

การสร้างความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา Creating happiness in the Buddhism's Perspective.

พระมงคลธรรมวิธาน, ผศ.ดร.* พระมหาประสิทธิ์ สระทอง**

Phramongkolthammavithan* Phramaha Prasit Srathong**

สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย**

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย**

Master of Arts Program in Buddhism, Mahamakut Buddhist University*

Bachelor of Education Program in Teaching English, Mahamakut Buddhist University**

บทคัดย่อ

ทุกสรรพสัตว์บนโลกนี้ล้วนปรารถนาความสุขทั้งสิ้น พระพุทธศาสนาจึงได้บัญญัติเรื่องความสุขว่ามีหลายประเภท คือ สามีสุข เป็นความสุขที่อิงอารมณ์ อาศัยกามคุณเป็นเหตุให้เกิดสุข และ นามิสุข สุขไม่อิงอารมณ์ อาศัยเนกขัมมะหรือสุขที่เป็นอิสระไม่ขึ้นต่อวัตถุ อีกประเภทของความสุขคือ กายิกสุข เป็นความสุขทางกาย และ เจตสิกสุข เป็นความสุขทางใจ และ สูงสุดของความสุขคือ นิพพานสุข เป็นความสุขที่ไม่ขึ้นกับเวลา ไม่อาศัยวัตถุ และเป็นความสุขล้วน ๆ ไม่มีส่วนเสียหรือทุกข์แฝงอยู่เลย การที่จะเข้าถึงความสุขที่สมบูรณ์ได้ ต้องปฏิบัติต่อความสุขให้ถูกต้อง คือ ต้องไม่เอาทุกข์มาทับถมตนเองที่มีได้ถูกทุกข์ทับถม ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่หมกมุ่นอยู่กับความสุข และ เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป โดยการปฏิบัติตามมรรคมรรค 8 หรือ ไตรสิกขา 3

คำสำคัญ: 1. การสร้างความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา

Abstract

All beings on this planet all desire happiness. Buddhism therefore prescribes happiness as there are many types. happiness is based on ambience relying on eroticism as the cause of happiness and Niramisuk, not based on ambiguity. Relying on the unknowingly happy or independent happiness. The other type of happiness, physical happiness. Happiness is the heart and the highest of happiness is happiness Nirvana. It is happiness that is independent of time. No object and it is pure happiness without any hidden part or suffering. In order to reach complete happiness must treat happiness correctly meaning that no suffering is to be consumed by oneself not abandoning righteous happiness even in the righteous happiness that he was not obsessed with and diligently caused all the causes of suffering by following the Eight or Threefold Path.

Keywords: 1. Creating happiness in the Buddhism's Perspective

บทนำ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564) และวิสัยทัศน์ประเทศไทย อีก 20 ปีข้างหน้า กระทั่งถึง พ.ศ. 2570 มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพของประชากรให้เข้มแข็งและประสบความสำเร็จ มีระบบการประเมินคุณภาพการศึกษาที่ชัดเจน เน้นคุณภาพการศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่ต้องดำเนินการเร่งด่วน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2552: 1-5) และในยุค “ไทยแลนด์ 4.0” เป็นวิสัยทัศน์เชิงนโยบายการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทย หรือโมเดลพัฒนาเศรษฐกิจของรัฐบาล ภายใต้การนำของพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) ที่เข้ามาบริหารประเทศบนวิสัยทัศน์ที่ว่า “มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” มีภารกิจสำคัญในการขับเคลื่อนปฏิรูปประเทศด้านต่าง ๆ เพื่อปรับแก้ จัดระบบ ปรับทิศทาง และสร้างหนทางพัฒนาประเทศให้เจริญ สามารถรับมือกับโอกาสและภัยคุกคามแบบใหม่ ๆ ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและรุนแรงในศตวรรษที่ 21 ได้ เพื่อให้มนุษย์ทุกคนได้แสวงหาสิ่งที่เรียกว่า “ความสุข” แต่แล้วทุกสรรพสิ่งล้วนแฝงเร้นไปด้วย “ความทุกข์” ซึ่งบางกรณีความทุกข์แฝงอยู่มากกว่าด้วยซ้ำไป แต่มนุษย์ไม่รู้ตัวและคิดเอาเองว่านั่นคือความสุข ถ้าตีความและพิจารณาในระยะยาวจะพบว่าความสุขที่ว่ำนั่นก็คือความพอใจหรือความถูกใจ สิ่งทีพอใจหรือถูกใจคือความสุขของคน ๆ นั้น แต่ถ้าเมื่อไร สิ่งทีชอบพอใจมาขัดใจก็กลับทำให้ไม่พอใจ สิ่งนั้นกลับกลายเป็นความทุกข์ ทั้งที่เป็นสิ่ง บุคคล หรือเรื่องเดียวกัน ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับความสุขลักษณะนี้นับเป็นเรื่องปกติธรรมดาตามหลักพระพุทธศาสนา เพราะในมุมมองชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนามีลักษณะที่เป็นเงื่อนไขสำคัญคือ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน และเป็นความทุกข์ในขณะเดียวกัน ซึ่ง Pinit Ratanakul (2004: 141-146) และ Prakke (2005: 119-165) ได้กล่าวว่า ความทุกข์ในพระพุทธศาสนาเป็นแนวคิดที่กว้างรวมไปถึงความเจ็บปวด ความเศร้าโศก ความทุกข์ยาก หรือความไม่พึงพอใจ ซึ่งคนส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นทุกข์เมื่อเทียบกับความสุข นอกจากนี้ ยังหมายรวมถึงปรากฏการณ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของจักรวาลที่มีความไม่แน่นอนและความไม่สมบูรณ์ของชีวิต ซึ่งทำให้เกิดความทุกข์ด้วย มนุษย์เสวยความสุขอย่างหน้ามิดตามัว ดันรนให้ได้ตั้งใจปรารถนาจนลืมมิติอีกด้านหนึ่ง คือความไม่แน่นอนของความสุขจนลืมไปว่า อะไรคือสิ่งที่จะทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีพลัง ถูกต้องและสง่างาม จากแนวคิดนี้ ผู้เขียนมองว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ทัศนะเรื่องการสร้างความสุข การวางจิตหรือวิถีคิดต่อความสุข เพื่อให้มีทุกข์น้อยที่สุดหรือมีความสุขทีประเสริฐประณีตกว่า ดังจะนำเสนอเป็นประเด็นตามลำดับ

ความสุขในฐานะเป้าหมายชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา

เมื่อกล่าวถึง “ความสุข” ทุกสรรพสัตว์บนโลกนี้ล้วนปรารถนาทั้งนั้น จึงได้มีการประมวลนิยามของความสุขไว้ดังนี้

คำว่า “ความสุข” เป็นความพึงพอใจในชีวิต ที่บุคคลมีสัมพันธภาพทางสังคมที่ดีกับคนทั่วไป ร่าเริง อารมณ์ดี รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตในด้านความพึงพอใจหรือชอบชีวิตของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยจิตใจและความรู้สึก ระดับความรู้สึกและจิตใจ คือมีความรู้สึกที่ดีในการรับรู้ว่าตนบรรลุเป้าหมายในชีวิต มีการแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด มีการแสดงออกที่เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์และความตื่นเต้น (Martin, 2000: 5-14; Veenhoven, 1996: 1-58; และ Manion, 2003: 652-655)

ความสุขเป็นชีวิตที่สนุกสนานและเป็นความปรารถนาของบุคคลที่อยากจะคงความรู้สึกดังกล่าวไว้ให้ยาวนาน เพราะเป็นความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือได้รับ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย เบียดเบียน และมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข โดยการประเมินของบุคคลตามการรับรู้ของตนเองต่อ

เหตุการณ์หรือสถานการณ์ขณะนั้นว่า มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เป็นต้น (Layard, 2005: 302-303; สุภาณี สุชนาคินทร์, 2549: 53; และ เกสร มัยจิน, 2559: 675)

สรุปได้ว่า ความสุขเป็นชีวิตที่สนุกสนาน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกทางบวก เช่น สนุกสนาน มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เป็นต้น เมื่อทุกสรรพสัตว์บนโลกนี้ล้วนมีความปรารถนาความสุข จึงก่อให้เกิดศาสนาขึ้นเพื่อสอนวิธีปฏิบัติตนให้เกิดความสุข และในทางพระพุทธศาสนาเองก็ได้จัดประเภทของความสุขไว้ดังนี้

ประเภทของความสุข

พระพุทธศาสนากล่าวถึงความสุขชื่อต่าง ๆ มากมาย เช่นในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความสุขไว้ 13 คู่ ดังนี้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 20/309-321/100-102., มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 20/65-77/102-105)

1. คิหิสุข คือ สุขของคฤหัสถ์สุขแบบชาวบ้าน กับ ปิพพัชชาสุข คือ สุขในชีวิตการบวช หรือสุขของนักบวช
2. กามสุข คือ สุขที่เกิดจากกาม กับ เนกขัมมสุข คือ สุขที่เกิดจากเนกขัมมะ (สุขเกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม หรือจากความสละออกไม่โลภ)
3. อุปธิสุข คือ สุขที่มีอุปธิ (สุขกลัวทุกข์ ได้แก่ สุขในไตรภูมิ หรือโลกียสุข) กับ นิรูปธิสุข คือ สุขที่ไม่มีอุปธิ(สุขไม่กลัวทุกข์ ได้แก่ โลกุตตรสุข)
4. สาสวสุข คือ สุขที่มีอาสวะ กับ อนาสวสุข คือ สุขที่ไม่มีอาสวะ
5. สามีสสุข คือ สุขที่อิงามิส กับ นิรามิสสุข คือ สุขที่ไม่อิงามิส
6. อริยสุข คือ สุขของพระอริยะ กับ อนริยสุข คือ สุขของผู้ไม่ใช่พระอริยะ
7. กายิกสุข คือ สุขทางกาย กับ เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ
8. สัมปัตติกสุข คือ สุขที่มีปติ (ได้แก่ สุขในฌานที่ 1 และที่ 2) กับ นิปปัตติกสุข คือ สุขที่ไม่มีปติ(ได้แก่ สุขในฌานที่ 3 และที่ 4)
9. สาทสุข คือ สุขที่เกิดจากความยินดี (อรรถกถาอธิบายว่าได้แก่ สุขในฌาน 3 ขั้นต้น) กับ อุเบกขาสุข คือ สุขที่เกิดจากอุเบกขา (ท่านว่าได้แก่สุขในฌานที่ 4)
10. สมามิสุข คือ สุขที่เกิดจากสมามิ (ไม่ว่าอุปจารสมามิ หรืออัปปนาสมามิ ก็ตาม) กับ อสมามิสุข คือ สุขที่ไม่ได้เกิดจากสมามิ (สุขที่ไม่ถึงสมามิ)
11. สัมปัตติการัมมณสุข คือ ความสุขที่เกิดจากฌานมีปติเป็นอารมณ์ (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 2 ขั้นแรกที่มีปติ) กับ นิปปัตติการัมมณสุข คือ ความสุขที่เกิดจากฌานไม่มีปติเป็นอารมณ์(สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 3 และที่ 4 ซึ่งไม่มีปติ)
12. สาทารัมมณสุข คือ ความสุขที่เกิดจากฌานมีความยินดีเป็นอารมณ์ (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 3 ขั้นแรกที่มีรสขึ้น) กับ อุเบกขารัมมณสุข คือ ความสุขที่เกิดจากฌานมีอุเบกขาเป็นอารมณ์ (สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 4 ซึ่งมีอุเบกขา)

13. รูปารัมมณสุข คือ ความสุขที่มีรูปฌานเป็นอารมณ์ กับ อรูปารัมมณสุข คือ ความสุขที่มีอรูปฌานเป็นอารมณ์

ความสุขทั้ง 13 คู่นี้ บางคู่มิชอบเขตเนื้อหาแคบไม่ครอบคลุมความสุขคู่อื่น ๆ หรือความสุขในระดับอื่น ๆ แต่บางคู่มิชอบเขตเนื้อหากว้างครอบคลุมความสุขคู่อื่น ๆ หรือความสุขในระดับอื่น ๆ ทั้งหมด โดยความสุขทั้งหลายนั้นย่อมมีระดับที่แตกต่างกันไป ดังนี้

ระดับของความสุข

ในพระพุทธศาสนา ได้แบ่งระดับของความสุขไว้มากมาย แต่ระดับของความสุขที่ชัดเจน ละเอียดและไม่วัดกัน มีอยู่ 10 ระดับ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 13/100-102/96-99., (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539 : (ไทย) 13/90-91/92-95., (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 18/413-424/278-482., (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 18/267-468/296-299) ซึ่งก็คล้ายกันมาก โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ (1) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม (2) ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน และ (3) นิพพานสุข สุขเนื่องด้วยนิพพาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 25/52/87., (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 25/12/192) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. กามสุข คือความสุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากกามารมณ์ หรือความสุขในทางกาม คือ ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา สิ่งที่น่าปรารถนาใคร่ พุดง่าย ๆ ว่า การได้เสพวัตถุบำรุงบำเรอความสุขเครื่องอำนวยความสะดวกสบาย คน สัตว์ ทรัพย์สินเงินทอง ข้าวของสารพัด ที่อยากได้อย่างมี รวมแล้วก็คือ “กามคุณ 5” ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าปรารถนาใคร่ใคร่พอใจ ที่จะให้ “กามสุข” คือสุขทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 สุขทางวัตถุ หรือสุขทางเนื้อหนัง บางทีเรียกว่า สามิสสุข คือสุขอาศัยอามิส หรือสุขจากสิ่งเสพ (อามิสสุข ก็เรียก) กามสุขนั้น ถ้าบริหารจัดการให้ดี ก็เป็นประโยชน์สุขที่เป็นจุดหมายแห่งชีวิตอย่างหนึ่งได้คือเป็น “ทิฏฐธัมมิกัตถะ” แปลว่า ประโยชน์ปัจจุบัน หรือประโยชน์ขั้นตาเห็น ที่ปรากฏอยู่ต่อหน้า มองเห็นประจักษ์ได้ ได้แก่ การมีสุขภาพดี มีร่างกายแข็งแรง ใช้การได้ดี ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เป็นอยู่สบาย การมีทรัพย์สินเงินทอง มีการงานอาชีพเป็นหลักฐาน หรือพึ่งตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ หรือมีสถานะในสังคม เช่น ยศศักดิ์ ตำแหน่ง ฐานะ ความมีเกียรติ มีชื่อเสียง การได้รับยกย่อง หรือเป็นที่ยอมรับในสังคม รวมทั้งความมีมิตรสหายบริวาร และสุดท้ายที่สำคัญสำหรับชีวิตคฤหัสถ์ก็คือ การมีครอบครัวที่ดีมีความสุข

2. ฌานสุข คือความสุขเนื่องด้วยฌาน ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากฌาน หมายถึงการเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิหรือภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปนาสมาธิแล้ว อัปนาสมาธิคือสมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท (attainment concentration) เป็นสมาธิระดับสูง ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ฌานมีหลายชั้น ยิ่งเป็นชั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่าง ๆ คือคุณสมบัติของจิตที่เป็นตัวกำหนดความเป็นฌาน ซึ่งเรียกว่า “องค์ฌาน” ก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น ฌานโดยทั่วไป แบ่งเป็น 2 ระดับใหญ่ และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ 4 รวมเป็น 8 อย่าง เรียกว่า ฌาน 8 หรือสมาบัติ 8 นอกจากนี้ ข้อเสียของฌานสุขที่สำคัญ ก็คือ ภาวะในฌานยังไม่โปร่งโล่งเต็มที่ ยังถูกจำกัด มีความคับแคบด้วยสัญญาและองค์ธรรมอื่น ๆ ที่เนื่องอยู่ในฌานนั้น ๆ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 23/246/470., (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 23/42/533) ยังมีความคำนึงนึกด้วยสัญญาเกี่ยวกับฌานชั้นต่ำกว่าพุ่งขึ้นมาในใจได้ จึงนับว่ามีสิ่งรบกวนหรือความเบียดเบียน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 23/245/458., (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 23/41/525) ถึงแม้จะ

จัดเป็นนิราณีสสุข แต่ก็ยังเป็นเหตุให้ติดให้ยึดเกิดความถือมั่น คืออุปาทานได้ อาจกลายเป็นเครื่องขัดขวางการบรรลุนิพพาน หรือขัดขวางความสุขสมบูรณ์ที่สูงขึ้นไป (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 14/40/40. (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 14/33/42. (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 14/90/78. (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 14/71/76) จึงยังเป็นสิ่งที่ไม่เพียงพอ ยังต้องก้าวข้ามหรือละไปเสียให้ได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 13/185/192. (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 13/156/176) ฌานสุขเป็นภาวะปรุงแต่งถูกปัจจัยทางจิตสรรค์สร้างขึ้นมา ไม่เที่ยงแท้ จะต้องดับไปตามสภาวะ และเป็นภาวะเสื่อมถอยได้ ด้วยเหตุนี้ ฌานสุขจึงไม่ใช่ความสุขที่สมบูรณ์ เมื่อไม่ใช่ความสุขที่สมบูรณ์ ก็ควรแสวงหาความสุขที่สมบูรณ์ต่อไป

3. นิพพานสุข คือสุขเนื่องด้วยนิพพาน หมายถึงการดับกิเลสและกองทุกข์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2559, หน้า 167) สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว ภาวะที่เป็นสุขสูงสุด เพราะไร้กิเลสไร้ทุกข์ เป็นอริสราภาพสมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555, หน้า 66) เป็นโลกุตตรธรรม และเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตในพระพุทธศาสนา

คำว่า “นิพพาน” เป็นภาษาบาลีมาจาก “นิ” เป็นคำอุปสรรค แปลว่า “ออกไป หมดไป” ไม่มี + “วานธาตุ” แปลว่า “พัดไป เป็นไป เครื่องรื้อยรัด” ถ้าใช้เป็นกริยาของไฟ การดับไฟ หรือของที่ร้อนเพราะไฟ แปลว่า ดับไฟ ดับร้อน หายร้อน เย็นลง เย็นสนิท ถ้าใช้เป็นกริยาของจิต หมายถึง เย็นใจ สดชื่น ชุ่มชื่นใจ ดับความร้อนใจ หายร้อนรน ไม่มีความกระวนกระวาย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 20/497/207., อ.ต.ก. (ไทย) 20/58/244) หรือแปลว่า เป็นเครื่องดับกิเลส คือทำให้ราคะ โทสะ และโมหะ หมดสิ้นไป ในคัมภีร์อรุณกถาและฎีกา ส่วนใหญ่นิยมแปลนิพพานว่า ไม่มีตัณหาเครื่องรื้อยรัด หรือออกไปแล้วจากตัณหาที่เป็นเครื่องรื้อยรัดติดไว้ในภพ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 30/381/184) ในพระไตรปิฎกนอกจากจะปรากฏข้อความเกี่ยวกับสภาวะของนิพพานในฐานะเป็นสภาวะธรรมอันสูงสุด และความสัมพันธ์ของบุคคลกับสภาวะนิพพานแล้ว ยังมีพุทธพจน์อธิบายนิพพานโดยแยกออกเป็นประเภทเป็นลำดับแห่งบุคคลผู้เข้าสู่วิถีแห่งนิพพานไว้หลายประเภทและหลายนัย แต่ถ้ากล่าวตามสภาวะนิพพานมีอย่างเดียว คือนิพพานมีความสงบจากกิเลสและขันธห้าเป็นลักษณะ (สันติลักษณะ) (พระพุทธโฆสเถระ, 2554, หน้า 849) ถ้ากล่าวโดยปริยายแห่งเหตุ (การณปริยาย) นิพพานก็มี 2 ประเภท ในพระบาลีเรียกว่า นิพพานธาตุ 2 ได้แก่ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 25/222/258., ชุ.อิติ. (ไทย) 25/44/392)

1. สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ คือนิพพานมีอุปาทิเหลือ หรือนิพพานยังมีเชื้อเหลือ ได้แก่นิพพานยังมีเบญจขันธ์เหลือ หรือนิพพานที่ยังเกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์ เป็นนิพพานของพระอรหันต์ผู้ยังมีชีวิตอยู่ แต่กิเลสคือราคะ โทสะ และโมหะ หรืออวิชชา ตัณหา และอุปาทานของท่านดับไปโดยสิ้นเชิง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ เป็นไฉน? ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นพระอรหันต์ สิ้นอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว มีสังโยชน์เครื่องผูกมัดไว้กับภพหมดสิ้นไปแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้ชอบ อินทรีย์ 5 ของเธอยังดำรงอยู่เทียว เพราะอินทรีย์ทั้งหลายยังไม่เสียหาย เธอย่อมได้เสวยอารมณ์ทั้งที่พึงใจและไม่พึงใจ ย่อมเสวยทั้งสุขและทุกข์ ดุริยภิกขุทั้งหลาย อันใดเป็นความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะ ของเธอ อันนี้เรียกว่าสอุปาทิเสสนิพพานธาตุ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 25/222/258., (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 25/44/393)

2. อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ คือนิพพานไม่มีอุปาทิเหลือ หรือนิพพานไม่มีเชื้อเหลือ ได้แก่นิพพานไม่มีเบญจขันธ์เหลือ หรือนิพพานที่ไม่เกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์ เป็นนิพพานของพระอรหันต์ผู้ระงับการเสวยอารมณ์ทั้ง

ปวงแล้ว เป็นความดับสนิทโดยไม่มีส่วนเหลือทั้งกิเลสและเบญจขันธ์ และเป็นสภาวะหลุดพ้นโดยปลอดภัยจากสังสารวัฏอย่างเด็ดขาด ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อนุปาติเสสนิพพานธาตุ เป็นไฉน? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นพระอรหันต์สิ้นอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว มีสังโยชน์เครื่องผูกมัดไว้กับภพหมดสิ้นไปแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบอารมณ์ที่ได้เสวย (เวทิต) ทั้งปวงในอัตภาพนี้แหละของเธอ ซึ่งเธอไม่ติดใจเพลินแล้ว (อนภินันทิต) จักเป็นของเย็น ข้อนี้นี้เรียกว่า อนุปาติเสสนิพพานธาตุ” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 25/222/259., (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 25/44/393)

จากที่กล่าวมานี้ สามารถสรุปได้ว่า ความสุขในทัศนะของพุทธศาสนามีอยู่หลายระดับ แต่สามารถย่อลงเหลือ 3 ระดับ คือ (1) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม (2) ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน และ (3) นิพพานสุข สุขเนื่องด้วยนิพพาน ความสุข 2 อย่างแรกนั้นเป็นความสุขที่ยังมีส่วนเสียอยู่ กล่าวคือ กามสุขเป็นความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุและฌานสุขเป็นความสุขที่ขึ้นต่อสมัย ส่วนนิพพานสุขเป็นความสุขที่ไม่มีส่วนเสียเลย จึงเป็นความสุขที่สมบูรณ์ เพราะเป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุ และเป็นความสุขที่ไม่ขึ้นต่อสมัย คือเป็นความสุขตลอดเวลา ซึ่งต้องมีวิธีปฏิบัติต่อความสุขและความทุกข์ ดังนี้

วิธีปฏิบัติต่อความสุขและความทุกข์

ในเทวทหสูตร พระพุทธเจ้าได้ตรัสวิธีปฏิบัติต่อความสุขและความทุกข์ไว้ 3 ข้อ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความพยายามจะมีผล ความเพียรจะมีผลได้อย่างไร? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่เอาทุกข์ทัฬหณตนที่ไม่มีทุกข์ทัฬหณ 1 ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม 1 ไม่หมกมุ่นสยบในความสุข (แม้ที่ชอบธรรม) นั้น 1” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (บาลี) 14/12/13., (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: (ไทย) 14/10/15) อย่างไรก็ตาม วิธีปฏิบัติต่อความสุขและความทุกข์ไม่ได้มีแค่ 3 ข้อนี้ เพราะพระพุทธเจ้าตรัสต่อไปถึงการเพียรพยายามเพื่อกำจัดเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไปหรือเพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่สูงขึ้นไปจนสูงสุดด้วย ดังนั้น จึงสรุปหลักที่ตรัสเป็นวิธีปฏิบัติต่อความสุขและความทุกข์ได้ 4 ข้อ ดังนี้ (1) ไม่เอาทุกข์ทัฬหณตนที่ไม่มีทุกข์ (2) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม (3) แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้น ก็ไม่หมกมุ่นสยบ และ (4) เพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป

กล่าวได้ว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา แต่ถ้าปฏิบัติต่อความสุขไม่ถูกต้อง ความสุขนั้นก็กลายเป็นความทุกข์และโทษแก่ตนได้ ตรงกันข้ามหากปฏิบัติต่อความสุขถูกต้อง ก็มีความสุข และมีทุกข์น้อยลง ทุกที่จนทุกข์หมดไป เหลือแต่ความสุขที่สมบูรณ์

ความสุขของกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิตได้ชี้วัดความสุขคนไทย เพื่อเป็นแนวทางการนำไปสู่นโยบายในการพัฒนาสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพจิตดี เพื่อตระหนักในระดับความสุขของตนเอง ซึ่งสามารถช่วยเหลือแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตเบื้องต้นด้วยตนเอง อันจะส่งผลให้อัตราการเจ็บป่วยทางจิตตั้งแต่ระยะเริ่มแรกลดลง และส่งผลให้ประชากรไทยได้มีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนเองในการดำเนินชีวิตในชุมชน อันจะส่งผลให้สังคมไทยมีความสุขเพิ่มขึ้นสืบไป ดังที่ อภิชัย มงคล และคนอื่น ๆ (2544: 7) กล่าวว่าความสุขเป็นสภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลมาจากมีความสามารถในการจัดการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพจะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีภายในจิตใจ ภายใต้อารมณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถแบ่งองค์ประกอบหลัก ๆ

ของผู้มีสุขภาพจิตดีออกเป็น 4 องค์ประกอบหลัก คือ (1) สภาพจิตใจ (2) สมรรถภาพของจิตใจ (3) คุณภาพของจิตใจ และ (4) ปัจจัยสนับสนุน

องค์ประกอบที่ 1 สภาพจิตใจ เป็นความรู้สึกเป็นสุข อารมณ์ด้านบวกและอารมณ์ด้านลบและดัชนีที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยทางจิต เนื่องจากเป้าหมายของคนคือความผาสุกโดยการวัดความทุกข์หรือสุขของบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด โดยวัดจากความรู้สึก อารมณ์ ความคิด พฤติกรรมว่าในปัจจุบันเป็นอย่างไรมีโรคหรือมีอาการของโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นหรือไม่ เป็นการวัด ณ ปัจจุบันว่ามีการรับรู้ทางความคิด การแสดงออกทางอารมณ์ และการกระทำที่ตอบสนองต่อตนเอง เป็นอย่างไร ซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน

องค์ประกอบที่ 2 สมรรถภาพของจิตใจ เป็นการมองในเรื่องของความสามารถในการแก้ปัญหา ซึ่งนำแนวคิดมาจากองค์การอนามัยโลกที่เกี่ยวกับลักษณะทางด้านจิตใจของสุขภาพจิตของสมรรถภาพหรือความสามารถในการเผชิญปัญหา หรือสมรรถภาพในการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิต ที่สำคัญมีอยู่ 3 ด้าน คือ (1) ปัญหาการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น สร้างความสัมพันธ์และธำรงรักษาความสัมพันธ์ให้อยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น (2) ปัญหาจากสิ่งแวดล้อมหรือสังคมภายนอกที่มากดดัน มีความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ได้ในสถานการณ์นั้น ๆ และถ้าให้ดีคืออยู่ได้อย่างมีผลผลิตของงานด้วย มีคุณค่า สร้างประโยชน์ได้ ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลที่จะอยู่ได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป และ (3) ปัญหาที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจของตนเอง มุ่งไปที่ความต้องการตามสัญชาตญาณของมนุษย์หรือความต้องการพื้นฐานของคนเกิดความขัดแย้งกันเป็นการดูว่าจิตใจสามารถสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นได้หรือไม่ ระหว่างความต้องการที่เกิดขึ้นกับความขัดแย้งในใจ มีผลออกมาอย่างราบรื่น เป็นความสามารถในการแก้ปัญหาที่สำคัญในการดำเนินชีวิต

องค์ประกอบที่ 3 คุณภาพของจิตใจ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น โดยมุ่งเน้นให้เป็นคนดี คนเก่ง เป็นคนที่มีความสุข ซึ่งเป็นลักษณะทางจิตใจที่สำคัญหรือคุณภาพของจิตใจนั่นเอง เป็นการแสดงความคิดเห็นว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดี คือมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ บุคลิกภาพผสมผสานกันดี มีความเป็นตัวเอง มีการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น สำหรับคุณภาพของจิตใจ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีสามารถทำให้บุคคลอื่นชอบเราได้ เป็นคนที่ดี ทำให้คนอื่นมองว่าเป็นคนดีเป็นความสามารถที่มีมากกว่าองค์ประกอบ 2 คือสามารถช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ได้ เป็นคุณลักษณะที่ไม่ใช่มองแต่ตนเองยังมองถึงประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วยคือการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่นอย่างมีคุณภาพ อยู่ในสังคมอย่างสร้างสรรค์ มีความกระตือรือร้น มีความมุ่งมั่นในการสร้างผลประโยชน์ สร้างงาน สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม ทำให้ตนเองก้าวหน้า มีคุณสมบัติและแรงจูงใจที่จะทำให้ตนเองมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีคุณลักษณะที่เสริมสร้างความสุขให้แก่ตนเอง ตั้งแต่การดำเนินชีวิตอย่างราบเรียบหรือพึงพอใจในความเป็นอยู่ของตนเอง มีความสุขร่วมกับผู้อื่น สุขสงบในใจตนเอง และ

องค์ประกอบที่ 4 ปัจจัยสนับสนุน เป็นความผาสุกของบุคคล (subjective well-being) และคุณภาพชีวิต (quality of life) ซึ่งมองว่าบุคคลจะมีการรับรู้เกี่ยวกับบุคคลแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อจิตใจและการดำเนินชีวิต เช่น รับรู้ว่า เมื่อมีปัญหาบุคคลแวดล้อมสามารถช่วยเหลือตนเองให้รู้สึกปลอดภัย มั่นคงในชีวิต มีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพดี มีสถานบริการสุขภาพ มีกิจกรรมสันทนาการและมีเวลาว่าง มีโอกาสรับรู้ข้อมูลข่าวสาร เป็นต้น จะเห็นได้ว่าทั้ง 3 องค์ประกอบแรกเป็นเรื่องเกี่ยวกับตนเองทั้งสิ้น แต่ความสุขหรือทุกข์ไม่ได้เกิดจากตนเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกมากระทบด้วย จึงเกิดองค์ประกอบที่ 4 ขึ้น

บทสรุป

ความสุขจะเป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าบุคคลเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีหรือไม่เพียงใด และองค์ประกอบสำคัญที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตของบุคคล ได้แก่ ลักษณะของความสุข ความทุกข์ในปัจจุบัน การยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ อันได้แก่สภาวะสุขภาพของตนเอง ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนการยอมรับในภาพลักษณ์และรูปร่างของตนเอง มีความสามารถในการแก้ปัญหา เพื่อที่จะกลับมาดำเนินชีวิตได้อย่างปกติและมีคุณภาพ ลักษณะต่าง ๆ ที่ทำให้การดำเนินชีวิตมีคุณภาพเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพจิต ซึ่งช่วยทำให้ชีวิตดีขึ้น และความทุกข์ไม่ได้เกิดจากตนเองเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากสิ่งแวดล้อมมากระทบด้วย

เอกสารอ้างอิง

- เกสร มัยจิ้น. (2559). การสร้างความสุขด้วยจิตวิทยาเชิงบวก. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.ปีที่ 24 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม – ธันวาคม): 675.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 27). (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ 1). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2552). การพัฒนาคุณภาพการศึกษาของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- สุภาณี สุขนาคนินทร์. (2549). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสุขของประชาชน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- อภิชัย มงคล และคนอื่น ๆ. (2544). รายงานวิจัยการศึกษาด้านชีวิตความสุขของคนไทย. ขอนแก่น: โรงพิมพ์พระธรรมขันธ์.
- Layard, R. (2005). Happiness: Lessons from a new science, Couns. Psychot. Res. 6: 302-303.
- Manion, J. (2003). Joy at work: Creating a positive workplace, J. Nurs. Admin. 33: 652-655.
- Martin, S. (2000). Positive psychology: An introduction, Amer Psychol. 55: 5-14.
- Prakke, D. (2005). The Buddhist truth of happiness spirituality and development? The case of governance in Bhutan. Journal of Bhutan Studies, 12(Summer): 119-165.
- Ratanakul, Pt. (2004). The Buddhist Concept of Life, Suffering and Death, and Related Bioethical Issues. Eubios Journal of Asian and International Bioethics. 14, 141-146.
- Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations, Soc. Indicat. Res. 39: 1-58.