

ความสุขกับวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สัน
แรงจูงใจสู่การเผยแผ่พระพุทธศาสนา
Happiness and Meditation at the Camp Son Religious
Development Center Motivation to propagation of Buddhism

พระครูธรรมธรรวเรชา อคฺคเตโช (พรหมเสนา)
Phrakhrudhammathorn Waradecha Aggatejo (Waradecha Phromsena)
วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Dhammaduta College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
E-mail : wrdc_09@hotmail.com

Received: February 02, 2022
Revised: August 08, 2022
Accepted: August 09, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มุ่งศึกษาความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สัน ซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สวยงามและอุดมสมบูรณ์ และแรงจูงใจที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สู่การเผยแผ่พระพุทธศาสนา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ได้รับความสุขได้อย่างชัดเจน ความสุขดังกล่าวนี้เกิดขึ้นทั้งในขณะที่ปฏิบัติและหลังจากการปฏิบัติ ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สัน ซึ่งเป็นสถานที่สงบ มีต้นไม้ ป่า ภูเขา สายน้ำ สายฝน ร่มรื่น อากาศเย็นสบาย เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร และเป็นแหล่งธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เกิดแรงจูงใจนำไปเพื่อประโยชน์ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่องความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญในด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม อย่างไรก็ตาม ทศนะเรื่องความสุข มีแสดงไว้แล้วในคำสอนทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: ความสุข; วิปัสสนากรรมฐาน; แรงจูงใจ; การเผยแผ่; พระพุทธศาสนา

Abstracts

The objective of this academic article aims to study the happiness arising from meditation practice, at the Camp Son Religious Development Center Which is a beautiful and abundant natural resource, the motivation resulting from the practice of Vipassana meditation towards propagation of Buddhism. The meditation practice Resulting in clear

* อาจารย์วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, Lecturer of the Dhammaduta college, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

happiness This happiness occurs both during and after the practice at the Center for Religious Development. Which is a peaceful place with trees, forests, mountains, streams, cool shores, cool weather Suitable for asceticism And is a source of abundant natural resources There is an incentive to towards for the benefit of Buddhism propagation of Buddhism Especially the matter of happiness arising from the practice of Vipassana Which has other important elements related to activities. However, the viewpoint of happiness Has already shown in the teachings of Buddhism

Keywords: happiness; meditation; motivation; propagation; Buddhism.

บทนำ

ความสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยเหตุปัจจัย ตามสภาพความเหมาะสมของแต่ละเหตุการณ์ เมื่อถามถึงความสุขทุก ๆ คนก็ต้องการความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่เมื่อถามว่าความสุขคืออะไร ก็อาจจะตอบได้ไม่ตรงกัน เพราะความสุขของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน ในทางพระพุทธศาสนาเรื่องความสุขได้หลายทาง (๑) อามิสสุข สุขที่เกิดจากอามิส (๒) นิรามิสสุข สุขที่ไม่เกิดจากอามิส^๑ ในความสุขทั้ง ๒ ประการนี้ เกิดขึ้นแก่คนทั่วไปซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ อยู่ที่ว่าสิ่งสมหรือกระทำทำให้เกิดขึ้นไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะมีความสุข อยากมีความสุขน้อยก็พึงสร้างกรรมดีเอาไว้หน่อย ๆ อยากมีความสุขมากก็พึงสร้างกรรมดีเอาไว้มาก ๆ นั่นคือเหตุผลที่ยุติธรรม เป็นความจริงที่พิสูจน์ได้ ความสุขเป็นเรื่องส่วนบุคคลที่สร้างไว้ ความสุขที่หาได้ยากที่สุดคือความสุขที่เกิดจากความสงบ นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ ความสุข (อื่น) ยิ่งกว่าความสงบไม่มี^๒

พระพุทธศาสนาได้พูดถึงความสุขที่เกิดจากอามิส และสุขที่เกิดจากไม่มีอามิส หรือความสุขที่จัดว่าแท้จริงคือความสงบสุข ความสงบสุขนี้หาได้ยากมากอาจเรียกว่า บรมสุขเลยหรือความสุขขั้นเยี่ยมยอดก็ได้ ซึ่งก็หมายความว่า การที่จะเข้าใจเรื่องความสุข จะต้องได้รับประสบการณ์ทั้ง ๒ อย่าง คือ (๑) ความสุข และ(๒) ความทุกข์ ต้องเคยผ่านเหตุการณ์ทั้งที่เป็นความง่ายและยากลำบากที่ไม่พึงปรารถนา เพื่อเป็นการเปรียบเทียบระหว่างเรื่องง่ายกับเรื่องยาก ความพอใจ และไม่พอใจ อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย เป็นต้น หากได้ศึกษาและเข้าใจเรื่องอารมณ์ของมนุษย์อย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้ว ก็อาจจะเข้าใจและเห็นความเปลี่ยนแปลงของสภาวะรูปนามได้ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนไม่แน่นอน เกิดดับอยู่ตลอดเวลา เป็นสิ่งสมมติ ไม่มีสิ่งใดที่จะจีรังยั่งยืนได้ตลอดไป มีสภาพเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ และ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ของใครทั้งนั้น^๓

^๑ ขุ.วิ. (ไทย) ๑๘/๒๗๙/๓๐๙.

^๒ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๒.

^๓ ส.ชนธ. (ไทย) ๑๗/๙๓/๔๕.

ความรู้เรื่องไตรลักษณ์ดังกล่าวมานี้ จึงเป็นเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน เพราะเป็นความรู้ที่เจาะลึกถึงชีวิตจิตใจโดยตรง กล่าวคือ เป็นความรู้ที่มองเห็นถึงเปลี่ยนแปลงของสภาพขั้น ๕ คือ (๑) รูป คือ รูป (๒) เวทนา การเสวยอารมณ์ (๓) สัญญา การจำได้หมายรู้ (๔) สังขาร การปรุงแต่ง และ (๕) วิญญาณ ความรู้สึกตัว^๕ ทั้งหมดล้วนเป็นอุปาทานขั้น เพราะความรู้ความเข้าใจ อุปาทานขั้น ๕ เหล่านี้ จึงทำให้หมดความสงสัยว่า สุขหรือทุกข์ เกิดขึ้นก็เพราะอุปาทานขั้น การยึดมั่นถือมั่น ถ้าหากไม่ยึดมั่นถือมั่นทุกสิ่งทุกอย่าง ความสุขหรือทุกข์ก็หายไป คงเหลือแต่เฉพาะความสุขแบบไม่ยึดมั่นถือมั่น เป็นความสุขแบบบริสุทธิ์ ความสุขแบบนี้เกิดขึ้นเฉพาะส่วนบุคคล ซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเข้าใจสภาวะอารมณ์ได้แล้ว จึงจะได้รับความสุขลักษณะนี้ ความรู้ความเข้าใจในขั้นทั้ง ๕ ดังกล่าวนั้น เกิดจากการพิจารณาโดยแยกกายคือแบบละเอียด การพิจารณาโดยแยกกายนี้ทำให้มีสติ สตินี้แลทำให้เกิดความสุข สติมา สุขเมตติ ซึ่งแปลว่า คนมีสติ ย่อมได้รับความสุข^๕

ทักษะที่เกี่ยวข้องกับความสุข

ความสุขของมวลมนุษย์แตกต่างกันไปตามความสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม การสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขเป็นหน้าที่ของทุก ๆ คน トラบเท่าที่เรายู่ร่วมกันในสังคม สังคมจะอยู่เย็นเป็นสุขได้ก็เพราะอาศัยความร่วมมือกัน “ขอให้เราร่วมสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข โดยถือหลักว่าไม่มีอะไรที่คนไทยทำได้ ถ้าร่วมมือกัน” มีหลายทางที่สังคมควรจะได้รับความสุขแบบไม่ต้องลงทุนอะไรให้มาก เช่น การสามัคคีกัน รักษาความสะอาดในที่ชุมชน การป้องกันยาเสพติด การป้องกันอาชญากรรม การดูแลเยาวชน ลูกหลานของตนเอง การส่งเสริมการศึกษา การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสามัคคี การสนับสนุนในด้านการเกษตรกรรมสร้างอาหาร การดูแลทรัพยากรธรรมชาติ การรักษาสืบสานวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี การพัฒนาชุมชนให้น่าอยู่อาศัย การพัฒนาตนเอง การดูแลสิ่งแวดล้อม และการส่งเสริมการศึกษา เป็นต้น^๖

มีเรื่องราวต่าง ๆ มากมายที่เกี่ยวกับการสร้างความสุขให้เกิดขึ้น ซึ่งไม่ใช่เรื่องไกลตัว เป็นเรื่องที่ควรเอาใจใส่ ความสุข คือ การมองโลกในแง่ดี มีครอบครัวที่อบอุ่น อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เช่น เรื่องของป้าจรรยาที่ได้กล่าวถึงการอยู่ดูแลสมาชิกในครอบครัวให้มีความสุขว่า “ตัวเองเป็นคนมองโลกในแง่ดี จะมองทุกคนเป็นคนดีหมด ไม่เคยไปว่าอะไรใคร จะคิดว่าถ้าเราอยากให้คนอื่นนับถือเรา ยกย่องเรา เราก็ต้องนับถือคนอื่นก่อน ตัวเราเองอยากมีเกียรติ เราต้องให้เกียรติคนอื่น” “ครอบครัวอบอุ่น มีความเข้าใจกันดี

^๕ ส.ชนธ. (ไทย) ๑๗/๘๒/๑๓๔.

^๕ ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๐๖.

^๖ ประเวศ วะสี, มรรค ๑๒ สู่ประเทศไทยอยู่เย็นเป็นสุข, พิมพ์ครั้งแรก, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานปฏิรูประบบสาธารณสุขแห่งชาติ, ๒๕๕๕), หน้า ๒๗.

ภายในบ้าน ไม่มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน ญาติพี่น้องรักใคร่กัน เวลาที่ลูกกลับมาเจอกันพร้อมหน้าพร้อมตาจะมีความสุขที่สุด และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเราดี เช่น เพื่อนบ้านดีก็ทำให้มีความสุขเช่นกัน”^๗

บางครั้ง การคิดว่าความสุขเกิดขึ้นได้จากการทำความดี ด้วยการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทรัพย์สินเงินทอง ความรักเป็นต้นคงไม่ใช่ “เลิกทำความดีแล้วจะมีความสุข” คนที่เลิกไม่ได้ : มีแต่ความสัมพันธ์ที่น่าอึดอัดและเคร่งเครียด คนที่เลิกได้ : เป็นตัวของตัวเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ

มนุษย์ทุกคนย่อมอยากเป็น “คนดี” ไม่มีใครอยากถูกคนอื่นเกลียด มีแต่อยากให้คนอื่นชอบตัวเองให้มากที่สุด การจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มคนได้ เราต้องปรับตัวให้เข้ากับคนรอบข้าง และลดทิวของตัวเองลงในระดับหนึ่ง ถ้าเราทำมากเกินไป ก็อาจกลายเป็นความสัมพันธ์ที่อึดอัดและเคร่งเครียดได้ คนดีมักต้องการสร้างความสัมพันธ์กับทุกคน แต่การเก็บกดความเป็นตัวเองไว้เพื่อให้เข้ากับทุกคน และคบหากันโดยซ่อนความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเองไว้ กลับยิ่งทำให้สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับใครไม่ได้ สุดท้ายก็กลายเป็นความสัมพันธ์ที่เริ่มต้นและจบลงแบบผิวเผิน ไม่อาจคบหาอย่างลึกซึ้งหรือจริงใจต่อกันได้^๘

เป็นความจริง เมื่อสุขภาพจิตดี ร่างกายจะดีไปด้วย เพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว สุขภาพจิตเป็นเรื่องสำคัญ ในปัจจุบันสภาพแวดล้อม สังคม ความเป็นอยู่ มีปัจจัยหลาย ๆ อย่างเป็นองค์ประกอบเป็นต้นว่า เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สุขภาพอนามัย การศึกษา โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพอนามัยสำคัญที่สุด การดำรงชีวิตหากสุขภาพอนามัยไม่ดี ไม่แข็งแรง เจ็บป่วยใช้อยู่เป็นประจำ จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก จะทำให้เกิดปัญหาไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข เกิดความลำบากในเรื่องการทำมาหากิน เป็นอุปสรรคต่อวิถีชีวิต กระทั่งต่อครอบครัวไม่สามารถทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ ไม่มีค่าใช้จ่ายด้านอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค จะส่งผลทำให้สุขภาพจิตเสียไปด้วย

สุขภาพจิตที่ดี หมายถึง ความสมบูรณ์ทางร่างกายและทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ปราศจากโรคจิต โรคเครียด หรือมีความรู้สึกผิดกังวลใจที่ทำความไม่ดีต่าง ๆ ความสมบูรณ์นี้รวมถึงการมีความสามารถในการปรับตัว เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากไม่ดีมาเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสม และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี^๙

^๗ ปราโมทย์ ประสาทกุล และคณะ, ความสุขที่สร้างได้ Happiness that can be created, (นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๕), หน้า ๒๗.

^๘ อาศิรา รัตนภักดิ์ (แปลจาก โกะโด โทคิโอะ ๒๐๑๖), เลิกทำความดีแล้วจะมีความสุข, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ฮาวทู, ๒๕๕๙), หน้า ๗.

^๙ กิตติมา ไกรพิรพรรณ, ความสุขของฉันในวันสุขภาพดี, (กรุงเทพมหานคร : ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๓), หน้า ๓๐.

ในความเป็นจริง สุขภาพดีนำความสุขมาให้ทั้งร่างกายและจิตใจ “การเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี คือ มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งเกิดจากการ รู้จักใช้ชีวิต รู้จักกิน รู้จักนอน มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ”การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) เป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดีสมัยในทุกช่วงชีวิต เพราะความรู้ด้านสุขภาพ นับเป็นตัวช่วยให้รู้เท่าทันสถานการณ์ ข้อมูลข่าวสาร และสุขภาพของตนเอง ด้วยการกลั่นกรอง ประเมิน และตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เลือกใช้บริการและผลิตภัณฑ์สุขภาพได้อย่างเหมาะสม^{๑๐}

ความสุข สวัสดิการของมนุษย์ และคุณภาพชีวิต กล่าวกันมาตั้งแต่ยุคคริสโตเติล แต่เป็นความหมายในเชิงจริยธรรม ชี้ให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุก (Eudaimonia) ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนให้เป็นคำศัพท์สมัยใหม่คือ “happiness” (Oliver et al, 1996) มิติ “ความสุข” ในชีวิตของมนุษย์ โดยทั่วไป มักจะเป็น มิติต่าง ๆ อาทิ มิติด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การมีส่วนร่วมทางการเมือง การทำงานและค่าจ้าง ความรัก ครอบครัว ชีวิตประจำวัน มิตรภาพ จินตนาการ ดนตรี วรรณกรรม สวัสดิการสังคม ตลอดจนด้านศาสนา ความสุข (Happiness) เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา อย่างไรก็ตาม ความปรารถนาหรือความต้องการนั้น ควรอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง และเกิดได้จริง ตลอดจนต้องคำนึงถึงศีลธรรมและจรรยา (The Pursuit of Happiness, 2009) การศึกษาของ Lyubomirsky และคณะ (2005) ให้นิยามคนที่มีความสุข (Happy individual) คือ บุคคลที่มีประสบการณ์ด้านอารมณ์ทางบวก เช่น ความปิติ ความสนใจ และความภาคภูมิใจ บ่อยครั้งและมีประสบการณ์กับอารมณ์ทางลบ เช่น ความเศร้า ความวิตกกังวล และความโกรธ น้อยหรือไม่บ่อยครั้ง^{๑๑}

ความสุข โดยทั่วไป จึงหมายถึง ประสบการณ์ และความรู้สึกที่มนุษย์สามารถบริหารจัดการได้อย่างสม่ำเสมอตามความปรารถนาในภาพรวม จนเกิดได้จริง และทำให้บุคคลนั้นเกิดความยินดีและอิ่มเอมใจ ทั้งนี้ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ความสุขมีหลายระดับ นับตั้งแต่ระดับตัวเราเอง ระดับครอบครัว และระดับสังคม หากมองให้เห็นมองให้เป็นจะทำให้เข้าใจสมมูลของชีวิตมากขึ้นมีความสุขมากขึ้น เพราะความสุขไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ง่าย ๆ ไม่ใช่สิ่งที่จะบังคับให้เกิด แต่ความสุขเกิดจากผลกระทำของแต่ละบุคคลที่มีลักษณะส่งผลให้เกิดความภูมิใจสบายใจเย็นใจ^{๑๒}

^{๑๐} สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ, Happy 8 ความสุขแปดประการ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท มิซันอินเตอร์พรีน จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๑๑} ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑.

^{๑๒} ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER.

ถ้าเรามามองตรงนี้เราจะพบว่า ความเป็นจริงแล้วมนุษย์ของเราควร จะมีความสุขอะไรบ้างในระดับ ตัวเราเอง ความสุขระดับครอบครัวแล้วก็จะระดับสังคม ดังนั้นคนที่มีความสุขดี ดูแลตนเองไม่เป็นภาระแก่ใคร มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น มีคุณธรรม กตัญญู มีการเรียนรู้เป็นมืออาชีพในงานตนเอง รักและดูแลครอบครัว รักและดูแลองค์กร/สังคม ย่อมเป็นผลลัพธ์ของบุคคลที่สามารถบริหารสมดุลแห่งความสุขได้^{๑๓}

ไม่ว่าใครต่างก็อยากมีความสุข แต่ความสุขของแต่ละคนมีความหมายแตกต่างกันออกไป บางคน คิดถึงการมีเงินทองใช้จ่ายใช้สอย มีสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตที่เพียบพร้อม บางคนมีความสุขจากการ ได้ทานอาหารอร่อย ๆ หรือสุขกับการได้อ่านหนังสือดี ๆ สักเล่ม ได้อยู่กับคนรัก บางคนมีความสุขจากการ เข้าวัดฟังธรรม ได้ทำความดี ความสุขของแต่ละคนแตกต่างกันไป และวิธีแสวงหาความสุขก็แตกต่างกัน ออกไป ตามแต่มุมมองและประสบการณ์ ไม่ว่าเราจะมองความสุขอย่างไร แต่ความสุขยังคงเป็นความ ต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ที่คอยผลักดันให้คนเราทำสิ่งต่าง ๆ โดยหวังว่าตนเองจะมีความสุขมากยิ่งขึ้น^{๑๔}

ความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยหลาย ๆ อย่างประกอบกัน นอกจากความสุขทางสุขภาพ ร่างกายและจิตใจแล้ว สังคมสิ่งแวดล้อมวิถีชีวิตความเป็นอยู่ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ เป็นไปไม่ได้คนใดคนหนึ่ง หรือครอบครัวใดครอบครัวหนึ่ง จะมีความสุขโดยไม่มีบ้านใกล้เรือนเคียง หรือเพื่อนบ้านชุมชนที่ดีมีคุณธรรม จริยธรรม โดยที่ทุกครอบครัวเรือนในชุมชน จะต้องได้รับการพัฒนาให้ห่างจากอบายมุขนับตั้งแต่การ ดื่มน้ำเมาเป็นต้น เพราะอบายมุขเป็นตัวบั่นทอนวิถีชีวิต ให้ตกต่ำลงอย่างเดียวทั้งทำให้ก่อปัญหาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งถ้าสังคมชุมชนใดจัดระเบียบบริหารจัดการ เรื่องอบายมุขได้ จะเป็นสังคมชุมชนที่มีความ สงบสุขอย่างยิ่ง

ความสุขนอกจากจะเกิดจากการละอบายมุขแล้ว อาจารย์ณรงค์ช่วยกันงดละเลิกสิ่งเสพติด อีกอย่างหนึ่ง ที่สำคัญ คือ ตัวอย่างบุหรี บุหรี พันทีที่บุหรีถูกจุดขึ้น การเผาไหม้ของมวนบุหรีจะทำให้เกิดสารเคมี ที่เป็นพิษส่งผ่านไปยังคนรอบข้างที่ไม่สูบบุหรีในรูปของควันบุหรี ทั้งที่เป็นควันที่ผู้สูบบ่นออกมาและควัน ที่ออกมาจากปลายของมวนบุหรี รวมเรียกว่า “ควันบุหรีมือสอง” (passive smoking) ...ทราบได้ที่ผู้คน ทั่วไปยังไม่เลิกละการสูบบุหรี ปัญหาด้านสุขภาพ ความทุกข์ โศก โรค ภัย เจ็บไข้ต่าง ๆ ที่บั่นทอน ความสุขความเจริญจะเกิดขึ้นตามมาอยู่ตราบนั้น^{๑๕}

^{๑๓} สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ, คู่มือมาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ, (กรุงเทพมหานคร : แผนงานสุขภาพองค์กรภาคเอกชน, ๒๕๕๒), หน้า ๔.

^{๑๔} ประเวศ ต้นติพิพัฒนสกุล และคณะ, คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศรีเอทีปกรู จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙.

^{๑๕} ฝ่ายข้อมูลและเผยแพร่, ควันบุหรีมือสอง : ภัยจากบุหรีที่เราไม่ได้สูบ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุน สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี, ๒๕๔๓), หน้า ๒.

นอกจากนั้น ยังต้องเสริมสร้างภูมิปัญญาขั้นพื้นฐาน เพื่อพัฒนาวิถีชีวิตความเป็นอยู่เย็นเป็นสุข ในชุมชน ด้วยภูมิปัญญาของตนเองซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะชุมชนจะต้องเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในการประกอบอาชีพ เช่น อาชีพการเกษตร หรืออาชีพที่เป็นธรรม และจะต้องเรียนรู้หลักการเบื้องต้น ที่เกี่ยวกับวิสัยทัศน์ท้องถิ่นน่าอยู่มีความสุขตามคุณลักษณะ

หลักการแห่งความสุขที่คนในท้องถิ่นควรใส่ใจ คือ พัฒนาบ้านเรือนชุมชนของตนให้มีความสุข ด้วยการอยู่ดีกินดีด้วยความเป็นธรรม มีความพอดีพอเพียง มีน้ำใจต่อกัน มีสันติภาพสงบสุข มีความเป็นประชาคมสามัคคีปรองดอง อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ป่าไม้ แม่น้ำ ลำธาร ห้วย หนอง คลอง บึง ซึ่งเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ตามธรรมชาติอยู่ก่อนแล้ว ขอนำเสนออีกหลักการแห่งเศรษฐกิจ ที่ทำให้เกิดความพอดีพอเพียงที่มีประโยชน์ต่อผู้ครองเรือน ที่ควรนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หลักการนี้ถูกนำไปใช้ในระดับประเทศเป็นวาระแห่งชาติ นั่นก็คือหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวคิดของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่เก้า ทรงประสานความคิดระหว่างพระพุทธศาสนา กับสากลนิยม เข้าด้วยกันแล้วนำมาประยุกต์ใช้กับวิถีชีวิตประจำวันของผู้คนเพื่อเป็นแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ตัวอย่างความสุขจากความพอเพียง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง นับว่าเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ชีวิต ดำเนินไปในทางสายกลางที่เหมาะสม สอดคล้องกับวิถีความเป็นอยู่อันเรียบง่ายของคนไทย ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับประชาชนทุกระดับทั้งระดับ บุคคล ชุมชน องค์กร และระดับประเทศได้ โดยมีคุณลักษณะที่สำคัญ^{๑๖} จะทำให้เกิดความสุข ได้แก่

๑. ความพอประมาณ หมายถึง ความพอดีต่อความจำเป็นและเหมาะสมกับฐานะของตนเอง สังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่นไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป และต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยปฏิบัติตามหลักของความพอประมาณ

๒. ความมีเหตุผล หมายถึง การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลตามหลักวิชาการ หลักกฎหมาย หลักศีลธรรมจรรยา และวัฒนธรรมที่ดีงาม คิดถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องอย่างถ้วนถี่ “รู้จักอ่อนจุดแข็ง โอกาส อุปสรรค” และคาดการณ์ ผลที่จะเกิดขึ้นอย่างรอบคอบ “รู้เขา รู้เรา รู้จักเลือกนำสิ่งที่ดีและเหมาะสมมาประยุกต์ใช้ โดยคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ อย่างรอบคอบ

๓. ภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากทั้งในและต่างประเทศ เพื่อให้สามารถบริหารความเสี่ยงสามารถปรับตัวและรับมือได้อย่างทันที่

^{๑๖} สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, **ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ๒๑ เซ็นจูรี, ๒๕๕๐), หน้า ๑๓.

ทั้ง ๓ ข้อนี้ คือ ความสุขที่เกิดจาก พอประมาณ มีเหตุผล และมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ซึ่งจัดเป็นทางสายกลาง เป็นหลักการที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนา นอกจากนั้น ยังมี เงื่อนไขของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบไปด้วยเงื่อนไขต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความสุข ได้แก่

๑. เงื่อนไขคุณธรรม ทั้งนี้ บุคคล ครอบครัว องค์กร และชุมชนที่จะนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ ต้องนาระบบคุณธรรมและความซื่อสัตย์สุจริตมาประพฤติปฏิบัติก่อน โดยเริ่มจากการอบรมเลี้ยงดูคนในครอบครัว การศึกษาอบรมในโรงเรียน การสั่งสอนศีลธรรมจากศาสนา ตลอดจนการฝึกจิตเข้มใจของตนเอง ไปใช้ในการเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติให้มีความซื่อสัตย์ สุจริต รู้ รัก สามัคคี ไม่โลภ ไม่ตระหนี่ และรู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่น

๒. เงื่อนไขหลักวิชา อาศัยความรู้รอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้วางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน การมีความรู้ สิ่งที่ขาดไม่ได้ซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยนำหลักวิชาและความรู้เทคโนโลยีที่เหมาะสมมาใช้ ทั้งในขั้นการวางแผนและปฏิบัติด้วยความรอบรู้ รอบคอบ และระมัดระวังอย่างยิ่ง

๔. เงื่อนไขชีวิต ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน มีความเพียร มีสติ และปัญญา บริหารจัดการการใช้ชีวิตโดยใช้หลักวิชา และคุณธรรมเป็นแนวทางพื้นฐานการดำเนินชีวิต สิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ขาดไม่ได้ก็คือ เงื่อนไขชีวิต จะมีความสุขแบบเศรษฐกิจพอเพียง

ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน แหล่งความสุขจากธรรมชาติ

ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน เป็นสถานที่สำคัญซึ่งถูกพัฒนาขึ้นมา ซึ่งแต่เดิมมีพื้นที่ทั้งหมด ๒,๐๒๙ ไร่ มีลักษณะเป็นเนินภูเขาดินราบสูง สูงกว่าระดับน้ำทะเลปานกลางประมาณ ๗๕๐ เมตร มีเทือกภูเขาและเนินสูงต่ำสลับกันไป คล้ายทะเลภูเขา อากาศหนาวเย็น บรรยากาศร่มรื่น มีต้นไม้ใหญ่อยู่เรียงราย เช่น สนภูเขาหรือสนสามใบ อยู่รอบ ๆ บริเวณแคมป์สน ซึ่งมีระยะทางจากกรุงเทพฯ - แคมป์สน ๔๑๒ กิโลเมตร^{๑๓} เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๗ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ พร้อมคณะได้ออกเดินทางเพื่อศึกษาหาสถานที่ฝึกสมาธิและปฏิบัติธรรม โดยการย้อนยุคตามรอยจาริกหลักทางประวัติศาสตร์ไทย ที่อดีตพระมหากษัตริย์ไทยสร้างไทยมา จึงพบว่าจาริกกรุงสุโขทัย มีพระมหากษัตริย์พระนามว่า พ่อขุนศรีนาวนำถม ผู้ครองเมืองศรีสัชนาลัย ได้มีพระโอรสพระนามว่า ขุนผาเมือง ได้มาครองเมืองราด (เพชรบูรณ์) พระองค์เป็นผู้กอบกู้ชาติไทยให้พ้นจากการรุกรานของขอม^{๑๔} อาจารย์พร รัตนสุวรรณ กับคณะมุ่งสู่เมืองเพชรบูรณ์ โดยการนำพาของคุณसार คุณพิสมร ศรศรีวิชัย ซึ่งเป็นลูกศิษย์ผู้คุ้นเคย

^{๑๓} ฝ่ายพัฒนาศาสนาแคมป์สน, **เพชรในพงไพร**, (กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๗.

^{๑๔} ฝ่ายพัฒนาศาสนาแคมป์สน, **เพชรในพงไพร**, หน้า ๑๓-๑๔.

กับอาจารย์พร ได้พาไปพักที่ไร่ ปี.เอ็น. ของคุณบรรเจิด คุ่มวงศ์ และได้รับคำแนะนำจากคุณบรรเจิดว่า แคมป์สน มีที่ว่างเป็นเขตของการทางพินธุโลก-หล่มสัก เมื่อมาถึงก็ได้รับความเอื้อเฟื้อจาก นายละเมียน อัมพะวะศิริ หัวหน้าเขตการทางพินธุโลก-หล่มสักเป็นอย่างดี พบว่าสถานที่แห่งนี้เป็นที่สัปปายะสะดวก เยียบสอาด อากาศเย็นสบาย มีลำธาร ภูเขาและต้นไม้ชานาพรรณอยู่มากมาย นี่คือ แคมป์สน จะเป็น สถานที่ฝึกสมาธิและปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐาน

ดังนั้น ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สนจึงเกิดขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๘ โดยอาจารย์พร ซึ่งท่านมีความรู้ ความสามารถด้านพระพุทธศาสนา และเป็นอาจารย์บรรยายในวิชา ธรรมประยุกต์ มีความประสงค์จะให้ มีการศึกษาพระไตรปิฎก อันเป็นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ตามหลักสูตรของ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ท่านเป็นผู้ตั้งอยู่ในครองแห่งความดี มีจิตใจดีมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ จึงได้คิดที่จะแสวงหา สถานที่ที่สัปปายะคือสะดวก เพื่อนานิสิต นักศึกษา นักเรียน เยาวชนทุกหมู่เหล่า มาศึกษาธรรมและการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะการฝึกสมาธิและ ปฏิบัติธรรม จะเป็นการส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จิตใจ ให้เข้มแข็ง และเป็นการยึดเหนี่ยวจิตใจของคน ในชุมชนและสังคมให้มีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุข

ต่อจากนั้นมา ศูนย์พัฒนาศาสนาแคมป์สน ได้รับการพัฒนามาเรื่อย ๆ เช่นการปลูกต้นไม้เพิ่มเติม การปลูกศาลาไม้วิปัสสนากรรมฐาน กุฏิสงฆ์ หอประชุม สิ่งก่อสร้างที่จำเป็นอีกมากมาย การดูแลเอาใจใส่ การบริหารจัดการอย่างเป็นระบบเป็นต้นมา ปัจจุบันมี คุณศรีเพ็ญ จิตุหะศรี (ดร.กิตติศักดิ์) ซึ่งเป็น ลูกศิษย์อีกคนหนึ่งของอาจารย์พร ซึ่งเป็นผู้เข้าใจงานในเบื้องต้น และคอยช่วยงานอาจารย์มาตลอด ทำหน้าที่เป็นผู้สืบสานงานต่อ โดยมีหน้าที่เป็นหัวหน้าฝ่ายพัฒนาศาสนาแคมป์สน ซึ่งมี คุณผ่องผิว พัฒนประภาพันธุ์ สำนักคั่นคว้าทางวิญญาน บางลำพู กรุงเทพฯ ฯ และ ร.ต. สอาด แก้วเกษ อดีต ผู้อำนวยการ การฝึกอบรม กรมส่งเสริมสหกรณ์ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ปัจจุบันทำงานอยู่เชียงใหม่ เคียงบ่าด้วยกันประจำ และมีการจัดกิจกรรมด้านการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี^{๑๙} ศูนย์พัฒนา ศาสนาแคมป์สน เป็นนวัตกรรมที่ถูกสร้างขึ้นมาจากที่มีต้นไม้ไม่มาก ก็เกิดมีต้นไม้ ป่าไม้เพิ่มขึ้นมาก เป็นจำนวนมากกว่าเดิม จนกลายเป็นสถานที่อุดมสมบูรณ์ ด้วยทรัพยากรธรรมชาติ มีน้ำใต้ดินที่ถูกเก็บไว้ จากต้นไม้ที่ไม่เคยเหือดแห้ง มีอาหารที่เกิดจากธรรมชาติ เช่น พืช ผัก เห็ด สมุนไพร เป็นต้น ปัจจุบันมีการ บริหารตามโครงสร้างการบริหารการพัฒนาศาสนาแคมป์สน สำนักงานส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบริหาร สังคม ส่วนงานธรรมนิเทศ ฝ่ายพัฒนาศาสนาแคมป์สน ซึ่งเป็นส่วนงานหรือหน่วยงานหนึ่งของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

ความสุขเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ความสุข “หมายถึง น. ความสบายกายสบายใจ เช่นว่า ขอให้อยู่ดีมีสุข เกิดมาก็มีสุขบ้างทุกข์บ้าง, มักใช้คู่กับคำเป็น เช่น ขอให้อยู่เย็นเป็นสุข หรือให้เป็นสุข ๆ นะ. ว. สบายกายสบายใจ เช่น เดียวนี้เขาอยู่สุขสบายดี. (ป., ส.).”^{๒๐} การเรียนรู้ เข้าใจ และปฏิบัติตามหลักวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความสุข

พระพุทธศาสนา มองความสุขแบบที่เป็นความจริงไม่มีการปรุงแต่ง ไม่มีการยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นการปล่อยวางให้เป็นไปตามธรรมชาติ โดยเข้าใจชีวิตในแง่ความตึงที่มีต่อกันระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ต่างพึ่งพาอาศัยกันไม่เบียดเบียนกัน เมื่อไม่มีการเบียดเบียนความสงบสุขจึงเกิดขึ้นในสังคม ดังที่พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต) กล่าวถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่ให้ความสำคัญกับต้นไม้ในฐานะที่ป่าต้นไม้อันเป็นทรัพยากรธรรมชาติที่มีคุณค่าแก่สรรพสัตว์ เมื่อมีต้นไม้ มีป่า ย่อมจะได้ความร่มเย็น ได้อาหารที่เกิดจากป่า ได้ความชุ่มชื้นจากสายหมอก น้ำฝนที่จะตกลงเพราะอาศัยป่าจึงเกิดสายฝน สัตว์ป่าที่อยู่อาศัยป่า พืชผักต่าง ๆ บำรุงร่างกายจนก่อให้เกิดความสุขใจว่า

เมื่อกล่าวถึงหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาเองแท้ ๆ เรื่องระบบของการพึ่งพาอาศัยกันนี้ ท่านย้ำมาก แต่นอกจากการพึ่งพาอาศัยกันแล้ว สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งก็คือความรู้สึกที่ตึงต้ามต่อกันระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ และมนุษย์ต่อพืชและสัตว์ทั้งหลาย ความรู้สึกที่ตึงต้ามอย่างหนึ่งได้แก่คุณธรรมที่เรียกว่า ความกตัญญู ความกตัญญูนี้ไม่ใช่มีเฉพาะต่อมนุษย์ด้วยเท่านั้น แม้แต่ต่อสัตว์และพืชทั้งหลายด้วย ดังมีพุทธศาสนสุภาษิตในพระไตรปิฎกแปลเป็นไทยว่า “บุคคลนั่งหรือนอนในร่มเงาของตนไม่ได้ ไม่พึงหักรานกิ่งใบของตนไม้นั้น ผู้ประทุษร้ายมิตรเป็นคนทราม”^{๒๑}

นอกจากความรู้สึกที่เป็นคุณของกันและกัน หรือระลึกในคุณค่าของกันและกันแล้ว ก็คือความรู้สึกที่มองพืชและสัตว์ทั้งหลายด้วย เมตตาจิต เมตตา นี่เป็นความรู้สึกที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา หลักธรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่เรารู้จักกันเป็นประจำคือ อนิจจัง ได้แก่ความไม่เที่ยง ท่านบอกว่า มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงล้วนตกอยู่ในกฎของธรรมชาติ ต้องเกิด แก่ เจ็บ และตาย ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเราต้องตกอยู่ในกฎของธรรมชาติอันเดียวกัน เราก็เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขของกันและกัน เมื่อเป็นเพื่อนร่วมโลก ร่วมทุกข์ร่วมสุขของกันและกัน เมื่อเป็นเพื่อนร่วมโลก ร่วมสุขร่วมทุกข์กันแล้ว เราก็ควรจะมาช่วยเหลือเกื้อกูลกันแทนที่จะมาเบียดเบียนซึ่งกันและกัน

พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นจากป่าจากธรรมชาติที่สงบสุขร่มเย็น เป็นพื้นฐานของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เช่น ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เป็นต้น พระพุทธเจ้าอยู่ประจำในป่าบำเพ็ญเพียรฝึกฝนอบรมจิตใจ

^{๒๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศรีวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๔๑.

^{๒๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), คนไทยกับป่า, (กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๔๓), หน้า ๒๐-๒๑.

ทั้งในด้านสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ความสงบเป็นพื้นฐานของปัญญา เมื่อสถานที่สงบ ใจสงบ ปัญญา ความรอบรู้แจ้งแทงตลอด การมองเห็นภายในที่เกิดจากวิปัสสนา ซึ่งมีพื้นฐานมาจากการงานที่เรียกว่า กรรมฐาน การมองเห็นทางพ้นทุกข์จึงบังเกิดขึ้น การเรียนรู้เรื่องทางพ้นทุกข์ที่เป็นหลักการแห่งอริยมรรคมีองค์แปดว่ามีความเกี่ยวข้องกันอย่างไรในด้านต่าง ๆ ตามทฤษฎีว่าด้วยหลักไตรสิกขา ที่ได้แสดงถึงความเป็นไปของพฤติกรรมของมนุษย์ในแง่ต่าง ๆ ทั้งทางด้านกายและใจ การเข้าใจพฤติกรรมของมนุษย์ จะทำให้สามารถสร้างคุณค่าต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นได้ โดยใช้ตัววัดคุณค่าของมนุษย์ด้วยหลักแห่งไตรสิกขา เป็นเบื้องต้น ซึ่งจะเป็นวิธีการที่ละเอียดอ่อนสำหรับการฝึกหัดให้มนุษย์มีพื้นฐานชีวิตด้วยคุณภาพ แล้วจะไม่สุดโต่ง

ชีวิตร่างกายตัวตนเกิดมาพร้อมกับ สุขและทุกข์ ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุปัญจวัคคีย์ มาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ที่สุด (โต่ง) ๒ อย่างนี้ บรรพชิตไม่พึงเสพ กล่าวคือ (๑) กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ (๒) อตตกิลมณานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์^{๒๒} ทั้งหมดนี้เป็นความสุขแบบสุดโต่ง ไม่ควรเสพ เพราะไม่ใช่ทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในทางที่ถูกต้องที่ประเสริฐหรือให้ถึงความหมดสิ้นแห่งอาสวะกิเลส

พื้นฐานวิปัสสนากรรมฐาน คือ ทำให้รู้ทัน ตามทัน เข้าใจ การเกิดดับของสภาพชีวิต ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากาย ตามดูรู้ทันกาย คือ (๑) อานาปาณสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ (๒) กำหนดอริยาบท คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ (๓) สัมผัสสัญญา คือสร้างสัมผัสสัญญาในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน เป็นต้น (๔) ปฏิกุลมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายรวม ๆ อยู่ด้วยกัน (๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ (๖) นวสัณนิการ คือ มองเห็นสภาพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเวทนา ตามดูรู้ทันเวทนา เมื่อเกิดความรู้สึกสุข กิเลส ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาจิต ตามดูรู้ทันจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ เป็นต้น

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๗-๓๗๐.

๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาธรรม ตามรู้ทันธรรม ได้แก่ (๑) นิเวธน์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นว่า กามฉันทะ พยาบาท เป็นต้น เกิดได้อย่างไร (๒) ชันธ์ คือ กำหนดรู้ชั้น ๕ แต่ละอย่าง เกิดได้อย่างไร (๓) आयตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะในภายนอก เป็นต้น (๔) โพฆณคฺค คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพฆณคฺค ๗ แต่ละอย่างมีอยู่ในใจคนหรือไม่ เป็นต้น (๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ตามความจริง ว่าอะไรเป็นอะไร^{๒๓}

พระพุทธองค์ได้ค้นพบวิธีการปฏิบัติที่ไม่ใช่ที่สุดหรือไม่สุดโต่ง ก็คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และข้อสำคัญ คืออริยมรรค โดยได้ปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์แปด ซึ่งเป็นแนวทางสายกลางอันประเสริฐ ซึ่งอยู่ระหว่างที่สุดสองประการดังกล่าวมาแล้วนั้น อริยมรรคมีองค์แปด อาจแบ่งกลุ่มออกได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ (๑) กลุ่มศีล เพื่อการรักษากาย วาจา และใจ เรียกร้อย (๒) กลุ่มสมาธิ เพื่อการตั้งใจให้มั่นคง และ (๓) กลุ่มปัญญา เพื่อการรอบรู้ รู้แจ้ง รู้ชัดในเรื่องราววิชาการต่าง ๆ^{๒๔}

ทั้ง ๓ ข้อนี้ เรียกว่า ไตรสิกขา ในเบื้องต้นก่อนอื่นพระพุทธศาสนาจะสอนให้ทราบหลักการหรือ ทฤษฎีเป็นเบื้องต้นเป็นอันดับแรก คือสอนให้รู้จักชีวิตตัวตนก่อนว่า ร่างกายประกอบไปด้วย ๒ ส่วนที่สำคัญ ก็คือ (๑) กาย และ (๒) ใจ ทุกคนที่เกิดมาต้องมียोगค์ประกอบดังกล่าวเหล่านี้ เพื่อดำรงชีวิตในโลกของ สิ่งมีชีวิต ชีวิตทุกชีวิตมีความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อนแข็ง หิว กระหาย หรือที่เรียกกันว่า สุข ทุกข์ โลก โกรธ หลง ดังข้อความที่ว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย บรรดาธรรมเหล่านั้น โลภะและโทสะเป็นบาป มัชฌิมาปฏิปทา มีอยู่เพื่อละโลภะและโทสะ เป็นปฏิปทาก่อให้เกิดจักขุ” หมายถึงปัญญาจักขุ^{๒๕} ก่อให้เกิดญาณ เป็นไป เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน^{๒๖} คืออริยมรรคมีองค์แปด^{๒๗} หรืออริยอัฏฐังคิกมรรค ทางมีองค์แปดประการอันประเสริฐ ดังนี้ คือ (๑) สัมมาทิฐิ (๒) สัมมาสังกัปปะ (๓) สัมมาวาจา (๔) สัมมา กัมมันตะ (๕) สัมมาอาชีวะ (๖) สัมมาวายามะ (๗) สัมมาสติ และ (๘) สัมมาสมาธิ ซึ่งแต่ละข้อมีนัยพิศดาร^{๒๘} จัดลำดับอธิบายได้ตามหลักไตรสิกขา ดังต่อไปนี้

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖). หน้า ๗๔๘-๗๕๗.

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนา ความสุขต้องมาทันที**, พิมพ์ครั้งที่ ๔. (กรุงเทพมหานคร : คณะผู้ศรัทธาในธรรมพิมพ์เป็นธรรมทาน, ๒๕๕๑), หน้า ๑.

^{๒๕} วิมหา.อ. (ไทย) ๓/๑๓/๑๗.

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

^{๒๗} อจ.เอกก. (ไทย) ๑๒/๑๓/๓๑.

^{๒๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๐/๓๒๘/๒๑๔.

๑. หลักศีลสิกขา เหมาะสำหรับควบคุมและพัฒนาพฤติกรรมทางวาจา ได้แก่

ก) สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่ เจรจาด้วยความสำรวมตามหลักวจีสุจจริต ๔ คือ (๑) เว้นจากการพูดเท็จหลอกลวง (๒) เว้นจากการพูดส่อเสียดยุแหยให้แตกกัน (๓) เว้นจากการพูดคำหยาบคายเสียหาย (๔) เว้นการพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ไร้สาระ ไม่มีประโยชน์ พูดแต่ในทางให้เกิดสามัคคี ปองครองรักเคารพนับถือกัน ให้เกียรติยกย่องซึ่งกันและกัน อีกอย่างหนึ่ง สัมมาวาจา จัดเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โลภียสัมมาวาจา การเว้นจากการพูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ซึ่งอำนวยความสะดวกประโยชน์และคุณงามความดีในทางโลกหรือการครองเรือน (๒) โลกุตระสัมมาวาจา การระงับหรือขยี้ขย้างต่อการกล่าววาจาอันมิชอบ การละเว้น การงดกล่าววาจาดังกล่าว เพราะจิตเป็นอริยะ หันหนีจากโลกเข้าสู่อริยมรรคนี้เรียกว่า โลกุตระสัมมาวาจา ไม่อยู่ในโลกียวิสัย แต่เป็นโลกุตระ ซึ่งรวมอยู่ในอริยมรรคเป็นหนทางสู่การหลุดพ้น

ข) สัมมากัมมันตะ การงานชอบ ได้แก่ ทำการงานด้วยความสำรวมตามหลักกายสุจจริต ๓ คือ (๑) เว้นการฆ่าสัตว์ไม่เบียดเบียน (๒) เว้นการลักทรัพย์ไม่ขโมยของใคร (๓) เว้นการประพฤติดินในเรือกามคู่ครอง ไม่เป็นชู้ ไม่นอกใจคนรัก อีกอย่างหนึ่ง สัมมากัมมันตะ จัดเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โลภียสัมมากัมมันตะ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ และการประพฤติดินในกาม เหล่านี้จัดเป็นโลภียสัมมากัมมันตะ อำนวยความสะดวกประโยชน์และคุณงามความดีในทางโลกหรือในทางครองเรือน (๒) โลกุตระสัมมากัมมันตะ ความงด ความเว้น ความเว้นขาด เจตนางดเว้นจากกายทุจริตทั้ง (๓) ของท่านผู้มีจิตเป็นอริยะ

ค) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ ได้แก่ เลี้ยงชีวิตด้วยความสำรวมตามหลักทางสุจจริตชอบธรรม เว้นมิฉฉาชีพที่ผิดศีลธรรมผิดกฎหมาย ประกอบสัมมาชีพที่ถูกต้องตามกฎหมาย ไม่เล่นการพนันอันจะเป็นเหตุให้เสียทรัพย์สิ้นเงินทอง นำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและครอบครัวบุคคลอันเป็นที่รัก อีกอย่างหนึ่ง สัมมาอาชีวะ จัดเป็น ๒ ประเภท คือ (๑) โลภียสัมมาอาชีวะ อำนวยความสะดวกประโยชน์และคุณงามความดีในทางโลกหรือสำหรับผู้เลี้ยงชีวิตด้วยการอยู่ครองเรือน (๒) โลกุตระสัมมาอาชีวะ ไม่อยู่ในโลกียวิสัย และประมวลอยู่ในอริยมรรคหรือผู้เลี้ยงชีวิตด้วยการออกจากเรือน^{๒๙} ทั้งสามข้อดังกล่าวมานี้จัดเป็น ศีล (Morality) หรือ (อริสศีลสิกขา)^{๓๐} ได้แก่การศึกษาอบรมฝึกฝนเกี่ยวกับความประพฤติ เรียบร้อยทางกายทางวาจา ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนามนุษย์และด้านอื่น ๆ เพื่อการอยู่ร่วมกันได้ในสังคมอย่างปกติสุขและสันติสุข และศีลก็ยังมีหลายระดับ ท่านจัดไว้ให้สะดวกสำหรับผู้ที่จะปฏิบัติให้เหมาะสมแก่สถานะของตน นอกจากนั้น ศีลยังทำให้คนมีระเบียบวินัย ทั้งยังเป็นคุณธรรมป้องกันความเสื่อมคืออบายมุข

^{๒๙} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, หน้า ๗๔๘-๗๕๗.

^{๓๐} วิมหา. (ไทย) ๑/๔๕/๓๓.

ต่าง ๆ เช่น เป็นนักเลงหญิง นักเลงชาย นักเลงสุรา เล่นการพนัน คบคนชั่วเป็นมิตร รวมไปถึงกิจกรรมต่าง ๆ อันส่อไปทางที่ไม่ดีหรือที่เป็นอกุศล อีกทั้งสัมผัสมาอาชีวะเกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจความเป็นอยู่โดยตรง

๒. หลักสมาธิศึกษา เป็นหลักการที่เหมาะสมด้านจิตใจ ได้แก่

ก) สัมมาวายามะ พยายามชอบ ได้แก่ ปธาน หรือ สัมมัปปธาน ๔ การเพียรพยายามแต่ในทางที่ดีงามมีประโยชน์ ได้แก่ (๑) เพียรระวังป้องกันอกุศลความชั่ว (๒) เพียรละอกุศล (๓) เพียรเจริญกุศลความดี (๔) เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมสลายไป

ข) สัมมาสติ ระลึกชอบ ได้แก่ สำรวมตั้งสติระลึกได้ไม่ประมาท กำกับดูแลตนเอง ตั้งสติกำหนดพิจารณาด้วยสติปัญญา ๔ ในความเป็นไปแห่งร่างกาย, เวทนาการเสวยอารมณ์, จิตการคิดอารมณ์, ธรรมสภาพที่เป็นรูปและนาม รู้การเกิดดับของขั้น ๕ คือ (๑) รูป (๒) เวทนา (๓) สัญญา (๔) สังขาร และ (๕) วิญญาณ

ค) สัมมาสมาธิ ตั้งใจชอบ ได้แก่ สำรวมจิตด้วยฌาน ๔ ตั้งมั่นแน่วแน่ จิตใจที่ดำเนินอยู่ในกิจการงานหรืออารมณ์ที่กำหนดได้อย่างสม่ำเสมอ มันคงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน รู้เท่าทันความคิด จินตนาการ มีความตั้งใจ เช่น ทำงานก็ตั้งใจทำงาน มุ่งมั่นในภารกิจที่ตนรับผิดชอบ

ทั้งสามข้อนี้จัดเป็น สมาธิ (สมาธิศึกษา) บางทีเรียกว่า อธิจิตตสิกขา ได้แก่ การศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ ความตั้งใจ มั่นใจ การอบรมฝึกฝน การรวมกระแสนจิตให้แน่วแน่ในอารมณ์อันเดียว การทำสมาธิ คือ การค่อย ๆ รวมกระแสนจิตหรือกระแสนความคิดให้เป็นจุดเดียว สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต, ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว เหมาะแก่การทำงาน การเรียนหนังสือ การประกอบอาชีพทุกชนิด สมาธินั้นมี ๓ ระดับ คือ (๑) ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะ (๒) อุปจารสมาธิ คือ สมาธิจวนจะแน่วแน่ (๓) อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ สมาธิที่ฝึกดีแล้ว ย่อมทำให้ปัญญาแก่กล้า สามารถนำไปพัฒนามนุษย์พัฒนาเศรษฐกิจให้เจริญ และย่อมทำให้บรรลุนิพพาน นำไปสู่การพัฒนาสังคมให้เกิดสันติสุข

๓. หลักปัญญาศึกษา เหมาะสำหรับป้องกันและแก้ปัญหาทุกสถานการณ์ ได้แก่

ก) สัมมาทิฐิ ปัญญาเห็นชอบ เห็นถูกต้อง คือเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ได้แก่หมายถึง เห็นอริยสัจ ๔ เห็นไตรลักษณ์ หรือเห็นปฏิจลสมุปบาท (๑) ทุกข์ คือตัวทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความเศร้าโศกแม้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนาก็เป็นทุกข์ โดยย่นย่อ อุปาทานขั้น ๕ ก็เป็นทุกข์ (๒) สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นกิเลส ตัณหาอันทำให้เกิดอีกประกอบด้วยความเพติดเพลินและความกำหนด มีปกติให้เพติดเพลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (๓) นิโรธ คือ ความดับทุกข์ ได้แก่ ดับกิเลสตัณหาด้วยอริยมรรค ความดับตัณหา ไม่เหลือด้วยวิราคะ ความสละ ความสละทิ้ง ความพ้น ความไม่อาลัยในตัณหา (๔) มรรค คือหนทางดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์แปด มีปัญญาเห็นชอบ อีกอย่างหนึ่ง สัมมาทิฐิ จัดเป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) โลภียสัมมาทิฐิ ความเห็นชอบระดับโลกียที่ยังเกี่ยวเนื่องด้วยโลก ขึ้นต่อโลก ได้แก่ ความเห็นความเชื่อความเข้าใจเกี่ยวกับโลกและชีวิตที่ถูกต้องตามหลักความดี เป็นไปตามคลองธรรม สอดคล้องกับศีลธรรม (๒) โลกุตระสัมมาทิฐิ ความเห็นตามเป็นจริงที่เหนือโลก เข้าใจชีวิตที่เป็นไปตามสภาวะของธรรมชาติ^{๓๑}

ข) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ คือ ความคิดที่ถูกต้อง คือมโนสุจริต ๓ คือ คิดออกจากกามจากตัวทุกข์ คิดไม่พยาบาทผู้อื่น คิดไม่เบียดเบียนผู้อื่น อีกอย่างหนึ่ง สัมมาสังกัปปะ จัดเป็น ๒ คือ (๑) โลภีย-สัมมาสังกัปปะ ความดำริที่ยังเกี่ยวเนื่องกับโลก ยังมีอาสวะ จัดเป็นฝ่ายบุญ อำนาจวิบากแก่ชั้นธ (๒) โลกุตระสัมมาสังกัปปะ ความดำริที่เหนือโลก ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตระ เป็นองค์มรรค^{๓๒} อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้ ได้ชื่อว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันพอดีที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งความหลุดพ้นเป็นอิสระ ดับทุกข์ ปลอดภัย ไม่ติดข้องในที่สุดทั้งสอง คือ กามสุขัลลิกานุโยค การหมกมุ่นอยู่ในกามสุข และอัตตกิลมณานุโยค การประกอบความเดือดร้อนแก่ตน ซึ่งความเข้าใจสิ่งเหล่านี้เกิดจากวิปัสสนากรรมฐาน

แรงจูงใจสู่การเผยแผ่พระพุทธศาสนา

หลักธรรมที่กล่าวมา เป็นแรงจูงใจทางสติปัญญา ได้แก่ ไตรสิกขา ที่สำคัญซึ่งย่อมาจากหลักธรรมสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา ซึ่งนอกจากจะเป็นวิธีการสำหรับมุ่งตรงสู่ทางแห่งความดับทุกข์หรือสงบสุข อันเป็นผลในด้านโลกุตระธรรมแล้ว ยังเป็นเครื่องมือพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในด้านโลกียธรรม โดยมุ่งตรงสู่การพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สันติภาพ และครอบคลุมไปถึงสิทธิมนุษยชนให้เกิดความสุขทางนี้คือทางสายกลางหรือที่เรียกว่า อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนั่นเอง หรือที่ใช้เรียกด้วยคำภาษาอังกฤษว่า (The Noble Eightfold Path)

ความเข้าใจชีวิตตามหลักธรรมทำให้มีความสุข เกิดแรงจูงใจ คือ มุ่งที่จะพัฒนาตนเอง สังคม การเป็นอยู่ดี เศรษฐกิจจะดีเป็นเรื่องของมนุษย์ ก่อนอื่นต้องเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ก่อน ธรรมชาติมนุษย์ทุกคนที่เกิดมา ไม่มีใครฉลาดตั้งแต่เกิด ไม่มีใครรู้โดยที่ไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย การเรียนรู้เราได้รับมาจากผู้ให้กำเนิดตั้งแต่เล็กจนโต สติปัญญา มันสมองได้รับการพัฒนาจากสภาพแวดล้อม ณ จุดนั้น ๆ มาเรื่อย ๆ สัญชาตญาณในการเอาตัวรอดมีอยู่ในมนุษย์ทุกท่าน การที่จะมีพื้นฐานทางจิตใจที่ดีได้นั้น ถ้าหากสภาพแวดล้อมที่ดี อารมณ์ นิสัยก็จะดี และจะส่งผลได้ดีถึงความประพฤติอีกด้วย จะฉลาดหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ที่ได้ประสบการณ์มาทำให้เกิดความฉลาดขึ้นได้ ฉะนั้น เมื่อมนุษย์ไม่ได้ฉลาด

^{๓๑} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, หน้า ๗๓๗-๗๓๘.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔๘-๗๔๙.

มาตั้งแต่เกิด มนุษย์จึงมีความบกพร่องที่ควรจะได้การพัฒนาให้ดีขึ้น และสิ่งที่มีมนุษย์ควรจะได้การพัฒนาให้ดีขึ้นนั้นมี ๓ ข้อ คือ

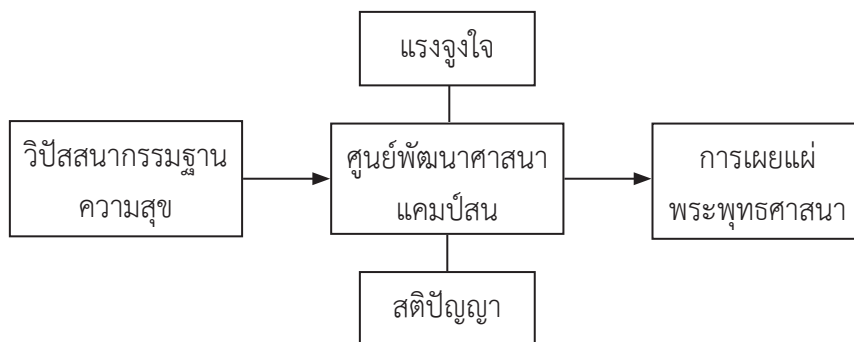
๑. ศีล ความเป็นปกติ หมายความว่า มนุษย์เมื่อมีความปกติทางด้านกายนอกคือร่างกาย เช่น มีอวัยวะครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่พิการพิการ มีความสมบูรณ์ดีทางด้านอวัยวะที่มนุษย์ควรจะมีกัน จึงต้องพัฒนาให้มีความปกติทางด้านภายในคืออารมณ์ ยกระดับจิตให้สูงขึ้น เช่น ให้มีจิตใจดี มีเมตตา กรุณา ต่อมนุษย์และสัตว์ มีปกติไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคมร่วมกัน ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว มองเห็นส่วนรวมเป็นที่ตั้ง จึงจะทำให้อยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัย คนที่มีศีลย่อมจะได้สิ่งดี

๒. สมาธิ ความตั้งใจมั่นคง หมายความว่า ตั้งใจมั่นคงในสิ่งที่ตั้งงาม ต่ออุดมการณ์ที่จะนำไปสู่ความสุขความเจริญ อันจะส่งผลให้พบกับความพ้นทุกข์ในที่สุด ทั้งให้เกิดความฉลาด เป็นบ่อเกิดสติปัญญา

๓. ปัญญา ความรอบรู้ หมายความว่า รอบรู้ในสิ่งที่จะก่อให้เกิดดวงตาเห็นธรรม เข้าใจสาระแก่นสารแห่งชีวิต มีความเป็นอยู่ที่ประกอบด้วยความตื่นตัวคือการรู้แจ้งแทงตลอดในความเป็นจริงของชีวิต ไม่หลงมกมายเพราะอำนาจกิเลสตัณหา สามารถมองเห็นได้ชัดทั้งประโยชน์ในปัจจุบันและอนาคต ศีล สมาธิ และปัญญาจัดเข้ากับทางสายกลาง ซึ่งเป็นหลักและแนวทางในการพัฒนาชีวิต เศรษฐกิจ และสังคม อย่างไรก็ตาม ต้องศึกษาเหตุผลเป็นปัจจัยสำคัญเพื่อให้รอบรู้ได้เท่าทันสถานการณ์ ทั้งที่เป็นปัจจัยภายนอกและที่เป็นปัจจัยภายใน เช่น (๑) ปัจจัยภายนอก เรียกว่า ปรโตโฆสะ แปลว่า เสียงจากผู้อื่นหรือเสียงบอกจากผู้อื่น ได้แก่ การรับถ่ายทอดหรืออิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางสังคม เช่น พ่อ แม่ ครู อาจารย์ เพื่อนที่คบหา หนังสือ สื่อมวลชน และวัฒนธรรม ซึ่งให้ข่าวสารที่ถูกต้อง สั่งสอนแนะนำชักจูงไปในทางที่ดีงาม รู้จักเลือกนำเอาแต่สิ่งดีงาม การเลือกอยู่ในสถานที่หรือประเทศที่เหมาะสม ปลอดภัย ห่างจากพาลชน คบคนที่มีปัญญารอบรู้ที่จะนำไปสู่ทางแห่งความสงบสุข (๒) ปัจจัยภายใน เรียกว่า โยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย หมายถึง การคิดถูกวิธี ความรู้จักคิด หรือคิดเป็น (คิดให้ดีกว่าก่อนจึงทำ)^{๑๓} จะพัฒนาสู่ความสุข

ดังนั้น ความสุขเกิดจากคนคือมนุษย์ เมื่อมนุษย์ได้รับการพัฒนาไปในทางที่ดีงามถูกต้อง สมควรแก่การงานแล้ว ก็สามารถที่จะพัฒนากิจกรรมทางด้านการเป็นอยู่อย่างมีความสุข หรือแม้กระทั่งกิจกรรมทางสังคมที่เป็นงานส่วนรวมให้เกิดประสิทธิภาพ ให้เป็นไปในแผนการที่วางเอาไว้ หรือหลักการที่ได้กำหนดเอาไว้แล้ว เช่น เศรษฐกิจ ให้เป็นไปตามต้องการของตนเองและสังคมได้ และเศรษฐกิจจะมีคุณภาพให้ผลไปในทางประโยชน์สุขได้ ก็เพราะเป็นกิจกรรมที่อาศัยมนุษย์ซึ่งได้รับการพัฒนาด้าน ศีล สมาธิ และปัญญา

^{๑๓} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *สถานการณ์พุทธศาสนาพลิกหายณะเป็นพัฒนา*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์, กรมการศาสนา, ๒๕๓๖), หน้า ๑๓๘.



บทสรุป

ความสุขเกิดจากคนที่ได้รับการพัฒนาแล้วในทางที่ดี คิดในเรื่องที่ดีงาม พุดในเรื่องที่ดีงาม และกระทำในเรื่องที่ดีงาม ไม่จำเป็นจะต้องไปทำตามสังคมให้มากเกินไป ด้วยเข้าใจว่าถ้าทำตามสังคมทำแบบคนอื่นหรือลอกเลียนแบบจะทำให้เกิดความสุข ความสุขเกิดจากการมีสุขภาพจิตดีมีสุขภาพกายดี ความสุขเกิดจากการทำมาหากินที่ดีอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม ที่มีแหล่งทำมาหากินอุดมสมบูรณ์ มีทรัพยากรดี ความสุขเกิดจากการอยู่ในชุมชนที่มีคนดีมากกว่าคนพาล ความสุขเกิดจากการไม่เสพสิ่งเสพติดให้เกิดโทษ แก่ร่างกายและจิตใจ ความสุขเกิดจากปฏิบัติธรรมตามคำสอนแห่งพระพุทธศาสนา

การเข้าใจชีวิต ใช้ชีวิตในทางที่ถูก ไม่ประพฤตินไปในทางที่สุดโต่ง คือ ไม่หมกมุ่นอยู่กับกามารมณ์ทั้งหลายจนเกินไป เพราะจะนำมาแต่เรื่องความทุกข์ความหม่นหมอง เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ไม่ควรสร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง หรือประกอบการงานที่ผิด การงานหนักหนาสาหัสจนเกินไป นำมาแต่เรื่องความทุกข์ความลำบากใจ วิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เข้าใจชีวิตได้แก่ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากาย ตามดูรู้ทันกาย (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเวทนา ตามดูรู้ทันเวทนา เมื่อเกิดความรู้สึกรู้สีกี่ดี ทุกข์ก็ดี เฉย ๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามีส และนิรามิส ผู้ปฏิบัติก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาจิต ตามดูรู้ทันจิตของตน เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ (๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาธรรมตามดูรู้ทันธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้น นอกจากนั้น ควรมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ตามทางสายกลาง อันประกอบไปด้วยความเห็นถูกต้อง คือสัมมาทิฐิ เป็นต้น เพราะสายกลางเป็นทางเดินสำหรับผู้ปรารถนาความสุข ซึ่งมี มรรค ผล และนิพพานเป็นที่ตั้ง อันจะนำมาซึ่งความรอบรู้ความเข้าใจ ความรู้แจ้งแทงตลอดความเป็นจริงของชีวิต จะเป็นปัจจัยสู่หนทางแห่งพระอริยะที่มุ่งหน้าเดินทางไปความสงบสุขที่แท้จริง ไม่ใช่ความสุขของปุถุชนซึ่งเป็นความสุขแบบหลอก ๆ การรอบรู้ชีวิตตามหลักอริยสัจ ๔ คือผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ข้อเสนอแนะ

อย่างไรก็ตาม ความสุขจะเกิดขึ้นก็เพราะพัฒนาวิถีชีวิตจนเข้าใจชีวิตความเป็นอยู่โดยหลักธรรมประจำใจตามหลักไตรสิกขาในเบื้องต้น คือ มีศีลธรรมความเรียบร้อยทางกายวาจาใจ มีสมาธิควบคุมจิตใจตัวเองได้ และมีปัญญารอบรู้ในสิ่งทั้งปวงทั้งที่เป็นโลกียธรรมและโลกุตระธรรม ตามรู้ทุกสภาวะที่เกิดขึ้นในกายและจิต ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม ที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง คือ มรรค ผล และนิพพาน อันเป็นนวัตกรรมที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเส้นทางที่เป็นอมตะ ซึ่งจะไม่หวนกลับมาเกิดแก่เจ็บตายอีกแล้ว เป็นเส้นทางที่ปัญญาชนเคารพยกย่อง และพากันท่องเที่ยวไปเพื่อแสวงหาความหลุดพ้นจากกิเลสกรรมวิบากทั้งหลายที่ยังหนาแน่นอยู่ ซึ่งเป็นแรงจูงใจทางสติปัญญาเพื่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- กิตติมา ไกรพิรพรรณ. **ความสุขของฉันในวันสุขภาพดี**. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ, ๒๕๕๓.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และคณะ. **คู่มือสร้างสุขระดับจังหวัด**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ครีเอทีฟกรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๔.
- ประเวศ วะสี. **มรรค ๑๒ สู่ประเทศไทยอยู่เย็นเป็นสุข**. กรุงเทพมหานคร : พฤษภาคม. สำนักงานปฏิรูประบบสาธารณสุขแห่งชาติ, ๒๕๔๘.
- ปราโมทย์ ประสาทกุล และคณะ. **ความสุขที่สร้างได้ Happiness that can be created**. นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘.
- _____. **ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนา ความสุขต้องมาทันที**. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : คณะผู้ศรัทธาในธรรมพิมพ์เป็นธรรมทาน. ๒๕๕๑.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). **สถานการณ์พุทธศาสนาลิกหายนะเป็นพัฒนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ กรมการศาสนา, ๒๕๓๖.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖.
- _____. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๖.
- _____. **คนไทยกับป่า**. กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ. ๒๕๔๓
- ฝ่ายข้อมูลและเผยแพร่, **คว้นบุหรืมีสอง : ภัยจากบุหรืที่เราไม่ได้สูบ**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาไม่สูบบุหรื, ๒๕๔๗.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิการ. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิการ, ๒๕๓๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศรีวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๖.

ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ. คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง HAPPINOMETER. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมดาเพรส จำกัด, ๒๕๕๕.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ๒๑ เซ็นจูรี่, ๒๕๕๐.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ. คู่มือมาสร้างองค์กรแห่งความสุขกันเถอะ. กรุงเทพมหานคร : แผนงานสุขภาวะองค์กรภาคเอกชน, ๒๕๕๒.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ. Happy 8 ความสุขแปดประการ. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ บริษัทมิชชั่นอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๖๑.

อาคิรา รัตนกริธา (แปลจาก โกะโด โทชิโอะ ๒๐๑๖). เลิกทำความดีแล้วจะมีความสุข. อมรินทร์ฮาวทู. กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๙.