวิตอยู่ได้ต้องอาศัยปัจจัย ๔ คือ อาหาร เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เท่านั้นที่พอแล้ว แต่ถ้าไปทะเยอทะยานให้มากกว่านี้ ก็จะมีแต่ความทุกข์ อย่างเช่น คนเรากินอาหารก็เพียงระงับความหิว และเพื่อให้ร่างกายเป็นอยู่ได้ แต่กลับไปกินเพื่อกามเพื่อเกียรติแล้ว ก็จะต้องกินอีกแบบหนึ่งอีกสถานที่หนึ่ง กล่าวคือ แทนที่จะกินอาหารปกติธรรมดาตามสถานที่ขายอาหารทั่วไป ก็จะต้องกินอาหารพิเศษตามภัตตาคารหรือโรงแรมใหญ่ ๆ มีนักร้องครานูเพลงให้ฟัง เหล่านี้เป็นต้น ต้องเสียค่าอาหารแพงกว่าธรรมดาหลายเท่า หรือเสื้อผาก็มีไว้เพื่อปกปิดร่างกาย และป้องกันหนาวร้อน แต่ถ้าหันไปแต่งกายเพื่อกามเพื่อเกียรติแล้ว ก็จะต้องมีเสื้อผ้ามากมายตามสมัยนิยม เมื่อเสื้อผ้าเนื้อดีมีแบบทันสมัยก็จะต้องมีราคาแพงเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า ทั้งต้องกังวลเกรงจะล้าสมัย ต้องคอยติดตามหาชุดที่ทันสมัยอยู่เสมอทำให้ต้องสิ้นเปลืองมาก

๔) มีความสันโดษยินดีตามที่มันเป็นตามธรรมชาติ อย่าฝืนธรรมชาติ จะเป็นทุกข์ ในโลกนี้มีธรรมชาติที่แตกต่างกัน เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นต้น อย่างเช่น คนก็มีเตี้ยมีสูง มีขาวมีดำ มีสวยมีอัปลักษณ์ เป็นต้น หากใครไม่ยินดีตามภาวะที่ตนเป็นอยู่ แต่กลับยินดีในภาวะอย่างอื่น ย่อมจะเป็นทุกข์ เพราะฝืนธรรมชาติ จวงจื่อกล่าวไว้ว่า การที่วัวและม้ามี ๔ ขา นี่เป็นเรื่องธรรมชาติ ส่วนการที่นำบังเหียนไปใส่ม้า เอาเชือกมาสนตะพายวัว อย่างนี้ฝืนธรรมชาติ การดำเนินไปตามธรรมชาติเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความดี ส่วนการดำเนินไปอย่างฝืนธรรมชาติเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์และความ

ชั่ว หรือจวงจื้อได้ยกอีกตัวอย่างว่า เป็ดมีขาสั้น ส่วนนกกระยางมีขายาว ถ้ามนุษย์สงสารเป็ด เห็นว่า ขาสั้นหากินไม่สะดวก จึงต่อขาให้ ผลก็คือแทนที่เป็ดจะมีความสุข กลับได้รับทุกข์ทรมาน นกกระยาง ขายาว หากไปตัดให้สั้นก็จะมีทุกข์เช่นกัน เพราะฉะนั้นการทำอะไร หากไปฝืนธรรมชาติก็รังแต่เป็นทุกข์

จวงจื้อมีความเห็นว่า คนฉลาดย่อมหาความสุขได้จากการยินดีพอใจในภาวะที่ตนมีตน เป็นแม้จะพิการก็ตาม จวงจื้อได้ยกตัวอย่างคนพิการมีอวัยวะไม่สมประกอบคนหนึ่งชื่อ จีลีซอ ยังชีพ ด้วยการรับจ้างซักปะชุนเสื้อผ้าก็สามารถหาเลี้ยงชีพได้ แต่จีลีซอยังมีความสามารถพิเศษอยู่อย่างหนึ่ง คือรู้เรื่องโหราศาสตร์ หากเขาเปลี่ยนไปยึดอาชีพโหรก็จะมีรายได้เพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า แต่เขากลับไม่ ยินดีในอาชีพโหร ยังคงยึดอาชีพซักปะชุนเสื้อผ้าอยู่ตามเดิม เขาไม่เมื่อนาพรร้อนใจในความพิการของเขา ทั้งกลับได้ประโยชน์จากความพิการของเขาเสียอีก เช่น เวลาไม้ศึกก็ได้รับยกเว้นไม่ต้องเป็นทหาร ในยามสงบก็ไม่ถูกเกณฑ์ไปทำงาน ครั้นรัฐบาลดำเนินการสงเคราะห์คนพิการ เขาก็ได้รับประโยชน์อีก เหตุนี้จีลีซอจึงเป็นคนมีความสุขมากคนหนึ่ง

สรุปแล้ว วิธีการหาความสุขของจวงจื้อ ก็คือ ดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ เป็นอยู่ อย่างเรียบง่าย ไม่ต้องขวนขวายอะไร หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง วิธีหาความสุขดังกล่าวมา เป็นเพียงสมมติ โวหารเท่านั้น หากพูดให้ถูกต้องยิ่งขึ้น ความสุขแท้ๆนั้นไม่มี สุขกับทุกข์เป็นของคู่กัน ที่เรียกว่าสุขนั้น เป็นเพียงทุกข์ลดลงเท่านั้น ความสุขจึงเป็นทุกข์อีกรูปหนึ่ง คนที่หาความสุขก็ต้องได้ความทุกข์มา ด้วย จวงจื้อมีความเห็นว่า คนเราจะไม่พบความสุขเลยตราบเท่าที่ยังแสวงหาอยู่ จวงจื้อกล่าวว่า สุข ของข้าพเจ้าอยู่ตรงที่ไม่ทำอะไรเลย ข้าพเจ้าเชื่อว่า สุขที่สุดอยู่ที่ไม่มีความสุข การยกย่องอย่างยิ่งอยู่ที่ ไม่มีการยกย่อง ในทันทีที่ข้าพเจ้าหยุดแสวงหาความสุข ความถูกต้องและความผิดจะปรากฏขึ้นเอง การ ดำรงอยู่อย่างเป็นสุขและพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่จะเกิดขึ้นในทันทีที่หยุดแสวงหา ถ้าปฏิบัติกรรม หรือการไม่กระทำก็จะได้ความสุข และอยู่อย่างเป็นสุขพร้อม ๆ กันไป^{๕๖}

จวงจื้อเคยบอกว่า สุขของข้าพเจ้าไม่ได้ทำอะไรเลย ความหมายก็คือ จวงจื้อท่านเป็นสุขอยู่ กับงานที่ท่านทำ ที่ทำอย่างพอดี โดยไม่ยึดมั่นถือมั่น ต่างจากพวกเราที่ทำงานอย่างยึดมั่นถือมั่นตะพึด ตะพือไป การงานก็จะเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข เมื่อทำอย่างพอดีแล้วทำโดยไม่มีความยึดมั่นถือมั่น^{๕๗}

๒.๓.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์นิยมแบบหยาบ

ความสุขแบบสาธารณประโยชน์นิยมแบบหยาบจัดเป็นความสุขที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น ชนิดหยาบ โดยหมายเอาความสุขของคนจำนวนมากที่สุดในด้านปริมาณเท่านั้น ไม่ให้ความสำคัญแก่ คุณภาพ เพราะถือว่า ความสุขทุกประเภทมีค่าเท่ากัน แนวคิดแบบประโยชน์นิยมประเภทหยาบถึงจะ

^{๕๖} ฟัน ดอกบัว, ปวงปรัชญากรีก, หน้า ๑๘๘-๑๙๔.

^{๕๗} จวงจื้อ, ปรัชญาจวงจื้อ วิธีการงานอันเบิกบานใจ, (กรุงเทพฯ: แสงดาว, ๒๕๕๖), หน้า ๖-๗.

เห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นมากกว่าประโยชน์ตน แต่ยังคงไปด้วยความเห็นแก่ตัวตามธรรมชาติของมนุษย์ ความสุขของตนจึงต้องมาก่อนความสุขของผู้อื่น โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

การเสียสละของนักปกครอง หมายถึง การเข้าใจในมนุษย์ที่อยู่ด้วยกัน ต้องมีการบริหารจัดการให้ได้รับความเสมอภาคเท่าเทียมกัน สะดวกสบายตามหลักการพื้นฐานของชีวิตเพื่อให้เกิดความสุข แล้วจะทำให้สังคมเป็นสุข โดยแนวคิดนี้แสดงถึงการเข้าถึงความสุขอย่างแท้จริง คือ มนุษย์ไม่ต้องพยายามแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาแทนความสุขที่มีอยู่ในตนเองอยู่แล้ว เพราะสิ่งที่หามานั้นจะนำความลำบากใจมาในภายหลัง

ทำให้ดี หมายถึง ให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชน การปกครอง ต้องมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดประโยชน์สุข กล่าวคือ เกิดผลดีเกิดผลสำเร็จและเกิดความสุขตามที่ประชาชนต้องการ ประโยชน์สุขที่ประชาชนต้องการมีอะไรบ้าง ที่สำคัญคือ การกินอิ่ม ประชาชนต้องมีกินมีใช้อย่างสมศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ ได้กินของดีมีผลดีต่อสุขภาพ มีโชดมือกินมือ การนอนหลับ ประชาชนต้องมีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง มีที่ซุกหัวนอน สามารถนอนหลับได้อย่างสบาย ไม่ต้องมีใครมาฆ่า ไม่ต้องกลัวธนาคารมายึด มีเสื้อผ้าใส่อบอุ่น ไม่ใช่เก่าคร่ำคร่าขาดวัน มีช่องมีรูโหว่ทั่วตัว มียารักษาโรค ในชีวิตคนย่อมมีเจ็บตายกันบ้าง เมื่อความเจ็บไข้ได้ป่วยมาเยี่ยมเยือน ต้องสามารถหาหมอรักษาได้ มีโชนอนป่วยตายอย่างไรคนดูแล ประโยชน์สุขสำคัญของประชาชนก็คือปัจจัยสี่ เครื่องยังชีพที่จำเป็นแก่ชีวิตที่รัฐบาลควรอำนวยความสะดวกให้ประชาชนได้มีอย่างพอเพียงสำหรับการดำรงอยู่อย่างมีคุณภาพ และเพื่อการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมต่อไป^{๕๘}

แนวคิดนี้ เป็นวิธีสร้างความสุขสำหรับรัฐบาล เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนได้มีความสุขพื้นฐานแล้วสามารถแสวงหาความสุขในแบบของตน โดยความดีจะไม่แผ่ขยาย ถ้าเรามุ่งทำดีเฉพาะตน แต่ถ้าเราชักชวนคนอื่น ๆ ทำดีด้วย ความดีจะแผ่ขยายออกไป ความดียิ่งแผ่ไพศาล ยิ่งสร้างความสงบสุข^{๕๙} วิธีเข้าถึงความสุขของแนวคิดนี้ คือ การทำความดีเพื่อผู้อื่น และการให้ผู้อื่นยินดีในความดีนั้น ประโยชน์ของประชาชน เมื่อว่าโดยสรุปรวบยอดแล้วก็มี ๒ อย่าง คือ ความสุขทางกาย และความสุขทางใจ ความสุขทางกายจะเกิดขึ้นได้ ปัจจัยอันดับแรกที่สุดก็คือ อาหาร หากขาดอาหารก็ตาย เพราะฉะนั้น หน้าที่ประการแรกที่สุดของรัฐ ก็คือ แก้ปัญหาทางเศรษฐกิจให้ราษฎรเสียก่อน คนโดยทั่วไปหากยังหิวโหยก็จะเป็นไม่มีความคิดที่จะทำความดีต่อไป ทุกข์อันใดไม่หนักเท่าความหิวโหย เม่งจื้อได้ทูลพระเจ้าซ็วฮงฮังว่า ในการที่จักปกครองรัฐนั้น ก่อนอื่นพระองค์ต้องจัดการให้ประชาชนอยู่ดีกินดีเป็นเบื้องต้น จงจัดการกับปัญหาทางเศรษฐกิจของเขาให้ดี คนเราหากปราศจากทรัพย์สมบัติ อันเป็นสิ่งบำรุงความสุขพอควรแก่อัตภาพเสียแล้ว จะให้เขามีอุดมคติที่มั่นคงย่อมยากที่จะ

^{๕๘} จวินจื่อ, *ปรัชญาเม่งจื่อ* ถ้อยแบบอย่างยอดคน, (กรุงเทพฯ: แสงดาว, ๒๕๕๖), หน้า ๒๙-๓๐.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑.

เป็นไปได้ มีแต่บัณฑิตเท่านั้นที่จะทำได้ คนทั่ว ๆ ไปเมื่อไรทรัพย์สมบัติแล้ว ย่อมพลอยไม่มีอุดมคติ เบื้องสูงไปด้วย ครั้นเป็นคนที่ไม่ปราศจากอุดมคติอันดีงามที่มั่นคงเสียแล้ว ย่อมเป็นคนปล่อยตนให้ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งแวดล้อม สามารถประกอบสิ่งทุจริตผิดศีลธรรมต่าง ๆ ได้ เมื่อเขาทำผิดแล้วจับเขามา ลงโทษตามกฎหมายบ้านเมือง การกระทำอย่างนั้นเท่ากับรัฐบาลใช้แหดักปลาмаดักจับปลาเมือง จักเป็นการถูกต้องหรือที่ผู้ปกครองโดยธรรมจักใช้ระบบเหวี่ยงแหดักจับประชาชนอย่างนี้ ฉะนั้น ผู้ปกครองที่ดีย่อมจัดการเศรษฐกิจของประชาชนให้ได้ก่อน กำหนดให้ประชาชนมีทรัพย์สมบัติเพียงพอที่จะเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว สามารถที่จะใช้เลี้ยงดูบิดามารดาบุตรธิดาให้มีความสุข ในปีที่ดี อุดมสมบูรณ์ก็มีอาหารกินอิ่มตลอดปี ส่วนในปีที่แห้งแล้งก็อย่าปล่อยให้พลเมืองอดอยากล้มตาย เมื่อจัดการปัญหาเศรษฐกิจได้เรียบร้อยแล้ว จากนั้นจึงค่อยอบรมสั่งสอนให้ประชาชนตั้งอยู่ในอุดมคติ เบื้องสูงที่ดีงาม เมื่อทำได้อย่างนี้ ประชาชนก็จักอยู่ในบังคับบัญชาอย่างง่ายตาย แต่ในปัจจุบัน พวกเจ้านครทั้งหลายกลับจัดการเศรษฐกิจของประชาชนอย่างตรงกันข้าม ทำให้พลเมืองมีทรัพย์สมบัติไม่เพียงพอที่จะเลี้ยงดูบิดามารดาบุตรธิดา ในปีที่ดีอุดมสมบูรณ์เขาก็ต้องรับทุกข์อยู่ตลอดปี ส่วนในปีที่แห้งแล้งก็ต้องล้มตายด้วยความหิว เมื่อเป็นเสียอย่างนี้ เวลาที่ราษฎรจะต้องใช้ไปในการคิดแก้ปัญหาเรื่องปากท้องก็ไม่พอเสียแล้ว ไฉนจะมีเวลาไปศึกษาสนใจในเรื่องวัฒนธรรมนิติธรรมอีกเล่า

ปรัชญาของเม่งจื่อในเรื่องแก้ปัญหาเศรษฐกิจนี้เป็นปรัชญาที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ศีลธรรมไม่อาจเกิดขึ้นได้หากปากท้องยังหิวโหย ต่อเมื่อหายหิวแล้วจึงจะเริ่มคิดถึงเรื่องคุณธรรม เพราะฉะนั้น การแก้ปัญหาคุณธรรมจะต้องแก้ที่ปากท้องคนก่อน เมื่อผู้นำทำให้พลเมืองมีความสุขทางกายแล้ว ต่อไปก็ส่งเสริมให้พลเมืองมีความสุขทางใจ

ความสุขทางใจ คือ สภาวะที่จิตใจปลอดโปร่งไม่ถูกกดดันด้วยเรื่องที่ไม่พอใจ อย่างเช่น มนุษย์มีธรรมชาติไม่ชอบเบียดเบียนและไม่ชอบถูกเบียดเบียน ใครก็ตามที่ถูกเบียดเบียนย่อมจะไม่พอใจและหาทางต่อต้าน อย่างพระเจ้าซีซันอ๊วง แห่งรัฐซี ยุกกำลังไปรุกรานนครอี ก็สามารถยึดเมืองได้โดยง่าย เพราะชาวเมืองอีต่างพากันเอือมระอารัฐบาลของตน ซึ่งเอาแต่กดขี่ราษฎร เมื่อราษฎรทราบว่ามีกองทัพข้าศึกยกมา แทนที่จะช่วยป้องกัน กลับพากันออกมาสวามิภักดิ์ ด้วยหวังว่าคงจะได้เปลี่ยนการปกครองใหม่^{๖๐} แนวคิดความสุขนี้เป็นแนวคิดสำหรับนักปกครองไว้สนองความต้องการของผู้อยู่ใต้การปกครองที่ต่างก็ต้องการความสุข ซึ่งเน้นไปที่การใช้ชีวิตพื้นฐาน คือ ร่างกายพอสมควร แล้วจึงพยายามให้ผู้อยู่ใต้ปกครองเข้าถึงความสุขที่ไม่เกี่ยวข้องกับร่างกาย

ความเรียบง่ายสมถะ หมายถึง การเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อทะเยอทะยาน โดยเราถูกบอกว่า ความสุขคือการมีผิวพรรณเรียบเนียน คือ บ้านพักตากอากาศ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ความสุข แต่

^{๖๐} ฟัน ดอกบัว, ปวงปรัชญาจีน, , หน้า ๑๖๔-๑๖๖.

เราก็ทำให้ความสุขของเราขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น ทั้งภายนอก และภายในตัวเราได้อย่างแยบยล^{๖๑} ความสุขอยู่ที่การให้คุณค่ากับสิ่งรอบตัวอย่างรอบคอบ คือ มนุษย์สามารถมีความสุขทางกายได้ แต่อยู่ที่การจัดการให้เหมาะสมกับตน ชีวิตเป็นเรื่องง่าย ชีวิตนั้นน่าเบิกบานยินดี แต่มันจะยากเวลาคุณมีความทะเยอทะยาน ความโลภ และความอยาก คุณรู้ไหมว่าสิ่งเหล่านี้มาจากไหน ก็มาจากการตีรณานานาประการอย่างไรละ^{๖๒} มนุษย์ต้องขจัดความทะเยอทะยานอยากซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความลำบากใจ โดยการไม่กำหนดความมีความเป็นของสิ่งต่าง ๆ ขอสรุปสิ่งที่พูดเกี่ยวกับการกุศลแบบไม่เห็นแก่ตัว มีสองแบบ น่าจะบอกว่ามีสามแบบ แบบแรกคือ เวลาที่คุณทำบางสิ่งแล้วมีความสุขจากการทำให้ตัวเองมีความสุข แบบที่สอง คือ เวลาที่คุณทำบางสิ่งแล้วมีความสุขจากการทำให้คนอื่นมีความสุข^{๖๓} ดังนั้นความสุขมี ๒ อย่าง คือ ๑. ความสุขเพื่อตัวเอง ๒. ความสุขเพื่อผู้อื่น เราจัดสรรหน้าที่หลาย ๆ อย่างให้แก่คนต่าง ๆ กันไป เพื่อความอยู่ดีมีสุขของทุกคน เพื่อให้เราทำหน้าที่ได้ดีขึ้น และมีความเป็นอยู่ดีขึ้น อย่างน้อยเราก็หวังเช่นนั้น แต่การพึงพิงทางจิตใจ และอารมณ์หมายถึงอะไร นั้นหมายถึงคุณพึงพิงคนอื่นเพื่อความสุขของตัวเอง^{๖๔} ความสุข คือ การผูกการกระทำของผู้อื่นมาเป็นอารมณ์ของตน

๒.๓.๔ วิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์นิยมแบบละเอียด

ความสุขแบบสาธารณประโยชน์นิยมแบบละเอียดจัดเป็นความสุขที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น โดยหมายเอาความสุขของคนจำนวนมากที่สุดทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ มิได้มุ่งถึงความสุขของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง เน้นถึงความสุขของคนส่วนรวม โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

การได้ทำประโยชน์แก่คนจำนวนมาก หมายถึงความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องได้ทำประโยชน์กับคนจำนวนมาก และเขาเหล่านั้นได้รับประโยชน์ และเกิดจากการทำหน้าที่ของตนอย่างดีที่สุด โดยจอห์น สจวร์ต มิลล์ ถือว่า การกระทำจะดีหรือไม่ มีมาตรฐานตายตัวที่จะตัดสิน การกระทำที่ดี คือ การกระทำที่ก่อให้เกิดความสุขมากที่สุดแก่คนจำนวนมากที่สุด ความสุขในที่นี้หมายถึง Pleasure เป็นความสุขใจ คือความสะดกสบายหรือถือว่าการกระทำอะไรก็ตาม จะดีก็ก่อให้เกิดประโยชน์แก่คนส่วนใหญ่ เรื่องของศีลธรรมไม่ใช่เรื่องของความรู้สึก^{๖๕} จอห์น สจวร์ต มิลล์ มีความเห็นว่า วิธีหาความสุขอยู่ที่ตัวของความสุขซึ่งไม่ประกอบด้วยเหตุผล และอารมณ์ แต่เน้นที่จำนวนของผู้ที่ได้รับความสุข เป็นแนวคิดประโยชน์นิยม

^{๖๑} แอนโทนี เดอ เมลโล, คนไม่รู้จักตัวเอง, แปลโดย ภัทริณี เจริญจินดา จาก Awareness, (กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๗๓-๗๔.

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐-๙๑.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕-๖๖.

^{๖๕} พระทักษิณคณาธิการ, ปรัชญา, หน้า ๒๒๑.

การกระทำใด ๆ สำหรับคานท์ ถ้าเป็นการกระทำที่ดีจำต้องเกิดจากหลักการหรือเหตุผล เช่น มูลนิธิฯ จะช่วยเหลือ เพราะบุคคลเหล่านี้อยู่ในหลักเกณฑ์ที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือ ถึงแม้เขาไม่ช่วยเพื่อมูลนิธิฯ ก็ยังช่วยเพราะทำตามหน้าที่และหลักเกณฑ์เป็นการจงใจที่ถูกต้อง มาตรฐานที่จะตัดสินว่าดีหรือไม่ จึงเป็นแรงจูงใจ ไม่ใช่อารมณ์^{๖๖} คานท์ มีความเห็นว่า การหาความสุขของมนุษย์จะต้องทำตามหน้าที่ของตนอย่างดีที่สุด การยอมรับ คือ ขั้นตอนสำคัญของกระบวนการเยียวยา และสร้างสรรค์ชีวิตในฝัน^{๖๗} การจะมีความสุขได้ ต้องเริ่มต้นจากการยอมรับสิ่งที่ตัวเองทำ ทั้งดี ทั้งชั่ว

หากไร้ซึ่งการผูกมัดตน จักรวาลก็ไม่อาจดลบันดาลให้เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เราสมปรารถนา^{๖๘} แนวคิดนี้บอกว่า มนุษย์จะมีความสุขได้จะต้องยึดบางสิ่งมารวมกับความสุข ไม่อย่างนั้นความสุขจะไม่ใช่ความสุขที่มนุษย์ต้องการอย่างแท้จริง จุดประสงค์หลักในชีวิตของพวกเขา คือ การเสริมสร้างตัวเองให้โตสู่ขั้นสูง ไม่ใช่เพื่อที่จะเรียกร้องความสนใจจากใคร แต่เพื่อจะให้ร่มเงาแก่ผู้อื่นแม้กิ่งก้านสาขา และแสดงออกถึงความมั่งคั่งในแบบของตัวเอง ในทุก ๆ ความสัมพันธ์ย่อมมีความหวังแอบแฝงอยู่ แต่โปรดจำไว้เถิดว่า ยิ่งคุณฝากอำนาจในการมีความสุขไว้กับคนอื่นมากเท่าไร ชีวิตของคุณก็จะมีโอกาสเป็นทุกข์มากขึ้นเท่านั้น^{๖๙}

ความสุขของแนวคิดนี้ เกิดจากการที่มนุษย์พยายามพัฒนาตนเองให้ดีพร้อมเพื่อเป็นที่อาศัยของผู้อื่นรอบตัวเอง แต่ยิ่งมนุษย์ทำเพื่อผู้อื่นมากเท่าใด ก็จะต้องรับความลำบากต่าง ๆ ความสวยงามที่สุดอย่างหนึ่งของการเป็นมนุษย์ คือ ความจริงที่ว่า การเติมความสุขให้กับผู้อื่น มักทำให้เราเต็มเสียเอง^{๗๐} ความสุขที่ได้ทำเพื่อผู้อื่น เป็นความลำบากก็จริงอยู่ แต่ก็เป็นความสุขสำหรับผู้ทำ ทางที่ดีที่สุดคือต้องเรียนรู้ที่จะให้ให้เป็น นั่นคือต้องรู้ว่าเรากำลังจะให้ใคร ให้เพื่ออะไร และเรามีพอที่จะให้หรือเปล่า ถ้าทำได้เช่นนั้นจึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ให้ที่ทั้งฉลาด ดี และมีความสุข^{๗๑} วิธีให้เกิดความสุขอันเกิดจากการทำเพื่อผู้อื่น คือ การพิจารณาว่า การกระทำของตนจะเป็นไปเพื่อประโยชน์อะไรบ้าง

การมีคุณธรรม หมายถึง การปฏิบัติตนให้มีความขยันหมั่นเพียร ความซื่อตรง ความประพฤติดีงามทั้งหลาย โดยการดำรงอยู่ในธรรม สูงสุดคือการระวางจิตไม่ให้น้อมไปในความชั่ว เพราะฉะนั้น คุณธรรมจึงมีค่าเหนือสิ่งใด ชงจื่อได้กล่าวถึงคุณธรรมที่เป็นไปเพื่อความสุขความเจริญ

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๕.

^{๖๗} เด็บบี พอร์ด, *ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง*, แปลโดย ภัทริณี เจริญจินดา จาก *The dark side of the light chasers*, (กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๑๒.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐.

^{๖๙} ขุนเขา สินธุเสน ขจรบุตร, *รู้มากไปทำไม รู้ “ใจ” ก่อนดีกว่า/a rest less boy*, วาดภาพประกอบ, หน้า ๑๗.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

ไว้^{๗๒} การหาความสุข คือ การปฏิบัติตนเองให้มีความขยันหมั่นเพียร ความเชื่อตรงต่อสิ่งที่ทำ ความประพฤติความดีงามทั้งหลาย ได้แก่ มีตนดำรงอยู่ในคุณธรรม ขงจื้อ กล่าวว่า สิ่งเหล่านั้นบัณฑิตคอยต่อต้าน คือ กามตัณหาในเนื้อหนังในวัยหนุ่ม การระรานในวัยฉกรรจ์ และความละโมภในวัยชรา^{๗๓} การทำความสุขให้มีขึ้นได้ คือ การคอยระวังจิตใจไม่ให้โน้มไปฝ่ายชั่ว

ม่อจื้อเชื่อว่า ทุกคนต้องการความสุขเกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงเหมือนกันดุจดั่งคำที่ว่า ในสายตาของพระเจ้า มนุษย์ทุกคนย่อมเท่าเทียมกัน เมื่อธรรมชาติของทุกคนเหมือนกันอย่างนี้ ก็ควรที่จะปฏิบัติดีต่อกัน ช่วยเหลือกัน^{๗๔} ม่อจื้อมีความเชื่อเรื่องสิ่งที่มีอำนาจบันดาลให้โลกเป็นไป จึงใช้สิ่งนั้นมาเป็นความสุข และการจะเข้าถึงความสุขได้ มนุษย์ต้องทำความดีให้ตนเองและผู้อื่น เมื่อคราวที่ขงจื้อได้รับคำสั่งสอนชี้แนะจากเล่าจื้อ ท่านก็ได้โน้มรับคำสั่งสอนของท่านเล่าจื้อบางส่วนมาประยุกต์ใช้ในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ การหาความสุขที่มีต้องอาศัยแต่วัตถุเท่านั้น เพราะมิได้อาศัยวัตถุหาความสุข ขงจื้อจึงมีความสุขได้จนตลอดชีวิต คราวหนึ่งท่านกล่าวกับศิษย์ว่า ความสุขจากการเล่น และฟังดนตรีกล่อมใจให้สงบ ความสุขจากการส่งเสริมผู้ทำความดี ความสุขจากการมีกัลยาณมิตรมากมาย นี่เป็นความสุขให้คุณ จะทำให้สุขยิ่ง ส่วนความสุขจากการเล่นและฟังดนตรีช่วยอารมณ์ ความสุขจากการเที่ยวเตร่เฮฮา ความสุขจากการกินเลี้ยงอย่างฟุ่มเฟือย นี่เป็นความสุขให้โทษ จะทำให้ทุกข์ยิ่งนัก เพราะความสุข ๓ ประการแรก จะทำให้ได้รับความสุขแท้จริง ความสุข ๓ ประการหลัง จะทำให้ได้รับความทุกข์แท้จริง

จะเห็นว่า ประชาชนขงจื้อท่านไม่ค่อยมีความกังวลใจ เรียกว่า มีชีวิตที่ปลอดโปร่งโล่งใจมาตลอด ทั้งนี้เพราะ (๑) ฟังดนตรีที่กล่อมใจให้สงบ เป็นเพลงคลาสสิก ไม่ยั่วยุคดีนอารมณ์ให้ฟู ๆ แสบ ๆ ท่วงทำนองอ่อนโยนเบาสบาย (๒) ส่งเสริมผู้ทำความดี ทำให้มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสได้บุญกุศลคุ้มครองชีวิตให้ยืดยาว (๓) มีกัลยาณมิตรมากมาย มีเพื่อนฝูงมิตรสหายที่เป็นคนดีคบค้าสมาคมไปมาหาสู่กัน มีศิษย์คอยใส่ใจปรนนิบัติมากมาย ไม่มีความเหงาสักเวลาเดียว ทำให้ชีวิตชุ่มชื่นรื่นรมย์ นี่นับเป็นความสุขที่สามารถหาได้ไม่ยากเลย ถ้ายึดมาก ก็ต้องไขว่คว้าหาความสำเร็จ ปล่อยวางลงบ้าง จะสร้างสุขได้สบาย^{๗๕} ขงจื้อมีความเห็นว่า การแสวงหาความสุข สามารถทำได้ทั่วไป แต่ความสุขนั้นจะต้องไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่สนองความต้องการของตนเอง อย่างเช่น มนุษย์จะฟังเพลง ก็ต้องฟังเพื่อความสงบใจที่ถูกอารมณ์รุนแรงรุมเร้า ไม่ใช่ฟังเพื่อความช่วยอารมณ์ให้รุนแรงขึ้น

^{๗๒} ฟั้น ดอกบัว, ปวงปรัชญาจีน, หน้า ๗๒.

^{๗๓} แกร์ โจเซฟ, ศาสนาทั้งหลายนับถืออะไร, แปลโดย ฟั้น ดอกบัว จาก What the Great Religions Believe, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๒๔), หน้า ๗๕.

^{๗๔} ฟั้น ดอกบัว, ปวงปรัชญากรีก, หน้า ๑๐๖.

^{๗๕} เตือนเพ็ญ เต๋นจรัส, ปรัชญาขงจื้อ ฉบับกฎทองของขงจื้อ, (กรุงเทพฯ: แสงดาว, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๗-๑๒๘.

สรุปความว่า ความสุขเป็นเรื่องที่ใคร ๆ ก็ใฝ่หา ความสุขนั้นมีมาก แต่เมื่อแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ แล้วมี ๒ ประเภท คือ ๑. ความสุขทางโลก ๒. ความสุขทางธรรม

๑) ความสุขทางโลก เกิดจากความพอใจในสิ่งที่ตนปรารถนา เช่น สุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ เป็นต้น หรือที่เรียกว่า อภิวรรณธรรม อารมณ์ที่นำปรารถนาพอใจ ความสุขทางโลกจึงเป็นไปเพื่อความสุขทางเนื้อหนังเป็นส่วนใหญ่ และความสุขทางโลกนั้นก็ไม่มียั่งยืน มีอยู่ชั่วครั้งชั่วคราวแล้วก็เปลี่ยนไป ทั้งเป็นความสุขที่ระคนด้วยความทุกข์ เป็นความสุขที่เร่าร้อน โลดโผน ไม่ราบรื่น ไม่เย็นใจ สุขแล้วกลับทุกข์ได้ อย่างเช่น ความสุขเพราะสมหวัง ยิ่งตั้งความหวังไว้มาก หากได้สิ่งที่หวังไว้ก็ยิ่งมีความสุขมากแต่ถ้าผิดหวังก็จะกลายเป็นทุกข์ทันที ยิ่งผิดหวังมากก็ยิ่งทุกข์มาก หรือได้สิ่งที่ตนปรารถนาที่มีความสุข แต่ต่อไปเมื่อพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์เช่นกัน หรือความสุขที่เกิดจากการเปรียบเทียบ เช่น มีฐานะดีกว่าก็มีความสุข มีตำแหน่งสูงกว่าก็มีความสุข มีความรู้มากกว่าก็มีความสุข มีรูปร่างดีกว่าก็มีความสุข เหล่านี้เป็นต้น แต่กาลต่อไปเมื่อหลุดจากตำแหน่งก็เป็นทุกข์ หรือยังไม่ทันหลุดจากตำแหน่งแต่เกิดมีคนอื่นเขามีตำแหน่งสูงกว่าก็จะเป็นทุกข์เช่นกัน ร่ำรวยเป็นสุข ครั้นยากจนก็เป็นทุกข์ หรือยังร่ำรวยอยู่แต่เกิดไปเทียบกับคนอื่นที่ร่ำรวยกว่าก็เป็นทุกข์อีก ความสุขทางโลกต้องกังวลคอยรักษา อย่างเช่น นักมวยแชมป์เปียนโลกก็กังวลแต่คอยรักษาตำแหน่งให้ยืนยง เศรษฐีก็มักคิดแต่หาเงินทอง ความวิตกกังวลเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นทุกข์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความสุขทางโลกเป็นสัมพัทธ์สุข (Relative Happiness) คือ ความสุขที่เกิดขึ้นได้เพราะอิงอาศัยสิ่งอื่น

๒) ความสุขในทางธรรม เป็นความสุขที่เกิดมาจากความสงบแห่งจิต มีสติปัญญารู้เท่าทันความจริง เป็นความสุขที่สงบราบรื่นเย็นใจ ไม่อิงอาศัยอามิสอันใด หรือเป็นนิรามิสสุข ซึ่งเป็นสุขที่สมบูรณ์ (Absolute Happiness) จวงจื้อกล่าวว่า สำหรับฉันถือว่า การครองชีพอย่างสงบ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งใด เป็นความสุขอย่างแท้จริง แต่ชาวโลกกลับเห็นว่าเป็นความทุกข์ จวงจื้อจึงสรุปถึงความสุขว่า ความสุขที่แท้จริงต้องเป็นความสุขที่มีได้มาจากเนื้อหนังหรือเกียรติยศแบบโลก ๆ แต่ต้องเป็นเกียรติยศที่พ้นจากการสรรเสริญเยินยอ ความสุขทางธรรมจึงเป็นไปเพื่อความสงบแห่งจิต ดังนั้น ความสุขทางธรรมจึงดีกว่า ประณีตกว่า ความสุขทางโลก^{๗๖}

๒.๔ บทสรุป

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุขในบทนี้ ทำให้พบประเด็นคำตอบที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งเอาไว้ ดังต่อไปนี้

^{๗๖} ฟั้น ดอกบัว, ปวงปรัชญาจีน, หน้า ๑๘๘-๑๙๐.

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของชาวตะวันตกพบว่า ความสุข คือ ความสะดวกสบายด้านร่างกายที่ยั่งยืน ที่ไม่ใช่ความสุขระยะสั้นที่แอบแฝงด้วยความทุกข์ ความสุขเกิดจากใช้ชีวิตที่เรียบง่ายไม่หรูหรา โดยธรรมชาติมนุษย์แสวงหาความสุขหลักเลี่ยงความทุกข์ เพราะเว้นจากการกระทำที่ไม่มีความรู้สึกไร้ค่าอึดอัดขัดใจ ถ้าหากตรงกันข้ามกันนี้ก็แสดงว่าเป็นความทุกข์ ความสุขเป็นดัชนีเพิ่มชีวิต เพราะความสุขเป็นเครื่องล่อเลี่ยงชีวิต ส่วนความทุกข์เป็นดัชนีลดชีวิต เพราะความทุกข์คอยบั่นทอนชีวิตสั้น

ส่วนแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของชาวตะวันออกพบว่า ความสุข คือ ความสบายที่เกิดในปัจจุบันทางเนื้อหนังซึ่งนับเป็นยอดความสุข จึงมีคิดว่าจะต้องกิน จะต้องดื่ม และรื่นเริงอย่างเต็มที่ เพราะไม่เชื่อเรื่องโลกหน้า พวกนักปรัชญาอินเดียถือว่าธรรม ๔ ประการเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เรียกว่า ปुरुชาณะ คือ (๑) อรรถะ การแสวงหาความเจริญก้าวหน้าให้แก่ชีวิต (๒) กามะ การแสวงหาความสุขตามโลกียวิสัย (๓) ธรรมะ การประพฤติปฏิบัติธรรม (๔) โมกษะ การออกบ่าเพ็ญพรต ส่วนนักปรัชญากรีกถือเอาเพียง ๒ ข้อเท่านั้น คือ ข้อ ๑ และข้อ ๒ เพราะการแสวงหาความเจริญก้าวหน้าด้านต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จ เพื่อจะได้ใช้กินบริโภคให้เกิดความสุขอย่างเต็มที่ในด้านโลกียวิสัย

คุณภาพของความสุขสามารถแบ่งออกเป็น ๔ ลักษณะ คือ (๑) สุขนิยมแบบอัตตนิยมแบบหยาบ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในปัจจุบันที่ต้องแสวงหาและเสพให้เต็มที่ ซึ่งอยู่บนหลัก ๔ ประการ คือ อรรถะ กามะ ธรรมะ และ โมกษะ โดยพวกกรีกกล่าวว่ารณะและกามะเท่านั้นจำเป็นสำหรับชีวิต ธรรมะกับโมกษะเป็นสิ่งที่เหลวไหล (๒) สุขนิยมแบบอัตตนิยมแบบละเอียด เป็นความสุขบนพื้นฐานทางศีลธรรมประกอบด้วยเหตุผล เป็นอยู่ด้วยการไม่เบียดเบียนคนรอบข้างและตนเอง ความมีไมตรีต่อกันและกันกับคนอื่น (๓) สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์แบบหยาบ เป็นความสุขที่มุ่งความสุขของผู้อื่นโดยเน้นที่จำนวนและปริมาณ แต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับคุณภาพ เพราะถือว่าความสุขทุกประเภทมีค่าเท่ากัน มีเหตุผล ๔ ประการ คือ เหตุผลทางกาย เหตุผลทางการปกครอง เหตุผลทางสังคม และ เหตุผลทางศาสนา และ (๔) สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์แบบละเอียด เป็นความสุขของคนจำนวนมากทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ เน้นถึงความสุขของคน โดยความสุขของตนและมีความสุขของคนอื่นที่เกิดขึ้นจะต้องมีค่าความสุขที่เท่ากัน

ผลจากการศึกษาวิจัยทางข้อมูลทำให้สรุปทราบบริปฏิบัติเพื่อถึงความสุขตามแนวคิดของนักปราชญ์ชาวตะวันตกและชาวตะวันออก ได้ดังนี้

๑) วิธีปฏิบัติเพื่อถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบแบ่งได้คือ

ก) วิธีปฏิบัติให้ถึงความสุขตามแนวคิดของปรัชญากรีก คือ การปฏิบัติตามแนวปुरुชาณะ ๔ คือ (๑) อรรถะ ปฏิบัติตามหลักการ คือ นิยามะ การฝึกฝนตนเองเป็นต้น และ ธารณะ การทำจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ของสมาธิ การปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ่มแจ้งชีวิตมั่น ขั้นที่ ๑ ให้เรียนรู้

ลักษณะอันแท้จริงของชีวาตมันจากคัมภีร์ เรียกว่า ศรวณะ หรือ สวณะ ชั้นที่ ๒ ให้คิดใคร่ครวญ ไตร่ตรองให้ถูกต้องด้วยเหตุผล ชั้นนี้ เรียกว่า มนนะ ชั้นที่ ๓ ให้เข้าสมาธิเพ่งพิจารณาจนเห็นลักษณะที่แท้จริงของชีวาตมัน เพื่อจะได้แยกชีวาตมันออกจากสิ่งที่ไม่ใช่อาตมัน ชั้นนี้ เรียกว่า นิธิยาสนะ (๒) กามะ ต้องประกอบอาชีพและการแต่งงานเป็นต้น เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ตนและครอบครัว (๓) ธรรมะ ต้องปฏิบัติตามหลักการ คือ ยมะ การงดเว้นจากบาป ได้แก่ อหิงสา ๑ อัศเตยะ งดเว้นจากการลักขโมย ๑ พรหมจริยะ การประพฤติพรหมจรรย์ ๑ สัตยะ การงดเว้นจากการพูดเท็จ ๑ อปริครหะ การงดเว้นจากความโลภมาก ๑ ธยานะ จิตเป็นสมาธิแน่วแน่ไม่ขาดตอน ๑ ในลัทธิสาขชยยะ ถือว่าทุกข์มี ๓ ประเภท คือ อาธยามิกทุกข์ ทุกข์ที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายและจิตใจ อาธิภเวทิกทุกข์ ทุกข์ที่มีสาเหตุเกิดมาจากสิ่งแวดล้อม และ อาธิไทวิกทุกข์ ทุกข์ที่มีสาเหตุเกิดมาจากอำนาจเหนือธรรมชาติ ให้มุ่งมั่นปฏิบัติเพื่อให้บรรลุโมกษะ และ (๔) โมกษะ ปรัชญาเซนได้วางข้อปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่โมกษะ คือ สังวระ สำรวมระวังไม่ให้กิเลสใหม่เข้ามาครอบงำจิตใจ และ นิรชรา การพยายามกำจัดกิเลสที่มีอยู่ให้หมดไป โดยมีขั้นตอน คือ สัมยัคทรรศนะ เห็นชอบ สัมยัคญาณะ รู้ชอบ และ สัมยัคจริตะ ประพฤติชอบ พร้อมด้วยพรตทั้ง ๕ โมกษะนับเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของปรัชญาอินเดียทุกสาขายกเว้นจารวาก เพราะมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเดียวกัน คือ เพื่อเข้าถึงโมกษะ หรือ ไกวัลยะ หรือนิพพาน ส่วนวิธีปฏิบัติก็แตกต่างกันไป แต่ในอุปัชฌายะจะเน้นเรื่องปัญญา ส่วนวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงโมกษะก็โดยวิธีใดวิธีหนึ่งใน ๓ วิธีด้วยกัน คือ (๑) ทางแห่งความรู้ (ชฎานโยคะ) (๒) ทางแห่งการกระทำ (กรรมโยคะ) ภควัทคีตา สอนว่าทุกคนต้องมีหน้าที่และต้องทำหน้าที่ตามฐานะของตน (๓) ทางแห่งความภักดี (ภักติโยคะ) คือ ทางเข้าสู่โมกษะด้วยการจงรักภักดีต่อพระอิศวร ด้วยการยอมมอบกายใจและชีวิตแต่พระองค์อย่างสิ้นเชิง

นักปราชญ์ในลัทธิมีมางสามี มีความเห็นว่า ทุกอย่างที่มีคู่ย่อมแปรเปลี่ยนได้ภายในคู่ของตน เช่น สุขคู่กับทุกข์ ดีใจคู่กับเสียใจ สมหวังคู่กับผิดหวัง เป็นต้น จึงให้ความสำคัญแก่โมกษะ โดยมีวิธีปฏิบัติ คือ ขั้นแรกปฏิบัติตามกรรมโยคะ ได้แก่ การบำเพ็ญตบะ บูชาขัตติยอย่างเคร่งครัด มุ่งถึงพรหมันหรือพระนารายณ์ ขั้นต่อมาปฏิบัติตามชฎานโยคะ คือการศึกษาเวททานตะจนเข้าใจแจ่มแจ้งในเรื่องพระเจ้า ชีวาตมันและสสาร ขั้นสุดท้าย ภักติโยคะ คือ การจงรักภักดีต่อพระเจ้า เรียกว่า ประปตติ หรือสรณาคติ ๖ ชั้น

จุดมุ่งหมายสูงสุดของลัทธิโยคะ มีข้อปฏิบัติเพื่อนำปุรุชะไปสู่ไกวัลยะไว้ ๘ ข้อ เรียกว่า อัชฎางโยคะ คือ (๑) ยมะ (๒) นิยมะ (๓) อาสนะ (๔) ปราณายามะ (๕) ปรัตยาหาระ (๖) ธาธนา (๗) ธยานะ และ (๘) สมาธิ การปฏิบัติตั้งแต่ขั้นที่ ๑ และ ๒ เป็นเพียงวิถี (means) ที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทาง จะต่างก็แต่ขั้นที่ ๑ ถึง ๕ เป็นการฝึกภายนอกหรือร่างกาย ส่วนขั้นที่ ๖ และ ๗ เป็นการฝึกจิตใจ แต่โยคีหรือโยคาวจรก็จะต้องปฏิบัติไปเป็นลำดับตั้งแต่ขั้นที่ ๑ จนถึงขั้นที่ ๘

ข) การปฏิบัติเพื่อถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบตามแนวคิดของชาวตะวันตก มีวิธีปฏิบัติ คือ (๑) การรู้จักพอใจในสิ่งที่มี การรู้จักใช้ชีวิต (๒) การวางเฉยในอารมณ์ การกำจัดอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีให้ได้ (๓) การนึกถึงความตาย การรู้คุณค่าชีวิต ควรใช้ให้มีความสุข และ (๔) การเป็นตัวของตัวเอง ไม่จำเป็นต้องเป็นทุกอย่าง การเป็นตัวของตัวเองคือความสุข

๒) วิธีปฏิบัติเพื่อถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบละเอียด มีวิธีปฏิบัติ คือ (๑) การรู้จักประมาณในความสุข ไม่ตระกระตระกรรมที่จะเสพความสุข ค่อย ๆ เสพความสุข เพื่อให้ความสุขอยู่ยืนยาว (๒) การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ รู้จักหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย ควบคุมการหายใจ มีการพักผ่อนที่ดี (๓) การคิดเชิงบวก การมีมุมมองชีวิตไปในทางที่ดี การรู้จักเป็นคนมีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์นำในการใช้ชีวิต (๔) ความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น การรู้จักยอมรับว่าตนเองไม่สามารถที่จะทำถูกทุกอย่าง ต้องเรียนรู้ที่จะทำให้คนอื่นพอใจและตนเองพอใจ (๕) ความพอใจในภาวะของตน ด้วยการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ความเป็นอยู่เรียบง่าย รู้เท่าทันความจริง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสังคม

๓) วิธีปฏิบัติเพื่อถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์แบบหยาบ มีวิธีปฏิบัติ คือ (๑) การเสียสละ ได้แก่ นักปกครองต้องมีการบริหารจัดการให้ได้รับความเสมอภาคสะดวกสบายตามหลักการพื้นฐานของชีวิตเพื่อให้เกิดความสุข (๒) ทำให้ดี ได้แก่ ทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชน เพื่อให้ได้รับความสุขพื้นฐาน มีความสุขทางใจโดยไม่ถูกกดดันด้วยเรื่องที่ไม่พอใจ (๓) ความเรียบง่ายสมถะ ได้แก่ การเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อทะเยอทะยาน

๔) วิธีปฏิบัติเพื่อถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์แบบละเอียด มีวิธีปฏิบัติ คือ การได้ทำประโยชน์แก่คนจำนวนมาก และเขาเหล่านั้นได้รับประโยชน์ โดยตั้งอยู่บนหลักการหรือเหตุผล เช่น มูลนิธิฯ ที่จะช่วยเหลือ เบื้องแรกต้องพยายามพัฒนาตนเองให้ดีพร้อมเพื่อเป็นที่อาศัยของผู้อื่น เพื่อให้เกิดความสุขแก่ผู้อื่นต้องพิจารณาว่า การกระทำของตนจะเป็นไปเพื่อประโยชน์อะไรบ้าง

บทที่ ๓

หลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

การวิจัยในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ที่อยู่ในกรอบของพระพุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งแบ่งประเด็นการศึกษาออกเป็น (๑) ความหมายของความสุข (๒) ทศนะทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข (๓) ประเภทแห่งความสุข (๔) ระดับแห่งความสุข (๕) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข (๖) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข และมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑ ความหมายของความสุข

เมื่อคราวครั้งแรกที่พระพุทธเจ้าส่งพระสาวกไปเพื่อประกาศศาสนาให้ประชาชนได้เข้าใจ และรู้เห็นตามความเป็นจริงในหลักสัจธรรม (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) ที่พระองค์ทรงได้บรรลุแล้ว นั้น ตามความเป็นจริงในธรรมชาติอย่างแท้จริงที่มันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา พระองค์ตรัสแก่พระสาวกทั้ง ๖๐ องค์ ขณะที่พระองค์ประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เขตกรุงพาราณสี ณ ที่นั้น พระองค์รับสั่งในครั้งนั้นว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราพ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ แม้พวกเธอก็พ้นแล้วจากบ่วงทั้งปวง ทั้งที่เป็นของทิพย์ ทั้งที่เป็นของมนุษย์ พวกเธอจงจาริกไป เพื่อประโยชน์สุขแก่ชนจำนวนมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย พวกเธออย่าได้ไปโดยทางเดียวกันสองรูป จงแสดงธรรมมีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุด จงประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์บริบูรณ์ครบถ้วน สัตว์ทั้งหลายผู้มีกิเลสจตุสสีในตาน้อยมีอยู่ ย่อมเสื่อมเพราะไม่ได้ฟังธรรม จักมีผู้รู้ธรรม ภิกษุทั้งหลาย แม้เราก็จักไปยังตำบลอุรุเวลาเสนานิคมเพื่อแสดงธรรม^๑

จากเนื้อความที่ได้อ่านนี้แสดงให้เห็นว่า ความสุขเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก โดยเห็นได้จากจุดประสงค์ของการออกเผยแผ่พระศาสนาเพื่อให้มนุษย์ได้หลุดพ้นจากความทุกข์คือ ความเกิดความแก่ ความเจ็บความตาย ซึ่งสรรพสัตว์และสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นมีอยู่ในโลกล้วนตกอยู่ในไตรลักษณ์

^๑ ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๔๑/๑๒๖, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๑/๑๗๙-๑๘๐.

หากได้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและความเป็นไปของสรรพสิ่งแล้วก็สามารถบรรลุถึงความสุขอย่าง
 หยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดได้ตามความเข้าใจตามความเป็นจริงได้อย่างแท้จริง ซึ่งสอดคล้อง
 ในหนังสือพุทธธรรมของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า

ความสุขมีความสำคัญมากในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่า
 พุทธจริยธรรมไม่แตกต่างหากจากความสุข เริ่มแต่ขั้นต้น ในการทำดีหรือกรรมดีทั่ว ๆ ไปที่
 เรียกว่าบุญ ก็มีพุทธพจน์ตรัสว่า บุญเป็นชื่อของความสุข ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญ
 ภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ ดังพุทธพจน์ว่า ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น
 (เป็นสมาธิ) และเมื่อจิตเป็นสมาธิบรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ดังที่
 เรียกว่าองค์ฌานต่อไปอีกจนถึงฌานที่ ๓ ฌานสมาบัติที่สูงกว่านั้นขึ้นไป แม้จะไม่มีสุขเป็นองค์
 ฌานแต่ก็กลับเป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือ
 นิพพาน ก็เป็นความสุข และเป็นบรมสุขคือสุขสูงสุดด้วย นอกจากนั้น จุดหมายสูงสุดของ
 พระพุทธศาสนาที่เป็นบรมสุขหรือโพธิ์นั้น ก็พึงบรรลุได้ด้วยความสุข หรือด้วยข้อปฏิบัติที่มี
 ความสุข มิใช่บรรลุด้วยความทุกข์หรือด้วยข้อปฏิบัติที่เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า พระองค์ได้
 ทรงบรรลุถึงความสุขที่ไม่ต้องอาศัยกามและความสุขอย่างอื่นที่ประณีตไปกว่านั้นแล้ว จึงทรง
 ยืนยันได้ว่าจะไม่ทรงเวียนกลับมาหากามอีก^๒

จากเนื้อหาของข้อความที่ยกมาแสดงนี้ทำให้ทราบว่า คุณธรรมตั้งแต่ขั้นต้นคืออย่างหยาบ
 ชั้นกลางคืออย่างประณีต และขั้นสูงคืออย่างละเอียด สามารถบรรลุถึงได้ด้วยความสุข มิสามารถ
 บรรลุได้ด้วยความทุกข์เลย ความสุขจึงมีความสำคัญ และความสุขตามทัศนะทางพระพุทธศาสนา
 เถรวาทจึงสามารถให้ความหมายโดยสังเขปได้ดังนี้ คือ

- ๑) ความสุข หมายถึง สภาพที่ทนได้งายตรงข้ามกับความทุกข์ซึ่งหมายถึงสภาพที่ทน
 ได้ยาก
- ๒) ความสุข หมายถึง สภาพที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่พุ่งลงไปในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่
 ปราศจากเสียซึ่งความทุกข์มีความเสวยอารมณ์อยู่ด้วยความสุข
- ๓) ความสุข หมายถึง ความปราศจากภาวะที่หมดสิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่
 ปราศจากตัณหารบถ

จากความหมายโดยสรุปของความสุขในเนื้อความนี้ สอดรับกับความหมายที่พันธรี
 ป.หลงสมบุญได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรม มจร-ไทย ซึ่งมีความหมายว่า

^๒พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร:
 โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๙-๕๓๐.

สุข (นป.) ความสุข, ความสะดวก, ฯลฯ, ความเย็น (ใจ). วิ. สุกฺขทุคฺคํ ขนฺตีติ สุขํ ฯ สุกฺขทุคฺคํ โฟ, ขนฺ อวทารณ, กวิ. สุกฺกรํ ขํ โอกาสทาตุ เอตสฺสาติ วา สุขํ ฯ สุกฺข ทุคฺคํ ขาทตีติ วา สุขํ ฯ ขาท ภาฯณ. ลบที่สุดธาตุ รัสสะ อา เป็น อ. สุข นิตฺทุกฺเข, อ. ส. สุข.^{๖๓}

อธิบายเนื้อหาของความสุขในบทวิเคราะห์นี้ได้ว่า สุข หมายถึง ความสุข, ความสะดวก และอื่น ๆ อีกมากมายที่เกี่ยวกับความสะดวกสบายทั้งทางกายและทางใจ รวมถึงความเย็นแห่งใจ โดยมีคำแปลจากบทวิเคราะห์ว่า ธรรมชาติที่ชื่อว่าสุข เพราะอรรถวิเคราะห์ว่าขุดความทุกข์ได้อย่างดี อย่างหนึ่ง ธรรมชาติที่ชื่อว่าความสุข เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เป็นที่เพื่อให้โอกาสแก่คน อย่างหนึ่ง ธรรมชาติที่ชื่อว่าความสุข เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เคี้ยวกินเสียซึ่งความทุกข์ด้วยดี อย่างหนึ่ง

โดยสรุปความว่า ความสุข หมายถึง ความสะดวกความสบายทางกายรวมถึงความเย็นใจ ความไม่มีทุกข์เพราะความทุกข์ถูกกัดกินจนสิ้น หรือ ความทุกข์ไม่มีโอกาสที่จะแทรกเกิดขึ้น สมด้วยความหมายที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า “ความสุข หมายถึง ความปราศจากทุกข์จากสภาวะที่หมดสิ้นกิเลสทั้งปวง หรือ สภาวะที่ปราศจาก ตัณหา อันได้แก่ นิรามิสสุข คือความสุขที่มีความประณีต ความสุขไม่อิงอาศัย อิงเนกขัมมะ มีความต่างจากความสุขในกาม”^{๖๔}

ในหนังสือคัมภีร์อภิธานวรรณนาได้กล่าวคำอันเป็นไวพจน์ของความสุขอันเป็นถ้อยคำที่สนับสนุนความสุขไว้ ๓ คำ คือ

๑) สุข ความสุข, ความสะดวก, ความสบาย, ความสำราญ. สุกฺข ขณตีติ สุขํ (แปลว่า) ธรรมชาติที่ห้ามความทุกข์ได้ดี ชื่อว่า สุขะ ฯ

๒) สาท ความสุข, ความสะดวก, ความสบาย, ความสำราญ. สาทียติ อสฺสาทียตีติ สาทํ แปลว่า ความสุขที่บุคคลยินดี ชื่อว่า สาทะ ฯ สทฺนอารมณสสอสฺสาทนฺสาทํ แปลว่า ความยินดีแห่งอารมณ์ ชื่อว่า สาทะ ฯ

๓) ผาสุ ความสุข, ความสะดวก, ความสบาย, ความสำราญ, ผาสุก. ผุสฺสติ สีเนหตีติ ผาสุ แปลว่า สภาวะที่สบาย ชื่อว่า ผาสุ ฯ ผุสฺสติ วา พาทติ ทุกฺขนฺติ ผาสุ แปลว่า หรือ ความสุขที่เบียดเบียนความทุกข์ ชื่อว่า ผาสุ ฯ

จากเนื้อความในหนังสือคัมภีร์อภิธานวรรณนาสรุปความหมายของความสุขได้โดยสังเขป ดังนี้

๑) ความสุข หมายถึง ธรรมะที่สามารถห้ามไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นได้

^{๖๓} พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มคอ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๙), หน้า ๗๕๒.

^{๖๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๓๔๔.

๒) ความสุข หมายถึง ความยินดีอารมณ์อันเกิดจากการสัมผัสทางกายที่บุคคลสามารถสัมผัสได้

๓) ความสุข หมายถึง สภาวะที่สบายไร้กังวล เช่น ความพร้อมเพรียงกันแห่งหมู่สงฆ์ หรือ ความสุขที่สามารถเบียดเบียนความทุกข์ให้หมดไป^๕

สรุปความว่า ความสุข หมายถึงความอึดอ้อมใจความร่าเริงบันเทิงใจอันเกิดจากการสร้างคุณความดีทั้งปวง ความไม่มีเวรต่อกัน ไม่มีความเดือดร้อนเพราะกิเลส การละความติดใจในกามคุณ ๕ สภาพที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ลงในอารมณ์ด้วยความเพ่งพินิจอันปราศจากความทุกข์เสวยอารมณ์นั้น ๆ ความปราศจากกิเลสเครื่องกังวลคือราคะ โทสะ และโมหะ ลักษณะการของความสุขที่มีพัฒนาการเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับ จนพัฒนาถึงบรมสุข คือพระนิพพาน

๓.๒ ทิศนะทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีทิศนะเกี่ยวกับที่มาของความสุข ๓ ประเภท คือ ความสุขอย่างหยาบที่เกิดจากกามคุณ ความสุขอย่างกลางที่เกิดจากฌาน และความสุขอย่างละเอียดที่เกิดจากการบรรลุพระนิพพาน ดังนี้

๓.๒.๑ ความสุขอย่างหยาบที่เกิดจากกามคุณ

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีทิศนะต่อความสุขอย่างหยาบว่าเกิดจากกามคุณ ๕ อันเกิดจากการที่อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน คือ ระหว่าง ตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส เกิดรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา หากเป็นสุขหรือเป็นสิ่งที่ชอบก็เรียกว่า สุขเวทนา หากเป็นทุกข์หรือสิ่งที่ไม่ชอบก็เรียกว่าทุกข์เวทนา และหากเป็นความเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ คือจะชอบก็ไม่ใช่ไม่ชอบก็ไม่ใช่เรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา ในเรื่องความสุขเกี่ยวกับกามคุณนี้มีเนื้อความในพระไตรปิฎกรับรองว่า

อานนท์ กามคุณ ๕ ประการนี้ กามคุณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตาที่นำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหูที่นำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูกที่นำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้นที่นำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย

^๕พระมหาสมปองมูทิโต แบล, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์ปริ้นท์ตั้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๒.

ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด กามคุณ ๕ ประการนี้ สุข โสมนัสที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ ประการนี้ เราเรียกว่า กามสุข^๖

จากข้อความดังกล่าวมานี้แสดงให้เห็นถึงความสุขอันเกิดขึ้นแก่ปุถุชนที่ยังหนาแน่นไปด้วยกิเลส ยังเป็นความสุขชนิดอย่างหยาบที่ต้องมีเครื่องล่อให้เกิดความติดใจ เกี่ยวเนื่องด้วยกามคือ ความใคร่ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย จัดเป็นความสุขทางด้านกายเพราะอาศัยกายเป็นแดนเกิดด้วยการอาศัยอายตนะภายในและภายนอก โดยความสุขเมื่อเกิดขึ้นทางตาก็มีจักขุประสาทเป็นเครื่องรองรับ ความสุขเกิดทางหูก็มีโสตประสาทเป็นเครื่องรองรับ ความสุขเกิดทางจมูกก็มีฆานประสาทเป็นเครื่องรองรับ ความสุขเกิดทางลิ้นก็มีชีวาประสาทเป็นเครื่องรองรับ ความสุขเกิดทางกายก็มีกายประสาทเป็นเครื่องรองรับ ที่เรียกว่ากันว่าสุชินทรีย์ ในปฐมวิภังคสูตรกล่าวไว้ว่า “สุชินทรีย์ เป็นอย่างไร คือ ความสุขทางกาย ความสำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขสำราญ อันเกิดจากกายสัมผัส นี้เรียกว่า สุชินทรีย์”^๗

จากข้อความข้างต้นนี้แสดงว่าความสุขอย่างหยาบนี้พระพุทธศาสนาเถรวาทมองว่า เป็นความสุขที่ยังมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นของชาวโลกเป็นความสุขที่อาศัยปัจจัยภายนอกก่อให้เกิดยังระคนด้วยอามิสเครื่องล่อใจให้ลุ่มหลงมัวเมา เพราะเป็นความสุขทางด้านร่างกายอาศัยประสาททางตา ประสาททางหู ประสาททางจมูก ประสาททางลิ้น และประสาททางกาย ให้เป็นเครื่องรองรับ โดยความสุขจะเกิดได้เพราะตาได้เห็นรูปที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด เพราะหูได้ฟังเสียงที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด เพราะจมูกได้รับกลิ่นที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด เพราะลิ้นได้รับรสที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด และเพราะกายได้สัมผัสกับสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด จึงกล่าวได้ว่าความสุขเช่นนี้เป็นความสุขที่ยังหยาบระคนด้วยกิเลสอยู่

ความสุขที่เกิดจากกามคุณทั้ง ๕ นี้ มีทั้งคุณและมีทั้งโทษ เพราะเป็นความสุขที่อาศัยอำนาจตัณหาเป็นเครื่องกำหนด ผู้ที่จะเสพความสุขอย่างหยาบนี้ต้องเป็นผู้ที่มีประสาทสัมผัสที่สมบูรณ์ดี ไม่มีความบกพร่องพิการเสียหาย มีสติสัมปชัญญะควบคุมอย่างดี มีความสำรวมระวังสติในขณะที่ตาเห็นรูปไม่ให้เกิดความยึดติดอารมณ์คือรูปที่เห็น มีความสำรวมระวังสติในขณะที่หูฟังเสียงไม่ให้เกิดความยึดติดอารมณ์คือเสียงที่ได้ฟัง มีความสำรวมระวังสติในขณะที่จมูกสูดกลิ่นไม่ให้เกิดความยึดติดอารมณ์คือกลิ่นที่ได้ดม มีความสำรวมระวังสติในขณะที่ลิ้นที่ได้ลิ้มรสไม่ให้เกิดความยึดติดอารมณ์คือรสที่ได้กิน และมีความสำรวมระวังสติในขณะที่กายสัมผัสกับโณภูมฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง

^๖ ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๖-๒๐๗, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๖.

^๗ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๕๐๖/๑๘๕, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๐๖/๓๑๓.

เข้าไม่ให้เกิดความยึดติดกับสัมผัสอันชอบใจนั้น ๆ จึงจะได้ชื่อว่าเสพงามคุณเหล่านั้นเป็นความสุข หากเสพงามคุณเหล่านั้นโดยขาดสติสัมปชัญญะไม่มีความสำรวมระวังสติให้ดีก็อาจจะทำให้ได้รับความทุกข์แทน ความสุขเช่นนี้เป็นความสุขที่ไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับความพอใจ ความต้องการ ทัศนคติ และรสนิยมของตัวผู้เสพนั้น ๆ

ความสุขอย่างหยาบนี้ผู้เสพต้องประกอบด้วยความเป็นผู้มีศีลห้าประการคือ เว้นจากการทำร้ายทำลายกัน เว้นจากการลักขโมย เว้นจากการประพฤติกว้างประเวณีในคูครองของกันและกัน เว้นจากการกล่าวเท็จ และเว้นจากการดื่มของมึนเมาทั้งหลาย และจะต้องมีธรรมห้าประการ คือ มีเมตตา-กรุณา มีการเลี้ยงชีวิตในทางที่ชอบ สำรวมในกาม มีสัจจะความซื่อสัตย์ และมีสติ เพราะจะทำให้ได้รับความสุขตามสมควร เมื่อไม่ปฏิบัติตามที่กล่าวมานี้จะทำให้ผู้เสพงามคุณทั้ง ๕ และสังคมส่วนรวมได้รับความเดือดร้อนเพราะความขาดความสำรวมระวัง และเพราะการเสพเกินความพอดี เสพด้วยอำนาจแห่งตัณหา ดังนั้นผู้ที่ปรารถนาความสุขที่จะเกิดจากการเสพงามคุณทั้ง ๕ ประการนั้น ทั้งแก่ตนและสังคมส่วนรวมต้องมีความระวังสำรวมสติ

สรุปได้ว่า ความสุขอย่างหยาบนี้เกิดขึ้นจากงามคุณ ๕ คือเกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส โดยอาศัยเครื่องรับคือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นความสุขที่อาศัยอายตนะทั้งภายในและภายนอกเกิดขึ้น มีอำนาจแห่งตัณหาคือความทะยานอยากเป็นตัวแปร ความสุขอย่างหยาบนี้ผู้เสพต้องมีความระมัดระวังมีสติสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจให้ดี เพื่อที่จะรับความสุขในระดับนี้

๓.๒.๒ ความสุขอย่างกลางที่เกิดจากฌาน

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีทัศนะต่อความสุขอย่างกลางว่ามีที่มาจากฌาน เป็นการฝึกฝนจิตให้เพ่งอารมณ์ต่าง ๆ จนแน่วแน่ให้จิตเกิดเป็นสมาธิเข้าถึงความเป็นฌานสามารถกำจัดนิวรณ์ ๕ ประการอันเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีต่าง ๆ ไปได้ ซึ่งนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการ คือ

- ๑) กามฉันทนิวรณ์ นิวรณ์คือความพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ชอบใจ มีรูปเป็นต้น
- ๒) พยาบาทนิวรณ์ นิวรณ์คือความปองร้ายผู้อื่น
- ๓) ถีนมิตถนิวรณ์ นิวรณ์คือความมีจิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม
- ๔) อุทธัจจกุกกุกจนิวรณ์ นิวรณ์คือความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ
- ๕) วิจิกิจฉานิวรณ์ นิวรณ์คือความลังเลไม่ตกลงได้^๘

นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ จัดเป็นธรรมอันกั้นจิตไม่ให้มองเห็นธรรมอันเป็นกุศล ทั้งสะกັตกันไม่ให้บรรลุความดี เพราะพอใจในกาม มีจิตพยาบาทปองร้ายผู้อื่น มีจิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม มีจิตฟุ้งซ่านขาดสมาธิ และลังเลพะวงสงสัยตลอดเวลาจึงทำจิตไม่ให้บรรลุความดี เพราะฉะนั้นนิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ผู้ต้องการความสุขอย่างประณีตหรืออย่างกลางนี้จึงควรละเสีย ซึ่งกิเลสเหล่านี้สามารถที่จะ

^๘ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๗๘/๕๖, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๘/๑๐๔-๑๐๕.

ละได้ด้วยสมถกัมมัฏฐาน เมื่อละนิเวศทั้ง ๕ ได้แล้วจิตก็สามารถพัฒนาให้เข้าถึงฌานและทำให้ได้รับความสุขในฌานเป็นลำดับสืบต่อไป โดยความสุขเกี่ยวกับฌานนี้มีเนื้อความในพระไตรปิฎกรับรองว่า

อาานนท์ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและจากอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ขนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยั้งนี้” เราก็ไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้น ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุอะไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้^๙

จากเนื้อความนี้แสดงว่า กามสุขว่าเป็นสุขแล้ว แต่ความสุขในปฐมฌานที่ผู้เสพได้บรรลุแล้วเพราะความสังัดจากกามและอกุศลธรรมเป็นความสุขยิ่งกว่า ปฐมฌานจัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและประณีตกว่ากามสุข โดยที่ผู้เสพกามสุขกล่าวชักชวนในการกลับมาเสพกามสุขอื่นอีก ท่านผู้ได้เสพความสุขจากปฐมฌานก็ไม่มี ความสนใจในกามสุขนั้นเลย เพราะมีความสุขในฌานอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า สมดังเนื้อความในพระไตรปิฎกรับรองว่า

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป ภิกษุในธรรมวินัยนี้บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ขนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยั้งนี้” เราก็ไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้น ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุอะไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้^{๑๐}

จากเนื้อความนี้แสดงว่า ความสุขในปฐมฌานว่าเป็นสุขแล้ว แต่ความสุขในทุติยฌานที่ผู้เสพได้บรรลุทุติยฌานแล้วเพราะภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและความสุขอันเกิดจากสมาธิเป็นความสุขยิ่งกว่าปฐมฌานอีก ทุติยฌานนี้จัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและประณีตกว่าความสุขในปฐมฌาน โดยที่ผู้เสพกามสุขกล่าวชักชวนในการกลับมาเสพกามสุขอื่นอีก ท่านผู้ได้เสพความสุขจากทุติยฌานก็ไม่มี ความสนใจในกามสุขนั้นเลย เพราะมีความสุขในฌานอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า สมดังเนื้อความในพระไตรปิฎกรับรองว่า

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข’ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ขนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยั้งนี้” เราก็ไม่คล้อย

^๙ ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๗, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๖.

^{๑๐} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๗, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๖-๒๙๗.

ตามคำของชนเหล่านั้น ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุอะไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้^{๑๑}

จากเนื้อความนี้แสดงว่า ความสุขในทุติยฌานว่าเป็นสุขแล้ว แต่ความสุขในตติยฌานที่ผู้เสพได้บรรลุตติยฌานแล้วเพราะปีติจางคลายไป ท่านมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเสวยความสุขด้วยนามกาย ซึ่งเป็นองค์ฌานที่พระอริยเจ้าท่านสรรเสริญ จัดเป็นความสุขยิ่งกว่าทุติยฌานอีก ตติยฌานนี้จัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและประณีตกว่าความสุขในทุติยฌาน โดยที่สุดมีผู้เสพกามสุขกล่าวชักชวนในการกลับมาเสพกามสุขอื่นอีก ท่านผู้ได้เสพความสุขจากตติยฌานก็ไม่มีความสนใจในกามสุขนั้นเลย เพราะมีความสุขในฌานอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า สมดังเนื้อความในพระไตรปิฎกรับรองว่า

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุในธรรมวินัยนี้บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างนี้” เราก็ไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้น ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุอะไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้^{๑๒}

จากเนื้อความนี้แสดงว่า ความสุขในตติยฌานว่าเป็นสุขแล้ว แต่ความสุขในจตุตถฌานที่ผู้เสพได้บรรลุจตุตถฌานแล้วเพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะความโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนท่านมีสติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เป็นความสุขยิ่งกว่าตติยฌานอีก ความสุขในจตุตถฌานนี้จัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและประณีตกว่าความสุขในตติยฌาน โดยที่สุดมีผู้เสพกามสุขกล่าวชักชวนในการกลับมาเสพกามสุขอื่นอีก ท่านผู้ได้เสพความสุขจากจตุตถฌานก็ไม่มีความสนใจในกามสุขนั้นเลย เพราะมีความสุขในฌานอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า สมดังเนื้อความในพระไตรปิฎกรับรองว่า

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บรรลุอากาศานัญจายตนฌานอยู่โดยกำหนดว่า “อากาศหาที่สุตมิได้” เพราะล่องรูปสัญญาดับปฏิขสัญญา ไม่มีกำหนดนันทตสัญญา โดยประการทั้งปวง สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างนี้” เราก็ไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้น ข้อนั้นเป็นเพราะเหตุอะไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้^{๑๓}

จากเนื้อความนี้แสดงว่า ความสุขในจตุตถฌานว่าเป็นสุขแล้ว แต่ความสุขในอากาศานัญจายตนฌานที่ผู้เสพได้บรรลุอากาศานัญจายตนฌานแล้ว โดยกำหนดว่า อากาศหาที่สุต

^{๑๑} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๗, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๗.

^{๑๒} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๗.

^{๑๓} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๗-๒๙๘.

มิได้ เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่มีกำหนดนันทตสัญญา เป็นความสุขยิ่งกว่าจตุตถฌาน
 อีก ความสุขในอากาสาณัญจายตนฌานนี้จัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและประณีตกว่าความสุขใน
 จตุตถฌาน โดยที่ผู้มีผู้เสพความสุขกล่าวชักชวนในการกลับมาเสพความสุขอื่นอีก ท่านผู้ได้เสพความสุข
 จากอากาสาณัญจายตนฌานก็ไม่มี ความสนใจในความสุขนั้นเลย เพราะมีความสุขในฌานอื่นที่ดีกว่า
 และประณีตกว่า สมดังเนื้อความในพระไตรปิฎกรับรองว่า

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ล่อง
 อากาสาณัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุวิญญาณัญจายตนฌาน โดยกำหนดว่า
 “วิญญาณหาที่สุตมิได้” สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ชนเหล่าใดพึงกล่าว
 อย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยิ่งนี้” เราก็ไม่คล้อยตามคำของชน
 เหล่านั้น ชื่อนั้นเป็นเพราะเหตุอะไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้^{๑๔}

จากเนื้อความนี้แสดงว่า ความสุขในอากาสาณัญจายตนฌานว่าเป็นสุขแล้ว แต่ความสุขใน
 วิญญาณัญจายตนฌานที่ผู้เสพได้บรรลุวิญญาณัญจายตนฌานแล้ว โดยกำหนดว่า วิญญาณหาที่สุต
 มิได้ เป็นความสุขยิ่งกว่าอากาสาณัญจายตนฌานอีก ความสุขในวิญญาณัญจายตนฌานนี้จัดว่าเป็น
 ความสุขที่ยิ่งกว่าและประณีตกว่าความสุขในอากาสาณัญจายตนฌาน โดยที่ผู้มีผู้เสพความสุขกล่าว
 ชักชวนในการกลับมาเสพความสุขอื่นอีก ท่านผู้ได้เสพความสุขจากวิญญาณัญจายตนฌานก็ไม่มี ความ
 สนใจในความสุขนั้นเลย เพราะมีความสุขในฌานอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า สมดังเนื้อความใน
 พระไตรปิฎกรับรองว่า

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ล่อง
 วิญญาณัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุอากิญจัญญายตนฌาน โดยกำหนดว่า “ไม่มี
 อะไร” สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชน
 ทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสที่สงบอย่างยิ่งนี้” เราก็ไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้น ชื่อนั้นเป็น
 เพราะเหตุอะไร เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้^{๑๕}

จากเนื้อความนี้แสดงว่า ความสุขในวิญญาณัญจายตนฌานว่าเป็นสุขแล้ว แต่ความสุขใน
 อากิญจัญญายตนฌานที่ผู้เสพได้บรรลุอากิญจัญญายตนฌานแล้ว โดยกำหนดว่า ไม่มีอะไร เป็น
 ความสุขยิ่งกว่าวิญญาณัญจายตนฌานอีก ความสุขในอากิญจัญญายตนฌานนี้จัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่ง
 กว่าและประณีตกว่าความสุขในวิญญาณัญจายตนฌาน โดยที่ผู้มีผู้เสพความสุขกล่าวชักชวนในการ
 กลับมาเสพความสุขอื่นอีก ท่านผู้ได้เสพความสุขจากอากิญจัญญายตนฌานก็ไม่มี ความสนใจในความสุข
 นั้นเลย เพราะมีความสุขในฌานอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า สมดังเนื้อความในพระไตรปิฎกรับรองว่า

^{๑๔} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๘.

^{๑๕} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๘.

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ล่วง
 อากิญจัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่ สุขอื่นที่
 ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไรแล คนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมแสวง
 สุขโสมนัสที่สงบอย่างยิ่งนี้” เราก็อ่ไม่คล้อยตามคำของชนเหล่านั้น ข้อนี้เป็นเพราะเหตุอะไร
 เพราะยังมีสุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้^{๑๖}

จากเนื้อความนี้แสดงว่า ความสุขในอากิญจัญญายตนฌานว่าเป็นสุขแล้ว แต่ความสุขใน
 เนวสัญญานาสัญญายตนฌานที่ผู้เสพได้บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแล้ว เป็นความสุขยิ่งกว่า
 อากิญจัญญายตนฌานอีก ความสุขในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนี้จัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและ
 ประณีตกว่าความสุขในอากิญจัญญายตนฌาน โดยที่สุดมีผู้เสพกามสุขกล่าวชักชวนในการกลับมาเสพ
 กามสุขอื่นอีก ท่านผู้ได้เสพความสุขจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌานก็ไม่มี ความสนใจในกามสุขนั้น
 เลย เพราะมีความสุขในฌานอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่า สมดังเนื้อความในพระไตรปิฎกรับรองว่า

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ล่วง
 เนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุเวทิตนโรธอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่าและ
 ประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไรแล^{๑๗}

จากเนื้อความนี้แสดงว่า ความสุขในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานว่าเป็นสุขแล้ว แต่
 ความสุขในเวทิตนโรธที่ผู้เสพได้บรรลุเวทิตนโรธแล้ว เป็นความสุขยิ่งกว่าเนวสัญญานาสัญญายตน-
 ฌานอีก ความสุขในเวทิตนโรธนี้จัดว่าเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าและประณีตกว่าความสุขใน
 เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

จะเห็นได้ว่าความสุขในฌานเป็นความสุขที่ประณีตกว่าความสุขในกามคุณ ๕ เพราะเป็น
 ความสุขที่เกิดจากสมาธิ ความสุขทั้งสองอย่างนี้มีความคล้ายคลึงกันบางประการคือจะต้องมีสิ่งมา
 ตอบสนองจนเกิดเป็นเวทนาคือเกิดเป็นสุขเวทนา ในส่วนของกามคุณ ๕ เกิดจากการรับรู้อารมณ์ที่
 เกิดขึ้นทางรูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส ส่วนความสุขในฌานเกิดจากธรรมารมณ์ ความนึกคิด
 ดังนั้นความสุขในฌานนี้จึงยังไม่จัดว่าเป็นความสุขอย่างละเอียดหรืออย่างสูงสุด เพราะเป็นความสุขที่ยัง
 ต้องยึดอารมณ์และหากสมาธิไม่ตั้งมั่นก็เสื่อมถอยได้

๓.๒.๓ ความสุขอย่างละเอียดที่เกิดจากพระนิพพาน

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีทัศนะต่อความสุขอย่างละเอียดว่าเกิดจากพระนิพพาน เป็น
 การฝึกฝนจิตเพื่อขัดเกลาให้หมดกิเลสด้วยไตรสิกขา^{๑๘} คือ

^{๑๖} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๙, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๘.

^{๑๗} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๙, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๘.

^{๑๘} อง.ทูก. (บาลี) ๒๐/๘๗/๑๔, อง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒.

๑) ความสามารถกายวาจาให้เรียบร้อย ที่เรียกว่าอภิสัสสิกขา

๒) ความรักษาใจมั่น ที่เรียกว่าอภิจิตตสิกขา และ

๓) ความรอบรู้ในกองสังขาร ที่เรียกว่าอภิปญญาสิกขา

เพื่อให้สิ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป หรือการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ^{๑๙} คือ

๑) สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ คือความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดแห่งทุกข์ ความรู้ในการดับทุกข์ และความรู้ในหนทางให้ถึงความดับแห่งทุกข์

๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คือ ความดำริออกจากกาม ความดำรินอนไม่พยายาบาท และความดำรินอนไม่เบียดเบียน

๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ คือ เว้นจากวจีทุจริต ๔ มีเจตนางดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนางดเว้นจากการพูดคำส่อเสียด เจตนางดเว้นจากการพูดคำหยาบ และเจตนางดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้าหาประโยชน์สารระมิได้ แต่เป็นผู้พูดคำจริง พูดคำสมานสามัคคี พูดคำสุภาพ และพูดคำที่มีประโยชน์

๔) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ คือ เว้นจากกายทุจริต ๓ มีเจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ทำร้ายทำลายกันให้ได้รับความเดือดร้อน เจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการลักขโมย สิ่งของของคนอื่นที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ และเจตนาเป็นเครื่องงดเว้นจากการประพฤติดัดในกาม โดยมี การพฤติตนให้มีเมตตา กรุณา สันโดษด้วยคู่ครองของตน

๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีวิตโดยทางที่ผิด ไม่ว่าจะผิดธรรมหรือผิดกฎหมายบ้านเมือง

๖) สัมมาวายามะ ความเพียรชอบ คือ ความเพียรในที่ ๔ สถาน คือ

(๑) สังวรปธาน คือ การเพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน

(๒) ปหานปธาน คือ การเพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) ภาวนापธาน คือ การเพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน

(๔) อนรักขนาปธาน คือ การเพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

๗) สัมมาสติ ความระลึกชอบ คือ ความระลึกที่เป็นไปในสติปฏิฐานทั้ง ๔ คือ

(๑) กายานุปัสสนา โดยกำหนดสติพิจารณาถึงกายเป็นอารมณ์ว่ากายนี้สักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

(๒) เวทนานุปัสสนา โดยกำหนดสติพิจารณาถึงเวทนา คือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์เป็นอารมณ์ว่า เวทนานี้สักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

^{๑๙} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๒๕/๒๙๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๒๕/๓๙๒.

(๓) จิตตานุปัสสนา โดยกำหนดสติพิจารณาใจที่เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว เป็นอารมณ์ว่า ใจนี้สักว่าใจ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

(๔) อัมมานุปัสสนา โดยกำหนดสติพิจารณาธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลที่บังเกิดกับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้สักว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

๘) สัมมาสมาธิ ความตั้งใจไว้ชอบ คือ สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิคือสมาธิที่แน่วแน่ เป็นสมาธิในการเจริญฌานทั้ง ๔ คือ

(๑) ปฐมฌาน อันประกอบด้วยวิตก วิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก

(๒) ทุตติยฌาน อันเว้นจากวิตกวิจาร์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดแล้วจากสมาธิ

(๓) ตติยฌาน อันปีติจางคลายไป เสวยความสุขด้วยนามกาย เข้าถึงอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะเป็นเครื่องอยู่

(๔) จตุตถฌาน เพราะละสุขและทุกข์ และความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัส มีแต่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

เพื่อให้บรรลุถึงพระนิพพาน เพราะในพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง^{๒๐} พระนิพพานจัดเป็นสุขอย่างยิ่งเพราะเป็นความสุขที่อยู่เหนือเครื่องพันธนาการคือกิเลสทั้งปวง ไม่มีทุกข์ มีแต่ความว่าง สงบ ปราศจากความวุ่นวาย ไม่มีความปรุงแต่ง เป็นความเย็น จัดเป็นโลกุตตรสุขคือสุขเหนือโลก ดังนั้น ผู้จะบรรลุพระนิพพานได้ก็ต้องปฏิบัติตามแนวทางของมรรค ๘ สมดังเนื้อความในภูมิขสูตรในพระไตรปิฎกรับรองไว้ว่า

...ภูมิขะ ส่วนสมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งเป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นสัมมาสังกัปปะ เป็นสัมมาวาจา เป็นสัมமாகัมมันตะ เป็นสัมมาอาชีวะ เป็นสัมมาวายามะ เป็นสัมมาสติ เป็นสัมมาสมาธิ ถ้าแม้สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น ตั้งความหวังแล้วจึงประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็สามารถบรรลุผลได้ ถ้าแม้ไม่ตั้งความหวังแล้วประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็สามารถบรรลุผลได้ ถ้าแม้ทั้งตั้งความหวังและไม่ตั้งความหวังแล้วประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็สามารถบรรลุผลได้ ถ้าแม้ตั้งความหวังก็มีไข ไม่ตั้งความหวังก็มีไข แล้วประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็สามารถบรรลุผลได้ ข้อนี้เพราะเหตุไร เพราะอุบายอันแยบคาย พวกเขาจึงสามารถบรรลุผลได้^{๒๑}

ทัศนะเกี่ยวกับความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาจากการปฏิบัติตามหลักธรรมที่เป็นลำดับขั้นเป็นตอน เมื่อได้ลงมือปฏิบัติแล้ว ตั้งความหวังแล้วลงมือปฏิบัติก็ตาม ไม่ได้ตั้งความหวังแล้ว

^{๒๐} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๖/๑๙๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๖/๒๕๔, ดูรายละเอียดใน อัง.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๒๘-๒๙, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๕๔-๒๕๖.

^{๒๑} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๒๖/๑๙๑-๑๙๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๒๖/๒๖๔.

ลงมือปฏิบัติก็ตาม ตั้งความหวังและไม่ได้ตั้งความหวังแล้วลงมือปฏิบัติก็ตาม ความสุขก็จะบังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติตามหลักของอริยมรรค ๘ ประการ ความสุขจะปรากฏภูมิได้โดยไม่ต้องสงสัย สมดังเนื้อความในภูมิขุสูตรในพระไตรปิฎกแสดงการรับรองผลในการปฏิบัติไว้ว่า

ภูมิชะ เปรียบเหมือนบุรุษผู้ต้องการน้ำมัน แสงहन้ำมัน เทียวเสะहन้ำมัน เกลี่ยแบ่งงาลงในรางแล้ว เอาน้ำพรมไป คั้นไป ถ้าแม่บุรุษนั้นตั้งความหวังแล้วเกลี่ยแบ่งงาลงในราง เอาน้ำพรมไป คั้นไป เขาก็สามารถได้น้ำมันงา ถ้าแม่ไม่ตั้งความหวังแล้ว... ถ้าแม่ทั้งตั้งความหวังและไม่ตั้งความหวังแล้ว... ถ้าแม่ตั้งความหวังก็มีไข ไม่ตั้งความหวังก็มีไข แล้วเกลี่ยแบ่งงาลงในราง เอาน้ำพรมไป คั้นไป เขาก็สามารถได้น้ำมันงา ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะอุบายอันแยบคาย เขาจึงสามารถได้น้ำมันงา แม้นินใด สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่ง ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นสัมมาทิฐิ ฯลฯ เป็นสัมมาสมาธิ ถ้าแม่สมณะหรือพราหมณ์เหล่านั้น ตั้งความหวังแล้วจึงประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็สามารถบรรลุผลได้ ถ้าแม่ไม่ตั้งความหวังแล้ว... ถ้าแม่ทั้งตั้งความหวังและไม่ตั้งความหวังแล้ว... ถ้าแม่ตั้งความหวังก็มีไข ไม่ตั้งความหวังก็มีไข แล้วประพฤติพรหมจรรย์ พวกเขาก็สามารถบรรลุผลได้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะอุบายอันแยบคาย พวกเขาก็จึงสามารถบรรลุผลได้^{๒๒}

อธิบายได้ว่า ความสุขจะบังเกิดได้นั้นในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีที่ศนะว่า เหมือนการต้องการน้ำมันงา เมื่อนำงามาบดด้วยการพรมด้วยน้ำ จะปรารณาน้ำมันงาหรือไม่ก็ตาม เขาจะคาดหวังว่าจะได้น้ำมันงาก็ตาม ไม่คาดหวังว่าจะได้น้ำมันงาก็ตาม คาดหวังว่าจะได้น้ำมันงาหรือไม่ ความหวังว่าจะได้น้ำมันงาก็ตาม ย่อมได้น้ำมันงาแน่ เช่นเดียวกับผู้ปฏิบัติจะต้องการผลคือความสุขอันสูงสุดคือพระนิพพานหรือไม่ หากมีความตั้งใจลงมือปฏิบัติตามแนวทางแห่งอริยมรรค ๘ แล้วย่อมสามารถเข้าถึงความสุขชนิดนี้ได้

ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเกี่ยวกับความสุขทั้ง ๓ ระดับนี้มีเงื่อนไขอื่นประกอบด้วย เช่น การบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนา เพราะการบำเพ็ญบุญสามารถเป็นการทำให้จิตสงบจนเกิดสมาธิและสามารถบรรลุถึงฌานแล้วยังสามารถให้ถึงความสุขในพระนิพพานก็ได้ ดังนั้นในพระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวถึงการบำเพ็ญบุญ ๓ ประการนี้ว่าบุญกิริยาวัตร ๓^{๒๓}

๑) ทานมัยบุญกิริยาวัตร (บุญกิริยาวัตรที่สำเร็จด้วยทาน) เป็นการสละสิ่งของเพื่อกำจัดความโลภ ความเห็นแก่ตัว เพื่อแม่เจือจุนผู้อื่น ทำให้มีจิตใจสูงขึ้น การให้ทานยังทำให้จิตใจเป็นสุขอิมเมมสามารถเป็นฐานให้เกิดการบำเพ็ญเพียรทางจิตและเจริญภาวนา และความสุขก็เป็นปัจจัย

^{๒๒} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๒๗/๑๙๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๒๗/๒๖๔-๒๖๕.

^{๒๓} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๙๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

สำคัญที่ทำให้เกิดสมาธิ และเมื่อจิตเป็นสมาธิสามารถบรรลุฌานแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของ ฌาน^{๒๔}

๒) สีสัมยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีล) เป็นรักษาความปกติทางกาย และวาจาของตนไม่ให้กระทำความชั่วร้าย เมื่อกายและวาจาเป็นปกติแล้ว ความเศร้าหมองอันเกิดจากการกระทำก็ไม่มี จิตก็เป็นจิตไม่เศร้าหมองเนื่องจากการทำความชั่วทางกายและวาจา ศีลยังจัดได้ว่าเป็นการประพடுத்தเพื่อให้สังขมเกิดความสุข ปลอดภัย ในการทำหน้าที่การงานทั้งหลาย ก่อให้เกิด โภคทรัพย์ที่พึงแสวงหาจากอาชีพการงานที่ปราศจากภัย และศีลก็เป็นบาทให้ถึงความสุขอย่างยิ่งคือ พระนิพพานได้

๓) ภาวนามัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนา) เป็นกระบวนการ อบรมจิตขั้นสูงที่สามารถทำให้จิตปลอดจากกิเลสทั้งหลาย และเป็นหนทางให้บรรลุถึงความสุขอันยิ่ง คือพระนิพพาน หรือหากยังไม่ถึงขั้นนั้นก็สามารถบรรลุถึงความสุขในขั้นของฌานได้

ในพระไตรปิฎกมีพระพุทธพจน์เกี่ยวกับบอานิสงส์ของการบำเพ็ญบุญที่ทำให้ได้รับความสุข ที่มีผลอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย คำว่า บุญ นี้ เป็นชื่อของความสุข เราอย่าอ้อมรั้งคิดว่าบุญที่เราทำแล้วตลอดกาลนาน มีผลที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ อันเราเสวยมาแล้วตลอดกาลนาน เราเจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี ไม่ได้กลับมาสู่โลกนี้อีกตลอด ๗ สังวัฏฏ์กับและ วิวัฏฏ์กับ ๑ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อโลกเสื่อม เราเข้าถึงพรหมโลกชั้นอาภัสสระ เมื่อโลกเจริญ เราเข้าถึงพรหมวิมานอันว่างเปล่า ภิกษุทั้งหลาย ในพรหมวิมานนั้น เราเป็นพรหม เป็นมหาพรหม เป็นผู้ครอบงำ ไม่ใช่ถูกใคร ๆ ครอบงำ เป็นผู้เห็นแน่นอน มีอำนาจ เราได้เป็นท้าวสักกะผู้เป็นจอมเทพถึง ๓๖ ครั้ง ได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชามีมหาสมุทรทั้ง ๔ เป็นขอบเขต เป็นผู้ชนะสงคราม มีชนบทที่ถึงความมั่นคงประกอบด้วยรัตนะ ๗ ประการ ตั้งหลายร้อยครั้ง เรานั้นมีรัตนะ ๗ ประการนี้ คือ ๑. จักรแก้ว ๒. ช้างแก้ว ๓. ม้าแก้ว ๔. มณีแก้ว ๕. นางแก้ว ๖. คหบดีแก้ว ๗. ขุนพลแก้ว เราเคยมีบุตรมากกว่าพันคน ล้วนแต่เป็นคนกล้าหาญชาญชัย ย่ำยีข้าศึกได้ เรานั้นปกครองแผ่นดินนี้อันมีมหาสมุทรเป็นขอบเขต โดยธรรม โดยไม่ต้องใช้อาชญา ไม่ต้องใช้ศัสตรา^{๒๕}

บุญนั้นสามารถบันดาลผลอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจให้อย่างอัศจรรย์ จากพระพุทธพจน์นี้แสดงถึงการที่พระพุทธเจ้าทรงเสวยความสุขอันเป็นผลแห่งบุญ

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)**, หน้า ๕๒๙.

^{๒๕} อัง.สตุตทก. (บาลี) ๒๓/๖๒/๗๓, อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๖๒/๑๒๐

ดังนั้นทัศนะเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทตั้งแต่ขั้นหยาบคือเรื่องของความสุขอันเกิดจากกามคุณทั้ง ๕ จนถึงขั้นสูงคือความสุขในพระนิพพาน ก็เกิดมาจากการบำเพ็ญในเรื่องบุญกิริยาวัตถุทั้ง ๓ อย่างนั่นเอง เพราะบุญกิริยาวัตถุทั้ง ๓ นั้นสามารถเป็นฐานของความสุขในระดับต้นจนถึงระดับที่สูงที่สุดได้เช่นกันโดยแยกเป็นข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ สามารถให้ถึงความสุขอย่างหยาบหรืออย่างต่ำ และ ความสุขอย่างกลาง ส่วนข้อ ๓ การภาวนาสามารถให้ถึงความสุขอย่างสูงสุดได้

๓.๓ ประเภทแห่งความสุข

ความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีอยู่หลายประเภทด้วยกัน ตามความเหมาะสมแก่บุคคลที่สามารถบรรลุถึงธรรมจนได้รับความสุข ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระสาวก และพระสาวกได้แสดงไว้ในที่ต่าง ๆ ดังเช่นที่ปรากฏในทุกนิบาต สุขวรรคพระพุทธเจ้าตรัสถึงความสุขไว้ถึง ๑๓ นัย ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเนื้อหาของนัยแห่งพระสูตรเหล่านั้นมาเสนอเพื่อทำการวิจัยถึงประเภทแห่งความสุข ระดับของความสุข และวิธีปฏิบัติให้ถึงความสุขต่อไป

นัยที่ ๑ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง ๑. สุขของคฤหัสถ์ ๒. สุขของบรรพชิต สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขของบรรพชิตเป็นเลิศ^{๒๖}

นัยที่ ๒ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง ๑. กามสุข ๒. เนกขัมมสุข สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ เนกขัมมสุขเป็นเลิศ^{๒๗}

นัยที่ ๓ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง ๑. สุขที่มีอุปธิ ๒. สุขที่ไม่มีอุปธิ สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขที่ไม่มีอุปธิเป็นเลิศ^{๒๘}

นัยที่ ๔ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง ๑. สุขที่มีอาสวะ ๒. สุขที่ไม่มีอาสวะ สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขที่ไม่มีอาสวะเป็นเลิศ^{๒๙}

นัยที่ ๕ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง ๑. สุขที่อิงอามิส ๒. สุขที่ไม่อิงอามิส สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขที่ไม่อิงอามิสเป็นเลิศ^{๓๐}

นัยที่ ๖ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง ๑. สุขของพระอริยะ ๒. สุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขของพระอริยะเป็นเลิศ^{๓๑}

^{๒๖} อัง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๖๕/๓๗, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๕/๑๐๒.

^{๒๗} อัง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๖๖/๓๗, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๑๐๒.

^{๒๘} อัง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๖๗/๓๗, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๗/๑๐๒.

^{๒๙} อัง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๖๘/๓๗, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๘/๑๐๓.

^{๓๐} อัง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๖๙/๓๗, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๖๙/๑๐๓.

^{๓๑} อัง.ทุก. (บาลี) ๒๐/๗๐/๓๗, อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๑๐๓.

นัยที่ ๗ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. สุขทางกาย ๒. สุขทางใจ สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขทางใจเป็นเลิศ^{๓๒}

นัยที่ ๘ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. สุขที่มีปีติ ๒. สุขที่ไม่มีปีติ สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขที่ไม่มีปีติเป็นเลิศ^{๓๓}

นัยที่ ๙ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. สุขที่เกิดจากความยินดี ๒. สุขที่เกิดจากอุเบกขา สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขที่เกิดจากอุเบกขาเป็นเลิศ^{๓๔}

นัยที่ ๑๐ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. สมาธิสุข ๒. อสมาธิสุข สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สมาธิสุขเป็นเลิศ^{๓๕}

นัยที่ ๑๑ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. สุขที่เกิดจากฉนมีปีติเป็นอารมณ์ ๒. สุขที่เกิดจากฉนไม่มีปีติเป็นอารมณ์ สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขที่เกิดจากฉนไม่มีปีติเป็นอารมณ์เป็นเลิศ^{๓๖}

นัยที่ ๑๒ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. สุขที่เกิดจากฉนมีความยินดีเป็นอารมณ์ ๒. สุขที่เกิดจากฉนมีอุเบกขาเป็นอารมณ์ สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขที่เกิดจากฉนมีอุเบกขาเป็นอารมณ์เป็นเลิศ^{๓๗}

นัยที่ ๑๓ สุข ๒ อย่างนี้ สุข ๒ อย่าง อะไรบ้าง คือ ๑. สุขที่มีรูปฌานเป็นอารมณ์ ๒. สุขที่มีอรูปฌานเป็นอารมณ์ สุข ๒ อย่างนี้แล บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ สุขที่มีอรูปฌานเป็นอารมณ์เป็นเลิศ^{๓๘}

ความหมายของความสุขแต่ละประเภทที่ปรากฏในอรรถกถาที่พระอรรถกถาจารย์ท่านได้อธิบายไว้ดังนี้ คือ

สุขของคฤหัสถ์ หมายถึง ความสุขทุกอย่างของคฤหัสถ์ที่มีกามเป็นมูล^{๓๙}

สุขของบรรพชิต หมายถึง ความสุขที่มีบรรพชาเป็นมูล^{๔๐}

^{๓๒} อัง.ทูก. (บาลี) ๒๐/๗๑/๗๗, อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^{๓๓} อัง.ทูก. (บาลี) ๒๐/๗๒/๗๗, อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๗๒/๑๐๔.

^{๓๔} อัง.ทูก. (บาลี) ๒๐/๗๓/๗๘, อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๗๓/๑๐๕.

^{๓๕} อัง.ทูก. (บาลี) ๒๐/๗๔/๗๘, อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๗๔/๑๐๕.

^{๓๖} อัง.ทูก. (บาลี) ๒๐/๗๕/๗๘, อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๗๕/๑๐๕.

^{๓๗} อัง.ทูก. (บาลี) ๒๐/๗๖/๗๘, อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๗๖/๑๐๕.

^{๓๘} อัง.ทูก. (บาลี) ๒๐/๗๗/๗๘, อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๑๐๕.

^{๓๙} อัง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๕/๖๐, อัง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๐๙/๔๓๖.

^{๔๐} อัง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๕/๖๐, อัง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๐๙/๔๓๖.

กามสุข หมายถึง สุขที่เกิดเพราะอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ
ที่น่าพอใจ^{๔๑}

เนกขัมมสุข หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นเพราะบรรพชา^{๔๒}

สุขที่มีอุปธิ หมายถึง สุขเจือกิเลสที่เป็นไปในภูมิ ๓ (กามาวจร, รูปาวจร, อรูปาวจร) เป็น
สุขระดับโลกียะ^{๔๓}

สุขที่ไม่มีอุปธิ หมายถึง สุขไม่เจือกิเลส เป็นสุขระดับโลกุตตระ^{๔๔}

สุขที่มีอาสวะ หมายถึง สุขที่นับเนื่องในวิภวัญจะที่เป็นปัจจัยแก่อาสวะ^{๔๕}

สุขที่ไม่มีอาสวะ หมายถึง สุขที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ที่ไม่เป็นปัจจัยแก่อาสวะ^{๔๖}

สุขที่อิงอามิส หมายถึง สุขอาศัยเหยื่อล่อ เป็นสุขที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ทำให้สัตว์อยู่ใน
วงจรรแห่งวิภวัญจะ^{๔๗}

สุขที่ไม่อิงอามิส หมายถึง สุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ เป็นสุขที่ไม่ทำให้ใจเศร้าหมองพ้น
จากวงจรรแห่งวิภวัญจะ^{๔๘}

สุขของพระอริยะ หมายถึง สุขที่ไม่ใช่ของปุถุชน เป็นสุขของพระอริยบุคคล ๘ จำพวก^{๔๙}

สุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ หมายถึง สุขของปุถุชน ไม่ใช่สุขของพระอริยบุคคล^{๕๐}

สุขทางกาย หมายถึง สุขที่เกิดพร้อมกับกายวิญญูณ^{๕๑}

สุขทางใจ หมายถึง สุขที่เกิดทางมโนทวาร^{๕๒}

สุขที่มีปีติ หมายถึง สุขในปฐมฌานและทุติยฌาน^{๕๓}

สุขที่ไม่มีปีติ หมายถึง สุขในตติยฌานและจตุตถฌาน^{๕๔}

^{๔๑} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๖/๖๐, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๐/๔๓๖.

^{๔๒} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๖/๖๐, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๐/๔๓๖.

^{๔๓} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๗/๖๐, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๑/๔๓๖.

^{๔๔} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๗/๖๐, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๑/๔๓๖.

^{๔๕} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๘/๖๐, อัง.ทุก.อ.(ไทย) ๑/๒/๓๑๒/๔๓๗.

^{๔๖} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๘/๖๐, อัง.ทุก.อ.(ไทย) ๑/๒/๓๑๒/๔๓๗.

^{๔๗} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๙/๖๑, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๓/๔๓๗.

^{๔๘} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๖๙/๖๑, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๓/๔๓๗.

^{๔๙} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๐/๖๑, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๔/๔๓๗.

^{๕๐} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๐/๖๑, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๔/๔๓๗.

^{๕๑} อัง.ทุก.อ. (บาลี) ๒๐/๗๑/๖๑, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๕/๔๓๗.

^{๕๒} อัง.ทุก.อ. (บาลี) ๒๐/๗๑/๖๑, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๕/๔๓๗.

^{๕๓} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๒/๖๑, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๖/๔๓๗.

^{๕๔} อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๒/๖๑, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๖/๔๓๗.

สุขที่เกิดจากความยินดี หมายถึง สุขในฉน ๓ (ปฐมฉน, ทุตยฉน, ตตยฉน)^{๕๕}

สุขที่เกิดจากอุเบกขา หมายถึง สุขในจตุตฉน^{๕๖}

สมาธิสุข หมายถึง สุขที่ถึงขั้นอัปนาสมาธิ หรืออุจารสมาธิ^{๕๗}

อสมาธิสุข หมายถึง สุขที่ยังไม่ถึงขั้นอัปนาสมาธิหรืออุจารสมาธิ^{๕๘}

สุขที่เกิดจากฉนมีปีติเป็นอรฉน หมายถึง สุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาฉน ๒ มีปีติเป็น
อรฉน^{๕๙}

สุขที่เกิดจากฉนไม่มีปีติเป็นอรฉน หมายถึง สุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาฉน ๒ ไม่มีปีติเป็น
อรฉน^{๖๐}

สุขที่เกิดจากฉนมีความยินดีเป็นอรฉน หมายถึง สุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาฉน ๓
(ปฐมฉน, ทุตยฉน, ตตยฉน) มีความยินดีเป็นอรฉน^{๖๑}

สุขที่เกิดจากฉนมีอุเบกขาเป็นอรฉน หมายถึง สุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาฉนที่ ๔ มี
อุเบกขาเป็นอรฉน^{๖๒}

สุขที่มีรูปฉนเป็นอรฉน หมายถึง สุขที่ปรารถนุอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอรฉนของ
จตุตฉน^{๖๓}

สุขที่มีรูปฉนเป็นอรฉน หมายถึง สุขที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนุอย่างใดอย่างหนึ่ง อัน
เป็นอรฉนของอรุปาวจรฉน^{๖๔}

จากเนื้อหาแห่งความสุขทั้ง ๑๓ นัยที่ปรากฏในทุกนิบาต สุขวรรคนั้น สามารถจำแนก
ความสุขทั้ง ๑๓ นัยนั้นออกเป็น ๓ ระดับได้ดังต่อไปนี้ คือ

๑) ความสุขที่จัดเป็นความสุขที่ยังต้องอาศัยกามคุณจัดเป็นความสุขอย่างหายาบ
สามารถจำแนกออกมาได้ดังต่อไปนี้ คือ

(๑) สุขของคฤหัสถ์

^{๕๕} อง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๓/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๗/๔๓๘.

^{๕๖} อง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๓/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๗/๔๓๘.

^{๕๗} อง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๔/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๘/๔๓๘.

^{๕๘} อง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๔/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๘/๔๓๘.

^{๕๙} อง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๕/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๙/๔๓๘.

^{๖๐} อง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๕/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๑๙/๔๓๘.

^{๖๑} อง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๖/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๒๐/๔๓๘.

^{๖๒} อง.ทูก.อ.(บาลี) ๒๐/๗๖/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๒๐/๔๓๘.

^{๖๓} อง.ทูก.อ. (บาลี) ๒๐/๗๗/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๒๑/๔๓๘.

^{๖๔} อง.ทูก.อ. (บาลี) ๒๐/๗๗/๖๑, อง.ทูก.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๒๑/๔๓๘.

- (๒) กามสุข
- (๓) สุขมีอุปธิ
- (๔) สุขมีอาสวะ
- (๕) สุขอิงอามิส
- (๖) สุขของผู้มีใช้พระอริยะ
- (๗) สุขทางกาย
- (๘) อสมาธิสุข

๒) ความสุขที่จัดเป็นความสุขที่เกี่ยวเนื่องด้วยฌาน เป็นความสุขที่จัดเป็นโลกียสุขก็ได้ เป็นโลกุตตรสุขก็ได้ ที่จัดเป็นโลกียสุขนับโดยบุคคลผู้เป็นปุถุชนผู้ได้บรรลุถึงความสุขนี้ ที่จัดเป็นโลกุตตรสุขนับโดยบุคคลผู้เป็นอริยบุคคลผู้ได้บรรลุถึงความสุขนี้ จัดเป็นความสุขอย่างกลาง สามารถจำแนกออกมาได้ดังต่อไปนี้ คือ

- (๑) สุขมีปีติ
- (๒) สุขเกิดจากความยินดี
- (๓) สุขเกิดจากอุเบกขา
- (๔) สมาธิสุข
- (๕) สุขที่เกิดจากฌานมีปีติเป็นอารมณ์
- (๖) สุขที่เกิดจากฌานไม่มีปีติเป็นอารมณ์
- (๗) สุขที่เกิดจากฌานมีความยินดีเป็นอารมณ์
- (๘) สุขที่เกิดจากฌานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์

๓) ความสุขที่พ้นจากโลกียะเป็นความสุขระดับโลกุตตระ จัดเป็นความสุขอย่างละเอียด สามารถจำแนกได้ดังต่อไปนี้ คือ

- (๑) สุขที่ไม่มีอุปธิ
- (๒) สุขที่ไม่มีอาสวะ
- (๓) สุขที่ไม่อิงอามิส
- (๔) สุขของพระอริยะ
- (๕) สุขที่ไม่มีปีติ

ส่วนความสุขที่เหลืออีก ๓ อย่างจัดเป็นความสุขได้ทั้ง ๓ ระดับ อันประกอบไปด้วย สุขของบรรพชิต เนกขัมมสุข และ เจตสิกสุข แต่ต้องมองที่ปัจจัยประกอบกับความสุขทั้ง ๓ อย่างนั้นโดยจัดความสุขแบ่งกลุ่มตามตารางทั้ง ๓ ระดับ คือ แบ่งเป็นความสุขอย่างหยาบ ความสุขอย่างกลาง และ ความสุขอย่างละเอียด ได้ดังต่อไปนี้

ตารางแสดงความสุขสามระดับ ดังนี้

ความสุขอย่างหยาบ	ความสุขอย่างกลาง	ความสุขอย่างละเอียด
สุขของคฤหัสถ์	สุขมีปีติ	สุขที่ไม่มีอุปธิ
กามสุข	สุขเกิดจากความยินดี	สุขที่ไม่มีอาสวะ
สุขมีอุปธิ	สุขเกิดจากอุเบกขา	สุขที่ไม่อิงอามิส
สุขมีอาสวะ	สมาธิสุข	สุขของพระอริยะ
สุขอิงอามิส	สุขที่เกิดจากฌานมีปีติเป็นอารมณ์	สุขที่ไม่มีปีติ
สุขของผู้มีใช้พระอริยะ	สุขที่เกิดจากฌานไม่มีปีติเป็นอารมณ์	
สุขทางกาย	สุขที่เกิดจากฌานมีความยินดีเป็นอารมณ์	
อสมาธิสุข	สุขที่เกิดจากฌานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์	
สุขของบรรพชิต	สุขของบรรพชิต	สุขของบรรพชิต
เนกขัมมสุข	เนกขัมมสุข	เนกขัมมสุข
เจตสิกสุข	เจตสิกสุข	เจตสิกสุข

๓.๔ ระดับแห่งความสุข

ระดับแห่งความสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีอยู่ ๓ ระดับด้วยกันดังกล่าวแล้ว คือ กามสุขจัดเป็นความสุขอย่างหยาบ ฌานสุขจัดเป็นความสุขอย่างกลาง และนิพพานสุขจัดเป็นความสุขอย่างละเอียด ตามความเหมาะสมแก่บุคคลที่สามารถบรรลุถึงธรรมจนได้รับความสุขในขั้นนั้น ๆ ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่พระสาวก และพระสาวกได้แสดงไว้ในที่ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๓.๔.๑ ความสุขระดับกามสุข

ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขที่ยังเจือด้วยกามคุณ ๕ เป็นความสุขที่ยังอิงอาศัยปัจจัยอื่น เพราะฉะนั้นความสุขในขั้นนี้จึงเป็นความสุขที่มีความทุกข์แทรกอยู่เป็นอย่างมาก ยังไม่มีความเป็นอิสระและปลอดโปร่งเพราะจะต้องมีสิ่งมาคอยตอบสนองต่อความสุข ซึ่งความสุขในขั้นนี้ยังส่งผลให้สัตว์ไปเกิดในชั้นกามภพอันเป็นภูมิระดับต่ำ อันยังสัตว์ผู้ไปบังเกิดยังต้องเสวยความสุขและความทุกข์ตามอำนาจแห่งกรรมของตน ลำดับระดับชั้นของกามภพที่สัตว์ต้องเสวยความสุขและความทุกข์ซึ่งสามารถนำเสนอได้ดังนี้

กามภพ คือ สถานที่อันสัตว์ผู้เสพกามไปเกิดยังต้องเสพกามและเกี่ยวข้องด้วยกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ อันน่าพึงพอใจ^{๖๕} สถานที่เหล่านั้น ได้แก่ กามาวจรสุคติภูมิ ๗ หรือ กามสุคติภูมิ ๗ และ กามาวจรทุคติภูมิ ๔ หรืออบายภูมิ ๔ รวมเป็น ๑๑ ภูมิ จัดเป็น กามาวจรภูมิ เป็นภูมิที่ยังมีการท่องเที่ยวเกี่ยวข้องด้วยกามและกามคุณทั้งหลาย แม้เป็นภูมิที่สามารถ จะเสวยความสุขได้แต่ก็ยังคงต้องได้รับความทุกข์ด้วยเช่นกัน ในพระไตรปิฎกท่านแสดงกามาวจรภูมิไว้ ว่า “กามาวจรภูมิเป็นอย่างไร คือ ชั้นธ ชาติ อายตนะ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่ท่องเที่ยว อยู่ในภูมินี้ นับเนื่องอยู่ในภูมินี้ ในระหว่างนี้ คือเบื้องล่างกำหนดเอาเวจिनรกเป็นที่สุด เบื้องบน กำหนดเอาเหล่าเทพชั้นปรนิมมิตวสวัตตีเป็นที่สุด นี้ชื่อว่ากามาวจรภูมิ”^{๖๖}

จากข้อความที่ยกมาจากพระไตรปิฎกนี้สามารถแบ่งกามาวจรภูมิออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ ประเภทแรกเป็นฝ่ายเจริญ เรียกชื่อว่า กามาวจรสุคติภูมิ ประเภทที่สอง เรียกว่า กามาวจรทุคติ ภูมิ ซึ่งผู้วิจัยจะได้จำแนกให้เห็นในฝ่ายกามาวจรทุคติภูมิ จัดเป็นอบายภูมิ เพราะเป็นภูมิที่หาความ เจริญหรือความงอกงามได้ยาก คือ กล่าวได้ว่าหาความสุขได้ยากหรือไม่ได้เลย อันเป็นผลของการ กระทำที่เรียกว่ากรรมเก่าสมัยบังเกิดเป็นมนุษย์เป็นผู้ได้ทำความชั่วไว้มาก จัดเป็นภูมิได้ ๔ ภูมิ คือ

๑) นiryas หรือ นรก ชื่อว่า อบาย เพราะปราศจากบุญอันเป็นเหตุแห่งสวรรค์และพระ นิพพาน หรือเพราะไม่มีความสุข ชื่อว่า ทุคติ เพราะเป็นคติคือเป็นที่อาศัยเป็นไปแห่งทุกข์ หรือเพราะ เป็นคติซึ่งเกิดเพราะกรรมชั่ว (และกรรมนั้นก็ชื่อว่าชั่ว) ก็เพราะมากด้วยโทษ ชื่อว่า วินิบาต เพราะ เป็นที่ตกลงไปอย่างไรอำนาจของผู้มักทำความชั่ว หรือเพราะเป็นที่ตกไปอย่างพินาศ คือมีอวัยวะน้อย ใหญ่แตกยับไป ชื่อว่า นiryas เพราะเป็นที่ไม่มีความสุข^{๖๗} กามาวจรทุคติภูมิ คือนรกนี้ แบ่งออกเป็น มหานรก ๘ ประเภท และแต่ละประเภทมีอุสทนรก ๑๖ ชุม คือ มหานรก ๘ ชุม แต่ละชุมมี ๔ ประตุ แต่ละประตุมีอุสทนรกอีก ๔ ชุม ดังนั้นมหานรกทั้งหมดจึงมีอุสทนรก ๑๒๘ ชุม เพิ่มมหานรกเข้าไปอีก จึงเป็นนรก ๑๓๖ ชุม

๒) กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน หรือ ดิรัจฉานโยนิ มีจำพวกที่ปรากฏกายให้เห็นได้ และ จำพวกที่ไม่สามารถปรากฏกายให้เห็นได้ คือ บางชนิดมีขนาดร่างกายใหญ่โตพอที่จะสามารถมองเห็น ได้ด้วยตาเปล่าและบางชนิดมีขนาดเล็กไม่สามารถที่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ซึ่งในปัจจุบันสามารถใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยมาพิสูจน์ สามารถแยกชนิดตามจำนวนขาได้ดังนี้

(๑) อปาทา สัตว์ไม่มีขา ได้แก่ พวกงูต่าง ๆ พวกไส้เดือน หนอน เป็นต้น

(๒) ทวิปาทา สัตว์ที่มีสองขา ได้แก่ จำพวกสัตว์ปีก คือ นก ไก่ เป็ด เป็นต้น

^{๖๕} พันตรี ป. หลงสมบุญ, **พจนานุกรม มคธ-ไทย**, หน้า ๑๘๓.

^{๖๖} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๒/๘๗, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๒/๑๒๑.

^{๖๗} ดูรายละเอียดใน สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, **จกกวาพทีปนี พระสิริมังคลาจารย์**, พิมพ์ ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: บริษัทศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๔๑.

(๓) จตุปปาทา สัตว์ที่มีสี่ขา ได้แก่ ช้าง ม้า วัว ควาย กระจง หู หมู เป็นต้น
 (๔) พหุปปาทา สัตว์ที่มีหลายขา ได้แก่ กิ้งกือ ตะขาบ แมงมุม แมงปอ แมงป่อง
 แมลงวัน เป็นต้น

๓) เปรต หรือ ปัตติวิสัย ภูมิเป็นที่อยู่ของเปรต เปรตเหล่านี้จะอาศัยอยู่ตามป่า ภูเขา
 เหว ป่าช้า เกาะ มหาสมุทร เป็นต้น มีหลายประเภทด้วยกัน เช่น

(๑) พรทัตตูปชีวิกเปรต เปรตที่มีชีวิตอยู่ได้เพราะอาศัยอาหารหรือผลบุญที่ญาติ
 หรือผู้อื่นอุทิศให้

(๒) ขุปปิปาสิกเปรต พวกเปรตที่มีปกติหิวข้าว หิวน้ำ อยู่เป็นประจำ

(๓) นิชฌานตัมหิกเปรต พวกเปรตที่ถูกเผาผลาญด้วยไฟคือความอยากอยู่เสมอ

(๔) กาลกัญจิกเปรต พวกอสูรที่เป็นเปรตบางจำพวก

๔) อสุรกาย คือ พวกเปรตที่หาความรู้โรจน์อิสระและความบันเทิงทั้งหลายไม่ได้ มี
 ๓ ประเภท คือ

(๑) เทวอสุรา เทวดาที่เป็นฝ่ายพวกอสูร

(๒) เปตตอสุรา เปรตที่เป็นพวกอสูร

(๓) นิรยอสุรา สัตว์นรกที่เป็นพวกอสูร

ภูมิเหล่านี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อบายภูมิ จัดเป็นภูมิที่ไม่มีความเจริญ เสวยแต่
 ทุกขเวทนามากมาย ทั้งไม่สามารถจะประกอบกุศลกรรมได้เลย

กามสุคติภูมิหรือกามาวจรสุคติภูมิ

กามสุคติภูมิ หรือ กามาวจรภูมิ จัดเป็นสุคติภูมิ เพราะเป็นภูมิที่มีความเจริญหรือความ
 งอกงาม คือ กล่าวได้ว่าหาความสุขได้ง่าย อันเป็นผลของการกระทำที่เรียกว่ากรรมเก่าสมัยบังเกิดเป็น
 มนุษย์เป็นผู้ได้ทำความดีไว้มาก แต่ก็ยังมีความเกี่ยวข้องกับกาม จัดเป็นลำดับได้ดังนี้ คือ

๑) มนุษย์ภูมิ ภพของมนุษย์จัดเป็นสุคติภูมิ เพราะเป็นภพที่สามารถเสวยความสุขได้
 ด้วยการเสพสุขทางกามคุณ ๕ แต่ก็เป็นความสุขที่ยังเจือไปด้วยทุกข์ แต่ก็ยังถือว่าเป็นภูมิที่เป็นสุคติ
 เพราะมนุษย์สามารถสร้างเหตุปัจจัยให้ตนได้เสวยความสุขได้ด้วยตนเอง จนเป็นเหตุปัจจัยให้เข้าถึง
 ความสุขได้ ภูมิมนุษย์ยังจัดเป็นสุคติภูมิ สมด้วยพระพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการนี้ บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทาน ๒. บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีล ๓. บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จ
 ด้วยภาวนา ภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานนิดหน่อย
 ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลอันนิดหน่อย และไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนา
 เลย หลังจากตายแล้ว เขาย่อมเข้าถึงความเป็นผู้โชคร้ายในมนุษย์ภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคน
 ในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานพอประมาณ ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีล

พอประมาณ แต่ไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวณาเลย หลังจากตายแล้ว เขาย่อมเข้าถึงความเป็นผู้โชคดีในมนุษย์^{๖๘}

จากข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะการได้เคยให้ทานรักษาศีลมาก่อนในอดีตชาติ ซึ่งการเกิดมาในภพนี้เป็นผล การจะมีคุณภาพชีวิตดีคือมีความสุขก็เพราะเหตุคือการได้ให้ทานและรักษาศีลพอประมาณ แต่ละเลยการเจริญภาวณา ในทางตรงกันข้ามการที่บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ไม่สมบูรณ์คือมีความโชคร้ายในภพนี้ก็เพราะเหตุคือการได้เคยให้ทานและมีการรักษาศีลมาบ้างเพียงนิดหน่อย แต่ไม่ได้สนใจที่จะเจริญภาวณาเลย ทำให้เกิดมาแล้วอาจต้องไปเกิดในตระกูลยากจนขัดสน ทำให้การเสวยความสุขในกามคุณ ๕ ลดน้อยลงไป

จะเห็นแล้วว่าการให้ทานรักษาศีลเล็กน้อยหรือพอประมาณก็ตามทำให้ได้รับผลคือการเกิดมาเป็นมนุษย์เสวยความสุขและความทุกข์ตามเหตุปัจจัยที่ได้ทำมา จนทำให้เป็นผู้โชคดีและโชคร้าย แต่หากได้บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุอันเป็นส่วนภาวณาด้วย ก็จะส่งผลให้ได้ไปบังเกิดเป็นเทวดาชั้นใดชั้นหนึ่งได้ สามารถที่จะได้รับผลคือการเสวยความสุขอันประณีตยิ่งกว่าในความเป็นมนุษย์ ดังเช่นเทวดาในชั้นต่าง ๆ ที่จะได้นำเสนอต่อไป

๒) สวรรค์ชั้นจาตุมหาราชิกา บุคคลผู้ที่ได้ทำบุญคือการให้ทานและรักษาศีลอันมีประมาณยิ่ง ไม่ได้จัดแจงบุญกิริยาวัตถุในส่วนที่เป็นภาวณาเลย จะได้มาบังเกิดเป็นเทวดาร่วมกับเทวดาในชั้นนี้ โดยมีท้าวมหาราชทั้ง ๔ คือ ๑. ท้าวตถรรุฐะ ๒. ท้าววิรุฬหกะ ๓. ท้าววิรูปกษะ และ ๔. ท้าวกุเวระหรือท้าวเวสสุวัน เพราะท้าวมหาราชทั้ง ๔ ได้มีการทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานและศีลยิ่งขึ้นจึงสามารถครอบงำเทวดาในชั้นนี้ได้ โดย ๑. ท้าวตถรรุฐะ เป็นใหญ่กว่าเทพทั้งหลายประจำอยู่ทางทิศตะวันออก ๒. ท้าววิรุฬหกะ เป็นใหญ่กว่าเทพทั้งหลายประจำอยู่ทางทิศใต้ ๓. ท้าววิรูปกษะ เป็นใหญ่กว่าเทพทั้งหลายประจำอยู่ทางทิศตะวันตก และ ๔. ท้าวกุเวระหรือท้าวเวสสุวัน เป็นใหญ่กว่าเทพทั้งหลายประจำอยู่ทางทิศเหนือ ได้เสวยสุขสมบัติอันเป็นทิพย์ถึง ๑๐ ประการ ที่แตกต่างกันออกไป เพราะผลแห่งกรรมที่เคยได้ทำมา สมด้วยเนื้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า

...บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานมีประมาณยิ่ง ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลมีประมาณยิ่ง แต่ไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวณาเลย หลังจากตายแล้ว เขาย่อมเกิดร่วมกับเทวดาชั้นจาตุมหาราช ภิกษุทั้งหลาย ท้าวมหาราชทั้ง ๔ ในชั้นนั้นทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานให้ยิ่งขึ้น ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลให้ยิ่งขึ้น ย่อมครอบงำเทวดาชั้นจาตุมหาราชได้โดยฐาน ๑๐ ประการ คือ อายุที่เป็นทิพย์ วรรณะที่เป็นทิพย์ สุขที่

^{๖๘} อัง.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๑๙๘, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔-๒๙๕.

เป็นทิพย์ ยศที่เป็นทิพย์ อธิปไตยที่เป็นทิพย์ รูปที่เป็นทิพย์ เสียงที่เป็นทิพย์ กลิ่นที่เป็นทิพย์ รส
ที่เป็นทิพย์ โผฏฐัพพะที่เป็นทิพย์^{๖๙}

๓) สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ บุคคลผู้ที่ได้ทำบุญคือการให้ทานและรักษาศีลอันมีประมาณยิ่ง
ไม่ได้จัดแจงบุญกิริยาวัตถุในส่วนที่เป็นภาวณาเลย จะได้มาบังเกิดเป็นเทวดาร่วมกับเทวดาในชั้นนี้ โดย
มีท้าวสักกะเป็นจอมแห่งเทพ ๓๓ องค์ เพราะท้าวสักกะ ได้มีการทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทาน
และศีลยิ่งขึ้น จึงสามารถครอบงำเทวดาในชั้นนี้ได้ เทวดาในชั้นนี้ได้เสวยสุขสมบัติอันเป็นทิพย์ถึง ๑๐
ประการ ที่แตกต่างกันออกไป เพราะผลแห่งกรรมที่เคยได้ทำมาในสมัยที่เป็นมนุษย์ สมด้วยเนื้อความ
ในพระไตรปิฎกที่ว่า

...บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานมีประมาณยิ่ง ทำบุญกิริยาวัตถุที่
สำเร็จด้วยศีลมีประมาณยิ่ง แต่ไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวณาเลย หลังจากตายแล้ว
เขาย่อมเกิดร่วมกับเทวดาชั้นดาวดึงส์ ภิกษุทั้งหลาย ท้าวสักกะจอมเทพในชั้นดาวดึงส์นั้น
ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานให้ยิ่งขึ้น ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลให้ยิ่งขึ้น ย่อม
ครอบงำเทวดาชั้นดาวดึงส์ได้โดยฐาน ๑๐ ประการ คือ อายุที่เป็นทิพย์ วรรณะที่เป็นทิพย์ สุขที่
เป็นทิพย์ ยศที่เป็นทิพย์ อธิปไตยที่เป็นทิพย์ รูปที่เป็นทิพย์ เสียงที่เป็นทิพย์ กลิ่นที่เป็นทิพย์ รส
ที่เป็นทิพย์ โผฏฐัพพะที่เป็นทิพย์^{๗๐}

๔) สวรรค์ชั้นยามา บุคคลผู้ที่ได้ทำบุญคือการให้ทานและรักษาศีลอันมีประมาณยิ่ง
ไม่ได้จัดแจงบุญกิริยาวัตถุในส่วนที่เป็นภาวณาเลย จะได้มาบังเกิดเป็นเทวดาร่วมกับเทวดาในชั้นนี้ โดย
มีท้าวสุยามเทพบุตรเป็นใหญ่ เพราะท้าวสุยามเทพบุตรได้มีการทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานและ
ศีลยิ่งขึ้นกว่าเทวดาทั้งหลายในชั้นนี้ จึงสามารถครอบงำเทวดาในชั้นนี้ได้ เทวดาในชั้นนี้เป็นผู้
ปราศจากทุกข์และความลำบากได้เสวยสุขสมบัติอันเป็นทิพย์ถึง ๑๐ ประการ เพราะผลแห่งกรรมคือ
การให้ทานและรักษาศีลเป็นอย่างยิ่งที่เคยได้ทำมาในสมัยที่เป็นมนุษย์ สมด้วยเนื้อความใน
พระไตรปิฎกที่ว่า

...บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานมีประมาณยิ่ง ทำบุญกิริยาวัตถุที่
สำเร็จด้วยศีลมีประมาณยิ่ง แต่ไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวณาเลย หลังจากตายแล้ว
เขาย่อมเกิดร่วมกับเทวดาชั้นยามา ภิกษุทั้งหลาย ท้าวสุยามเทพบุตรในชั้นยามานั้นทำบุญ
กิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานให้ยิ่งขึ้น ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลให้ยิ่งขึ้น ย่อมครอบงำ
เทวดาชั้นยามาได้โดยฐาน ๑๐ ประการ คือ อายุที่เป็นทิพย์ วรรณะที่เป็นทิพย์ สุขที่เป็นทิพย์

^{๖๙} อัง.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๑๙๘, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๕.

^{๗๐} อัง.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๑๙๘, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๕.

ยศที่เป็นทิพย์ อธิปไตยที่เป็นทิพย์ รูปที่เป็นทิพย์ เสียงที่เป็นทิพย์ กลิ่นที่เป็นทิพย์ รสที่เป็นทิพย์ โภจวิญญูที่เป็นทิพย์^{๗๑}

๕) สวรรค์ชั้นดุสิต บุคคลผู้ที่ได้ทำบุญคือการให้ทานและรักษาศีลอันมีประมาณยิ่ง ไม่ได้จัดแจงบุญกิริยาวัตถุในส่วนที่เป็นภาวณาเลย จะได้มาบังเกิดเป็นเทวดาร่วมกับเทวดาในชั้นนี้ โดยมีท้าวสันดุสิตเทพบุตรเป็นหัวหน้า เพราะท้าวสันดุสิตเทพบุตรได้มีการทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานและศีลให้ยิ่งขึ้นกว่าเทวดาทั้งหลายในชั้นนี้ จึงสามารถครอบงำเทวดาในชั้นนี้ได้ เทวดาในชั้นนี้เป็นผู้มีความอึดเอิบด้วยศิริสมบัติของตนเอง มีความเข้มแข็งและยินดีอยู่สม่ำเสมอ ได้เสวยสุขสมบัติอันเป็นทิพย์ถึง ๑๐ ประการด้วยความอึดเอิบเอมเปรมปรีย์ เพราะผลแห่งกรรมคือการให้ทานและรักษาศีลให้ยิ่งขึ้นกว่าธรรมดาที่บุคคลอื่นทำกันที่เคยได้ทำมาในคราวเป็นมนุษย์จึงได้มาอุบัติเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้นนี้ สมด้วยเนื้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า

...บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานมีประมาณยิ่ง ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลมีประมาณยิ่ง แต่ไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวณาเลย หลังจากตายแล้ว เขาย่อมเกิดร่วมกับเทวดาชั้นดุสิต ภิกษุทั้งหลาย ท้าวสันดุสิตในชั้นดุสิตนั้นทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานให้ยิ่งขึ้น ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลให้ยิ่งขึ้น ย่อมครอบงำเทวดาชั้นดุสิตได้ โดยฐาน ๑๐ ประการ คือ อายุที่เป็นทิพย์ วรรณะที่เป็นทิพย์ สุขที่เป็นทิพย์ ยศที่เป็นทิพย์ อธิปไตยที่เป็นทิพย์ รูปที่เป็นทิพย์ เสียงที่เป็นทิพย์ กลิ่นที่เป็นทิพย์ รสที่เป็นทิพย์ โภจวิญญูที่เป็นทิพย์^{๗๒}

๖) สวรรค์ชั้นนิมมานรดี บุคคลผู้ที่ได้ทำบุญคือการให้ทานและรักษาศีลอันมีประมาณยิ่ง ไม่ได้จัดแจงบุญกิริยาวัตถุในส่วนที่เป็นภาวณาเลย จะได้มาบังเกิดเป็นเทวดาร่วมกับเทวดาในชั้นนี้ โดยมีท้าวสุนิมิตเทพบุตรเป็นหัวหน้า เพราะท้าวสุนิมิตเทพบุตรได้มีการทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานและศีลให้ยิ่งขึ้นกว่าเทวดาทั้งหลายในชั้นนี้ จึงสามารถครอบงำเทวดาในชั้นนี้ได้ เทวดาในชั้นนี้เป็นผู้มีความยินดีในการเนรมิตกามคุณ ๕ ชั้น ตามความพอใจของตนแล้วเปล็ดเปล็นในอารมณ์ที่เนรมิตขึ้นมานั้น พร้อมได้เสวยสุขสมบัติอันเป็นทิพย์ถึง ๑๐ ประการด้วยความอึดเอิบเอมเต็มที เพราะผลแห่งกรรมคือการให้ทานและรักษาศีลให้ยิ่งขึ้นกว่าธรรมดาที่บุคคลอื่นทำกันที่เคยได้ทำมาในคราวเป็นมนุษย์จึงได้มาอุบัติเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้นนี้ สมด้วยเนื้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า

...บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานมีประมาณยิ่ง ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลมีประมาณยิ่ง แต่ไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวณาเลย หลังจากตายแล้ว เขาย่อมเกิดร่วมกับเทวดาชั้นนิมมานรดี ภิกษุทั้งหลาย ท้าวสุนิมิตเทพบุตรในชั้นนิมมานรดีนั้น

^{๗๑} อัง.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๑๙๙, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๕.

^{๗๒} อัง.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๑๙๙, อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๕.

ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานให้ยิ่งขึ้น ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลให้ยิ่งขึ้น ย่อมครอบงำเทวดาชั้นนิมมานรดีได้โดยฐาน ๑๐ ประการ คือ อายุที่เป็นทิพย์ วรรณะที่เป็นทิพย์ สุขที่เป็นทิพย์ ยศที่เป็นทิพย์ อธิปไตยที่เป็นทิพย์ รูปที่เป็นทิพย์ เสียงที่เป็นทิพย์ กลิ่นที่เป็นทิพย์ รสที่เป็นทิพย์ โภภฏัพพะที่เป็นทิพย์^{๗๓}

(๗) สวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตตี บุคคลผู้ที่ได้ทำบุญคือการให้ทานและรักษาศีลอันมีประมาณยิ่ง ไม่ได้จัดแจงบุญกิริยาวัตถุในส่วนที่เป็นภาวณาเลย จะได้มาบังเกิดเป็นเทวดาร่วมกับเทวดาในชั้นนี้ โดยมีท้าวปรนิมมิตวสวัตตีเทพบุตรเป็นหัวหน้า เพราะท้าวปรนิมมิตวสวัตตีเทพบุตรได้มีการทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานและศีลให้ยิ่งขึ้นกว่าเทวดาทั้งหลายในชั้นนี้ จึงสามารถครอบงำเทวดาในชั้นนี้ได้ เทวดาในชั้นนี้เป็นผู้มีผู้อื่นเนรมิตให้ เทวดาในชั้นนี้มีการเสวยกามคุณ ๕ ที่ประณีตที่มีเทวดาอื่นรู้ความต้องการของตนแล้วเนรมิตให้ พร้อมได้เสวยสุขสมบัติอันเป็นทิพย์ถึง ๑๐ ประการด้วยความอิมเอบรมปรีย์ เพราะผลแห่งกรรมคือการให้ทานและรักษาศีลให้ยิ่งขึ้นกว่าธรรมดาที่บุคคลอื่นทำกันที่เคยได้ทำมาในคราวเป็นมนุษย์จึงได้มาอุบัติเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้นนี้ สมด้วยเนื้อความในพระไตรปิฎกที่ว่า

...บุคคลบางคนในโลกนี้ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานมีประมาณยิ่ง ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลมีประมาณยิ่ง แต่ไม่จัดแจงบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวณาเลย หลังจากตายแล้ว เขาย่อมเกิดร่วมกับเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตตี ภิกษุทั้งหลาย ท้าวสวัตตีเทพบุตรในชั้นปรนิมมิตวสวัตตีนั้นทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทานให้ยิ่งขึ้น ทำบุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีลให้ยิ่งขึ้น ย่อมครอบงำเทวดาชั้นปรนิมมิตวสวัตตีได้โดยฐาน ๑๐ ประการ คือ อายุที่เป็นทิพย์ วรรณะที่เป็นทิพย์ สุขที่เป็นทิพย์ ยศที่เป็นทิพย์ อธิปไตยที่เป็นทิพย์ รูปที่เป็นทิพย์ เสียงที่เป็นทิพย์ กลิ่นที่เป็นทิพย์ รสที่เป็นทิพย์ โภภฏัพพะที่เป็นทิพย์^{๗๔}

ในอบายภูมิ ๔ มีแต่ความทุกข์ปราศจากความสุข โดยภูมิที่มีความทุกข์มากที่สุด คือ นรก ลดลงมาเป็นเปรตวิสัย อสุรกาย และกำเนิดของสัตว์ดิรัจฉานตามลำดับส่วนในกามสุคติภูมิทั้ง ๗ นั้น เป็นภูมิที่เสวยความสุขแห่งกามคุณ ๕ แต่มีความละเอียดและประณีตที่แตกต่างกันออกไป ตามผลของการกระทำทานและรักษาศีลในคราวเป็นมนุษย์ ในระดับความสุขของกามสุคติภูมินั้น สวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตตีเป็นภูมิที่ความสุขมากที่สุด รองลงมาคือสวรรค์ชั้นนิมมานรดี สวรรค์ชั้นดุสิต สวรรค์ชั้นยามา สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ สวรรค์ชั้นจาตุมหาราช และท้ายสุดคือมนุษยภูมิเป็นลำดับสุดท้าย ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าความสุขในกามสุคติภูมิอยู่ในระดับที่ต่ำมากเพราะอาจเจือด้วยความทุกข์ ดังนั้นจึงควรแสวงหาความสุขในระดับที่สูงขึ้นไปกว่านี้อีกต่อไป

^{๗๓} อ.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๑๙๙, อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๖.

^{๗๔} อ.อรรถก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๑๙๙, อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๖

๓.๔.๒ ความสุขระดับมานสุข

ความสุขในขั้นนี้เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องด้วยมาน เป็นความสุขที่จัดเป็นโลกียสุขก็ได้ เป็นโลกุตตรสุขก็ได้ ที่จัดเป็นโลกียสุขนับโดยบุคคลผู้เป็นปุถุชนผู้ได้บรรลุถึงความสุขนี้ ที่จัดเป็นโลกุตตรสุขนับโดยบุคคลผู้เป็นอริยบุคคลผู้ได้บรรลุถึงความสุขนี้ ความสุขในขั้นนี้เป็นความสุขที่เกิดจากมานสมาบัติ เพราะจิตสงบนิ่งหยุดอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งซึ่งถอยห่างออกจากนิเวรณ ๕ มีความสงบทั้งกายและใจ เพราะมีความปลอดภัยปราศจากนิเวรณธรรม ดังนั้นผู้ที่เข้ามานจึงสามารถเสวยอารมณ์อันเป็นความสุขจากมานที่ประณีตกว่าความสุขได้ และเมื่อเขาตายลงไปก็สามารถที่จะเสวยความสุขที่ประณีตกว่าความสุขคติภูมิที่ได้กล่าวมาแล้ว โดยจะได้ไปบังเกิดในชั้นพรหมรูปภพ ๑๖ ชั้น และชั้นพรหมอรูปภพ ๔ ชั้น ที่สูงกว่าสวรรค์ชั้นกามาวจรภูมิอันกามสุขคติภูมินั้น ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงชั้นพรหมรูปภพ ๑๖ ชั้นอันเป็นรูปาวจรภูมิไว้ว่า

รูปาวจรภูมิ เป็นอย่างไร คือ ธรรมคือจิตและเจตสิกของบุคคลผู้เข้าสมาบัติ ผู้เกิดในรูปภูมิหรือพระอรหันต์ผู้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ที่ท่องเที่ยวอยู่ในภูมินี้ นับเนื่องในภูมินี้ ในระหว่างนี้ คือ เบื้องล่างกำหนดเอาพรหมโลกเป็นที่สุด (ชั้นพรหมปารีสัชชา) เบื้องบนกำหนดเอาพรหมชั้นอกนิฏฐภาพเป็นที่สุด นี้ชื่อว่ารูปาวจรภูมิ^{๗๕}

จากเนื้อความในพระไตรปิฎกนี้แสดงรูปพรหมซึ่งมีทั้งหมด ๑๖ ชั้น ที่สัตว์ผู้จะไปเกิดจะต้องบรรลุมานในคราวเป็นมนุษย์เพื่อที่จะได้เสวยความสุขในพรหมโลกนั้น ซึ่งพรหมโลกแต่ละชั้นนั้นดังนี้ คือ

๑) พรหมปารีสัชชา จัดเป็นพรหมที่เป็นบริษัของท้าวมหาพรหม ดังคำในจกกวาททีปนีกล่าวว่า มีในบริษัของมหาพรหม^{๗๖} ผู้ที่เจริญปฐมมานได้อย่างธรรมดาสามัญในสมัยเป็นมนุษย์ จึงจะได้มาบังเกิดในพรหมชั้นนี้ แล้วเสวยความสุขอันบังเกิดแต่มานอยู่ประมาณเท่าส่วนที่ ๓ แห่งกับ ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลเจริญปฐมมานได้อย่างสามัญ ไปเกิดที่ไหนบุคคลเจริญปฐมมานได้อย่างสามัญแล้วไปเกิดเป็นสหายของเทวดาชั้นพรหมปารีสัชชา อายุของเทวดาเหล่านั้นมีประมาณเท่าไรมีประมาณเท่าส่วนที่ ๓ แห่งกับ”^{๗๗}

๒) พรหมปุโรหิตา พรหมชั้นนี้นับเป็นเหมือนพรหมที่เป็นปุโรหิตของพรหม ดังคำในจกกวาททีปนีกล่าวว่า เพราะตั้งอยู่ในฐานะปุโรหิตของพรหม^{๗๘} ผู้ที่เจริญปฐมมานได้อย่างกลางในสมัยเป็นมนุษย์จึงจะได้มาบังเกิดในพรหมชั้นนี้ แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่มานอยู่ประมาณถึงกับ

^{๗๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๒/๘๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๒/๑๒๒.

^{๗๖} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๗.

^{๗๗} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๔/๕๑๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๔/๒๗๑.

^{๗๘} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๗.

ตั้งคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลเจริญปฐมฌานได้อย่างกลาง ไปเกิดที่ไหน ไปเกิดเป็นสหายของเทวดาชั้นพรหมบุโรหิตา อายุของเทวดาเหล่านั้นมีประมาณเท่าไร มีประมาณกี่กัป”^{๗๙}

๓) มหาพรหมมา จัดเป็นพรหมที่ใหญ่โดยผิวพรรณและอายุกว่าพรหมปารีสัชชะเป็นต้น ตั้งคำในจกกวาทที่ป็นีกกล่าวไว้ว่า ชื่อว่ามหาพรหม เพราะเป็นพรหมผู้ใหญ่โดยความเป็นผู้มีผิวพรรณและความเป็นผู้มีอายุยืนนาน^{๘๐} ผู้ที่เจริญปฐมฌานได้อย่างประณีตแล้วในคราวเป็นมนุษย์จึงจะได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่ประมาณ ๑ กัป ตั้งคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลเจริญปฐมฌานได้อย่างประณีต ไปเกิดที่ไหน บุคคลเจริญปฐมฌานได้อย่างประณีตแล้ว ไปเกิดเป็นสหายของเทวดาชั้นมหาพรหม อายุของเทวดาเหล่านั้นมีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๑ กัป”^{๘๑}

๔) ปริตตภา จัดเป็นพรหมที่มีรัศมีน้อยกว่าพรหมชั้นอาภัสสระ ตั้งคำในจกกวาทที่ป็นีกกล่าวไว้ว่า เพราะมีรัศมีน้อยกว่าเทพชั้นอาภัสสระ^{๘๒} ผู้ที่เจริญทุติยฌานได้อย่างธรรมดาสามัญแล้วในคราวเป็นมนุษย์จึงจะได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่ประมาณ ๒ กัป ตั้งคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลเจริญทุติยฌานได้อย่างสามัญ ไปเกิดที่ไหน บุคคลผู้เจริญทุติยฌานได้อย่างสามัญแล้ว ไปเกิดเป็นสหายของเทวดาชั้นปริตตภา อายุของเทวดาเหล่านั้นมีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๒ กัป”^{๘๓}

๕) อัมปมาณาภา จัดเป็นพรหมที่มีรัศมีมากหาประมาณไม่ได้ ตั้งคำในจกกวาทที่ป็นีกกล่าวไว้ว่า เพราะมีรัศมีไม่มีประมาณ^{๘๔} ผู้ที่เจริญทุติยฌานได้อย่างกลางแล้วในคราวเป็นมนุษย์จึงจะได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่ประมาณ ๔ กัป ตั้งคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลเจริญทุติยฌานได้อย่างกลาง ไปเกิดที่ไหน บุคคลเจริญทุติยฌานได้อย่างกลางแล้ว ไปเกิดเป็นสหายของเทวดาชั้นอัมปมาณาภา อายุของเทวดาเหล่านั้นมีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๔ กัป”^{๘๕}

๖) อาภัสสระ จัดเป็นพรหมที่มีรัศมีชานออกจากสรีระราวกะหยาดหยดเหมือนไฟชานออกจากคบเพลิงมีด้ามตั้งคำในจกกวาทที่ป็นีกกล่าวไว้ว่า รัศมีชานออกข้างนี้และข้างนั้นราวกะสายฟ้า

^{๗๙} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๔/๕๑๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๔/๒๗๒.

^{๘๐} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาทที่ป็นีก พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๗.

^{๘๑} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๔/๕๑๖, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๔/๒๗๒.

^{๘๒} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาทที่ป็นีก พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๗.

^{๘๓} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๕/๕๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๕/๒๗๒.

^{๘๔} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาทที่ป็นีก พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๗.

^{๘๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๕/๕๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๕/๒๗๒.

ในเวลาหก เพราะพรหมเหล่านี้เป็นผู้มีชั้นธันดานเกิดแต่ฆานอันมีปีติ^{๘๖} ผู้ที่เจริญตติยฌานได้อย่างประณีตแล้วในคราวเป็นมนุษย์จึงจะได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฆานอยู่ประมาณ ๘ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลเจริญตติยฌานได้อย่างประณีต ไปเกิดที่ไหน บุคคลเจริญตติยฌานได้อย่างประณีตแล้วไปเกิดเป็นสหายของเทวดาชั้นอากาศสรา อายุของเทวดาเหล่านั้นมีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๘ กัป”^{๘๗}

๗) ปริตตสุภา จัดเป็นพรหมที่มีรัศมีงาม แต่ว่ามีไม่มากคือมีน้อย ดังคำในจกกวาททีปนีกล่าวไว้ว่า มีรัศมีอันงาม แต่น้อย^{๘๘} ผู้ที่เจริญตติยฌานได้อย่างธรรมดาสัมมัญแล้วในคราวเป็นมนุษย์จึงจะได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฆานอยู่ประมาณ ๑๖ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลเจริญตติยฌานได้อย่างสามัญ ไปเกิดที่ไหน บุคคลเจริญตติยฌานได้อย่างสามัญแล้ว ไปเกิดเป็นสหายของเทวดาชั้นปริตตสุภา อายุของเทวดาเหล่านั้นมีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๑๖ กัป”^{๘๙}

๘) อัปมาณสุภา จัดเป็นพรหมที่มีรัศมีสวยงามหาประมาณไม่ได้ ดังคำในจกกวาททีปนีกล่าวไว้ว่า มีรัศมีอันงามไม่มีประมาณ^{๙๐} ผู้ที่เจริญตติยฌานได้อย่างกลางแล้วในคราวเป็นมนุษย์จึงจะได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฆานอยู่ประมาณ ๓๒ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลเจริญตติยฌานได้อย่างกลาง ไปเกิดที่ไหน บุคคลเจริญตติยฌานได้อย่างกลาง ไปเกิดเป็นสหายของเทวดาชั้นอัปมาณสุภา อายุของเทวดาเหล่านั้นมีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๓๒ กัป”^{๙๑}

๙) สุภิกินหา จัดเป็นพรหมที่มีรัศมีอันงาม เจิดจ้าด้วยสีแห่งรัศมีมีสิริระอันงามคือประกอบด้วยสิริเสมอด้วยก้อนทองคำอันสุกสว่างที่ตั้งอยู่ในหีบทอง ดังคำในจกกวาททีปนีกล่าวไว้ว่า เรี่ยรายก่าจายด้วยรัศมีอันงาม^{๙๒} ผู้ที่เจริญตติยฌานได้อย่างประณีตแล้วในคราวเป็นมนุษย์จึงจะได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฆานอยู่ประมาณ ๖๔ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “บุคคลเจริญตติยฌานได้อย่างประณีต ไปเกิดที่ไหน บุคคลเจริญตติยฌานได้อย่าง

^{๘๖} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๘.

^{๘๗} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๕/๕๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๕/๒๗๒-๒๗๓.

^{๘๘} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๘.

^{๘๙} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๖/๕๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๖/๒๗๓.

^{๙๐} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๗.

^{๙๑} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๖/๕๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๖/๒๗๓.

^{๙๒} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๘.

ประณีตแล้ว ไปเกิดเป็นสหายของเทวดาชั้นสุภกัณหา อายุของเทวดาเหล่านั้นมีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๖๔ กัป”^{๙๓}

๑๐) อสังขยีสัตว์ จัดเป็นพรหมที่ไม่มีนามชั้นมีแต่รูปอย่างเดียว ดังคำในจกกวาททีปนีกล่าวไว้ว่า เทพชื่อว่า อสังขยีสัตว์ โดยอรรถวิเคราะห์ว่า ไม่สังขยาและอรุพชั้นที่เหลือซึ่งกล่าวโดยมุขคือสังขยา เพราะเป็นเพียงรูปสัตว์อันเกิดเพราะภาวนาเป็นเครื่องสำรอกสังขยา ^{๙๔} ผู้ที่เจริญจุดตถุณแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธานที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่ประมาณ ๕๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของอสังขยีสัตว์เทวดาและเทวดาชั้นเวหัพผลา มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๕๐๐ กัป”^{๙๕}

๑๑) เวหัพผลา จัดเป็นพรหมที่มีผลอันไพบูลย์ที่เกิดแล้วเพราะอำนาจของฌาน ดังคำในจกกวาททีปนีกล่าวไว้ว่า เพราะเป็นผู้มีผลแห่งความสุข อายุ วรรณะอันเป็นผลไพบูลย์ ^{๙๖} ผู้ที่เจริญจุดตถุณแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธานที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่ประมาณ ๕๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของอสังขยีสัตว์เทวดาและเทวดาชั้นเวหัพผลา มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๕๐๐ กัป”^{๙๗}

๑๒) อวิหา จัดเป็นพรหมที่ไม่มีการเชื่อมจากสมบัติของตัวเอง ดังคำในจกกวาททีปนีกล่าวไว้ว่า เพราะไม่ละฐานะของตนโดยกาลอันน้อย ^{๙๘} ผู้ที่เจริญจุดตถุณแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธานที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่ประมาณ ๑,๐๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของเทวดาชั้นอวิหา มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๑,๐๐๐ กัป”^{๙๙}

^{๙๓} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๖/๕๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๖/๒๗๓.

^{๙๔} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๙.

^{๙๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๗/๕๑๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๗/๖๗๔.

^{๙๖} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๘๙-๓๙๐.

^{๙๗} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๗/๕๑๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๗/๖๗๔.

^{๙๘} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๙๐.

^{๙๙} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๗/๕๑๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๗/๖๗๔.

๑๓) อตปปา จัดเป็นพรหมที่ไม่มีความร้อนใด ๆ ด้วยเหตุใด ๆ ดังคำใน จกกวาฬทีปนิกกล่าวไว้ว่า เพราะไม่เดือนร้อนสักน้อยหนึ่ง^{๑๐๐} ผู้ที่เจริญจุดตถฌานแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธานที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่ประมาณ ๒,๐๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของเทวดาชั้นอตปปา มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๒,๐๐๐ กัป”^{๑๐๑}

๑๔) สุทัสสา จัดเป็นพรหมที่รूपงามนำมาความสดใสล้อมไสมาให้คนมอง เพราะมีรูปที่งดงามมาก ดังคำในจกกวาฬทีปนิกกล่าวไว้ว่า อันบุคคลพึงดูโดยไม่ยากคือโดยสบาย เพราะมีรูปอันพอใจ^{๑๐๒} ผู้ที่เจริญจุดตถฌานแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธานที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่ประมาณ ๔,๐๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของเทวดาชั้นสุทัสสา มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๔,๐๐๐ กัป”^{๑๐๓}

๑๕) สุทัสสี จัดเป็นพรหมที่มีการเห็นโดยความสุข เพราะมีทัศนะที่บริสุทธิ์ คือเห็นโดยสะดวกดี ดังคำในจกกวาฬทีปนิกกล่าวไว้ว่า เห็นด้วยดี คือมีทัศนะอันดี^{๑๐๔} ผู้ที่เจริญจุดตถฌานแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธานที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่ประมาณ ๘,๐๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของเทวดาชั้นสุทัสสี มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๘,๐๐๐ กัป”^{๑๐๕}

๑๖) อภินิหาร จัดเป็นพรหมที่มีคุณเจริญที่สุดโดยคุณทั้งปวงและโดยภพสมบัติไม่ด้อยกว่าพรหมชั้นใด ๆ ทั้งสิ้น จัดเป็นชั้นพรหมที่สมบูรณ์แบบก็ได้ ดังคำในจกกวาฬทีปนิกกล่าวไว้ว่า ไม่มีสมบัติอันด้อย เพราะประกอบด้วยสมบัติอันอุกฤษฏ์^{๑๐๖} ผู้ที่เจริญจุดตถฌานแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธานที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่

^{๑๐๐} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาฬทีปนิ พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๙๐.

^{๑๐๑} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๗/๕๑๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๗/๖๗๔.

^{๑๐๒} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาฬทีปนิ พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๙๐.

^{๑๐๓} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๗/๕๑๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๗/๖๗๔.

^{๑๐๔} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาฬทีปนิ พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๙๐.

^{๑๐๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๗/๕๑๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๗/๖๗๔.

^{๑๐๖} สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร, จกกวาฬทีปนิ พระสิริมังคลาจารย์, หน้า ๓๙๐.

บังเกิดแต่ผานอยู่ประมาณ ๑๖,๐๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของเทวดาชั้น
อกนิฐฐา มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๑๖,๐๐๐ กัป”^{๑๐๗}

จากที่แสดงมาทั้งหมดจัดเป็นรูปพรหมคือพรหมที่มีรูปอาศัยรูปเพื่อเสวยความสุขอัน
บังเกิดเพราะอำนาจของผานที่ตนได้บำเพ็ญมาแต่ครั้งเป็นมนุษย์ แต่ยังมีพรหมอีกจำพวกหนึ่งไม่เป็น
อย่างนั้น พวกพรหมเหล่านั้นไม่มีรูปแต่สามารถเสวยความสุขอันเกิดจากผานได้ เมื่อสิ้นชีวิตจากโลก
มนุษย์นี้ไปบังเกิดในอรุปรหม สมดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

อรุปรภาจรภูมि เป็นอย่างไร คือ ธรรมคือจิตและเจตสิกของบุคคลผู้เข้าสมาบัติ ผู้เกิดใน
อรุปรภูมि หรือพระอรหันต์ผู้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ที่ท่องเที่ยวอยู่ในภูมินี้ นับเนื่องในภูมินี้ ใน
ระหว่างนี้ คือเบื้องล่างกำหนดเอาพรหมผู้เข้าถึงอากาศนัญญายตนภพเป็นที่สุด เบื้องบน
กำหนดเอาเหล่าพรหมผู้เข้าถึงเนวสัญญานาสนัญญายตนภพเป็นที่สุด นี้ชื่อว่าอรุปรภาจรภูมิ^{๑๐๘}

จากเนื้อความในพระไตรปิฎกนี้แสดงอรุปรหมซึ่งมีทั้งหมด ๔ ชั้น ที่สัตว์ผู้จะไปเกิด
จะต้องบรรลุมานในคราวเป็นมนุษย์เพื่อที่จะได้เสวยความสุขในอรุปรหมนั้น ซึ่งอรุปรหมแต่ละชั้น
นั้นดังนี้ คือ

๑) อากาศนัญญายตนภพ ผู้ที่เจริญจตุตถฌานแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มา
บังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีภนิธานที่
ต่างกัน มีอิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ผาน
อยู่ประมาณ ๒๐,๐๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของเทวดาผู้เข้าถึง
อากาศนัญญายตนภพ มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๒๐,๐๐๐ กัป”^{๑๐๙}

๒) วิญญานัญญายตนภพ ผู้ที่เจริญจตุตถฌานแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มา
บังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีภนิธานที่
ต่างกัน มีอิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ผาน
อยู่ประมาณ ๔๐,๐๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของเทวดาผู้เข้าถึง
วิญญานัญญายตนภพ มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๔๐,๐๐๐ กัป”^{๑๑๐}

๓) อากิญจัญญายตนภพ ผู้ที่เจริญจตุตถฌานแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มา
บังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีภนิธานที่
ต่างกัน มีอิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ผาน

^{๑๐๗} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๗/๕๑๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๗/๖๗๔.

^{๑๐๘} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๒/๘๘, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๒/๑๒๒.

^{๑๐๙} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๘/๕๑๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๘/๖๗๔.

^{๑๑๐} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๘/๕๑๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๘/๖๗๔.

อยู่ประมาณ ๖๐,๐๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของเทวดาผู้เข้าถึง อากิญจัญญายตนภพ มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๖๐,๐๐๐ กัป”^{๑๑๑}

๔) เนวสัณญานาสัณญายตนภพ ผู้ที่เจริญจุดตถฌานแล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวก ได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธาน ที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ ฌานอยู่ประมาณ ๘๔,๐๐๐ กัป ดังคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อายุของเทวดาผู้เข้าถึง เนวสัณญานาสัณญายตนภพ มีประมาณเท่าไร มีประมาณ ๘๔,๐๐๐ กัป”^{๑๑๒}

จากที่แสดงมาทั้งหมดจัดเป็นอรุปรพพรหมคือพรหมที่ไม่มีรูปร่าง เสวยความสุขอันบังเกิด เพราะอำนาจของฌานที่ตนได้บำเพ็ญมาแต่ครั้งเป็นมนุษย์ พวกพรหมเหล่านั้นไม่มีรูปร่างแต่สามารถเสวย ความสุขอันเกิดจากฌานได้ เมื่อสิ้นชีวิตจากโลกมนุษย์นี้ไปบังเกิดในอรุปรพพรหมผู้ที่เจริญจุดตถฌาน แล้วในคราวเป็นมนุษย์ บางพวกได้มาบังเกิดเป็นพรหมชั้นนี้ เพราะมีอารมณ์ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธานที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่บังเกิดแต่ฌานอยู่น้อยบ้างมากบ้างตามแต่ละจำพวก ดังคำที่ปรากฏใน พระไตรปิฎกว่า

ภิกษุทั้งหลาย ฌาสุวิหารธรรม ๕ ประการนี้ ฌาสุวิหารธรรม ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ (๑) สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ มี ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ (๒) เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใส ในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขเกิดจากสมาธิอยู่ (๓) เพราะปิติจางคลายไป เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุ ตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ (๔) เพราะละสุขและ ทุกข์ได้ เพราะโสมนัสโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่ (๕) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ภิกษุทั้งหลาย ฌาสุวิหารธรรม ๕ ประการนี้แล^{๑๑๓}

ระดับความสุขในรูปาวจรภูมิและอรุปรพพรหมมีความประณีต โดยมีความเจริญอายุยืน ยาว มีความสุข มีวรรณงดงาม ความสมบูรณ์แห่งสมบัติต่าง ๆ เสวยความสุขตามอำนาจแห่งอารมณ์ ที่ต่างกัน มีมนสิการที่ต่างกัน มีฉันทะที่ต่างกัน มีปณิธานที่ต่างกัน มีอธิโมกข์ที่ต่างกัน มีอภินิหารที่ ต่างกัน มีปัญญาที่ต่างกัน แล้วเสวยความสุขที่เกิดจากฌาน

^{๑๑๑} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๘/๕๑๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๘/๖๗๔.

^{๑๑๒} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๐๒๘/๕๑๙, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๘/๖๗๔.

^{๑๑๓} อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๙๔/๑๑๐, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๔/๑๖๔-๑๖๕.

๓.๔.๓ ความสุขระดับนิพพานสุข

ความสุขขั้นนี้เป็นความสุขที่เกี่ยวข้องด้วยพระนิพพานหรือเรียกว่าสุขในพระนิพพาน นั้นเอง จัดเป็นโลกุตตรสุข เพราะเป็นความสุขที่อยู่เหนือโลกหรือพ้นจากวิสัยของชาวโลกไป เป็นความสุขที่พ้นจากภุมิ ๓ ข้างต้น เป็นสภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง นับเป็นความสุขที่สมบูรณ์แบบ เพราะไม่มีสิ่งใดที่จะมาเป็นเครื่องยึดเกาะและปรุงแต่งจิตใจของผู้บรรลุถึงสุขในพระนิพพานนี้ได้ จัดเป็นความสุขขั้นโลกุตตรภูมิ ซึ่งความสุขในขั้นนี้ทำให้สัตว์ไม่ต้องไปเกิดในชั้นภพภูมิอื่นอันเป็นภูมิระดับต่ำกว่า อันยังสัตว์ผู้ไปบังเกิดยังต้องเสวยความสุขและความทุกข์ตามอำนาจแห่งกรรมของตน ในพระไตรปิฎกท่านแสดงอุปริยาปันนภูมิหรือโลกุตตรภูมิไว้ว่า “อุปริยาปันนภูมิ เป็นอย่างไร คือ มรรค ผล ธาตุที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง (นิพพาน) เป็นอุปริยาปันนภูมิ นี้ชื่อว่าอุปริยาปันนภูมิ”^{๑๑๔}

จากความสุขในพระไตรปิฎกนี้ความสุขหมายถึงตัวมรรค ผล และนิพพาน ๒ อย่าง คือ สอุปาทิเสสนิพพานและอนุปาทิเสสนิพพาน เป็นความสุขที่ไม่อิงแอบอาศัยอะไร เป็นความสุขที่หมดเงื่อนไขทุกอย่าง เป็นความสุขที่เหนือความสุขทั้งสองประการข้างต้น เป็นความสุขที่เย็น เป็นความสุขที่ปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัด เป็นความสุขที่พระอรหันต์เจ้าปรารถนาเพราะไม่มีโลกธรรมมาเกี่ยวข้อง จิตก็คงที่ไม่ไหวหวั่นไปกับอารมณ์ ไม่มีความโศก ไม่มีเวร เป็นจิตที่เกษมปลอดจากโยคะทั้งปวงจัดเป็นความสุข สมด้วยคำในพระไตรปิฎกว่า

สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ล่วงเวณีสัญญานาสัญญาตนฉานโดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญาเวทียตนิโรธอยู่ สุขอื่นที่ดีกว่าและประณีตกว่าสุขนี้ เป็นอย่างนี้แล^{๑๑๕}

จากข้อความนี้แสดงถึงพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสบรรลุถึงพระนิพพาน เพราะดับกิเลสอาสวะทั้งปวง เป็นสุขที่ไม่มีเวทนา ไม่มีการต้องเสวยอารมณ์

นิพพานเป็นความสุขที่สูงที่สุดในบรรดาความสุขทั้งสามประการนั้น ใคร ๆ ไม่สามารถฝันถึงความสุขชนิดนี้ได้ ความสุขทุกประเภทไม่อาจเปรียบเทียบกับความสุขคือพระนิพพานได้ เพราะพระนิพพานตัดเครื่องร้อยรัดคือตัณหา ไม่มีเครื่องร้อยรัดก็ไม่มีความทุกข์ พระนิพพานเป็นธรรมชาติไม่มีเครื่องเสียดแทง เมื่อไม่มีเครื่องเสียดแทงได้ก็ไม่มีความเจ็บปวดทรมานจากเครื่องเสียดแทงคือกิเลส นั้น ๆ เพราะพระนิพพานคือความดับ เมื่อพระนิพพานดับกิเลสทั้งหลายได้แล้วก็มีแต่ความเย็นไม่ร้าวร้อนเพราะกิเลส จึงเป็นความสุขอย่างยิ่งสมดังความที่ว่า นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง^{๑๑๖}

^{๑๑๔} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๒/๘๘, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๒/๑๒๒.

^{๑๑๕} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๒๖๗/๒๐๙, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๖๗/๒๙๙

^{๑๑๖} ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๐๓,๒๐๔/๕๒,๕๓, ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓,๒๐๔/๙๕,๙๖.

๓.๕ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขนั้นดังที่ได้กล่าวไว้แล้วว่าความสุขมี ๓ ระดับ คือ ความสุขระดับกามสุข ความสุขระดับฌานสุข และความสุขระดับนิพพานสุข ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้นำเสนอให้เห็นถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทั้ง ๓ อย่างนั้นตามลำดับ โดยจะเริ่มจากวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุขเป็นลำดับแรก ดังต่อไปนี้ คือ

๓.๕.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุขด้วยทาน (การให้)

คำว่า ทาน มีความหมายว่า วัตถุที่บุคคลพึงให้ เจตนาเป็นเครื่องอันเขาให้ การสละ การให้ การชำระ (ความตระหนี่)^{๑๑๗} โดยสามารถสรุปความหมาย ได้ดังนี้

- ๑) ทาน หมายถึง สิ่งของที่บุคคลให้ทาน (ไทยธรรม)
- ๒) ทาน หมายถึง บุคคลผู้มีเจตนาเสียสละ (ทายก)
- ๓) ทาน หมายถึง การชำระ มีความหมายสองประเด็น คือ ส่วนตัวผู้ให้ต้องสละสิ่งของและความตระหนี่ของตน และ ส่วนผู้รับต้องมีความขัดเกลาค้นให้หมดกิเลสราคะเครื่องกำหนดยอมใจ

ในทานสูตร ว่าด้วยเรื่องแห่งทาน (การให้) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงได้สดับมาจากพระอรหันต์แล้วได้นำมาตรัสแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ ๒ ประการ คือ

- ๑) อามิสทาน การให้สิ่งของ
- ๒) ธรรมทาน การให้ธรรม^{๑๑๘}

อานิสงส์แห่งการถวายทาน

ในสิหสูตรได้กล่าวอานิสงส์แห่งการถวายทาน แสดงถึงประโยชน์ที่เกิดแก่ผู้ให้ทานไว้ ๕ ประการ คือ

- ๑) ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักที่พอใจของคนหมู่มาก
- ๒) สัตบุรุษผู้สงบยอมคบหาผู้ให้ทาน
- ๓) กิตติศัพท์อันงามของผู้ให้ทานย่อมขจรไป
- ๔) ผู้ให้ทานย่อมไม่ห่างเหินจากธรรมของคฤหัสถ์
- ๕) ผู้ให้ทานหลังจากตายแล้วย่อมเกิดในสุคติโลกสวรรค์^{๑๑๙}

^{๑๑๗} ดูรายละเอียดใน พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรมกิริยาอาชยาตฉบับธรรมเจดีย์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๔), หน้า ๓๓๓.

^{๑๑๘} ชู.อิติ. (บาลี) ๒๕/๔๘/๓๑๖, ชู.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๘/๔๗๓.

^{๑๑๙} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๓๕/๓๕, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๕/๕๖.

จะเห็นได้ว่า อย่างแรกแห่งการให้ทาน คือ เป็นที่รักของคนหมู่มาก คนที่ดีก็คบหา มีชื่อเสียงที่ดี เป็นการทำหน้าที่ของผู้ครองเรือนที่ดี หลังจากตายแล้วย่อมหวังความสุขในสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับที่ท่านกล่าวไว้ในสี่หเสนาบติสูตร ที่ได้กล่าวถึงอานิสงส์แห่งการถวายทานไว้ ๖ ประการ^{๑๒๐} คือ

- ๑) พระอรหันต์ย่อมรับทานของผู้มีศรัทธายินดีการให้ทาน
- ๒) พระอรหันต์ย่อมเข้าไปหาคนมีศรัทธา ยินดีการให้ทาน
- ๓) พระอรหันต์ย่อมแสดงธรรมให้ก่อน
- ๔) ชื่อเสียงอันงามย่อมพุ่งขจรไป
- ๕) ผู้ให้ทานย่อมแก้แค้นถ้าอาจหาญไม่แก้เงินในที่ชุมนุมชน
- ๖) เมื่อตายไป ผู้ให้ทานย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์

และยังมีอานิสงส์ที่ปรากฏในโภชนทานสูตร^{๑๒๑} ได้กล่าวถึงอานิสงส์แห่งการถวายอาหาร สรุปลงได้ ๕ ประการ คือ ถึงพร้อมด้วย อายุ วรรณะ สุขภาพ กาลัง และปฏิภาณ ซึ่งสอดคล้องกับที่ปรากฏในกนิทสูตร ที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบเวทดาวว่า “บุคคลให้ข้าว ชื่อว่าให้กำลัง ให้ผ้า ชื่อว่าให้วรรณะ ให้ยานพาหนะ ชื่อว่าให้ความสุข ให้ประทับ ชื่อว่าให้จักขุ และผู้ให้ที่พักอาศัย ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ส่วนผู้ที่พร่ำสอนธรรม ชื่อว่าให้อมตะ”^{๑๒๒}

ความสำคัญของทานไม่ใช่มีเฉพาะในเรื่องของการให้สิ่งของทั่วไป แต่ยังมีประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมปรากฏในสังคหวัตถุ คือ ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ๔ ประการ คือ

- ๑) ทาน (การให้)
- ๒) เปยยวัชชะ (วาจาเป็นที่รัก)
- ๓) อุตถจริยา (การประพฤติประโยชน์)
- ๔) สมานัตตตา (การวางตนสม่ำเสมอ)^{๑๒๓}

จะเห็นได้ว่า การให้มีผลที่เป็นประโยชน์ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยส่วนเฉพาะคนต่อคน สูงขึ้นมาคือคนกับหมู่มนุษย์ สูงขึ้นคือคนกับสังคม เพราะทานเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกันได้ เชื่อได้แน่นอนว่า ทานสามารถทำให้คนพบความสุขได้อย่างแท้จริง อย่างน้อยตนเองก็ไม่ต้องเดือดร้อน คนรอบข้างก็ได้รับความสบายใจ คนที่ให้ทานย่อมสบายทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า

^{๑๒๐} คุรยลละเอียตใน อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๕๗/๖๕-๖๗, อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๕๗/๑๐๙-๑๑๑.

^{๑๒๑} คุรยลละเอียตใน อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๓๗/๓๖, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๗/๕๘.

^{๑๒๒} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๔๒/๓๕, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๒/๕๘.

^{๑๒๓} อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๓๒/๓๗, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐-๕๑.

๓.๕.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขด้วยศีล

ศีล หมายถึง ธรรมทั้งหลายมีเจตนาเป็นต้นของบุคคลผู้เว้นจากโทษมีปาณาติบาตเป็นต้นกัฏฐิ ของบุคคลผู้บำเพ็ญข้อวัตรปฏิบัติกัฏฐิ^{๑๒๔} จากเนื้อความนี้จะเห็นความหมายของศีล คือ เจตนาเป็นศีล เจตสิกเป็นศีล สังวรเป็นศีล การไม่ก้าวล่วงเป็นศีล^{๑๒๕} ทั้งหมดโดยใจความ คือ ความคิดที่จะไม่ทำความเดือนร้อนแก่ผู้อื่น จิตสำนึกที่จะไม่เบียดเบียนใคร ความระมัดระวังกายวาจาใจ การไม่ละเมิดในสิทธิเสรีภาพของผู้อื่น เป็นต้น หรือ การไม่เบียดเบียนผู้อื่นไม่ว่าด้วยกายหรือวาจา และการไม่ทำลายสติสัมปชัญญะที่เป็นตัวคุมศีลของตน^{๑๒๖} อันเป็นส่วนเบื้องต้น สูงขึ้นไป คือ ศีลในกรรมบท คือ กุศลกรรมบท ๗ ข้อต้น^{๑๒๗} ศีลที่เป็นองค์แห่งมรรค^{๑๒๘} สูงขึ้นไปอีกเรียกว่า รักษาอุโบสถมืองค์ ๘^{๑๒๙} จะอย่างไรก็แล้วแต่ ศีล คือ รักษากาย รักษาวาจา และรักษาใจ ให้เกิดความสังวร ไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น ให้เกิดความดีงาม มีความสุขในการดำเนินชีวิต

ลักษณะและประเภทของศีล

ลักษณะแห่งศีลในศีลมยญาณนิตเทศ^{๑๓๐} ได้กล่าวถึงลักษณะของศีลเอาไว้ ๕ อย่าง โดยสรุปได้ดังต่อไปนี้ คือ

๑) ปริยัตตปาริสุทธิศีล (ศีลคือความบริสุทธิ์อันมีที่สุด) คือ ศีลของอุปสัมบันผู้มีสิกขาบทอันมีที่สุด ได้แก่ ศีลมีลาภเป็นที่สุดคือสามารถล่วงละเมิดศีลได้เพราะลาภเป็นเหตุปัจจัยก็มี ศีลมียศเป็นที่สุดคือสามารถล่วงละเมิดศีลได้เพราะยศเป็นเหตุปัจจัยก็มี ศีลมีญาติเป็นที่สุดคือสามารถล่วงละเมิดศีลได้เพราะญาติเป็นเหตุปัจจัยก็มี ศีลมีอวัยวะเป็นที่สุดคือสามารถล่วงละเมิดศีลได้เพราะอวัยวะเป็นเหตุปัจจัยก็มี ศีลมีชีวิตเป็นที่สุดคือสามารถล่วงละเมิดศีลได้เพราะชีวิตเป็นเหตุปัจจัยก็มี ศีลเช่นนี้เป็นศีลขาด ทะลุ ต่าง พร้อย ไม่เป็นไท ท่านผู้รู้ไม่สรรเสริญ ถูกค้นหาและทิวฏฐิครอบงำ ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ เป็นที่ตั้งแห่งความเดือดร้อน ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความปราโมทย์ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งปีติ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งปัสสัทธิ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความสุข ไม่เป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งยถาภูตญาณทัสสนะ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

^{๑๒๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๒/๑๓.

^{๑๒๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๙/๔๖, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐.

^{๑๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), หน้า ๔๓๑.

^{๑๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๒.

^{๑๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๑, บางที่เรียกว่า อาชีวภูฏฐกมศีล แปลว่า ศีลมีอาชีพเป็นต้น ๘ หรือ ศีลที่ครบ ๘ ทั้งสัมมาอาชีพะ.

^{๑๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๑.

^{๑๓๐} ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๗-๓๘/๔๓-๔๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗-๓๘/๕๗-๕๙.

๒) อปริยัตตปาริสุทธิศีล (ศีลคือความบริสุทธิ์อันไม่มีที่สุด) คือ ศีลของอุปลัมบันผู้มี สิกขาบทอันไม่มีที่สุด ได้แก่ ศีลไม่มีลาภเป็นที่สุดคือศีลของบุคคลผู้ไม่คิดล่วงละเมิดเพราะลาภเป็น เหตุปัจจัยก็มี ศีลไม่มียศเป็นที่สุดคือศีลของบุคคลผู้ไม่คิดล่วงละเมิดเพราะยศเป็นเหตุปัจจัยก็มี ศีลไม่มี ญาติเป็นที่สุดคือศีลของบุคคลผู้ไม่คิดล่วงละเมิดเพราะญาติเป็นเหตุปัจจัยก็มี ศีลไม่มีอวัยวะเป็น ที่สุดคือศีลของบุคคลผู้ไม่คิดล่วงละเมิดเพราะอวัยวะเป็นเหตุปัจจัยก็มี ศีลไม่มีชีวิตเป็นที่สุดคือศีลของ บุคคลผู้ไม่คิดล่วงละเมิดเพราะชีวิตเป็นเหตุปัจจัยก็มี ศีลชนิดนี้เป็นศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทมิฬครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ ไม่เป็นที่ตั้งแห่งความ เตือดร้อน เป็นที่ตั้งแห่งความปราโมทย์ เป็นที่ตั้งแห่งปีติ เป็นที่ตั้งแห่งปีสัสติ เป็นที่ตั้งแห่งความสุข เป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ เป็นที่ตั้งแห่งยถาภูตญาณทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็หน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

๓) ปริบุญณปาริสุทธิศีล (ศีลคือความบริสุทธิ์บริบูรณ์) คือ ศีลของกัลยาณบุุคคลผู้ ประกอบกุศลธรรม บำเพ็ญธรรมซึ่งเป็นที่สุดของพระเสขะให้บริบูรณ์ ไม่อาลัยในกายและชีวิต สละ ชีวิตแล้ว

๔) อปรามัญฐปาริสุทธิศีล (ศีลคือความบริสุทธิ์ที่ไม่ยึดมั่นด้วยอำนาจทมิฬ) คือ ศีลของ พระเสขะ ๗ จำพวก

๕) ปฏิปัสสัทธิปาริสุทธิศีล (ศีลคือความบริสุทธิ์เพราะการสงบระงับ) คือ ศีลของสาวก พระตถาคตผู้เป็นพระชินาสพ ของพระปัจเจกพุทธเจ้า และ ของพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ลักษณะที่ชื่อว่าศีลเพราะมีความหมายว่าสำรวม ไม่ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิด ในขณะที่สำรวมและไม่ล่วงละเมิดในสิกขาบททั้ง ๕^{๑๓๑} มีปณาดิบาตเป็นต้น

ประเภทแห่งศีลในปัญจศีลสูตร ว่าด้วยมาตุคามผู้มีศีล ๕^{๑๓๒} เมื่อตายแล้วจะไปเกิดใน สุกตติโลกสวรรค์และในปัญจศีลวิสารทสูตร ว่าด้วยมาตุคามมีศีล ๕ เป็นผู้แก่แล้ว^{๑๓๓} คือ เป็นผู้แก่แล้ว กล้าในการอยู่ครองเรือน ได้กล่าวถึงประเภทของศีลเอาไว้ ๕ ประการ คือ

- ๑) เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์
- ๒) เว้นขาดจากการลักทรัพย์
- ๓) เว้นขาดจากการประพฤตินิดในกาม
- ๔) เว้นขาดจากการพูดเท็จ
- ๕) เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

^{๑๓๑} ุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๓๙-๔๐/๔๖, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙-๔๐/๖๐-๖๑.

^{๑๓๒} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๐๓/๒๒๕, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๐๓/๒๒๕.

^{๑๓๓} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๓๑๒/๒๒๙, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๑๒/๒๒๙.

โทษและอาณิสงส์เกิดจากการปฏิบัติในศีล

๑) โทษของการทุศีล

ในการไม่ประพฤติในศีลตามที่สมาทานหรือล่วงละเมิดในสิกขาบทที่สมาทานแล้วนั้น ท่านเรียกว่า ศีลวิบัติ คือความขาด ความบกพร่องแห่งศีล มีโทษ ๕ ประการ^{๑๓๔} โดยสรุป คือ

- (๑) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัตีย่อมถึงความเสื่อมโภคทรัพย์เพราะความประมาท
- (๒) กิตติศัพท์อันชั่วของบุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัตีย่อมกระฉ่อนไป
- (๓) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติจะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ ย่อมไม่แก่ล้าวกล้ำ เก้อเงิน
- (๔) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ ย่อมหลงลืมสติตาย
- (๕) บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ หลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

โทษทั้ง ๕ ประการนี้ สามารถสรุปได้เป็นประเด็นคือ คนทุศีลย่อมเสื่อมจากโภคทรัพย์ เพราะการล่วงศีล เช่น การทะเลาะกับผู้อื่นต้องเป็นคดีความก็ได้ ซื่อสุรามาค่อมต้องจ่ายทรัพย์ไป เป็นต้น ประการหนึ่ง ไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นเพราะความเป็นคนเมาบ้าง ความเป็นคนชอบขโมยบ้าง ความชอบพูดโกหกบ้าง เป็นต้นประการหนึ่ง ขาดสติเพราะการเสพลิงเสพติดของมีนเมา ไม่ชวนชวายเป็นกรรมอันเป็นบุญ เป็นต้น ประการหนึ่ง เวลาใกล้ตายย่อมบ่นเพื่อหลงสติ ประการหนึ่ง

๒) อาณิสงส์ของการมีศีล

ในการประพฤติในศีล มีศีลสมบูรณ์ ตามที่สมาทานไม่ล่วงละเมิดในสิกขาบทตามที่สมาทานแล้วนั้น ท่านเรียกว่า ศีลสมบัติ คือ ความถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมได้รับอาณิสงส์ ๕ ประการ^{๑๓๕} คือ

- (๑) บุคคลผู้มีศีล ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก เพราะความไม่ประมาท
- (๒) กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล ย่อมขจรไป
- (๓) บุคคลผู้มีศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ ย่อมแก่ล้าวกล้ำ ไม่เก้อเงิน
- (๔) บุคคลผู้มีศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย
- (๕) บุคคลผู้มีศีล ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์

อาณิสงส์ของศีลทั้ง ๕ ประการนี้ สามารถสรุปได้เป็นประเด็น คือ คนมีศีลย่อมไม่เสื่อมจากโภคทรัพย์เพราะการล่วงศีล ถึงไม่มีทรัพย์เพิ่มขึ้นก็ไม่ต้องเสียทรัพย์เพราะเหตุแห่งการล่วงละเมิดศีล เช่น ไม่เสียทรัพย์เพราะการทะเลาะกับผู้อื่นต้องเป็นคดีความ ไม่ต้องเสียเงินซื่อสุรามาค่อมบ้าง ประการหนึ่ง เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นเพราะความเป็นคนมีศีลบ้าง ความเป็นคนซื่อตรงบ้าง ความเป็นคนพูดจริงทำจริงบ้าง ประการหนึ่ง มีสติเพราะการไม่เสพลิงเสพติดของมีนเมา ชอบชวนชวายเป็นกรรม

^{๑๓๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๔๙/๗๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๙/๙๓-๙๔.

^{๑๓๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๐/๗๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

อันเป็นบุญบ้าง ประการหนึ่ง เวลาใกล้ตายย่อมไม่บ่นเพื่อหลงสติ ประการหนึ่ง ทำให้ถึงความสุขได้ในชาตินี้และชาติหน้า

๓.๖ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานสุข

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานสุข ความสุขในระดับนี้เป็นความสุขที่เกิดจากฌานที่ได้บำเพ็ญประพฤติกปฏิบัติมา เบื้องต้นจะได้นำคำว่า ฌาน มาอธิบายถึงความหมายก่อน คำว่า ฌาน แปลว่า ความคิด ความพินิจ ความเพ่ง^{๑๓๖} โดยหมายถึง การเพ่งนิเวศธรรมตั้งความในบทธมทิกาวาเนกขัมมะย่อมเผา เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า ฌาน เนกขัมมะย่อมเผากามฉันทะให้ไหม้ เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า ฌาน... อรหัตตมรรคยอมเผา เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า ฌาน อรหัตตมรรคยอมเผากิเลสทั้งปวงให้ไหม้ เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า ฌาน^{๑๓๗} อย่างหนึ่ง

บางครั้งถ้าเป็นกิริยาศัพท์ (มายติ) ก็ใช้ในความหมายว่า เพ่ง จ้อง เช่น สุนัขจิ้งจอกเพ่งหาปลาใกล้ฝั่งน้ำ รำพึง ชบเซา เหงาหงอยอยู่ แมวที่เพ่งหาหนูที่รางน้ำ ท่อน้ำและกองหยากเยื่อ รำพึง ชบเซา เหงาหงอยอยู่^{๑๓๘} อาการดังกล่าวคือมองดูไปยังจุดใดจุดหนึ่งอย่างไม่ว่างเว้น มองอย่างต่อเนื่อง มองอย่างเพ่งพินิจ

คำว่า ฌาน ยังแปลว่า เพ่ง ครุ่นคิด จดจ่อ จินตนาการ เพราะความหมกมุ่นอยู่กับความคิด ไม่สามารถสลัดออกไปได้ ดังคำที่ว่า “บุคคลบางคนในโลกนี้ มีใจถูกกามราคะกั้มุ้มมูกถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้จักตามความเป็นจริงซึ่งธรรมที่สลัด กามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว บุคคลนั้นจึงเพ่ง ครุ่นคิด จดจ่อ จินตนาการ ทำกามราคะเท่านั้นไว้ภายใน”^{๑๓๙}

ในอรรถกถาสมันตปาสาทิกาได้ให้ความหมายของคำว่า ฌาน ไว้ ๒ นัย คือ

- ๑) ฌาน หมายถึง การเพ่งหมายเอาการเพ่งธรรมที่เป็นข้าศึก (ในที่นี้หมายถึงนิเวศ)
- ๒) ฌาน หมายถึง การเพ่ง หมายถึงเอา การเพ่งพินิจเข้าไปในอารมณ์

สรุปความหมายของคำว่า ฌาน คือ หมายถึงความเพ่งพินิจในอารมณ์คือนิเวศเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงและสลัดออกได้อย่างหนึ่ง หมายถึง การเพ่งธรรมที่เป็นข้าศึกคือนิเวศให้หมดไปอย่างหนึ่ง หมายถึงความครุ่นคิดจดจ่อต่อเนื่องในอารมณ์ด้วยวิธีการจับจ้องอารมณ์อย่างหนึ่ง

^{๑๓๖} พันตรี ป. หลงสมบุญ, พจนานุกรม มจร-ไทย, หน้า ๒๘๖.

^{๑๓๗} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๑/๔๙, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๖๐๘.

^{๑๓๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๕๐๘/๔๕๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๐๘/๕๔๘.

^{๑๓๙} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๘๔/๖๕, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๔/๙๔.

ในอรรถกถาสมันตปาสาทิกาจำแนกประเภทของฌานไว้ ๒ ประเภท คือ

- ๑) อารัมมณูปนิชฌาน ฌานที่มีการเพ่งอารมณ์แบบสมถะ ได้แก่ ฌานสมาบัติของพวกนักบวชต่าง ๆ หรือ สมถกัมมัฏฐานที่เพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์ ๔๐^{๑๔๐} จนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ
- ๒) ลักขณูปนิชฌาน ฌานที่มีการเพ่งพิจารณาให้เห็นอาการในไตรลักษณ์เป็นวิปัสสนา ที่กล่าวมานี้จัดฌานโดยจำแนกตามอาการที่เพ่งและอารมณ์แห่งการเพ่ง ตามลักษณะของฌานยังมีการจัดฌานเป็นรูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔^{๑๔๑} ไว้อีก

รูปฌาน ๔ หรือ รูปาวจรฌาน

รูปฌาน ๔ คือ ภาวะที่จิตเพ่งไปในอารมณ์ที่เป็นรูปธรรมหรือรูปาวจรธรรมจนแน่วแน่เช่น การเพ่งดินเป็นอารมณ์เป็นต้นจึงเรียกรูปฌานมี ๔ อย่าง คือ

๑) ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ มีองค์ประกอบ ๕ อย่าง ได้แก่ วิตก คือ ความตรึง หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงในอารมณ์หรือยักจิตใส่อารมณ์^{๑๔๒} วิจารณ์ คือ ความตรอง หมายถึง การพิน เฉล้า หรือเอาจิตผูกพันกับอารมณ์^{๑๔๓} ปีติ คือ ความอิ่มใจ ตีมนดำ หรือเอิบอิ่ม หมายถึงเอาเฉพาะปีติชนิดแผ่ เอิบอาบซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ผรณาปีติ^{๑๔๔} สุข คือ ความสุข หมายถึง ความสำราญ ชื่นฉ่ำ คล่องใจปราศจากการบีบคั้นหรือรบกวนใด ๆ^{๑๔๕} และ เอกัคคตา คือ ภาวะจิตที่มีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ สมานินันเอง^{๑๔๖}

๒) ทุตติยฌาน ฌานที่ ๒ มีองค์ประกอบ ๓ อย่าง คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา

๓) ตติยฌาน ฌานที่ ๓ มีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ สุขและเอกัคคตา

๔) จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ มีองค์ประกอบ ๒ อย่าง คือ อุเบกขา คือ ความวางเฉย หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามเรื่องที่เกิด^{๑๔๗} และเอกัคคตา

จะเห็นได้ว่า องค์ประกอบหรือที่เรียกว่า องค์แห่งฌาน นั้น จะจำแนกแยกออกตามฌาน แต่ละอย่าง แต่ที่จะต้องมียู่ในทุกฌาน คือ เอกัคคตา ในปฐมฌานจะมีองค์ครบทั้ง ๕ ในทุตติยฌาน วิตกและวิจารณ์ หายไป เหลือเพียง ๓ ประการ ในตติยฌาน ปีติ ก็หายไป เหลือเพียง สุข และ

^{๑๔๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๑/๑๙๒-๒๐๖.

^{๑๔๑} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), หน้า ๘๖๗-๘๖๘.

^{๑๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗๓.

^{๑๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗๓.

^{๑๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗๓.

^{๑๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗๓.

^{๑๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗๔.

^{๑๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗๓.

เอกัคคตา ส่วนในจตุตถฌานองค์ฌานเหลือเพียง เอกัคคตา แต่มีอุเบกขาเพิ่มเข้ามาแทนองค์ฌานทั้ง ๔ ที่หายไป เพราะว่า ในเบื้องต้นในการปฏิบัตินั้น ความครุ่นคิด ความตรึกตรอง ความอึดใจ ความสุข และความแน่วแนในอารมณ์ มีครบ พอปฏิบัติไปจะค่อย ๆ ละองค์ฌานไปที่ละอย่าง จนเหลือเพียง ความแน่วแนในอารมณ์เกิดความวางเฉยในอารมณ์ นี่เป็นลักษณะของรูปฌาน ส่วนในอรุฌาน ๔ นั้น จะได้อธิบายต่อไป

อรุฌาน ๔ หรือ อรุปาวจรฌาน

อรุฌาน ๔ คือภาวะที่จิตเพ่งไปในอรุปรธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ คือ

- ๑) อากาสนัญญายตนะ อรุฌานที่กำหนดอากาศ คือ กำหนดถึงช่องว่างอันไม่มีที่สุด เป็นอารมณ์
- ๒) วิญญานัญญายตนะ อรุฌานที่กำหนดวิญญานอันไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์
- ๓) อากิญจัญญายตนะ อรุฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์
- ๔) เนวสัญญานาสัญญายตนะ อรุฌานที่ไม่ได้กำหนดสิ่งใด ๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๑๔๘}

ฌาน ๕

ในคัมภีร์ฝ่ายอภิธรรม เฉพาะอย่างยิ่งยุคหลังรุ่นอรรถกถาฎีกา นิยมแบ่งรูปฌานเป็น ๕ ชั้น เรียกว่า ฌานปัญจนัย ได้แก่

- ๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา
- ๒) ทุตติยฌาน มีองค์ ๔ คือ วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา
- ๓) ตติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา
- ๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
- ๕) ปัญจฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา^{๑๔๙}

ฌาน ๕ หรือที่เรียกว่า ฌานปัญจนัย ก็คือ ฌาน ๔ นั้นเอง เพียงแค่เพิ่ม ทุตติยฌานโดย ทานลดองค์ฌานจาก ๕ เหลือ ๔ และขยับทุตติยฌานเดิมไปเป็นตติยฌาน ขยับตติยฌานเดิมไปเป็น จตุตถฌาน และขยับจตุตถฌานไปเป็นปัญจฌานเท่านั้น

^{๑๔๘} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), หน้า ๘๖๗-๘๖๘.

^{๑๔๙} อ้างใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖๘.

วิธีปฏิบัติในฌาน

ปฐมฌาน

วิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้บรรลุปฐมฌานผู้ปฏิบัติจะต้องเลือกเพ่งอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน ๔๐ อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้เหมาะสมกับจริตของตน เช่น การเพ่งปฐวีกสิณ ผู้ปฏิบัติตัดปลีโพธก่อน แล้วชำระกายและทำใจให้บริสุทธิ์ นั่งคู้บัลลังก์ท่าขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น เพ่งกสิณคือ ดินอันทำขึ้นให้มีขนาดพอประมาณเป็นวงกลมโดยกว้าง ๑ ศอก ๔ นิ้ว หรือมีขนาดเท่ากับขันน้ำ กำหนดจดจำไว้ให้ขึ้นใจภาวนาว่า ดิน ดิน ดิน หรือ ปฐวี ปฐวี ปฐวี สีมตาดูเป็นพัก ๆ แล้วหลับตานึก เป็นพัก ๆ หนึ่งภาวนาไปเรื่อย ๆ สัก ๑๐๐ ครั้ง สัก ๑,๐๐๐ ครั้ง หรือมากกว่านั้นก็ได้ ในช่วงระยะเวลาที่ปริกรรมภาวนาจนกว่าจะถึงขั้นอุปปารภาวนา นิเวรณอันคอยกีดกันความดีเพื่อที่จะไม่ให้บรรลุฌานจะเกิดขึ้น^{๑๕๐} เมื่อนิเวรณเกิดขึ้นแล้วฌานก็จะเสื่อมไป ผู้ปฏิบัติต้องละนิเวรณให้ทั้งหมด เมื่อละนิเวรณได้แล้วสมาธิก็จะมีกำลังมากขึ้น การบำเพ็ญจะเจริญก้าวหน้า สามารถที่จะบรรลุปฐมฌานได้ดังพระดำรัสที่ว่า “ภิกษุฉันสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกรู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง”^{๑๕๑}

ทุติยฌาน

เมื่อได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดในการเข้าฌาน การอยู่ในฌานและในการออกจากฌานจนชำนาญ เรียกว่า วสี ซึ่งหมายถึงความชำนาญ มี ๕ อย่าง^{๑๕๒} คือ

๑) อวชชนวสี คือ ความชำนาญในการนึกถึง ในการนึกฌานเมื่อไรก็ได้ ที่ไหนก็ได้ นานเท่าไรก็ได้ ไม่มีความเินซ้าในการคำนึง

๒) สมุปชชนวสี คือ ความชำนาญในการเข้า ในการเข้าฌานได้รวดเร็วทันที เข้านานเท่าไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ที่ใดก็ได้ ไม่มีความเินซ้าในการเข้า

๓) อธิฐฐานวสี คือ ความชำนาญในการอธิษฐาน ในการอธิษฐานฌานได้รวดเร็วทันที นานเท่าไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ที่ใดก็ได้ ไม่มีความเินซ้าในการอธิษฐาน

๔) วุฏฐานวสี คือ ความชำนาญในออก ในการออกจากฌานได้รวดเร็วทันที นานเท่าไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ที่ใดก็ได้ ไม่มีความเินซ้าในการออก

๕) ปัจจเวกชนวสี คือ ความชำนาญพิจารณา ในการพิจารณาฌานได้รวดเร็วทันที นานเท่าไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ที่ใดก็ได้ ไม่มีความเินซ้าในการพิจารณา

^{๑๕๐} คุรยละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๓/๑๐, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓/๑๖.

^{๑๕๑} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๒๖/๓๔, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖/๓๕.

^{๑๕๒} คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๘๕/๑๐๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓-๑๔๔.

เมื่อมีความเป็นวสีทั้ง ๕ อย่างนี้แล้ว จึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์ เพื่อจะละวิตกและวิจารณ์ให้เกิดสมาธิแรงกล้า จิตก็จะบรรลุถึงทุติยฌาน ไม่มีวิตกและวิจารณ์มีแต่ปีติและสุข อันเกิดแต่สมาธิดังพระดำรัสที่ว่า “เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง”^{๑๕๓}

ตติยฌาน

เพื่อที่จะได้บรรลุตติยฌานต่อไป สมาบัติตติลาภบุคคลผู้ได้สมาบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในวสีทั้ง ๕ ในทุติยฌาน เมื่อมีความชำนาญดีแล้วจึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์เพื่อละปีติ ให้เกิดสมาธิแรงกล้า ปีติจะค่อย ๆ คลายไป จิตก็จะบรรลุถึงตติยฌาน เสวยสุขอย่างเดียว ดังพระดำรัสที่ว่า “เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรชยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง”^{๑๕๔}

จตุตถฌาน

เพื่อที่จะได้บรรลุจตุตถฌานสมาบัติตติลาภบุคคลผู้ได้สมาบัติจะต้องฝึกจิตให้มีความชำนาญในวสีทั้ง ๕ ในตติยฌาน เหมือนกับฌานก่อน ๆ เมื่อมีความชำนาญดีแล้วจึงเพ่งกสิณเดิมเป็นอารมณ์เพื่อละสุข ให้เกิดสมาธิแรงกล้า สุขก็จะคลายไป และบรรลุถึงจตุตถฌาน ดังที่พระดำรัสว่า “เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั้นแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง”^{๑๕๕}

เมื่อได้บรรลุถึงจตุตถฌาน จิตของผู้ปฏิบัติก็ดับทุกข์และสุขโดยไม่เหลือตั้งแต่ปฐมฌาน ทุกข์และสุขได้ดับไปโดยลำดับ เช่น ทุกข์ทางกายไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดหรือคันจากเหลือบยุบมดกัดหรืออาการเมื่อยขบตั้งแต่ได้ปฐมฌาน โทมนัสคือความทุกข์ทางใจก็ได้ดับในทุติยฌาน สุขทางกายได้ดับไปในตติยฌาน โสมนัสได้ดับไปในจตุตถฌาน เหลือเพียงสติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา มีความวางเฉยในอารมณ์ไม่รู้สุขรู้ทุกข์ เพราะจิตยึดบัญญัติเห็นอารมณ์แน่วแน่อยู่อย่างเดียว ผู้ที่เข้าจตุตถฌานจะ
ไม่รู้สมหายใจเข้าออกจะมีเพียงไออุ่นเท่านั้น

^{๑๕๓} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๒๘/๗๕, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๘/๗๖.

^{๑๕๔} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๐/๗๕-๗๖, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐/๗๖.

^{๑๕๕} ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๑/๗๖, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๑/๗๗.

อากาศาณัญญาตนณาน

หลังจากที่ได้บรรลุจตุตถฌาน สมาบัติตติลาภบุคคลผู้ได้สมาบัติยังตั้งใจที่จะได้อรูปฌาน แต่ต้องได้บรรลุจตุตถฌานที่เกิดจากกสิณ ๔ อย่าง คือ กสิณดิน กสิณน้ำ กสิณไฟ กสิณลม วัณณกสิณ ทั้ง ๔ และแสงสว่าง หากได้จตุตถฌานที่เกิดจากกสิณชนิดอื่น ก็ไม่สามารถที่จะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน โดยการเพ่งอรูปธรรมเป็นอารมณ์เพื่อให้ได้อรูปฌานได้ ในการเจริญอรูปฌานนี้ สมาบัติตติลาภบุคคลผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกจิตให้ได้วีสทั้ง ๕ ก่อนโดยมีความชำนาญในการเข้า-ออกและอยู่ในจตุตถฌานก่อน เมื่อมีความชำนาญดี ให้เลิกการเพ่งกสิณแล้วเพ่งอากาศอันไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ย่อมพิจารณาเห็นธรรม ดังพระดำรัสที่ว่า “เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญาโดยประการ ทั้งปวง ภิกษุบรรลุอากาศาณัญญาตนณาน โดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ อยู่”^{๑๕๖}

เมื่อเกิดสมาธิดีทำให้นิวรณ์สงบลง สติจะเข้าไปตั้งมั่นในอากาศาณัญญาตนณาน มีสติที่บริสุทธิ์ด้วยอุเบกขา และมีจิตตั้งมั่นอยู่ในเอกัคคตา เหมือนกับการเข้าจตุตถฌาน ในอากาศาณัญญาตนณาน จิตของผู้เจริญฌานนี้ปราศจากรูปสัญญา โดยไม่มีความหมายรู้ในรูปฌาน ปราศจากปฏิขสัญญา หมดความรู้ใน รูป เสียง กลิ่น รส และ สัมผัส และเลิกใส่ใจในนันทตสัญญา โดยไม่มีความหมายรู้ในอารมณ์ต่าง ๆ

วิญญาณัญญาตนณาน

เพื่อจะได้บรรลุถึงอรูปฌานคือวิญญาณัญญาตนณาน ปฏิบัติตติลาภบุคคลผู้ได้สมาบัติ จะต้องมีความชำนาญในวีส ๕ ดังกล่าวแล้ว โดยให้มีความชำนาญในการเข้า-ออกและอยู่ในอากาศาณัญญาตนณานให้ดี เมื่อเกิดความชำนาญดีจึงเลิกเพ่งอากาศเป็นอารมณ์ ไปเพ่งวิญญาณอันไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์แทน เมื่อมีสมาธิกล้าก็จะเจริญวิญญาณัญญาตนณานได้ ดังพระดำรัสว่า “ภิกษุ ล่องวิญญาณัญญาตนณานโดยประการทั้งปวง บรรลุอากิญจัญญาตนณาน โดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไร’ อยู่”^{๑๕๗}

อากิญจัญญาตนณาน

ต่อจากนั้นเพื่อที่จะได้บรรลุอรูปฌานคืออากิญจัญญาตนณาน ปฏิบัติตติลาภบุคคลผู้ได้สมาบัติจะต้องมีความชำนาญในวีส ๕ ดังกล่าวแล้ว โดยให้มีความชำนาญในการเข้า-ออก วิญญาณัญญาตนณานนั้น ปฏิบัติตติลาภบุคคลผู้ปฏิบัติเลิกเพ่งวิญญาณไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ไปเพ่งความไม่มีอะไร เมื่อเกิดสมาธิแรงกล้าจิตก็จะตั้งลงสู่ความว่างเปล่าไม่มีอะไร และบรรลุ อากิญจัญญาตนณาน ดังพระดำรัสว่า

^{๑๕๖} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๓๓/๑๐๘, ม.ม. (ไทย) /๑๓/๑๓๓/๑๔๘.

^{๑๕๗} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๓๓/๑๐๙, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๘.

กามที่มีในภพนี้ และกามที่มีในภพหน้า กามสัญญาที่มีในภพนี้ และกามสัญญาที่มีในภพหน้า รูปที่มีในภพนี้ และรูปที่มีในภพหน้า รูปสัญญาที่มีในภพนี้ และรูปสัญญาที่มีในภพหน้า ทั้ง ๒ ประการ เป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่ควรยินดี ไม่ควรพุดชม ไม่ควรติดใจ' เมื่ออริยสาวกนั้นปฏิบัติอย่างนี้แล้ว เป็นผู้มากด้วยปฏิบัติทานนั้นอยู่ จิตย่อมผ่อนคลายในอายตนะ เมื่อมีความผ่อนคลาย อริยสาวกนั้นย่อมเข้าถึงอานนุชฌมาบัติ หรือน้อมใจไปในปัญญาในปัจจุบันได้ เป็นไปได้ที่หลังจากตายแล้ว วิญญาณที่เป็นไปในภพนั้น ๆ พึงเป็นวิญญาณเข้าถึงสภาพหาความหวั่นไหวมิได้^{๑๕๘}

เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

ต่อจากที่ได้บรรลุอากิญจัญญายตนฌานแล้ว เพื่อที่จะได้บรรลุรูปฌานคือเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ปฏิบัติตลาภิบุคคลผู้ได้สมาบัติจะต้องมีความชำนาญในวิธีทั้ง ๕ ดังกล่าวแล้ว โดยมีความชำนาญในการเข้า-ออกอากิญจัญญายตนฌานเพ่งอากิญจัญญายตนฌานนั่นเองเป็นอารมณ์ เพื่อให้สัญญาละเอียดและประณีตยิ่งขึ้น เมื่อจิตเกิดสมาธิแรงกล้าแล้วก็จะได้บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ดังพระดำรัสว่า

กามที่มีในภพนี้ และกามที่มีในภพหน้า กามสัญญาที่มีในภพนี้ และกามสัญญาที่มีในภพหน้า รูปที่มีในภพนี้ และรูปที่มีในภพหน้า รูปสัญญาที่มีในภพนี้ และรูปสัญญาที่มีในภพหน้า อานนุชฌสัญญา และอากิญจัญญายตนสัญญา สัญญาทั้งหมดนี้ย่อมดับไม่เหลือในฌานใด ฌานนั้นคือเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ เป็นสมาบัติอันสงบ ประณีต' เมื่ออริยสาวกนั้นปฏิบัติอย่างนี้แล้ว เป็นผู้มากด้วยปฏิบัติทานนั้นอยู่ จิตย่อมผ่อนคลายในอายตนะ เมื่อมีความผ่อนคลาย อริยสาวกนั้นย่อมเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ หรือน้อมใจไปในปัญญาในปัจจุบันได้ เป็นไปได้ที่หลังจากตายแล้ว วิญญาณที่เป็นไปในภพนั้น ๆ พึงเป็นวิญญาณเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ^{๑๕๙}

อานิสงส์ของการบรรลุฌาน

ผลอันเกิดจากการได้บรรลุฌานนั้น มีอานิสงส์สามารถแยกเป็นผลในภพปัจจุบันนี้และผลอันจะเกิดในภพหน้าสรุปได้ดังนี้ คือ

๑) เป็นการพักจิตและเสริมบุคลิกภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปผลของการบรรลุฌาน^{๑๖๐} ไว้ว่าทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา

^{๑๕๘} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๖๘/๕๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๘/๗๔.

^{๑๕๙} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๗๐/๕๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๐/๗๔-๗๕.

^{๑๖๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), หน้า๘๓๔.

กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตใจให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดีรู้จักทำให้สงบและสะกดยับยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ สมัยใหม่เรียกว่าความมั่นคงทางอารมณ์

๒) ประโยชน์ในการดำเนิน ชีวิตช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนักเป็นต้น เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียนให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุณฺชนทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยังซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่เราเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย^{๑๖๑}

๓) เป็นบาทฐานแห่งอภิญา จัดเป็นอันสงฆ์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฌานเพื่อบรรลุภูมิธรรมอันใด ๆ ต่อไปอีก ได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็นทิฏฐุธรรมสุขวิหาร^{๑๖๒} ดังตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทว่า พระขานุกอภยอยู่ป่าช้าเป็นวัตรปฏิบัติกัมมัฏฐาน อยากไปเฝ้าพระพุทธเจ้าจึงได้เดินทางไป ในระหว่างหนทางรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจึงแวะข้างทางนั่งเข้าฌานสมาบัติบนแท่นหิน มีโจร ๕๐๐ คนได้ไปปล้นชาวบ้านผ่านมาถึงที่นั่นได้พากันวางสิ่งของบนศิระพระเถระ เพราะไม่รู้ว่าเป็นพระคิดว่าเป็นตอไม้แล้วพากันนอน พอตื่นขึ้นมาตอนเช้าเห็นแต่คิดว่าไม่ใช่คน ภายหลังจึงรู้ว่าเป็นพระ พระเถระบอกไม่ให้กลัวพวกโจรจึงพากันหมอบลงใกล้เท้า ขอให้พระเถระยกโทษให้ พวกโจรทั้งหมดเกิดความเลื่อมใสจึงขอบวชกับพระเถระ^{๑๖๓}

๔) ทำให้ได้เกิดในพรหมโลกหลังจากตายแล้ว รูปฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ ทำให้เกิดในพรหมโลก ๒๐ ชั้น ถ้าได้ฌานอย่างสามัญมีกำลังฌานที่อ่อนก็เป็นปริตรตฌาน มีกำลังปานกลาง

^{๑๖๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), หน้า ๘๓๔-๘๓๕.

^{๑๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๔.

^{๑๖๓} ตูรายละเอียดยใน ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๔/๑๙๗-๑๙๘.

ฌานที่เกิดขึ้นนั้นเป็นมัชฌิมฌาน ถ้าเป็นไปมากมีกำลังเข้มแข็งฌานที่เกิดขึ้นนั้นเป็นปณีตฌาน ฌานแบ่งเป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นปริตตะ ชั้นมัชฌิมะ และชั้นปณีตะ สูงต่ำกว่ากัน ดังนั้นเมื่อจะให้ผลไปบังเกิดในพรหมโลกจึงให้ผลแตกต่างกัน ส่วนปุถุชนผู้บำเพ็ญจนได้บรรลุฌานแล้วและฌานมิได้เสื่อมไป จะทำให้ได้ไปเกิดในพรหมโลก ๒๐ ชั้นแบ่งเป็นรูปภพ ๑๖ ชั้นและอรุภพ ๔ ชั้นผู้ที่เกิดในภพเหล่านี้เรียกว่าพรหม เพราะเกิดด้วยผลแห่งการปฏิบัติจนได้บรรลुरुูปฌานและอรุรูปฌาน^{๑๖๔}

๓.๗ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข ความสุขในระดับนี้เป็นความสุขที่พ้นจากโลกียะผู้ที่ประพฤตีส่วนใหญ่เป็นบรรพชิต จัดเป็นความสุขของบรรพชิตชนิดละเอียดก็ได้ เป็นเนกขัมมสุขก็ได้ สุขที่ไม่มีอุปกิก็ได้ สุขที่ไม่มีอาสวะก็ได้ สุขที่ไม่มีอามิสก็ได้ สุขของพระอริยะก็ได้ สุขที่ไม่มีปิตก็ได้ วิธีปฏิบัติให้ถึงความสุขอย่างละเอียดนี้หรือในระดับสูงคือการเจริญมรรคภาวนา^{๑๖๕} ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔^{๑๖๖} สัมมัปปธาน ๔^{๑๖๗} อิทธิบาท ๔^{๑๖๘} อินทรีย์ ๕^{๑๖๙} พละ ๕^{๑๗๐} โพชฌงค์ ๗^{๑๗๑} อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๗๒}

อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๑๗๓}

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดเวลา ๗ ปีก็ดี ตลอดเวลา ๖ ปีก็ดี ตลอดเวลา ๕ ปีก็ดี ตลอดเวลา ๔ ปีก็ดี ตลอดเวลา ๓ ปีก็ดี ตลอดเวลา ๒ ปีก็ดี ตลอดเวลา ๑ ปีก็ดี ตลอดเวลา ๗ เดือนก็ดี ตลอดเวลา ๖ เดือนก็ดี ตลอดเวลา ๕ เดือนก็ดี ตลอดเวลา ๔ เดือนก็ดี ตลอดเวลา ๓ เดือนก็ดี ตลอดเวลา ๒ เดือนก็ดี ตลอดเวลา ๑ เดือนก็ดี ตลอดเวลาครึ่งเดือนก็ดี ตลอดเวลา ๗ วันก็ดี อย่างเต็มที่ต่อเนื่องด้วยความเพียรอุทสาหะแล้ว มีอานิสงส์คือผลอันจะพึงหวังได้บรรลุ สรรพได้ดังนี้

- ๑) ภิกษุผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ พึงหวังได้ผลคือบรรลอรุหัตผลในปัจจุบัน

^{๑๖๔} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (วิลาส ญาณวโร), **โลกที่ปณี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๕), หน้า ๒๒๕-๒๒๖.

^{๑๖๕} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๑๙๙/๑๒๙, วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๙๙/๑๘๙.

^{๑๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๑๖๗} ดูรายละเอียดใน อ.จตุกก (บาลี) ๒๑/๒๗๕/๒๘๕, อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๕/๓๙๐.

^{๑๖๘} ดูรายละเอียดใน อ.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๒๗๖/๒๘๖, อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๗๖/๓๙๑.

^{๑๖๙} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๒๐/๒๑๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๐๙.

^{๑๗๐} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๗๐๕-๗๐๖/๒๑๘, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๐๖/๓๖๙.

^{๑๗๑} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๘๒/๕๘-๕๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๒/๑๐๙-๑๑๐.

^{๑๗๒} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๓/๑๓, วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๑.

^{๑๗๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๔/๒๖๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๙-๓๔๑.

๒) ถ้าหากยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักได้บรรลุเป็นพระอนาคามี

จากอานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐานจะเห็นได้ว่า ระยะเวลาในการปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างเต็มที่แล้วมีระยะเวลาที่ท่านกล่าวไว้รับรองว่าจะได้บรรลุผลอย่างสูงสุดคือ ๗ ปี และลดลงตามลำดับจนถึงระยะเวลา ๑ ปี นี่คือการนับโดยจำนวนปี แต่ยังมีระยะเวลาที่น้อยกว่าโดยนับเป็นเดือนตั้งแต่ ๗ เดือนลดลงจนถึงครึ่งเดือน และระยะเวลาน้อยสุดคือ ๗ วันก็สามารถเห็นผลและอานิสงส์ในการปฏิบัติได้

คุณสมบัติพิเศษของภิกษุผู้ปฏิบัติในมรรคภาวนา

คุณสมบัติที่สำคัญของภิกษุผู้ปฏิบัติในมรรคภาวนาจะต้องมีและต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด เพื่อให้เกิดความก้าวหน้าและถึงเป้าหมาย จะต้องมียศคุณที่เป็นเครื่องหมายจำเพาะพิเศษที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป คุณสมบัติที่มีอุปการะอย่างมากอันเป็นองค์ของภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร ^{๑๗๔} ประการ ได้แก่

๑) เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อพระปัญญาเครื่องตรัสรู้ของพระตถาคตว่า ‘แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชา และจรณะ เสด็จไปดี ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นพระศาสดาของ เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธรเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’

๒) เป็นผู้มีความอดทนน้อย โรคเบาบาง ประกอบด้วยไฟธาตุสำหรับย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก ปานกลาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ทำตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในพระศาสนา หรือ เพื่อนพรหมจรรย์ผู้รู้ทั้งหลาย

๔) เป็นผู้ปรารถนาคความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่

๕) เป็นผู้ที่มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ อันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

ภิกษุผู้ปฏิบัติในมรรคภาวนาต้องมีความเชื่อมั่นในคุณของพระรัตนตรัยมีพระพุทธรเจ้า เป็นเบื้องต้น เพื่อให้เกิดความมั่นใจมีเครื่องยึดเหนี่ยว มีใจระลึกรู้ถึงคำสั่งสอน มีความระมัดระวัง สำรวม ละอายที่จะทำบาปอกุศล ป้องกันภัยต่าง ๆ ไม่หวาดสะดุ้งกลัวต่อภัยนานา ต้องเป็นคนมี สุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง ไม่อ่อนแอ จึงจะบำเพ็ญความเพียรได้ดี ไม่เป็นคนโอ้อวด หลอกลวง เปิดเผยจริงใจต่อทุกคน ไม่เป็นคนปิดบังอำพรางซ่อนเร้น ขยันปรารถนาคความเพียร เรียนรู้ใน

^{๑๗๔} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๕๕/๒๒๕-๒๒๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๙-๓๘๐.

การละกิเลสอันเป็นเหตุเศร้าหมอง ฉลาดรอบรู้ในการทำลายกิเลสพร้อมทั้งรู้คุณสมบัติความประพฤติ และความเป็นอยู่ของนักปฏิบัติเพื่อที่จะเข้าใจแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้

เมื่อภิกษุปฏิบัติในมรรคภาวนาเป็นผู้มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วควรประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ จะได้เป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรง เป็นผู้ไม่เคลื่อน ตั้งมั่นในศีลธรรม โดยธรรม ๕ ประการ^{๑๗๕} คือ

๑) ภิกษุผู้มีศรัทธา เป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรง ย่อมไม่เคลื่อน ตั้งมั่นในศีลธรรม

๒) ภิกษุผู้มีหิริ เป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรง ย่อมไม่เคลื่อน ตั้งมั่นในศีลธรรม

๓) ภิกษุผู้มีโอตตปปะ เป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรง ย่อมไม่เคลื่อน ตั้งมั่นในศีลธรรม

๔) ภิกษุผู้ปรารถนาความเพียร เป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรง ย่อมไม่เคลื่อน ตั้งมั่นในศีลธรรม

๕) ภิกษุผู้มีปัญญา เป็นผู้มีความเคารพ มีความยำเกรง ย่อมไม่เคลื่อน ตั้งมั่นในศีลธรรม

จะเห็นได้ว่าธรรมทั้ง ๕ ประการล้วนเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มั่นคงแน่วแน่ มีความละเอียด ความซื่อ เกรงกลัวต่อการทำอกุศลทั้งหลาย เป็นผู้ปรารถนาความเพียร ขยันในการภาวนาเจริญสมณธรรม และมีปัญญาเข้าใจในสภาวะธรรมที่ประเสริฐปฏิบัติตามความเป็นจริง รวมถึงเข้าใจในวิธีการเจริญสมณธรรมรู้จักสิ่งที่จะต้องเจริญต้องทำให้มากในการปฏิบัติธรรม เพื่อช่วยสนับสนุนส่งเสริมการปฏิบัติธรรม

คุณธรรมที่ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติในมรรคภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน โดยส่วนเดียวมี ๕ ประการ^{๑๗๖} คือ

๑) พิจารณาเห็นความไม่งามในกายอยู่

๒) กำหนดหมายความปฏิกุลในอาหาร

๓) กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง

๔) พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง

๕) เข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน

^{๑๗๕} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๙/๗, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙/๑๒.

^{๑๗๖} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๖๙/๗๗, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๙/๑๑๗.

จะเห็นได้ว่า หากภิกษุนักปฏิบัติธรรมประสงค์ถึงความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมแล้ว จะต้องมีการพิจารณาถึงกายเป็นเรื่องสำคัญโดยพิจารณาให้เห็นถึงความไม่งาม ใคร่ครวญในเรื่องอาหารโดยรู้จักประมาณในการบริโภคด้วยการกำหนดหมายถึงความเป็นของปฏิภูลแห่งอาหาร และความสนุกสนานอันเป็นโลกีย์วิสัยที่ชาวบ้านเขาประพุดติปฏิบัติกัน มีความสำรวมระวังอยู่อย่างผู้สงบเพื่อพิจารณาถึงความไม่เที่ยงแห่งสังขารร่างกาย ความไม่แน่นอนของชีวิต และตั้งจิตโน้มนึกถึงความตั้งอยู่ทุก ๆ ขณะจิต

ความประพุดติและความเป็นอยู่อันป็นคุณสมบัติของภิกษุนักปฏิบัติเพื่อเป็นเครื่องตรัสรู้ธรรม รู้แจ้งธรรม ต้องมีความประพุดติ ๘ อย่าง^{๑๗๗} ได้แก่

๑) ความประพุดติในอิริยาบถ ได้แก่ ความประพุดติในอิริยาบถ ๔ และความประพุดติในอิริยาบถนี้มีแก่ผู้ตั้งตนไว้ชอบ

๒) ความประพุดติในอายตนะ ได้แก่ ความประพุดติในอายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ และความประพุดติในอายตนะนี้มีแก่ผู้สำรวมอินทรีย์

๓) ความประพุดติในสติ ได้แก่ ความประพุดติในสติปัฏฐาน ๔ และความประพุดติในสติดังนี้มีแก่ผู้ที่อยู่ด้วยความไม่ประมาท

๔) ความประพุดติในสมาธิ ได้แก่ ความประพุดติในฌาน ๔ และความประพุดติในสมาธินี้มีแก่ผู้ชวนชวยในอธิจิต

๕) ความประพุดติในญาณ ได้แก่ ความประพุดติในอริยสัจ ๔ และความประพุดติในญาณนี้มีแก่ผู้บรรลุปัญญาเครื่องตรัสรู้

๖) ความประพุดติในมรรค ได้แก่ ความประพุดติในอริยมรรค ๔ และความประพุดติในมรรคนี้มีแก่ผู้ปฏิบัติชอบ

๗) ความประพุดติในผล ได้แก่ ความประพุดติในสามัญญผล ๔ และความประพุดติในผลนี้มีแก่ผู้ได้บรรลุลผล

๘) ความประพุดติเพื่อประโยชน์แก่โลก ได้แก่ ความประพุดติในพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ความประพุดติในพระปัจเจกพุทธเจ้าบางส่วน ความประพุดติในพระสาวกบางส่วน และความประพุดติเพื่อประโยชน์แก่โลกมีแก่พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าบางส่วน พระสาวกบางส่วน

คุณสมบัติของภิกษุนักปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นเครื่องตรัสรู้ธรรม เพื่อรู้แจ้งธรรม ต้องมีความประพุดติ ๘ อย่าง^{๑๗๘} อีกนัยหนึ่งคือ

^{๑๗๗} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๔๗/๒๓๒, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๗/๓๑๘-๓๑๙.

^{๑๗๘} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๔๗/๒๓๓, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๗/๓๑๙-๓๒๐.

- ๑) เมื่อน้อมใจเชื่อ เชื่อว่าย่อมประพาศด้วยศรัทธา
- ๒) เมื่อประคองใจ เชื่อว่าย่อมประพาศด้วยวิริยะ
- ๓) เมื่อตั้งจิตมั่น เชื่อว่าย่อมประพาศด้วยสติ
- ๔) เมื่อทำความไม่ฟุ้งซ่าน เชื่อว่าย่อมประพาศด้วยสมาธิ
- ๕) เมื่อรู้ชัด เชื่อว่าย่อมประพาศด้วยปัญญา
- ๖) เมื่อรู้แจ้ง เชื่อว่าย่อมประพาศด้วยวิญญาน
- ๗) เมื่อมนสิการว่า “กุศลธรรมทั้งหลายย่อมดำเนินไปแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้” เชื่อว่าย่อมประพาศด้วยความประพาศในอายตนะ

๘) เมื่อมนสิการว่า “ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ ย่อมบรรลุคุณวิเศษ” เชื่อว่า ย่อมประพาศด้วยความประพาศด้วยคุณวิเศษเหล่านี้

จากเนื้อความดังกล่าวสรุปได้ว่า คุณสมบัติดังกล่าวต่างอิงอาศัยกันและกันเกี่ยวเนื่องกัน ดังลูกโซ่ที่ช่วยให้การปฏิบัติมรรคภาวนาของภิกษุเจริญขึ้น เพราะบุคคลผู้น้อมใจเชื่อยอมอยู่ด้วยศรัทธา ผู้ประคองไว้ยอมอยู่ด้วยความเพียร ผู้ตั้งมั่นยอมอยู่ด้วยสติ ผู้ทำความไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมอยู่ด้วยสมาธิ ผู้รู้ชัดยอมอยู่ด้วยปัญญา เมื่อภิกษุมีความเชื่อเป็นเบื้องต้นและลงมือปฏิบัติด้วยความเชื่อมั่นนั้น ความพอใจในการปฏิบัติเกิดขึ้น ก็จะปฏิบัติด้วยความเพียร เมื่อมีความเพียรจิตก็จะตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นสติก็จะต่อเนื่องไม่ขาดตอน ความฟุ้งซ่านก็เกิดไม่ได้ เมื่อไม่มีความฟุ้งซ่านก็ชื่อว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิความชัดเจนแห่งอารมณ์ก็ปรากฏชัดและรู้ชัดได้ด้วยความรู้จริง พอมนสิการบ่อย ๆ ย่อมสามารถบรรลุคุณวิเศษได้ ถ้าไม่เป็นดั่งนั้น ก็มีภูฐานก็เจริญยาก

เพื่อให้ส่งเสริมการปฏิบัติธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไปภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมควรน้อมนึกไว้ในใจด้วยการพิจารณาเห็นภัยในอนาคต จะได้ไม่เป็นผู้ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ เพื่อที่จะบรรลุถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อที่จะบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อที่จะทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง ภัยในอนาคต ๕ ประการ^{๑๗๙} สรุปได้ดังนี้ คือ

- ๑) ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมพิจารณาเห็นว่า ตนอยู่ปฏิบัติธรรมในป่าคนเดียว งูพังกัดแมงป่องพังกัดต่อย ตะขาบพังกัด ดังนั้น เราพังกัดตาย พิงมีอันตราย ก็จะได้ปรารถนาความเพียร
- ๒) ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมพิจารณาเห็นว่าตนอยู่ปฏิบัติธรรมในป่าผู้เดียว พิงพลาดทกล้มอาหารเป็นพิษ ดีพังกำเริบ เสมหะพังกำเริบ หรือลมมีพิษดังศัสตราพังกำเริบ ดังนั้น เราพังกัดตาย พิงมีอันตราย

^{๑๗๙} ุรายละเอียดใน อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๗/๙๓-๙๔, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๗/๑๓๘-๑๔๐.

๓) ฝึกปฏิบัติธรรมพิจารณาว่า ตนอยู่ปฏิบัติธรรมในป่าคนเดียว พึ่งพบสัตว์ร้าย คือ ราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี หรือเสือดาว สัตว์เหล่านั้นพึ่งทำร้ายให้ถึงตาย ดังนั้น เราพึ่งตาย พึ่งมีอันตราย

๔) ฝึกปฏิบัติธรรมพิจารณาว่า ตนอยู่ปฏิบัติธรรมในป่าคนเดียว พึ่งพบคนร้ายผู้ก่อคดีแล้วหรือยังไม่ได้ก่อคดี พวกคนร้ายนั้นพึ่งปลิดชีวิตเราเสีย ดังนั้น เราพึ่งตาย เราพึ่งมีอันตราย

๕) ฝึกปฏิบัติธรรมพิจารณาว่า ตนอยู่ปฏิบัติธรรมในป่าคนเดียว ก็ในป่ามีพวกอมนุษย์ คุร่าย พวกอมนุษย์นั้นพึ่งปลิดชีวิตเรา ดังนั้น เราพึ่งตาย เราพึ่งมีอันตราย

เมื่อฝึกพิจารณาเห็นภัยในอนาคตดังนี้ก็จะเกิดความสังวรระวัง เร่งความเพียร ตั้งสติ มีสัมปชัญญะ บรรเทาความเพียร เพื่อปฏิบัติธรรมทั้งกลางวันและกลางคืน อยู่ด้วยความไม่ประมาทในชีวิต น้อมนึกถึงธรรมโอวาทของอาจารย์และพระอุปัชฌาย์ แล้วปฏิบัติตาม ย่อมทำตนให้พ้นภัยคือกิเลสได้

คุณสมบัติของภิกษุนักปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะบรรลุถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อที่จะบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อที่จะทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง ต้องมีความประพฤติ ๘ อย่าง^{๑๘๐} อีกนัยหนึ่งคือ

- ๑) ความประพฤติสัมมาทัญญู ชื่อว่าทสสนจริยา (ความประพฤติด้วยความเห็น)
- ๒) ความประพฤติสัมมาสังกัปปะ ชื่อว่าภินีโรปนจริยา (ความประพฤติด้วยการปลุกฝังความดำริ)
- ๓) ความประพฤติสัมมาวาจา ชื่อว่าปริคคหจริยา (ความประพฤติด้วยการกำหนดสำรวมวจี ๔ อย่าง)
- ๔) ความประพฤติสัมมากัมมันตะ ชื่อว่าสมุฏฐานจริยา (ความประพฤติด้วยความหมั่น)
- ๕) ความประพฤติสัมมาอาชีวะ ชื่อว่าโวทานจริยา (ความประพฤติด้วยความผ่องแผ้ว)
- ๖) ความประพฤติสัมมาวายามะ ชื่อว่าปคคหจริยา (ความประพฤติด้วยการประคองความเพียร)
- ๗) ความประพฤติสัมมาสติ ชื่อว่าอุปัฏฐานจริยา (ความประพฤติด้วยการเข้าไปตั้งสติ)
- ๘) ความประพฤติสัมมาสมาธิ ชื่อว่าอวิกเขปจริยา (ความประพฤติด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน)

คุณสมบัติของภิกษุผู้เป็นปุถุชนเมื่อเจริญสมาธิ เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ด้วยอาการ ๗ อย่างคือ

^{๑๘๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๙๗/๒๓๓, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๙๗/๓๒๐.

- ๑) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งอารมณ์
- ๒) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งสมณินิคมิต
- ๓) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งปศุคคหนิมิต
- ๔) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งอวิกเขปะ
- ๕) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งโอภาส
- ๖) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งสัมปหังสนะ
- ๗) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งอุเบกขา^{๑๘๑}

ภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นท่านผู้ปราศจากราคะเมื่อเจริญสมาธิ เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ด้วยอาการ ๑๐ อย่าง^{๑๘๒} โดยใน ๗ ข้อต้นมีนัยเช่นเดียวกับข้อก่อน แต่เพิ่มเข้ามาอีก ๓ อย่าง คือ เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งสภาวะเดียว เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งญาณ และเป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งจิต จึงรวมเป็น ๑๐ อย่าง

คุณสมบัติของภิกษุนักปฏิบัติธรรมผู้เป็นปุถุชนเมื่อเจริญวิปัสสนา เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ด้วยอาการ ๙ อย่าง และเป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้ด้วยอาการ ๙ อย่าง^{๑๘๓} คือ

- ๑) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความไม่เที่ยง
- ๒) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความเที่ยง
- ๓) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความเป็นทุกข์
- ๔) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความเป็นสุข
- ๕) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความเป็นอนัตตา
- ๖) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความเป็นอัตตา
- ๗) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความสิ้นไป
- ๘) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความเป็นก้อน
- ๙) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความเสื่อมไป
- ๑๐) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความประมวลมา
- ๑๑) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความแปรผัน
- ๑๒) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความยั่งยืน
- ๑๓) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยอนิมิต
- ๑๔) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยอนิมิต

^{๑๘๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๐๔/๒๔๑-๒๔๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐๔/๓๓๒-๓๓๓.

^{๑๘๒} ตูรายลະເອີຍດໃນ ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๐๔/๒๔๑-๒๔๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐๔/๓๓๓-๓๓๔.

^{๑๘๓} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๐๕/๒๔๒-๒๔๓, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐๕/๓๓๔-๓๓๕.

๑๕) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความไม่มีปณิหิตะ (ที่ตั้ง)

๑๖) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยปณิหิตะ

๑๗) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยสุญญิตะ (ความว่าง)

๑๘) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยอภินิเวส (ความยึดมั่น)

คุณสมบัติของภิกษุนักปฏิบัติผู้เป็นพระเสขะเมื่อเจริญวิปัสสนา เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ด้วยอาการ ๑๐ อย่าง และเป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้ด้วยอาการ ๑๐ อย่าง^{๑๘๔} โดยมีนัยเช่นเดียวกับข้อก่อน แต่เพิ่มเข้ามาอีก ๒ อย่าง คือ เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ซึ่งญาณ และเป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้ซึ่งสิ่งที่มีไชญาน จึงรวมเป็น ๒๐ อย่าง

คุณสมบัติพระนักปฏิบัติธรรมที่ท่านผู้ปราศจากราคะเมื่อเจริญวิปัสสนา เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้ด้วยอาการ ๑๒ อย่าง และ เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้ด้วยอาการ ๑๒ อย่าง^{๑๘๕} โดยมีนัยเช่นเดียวกับข้อก่อน แต่เพิ่มเข้ามาอีก ๔ อย่าง คือ ๑) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความไม่เกี่ยวข้อง ๒) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้โดยความเกี่ยวข้อง ๓) เป็นผู้ฉลาดในความตั้งไว้โดยความดับ และ ๔) เป็นผู้ฉลาดในความไม่ตั้งไว้ในสังขาร จึงรวมเป็น ๒๔ อย่าง

ภิกษุผู้ปรารถนาความสุขสูงสุดคือพระนิพพานต้องประกอบด้วยคุณสมบัติดังกล่าว เพื่อให้ตนบรรลุถึงความสุข

๓.๘ บทสรุป

ความหมายของความสุข คือ ความอิมเมมใจความร่าเริงบันเทิงใจอันเกิดจากการสร้างคุณความดี ไม่ทำความชั่ว ความไม่มีเวรภัย ไม่มีความเดือดร้อนเพราะกิเลส การละความติดใจในกามคุณ ๕ สภาพที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ลงในอารมณ์ด้วยความเพ่งพินิจอันปราศจากความทุกข์ ความปราศจากกิเลสเครื่องกังวลคือราคะ โทสะ และโมหะ ลักษณะการของความสุขที่มีพัฒนาการจนถึงที่สุดคือพระนิพพาน

ทัศนะทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข มี ๓ อย่าง คือ (๑) ความสุขอย่างหยาบเกิดจากกามคุณ ๕ อันเกิดจากการที่อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน ระหว่าง ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า เวทนาเป็นสุขเรียกว่า สุขเวทนา เป็นทุกข์เรียกว่าทุกข์เวทนา และเป็นความเฉยเรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา (๒) ความสุขอย่างกลางเกิดจากฌานด้วยการฝึกจิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่จนเข้าถึงฌานสามารถกำจัดนิวรณ์ ๕ ประการได้ และ (๓) ความสุขอย่างละเอียดเกิดจากการได้บรรลุพระนิพพานเป็นการฝึกฝนจิตขัดเกลาให้หมดกิเลสด้วยไตรสิกขาหรือการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้บรรลุถึงนิพพาน

^{๑๘๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๐๖/๒๔๓-๒๔๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐๖/๓๓๕-๓๓๖.

^{๑๘๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๐๖/๒๔๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐๖/๓๓๖.

ในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทเกี่ยวกับความสุขทั้ง ๓ ระดับนี้มีเงื่อนไขอื่นประกอบด้วย เช่น เกิดมาจากการบำเพ็ญบุญกุญญาวัตรทั้ง ๓ อย่าง เพราะบุญกุญญาวัตรทั้ง ๓ นั้นสามารถเป็นฐานของความสุขในระดับต้นจนถึงระดับที่สูงที่สุดได้โดยแยกเป็นข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ สามารถให้ถึงความสุขอย่างหยาบและมีความสุขอย่างกลาง ส่วนข้อ ๓ การภาวนาสามารถให้ถึงความสุขอย่างละเอียดคือพระนิพพานได้

ประเภทแห่งความสุขที่ปรากฏในทุกนิบาต สุขวรรค พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสุขไว้ถึง ๑๓ นัย จากเนื้อหาแห่งความสุขทั้ง ๑๓ นัยที่ปรากฏในทุกนิบาต สุขวรรคนั้น สามารถจำแนกความสุขทั้ง ๑๓ นัยนั้นออกเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) ความสุขที่จัดเป็นความสุขที่ยังต้องอาศัยกามคุณจัดเป็นความสุขอย่างหยาบจำแนกได้ดังนี้คือ สุขของคฤหัสถ์ กามสุข สุขมีอุปธิ สุขมีอาสวะ สุขอิงามิส สุขของผู้มีใช้พระอริยะ สุขทางกาย อสมาธิสุข (๒) ความสุขที่จัดเป็นความสุขที่เกี่ยวข้องด้วยฌาน เป็นความสุขที่จัดเป็นโลกียสุขก็ได้ เป็นโลกุตตรสุขก็ได้ จัดเป็นความสุขอย่างกลาง จำแนกได้ดังนี้คือ สุขมีปีติ สุขเกิดจากความยินดี สุขเกิดจากอุเบกขา สมาธิสุข สุขที่เกิดจากฌานมีปีติเป็นอารมณ์ สุขที่เกิดจากฌานไม่มีปีติเป็นอารมณ์ สุขที่เกิดจากฌานมีความยินดีเป็นอารมณ์ สุขที่เกิดจากฌานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์ และ (๓) ความสุขที่พ้นจากโลกียะเป็นความสุขระดับโลกุตตระ จัดเป็นความสุขอย่างละเอียดหรืออย่างสูงสุด จำแนกได้ดังนี้คือ สุขที่ไม่มีอุปธิ สุขที่ไม่มีอาสวะ สุขที่ไมอิงามิส สุขของพระอริยะ สุขที่ไม่มีปีติ ส่วนความสุขที่เหลืออีก ๓ อย่างจัดเป็นความสุขได้ทั้ง ๓ ระดับ คือ สุขของบรรพชิต เนกขัมมสุข และ เจตสิกสุข แต่ต้องดูที่ปัจจัยประกอบกับความสุขทั้ง ๓ อย่างนั้น

ระดับแห่งความสุขมีอยู่ ๓ ระดับ คือ (๑) กามสุขเป็นความสุขที่ยังเจือด้วยกามคุณ ๕ ส่งผลให้สัตว์ไปเกิดในชั้นกามภพอันเป็นภูมิระดับต่ำ ฝ่ายดี ได้แก่ กามาวจรสุคติภูมิ ๗ หรือกามสุคติภูมิ ๗ คือ สวรรค์ ๖ ชั้น และมนุษย์โลก ฝ่ายไม่ดีคือ กามาวจรทุคติภูมิ ๔ หรืออบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน รวมเป็น ๑๑ ภูมิ ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าความสุขในกามสุคติภูมิอยู่ในระดับที่ต่ำมาก ดังนั้นจึงควรแสวงหาความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป (๒) ฌานสุขเป็นความสุขอย่างกลางเป็นโลกียสุขก็ได้ เป็นโลกุตตรสุขก็ได้ตามแต่บุคคลที่ได้บรรลุฌาน ความสุขในชั้นนี้เป็นความสุขที่เกิดจากฌานสมาบัติ เมื่อตายไปจะได้ไปบังเกิดในชั้นพรหมรูปภพ ๑๖ ชั้น และชั้นพรหมอรูปภพ ๔ ชั้น และ (๓) นิพพานสุขอันเป็นความสุขอย่างละเอียดเป็นโลกุตตรสุข เพราะเป็นความสุขที่อยู่เหนือโลกหรือพ้นจากวิสัยของชาวโลกไป เป็นความสุขที่พ้นจากภูมิ ๓ ข้างต้น นับเป็นความสุขที่สมบูรณ์แบบ หมายถึงตัวมรรค ผล และนิพพาน ๒ อย่าง คือสุอุปาทิเสสนิพพานและอนุอุปาทิเสสนิพพาน

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทั้ง ๓ ระดับนั้น คือ (๑) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุขมี ๒ ประการ คือด้วยทาน และ ด้วยศีล เริ่มตั้งแต่ศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ เป็นต้น อันเป็นหนทางให้เกิด

ความสุขทั้งตนเองและสังคม (๒) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานสุขอันเป็นความสุขระดับกลางด้วยการเจริญรูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ และ (๓) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุขอันเป็นความสุขอย่างละเอียด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นบรรพชิตที่ปฏิบัติแล้วได้เข้าถึง จัดเป็นความสุขของบรรพชิตชนิดละเอียดก็ได้ เป็นเนกขัมมสุขก็ได้ สุขที่ไม่มีอุปธิก็ได้ สุขที่ไม่มีอาสวะก็ได้ สุขที่ไม่มีอิงอามิสก็ได้ สุขของพระอริยะก็ได้ สุขที่ไม่มีปิตักก็ได้ ด้วยการเจริญมรรคภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีอานิสงส์คือได้บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน และ ถ้าหากยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักได้บรรลุเป็นพระอนาคามี

คุณสมบัติพิเศษของภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสรุปได้ คือ เป็นผู้มีศรัทธา มีอาพาธน้อย เป็นคนไม่โอ้อวด ปรารถนาความเพียร มีปัญญา มีหิริ มีโอตตปะะ กำหนดความไม่งามในกาย ความปฏิกุลแห่งอาหาร ความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก ความไม่เที่ยงแห่งสังขาร การตั้งมรณสัญญาไว้ในตน มีความประพฤตินิรียาบท ในอายตนะ ในสติ ในสมาธิ ในญาณ ในมรรค ในผล ความประพฤติเพื่อประโยชน์แกโลก เป็นต้น

บทที่ ๔

วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

บทนี้จะได้วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข และหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอแล้วในบทที่ ๒ และ บทที่ ๓ ส่วนในบทที่ ๔ นี้จะได้วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ในประเด็น คือ (๑) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย (๒) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุข (๓) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฉานสุข (๔) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข (๕) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ (๖) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ (๗) วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา (๘) ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข และ (๙) องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย

จากการนำเสนอวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ความสุขอย่างหยาบคือความสุขที่เกี่ยวข้องด้วยกามคุณ ด้วยการตอบสนองทางร่างกายด้วยประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เกิดเป็นสุขเวทนาที่น่าพึงพอใจ อันเป็นความสุขที่ยังหยาบอันเป็นความสุขของคฤหัสถ์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ ความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย

ความสุขทางกายหรือความสุขที่เป็นเวทนาทางกายที่มาจากสุขเวทนาในเวทนานุปัสสนา เป็นความสุขที่รู้สึกทางกายที่เกิดจากการสัมผัสรับรู้อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย กับ อารมณ์อันเป็นอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องมีสภาพ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น ที่มาสัมผัสกาย) เป็นการสัมผัสทางกายไม่เกี่ยวข้องกับใจ ในการเกิดขึ้นของเวทนาทางกายนั้น เกิดจากการที่อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน คือ ตากระทบกับรูปหรือสี หูกระทบกับเสียง จมูกกระทบกับกลิ่น ลิ้นกระทบกับรส เกิดเวทนาทางกายที่เป็นอทุกขมสุขเวทนา หรือเฉย ๆ ส่วนเวทนาที่เกิดจากกายกระทบกับโผฏฐัพพะ คือ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น ทำให้เกิดเป็นสุข เป็นทุกข์ และเป็นอทุกขมสุข (ไม่ทุกข์ไม่สุข หรือ เฉย ๆ) เพราะโดยธรรมชาติของตา ทำนากล่าวว่าเป็นสิ่งที่ทรงอยู่อย่างนั้น ไม่มีความรู้สึกนึกคิด เมื่อกระทบรูปก็รับรู้ได้เฉพาะสี และรูปเอง

ก็เช่นกันเป็นสิ่งที่เป็นอย่างนั้น ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ดังนั้นการจำได้หมายรู้ในรูป ความชอบไม่ชอบ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น เป็นการรับรู้ทางใจ ไม่ได้เกิดที่ตาและที่รูป แคะอาศัยตาและรูปเป็นเครื่องมือ ในการรับรู้ทางหู จมูก และลิ้น ก็เช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะป็นเสียง กลิ่น และรส จะทำให้เกิด อทุกขมสุขเวทนาที่โสทประสาธ ฆานประสาธ และชีวหาประสาธเท่านั้น แต่ถ้าหากเกิดปวดหูเพราะ เสียงดัง แสบตาเพราะแสงจ้า แสบจมูกเพราะกลิ่นฉุน จัดเป็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นกับกายประสาธอัน มาจากการสัมผัสรับรู้สิ่งที่มากระทบกายประสาธ เวทนาเช่นนี้เกิดขึ้นได้กับทั้งปุถุชนและพระอริยเจ้า เพราะเป็นการเกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ของประสาธทั้ง ๕ ล้วน ๆ กับอารมณ์ภายนอก ๕ ล้วน ๆ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของระบบประสาธทางกายของมนุษย์ เมื่อรู้ระบบประสาธทางกายของมนุษย์ เช่นนี้แล้วจะทำให้รู้จักการบริหารจัดการความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย

๔.๑.๒ วิธีบริหารจัดการความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย^๑

ในการบริหารจัดการกับความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย แบ่งออกเป็น ๒ ส่วนใหญ่ ๆ คือ ส่วนที่เป็นอารมณ์ภายนอก (อายตนะภายนอก) กับส่วนที่เป็นอารมณ์ภายในที่ตัวประสาทโดยตรง

๑) การบริหารจัดการอารมณ์ที่เป็นภายนอก ๕ คือ การเพ่งเล็งไปที่อารมณ์ภายนอก ที่มาสัมผัสรับรู้ทางกายประสาธ เพราะประสาธรับรู้อีก ๔ อย่าง เมื่อรับรู้อารมณ์ภายนอกแล้วเป็น เพียงอทุกขมสุขเวทนา (ไม่ทุกข์ไม่สุข หรือ เฉยๆ) เท่านั้น เมื่อสภาพอันเป็นอารมณ์ภายนอกคือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้นที่มีประมาณและคุณภาพกับการรับรู้ของกายประสาธพอดีมากระทบถูกกาย เข้า ทำให้เกิดสุขเวทนา ถ้ามากไปหรือน้อยไปก็เป็นทุกขเวทนา เช่น อากาศร้อนทำให้เกิดทุกขเวทนา ทางกาย แก้ด้วยการเปิดพัดลม หรือ เปิดแอร์ เพื่อให้เกิดความเย็น ทำให้ทุกขเวทนาทางกายลดลงเกิด เป็นสุขเวทนาทางกายขึ้นมาแทน

๒) การบริหารจัดการประสาธภายในทั้ง ๕ โดยตรง คือ หากประสาธทั้ง ๕ เกิด ผิดปกติก็มีการรักษาด้วยยาเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด แต่ในบุคคลปกติการใช้ยาเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้อง ทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ระบบประสาธมีการรับรู้ที่ผิดเพี้ยน ระยะยาวทำให้สุขภาพทรุดโทรม

เมื่อจัดการทั้งสองส่วนให้ดีแล้วความสุขทางกายก็เกิดขึ้นได้ เพราะระงับความกระวน กระวายทางกาย มีความมั่นคงทางอารมณ์เกิดสติปัญญาพิจารณาแยกแยะสิ่งที่ควรทำแล้วลงมือทำ และสิ่งที่ไม่ควรทำก็เว้นห่าง เพื่อให้มีสุขเวทนาทางกายเป็นพื้นฐานของชีวิต ซึ่งจะเป็พื้นฐานให้เกิด ความสุขทางใจในระดับต่าง ๆ ต่อไป ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้าตรัสสอนหลักอายุวัฒนธรรม ๕ เพื่อความ มีอายุยืน อันเป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยทำให้อายุยืน มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

^๑ดูรายละเอียดใน สุรพล ไกรสรารุณี, ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพฯ: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘-๒๐.

๔.๑.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกายด้วยหลักอายุวัฒนธรรม ๕

ในปฐมอนายุสสาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่ ๑^๒ ได้กล่าวถึงหลักปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืนไว้ เพื่อเป็นแนวทางและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย ให้มีสุขเวทนาทางกายเป็นปกติของชีวิต โดยจะได้นำเสนอถึงข้อปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุสั้น อันเป็นข้อที่ควรเว้นเป็นเบื้องต้นก่อน ดังต่อไปนี้

๑) ข้อปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุสั้น คือ

(๑) ไม่ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือ การไม่รู้จักจัดการหรือปรับปรุงอารมณ์ภายนอกให้มีปริมาณและคุณภาพที่พอเหมาะกับการรับรู้ของประสาททั้ง ๕ แล้วทำให้เกิดสุขเวทนาทางกาย ไม่รู้จักผ่อนคลายทุกขเวทนาทางกายออกไป

(๒) ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือ ไม่รู้จักทำความสบายให้เกิดแก่ชีวิตทำอะไรที่มากเกินไปจนกลายเป็นภาระให้เหนื่อย และทำอะไรที่น้อยเกินไปก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดเป็นสุขเวทนาทางกายได้อย่างยั่งยืน

(๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก คือ การไม่รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม และยังบริโภคอาหารที่ย่อยยาก เป็นโทษต่อร่างกาย และรวมถึงการเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด

(๓) เทียวในเวลาไม่สมควร คือ ประพฤติไม่เหมาะสมในเรื่องเวลา หมายถึงการไม่รู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต เช่น การทำงาน ผักผ่อน ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

(๔) ไม่ประพฤติพรหมจรรย์ คือ การไม่ถือพรหมจรรย์ หรือการไม่ควบคุมกามารมณ์และมัวเมาในเมถุนธรรม หมกมุ่นในกามารมณ์อย่างมาก ทำให้อายุไม่ยืน เพราะเมื่อมีความรู้สึกกำหนดเกิดขึ้น ธาตุไฟในร่างกายก็จะเพิ่มมากขึ้นและไปเผาเยื่อในกระดูกให้เกิดน้ำกามในร่างกายจึงมีความทรุดโทรมไปทุกครั้งที่มีความกำหนดหรือประกอบเมถุน การไม่รู้จักควบคุมในเรื่องนี้จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมเร็ว

สรุปว่า หลักปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุสั้นทั้งหมดนี้ เป็นวิธีปฏิบัติที่ไม่เหมาะสมที่จะให้เข้าถึงความสุขทางกาย ทำให้ร่างกายเข้าถึงสุขเวทนาได้ เป็นข้อปฏิบัติที่ฝืนกระบวนการทางธรรมชาติของร่างกาย เพราะเป็นการทำความลำบากให้เกิดกับกาย เมื่อไม่มีความสะดวกสบายทางกายเป็นพื้นฐานแล้ว ก็ทำให้เกิดความกังวลในเรื่องกาย ไม่อาจจะมีมีความสุขทางกายได้ ดังนั้นข้อปฏิบัติทั้งหมดนี้จึงไม่ควรปฏิบัติ เมื่อทราบถึงข้อปฏิบัติที่ควรงดเว้นแล้ว ในลำดับถัดนี้ไปจะได้นำเสนอถึงข้อปฏิบัติที่เป็นเหตุทำให้อายุยืน ดังต่อไปนี้

^๒ ดูรายละเอียดใน อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๒๕/๑๓๕, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

๒) ข้อปฏิบัติที่เป็นเหตุให้อายุยืน คือ

(๑) ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือ รู้จักจัดการหรือปรับปรุงอารมณ์ภายนอก ให้มีปริมาณและคุณภาพที่พอเหมาะกับการรับรู้ของประสาททั้ง ๕ แล้วทำให้เกิดสุขเวทนาทางกาย ผ่อนคลายทุกขเวทนาทางกายออกไป

(๒) รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ คือ รู้จักทำความสบายให้เกิดแก่ชีวิต และต้องทำให้พอดี ไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป เพราะมากเกินไปจะกลายเป็นภาวะให้วุ่นวาย น้อยเกินไปก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดเป็นสุขเวทนาทางกายได้อย่างยั่งยืน

(๓) บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย คือ นอกจากการรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมแล้ว การบริโภคอาหารที่ย่อยง่าย ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย และรวมถึงการเคี้ยวอาหารให้ละเอียดด้วย

(๔) เทียวในเวลาที่เหมาะสม คือ ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา หมายถึงการรู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต เช่น การทำงาน ผักผ่อน ออกกำลังกาย ให้เหมาะสม

(๕) ประพฤติพรหมจรรย์ คือ การถือพรหมจรรย์ หรือการควบคุมกามารมณ์และเว้นจากเมถุนธรรม เพราะการหมกมุ่นในกามารมณ์มากเกินไปทำให้อายุไม่ยืน เพราะเมื่อมีความรู้สึกกำหนดเกิดขึ้น ธาตุไฟในร่างกายก็จะเพิ่มมากขึ้นและไปเผาเยื่อในกระดูกให้เกิดน้ำกาม ร่างกายจึงมีความทรุดโทรมไปทุกครั้งที่มีความกำหนดหรือประกอบเมถุน การรู้จักควบคุมในเรื่องนี้ไม่ให้มากเกินไป จะทำให้ร่างกายไม่ทรุดโทรม จะทำให้มีอายุยืน^๓

หลักปฏิบัติทั้งหมดจัดเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย เมื่อเข้าถึงความสุขทางกายแล้วก็จะได้เป็นฐานให้เกิดความสุขทางใจได้ด้วย เพราะมีความสะดวกสบายทางกายเป็นพื้นฐานแล้ว ก็ทำให้หมดความกังวลในเรื่องกาย โดยวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางใจนั้นจะได้นำเสนอเป็นลำดับต่อไป

๔.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข

ในข้อนี้จะได้วิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข ซึ่งเป็นความสุขทางใจที่ยังต้องอิงอามิส อันเป็นความสุขทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการที่เนื่องด้วยความปรารถนาที่เกิดกับใจ ในการเสพความสุขชนิดนี้จะต้องมีความระมัดระวังในการเข้าถึง หากไม่ระวังก็อาจทำให้ลุ่มหลงติดอยู่ในความสุขชนิดนี้ได้ มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

^๓ดูรายละเอียดใน อจ.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๒๕/๑๓๕, อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕, ดูรายละเอียดใน สุรพล ไกรสรารุณี, ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๐-๒๑.

๔.๒.๑ ความสุขที่เป็นกามสุข

ความสุขชนิดนี้เป็นความสุขที่เนื่องด้วยอารมณ์ภายนอก ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย แต่เป็นการสัมผัสรับรู้ทางใจ เมื่ออารมณ์ภายนอกมากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท เกิดสัมผัสและเกิดเวทนาทางกายแล้วกลไกตามธรรมชาติของร่างกายส่งต่อความรู้สึกนี้ไปให้ใจรับรู้ เป็นการสัมผัสรับรู้ทางใจ ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นเรื่องของใจ คือ การคิดหรือ ดำริ การให้คุณค่าความหมาย และการจินตนาการเกิดขึ้นและปรุงแต่ง รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย ที่ใจรับรู้อยู่นั้น ทำให้เกิดเป็นเวทนาทางใจขึ้น ซึ่งนอกจากจะเกิดขึ้นได้ในขณะที่กำลังมีการสัมผัสรับรู้กับอารมณ์ภายนอก ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกายแล้ว ยังสามารถเกิดขึ้นได้จากการนึกคิดถึงเรื่องอารมณ์ภายนอก ๕ โดยไม่มีการสัมผัสรับรู้อยู่จริงในขณะนั้นเลยก็ได้ และสามารถเกิดเป็นเวทนาทางใจที่เป็นสุข ทุกข์ และอทุกขมสุข ได้ครบทั้ง ๓ อย่าง ยกตัวอย่าง เช่น บุคคลได้สูดกลิ่นของหอมชนิดหนึ่ง ในเบื้องต้น จะเกิดการสัมผัสรับรู้กลิ่นที่จมูกหรือขนานประสาทก่อน และทำให้เกิดเวทนาทางกายที่เป็นอทุกขมสุขขึ้น ต่อจากนั้นจะมีกระบวนการรับรู้ส่งต่อไปให้ใจสัมผัสรับรู้ และทำให้เกิดเวทนาทางใจขึ้น ซึ่งในขั้นตอนนี้ การจะเกิดเป็นเวทนาทางใจประเภทใด ขึ้นอยู่กับบุคคลว่าจะมีจินตนาการต่ออารมณ์ที่สัมผัสรับรู้ขึ้นอย่างไร อีกตัวอย่าง แม้ว่าจะเป็นกลิ่นอย่างเดียวกัน หากบุคคลมีจินตนาการไปว่า เป็นกลิ่นจากบุคคลที่รัก ทำให้เมื่อสูดกลิ่นจะทำให้เกิดเป็นสุขเวทนาทางใจ ในทางตรงข้าม หากมีจินตนาการไปว่า เป็นกลิ่นหอมจากบุคคลที่เกลียด แม้กลิ่นหอมจะเป็นอย่างเดียวกัน ก็ทำให้เกิดเป็นทุกข์เวทนาทางใจขึ้นแทน และเกิดความรู้สึกหึงหวงอึดอัดระอมนในการสูดดมกลิ่นหอมนั้น

เนื้อแท้ของกามสุขเกิดขึ้นจากการจินตนาการของบุคคลที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย ที่สัมผัสรับรู้ในทางใจเป็นสำคัญ ซึ่งอาจจะเป็นการจินตนาการแบบพื้น ๆ โดยทั่วไป หรือเป็นจินตนาการที่มีความสลับซับซ้อนก็ได้ การจินตนาการต่ออารมณ์ภายนอก ๕ ที่สัมผัสรับรู้มีอยู่ ๒ แบบใหญ่ ๆ คือ โดยความเป็น “สุกนิมิต” เครื่องหมายว่างาม และโดยความเป็น “ปฏิกุณนิมิต” เครื่องหมายว่าน่าขัดเคือง หากบุคคลให้ความหมายว่า “งาม” กล่าวคือ เห็นว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข ในทางตรงข้าม หากให้ความหมายว่า “น่าขัดเคือง” คือ เห็นว่าเป็นสิ่งน่าชัง น่ารังเกียจ หรือไม่น่าปรารถนาก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ แต่หากไม่ได้ให้ความหมายตามนัยทั้ง ๒ นี้ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าอทุกขมสุข หรือเฉย ๆ

ประเด็นเรื่องจินตนาการนี้ ถูกนำไปใช้แทบทุกเรื่องในชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในด้าน โฆษณา ความสำเร็จในการทำโฆษณาก็คือ การที่สามารถชักจูงบุคคลให้จินตนาการตาม แล้วทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าปรารถนา และเกิดเป็นสุขเวทนาทางใจขึ้น จะเห็นได้ว่าสิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์ประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ขึ้นมา ล้วนถูกใส่จินตนาการลงไปทั้งนั้น มีเรื่องของจินตนาการแอบทออยู่ไม่มากนักน้อย เช่น เรื่องของสีสัน รูปทรง รูปแบบหรือแฟชั่นต่าง ๆ รวมทั้งการให้คุณค่า

ความหมาย หรือค่านิยมของสังคม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือ เรื่องของจินตนาการ โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือเพื่อให้เกิดความสุข

สรุป การเกิดขึ้นของความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยใหญ่ ๆ ๓ ประการ คือ

๑) รูป เสียง กลิ่น รส และและโณภูมิจัพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย ซึ่งเป็นที่ตั้งของความสุข

๒) จินตนาการของบุคคลที่เป็น “สุกนิมิต” หรือมีความหมายว่า “งาม”

๓) รวมทั้งการได้เสพหรือได้ครอบครองเป็นเจ้าของใน รูป เสียง เป็นต้นเหล่านั้นด้วย เรื่องของความสุข^๔

ความสุขนี้ จัดเป็นความสุขขั้นแรก แต่ว่าเป็นความสุขที่สำคัญมาก เพราะเป็นความสุขทางใจเพียงอย่างเดียวที่มนุษย์ทั่วไปรู้จัก จึงมีอิทธิพลครอบงำความเป็นไปของชีวิตบุคคลและสังคมเป็นอย่างมาก เพราะว่าความสุขเป็นสิ่งควบคุมและบงการชีวิตบุคคลและสังคมอยู่เบื้องหลัง การเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจหรือรู้ทัน และปฏิบัติต่อเรื่องของความสุขได้อย่างถูกต้อง จึงนับเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น จะได้นำเสนอถึงวิธีการบริหารจัดการความสุขที่เป็นแนวทางทางใจที่เนื่องกับประสาท ๕ (ความสุข) เป็นลำดับต่อไป

๔.๒.๒ วิธีบริหารจัดการความสุข

ในการบริหารจัดการกับความสุขที่เป็นแนวทางทางใจ ในเมื่อความสุขจำเป็นสำหรับบุคคลผู้ที่ต้องอาศัยความสุขชนิดนี้เป็นอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงจิต ให้มีความตั้งมั่น และมีพลังในการคิดสร้างสรรค์ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ว่าความสุขโดยธรรมชาติเป็นความสุขที่มีโทษต่าง ๆ มากมาย ดังนั้นจึงต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการเกี่ยวข้อง โดยให้มีวิธีการจัดการ คือ การพิจารณาให้เกิดความรู้เรื่องราวและรายละเอียดต่าง ๆ ทั้งในส่วนที่เป็นคุณและโทษเกี่ยวกับความสุขเป็นเบื้องต้นเพื่อไม่ให้ลุ่มหลง ไม่ติดพัน เห็นโทษ สามารถที่จะถอนตนออกจากความสุขได้ เมื่อรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม หากสามารถกำหนดรับรู้โดยให้มีนิมิตหรือเครื่องหมายว่า “ดี” หรือ “งาม” แล้ว ก็จะทำให้เกิดความสุขขึ้นได้ ตรงกับการสอนให้มองแต่ในด้านดี หรือรับรู้ในทางบวก (Positive Thinking) สำหรับกรณีที่มีความหมายต่อจิตอย่างลึกซึ้ง เช่น ความหมายของพ่อ แม่ ลูก หรือเรื่องที่เป็นผลประโยชน์ใหญ่ ๆ หรือที่มีผลต่อความเป็นความตายของบุคคลและสังคม วิธีดังกล่าวก็อาจใช้ไม่ได้ผล และเนื่องจากความสุข เป็นความสุขที่จิตจางได้ง่าย หากมีการรับรู้อารมณ์นั้น ๆ บ่อย ๆ และติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้น จึงต้องรู้จักบริหารจัดการ โดยรู้จักปรับเปลี่ยนไปมาในเรื่องของรูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมิจัพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย ตามสมควร ไม่ให้ซ้ำซาก หรือจำเจนานจนเกินไป ก็จะทำให้สามารถได้รับความสุข สดชื่น จากความสุขประเภทนี้ และ

^๔ สุรพล ไกรสรารุณี, ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๒๔.

ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขพอสมควร ความสุขประเภทนี้อิงอาศัยกับรูป เสียง กลิ่น รส และโณภูฏัพพะที่อยู่ภายนอกตัว จะต้องมีการแสวงหาให้ได้มา จะนำเสนอถึงศีลอันเป็นหลักประกันความสุข ดังต่อไปนี้

๔.๒.๓ ศีลเป็นหลักประกันของความสุข

เพราะความสุขต้องอิงกับรูป เสียง กลิ่น รส และโณภูฏัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกายที่อยู่ภายนอกตัว และต้องมีการแสวงหา เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะต้องคำนึงถึงเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้สามารถดำรงความสุขนี้ให้อยู่ได้อย่างมั่นคง โดยต้องคำนึงถึงสิ่งดังต่อไปนี้ คือ

- ๑) การมีทรัพย์
- ๒) การใช้จ่ายทรัพย์
- ๓) การไม่เป็นหนี้ และ
- ๔) การทำงานที่ไม่มีโทษ^๕

และหลักประกันของความสุขซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎกที่สำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่ง คือ

- ๑) การขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ
- ๒) การรู้จักเก็บรักษา
- ๓) การคบเพื่อนที่ดี และ
- ๔) การใช้ชีวิตที่เหมาะสม^๖

นอกจากนั้น ยังต้องคำนึงถึงกฎเกณฑ์ทางสังคม ตลอดจนขนบประเพณี ศีลธรรมจรรยา และกฎหมาย เป็นต้น เพื่อที่ได้แสวงหาและครอบครอง รูป เสียง กลิ่น รส โณภูฏัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย ที่น่ายินดี ที่น่าปรารถนานั้น ให้ถูกต้องตามครรลองของกฎเกณฑ์ทางสังคมเหล่านั้น ทำให้มีความสุขอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส และโณภูฏัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกายนั้น ๆ ได้อย่างปลอดภัยและไม่ทำให้เกิดเรื่องเดือดร้อนใจติดตามมาในภายหลัง จะเรียกว่า “ความสุขที่เกิดจากศีล” ก็ได้ เพราะ “ศีล” เป็นหลักประกันสำคัญยิ่งของความสุขประเภทนี้

๔.๒.๔ ข้อดีของความสุข

ความสุขเป็นความสุขที่แสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการหรือค้นหาทางด้านกายเป็นหลัก เพื่อให้เกิดความสะดวกสบาย อยู่ดีมีความสุข จึงต้องแสวงหา เมื่อคนคิดเช่นนี้ทำให้เกิดเป็นแรงผลักดันในการแสวงหาสิ่งที่จะตอบสนองต่อกาม ดังนั้นในการแสวงหาจึงต้องอาศัยความขยันหมั่นเพียร ความรู้จักตั้งเป้าหมายที่ต้องการและก้าวไปให้ถึงเป้าหมายนั้น แต่ต้องอยู่บนพื้นฐาน

^๕ ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๖๒/๗๘-๗๙, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๒/๑๐๕.

^๖ ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๕/๔, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๕/๔๔๐.

ของกตिका กฎหมาย และความถูกต้องดีงามด้วย เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้จัดเป็นความดีงามของกามสุข หากปฏิบัติในทางตรงกันข้ามก็จัดเป็นความเสียหาย เพราะเป็นการตกอยู่ในอำนาจแห่งกาม ดังนั้นในทางพุทธศาสนาจึงไม่ให้เอากามสุขเป็นจุดมุ่งหมายในการทำบุญไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนาก็ตาม^๗ ตามหลักท่านสอนเพื่อจะให้ละกามสุข สนับสนุนให้ทำลายกิเลสเท่านั้น

๔.๒.๕ ข้อเสียของกามสุข

กามสุขเป็นความสุขที่แสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการหรือค้นหาทางด้านกายเป็นหลัก เพื่อให้เกิดความสะดวกสบาย อยู่ดีมีความสุข จึงต้องแสวงหา ในการแสวงหาเช่นนี้ก่อปัญหาได้ทุกขั้นตอน ดังนั้นข้อเสียคือ ในการแสวงหาจึงมักอาศัยค้นหาเป็นตัวนำให้ได้สิ่งที่ต้องการ เมื่อหามาได้และเสพสวดยเพื่อสนองความต้องการของตัวนั้น ทำให้เกิดปัญหาได้ในทุกระบวนการ ได้แก่ ในการแสวงหาก็ก้อาจมีการเบียดเบียนทำให้ผู้อื่นเกิดความทุกข์เดือดร้อน เมื่อได้มาก็อาจหลงใหลมัวเมาทะเยอทะยานอยากมากและรุนแรงยิ่งขึ้นไม่รู้จักพอ ทำให้เกิดปัญหาในแง่อื่น ๆ อีกมากมาย ดังนั้นผู้ที่ต้องการกามสุขต้องมีสติปัญญาเพื่อจะได้ควบคุมพฤติกรรมของตน บรรเทาพิษภัยแห่งค้นหา พระธรรมปิฎกเสนอทางออกโดยให้ผู้แสวกามสุขมีความสุขฝ่ายนิรามิสสุขเป็นทางออก^๘ เพื่อจะได้ช่วยผ่อนพฤติกรรมที่สืบเนื่องจากค้นหาให้อยู่ในขอบเขตที่ดีงาม

๔.๒.๖ กามสุขกับความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบ

ในกามสุขและความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบ มีความคล้ายคลึงกัน คือ มุ่งตอบสนองต่อค้นหาทางด้านร่างกายเป็นสำคัญ โดยกามสุขนั้นเกิดจากกระบวนการของค้นหาเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ นำมาสนองความต้องการ หากไม่รู้จักในการใช้สติปัญญายับยั้งเสพสวดยจนหลงมัวเมาก็จะเป็นความติดในกิเลส ในทางตรงกันข้ามหากรู้จักใช้สติปัญญาพิจารณาในการแสวงหาและการเสพสวดย กามสุขก็จะสามารถพัฒนาไปให้ถึงความสุขที่ละเอียดยิ่งกว่านั้นได้ ส่วนความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบมีการแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการโดยไม่ต้องคำนึงถึงความเป็นมาของสิ่งที่ได้มา เพียงแค่การเสพให้ได้มากที่สุดเท่าที่ความต้องการให้เต็มที่ ไม่ต้องสนใจใส่ใจถึงอะไรทั้งสิ้น ขอแค่ตอบสนองความต้องการของตนเองก็พอ เพราะมีความเชื่อว่าเกิดหนเดียวตายหนเดียวภพหน้าชาติหน้าไม่มี จึงไม่ต้องสนใจถึงความดีชั่ว ขอแค่ตอบสนองความต้องการของตนให้เพียงพอและให้มากที่สุด ผู้อื่นจะเป็นอย่างไรไม่ต้องสนใจ ไม่สนใจในวิธีการที่จะได้มาของสิ่งของหรืออะไรทั้งสิ้น ขอแค่ทำให้เกิดความสะดวกสบายแก่ตนเท่านั้นก็พอ

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๕๔.

^๘ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), หน้า ๕๕๔.

หลักปฏิบัติทั้งหมดจัดเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข ที่นับว่าเป็นความสุขที่เนื่องกับประสาทสัมผัสทั้ง ๕ เป็นความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อเป็นอาหารจึงจะสามารถเข้าถึงได้ แต่ต้องระวังไม่ให้ติดในสิ่งล่อนั้น ด้วยการเคารพในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ และประพฤตินิสัยเพื่อให้มีหลักประกัน เพื่อที่จะได้บรรลุถึงความสุขที่สูงขึ้นไป จะได้นำเสนอวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความสุขทางใจที่ไม่เนื่องกับประสาท ๕ เป็นลำดับต่อไป

๔.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานสุข

ในการวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานสุข ซึ่งเป็นความสุขทางใจที่ไม่เกี่ยวกับประสาททั้ง ๕ เป็นความสุขที่เกิดจากอารมณ์ภายในโดยเฉพาะ มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ ความสุขที่เป็นฌานสุข

ฌานสุขเป็นความสุขที่ไม่เกี่ยวเนื่องกับ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะอันเป็นสิ่งที่ถูกต้องกาย ต่างจากความสุขทางกายและกามสุขที่ได้กล่าวไปแล้ว เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ภายในโดยเฉพาะ เป็นไปเฉพาะบุคคลไม่ต้องแย่งชิงกับใครและไม่มีใครจะมาแย่งชิงเอาไปได้ เกิดจากการที่ต้องเพียรฝึกฝนปฏิบัติให้บังเกิดขึ้น เมื่อปฏิบัติได้ผลจนชำนาญแล้วทำให้ความสุขชนิดนี้เกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เป็นความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน จึงทำให้จิตตั้งมั่นได้อย่างดี จัดเป็นความสุขที่ประณีตและสุขุม ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย แม้จะเกิดขึ้นบ่อย ๆ หรือต่อเนื่องเป็นเวลานาน

ฌานสุข คือ ความสุขที่เกิดจากสมาธิที่ไม่เกี่ยวข้องกัน รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย และไม่ใช่นิเวศความสุขจากการจินตนาการ อาจเรียกความสุขประเภทนี้ในอีกชื่อหนึ่งว่า “ความสุขที่เกิดจากสมาธิ” ซึ่งในคัมภีร์ชั้นหลังได้จำแนกระดับของสมาธิไว้เป็น ๓ ระดับ คือ

- ๑) ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ)
- ๒) อุปจารสมาธิ (สมาธิจวนจะแน่วแน่)
- ๓) อัปปนาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่ คือสมาธิในฌาน)

ความสุขจากสมาธิในระดับขณิกะและอุปจาระ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่กำลังปฏิบัติสมาธิ แม้จะยังไม่ถึงระดับฌาน ก็อนุโลมจัดว่าเป็นความสุขในระดับนี้ด้วย ในการปฏิบัติสมาธิทุกวิธีหลักการ คือ การมีสติระลึกรู้จักสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

สมาธิทำให้เกิดความสุขได้ โดยให้จิตมีสติระลึกรู้จักสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว เปรียบได้กับการเอาเชือกผูกวัวไว้กับหลัก ในตอนแรกวัวจะดิ้นไปมาไม่สงบ และมีการฉุดกระชากบ้าง แต่ในที่สุดวัวก็จะหมอบและสงบนิ่งอยู่กับหลักนั่นเอง ธรรมชาติของจิตก็เช่นเดียวกัน ในช่วงแรกแห่งปฏิบัติสมาธิก็จะกวัดแกว่งซัดสายไม่นิ่ง ดิ้นรนไม่หยุด หากสามารถระลึกรู้จักสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะสงบและนิ่งอยู่กับอารมณ์ของ

สมาธิที่กำหนดนั่นเอง ความสงบนิ่งที่เกิดขึ้นนี้ คือความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธิ อุปมาในที่นี้เปรียบเชือกคือสติ วัวคือจิต หลักที่ล่ามวัวคืออารมณ์กัมมัฏฐาน และอาการที่สงบนิ่งของวัวคือความสุขที่เกิดขึ้น

๔.๓.๒ ประโยชน์ของการทำสมาธิ

การปฏิบัติสมาธินอกจากจะทำให้เกิดความสุขแล้ว ยังก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย เพื่อให้เห็นความสำคัญของสมาธิ และเป็นกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติให้มีความขวนขวายและตั้งใจปฏิบัติสมาธิให้มากยิ่งขึ้น สามารถแจ่มแจ้งประโยชน์ของสมาธิได้ดังนี้

๑) การทำสมาธิ เป็นการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจ คือ เป็นการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติ ไม่ส่งออกไปในเรื่องอื่นที่ไม่เป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ การประคองจิตให้ระลึกรู้แต่ในอารมณ์ที่กำหนดได้อย่างต่อเนื่องมากเท่าใด และไม่เผลอไประลึกรู้ถึงอารมณ์อื่นได้มากเท่าใด นั่นแสดงว่าสามารถควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติได้มากเท่านั้น จึงทำให้สามารถใช้จิตไปทำกิจหรือหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ

๒) การทำสมาธิ เป็นการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม คือ เป็นการปรับปรุงคุณภาพจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม ควรแก่การงาน โดยการทำให้นิรโรค ๕ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองและบั่นทอนปัญญาสงบลง มีผลทำให้จิตมีคุณภาพที่บริสุทธิ์ ผ่องใส มั่นคง ควรแก่การงานนำไปใช้ในหน้าที่ต่าง ๆ ให้บรรลุผลด้วยดี

๓) การทำสมาธิ เป็นการเสริมสร้างพลังให้กับจิต คือ เป็นการเพิ่มพลังให้กับจิต โดยให้มีสติระลึกรู้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเท่านั้น การทำเช่นนี้ เป็นการรวมกระแสน้ำที่กระจัดกระจายให้มารวมอยู่ที่เดียวคือที่อารมณ์ของการทำสมาธินั้น ซึ่งจะทำให้จิตมีพลังมากยิ่งขึ้น

๔) การทำสมาธิ เป็นการสร้างบ้านทางจิต คือ เป็นการสร้างบ้านให้กับจิต ซึ่งในคัมภีร์ใช้คำว่า “วิหารธรรม” ชีวิตในฝ่ายจิตก็มีความจำเป็นที่จะต้องมียานทางจิต ดังเช่นบุคคลหากไม่มีบ้านทางกาย ก็หมายความว่า ชีวิตต้องเร่ร่อน ไม่มีที่อยู่ที่เป็นหลักแหล่ง เป็นคนอนาถา ไม่มีสิ่งที่คอยคุ้มกันภัยและอันตรายต่าง ๆ ที่จะเข้ามาถึงกาย ในทางจิตก็เช่นเดียวกัน หากไม่มีบ้านทางจิต ก็มีความหมายเช่นเดียวกับคนอนาถา ไม่มีสิ่งที่คอยคุ้มกันภัยและอันตรายต่าง ๆ ที่เข้ามาถึงจิต โดยเฉพาะจากอารมณ์ต่าง ๆ ที่รับรู้ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายประสาท และใจโดยตรง ทำให้ถูกอารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำและทำร้ายได้ง่ายและตลอดเวลา

๕) การทำสมาธิ เป็นการออกกำลังกายทางจิต คือ การออกกำลังกายหรือการทำให้กายเกิดการเคลื่อนไหวด้วยวิธีการต่าง ๆ ธรรมชาติของกายต้องมีการเคลื่อนไหว กายจึงจะมีความแข็งแรง กายเมื่อได้ออกกำลัง จะทำให้กายมีพลังหรือกำลังเพิ่มขึ้นชีวิตในฝ่ายจิต ก็มีความจำเป็นต้องได้รับการบริหารเช่นกัน จิตจึงจะมีความแข็งแรง แต่การบริหารจิต มีความแตกต่างจากการบริหารกายอย่างตรงกันข้ามเลยทีเดียว จิตที่หยุดนิ่ง หรือจิตที่รวมเป็นสมาธิ จึงจะทำให้จิตมีกำลังเพิ่มขึ้น จิตที่นึกคิดหรือมีการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ มากมายในการรับรู้หลายช่องทาง จะทำให้พลังของจิตอ่อนลง

ดังนั้น การบริหารชีวิตให้ถูกต้องตามธรรมชาติที่เป็นอยู่ จึงต้องมีศิลปะและความละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง บริหารกายโดยให้เคลื่อนไหว แต่บริหารจิตโดยให้หยุดนิ่ง^๙

ดังนั้น การบริหารจัดการจิตก็เหมือนกับการบริหารร่างกายให้เกิดความแข็งแรง มีกำลังสามารถนำไปใช้งานได้ในการทำหน้าที่ต่าง ๆ การบริหารจัดการก็เช่นกันมีประโยชน์ ทำให้เกิดสมาธิจนเป็นความสุขในชั้นฌานสุขได้ ดังนั้นในลำดับต่อไปนี้จะได้นำเสนอถึงการบริหารจัดการฌานสุขต่อไป

๔.๓.๓ วิธีบริหารจัดการฌานสุข

ความสุขจัดเป็นอาหารของจิต เป็นสิ่งที่จิตจะขาดไปไม่ได้เลย เหมือนกับข้าวปลาเป็นอาหารของกาย ฌานสุขเป็นอาหารที่แท้ของจิต เป็นคุณและประโยชน์ทั้งแก่ชีวิตฝ่ายจิตและฝ่ายกาย ไม่มีโทษหรือผลข้างเคียงแก่ชีวิต เป็นความสุขที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญไว้มาก และแนะนำให้ปฏิบัติ ดังนั้น ผู้ที่หวังความเป็นปกติสุขและความมั่นคงของชีวิต จึงควรเรียนรู้และฝึกฝนให้มีความสุขในฌาน แม้ว่าจะไม่ถึงระดับที่เป็นฌานสุขจริง อยู่ในระดับที่เรียกว่าขนิกสมาธิหรืออุปปจารสมาธิ ก็ยังเป็นคุณและประโยชน์ไม่น้อยเลย

๔.๓.๔ ข้อดีของฌานสุข

ฌานสุขเป็นความสุขที่ประณีตกว่ากามสุข เป็นความสุขที่ไม่อิงอารมณ์แต่ยังต้องอาศัยอารมณ์ให้เกิดความสุขเพราะเป็นความสุขที่ยังไม่สมบูรณ์แบบ ฌานสุขจัดเป็นความสุขที่เนื่องด้วยโลก เพราะยังไม่สามารถที่จะสลัดพ้นไปจากโลกได้ จนกว่าจะสามารถเข้าถึงขั้นสัญญาเวทิตนโรธแล้วเป็นผู้หมดอาสวะเพราะเห็นแจ้งได้ด้วยปัญญาเท่านั้น ดังนั้น ฌานสุขจึงต้องอาศัยการนึกคิดในอารมณ์ โดยการที่จิตจรดลงในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งจนแนบแน่นเกิดเป็นความสุข อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ดังนั้นต้องคอยระวังไม่ให้ติดในอารมณ์จนเกินไป เพื่อที่จะพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตกว่า ฌานสุขอีกต่อไป

๔.๓.๕ ข้อเสียของฌานสุข

ฌานสุขถึงจะเป็นความสุขที่ประณีตกว่ากามสุข แต่ก็มีข้อบกพร่องยังไม่ใช่ความสุขที่สมบูรณ์แบบ เพราะว่าฌานสุขจัดเป็นความสุขที่เนื่องด้วยโลกคือกามคุณอยู่^{๑๐} จัดเป็นความสุขที่ยังติดอยู่ในกามคุณ ยังไม่สามารถที่จะสลัดพ้นไปจากโลกได้ จนกว่าจะสามารถเข้าถึงขั้นสัญญาเวทิตนโรธแล้วเป็นผู้หมดอาสวะเพราะเห็นแจ้งได้ด้วยปัญญาเท่านั้น ดังนั้น ฌานสุขจึงเป็นสุขที่ยังไม่พ้นโลก ยังมีความไม่โปร่งโล่งเต็มที่เพราะมีขอบเขตที่จำกัดอยู่ มีความคับแคบด้วยสัญญาและองค์ธรรม เกี่ยวกับการคำนึงนึกคิดอยู่ แม้จะเป็นความสุขประเภทนิรามิสสุขแต่ก็มีความยึดติดใน

^๙ ดูรายละเอียดใน สุรพล ไกรสรารุณี, ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๓๘-๔๒.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), หน้า ๕๔๕.

อารมณ์ มีความยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน และยังเป็นความสุขระดับเวทนาคือเกิดจากการเสวยอารมณ์หรือการเสพอารมณ์ คล้ายความสุข^{๑๑} และในภวนานสุขนี้ผู้ที่เข้าถึงแล้วมักติดในอารมณ์แห่งความสุขจนไม่อยากจะได้อีกพบกับความสุขชนิดอื่นอีก เพราะมีความคิดว่าเป็นความสุขที่สุด ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงภวนานสุขจึงต้องมีการพัฒนาให้พ้นจากสภาวะดังกล่าวเพื่อจะได้เข้าถึงความสุขที่ยิ่งกว่าต่อไป

๔.๓.๖ ฌานสุขกับความสุขแบบอัตตนิยมนิยมแบบละเอียด

ในความสุขแบบอัตตนิยมนิยมแบบละเอียดมีการกล่าวถึงความสุขทางใจเช่นกัน แต่ไม่ใช่แบบเดียวกัน เป็นการฝึกฝนใจให้มีความสุขพร้อมที่จะรับอารมณ์ที่มากระทบไม่ให้อ่อนไหว ให้ใจมีความยินดีในสภาพที่เป็นอยู่ ไม่ตามใจอำนาจกิเลสภายนอกที่จะทำให้ใจแสวงหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อมาตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายอย่างเดียว จัดเป็นความสุขทางใจ ส่วนฌานสุข เป็นความสุขที่เกิดกับใจ ด้วยการเพ่งอารมณ์จนเกิดเป็นความสุข เป็นความสุขที่ไม่อิงอาภิมิสเป็นนิรามิสสุขแต่ยังติดอยู่ในโลก ยังไม่พ้นไปจากโลกเท่านั้น แต่ไม่ใช่การบังคับใจให้รู้จักพอใจกับสภาพตามธรรมชาติเช่นความสุขแบบอัตตนิยมนิยมแบบละเอียด ฌานสุขเป็นความสุขที่ใกล้กับนิพพานสุขมากที่สุด หากมีการพัฒนาการไปจนถึงขั้นที่เหมาะสมแล้วก็จะสามารถยกจิตขึ้นสู่สภาวะที่เรียกว่าเข้าสู่พระนิพพานได้

ในการบริหารจัดการปัญหาในเรื่องฌานสุข คือ ความยึดติดหรือติดใจในรสชาติของความสุขที่เกิดจากฌาน ซึ่งมีรสชาติที่ประณีตและสุขุมลุ่มลึกมาก จนทำให้บุคคลไม่คิดหรือไม่ต้องการจะทำอะไรอย่างอื่นนอกจากการเข้าฌานเพื่อเสวยความสุขเพียงอย่างเดียว จึงทำให้ชีวิตหยุดการพัฒนา ไม่ก้าวไปถึงอุดมคติที่แท้จริงของความสุข เพราะว่าฌานสุขถึงจะเป็นสิ่งที่ประณีตแต่ก็ยังไม่ใช่ความสุขที่เป็นอุดมคติสูงสุด เพราะฌานเป็นสิ่งที่เสื่อมได้ หากไม่ระมัดระวังและรักษาให้ดี โดยเฉพาะเมื่อไปสัมผัสรับรู้กับอารมณ์ที่เป็นกามคุณ นอกจากนั้นยังมีข้อจำกัดในความสุขนี้ คือจิตจะมีความสุขอยู่ได้ จะต้องมียोगของฌานปรากฏอยู่ หากออกจากฌานเมื่อใด ก็จะไม่มีความสุขระดับนี้อีกต่อไป ดังนั้น จึงต้องรู้จักและพัฒนาไปสู่ความสุขในขั้นถัดไป คือ วิมุตติสุขซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขในขั้นสุดท้าย และเป็นความสุขที่เป็นอุดมคติ ซึ่งจะได้นำเสนอเป็นลำดับต่อไป

๔.๔ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข

ในการวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีปัจจัยอะไรมาครอบงำ เป็นความสุขที่ยิ่งกว่าสุขทุกอย่างที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด ไม่ต้องอิงอาภิมิส เพราะนิพพานสุขเป็นความสุขที่ไม่สามารถปรุงแต่ง หรือสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้โดยตรง แต่จะปรากฏขึ้นเอง เมื่อสามารถทำกิเลส คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือสังโยชน์ ให้หมดสิ้นไปจากจิตได้อย่างเด็ดขาด เป็นอุดมคติหรือเป้าหมายสูงสุดที่มนุษย์พึงรู้จักและปฏิบัติให้เข้าถึง เป็นภาวะของจิตที่ไม่มีอะไรที่จะ

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), หน้า ๕๔๖.

สามารถครอบงำหรือรื้อยัดเสียดแทงให้เกิดความทุกข์ได้ ความสุขชนิดนี้เป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา เป็นภาวะของจิตที่อยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งทั้งปวง ที่จะรื้อยัดเสียดแทงให้เกิดความทุกข์ กล่าวได้ว่า นิพพานสุขเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา เป็นความสุขพิเศษที่ขึ้นกับปัญญาของบุคคล โดยเฉพาะ มี ๓ ระดับ^{๑๒} คือ

๔.๔.๑ ปัญญาที่เข้าใจในกายและจิตเพื่อการดำเนินชีวิต

ปัญญาที่จะต้องรู้จักและพัฒนาให้เกิดขึ้นก่อน คือ ปัญญาที่เข้าใจตนเองหรือในธรรมชาติชีวิตของตนเอง ตลอดจนแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ทำให้รู้จักและเข้าใจถึงชีวิต เป้าหมายของชีวิต ตลอดจนคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต จึงทำให้สามารถรู้วิธีใช้ชีวิตหรือดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง ปัญญาที่สามารถส่งผลให้บังเกิดความสำเร็จอย่างแท้จริงคือ ภาวนามยปัญญา หรือ ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจนประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง ด้วยการเฝ้าดู และพิจารณาด้วยความแยบคายไปที่ตัวธรรมชาติของชีวิตโดยตรง กล่าวโดยสรุป เมื่อบุคคลได้สังเกต เฝ้าดู และพิจารณาตัวธรรมชาติของชีวิตอย่างจริงจัง จะพบว่าธรรมชาติชีวิตมีอยู่ ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายกายและฝ่ายจิต นอกจากนั้นยังทำให้เกิดปัญญาเห็นต่อไปอีกว่า กาย คือ ธรรมชาติที่เกิดขึ้นจากการประกอบกันเข้าของธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และ ธาตุไฟ ส่วน จิต คือ ธรรมชาติรู้ มีความต้องการตามธรรมชาติ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อหยุดความสงสัย หยุดความดิ้นรนกระวนกระวาย หรือหยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวจิตเอง

๔.๔.๒ ปัญญาที่แจ้งในรูปธรรม

เมื่อมีปัญญาที่เข้าใจถูกต้องในกายและจิตเพื่อการดำเนินชีวิต จนเป็นผู้รู้จักตนเองและรู้ชัดว่าการเกิดมามีชีวิตนี้เพื่ออะไร และจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร ปัญญาที่จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นต่อไป คือปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของเรื่องหรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ที่ชีวิตต้องไปสัมผัสรับรู้และเกี่ยวข้องด้วย ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย หรือสิ่งที่ป็นรูปธรรมที่จิตสัมผัสรับรู้โดยตรง สรุปรวบยอดคือการสัมผัสรับรู้ที่เนื่องกับ รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย หรืออาจใช้คำแทนว่า ที่เนื่องด้วยรูปธรรม ซึ่งเป็นไปทั้งในทางที่หลงใหลมัวเมา (กามราคะ) และในด้านขัดเคืองใจ (ปฏิฆะ) ปัญญาที่จะทำให้สังโยชน์เหล่านี้หมดสิ้นไป คือปัญญาที่พิจารณาเห็นว่า กามสุขที่เกิดขึ้นนั้นเป็นของหลอก ทำให้บุคคลสามารถละกามราคะและปฏิฆะได้อย่างเด็ดขาดในที่สุด บุคคลผู้มีปัญญาที่แจ้งถึงระดับนี้ จะเป็นผู้หมดสิ้นความทุกข์อันเนื่องมาจากการครอบงำหรือเสียดแทงของรูป เสียง กลิ่น รส และ โณภูมัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย เป็นผู้หมดสิ้นทุกข์เวทนาทางใจโดยประการทั้งปวง ที่ทำให้เกิดความทุกข์ได้อีกต่อไป

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน สุรพล ไกรสรารุณี, ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา, หน้า ๔๖-๕๕.

๔.๔.๓ ปัญญาแจ่มแจ้งในนามธรรม

ปัญญาในระดับสุดท้าย คือ ปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงที่พ้นไปจากเรื่องของ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกายอย่างสิ้นเชิง ได้แก่ภาวะของรูปฌานและอรุฌาน โดยเฉพาะรสสัมผัสที่เนื่องด้วยรูปฌานและอรุฌาน หรือฌานสุข หากไม่มีปัญญาในระดับนี้เกิดขึ้น จิตของบุคคลจะยังมีความหวั่นไหวและความสะดุ้ง (เช่นคนลูก) ซึ่งเป็นทุกข์ที่ละเอียด เกิดขึ้นด้วยอำนาจของความยินดีพอใจในภาวะของรูปฌาน (รูปปราคะ) หรือในภาวะของอรุฌาน (อรุปราคะ) หรือด้วยความรู้สึกที่ถือตัวถือตน ด้วยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น (มานะ) หรือด้วยความฟุ้งของจิตที่ยังละได้ไม่สนิท (อุทธัจจะ) หรือด้วยความที่ยังรู้ไม่ถึงที่สุดของทุกข์จริง (อวิชชา) ปัญญาที่จะทำให้สังโยชน์ในกลุ่มนี้หมดสิ้นไป คือปัญญาที่พิจารณาเห็นวาระสชาติของฌานสุขที่เกิดขึ้นนั้น ก็ยังคงอยู่ในสภาพของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จนกว่าจะเกิดปัญญาสมบูรณ์ที่เรียกว่า สัมมาญาณะ มีผลทำให้ถอนความเพติดเพลิน และความยึดมั่นถือมั่นในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยนามธรรมทั้งหมดได้ โดยเฉพาะกิเลสในระดับลึกที่สุด คือความรู้สึกที่เป็นตัวตนและของตน ละสังโยชน์เบื้องสูงได้ทั้งหมด บรรลุอุดมคติสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นพระอรหันต์ผู้หมดสิ้นอุปาทาน โดยประการทั้งปวง เป็นผู้ไม่มีความหวั่นไหวและความสะดุ้งอันเนื่องจากสิ่งใด ๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นผู้ดับทุกข์ในอริยสัจได้อย่างหมดจดและสิ้นเชิง ไม่มีกิจอะไรที่จะต้องกระทำเพื่อความพ้นทุกข์อีกต่อไป เพื่อให้ได้เข้าถึงความสุขที่กล่าวมาทั้งหมดนี้จะได้วิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขแต่ละระดับ ตามลำดับดังต่อไปนี้

๔.๕ วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ

วิเคราะห์การพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบนั้น ผู้จะเข้าถึงความสุขได้จะต้องพัฒนาตนด้วยการประพฤติในหลักของท่านและศีล ดังนี้

๔.๕.๑ วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขด้วยทาน

ในการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขด้วยทานคือการให้ ในเบื้องต้นเป็นการกำจัดความตระหนี่ของตน ลดความเห็นแก่ตัว เพราะการให้ที่เบี่ยงแรกผู้ให้ต้องเสียสละสิ่งของของตนก่อน เมื่อได้ให้สิ่งของของตนก็แสดงให้เห็นว่าเป็นการลดความเห็นแก่ตัว การให้ทานมีองค์ประกอบหลัก ๓ ประการ คือ ผู้ให้ทาน (ทายก) ผู้รับทาน (ปฎิคาหก) และวัตถุสิ่งของที่จะให้ (ไทยธรรม) ดังที่ปรากฏในสัมมุขีภาวสูตร^{๑๓} ในองค์ประกอบทั้ง ๓ ประการนั้น ผู้ให้จะต้องมีคุณสมบัติทางด้านจิตใจที่ดี เพราะเป็นผู้มีความเห็นอกเห็นใจในเพื่อนมนุษย์จึงคิดอยากจะสงเคราะห์ด้วยวัตถุทานที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ ในอาทิตตชาดกได้กล่าวถึงความสำคัญของคุณสมบัติของผู้รับทานและสิ่งของที่ถวายทานว่า

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน อง.ต.ก. (บาลี) ๒๐/๔๑/๑๔๔-๑๔๕, อง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๔๑/๒๐๕.

เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าสรรเสริญ^{๑๔} จะต่างจากในทักขิณาวิภังค์ที่ให้ความสำคัญกับผู้ให้ทานและผู้รับทาน แต่ในที่นี้ให้ความสำคัญกับผู้รับทานและวัตถุสิ่งของที่จะให้ แต่ที่เหมือนกันและสำคัญมากคือผู้รับทานนั่นเอง ก็ในเรื่องบุคคลผู้รับทาน (ปฏิคาหก) นี้ ต้องมีคุณสมบัติของผู้รับทาน เพื่อให้ผู้ให้ทานมีความมั่นใจในสิ่งที่ตนให้ไป ว่าจะเป็นประโยชน์และก่อให้เกิดความสุข ซึ่งในอาหุเนยยสูตร^{๑๕} ได้กล่าวถึงผู้ควรรับทานและยังสอดคล้องกับในทักขิณาวิภังคสูตร^{๑๖} ได้กล่าวถึงผู้รับทาน เพื่อให้ผู้ถวายทานมีความมั่นใจและเห็นประโยชน์ในการให้ทานว่าจะทำให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุขได้ โดยบุคคลชั้นดีเลิศผู้ควรรับทักขิณา คือ พระผู้หมดกิเลสรวมถึงท่านผู้ปฏิบัติเพื่อให้หมดกิเลส บุคคลชั้นกลางที่ควรรับทักขิณา คือ บุคคลทั่วไปที่ปราศจากความกำหนัดในกามและผู้มีศีลทั่วไป ส่วนบุคคลชั้นต่ำสุดที่ควรรับทักขิณา คือ บุคคลผู้ทุศีล และยังมีกรให้ทานที่เป็นไปในสัตว์ดิรัจฉานอันเป็นการเกื้อกูลแก่สัตว์ด้วย อาณิสสส์ขึ้นอยู่กับผู้รับและผู้ให้และสิ่งของที่ให้เป็นสำคัญ ซึ่งสิ่งของที่ควรให้ทานหรือวัตถุที่ควรให้ทานมี ๑๐ ประการ^{๑๗} เพื่อให้ผู้ที่ให้ทานได้มีการชวนชวนจัดแจงแสวงหา เกิดการเคลื่อนไหวทางร่างกายกระตุ้นเตือนความคิด ทำให้มีความอิมเมจเกิดเป็นความสุข

อาณิสสส์แห่งการถวายทาน คือ ผลอันเกิดจากการให้ทานตามที่ปรากฏในสีหสูตร^{๑๘} กล่าวไว้ว่าการให้ทานทำให้เป็นที่รักของคนหมู่มาก เพราะผู้ที่รับย่อมเห็นคุณค่าของผู้ให้ คนที่ดีก็คบหาเพราะเชื่อว่าผู้ให้ย่อมมีจิตใจที่ไม่คิดจะเอาเปรียบผู้อื่น มีชื่อเสียงที่ดี เป็นการทำหน้าที่ของผู้ครองเรือนที่ดี หลังจากตายแล้วย่อมหวังความสุขในสวรรค์ ซึ่งสอดคล้องกับที่ท่านกล่าวไว้ในสีหเสนาปติสูตร^{๑๙} และยังมีอาณิสสส์ที่ปรากฏในโภชนทานสูตร^{๒๐} ได้กล่าวถึงอาณิสสส์แห่งการถวายอาหารสรูปได้ ๕ ประการ คือ ถึงพร้อมด้วย อายุ วรรณะ ความสุข กำลัง และปฏิภาณ อันเป็นความสุขที่ยังอิงอาศัยในกามคุณอยู่ ทั้งหมดจัดเป็นความสุขในส่วนตน

การให้ในระดับสังคมส่วนรวมยังเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจกันให้เห็นความสำคัญของท่าน และกันดังปรากฏในสังคหวัตถุ ธรรมเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ๔ ประการ คือ ทาน (การให้)^{๒๑} จะเห็นได้ว่า การให้ที่มีผลที่เป็นประโยชน์ตั้งแต่เรื่องเล็กน้อยส่วนเฉพาะคนต่อคน สูงขึ้นมาคือคนกับหมู่คน สูงขึ้น

^{๑๔} ติรยลอะเอียตโน ขุ.ชา.อฎฐก. (บาลี) ๒๗/๗๓/๑๙๒, ขุ.ชา.อฎฐก. (ไทย) ๒๗/๗๓/๒๙๗.

^{๑๕} ติรยลอะเอียตโน อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๖/๑๙, อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖/๒๙-๓๐.

^{๑๖} ติรยลอะเอียตโน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๓๗๙/๓๒๓-๓๒๔, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๗๙/๔๒๗-๔๒๘.

^{๑๗} ติรยลอะเอียตโน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๒๙๔/๒๖๕-๒๖๖, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๙๔/๓๕๓.

^{๑๘} อัง.ปณจก. (บาลี) ๒๒/๓๕/๓๕-๓๖, อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๓๕/๕๖.

^{๑๙} ติรยลอะเอียตโน อัง.สตุตทก. (บาลี) ๒๓/๕๗/๖๕-๖๗, อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๕๗/๑๐๙-๑๑๑.

^{๒๐} ติรยลอะเอียตโน อัง.ปณจก. (บาลี) ๒๒/๓๗/๓๖-๓๗, อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๓๗/๕๘.

^{๒๑} ติรยลอะเอียตโน อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๓๒/๓๗, อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๒/๕๐-๕๑.

คือคนกับสังคม ทานจึงสามารถทำให้คนพบความสุขได้อย่างแท้จริง อย่างน้อยตนเองก็ไม่ต้องเดือนร้อน คนรอบข้างก็ได้รับความสบายใจ คนที่ให้ทานย่อมสบายทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า

๔.๕.๒ วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขด้วยศีล

ในการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขด้วยศีล ผลอันจะพึงเกิดกับคนผู้มีศีลที่สามารถสัมผัสได้ทันที คือ กายจัดเป็นกายสุจริต เพราะความเว้นจากการเบียดเบียนทำร้ายทำลายกัน การฆ่า การใช้ให้คนอื่นฆ่า ไม่มีความเดือดร้อนจากการต้องโทษทางคดีบ้านเมือง มีความสงบสุข ความเป็นอยู่มีความสุขในภพปัจจุบันและในอนาคตดังปรากฏในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการประพฤตินิสัย มีศีลสมบูรณ์ ตามที่สมาทาน ไม่ล่วงละเมิดในสิกขาบทตามที่สมาทานแล้วนั้นท่านเรียกว่า ศีลสมบัติ คือ ความถึงพร้อมด้วยศีล ย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ^{๒๒} สามารถสรุปได้เป็นประเด็นคือ คนมีศีลย่อมไม่เสื่อมจากโภคทรัพย์เพราะการล่วงศีล ถึงไม่มีทรัพย์เพิ่มขึ้นก็ไม่ต้องเสียทรัพย์เพราะเหตุแห่งการล่วงละเมิดศีล เช่น ไม่เสียทรัพย์เพราะการทะเลาะกับผู้อื่นต้องเป็นคดีความ ไม่ต้องเสียเงินซื้อสุรามาคืน เป็นต้น อันเป็นอานิสงส์ในภพปัจจุบัน เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นเพราะความเป็นคนมีศีล ความเป็นคนซื่อตรง ความเป็นคนพูดจริงทำจริง เป็นต้นเป็นอานิสงส์ในภพปัจจุบัน ก่อนแต่ที่จะตายก็มีสติไม่หลงสติตาย เพราะการไม่เสพลิงเสพติดของมีนเมา ชอบชวนชวายเป็นกรรมอันเป็นบุญเป็นต้น และเมื่อละกายตายไปแล้วศีลทำให้เกิดในภพที่เป็นสุคติภูมิได้ ศีลทำให้เข้าถึงความสุขได้ในชาตินี้และชาติหน้า

ส่วนผู้ไม่ปฏิบัติในศีลย่อมมีผลอันตรงกันข้ามกับที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะการไม่ประพฤตินิสัยตามที่สมาทานหรือล่วงละเมิดในสิกขาบทที่สมาทานแล้วนั้นท่านเรียกว่า ศีลวิบัติ คือ ความขาดความบกพร่องแห่งศีล มีโทษ ๕ ประการ^{๒๓} โดยสรุป คือ คนทุศีลย่อมเสื่อมจากโภคทรัพย์เพราะการล่วงศีล เช่น การทะเลาะกับผู้อื่นต้องเป็นคดีความก็ได้ ซื้อสุรามาคืนต้องจ่ายทรัพย์ไป เป็นต้น ไม่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นเพราะความเป็นคนเมาบ่าง ความเป็นคนชอบขโมยบ่าง ความชอบพูดโกหกบ่างขาดสติเพราะการเสพลิงเสพติดของมีนเมา ไม่ชวนชวายเป็นกรรมอันเป็นบุญ เป็นต้น เวลาใกล้ตายย่อมบ่นเพื่อหลงสติตายบ่าง ตายไปแล้วก็เข้าถึงทุกติภพบ้าง ทั้งหมดเป็นผลที่เกิดกับคนไม่มีศีลโดยตรง

ในส่วนของสังคมการประพฤตินิสัยทำให้สังคมมีความสุข เพราะประชากรของสังคมมีความเคารพในกติกาสังคม ศีลจัดเป็นวินัยหรือกฎกติกาสากลของโลก การปฏิบัติอยู่ในศีลจึงทำให้สังคมมีความสุข ไม่มีการทำร้าย ทำลาย ฆ่าฟัน เบียดเบียนกัน ครอบครัวย่อมมีความสุขไม่ต้องหวาดระแวงกัน มีความจริงใจต่อกันและกัน ไม่ขาดสติเพราะการเสพลิงเสพติด จึงทำให้ทุกคนมีความสุข

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๐/๗๘-๗๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๔๙/๗๗-๗๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๙/๙๓-๙๔.

๔.๖ วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ

วิเคราะห์การพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางนั้น ผู้จะเข้าถึงความสุขนี้ได้ จะต้องพัฒนาตนด้วยการประพฤติในฉาน ผลอันเกิดจากการได้บรรลุฉานนั้น มีอานิสงส์สามารถแยกเป็นผลในภพปัจจุบันนี้และผลอันจะเกิดในภพหน้าสรุปได้ดังนี้ คือ

๑) เป็นการพักจิตและเสริมบุคลิกภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้สรุปผลของการบรรลุฉาน^{๒๔} ไว้ว่า ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระจ่าง กระจีกระจเประ่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตา กรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อมและง่ายต่อการ ปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้สงบและผ่อนคลายความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ได้ สมัยใหม่เรียกว่าความมั่นคงทางอารมณ์

๒) ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความก่อกวนวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง ในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น การปฏิบัติสมาธิเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน้อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลทั่วไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจ ก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ทำกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย^{๒๕}

๓) เป็นบาทฐานแห่งอภิญาญา จัดเป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือระดับฉาน) สำหรับพระอรหันต์ ซึ่งเป็นผู้ทำกิจเพื่อความหลุดพ้นเสร็จสิ้นแล้ว ไม่ต้องใช้ฉานเพื่อบรรลุภูมิธรรมอันใด ๆ ต่อไปอีก ได้แก่ฉานสมาบัติที่พระพุทธรเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ เพื่อเป็นทิวธรรมสุขวิหาร^{๒๖} ดังตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทว่า พระขานุกโกณฑัญญะ อยู่ป่าช้าเป็นวัตรปฏิบัติกัมมัฏฐาน อยาก

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับขยายความ), หน้า ๘๓๔.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๔-๘๓๕.

^{๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๔.

ไปเฝ้าพระพุทธเจ้าจึงได้เดินทางไป ในระหว่างหนทางรู้สึกเหน็ดเหนื่อยจึงแวะข้างทางนั่งเข้าฌานสมาบัติบนแท่นหิน มีโจร ๕๐๐ คน ได้ปล้นชาวบ้านแล้วผ่านมาถึงที่นั่นได้พากันวางสิ่งของบนศรีษะพระเถระ เพราะไม่รู้ว่าเป็นพระ คิดว่าเป็นตอไม้ แล้วพากันนอน พอตื่นขึ้นมาตอนเช้าเห็นแต่คิดว่าไม่ใช่คน ภายหลังจึงรู้ว่าเป็นพระ พระเถระบอกไม่ให้กลัว พวกโจรจึงพากันหมอบลงใกล้เท้า ขอให้พระเถระยกโทษให้ พวกโจรทั้งหมดเกิดความเลื่อมใสจึงขอบวชกับพระเถระ^{๒๗}

๔) ทำให้ได้เกิดในพรหมโลกหลังจากตายแล้ว รูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ ทำให้เกิดในพรหมโลก ๒๐ ชั้น ถ้าได้ฌานอย่างสามัญมีกำลังฌานที่อ่อน ก็เป็น ปริตตฌาน มีกำลังปานกลาง ฌานที่เกิดขึ้นนั้น เป็น มัชฌิมฌาน ถ้าเป็นไปมากมีกำลังเข้มแข็ง ฌานที่เกิดขึ้นนั้น เป็น ปณีตฌาน ฌานแบ่งเป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นปริตตะ ชั้นมัชฌิมะ และชั้นปณีตะ สูงต่ำกว่ากัน ดังนั้นเมื่อจะให้ผลไปบังเกิดในพรหมโลกจึงให้ผลแตกต่างกัน ส่วนปุถุชนผู้บำเพ็ญจนได้บรรลุฌานแล้ว และฌานมิได้เสื่อมไป จะทำให้ได้ไปเกิดในพรหมโลก ๒๐ ชั้น แบ่งเป็นรูปภพ ๑๖ ชั้น และอรุภพ ๔ ชั้น ผู้ที่เกิดในภพเหล่านี้เรียกว่า พรหม เพราะเกิดด้วยผลแห่งการปฏิบัติจนได้บรรลุรูปฌานและอรุฌาน^{๒๘}

ในส่วนของสังคมการใส่ใจในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่วแน่มั่นคงและเป็นแนวทางอันเดียวกันมีเป้าประสงค์ที่ตรงกันย่อมทำให้ถึงความสุขได้ เมื่อคนซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมมีคุณภาพสังคมก็มีคุณภาพด้วย การที่คนรู้จักผ่อนคลายในอารมณ์ยอมผ่อนปัญหาต่าง ๆ ให้ลดน้อยลง รู้จักวิธีการดำรงตนดำรงชีวิตในสังคมได้ ทำให้ไม่เป็นภาระของสังคม สังคมย่อมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๔.๗ วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา

วิเคราะห์การพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดนั้น ผู้จะเข้าถึงความสุขได้จะต้องพัฒนาตนด้วยการประพาดด้วยปัญญา คือ ในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขในขั้นนี้เป็นการปฏิบัติของภิกษุเท่านั้น ดังนั้น ผลที่เกิดขึ้นในส่วนตนท่านเหล่านั้นก็จะเป็นผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องกับส่วนที่เป็นเรื่องของชาวโลก แต่ท่านก็ยังอยู่ในโลกเกี่ยวข้องกับปฏิสัมพันธ์กับชาวโลกบ้างในบางฐานะ เช่น ในฐานะเป็นปฎิคาหก ผู้รับทาน ในฐานะผู้เป็นที่พึ่งทางใจของชาวบ้าน ท่านไม่มีความห่วงใยในอารมณ์ จึงเป็นผู้ที่ไม่มีความทุกข์มีแต่ความสุข

ในส่วนของสังคมนั้น เมื่อประชากรของสังคมมีคุณภาพสังคมย่อมมีคุณภาพเช่นกัน การที่ประชากรของสังคมมีระดับความสามารถที่สูงก็ย่อมสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่น ๆ ในสังคมได้ เป็น

^{๒๗} ตูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๔/๑๙๗-๑๙๘.

^{๒๘} ตูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (วิลาส ญาณวโร), **โลกทิปปี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๕๓๕), หน้า ๒๒๕-๒๒๖.

แบบอย่างแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ เป็นผู้ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้ ให้คำปรึกษาที่เป็นประโยชน์กับบุคคลอื่น ๆ ได้ เป็นที่รวมใจของคนในสังคมทุกระดับได้ ก็สามารถทำให้สังคมเป็นสุขได้อย่างแน่นอน

๔.๘ ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข

ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุขที่ได้รับความสุขอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ทั้ง ๓ ระดับนั้น ในบทนี้ขอยกตัวอย่างมาให้เห็น เพื่อเป็นหลักฐานให้ผู้ที่ปฏิบัติตามมีความมั่นใจว่า มีผลจริงแน่นอน ดังต่อไปนี้

๔.๘.๑ ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ

ตัวอย่างบุคคลผู้ปฏิบัติในทานและศีลแล้วเข้าถึงความสุขที่ยังอิงอาศัยยามิสหรือสุขอย่างหยาบนั้น มีดังต่อไปนี้ คือ

ตัวอย่างที่ ๑ เรื่องอุตตราวิมาน ว่าด้วยวิมานที่เกิดขึ้นแก่นางอุตตรา^{๒๙} ได้กล่าวถึง อานิสงส์การรักษาศีลและการให้ทานเอาไว้ โดยมีเรื่องเล่าว่า พระมหาโมคคัลลานะได้ไปเที่ยวเทวโลก ทานได้ถามเทพธิดาองค์หนึ่งว่า ทำไมจึงมีผิวพรรณงดงามนัก เปล่งรัศมีสว่างไสว ได้ทำบุญอะไรมา ของทุกอย่างในวิมานล้วนน่าพอใจทั้งนั้น เมื่อครั้งเป็นมนุษย์ได้ทำบุญอะไรหนอ นางแสนจะดีใจที่ พระเถระถาม จึงได้ตอบพระเถระว่า ตอนเกิดเป็นมนุษย์ ไม่มีความริษยาใคร ไม่มีความตระหนี่ ชอบ ทำทาน ไม่มีความถือตัว ไม่โกรธใคร ทำตามคำของสามี และที่สำคัญชอบรักษาศีลอุโบสถเป็นประจำ ทุกวัน ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และ ๘ ค่ำ ทั้งข้างขึ้นข้างแรม ตอนรักษาศีลก็มีความตั้งใจอย่างมาก และชอบ แจกจ่ายทานด้วยความเคารพ จึงมีวิมานงดงามอย่างที่เห็น เพราะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ จากการลัก ขโมย จากการประพฤตินอกใจสามี สำรวมระวังจากการพูดเท็จ และเว้นไกลการดื่มน้ำเมา ฉลาดใน อริยสัจ เป็นคนวัด พอมาเกิดเป็นเทพธิดาจึงมีเกียรติยศบริวาร มีความสุข ไม่มีโรค มีผิวพรรณงดงาม วิมานงดงาม สมบูรณ์ด้วยโภคะทั้งหลาย ทั้งหมดนี้เป็นผลแห่งการให้ทานและการรักษาศีลเมื่อครั้ง เป็นมนุษย์

สรุปได้ว่า การได้เกิดเป็นเทพธิดามีผิวพรรณดี มีวิมานงดงาม สมบูรณ์ด้วยสมบัติทุก ประการ ถึงความสุขอันเป็นทิพย์ได้ เพราะการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ในวันอุโบสถ ชอบแจกจ่ายให้ทาน สงเคราะห์สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สงเคราะห์เพื่อนมนุษย์

ตัวอย่างที่ ๒ เรื่องลขุมวิมาน ว่าด้วยวิมานที่เกิดขึ้นแก่นางลขุมอาสุบาสิกา^{๓๐} ได้กล่าวถึง อานิสงส์ของการรักษาศีลและการให้ทานเอาไว้ โดยมีเรื่องเล่าว่า พระมหาโมคคัลลานะเมื่อครั้งไป เที่ยวเทวโลก ได้ถามเทพธิดานางหนึ่งว่าทำไมผิวพรรณงดงาม เปล่งรัศมีสว่างไสว มีความพร้อมพรั่งด้วย

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ชุ.วิ. (บาลี) ๒๖/๑๒๔-๑๓๖/๑๙-๒๑, ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๑๒๔-๑๓๖/๒๑-๒๒.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน ชุ.วิ. (บาลี) ๒๖/๑๗๓-๑๘๔/๒๗-๒๘, ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๑๗๓-๑๘๔/๓๑-๓๒.

สมบัติ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะได้ทำบุญอะไรเมื่อครั้งเป็นมนุษย์ นางสุดแสนที่จะดีใจที่พระเถระถามจึงได้ตอบว่า เมื่อครั้งเป็นมนุษย์ตนเป็นชาวเมืองพาราณสี บ้านอยู่ติดประตูทางออกคือประตูแก้วภูทวาร ที่มีพระสาวกของพระพุทธเจ้าเที่ยวบิณฑบาต เป็นผู้มั่งใจเลื่อมใส ได้ถวายข้าวสุก ขนมนสด ผักดอง พร้อมทั้งเครื่องดื่มที่ปรุงด้วยส่วนผสมต่าง ๆ มีข้าวและเกลือเป็นต้น แต่ที่พิเศษคือเป็นคนชอบรักษาศีลโดยเฉพาะศีลอุโบสถในวัน ๑๔ คำ ๑๕ คำ และ ๘ คำ ทั้งข้างขึ้นข้างแรม ระมัดระวังอย่างดีในศีล ชอบแจกจ่ายทานด้วยความเคารพ ทำให้มีวิมานที่งดงาม เพราะความเป็นคนเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นไกลจากการลักขโมย เว้นจากการประพฤตินอกใจสามี สำรวมระวังจากการพูดเท็จ และเว้นการดื่มน้ำเมา ฉลาดในอริยสัจ จึงทำให้มีผิวพรรณวรรณะงดงาม มีวิมานที่งดงาม สมบูรณ์ด้วยทรัพย์ทั้งหลาย

สรุปได้ว่า การได้เกิดเป็นเทพธิดามีผิวพรรณดี มีวิมานงดงาม ถึงความสุขอันเป็นทิพย์ได้ เพราะการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ในวันอุโบสถ ชอบแจกจ่ายให้ทาน สงเคราะห์สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สงเคราะห์เพื่อนมนุษย์

ตัวอย่างที่ ๓ เรื่องสุนิทธาวิมาน ว่าด้วยวิมานที่เกิดขึ้นแก่นางสุนิทธาอุบาสิกา^{๓๑} ก็ได้กล่าวถึงอันสงส์ของการรักษาศีลและการให้ทานเอาไว้ โดยมีเรื่องเล่าว่า พระมหาโมคคัลลานะได้ไปเที่ยวในเทวโลกถามถึงบุพกรรมของเทพธิดาว่ามีผิวพรรณงาม เปล่งรัศมีสว่างไสวไปทั่วทิศได้ทำบุญอะไรมา นางได้ตอบพระเถระไปว่า เป็นเพราะตนมีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล ยินดีการแจกจ่ายทาน เลื่อมใสในพระอรียเจ้าที่ปฏิบัติดี แล้วได้ถวายเครื่องนุ่งห่ม อาหาร เสนาสนะ และแสงสว่าง รักษาศีลอุโบสถ ที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประจำวัน ๑๔ คำ ๑๕ คำ และ ๘ คำ ทั้งข้างแรมและข้างขึ้น จึงได้เป็นเจ้าของวิมานที่งดงาม เพราะงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นไกลจากการลักขโมย การประพฤตินอกใจสามี สำรวมระวังจากการพูดเท็จ และการดื่มน้ำเมา ฉลาดในอริยสัจ เป็นอุบาสิกา จึงมีวิมานที่งดงามและผิวพรรณที่เปล่งรัศมี

สรุปได้ว่า การได้เกิดเป็นเทพธิดามีผิวพรรณดี มีวิมานงดงาม ถึงความสุขอันเป็นทิพย์ได้ เพราะการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ในวันอุโบสถ ชอบแจกจ่ายให้ทาน สงเคราะห์สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สงเคราะห์เพื่อนมนุษย์

จากที่กล่าวมาทั้งหมดพอเป็นตัวอย่างได้ว่า การรักษาศีลและการให้ทานทำให้มีความสุข มีอายุยืนยาว และยังสอดคล้องในทศิยอนายุสสาสูตร ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน สูตรที่ ๒

ธรรม ๕ ประการ เป็นเหตุให้อายุสั้น คือ ๑. ไม่ทำสิ่งที่ป็นสัปปายะ ๒. ไม่รู้จักประมาณในสิ่งที่ป็นสัปปายะ ๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยยาก ๔. ทุกีล ๕. มีปาปมิตร (มิตรชั่ว) ธรรม ๕ ประการนี้ แล เป็นเหตุให้อายุสั้น

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ชุ.วิ. (บาลี) ๒๖/๒๔๖-๒๕๗/๓๗-๓๘, ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๒๔๖-๒๕๗/๔๑-๔๒.

ธรรม ๕ ประการ เป็นเหตุให้อายุยืน คือ ๑. ทำสิ่งที่เป็นสัปปายะ ๒. รู้จักประมาณในสิ่งที่เป็นสัปปายะ ๓. บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๔. มีศีล ๕. มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) ธรรม ๕ ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน^{๓๒}

ที่กล่าวมาเป็นตัวอย่างของบุคคลผู้ได้เข้าถึงความสุขด้วยการให้ทานและรักษาศีล ลำดับต่อไปจะได้นำเสนอตัวอย่างบุคคลผู้ได้เข้าถึงมานุสขต่อไป

๔.๘.๒ ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงมานุสข

ในตัวอย่างเรื่องบุคคลผู้ปฏิบัติจนเข้าถึงมานุสขเป็นพระภิกษุที่เป็นปุถุชนและพระอรหันต์ก็มี ดังนั้นในที่นี้จะได้นำตัวอย่างบุคคลผู้ปฏิบัติจนได้เข้าถึงมานุสขดังนี้ คือ

ตัวอย่างที่ ๑ เรื่องการปรินิพพานของพระโคธิกเถระ^{๓๓} มีเรื่องเล่าว่า พระพุทธเจ้าเมื่อเสด็จไปประทับยังเมืองราชคฤห์ ประทับอยู่ที่พระเวฬุวัน ทรงปรารภการปรินิพพานของพระโคธิกเถระ มีเรื่องเล่าว่า พระเถระนั้นอาศัยอยู่ที่ถ้ำกาลสิลาข้างภูเขาอิสิคิลิ ท่านเป็นคนไม่ประมาท มีความเพียร อบรมตนเจริญเจโตวิมุตติเป็นครั้งคราว ท่านเสื่อมจากเจโตวิมุตติเพราะโรคประจำตัวชนิดหนึ่ง แต่ท่านมองเห็นความสุขที่จะได้รับจากมานุสข ท่านจึงเจริญมานุสขที่ ๒ บ้าง ที่ ๓ บ้าง ให้เกิดขึ้นถึง ๖ ครั้ง ในครั้งที่ ๗ ท่านเจริญมานุสขแล้วนึกถึงว่ามานุสขที่เจริญเสื่อมไปถึง ๖ ครั้งแล้ว คดีของผู้เสื่อมจากมานุสขไม่แน่นอน ไม่เห็นความหวังที่จะมีชีวิตต่อไปเพราะโรคประจำตัวที่เรื้อรังมานาน เห็นแต่ความสุขที่เกิดจากมานุสขเท่านั้น เมื่อท่านคิดได้อย่างนี้แล้วก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนากัมมัญฐานได้ บรรลุสุขคือพระนิพพานต่อจากมานุสขนั้น แล้วท่านก็ปรินิพพานไป จะเห็นได้ว่าแม้ร่างกายจะเป็นทุกข์แต่มานุสขก็ทำให้ใจมีความสุขได้ดังพระโคธิกเถระ

ตัวอย่างที่ ๒ เรื่องพระขานุกโณทัตถเถระ^{๓๔} มีเรื่องเล่าว่า พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวัน อันเป็นอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวาย ทรงปรารภพระขานุกโณทัตถเถระ มีเรื่องเล่าว่า พระเถระนั้นได้เรียนกัมมัญฐานในสำนักพระพุทธเจ้าแล้วได้อาศัยอยู่ในป่าจนบรรลุพระอรหันต์ คิดว่าจะเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้ากราบทูลให้พระองค์ทรงทราบเรื่องนั้น ได้เดินทางไกลรอนแรมมาเพื่อเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ในระหว่างเดินทางท่านเหนื่อยจึงหยุดพักกลางทางด้วยการเข้ามานอนบนหินลาดแห่งหนึ่ง ในเวลาใกล้กันนั้นพวกโจร ๕๐๐ ที่ปล้นชาวบ้านแห่งหนึ่งแล้วขนเอาสิ่งของตามที่แต่ละคนจะขนมาได้ แบกมาบ้าง หามมาบ้าง มาถึงสถานที่พระเถระท่านนั่งเข้ามานอนก็คิดว่ามาได้ไกลแล้ว

^{๓๒} อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๒๖/๑๓๗, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๖/ ๒๐๕.

^{๓๓} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, ธมมปทฎกถา ตติโย ภาโค, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓๑-๑๓๕.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, ธมมปทฎกถา จตุตถโย ภาโค, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔๗-๑๔๙.

จึงพากันพักเหนื่อยที่หินผาคานั้น เห็นพระเถระนั่งเข้ามานั่งก็เข้าใจผิดว่าเป็นตอไม้ โจรคนหนึ่งได้วางท่อ
 สิ่งของบนศีรษะของพระเถระ ส่วนคนอื่น ๆ ก็พากันวางท่อสิ่งของพิงพระเถระบ้าง เพราะเป็นเวลา
 กลางคืนมองไม่ถนัดแล้วก็พากันหลับไป ตื่นขึ้นในเวลารุ่งอรุณวันใหม่ก็พากันคว้าเอาสิ่งของของตน ๆ
 จนครบแล้วก็ได้เห็นพระเถระ เข้าใจว่าไม่ใช่คนเกิดความกลัวพากันจะหนีไป พระเถระจึงทักพวกโจร
 ว่าอย่ากลัว เราเป็นพระ พวกโจรพากันกราบพระเถระขอให้ท่านยกโทษให้ เพราะความเข้าใจว่าเป็น
 ตอไม้ หัวหน้าโจรบอกว่าขอบวชในสำนักพระเถระ พวกลูกน้องที่เหลือก็ขอบวชด้วย ทั้งหมดได้บวช
 ทุกคน และพากันไปเฝ้าพระพุทธเจ้าพร้อมกัน ในเรื่องนี้ความสุขอันเกิดจากการเข้ามานั่งเป็นความสุข
 อย่างยิ่ง ไม่ก่อเวรมีภัยแก่ใคร ๆ แม้แก่โจร โจรเห็นก็ยิ่งเลื่อมใสศรัทธาขอบวชด้วย ผู้เข้ามานั่งไม่มี
 ความเดือนร้อนใจเพราะการกระทำของผู้คนอื่นเลยด้วย ทั้งสองเรื่องเป็นตัวอย่างของบุคคลผู้ได้เข้าถึง
 ความสุขในนิพพาน ต่อไปจะได้นำตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงนิพพานสุขมาแสดง

๔.๘.๓ ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงนิพพานสุข

ในตัวอย่างเรื่องบุคคลผู้ปฏิบัติจนเข้าถึงนิพพานสุขเป็นพระภิกษุเท่านั้น ดังนั้นในที่นี้จะได้นำ
 ตัวอย่างบุคคลผู้ปฏิบัติจนได้เข้าถึงความสุขในพระนิพพาน ดังนี้ คือ

ตัวอย่างที่ ๑ เรื่องพระอัสสชิ^{๓๕} ได้กล่าวถึงความสุขในการเข้าถึงพระนิพพานมี
 ใจความโดยสรุปว่า พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวัน อันเป็นอารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี
 สร้างถวาย ทรงปรารภพระอัสสชิ^{๓๕}แสดงธรรม ก็ในเวลาทีพระพุทธเจ้าใกล้จะปรินิพพาน
 พระองค์ตรัสว่า จะปรินิพพานในอีก ๔ เดือนต่อจากนี้ พวกภิกษุปุถุชนประมาณ ๕๐๐ รูปเกิดความ
 สลดสังเวชไม่ยอมห่างจากสำนักพระพุทธเจ้าเลยเฝ้าอยู่ตลอดวัน เทียวปรึกษากันว่าจะทำอย่างไรกัน
 แต่พระอัสสชิ^{๓๕}กลับคิดว่าอีกประมาณ ๔ เดือนพระพุทธเจ้าจะปรินิพพาน แต่ตัวเราเองยังไม่
 หมดกิเลส ขณะที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่นี้แหละจะพยายามทำตนให้ถึงพระนิพพานให้ได้
 ท่านไม่ยอมไปสำนักพระพุทธเจ้าเลย พวกภิกษุเหล่าอื่นก็พากันถามท่านว่าทำไมไม่ไปเฝ้า
 พระพุทธเจ้า ไม่สนใจปรึกษาหารือกับพระรูปอื่น ๆ จึงได้นำไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วกราบทูลเรื่องนั้น
 แต่พระองค์ ท่านพระอัสสชิ^{๓๕}แม้ถูกพระพุทธเจ้าตรัสถามก็ได้กราบทูลเหตุที่ตนไม่มาสู่สำนัก
 ของพระพุทธเจ้าตามความเป็นจริงว่าต้องการจะปฏิบัติให้ได้ถึงความสุขคือพระนิพพานก่อน
 พระพุทธเจ้าก็ทรงสรรเสริญประทานสาธุการให้ และยังแนะนำให้พระภิกษุทั้งหลายทำตามท่าน
 พระอัสสชิ^{๓๕} คือต้องปฏิบัติบูชาไม่ใช่บูชาด้วยสิ่งของ สุดท้ายท่านพระอัสสชิ^{๓๕}ก็ได้
 บรรลุถึงความสุขคือพระนิพพานนั้น อันเป็นความสุขอย่างยิ่ง ไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่า

^{๓๕}ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, ธมมปทฎกถา ฉฎฐ โภาโค, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๕-๒๖.

ตัวอย่างที่ ๒ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน^{๓๖} ได้กล่าวถึงความสุขในการเข้าถึงพระนิพพานมีใจความโดยสรุปว่า พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่พระเชตวัน อันเป็นอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวาย ทรงปรารภพระภิกษุผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕๐๐ รูป ที่เรียนกัมมัฏฐานในสำนักของพระองค์แล้วเข้าป่าปฏิบัติวิปัสสนา พวกกันพากันเพียรพยายามด้วยต้องการจะให้เกิดคุณวิเศษ แต่ก็ยังไม่สามารถบรรลุคุณวิเศษได้ จึงได้พากันมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า เห็นยับยัดแต่ในระหว่างทางจึงเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงยับยัดเคยยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ และในขณะที่เข้าไปยังวัดฝนก็ตก พวกภิกษุเห็นพองน้ำก็พิจารณา กัมมัฏฐานอีก จนสามารถบรรลุถึงความสุขในพระนิพพานได้ ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องร้อยรัดจิตใจ มีความสุขเป็นบรมสุขอย่างยิ่ง เป็นต้นเป็นตัวอย่าง

ตัวอย่างของผู้ปฏิบัติจนถึงความสุขด้วยการให้ทานรักษาศีล เจริญทาน เจริญวิปัสสนา มีทั้งความสุขที่เป็นปัจจุบันและสุขในภพภาคหน้า ความสุขที่เกิดขึ้นมีตั้งแต่ระดับหยาบ ระดับกลาง และระดับละเอียด มีทั้งเกิดแก่ปุถุชนและอริยชน เกิดแก่ฤๅษีและบรรพชิต ดังที่ได้กล่าวไว้แล้ว

๔.๙ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ในการวิจัยนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลทางเอกสารให้เป็นระบบมากขึ้นง่ายต่อการศึกษา ค้นคว้าต่อไป องค์ความรู้อันได้จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า

๑) ความสุขในความหมายทั่วไปหมายถึงความสุขในชั้นประสาททั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ซึ่งตรงกับความสุขอย่างหยาบทางพระพุทธศาสนา อันเป็นความสุขระดับกามคุณ โดยเน้นการตอบสนองด้านร่างกายเป็นหลัก

๒) ทักษะของพระพุทธศาสนาต่อความสุขมี ๓ ระดับ คือ อย่างหยาบคือกามสุข อย่างกลางคือฉนสนสุข และอย่างละเอียดคือนิพพานสุข

๓) ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามี ๓ ระดับ คือ ความสุขระดับกามสุข ความสุขระดับฉนสนสุข และความสุขระดับนิพพานสุข

๔) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทั้ง ๓ ระดับนั้น คือ ความสุขระดับกามสุขเข้าถึงได้ด้วยทาน (การให้) และ ด้วยศีล การปฏิบัติตามหลักอายุวัฒนธรรม ๕ ประการ การมีทรัพย์ การได้ใช้จ่ายทรัพย์ การไม่ต้องเป็นหนี้ มีภาระงานที่ปราศจากโทษ ความสุขระดับฉนสนสุขเข้าถึงได้ด้วยการปฏิบัติในกัมมัฏฐานหรือสมาธิที่อยู่ในขั้นอัปนาสมาธิ และความสุขระดับนิพพานสุขเข้าถึงได้ด้วยปัญญาหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๕) ความสุขทั่วไปและความสุขในพระพุทธศาสนามีความแตกต่างกันในเป้าหมายสุดท้าย คือ ความสุขทั่วไปเพื่อตอบสนองความต้องการด้านร่างกายแล้วก็ถือว่าถึงเป้าหมาย หรือบาง

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, ธมมปทภูจกถา ฌุโจ ภาโค, หน้า ๓๓-๓๔.

กลุ่มแม่จะเห็นว่าจะต้องให้ความสำคัญกับด้านจิตใจด้วยแต่ก็เป็นเพียงการตอบสนองต่อความพึงพอใจที่ยังอิงแอบกับอามิส ส่วนในความสุขในพระพุทธศาสนามีพัฒนาการตามลำดับตั้งแต่อย่างหยาบที่ตอบสนองด้านร่างกายให้เกิดความสุข ประณีตขึ้นมาเป็นความสุขที่ไม่อิงอามิสเป็นความสุขที่เกิดจากภายในคือใจล้วน ๆ และระดับสูงที่มีเป้าหมายคือความสุขที่ไม่มีเงื่อนไขใด ๆ เป็นการเข้าถึงด้วยปัญญา เป็นความสุขอย่างยิ่ง ความสุขชนิดนี้เรียกว่านิพพานสุขจัดเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

๔.๑๐ บทสรุป

จากการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย หรือความสุขที่เป็นเวทนาทางกายที่มาจากสุขเวทนาในเวทนานุปัสสนา เกิดจากการสัมผัสรับรู้อายตนะภายในกระทบกับอารมณ์อันเป็นอายตนะภายนอก เมื่อชอบจึงเกิดเป็นสุขเวทนาบ้าง หากไม่ชอบเป็นทุกขเวทนา ถ้าเฉย ๆ เป็นอทุกขมสุขเวทนา การบริหารจัดการความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย คือ การบริหารจัดการอารมณ์ที่เป็นภายนอก ๕ และ การบริหารจัดการประสาทภายในทั้ง ๕ โดยตรง เพื่อบริหารร่างกายให้มีอายุยืนด้วยหลักอายุวัฒนธรรม ๕ ประการ เพื่อความมีอายุยืน อันเป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยทำให้อายุยืน และให้เว้นข้อปฏิบัติที่ทำให้อายุสั้น ๕

จากวิเคราะห์ความสุขทางกายเป็นการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข สุขเป็นความสุขที่เนื่องด้วยอารมณ์ภายนอก ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมิจึงพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย แต่เป็นการสัมผัสรับรู้ทางใจ เมื่ออารมณ์ภายนอกมากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาทเกิดสัมผัสและเกิดเวทนาทางกายแล้วกลไกตามธรรมชาติของร่างกายส่งต่อความรู้สึกนี้ไปให้ใจรับรู้ การเกิดขึ้นของความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยใหญ่ ๆ ๓ ประการ คือ (๑) รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมิจึงพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย ซึ่งเป็นที่ตั้งของความสุข (๒) จินตนาการของบุคคลที่เป็น “สุกนิมิต” หรือมีความหมายว่า “งาม” และ (๓) การได้เสพหรือได้ครอบครองเป็นเจ้าของใน รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมิจึงพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย ในการบริหารจัดการกับความสุขที่เป็นเวทนาทางใจ ต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการเกี่ยวข้อง โดยให้มีวิธีการจัดการ คือ การพิจารณาให้เกิดความรู้เรื่องราวและรายละเอียดต่าง ๆ ทั้งในส่วนที่เป็นคุณและโทษเกี่ยวกับความสุขเป็นเบื้องต้นเพื่อไม่ให้ลุ่มหลง ศีลจึงเป็นหลักประกันของความสุข เพราะเป็นข้อที่จะทำให้ความสังวรระวังไม่ให้ขาดสติ

จากการวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขที่ละเอียดกว่าความสุข ไม่เกี่ยวเนื่องกับประสาททั้ง ๕ เป็นความสุขที่เกิดจากอารมณ์ภายในโดยเฉพาะ ที่เกิดจากการทำสมาธิ ซึ่งประโยชน์ของสมาธิ คือ (๑) เป็นการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติ (๒) เป็นการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสมควรแก่การงานทั้งหลาย (๓) เป็นการเสริมสร้างพลังให้กับจิต โดยให้มีสติระลึกรู้

กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเท่านั้น (๔) เป็นการสร้างบ้านทางจิต ซึ่งในคัมภีร์ใช้คำว่า “วิหารธรรม” (จิตที่มีธรรมเป็นเครื่องอยู่) และ (๕) เป็นการออกกำลังกายทางจิต ทำให้จิตเข้มแข็ง

จากการวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่มีปัจจัยอะไรมาครอบงำ เป็นความสุขที่ยิ่งกว่าสุขทุกอย่างที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด ไม่ต้องอิงอาศัย เพราะนิพพานสุขเป็นความสุขที่ไม่สามารถปรุงแต่ง หรือสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้โดยตรง แต่จะปรากฏขึ้นเอง นิพพานสุขเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา เป็นความสุขพิเศษที่ขึ้นกับปัญญาของบุคคลโดยเฉพาะ มี ๓ ระดับ คือ (๑) ปัญญาเข้าใจในธรรมชาติชีวิตทั้งฝ่ายกายและจิตตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต (๒) ปัญญาเข้าใจในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยรูปธรรม และ (๓) ปัญญาเข้าใจในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยนามธรรม

จากการวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบด้วยหลักของการให้ทานและการรักษาศีล เพราะการให้ทานในเบื้องต้นแรกผู้ให้ได้มีจิตเสียสละและผู้รับก็ได้รับสิ่งของนั้นนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ส่วนตัวและส่วนรวม การมีศีลก็เช่นกันทำให้ตนไม่ต้องเดือดร้อนและสังคมมีความสุข เพราะการปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม

จากการวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ สมาธิมีอานิสงส์ คือ (๑) เป็นการพักจิตและเสริมบุคลิกภาพ (๒) ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ (๓) เป็นบาทฐานแห่งอภิญญา จัดเป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ (๔) ทำให้ได้เกิดในพรหมโลกหลังจากตายแล้ว ในระดับสังคมการใส่ใจในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่วแน่มั่นคงและเป็นแนวทางอันเดียวกันมีเป้าประสงค์ที่ตรงกันยอมทำให้ถึงความสุขได้ เมื่อคนซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมมีคุณภาพ สังคมก็มีคุณภาพด้วย เพราะคนรู้จักอ่อนคลายในอารมณ์ยอมผ่อนปัญหาต่าง ๆ ให้น้อยลง

จากการวิเคราะห์ถึงวิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา จะต้องพัฒนาตนด้วยการประพฤติปฏิบัติด้วยปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขในขั้นนี้เป็นการปฏิบัติของภิกษุเท่านั้น ในส่วนของสังคม เมื่อประชากรของสังคมมีคุณภาพสังคมย่อมมีคุณภาพเช่นกัน การที่ประชากรของสังคมมีระดับความสามารถที่สูงก็ยอมสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่น ๆ ในสังคมได้ เป็นแบบอย่างแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ เป็นผู้ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้

จากการวิเคราะห์ถึงตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข คือ (๑) ตัวอย่างผู้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ เช่น เรื่องวิมานบังเกิดแก่นางอุตตรา เพราะการให้ทานและรักษาศีล เรื่องวิมานบังเกิดแก่นางลูฆุมามุบาสิกา เพราะเคยได้ให้ทานและรักษาศีลเมื่อครั้งเป็นมนุษย์ และเรื่องวิมานที่บังเกิดขึ้นแก่นางสุนิททาอุบาสิกา เพราะเคยได้ถวายทานและรักษาศีลเมื่อครั้งเป็นมนุษย์ เป็นต้น (๒) ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงมานุสสุ เช่น เรื่องการปรินิพพานของพระโคตมเกระ ผู้มีความสุขเพราะการได้เข้ามาน

และ เรื่องพระขานุกโณทัตฤๅญะเถระ ที่มีการเข้าฌานมีความสุขอยู่เป็นประจำ เป็นต้น (๓) ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงนิพพานสุข เช่น เรื่องพระอัสสชิเถระ และเรื่องวิปัสสกภิกษุ เป็นต้น

ส่วนองค์ความรู้ในการวิจัยนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลทางเอกสารให้เป็นระบบมากขึ้นง่ายต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป เพื่อค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สนใจ

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

คุณนิพนธ์เรื่อง “วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา” นี้ มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข ๒) เพื่อศึกษาหลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เฉพาะภาคเอกสาร โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และเอกสารงานวิจัย ตำราอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ในกรอบประเด็นแนวคิดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา จนได้พบประเด็นคำตอบที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และสามารถตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ แล้วนำมาเรียบเรียงนำเสนอในเชิงพรรณนา จนสามารถสรุปผลการวิจัยและมีข้อเสนอแนะ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้พบประเด็นคำตอบที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งเอาไว้ ๓ ประการ ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขและการเข้าถึงความสุข

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของชาวตะวันตกพบว่าความสุข คือ ความสะดวกสบาย ที่เป็นความสะดวกสบายด้านร่างกาย เป็นความสุขที่ยั่งยืน และปฏิเสธความสุขระส่ำระสายที่แอบแฝงด้วยความทุกข์ ความสุขเกิดจากใช้ชีวิตที่เรียบง่ายแทนการใช้ชีวิตที่หรูหรา โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์แสวงหาความสุขหลีกเลี่ยงความทุกข์ เช่น การกระทำที่ไม่มีความรู้สึกไร้ค่าอันอึดอัดจิตใจ ถ้าตรงกันข้ามเป็นความทุกข์ ความสุขเป็นดัชนีเพิ่มชีวิต ส่วนความทุกข์เป็นดัชนีลดชีวิต เพราะสัตว์ทั้งหลายจะเป็นอยู่ได้เพราะความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ส่วนความทุกข์คอยบั่นทอนชีวิต

ส่วนแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของชาวตะวันออกพบว่าความสุขคือความสบายที่เกิดในปัจจุบัน โดยเฉพาะความสุขทางเนื้อหนังที่เป็นยอดความสุข จึงมีคติว่าจะต้องกินจะต้องดื่ม และรื่นเริงอย่างเต็มที่ เพราะไม่เชื่อเรื่องโลกหน้า พวกนักปรัชญาอินเดียถือว่าธรรม ๔ ประการเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เรียกว่า ปุรุชารณะ หรือประโยชน์ของบุคคล คือ (๑) อรรถะ

การแสวงหาความเจริญก้าวหน้าให้แก่ชีวิต (๒) กามะ การแสวงหาความสุขตามโลกีย์วิสัย (๓) ธรรมะ การประพฤติปฏิบัติธรรม (๔) โมกษะ การออกบำเพ็ญพรต ส่วนนักปรัชญาจรรยาภาคือว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตมีเพียง ๒ ข้อเท่านั้น คือ ข้อ ๑ และข้อ ๒ เพราะการแสวงหาความเจริญก้าวหน้าด้านต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จและให้เกิดมีทรัพย์สมบัติเพื่อจะได้ใช้กินบริโภคให้เกิดความสุขอย่างเต็มที่ในด้านโลกีย์วิสัย

คุณภาพของความสุขจัดตามแนวคิดของปรัชญาสุขนิยมแบ่งความสุขออกเป็น ๔ ลักษณะ คือ (๑) สุขนิยมแบบอัตตนิยมแบบหยาบ ที่เกิดจากผัสสะหรือวัตถุได้จากแนวคิดของปรัชญาจรรยาภาและปรัชญาของพวกโซฟิสต์ ที่ถือว่าความสุขที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาและให้เสพความสุขที่แสวงหาได้นั้นให้เต็มที่ ดวงความสุขให้ตนเองในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ พวกจรรยาภากล่าวว่าอรรถะและกามะเท่านั้นเป็นจุดมุ่งหมายสำหรับชีวิต ธรรมะกับโมกษะเป็นสิ่งที่เหลวไหล (๒) สุขนิยมแบบอัตตนิยมแบบละเอียด ที่เกิดจากการแสวงหาความสุขบนพื้นฐานทางศีลธรรม ด้วยความรอบคอบและประกอบด้วยเหตุผล ไม่เบียดเบียนคนรอบข้างและตนเอง ให้มีความมีไมตรีต่อกันและกันกับคนอื่น (๓) สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์แบบหยาบ เป็นความสุขที่มุ่งความสุขของผู้อื่นโดยเน้นที่จำนวนและปริมาณแต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับคุณภาพ เพราะถือว่าความสุขทุกประเภทมีค่าเท่ากัน โดยมีเหตุผล ๔ ประการ คือ เหตุผลทางกาย เหตุผลทางการปกครอง เหตุผลทางสังคม และเหตุผลทางศาสนา และ (๔) สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์แบบละเอียด เป็นความสุขของคนจำนวนมากทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ เน้นถึงความสุขของทุกคนที่จะเกิดจากการกระทำรวมทั้งของตนเอง ต้องมีค่าความสุขเท่ากัน

ผลจากการศึกษาวิจัยทางข้อมูลทำให้สรุปทราบวิธีปฏิบัติให้ถึงความสุขตามแนวคิดของนักปราชญ์ชาวตะวันตกและตะวันออก คือ (๑) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบแบ่งได้ คือ นักปราชญ์ชาวตะวันออก ได้แก่ ปรัชญาจรรยาภาให้ปฏิบัติตามแนวปุรุชาอรรถะ ๔ อรรถะ จะต้องปฏิบัติตามหลักการแห่ง นิยมะการฝึกฝนตนเองเป็นต้น และ ธารณะ การทำจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ของสมาธิ การปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ่มแจ้งชีวาตมันทั้ง ๓ ชั้นตอน กามะ ต้องประกอบอาชีพและการแต่งงานเป็นต้น เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ตัวและครอบครัว ธรรมะ จะต้องปฏิบัติตามหลักการ คือ ยมะ การงดเว้นจากบาปทั้งหลายมี อหิงสาเป็นต้น และ โมกษะ ปรัชญาเซนได้วางข้อปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่โมกษะ คือ สังวะระ และ นิรชรา (๒) การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบอัตตนิยมแบบหยาบตามแนวคิดของนักปรัชญาตะวันตก มีวิธีปฏิบัติและหลักการ คือ การรู้จักพอใจในสิ่งที่มี หมายถึงการรู้จักใช้ชีวิต การว่างเฉยในอารมณ์ หมายถึงการกำจัดอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีให้ได้ การนึกถึงความตาย หมายถึงการรู้จักว่าชีวิตเป็นสิ่งมีค่า ควรใช้ให้มีความสุข และ การเป็นตัวของตัวเอง หมายถึงคนจะมีความสุขนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นทุกอย่าง การเป็นตัวของตัวเองคือความสุข

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบอัตตนิยมนแบบละเอียด มีวิธีปฏิบัติ คือ (๑) การรู้จักประมาณในความสุข ไม่ตระกระตระกรามที่จะเสพความสุข ค่อย ๆ เสพความสุข เพื่อให้ความสุขอยู่ยืนยาว (๒) การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ รู้จักหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย ความคุมการหายใจ มีการพักผ่อนที่ดี (๓) การคิดเชิงบวก การมีมุมมองชีวิตไปในทางที่ดี การรู้จักเป็นคนมีเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์นำในการใช้ชีวิต (๔) ความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักยอมรับว่าตนเองไม่สามารถที่จะทำทุกอย่าง ต้องเรียนรู้ที่จะทำให้คนอื่นพอใจ และตนเองพอใจ และ (๕) ความพอใจในภาวะของตน โดยต้องใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติมีความเป็นอยู่เรียบง่าย รู้เท่าทันความจริง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสังคม

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์แบบหยาบ มีวิธีปฏิบัติ คือ (๑) การเสียสละ นักปกครองต้องเข้าใจมนุษย์ มีการบริหารจัดการให้ได้รับความเสมอภาค สะดวกสบายตามหลักการพื้นฐานของชีวิตเพื่อให้เกิดความสุข (๒) ทำให้ดี ด้วยการทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชน เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนได้มีความสุขพื้นฐาน มีความสุขทางใจ จิตใจปลอดโปร่งไม่ถูกกดดันด้วยเรื่องที่ไม่พอใจ (๓) ความเรียบง่ายสมถะ ต้องเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายไม่ฟุ้งเพื่อทะเยอทะยาน

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์แบบละเอียด คือ การได้ทำประโยชน์แก่คนจำนวนมาก ความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องได้ทำประโยชน์กับคนจำนวนมาก และเขาเหล่านั้นได้รับประโยชน์ การกระทำที่ดีจำต้องเกิดจากหลักการหรือเหตุผล เช่น มูลนิธิ ที่จะช่วยเหลือ ความสุขของแนวคิดนี้เกิดจากการที่มนุษย์พยายามพัฒนาตนเองให้ดีพร้อมเพื่อเป็นที่อาศัยของผู้อื่น วิธีให้เกิดความสุขอันเกิดจากการทำเพื่อผู้อื่น คือ การกระทำของตนจะเป็นไปเพื่อประโยชน์อะไรบ้าง การมีคุณธรรมด้วยการปฏิบัติตนให้มีความขยันหมั่นเพียร ความซื่อตรง ความประพฤติดีงามทั้งหลาย โดยการดำรงอยู่ในธรรม สูงสุดคือการระวางจิตไม่ให้โน้มไปในความชั่ว

๕.๑.๒ หลักความสุขและการเข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

พบว่า ความสุข หมายถึง ความอิมเมอใจความร่าเริงบันเทิงใจอันเกิดจากการสร้างคุณความดี ไม่ทำความชั่ว ความไม่มีเวรภัย ไม่มีความเดือดร้อนเพราะกิเลส การละความติดใจในกามคุณ ๕ สภาพที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ลงในอารมณ์ด้วยความเพ่งพินิจอันปราศจากความทุกข์ ความปราศจากกิเลสเครื่องกังวลคือราคะ โทสะ และโมหะ ลักษณะการของความสุขที่มีพัฒนาการจนถึงที่สุดคือพระนิพพาน

ทัศนะทางพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข มี ๓ อย่าง คือ (๑) ความสุขอย่างหยาบมีที่มาจากกามคุณ ๕ อันเกิดจากการที่อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกันระหว่าง ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส ภายได้รับสัมผัส เกิดความรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา เป็นสุขเรียกว่า สุขเวทนา เป็นทุกข์เรียกว่า ทุกขเวทนา และเป็นความเฉย เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา (๒) ความสุข

อย่างกลางเกิดจากฉาน ด้วยการฝึกจิตเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่จนเข้าถึงฉานสามารถกำจัดนิวรณ์ ๕ ประการได้ และ (๓) ความสุขอย่างละเอียดเกิดจากการได้บรรลุพระนิพพาน เป็นการฝึกฝนจิตขัดเกลาให้หมดกิเลสด้วยไตรสิกขาหรือการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อให้บรรลุถึงพระนิพพาน

ในทัศนะทางพระพุทธศาสนาเกี่ยวกับความสุขทั้ง ๓ ระดับนี้มีเงื่อนไขอื่นประกอบด้วย เช่น การบำเพ็ญบุญกิริยาวัตรทั้ง ๓ อย่าง เพราะบุญกิริยาวัตรทั้ง ๓ นั้นสามารถเป็นฐานของความสุขในระดับต้นจนถึงระดับที่สูงที่สุดได้ โดยแยกเป็นข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ สามารถให้ถึงความสุขอย่างหายาบและความสุขอย่างกลาง ส่วนข้อ ๓ การภาวนาสามารถให้ถึงความสุขอย่างละเอียดคือพระนิพพานได้

ประเภทแห่งความสุขที่ปรากฏในทุกนิบาต สุขวรรค พระพุทธเจ้าตรัสถึงความสุขไว้ถึง ๑๓ นัย จำแนกออกเป็น ๓ ระดับ คือ (๑) ความสุขที่จัดเป็นความสุขที่ยังต้องอาศัยกามคุณจัดเป็นความสุขอย่างหายาบ คือ สุขของคฤหัสถ์ กามสุข สุขมีอุปธิ สุขมีอาสวะ สุขอิงอามิส สุขของผู้มิใช่พระอริยะ สุขทางกาย อสมาริสุข (๒) ความสุขที่จัดเป็นความสุขที่เกี่ยวข้องด้วยฉานเป็นความสุขอย่างกลาง เป็นทั้งโลกียสุขและโลกุตตรสุข จำแนกได้ดังนี้ คือ สุขมีปีติ สุขเกิดจากความยินดี สุขเกิดจากอุเบกขา สมาริสุข สุขที่เกิดจากฉานมีปีติเป็นอารมณ์ สุขที่เกิดจากฉานไม่มีปีติเป็นอารมณ์ สุขที่เกิดจากฉานมีความยินดีเป็นอารมณ์ สุขที่เกิดจากฉานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์ และ (๓) นิพพานสุขพ้นจากโลกียะเป็นความสุขอย่างละเอียด จำแนกได้ดังนี้ คือ สุขที่ไม่มีอุปธิ สุขที่ไม่มีอาสวะ สุขที่ไม่อิงอามิส สุขของพระอริยะ สุขที่ไม่มีปีติ ส่วนความสุขที่เหลืออีก ๓ อย่างจัดได้ทั้ง ๓ ระดับ คือ สุขของบรรพชิต เนกขัมมสุข และ เจตสิกสุข แต่ต้องดูที่ปัจจัยประกอบกับความสุขทั้ง ๓ อย่างนั้น

ระดับแห่งความสุขมีอยู่ ๓ ระดับ คือ (๑) กามสุขเป็นความสุขที่ยังเจือด้วยกามคุณ ๕ ส่งผลให้สัตว์ไปเกิดในชั้นกามภพอันเป็นภูมิระดับต่ำ ฝ่ายดี ได้แก่ กามาวจรสุคติภูมิ ๗ หรือกามสุคติภูมิ ๗ คือ สวรรค์ ๖ ชั้น และมนุษย์โลก ฝ่ายไม่ดี คือ กามาวจรทุคติภูมิ ๔ หรืออบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน รวมเป็น ๑๑ ภูมิ ในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าความสุขในกามสุคติภูมิอยู่ในระดับที่ต่ำมาก ดังนั้นจึงควรแสวงหาความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป (๒) ฉานสุขเป็นความสุขอย่างกลาง เป็นโลกียสุขก็ได้ เป็นโลกุตตรสุขก็ได้ตามแต่บุคคลที่ได้บรรลุฉาน ความสุขในชั้นนี้เป็นความสุขที่เกิดจากฉานสมาบัติ เมื่อตายไปจะได้ไปบังเกิดในชั้นพรหมรูปภพ ๑๖ ชั้น และชั้นพรหมอรูปรูปภพ ๔ ชั้น และ (๓) นิพพานสุขอันเป็นความสุขอย่างละเอียดเป็นโลกุตตรสุข เพราะเป็นความสุขที่อยู่เหนือโลกหรือพ้นจากวิสัยของชาวโลกไป เป็นความสุขที่พ้นจากภูมิ ๓ ข้างต้น นับเป็นความสุขที่สมบูรณ์แบบ หมายถึงตัวมรรค ผล และนิพพาน ๒ อย่าง คือสุอุปาทิเสสนิพพานและอนุอุปาทิเสสนิพพาน

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทั้ง ๓ ระดับนั้น คือ (๑) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขมี ๒ ประการ คือ ด้วยทาน และ ด้วยศีล อันเป็นหนทางให้เกิดความสุขทั้งตนเองและสังคม (๒) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฉานสุขด้วยการเจริญรูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔ และ (๓) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข ซึ่งส่วนใหญ่เป็นบรรพชิตที่ปฏิบัติแล้วได้เข้าถึง จัดเป็นความสุขของบรรพชิตชนิดละเอียดก็ได้ เป็นเนกขัมมสุขก็ได้ สุขที่ไม่มีอุปธิก็ได้ สุขที่ไม่มีอาสวะก็ได้ สุขที่ไม่มีอามิสก็ได้ สุขของพระอรหังก็ได้ สุขที่ไม่มีปติก็ได้ ด้วยการเจริญมรรคภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีอานิสงส์ คือ ได้บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน และ ถ้าหากยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักได้บรรลุเป็นพระอนาคามี

คุณสมบัติพิเศษของภิกษุผู้ปฏิบัติเพื่อให้ถึงนิพพานสุขสรุปได้ คือ เป็นผู้มีศรัทธา มีอาพาธน้อย เป็นคนไม่โอ้อวด ปราศจากความเพียร มีปัญญา มีhiri มีโอตตปปะ กำหนดความไม่งามในกาย ความปฏิกูลแห่งอาหาร ความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก ความไม่เที่ยงแห่งสังขาร การตั้งมรณสัญญาไว้ในตน มีความประพฤติในอริยาบถ ในอายตนะ ในสติ ในสมาธิ ในญาณ ในมรรค ในผล ความประพฤติเพื่อประโยชน์แก่โลก เป็นต้น

๕.๑.๓ วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

จากการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย หรือความสุขที่เป็นเวทนาทางกายที่มาจากสุขเวทนาในเวทนานุปัสสนา เกิดจากการสัมผัสรับรู้อายตนะภายในกระทบกับอารมณ์อันเป็นอายตนะภายนอก เมื่อชอบจึงเกิดเป็นสุขเวทนาบ้าง หากไม่ชอบเป็นทุกข์เวทนา ถ้าเฉย ๆ เป็นอทุกขมสุขเวทนา ด้วยการบริหารจัดการความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย คือ การบริหารจัดการอารมณ์ที่เป็นภายนอก ๕ และ การบริหารจัดการประสาทภายในทั้ง ๕ โดยตรง เพื่อบริหารร่างกายให้มีอายุยืนด้วยหลักอายุวัฒนธรรม ๕ ประการ เพื่อความมีอายุยืน อันเป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยทำให้อายุยืน และให้เว้นข้อปฏิบัติที่ทำให้อายุสั้น ๕

จากการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข กามสุขเป็นความสุขที่เนื่องด้วยอารมณ์ภายนอก ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะหรือสิ่งต้องกาย แต่เป็นการสัมผัสรับรู้ทางใจ เมื่ออารมณ์ภายนอกมากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท เกิดสัมผัสและเกิดเวทนาทางกาย แล้วกลไกของธรรมชาติส่งต่อความรู้สึกไปให้ใจรับรู้ การเกิดขึ้นของกามสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยใหญ่ ๆ ๓ ประการ คือ (๑) รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะอันเป็นสิ่งถูกต้องกาย ซึ่งเป็นที่ตั้งของความสุข (๒) จินตนาการของบุคคลที่เป็น “สุกนิมิต” หรือมีความหมายว่า “งาม” และ (๓) การได้เสพหรือได้ครอบครองเป็นเจ้าของใน รูป เสียง เป็นต้น ในการบริหารจัดการกับความสุขที่เป็นเวทนาทางใจ ต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการเกี่ยวข้อง โดยให้มีวิธีการจัดการดังนี้ คือ การพิจารณาให้เกิดความรู้เรื่องราวและรายละเอียดต่าง ๆ ทั้งในส่วนที่เป็นคุณและโทษเกี่ยวกับกามสุขเป็นเบื้องต้นเพื่อไม่ให้ลุ่มหลง ศีลจึงเป็นหลักประกันของกามสุข

จากการวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข ไม่เกี่ยวเนื่องกับประสาททั้ง ๕ เป็นความสุขที่เกิดจากอารมณ์ภายในเกิดจากการทำสมาธิ โดยประโยชน์ของสมาธิ คือ (๑) เป็นการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจแห่งสติ (๒) เป็นการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสมแก่การงาน (๓) เป็นการเสริมสร้างพลังให้กับจิต เพื่อให้มีสติระลึกรู้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว (๔) เป็นการสร้างบ้านทางจิต ซึ่งในคัมภีร์ใช้คำว่า “วิหารธรรม” และ (๕) เป็นการออกกำลังกายทางจิต

จากการวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข เป็นความสุขที่ไม่มีปัจจัยอะไรมาครอบงำ เป็นความสุขที่ยิ่งกว่าสุขทุกอย่าง ไม่ต้องอิงอาศัย เพราะนิพพานสุขเป็นความสุขที่ไม่สามารถปรุงแต่งสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา เป็นความสุขพิเศษที่ขึ้นกับปัญญามี ๓ ระดับ คือ (๑) ปัญญารู้เข้าใจในกายและจิตเพื่อการดำเนินชีวิต (๒) ปัญญารู้แจ้งในรูปธรรม และ (๓) ปัญญารู้แจ้งในนามธรรม

จากวิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบด้วยหลักของท่านและศีล ท่านเป็นประโยชน์แก่ส่วนตัวและส่วนรวม การมีศีลก็เช่นกันทำให้ตนไม่ต้องเดือดร้อนและสังคมมีความสุข เพราะการปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม

จากวิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ สมาธิมีอานิสงส์คือ (๑) เป็นการพักจิตและเสริมบุคลิกภาพ (๒) ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลายหายเครียด เกิดความสงบ (๓) เป็นบาทฐานแห่งอภิโยนิยา จัดเป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา (คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ (๔) ทำให้ได้เกิดในพรหมโลกหลังจากตายแล้ว ส่วนในระดับสังขมการใส่ใจในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่วแน่มั่นคงและเป็นแนวทางอันเดียวกันมีเป้าประสงค์ที่ตรงกันยอมทำให้ถึงความสุขได้ เมื่อคนซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมมีคุณภาพสังคมก็มีคุณภาพด้วย เพราะคนรู้จักอ่อนคลายในอารมณ์ยอมผ่อนปัญหาต่าง ๆ ให้น้อยลง

จากวิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา จะต้องพัฒนาตนด้วยการประพาดด้วยปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขในขั้นนี้เป็นการปฏิบัติของภิกษุเท่านั้น ในส่วนของสังคม เมื่อประชากรของสังคมมีคุณภาพ สังคมย่อมมีคุณภาพเช่นกัน การที่ประชากรของสังคมมีระดับความสามารถที่สูงก็ย่อมสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่น ๆ ในสังคมได้ เป็นแบบอย่างแนวทางในการดำเนินชีวิตได้ เป็นผู้ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้

ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข คือ (๑) ตัวอย่างผู้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ เช่น เรื่องวิมานบังเกิดแก่นางอุตตราเพราะการให้ทานและรักษาศีล เรื่องวิมานบังเกิดแก่นางลูขมาอุบาสิกา เพราะเคยได้ให้ทานและรักษาศีลเมื่อครั้งเป็นมนุษย์ และเรื่องวิมานที่บังเกิดขึ้นแก่นางสุนิทธาอุบาสิกา เพราะการเคยได้ถวายทานและรักษาศีลเมื่อครั้งเป็นมนุษย์ เป็นต้น (๒) ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข เช่น เรื่องการปรินิพพานของพระโคตมิดิเรก ผู้มีความสุขเพราะการได้เข้าฌาน

และ เรื่องพระขานุกโณณฑัญญะเถระ ที่มีการเข้าฌานมีความสุขอยู่เป็นประจำ เป็นต้น (๓) ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงนิพพานสุข เช่น เรื่องพระอัสสชิเถระ และเรื่องวิปัสสกภิกษุ เป็นต้น

ส่วนองค์ความรู้ในการวิจัยนี้เป็นการรวบรวมข้อมูลทางเอกสารให้เป็นระบบมากขึ้นง่ายต่อการศึกษาค้นคว้าต่อไป เพื่อค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สนใจ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาในกรอบของเนื้อหาเฉพาะความสุขที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นหลัก พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางการปฏิบัติที่เห็นว่าเหมาะสม ซึ่งเป็นการศึกษาแบบกว้างเพื่อให้เห็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงความสุขเท่านั้น ผู้วิจัยเห็นว่าประเด็นอื่น ๆ อีกมากมาย ที่ควรแก่ศึกษาเพิ่มเติม ซึ่งผู้สนใจศึกษาควรศึกษาวิเคราะห์ให้ละเอียดอีก เช่น

๑. เปรียบเทียบวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสุขในพระพุทธศาสนากับความสุขในศาสนาอิสลาม
๒. ศึกษาวิเคราะห์การส่งผลของความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่
๓. วิเคราะห์ฌานในทัศนะของคนอินเดียสมัยใหม่

บรรณานุกรม

๑.ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎกั ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) คัมภีร์:

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา.กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

(๒) หนังสือ:

กิลล์ เมล. สูดยอดเดอะซีเคร็ต. กรุงเทพฯ: ดีเอ็มจี, ๒๕๕๔.

แกร์ โจเซฟ. ศาสนาทั้งหลายนับถืออะไร. แปลโดย ฟัน ดอกบัว จาก What the Great Religions

Believe.นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๒๔.

ขุนเขา สินธุเสน ขจรบุตร. รั้มมากไปทำไม รู้ “ใจ” ก่อนดีกว่า/a rest less boy, วาดภาพประกอบ.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: อรินทร์ How To อรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๘.

จวินจื่อ. ปรัชญาเม่งจื่อ ถ้อยแบบอย่างยอดคน. กรุงเทพฯ: แสงดาว, ๒๕๕๖.

_____. เม่งจื่อ ผู้คงมั่นต่อคุณธรรม. กรุงเทพฯ: แสงดาว, ๒๕๕๖.

จุยจื่อ. ปรัชญาจางจื่อ วิธีการงานอันเบิกบานใจ. กรุงเทพฯ: แสงดาว, ๒๕๕๖.

_____. จางจื่อ ปราชญ์ผู้เป็นอยู่ต่ำ แต่ใคร่ครวญสูง. กรุงเทพฯ: แสงดาว, ๒๕๕๖.

เด็บบี พอร์ด. ด้านมืดของผู้ตามหาแสงสว่าง. แปลโดย ภัทริณี เจริญจินดา จาก The dark side of

the light chasers. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙.

เดือนเพ็ญ เด่นจรัส. ปรัชญาขงจื่อ ฉบับกฎทองของขงจื่อ. กรุงเทพฯ: แสงดาว, ๒๕๕๖.

เนืองน้อย บุญเนตร. จริยศาสตร์ตะวันตก ค่านิยมลัทธิฮอบส์รอลล์ชาร์ท. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ปานทิพย์ ศุภนกร ผศ. **จริยศาสตร์ ETHICS**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๕๗.

พระทักษิณคณาธิการ. **ปรัชญา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๔.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. **พุทธธรรม (ฉบับขยายความ)**. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (วิลาส ญาณวโร). **โลกที่ปณี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๕๓๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **ก้าวไปในบุญ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๕. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑.

พระพุทธโฆษาจารย์. **ธมมปทฎกถา ตติโย ภาค**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____. **ธมมปทฎกถา จตุตถโย ภาค**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

_____. **ธมมปทฎกถา ฉกฺโข ภาค**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระมหาสมปอง มุทิโต แปล. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.

พันตรี ป. หลงสมบุญ. **พจนานุกรมกิริยาอาชยาตฉบับธรรมเจดีย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๔.

_____. **พจนานุกรม มจร-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: เรื่องปัญญา, ๒๕๔๙.

พิน ดอกบัว. **ปวงปรัชญากรีก**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๕.

_____. **ปวงปรัชญาจีน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๕.

_____. **ปวงปรัชญาอินเดีย**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **มงคลตถปิณี (ปจโม ภาค)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

รื่นฤทัย สัจจพันธุ์ รศ.ดร. **นิทานชาดก ฉบับเปรียบเทียบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ: สถาพรบุ๊คส์, บริษัทเวิลด์ไทม์การพิมพ์ (๑๙๘๘), ๒๕๔๘.

วศิน อินทสระ. **ความสุข**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๗.

_____ . **จริยศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ ๑๙๙๒, ๒๕๔๔.

วัตเทิลส์ วอลเลซ ดี. **ศาสตร์แห่งความสุข = The science of happiness**. กรุงเทพฯ: โปสต์บุ๊กส์, ๒๕๕๔.

วิทย์ วิศทเวทย์. **ปรัชญาทั่วไปมนุษย โลกและความหมายของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๔.

ศักดิ์ศรี แย้มนัตดา. **วรรณคดีพุทธศาสนาภาษาไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ: คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๒๕๔๓.

สมเด็จพระญาณสังวร. **วิธีสร้างบุญบารมี**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๗ (๓). กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๔.

สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **สรุปผลสำคัญการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) คนไทย สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๘**. กรุงเทพฯ: กลุ่มสถิติแรงงาน สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๕๘.

สำนักหอสมุดแห่งชาติ กรมศิลปากร. **จกุกวาททีปนี พระสิริมังคลาจารย์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: บริษัทศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

สุนทร ณ รังษี. **ปรัชญาอินเดีย: ประวัติและลัทธิ**. พระนคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

สุรพล ไกรสรารุฒิ. **ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพฯ: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

อดิศักดิ์ ทองบุญ. **ปรัชญาอินเดียร่วมสมัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๕.

แอนโทนี เดอ เมลโล. **คนไม่รู้จักตัวเอง**. แปลโดย ภัทริณี เจริญจินดา จาก Awareness. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๙.

John Izzo. **ความลับ ๕ ข้อที่คุณต้องค้นให้พบก่อนตาย**. แปลโดย อรวรรณ อบรมย์ จาก The five secrets you must discover before you die. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์, ๒๕๕๒.

(๓) วารสารและนิตยสาร

อภิลักษณ์ เกษมผลกุล. “กลวิธีเล่าเรื่องชาดกที่เน้นแนวคิดเรื่อง “ทาน” ในอรรถกถาชาดกและปัญหาชาดก ฉบับหอสมุดแห่งชาติ”, วารสารภาษาและวรรณคดีไทย, ปีที่ ๒๘ (ธันวาคม ๒๕๕๔) : ๑๔๙-๑๕๐.

(๔) วิทยานิพนธ์ :

พระครูศรีปริยัติมงคล สิริมงคล (คำภีบาล). การศึกษาเชิงวิเคราะห์คำสอนเรื่องคุณธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในคัมภีร์โบลานอีสาน: เรื่องธรรมดาสอนโลก. วิทยานิพนธ์

พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระดี สีสเปโม (เชิน). การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องนิรามิสสุขในพุทธปรัชญาเถรวาทกับแนวคิดเรื่องความสุขตามแนวสุขนิยมแบบปัญญานิยม. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมนัสพล วรสุทธิ (ยังทะเล). การศึกษาเปรียบเทียบหลักนิรามิสสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับทฤษฎีสุขนิยมในปรัชญาตะวันตก. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระมหาจรัญ คมภีโร (อับแสง). การศึกษาเปรียบเทียบเรื่องความสุขตามทัศนะปรัชญาสุขนิยมกับพุทธศาสนาเถรวาท. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาดวงรัตน์ จตรตโน (กิจประภานนท์). อิทธิพลของธรรมปทัฏฐกถาเรื่องอายุวัฒนกุมารต่อประเพณีสิบชะตาของล้านนา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์). “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาอำนาจ สงวนกลาง. “การศึกษาวิเคราะห์หลักประโยชน์นิยมของพุทธปรัชญาเถรวาท”. **รายงานการศึกษาอิสระปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๔.

พระอุบล กตปุณโย (แก้ววงษ์ล้อม). “การศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของศีลที่มีต่อสังคมไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

แม่ชีกิตติยา ป้อมเจริญ. “ศึกษาเนกขัมมสุขในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

สรุพงษ์ จันลิม. “ศึกษาวิเคราะห์คุณธรรมจากชาดก ตามที่ปรากฏสาระการเรียนรู้พระพุทธศาสนา การศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ระดับมัธยมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๔๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

สุภักดิ์ มหาวารการ. ความเปรียบเกี่ยวกับน้ำกับมรรคาสู่นิพพานในอรรถกถาชาดก. **วิทยานิพนธ์
อักษรศาสตร์ดุสิตบัณฑิต**. คณะอักษรศาสตร์: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
๒๕๕๒.

๒. ภาษาอังกฤษ :

Chatterjee Satischandra. An Introduction to Indian Philosophy. Calcutta: University of
Calcutta, 1968.

Louis P. Pojman. **Philosophy The Guest for Truth**. n.p., Wadsworth Publishing
Company An International Thomson Publishing Company, 1999.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระมหาคมสัน ฉายา วิสุทธญาโณ นามสกุล เนียมคชบาล
- ว/ด/ป เกิด : วันพุธที่ ๑๐ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๒๑
- สถานที่เกิด : บ้านเลขที่ ๖ หมู่ที่ ๑๙ บ้านฝไทรินทร์พัฒนา ตำบลฝไทรินทร์
อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๑๓๐
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๐ จบปริญญาธรรม ๙ ประโยค สำนักเรียนวัดชนะสงคราม
กรุงเทพมหานคร
: พ.ศ. ๒๕๕๒ จบปริญญาโท สาขารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยนเรศวร
- ประสบการณ์การทำงาน : พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นอาจารย์สอนนักธรรมสำนักศาสนศึกษาไพบูลย์วิริยคุณ
วัดชากมะกรูด ตำบลกรัว อำเภอแก่ง จังหวัดระยอง
: พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นอาจารย์สอนวัดไตรภูมิ ตำบลโนนบุรี อำเภอสหัสขันธ์
จังหวัดกาฬสินธุ์
: พ.ศ. ๒๕๕๐-ปัจจุบัน เป็นอาจารย์สอนบาลีสำนักเรียนวัดชนะสงคราม
แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- บรรพชา : เมื่อวันที่ ๑๕ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๓๔ ณ วัดจินดาราม
บ้านฝไทรินทร์ ตำบลฝไทรินทร์ อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
โดยมี พระครูวิบูลวรกิจ เป็นพระอุปัชฌาย์
- อุปสมบท : เมื่อวันที่ ๑๑ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๔๔ ณ พัทธสีมาวัดโคกกลาง
ตำบลโคกกลาง อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์
โดยมี พระครูวิจิตรธรรมาทรร เป็นพระอุปัชฌาย์
- สังกัด : วัดป่าภาวนาราม ตำบลไทยสามัคคี อำเภอวังน้ำเขียว
จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๓๗๐
- หน้าที่ : พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้รับแต่งตั้งเป็นรองเจ้าอาวาสวัดป่าภาวนาราม
ตำบลไทยสามัคคี อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา
- ปีที่เข้าศึกษา : พ.ศ. ๒๕๕๓
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดป่าภาวนาราม ตำบลไทยสามัคคี อำเภอวังน้ำเขียว
จังหวัดนครราชสีมา ๓๐๓๗๐, โทร. ๐๘๖-๒๙๔-๒๒๖๖,
Email-masburee@hotmail.com ID. Line ๐๘๖-๒๙๔-๒๒๖๖