

ความสุขผ่านมุมมองของพระพุทธศาสนา

Happiness through the View of Buddhism

เกศรา สว่างวงศ์*

Kessara Sawangwong

บทคัดย่อ

สุขและทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์จึงจำเป็นต้องศึกษาพัฒนาทั้งสุขและทุกข์เพื่อให้มีดุลยภาพในการดำเนินชีวิต ให้ชีวิตดำเนินไปในแนวทางที่สอดคล้องกับธรรมชาติ แต่อย่างไรก็ตาม ในยุคที่โลกเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก มีวัตถุพร้อม มนุษย์มีความเข้าใจผิดว่าวัตถุคือสิ่งที่จะตอบสนองความต้องการทั้งหมดของชีวิต ยังมีวัตถุมาปรนเปรอมากเท่าใดก็ย่อมจะมีความสุขมากเท่านั้น มนุษย์จึงพยายามพัฒนาทางด้านวัตถุเพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย แต่ในทางจิตใจหาได้พัฒนาไม่ ดังนั้นมนุษย์จึงเสีย ดุลยภาพของชีวิตไป ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของวัตถุ ทำให้มนุษย์มีใจเสาะ เพราะบาง อ่อนแอ ทุกข์ได้ง่าย สุขได้ยาก สำหรับพระพุทธศาสนานั้น มองว่าความสุขเป็นสิ่งพัฒนาได้ เพราะความสุขเมื่อเกิดขึ้นอย่างถูกต้องแล้วจะเป็นคุณสมบัติในใจของมนุษย์ โดยพระพุทธศาสนาให้เหตุผลว่าเมื่อมนุษย์เป็นสัตว์ที่สามารถพัฒนาได้ความสุขซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิตจึงเป็นสิ่งพัฒนาได้เช่นกัน เมื่อเราพัฒนาความสุขให้ประณีตขึ้น สูงขึ้นก็จะทำให้ชีวิตดีขึ้นคือทำให้ชีวิตของเรามีคุณธรรมต่างๆ เพิ่มขึ้น และความสุขที่เราพัฒนาขึ้นนอกจากจะเกื้อกูลต่อตนเองแล้วยังทำให้เกื้อกูลต่อผู้อื่นหรือสังคมด้วย เพราะปกติถ้าการแสวงหาความสุขเพียงเพื่อตนเองโดยไม่มีการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้นจะทำให้มีการเบียดเบียนผู้อื่น เพื่อให้ตนเองได้รับความสุข แต่หากมีการพัฒนาความสุขให้สูงขึ้น ความสุขที่ได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นตามลำดับนั้นจะทำให้สังคมมีสันติมากขึ้น ในการศึกษาครั้งนี้ ทางผู้ศึกษาจะได้พูดถึงคุณค่าของชีวิตที่มีทั้งสุขและทุกข์ รวมทั้งเสนอแนะวิธีในการทำให้ชีวิตพัฒนาไปในทิศทางบวก

คำสำคัญ : พระพุทธศาสนา, ความสุขของมนุษย์

Abstract

Happiness and sadness are something normal in everybody's life. What one should do is to find the balance between them. However, nowadays, our world has become modern which is full of advanced technologies and innovations. People misunderstand that the things surround them can fulfilled their lives, which is not true at all. They all forget to master their minds and get lost. And these lead them to feel sorrow. In terms of Buddhism, happiness is what we can create by ourselves. That is, happiness is a part of every creature in the world. When we master our mind, our live will get improved as well. Moreover, the happiness we get is not only with us but also the others. This is to say, when everybody in the society is happy, this will lead to the peace. In

*อาจารย์สาขาวิชาการสอนพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาแนะแนว มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นคร
ลำปาง

this study, the researcher has described about value of life, happiness and sadness, as well as the suggestions that can be applied in our lives.

Key words: Buddhism, Happiness.

บทนำ

โดยทั่วไปแล้ว คนเรานั้นล้วนต้องสุขบ้างทุกข์บ้างเป็นเรื่องธรรมดา ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เมื่อผ่านโลกผ่านชีวิตมาได้ระดับหนึ่งทุกคนจึงตระหนักได้ถึงคำว่า ชีวิตมีขึ้นมีลงได้อย่างชัดเจน กล่าวก็คือไม่มีใครโชคร้ายไปตลอดและไม่มีใครโชคดีไปตลอด ชีวิตมีสุขและมีทุกข์ปนกันไปแต่ ประเด็นที่สำคัญก็คือทำอย่างไรถึงจะใช้ชีวิตให้มีคุณภาพระหว่างสุขและทุกข์ โดยรู้ให้เท่าทันทุกข์และพัฒนาสุขอย่างมีหลักการ โดยในยาม ที่มีสุขก็ไม่หลงระเหิงลืมตนจนกลายเป็นการสร้างทุกข์ให้คนอื่นหรือยึดติดเพียงความสุขในระดับต้น ๆ ไม่พัฒนาความสุขให้สูงขึ้น และทำอย่างไรในยามที่เรามีทุกข์ก็ไม่ใช้จมดิ่งอยู่กับทุกข์อย่างไม่รู้วันรู้คืนแต่รู้จักสร้างปัญญาให้รู้เท่าทันทุกข์

คุณค่าของชีวิต²

เป้าหมายของการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติที่ก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น โดยไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคม ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นควรเป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย เพื่อชีวิตที่ดีมีคุณค่า คำสอนทางพระพุทธศาสนาสอนไว้ว่า สิ่งที่เป็นจุดหมายของการดำเนินชีวิตก็เป็นเรื่องของประโยชน์ที่เกี่ยวเนื่องกับความสุข เรียกว่า อรรถะ มี 3 ประการ ดังนี้

1. ทัศนธรรมะ หมายถึง ประโยชน์ที่พึงเกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งเป็นประโยชน์เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ที่บุคคลธรรมดาสามัญทั่ว ๆ ไปต้องการ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และการมีคู่ครองและครอบครัวที่เป็นสุข ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรมอันเป็นวิธินำไปสู่จุดหมาย หรือ เรียกอีกอย่างว่า "หัวใจของเศรษฐี" มี 4 ประการ

1) อุฏฐานสัมปทา คือ เลี้ยงชีพด้วยความขยัน ประกอบการงานด้านกสิกรรม พาณิชยกรรม รัฐบาล ฯลฯ เป็นผู้ขยันไม่เกียจคร้าน ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องสอดส่องพิจารณาให้รอบคอบ

2) อารักขสัมปทา คือ รู้จักรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้ด้วยความขยันและความชอบธรรม มิให้สูญหาย ชำรุดรู่จักซ่อมแซม ใช้จ่ายแต่พอสมควร

3) กัลยาณมิตรตา คือ คบคนดีเป็นมิตร เป็นที่ถึงพร้อมด้วยศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญา เป็นมิตรแท้มีความจริงใจ ไม่ชักชวนไปในทางที่เสียหาย ฯลฯ

4) สมชีวิตา คือ การดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับอัตภาพหรือฐานะของตน รู้ทางที่เจริญ และทางที่เสื่อมเสียของโภคทรัพย์ ใช้จ่ายที่เหมาะสม ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ให้ผิดเคือง รายรับต้องได้มากกว่ารายจ่าย³

2. สัมปรายิกัตถะ หมายถึง ประโยชน์เบื้องหน้าเป็นหลักประกันชีวิตในอนาคต และภพหน้า ซึ่งเป็นประโยชน์ที่สูงกว่าประโยชน์ในปัจจุบันเป็นคุณค่าของชีวิตและยังเป็นประโยชน์ที่พึงได้ในโลกนี้เช่นเดียวกัน เป็นความเจริญเติบโตองอกงามแห่งชีวิต ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม มี 4 ประการ

²สุริยัญ ชูช่วย, การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนคติกลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545), หน้า 34.

³อ.อุฏฐก. 23/54/321

1) สัทธาสัมปทา คือ เชื่อในพระปัญญาการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และเชื่อในพระธรรม คำสั่งสอนของพระองค์ที่ ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติทั้งในชาตินี้และชาติหน้า เชื่อในการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

2) ศีลสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยการรักษาศีลด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความประพฤติดีงาม ประกอบอาชีพสุจริต มี ระเบียบวินัยในการดำเนินชีวิต นานาเลื่อมใส

3) จาคสัมปทา คือ ประกอบด้วยการเสียสละ มีความรักความเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันให้แก่บุคคลอื่นโดย ทั่วหน้า

4) ปัญญาสัมปทา คือ ถึงพร้อมด้วยปัญญา การใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคาย เพื่อให้เกิด ประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น และกำจัดให้สิ้นความทุกข์โดยสิ้นเชิง⁴

3. ปรมัตถะ หมายถึง ประโยชน์สูงสุด อันหมายถึงนิพพาน คือ ดับกิเลสและทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง รู้แจ้งสภาวะของ สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันคติธรรมของสังขารธรรมทั้งหลาย ไม่ตกเป็นทาสของโลกและชีวิต ไม่ถูกบีบคั้นด้วย อำนาจความยึดถือ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ผ่องใส สงบ มีความสุขใจ รู้แจ้งสภาวะของสิ่งทั้งปวง หลุดพ้นจากความ ทุกข์ ดับอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ประโยชน์สูงสุดนี้ผู้ประกอบด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 อันเป็นแนวทางแห่งการ ปฏิบัติย่อมสามารถเข้าถึงความสุขอันสูงสุดนี้ได้ กล่าวคือ เป็นความสุขระดับโลกุตตระ

ความสุข

ความสุข ในทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ โลกียสุข คือ ความสุขแบบชาวโลก และ โลกุตตระ สุข คือ ความสุขเหนือชาวโลก

1) โลกียสุข คือ ความสุขแบบชาวโลก ที่มีความอยาก ความปรารถนา ที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ เป็นความสุขที่ พระพุทธศาสนาสอนแก่ผู้ที่มีชีวิตอยู่เป็นคฤหัสถ์หรือผู้ที่ครองเรือนมีอยู่ 4 ประการ ดังนี้

(1) อตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีโชครทรัพย์ที่ได้มาด้วย น้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม

(2) โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบ ธรรมนั้น เลี้ยงชีพ บำรุงบิดามารดา สามีภรรยา บุตร มิตร และบำเพ็ญสาธารณะประโยชน์

(3) อนณสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนเป็นอิสระไม่มีหนี้สินติดค้างใคร

(4) อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตนมีความประพฤติ สุจริต ไม่บกพร่องเสียหาย ใคร ๆ ตีเตียนไม่ได้ทั้งทางกาย วาจา และใจ⁵ ความสุขระดับนี้ ถึงแม้ว่าจัดเป็นโลกียสุขแต่ก็ถือ ว่าเป็นความสุขที่ควรแสวงหาตามโลกียวิสัยของมนุษย์ปุถุชนคนทั่วไป เพราะเป็นความสุขที่ชอบธรรมไม่มีการเบียดเบียน กัน การแสวงหาความสุขแบบนี้ทำให้ชีวิตมีคุณค่า มีสุขภาพจิตดี และมีผลเป็นสุขตามแบบชาวโลก

2) โลกุตตระสุข คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิถีชาวโลก หมายถึง ความสุขอันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการ ปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุขระดับนี้จะเข้าถึงได้ด้วยหลักอริยมรรค อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของบุคคล เพื่อให้เกิด ความดีสูงสุด หลักอริยมรรค มี 8 ประการ ดังนี้

(1) สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) หมายถึง ทศนคติ ความเข้าใจ ความรู้ ที่เกิดจากปัญญาต่อสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง มีความรู้แจ้งในอริยสัจ 4 คือ

⁴ อ้างอิงแล้ว. 23/54/324

⁵ อจ.จตุกก. 21/62/91

1. รู้จักทุกข์
2. รู้จักเหตุแห่งทุกข์
3. รู้จักเรื่องการดับสิ้นไปแห่งทุกข์
4. รู้จักทางที่ปฏิบัติแห่งการดับสิ้นไปแห่งทุกข์

ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมาทิฐิ ดังนี้ "ภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฐิคืออะไร ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกข์สมุทัย ความรู้ในทุกข์นิโรธ ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฐิ"⁶

(2) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) หมายถึง การนึกคิดที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มี 3 ประการ คือ

1. ดำริออกจากกาม (เนกขัมมสังกัปปิ) หมายถึง ความโลภ ความโกรธ และความรักใคร่ในวัตถุ กามที่ทำให้ขัดข้องหมองใจ
2. ดำริในอันที่จะไม่พยายาบท (อพยยาบทสังกัปปิ) หมายถึง ไม่คิดปองร้าย เคียดแค้นผู้อื่น แต่กลับมีความคิดที่เมตตา หมายถึง ความปรารถนาดี ต้องการให้เขามีความสุข
3. ดำริในการที่จะไม่เบียดเบียน (อวิหิงสาสังกัปปิ) หมายถึง ไม่คิดทำร้ายผู้อื่น แต่กลับคิดช่วยเหลือเขาให้พ้นจากความทุกข์

(3) สัมมาวาจา (มีวาจาชอบ) หมายถึง การพูด การเจรจา ด้วยถ้อยคำที่ถูกต้อง อ่อนหวาน มีความไพเราะ มี 4 ประการ คือ

1. เว้นจากการพูดเท็จ คือ ไม่พูดโกหก ไม่หลอกลวงหรือกล่าวให้คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง แต่ควรพูดสิ่งที่เป็นจริงไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใดๆ
2. เว้นจากการพูดส่อเสียด คือ ไม่พูดยุยง หรือเสียดแทงผู้อื่นให้เจ็บช้ำน้ำใจ แต่ควรพูดถ้อยคำที่สมานสามัคคี
3. เว้นจากการพูดคำหยาบ คือ ไม่พูดจาด้วยถ้อยคำที่รุนแรงลามก เช่น คำด่า คำประชดหรือกระแทกแตกตั้น แต่ควรพูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน น่าเชื่อถือ น่าฟัง มีเหตุผล
4. เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ คือ ไม่พูดไร้สาระ พูดเล่น พูดในสิ่งที่เป็นไปได้ แต่ควรพูดด้วยถ้อยคำที่สมเหตุสมผล มีประโยชน์ทางจิตใจ และทางการประพฤติปฏิบัติ

(4) สัมมากัมมันตะ (การทำการงานชอบ) หมายถึง การกระทำที่ถูกต้องมี 3 ประการ คือ

1. เว้นจากปาณาติบาต คือ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตหรือเบียดเบียนโดยเจตนาต่อสิ่งมีชีวิตทุกชนิด
2. เว้นจากอกินนาทาน คือ การเว้นจากการถือเอาทรัพย์ของผู้อื่นมาเป็นของตน โดยอาการขโมย หรือการใช้อำนาจของตนโดยมิชอบ
3. เว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร คือ การเว้นจากการประพฤตินอกกามกับบุคคลที่มีเจ้าของหวงแหน เช่น บุตรหญิงชาย ภรรยาและสามีผู้อื่น ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมากัมมันตะ ดังนี้ "ภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย การเว้นจากปาณาติบาต เว้นจากอกินนาทาน เว้นจากกาเมสุมิจฉาจารนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ"⁷

(5) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) หมายถึง การเลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้องโดยชอบธรรม อาชีพที่สุจริตงดเว้นจากอาชีพที่ผิดกฎหมายและศีลธรรม (มิฉฉาอาชีวะ) 5 อย่าง ดังนี้

⁶ที่.ม. 10/299/348

⁷ที่.ม. 10/299/348

1. ค้ำขายเครื่องประหารทำลายกัน เช่น ปืน ระเบิด อาวุธสงคราม เป็นต้น
2. ค้ำขายมนุษย์
3. ค้ำขายสัตว์สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร
4. ค้ำขายน้ำเมา หรือสิ่งเสพติดทุกชนิด
5. ค้ำขายยาพิษ

(6) สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) หมายถึง ความเพียรพยายามที่ถูกต้องในสิ่งที่ดี มี 4 อย่าง คือ

1. เพียรระวังไม่ให้เกิดบาปและอกุศลขึ้นในสันดานหรือนิสัยของตน
2. เพียรละบาปที่เกิดขึ้นในสันดานของตนให้หมดสิ้นไป
3. เพียรสร้างบุญกุศลให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง
4. เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้มียุุ่มั่นคง อย่าให้สูญสิ้นไป⁸

(7) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) หมายถึง ความระลึกหรือการตั้งสติในทางที่ถูกต้อง คือมีสติรอบคอบ ระลึกได้ ก่อนที่จะทำ ก่อนพูด ก่อนคิด และระลึกถึงความดีงาม สิ่งที่เป็นบุญกุศล สิ่งที่ทำให้จิตใจผ่องใส และปฏิบัติให้เกิดศีล สมภาณี ปัญญา ในพระไตรปิฎกอธิบายถึงสัมมาสติ ดังนี้ สัมมาสติ เป็นใน สติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ การหวนระลึก (กัตตี) สติ คือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำไว้ ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลือ (กัตตี) สติ คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นพละ สัมมาสติ สติสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์มรรค นับเนื่องในองค์มรรค นี้เรียกว่า สัมมาสติ⁹

(8) สัมมาสมาธิ (จิตตั้งมั่นชอบ) หมายถึง ความตั้งใจ ความตั้งมั่นในอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ให้เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ในพระไตรปิฎกอธิบาย ดังนี้ "สัมมาสมาธิ เป็นใน สติ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแห่งจิต ความมั่นลงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่ไม่ซัดส่าย ความสงบ (สมถะ) สมภาณีอินทรีย์ สมภาณีพละ สัมมาสมาธิ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรค นับเนื่องในมรรค อันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ" (อภิ.วิ.25/183/140)

หลักอริยมรรค 8 นี้ เป็นหลักการปฏิบัติที่วางให้เป็นแนวทางนำไปสู่ความสุข อันเป็นความสุขสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาที่ถือว่าเป็นความสุขที่หลุดพ้นจากสังสารวัฏ คือ ไม่มีการเวียนว่าย ตายเกิดอีกต่อไป และจัดเป็นความสุขระดับโลกุตตระที่มีความละเอียดอ่อน มีความประณีต หมายถึง "นิพพาน" ลักษณะสำคัญของนิพพานที่สืบเนื่องมาจากความหมายว่า "ดับ" ซึ่งนับว่ามีจุดเด่นน่าสนใจ มีอยู่ 3 อย่าง คือ

1. ดับอวิชชา หมายถึง การเกิดญาณทัศนะอันสูงสุด หยั่งรู้สังขารม
2. ดับกิเลส หมายถึง กำจัดความชั่วร้าย และของเสียต่าง ๆ ภายในจิตใจ หมดเหตุที่จะเกิดปัญหาความเดือดร้อนวุ่นวายต่าง ๆ แก่ชีวิตและสังขาร
3. ดับทุกข์ หมายถึง ความหมดทุกข์ บรรลุสุขอันสูงสุด ความดับระดับที่สามนี้ คือ ความสุข หรือความดับทุกข์สิ้นทุกข์

ความสุขมีความสำคัญมากในทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในการปฏิบัติธรรมถือว่า พุทธจริยธรรมไม่แยกต่างหากจากความสุข ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำความดีต่าง ๆ ทั่วไป ก็เรียกว่า "บุญ" มีพุทธพจน์ตรัสว่า "บุญเป็นชื่อของความสุข"¹⁰ ส่วนในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิดสมาธิ¹¹ เมื่อจิต

⁸ อังอิงแล้ว, หน้า 348.

⁹ อภิ.วิ. 35/182/140

¹⁰ ขุ.อิติ. 25/200/240

¹¹ อจ. สุตตก 23/59/90

เป็นสมาธิบรรลุลมแล้ว ความสุขก็เป็นองค์ประกอบของฌานและสูงขึ้นไปที่สุดของฌานจนไปสู่ความสุขที่ประณีตนั้น คือ "นิพพาน" และนิพพานก็เป็นความสุข¹²

สรุป

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นมนุษย์เป็นผลผลิตจากธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เมื่อมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ จึงต้องตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ธรรมชาติอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และ เมื่อสุขและทุกข์เป็นธรรมชาติของชีวิตจึงนับว่าเป็นคุณสมบัติที่สำคัญที่จะต้องรู้เท่าทันและพัฒนาให้ชีวิตเกิดดุลยภาพอันจะทำให้มนุษย์อยู่กับธรรมชาติได้ อย่างเป็นปกติ ดังนั้นทั้งสุขและทุกข์เป็นคุณสมบัติชนิดหนึ่งที่มีมนุษย์จะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องกล่าวคือ สุขคือสิ่งที่มนุษย์จะต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นในชีวิตส่วนทุกข์คือสิ่งที่มนุษย์จะต้องกำหนดรู้และปฏิบัติให้ถูกต้อง หน้าที่ต่อทุกข์ของมนุษย์ได้แก่การรู้เท่าทันส่วนสุขนั้นมีหน้าที่พัฒนาให้เกิดขึ้น กล่าวโดยรวมก็คือ ทุกข์คือกฎของธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นสิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติ มีอยู่ตามธรรมชาติ เมื่อทั้งโลก และชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติจึง ต้องตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นไปตามกฎธรรมชาติ คือเป็นไปตามเหตุ ปัจจัย จากกฎธรรมชาติคือสิ่งทั้งปวงมีการเปลี่ยนแปลงนี้จึงมีผลต่อมนุษย์ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม โดยตรงคือชีวิตร่างกายมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปตาม กฎธรรมชาติโดยที่มนุษย์ไม่ต้องการให้เปลี่ยนแปลง โดยอ้อมคือการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาตินั้นทำให้มีผลต่อจิตใจมนุษย์โดยก่อให้เกิดทุกข์เพราะการเปลี่ยนแปลงไม่เป็นไปตามที่มนุษย์ปรารถนาจะให้ เป็น เมื่อว่าโดยหลักการของพระพุทธศาสนาที่มองว่าสรรพสิ่งที่รวมตัวกันด้วยเหตุปัจจัยล้วนตกอยู่ภายใต้อาการคือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปซึ่งเป็นอาการของการเปลี่ยนแปลงทั้งสิ้น ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงมีหลักการว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องรู้ด้วยปัญญา การเปลี่ยนแปลงตามกฎธรรมชาติไม่ควรมัวถือทิฐิพลเหตุใจจิตใจของมนุษย์ และไม่ใช่ว่าสิ่งที่มนุษย์จะเอาชีวิตเราเข้าไปเป็นทุกข์อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลง มนุษย์ต้องรู้เท่าทันทุกข์ที่มีตามธรรมชาติที่โยงมาหาชีวิต กล่าวโดยสรุปคือทุกข์มีไว้เพื่อรู้เท่าทัน ไม่ใช่มีไว้เพื่อเป็นทุกข์

เอกสารอ้างอิง

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). **หลักการและวิธีการเทศน์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: หจก. สามลดา, 2555.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2543.

_____. **พระไตรปิฎกฉบับประชาชน**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2538.

สติเฟน อาร์ โควีย์. **อุปนิสัยที่ 8 : จากประสิทธิผลสู่ความยิ่งใหญ่**. แปลจาก ปกาคิต คำเรื่องโรจน์. พิมพ์ครั้งที่ 9.

กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, 2553.

สุริยัญ ชูช่วย. **การแสวงหาความสุขและคุณค่าของชีวิต กรณีศึกษาทัศนคติกลุ่มคนต่างวัยในกรุงเทพมหานคร**.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจริยศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช. **หลักพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2551.

¹²พระธรรมปิฎก, 2539, หน้า 529.