

ชีวิตที่มีความสุขและสงบตามแนวพระพุทธศาสนา THE HAPPY AND PEACEFUL LIFE ACCORDING TO BUDDHISM

ดร.อำนาจ ยอดทอง*
Dr.Amnad Yodthong

บทคัดย่อ

บทความนี้มุ่งแสดงให้เห็นแนวคิดและวิธีการปฏิบัติไปสู่ชีวิตที่มีความสุขและมีความสงบตามหลักการในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งพบว่า ในระดับพื้นฐานแล้ว บุญก็คือความสุขที่เป็นผลมาจากการทำความดี ส่วนความสงบเป็นผลมาจากการที่จิตใจมีความมุ่งมั่น มีสมาธิ ในระดับนี้ความสุขและความสงบเป็นคนละอย่างกัน ส่วนในระดับกลาง ความสงบ (สมาธิ หรือวิเวก) เป็นบ่อเกิดของความสุข และความสุขก็เป็นบ่อเกิดของความสงบเช่นเดียวกัน แต่ในระดับสูงสุด ความสุขและความสงบของชีวิตที่แท้จริงเป็นสิ่งเดียวกัน คือ พระนิพพาน วิธีการปฏิบัติไปสู่ชีวิตที่มีความสุขและมีความสงบในระดับพื้นฐานของชีวิตปุถุชน คือ บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ (การกระทำที่เกิดเป็นบุญ) และสิ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญ คือ อกุศลกรรมบถ ๑๐ (หนทางแห่งความชั่ว) และอบายมุข ๖ (หนทางแห่งความเสื่อม)

คำสำคัญ : ความสุข, ความสงบ, ชีวิต, ชีวิตที่มีความสุข, ชีวิตที่มีความสงบ

Abstract

This paper aims to show a concept of the happy and peaceful life, and ways of practice towards it according to Theravada Buddhist principles. It is found that, in the basic level, merits are happiness due to the performance of good deeds while peace is the result of the concentrated mind (samādhi). In this level, happiness and peace are distinct. In the intermediate level, peace (samādhi or viveka) is the source of happiness and vice versa. However, in the highest level, the true happiness and peace of life are one and the same. It is nibbāna. Ways of practice toward happiness and peace in the basic level for the mundane life are the Ten Bases of Meritorious Action (Puññakiriyā-vatthu) and their important obstacles are the Ten Unwholesome Course of Action (Akusala-kammāpatha) and the Ten Causes of Ruin (Apāyamukha).

Keywords: Happiness, Peace, Life, Happy life, Peaceful life

* อาจารย์ประจำภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

๑. บทนำ

ความสุขและความสงบเป็นยอดปรารถนาในชีวิตของมนุษย์ทุกคน เราอาจกล่าวได้ว่าศาสนาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม หรืออื่นๆ ล้วนเกิดขึ้นด้วยจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ความสุขและความสงบเย็นของมวลมนุษยชาติ เพียงแต่เรียกชื่อแตกต่างกันเท่านั้นเอง แต่เมื่อก้าวโดยสรุปแล้ว จุดหมายในชีวิตเหล่านั้นล้วนมีลักษณะอย่างเดียวกัน คือ ความสุข และความสงบ

ถึงแม้ว่าแต่ละศาสนาจะมีจุดหมายชีวิตในลักษณะเดียวกันก็ตาม แต่วิถี หรือแนวทางดำเนินสู่จุดหมายเหล่านั้น กลับแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราพิจารณาในทางพระพุทธศาสนา จะเห็นว่า มีหลักธรรมคำสั่งสอน (ธรรมวินัย) มากมาย ที่ล้วนเป็นหลักปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ดีงาม และมีความสุขสงบทั้งสิ้น ซึ่งหากคิดเป็นจำนวนก็สามารถนับได้ถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี^๑ และสามารถจัดเป็นหมวดหมู่ได้เป็นปิฎกเรียกว่า “พระไตรปิฎก” แปลว่า กระจาดตะกร้า อันเป็นประมวลแห่งคัมภีร์ที่รวบรวมพระธรรมวินัย ๓ หมวด หรือ ๓ ชุด ได้แก่ พระวินัย (วินัยปิฎก) พระสุตตร (สุตตันตปิฎก) และพระอภิธรรม (อภิธรรมปิฎก)^๒

แต่ถึงแม้หลักคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนาเหล่านี้จะมีมากมาย และหลักการดังกล่าว ล้วนเป็นหลักปฏิบัติเพื่อชีวิตที่มีความสุขก็ตาม แต่ก็มีจำนวนมากจนเกินไป ยากที่จะศึกษาได้ทั้งหมด ดังนั้นเพื่อต้องการศึกษาหลักคำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนาที่จำเพาะเจาะจงลงไปในเรื่องเกี่ยวกับ “ชีวิตที่มีความสุขและสงบในทางพระพุทธศาสนา” ซึ่งเป็นชีวิตที่พึงประสงค์สำหรับชาวพุทธปวงชนคนธรรมดาทั่วไปแล้ว กลับก่อให้เกิดคำถามตามมาว่า “ชีวิตที่มีความสุขและสงบตามแนวพระพุทธศาสนา คือชีวิตเช่นไร ?” และมีแนวทางปฏิบัติไปสู่ชีวิตเช่นนั้นอย่างไรบ้าง ?

การที่เราจะตอบคำถามเหล่านี้ได้นั้น ก่อนอื่นควรทำความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้องเบื้องต้นเสียก่อน กล่าวคือ ๑) ความหมายของ “ชีวิตที่มีความสุข” และ “ชีวิตที่มีความสงบ” ๒) ความสัมพันธ์ระหว่าง “ชีวิตที่มีความสุข” และ “ชีวิตที่มีความสงบ” ๓) ทำไมชีวิตที่มีความสุขแล้ว ต้องมีความสงบด้วย ? ๔) แนวทางดำเนิน หรือทางปฏิบัติไปสู่ “ชีวิตที่มีความสุขและมีความสงบตามแนวพระพุทธศาสนา” และ ๕) สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินไปสู่ “ชีวิตที่มีความสุขและมีความสงบตามแนวพระพุทธศาสนา”

๒. ความหมายของ “ชีวิตที่มีความสุข” และ “ชีวิตที่มีความสงบ”

ก่อนที่จะทำความเข้าใจเกี่ยวกับ “ชีวิตที่มีความสุข” และ “ชีวิตที่มีความสงบ” ในทางพระพุทธศาสนา ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจ คำ ๒ คำ นี้ก่อน คือ คำว่า “ความสุข” และ “ความสงบ” กล่าวคือ

^๑ ที.สี.อ. (ไทย) ๑๑/๑๐๘.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทานกุลศลจิต, ๒๕๕๘), หน้า ๘๗.

คำว่า “ความสุข” ตรงกับภาษาบาลีว่า “สุขะ” แปลว่า ความสุข ความสะดวก ความสบาย ความสำราญ ความผาสุก^๓ หรือ ธรรมหรือสิ่งที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์^๔ แสดงให้เห็นว่า ความสุขมีความหมายสำคัญอยู่ ๒ นัยด้วยกันคือ ๑) ความหมายในเชิงบวก หมายถึง ธรรมหรือสภาวะแห่งความสุข สบาย ดี งาม ดีงาม เบิกบาน ร่าเริง แจ่มใส ผาสุก สนุกสนาน เป็นต้น ๒) ความหมายในเชิงลบ หมายถึง ธรรมหรือสภาวะที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความทุกข์ ความหมดทุกข์ ความขจัดหรือสามารถทำลายความทุกข์เสียได้ นอกจากนี้ “ความสุข” ในทางพระพุทธศาสนายังหมายถึง “บุญ” อีกด้วย ดังพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย คำว่า ‘บุญ’ นี้เป็นชื่อของความสุข ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารัก น่าพอใจ”^๕

ในพระไตรปิฎกแบ่งความสุขออกเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) ความสุขสบายทางกาย (กายิกสุข) และ (๒) ความสุขสบายทางใจ (เจตสิกสุข) บรรดาสุข ๒ อย่างนี้ ความสุขทางใจเป็นเลิศที่สุด^๖ และความสุขทั้ง ๒ ประเภทนี้ แบ่งออกเป็น ๒ ระดับด้วยกัน คือ (๑) ความสุขระดับทั่วไป หรือระดับชาวบ้าน เป็นความสุขที่เจือด้วยกิเลส ตัณหา หรือกามคุณ เรียกว่า “สุขมีอุปธิ” คือ สุขเจือกิเลสที่เป็นไปในภูมิ ๓ (กามาวจร, รูปาวจร, อรูปาวจร) เป็นสุขระดับโลกียะ อาจเรียกว่า “กามสุข” หรือ “โลกียสุข” และ (๒) ความสุขระดับสูง เป็นความสุขที่เกิดจากความไม่มีกิเลสตัณหา หรือความสามารถทำลายกิเลสบางส่วน เช่น พระโสดาบัน พระสกทาคามี หรือ ทำลายกิเลสอาสวะทั้งหมดได้อย่างเด็ดขาด เช่น พระอรหันต์ เรียกว่า “สุขที่ไม่มีอุปธิ” คือ สุขไม่เจือกิเลส เป็นสุขระดับโลกุตตระ จึงเรียกอีกอย่างว่า “โลกุตตรสุข”^๗

ดังนั้น คำว่า “ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life)” ในที่นี้ ในทางพระพุทธศาสนาจึงหมายถึง ชีวิตที่มีลักษณะสำคัญทั้ง ๔ ประการนี้ ดังนี้

- (๑) เป็นชีวิตที่มีความสุขสบายทั้งทางกายและทางจิตใจ
- (๒) เป็นชีวิตที่ปราศจากความทุกข์ ไม่มีทุกข์ หรือความทุกข์เกิดขึ้นไม่ได้
- (๓) เป็นชีวิตที่เป็นบุญ
- (๔) เป็นชีวิตในระดับทั่วไป หรือระดับชาวบ้าน (ระดับปุถุชน)

ส่วนคำว่า “ความสงบ” ตรงกับภาษาบาลีว่า “สมาธิ” แปลว่า ความสงบ ความมีจิตใจตั้งมั่น หรือสมาธิ หมายถึง มีจิตใจสงบ ตั้งมั่น มีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ซัดส่าย หรือไม่กระวน

^๓ พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้รจนา), *คัมภีร์อภิธานวรรณนา*, แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยुरวงค์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๐.

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๔/๕/๘.

^๕ พ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๖๖.

^๖ อง.พุก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^๗ อง.พุก. (ไทย) ๒๐/๖๕-๗๐/๑๐๒-๑๐๓.

กระวายเป็นในอารมณ์อื่นๆ^๙ สมาธิแบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ได้แก่ (๑) **ขณิกสมาธิ** คือ เป็นสมาธิชั่วขณะ เป็นพักๆ เป็นระยะๆ (momentary concentration) จัดเป็นสมาธิจิตขั้นต้น ซึ่งเป็นสมาธิที่ใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้ (๒) **อุปจารสมาธิ** คือ สมาธิจิตที่เฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ (access concentration) เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละ หรือระงับนิวรณ์ได้ ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์ ปราศจากสี ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อชำนาญชำนาญคุ้นดีแล้ว ก็จะแน่วแน่งายเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นองค์แห่งฌานต่อไป และ (๓) **อัปปนาสมาธิ** คือ สมาธิแน่วแน่ สมาธิที่แนบสนิทโดยสมบูรณ์ (attainment concentration) เป็นสมาธิจิตระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ^๙

นอกจากนี้ ยังมีความหมายตรงกับคำว่า “วิเวก” ซึ่งแปลว่า ความสงบ ความสัจ ความปลื้มอกอีกด้วย ในพระไตรปิฎกแบ่งความสงบ หรือความสัจ ที่เรียกว่า “วิเวก” ออกเป็น ๓ ประเภท คือ (๑) **กายวิเวก** คือ ความสงบ หรือความสัจกาย ได้แก่ อยู่ในที่เงียบ สัจ หรือการดำรงอิริยาบถและเที่ยวไปผู้เดียว (๒) **จิตตวิเวก** คือ ความสงบ หรือความสัจภายในจิต ได้แก่ ทำจิตให้สงบผ่องใส สัจจากนิวรณ์ สังโยชน์ และอนุสัย เป็นต้น นอกจากนี้ยังหมายเอาจิตแห่งท่านผู้บรรลุมรรค และอริยมรรค อริยผลอีกด้วย และ (๓) **อุปธิวิเวก** คือ ความสงบเย็น หรือความสัจจากกิเลสทั้งปวงได้แก่ ธรรมเป็นที่สงบระงับสังขารทั้งปวง ปราศจากกิเลสที่ดี ชันธก็ดี อภิสังขารก็ดี ที่เรียกว่า อุปธิ หมายเอาพระนิพพาน^{๑๐} ความสงบหรือความสัจนี้ สามารถแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ เช่นเดียวกันกับความสุข คือ (๑) ความสงบในระดับทั่วไป หรือระดับชาวบ้าน (โลกิยะ) และ (๒) ความสงบระดับสูงสุด คือ ความสงบจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ พระอริยบุคคลในระดับต่างๆ นั่นเอง

ดังนั้น คำว่า “ชีวิตที่มีความสงบ (Peaceful Life)” ในที่นี้ จึงหมายถึง ชีวิตที่มีลักษณะสำคัญทั้ง ๔ ประการนี้ ดังนี้

(๑) เป็นความสงบทางกาย คือ สงบจากการทำความชั่วทั้งปวง

(๒) เป็นความสงบทางจิตใจ คือ มีจิตใจสงบ ระงับจากกิเลส หรือ มีจิตใจไม่กระวนกระวาย ดิ้นรน ไชวคว่า ตามอำนาจของกิเลส สามารถทำให้จิตใจสงบระดับจากสิ่งเหล่านั้นได้ ทั้งในระดับชั่วคราวและถาวร

^๙ พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้จนา), คัมภีร์อริยธานวรรณนา, หน้า ๒๑๓-๒๑๔.

^{๑๐} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๓๒๓, และ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒๖.

^{๑๑} ชู.ม. (ไทย) ๒๔/๗/๓๒-๓๔, และคำอธิบายเพิ่มเติมใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๐๒.

(๓) เป็นชีวิตที่ดำเนินไปด้วยความมุ่งมั่น หรือตั้งใจมั่น (สมาธิ)

(๔) เป็นชีวิตที่เรียบง่ายในระดับทั่วไป หรือระดับชาวบ้าน (ระดับปุถุชน)

นี่คือความหมายของ “ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life)” และ “ชีวิตที่มีความสงบ (Peaceful Life)” ตามแนวพระพุทธศาสนาในความหมายทั่วไป

๓. ความสัมพันธ์ระหว่าง “ชีวิตที่มีความสุข” และ “ชีวิตที่มีความสงบ”

จะเห็นว่า “ความสุข” และ “ความสงบ” มีความสำคัญมากในทางพระพุทธศาสนา อาจกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาจะไม่แยกต่างหากจากความสุขและความสงบ เริ่มตั้งแต่ขั้นต้นในการทำ ความดี หรือกรรมดีต่างๆ ไป อันเป็นความสุขเบื้องต้นสำหรับปุถุชน พระพุทธศาสนาก็เรียกว่า “บุญ” มีพุทธพจน์ตรัสว่า “การสั่งสมบุญนำสุขมาให้”^{๑๑} หรือ “คำว่า ‘บุญ’ นี้ เป็นชื่อของ ความสุข”^{๑๒} แม้ในการบำเพ็ญเพียรทางจิตหรือเจริญภาวนา ความสุขก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เกิด สมาธิ ดังพุทธพจน์ว่า “เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น (เป็นสมาธิ)”^{๑๓} และเมื่อจิตเป็นสมาธิ หรือบรรลุมาน ความสุขและความสงบก็เป็นองค์ประกอบของฌาน ที่เรียกว่า “ฌานสุข” ความสุขที่เนื่องด้วยฌาน หรือความสุขที่เนื่องด้วยความสงบ^{๑๔} เท่ากับหมายความว่า “ความสงบก่อให้เกิดความสุขได้” และ ในขณะเดียวกัน “ความสุขก็ก่อให้เกิดความสงบได้” เช่นเดียวกัน

นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังยกย่องความสุขที่เกิดจากความสงบ (สันติ) ว่า ไม่มี ความสุขใดๆ เทียบได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ความสุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบย่อมไม่มี”^{๑๕} ซึ่งความสงบ (สันติ) ในพุทธพจน์บทนี้ ท่านหมายถึง ความสงบระงับจากกิเลสอย่างสิ้นเชิง ที่ท่านเรียกว่า “พระ นิพพาน” อันเป็นความสุขขั้นสูงสุด หรือเป็นความสุขและความสงบในระดับโลกุตตระ ดังพุทธพจน์ ที่ว่า “พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง (บรมสุข)”^{๑๖} คือ เป็นความสุขสูงสุด และเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เท่ากับแสดงว่า ในระดับโลกุตตระหรือในระดับสูงสุดในพระพุทธศาสนา ความสุข กับ ความสงบ เป็นสิ่งเดียวกัน แต่เมื่อพิจารณาในระดับปุถุชนคนทั่วไป (ระดับโลกียะ) แล้ว จะเห็นว่า คำว่า “นิพพาน” ก็คือ ความดับทุกข์ หมดปัญหา เป็นชีวิตที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีความ เดือดร้อน หรือหมดความกระวนกระวายใจ ทั้งแบบชั่วคราว และแบบถาวร ดังที่ หลวงพ่อพุทธ ทาส เรียกนิพพานชั่วคราวในระดับชาวบ้าน (หรือชีวิตที่มีความสุข ไม่มีทุกข์ หมดทุกข์) ว่า

^{๑๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๘/๖๘.

^{๑๒} พุ. อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๓๖๖.

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๘/๔๑๙.

^{๑๔} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๙๒; พุ.อุ.อ. ๑๒/๑๑๒.

^{๑๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๖/๒๕๔.

“นิพพานขมิลง” หรือ “นิพพานตัวอย่าง” จนกว่าจะสามารถดับกิเลสหรือกำจัดความทุกข์ได้อย่างแท้จริงนั่นคือ “นิพพานที่แท้จริง”^{๑๗}

ดังนั้น จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่าง “ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life)” และ “ชีวิตที่มีความสงบ (Peaceful Life)” ว่า **ในระดับพื้นฐานแล้ว** บุญก็คือความสุขที่เป็นผลมาจากการทำความดี ส่วนความสงบเป็นผลมาจากการที่จิตใจมีความมุ่งมั่นหรือตั้งมั่น ไม่ฟุ้งซ่านกระวนกระวาย (สมาธิ) ในระดับนี้ความสุขและความสงบเป็นคนละอย่างกัน **ส่วนในระดับกลาง** ความสงบ (สมาธิ หรือวิเวก) เป็นบ่อเกิดของความสุข และความสุขก็เป็นบ่อเกิดของความสงบเช่นเดียวกัน และ**ในระดับสูงสุด** ความสุขและความสงบของชีวิตที่แท้จริงกลับเป็นสิ่งเดียวกัน คือ พระนิพพาน นั่นเอง

๔. ทำไมชีวิตที่มีความสุขแล้วต้องมีความสงบด้วย ?

จากความสัมพันธ์ระหว่าง “ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life)” และ “ชีวิตที่มีความสงบ (Peaceful Life)” ดังกล่าวแล้ว แสดงให้เห็นว่า “ความสุข” และ “ความสงบ” เป็นองค์ธรรมที่ควบคู่ไปด้วยกัน อยู่ใกล้ชิด อยู่ในชุดเดียวกัน และอิงอาศัยกันและกัน กล่าวคือ

เมื่อ “ความสุข” เกิดขึ้น “ความสงบ” ย่อมจะเกิดตามมา และเมื่อ “ความสงบ” เกิด “ความสุข” ก็จะเกิดตามมามีด้วยกัน ซึ่งคำว่า “ความสุข” และ “ความสงบ” ในที่นี้หมายถึงความสุขและความสงบทางใจ ดังกระบวนการธรรมที่ว่า “...เมื่อมีปราโมทย์ ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ เรอมีกายสงบ ย่อมได้รับสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น...”^{๑๘} แต่ถ้าใจไม่สงบ ความสุขใจก็เกิดขึ้นไม่ได้ หรือหากใจไม่มีความสุข ความสงบใจก็เกิดขึ้นไม่ได้เช่นเดียวกัน

ในขณะเดียวกัน หากกายสงบหรือมีความสุขสบายทางกาย อาจจะมีผลทำให้ใจสงบหรือไม่สงบก็ได้ และอาจมีผลทำให้ใจมีความสุขหรือไม่ก็ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น เมื่อใจสงบหรือใจมีความสุขย่อมส่งผลต่อกายให้สงบและมีความสุขได้ พระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญกับความสุขทางใจและความสงบทางใจมากกว่าทางกาย ถึงกระนั้นก็ต้องตระหนักว่า “ความสุข (สุขะ)” และ “ความสงบ (สมาธิ)” ก็ยังเป็นองค์ธรรมคนละอย่าง “ความสุข” ก็เป็นอย่างหนึ่ง “ความสงบ” ก็เป็นอย่างหนึ่ง หรือ ความสุขก็อีกอย่างหนึ่ง สมาธิก็อีกอย่างหนึ่งนั่นเอง

เมื่อเป็นเช่นนี้ในระดับวิถีชีวิตปุถุชนแสดงให้เห็นว่า “ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life)” หากขาด “ความสงบ (Peaceful Life)” แล้ว ก็ชื่อว่า ไม่มีความสุขที่แท้จริง หรือเป็นชีวิตที่ขาดความสมบูรณ์ กล่าวคือ หากบุคคลมีความสุขสบาย (ทางกาย) แต่กายและใจไม่สงบ มีแต่ความเร้าร้อนกระวนกระวาย หรือมีความอิจฉาริษยา จ้องที่จะทำลายเบียดเบียนกันและกันอยู่ ถึงแม้จะสุข

^{๑๗} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน : พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), โอวาทคำสอนสำหรับพระภิกษุ
 บวชใหม่ : คู่มือดำเนินชีวิตของนักบวชได้ร่มกาสาวพัสตร์ ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและ
 สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๙), หน้า ๓๑๑-๓๑๓.

^{๑๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๒/๓๑๓.

สบายก็จริง แต่ก็ไม่มีความสุขที่แท้จริงได้ อย่างเช่น คนที่เป็นมหาเศรษฐี มีเงินนับพันล้าน แต่จิตใจไม่สงบ ยังโลภอยากได้เพิ่มมากขึ้น ไม่รู้จักพอ ชีวิตของเขาก็จะมีแต่ความเร่าร้อนกระวนกระวายใจ เพราะขาดความสงบและความสุขทางใจนั่นเอง

ในทางตรงกันข้าม ถึงแม้บุคคลจะมีความสุขสงบสัจกาย หรืออยู่ในสถานที่สงบสัจก็จริง แต่จิตใจไม่มีความยินดีในความสงบสัจนั้น (ไม่มีความสุขทางใจ) ความสุขก็ไม่เกิด แต่กลับทำให้เกิดความทุกข์ได้โดยง่าย ดังนั้น “ความสุข (สุขะ)” และ “ความสงบ (สมาธิ)” จึงหมายถึงความสมบูรณ์แห่งชีวิตในระดับปุถุชนคนทั่วไป ถึงแม้ว่าในระดับสูงสุดทั้งสองสิ่งจะเป็นสิ่งเดียวกันก็ตาม และที่สำคัญทั้งสองสิ่งนี้ล้วนมีความสัมพันธ์ต่อกันและกันดังได้กล่าวแล้ว

๕. แนวทางดำเนิน หรือทางปฏิบัติ (Mean) ไปสู่ “ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life)” และมีความสงบ (Peaceful Life)” ในวิถีชีวิตของปุถุชนตามแนวพระพุทธศาสนา

เมื่อเราทราบความหมาย และความสำคัญของ “ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life)” และ “ชีวิตที่มีความสงบ (Peaceful Life)” ตามแนวพุทธจริยศาสตร์แล้ว ประเด็นต่อไปที่จะต้องพิจารณาคือ “มีวิธีการปฏิบัติอย่างไรบ้าง ที่จะนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุขและความสงบได้ ?” ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาได้เสนอแนวทาง หรือวิธีปฏิบัติไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้

(๑) การเสียสละ บริจาค หรือให้สิ่งของเพื่อแผ้วแผ้วแก่บุคคลอื่น (Charity) ข้อนี้เป็นแนวทางที่ทำให้ชีวิตมีความสุข (Happy Life)” และ “มีความสงบ (Peaceful Life) ได้ เพราะการที่บุคคลสามารถเสียสละ หรือให้วัตถุสิ่งของเพื่อแผ้วแผ้วแก่บุคคลอื่นได้นั้น บุคคลนั้นจะต้องเป็นคนที่มีจิตใจอ่อนโยนมีเมตตา ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว และไม่เห็นแก่ตัว จึงจะสามารถเสียสละวัตถุหรือสิ่งของ และแม้แต่อารมณ์โกรธแค้นอาฆาตก็สามารถสละได้ นอกจากนี้ผู้ที่มีจิตใจเอื้อเฟื้อแผ้วแผ้วแก่คนอื่น ย่อมสามารถผูกไมตรีจิตแก่ทุกๆ คนได้ บุคคลเช่นนี้ย่อมมีชีวิตที่มีความสงบสุข เพราะจิตใจที่อยากจะทำให้เรามีความสุขกว่าจิตใจที่อยากจะได้ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“บุคคลผู้ไม่ตระหนี่ ให้ทานอยู่ ย่อมเป็นที่รักของคนหมู่มาก เขา
ย่อมได้รับเกียรติ เจริญด้วยยศ เป็นผู้ไม่เก้อเขิน แก่ลูกค้าเข้าสู่บริษัท
เพราะเหตุนั้นแล บัณฑิตทั้งหลายผู้หวังความสุข จงจัดความตระหนี่อัน
เป็นมลทิน แล้วให้ทาน”^{๑๙}

ข้อนี้ตรงกับ “ทานมัย” การทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ เป็นความสุขสงบที่เกิดขึ้นจากการเสียสละแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น เรียกว่า ความสุขสงบเย็นที่เกิดจากการให้

(๒) ความสามารถฝึกฝนและควบคุมตนเองตามกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมและกฎเกณฑ์ทางสังคมได้ (Morality) หมายถึง ความมีศักยภาพในการควบคุมและฝึกฝนตนเองให้เป็นไปตามหลักศีลธรรมและกฎเกณฑ์ทางสังคม เช่น กฎหมาย จารีต ประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามของสังคมได้ ให้สามารถประพฤติ ปฏิบัติ และแสดงออก ทั้งทางร่างกายและทางวาจาได้อย่างเหมาะสม

^{๑๙} อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๔/๕๕.

และสมวัยของตนเอง ข้อนี้เป็นแนวทางแห่งความสงบสุขได้ เพราะหากบุคคลสามารถควบคุมการกระทำและการแสดงออกของตนเองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ไม่ว่าจะอยู่ในสังคมใดๆ ก็ตาม ก็ไม่สร้างปัญหาให้แก่สังคมนั้นๆ ทำให้ตนเองและสังคมโดยรวมมีระเบียบและสงบสุขไปด้วย ดังนั้นในระดับชาวบ้านพระพุทธศาสนาจึงถือว่า ศิลปะเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นหนทางนำชีวิตไปสู่ความสงบสุข ดังพุทธภาษิตว่า “ศิลปะเป็นสิ่งที่ดีงาม ศิลปะเป็นสิ่งที่ยอดเยี่ยมในโลก”^{๒๐} ข้อนี้ตรงกับ “ศีลมัย” การทำบุญด้วยการรักษาศีล หรือประเพณีมีระเบียบวินัย เป็นความสงบสุขที่เกิดจากการสามารถควบคุมตัวเองให้อยู่ในกฎระเบียบของสังคมและศาสนาได้

(๓) ความสามารถฝึกฝนและอบรมจิตใจของตนเองให้เกิดสติปัญญา (Mental Culture) หมายถึง มีศักยภาพที่ดีงามทางจิตใจ หรือมีวัฒนธรรมที่ดีงามทางจิตใจ ได้แก่ ความสามารถที่จะควบคุมหรือฝึกฝนอบรมจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง มั่นคง ใจเย็น ไม่วู่วาม โกรธง่าย มีสติปัญญาคอยควบคุมและกำกับอยู่เสมอจนเกิดความดีงามและสติปัญญาขึ้นในตนเอง ข้อนี้ก็เป็นหนทางไปสู่ชีวิตที่สงบสุขได้เช่นเดียวกัน เพราะในทางพระพุทธศาสนาถือว่า การกระทำทางกายและวาจาของมนุษย์ไม่ว่าจะดี หรือชั่ว ล้วนมีจุดกำเนิดสำคัญมาจากจิตใจทั้งสิ้น ดังนั้นหากบุคคลสามารถพัฒนาจิตใจของตนเองได้ ให้คิดกระทำแต่สิ่งที่ดีงาม ละเว้นสิ่งที่ชั่วช้าแล้ว ชีวิตและสังคมโลก ก็จะมีแต่ความสงบสุข เพราะไม่มีคนทำชั่ว ความสำคัญของจิตใจนี้มีพุทธพจน์ว่า

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ

ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่ว หรือทำชั่วตามไปด้วย

เพราะความชั่วนั้น ความทุกข์ย่อมติดตามเขาไป

เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น

...ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดี หรือทำดีตามไปด้วย

เพราะความดีนั้น ความสุขย่อมติดตามเขาไป

เหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น”^{๒๑}

ข้อนี้ตรงกับ “ภาวนามัย” การทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรมจิตใจเจริญปัญญา เป็นความสงบสุขที่เกิดจากการมีจิตใจดีงาม และมีสติปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริง

(๔) มีความสุภาพ อ่อนน้อม และถ่อมตน (Revenge or Respect) หมายถึง เป็นผู้มีอุปนิสัย กิริยา หรือการแสดงออกต่างๆ ได้อย่างสุภาพ อ่อนน้อม ไม่เย่อหยิ่ง จองหงอ ไม่ว่าจะป็นทางกาย ทางวาจา และทางจิตใจ ซึ่งพฤติกรรมการแสดงออกทางกาย ท่านเรียกว่า “มีกายที่อ่อนน้อม” ส่วนทางวาจา ท่านเรียกว่า “มีวาจาที่อ่อนหวาน” ส่วนจิตใจนั้น ท่านเรียกว่า “มีจิตใจที่อ่อนโยน นุ่มนวล” ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ย่อมเป็นที่รักของบุคคลทั่วไป ทั้งได้รับความเอ็นดู และความเมตตาจากผู้ใหญ่เสมอๆ อันจะทำให้มีชีวิตที่สงบสุขและเจริญก้าวหน้าได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า

^{๒๐} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๘๖/๓๖.

^{๒๑} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๒๓-๒๔.

“ธรรม ๔ ประการ คือ ความมีอายุยืน (อายุ) มีผิวพรรณดี (วรรณะ) มี
ความสุข (สุขะ) และมีกำลังวังชา (พละ) ย่อมเจริญแก่ผู้กราบไหว้ ผู้อ่อน
น้อมต่อผู้ใหญ่ เป็นนิตย”^{๒๒}

ข้อนี้ตรงกับ “อปจายนมัย” การทำบุญด้วยการประพุดิอ่อนน้อม เป็นความสงบสุขที่
เกิดจากการมีความประพุดิอ่อนน้อมถ่อมตนต่อบุคคลอื่น เป็นคนน่ารัก ไม่เย่อหยิ่งจองหอง

(๕) มีความชวนช่วยช่วยเหลือรับใช้ในกิจการ การงานของผู้อื่น ตามสมควรแก่การ
งานและฐานะที่ตนสามารถกระทำได้ (Service in helping other) หมายถึง มีความกระตือรือ
ร้น สนใจ ช่วยเหลือ หรือรับใช้ ในการกระทำกิจการการงานของผู้อื่นตามสมควรแก่การงาน ฐานะ
และความสามารถที่ตนเองจะพึงกระทำได้ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ ซึ่งการช่วยเหลือนั้นกล่าว
จะต้องเหมาะสมกับการงาน ไม่ใช่ช่วยทำให้ทุกอย่างจนเจ้าของงานไม่ต้องทำอะไรเลย ซึ่งการ
กระทำดังกล่าวถือว่าช่วยเหลือไม่เหมาะสมกับการงาน หรือกระทำเกินหน้าที่ นอกจากนี้จะต้อง
เหมาะสมกับฐานะของตนเอง และเท่าที่ความสามารถจะช่วยได้ เช่น หากมีงานทำบุญบ้านเพื่อน
บ้าน ก็ให้ความช่วยเหลือเท่าที่ตนเองสามารถช่วยได้ ไม่ว่าจะเป็น แรงกาย และแรงทรัพย์ตาม
สมควร เป็นต้น และที่สำคัญการช่วยเหลือดังกล่าวจะต้องเป็นการกระทำที่ไม่หวังผลตอบแทนด้วย
จึงจะทำให้มีความสุขได้ เพราะหากเราช่วยเหลือเพียงเพราะต้องการสิ่งตอบแทนแล้วละก็ หากไม่ได้
ตามที่หวัง หรือได้ไม่เท่ากับที่หวัง ก็จะทำให้มีความสุขไม่ได้ ข้อนี้ตรงกับ “เวยยาวัจจมัย” การ
ทำบุญด้วยการช่วยชวนช่วยรับใช้ในกิจที่ชอบที่ดีงาม เป็นความสงบสุขที่เกิดจากการช่วยเหลือ
ชวนช่วยรับใช้ในการงานหรือกิจการตามสมควรแก่การงานและแก่ตนเอง

(๖) แบ่งปัน หรือเฉลี่ยคุณงามความดีให้แก่ผู้อื่น (Sharing merits with other)
หมายถึง ขณะที่ตนเองกำลังทำคุณงามความดีอยู่ ก็มีจิตเมตตาเอื้อเฟื้อ หรือแบ่งปันคุณงามความดี
เหล่านั้นให้แก่ผู้อื่นด้วย โดยการชักชวน เชิญชวน หรือสนับสนุนให้คนอื่นมีส่วนร่วมในการกระทำ
ความดีร่วมกับตนเอง หรือจะกล่าวสั้นๆ ก็คือ ให้คนอื่นมีส่วนร่วมในการทำสิ่งที่ดีงาม และมี
ประโยชน์ร่วมกับตนเอง ไม่ตระหนี่บุญ ไม่ตระหนี่ในการทำความดี เพราะนอกจากตนเองจะมี
ความสุขแล้วก็สามารถช่วยให้คนอื่นมีความสุขอีกด้วย ข้อนี้ตรงกับ “ปัตติทานมัย” ทำบุญด้วยการ
เฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น เป็นความสงบสุขที่เกิดจากการให้ผู้อื่นมีส่วนร่วมในการทำความดี
งามกับตนเอง ไม่ตระหนี่บุญ ไม่ตระหนี่ความดี ไม่ตระหนี่ความสุข

(๗) มีความรู้สึกชื่นชม ยินดี เมื่อคนอื่นได้ดี (Rejoicing in the merits of other)
หมายถึง มีความรู้สึกยินดี พลอยดีใจ มีความสุขด้วย เมื่อเห็นคนอื่นกระทำความดี หรือได้รับผลดี
จากการกระทำนั้นๆ โดยไม่อิจฉาริษยา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ไม่ว่าความดีเหล่านั้นตนเองจะสามารถ
กระทำได้ หรือไม่สมารถกระทำก็ตาม พร้อมทั้งแสดงความชื่นชมยินดีในความดีเหล่านั้นของเขา
อีกด้วย หากทำได้ดังนี้ชีวิตก็จะมีแต่ความสงบสุข เพราะสังคมทุกวันนี้ที่มีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น ส่วน

^{๒๒} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐๘/๖๔.

หนึ่งมาจากความอิจฉาริษยา เพราะทนเห็นคนอื่นได้ดีกว่าตนเองไม่ได้นั่นเอง ข้อนี้ตรงกับ **ปัตตานโมทนาเมย** ความสงบสุขที่เกิดจากการยินดีในความดีของคนอื่น

(๘) **มีความขยันหมั่นเพียรในการศึกษาหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม (Listening to the Dhamma)** หมายถึง ต้องแสวงหาความรู้ทั้งทางโลก เช่น ศึกษาศิลปะวิทยาการต่างๆ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา รวมทั้งวิชาการต่างๆ ในการประกอบอาชีพเลี้ยงชีวิต เพื่อฝึกฝนตนเองให้เป็น “คนเก่ง” นอกจากนี้ยังไม่พอ จะต้องหมั่นศึกษาหาความรู้ในทางธรรม หรือทางศาสนา เพื่อฝึกฝนตนเองในด้านคุณธรรม เช่น หมั่นฟังธรรม ฟังเทศน์ หรืออ่านคัมภีร์ทางศาสนา หรือจากผลงานของท่านผู้รู้ทางศาสนาต่างๆ เพื่อพัฒนาตนเองให้เป็น “คนดี” หากหมั่นศึกษาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรมครบก็จะทำให้เป็นคนเก่งและคนดีในสังคมได้ จึงจะสามารถสร้างสรรค์สังคมและประเทศชาติได้ เพราะหากมีแต่ความรู้ แต่ขาดคุณธรรม ก็จะทำให้ตนเองและสังคมเดือดร้อนได้ ท่านเปรียบเหมือนระเบิดที่ไม่มีสลักนิรภัย ที่พร้อมจะระเบิดได้ทุกเมื่อ ส่วนคนที่มีความรู้และมีคุณธรรม คือ เป็นคนเก่งและคนดีท่านเปรียบเหมือนระเบิดที่มีสลักนิรภัย ซึ่งไม่สามารถทำอันตรายแก่ใครได้ ทั้งยังสามารถช่วยปกป้องคุ้มครองผู้ใช้ได้อีกด้วย ข้อตรงกับ **ธัมมัสสวนเมย** ความสงบสุขที่เกิดจากการศึกษาหาความรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม

(๙) **การช่วยแนะนำ สั่งสอน หรือฝึกอบรมคนอื่นให้เป็นคนดีมีคุณธรรม (Preaching and teaching the Dhamma)** หมายความว่า นอกจากเราจะสามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีคุณธรรมแล้ว จะต้องช่วยกันพัฒนาและฝึกฝนอบรมให้คนอื่นเป็นคนดีมีคุณธรรม และมีชีวิตที่สงบสุขเช่นเดียวกับตนเองอีกด้วย หรือแม้เห็นคนอื่นกระทำความผิดก็ช่วยแนะนำ สั่งสอนในสิ่งที่ถูกที่ควร และสิ่งที่สำคัญในการแนะนำคนอื่นคือ ไม่หวังที่จะให้เขาเป็นเหมือนเรา เพราะหากแนะนำไปแล้วคนอื่นไม่ทำตามตนเองก็จะทำให้เกิดความทุกข์ได้ เรียกว่า ทุกข์เพราะความหวังดี แต่จะต้องแนะนำสั่งสอนอย่างเต็มที่ ด้วยความมานะพยายาม และการแนะนำสั่งสอนคนอื่นนั้นมี ๒ ประการ คือ (๑) การกระทำตนเองให้เป็นแบบอย่าง และ (๒) การแนะนำให้ทำตาม ซึ่งจะต้องใช้ทุกวิถีทางในการแนะนำ แต่หากเขายังดื้อรั้น ไม่สนใจ ก็มีอุเบกขา วางใจเป็นกลาง ไม่โกรธ หรือเกลียดเขาเหล่านั้น อย่างนี้จะทำให้ชีวิตมีความสุขได้ ข้อนี้ตรงกับ **ธัมมเทศนามเมย** ความสงบสุขที่เกิดมาจากการแนะนำสิ่งที่ดีงามแก่คนอื่น

(๑๐) **มีความคิด ความเห็น และความเข้าใจถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง (Strightening one's views)** หมายถึง มีความคิดเห็นที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ศีลธรรม และกฎหมายบ้านเมือง เห็นสิ่งที่ดีว่าเป็นสิ่งที่ดี สิ่งที่ถูก ว่าเป็นสิ่งที่ถูก สิ่งที่ดีว่าเป็นสิ่งที่ผิด สิ่งที่เป็นบาปว่าเป็นสิ่งที่บาป เช่น เห็นว่า การกินเหล้า สูบบุหรี่ เป็นสิ่งที่ไม่ดี มีอันตรายต่อสุขภาพ เป็นต้น ไม่ใช่เห็นสิ่งที่ถูกว่าผิด เห็นสิ่งผิดว่าถูก เห็นบุญว่าบาป เห็นบาปว่าบุญ เช่น เห็นว่าการยิงนกตกปลาเป็นการฝึกสมาธิให้กับตนเอง เป็นต้น เมื่อบุคคลทำความเข้าใจของตนเองให้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง ก็จะนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติตนได้ถูกต้อง เหมาะสมและดีงาม เมื่อนั้นชีวิตก็จะพบแต่ความสงบสุขเพียงอย่างเดียว ข้อนี้ตรงกับ **ทิฏฐุชฺชกรรม** การทำความเข้าใจถูกต้อง

ดังนั้น หากบุคคลใดต้องการมีชีวิตที่มีความสุขและสงบเย็นแล้ว ก็ควรปฏิบัติตามแนวทางทั้ง ๑๐ ประการดังกล่าวข้างต้น เพื่อพัฒนาชีวิตไปสู่จุดหมาย คือ ความสุข และความสงบตามที่ทุกคนปรารถนา และหลักการทั้ง ๑๐ ประการนี้ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า “บุญกิริยาวัตถุ ๑๐” หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำความดี ทางทำบุญ หรือทางดำเนินไปสู่ความสุขและความสงบเย็นนั่นเอง

๖. สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการดำเนินไปสู่ “ชีวิตที่มีความสุขและมีความสงบตามแนวพุทธจริยศาสตร์”

เป็นธรรมดาว่า สรรพสิ่งในธรรมชาตินี้ ล้วนมีสิ่งที่ตรงกันข้าม คือ มีมืด ต้องมีสว่าง มีดี ต้องมีชั่ว เป็นต้น ในเมื่อมีสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีความสุข (Happy Life) และ มีความสงบ (Peaceful Life) ก็ย่อมจะมีสิ่งที่จะมาคอยขัดขวาง หรือทำให้ชีวิตวุ่นวายสับสนได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น ในขณะที่กำลังดำเนินไปสู่ “ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life)” และ “ชีวิตที่มีความสงบ (Peaceful Life)” ตามแนวทางดังกล่าวข้างต้นนั้น ก็ย่อมจะมีปัญหา หรือสิ่งที่จะมาคอยขัดขวางไม่ให้ไปสู่จุดหมายดังกล่าว สิ่งเหล่านี้เมื่อกล่าวโดยรวมก็คือ “กิเลสตัณหา” นั่นเอง แต่ในที่นี้จะกล่าวจำเพาะเจาะลงไปเกี่ยวกับสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคในการดำเนินไปสู่ ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life) และมีความสงบ (Peaceful Life) ในระดับวิถีชีวิตของปุถุชนคนธรรมดาผู้อยู่ครองเรือนทั้งหลาย ซึ่งมีอยู่ ๒ ประการ คือ

(๑) อุกุศลกรรมบถ ๑๐

อุกุศลกรรมบถ แปลว่า หนทางแห่งความชั่ว ความทุกข์ ความเสื่อม หรือความชั่วที่เป็นหนทางนำไปสู่ความเสื่อม ความทุกข์ หรือความเดือดร้อนต่างๆ เรียกอีกอย่างว่า “อธรรม” แปลว่า สิ่งที่ไม่ดี ไม่งามทั้งหลาย ท่านจำแนกออกเป็น ๑๐ ประการ คือ

ความชั่วที่กระทำทางกายมี ๓ ประการ คือ (๑) การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต (ปาณาติบาต) (๒) การลักทรัพย์สมบัติของผู้อื่น (อทินนาทาน) (๓) การประพฤติดิฉินในกาม (กาเมสุมิฉาจาร)

ความชั่วที่กระทำทางวาจามี ๔ ประการ คือ (๔) การพูดเท็จ (มุสาวาท) (๕) การพูดส่อเสียด คือ การพูดยุยงให้คนแตกแยก หรือทะเลาะกัน (ปิสุณาวาจา) (๖) การพูดคำหยาบคาย ไม่สุภาพ ทำให้คนอื่นเจ็บใจ โกรธแค้น (ผรุสวาจา) (๗) การพูดเพ้อเจ้อ คือ พูดจาเหลวไหล ไร้สาระ (สัมผัปปลาปวาจา)

ความชั่วที่เกิดทางจิตใจ มี ๓ ประการ คือ (๘) ความโลภอยากได้ของคนอื่น ไม่รู้จักพอดี (อภิชฌา) (๙) ความคิดปองร้าย ทำร้าย จ้องล้างจ้องผลาญผู้อื่น (พยาบาท) (๑๐) มีความคิดเห็นที่ผิด หรือคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง (มิจฉาทิฐิ)^{๒๓}

^{๒๓} อกุ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗๘/๓๓๐.

(๒) อบายมุข ๖

อบายมุข แปลว่า ช่องทางแห่งความเสื่อม ทางแห่งความพินาศ หนทางแห่งความทุกข์ เหตุย่อเยียบแห่งทรัพย์สมบัติ ในพระไตรปิฎกท่านจำแนกออกเป็น ๖ ประการ คือ

- (๒.๑) การติดสุราและของมีเมาทุกชนิด
- (๒.๒) การชอบเที่ยวในเวลากลางคืน
- (๒.๓) ชอบเที่ยวดูมหรสพและการละเล่นต่างๆ
- (๒.๔) ติดการพนันทุกชนิด
- (๒.๕) คบคนชั่วเป็นมิตรสหาย
- (๒.๖) ความเกียจคร้านในการทำงานต่างๆ^{๒๔}

นี่คือ อุปสรรคในการพัฒนาตนเองเพื่อดำเนินไปสู่ชีวิตที่สงบสุข เพราะความชั่วเหล่านี้ หากบุคคลใดหลงเดินไปแล้ว ย่อมทำให้ชีวิตพบแต่ความทุกข์ เดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อนั้นความสุขและความสงบก็เกิดขึ้นไม่ได้ ในทางพระพุทธศาสนาจึงเรียกว่า “ความชั่วร้ายในชีวิต”

๗. สรุปและอภิปราย

“ชีวิตที่มีความสุข (Happy Life)” และ “ชีวิตที่มีความสงบ (Peaceful Life)” ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมดล้วนมีจุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่ “ความสุข” และ “ความสงบ” ของชีวิต ดังนั้นหลักธรรมไม่ว่าจะเป็นในระดับโลกียะ หรือระดับชาวนบ้าน และหลักธรรมในระดับเหนือโลกียะ หรือโลกุตระ ล้วนมีจุดหมายเดียวกัน คือ “ความสุข” และ “ความสงบ” ในชีวิต แต่ถึงแม้ว่าพระพุทธเจ้าจะทรงแสดงหลักธรรมไว้ทั้งสองระดับก็ตาม แต่ที่ทรงเน้นและย้ำมากที่สุด และถือว่าเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาก็คือ “ความสุข” และ “ความสงบ” ที่สมบูรณ์แบบ หมายถึง “พระนิพพาน” นั่นเอง

ถึงกระนั้นพระพุทธศาสนาก็มิได้ละเลยต่อ “ความสุข” และ “ความสงบ” ในระดับชาวนบ้าน หรือระดับโลกียะแต่ประการใด เพียงแต่ทรงวางทางเลือก หรือแนะทางเลือกให้ สำหรับผู้ที่ต้องการความสุขและความสงบที่ประณีตกว่าความสุขและความสงบในระดับชาวนบ้าน ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน ไม่สมบูรณ์ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ต้องอาศัยวัตถุหรือสิ่งของมาสร้างความสุขให้แก่ตนเอง ให้ได้พิจารณา จะได้พัฒนาตนเองเลื่อนระดับฐานะความสุขให้สูงขึ้นเรื่อยๆ ได้ แต่ถึงกระนั้นก็ได้ทรงต่อต้านความสุขในระดับชาวนบ้าน เพียงแต่ทรงกำชับให้ผู้แสวงหาความสุขในระดับนี้ พึงสำนึกในความเป็นจริงของชีวิตว่า ชีวิตนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา จะได้แสวงหาความสุขระดับนี้ และเสวยอย่างไม่ประมาทหมัวเมา มีสติอยู่ทุกเมื่อ และที่สำคัญจะต้องมีคุณธรรมประจำใจ เคารพและปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทางศีลธรรมและทางสังคมอย่างเคร่งครัด โดยจะต้องปฏิบัติตามแนวทางแห่งความสุข ๑๐ ประการ (หรือบุญกิริยาวัตถุ) และหลักหนี หรืองดเว้น

^{๒๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๔๗/๒๐๓.

จากความชั่วต่างๆ ที่จะมาทำลายความสุขสงบในชีวิต โดยมีความชั่วที่เรียกว่า “อกุศลกรรมบถ ๑๐” และ “อบายมุข ๖” เป็นต้น ดังได้กล่าวมาแล้วนั้น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

(๑) หนังสือ

- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). โอวาทคำสอนสำหรับพระภิกษุบวชใหม่ : คู่มือดำเนินชีวิตของนักบวชไตรัมกาสาวพัสตร์ ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันสันติธรรม, ๒๕๔๙.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, ๒๕๕๘.
- พระมหาโมคคัลลานะ (ผู้รจนา). คัมภีร์อภิธานวรรณนา. แปลและเรียบเรียงโดย พระมหาสมปอง มุทีโต. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

๒. ภาษาอังกฤษ

(1) Book

- Robbins.S.P. Organizationbehavior : Concepts.controversies and Application. New Jersey : Prentice-Hall, 1996.
- Rosabeth Moss Kanter. Commitment and Community : Communes and Utopias in Sociological Perspective. Massachusetts : Harvard University Press, 1971.