



ความสุข อันประเสริฐ

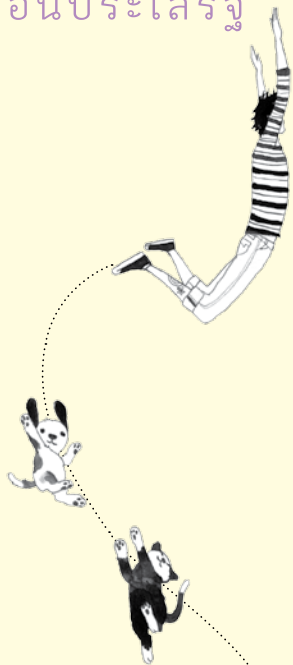
พระไพศาล วิสาโล



พระไพศาล วิสาโล

ความสุข

อันประเสริฐ





ความสูง อันประเสริฐ

พระไพศาล วิสาโล

www.visalo.org



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๙๕

www.kanlayanatam.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๕ จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ถอดความ มารศรี วิสิทธิกาศ

ภาพปก/ภาพประกอบ เซมเบ้ จัดรูปเล่ม คนข้างหลัง

ช่วยแก้คำ อะตอม พิสูจน์อักษร หอยทากตัวนั้น, หะนุ

พิมพ์โดย บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

ขอมอบเป็น
ธรรมบรณการ

แด่.....

จาก.....

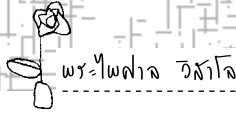


คำปรารภ



ใครๆ ก็ยอมปรารถนาความสุข แต่ความสุขที่คนส่วนใหญ่แสวงหานั้นมักนำมาซึ่งความทุกข์ ทั้งในระหว่างที่ไขว่คว้าและเมื่อได้มาแล้ว อันที่จริงเพียงแค่อยากก็ทุกข์แล้ว และแม้ได้สมอยาก ก็สุขแค่ชั่วคราว เพราะหลังจากนั้นก็อยากได้มากขึ้นไปอีก หาไม่ก็อยากได้สิ่งใหม่ที่แปลกกว่าเดิม จึงต้องดิ้นรนแสวงหาต่อไปอีก เป็นเช่นนี้ไม่จบสิ้น

ความสุขดังกล่าวจึงเป็นความสุขที่ “ร้อน” แต่ยังมีความสุขอีกชนิดหนึ่งที่ “เย็น” ไม่ต้องไปแข่งขันหรือแย่งชิงกับใคร เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ



ไม่พึงพึงสิ่งกระตุ้นเร้า อีกทั้งยังหล่อเลี้ยงใจให้เพียร
ทำความดีและเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น จึงก่อให้เกิดทั้ง
ประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน นี่แลคือความสุข
อันประเสริฐ

ความสุขอันประเสริฐนี้สามารถตามติดเราไป
ทุกหนแห่ง เพราะสถิตที่ใจเรา และสามารถแผ่แผ่
ให้ผู้อื่นสัมผัสได้ด้วยใจ อย่างไรก็ตามความสุขชนิดนี้
หาซื้อไม่ได้ แต่ต้อง “ทำ” เอง ด้วยการบ่มเพาะใจ
จนผลิบานเป็นความสุข โดยมีสติ สมาธิ และปัญญา
เป็นสิ่งบำรุงเลี้ยงและเครื่องรักษา

หนังสือเล่มนี้มีอนุสนธิจากการบรรยายของ
อาตมาในงานแสดงธรรมและปฏิบัติธรรมครั้งที่
๒๓ ซึ่งชมรมกัลยาณธรรม ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๘
กรกฎาคม ศกนี้ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชม
งคลกรุงเทพ เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่
องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ชมรมกัลยาณธรรม



เห็นว่ามีประโยชน์ น่าพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสขึ้น
ปีใหม่ อาตมาภาพจึงได้ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะแก่
การจัดพิมพ์

ขออนุโมทนาชมรมกัลยาณธรรม ที่มีกุศล
ฉันทะในการจัดงานแสดงธรรมและจัดพิมพ์หนังสือ
เล่มนี้เป็นธรรมทาน หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วน
เสริมสร้างฉันทะและวิริยะให้แก่ท่านในการฝึกฝนตน
เพื่อเข้าถึงความสุขอันประเสริฐ จนเข้าสู่กระแสแห่ง
พระนิพพานในปัจจุบันชาติด้วยเทอญ

คำนำชมรมกัลยาณธรรม

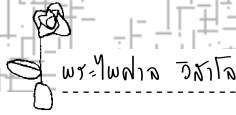


ความสุข เป็นปัจจัยสำคัญยิ่งของทุกชีวิต เรา
คุ้นเคยคำนี้ ดังเช่นเมื่อจะอธิษฐานขอพรพระหรือจะ
อวยพรใครก็มักจะ “ขอให้มีความสุข” เป็นอันดับแรก
ความสุขเป็นทั้งเหตุ ทั้งผล และยังเป็นวิถีดำเนินของ
ชีวิตในหลายมิติ ทั้งกายและจิต ทั้งส่วนตัวและส่วนรวม
ทั้งส่วนโลกและส่วนธรรม เป็นต้น เช่นในการเจริญ
ภาวนา ท่านว่า ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ
(เป็นเหตุ) ทำความดีแล้วจึงมีความสุข (เป็นผล) ใช้
ชีวิตอย่างมีความสุข (เป็นทางดำเนิน) แม้กระทั่ง
พระนิพพาน อันเป็นปลายทางแห่งวิญญูะ ท่านก็กล่าว
ว่า นั่นคือ “บรมสุข”



ความดี ความสุข และความจริง เป็นสามสิ่งสำคัญที่ต้องสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ความสุขเป็นสิ่งจำเป็นก็จริง แต่หากเรายังมีคบอด มุ่งแสวงหาและเสพสุขอย่างไรศีลธรรมหรือขาดปัญญาเท่าทัน เราอาจจะ “สุข” แทนที่จะพบ “สุข” หากความสุขนั้น ไม่สัมพันธ์กับความดีและความจริง สุขก็อาจกลายเป็น “สมุทัย” หรือเหตุแห่งทุกข์แทนที่ ในทางตรงข้าม หากเข้าใจและใช้ความสุขให้เป็น พัฒนาความสุขให้ดีให้ถูกทาง ความสุขนั้นย่อมเป็นสุขแท้ที่ไร้โทษ และมีคุณค่าเกินประมาณได้

จากงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๓ ที่ผ่านมา พระธรรมเทศนาเรื่อง *ความสุขอันประเสริฐ* ของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้กลายมาเป็น “ลายแทงแห่งความสุข” ซึ่งเปี่ยมล้นคุณค่าสาระ ให้เข้าใจความสุขในแง่มุมต่างๆ และใช้ความสุขในการพัฒนาชีวิตและจิตวิญญาณ เกื้อกูลต่อการเข้าถึงความดี ความจริง ตามที่พระอาจารย์ได้เมตตาอธิบายไว้อย่างแจ่มแจ้ง ด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ชวนติดตาม จึงเป็นเรื่องที่ท่านไม่ควรพลาด ทั้งยังปลุกเร้าพลังใจให้รู้ทันสุข และ



มีโอกาสสัมผัสความสุขในระดับที่ประณีตยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องไม่เหนือวิสัยที่ท่านจะพิสูจน์ด้วยใจตนเอง

ในมงคลวาระพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ฯ มาบรรจบกับมงคลกาลครบรอบ “๓ ทศวรรษ แห่งสมณเพศ ของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล” ในต้นศักราช ๒๕๕๖ นี้ อีกทั้งยังช่วงเวลาแห่งความสุขของการฉลองศักราชใหม่ ในนามชมรมกัลยาณธรรมของน้อมถวาย “ความสุขอันประเสริฐ” เพื่อเป็นพุทธบูชาและอาจริยบูชา ขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนช่วยในงานธรรมบรรยาย และขอมอบหนังสือเล่มงามแทนความสุขส่งถึงทุกท่านด้วยความปรารถนาดี เพื่อให้ท่านได้พบต้นธารแห่งความสุขที่กลางใจตน เป็นกำลังใจให้ท่านเข้าถึงความสุขอันประเสริฐยิ่งๆ ขึ้นไปจนถึงบรมสุข คือพระนิพพาน ทุกท่าน เทอญ

กราบขอบพระคุณและสวัสดีปีใหม่
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

- | | |
|----------------------------------|----|
| ๑ • ความดี ความจริง ความสุข | ๑๓ |
| ๒ • กามสุข และโทษของกามสุข | ๑๗ |
| ๓ • การหลุดพ้นจากกามสุข | ๒๕ |
| ๔ • คนสี่ประเภท เหมือนกวางสี่ฝูง | ๓๑ |
| ๕ • ความสุขอันประเสริฐ | ๓๙ |
| ๖ • ความสุขเกิดจากข้างใน | ๔๕ |



- ๗ • สงบเพราะรู้ กับสงบเพราะไม่รู้ ๕๑
- ๘ • ใจที่เป็นกลาง ๕๗
- ๙ • ทุกข์ แปลว่าการบีบคั้น ๖๗
- ๑๐ • ความสุขที่ไม่มี “ฉัน” ๗๓
- ๑๑ • ก้าวสู่ความสุขอันประเสริฐ ๘๕





24



ความดี ความจริง ความสุข




พวกเราทั้งหลายย่อมปรารถนาชีวิตที่ดีงาม
ชีวิตที่ดีงามหมายความว่าอย่างไร ในทางพระพุทธ-
ศาสนา ชีวิตที่ดีงามก็หมายถึงชีวิตที่ได้ทำความดี
ได้เห็นความจริง และที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ
มีความสุข การปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะ
ศีล สมาธิ ปัญญา หรือการปฏิบัติตามแนวอริย-
มรรคมีองค์แปด ถึงที่สุดแล้วก็เพื่อการสร้างสรรค์
ชีวิตให้เปี่ยมด้วยความดี ด้วยกาย วาจา และใจ
ได้เห็นความจริงซึ่งส่งผลมาเป็นความสุข



ความดี ความจริง และความสุข เป็นสามสิ่ง^{๑๔}ที่เชื่อมโยงสัมพันธ์กันมาก และช่วยหล่อเลี้ยง^{๑๕}เกื้อกูลกัน ผลของการทำความดีก็คือความสุขและความสุขก็เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้ทำความดีได้อย่างมั่นคง ไม่ท้อแท้ท้อถอยง่ายๆ การทำความดีนั้นย่อมเป็นพื้นฐานหรือเตรียมความพร้อมให้จิตได้เห็นความจริง และเมื่อจิตได้เห็นความจริงคือเกิดปัญญา ผลที่เกิดตามมาก็คือความสุข ในเวลาเดียวกันความสุขก็เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงให้การเข้าถึงความจริงนั้นเป็นไปได้อย่างต่อเนื่องแม้มีอุปสรรคก็ไม่ท้อถอย แม้กระทั่งการเจริญจิตภาวนาก็ต้องมีความสุขเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง หาไม่แล้วชีวิตจิตใจก็จะแห้งแล้ง

การทำความดีหรือการเจริญปัญญา สามารถจะทำให้จิตใจเหี่ยวแห้งหรือแห้งแล้งได้หากว่าขาดความสุข แต่ความสุขก็ไม่อาจแยกขาดจากความดีและความจริงได้ เพราะว่าถ้าเราไม่ทำความดี เรา

จะพบความสุขได้อย่างไร และถ้าเราต้องการเข้าถึงความสุขอย่างแท้จริง ก็ต้องเห็นความจริงอย่างแจ่มแจ้ง โดยเฉพาะความจริงที่เกี่ยวกับกายและใจ เห็นความจริงแจ่มแจ้งในไตรลักษณ์ ได้แก่ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา

เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ปรารถนาความสุขกันทั้งนั้น แต่การที่คนเราจะเข้าถึงความสุขได้ ก็ต้องเข้าใจก่อนว่า ความสุขมีหลายระดับหลายประเภท **ความสุขที่อิงวัตถุ** เป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่รู้จักและแสวงหา แทบจะเป็นสิ่งเดียวที่รู้จักก็ว่าได้ แต่แท้จริงแล้วยังมี**ความสุขที่ไม่อิงวัตถุ** เรียกว่า **นิรามิสสุข** เป็นความสุขที่เกิดจากใจที่สงบ ถ้าสงบอย่างยิ่งก็เรียกว่า **ฌานสุข** ซึ่งยังเป็นสุขของปุถุชน แต่ว่าสุขที่ยิ่งกว่านั้นที่ไม่อิงวัตถุก็มีอยู่ เป็นสุขที่เกิดจากใจที่สว่างด้วยปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงหรือเห็นความจริงของชีวิตอย่างทั่วถึง 



กิน

๒

กามสุข และโทษของกามสุข

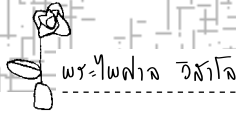


ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วว่าคนเราส่วนใหญ่รู้จักแต่ความสุขชนิดเดียว และมุ่งแสวงหาความสุขชนิดนั้นกันมาก นั่นคือความสุขที่เกิดจากสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียกร่างๆ ว่า ความสุขทางวัตถุ หรือความสุขทางเนื้อหนัง พระพุทธศาสนาเรียกความสุขชนิดนี้ว่า กามสุข



ความสุขเป็นยอดปรารถนาของผู้คน แม้กระทั่งชาวพุทธจำนวนมากเวลาทำบุญก็มักจะอธิษฐานขอให้มีความสุขชนิดนั้น เช่น ขอให้ร่ำรวย ขอให้มั่งมี ขอให้เจริญด้วยศรัทธา แต่ความสุขชนิดนี้เป็นที่ปรารถนาจริงหรือ?

จากมุมมองของชาวพุทธ สุขเป็นความสุขก็จริงอยู่ แต่เป็นสุขที่เจอไปด้วยทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเหมือนกับไฟที่จุดโดยใช้หญ้าและไม้เป็นเชื้อ มันให้แสงสว่างก็จริง แต่เป็นแสงสว่างที่ไม่แจ่มแจ้งหรือนวลตา เพราะว่ามันเจอไปด้วยควัน และควันนี้ก็ระคายเคืองตา หายใจเข้าไปก็สำลักได้ อันนี้เรียกว่าเป็นโทษที่เกิดควบคู่กับประโยชน์ของไฟที่มีหญ้าเป็นเชื้อ สุขเปรียบได้เช่นนั้น คือแม้ว่ามันจะให้ความสุขแก่ผู้เสพ แต่ก็ทำให้เกิดความทุกข์แก่เจ้าตัวอยู่ไม่น้อย



บางครั้งพระองค์ทรงเปรียบเทียบสุขเหมือน การจุดคบเพลิงที่ทำด้วยหญ้าแล้วเดินถือทวนลม สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาไม่ใช่เพียงแค่ควันที่ระคาย เคืองตา แต่ไฟนั้นยังสามารถลามไหม้ ถ้าไม่รีบ ปล่องไม้ริบวางก็จะไหม้ทั้งมือทั้งแขนได้ พระองค์ เปรียบเทียบได้อย่างเป็นรูปธรรมมาก เพื่อที่จะชี้ ให้เห็นว่าความสุขหรือสุขจากวัตถุ ซึ่งมีศูนย์กลาง อยู่ที่เงินหรือทรัพย์สินสมบัติ เป็นสิ่งที่เจือไปด้วย ความทุกข์

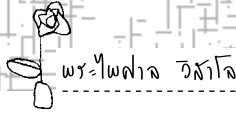
ทุกข์ของความสุขนั้นมีหลายอย่างหลาย ลักษณะ ประการแรกก็คือ มันไม่ให้ความสุขที่ยั่งยืน ตอนที่เราได้มาใหม่ๆ ก็มีความสุข ไม่ว่าจะ เป็นรถยนต์ บ้าน เงินทอง หรือแม้แต่คนรัก แต่ไม่นานนักก็เริ่มจืดจาง ทำให้เกิดความอยาก ที่จะหาใหม่ หรือหาให้มากขึ้น ทันทึที่ที่เกิดความ อยากรู้ขึ้นมาก็เป็นทุกข์แล้ว เพราะปกติเรามักจะ อยากรู้ได้สิ่งที่เรายังไม่มีหรือยังไม่ได้มา เพราะ



ฉะนั้นเมื่อเกิดความอยากก็เกิดความทุกข์เขลา
จิตใจเนื่องจากยังไม่ได้สิ่งที่อยาก ขณะเดียวกัน
เมื่อต้องดิ้นรนเพื่อที่จะได้สิ่งนั้นมาก็ต้องเหน็ด
เหนื่อย

หลายครั้งเราเหน็ดเหนื่อยเพราะเราต้องแย่ง
ชิงกับคนอื่น เพราะว่าสิ่งเหล่านี้มีจำกัด แต่คนที่
อยากได้มีมากมาย ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นคน สัตว์
สิ่งของ เพราะฉะนั้นก็ย่อมเกิดการแข่งขันแย่งชิง
และต่อสู้กัน หรือใช้อุบายต่างๆ ถึงขั้นที่ต้องคดโกง
ทำผิดกฎหมาย หรือทำสิ่งที่ผิดศีลธรรม ซึ่งก็นำ
ไปสู่ความทุกข์ที่ทับทวีขึ้น





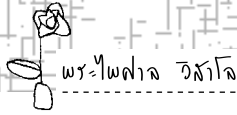
สมมติว่าเราได้มาแล้วก็ต้องเหนื่อยกับการที่ต้องรักษา เพราะว่าคนอื่นก็อยากจะแย่งชิงจากเราไป บางอย่างอาจจะรักษาได้นานหน่อย เช่น ทรัพย์สมบัติ แต่บางอย่างก็รักษาได้ไม่นาน เช่น ตำแหน่ง ฐานะ หรืออำนาจ เพราะมีวาระที่จะต้องเปิดทางให้คนอื่น การที่เราต้องพยายามรักษามันไว้ด้วยความหวงแหนก็ทำให้เหนื่อยและเป็นทุกข์ ยิ่งถ้าหากรักษาไม่ได้ก็เกิดความเศร้าเสียใจ คับแค้นใจ ยังไม่ต้องพูดถึงตอนที่ดินรนแสวงหามา ถ้าไม่ได้มาก็ทุกข์ตั้งแต่ตอนนั้นแล้ว เพราะฉะนั้นความทุกข์จึงเกิดขึ้นแทบจะในทุกขั้นตอนของการแสวงหาและได้มา จนถึงในยามที่ต้องพลัดพราก

การพลัดพรากนั้นมีสองแบบคือ จากเป็นกับจากตาย จากตายก็หมายความว่าเมื่อเราต้องตายเราก็ต้องสูญเสียสิ่งทั้งหมดที่มีอยู่ แต่ถึงยังไม่ตายก็อาจจะต้องสูญเสียสิ่งนั้นๆ ไป เพราะมีคนแย่งชิงไป หรือว่ามั่นคงบวาระที่จะต้องมอบคืนให้



แก่ผู้อื่น เพราะฉะนั้นความสุขแบบนี้จึงนำมาซึ่งความทุกข์และอาจจะนำไปสู่การผิดศีลผิดธรรมได้ ดังที่เราทราบอยู่ปัจจุบันเมืองไทยมีปัญหาเรื่องคอร์รัปชัน การลักขโมย อาชญากรรม รวมทั้งการล่องละเมิดทางเพศ และการเอารัดเอาเปรียบในรูปแบบต่างๆ ทั้งหมดนี้เป็นเพราะว่าผู้คนล้วนแต่ลุ่มหลงในกามสุข ต่างก็ปรารถนาความสุขประเภทนี้จนมองไม่เห็นว่ามันมีโทษอย่างไรบ้าง

มีอุปมาอุปไมยอย่างหนึ่งของพระพุทธองค์ที่ให้อัศจรรย์ได้เด่นชัดมาก นั่นคือ คนที่เป็นโรคเรื้อน ซึ่งมีแผลตามตัว มีเหม็นหอนอนซอไซ และเป็นธรรมดาเมื่อเป็นโรคเรื้อนก็อยากเกาหรือไม่ก็ย่างกายให้ร้อน เมื่อเกาปากแผลก็เกิดความสุข ชาวบ้านเรียกว่า “มัน” ยิ่งเกายิ่งมัน แต่ว่าความมันหรือความสุขนั้นเกิดขึ้นประเดี๋ยวเดียว เพราะว่าพอเลิกเกา มันก็คันอีก ทำให้อยากเกาอีก และอาจจะต้องเกาแรงขึ้น แรงขึ้น ไซ้แต่เท่านั้น ยิ่ง



เกาหนังกี้อยิ่งถลอก แผลก็ยิ่งเปิด ปากแผลก็ยิ่ง
สกปรก มีกลิ่นเหม็นและเน่าเฟะยิ่งขึ้น ความสุข
ที่ได้จากการเกาจึงเป็นความสุขชั่วคราว แต่ตามมา
ด้วยความทุกข์ ทุกข์เพราะอยากเกาอีกเนื่องจาก
รู้สึกคันมากขึ้น แต่ยิ่งเกาก็ยิ่งคัน และยิ่งคันก็ทำ
ให้ยิ่งอยากเกา ยิ่งเกาแผลก็ยิ่งเปิด อาการหนัก
มากขึ้น อุปมานี้ท่านเปรียบได้ดังคนที่เสพกามสุข
สิ่งที่ได้คือ สุขชั่วคราว แต่ทุกข์ยาวนาน





๓

การหลุดพ้นจากกามสุข

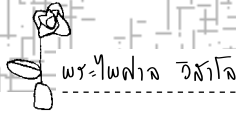


เมื่อได้ตระหนักถึงโทษของกามสุขแล้ว มาดูกันว่าเราจะหลุดพ้นจากสุขชนิดนี้ หรือว่าเป็นอิสระจากมันได้อย่างไร คำตอบก็คือเราไม่สามารถจะหนีจากมันได้เลยถ้าหากว่าเราไม่มีความสุขอย่างอื่นที่ดีกว่าเข้ามาแทนที่ เหมือนกับคนที่ติดเหล้าติดบุหรี่ จะไม่มีวันเลิกเหล้าเลิกบุหรี่



ได้ トラบโดที่ยังไม่สามารถเข้าถึงหรือค้นพบความสุขที่ดีกว่า ที่จริงเพียงแค่นี้ได้พบความโปร่งโล่งสุขสบายจากการไม่ติดเหล้าติดบุหรี่ อันนั้นก็เป็นความสุขมากพอที่จะทำให้เลิกอบายมุขเหล่านั้นได้ หรือถ้าได้พบกับความสุขที่เกิดจากผู้คนแวดล้อมที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลเห็นอกเห็นใจ มีน้ำใจไมตรี ก็ช่วยให้เลิกเหล้าเลิกบุหรี่หรืออบายมุขต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

ในประเทศตะวันตก มีการจัดตั้งกลุ่มช่วยเหลือผู้ติดเหล้า บางท่านอาจจะรู้จักดี คือ Alcoholic Anonymous (AA) วิธีการของเขาในการเยียวยาผู้คนให้เลิกจากการติดเหล้า ไม่ได้มีอะไรมาก คือการเข้ามาอยู่ในกลุ่มและมาพบปะพูดคุยกันเป็นประจำ มีการปรับทุกข์และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของกันและกัน ทำให้สมาชิกมีความสุข สุขภาพเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้น ก็สามารถจะมาทดแทนความสุขที่เกิดจากเหล้าหรือสุราได้



แต่มีบางคนเลิกเหล้าได้เพราะว่าพบสุขจาก
สมาธิ มีเรื่องเล่าว่า คราวหนึ่งมีคนมากราบหลวง
ปู่ดู่ พรหมปัญโญ ที่วัดสะแก อยุธยา ที่จริงเขา
ไม่ได้ตั้งใจจะมากราบท่าน แต่ว่าเพื่อนชวนมาหา
หลวงปู่ดู่ ซึ่งปัจจุบันท่านมรณภาพไปแล้ว ผู้ชาย
คนนี้ติดเหล้า เพื่อนจึงชวนให้สมาทานศีล ๕
พร้อมกับหัดทำสมาธิภาวนา แต่เขาปฏิเสธโดยให้
เหตุผลว่า ยังกินเหล้าเมายาอยู่ จะสมาทานศีล
และทำสมาธิได้อย่างไร หลวงปู่ดู่จึงตอบว่า “เอ็ง
จะกินก็กินไปสิ ข้าไม่ว่า แต่ให้เอ็งปฏิบัติให้ช้า
วันละห้านาทีก็พอ” ชายผู้นั้นคงเห็นว่า ๕ นาทีไม่
มาก จึงรับปากหลวงปู่ดู่

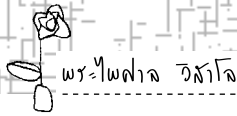




เนื่องจากเขาเป็นคนที่ตั้งใจจริง เมื่อรับปาก
 หลวงปู่ไปแล้วก็นั่งสมาธิสม่ำเสมอทุกวัน ที่แรก
 ก็นั่งแค่ ๕ นาที พอได้พบกับความสงบก็เลยนั่ง
 นานขึ้น แต่ยังกินเหล้าอยู่นะ ทำสมาธิเสร็จก็ไป
 กินเหล้า แต่บางวันก็งดกินเหล้าเพราะได้เวลานั่ง
 สมาธิพอดี ตอนนี่เขาเริ่มเห็นแล้วว่าสมาธิสำคัญ
 กว่า การกินเหล้า ในที่สุดก็เลิกเหล้าไปเองเพราะ
 มีความสุขจากสมาธิมาทดแทน ต่อมาชายคนนี้
 ก็ขอบวช แล้วก็บวชติดต่อกันมาหลายปี



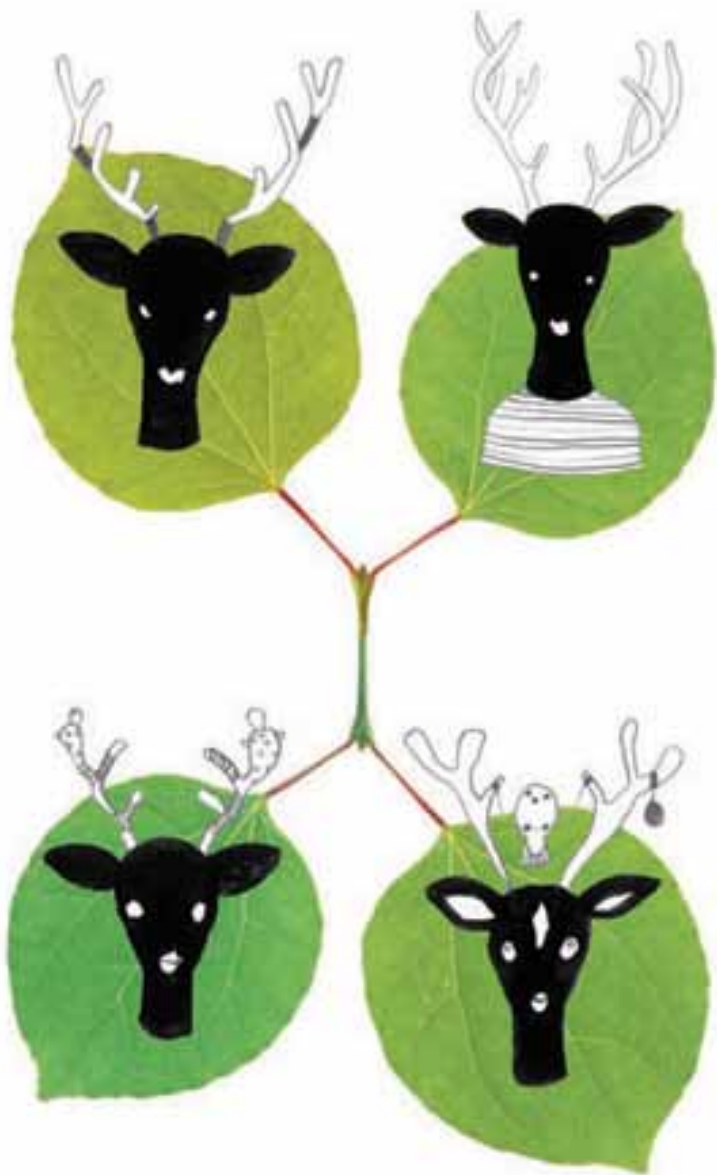
อันนี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ว่า การที่คนเราจะละ
 บางสิ่งบางอย่างที่เคยให้ความสุขจนติดพันหรือ
 เสพติดนั้น จะต้องมีความสุขอย่างอื่นเข้ามาแทน
 ที่ จึงจะเป็นอิสระจากมันได้ การที่จะละทิ้งไปเลย



โดยไม่มีความสุขอย่างอื่นที่ประณีตกว่ามาแทนที่
หรือมารองรับทำได้ยากมาก เพราะวาลีกๆ แล้ว
มนุษย์เราโหยหาความสุข จิตเราต้องการจับฉวย
ความสุข ถ้าไม่มีความสุขที่ประณีตให้ฉวย ก็จะไป
ไปฉวยความสุขที่หยาบซึ่งมีหลายระดับ

กามสุขระดับที่หยาบก็ได้แก่ เหล้า ยาเสพติด
ติด หรือความสุขจากเพศสัมพันธ์ ดีกว่านั้นก็คือ
ความสุขที่เกิดจากรสชาติอันละเอียดละไม แต่ยังเป็น
กามสุขอยู่ เช่น แทนที่จะมีความสุขจากเพลง
ที่ระแทกกระทั้น ก็หันมามีความสุขจากการฟัง
เพลงที่ประณีต เช่น เพลงคลาสสิก เพลงเบาๆ
หรือชื่นชมธรรมชาติที่งดงาม





๔

คนสี่ประเภท เหมือนกางสีฝูง



ดังที่ได้บอกไว้แล้วว่าการที่เราจะละทิ้งสุข
ที่หยาบซึ่งเจือไปด้วยโทษ จะต้องมีความสุขที่ดีกว่า สุข
ที่ประณีตกว่า ประเสริฐกว่ามาแทนที่ ถ้าไม่มีเลย
ก็จะได้ยาก ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสุข พระพุทธ
องค์ท่านเปรียบคนสี่ประเภทเหมือนกับกางสีฝูง
ฝูงแรกเป็นฝูงที่ชอบกินหญ้าอยู่ในทุ่งหญ้า แล้วก็
กินจนเพลิน จนกระทั่งพรวนจับได้แล้วก็ฆ่าเสีย

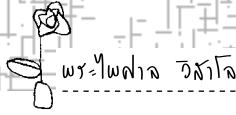


ประเภทที่ ๒ รู้อยู่ว่าทุ่งหญ้าที่อันตรายจึงเข้าไปหากินในราวป่า แต่พอถึงฤดูร้อน หญ้าและน้ำในป่าแห้งหมด จึงกลับมายังทุ่งหญ้า เมื่อเห็นหญ้าเขียวสดก็กินด้วยความตะกละตะกลามจนลืมหิว จึงถูกพรานจับได้

ประเภทที่ ๓ ฉลาดหน่อย ชอนอยู่ใกล้ๆ ทุ่งหญ้า และกินหญ้าโดยไม่เปลือง กินด้วยความระมัดระวัง แต่ก็ถูกพรานจับจนได้ เพราะพรานฉลาดกว่า เอาไม้มาปักเป็นรั้วล้อมทุ่งหญ้าเอาไว้ จึงถูกจับได้ในที่สุด

ประเภทที่ ๔ เป็นกวางที่ฉลาด คือไปอยู่ในที่ที่พรานไม่รู้จัก ซึ่งอุดมด้วยหญ้า อีกทั้งยังกินหญ้าโดยไม่เปลือง พรานจึงจับไม่ได้





คนส่วนใหญ่เหมือนกับกวางประเภทแรกก็คือ เพลินกับการกินหญ้าในทุ่งหญ้า ทุ่งหญ้าในที่นี้หมายถึงกามสุข จึงโดนพรานจับและฆ่าเสียพรานในที่นี้หมายถึงกิเลสและความทุกข์

ประเภทที่ ๒ น่าสนใจ คือรู้ว่าทุ่งหญ้ามันอันตราย จึงหลบไปอยู่ราวป่า แต่พอถึงฤดูร้อนแล้วไม่มีอะไรกินก็เลยต้องกลับมาที่ทุ่งหญ้า จึงโดนพรานจับ ท่านเปรียบถึงคนที่รู้ว่ากามสุขเป็นโทษ จึงพยายามที่จะหนีห่าง แต่ว่าไม่มีอะไรมาทดแทน เหมือนหลายคนที่เป็นนักปฏิบัติธรรมก็รู้ว่าความสุขทางเนื้อหนังนี้ไม่ดีจึงพยายามที่จะห่างไกล ไม่เกี่ยวข้องกับมัน ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น หรือว่าสัมผัสเช่นทางเพศ ยกตัวอย่างเช่นพระหรือนักบวชตั้งใจปฏิเสธกามสุข หรือว่าไม่เกี่ยวข้องกับมัน แต่ว่าไม่มีความสุขจากสมาธิภาวนาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ในที่สุดก็ทนไม่ได้ต้องหวนกลับไปหากามสุขและถูกความทุกข์เล่นงาน



ประเภทที่ ๓ ท่านหมายถึงพวกที่มีความสุขที่ดีกว่าความสุข แต่แล้วยังมีทัศนคติที่ผิดพลาด เช่น มีความคิดในเรื่องของอัตตาท่าเพียง-สัสสต-ทิลลิตฺติ หรือมีความคิดว่าตายแล้วดับสูญ-อุจเฉททิลลิตฺติ ความคิดเหล่านี้ท่านเปรียบเหมือนตาข่ายหรือรั้วที่พรานสร้างดักเอาไว้ ทำให้ไปไม่รอด คนส่วนใหญ่ไม่ได้จัดอยู่ในประเภทนี้

ที่มีน้อยที่สุดก็คือประเภทสุดท้าย กวางที่ไปเจอที่ใหม่ ที่พรานหาไม่พบ อุดมด้วยหญ้าและปลอดภัย อันนี้ท่านหมายถึงพระนิพพานเลย คือเป็นสภาวะที่ทำให้ความสุขสงบเย็นอย่างแท้จริง

ประเด็นที่อยากจะเน้นตอนนี้ก็คือ ประเภทที่ ๑ กับประเภทที่ ๒ คนส่วนใหญ่เป็นดังกวางประเภทแรก พอเริ่มมีการศึกษา มีความรู้ความเข้าใจในธรรมะก็อาจจะกลายเป็นประเภทที่ ๒ คือเห็นโทษของกามสุข แล้วอยากจะหนีห่าง แต่





ถ้าหากไม่มีความสุขที่ดีกว่ามาแทนที่ ในที่สุดก็
ต้องเวียนวนกลับไปหากามสุขอีก

พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้เองเลยว่า แม้พระ-
องค์ทรงเห็นโทษของกามสุข แต่ถ้าไม่สามารถที่จะ
ได้รับความสุขที่ประเสริฐกว่านั้น พระองค์ก็ต้อง
วนกลับมาหากามอีก ดังมีพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า

“เมื่อยังเป็นโพรสัตว์ผู้ยังมิได้ตรัสรู้ เราได้
เห็นเป็นอย่างดีด้วยสัมมาปัญญาตามเป็นจริงว่า
กามทั้งหลายมีอัสสาทะ*น้อย มีทุกข์มาก มีความ
คับข้องมาก อาทีนวะ**ในกามนี้ยิ่งนัก แต่เรานั้น
ยังมีได้ประสบปีติสุขอันปราศจากอกุศลธรรมทั้ง
หลาย หรือปีติสุขอื่นที่ประณีตยิ่งกว่านั้น เราจึงยัง
ปฏิบัติ (ยืนยัน) มิได้ก่อนว่า จะเป็นผู้ไม่วกเวียน
มาหากามทั้งหลาย แต่เมื่อใดเราได้มองเห็นอย่างดี

* อัสสาทะ - รสอร่อยของรูป

** อาทีนวะ - โทษอันต่ำทรามของรูป

ด้วยสัมมาปัญญาตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า กามทั้งหลาย มีอัสสาทะน้อย...และเรานั้นได้ประสบปีติสุขอัน ปลอดภัยจากกาม ปลอดภัยจากอกุศลธรรมทั้งหลาย พร้อมทั้งปีติสุขอื่นที่ประณีตยิ่งกว่านั้น เมื่อนั้น เราจึงปฏิญาณได้ว่า เป็นผู้ไม่วกเวียนมาหากาม ทั้งหลาย”

เพราะฉะนั้นความสุขเป็นเรื่องสำคัญมาก และเราควรจะเข้าถึงความสุขที่ประณีตที่ประเสริฐ กว่า ทั้งเพื่อพาเราออกจากสุขที่อันตรายหรือสุขที่ เจือไปด้วยทุกข์คือกามสุข ขณะเดียวกันก็เพื่อ เป็นฐานให้แก่ความเพียรเพื่อเข้าถึงความสุขที่ ประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงสภาวะที่พราน หรือความทุกข์ตามหาไม่เจอ







ความสุขอันประเสริฐ

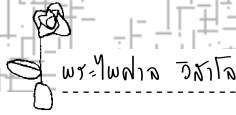


พูดอย่างย่อๆ ความสุขที่ประเสริฐคือ ความสุขที่เกิดจากความสงบ อันนี้แตกต่างจากความสุขอย่างสำคัญเลย เพราะว่าความสุขเป็นสุขที่เกิดจากการกระตุ้นเร้า ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย อาหารที่อร่อยกินแล้วมีความสุขก็เพราะมันกระตุ้นลิ้น เพลงที่ไพเราะฟังแล้วมีความสุขก็เพราะมันกระตุ้นหู จะกระตุ้นมากกระตุ้นน้อย



ก็แล้วแต่ สำหรับวัยรุ่นต้องกระตุ้นแรงๆ หน่อย ถึงจะมีความสุข สำหรับคนมีอายุมากก็อาจจะกระตุ้นน้อยหน่อยจึงจะมีความสุข เช่น ฟังเพลง คลาสสิก หรือเพลงบรรเลงเบาๆ แต่วัยรุ่นฟังเพลงแบบนี้แล้วอาจจะวังเหงาหาวนอนไปเลยก็ได้ แต่พื้นฐานก็เหมือนกันคือจะสุขก็ต่อเมื่ออายุตนะถูกกระตุ้น เมื่อถูกกระตุ้นแล้วก็ทำให้เกิดความตื่นเต้น เป็นการกระตุ้นเร้าทางกายซึ่งตรงข้ามกับสุขที่ประณีต

สุขที่ประณีตเป็นสุขที่เกิดจากความสงบ สงบจากอะไร อย่างแรกคือสงบจากสิ่งเร้าเข้ายวน ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ความสงบจากสิ่งเร้าเข้ายวนอันนี้ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า **เนกขัมมสุข** บางทีก็เรียกว่า **สุขที่เกิดจากการปลอดจากกาม** แต่ฟังดูแล้วอาจจะเข้าใจยาก สักหน่อยสำหรับคนที่ไกลวัด แต่ถ้าพูดว่าเป็นสุขที่เกิดเพราะปลอดจากสิ่งเร้าเข้ายวน เมื่อปลอด



จากสิ่งเร้าเข้ายวน สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือความสงบและ
ชีวิตที่เรียบง่าย

เดี๋ยวนี้ชีวิตคนสมัยใหม่มีสิ่งเร้าเยอะมาก
โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งเร้าจากเทคโนโลยี สิ่งเร้า
นอกบ้านก็คือ ผับ บาร์ คาราโอเกะ โรงหนัง สถาน
บันเทิง ในบ้านก็คือ เครื่องเล่น MP3 เครื่องเล่น
DVD เพลง โทรทัศน์ และเดี๋ยวนี้ก็มีสื่อประเภท IT
หรือเทคโนโลยีสารสนเทศ ทั้งหมดนี้คอยกระตุ้น
เร้าอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน ดูเหมือน
ให้ความสุข แต่ก็ทำให้ชีวิตวุ่นวาย ฤกษ์กระตุ้น
ตลอดเวลา จนกระทั่งผู้คนรู้สึกเหนื่อย เพราะ
พักผ่อนไม่พอ แต่เมื่อปลีกออกมาจากชีวิตแบบนั้น
เช่น มาอยู่ในป่า หรือปลีกวิเวกมาอยู่ในวัดเพื่อ
ปฏิบัติธรรม ทีแรกก็รู้สึกว้าว เหว่ รู้สึกเหงา รู้สึก
แห้งแล้ง แต่ต่อมาก็จะรู้สึกถึงความสุขเพราะจิต
ได้สัมผัสกับความสงบ



เมื่อเร็ว ๆ นี้ก็มีข่าวดารานุ่มไปบวชพระ ตอนแรกเขาตั้งใจว่าจะบวชสักเดือนหนึ่ง จากนั้นจะสึกมาแต่งงานเพราะว่าหมั้นผู้หญิงเอาไว้แล้ว แต่พออยู่ไปก็ติดใจ เพราะว่าชีวิตพระมีความสุข หลายคนสงสัยว่าท่านจะเป็นสุขได้อย่างไรในเมื่อไกลจากแสงสี ไกลจากความบันเทิง ความสะดวกสบายก็มีน้อย แต่ว่าพระหนุ่มรูปนั้นท่านได้พบความสุขที่เกิดจากความสงบ เป็นความสงบที่ปลอดจากสิ่งเร้าเข้ายวน ไกลจากสิ่งอึดทึ่ก่อกวนวาย ได้พบชีวิตที่เรียบง่าย สบายๆ ไม่ต้องแข่งขัน ไม่ต้องวิ่งวุ่น หรือดิ้นรนแสวงหาสิ่งเสพออย่างที่เคยทำ ที่จริงเพียงแค่นอนเป็นเวลา ตื่นเป็นเวลา และมีกิจวัตรที่ไม่ยุ่งเหยิงสับสน วางแทนที่จะวุ่น ก็จะได้พบกับความสุขชนิดนี้ได้ไม่ยาก เราเรียกว่า เนกขัมมสุข ซึ่งมีหลายระดับ

เมื่อปลอดจากสิ่งเร้าเข้ายวน ได้พบเนกขัมมสุขแล้ว ต่อมาก็จะพบกับความสุขอีกแบบหนึ่ง



ที่ลึกกว่าเดิม คือเป็นความสุขที่ปลอดจากความ
อยาก ที่แรกไม่มีสิ่งเร้าจากภายนอกหรือความ
อีกทีก็วุ่นวาย อันนี้เป็นเรื่องของปัจจัยภายนอก
เป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อม ต่อมาเมื่อได้พบกับ
ความสงบ ความเรียบง่าย ก็รู้สึกพอใจ เกิดความ
โปร่งโล่ง เบาสบาย ไม่วุ่นวาย ไม่เร่าร้อน ก็เลส
ตัณหาสงบลง อันนี้เรียกว่า **ปวิเวกสุข** ซึ่งมักจะ
เกิดจากการหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าเข้ายวน ไร้ความ
อีกทีก็วุ่นวาย เป็นความสุขที่เกิดจากภายใน คือ
ใจไม่มีความอยาก ไม่มีความปรารถนาที่จะแสวง
หาสิ่งเสพ อีกทั้งจิตก็ไม่แผ่สายว่าวุ่น





๖

ความสุขเกิดจากข้างใน

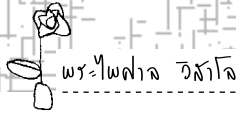


ครูบาอาจารย์สอนว่า คนเราทุกข์เพราะจิต
ส่ำส่ายเนื่องจากต้องการความสุข แล้วคิดว่าความ
สุขอยู่ข้างนอก แต่จริงๆ แล้วความสุขอยู่ข้างใน
พบได้เมื่อใจสงบ สงบจากความอยาก ความว้าวุ่น
หรือขุ่นเคืองรำคาญใจ ก็ช่วยให้เกิดความสงบที่
ลุ่มลึกขึ้น แม้ยังไม่ได้ทำสมาธิภาวนาแบบเข้าถึง
ฌานสุขเลยก็ตาม



สิ่งที่อาตมาอยากจะพูดก็คือ ความสุขนั้น
 ปัจจัยสำคัญอยู่ที่ข้างใน คือใจของเรา ไม่ใช่อยู่ที่
 ข้างนอก แต่ต้องอาศัยข้างนอก อาศัยสิ่งแวดล้อม
 ที่ปลอดจากสิ่งเร้าเข้ายวนทีละน้อย ทีละน้อย ก็
 จะทำให้จิตได้พบกับความสงบ สงบจากความอยาก
 จากกิเลสตัณหา แต่นี้เป็นสิ่งที่คนทั่วไปไม่เข้าใจ
 คนส่วนใหญ่มองไม่เห็น เพราะคิดว่าความสุขอยู่
 ข้างนอก อย่างที่ได้พูดตั้งแต่ต้นว่าเวลาชาวพุทธ
 ส่วนใหญ่ทำบุญเสร็จก็จะอธิษฐาน อธิษฐานว่า
 อะไร เกือบร้อยทั้งร้อยอธิษฐานว่าขอให้ร่ำรวย
 มั่งมี ขอให้ถูกหวยรวยเบอร์เป็นต้น ล้วนแต่มุ่งไป
 ที่ปัจจัยภายนอกทั้งนั้นเลย

เรามักคิดว่าความสุขเกิดจากโชคลาภ ความ
 สำเร็จ หรือโลกธรรมฝ่ายบวก คือ มีลาภ มียศ
 มีสุข มีสรรเสริญ เราคิดว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้
 จากการที่เรามีอายุ วรรณะ สุขะ พละ นี่คือนั่นที่
 ผู้คนหมายปอง ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุหรือร่างกาย



ภายนอก สิ่งเหล่านั้นให้ความสุขแก่เราก็จริง แต่ไม่ใช่สุขที่ยั่งยืนและเจือด้วยทุกข์ ส่วนสุขที่ประเสริฐนั้นอยู่ที่ปัจจัยภายใน คือใจที่ผ่อนคลาย ใจที่สงบจากตัณหา สงบจากกิเลส สงบจากความว้าวุ่น กระสับกระส่าย ก็คือมีสติ มีสมาธิ และที่สำคัญคือมีปัญญา นี่เป็นปัจจัยสำคัญมากที่จะทำให้เราพบความสุขอันประเสริฐ

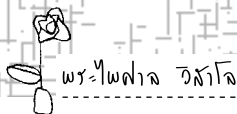
เราจะมีสติ มีสมาธิ มีปัญญาได้อย่างไร จะมีได้ก็เพราะการฝึกจิต จิตตภาวนา หรือการฝึกจิตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเข้าถึงความสุขที่ประเสริฐ และเป็นอิสระจากกามสุข หรือสุขที่หายาบอย่างไรรก็ตามอยากจะทำว่า เมื่อพูดถึงกามสุขแล้วจริงๆ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่สิ่งภายนอก แต่อยู่ที่ใจของเรา เป็นเพราะใจของเราต่างหากที่ทำให้สิ่งต่างๆ กลายเป็นสิ่งเร้า กลายเป็นกาม หรือสิ่งที่น่าพึงพอใจขึ้นมา



พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อารมณวิจิตรทั้งหลายในโลกหาใช่กามไม่ ราคะที่เกิดจากความคิดของตน (ต่างหาก) ที่เป็นกาม อารมณวิจิตรทั้งหลายมันย่อมดำรงอยู่ (ตามสภาพของมัน) อย่างนั้นเอง ดังนั้นธีรชนทั้งหลายจึงขจัด (แต่เพียง) ความอยากในอารมณวิจิตรเหล่านั้น”

หมายความว่า อารมณทั้งหลายมันเป็นของมันอย่างนั้น แต่ใจเราไปให้ค้ำมั่นว่าเป็นสิ่งสวยงาม จึงเกิดความอยากขึ้น สิ่งที่เราควรทำจึงไม่ใช่การกำจัดหรือจัดการกับอารมณเหล่านั้น แต่จัดการที่ใจของเราเองที่ไปให้ค้ำกับมัน จนเกิดความอยากขึ้นมา

หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท ให้ข้อคิดที่ดีมาก ท่านบอกว่า อะไรที่เกิดขึ้นกับเรา มันถูกอยู่แล้ว แต่ที่เราเป็นทุกข์เพราะเราวางใจไว้ผิด นั่นคือเป็นเพราะใจของเราสำคัญมันหมายสิ่งต่างๆ ว่าเป็นกาม พอ



ยึดติดถือมั่นกับมันก็เลยเกิดความอยากและความ
ทุกข์ตามมา ปัญหาไม่ได้อยู่ที่จัดการกับวัตถุภายนอก
ที่เราเรียกว่ากาม แต่อยู่ที่ใจของเราต่างหาก
ที่จะต้องจัดการ นั่นคือการฝึกจิตหรือทำจิตต-
ภาวนา

การเข้าถึงความสุขอันประเสริฐต้องตั้งต้นที่
ใจของเรา ไม่ใช่ไปจัดการกับสิ่งนอกตัว จริงอยู่ใน
ช่วงเริ่มต้นการปฏิบัติ เราจำเป็นต้องปลีกตัวออกจาก
สิ่งเร้าเข้ายวนหรือสิ่งแวดล้อมที่อีกทีก็วุ่นวาย แต่
ก็ให้ตระหนักว่า สาเหตุแท้จริงของความทุกข์นั้น
อยู่ที่ใจของเราที่ปรุงแต่งและยึดมั่นสำคัญหมายใน
สิ่งเหล่านั้น ถึงแม้เราจะหนีห่างจากสิ่งเร้าเข้ายวน
เพียงใด แต่ถ้าใจของเรายังมีความอยากอยู่ เราก็
ไม่สามารถจะเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้





๗

สงบเพราะรู้ กับสงบเพราะไม่รู้



เราส่วนใหญ่ไม่ต่างจากกวางที่แม่จะหนีเข้าไปในป่า แต่สุดท้ายก็ต้องกลับมากินหญ้าแล้วถูกพรานจับจนได้ ถ้าเราไม่ยอมลงเอยอย่างนั้น ก็ต้องพยายามเข้าถึงสุขที่ประเสริฐ

สุขที่ประเสริฐนั้นตั้งต้นที่ใจของเรา เมื่อใจเราสงบ สงบจากกิเลส สงบจากความอยาก สงบจากความฟุ้งซ่าน แน่นอนว่าภาวะดังกล่าวไม่ได้

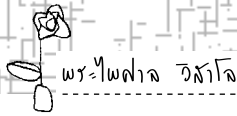


เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา มันมีขึ้นๆ ลงๆ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะถ้าเราเอาใจไปพึ่งความสงบของสิ่งแวดล้อม เช่น ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่อีกทีก ไม่มีเสียงดัง ใจฉันจึงจะสงบได้ ความสงบแบบนี้จะไม่ยั่งยืนเลย เพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวไม่ว่าจะสงบเงียบไปได้ตลอด แม้แต่อยู่ในป่าก็ยังมีเสียงรบกวน

๕๒

ที่นี้ถึงแม้สิ่งแวดล้อมจะวุ่นวาย แต่เราก็มังรักษาใจให้สงบได้หากว่าตัดการรับรู้ เช่น ปลีกตัวมาอยู่ในห้องพระ นั่งหลับตา กำหนดจิตให้แน่วแน่ในอารมณ์จนเป็นหนึ่งเดียว เช่น กำหนดลมหายใจ ควบคุมจิตไม่ให้แผ่สายหรือปรุงแต่ง





ใจก็สงบได้จนสามารถเข้าถึงฌาน เกิดความสุข
อย่างยิ่ง เรียกว่า **ฌานสุข**

สุขที่ประเสริฐยิ่งเกิดขึ้นได้จากการมีสติเป็น
เครื่องรักษาใจหรือเป็นจิตที่ตื่นรู้ มีความรู้สึกตัว
ทำให้จิตสงบได้เช่นกัน แต่ต่างจากความสงบที่
เพิ่งกล่าวถึง ซึ่งเป็นความสงบเพราะควบคุม
อายตนะหรือกำกับังจิตไม่ให้รับรู้สิ่งเร้าภายนอก
จนจิตแน่วแน่เป็นหนึ่ง เรียกความสงบแบบนี้ว่า
ความสงบเพราะไม่รับรู้ก็ได้ ส่วนความสงบเพราะ
สตินั้น เป็นความสงบเพราะรู้ คือรู้ทันอาการที่เกิด
กับใจ เมื่อรู้แล้วก็วางไม่ปรุงต่อ ทำให้เกิดสงบได้
เมื่อมีอะไรมากระทบ ไม่ว่าจะรูป รส กลิ่น เสียง
สัมผัส หรือธรรมารมณ์ จนใจกระเพื่อม ก็รู้ว่าใจ
กระเพื่อม เมื่อรู้ ใจก็วางได้แล้วกลับมาเป็นปกติ
ถ้าไม่มีความรู้สึกตัว หรือถ้าไม่มีสติระลึกรู้ จิตก็
จะหลงไปตามแรงกระตุ้นจากภายนอก เรียกว่า
สังจิตออกนอกจนฟุ้งซ่าน หาความสงบไม่ได้



เมื่อเรามีสติหรือความรู้ตัว จิตหายจากความหลง ที่เคยตามสิ่งเร้าเข้ายวนหรือตามแรงกระตุ้นต่างๆ ก็จะไม่เปลี่ยนไป คึ้นสู่เป็นความปกติ นั่นคือความสงบอย่างหนึ่ง เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็รู้ว่าโกรธ เมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตก็จะวางจากอารมณ์เหล่านั้นได้และกลับมาสู่ปัจจุบัน หากว่าในขณะนั้นกำลังเจริญสติโดยมีกายเป็นฐาน จิตก็กลับมาสู่กาย กลับมาสู่ลมหายใจ กลับมาสู่มือที่เคลื่อนไหวหรือท้องพองยุบ เป็นต้น สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาก็คือความสงบ เป็นความสงบไม่ใช่เพราะไม่รู้ ไม่ใช่เพราะปิดตา ไม่ใช่เพราะปิดหู ไม่ใช่เพราะว่าอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบวิเวกเท่านั้น แต่เพราะรู้ทันและไม่หลงตามมัน แม้ตาจะเปิดหูจะได้ยินแต่ใจก็สงบได้ อย่างนี้เรียกว่าเป็นความสงบเพราะรู้ แต่ไม่ใช่รู้เรื่องนอกตัว เป็นการรู้ใจของตัวเองต่างหาก

สงบมีสองแบบ สงบเพราะไม่รู้ เพราะบังคับจิตให้จดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อไม่ออกไปรับรู้สิ่งภายนอก เช่น จดจ่อลมหายใจ อิริยาบถ หรือห้องที่พองยุบ ให้มันแนบแน่นอยู่กับอารมณ์เหล่านั้น จะได้ไม่ไปรับรู้สิ่งเร้าภายนอก ใจก็สงบได้ แต่อย่างนี้จัดเป็นความสงบเพราะไม่รู้ หรือไม่ไปรับรู้สิ่งภายนอก แต่ยังมีความสงบอีกอย่างหนึ่ง คือสงบเพราะรู้ ไม่ใช่รู้แล้วก็พุ่งออกไปข้างนอกและไม่ใช้รู้เรื่องนอกตัว แต่รู้กาย รู้ใจ ซึ่งอันนี้ต้องอาศัยสติ ทำให้จิตตื่นขึ้น เมื่อตื่นขึ้น เกิดความรู้สึกตัว ไม่หลง ก็สงบได้เช่นกัน





๘

ใจที่เป็นกลาง



สติยังช่วยทำให้ใจเป็นกลางต่อทุกสิ่งได้ จะ
ว่าไปแล้วความทุกข์ของคนเราหรือความวุ่นวายใน
ใจเราเกิดขึ้นจากการที่เราไม่เป็นกลางต่อสิ่งต่างๆ
ใจไม่ยอมรับสิ่งต่างๆ อย่างที่มันเป็น ถ้ามีเสียงดังขึ้น
มาในห้องประชุมนี้ เช่น เสียงโทรศัพท์ ใจเราจะ
รู้สึกกระเพื่อมทันที ไม่ใช่เพราะว่ามันดังเท่านั้น
อันนั้นยังไม่เท่าไร แต่ที่สำคัญกว่าก็คือ ใจเรา

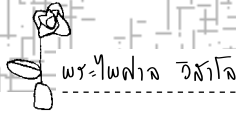


มีปฏิกิริยาเป็นลบต่อเสียงนั้น หรือเป็นลบต่อ
เจ้าของโทรศัพท์เครื่องนั้น

ลองสังเกตดูว่าอะไรที่ทำให้เราทุกข์มากกว่า
กัน ระหว่างเสียงโทรศัพท์กับใจที่เป็นลบต่อเสียง
นั้น บางทีเสียงโทรศัพท์อาจจะไม่ดัง แต่เมื่อใจ
เรารู้สึกเป็นลบหรือปฏิเสธเสียงนั้น พยายามผลัก
ไสเสียงนั้น มันกลับทำให้เราเป็นทุกข์มากกว่า

๕๘

ใจที่ไม่เป็นกลางต่อสิ่งต่างๆ เป็นที่มาแห่ง
ความทุกข์มากและทำให้เกิดความขัดเคืองว่าวุ่น
ในจิตใจ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นความร้อน ความหนาว
ความเจ็บ หรือความป่วย ทีแรกป่วยกายก่อน แต่
พอใจเรารู้สึกเป็นลบต่อความป่วยกาย ความทุกข์ใจ
ก็เกิดขึ้นทันที เกิดความรุ่มร้อนภายใน เกิดความ
กังวล เกิดความเครียด ตีโพยตีพายว่าทำไมต้อง
เป็นฉัน อាកารเหล่านี้แหละบ่อยครั้งสร้างความ
ทุกข์แก่เรามากกว่าความป่วยกายด้วยซ้ำ ในทาง



ตรงข้ามหากใจเรายอมรับความเจ็บป่วย ยอมรับ
มันอย่างที่มีมันเป็น เราก็จะป่วยแต่กายแต่ใจสงบได้

การรักสุขเกลียดทุกข์เป็นธรรมชาติของ
มนุษย์ แต่มองให้ดีมันคือตัวปัญหาทีเดียว เพราะ
พอรักสุขแล้ว ก็แส่สายดินรนแสวงหาความสุข
มาครองให้ได้ พอรู้สึกแบบนี้ก็เป็นทุกข์แล้ว ถ้า
ไม่ได้มากก็เป็นทุกข์หนักขึ้น ครั้นได้มาแล้วก็ยัง
อยากได้อีก ไม่รู้จักพอเสียที นี่ก็ทำให้ทุกข์อีก ยิ่ง
สิ่งนั้นเกิดพลัดพรากจากเราไป ก็ยิ่งทุกข์เข้าไป
ใหญ่ เห็นได้เลยว่าเมื่อไม่ได้อย่างที่อยาก ก็ทุกข์
ครั้นได้มาแล้วก็ใช้ว่าจะสุขไปได้ยืนยาว เพราะว่า
หนึ่ง รู้สึกเบื่อ อยากได้ใหม่หรืออยากได้อีก สอง
พอมันแปรปรวนไปเราก็อทุกข์ ยิ่งรักมันเท่าไร ก็
ยิ่งทุกข์เมื่อมันแปรปรวนไป

เพียงแค่ว่ารักสุขก็ทำให้ทุกข์แล้วนะ ยังไม่ต้อง
พูดถึงความเกลียดทุกข์ ถ้าเราเกลียดทุกข์ แล้ว

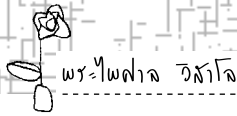


สามารถหนีมันได้พ้น ก็ดีไป แต่ปัญหาก็คือเราไม่สามารถจะหนีความทุกข์ให้พ้นได้ ไม่ช้าก็เร็วเราต้องประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก เราต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารัก อันนี้คือความทุกข์ ดังบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าตอนหนึ่งว่า

ปิเยหิวิปิโยโคทุกฺโข - ความพลัดพรากจาก
สิ่งทีรักที่พอใจก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิสัมปิโยโคทุกฺโข - ความประสบกับ
สิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

พอเรารักสุข แล้วเราพรากจากสิ่งนั้นไปเราก็กุทุกข์ พอเราเกลียดทุกข์ แล้วเราต้องเจอสิ่งนั้นเราก็กุทุกข์ ถ้าเราลองทำใจไม่เกลียดมัน พอเจอมันเข้าความทุกข์ใจจะน้อยลง ยกตัวอย่าง ลิงนั้นเกลียดกะปิมาก หากมันถูกกะปิ มันจะอยู่เฉยไม่ได้เลย ต้องเอามือถูกับหินบ้าง ถูกับต้นไม้บ้าง เพื่อให้กะปิหลุดจากมือ ถูเสร็จมันก็ดมมือ ถ้ายัง



มีกลิ่นกะปิ มันฉุนใหม่ ฎ ฎ ฎ จนกระทั่งเลือดไหล
มือเป็นแผล แม้กระนั้นมันก็ไม่เลิกฉุน ยิ่งฉุนอีก จน
เป็นแผล ถามว่าที่มือถึงเป็นแผล เพราะอะไร เป็น
เพราะกะปิหรือ ไม่ใช่ละ เป็นเพราะความเกลียด
กะปิต่างหาก กะปิไม่สามารถทำให้มันเลือดไหล
หรือมือเป็นแผลได้ แต่เพราะความเกลียดกะปิ
ต่างหากที่ทำให้มันต้องฉุนเพื่อให้กลิ่นกะปิหายไป
จริงๆ แล้วกะปิไม่ใช่สาเหตุ แต่ความเกลียดกะปิ
ต่างหากที่เป็นสาเหตุทำให้ถึงมีแผลที่มือ

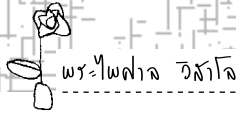
๒๑

เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความแค้น
ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสีย จริงๆ แล้ว
มันไม่เป็นปัญหาหรือก่อกวนแก่เราได้มากเท่ากับ
ความเกลียดหรือความรังเกียจที่เรามีต่อความแค้น
ความเจ็บ ความพลัดพรากสูญเสีย พุดง่ายๆ ก็
คือ ความทุกข์ไม่เป็นปัญหาต่อเรามากเท่ากับ
ความเกลียดทุกข์ หรือความรู้สึกลบต่อทุกข์ ถ้า
เราไม่เกลียดทุกข์ เราจะมีสุขขึ้นเยอะเลย



ทุกขีในที่นี้หมายถึงทุกข์ประจำสังขาร ได้แก่ ความ
 แก่ ความเจ็บ และความตาย รวมทั้งทุกข์ที่จรเข้า
 มา เช่น ความพลัดพรากสูญเสีย ซึ่งเป็นธรรมดา
 ของชีวิต ไม่มีใครหนีพ้น อย่างที่เราสวดเวลา
 พิธีฌาปนกิจศพ **ปัจจุเวกขณะ** “เรามีความแก่เป็น
 ธรรมดา จะล่องพ้นความแก่ไปไม่ได้, เรามีความ
 เจ็บป่วยเป็นธรรมดา จะล่องพ้นความเจ็บป่วย
 ไปไม่ได้, เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่องพ้น
 ความตายไปไม่ได้, เราจะต้องพลัดพรากจาก
 ของรักของชอบใจทั้งหลาย”

ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัด
 พราก เราเรียกว่าทุกข์ แต่ถ้าเราไม่เกลียดมัน ไม่
 ต่อต้านมัน เราจะมีสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ แต่
 เพราะเราเกลียดมัน เพราะเราไม่สามารถวางใจ
 เป็นกลางกับมันได้ เราจึงทุกข์มากเมื่อมันเกิดขึ้น
 ป่วยกายไม่พอ ยังป่วยใจด้วย เสียของไม่พอ
 ใจก็เสียด้วย กลายเป็นทุกข์สองต่อ ทุกข์สองชั้น



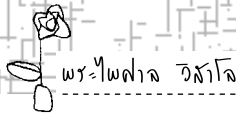
แต่หากเราวางใจเป็นกลางต่อสิ่งเหล่านี้ เราจะ
ทุกข์แค่ชั้นเดียว ซึ่งเป็นทุกข์นอกตัว หรือทุกข์
ที่ไกลจากใจมาก

เราจะวางใจเป็นกลางได้อย่างไร สติมีความ
สำคัญตรงนี้ สตินอกจากจะช่วยให้เราระลึกได้แล้ว
ยังช่วยทำให้เราวางใจเป็นกลางเมื่อมีอารมณ์มา
กระทบ หรือมีอารมณ์อกุศลเกิดขึ้นกับใจ เมื่อใจ
เรารู้สึกเป็นลบกับสิ่งนั้น สติจะช่วยให้เรารู้ทัน
อาการดังกล่าว และพาจิตกลับมาเป็นปกติ หรือ
เป็นกลาง ทำให้เราสามารถ “ดู” มันได้ โดยไม่
ทำอะไรกับมัน แต่ถ้าเราไม่มีสติ เราก็จะลืมหัด
จนพลัดเข้าไปในความทุกข์ เช่น เวลาเกิดความ
โกรธ ใจก็ถลาลงเข้าไปในความโกรธกลายเป็นผู้
โกรธ ถึงแม้ว่าบางครั้งเรารู้ว่ามีความโกรธเกิด
ขึ้นในใจ แต่พอรู้แล้วก็รู้สึกลบต่อความโกรธนั้น
อยากกดข่มมัน หรืออยากกำจัดมันให้หายไป พอ
มันไม่หาย ก็เป็นทุกข์



แต่ถ้าเรามีสติ นอกจากจะรู้ทันความโกรธแล้ว ก็ยังเห็นว่า มีความโกรธเกิดขึ้นในใจ แต่ไม่ใช่เราโกรธนะ มีความรู้สึกเจ็บเกิดขึ้น แต่ไม่ใช่เราเจ็บนะ มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับกาย เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ แต่ไม่ใช่เราเป็นผู้เจ็บผู้โกรธ ขณะเดียวกันเวลาที่ใจรู้สึกเป็นลบต่อความโกรธหรือความเจ็บ ก็รู้ทัน เห็นความรู้สึกเป็นลบที่เกิดขึ้นเมื่อรู้ทัน ใจก็กลับมาเป็นกลาง มาเป็นปกติ เป็นผู้ดูเฉยๆ โดยไม่พยายามผลักไสกดข่มความโกรธหรือปฏิเสธความเจ็บ ไม่บ่นโวยวาย ซึ่งทำให้ใจเป็นทุกข์เพิ่มขึ้น

หลวงพ่อดำเขียน สุภณฺโณ อาจารย์ของอาตมา ท่านพูดย่ออยู่เสมอว่า สิ่งนี้นักปฏิบัติพึงทำคือ “เห็น อย่าเข้าไปเป็น” คือเห็นความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เข้าไปยึดความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้เป็นตัวกูของกู จะเห็นได้อย่างไร ก็ต้องมีสติ ถ้าเราเห็นแล้วไม่ไปเป็น ไม่เป็นผู้โกรธ ไม่



เป็นผู้เจ็บ มันก็สงบได้ สงบที่ใจ ถึงแม้ว่ากายยัง
เจ็บ ความโกรธยังมีอยู่ แต่เมื่อเห็นมัน ก็วางได้

นอกจากสติที่ช่วยให้ใจสงบแล้ว อีกปัจจัย
หนึ่งที่สำคัญมากก็คือ “ปัญญา”

ปัญญา ในที่นี้ก็หมายถึงปัญญาที่เกิดจาก
วิปัสสนา คือการรู้สัจธรรมหรือเห็นความจริงของ
ชีวิต ไม่ได้เห็นอะไร เห็นเรื่องกาย เห็นเรื่องใจ
เห็นว่ามันเกิดดับ เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เห็นว่ามัน
ไม่ใช่ตัวเราของเรา เห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นว่ามัน
ไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เห็นว่ามันเพียงเป็นสภาวะ
ที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย และถ้าเราเห็นด้วย
ใจที่เป็นกลาง ไม่ผลักใสมัน ในที่สุดเราก็จะเห็น
มันเกิด ตั้งอยู่ แล้วดับไป เห็นว่ามันเองก็อยู่ใน
สภาวะที่ถูกบีบคั้นเหมือนกัน





๙

ทุกซ์ แปลว่าการบีบคั้น



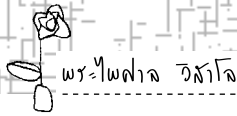
ทุกซ์จะแปลว่า “บีบคั้น” ก็ได้ สิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะ
รูปธรรมหรือนามธรรม ล้วนเป็นทุกซ์ เพราะว่า
มันถูกบีบคั้นด้วยความเกิดความดับของปัจจัย
ต่างๆ ที่ปรุงแต่งมันขึ้นมา โดยเฉพาะปัจจัยภายใน
ซึ่งสัมพันธ์กับการบีบคั้นจากปัจจัยภายนอกด้วย
อาคารก็เป็นทุกซ์ เสาก็เป็นทุกซ์ โต๊ะก็เป็นทุกซ์
เพราะว่ามันถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยภายในที่เกิดและ



ดับอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยภายนอกที่เข้าไปกระทำกับมัน เช่น แสงแดด ความชื้น อุณหภูมิ แม้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการควบคุมความชื้นและอุณหภูมิ มันก็ยังหนีไม่พ้นที่จะถูกบีบคั้นด้วยสภาวะเกิดดับในตัวของมันเอง นี่คือความหมายของคำว่าทุกข์ คือตกอยู่ภายใต้ความบีบคั้น และถ้าเราไปยึดมันถือมันว่าเป็นเรา เป็นของเรา เราก็กู้มันบีบคั้นอีกต่อหนึ่ง

๒๘

สิ่งที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยภายใน ถ้าเราไปยึดมัน มันก็กลับบีบคั้นเรา บางตอนในบทสวดมนต์มีข้อความว่า “ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธทั้งหลายเป็นตัวทุกข์” อุปาทานขันธทั้งหลายในที่นี้หมายถึงขันธที่เรายึดมันถือมัน เมื่อไรก็ตามที่เรายึดมันถือมัน ขันธเหล่านี้ มันก็จะบีบคั้นเรา ข้อความดังกล่าวในบทสวดมนต์ เราสามารถพูดอีกอย่างว่า “ว่าโดยย่อ ขันธที่ถูกยึดมันถือมัน เป็นตัวบีบคั้น (แก่ผู้ยึดมันถือมัน)” คำว่า “ทุกข์” มีความหมายทั้ง “บีบคั้น”



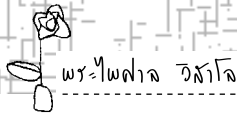
และ “ถูกบีบคั้น” คือถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยอื่นแล้ว ก็ไปบีบคั้นผู้คนที่ยึดถือมัน อุปาทานชั้นรหานั้น ตัวมันเองก็ทุกข์ คือถูกบีบคั้นอยู่แล้ว พอเราไปยึดมันถือมัน เราก็ทุกข์เพราะถูกมันบีบคั้นอีกชั้นหนึ่ง เช่น พอมันสูญเสียไป พอมันเสื่อมสลายไป เราก็เสียใจ กลุ้มใจ ชัดเคืองใจ

อย่างร่างกายเรานี้ กำลังถูกบีบคั้นด้วยความเกิดและความดับ มันมีเซลล์ที่เกิดใหม่และมีเซลล์ที่ตายอยู่ตลอดเวลา นักวิทยาศาสตร์บอกว่ามีเซลล์ที่ตายในร่างกายเราวันหนึ่งประมาณ ๕ หมื่นล้านเซลล์ หรืออาจถึงแสนล้านเซลล์ เยอะมากนะ แต่มันก็มีการสร้างใหม่ขึ้นมาทดแทนตราบใดที่เซลล์เกิดใหม่มีมากกว่าเซลล์ที่ตายไปร่างกายเราก็ยังอยู่ได้ หรือมีสุขภาพดี แต่ถ้าเซลล์เกิดใหม่มีความบกพร่องทางโครโมโซมมากขึ้นเรื่อยๆ หรือมีเซลล์ตายมากขึ้นเรื่อยๆ ก็ย่อมทำให้เกิดความแก่และความเจ็บป่วย และถ้าเราไป



ยึดมั่นถือมั่นร่างกายนี้ว่าต้องสวย ต้องมีสุขภาพดี
ร่างกายนี้ก็จะบีบคั้นเรา ทำให้เรากลุ้มอกกลุ้มใจ

เวลาเราหน้าตาเหี่ยวยุ่น ผมหงอก ปวดฟัน
หรือปวดท้อง สภาพเหล่านี้มันบีบคั้นใจเรามาก
เพราะอะไร ก็เพราะเรายึดมั่นถือมั่นมัน แต่ถ้า
เรามีปัญญาเห็นความจริงว่าความแก่เป็นธรรมดา
เราก็จะรู้สึกเป็นปกติ ทีแรกเราอาจยังไม่มีปัญญา
จนถึงขั้นที่ใจยอมรับว่ามันเป็นธรรมดา หรือเห็น
ว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แต่ถ้าเรามีสติ เมื่อ
ใจกระเพื่อมเวลาเห็นหน้าเหี่ยวยุ่น เห็นผมหงอก
ของตนเอง ก็รู้ทันอาการกระเพื่อมนั้น ทำให้ใจ
กลับมาเป็นปกติ หรือเมื่อมีความเจ็บเกิดขึ้น ก็รู้
แต่ไม่เข้าไปเป็น เห็นว่าความเจ็บที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เรา
เจ็บ ต่อมาเมื่อฝึกรู้มากขึ้น ก็เห็นต่อไปว่าร่างกาย
เราก็ตกอยู่ภายใต้การบีบคั้น หากเรายึดมั่นถือมั่น
มันเมื่อไหร่ พอร่างกายเริ่มแก่หรือเจ็บป่วย จิตใจ
เราก็ถูกมันบีบคั้นซ้ำเข้าไปอีก



ถ้าเรามีปัญญาเห็นเช่นนี้ ก็จะปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ได้ ยิ่งเราเห็นว่าชีวิตนั้นเต็มไปด้วยความผันผวนแปรปรวน ทรัพย์สมบัติล้วนไม่เที่ยง ชื่อเสียงเกียรติยศ อำนาจวาสนาเป็นของที่ไม่เที่ยง แท้แน่นอน มาแล้วก็ไป เมื่อเราเห็นเช่นนี้ ก็เรียกว่าปัญญาเกิด มันทำให้เราปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งเหล่านี้ได้ สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือความสงบ ใจ เย็นใจ หรือเป็นสุข เป็นความสุขที่เกิดขึ้นได้ แม้อยู่ท่ามกลางความผันผวนแปรปรวนของโลก เป็นความสุขที่เกิดขึ้นได้แม้ว่าสังขารร่างกายนี้ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องป่วย ต้องตาย อันนี้คือสุข เพราะปัญญา ปัญญานั้นมีหลายระดับ ถึงที่สุดแล้ว สุขเพราะปัญญาหมายถึงความสุขที่เกิดจากความ เป็นอิสระจากความยึดมั่นในตัวตน หรือความยึดมั่นในตัวกูของกูนั่นเอง





๑๐

ความสุขที่ไม่มี “ฉันทน์”



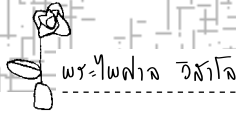
กล่าวอย่างกว้างๆ ความสุขมีสองแบบ คือ
สุขที่เกิดจากความยึดมั่นในตัวกูของกู กับสุขที่
อิสระจากความยึดมั่นในตัวกูของกู หรือสุขที่ยังมี
ตัวกูของกูอยู่ กับสุขที่ไม่มีตัวกูของกู ที่ยังมีตัว
กูของกูเพราะยังมีอวิชชา เนื่องจากยังไม่มีปัญญา
อย่างแท้จริง *กามสุข* เป็นสุขที่มีตัวกูของกู เวลา
ได้มาก็ยึดว่าเป็นของกู เวลาเสพลแล้วมีความสุข



ก็คิดว่ามีกุผู้สุข เรียกว่ามีการยึดมั่นถือมั่นในตัวกู ของกูอย่างเหนียวแน่น จึงเป็นสุขที่นำไปสู่ทุกข์ โดยเฉพาะในยามที่ต้องพลัดพรากสูญเสีย แต่สุขที่ไม่มีตัวกูของกูหรือสุขที่เกิดจากความไม่ยึดมั่น ในตัวกูของกู อันนี้เป็นสุขที่ประเสริฐที่สุด เมื่อ เราสามารถทำลายความยึดมั่นในตัวกูของกู ก็จะ เข้าถึงความสุขที่ประเสริฐที่สุด

ทุกคนในโลกนี้เอาแต่ครุ่นคำนึงว่า “ฉันอยาก มีความสุข” มีคนหนึ่งอธิบายไว้ดี ถ้ายังมีความ คิดว่า “ฉันอยากมีความสุข” คุณก็จะไม่พบความ สุข แต่พอลองเอาตัว “ฉัน” ออกไป เอาความ “อยากมี” ออกไป สิ่งที่เหลือคือ “ความสุข”

ความสุขเกิดขึ้นเมื่อ “ฉัน” และ “อยากมี” หายไป ทีนี้ตัว “ฉัน” จะหายไปได้อย่างไร ก็ต้อง มีปัญญาที่มองเห็นว่า มันไม่มีตัว “ฉัน” อยู่เลย มันเพียงเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมา แล้วก็เกิดการ



ยึดมั่นถือมั่น ความยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้เรียกว่า “อึดตวาทุปาทาน” คือความยึดมั่นในวาตะหรือในความเชื่อว่ามียึดตาหรือมีตัวฉันของฉัน เมื่อมีปัญหาถึงที่สุดก็รู้ว่าตัวตนไม่มีอยู่จริง ใจก็วางไปเอง ตัว “ฉัน” ก็หายไป

เมื่อเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่สามารถจะยึดมั่นถือมั่นได้ หรือว่าเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เป็นของร้อน เป็นตัวบีบคั้น ความอยากมี อยากครอบครองก็หายไป หรืออย่างน้อยก็ตระหนักว่าเพียงแต่มีความอยากเกิดขึ้น ก็ทำให้ทุกข์แล้ว เมื่อความอยากหายไป จิตใจก็โปร่งโล่ง สงบเย็นอย่างยิ่ง อันนี้แหละเป็นความหมายของความสุขอันประเสริฐอย่างแท้จริง ซึ่งพระพุทธศาสนามีคำเรียกว่า “นิพพานสุข”

พ้นจาก กามสุข เหนือจาก ฌานสุข ก็คือ “นิพพานสุข” เป็นสุขที่ไม่มีตัวกูของกูรองรับ หรือ



ไม่ได้เกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวกู จะเรียกว่า เป็นสุขเหนือสุขก็ได้ เป็นสุขที่ไม่ต้องเสพอารมณ์ ไม่ว่าจะอารมณ์จะหยาบหรือประณีตแค่ไหน ถ้าเป็น *กามสุข* ก็เป็นสุขที่เกิดจากการเสพอารมณ์ที่หยาบ ถ้าเป็น *ฉานสุข* ก็เป็นสุขที่เสพอารมณ์ละเอียด แต่ก็ยังเป็นการเสวยอารมณ์ หรือเป็นการเสวยรส ของอารมณ์อยู่

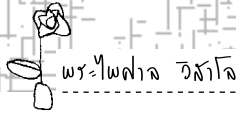
คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ต้องมี การเสพ แต่ที่จริงแม้ไม่มีการเสพ ไม่มีการเสวย อารมณ์ก็สุขได้ ตัวอย่างที่เปรียบเทียบได้อย่างหยาบๆ พอจะเห็นภาพก็คือ การที่เราอยู่เฉยๆ แล้วไม่เจ็บ ไม่ป่วย เรารู้สึกปลอดโปร่ง ร่างกายสบาย อย่างนี้ก็ เป็นความสุขแล้ว แต่ผู้คนมักจะไม่ตระหนักกว่านี้คือ ความสุข คนส่วนใหญ่คิดว่าจะมีความสุขก็ต่อเมื่อ ได้กินของอร่อย ฟังเพลงเพราะ เทียวห่าง หรือมี รถยนต์ มีทรัพย์สินสมบัติมากๆ คือคิดว่าต้องเสพต้อง มีก่อนถึงจะสุขได้ แต่ที่จริงแม้ไม่ต้องเสพอะไรเลย





แค่อยู่เฉยๆ คือ ร่างกายมีสุขภาพดี ปกติ สบาย
ผ่อนคลาย ไม่เจ็บไม่ป่วย ก็สุขแล้ว

อันนี้เป็นการเปรียบอย่างหยาบๆ เพราะว่าใน
ความเป็นจริงร่างกายนั้นเต็มไปด้วยทุกข์เหมือนกัน
เพียงแต่ว่าทุกข์ยังไม่แสดงตัว โรคก็อยู่ในกายแล้ว
เพียงแต่ว่ามันยังไม่แสดงตัว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัส
ว่า “ความแถมมืออยู่ในความหนุ่มสาว ความเจ็บไข้มี
อยู่ในความไม่มีโรค ความตายมีอยู่ในชีวิต” ลอง
พิจารณาดู ไม่ว่าเราจะนั่งในท่าไหนที่เราคิดว่าสบาย
แต่เราลองนั่งไปสัก ๑-๒ ชั่วโมง เราจะยังสบาย
อยู่ไหม? เกิดความรู้สึกเมื่อยไข้ไหม? เราคิดว่า
ถ้านอนแล้วจะสบาย แต่ลองนอนสัก ๑๐ ชั่วโมงสิ
จะเกิดอะไรขึ้น คนป่วยที่นอนเตียงตลอดเวลาเขา
ทรมาณมากนะ ท่าที่เราคิดว่าสบายที่สุดที่จริงมัน
ไม่เคยสบายจริงๆ เลย สังเกตไหมเวลาเรานั่ง เรา
จะขยับตัวเป็นระยะ เวลานอน เราก็พลิกตัวตลอด
คืน เพราะอะไร ก็เพราะถ้าอยู่ในท่าใดนานๆ จะ



รู้สึกเมื่อย เรียกว่าความทุกข์เริ่มแสดงตัวออกมาแล้ว ที่เรารู้สึกสบายก็เพราะความทุกข์ยังไม่แสดงตัว หรือว่าเราไม่ทันสังเกต สรูปก็คือไม่มีทำไหนที่เป็นสุขแท้ๆ ความจริงข้อนี้รวมไปถึงทุกอย่างด้วย ไม่มีอะไรที่เป็นสุขแท้ๆ เลย มันเจือไปด้วยทุกข์ทั้งนั้น

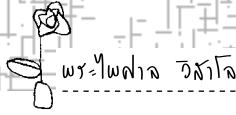
ร่างกายที่เราคิดว่าสบาย สุขภาพดี ที่จริงมันก็เจือไปด้วยทุกข์ เจือไปด้วยโรค เพียงแต่ว่าอาจจะยังไม่แสดงตัว พออายุมากขึ้น โรคภัยไข้เจ็บก็ปรากฏตัวที่ละอย่างสองอย่าง อาหารที่อร่อยก็เช่นเดียวกัน เราคิดว่ามันอร่อยล้วนๆ หรือเปล่า? ถ้าคิดว่าอร่อยก็ลองกินเหมือนเดิม ทุกวันสิ กินเหมือนเดิมทุกมื้อสิ เช้าก็กิน กลางวันก็กิน เย็นก็กิน พรุ่งนี้เอาใหม่ เข้า กลางวัน เย็นกินไปสัก ๒ อาทิตย์ ความอร่อยก็จะหายไปแล้ว มันจะมีความเบื่อมาแทนที่ ถ้ายังกินต่อไปอีก ความเบื่อจะหายไปความเอียนจะมาแทนที่ และ



ถ้ายังกินต่อไปอีก ทีนี้จะไม่เอียนแต่จะอาเจียน
 อย่างนี้แสดงว่า ความไม่อร่อยอยู่ในความอร่อย
 ไม่มีอะไรที่อร่อยล้วนๆ เลย

ในทำนองเดียวกัน สิ่งที่เราคิดว่าสุข มันไม่เคย
 สุขล้วนๆ มันเจือไปด้วยทุกข์ ถ้าเราเห็นอย่างนี้
 เราก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นสิ่งเหล่านี้ และจะ
 ตระหนักว่าสุขที่เกิดจากการเสวยอารมณ์ มันไม่
 เคยเป็นสุขที่เที่ยงแท้เลย ต่อเมื่อพ้นจากการเสวย
 อารมณ์ จึงจะเป็นสุขแท้ ตรงนี้แหละที่เป็นจุดเด่น
 ของนิพพานสุข ถึงเรียกว่าเป็นสุขที่ประเสริฐ
 อย่างแท้จริง เพราะเป็นสุขที่ไม่ต้องขึ้นอยู่กับกา
 รเสพเสวยอารมณ์ใด





มีพุทธพจน์ซึ่งให้แง่คิดที่ดีในเรื่องนี้

“เทพและมนุษย์ทั้งหลาย รื่นรมย์บันเทิงด้วย
รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ
เมื่อรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมา-
รณณ์แปรปรวน เลื่อนหาย ดับสลายไป เทพและ
มนุษย์ทั้งหลายย่อมอยู่เป็นทุกข์ ส่วนตถาคต
ทราบตามความเป็นจริงแล้ว ซึ่งความเกิดขึ้น
ความตั้งอยู่ไม่ได้ คุณและโทษของรูป รส กลิ่น
เสียง โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ พร้อมทั้งทางออก
จึงไม่เป็นผู้รื่นรมย์บันเทิงด้วยรูป รส กลิ่น เสียง
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ เมื่อรูป รส กลิ่น เสียง
โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ ปรวนแปร เลื่อนหาย ดับ
สลายไป ตถาคตจึงอยู่เป็นสุขได้”

บุคคลที่เข้าถึงนิพพานสุข ย่อมมีความผาสุก
อยู่ตลอดเวลา พอใจในชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ปรารถนา
ความพรั่งพร้อมทางวัตถุ ชีวิตแบบนี้คนทั่วไปย่อม

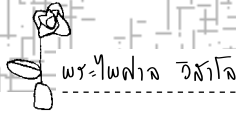


เข้าใจได้ยากเพราะคิดว่าจะมีความสุขได้ต้องมีความสะดวกสบาย มีกินมีใช้ไม่ขาดมือ จึงไฝ่ฝันชีวิตที่พร้อมด้วยโภคทรัพย์ แต่ชีวิตอย่างนี้สำหรับผู้ที่เข้าถึงนิพพานสุขแล้ว เป็นชีวิตที่ไม่น่ายินดีเลย แม้แต่น้อย

บทสนทนาโต้ตอบระหว่างพระพุทธองค์กับมาคัณฑิยะข้างล่างนี้ชี้ให้เห็นว่า แม้แต่ทิพยสุขอันเป็นกามสุขชั้นเลิศที่เหนือกว่ากามสุขของมนุษย์ก็ยังไม่เทียบไม่ได้กับนิพพานสุข

“เทพบุตรที่พร้อมด้วยกามคุณ ๕ อันเป็นทิพย์ เมื่อมองเห็นคฤหบดีที่มีกามคุณ ๕ พร้อมบริบูรณ์ จะนึกอิจฉาต่อคฤหบดี หรือไฝ่ทะยานต่อกามคุณ ๕ ของมนุษย์หรือไม่”

“ไม่เลย พระโคตมผู้เจริญ เพราะกามทั้งหลายที่เป็นทิพย์ ดีเยี่ยมกว่า ประณีตกว่ากามทั้งหลาย



ของมนุษย์”

“ฉันนั้นก็เหมือนกัน เรานั้น... ไม่นึกใฝ่ทะยาน
ต่อสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ไม่รู้สึกยินดีต่อกามนั้น...
ก็เพราะเรารื่นรมย์อยู่ด้วยความชื่นชมยินดีที่ไม่ต้อง
มีกาม ไม่ต้องมีอกุศลกรรม อีกทั้งเป็นสุขเหนือกว่า
ทิพย์สุข จึงไม่ใฝ่ทะยานต่อความสุขที่ทราบดีกว่า ไม่
นึกยินดีในความสุขที่ทราบดีกว่านั้น”

สุขอย่างนี้เป็นสุขที่ชาวพุทธควรจะรู้จัก
และทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เพราะมันเป็น
ประโยชน์สูงสุดเท่าที่มนุษย์จะพึงได้รับจากชีวิตนี้
และควรพากเพียรพยายามด้วยการเจริญจิตต-
ภาวนา ให้เกิดทั้งสมาธิ สติ และปัญญา ความ
สงบอย่างนี้แหละที่เรียกว่าเป็นความสงบเพราะ
รู้อย่างแท้จริง





๑๑

ก้าวสู่ความสุขอันประเสริฐ



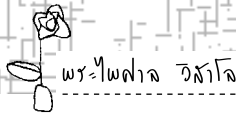
ดั่งที่ได้บอกไว้แล้วว่า สงบมีสองอย่าง **สงบ**
เพราะไม่รู้ กับ **สงบเพราะรู้**

สงบเพราะไม่รู้ มีความหมายตั้งแต่หลง
เพราะมีอวิชชา ถูกครอบงำด้วยอวิชชา ไปจนถึง
การไม่รู้รู้อะไรเลย คนเราพอไม่รู้รู้อะไรเลย
เช่น ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ ไม่ฟังวิทยุ ไม่สูงสิงกับ



ใคร ไม่มีงานการต้องทำ ไม่มีสิ่งเร้าเข้ายวน ใจก็สงบได้ หรือเวลาเราปิดตา อยู่ในห้องแอร์ ทำสมาธิ จิตไม่ไปรับรู้อะไรเลยนอกจากลมหายใจ จิตแน่วแน่อยู่ตรงนั้นก็สงบได้ อันนี้ก็ดีอยู่ แต่ว่าก็ยังเป็นความสงบเพราะไม่รู้ หรือไม่รับรู้

มีสงบอีกแบบหนึ่งคือ **สงบเพราะรู้** รู้เพราะจิตตื่น มีสติรู้ใจ รู้อาการของใจที่เกิดขึ้น จนเห็นธรรมชาติของใจ เกิดปัญญาขึ้นมา ปัญญาที่แหละทำให้เกิดการรู้อย่างแจ่มแจ้งจนปล่อยวาง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เพราะรู้ว่ามันไม่เที่ยง รู้ว่ามันเป็นทุกข์ล้วนๆ หรือรู้ว่ามันไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา สงบเพราะรู้ ถึงที่สุดก็คือนิพพาน ซึ่งเกิดจากปัญญาที่เห็นแจ่มแจ้งในพระไตรลักษณ์ นี่เป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรจะเข้าใจและไปให้ถึง จริงๆ แล้วสำหรับผู้มีปัญญาท่านรู้ว่าไม่ต้องไปไหนหรอก เพราะวานิพพานมีอยู่แล้วตรงนี้ มีอยู่แล้วต่อหน้าต่อตาเรา



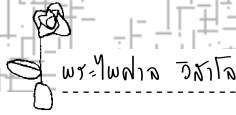
สรุปก็คือว่า ถ้าเราต้องการความสุขที่ประเสริฐ ก็ต้องพัฒนาตนเพื่อให้เข้าถึงความสุขที่ประเสริฐ ยิ่งๆ ขึ้นไป ซึ่งก็มีอยู่สามระดับ

ระดับพื้นฐานหรือต่ำสุด ก็คือการมีกามสุข ที่ชอบธรรม หมายความว่า แม้ยังปรารถนาที่จะ มีความสุขจากทรัพย์สมบัติ จากความมั่งมี ยัง เพลิดเพลินในสุขเวทนาที่ได้รับจากผัสสะหรือการ เสพ รวมทั้ง อายุ วรรณะ สุขะ พละ แต่แสวงหา และได้สิ่งเหล่านี้ด้วยวิธีที่ชอบธรรม คือไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม แต่ว่าในขั้นนี้ เนื่องจากยังมีความ หลงใหลติดยึดในกามสุข จึงย่อมนับเป็นทุกข์เมื่อ ต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้นหรือเพราะอยากจะมี เพิ่มขึ้นอีก แต่อย่างน้อยควรจะมีมีความสุขขั้นนี้ เป็นพื้นฐานของชีวิต คือมีความสุขที่ชอบธรรม

ก้าวขึ้นมาอีกขั้นหนึ่งคือ การเข้าถึงความสุข ที่ประณีต เริ่มต้นจากการเห็นโทษของกามสุข



เห็นข้อจำกัดของความสุข แล้วพากเพียรจนเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้ คือเริ่มจะไม่หลงไหลในความสุข แต่ว่าใจยังไม่เป็นอิสระจากความสุข ยังอยากมี อยากเสพ แต่ก็มีความสุขที่ประณีตมาแทนที่มากขึ้น เช่น ถึงแม้จะทำมาหากิน มีเงินมีทอง แต่ก็รู้จักใช้เงินใช้ทองในการทำความดีเพื่อให้เกิดความสุขใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ทำให้เกิดความปิติ หรือมีเวลาสำหรับการนั่งสมาธิ เจริญภาวนาเพื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีต เมื่อเข้าถึงความสุขที่ประณีตก็ถือว่าได้พัฒนามาอีกขั้นหนึ่ง เป็นสุขที่ช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจ ถึงแม้จะยังมีความทุกข์เพราะเครียดจากการทำงาน หรือเพราะยังยึดติดในโลกธรรม เช่น ความสำเร็จ ชื่อเสียง ความมั่งมี แต่ก็มีความสุขจากสมาธิภาวนาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงใจทำให้ไม่เครียด ทำให้ไม่ท้อแท้เมื่อประสบความผิดหวัง หรือเศร้าโศกเสียใจเมื่อพบความสูญเสีย ขณะเดียวกันก็รู้ว่าความสุขนั้นเป็นโทษ ยึดมั่นถือมั่นกับมันไม่ตินะ ต้องรู้จักสละ



ออกไป ด้วยการให้ทาน ช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้ง
มีเวลาสำหรับการทำความดี การเข้าถึงความสุข
ที่ประณีตนี้เป็นขั้นที่ ๒

ขั้นสุดท้ายซึ่งเป็นขั้นที่ประเสริฐที่สุด คือ
การเข้าถึงความสุขอันประณีตและเป็นอิสระจาก
กามสุข สามารถเกี่ยวข้องกับกามสุขโดยไม่ยึด
ติดมัน ไม่ถวิลหา ติดใจ หรือทะยานอยาก รู้จัก
ใช้มันในฐานะที่เป็นนาย ไม่ว่าจะเงิน ไม่ว่าจะ
จะเป็นทรัพย์ ดังนั้นเมื่อสูญเสียก็ไม่ทุกข์ เพราะ
ว่าเราเป็นนายมัน ไม่ใช่มันเป็นนายเรา

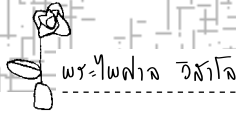
ตราบไต่ที่ยังมีความหลงใหล มีความยึดติด
พอเรายึดมันถือมันว่ามันเป็นของเรา เราก็กลายเป็น
เป็นของมันทันที บางทีเรายอมตายเพื่อมันได้
บางคนพอถูกโจรจีเอาเงิน เขายอมสู้ตายเพื่อ
รักษาเงินของตนไว้ เวลาบ้านไฟไหม้ เพชรหรือ
ทองเก็บไว้ในบ้าน บางคนยอมตายหรือยอมเสี่ยง



ตายเพื่อเข้าไปเอาเพชรหรือทองออกมา อันนี้แสดงว่าเขาเป็นของมันไปแล้ว แต่ยังหลงคิดว่ามันเป็นของเขาอยู่ ถ้าเรามีความคิดแบบนี้แสดงว่าความหลงบังตาแล้ว จึงคิดว่ามันเป็นของเรา แต่ที่จริงเราเป็นของมันไปแล้ว

บางคนเป็นหนักถึงขั้นว่ายอมทำชั่ว ยอมตกนรก เพื่อจะได้มีเงินมากๆ เพื่อจะได้มีอำนาจมากๆ ยอมหักหลังเพื่อน บางทีฆ่าสามี ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ เพื่อจะได้มีทรัพย์สมบัติมากๆ อันนี้เป็นเพราะความยึดมั่นถือมั่นว่ามันเป็นของเรา แต่หารู้ไม่ว่าเราเป็นของมันไปแล้ว ถ้าเรายอมตกนรก เรายอมทำชั่วเพราะมัน จะเรียกเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ นอกจากว่าเราเป็นของมัน

แต่ถ้ามีปัญญา เห็นชัดว่าสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถจะเป็นของเราได้เลย เพราะมันไม่อยู่ในการบังคับบัญชาของเราได้ จิตก็จะเป็นอิสระจากมัน จะใช้



มันในฐานะที่เป็นนาย ไม่ใช่ให้มันใช้เรา หรือว่า
ครอบงำเราเสมือนว่าเราเป็นทาสของมัน ความสุข
ชนิดนี้เป็นความสุขที่เกิดจากการไม่มีกิเลส ไม่มี
ความยึดติดถือมั่นเพราะว่ามีปัญญา สามารถที่จะ
ดับอวิชชา ดับกิเลส และดับทุกข์ได้ ที่จริงแล้ว
จะเรียกว่าดับทุกข์ก็ไม่เชิง น่าจะเรียกว่าทำให้
ทุกข์ไม่เกิดมากกว่า เพราะว่าความจริงแล้วแม้เรา
ไม่ทำอะไรมัน ทุกข์ก็ต้องดับอยู่แล้ว เพราะเป็น
ธรรมชาติของมัน ปัญหาคือมันดับแล้วเกิดใหม่
อยู่เรื่อยเพราะอวิชชาและตัณหาเป็นปัจจัย คอย
ปรุงมันขึ้นมา ก็เลยเกิดทุกข์ไม่หยุดหย่อน

นิโรธนั้นความจริงไม่ได้แปลว่า ความดับ
ทุกข์ แต่แปลว่า ทุกข์ไม่เกิด เมื่อทุกข์ไม่เกิดก็
เป็นอันหมดปัญหา ทุกข์มันดับของมันอยู่แล้ว
เพราะมันไม่เที่ยง ปัญหาคือเราคอยปรุงให้มัน
เกิดอยู่เรื่อยๆ แล้วก็ยึดอายุให้มัน ต่ออายุให้มัน
แต่พอเรามีปัญญา ละสมุทัยหรือทำให้สมุทัยไม่



เกิด ทุกข์ก็ไม่เกิด เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็สามารถจะ
อยู่ในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ทั้งๆ ที่โลกนี้เต็มไปด้วย
ด้วยทุกข์

โลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์ เต็มไปด้วยความ
พร่อง เต็มไปด้วยความบีบคั้น แต่ถ้าเราไม่ยึดมั่น
ถือมั่นกับมัน มันก็ไม่สามารถจะบีบคั้นเราได้
ปัญหาอยู่ที่ว่าเรายึดมั่นถือมั่นกับมัน มันก็เลย
บีบคั้นเรา บีบคั้นกาย และที่สำคัญคือบีบคั้นใจ
เมื่อใดที่เราเข้าถึงความสุขอันประเสริฐเพราะว่ามี
ปัญญา เราก็สามารถจะอยู่ในโลกนี้ได้อย่างเป็น
อิสระ ตัวอยู่ในโลกแต่หัวใจอยู่นอกโลก เมื่อเรา
มีความสุขแล้ว การที่เราจะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น
ด้วยจิตที่มีเมตตา ก็จะเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีความสุขอย่าง
แท้จริงก็คือความพร้อมที่จะแบ่งปันความสุขให้
แก่ผู้อื่น หรือความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้

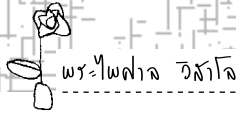




อื่น แต่ถ้าหากคิดถึงแต่ตัวเอง ไม่มีความเมตตา
 กรุณาต่อผู้อื่น ก็ยังเรียกไม่ได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสุข
 อย่างแท้จริง เพราะสุขที่แท้จริงจะทำให้จิตแผ่
 กว้างออกไปอย่างไม่มีประมาณ พร้อมทั้งจะช่วย
 เหลือเกื้อกูลผู้อื่น โดยไม่คิดถึงตัวเอง

ท่านเจ้าคุณพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)
 สรุปรชีวิตที่ประเสริฐไว้อย่างกระชับมากคือ “อยู่ใน
 ใจเหนือ เกื้อโลก” หมายความว่า ตัวอยู่ในโลก แต่
 ใจอยู่เหนือโลก เป็นอิสระจากโลก โลกธรรมฉาบ
 ไม่ติด โลกามีสญฺญไม่เปื้อน ไซ้แต่เท่านั้น ยังเอื้อเพื่อ
 เกื้อกูลโลกด้วย ถ้า “อยู่ใน ใจเหนือ แล้วไม่เกื้อ
 โลก” แสดงว่าไม่ใช่ของแท้ ยังไม่ใช่ความอิสระ
 ที่แท้ ยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่

เป็นธรรมดาเมื่อคนเรามีความสุขท่วมทับ
 หัวใจ ความสุขนั้นก็แผ่ออกไป ยิ่งเป็นสุขที่ไม่มี
 ประมาณก็จะแผ่ออกไปอย่างไม่มีขอบเขตไปยัง



เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ จำเพาะคนที่พร่อง
เท่านั้นที่จะคอยแสวงหาสิ่งต่างๆ มาเติมเต็ม คน
ทุกวันนี้ที่แสวงหาอะไรต่ออะไรมากมาย เพราะ
ลึกลับ ข้างในนั้นพร่อง จึงต้องแสวงหาสิ่งต่างๆ ไม่
หยุดหย่อน อาจจะไม่ใช้ทรัพย์สินสมบัติ หรืออำนาจ
แต่อาจเป็นการยอมรับจากผู้อื่น หรือแสวงหา
คุณค่าชีวิตก็ได้ เพราะว่าข้างในนั้นพร่อง จึงไม่มี
ความสุข แต่เมื่อจิตนั้นเปี่ยมล้นไปด้วยความสุขที่
ไม่มีประมาณ จะไม่คิดแสวงหาความสุขใส่ตัว มี
แต่จะแผ่ความสุขออกไป อันนี้แหละที่เรียกว่า
“อยู่ใน ใจเหนือ เกื้อโลก” หรือที่ท่านอาจารย์
พุทธทาสท่านสรุปสั้นๆ ว่า “สงบเย็นและเป็น
ประโยชน์”

อาตมาใช้เวลาพอสมควรแล้ว ขอยุติการ
บรรยายแต่เพียงเท่านี้





สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการมีความสุขอย่างแท้จริง
ก็คือความพร้อมที่จะแบ่งปันความสุขให้แก่ผู้อื่น
หรือความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น
แต่ถ้าหากคิดถึงแต่ตัวเอง
ไม่มีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่น
ก็ยังเรียกไม่ได้ว่าเป็นผู้ที่มีความสุขอย่างแท้จริง
เพราะสุขที่แท้จริง
จะทำให้จิตแผ่กว้างออกไปอย่างไม่มีประมาณ
พร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น
โดยไม่คิดถึงตัวเอง





ความสุขอันประเสริฐนี้
สามารถตามติดเราไปทุกหนแห่ง
เพราะสถิตที่ใจเรา
และสามารถแผ่ให้ผู้อื่นสัมผัสได้ด้วยใจ
อย่างไรก็ตามความสุขชนิดนี้หาซื้อไม่ได้
แต่ต้อง “ทำ” เอง
ด้วยการบ่มเพาะใจจนผลิบานเป็นความสุข
โดยมีสติ สมาธิ และปัญญา
เป็นสิ่งบำรุงเลี้ยงและเครื่องรักษา



www.kanlayanatam.com

