

มองทุกข์ให้สุขได้ตามแนววิถีพุทธ

Turning Suffering Into Happiness With The Path of Buddhism

ตระกูล พุ่มงาม¹ และ วรธิ์ตา จารุจินดา²

Trakoon Phumngam¹ and Variththa Charuchinda²

^{1,2} สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2} Buddhist Psychology, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: ¹juntima40@hotmail.co.th

Retrieved November 8, 2021; Revised June 6, 2022; Accepted June 8, 2022

บทคัดย่อ

ความทุกข์ เป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำตัวของคนเราอยู่แล้ว เนื่องจากสิ่งซึ่งมาเกี่ยวข้องกับชีวิตคนเรานั้นเป็นทุกข์ทั้งสิ้น เพราะเราหลงไปยึดเอาสิ่งต่างๆ มาเป็นของตัวเอง เมื่อเสื่อมสลายไปย่อมเกิดทุกข์เป็นธรรมดา แม้แต่ สิ่งที่เราเรียกว่า ความสุขก็เช่นกัน เมื่อความสุขที่มีเสื่อมสลายไปใจเราก็โหยหา เสียหายในความสุขนั้น

ความสุขขั้นพื้นฐานในชีวิต เป็นความสุขที่เกิดจากความมีทรัพย์ สุขที่เกิดจากการได้ใช้จ่ายทรัพย์ สุขที่เกิดจากความไม่เป็นหนี้ สุขที่เกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ สุขที่เกิดจากการมีชื่อเสียง สุขที่เกิดจากการได้รับการยอมรับจากสังคม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ เป็นความสุขที่สามารถแสวงหาได้ไม่ยากนัก แต่หากต้องการความสุขที่แท้จริง ความสุขที่สมบูรณ์ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในใจ เป็นความสุขที่ยั่งยืน เป็นความสุขที่เป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาความสุขจากวัตถุ มาปะปนเพราะหากเราขาดวัตถุ เราก็จะเกิดทุกข์ นั่นคือ การมีความสุขจากคุณธรรม ความดี และการมีความสุขจากการมีปัญญา ที่เข้าใจถึงความเป็นธรรมชาติในโลก เข้าใจในหลักไตรลักษณ์ ที่แสดงถึงความเป็นปกติธรรมดาของโลก เมื่อเข้าใจความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ว เราจึงเราเข้าใจในธรรมชาติของมันแล้ว เราย่อมไม่ทุกข์ไปกับทุกข์นั้น

ชีวิตที่สมบูรณ์ คือชีวิตที่ประกอบไปด้วย กุศลธรรม อาทิ การมีเมตตา และศรัทธา จะเป็นชีวิตที่อิ่มใจ ปิติใจ มีการปฏิบัติต่อกันด้วยเมตตาธรรม เป็นความหวังดี ปรารถนาความสุขต่อกัน เป็นมงคลต่อกัน ตลอดเวลาที่กุศลธรรมยังมีอยู่ประจำใจ หากเป็นเช่นนั้นแล้วความทุกข์ย่อมจาง คลายหายไปไม่มีสุด

หากเรามีความเข้าใจในสาเหตุแห่งการเกิดทุกข์ มองทุกข์ว่าเป็นธรรมชาติ มองทุกข์ว่ามัน เป็นสิ่งที่เกิดจากตัวเราเองที่ยึดเอาความทุกข์มาไว้กับตัวเรา และเราเข้าใจในหลักธรรมว่า ทุกสิ่งมีเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลง มีการแตกสลายเป็นปกติ ตามหลักไตรลักษณ์ ตามหลักโลกธรรม ตาม



หลักการเกิดขึ้นและดับไปของเหตุและปัจจัย นั่นคือเราจะมีความเข้าใจในทุกข์ เราจะสามารถละวางในความทุกข์นั้น และจะเกิดความสุขขึ้นมาได้

คำสำคัญ: ความสุข; ความทุกข์; มองทุกข์; ละทุกข์

Abstract

Suffering is binding to people life because suffering is caused by the people's craving. Craving initiate grabbing procedure and holding on to material things they have got as their own; which is called attachment; clinging or grasping in Buddhism. Clinging brings suffering or yearning when things degraded. In the same way. degradation of happiness brings yearning and suffering.

People's basic happiness are bliss of ownership, bliss of enjoyment in disposal, bliss of completely debt-free, bliss of good behavior, bliss of blamelessness and bliss of having social acceptance. Basic happiness concerns to material things that call sensual happiness which can degrade and bring suffering. Spiritual happiness is the happiness in independence of material things or sensual desires which originated by wisdom which consists of virtue, goodness, suffering understanding and attaining insightful about three basic characteristics of nature which is shown as the truth of life.

Perfect life contains wholesome of meritorious action, wholesome of consciousness, and wholesome of volition. People have kindness and faith to social which brings the world's happiness. Wholesome of meritorious action, wholesome of consciousness and wholesome of volition bring people's happiness.

By thoroughly understanding suffering, people would know that suffering is caused by people's clinging in material things, craving and greed. Understanding that everything runs under the truth of nature. The rebirth of everything is impermanence or transiency and decay or death at the end. Understanding in the three basic characteristics of nature, worldly Conditions and the dependent origination of Buddhism will free yourself of possessions of passions, no clinging- no, suffering.

Keywords: Happiness; Suffering; Craving Restraining; Perfect life



บทนำ

มนุษย์ทุกคนเมื่อเกิดมาในโลกนี้ไม่มีใครที่ไม่ต้องการความสุข และเพราะว่าทุกคนต้องการความสุขจึงมีความพยายามที่จะแสวงหาความสุข ว่าคืออะไร สิ่งที่เราแต่ละคนแสวงหาอันนี้อาจจะแตกต่างกันไปแต่เราก็เห็นพ้องต้องกันว่าเราทุกคนล้วนรัก “สุข” เกือบทุกซัด้วยกันทั้งนั้น คำถามต่อมาคือแล้วความสุขคืออะไรความสุขมีที่ประเภท กี่ระดับ และเราควรปฏิบัติหรือมีท่าทีต่อความสุขอย่างไร ดังนั้น (พระมหาวิเชียร สุธีโร, 2543) ความสุขที่มีในพระพุทธศาสนา 2 ประการ คือ (1) ความหมายของความสุข ที่เป็น โลภียะหรือโลกียสุข และ(2) ความหมายของความสุข ที่เป็น โลกุตตรหรือ โลกุตตรสุข และความสุข สามารถแยกได้เป็นความสุขทางกาย และความสุขทางใจ ที่มีความสัมพันธ์กันต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันไม่สามารถแยกขาดออกจากกันได้ โดยความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า “กามคุณ 5” จัดว่าเป็นฝ่ายรูป และความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้ทางจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิมใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547) ความสุข คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

ความทุกข์ในพระพุทธศาสนา

หลักคำสอนสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งในพุทธศาสนา คือ “อริยสัจ 4” ซึ่งเป็นหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ในอัมมจักรกัปปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศแก้ปัญหาชีวิตว่า เมื่อใดพระองค์มีความเห็นด้วยญาณตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4 อย่างบริสุทธิ์ดีแล้ว เมื่อนั้น พระองค์ทรงยืนยันว่า เป็นผู้ตรัสรู้แล้วซึ่งอนัตตสมมัสมาสัมโพธิญาณในโลก พระพุทธองค์ทรงใช้เวลาตลอดช่วงชีวิตในการสื่อสารเพื่อให้คนพ้นทุกข์ คือ การบรรลุอริยสัจ ๔ อันเป็นแบบอย่างให้ พระสาวกยึดถือปฏิบัติในการเผยแพร่ตลอดมา โดยได้ตรัสถึงหลักอริยสัจ 4 ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์อริยสัจ คือ แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์แม้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 ก็เป็นทุกข์” ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์สมุทยอริยสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีกประกอบด้วย ความเพิลิตเพิลินและความกำหนด มีปกติให้เพิลิตเพิลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์นิโรธอริยสัจ คือ ความดับตัณหาไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ คือ (1) สัมมาทิฏฐิ (2) สัมมาสังกัปปะ (3) สัมมาวาจา (4) สัมมากัมมันตะ (5) สัมมาอาชีวะ (6) สัมมาวายามะ (7) สัมมาสติ (8) สัมมาสมาธิ (วิ.ม. (ไทย), 4/14/21-22.)



และมัชฌิมาปฏิปทาเป็นวิธีการที่เป็นสายกลางเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นวิธีปฏิบัติให้คนเกิดความเห็นถูกเป็นเบื้องต้น จนถึงการจัดมันจิตชอบ สรุปรวมในหลักการ 3 ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อปฏิบัติตามมรรค 8 ก็สามารถดับสาเหตุของความทุกข์ได้ คือ (1) สัมมาทิฐิ หมายถึง เห็นอริยสัจ 4 เห็นไตรลักษณ์ หรือเห็นปฏิจางสมบัติ (2) สัมมาสังกัปปะ หมายถึงความนึกคิดในทางสละปลอดจากกาม ความนึกคิดปลอดจากพยาบาท และความนึกคิดปลอดจากการเบียดเบียน (3) สัมมาวาจา หมายถึงพูดคำสัตย์ พูดไม่ส่อเสียด พูดคำอ่อนหวานพูดสิ่งมีสาระ (4) สัมมากัมมันตะ หมายถึงไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ทั้งหลาย ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติดินในกาม (5) สัมมาอาชีวะ หมายถึงเว้นมิฉฉาชีพ ประกอบสัมมาอาชีวะ (6) สัมมาวายามะ หมายถึงเพียรระวังความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น เพียรกำจัดความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำความดีให้เกิด เพียรรักษาความดีไว้ (7) สัมมาสติ หมายถึงพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรม (8) สัมมาสมาธิ หมายถึง ฌาน 4 (ขุ.ป. (ไทย) 31/30/483.)

ความสุขในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนานั้นมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการแสวงหาคำตอบเพื่อแก้ปัญหา ให้กับมนุษย์ โดยเริ่มที่การแสดงให้เห็นถึงชีวิตตามสภาพความเป็นจริงว่าประกอบขึ้นจากชั้น 5 จนถึงลักษณะที่แท้ของชีวิตที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ดังที่ปรากฏให้เห็นในคำสอนสำคัญขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่นคือ หลัก อริยสัจ 4 อันเป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา โดยเริ่มดูตั้งแต่ตัวทุกข์ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร มีหนทางใดบ้างในการดับทุกข์ สภาพที่เป็นความดับทุกข์นั้นเป็นเช่นไรและต้องปฏิบัติตัวอย่างใดจึงจะสามารถดับความทุกข์ได้ ความสุขที่มีในพระพุทธศาสนา 2 ประการ คือ (1) ความหมายของความสุข ที่เป็น โลภียะหรือโลภียสุข (2) ความหมายของความสุข ที่เป็น โลภุตตร หรือ โลภุตตรสุข การที่จัดความสุข 2 ประเภท ที่ได้กล่าวไว้ ณ ข้างต้นนั้น โดยจาริตแล้ว จะละเว้นไม่ได้เลยที่จะไม่กล่าวถึงความสุข ที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ณ สถานที่ต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาแสดงไว้ในที่นี้ด้วย พระพุทธเจ้าทรงจำแนกความสุขไว้หลายแบบหลายประการ เช่น ทรงจำแนกเป็นสุข 2 สุข 3 สุข 4 สุข และสุข 10 ดังปรากฏในพระสูตร เรียงลำดับได้ดังนี้

ในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต สุขวรรค (อง.พ. (ไทย) 20/65-77/102-105.) พระพุทธเจ้าทรงแสดงความสุขให้ภิกษุทั้งหลายฟังโดยจำแนกความสุขไว้เป็นคู่ ๆ พอสรุปได้ดังนี้

(1) คิหิสุข สุขของคฤหัสถ์หรือสุขของชาวบ้าน กับบรรพชาสุข หรือบรรพชิตสุข สุขจากการบวชหรือสุขของนักบวช

(2) กามสุข สุขเกิดจากกาม กับเนกขัมมสุข สุขเกิดจากความปลอดโปร่งจากกาม

(3) อุปนิสสุ สุขกลัวทุกข์ได้แก่สุขในไตรภูมิ หรือโลภียสุขกับนิรูปนิสสุ สุขกลัวทุกข์ได้แก่โลกุตตรสุข

(4) สาสวสุข สุขก่อนอาสวะ กับอนาสวสุข สุขไม่ก่ออาสวะหรือไร้อาสวะ



(5) สามิสสุข สุขอิงอามิสอามิสหรือสุขอาศัยเยื่อล่อสุขทางเนื้อหนังกับนิรามิสสุขไม่อิงอาศัยเยื่อล่อหรือสุขไม่ขึ้นต่อสิ่งเสพละเลย

(6) อริยสุข สุขของพระอริยะ กับ อนริยสุข สุขของผู้ไม่เป็นอริยะหรือสุขของปุถุชน

(7) กายีสุข สุขทางกาย กับ เจตสิกสุข สุขทางใจ

(8) สัมปติการมสุข สุขเจือปิติได้แก่สุขในฌานที่ 1 และที่ 2 กับนิปปีติการมสุข สุขไม่เจือปิติได้แก่สุขในฌานที่ 3 และในที่ 4

(9) สาทสุข สุขมีรสขึ้นปิติ ได้แก่สุขในฌาน 3 ขั้นต้น แต่น่าจะได้แก่สุขตั้งแต่ฌานที่ 3 ลงมาทั้งหมด กับ อุเบกขาสสุข สุขเกิดแต่อุเบกขา คือสุขเมื่อจิตได้ดุลเต็มที่ มองดูเฉยอย่างเป็นกลาง พร้อมทั้งจะเห็นตามเป็นจริงและวินิจฉัยโดยถูกต้องเหมือนคนมีปัญญา ผู้มองจากนอกเหตุการณ์ท่านว่าได้แก่สุขในฌานที่ 4

(10) สมามิสสุข สุขเกิดจากสมามิ ไม่ว่าอุปจาระหรืออัปปนาก็ตาม กับอสมามิสสุข สุขที่ไม่ถึงสมามิ

(11) สัมปติการมมณสุข สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 2 ขั้นแรกที่มีปิตักกับนิปปีติการมมณสุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 3 และที่ 4 ซึ่งไม่มีปิติ

(12) สาทามมณสุข สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌาน 3 แรกที่มีรสขึ้นกับอุเบกขารมมณสุข สุขเกิดแก่ผู้พิจารณาฌานที่ 4 ซึ่งอุเบกขา

(13) รูปารมมณสุข สุขมีรูปธรรมหรือรูปฌานเป็นอารมณ์ กับอรูปารมมณสุข สุขมีอรูปธรรมหรืออรูปฌานเป็นอารมณ์

พระพุทธเจ้าได้ทดลองใช้วิธีการดังกล่าวจนถึงขนาดที่ทำให้เกือบสิ้นพระชนม์ ในที่สุดพระองค์จึงทรงมีพระดำริว่า (ม.ม. (ไทย) 12/381/416.) “สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอดีตได้เสวยทุกข์เวทนาอันกล้าเผ็ดร้อนที่เกิดเพราะความเพียร อย่างยิ่งก็เพียงเท่านี้ ไม่ยิ่งไปกว่านี้ แม้สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งในอนาคต จักเสวยทุกข์เวทนาอันกล้าเผ็ดร้อนที่เกิดเพราะความเพียร อย่างยิ่งก็เพียงเท่านี้ ไม่ยิ่งไปกว่านี้ ถึงเช่นนั้น เราก็ไม่ได้บรรลุญาณทัศนะอันวิเศษของพระอริยะอันสามารถยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ด้วยทุกกรกิริยาอันเผ็ดร้อนนี้ จะพึงมีทางอื่นเพื่อความตรัสรู้กระมังหนอ เรามีความคิดเห็นว่าการจำได้อยู่ ในงานของท้าวศากยะผู้พระบิดา เรานั่งอยู่ที่ร่มไม้หว่ามีเงาอันเย็นสดจากกาม สดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ ทางนี้กระมังหนอ จะพึงเป็นทางเพื่อความตรัสรู้ เราได้มีญาณอันแล่นไปตามสติว่า ทางนี้แหละเป็นทางเพื่อความตรัสรู้ เรามีความคิดเห็นว่าการลัดต่อสุขอันเว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรมนั้นหรือ จึงมีความคิดเห็นว่าการไม่ลัดต่อสุขอันเว้นจากกาม เว้นจากอกุศลธรรม

พระพุทธศาสนามีแนวทางต่อการปฏิบัติต่อความสุขในแต่ละระดับ คือ ในระดับ กามสุข พระพุทธศาสนาสอนให้ไม่ลุ่มหลงมัวเมาในกามสุขชนิดนี้ และโน้มน้าวให้ปุถุชนได้เกิด ความหน่ายต่อความสุขในขั้นนี้ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติตนในทางที่ให้เกิดความสุขในขั้นที่ประณีตขึ้น เกิดปัญญาเห็นความจริงตามธรรมชาติในข้อที่ว่า ทั้ง สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อทุกข์มสุขก็ดี ล้วนไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ปัจจัย



ต่าง ๆ ประดังกันขึ้น เป็นของอาศัยกันเกิดขึ้น จึงมีอันจะต้องสลายดับไปเป็นธรรมดาความสุขจึงเป็นเพียงคำพูดของสัตว์โลกที่ยังมีตัณหา อุปาทาน ส่วนหลักของพุทธศาสนามีอยู่อย่างชัดเจนแล้วว่า (ส.ส. (ไทย) 15/171/228) พระพุทธศาสนามองสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงและแสวงหาวิธีการที่จะเกี่ยวข้องกับ สิ่งเหล่านั้นอย่างไม่เกิดทุกข์ โดยการยอมรับว่าทุก ๆ อย่างนั้นมีอยู่ แต่อย่าไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเราของเรา แนวคิดที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การทำให้มนุษย์เห็นว่าถ้าเราเข้าไปข้องเกี่ยวกับสิ่ง ๆ ใดด้วยความยึดมั่นว่ามีตัว มีตน เราจะเกิดความทุกข์

การมองทุกข์ให้สุขได้

ความสุข คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545) และความสุข หมายถึง ความสบายหรือความสำเร็จ สามารถแยกได้เป็นความสุขทางกาย และความสุขทางใจที่มีความสัมพันธ์กันต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันไม่สามารถแยกขาดออกจากกันได้ โดยความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า “กามคุณ 5” จัดว่าเป็นฝ่ายรูป และความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้ทางจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอิ่มใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น จัดเป็น ฝ่ายนาม (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2547) สภาพชีวิตที่เป็นสุขอันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหา ในการดำเนินชีวิตมีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจภายใต้อสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป (อภิชัย มงคล และคณะ, 2544) การมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี อันเป็นผลมาจากการเรียนรู้ โดยผู้เรียนได้รับการตอบสนองจากการใฝ่รู้ การกระทำ การสร้างสรรค์ของตนเอง รวมทั้งใช้ความสามารถในการคิด การใช้เหตุผลเกี่ยวกับการบริโภค การเลือกใช้ชีวิตสิ่งของรวมทั้งทรัพยากรอย่างประหยัด ด้วยการอนุรักษ์และเห็นคุณค่า เป็นบุคคลที่บริโภคด้วยปัญญา (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2542) ความสุขออกเป็น 2 ลักษณะ คือ (1) ความอยากได้ วัตถุสิ่งของ เมื่อได้มาก็พอใจ เมื่อไม่ได้หรือสูญเสียก็ทุกข์รอนทรมาน (2) สุขชั้นสูงได้แก่สุขแบบเทวดาสุขแบบพรหม สุขแบบนิพพาน ทุกคนไม่ได้สุข อย่างเดียวกัน สุขของคนหนึ่งอาจไม่ใช่สุขของอีกคนสุขชั้นสูงเป็นความสุขแบบนักบวชสนใจความสันโดษ ลดกิเลสราคะมองเห็น “ความไม่มีอะไร” เป็นความสุข ซึ่งอาจจะตรงข้ามกับคนทั่วไปที่มองเห็น “ความมีอะไรมาก ๆ” เป็น ความสุขขริสโตเติล นักปราชญ์ของกรีก เชื่อว่า เป้าหมายของชีวิตคือการปฏิบัติที่นำไปสู่ความสุขและความสุข หมายถึง กิจกรรมของวิญญาณ (หมายถึงจิตใจ) และวิญญาณจะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้ค้นและได้ดำเนินคุณธรรมที่ถาวร เป็นคุณธรรมที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตใจ จนเป็นลักษณะนิสัยที่ (วิทยา นาควัชร, 2547)

และความสุข คือ มีความสัมพันธ์ใกล้เคียงกับความพึงพอใจในชีวิต บุคคลที่รู้สึกเป็นสุขมีแนวโน้มไปสู่ความเชื่อที่ว่า การดำเนินชีวิตหรือ การมีชีวิตอยู่นั้นเป็นสิ่งที่พึงพอใจ และยังคงกล่าวถึง



ความสุขตามแนวคิดของ Mayer ว่าความสุข คือความต่อเนื่องแห่งการรับรู้ช่วงเวลาของชีวิตหรือเหตุการณ์ในชีวิตทั้งหมดที่แสดงถึงความสมบูรณ์ของชีวิต การมีความหมาย ความสำคัญ มีความสบายใจและพึงพอใจ (Wood & Wood, 2000) และเป็นความรู้สึกจากภายในของ แต่ละบุคคลต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่ เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อชีวิตประจำวันและหน้าที่การทำงาน ความสุขในชีวิตเกิดจากความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคลที่ตอบสนองต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เป็นอยู่จริงในเวลานั้น แล้วแสดงออกมาในรูปของความรู้สึกที่มีความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาในแต่ละบุคคลและมีความแตกต่างกันไปตามการรับรู้ของแต่ละบุคคล (Dupuy, 1977) นักจิตวิทยาและปรัชญาให้ความหมายของความสุข ว่า เป็น Boromarajonani ดังนั้นการจะทำให้เรามีความสุขมี 2 วิธีคือ ทำให้สำเร็จหรือลดความปรารถนา/ความคาดหวังลง ต่อนักวิจัยได้ความหมายของ "ความสุข" คือความสุขสมบูรณ์เชิงอัตวิสัย (Subjective well-being) ทำให้เกิดคำถามขึ้นว่า "ประสบการณ์ชีวิตทางลบหรือทางบวกมากเท่าใด ที่ผู้คนจะต้องฝ่าฟันไปเพื่อให้ได้ความสุขที่แท้จริง (Genuinely happy)" มีการศึกษาโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุต่าง ๆ กันต่างเศรษฐฐานะต่างระดับการศึกษา อายุ เพศ และวัฒนธรรม จำนวนหลายพันราย ใช้แบบรายงานตนเอง (Self-Report-Scale) และการสัมภาษณ์ หลังจากนั้นผู้เชี่ยวชาญจะให้คำแนะนำเรื่องศิลปะการปฏิบัติใหม่มีความรู้สึกที่ดี (Feeling good) คำถามที่ใช้ถามกลุ่มตัวอย่างมี 5 คำถาม คือ

- (1) คุณให้คำนิยามของความสุขอย่างไร
- (2) ทางวิธีที่ดีที่สุดที่จะได้รับความสุขที่คุณให้ความหมายนั้น
- (3) ใครมีความสุขใครสุขมากกว่าและใครสุขที่สุด
- (4) สิ่งใดที่ทำให้ไม่เกิดความสุข

(5) นิยามความหมายของความสุขต่างจากเมื่อ 2-3 ทศวรรษก่อนหรือไม่ จากผลการศึกษาที่มีรายงานของนักวิจัยทางความสุขประเทศสหรัฐอเมริกาและแคนาดาที่ให้ความหมายของคำว่าความสุข (Reich and Diener, 2005)

การมองทุกข์ให้สุขได้ จำเป็นต้องฝึกฝนเป็นคนที่ควบคุมอารมณ์ตัวเอง สามารถบริหารตัวเองได้ ให้เป็นคนที่มีภูมิปัญญาด้านอารมณ์ คือ มีความฉลาดทางอารมณ์ มีความตระหนักรู้ในตนเอง รู้จักการจัดการตนเอง และสามารถบริหารความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างดี เช่น ในชีวิตประจำวันของเราจะพบเจอปัญหาหรือสิ่งเร้ากระตุ้นทำให้เกิดความหงุดหงิด รำคาญ ตื่นเต้น โกรธ เสียใจ ทุกข์ใจ เกิดมีอารมณ์ในทางลบ

ดังนั้นสิ่งที่เรามาเริ่มฝึกฝนกัน ณ เบื้องต้น และมีการจดบันทึกว่าเรามีการพัฒนา 3 เทคนิคสำคัญนี้อย่างไรบ้าง

(1) การติดฉลากอารมณ์ตัวเอง Emotion Labeling ว่า ตอนนี้เรามีอารมณ์อะไร เมื่อเรติดฉลากอารมณ์แล้ว จะพบว่า ตัวเราเองก็จะหยุดแล้วกลับเข้าสำรวจตัวเองซึ่ง เรียกว่า "การมีสติ"



(2) การเบี่ยงเบนอารมณ์ความคิดไปที่ร่างกาย Move Emotional to Physical activity เช่นการสูดลมหายใจลึก ๆ ยาว ๆ จะทำให้ร่างกายได้ออกซิเจนมากขึ้น อาการที่ตื้นตัน หงุดหงิด เสียใจ โกรธ จะลดลง เปรียบเช่น เวลาเรตื้นตันในการที่จะบรรยายในที่สาธารณะ ทุกคนมักจะบอกว่า “ให้สูดลมหายใจลึก ๆ” หรือเวลาที่เรามีความทุกข์ โกรธ หงุดหงิด แล้วเราก็ก้าวออกไปออกกำลังกาย ปลูกต้นไม้ เดินวาดภาพ เป็นต้นเราจะพบว่า อารมณ์ดังกล่าวได้เบาบางลง กำลังความรู้สึกตัวก็เริ่มกลับมา ซึ่งในตามหลักวิทยาศาสตร์ของระบบการทำงานของร่างกาย สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อเรามีการออกกำลังกายเดิน หรือกิจกรรมที่ลงฐานกายเรา เป็นการกระตุ้นการหลั่งสารโดปามีน และ เอ็นโดฟิน ที่เป็นสารแห่งความสุข จึงมีผลให้ความคิดลบ อารมณ์ลบลดลง

(3) การให้ความรักเมตตาด้วยใจของผู้ให้อย่างไม่คาดหวัง Unconditional Love and kindness with หมายถึง การให้ความรักและปรารถนาดีต่อผู้อื่น สังคม สรรพสิ่ง อย่างไม่คาดหวัง ในเรื่องการตอบรับจะทำให้เรามีความสุขใจ ร่มเย็นใจ เห็นคุณค่าของการเกื้อกูลของสรรพสิ่งรวมทั้งตัวเราเองด้วย (พรณทิพา ชเนศร์, 2563)

สรุป

ความทุกข์ในพระพุทธศาสนานั้น คือ ทุกขอริยสัจ ประกอบด้วย (1) ชาติ (2) ชรา (3) มรณะ (4) โสกะ (5) ปรีทเว (6) ทุกข์ (7) โทมนัส (8) อุปายาส (9) การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ (10) ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ (11) การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ ซึ่งอุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์ และการแก้ทุกข์ให้เกิดความสุขในพระพุทธศาสนานั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า มัชฌิมาปฏิปทา เป็นวิธีการที่เป็นสายกลางเพื่อความพ้นทุกข์ เป็นวิธีปฏิบัติให้คนเกิดความเห็นถูกเป็นเบื้องต้น รวมได้เป็นหลักการ 3 ประการ คือ สีล สมาธิ ปัญญา เมื่อปฏิบัติตามมรรค 8 ก็สามารถดับสาเหตุของความทุกข์ได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2545). *คู่มือกิจกรรมเสริมสร้าง ความฉลาดทางอารมณ์เด็ก อายุ 3-11 ปี*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ ร.ส.พ. นนทบุรี.
- พรณทิพา ชเนศร์. (2563). *พุทธจิตวิทยาประยุกต์กับคนยุค New Normal*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไรเตอร์โซล.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2547). *ธรรมฉบับเรียนลัด*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- พระมหาวิเชียร สุธีโร. (2562). ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธมคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม*, 4(1),43.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. (2542). *พลังการเรียนรู้ในกระบวนทัศน์ใหม่*. นนทบุรี: S.R. PRINTING.



วิทยา นาควัชร. (2547). เพียงเปลี่ยนวิธีคิด ชีวิตก็เปลี่ยนไป. *นิตยสารดิฉัน*, 27(666), 87-88.

อภิชัย มงคล และคณะ. (2544). *การศึกษาด้านชีวิตสุขภาพจิตคนไทย*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลัง
น่านวิทยา.

Dupuy. H.J..(1977). *The general well-being schedule*. In McDowell. & Clair Newell
(Eds.). *A. measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. New
York: Oxford university press.

Reich J. and Diener E. (2004). *The Road to Happiness: Five question for Happiness
Researcher*. Retrieved October 18. 2021. from [http://www.psychology
today.com/articles/index.php?term=pto-19940701](http://www.psychologytoday.com/articles/index.php?term=pto-19940701)

Wood, S.E., Wood, E.G. (2000). *The Essential World of Psychology*. 3rd ed..
Massachusetts: Allyn & Bacon.