การพัฒนาความสุขในพุทธธรรม

Happiness Development in Buddhadhamma

พระครูธรรมธร ครรชิต คุณวโร[1]
Phra Kanchit Kunavaro

บทคัดย่อ

การพัฒนามนุษย์ให้มีความสุขคือ จุดมุ่งหมายในหลักพระพุทธศาสนา หลักการของพุทธธรรมคือมนุษย์จะประเสริฐและมีความสุขได้ด้วยการฝึกฝนและพัฒนา ไม่ใช่การอ้อนวอนขอร้องการดลบันดาลจากสิ่งใด ความสุขตามหลักพุทธธรรมนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายระดับ และมีข้อดี ข้อเสีย และวิธีการพัฒนาแตกต่างกัน หลักพุทธธรรมได้ให้แนวทางในการปฏิบัติต่อความสุขในแต่ละระดับอย่างถูกต้องทำให้มนุษย์สามารถฝึกฝนพัฒนาชีวิต จิตใจและปัญญาให้เข้าถึงความสุขในแต่ระดับได้ตามศักยภาพของแต่ละบุคคล การพัฒนาความสุขตามหลักพุทธธรรมไม่ได้มุ่งเดียงแค่ให้มนุษย์มีความสุขเท่านั้น แต่คำนึงถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาทั้งต่อตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดทุกข์หรือปัญหาในภายหลังและพัฒนาสูงขึ้นไปจนเป็นความสุขที่ปราศจากทุกข์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง หรือนิพพาน ในการพัฒนาความสุขนั้นจะพัฒนาจากความสุขในระดับต้น ๆ ที่เป็นชั้นหยาบ ยังก่อให้เกิดทุกข์ได้ในภายหลังแต่เข้าถึงได้ง่ายสำหรับคนทั่วไปเป็นฐานก่อนเมื่อคนเริ่มมีความสุขในขั้นต้นแล้วก็จะไม่ให้หยุดลงเพียงแค่นั้น แต่ใช้ความสุขในขั้นต้นๆ เป็นฐานในการพัฒนาความสุขขั้นสูงยิ่งขึ้นต่อไป เป็นการพัฒนามนุษย์อย่างเป็นองค์รวมทั้งในด้นพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาตามหลักธรรมที่มีอยู่ตามธรรมชาติที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบ ปฏิบัติจนได้ผล และนำมาสั่งสอนให้ผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตามจนได้ผลมาแล้วมากกว่า 2,500 ปี

Abstract

Development of human happiness is the main goal of Buddhadhamma (Buddhist Principles). According to Buddhadhamma, human will achieve the excellence and happiness by developing himself in the right way, not by a petition or ask any causality, the happiness in Buddhadhamma can be divided into several levels and has different advantages and disadvantages. Each level of happiness has different ways to achieve. Buddhadhamma provide the approach to develop and participate with each level of happiness in the right way. Human shall practice behavior and moral development, mental development and wisdom development in order to reach happiness in each level. The achievement alsodepend on the capacity of each individuals, too. The development are not aimed only the human happiness, but considering the impact that will be occurred subsequent to the individual, society, environment and should not cause suffering afterward. The development will begin from developing happiness which is easily accessible for the common human which may not perfect and can cause suffering afterward as a base to develop to higher levels of happiness. The development is and holistic approach in terms of behavior, mind and wisdom. The principle is base on the law of nature

[1] ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน (หลังพุทธมณฑล) ถ.พุทธมณฑลสาย 4 ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210

which Buddha found, practiced, achieved the results and taught others to achieve for more than 2,500 years ago.

บทนำ

ในอดีตปัจจัยสี่ต่างๆยังขาดแคลนหรือหาได้ยากในหลายท้องถิ่น ทำให้มนุษย์จำนวนมากต้องพยายามขวนขวายในการหาปัจจัยสี่ให้พอเดียงเพื่อการดำรงชีวิต จนกระทั่งมีแนวความคิดว่าการปัจจัยสี่หรือความสะดวกสบายพร้อมบริบูรณ์ทางด้านวัตถุน่าจะทำให้ตนเองมีความสุข เมื่อได้มาก็ลุ่มหลงมัวเมาติดอยู่กับสิ่งเสพเหล่านั้น แต่ในขณะเดียวกันคนจำนวนมากที่มีปัจจัยสี่หรือสิ่งเสพพร้อมบริบูรณ์แล้วกลับยังรู้สึกว่าตัวเองขาดพร่อง ไม่มีความสุขที่แท้จริง เพราะเมื่อได้มาแล้วก็รู้สึกมีความสุขอยู่เพียงชั่วครู่ต่อมาก็เริ่มรู้สึกเบื่อหน่ายสิ่งที่ตนเองมีอยู่จึงต้องคอยวิ่งหาของแปลกๆ ใหม่ๆ มาเสพเอทำให้ตนเองรู้สึกดีมีความสุขขึ้นมา แต่ก็วนเวียนกลับมาเบื่อหน่ายอีก จนกรทั่งมีหลายคนที่ตัดสินใจสละทรัพย์สมบัติออกไปแสวงหาความสุขที่แท้จริงจากภายในด้วยวิธีการต่างๆ ตามความเชื่อและความเห็นเท่าที่ตนเองรู้หรือเข้าใจ จนกระทั่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สละทางโลกออกบวชเพื่อค้นหาวิธีดับทุกข์และการเข้าถึงความสุขที่แท้จริงที่ไม่ผันแปร พระองค์ได้สังเกตธรรมชาติและทดลองด้วยตัวของพระองค์เองจนทรงค้นพบหนทางดับทุกข์และทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงได้ จึงได้ทรงแสดงสั่งสอนให้คนปฏิบัติตาม จนคนจำนวนมากสามารถพบกับความสุขที่แท้จริงได้และสืบทอดรักษาคำสอนตลอดจนวิธีกาประพฤติปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองให้พ้นจากความทุกข์และมีความสุขอย่างแท้จริงมาจนถึงปัจจุบัน

ปัจจุบันนี้ในขณะที่ปัจจัยสี่มีพร้อมบริบูรณ์เนื่องจากการก้าวกระโดดในการผลิตในยุคอุตสาหกรรม ปัจจัยสี่ และสิ่งเสพติดต่างๆ ที่คนดิ้นรนขวนขวายได้มาอย่างยากลำบากในอดีตกลับหาได้โดยง่ายทั่วไป แต่คนกลับยิ่งรู้สึกเป็นทุกข์ และบีบคั้นมากขึ้นอันเนื่องมาจากการทำหน้าที่การงาน ความบีบคั้นทางเศรษฐกิจการพยายามสร้างฐานะเพื่อให้มีชื่อเสียง เงินทอง และความสะดวกสบาย หรือแม้แต่หามาได้แล้วก็ยังทำให้มีความสุขได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะชาวตะวันตกที่มีวัตถุพรั่งพร้อมแต่ในใจกลับรู้สึกบีบคั้นเป็นทุกข์ จึงทำให้การศึกษาเรื่องความสุขนี้เป็นเรื่องที่นักปรัชญา นักเศรษฐศาสตร์ นักสังคมวิทยา และนักวิทยาศาสตร์ให้ความให้สนใจและเข้ามาศึกษาอย่างจริงจัง โดยเฉพาะในวงการจิตวิทยาที่ได้เริ่มเข้ามาศึกษาหลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวถึงเรื่องความสุขไว้อย่างไร และการพัฒนาความสุขที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สอนเอาไว้ที่ช่วยให้คนมากมายได้พบความสุขนั้นทำอย่างไร จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งสิ่งที่พระองค์ได้สอนเอาไว้นั้นหากศึกษาลงไปอย่างลึกซึ้งจะเห็นว่าสามารถนำมาพระพฤติปฏิบัติได้ไม่ใช่เฉพาะกับผู้ที่ออกบวชเพื่อปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น แต่ผู้ที่ไม่ได้ออกบวชก็สามารถประพฤติปฏิบัติได้ตามลำดับขั้นของความสุขที่ตนเองสามารถปฏิบัติและเข้าถึงได้ด้วย

ประเภทและระดับความสุขในพระพุทธศาสนา

ความสุข หมายถึง ความสบาย ความสำราญ ความฉ่ำชื่อรื่นกายรื่นใจ พระพุทธเจ้าทรงแสดงความสุขไว้เป็นคู่ๆไว้หลายแบบ เช่น กายิกสุข (สุขทางกาย) และเจตสิกสุข (สุขทางใจ), สามิสสุข (สุขอิงอามิส คืออาศัยกามคุณ) และนิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิส คือ อิงเนกขัมมะ หรือสุขที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อวัตถุ เป็นต้น1

ในการจัดแบ่งเป็นระดับอย่างละเอียดพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายแบบด้วยกัน แต่แบบที่เป็นลำดับชัดเจน คือแบ่งเป็น 10 ขั้น คือความสุข 10 ขั้นดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) สรุปเอาไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับขยายความไว้ดังนี้

1. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขโสมนัสที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ 5

2. ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน ซึ่งวัดจากกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย ประกอบด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

3. ทุติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุติยฌาน ซึ่งประกอบด้วยปีติ สุข และเอกัคคตา

4. คติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยคติยฌานสุข ซึ่งประกอบด้วย สุข และเอกัคคตา

5. จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถาฌาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขาและเอกัคคตา

6. อากาสากัญจายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากาสานัญจายตนสมาบัติซึ่งล่วงพ้นรูปสัญญาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิฆสัญญาล่วงลับไปหมด ไม่มนสิการนานัตตสัญญา นึกถึงแต่อวกาศอันอนันต์เป็นอารมณ์

7. วิญญาณัญจายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติซึ่งคำนึงวิญญาณอันอนันต์เป็นอารมณ์

8. อากิญจัญญายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

9. เนวสัญญานาสัญญายตนสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่

10. สัญญาเวทยิตนิโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติอันถึงภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาทั้งหมด

ถ้าจะจัดให้ย่อเข้าสู่สุข 10 ขั้นนี้ก็รวมเข้าได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม

2. ฌานสุขหรือ (อัฏฐ) สมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยฌาน หรือสุขเนื่องด้วยสมาบัติ 8 แยกเป็น 2 ระดับย่อย

2.1 สุขในรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยรูปฌาน 4

2.2 สุขในอรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยอรูปฌาน 4

3. นิโรธสมาปัตติสุข สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ

ความสุข 3 ระดับข้างต้นนี้พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) สรุปให้เห็นเป็นขั้นตอนและประเภทชัดเจนอีกแบบหนึ่งดังนี้

ก. เวทยิตสุข (สุขที่เป็นเวทนา หรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์)

1. กามสุข สุขเนื่องด้วยกามหรือสุขเกิดจากกามคุณ

2. ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌานหรือสุขที่เป็นวิบากแห่งฌาน

- สุขเนื่องด้วยรูปฌาน 4 ขั้น
- สุขเนื่องด้วยอรูปฌาน 4 ขั้น

ข. อเวทยิตสุข (สุขที่ไม่เป็นเวทนา หรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์)

3. นิโรธสมาบัติสุข สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ คือการเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ และได้จัดใหม่โดยสัมพันธ์กับบุคคลผู้เสพเสวยความสุขได้ดังนี้

1. กามสุข ผู้เสพเสวย ได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และอริยบุคคลชั้นโสดาบันและสกทาคามี

2. ฌานสุข ผู้เสวยได้แก่ มนุษย์ปุถุชน และอริยบุคคลทุกชั้น ตั้งแต่พระโสดาบันถึงพระอรหันต์ เฉพาะท่านที่เจริญฌานชั้นนั้นๆได้แล้ว

3. นิพพานสุข ได้แก่ พระอริยบุคคลทั้งหลาย ตั้งแต่พระโสดาบัน จนถึงพระอรหันต์ (แต่ต้องแยกแยะออกไปอีก ถ้าเป็นผลสมาบัติสุข ก็ได้สำหรับผู้บรรลุผลขั้นนั้นๆ ถ้าเป็นนิโรธสมาบัติสุข ก็ได้เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ 8 แล้ว)

อนึ่ง ในคัมภีร์อภิธรรมได้อธิบายความสุขที่เป็นเวทนานี้ ว่ามีลักษณะเฉพาะคือ

"มีการรู้สึกอารมณ์ เป็นลักษณะ

มีการเสวยรสอารมณ์ หรือมีความเสวยอารมณ์ที่ชอบเป็นกิจ (กิจ หมายถึง หน้าที่)

มีความพอใจเป็น ปัจจุปัฏฐาน (ปัจจุปัฏฐาน หมายถึง ผล)

มีปัสสัทธิ (ความผ่อนคลาย) เป็นปทัฏฐาน (ปทัฏฐาน หมายถึง เหตุใกล้ที่ทำให้เกิด)"

สุขที่เป็นเวทนา หรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์ (อารมณ์ หมายถึง อายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และสิ่งที่ใจนึกคิด) ความสุขในความหมายนี้จะมีความหมายครอบคลุมถึงความสุขที่มนุษย์ปุถุชนทั่วไปรู้สึกและรวมถึงความสุขของผู้บำเพ็ญสมาธิถึงขั้นฌาน คือ ฌานสุขด้วย

จากระดับความสุขตามนัยที่มาในพระไตรปิฎก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้สรุป

ประมวลระดับความสุขที่สามารถนำไปใช้ได้ในเชิงประยุกต์ใหม่ ดังนี้

ความสุขนั้นท่านกล่าวไว้หลายระดับหลายประเภท ในที่นี้จะแสดงโดยสรุปโดยตั้งสามิสสุข-นิรามิสสุขเป็นหลักดังนี้

1. สามิสสุข (บางทีเรียกง่ายๆ ว่า อามิสสุข หรือกามสุข) คือ ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ต้องมีเหยื่อล่อ เรียกให้สั้นว่า สุขจากเสพ หรือสุขขั้นตัณหา

สามิสสุข เป็นความสุขที่พึ่งพา ขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอก จึงเป็นความสุขที่ต้องหา ต้องได้ ต้องเอา และถ้าจัดการด้านวินัยให้อยู่ในศีล (หรือจะเรียกตามนยม บัดนี้ว่า จริยธรรม) ก็จะเป็นความสุขแบบแก่งแย่งช่วงชิงกัน ทำให้เกิดการเบียดเบียน ตั้งแต่อย่างเบาจนถึงอย่างรุนแรงนี้สุด เรียกว่าเป็นความสุขที่เจือด้วยภัยเวร

นอกจากนั้น มัวประมาท ปล่อยปละละเลยไม่ให้คนพัฒนาตนด้วยการศึกษาที่ตรงตามความหมาย ความสุขจากการเสพจะพ่วงเอาความสุขจากไม่ต้องทำมาด้วย ซึ่งเป็นเหตุให้มนุษย์สูญเสียความอยากทำหรือความใฝ่ทำการ (คือ ฉันทะ) แล้วการจะทำก็กลายเป็นต้องทำ คือการกระทำกลายเป็นความทุกข์ แต่มนุษย์ไม่อาจเป็นอยู่ได้โดยไม่ต้องทำ (งาน) อะไรเลย ดังนั้น ในที่สุด ชีวิตของเขาจึงเต็มไปด้วยความทุกข์

พร้อมกันนั้นเอง เมื่อมุ่งหน้าวิ่งแล่นไปในการหาความสุข โดยไม่รู้ตัวและมัวประมาทอีกทั้งจะต้องแข่งขันแย่งชิงกันด้วย คนก็จะสุดโต่งไปข้างเดียวในแง่ที่จะพัฒนาความสามารถในการหาสิ่งเสพให้แก่งที่สุด แต่ละเลยลืมนึกถึงการพัฒนาหรือแม้แต่การที่จะรักษาความสามารุที่จะมีความสุข ยิ่งอยู่ในโลกนานไปมนุษย์ยิ่งกลายเป็นสัตว์ที่มีความสุขได้ยากขึ้นๆ แต่มีความทุกข์ได้ง่ายขึ้นๆ พูดสั้นๆว่า เกิดภาวะทุกข์ง่ายสุขได้ยาก

โดยนัยนี้ในโลกแห่งการแสวงหาความสุขที่เก่งกาจแคล่วคล่องยิ่งขึ้นๆของมนุษย์ จึงกลับกลายเป็นว่าผลสัมฤทธิ์แห่งความสุขเพิ่มไม่ทันการแผ่ขนายของปัญหาแห่งความทุกข์

เพื่อแก้ปัญหาความเดือดร้อนจากการเบียดเบียนกันในโลก และทำให้ตัวมนุษย์เองมีความสุขสมหวังมากขึ้น มนุษย์จะต้องพัฒนาตัวขึ้นสู่ความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป เริ่มตั้งแต่มีความสุขที่ประณีตกว่ามาดุลมากขึ้น

2. นิรามิสสุข คือความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุสิ่งเสพบริโภค หรือความสุขที่ไม่ต้องมีเหยื่อล่อ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก ขอแบ่งซอยเป็น 2 ระดับย่อย คือ 2.1 สุขขั้นต่อนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับของการสนองความต้องการในทางดีงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกให้สั้นว่าสุขขั้นฉันทะ (ซึ่งอาจแสดงออกผ่านคุณธรรมอื่นๆ ได้หลายอย่าง) ขอรวบรัดโดยกล่าวแต่หัวข้อ

- สุขจากอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ
- สุขจากอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์
- สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสดงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม
- สุขจากการทำงานหรือกิจกรรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์
- สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปีติในการทำบุญ บำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญามองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

2.2 สุขขั้นเป็นนิรามิส หมายถึง ความสุขในระดับที่เป็นนิรามิสแท้จริงเป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง กล่าวแต่หัวข้อใหญ่

- สุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบปลอดด้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน)
- สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ มีวิชชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ พร้อม)

จากความสุขดังกล่าวข้างต้น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ยังได้ สรุปความสุขในรูปแบบที่เกิดจากการตอบสนองออกเป็น 3 แบบ ได้แก่

1. สุขจากการตอบสนองตัณหา (กามสุข)

2. สุขจากการตอบสนองฉันทะ หรือความต้องการอยากทำอยากสร้างสรรค์ รวมถึงอยากทำสิ่งที่เป็นบุญกุศล (สุขขั้นต่อนิรามิส และสุขขั้นนิรามิสประเภทสุขจากสมาธิในฌาน)

3. สุขที่ไม่ขึ้นต่อการตอบสนองความอยากใดๆ (สุขแห่งนิพพาน)

ข้อดี ข้อเสีย ของความสุขแต่ละประเภทต่างๆ

1. กามสุข คือ ความสุขที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการตอบสนองทางประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ยินดี น่าชื่นชม น่าใคร่ น่าปรารถนา หรือสุขทางเนื้อหนังนั้นมีมากมายหลายระดับ ทั้งแบบหยาบไปจนถึงประณีตอย่างที่พระพุทธเจ้าท่านเรียกว่าเป็นทิพย์ ความสุขประเภทนี้จะเกิดขึ้นเมื่อได้รับการตอบสนองต่อความอยากที่มีตนเองเป็นศูนย์กลาง หรือความความชอบใจของตนเอง (ตัณหา)

ข้อดีของกามสุข

ทำให้เกิดความสุข เห็นได้ง่าย และรับรู้ได้ง่าย

ข้อเสียของกามสุข

ด้านนี้ 1 ข้อบกพร่องของกามเอง คือ

- มีความหวานชื่นน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก

- ทำให้เกิดความสุขเพียงชั่วคราวในเวลาที่ได้เสพหรือได้รับการตอบสนองแล้วก็กลับกลายเป็นความเบื่อหน่ายในที่สุด

- ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกที่แปรเปลี่ยนไปอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถบังคับให้อยู่คงที่คงตัวได้ และไม่สามารถได้สมหวังที่ต้องการเสมอไป ทำให้ชีวิตขึ้นกับสิ่งภายนอก ไม่เป็นตัวของตัวเอง

- ทำให้เกิดการโหยหาอยากได้อยากเสพอีกเมื่อไม่ได้ดังหวังก็ก่อให้เกิดความอึดอัดเป็นทุกข์ หรือเมื่อความสุขที่เกิดจากการตอบสนองนั้นค่อยๆจางหายไปก็เกิดความเสียดาว อาลัยอาวรณ์ อยากได้อีกทำให้เป็นทุกข์

- เป็นความสุขที่ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักเต็ม ได้มาเท่าไรก็ไม่พอ

ด้านที่ 2 ภายในตัวบุคคล

- ทำให้เกิดการรับรู้ เรียนรู้ และวางท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ

- สะสมความเคยชินที่ต้องมีต้องได้จึงจะมีความสุข ถ้าไม่ได้เป็นทุกข์ จึงพร้อมที่จะมีทุกข์ และก่อปัญหาได้ทุกเมื่อ

ด้านที่ 3 เกี่ยวกับปฏิบัติการโดยสัมพันธ์กับโลกและสังคม

- ด้านสิ่งแวดล้อม เนื่องจากทรัพยากรธรรมชาติ และวัตถุมีจำกัด แต่ความต้องการของมนุษย์ไม่มีจำกัด และมีแต่จะมากขึ้น ดังนั้นสิ่งแวดล้อมจึงถูกนำมาสนองความต้องการของมนุษย์ และไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ทำให้สิ่งแวดล้อมถูกทำลาย เกิดมลพิษ เสียสมดุล และส่งผลเสียมาสู่มนุษย์เอง นอกจากนี้เมื่อความสุขของมนุษย์ขึ้นอยู่กับวัตถุและสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้มนุษย์ถูกระทบและบีบคั้น ทำให้เป็นทุกข์ เมื่อมันเปลี่ยนแปลงไป ไม่อิสระต้องขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม

- ด้านสังคม มีความลำบากตรากตรำที่ต้องแสวงหา ทำมาหาเลี้ยงชีพเพื่อจะได้เงินทองมาซื้อสิ่งที่ต้องการซึ่งก็ไม่ได้หมายความว่าต้องได้เสมอไป แม้ได้มาแล้วก็อาจถูกแย่งชิง สูญหาย หรือสูญเสียไปอันเนื่องด้วยเหตุต่างๆ ต้องระแวดระวัง เกิดความกังวล มีการเปรียบเทียบเกิดการแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ทำร้ายเบียดเบียนกันทำให้ตายไปต้องตกนรก เป็นต้น

2. ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน หรือสุขเนื่องด้วยสมาบัติ 8 ที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิ สามารแยกได้ 2 ระบบย่อย

- สุขในรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยรูปฌาน 4

- สุขในรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยอรูปฌาน 4

ความสุขในฌานที่เป็นสุขประณีตนั้นท่านอธิบายไว้ว่ามีลักษณะอาการดังนี้

ในฌานที่ 1 ซึ่งประกอบด้วย วิตก วิจารร์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติทำกายของตนให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มซาบซ่านด้วยปีติ และความสุข ไม่มีส่วนใด

ของร่างกายทั้งตัว ที่มีปีติและความสุขจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนแป้งสีกายที่เข้าเทใส่ภาชนะสำริด เอาน้ำพรมปล่อยไว้ พอถึงเวลาเย็น ก็มียางซึมไปจับติดตรึงกันทั่วทั้งหมดไม่กระจายออก

ในฌานที่ 2 ซึ่งประกอบด้วยปีติ สุข และเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติทำกายให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มซาบซ่านด้วยปีติและความสุขที่เกิดจากสมาธิอย่างทั่วไปหมดทั้งตัว เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกที่น้ำผุดขึ้นภายใน ไม่มีน้ำไหลจากที่อื่นหรือแม้แต่น้ำฝนไหลเข้ามาปน กระแสน้ำเย็นผุดพุขึ้นภายใน ไม่มีน้ำไหลจากที่อื่นหรือแม้แต่น้ำฝนไหลเข้ามาปน กระแสน้ำเย็นผุดพุขึ้นจาห้วงน้ำนั้น ทำให้ห้วงน้ำนั้นเองชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซึมเยือกเย็นทั่วไปหมดทุกส่วน

ในฌานที่ 3 ซึ่งประกอบด้วยสุข และเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติทำกายให้ชุ่มชื้อเอิบอิ่มซาบซ่านด้วยความสุขที่ปราศจากปีติทั่วไปหมดทุกส่วน เปรียบเหมือนกอบัวเหล่าต่างๆ ที่เติบโตขึ้นมาน้ำ แช่อยู่ในน้ำและน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ย่อมชุมชื้นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นทั่วไปหมดทุกส่วน ตั้งแต่ยอดตลอดเหง้า

ในฌานที่ 4 ซึ่งประกอบด้วยอุเบกขาและเอกัคคตา ผู้ปฏิบัติแผ่จิตใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไปทั่วร่างกาย เมื่อเอาผ้าขาวล้วนบริสุทธิ์มานุ่งห่มตลอดตัวหมดทั้งศีรษะ

ต่อจากความสุขในฌาน 4 นี้ไปก็มีความสุขในอรูปฌานอีก 4 ขั้น ซึ่งประณีตยิ่งขึ้นไปตามแนวเดียวกันนี้โดยลำดับ

ข้อดีของฌานสุข

- เป็นสุขที่ประณีตลึกซึ้งดีกว่ากามสุข

- ไม่มีความทุกข์ อึดอัด เร่าร้อน เย็นปลอดโปร่ง โล่งเบา สงบสุข

- ไม่ต้องอาศัยสิ่งเสพภายนอก ไม่ขึ้นต่อปัจจัยภายนอก เป็นสุขด้านในสามารถอยู่ได้ด้วยลำพังตนเอง

- เป็นสัมมาปฏิปทา คือ ทางดำเนินหรือข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสี่ความเป็นอิสระหลุดพ้นหรือนิพาน

ข้อเสียของฌานสุข

- ยังไม่โปร่งโล่งเต็มที่ ยังถูกจำกัด มีความรับแคบด้วยสัญญาและองค์ธรรมอื่นๆที่เนื่องอยู่ในฌานนั้นๆ ยังมีความคำนึงนึกด้วยสัญญาเกี่ยวกับฌานชั้นต่ำกว่าฟุ้งขึ้นมาในใจได้ จึงยังนับว่ามีสิ่งรบกวนหรือมีความเบียดเบียน

- ยังเป็นเหตุให้ติดให้ยึดเกิดความถือมั่น คืออุปาทานได้

- เป็นภาวะปรุงแต่งถูกปัจจัยทางจิตสรรค์สร้างขึ้นมาไม่เที่ยงแท้ จะต้อง ดับไปตามสภาวะ และเป็นภาวะเสื่อมถอยได้

- เป็นสุขระดับเวทนา หมายความว่า เป็นสุขที่เกิดจากการเสวยอารมณ์หรือเสพรสอารมณ์

3. นิโรธสมาปัตติสุข

นิโรธสมาปัตติสุข หรือสุขที่เนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ เป็นสุขแต่ไม่เป็นเวทนาหรือเป็นสุขได้โดยไม่ต้องมีการเสวยอารมณ์ จะเรียกว่าสุขเหนือเวทนาก็ได้ เป็นภาวะเทียบคล้ายภาวะนิพพาน และสุขโดยไม่มีการเสวยอารมณ์หรือสุขไม่เป็นเวทนาแห่งสัญญาเวทยิตนิโรธนี้ ก็เป็นประดุจนพพานสุข เป็นจิตใจที่ปราศจากสิ่งมัวหมองรบกวน ไม่มีอะไรคั่งค้างกังวล ไม่เกาะเกี่ยวพัวพันอยู่กับอารมณ์ที่เสพเสวยอย่างใดๆ ย่อมปลอดโปร่งเปิดกว้างแผ่ออกไปได้ อย่างไรขีดจำกัด มีลักษณะที่ท่านเรียกว่า “มีจิตใจไร้เขตแดน” ภาวะจิตเช่นนี้ จะให้เกิดความรู้สึกอย่างไรจะเป็นสุขผ่องใสเบิกบาน โปร่งโล่งอย่างไร เป็นประสบการณ์เฉพาะที่ผู้หลุดพ้นแล้วมีเป็นพิเศษต่างจากปุถุชนทั้งหลาย ซึ่งปุถุชนไม่เคยได้ประสบ จึงยากที่จะนึกคิดคาดคะเนให้แจ้งแก่ใจ แต่ก็คงจะพอนึกถึงได้ว่าต้องเป็นภาวะที่เลิศล้ำอย่างหนึ่ง

ความสุขที่เป็นนิพพานสุขนี้เป็นสุขที่จะไม่กลับกลายอีก และมีชื่อเรียกหลายชื่อด้วยกัน จัดเป็นความสุขที่ดีเลิศในทางพระพุทธสาสนา และการปฏิบัติทั้งหาลายทั้งปวงในทางพระพุทธศาสนาก็มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาให้เกิดนิโรธสมาปัตติสุขนี้เอง

การปฏิบัติต่อความสุข

เนื่องจากความสุขในชั้นต้นๆมีข้อดีและข้อเสียดังที่ได้กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะกามสุขนั้นเป็นโทษมากกว่าข้อดี แต่ในขณะเดียวกันการที่จะให้คนทั้งหลายเข้าถึงความสุขในขั้นสูงเลยก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก ดังนั้นหลักการในทางพระพุทธศาสนา เมื่อ

พิจารณาเห็นถึงข้อดีข้อเสียต่างๆ แล้วก็ให้ปฏิบัติให้ถูกต้องต่อสิ่งนั้นๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลที่แท้จริงเกิดขึ้น ในเรื่องความสุขก็เช่นเดียวกัน พระพุทธเจ้าจึงไม่ได้แสดงว่าเพียงแค่มีความสุขเท่านั้นก็พอ แต่ให้พิจารณาด้วยว่าความสุขที่ตนกำลังมีอยู่หรือไขว่าคว้านั้นส่งผลอย่างไรกับชีวิตจิตใจของตนและสิ่งที่อยู่รอบข้าง ในปัจจุบัน และจะส่งผลต่อไปอย่างไรในอนาคต ดังนั้นจึงมีหลักการปฏิบัติต่อความสุขดังนี้9

1) ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่มิได้ถูกทุกข์ท่วมทับ

2) ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม

3) ไม่สยบหมกมุ่น (แม้) ในความสุขที่ชอบธรรมนั้น

4) เพียรพยายามทำแหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป

นอกจากนั้นยังให้พิจารณาว่าความสุขอย่างใดควรเสพ อย่างใดไม่ควรเสพ โดยมีหลักการไว้ว่าถ้าความสุขใดที่ทำให้อกุศลธรรมซึ่งเป็นเหตุแห่งความทุกข์เจริญและกุศลธรรมเสื่อม พระพุทธเจ้าท่านกล่าวว่าห้าไม่ให้เสพความสุขเช่นนั้น แต่ความสุขที่ทำให้กุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อม พระพุทธเจ้าท่านจะให้ทำความสุขเช่นนั้นให้เกิดขึ้น

ดังนั้นหลักการทางพุทธศาสนาจึงไม่ได้ปฏิเสธความสุขขั้นต้นที่เรียกว่ากามสุขเลยทีเดียว แต่ให้ใช้ความสุขในขั้นต้นเหล่านั้นเป็นฐานในการพัฒนาความสุขในขั้นสูงที่ละเอียดประณีตมากกว่าต่อไป

การพัฒนาความสุขในพุทธศาสนา

ในขั้นแรกของการพัฒนาที่สำคัญก็คือเราต้องมากำหนดรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริงก่อน ในที่นี้คือมาดูชีวิตตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นขั้นสร้างให้สัมมาทิฏฐิเบื้องต้นก่อนพัฒนาขึ้นไปเป็นสัมมาทิฏฐิในขั้นสูงเพื่อละกิเลส

ถ้าเรามามองชีวิตตามความเป็นจริงโดยใช้คำพูดให้น้อยที่สุดในการเรียกสิ่งต่างๆ ก็จะพบว่าสิ่งที่เรียกว่าตัวเรานั้นจะประกอบด้วยกายและใจ โดยเราใช้กายนี้เป็นเครื่องมือในการรับรู้โลกภายนอกผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็จะมารับรู้ต่อเมื่อใจมารับรู้ก็จะเกิดความรู้สึก ความคิด การหมายรู้ และความรับรู้ที่แตกต่างกัน แล้วใจก็จะคิดปรุงแต่งไปตามประสบการณ์เก่า ความเคยชิน ความรู้ หรือรูปแบบการคิดที่เคยสะสมหรือแปลความสิ่งที่รับรู้เอาไว้ จากนั้นใจก็ส่งผลต่อกายและส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และผ่านทางการพูด และการกระทำทางกายสิ่งแวดล้อมและสงคมก็จะแปรเปลี่ยนไปตามกฎธรรมชาติ และมนุษย์ก็จะรับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและสังคมผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็จะมารับรู้ต่ออีกทีเป็นอย่างหมุนเวียนไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุดตราบใดที่เรายังยึดติดถือมั่นในองค์ประกอบของสิ่งมีชีวิตเหล่านี้และองค์ประกอบเหล่านี้ยังไม่แปรเปลี่ยนหรือดับไป และแม้ว่าองค์ประกอบเหล่นนี้จะเปรเปลี่ยนหรือดับไป ถ้าใจยังติดยึดอยู่ก็จะไปขับเอาองค์ประกอบอย่างอื่นมาเป็นตัวตนเอาสู่กระบวนการ อย่างนี้เรื่อยไปอย่างที่เรียกว่าสังสารวัฏฏ์

ดังนั้น สิ่งแวดล้อมและสังคมจึงส่งผลกระทบต่อกายและใจของมนุษย์โดยทั่วไปตลอด และมนุษย์ยังต้องเกี่ยวข้องงกับสิ่งแวดล้อมและสังคมเช่นกันเพราะยังต้องใช้อย่างน้อยที่สุดคือปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต หลักการเบื้องต้นในทางพระพุทธศาสนาจึงเน้นที่การเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสังคมและส่งแวดล้อม ให้ก่อให้เกิดโทษน้อยที่สด โดยใช้หลักในการพัฒนาพฤติกรรรมและความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่ควรมีต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมมาเป็นตัวควบคุม หลักการดังกล่าวในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “ศีล”

1. การพัฒนาความสุขในการเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและสังคมด้วยศีล

การพัฒนาในขั้นต้นนี้ต้องพัฒนาจิตใจ และปัญญาควบคู่ไปด้วยคือ มีปัญญารู้และเข้าใจว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี มีฉันทะ มีกำลังใจ มีสติ และตั้งใจในการปฏิบัติ แต่มุ่งเน้นที่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมและสังคม

หลักการเบื้องต้นของศีล คือถ้ายังต้องอยู่กับกามสุข อย่างน้อยที่สุดก็ต้องไม่ก่อความเดือดร้อนเสียหายต่อผู้อื่นดังที่ปรากในหลักศีล 5 ถ้าหากพัฒนามากขึ้นไปกว่านั้นก็ให้เริ่มฝึกตนเองให้เป็นอย่างง่ายขึ้นต่อกามสุขให้น้อยลง ดังเช่น สิกขาบทที่เพิ่มเข้ามาอีก 3 ข้อ ในศีล 8 รวมถึงให้หลีกเลี่ยงสิ่งที่เมื่อ

เข้าไปเกี่ยวข้องแล้วแม้จะทำให้เกิดความสุขในช่วงสั้นๆ แต่ในระยะยาวทำให้เกิดความเสื่อมหรืออกุศลกรรมตามมาซึ่งจะเป็นผลเสียต่อไปในภายหลัง เช่น อบายมุข 6(ทางแห่งความเสื่อม) อนันตริยกรรม 5 (กรรมที่ก่อให้เกิดผลเสียหายอย่างหนักต่อผู้กระทำ มิจฉาวณิชชา 5 (การค้าขายที่ไม่ควรกระทำ) เป็นต้น

แต่ศีลนั้นไม่ได้จำกัดอยู่เพียงแค่ไม่เบียดเบียนเท่านั้นรวมไปแล้วมีการพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์ที่ดีงามด้วย คือ

1. เมื่อยังต้องการสุขจากการเสพวัตถุอยู่ก็ต้องรู้จักหา ทำกิจหน้าที่เพื่อให้ได้มา รู้จักเก็บและใช้อย่างถูกต้องไม่ทำให้เกิดโทษในภายหลัง มีแรงจูงใจที่ดีงามในการประกอบอาชีพ เช่น ทิฏฐธัมมิกัตถสังวัตตนิกธรรม 4 (หลักธรรมอันอำนวยประโยชน์สุขต้นหรืออามักเรียกกันสั้นๆ ว่าคาถาหัวใจเศรษฐี), โภคอาทิยา 5 (ประโยชน์จากทรัพย์), โภควิภาค 4 (การจัดสรรทรัพย์ใช้), สุขของคฤหัสถ์ 4, กามโภคี 10 (ผู้ยังเสพกาม 100 ประเภท) เป็นต้น

2. พัฒนาความสุขในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นทั้งในระดับส่วนบุคคล ครอบครัวไปจนกระทั่งถึงสังคม โดยรู้จักทำหน้าที่ มีท่าทีที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันให้สมกับฐานะที่ตกลงร่วมกันในทางสังคม รู้จักเลือกคบคน รวมถึงการรักษา กฎระเบียบการเมือง การปกครอง วัฒนธรรมและประเพณีที่ดีงาม เช่น เบญจธรรม, มิตรแท้ 4, มิตรเทียม 4, ทิศ 6, (บุคคลต่างๆที่เราต้องเกี่ยวของในสังคม) ฆราวาสธรรม 4, พรหมวิหาร 4, สังคหวัตถุ 4, สาราณียธรรรม 6, ราชธรรม 10 เป็นต้น

2. การพัฒนาความสุขภายในใจด้วยการพัฒนาจิตใจ

แม้ความสุข 5 อย่างแรกซึ่งจัดอยู่ในประเภทกามสุข (และขั้นต่อนิรามิสสุข) คือความสุขจะเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความสุขได้ก็ตาม แต่ก็มีข้อเสียตามที่ได้กล่าวเอาไว้ข้างต้น ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงไม่ได้ให้เราหยุดอยู่เพียงความสุข แต่ให้พัฒนาความสุขที่ขึ้นต่อสิ่งภายนอกให้น้อยลง จนถึงไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอกก็มีความสุขได้ด้วยการพัฒนาจิตใจขึ้นมา เริ่มจาก

1. พัฒนาจิตใจที่เป็นบุญเป็นกุศลหรือพัฒนาคุณภาพจิต โดยเริ่มจากใช้สิ่งแวดล้อมและสังคมมาช่วยในการพัฒนาจนกระทั่งการพัฒนาจิตใจของคนให้มีความสุขได้โดยไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก ดังเช่นในหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 กตัญญูกตเวที โสดาปัตติยังคะ 4 (กล่าวถึงสิ่งที่ควรศรัทธา) พรมวิหาร 4 หิริโอตะปะ เป็นต้น

2. พัฒนาจิตใจให้มีสมถะภาพ คือมีวิริยะเข้มเข็ง อดทน มีสติ และเป็นจิตที่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ การพัฒนาในขั้นนี้ได้แก่ การฝึกสมถกรรมฐาน หรือฝึกสมาธิด้วยวิธีต่างๆ ในกรรมฐาน 4 เป็นต้น

3. พัฒนาคุณภาพจิตใจให้มีสภาพจิตดีคือพัฒนาให้จิตใจมีธัมมสมาธิ 5 ได้แก่

- ปราโมธ คือความชื่นบานใจร่าเริงสดใส
- ปีติ คือ ความอิ่มใจความปลื้มใจ
- ปัสสัทธิ คือ ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลายลื่นสบาย
- สุข คือ ความลื่นใจไร้ความขัดคล่อง
- สมาธิ คือ ความสงบอยู่ตัวมั่นสนิดไม่มีสิ่งรบกวนเล้าละคาย

การพัฒนาในขั้นนี้ เป็นการพัฒนาความสุขในขั้นที่ 6 และ 7 ทำให้มีความสุขที่เป็นอิสระ จากสิ่งภายนอก สามารถสร้างหรือพัฒนาได้ด้วยตนเอง

3. พัฒนาความสุขขั้นนิพพานสุข ด้วยการพัฒนาปัญญา

ความสุขในขั้นสูงสุดที่เป็นจุดหมายในพระพุทธศาสนา หรือนิพานสุขนี้เป็นความสุขที่จะไม่กลับกลาย เป็นภาวะอิสระอย่างแท้จริง ไม่ถูกกระทบกระทั้งด้วยความแปรเปลี่ยนของสิ่งต่างๆ ความสุขในระดับนี้ จะพัฒนาขึ้นมาได้ด้วย การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดดูอริยะสัตจ์ 4 ตามความเป็นจริงได้ ตลอดจนสามารถกำจัด อวิชา ตัญหา อุปทาน ในจิตใจได้ วิธีการพัฒนาความสุขประเภทนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้หลายรูปแบบด้วยกัน แต่โดยอัฐะนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน เช่น มหาปฏิปฐานสูตร อาณาปาตนสูตร เป็นต้น

สรุป

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการฝึก และการพัฒนาเพื่อให้คนเข้าถึงความสุขอย่างแท้จริง คือ ความสุขที่จะไม่ผันแปร เป็นอิสระแต่ก็ไม่ได้ละเลยความสุขแบบอื่น ๆ การพัฒนาความสุขในพุทธศาสนาจึงมีการพัฒนาเป็นขั้นเป็นตอนตามเหตุและปัจจัยของธรรมชาติ โดยมิได้มุ่งเน้นให้บุคคลมีความสุขเท่านั้น แต่ให้คนมีความสุขไปพร้อมๆกับการพัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้เกิดความเกื้อกูลดีงาม แก้ไขและกำจัดสภาพที่ไม่เกื้อกูลดีงาม หรือที่เป็นอกุศลไปพร้อมๆ กับ การพัฒนาสิ่งที่เป็นกุศล การพัฒนานี้จะใช้ความสุขในระดับแรกๆที่ยังขึ้นต่อสิ่งภายนอกถาม เพื่อพัฒนาความสุขที่ละเอียดขึ้น โดยไม่ให้ติดตันอยู่เพียงแค่ความสุขในขั้นเบื้องต้นเท่านั้น ผู้ที่กำลังพัฒนาตนเองอยู่นั้น จะช่วยสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้น และช่วยชักนำผู้อื่นให้เกิดความสุขได้ด้วยเช่นกัน แม้จะไม่สามารถเข้าถึงความสุขสูงสุดคือนิพพานสุขแต่อย่างน้อยที่สุดการอยู่ร่วมกันก็ย่อมไม่มีการเบียดเบียนเกิดความเดือดร้อนเสียหายให้แก่สิ่งแวดล้อมและสังคม รวมถึงเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้คนอื่นๆ ในสังคมสามารถพัฒนาความสุขในขั้นสูงขึ้นไปได้ตามกำลังความสามารถ และเหตุปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง, พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2514

พระไตรปิฎก ฉบับมหามงกุฎราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2536

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2541

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต),พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม,
พิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2546

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต),*พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 12 (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551(ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ 12 กรุงเทพ : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (1987) จำกัด, หน้า 243, 2541

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *ธรรมมะบรรยาย "เรื่องความสุขทุกแง่มุม"* วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2553 โครงการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาวะและชุมชนเรียนรู้จิตปัญญาอย่างมีส่วนร่วม ปรารภวันมงคลที่โยมคุณหมอสาคร ธนมิตต์ จะมีอายุครบ 80 ปี