

บทที่ 2

แนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

2.1 มโนทัศน์เรื่องมนุษย์ตามหลักพุทธศาสนา

มนุษย์เป็นสัตว์ชนิดเดียวที่มีคุณสมบัติในการรู้คิดในสิ่งเกี่ยวกับระบบคุณค่า และสิ่งที่เป็นนามธรรม ซึ่งลักษณะพิเศษดังกล่าวนี้ อาจเรียกได้ว่าเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์อื่นอย่างสิ้นเชิง ระบบคุณค่าดังกล่าวได้แก่ ความดี ความถูกต้อง คุณธรรม รวมถึงความสุข (นริยคุณนฤทวารัศต์, 2547, หน้า 10)

ความสุขนั้นสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต มนุษย์ทุกคนย่อมปรารถนาชีวิตที่มีความสุขมากกว่าความทุกข์ แต่ก่อนที่เราจะเข้าใจเกี่ยวกับความสุขได้นั้น เราจะต้องทราบถึงทัศนะเกี่ยวกับมนุษย์ตามหลักของพุทธศาสนาเสียก่อน เพื่อทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์โดยรวมอันเป็นพื้นฐานต่อความเข้าใจในเรื่องความสุขของมนุษย์

2.1.1 มนุษย์ในทัศนะของพุทธศาสนา

ตามทัศนะของพุทธศาสนาถือว่าชีวิตทั้งหลายอยู่ในรูปของส่วนประกอบต่างๆ ที่มาประชุมเข้ากัน ตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายนั้นไม่มี เพราะเมื่อแยกส่วนที่มาประกอบเข้ากันนั้นออกไปให้หมดก็จะไม่พบตัวตนของสิ่งนั้นเหลืออยู่ โดยพุทธธรรมได้แยกแยะชีวิตพร้อมทั้งองค์ประกอบทั้งหมดที่บัญญัติเรียกว่า “สัตว์” “บุคคล” ฯลฯ ออกเป็นส่วนประกอบต่างๆ 5 ประเภท หรือ 5 หมวด เรียกทางธรรมว่า เบญจขันธ์หรือขันธ์ 5 (The five Aggregate) คือ

1. รูป (Corporeality) ได้แก่ ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรม ทั้งร่างกายและพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายและสสาร พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น
2. เวทนา (Feeling หรือ Sensation) ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาทสัมผัสทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

3. สัญญา (Perception) ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้ คือ กำหนดรู้อาการเครื่องหมาย ลักษณะต่างๆอันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (object) นั้นๆได้

4. สังขาร (Mental Formations หรือ Volitional activities) ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่างๆของจิตที่ปรุงแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลางๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำหรือพุดง่าๆ ว่าเป็นความนึกคิดดีชั่วต่างๆ เช่น สรัทธา สติ หิริ โอตตปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฏฐิ เป็นต้น

5. วิญญาณ (Consciousness) ได้แก่ ความรู้แจ้งทางอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544, หน้า 19-20)

2.1.2 อายตนะ 6 แคนรับรู้โลกและเสพเสวยโลก

ในแง่ความสุข-ความทุกข์ อายตนะเป็นจุดเริ่มต้นของความสุขความทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายแห่งการดำเนินชีวิตทั่วไปของปวงชน ชีวิตที่ดำเนินอยู่เป็นประจำในแต่ละวัน คือการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลก ซึ่งเป็นสิ่งที่ให้ความหมายแก่ชีวิต หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่า ชีวิตตามความหมายของมนุษย์ คือชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับโลก โดยช่องทางที่ชีวิตใช้ในการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลก เรียกว่า “ทวาร” (ประตูช่องทาง) ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 ภาค ดังนี้

1. ภาครับรู้และเสพเสวยโลก อาศัยทวาร 6 (sense-doors) คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับการรับรู้และเสพเสวยโลก ซึ่งปรากฏแก่มนุษย์โดยลักษณะและอาการต่างๆที่เรียกว่าอารมณ์ 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ และธรรมารมณ์

2. ภาคแสดงออกหรือการกระทำต่อโลก อาศัย ทวาร 3 (channels of action) คือ กาย วาจา ใจ (กายทวาร วจิตวาร มโนทวาร) สำหรับกระทำต่อโลก โดยแสดงออกเป็นการกระทำ การพูด และการคิด (กายกรรม วจกรรม มโนกรรม) (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544, หน้า 26-27)

คำว่า “ทวาร” เมื่อนำไปกล่าวในระบบการทำงานของกระบวนธรรมแห่งชีวิต นิยมเปลี่ยนไปใช้คำว่า “อายตนะ” ซึ่งแปลว่า แคนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือทางรับรู้ มีรูปแบบความ ความสัมพันธ์ ดังนี้

จักขุ-ตา	เป็นแดนรับรู้	รูป	เกิดความรู้คือ	จักขุวิญญาณ	เห็น
โสต-หู	”	เสียง	”	โสตวิญญาณ	ได้ยิน
ฆานะ-จมูก	”	กลิ่น	”	ฆานวิญญาณ	ได้กลิ่น
ชีวหา-ลิ้น	”	รส	”	ชีวหาวิญญาณ	รู้รส
กาย-กาย	”	สิ่งต้องกาย	”	กายวิญญาณ	รู้สิ่งต้องกาย
มโน-ใจ	”	เรื่องในใจ	”	มโนวิญญาณ	รู้เรื่องในใจ

การรับรู้จะเกิดขึ้น ต่อเมื่อมีองค์ประกอบเกิดขึ้นครบ 3 อย่าง คือ อายตนะ อารมณ์ และ วิญญาณ ภาวะนี้ในภาษาธรรมเรียกโดยเฉพาะว่า “ผัสสะ” หรือ “สัมผัส” (contact) ผัสสะ เป็น ขั้นตอนสำคัญในกระบวนการรับรู้ เมื่อผัสสะเกิดขึ้น กระบวนการก็ดำเนินต่อไป เริ่มแต่ความรู้สึก ต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น ปฏิกริยาอย่างอื่นของจิตใจ การจำหมาย การนำอารมณ์นั้นไปคิดปรุงแต่ง ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ ที่สืบเนื่องไปตามลำดับ ในกระบวนการของความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามา เรียกว่า “เวทนา” แปลว่า การเสวยอารมณ์ หรือการเสพสอารมณ์ เวทนาแบ่งตาม คุณภาพมีจำนวน 3 คือ

1. สุข ได้แก่ สบาย ชื่นใจ ถูกใจ
2. ทุกข์ ได้แก่ ไม่สบาย เจ็บปวด
3. อทุกขมสุข ไม่ทุกข์ ไม่สุข คือเรื่อยๆ เฉยๆ ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า อุเบกขา

กระบวนการรับรู้เท่าที่กล่าวมานี้ เขียนให้เห็นง่ายๆ ได้ ดังนี้

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{อายตนะ} & + & \text{อารมณ์} & + & \text{วิญญาณ} & = & \text{ผัสสะ} & \longrightarrow & \text{เวทนา} \\
 \text{ทางรับรู้} & & \text{สิ่งที่ถูกรู้} & & \text{ความรู้} & & \text{การรับรู้} & & \text{ความรู้สึก}
 \end{array}$$

เมื่อกระบวนการรับรู้ดำเนินมาตามลำดับ จนถึงเวทนา กล่าวคือ เมื่อรับรู้อารมณ์อย่างใด อย่างหนึ่งแล้ว เกิดความรู้สึกสุขสบายชื่นใจ (สุข-เวทนา) ก็อยากได้ (ตัณหา) เมื่ออยากได้ ก็คิดใจ พัวพันจนถึงขั้นยึดติดถือมั่น (อุปาทาน) ค้ำใจอยู่ไม่อาจวางลงได้ ทั้งที่ตามความเป็นจริงไม่อาจถือเอาไว้ได้เพราะสิ่งนั้นๆ ล่วงเลยผ่านไปแล้ว จากนั้น ก็เกิดความคิดสร้างภาพต่างๆ ที่จะให้ ตนอยู่ในภาวะครอบครองอารมณ์อันให้เกิดสุขเวทนานั้น พร้อมทั้งคิดปรุงแต่งสร้างวิธีการ แล้วลงมือกระทำการต่างๆ ทางกายบ้าง วาจาบ้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ต้องการ ในทางตรงข้าม ถ้ารับรู้

อารมณ์ใดแล้ว เกิดความรู้สึกทุกข์ เจ็บปวด ไม่สบาย (ทุกข์-เวทนา) ก็ไม่ชอบใจ จัดเคือง อยากจะ
 พ้นไป หรือให้มันสูญสิ้นไป อยากทำลาย (ตัณหา) ผูกใจ ปักใจ ค้างใจกับสิ่งนั้น (อุปาทาน)
 กระบวนการดังกล่าวที่บังเกิดเป็นสุขทุกข์จะมีความซับซ้อนเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ ขึ้นอยู่กับผลเสกสรร
 ของมนุษย์เอง ซึ่งจะเป็นวงจรที่หมุนเวียนไปซ้ำแล้วซ้ำเล่า (เรื่องเดียวกัน, หน้า 30-33)

ตามหลักพุทธธรรมเบื้องต้นที่ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดจากส่วนประกอบต่างๆ มาประชุมกันเข้า
 ส่วนประกอบทั้งหลายเหล่านั้นจึงไม่มีตัวตนของตัวเองอย่างเป็นอิสระ มีความเกิด-ดับต่อกันไป
 เสมอ ไม่เที่ยง ไม่คงที่ ความเป็นไปต่างๆ ทั้งหมดนี้เป็นไปตามธรรมชาติ อาศัยความสัมพันธ์และ
 ความเป็นปัจจัยเนื่องอาศัยของสิ่งทั้งหลายเอง ไม่มีตัวการอย่างอื่นที่นอกเหนือออกไปในฐานะ
 ผู้สร้างหรือผู้บันดาล หลักธรรมนี้พระพุทธรเจ้าทรงแสดงในรูปของกฎธรรมชาติ คือ ไตรลักษณ์

กฎธรรมชาติดังกล่าวเป็นธรรมชาติ คือ ภาวะที่ทรงตัวอยู่โดยธรรมดา ภาวะที่ตั้งอยู่หรือยืน
 ตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดา กฎไตรลักษณ์ (the Three Characteristics of Existence) หรือ
 บางทีเรียกว่า “สามัญลักษณ์ะ” มีดังนี้

1. อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้ว
 เลื่อมสลายไป
2. ทุกขตา (Conflict) ความทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะที่
 กดคั้นฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป ภาวะ
 ที่ไม่สมบูรณ์บกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความสมอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจอย่างเต็มที่ แก่ผู้อยาก
 ด้วยตัณหา และก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากยึดด้วยตัณหา อุปาทาน
3. อนัตตตา (Soullessness หรือ Non-Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มี
 ตัวตนที่แท้จริงที่จะบังคับให้เป็นอย่างไรก็ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544, หน้า 58-60)

เมื่อแยกขั้น 5 ออกพิจารณาแต่ละอย่างๆ ก็จะเห็นว่า ขั้นทุกข์ขั้น 5 ไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยงก็
 เป็นทุกข์ เป็นสภาพบีบคั้นกดคั้นแก่ผู้เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ ก็ไม่ใช่ตัวตน ที่ไม่ใช่ตัวตนเพราะแต่
 ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนของมัน ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้น
 แท้จริง (ถ้าสัตว์บุคคลนั้นเป็นเจ้าของขั้น 5 แท้จริง ก็ย่อมต้องบังคับเอาเองให้เป็นไปตามความ

ต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปจากสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น) (เรื่องเดียวกัน, หน้า 60)

จะเห็นได้ว่า “ความสุข” และสิ่งที่ทำให้ความสุขก็ตกอยู่ในหลักความจริงข้อนี้ด้วย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายว่า “ความสุข ย่อมไม่มีความสมบูรณ์อยู่ในตัว ผู้ที่ฝากความหวังไว้ในความสุขย่อมเท่ากับทำตัวเองให้เป็นหนึ่งเดียวกับความไม่สมบูรณ์ของสิ่งเหล่านั้น หรือทิ้งตัวลงไปอยู่ในกระแสความแปรปรวนของมัน หากตั้งความหวังไว้ในความสุขมากเท่าใด เมื่อความแปรปรวนหรือผิดหวังเกิดขึ้น ความทุกข์ก็รุนแรงมากขึ้นตามอัตรา...ผู้หาความสุขที่ฉลาด คือเมื่อยังยินดีที่จะหาความสุขอยู่ จะต้องมีชีวิตอยู่อย่างรู้เท่าทันความจริง แสวงหาและเสวยสุขอย่างมีสติสัมปชัญญะ โดยประการที่ว่า ความแปรปรวนของมันจะก่อให้เกิดโทษ พิษภัยหรือเกิดความกระทบกระเทือนน้อยที่สุด พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ถึงจะเป็นอย่างไรก็ให้รักษาอิสรภาพของจิตใจไว้ให้ดีที่สุด” (เรื่องเดียวกัน, หน้า 70)

2.2 ความหมายของความสุข

2.2.1 ความหมายของความสุขตามทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท

ความหมายของความสุขตามทัศนะของพุทธศาสนาเถรวาทสามารถที่จะให้คำนิยามได้เป็น 2 ประการด้วยกัน ดังนี้

ความสุข หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับความทุกข์ซึ่งหมายถึงสภาพที่ทนได้ยาก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551, หน้า 453) จากความหมายนี้สามารถอธิบายได้ว่า สภาพที่ทนได้ง่าย เช่น การนั่งบนเก้าอี้ไม้ กับการนั่งบนโซฟา การนั่งบนโซฟาย่อมสบายกว่านั่งบนเก้าอี้ไม้ เพราะให้สัมผัสที่แตกต่างกัน จึงสามารถที่จะนั่งได้นานกว่าและมีความพึงพอใจมากกว่า ดังนั้น ความสุขในทางพุทธศาสนาที่หมายถึงสภาพที่ทนได้ง่าย เป็นความสุขเพราะประสบกับสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก เป็นต้น อันมีความหมายตรงข้ามกับความทุกข์ซึ่งแปลว่าสภาพที่ทนได้ยาก เพราะเมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ ย่อมเกิดความขัดเคืองไม่พอใจขึ้นมาได้ จึงได้ชื่อว่า เป็นทุกข์ (นิกร ศิริกุล, 2550, หน้า 43)

และความสุข ที่หมายถึง ความปราศจากทุกข์จากภาวะที่หมดกิเลสทั้งปวง หรือภาวะที่ปราศจากตัณหา ความสุขในความหมายนี้ จึงหมายถึง ความเป็นผู้มีจิตที่เป็นอิสระจากพันธนาการทั้งปวง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552, หน้า 545)

เมื่อก้าวโดยสรุป ความหมายของความสุขที่มีในพุทธศาสนา 2 ประการ คือ

1. ความหมายของความสุขที่เป็น โลภียะ หรือ โลภียสุข
2. ความหมายของความสุขที่เป็น โลกุตตร หรือ โลกุตตรสุข

โดยจะได้อีกกล่าวถึงรายละเอียดของการจำแนกความสุขในชั้น โลภียสุขและ โลกุตตรสุขต่อไป ในหัวข้อเหตุ-ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข

ตามแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ท่านเน้นย้ำว่า “ความสุขใดๆที่ใครก็ตามกล่าวมานั้น เราจำเป็นต้องตรวจสอบว่าเป็นความสุขที่แท้จริงหรือไม่ เพราะถ้าหากกล่าวว่าเป็นความสุข แต่มันเป็นความสุขที่ชั่วคราว ไม่ยั่งยืน ยังขาด ยังพร่อง นั่นแสดงว่าเป็นสุขที่ยังมีปัญหา ซึ่งก็คือยังเป็นทุกข์อยู่นั่นเอง” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 21) ตามทัศนะของท่าน “ความสุขที่แท้จริง” เป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ อันมีลักษณะ ดังนี้

วิชา คือ ความสว่าง ฟ่องใส กระจ่างแจ้ง มองเห็นชัดเจนซึ่งเป็นลักษณะของปัญญา ปัญญานั้นเมื่ออยู่ในกระบวนการทำงานของจิต จะไม่ถูกเคลือบหรือหั่นเหไปด้วยความรู้สึก ความเอนเอียง และอคติต่างๆ ทำให้รู้เห็นตามที่เป็น คือ รู้ตามความจริง

วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นภาวะที่สำคัญมาก โดยจิตจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆที่เข้ามากระทบ จะหลุดพ้นจากการถูกบังคับด้วยกิเลสที่เป็นแรงขับหรือแรงจูงใจไร้สำนึกต่างๆ (unconscious drives หรือ unconscious motivations)

วิสุทธิ คือ ความหมดจด สดใส บริสุทธิ์ ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง

สันติ คือ ความสงบ ไม่ร้อนรนกระวนกระวาย มีความปลอดโปร่ง โล่งเบา ฟ่องใส ผ่อนคลาย เป็นภาวะที่ประณีตอย่างยิ่ง ซึ่งสุขแท้ย่อมขาดไม่ได้

ดังนั้น วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติ ดังกล่าวเป็นภาวะที่เรียกว่าความสุข อันเป็นลักษณะองค์ประกอบของภาวะที่เป็นความดีงามสมบูรณ์ของชีวิตตามทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

2.2.2 ระดับและประเภทของความสุข

ในทางพุทธศาสนาเถรวาทได้จำแนกความสุขไว้หลายระดับหลายประเภท ในที่นี้จะแสดงโดยสรุป ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในเรื่องแนวความคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ โดยตั้ง สามิสสุข-นิรามิสสุข เป็นหลัก ดังนี้

2.2.1 สามิสสุข (อามิสสุข หรือ กามสุข) คือ ความสุขที่ขึ้นต่อวัตถุ เรียกว่า สุขจากการเสพหรือสุขขึ้นค้นหา เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพา ต้องหา ขึ้นต่อสิ่งภายนอก

2.2.2 นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก แบ่งเป็น 2 ระดับย่อย คือ

2.2.2.1 สุขขึ้นต่อนิรามิส หมายถึงความสุขในระดับของการสนองความต้องการในทางที่ติงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกให้สั้นว่า สุขขึ้นฉันทะ ซึ่งอาจแสดงออกผ่านคุณธรรมได้หลายอย่าง เช่น

- สุขจากการอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ
- สุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์
- สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม
- สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์
- สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปีติในการทำบุญ-บำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญามองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจโปร่งโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

2.2.2.2 สุขขึ้นเป็นนิรามิส หมายถึงความสุขในระดับที่เป็นนิรามิสแท้จริง เป็นอิสระจากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง คือ

- สุขจากสมาธิในฌาน (จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน)
- สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์)

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 243-246)

ดังนั้น ความสุขประเภทแรกที่ทางธรรมเรียกว่า สามิสสุขนั้น เป็นความสุขที่ต้องหาและขึ้นต่อปัจจัยภายนอก คือ วัตถุและอารมณ์สำหรับสนองความต้องการต่างๆ คือการแสหาดีนรณะวนกระวายเป็นอาการนำหน้า เมื่อเป็นสุขที่เนื่องด้วยหาสิ่งมาเติมเต็มความรู้สึกบางอย่างที่ขาดหายไป จึงนำมาซึ่งความรู้สึกที่ยึดติด หวงแหน ผูกพันต่อสิ่งที่อาศัยหรืออามิสนั้นๆ ส่วนความสุขประเภท

หลัง ทางธรรมเรียกว่า นิรามิสสุข คือความสุขที่ไม่ต้องอาศัยามิส ไม่ต้องขึ้นต่อสิ่งภายนอก แต่เป็นความสุขที่มีขึ้นได้เอง สร้างขึ้นได้เป็นอิสระของตัว เป็นภาวะของจิตภายใน เมื่อความสุขไม่ขึ้นต่อสิ่งอื่น ไม่ต้องพึ่งพา จึงไม่ก่อให้เกิดปัญหา เช่น ความห่วงกังวล ความเบื่อหน่าย ความหวาดหวั่น การแย่งชิง แต่เป็นภาวะที่ไม่มีปัญหาและช่วยขจัดปัญหา เป็นภาวะที่ประณีตลึกซึ้ง ซึ่งอาจพัฒนาไปจนถึงขั้นที่เกินกว่าจะเรียกว่าเป็นความสุข จึงเรียกง่าย ๆ ว่าเป็นความพ้นจากทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544, หน้า 70-72)

2.3 เหตุ-ปัจจัยที่ทำให้เกิดความสุข

ความสุขในทางพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้น มีบ่อเกิดของความสุขที่แตกต่างกันออกไปตามแต่ละระดับของการฝึกตนซึ่งจะกล่าวเป็นลำดับ ดังนี้

2.3.1 ความสุขที่มาจากกามคุณ 5

กามสุขหรือความสุขเนื่องด้วยกามนี้ เป็นความสุขที่อาศัยวัตถุหรืออามิสแล้วเกิดความยินดีเป็นเหตุให้เกิดสุข เป็นสุขที่ขึ้นต่อวัตถุภายนอก อาศัยกามคุณคือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กามสุขเป็นสุขชนิดที่อยู่กับตัวเองไม่ได้ ถ้าอยู่นิ่งจะกระสับกระส่ายรณรานไปหาสิ่งที่จะเสพเสวยไม่เช่นนั้นก็จะ เป็นทุกข์ กามสุขเป็นสุขที่ถูกค้นหาปรุงแต่งจึงอยู่ใต้อิทธิพลของตัณหา คือ เนื่องด้วยความชอบใจ ไม่ชอบใจที่สั่งสมเป็นความเคยชินไว้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552, หน้า 552-553)

2.3.2 ความสุขที่มาจากฌาน

สุขที่เนื่องด้วยฌานนี้ เป็นความสุขจากการที่จิตได้สัมผัสกับสมาธิ เรียกได้ว่าเป็นความสุขด้านจิต มิได้เกิดจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ที่ได้เสพเสวยกามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัส เป็นความสุขในขณะที่จิตกำลังอยู่ในฌาน เพราะหลุดพ้นจากกิเลสตัณหาได้ชั่วคราว การที่บุคคลจะบรรลุฌานสุขนั้นจะต้องก้าวข้ามอุปสรรคที่สำคัญเรียกว่านิวรณ์ 5 คือ 1. กามฉันท์ ความอยากได้นั้นอยากได้นี้ 2. พยาบาท ความแค้นเคือง 3. ถีนมิทธะ ความเซื่องซึมเหงาหงอย 4. อุทธัจจ

จะถูกกู่จะ ความฟุ้งซ่าน 5. วิจิติจนา ความลึกลับสงสัยในผลที่จะเกิดจากการปฏิบัติ เมื่อละนิรณ 5 ได้แล้ว ความปลอดโปร่งของจิตจะเกิดขึ้น กลายเป็นความอึดใจ เป็นความสุขทางใจล้วนๆ สุขเนื่องด้วยฌานหรือสุขเนื่องด้วยสมาบัติ 8 แยกเป็น 2 ระดับย่อย คือ

สุขในรูปฌาน หรือสุขเนื่องด้วยรูปฌาน 4

1. ปฐมฌานสุข สุขเนื่องด้วยปฐมฌาน ซึ่งสังคจากกามและอกุศลกรรมทั้งหลาย ประกอบด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุขและเอกกคตา

2. ทุตติฌานสุข สุขเนื่องด้วยทุตติฌาน ซึ่งประกอบด้วย ปีติ สุขและเอกกคตา

3. ตติยฌานสุข สุขเนื่องด้วยตติยฌาน ซึ่งประกอบด้วย สุขและเอกกคตา

4. จตุตถฌานสุข สุขเนื่องด้วยจตุตถฌาน ซึ่งประกอบด้วย อุเบกขาและเอกกคตา

สุขในอรุฌาน หรือสุขเนื่องด้วยอรุฌาน 4

1. อากาสาณัญจายตนสมาบัติตีสสุข สุขเนื่องด้วยอากาสาณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งล่วงพ้นรูปสังขยาได้โดยสิ้นเชิง ปฏิขสังขยาล่วงลับไปหมด ไม่มณฑิการนันทตสังขยา นึกถึงแต่อวกาศอันอันันต์เป็นอารมณ์

2. วิญญาณัญจายตนสมาบัติตีสสุข สุขเนื่องด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงวิญญาณอันอันันต์เป็นอารมณ์

3. อากิญจัญญายตนสมาบัติตีสสุข สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติ ซึ่งคำนึงภาวะที่ไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์

4. เนวสังขยานาสัญญายตนสมาบัติตีสสุข สุขเนื่องด้วยเนวสังขยานาสัญญายตนสมาบัติ อันถึงภาวะที่มีสังขยาที่ไม่ใช่ ไม่มีสังขยาที่ไม่ใช่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552, หน้า 530-531)

แม้ว่าฌานสุขทั้งหลายจะประณีตลึกซึ้งยิ่งยกว่ากามสุข แต่ก็ยังมีใช่เป็นความสุขที่สมบูรณ์ มีพุทธพจน์ตรัสว่า ในอริยวินัย (ระบบหรือแบบแผนของอริยชน) เรียก กามคุณ 5 ว่าเป็นโลก หรือว่า โลกก็คือกามคุณ 5 นั่นเอง ผู้ยังติดอยู่ในกามสุขก็คือติดข้องอยู่ในโลก ผู้ใดเข้าถึงฌาน จะเป็นรูปฌาน หรืออรุฌานก็ตาม ท่านเรียกผู้นั้นว่ามาถึงที่สุดของโลกแล้วและอยู่ ณ ที่สุดแห่งโลก แต่ก็ยังเป็นผู้อยู่อยู่ในโลก ยังสลัดตัวไม่พ้นจากโลก ส่วนผู้ใดก้าวล่วงอรุฌานขั้นสุดท้ายไปได้เข้าเข้าถึงสังขยาเวทิตินิโรธ และเป็นผู้หมดอาสวะเพราะเห็น(สังขธรรม) ด้วยปัญญา ผู้นี้จึงจะเรียกได้ว่า ได้

มาถึงที่สุดแห่งโลกแล้ว อยู่ ณ ที่สุดแห่งโลก และทั้งได้ข้ามพ้นโยงโยที่เหนียวพันให้ติดอยู่ในโลกไปได้แล้ว¹ ฉะนั้น ลักษณะของฉานสุขจึงยังเป็นสุขระดับเวทนา หมายความว่า เป็นสุขที่เกิดจากการเสวยอารมณ์ของฉาน (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2542, หน้า 545-546)

ดังนั้น ในทางพุทธศาสนาจึงถือว่า ทั้งความสุขที่มาจากกามคุณ 5 และความสุขที่เกิดจากฉานหรือการทำสมาธิ ยังเป็นความสุขในระดับโลกียะ คือ เป็นความสุขที่ยังเกี่ยวข้องกับขั้นของกิเลส คือจะต้องมีสิ่งมาตอบสนองจนเกิดเป็นเวทนา คือสุขเวทนา อันเป็นสาเหตุให้เกิดการยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์นั้นๆและยังมีความเสื่อมถอยได้ถ้าสมาธิไม่มั่นคง

ความสุขสูงสุดในอุดมคติทางพุทธศาสนาเถรวาท ที่ถือว่าเป็นความสุขในระดับโลกุตตระ หรือความสุขขั้นปรมาตมคือ สภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องพัวพันการทั้งปวง เมื่อกิเลสทั้งปวงสิ้นไปแล้ว ความทุกข์หมดสิ้นแล้ว สิ่งที่เหลืออยู่คือความสงบ ความว่าง ความไม่ยุ่งวาย ไม่ปรุงแต่ง เป็นต้น นั่นคือ นิพพานสุข อันมีรายละเอียดที่จะเสนอดังนี้

2.3.3 ความสุขที่มาจากนิพพาน (วิมุตติสุข)

สุขที่เนื่องด้วยนิพพานมีบ่อเกิดมาจากการฝึกหัดขัดเกลาด้วย ศีล สมาธิและปัญญาจนดับกิเลสได้สิ้นเชิง ความสุขที่เนื่องด้วยนิพพานนี้จึงเป็นความสุขที่ไม่ต้องอาศัยปัจจัยอะไรปรุงแต่ง เพราะรู้เข้าใจตามเป็นจริงว่าเวทนาทั้ง 3 คือสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อทุกขมสุขก็ดี ล้วนไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ยังปัจจัยต่างๆปรุงแต่งขึ้น เป็นของอาศัยกันและกันเกิดขึ้น มีอันจะต้องสิ้น ต้องสลาย ต้องจางหาย ต้องดับไปเป็นธรรมดา จึงหมดใคร่หาชนิดในเวทนาทั้ง 3 นั้น จิตจึงหลุดพ้นเป็นอิสระ อีกอย่างหนึ่งคือเป็นภาวะของจิตใจที่ปราศจากสิ่งมัวหมองรบกวน ไม่มีอะไรค้างค้ำกังวล ไม่เกาะเกี่ยวพัวพันอยู่กับอารมณ์ที่เสพเสวยอย่างใดๆ ปลอดโปร่งเปิดกว้าง แผ่ออกไปได้อย่างไร้ขีดจำกัด ภาวะจิตเช่นนี้ จะทำให้เกิดความรู้สึกอย่างไร จะเป็นสุข ผ่องใส เบิกบาน โปร่งโล่งอย่างไร เป็นประสบการณ์เฉพาะที่ผู้หลุดพ้นแล้วมีเป็นพิเศษต่างหากจากปุถุชนทั้งหลาย ซึ่งปุถุชนไม่เคยได้ประสบ จึงยากที่จะนึกคิดคาดคะเนให้แจ้งแก่ใจ แต่ก็พอจะนึกถึงได้ว่าเป็นภาวะที่เลิศล้ำอย่างหนึ่ง (เรื่องเดียวกัน, หน้า 548)

¹ อัง.นวก.23/242/448

2.4 องค์กรร่วมชีวิตมีสุขภาวะ องค์กรรวมโลกมีสันติสุข

นอกจากที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายถึงความสุขในระดับต่างๆและเน้นให้บุคคลพัฒนาความสุขให้เป็นความสุขที่ประณีตขึ้นไป จนถึงความสุขที่สูงสุด ตามแนวคิดสุขภาวะองค์กรรวมเชิงพุทธ ท่านได้มีทัศนะว่า “ชีวิตจะมีสุขภาวะที่แท้จริง องค์กรรวมของโลกทั้งหมดจะต้องมีสันติสุขด้วย” จากทัศนะดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ท่านไม่ได้มองเพียงความสุขในฐานะปัจเจกเท่านั้น แต่ให้ความสำคัญถึงองค์กรรวมของชีวิต ในฐานะที่มนุษย์มี 2 ภาวะในตัว คือ ภาวะหนึ่ง มนุษย์เป็นชีวิต ที่เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติและเป็นอันเดียวกับธรรมชาติ อีกภาวะหนึ่ง มนุษย์เป็นบุคคล ที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม

องค์กรรวมใหญ่ที่มนุษย์เกี่ยวข้องจึงมีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ ชีวิต สังคม ธรรมชาติ โดยระบบความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 3 ได้แก่ 1.) มนุษย์ (ก)ในฐานะบุคคล (ข)ในฐานะชีวิตทั้งกายและใจ 2.) สังคม 3.) ธรรมชาติ จะต้องประสานกลมกลืนเกื้อกูลซึ่งกันและกันและดำเนินไปด้วยดี ในแนวคิดการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงระบบการพัฒนาและปฏิบัติต่อองค์ประกอบทั้ง 3 อันมีแนวทางพื้นฐานบางประการดังนี้

1. **มนุษย์** ในระบบนี้มนุษย์ในฐานะปัจเจกตัวกระทำ มีความสำคัญที่สุดที่จะให้ภาวะที่พึงประสงค์นี้เกิดขึ้นได้หรือไม่ ดังนั้น มนุษย์ในฐานะปัจเจกบุคคล เป็นหลักการที่ควรให้ความสำคัญสูงสุด โดยมุ่งให้การศึกษาและจัดสรรปัจจัยที่เกื้อหนุนอื่น เพื่อช่วยให้มนุษย์แต่ละชีวิตเจริญอกงาม เข้าถึงความ เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ และมีชีวิตที่ดีงามสมบูรณ์ อันจะช่วยให้ระบบความสัมพันธ์องค์กรรวมใหญ่บรรลุจุดหมายแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน และมนุษย์ในฐานะเป็นทรัพยากรมนุษย์ คือเป็นทุนหรือเป็นปัจจัยในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม พึงมีการพัฒนาให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ โดยมีสุขภาพดี ขยันอดทน รับผิดชอบ มีฝีมือ มีความรู้ความสามารถ เชี่ยวชาญ ฯลฯ พร้อมทั้งจะเป็นกำลังในระบบเศรษฐกิจและสังคมและจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

2. **สังคม** ระบบการต่างๆทางสังคมนั้น ว่าโดยพื้นฐาน เป็นการจัดตั้งวางรูปแบบขึ้นเพื่อให้เป็นเครื่องมือและเป็นสื่อที่ช่วยให้กระบวนการแห่งเหตุปัจจัยในกฎธรรมชาติทำงานหรือดำเนิน

ไปในทางที่จะอำนวยผลดีแก่มนุษย์ การจำแนกเป็นระบบย่อยต่างๆ เช่น ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมือง ระบบการบริหาร ตลอดจนกิจการต่างๆ ระบบเหล่านั้นทั้งหมดจะต้องประสานกลมกลืนสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน บนฐานแห่งความรู้ในความเป็นจริงแห่งกฎธรรมดาเดียวกัน โดยจุดเน้นสำคัญของมาตรการต่างๆ ในสังคม คือ การสร้างสรรค์บรรยากาศแห่งการไม่เบียดเบียน ตลอดจนบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล เพื่อเป็นปัจจัยเกื้อหนุนให้มนุษย์สามารถพัฒนาตน เข้าถึงชีวิตที่ดีงาม ความมีอิสรภาพและสันติสุขที่แท้จริง

3. ธรรมชาติ การสร้างทัศนคติที่ดีของมนุษย์ต่อธรรมชาติ คือ เลิกมองตนเองแยกต่างหากจากธรรมชาติ และเลิกคิดจะพิชิตจัดการกับธรรมชาติตามชอบใจ แล้วมองตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ และจะต้องมีชีวิตที่สอดคล้องกลมกลืนกับธรรมชาติ ในการปฏิบัติต่อธรรมชาติ ฟังดูที่ผลกระทบอันจะเกิดขึ้นตามความเป็นจริงว่าจะเป็นการก่อความเสียหายหรือสร้างสรรค์เกื้อกูล และส่งผลดีผลร้ายต่อธรรมชาติ เพราะแท้ที่จริงแล้วการกระทำของมนุษย์จะส่งต่อมาถึงตัวมนุษย์และสังคมของตนในที่สุด มากไปกว่านั้น ธรรมชาตินอกจากเป็นพื้นฐานและเป็นแหล่งหล่อเลี้ยงแห่งชีวิตด้านกายของมนุษย์แล้ว ถ้ามนุษย์วางท่าทีให้ถูกต้อง ธรรมชาติก็จะเป็แหล่งอำนวยคุณค่าแห่งความงามความรื่นรมย์และให้ความสุขหล่อเลี้ยงแม้แต่ชีวิตด้านนามธรรมของมนุษย์ด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552, หน้า 248-252)

จึงกล่าวโดยสรุปได้ว่า ตามทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มนุษย์ต้องพัฒนาความสุขในฐานะของปัจเจกให้เป็นความสุขที่ประณีตขึ้นโดยลำดับ พร้อมกับการดำเนินชีวิตไปอย่างประสานสัมพันธ์เกื้อกูลกับสังคม และธรรมชาติ อันเป็นองค์ประกอบร่วมใหญ่ของชีวิต กล่าวคือ เมื่อองค์ร่วมทุกอย่าง (ชีวิต สังคม ธรรมชาติ) มาประกอบกันในภาวะที่ปกติ ระบบความสัมพันธ์ขององค์ร่วมทั้งหลายนั้นก็เคลื่อนไหวโดยทำหน้าที่ของมันอย่างประสานกลมกลืนและดำเนินไปด้วยดี นั่นคือเหตุ-ปัจจัยของการนำมาซึ่ง “สุขภาวะที่แท้จริงของชีวิต” ซึ่งรายละเอียดของวิธีการพัฒนาระบบดังกล่าว จะได้กล่าวต่อไปในหัวข้อวิธีการสู่ความสุข

2.5 วิธีการสู่ความสุข

ตามแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) วิธีการพัฒนาสุขภาวะที่แท้จริงของมนุษย์ เริ่มที่การทำความเข้าใจองค์รวมของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่แยกออกได้เป็น 3 แขน คือ

แขนที่ 1 คือ ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งด้านกายภาพและด้านสังคม

แขนที่ 2 คือ ภาวะจิต ซึ่งโยงถึงการพัฒนาจิตใจ

แขนที่ 3 คือ การใช้ปัญญา ซึ่งโยงถึงการพัฒนาปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 164,198)

โดยระบบความสัมพันธ์ของการดำเนินชีวิตที่เป็นองค์รวมทั้งสามแขนนี้ มีวิธีการพัฒนาอันจะนำมาซึ่งการมีชีวิตที่เป็นอยู่ดีและมีสุขภาวะที่แท้จริง ตามที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้เสนอโดยการใช้หลักพัฒนา (development) 4 ด้าน เรียกว่า “ภาวนา 4”

“ภาวนา” (ในภาษาบาลี ให้ความหมายว่า “วธุมนา” คือ วัฒนา) แปลว่า การทำให้เจริญ ทำให้เป็น ทำให้มีขึ้น การฝึกอบรม หรือแปลว่า การพัฒนา หรือการเจริญ ภาวนาเป็นคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้กับ “สิกขา” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544, หน้า 371)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้นำแนวคิดทางพุทธศาสนา มาสรุปเป็นองค์ความรู้ “สุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ” ประกอบด้วย 4 หมวดใหญ่คือ กายภาพ สังคม จิต และปัญญา โดยแบ่งได้เป็น 12 หมวดย่อย ดังนี้

หมวดกายภาพ ประกอบด้วย 4 หมวดย่อย คือ 1. สิ่งแวดล้อม 2. ปัจจัยสี่ อุปกรณ์และเทคโนโลยี 3. การใช้อินทรีย์ และ 4. สุขภาพร่างกาย

หมวดสังคม ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย คือ 1. ปฏิสัมพันธ์ 2. อาชีพ และ 3. วินัย

หมวดจิต ประกอบด้วย 3 หมวดย่อย คือ 1. คุณภาพจิต 2. สมรรถภาพจิต และ

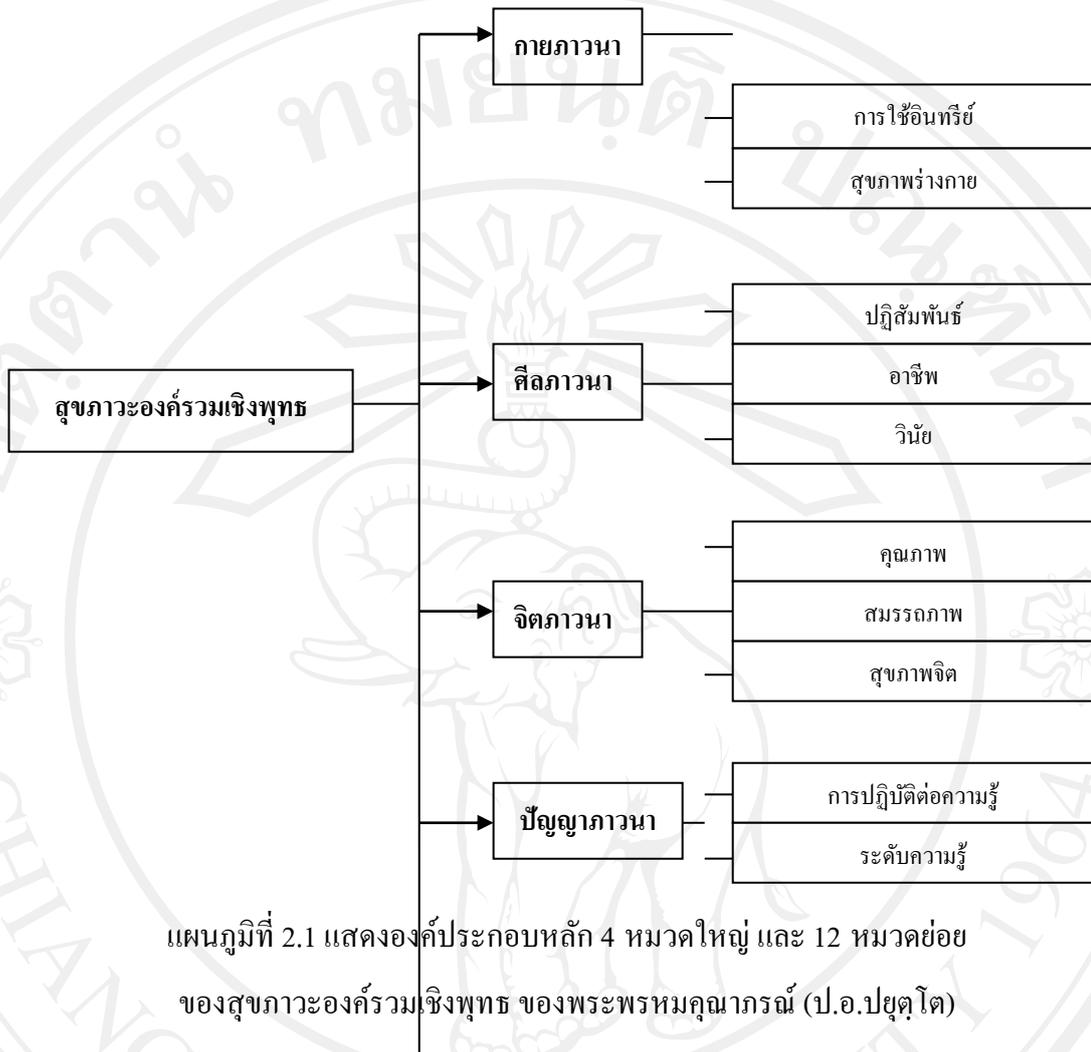
3. สุขภาพจิต

หมวดปัญญา ประกอบด้วย 2 หมวดย่อย คือ 1. การปฏิบัติต่อความรู้ และ 2. ระดับความรู้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 264-267)

สิ่งแวดล้อม

ปัจจัยสี่ อุปกรณ์และเทคโนโลยี

(การเสพ การบริโภค ใช้สอย)

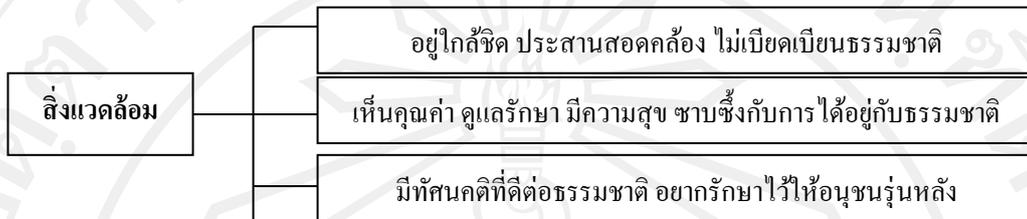


การพัฒนาภาวะที่เป็นสุข ตามหลักภavana 4 มีรายละเอียดที่จะแสดง ดังต่อไปนี้

2.5.1 กายภavana (การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ-physical development) เป็นการฝึกอบรมกาย ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล โดยการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เป็นคุณหรือเป็นไปในทางที่เกื้อกูล ประกอบด้วย การรู้จักใช้อินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ด้วยปัญญา นอกจากนี้ยังเป็นการรู้จักบริโภคปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนเทคโนโลยี ให้ได้ตรงตามคุณค่าที่แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ประมาทขาดสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 235)

หมวดกายภาวนา

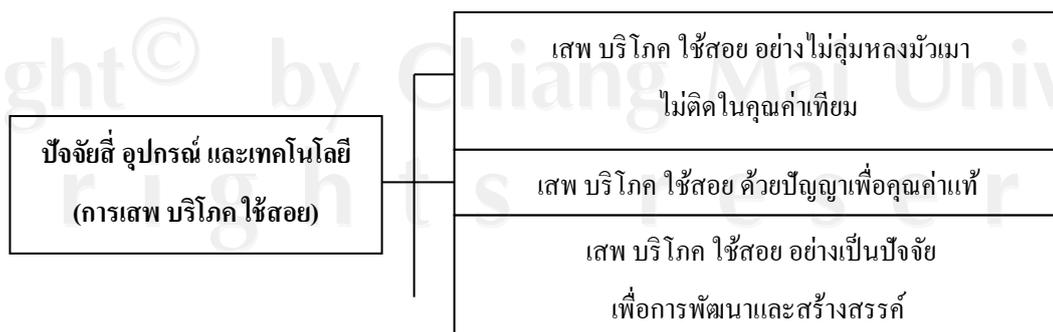
หมวดย่อยสิ่งแวดล้อม



แผนภูมิที่ 2.2 แสดงลักษณะของหมวดย่อยสิ่งแวดล้อม ในหมวดกายภาวนา
ของสุภาพระองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 264)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เห็นว่า อารยธรรมที่เป็นกระแสหลักมีทัศนคติที่ผิดพลาด เป็นแนวคิดพิชิตธรรมชาติ (conquest of nature) คือจะเอาชนะธรรมชาติ หรือต้องการเป็นนายธรรมชาติ (mastery of nature) หรือครอบครองธรรมชาติ (dominion over nature) เพราะมองว่าความไม่แน่นอนของธรรมชาติทำให้เกิดความทุกข์ จึงแสวงหาความรู้เพื่อความเข้าใจธรรมชาติและเพื่อเอาชนะธรรมชาติ ทำให้เกิดการมองธรรมชาติว่าเป็นของนอกตัว ทั้งที่แท้จริงนั้น ชีวิตเราเป็นธรรมชาติอยู่ในตัว และเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มนุษย์จึงต้องเปลี่ยนแนวคิด ทำที่ต่อธรรมชาติ ต่อสิ่งแวดล้อมและต่อชีวิตใหม่ (เรื่องเดียวกัน, หน้า 131,136-139) โดยการใช้ชีวิตอยู่อย่างใกล้ชิด ประสานสอดคล้อง ไม่เบียดเบียนธรรมชาติ เห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความสุข ซาบซึ้งกับการได้อยู่กับธรรมชาติ และมีทัศนคติที่ดีต่อธรรมชาติ อยากรักษาไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง (เรื่องเดียวกัน, หน้า 264)

หมวดย่อยปัจจัยสี่ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี (การเสพ บริโภค ใช้สอย)



แผนภูมิที่ 2.3 แสดงลักษณะของหมวดย่อยปัจจัยสี่ อุปกรณ์ และเทคโนโลยี
ในหมวดกายภาวนาของสุภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต),
2549, หน้า 264)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มีทัศนะว่า การกินใช้เสพบริโภคนั้น เป็นเรื่องปกติ
ธรรมดาของชีวิต แต่การกินใช้นั้น ถ้ามุขยขาดปัญญาหรือเรียกว่ากินใช้ไม่เป็น คือ การกินโดยไม่
ตระหนักคุณค่าความมุ่งหมายที่แท้จริงแล้ว ก็จะเกิดโทษและเริ่มเสียดสุขภาพะทันที

ปฏิสังขยา คือข้อความภาษาบาลีที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ไว้เป็นแบบอย่างในการที่
พระสงฆ์พึงพิจารณาเตือนตัวเอง ให้ตระหนักถึงคุณค่าหรือความมุ่งหมายในการเสพบริโภคปัจจัย
สี่ เรียกว่าหลักปัจจัยปฏิเสวนา คือ การรู้จักเสพบริโภคปัจจัยสี่ ตลอดจนจนวนัตถุอำนาจความ
สะดวกสบายต่างๆ รวมทั้งเทคโนโลยี หมายถึงกินใช้ เสพบริโภคสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญา ให้เกิด
ความพอดีที่เรียกว่ารู้จักประมาณ (เรื่องเดียวกัน, หน้า 171-175) กล่าวคือ ศิลในเรื่องนี้ เป็นการฝึก
ให้บุคคลรู้จักใช้สอยเสพบริโภคสิ่งต่างๆด้วยปัญญาที่เข้าใจคุณค่าหรือประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่ง
นั้นๆ เรียกว่าเป็นการรู้จักประมาณในการบริโภค หรือการบริโภคพอดี ไม่สิ้นเปลือง ไม่สูญเปล่า
และไม่เกิดโทษ เพราะการเสพบริโภคและเรื่องเศรษฐกิจทั้งหมดเป็นปัจจัยคือเรื่องเกี่ยวพันการ
พัฒนาชีวิตที่ดีงาม ไม่ใช่เป็นจุดหมายของชีวิต ศิลลำดับที่สองนี้จึงเป็นเรื่องของการปฏิบัติต่อวัตถุ
ปัจจัยเครื่องอุปโภคบริโภคทั้งหลาย โดยให้ปฏิบัติด้วยปัญญาเพื่อให้ได้คุณค่าที่แท้ เมื่อปฏิบัติ
ถูกต้องตามหลักนี้ ก็จะเป็นคนที่กินอยู่เป็น ซึ่งถือว่าเป็นผู้มีศีลอีกข้อหนึ่ง (พระธรรมปิฎก
(ป.อ.ปยุตฺโต), 2544, หน้า 357-358)

การปฏิบัติในหลักนี้ ท่านได้ให้แนวทางไว้ดังนี้

1. เสพ บริโภค ใช้สอย อย่างไม่ลุ่มหลงมัวเมา ไม่ติดในคุณค่าเทียม
2. เสพ บริโภค ใช้สอย ด้วยปัญญาเพื่อคุณค่าแท้
3. เสพ บริโภค ใช้สอยอย่างเป็นปัจจัย เพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ (พระพรหมคุณาภรณ์

(ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 264)

หมวดย่อยการใช้อินทรี



แผนภูมิที่ 2.4 แสดงลักษณะของหมวดย่อยการใช้อินทรี ในหมวดกายภavana ของสุภภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 264)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า ชีวิตของเรานั้น มีเครื่องมือหรือช่องทางสัมพันธ์กับโลกหรือสิ่งแวดล้อม ที่ทางพระเรียกว่า “ทวาร” ซึ่งแปลว่าประตู ทวารหรือประตูที่เป็นช่องทางแห่งการรับรู้และการเสพ เรียกว่า ผัสสทวาร แต่นิยมเรียกว่า อินทรี มี 6 อย่าง คือ

1. ตา รับรู้และเสพด้วยการเห็น มอง หรือดู เรียกว่า จักขุทวาร
2. หู รับรู้และเสพด้วยการได้ยินหรือฟัง เรียกว่า โสตทวาร
3. จมูก รับรู้และเสพด้วยการได้กลิ่นหรือดม เรียกว่า ฆานทวาร
4. ลิ้น รับรู้และเสพด้วยการรู้รสหรือลิ้ม ชิม เรียกว่า ชิวหาทวาร
5. กาย รับรู้และเสพด้วยการแตะต้อง ลูบคลำ เรียกว่า กายทวาร
6. ใจ รับรู้และเสพอารมณ์ทุกประเภทที่สืบเนื่องจาก 5 ทวารแรกและที่เป็นส่วนเฉพาะของตนเอง เรียกว่า มโนทวาร

สรุป อินทรี 6 ทำหน้าที่ 2 อย่าง คือ

1. หน้าที่รู้ คือ รับรู้ข้อมูลข่าวสาร เช่น ตา ดูรู้ว่าเป็นอะไร ว่าเป็นปากกา นาฬิกา ดอกไม้ ใบไม้ สีเขียว สีเหลือง รูปร่างยาวสั้น ใหญ่เล็ก หู ได้ยินเสียงว่า ดัง เบา เป็นถ้อยคำสื่อสารว่าอย่างไร เป็นต้น

2. หน้าที่รู้สึก หรือรับความรู้สึก พร้อมกับรับรู้ข้อมูล เช่น เห็นแล้วรู้สึกสบายหรือไม่สบาย ถูกตาไม่ถูกตา สวยหรือน่าเกลียด ถูกหูไม่ถูกหู เสียงนุ่มนวลไพเราะหรือดั่งแสบแก้วหู เป็นต้น

หน้าที่ด้านรู้ เรียกว่าด้านเรียนรู้ หรือศึกษา

หน้าที่ด้านรู้สึก เรียกว่าด้านเสพ

พูดสั้นๆว่า อินทรีย์ทำหน้าที่ 2 อย่าง คือศึกษากับเสพ ซึ่งถ้าจะพัฒนาชีวิต ก็ต้องใช้อินทรีย์ เพื่อรู้ หรือศึกษาให้มาก (เรื่องเดียวกัน, หน้า 46-48)

ในหมวดการใช้อินทรีย์ ท่านใช้หลักอินทรีย์สังวร (อินทรีย์สังวรศีล) คือ การรู้จักใช้อินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้รู้จักดู รู้จักฟัง หรือดูเป็น ฟังเป็น เป็นต้น นับเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษา และของสุขภาวะก็ได้ (เรื่องเดียวกัน, หน้า 164)

คนที่ใช้อินทรีย์เป็น จะใช้ตาหูฟังเพื่อความรู้ ซึ่งจะข้ามพ้นสุขทุกข์จากความชอบใจไม่ชอบใจไปได้ หรือเรียกว่า ความชอบใจไม่ชอบใจไม่มีอิทธิพล ถือว่าเป็นวิมุตหรือหลุดพ้นเป็นอิสระไปขั้นหนึ่ง คือ สุขทุกข์ไม่ขึ้นต่อสิ่งที่ชอบใจไม่ชอบใจ เจอสิ่งไม่ชอบใจก็ไม่ทุกข์ และความสุขอยู่กับความรู้ ซึ่งอยู่ที่ตัวเอง ไม่ฝากไว้กับสิ่งภายนอก (เรื่องเดียวกัน, หน้า 167)

หมวดย่อยสุขภาพร่างกาย



แผนภูมิที่ 2.5 แสดงลักษณะของหมวดย่อยสุขภาพร่างกาย ในหมวดกายภาวนา

ของสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 264)

พุทธศาสนาถือว่าสุขภาพทางกายนั้นไม่ใช่จุดหมาย สุขภาพกายนี้เป็น means คือเป็นบันไดสำหรับไต่ไปสู่จุดหมาย ไม่ใช่เป็น end คือไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทาง สุขภาพกายนี้เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้เราเข้าถึงชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นไป ซึ่งในที่สุดแล้วมนุษย์เราควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ด้วยการมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ด้วย คือควรมีชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ รวมถึงทัศนคติต่อชีวิตที่ถูกต้อง

(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551, หน้า 128) ท่านจึงชี้แนะแนวทางโดยการให้บุคคลดูแลเอาใจใส่สุขภาพร่างกายให้สะอาด รักษาสุขภาพร่างกายทั่วไปให้แข็งแรงเพื่อความสามารถในการทำงาน และมีทัศนคติต่อการมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อที่จะเป็นเครื่องเกื้อหนุนชีวิตที่ดีงาม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 264)

2.5.2 ศิลภาวนา (การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม-moral development; social development) เป็นการฝึกอบรมด้านพฤติกรรม ให้มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพะสุจริต ไม่ใช้กายวาจาและอาชีพนทางที่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัย แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน สร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 235-236)

หมวดศีลภาวนา

หมวดย่อยปฏิบัติสัมพันธ์



แผนภูมิที่ 2.6 แสดงลักษณะของหมวดย่อยปฏิบัติสัมพันธ์ ในหมวดศีลภาวนา

ของสุภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 265)

ในการอยู่ร่วมพันธุกัน ในสังคมทั้งครอบครัว ญาติมิตร บุคคลใกล้ชิด บุคคลในสถานศึกษา ที่ทำงาน ลูกค้า เพื่อนมนุษย์ ต่างชาติ ต่างศาสนา และสัตว์ร่วมโลก พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ชี้แนะถึงหลักปฏิบัติสัมพันธ์ คือ การไม่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น รู้จัก

สงเคราะห์ เกื้อหนุน เอาใจใส่ ทำให้เกิดไมตรีและความสามัคคี รู้จักการสื่อสารเพื่อชักจูงและชักนำ เพื่อการพัฒนาและสร้างสรรค์ยิ่งขึ้นไป (เรื่องเดียวกัน, หน้า 265)

หมวดย่อยอาชีพ



แผนภูมิที่ 2.7 แสดงลักษณะของหมวดย่อยอาชีพ ในหมวดศีลภาวนา

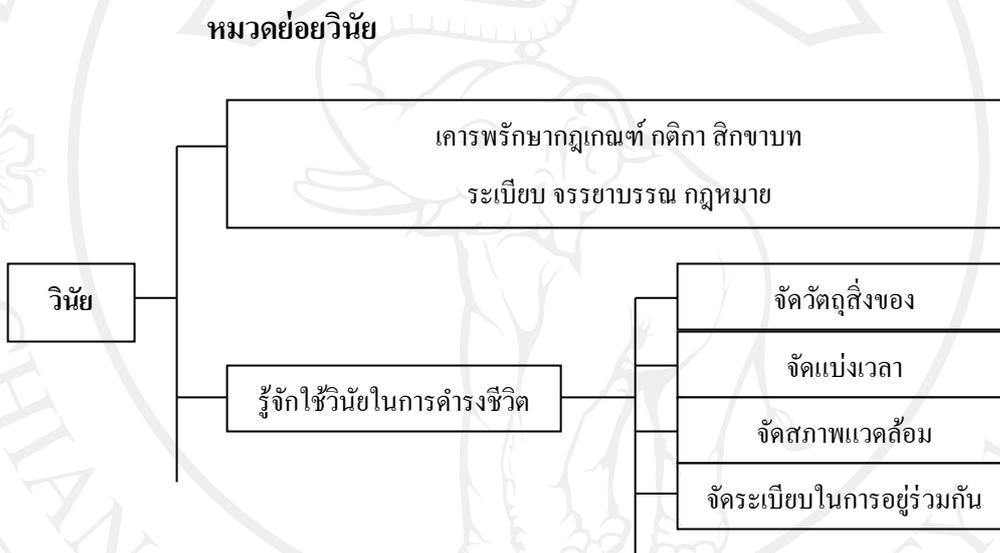
ของสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 265)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) มีทัศนะว่า อาชีพเป็นการดำเนินชีวิตพื้นฐานของมนุษย์

ชีวิตเราและเพื่อนมนุษย์จะเป็นอยู่ด้วยดี เราต้องมีอาชีพที่บริสุทธิ์ ได้แก่อาชีพที่สุจริต

อาชีพสุจริต คืออาชีพที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์หรือแก่สังคม เป็นกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ ช่วยแก้ปัญหาชีวิตและสังคม เรียกว่ามีสัมมาอาชีพะคือ การหาเลี้ยงชีพโดยชอบธรรม เรียกได้ว่าเป็นอาชีพสุจริต (เรื่องเดียวกัน, หน้า 183-184)

ในการประกอบอาชีพการงาน ท่านชี้แนะให้บุคคลประกอบอาชีพการงานโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ก่อความเสื่อมเสียแก่สังคม ไม่ทุจริตผิดกฎหมาย มีความสุจริต สร้างสรรค์ ติงามเกื้อกูล เป็นไปเพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม (เรื่องเดียวกัน, หน้า 265)



แผนภูมิที่ 2.8 แสดงลักษณะของหมวดย่อยวินัย ในหมวดศีลภาวนาของสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 265)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ชี้แนะให้บุคคลรู้จักใช้วินัยในการดำรงชีวิต โดยในการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมนั้น ท่านมีหลักวินัยบัญญัติ อันเป็นหลักการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนหรือเป็นสังคม ที่เป็นข้อตกลงหรือข้อหาร่วมกันในการเป็นอยู่สัมพันธ์และดำเนินกิจการต่างๆ ซึ่งอาจเรียกว่า กฎเกณฑ์ ระเบียบ กฎหมาย ตลอดจนรัฐธรรมนูญ ที่จะทำให้กิจการทั้งหลายดำเนินไปด้วยดี และผู้คนอยู่กันร่มเย็นเป็นสุข (เรื่องเดียวกัน, หน้า 192) และวินัยพื้นฐานสำหรับสังคมมนุษย์ ได้แก่ ศีล 5 ซึ่งเป็นข้อกำหนดอย่างต่ำสำหรับชาวบ้าน ที่จะทำให้สังคมมีความสงบเรียบร้อยในระดับที่พออยู่กันได้ ให้บุคคลมีโอกาสพอที่จะดำเนินชีวิตที่ดีและพัฒนาชีวิตของตนได้ จึงถือได้ว่าศีล 5 เป็น

ฐานของการจัดระเบียบสังคม (เรื่องเดียวกัน, หน้า 196) บุคคลจึงควรมีความเคารพรักษากฎเกณฑ์ กติกา สิกขาบท ระเบียบ จรรยาบรรณ กฎหมายในสังคม และสำหรับวินัยในการดำเนินชีวิตของ บุคคล ท่านชี้แนะให้บุคคลรู้จักจัดวัตถุสิ่งของ จัดแบ่งเวลา จัดสภาพแวดล้อม และจัดระเบียบใน การอยู่ร่วมกัน มนุษย์ในสังคมนั้นก็จะมีโอกาสพัฒนาชีวิตได้ดีที่สุด และผู้คนในสังคมจะอยู่ร่วมกัน อย่างอยู่เย็นเป็นสุข (เรื่องเดียวกัน, หน้า 265)

2.5.3 จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ-emotional development; psychological development)

เมื่อกล่าวให้ลึกเข้าไปในด้านจิตใจ จิตใจมีองค์ประกอบสำคัญคือ เจตจำนงหรือเจตนา ที่ เป็นตัวกำหนดหรือกำกับจิตใจ โดยจะเป็นตัวเชื่อมโยงจิตใจออกมาสู่การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และเจตนาหรือเจตจำนง จะทำงานไปอย่างไรนั้นจะมีแรงจูงใจเป็นตัวชักนำ และแรงจูงใจจะเป็น อย่งไรขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของตัวปรุงแต่งที่อยู่เบื้องหลังในจิตใจ คุณสมบัติดังกล่าวมีมากมาย (เรียกว่าเจตสิก) มีทั้งที่ดีและที่ชั่ว บุญหรือบาป กุศลหรืออกุศล เช่น ความโลภ ความโกรธ ความ หลง ความหวง ความริษยา ศรัทธา เมตตา กรุณา สติ ปัญญา เป็นต้น เป็นตัวที่มาปรุงแต่งเจตนา และเจตนา ก็จะแสดงตัวออกมาทางทวารคือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 53) การจะมีสุขภาวะได้ต้องบริหารใจหรือฝึกฝนภายในจิต ให้มีจิตที่เป็น ด้านบวก โดยการพัฒนาในด้าน“จิตภาวนา” เป็นการฝึกอบรมด้านจิตใจ คือ การพัฒนาให้บุคคลมี ใจที่สมบูรณ์ ประกอบด้วย คุณภาพ สมรรถภาพและสุขภาพจิตที่ดี คุณภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตที่มี คุณธรรม จิตที่มีเมตตา กรุณา เอื้ออารี มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น สมรรถภาพจิตที่ดี ได้แก่ จิตใจเข้มแข็ง มั่นคง เพียรพยายาม อุตสาหะ วิริยะ มีความรับผิดชอบ มีสติและสมาธิ และสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่ การมีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใส และสงบ สุข (เรื่องเดียวกัน, หน้า 236-237)

หมวดจิตภาวนา

หมวดย่อยคุณภาพจิต



แผนภูมิที่ 2.9 แสดงลักษณะของหมวดย่อยคุณภาพจิต ในหมวดจิตภาวนา ของสุภภาวะองค์ร่วมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 266)

สภาพจิตที่เรียกว่าคุณธรรม หรือความดีเช่น เมตตา ไมตรี กรุณา ความสงสารเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความรู้สึกร่วมใจหรืออดทนส่งเสริม ความสุภาพอ่อนโยน ความกตัญญู ความมีศรัทธา เป็นต้น เรียกสั้นๆว่า คุณภาพจิต (เรื่องเดียวกัน, หน้า 73)

คุณภาพจิต หรือคุณธรรมทั้งหลายที่ท่าน ได้หยิบยกขึ้นมากล่าวถึง คือ

ศรัทธา ในพระพุทธศาสนา คือ ความเชื่อที่ประกอบด้วยปัญญาและเชื่อมั่นในการทำคุณความดี ซึ่งเป็นหลักธรรมที่แฝงอยู่ในหมวดธรรมที่สำคัญหลายชุด เช่น อินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน) และ พละ 5 (ธรรมอันเป็นกำลัง ทำให้เกิดความมั่นคง) ศรัทธา 4 ประกอบด้วย

1. กัมมศรัทธา (เชื่อกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีอยู่จริง คือ เชื่อว่าเมื่อทำอะไรโดยมีเจตนา คือ จงใจทำทั้งรู้ย่อมเป็นกรรม คือ เป็นความดีชั่วมีขึ้นในตน เป็นเหตุปัจจัยก่อให้เกิดผลดีผลร้ายสืบเนื่องต่อไป การกระทำไม่ว่างเปล่า และเชื่อว่าผลที่ต้องการจะสำเร็จได้ด้วยการกระทำ มิใช่ด้วยอำนาจหรือรอยโชค เป็นต้น)

2. วิปากศรัทธา (เชื่อวิปาก เชื่อผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง คือ เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วต้องมีผล และผลต้องมีเหตุ ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว)

3. กัมมัสสกตาสัญชา (เชื่อความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน เชื่อว่าแต่ละคนเป็นเจ้าของ จะต้องรับผิดชอบเสวยวิบากเป็นไปตามกรรมของตน)

4. ตถาคตโพธิสัทธา (เชื่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในองค์พระตถาคต ว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ทรงพระคุณทั้ง 9 ประการ ตรัสธรรม บัญญัติวินัยไว้ด้วยดี ทรงเป็นผู้นำทางที่แสดงให้เห็นว่า มนุษย์คือเราทุกคนนี้ หากฝึกตนด้วยดีก็สามารถเข้าถึงภูมิธรรมสูงสุด บริสุทธิหลุดพ้นได้ ดังที่พระองค์ทรงบำเพ็ญไว้เป็นแบบอย่าง) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554, หน้า 140)

การพัฒนาจิตให้มีคุณภาพดี ด้วยการพัฒนาภาวะจิตฝ่ายแผ่ออกไปภายนอก เพื่อการสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนมนุษย์ และเป็นพื้นฐานของการช่วยผู้อื่นให้พัฒนา ในการสัมพันธ์ทางสังคม คุณสมบัติที่พึงพัฒนาขึ้นไว้เป็นพื้นฐาน คือภาวะจิตที่เรียกว่า “พรหมวิหาร 4” ประกอบด้วย

1. เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข ความมีใจแผ่ไมตรี และไฟทำประโยชน์แก่ผู้อื่น
2. กรุณา คือ ความสงสาร อยากช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของผู้ประสบทุกข์
3. มุทิตา คือ ความเบิกบานยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส บันเทิง เบิกบาน ชื่นชม ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ประสบความสุขความสำเร็จ พลอยยินดีด้วย มีใจส่งเสริมเมื่อเขาได้ดีมีสุข
4. อุเบกขา คือ ความมีใจเป็นกลาง ที่จะดำรงอยู่ในธรรมตามที่ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตใจเรียบตรงเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยรักหรือชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำ แล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สงควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติตาม ธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ไม่เข้าไปก้าวก่ายแทรกแซง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 217-218)

ความเคารพอ่อนน้อม สุภาพ อ่อนโยน เป็นส่วนหนึ่งของธรรมทำให้งาม 2 ประกอบด้วย

1. ขันติ (ความอดทน อดได้ทนได้เพื่อบรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบธรรม)

2. โสรัจจะ (ความเสถียร อหิงสา รักษามิตรไมตรีจิตตสมาธิบริกรรม)
(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554, หน้า 65)

กตัญญูกตเวที เป็นหมวดธรรมบุคลลหายาก 2 ได้แก่

1. บุพการี (ผู้ทำอุปการะก่อน ผู้ทำความดีหรือทำประโยชน์ให้แต่ต้น โดยไม่คิดถึงผลตอบแทน)
2. กตัญญูกตเวที (ผู้รู้อุปการะที่เขาทำแล้วและตอบแทน รู้จักคุณค่าแห่งการกระทำดีของผู้อื่น และแสดงออกเพื่อบูชาความดีนั้น) (เรื่องเดียวกัน, หน้า 67)

จิตใจกว้างขวาง เสียสละ โอบอ้อมอารี หรือ จาคะ เป็นหนึ่งในหมวดธรรมกลุ่มฆราวาสธรรม 4 (ธรรมสำหรับฆราวาส ธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์) ประกอบด้วย

1. สัจจะ (ความจริง ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง)
2. ทมะ (การฝึกฝน ข่มใจ ฝึคนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา)
3. ขันติ (ความอดทน ขันหมั่นเพียรในหน้าที่การงาน เข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย)
4. จาคะ (ความเสียสละสละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตน ใจกว้างพร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัวหรือเอาแต่ใจตน) (เรื่องเดียวกัน, หน้า 113-114)

หิริ โอตตัปปะ คือ ธรรมคุ้มครองโลก 2 ประกอบด้วย

1. หิริ (ความละอายบาป ละอายใจต่อการทำความชั่ว)
2. โอตตัปปะ (ความกลัวบาป เกรงกลัวต่อความชั่ว) (เรื่องเดียวกัน, หน้า 65)

หมวดย่อยสมรรถภาพจิต

มีนันทะ เพียรพยายาม บากบั่น อดทน
รับผิชอบ เข้มแข็ง มีกำลังใจ เต็มเตี้ยว



แผนภูมิที่ 2.10 แสดงลักษณะของหมวดย่อยสมรรถภาพจิต ในหมวดจิตภาวนา
ของสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 266)

องค์ประกอบหรือสภาพจิตที่ดึงามเกื้อกูลมีมากมายเช่น ความเพียรพยายาม ความขยัน
ความเข้มแข็ง ความอดทน ความใฝ่รู้ใฝ่ทำ ความรับผิดชอบ ความมีสติ ความรู้จักยับยั้งชั่งใจ ความ
จริงใจจริงจัง ความมั่นใจ ความแน่วแน่มั่นคง มีสมาธิ เป็นต้น เรียกสั้นๆว่าเป็น สมรรถภาพจิต
(เรื่องเดียวกัน, หน้า 73)

สมรรถภาพจิต เป็นกลุ่มธรรมสำคัญที่จำเป็นต้องฝึกฝน อยู่ในหมวดของ “สัมมาสมาธิ” อัน
เป็นองค์สำคัญในมรรคมืองค์แปด (อริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมืองค์แปดประการอันประเสริฐ)
“สัมมาสมาธิ” เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตใจในขั้นลึกซึ้ง ทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องของจิตอันเป็นของ
ละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบหรือเป็นสนามรวม
ของการปฏิบัติ

“สมาธิ” แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือ ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความ
ของสมาธิที่พบเสมอคือ “เอกัคคตา” แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดแน่ว
แน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

สมาธิ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ

1. ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ (momentary concentration) ซึ่งคนทั่วไปสามารถนำมาใช้
ประโยชน์ ในการปฏิบัติหน้าที่กิจการงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี
2. อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียดๆหรือจวนจะแน่วแน่ (neighbor-hood concentration)

3. อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่แนบสนิท (attainment concentration) สมาธิในขั้นนี้ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งถือว่าเป็นความสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิ โดยใช้วิธีการใดๆก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จท่านเรียกว่า “สมถะ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544, หน้า 330-332)

วิธีเจริญสมาธิ

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิจนเป็นผลสำเร็จต่างๆ จากพระอรธกถาจารย์ได้รวบรวมข้อปฏิบัติที่เป็นวิธีการต่างๆ มีทั้งหมด 40 อย่าง เรียกว่า กรรมฐาน 40 คือ

1. กสิณ 10 เป็นการเพ่งเพื่อให้จิตรวมเป็นหนึ่ง วัตถุที่ใช้เพ่ง ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว อากาศ(ช่องว่าง) และแสงสว่าง

2. อสุภะ 10 พิจารณาซากศพในระยะต่างๆ รวม 10 ประเภท

3. อนุสติ 10 ระลึกถึงอารมณ์ที่สมควรชนิดต่างๆ เช่น พระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ คิด จาคะ เป็นต้น

4. อัปมัญญา 4 เจริญธรรมที่เรียกว่า พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยใช้วิธีแผ่ไปอย่างกว้างขวางไม่มีขอบเขต

5. อาหารปฏิกูลสัญญา 1 กำหนดความเป็นปฏิกูลในอาหาร

6. ธาตุวัญฐาน 1 กำหนดพิจารณาธาตุ 4

7. อรูป 4 กำหนดอารมณ์ของอรูปฌาน 4 (เรื่องเดียวกัน, หน้า 332)

ประโยชน์ที่แท้ และผลจำกัดของสมาธิ

1. ประโยชน์แท้ของสมาธิ ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น อยู่ที่ทำให้จิตเหมาะแก่งาน ซึ่งจะนำมาใช้เป็นที่ทำการสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติการณ์อย่างได้ผลดีที่สุด และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ก็ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นสูงสุด

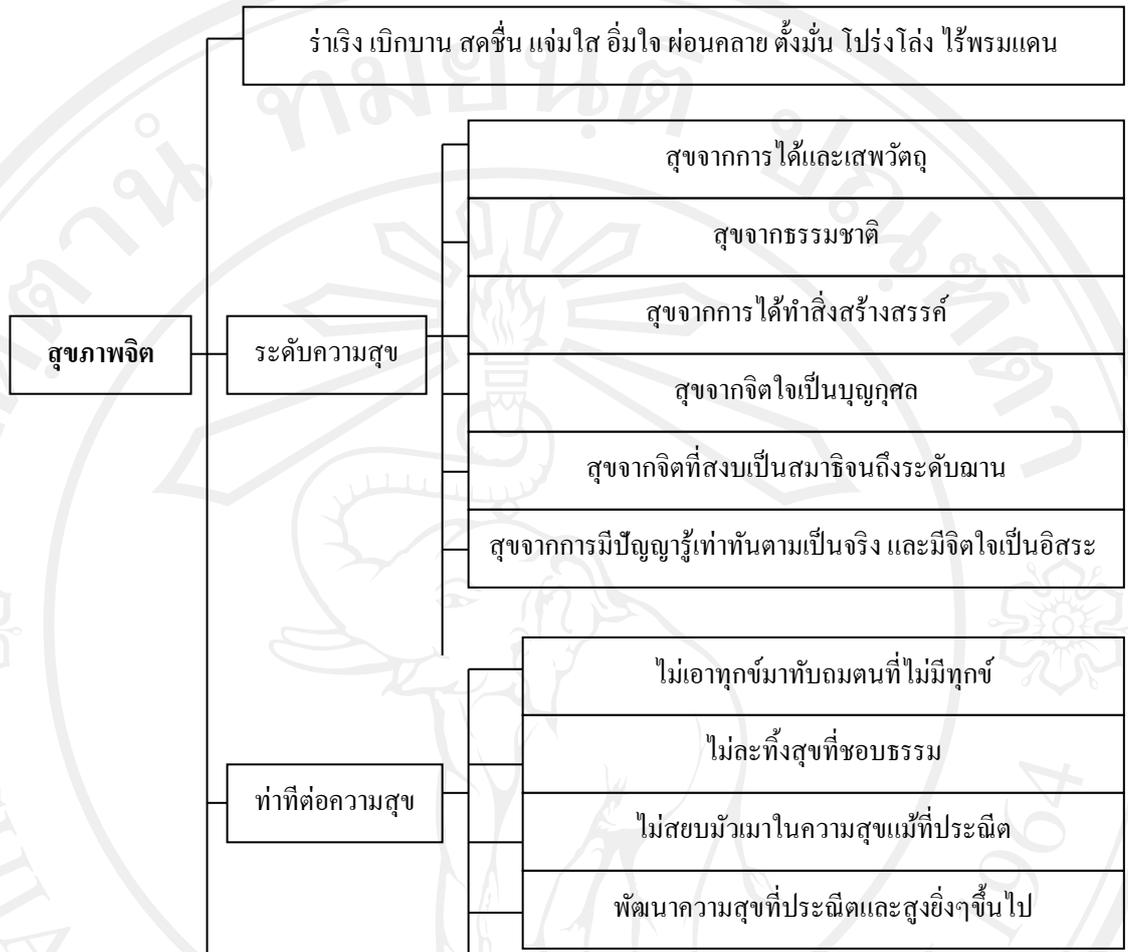
2. ฌานต่างๆ ทั้ง 8 ชั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่ในเมื่อเป็นผลของกระบวนการปฏิบัติที่เรียกว่าสมถะอย่างเดียว ก็ยังเป็นเพียงโลกีย์เท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายของพุทธธรรมหาได้ไม่

3. หลุดพ้นได้ชั่วคราว กล่าวคือ ในภาวะแห่งฉันทที่เป็นเป็นผลสำเร็จของสมาธินั้น กิเลสต่างๆสงบระงับไป จึงเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่ความหลุดพ้นนี้มีชั่วคราวเฉพาะเมื่ออยู่ในภาวะเท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน

จากข้อพิจารณาดังกล่าวมานี้ จะเห็นว่า ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพุทธธรรมนั้น องค์ธรรมจะต้องเป็น “ปัญญา” และปัญญาที่ใช้ในการปฏิบัตินี้ เรียกว่า “วิปัสสนา” ดังนั้น การปฏิบัติจึงต้องก้าวมาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ (เรื่องเดียวกัน, หน้า 333-334)

สติ จะสามารถพัฒนาขึ้นได้ด้วยการฝึกพัฒนาจิตที่สำคัญทางพุทธธรรมที่เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกอบรมปัญญาเกิดความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ ตามแนวทาง สติปัฏฐาน 4 (ที่ตั้งของสติ, การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริง คือ ตามที่สิ่งนั้นๆมันเป็นของมัน) ประกอบด้วย

1. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามจริงว่าเป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา โดยการกำหนดลมหายใจ กำหนดรู้ทันอริยาบถ เป็นต้น)
2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา ให้รู้เห็นตามจริงว่าเป็นแต่เพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา คือ มีสติรู้ชัดความรู้สึกของตนที่สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ)
3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามจริงว่าเป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา คือ มีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ)
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิเวศน์ 5 ชั้น 5 อายตนะ 12 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554, หน้า 141)



แผนภูมิที่ 2.11 แสดงลักษณะของหมวดย่อยสุขภาพจิต ในหมวดจิตภาวนาของสุภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 266)

ความทุกข์ต่างๆ เช่น ความขุ่นมัว ความโศกเศร้า ความหม่นหมอง ความคับแค้น ความเหงา ความว้าเหว เป็นต้น เป็นสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการ เราต้องการสภาพจิตที่ดี เช่น ความอบอุ่นใจ ความปลื้มใจ ความซาบซึ้ง ความร่าเริงสดใส ความสงบเย็น ความผ่อนคลาย ความชื่นใจ เป็นต้น เรียกสั้นๆว่า สุขภาพจิต (เรื่องเดียวกัน, หน้า 74)

การพัฒนาจิตให้มีสุขภาพดี ด้วยการพัฒนาภาวะจิตฝ่ายประจำภายในตัว เพื่อความอยู่ดีของตนเองและเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตต่อไป ประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 อย่าง ดังนี้

1. ปราโมทย์ คือ ความร่าเริงเบิกบานใจ แต่ต้องเป็นความร่าเริงในเรื่องที่ดีงามหรือเป็นภาวะจิตกุศล
2. ปีติ คือ ความอิ่มใจ ปลื้มใจ
3. ปัสสัทธิ คือ ความผ่อนคลาย เรียบสงบ เย็นใจ ไม่เครียด

4. สุข คือ ความน้ำชื่นรื่นใจ

5. สมာธิ คือ ภาวะที่จิตมั่นแน่ว อยู่ตัว ไม่มีอะไรรบกวน ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวกหวั่นไหว (เรื่องเดียวกัน, หน้า 211-214)

ระดับและประเภทของความสุข

สามีสสุข-นิรามิสสุข เป็นหลัก ดังนี้

1. สามีสสุข (อามิสสุข หรือ กามสุข) คือ ความสุขที่ขึ้นต่อวัตถุ เรียกว่า สุขจากการเสพหรือ สุขขั้นต้นหา เป็นความสุขที่ต้องพึ่งพา ต้องหา ขึ้นต่อสิ่งภายนอก

2. นิรามิสสุข คือ ความสุขที่ไม่ขึ้นต่อวัตถุ เป็นความสุขภายในที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก แบ่งเป็น 2 ระดับย่อย คือ

2.1 สุขขั้นต่อนิรามิส หมายถึงความสุขในระดับของการสนองความต้องการ ในทางที่ถึงงามสร้างสรรค์ หรือความต้องการที่เป็นกุศล เรียกให้สั้นว่า สุขขั้นฉันทะ ซึ่งอาจ แสดงออกผ่านคุณธรรมได้หลายอย่าง เช่น

- สุขจากการอยู่ใกล้ชิดชื่นชมธรรมชาติ
- สุขจากการอยู่ร่วมสัมพันธ์ช่วยเหลือกันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตาการุณย์
- สุขจากการค้นคว้าหาความรู้แสวงความจริงด้วยใจใฝ่รู้ใฝ่ธรรม
- สุขจากการทำงานหรือกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ใจรักใฝ่ทำใฝ่สร้างสรรค์
- สุขจากภาวะจิตกุศล เช่น มีศรัทธา มีปีติในการทำบุญ-บำเพ็ญประโยชน์ มีปัญญา

มองสิ่งทั้งหลายด้วยความรู้เข้าใจไปร่องโล่ง (ปัญญาส่งผลต่อจิต)

2.2 สุขขั้นเป็นนิรามิส หมายถึงความสุขในระดับที่เป็นนิรามิสแท้จริง เป็นอิสระ จากสิ่งภายนอกสิ้นเชิง คือ

- สุขจากสมာธิในฌาน (จิตสงบปลอดพ้นจากอกุศลและสิ่งรบกวน)
- สุขแห่งนิพพาน (ปัญญารู้แจ้งจริงถึงขั้นทำให้จิตหลุดพ้นเป็นอิสระสมบูรณ์ มี

วิชา วิมุตติ วิสุทธิ สันติพร้อม) (เรื่องเดียวกัน, หน้า 243-246)

วิธีปฏิบัติต่อความสุข

1. ไม่เอาทุกข์มาทับถมคนที่ไม่มีทุกข์
2. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม

3. ไม่สยบมัวเมาในความสุขแม้ที่ประณีต
4. พัฒนาความสุขที่ประณีตและสูงยิ่งขึ้นไป (เรื่องเดียวกัน, หน้า 252-258)

2.5.4 ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา- cognitive development; mental development; intellectual development) เป็นการฝึกอบรมด้านปัญญา การพัฒนาบุคคลให้รู้จักคิด พิจารณา วิวินิจฉัย แก้ไขปัญหา และดำเนินการต่างๆด้วยปัญญา เข้าใจเหตุผล มองสิ่งต่างๆตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส มีความเป็นอยู่โดยรู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิต เข้าถึงอิสรภาพ ปลอดภัย ปราศจากปัญหา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 237) และในเรื่องของระบบของกรรมของการดำเนินชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นระบบแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะเป็นตัวจัดการให้สำเร็จผลจนถึงจุดหมายคือสุขภาวะ (เรื่องเดียวกัน, หน้า 162)

หมวดปัญญาภาวนา

หมวดย่อยการปฏิบัติต่อความรู้



แผนภูมิที่ 2.12 แสดงลักษณะของหมวดย่อยการปฏิบัติต่อความรู้ ในหมวดปัญญาภาวนาของสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 267)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เสนอว่า ในการปฏิบัติต่อความรู้ นั้น เราจะต้องพัฒนา ปัญญาทั้งในการรอบรู้เรื่องการทำงาน รู้เข้าใจวิชาการที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้และเพิ่มพูนประสบการณ์ ต่างๆ ฝึกการคิดแก้ปัญหาต่างๆ วิเคราะห์วิจัยหาทางปรับปรุงพัฒนากิจการ หรือริเริ่มสร้างสรรค์การ แฝงขยายประโยชน์สุข ตลอดจนการรู้จักโลกและเข้าใจชีวิต และนำความรู้ นั้นมาใช้ คิด แก้ปัญหา ตลอดจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพ (เรื่องเดียวกัน, หน้า 89,189)

หมวดย่อยระดับความรู้



แผนภูมิที่ 2.13 แสดงลักษณะของหมวดย่อยระดับความรู้ ในหมวดปัญญาภาวนา ของสุภาพระองค์ร่วมเชิงพุทธ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 267)

ปัญญา จัดแยกได้หลายระดับหลายขอบเขต ตั้งแต่ "สุตะ" ก่อขึ้นของการรับรู้ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิต แล้วนำข้อมูลที่ได้รับมาหยังลงไปในความจริงตามเหตุและผล เรียกว่า "ทฤษฎี" เป็นการมองเห็นทางที่จะทำการ จัดการ ดำเนินการ หรือแก้ปัญหาต่างๆ ด้วยท่าทีของการ

มองตามเหตุตามปัจจัย เข้าใจเหตุผล จนกระทั่งรู้แจ้งถึงความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น เกิดเป็นความรู้ความเห็นด้วยปัญญาญาณ เรียกว่า “ญาณทัตสสนะ” โดยท่านได้อธิบายความหมายว่าเป็น การรู้แจ้ง รู้อย่างถึงความจริง เป็นความรู้ความเข้าใจความจริงของสิ่งทั้งหลาย ที่ส่งผลให้จิตใจหลุดพ้น เป็นอิสระ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549, หน้า 267)