

วิจารณ์หนังสือ : Book Reviews

ความสุข 5 ชั้น*

5 Layers of Happiness

ผู้เขียน: พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

Author: Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto)

พระรุ่งธรรม โชติธมฺโม และพระมหามิตร จิตปณฺโญ

Phra Rungtham Jodhidhammo and Phramaha Mit Thitapanyo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: rungthamlakkham@gmail.com

บทคัดย่อ

ความจริงของธรรมชาตินั้น ร่างกายเป็นแค่เพียงธาตุชั้นที่มีจิตวิญญาณครอบครองด้วยกิเลสและตัณหาที่เป็นตัวชักพาให้จิตนั้นให้หลง เป็นตัวก่อปัญหาให้เกิดความทุกข์เพราะการปรุงแต่งของกิเลส เมื่อเกิดปัญญารู้ชัดตามสภาวะของธรรมชาติจิตสามารถมองเห็นความทุกข์ที่เป็นอยู่และการดำเนินชีวิตอันประกอบไปด้วยปัญญา เพื่อให้ชีวิตอยู่เหนือการปรุงแต่งของกิเลสและตัณหา บุคคลมักจะมีมีความสุขและความทุกข์ในการดำเนินชีวิต มันเป็นสัจธรรมที่เกิดจากธรรมชาติ การเป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิตจึงเป็นชีวิตที่มีความสุขที่แท้จริง

คำสำคัญ: ความสุข 5 ชั้น

Abstract

The truth of nature that the body is just an element of Khan. It is the soul possesses with defilements and passion. It is a seduction of the mind. It is a problem causing suffering

* ได้รับบทความ: 24 กรกฎาคม 2563; แก้ไขบทความ: 29 เมษายน 2564; ตอรับตีพิมพ์: 24 มิถุนายน 2564

Received: July 24, 2020; Revised: April 29, 2021; Accepted: June 24, 2564



because, it brings a passion in the mind. Whenever the wisdom is knows the condition of nature. The mind can see the suffering and the way of life. Then, it is a living with wisdom. To make life above the manipulation on defilements and passion in living that, the People have to happiness and suffering. The beginning of life, people must be knows the truth of householder life. Therefore, the life will be happiness.

Keywords: 5 layers happiness

1. บทนำ

หนังสือเรื่อง ความสุข 5 ชั้น เล่มนี้ เป็นหนังสือที่คัดลอกเอาธรรมกถาของพระเดชพระคุณ พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต) จากหนังสือคู่มือชีวิตในบางส่วนบางตอน ซึ่งเป็นลักษณะหนังสือ พ็อคเก็ตบุ๊คส์ สำหรับบุคคลทั่วไป ในเนื้อหาสาระของธรรมกถาของพระพรหมคุณาภรณ์ เน้นเฉพาะในรูปแบบของการอธิบายถึงความสุข 5 ระดับชั้นด้วยกันที่บุคคลทั่วไปสามารถนำข้อปฏิบัติไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองให้เกิดมีความสุขขึ้นได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยวัตถุภายนอกมาให้มีความสุขได้ เพียงแค่เข้าใจในหลักแห่งความเป็นจริงตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยให้เกิดสติปัญญา รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ก็สามารถทำให้เราดำเนินชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยความสุขนั่นเอง

2. โครงสร้างหนังสือ

เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้ ส่วนใหญ่คัดลอกเอามาจากคู่มือชีวิต ที่พระเดชพระคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านได้เขียนเอาไว้ โดยทางวิถุญาณเวศกวันจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่ให้ บุคคลทั่วไป ได้ศึกษาและใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของตนเอง อย่างเรียบง่ายและเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น ซึ่งโครงสร้างของหนังสือ จะกล่าวไว้ไปที่ละชั้นๆ ดังนี้

ชั้นที่ 1 กล่าวถึงความสุขที่เกิดจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น และกายของเรา

ชั้นที่ 2 กล่าวถึงลักษณะความสุขที่เกิดจากการเจริญธรรม คือ การเจริญธรรมทำให้ใจเกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นความสุขที่เกิดจากทางใจ

ชั้นที่ 3 กล่าวถึงความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องสอดคล้องกับธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ

ชั้นที่ 4 กล่าวถึงความสุขที่เกิดจากความสามารถปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ที่ปรุงแต่งทุกซอกก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้

ชั้นที่ 5 ชั้นสุดท้ายกล่าวถึงความสุขเหนือการปรุงแต่ง คือ อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของ



โลกและชีวิต

จึงพอสรุปได้ว่า ความสุข 5 ชั้นที่หนังสือได้กล่าวมานั้น เป็นลักษณะที่เหมือนขั้นบันได ที่จะต้องศึกษาทำความเข้าใจให้แจ่มชัดเสียก่อนในเรื่องของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในว่ามีความสำคัญ เช่นไร เกี่ยวพันกันอย่างไร ถึงทำให้ชีวิตของมนุษย์มีทั้งความสุข และความทุกข์ เมื่อก้าวผ่านบันไดขั้นแรกแล้ว ย่อมทำให้ผู้ที่ศึกษาเข้าใจในชีวิตขั้นอีกขั้นหนึ่ง เมื่อมาถึงขั้นนี้ซึ่งเป็นขั้นที่จะต้องปฏิบัติตามธรรมเพื่อให้เกิดการแยกแยะโดยถูกต้องว่า ผู้ใดอยู่ด้วยความเป็นธรรม ผู้นั้นย่อมอยู่เป็นสุข หากผู้ใดปราศจากธรรม ผู้นั้นย่อมได้รับความเดือดร้อน

3. สารสำคัญของหนังสือ

ความสุข 5 ชั้น ธรรมกาของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ท่านกล่าวถึงและเน้นความสำคัญที่ใจของมนุษย์ ที่ต้องการจะแสวงหาความสุข โดยการแบ่งเป็นขั้นๆไปตามลำดับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 กล่าวถึงความสุขที่เกิดจากการเสพวัตถุ หรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น และกายของเรา ให้เกิดความสุขขึ้นมาโดยอิงอาศัยเอาวัตถุเป็นสำคัญในหลักกรรมทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “อายตนะ” หมายถึง ที่ติดต่อกับ เครื่องติดต่อกับ แดนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่รู้ เช่นตาเป็นเครื่องรู้ รูปเป็นสิ่งที่รู้ หูเป็นเครื่องรู้ เสียงเป็นสิ่งที่รู้ เป็นต้น จัดเป็น 2 ประเภท คือ อายตนะภายใน 6 อายตนะภายนอก 6 ตามความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), (2558, หน้า 91-98) การเสพวัตถุแล้วทำให้มนุษย์เกิดความสุข อันเป็นผลเกิดมาจากการปรุงแต่งของสังขารในขั้นที่ 5 พระธรรมโกศาจารย์หรือหลวงพ่อกุญชร ได้เขียนไว้ในหนังสือ การปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่ง ว่า สงขารา ปรมาทุกขา ไม่ได้หมายความว่าร่างกายเป็นทุกข์ แต่หมายถึงการปรุงว่ามันเป็นทุกข์ เตลสุปสโม สุข การระงับเสียซึ่งการปรุงก็เป็นสุข ที่นี้ นิพพานัน ปรมสุขิ ความดับเป็นสุขอย่างยิ่ง ดับนี้หมายความว่าดับการปรุง หยุดการปรุง มันจึงดับ ไม่ได้หมายความว่าดับร่างกายคือตายพระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), (2553, หน้า 9) ในขณะที่เดียวกันหนังสือส่องสภาวะธรรม ของ พระคันธสาราภิวังศ์ ได้กล่าวถึงการสัมผัสไว้ว่า ความรู้สึกว่ามีตัวตนเป็นเรานี้เองส่งผลให้เกิดการตอบสนองสิ่งที่มากระทบสัมผัส ทางทวาร 6 ในทางลบหรือบวก ด้วยการยึดตัวเองเป็นแกนหลัก ถ้าเป็นสิ่งที่เราชอบ จิตก็ปรุงแต่งว่าเป็นสิ่งที่ดี นำปรารถนา ถ้าไม่ชอบก็ว่าไม่ดี จิตของเราจึงไม่เป็นอิสระจากกิเลสทำให้เป็นทุกข์จากความเครียด ความเร่าร้อน ความวิตกกังวลอยู่เสมอ (พระคันธสาราภิวังศ์, 2551, หน้า 2)

ผู้ศึกษามีความเห็นว่าคุณพราหมณ์ทั้งสามท่านได้กล่าวถึงความสุขที่เกิดจากการเสพวัตถุที่มีคล้ายกันนั้น คงเป็นเพราะว่าพื้นฐานการศึกษาและการปฏิบัติของทั้งท่านนั้นเอง เมื่อมองในประเด็นที่ลึกไปอีก ก็จะเห็นว่าพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เน้นความสำคัญไปที่ใจของมนุษย์เป็นสำคัญ โดยอธิบาย



ตามหลักทางวิชาการในด้านพระพุทธศาสนา สำหรับบุคคลที่ต้องการจะแสวงหาความสุข การแสวงหาความสุขอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจในเรื่องของอายตนะภายนอก และอายตนะภายใน ให้เห็นตามความเป็นจริง รู้และเข้าใจให้แจ่มชัดว่า ความสุขที่เกิดจากการเสพวัตถุ คือสิ่งที่ปรากฏขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส และสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยใจคือธรรมมารมณนั้น ว่าความสุขที่แท้จริงมันขึ้นอยู่กับวัตถุหรือว่าความสุขมันเกิดขึ้นเพราะความพอใจ พอใจของตัวเอง จะต้องพิจารณาให้เข้าใจให้แจ่มชัด มิฉะนั้น การแสวงหาความสุขด้วยการเสพเอาวัตถุที่เกิดจากทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จะกลายมาเป็นการแสวงหาความทุกข์ให้เกิดขึ้นกับตัวเองได้ ในส่วนที่หลวงพ่อบุญทาส ท่านได้อธิบายโดยเน้นถึงหลักการปฏิบัติให้เห็นชัดว่า ความสุขที่เกิดจากการเสพวัตถุนั้น หากจิตไม่ปรุงแต่ง ความทุกข์ก็ไม่บังเกิดขึ้น เมื่อความทุกข์ไม่เกิดความสุขก็ปรากฏโดยจะไปโทษเอาสิ่งที่เรารับมานั้นว่าเป็นเหตุแห่งความทุกข์ โดยความเป็นจริงแล้ว สิ่งที่เราเสพทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ มันเนื่องมาจากตัณหา คือความอยาก และความไม่อยาก ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา เมื่อไรก็ตาม เมื่อรูปมากระทบทางตาก็ดี เสียงมากระทบทางหูก็ดี กลิ่นกระทบทางจมูก รสที่กระทบทางลิ้น เย็น ร้อน อ่อนแข็งที่กระทบทางกายก็ดี หรืออารมณ์ที่พอใจหรือไม่พอใจที่มากระทบทางใจก็ดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทำให้มนุษย์มีทั้งความสุขและเจ็บปวดด้วยความทุกข์ เนื่องด้วยเกิดจากการปรุงแต่งขึ้นมาเพื่อสนองกับตัณหาความอยากของตนเอง

ขั้นที่ 2 กล่าวถึงลักษณะความสุขที่เกิดจากการเจริญธรรม คือการเจริญธรรมทำให้ใจเกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นความสุขที่เกิดจากทางใจ หลักของการปฏิบัติตามหลักศีล 5 นั้น เป็นพื้นฐานสำหรับบุคคลทั่วไปในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขในระดับเบื้องต้น แต่การที่จะแสวงหาความสุขเพื่อให้จิตใจได้รับความสุขอย่างแท้จริงนั้น การปฏิบัติตนตามหลักศีล 8 จึงเป็นการปฏิบัติและฝึกฝนให้จิตใจละม้ายติดและอิงกับวัตถุที่ให้ความสะดวกสบายทางกาย และมุ่งเน้นฝึกทางจิตใจเพื่อให้เข้าถึงหลักธรรม การที่จะเข้าถึงหลักธรรมที่แท้จริงได้ จะต้องเข้าใจในสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเสียก่อน พระคันธสาราภิกข์ ได้เขียนไว้ในหนังสือ ส่องสภาวะธรรม ว่า บัญญัติเป็นสิ่งห่อหุ้มปิดบังสภาวะที่แท้จริง จึงควรทำลายเพื่อให้เข้าถึงความจริงแท้ หนทางในการทำลายคือ การเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง วิธีการเจริญสติจะช่วยปล่อยวางความรู้สึกลึกถึงว่ามีตัวตน ทำให้ไม่เกิดการตอบสนองทั้งในเชิงลบหรือบวก ส่งผลให้จิตเป็นอิสระจากกิเลส (พระคันธสาราภิกข์, 2551, หน้า 3) ในขณะเดียวกัน วศิน อินทสระ (2562) ได้กล่าวถึงศีลว่า การฝึกหัดตัวเองโดยการประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล ซึ่งศีลเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้บุคคลนั้นเข้าถึงธรรมและทำให้จิตได้รับความสุขอันเกิดจากการเจริญธรรม การประพฤติปฏิบัติตามศีลนั้นมีสองส่วนคือ ศีล 5 ศีล 8 ซึ่งเป็นระดับของฆราวาสผู้ครองเรือน ส่วนศีล 10 ศีล 227 เป็นหลักปฏิบัติของพระภิกษุสามเณรผู้ออกจากเรือนแล้ว ในหนังสือความสุข 5 ขั้นนี้ มุ่งเน้นให้ผู้ครองเรือนหรือฆราวาสใช้เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสุขที่แท้จริง การที่จะ



ประพฤติปฏิบัติตามศีลได้ จะต้องมึธรรม การที่จะเจริญธรรมได้จะต้องมีศีล ดังที่ วคิน อินทสระ ได้เขียนไว้ในหนังสือ ศีล สมาธิ ปัญญาว่า รากฐานของศีล คือ ธรรมถ้าคนไม่มีธรรม การรักษาศีลนั้นเป็นไปได้ยาก ถ้าคนมีธรรมการรักษาศีลเป็นไปได้ง่าย เพราะได้พื้นฐานของศีล คือ ธรรม คนที่มีเมตตากรุณาอยู่เป็นประจำ ฆ่าสัตว์ตัวเล็กๆ ยังไม่ได้ จะไปฆ่าคนได้อย่างไร เมตตากรุณานี้จะแผ่ไปถึงข้ออื่นๆ ได้หมด จะไปขโมยทรัพย์ของเขาได้อย่างไร จะไปประพฤติผิดในเรื่องอื่นๆ ได้อย่างไร เมตตากรุณา แม้ตัวเดียวนี้มีเมตตาต่อผู้อื่น มีเมตตาต่อตัวเอง กลัวความทุกข์แก่ผู้อื่น ไม่ต้องการให้ความทุกข์เกิดแก่ผู้อื่นวคิน อินทสระ, (2562, หน้า 27-28)

ผู้ศึกษามีความเห็นว่ นักปราชญ์ทางศาสนาทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกัน การที่ท่านทั้งสองมีความเห็นสอดคล้องกันนั้น คงเป็นเพราะว่าทั้งสองเป็นผู้มีการศึกษาด้านศาสนามามาก การเข้าถึงหลักการทางพระพุทธศาสนานั้นต้องการอาศัยความชำนาญและการศึกษาปราชญ์ทั้งสองนี้ถือว่าเป็นนักปราชญ์ชั้นเอกในทางพระพุทธศาสนา

ขั้นที่ 3 กล่าวถึงความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องสอดคล้องกับธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติโดยรวมเนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ได้กล่าวว่ คนเรามีวิถีชีวิตที่ติดกับโลกของสมมติมากเกินไป จนเป็นเหตุให้หลงอยู่ในโลกของสมมติจนรู้สึกและมีความเข้าใจว่เป็นโลกแห่งความจริง ซึ่งบุคคลผู้แสวงหาความสุขในระดับขั้นที่ 3 นี้ จะต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจในเรื่องของปรัชญาเกี่ยวกับชีวิตพอสมควร เพราะการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาตินั้น ก็จะต้องเรียนรู้ในเรื่องธรรมชาติของชีวิตอีกด้วย ว่มีความหมายอย่างไร และจะต้องเข้าถึงในความหมายเหล่านั้นได้มากน้อยเท่าไร? แท้จริงโลกของสมมติและโลกแห่งความเป็นจริงนั้น ในทัศนะทางพระพุทธศาสนามองว่โลกสมมติซึ่งเรียกตามหลักทางศาสนาพุทธเรียกว่า สมมติสัจจะ ซึ่งแปลว่ ความจริงแห่งสมมติ และโลกความเป็นจริงก็คือ ความเป็นจริงตามธรรมชาติ หากกล่าวอย่างนี้อาจจะทำให้เข้าใจได้ยากและยังไม่แจ่มชัดเท่าที่ควร ว่ สมมติสัจจะ และความจริงตามธรรมชาตินั้นคืออะไร ความเข้าใจเรื่องชีวิตนี้ เป็นวิทยาการสูงส่งสำหรับมนุษย์ ไม่มีวิทยาการใดที่จะสูงส่งสำหรับมนุษย์ยิ่งกว่าวิทยาการที่ว่ด้วยชีวิต และความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตนี้เพราะว่แม้จะรู้เรื่องอะไรต่างๆ มากมาย แต่ว่ขาดความเข้าใจในเรื่องชีวิตแล้วชีวิตก็เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานเป็นอันมาก ทั้งๆ ที่โดยสภาพของมันก็ทุกข์ทรมานอยู่แล้ว โดยสภาวะธรรมชาติของชีวิต (วคิน อินทสระ, 2558, หน้า 27-28)

การรู้เข้าใจในกระบวนการของธรรมชาติว่เป็นไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย ย่อมช่วยลดหรือทำลายความหลงผิดที่เป็นเหตุให้เข้าไปยึดมั่น ถือนั่นในสิ่งทั้งหลายว่เป็นตัวตนของตนลงได้ทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องเป็นประโยชน์ตามวัตถุประสงค์โดยไม่กลับตกไปเป็นทาสของสิ่งทีเข้าไปเกี่ยวข้องนั้นเสีย ยังคงเป็นอิสระอยู่ได้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2555, หน้า 14) ในกรณีของชีวิตมนุษย์ปุถุชน ความฝืนกระแสจะเกิดขึ้น โดยทีจะมีความหลงผิดเกิดขึ้น และยึดถือเอารูปปรากฏ



ของกระแส หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของกระแสว่าเป็นตัวตน และปรารถนาให้ตัวตนนั้นมีอยู่ หรือเป็นไปในรูปใดรูปหนึ่ง ในเวลาเดียวกัน ความเปลี่ยนแปลงหมุนเวียนที่เกิดขึ้นในกระแส ก็ขัดแย้งต่อความปรารถนาเป็นการบีบคั้นและเร่งเร้าให้เกิดความยึดอยากรุนแรงยิ่งขึ้น ความดิ้นรนหวังให้มีตัวตนในรูปใดรูปหนึ่ง และให้ตัวตนนั้นเป็นไปอย่างใดอย่างหนึ่งก็ทำให้คงที่เที่ยงแท้ถาวรอยู่ในรูปที่ต้องการก็ดียิ่งรุนแรงขึ้นเมื่อไม่เป็นไปตามที่ยึดอยาก ความบีบคั้นก็ยิ่งแสดงผลเป็นความผิดหวัง ความทุกข์ความคับแค้นรุนแรงขึ้นตามกันพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2555, หน้า 22) และยังได้กล่าวถึงการขัดแย้งว่า

1. กระบวนการแห่งชีวิตที่เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์อันเป็นกฎธรรมชาติที่แน่นอน คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตตา ซึ่งแสดงอาการออกมาเป็นชาติชรา มรณะ ทั้งในความหมายหยาบต้นและลึกละเอียด

2. ความไม่รู้จักกระบวนการแห่งชีวิตตามความเป็นจริง หลงผิดว่าเป็นตัวเป็นตนและเข้าไปยึดมั่นถือมั่นเอาไว้จะให้มันเป็นไปตามที่ใจอยาก ที่แฝงพร้อมด้วยความหวาดกลัวและความกระวนกระวาย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2555, หน้า 26) การที่เรามาทำความเข้าใจเรื่องของชีวิตก็เพื่อให้ปฏิบัติต่อชีวิตอย่างถูกต้อง เพื่อให้ความทุกข์ทรมานนั้นลดลงบ้างตามสมควร คล้ายๆ กับว่าร่างกายของคนเรา ถ้าปล่อยไว้ตามธรรมชาติไม่อาบน้ำ ไม่สระผม ไม่ตัดผม ไม่แปรงฟัน ไม่ทำอะไรกับมันทั้งนั้นปล่อยไว้ตามธรรมดา มันก็จะยิ่งเกิดปฏิกูล ถ้าเราทำความสะอาดตกแต่งบ้างก็เพื่อให้มันน่าเกลียดปฏิกูลน้อยลง ไม่ให้เห็นปรากฏชัดเกินไป ซึ่งเป็นที่รังเกียจของผู้อื่นหรือสังคม ความเข้าใจในชีวิตก็เหมือนกัน จะช่วยให้เรามีชีวิตที่ดีขึ้น (วคิน อินทสระ, 2558, หน้า 64)

ผู้ศึกษามีความเห็นว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องสอดคล้องกับธรรมชาติตามความหมายที่แท้จริงนั้น หมายถึงจะต้องเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิต ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ความทนอยู่ในสภาวะเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่มีตัวตน บุคคลเรา เขา สัตว์ เพราะกฎพระไตรลักษณ์ก็หมายถึงกฎธรรมชาตินั่นเอง การที่จะเข้าใจในธรรมชาติที่แท้จริงก็ต้องเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์อย่างถ่องแท้ผู้แสวงหาความสุขในระดับขั้นนี้จะต้องผ่านกระบวนการ การฝึกฝนตนตามหลักของศีลควบคู่ไปกับการเจริญภาวนาทางจิต เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันในอารมณ์ที่เกิดร่วมกับจิตจึงจะทำให้การดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติความสุขจะปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัดและเป็นความสุขที่เกิดจากความเข้าใจในชีวิตตามกฎธรรมชาติ

ขั้นที่ 4 กล่าวถึงความสุขที่เกิดจากความสามารถปรุงแต่ง ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของมนุษย์ที่ปรุงแต่งทุกข์ก็ได้ ปรุงแต่งสุขก็ได้โดยเฉพาะที่เห็นเด่นชัดก็คือ ปรุงแต่งความคิดมาสร้างสิ่งประดิษฐ์นั้นมีเทคโนโลยีต่างๆ มากมาย สุขในระดับขั้นนี้ที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านมุ่งเน้นให้เห็นชัดเจนที่สุดก็คือ การปรุงแต่งภายในใจของเรานั้นเอง ซึ่งเรามักจะใช้ความสามารถในทางที่เป็นผลร้ายแก่ตนเอง แทนที่จะปรุงแต่งความสุข เรามักจะปรุงแต่งทุกข์ คือเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ขัดใจ ขัดหู ขัดตา



เอามาครุ่นคิดให้ไม่สบายใจ ชุ่นมัว เศร้าหมองบุคคลผู้ปรารถนาความสุขในระดับขั้นนี้ จะต้องผ่านกระบวนการในระดับขั้นที่ 1, 2, 3, มาก่อน ถึงจะมีความรู้ความเข้าใจในคำว่า การปรุงแต่ง พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) (2553) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ การปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง การดับเป็นสุขอย่างยิ่งว่า การปรุงแต่งเกิดมาจากอารมณ์กระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะภายใน) สำหรับติดต่อกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ (อายตนะภายนอก) ได้คู่แล้วจะปรุงเป็นวิญญูณ ปรุงเป็นผัสสะ ปรุงเป็นเวทนา เป็นต้นหา เป็นอุปาทาน เป็นภพ เป็นชาติ และเป็นทุกข์ ไปจบอยู่ที่ทุกข์ เรียกว่า ปรุงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2553, หน้า 9) ซึ่งอาจารย์วศิน อินทสระ ท่านได้เขียนไว้ในหนังสือ ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต ว่า คนเราต้องมองทุกข์ให้เห็นจึงจะเป็นสุข ถ้ามองทุกข์ไม่เห็นก็ไม่เป็นสุข ต้องมองทุกข์ให้เห็น ที่เรอบอกให้มองทุกข์นั้น ไม่ใช่เพื่อให้เราเป็นทุกข์ แต่เพื่อจะให้เราปลดทุกข์ได้ เพื่อจะให้เราแก้ปัญหาเรื่องทุกข์ได้ (วศิน อินทสระ, 2562, หน้า 113)

ผู้ศึกษามีความว่านักปราชญ์ทั้งสองมีความเห็นที่สอดคล้องกันว่าความสุขและทุกข์มักเกิดจากการปรุงแต่ง การปรุงแต่งสุขและทุกข์ท่านทั้งสองยังอธิบายต่ออีกว่าเป็นการสร้างให้เข้าใจในทุกข์ คือ การมองทุกข์ให้เข้าใจ และการปรุงแต่งใจให้เป็นความสุข สรรพสิ่งล้วนแล้วแต่มีปัจจัยเกี่ยวพันกัน การที่จะต้องเป็นบุคคลผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความสุขและทุกข์ของชีวิตตามหลักในทางพระพุทธศาสนา ได้นั้น จำเป็นต้องผ่านการฝึกฝนอบรมทางด้านจิตใจมาพอสมควร ไม่อย่างนั้นก็ไม่สามารที่จะเข้าใจถึงเหตุและปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดความสุขและทุกข์ได้

ขั้นที่ 5 ขั้นสุดท้ายกล่าวถึงความสุขเหนือการปรุงแต่ง คืออยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิตความสุขในระดับขั้นนี้ เป็นการยากเหลือประมาณที่บุคคลจะเข้าถึงได้ คนที่อยู่ในโลกด้วยความรู้เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง จิตเจนนจกับโลกชีวิต วางจิตลงตัวพอดีทุกอย่างเข้าที่ ท่านเรียกว่า เป็นจิตอุเบกขา เป็นจิตที่สบาย ไม่มีอะไรกวนเลย เรียบสนิทเป็นตัวของตัวเอง คนมีจิตลงตัวเช่นนี้ จะมีความสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ เป็นการรวบรัดเอาธรรมกถา โดยส่วนใหญ่คัดลอกเอามาจากคู่มือชีวิต ที่พระเดชพระคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ท่านได้เขียนเอาไว้ จึงเป็นการเข้าใจได้ยากสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีพื้นฐานในด้านคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ยังไม่ลึกซึ่งพอจะเข้าใจ แต่ก็ก็เป็นแนวคิดที่นำไปสู่ความเข้าใจของชีวิตตามความเป็นจริงที่สอดคล้องกับธรรมชาติ เพราะว่าความสุขที่เกิดจากปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิตนั้น จะต้องเข้าใจและรู้เท่าทันตามสภาวะที่เกิดขึ้นร่วมกับจิตของตน การจะทำความเข้าใจเช่นนี้ได้จะต้องผ่านการฝึกอบรมทางด้านจิต ที่เรียกว่า การปฏิบัติธรรม หรือการฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 จึงจะทำให้บุคคลนั้นเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริงได้ (พระคันธสาราภิงค์, 2551, หน้า 3)

เขมรังษีโพธิ์ ภิกขุ (2561) ได้เขียนไว้ในหนังสือ สติปัฏฐาน 4 ว่า วิปัสสนากรรมฐาน เป็นการอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง ว่าขั้นที่ 5 หรือรูปนาม กายใจ เป็นเพียงธรรมชาติที่



เปลี่ยนแปลง เกิดดับ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่บุคคล ตัวตนเรา เขา ในการเจริญกรรมฐานนั้น กระทำโดยการมีสติกำหนดพิจารณาอยู่ในฐานทั้ง 4 ซึ่งเรียกว่า “สติปัฏฐาน 4” ฐานทั้ง 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต และ ซึ่งการเจริญกรรมฐานเป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญา สร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องของสมมติบัญญัติและสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกับจิตในขณะที่เจริญพระกรรมฐานควบคู่กันไปด้วย จึงจะเข้าใจตรงตามความเป็นจริงพระคันธสาราภิงค์ ได้เขียนไว้ในหนังสือ ส่องสภาวะธรรม ว่า บัญญัติเป็นสิ่งห่อหุ้มปิดบังสภาวะที่แท้จริง จึงควรทำลายเพื่อให้เข้าถึงความจริงแท้ หนทางในการทำลายคือการเจริญสติที่ระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง ส่งผลให้จิตเป็นอิสระจากกิเลส มีความเป็นกลางที่รู้เท่าทันว่าทุกอย่างล้วนเป็นเพียงสภาวะธรรม ปราศจากความชอบหรือไม่ชอบในสิ่งที่พบเห็น เป็นการขจัดกิเลสด้วยการข่มไว้ชั่วขณะปัจจุบัน การหมั่นเพียรเจริญสติเพื่อข่มกิเลสไว้ จะอำนวยผลเป็นการขจัดกิเลสได้สิ้นเชิงในเวลาต่อมา (พระคันธสาราภิงค์, 2551, หน้า 3)

ผู้ศึกษามีความเห็นว่าการปฏิบัติทั้งสองท่านมีความเห็นคล้ายคลึงกันมาก ที่มีความคล้ายคลึงนั้น เพราะพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรอย่างยิ่งที่จะนำมาปฏิบัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตซึ่งจะเป็นประโยชน์ที่เอื้อต่อตนเองและสังคมส่วนรวมแล้ว ท่านเขมรังสี ภิกขุ กล่าวถึงวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการอบรมจิตเพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามความเป็นจริง ว่าขันธ 5 หรือรูปนาม ถ้ามองในประเด็นนี้แล้วจะเห็นว่าท่านไม่ได้เน้นไปที่ความสุขของบุคคลอย่างเดียว แต่ยังเน้นไปที่ความสงบสุขภายในสังคมอีกด้วยท่าน เขมรังสี ภิกขุ ได้เน้นไปที่กลุ่มบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น การที่ท่านทั้งสองมองอย่างนี้คงเป็นเพราะในขณะที่ออกหนังสือมีวาระที่แตกต่างกันนั่นเอง

4. สรุป

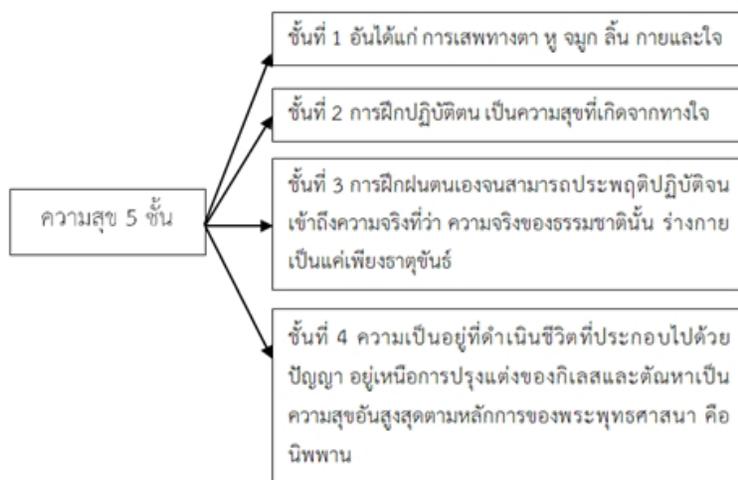
จุดเด่นของหนังสือ ความสุข 5 ชั้นนี้ คือ เนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้มีความกระชับแน่นด้วยคำอธิบายที่ไม่ซับซ้อน อ่านแล้วเข้าใจง่ายตรงประเด็น สามารถฝึกปฏิบัติตามได้ทันที ในทุกสถานที่ ทุกเวลา และทุกโอกาสที่ผู้อ่านต้องการแสวงหาความสุขที่เกิดจากทางใจ เพราะความสุขในแต่ละระดับชั้นนั้น เป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปพึงจะปฏิบัติได้ตามความเหมาะสมแก่ภาวะของตนเหมาะสำหรับบุคคลที่ทำงานประจำที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรม ซึ่งจะเป็นคู่มือช่วยเสริมความรู้ในการปฏิบัติธรรมได้เป็นอย่างดี

จุดที่ควรพิจารณาและอยากนำเสนอสำหรับผู้อ่านหนังสือ ความสุข 5 ชั้น คือ หากผู้อ่านไม่มีพื้นฐานด้านความรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาก่อน จึงเป็นการยากที่จะเข้าใจและประพฤติปฏิบัติได้ตามความมุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้หากผู้อ่านมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแต่ไม่เคยปฏิบัติหรือฝึกตน ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเพียงเฉพาะศึกษาเพื่อความรู้เท่านั้น ก็เป็นการยากเช่นกันที่จะบรรลุถึงความสุขตามความประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ได้



5. องค์ความรู้ที่ได้รับ

ในหนังสือเรื่องความสุข 5 ขั้น ที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า การแสวงหาความสุขนั้นขั้นที่ 1 คือการเสพวัตถุหรือสิ่งที่มาบำรุงบำเรอภายนอกนั้น อันได้แก่ การเสพทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ซึ่งเป็นความสุขที่อิงเอาวัตถุมาสนองความอยากที่เกิดขึ้นในใจ แต่ความสุขที่แท้จริงในความหมายของการเสพวัตถุ คือ เมื่อแสวงหาความสุขอันเกิดจากการเสพวัตถุได้แล้ว อย่ายึดติดหรือหลงความสุขอยู่ในวัตถุนั้นจนเกินไปนัก เพียงแค่พัฒนาให้ใจอยู่กับวัตถุเหล่านั้นให้เป็นคนที่สุดได้ง่ายๆ อย่างน้อยก็ฝึกตัวเอง โดยไม่ให้ความสุขต้องขึ้นกับวัตถุมากจนเกินไป ก็จะเป็นเหตุส่งผลให้เกิดความสุขขึ้นมาในระดับขั้นที่ 2 เมื่อการฝึกปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดการพัฒนาไปสู่การเจริญธรรม ซึ่งจะช่วยให้ใจเกิดการเปลี่ยนแปลง เป็นความสุขที่เกิดจากทางใจ เป็นผลส่งผลให้เกิดความเข้าใจในชีวิตตนเองและธรรมชาติ ด้วยการใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติตามความเป็นจริง เป็นความสุขในระดับขั้นที่ 3 เมื่อฝึกฝนตนเองจนสามารถประพฤติปฏิบัติจนเข้าถึงความจริงที่ว่า ความจริงของธรรมชาตินั้น ร่างกายเป็นแค่เพียงธาตุชั้นที่มีจิตวิญญาณครอบครอง กิเลสและตัณหาที่เป็นตัวชักพาให้จิตนั้นให้หลง เป็นตัวก่อปัญหาให้เกิดความทุกข์เพราะการปรุงแต่งของกิเลส เมื่อเกิดปัญญารู้ชัดตามสภาวะของธรรมชาติเช่นนี้ ย่อมทำให้จิตสามารถมองเห็นความทุกข์ชัดเจนส่งผลให้เกิดความสุขในระดับขั้นที่ 4 เมื่อความเป็นอยู่ที่ดำเนินชีวิตที่ประกอบไปด้วยปัญญา อยู่เหนือการปรุงแต่งของกิเลสและตัณหา บุคคลผู้นั้นก็จะมีความเป็นอยู่โดยการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ คือ อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต หลุดพ้นจากบ่วงและพันธนาการ ซึ่งเป็นความสุขอันสูงสุดตามหลักการของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



References

เขมรังษีโพธิ์ ภิกขุ. (2561). *สติพัฒนา 4*. กรุงเทพฯ: ทองอุตุสาทรกรรม.

พระคันธสาราภิวังศ์. (2551). *ส่องธรรม*. กรุงเทพฯ: ไทยรายวัน.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2553). *สูตรเป็นเรื่องที่น่าสังเวชมาก เพื่ออยู่ดีมีความสุขที่ยิ่งใหญ่*.
กรุงเทพฯ: ธรรมศาลา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2550). *พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาฉบับ*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 23). กรุงเทพฯ: ผลิตivism.

วศิน อินทสระ. (2558). *ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สมุทรปราการ: ชมรมกัลยาณธรรม.

_____. (2562). *ศีลสมาธิปัญญา*. กรุงเทพฯ: ทองอุตุสาทรกรรม.