

## เมื่อถึงธรรมก็สุขแท้...เมื่อสุขแท้ก็ถึงธรรม

นำเสนอเมื่อ : 25 มี.ค. 2552

### เมื่อสุขแท้ก็ถึงธรรม...

เมื่อถึงธรรม..ก็สุขแท้

มนุษย์ทุกคนต้องการชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริง และเราก็ดำเนินชีวิตเพียรพยายามทำทุกอย่างเพื่อหาสิ่งนี้ แต่แล้วมนุษย์ก็ประสบปัญหาอันอยู่อย่างนี้แหละ เพราะเพียรพยายามไปโดยไม่รู้ว่าเราเข้าใจชีวิตที่ดีและมีความสุขที่แท้จริงนั้นคืออะไร ขอรวบรัดว่า หลักในการสร้างชีวิตที่ดีและมีความสุขนั้นไม่มีอะไรยาก ก็คือการเข้าถึงธรรมนั่นเอง เป็นอันเดียวกัน เมื่อใดเราเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริง ก็คือ เข้าถึงธรรม พุคฺสันจฺ วา เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม เมื่อพูดอย่างนี้แล้วทุกท่านจะได้ไม่หนักใจ คือ จะได้เห็นการก้าวเขาไปหาธรรม เป็นเรื่องตรงที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว

ถ้าหากท่านใดยืนยันกับตัวเองได้ว่า ฉันเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขที่แท้จริงแล้ว ถ้าท่านยืนยันได้อย่างนั้น ท่านก็บอกกับตัวเองได้เลยว่า ข้าพเจ้าเข้าถึงธรรมแล้ว แต่ท่านจะยืนยันใดหรือเปล่า ถ้าท่านยืนยันไม่ได้ก็ต้องบอกว่า ฉันยังต้องพยายามเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุขต่อไป นั่นก็คือ ฉันจะต้องเข้าถึงธรรมต่อไป สองอย่างนี้เป็นอันเดียวกัน คือ เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรมก็สุขแท้ พระพุทธศาสนาก็ได้บอกแล้วว่า การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข หรือการเข้าถึงธรรมนั้นมีให้เราเข้าถึงได้โดยง่ายเป็นขั้นๆ หลายขั้น ซึ่งจัดรวมได้เป็น ๓ ขั้น คือ

**๑. ขั้นกามามิส** ได้แก่ ชีวิตที่วนเวียนหรือวนเวียนอยู่กับการหารูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสผัสกาย ที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน ชูชา เอรีตอรอย มาเสพบริโภคบำรุงบำเรอ ตา หู จมูก ลิ้น และร่างกาย เป็นสุขสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านั้น ชีวิตและความสุขขั้นนี้แบ่งซอยออกไปได้เป็น ๒ ระดับ คือ

**ก.) ระดับที่ไร้การศึกษาหรือยังไม่พัฒนา** การบำรุงบำเรอตา หู จมูก ลิ้น กาย ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเนื้อหนังนั้น เป็นเรื่องของแต่ละคนทำให้แก่ตัวเองและเมื่อหาไป เสพไป ก็ไม่รู้จักอิ่มไม่รู้จักพอ จึงต้องหามาเสพใหม่มากที่สุด และหามาเติมเรื่อยไป

สิ่งเหล่านั้นอยู่นอกตัวซึ่งจะต้องหาเอามา ความสุขขั้นกามจึงเป็นความสุขจากการได้การเอา เมื่อทุกคนต่างก็หาให้แก่ตัวให้ได้มากที่สุดและให้ยิ่งขึ้นไป ก็ต้องแย่งชิงเบียดเบียนข่มเหงเอารัดเอาเปรียบ ตลอดจนทำลายกัน จนกลายเป็นว่าทุกคนแย่งกันเอา จนอดไปด้วยกันหรือคนที่แข็งแรงกว่าได้เต็มที่เพียงสองสามคน แต่คนอื่นอดแยะไปหมด รวมแล้วมนุษย์ก็อยู่กันอย่างไม่มีความสุขสงบสุข ชีวิตและความสงบสุขของคนในขั้นกามระดับที่ยังไม่พัฒนา นี้ว่าโดยคุณภาพไม่แตกต่างจากสัตว์ทั้งหลายที่คนดูถูกว่าเป็นชั้นต่ำ เพราะมนุษย์มีมือ สมอง

และอุปกรณ์ที่จะใช้แย่งชิงและทำลายกันได้นั้นมากกว่า

ข.) **ระดับที่เข้าสู่การศึกษา หรือเริ่มมีการพัฒนา** ถึงแม้ว่าแต่ละคนจะแสวงหาทรัพย์สิ้นเงินทอง และยศศักดิ์ ฐานะ ตำแหน่งกันไป เพื่อจะได้มีสิ่งเสพรโภคและมีโอกาสเสพรโภคได้มากๆ ทานก็ไม่ว่า แต่ขอให้เรามีเครื่องยับยั้งหรืออยู่ในขอบเขตที่จะไม่ก่อปัญหาแก่ชีวิตและสังคมมากเกินไป และให้รู้จักพัฒนาชีวิตขึ้นสู่ขั้นที่สูงขึ้นไปอีก เพื่อจะได้สร้างสรรคประโยชน์สุขแก่ชีวิตและสังคมให้มากขึ้น

**เครื่องยับยั้งหรือขอบเขตที่ว่านั้น** ก็คือ **ศีล** โดยเฉพาะในขั้นพื้นฐาน ก็คือ **ศีล ๕** ซึ่งอาจจะมาในรูปของกฎหมาย และกติกาสังคมอย่างอื่นๆ ศีลนั้นจะเป็นเครื่องยับยั้ง และเป็นกรอบกันทำให้การแสวงหากามอยู่ในขอบเขตที่จะไม่แย่งชิงเบียดเบียนกันเกินไป ทำให้มนุษย์พอกันกันไปได้ ทำให้สังคมพอมีสันติสุขบาง อย่างน้อยแต่ละคนก็พอจะได้พอจะมีวัดตุมาบำรุงความสุขของตัวบ้าง ต่างคนก็มีโอกาสเสวยสุขจากสิ่งบำเรอประสาททั้ง ๕ กันได้ตามสมควร

ในระดับนี้ ท่านให้อาทาน มาช่วยเสริมความมั่นคงปลอดภัยและความสงบสุขของสังคม โดยให้มนุษย์รู้จักให้แก่กัน มีการแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เหลือรายได้ ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์หรือยากไร้ พอมีสันติเป็นฐาน และมีทานมาเสริม มนุษย์ก็อยู่รวมกันได้ดีขึ้น มีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน สังคมมีสันติสุขพอสมควร เมื่อมนุษย์พัฒนามาถึงขั้นนี้ ซึ่งทำให้มีโอกาสได้รับความสุขจากกามามิสที่สนุกสนานหวานอร่อยต่างๆ กันแล้ว ก็น่าจะเป็นชีวิตและสังคมที่สมบูรณ์ แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น เพราะกามามิสนอกจากหากันเสพกันไม่รู้จักอิมไม่รู้จักพอ ซึ่งทำให้เบียดเบียนกดขี่ข่มเหงกันแล้ว ยังมีจุดอ่อนที่ทำให้เกิดปัญหาอย่างอื่นอีก

ความสุขจากกามามิสหรือกามามิสนั้น ต้องอาศัยสิ่งที่อยู่นอกตัว เช่น วัตถุบริโภครูปต่างๆ จึงเป็นความสุขแบบพึ่งพาขึ้นต่อภายนอก ไม่เป็นอิสระแก่ตัว นอกจากนั้นทั้งสิ่งเสพที่อยู่ข้างนอกเหล่านั้น และตัวเราคือคนที่เสพเอง ต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติแห่งความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลง มีการเกิดดับเสื่อมสลาย

เมื่อจุดอ่อนเหล่านี้มาบวกเข้ากับลักษณะที่แสวงหา และเสพไม่รู้จักอิมไม่รู้จักพอก็ทำให้เกิดปัญหาเพิ่มขึ้นอีก ถึงแม้จะผ่อนเบาปัญหาจากการเบียดเบียนกันลงไปได้แล้ว ก็ยังเจอกับปัญหาของชีวิตจิตใจ ที่พวงเอาอาการของความทุกข์เข้ามาแฝงไว้กับความสุขในการเสพกามามิส เช่น ความหวาดที่มากับความหวัง ความหวังหวั่นระแวงหวั่นใจที่ซ่อนตัวซ่อนอยู่ในการใดครอบครอง ความชิงช้าเบื่อหน่ายที่ตามติดมาต่อจากการได้เสพสมปรารถนา การตกเป็นทาสหมดอำนาจในตัวเมื่อหลงใหลเมามัว ความร้อนตเมื่ออดหรือหมดหวังและความโศกเศร้าเหี่ยวแห้งใจ เมื่อต้องการสูญเสียหรือพลัดพรากจากไป

แม้แต่ที่ประพฤติอยู่ในศีล รักษาระเบียบวินัย และทำทานให้ปัน ก็เป็นการฝืนใจ ทำด้วยความจำใจ เพราะการมีศีลทำให้หาและเสพไม่ได้เต็มที่ตามใจอยาก ทานก็ทำให้ต้องเสียสละ เกิดความเสียใจ เพราะฉะนั้น ท่านจึงบอกว่า แค่นี้ยังไม่พอนะ เธอเป็นมนุษย์มีศักยภาพที่จะพัฒนาตัวได้อีก ถ้าพัฒนาเพียงแค่นี้ ยังหนีทุกข์ไม่พ้นหรอก ยังจะเจอทั้งทุกข์นอกและทุกข์ใน เพราะเป็นสุขที่ตั้งอยู่บนสิ่งที่เป็นทุกข์ ฐานมันไม่มั่นคงนั้น เราจะต้องพัฒนาชีวิตต่อไป

มนุษย์ที่มีการศึกษา (ในความหมายที่ถูกต้อง) จึงก้าวต่อไปสู่การพัฒนาในขั้นจิตใจ และขั้นแห่งอิสระภาพด้วยปัญญาและเอาผลจากการพัฒนาในขั้นของจิตใจ และปัญญานั้นมาช่วยแก้ปัญหาของชีวิตในขั้นกามามิส ทำให้การปฏิบัติต่อกามามิสเกิดโทษทุกข์ภัยน้อยที่สุดและได้ประโยชน์มากที่สุด

พร้อมทั้งมีความสุขในขั้นที่สูงขึ้นไปมาเสริมเพิ่มขึ้นอีกด้วย

## ๒. ขั้นจิตวิวัฒนะ

พอพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมเกิดมีเมตตาหรือกรุณาขึ้น ก็มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขามีความสุข แล้วก็อยากทำให้เขามีความสุข ก็เลยให้ สละ แบ่งปันช่วยเหลือ เมื่อเห็นเขามีความสุข ตัวเองก็มีความสุขด้วย การให้หรือ ทาน แทนที่จะเกิดความเสียดาย ก็กลายเป็นความสุข ก่อนนี้รู้จักแต่ความสุขจากการได้และเอา แต่เดี๋ยวนี้มีความสุขอย่างใหม่เกิดเพิ่มขึ้น คือความสุขจากการให้และการสละ การให้หรือเสียกลายเป็นความสุขไปได้ ในเมื่อจิตใจได้พัฒนาเปลี่ยนไป

จากการพัฒนาจิตเช่นเดียวกัน เกิดมีศรัทธา เชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม ในการสร้างสรรค์ทำสิ่งที่ดีงาม ก็เอาเงินทองออกมาให้ สละบำเพ็ญประโยชน์ แล้วก็มีความสุขสบายเอิบอิมปลาบปลื้มใจ จากการให้หรือเสียสละนั้น ก่อนนี้เคยมองทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์ตำแหน่งฐานะตลอดจนอำนาจ เห็นความหมายเพียงว่าเป็นเครื่องมือและช่องทางที่จะแสวงหากามอาภิมิสหรือสิ่งเสพต่าง ๆ มาบำรุงบำเรอตนเองให้มากมายเต็มที่สุดแต่พอได้พัฒนาจิตปัญญาขึ้นบ้างแล้ว ก็มองเห็นความหมายใหม่ของทรัพย์สินเงินทองและยศศักดิ์อำนาจเป็นเครื่องมือขยายโอกาสให้สามารถสร้างสรรค์ความดีงาม และประโยชน์สุขได้กว้างขวางและสำเร็จผลได้ดียิ่งขึ้น

ถึงจะมีความคิดสร้างสรรค์ดี แต่ขาดทรัพย์ยศ บริวาร ความคิดนั้น ก็ไม่สัมฤทธิ์ผลหรือทำได้เพียงในวงแคบ แต่พอมีทรัพย์ มีอำนาจ มีบริวาร ความคิดที่ดีๆ ก็ออกผล เป็นประโยชน์แผ่ออกไปมากมายกว้างไกล ตอนนี้ทรัพย์และอำนาจที่เคยเป็นเครื่องมือรับใช้ค้นหาหรือความเห็นแก่ตัว ก็กลายมาเป็นอุปกรณ์ของธรรม

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

การพัฒนาในขั้นจิตวิวัฒนะจะทำให้คนมีจิตใจที่มีคุณภาพ ประกอบด้วยคุณธรรม เช่นเมตตา กรุณา ศรัทธา ความกตัญญู กตเวทิตะ เป็นต้น มีสมรรถภาพ เป็นจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง ขยันอดทน มีสติรู้จักปรับผิชอบ และมีสุขภาพ เพราะสงบสบาย ผ่อนคลาย เอิบอิม ผ่องใส สดชื่น เบิกบานมีความสุข

เพียงแค่ได้การพัฒนาในขั้นจิตปัญญามาช่วยแทรกเสริมบ้าง ก็ยิ่งช่วยให้การหาความสุขในขั้นกามอาภิมิสเป็นไปด้วยดีขึ้นมากมาย ทั้งในส่วนชีวิตของบุคคลและในด้านสันติสุขของสังคม และยังได้ความสุขที่ประณีตสูงขึ้นไป มาเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตนั้นอีกด้วย การพัฒนาในขั้นจิตวิวัฒนะโดยตรง จะทำให้จิตเกิดมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ มีพลังมาก (เหมือนปล่อยให้ไหลไปในท่อหรือรางเดียวไม่กระจัดกระจาย) ไส้กระจุจงเอื้อต่อการใช้ปัญญา (เหมือนน้ำนิ่งสนิทไม่ไหวระเพื่อม ผุ่นละอองตกตะกอนจึงใสมองเห็นทุกอย่างในน้ำชัดเจน) และสงบสบายมีความสุข (เพราะไม่มีอะไรบกวน ไม่ขุ่นมัว ไม่ฟุ้งซ่านรอนรอนกระวนกระวาย)

จิตที่มีคุณสมบัติอย่างนี้ เรียกว่า เป็น **กัมมณีย์** คือเหมาะแก่การใช้งาน พร้อมทั้งจะปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ หรือใช้คิดพิจารณาพัฒนาปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะของจิตที่มีสมาธิ การพัฒนาในขั้นจิตวิวัฒนะ จึงมีสมาธิเป็นแกน หรือเป็นตัวแทนเลยทีเดียว

ถ้ามุ่งหน้าเอาจริงเอาจังกับเรื่องสมาธิ ก็ฝึกสมาธิให้แน่นสนธิลึกลงไปอีก  
จนถึงขั้นเป็นฌานระดับต่างๆ ซึ่งมีทั้งขั้นที่อยู่กับรูปธรรม (รูปาวจร) และขั้นที่อยู่กับอรูปธรรม (อรุปาวจร)  
ความสุขในขั้นจิตนี้ ประณีตและบริสุทธิ์ขึ้นไปมาก  
เพราะไม่มีอาการของความทุกข์แบบที่แฝงมากับการเสพกามามิส เช่น ความหวาด ระแวง เบื่อหน่าย รันทดใจ  
เป็นต้น

แม้จะได้ถึงขั้นนี้ท่านก็บอกว่ายังไม่พออีกนั่นแหละ การที่เราจะอยู่ข้างในกับจิตใจของตัวเอง  
มันตีมน้ำไปได้อีกก็จริง แต่อาจจะติดเพี้ยนกับสมาธิและผลพลอยได้ของมัน แลวกลายเป็นพวกหลักหนีสังคม  
ไม่เผชิญหน้าความจริง เป็นการหลบทุกข์หนีปัญหาไปได้ชั่วคราว  
พอออกจากสมาธิก็เจอกับสภาพเกา�ังมีความยึดติดถือมั่นและกฎธรรมดาของธรรมชาติบีบคั้นเอาได้  
ไม่ได้แก้ปัญหาก็เสร็จสิ้นไป เพราะฉะนั้นจะต้องก้าวต่อไปอีกให้ถึงความสมบูรณ์จบสิ้นปัญหา  
ให้เป็นสุขโดยไม่มีทุกข์เหลืออยู่ แลวท่านก็บอกขั้นต่อไปอีก

### ๓. ขั้นนิสระหลุดพ้น หมายถึง

ชีวิตที่พ้นหรืออยู่เหนือการที่จะถูกบีบคั้นครอบงำด้วยปัญหาไม่ว่าอย่างใด  
แม้แต่ความเป็นไปของกฎธรรมชาติแห่งความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้และเสื่อมสลาย  
มีความสุขที่ปลอดโปร่งโล่งเบา ไม่มีเงาของความทุกข์รบกวน เรียกว่าเป็นพุทธะ ที่แปลให้เข้าใจกันง่ายๆ ว่า รู้ตื่น  
และเบิกบาน

ผู้ที่มีชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ จะมีคุณสมบัติสำคัญอย่างหนึ่ง คือ เป็นผู้ทำกิจเสร็จแล้ว  
บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ไม่มีอะไรที่จะต้องทำเพื่อตัวเองอีก ปลดเปลื้องตัวเป็นอิสระแล้ว จึงทำเพื่อผู้อื่นได้เต็มที่  
เรียกว่า มีกรุณาหรือกตัญญูธรรมที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์

ชีวิตและความสุขขั้นนี้เป็นขั้นที่ถึงได้ด้วยปัญญา ผู้ที่มีชีวิตในขั้นนี้ เป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา  
ที่รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นอยู่ตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ  
หรือรู้เท่าทันกฎธรรมชาตินั่นเอง จนความเป็นไปของธรรมชาติที่มีความเปลี่ยนแปลง เป็นตน  
ครอบงำก่อความทุกข์แก่เขาไม่ได้ สิ่งใดไม่เป็นปัญหาาก็ไม่ทำให้เป็นปัญหาขึ้นมา  
สิ่งใดเป็นปัญหาก็แก้ไขด้วยปัญญาที่รู้และทำให้ตรงกับเหตุปัจจัย จนเผชิญได้กับทุกสิ่งโดยไม่มีทุกข์ใดๆ

เมื่อพัฒนามาจนชีวิตและความสุขถึงขั้นนี้ โดยมีความสดชื่นเบิกบานอยู่เป็นธรรมดาแล้ว  
ถ้าจะเอาความสุขทางจิตมาใส่อีกก็ไม่ว่า จะมีความสุขทางประสาททั้งหามาเสริม ก็ได้ความสุขนั้นเต็มสภาพบริบูรณ์  
และทั้งไม่เป็นพิษเป็นภัยแก่ใครด้วย ทู้อย่างอยู่ในภาวะสมดุลพอดีไปหมด เพราะมีปัญญาที่ไรทุกข์เป็นตัวควบคุม  
โดยนัยนี้ เมื่อมีความสุขขั้นสุดท้ายที่ไรทุกข์ด้วยปัญญาก็จบสูงสุดถึงจุดหมาย

ทั้งหมดนี้สรุปได้ว่า **ชีวิตและความสุข ๓ ขั้น** นั้น พุดโดยย่อคือ

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

๒.) ขั้นจิตวิมณะ (ชื่อเต็ม = ขั้นรูปาวจร - ท่องเที่ยว ไปในรูป และอรุปาวจร - ท่องเที่ยวไปในอรูป)  
มีสมาธิเป็นแกนนำในการพัฒนา

๓.) ชั้นนิสระหลุดพ้น (ชื่อเต็ม = ชั้นโลกุตตระ -เหนือโลก หรือชั้นปรมาตต์ - ประโยชน์สูงสุด)  
มีปัญญาเป็นตัวชี้ขาดที่จะนำเขาถึงจุดหมาย

เป็นอันว่าพระพุทธศาสนาได้แสดงไว้แล้ว เกี่ยวกับหลักการในการเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข  
แล้วก็แบ่งไว้เป็นขั้นเป็นตอนดังที่ได้กล่าวมา ซึ่งที่จริงเป็นเรื่องง่าย ไม่มีอะไรยาก เพราะวาตัวสาระแท้ ก็แค่นี้เอง  
คือให้เรามีชีวิตที่ดีมีความสุขได้จริง ก็จบเรื่องกัน

ได้พูดไว้แต่ต้นว่า **เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรมก็สุขแท้** หมายความว่า  
การเข้าถึงชีวิตที่ดีมีความสุข ก็คือการเข้าถึงธรรม จะเข้าถึงธรรมได้ก็ต้องปฏิบัติธรรม  
การปฏิบัติธรรมนั้นคงไม่ยากอย่างที่หลายคนคิด จึงลองมาดูกัน ว่าปฏิบัติธรรมนั้นคือทำอะไร



ขอบคุณข้อมูลจากบุญbloggang.com