

ความสุขประเภทต่างๆ

และ

ความหมายของความสุข

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ความสุขประเภทต่างๆ

และ

ความหมายของความสุข

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า



จัดพิมพ์โดย มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

ความสุขประเภทต่างๆ และ ความหมายของความสุข

โดย ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๓๑๗-๑-๐

- มูลนิธิฯ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบอื่นๆ ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบันทึกเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้
1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
 2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือนี้ไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่ทุกรูปแบบ
 3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน คัดแปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ
- ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์ของต่างประเทศ

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

๔๒/๖๖๐ หมู่บ้านเค.ซี.การ์เดินโฮม ถ.นิมิตใหม่

เขตคลองสามวา กทม. ๑๐๕๑๐

โทร. ๐-๒๙๙๓-๒๗๑๑ (ในเวลาราชการ)

อีเมล : dhamma.th@gmail.com

เว็บไซต์ : www.thai.dhamma.org

ความสุขประเภทต่างๆ



สุสุขข์ วัต ชีวาม

เวรีเนสุ อเวรีโน

เวรีเนสุ มนุสเสสุ

วิหราม อเวรีโน ฯ

เราอยู่สุขสบายจริงหนอ ในหมู่มนุษย์ผู้มีเวรต่อกัน
เพราะเราไม่จองเวรใคร ในหมู่มนุษย์ผู้มีเวรกันอยู่
เราเป็นอยู่โดยไม่มีเวรกับใคร

สุตตันต. เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบท ข้อ ๒๕



พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงนิยามความสุขไว้หลาย

ประการด้วยกัน ทั้งนี้เพราะไม่มีคำที่เหมาะสมจะสามารถอธิบายถึงความสุขชนิดต่างๆ ได้ในภาษาสมัยนั้น บางครั้งพระองค์จึงทรงขยายความของคำที่ใช้ เช่น ทรงจำแนกโลกีย์สุขของคฤหัสถ์ออกเป็น ๔ ประเภทคือ

๑. **อนณสุข** สุขจากการไม่มีหนี้ ผู้ครองเรือนที่ซื้อสัตย์ทุกคนต่างรู้ว่า ความทุกข์จากการมีหนี้นั้นเป็นเช่นไร ครั้นเมื่อได้ชำระหนี้แล้ว ก็เป็นสุข

๒. **อัตถิสุข** สุขจากการมีทรัพย์ศฤงคาร ถึงแม้จะไม่ได้ใช้ก็ตาม “ฉันมียอดเงินในบัญชีธนาคารมากขึ้น ผลประกอบการของฉันเพิ่มขึ้น มูลค่าทรัพย์สินของฉันมากขึ้น หุ่นของฉันมีมูลค่าสูงขึ้น” นี่คือความสุขจากการมีโภคทรัพย์

๓. **โภคสุข** สุขจากการได้ใช้จ่ายทรัพย์ ซึ่งก็ทำให้มีความสุขยิ่งขึ้น เพราะสามารถใช้จ่ายทรัพย์แสวงหาความสุขสบาย ได้ดูได้เห็นในสิ่งที่สวยงาม ได้ฟังดนตรีที่ไพเราะ ได้สูดกลิ่น

หอม ได้ลิ้มรสอาหารอร่อย และได้จับต้องสัมผัสในสิ่งที่น่าพอใจ ความสบายต่างๆ เหล่านี้จึงนำมาซึ่งความสุข

๔. **อนวัชชสุข** สุขจากการละเว้นความประพฤติมิชอบสำหรับผู้ครองเรือนแล้ว ความสุขที่ประเสริฐกว่าความสุขทั้งสามประเภทข้างต้นก็คือ การละเว้นจากการกระทำที่ผิดทำนองครองธรรม เขาจะคอยสำรวจตัวเองไม่ให้สร้างอกุศลกรรม โดยละเว้นจากการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ลักขโมย ประพฤติผิดในกาม โทกหลอกลวง พูดคำหยาบ นินทาว่าร้ายผู้อื่น ตลอดจนไม่เสพของมีนเมา ทั้งยังจะประกอบแต่สัมมาอาชีพที่ไม่เกี่ยวข้องกับการค้าอาวุธ ยาพิษ ไม่ขายสัตว์เพื่อฆ่า ไม่ขายเนื้อ และของมีนเมา เช่น เหล้า ซึ่งนั่นก็จะทำให้เขามีจิตใจที่ผ่องใส ไม่ต้องมีชีวิตอยู่อย่างหวั่นเกรงกฏหมายอาญา ถูกสังคมประณาม หรือกลัวว่าจะต้องตกนรกหลังจากที่ตายไปแล้ว รวมทั้งไม่ต้องมานั่งเศร้าเสียใจในสิ่งที่ทำลงไป แต่กลับจะมีชีวิตอยู่อย่างเบิกบาน สุขสงบ ปราศจากความกลัว ผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์เช่นนี้ย่อมมีความสุขยิ่งกว่าความสุขแบบโลกๆ ประเภทอื่นอย่างไม่ต้องสงสัย

เป็นไปไม่ได้ที่จะระบุชื่อของความสุขแต่ละประเภทออกมา แต่ถ้าให้เปรียบเทียบกันแล้ว พระพุทธองค์ได้ทรงแจกแจงเป็นข้อๆ ว่า ความสุขประเภทไหนล้ำเลิศกว่า หรือด้อยกว่าไว้ดังนี้

๑. สุขของคุณท์สัถ์กับสุขจากการบรรพชา (ของพระภิกษุหรือภิกษุณี) นั้น ทั้งสองอย่างนี้ สุขจากการบรรพชಾಯ่อมเป็นเลิศกว่า

๒. สุขจากกามสุขกับสุขจากการปลื้กเร้นในกาม ทั้งสองอย่างนี้ สุขจากการปลื้กเร้นในกามย่อมเป็นเลิศกว่า

๓. สุขจากการเวียนว่ายไปในภพภูมิต่างๆ กับสุขจากการไม่เวียนว่ายไปในภพภูมิต่างๆ ทั้งสองอย่างนี้ สุขจากการไม่เวียนว่ายย่อมเป็นเลิศกว่า

๔. สุขที่เจือด้วยอาสวะ (กิเลสที่มอมเมาจิตใจ) กับสุขที่ปราศจากอาสวะ ทั้งสองอย่างนี้ สุขที่ปราศจากอาสวะย่อมเป็นเลิศกว่า

๕. สุขที่ต้องอิงวัตถุกับสุขที่ไม่ต้องอิงวัตถุ ทั้งสองอย่างนี้ สุขที่ไม่ต้องอิงวัตถุย่อมเป็นเลิศกว่า

๖. สุขของพระอริยะกับสุขของอนารยะ (หรือปุถุชน) ทั้งสองอย่างนี้ สุขของพระอริยะย่อมเป็นเลิศกว่า

๗. สุขทางกายกับสุขทางใจ ทั้งสองอย่างนี้ สุขทางใจย่อมเป็นเลิศกว่า

๘. สุขอันเกิดจากปีติ (ความรู้สึกที่เบาสบายทางกาย) กับสุขอันปราศจากปีติ (อยู่เหนือความรู้สึกที่เบาสบายทางกาย) ทั้งสองอย่างนี้ สุขอันไม่มีปีติย่อมเป็นเลิศกว่า

๙. สุขที่เกิดจากความยินดีกับสุขที่เกิดจากการวางเฉย ทั้งสองอย่างนี้ สุขที่เกิดจากการวางเฉยย่อมเป็นเลิศกว่า

๑๐. สุขที่ไม่ถึงสมาธิ (ไม่ตั้งอยู่ในฌาน) กับสุขที่ถึงสมาธิ (ตั้งอยู่ในฌาน) ทั้งสองอย่างนี้ สุขที่ถึงสมาธิย่อมเป็นเลิศกว่า

๑๑. สุขที่ยังมีปิติเป็นอารมณ์ (ความรู้สึกเบาสบายทางกาย) กับสุขที่อยู่เหนือปิติเป็นอารมณ์ ทั้งสองอย่างนี้ สุขที่อยู่เหนือปิติเป็นอารมณ์ย่อมเป็นเลิศกว่า

๑๒. สุขที่ยังมีความยินดีเป็นอารมณ์กับสุขที่มีความวางเฉยเป็นอารมณ์ ทั้งสองอย่างนี้ สุขที่มีความวางเฉยเป็นอารมณ์ย่อมเป็นเลิศกว่า

๑๓. สุขที่มีรูปเป็นอารมณ์กับสุขที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ ทั้งสองอย่างนี้ สุขที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ย่อมเป็นเลิศกว่า

พระพุทธองค์ทรงจำแนกความสุขออกเป็นหลายประเภทด้วยกัน อาทิเช่น

กายิกสุขขัง (สุขทางกาย) เจตสิกสุขขัง (สุขทางใจ) ทิพพสุขขัง (สุขที่เป็นทิพย์) มานุสสุกสุขขัง (สุขที่เป็นมนุษย์) ลากุสุขขัง (สุขในลาภ) สักการสุขขัง (สุขในสักการะ) ยานสุขขัง (สุขในการไป) สยนสุขขัง (สุขในการนอน) อิศสริยสุขขัง (สุขในความเป็นใหญ่) อาธิปัจจุสุขขัง (สุขในความเป็นอธิบดี) คิหิสุขขัง (สุขของคฤหัสถ์)

สามัญญสุขขัง (สุขของสมณะ) สาสวสุขขัง (สุขที่มีอาสวะ)
 อนาสวสุขขัง (สุขที่ไม่มีอาสวะ) อุปริสุขขัง (สุขที่เป็นไปในภุมิ ๓)
 นิรุปริสุขขัง (สุขที่เป็นโลกุตระ) สามิสสุขขัง (สุขอิงอามิสหรือ
 วัตถุซึ่งก็คือกามคุณ) นีรามิสสุขขัง (สุขไม่อิงอามิส หรือเพราะ
 ใจสงบได้รู้แจ้งตามจริง) สัปปีติกสุขขัง (สุขอันเกิดจากปิติ)
 นิปปีติกสุขขัง (สุขอันเกิดจากไม่มีปิติ) ฌานสุขขัง (สุขในฌาน)
 วิมุติสุขขัง (สุขในความหลุดพ้น) กามสุขขัง (สุขในกาม)
 เนกขัมมสุขขัง (สุขในการออกบวช) วิเวกสุขขัง (สุขอันเกิดจาก
 ความสงัด) อุปสมสุขขัง (สุขจากความสงบ) สัมโพธิสุขขัง (สุข
 อันเกิดจากการตรัสรู้)

ฉะนั้น นิยามของสุขจึงขึ้นอยู่กับสภาวะการณ และมีความ
 หมายถึงแตกต่างกันไปตามสิ่งที่แวดล้อม เราจะเห็นว่าพระบรม
 ศาสดาทรงจำแนกประเภทของความสุขต่างๆ ด้วยคำอธิบาย
 ในแบบที่แยกแยะแจกแจง แต่ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นคือ ทรง
 สอนวิธีที่จะทำให้ได้พบกับความสุขที่เหนือกว่าเอาไว้อย่าง
 ชัดเจน

จิตตั้ง ทนตั้ง สุขาวหัง

จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

จิตตั้ง คุดตั้ง สุขาวหัง

จิตที่คุ้มครองดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

ธัมโม จินโน สุขาวโห

ธรรมที่ประพจน์แล้ว ย่อมนำความสุขมาให้

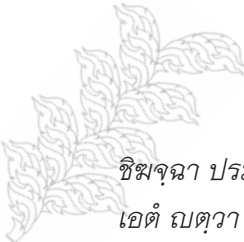
เมื่อใดก็ตามที่พระองค์ทรงพูดถึงความทุกข์ จะทรงอธิบายถึงเหตุแห่งทุกข์ วิธีดับเหตุแห่งทุกข์ และการปฏิบัติเพื่อดับซึ่งเหตุแห่งทุกข์ ผู้ที่กล่าวว่าพระพุทธเจ้าทรงมองโลกในแง่ร้ายเอาแต่พูดเรื่องความทุกข์นั้น แสดงว่ายังไม่มีความรู้ความเข้าใจในคำสอนที่แท้จริงของพระองค์ ♦

ภาตุ สัพพะ มังคลัง

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

หมายเหตุ บทความนี้คัดย่อมาจากหนังสือ “พระพุทธเจ้ามองโลกในแง่ร้ายจริงหรือ” ของสถาบันวิจัยวิปัสสนา

ความหมายของความสุข



ชัชจุฉา ปรมา โรคา สงขารา ปรมา ทุกขา
เอตฺ ฅตฺวา ยถาภูตํ นิพพานํ ปรมํ สุขํ

ความหิวเป็นโรคอย่างยิ่ง สังขารเป็นทุกข์อย่างยิ่ง
บัณฑิตทราบเนื้อความนี้ตามความเป็นจริงแล้ว

ย่อมทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน

เพราะนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

สุดต้นต. เล่ม ๑๗ ขุททกนิกาย ธรรมบท ข้อ ๒๕



ทุกๆ ท่านที่เข้าร่วมในเวทีนี้ถือเป็นกลุ่มคนที่พิเศษของโลก เพราะส่วนใหญ่แล้วอยู่ในหมู่ผู้ที่มีฐานะมั่งคั่งที่สุด มีอำนาจมากที่สุด หรือไม่ก็ประสบความสำเร็จมากที่สุดในโลก แม้แต่การได้รับเชิญให้เข้าร่วมในเวทีเศรษฐกิจโลกนี้ ก็นับเป็นเกียรติอย่างยิ่งสำหรับทุกๆ ท่านเมื่อเทียบกับผู้ที่อยู่ในระดับเดียวกัน ผู้ที่ร่ำรวย มีอำนาจ ศลาบรรดาศักดิ์ที่ใครๆ ก็ปรารถนา จำเป็นต้องมีความสุขเสมอไปหรือ ความสำเร็จและความหลงลำพองใจทั้งหลายเหล่านี้คือทั้งหมดที่มันมอบให้เราหรือ หรือว่ามีความสุขที่ยิ่งใหญ่กว่านี้ที่เราจะบรรลุถึงได้

ความสุขเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วผ่านไปอย่างรวดเร็ว เมื่อใดที่ธุรกิจการงาน การเงิน และครอบครัวดำเนินไปด้วยดี เราก็มีความสุข แต่จะเป็นเช่นไรเมื่อสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาเกิดขึ้น สิ่งที่อยู่นอกเหนือการควบคุมได้เข้ามาทำลายความสุขสงบของท่าน

ทุกๆ คนบนโลกนี้ ไม่ว่าจะมียอำนาจหรือยศถาบรรดาศักดิ์
 เช่นไร ล้วนแล้วแต่ต้องเผชิญกับช่วงเวลาอันคับขันที่ไม่อาจ
 ควบคุมได้ เราอาจพบว่าตัวเองป่วยเป็นโรคร้าย คนใกล้ชิด
 อันเป็นที่รักล้มป่วยหรือเสียชีวิต อาจมีการหย่าร้าง หรือพบ
 ว่าคู่ครองไม่ซื่อสัตย์กับท่าน สำหรับผู้ที่ยึดติดอยู่กับความ
 สำเร็จในชีวิต ช่วงเวลาที่ว่านี้อาจหมายถึงความล้มเหลวใน
 บางเรื่อง เช่น ตัดสินใจธุรกิจผิดพลาด บริษัทของท่านถูกยึด
 จนทำให้ท่านต้องตกงาน หรือแพ้มการเลือกตั้ง คนอื่นได้รับ
 เลื่อนตำแหน่งที่ท่านต้องการ ลูกหนีออกจากบ้าน หรือต่อต้าน
 ปฏิเสธค่านิยมที่ท่านเลื่อมใสศรัทธา ไม่ว่าจะท่านจะร่ำรวย มี
 อำนาจบารมีเพียงใด เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์และความ
 ล้มเหลวดังกล่าว ย่อมก่อให้เกิดความทุกข์ใหญ่หลวงเป็น
 ธรรมดา

ที่นี้ก็มาถึงคำถามที่ว่า แล้วเราจะเผชิญกับช่วงเวลาแห่ง
 ความทุกข์เหล่านี้ที่เข้ามาทำลายชีวิต ที่หาไม่แล้วคงจะสมบูรณ์
 พร้อมได้อย่างไร ช่วงเวลาดังกล่าวดูเหมือนจะเกิดขึ้น แม้ใน
 ขณะที่ชีวิตกำลังรุ่งโรจน์ถึงขีดสุด ทว่าท่านยังคงหนักแน่น
 และเยือกเย็นอยู่ได้หรือไม่ หรือว่าท่านรู้สึกไม่พอใจกับความ
 ทุกข์ที่ประสบอยู่ ท่านกระหายจะให้ความสุขหวานคืนมาหรือไม่
 ยิ่งท่านยึดติดกับความสุขความสำเร็จมากเท่าใด ก็จะมียิ่ง

เป็นทุกข์มากขึ้นเท่านั้นเมื่อสิ่งต่างๆ ไม่เป็นดังหวัง อันที่จริงแล้วมันกลับกลายเป็นสิ่งที่สุดแสนจะทนเสียด้วยซ้ำ ซึ่งก็มักจะทำให้เราหันเข้าหาแอลกอฮอล์เพื่อจัดการกับสถานการณ์ที่น่าท้อท้อสิ้นหวังนี้ รวมทั้งพึ่งยานอนหลับเพื่อให้ตัวเองได้พักผ่อน มีชีวิตอยู่ต่อไปได้ ตลอดเวลาเราพร่ำบอกกับตัวเองและโลกภายนอกว่า เรามีความสุขอย่างยิ่ง เพราะความมั่งคั่ง อำนาจ และยศถาบรรดาศักดิ์นี้

ตัวข้าพเจ้าเองก็มาจากครอบครัวของนักธุรกิจ และทำธุรกิจมาตั้งแต่หนุ่มๆ ตั้งโรงงานน้ำตาล โรงงานทอผ้า และโรงงานผ้าห่ม รวมทั้งเปิดบริษัทนำเข้า-ส่งออก โดยมีสำนักงานอยู่ทั่วโลก ซึ่งก็ทำให้ข้าพเจ้ามีเงินทองมากมาย อย่างไรก็ตามข้าพเจ้ายังจำได้ดีว่า ตัวเองมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการดำเนินธุรกิจและชีวิตส่วนตัวในช่วงนั้น เช่นไร ทุกๆ คืน หากการเจรจาธุรกิจในวันนั้นล้มเหลว ข้าพเจ้าจะนอนไม่หลับ พยายามคิดใคร่ครวญดูว่ามีข้อผิดพลาดตรงไหน คราวหน้าควรจะทำอย่างไร แม้แต่ในวันที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก ข้าพเจ้าก็ยังนอนไม่หลับ เพราะมันแต่ชื่นชมกับความสำเร็จของตัวเอง ถึงแม้ข้าพเจ้าจะประสบความสำเร็จ แต่ก็ไม่ได้รับรู้สึกว่ามีความสุขสงบในใจแต่อย่างใด ข้าพเจ้าพบว่าความสงบนั้นเกี่ยวพันกับความสุขอย่างมาก แต่

ข้าพเจ้าก็มักจะไม่มีทั้งสองอย่างนี้ ทั้งๆ ที่มีเงินทองและตำแหน่งถึงผู้นำชุมชน

ข้าพเจ้ายังจำบทกวีที่ชื่นชอบบทหนึ่ง ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ดี

*ความอímเอมใจย่อมเกิดขึ้นโดยง่าย
เมื่อชีวิตดำเนินไปดุจดังบทเพลงที่แสนหวาน
แต่มนุษย์ที่มีคุณค่า
คือผู้ที่สามารถยímรับ
เมื่อสิ่งต่างๆ พังพินาศไม่มีชิ้นดี*

วิธีการที่เราแต่ละคนจัดการกับห้วงเวลาที่สิ่งต่างๆ “พังพินาศไม่มีชิ้นดี” นี้ คือองค์ประกอบสำคัญของ “ความหมายแห่งความสุข” ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับเงินทอง อำนาจ และชื่อเสียงเกียรติยศแต่อย่างใด

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนคือปรารถนาชีวิตที่เป็นสุข ดังนั้นเราจึงต้องเข้าถึงความสุขที่แท้จริงให้ได้ สิ่งที่เราเรียกว่าความสุขจากการมีทรัพย์สินเงินทอง อำนาจ วาสนา ตลอดจนการเพลิดเพลินไปกับโลกีย์สุขนั้น หาใช่ความสุขที่แท้จริง เพราะนั่นเป็นสิ่งที่เปราะบาง ไม่จีรังยั่งยืน เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ส่วนความสุขที่แท้ ความสุขที่ยั่งยืนนั้น เรา

ต้องสำรวจลึกเข้าไปภายในตัวเอง และขจัดความทุกข์ทั้งหมด
ที่ฝังอยู่ในส่วนลึกของจิต ตราบใดที่ยังมีความทุกข์อยู่ในส่วน
ลึกของจิต ก็ป่วยการที่จะพยายามแสวงหาความสุขอันฉาบฉวย
แค่ในระดับพื้นผิวของจิต

ความทุกข์ที่สั่งสมอยู่ในระดับลึกของจิตเหล่านี้จะเพิ่มพูน
ขึ้น ตราบใดที่คนผู้นั้นยังคงมีกิเลส ความไม่บริสุทธิ์ เช่น
ความโกรธ เกลียด มุ่งร้าย อาฆาตแค้น กฏธรรมชาติมีอยู่
ว่า เมื่อใดที่คนผู้นั้นสร้างสมกิเลส ความไม่บริสุทธิ์ขึ้น ก็ย่อม
จะเกิดความทุกข์ตามมาในทันที ไม่มีทางที่เขาจะมีความสุข
สงบไปได้ ความสงบกับความคิดที่เป็นอกุศลไม่อาจอยู่รวม
กันได้ ดังเช่นความสว่างกับความมืดที่ไม่อาจอยู่รวมกันได้
ในประเทศอินเดียอันเก่าแก่ของข้าพเจ้ามีวิธีการปฏิบัติอย่าง
เป็นระบบที่เป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งค้นพบโดยพระพุทธเจ้า นัก
วิทยาศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่ เป็นวิธีการที่เราสามารถสำรวจความ
จริงเกี่ยวกับปรากฏการณ์ของกายและจิตได้จากประสบการณ์
ของตัวเอง ซึ่งเรียกว่าวิปัสสนา อันหมายถึงการเฝ้าสังเกต
ความจริงด้วยใจที่เป็นกลาง คือตามอย่างที่มีมันเป็น

วิธีการนี้จะช่วยให้เราพัฒนาความสามารถในการรับรู้
เวทนา รวมทั้งเข้าใจถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต
ภายใต้โครงสร้างของร่างกายเราเอง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนา

เกี่ยวข้องกับกฎธรรมชาติพื้นฐานที่ว่า เมื่อใดก็ตามที่มีกิเลสหรือความไม่บริสุทธิ์เกิดขึ้นในใจ จะมีปรากฏการณ์สองอย่างเกิดขึ้นที่ร่างกายด้วย อย่างแรกคือ ลมหายใจจะผิดปกติ ข้าพเจ้าจะเริ่มหายใจแรงขึ้นเมื่อมีความไม่บริสุทธิ์หรือความขุ่นมัวเกิดขึ้นในใจ นี่เป็นความจริงที่หยาบและชัดเจนมาก ซึ่งทุกคนรับรู้ได้ ขณะเดียวกันในระดับที่ลึกลงไป ก็จะมีปฏิกิริยาเคมีเกิดขึ้นกับร่างกาย ข้าพเจ้าจะรู้สึกถึงเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความไม่บริสุทธิ์ทุกอย่างล้วนก่อให้เกิดเวทนาขึ้นที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย

นี่คือวิธีการที่ให้ผลได้จริง คนทั่วไปไม่อาจสังเกตกิเลสที่เป็นนามธรรมในใจ อย่างความกลัว ความโกรธ หรือความใคร่ได้ แต่ถ้าเราได้เรียนรู้และปฏิบัติอย่างถูกต้อง ก็จะสามารถสังเกตลมหายใจและเวทนาได้โดยง่าย ซึ่งทั้งสองอย่างนี้มีความเกี่ยวพันโดยตรงกับความขุ่นมัวที่อยู่ในใจ

ลมหายใจและเวทนานั้นมีประโยชน์ต่อเราสองประการ ประการแรกคือ เมื่อใดก็ตามที่มีความไม่บริสุทธิ์เกิดขึ้นในใจ ลมหายใจจะผิดปกติไปจากเดิม มันจะเริ่มร้องตะโกนว่า “ระวัง มีบางอย่างผิดปกติเกิดขึ้นแล้ว” ในทำนองเดียวกัน เวทนาหรือความรู้สึกทางกายก็จะบอกว่า “มีบางอย่างผิดปกติเกิดขึ้น” ข้าพเจ้าต้องยอมรับสิ่งนี้ หลังจากที่ได้รับคำ

เดือนแล้ว ข้าพเจ้าก็เริ่มสังเกตลมหายใจ สังเกตเวทนา และพบว่าไม่ช้าความไม่บริสุทธิ์ก็ดับไป

ปรากฏการณ์ทางกายและจิตนี้เปรียบเสมือนเหรียญสองด้าน ด้านหนึ่งคือความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจ ส่วนอีกด้านคือลมหายใจและเวทนาที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความคิดและอารมณ์ทุกอย่าง ไม่ว่าจะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว ความไม่บริสุทธิ์ต่างๆ ในใจ ล้วนปรากฏออกมาทางลมหายใจและเวทนาในช่วงขณะนั้นๆ ดังนั้นการเฝ้าสังเกตลมหายใจหรือเวทนา จึงเท่ากับว่าเราได้กำลังเฝ้าสังเกตความไม่บริสุทธิ์ในใจโดยทางอ้อม แทนที่จะวิ่งหนีปัญหา ท่านกลับเผชิญกับความเป็นจริงตามอย่างที่มีนเป็น แล้วท่านก็จะพบว่าความไม่บริสุทธิ์ได้อ่อนกำลังลง จนไม่สามารถครอบงำท่านได้ดังเช่นที่เคยเป็นมา และถ้าท่านยังคงปฏิบัติต่อไป ในที่สุดความไม่บริสุทธิ์ก็จะหมดไป แล้วท่านก็จะมีความสุขสงบ

ด้วยเหตุนี้ วิธีการสำรวจตนเองจึงช่วยให้เรามองเห็นความจริงสองด้าน คือความจริงภายนอกกับภายใน ก่อนหน้านี้เรามักจะมองดูความจริงภายนอก โดยละเลยความจริงภายใน มนุษย์เรามักจะมองไปที่ภายนอกเพื่อหาสาเหตุของทุกข์ เรามักจะกล่าวโทษและพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงความจริงภายนอก การไม่รู้เท่าทันถึงความจริงภายใน ทำให้เรา

ไม่เข้าใจว่าเหตุแห่งทุกข์นั้นอยู่ข้างใน อยู่ที่การปรุงแต่ง
ตอบได้อย่างมีขอบเขตของตัวเอง

ยิ่งท่านได้ปฏิบัติวิธีนี้มากเท่าใด ก็ยิ่งจะก้าวออกมาจาก
ความไม่บริสุทธิ์ได้เร็วขึ้นเท่านั้น จิตจะค่อยๆ หลุดพ้นจากกิเลส
จนบริสุทธิ์ขึ้น จิตที่บริสุทธิ์นั้นมักจะเปี่ยมไปด้วยความรักต่อ
ผู้อื่นโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา
ห่วงใยในความทุกข์ยากของผู้อื่น เปี่ยมไปด้วยความเบิกบาน
ยินดีในความสุขความสำเร็จของผู้อื่น และเปี่ยมไปด้วยอุเบกขา
เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ

ผู้ที่ก้าวมาถึงขั้นนี้ รูปแบบชีวิตทั้งหมดจะเริ่มเปลี่ยนแปลง
ไป เขาจะไม่ทำสิ่งใดที่เป็นการรบกวนความสงบสุขของผู้อื่น
ไม่ว่าจะโดยทางกายหรือวาจา ตรงกันข้ามจิตที่มีสมดุลไม่
เพียงแต่จะก่อให้เกิดความสงบ หากยังช่วยให้ผู้อื่นสงบขึ้นด้วย
บรรยากาศรอบๆ ตัวคนผู้นั้นจะเต็มไปด้วยความสงบ ความ
สมานฉันท์ และความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งจะเริ่มส่งผลต่อผู้อื่น
ด้วย

การมีประสบการณ์ตรงกับความเป็นจริงภายในตนเอง
หรือวิธีการสำรวจตนเองนี้เรียกว่าวิปัสสนา ซึ่งเป็นวิธีการตรง
อย่างง่าย ๆ ที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสุขอย่างแท้จริง

การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขนั้นประกอบไปด้วยปัจจัย

ต่างๆ ซึ่งหลายอย่างเกี่ยวพันกับผู้ที่เข้าร่วมในเวทีนี้ด้วย ถึงแม้ท่านจะมีทรัพย์สินเงินทองทุกอย่างตามต้องการ แต่ท่านจะเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร ในขณะที่ผู้คนอีกนับล้านๆ บนโลกนี้ยังไม่รู้ว่าตัวเองจะมีอะไรกินในมือต่อไป ไม่ผิอะไรที่ท่านจะแสวงหาเงินทองเพื่อเลี้ยงตัวเอง ครอบครัว และผู้ที่ต้องอาศัยพึ่งพาท่าน แต่ท่านก็ต้องให้คืนแก่สังคมด้วย ท่านได้รับความมั่งคั่งจากสังคม ฉะนั้นจึงต้องใช้คืนด้วย โดยคิดว่า “ฉันกำลังหาเลี้ยงตัวเองและหาเลี้ยงผู้อื่น”

ความสุขอีกประการในแง่ของธุรกิจคือ ท่านต้องมั่นใจว่าท่านไม่ได้แสวงหาเงินทองบนความทุกข์ยากหรือความเดือดร้อนของผู้อื่น นี่เป็นความรับผิดชอบที่สำคัญยิ่ง เงินทองที่ได้มาโดยเบียดบังความสงบสุขของเพื่อนมนุษย์คนอื่นๆ นั้น ไม่มีทางที่จะทำให้ท่านมีความสุขไปได้ ความสุขที่แท้จริงหาใช่ทรัพย์สิน ความสำเร็จ ความมั่งคั่ง หรืออำนาจบารมี หากแต่คือสภาวะภายในอันเกิดจากจิตที่สงบและบริสุทธิ์ ซึ่งวิปัสสนาจะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ทุกคนบรรลุถึงสภาวะนี้ได้ ♦

หมายเหตุ บทความนี้ดัดแปลงมาจากปาฐกถาเรื่อง “ทั้งหมดมีเพียงเท่านั้นหรือ ความหมายของความสุข” ซึ่งท่านอาจารย์โกเอ็นก้าได้กล่าวแสดง ณ เวทีเศรษฐกิจโลก ที่เมืองดาวอส ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ เมื่อเดือนมกราคม ๒๕๔๓

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน

ในแนวทางของท่านอาจารย์อุบาชีน-สอนโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

ที่เปิดดำเนินการอบรมในปัจจุบัน

ศูนย์ธรรมกมล

200 หมู่ 13 บ้านเนินผาสุก ต.ดงขี้เหล็ก อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000

โทร. 0-3740-3185 หรือ 08-9782-9180 โทรสาร 0-3740-3875

ศูนย์ธรรมอาภา

138 หมู่ 3 บ้านห้วยพลู ต.แก่งโสภา อ.วังทอง จ.พิษณุโลก 65220

โทร. 08-1605-5576 หรือ 08-7135-2128

โทรสาร 0-2903-0080 ต่อ 2213

ศูนย์ธรรมธานี

42/660 หมู่บ้านเค.ซี.การ์เด็นโฮม ถ.นิมิตใหม่ เขตคลองสามวา กทม. 10510

โทร. 0-2993-2744 หรือ 08-7314-0606 โทรสาร 0-2993-2799

ศูนย์ธรรมสุวรรณ

112 หมู่ 1 ต.บ้านกง อ.หนองเรือ จ.ขอนแก่น 40240

โทร. 08-6713-5617 โทรสาร 0-4347-0246

ศูนย์ธรรมกาญจนา

20/6 หมู่ 2 บ้านวังขยาย ต.ปริงเผล อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี 71240

โทร. 08-1811-6196, 08-1811-6447 หรือ 0-3468-3065

โทรสาร 0-3468-3066

ศูนย์ธรรมสีมัตตะ

200 หมู่ 1 บ้านหนองสร้อย ต.มะกอก อ.ป่าซาง จ.ลำพูน 51120

โทร. 08-6431-0417 หรือ 08-6423-4938

ศูนย์ธรรมโปราโณ

271 หมู่ 4 ต.เขาแก้ว อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช 80230

โทร. 08-1535-8207 หรือ 0-7530-0479 โทรสาร 0-7530-0480

ศูนย์ธรรมจันทปภา

51 หมู่ 1 ต.ทับไทร อ.โป่งน้ำร้อน จ.จันทบุรี 22140

โทร. 0-3946-0935, 0-3946-0936 หรือ 08-8253-6605

