

ความสุขในพระพุทธศาสนา

รศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

ดร.พัลลภ ทารุคำจา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน



บทนำ

กระแสโลกในศตวรรษที่ ๒๑ ซึ่งมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก เป็นการนิยามความสุขอย่างมากซึ่งทำให้ผู้คนทั่วโลกย่อมมีความแตกต่างกันออกไปอย่างกว้างขวาง หากกล่าวถึงคำว่า “ความสุข” แทบจะไม่มีมนุษย์คนใดปฏิเสธว่าไม่ปรารถนาและไม่แสวงหา เนื่องจากความสุขเป็นภาวะอารมณ์เชิงบวก เกิดขึ้นเมื่ออยู่ในสภาวะที่น่าพึงพอใจ มีความสมหวัง ได้รับสิ่งที่ต้องการในชีวิต เป็นความรู้สึกชอบหรือพึงพอใจกับชีวิต อาจสะท้อนออกมาเป็นความสบายใจ ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนานร่าเริง ความอิมเมจใจ เป็นต้น ทั้งนี้ในทางวิทยาศาสตร์อธิบายว่า ขณะที่มนุษย์มีความสุขร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟินออกมา สารดังกล่าวสามารถทำให้ลืมความเจ็บปวดและไปยับยั้งความเจ็บปวดได้ชั่วคราว มนุษย์แสวงหาความสุขมาตั้งแต่อดีต ดังเช่นที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสวงหาความดับทุกข์ เป็นการแสวงหาความสุขและเชื่อว่าความสงบภายในจิตใจเป็นความสุขที่แท้จริง เมื่อพระองค์ค้นพบและเผยแผ่แนวปฏิบัติตนให้เกิดความสุขสืบทอดต่อ ๆ กันมา จนถึงปัจจุบันนับเป็นเวลากว่า ๒๖๐๐ ปีมาแล้ว แต่ชีวิตที่ทันสมัยของมนุษย์ในทุกวันนี้ก็มีความทุกข์มากกว่าความสุขเป็นความไม่สบายกาย ไม่สบายใจทั้งจากภาวะสงคราม การก่อการร้าย การแก่งแย่งแข่งขันทางเศรษฐกิจ การเมือง ความรุนแรงทางสังคม ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นต้น^๑ ทำให้เกิดความทุกข์ยากลำบาก ความอดอยาก ความเจ็บป่วย รวมถึงความหวาดกลัว ความเกลียดชัง ความเครียด และความวิตกกังวล เป็นต้น^๒ การศึกษาเนื้อหา ความหมาย แนวคิด และองค์ประกอบของความสุขจะเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการแสวงหาหนทางแห่งความสุข เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความรู้ความเข้าใจและเป็นอีกแนวทางเลือกหนึ่งสำหรับสร้างความสุขให้กับชีวิตมนุษย์ที่สอดคล้องกับบริบทของโลกปัจจุบัน ทั้งนี้บทความนี้เน้นหนทางแห่งความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา กระบวนการ

^๑ Arthur Zajonc, “Love and Knowledge : Recovering the Heart of Learning through Contemplation”. <http://www.waldorflibrary.org/images/stories/articles/RB114_1zajonc.pdf> (Accessed : 03/25/2016).

^๒ Simmer Brown and Grace “Introduction”, **Meditation and the Classroom**. Ed. Judith Simmer Brown and Fran Grace. SUNY Press, 2011. xvi

ทำให้เกิดความสุข พระพุทธศาสนามุ่งให้มนุษย์กลับมาพิจารณาต้นเหตุของความทุกข์และความสุขที่อยู่ในตัวเรา ด้วยกระบวนการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา โดยตระหนักรู้ความเป็นจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ซึ่งสามารถใช้จัดการกับต้นตอของปัญหาได้

คำนิยามของความสุข

ความสุขตามหลักพระพุทธศาสนามีความหมายที่สำคัญอยู่ ๓ นัยด้วยกัน ได้แก่ (๑) สภาวะแห่งความสุข ความสบาย (๒) สภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีทุกข์ ขจัดหรือทำลายความทุกข์ และ (๓) สภาวะที่สามารถทนต่อความทุกข์ได้ง่าย^๑ ความสุขกับความทุกข์นั้นเป็นของคู่กัน ต่างก็เป็นเวทนา พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวถึงที่มาของคำว่าความสุขไว้ว่า สุขะ แปลว่า ทนง่าย หรือ ทนได้ดี คือ ชอบทน คือ ความรู้สึกสบาย “สุข” แปลว่า ง่าย หรือ ดี “ชะ” แปลว่า ทน คำว่า “สุขชะ” จึงแปลว่า ทนง่าย ทนได้ ทนอย่างดี แล้วเราชอบทน ชอบทนอย่างนั้น ทนรู้สึกอรรถุสุข ทนรู้สึกสุข ทนรู้สึกเบิกบานสนุกสนาน นี้เรียกว่า สุขะ คือ ความสุข^๒

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า ความสุข คือ การได้สนองความต้องการ หรือใช้ภาษาง่าย ๆ ว่า ความสมอยากสมปรารถนา ซึ่งบ่งชี้ว่า การที่จะพัฒนาความสุขได้นั้นก็ต้องพัฒนาความอยาก หรือพัฒนาความต้องการด้วย มิฉะนั้นจะพัฒนาความสุขก็ไม่สำเร็จ^๓ โดยแบ่งความสุขออกเป็น ๓ ประเภท คือ (๑) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม (๒) ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน และ (๓) นิพพานสุข สุขเนื่องด้วยนิพพาน^๔ นอกจากนี้ยังได้แบ่งความสุขออกไปเป็น ๕ ชั้น คือ ชั้นที่ ๑ ความสุขจากการเสพวัตถุ ชั้นที่ ๒ ความสุขจากการเจริญคุณธรรม ชั้นที่ ๓ ความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ ชั้นที่ ๔ ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง และชั้นที่ ๕ ความสุขเหนือการปรุงแต่ง^๕

แสง จันทร์งาม กล่าวว่า เราต้องยอมรับกันโดยไม่ต้องพิสูจน์ว่า คนเราต้องการความสุขและแสวงหาความสุข แต่ความสุขของคนเราก็มีหลายชั้นหลายประเภท ดังนี้ คือ (๑) ความสุขอาศัยกาม

^๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๓๒ - ๔๓๓/๒๖๕-๒๖๖.

^๒ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), พจนานุกรมพุทธศาสน์ พร้อมคำอธิบายขยายศัพท์, จัดพิมพ์เผยแพร่เนื่องในมงคลกาล ๑๐๐ ปีพุทธทาส พุทธศักราช ๒๔๔๙-๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๒๙๔.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, (กรุงเทพมหานคร : พลธิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๗๒.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕๗.

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), ความสุข ๕ ชั้น สู่ความเกษมสันต์นิรันดรกาล, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๑-๑๖.

(กามสุข=sensual pleasure) (๒) ความสุขที่เกิดจากการละเว้นความชั่ว (ศีลสุข) (๓) ความสุขที่เกิดจากการทำความดี (บุญสุข) (๔) ความสุขที่เกิดจากการทำให้สงบ (สมาธิสุข) (๕) ความสุขที่เกิดจากความหลุดพ้นอย่างเด็ดขาด (วิมุตติสุข)^๘

พระพุทธานุชา กล่าวถึงชีวิตมนุษย์ว่า ประกอบไปด้วย ๒ ส่วน คือ รูปขันธ์ (กาย) และนามขันธ์ (จิต)^๙ จำแนกย่อยในส่วนที่เป็นกาย ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ หรือ ธาตุ ๔ ส่วนที่เป็นจิตจำแนกย่อย ได้แก่ เวทนา (ความรู้สึก) สัญญา (ความจำ) สังขาร (การคิด) และวิญญาณ (จิตใจ)^{๑๐} ทั้งรูปขันธ์ (กาย) และนามขันธ์ (จิต) ประกอบเข้าเป็นชีวิตและอิงอาศัยซึ่งกันและกัน โดยกายต้องอาศัยจิตจึงจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้ และจิตต้องอาศัยกายคอยรับรู้อารมณ์ภายนอก

พระพุทธานุชาถือว่า ความทุกข์และความสุขเป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ทั้งนี้ ความทุกข์ในชีวิตมนุษย์มี ๒ ประการ คือ ทุกข์ทางกาย และ ทุกข์ทางใจ^{๑๑} ส่วนความสุขของชีวิตมนุษย์ก็มี ๒ ประการเช่นกัน คือ สุขทางกาย และ สุขทางใจ^{๑๒}

ความทุกข์ทางกายของมนุษย์เป็นทุกข์โดยสภาวะ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิด การเจ็บไข้ ความแก่ และความตาย ซึ่งมนุษย์ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ส่วนความทุกข์ทางใจของมนุษย์เป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุนอกตัวมนุษย์ เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวัง การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก เป็นต้น^{๑๓}

ความสุขทางกายของมนุษย์ เป็นความสุขที่ร่างกายทำหน้าที่ได้ปกติ ไม่บกพร่องหรือเสียหาย หรือความสุขจากการเสวยอารมณ์ตามประสาทสัมผัสทั้ง ๕^{๑๔} เช่น ตาได้เห็นภาพที่สวยงาม หูได้ฟังเสียงที่ไพเราะ จมูกได้สูดกลิ่นที่หอม ลิ้นได้ลิ้มรสชาติที่อร่อย กายได้สัมผัสสิ่งอ่อนนุ่ม เป็นต้น จัดเป็นความสุขอันเป็นวิสัยของโลก ส่วนความสุขทางใจ เป็นสภาวะของจิตปกติที่ผ่องใส เบิกบาน ไม่ขุ่นมัวด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบใจ หรือไม่ขุ่นมัวด้วยอำนาจกิเลสที่เป็นไปในมโนทวาร ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้น ความสุขประเภทนี้เป็นได้ทั้งระดับโลกิยะและโลกุตตระ หรือความสุขในโลกและความสุขที่พ้นวิสัยของโลก^{๑๕}

^๘ แสง จันทร์งาม, ศาสนศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิชย์, ๒๕๓๑), หน้า ๒๕-๒๗.

^๙ อภิ.ก.(ไทย) ๓๗/๙๐๖/๙๓๔-๙๓๖.

^{๑๐} อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๒๘/๒๒๐.

^{๑๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๙๕/๓๔๒.

^{๑๒} อจ.ทุก.(ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^{๑๓} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๙๕/๓๔๒.

^{๑๔} ส.สพ.(ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๓.

^{๑๕} อจ.ทุก.(ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

ชีวิตมนุษย์จะมีความสุขหรือมีความสุขเป็นไปตามแรงกรรม หรือผลจากการกระทำของแต่ละบุคคล โดยเจตนาเรียกว่า กรรม บุคคลจงใจแล้วจึงกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ^{๑๖} ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้แล้วและดีต่างกัน”^{๑๗}

ดังนั้น บุคคลจะมีความสุขหรือมีความสุข มีชีวิตที่เสื่อมลงหรือเจริญขึ้น จึงเป็นผลมาจากการกระทำของตนเองทั้งสิ้น ทั้งนี้ทุกข์เป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องรู้เท่าทันและปฏิบัติให้ถูกต้อง การเปลี่ยนแปลงตามกฎธรรมชาติไม่ใช่สิ่งที่มนุษย์จะเอาชีวิตเข้าไปเป็นทุกข์อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงนั้น ส่วนสุขทั้งในระดับโลกียะและโลกุตตระ เป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในชีวิต

ความสุขอันแท้จริงตามหลักพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง สภาวะที่จิตใจหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหาทั้งปวง เป็นความสุขที่เกิดจากการบำเพ็ญทางจิตจนเกิดสมาธิ ปัญญา มีจิตที่เป็นอิสระจากการครอบงำของสรรพสิ่ง เรียกความสุขชนิดนี้ว่า “นิพพานสุข”^{๑๘} และมนุษย์เข้าถึงได้ด้วยการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพภายในตัว ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และปัญญา มีการส่งเสริมศักยภาพในการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม และความสุข

ประเภทและระดับความสุขในพระพุทธศาสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) จำแนกการเรียนรู้อย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) ความสุขที่อาศัยปัจจัยภายนอก คือ มีกัลยาณมิตร เช่น ครู อาจารย์ เป็นต้น ที่สร้างบรรยากาศแห่งความรักความเมตตาและช่วยให้สนุก แต่ประเภทนี้เป็นความสุขที่เกิดจากสภาพแวดล้อมหรือบรรยากาศเอื้อ ซึ่งแม้จะสำคัญมาก แต่ต้องระวัง ถ้าไม่ดี ความสุขประเภทนี้จะทำให้ผู้เรียนอ่อนแอลง ยิ่งถ้ากลายเป็นการเอาใจหรือตามใจก็จะยิ่งอ่อนแอลงไป และเกิดลักษณะพึ่งพา (๒) ความสุขจากปัจจัยภายใน เมื่อบุคคลเกิดความใฝ่รู้ และใฝ่สร้างสรรค์แล้ว ก็จะมีความสุขจากการสนองความใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์นั้น ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากภายในตัวเขาเองอย่างเป็นอิสระและเขาจะเข้มแข็งขึ้น พร้อมกับยังมีความสุขชนิดที่ไม่ต้องพึ่งพา และเมื่อทำได้เองก็พึ่งตนเองได้จึงเป็นอิสระตรงนี้สำคัญ คือ ถ้าเรามีการศึกษาผิดที่ทำให้คนใฝ่เสพ คนก็ต้องได้สนองความใฝ่เสพ ได้รับการบำรุงบำเรอ เมื่อสบายแล้วไม่ต้องทำจึงมีความสุข แต่เมื่อไรต้องทำก็มีความสุข ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราให้การศึกษาที่ถูกต้อง คนเกิดความใฝ่รู้ ใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์ เขาก็จะมีความสุขเมื่อเรียนรู้และเมื่อทำ

^{๑๖} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๔๖๐/๒๗๓.

^{๑๗} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๒๘๘/๑๐๖-๑๖๑.

^{๑๘} ส.ข.(ไทย) ๑๗/๙๕/๕๑.

ยิ่งทำก็ยิ่งมีความสุข และเมื่อทำก็ยิ่งมีความสุขเข้มแข็ง เพราะฉะนั้นการศึกษาจะทำให้คนเข้มแข็งขึ้น มีความสุขมากขึ้น และพึ่งตนเองได้ เป็นอิสระมากขึ้น^{๑๙}

นอกจากจะแบ่งความสุขออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ โลกียสุขและโลกุตระสุขแล้ว ยังสามารถแบ่งแยกย่อยให้ชัดเจนลงไปถึง ๑๐ ระดับ ดังนี้

๑. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นโดยอาศัยกามคุณ ๕
๒. ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน ซึ่งวัดจากกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย
๓. ทุตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุตติยฌานสุข ซึ่งประกอบด้วยปีติ สุข และเอกัคคตา
๔. ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌานสุขซึ่งประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา
๕. จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถฌานซึ่งประกอบด้วย อุเบกขาและเอกัคคตา
๖. อากาสกัญญาจตตสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสกัญญาจตตสมาบัติซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่มีมนสิการนานัตตสัญญา นึกถึงแต่อวกาศอันอนันต์เป็นอารมณ์

๗. วิญญาณัญญาจตตสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญญาจตตสมาบัติซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์

๘. อากิญจัญญาจตตสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญาจตตสมาบัติซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

๙. เนวสัญญานาสัญญาจตตสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญาจตตสมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

๑๐. สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตนโรธสมาบัติอันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด^{๒๐}

ถ้าจะจัดให้ย่อเป็น ๓ ระดับ ได้ดังนี้

๑. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม หรือสุขเกิดจากกามคุณ ผู้เสพเสวย ได้แก่ มนุษย์ปฤชชน และอริยบุคคลชั้นโสดาบันและสกทาคามี

๒. ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน หรือสุขเนื่องด้วยสมาบัติ ๘ แยกเป็น ๒ ระดับย่อย คือ

๒.๑ สุขในรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยรูปฌาน ๔

๒.๒ สุขเนื่องด้วยอรุฌาน หรือสุขเนื่องด้วยอรุฌาน ๔

^{๑๙} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคนสู่ประชาธิปไตย*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๕-๖๖.

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๓๐ - ๕๓๑.

ผู้เสพ เสวย ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และอริยบุคคลทุกชั้น ตั้งแต่ชั้นโสดาบันถึงพระอรหันต์ เฉพาะท่านที่เจริญญาณขั้นนั้น ๆ ได้แล้ว

๓. นิโรธสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ ผู้เสพ เสวย ได้แก่ พระอนาคามีและพระอรหันต์ ที่ได้สมบัติ ๘ แล้ว^{๒๑}

หากแบ่งความสุขออกเป็น ๓ ระดับ อาจแบ่งได้ดังนี้

สุขระดับที่ ๑ ด้านรูปธรรมที่ตามองเห็น คือ การมีความสุขจากการมีทรัพย์สินเงินทอง การมีอาชีพการงานเป็นหลักเป็นฐาน การมียศ มีฐานะ มีตำแหน่ง เป็นที่ยอมรับในสังคม มีมิตรสหายบริวาร และการมีชีวิตครอบครัวที่ดี

สุขระดับที่ ๒ ด้านนามธรรมที่ตามองไม่เห็นคือเรื่องคุณธรรม ความดีงาม การมีความสุขที่เกิดจากความมั่นใจในคุณค่าของชีวิต การได้บำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ มีความศรัทธาในสิ่งดีงามเป็นหลักของจิตใจ และการมีปัญญาที่ทำให้รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งรอบข้างหรือคนรอบข้างอย่างถูกต้องเหมาะสม และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

สุขระดับที่ ๓ ด้านนามธรรมขั้นโลกุตระที่อยู่ในทางธรรมคือ ความเป็นผู้มีจิตใจที่เป็นอิสระด้วยความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลาย รู้และเข้าใจถึงความเป็นไปของโลกและชีวิตตามความเป็นจริงจนไม่หวั่นไหวเมื่อมีสิ่งใดมากระทบ วางใจและปฏิบัติได้ถูกต้องตามเหตุปัจจัย ปล่อยให้สิ่งต่าง ๆ เป็นไปตามธรรมชาติที่ควรจะเป็นโดยไม่เข้ามากระทบกระทั่งบีบคั้นจิตใจ เป็นผู้มีมีความสุขกับตนเองตลอดเวลา ถือว่ามีชีวิตที่สมบูรณ์^{๒๒}

หากแบ่งความสุขมี ๒ แบบ คือความสุขภายใน และความสุขภายนอก

ความสุขภายในหมายถึง ความสงบภายในใจตนเองหรือความสุขจากการรู้เท่าทัน เข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย เป็นความสุขทางปัญญาเนื่องจากการรู้เห็นแจ้งความจริงนั้นเป็นความโปร่งโล่ง ไม่มีติดขัดบีบคั้นใจ

ใช้เกณฑ์ความสุขในรูปแบบที่เกิดจากการตอบสนองจะแบ่งออกได้เป็น ๓ แบบ ดังนี้

๑. สุขจากการตอบสนองต่อค้นหา เห็นได้ง่าย รับรู้ได้ง่าย แต่มีความหวานชื่นน้อย มีทุกข์มาก คับแค้นมาก เกิดความสุขเพียงชั่วคราวในเวลาที่ได้เสพ ทำให้เกิดความอยาก ความโหยหา เป็นสุขที่ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักเต็ม ได้มาเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ

๒. สุขจากการตอบสนองฉันทะ หรือความต้องการอยากทำ อยากสร้างสรรค์ รวมถึงอยากทำสิ่งที่เป็นกุศล เป็นสุขที่ประณีต ไม่มีความทุกข์ อึดอัด เปรี้ยวร้อน เย็นปลอดโปร่ง โล่งเบา สงบสุข ไม่อาศัย

^{๒๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๕๓๑.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๕.

สิ่งเสพภายนอกเป็นสุขด้านใน แต่ยังไม่โปร่งโล่งเต็มที่ ยังมีความคับแคบด้วยองค์ธรรมอื่น ๆ ที่เนืองอยู่ในเวลานั้น ๆ ยังเกิดความยึดมั่นถือมั่น ยังเป็นสุขระดับเวทนา

๓. สุขที่ไม่เกิดขึ้นต่อการตอบสนองความอยากใด ๆ (นิพพานสุข) เป็นสุขที่ไม่กลับกลายเป็นสุขที่ดีเลิศในพระพุทธศาสนา^{๒๓}

การพัฒนาความสุขในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาแบ่งความสุขเป็นชั้นๆ ตั้งแต่ความสุขชั้นหยาบหรือชั้นต่ำไปสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นละเอียดมากยิ่งขึ้น จนถึงความสุขชั้นสูงสุด โดยสามารถประมวลจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาได้ดังนี้

๑) ความสุข ๒ ระดับ ได้แก่ (๑) โลภียสุข ความสุขระดับโลกียะ ได้แก่ ความสุขที่เจือด้วยกิเลส ความสุขของสัตว์ที่เป็นไปในกามาวจรภูมิ รูปาวจรภูมิ และอรูปราวจรภูมิ และ (๒) โลกุตตระสุข ความสุขระดับโลกุตตระ ได้แก่ ความสุขของพระอรหันต์ผู้สิ้นกิเลสบางส่วน คือ พระโสดาบัน สกทาคามี และพระอนาคามี และผู้สิ้นกิเลสทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ได้แก่ พระอรหันต์^{๒๔}

๒) ความสุข ๓ ระดับ ได้แก่ (๑) กามสุข สุขที่เกิดจากกิเลสกาม หรือสุขเกิดจากกามคุณของมนุษย์ (๒) ทิพยสุข สุขอันเป็นทิพย์และสุขอันเกิดจากรูปสมบัติของพรหม และ (๓) ตัณห์กัขยสุข สุขคือความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหา ได้แก่ สุขอันเกิดจากผลสมบัติ^{๒๕}

๓) ความสุข ๑๐ ระดับ ได้แก่ (๑) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ ๕ (๒) ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌานซึ่งสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา (๓) ทุตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย ปีติ สุข และเอกัคคตา (๔) ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา (๕) จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถฌาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขา และเอกัคคตา (๖) อากาสนัญจายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสนัญจายตนสมาบัติ ซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขสัญญาล่วงกลับไปหมด ไม่มนสิการนานัตตสัญญา นึกถึงแต่ อวภาคอันอนันต์เป็นอารมณ์ (๗) วิญญาณัญจายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์ (๘) อากิญจัญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงภาวะที่

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๔๑), หน้า ๒๔๓.

^{๒๔} สุข ๒ ประเภท คือ (๑) โลภียสุข หรืออุปธิสุข (๒) โลกุตตระสุข หรือ นิรูปธิสุข :- อ้างใน อง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๖๗/๑๐๒.

^{๒๕} พ.อุ.(ไทย) ๒๕/๑๒/๑๙๒.

ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ (๙) เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่และ (๑๐) สัญญาเวทิตนโรธสมาบัติสุขเนื่องด้วยสัญญาเวทิตนโรธสมาบัติ อันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด^{๒๖}

จากความสุขข้างต้น สามารถประมวลเป็นความสุข ๒ ระดับใหญ่ ๆ คือ

๑) โลกียสุข สุขระดับโลกียะ แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ ได้แก่

๑.๑) กามสุข สุขที่เกิดจากกิเลสกาม ได้แก่ สุขของสัตว์ผู้เป็นไปในกามาวจรภูมิ คือ ภูมิของสัตว์ผู้เสวยกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าชอบใจ กล่าวคือ อบายภูมิ ๔ ได้แก่ นรก เตร็จฉาน เปรต และอสุรกาย และมนุษย์โลก

๑.๒) ทิพยสุข สุขอันเป็นทิพย์ ได้แก่ สุขของเทวดา^{๒๗} หรือ ความสุขของสัตว์ผู้เกิดในกามาวจรสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น คือ สวรรค์ชั้นจาตุम्मหาราช ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมานรดี และปรนิมมิตวสวัตดี^{๒๘}

๑.๓) ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌานแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้^{๒๙}

๑.๓.๑) สุขที่เนื่องด้วยรูปฌาน ๔ เรียกว่า “รูปารัมมณสุข” คือ สุขที่มีรูปฌานเป็นอารมณ์^{๓๐} ได้แก่ (๑) ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌานซึ่งสกัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตาและสัตว์ผู้บรรลุปฐมฌานนี้ย่อมเสวยสุขในปฐมฌานภูมิ ๓ ระดับ คือ รูปพรหมชั้นพรหมปารีสัชชา (พวกบริษัทบริวารมหาพรหม), พรหมบุโรหิตา (พวกบุโรหิตมหาพรหม), และมหาพรหมา (พวกท้าวมหาพรหม) (๒) ทุตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย ปีติ สุข และเอกัคคตา และสัตว์ผู้บรรลุทุตติยฌานนี้ย่อมเสวยสุขในทุตติยฌานภูมิ ๓ ระดับ คือ รูปพรหมชั้นปริตตภา (พวกมีรัศมีน้อย), อัปปมาณภา (พวกมีรัศมีประมาณไม่ได้), และอาภัสสรา (พวกมีรัศมีสุขปลั่งชันไป) (๓) ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา และสัตว์ผู้บรรลุตติยฌานนี้ย่อมเสวยสุขในตติยฌานภูมิ ๓ ระดับ คือ รูปพรหมชั้นปริตตสุภา (พวกมีลำรัศมีงามน้อย), อัปปมาณสุภา (พวกมีลำรัศมีงามประมาณมิได้), และสุภิกิณฑา (พวกมีลำรัศมีงามกระจ่างจ้า)

^{๒๖} อจ.นวก.(ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐-๕๐๓.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.อ.อ. (บาลี) ๑๒/๑๑๑-๑๑๒ คำว่า “ทิพยสุข” หมายเอา สุขอันเป็นทิพย์และสุขอันเกิดจากรูปสมาบัติของพรหมและมนุษย์ แสดงว่า รวมเอาความสุขอันเป็นทิพย์ของเทวดา และความสุขจากฌานสมาบัติด้วย แต่เนื่องจากในที่นี้แยก “ทิพยสุข” (สุขของเทวดา) ออกจาก “ฌานสุข” (สุขจากผลของฌานสมาบัติ) ออกจากกันเพื่อให้เห็นระดับขั้นที่ชัดเจน.

^{๒๘} ม.มู.(ไทย) ๑๒/๔๔๒/๔๗๘-๔๗๙.

^{๒๙} ดูรายละเอียดประกอบใน :- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๗๐-๒๗๓.

^{๓๐} อจ.ทุก.(ไทย) ๒๐/๗๗/๑๐๕

(๔) จตฺตถมฺมานสุขํ สุขํเนื่องด้วยจตฺตถมฺมาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขา และเอกัคคตาและสัตว์ผู้บรรลวจตฺตถมฺมานนี้ย่อมเสวยสุขในจตฺตถมฺมานภูมิ ๗ คือ รูปพรหมชั้นเวหัพฺปลา (พวกมีผลไพบูลย์), อสฺสญฺญีสัตว์ (พวกไม่มีสัญญา), อวิหา (เหล่าสัตว์ผู้ไม่เสื่อมจากสมบัติของตน), อดฺปปา (เหล่าสัตว์ผู้ไม่ทำความเดือดร้อนแก่ใคร), สุทฺตฺสา (เหล่าสัตว์ผู้งดงามน่าทศนา), สุทฺตฺสี (เหล่าท่านผู้มองเห็นชัดเจนดี), และอกนิฏฺฐา (เหล่าท่านผู้ไม่ด้อยกว่าใคร หรือผู้สูงสุด)

สุขที่เนื่องด้วยรูปมฺมานนี้ในพระไตรปิฎกอาจเรียกด้วยชื่ออื่น ๆ และแบ่งเป็นความสุขที่แตกต่างกันไปตามลักษณะของความสุขที่เกิด เช่น สุขในปฐมมฺมานและทุติยมฺมานเรียกอีกอย่างว่า “สัปปิตฺตฺกสุขํ” คือ สุขที่มีปิตฺติ ส่วนความสุขในตติยมฺมานและจตฺตถมฺมาน เรียกว่า “นิปปิตฺตฺกสุขํ” คือ สุขที่ไม่มีปิตฺติ^{๑๑} หรือสุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาทุติยมฺมานมีปิตฺติเป็นอารมณ์ เรียกว่า “สัปปิตฺตฺการมฺมณฺสุขํ” คือ สุขที่เกิดจากมฺมานมีปิตฺติเป็นอารมณ์ ส่วนสุขที่เกิดแก่ผู้พิจารณาทุติยมฺมานไม่มีปิตฺติเป็นอารมณ์ เรียกว่า “นิปปิตฺตฺการมฺมณฺสุขํ” คือ สุขที่เกิดจากมฺมานไม่มีปิตฺติเป็นอารมณ์^{๑๒} หรือ สุขในมฺมาน ๓ คือ ปฐมมฺมาน ทุติยมฺมาน และตติยมฺมาน เรียกอีกอย่างว่า “สาตฺตสุขํ” คือ สุขที่เกิดจากความยินดี หรือเรียกว่า “สาตฺตารมฺมณฺสุขํ” คือ สุขที่เกิดจากมฺมานมีความยินดีเป็นอารมณ์ ส่วนสุขในจตฺตถมฺมาน เรียกว่า “อุเบกฺขาสุขํ” คือ สุขที่ไม่เกิดจากความยินดี แต่เกิดจากอุเบกขา (ความวางเฉย) หรือเรียกว่า “อุเบกฺขารมฺมณฺสุขํ” คือ สุขที่เกิดจากมฺมานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์^{๑๓}

๑.๓.๒) สุขที่เนื่องด้วยรูปมฺมาน ๔ เรียกว่า “อรุปรามฺมณฺสุขํ” คือ สุขที่มีรูปมฺมานเป็นอารมณ์^{๑๔} ได้แก่ (๑) อากาसानัญญาตฺนสมาปตฺตฺตฺกสุขํ สุขเนื่องด้วยอากาสามัญญาตฺนสมาปตฺตฺตฺกสุขํ ซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขฺสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่มนสิการนานัตตฺสัญญา นึกถึงแต่ อวกาศอันอนันต์เป็นอารมณ์และสัตว์ผู้บรรลอรุปรมฺมานนี้ย่อมเสวยสุขในอรุปรมฺมานชั้นอากาसानัญญาตฺนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีอวกาศไม่มีที่สุด) (๒) วิญญาณัญญาตฺนสมาปตฺตฺตฺกสุขํ สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญญาตฺนสมาปตฺตฺตฺกสุขํ ซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์และสัตว์ผู้บรรลอรุปรมฺมานชั้นนี้ย่อมเสวยสุขในอรุปรมฺมานชั้นวิญญาณัญญาตฺนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะมีวิญญาณไม่มีที่สุด) (๓) อากิญจัญญาตฺนสมาปตฺตฺตฺกสุขํ สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญาตฺนสมาปตฺตฺตฺกสุขํ ซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์และสัตว์ผู้บรรลอรุปรมฺมานชั้นนี้ย่อมเสวยสุขในอรุปรมฺมานชั้นอากิญจัญญาตฺนภูมิ (ชั้นที่เข้าถึงภาวะไม่มีอะไร) (๔) เนวสัญญาตฺนสมาปตฺตฺตฺกสุขํ สุขเนื่องด้วยเนวสัญญาตฺนสมาปตฺตฺตฺกสุขํ อันถึงภาวะที่มี

^{๑๑} อ.ท.ก.(ไทย) ๒๐/๗๒/๑๐๔.

^{๑๒} อ.ท.ก.(ไทย) ๒๐/๗๕/๑๐๔.

^{๑๓} อ.ท.ก.(ไทย) ๒๐/๗๓/๑๐๔-๑๐๕.

^{๑๔} อ.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๑๐๕

สัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่และสัตว์ผู้บรรลुरुูปฌานขั้นนี้ย่อมเสวยสุขในอรุปรพหมีขั้นเนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ(ขั้นที่เข้าถึงภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่)

๒) โลกุตตรสุข สุขระดับโลกุตตระ ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากความสิ้นไปแห่งกิเลสตัณหา หรือเรียกว่า “ตัณห์ขยสุข” ซึ่งเป็นไวพจน์หนึ่งของพระนิพพาน ได้แก่ ความสุขของบุคคลผู้บรรลุโลกุตตระธรรม ๔ จำพวก คือ^{๓๕}

๒.๑) พระโสดาบัน (ผู้ถึงกระแส) หรือผู้เสวยสุขจากการบรรลุโสดาปัตติมรรค และโสดาปัตติผลซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความสามารถละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ (ความเห็นว่าเป็นตัวของตน), วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย), และสีลัพพตปรามาส(ความถือมั่นศีลพต)

๒.๒) พระสกทาคามี หรือผู้เสวยสุขจากการบรรลุสกทาคามีมรรคและสกทาคามีผล ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความสามารถละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อต้น (สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, และสีลัพพตปรามาส) และทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงได้

๒.๓) พระอนาคามี หรือผู้เสวยสุขจากการบรรลุอนาคามีมรรค และอนาคามีผล ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความสามารถละสังโยชน์เบื้องต่ำ (โอรัมภาคิยสังโยชน์) ได้ทั้ง ๕ คือ สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส, กามราคะ(ความกำหนัดในกาม), และภวัชชะ (ความหูดหิดขัดเคือง)

๒.๔) พระอรหันต์ หรือผู้เสวยสุขจากการบรรลุอรหัตตมรรคและอรหัตตผล ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความสามารถละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ คือ โอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ข้างต้น และอุทัมภาคิยสังโยชน์ สังโยชน์เบื้องสูง ๕ คือ รูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน), อรูปราคะ (ความติดใจในอารมณ์แห่งอรุปรพหมี), มานะ (ความสำคัญตน), อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน, และ อวิชชา (ความไม่รู้จริง)

ความสุขตามลำดับเหล่านี้เมื่อกล่าวโดยสัมพันธ์กับบุคคลผู้เสวยความสุข ย่อมมีลักษณะแตกต่างกัน กล่าวคือ (๑) กามสุข และทิพยสุข ผู้สามารถเสพเสวยได้ ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และพระอริยบุคคลชั้นโสดาบันและสกทาคามี (๒) ฌานสุข ผู้สามารถเสพเสวยได้ ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และพระอริยบุคคลตั้งแต่ชั้นโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ เฉพาะท่านที่เจริญฌานนั้น ๆ ได้แล้ว และ (๓) โลกุตตระสุข หรือนิพพานสุข ผู้สามารถเสพเสวยได้ ได้แก่ พระอริยบุคคลทั้งหลาย ตั้งแต่พระโสดาบันจนถึง พระอรหันต์ (แต่ต้องแยกแยะออกไปอีก ถ้าเป็นผลสมบัติสุขก็ได้สำหรับผู้บรรลุผลนั้น ๆ แต่ถ้าเป็นนิโรธสมบัติสุข ก็ได้เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้สมบัติ ๘ แล้วเท่านั้น^{๓๖}

^{๓๕} ม.อ.(ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๕-๑๘๗, และดูประกอบ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๘-๑๒๙, ๒๔๓-๒๔๔

^{๓๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๕๕๖.

จากความสุขเหล่านี้ เมื่อนำมาเรียงเป็นลำดับขั้น จะได้ความสุขในพระพุทธศาสนา ดังนี้

ภาพแสดงลำดับขั้นของความสุขในพระพุทธศาสนา

ความสุขขั้นสูงสุด		
๑๙. สุขจากการบรรลุพระอรหันต์	นิพพานสุข	โลกุตตรสุข
๑๘. สุขจากการบรรลุพระอนาคามี	อรูปารัมมสุข	
๑๗. สุขจากการบรรลุพระสกทาคามี		
๑๖. สุขจากการบรรลุพระโสดาบัน		
๑๕. เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติสุข	อรูปารัมมสุข	ฌานสุข
๑๔. อากิญจัญญายตนสมาบัติสุข		
๑๓. วิญญานัญญายตนสมาบัติสุข		
๑๒. อากาสานัญญายตนสมาบัติสุข		
๑๑. จตุตถฌานสุข	รูปารัมมสุข	โลกียสุข
๑๐. ตติยฌานสุข		
๙. ทุติยฌานสุข		
๘. ปฐมฌานสุข		
๗. สุขในสวรรค์ชั้นปรนิมมิตวสวัตดี	ทิพย์สุข	
๖. สุขในสวรรค์ชั้นนิมมานรดี		
๕. สุขในสวรรค์ชั้นดุสิต		
๔. สุขในสวรรค์ชั้นยามา		
๓. สุขในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์		
๒. สุขในสวรรค์ชั้นจาตุมหาราช	กามสุข	
๑. สุขจากการเสพกาม		
ความสุขขั้นต่ำ		

(ที่มา: พระครูวินัยธรสมุทร ถาวรธมโม, ผศ.ดร., พระใบฎีกาเสน่ห์ ญาณเมธี, ดร., ดร.อำนาจ ยอดทอง, ดร.ภิญญาพัชญ์ ปลากัดทอง และอุทุมพร มุลพรหม, “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ที่มีความสุขเชิงพุทธ”, รายงานวิจัย, สำนักบริหารโครงการวิจัยอุดมศึกษาและพัฒนา มหาวิทยาลัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา แห่งชาติ, ๒๕๕๔, หน้า ๓๕)

(เลี้ยงชีพชอบ) การฝึกอบรมจิตให้เกิดสติ ตลอดถึงวิธีการ แบบอย่าง และสิ่งที่ใช้ฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่น จนมีสมาธิ คือ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) และแนวทางการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และ สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

๒. การเรียนรู้ภาคปฏิบัติ เป็นการปฏิบัติตามหลักการ แนวคิด ทฤษฎี วิธีการ และเนื้อหาสาระของการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา โดยฝึกหัดสัณฐานา หรือการฝึกอบรมกายให้มีความประพฤติดี คือ สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) และสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ฝึกหัดสมณภavana^{๑๙} หรือการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ มีความเพียรและความตั้งใจ ประกอบด้วย สติตระหนักรู้ สำรวมจิตให้แน่วแน่ สงบเยือกเย็น ปลอดภัย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วิตกกังวล จนเป็นสมาธิ คือ สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) และฝึกหัดวิปัสสนาภavana^{๒๐} หรือการฝึกอบรมปัญญาสัมมาทิฐิ และความนึกคิดในทางที่ชอบ ฝึกสติให้รู้เท่าทันกับปัจจุบัน อารมณ์ จนจิตเกิดปัญญาหรือความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง^{๒๑} คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

๓. การเรียนรู้ภาคปฏิเวธ เป็นการวิเคราะห์ประเมินผลการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา ตามหลักไตรสิกขา ทั้งในภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ทั้งการอบรมกายให้มีความประพฤติดี ด้วยการดูพฤติกรรมดีงามทั้งกาย วาจา และอินทรีย์ทั้ง ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จนเป็นความเคยชิน แคล้วคล่อง อยู่ตัว เป็นวินัย เข้าสู่วิถีชีวิต การฝึกอบรมจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิตามหลักการปฏิบัติ สมณภavana ด้วยการดูว่าจิตใจมีความสงบนิ่งมีอารมณ์มั่นคงไม่หวั่นไหวต่อการยั่วของกิเลส มีคุณธรรม มีประสิทธิภาพ และมีความสุข และการฝึกอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริงตามหลักการ ปฏิบัติวิปัสสนาภavana ด้วยการดูความรู้สึก ความเข้าใจ การมองเห็นความจริง เท่าทัน ทั้งระบบความสัมพันธ์ และอธิบายถึงเหตุถึงผลได้

กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาตามแนวพระพุทธศาสนา สัมพันธ์กับมรรค ๘ หรือทางมุ่งสู่การพ้นทุกข์ หรือการลงมือปฏิบัติ ๘ ประการ เพื่อให้พ้นจากทุกข์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ ๔ เมื่อปัญญาสัมมาทิฐิเกิดขึ้นองค์มรรคทั้งหลายก็เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อมองตามขั้นตอนไตรสิกขา ก็ จะเห็นการฝึกอบรมตามลำดับขั้น เป็นศีล สมาธิ ปัญญา แต่เมื่อมองในรายละเอียดของการปฏิบัติก็จะเห็น

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน อัง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๗๐.

^{๒๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

องค์มรรคทั้งหลายเดินไขว้ทำหน้าที่กันอยู่ ถือว่าบุคคลนั้นกำลังเดินตามมรรคตลอดเวลา^{๔๒} กระบวนการเรียนรู้จึงเป็นการใช้องค์ประกอบทั้ง ๓ ด้านของผู้ปฏิบัติ คือ พฤติกรรม จิตใจ และปัญญา ให้ทำหน้าที่สัมพันธ์กันอย่างเชื่อมโยงและเกิดประสิทธิภาพ เพื่อให้บุคคลได้รับการพัฒนาครบทุกด้าน

สรุป

การพัฒนาความสุขสิ่งที่สำคัญที่สุดในขั้นแรกของการพัฒนา คือ สัมมาทิฐิเมื่อมองชีวิตตามความเป็นจริงได้ มีศีลเป็นตัวควบคุมกาย วาจา สามารถพัฒนาความสุขที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและสังคมได้ ศีลไม่จำกัดอยู่เพียงแค่การไม่เบียดเบียนเท่านั้น แต่รวมไปถึงการพัฒนาความประพฤติและความสัมพันธ์ที่ดีงาม การพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านวัตถุมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะพัฒนาการด้านวัตถุอย่างเดียวก่อให้เกิดปัญหามากมายด้วยความเครียดและความเห็นแก่ตัวของบุคคลในสังคม เพื่อป้องกันและขจัดปัญหาดังกล่าว จึงควรส่งเสริมให้ทุกคนพัฒนาจิตใจให้เกิดปัญญา รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อลดละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน อันจะเป็นผลให้จิตบริสุทธิ์และเกิดปัญญาก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- _____ . **สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด, ๒๕๕๑.
- _____ . **ชีวิตที่สมบูรณ์ และการศึกษาฉบับง่าย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙.
- _____ . **ธรรมนุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐.
- _____ . **ธรรมะบรรยาย เรื่อง “ความสุขทุกแง่มุม”** วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม ปรารภวันมงคลที่โยมคุณหมอสาคร ชนมิตต์จะมีอายุครบ ๘๐ ปี.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๗๔๓.

_____ . **ธรรมนุญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐.

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล**. ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

เสฐียรพงษ์ วรรณปก. “มัชฌิมาปฏิปทา : สายกลางสามมิติ” ในคอลัมน์ธรรมะใต้ธรรมาสัน. **หนังสือพิมพ์
ข่าวสด**, ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙.

Arthur Zajonc, “Love and Knowledge : Recovering the Heart of Learning through
Contemplation”. <[http://www.waldorflibrary.org/images/stories/articles/
RB114_1zajonc.pdf](http://www.waldorflibrary.org/images/stories/articles/RB114_1zajonc.pdf)> (Accessed : 03/25/2016).

Simmer Brown and Grace “Introduction”, **Meditation and the Classroom**. Ed. Judith
Simmer Brown and Fran Grace. SUNY Press, 2011.