หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุข
The Tri-Sikkha Principles for Enhancing Happiness

พระครูวินัยธรชวลิต อุตฺตโม (สุวรรณจันทร์)
Phrakruvinayathorn Chavalit Uttamo (Suwanchan)
นิสิตหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Doctor of Education in Teaching Social Studies
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
E: mail: Phrakruvinayathorn@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการค้นหาคำตอบที่ว่า หลักไตรสิกขาสามารถนำมาพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพื่อการเสริมสร้างความสุขได้อย่างไรนั้น ภายหลังได้ศึกษาพบว่า พระพุทธศาสนามองรากเหง้าแห่งความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากอกุศลมูล 3 อย่าง คือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง หรืออีกนัยหนึ่งคือ อวิชชา ตัณหาและอุปาทาน เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นจริงตามธรรมชาติของมัน มนุษย์ได้สร้างโลกขึ้นโดยให้คำและความหมายแก่สิ่งต่าง ๆ กระบวนการแห่งสมุทยวารของการเกิดความทุกข์ก็เกิดขึ้น มนุษย์มีความหวังอยากจะให้สิ่งนั้นดำเนินเป็นไปตามความต้องการ เมื่อมันไม่ดำเนินไปตามวิถีที่เราหวังนั้นได้ เราก็เกิดความผิดหวังและเกิดความทุกข์ มนุษย์พยายามให้ความหมายแก่โลกอย่างไม่หยุดยั้งและหวังจากโลกอย่างกระวนกระวาย ความทุกข์ของมนุษย์จึงเกิดขึ้นอย่างเนืองนิตย์จากความรู้สึกว่ามีตัวตน เมื่อตัวตนถูกเติมด้วยตัณหา ตัณหานั้นในที่สุดเกิดความรู้สึกว่า นี่คือฉัน และนี่คือของฉัน ดังนั้น กระบวนการนิโรธวารของการหลุดพ้นจากความทุกข์ต้องทำลายความรู้สึกเหล่านั้น โดยความเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ต้องพยายามเป็นขั้นเป็นตอนด้วยกระบวนการของลด ละ และเลิก ในการถอนรากถอนโคนของกุศลมูลและกลับมาให้เป็นอกุศลมูลคือ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ และความไม่หลงงมงาย โดยการใช้เครื่องมือในการแก้คือ หลักไตรสิกขา โดยการประยุกต์ใช้หลักศีลมาเป็นกระบวนการเสริมสร้างความสุขด้วยความไม่โลภ การใช้หลักสมาธินำมาสร้างความสุขด้วยความไม่โกรธ และการใช้หลักปัญญานำมาสร้างความสุขด้วยการไม่หลงงมงาย และจะนำไปสู่ผลลัพธ์แห่งความสุขที่ยั่งยืน

คำสำคัญ: หลักไตรสิกขา, การเสริมสร้าง, ความสุข

ได้รับบทความ: 9 สิงหาคม 2567; **แก้ไขบทความ:** 20 ตุลาคม 2567; **ตอบรับตีพิมพ์:** 21 ตุลาคม 2567
Received: August 9, 2024; **Revised:** October 20, 2024; **Accepted:** October 21, 2024

Abstract

This academic paper aimed to find answer to a question about how the Threefold Training can lead to the human competency development to strengthen the happiness. The study findings have showed that Buddhism views the unwholesome roots of human suffering as arising from defilements of greed, hatred and delusion, in other words, of ignorance, craving and attachment. Whenever humans do not see things as they really are according to their nature; they created the world by giving words and meanings to things; the process of suffering cause happens. Human Beings have hopes and desires that things will proceed according to their desires. When it doesn't go the way we hope it would; we become disappointed and suffer. Man ceaselessly tries to give meaning to the world and restlessly hopes from it. Human suffering therefore arises continuously from the feeling of existence. When the self is filled with lust; that desire finally gives rise to the feeling that this is me and this is mine. So, the process of liberation from suffering has to destroy those feelings. It is human nature to try step by step with the process of reducing, giving up, and quitting in the uprooting of evil roots and returning it to good roots consisting of non-greed, non-hatred, and non-delusion. By using tools of the Threefold Training principle to solve; the application of morality is the happiness strengthening process of non-greed; the concentration is of non-hatred, and the wisdom is of non-delusion.; and they will lead to the outcomes of sustainable happiness.

Keywords: The Tri-Sikkha Principles, Strengthening, The Happiness

1. บทนำ

การดำเนินชีวิตของบุคคลในยุคปัจจุบันต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม วัฒนธรรม การประกอบอาชีพ กิจกรรมการใช้ชีวิต ขนาดของครอบครัว ภัยสังคมรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงภัยธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด และการแสดงพฤติกรรมตอบสนองของบุคคลที่หลากหลาย รูปแบบ เช่น วิตกกังวล หงุดหงิด เครียด สับสน ขัดแย้ง ลังเล ซึมเศร้า มีความคิดความรู้สึก ต่อต้านสังคม เป็นต้น ความถี่ ระยะเวลาที่ประสบปัญหา และระดับความรุนแรงของอาการ ดังกล่าวข้างต้น จะส่งผลต่อสุขภาพจิตจนอาจถึงขั้นเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ กระแสแห่ง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นพลวัตอยู่ตลอดเวลานั้น ได้เกิดฟันเฟืองพัดพาวงจรชีวิตให้เกิด

การปรับตัว แข่งขันในท่ามกลางความแปลกแยกทางสังคมไปด้วย โดยพื้นฐานมุ่งเพื่อจะทำให้ตนเองอยู่รอดปลอดภัย แต่กระนั้นก็ไม่พ้นคำถามที่มักจะถามตนเองว่าเราจะดิ้นรนไปทำไม ชีวิตนี้ต้องการอะไร สิ่งที่มนุษย์กำลังวิ่งหาวิถีชีวิตของตนล้วนมีความต่าง แต่สุดท้ายแล้วเป้าหมายของแต่ละคน มุ่งสู่คำตอบของความสำเร็จและความสุขเช่นเดียวกัน (วิกรม กรมดิษฐ์, 2555: 1)

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงความโลภว่า ความโลภจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้รับการกระตุ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ ใจ (อารัมมณปัจจโย) บวกกับความทรงจำเกี่ยวกับความโลภเดิมในจิตใจ (นิสสยปัจจโย) จึงจะทำให้ความโลภใหม่เกิดขึ้นได้ พระพุทธศาสนาจึงมีแนวทางการแก้ปัญหานี้ที่เน้นความเป็นกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คือ การมองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และเลือกการกระทำหน้าที่ตามหลักกุศล ได้แก่ ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง โดยตัดสินว่า การกระทำที่มาจากเจตนาที่เป็นกุศลนั้น ถูกต้อง แต่ถ้าตรงกันข้าม (อกุศล) ก็ผิด (สุเมธ เมธาวิทยกุล, 2540: 13) กลไกแห่งทางออกของปัญหาที่จะทำให้การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้นั้นควรเริ่มต้นจากการพัฒนาตัวตนของเรา ด้วยเหตุผลที่ว่าการพัฒนาตนนั้นเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้มีความสุข มีความพึงพอใจ และมีความสำเร็จในชีวิต การพัฒนาตนเป็นเนื้อเดียวกับการพัฒนาคนและการพัฒนามนุษย์ที่จะต้องพัฒนาให้ครบทั้ง 3 ด้านแห่งการดำเนินชีวิตของเขา และจำได้รับผลเมื่อทำได้ถูกต้องสอดคล้องกับระบบความสัมพันธ์แห่งการดำเนินชีวิตนั้น (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561: 196) ยิ่งไปกว่านั้น การพัฒนามนุษย์เป็นเรื่องดีมีผลต่อการพัฒนาประเทศโดยรวม และต้องทำให้เกิดขึ้นอย่างเต็มตามศักยภาพของแต่ละคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความจำเป็นในโลกปัจจุบันซึ่งเป็นสังคมยุคดิจิทัลที่ทุกอย่างเชื่อมโยงถึงกันหมด เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว และเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เป็นยุคที่โลกต้องการผู้ที่มีสมรรถนะ หรือมีขีดความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสร้างสรรค์ ดังจะเห็นได้จากทิศทางในการพัฒนาประเทศทั้งที่ได้กล่าวถึงยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีก็ตาม (ประกาศคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2561: 1) หรือแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 ก็ตาม (ประกาศสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, 2566: 20) ทั้งสองต่างชี้ให้เห็นความจำเป็นของพัฒนาศักยภาพของคนเพื่อให้พึ่งพาตนเองได้เป็นอันดับแรก และเพื่อช่วยขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศเป็นลำดับต่อไป ในการพัฒนาศักยภาพของคนนั้น สิ่งที่มีความจำเป็นคือ การเน้นการพัฒนาสมรรถนะ หรือพัฒนาขีดความสามารถ (Competency) เพื่อให้คนมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีสมบูรณ์ และสมดุล

สำหรับเหตุผลสำคัญที่ต้องพัฒนามนุษย์ เพราะว่าหากการพัฒนามนุษย์เกิดขึ้น สิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับตัวมนุษย์ก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงไปใน

เชิงคุณภาพ เช่น เรื่อง ความสุข เมื่อพัฒนามนุษย์ได้ ความสุขก็จะมีการเปลี่ยนแปลงคุณภาพด้วย หมายความว่า ความสุขมีการพัฒนาเกิดขึ้นมีความสุขอย่างใหม่ ๆ และความหมายของความสุขก็เปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน เพราะว่าเมื่อพัฒนาคน คุณสมบัติทั้งหลายในตัวคนก็พัฒนาไปด้วย หมายความว่า คนเมื่อได้รับการพัฒนาอย่างถูกต้อง จะกลายเป็นคนที่มีสมรรถนะหรือศักยภาพในการพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพของคนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่เรียกว่า การพัฒนาสมรรถนะ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543: 92) ในการนี้พัฒนาสมรรถนะของมนุษย์ในสังคมดิจิทัล ทักษะด้านคุณธรรมจริยธรรมถือว่าเป็นคุณลักษณะพื้นฐานสำคัญของทักษะขั้นต้นทั้งหมด และเป็นคุณลักษณะที่จำเป็นต้องมีเป็นรากฐานของการพัฒนาความเป็นมนุษย์ เพราะหากปราศจากคุณธรรมจริยธรรมแล้วไซร้ บุคคล สังคมและประเทศจะดำเนินเป็นไปอย่าง มีปัญหาเฉกเช่นตรรกะการพัฒนาที่มีการถกเถียงกันว่า ควรจะพัฒนาเศรษฐกิจให้ดีก่อน แล้วปัญหาศีลธรรมก็จะไม่มี หรือว่าควรจะพัฒนาจริยธรรมให้ดีก่อน แล้วปัญหาเศรษฐกิจก็จะหมดไป ในตรรกะการพัฒนาเช่นนี้จะสามารถเห็นอย่างในสังคมไทยยุคสมัยใหม่ที่ถูกครอบงำด้วยแนวคิดการพัฒนาแบบตะวันตก โดยเน้นการพัฒนาด้วยการสร้างความเติบโตทางเศรษฐกิจ ให้ความสำคัญกับความสมดุลในระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ สังคม ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมน้อยลง ก่อให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบ การแข่งขันชิงดีชิงเด่น ขาดการเกื้อกูลกัน เพราะการยอมรับแนวคิดการพัฒนาแบบมุ่งพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจนเกิดความเป็นวัตถุนิยมขึ้นในใจคนไทยและการพึ่งพานวัตกรรมทางเทคโนโลยีที่เรียกว่า ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial intelligence) จนบางท่านเรียกว่า ยุคเอไอ จริงอยู่ แม้เอไอจะมีบทบาทเข้ามาแทนพลังงานมนุษย์ได้หลายอย่างก็ตาม แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่อาจเข้ามาทำหน้าที่แทนได้คือ การพัฒนาศักยมนุษย์ด้านคุณธรรมเพื่อการเสริมสร้างความสุข คนในสังคมส่วนใหญ่มีปัญหาความสามารถนั้นที่ต้องได้รับการพัฒนาเหมือน ๆ กัน

บทความนี้ ผู้เขียนขอนำหลักไตรสิกขาอันประกอบด้วยศีล สมาธิและปัญญามาเป็นแนวทางการเสริมสร้างความสุขด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้ผู้เขียนมีความสงสัยค้นหาคำตอบว่า หลักไตรสิกขาสามารถนำมาพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพื่อการเสริมสร้างความสุขได้อย่างไร โดยผู้วิจัยจะได้คลี่ประเด็นชี้ให้เห็นความชัดเจนต่อไป

2. ความเข้าใจความทุกข์เป็นพื้นฐานการนำไปสู่การสร้างความสุข

หลักอริยสัจ 4 ถือเป็นหัวใจที่จะได้เห็นกระบวนการการเผยแผ่คำสอน นับตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าที่พระองค์มีจุดหมายในการแสดงธรรมเพื่อการแก้ปัญหาเรื่องความทุกข์ของชีวิต นับตั้งแต่ทรงชี้ให้เห็นว่าอะไรคือทุกข์ ทุกข์นั้นมาจากสาเหตุอะไร เป้าหมายการดับทุกข์คืออะไร และมีแนวทางการนำไปสู่การดับทุกข์นั้นได้อย่างไร หากจะสรุปให้ย่อก็คือ

พระพุทธศาสนาสอนหลักใหญ่เพียงเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ในบริบทของสังคมอินเดียทั้งก่อนพุทธกาลและพุทธกาลต่างยอมรับเหมือนกันว่า โลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์ อดิศักดิ์ ทองบุญ ได้สรุปลักษณะของทุกข์ตามแนวปรัชญาอินเดียออกเป็น 3 ประการ คือ 1) อาธยาตมิกทุกข์ เป็นความทุกข์กายและทุกข์ใจระคนกัน ด้วยเหตุที่โลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์ สัตว์โลกทั้งผองจึงต้องดิ้นรนเพื่อหาทางให้พ้นทุกข์ และอยู่สุขสบายเท่าที่จะสามารถหาได้ในโลกนี้ ผู้มีปัญญาน้อยก็เป็นอยู่อย่างสบายน้อย เดือดร้อนมาก ผู้มีปัญญามากสามารถเป็นอยู่อย่างสบายมากและลำเค็ญน้อยลง แต่กระนั้นก็ยังชื่อว่า ต้องผจญด้วยทุกข์อยู่ร่ำไป ถ้ายังอยู่ในโลกนี้ ความทุกข์ที่ว่านี้ อาจเกิดจากสาเหตุในร่างกายเราเอง เช่น การเจ็บไข้ได้ป่วย 2) อาธิเภาติกทุกข์ เป็นความทุกข์อีกอย่างหนึ่งเกิดขึ้นจากสาเหตุภายนอกร่างกาย เป็นความเจ็บกายหรือเจ็บใจทรมานใจที่คนอื่นหรือสัตว์อื่นทำให้ เช่น ถูกสัตว์กัด หรือถูกคนอื่นทำร้าย 3) อาธิไทวิกทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุภายนอกเหมือนกัน แต่เป็นสาเหตุพิเศษคือ ไม่ใช่มาจากคนหรือสัตว์ หากมาจากอำนาจเหนือธรรมชาติที่ไม่อาจหนีหรือหลบเลี่ยงได้ นั่นคือ อำนาจของกฎธรรมชาติ ซึ่งบางสำนักเรียกว่า กฎแห่งกรรม บางสำนักเรียกว่า เทวบันดาล หรือพรหมทัณฑ์ ดังนั้น โลกจึงเต็มไปด้วยทุกข์ทั้ง 3 ประการนี้แหละ ท่านจึงสอนหลักการไว้เพื่อให้ผู้กลัวทุกข์นำไปใช้ปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ประสบสุขอันไพศาลคือ นิพพานของพระพุทธศาสนา หรือโมกษะของฮินดูและเชน (อดิศักดิ์ ทองบุญ, 2546: 7)

ในพระพุทธศาสนา ได้มีการจำแนกความสุขออกเป็น 2 ประเภท คือ กายิกสุข สุขทางกาย และเจตสิกสุข สุขทางใจ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: องฺ.ทุก. (ไทย) 20/315/101) ซึ่งเป็นในลักษณะเดียวกันกับความทุกข์ที่มี 2 ประเภทเช่นกัน คือ กายิกทุกข์ ทุกข์ทางกาย และเจตสิกทุกข์ ทุกข์ทางใจ โทมนัส (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ที.ม. (ไทย) 10/295/342) เพื่อให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายในการอธิบายความสุขและความทุกข์นั้น การอธิบายเกี่ยวกับความทุกข์ก่อน มักจะทำให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายกว่า เพราะเป็นสิ่งที่ทุกคนได้ประสบพบเจอในชีวิตประจำวัน อาจจะเป็นทั้งประสบการณ์ตรงที่ได้เกิดขึ้นกับตนเองและประสบการณ์ทางอ้อมที่ได้จากการเล่าสู่กันฟังหรือเรียนรู้จากบุคคลอื่น กล่าวว่าความทุกข์กายแม้จะมีมาก แต่ก็มาจาก 2 สาเหตุ คือ 1) ทุกข์เกิดมาจากสังขารร่างกายเอง เช่น หิวกระหาย ปวดเมื่อย และโรคที่ไม่มีเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต เบาหวาน และความดันโลหิตสูง เป็นต้น ตลอดทั้งความพิการทางร่างกาย เช่น ตาบอด หูหนวก แขนขาขาด เป็นต้น อย่างความหิวกระหาย เป็นความทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง 2) ทุกข์เกิดมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ดิน ฟ้า อากาศ ทำให้หนาวร้อน แมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ถูกยุงกัด สุนัขกัด ผึ้งต่อย และถูกคนทำร้ายเป็นต้น ตลอดทั้งเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ที่มีเชื้อโรค เช่น ไข้หวัด ไข้มาเลเรีย ไข้ทรพิษ และวัณโรค เป็นต้น รวมทั้งอุบัติเหตุต่าง ๆ อีกด้วย ส่วนทุกข์ใจแม้จะเป็นนามธรรม แต่ก็มีพิษสงยิ่งกว่าทุกข์กายเสียอีก ดังที่มีคนฆ่าตัวตายมานักต่อนักแล้ว

ก็ทุกข์ใจแม้จะมีมากมาย แต่สรุปแล้ว มาจาก 3 สาเหตุ คือ ก. ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น ยิ่งปรารถนามากเท่าใด หากไม่ได้ ก็ทุกข์มากเท่านั้น ข. ไม่ปรารถนาสิ่งใด กลับได้สิ่งนั้น ยิ่งไม่ปรารถนามากเท่าใด หากไปได้สิ่งนั้นมา ก็เป็นทุกข์มากเท่านั้น และ ค. พลัดพรากจากสิ่งที่รัก ยิ่งพลัดพรากจากสิ่งที่รักมากเท่าใด ก็ทุกข์มากเท่านั้น (ฟื้น ดอกบัว, 2557: 278)

กล่าวโดยสรุป การกระทำอะไรลงไปตามใจกิเลส ก็เป็นความสุขทางกาย แต่ถ้าเป็นไปเพื่อลดกิเลสก็เป็นความสุขทางใจ เพราะฉะนั้น ที่แต่ละคนว่าตัวเองมีความสุขนั้นเป็นความสุขแบบไหน ถ้าเป็นความสุขเย็นก็โชคดีไป แต่ถ้าเป็นสุกไหม้ ก็ควรรีบแก้ไข เพื่อจะได้ความสุขจริง อีกทั้งได้เห็นว่า กายและใจ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แทบแยกกันไม่ออก จึงมีผลกระทบซึ่งกันและกัน อย่างเช่น เมื่อร่างกายเจ็บป่วย ก็ทำให้ใจเป็นทุกข์ไปด้วย และถ้าร่างกายสบาย ก็ทำให้ใจเป็นสุขไปด้วยเช่นกัน

3. ความเข้าใจมรรคในฐานะหลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุข

มรรคถือเป็นอริยสัจข้อสุดท้าย เป็นหลักความประพฤติปฏิบัติ หรือระบบจริยธรรมทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เป็นคำสอนภาคปฏิบัติที่จะช่วยให้บรรลุถึงจุดหมายตามแนวทางของกระบวนธรรมที่รู้เข้าใจแล้วนั้น เป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิตจริง หรือเป็นวิธีการใช้กฎเกณฑ์แห่งกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุด เป็นแนวทางในการปฏิบัติหรือแนวทางการดำเนินชีวิต อันจะนำไปสู่ทางแห่งความดับทุกข์ มรรคเกิดขึ้นโดยมีฐานะเป็นวิธีการที่คนนำเอากฎเกณฑ์ของธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตของตน จัดเป็นวิธีปฏิบัติของคนที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการธรรมชาติ ดังนั้น มรรคจึงเป็นหลักการในการประพฤติปฏิบัติตามองค์ประกอบภายในมรรคให้ครบองค์เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายแห่งความดับทุกข์ทั้งปวง โดยมรรคนี้ได้นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ที่เรียกว่า อรรถะ หรือจุดหมาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้น คือ 1) ประโยชน์ขั้นต้น เรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถะ ประโยชน์ในชีวิตนี้หรือประโยชน์ปัจจุบัน 2) ประโยชน์ขั้นลึกล้ำ เรียกว่า สัมปรายิกัตถะ ประโยชน์เบื้องหน้าหรือเบื้องสูง ประโยชน์ด้านคุณค่าชีวิต และ 3) ประโยชน์อย่างยวดยิ่ง เรียกว่า ปรมัตถะ ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้จริงของชีวิต ได้แก่ การรู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง อยู่อย่างไร้ทุกข์ ประจักษ์แจ้งความสุขประณีตภายในที่สะอาดบริสุทธิ์สิ้นเชิงอันประกอบพร้อมด้วยความสงบเยือกเย็นสว่างไสวเบิกบานโดยสมบูรณ์ เรียกว่า วิมุตติ และนิพพาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 537-538)

ความเข้าใจเกี่ยวกับมรรคในฐานะไตรสิกขา เป็นการนำหลักการดำเนินชีวิตตามหลักมรรคมีองค์ 8 ประการนั้นมาสู่แนวทางเชิงปฏิบัติจัดมาเป็น 3 หมวดที่เรียกว่า ไตรสิกขา ดังพุทธพจน์ตรัสไว้ในการสงเคราะห์ด้วยกองธรรม 3 ข้อคือ สัมมาวาจาก็ดี สัมมากัมมันตะก็ดี สัมมาอาชีวะก็ดี เข้าด้วยศีลขันธ์ สัมมาวายามะก็ดี สัมมาสติก็ดี สัมมาสมาธิก็ดี เข้าด้วย

สมาธิขันธ์ สัมมาทิฏฐิก็ดี สัมมาสังกัปปะก็ดี เข้าด้วยปัญญาขันธ์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ม.ม. (ไทย) 12/508/549) เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้เขียนจะได้ขยายความมรรคอันประกอบด้วย 8 ประการอันสงเคราะห์ลงในหลักไตรสิกขา กล่าวโดยสังเขปดังนี้

1. หมวดปัญญา อันประกอบด้วย 1) สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นชอบ ได้แก่ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์) 2) สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริชอบ ได้แก่ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

2. หมวดศีล อันประกอบด้วย 3) สัมมาวาจา หมายถึง วาจาชอบ ได้แก่ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนา เป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ 4) สัมมากัมมันตะ หมายถึง การงานชอบ ได้แก่ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการ ประพฤติผิดในกาม 5) สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

3. หมวดสมาธิ อันประกอบด้วย 6) สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรชอบ ได้แก่ (1) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น (2) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศล ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (3) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรม ที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น (4) สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว 7) สัมมาสติ หมายถึง การระลึกชอบ ได้แก่ (1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้ (2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ (3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ (4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 8) สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่นชอบ ได้แก่ (1) สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ (2) เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่ จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ (3) เพราะปีติจากคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ (4) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัส

และโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ม.ม. (ไทย) 10/299/335-337)

กล่าวโดยสรุป การรักษาศีลตั้งแต่ขั้นต่ำที่สุดทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต เป็นการกระทำของปัจเจกชนก็ตาม แต่ผลที่เกิดขึ้นย่อมเกื้อกูลแก่ผู้อื่น และส่วนรวมกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การรักษาศีลเริ่มขึ้นจากปัจเจกบุคคลก่อนแล้วจึงอำนวยผลต่อสังคมตามมา ประการที่สอง เป็นการปฏิบัติหน้าที่ตามพันธกรณีของมนุษย์ที่มีต่อกันในฐานะที่มนุษย์เป็นสัตว์สังคมส่วน การกระทำตามหน้าที่โดยมุ่งประโยชน์เพื่อหน้าที่เป็นสำคัญ สมาธิทำหน้าที่ฝึกจิตให้ละเอียดอ่อนเหมาะแก่การทำงาน คือ พิจารณารู้สรรพสิ่งตามความความเป็นจริง และปัญญาทำหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอดซึ่งสัจธรรมทั้งปวง การปฏิบัติตามไตรสิกขานี้ ก็คือ การเดินตามหลักมัชฌิมาปฏิปทา เพื่อนำไปสู่จุดหมายเดียวกัน เพราะการปฏิบัติอย่างนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเสียสละของแต่ละฝ่ายเพื่อธำรงไว้ซึ่งความดีงาม และหน้าที่ของแต่ละฝ่ายซึ่งเกื้อกูลแก่สัตว์โลกทั้งมวล ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตส่วนตัวของเขาอยู่ได้อย่างเป็นสุข และสังคมส่วนรวมก็ดำรงอยู่อย่างปกติสุขด้วย

4. การประยุกต์ใช้หลักไตรสิกขาในกระบวนการเสริมสร้างความสุข

แม้พระพุทธศาสนาจะได้กำหนดความสุขของมนุษย์เป็นกายิกสุขและเจตสิกสุข นั้นก็ตาม แต่ก็ยังได้มีการแบ่งความสุขออกเป็น 3 ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข (วิทย์ วิศทเวทย์, 2553: 61) ด้วยเหตุผลที่ว่า พระพุทธศาสนานั้นมองรากเหง้าที่เป็นต้นตอแห่งความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากอกุศลมูล 3 อย่างคือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง และหากจะกล่าวให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น ก็คือ อวิชชา ตัณหาและอุปาทาน กล่าวคือ เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์ไม่เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นจริงตามธรรมชาติของมัน มนุษย์ได้สร้างโลกขึ้นโดยให้คำและความหมายแก่สิ่งต่าง ๆ กระบวนการแห่งสมุทยวารของการเกิดความทุกข์ก็เกิดขึ้น มนุษย์มีความหวังอยากจะให้สิ่งนั้นดำเนินเป็นไปตามความต้องการ เมื่อมันไม่ดำเนินไปตามวิถีที่เราหวังนั้นได้ เราก็เกิดความผิดหวังและเกิดความทุกข์ มนุษย์พยายามให้ความหมายแก่โลกอย่างไม่หยุดยั้งและหวังจากโลกอย่างกระวนกระวาย ความทุกข์ของมนุษย์จึงเกิดขึ้นอย่างเนืองนิตย์ กล่าวได้ว่า ความทุกข์เกิดจากความรู้สึกว่ามี “ตัวฉัน” หรือตัวตน เมื่อตัวตนถูกเติมด้วยตัณหา ตัณหานั้นในที่สุดเกิดความรู้สึกว่า นี่คือฉัน และนี่คือของฉัน ดังนั้น กระบวนการนิโรธวารของการหลุดพ้นจากความทุกข์ต้องทำลายความรู้สึกเหล่านั้น ถามว่า จะทำลายให้หายจากอย่างสิ้นเชิงทีเดียวจะทำได้หรือไม่ คำตอบอันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ก็คือ ต้องพยายามเป็นขั้นเป็นตอนด้วยกระบวนการของลด ละ และเลิก ในการถอนรากถอนโคนของอกุศลมูลและกลับมาให้เป็นอกุศลมูลคือ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ และความไม่หลงงมงาย โดยการใช้เครื่องมือในการแก้คือหลักไตรสิกขา กล่าวคือ การประยุกต์ใช้

หลักศีลมาเป็นกระบวนการเสริมสร้างความสุขด้วยความไม่โลภ การใช้หลักสมาธินำมาสร้างความสุขด้วยความไม่โกรธ และการใช้หลักปัญญานำมาสร้างความสุขด้วยการไม่หลงงมงาย และนี่จึงเป็นที่มาความต่างระดับของผลลัพธ์แห่งความสุขที่ยั่งยืน (Outcomes of sustainable happiness) ในความสุข 3 ระดับนั้น มีความต่างกัน คือ

1. กามสุข เป็นความสุขอันเกิดจากการเสพสุขทางกายหรือทางวัตถุ ดังที่จะเห็นได้จากความสุขของคฤหัสถ์ อันเป็นเรื่อง กามโภคีสุข ความสุขที่ชาวบ้านควรพยายามเข้าถึงให้ได้อย่างสม่ำเสมอ เป็นความสุขอันชอบธรรมที่ผู้ครองเรือนควรมี มี 4 ประการ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: องฺ.จตุกฺก (ไทย) 21/62/90) คือ 1) อัตถิสุข สุขเกิดจากการมีทรัพย์ 2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ 3) อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ 4) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ ความสุขเหล่านี้เป็นความสุขที่แต่ละบุคคลจะพึงสามารถหาได้ในปุถุชนทั่วไป นอกจากนี้ ยังรวมถึงความสุขทางสังคม เช่น เกียรติยศชื่อเสียง ความอบอุ่น ไมตรีจิต ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ในโลกภายนอกตัวมนุษย์ กามสุขนี้พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนจากความสุขเป็นความทุกข์ก็ได้ หากไม่รู้จักยับยั้งชั่งใจ หมกมุ่นมัวเมาจนเกินพอดี อีกทั้งยังเป็นการสร้างความปั่นป่วนให้กับสังคมได้ด้วยการเกิดการแก่งแย่งการเอารัดเอาเปรียบอย่างไม่เป็นธรรม สิ่งที่เป็นเครื่องค้ำประกันการเสพกามสุขให้เกิดความสุขอย่างต่อเนื่องและมั่นคงในวิสัยความเป็นปุถุชนคนทั่วไปอันเป็นอนวัชชสุขแล้ว หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาจึงได้วางหลักที่เรียกว่า หลักเบญจศีลเบญจธรรม ปุถุชนคนนั้นสามารถดำรงตนในการเสพกามสุขอย่างมีความสุขทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ พระพุทธศาสนาไม่ได้ถือว่าการเสพกามสุขเป็นสิ่งที่ชั่วร้ายเลวทราม กามสุขนั้นเป็นสิ่งที่มีค่าของมนุษย์ปุถุชน เพียงแต่ให้กำหนดรู้ให้ได้ว่า การเสพกามสุขหากวางอยู่บนศีลธรรมก็สามารถทำให้เกิดความสุขได้ ในทางกลับกัน หากการเสพสุขปราศจากศีลธรรมก็ย่อมนำความทุกข์มาให้ สารัตถะของการเสพสุขอย่างมีศีลธรรมนั้นต้องเป็นไปด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีการรู้จักยับยั้งชั่งใจ รู้จักความพอดีพอประมาณ รู้สำนึกอยู่เสมอว่าการเสพกามสุขนั้นมีได้ทั้งสุขและทุกข์ปะปนกันอยู่ เมื่อมีสุขสมหวังอย่าได้หลงระเริง เมื่อมีทุกข์ผิดหวังก็ยอมรับได้ว่าเป็นของธรรมดาที่เกิดขึ้น เพราะการเสพกามสุขเป็นเรื่องปกติสุขในการดำเนินชีวิตให้อยู่ได้อย่างปกติ เพื่อจะได้เป็นบันไดในการแสวงหาความสุขที่สูงขึ้นไป

2. ฌานสุข ความสุขทางใจอันเกิดจากการบำเพ็ญเพียรทางจิตที่เรียกว่าการเจริญสมาธิ สภาวะทางจิตที่ได้เจริญสมาธิได้ถึงขั้นฌานย่อมปลดเปลื้องหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้ชั่วคราว มีลักษณะสงบราบเรียบ กระจ่าง และมีพลังพร้อมที่จะนำไปสู่การเข้าถึงสัจธรรมขั้นสูงสุดต่อไป แม้คำสอนทางพระพุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธการเสพกามสุข แต่พระพุทธศาสนาก็ยังบอกว่ามีความสุขที่สูงกว่ากามสุขนั้นยังมีอีก ความสุขอันเกิดจากการเสพกามสุขนั้นเป็นสิ่งที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้ไปเสพเสวย

กับกามคุณทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส แล้วเกิดความรู้สึกว่าชอบ พอใจกับสิ่งนั้นก็นำไปสู่การเกิดความสุขนั้นได้ เป็นความสุขที่หยาบและไม่ยั่งยืน กามสุขนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้น แม้แต่เทวดาในสรวงสรรค์ยังมีการเสพกามสุข เพียงแต่กามสุขของเทวดานั้นมีความประณีต สุขุม ล้ำเลิศเหนือกว่ามนุษย์ปุถุชนทั่วไป แม้กระนั้นก็ตาม การเสพกามสุขในบางครั้งบางกรณีและบางคนยังมีจำนวนจำกัดไม่เพียงพอแก่ทุกคน จึงทำให้เกิดการแย่งชิง ทะเลาะวิวาทกัน ใครดีก็ได้ไป ส่วนผู้ที่ด้อยกว่าก็ผิดหวังไป เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธศาสนาจึงได้ยกระดับของการเสพความสุขที่ทำให้เกิดความมั่นคง ความสุขที่เหนือกว่าการเสพกามสุข นั่นคือ ฌานสุข ฌานสุขนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญเพียรทางจิตสามารถก้าวข้ามสิ่งที่เป็นอุปสรรคที่เรียกว่า นิวรณ์ 5 อย่าง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: องฺ.ปญฺจก. (ไทย) 22/51/72) คำว่า นิวรณ์ มีความหมายคือ เครื่องหน่วงเหนี่ยว เครื่องกีดกั้น เครื่องรัดรึง เครื่องตรึงตราขัดขวางไม่ให้เกิดความสุข ไม่สามารถนำไปสู่การบรรลุฌาน เป็นธรรมที่เป็นข้าศึกต่อต่อการเจริญสมาธิภาวนา นิวรณ์เป็นสังขารขันธ์ปรุงแต่งจิตชนิดหนึ่งในทางอกุศล ในขณะเดียวกัน นิวรณ์ตัวเดียวกันนี้เป็นธรรมารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอุปกรณ์สำหรับการฝึกฝนตามหลักมหาสติปัฏฐาน โดยรู้ชัดถึงนิวรณ์ทั้ง 5 ที่มีอยู่ภายในของเรา เพื่อให้เกิดสติ รู้เท่าทันนิวรณ์ มิให้นิวรณ์ ครอบงำจิต และ พิจารณาสภาวะนิวรณ์ตามความเป็นจริง อันประกอบไปด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา อย่างไรก็ตาม ฌานสุขนี้แม้จะไม่ใช่ความสุขที่เกิดจากวัตถุ แต่ก็ยังใช้สิ่งที่เป็นธรรมารมณ์เป็นอุปกรณ์ในการกำหนดพิจารณา แม้จะเบาบางในตัณหา แต่อวิชชาและอุปาทานก็ยังคงมีอยู่ ยังไม่อาจถอนรากถอนโคนของความทุกข์ได้ พระพุทธศาสนาจึงได้เสนอแนวทางที่ทำให้พ้นจากความทุกข์ ซึ่งสภาวะนั้นคือ นิพพานสุข ดังนั้น ฌานสุขจึงเป็นแดนต่อระหว่างกามสุขและนิพพานสุข

3. นิพพานสุข ความสุขเกิดจากการดับสิ้นรากเหง้าแห่งความทุกข์อันมีอกุศลมูล 3 อย่าง คือ โลภะ โทสะ และโมหะ อันแสดงออกมาเป็นอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน เมื่อใดก็ตามบุคคลข้องติดในรากเหง้าแห่งความทุกข์เหล่านั้น ย่อมก่อให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น และความยึดมั่นถือมั่นดังกล่าวนั้นทำให้คนสร้างโลกโดยการให้ความหมายและค่าแก่โลก จนนำไปสู่การไม่เห็นโลกตามความเป็นจริง ดังนั้น ในกระบวนการของการเข้าถึงนิพพานสุข บุคคลจำเป็นต้องทำให้เห็นแจ้งโลก สรรพสัตว์และสรรพสิ่งตามที่มันเป็นจริง มิใช่เห็นโลกตามที่เราอยากให้เป็นด้วยอำนาจพลังขับเคลื่อนของอกุศลมูล การควบคุมอำนาจกิเลสตัณหาเหล่านั้นไว้ได้จะทำให้บุคคลสามารถเห็นโลกตามที่เป็นจริง

กล่าวโดยสรุป พระพุทธศาสนาบอกให้เรารู้ว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน มีแต่การปรุงแต่งกันไป และมีความทุกข์รวมอยู่ในนั้นด้วย เพราะความไม่มีอิสระ จึงต้องเป็นไปตามอำนาจของเหตุ จะไม่มีความทุกข์ก็ต่อเมื่อหยุด จะหยุดได้ก็เมื่อดับเหตุ เพื่อไม่ให้มีการปรุง หัวใจ

พระพุทธศาสนาที่แท้จริง คือ การใช้สติปัญญามองให้เห็นว่า สิ่งทั้งปวงเป็นแต่เรื่องของมายา อย่าไปหลงยึดถือจนชอบ หรือชังกับสิ่งนั้น ฝึกฝนทำจิตใจให้เป็นอิสระให้ได้ นั่นคือการออกมาเสียได้จากอำนาจของเหตุ เป็นการดับเหตุเสียได้ แล้วเราก็จะไม่ต้องเป็นทุกข์ เพราะความชอบ หรือความชังอีกต่อไป เมื่อเข้าใจถึงตัวทุกข์แล้ว ผู้ปฏิบัติต้องเข้าถึงด้วยกระบวนการแห่งปัญญา นั่นคือ มีความรู้ที่ถูกต้องถึงที่สุด โดยเฉพาะก็คือ รู้ว่าอะไรเป็นความทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นความไม่มีทุกข์ อะไรเป็นวิธีให้ถึงความไม่มีทุกข์ อะไรเป็นความไม่มีทุกข์ อะไรเป็นวิธีให้ถึงความไม่มีทุกข์ เพราะถ้ารู้อย่างถูกต้องสิ้นเชิงจริง ๆ แล้วก็คือ ความฉลาด หรือความรู้ถึงที่สุด อันเรียกว่า ปัญญาหรือกุศลนั่นเอง

5. สรุป

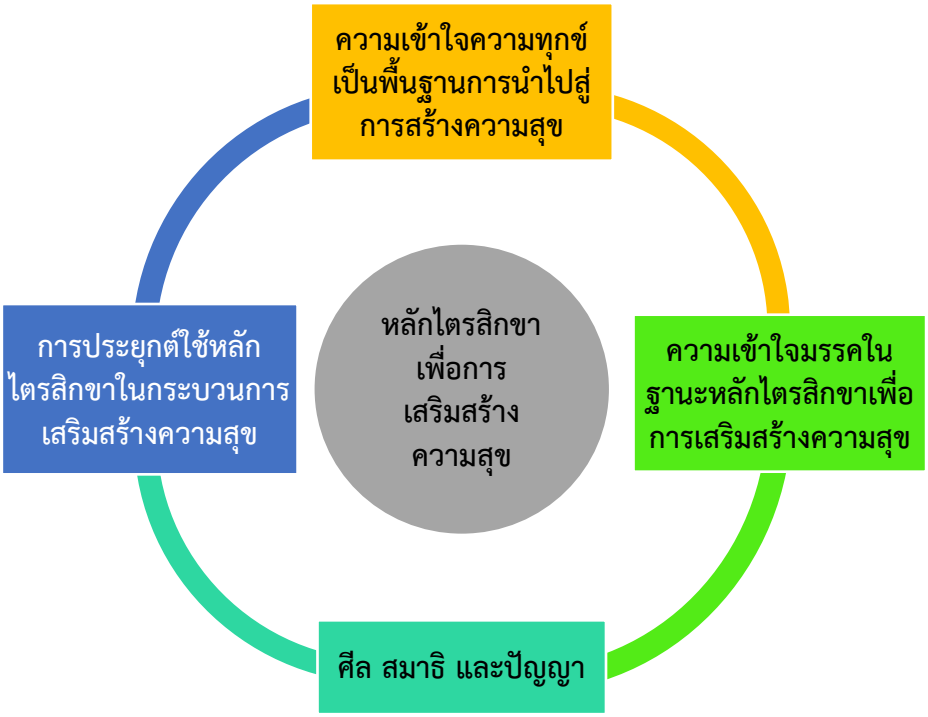
จากประเด็นความสงสัยค้นหาคำตอบที่ว่า หลักไตรสิกขาสามารถนำมาพัฒนาศักยภาพของมนุษย์เพื่อการเสริมสร้างความสุขได้อย่างไรนั้น ภายหลังได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารจากแหล่งต่าง ๆ พบว่า โลภะ โทสะ โมหะคือ เป็นต้นกำเนิดของความหลงผิดว่ามีตัวตน ความมีอยู่ของตัวตนกับความมีอยู่ของกิเลสทั้งสามนี้แยกกันไม่ออก กิเลสสามอย่างนี้เป็นเพียงปรากฏการณ์หลาย ๆ ด้านของความรู้สึกอย่างเดียวกันทั้งนั้น คือ ความรู้สึกที่ว่ามี “ตัวตน” หรือมี “ตัวฉัน” อยู่ อันที่จริงอาจกล่าวได้ว่าปรากฏการณ์ภาวะทางจิตเหล่านี้คือ อวิชชา ความไม่รู้ตามเป็นจริง หลงผิดคิดว่ามีตัวตน ตัณหา ความอยากให้ตัวตนที่หลงว่ามีนั้นได้เป็นหรือไม่เป็นต่าง ๆ อุปาทาน ความยึดถือผูกตัวตนในความหลงผิดนั้นไว้กับสิ่งต่าง ๆ กิเลสเหล่านี้ล้วนเป็นรูปต่าง ๆ ของการแสดงออกซึ่งความรู้สึกอันเป็นศูนย์กลางว่ามีตัวฉัน เมื่อสภาวะความมีตัวฉันเกิดขึ้น การยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของฉัน จนนำไปสู่การแฝงลึกซับซ้อนอยู่ในใจและเป็นตัวคอยบังคับบัญชาพฤติกรรมทั้งหลายของบุคคลให้เป็นไปต่าง ๆ ตามอำนาจของมัน ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ตลอดจนเป็นตัวหล่อหลอมบุคลิกภาพและมีบทบาทสำคัญในการชี้ชะตากรรมของบุคคลนั้น ๆ และกลายเป็นที่มาแห่งความทุกข์ของมนุษย์ปุถุชนทุกคน

6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

แนวทางสลัดความทุกข์นั้นได้ต้องอาศัยมรรคอันประกอบด้วยองค์ประกอบ 8 ประการ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้นในฐานะหลักไตรสิกขา ภายใต้กระบวนการของการเสริมสร้างสุขได้นั้นมีขั้นตอนตามลำดับ 3 ขั้น คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ศีลนั้นทำให้คนมีความสุขเบื้องต้นได้คือ กามสุข แต่ศีลอย่างเดียวไม่อาจทำให้บรรลุนิพพานได้ ศีลเป็นเงื่อนไขจำเป็นของนิพพาน แต่มิใช่เงื่อนไขเพียงพอ คือ ปราศจากศีลแล้ว การก้าวไปสู่นิพพานเป็นไปไม่ได้ แต่ศีลไม่เพียงพอที่จะทำให้บรรลุนิพพาน ศีลช่วยให้จิตใจเป็นปกติพร้อมที่จะเจริญสมาธิ

แต่สมาธิอย่างเดียวก็ไม่ทำให้บรรลุนิพพาน ให้ได้พียงฌานสุขเท่านั้น ขั้นสุดท้ายที่จะให้บรรลุนิพพานคือ ปัญญา สมาธิเตรียมพร้อมให้แก่จิตใจที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็นจริง คือ เห็นแจ้งแทงตลอดในสภาวธรรมอันเป็นธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง เมื่อปัญญาได้กระจ่างแจ้ง ปัญญานั้นจะเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไร อย่างไร และแค่ไหนก็อยู่ ที่ว่าจะมีปัญญาชี้นำหรือบอกทางให้เท่าใด และปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ เช่น เมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาติดตันอยู่ พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไร จิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้ ดังนั้น กระบวนการแห่งศีล สมาธิ และปัญญาจึงนำเข้าความสุขที่ยั่งยืน

ความสุข 3 ระดับนั้นคือ กามสุข เป็นความสุขอันเกิดจากการเสพสุขทางกายหรือทางวัตถุอัน เป็นเรื่อง กามโภคีสุข ฌานสุข ความสุขทางใจอันเกิดจากการบำเพ็ญเพียรทางจิตที่เรียกว่า การเจริญสมาธิ มีลักษณะสงบราบเรียบ กระจ่าง และมีพลังพร้อมที่จะนำไปสู่การเข้าถึงสัจธรรมขั้นสูงสุดต่อไป และนิพพานสุข ความสุขเกิดจากการดับสิ้นรากเหง้าแห่งความทุกข์อันมีอกุศลมูลจนนำไปสู่การไม่เห็นโลกตามความเป็นจริง



ผังแสดงองค์ความรู้ที่ได้รับ “หลักไตรสิกขาเพื่อการเสริมสร้างความสุข”

เอกสารอ้างอิง

ประกาศคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2561). เรื่อง ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580. (2561**,** 13 ตุลาคม). **ราชกิจจานุเบกษา** เล่ม 135 ตอนพิเศษ 82ก หน้า, 1-9.

ประกาศสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. (2566). เรื่อง แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566-2570. (2565, 1 พฤศจิกายน). **ราชกิจจานุเบกษา** เล่ม 139 ตอนพิเศษ 258ง หน้า 3-4.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2543). **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยจิตวิทยาที่ยั่งยืน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2556). **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์.

ฟื้น ดอกบัว. (2557). การวิเคราะห์พุทธปรัชญาว่าด้วยศาสตร์แห่งความสุข. ใน **การประชุมวิชาการระดับชาติ มจร ครั้งที่ 1 ประจำปี พ.ศ. 2557 เล่ม 1**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

วิกรม กรมดิษฐ์. (2555). **คาถาชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พริ้นท์ ซิตี้ จำกัด.

วิทย์ วิศทเวทย์. (2553). **ปรัชญาทรรศน์: พุทธปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). **การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development)**. พิมพ์ครั้งที่ 21. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

สุเมธ เมธาวิทยกุล. (2540). **ปรัชญาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.

อดิศักดิ์ ทองบุญ. (2546). **ปรัชญาอินเดีย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.