

ศึกษาวิเคราะห์ความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวสุขสูตร

An Analytical Study of Happiness in Living Life

according to the Sukha Sutta

พระมหาเกิดมัน ถิรวโร*

Phramaha Koetman Thiravaro

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Master of Arts Mahachulalongkornrajavidyalaya University

พระปัญญาววัชรบัณฑิต**

Phra Panyavajrapandit

แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม***

Maechee Kritsana Raksachom

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Buddhist Studies Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: Kaetman8golfy@gmail.com, phannasomgs@gmail.com, kritsana.rak@mcu.ac.th

Received: December 02, 2024

Revised: December 22, 2024

Accepted: December 23, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ (๑) เพื่อศึกษาความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาความสุขในสุขสูตร (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวสุขสูตร เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยศึกษาจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาพร้อมทั้งเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า ความสุขในพระพุทธศาสนา คือ ความสุขกายสุขใจ ความสุขสบายสำราญที่ได้เสวยอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าพอใจยินดีทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ปรากฏความสุขถึง ๔ ระดับ คือ (๑) กามสุข (๒) ฌานสุข (๓) นิโรธสมาบัติสุข (๔) นิพพานสุข ในกามสุขเป็นของปุถุชนทั่วไปเป็นสุขที่ต่ำหายาบ ในฌานสุขและนิโรธสมาบัติสุขเป็นสุขที่ละเอียด ประณีตกว่า ส่วนนิพพานสุขเป็นสุขที่สูงสุด

* พระมหาเกิดมัน ถิรวโร (จุ่งวงศ์สุข) Phramaha Thiravaro (Chungwongsuk) พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Master of Buddhism Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

** พระปัญญาววัชรบัณฑิต, รศ.ดร. Phra Panyavajrapandit, Assoc.Prof.Dr. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor

*** รศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม Assoc.Prof.Dr.Maechee Kritsana Raksachom ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor

เป็นความสงบ ละเอียดประณีตยิ่งกว่าสุขทั้งหมด ความสุขในสุขสูตรมี ๕ พระสูตร ได้แก่ (๑) สุขสูตร (๒) ปฐมสุข (๓) ทุติยสุขสูตร (๔) สุขปัตถนาสูตร (๕) สุขโสมนัสสูตร เป็นพระสูตรที่นำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ถึงความสุขได้ด้วยคลายความยึดมั่นในอารมณ์ที่ประสบเข้า ด้วยการเห็นความเกิดเป็นทุกข์ ด้วยการยินดีเป็นสุข ด้วยการมีศีล การคบคนดี และการยินดีธรรมทั้ง ๖ ประการ คือ (๑) พระธรรม (๒) ภาวนา (๓) การละ (๔) ปวิเวก (๕) ไม่พยายาบาท (๖) ธรรมเครื่องไม่เนิ่นช้า ใน ๕ พระสูตรนี้ สุขปัตถนาสูตรเป็นสุขแบบโลกียะสำหรับคฤหัสถ์ พระสูตรที่เหลือเป็นสุขแบบโลกุตระสำหรับบรรพชิต

ความสุขในการดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ คือ การมีเงินมีทองใช้สอยไม่ขาด ประกอบอาชีพที่สุจริต มีชื่อเสียง มีมิตรสหายที่ดี ให้ทานแบ่งปันผู้อื่น พอใจยินดีในสิ่งที่ตนมี ตั้งมั่นในศีล ๕ ศีล ๘ ไม่ขาด มีเมตตา เจริญสติ ภาวนากัมมัฏฐาน สำหรับบรรพชิต คือ การรักษาพระธรรมวินัย สำรวมกายวาจา บำเพ็ญภาวนา เจริญกัมมัฏฐาน มีสติอยู่ทุกเมื่อ มักน้อยสันโดษ เห็นความไม่เที่ยงแท้ของทุกสิ่งในโลก ปลอ่อยวางอารมณ์ที่ประสบเข้า ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่พยายาบาทอาฆาต เพียรฝึกตนเพื่อตัดกิเลสภายในจิตเพื่อเข้าถึงนิพพาน จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่ยั่งยืนตามหลักสุขสูตร

คำสำคัญ: ความสุข; การดำเนินชีวิต; สุขสูตร

Abstract

In this research, three objectives were purposely made: (1) to study happiness in Buddhist scriptures, (2) to study happiness in the Sukha Sutta, and (3) to analytically study happiness in living according to the Sukha Sutta. This documentary research studies Tipitaka, its commentaries, and related documents.

The results showed that happiness in Buddhism basically means physical and mental happiness, embracing a sense of ease and satisfaction from experiencing desirable and pleasing emotions through the eyes, ears, nose, tongue, body, and mind. Happiness comprises four levels: (1) kāmā-sukha, (2) jhānā-sukha, (3) nirodhasamāpatti-sukha, and (4) Nibbāna-sukha. Sensual happiness is for ordinary people and is considered inferior. jhānā-sukha and nirodhasamāpatti-sukha are superior. Nibbāna-sukha is the ultimate happiness, surpassing all other forms, embodying peace and utmost refinement. The happiness in the Sukha Sutta can be classified into the five Suttas: (1) Sukha Sutta, (2) Pathama Sukha Sutta, (3) Duttiya Sukha Sutta, (4) Sukapattthanā Sutta, and (5) Sukhasomanassa Sutta. These suttas guide practitioners to attain happiness by

relinquishing attachment to sensory experiences, understanding the arising of suffering, taking joy in happiness, upholding moral discipline, associating with good people, and delighting in the six aspects of the Dhamma: (1) the Dhamma, (2) meditation, (3) renunciation, 4) solitude, 5) non-ill will, and 6) non-procrastination. Among these five Suttas, Sukapattthanā Sutta provides worldly happiness for laypeople, while the other Suttas provide supramundane happiness for the ordained.

Happiness in living life of laypeople includes financial stability, having an honest profession, having a good reputation, associating with good friends, giving to others, contentment, constantly observing the Five or Eight Precepts, cultivating kindness, and practicing mindfulness through meditation. For the ordained, happiness includes upholding the *Dhamma-Vinaya*, maintaining restraint in body and speech, engaging in meditation, cultivating mindfulness at all times, living a life of few desires and contentment, realizing the impermanence of all things, letting go of attachment, and training oneself to eradicate defilements to attain Nibbāna. These practices lead to a happy and sustainable life according to the principles of the Sukha Sutta.

Keywords: Happiness; Living Life; Sukha Suttas

บทนำ

ความสุขเป็นนามธรรมชนิดหนึ่งที่สัมผัสได้ทางใจ ความสุขทางใจ คือ ความดีใจ ความสบายใจ อิ่มใจ แสดงออกมาได้ที่ใบหน้าของมนุษย์เมื่อได้ประสบอารมณ์ที่ตนใฝ่หา หรือเมื่อปรารถนาแล้วก็ได้ตามที่ตนต้องการ คนที่มีจิตใจเป็นสุขใบหน้าจะเิบอาบไปด้วยความสุข มีรอยยิ้ม ส่งผลให้ร่างกายมีความเบา ความอ่อน และความคล่องแคล่ว ลักษณะความสุขที่ปรากฏได้ชัดและสามารถรับรู้ได้เป็นความสุขทางกาย และใจ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ความสุขมี ๒ อย่าง คือ (๑) กายิกสุข ความสุขทางกาย (๒) เจตสิกสุข สุขทางใจ”^๑ เป็นความสุขที่ปรากฏได้ชัดทางกามคุณทั้ง ๕ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) หรือจะเป็นสุขที่เกิดจากความไม่เดือดร้อนใจ ดังพระพุทธพจน์ว่า “คนที่ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีชวนชวาย (ในการกามคุณ ๕)”^๒ หรือความสุขชนิดที่ไม่มีกิเลสสามารถบงกชจิตใจให้เกิดความเศร้าหมอง ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

^๑ อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

^๒ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๗-๑๔๘/๔๔.

“เราไม่มีกิเลสเครื่องกังวล อยู่เป็นสุขจริงหนอ”^๓ และตั้งพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ละความขุ่นและความพ่ายแพ้ได้แล้ว มีใจสงบย่อมนอนเป็นสุข”^๔ แต่ความสุขเหล่านี้ก็รู้ความสุขจากความสงบไม่ได้ ตั้งพระพุทธพจน์ที่ว่า “สุขอื่นยิ่งกว่า ความสงบไม่มี”^๕ และสุขอื่นที่จะดีเยี่ยม หาสุขอื่นใดมาเทียบได้ นอกจากนิพพานสุขไม่มี ตั้งพระพุทธพจน์ว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”^๖

องค์การสหประชาชาติ (UN) กำหนดให้วันที่ ๒๐ มีนาคมของทุกปี เป็นวันความสุขสากล (International Day of Happiness) ซึ่งปีนี้ถูกกำหนดขึ้นภายใต้แนวคิด Happier Together เพื่อให้สังคมตระหนักถึงความสุขที่เป็นพื้นฐานของมนุษย์ จากรายงานความสุขโลก ปี ๒๕๖๖ (World Happiness Report 2023) พบว่า ไทยมีความสุขเพิ่มขึ้น อยู่อันดับ ๖๐ ในปี ๒๕๖๗ จากเดิมอันดับที่ ๖๑ ในปี ๒๕๖๖ เป็นอันดับ ๒ ของเอเชียรองจากสิงคโปร์ ที่สำคัญพบ ๑ ใน ๖ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ระดับความสุขเปลี่ยนแปลง คือ ความเอื้ออาทรต่อกันในสังคม (Generosity)^๗

จากหลักฐานดังกล่าวนี้ทำให้ทราบว่า ความสุขมีความสำคัญต่อสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์ทั่วทั้งโลก เพราะมนุษย์อาศัยกามคุณ ๕ เพื่อหาความสุขเป็นปัจจัยหลักแต่ความสุขเช่นนี้ยังแฝงไปด้วยความทุกข์ การจะได้พบความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาได้ จึงต้องหาทางหลุดพ้นที่เหมาะสมกับตนเอง เพราะการดำเนินชีวิตให้พบความสุขแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวสุขสูตรแบบคฤหัสถ์ ความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวสุขสูตรแบบบรรพชิต การนำหลักสุขสูตรมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการนำสุขสูตรมาแก้ไขปัญหาในการใช้ชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
๒. เพื่อศึกษาความสุขในสุขสูตร
๓. เพื่อวิเคราะห์ความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวสุขสูตร

^๓ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๐/๙๔.

^๔ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๑/๙๕.

^๕ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๒/๙๕.

^๖ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๐๓/๙๕.

^๗ ธีระพล เต็มอุดม, “ไทยปลื้ม” ดัชนีความสุข ปี 67 ขึ้นอันดับ 60 มุ่งสร้างสังคมสุขภาวะทางปัญญาอย่างยั่งยืน”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2024/03/30015> [๒ ตุลาคม ๒๕๖๗].

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ ๒ ด้าน คือ (๑) ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาคำสอนเรื่องความสุข ศึกษาคำสอนเรื่องความสุขทางกาย คำสอนเรื่องความสุขทางใจ ความสุขในการดำเนินชีวิตแบบของคฤหัสถ์และแบบบรรพชิตตามแนวสุสุตร ตัวอย่างของบุคคลที่มีความสุข โดยวิเคราะห์ให้เชื่อมโยงในสุสุตร ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมให้เกิดความสุข (๒) ขอบเขตด้านเอกสาร ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลี และคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รวมทั้งหนังสือ ตำรา เอกสารเชิงวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ เอกสารรายงานต่างๆ และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาสาระในสุสุตรที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เป็นต้น

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์ความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวสุสุตร ผู้วิจัยได้ผลการศึกษตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

๑. ความสุขในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า ความสุขในพระไตรปิฎก หมายถึง “สิ่งที่ขุดความลำบากกายและจิตทั้งไป เรียกว่า โสมนัสสเวทนาก็ได้ มีความสำราญเป็นลักษณะ มีการได้เสวยรสแห่งอิฏฐารมณ์ที่ได้แล้ว”^๘ หรือว่า “ความไม่มีเวรต่อกัน ไม่มีความเดือดร้อน อยู่อย่างไม่เดือดร้อน ไม่มีความขวนขวาย อยู่อย่างไม่ขวนขวาย ไม่มีกิเลสเครื่องกังวล มีปิติเป็นรักษา ไม่มีความขนะและความแพ้มึใจสงบ ไม่มีบาป ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีโรคจากความทิว มีความมกน้อยสันโดษ การลัมรสแห่งปวิเวกลัมรสความสงบ ไม่มีความกระวนกระวาย และการได้พบเห็นพระอริยเจ้า”^๙ ความสุข เปรียบเหมือนคนที่เหน็ดเหนื่อยในทางกันดาร เมื่อรู้ว่าทางข้างหน้ามีน้ำ ก็ร่าเริงยินดี พอได้เห็นน้ำ ก็ยิ่งร่าเริงใจยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อได้ลงไปอาบน้ำ กินน้ำแล้วหายจากความทิว ความกระหาย และความเหน็ดเหนื่อยก็หมดสิ้นไปเมื่อนั้น จึงเปล่งวาจาที่แสดงถึงความสุข^{๑๐} และความหมายของความสุขปรากฏอีกมาก ดังเช่น ความยินดี รื่นเริง ร่าเริง เบิกบาน สุขสบาย ผาสุก พอใจ มั่นคง บุญ ปิตินดี สนุกสนาน เป็นต้น แต่ลักษณะของความสุขที่ปรากฏอยู่ทุกๆ ขณะมี ๒ ประการ คือ “(๑) กายิกสุข สุขทางกาย (๒) เจตสิกสุข สุขทางใจ”^{๑๑}

^๘ อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๒๘๓.

^๙ ตูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๙๗-๒๐๘/๙๔-๙๗.

^{๑๐} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๒๘๓-๒๘๔.

^{๑๑} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๑๐๓.

ส่วนระดับของความสุขในพระพุทธศาสนาปรากฏชัดให้เห็นอยู่ ๔ ระดับ คือ (๑) กามสุข (กามสุข)^{๑๒} คือ “ความสุขที่ปรารถนากามทั้งหลายเกิดขึ้นหรือสุขที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะที่น่าพอใจ”^{๑๓} (๒) ฌานสุข คือ “ความสุขที่เกิดจากการเพ่งอารมณ์จนแน่วแน่มั่นเป็นอัปปนาสมาธิ, ภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก”^{๑๔} (๓) นิโรธสมาบัติสุขเกิดจากการเข้าสมาธิขั้นสูง เรียกว่า “สัญญาเวทิตนิโรธ”^{๑๕} (๔) นิพพาน หมายถึง “การดับกิเลสและกองทุกข์ เป็นโลกุตตรธรรม”^{๑๖}

๒. ความสุขในสุขสูตร พบว่า สุขสูตรเป็นหลักธรรมที่สำคัญของพระพุทธศาสนาที่จะมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติตามเข้าใจถึงตัวความทุกข์ เหตุเกิดของความทุกข์ และจะดับมันลงโดยเข้าไปพิจารณาดูความทุกข์ ด้วยสติปัญญามี ๕ สูตร คือ (๑) สุขสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยคลายความยินดีในเวทนาทั้ง ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนาซึ่งมีความไม่เที่ยง มีความแตกสลายไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแต่ผัสสะที่รับมาทางกายและใจ เมื่อผัสสะเกิด เวทนาจึงเกิดตาม เมื่อไม่มีผัสสะ เวทนาจึงไม่เกิด ตัวตัณหาเป็นตัวดำเนินให้เกิดเวทนา หากยึดมั่นเวทนาว่าเป็น ของเรา เป็นตัวเรา เมื่อเวลาที่เวทนาแปรผันไป ไม่เป็นดังเดิม ความเศร้าโศก ความรำไร ความคับแค้น ความทุกข์ ความโหม้นสเสียใจก็เกิดขึ้นตามมา เมื่อเห็นว่ามันไม่เที่ยงแท้ พระพุทธองค์จึงทรงให้คลายความยินดีในเวทนา ทรงให้พิจารณาถึงความเสื่อมไปของเวทนาอยู่เนื่อง ๆ อยู่ด้วยญาณธรรม^{๑๗} (๒) ปฐมสุขสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยความเกิดเป็นทุกข์ เมื่อมีการเกิด จึงเกิดเป็นวัฏฏะให้สัตว์เวียนว่ายตายเกิดอยู่ร่ำไป ต้องทุกข์อยู่ร่ำไป ความสุขของการไม่เกิด จึงเป็นสุข เมื่อไม่มีความเกิด ความสุขจากการไม่หนาวไม่ร้อน ไม่หิวกระหาย ไม่ถูกทำร้ายร่างกาย ญาติมิตรไมโกรธเคืองจึงเป็นสิ่งที่หวังได้ นับได้ว่า การไม่เกิด เป็นความสุข^{๑๘} เพราะการเกิดเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงตรัสคำว่า “ชาติปิ ทุกขา”^{๑๙} อีกความหมายคือการไม่เกิดสิ่งที่ชั่วร้าย ไม่เกิดความเสื่อมเสีย ที่เรียกว่า “อกุศลธรรม ๑๐”^{๒๐} (๓) ทุตยสุขสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยความไม่ยินดีเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ความยินดีเป็นเหตุให้เกิดสุข เมื่อมีความยินดี แม้จะยืน นั่ง นอน ไปบ้าน ป่า โคนไม้ เรือนว่าง ก็มี

^{๑๒} อัง.ทก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๑๐๒.

^{๑๓} อัง.ทก.อ. (ไทย) ๒/๖๖/๖๐.

^{๑๔} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๑), หน้า ๘๘.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน อัง.ปญจก. (ไทย) ๑๑/๑๖๖/๒๗๓.

^{๑๖} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๘๓.

^{๑๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๐/๒๗๐-๒๗๑.

^{๑๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๓-๑๔๔.

^{๑๙} ม.อ. (บาลี) ๖/๗๐๑/๔๔๙-๔๕๕.

^{๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๗/๓๖๒.

ความสุข^{๒๑} เมื่อไม่ยินดี ความทุกข์จากความเปื้อนหายสิ่งทีตนกำลังทำ กำลังปฏิบัติ หรือไม่พอใจสิ่งทีตนได้มา ความสุขจะมีได้ด้วยการยินดีจะรักษาพรหมจรรย์แล้วตัดกิเลสทั้งมวล เหมือนกับพระนันทเถระผู้เกิดความไม่ยินดีในพรหมจรรย์เพราะนึกถึงคู่นั้น เมื่อได้พบนางฟ้าบนสวรรค์ จึงยินดีในพรหมจรรย์บรรลुพระอรหันต์ในเวลาต่อมา^{๒๒} (๔) สุขปัตถนาสูตร พระสูตรว่าด้วยการปรารณาความสุข ๓ อย่าง มีการสรรเสริญ มีโรคทรมณ์ไม่ขาดสาย เมื่อตายไปขอให้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์ ความปรารณาจะสำเร็จได้ด้วยการรักษาศีล เมื่อรักษาศีลแล้ว ต้องรู้จักการคบคน หลีกเลี้ยงคนพาล คนชั่ว คนทุศีล คบหาแต่บัณฑิต และกัลยาณมิตรผู้มีศีล การคบบัณฑิตผู้ทรงศีล จะชักนำไปสู่ทางสุคติ ประโยชน์สุข และการสรรเสริญ ถูกชื่นชมในการทำมาดี ไม่ถูกนินทาติเตียน^{๒๓} (๕) สุขโสมนัสสูตร พระสูตรว่าด้วยธรรม ๖ ประการ คือ ๑) ธรรม ๒) ภาวนา ๓) ละ ๔) ปวิเวก ๕) ความไม่พยาบาท ๖) ธรรมเครื่องไม่เนิ่นช้า ผู้ยินดีและประกอบธรรม ๖ ประการนี้ไว้ในตน จะได้รับสุขที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสุขโสมนัส (สุขทางใจ) จะเป็นผู้เริ่มต้นตั้งความเพียรเพื่อทำอาสวะทั้ง ๔ (กามาสวะ ภาวาสวะ ทิฐฐาสวะ และอวิชชาสวะ) ให้หมดสิ้นไป^{๒๔} เป็นสุขที่เกิดจากความยินดีในการออกบวช ไม่ยึดติดกับวัตถุสิ่ง หรือความรู้ความสามารถ สละออกโดยไม่หวังผลตอบแทน ตั้งมั่นในศีล เจริญภาวนากำหนดรู้ด้วยสติ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ปฏิบัติขัดเกลากิเลสเพื่อสุขที่ถาวรยั่งยืนที่เรียกว่า นิพพานสุข อันเป็นสุขที่อยู่กับปัจจุบัน

๓. วิเคราะห์ความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวสุขสูตร พบว่า หลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิตกล่าวถึงหลักปฏิบัติตามสุขสูตรทั้ง ๕ พระสูตรในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ทั้งคฤหัสถ์ทั้งบรรพชิตประกอบด้วย ๓ ส่วน ดังนี้ (๑) การดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามแนวสุขสูตรแบบคฤหัสถ์ เป็นการดำเนินชีวิตด้วยการรักษา “ศีล ๕”^{๒๕} เป็นพื้นฐานและรักษา “ศีล ๘”^{๒๖} เพื่อขัดเกลาพัฒนาจิตใจให้กิเลสเบาบางลง งดเว้นจากประกอบอาชีพที่เบียดเบียนผู้อื่น คือ “การค้าอาวุธ การค้าขายสัตว์ ค้าขายเนื้อ ค้าขายของมีเนมา ค้าขายยาพิษ”^{๒๗} ดำเนินชีวิตด้วยความพอดีกับฐานะ ยินดีในหน้าที่การงานในเงินทองที่หามาได้ ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่มากเกินไป ไม่อยากได้ไม่รู้จักจบ มักน้อย แม้ได้น้อยก็พอใจ ไม่ปรารณาลามกซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่เรียกว่า “สันโดษ ๓ อย่าง”^{๒๘} การดำเนินชีวิตไปด้วยการเลือกคบคนผู้เป็นมิตรแท้

^{๒๑} อก.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๖/๑๔๔-๑๔๕.

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๐๘-๑๑๓.

^{๒๓} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๗๖/๔๓๖-๔๓๗.

^{๒๔} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๘/๖๐๑.

^{๒๕} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๙/๒๙๙-๓๐๐.

^{๒๖} อก.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๔๒/๓๐๘-๓๐๙.

^{๒๗} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๗/๒๙๕.

^{๒๘} ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑/๙/๒๑๔-๒๑๖.

มิตรสหายที่คอยช่วยเหลือ หลีกเลี้ยงคนชั่วที่คอยหาแต่ความเสื่อมเสีย เข้าหาผู้มีปัญญา มีศีลที่จะขึ้นทางแห่งความสุข ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “การคบแต่บัณฑิตเป็นมงคลอันสูงสุด”^{๒๙} และดำเนินชีวิตเพื่อเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ ไม่ตกไปในอบาย เหมือนกับเหล่าเทพธิดาบนสรวงสวรรค์ที่เสวยสุขอันเป็นทิพย์ เพราะผลจากการหมั่นรักษาศีล ชำระศีลให้บริบูรณ์เสมอ หมั่นฟังธรรม ให้ทานบริจาคทรัพย์ มีเมตตา ไม่โกรธ ไม่พยาบาทอาฆาตผู้อื่น มีอาจารย์มารยาทเรียบร้อย และเจริญภาวนากัมมัฏฐาน^{๓๐} (๒) การดำเนินชีวิตด้วยความสุขตามแนวสุขสูตรแบบบรรพชิต เป็นการดำเนินชีวิตด้วยการแสวงหาความหลุดพ้นจากกิเลส หลีกจากการครองเรือนอย่างคฤหัสถ์ พากเพียรเพื่อขัดเกลากิเลสเพื่อให้พบสุขสูงสุดคือพระนิพพาน ด้วยการดำเนินชีวิตอย่างมีศีลมีวินัย ไม่ล่วงละเมิดสิกขาบทแม้เล็กน้อย รักษาศีล ๑๐^{๓๑} รักษาปาริสุทธิศีล ๔ ข้อหลัก คือ ๑) ปาฏิโมกข์สังวรศีล รากฐานของการปฏิบัติให้ละเว้นความชั่ว ๒) อินทริยสังวรศีล สำรวมอินทริยทั้ง ๖ ไม่ไปยึดติดในสิ่งภายนอกมากเกินไป ๓) อาชีวกปาริสุทธิศีล การเลี้ยงชีพที่สุจริตไม่ให้เกิดความปรารถนาที่ลามก ๔) ปัจจัยสันนิสิตศีล พิจารณาปัจจัย ๔ ที่ได้รับมาเพื่อกำจัดความหิวและเพื่อป้องกันภัยอันตรายจากสัตว์ ภัยธรรมชาติ เป็นต้น ที่เกิดมีเท่านั้น มีอาจารย์มารยาทเรียบร้อย นุ่งห่มเรียบร้อย ถิ่นที่โคจร^{๓๒} ดำเนินชีวิตไปด้วยความสันโดษ ไม่ปรารถนาเกินความจำเป็น มักน้อย ได้สิ่งใดก็ยินดีสิ่งนั้น แบ่งปัน แก้อกุลผู้ใหญ่ สันโดษทั้งในจิรวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริวาร^{๓๓} ดำเนินชีวิตไปด้วยเห็นว่า เวทนาที่รับรู้อารมณ์ที่เป็นสุข ทุกข์ เหนื่อย ทั้งมวลล้วนแล้วเป็นทุกข์ทั้งนั้น ด้วยใช้ปัญญาพิจารณาความเป็นจริงแล้วปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ตามพระดำรัสของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา”^{๓๔} หรือพิจารณาเวทนาว่า “พึงพิจารณาเห็นสุขเวทนาโดยความเป็นทุกข์ พึงพิจารณาเห็นทุกขเวทนาโดยความเป็นลูกศร พึงพิจารณาเห็นอทุกขมสุขเวทนาโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง”^{๓๕} ดำเนินชีวิตด้วยความยินดีในธรรมที่ให้อะไรที่แท้จริงด้วยการยึดหลักของสุขโสมนัสสูตร ซึ่งมี ๖ ประการ ได้แก่ ๑) ยินดีในธรรมคำสั่งสอนที่ให้เห็นความเป็นจริงเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายความกำหนัด ๒) ยินดีในภาวนาเป็นการเจริญกาย จิต และปัญญาให้ดีขึ้น พัฒนาเพื่อให้เห็นความจริงเพื่อดับทุกข์ ๓) ยินดีในการเสียสละโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ให้ทั้งวัตถุทั้งธรรมคำสอน ๔) ยินดีในความสงัดจากกิเลส

^{๒๙} ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๓/๗.

^{๓๐} ขุ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๗๒-๗๙.

^{๓๑} ดุรายละเอียดยใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐๕/๑๖๔-๑๖๙.

^{๓๒} ดุรายละเอียดยใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๘/๔๔-๕๒.

^{๓๓} ดุรายละเอียดยใน ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑/๙/๒๑๔-๒๑๖.

^{๓๔} ดุรายละเอียดยใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๑/๒๘.

^{๓๕} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๓๗๒.

ตั้งอยู่ในศีล มีสัมมาทิฐิ และปราศจากอาสวะทั้ง ๓ ที่ทำให้สัตว์ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบ ๕) ยินดีในความไม่พยายาบาทอาฆาตผู้อื่น ๖) ยินดีในธรรมเครื่องไม่เนิ่นช้า ปราศจากตัณหา ทิฐิ และมานะ และดำเนินชีวิตเพื่อหลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของโลกว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยงแท้ อวิชชาเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ด้วยการรู้ด้วยการกำหนดหลักธรรมที่เรียกว่า “ปัจจุสมุปบาท”^{๓๖} และปฏิบัติตามหลักของ “มหาสติปัฏฐานสูตร”^{๓๗} และดำเนินชีวิตไปด้วยญาณธรรม คือ “อริยมรรคมีองค์ ๘”^{๓๘} อันเป็นทางสายกลางเพื่อมาตัดกิเลส กรรม และวิบากที่เป็นเหตุให้เกิด เป็นหลักที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง (๓) การประยุกต์ใช้สุขสูตรในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งเน้นถึงเรื่องศีล การประหยัดพอเพียง ไม่ฟุ้งเฟ้อ การยินดีในธรรมที่ให้อภัยในปัจจุบัน ไม่ยึดติดในอารมณ์ที่มากกระทบ เรืองมองเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ โดยนำทั้ง ๕ พระสูตรมาประยุกต์ใช้ได้ดังนี้ ๑) การมีวินัยในการใช้ชีวิต ปฏิบัติตามศีลธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยการนำหลักธรรมในสุขปตถนาสูตรที่ว่า “เมื่อปรารถนาความสุข คือ การสรรเสริญ การมีโภคทรัพย์ ตายแล้วขอไปสู่คติโลกสวรรค์ พึงรักษาศีล เมื่อรักษาศีลแล้วให้เลือกคบคนดีมีศีลธรรม”^{๓๙} มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันที่เน้นให้รักษาศีลเป็นสำคัญ ซึ่งศีลจะทำให้ชีวิตของคนในสังคมสะดวกสบาย เรียบง่ายขึ้น การไม่มีศีลจึงเกิดเรื่องราวการฆ่าฟันทำร้ายกัน ลักษณะของกัน ครอบครัแตกแยกจากคบชู้ พุดจาวาร้าย นินทาใส่ร้ายกันไปมา เกิดอุบัติเหตุจากการดื่มสุราจนขาดสติ หรือกลายเป็นคนประคองสติไม่ได้ เป็นคนบ้าจากการเสพยาเสพติด การนำศีลมาใช้ยังเป็นการป้องกันทรัพย์สินที่ตนหามาได้จากการถูกดำเนินคดีความ ที่นำความเสียหายเสียมา เมื่อจิตใจเป็นสุข ความวิตกกังวลก็มีน้อยลง หลีกหนีจากทุกข์ ภูมิไปได้ ไม่ว่าจะเป็นทุกข์หรือบรรพชิตก็ตาม การนำมาประยุกต์เพื่อให้มีง่ายต่อดำเนินชีวิต เพื่อตั้งไว้ในความไม่ประมาท หลีกเลียงอบายทั้ง ๔ ส่วนศีล ๘ ข้อเมื่อนำมาประยุกต์ใช้จะช่วยพัฒนาตนเองในการขัดเกลาจิตใจ รวมทั้งทางกายทั้งทางใจ และศีล ๘ ยังเป็นการปฏิบัติที่ให้พบความสุขที่ยั่งยืน ๒) ความรู้จักพอดีพอเหมาะตามหลักพระพุทธศาสนา โดยการนำทุติยสุขสูตรที่ว่า “เมื่อมีความยินดี สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้”^{๔๐} มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งการดำเนินชีวิตแต่ละวันมีเรื่องของปัจจัย ๔ (อาหาร เสื้อผ้า ที่พักที่อาศัย และยารักษาโรค) อาหารช่วยจุนเจือให้อัตภาพร่างกายดำเนินไปได้อย่างสบาย ไม่ต้องทนหิว เสื้อผ้าไว้ป้องกัน ลม แดด ฝน หรือสัมผัสที่ไม่สบายกาย ที่พักที่อาศัย ไว้พักพิง ป้องกันภัยจากฤดูกาล และยาไว้ระงับและการรักษาโรคที่เกิดในร่างกายทั้งภายนอกทั้งภายใน แต่ในยุคปัจจุบัน มนุษย์อาศัย

^{๓๖} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๑/๗.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๓๘} ดุราละเยียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๔๐๒-๓๓๘; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖.

^{๓๙} ข.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๗๖/๔๓๖.

^{๔๐} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๖/๑๔๔-๑๔๕.

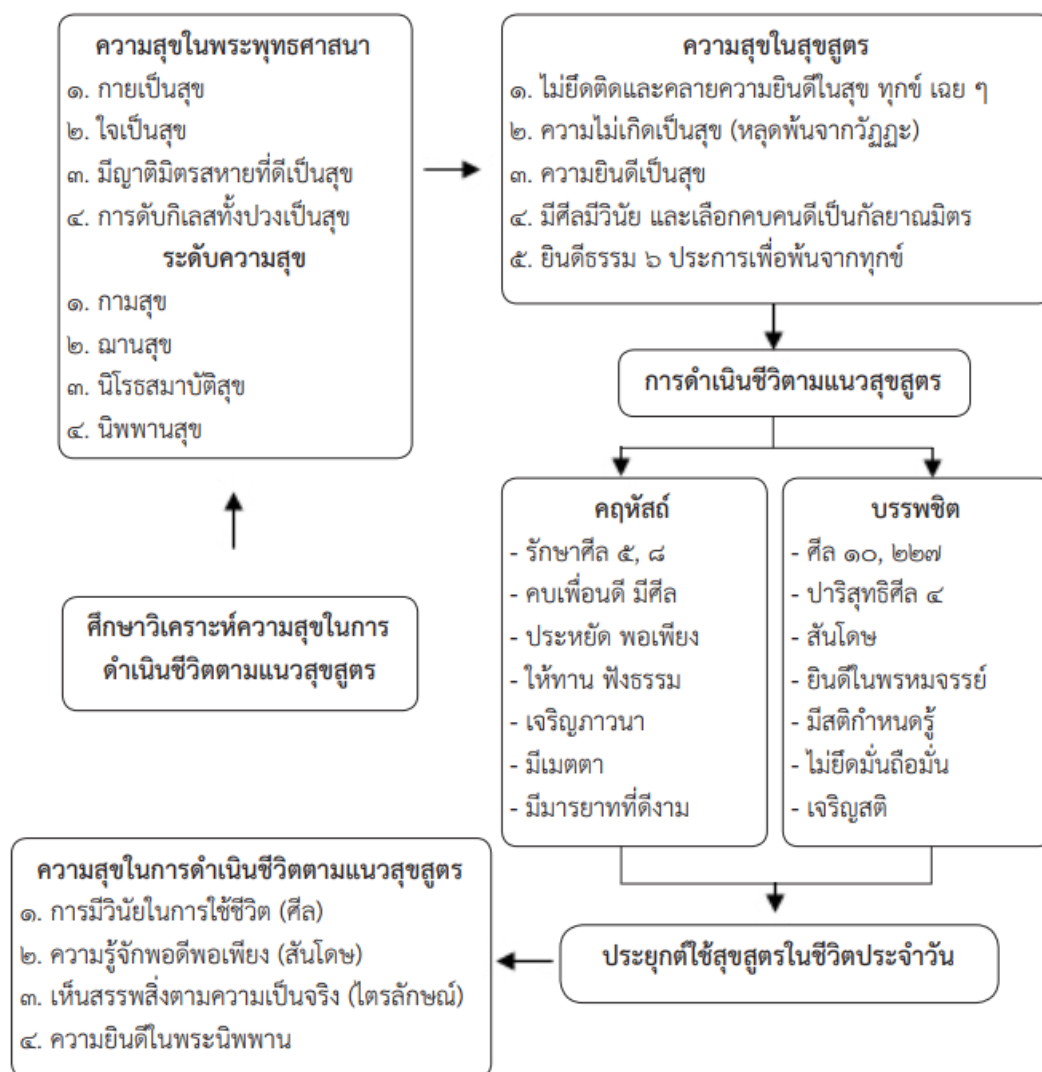
สิ่งเหล่านี้เพื่อสนองความสุขของตนเอง เมื่อนำคำสอนในหุตยสุมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะส่งผลให้เป็นผู้รู้จักความพอดี พอประมาณ มีกน้อย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่คนอื่น สุขภาพกายและจิตดีขึ้นเรื่อย ๆ เป็นความสุขที่ไม่ต้องใช้สิ่งของมาล่อ ไม่ต้องตามกระแสของสังคม เพราะอยู่อย่างพอเพียง ลดความเครียด ความกดดันในใจได้ ๓) การเห็นความเป็นจริงของธรรมชาติตามหลักพระพุทธศาสนาโดยการนำปฐมสุขสูตรที่ว่า “การเกิดเป็นทุกข์ เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้”^{๔๑} ซึ่งเกี่ยวเนื่องกับความทุกข์ของการเกิด และนำคำสอนในสุขสูตรที่ว่า “ความเสวยอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ เป็นทั้งภายใน ทั้งภายนอกมีอยู่ ภิกษุรู้ว่า เวทนานี้เป็นทุกข์ มีความพินาศแตกสลายเป็นธรรมดา ถูกต้องสัมผัสความเสื่อม (ด้วยญาณ) อยู่ ย่อมคลายความยินดีในเวทนาเหล่านั้นด้วยประการอย่างนี้”^{๔๒} ซึ่งเป็น การเข้าใจในเวทนาทั้ง ๓ มาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้เราได้มองเห็นความจริงของธรรมชาติของชีวิต ว่าทุกสิ่งไม่อะไรเที่ยงแท้ แม้ตัวเราเอง วันหนึ่งก็ต้องทิ้งร่างนี้ไป การที่ได้รับรู้ความสุข ความทุกข์ก็เกิด มาจากเวทนาที่คอยเสวยอารมณ์ซึ่งเกิดมาจากต้นหาในใจเรา เมื่อเราเข้าใจ จะช่วยให้เรารู้จักปล่อยวาง ยอมรับความจริง รับมือกับความทุกข์ที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างมีสติ ๔) การที่ยินดีในสิ่งที่ให้ถึงนิพพานสุข ด้วยการนำสุขโสมนัสสูตรที่ว่า “การยินดีในพระธรรม ภาวนา การละ ปวิเวก (ความสงัดจากกิเลส) ความไม่พยาบาท และในธรรมที่ไม่เป็นเครื่องเน้นซ้ำ (นิพพาน)”^{๔๓} ซึ่งธรรมทั้ง ๖ ข้อนี้เป็นการเริ่มที่ เดินออกจากความทุกข์ มุ่งไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน การนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน จะช่วยให้เราสามารถ ดำเนินชีวิตไปได้อย่างมีความสุขที่แท้จริง ที่ไม่ใช่สุขจากวัตถุสิ่งของ เงินทอง ลาภ ยศ หรือการสรรเสริญ ธรรมทั้ง ๖ ข้อนี้ไม่ใช่เรื่องที่ยาก เพียงเริ่มจะยินดีที่จะหลุดพ้นจากทุกข์ด้วยการอยู่กับปัจจุบัน ไม่กลับไป หวนอดีต ไม่ไปกังวลถึงอนาคต ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเก่าที่เคยทำมาทีละเล็ก ทีละน้อย ไม่รีบร้อนไม่ตั้งจนเกินไป ปฏิบัติในข้อที่ตนทำได้ แม้เพียงข้อเดียวก็ให้ความสุขสงบใจทั้งสิ้น

ทั้งนี้ จากผลการศึกษาวิจัยความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวสุขสูตร นำมาสรุปเป็นองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

^{๔๑} วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๕/๑๔๓-๑๔๔.

^{๔๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๕๐/๒๗๐-๒๗๑.

^{๔๓} วจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๘/๖๐๑.



อภิปรายผลการวิจัย

๑. ความสุขในพระพุทธศาสนา คือ สิ่งขุติความทุกข์กายและใจทั้งไป เป็นความสุขที่ปราศจากกิเลสเข้ามาทำให้จิตใจเศร้าหมอง ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ลักษณะของความสุขที่ปรากฏชัดมี ๒ อย่าง คือ (๑) ความสุขทางกาย ความสำราญกาย สุขจากกายสัมผัส สุขจากการมีร่างกายสมส่วน มีอวัยวะครบ ๓๒ ประการ ไม่พิการพิการ ชาติในร่างกายคงที่ ไม่แปรปรวน ชาติทั้ง ๔ สมดุล (๒) ความสุขทางใจ การเสวยอารมณ์ที่สุขใจ หรืออาการที่จิตใจไม่มีความทุกข์ หรืออารมณ์ขุ่นมัวมากระทบ ไม่เศร้าหมอง เป็นจิตที่ประกอบด้วยปิติและโสมนัส ไม่มีกิเลส (ราคะ โทสะ โมหะ) มาเบียดเบียน ในสุขกายและสุขใจนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการให้เกิดความสุขไว้ด้วยการออกกำลังกาย เติบงกรม รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ไม่ทานมากเกินไป หรือน้อยเกินไป รู้จักประมาณในคำข้าวที่ทานเข้าไป การพักผ่อนนอนให้เพียงพอ และการปรุรงรักษาโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนสุขใจเป็นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามความ

เป็นจริง ความไม่เที่ยงแท้ของสรรพสิ่ง ชัดเจนจิตใจไม่เหวี่ยงไปในอำนาจของกิเลส นอกจากนี้ความสุขแบ่งได้อีก ๔ ระดับ คือ (๑) กามสุข สุขอย่างหยาบเป็นสุขที่เจอกิเลส มักอาศัยวัตถุภายนอก (๒) ฌานสุข สุขที่ปราศจากกาม เป็นสุขที่เกิดจากกัมมฐาน เจริญสมาธิ (๓) นิโรธสมาบัติ สุขจากการเข้าสมาธิขั้นสูง ดับสัญญาและเวทนาได้ (๔) นิพพานสุข สุขจากการดับกองกิเลสและทุกข์ทั้งหมด สอดคล้องกับ ฌานาพรหม กรรมกริณพิชรา^{๔๔} กล่าวว่า ความสุข หมายถึง ความสุขกาย ความสุขทางใจ ความปราศจากทุกข์ สภาวะที่ปราศจากตัณหา ความอึดอัดใจ ความร่าเริงใจ อันเกิดจากการสร้างคุณความดี ความไม่มีความผิดก่อน ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติพื้นฐานที่เริ่มต้นด้วยเบญจศีลเบญจธรรม เป็นความสุขขั้นต้น ละทิ้งความขุ่นและความพ่ายแพ้ด้วยขันติธรรม เมตตาธรรม ไม่มีความเดือดร้อนเพราะกิเลส เป็นสุขที่ไม่อิงอาศัยของผู้บรรลุ โสตาปัตติมรรคและมรรคเบื้องบน ๓ สามารถละกิเลสได้ การละความติดใจในกามคุณ ๕ ที่น่าปรารถนาน่าพอใจ เป็นสุขไม่เจอกิเลส และยินดีในธรรม ๖ ประการ ปราศจากกิเลสเครื่องกังวล คือ ราคะ โทสะ และโมหะ เป็นสุขที่ไม่อาสวะ เป็นการเจริญฌานสมาบัติ บรรลุขั้นปฐมฌานสมาบัติ ละเอียดขึ้นไปถึงขั้นสัญญาเวทิตินิโรธสมาบัติ อยู่ร่วมกับพระอริยะเป็นความสุข เพราะทำให้ผู้นั้นได้มีโอกาสปฏิบัติตามพระอริยะและนักปราชญ์ ทำให้มีปัญหา เป็นพหูสูต เป็นคนมีศีล มีธรรม มีปัญญามาก และโดยที่สุดหมายถึงพระนิพพาน และสอดคล้องกับ จักพงษ์ ทิพสุณิน และคณะ^{๔๕} กล่าวว่า ความสุข คือ การสบายทั้งร่างกายและจิตใจโดยมีความสุขทั้งส่วนตนและส่วนรวม ส่วนความสุขทางพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ ความสุขในระดับโลกียสุขและโลกุตตรสุข แต่ทางพระพุทธศาสนาเน้นความสุขในระดับโลกุตตรสุข เพราะเป็นความสุขที่ไม่มีกิเลส ไม่มีทุกข์ทั้งปวง จนถึงการหมดสิ้นกิเลส จนเข้าถึงสุข คือพระนิพพาน และยังพบว่า วิธีการสร้างความสุขมี ๕ วิธี ๑) เสริมสร้างความสุขในระดับร่างกาย ๒) เสริมสร้างความสุขในระดับร่างกายและสร้างความสุขทางจิตใจด้วยปัญญา ๓) เสริมสร้างความสุขในระดับโลกุตตรสุขมากกว่าโลกียสุข ๔) สร้างความสุขในระดับโลกียสุขที่เป็นความสุขทางกายทั้งหมด ๕) สร้างความสุขในระดับโลกียสุขและโลกุตตรสุข ว่าเป็นความสุขระดับโลก เป็นความสุขที่ยอดเยี่ยม ในการสนับสนุนให้เกิดความสงบสุขและสันติภาพ และสอดคล้องกับ พระมหาคมสัน วิสุทธิญาณ (เนียมคชบาล)^{๔๖} พบว่า วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขประกอบด้วย ๑) ความสุขในระดับต่ำ อันเกิดจากกามคุณทั้ง ๕ เพื่อเกิดมีความสุขสดสบายในภพปัจจุบันและเมื่อตายแล้วก็ปรารถนาที่จะไปสู่ภพที่ดีกว่า ๒) ความสุขในระดับประณีตหรือ

^{๔๔} ฌานาพรหม กรรมกริณพิชรา, “การศึกษาวิเคราะห์หุสวรคในคัมภีร์ธรรมบท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, ๒๕๖๔), หน้า ๕๗.

^{๔๕} จักพงษ์ ทิพสุณิน และคณะ, “วิธีการสร้างความสุขตามหลักพุทธปรัชญา”, วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๖): ๘๐-๘๑.

^{๔๖} พระมหาคมสัน วิสุทธิญาณ, “วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา”, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒): ๒๙-๓๐.

ระดับกลาง เกิดจากการที่จิตแน่วแน่ลงในอารมณ์ ที่เรียกว่า การบำเพ็ญฌาน เพื่อจะได้รับความสุขอันเกิดกับใจอย่างประณีตและเมื่อตายไปก็จะได้ถึงภพที่มีความสะดวกสบาย ๓) ความสุขในระดับละเอียดหรือสูงสุด เกิดจากการได้บรรลุนิพพาน เป็นความสุขไม่มีเงื่อนไขมาเกี่ยวข้อง เพื่อจะได้รับความสุขชนิดนี้จะต้องปฏิบัติตามหลักมรรคาวนา จนได้บรรลุถึงพระนิพพานจึงจะได้รับความสุขนี้

๒. ความสุขในสุขสูตร พบว่า เป็นหลักธรรมและข้อประพฤติปฏิบัติที่ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ เพื่อความสุขในปัจจุบัน จนกระทั่งถึงการปฏิบัติเพื่อให้ตนเฝ้ากิเลสภายในจิตของตนให้หมดสิ้นไปเพื่อเข้าถึงสุขที่ดียิ่งกว่าซึ่งเป็นนิพพานสุข แบ่งได้ ๕ พระสูตร ได้แก่ ๑) สุขสูตร ว่าด้วยเวทนาที่เป็นการสลายอารมณ์ที่สุข ทุกข์ ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์ ทั้งภายในทั้งภายนอก เมื่อรู้ว่าเป็นทุกข์ มีความแตกไปเป็นธรรมดา มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปได้ตลอด เมื่อได้สัมผัสความเสื่อม จึงคลายความยินดีและพิจารณาถึงความเสื่อมของเวทนานั้น ๒) ปฐมสุขสูตร ว่าด้วยการเกิดเป็นทุกข์ การไม่เกิดเป็นสุข เมื่อไม่มีการเกิด สุขนี้เป็นอันพึงหวังได้ คือ ไม่หนาว ไม่ร้อน ไม่หิว ไม่กระหาย ไม่ต้องปวดอุจจาระปัสสาวะ ไม่ต้องสัมผัสไฟ ถูกตีด้วยไม้ ไม่ถูกทำร้ายด้วยศาสตราวุธ ญาติมิตรก็ไม่โกรธเคือง ซึ่งเป็นสุขจากการไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏฏ์ไม่มีที่สิ้นสุด ๓) ทุติยสุขสูตร ว่าด้วยการไม่ยินดีเป็นทุกข์ การยินดีเป็นสุข เมื่อมีการยินดี จะไปที่ไหน ๆ ก็ตามก็มีความสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการยินดีในธรรมวินัย ๔) สุขปัตถนาสูตร ว่าด้วยเมื่อปรารถนาสุข ๓ ประการ คือ ชื่อเสียง ทรัพย์สมบัติ และเมื่อตายขอให้ได้ไปสุคติโลกสวรรค์ ควรรักษาศีล เมื่อรักษาศีลแล้ว ต้องคบเพื่อนดีมีคุณธรรมมีศีล ๕) สุขโสมนัสสสูตร ว่าด้วยการยินดีในธรรม ๖ ประการ คือ ๑) ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ๒) การภาวนา แม้ภาวนาอยู่ที่ยินดี ๓) การละ แม้ละอยู่ที่ยินดี ๔) ปวิเวก (มีศีล, ละมิฉณาทิฏฐิ, ละอาสวะ) ๕) ไม่พยาบาท ๖) ธรรมที่ไม่เป็นความเนิ่นช้า (พระนิพพาน) จะได้รับสุขในปัจจุบัน และจะเป็นผู้เริ่มต้นตั้งความเพียรเพื่อทำอาสวะทั้ง ๔ ให้หมดสิ้นไป สอดคล้องกับ พระมหาวีเชียร สุธีโร (สิงห์คิบุตร)^{๔๗} พบว่า ความสุขคือตามสงบ ความสุขสูงสุด คือพระนิพพาน เป็นความสุขที่สมบูรณ์ไม่ขึ้นกับเวลาเหมือนนันทสุข ไม่ต้องอาศัยกามสุข การจะเข้าถึงนิพพานได้โดยการปฏิบัติมรรคมงคล ๘ ความสุขในพระพุทธศาสนา มี ๒ ประเภท คือ ๑) สามิสสุข สุขที่อิงอามิส ๒) นiramisสุข สุขที่ไม่อิงอามิส คือ อิงเนกขัมมะ หรือสุขที่อิสระ ไม่ขึ้นต่อวัตถุ อีกอย่างหนึ่งคือ สุขทางกาย และสุขทางใจ อย่างไรก็ตามความสุขที่กล่าวมาข้างต้น เป็นเพียงความสุขทั่วไป ไม่ได้ครอบคลุมความสุขทั้งหมด เป็นความสุขพื้นฐานของคนทั่วไป ดังนั้น ความสุข คือ ความสบายกาย สบายใจ และความสงบ หรือการสงบระงับด้วยวิธีทางจิต และไม่ใช่ว่าการสนองความต้องการในทางไม่ดี ความสงบจึงเป็นความสุข ความสุขจึงเป็นความสงบ สันติเป็นความสุข สุขก็เป็นสันติ คือ สันติสุข และสอดคล้องกับ พระมหาสุทิตย

^{๔๗} พระมหาวีเชียร สุธีโร, “ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา”, วารสารพุทธมคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม, ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๔๒-๔๗.

อาภากรโ (อบอูน) และคณะ^{๕๔} พบว่า มนุษย์ในโลกล้วนปรารถนาความสุข ไม่ชอบความทุกข์ พระพุทธศาสนาระบุว่า การที่บุคคลจะมีความสุขได้นั้น สามารถทำได้ตั้งแต่การเริ่มต้นทำความดีหรือการทำบุญ หมายความว่า การกระทำในสิ่งที่เป็นบุญทำให้คนมีความสุข หรือการตั้งใจทำให้มีความสุข ดังที่พระมหาสุทิตยธโรอธิบายถึงพระพุทธพจน์บทหนึ่งว่า ผู้มีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการพัฒนา ๔ ส่วน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา ถ้าบุคคลพัฒนาไปใน ๔ ส่วนนี้แล้วย่อมจะได้รับความสุขหรือความเจริญตามการพัฒนาของชีวิต เพราะฉะนั้น มนุษย์จึงต้องมุ่งเน้นปฏิบัติเพื่อลดความทุกข์ เข้าใจเหตุแห่งทุกข์ แล้วก็แสวงหาความสุขในโลกนี้ที่มีความยั่งยืน และสอดคล้องกับ ทรงวิทย์ ปลัดศรี^{๕๕} พบว่า การดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีและประพฤติดุปฏิบัติทางกายด้วยการยึดหลักศีลธรรมย่อมเป็นความสุขของทุกชีวิต แต่ควรพัฒนาความสุขให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นความสุขทางจิตใจ เป็นความสุขที่ยั่งยืนในตัวเองและมีความสุขสมบูรณ์ สว่างไสวด้วยจิตอันบริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งอื่นใดเหนือกว่าอีก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงความสุขอีก ๔ ประการ ว่าเป็นความสุขอันเลิศ คือ ๑) ความยินดีในวิเวก ย่อมมีความสุข ๒) การไม่เบียดเบียน คือ การระมัดระวังไม่ทำร้ายสัตว์มีชีวิต ย่อมเป็นสุขในโลก ๓) การละกามทั้งหลายเสียได้เป็นความสุขในโลก ๔) การกำจัดความถือตัว (อัสมีมานะ) นั้นแหละเป็นความสุขอย่างยิ่ง ความสุข ๔ อย่างนี้นับเป็นความสุขแท้จริง

๓. ความสุขในการดำเนินชีวิตตามแนวสุขสูตร พบว่า เป็นข้อปฏิบัติที่ทุกชีวิตและบรรพชิตนำไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยแบ่งได้ ๕ ประเด็นหลัก คือ (๑) เรื่องของการไม่ยึดติดกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น แม้จะเป็นสุขก็ตาม เพราะไม่เที่ยงแท้ แปรปรวนไปได้ตลอด ซึ่งให้มนุษย์เข้าใจการปล่อยวางเป็นทางออกแห่งความทุกข์ ไม่ไปยึดติดกับวัตถุภายนอก (๒) เรื่องของการเห็นความเป็นจริงของโลกว่า “เมื่อมีการเกิด ก็เป็นทุกข์” แล้วให้หลักของปฏิจจสมุปบาทและมหาสติปัฏฐานมากำหนดรู้ตามความเป็นจริง ไม่ประมาทในชีวิต และใช้ชีวิตด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นเส้นทางสายกลาง (๓) เรื่องของการที่มนุษย์จะอยู่ที่แห่งใด ก็ยินดีพอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้ พอเพียง มีกน้อย สันโดษ รู้จักประมาณทั้งเรื่องการกินทั้งในการรับสิ่งของจากผู้อื่น ไม่ปรารถนาสิ่งที่เกินตัว เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่น (๔) เรื่องของการมีศีลที่ป้องกันการทำความชั่วทางกายทางวาจา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้มนุษย์ได้หลุดจากพ้นจากทุกข์ที่ก่อเกิดจากความประมาทในชีวิตไปพบความสุขที่เป็นความสงบสุข ซึ่งส่งผลในเรื่องการประกอบอาชีพที่มีอยู่ในทุกๆ วัน แม้เป็นบรรพชิต ศีลก็นำพาให้เกิดสมาธิและปัญญาตามมา ทั้งยังเป็นเหตุปัจจัยให้บรรลุผลขั้นสูง (๕) เรื่องการยินดีในธรรมที่ได้

^{๕๔} พระมหาสุทิตย อาภากรโ (อบอูน) และคณะ, “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑-๔

^{๕๕} ทรงวิทย์ ปลัดศรี, “ความสุขในมรรค ๘”, วารสารเสฏฐวิทย์ปริทัศน์, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔): ๖๑

ถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นเบื้องต้นแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง การแสวงหาความสุขที่เหนือกว่าสุข
 ทั่วๆ ไป เป็นสุขที่เกิดจากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า การเจริญกัมมัฏฐาน พิจารณาความเป็นจริง
 ของธรรมชาติ การได้เสียสละเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังตอบแทน การไม่พยาบาทอาฆาตผู้อื่น
 การที่ได้ละตัณหา มานะ และทิฐิของตน และการได้ตัดเหตุแห่งความทุกข์ที่มาจากอวิชชา สอดคล้องกับ
 ปราโมทย์ ยอดแก้ว^{๕๐} พบว่า ศาสนาพุทธให้ความสำคัญความรู้เรื่องปัญญาทำให้เกิดความสุข พัฒนาค้น
 จากอายตนะ อายตนะภายใน ๖ ประกอบด้วย ๑) จักขุ (ตาทำให้เราเกิดการเรียนรู้ด้วยการมองเห็น
 ๒) โสตะ (หู) ทำให้เราเกิดการเรียนรู้ด้วยฟัง ทำให้ได้ยิน ๓) ฆานะ (จมูก) ทำให้เราเกิดการเรียนรู้ด้วย
 การดม ทำให้ได้กลิ่น ๔) ชิวหา (ลิ้น) ทำให้เราเกิดการเรียนรู้ด้วยการชิม ทำให้ได้ลิ้มรส ๕) กายทำให้เรา
 เกิดการเรียนรู้ด้วยการสัมผัสทางกายทำให้รู้สิ่งต้องกาย และ ๖) มโน (ใจ) ทำให้เราเกิดการเรียนรู้ภายในใจ
 ทำให้รู้เกิดมโนวิญญาณรู้อยู่ในใจ ซึ่งอายตนะเป็นบ่อเกิดของความรู้ ให้มีศรัทธาอย่างถูกต้อง มีศีล
 มีสมาธิ และเกิดปัญญาที่แท้จริง ในการสร้างคุณค่าคนให้รู้จักคิดแยกแยะคิดสรร ตามหลักโยนิโสมนิการ
 มีสติสัมปชัญญะกำกับ และมีความเห็นชอบ เกิดความรู้ในอริยสัจ ๔ สามารถดับทุกข์ ทำให้เกิดความสุข
 ในตน แต่เมื่อจะช่วยให้สังคมมีความสุข ก็ต้องพัฒนาตนเองให้มีความสุขก่อน แล้วถึงจะส่งเสริมสังคม
 ให้เกิดความสุขโดยใช้หลักสัปปุริสธรรม ๗ ในการพัฒนาความรู้ ที่เป็นปัญญา ซึ่งปัญญาทำให้เกิดความสุข
 เกิดขึ้นได้โดยการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีความรู้ มีศรัทธาที่ถูกต้อง มีศีล มีสมาธิ จะทำให้เกิดปัญญาเพื่อ
 ความสุขที่แท้จริง และสอดคล้องกับ พระมหาปัญญาवरวัฒน์ สิริภทโท^{๕๑} พบว่า ศีลเป็นเครื่องขัดเกลากาย
 วาจา รวมไปถึงใจให้สะอาด มนุษย์ที่มีศีลจะได้รับอานิสงส์ คือ ๑) ทำให้มีความสุขกาย สุขใจ ๒) ทำให้เกิด
 ทรัพย์สมบัติมากขึ้นได้ ๓) ทำให้สามารถใช้สอยทรัพย์นั้นได้เต็มอ้อม โดยไม่ต้องหวาดระแวงภัย ๔) ทำให้
 ไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะมีใครมาทวงทรัพย์คืน ๕) ทำให้เกียรติคุณพุ่งขจรขยายไป ทำให้ผู้อื่นเกิดความ
 เคารพเชื่อถือ ๖) ทำให้ชีวิตนั้นแล้งกล้า อดอาจท่ามกลางชุมชน ๗) ทำให้ไม่เป็นคนหลงลืมสติ ๘) ตายแล้ว
 ย่อมไปเกิดในสุคติภูมิ การรักษาศีลคือการควบคุมกายวาจา ไม่ทำให้ผิดปกติ คือทำบาป ขณะเป็นผู้อยู่
 ในศีล ควบคุมปกติได้ ขณะนั้นบุญก็เกิดขึ้น ศีลจึงเป็นกรอบป้องกันให้มนุษย์ใช้เป็นเครื่องยึดปฏิบัติ
 ระมัดระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น เมื่อนั้นชีวิตก็มีมีความสุข และสอดคล้องกับ นนทิวัด ไกลีลิต^{๕๒} พบว่า
 การเสริมสร้างความสุขด้วยการปฏิบัติธรรมด้วยหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นการสร้างวัฒนธรรมแห่งคนดี

^{๕๐} ปราโมทย์ ยอดแก้ว, “ความรู้: การพัฒนาความสุขแห่งโลกความจริง”, วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ คณะ
 ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๕): ๑๖, ๑๙.

^{๕๑} พระมหาปัญญาवरวัฒน์ สิริภทโท, “ชีวิตมีความสุขต้องมีศีล ๕”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิต
 วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๑๙๘-๑๙๙.

^{๕๒} นนทิวัด ไกลีลิต, “การเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”, วารสาร
 สังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕ (พฤษภาคม ๒๕๖๓): ๒๖๔-๒๖๗, ๒๗๒.

มีสติอยู่ที่ปัจจุบัน และมีสัมปชัญญะ ทำให้รู้และเข้าใจสิ่งนั้นตามที่มันเป็น จิตของเราสามารถฝึกฝนได้ตามแนวทางสติปัฏฐานสูตรจะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ผู้ที่ปฏิบัติธรรมตามแนวทางสติปัฏฐานสูตรจะเป็นผู้ที่มีคุณภาพใจที่ดีในเรียบรรี้น มีการคิดเชิงบวก มีเหตุผล ความสุขที่แท้จริงนั้นเกิดจากจิตใจสร้างอานุภาพของจิตที่ทำให้เกิดความสุข ผู้ที่จะมีความสุข ที่เหนือกว่ารูปธรรมได้ต้องศึกษาในธรรม ๕ คือ ธรรมสมาธิ ๑) ปราโมทย์ ๒) ปีติ ๓) ปัสสัทธิ ๔) สุข ๕) สมาธิ สภาพจิตทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นคุณสมบัติที่สั่งมาทั้งโดยตัวของมันเอง และเป็นตัวชี้วัดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม คนที่จิตลงตัวเช่นนี้จะมีสุขอยู่ประจำตัวอยู่ตลอดเวลา มีกำลังใจที่จะทำงานที่มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม มีจิตตั้งมั่น ปราศจากโลภ โกรธ หลง เพื่อนำไปสู่ชีวิตที่มีความสุข และพบว่าความสุขแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ ๑) ความสุขในระดับโลกียะ ได้แก่ ความสุขจากการเสพหรือบริโภควัตถุ ความสุขจากสิ่งแวดล้อม ความสุขจากการได้ทำดี ความสุขจากจิตที่เป็นกุศล มีปัญญา ศีล สมาธิ ๒) ความสุขในระดับโลกุตระ ได้แก่ ความสุขที่แท้จริง

บทสรุป

ในพระพุทธศาสนา ความสุขถูกอธิบายไว้ว่าเป็นทั้งความสบายทางกายและใจ ความสงบ และการเสวยอารมณ์อันน่าพึงพอใจที่เกิดจากการปลดปล่อยจากความทุกข์ ไม่มีกิเลสเข้ามาเจือปนให้เศร้าหมอง โดยแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทหลัก คือ ความสุขทางกาย ที่เกิดจากการมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์และความสุขทางใจ ซึ่งเป็นความปิติในจิตใจที่พ้นจากอารมณ์ขุ่นมัวและความเบียดเบียนของกิเลส เช่น ราคะ โทสะ และโมหะ นอกจากนี้ ผู้ที่เข้าถึงการปฏิบัติขั้นสูงสามารถเกิดปิติสุขที่ไม่มีกิเลสมาปะปน จนถึงนิพพานสุข ซึ่งเป็นสุขทางใจสูงสุดที่ปราศจากทุกข์อย่างแท้จริง ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาก็มีพระสูตรอีกทั้ง ๕ พระสูตรที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ได้แก่ (๑) สุขสูตร ว่าด้วยในเวทนาทั้ง ๓ (สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา) นั้นไม่เที่ยง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์หากยึดมั่นถือมั่นไว้ ควรพิจารณาถึงการเสื่อมไปของเวทนา (๒) ปฐมสุขสูตร ว่าด้วยการไม่เกิดซึ่งถือเป็นความสุข เพราะการไม่เกิดนำไปสู่การหลุดพ้นจากวิภวสงสารและไม่เกิดกิเลส (๓) ทุติยสุขสูตร ว่าด้วยความยินดีในการรักษาพรหมจรรย์และตัดกิเลสสามารถนำไปสู่ความสุขได้ (๔) สุขปัตถนาสูตร กล่าวถึงการปรารถนาความสุขในด้านการสรรเสริญ ความมั่งคั่ง และความสุขหลังความตายโดยการรักษาศีลและคบหากัลยาณมิตรเป็นหลักสำคัญ (๕) สุขโสมนัสสูตร ว่าด้วยการบรรลุสุขโสมนัสทางใจด้วยธรรม ๖ ประการ ซึ่งนำไปสู่การบรรลุความหลุดพ้น ดังนั้น การดำเนินชีวิตของคฤหัสถ์ที่มีความสุข จึงประกอบไปด้วยการมีเงินมีทองใช้สอยได้ไม่ขาด การประกอบอาชีพที่สุจริต การมีชื่อเสียง การมีมิตรสหายที่ดี การให้ทานแบ่งปันผู้อื่น การพอใจยินดีในสิ่งที่ตนมี การตั้งมั่นในศีล ๕ ศีล ๘ มีเมตตา เจริญสติ ภาวนากัมมัฏฐาน แต่ความสุขในการดำเนินชีวิตของบรรพชิต คือ การรักษาพระธรรมวินัย สำรวมกายวาจา บำเพ็ญภาวนา เจริญกัมมัฏฐาน มีสติอยู่ทุกเมื่อ

มักน้อยสันโดษ เห็นความไม่เที่ยงแท้ของทุกสิ่งในโลก ปล่อยวางอารมณ์ที่ประสบเข้า ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่พยายาทอาฆาต เพียรฝึกตนเพื่อตัดกิเลสภายในจิตเพื่อเข้าถึงนิพพาน จนนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขที่ยั่งยืนตามหลักสุขสูตร

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตในแต่ละวันของมนุษย์ในสมัยปัจจุบัน ต่างมีสุขทุกข์มากบ้าง น้อยบ้าง แล้วแต่ตัวบุคคล และความทุกข์ที่เกิดขึ้นล้วนเกิดแต่กิเลสในจิตใจ ความสุขในสุขสูตรจึงเป็น ข้อปฏิบัติและแนวทางในการป้องกัน และรู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยมีเรื่องศีล เรื่องการพิจารณา เวทนาสุขทุกข์ เรื่องการเกิดเป็นทุกข์แล้วดับวิภวัญหะทั้ง ๓ เรื่องการยินดีในสิ่งที่ให้ตนพ้นจากทุกข์ มีความ สันโดษ พระธรรมคำสอน การภาวนากัมมัฏฐาน การสละ การมีศีล มีสัมมาทิฐิ ละอาสวะ ตัดตัณหา มานะ และทิฐิ ไม่มีความพยายาท โดยมีสติคอยกำกับเสมอ ไม่ประมาทในชีวิต ดังนั้น วัดและโรงเรียนควรนำ มาบูรณาการประยุกต์ใช้สุขสูตรในชีวิตประจำวัน เพื่อให้วัดและโรงเรียนสามารถนำไปใช้สอนและปรับใช้ ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ในส่วนโรงเรียนสามารถนำไปสอนนักเรียนและอบรมบุคลากรทำให้มี ความเข้าใจในการใช้สุขสูตรในชีวิตประจำวัน

๒. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- ๑) ศึกษาวิเคราะห์การประยุกต์ใช้สุขสูตรในชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์และบรรพชิต
- ๒) ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติตามแนวสุขสูตรเพื่อการบรรลุธรรม
- ๓) ศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมความสุขตามแนวสุขสูตรในชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

จักรพงษ์ ทิพสุนเนิน และคณะ. “วิธีการสร้างความสุขตามหลักพุทธปรัชญา”. วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๖): ๘๐-๘๑.
 ญัฐาพรรณ กรรณิรมย์พิชรา. “การศึกษาวิเคราะห์สุขวรรคในคัมภีร์ธรรมบท”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร-
 มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, ๒๕๖๔.
 ทรงวิทย์ ปลัดศรี. “ความสุขในมรรค ๘”. วารสารเสถียรวิทย์ปริทัศน์. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๖๔): ๖๑.
 นนทิวัด ไกลเลิศ. “การเสริมสร้างความสุขในบริบทของการปฏิบัติธรรมตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ. ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๕ (พฤษภาคม ๒๕๖๓): ๒๖๔-๒๖๗, ๒๗๒.

- ปราโมทย์ ยอดแก้ว. “ความรู้: การพัฒนาความสุขแห่งโลกความจริง”. **วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๙): ๑๖, ๑๙.
- พระมหาคมสัน วิสุทธินาโณ. “วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา”. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒): ๒๙-๓๐.
- พระมหาปัญญาวรรณ สิริภทฺโท. “ชีวิตมีความสุขต้องมีศีล ๕”. **สารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- พระมหาวิเชียร สุธีโร. “ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา”. **วารสารพุทธมคค์ ศูนย์วิจัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวุธวิกสิตาราม**. ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๒): ๔๒-๔๗.
- พระมหาสุหิตย์ อากาศโร (อบอุ้น) และคณะ. “การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- _____. **อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๑.
- ธีระพล เต็มอุดม. “ไทยปลื้ม” ดัชนีความสุข ปี 67 ขึ้นอันดับ 60 มุ่งสร้างสังคมสุขภาวะทางปัญญาอย่างยั่งยืน”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.hfocus.org/content/2024/03/30015> [๒ ตุลาคม ๒๕๖๗].