



## 8 เส้นทางสู่ความสุข

ลมหายใจแห่งความสุข ณ ต้นทางแห่งการเปลี่ยนแปลง

เรื่องโดย วันดี สันติวุฒิเมธี

13 ธ.ค. 2017

ทุกคนเกิดมามีความอยากมีชีวิตที่มีความสุข แต่ดูเหมือนความสุขมักจะอยู่กับเราประเดี๋ยวประด๋าวแล้วก็จากไป ขณะที่ความทุกข์ หมุนเวียนเข้ามาแทนที่ความสุขอย่างรวดเร็ว และอยู่กับเรานานกว่าความสุข หลายคนจึงพยายามวิ่งไขว่คว้าหาความสุขมาเติมเต็มชีวิตอยู่เสมอ แต่ทว่า ยิ่งเติมมากเท่าไร ความสุขก็ยังไม่เต็มสักที นั่นเป็นเพราะเรากำลังไขว่คว้าหาความสุขภายนอก โดยที่ไม่เคยรู้ว่า ยังมีความสุขอีกรูปแบบหนึ่งที่ไม่ต้องวิ่งไขว่คว้า เพราะเป็นความสุขจากภายในที่ซ่อนอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคนตลอดเวลา นั่นคือความสุขจากการอยู่กับลมหายใจปัจจุบันของเรานั้นเอง

### ความสุขสองเส้นทาง

พระอาจารย์นาวิ ปิยทัสสี เจ้าอาวาสวัดถ้ำดอยโตน อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ซึ่งเปิดหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติมานานกว่า 20 ปีได้อธิบายถึงเส้นทางแห่งความสุขในชีวิตมนุษย์ว่ามีสองเส้นทางด้วยกัน คือ ความสุขภายนอกกับความสุขภายใน ความสุขภายนอกเป็นความสุขที่อิงอาศัยประสาทสัมผัสทั้งห้า หรือที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “กามสุข” เป็นความสุขที่อาศัยอามิส คือ การกระทบทางแสง เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเป็นที่มาแห่งการกระทบกระทั่ง ความขัดแย้ง สงครามของแต่ละยุคสมัยล้วนมาจากการแสวงหาความสุขภายนอกทั้งนั้น ส่วนความสุขภายในเป็นความสุขที่ไม่ได้เรียกร้องจากใคร ยิ่งเราลดข้อโมฆของการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในโลกส่วนตัวมากเท่าไร ใครที่อยู่คนเดียวได้แล้วมีความสุขคือคนที่มีความสุขภายในนั่นเอง



พระอาจารย์นาวิ ปิยทัสสี เจ้าอาวาสวัดถ้ำดอยโตน

เจ้าอาวาสผู้ดำเนินชีวิตบนเส้นทางธรรมมานานกว่าครึ่งชีวิตได้อธิบายความแตกต่างของความสุขภายในและความสุขภายนอกว่า

ชีวิตมนุษย์ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ทำให้เรายึดติดกับปฏิสัมพันธ์เหล่านั้น ถ้าเป็นปฏิสัมพันธ์ในเชิงบวกเราก็จะมีความสุข จิตก็จะเก็บข้อมูลในเชิงบวกไว้ เมื่อปฏิสัมพันธ์นั้นเปลี่ยนไป ความสุขที่ช่างบอบบางจึงเปลี่ยนไปด้วย แต่ยังมีความสุขอีกตัวหนึ่งซึ่งถ้าคุณลดความสุขจากประสาทสัมผัสทั้งห้าได้มากเท่าไร คุณก็จะยิ่งพบความสุขรูปแบบนี้ คือ ความสุขจากภายใน トラバドイトที่คุณยังโลดแล่นไปกับความสุขจากภายนอก อย่าหวังว่าจะได้พบกับความสุขภายใน เพราะเป็นคนละช่องทางความสุขโดยสิ้นเชิง

วิธีการตรวจสอบตนเองว่า คุณกำลังมีความสุขจากภายในอยู่หรือไม่ ให้ลองดูว่า ภายใน 1 วัน ถ้าคุณอยู่กับตัวเอง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับใครเลย ไม่รับข่าวสารจากสื่ออะไร คุณยังมีความสุขได้ไหม ถ้าไม่มีความสุข แสดงว่าคุณไม่ได้อยู่กับความสุขภายใน แต่คุณกำลังแสวงหาความสุขที่เกิดจากความสัมพันธ์ เสพติดความสุขอันเกิดจากการกระทบของประสาทสัมผัสทั้งห้านั่นเอง พระอาจารย์นาวิ อธิบายเรื่องนี้ว่า

โดยธรรมชาติของจิตจะไม่สามารถหลอกตัวเองได้ ถ้าจิตยังไม่พบความสุขที่ยั่งยืน จิตก็จะค้นหาแสวงหาสิ่งใหม่อยู่เสมอ ลองสังเกตดูว่า คนที่มีสถานะทางการเงินและมีอำนาจมากมายจะไปซื้อความสุขจากภายนอก แต่เรากลับเห็นชีวิตของคนเหล่านี้ยัง

ลุ่มๆ ดอนๆ

ระหกระเหินเพราะไม่รู้ว่าคุณมีความสุขที่แท้จริงอยู่ตรงไหน ถ้าเขายังไม่พบความสุขภายใน ชีวิตคนเหล่านี้ก็จะไม่ลงตัวเลย คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า เวลาเรามีความสุขมักเกิดจากคนอื่นกระทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจ แต่แท้จริงแล้ว ความสุขมาจากการยึดติดความสุขกับใครบางคนที่ผ่านมาผ่านไปแล้วต่างหาก ยิ่งใครเคยทำให้เรามีความสุขมากเท่าไร คนนั้นก็ทำให้เรามีความสุขมากเท่านั้น ดังคำที่คนมักพูดกันว่า “รักมากก็เกลียดมาก” นั่นเอง พระอาจารย์นาวีได้อธิบายเรื่องให้ฟังว่า

“เมื่อเราพูดถึงความสัมพันธ์กับใคร นั่นคือเรากำลังพูดถึงมิติของอดีตซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วทั้งสิ้น เรามักยึดติดความสัมพันธ์ที่เคยมีความสุขและมันได้ผ่านไปแล้ว แต่เราอยากให้มีมันเกิดขึ้นอีก เมื่อมันไม่เกิดขึ้น เราจึงเกิดความสุข ยิ่งความสัมพันธ์ใดเคยมีความสุขมากก็จะยิ่งก่อให้เกิดความสุขได้มาก จิตที่มีอวิชชาไม่รู้เท่าทันก็จะยึดติดความสัมพันธ์ โดยปริมาณความสุขจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณความยึดติดกับความสุขในความสัมพันธ์ ลองสังเกตดูว่า อะไรที่ไม่ก่อให้เกิดความสุข จิตจะไม่ยึดติดเลย ความสุขจึงเกิดจากความสัมพันธ์ที่เคยหยิบยื่นความสุขให้คนๆ นั้นมาก่อนนั่นเอง”

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า สัตว์โลกหวั่นไหวกับการเปลี่ยนแปลง ถ้าคนเราตระหนักรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดอยู่ทุกขณะ ความทุกข์ของเราก็จะลดลงเพราะเราไม่หลงยึดติดกับความสุขที่ผ่านมาไปแล้ว

จริงๆ แล้ว ความสุขไม่ใช่ปัญหา เพราะโลกของเราต้องขับเคลื่อนด้วยความสุข ปัญหาของสังคมและการดำเนินชีวิตคือความทุกข์ต่างหาก ถ้าเรากำลังมีความสุขก็สุขไปเถอะ แต่ทุกครั้งที่เราเสพความสุขจากภายนอก เราควรมีวิเศษบอกกับตัวเองเสมอว่า ทุกอย่างในความสัมพันธ์มันเปลี่ยนแปลงไปได้ เพราะเราอยู่ภายใต้กฎแห่งการเปลี่ยนแปลง การยอมรับกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงก็เหมือนกับเรายอมรับกฎของแรงโน้มถ่วงที่ครอบคลุมอยู่ในจักรวาลเพราะนี่เป็นสัจจะของชีวิตบนโลกใบนี้ แต่ถ้าใครไม่ยอมรับกฎแห่งการเปลี่ยนแปลง เมื่อความสุขเกิดขึ้น เขาจะจมอยู่กับความสุขนั้นนานมาก จริงอยู่ที่เวลาจะช่วยเยียวยา แต่เราจะมัวรอเวลาให้เปลี่ยนความสุขเป็นความสุข มันน่าจะโหดร้ายเกินไป เราหันมาใช้ปัญญายอมรับกฎแห่งการเปลี่ยนแปลงนำดีกว่า



บรรยากาศความเขียวสงบของวัดถ้ำค้อยโตน

## หนทางสู่ความสุขที่แท้จริง

หนทางหนึ่งในการค้นพบความสุขภายในซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริง คือ การฝึกเจริญภาวนา เพราะจะทำให้เรามองเห็นความเปลี่ยนแปลงของปัจจุบันขณะได้ด้วยตนเอง และทำให้เรายอมรับความเปลี่ยนแปลงได้มากขึ้น พระอาจารย์นาวิ้อธิบายถึงเหตุผลที่ปัจจุบันขณะจะทำให้เราสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์และสัมผัสความสุขจากภายในแบบเข้าใจง่ายว่า

การอยู่กับปัจจุบันขณะ คือ การที่เราอยู่ต้นทางของการเปลี่ยนแปลง เพราะปัจจุบันขณะจะเปลี่ยนแปลงเร็วมาก แค่เพียงหายใจเข้า-ออก เราก็พบว่า ลมหายใจของเราเมื่อครู่ได้กลายเป็นอดีตไปแล้ว ดังนั้นเมื่อไหร่ที่คนเราเรียนรู้ปัจจุบันขณะ เขาจะเห็นกฎแห่งการเปลี่ยนแปลง เพราะได้ขึ้นมาอยู่ ณ ต้นกำเนิดความจริงของการเปลี่ยนแปลง เมื่อใดที่จิตติดอยู่กับการเปลี่ยนแปลง แรงต้านหาอุปาทานจะไม่เกิดร่วมกับอารมณ์ปัจจุบัน เพราะการเปลี่ยนแปลงของปัจจุบันขณะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จนตัณหาอุปาทานไม่สามารถเข้ามาเกาะยึดได้เลย

เหตุผลที่เราต้องฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันขณะบ่อยขึ้นเรื่อยๆ เพราะเมื่อใดที่จิตมองเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว การยึดติดความทุกข์จะไม่เกิดขึ้นกับจิตดวงนั้นเลย ผู้ที่อยู่ในปัจจุบันขณะก็เหมือนเรือที่อยู่เหนือคลื่นของการเปลี่ยนแปลง เราจะขับเคลื่อนชีวิตไปสู่อิสรภาพและเป้าหมายที่ต้องการได้ แต่คนที่ยึดติดกับอดีตก็เหมือนเรือที่จมอยู่ในคลื่น จะไม่ได้อาศัยประโยชน์ของคลื่นเลย

เนื่องจากปัจจุบันมีศูนย์ปฏิบัติธรรมหลายแห่งให้ผู้คนที่เข้าสู่เส้นทางธรรม ซึ่งแต่ละศูนย์อาจมีแนวทางและวิธีปฏิบัติแตกต่างกันไป เมื่อสอบถามพระอาจารย์นาวิ้อถึงแนวทางในการเลือกศูนย์ปฏิบัติธรรมเบื้องต้นเพื่อให้ทุกคนก้าวไปสู่หนทางการพบความสุขภายในอย่างแท้จริง ได้รับคำตอบสามประการดังต่อไปนี้

**ประการแรก** ควรเลือกศูนย์ที่มีวิธีการปฏิบัติธรรมที่ไม่อิงความเชื่อใดๆ แต่เน้นการพึ่งตนเอง เพราะคำสอนเรื่องวิปัสสนา คือ การพัฒนาให้เข้าไปถึงปัญญา ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่จะไปคลายแรงยึดติดในอารมณ์ เพื่อให้ทุกคนได้ค้นพบความสุขที่เกิดจากการภาวนาด้วยตนเอง

**ประการที่สอง** ควรเลือกศูนย์ที่ไม่เน้นการสวดมนต์มากเกินไป เพราะการสวดมนต์เปรียบได้กับกางแผนที่มองเห็นเส้นทางต่างๆ แต่การปฏิบัติภาวนาเหมือนเราเดินไปบนแผนที่ คนที่สวดมนต์แต่ไม่เคยนั่งปฏิบัติภาวนาจึงเหมือนกับคนถือแผนที่ไว้แต่ไม่เคยออกเดินไปตามเส้นทางเหล่านั้นนั่นเอง

**ประการที่สาม** คือ ควรเลือกศูนย์ที่งดการสื่อสารปฏิสัมพันธ์กันด้วยวาจา เพราะการปิดวาจาจะทำให้สัมมาวาจาในมรรคมืองค์แปดสมบูรณ์ ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมยังคงพูดคุยกันตามปกติ โอกาสที่จะเกิดการวิจารณ์คนอื่นหรือพูดในสิ่งที่ตัวเองเชื่อ แต่คนอื่นไม่เชื่อก็จะเกิดขึ้น ซึ่งทำให้จิตเป็นทุกข์มากขึ้นไปอีก นอกจากนี้ การพูดคุยยังทำให้เกิดการรับข้อมูลใหม่ ซึ่งจะไปรวมกับข้อมูลเก่าซึ่งมีอยู่มากแล้วให้เพิ่มขึ้นไปอีก จิตจึงไม่สามารถค้นพบความสงบสักที

หลายคนอาจสงสัยว่า ในชีวิตประจำวันของเราสามารถทำสมาธิแบบลึ้มตาเพียงอย่างเดียวจะได้หรือไม่ และสมาธิตอนลึ้มตา กับตอนหลับตามีความแตกต่างกันอย่างไร พระอาจารย์นาวิ้อธิบายเรื่องนี้ว่า

การหลับตาทำสมาธิจะทำให้เกิดความต่อเนื่องของการอยู่กับปัจจุบันมากกว่าการทำสมาธิแบบลืมตาเพราะการลืมตาจะทำให้เรามองเห็นสิ่งที่มารบกวนสมาธิได้ง่าย ดังนั้น การทำสมาธิตอนลืมตาจึงไม่มีพลังเท่ากับสมาธิตอนหลับตา การหลับตาทำสมาธิ จิตจะได้สัมผัสกับพลังของการอยู่กับปัจจุบันมากยิ่งขึ้น และ พลังของสติที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เราหลับตาจะมีผลต่อสมาธิเวลาที่เราลืมตาในชีวิตประจำวันด้วยเช่นกัน เพราะจิตที่ผ่านการฝึกสมาธิตอนหลับตาก็มีพลังของสติที่ทำให้เรารู้ตัวอยู่เสมอ ทำให้จิตของเราไม่ไหลไปกับการคิดเรื่องไม่เป็นเรื่อง พลังของสติที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจะทำให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

การฝึกวิปัสสนาทำให้เรามองเห็นแรงดึงดูดระหว่างความทุกข์ในอดีตและความกังวลต่ออนาคต การพยายามมองหาปัจจุบันขณะให้เจอจะทำให้เราหลุดพ้นจากแรงดึงดูดดังกล่าว คำถามที่หลายคนมักสงสัยคือ ในเมื่อชีวิตทุกคนย่อมต้องมีเป้าหมายเดินไปสู่อนาคตข้างหน้า แล้วเราจะความคาดหวังอนาคตอย่างไรโดยที่จิตไม่เกิดความทุกข์ พระอาจารย์นาวิอธิบายเรื่องนี้ได้อย่างกระจ่างแจ้งว่า

*“ในชีวิตจริง บางครั้งเราอยู่กับอนาคตมากเกินไปจนลืมปัจจุบัน เวลาที่เราคิดถึงเรื่องอนาคต เรามักจะมีความกังวลของอดีตพุ่งมาด้วย ความกังวลดังกล่าวจะส่งผลต่อศักยภาพในการใช้ชีวิตปัจจุบันลดลง ผู้ที่ใช้จินตนาการถึงอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพ คือผู้ที่เป็นอิสระจากอดีตเพราะเมื่อเราสามารถคลายอดีตได้ เราก็จะใช้อนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นกัน ”*

ตลอดระยะเวลาสี่ปีของการเป็นผู้นำฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดถ้ำอภัยโตน อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ เจ้าอาวาสท่านนี้ได้พบเห็นผู้คนมากมายที่เดินเข้าวัดพร้อมกับความทุกข์ในใจมากน้อยต่างกัน แต่หลังจากผ่านคอร์สปฏิบัติธรรมแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะเริ่มปรากฏรอยยิ้มจากความสุขภายในเปล่งประกายออกมาบนใบหน้าเพราะได้มองเห็นต้นเหตุแห่งทุกข์และเส้นทางไปสู่ความสุขที่แท้จริงด้วยตนเอง

ความสุขของคนมีโครงสร้างเดียวกันคือทุกข์เพราะแรงยึดติด คนที่เข้าถึงธรรมะ คือ คนที่เป็นอิสระจากแรงยึดติดทั้งจากอดีต และแรงยึดติดในอนาคตของตนเอง ถ้าใครปฏิบัติธรรมแล้วยังรู้สึกยึดติดอดีต คิดว่าตนเก่งกว่า อยู่เหนือกว่าผู้อื่น คนนั้นก็ยังไม่สามารถเข้าถึงสัจจะหรือความสุขที่แท้จริง คนที่มีอิสรภาพที่แท้จริงจะต้องมีกลิ่นอายแห่งความเมตตา ต้องใช้ชีวิตแบบสามัญญมาก เมตตาจิตที่เกิดจากภาวะอหังการที่ลดลงจึงเป็นเมตตาจิตที่มีพลังมหาศาลมาก

เนื่องจากผู้คนในสังคมทุกวันนี้ได้รับข้อมูลข่าวสารใหม่ผ่านสื่อต่างๆ มากมาย ความสุขที่เกิดขึ้นจึงเป็นความสุขภายนอกที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้อื่นมากกว่าการมีเวลาได้ค้นหาความสุขภายในหรือการอยู่กับตัวเอง เราจึงมองเห็นความสุขและความทุกข์ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเข้ามาอย่างรวดเร็วจนตั้งรับไม่ทัน หนทางที่จะทำให้ทุกคนมีความสุขได้มากขึ้นคือ การเตือนตัวเองให้ยอมรับกฎแห่งความเปลี่ยนแปลงให้ได้นั่นเอง พระอาจารย์นาวิกกล่าวทิ้งท้ายเอาไว้ว่า

เวลาที่เราก่อความสุข เราต้องเตรียมใจยอมรับให้ได้ว่า ความสุขจากความสัมพันธ์จะต้องเปลี่ยนแปลงไปตามกฎของความเป็นจริง นี่คือการคิดแบบคนไม่ประมาท เตือนตัวเองบ่อยๆ เวลาพายุเข้ามาจริงๆ จะได้มีหลักยึดว่า ฉันเคยพิจารณาแล้ว ฉันเคยเตือนตัวเองแล้ว จิตจะได้คุ้นเคยกับความจริง แต่ถ้าใครไม่เคยเตือนตัวเอง ไม่เคยใกล้ชิดกับองค์ความรู้ของความเปลี่ยนแปลงเลย เมื่อความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น คุณจะทุกข์ขมขื่น เพราะตั้งรับไม่ทัน การพิจารณาเช่นนี้ไม่ใช่ที่เราปฏิเสธความสุข แต่มันจะทำให้เราไม่ทุกข์เวลาความสุขเปลี่ยนแปลงไปมากนัก นี่คือการหยิบบัญญาให้แก่ตัวเอง ปัญญาเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งของเรา และจะนำพาเราไปค้นพบความสุขจากภายในอย่างแท้จริง

