



ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University
Pillar of the Kingdom

ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย

ธรรมสถาน

สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

"ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา"

เรียบเรียง : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารูดี

พิมพ์ครั้งที่ 1 : พฤศจิกายน พ.ศ. 2556

ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 4,500 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุรพล ไกรสรารูดี.

ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา.-- กรุงเทพฯ
: ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2556. 64 หน้า.

1. พุทธศาสนา--หัวข้อธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

294.315

ISBN : 978-616-551-719-5

บรรณาธิการอำนวยการ : ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล,
รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์, นายกรรชิต จิตระทาน

บรรณาธิการ : เกสัชกรสุรพล ไกรสรารูดี

ออกแบบปก : นายพงศ์ศักดิ์ สุวรรณมณี

พิสูจน์อักษร : นางปาลิดา จิรภาธงชัย

ประสานงาน : นายมานิช กลิ่นทรัพย์, นางสาวปทุมรัตน์ กิจจานนท์,
นางนิติพร ไบเตย

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 ถนนพญาไท
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทร.0-2215-1991-2

ลิขสิทธิ์ : ธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. 0-2218-3018

Website : <http://www.dharma-centre.chula.ac.th>

Email : dharma-centre@chula.ac.th

คำนำ

โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล

ศาสนเมธีแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 เกสัชกร สุรพล ไกรสรารูมิ ได้เรียบเรียง
หนังสือ ทางพุทธธรรม ตีพิมพ์ในนามธรรมสภาจนจำหน่ายและเล่ม
แต่ละเล่ม กองพิมพ์เพิ่ม เพื่อแจกจ่าย ทั่วไป ตามความต้องการของ
ผู้สนใจต้องการใช้หลายครั้ง มาปีนี้ เกสัชกร สุรพล เขียน
งานใหม่ ชื่อ ความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธานุศาสนะและ
นำมาให้ ผู้เขียนคำนำ พิจารณา ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้ว เห็นว่า
มีค่าและใช้ปกกว้างขวางลึกซึ้ง สมควรจัดพิมพ์เผยแพร่
สื่อ ประโยชน์ ของ ผู้ศึกษา และปฏิบัติธรรม เพื่อบรรลุ
ความสุข สมบูรณ์ ในทุกมิติที่เดินไปได้ของมนุษย์

ขอเชิญท่านมาใน ความพหุเพียรศึกษา ปฏิบัติ
และ การเผยแพร่ พุทธธรรม เพื่อประโยชน์สุขของมวลชน
ซึ่ง เกสัชกร สุรพล ไกรสรารูมิ ได้กระทำตลอดมา
เป็นเวลา กว่าสิบปี จนถึงบัดนี้

คำนิยม

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ จันทวิลาสวงศ์
ผู้ช่วยอธิการบดี (กำกับงานด้านศิลปวัฒนธรรม)

คุณสุรพล ไทกรรชอุมีเจ้าหน้างาน สน ขวมาภิรักษ์ รุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยขอนแก่น
และวีดิทัศน์ไม่มากนักที่รู้ว่ามีเป็นนิตยสารศิลปวัฒนธรรม
เวลาที่ส่งมาส่งออกนี้ ได้พิสูจน์ถึงความเหมาะสมในทั้งแนวความคิด
ผ่านแนวคิดเชิงสร้างสรรค์แนวพุทธศาสนาของท่านที่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่อยู่
ในช่วงเวลาที่ใกล้เทศกาลปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๕๗ นี้
ท่านได้ผลิตหนังสือพิมพ์ขึ้นเพื่อแจกจ่ายฟรีสู่ครูแก่ศิษย์ในทุกส่วนหน้า
โดยมีชื่อชื่อว่า "ความสุขทุกมิติ พหุภาคีพุทธศาสนา"
ข้าพเจ้าถือว่า เป็นความกล้าหาญของท่านผู้เขียน
โดยพิจารณาว่า มีทั้ง พหุภาคีพุทธศาสนา มีทั้งไปที่ "พุทธ" ไม่ใช้ที่ "รัฐ"
เทียบได้กับทวารวดี "ธรรมวิธี" ไม่เน้น "ความเย็น" ทนวิเศษศัสตรา
ทั้งนี้ให้หนังสือเล่มนี้ได้อ่านใจเราของท่านในอันที่จะใช้คำที่ "ดีมีใจ" ไปยัง
ทั้งไป สื่อเป็นกุศโลบายสำนึกในทวารวดี ศาสนาให้เข้ามาศึกษาพุทธศาสนา
ในปริมาณที่มากขึ้น กล่าวได้ว่า เป็นพระสัทธิชมอวสานในหมู่พุทธศาสนิกที่ได้อ่าน
ความอ่านที่ทั้งนี้ จะปรากฏที่ใครเลือกใช้คำอื่นแทนที่ เช่น
วิถี อุดมคติ (มีนพคุณ) จินตนาการ มีนิตยสาร
สิ่งสั้นแต่เป็นต้นใจ สดชื่นไม่จืดจาง และที่สั้น
ข้าพเจ้าถือว่า เป็นความดีที่รักใคร่รักใคร่ ทั้งการให้ใจร่วมคนชั่ว
โดยมีทุกมิติ มีนิตยสารเล่มนี้ เป็นนิตยสารเล่มนี้ เป็นนิตยสารเล่มนี้
และข้าพเจ้าเชื่อโดยนิตยสารนี้ว่า งานเขียนของท่านจะก่อให้เกิด
ประโยชน์แก่ผู้อ่าน และสังคมต่อไปพุทธศาสนาในชั่วชีวิตของท่านไป

สันติ จันทวิลาสวงศ์
ตุลาคม ๒๕๕๖

คำนำ โดย ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร.ระวี ภาวิไล

ศาสนเมธีแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำนิยม โดย รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฉันทวิลาสวงศ์

ผู้ช่วยอธิการบดี (กำกับงานด้านศิลปวัฒนธรรม)

○ ความสุขคือสิ่งที่เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์	1
○ ความสุขเป็นสิ่งที่กำหนดวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์	2
○ คำสอนในพระพุทธศาสนา มีแต่เรื่องทุกข์และความดับ สิ้นไปแห่งทุกข์ ไม่ได้สอนเรื่องความสุข จริงหรือ ?	3
○ ทศนะเรื่อง “ความสุข” ในพระพุทธศาสนา	5
○ การจำแนก “ความสุข” ในพระพุทธศาสนา	10
● ความสุข 10 ชั้น	10
● เวทียิตสุข และ อเวทียิตสุข	12
● สุขเวทนาทางกาย และสุขเวทนาทางใจ	13
● สุขเวทนา / สุขเวทนาที่มีอามิส / สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส	14
○ สรุปรูป ความสุขทุกมิติ ในพระพุทธศาสนา	15
○ ประมวลเรื่องราวความสุขทุกมิติในพระพุทธศาสนา	16
● ความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย	16
◆ วิธีบริหารจัดการความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย	18
➢ หลักอายุวัฒนธรรม 5 เพื่อความมีอายุยืน	20
● ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่เนื่องกับประสาท 5 หรือสุขเวทนาที่มีอามิส หรือกามสุข	21
◆ วิธีบริหารจัดการ ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่เนื่องกับ ประสาท 5 หรือสุขเวทนาที่มีอามิส หรือกามสุข	28
➢ ศิล เป็นหลักประกันของ กามสุข	30

● ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่ไม่เนื่องกับประสาท 5 หรือสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส หรือ ฌานสุข	31
◆ ฌานสุข คือความสุขที่เกิดจากสมาธิ	32
◆ สมาธิทำให้เกิดความสุขได้อย่างไร ?	37
◆ ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ ของการทำสมาธิ	38
➢ การทำสมาธิ เป็นการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจ	38
➢ การทำสมาธิ เป็นการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม	39
➢ การทำสมาธิ เป็นการเสริมสร้างพลังให้กับจิต	39
➢ การทำสมาธิ เป็นการสร้างบ้านทางจิต	40
➢ การทำสมาธิ เป็นการออกกำลังกายทางจิต	42
◆ วิธีบริหารจัดการ ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่ไม่เนื่องกับ ประสาท 5 หรือสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส หรือ ฌานสุข	42
● ความดับทุกข์ หรือ วิมุตติสุข : ความสุขที่เป็นอุดมคติ	44
◆ วิมุตติสุข หรือความดับทุกข์ คือความสุขที่เกิดจากปัญญา	44
◆ ความสุขที่เกิดจากปัญญา 3 ระดับ	46
➢ ปัญญารู้เข้าใจในธรรมชาติชีวิตทั้งฝ่ายกายและจิต ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต	49
➢ ปัญญารู้แจ้งในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยรูปธรรม	52
➢ ปัญญารู้แจ้งในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยนามธรรม	54
○ บทสรุป	55
○ ดรรชนีค้นคำ	56
○ รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง	57
○ ก่อนจบเล่ม	58

โดย นายกรรชิต จิตรระทาน ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม

ความสุขทุกมิติ

ตามหลักพระพุทธศาสนา



๐ ความสุขคือสิ่งที่เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์



หากจะตั้งคำถามว่า.....

“อะไรคือสิ่งที่เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์?”

ก็เชื่อว่าคงจะได้รับคำตอบแทบจะเหมือนกันจากทุกคนว่า คือ “ความสุข”

แต่หากมีคำถามต่อไปว่า..... “ความสุข ที่ว่านั้น คืออะไร?”

ก็น่าแปลกใจมากกว่า คำตอบที่ได้รับจากแต่ละคน ไม่เหมือนกัน และไม่ใช่สิ่งเดียวกันเสียทีเดียว

และหากจะถามต่อไปอีกว่า ท่านแน่ใจว่า “ความสุข คือเป้าหมายหรืออุดมคติสูงสุดของชีวิตจริงหรือ?” ก็อาจทำให้ต้องหยุดเพื่อคิดและพิจารณาทบทวน ก่อนจะตอบไปเหมือนกัน

๑ ความสุขเป็นสิ่งกำหนดวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์

ในเมื่อความสุขเป็นสิ่งที่เป็นความปรารถนาสูงสุดของมนุษย์ ดังนั้น “ความสุข” จึงเป็นเรื่องสำคัญที่สุดในชีวิตของมนุษย์เช่นกัน กล่าวได้ว่า วิถีการดำเนินชีวิตทั้งหมดของมนุษย์แต่ละบุคคล จะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลมีความรู้ความเข้าใจหรือทัศนคติต่อความสุขอย่างไร และเห็นว่าความสุขอะไรที่เป็นยอดปรารถนาของตน

ดังนั้น การเรียนรู้เพื่อให้อุจจกเรื่อง “ความสุข” ของมนุษย์ให้ถ่องแท้และรอบด้าน นอกจากจะทำให้เข้าใจวิถีการดำเนินชีวิตทั้งของตนเองและเพื่อนมนุษย์ และเกิดความเข้าใจอกเข้าใจในระหว่างเพื่อนมนุษย์ด้วยกันมากขึ้นแล้ว ยังจะทำให้รู้ถึงคุณและโทษของความสุขประเภทต่าง ๆ ที่มนุษย์มีความพอใจและแสวงหากันอยู่ เพื่อจะได้รู้จักป้องกันไม่ให้โทษต่าง ๆ เกิดขึ้น และรู้จักพัฒนาความสุขที่มีอยู่แล้วนั้นให้ละเอียดและประณีตยิ่งขึ้น ๆ ตลอดจนได้รู้จักว่ายังมีความสุขอื่นที่เรายังไม่รู้จก และเมื่อได้รู้จักแล้ว อาจพบว่ามีความสุขที่ดีกว่า สุขุม ลุ่มลึกกว่า น่าพอใจยิ่งกว่า และที่สุดได้มองเห็นว่า ความสุขอะไรที่เป็นอุดมคติ ที่มนุษย์ทุกคนควรรู้จักและแสวงหา ซึ่งจะเป็นความสุขที่นำสันติสุขและสันติภาพ มาให้ทั้งแก่บุคคลและสังคมอย่างแท้จริงและยั่งยืน ตลอดจนสามารถนำมนุษย์ออกจากวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ทั้งปวงได้

หนังสือนี้ เรียบเรียงขึ้นเพื่อเชิญชวนท่านผู้อ่าน มาร่วมกันเรียนรู้และทำความเข้าใจเรื่องความสุข ในบริบททางพระพุทธศาสนาอย่างกว้างขวาง

๑ คำสอนในพระพุทธศาสนา มีแต่เรื่องทุกข์และความดับ
สิ้นไปแห่งทุกข์ ไม่ได้สอนเรื่องความสุข จริงหรือ ?

มีผู้สนใจในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาบางท่าน เมื่อได้อ่านมาถึงตรงนี้อาจเกิดคำถามขึ้นมาว่า.....

“พระพุทธศาสนาสอนแต่เรื่องทุกข์และความดับสิ้นไปแห่งทุกข์เท่านั้น ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ มิใช่หรือ ? แต่ทำไมหนังสือนี้จึงมาเขียนถึงเรื่องความสุขทุกมิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา?”

คำตอบในที่นี้ คือ.....

พระพุทธเจ้าตรัสสอนทั้งเรื่องความสุขและความดับทุกข์ แต่ให้คำหรือนำหนักของทั้ง 2 เรื่องแตกต่างกัน

เรื่อง **ทุกข์และความดับสิ้นไปแห่งทุกข์** ตรัสสอนว่า **เป็นหัวใจคำสอนในพระพุทธศาสนา** ตามที่พระพุทธพจน์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก¹ เล่มที่ 18 ข้อที่ 770 ว่า “ในกาลก่อนด้วย ในบัดนี้ด้วย เราย่อมบัญญัติทุกข์และความดับแห่งทุกข์ ฯ” ดังนั้น เรื่องทุกข์และความดับทุกข์ จึงเป็นเรื่องที่เป็นปัญหาและอุดมคติที่แท้จริงของชีวิต กล่าวได้ว่า หากในธรรมชาติของชีวิต ไม่มีเรื่องทุกข์แล้ว คำสอนใด ๆ ก็เป็นอันเปล่าประโยชน์ และบุคคลก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะต้องมาศึกษาและปฏิบัติธรรมแต่อย่างใด แต่ในความเป็นจริง ทุกเรื่องที่คุณคิด พูด และทำ ย่อมมีเรื่องของความทุกข์เป็นผลเกิดขึ้นติดตามมาเสมอ ความสำคัญที่แท้จริงของการปฏิบัติธรรมก็อยู่ตรงนี้เอง คือทำอย่างไรความทุกข์จึงจะไม่เกิดขึ้น และภาวะใดที่ความทุกข์ยังสามารถเกิดขึ้นบีบคั้นและเสียดแทงบุคคลได้ หลักพระพุทธศาสนาแสดงว่าภาวะนั้นยังไม่ใช่อุดมคติที่แท้จริง

¹ พระไตรปิฎกที่ใช้อ้างอิงในหนังสือนี้ คือพระไตรปิฎก ฉบับหลวง

ภาวะ “ความดับสิ้นไปแห่งทุกข์” นี้ หากจะใช้ชื่อเรียกโดยอนุโลม ให้เป็นความสุข ก็เรียกว่า **“วิมุตติสุข”** แต่มีความแตกต่างจากเรื่องความสุขที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างสิ้นเชิง กล่าวคือ **ไม่ใช่ความสุขที่บุคคลจะปรุงแต่ง สร้างสรรค์ หรือทำให้เกิดขึ้นได้โดยตรง แต่เป็นความสุขที่จะปรากฏขึ้นเอง ภายหลังจากที่บุคคลสามารถปฏิบัติจนละเหตุแห่งทุกข์ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือสังโยชน์ อันเป็นเครื่องร้อยรัดให้ติดจมอยู่ในกองทุกข์ ได้จนหมดสิ้น** ซึ่งหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ยังได้จำแนกลึกลงไปอีกว่า มีความหยาบ-ละเอียดของการละให้หมดสิ้นไป เป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับอีกด้วย

ส่วนเรื่อง **ความสุข** นั้น พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสสอนเช่นเดียวกัน แต่เป็นเรื่องที่แตกต่างจาก “ความดับสิ้นไปแห่งทุกข์” ที่ได้กล่าวไปแล้ว โดย**เรื่องของความสุข เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถปรุงแต่ง สร้างสรรค์ หรือทำให้เกิดขึ้นได้โดยตรง** แม้บุคคลที่มีกิเลส ก็สามารถทำได้ และยังไม่ใช่สิ่งที่จัดว่าเป็นอุดมคติของชีวิตแต่อย่างใด **ฐานะสูงสุดของเรื่องความสุขจริง ๆ แล้วเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งของจิตที่จะขาดเสียมิได้ ทั้งในการดำเนินชีวิตเพื่อความปกติสุขในวิถีของปุถุชนทั่วไป และแม้ในวิถีชีวิตของบุคคลที่มุ่งหวังการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความดับสิ้นไปแห่งทุกข์** นอกจากนั้นเรื่องความสุขยังจัดได้ว่าเป็นเรื่องใหญ่ที่สุดที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความเป็นไปของชีวิต และสังคมทั้งหมด ทั้งในด้านที่ทำให้เกิดคุณและทำให้เกิดโทษ อย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง ซึ่งจะได้กล่าวอย่างละเอียดต่อไป

๑ ทศนะเรื่อง “ความสุข” ในพระพุทธศาสนา

ความสุข ตามทศนะในพระพุทธศาสนามีความหมายกว้างขวาง แต่หากกล่าวเฉพาะความสุขที่บุคคลทั่วไปรู้จักและสามารถเข้าถึงได้ เป็นความรู้สึก (=เวทนา) สบายกายหรือสบายใจ ที่ทำให้เกิดความยินดีและพอใจ เมื่อมีการสัมผัสรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สัตว์ สิ่งของ รวมไปถึง รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต่องกาย และค่านิยม ความคิด ความจำ หรือความรับรู้ต่าง ๆ ที่ปรากฏในใจ ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ ภาษาทางศาสนา เรียกว่า “**อารมณ์**” (=สิ่งที่จิตรับรู้)

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่า หลักธรรมในพระพุทธศาสนา มองเรื่อง “**ความสุข**” ว่าไม่ใช่เป้าหมายหรืออุดมคติของชีวิตที่แท้จริง ; “**วิมุตติ หรือ ความหลุดพ้น (จากทุกข์)**” ต่างหากที่เป็นเป้าหมายหรืออุดมคติที่แท้จริง ความสุขเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญยิ่งของจิตที่จะขาดไปเสียมิได้เท่านั้น ทศนะดังกล่าวนี้มีความสำคัญมาก ทำให้บุคคลมีท่าทีและการปฏิสัมพันธ์กับเรื่องความสุขได้ถูกต้อง

ในทางตรงกันข้าม เพราะเข้าใจผิดว่า “**ความสุข**” เป็นสิ่งปรารถนาสูงสุด เป็นเป้าหมายหรืออุดมคติของชีวิต ความสุขจึงกลับกลายมาเป็นที่ตั้งของทุกข์หรือปัญหาได้อย่างที่นึกไม่ถึง จนกล่าวได้ว่า ปัญหาแทบทั้งหมดของมนุษย์ เกิดขึ้นจากความหลงใหล และการแสวงหาความสุขของมนุษย์นั่นเอง ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “**เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา**” และตัณหาหรือความทะยานอยากนี้ตรัสว่าเป็นสาเหตุของทุกข์และปัญหาทั้งปวง จะเห็นได้ว่าสิ่งที่มีความต้องการของตัณหาจริง ๆ ไม่ใช่อะไรอื่นเลย คือเวทนานี้เอง โดยเฉพาะรสชาติของเวทนาที่เป็นสุข ยิ่งสุขที่ละเอียด

ประณีตเท่าใด ก็ยิ่งทำให้เกิดต้นเหตุที่ละเอียด ประณีต และเหนียวแน่น ยิ่งขึ้นเท่านั้น

เพื่อยืนยันความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและความสำคัญของ “ความสุข” ตามที่ได้กล่าว จะขอนำพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในบางแห่ง มานำเสนอเพื่อประกอบการพิจารณา

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 11 ข้อที่ 455 มีพระพุทธพจน์ตรัสว่า **“จิตของผู้มีสุข ย่อมตั้งมั่น”**

และในพระไตรปิฎก เล่มที่ 24 ข้อที่ 1 มีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ เป็นกระบวนธรรมว่า ศีลที่เป็นกุศล ---> อวิปปฏิสาร ---> ปราโมทย์ --> ปีติ ---> ปัสสัทธิ ---> สุข ---> สมภาติ ---> ยถาภูตญาณทัสสนะ --> นิพพิทา ---> วิราคะ ---> วิมุตติ ---> วิมุตติญาณทัสสนะ

กล่าวโดยสรุป พระพุทธพจน์ทั้ง 2 บทที่ยกมานี้ ได้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและเป้าหมายที่แท้จริงของ “ความสุข” ที่มีต่อจิต ว่าโดยธรรมชาติแล้ว จิตจะต้องมีความสุขประกอบอยู่ จึงจะมีความตั้งมั่น หรือเป็นสมภาติ กล่าวคือ มีความสงบ นิ่ง มั่นคง แน่วแน่ เป็นปกติ และพร้อมที่จะทำหน้าที่ต่าง ๆ ด้วยดี

ในทางตรงกันข้าม หากจิตขาดความสุขแล้ว จิตจะไม่ตั้งมั่น หรือตั้งมั่นได้ยาก จะเกิดความหวั่นไหว ดิ้นรน ซัดส่าย ไม่พร้อมที่จะทำหน้าที่ต่าง ๆ และหากขาดความสุขไปนาน ๆ จิตก็จะแห้ง เเฉ ซึม ขาดพลังความคิดสร้างสรรค์ หรืออาจออกอาการไปในทางตรงข้าม คือ ก้าวร้าว เกรี้ยวกราด และนำไปสู่โรคซึมเศร้า โรคจิต และโรคประสาทได้

ความสุขจึงเปรียบได้เป็นเสมือนอาหารของจิต ที่ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงและบำรุงชีวิตฝ่ายจิต ซึ่งอันที่จริงมีผลมาถึงชีวิตฝ่ายกายด้วย

ทำให้จิตตั้งมั่น มีพลัง เกิดความเข้มแข็งเบิกบาน และสามารถดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข เช่นเดียวกันกับปัจจัย 4 ที่เป็นอาหารของกาย ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงชีวิตฝ่ายกายให้แข็งแรงและดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ซึ่งชีวิตจะขาดเสียมิได้

การเปรียบเทียบความสุขเป็นเสมือนกับอาหารนี้ น่าจะทำให้เห็นคุณค่าของความสุขได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ในกรณีการรับประทานอาหารทางกาย เป้าหมายสูงสุดไม่ได้อยู่ที่ตัวอาหารหรือรสชาติความอร่อยของอาหาร แต่อยู่ที่ความตั้งมั่น ความแข็งแรง และความเป็นปกติสุขของร่างกายต่างหาก ในทำนองเดียวกัน เรื่องของจิตที่มีความสุขเป็นอาหาร เป้าหมายสูงสุดก็ไม่ได้อยู่ที่ตัวความสุขหรือรสชาติของความสุขแต่ประการใด แต่เพื่อให้จิตมีความตั้งมั่นต่างหาก และอาศัยจิตที่ตั้งมั่นนี้ เป็นฐานทำให้เกิดปัญญารู้ความจริง นำไปสู่ความหลุดพ้นของจิต ซึ่งเป็นอุดมคติแท้จริงในที่สุด ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 11 ข้อที่ 455 ว่า “ผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง ผู้รู้เห็นตามเป็นจริง ตนเองย่อมหน่าย เมื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดย่อมหลุดพ้น...”

ดังนั้น เป้าหมายของเรื่อง “ความสุข” ที่แท้จริง คือเพื่อทำให้จิตตั้งมั่น ซึ่งเป้าหมายดังที่กล่าวนี้ แม้จะไม่ใช่เป้าหมายที่เป็นอุดมคติของชีวิตก็จริง แต่ก็มีความสำคัญมาก และเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตจะขาดไปไม่ได้เลย แม้ในการดำรงชีวิตของบุคคลทั่วไป เพื่อให้การดำเนินชีวิตของบุคคลเป็นปกติสุขอยู่ได้

สำหรับบุคคลผู้ประสงค์ฝึกฝนปฏิบัติตนเพื่อจุดมุ่งหมายคือ “ความดับสิ้นไปแห่งทุกข์” ความสุขก็เป็นเรื่องสำคัญที่จะขาดไม่ได้เช่นกัน

แต่จะอาศัยใช้เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจตั้งมั่น เพื่อเป็นฐานทำให้เกิดปัญญา ู้
เห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนบรรลุถึงความหลุดพ้นหรือ
ความดับสิ้นไปแห่งทุกข์ ซึ่งเป็นอุดมคติในที่สุด

การเรียนรู้เรื่องความสุขให้เกิดความแจ่มแจ้ง ตลอดจนรู้จัก
บริหารจัดการให้ดีและถูกต้อง จึงเป็นเรื่องสำคัญและเป็นประโยชน์
อย่างยิ่ง ต่อการดำเนินชีวิตของทุกคนอย่างประมาทมิได้

ทัศนะอีกนัยหนึ่ง **หลักธรรมในพระพุทธศาสนา** มองความ
สุขและความทุกข์ **ว่าเป็นเครื่องบอกหรือตัวชี้วัดสำคัญที่ทำให้รู้**
ว่าสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตกำลังดำเนินไปเป็นอย่างไร เช่น หากเกิดสุขเวทนา
ก็เป็นเครื่องบอกวาสิ่งต่าง ๆ กำลังดำเนินไปในทิศทางที่ประสงค์ แต่ก็
ยังไม่แน่ว่าจะเป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะในหลักธรรม
ได้แสดงไว้ว่า จิตของบุคคลในขณะที่มีความโลภเกิดขึ้น ก็สามารถทำให้
เกิดสุขเวทนาได้เช่นกัน ; หากเกิดทุกข์เวทนา ก็เป็นเครื่องบอกว่ามีปัญหา
หรืออุปสรรคเกิดขึ้น และหากเกิดอทุกข์ผสมสุขเวทนาหรือความรู้สึกเฉย ๆ
ก็ยังไม่มียืนยันที่บอกอะไรชัดเจนนัก

หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ให้คุณค่าและความสำคัญแก่
ทุกข์เวทนา มากกว่า โดยเห็นว่า **ทุกข์เวทนาเป็นเครื่องบอกเหตุที่มี**
ความแม่นยำและแน่นอน กล่าวคือ หากเกิดทุกข์เวทนาทางกาย
ก็เป็นสิ่งบอกให้รู้ว่า มีปัญหาหรือโรคภัยไข้เจ็บอะไรบางอย่างเกิดขึ้นที่กาย
ส่วนนั้น และหากเกิดทุกข์เวทนาทางใจ ก็เป็นสิ่งบอกให้รู้ว่า มีปัญหา
การรับรู้อะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้อง เกิดขึ้นที่ใจ **และที่สุดได้นำเอาทุกข์-**
เวทนาทางใจ มาเป็นเครื่องตัดสินภาวะที่เป็นอุดมคติสูงสุด **ว่าเป็น**
ภาวะที่ไม่มี **ทุกข์เวทนาทางใจ** **เกิดขึ้นในชีวิตอีกต่อไปอย่าง**
เด็ดขาด

ปัญหาทั้งหมดของมนุษย์ที่เกิดขึ้น กล่าวได้ว่า มีสาเหตุมาจากทัศนคติหรือการรับรู้ที่ผิด ๆ ต่อเรื่อง “ความสุข” นี้เอง โดยเฉพาะการเห็นว่าความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต และมีความหลงใหลในรสชาติสัมผัสของความสุขที่เกิดขึ้น (=เวทนา) จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความทะยานอยาก (=ตัณหา) และความยึดมั่นถือมั่นขึ้น (=อุปาทาน) เมื่อมีความยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น จิตของบุคคลจะตกอยู่ภายใต้อิทธิพลและถูกร้อยรัดเสียดแทงจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นนั้นเอง จนทำให้เกิดปัญหาและความทุกข์ขึ้นมากมายทั้งต่อตนเองและสังคม ดังที่มีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 16 ข้อที่ 6 ถึง 17 ว่า

.....-> เวทนา --> ตัณหา --> อุปาทาน --> ภพ -->ชาติ -->ชรา มรณะ โสกะปริเทวะทุกข์โทมนัสอุปายาส (เพราะหลงใหลในเวทนาโดยเฉพาะสุขเวทนา จึงทำให้เกิดความทุกข์ในส่วนบุคคล)

และในพระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อที่ 59

.....-> เวทนา --> ตัณหา --> ปริเยสนา (การแสวงหา) --> ลากะ (การได้) --> วินิจฉัย (การกะกำหนด) --> ฉันทราคะ (ความชอบชดติดพัน) --> อัชฌเณสาน (ความหมกมุ่นฝังใจ) --> ปริคคหะ (การยึดถือครอบครอง) --> มัจฉริยะะ (ความตระหนี่) --> อารักขะ (ความหวงกั้น) อาศัย์อารักขะ จึงมีการถือไม้ ถือมิด การทะเลาะ แก่งแย่ง วิวาท การด่าว่า การส่อเสียด มุสาวาท บาปอกุศลธรรมทั้งหลายเป็นอนเก ย่อมเกิดมีพร้อมด้วยอาการอย่างนี้ (เพราะหลงใหลในเวทนาโดยเฉพาะสุขเวทนา จึงทำให้เกิดความทุกข์ในส่วนสังคมอย่างมากมายมหาศาล)

◎ การจำแนก “ความสุข” ในพระพุทธศาสนา

การจะเข้าใจคำสอนเรื่อง “ความสุข” ในพระพุทธศาสนาได้อย่างถ่องแท้ ขอเสนอว่าให้พิจารณาการจำแนกประเภทความสุขในแง่มุมต่าง ๆ ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้อย่างกว้างขวางก่อน ก็จะทำให้เข้าใจมุมมองเรื่องความสุขในมิติทางพระพุทธศาสนาได้ดียิ่งขึ้น ในที่นี้จะขอหยิบยกมาพิจารณาเพียง 4 หมวดที่สำคัญ คือ

1. ความสุข 10 ชั้น
2. เวทียิตสุข และอเวทียิตสุข
3. สุขเวทนาทางกาย และสุขเวทนาทางใจ
4. สุขเวทนา / สุขเวทนาที่มีอามิส / สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

● ความสุข 10 ชั้น

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 13 ข้อที่ 100 - 102 พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดงเรื่องความสุขไว้เป็น 10 ชั้นด้วยกันคือ

1. สุขเนื่องด้วยกามคุณ 5 (คือ รูป เสียง กลิ่น รส และ สิ่งตองกาย)
2. สุขเนื่องด้วยปฐุมฉาน
3. สุขเนื่องด้วยทุติยฉาน
4. สุขเนื่องด้วยตติยฉาน
5. สุขเนื่องด้วยจตุตถฉาน
6. สุขเนื่องด้วยอากาสนัญญายตนฉาน
7. สุขเนื่องด้วยวิญญานัญญายตนฉาน
8. สุขเนื่องด้วยอากิญจัญญายตนฉาน

9. สุขเนื่องด้วยเนวส์ัญญานาส์ัญญาตนณาน

10. สุขเนื่องด้วยส์ัญญาเวทียิตนิโร

ความสุขทั้ง 10 ชั้นนี้ เป็นความสุขที่บุคคลสามารถปรุงแต่ง หรือทำให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยความสุขในชั้นที่ 1 ให้ชื่อเรียกว่า “**กามสุข**” ; ความสุขในชั้นที่ 2 - 9 ให้ชื่อเรียกว่า “**ฌานสุข**” และความสุขในชั้นที่ 10 อนุโลมให้ชื่อเรียกว่า “**นิพพานสุข**”

ความสุขในประเภทสุดท้าย เป็นความสุขประเภทพิเศษ บุคคลทั่วไปไม่สามารถกระทำให้เกิดขึ้นได้ บุคคลผู้สามารถเข้าส์ัญญาเวทียิตนิโรได้ ต้องเป็นผู้บรรลุ “**วิมุตติสุข**” มาแล้ว กล่าวคือ สามารถดับทุกข์ดับกิเลสมาได้แล้วอย่างน้อยในระดับพระอนาคามี นอกจากนั้น ยังต้องมีความสามารถเจริญฌานได้จนถึงอรุปรุฌานชั้นสูงสุดมาแล้วอีกด้วย และเนื่องจากได้พิจารณาเห็นว่า แมแต่พระอริยบุคคลผู้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วก็ตาม ก็เชื่อว่าทุกรูปจะสามารถปฏิบัติให้เกิดความสุขในระดับนี้ได้ ดังนั้น จึงจะไม่กล่าวถึงรายละเอียดของความสุขประเภทนี้ ในหนังสือนี้

การจำแนกความสุขตามนัยนี้ เป็นการจำแนกความสุขโดยถือเอาอารมณ์หรือสิ่งที่จิตรับรู้แล้วทำให้เกิดความสุข เป็นที่ตั้ง ซึ่งกล่าวโดยสรุป อารมณ์ที่รับรู้แล้วสามารถทำให้เกิดความสุขได้ มี 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

1. อารมณ์ที่เป็น **กามคุณ 5** (คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งตองกายที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนด ฯลฯ)

2. อารมณ์ที่เป็น **รูปส์ัญญา** หรือ **ปฏิกากนิमित** ในรูปุฌาน มี 4 ระดับ คือรูปุฌานที่ 1 ถึงรูปุฌานที่ 4

3. อารมณ์ที่เป็น **อรุปสัญญา** ที่พ้นไปจากปฏิกาคณิมิต ในอรุปมาน มี 4 ระดับ คือ อากาสนัญญายตนะ, วิญญานัญญายตนะ, อากิญจัญญายตนะ และเนวสัญญานาสัญญายตนะ

4. ภาวะที่ไม่มีอารมณ์ใด ๆ ปรากฏ คือ **สัญญาเวทิตนโรธ** การจำแนกความสุขตามนัยนี้ แสดงให้รู้ว่ามีอารมณ์หรือสิ่งที่จิตรับรู้ มีผลต่อจิต และทำให้จิตเกิดความสุขขึ้นได้ อารมณ์ทั้งหมดที่แสดงในความสุข 10 ชั้น อันที่จริงเป็นการแสดงให้รู้ถึงลักษณะของอารมณ์ทั้งหมดที่ทำให้เกิดความสุขได้นั่นเอง

● เวทิตสุข และ อเวทิตสุข

ในคัมภีร์อรรถกถา ได้จำแนกประเภทของความสุขไว้อีกลักษณะหนึ่งที่น่าสนใจ คือ

1. **เวทิตสุข** คือ ความสุขที่เป็นเวทนา หรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์

2. **อเวทิตสุข** คือ ความสุขที่ไม่เป็นเวทนา หรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์

เมื่อนำมาเชื่อมโยงกับความสุข 10 ชั้น ในหัวข้อที่ผ่านมา ก็สามารถจัดได้ว่า ความสุขในชั้นที่ 1-9 เป็น เวทิตสุข และความสุขในชั้นที่ 10 เป็นอเวทิตสุข

การจำแนกความสุขตามนัยในหมวดนี้ ทำให้เห็นความพิเศษของคำสอนเรื่องความสุขในพระพุทธศาสนา ซึ่งมีลักษณะพิเศษแตกต่างจากที่สอนกันโดยทั่วไป มีทั้ง **ความสุขที่เป็นความรู้สึกรหรือเวทนา** ที่จะต้องมีการรับรู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรืออารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง กับ

ความสุขที่ไม่มีความรู้สึกหรือไม่มีเวทนา หรือทำให้เวทนาหมดไป เป็นความสุขที่มีสอนเฉพาะในพระพุทธศาสนา

ความสุขได้ก็ตามที่เป็นเรื่องของเวทนา หรือมาจากเวทนา กล่าวได้ว่า เป็นความสุขที่ยังไม่ใช่อุตมคติจริง

● สุขเวทนาทางกาย และสุขเวทนาทางใจ

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 18 ข้อที่ 431 พระพุทธเจ้าได้ตรัสจำแนก เวทนา ออกเป็น 2 อย่าง คือ เวทนาทางกาย และเวทนาทางใจ

ดังนั้น ความสุขที่เป็นเวทนา จึงจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย และความสุขที่เป็นเวทนาทางใจ

การจำแนกความสุขตามนัยนี้ เป็นการจำแนกความสุข โดยถือเอาช่องทางที่มาของเวทนาเป็นที่ตั้ง โดยสรุปมี 2 ช่องทาง คือ ช่องทางกาย และช่องทางใจ

สาระของการจำแนกเวทนาเป็นทางกายและทางใจ เพื่อให้รู้ว่า เวทนาทางกายทั้งสุข ทุกข์ และอทุกขมสุข เกิดขึ้นได้เสมอกันหมด ไม่ว่าจะในปุถุชนหรือพระอรหันต์บุคคล และไม่ใช้เวทนาที่จะต้องละหรือทำให้หมดสิ้นแต่ประการใด ส่วนที่สำคัญคือเวทนาทางใจ โดยเฉพาะทุกข์-เวทนาทางใจเท่านั้น เป็นสิ่งที่สามารถละหรือทำให้หมดสิ้นไปได้โดยเด็ดขาด นอกจากนั้นยังทำให้เห็นชัดอีกว่าความสุขในขั้นที่ 1 ที่เรียกว่า กามสุข นั้น แท้จริงแล้ว ยังสามารถจำแนกย่อยลงไปได้อีกว่า เป็นสุขที่เป็นเวทนาทางกาย และที่เป็นเวทนาทางใจ ซึ่งเวทนาทั้ง 2 นี้ แม้ว่าจะมีที่มาจากการรับรู้อารมณ์คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต่อกายเหมือนกัน แต่โดยเนื้อแท้แล้วมีเรื่องราวและวิธีบริหารจัดการที่แตกต่างกันมาก สำหรับความสุขในขั้นที่ 2 ถึง 9 จัดเป็นความสุขที่เป็นเวทนาทางใจทั้งสิ้น

ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจ มีลักษณะและเรื่องราวที่สลับซับซ้อนมาก เพราะมีเรื่องทำให้คุณค่าความหมาย การจินตนาการ และการปรุงแต่งของใจ เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดขึ้น ซึ่งจะได้อธิบายต่อไป

● สุขเวทนา / สุขเวทนาที่มีอามิส / สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

ในมหาสติปัฏฐานสูตร (พระไตรปิฎก เล่มที่ 10 ข้อที่ 288) ในหมวดของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้จำแนกเวทนาไว้เป็น 9 ประเภท แต่หากพิจารณาเฉพาะเวทนาที่เป็นสุข ก็สามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. **สุขเวทนา** คือ สุขเวทนาทางกาย

2. **สุขเวทนาที่มีอามิส** คือ สุขเวทนาทางใจ ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้กับสิ่งที่เรียกว่า “อามิส” ซึ่งแปลว่า “เหยื่อล่อ หรือวัตถุเครื่องล่อใจ” ในที่นี้หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย หรือกามคุณ 5

3. **สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส** คือ สุขเวทนาทางใจที่ไม่มีอาศัยเหยื่อล่อ เป็นความสุขที่พ้นไปหรือไม่ต้องอิงอาศัย รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย หรือกามคุณ 5 เป็นที่ตั้ง เป็นความสุขภายในที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ของมโนหรือใจกับธรรมารมณ์ที่เป็นภายในโดยเฉพาะ

การจำแนกความสุขตามนัยนี้ เป็นการจำแนกความสุขโดยถือเอาคุณและโทษที่มีอยู่ในความสุขประเภทต่าง ๆ เป็นที่ตั้ง โดยเฉพาะคำว่า “อามิส” ซึ่งแปลว่า “เหยื่อ หรือวัตถุเครื่องล่อ” มีนัยสำคัญที่ชี้ให้เห็นอะไรบางอย่างในความสุขชนิดนี้ ว่าแท้จริงแล้วเป็นเสมือนเหยื่อที่หลอกล่อให้เข้าไปติดในกับดัก และเมื่อติดอยู่ในกับดักนี้แล้วแน่นอนว่าคุณจะต้องถูกกระทำต่าง ๆ นานา ในทางที่ไม่พึงปรารถนา ทำให้ต้องเผชิญกับปัญหาหรือความทุกข์ต่าง ๆ มากมายติดตามมา

การได้ทราบว่าคุณสมบัติใดที่มีอามิส และไม่มีอามิส ทำให้บุคคลได้รู้และตระหนักว่าคุณสมบัติที่มีโทษและไม่มีโทษ คุณสมบัตินั้นประเภทใดที่ต้องพึงระมัดระวังให้มาก เพื่อที่จะได้รู้จักเข้าไปเกี่ยวข้องกับถูกต้อง ซึ่งจะได้อธิบายให้ชัดเจนยิ่งขึ้นต่อไป

๑) สรุป ความสุขทุกมิติ ในพระพุทธศาสนา

จากการจำแนกความสุขนัยต่าง ๆ ในหัวข้อที่ผ่านมา จึงขอนำมาประมวลและสรุปเป็นความสุขในทุกมิติที่จะได้กล่าวถึงต่อไปในหนังสือนี้ อีกครั้งหนึ่ง ดังนี้

1. **ความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย** หรือสุขในขั้นที่ 1 ที่มาจากทางกาย หรือสุขเวทนา ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
2. **ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่เนื่องกับประสาท 5** หรือสุขในขั้นที่ 1 ที่มาจากทางใจ หรือสุขเวทนาที่มีอามิส ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
3. **ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่ไม่เนื่องกับประสาท 5** หรือความสุขในขั้นที่ 2-9 หรือสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
4. **ความสุขที่ไม่เป็นเวทนา** หรือความสุขในขั้นที่ 10 หรือภาวะของสัญญาเวทียติโรธ

นอกจากความสุขประเภทต่าง ๆ ดังที่ได้จำแนกข้างต้น หากจะกล่าวให้ครบถ้วนสมบูรณ์ โดยนำเอาภาวะ “ความดับสิ้นไปแห่งทุกข์” มาแยกแยะและใช้คำเรียกในนามของคุณสมบัติว่า “**วิมุตติสุข**” ก็อาจจัดเป็น **ความสุขประเภทที่ 5** ซึ่งเป็นความสุขที่ไม่ได้มุ่งเอาสุขเวทนาใดใด

เป็นเป้าหมาย แต่มุ่งเอา *ความดับทุกข์* เป็นเป้าหมาย ซึ่งจะได้อธิบาย
อย่างละเอียดต่อไป

◎ ประมวลเรื่องราวความสุขทุกมิติในพระพุทธศาสนา

ต่อจากนี้ไป จะได้อธิบายเรื่องราวความสุขในทุกมิติตามหลัก
พระพุทธศาสนา ตามที่ได้จำแนกไว้ในบทที่ผ่านมา ให้กว้างขวางและ
รอบด้านยิ่งขึ้น เพื่อจะได้รู้จักเรื่องราวของความสุขประเภทต่าง ๆ ใน
แง่มุมต่าง ๆ อย่างแจ่มแจ้งและละเอียดละออ ตลอดจนรู้จักวิธีการ
จัดการและพัฒนา เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากความสุขประเภทต่าง ๆ
เป็นอย่างดี อีกทั้งไม่ต้องรับส่วนที่เป็นโทษหรือผลข้างเคียงจากเรื่อง
ของความสุข ซึ่งผู้คนส่วนใหญ่อาจไม่ทราบ หรือไม่ได้เฉลียวใจว่ามีอยู่
อย่างลึกซึ้งและมากมายเช่นกัน

● ความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย

เวทนาทางกาย เป็นความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นจากการ
สัมผัสรับรู้ของอายตนะภายใน คือ ตา (จักขุประสาท) หู (โสตประสาท)
จมูก (ฆานประสาท) ลิ้น (ชีวนาประสาท) กาย (กายประสาท) กับ
อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (คือสิ่งต้องกาย
กล่าวโดยสรุปคือ สภาพ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ดิ่ง ไหว ที่มาสัมผัส
กับประสาทกาย) หรือที่เรียกว่า *ปฏิมสัมผัส* หรือ*การสัมผัสทางรูป*
เป็นการสัมผัสรับรู้ของชีวิตฝ่ายกายล้วน ๆ โดยที่ยังไม่มีเรื่องราวของ
ฝ่ายมโนหรือใจ เช่น การคิด การให้คุณค่าความหมาย หรือจินตนาการ
เข้าร่วมปรุงแต่งในการสัมผัสรับรู้นี้แต่ประการใด

การเกิดขึ้นของเวทนาทางกาย หลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แสดงไว้ว่า เวทนาที่เกิดขึ้นจาก ตากระทบกับรูปหรือสี หูกระทบกับเสียง จมูกกระทบกับกลิ่น และลิ้นกระทบกับรส ใน 4 ช่องทางนี้ จะเกิดแต่เวทนาทางกายที่เป็นอทุกข์ผสมสุขเวทนาหรือเฉย ๆ เท่านั้น เฉพาะเวทนาที่เกิดจาก กายกระทบกับสิ่งต่อกาย คือ สภาพของ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว จึงทำให้เกิดเวทนาทางกาย ที่เป็นสุข ทุกข์ และอทุกข์ผสมสุข ได้ครบทั้ง 3 ประเภท

ยกตัวอย่าง เช่น การมองเห็นแสงสีต่าง ๆ ทางตา หลักธรรมในพระพุทธศาสนาแสดงไว้ว่า ตาหรือจักขุประสาท รับรู้ได้เฉพาะสี เท่านั้น การรับรู้รูป หรือรูปร่าง หรือรูปทรงต่าง ๆ เป็นเรื่องของการรับรู้ทางใจ ดังนั้น ไม่ว่าบุคคลจะเห็นสีอะไรก็ตาม จะทำให้เกิดเวทนาที่เป็นอทุกข์ผสมสุขเพียงอย่างเดียว ในกรณีที่บุคคลมองเห็นแสงสีต่าง ๆ ที่จำแลงทำให้เกิดปวดแสบปวดร้อนที่ลูกตา ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นนี้ ไม่ได้เกิดขึ้นจากการสัมผัสรับรู้ของจักขุประสาทกับรูปหรือสีโดยตรง แต่เกิดขึ้นจากกายประสาทสัมผัสรับรู้ความรอนของแสงต่างหาก ในกรณีการสัมผัสรับรู้ทาง หู จมูก และลิ้น ก็มีนัยเช่นเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นเสียง กลิ่น และรส อะไรก็ตาม จะทำให้เกิดเวทนาที่โสตประสาท ฆานประสาท และชีวหาประสาท เป็นอทุกข์ผสมสุขเพียงอย่างเดียว แต่หากเกิดทุกขเวทนา เช่น ปวดหูเนื่องจากได้ยินเสียงดัง แสบจมูกเนื่องจากกลิ่นฉุน หรือเผ็ดร้อนที่ลิ้นเนื่องจากรสเผ็ด ก็ให้ถือว่าเป็นทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นที่กายประสาท อันเนื่องมาจากการสัมผัสรับรู้โณภูมิลัพพะ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว

ความสุข ความทุกข์ และอทุกข์ผสมสุขที่เป็นเวทนาทางกาย เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเสมอกันทั้งหมด ไม่ว่าจะในปุถุชนหรือพระอรหันต์บุคคล ไม่มีผู้ใดสามารถหลีกเลี่ยงเวทนาประเภทนี้ไปได้ เพราะเป็นเวทนาที่

เกิดขึ้นเนื่องจากการสัมผัสรับรู้ของประสาท 5 ล้วน ๆ กับอารมณ์ภายนอก 5 ล้วน ๆ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของระบบประสาททางกายของมนุษย์ที่เหมือนกันทุกคน

นัยสำคัญของการจำแนกเป็น เวทนาทางกาย ก็เพื่อให้รู้ว่า เป็นเวทนาที่มีอยู่เป็นพื้นฐานของชีวิต ทุกคนต้องประสบ ไม่มีใครที่สามารถจะหลีกเลี่ยง หรือทำให้หมดสิ้นไปได้ เพราะเป็นไปตามการสัมผัสรับรู้ทางประสาท 5 ล้วน ๆ และจะทำให้รู้จักบริหารจัดการหรือเกี่ยวข้องกับเวทนาประเภทนี้ได้ถูกต้อง

◆ วิธีบริหารจัดการ ความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย

ดังที่ได้อธิบายไปแล้วว่า เวทนาทางกาย เป็นเวทนาที่เกิดขึ้นเนื่องจากการสัมผัสรับรู้ของประสาท 5 ล้วน ๆ กับอารมณ์ภายนอก 5 ล้วน ๆ ดังนั้น การบริหารจัดการกับเวทนาทางกายนี้ จึงสามารถบริหารจัดการได้ใน 2 ส่วนใหญ่ ๆ คือ ส่วนที่เป็นอารมณ์ภายนอก กับส่วนที่เป็นตัวประสาทโดยตรง

สำหรับการบริหารจัดการเพื่อให้เกิดความสุขที่เป็นเวทนาทางกาย ในทางที่ถูกต้องแล้ว ให้จัดการกับอารมณ์ภายนอก 5 ที่อยู่ภายนอกโดยเพิ่งเล็งไปที่อารมณ์ภายนอกที่มาสัมผัสรับรู้ทางกายประสาทอย่างเดียวก็น่าจะพอ เพราะประสาทรับรู้อีก 4 อย่าง เมื่อรับรู้อารมณ์ภายนอกที่ตรงกับช่องทางที่รับรู้ได้แล้ว ทำให้เกิดอทุกขมสุขเวทนาเพียงอย่างเดียว ไม่เกิดเป็นสุขเวทนาหรือทุกขเวทนาเลย หรือกล่าวให้กระชับยิ่งขึ้น คือ **ปรับปรุงเรื่อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง ไหว ซึ่งเป็นอารมณ์ภายนอกทั้งหมดที่มาสัมผัสกับกายประสาท ให้มีปริมาณและคุณภาพที่พอเหมาะกับการรับรู้ของกายประสาท ก็จะทำให้เกิดเป็นสุขเวทนา**

ทางกายขึ้น เช่น อากาศหนาวทำให้เกิดทุกขเวทนาทางกาย ก็แก้ด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าที่หนา เพื่อให้เกิดความอบอุ่น ทำให้ทุกขเวทนาทางกายได้รับการบรรเทาลง และเกิดเป็นสุขเวทนาทางกายขึ้นแทน หรือหลัก 5 อ. ที่สอนกันอยู่โดยทั่วไปในสังคัม คือ การดูแลในเรื่อง อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อารมณ์ และอุจจาระ ก็เป็นวิธีบริหารจัดการที่ดี ที่ทำให้เกิดสุขเวทนาทางกาย

ในอีกด้านหนึ่ง ความสุขที่เป็นเวทนาทางกายสามารถเกิดขึ้นได้ ด้วยการจัดการกับประสาท 5 โดยตรง ซึ่งส่วนมากเป็นการใช้ยาหรือวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อประสาท หรือพวทยาเสพติดต่าง ๆ วัตถุเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาอาการเจ็บและปวดหลายอย่างได้ หรือกล่อมประสาทให้เกิดความรู้สึกเคลิบเคลิ้มและเป็นสุขได้ แต่การทำให้เกิดสุขเวทนาทางกายด้วยวิธีนี้ในกรณีบุคคลปกติทั่วไป (ยกเว้นผู้ป่วยบางประเภท) ไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้อง จะก่อให้เกิดโทษและอันตรายต่อร่างกายได้มาก ทำให้ระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ ผิดเพี้ยนไป ในระยะยาวทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม และทำให้เกิดเป็นโรคจิตและโรคประสาทที่รุนแรงต่อไปได้

กล่าวในด้านตรงข้าม ทุกขเวทนาทางกาย ก็เป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยง หรือทำให้หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาด ส่วนที่สามารถทำให้หมดสิ้นไปได้อย่างเด็ดขาดจริง ๆ คือ ทุกขเวทนาทางใจ หรือ โทมนัส เท่านั้น ในพระไตรปิฎกได้แสดงเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจน โดยเปรียบเทียบบุคคลเป็นผู้ที่ถูกยิงด้วยธนู 2 ดอก คือยังมีทุกขเวทนาทั้งทางกายและทางใจ ส่วนพระอรหันต์ถูกยิงด้วยธนูเพียงดอกเดียว คือมีแต่ทุกขเวทนาทางกายเท่านั้น ไม่มีทุกขเวทนาทางใจเลย สมดังที่มีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 18 ข้อที่ 372 ว่า “พระอรหันต์ยอมเสวยทุกขเวทนาทางกายอย่างเดียว ไม่ได้เสวยทุกขเวทนาทางใจ”

สุขเวทนาทางกาย โดยเนื้อแท้แล้วเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม หรือละเลยอย่างเด็ดขาด เพราะเป็นเวทนาพื้นฐานที่รองรับทำให้สุขเวทนาทางใจอื่น ๆ เกิดขึ้นต่อไปได้ หากทางกายยังไม่มีสุขเวทนาหรือมีความเจ็บป่วยที่ทำให้เกิดทุกข์เวทนาทางกายอยู่เนือง ๆ สุขเวทนาทางใจอื่น ๆ ก็ยากที่จะทำให้เกิดขึ้นได้

ดังนั้น บุคคลจึงควรรู้จักเรื่องราวและมูลฐานของความสุขประเภทนี้ ตลอดจนบริหารจัดการให้ถูกต้องตามสมควร เพื่อให้มีสุขเวทนาทางกายเป็นพื้นฐานของชีวิต เท่าที่จะเป็นไปได้ ซึ่งส่วนนี้จะเป็นรากฐานสำคัญที่ทำให้เกิดความสุขทางใจในระดับต่าง ๆ ต่อไปได้เป็นอย่างดี

➤ หลักอายุวัฒนธรรม 5 เพื่อความมีอายุยืน

ในเรื่องนี้ขอแนะนำ “หลักอายุวัฒนธรรม 5” หรือ ธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุ, ธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ, ธรรมที่ช่วยทำให้อายุยืน ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 22 ข้อที่ 125 มาเสนอเพื่อเป็นแนวทางและวิธีที่จะดำเนินชีวิต ให้มีสุขเวทนาทางกายเป็นปกติของชีวิต เท่าที่จะเป็นไปได้ ดังต่อไปนี้

1. **สัปปายการี** คือ การทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อชีวิต ซึ่งในที่นี้คือการรู้จักจัดการหรือปรับปรุงอารมณ์ภายนอก ให้มีปริมาณและคุณภาพที่พอเหมาะกับการรับรู้ของประสาททั้ง 5 แล้วทำให้เกิดสุขเวทนาทางกายขึ้น ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว

2. **สัปปายมัตตัญญูตา** คือ การรู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย หมายความว่า แม้จะรู้จักทำความสะดวกสบายให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตแล้ว ยังจะต้องรู้จักกระทำให้มีควมพอดีด้วย กล่าวคือ ไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป

เพราะหากมากเกินไป ก็จะกลายเป็นภาระให้เหนื่อย แต่หากน้อยเกินไป ก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดเป็นสุขเวทนาทางกายได้อย่างยั่งยืน

3. **ปริณตโภชิตี** คือ การบริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ซึ่งนอกจากให้รู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสม ไม่เป็นโทษต่อร่างกายแล้ว ผู้รู้บางท่าน ยังได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า หมายถึงไปถึงการเคี้ยวให้ละเอียดด้วย

4. **กาลจาริตี** คือ การประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา ซึ่งมีความหมายว่า ให้รู้จักจัดสรรหรือแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต เช่น การทำงาน พักผ่อน และออกกำลังกาย ให้เหมาะสม

5. **พรหมจาริตี** คือ ถือพรหมจรรย์ หรือ รู้จักควบคุมกามารมณ์ และเว้นจากเมถุนบ้าง ในประเด็นสุดท้ายนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า ความรู้สึกที่หมกมุ่นในกามารมณ์มากเกินไป หรือการประกอบเมถุนที่มากเกินไป เป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้อายุไม่ยืน ที่เป็นเช่นนี้ มีผู้รู้บางท่านได้ให้อธิบายว่า ทุกครั้งที่มีความรู้สึกกำหนัดเกิดขึ้น จะทำให้ธาตุไฟของร่างกายเกิดเพิ่มมากขึ้น และจะไปเผาเยื่อในกระดูกให้เกิดเป็นน้ำกามในร่างกายจึงมีความทรุดโทรมไปทุกครั้งเมื่อมีความกำหนัดหรือประกอบเมถุน การควบคุมในเรื่องเหล่านี้ ไม่ให้มีมากจนเกินไป จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายไม่ทรุดโทรมจนเกินไป ซึ่งมีผลในแง่ที่ทำให้อายุยืนด้วย

● **ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่เนื่องกับประสาท 5 หรือสุขเวทนาที่มีอามิส หรือกามสุข**

ความสุขที่จะกล่าวถึงในลำดับถัดไป คือ **ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่เนื่องกับประสาท 5** หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า **ความสุขที่มีอามิส**

หรือ **กามสุข** เป็นความสุขที่เนื่องด้วยอารมณ์ภายนอก 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะหรือสิ่งตองกาย แต่เป็นการสัมผัสรับรู้ทางใจ ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว เมื่อมีการสัมผัสรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท อย่างที่เรียกว่าปฏิขัมผัส และเกิดเวทนาทางกายแล้ว กลไกของธรรมชาติยังมีการส่งต่อความรู้สึกนี้ไปให้สมองหรือใจรับรู้อีกครั้งหนึ่ง เป็นการสัมผัสรับรู้ทางใจที่เรียกว่า **อิวจนสัมผัส** หรือ **สัมผัสทางนาม** ซึ่งในขั้นตอนนี้มีเรื่องของใจ คือ การคิดหรือดำริ การให้คุณค่า ความหมาย และการจินตนาการ (ต่อจากนี้ไปจะขอใช้คำว่า “จินตนาการ” เพียงคำเดียว เป็นคำแทน) เกิดขึ้นและปรุงแต่ง รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย ที่ใจรับรู้อยู่นั้น ทำให้เกิดเป็นเวทนาทางใจขึ้น ซึ่งนอกจากจะเกิดขึ้นได้ในขณะที่กำลังมีการสัมผัสรับรู้กับอารมณ์ภายนอก 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย แล้ว ยังสามารถเกิดขึ้นได้จากการนึกคิดถึงเรื่องอารมณ์ภายนอก 5 โดยไม่มีการสัมผัสรับรู้อยู่จริงในขณะนั้นเลยก็ได้ และสามารถเกิดเป็นเวทนาทางใจที่เป็นสุข ทุกข์ และอทุกขมสุข ได้ครบทั้ง 3 อย่าง

ยกตัวอย่าง บุคคลได้รับรสชาติของอาหารชนิดหนึ่ง ในเบื้องต้น จะเกิดการสัมผัสรับรู้รสชาติที่ลิ้นหรือชีวหาประสาทก่อน และทำให้เกิดเวทนาทางกายที่เป็นอทุกขมสุขขึ้น ตามที่ได้อธิบายไปแล้วในเรื่องของเวทนาที่เกิดทางกาย ต่อจากนั้นจะมีกระบวนการรับรู้ส่งต่อไปให้สมองหรือใจสัมผัสรับรู้อีกครั้งหนึ่ง และทำให้เกิดเวทนาทางใจขึ้น ซึ่งในขั้นตอนนี้ การจะเกิดเป็นเวทนาทางใจประเภทใด ขึ้นอยู่กับบุคคลว่าจะมีจินตนาการต่ออารมณ์ที่สัมผัสรับรู้นั้นอย่างไร

หรือในอีกตัวอย่าง แม่ว่าจะเป็นอาหารจานเดียวกันนั่นเอง หากบุคคลมีจินตนาการไปว่า เป็นอาหารจากบุคคลที่รักเป็นผู้ทำให้

เมื่อรับประทานก็จะทำให้เกิดเป็นสุขเวทนาทางใจ เหมือนอย่างคำพังเพยที่ว่า ยามรักน้ำต้มผักก็ว่าหวาน ในทางตรงข้าม หากมีจินตนาการไปว่าเป็นอาหารจากบุคคลที่เกลียดเป็นผู้ทำให้ แมรสชาติของอาหารจะเป็นอย่างเดียวกัน แต่จะทำให้เกิดเป็นทุกข์เวทนาทางใจขึ้นแทน และเกิดความรู้สึกพะอืดพะอมในการรับประทานอาหารนั้นได้

ตัวอารมณ์ล้วน ๆ ที่เป็น รูป เสียง เป็นต้น ไม่ได้เป็นตัวการหลักที่กำหนด และทำให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ทางใจแก่บุคคล แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดแนวโน้มที่จะทำให้เกิดจินตนาการไปในทางใดทางหนึ่งได้มาก เพราะหากอารมณ์ที่รับรู้เป็นตัวการหลักที่กำหนดจริงแล้ว นั้นย่อมหมายความว่าทุกคนที่ได้รับอารมณ์อย่างเดียวกัน จะต้องมีความรู้สึกเป็นแบบเดียวกัน คือ สุขเหมือนกัน หรือทุกข์เหมือนกัน

เนื้อหาของความสุขคือ **กามสุข** นี้ เกิดขึ้นจากการจินตนาการของบุคคล ที่มีต่อรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต่อกาย ที่สัมผัสรับรู้ในทางใจเป็นสำคัญ ซึ่งอาจจะเป็นการจินตนาการแบบฝัน ๆ โดยทั่วไป หรือเป็นจินตนาการที่มีความสลับซับซ้อนก็ได้ เช่น อาหารนี้มีรสชาติอร่อย ได้รับการจัดให้เป็นอาหารระดับ 5 ดาว นอกจากนั้นยังปรุงด้วยฝีมือของพ่อครัวกิตติมศักดิ์ เป็นต้น

กล่าวให้ชัดเจนยิ่งขึ้น การจินตนาการต่ออารมณ์ภายนอก 5 ที่บุคคลทั่วไปสัมผัสรับรู้ มีอยู่ 2 แบบใหญ่ ๆ คือ โดยความเป็น “**สุกนิमित**” (นิमित แปลว่าเครื่องหมาย) หรือ “**เครื่องหมายว่างาม**” และโดยความเป็น “**ปฏิฆนิमित**” หรือ “**เครื่องหมายว่าน่าขัดเคือง**” หากบุคคลให้ความหมายว่า “**งาม**” กล่าวคือ เห็นว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เป็นสุข ในทางตรงข้าม หากให้ความหมายว่า “**น่าขัดเคือง**” คือ เห็นว่าเป็นสิ่งน่าชัง น่ารังเกียจ หรือไม่น่าปรารถนา

ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ แต่หากไม่ได้ให้ความหมายตามนัย ทั้ง 2 นี้ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกที่เรียกว่าทุกข์มสุข หรือเฉย ๆ

ประเด็นเรื่องจินตนาการนี้ ถู้นำไปใช้แทบทุกเรื่องในชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในด้านโฆษณา ซึ่งแท้จริงแล้ว คือการสร้างจินตนาการให้เกิดขึ้น ในสิ่งที่ประสงค์จะโฆษณานั้นเอง ความสำเร็จในการทำโฆษณาก็คือการที่สามารถชักจูงบุคคลให้จินตนาการตาม แล้วทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าปรารถนา และเกิดเป็นสุขเวทนาทางใจขึ้น จะเห็นได้ว่า สิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์ประดิษฐ์หรือสร้างสรรค์ขึ้นมา ล้วนถูกใส่จินตนาการลงไปทั้งสิ้น ลองมองไปรอบตัวของเรา จะเห็นว่าวัตถุสิ่งของหรือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกายทุกอย่าง มีเรื่องของจินตนาการแอบทาบอยู่ไม่มากก็น้อย เช่น เรื่องของสี สัน รูปทรง รูปแบบหรือแพ็คเกจต่าง ๆ รวมทั้งการให้คุณค่า ความหมาย หรือค่านิยมของสังคม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้แท้จริงแล้วก็คือ เรื่องของจินตนาการ โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือเพื่อให้เกิดความสุข

กล่าวโดยสรุป การเกิดขึ้นของความสุขประเภทนี้ ขึ้นอยู่กับปัจจัยใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้อง-
กาย ซึ่งเป็นที่ตั้งของความสุข จินตนาการของบุคคลที่เป็น “สุนิมิต” หรือมีความหมายว่า “งาม” รวมทั้งการได้เสพหรือได้ครอบครองเป็นเจ้าของใน รูป เสียง เป็นต้นเหล่านั้นด้วย

เรื่องของความสุข หากมองให้ลึกซึ้ง จะเห็นว่า แท้จริงแล้วเป็นเรื่องเดียวกันกับเรื่อง โลกธรรม โดยเฉพาะในฝ่ายเจริญ คือ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลในโลกต่างมุ่งมาดปรารถนา และเห็นว่า เป็นความสุขความสำเร็จของชีวิต เพราะสิ่งที่เป็นเครื่องกำหนดความเป็น ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ที่แท้จริง ไม่ใช่อะไรอื่นเลย คือความพรั่งพร้อมหรือบริบูรณ์ไปด้วย รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ที่น่ารัก

นำปรรอณา หรือความสุข นั่นเอง

ความสุขนี้ แม้จะเป็นความสุขขั้นแรก หรือเป็นเพียงความสุข
ในขั้นที่ 1 จากความสุข 10 ขั้น ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน แต่ตอ
นับว่าเป็นความสุขที่สำคัญมาก เพราะเป็นความสุขทางใจเพียงอย่างเดียว
ที่มนุษย์ทั่วไปรู้จัก จึงมีอิทธิพลครอบงำความเป็นไปของชีวิตบุคคล
และสังคมเป็นอย่างมาก กล่าวได้ว่าชะตากรรมของชีวิตและโลก
แทบทั้งหมดมีมีความสุขเป็นสิ่งควบคุมและบงการอยู่เบื้องหลังแทบทั้งสิ้น
การเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจหรือรู้ทัน และปฏิบัติต่อเรื่องของความสุข
ได้ถูกต้อง จึงนับเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อความสุข
และความสวัสดิของมนุษย์และโลกทั้งมวล

ต่อจากนี้ไป จะขอนำพระพุทธพจน์ในพระไตรปิฎก ที่ได้ตรัส
ถึงความสุขในแง่มุมต่าง ๆ มาเสนอ เพื่อช่วยทำให้รู้จักความสุขประเภทนี้
อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง และรอบด้านยิ่งขึ้น และเพื่อให้ประหยัดเนื้อที่
ของหนังสือนี้ จะขอนำเสนอแบบสรุปใจความสำคัญ โดยจะให้แหล่ง
อ้างอิงเอาไว้ สำหรับท่านที่สนใจจะศึกษาค้นคว้าพระพุทธพจน์ซึ่งเป็น
ต้นตอที่มาของเรื่องเพิ่มเติม

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 13 ข้อที่ 182 ...มีพระพุทธพจน์ตรัส
แสดงการเกิดขึ้นของกามซึ่งหมายรวมไปถึงความสุขไว้ว่าจะต้องมีการ
ตอบสนองจากอารมณ์ภายนอก 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้อง-
กาย รวมด้วยสัมผัส ซึ่งจะมีการรับรู้อยู่จริงหรือเป็นเพียงปรากฏอยู่ใน
ความนึกคิดก็ได้ นอกจากนั้นยังต้องมีการจินตนาการของบุคคลเกิดขึ้น
ร่วมด้วย จนทำให้รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ และนำปรรอณา จึงจะ
ทำให้เกิดความสุขชนิดนี้ขึ้น

ดังนั้น จึงได้มีพระพุทธพจน์ตรัสไว้ใน พระไตรปิฎก เล่มที่ 14

ข้อที่ 81 ว่า กามและกามสุขนี้ เป็นของหลอกหลวง เป็นของว่างเปล่า ไม่มีแก่นสาร เพราะเกิดขึ้นจากการจินตนาการไปเองของบุคคล ไม่ใช่ เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงในธรรมชาติ

ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อที่ 221... ได้มีพระพุทธพจน์ ตรัสแสดงไว้ว่า กามสุข ให้ความยินดีน้อย เพราะให้ความสุขอยู่เพียง ชั่วครู่ชั่วยาม และยังเป็นความสุขที่จืดจางได้ง่าย หากมีการรับรู้อารมณ์ นั้น ๆ บ่อย ๆ และติดต่อกันเป็นเวลานาน ก็จะทำให้ไม่รู้สึกเป็นสุขอีก ต่อไป เช่น อาหารที่อร่อยที่บุคคลผู้เป็นที่รักทำให้ หากให้รับประทาน หลาย ๆ มื้อติดต่อกัน ก็จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และไม่รู้สึกเป็นสุข อีกต่อไป จึงทำให้ชีวิตของบุคคลผู้หลงใหลในกามสุข ต้องดิ้นรนแสวง หาความสุขจากสิ่งอื่นเรื่องอื่นที่แปลกใหม่เรื่อยไป ไม่สามารถหยุดนิ่ง ได้เลย หรือไม่เช่นนั้นก็ต้องเพิ่มขนาดหรือคุณภาพของสิ่งที่สัมผัสรับรู้ นั้นให้มากขึ้นไปกว่าเดิม จึงจะเกิดความรู้สึกที่เป็นความสุขได้ ทำให้ กลายเป็นผู้ “สุขยาก และทุกขง่าย” ยิ่งขึ้นไปทุกที เปรียบได้กับคนที่ ติดยาเสพติด ที่ต้องเพิ่มขนาดของการเสพให้มากขึ้นอยู่ตลอดเวลา

นอกจากนั้นยังได้ตรัสไว้ว่า ...เป็นความสุข ที่มีผลสืบเนื่องที่ ก่อให้เกิดเป็นความทุกข์ ความคับแค้นใจ และโทษต่าง ๆ ติดตามมา มากมาย โดยได้แสดงรายละเอียดไว้อย่างน่าสนใจยิ่งในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อที่ 198 ว่า เนื่องจากกามสุข เป็นความสุขที่เนื่องด้วย รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ภายนอกตัว จึง ...

... ทำให้ต้องลำบากตรากตรำด้วยการแสวงหาเพื่อให้ได้มา ซึ่ง รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ที่เห็นว่ามีน่ารัก น่าใคร่ และน่าปรารถนานั้น

... เมื่อแสวงหาแล้ว ไม่สำเร็จ ก็ผิดหวัง เศร้าโศก เสียใจ

... เมื่อแสงสว่างมาได้ ก็ยังต้องเป็นทุกข์กับการปกป้องรักษา
ไม่ให้สูญหาย หรือไม่ให้ใครมาแย่งชิง

... เมื่อถูกคนอื่นแย่งชิงไปได้ ก็ทุกข์เพราะความสูญเสียนั้น

... และหากบุคคลแสวงหาให้ได้มาในทางทุจริต ก็ทำให้ต้อง
คอยหวาดระแวง เกรงว่าใครจะจับได้ และหากจับได้ ก็ต้องทุกข์เพราะ
การถูกจองจำและลงโทษด้วยวิธีการต่าง ๆ

... นอกจากนั้น ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการทะเลาะ
วิวาท ทำร้ายต่อกันด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่เว้นแม้กระทั่งระหว่างบุคคล
ในครอบครัว หรือญาติมิตรผู้ใกล้ชิด และยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิด
เกิดสงครามทำลายล้างกันในวงกว้าง ก่อทุกข์เข็ญแก่บุคคลและสังคม
อย่างกว้างขวางและสาหัส

ดังนั้น จึงมีพระพุทธพจน์ตรัสถึงกามและกามสุข ไว้ในพระ-
ไตรปิฎก เล่มที่ 14 ข้อที่ 81 ว่า เป็นบ่วงแห่งมาร เป็นแดนแห่งมาร
เป็นเหยื่อแห่งมาร เป็นที่หากินของมาร เพราะเป็นที่ตั้งแห่งความปรารถนา
หรือความหลงใหลของบุคคล แล้วทำให้เกิด อกุศลลามกเหล่านี้ที่ใจ
คืออภิชฌา (เพ่งจ้องด้วยความโลภ) บาง พยาบาท (ความผูกใจเจ็บ) บาง
สาร์ัมภะ (ความแข่งดี) บาง นำบุคคล สังคม และโลกไปสู่ความทุกข์
ความเดือดร้อน และหายนะอย่างใหญ่หลวง

ด้วยเหตุนี้ จึงมีคำตรัสสรุปถึงกามและกามสุข ไว้ในพระไตร-
ปิฎก เล่มที่ 13 ข้อที่ 182 ว่า เป็นความสุขที่ไม่สะอาด ความสุขของ
ปุถุชน ไม่ใช่สุขของพระอริยะ อันบุคคลไม่ควรเสพ ไม่ควรให้เกิดมี
ไม่ควรทำให้มาก ควรกลัวแต่สุขนั้น

แต่อย่างไรก็ตาม มีพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่
12 ข้อที่ 211 ได้แสดงให้เห็นอิทธิพลของกามและกามสุขที่มี

ต่อชีวิตและจิตใจของมนุษย์อย่างลึกซึ้งว่า แม้บุคคลจะรู้จะเห็นแล้วว่า กามและกามสุขให้ความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามนี้ยิ่ง แต่ตราบใดที่ยังไม่บรรลุปิติและสุข หรือกุศลธรรมอื่น ที่สงบยิ่งกว่า ก็ยังต้องเวียนกลับมาหา กามและกามสุขอีก ทั้งนี้เพราะ ธรรมชาติของชีวิตโดยเฉพาะฝ่ายจิตใจ อย่างที่ได้กล่าวไปแล้วว่า จะต้องมีความสุขเป็นอาหาร จิตจึงจะตั้งมั่น แต่หากบุคคลรู้จักความสุข ชนิดนี้เพียงอย่างเดียว ก็เป็นอันแน่นอนว่า แม้จะรู้ว่าความสุขนี้ ก่อให้เกิดทุกข์และโทษเป็นผลพวงมากเพียงใดก็ตาม ก็ยังจะต้องวนเวียน ของเกี่ยวและแสวงหาอยู่ ไม่สามารถที่จะก้าวข้ามไปได้เลย

สุดท้ายได้ตรัสแนะนำไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อที่ 238 ว่าหากยังต้องเกี่ยวของกับกามหรือกามสุขอยู่ ก็ให้รู้จักเกี่ยวของอย่าง ที่ตรัสไว้ว่า ไม่ไฝ่ฝัน ไม่ลุ่มหลง ไม่ติดพัน เห็นโทษ มีปัญญาที่จะคิดนำ ตนออก ก็ยังพอที่จะทำให้บุคคลมีความสุขและความปลอดภัยได้ตาม สมควร ไม่ล่วงไปถึงความเสื่อม ความหายนะอันน่ากลัว หรือที่ไม่พึง ประสงค์

◆ **วิธีบริหารจัดการ ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่เนื่อง กับประสาท 5 หรือสุขเวทนาที่มีอามิส หรือกามสุข**

ในเมื่อบุคคลยังไม่รู้จัก หรือไม่มีสุขเวทนาอื่นที่ละเอียดและประณีต ยิ่งกว่ากามสุข ก็จำเป็นต้องอยู่เองที่ต้องอาศัยความสุขชนิดนี้เป็นอาหาร เพื่อหล่อเลี้ยงจิต ให้มีความตั้งมั่น และมีพลังในการคิด สร้างสรรค์ ที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ และเนื่องจากกามสุขโดย ธรรมชาติเป็นความสุขที่มีโทษต่าง ๆ มากมายเกิดขึ้นเป็นผลสืบเนื่อง

ดังนั้นจึงต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมากในการเกี่ยวข้อง มีผู้รูบาง
ท่านเปรียบความสุขเหมือนกับการกินปลาที่มีก้างมาก ต้องคอยระมัดระวัง
อยู่ตลอดเวลา จึงจะทำให้สามารถกินเนื้อปลาได้ดี โดยไม่ถูกก้าง
ปลาที่มันตำเอา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสแนะนำไว้ว่า “ไม่เฝื่อน ไม่ลุ่มหลง
ไม่ติดพัน เห็นโทษ มีปัญญาที่จะคิดนำตนออก”

การพิจารณาให้เกิดความรูเรื่องราวและรายละเอียดต่าง ๆ ทั้งใน
ส่วนที่เป็นคุณและโทษเกี่ยวกับความสุขตามที่ได้อธิบายไปทั้งหมดในบทที่
ผ่านมา เป็นเบื้องต้นหรือพื้นฐานสำคัญที่จะทำให้บุคคลไม่ลุ่มหลง ไม่ติดพัน
เห็นโทษ มีปัญญาที่จะคิดนำตนออก ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำไว้

ประเด็นสำคัญที่สุดในเรื่องความสุข อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วว่า
มีเรื่องของจินตนาการเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดขึ้น ดังนั้นบุคคลเมื่อ
รับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่ภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม หากสามารถ
กำหนดรับรู้โดยให้มีนิมิตหรือเครื่องหมายว่า “ดี” หรือ “งาม” แล้ว ก็
จะทำให้เกิดความสุขขึ้นได้ ซึ่งก็มาพ้องกับคำสอนที่มีการสอนกันอยู่แล้วใน
สังคมทั่วไป คือ การสอนให้มองแต่ในด้านดี หรือรับรู้ในทางบวก (Positive
Thinking) ซึ่งอันที่จริงก็คือเรื่องเดียวกันกับเรื่องจินตนาการที่พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสสอนไว้นี้เอง แต่ก็ให้รู้ไว้ว่าการทำเช่นนี้ จะใช้ได้สำหรับกรณีหรือ
เรื่องราวที่มีความหมายทั่ว ๆ ไป แต่หากกรณีที่มีความหมายต่อจิตใจอย่าง
ลึกซึ้ง เช่น ความหมายของพ่อ แม่ ลูก หรือเรื่องที่เป็นผลประโยชน์ใหญ่ ๆ
หรือที่มีผลต่อความเป็นความตายของบุคคลและสังคม วิธีดังกล่าว
ก็อาจใช้ไม่ได้ผล

และเนื่องจากความสุข เป็นความสุขที่จิตจางได้ง่าย หากมีการ
รับรู้อารมณ์นั้น ๆ บ่อย ๆ และติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้นจึงต้องรู้จัก
บริหารจัดการ โดยรู้จักปรับเปลี่ยนไปมาในเรื่องของรูป เสียง กลิ่น รส

และสิ่งต้องกาย ตามสมควร ไม่ให้ซ้ำซาก หรือจำเจกับรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกายอันใดอันหนึ่งนานจนเกินไป ก็จะทำให้สามารถได้รับความสุข สดชื่น จากความสุขประเภทนี้ และทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขพอสมควร

➤ ศิล เป็นหลักประกันของ ความสุข

ประการสุดท้าย เนื่องจากความสุขประเภทนี้ ต้องอิงกับรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย ที่อยู่ภายนอกตัว และต้องมีการแสวงหา เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ด้วย ดังนั้นบุคคลที่ยังอิงอยู่กับความสุขประเภทนี้ จึงต้องคำนึงถึงเรื่องต่าง ๆ อีกหลายเรื่อง เพื่อให้สามารถดำรงความสุขนี้ให้อยู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนยิ่งขึ้น เช่น การมีทรัพย์ การใช้ทรัพย์ การไม่เป็นหนี้ และการทำงานที่ไม่มีโทษ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 21 ข้อ 62 หรือการขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพ การรู้จักเก็บรักษา การคบเพื่อนที่ดี และการใช้ชีวิตที่เหมาะสม ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 23 ข้อ 144

นอกจากนั้น ยังมีเรื่องของกฎเกณฑ์ทางสังคม ตลอดจนขนบประเพณี ศิลธรรมจรรยา และกฎหมาย เป็นต้น ที่จะต้องรู้จักแสวงหาและครอบครอง รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย ที่น่ายินดี ที่น่าปรารถนานั้น ให้ถูกต้องตามครรลองของกฎเกณฑ์ทางสังคมเหล่านั้นด้วย จึงจะสามารถมีความสุขอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกายนั้น ๆ ได้ อย่างปลอดภัย อุ่นใจ และไม่ทำให้เกิดเรื่องเดือดร้อนใจติดตามมาในภายหลัง ดังนั้นจึงอาจเรียกความสุขประเภทนี้ในอีกชื่อหนึ่งว่า **“ความสุขที่เกิดจากศิลปะ”** โดย **“ศิลปะ”** จะเป็นหลักประกันสำคัญยิ่งของความสุขประเภทนี้

ดังที่ได้พรรณนามาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าความสุข เป็นความสุขที่
ต้องพึ่งพาวัตถุหรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ซึ่งมีความผันแปรสูง จึงเป็นความสุข
ที่ไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอน มีความปรวนแปรมาก ขึ้น ๆ ลง ๆ พุ ๆ แพบ ๆ
ตลอดเวลา ใจว่างใจได้ยาก มีโทษและผลข้างเคียงที่ต้องคอยระมัด
ระวังมาก บุคคลที่มีความสุขประเภทนี้เพียงอย่างเดียวหล่อเลี้ยงใจ
ชีวิตจึงมีความผันผวนมาก เหมือนการเดินทางเรืออยู่ในท่ามกลางมหาสมุทร
ไม่สามารถวางใจให้สนิทได้จริง ต้องคอยระมัดระวังภัยต่าง ๆ ที่อาจ
เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา จึงเป็นความสุขอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า
เป็นความสุขที่ควรกลัว

ดังนั้น ผู้มีปัญญา จึงต้องรู้เท่าทันความเป็นไปของความสุข
ชนิดนี้ และเพื่อความสุขสวัสดิ์ของชีวิตอย่างแท้จริง จึงต้องเรียนรู้จัก
และแสวงหาความสุขประเภทอื่นที่ดีกว่า ประณีตยิ่งกว่า มีความมั่นคง
และปลอดภัยยิ่งกว่า ให้กับชีวิตของตน ซึ่งก็คือความสุขในลำดับที่จะ
กล่าวถึงต่อไป

- **ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่ไม่เนื่องกับประสาท 5
หรือสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส หรือ ฌานสุข**

ความสุขที่จะกล่าวถึงในลำดับต่อไป เรียกชื่อสั้น ๆ ว่า **ฌานสุข**
เป็นความสุขที่มีลักษณะแตกต่างออกไปอย่างสิ้นเชิงจากความสุข 2
ประเภทแรกที่ได้กล่าวไปแล้ว กล่าวคือเป็นความสุขที่ไม่เนื่องกับหรือ
เกี่ยวข้องกับ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกายใด ๆ ที่เป็นอารมณ์
ภายนอกเลย แต่เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ภายในโดยเฉพาะ
จึงเป็นความสุขที่เป็นเอกเทศของบุคคล ไม่ต้องไปแข่งชิงกับใคร และใคร ๆ

ก็ไม่อาจมาแย่งชิงได้ ไม่อาจจะไปซื้อหากับใคร และใคร ๆ ก็ไม่สามารถนำมาขายให้ได้ บุคคลจะต้องเพียรฝึกฝนและปฏิบัติให้บังเกิดขึ้นด้วยตนเอง เมื่อปฏิบัติได้ผลจนชำนาญแล้ว จะสามารถทำให้ความสุขชนิดนี้เกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เป็นความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน จึงทำให้จิตตั้งมั่นได้เป็นอย่างดี และที่พิเศษมากอีกประการหนึ่ง คือเป็นความสุขที่มีรสชาติประณีต สุขุม ไม่ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายแต่ประการใด แม้จะเกิดขึ้นบ่อย ๆ หรือต่อเนื่องเป็นเวลานาน เป็นความสุขที่บุคคลทั่วไปไม่รู้จัก และนี่ก็ไม่ได้ว่าจะมีความสุขชนิดนี้อยู่ เป็นความสุขที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญ และชี้แนะให้รู้จักและเพียรปฏิบัติให้เกิดขึ้น ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 13 ข้อที่ 183 ว่า *ภวานทังสีนีเรากล่าวว่า ความสุขเกิดแต่ความออกจากกาม ความสุขเกิดแต่ความสงบ ความสุขเกิดแต่ความสงบ ความสุขเกิดแต่ความสัมโพธิ อันบุคคลควรเสพ ควรให้เกิดมี ควรทำให้มาก ไม่ควรกลัวแต่สุขนั้น*

◆ ฌานสุข คือความสุขที่เกิดจากสมาธิ

ความสุขในระดับนี้ หรือ ฌานสุข นี้ นอกจากจะไม่เกี่ยวข้องกับ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต่อมกาย แล้ว ยังเป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากการหยุดจิตนาการอีกด้วย

อาจเรียกความสุขประเภทนี้ในอีกชื่อหนึ่งว่า **“ความสุขที่เกิดจากสมาธิ”**

ความสุขประเภทนี้ หากกล่าวอย่างเคร่งครัดแล้ว หมายถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากจิตที่อยู่ในระดับฌานเท่านั้น ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสจำแนกความสุขไว้เป็น 10 ชั้น จากความสุขในชั้นที่ 1 คือ กามสุข ซึ่งได้อธิบายไปแล้ว ความสุขในชั้นถัดไปที่ตรัสถึง คือชั้นที่ 2 ถึง 9 ได้

ตรัสไว้ว่า คือ ฌานสุข โดยจำแนกให้ละเอียดยิ่งขึ้นว่า ขั้นที่ 2 ถึง 5 เรียกว่า รูปฌานสุข และขั้นที่ 6 ถึง 9 เรียกว่า อรูปฌานสุข หรือหากจำแนกตามอารมณ์หรือสิ่งที่ใช้เป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมาธิ ก็จำแนกได้เป็น 40 ประเภท หรือที่เรียกว่า “กรรมฐาน 40” แต่หากกล่าวโดยอนุโลม ก็กล่าวได้ว่าความสุขที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิ แม้จะยังไม่ถึงระดับฌาน ก็อนุโลมจัดว่าเป็นความสุขในขั้นนี้ด้วย ซึ่งในคัมภีร์ชั้นหลังได้จำแนกระดับของสมาธิไว้เป็น 3 ระดับ คือ

1. **ขณิกสมาธิ** (สมาธิชั่วขณะ)
2. **อุปจารสมาธิ** (สมาธิจวนจะแน่วแน่)
3. **อัปปนาสมาธิ** (สมาธิแน่วแน่ คือสมาธิในฌาน)

ดังนั้น ความสุขจากสมาธิในระดับขณิกะ และอุปจาระ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่กำลังปฏิบัติสมาธิ แม้จะยังไม่ถึงระดับฌาน ก็อนุโลมจัดว่าเป็นความสุขในระดับนี้ด้วย

การปฏิบัติสมาธิทุกวิธี อันที่จริงมีหลักการอันเดียวกัน คือ การมีสติระลึกรู้จิตให้ระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงอย่างเดียว โดยสิ่งที่ให้จิตระลึกอยู่นั้น จะต้องมีความหมายเป็นกลาง ๆ ต่อจิต คือไม่ชักนำให้จิตฟูหรือแฟบ หรือมีความหมายที่ชักจูงจิตให้เกิดความสงบ

จะขอสาธิตตัวอย่างการปฏิบัติสมาธิที่ได้รับความนิยมกันมากที่สุดวิธีหนึ่ง คือ การปฏิบัติอานาปานสติ พอใหญ่เป็นแนวทางโดยสังเขปสำหรับผู้สนใจที่ปรารถนาจะลองฝึกปฏิบัติดู ซึ่งเป็นการสรุปจากคัมภีร์และประสบการณ์ของอาจารย์ผู้สอนบางท่าน

ก่อนการปฏิบัติควรตัด **ปณิธาน** หรือเครื่องกังวลใจต่าง ๆ ออกไปก่อน หาสถานที่ที่สงบ ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้คน จากนั้นนั่งขัดสมาธิ

ที่เรียกว่า “ท่าดอกบัว” หรือ “ท่าขัดสมาธิเพชร” ท่าเหล่านี้ทำให้กายมีความมั่นคง ไม่เกิดการโยกคลอนอันจะส่งผลรบกวนจิต ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงภาวะของรูปฌานได้ เพราะเมื่อเข้าถึงภาวะของรูปฌานแล้ว จะไม่มีการรับรู้ทางประสาทต่าง ๆ ที่เนื่องกับกายทั้งหมด คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายประสาท จะมีการรับรู้แต่ทางใจหรือมโนเพียงอย่างเดียวเท่านั้น การโยกคลอนของกายจะรบกวนจิตให้ต้องคอยมารับรู้อากาย ทำให้ไม่สามารถรับรู้อยู่แต่เพียงทางใจอย่างเดียวได้ ต่อจากนั้นให้ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า เมื่อหายใจเข้าและหายใจออก ก็ให้มีสติตามรู้ลมหายใจที่เข้าและออกนั้นไปตามที่เป็นอยู่จริง ไม่ว่าลมหายใจจะยาวหรือสั้น ก็ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

ในตอนต้นของการปฏิบัติ เพื่อไม่ให้สิ่งต่าง ๆ ภายนอกรบกวนการทำสมาธิ ก็ขอแนะนำให้หลับตาเสียตั้งแต่แรก และให้มีสติตามรู้ลมหายใจที่เข้าและออก โดยทำเหมือนวิ่งตามลม ระหว่างปลายจมูกกับบริเวณหน้าท้อง เมื่อสามารถตามรู้ได้สม่ำเสมอพอสมควรแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมารับรู้เฉพาะตรงจุดสัมผัสของลมที่กระทบปลายจมูกเพียงอย่างเดียว ต่อจากนั้น ก็ให้รักษาการรับรู้เฉพาะสัมผัสของลมตรงปลายจมูกนี้เท่านั้น สมาธิที่เกิดขึ้นในระดับนี้เรียกว่า ขณิกสมาธิ

เมื่อสามารถรับรู้จุดที่ลมกระทบสัมผัสได้ต่อเนื่อง ไม่ออกแวกไปที่อื่น นั่นเป็นเครื่องหมายแสดงว่ากำลังของสมาธิดีขึ้นตามลำดับ จนถึงจุดหนึ่งที่สมาธิเริ่มมีความแนบแน่นขึ้น และถึงระดับที่จะเข้าสู่ภาวะของรูปฌานได้ จะมีสิ่งที่เรียกว่า “อุคคหนิमित” ปรากฏขึ้นเองตามธรรมชาติ เป็นการเห็นทางมโนหรือใจ ไม่ใช่ทางประสาทตา ซึ่งอาจมีลักษณะเป็นดวงสว่าง เป็นรูปทรงกลม หรือรูปหยดน้ำ หรือคล้ายใยแมงมุม เป็นต้น ในกรณีนี้ อาจเปรียบได้กับการใช้เลนส์นูนรับแสงจาก

ดวงอาทิตย์ เพื่อรวมแสงอาทิตย์ที่กระจัดกระจายให้มาอยู่ในจุดเดียว จะทำให้เห็นเป็นจุดหรือดวงสว่างเกิดขึ้น มีความร้อนสูงและสามารถเผาไหม้ใหญ่เป็นไฟได้ การทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการรวมกระแสจิตที่กระจัดกระจายไปกับการรับรู้อารมณ์ในช่องทางต่าง ๆ ให้มาอยู่ที่จุดเดียว เมื่อรวมได้แน่วแน่ก็จะเกิดเป็นดวงสว่างที่เรียกว่า “อุคคหนิมิต” ขึ้น

ต่อจากนั้น ให้รักษาการเห็นอุคคหนิมิตนี้ไว้ จนจิตมีความแนบแน่น และเปลี่ยนการรับรู้ทั้งหมดจากสัมผัสของลมที่กระทบปลายจมูก มารับรู้ที่อุคคหนิมิตเพียงอย่างเดียว และเพื่อทดสอบว่ากำลังสมาธิในขณะนี้มีความมั่นคง แนบแน่นเพียงพอสำหรับการเข้าสู่ภาวะของรูปฌาน หรือยัง ก็ทำได้โดยการลองย่อ-ขยายอุคคหนิมิต หรือเลื่อนให้ไกลเข้ามา หรือให้ไกลออกไป ซึ่งหากสามารถทำได้ ก็จะเรียกชื่อใหม่ว่า “ปฏิภาคนิมิต” สมาธิที่เกิดขึ้นในระดับนี้เรียกว่า อุปจารสมาธิ

ต่อจากนี้ ให้เลือกปฏิภาคนิมิตที่มีขนาด-สี-สั้น-อยู่ในระยะไกลหรือใกล้ ที่มีความรู้สึกพอดีกับจิต มาให้จิตรับรู้อยู่แต่ในปฏิภาคนิมิตนั้น เมื่อองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตา เกิดขึ้นครบถ้วนสมบูรณ์เมื่อใด จิตก็จะเข้าถึงสมาธิในระดับที่เรียกว่าอัปปนาสมาธิในระดับแรก คือรูปฌานที่ 1 ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ตามพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 24 ข้อที่ 72 ว่า “เสียงเป็นปฏิปักษ์หรือข้าศึกแก่ปฐมฌาน” หมายความว่า ผู้ที่เข้าถึงรูปฌานที่ 1 จริง จะต้องไม่ได้ยินเสียงใด ๆ ทางประสาทหูอีก แม้ว่าเสียงนั้นจะดังสนั่นอย่างเช่นเสียงของฟ้าผ่าก็ตาม และหากรักษาการรับรู้ปฏิภาคนิมิตอยู่ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ก็จะค่อย ๆ ละองค์ฌานที่หยาบไปตามลำดับ จนเมื่อเข้าถึงภาวะของรูปฌานที่ 4 จะเหลือแต่องค์ฌาน คือ อุเบกขา และเอกัคคตา ซึ่งจะไม่มีอาการของการหายใจเข้าและออกอีกต่อไป

ภาวะของจิตที่เข้าถึงรูปฌานนั้น เป็นจิตที่สกัดจากกาม สกัดจาก
อกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่มีนิวรณ์เกิดขึ้นรบกวน ไม่มีดำริ และการรับรู้ใด ๆ
เกี่ยวกับกาม หรือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย อีกต่อไป เวทนา
ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในระดับนี้ เรียกว่า **เวทนาทางใจที่ไม่มีอามิส** หรือ
ฌานสุข เป็นจิตที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 29 ข้อที่ 46
ว่าเป็น **อธิจิต** คือจิตที่มีคุณภาพพร้อมและเหมาะสม ควรแก่การงาน
ทุกอย่าง จิตที่อยู่ในฌาน เป็นจิตที่นิ่งและแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว
ไม่มีการคิดหรือจินตนาการแต่อย่างใด หากมีการคิดหรือจินตนาการ
เกิดขึ้น จิตก็จะหลุดออกจากภาวะของฌาน ดังนั้น **ฌานสุข จึงเป็น
ความสุขที่เกิดขึ้นจากการหยุดจินตนาการ**

และอย่างที่ได้อธิบายไว้ว่า ความสุขที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิ
แม้จะยังไม่ถึงระดับฌาน ซึ่งหมายความว่ายังมีเรื่องของจินตนาการเข้า
มาเกี่ยวข้อง เช่น การปฏิบัติในเรื่องอนุสติ 10 จะเห็นได้ว่ามีเรื่องของ
การจินตนาการค่อนข้างมาก ก็อนุโลมจัดว่าเป็นความสุขในขั้นนี้ด้วย

**จินตนาการที่ทำให้เกิดกามสุข กับจินตนาการที่ทำให้เกิด
ฌานสุขโดยอนุโลม ตามที่กล่าวถึงนี้ แตกต่างกันอย่างใด ?**

คำตอบ คือ

จินตนาการที่ทำให้เกิดกามสุข เป็นจินตนาการที่มุ่งปรุงแต่ง
หรือประดิษฐ์ประดอยต่อ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต่องกาย ให้มีความ
น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา โดยมุ่งหวังว่าเมื่อบุคคลได้สัมผัสรับรู้แล้ว
จะเกิดความสุขขึ้น

ส่วน **จินตนาการที่ทำให้เกิดฌานสุขโดยอนุโลม** เป็นการ
จินตนาการถึงคุณค่าหรือคุณประโยชน์ของสิ่งที่เป็นที่ตั้งของการ
จินตนาการนั้น เพื่อจูงใจไปสู่ความศรัทธา ความเพียร ความดีงาม ความ

ไม่ประมาณ ความสงบ ความบริสุทธิ์ เป็นต้น ยกตัวอย่าง ใน กรณีสถาน 40 ที่มีเรื่องการจินตนาการในการทำสมาธิ เช่น อนุสติ 10 (ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ คุณของศีล เป็นต้น) การแผ่เมตตา และอาหารแปดประการ (พิจารณาความเป็นปฏิปักษ์ในอาหาร)

◆ สมาธิทำให้เกิดความสุขได้อย่างไร ?

อาจมีท่านผู้อ่านหลายท่าน เกิดความสงสัยขึ้นมาว่า การทำสมาธิอย่างที่กล่าวไป เช่น การตามรู้ลมหายใจเข้า-ออก หรือการเดินจงกรม ที่ให้ตามรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้า เพียงเท่านั้น จะมีประโยชน์อะไร ? และทำให้เกิดความสุขได้อย่างไร ?

ในเรื่องนี้ ก็ดูจะชวนให้เห็นเป็นเช่นที่วามันได้มากเหมือนกัน หากบุคคลยังไม่ไดลงมือปฏิบัติ หรือยังไม่ได้รับผลของการปฏิบัติบ้าง ก็ยากที่จะเข้าใจ

คำตอบในเรื่องนี้ อาจตอบด้วยอุปมาที่โบราณอาจารย์ได้ผูกไว้ว่า การปฏิบัติสมาธิ โดยให้จิตมีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพียงอย่างเดียว เปรียบได้กับการเอาเชือกผูกวัวไว้กับหลักในตอนแรกวัวจะดิ้นไปมา และอาจมีการจุกกระชากบ้าง แต่ในที่สุดวัวก็จะหมอบและสงบนิ่งอยู่กับหลักนั่นเอง ธรรมชาติของจิตก็เช่นเดียวกัน หากสามารถประคองจิตให้มีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง จิตก็จะสงบและนิ่งอยู่กับอารมณ์ของสมาธิที่กำหนดนั่นเอง ความสงบนิ่งที่เกิดขึ้นนี้ คือความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธิ อุปมาในที่นี้ เปรียบเชือกคือสติ วัวคือจิต หลักที่ลุ่มวัวคืออารมณ์กรณีสถาน และอาการที่สงบนิ่งของวัวคือความสุขที่เกิดขึ้น

◆ ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ ของการทำสมาธิ

การปฏิบัติสมาธินอกจากจะทำให้เกิดความสุขแล้ว ยังก่อให้เกิดประโยชน์มากมายอย่างที่บุคคลอาจนึกไม่ถึง ซึ่งจะขอถือโอกาสนี้ อธิบายเพิ่มเติม เพื่อให้เห็นความสำคัญของสมาธิ และเป็นกำลังใจแก่ผู้ปฏิบัติให้มีความขวนขวายและตั้งใจปฏิบัติสมาธิให้มากยิ่งขึ้น

➤ การทำสมาธิ เป็นการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจ

การปฏิบัติสมาธิ มองอีกแง่มุมหนึ่ง เป็นการฝึกหัดควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติ การที่บุคคลตั้งใจให้จิตระลึกรู้อยู่ในอารมณ์ที่กำหนด แต่จิตก็เผลอไปรับรู้หรือนึกคิดถึงอารมณ์อื่นแทน นั้นย่อมแสดงว่า จิตของเรา ไม่อยู่ในอำนาจการควบคุมของสติ จึงทำให้ไม่สามารถใช้จิตไปทำกิจหรือหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ประสบผลด้วยดี ในการทำสมาธิ หากบุคคลสามารถระลึกรู้อยู่แต่ในอารมณ์ที่กำหนดได้อย่างต่อเนื่องมากเท่าใด และไม่เผลอไประลึกรู้อารมณ์อื่นได้มากเท่าใด นั้นย่อมเป็นเครื่องหมายว่าบุคคลสามารถควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติได้มากขึ้นเท่านั้น จึงทำให้สามารถใช้จิตไปทำกิจหรือหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ ในที่นี้อาจเปรียบได้กับการขี่ม้าป่าที่ยังไม่ละพยศ ย่อมไม่สามารถขี่เพื่อใช้ทำกิจต่าง ๆ ให้บังเกิดผลดีได้ ต่อเมื่อนำม้ามามาฝึกจนละพยศ และมีความเชื่องแล้ว ก็จะสามารถขี่มาเพื่อทำกิจต่าง ๆ ให้ได้ผลตามที่ต้องการได้ง่าย การฝึกสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการฝึกจิตที่ยังไม่ได้รับการฝึก ซึ่งยังพยศเหมือนม้าป่า ให้กลายเป็นม้าที่เชื่อง ที่สามารถรับคำสั่งให้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตั้งใจ

ปัญหาหรือความผิดพลาดของบุคคลที่เกิดขึ้น ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากจุดนี้ คือการที่บุคคลไม่สามารถควบคุมจิตให้ดำรงอยู่ในอารมณ์หรือในการกระทำที่ถูกต้องและสมควร และปล่อยให้จิตเป็นไปตามยถากรรม หรือตกไปอยู่ภายใต้อิทธิพลของอารมณ์อื่นโดยที่บุคคลไม่สามารถควบคุมได้

➤ การทำสมาธิ เป็นการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม

การปฏิบัติสมาธิ มองอีกแง่มุมหนึ่ง เป็นการปรับปรุงคุณภาพจิตให้มีคุณภาพที่เหมาะสม ควรแก่การงาน กล่าวคือ ทำให้นิรวณซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองและบั่นทอนปัญญา คือ กามฉันท (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความขัดเคืองแค้นใจ) ถีนะमितตะ (ความหดหู่เซื่องซึม) อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) และ วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) สงบลง มีผลทำให้จิตมีคุณภาพที่บริสุทธิ์ (บริสุทธิ์-ผ่องใส) สมาหิต (มั่นคง) กัมมณีโย (ควรแก่การงาน) ควรแก่การนำไปใช้ทำหน้าที่ต่าง ๆ ให้บรรลุผลด้วยดี กรณีนี้อาจเปรียบได้กับการจับแก้วนํ้าที่มีตะกอนลอยแขวนอยู่ให้หนึ่งไว้ หากสามารถทำได้ต่อเนื่อง ในที่สุดตะกอนก็จะตกลงสู่ก้นแก้ว เหลือเป็นนํ้าใสให้เห็น และนํ้าที่ใสจึงเป็นนํ้าที่มีคุณภาพที่เหมาะสมควรแก่การนำไปใช้ทำอะไรต่าง ๆ ให้ได้ผลดี ในที่นี้เปรียบการจับแก้วให้หนึ่ง คือสติ ; นํ้าที่มีตะกอนลอยแขวนอยู่ คือจิตที่มีนิรวณรบกวนอยู่ และนํ้าใสที่เกิดขึ้น คือจิตที่เป็นสมาธิ ซึ่งมีคุณภาพพร้อมและควรแก่การใช้งาน

➤ การทำสมาธิ เป็นการเสริมสร้างพลังให้กับจิต

การปฏิบัติสมาธิ มองอีกแง่มุมหนึ่ง เป็นการเพิ่มพลังให้กับ

จิต จะเห็นได้ว่าการทำสมาธิทุกวิธี มีหลักการสำคัญเหมือนกันอยู่ประการหนึ่ง คือให้มีสติระลึกอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพียงเท่านั้น การทำเช่นนี้ เป็นการรวมกระแสจิตที่กระจัดกระจายไปในการรับรู้ในหลายเรื่องและหลายช่องทางให้มารวมอยู่ที่เดียว คือที่อารมณ์ของการทำสมาธิ นั้น ซึ่งจะทำให้จิตมีพลังมากยิ่งขึ้น ในกรณีนี้เปรียบได้กับการนำเลนส์นูนมารับแสงอาทิตย์ แล้วปรับระยะการโฟกัสของเลนส์ เพื่อรวมแสงอาทิตย์ที่กระจัดกระจายเข้ามา และเมื่อรวมได้จนเป็นจุดเดี่ยวแล้ว จะมีความสว่างมากขึ้น มีพลังความร้อนมากขึ้นด้วย จนถึงกับสามารถทำให้เกิดการเผาไหม้ขึ้นได้ การทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน เป็นการรวมกระแสจิตที่กระจัดกระจายไปกับการรับรู้ในช่องทางต่าง ๆ ให้มารับรู้อยู่ในช่องทางเดียวและที่จุดเดียว จะทำให้จิตมีความเข้มข้นขึ้นและมีพลังมากขึ้นตามลำดับ จนถึงระดับที่มีพลังและความพร้อมสูงสุด ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่า คือ รูปฌาน 4 โดยมีชื่อเรียกว่า **อธิจิต** ซึ่งเป็นจิตที่ควรแก่การงานทุกอย่าง และสามารถนำไปใช้พิสูจน์ความจริงของธรรมชาติได้ทุกเรื่องและทุกระดับ โดยเฉพาะเรื่องอิทธิปาฏิหาริย์หรืออภิญญา ซึ่งแม้ไม่ใช่สาระสำคัญของคำสอนในพระพุทธศาสนา และมีปรากฏอยู่บ้างในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

มีอุปมาอีกเรื่องหนึ่งในเรื่องของสมาธิในแง่ที่เป็นพลังที่น่าสนใจมาก โดยนำไปเปรียบกับมิดที่จะนำไปตัดต้นไม้อึ่งจะต้องมีทั้งความคมและน้ำหนักประกอบกัน จึงจะตัดต้นไม้อึ่งให้ขาดได้ มิดที่แม้จะมีความคมมาก แต่หากมีน้ำหนักน้อย เช่น มีดผ่าตัด หรือคัตเตอร์ ก็ไม่สามารถนำไปใช้ตัดต้นไม้อึ่งให้ขาดได้ ในกรณีนี้เปรียบ "ความคม" ของมิดคือ "ปัญญา" และ "น้ำหนัก" ของมิดคือ "สมาธิ" ในการประหารกิเลสก็เช่นเดียวกัน ต้องอาศัยน้ำหนักของสมาธิระดับหนึ่งเข้าประกอบ ปัญญาจึงจะมีอานุภาพตัดกิเลสที่มีอยู่ในจิตอย่างหมดจดและสิ้นเชิงได้

➤ การทำสมาธิ เป็นการสร้างบ้านทางจิต

การปฏิบัติสมาธิ มองอีกแง่มุมหนึ่ง เป็นการสร้างบ้านให้ กับจิต ซึ่งในคัมภีร์ใช้คำว่า “**วิหารธรรม**” หรือหากใช้คำทั่วไปก็เรียกว่า “**บ้านทางจิต**” ชีวิตในฝ่ายกายมีความจำเป็นที่จะต้องมีบ้านทางกาย อย่่างไร ชีวิตในฝ่ายจิตก็มีความจำเป็นที่จะต้องมีบ้านทางจิตอย่างนั้น บุคคลหากไม่มีบ้านทางกาย ก็หมายความว่า ชีวิตต้องเร่รอน ไม่มีที่อยู่ ที่เป็นหลักแหล่ง เป็นคนอนาถา ไม่มีสิ่งที่ยึดกุมกันภัยและอันตราย ต่าง ๆ ที่จะเข้ามาถึงกาย หรือแม้แต่ฝนตก-แดดออก ก็มีความเดือดร้อน เกิดขึ้นกับกายมากแล้ว บุคคลที่มีบ้านทางกาย หากเกิดเหตุการณ์หรือ เรื่องราวอะไรที่จะมีภัยมาถึงตัว เพียงแต่กลับเข้าไปอยู่ในบ้าน และปิด ประตูลงกลอนให้แน่นหนาเท่านั้น ก็ทำให้รู้สึกปลอดภัย และอุ่นใจขึ้นมา ได้ในระดับหนึ่ง ในทางจิตก็เช่นเดียวกัน หากไม่มีบ้านทางจิต ก็มีความหมาย เช่นเดียวกับคนอนาถา ไม่มีสิ่งที่ยึดกุมกันภัยและอันตรายต่าง ๆ ที่เข้ามาถึงจิต โดยเฉพาะจากอารมณ์ต่าง ๆ ที่รับรู้ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายประสาท และใจโดยตรง ทำให้ถูกอารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำ และทำร้ายได้ง่ายและตลอดเวลา การทำสมาธิเหมือนกับการสร้างบ้าน ให้กับจิต เพราะหากจิตอยู่ในอารมณ์ของสมาธิที่กำหนดไว้แล้ว อารมณ์ อื่น ๆ จะเกิดขึ้นหรือเข้ามาครอบงำจิตไม่ได้เลย เหมือนกับบุคคลที่เข้า บ้านของตนแล้ว ปิดประตูลงกลอนให้แน่นหนา บุคคลหรือสิ่งอื่น ๆ ที่ อยู่นอกรบ้าน ก็ไม่สามารถจะเข้ามาทำอะไรได้ ดังนั้น บุคคลที่มีสมาธิ เป็นบ้านทางจิต ชีวิตจะมีความมั่นคงและปลอดภัยมากยิ่งขึ้น เพราะ นอกจากจะมีความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธิโดยตรงแล้ว ยังมีความ ปลอดภัยทางจิตสูง หากต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรืออารมณ์ใดแล้ว

รู้สึกว่ายังไม่ปลอดภัย หรือยังไม่พร้อมที่จะเผชิญกับอารมณ์นั้น และไม่ต้องการให้อารมณ์นั้นรบกวนหรือทำร้ายจิตใจ ก็ให้หลบเข้าไปอยู่ในอารมณ์ของสมาธิที่เราคุ้นเคยและปฏิบัติจนเป็นบ้านทางจิตนั้นเสีย หลังจากเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว หรือหากรู้สึกว่าการปลงจิตหรือพลังสมาธิของตนมีมากเพียงพอแล้ว ก็สามารถกลับไปเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น และจัดการให้ลุล่วงไปด้วยดีได้

➤ การทำสมาธิ เป็นการออกกำลังกายทางจิต

ชีวิตในฝ่ายกาย มีความจำเป็นต้องได้รับการบริหาร คือการออกกำลังกาย หรือการทำให้กายเกิดการเคลื่อนไหวด้วยวิธีการต่าง ๆ ธรรมชาติของกายต้องมีการเคลื่อนไหว กายจึงจะมีความแข็งแรง กายเมื่อได้ออกกำลัง จะทำให้กายมีพลังหรือกำลังเพิ่มขึ้น

ชีวิตในฝ่ายจิต ก็มีความจำเป็นต้องได้รับการบริหารเช่นกัน จิตจึงจะมีความแข็งแรง แต่การบริหารจิต มีความแตกต่างจากการบริหารกายอย่างตรงกันข้ามเลยทีเดียว จิตที่หยุดนิ่ง หรือจิตที่รวมเป็นสมาธิ จึงจะทำให้จิตมีกำลังเพิ่มขึ้น จิตที่นึกคิดหรือมีการรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ มากมาย ในการรับรู้หลายช่องทาง จะทำให้พลังของจิตอ่อนลง ดังนั้น การบริหารชีวิตให้ถูกต้องตามธรรมชาติที่เป็นอยู่ จึงต้องมีศิลปะและความละเอียดอ่อนยิ่ง กล่าวคือ บริหารกายโดยให้เคลื่อนไหว แต่บริหารจิตโดยให้หยุดนิ่ง

- ◆ วิธีบริหารจัดการ ความสุขที่เป็นเวทนาทางใจที่ไม่เนื่องกับประสาท 5 หรือสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส หรือ ฌานสุข

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่า ความสุขเป็นอาหารของจิต เป็นสิ่งที่

จิตจะขาดไปไม่ได้เลย เหมือนกับข้าวปลาเป็นอาหารของกายที่กายจะขาดไปไม่ได้

ฌานสุขนี้แหละเป็นอาหารที่แท้ของจิต ให้แต่คุณและประโยชน์ทั้งแก่ชีวิตฝ่ายจิตและฝ่ายกายโดยส่วนเดียว ไม่ก่อให้เกิดโทษหรือผลข้างเคียงแก่ชีวิตแต่ประการใด เป็นความสุขที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญไว้มาก และแนะนำให้ปฏิบัติ สมดังพระพุทธพจน์ที่ได้ยกมาอ้างไว้แล้วว่า เป็นความสุข ...อันบุคคลควรเสพ ควรให้เกิดมี ควรทำให้มาก ไม่ควรกลัวแต่สุขนั้น... ผู้มีฌานสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตจะมีความตั้งมั่น มั่นคง เข้มแข็ง และทรงประสิทธิภาพมาก สามารถดำรงตนได้เป็นอิสระ อยู่เหนืออิทธิพลความร้อยรัดเสียดแทงและความวุ่นวายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจาก รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกาย หรือกามคุณ หรือโลกธรรมต่าง ๆ ได้ ชีวิตจึงเต็มเปี่ยมด้วยความเป็นปกติสุข ไม่ขึ้นๆ ลง ๆ พู ๆ แพบ ๆ เช่นที่เป็นไปในแบบที่มีกามสุขเป็นอาหารหล่อเลี้ยงจิต ดังนั้น ผู้ที่หวังความเป็นปกติสุขและความมั่นคงของชีวิต จึงควรเรียนรู้อะไรสักอย่างให้มีความสุขประเภทนี้เกิดขึ้นด้วย แม้ว่าจะไม่ถึงระดับที่เป็นฌานสุขจริง อยู่ในระดับที่เรียกว่าขณิกสมาธิหรืออุปปจารสมาธิ ก็ยังเป็นคุณและประโยชน์ไม่น้อยเลย

ปัญหาในเรื่องฌานสุข มีเพียงอย่างเดียว คือความยึดติดหรือติดใจในรสชาติของความสุขที่เกิดจากฌาน ซึ่งมีรสชาติที่ประณีตและสุขุมลุ่มลึกมาก จนทำให้บุคคลไม่คิดหรือไม่ต้องการจะทำอะไรอย่างอื่น นอกจากการเข้าฌานเพื่อแสวงความสุขเพียงอย่างเดียว จึงทำให้ชีวิตหยุดการพัฒนา ไม่ก้าวไปถึงอุดมคติที่แท้จริง

ความสุข คือฌานสุขนี้ แม้จะเป็นความสุขที่ดีและประณีตเพียงใดก็ตาม แต่ก็ยังไม่ใช่สิ่งที่เป็นอุดมคติสูงสุด เพราะฌานเป็นสิ่งที่

เสื่อมได้ หากไม่ระมัดระวังและรักษาให้ดี โดยเฉพาะเมื่อไปสัมผัสรับรู้กับอารมณ์ที่เป็นกามคุณที่มีความหมายต่อจิต นอกจากนั้นยังมีข้อจำกัดในความสุขนี้คือจิตจะมีความสุขอยู่ได้ จะต้องมียารมณ์ของฌานปรากฏอยู่ หากออกจากฌานเมื่อใด ก็จะไม่มีความสุขระดับนี้อีกต่อไป ดังนั้น จึงต้องรู้จักและพัฒนาไปสู่ความสุขในขั้นถัดไป คือ วิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขในขั้นสุดท้าย และเป็นความสุขที่เป็นอุตมคติ ซึ่งจะกล่าวถึงอย่างละเอียดในบทต่อไป

● **ความดับทุกข์ หรือ วิมุตติสุข : ความสุขที่เป็นอุตมคติ**

ความสุขประเภทสุดท้ายที่จะกล่าวถึง คือ **วิมุตติสุข** ซึ่งได้อธิบายไว้ตั้งแต่ต้นแล้วว่า เป็นการเรียกชื่อโดยอนุโลมว่าเป็นความสุข เพราะมีความแตกต่างจากความสุขอย่างที่ได้แสดงไปแล้วทั้งหมด กล่าวคือ บุคคลไม่สามารถปรุงแต่ง หรือสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้โดยตรง แต่จะปรากฏขึ้นเอง เมื่อสามารถทำกิเลส คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือสังโยชน์ ให้หมดสิ้นไปจากจิตได้อย่างเด็ดขาด ดังนั้น หากกล่าวอย่างเคร่งครัดและเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความสับสน พระพุทธเจ้าได้ใช้คำเรียกว่า **นิโรธ** หรือ **ความดับทุกข์** แทน

วิมุตติสุข หรือ **ความดับทุกข์** นี้แหละเป็นอุตมคติหรือเป้าหมายสูงสุดที่มนุษย์พึงรู้จักและปฏิบัติให้เข้าถึง เป็นภาวะของจิตที่ไม่มีอะไรที่จะสามารถครอบงำ หรือรบกวนรัดเสียดแทงให้เกิดความทุกข์ได้อย่างเด็ดขาด ลองพิจารณาดูว่าจะมีอะไรที่เป็นอุตมคติไปยิ่งกว่านี้

◆ **วิมุตติสุข หรือความดับทุกข์ คือความสุขที่เกิดจากปัญญา**

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่า **วิมุตติสุข** หรือ **ความดับทุกข์** เป็น

ภาวะของจิตที่อยู่เหนืออิทธิพลของสิ่งทั้งปวง ที่จะรบกวนเสียดแทง ให้เกิดความทุกข์ (โดยเฉพาะความทุกข์ทางใจ) ได้อย่างเด็ดขาด

ถามต่อว่า : สิ่งทั้งปวงที่ว่ำนั้น คืออะไร ?

คำตอบคือ : หลักธรรมในพระพุทธศาสนา จำแนกสิ่งทั้งปวง ว่า คือ **รูปธรรม และนามธรรม**

ถามว่า : แล้วสิ่งทั้งปวงทำให้จิตเกิดความทุกข์ได้อย่างไร ?

คำตอบคือ : โดยการไปรับรู้ต่อสิ่งทั้งปวงนั้นอย่างไม่ถูกต้อง (=อวิชชา) หรือรับรู้ด้วยความอยากจะให้สิ่งทั้งปวงเป็นไปตามความต้องการของตน (ตัณหา) หรือด้วยความยึดมั่นถือมั่น (อุปาทาน)

ถามว่า : ถ้าเช่นนั้น จะทำให้จิตพ้นจากความทุกข์ได้อย่างไร ?

คำตอบคือ : ไม่รับรู้ต่อสิ่งทั้งปวงด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน

ถามว่า : ทำอย่างไร จึงจะไม่รับรู้ด้วยอวิชชา ตัณหา อุปาทาน

คำตอบคือ : ต้องมีปัญญารับรู้ต่อสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนทำให้อวิชชา ตัณหา อุปาทาน หหมดสิ้นไป

เมื่ออวิชชา ตัณหา อุปาทาน หหมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด นั้นย่อมหมายความว่า สาเหตุแห่งทุกข์หมดสิ้นไปอย่างเด็ดขาด บุคคลจึงบรรลุ **วิมุตติสุข** หรือ**ความดับทุกข์** ซึ่งเป็นอุดมคติในพระพุทธศาสนา กลายเป็นพระอรหันต์บุคคลที่อยู่เหนืออิทธิพลรบกวนเสียดแทงจากสิ่งทั้งปวง ไม่มีอะไร หรืออารมณ์ใด ๆ หรือสิ่งที่รับรู้อะไรก็ตาม ที่จะทำให้เกิดทุกข์ทางใจ และความหวั่นไหวใด ๆ ได้อีกต่อไป

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า **วิมุตติสุข** หรือ**ความดับทุกข์** คือ**ความสุขที่เกิดจากปัญญา เป็นความสุขพิเศษที่ขึ้นกับปัญญาของบุคคล โดยเฉพาะ ไม่ขึ้นต่ออารมณ์ที่รับรู้แต่อย่างไร** ซึ่งแตกต่างจากความสุขที่ได้กล่าวไปแล้วทั้งหมด ที่ต้องขึ้นกับอารมณ์ที่รับรู้เป็น

สำคัญ จึงเป็นความสุขที่เป็นอุดมคติที่แท้จริง ที่ไม่มีสิ่งรับรู้หรือ
อารมณ์อะไรที่จะมาครอบงำหรือร่อยรัตเสียดแทงให้เกิดความ
ทุกข์ได้อีกต่อไป

◆ ความสุขที่เกิดจากปัญญา 3 ระดับ

ในหลักพุทธธรรม นอกจากจะได้อะไรให้เห็นถึงเหตุแห่งทุกข์
ว่า คือ อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน แล้ว ยังได้จำแนกให้เห็นถึงความ
หยาบและละเอียดของกิเลสเหล่านี้ ที่จะต้องถูกทำให้หมดสิ้นไปตาม
ลำดับอีกด้วย โดยได้แสดงไว้อย่างชัดเจนในหมวดธรรมที่เรียกว่า
สังโยชน์ 10 ซึ่งมีความหมายว่า กิเลสเครื่องร่อยรัตให้จมอยู่ใน
ความทุกข์ มี 10 ประการ ดังนี้

1. สักกายทิฏฐิ (ความเห็นผิดในชีวิตหรือกายและจิตว่าเป็นตัวตน)
2. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัยในการดำเนินชีวิต)
3. สีลัพพตปรามาส (ความมงมายในศีลและพรตที่ใช้ในการ
ดำเนินชีวิต)
4. กามราคะ (ความติดใจในรสชาติของกามคุณ)
5. ปฏิฆะ (ความขัดเคืองใจ)
6. รูปราคะ (ความติดใจในรสชาติของรูปฌาน)
7. อรูปราคะ (ความติดใจในรสชาติของอรูปฌาน)
8. มานะ (ความถือตน)
9. อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)
10. อวิชชา (ความไม่รู้ในอริยสัจ)

สังโยชน์ใน 3 ข้อแรก กล่าวโดยสรุป เป็นกิเลสเครื่องร่อย
รัตให้จมอยู่ในความทุกข์ อันเนื่องมาจากความเห็นผิดเกี่ยวกับ

ธรรมชาติของชีวิตทั้งฝ่ายกายและจิต ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต เป็นกิเลสเบื้องต้นที่จะต้องถูกทำให้หมดสิ้นไปก่อน หากบุคคลสามารถละได้อย่างเด็ดขาด จะทำให้กลายเป็นพระอริยบุคคลขั้นต้น คือ พระโสดาบัน และหากสามารถทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงไปได้อีก จะกลายเป็นพระอริยบุคคลระดับ พระสกทาคามี เป็นผู้ไม่มีความทุกข์อันเนื่องมาจากความเห็นผิดใด ๆ ในเรื่องในชีวิต

สังโยชน์ในข้อที่ 4 และ 5 กล่าวโดยสรุป **เป็นกิเลสเครื่องร้อยรัดให้จมอยู่ในความทุกข์ อันเนื่องมาจากความยึดติดถือมั่นในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วย รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งต้องกายหรือกามคุณ** เป็นกิเลสลำดับถัดไปที่จะต้องถูกทำให้หมดสิ้นไป หากบุคคลสามารถละได้อย่างเด็ดขาด จะทำให้กลายเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า พระอนาคามี เป็นผู้ไม่มีความทุกข์อันเนื่องมาจากการสัมผัสรับรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องกามคุณหรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมทั้งหมด

สังโยชน์ในกลุ่มสุดท้าย คือข้อที่ 6 ถึง 10 กล่าวโดยสรุป **เป็นกิเลสเครื่องร้อยรัดให้จมอยู่ในความทุกข์ อันเนื่องมาจากความยึดติดถือมั่นในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยนามธรรมล้วน ๆ หรือภาวะที่เป็นรูปฌานและอรูปฌาน** ตลอดจนกิเลสในชั้นละเอียดทั้งหมด เป็นกิเลสกลุ่มสุดท้ายที่จะต้องถูกทำให้หมดสิ้น หากบุคคลสามารถละได้อย่างเด็ดขาด จะทำให้กลายเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า พระอรหันต์ เป็นผู้ไม่มีความทุกข์อันเนื่องมาจากการสัมผัสรับรู้ในเรื่องที่เป็นนามธรรมทั้งหมดได้อย่างสิ้นเชิง และไม่มีสิ่งใดที่เมื่อสัมผัสรับรู้แล้วจะสามารถร้อยรัดเสียดแทงให้เป็นทุกข์ได้อีกต่อไปโดยเด็ดขาด

เนื่องจากสังโยชน์ซึ่งเป็นเครื่องร้อยรัดให้จมอยู่ในความทุกข์ จำแนกได้เป็น 3 กลุ่มหรือ 3 ระดับใหญ่ ๆ ดังนั้น ปัญญาที่เป็นเครื่องละ

หรือทำให้สังโยชน์หมดไป จึงมี 3 กลุ่มหรือ 3 ระดับใหญ่ ๆ เช่นกัน คือ

* **ปัญญาเข้าสู่ใจในธรรมชาติชีวิตทั้งฝ่ายกายและจิต**
ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

* **ปัญญาแจ้งในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยรูปธรรม**

* **ปัญญาแจ้งในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยนามธรรม**

กล่าวโดยสรุป ปัญญาทั้งหมดที่บุคคลจะต้องรู้จักและพัฒนาให้เกิดขึ้น อันดับแรกคือ**ปัญญาเข้าสู่ใจในธรรมชาติชีวิตของตน** ซึ่งเมื่อเข้าใจแล้ว จะทำให้เห็นถึงเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิตด้วย ปัญญาในเรื่องนี้เป็นเบื้องต้นที่สุดหรือพื้นฐานที่สุดที่จะต้องรู้จักก่อน หากยังไม่มีความรู้ในเรื่องนี้อย่างถูกต้องและเพียงพอแล้ว ก็ไม่สามารถเกิดปัญญาถูกต้องในเรื่องอื่น ๆ ต่อไปได้ มีผู้รูบางท่านได้กล่าวคำที่นาสนใจยิ่งไว้ว่า **“การรู้จักตนเองเป็นจุดเริ่มต้นของปรีชาญาณ”**

ปัญญาลำดับถัดไป คือปัญญาที่หาทันความจริงของสิ่งที่ชีวิตต้องไปสัมผัสรับรู้และเกี่ยวข้องกับ ซึ่งจำแนกได้เป็น 2 เรื่องใหญ่ ๆ คือ (1) **เรื่องหรือสิ่งที่อยู่ภายนอก** (ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งตองกาย หรือที่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งตองกาย หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมทั้งหมด) และ (2) **เรื่องหรือสิ่งที่อยู่ภายใน** (ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด หรือสิ่งที่เป็นนามธรรมที่พ้นไปจากเรื่องของรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย หรือที่เนื่องด้วยรูปธรรมทั้งหมด) และเมื่อพิจารณาพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ 23 ข้อที่ 189 ที่ว่า **“ธรรมทั้งปวงมีเวทนาเป็นที่ประชุมลง”** ซึ่งมีความหมายว่า *ความเป็นไปของธรรม* ต่าง ๆ ล้วนดำเนินไปสู่จุดหมายคือเวทนา หรือเพื่อเวทนาเป็นสำคัญ จึงทำให้สรุปสาระสำคัญของสิ่งที่ชีวิตจะต้องไปสัมผัสรับรู้และเกี่ยวข้องกับ

ด้วย ว่าคือ ความรู้สึก หรือเวทนา หรือรสชาติที่เกิดขึ้นจากการไปสัมผัส รับรู้กับเรื่องหรือสิ่งทั้งที่อยู่ภายนอกและภายในนั่นเอง ดังนั้น จึงต้องมี ปัญญาอีก 2 ระดับ คือ **ปัญญาที่รู้เท่าทันในเรื่องรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยรูปธรรม** และ **ปัญญาที่รู้เท่าทันในเรื่องรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยนามธรรม** ที่จะต้องฝึกฝนและพัฒนาให้บังเกิดขึ้น เพื่อให้ ความทุกข์หมดสิ้นไปได้เด็ดขาดอย่างแท้จริง

➤ ปัญญาที่เข้าใจในธรรมชาติชีวิตทั้งฝ่ายกายและจิต ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต

ปัญญาประการแรกสุดที่บุคคลจะต้องรู้จักและพัฒนาให้เกิดขึ้นก่อน ดังที่กล่าวไปแล้ว คือ **ปัญญาที่เข้าใจตนเองหรือในธรรมชาติชีวิตของตนเอง** ตลอดจนแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง บุคคลเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น จะทำให้รู้จักและเข้าใจถึงชีวิต เป้าหมายของชีวิต ตลอดจนคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต จึงทำให้สามารถรู้วิธีใช้ชีวิตหรือดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ปัญญาในพระพุทธศาสนาที่จะนับว่าเป็นปัญญาที่สามารถส่งผลให้บังเกิดความสำเร็จอย่างแท้จริงนั้น จะต้องเป็นปัญญาอย่างที่เรียกว่า **“ภาวนามยปัญญา”** หรือ **“ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ จนประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง”** ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟังหรือคิดพิจารณาเพียงแค่นั้น ดังคำกล่าวที่ว่า **“ไมสอนช่างไม้”** ซึ่งมีความหมายว่า ช่างไม้ที่จะเก่งและมีฝีมือจริงนั้น เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติจริงที่ตัวไม้นั้นเอง โดยตัวไม้จะสอนจนทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาฝีมือช่างไม้อย่างแท้จริง การจะแสวงหาหรือเสริมสร้างเพื่อให้เกิดปัญญาที่เข้าใจตนเองหรือในธรรมชาติชีวิตของตนเอง ตลอดจนแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

ก็เช่นเดียวกัน จะต้องเรียนรู้และลงมือปฏิบัติไปที่ตัวชีวิตโดยตรงเช่นกัน การปฏิบัติที่จะทำให้เกิดปัญญาในขั้นแรกนี้ ขอเสนอว่าให้สังเกต เผ่าดู และพิจารณาด้วยความแยบคายไปที่ตัวธรรมชาติของชีวิตโดยตรง ซึ่งหากบุคคลได้มีการสังเกตและเผ่าดูให้มากพอแล้ว จะพบด้วยตนเองว่า แท้จริงแล้วธรรมชาติของชีวิต คือทั้งกายและจิตกำลังป่าวประกาศ ความจริงอยู่ตลอดเวลา แต่เป็นที่น่าเสียดายว่าเป็นเพราะบุคคลมักแต่ไป คิดหรือแสวงหาคำตอบจากที่อื่น จึงทำให้ไม่เกิดปัญญารู้แจ้งเรื่องราวและความเป็นไปของธรรมชาติชีวิต คือ กายและจิต ตามที่เป็นจริง และทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตหรือทำหน้าที่ให้ถูกต้องต่อธรรมชาติชีวิตจริง ๆ ได้

กล่าวโดยสรุป : เมื่อบุคคลได้สังเกต เผ่าดู และพิจารณาตัว ธรรมชาติของชีวิตอย่างจริงจัง จะพบว่าธรรมชาติชีวิตมีอยู่ 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายกาย และฝ่ายจิต นอกจากนั้นยังทำให้เกิดปัญญารู้เห็นต่อไปอีกว่า

“กาย” คือ ธรรมชาติที่เกิดขึ้นจากการประกอบกันเข้าของ ธาตุพื้นฐานทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ

“กาย” มีความต้องการตามธรรมชาติ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ จากธรรมชาติภายนอกซึ่งอยู่ในรูปของปัจจัย 4 (= อาหาร, เครื่องนุ่งห่ม, ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค)

เพื่อ หลอเลี้ยงและบำรุงชีวิตฝ่ายกาย ให้สามารถดำรงอยู่ และทำหน้าที่ได้เป็นปกติ

“จิต” คือ ธรรมชาติรู้

“จิต” มีความต้องการตามธรรมชาติ คือ ความรู้ที่ถูกต้อง

เพื่อ หยุดความสงสัย หยุดความดิ้นรนกระวนกระวาย หรือ หยุดปัญหาที่เกิดขึ้นจากความไม่รู้ของตัวจิตเอง เพราะตราบใดที่จิต ยังไม่รู้ถูกต้องหรือไม่รู้แจ้งในเรื่องใด เรื่องนั้นก็ยังมีอันพันพัวจิต

ให้เดินร่นด้วยความงุนงงสงสัย ไม่สามารถสงบ นิ่ง เป็นปกติได้ (โปรดอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมจากหนังสือ “หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้” หน้า 16 - 21 จัดพิมพ์โดยธรรมสถานจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ.2551)

บุคคลเมื่อเกิดปัญญาารู้เข้าใจธรรมชาติของชีวิตทั้งฝ่ายกายและฝ่ายจิตตามที่เป็นจริงดังที่กล่าวมา จะทำให้รู้และประจักษ์ชัดถึงเรื่อง สัมมา มิจฉา วิชชา อวิชชา และ ตัณหา ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ กล่าวคือ

* ความรู้ที่เข้าใจชีวิตฝ่ายกายและฝ่ายจิตที่ถูกต้องตามธรรมชาติที่เป็นอยู่จริง คือ สัมมา หรือ วิชชา

* ความรู้ที่เข้าใจชีวิตฝ่ายกายและฝ่ายจิตที่ผิดไปจากธรรมชาติที่เป็นอยู่จริง นั่นคือ มิจฉา หรือ อวิชชา

* ความต้องการที่ไม่ใช่ความต้องการแท้ ๆ ของตัวชีวิต ความต้องการนั้น คือ ตัณหา

การมีปัญญาารู้เข้าใจในธรรมชาติชีวิตทั้งฝ่ายกายและฝ่ายจิตถูกต้องตามความเป็นจริง จะทำให้รู้เข้าใจถึงคุณค่าความหมายของสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตามความเป็นจริงไปด้วย จึงทำให้สามารถเข้าไปทำหน้าที่ต่อทั้งกายและจิต ตลอดจนสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกายและจิตได้ถูกต้อง และได้รับสิ่งที่เป็นคุณค่าและสาระที่แท้จริงอย่างเต็มเปี่ยม ไม่ดำเนินชีวิตไปในทางที่ผิด ที่บุคคลหลงผิดไปเอง (อวิชชา) หรือตามความต้องการผิด ๆ ที่ธรรมชาติแท้ ๆ ไม่มีความต้องการ (ตัณหา)

และที่สำคัญ ปัญญาที่รู้เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ตลอดจนเห็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องนี้ ยังทำให้รู้ว่า “เกิดมาทำไม ?” กล่าวโดยสรุป คือ เกิดมาเพื่อดูแลหล่อเลี้ยงกายให้มีสุขภาพแข็งแรง เพื่อเป็นฐานรองรับการแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องของจิตจนกว่า

จิตจะรับรู้ถูกต้องอย่างสมบูรณ์ มีผลทำให้จิตมีภาวะปลอดโปร่ง
จากความทุกข์หรือความดิ้นรนทั้งปวง

ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้แหละทำให้สามารถละความเห็นผิดในเรื่อง
ของชีวิต (=ละสักกายทิฏฐิ) ละความลังเลสงสัยในการดำเนินชีวิต
(=ละวิจิกิจฉา) ทำให้ไม่ต้องฝากชีวิตไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือการกระทำ
อะไรบางอย่างที่มลาย่อีกต่อไป (=ละสีลัพพตปรามาส) เพราะมี
ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องนั้น เป็นเครื่องนำทางแทน บุคคลจึงเป็นผู้
ไม่มีทุกข์หรือปัญหาใด ๆ อันเกิดขึ้นเนื่องมาจากความเห็นผิดในเรื่อง
ชีวิตและแนวทางดำเนินชีวิตของตนอีกต่อไป

➤ ปัญญาแจ้งในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยรูปธรรม

บุคคลเมื่อมีปัญญาเข้าใจถูกต้องในธรรมชาติชีวิตทั้งฝ่ายกายและ
จิต ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิตแล้ว จะเป็นผู้รู้จักตนเอง และรู้ชัด
ว่าการเกิดมามีชีวิตนี้ เพื่ออะไร และจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร

ปัญญาในลำดับถัดไปที่จะต้องฝึกฝนและพัฒนาให้เกิดขึ้น คือ
ปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของเรื่องหรือสิ่งที่อยู่ภายนอก ที่ชีวิต
ต้องไปสัมผัสรับรู้และเกี่ยวข้องด้วย ซึ่งทั้งหมดเมื่อประมวลแล้ว ได้แก่ รูป
เสียง กลิ่น รส และสิ่งต่อกาย หรือสิ่งที่เป็นรูปธรรมที่จิตสัมผัสรับรู้
โดยตรง หรือแม้แต่ที่อยู่ในความจำได้หมายรู้ หรือในความคิดปรุงแต่ง
ที่เป็นการสัมผัสรับรู้ทางใจก็ตาม ซึ่งสรุปรวบรวมอดมาอยู่ที่รสชาติของการ
สัมผัสรับรู้ที่เนื่องกับ รูป เสียง เป็นต้น หรืออาจใช้คำแทนว่า ที่เนื่องด้วย
รูปธรรม หรือหากกล่าวให้ชัดลงไป ก็คือรสชาติของกามสุขนั่นเอง

หากไม่มีปัญญาในระดับนี้เกิดขึ้น จิตของบุคคลจะตกอยู่ภายใต้
ความรอยรัดเสียดแทงจากรสชาติอันเกิดจากการสัมผัสรับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส

และสิ่งต่อกาย ซึ่งเป็นไปทั้งในทางที่หลงใหลมัวเมา (=กามราคะ) และในด้านขัดเคืองใจ (=ปฏิมะ) ภาวะจิตของบุคคลจึงตกอยู่ในลักษณะขึ้น ๆ ลง ๆ พู ๆ แพบ ๆ ไปตามอิทธิพลของสิ่งที่สัมผัสรับรู้นั้นตลอดเวลา

ปัญญาที่จะทำให้สังโยชนกลุ่มนี้หมดสิ้นไป คือปัญญาที่พิจารณาเห็นวาระสชาติของกามสุขที่เกิดขึ้นนั้น เป็นของหลอกที่เกิดขึ้นจากจินตนาการไปเองของตนเอง และเห็นชัดว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความคับแค้นใจ และโทษต่าง ๆ ติดตามมามากมาย ทั้งต่อบุคคลและสังคม นอกจากนั้น ตามที่ได้กล่าวไปแล้วว่า การจะทำให้เกิดปัญญาละกามราคะและปฏิมะให้หมดสิ้นไปได้จริง ยังจะต้องอาศัยความสุขจากฌานมาทดแทนด้วย เพราะธรรมชาติของจิตอย่างไรเสียจะต้องมีความสุขเป็นอาหารหล่อเลี้ยง ดังนั้น บุคคลที่จะปฏิบัติให้เกิดปัญญาในระดับนี้ได้ จึงต้องเพียรฝึกสมาธิด้วย

ภาวะของฌานเกี่ยวข้องกับกาเกิดปัญญาละสังโยชน คือกามราคะ และปฏิมะ ได้อย่างไร ?

คำตอบในที่นี้ คือ ในขณะที่จิตดำรงอยู่ในฌานนั้น ยังไม่มีเรื่องความดำริหรือจินตนาการใด ๆ เกิดขึ้น ภาวะของจิตที่อยู่ในฌาน เป็นภาวะที่สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย ต่อเมื่อออกจากฌาน การรับรู้ต่อรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกาย จึงค่อยปรากฏขึ้น และจึงมีความดำริหรือจินตนาการที่ทำให้เกิดเรื่องของกามและกามสุขตามมา การที่บุคคลสามารถดำรงจิตให้อยู่ในฌานและออกจากฌานได้ ทำให้ประจักษ์ถึงต้นตอการเกิดขึ้นของความดำริหรือจินตนาการที่ทำให้เกิดกามว่าเกิดขึ้นเมื่อใด และเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อได้ประจักษ์ถึงการเกิดขึ้นของความดำริหรือจินตนาการนี้ จึงทำให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งขึ้น และทำให้บุคคลสามารถละ กามราคะ และปฏิมะ ได้อย่างเด็ดขาดในที่สุด

บุคคลผู้มีปัญญาแจ่มถึงระดับนี้ จะเป็นผู้หมดสิ้นความทุกข์อันเนื่องมาจากการครอบงำหรือเสียดแทงของรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย หรือจากรสชาติอันเนื่องมาจากธรรมชาติฝ่ายรูปธรรมทั้งหมดได้อย่างเด็ดขาด เป็นผู้หมดสิ้นทุกข์เวทนาทางใจโดยประการทั้งปวง จะไม่มีการสัมผัสรับรู้ใด ๆ ที่เนื่องกับรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกาย ที่ทำให้เกิดความทุกข์ได้อีกต่อไป

➤ ปัญญาแจ่มในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยนามธรรม

ปัญญาในระดับสุดท้าย คือ ปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของเรื่องหรือสิ่งที่อยู่ภายในล้วน ๆ พ้นไปจากเรื่องของ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งตองกายอย่างสิ้นเชิง หากกล่าวอย่างเคร่งครัดคือภาวะของรูปฌานและอรุณฌาน โดยเฉพาะรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยรูปฌานและอรุณฌาน หรือฌานสุขนั้นเอง

หากไม่มีปัญญาในระดับนี้เกิดขึ้น จิตของบุคคลจะยังมีความหวั่นไหวและความสะดุ้ง (เช่นชนลุก) ซึ่งเป็นทุกข์ที่ละเอียด เกิดขึ้นด้วยอำนาจของความยินดีพอใจในภาวะของรูปฌาน (**รูปราคะ**) หรือในภาวะของอรุณฌาน (**อรุณราคะ**) หรือด้วยความรู้สึกที่ถือตัวถือตน ดวยการเปรียบเทียบกับผู้อื่น (**มานะ**) หรือด้วยความฟุ้งของจิตที่ยังละได้ไม่สนิท (**อุทธัจจะ**) หรือด้วยความที่ยังรู้ไม่ถึงที่สุดของทุกข์จริง (**อวิชชา**)

ปัญญาที่จะทำให้สังโยชนในกลุ่มนี้หมดสิ้นไป คือปัญญาที่พิจารณาเห็นวาระชาติของฌานสุขที่เกิดขึ้นนั้น ก็ยังตกอยู่ในสภาพของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จนกว่าจะเกิดปัญญาสมบุรณ์ที่เรียกว่า **สัมมาญาณะ** มีผลทำให้ถอนความเพลิดเพลิน และความยึดมั่นถือมั่นในรสชาติสัมผัสที่เนื่องด้วยนามธรรมทั้งหมดได้ โดยเฉพาะ

กิเลสในระดับลึกที่สุด คือความรู้สึกที่เป็นตัวตนและของตน ละสังโยชน์
เบื้องสูงได้ทั้งหมด บรรลุอุดมคติสูงสุดในพระพุทธศาสนา เป็นพระอรหันต์
ผู้หมดสิ้นอุปาทานโดยประการทั้งปวง เป็นผู้ไม่มีความหวั่นไหวและ
ความสะดุ้งอันเนื่องมาจากสิ่งใด ๆ ทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นผู้ดับทุกข์ในอริยสัจ
ได้อย่างหมดจดและสิ้นเชิง ไม่มีกิจอะไรที่จะต้องกระทำเพื่อความพ้น
ทุกข์อีกต่อไป

๐ บทสรุป

ดังที่ได้เรียบเรียงมา คงจะช่วยให้ท่านผู้อ่านได้เห็น
เรื่องราวและแง่มุมของ “ความสุข” ในมิติต่าง ๆ อย่างรอบด้าน
อีกทั้งสามารถนำไปฝึกหัดพัฒนา จนทำให้ทุกอย่างก้าวของชีวิต
ดำเนินไปด้วยรอยยิ้มแห่งความสุข และเพิ่มพูนความละเอียด
ประณีตของความสุขยิ่งขึ้น ๆ ตามลำดับ จนบรรลุความสุขที่เป็น
อุดมคติ คือ วิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่จะนำมนุษย์และโลก
ทั้งมวล ออกจากวิกฤตการณ์ทั้งหลายได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้เพราะ
วิกฤตการณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากการกระทำของมนุษย์ ล้วนมี
สาเหตุมาจาก อวิชชา ตัณหา อุปาทาน หรือสังโยชน์ทั้ง 10 นี้ นั่นเอง
สันติสุขและสันติภาพทั้งส่วนบุคคลและสังคม จะไม่
สามารถบังเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน ตราบเท่าที่บุคคลยังไม่
สามารถพัฒนาตนจนบรรลุถึง...วิมุตติสุข

ดรรชนีค้นคำ

กรรมฐาน 40 33, 37	แนวปฏิบัติปฏิบัติตนตาม	รูปฌาน 11, 35, 47, 54	สุขเวทนาที่มีอามิส 10,
กามคุณ 10, 11, 14, 47	11, 12	รูปราคะ 46, 54	14, 15, 21, 28
กามฉันท 39	บาป 9	รูปสัญญา 11	สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
กามราคะ 46, 53	ปฏิฆะ 23	ลาภะ 9	10, 14, 15, 31, 42
กามสุข 11, 13, 22, 23,	ปฏิฆะสัมผัส 16	โลกธรรม 24	สุกขนิมิต 23, 24
24, 25, 26, 28,	ปฏิฆะ 46, 53	วิกฤตการณ์ 2, 55	อภุคสรธรรม 9
29, 30, 32, 36,	ปฏิภาคนิมิต 11, 12,	วิจิกิจฉา 39, 46, 52	อทุกขมสุขเวทนา 8, 17
52	35	วิชา 51	อธิจิต 40
กามารมณ์ 21	ปฐมฌาน 10, 35	วิญญานัญญาตนตาม	อธิวจนสัมผัส 22
กำหนด 7, 21	ปราโมทย์ 6	10, 12	อนัตตา 54
กิเลส 4, 11	ปริคคหะ 9	วินิจจย 9	อนิจจัง 54
ขณิกสมาธิ 33, 34, 43	ปริเยสนา 9	วิมุตติ 6	อนุสติ 10 36, 37
ความดับ(สิ้นไปแห่ง)ทุกข์	ปัลลิวร 33	วิมุตติญาณทัสสนะ 6	อภิขมา 27
3, 4, 7, 8, 15, 45	ปัจฉัย 4 7, 50	วิมุตติสุข 4, 11, 15, 44,	อภิญา 40
ความหลุดพ้น 5, 7, 8	ปัญญา 7, 8, 44, 45,	45, 55	อรุปฌาน 11, 12, 47, 54
จตุตถฌาน 10	47, 48, 49, 51,	วิราคะ 6	อรุปราคะ 46, 54
จินตนาการ 14, 16, 22,	52, 53, 54	วิหารธรรม 41	อรุปสัญญา 12
23, 24, 25, 29, 36,	ปัสสัทธิ 6	เวทียิตสุข 10, 12	อวิชา 4, 44, 45, 46,
37, 53	ปีติ 6	ศีล 6, 30	51, 54
ฉันทราคะ 9	ปุณฺณ 4	สมาธิ 6, 32, 33, 34, 35,	อวิปฏิสาร 6
ชรา 9	พยาบาท 27, 39	36, 37, 38, 39,	อเวทียิตสุข 10, 12
ชาติ 9	พรมจรรย์ 21	40, 41, 42	อัชโณสาน 9
ฌานสุข 11, 31, 32, 36,	พระสกทาคามี 47	สักกายทิฏฐิ 46, 52	อัปนาสมาธิ 33, 35
42, 43, 54	พระโสดาบัน 47	สังโยชน์ 4, 46, 47, 53,	อากาศยตนฌาน 10,
ตติยฌาน 10	พระอนาคามี 11, 47	54, 55	12
ตัณหา 4, 5, 9, 45, 51,	พระอรหันต์ 11, 19,	สัญญาเวทียิตโร 11,	อากัญญาตนตาม
55	47, 55	12, 15	10, 12
ถีนะมีถะ 39	พระอริยบุคคล 11, 13	สันติภาพ 2, 55	อารักขะ 9
ทุกข์เวทนาทางกาย 8,	พระอริยะ 27	สันติสุข 2, 55	อาหาเรปฏิกุศลสัญญา 37
19, 20	ภพ 9	สัมมาญาณะ 54	อิทธิปาฏิหาริย์ 40
ทุกข์เวทนาทางใจ 8, 19,	ภรณะ 9	สารัมภะ 27	อุคคหนิมิต 34, 35
23	มัจฉริยะ 9	สีลพัทปราคมาส 46, 52	อุตมคติ 1, 2, 3, 4, 5, 7,
ทุกข์ 54	มานะ 46, 54	สุขเวทนาทางกาย 10,	8, 44, 55
ทุติยฌาน 10	มาร 27	14, 18, 20	อุทธีจจะ 46, 54
นิพพานสุข 11	เมถุน 21	สุขเวทนาทางใจ 10,	อุทธีจจะกุกกจะ 39
นิพพิทา 6	ยถาภูตญาณทัสสนะ 6	14, 20, 21, 23,	อุปัจจารสมาธิ 33, 34, 43
นิวรรณ์ 36, 39	รชชาติ 5, 7, 9	28, 42	อุปาทาน 4, 9, 45, 55

รายชื่อหนังสือที่ได้จัดพิมพ์มาแล้วของผู้เรียบเรียง



พ.ศ. 2548

“ความหมายคุณธรรม จริยธรรม จรรยาบรรณ
และการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์แบบ”



พ.ศ. 2549

“ความพอเพียง คือทางรอดของมนุษย์และสังคม”



พ.ศ. 2550

“หลักธรรมพื้นฐานที่ชาวพุทธพึงรู้”



พ.ศ. 2551

“คู่มือบัณฑิตของแผ่นดิน”



พ.ศ. 2552

“คู่มือปัญญา ในพระพุทธศาสนา”



พ.ศ. 2553

“ปฏิจจสมุปปาท ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์”



พ.ศ. 2554

“สติปัฏฐาน 4 ฉบับวิเคราะห์-สังเคราะห์”



พ.ศ. 2555

“อริยสัจสำหรับทุกคน”

ก่อนจบเล่ม

หวังว่าทุกท่านที่ได้เปิดอ่านหนังสือเล่มนี้มาจนถึงหน้าสุดท้าย
จะพบว่าหลักพระพุทธศาสนานั้น เป็นของที่ทันสมัยอยู่เสมอ
และสามารถนำมาปรับใช้เพื่อความสมบูรณ์ของชีวิตได้ในทุกมิติ
ทั้งสำหรับผู้ศึกษา ผู้ปฏิบัติธรรม หรือแม้แต่การดำเนินไป..ของชีวิต

ต้องขอบคุณผู้เขียนที่สามารถถ่ายทอดหลักธรรมของพระพุทธองค์
ได้ละเอียด ลึกซึ้ง แต่เข้าใจง่าย พอเหมาะแก่กาลเวลาและยุคสมัย
ทำให้ผู้ที่เปิดผ่านหน้าสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้.....

ไปพบ“ความสุขในทุกมิติ”ได้จริง

กรรชิต จิตรระทาน

ผู้อำนวยการสำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย : ธรรมสถาน
สำนักบริหารศิลปวัฒนธรรม จฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330