

ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

The Closer You Reach Happiness, the Closer You Get to the Dharma

พระครูปริยัติวรคุณ (ไพฑูรย์ อนงค์โณ)

Phrakhru Pariyatirakhun (Paithoon Anaungkano)

ไพฑูรย์ สวนมะไฟ

Paitoon Suanmafai

พระนัฐวุฒิ สิริจันโท

Phranattawut Sirichanto

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Roi-Et Buddhist College

E-mail: teddy.bo.ntk@gmail.com



Received: 2 September 2026; Revised: 7 November 2026; Accepted: 4 April 2026

วิจารณ์หนังสือ: ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม

ผู้เขียน: พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต)

สำนักพิมพ์: ธรรมสภา จัดพิมพ์เผยแพร่

ปีที่พิมพ์: 2536 จำนวนหน้า: 61

บทคัดย่อ

หนังสือ “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” เกิดขึ้นจากการแสดงธรรมกถาของพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ในงานชุมนุมพุทธธรรมศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลศิริราชและโครงการพัฒนาตน มหาวิทยาลัยมหิดล ในโอกาสแห่งสัปดาห์การปฏิบัติธรรมเนื่องในวันวิสาขบูชา ณ. วันพุธที่ 29 พฤษภาคม 2534 เดิมชื่อเรื่องว่า “การก้าวเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา” ได้เปลี่ยนเป็น “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” โดยโครงสร้างและเนื้อหาของหนังสือกล่าวถึงความสุข ๓ ระดับ คือ ๑) ความสุขชั้นกาม มีลักษณะสำคัญ คือ ต้องอาศัยสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ ๒) ความสุขชั้นจิต มีลักษณะสำคัญคือ ยังเป็นของเฉพาะกาล สุขอยู่ได้ตราบเท่าที่ยังอยู่ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ ๓) ความสุขชั้นอิสระ มีลักษณะสำคัญคือ ปลอดพ้นจากข้อบกพร่องของความสุขสองระดับข้างต้น เรียกสั้นๆ ว่า ไม่ขึ้นต่ออามิส และไม่ขึ้นต่อสมย์ หรือพูดให้จำกัดกว่านั้นว่าไร้ทุกข์ จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้คือการเสนอแนวทางการสร้างความสุขที่ยั่งยืนผ่านการมีอิสรภาพทางใจและความสุขที่แท้จริง พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้นำเสนอหลักธรรมในรูปแบบที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้อ่านสามารถปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ และการอธิบายที่มีเหตุผลทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือที่มีคุณค่าสำหรับผู้ที่ต้องการแสวงหาความสุขในชีวิตและในสังคมได้

คำสำคัญ: ยิ่งก้าว, ถึงสุข, ยิ่งใกล้, ถึงธรรม

Abstract

The book "The Closer You Reach Happiness, the Closer You Get to the Dharma " originated from a sermon delivered by Phra Thepwethi (Prayut Payutto) at the Siriraj Buddhist Community Fair, Faculty of Medicine, Siriraj Hospital, Siriraj Hospital, and the Self-Development Project, Mahidol University. on the occasion of the Dhamma Practice Week on Visakha Bucha Day, Wednesday, May 29, 1991. Originally story titled "Reaching the Dhamma in Buddhism," it was changed to "The Closer You Reach Happiness, the Closer You Get to the Dharma." The structure and content of the book discusses three levels of happiness: 1) sensual happiness, characterized by its reliance on the five senses; 2) mental happiness, characterized by its transitory nature, lasting only as long as one is in a state of concentration; and 3) freedom happiness, characterized by its freedom from the shortcomings of the two levels of happiness. In short, it is independent of material possessions and independent of time, or, more briefly, free from suffering. The highlight of this book is its approach to creating lasting happiness through mental freedom. And true happiness, Phra Thepwethi (Prayut Payutto) has presented Dhamma principles in a form that can be practically applied in daily life, enabling readers to adapt them to their daily lives. And the reasoned explanations make this book a valuable guide for those who wish to seek happiness in life and society.

Keyword: The Closer You, Reach Happiness, the Closer You, Get to the Dharma

บทนำ

หนังสือ: ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม โดย พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตโต) เป็นหนังสือที่เน้นการสอนเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมและการเข้าถึงความสุขที่ยั่งยืนผ่านทางหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยมีการนำเสนอคำสอนที่เป็นการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ผู้อ่านสามารถพัฒนาจิตใจและเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ในที่สุด

ประวัติผู้เขียน พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตโต) เป็นที่รู้จักในนามปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาแห่งยุคปัจจุบัน ที่ได้รับความเคารพนับถืออย่างยิ่ง และยอมรับอย่างกว้างขวางจากชาวไทยและชาวโลก ทั้งจากชาวพุทธ และผู้ที่นับถือศาสนาอื่นในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาและการศึกษา ท่านมีนามเดิมว่า ประยุทธิ์ นามสกุล อารยางกูร เป็นบุตรคนที่ 5 ของนายสำราญ และนางขุนกี อารยางกูร เกิดเมื่อวันที่ 12 มกราคม 2481 ตรงกับวันพฤหัสบดี แรม 7 ค่ำ เดือน 12 ปีชวด ที่ตลาดใต้ อำเภอศรีประจันต์ จังหวัดสุพรรณบุรี ท่านเริ่มศึกษาพื้นฐานที่โรงเรียนชัยศรี ประชาราษฎร์และมัธยมศึกษาที่โรงเรียนมัธยมวัดปทุมคงคา หลังจากนั้นท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรและศึกษาพระปริยัติธรรมจนสอบได้ ป.ธ. 9 ในขณะที่ยังเป็นสามเณร ท่านได้รับการอุปสมบทเป็นพระภิกษุในพระบรมราชานุเคราะห์ และสอบได้ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในปี พ.ศ. 2559 ถึงปัจจุบัน ท่านดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ทั้งได้ดำรงตำแหน่งต่าง ๆ ในสังฆมณฑลและได้รับการยกย่องในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ท่านยังมีผลงานการเขียนและบรรยายธรรมะจำนวนมาก ทำให้เกิดงานนิพนธ์และ CD ธรรมมากมาย โดยเฉพาะการ จัดทำพระไตรปิฎกฉบับคอมพิวเตอร์เป็นครั้งแรกของโลก และที่สำคัญโดยในปี พ.ศ. 2537 ท่านได้รับรางวัล "การศึกษาเพื่อสันติภาพ" จากยูเนสโก

การดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อสร้างความสุขสามารถทำได้หลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับมุมมองและแนวทางการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล จากมุมมองทางพุทธศาสนา ซึ่งมีหลักการที่เน้นการพัฒนาใจและการเข้าถึงธรรมชาติของชีวิต สิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตเพื่อสร้างความสุขที่ยั่งยืนคือ การฝึกฝนจิตใจ การมีสติ การทำความเข้าใจในตัวเอง และการปล่อยวางจากสิ่งที่ไม่จำเป็น การสร้างความสุขในชีวิตไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่มีความทุกข์เลย แต่หมายถึงการเรียนรู้ที่จะมีความสุขจากภายใน ผ่านการฝึกฝนจิตใจ การตระหนักรู้ในปัจจุบัน การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นและตัวเอง การสร้างความสุขจึงเป็นการปรับทัศนคติและวิธีการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติของชีวิตและโลกใบนี้

ความสุข คือ สภาวะที่มีความพึงพอใจและความสุขใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกายและจิตใจในทิศทางที่ดี เช่น ความรู้สึกสบายใจ, ความพึงพอใจในชีวิต, การมีความสุขสงบในใจ หรือการได้สัมผัสกับสิ่งที่น่าพึงพอใจในชีวิตในทางพระพุทธศาสนา, "สุข" เป็นเรื่องที่มีหลายแง่มุม โดยจะถูกอธิบายในหลายรูปแบบ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภทตามลักษณะของมัน เช่น สุขทางกาย และ สุขทางใจ และยังมี สุขในระดับที่ลึกซึ้ง ที่เกิดจากการบรรลุธรรม

สุขทางกายหมายถึงความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นจากร่างกาย เช่น การได้รับความสะดวกสบายทางกายภาพ อาหารอร่อย การพักผ่อน หรือความพึงพอใจจากการสัมผัสสิ่งต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายรู้สึกสบายและมีความสุข ชี้ให้เห็นว่า สุขทางกายที่เกิดขึ้นจากการพึงพาสิ่งต่างๆ ในโลกภายนอกมักจะไม่มียั่งยืน เนื่องจากร่างกายและสิ่งต่างๆ ที่เราพึ่งพามีความไม่เที่ยง (อนิจจัง) และอาจนำไปสู่ความทุกข์ในท้ายที่สุด เช่น การหลงใหลในสิ่งที่ทำให้ร่างกายสุขสบาย อาจนำไปสู่การยึดติด และมีความสุขในภายหลังความสุขทางกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสกับปัจจัยภายนอก และเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ดังนั้น แม้สุขทางกายจะเป็นสิ่งที่สำคัญในชีวิต แต่ก็ต้องมีการตระหนักรู้ว่าไม่สามารถพึ่งพาเพียงแค่สิ่งเหล่านั้นเพื่อความสุขที่แท้จริงได้

สุขทางใจหมายถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากภายใน เช่น ความสงบของจิตใจ ความพอใจในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ การปล่อยวางความกังวล ความเมตตา ความกรุณา หรือการมีสติและสมาธิที่ช่วยให้จิตใจมีความสงบ การมีสติเป็นสิ่งที่ช่วยให้เรามีความสุขทางใจที่ยั่งยืน เพราะสติจะช่วยให้เรารู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และการกระทำของตัวเอง ทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากความวิตกกังวลและความทุกข์ การปฏิบัติวิปัสสนา หรือการเจริญปัญญาเป็นการพัฒนาความรู้และความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและจิตใจ เมื่อเรามีความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับทุกข์ และ การปล่อยวาง จิตใจของเราจะมีความสุขที่แท้จริง

คนที่เข้าถึงความสุขในขั้นแห่งปัญญาแล้วนี้ จะมีความสุขทางจิตเข้ามาเป็นตัวเสริมให้สุขยิ่งขึ้น ถ้าเขาต้องการความสุขทางด้านประสาทสัมผัส ก็เอามาเป็นตัวเสริมได้อีก ไม่มีปัญหาเลย ฉะนั้นจึงต้องเข้าใจให้ถูกว่า พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้เราจำกัดเชื้อความทุกข์ให้หมด ในทางพุทธศาสนาจึงเน้นถึงความหมดทุกข์ ไม่ได้เน้นถึงการแสวงหาความสุข เพราะว่าตัวความสุขนั้นๆ เราหาได้ด้วยวิธีการต่างๆ มากมายดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งเป็นตัวประกอบ ไม่ใช่ตัวแท้ของการแก้ปัญหาและไม่ใช่ว่าเป็นจุดหมายที่แท้จริง

จากเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจารณ์เห็นว่า หนังสือ “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” ของพระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) มีเนื้อหาที่ดึงดูดน่าสนใจเป็นอย่างมาก นั่นก็คือแนวคิดที่จะให้สังคมในระดับพื้นฐานคือการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข และในระดับสูงคือการรู้จักสร้างความสุขภายในให้เกิดขึ้นได้ในตน ยิ่งกว่านั้นการที่จะทำให้มีความสุขภายในอย่างแท้จริงคือการเข้าใจสัจธรรมด้วยปัญญาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เข้าใจถึงความสุขชีวิตให้เกิดคุณภาพและความสุขอย่างแท้จริง

ความเป็นมาและโครงสร้างหนังสือและเนื้อหา

ความเป็นมาของหนังสือ : หนังสือเรื่อง “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” เป็นหนังสือเกี่ยวกับหลักการของพระพุทธศาสนานั่นคือการที่มนุษย์ทุกคนต้องการมีชีวิตและมีความสุขในชีวิตที่แท้จริงและพยายามทำทุกอย่างเพื่อสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหา เพราะความเพียรพยายามโดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดี และความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร หลักการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้แท้ที่แล้วก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเองเรียกง่าย ๆ ว่า “เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม” เป็นการถอดเทปที่จากการแสดงธรรมกถาของพระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตโต) ในงานชุมนุมพุทธธรรมศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลศิริราชและโครงการพัฒนามหาวิทยาลัยมหิดล ในโอกาสแห่งสัปดาห์การปฏิบัติธรรมเนื่องในวันวิสาขบูชา ณ.วันพุธที่ 29 พฤษภาคม 2534 เดิมชื่อเรื่องว่า “การก้าวเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา” ได้เปลี่ยนเป็น “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” หนังสือเล่มนี้จึงเป็นการรวบรวมคำสอนและแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมกับทุกคน ทุกวัย เพื่อการสร้างความสุขในชีวิตและสังคม อย่างยั่งยืน

แนวคิดหลักของหนังสือที่มุ่งเน้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าถึงสุขภาพจิตและความสงบภายใน โดยการปฏิบัติตามหลักธรรมที่ทำให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวัน คำสอนเกี่ยวกับความสุขที่แท้จริง พระเทพเวทีได้นำเสนอแนวคิดที่ว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ใช่การแสวงหาความพึงพอใจจากสิ่งภายนอก แต่เป็นการเข้าใจและรับรู้ความจริงเกี่ยวกับชีวิตและธรรมชาติ โดยใช้หลักการของพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องมือในการเข้าใจโลกและจิตใจ แนะนำการนำคำสอนทางธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการฝึกสติและการตั้งมั่นในจิตใจ เพื่อให้ผู้อ่านสามารถค้นพบความสุขในขณะนั้น ๆ ได้ การยอมรับความทุกข์เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ ซึ่งคำสอนเน้นการยอมรับและการเข้าถึงธรรมชาติของความทุกข์ โดยไม่หลีกเลี่ยง แต่เรียนรู้ที่จะรับมือกับมันอย่างมีสติ การใช้จิตวิญญานในการค้นหาความสุข ผ่านการปฏิบัติธรรมอย่างตั้งมั่นและมีจิตวิญญานสามารถพัฒนาไปสู่ความสงบและการเข้าถึงธรรมในที่สุด โดยรวมแล้ว หนังสือเล่มนี้เน้นการทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีความสุขที่ยั่งยืนและสามารถหลุดพ้นจากการติดขัดกับสิ่งภายนอกได้

โครงสร้างของหนังสือ “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” เป็นหนังสือที่มีลักษณะการแต่ง แบบร้อยแก้วหรือความเรียง ปกเล่มเล็กเน้นความเรียบง่ายและเน้นความเป็นธรรมชาติและปกสีขาวภาพปกของหนังสือสีฟ้า มีรูปดอกทานตะวันคล้ายธรรมจักรสื่อความหมายสะท้อนเรื่องราวของหนังสือ ในส่วนฟอนต์ของตัวอักษรบนปกหนังสือมีขนาดใหญ่สีดำและคำเป็นภาษาไทย จำนวน 61 หน้า โครงสร้างของหนังสือประกอบด้วยโครงสร้างและเนื้อหาของหนังสือทั้งหมด 21 ตอน เมื่อเปิดหนังสืออ่านเนื้อความข้างในทำให้รู้สึกอ่านง่ายสบายตาเพราะตัวอักษรภายในก็มีขนาดใหญ่เช่นกัน กระดาษที่ใช้พิมพ์ภายในใช้กระดาษถนอมสายตาซึ่งจะช่วยให้อ่านหนังสือได้อย่างสบายตา และอ่านได้นานมากยิ่งขึ้น สีเหลืองนวลของกระดาษจะช่วยลดแสงที่จะสะท้อน เข้าสู่ดวงตาของผู้อ่านในขณะอ่าน โดยไม่รู้สึกเมื่อยล้าบริเวณดวงตาถึงแม้เป็นหนังสือเล่มเล็กแต่ใช้ตัวอักษรสีดำ ขนาดใหญ่ประกอบกับใช้กระดาษถนอมสายตาจึงทำให้ผู้อ่านอ่านหนังสือได้ยาวนานโดยไม่น่าเบื่อ

ส่วนเนื้อหาของหนังสือ “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” ซึ่งจะได้อธิบายตามลำดับเริ่มต้นด้วยการกล่าวถึง คำปรารภของผู้บรรยายที่กล่าวถึงการก้าวไปให้ถึงธรรม ซึ่งมีเนื้อหาของหนังสือตามลำดับดังนี้

ต้องการสุขแท้ แต่ยังไม่ถูกวิธี ถ้าหากว่าเราสามารถเข้าถึงชีวิตที่ดี มีความสุขที่แท้จริงได้ อันนี้แหละคือการเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา การเข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา ก็คือสิ่งเดียวกับความปรารถนาที่เป็นเป้าหมายแห่งชีวิตของเรานั่นเอง

การปรนเปรอประสาททั้งห้า เป็นวิธีหาความสุขพื้นฐาน วิธีทางดำเนินชีวิตของมนุษย์เพื่อสร้างชีวิตที่ดีมีความสุขนั้น มนุษย์ได้ปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ ดังต่อไปนี้

วิธีที่ 1 ได้แก่ การหาวัตถุมารุงบำเรอปรนเปรอประสาททั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าเรามองดูด้วยความยุติธรรม การหาความสุขแบบนี้ของมนุษย์ คือการหาวัตถุมารุงบำเรอประสาททั้ง 5 นั้น ว่ากันไปแล้ว มันเป็นวิธีการพื้นฐานที่แทบจะไม่ต่างอะไรกัน กับสัตว์ กล่าวคือ สัตว์ที่เราเรียกว่าเดรัจฉานทั้งหลาย

มนุษย์กับสัตว์อื่นหาสุขบำเรอประสาท เสมอเหมือนกัน แต่มนุษย์ก่อทุกข์ได้มหันต์ ยิ่งกว่าสัตว์เหล่าอื่น เพราะฉะนั้น ในสังคมมนุษย์ที่ปล่อยชีวิตให้ดำเนินไปตามสัญชาตญาณก็ดี ในหมู่สัตว์อื่นทั้งหลายทั่วๆ ไปก็ดี ก็จะมีปัญหาแบบเดียวกัน คือ การแย่งชิง เบียดเบียน ซึ่งกันและกัน ส่วนมนุษย์นั้นมีความสามารถในการที่จะแสวงหาสิ่งที่จะมารุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของตนได้มาก และในการบำเรอนั้น ก็มีความสามารถในการที่จะแย่งชิงเบียดเบียนผู้อื่นได้มากด้วย

การหาความสุขด้วยวิธีเอาวัตถุมารุงบำเรอประสาททั้ง ๕ นี้ไม่ได้ผลที่จะให้บรรลุความสุข และชีวิตที่ดีงามอย่างแท้จริง ในแง่ที่ว่า มันทำให้เกิดการแย่งชิงเบียดเบียน ทำให้สังคมเดือดร้อน อยู่กันไม่เป็นสุข เมื่อสังคมเดือดร้อนแล้ว ผลคือความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้น ก็หันกลับมากระทบตัวเองด้วย อย่างน้อยก็ทำให้มีชีวิตอยู่ด้วยความหวาดระแวง ไม่มีความสุขจริง

การปรนเปรอเท่าไรไม่รู้จักพอ ความเบื่อบรรเทาความอึด การหาความสุขแบบนี้ก็มีขอบเขตแคบ ยังมีข้อบกพร่องมาก เช่น

ประการที่ 1 ก็คือ มันเป็นความสุขที่ไม่รู้จักอึด ไม่รู้จักพอ หรือไม่รู้จักเต็ม หมายความว่า ให้หาไปเถอะ จะเอามารุงบำเรอเท่าไรมันก็ไม่อึด ไม่พอ ไม่ให้ความสุขเต็มที่สักที เพราะฉะนั้นจึงต้องหากันไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ประการที่ 2 ความสุขจากวัตถุมารุงบำเรอนั้นมันมีมาพร้อมกับความเบื่อหน่ายในที่สุด คือ สุขแบบนี้ไปๆ มาๆ ผลที่สุดก็จบลงด้วยความเบื่อหน่าย เป็นความสุขที่เอียน หรือเฟ้อได้ อันนี้ก็เป็นปัญหาอย่างหนึ่งของมนุษย์ ไม่ว่าจะมีความสุขอะไร ต่อไปเราก็จะเบื่อ เราก็อเอียน แล้วก็อยากจะเปลี่ยนไปหาความสุขอย่างอื่นใหม่ๆ ไปเรื่อยๆ ซึ่งก็เป็นลักษณะหนึ่งของความไม่รู้จักพอเป็นลักษณะหนึ่งของความไม่รู้จักพอ

เอาสุขไปฝากไว้กับการบำเรอประสาท เลยต้องทุกข์จนดับ เมื่อประสาทนั้นไม่ประสิทธิ

ประการที่ 3 ความสุขจากวัตถุมารุงบำเรอนั้น มันอยู่ข้างนอก ฉาบฉวย มันปรนเปรออยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย มันไม่เข้าถึงไปถึงใจเต็มที่ ในใจที่แท้จริงในระดับประณีตลึกซึ้ง มันไม่สุขเต็มที่ ไม่เต็มชีวิตชีวา บางทีข้างนอกหาความสุขไป ตาหู ฟัง สนุกสนานไป แต่ในใจมีทุกข์อัดอยู่เต็มที่ อย่างนี้ก็เป็นความสุขแบบพอกไว้เท่านั้นเอง หรือสุขแต่เปลือก ได้แค่เคลือบหรือห่อหุ้มไว้ ไม่ซึ้งลึกก็หลุดหายไป เนื้อในคือตัวจริงอาจเป็นทุกข์ ไม่ใช่สุขแท้จริง

จะพึงพาวัดดู หรือพึงพาคนอื่น ก็ไม่เป็นสุขโดยอิสระ สังคมของเรา ถ้าคนมีเมตตา มีไมตรี มีความรัก ปรารถนาดี เอื้อเฟื้อเกื้อกูลต่อกัน มันก็ทำให้มีความสุขชนิดหนึ่ง เป็นความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น นับว่ามนุษย์ได้ก้าวหน้าไปขั้นหนึ่ง เป็นการเปิดด้านหรือช่องทางหรือวิธีที่จะหาความสุขขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง สุขแบบนี้ก็เรียกได้ว่า ประณีตมาก ดีขึ้นมามากแล้ว แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังไม่พอ เพราะว่ามันมนุษย์มีเวลาที่จะต้องอยู่ลำพังตัวเอง คนอื่นจะมาช่วยให้เรามีความสุขตลอดเวลาไม่ได้ บางเวลาเราอยู่ลำพังตัวเอง คือมีแต่กายของเรา ไม่มีคนอื่นมาอยู่ด้วย เพื่อนฝูงที่รักที่ใครจะมาอยู่กับเราตลอดเวลาไม่ได้ พ่อ แม่ ก็อยู่กับเราตลอดเวลาไม่ได้

วิธีที่ 2 สุขแบบที่ต้องอาศัยคนอื่นก็ยังเป็นการพึ่งพาอยู่ ไม่เป็นอิสระแก่ตัวเอง ถ้าหวังความสุขจากคนอื่นคนนั้น เราจะต้องมีความผิดหวัง เพราะบางทีคนนั้นไม่มาในเวลาที่เราอยากให้มา หรือบางทีเขาเคยเป็นอย่างนี้ แต่เดี๋ยวนี้ทำไมเขาเป็นอย่างอื่นไปเสีย แล้วเราก็มีความทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลงของคนอื่น

เป็นอันว่าความสุขจากวิธีหรือช่องทางที่หนึ่งคือ มีวัตถุบำรุงบำเรอประสาททั้ง ๕ ก็ไม่พอ ถึงแม้ไปใช้วิธีที่สอง เอามิตรภาพไมตรีจิตและการสังสรรค์กับเพื่อนมนุษย์มาเพิ่มอีกด้านหนึ่งก็ยังไม่พอ

กล่อมประสาท กล่อมจิต เครื่องช่วยสำหรับผู้ไม่สามารถเป็นสุขด้วยตนเอง สิ่งที่จะมากล่อมมาช่วยกระตุ้นให้มีความสุขแบบนี้ มี ๒ อย่างคือ

1. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางบวก เช่น ดนตรี เพลงดีๆ วรรณกรรม วรรณคดี จิตรกรรมและศิลปะ อย่างอื่นๆ หรืออะไรต่างๆ ทำนองนี้

2. ตัวกล่อมหรือกระตุ้นในทางลบ เช่น สุรายาเมา สิ่งเสพติด การพนัน

วิธีที่ 3 หาความสุขจากสิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท สิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท หรือกระตุ้นประสาท ตลอดจนกระตุ้นหรือกล่อมความคิด และจินตนาการ ก็เป็นแหล่งหาความสุขที่สำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์โดยเฉพาะมนุษย์บางคนนั้น ไม่สามารถหาวัตถุมาปรนเปรอบำรุงบำเรอประสาทของตัวเองให้มีความสุขได้เพียงพอ หรือบางทีถึงมีวัตถุปรนเปรอประสาททั้ง 5 มากมาย แต่ก็ไม่สามารถมีความสุขอย่างพอใจได้ หรือมีแล้วปรนเปรอแล้วก็เบื่อไปหมด และบางทีก็อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ไม่ได้ดี ก็เลยไปหาสิ่งที่จะมาช่วยกล่อมประสาท กล่อมจินตนาการ กล่อมความคิดให้เพลิดเพลิน ให้ออกไปจากสภาพปัจจุบัน ให้จิตใจล่องลอยไป ให้ลืมความทุกข์ไปคราวหนึ่งๆ บ้างเติมส่วนพร่องหรืออุดช่องโหว่ของจิตใจที่โหยหาความสุขบ้าง ตลอดจนเป็นการเพิ่มดีกรีของความสุข

รู้จักกล่อม แทนที่จะทำให้หลง กลับพาไปหาอิสรภาพ ในทางพระพุทธศาสนาจะเห็นว่า ในศีล 5 ซึ่งเป็นศีลขั้นพื้นฐาน จะไม่มีข้อห้าม หรือข้อกำหนดให้งดเว้นในเรื่องเหล่านี้ ท่านไม่ห้ามเรื่องดนตรี ไม่ห้ามเรื่องศิลปะ เช่นจิตรกรรม อะไรต่างๆ บางทีก็เหมือนกับเป็นการส่งเสริมไปด้วย ดังมีเรื่องในคัมภีร์พุทธศาสนา พระพุทธเจ้าบางทีทรงแต่งเพลงให้คนที่เป่าเครื่องดนตรีด้วยซ้ำ แต่แต่งเพลงชนิดที่มีเนื้อหาทางธรรม เรียกได้ว่าเป็นดนตรีในพระธรรมวินัย

ถ้ารู้จักแยกและเลือกหาส่วนที่ดี เช่น ดนตรีที่ประณีต ที่มีคุณค่าในทางส่งเสริมอารยธรรม วัฒนธรรม มันก็เป็นตัวที่ช่วยให้เราพ้นไปได้จากเครื่องกล่อมในทางลบ ทำให้เราไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยสิ่งเสพติด สุรายาเมา เป็นต้น

สุขเพราะกล่อม ก็ใกล้กับสุขในความฝัน ศักยภาพของมนุษย์ยังมีมากกว่านี้ โดยเฉพาะในการที่จะมีความสุขได้โดยลำพังด้วยจิตใจของตนเอง ในการที่จะมีอิสรภาพและมีความสุขของจิตใจที่เป็นอิสระ นี่เป็นศักยภาพของมนุษย์ที่ทำได้ แต่ถ้าเรามาติดกับสิ่งเหล่านี้ เราจะหยุด ไม่พัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ต่อไปอีก ทำให้สูญเสียประโยชน์ที่จะพึงได้ นอกจากนั้น ความสุขที่อาศัยตัวกล่อมเหล่านี้ ก็ยังเป็นความสุขแบบพึ่งพายังทำให้ชีวิตของเราขึ้นต่อมัน แล้วก็ยังเป็นสุขชนิดชั่วคราว เป็นสุขอยู่ได้เมื่ออยู่กับตัวกล่อมเหล่านั้น การแก้ปัญหามนุษย์นั้น ถ้ายังอยู่กับโลกแห่งความฝันที่เลื่อนลอยอยู่นี้ ก็จะไม่สำเร็จผล เราจึงต้องกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง

จะอยู่ด้วยการกล่อม หรือด้วยการปลดปล่อย ก็ยังไม่พ้นการต้องพึ่งพา มนุษย์จำนวนมากมีความสุข แต่ไม่พ้นทุกข์ เพราะทุกข์ในตัวมีอยู่อย่างไรมีอยู่อย่างนั้น มันก็เพลินไปด้วยกับสิ่งที่มากล่อมชั่วคราว ตอนนี้ออกจากโลกแห่งความเป็นจริงไป เราก็มีความสุข แต่พอกลับมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง ทุกข์ที่เคยมีก็มีอีก มนุษย์จึงแสวงหาเพื่อจะทำตนให้มีความสุข อีกสิ่งหนึ่งที่มนุษย์จำนวนมากหันไปหาก็คือ เครื่องปลดปล่อยประโลมใจหรือสิ่งที่ให้ความหวัง สิ่งปลดปล่อยประโลมหรือให้ความหวังนี้ เป็นเรื่องที่ลึกลงไปในจิตใจมาก และมักจะเป็นเรื่องลึกลับหรือเกี่ยวกับอำนาจที่มองไม่เห็น เช่น สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤทธิเดช ปาฏิหาริย์ ตลอดจนถึงเป็นเครื่องประเทืองขวัญ เช่น น้ำมันต์ เป็นต้น

สุขเต็มอิมภายใน ด้วยลำพังจิตใจของตนเอง สมัยโบราณก่อนพุทธกาลมาแล้ว คนจำนวนมากหาวิธีที่จะสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขกันต่างๆ นานา วิธีที่กล่าวมาข้างต้นเขาหาทั้งหมดแล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาล จนกระทั่งในที่สุดเขาเห็นว่า ไม่ว่าจะหาออกไปถึงไหน ก็ยังไม่ถึงที่สุด ไม่สุขสม ก็หันเข้ามาแสวงหาภายในตนเอง คนพวกหนึ่งก็ออกบวชเป็นฤาษีชีไพร ไปบำเพ็ญเพียรทางจิต ทำสมาธิ จนกระทั่งได้ฌาน ได้สมาบัติ พวกนี้ก็ติดต่อกับภาวะทางจิตใจ จิตลงสู่ภาวะที่ลึกซึ้ง เขาเรียกว่าจิตหลุดพ้นจากสิ่งที่รบกวน หลุดพ้นจากสิ่งที่ทำให้ระคายเคือง พวกนี้ไม่มีความสุขเลย พวกนี้ก็ปรากฏว่ามีความสุขมาก สุขจริง พระพุทธเจ้าตรัสเตือนว่า ยัง สุขแบบนี้ เป็นความสุขภายในของจิต สุขในตัวของตัวเอง เป็นขั้นสูงแล้ว แต่มนุษย์ก็ไม่สามารถอยู่ในภาวะแห่งความสุขหรืออยู่ในอาการติดต่อกับทางจิตนั้นได้ตลอดไป เขาจะต้องออกมาสู่โลกแห่งความเป็นจริง

สุขแท้ เมื่ออยู่กับความจริงโดยไม่มีทุกข์ พระพุทธเจ้าต้องการก็คือ การพัฒนาต่อไปอีกขั้นหนึ่ง เมื่อถึงขั้นนี้เป็นขั้นของจิต เป็นความสุขขั้นจิต ขึ้นต่อไปก็คือ ขั้นปัญญา คือการมาเผชิญหน้า และรู้เท่าทันความจริงด้วยปัญญา สารของขั้นนี้ก็คือ การรู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริง และเมื่อรู้เท่าทันตามความเป็นจริงแล้ว ก็ทำจิตใจของเราให้เป็นอิสระได้ พระพุทธศาสนาถือว่าจะต้องมาถึงขั้นนี้ ต่อเมื่อถึงขั้นนี้เท่านั้น จึงจะเป็นการมีชีวิตที่ดี และมีความสุขที่แท้จริง

สุขแท้ที่ไร้ทุกข์เป็นฐาน สุขอื่นทุกประการก็เต็มอิมจริง สำหรับคนที่สามารถสร้างชีวิตที่ดีงาม มีความสุขโดยมีปัญญารู้เท่าทันอย่างนี้แล้ว เมื่อเขาสร้างผลสำเร็จในทางจิตขั้น เช่น ทำสมาธิได้สูง การทำสมาธิเข้าถึงภาวะติดต่อกับทางจิตนั้น มันก็มาเป็นตัวประกอบเสริมความสุขของเขา ให้ความสุขนั้นมาก หรือพูดให้ถูกต้องแท้กว่า มันก็เป็นความสุขที่เต็มบริบูรณ์ครบถ้วน คือเขาจะเสวยความสุขนั้นได้บริบูรณ์เต็มตามสภาพของมัน โดยไม่มีอะไรรบกวน ระคาย หรือบ่อนเบียนเลย เพราะมีรากฐานคือความไม่มีทุกข์ เป็นตัวรองรับ ฉะนั้น สุขด้านอื่นๆ ก็เป็นตัวเสริมความสุขของเขา โดยที่ตัวเขามีความสุขแท้เป็นฐานหรือเป็นพื้นอยู่แล้ว

สุขสามระดับ มากับหลักปฏิบัติสามขั้น การหาความสุขของมนุษย์ก้าวหน้ามาเป็นขั้นๆ จัดเป็นระดับได้ ๓ ระดับ คือ

ระดับที่ 1 การบำรุงบำเรอประสาทสัมผัสที่ทางพระท่านเรียกว่า ขั้นกาม หรือกามาวจร เป็นการหาความสุขของคนทั่วไป แม้จนกระทั่งถึงสวรรค์ทั้ง ๖ ก็อยู่กับเรื่องของประสาทสัมผัสทั้งนั้น

ระดับที่ 2 คือ สุขที่ประณีตขึ้นมาในระดับจิตใจ ที่เข้าถึงโดยลำพังจิตเองแท้ๆ อย่างที่ว่า ทำสมาธิตลอดจนบำเพ็ญฌานสมาบัติ ตอนนี้นำจากเรื่องกามไปแล้ว ท่านเรียกว่า ขั้นรูปาวจร และอรูปาวจร ขอเรียกเป็นศัพท์เทคนิคหน่อย เป็นขั้นของความสุขทางจิต

ระดับที่ 3 คือ ต่อจากนั้น ก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่ง ก็ถึงระดับสูงสุดที่สุขนั้นปราศจากทุกข์ เป็นขั้นของอิสรภาพ หรือขั้นวิมุตติ ก็คือระดับของปัญญา หมายความว่า เป็นระดับที่ความสุขเกิดจากการที่ปัญญาเห็นแจ้งความจริงของสิ่งทั้งหลาย

สุขแท้ อยู่ในวิถีแห่งอิสรภาพ การที่เราแสวงหาชีวิตที่ดีให้มีความสุขที่แท้จริงนั้น ถ้าทำได้อย่างที่ว่ามานี้ก็เข้าถึงธรรมในพระพุทธศาสนา คือการมีความสุขสูงขึ้นเป็นขั้นๆ รวม ๓ ระดับ

ระดับที่ 1 การเข้าถึงธรรมในขั้นต้น ก็คือ ศีล

ระดับที่ 2 ในการเข้าถึงธรรม ก็คือ การอบรมเจริญสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้เข้าถึงความสุขทางจิต

ระดับที่ 3 เข้าถึงธรรมด้วยปัญญาที่ทำให้ปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิง เข้าถึงโลกุตระ

ความสุขแต่ละขั้นแต่ละระดับมีจุดอ่อน จะเห็นได้จากลักษณะของความสุขในขั้นหรือระดับนั้นๆ ซึ่งจะสรุปให้เห็นเป็นลำดับดังนี้

ความสุขระดับที่ 1 คือ ขั้นกาม มีลักษณะสำคัญ คือ ต้องอาศัยสิ่งบำเรอประสาททั้ง 5

ความสุขระดับที่ 2 คือ **ขั้นจิต** มีลักษณะสำคัญคือ ยังเป็นของเฉพาะกาล สุขอยู่ได้ตราบเท่าที่ยังอยู่ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ

ความสุขระดับที่ 3 คือ **ขั้นอิสระ** มีลักษณะสำคัญคือ ปลอดพ้นจากข้อบกพร่องของความสุขสองระดับข้างต้น เรียกสั้นๆ ว่า ไม่ขึ้นต่ออามิส และไม่ขึ้นต่อสมัย หรือพูดให้จำกัดกว่านั้นว่าไร้ทุกข์ พูดให้สั้นกว่านี้ จับสาระสำคัญว่า

1. ความสุขระดับกาม ขึ้นต่ออามิส
2. ความสุขระดับจิต ขึ้นต่อสมัย (และยังอาจหลงติด)
3. ความสุขระดับอิสระ ทั้งไม่ขึ้นต่ออามิส และไม่ขึ้นต่อสมัย

อิสรภาพ คือหลักประกันของความสุขที่แท้ ความสุข ๒ ระดับแรก คือ กามและจิต หรือกาม กับรูป ปาวจรและอรุปาวจรนั้น จะดีงาม เป็นสุขจริงที่ไร้พิษภัย ต่อเมื่อมีเครื่องควบคุมให้อยู่ในขอบเขต ตัวควบคุมที่สำคัญ ก็คือ ความสังวรระวังและการบังคับควบคุมตนที่เรียกว่าสัญญาะ พร้อมทั้งความไม่ประมาท และความรู้จักประมาณ แต่สุขระดับสุดท้ายในภาวะแห่งความเป็นอิสระนั้น ไม่ต้องเรียกหาเครื่องควบคุมเหล่านี้ เพราะตัวคุมเหล่านั้นมีอยู่เป็นอยู่ในตัวของมันเอง สำเร็จพร้อมอยู่ในความสุขนั้นอยู่แล้ว และแท้ที่จริง มันเองนั่นแหละเป็นแหล่งที่ทำให้เกิดตัวคุมเหล่านั้นที่จะมาช่วยดูแลความสุขสองระดับข้างต้นให้เป็นไปด้วยดีอย่างพอดี

ฝึกเว้นสุขแบบพึงพา เพื่อพัฒนาสุขที่เป็นอิสระ ถ้าเราต้องการที่จะเข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป อีก เราจะเลยชั้นกามหรือชั้นประสาทสัมผัสไปสู่ขั้นจิต ตอนนั้นแหละ จะมีการแนะนำให้ถือศีลที่สูงขึ้นไป โดยมี ความมุ่งหมายเพื่อจะฝึกให้เราอยู่ได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งเหล่านั้น คือทำอย่างไรความสุขของเราจะไม่ต้องไปฝากไว้กับสิ่งบำเรอความสุขทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทานก็เลยให้ศีลแปด จะเห็นว่าเป็นข้อปฏิบัติเสริมจากศีลห้า ในระดับของการฝึกให้เรารู้จักที่จะอยู่ได้เป็นอิสระ โดยไม่ต้องขึ้นกับปัจจัยหรือวัตถุบำรุงกายจากภายนอก

เว้นสุขบำเรอประสาท คือหัดเป็นสุขอย่างอิสระ ไม่ใช่จะหาทุกข์มาทน ข้อปฏิบัติประเภทวัตรที่ให้ สัมครใจกินมื้อเดียว ที่ให้รับประทานอาหารไม่มาก หรือไม่ให้นอนแบบหุรหุราแสนสบายอะไรนี้ ไม่ได้มุ่งหมาย ให้เราสร้างความทุกข์ให้แก่ตนเอง แต่ต้องการให้เราฝึกตนเองให้พ้นจากการที่จะต้องฝากความสุขไว้กับสิ่ง บำเรอภายนอกหรือวัตถุ หมายความว่า เป็นการฝึกในวิถีทางแห่งชีวิตที่มีอิสรภาพ ให้เข้าถึงความจริงที่ว่า ความสุขของเราไม่จำเป็นต้องขึ้นกับวัตถุภายนอก เราสามารถมีความสุขได้ด้วยชีวิตที่เรียบง่าย ตลอดจน แม้แต่หาความสุขได้โดยลำพังจิตใจของเราเอง อันนี้เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตนเท่านั้นเอง

ศีลพุทธไม่ใช่ข้อห้าม แต่ตามจริงเป็นข้อหัด ศีล นี่ก็เป็นข้อปฏิบัติในการฝึกตน ที่จะก้าวหน้าไปใน วิถีทางของความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้น ซึ่งจะไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุปรนเปรอ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อจะเข้าไปถึงขั้น ของการหาความสุขทางจิตต่อไป ทานมุ่งเพื่อให้เราพัฒนาตนเองสูงขึ้นในการหาความสุขนั่นเอง ไปสู่ ความสุขในทางจิต และต่อไปจนถึงความสุขด้วยปัญญาที่ไร้ทุกข์ ให้สามารถที่จะใช้ปัญญา พิจารณาเข้าใจเหตุ และผลในการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง โดยไม่ต้องฝากชีวิตและความสุขไว้กับวัตถุภายนอก และแม้แต่ความดื่ม ด่ำในทางจิตใจ

เมื่อสุขแท้ถึงธรรม พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข หรือการเข้าถึง ธรรมนั้น ก็มีให้เราเข้าถึงได้อยู่แล้วเป็นขั้นๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น 3 ระดับ

ระดับที่ 1 คือขั้นกาม ได้แก่การที่จะบำเรอบำเรอประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ในขั้นนี้ จะต้องมียศควบคุมให้เราอยู่กัน ในสังคมด้วยดีมีสันติสุข

ระดับที่ 2 คือขั้นจิต ได้แก่ขั้นรูปาวจร และ อรูปาวจร ขั้นนี้เราเข้าถึงได้ด้วยสมาธิ หรือการพัฒนา จิตใจ แต่ท่านก็บอกว่าแค่นี้ก็ยังไม่พอ

ระดับที่ 3 คือ ขั้นปรมาตม หรือ โลกุตตระ เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา ท่านสอนว่า เธอจะต้องแก้ปัญหา ด้วยปัญญาให้มันเสร็จสิ้นไปในปัจจุบัน

รวมแล้วหลักการในเรื่องนี้ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้นเอง ไม่ได้ไปไหนเลยอยู่ในชีวิตของเราเอง ขอให้เราเข้าใจธรรมกันในความหมายนี้ ซึ่งที่จริงมันเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่มีอะไรยาก ในเรื่องธรรม แต่ถ้าไปแจกแจง ในรายละเอียดมันก็เยอะแยะเหลือเกินไม่รู้จักจบ ถ้าจับสาระให้ถูก ให้เรามีชีวิตที่ดีมีความสุขได้จริง

บทวิจารณ์

1. สารเนื้อหาของหนังสือ

หนังสือ “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” ผู้เขียนต้องการนำเสนอแนวคิดของมนุษย์ที่ต้องการแสวงหาความสุข 3 ประการ คือ 1) ความสุขระดับที่ 1 คือ ขั้นกาม มีลักษณะสำคัญ คือ ต้องอาศัยสิ่งบำเรอประสาททั้ง 5 2) ความสุขระดับที่ 2 คือ ขั้นจิต 3) ความสุขระดับที่ 3 คือ ขั้นอิสระ

ผู้อ่านเห็นว่า การจัดโครงสร้างของหนังสือมีความเหมาะสม ด้วยการแบ่งเนื้อหาที่ลงตัว ลำดับการนำเสนอเนื้อหาเป็นลำดับขั้นตอนได้ชัดเจน โดยเริ่มจากการจัดทำสารบัญ นำเนื้อเรื่องใหญ่ และเนื้อหาที่ละเอียดลงไปถึงเนื้อหาย่อย และเป็นการนำเอาหลักการทางพุทธศาสนา มา และการนำเสนอประเด็นที่ดูเหมือนเข้ากับ ชีวิตของคนปัจจุบันซึ่งเป็นจุดเด่นของหนังสือเล่มนี้ ตลอดจนขนาดของ รูปเล่มที่กระชับรัดกุมทั้งปกหน้า/ปกหลัง มีจำนวน 61 หน้าเหมาะสำหรับการหยิบจับ สามารถทำความเข้าใจได้โดยตรงไม่อ้อมค้อม ง่ายต่ออ่านทำความเข้าใจแล้วนำมาเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตได้

คุณค่าของหนังสือ “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” เป็นการถอดความจากการ บรรยาย เนื้อหาสาระของความสุขของมนุษย์ที่เกิดจากการสัมผัสด้วยประสาททั้ง 5 ในพุทธศาสนาถือว่าสุขไม่จริง ตรงกันข้ามกับทำให้เกิดความทุกข์ที่แสดงไว้ในคัมภีร์ พุทธศาสนา แยกได้เป็น 3 ระดับ คือ 1, ความสุขระดับกาม ขึ้นต่ออามิส 2, ความสุขระดับจิต ขึ้นต่อสมย์ (และยังอาจหลงติด) 3, ความสุขระดับอิสระ ทั้งไม่ขึ้นต่ออามิส ความสุขนี้มีอยู่ในธรรมชาติและมีภาวะขนานไปกับความสุข ผู้ที่ดำรงชีวิตตามหลักธรรมในพุทธศาสนาย่อมแสวงหาความสุขได้มากกว่าและดับทุกข์ให้หมดสิ้นด้วยการปฏิบัติตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อมนุษย์ใช้พลังความสามารถที่มีอยู่ของตน โดยนำเอาหลักธรรมมาปฏิบัติให้สมบูรณ์เต็มที่จะเข้าถึงภาวะนั้นได้ทุกคน

ผู้อ่านเห็นว่า พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้อธิบาย ความสุขใน พระพุทธศาสนาเถรวาท แบ่งเป็น สุขทางกายและสุขทางใจ เป็นภาวะตรงข้ามกับความทุกข์ เป็นเวทนา และอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ กามสุข และนิพพานสุข ระดับของความสุขมีความสัมพันธ์กับภพภูมิ กามสุขเป็นสุขที่เกิดจากกามคุณ 5 แม้จะทำให้ เกิดความสุขสมนัส แต่ก็ทำให้เกิดความทุกข์โทมนัสเช่นกัน ฌานสุขเป็นสุขที่เกิดจากฌาน ประณีตกว่ากามสุข ไม่ขึ้นต่อประสาทสัมผัสทั้ง 5 แต่กิเลสสามารถเกิดใหม่ได้เมื่อออกจาก ฌาน นิพพานสุขเป็นสุขที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา เป็นสุขที่ประณีตกว่ากามสุขและฌานสุข ผู้ที่เข้าถึงนิพพานสุขแล้ว ไม่ต้องอาศัยการปรุงแต่งใดๆ ให้เกิดความสุข เนื่องจากพ้นจาก ภาวะของกิเลส ความทุกข์ ความไม่เที่ยงทั้งปวง

ดังนั้น ความสุขอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา กล่าวคือเป็นการใช้เหตุผลหรือ ปัญญาจากการใคร่ครวญไตรตรองซึ่งเป็นคุณค่าแท้จริงของมนุษย์ เพราะการที่จะได้ความสุข ย่อมเกิดขึ้นจากการกระทำกรรมดีเท่านั้น ดังนั้น ความสุขจึงมิได้ด้วยการควบคุมอารมณ์ด้วยเหตุผล และการใช้ปัญญาจะนำพาชีวิตของมนุษย์ทุกคน บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดของชีวิต เพื่อให้ชีวิตเจริญก้าวหน้ารุ่งเรืองไพบูลย์ทั้งตนเอง และสังคม จึงเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด เพราะก่อให้เกิดความสุขแท้จริง ดังนั้น ความสุขที่แท้จริงจะต้องมีลักษณะสอดคล้องกับคุณธรรมและธรรมชาติที่ดีของมนุษย์ เหตุผลเป็นสิ่งที่สูงส่งและเป็นแก่นแท้เป็นลักษณะเฉพาะของมนุษย์ การ

ดำเนินชีวิตด้วยหลักการของเหตุผลจึงเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุดที่มนุษย์ควรแสวงหาและเป็นชีวิตที่มีความสุขอย่างแท้จริง

2. ข้อเด่นของหนังสือ

"ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม" หมายถึงว่ายิ่งเรามีความเข้าใจในความสุขที่แท้จริง และเข้าถึงความสุขที่เกิดจากความสงบภายในจิตใจ โดยไม่ต้องพึ่งพาการปรนเปรอประสาทหรือวัตถุภายนอก เราก็จะยิ่งเข้าใจเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ "นิพพาน" หรือความหลุดพ้นจากกองทุกข์ ซึ่งมีข้อเด่นของหนังสือ ดังนี้

1. ชัดเด่นในแนวคิดเรื่อง “สุขแท้” สุขที่ฝากไว้ภายนอก หนังสือช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจว่า สุขที่เราหามักจะเป็นสุขบนความพึงพอใจของประสาทสัมผัส วัตถุ คน ซึ่งมีขีดจำกัดและเปลี่ยนแปลงได้ง่าย แล้วชวนให้ก้าวไป “สุขที่อิสระ” คืออยู่ได้ด้วยจิตใจของตนเอง มีพื้นฐานเป็นปัญญาและความไม่มีทุกข์ภายใน

2. เป็นแนวทางปฏิบัติธรรมที่มีโครงสร้างมีการแบ่ง “ระดับ” ของสุขหลายระดับ (สุขแบบกาม สุขแบบจิต ฯลฯ) และคู่ขนานกับหลักปฏิบัติ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา ที่ช่วยให้ผู้อ่านเห็นเส้นทางและก้าวเดินจากพื้นฐานไปสู่จุดที่ลึกซึ้งขึ้นได้

3. ภาษาที่เข้าถึงง่าย แต่ลึกซึ้งแม้ว่าเป็นธรรมเทศนา มีคำสอนเชิงพุทธศาสนา แต่อธิบายให้เห็นภาพเปรียบเทียบ เข้าใจได้ถึงสภาพชีวิตจริง เช่นเรื่อง “ฝากสุขไว้กับประสาทสัมผัส” “ความไม่รู้จักพอ” หรือเวลาที่ประสาทไม่พร้อม เช่นเจ็บป่วย

4. ช่วยปลูกจิตสำนึกว่า “สุข” ไม่ใช่แค่สิ่งที่เราหาแต่คือสิ่งที่ต้องสร้างด้วยภายใน ทำให้ผู้อ่านได้ตระหนักว่าถ้ารอเพียงปัจจัยภายนอกเรื่อย ๆ ก็อาจไม่มีวันอิ่ม สุขจริงเกิดจากการมีปัญญารู้เท่าทันตนเอง

5. สร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาด้านตนเอง เนื้อหาในเล่มส่งเสริมให้ผู้อ่านมองชีวิตอย่างมีเป้าหมาย เห็นคุณค่าของการพัฒนาจิตใจ และเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงไม่ได้อยู่ที่ภายนอก แต่อยู่ที่ใจที่สงบและมีปัญญา

ซึ่งมีความสอดคล้องกับหนังสือของพระไพศาล วิสาโล – หนังสือ: *ความสุขที่ปลายทางคือทุกข์* ความสอดคล้อง: ทั้งสองเล่มเน้นว่า "ความสุขทางวัตถุ" หรือ "สุขที่ได้จากภายนอก" ไม่จีรัง และเป็นต้นเหตุของความทุกข์ถ้าหลงติด พระไพศาลมักใช้ถ้อยคำเรียบง่ายชวนคิด เช่น “สุขที่ขึ้นกับเงื่อนไข คือสุขที่ไม่มั่นคง” ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสมเด็จฯ ที่เน้นสุขจากการฝึกจิต ฝึกปัญญา มีแนวทางที่เหมือนกัน การมีสติ การลดอัตตา การไม่ยึดติดในสุขแบบเสพติด

หนังสือของท่านพุทธทาสภิกขุ – หนังสือ: *คู่มือมนุษย์, อิสราภาพจากกามสุข* ท่านพุทธทาสเน้นว่า “ธรรมะเพื่อความหลุดพ้น” ต้องไม่หลงมัวเมาในกิเลส โดยเฉพาะสุขทางกามสุข แนวคิดนี้ตรงกับสิ่งที่สมเด็จฯ กล่าวใน “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” ว่าการวิ่งหาสุขด้วยตา หู จมูก ลิ้น เป็นแค่ระดับต้น ยังไม่ใช่ “สุขแท้” คำที่ตรงกัน: สุขจากภายใน วางใจเหนือโลก อยู่กับธรรมชาติโดยไม่ถูกครอบงำ

3. ข้อด้อยของหนังสือ

1. อาจเหมาะกับคนมีพื้นฐานธรรมะมาแล้วมากกว่า ถ้าคนเพิ่งเริ่มสนใจธรรมะ หรือไม่คุ้นกับแนวคิดเรื่องภายใน อิสราภาพจิต ปัญญา ฯลฯ บางตอนอาจดูเป็นแนวคิดที่ “สูง” หรือยากจะทำได้จริงทันที

2. ความเป็นนามธรรม แนวคิดลึก บางส่วนของเนื้อหาต้องใช้การไตร่ตรอง พิจารณาอย่างมาก เช่น สุขตามประสาท และสุขแท้โดยปัญญา ซึ่งถ้าไม่เคยฝึก หรือไม่มีเวลาพอให้พิจารณาลึก อาจเข้าใจผิดหรือนำไปใช้ผิดทาง

3. แรงบันดาลใจ ปฏิบัติจริง หนังสือให้แนวคิดและชี้ทางชัดเจน แต่ไม่ได้ลงรายละเอียดเชิงปฏิบัติวันต่อวันมากนัก เช่น “จะอย่างไรให้จิตไม่ต้องฝากความสุขกับสิ่งภายนอก” อาจขาดคำแนะนำเฉพาะเจาะจงในสถานการณ์ชีวิตของแต่ละคน

4. อาจมีเนื้อหาที่ทำลายทางอารมณ์ ทางใจ เมื่อเริ่มเห็นจุดอ่อนของตัวเอง หรือรู้ว่าหลายสิ่งที่เคยคิดว่าสำคัญ อาจไม่ใช่สุขแท้ อาจทำให้รู้สึกไม่มั่นใจ เสียใจ หรือท้อได้ ถ้าไม่มีการสนับสนุนหรือคู่มือปฏิบัติจริง ชัดจำกัดในบริบทสังคม บางแง่ของแนวคิด “เว้นจากวัตถุ บำเรอประสาท” หรือ “ศีลแปด” อาจยากสำหรับคนในสังคมที่มีภาระ ความรับผิดชอบ หรือสิ่งแวดล้อมไม่เอื้อ อาจต้องหาจุดปรับให้เหมาะกับชีวิตประจำวันซึ่งมีความสอดคล้องกับหนังสือของท่านพุทธทาสภิกขุ “อิสรภาพจากความสุข” การใช้ภาษาธรรมะที่นามธรรม เข้าใจยากสำหรับผู้เริ่มต้น ใช้ภาษาที่ “ชัด” สำหรับผู้ศึกษาธรรมะระดับกลางขึ้นไป แต่ถ้าเป็นผู้เริ่มต้น หรือยังไม่เข้าใจเรื่อง “ขันธ อายตนะ สุนฺณุตตา” อาจรู้สึกว้าว “สูงเกินไป” หรือจับต้องไม่ได้ในชีวิตจริง ผู้อ่านที่เพิ่งเริ่มเข้าสู่ธรรมะ อาจท้อหรือรู้สึกว้าว “ธรรมะยากไป” จึงถอยห่างแทนที่จะใกล้ธรรม

4. ทักษะของผู้วิจารณ์

แม้ว่าหนังสือเล่มนี้จะมีข้อดีมากมาย แต่ก็มีบางข้อที่ควรพิจารณา หนังสือเล่มนี้เน้นการใช้หลักธรรมะเป็นหลัก ซึ่งอาจไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานหรือความเข้าใจในพระพุทธศาสนา บางคนอาจรู้สึกว่ายากต่อการเข้าใจ เนื้อหา บางส่วนอาจลึกซึ้งหรืออธิบายยาวเกินไป ทำให้ผู้อ่านที่มีเวลาและความอดทนน้อยอาจรู้สึกเบื่อหน่าย อีกประการหนึ่ง ในหนังสือเล่มนี้ซึ่งอาจจะมีจุดบกพร่องอีกประการ คือเนื้อหาส่วนใหญ่มีความลึกซึ้งและเน้นไปที่การปฏิบัติธรรม ซึ่งอาจ ทำให้ผู้อ่านที่ไม่มีประสบการณ์ ในการปฏิบัติธรรมรู้สึกว่าหนังสือมีความซับซ้อนและไม่สามารถนำไปใช้ได้ทันทีนอกจากนี้ การที่หนังสือเน้นการแสวงหาความสุข อาจทำให้บางคนรู้สึกว่าขาดการเชื่อมโยงกับปัญหาและสถานการณ์ ในโลก ภายนอกที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

หนังสือ “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” โดย พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) แม้ว่าโดยรวมจะเป็นหนังสือที่ลึกซึ้งและมีคุณค่าสูงทางธรรมะ แต่ก็ยังมีบางจุดที่สามารถปรับปรุงเพิ่มเติมได้เพื่อให้เข้าถึงผู้อ่านได้หลากหลายและนำไปใช้ได้ง่ายขึ้นในชีวิตประจำวัน ภาษาที่ใช้ยังเป็นเชิงปรัชญา ควรปรับให้จับต้องได้มากขึ้น ใช้ศัพท์ทางธรรมะและแนวคิดเชิงนามธรรม เช่น สุขทางปัญญา สุขที่ไม่ขึ้นต่ออายตนะ ซึ่งคนทั่วไปโดยเฉพาะผู้เริ่มต้นอาจไม่เข้าใจทันที ข้อเสนอแนะ: ควรมีคำอธิบายศัพท์หรือแทรกคำแปลภาษาง่ายไว้ข้างต้น อาจเพิ่มสรุปสั้นๆ ทุกท้ายบท เพื่อช่วยให้เข้าใจสาระหลักก่อนจะลึก

สรุป

หนังสือเรื่อง “ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม” เมื่อพิจารณาจากแง่มุมของนำเสนอ ความคิดนั้นหนังสือเล่มนี้ทำได้อย่างสมบูรณ์แบบ แต่หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่กระบวนการที่จะทำให้ผู้ศึกษาด้านใดด้านหนึ่งเพียงด้านเดียว การอธิบายมีลักษณะอิงอยู่กับหลักการเป็นส่วนมาก ทำให้มีข้อคิดในเชิงปฏิบัติจริงในชีวิต เพราะรูปแบบการอธิบายเป็นเหมือนสำนวนเทศน์ มากกว่าจะสามารถนำไปเป็นคู่มือในเชิงปฏิบัติได้ และการอธิบายทั้งหมด ก็มีความเป็น นามธรรมสูง ถ้าจะให้หนังสือมีความสมบูรณ์มากขึ้น ควรนำเอาปัญหา แล้วนำเสนอ ทางออกในเชิงปฏิบัติเพื่อให้ใช้ได้ในชีวิตจริง สร้างสุขด้วยการดับทุกข์ หรือสร้างสุขโดยไม่สนใจความทุกข์ที่จะตามมา จึงเป็นเรื่องที่ควรจะหันมามองร่วมกัน และสร้างความสัมพันธ์ในแง่ความคิดให้หลากหลายและเข้าใจกันมากขึ้น

แนวคิดหลักของหนังสือ “ความสุขที่แท้จริง (สุขแท้) ต้องเกิดจากภายใน ผ่านการฝึกจิต ฝึกปัญญา และดำเนินตามหลักธรรม” ไม่ใช่ความสุขที่ฝากไว้กับสิ่งภายนอก เช่น วัตถุ เงินทอง ความบันเทิง หรือแม้แต่ความพอใจทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ มีสาระสำคัญโดยสรุปดังนี้

1. ความหมายของ “สุข” ที่แท้จริง สุขทางวัตถุหรือสุขจากสิ่งภายนอก เช่น ความสะดวกสบาย งามคุณ อำนาจเงินทอง เป็นสุขแบบผิวเผินและไม่ยั่งยืน สุขที่แท้เกิดจากจิตใจที่ฝึกดีแล้ว มีปัญญา มีความสงบ ไม่อิงกับสิ่งภายนอก และไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ “สุขแท้ คือ ความอิสระจากทุกข์ ไม่ใช่เพียงแค่มีสุขชั่วครวณ”

2. สุขมีหลายระดับ (แบ่งตามขั้นพัฒนาจิต) สุขแบบกาม (Sensual pleasure) ได้จากวัตถุ, เสียง, กลิ่น, รส สุขจากสมาธิ สุขที่เกิดจากจิตใจตั้งมั่น สงบ เป็นสุขภายใน สุขจากปัญญา สุขจากความเข้าใจใน ธรรมะ มองโลกตามความเป็นจริง สุขจากวิมุตติ สุขจากการหลุดพ้น ไม่ยึดติด ไม่ทุกข์

3. สุขแท้สัมพันธ์กับธรรมะ สุขที่ลึกซึ้งเกิดขึ้นตามลำดับการพัฒนาจิต เช่น รักษาศีล จิตสงบ เกิดสมาธิ พัฒนาปัญญา เข้าถึงธรรม ยิ่งพัฒนาจิตใจมากขึ้น ยิ่งหลุดพ้นจากความอยาก ความยึดติด จึงยิ่งใกล้ธรรมมากขึ้น

4. อุปสรรคของการเข้าถึงสุขแท้ การฝากความสุขไว้กับสิ่งภายนอก เช่น ต้องมีโทรศัพท์ใหม่ ต้องได้คำชม ต้องมีความรัก ไม่รู้จักพอ หาความสุขแบบเดิมซ้ำ ๆ จนเสียดิต กลัวการเปลี่ยนแปลง ไม่กล้าเรียนรู้จากความทุกข์

5. แนวทางในการก้าวสู่สุขแท้ เริ่มจากการ สังเกตตนเอง ว่าสุขที่เราต้องการมาจากอะไรฝึกใจให้สงบ ผ่านสติ สมาธิ พิจารณาความจริงของชีวิต เช่น ความไม่เที่ยง ความเป็นอนัตตา ลดความยึดติด ในตัวตน วัตถุ และอารมณ์ ดำเนินชีวิตตามธรรม ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

ข้อคิดสำคัญจากหนังสือ สุขที่แท้ ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องวิ่งหา แต่คือสิ่งที่เราต้อง 'สร้าง' ด้วยใจที่รู้เท่าทัน ยิ่งเข้าใจธรรม ยิ่งวางใจได้ ยิ่งวางใจได้ ก็ยิ่งสุข ธรรมะไม่ได้ทำให้เราหนีโลก แต่ทำให้เราอยู่กับโลกได้อย่างมีสุข

เอกสารอ้างอิง

พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2536). ยิ่งก้าวถึงสุข ยิ่งใกล้ถึงธรรม. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). สันติภาพเกิดจากอริสราพ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย

ลลิตภัทร เจนจบ. (2565). การสร้างสันติภาพภายในตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท. ปริญญาโทปริญา ดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2555). พจนานุกรมพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

พระไพศาล วิสาโล. (2553). ความสุขที่ปลายจมูก. กรุงเทพมหานคร: เครือข่ายพุทธิกา.

พุทธทาส ภิกขุ. (2522). วิธีแห่งการบรรเทาทุกข์. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2561). ทุกข์ให้เห็น สุขให้เป็น. กรุงเทพมหานคร: บุ๊คส์ไมล์.