

มงคล 38 กัลการสร้างความสุขในพระพุทธศาสนา Mangala Blessing and Creating Happiness in Buddhism

พระครูวิรุฬสุวรรณดิตถ์

PhraKru Virulsuwannadit

หน่วยวิทยบริการวัดหมอนไม้ จังหวัดอุดรดิตถ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Wat Mon Mai Academic Services Unit, Uttaradit Province,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

First Author Email: yanasopano@gmail.com

(Received: Mar 16, 2025; Revised: Apr 18, 2025; Accepted: Apr 22, 2025)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการให้ได้นำเอาแนวทางจากพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการสร้างความสุข โดยเฉพาะหลักมงคลสูตรที่เป็นธรรมะที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และการในการนำไปปฏิบัติ เพราะเป็นหมวดธรรมะที่เป็นขั้นเป็นตอนเกี่ยวเนื่องกัน และสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ฝึกให้เป็นคนดี สร้างความพร้อมในการฝึกตนเอง ฝึกตนให้เป็นคนมีประโยชน์ บำเพ็ญประโยชน์ ต่อครอบครัวและสังคม รวมถึงเป็นเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสุขความเจริญในชีวิต มงคล 38 เป็นหลักปฏิบัติที่กล่าวครอบคลุมถึง การเลือกคบผู้คน การฝึกฝนตนเอง การอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม การสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่น และการมีจิตใจที่ตั้งงาม ดังนั้น ปัจจัยเหล่านี้ จึงจัดเป็นองค์ประกอบของการสร้างความสุขในพระพุทธศาสนาที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาชีวิตให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ต่อไป

คำสำคัญ : มงคล 38, ความสุข, พระพุทธศาสนา

Abstract

This academic article aims to integrate Buddhist approach into happiness creation. Especially the principles of the Mongkol Sutta, which are easy to understand and practice as they are Dhamma categories that can be implemented step by step in daily life. Humans are trained to be good by these principles. Besides, they create readiness in self-training, train oneself to be useful, and do good things for family and society. They are also the cause of happiness and life progress, which the Lord Buddha had been teaching Buddhists to practice in order to create happiness and life prosperity. The 38 Mongkol Suttas are principles of practice that cover choosing friends, self-training, living in appropriate places, helping others,

and having a good mind. Therefore, these factors are considered elements of creating happiness in Buddhism that will lead to the development of life to become a complete human being.

Keywords: Mangala Blessing, Happiness, Buddhism

บทนำ

ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา เป็นสิ่งที่มนุษย์ต่างแสวงหากัน แต่ที่จริงแล้วนั้น ความสุขเราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยทันที โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2550) ความสุข เป็นคำที่มีความหมายกว้างและซับซ้อน แต่ละคนอาจให้ความหมายของความสุขแตกต่างกันไป โดยทั่วไปแล้ว ความสุขอาจหมายถึงความรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย ความพึงพอใจ ความสำเร็จ ความรัก ความผูกพัน ความหมายของชีวิต เป็นต้น ความสุข จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีความสุขได้เสมอไป บางครั้งเราอาจรู้สึกเศร้า เหงา ผิดหวัง หรือทุกข์ทรมาน สาเหตุของความทุกข์อาจมาจากปัจจัยภายนอก เช่น ปัญหาชีวิต โรคภัยไข้เจ็บ หรือปัจจัยภายใน เช่น ความคิด ความรู้สึก ทัศนคติของเราเอง ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าตรัสประมวลหลักวิธีปฏิบัติในเรื่องความสุขและความทุกข์ไว้ ในที่แห่งหนึ่ง มีเป็นชุด 3 ข้อ ซึ่งยึดออกไปตามคำอธิบายเป็น 4 ข้อ คือ 1. ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ 2. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม 3. แม้สุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลงมัวเมา 4. เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป (พระพรหมคุณาภรณ์, 2565) รวมถึงแนวทางในการสร้างความสุข ที่จะต้องอิงอาศัยทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า มงคล หรือ เหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัติ โดยปรากฏในมงคลสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเทวดาที่ถามว่า คุณธรรมอันใดที่ทำให้ชีวิตประสบความเจริญหรือมี มงคลชีวิต และช่วยส่งเสริมให้เกิดความสุข ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่ามี 38 ประการ หรือที่เรียกว่า “มงคลชีวิต 38” คือ การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต การบูชาบุคคลที่ควรบูชา การอยู่ในถิ่นอันสมควร การเคยทำบุญมาก่อน การตั้งตนชอบ ความเป็นพหูสูต การรอบรู้ในศิลปะ การมีวินัยที่ดี การกล่าววาจาอันเป็นสุภาษิต .การบำรุงบิดามารดา การสงเคราะห์บุตร การสงเคราะห์ภรรยา การทำงานไม่ให้คั่งค้าง การให้ทาน การประพฤติธรรม การสงเคราะห์ญาติ การทำงานที่ไม่มีโทษ การละเว้นจากบาป สรรวมจากการดื่มน้ำเมา การไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย การมีความเคารพ การมีความถ่อมตน การมีความสันโดษ การมีความกตัญญู การพึงธรรมตามกาล การมีความอดทน การเป็นผู้ว่าง่าย การได้เห็นสมณะ การสนทนธรรมตามกาล การบำเพ็ญตบะ การประพฤติพรหมจรรย์ การเห็นอริยสัจ การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน การมีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม การมีจิตไม่เศร้าโศก การมีจิตปราศจากกิเลส และการมีจิตเกษม ดังนั้น มงคล จึงเป็นเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัติ หากยึดปฏิบัติแล้วจะส่งผลให้ชีวิตพบเจอแต่ความสุข ความเจริญ จึงถือได้ว่าเป็นเครื่องที่ยึดเหนี่ยวและเป็นที่พักทางใจให้กับพุทธศาสนิกชนทุกคน เพื่อเป็นแบบแผนและแนวทางในการดำรงชีวิตอย่างถูกต้องและมีความสุข

มงคลสูตร คืออะไร

มงคล 38 คือ มูลเหตุแห่งความสุข จำนวน 38 ข้อ ที่ช่วยส่งเสริมความสุข และความก้าวหน้า ทำให้เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า "มงคลชีวิต 38" ซึ่งไม่ใช่แนวคิดที่พึ่งพาปาฏิหาริย์แต่อย่างใด ทว่าเป็นหลักปฏิบัติง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน ส่วนที่มาของมงคล 38 เล่าสืบต่อกันว่าสมัยพุทธกาล ชาวเมืองต่างพากันพูดคุยกว่า "สิ่งใดที่ทำให้ชีวิตเป็นมงคล?" แม้แต่เทวดาก็สนทนากันถึงประเด็นนี้ แต่ไม่มีใครสามารถอธิบายได้ว่า คุณธรรมข้อใดที่จะทำให้ชีวิตเป็นมงคล เทวดาองค์หนึ่งจึงเดินทางไปทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้แสดงหลักธรรมอันเป็นมงคล (ขุ.ข. 25/1/6-8) ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการยึดติดวัตถุใดๆ แต่เป็นการยึดถือปฏิบัติตนเองตามทำนองคลองธรรม อันประกอบด้วย ข้อปฏิบัติมงคลจำนวน 38 ประการ มงคล คือเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัติ นำมาจากบทมงคลสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบปัญหาเทวดาที่ถามว่า คุณธรรมอันใดที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จหรือมี "มงคลชีวิต" ซึ่งมี 38 ประการ ได้แก่ 1. อเสวนา จ พาลานํ หมายถึง การไม่คบคนพาล 2. ปณฺธิตานญฺจ เสวนา หมายถึงการคบบัณฑิต 3. ปุชา จ ปุชณียานํ หมายถึง การบูชาบุคคลที่ควรบูชา 4. ปฏฺวิรูปเทสวาโส จ หมายถึงการอยู่ในถิ่นอันสมควร 5. ปุพฺเพ จ กตปุญญตา หมายถึง เคยทำบุญมาก่อน 6. อตฺตสมมาปณฺธิ จ หมายถึงการตั้งตนชอบ 7. พาหุสจฺจญฺจ หมายถึง ความเป็นพหูสูต 8. สิปฺปญฺจ หมายถึง การรอบรู้ในศิลปะ 9. วินโย จ สุสิกฺกิโต หมายถึง มีวินัยที่ดี 10. สุภาสิตา จ ยา วาจา หมายถึง กล่าววาจาอันเป็นสุภาสิต 11. มาตาปิตุอุปฏฺฐานํ หมายถึง การบำรุงบิดามารดา 12. ปุตฺตสงคฺโห หมายถึง การสงเคราะห์บุตร 13. ทารสงคฺโห หมายถึง การสงเคราะห์ภรรยา 14. อนากุลา จ กมฺมตา หมายถึง ทำงานไม่ให้ค้างคั่ง 15. ทานญฺจ หมายถึง การให้ทาน 16. ฌมฺมจฺริยา จ หมายถึง การประพฤติธรรม 17. ญฺาตกานญฺจ สงคฺโห หมายถึง การสงเคราะห์ญาติ 18. อนวชฺชานิ กมฺมานิ หมายถึง ทำงานที่ไม่มีโทษ 19. อารตี วิรตี ปาปา หมายถึง ละเว้นจากบาป 20. มชฺชปานา จ สลฺยโม หมายถึง สำรวมจากการดื่มน้ำเมา 21. อปฺปมาโท จ ฌมฺเมสุ หมายถึง ไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย 22. คารโว จ หมายถึง มีความเคารพ 23. นิวาโต จ หมายถึง มีความถ่อมตน 24. สนฺตุฏฺฐิ จ หมายถึง มีความสันโดษ 25. กตญฺญตา หมายถึง มีความกตัญญู 26. กาเลน ฌมฺมสฺสวณํ หมายถึง การฟังธรรมตามกาล 27. ขนฺตี จ หมายถึง มีความอดทน 28. โสวจสฺสตา หมายถึง เป็นผู้ว่าง่าย 29. สมณานญฺจ ทสฺสนํ หมายถึง การได้เห็นสมณะ 30. กาเลน ฌมฺมสากจฺฉา หมายถึง การสนทนาธรรมตามกาล 31. ตโป จ หมายถึง การบำเพ็ญตบะ 32. พรหมจฺริยญฺจ หมายถึง การประพฤติพรหมจรรย์ 33. อริยสจฺจานทสฺสน หมายถึง การเห็นอริยสัจ 34. นิพฺพานสจฺฉิกิริยา จ หมายถึง การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน 35. ผุฏฺฐสฺส โลภมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปต หมายถึง มีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม 36. อโสภํ หมายถึง มีจิตไม่เศร้าโศก 37. วิรชํ หมายถึง มีจิตปราศจากกิเลส 38. ฌมฺเ หมายถึง มีจิตเกษม สรุปได้ว่า มงคล 38 เป็นหลักปฏิบัติที่เรียบง่าย สามารถปฏิบัติตามหลักอันเป็นมงคลชีวิตได้ด้วยตัวเอง หากพิจารณามงคล 38 ประการแล้ว จะเห็นว่า ทุกข้อล้วนเกี่ยวข้องข้องกับการฝึกปฏิบัติตนให้เป็นประโยชน์ต่อมิตร ครอบครัว และสังคม ซึ่งเป็นหลักธรรมเบื้องต้นที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ รวมถึงผู้ที่ปฏิบัติธรรมก็สามารถยึดมงคลชีวิต 38 ในการฝึกตนเองได้อีกด้วย

ความสุขในมิติทางตะวันตก

“ความสุข” เป็นการวัดเชิงอัตวิสัย (Subjective) กล่าวคือ เป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก คำตอบจึงขึ้นอยู่กับความรู้สึกของแต่ละบุคคลในขณะนั้น (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2553) ซึ่งจะแตกต่างจากการวัดเชิงภาวะวิสัย (Objective) ที่เป็นการวัดความเป็นอยู่ (Objective well – being) ของปัจเจกบุคคลซึ่งมีค่าคงที่ตัวอย่างเช่น คนที่มีรายได้เท่ากันคือ เดือนละ 30,000 บาท (30,000 บาทเป็นการวัดเชิงภาวะวิสัย) อาจมีความสุขไม่เท่ากันก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจ ของแต่ละบุคคล การวัดเชิงอัตวิสัยทำนองเดียวกันนี้ที่ใช้กันบ่อยคือ ความพึงพอใจในชีวิต และความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well – being) “ความสุข (Happiness)” “ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction)” และ “ความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย (Subjective well – being)” เหมือนกันหรือไม่ นักวิชาการบางคน เช่น นักเศรษฐศาสตร์จะมองว่า ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต และความอยู่ดีเชิงอัตวิสัย มีความหมายเหมือนกันและใช้แทนกันได้ และใช้คำทั้งสามนี้เหมือนกับแนวคิดอรรถประโยชน์ (Utility) ในทางเศรษฐศาสตร์กล่าวคือ ปัจเจกบุคคลตัดสินใจเลือกทำกิจกรรมต่างๆ อย่างมีเหตุผล เพื่อให้เกิดความพึงพอใจสูงสุดแห่งตน ซึ่งความพึงพอใจนี้เป็นความต้องการที่ไม่มีข้อจำกัด (Veenhoven 1991, 1997; Easterline 2001, 2005) สำหรับนักจิตวิทยามักจะมองว่าความสุขเป็นเรื่องของอารมณ์ความรู้สึก ดังนั้นความสุขจึงเป็นการวัดเฉพาะความอยู่ดีทางอารมณ์(emotional well – being) เท่านั้น แต่ถ้าเป็นความอยู่ดี (Well – being) แล้ว ก็จะวัดรวมเอามิติของสุขภาพกาย (physical health) และสุขภาพใจ (mental health) เข้าไปด้วย นอกเหนือจากมิติของความอยู่ดีทางอารมณ์(Lyubomirsky 2008) นอกจากนี้ Ed Diener นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ให้แนวคิดที่ละเอียดขึ้นไปอีกเกี่ยวกับความอยู่ดีทางอารมณ์ โดยแบ่งออกเป็นสามมิติซึ่งในแต่ละมิติสามารถแยกส่วนการวิเคราะห์ออกจากกันได้ คือ มิติที่ 1 เป็นความรู้สึกทางบวก กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกบ่อยครั้งแค่ไหน มิติที่ 2 เป็นความรู้สึกทางลบ กล่าวคือ คนเรามีอารมณ์ความรู้สึกทางลบบ่อยครั้งแค่ไหน และมิติที่ 3 ความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือการทำปัจเจกบุคคลประเมินความพึงพอใจในชีวิตของตนเองในภาพรวมอย่างไร (Diener 1984; Diener et al. 1985, 1999) มิติที่หนึ่งเทียบได้กับความสุข มิติที่สองเทียบได้กับความทุกข์ ความสุขนั้นเป็นสภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละช่วงเวลาเมื่อเกิดเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งที่กระทบความรู้สึก ส่วนความพึงพอใจในชีวิตนั้น โดยทั่วไปแล้วมีความคงที่มากกว่าความสุข เนื่องจากเป็นผลจากกระบวนการประเมินชีวิตของตนเองในทุกด้าน แล้วตัดสินใจว่าตนเองมีความพึงพอใจในชีวิตมากน้อยเพียงใด (Nettle 2005) แน่นนอนว่าความสุขและความพึงพอใจในชีวิต มีความสัมพันธ์ไปในทางเดียวกัน กล่าวคือเมื่อคนเรามีความพึงพอใจในชีวิตมากย่อมมีความสุขมากตามไปด้วย และตัวแปรที่ใช้ทำนายความสุขหรือความพึงพอใจในชีวิตก็เป็นชุดเดียวกัน (Gray et al. 2008a)

ความสุขในมิติทางตะวันออก

ความสุขตามแนวคิดและทฤษฎีในทัศนะของนักปรัชญาชาวตะวันออกอันประกอบด้วย นักปรัชญาชาวอินเดียและนักปรัชญาชาวจีนได้ให้ความหมายเอาไว้คือ ปรัชญาจรรวาก เป็นปรัชญาที่เก่าแก่เพราะเกิดก่อนศาสนาเชน ศาสนาพุทธ และศาสนาฮินดูบางสำนัก จุดหมายของลัทธิจรรวากก็คือการหาความสุขสนุก

สำราญในโลกนี้และชาตินี้ โดยเฉพาะความสุขทางเนื้อหนัง ซึ่งจรรวากถือว่าเป็นยอดความสุข โดยมีคติว่า “จงกิน จงดื่ม และจงรื่นเริงให้เต็มที่” ในชีวิตนี้และในบัดนี้อย่ามัวรื้อร เพราะชีวิตไม่แน่นอน (พื้น ดอกบัว, 2545) นักปรัชญาสายนี้เชื่อว่าไม่มีโลกหน้า ไม่มีชีวิตใหม่ ตายแล้วก็สูญ ทุกคนกินหนเดียวตายหนเดียว ทุกคนจึงต้องตักตวงหาความสุขให้เต็มที่ขณะที่ยังมีชีวิต กินเข้าไป ดื่มเข้าไป สนุกสนานรื่นเริงสำราญ ทุกชีวิตจบกันที่ตาย เพราะนักปรัชญาจรรวากถือคุณธรรมที่ว่า ความถูกต้องการนำความสุขสำราญมาให้ ส่วนความผิดคือการที่นำความทุกข์มาให้ หรือการกระทำที่ดีก็คือการกระทำที่นำความสุขสำราญมาให้มากกว่าความเจ็บปวด นักปรัชญาอินเดียถือว่าธรรม 4 ประการเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต เรียกว่าปุรุชาณะ หรือประโยชน์ของบุคคล ซึ่งมีดังนี้

1) อรรถะ การแสวงหาความเจริญก้าวหน้าให้แก่ชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษาเล่าเรียน เป็นต้น เพื่อพร้อมที่จะประกอบอาชีพและโลกธรรมอื่น ๆ

2) กามะ การแสวงหาความสุขตามโลกียวิสัย เช่น ประกอบอาชีพและการแต่งงาน เป็นต้น เพื่อสร้างความมั่นคงให้แก่ตัวและแก่ครอบครัว

3) ธรรมะ การประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้นจะได้เข้าใจความจริงของชีวิต แล้วจะได้หาแก่นสารให้แก่ชีวิต เพื่อเตรียมตัวเดินทางไปสู่โลกหน้า

4) โมกษะ การออกบำเพ็ญพรต เพื่อบรรลุมอกษะอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิตจะได้ไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิดให้เป็นทุกข์อีกต่อไป (พระมหาคมสัน วิสุทธินาโณ, 2560)

นักปรัชญาจรรวากถือว่าจุดมุ่งหมายของชีวิตมีเพียง 2 ข้อเท่านั้น คือ ข้อ 1 และข้อ 2 เพราะการแสวงหาความเจริญก้าวหน้าด้านต่าง ๆ เพื่อให้ประสบความสำเร็จและให้เกิดมีทรัพย์สมบัติ เพื่อจะได้ใช้กินบริโภคให้เกิดความสุขอย่างเต็มที่ในด้านโลกียวิสัย มีความสุขเพลิดเพลินในชีวิตได้เต็มที่ ความสุขทางด้านเนื้อหนังหรือความสุขทางด้านร่างกายมรรณเป็นความสุขสุดยอดตามความเชื่อของตน

ดังนั้น ความสุขของนักปรัชญาฝั่งตะวันออก จึงเป็นความสุขนิยม เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับความสะดวกสบายทางกาย การไม่ทำตนให้ได้รับความเดือดร้อน การใช้ชีวิตที่เป็นอิสระเสรีไม่ต้องยึดติดกับสิ่งใด การได้ใช้ชีวิตเพื่อกินดื่มอย่างเต็มที่ การใช้ชีวิตให้เกิดความสะดวกสบาย

ความสุขในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนาความสุข หมายถึง สภาพที่ทนได้ง่ายตรงข้ามกับความทุกข์ซึ่งหมายถึงสภาพที่ทนได้ยาก หรือสภาพที่จิตตั้งมั่นแน่นแฟ่งลงไปในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่ปราศจากเสียซึ่งความทุกข์มีความเสวยอารมณ์อยู่ด้วยความสุข หรือความปราศจากภาวะที่หมดสิ้นกิเลสทั้งปวงหรือภาวะที่ปราศจากตัณหารบกกวน ในพระพุทธศาสนา ได้แบ่งความสุขไว้ 3 ประเภท คือ 1) ความสุขอย่างหยาบที่เกิดจากกามคุณ หมายถึงความสุขที่เกิดจากกามคุณ 5 อันเกิดจากการที่อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน คือ ระหว่าง ตาเห็นรูป หูได้ฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส เกิดรู้สึกที่เรียกว่า เวทนา หากเป็นสุขหรือเป็นสิ่งที่ชอบก็เรียกว่าสุขเวทนา หากเป็นทุกข์หรือสิ่งที่ไม่ชอบก็เรียกว่าทุกข์เวทนา และหากเป็นความเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์คือจะชอบก็ไม่ใช้ไม่ชอบก็ไม่ใช้เรียกว่าทุกขมสุขเวทนา (ส .สพา. (บาลี)

18/267/206-207) 2) ความสุขอย่างกลางที่เกิดจากฉันท เป็นความสุขอย่างมีที่มาจากฉันท เป็นการฝึกฝนจิต ให้เพ่งอารมณ์ต่าง ๆ จนแน่วแน่ให้จิตเกิดเป็นสมาธิเข้าถึงความเป็นฉันทสามารถกำจัดนิวรณ์ได้ ความสุขในฉันทเป็นความสุขที่ประณีตกว่าความสุขในกามคุณ 5 เพราะเป็นความสุขที่เกิดจากสมาธิ (ส.ม. (บาลี) 19/178/56) 3) ความสุขอย่างละเอียดที่เกิดจากพระนิพพานเป็นความสุขอย่างละเอียดว่าเกิดจากพระนิพพาน เป็นการฝึกฝนจิตเพื่อขัดเกลาให้หมดกิเลสด้วยไตรสิกขา เพื่อให้สิ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป หรือการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ (อง.ทก. (บาลี) 20/87/14)

ในอานนยสูตร ว่าด้วยสุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสแสดง แก่นาถบิณฑิกเศรษฐี ถึงความสุข 4 ประการ ซึ่งคฤหัสถ์บริโศกคามจะได้รับตามกาล เรียกว่า สุขของคฤหัสถ์ หรือ คิหิสุข หรือ กามโกศิสุข 4 คฤหัสถ์ที่ดำเนินชีวิตเป็นผู้ครองเรือนเป็นปกติ มีความสุขอยู่ 4 อย่าง คือ 1. อัตถิสุข สุขเกิดจากความมีทรัพย์ สุขเกิดจากรู้สึกมีความมั่นคงทำงาน เศรษฐกิจ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนโคตรทรัพย์ที่ได้มาด้วยน้ำพักน้ำแรงความขยันหมั่นเพียร ของตน และโดย ชอบธรรม หรือมีทรัพย์สมบัติเพียงพอที่ตนหาได้ด้วยวิธีสุจริต 2. โภคสุข สุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์ การใช้จ่ายทรัพย์ได้อย่างอิสระ คือ ความ ภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนได้ใช้ทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบนั้น เพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว เพื่อเพื่อนฝูง เพื่อ ญาติ ๆ และเพื่อทำบุญกุศล เลี้ยงชีพ เลี้ยงผู้ควรเลี้ยงและบำเพ็ญประโยชน์ 3. อนนสุข สุขเกิดจากความไม่เป็นหนี้ คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจว่า ตน เป็นไท ไม่มีหนี้สินติดค้างใคร 4. อนวัชชสุข สุขเกิดจากความประพฤติไม่มีโทษ มีชีวิตบริสุทธิ์คือ ความภูมิใจ เอิบอímใจ ว่าตนมีความประพฤติสุจริต ไม่ประกอบความชั่วทั้งทางความคิด ทางวาจา และทางกาย ไม่ บกพร่องเสียหาย ใครๆ ดิเตือนไม่ได้ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ

ในขณะที่เดียวกันสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้จำแนกประเภทความสุขไว้เป็น 5 ชั้น คือ ชั้นที่ 1 คือ ความสุขจากการเสพวัตถุหรือสิ่งบำรุงบำเรอภายนอกที่นำมาปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ความสุขประเภทนี้เป็นความสุขที่ทุกคนในโลกพึงปรารถนา กันมาก ชั้นที่ 2 คือ ความสุขที่เกิดจากการเจริญคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา มีศรัทธา เป็นความสุขที่เพิ่มมาจากความสุขชั้นที่ 1 เป็นความสุขที่เกิดจากการมีคุณธรรม ชั้นที่ 3 ความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องให้สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ ชั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุงแต่งแต่ความสุข ปรุงแต่งใจให้สบาย เมื่อหายใจเข้าก็ทำให้ใจเบิกบาน เมื่อหายใจออกก็ทำให้ใจโปร่งเบา เพื่อให้เกิดความปราโมทย์ ร่าเริงเบิกบานใจ อímใจ สงบเย็น และ ชั้นที่ 5 ความสุขเหนือการปรุงแต่ง หรือความสุขที่อยู่ด้วยปัญญาที่รู้เท่าทันความจริงของโลกและชีวิต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), 2563) นอกจากนี้ก็ได้มีการจัดแบ่งความสุขไว้ ออกเป็น 3 ระดับ คือ 1. สามิสสุข หมายถึง สุขที่อาศัยอำมิส ได้แก่ กามสุข 2. นีรามิสสุข หมายถึง สุขที่ไม่อาศัยอำมิส หมายถึง สุขในฉันทสามชั้นต้น และ 3. นีรามิสตรสุข หมายถึง สุขยิ่งกว่านีสามิสสุข หรือสุขเหนือกว่านีสามิสสุข หมายถึง สุขโสมนัสที่เกิดขึ้นแก่พระชินาสพผู้พิจารณาจิต ซึ่งหลุดพ้นจากโลภะ โทสะ และโมหะนั่นเอง

การสร้างความสุขตามหลักมงคล 38

การที่มนุษย์ดำเนินชีวิตในสังคมนั้น สิ่งสำคัญที่สุดของการดำเนินชีวิตก็คือ การอยู่อย่างไรให้มีความสุข ซึ่งนอกเหนือจากการสร้างความสุขทางด้านร่างกายที่ได้รับการตอบสนองทางประสาทสัมผัสแล้ว ความสุขทางใจก็เป็นความสุขที่สำคัญมากอีกประการหนึ่งที่จะต้องได้รับการตอบสนอง อันเกิดจากการประพฤติปฏิบัติซัดเกล้าสภาวะจิตให้รู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบ ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก รวมถึงการมีสัมมาทิฐิ หรือมีความเห็นที่ถูกต้อง ถือเป็นปัจจัยเบื้องต้นของการมีความสุข โดยในทางพระพุทธศาสนา ความสุขนั้น มนุษย์ทุกคนสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตัวเอง และอาศัยการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก เพื่อให้เกิดความเป็นมงคล หรือ สิ่งที่ดีงาม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, 2564) อันจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง ในมงคลสูตร หรือมมงคล 38 หมายถึง มูลเหตุแห่งความสุข จำนวน 38 ข้อ เป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความสุข และความก้าวหน้าในชีวิต หรือหากปฏิบัติตามมมงคล 38 นั้น ก็จะก่อให้เกิดความสุข 3 ระดับ คือ

1. ความสุขขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วยหลักธรรมที่เป็นมมงคล 18 ประการ ได้แก่ การไม่คบคนพาล หรือ การไม่คบผู้ที่ชักจูงไปในทางที่ผิด และโง่เขลาเบาปัญญา เพราะมีแต่จะทำให้ชีวิตเสื่อม การคบบัณฑิต หมายถึง คบผู้มีความรู้ ความคิดที่ดี การปฏิบัติตนที่ดี เพื่อจะได้รับการชี้แนะแต่เรื่องอันเป็นมงคล การบูชาบุคคลที่ควรบูชา หมายถึง การเชิดชูผู้ประพฤติดี และผู้มีพระคุณ เป็นการลดทูลิธิของตนเอง ไม่สักการบูชาในสิ่งที่ไม่เป็นมงคล อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม หมายถึง การพาตัวเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี แวดล้อมไปด้วยบัณฑิตทั้งทางโลก และทางธรรม การสร้างสมความดีไว้มาก่อน หมายถึง ฝึกชำระล้างจิตใจ สัมสมาธิ สงส ความดี ความสุข ทุกการกระทำส่งผลต่อปัจจุบันและอนาคต การตั้งตนไว้ชอบหรือดำรงตนถูกต้อง หมายถึง วางตนอย่างเหมาะสมในการดำรงชีพ และประกอบสัมมาอาชีพ การรอบรู้วิทยาการ หมายถึง เป็นผู้ที่ดีรับฟังมาก จึงมีความรู้ มีปัญญา ในการคิดแก้ปัญหาต่างๆ อย่างถูกวิธี ความชำนาญในศิลปะ หมายถึง มีความรู้ในการใช้มือปฏิบัติการทำงานต่างๆ สามารถประกอบวิชาชีพได้ ชีวิตไม่อับจน การมีระเบียบวินัย หมายถึง ปฏิบัติตนตามระเบียบ และกฎเกณฑ์ของสังคม ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น การพูดจาดีเป็นวาจาสุภาสิต หมายถึง พูดดี ไม่เหลวไหล เปล่งวาจาอันเป็นมงคล ทั้งทางโลกและทางธรรม การเลี้ยงดูบิดามารดา หมายถึง เลี้ยงดูบิดา มารดา กล่าวยกย่องสรรเสริญผู้มีพระคุณ เป็นมงคลชีวิตที่ทำให้เจริญก้าวหน้า การเลี้ยงดูบุตรธิดา หมายถึง เลี้ยงดูบุตรให้ได้รับการอบรมสั่งสอนที่ดี ได้รับการศึกษา บำเพ็ญตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม การเลี้ยงดูภรรยา หมายถึง เลี้ยงดูภรรยาให้ดี กล่าวยกย่อง ไม่ดูหมิ่น สร้างความมั่นคงให้ครอบครัว การทำงานไม่ให้คั่งค้าง หมายถึง ทำงานทั้งทางโลก และทางธรรมให้สำเร็จสมบูรณ์ ไม่เห็นแก่ตัว และประโยชน์ส่วนตน การบำเพ็ญทาน หมายถึง การฝึกจิตให้เป็นผู้มีความเสียสละ ลดความเห็นแก่ตัว ไม่ทุจริตในสิ่งของที่ไม่ชอบธรรม การประพฤติเป็นธรรม หมายถึง ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ยกระดับจิตใจให้สูงด้วยศีล และธรรมะ การสงเคราะห์ญาติ หมายถึง ให้ความช่วยเหลือญาติพี่น้องตามกำลัง สงเคราะห์ญาติเมื่อเดือดร้อน และการทำงานไม่มีโทษ หมายถึง การทำงานหาเลี้ยงตน โดยต้องเป็นงานที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดประเพณี และศีลธรรมอันดี

2. ความสุขขั้นกลาง ประกอบด้วยหลักธรรมที่เป็นมมงคล 12 ประการ ได้แก่ การงดเว้นจากบาป หมายถึง การไม่ทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่เป็นมงคล ทำแล้วรู้สึกไม่สบายใจ สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น การสำรวม

จากการดื่มน้ำเมา หมายถึง การเว้นจากการดื่มของมึนเมา ที่จะนำมาซึ่งการเสียทรัพย์ เสียสติสัมปชัญญะ การฟังธรรมตามกาล หมายถึง เมื่อมีโอกาสให้ฟังธรรมะ คิดทบทวนถึงประโยชน์แห่งหลักธรรม แล้วนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ความอดทน หมายถึง เป็นผู้มีความอดทนต่อความยากลำบาก และอดทนต่อกิเลส และความโลภ ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย หมายถึง เป็นคนที่ว่าง่ายสอนง่าย ไม่ทำตัวกลบเกลื่อนความผิดของตน พร้อมปรับปรุงตัว การคบหาสมณะ หมายถึง การได้สนทนาแลกเปลี่ยนกับพระสงฆ์หรือผู้ที่มีความรู้ การสนทนาธรรมตามกาล หมายถึง การแลกเปลี่ยนสาระความรู้กับผู้อื่น พูดด้วยวาจาที่ไม่โอ้อวด และมีความรู้จริงในสิ่งที่พูด ความไม่ประมาทในธรรม หมายถึง เป็นผู้มีความระมัดระวัง ไม่ประมาท ไม่หุนหันพลันแล่น ปฏิบัติตนในทางที่ดี ความเป็นผู้มีสัมมาคารวะ หมายถึง ให้ความเคารพในบุคคลที่ควรแก่การเคารพ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง การถ่อมตัว หมายถึง มีมารยาท สงบเสงี่ยม ไม่หยิ่งผยองตน จะทำให้ไม่เสียคน และไม่เสียมิตร ความสันโดษ หมายถึง ฟังพอใจในสิ่งที่ตนเองมี ไม่น้อยเนื้อต่ำใจ ยินดีตามกำลังทรัพย์ของตน และความกตัญญู หมายถึง เป็นผู้รู้คุณ รู้จักตอบแทนบุญคุณผู้ที่มีพระคุณ และมีผู้ที่เมตตาในยามเดือดร้อน

3. ความสุขชั้นสูง (เจตคติ) ประกอบด้วยหลักธรรมที่เป็นมงคล 8 ประการ ได้แก่ ความ มีตบะ (ใช้ความเพียรเพลาผลาญกิเลส) หมายถึง ฝึกปฏิบัติตนให้กิเลสหมดไป สำรวมกายใจ ไม่ยึดติดในสัมผัสภายใน นอกเกินไป การประพฤติพรหมจรรย์ หมายถึง เว้นจากการเสพเมถุน ส่วนฆราวาสให้ยึดปฏิบัติโดยการให้ทาน ช่วยเหลือผู้อื่นตามสมควร และรักษาศีล การเห็นแจ้งในอริยสัจ หมายถึง เห็นความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ อริยสัจ 4 อันเป็นมูลเหตุแห่งการเกิดทุกข์ และวิธีทำให้ทุกข์หมดไป ทำนิพพานให้แจ้ง หมายถึง ปฏิบัติตนใช้หลักธรรมดับทุกข์ และความไม่สบายใจ ระลึกถึงคุณแห่งพระนิพพาน การมีจิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม หมายถึง การฝึกจิตใจตนให้ไม่หลงในลาภ ยศ และการสรรเสริญเยินยอ การมีจิตไม่เศร้าโศก หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณาความเศร้า และความอาลัยอาวรณ์ การมีจิตปราศจากกิเลส หมายถึง ฝึกปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากกิเลส และสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และการมีจิตเกษม หมายถึง การรักษาไว้ซึ่งสภาพที่มีจิตใจเป็นสุข ละแล้วซึ่งกิเลส ไม่ยินดีในวัตถุ ในภพ ในวิชาทั้งหลาย

ดังนั้น การสร้างความสุขตามหลักหลักมงคลสูตร จึงเป็นการพัฒนาที่ครอบคลุมทั้งทางด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ กล่าวคือ เป็นการพัฒนาด้านตนเองตามลำดับจากขั้นพื้นฐาน คือ การรับรองความรู้ เช่น การคบบัณฑิต การศึกษาศิลปวิทยา การใช้ชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับคนในสังคมตั้งแต่ระดับครอบครัว ญาติมิตร และสังคมวงกว้าง จากนั้นจึงก้าวสู่การพัฒนาทางด้านทักษะ คือความอดทน ความประพฤติปฏิบัติตนเองในสถานการณ์การต่างๆ และพัฒนาสู่การพัฒนาขั้นสูงสุดคือการพัฒนาทางจิต การพัฒนาด้านที่ครอบคลุมองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนี้ มีความสอดคล้องกับแก่นแนวคิดเรื่องไตรสิกขาในพระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา จึงทำให้มงคลสูตรเป็นสูตรการพัฒนาด้านตนเองที่เหมาะสมต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

สรุป

แม้ว่าความสุขจะเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา แต่ก็มีเชื่อว่าทุกคนจะสมปรารถนา การดำเนินชีวิตให้มีความสุขนั้น จะต้องอาศัยทั้งปัจจัยภายใน ได้แก่ทัศนคติที่ดี การมองโลกในแง่ดี รวมถึงการเข้าใจใน

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในชุมชนและสังคม ในทางพระพุทธศาสนา ความสุขถือเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของหลักโลกธรรม 8 ที่กล่าวถึงการมีความสุข ควบคู่ไปกับการมีความทุกข์ ซึ่งหากมนุษย์เข้าใจและสามารถจัดการกับความทุกข์และความสุขที่เกิดขึ้นนั้น ก็จะทำให้เกิดการยอมรับและสามารถปล่อยวางได้ ในขณะเดียวกัน การสร้างความสุขให้เกิดขึ้น ในทางพระพุทธศาสนา ก็ได้กล่าวถึงหลักการที่เรียกว่า มงคล หรือหลักธรรมแห่งความสุข ที่จะนำไปสู่ ความเจริญในชีวิต หลักมงคล 38 ประการ เป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงแนวทางในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสุข ทั้งความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และความสุขที่ได้รับจากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น การปฏิบัติตาม หลักมงคลชีวิต 38 ประการนั้น ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติเรียงลำดับจากข้อที่ 1 ไปหาข้อที่ 38 แต่สามารถเลือก มงคลชีวิตข้อต่างๆ มาปฏิบัติได้ตามความเหมาะสม ดังนั้น ความสุขมนุษย์สามารถสร้างและจัดการได้ด้วย ตัวเอง การสร้างและจัดการความสุขจึงเป็นกระบวนการที่สำคัญ ที่จะส่งผลให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่าง มีความสุขในชีวิต

เอกสารอ้างอิง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2563). *สู่ความเกษมสันต์นี้วันใดกาล ความสุข 5 ชั้น*.

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์เผยแพร่.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2566). *ความสุขที่สมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์ เผยแพร่.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). *ความสุขที่แท้จริง*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์เผยแพร่.

พิน ดอกบัว. (2545). *ปวงปรัชญาอินเดีย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม

พระมหาคมสัน วิสุทธญาโณ (เนียมคชบาล). (2560). *วิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา*.

ปรัชญาพุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Easterlin, R.A. (2001). Income and happiness: towards a unified theory. *Economic Journal*. 111 (473): 465-484.

Easterlin, R.A. (2005). *Is there an iron law of happiness?*. Unpublished working paper. Department of Economics. University of Southern California.

Gray, R.S., Rukumnuaykit, P., Kittisuksathit, S. & Thongthai, V. (2008a). Inner happiness among Thai elderly. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*. (23): 211-224

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research*. 24: 1-34.