เมื่อถึงธรรมก็สุขแท้...เมื่อสุขแท้ก็ถึงธรรม

นำเสนอเมื่อ : 25 มี.ค. 2552

เมื่อสุขแท้ก็ถึงธรรม...

เมื่อถึงธรรม..ก็สุขแท้

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง
และเราก็ดำเนินชีวิตเพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหากันอยู่อย่างนี้แหละ
เพราะเพียรพยายามไปโดยไม่รู้ไม่เข้าใจว่าชีวิตที่ดีและความสุขที่แทจริงนั้นคืออะไร ขอรวบรัดว่า
หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนี้ไม่มีอะไรมาก ก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน
เมื่อใดเราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง ก็คือ เข้าถึงธรรม พูดสั้นๆ ว่า เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม
เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือ จะได้เห็นการก้าวเข้าไปหาธรรม
เป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากท่านใดยืนยันกับตัวเองได้ว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขแท้จริงแล้ว ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น
ท่านก็บอกกับตัวเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว แต่ท่านจะยืนยันได้หรือเปล่า
ถ้าท่านยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ
ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรมก็สุขแท้
พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข
หรือการเข้าถึงธรรมนั้นมีให้เราเข้าถึงได้อยู่แล้วเป็นขั้นๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ขั้น คือ

๑. ขั้นกามอามิส ได้แก่ ชีวิตที่วุ่นวายหรือวนเวียนอยู่กับการหารูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสกาย
ที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน ซูซ่า เอร็ดอร่อย มาเสพบริโภคบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย
เป็นสุขสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น ชีวิตและความสุขขั้นนี้แบ่งซอยออกไปได้เป็น ๒ ระดับ คือ

ก.) ระดับที่ไร้การศึกษาหรือยังไม่พัฒนา การบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส
และสัมผัสเนื้อหนังนั้น เป็นเรื่องที่แต่ละคนทำให้แก่ตัวเองและเมื่อหาไป เสพไป ก็ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ
จึงต้องหามาเสพให้มากที่สุด และหามาเติมเรื่อยไป

สิ่งเสพนั้นอยู่นอกตัวซึ่งจะต้องหาเอามา ความสุขขั้นกามจึงเป็นความสุขจากการได้การเอา
เมื่อทุกคนต่างก็หาให้แก่ตัวให้ได้มากที่สุดและให้ยิ่งขึ้นไป ก็ต้องแย่งชิงเบียดเบียนขมเหงเอารัดเอาเปรียบ
ตลอดจนทำลายกัน จนกลายเป็นว่าทุกคนแย่งกันเอา
จนอดไปด้วยกันหรือคนที่แข็งแรงกว่าได้เต็มที่เพียงสองสามคน แต่คนอื่นอดแย่ไปหมด
รวมแล้วมนุษย์ก็อยู่กันอย่างไม่มีความสงบสุข ชีวิตและความสงบสุขของคนในขั้นกามระดับที่ยังไม่พัฒนานี้
ว่าโดยคุณภาพไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่คนดูถูกว่าเป็นชั้นต่ำ เพราะมนุษย์มีมือ สมอง

และอุปกรณ์ที่จะใช้แย่งชิงและทำลายกันได้หนักหนากว่า

ข.) ระดับที่เข้าสู่การศึกษา หรือเริ่มมีการพัฒนา ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะแสวงหาทรัพย์สินเงินทอง และยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่งกันไป เพื่อจะได้มีสิ่งเสพบริโภคและมีโอกาสเสพบริโภคได้มากๆ ท่านก็ไม่ว่า แต่ขอให้มีเครื่องยับยั้งหรืออยู่ในขอบเขตที่จะไม่ก่อปัญหาแก่ชีวิตและสังคมมากเกินไป และให้รู้จักพัฒนาชีวิตขึ้นสู่ขั้นที่สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมให้มากขึ้น

เครื่องยับยั้งหรือขอบเขตที่ว่านั้น ก็คือ ศีล โดยเฉพาะในขั้นพื้นฐาน ก็คือ ศีล ๕ ซึ่งอาจจะมาในรูปของกฎหมาย และกติกาสังคมอย่างอื่นๆ ศีลนั้นจะเป็นเครื่องยังยั้ง และเป็นกรอบกันทำให้การแสวงหากามอยู่ในขอบเขตที่จะไม่แย่งชิงเบียดเบียนกันเกินไป ทำให้มนุษย์พออยู่กันไปได้ ทำให้สังคมพอมีสันติสุขบ้าง อย่างน้อยแต่ละคนก็พอจะได้พอจะมีวัตถุมาบำรุงความสุขของตัวบ้าง ต่างคนก็มีโอกาสเสวยสุขจากสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ กันได้ตามสมควร

ในระดับนี้ ท่านให้เอาทาน มาช่วยเสริมความมั่นคงปลอดภัยและความสงบสุขของสังคม โดยให้มนุษย์รู้จักให้แก่กัน มีการแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เฉลี่ยรายได้ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์หรือยากไร้ พอมีศีลเป็นฐาน และมีทานมาเสริม มนุษย์ก็อยู่รวมกันได้ดีขึ้น มีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน สังคมมีสันติสุขพอสมควร เมื่อมนุษย์พัฒนามาถึงขั้นนี้ ซึ่งทำให้มีโอกาสได้รับความสุขจากกามามิสที่สนุกสนานหวานอร่อยทั่วๆ กันแล้ว ก็น่าจะเป็นชีวิตและสังคมที่สมบูรณ์ แต่ความจริงไม่เป็นอย่างนั้น เพราะกามอามิสนอกจากหากันเสพกันไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ ซึ่งทำให้เบียดเบียนกดขี่ข่มเหงกันแล้ว ยังมีจุดอ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นอีก

ความสุขจากกามอามิสหรือกามามิสนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่อยู่นอกตัว เช่น วัตถุบริโภคต่างๆ จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพาขึ้นต่อภายนอก ไม่เป็นอิสระแก่ตัว นอกจากนั้นทั้งสิ่งเสพที่อยู่ข้างนอกเหล่านั้น และตัวเราคือคนที่เสพเอง ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลง มีการเกิดดับเสื่อมสลาย

เมื่อจุดอ่อนเหล่านี้มาบวกเข้ากับลักษณะที่แสวงหา และเสพไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอก็ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นอีก ถึงแม้จะผ่อนเบาปัญหาจากการเบียดเบียนกันลงไปได้แล้ว ก็ยังเจอกับปัญหาของชีวิตจิตใจ ที่พวงเอาอาการของความทุกข์เข้ามาแฝงไว้กับความสุขในการเสพกามอามิส เช่น ความหวาดที่มาคู่กับความหวัง ความห่วงหวงระแวงหวั่นใจที่ซ่อนตัวซ่อนอยู่ในการได้ครอบครอง ความชินชาเบื่อหน่ายที่ตามติดมาต่อจากการได้เสพสมปรารถนา การตกเป็นทาสหมดอำนาจในตัวเมื่อหลงใหลเมามัว ความรันทดเมื่ออดหรือหมดหวังและความโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจ เมื่อต้องการสูญเสียหรือพลัดพรากจากไป

แม้แต่ที่ประพฤติอยู่ในศีล รักษาระเบียบวินัย และทำทานให้ปัน ก็เป็นการฝืนใจ ทำด้วยความจำใจ เพราะการมีศีลทำให้หาและเสพไม่ได้เต็มที่ตามใจอยาก ทานก็ทำให้ต้องเสียสละ เกิดความเสียดาย เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวได้อีก ถ้าพัฒนาเพียงแค่นี้ ยังหนีทุกข์ไม่พ้นหรอก ยังจะเจอทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์ ฐานมันไม่มั่น ฉะนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตต่อไป

มนุษย์ที่มีการศึกษา (ในความหมายที่ถูกต้อง) จึงก้าวต่อไปสู่การพัฒนาในขั้นจิต และขั้นแห่งอิสระภาพด้วยปัญญาและเอาผลจากการพัฒนาในขั้นของจิตใจ และปัญญานั้นมาช่วยแก้ปัญหาของชีวิตในขั้นกามอามิส ทำให้การปฏิบัติต่อกามอามิสเกิดโทษทุกข์ภัยน้อยที่สุดและได้ประโยชน์มากที่สุด

พร้อมทั้งมีความสุขในขั้นที่สูงขึ้นไปมาเสริมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

๒. ขั้นจิตวัฒนะ พอพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมเกิดมีเมตตาหรือกรุณาขึ้น ก็มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขามีความสุข แล้วก็อยากทำให้เขามีความสุข ก็เลยให้ สละ แบ่งปันช่วยเขา เมื่อเห็นเขามีความสุข ตัวเองก็มีความสุขด้วย การให้หรือ ทาน แทนที่จะเกิดความเสียดาย ก็กลายเป็นความสุข ก่อนนี้รู้จักแต่ความสุขจากการได้และเอา แต่เดี๋ยวนี้มีความสุขอย่างใหม่เกิดเพิ่มขึ้น คือ ความสุขจากการให้และการสละ การให้หรือเสียกลายเป็นความสุขไปได้ ในเมื่อจิตใจได้พัฒนาเปลี่ยนไป

จากการพัฒนาจิตเช่นเดียวกัน เกิดมีศรัทธา เชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม ก็เอาเงินทองออกมาให้ สละบำเพ็ญประโยชน์ แล้วก็มีความสุขสบายเอิบอิ่มปลาบปลื้มใจ จากการให้หรือเสียสละนั้น ก่อนนี้เคยมองทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์ตำแหน่งฐานะตลอดจนอำนาจ เห็นความหมายเพียงว่าเป็นเครื่องมือและช่องทางที่จะแสวงหากามอามิสหรือสิ่งเสพต่างๆ มาบำรุงบำเรอตนเองให้มากมายเต็มที่ที่สุดแต่พอได้พัฒนาจิตปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ก็มองเห็นความหมายใหม่ว่า ทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์อำนาจเป็นเครื่องมือขยายโอกาสให้สามารถสร้างสรรค์ความดีงาม และประโยชน์สุขได้กว้างขวางและสำเร็จผลได้ดียิ่งขึ้น

ถึงจะมีความคิดสร้างสรรค์ดีๆ แต่ขาดทรัพย์ยศ บริวาร ความคิดนั้น ก็ไม่สัมฤทธิ์ผลหรือทำได้เพียงในวงแคบ แต่พอมีทรัพย์ มีอำนาจ มีบริวาร ความคิดที่ดีๆ ก็ออกผล เป็นประโยชน์แผ่ออกไปมากมายกว้างไกล ตอนนี้ทรัพย์และอำนาจที่เคยเป็นเครื่องมือรับใช้ตัณหาหรือความเห็นแก่ตัว ก็กลายมาเป็นอุปกรณ์ของธรรม

คนที่ยังไม่พัฒนาหรือมีการศึกษาที่ผิด เข้าใจว่าการที่มนุษย์สามารถสร้างสรรค์เทคโนโลยี ประดิษฐ์วัตถุมาเสพบำรุงบำเรอความสุขได้มากที่สุดนั่นแหละ คือ สภาพของสังคมที่พัฒนาแล้ว หรือการมีอารยธรรมอย่างสูง คือสภาพของสังคมที่พัฒนาแล้ว หรือการมีอารยธรรมอย่างสูง แต่เมื่อมีการศึกษาที่ถูกต้องได้พัฒนาตนขึ้นบ้างแล้ว ก็จึงเข้าใจว่าอาการอย่างนั้นหาใช่เป็นลักษณะของอารยธรรม หรือการได้พัฒนาแล้วแต่อย่างใดไม่ การที่ได้พัฒนาหรือความมีอารยธรรมนั้นอยู่ที่การเปลี่ยนแปลงในตัวมนุษย์ ที่ทำให้เขาจัดการกับเทคโนโลยีเป็นต้นเหล่านั้นอย่างถูกต้องต่างหาก

การพัฒนาในขั้นจิตวัฒนะจะทำให้คนมีจิตใจที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่นเมตตากรุณา ศรัทธา ความกตัญญูกตเวที เป็นต้น มีสมรรถภาพ เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยันอดทน มีสติรู้จักรับผิดชอบ และมีสุขภาพ เพราะสงบสบาย ผ่อนคลาย เอิบอิ่ม ผ่องใส สดชื่น เบิกบานมีความสุข

เพียงแค่ได้การพัฒนาในขั้นจิตปัญญามาช่วยแทรกเสริมบ้าง ก็ยังช่วยให้การหาความสุขในขั้นกามอามิสเป็นไปด้วยดีขึ้นมากมาย ทั้งในส่วนชีวิตของบุคคลและในด้านสันติสุขของสังคม และยังได้ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป มาเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตนั้นอีกด้วย การพัฒนาในขั้นจิตวัฒนะโดยตรง จะทำให้จิตเกิดมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ มีพลังมาก (เหมือนปล่อยน้ำให้ไหลไปในท่อหรือรางเดียวไม่กระจัดกระจาย) ใสกระจ่างเอื้อต่อการใช้ปัญญา (เหมือนน้ำนิ่งสนิทไม่ไหวกระเพื่อม ฝุ่นละอองตกตะกอนจึงใสมองเห็นทุกอย่างในน้ำชัดเจน) และสงบสบายมีความสุข (เพราะไม่มีอะไรรบกวน ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่านรอนรนกระวนกระวาย)

จิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้ เรียกว่า เป็นกัมมนีย์ คือเหมาะแก่การใช้งาน พร้อมที่จะปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ หรือใช้คิดพิจารณาพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ การพัฒนาในขั้นจิตใจนี้ จึงมีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นตัวแทนเลยทีเดียว

ถ้ามุ่งหน้าเอาจริงเอาจังกับเรื่องสมาธิ ก็ฝึกสมาธิให้แน่วแน่สนิทลึกลงไปอีก
จนถึงขั้นเป็นฌานระดับต่างๆ ซึ่งมีทั้งขั้นที่อยู่กับรูปธรรม (รูปาวจร) และขั้นที่อยู่กับอรูปธรรม (อรูปาวจร)
ความสุขในขั้นจิตนี้ ประณีตและบริสุทธิ์ขึ้นไปมาก
เพราะไม่มีอาการของความทุกข์แบบที่แฝงมากับการเสพกามอามิส เช่น ความหวาด ระแวง เบื่อหน่าย รันทดใจ เป็นต้น

แม้จะได้ถึงขั้นนี้ท่านก็บอกว่ายังไม่พออีกนั่นแหละ การที่เราจะอยู่ข้างในกับจิตใจของตัวนั้น
มันดื่มด่ำไปได้ลึกล้ำก็จริง แต่อาจจะติดเพลินกับสมาธิและผลพลอยได้ของมัน แล้วกลายเป็นพวกหลีกหนีสังคม
ไม่เผชิญหน้าความจริง เป็นการหลบทุกข์พ้นปัญหาไปได้ชั่วคราว
พอออกจากสมาธิก็เจอกับสภาพเก่ายังมีความยึดติดถือมั่นและถูกธรรมดาของธรรมชาติบีบคั้นเอาได้
ไม่ได้แก้ปัญหาให้เสร็จสิ้นไป เพราะฉะนั้นจะต้องก้าวต่อไปอีกให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา
ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออยู่ แล้วท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

๓. ขั้นอิสระหลุดพ้น หมายถึง
ชีวิตที่พ้นหรืออยู่เหนือการที่จะถูกบีบคั้นครอบงำด้วยปัญหาไม่ว่าอย่างใดๆ
แม้แต่ความเป็นไปของกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้และเสื่อมสลาย
มีความสุขที่ปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีเงาของความทุกข์รบกวน เรียกว่าเป็นพุทธะ ที่แปลให้เข้าใจกันง่ายๆ ว่า รู้ตื่นและเบิกบาน

ผู้ที่มีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ จะมีคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่ง คือ เป็นผู้ทำกิจเสร็จแล้ว
บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีก ปลดเปลื้องตัวเป็นอิสระแล้ว จึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่
เรียกว่า มีกรุณาหรือกาญณยธรรมที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์

ชีวิตและความสุขขั้นนี้เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา ผู้ที่มีชีวิตในขั้นนี้ เป็นผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา
ที่รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอยู่ตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ
หรือรู้เท่าทันกฎธรรมชาตินั้นเอง จนความเป็นไปของธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลง เป็นต้น
ครอบงำก่อความทุกข์แก่เขาไม่ได้ สิ่งใดไม่เป็นปัญหาก็ไม่ทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา
สิ่งใดเป็นปัญหาก็แก้ไขด้วยปัญญาที่รู้และทำให้ตรงกับเหตุปัจจัย จนเผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีทุกข์ใดๆ

เมื่อพัฒนามาจนชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ โดยมีความสดชื่นเบิกบานอยู่เป็นธรรมดาแล้ว
ถ้าจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้งห้ามาเสริม ก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพบริบูรณ์
และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย ทุกอย่างอยู่ในภาวะสมดุลพอดีไปหมด เพราะมีปัญญาที่ไร้ทุกข์เป็นตัวควบคุม
โดยนัยนี้ เมื่อมีความสุขขั้นสุดท้ายที่ไร้ทุกข์ด้วยปัญญาก็จบสูงสุดถึงจุดหมาย

ทั้งหมดนี้สรุปได้ว่า ชีวิตและความสุข ๓ ขั้นนั้น พูดโดยย่อคือ

๑.) ขั้นกามอามิส (เรียกให้สั้นว่าขั้นกาม ชื่อเต็ม = ขั้นกามาวจร - ท่องเที่ยวไปในกาม)
ต้องใช้ศีลเป็นเครื่องควบคุมโดยมีทางสนับสนุน

๒.) ขั้นจิตวัฒนะ (ชื่อเต็ม = ขั้นรูปาวจร - ท่องเที่ยว ไปในรูป และอรูปาวจร - ท่องเที่ยวไปในอรูป)
มีสมาธิเป็นแกนนำในการพัฒนา

๓.) ขั้นอิสระหลุดพ้น (ชื่อเต็ม = ขั้นโลกุตตระ - เหนือโลก หรือขั้นปรมัตถ์ - ประโยชน์สูงสุด) มีปัญญาเป็นตัวชี้ขาดที่จะนำเข้าถึงจุดหมาย

เป็นอันว่าพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็นตอนดังที่ได้กล่าวมา ซึ่งที่จริงเป็นเรื่องง่ายๆ ไม่มีอะไรมาก เพราะว่าตัวสาระแท้ๆ ก็แค่นี้เอง คือให้เรามีชีวิตที่ดีมีสุขมีความสุขได้จริง ก็จบเรื่องกัน

ได้พูดไว้แต่ต้นว่า เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรมก็สุขแท้ หมายความว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข ก็คือการเข้าถึงธรรม จะเข้าถึงธรรมได้ก็ต้องปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้นคงไม่ยากอย่างที่หลายคนคิด จึงลองมาดูกัน ว่าปฏิบัติธรรมนั้นคือทำอย่างไร



ขอบคุณข้อมูลบอกบุญbloggang.com