

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา*

Method of Happiness Access in Buddhist Principle



พระมหาคมสัน วิสุทธธนาโณ

PhramahaKhomsan Visutthayano

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: masburee@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข 2) เพื่อศึกษาหลักความสุขในพระพุทธศาสนา และ 3) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลวิจัยพบว่า

1) แนวคิดเรื่องความสุขได้มีนักคิดและนักวิชาการได้เสนอแนวคิดและทฤษฎีไว้อย่างกว้างๆ มี 2 ประการ คือ (1) ความสุขอันเป็นความสะดวกสบายในส่วนของตน และ (2) ความสุขอันเป็นความสะดวกสบายในส่วนของส่วนรวม

2) พระพุทธศาสนาถือว่า ความสุข เป็นความอิ่มเอมใจที่เกิดจากการสร้างคุณดีทั้งหลาย ไม่มี ความเดือดร้อนเพราะกิเลส หหมดความติดใจในกามคุณ 5 มีจิตตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์ด้วยความเพ่งพินิจ อันปราศจากความทุกข์สวอยอารมณ์ จนถึงขั้นความหมดกิเลสเป็นนิพพาน

3) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย (1) ความสุขในระดับต่ำ อันเกิดจากกามคุณทั้ง 5 เพื่อเกิดมีความสุขสะดวกสบายในภพปัจจุบันและเมื่อตายแล้วก็ปรารถนาที่จะไปสู่ภพที่ดีกว่า (2) ความสุขในระดับประณีตหรือระดับกลาง เกิดจากการที่จิตแน่วแน่ในอารมณ์ด้วยความเพ่งพินิจอันปราศจากความทุกข์สวอยอารมณ์ เป็นการฝึกฝนตนในขั้นที่สูงขึ้นด้วยการอยู่กับอารมณ์ ที่เรียกว่า การบำเพ็ญฌาน เพื่อจะได้รับความสุขอันเกิดกับใจอย่างประณีตและเมื่อตายไปก็จะได้ถึงภพที่มีความสะดวกสบาย และ (3) ความสุขในระดับละเอียดหรือสูงสุด เกิดจากการได้บรรลุนิพพาน เป็นความสุขไม่มีเงื่อนไขมาเกี่ยวข้อง เพื่อจะได้รับความสุขชนิดนี้จะต้องปฏิบัติตามหลักมรรคภาวนา จนได้บรรลุถึงนิพพาน จึงจะได้รับความสุขนี้

คำสำคัญ: วิธีปฏิบัติ; ความสุข; พระพุทธศาสนา



Abstract

This Research aimed 1) to study the concept and the theory of happiness 2) to study the concept of happiness in the Buddhism and (3) to analyze the method of happiness access in Buddhist principle. This Qualitative Research.

The research results were found as follows; 1) the scholars have introduced two key concepts: happiness as the private convenience which are two parts, the roughly private convenience that is the basic to search and utilize to meet the demand; the thoroughly private convenience that attend to the mind, kindness, spending, carefully lifestyle to achieve sustainable and highest point of life (Mohk-sa or salvation).

2) Happiness as the public convenience which are two parts, the roughly public convenience that attend the quantity of happiness of people. All the happiness are the same value for instance the happiness from the sleeping similar as the eating, consequently, the leader make the sacrifice and allocate the resource to the people with the self-interest; the thoroughly public convenience that attend the quantity and the quality of happiness of a lot of people by the belief that doing good have to base on the concepts and reasons for instance the action of the foundation. However, the people acting for the benefit of another people will face any trouble, therefore they have to make the sacrifice.

3) In the point of Buddhist view, happiness is the rapture coming from doing good without any trouble from the lust. Moreover, unsatisfied in five sensual desire (Kamagna), determine the unhappy emotion until to Nibbāna. The group and the best practice to reach the happiness are set in three levels; (1) the roughly or the lowest level of happiness, occurring from the five sensual desire to make any convenience in the current becoming and expect the better becoming after death to gain the better happiness. (2) the neatly or the middle level of happiness, coming from the determine the unhappy emotion. The self-determination to stay in the emotion is the absorption for the purpose to gain the neatly happiness at the mind. Moreover, get the convenience becoming after death. And (3) the finest or the highest level of happiness, becoming from the enlightenment. It is the unconditional happiness. The method practiced to access this happiness is to act follow the Magga Bhāvanā. The lower condition of one practice, the lower of the happiness one will access.

Keywords: Method; Happiness; Buddhist Principle

บทนำ

มนุษย์ไขว่คว้าหาความสุขและตั้งความหวังเรื่องความสุขไว้กับการทำงาน ลูก การศึกษา ครอบครัว ทรัพย์สินต่างๆ และอื่นๆ อีกมากมาย โดยไม่ทราบแน่ชัดว่าความสุขคืออะไรกันแน่ นักปรัชญาอินเดียได้แสดงทัศนะเรื่องความสุขต่อโลกว่า ความจริงภายในตนและความจริงเหนือธรรมชาติภายนอกตนมีอิทธิพลต่อกัน จึงมีความมุ่งมั่นเพื่อจะให้ได้เป็นเช่นนั้นให้ได้จริงๆ เพราะถือว่าธรรมชาติภายในตนกับความจริงเหนือธรรมชาติมีความสัมพันธ์กัน การเกิดมาเพื่อบรรลุถึงความจริงนั้น มิใช่แค่พอใจความสุขในโลกที่ไม่จริงเท่านั้น ซึ่งเป็นแนวคิดที่ตรงข้ามกับปรัชญาตะวันตกที่คิดว่า โลกภายนอกเป็นจริง จึงพยายามค้นคว้าผลิตเทคโนโลยีต่างๆ ออกมาตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ในแง่มุมของทฤษฎีคุณค่าแห่งชีวิต นักปรัชญาอินเดียให้ความสำคัญกับ เรื่องระเบียบวินัย การบังคับตนเอง ความสันโดษ ความไม่ยึดมั่นถือมั่น เพราะเชื่อว่าวิธีการเช่นนี้จะทำให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้จนสามารถส่งเสริมให้หลุดพ้นจากโลกนี้ได้ (Dokbua, 2012 a) ซึ่งแตกต่างจากปรัชญาตะวันตกอย่างสิ้นเชิงที่มีความเห็นว่า ความอยากหรือตัณหาของมนุษย์เป็นสิ่งสำคัญพวกเขาจึงพยายามสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ มาตอบสนองความต้องการของมนุษย์มากมาย (Pinyonattthagarn, 2018) ในทฤษฎีต่อธรรมชาติ นักปรัชญาอินเดียให้ความสำคัญว่า ความดีสูงสุดของชีวิตมิใช่เกิดจากการปรับปรุงแก้ไขธรรมชาติเพื่อความสะดวกสบายและความสุขทางเนื้อหนัง แต่เป็นการบรรลุโมกษะหรือนิพพาน ดังนั้นพวกเขาจึงพยายามฝึกฝนอบรมจิตเพื่อบรรลุความดีดังกล่าว อาจต้องใช้เวลามากหลายๆ ชาติในการบำเพ็ญตน ต่างจากปรัชญาความเชื่อของตะวันตกที่มองว่า คุณค่าและความจริงของกาลเวลา จึงพยายามสร้างสรรค์โลกให้กลายเป็นสวรรค์ จากวัตถุดิบต่างๆ ที่มีอยู่ในโลก แนวทางปฏิบัติต่อธรรมชาติของนักปรัชญาอินเดียจึงมีลักษณะเด่นคือ ส่งเสริมคุณธรรม (Indhasara, 2004) เช่น ความกตัญญู อหิงสา การดำเนินชีวิตจึงสอดคล้องกับธรรมชาติ อันจะเป็นประโยชน์ต่อชีวิตอย่างยิ่ง และยังสามารถทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ (Hengsomboon, 2018)

การที่มนุษย์โลกมีมุมมองและทัศนะเรื่องความสุขที่หลากหลายและแตกต่างกัน บางพวกให้ความสำคัญกับความสุขที่เกิดจากวัตถุสิ่งของ เครื่องบริโภคใช้สอยที่มาสนองความต้องการของตน ที่เรียกว่า อามิสสุข (Thai Tipitakas/20/69/103) อันเป็นความสุขที่ยังอาศัยสิ่งอื่นเพื่อทำให้เกิดความสุข ถ้าหากไม่มีวัตถุสิ่งอื่นก็ไม่สามารถมีความสุขได้ ดังที่ปรากฏในอานนยสูตรว่า “ครั้งนั้นแล อนาถบิณฑิกคหบดีเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสกับอนาถบิณฑิกคหบดีดังนี้ว่า คหบดี สุข 4 ประการนี้คฤหัสถ์ผู้บริโภคคามพิงได้รับตามกาล ตามสมัย สุข 4 ประการ อะไรบ้าง คือ 1. อัตติสุข (สุขเกิดจากความมีทรัพย์) 2. โภคสุข (สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์) 3. อานนยสุข (สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้) 4. อนวัชชสุข (สุขเกิดจากความประพฤติดีไม่มีโทษ)” (Thai Tipitakas/21/62/105) ประเภทหนึ่ง ส่วนอีกพวกหนึ่งให้ความสำคัญกับความรู้ที่เกิดจากภายในโดยไม่ได้อาศัยปัจจัยจากภายนอก เป็นความสุขที่มีมาจากภายในคือใจ ไม่อิงอาศัยวัตถุสิ่งของอันเป็นปัจจัยภายนอก ทำให้เกิดความสุข แต่เป็นความสุขที่มีตนเป็นปัจจัยก่อให้เกิดมีขึ้น ไม่นำวัตถุภายนอกมาสนองความต้องการของตน ที่เรียกว่า นิรามิสสุข (Thai Tipitakas/20/69/103.) อันเป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งของอันเป็นปัจจัย



ภายนอกเพื่อทำให้เกิดความสุข มีความสุขได้โดยไม่ต้องอาศัยวัตถุสิ่งของดังกล่าว นตฺถิ สนฺติ ปรี สุขํ สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี (Thai Tipitakas/25/203/95) ก็มีความสุขได้ ประการหนึ่ง ในเมื่อมนุษย์มีมุมมองและทัศนะเกี่ยวกับความสุขที่ต่างกันอย่างนี้ ซึ่งล้วนมีมุมมองตามทัศนะคติและความเชื่อของตน ไม่ได้เห็นให้ลึกลงไปกว่าความสุขเช่นนั้นเป็นความสุขที่สุขสุดๆ แล้วหรือไม่ กระบวนการที่เกิดความสุขนั้นมีการเบียดเบียนทำร้ายทำลายใครบ้างหรือไม่ เมื่อกล่าวมาถึงจุดนี้แล้ว พระพุทธศาสนามีมุมมองเรื่องความสุขเป็นเช่นไร การวิจัยนี้ผู้วิจัยมีความสนใจในประเด็นเรื่องความสุขที่มนุษย์ให้ความสำคัญ

ในเรื่องนี้นักปรัชญาอินเดียให้ความสำคัญกับคุณค่าแห่งชีวิตเช่น ระเบียบวินัย การบังคับตนเอง ความสันโดษ ความไม่ยึดมั่นถือมั่น (Satischandra, 1968) เพราะถือว่าเป็นคุณลักษณะที่ทำให้ชีวิตพัฒนาสูงขึ้นจนอยู่เหนือโลกหรือทวนกระแสโลก (Indhasara, 2004) ซึ่งความเชื่อเช่นนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติตนมีความสุขนั่นเองซึ่งเห็นตรงกันข้ามกับตะวันตกที่เห็นความสำคัญในโลกนี้ ส่วนปรัชญาอินเดียเห็นความสำคัญในโลกหน้าจนอาจปฏิเสธชีวิตในโลกนี้ ในมุมมองของด้านตะวันตกนั้น ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์ไม่ได้อยู่ที่สมบัติใดๆ หากแต่อยู่ที่สภาวะจิตใจเป็นสำคัญ เขาสรรเสริญการควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติ ความร่าเริงแจ่มใส สามารถพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยแยกกาย ว่าเป็นคุณสมบัติอันสำคัญ คนดีต้องทำความดีเพื่อความดี มิใช่เพื่ออวดดี ดีมิควรดูละเอียดปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความสุขก็คือปฏิบัติทางสายกลางหรือความพอดีในกิจการทั้งปวง และเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ไม่ระบายนี่ให้ผิดจากความเป็นจริงจนเกินไป (Dokbua, 2012b) ในพระพุทธศาสนามีการกล่าวถึงความทุกข์มากกว่าความสุข เพราะว่า ความสุข (Phra Bhammagunaporn (P.A. Payutto), 2015) หมายถึง ความไม่มีเวรต่อกัน ไม่มีความเดือดร้อนเพราะกิเลส การละความติดใจในกามคุณ 5 ความปราศจากกิเลสเครื่องกังวลคือราคะ โทสะ และโมหะ การอยู่ร่วมกับพระอรหันต์ ลักษณะการมีความสุขที่มีพัฒนาการเป็นขั้นๆ ไปตามลำดับ จนพัฒนาถึงบรมสุข คือนิพพาน โดยอธิบายว่าความจริงความสุขนั้นไม่มี แต่เพราะความทุกข์ลดลงความสุขจึงมี เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวผู้ปฏิบัติให้เป็นผู้ไม่ถูกกามครอบงำ และเป็นประโยชน์แก่สังคมช่วยให้คนในสังคมดำเนินชีวิตอย่างรู้เท่าทันโทษของกาม (Phra Srisuddhiphong, 2018)

จากที่กล่าวมา เมื่อมนุษย์มีมุมมองความสุขอันเกิดจากวัตถุภายนอกย่อมจะต้องการแต่วัตถุภายนอกมาสนองต่อความต้องการของตนจนกว่าจะพอใจก็ยังไม่สามารถพอได้เรียกความสุขชนิดนี้ว่า ความสุขทางโลก เป็นสัมพันธสุข คือ ความสุขที่เกิดขึ้นได้เพราะอิงอาศัยสิ่งอื่น (Dokbua, 2012 c) บางครั้งถึงขั้นขาดเมตตาความเห็นอกเห็นใจมนุษย์ด้วยกัน ส่วนเมื่อมนุษย์ที่มีมุมมองความสุขอันไม่ต้องอาศัยวัตถุปัจจัยภายนอกท่านเรียกความสุขชนิดนี้ว่า ความสุขในทางธรรม เป็นความสุขที่สงบบริบูรณ์ ไม่อิงอาศัยยามีสอนใด ซึ่งเป็นสุขที่สมบูรณ์แบบ (Absolute Happiness) (Dokbua, 2012 c) โดยไม่สนใจกับสิ่งรอบข้าง ทำให้การพัฒนาศักยภาพของสิ่งที่ตนไปเกี่ยวข้องไม่อาจก้าวหน้าได้ เริ่มจากตนก็ไม่มีการพัฒนา ครอบครัวยากจน ผลักดัน ชุมชนก็ขาดคนให้การสนับสนุน และระดับประเทศก็ขาดกำลังขับเคลื่อนไปด้วย ไม่ต้องกล่าวถึงระดับทวีป จะอย่างไรก็แล้วแต่นั้นเป็นเพียงวิธีคิดหรือแนวคิดของกลุ่มคนบางกลุ่มบางพวกเท่านั้น ไม่อาจนำมาเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินได้ว่าทุกคนจะเป็นเช่นนั้น (Vittavet, 1981) เพื่อตอบคำถามในความต้องการ

ของมนุษย์พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงความสุขที่แบ่งเป็นประเภทเป็นระดับตามความแตกต่างกัน เริ่มจากการที่คนมีความประพฤติตามหลักคำสอนในชั้นพื้นฐานจนถึงสูงสุดแล้วสามารถทำตนให้ถึงสุขได้อย่างไร เพราะเหตุตั้งที่กล่าวมาจึงเป็นสาเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขทั่วไป ในประเด็น แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข ความสำคัญของความสุข ประเภทของความสุข วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข และ ผลของการปฏิบัติ ต่อจากนั้นจะศึกษาถึงหลักความสุขในพระพุทธศาสนา โดยจะศึกษาข้อมูลในประเด็น ความหมายความสุข ทศณะของพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข ประเภทแห่งความสุข ระดับแห่งความสุข วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข และวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข เมื่อได้ข้อมูลแล้วก็จะวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งจำแนกออกเป็นประเด็น คือ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางใจ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข และองค์ความรู้จากการวิจัย เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องที่ต้องวิจัยว่า วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา มีคุณค่าต่อมนุษย์ในลักษณะใด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข
2. เพื่อศึกษาหลักความสุขในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการค้นคว้าจากเอกสาร (Qualitative Research) ผู้วิจัยมุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยการศึกษาจากความหมาย ตามแนวคิดตะวันตก ตามแนวคิดตะวันออก ข้อมูลส่วนนี้ผู้วิจัยก็จะศึกษาจากหนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ งานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลเกี่ยวกับความหมายแห่งความสุขตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ความสำคัญและประเภทแห่งความสุข ก็จะได้อีกศึกษาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาอันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกาเป็นเบื้องต้น สำหรับข้อมูลส่วนอื่นที่เกี่ยวกับความสุข ผู้วิจัยก็จะศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องนั้นจากหนังสือ บทความวิชาการ งานวิจัย และวิทยานิพนธ์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง



ในการวิจัย ได้จัดขั้นตอนของการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

ขั้นตอนการศึกษาวิจัยเอกสาร

การวิจัยเอกสาร คือ การค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องความสุขทั่วไป ในประเด็นแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุข ประเภทของความสุข วิธีปฏิบัติให้ถึงความสุข เป็นเบื้องต้น จากนั้นศึกษาเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนาในประเด็น ความหมายของความสุข ทศณะของพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข ประเภทแห่งความสุข และวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จากแหล่งข้อมูลต่างๆ จำแนกเป็นข้อมูล 2 ระดับ คือ

ข้อมูลขั้นปฐมภูมิ ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี-ภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และคัมภีร์ทางพุทธศาสนาอื่นๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสุขที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ข้อมูลขั้นทุติยภูมิ ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากตำราวิชาการ บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และสารนิพนธ์ที่เกี่ยวข้องต่างๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความสุขที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ทั้งส่วนที่ความสำคัญ ความหมาย ประเภท ความสุขและเหตุให้ถึงความสุขที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาจากเอกสาร จึงได้ทำการวิเคราะห์ ตามลักษณะของข้อมูลหลังจากที่ได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลทั้งหมดแล้ว มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร เป็นการศึกษาค้นคว้า และรวบรวมเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมาดำเนินการวิเคราะห์ ในหัวข้อตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ในเรื่องวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา โดยเน้นแนวคิดและทฤษฎีเรื่องความสุขทั่วไป ประเภทของความสุข และวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข

2) การศึกษาหลักความสุขในพระพุทธศาสนา จะเน้นศึกษาในประเด็น คือ ความหมายของความสุข ทศณะของพระพุทธศาสนาที่มีต่อความสุข ประเภทแห่งความสุข ระดับแห่งความสุข วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข และ วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข

3) วิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา จะวิเคราะห์ให้เห็นวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงกามสุข วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างหยาบ วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ วิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา และ ตัวอย่างบุคคลผู้เข้าถึงความสุข

ขั้นตอนสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในตอนสุดท้าย หลังจากได้ข้อมูลที่ต้องการทราบแล้วจะได้้นำข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ 3 ข้อ จากนั้นจะเสนอแนะเพื่อเป็นประโยชน์แก่การนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ และเป็นแนวทางแห่งการศึกษาวิจัยต่อไป

สรุปผลการวิจัย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขทั่วไป

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของชาวตะวันตกพบว่า ความสุข คือ ความสะดวกสบาย ที่ เป็นความสะดวกสบายด้านร่างกาย เป็นความสุขที่ยั่งยืน และปฏิเสธความสุขระสั้นที่ แอบแฝงด้วยความทุกข์ ความสุขเกิดจากใช้ชีวิตที่เรียบง่ายแทนการใช้ชีวิตที่หรูหรา โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์แสวงหาความสุขหลีกเลี่ยงความทุกข์ เช่น การกระทำที่ไม่มีความรู้สึกรำคาญอัดอั้นขัดใจ ถ้าตรงกันข้ามเป็นความทุกข์ ความสุขเป็นดัชนีเพิ่มชีวิต ส่วนความทุกข์เป็นดัชนีลดชีวิต เพราะสัตว์ทั้งหลายจะเป็นอยู่ได้ เพราะความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต ส่วนความทุกข์คอยบั่นทอนชีวิตสั้น

ส่วนแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขในทัศนะของตะวันออกพบว่า ความสุข คือ ความสบายที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะความสุขทางเนื้อหนังที่เป็นยอดความสุข จึงมีคิดว่าจะต้องกิน จะต้องดื่ม และรื่นเริงอย่างเต็มที่ เพราะไม่เชื่อเรื่องโลกหน้า พวกนักปรัชญาอินเดียถือว่าธรรม 4 ประการเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เรียกว่า ปुरुชารถ หรือประโยชน์ของบุคคล คือ 1) อรรถะ การแสวงหาความเจริญก้าวหน้าให้แก่ชีวิต 2) กามะ การแสวงหาความสุขตามโลกียวิสัย 3) ธรรมะ การประพฤติปฏิบัติธรรม 4) โมกษะ การออกบำเพ็ญพรต ส่วนนักปรัชญาจาวากถือว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตมีเพียง 2 ข้อเท่านั้น คือ ข้อ 1 และข้อ 2 เพราะการแสวงหาความเจริญก้าวหน้าด้านต่างๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จและให้เกิดมีทรัพย์สมบัติเพื่อจะได้ใช้กินบริโภคให้เกิดความสุขอย่างเต็มที่ในด้านโลกียวิสัย

คุณภาพของความสุขจัดตามแนวคิดของปรัชญาสุขนิยมแบ่งความสุขออกเป็น 4 ลักษณะ คือ 1) สุขนิยมแบบอัตตานิยมแบบหยาบ ที่เกิดจากผัสสะหรือวัตถุได้จากแนวคิดของปรัชญาจาวากและปรัชญาของพวกโซฟิสต์ ที่ถือว่าความสุขที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันเป็นสิ่งที่ต้องแสวงหาและให้เสพความสุขที่แสวงหาได้นั้นให้เต็มที่ ดวงความสุขให้ตนเองในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ พวกจาวากกล่าวว่าอรรถะและกามะเท่านั้นเป็นจุดมุ่งหมายสำหรับชีวิต ธรรมะกับโมกษะเป็นสิ่งที่เหลวไหล 2) สุขนิยมแบบอัตตานิยมแบบละเอียด ที่เกิดจากการแสวงหาความสุขบนพื้นฐานทางศีลธรรม ด้วยความรอบคอบและประกอบด้วยเหตุผล ไม่เบียดเบียนคนรอบข้างและตนเอง ให้มีความมีไมตรีต่อกันและกันกับคนอื่น 3) สุขนิยมแบบสาธารณะประโยชน์แบบหยาบ เป็นความสุขที่มุ่งความสุขของผู้อื่นโดยเน้นที่จำนวนและปริมาณแต่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับคุณภาพ เพราะถือว่าความสุขทุกประเภทมีค่าเท่ากัน โดยมีเหตุผล 4 ประการ คือ เหตุผลทางกาย

เหตุผลทางการปกครอง เหตุผลทางสังคม และ เหตุผลทางศาสนา และ 4) สุขนิยมแบบสาธารณประโยชน์แบบละเอียด เป็นความสุขของคนจำนวนมากทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ เน้นถึงความสุขของทุกคนที่จะเกิดจากการกระทำรวมทั้งของตนเอง ต้องมีค่าความสุขเท่ากัน

ผลจากการศึกษาวิจัยทางข้อมูลทำให้สรุปหาวิธีปฏิบัติให้ถึงความสุขตามแนวคิดของนักปราชญ์ชาวตะวันตกและตะวันออก คือ 1) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบอัตตานิยมแบบหยาบแบ่งได้ คือ นักปราชญ์ชาวตะวันออก ได้แก่ ปรัชญาจรวากให้ปฏิบัติตามแนวปुरुชาณะ 4 คือ อรรถะ จะต้องปฏิบัติตามหลักการแห่ง นิยมการฝึกฝนตนเองเป็นต้น และ ธารณะ การทำจิตให้จดจ่ออยู่กับอารมณ์ของสมาธิ การปฏิบัติเพื่อให้รู้แจ่มแจ้งชีวิตมันทั้ง 3 ขั้นตอน กามะ ต้องประกอบอาชีพและการแต่งงานเป็นต้น เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ตัวและครอบครัว ธรรมะ จะต้องปฏิบัติตามหลักการแห่งคือ ยมะ การงดเว้นจากบาปทั้งหลายมี อหิงสาเป็นต้น และ โมกษะ ปรัชญาเซนได้วางข้อปฏิบัติเพื่อดำเนินไปสู่โมกษะ คือ สังวร และ นิรชรา 2) การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบอัตตานิยมแบบหยาบตามแนวคิดของนักปรัชญาตะวันตก มีวิธีปฏิบัติและหลักการ คือ การรู้จักพอใจในสิ่งที่มี หมายถึงการรู้จักใช้ชีวิต การวางเฉยในอารมณ์ หมายถึงการกำจัดอารมณ์ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีให้ได้ การนึกถึงความตาย หมายถึงการรู้จักว่าชีวิตเป็นสิ่งมีค่า ควรใช้ให้มีความสุข และ การเป็นตัวของตัวเอง หมายถึงคนจะมีความสุขนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นทุกอย่าง การเป็นตัวของตัวเองคือความสุข (Pojman, 1999)

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบอัตตานิยมแบบละเอียด มีวิธีปฏิบัติ คือ 1) การรู้จักประมาณในความสุข ไม่ตระกระตกระราวมที่จะเสพความสุข ค่อยๆ เสพความสุข เพื่อให้ความสุขอยู่ยืนยาว 2) การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ รู้จักหลักโภชนาการ ออกกำลังกาย ควบคุมการหายใจ มีการพักผ่อนที่ดี 3) การคิดเชิงบวก การมีมุมมองชีวิตไปในทางที่ดี การรู้จักเป็นคนมีเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์นำในการใช้ชีวิต (4) ความจริงใจต่อตนเองและผู้อื่น รู้จักยอมรับว่าตนเองไม่สามารถที่จะทำถูกทุกอย่าง ต้องเรียนรู้ที่จะทำให้อื่นพอใจ และตนเองพอใจ และ 5) ความพอใจในภาวะของตน โดยต้องใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติมีความเป็นอยู่เรียบง่าย รู้เท่าทันความจริง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสังคม

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์แบบหยาบ มีวิธีปฏิบัติ คือ 1) การเสียสละ นักปกครองต้องเข้าใจมนุษย์ มีการบริหารจัดการให้ได้รับความเสมอภาคสะดวกสบายตามหลักการพื้นฐานของชีวิตเพื่อให้เกิดความสุข 2) ทำให้อีก ด้วยการทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่ประชาชน เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนได้มีความสุขพื้นฐาน มีความสุขทางใจจิตใจปลอดโปร่งไม่ถูกกดดันด้วยเรื่องที่ไม่พอใจ 3) ความเรียบง่ายสมถะ ต้องเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายไม่ฟุ้งเฟ้อทะเยอทะยาน

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขแบบสาธารณประโยชน์แบบละเอียด คือ การได้ทำประโยชน์แก่คนจำนวนมาก ความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องได้ทำประโยชน์กับคนจำนวนมาก และเขาเหล่านั้นได้รับประโยชน์ การกระทำที่ดีจำต้องเกิดจากหลักการหรือเหตุผล เช่น มูลนิธิ ที่จะช่วยเหลือ ความสุขของแนวคิดนี้เกิดจากการที่มนุษย์พยายามพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเพื่อเป็นที่ยึดของผู้อื่น วิธีให้เกิดความสุขอันเกิดจากการทำเพื่อผู้อื่น คือ การกระทำของตนจะเป็นไปเพื่อประโยชน์อะไรบ้าง การมีคุณธรรมด้วยการ

ระดับแห่งความสุขมีอยู่ 3 ระดับ คือ 1) สุขเป็นความสุขที่ยังเจือด้วยกามคุณ 5 ส่งผลให้สัตว์ไปเกิดในชั้นกามภพอันเป็นภูมิระดับต่ำ ฝ่ายดี ได้แก่ กามาวจรสุคติภูมิ 7 หรือกามสุคติภูมิ 7 คือ สวรรค์ 6 ชั้น และมนุษย์โลก ฝ่ายไม่ดี คือ กามาวจรทุคติภูมิ 4 หรืออบายภูมิ 4 คือ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์ดิรัจฉาน รวมเป็น 11 ภูมิ ในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาทถือว่าความสุขในกามสุคติภูมิอยู่ในระดับที่ต่ำมาก ดังนั้นจึงควรแสวงหาความสุขในระดับที่สูงขึ้นไป 2) ฌานสุขเป็นความสุขอย่างกลาง เป็นโลกียสุขก็ได้ เป็นโลกุตตรสุขก็ได้ตามแต่บุคคลที่ได้บรรลุมา สุขในขั้นนี้เป็นความสุขที่เกิดจากฌานสมาบัติ เมื่อตายไปจะได้ไปบังเกิดในชั้นพรหมรูปภพ 16 ชั้น และชั้นพรหมอรูปรูปภพ 4 ชั้น และ 3) นิพพานสุขอันเป็นความสุขอย่างละเอียดเป็นโลกุตตรสุข เพราะเป็นความสุขที่อยู่เหนือโลกหรือพ้นจากวิสัยของชาวโลกไป เป็นความสุขที่พ้นจากภูมิ 3 ข้างต้น นับเป็นความสุขที่สมบูรณ์แบบ หมายถึงตัวมรรค ผล และนิพพาน 2 อย่าง คือสุภาทิเสสนิพพานและอนุปาทิเสสนิพพาน

วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทั้ง 3 ระดับนั้น คือ 1) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขมี 2 ประการ คือ ด้วยทาน (การให้) และ ด้วยศีล เริ่มตั้งแต่ศีล 5 ศีล 8 ศีลอุโบสถ เป็นต้น อันเป็นหนทางให้เกิดความสุขทั้งตนเองและสังคม (2) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงฌานสุขอันเป็นความสุขระดับกลาง ด้วยการเจริญรูปฌาน 4 และอรุพฌาน 4 และ (3) วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุขอันเป็นความสุขอย่างละเอียด ซึ่งส่วนใหญ่เป็นบรรพชิตที่ปฏิบัติแล้วได้เข้าถึง จัดเป็นความสุขของบรรพชิตชนิดละเอียดก็ได้ เป็นเนกขัมมสุขก็ได้ สุขที่ไม่มีอุปภิกได้ สุขที่ไม่มีอาสวะก็ได้ สุขที่ไม่อิงอาโมกข์ได้ สุขของพระอรหันต์ได้ สุขที่ไม่มีปิตักได้ ด้วยการเจริญมรรคภาวนา ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 เป็นต้น ในการเจริญสติปัฏฐาน 4 มีอานิสงส์ คือ ได้บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน และ ถ้าหากยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักได้บรรลุเป็นพระอนาคามี คุณสมบัติพิเศษของภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมสรุปได้ คือ เป็นผู้มิศรัทธา มีอาพาธน้อย เป็นคนไม่โอ้อวด ปราศจากความเพียร มีปัญญา มีทิรมิโอดตปปะ กำหนดความไม่งามในกาย ความปฏิกุลแห่งอาหาร ความไม่น่าเพลิดเพลินในโลก ความไม่เที่ยงแห่งสังขาร การตั้งมรณสัญญาไว้ในตน มีความประพัตินอิริยาบถ ในอายตนะ ในสติ ในสมาธิ ในญาณ ในมรรค ในผล ความประพัตินเพื่อประโยชน์แก่โลก เป็นต้น

วิเคราะห์วิธีปฏิบัติให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา

จากการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขทางกาย หรือความสุขที่เป็นเวทนาทางกายที่มาจากสุขเวทนาในเวทนานุปัสสนา เกิดจากการสัมผัสรับรู้อายตนะภายในกระทบกับอารมณ์อันเป็นอายตนะภายนอก เมื่อชอบจึงเกิดเป็นสุขเวทนาบ้าง หากไม่ชอบเป็นทุกขเวทนา ถ้าเฉยๆ เป็นอทุกขมสุขเวทนา ด้วยการบริหารจัดการความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย คือ การบริหารจัดการอารมณ์ที่เป็นภายนอก 5 และการบริหารจัดการประสาทภายในทั้ง 5 โดยตรง เพื่อบริหารร่างกายให้มีอายุยืนด้วยหลักอายุวัฒนธรรม 5 ประการ เพื่อความมีอายุยืน อันเป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ธรรมที่ช่วยทำให้อายุยืน และให้เว้นข้อปฏิบัติที่ทำให้อายุสั้น 5

จากการวิเคราะห์วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุข สุขเป็นความสุขที่เนื่องด้วยอารมณ์ภายนอก 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะหรือสิ่งต้องกาย แต่เป็นการสัมผัสรับรู้ทางใจ เมื่ออารมณ์ภายนอกมากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท เกิดสัมผัสและเกิดเวทนาทางกายแล้วกลไกของธรรมชาติส่งต่อความรู้สึกนี้ไปให้ใจรับรู้ การเกิดขึ้นของความสุขขึ้นอยู่กับปัจจัยใหญ่ๆ 3 ประการ คือ (1) รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะอันเป็นสิ่งที่ต้องกาย ซึ่งเป็นที่ตั้งของความสุข 2) จินตนาการของบุคคลที่เป็น “สุกนิมิต” หรือมีความหมายว่า “งาม” และ 3) การได้เสพหรือได้ครอบครองเป็นเจ้าของใน รูป เสียง เป็นต้น ในการบริหารจัดการกับความสุขที่เป็นเวทนาทางใจ ต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการเกี่ยวข้อง โดยให้มีวิธีการจัดการดังนี้ คือ การพิจารณาให้เกิดความรู้เรื่องราวและรายละเอียดต่างๆ ทั้งในส่วนที่เป็นคุณและโทษเกี่ยวกับความสุขเป็นเบื้องต้นเพื่อไม่ให้ลุ่มหลง ศีลจึงเป็นหลักประกันของความสุข

จากการวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงมานสุข ไม่เกี่ยวเนื่องกับประสาททั้ง 5 เป็นความสุขที่เกิดจากอารมณ์ภายในเกิดจากการทำสมาธิ โดยประโยชน์ของสมาธิ คือ 1) เป็นการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจแห่งสติ 2) เป็นการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสมแก่การงาน 3) เป็นการเสริมสร้างพลังให้กับจิต เพื่อให้มีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว 4) เป็นการสร้างบ้านทางจิต ซึ่งในคัมภีร์ใช้คำว่า “วิหารธรรม” และ 5) เป็นการออกกำลังกายทางจิต

จากการวิเคราะห์ถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงนิพพานสุข เป็นความสุขที่ไม่มีปัจจัยอะไรมาครอบงำเป็นความสุขที่ยิ่งกว่าสุขทุกอย่าง ไม่ต้องอิงอาศัย เพราะนิพพานสุขเป็นความสุขที่ไม่สามารถปรุงแต่งสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้ แต่เป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา เป็นความสุขพิเศษที่ขึ้นกับปัญญามี 3 ระดับ คือ (1) ปัญญาเข้าใจในกายและจิตเพื่อการดำเนินชีวิต 2) ปัญญาแจ้งในรูปธรรม และ 3) ปัญญาแจ้งในนามธรรม

จากวิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างกลางด้วยสมาธิ สมาธิมีอานิสงส์ คือ 1) เป็นการพักจิตและเสริมบุคลิกภาพ 2) ประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ช่วยทำให้จิตใจอ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ 3) เป็นบาทฐานแห่งอภิญญา จัดเป็นอานิสงส์ของสมาธิขั้นอัปปนา คือระดับฌาน) สำหรับพระอรหันต์ 4) ทำให้ได้เกิดในพรหมโลกหลังจากตายแล้ว ส่วนในระดับสังคมการใส่ใจในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่วแน่มั่นคงและเป็นแนวทางอันเดียวกันมีเป้าประสงค์ที่ตรงกันย่อมทำให้ถึงความสุขได้เมื่อคนซึ่งเป็นสมาชิกของสังคมมีคุณภาพ สังคมย่อมมีคุณภาพเช่นกัน การที่ประชากรของสังคมมีระดับความสามารถที่สูงก็ย่อมสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นๆ ในสังคมได้ เป็นแบบอย่างแนวทางในการดำเนินชีวิตได้เป็นผู้ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้

จากวิธีการพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขอย่างละเอียดด้วยปัญญา จะต้องพัฒนาตนด้วยการประพฤติด้วยปัญญา ในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขในขั้นนี้เป็นการปฏิบัติของภิกษุเท่านั้น ในส่วนของสังคม เมื่อประชากรของสังคมมีคุณภาพ สังคมย่อมมีคุณภาพเช่นกัน การที่ประชากรของสังคมมีระดับความสามารถที่สูงก็ย่อมสามารถเป็นที่พึ่งของคนอื่นๆ ในสังคมได้ เป็นแบบอย่างแนวทางในการดำเนินชีวิตได้เป็นผู้ที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์วิธีปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ศึกษาในกรอบของเนื้อหาเฉพาะความสุขที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเป็นหลัก พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางปฏิบัติที่เห็นว่าเหมาะสม ซึ่งเป็นการศึกษาแบบกว้างเพื่อให้เห็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงความสุขเท่านั้น ผู้วิจัยเห็นว่าประเด็นอื่นๆ อีกมากมาย ที่ควรแก่ศึกษาเพิ่มเติม ซึ่งผู้ที่สนใจศึกษาควรศึกษา วิเคราะห์ให้ละเอียดอีก เช่น

1. วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขในพระพุทธศาสนากับความสุขในศาสนาอิสลาม
2. ศึกษาวิเคราะห์การส่งผลของความสุขตามหลักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่
3. วิเคราะห์ตามแนวคิดของคนอินเดียสมัยใหม่

References

- Dokbua, F. (2012). *Philosophy of China*. (4th ed). Edition, Bangkok: Siam Publisher.
- Dokbua, F. (2012). *Philosophy of Greek*. (3rd ed). Edition, Bangkok: Siam Publisher.
- Dokbua, F. (2012). *Philosophy of India*. (2nd ed). Edition, Bangkok: Siam Publisher.
- Hengsomboon, J. (2018). Vedana and Life. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3(1), 45-54.
- Indhasara, V. (2004). *Happy*. Bangkok: Odianstore.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya. (1996). *Thai Tipitakas*. Bangkok: MCU Press.
- Mahamakut Buddhist University. (2012). *Mangkalutthatepanee (V.1)*. (16th ed). Bangkok: Mahamakutjatvittayalai.
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2015). *Dictionary of Buddhism*. (15th ed.). Bangkok: Phlithamma.
- Phra Srisuddhiphong (Somsoun Paṭibhāno). (2018). Nekkhamma-Paṭipadā in Buddhist Texts. *Journal of MCU Peace Studies*, 6(1), 174-187.
- Pinyonattagarn, D. (2018). Mind and Enlightenment in Buddhism. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3(1), 31-44.
- Pojman, L.P. (1999). *Philosophy the Guest for Truth*. US: Wadsworth.Publishing.

Satischandra, C. (1968). *An Introduction to Indian Philosophy*. Calcutta: University of Calcutta.

Thongboon, A. (2002). *The Philosophy of India Contemporary*. (3rd ed). Bangkok: Royal Academy.

Vittavet, V. (1981). *Basic of Philosophy: World and the Meaning of Life*. Bangkok: Aksorn charoentas.