

มองทุกข์ให้สุขได้ตามแนววิถีพุทธ

Turning Suffering into Happiness with the Path of Buddhism

Received: November 05, 2021
Revised: December 22, 2021
Accepted: December 22, 2021

ตระกูล พุ่มงาม¹ และ สุวัฒน์ รักขันโท²
Trakoon Phumngam and Suwatsan Ragkhanto
(tkul059@gmail.com and noonsuwat@gmail.com)

บทคัดย่อ

ความสุขขั้นพื้นฐานในชีวิต คือ ความสุขจากการมีปัจจัยสี่ในการดำรงชีวิต และความสุขที่เกิดจากความมีทรัพย์ ได้ใช้จ่ายทรัพย์ ไม่เป็นหนี้ และความสุขจากการประพาสดีไม่มีโทษ รวมถึง ความสุขที่เกิดจากการมีชื่อเสียง ความสุขที่เกิดจากการได้รับการยอมรับจากสังคม เป็นต้น ความสุขเหล่านี้สามารถแสวงหาได้ไม่ยากนัก แต่หากต้องการความสุขที่แท้จริง สมบูรณ์ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในใจ เป็นความสุขที่เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาความสุขจากวัตถุ นั่นคือ การมีความสุขจากคุณธรรม ความดี และการมีปัญญาที่เข้าใจถึงความเป็นธรรมชาติในโลก เข้าใจในหลักไตรลักษณ์ที่แสดงถึงความเป็นปกติธรรมดาของโลก และการเข้าใจในสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ตามหลักอริยสัจ (ทุกข์สัจ) มองทุกข์ว่าเป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เกิดจากตัวมนุษย์เองที่ยึดเอาความทุกข์มาไว้กับตัวและเข้าใจในหลักธรรมว่า ทุกสิ่งมีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลง มีการแตกสลายเป็นปกติธรรมดาตามหลักไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และการเข้าใจการเกิดขึ้นและดับไปของเหตุและปัจจัย จะทำให้มองเห็นทุกข์ เข้าใจทุกข์ จนสามารถละวางความทุกข์นั้นจนเกิดความสุขขึ้นได้ในที่สุด

คำสำคัญ : ความสุข, ความทุกข์, คุณธรรม, วิถีพุทธ

¹ ศูนย์ปฏิบัติธรรมพุ่มนาราม ตำบลพิบูลทอง อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี

² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Abstract

Basic happiness in life is the happiness that comes from having wealth, spending money, not being in debt, unpunished behavior, being worthy of honor and being accepted by society, etc. This is the happiness that can be easily sought. But if you require true happiness that is a complete happiness. It is the happiness that arises in the heart, it is a long-lasting happiness. It is the happiness that is independent of material happiness, that is, the happiness of virtue, goodness, and wisdom which is understanding through the nature of the world, understanding the principle of three Characteristics representing the normalcy of the world.

Understanding the Cause of Suffering, view through suffering as natural. It is something that arises from the human being who takes suffering on himself and understands the Dhamma principle that everything has happened, it has changed and it also is a normal breakdown. According to the principle of three Characteristics namely Anicca, Dukkha, and Anatta, which are arising and ending of causes and factors. It will make you see the suffering, understand it until you can let go of that suffering until finally being happy.

Keywords: Happiness, Suffering, Morality, Path of Buddhism

บทนำ

มนุษย์มี ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัส เป็นทวารเปิดสู่โลกภายนอก ทำให้เกิดการกระทบกับสิ่งต่าง ๆ มากมาย ทั้งรูป เสียง กลิ่น รสและสิ่งสัมผัสกาย รวมถึงมีจิตคอยปรุงแต่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นให้เป็นไปตามกามคุณทั้ง 5 อันมีผลต่อความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมต่าง ๆ มากมาย ทั้งเป็นกุศลและอกุศล จึงก่อให้เกิดความรู้สึกสุข-ทุกข์ขึ้นในจิตใจและประกอบกับในยุคปัจจุบัน ความก้าวหน้าด้านนวัตกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้สภาพแวดล้อมรอบตัวซับซ้อนมากขึ้น ปัญหาที่มักซับซ้อนตามไปด้วย ส่งผลให้มีทุกข์ที่ซับซ้อนมากขึ้น แต่ด้วยเหตุที่มนุษย์ต้องการความสุขในชีวิต จึงพยายามดิ้นรนเสาะแสวงหาความสุขในทุกมิติ แต่ศัตรูของความทุกข์ก็คือ ความทุกข์

ความทุกข์ นับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ประสบการณ์ความยากลำบากต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถที่จะเปลี่ยนวิถีคิดและมุมมองใหม่ ๆ ของเราที่มีต่อโลกหรืออาจนำไปสู่ความท้อแท้ สิ้นหวังหรือปัญหาทางด้านสุขภาพจิตได้ แต่การเรียนรู้ที่จะรับมือและเอาชนะความทุกข์ยากคือสิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งและความยืดหยุ่นทางจิตใจในความยากลำบากที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้เกิดความมั่นใจและสามารถที่จะพิชิตอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ (กลุ่มงานพัฒนาวิชาการและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลนครสวรรค์ราชนครินทร์, 2562)

ความทุกข์ในมิติทางพระพุทธศาสนา หมายถึง สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก สภาพที่คงที่อยู่ไม่ได้เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลายไป เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง และอาการแห่งทุกข์ที่ปรากฏขึ้น รวมถึงความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ หรือ ทุกข์กายทุกข์ใจ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, ป.อ. ปยุตโต, 2564) เป็นภาวะที่ทนอยู่ได้ยากสำหรับสังขารที่มีใจครอง ได้แก่ คนและสัตว์ และรวมถึงภาวะที่คงที่อยู่ไม่ได้เมื่อกาลเวลาเปลี่ยนไป ส่วนสังขารที่ไม่มีใจครอง ได้แก่ วัตถุทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและสิ่งสร้างที่มนุษย์ทำขึ้น รวมถึงพืชซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตแต่ไม่มีใจครอง ส่วนในพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2539 : 12/126/119, 10/193/326, 10/394/326) กล่าวถึงทุกข์ไว้พอสรุปได้ว่า ทุกข์มีหลากหลาย แต่สามารถประมวลรวมเข้าเป็น 2 ประการ คือ กายิกทุกข์ (ทุกข์ ทางกาย) เช่น ทุกข์จากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งเป็นทุกข์ประจำสังขาร และเกิดขึ้นกับทุกสรรพสิ่ง เนื่องจากความไม่เที่ยงหรือไม่คงที่เมื่อกาลเวลาเปลี่ยนไป และเกิดจากความเป็นอนัตตา ความไม่มีตัวตน สังการไม่ได้ และรวมหมายถึง ทุกข์จากการมีสภาพร่างกายพิการ มีโรคภัยเบียดเบียน มีความยากลำบากในการหาเลี้ยงชีพ เป็นต้น และ เจตสิกทุกข์ (ทุกข์ทางใจ) เช่น ทุกข์จากการพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก การอยู่กับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ความไม่สมปรารถนา หรือความผิดหวัง เป็นต้น และรวมหมายถึง ความสุขที่ใจเต็มไปด้วยเรื่องเดือดร้อน เพราะทุกข์ทางกายเบียดเบียน หรือทุกข์ที่เกิดจากการประสบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบ หรือสูญเสียกับอารมณ์ที่ชอบ ตลอดจนใจที่เป็นทุกข์เพราะถูกไฟกิเลสเผาให้ร้อนรนุ่นวาย เป็นต้น

ปัจจุบันมีปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์หลายประการ ทั้งปัจจัยจากสภาพเศรษฐกิจที่บีบคั้น ปัจจัยจากการแพร่ระบาดของเชื้อโรคใหม่ ๆ ที่ยังหายารักษาให้หายได้อย่างเด็ดขาดไม่ได้ รวมถึง ปัจจัยจากสภาพสังคมที่ฟุ้งเฟ้อขาดศีลธรรม และปัจจัยจากการเมืองที่ยังคงความวุ่นวาย เป็นต้น ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความยากลำบาก ก่อให้เกิดความ

ทุกข์ในมิติต่าง ๆ ขึ้นมากมาย ต้องอาศัยความเข้มแข็งทางด้านจิตใจเป็นหลัก หากไม่เข้าใจหลักความเป็นจริงของทุกข์ที่เป็นไปตามหลักไตรลักษณ์และทุกข์ตามหลักอริยสัจ ย่อมทำให้ชีวิตเกิดความอึดอัด ประสบปัญหา หาความสุขในชีวิตไม่ได้ ดังนั้น การมองทุกข์ให้เห็นได้ตามความเป็นจริง รวมถึง การปรับจิตให้รับสภาพกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นอย่างรู้เท่าทัน และการไม่ยึดติดกับความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต จะทำให้ชีวิตมีความสุขและประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตมากขึ้น บุคคลที่ทำเช่นนี้ได้ ถึงถือว่าเป็นคนที่มองทุกข์ให้สุขได้อย่างแท้จริง

สาระของ “ทุกข์” : ความลำบากแก่ชีวิต

ทุกข์หรือความทุกข์ในแนวจิตวิทยา มักเกี่ยวข้องกับความต้องการทางอารมณ์และจิตใจจนนำไปสู่การสูญเสียความสุขในชีวิตและนำไปสู่ความผิดปกติทางโรคประสาท ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับโรคจิต โดยสาเหตุของความทุกข์ส่วนใหญ่ เกิดจากความเครียดทางอารมณ์ที่ยืดเยื้อไม่สามารถรับรู้ตามอัตวิสัยของตนเองและไม่สามารถสนองความต้องการทางกายภาพหรือเงื่อนไขที่ไม่เหมาะสมสำหรับชีวิตได้ ดังนั้น แนวคิดของความทุกข์ตามหลักจิตวิทยาจึงหมายถึง ความเครียดที่มากเกินไป จนกีดกันศักยภาพในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าจากโลกภายนอกอย่างถูกต้องและแม่นยำของบุคคลในที่สุด

ส่วนความทุกข์ในแนวพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่เป็นทุกข์ในอริยสัจ เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับคน เป็นปัญหาที่จะต้องแก้ไข เป็นสิ่งควรคำนึงเพื่อปลดปล่อยเสียด้วยการปฏิบัติ ส่วนทุกข์ที่ครอบคลุมความทั้งหมดอย่างไรในไตรลักษณ์ แสดงไว้แต่พอเป็นหลัก เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเท่าทันความเป็นจริงเท่านั้น โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, ป. อ. ปยุตโต (2553) ได้แสดงความทุกข์ไว้เป็นชุด ๆ ที่สำคัญ พอสรุปได้ดังนี้

ทุกข์ 12 ในอริยสัจ 4 คือ 1) ขาด คือ ความเกิดเป็นทุกข์ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ต่าง ๆ ตามมาอีกหลายประการ เช่น ทุกข์เพราะเกิดในครรภ์ เพราะอยู่ในที่อันคับแคบ อึดอัด มีตสนิท เป็นต้น ทุกข์เกิดจากการบริหารครรภ์ การวิบัติของครรภ์ จากการคลอด จากการออกมาภายนอกครรภ์ รวมถึง ทุกข์จากการทำลายตัวเอง และทุกข์จากคนอื่นทำให้ เป็นต้น 2) ขรา คือ ความแก่ ที่ทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอ่อนแอ 3) มรณะ คือ ความตาย 4) โสกะ คือ ความเศร้าโศกเสียใจ 5) ปริเทวะ คือ ความคร่ำครวญ ร่ำไรรำพัน 6) ทุกข์ คือ ความทุกข์ทางกายที่เกิดจากโรคภัย เป็นต้น 7) โทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ได้แก่ ความ

เจ็บปวดรวดร้าวใจ เป็นต้น 8) อุปายาส คือ ความคับแค้นหรือความสิ้นหวัง 9) อภัยปิยสัมปโยค คือ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ 10) ปิยวิปโยค คือ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่ชอบใจ 11) อิจฉิตาลภ คือ การไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา 12) อุปาทานขันธ คือ อุปาทานขันธทั้ง 5 เป็นทุกข์

นอกจากนี้ ในมหาทุกขั กัณฑ์สูตรและจุฬทุกขั กัณฑ์สูตร (ม.มู. 12/198/169; 213/181) ได้กล่าวถึงทุกข์ชั้น คือ กองทุกข์ต่าง ๆ อีกหลายประการ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของมนุษย์ที่สืบเนื่องมาจากกาม สรุปลงได้ว่า ความทุกข์ คือ 1) ความลำบากตรากตรำ เดือดร้อน รวมถึงสูญเสียชีวิต เนื่องมาจากประกอบกิจการเพื่อเลี้ยงชีพ 2) ความเศร้าโศกเสียใจ เมื่อเพียรพยายามในการประกอบอาชีพแล้ว โภคะไม่สำเร็จผล 3) เมื่อโภคะสำเร็จผลแล้ว ความทุกข์ยากลำบากใจในการที่ต้องคอยรักษาโภคทรัพย์ 4) ความเสียใจเมื่อสูญเสียโภคทรัพย์ไป อารักขาไว้มิได้ เช่น ถูกโจรปล้น ไฟไหม เป็นต้น 5) การทะเลาะวิวาท ทำร้ายระหว่างกัน ทำให้บาดเจ็บล้มตาย เป็นทุกข์ 6) การทำสงครามระหว่างคน 2 ฝ่าย ในสมรภูมิซึ่งต่างพากันล้มตาย และได้รับความทุกข์แสนสาหัสเพราะถูกอาวุธหรือเนื่องมาจากการต่อสู้ 7) การทำสงครามที่ฝ่ายหนึ่งรุกรานโจมตีบ้านเมืองของอีกฝ่ายหนึ่งและจากการต่อสู้กันก็ต้องบาดเจ็บล้มตาย ได้รับทุกข์เดือดร้อนเป็นอันมาก 8) การทำทุจริตและการก่ออาชญากรรมต่าง ๆ เช่น ปล้นทรัพย์ การทำความผิดทางเพศ เป็นต้น แล้วถูกจับกุมไปลงโทษด้วยวิธีต่าง ๆ 9) การประกอบกรรมทุจริตทางกาย วาจา ใจ เมื่อตายแล้ว ไปรับทุกข์ในอบาย ทุคติวินิบาต นรกต่อไป เป็นต้น

โดยสรุป ความทุกข์ คือ สภาพที่ทนได้ยาก ความไม่สบาย ซึ่งโดยทั่วไปประกอบด้วย 2 ประเภท คือ กายิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางกายและเจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางใจ หรือโทมนัส และเมื่อพิจารณาความหมายของคำว่า ทุกขตา ได้แก่ ความเป็นทุกข์ ภาวะแห่งทุกข์ สภาพทุกข์ ความเป็นสภาพที่ทนได้ยาก หรือการคงอยู่ในภาวะเดิมไม่ได้ ประกอบด้วย

1) ทุกขทุกขตา : สภาพทุกข์ คือ ทุกข์หรือความเป็นทุกข์เพราะทุกข์ ได้แก่ ทุกขเวทนา ทั้งทางกายและทุกขเวทนาทางใจ เป็นทุกข์ธรรมดาสามัญ ตรงตามชื่อ ตามสภาพนั้น ๆ

2) วิปริณามทุกขตา : ความเป็นทุกข์เพราะความแปรปรวน ได้แก่ ความสุขซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เมื่อความสุขต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นนั่นเอง 3) สังขารทุกขตา : ความเป็นทุกข์เพราะเป็นสังขาร (การปรุงแต่ง) ได้แก่ ตัวสภาวะของสังขาร คือ สิ่งทั้งปวงซึ่งเกิดจากปัจจัยปรุงแต่งที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ทำให้คงสภาพอยู่ไม่ได้ พร่องอยู่เสมอ และให้เกิดทุกข์แก่ผู้ยึดถือด้วยอุปทานนั่นเอง

ส่วนทุกข์ในอริยสัจ 4 ถือเป็นความจริงอันประเสริฐเรียกว่า ทุกข์สัจ ได้แก่ ชาติ คือ ความเกิด ความปรากฏแห่งชั้น ความได้อายตนะครบ, ชรา คือ ความแก่ ภาวะของความแก่ ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์, มรณะ คือ ความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป ความตาย ความทำลายแห่งชั้น ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์, โสกะ คือ ความแห้งใจ ภาวะแห่งบุคคลผู้แห้งใจ ความแห้งผาก ณ ภายในของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง, ปริเทวะ คือ ความคร่ำครวญ ความร่ำไรราพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง, ทุกข์ (กาย) คือ ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์อันเกิดแต่กายสัมผัส, โทมนัส คือ ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่เป็นทุกข์เกิดแต่มนัสสัมผัส(สัมผัสทางใจนึกคิดขึ้นมา), อุปายาส คือ ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้นของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง, ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก คือ ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ (ความรู้สึทางกาย) อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ, ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก คือ ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ, ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น คือ ความปรารถนาย่อมไม่บังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา สิ่งเหล่านี้ทั้งหมดล้วนก่อให้เกิดทุกข์ ทำให้ดำเนินชีวิตด้วยความยากลำบาก หาความสุขไม่ได้

ทุกข์ในอริยสัจ 4 แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ สภาวะทุกข์ คือ ทุกข์ประจำ ทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มียกเว้น ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และปภินณก ทุกข์ คือ ทุกข์จร ทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว ได้แก่ ความเศร้าโศก ความพรั่นเพื่อราพัน ความไม่สบายใจ ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบ ความผิดหวังไม่ได้ตามที่ต้องการ เป็นต้น

ความทุกข์ เกิดจากความอยากในกามราคะหรือความติดใจในกามคุณ 5 ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา ชวนให้รักใคร่ พาใจให้กำหนดยินดี โดยกามเกิดขึ้นเพราะความดำริถึงอารมณ์ภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส กายสัมผัสที่เคยเห็น เคยได้ยิน เคยได้สุดดม เคยได้ลิ้มลอง หรือเคยได้สัมผัสมาแล้ว หรืออาจจะคิดถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เป็นการสร้างมโนภาพขึ้นภายในจิตก็ได้ เพราะหากไม่คิด จิตก็ไม่ส่ายไปหาอารมณ์ภายนอก จิตก็จะไม่จินตนาการสร้างมโนภาพขึ้นมา กิเลสกาม อันได้แก่ ราคะ ความกำหนัด, โลภะ ความโลภ, อิจฉา ความอยากได้,

อิสสา ความหึงหวง, อรติ ความไม่ยินดี, อสันตฤทธิ ความไม่สันโดษ เป็นต้น ก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อตากระทบรูป หูกระทบเสียง จมูกกระทบกลิ่น ลิ้นกระทบรส หรือกายกระทบสัมผัส กิเลสซึ่งสงบนิ่งเนื่องนอนอยู่ในจิตนั้น ก็จะปรุ้งแตงมีจินตนาการในการสร้างมโนภาพขึ้น ถ้าชอบก็ทำให้เกิดความรักใคร่ อยากได้มาครอบครอง ถ้าไม่ชอบก็ทำให้เกลียดชังไม่อยากจะและไม่อยากประสบอีก แต่ถ้าหากกระทบกับอารมณ์ภายนอกแล้ว ไม่ปรุ้งแตงไม่เกิดการจินตนาการ หรือสร้างมโนภาพขึ้น คือ เห็นสักว่าเห็น ได้ยินสักว่าได้ยินได้ ได้กลิ่นสักว่าดม ลิ้มรสสักว่าได้ลิ้ม ได้สัมผัสทางกายสักว่าถูกต้อง ไม่เกิดการยึดติดในอารมณ์ที่มากระทบเหล่านั้น กิเลสตามก็ได้ชื่อว่ายังไม่เกิด ยังสงบนิ่งอยู่ในจิตเหมือนฝุ่นที่ตกตะกอน และสาเหตุเกิดกามอันเป็นเหตุนำไปสู่ความทุกข์อีกประการหนึ่ง คือ ผัสสะหรือการสัมผัส อันเป็นสาเหตุให้เกิดกาม ตามความหมาย ผัสสะ แปลว่า กระทบ เป็นการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กายสัมผัสและอายตนะภายนอก คือ สิ่งที่อายตนะภายในไปกระทบถูก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งกระทบผิวกาย จึงทำให้เกิดการรับรู้ที่เรียกว่า วิญญูญาณ และเมื่อทั้ง 3 ประการมารวมกัน จึงเกิดเป็นผัสสะขึ้น และผัสสะนี้เมื่อการปรุ้งแตงแล้วจะก่อให้เกิดกามอันนำไปสู่ความทุกข์ในที่สุด

ความทุกข์ตามแนวพระพุทธศาสนานี้ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก เป็นความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ หรือ กายิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางกาย และเจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางใจ เป็นความจริงที่เกิดขึ้นกับบุคคลทุกคน แต่หากผู้ใดได้เรียนรู้และเข้าใจความทุกข์ตามความเป็นจริง ผู้นั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขน้อยลงและมีความสุขมากขึ้นได้

สาระของ “สุข” : ความเข้มแข็งแก่ชีวิต

ความสุขในแนวจิตวิทยา เน้นถึงความรู้สึกทางจิตที่รู้สึกสุขใจ ปิติในใจ ปราโมทย์ รื่นเริง ความสนุกสนาน เป็นต้น รวมเรียกว่า สุขภาวะ คือ สภาวะเข้มแข็งที่เต็มไปด้วยความคิดบวก ความรู้สึกที่ดีที่สุด มีอารมณ์ร่าเริงสดใส การมีชีวิตที่มีความสุข มีความเบิกบาน เต็มไปด้วยพลังสร้างสรรค์ เป็นต้น โดยแสดงออกให้เห็นทั้งทางร่างกายและคำพูด รวมถึง ความรู้สึกของบุคคลที่อยู่ในภาวะของความพึงพอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่หรือได้รับ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยเบียดเบียน การมีสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่สนับสนุนความสุข การรับรู้อัตวิสัยของตนเองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ขณะนั้น มีความพึงพอใจเชิงบวกในชีวิต

เช่น มีความยินดี เบิกบานใจ ซาบซึ้งใจ โดยปราศจากความรู้สึกทางลบ เช่น ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า เป็นต้น ถือเป็นจิตวิทยาเชิงบวก (Positive psychology) โดยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกกล่าวว่า ความสุขต้องมี 3 องค์ประกอบสำคัญ คือ 1. รับรู้ความรู้สึก ณ ขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร (Momentary mood – how you feel right now) 2. ประเมินความรู้สึกในชีวิตได้ว่า มีความรู้สึกพึงพอใจ สนุกรื่นเริง สมหวัง સાແກ່ใจ เป็นต้นในชีวิต (Life satisfaction – your overall evaluation of life) และ 3. ประเมินสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตได้ เช่น หน้าที่การงาน, ความสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งต่าง ๆ สุขภาพ การเงิน เป็นต้น (Assessment of specific life domains – work, relationships, finances, health, etc.)

มาร์ติน เซลิเกแมน (Martin Seligman) ผู้ศึกษาเรื่อง well-being หรือภาวะสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจและความเป็นอยู่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์พึงพอใจในทุกด้านของชีวิต และมีความสุขกับตัวเอง และได้แบ่งความสุขในชีวิตออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1. ความสุขของชีวิตที่รื่นรมย์ คือ ความสุขจากการมีอารมณ์ดี เพลิดเพลิน มีความสนุกในชีวิตทุกด้านมากเท่าที่จะเป็นไปได้ 2. ความสุขของชีวิตที่ได้ทุ่มเท คือ ความสุขจากการเอาใจจดจ่ออย่างลึกซึ้งอยู่กับบางสิ่งบางอย่าง เช่น การทุ่มเทเวลาให้งานหรือครอบครัวแล้วรู้สึกว่ามีอิมเต็มสมบูรณ์ เกิดภาวะใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งที่กำลังทำ และ 3. ความสุขของชีวิตที่มีความหมาย คือ ความสุขจากชีวิตที่มีคุณค่าที่สุด เป็นความอิมเต็มและงอกงามทางใจ เพราะรู้เหตุผลและเข้าใจเป้าหมายของชีวิตอย่างถ่องแท้

ดังนั้น ความสุขในแนวจิตวิทยา จึงหมายถึง ความสมบูรณ์พร้อมทั้งกายและจิตใจ ที่สามารถบุคคลสามารถรับรู้ต่อตัวของตนเองในขณะนั้น ๆ ได้ ว่าเป็นอย่างไร และสามารถจัดการกับสิ่งที่รับรู้ได้อ่างเหมาะสม จนเกิดความปิติปรามิโทย ความเบาสบายที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

ความสุขในแนวพระพุทธศาสนาที่ต้องการเน้นในบทความนี้ คือ ความสุขของคฤหัสถ์ คือ คิหิสุข สุขของคฤหัสถ์ หรือ กามโมคิสุข 4 ประกอบด้วย อตติสุข คือ สุขเกิดจากความมีทรัพย์ ได้แก่ ความภูมิใจว่า ตนมีโภคทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียรของตนและโดยชอบธรรม โภคสุข คือ สุขที่เกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ ได้แก่ ความภูมิใจว่า ตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้นมาเลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยงและบำเพ็ญประโยชน์ตามเหมาะสมอนนสุข คือ สุขที่เกิดจากความไม่เป็นหนี้ ได้แก่ ความภูมิใจว่าตนเป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร และ อนุวัชสุข คือ สุขที่เกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ ได้แก่ ความภูมิใจว่า ตนมีความ

ประพาสสุจริต ไม่บ่พร่องเสียหาย ใครติเตียนไม่ได้ ทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งในความสุขเหล่านี้ อนุวัชสุข ถือว่า มีค่ามากที่สุด เป็นสุขที่ไม่สร้างความรำคาญใจและไม่ก่อปัญหาใหม่ให้เกิดขึ้นอีก

ความสุขในแนวพระพุทธศาสนาจำแนกได้ 2 ประเภท คือ กายิกสุข หรือ สุขทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความอิมเอบิซาบชานแห่งกาย ซึ่งเกิดจากการที่กายสัมผัสกับอารมณ์ภายนอกที่ดี แล้วเกิดความรู้สึกทางกายว่า สบาย อิมเอบิ เป็นต้น เช่น ตาได้เห็นคนหรือสิ่งที่ตนชอบ ทำให้เกิดความรู้สึกซาบซ่าน ลิ้นได้ลิ้มรสอาหารที่อร่อย ทำให้เกิดความรู้สึก อิมเอบิ หายหิว ภายได้สัมผัสกับน้ำทำให้กายเย็นสบาย และ เจตสิกสุข หรือ สุขทางใจ เช่น การได้รับความอบอุ่นจากพ่อแม่ ญาติพี่น้อง กัลยาณมิตร มีแต่ผู้ให้ความรักใคร่ ความเมตตา เป็นต้น

นอกจากนี้ ความสุข อาจแยกออกได้อีก 2 ประเภท คือ สามิสสุข หรือ สุขอิงอามิส คือ สุขที่อาศัยเหยื่อล่อ เป็นสุขจากวัตถุ คือ กามคุณ หรือความสุขที่เกิดจากการอาศัยกามคุณ และนิรามิสสุข หรือ สุขไม่อิงอามิส คือ สุขที่ไม่ต้องอาศัยเหยื่อล่อ สุขที่ปลอดโปร่งเพราะใจสงบ หรือได้รู้แจ้งตามเป็นจริง อิงเนกขัมมะ คือ สุขที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อวัตถุใด ๆ เลย

เมื่อพิจารณาระดับความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า มี 3 ระดับ คือ 1. ความสุขระดับกามสุข เป็นสุขเนื่องด้วยกาม ความสุขที่เกิดจากกามารมณ์ หรือความสุขในทางกาม กาม คือ ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา รวมถึงสิ่งที่น่าปรารถนาน่าใคร่ หรือ สิ่งเสพวัตถุบำรุงบำเรอความสุข เครื่องอำนวยความสะดวกสบาย คน สัตว์ ทรัพย์สินเงินทอง ข้าวของทุกอย่างที่อยากได้ อยากมี รวมแล้วคือ “กามคุณ 5” ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ที่น่าปรารถนาน่าใคร่น่าพอใจ ที่จะให้ “กามสุข” คือสุขทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 เป็นสุขทางวัตถุ หรือสุขทางเนื้อหนัง หรือเรียกว่า สามิสสุข คือ สุขอาศัยอามิส หรือสุขจากสิ่งเสพต่าง ๆ 2. ความสุขระดับฉานสุข เป็นสุขเนื่องด้วยฉาน ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากฉาน ฉาน คือ การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นอัปนาสมาธิหรือภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปนาสมาธิเป็นสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูง โดยฉานมีหลายชั้น ยิ่งเป็นขั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่าง ๆ คือ คุณสมบัติของจิตที่เป็นตัวกำหนดความเป็นฉาน ซึ่งเรียกว่า “องค์ฉาน” ก็ยิ่งลดน้อยลงไปเท่านั้น และ 3. ความสุขระดับนิพพานสุข เป็นสุขเนื่องด้วยนิพพาน นิพพาน คือ การดับกิเลสและกองทุกข์เป็นสภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว เป็นภาวะที่เป็นสุขสูงสุด เพราะไร้กิเลสไร้ทุกข์เป็นอิสระภาพสมบูรณ์ นิพพานสุข เป็นความสุขที่สมบูรณ์ เพราะเป็นความสุขตลอดเวลา ไม่ขึ้นกับเวลาเหมือนฉานสุข เป็นความสุขอิสระ ไม่ต้องอาศัยวัตถุ

เหมือนความสุข ซึ่งเป็นความสุขล้วน ๆ ไม่มีส่วนเสียหรือทุกข์แฝงอยู่เลย การที่จะเข้าถึงความสุขที่สมบูรณ์ได้ ต้องปฏิบัติต่อความสุขให้ถูกต้อง คือ ต้องไม่เอาทุกข์มาทับถมตนเอง ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้น ก็ไม่หมกมุ่น และเพียรทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไปโดยการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 หรือไตรสิกขา 3

การจัดการความทุกข์ตามแนววิถิปุทธ

เมื่อความทุกข์เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ บุคคลจึงควรวางท่าทีที่เหมาะสมต่อความทุกข์ รู้เท่าทัน เข้าใจ และอยู่กับความทุกข์นั้นอย่างไม่ทุกข์ โดยการเข้าใจสาเหตุของความทุกข์ในอริยสัจ (สมุทัย) ว่า ความทุกข์จะเกิดขึ้นมาลอย ๆ ไม่ได้ ต้องมีสาเหตุของความทุกข์ คือ ตัณหา (desire, craving or thirst) ซึ่งหมายถึง ความทะยานอยาก 3 อย่าง ได้แก่ กามตัณหา (Craving for sensual pleasures) คือ ความทะยานอยากในกามคุณทั้ง 5 ซึ่งได้แก่ ความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางร่างกายที่น่าพอใจ เช่น ความอยากเห็นรูปที่สวยงาม ได้ยินเสียงที่ไพเราะ อยากดมกลิ่นที่หอมสดชื่น อยากรับประทานอาหารที่อร่อย เป็นต้น เป็นความอยากในกามคุณที่มีขอบเขตกว้างขวางมาก มิได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะเรื่องของกามหรือเรื่องทางเพศเท่านั้น ภาวตัณหา (Craving for existence) คือ ความทะยานอยากในความมีหรือความเป็น ความอยากเป็นเจ้าของ อยากครอบครอง อยากเป็นใหญ่ มนุษย์ทุกคนมีความอยากในลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข อยากมีชื่อเสียงเกียรติยศ อยากให้สังคมยอมรับ อยากมีอำนาจวาสนา อยากมีความสุข อยากเกิดในภพภูมิที่ดี เป็นต้น และวิภวตัณหา (Craving for non-existence) คือ ความทะยานอยากในความไม่ยอมมี หรือความไม่ยอมเป็น ความอยากทำลาย ความอยากให้ดับสูญ เช่น ทุกคนไม่ยอมยกประสพกับความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ ไม่อยากโดนนินทา ไม่อยากลำบากกายลำบากใจ ไม่อยากเสียชื่อเสียงเกียรติยศ ไม่อยากสูญเสียอำนาจวาสนา เป็นต้น ซึ่งตัวตัณหา หรือ ความทะยานอยากเหล่านี้ เป็นเหตุให้คนและสัตว์เกิดแล้วเกิดอีกไม่มีสิ้นสุด (ไปโนภววิกา) ทำให้คนมีความเพลิดเพลิด และความกำหนัดยินดีในกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโภกฐัพพะ ทำให้คนเป็นปุถุชน คือ ผู้ที่หนาแน่นด้วยกิเลส และตัณหาเป็นเหตุให้คนและสัตว์ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏและเสวยทุกข์อื่น ๆ อีกต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด ตราบจนกว่าจะสิ้นทุกข์ไปอย่างสิ้นเชิง

ตามแนววิถิปุทธได้แนะนำวิธีการดับทุกข์ไว้ในอริยสัจข้อที่ 3 คือ นิโรธ (the cessation of suffering) โดยศัพท์แปลว่า “ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์” ซึ่งหมายถึงการดับตัณหาที่เป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ขาด เสมือนหนึ่งการชกเชื้อไฟอันเป็นต้นเหตุให้เกิดไฟ

ออกไปเสียได้ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (มรรค) คือ ทางสายกลางที่ไม่ตั้งและไม่หย่อนจนเกินไป ทางสายกลางที่อยู่ในระหว่างสุดโต่งทั้งสองที่ทุกคนควรดำเนินคือ มรรค 8 หรือ อัฐังคิกมรรค (The Noble Eightfold Path) ได้แก่

1. สัมมาทิฏฐิ (Right understanding) ความเห็นชอบ คือ ความเข้าใจถูกต้อง โดยบุคคลต้องเข้าใจอย่างทั่วถึงว่า ทุกข์นั้นเป็นอย่างไร อย่างหยาบ ๆ ที่ปรากฏชัด ๆ เป็นอย่างไร อย่างละเอียดที่แอบแฝงอยู่เป็นอย่างไร อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จัดการความทุกข์หรือดับความทุกข์นั้นอย่างไร มีลำดับขั้นตอนอย่างไร แนวทางให้ถึงความดับทุกข์มีอย่างไร และดำเนินการให้ถึงความดับทุกข์นั้นได้อย่างไร เป็นต้น

2. สัมมาสังกัปปะ (Right thought) ความดำริชอบ คือ ความไม่ใฝ่ใจอย่างถูกต้องในความทุกข์ที่ประสบ คิดหาทางออกจากทุกข์อย่างมีสติตามเหตุและผลที่เห็นชอบมาแล้ว เพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์นั้น

3. สัมมาวาจา (Right speech) การเจรจาชอบ คือ การสนทนาพูดคุยในสิ่งที่ดีอย่างมีสติเป็นคุณ ไม่ก่อให้เกิดโทษอันเป็นเหตุก่อทุกข์แก่ตนเอง

4. สัมมากัมมันตะ (Right action) การกระทำชอบ คือ มุ่งกระทำสิ่งที่ก่อประโยชน์ กระทำสิ่งต่าง ๆ ทางกายอย่างมีสติสัมปชัญญะ เป็นคุณ ไม่ก่อให้เกิดโทษอันเป็นเหตุก่อทุกข์แก่ตนเอง

5. สัมมาอาชีวะ (Right livelihood) การเลี้ยงชีพชอบ คือ ประกอบอาชีพที่เป็นประโยชน์แก่ตนเองและสังคมโดยรวม ไม่ประกอบอาชีพที่ทุจริตสร้างปัญหาและความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น

6. สัมมาวายามะ (Right effort) ความเพียรชอบ คือ การเพียรพยายามอย่างถูกต้อง มีความมุ่งมั่นที่จะสร้างความก้าวหน้าแก่ตนเองบนวิถีแห่งความถูกต้องอย่างมีความสุข

7. สัมมาสติ (Right mindfulness) ความระลึกชอบ คือ การระลึกในใจอย่างถูกต้อง คิดคำนึงแต่ในสิ่งที่เกื้อหนุนปัญญาที่จะรู้เท่าทันวิชาหรือความทุกข์ที่ครอบงำตนเองอยู่

8. สัมมาสมาธิ (Right concentration) ความตั้งจิตมั่นชอบ คือ การตั้งใจมั่นอย่างถูกต้อง เพิ่มความเข้มแข็งแก่จิตใจพอที่จะให้เกิดปัญญาที่สามารถแทงตลอดความทุกข์ เข้าใจความทุกข์ วางท่าทีตนเองต่อความทุกข์อย่างถูกต้อง จนก่อให้เกิดความสุขได้

มรรค 8 นี้ เมื่อสรุปโดยย่อ คือ ไตรสิกขา (The Threefold Training) 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติสำหรับการศึกษาเพื่อพัฒนากาย วาจา และใจ ให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของทุกข์ ที่จรเข้ามาในชีวิต จนสามารถรู้เท่าทันและวางท่าทีตนเองต่อ

ความทุกข์นั้นอย่างถูกต้อง รวมถึงสามารถจัดการกับความทุกข์นั้นตามหลักนิโรธสังและมรรคสังที่กล่าวมานี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนมองเห็นทุกข์เป็นความสุข คือ มองความทุกข์สิ่งที่จะเข้ามาช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งแก่ชีวิตและก่อให้เกิดความสุขได้

วิธีการมอง “ทุกข์” ให้ “สุข” ตามแนววิถีพุทธ

วิธีการมองหรือวิธีการปฏิบัติต่อความทุกข์-ความสุข เป็นหลักการเพียรพยายามให้ได้ผลในการละทุกข์บรรลุสุข การปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความทุกข์และความสุข ซึ่งเป็นไปตามหลักพระพุทธศาสนาที่แสดงว่า ความเพียรพยายามที่ถูกต้องจะมีผลจนสามารถเสวยสุขที่ไร้ทุกข์ได้ โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. ไม่เอาความทุกข์มาทับถมตนที่มีได้ถูกทุกข์ท่วมทับแต่เดิม : การดำรงอยู่ในโลกต้องเข้าใจว่า ชีวิตย่อมเป็นอยู่ตามธรรมดาสังขาร ซึ่งสังขารเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาตามหลักธรรมดา ดำเนินชีวิตให้ตั้งงามถูกต้อง โดยปล่อยให้ทุกข์ตามธรรมชาติดำเนินไป ไม่ต้องวิตกกังวลหรือเครียดตาม แต่ไม่ต้องไปเพิ่ม ไม่เอาทุกข์มาทับถมเพิ่ม โดยการไม่ยึดมั่นกับลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่จะก่อให้เกิดทุกข์เมื่อไม่ได้ และเสียใจกับการเสื่อมลาภ เสื่อมยศ คำติฉินนินทาและเมื่อสูญเสียของรักใคร่ไป

2. ไม่สละความสุขที่ชอบธรรม : ความสุขที่เกิดขึ้นโดยถูกต้องชอบธรรม ไม่ควรละความสุขอันชอบธรรมนั้น แต่ให้รู้เท่าทัน ไม่หลงเพลิดเพลิน เพราะหากหลงเพลิดเพลินมัวเมาความสุขนั้น ก็จะกลับกลายเป็นปัจจัยของความทุกข์ได้

3. ไม่หมกมุ่นในสุขที่ชอบธรรมนั้น : แม้เสวยสุขโดยชอบธรรมนั้นแล้ว แต่ไม่ไปหลงไหลมัวเมาในความสุขนั้น เมื่อรู้เท่าทันไม่หลงมัวเมาแล้ว ก็ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์อีกต่อไป หากหลงมัวเมา สุขก็เป็นปัจจัยแก่ทุกข์ได้ อย่างน้อยก็ทำให้ติดแล้วก็เพลิดเพลิน หลงมัวเมา ไม่ทำอะไร ทำให้เกิดความประมาทได้

4. การเพียรพยายามทำเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้น : โดยการสร้างปัญญาให้เกิดด้วยการศึกษาหลักธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาอย่างถ่องแท้ ถูกต้องตามสิ่งที่ควรเป็น ไม่อุทริเปลี่ยนแปลงไปจากหลักธรรมอันแท้จริง ปฏิบัติตนเป็นปกติประจำวันด้วยการยึดหลัก อริมรรคมือองค์ 8 หมั่นทำ อานาปานสติ วิปัสสนากรรมฐานอยู่เนื่อง ๆ เพื่อให้มีจิตที่เข้มแข็ง มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ อันเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาอันนำไปสู่การละทุกข์ที่สมบูรณ์ ในระดับปุถุชน แม้จะไม่อาจทำให้สามารถบรรลุธรรมขั้นสูง แต่เป็นเพียงมีความสำเร็จเพียงเล็กน้อยก็เพียงพอต่อการสร้างสุขที่ยั่งยืนได้แล้ว

ความสุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา แต่หากปฏิบัติต่อความสุขไม่ถูกต้อง ความสุขนั้นก็กลายเป็นความทุกข์และให้โทษได้ ตรงกันข้าม หากปฏิบัติต่อความสุขถูกต้อง ก็มีความสุขมากขึ้นและมีทุกข์น้อยลงจนทุกข์หมดไป เหลือแต่ความสุขที่สมบูรณ์ และเมื่อพัฒนาต่อไป ก็จะมีความสุขเพิ่มขึ้น เป็นความสุขจากคุณธรรม เบื้องต้นอาจมีความสุขจากการได้อย่างเดียว เป็นความสุขขั้นต้น ยังแคบอยู่ พอมีคุณธรรมเพิ่มขึ้น ก็จะมีความสุขจากการให้ด้วย เมื่อมีศรัทธา ก็มีความสุขจากการทำบุญทำกุศล เมื่อทำบุญทำกุศลไปแล้ว ระลึกขึ้นมาเมื่อไรก็มีความปีติอิ่มใจ มีความสุขจากการได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ได้ช่วยเหลือสังคม และได้ทำความดีงามต่าง ๆ หากไม่ประมาท ไม่หยุดแค่ความสุขเบื้องต้น ก็สามารถพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นได้อีกมากมาย และความสุขก็สามารถขยายออกไปอีก ดังนั้น จากความสุขในการทำความดี ก็ไปสู่ความสุขที่เกิดจากปัญญา ความสุขที่เกิดจากปัญญา ก็คือความรู้เท่าทันสังขาร รู้ทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความสุขเหล่านี้ ในที่สุด ไม่ว่าจะเป็ความสุขจากการเสพวัตถุ สุขในการอยู่กับธรรมชาติ และแม้แต่สุขจากการทำความดีต่าง ๆ ล้วนแต่เป็นความสุขที่ยังต้องอิงอาศัยวัตถุหรือปัจจัยภายนอก ที่ขึ้นต่อสิ่งอื่นหรือบุคคลอื่น ดังนั้น เมื่อความสุขต้องอาศัยวัตถุ มนุษย์ก็จะฝากความสุขไว้กับวัตถุ ถ้าขาดวัตถุนั้น ก็จะขาดความสุข ดังนั้น การพัฒนาไปสู่การมีปัญญารู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้ว่าธรรมดาของสิ่งทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะเป็สังขาร เป็นรูปธรรม หรือนามธรรม เป็นความชั่วหรือความดี เป็นวัตถุหรือเป็นเรื่องของจิตใจ ก็เป็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งสิ้น เมื่อรู้ความจริงดังนี้แล้ว ก็จะเข้าถึงเท่าทันกระแสของธรรมชาติ เรียกว่า กระแสเหตุปัจจัย ปัญญาที่เข้าไปรู้ทันกระแสเหตุปัจจัยนี้ พอปัญญารู้เท่าทันแล้ว ก็วางใจได้ รู้สึกเบาสบาย มนุษย์ก็รู้แต่เพียงตามเป็นจริงว่า เวลานี้ สิ่งนี้มันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน เมื่อรู้ทันแล้ว สิ่งนั้นก็ไม่ย้อนมาทำพิษแก่จิตใจของเรา จิตใจก็เป็นอิสระ และมาถึงขั้นสุดท้ายที่ว่า สิ่งทั้งหลายที่เป็นสังขาร ล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นทุกข์ไปตามธรรมชาติ ตามสภาวะ เพียงแต่มนุษย์รู้เห็นความจริงของมันเท่านั้น ไม่ต้องพลอยเป็นทุกข์ไปด้วย

บทสรุป

การมองความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต รู้จักวางท่าทีต่อความทุกข์อย่างรู้เท่าทัน และรู้จักจัดการความทุกข์อย่างมีปัญญาตามหลักอริยสัจ สามารถนำไปสู่การมีความสุขที่สมบูรณ์ได้ เพราะโลก (ขั้น 5) คือ ความทุกข์ ที่เกิดจากจิตไปยึดติดตัวทุกข์ คือ โลก หลงยึดว่า

ตัวทุกข์เหล่านั้นเป็นของตนเอง มีอุปาทานชั้น 5 จึงเกิดเป็นทุกข์ใจขึ้นมา มนุษย์ทุกคนจึงประกอบไปด้วย “ทุกข์” ตามหลักไตรลักษณ์ ในข้อ ทุกขลักษณะ (ทุกข์ตา) อันเป็นหลักความจริงในชีวิตว่า สรรพสิ่งในโลกนี้ ต้องเป็นเช่นนี้เอง ทุกสิ่งในโลกล้วนต้องเกิดทุกข์ ต้องเปลี่ยนแปลง และต้องแตกสลายไป ทุกข์เกิดจากความอยากในกามราคะ คือ ความติดใจในกามคุณ 5 คือ สิ่งที่น่าปรารถนา ชวนให้รักใคร่ พาใจให้กำหนดยินดีในกามารมณ์ โดยอารมณ์คือ กามคุณ ไม่ได้หมายถึง อารมณ์ทางเพศเพียงอย่างเดียว ซึ่งกามคุณ 5 เกิดจากการปรุงแต่งผัสสะของจิต จึงเกิด เวทนา ตัณหา อุปาทาน ขึ้นมา ดังนั้น หากทราบเหตุปัจจัยแห่งการเกิดทุกข์นั้น ซึ่งเป็นไปตามหลักปฏิจสมุปบาทแห่งพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมสามารถหาเหตุแห่งทุกข์ได้อย่างถูกต้องไม่เอนเอียง การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการแก้ทุกข์นั้น ถือว่าตรงประเด็น และได้ผลเป็นอย่างดี การเข้าถึงหลักธรรมอย่างถ่องแท้ ชมใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ย่อมนำมาซึ่งการมีสติสัมปชัญญะที่พร้อมจะตัดวงจรแห่งการเกิดทุกข์เหล่านั้นได้อย่างทันท่วงที ทุกครั้งที่จิตเกิดการปรุงแต่ง

บุคคลผู้ฝึกฝนจิตเป็นประจำ สม่าเสมอจะมีสติสัมปชัญญะที่ตื่นตัวปราดเปรียว โดยสติจะคอยเตือนให้คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ถูกต้องด้วยปัญญา เมื่อคิดทำสิ่งใดด้วยปัญญาผลที่เกิดย่อมสะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากความผิดพลาด ความเสียหายย่อมไม่เกิดขึ้น คงมีแต่ความดีที่เกิดตามมา จึงไร้ทุกข์เข้ามาพัวพันในชีวิต หรือหากเกิดความผิดพลาดแล้ว แต่มีจิตที่มีสติเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะคิดแก้ไขได้อย่างรวดเร็ว จึงย่อมแก้ปัญหานั้นได้อย่างทันการณณ์ ทุกข์ที่จะเกิดย่อมน้อยลง เมื่อทุกข์น้อยลง ความสุขย่อมมากขึ้น หรือกล่าวได้ว่า เมื่อความทุกข์หายไป ความสุขย่อมเปี่ยมล้น

ดังนั้น ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่สิ่งที่จะท้อแท้หมดหวัง แต่หากใช้จิตคิดบวก (Positive Thinking) เข้ามาช่วยในเบื้องต้น จะทำจิตให้สงบ ไม่ตื่นตูมไปกับทุกข์นั้นและประกอบกับการใช้หลักพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการแก้ปัญหา และใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตตลอดเวลา เราย่อมพบแต่ความสุข มากกว่ามีความทุกข์ในชีวิต ความทุกข์จึงเป็นเรื่องที่ไม่ใช่สิ่งที่จะมาบั่นทอนความสุขในชีวิตคนเราได้ ความสุขที่เกิดจากความต้องการทางวัตถุนั้น ง่ายต่อการแก้ไข แต่นั่นเป็นเพียงเปลือกนอกของความสุข ความสุขที่แท้จริง ควรเป็นความสุขทางใจหรือเจตสิกสุข อันเป็นการสร้างความสุขด้วยปัญญา ซึ่งจะก่อให้เกิดความสุขที่ยั่งยืนได้

รายการอ้างอิง

- กลุ่มงานพัฒนาวิชาการและประชาสัมพันธ์ โรงพยาบาลนครสวรรค์ราชชนครินทร์. (2562). *จะปรับตัวอย่างไร...ให้ผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งความทุกข์ยากครั้งนี้ไปได้*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2564, จาก <https://nph.go.th/?p=5675>
- คัคนางค์ มณีศรี และ วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์. (2545). *ความสุขคืออะไร*. สืบค้น 30 มิถุนายน 2564, จาก <https://smarterlifebypsychology.com/2017/09/27/ความสุขคืออะไร/>
- ตฤภัทร โลหะพงศธร และ ณัฐมน สุนทรมีเสถียร. (2564). *ความสุขสร้างได้ เปลี่ยนชีวิตให้สุขใจ อย่างยั่งยืน ด้วยจิตวิทยาเชิงบวกและแบบจำลอง PERMA*. สืบค้น 28 มิถุนายน 2564, จาก <https://becommon.co/life/heart-perma-model-positive-psychology/>
- ธีรวัสส์ บำเพ็ญบุญบารมี. (2555). *วิธีการเข้าถึงธรรมที่ออกจากกามคุณ*. สืบค้น 29 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/512450>
- ฉั่มโชติ. (2559). *พระไตรปิฎกออนไลน์*. สืบค้น 18 ธันวาคม 2564, จาก <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/09/tpd-main.html#>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต).
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2560). *พระไตรปิฎกภาษาไทย* (ฉบับพิมพ์ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2563). *ทุกข์*. สืบค้น 28 มิถุนายน 2564, จาก <https://th.wikipedia.org/wiki/ทุกข์>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพฯ: มูลนิธิบรรจจสนิทและสำนักสหปฏิบัติพร้อมทั้งคณะผู้ศรัทธา.
- “_____”. (2537). *ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งห่างสุข ทุกข์ทับถม*. สืบค้น 24 มิถุนายน 2564, จาก <https://www.payutto.net/book%20content/ปฏิบัติไม่ถูก-ทุกข์ทับ/>
- “_____”. (2564). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.

- สุชีโว ภิกขุ. (2520). *อริยสัจคืออะไร?* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- 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.
- University of New Hampshire. (2021). *Positive Psychology Strategies for Increased Happiness, Psychological & Counseling Services*. Retrieved June 3, 2021, from <https://www.unh.edu/pacs/positive-psychology-strategies-increased-happiness>