

ทางสายเอก สติปัฏฐานสี่

มหาสติปัฏฐานสี่ คือ สิ่งที่พระพุทธเจ้า
ทรงสรรเสริญที่สุดในการปฏิบัติธรรม

นิล มณี

ทางสายเอก สติปัญญาสี่

นิลมนี

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

นิลมนี

ทางสายเอก สติปัญญาสี่.-- กรุงเทพฯ : ประชาชน, 2555.


160 หน้า

1. สติปัญญา 4. I. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN : 978-616-7443-92-8

จัดพิมพ์โดย

 **ประชาชน** สำนักพิมพ์

บริษัท เพชรประกาย จำกัด

8 อาคารเพชรประกาย ถนนรามอินทรา

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2917 9955 # 204 โทรสาร 0 2917 9572

พิมพ์ที่

บริษัท คอนเซ็ปท์พริ้นท์ จำกัด

42 ซอยจันทน์ 43 แยก 3 ถนนจันทน์

แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรรม

ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9561-3

Homepage : <http://www.naiin.com>

ราคา 140 บาท

สำนักพิมพ์

ปราชญ์

ร้อยละสี่แปด

ด้วยปรัชญาแห่งปราชญ์

ประธานที่ปรึกษาการศึกษา

เผด็จ ฐิติปติมาน (พญาไม้)

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์

ไพพงษ์ เตชะณรงค์

พล.ต.ท.ภาณุ เกิดลาภผล

พล.อ.ต.สุริทัต จันทร์แก้ว

พ.อ.ม.ล.ภาณพ ภาณุมาศ

เอนก หุดังคบดี

ปรีชา บุญยภิกดา

ที่ปรึกษากฎหมาย

ชวินทวิชัย สารุรักษ์ (น.บ.)

บรรณาธิการบริหาร

ราช รามัญ

บรรณาธิการ

อนัญญ์ เชื้อไทย

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ภัคจิรา พุการร

บรรณาธิการ

นันทิชา อัยลา

ผู้เขียน

นิลมณี

ศิลปกรรม

บริษัท คีย์ริชเนสส์ จำกัด

ออกแบบปก

บริษัท คีย์ริชเนสส์ จำกัด

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามทำการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก ปราชญ์ สำนักพิมพ์

ที่ พ ๘๐๘/๒๕๕๑



สำนักเลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช
วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

เรื่อง จัดตั้งปราชญ์สำนักพิมพ์เพื่อเผยแพร่สื่อหนังสือธรรมะทุกรูปแบบ

เจริญพร นายมานพ เชื้อไทย บรรณาธิการปราชญ์สำนักพิมพ์
อ้างถึง หนังสือ ลงวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

ตามหนังสือที่อ้างถึงแจ้งว่า ได้จัดตั้งปราชญ์สำนักพิมพ์ขึ้นเพื่อจัดพิมพ์หนังสือธรรมะทุกรูปแบบออกเผยแพร่ทั้งแบบแจกฟรีและจัดจำหน่าย เพื่อเป็นการจรโลงพระพุทธศาสนาอีกทางหนึ่ง รายละเอียดแจ้งแล้วนั้น

ในการนี้ อาตมภาพพระเทพसारเวที ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช ในนามสำนักเลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช ขออนุโมทนาอำนวยการให้เจริญ รุ่งเรือง สำเร็จลุล่วงไปตามประสงค์ เพื่อรับใช้ประเทศชาติบ้านเมือง และสังคมสืบไป

ขออำนาจพร

(พระเทพसारเวที)

ผู้ปฏิบัติหน้าที่เลขาธิการสมเด็จพระสังฆราช

คำนำสำนักพิมพ์

มหาสติปัญญาสูตร เป็นพระสูตรใหญ่ที่สุด และเป็นพระสูตร
ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ว่า เป็นธรรมอันเอก เป็นทางสายใหญ่
ที่เป็นทางสายกลาง ที่จะหอบพาดวงจิตให้ค้นพบทางสู่ความสุขอย่าง
แท้จริง

หลายคนอาจจะรู้จักว่า มรรคแปดมีอยู่จริง แต่ไม่รู้ซึ่งรายละเอียด
ในการที่จะนำเอามาปฏิบัติ ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้
เขาถึงซึ่งธรรมอย่างแท้จริง

ปราชญ์สำนักพิมพ์ ได้พิจารณาแล้วจึงเห็นว่า หนังสือเล่มนี้
จะเป็นหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมที่มีค่าอย่างมาก จึงได้นำเสนอ
ต่อคุณผู้อ่าน เพื่อไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้ถึงซึ่งธรรม


ตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้า...

อย่างไม่ผิดเพี้ยนแต่ประการใด



ราช รามัญ
บรรณาธิการ

คำนำนักเขียน

“รอยเท้าสัตว์ทั้งหลายรวมลงในรอยเท้าช้างฉันทิ
สติปัญญานั้นก็เช่นกันนั่นแล” 

นี่เป็นคำของพระพุทธเจ้า ที่ทรงตรัสเอาไว้ ในความหมายที่ว่า รอยเท้าสัตว์ทั้งหลายไม่ว่าม้า ควาย หมู เสือ หรือ อะไรก็ตามย่อม จะเล็กกว่ารอยเท้าช้างทั้งนั้น

ธรรมทั้งปวงก็เช่นกัน...ธรรมในหัวข้ออื่นๆ นั้น แม้จะมากมาย สักเพียงใดก็ยังเล็กน้อยเมื่อเทียบกับสติปัญญาสี่หรือที่พระสงฆ์ท่าน นิยมเรียกว่า **มหาสติปัญญาสี่**

การที่จะอยู่ในสติปัญญาสี่ได้นั้น จะต้องประกอบไปด้วยธรรม อันเป็นธรรมที่เรียกว่า สัมมา ซึ่งมีอยู่แปดประการ ธรรมที่เป็นสัมมา นี้ภาษาทางคนวัดเรียกว่า มรรคแปด ซึ่งเป็นทางสายเอกโดยแท้จริง

หนังสือเล่มนี้เป็นการนำเสนอธรรมะ เพื่อธรรมะในแนวทาง สายเอกตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้

นิลมณี



สารบัญ

ทางสายเอก สติปัญญาสี่

ควรฝึก

อย่างต่อเนื่อง

39

บทนำ

แห่งสายเอก

สติปัญญาสี่

9

สิ่งที่

ช่วยคุณได้

ในการฝึก

45

พระพุทธรเจ้า

ทรงคันพบะอะไร

13

ฝึกจิต

ด้วยจิต

49

ความยึดมั่น...

มั่นคือความสุข

แบบต่างๆ

21

บารมี

เป็นสิ่งที่

ต้องสร้าง

53

ความสุข

ที่สูงกว่านี้

25

สำรวจตน

สำรวจธรรม

57

ความสุข

ในขั้นสูง

29

เวทนาคือ

ความเจ็บปวด

63

สิ่งที่

เรียกว่ากับดัก

แห่งความทุกข์

33

แนวทางแห่ง

ความบริสุทธิ์

8 ประการ

71

ငါ့အဖေအဖေ



การปฏิบัติสมาธิวิธีใดที่ทำให้คุณเห็นสังขาร
ย่อมที่จะใช้ได้ทั้งหมด
อย่าให้จิตของคุณไปจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้
เพราะจิตมีธรรมชาติเคลื่อนไหว
จะกระโดดจากวัตถุหนึ่งไปอีกร่างหนึ่งเสมอ

หน้า

แห่งสายเอก
สติปัญญาอัน





สัมมาสติ เป็นแนวทางที่นำเรามาฝึกปฏิบัติตลอดชีวิต พระพุทธเจ้าได้สอนวิธีปฏิบัติเอาไว้หลายวิธี และพระองค์จะเริ่มคำอธิบายด้วยคำว่า “ดูกรภิกษุ” พระองค์ทรงหมายถึงว่า ความคิดนี้ให้นำไปปฏิบัติ พระองค์ได้ตรัสเอาไว้อย่างชัดเจนว่า ผู้ใดฝึกสติด้วยวิธีนี้จึงมั่นใจได้เลยว่า ต้องบรรลุความสุขของการตรัสรู้ พระองค์ทรงได้สั่งสอนเอาไว้อยู่หลายวิธี

จะมีผู้ที่ไม่เข้าใจในศาสนาพุทธเท่านั้น ที่มีความรู้สึกเกรงกลัวต่อวิธีสอนของพระพุทธเจ้า การฝึกฝนปฏิบัตินี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่เราทำทุกวัน แต่วิธีของพระพุทธเจ้านั้นขึ้นอยู่กับความเข้าใจว่าจิตมนุษย์ดำเนินไปอย่างไร

เราเริ่มจับวัตถุปฏิบัติสมาธิ ลมหายใจ ความรู้สึก สภาวะจิตนิรวรณ หรือไฮตรวนที่ละเอียด เราจะเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เพราะทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลง เมื่อเรารู้ว่าจิตของเราจับอยู่กับสิ่งที่เป็นอกุศล เราจึงรีบเปลี่ยนให้จิตมาจับสิ่งที่ดีกว่า



ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมาในจิตใช้เป็นวัตถุฝึกสติ เราใช้วัตถุอื่นช่วยให้เราเกิดความเข้าใจ นำไตรลักษณ์ทุกสิ่งคือความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนที่คงทนถาวรหรือวิญญูณ เมื่อสิ่งที่เราคิดจางหายไป เราก็นำจิตกลับมาจับที่วัตถุเดิมที่เราใช้ฟัง หรือถ้าหากมีวัตถุอื่นที่ผุดขึ้นมาในจิต แล้วคุณนำมาใช้เป็นตัวพิจารณาเพื่อเห็นไตรลักษณ์ของสังขธรรมได้ก็คงไม่มีปัญหา การปฏิบัติสมาธิวิธีใดที่ทำให้คุณเห็นสังขธรรมย่อมที่จะใช้ได้ทั้งหมด อย่าให้จิตของคุณไปจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะจิตมีธรรมชาติเคลื่อนไหว จะกระโดดจากวัตถุหนึ่งไปอีกรายวัตถุหนึ่งเสมอ แต่คุณอย่าพยายามที่จะเปลี่ยนจากวัตถุนี้ไปวัตถุอื่นเริ่มจากวัตถุที่เลือกในการปฏิบัติเช่น ลมหายใจ จะเปลี่ยนก็ต่อเมื่อมีสิ่งอื่นที่ผุดขึ้นมาเอง

วิธีปฏิบัติสมาธิของพระพุทธเจ้า เปรียบเหมือนตู้เย็นที่เก็บยาไว้เต็ม เพราะคุณไม่สามารถที่จะกินยาทั้งหมดในตู้เย็นภายในครั้งเดียวได้ ก็เหมือนกับว่า คุณไม่สามารถที่จะฝึกทุกสิ่งในสติปัฏฐานสี่ทีเดียวได้ คุณเริ่มวิธีใดที่คุณชอบ แล้วใช้สิ่งอื่นที่ผุดขึ้นมาขณะที่คุณปฏิบัติตามวิธีที่เลือกจิตคุณอาจเกิดความสับสนขณะนั้น แต่ต่อไปจิตของคุณก็จะสงบลงได้ เมื่อสติแข็งกล้าและแหลมคม จิตของคุณก็จะกลับมาพิจารณาคำสั่งสอนที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นของพระพุทธเจ้าเองตามธรรมชาติ



การที่คนเรานั้น ต่างก็ปรารถนาหาความสุขมันมีมา
นานแล้ว แต่ยิ่งเราอยากจะเข้าไปหาความสุขมากเท่าไร
เจ้าความสุขนั้นมันก็จะยิ่งหนีเราไปไกลมากเท่านั้น

พระพุทธเจ้า
ทรงค้นพบ
อะไร





ปัจจุบันนี้วิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมต่างๆ นั้นก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ผู้คนร่ำรวยเงินทองกันมากขึ้น แต่สิ่งที่ตามมาติดๆ กันนั้นก็คือความเครียดที่เพิ่มมากขึ้นเช่นกัน

ความเปลี่ยนแปลงทั้งหลายเหล่านี้มันเกิดขึ้นมาอย่างรวดเร็วมาก แล้วมันก็ยังบีบคั้นวิถีชีวิตและความมั่นคงของเราอีก แต่สิ่งเหล่านี้มันไม่ได้เพิ่งเกิดขึ้นมาในปัจจุบันนี้เท่านั้น แต่มันมีมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาลเสียอีก

เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วพระพุทธเจ้าจึงทรงค้นพบวิธีฝึกจิตของเราให้พอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ ไม่ว่าจะในสถานการณ์แบบไหนก็ตาม

แต่การฝึกฝนในสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบมันก็ไม่ได้เป็นเรื่องที่ง่ายมากนัก และคุณสมบัติสำคัญในการเริ่มฝึกก็คือ ฝึกนิสัยใหม่ และอีกอย่างก็คือ คุณต้องหัดมองโลกในแบบใหม่ด้วย

แต่ละก้าวที่คุณฝึกตามหนทางสู่ความเห็นนั้น มันต้องเริ่มมาจากการฝึกสติในชีวิตประจำวันเสียก่อน เพราะสตินั้นทำให้คุณเห็น



ทุกสิ่งตามที่เป็นจริง สถินำคุณก้าวไปตามมรรค 8 ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้เมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีที่แล้ว

การฝึกเช่นนี้ไม่จำเป็นที่ต้องเจาะจงว่าใครจะเป็นคนฝึก แต่ส่วนใหญ่คนที่ฝึก ก็น่าจะเป็นคนที่เบื่อหน่ายกับความทุกข์ คุณอาจคิดว่า “ฉันมีชีวิตดีพอแล้ว” หรือคิดว่า “ฉันมีความสุขแล้ว”

แต่นั้นก็เป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ ที่คุณรู้สึกพอใจในสิ่งที่คุณมี สะดวกสบายพอแล้ว สนุกสนานพอแล้ว แต่ในบางขณะที่คุณมีความสุข ความสบายอยู่นั้น ตัวคุณก็รู้ว่าคุณไม่อยากที่จะไปนึกถึงความเศร้าตรม ความเจ็บปวด ความผิดหวัง ความรู้สึกที่คอยเตือนให้คิดว่าควรที่จะมีอะไรที่ดีกว่านี้ แต่ความคิดนี้มันเกิดขึ้นได้เพียงแค่บางครั้งบางคราวเท่านั้น

แต่ความสุขที่คุณมีอยู่นั้นมันก็ช่างเปราะบางเหลือเกิน แต่ที่เป็น เช่นนี้ก็เพราะว่ามันขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเราที่มันผ่านมากกระทบแต่มันก็ยังมีความสุขอื่นที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม

ถ้าหากคุณนั้นเป็นคนหนึ่งที่ตั้งใจเอาไว้ว่า จะทำทุกอย่างเพื่อให้ตัวของคุณนั้นหลุดพ้นไปจากความทุกข์นั้นคือคุณได้เผชิญหน้ากับรากเหง้าของความขัดแย้ง และความยาก แต่มันก็เป็นหนทางที่จะนำพาคุณไปพบกับความสำเร็จได้เช่นกัน



เมื่อใดที่คุณได้ลองนำเอาคำสอนนี้ไปพิจารณาด้วยเหตุผล แล้วก็จะพบว่า “อืม นี่มันเป็นเรื่องจริง” เราขอแนะนำให้คุณนั้นลองไปปฏิบัติตามคำสอน แล้วคุณก็จะได้เห็นด้วยตัวของคุณ ด้วยตาของคุณเองเลยว่า นี่มันเป็นเรื่องจริงมากน้อยเพียงใด

สิ่งที่กล่าวมานี้ฟังดูแล้วมันก็เหมือนกับเป็นเรื่องที่ง่าย ๆ แต่มันจะง่ายมาก ๆ ก็ต่อเมื่อคุณยอมรับกับตัวเองว่า ที่คุณเปลี่ยนแปลงก็เพื่อให้คุณนั้นมีความสุขมากขึ้น ไม่ใช่เป็นการเชื่อคำของพระพุทธเจ้าเพียงอย่างเดียวเท่านั้น มันเป็นเพราะว่าใจของคุณนั้นมันยอมรับกับความจริงและคุณก็ยอมที่จะสละทุกสิ่งเพื่อความเปลี่ยนแปลง

คุณได้ตั้งใจเอาไว้ว่าจะเลิกนิสัยที่ไม่ดีเมื่อคุณสามรถที่จะทำได้ผลที่ตามก็คือ คุณก็จะได้พบกับความสุข แต่ความสุขนี้มันไม่ได้อยู่กับคุณเพียงแค่วันเดียวหรอกนะ แต่ว่ามันจะอยู่กับคุณตลอดไป

เพราะฉะนั้น เราก็ควรที่จะมาเริ่มต้นกันสักทีเถอะ แต่ก่อนที่จะเริ่มต้นนั้น คุณต้องเข้าใจเสียก่อนว่าความสุขคืออะไร ทำไมมันจึงค้นหาได้ยากนัก แล้วเรานั้นจะเริ่มต้นเดินตามรอยพุทธบาทสู่นหนทางของความสุขที่ใคร ๆ ก็อยากจะได้พบกับมัน

สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งใดเป็นสุข

การที่คนเราต่างก็ปรารถนาหาความสุขนั้นมันมีมานานแล้ว แต่ยิ่งเราอยากจะทำไปหาความสุขมากเท่าไร เจ้าความสุขนั้นมัน



ก็จะยิ่งหนีเราไปไกลมากเท่านั้น และเราก็อาจสงสัยอีกแหละว่า ความสุขนี้หมายถึงอะไร

เราลองหวนกลับไปหาสิ่งที่เคยให้เรามีความสุข ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหารที่มีรสชาติอร่อยถูกปาก หรืออาจจะเป็นการดูภาพยนตร์เรื่องที่ชอบและเราก็ต้องการที่จะกลับไปมีความสุขเช่นเดิม แต่ว่าเราจะมีความสุขได้เช่นเดิมจริงหรือ

บางคนก็คิดทบทวนถึงประสบการณ์ที่เคยมีความสุขแล้วก็ไปทักท้วงเอาว่า นั่นแหละคือความสุขของชีวิต แต่ก็มีบางคนคิดว่าความสุขที่ตนนั้นเคยมีเคยได้รับนั้นยังไม่พอ เขาจึงแสวงหาความสุขที่ยั่งยืนขึ้นจากวัตถุรอบกาย

จากชีวิตครอบครัวที่มีเครื่องยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความอุ่นใจ แต่กลับพบว่า สิ่งทั้งปวงนั้นไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ถาวร ทั่วโลกนั้นยังมีคนอื่นหลายคนที่ยอดอยากและหิวโหยไม่มีแม้แต่ปัจจัย 4 เขาจึงต้องทนทำต่อสู้กับความขาดแคลนที่เขาได้รับนี้ จึงทำให้พวกเขาได้คิดว่า ถ้าหากว่าพวกเขานั้นมีปัจจัย 4 ครบแล้ว เขานั้นก็จะมีความสุขที่เป็นนิรันดร

อย่างเช่นว่าในประเทศสหรัฐอเมริกาประชากรไม่เท่าเทียมกันทางด้านเงินทอง จึงมีคนยากจนอยู่ แต่ความอดอยากและไร้ที่อยู่อย่างกับคนชาติอื่นๆ ที่ประสบอยู่นั้น นับว่ามีน้อยมาก



จึงทำให้ชาวโลกนั้นบอกว่าคนอเมริกันมีความเป็นอยู่ที่ฟุ่มเฟือย และก็คิดต่อไปอีกว่าคนอเมริกันเป็นคนที่มีความสุขมากที่สุดในโลก

แต่ถ้าหากว่าพวกเขาได้เห็นมาดูลูกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็จะพบว่า คนอเมริกันนั้นใช้ชีวิตกันอย่างยุ่งเหยิงมาก เพราะเขาต้องรีบเร่งเพื่อให้ไปทันนัดหมาย รีบจ่ายตลาด ทำงานวันละหลาย ๆ ชั่วโมง อาจจะมีข้อสงสัยว่า ที่เขาต้องวุ่นวายเช่นนั้นไปทำไม

คำตอบของมันก็ก็คือว่า ถึงแม้ว่าอเมริกาจะมีทุกสิ่งทุกอย่าง แต่คนอเมริกันนั้นก็กลับขาดไปหนึ่งอย่าง อย่างนั้นก็คือ ความสุข พวกเขาไม่กลับไม่เคยที่จะได้รับความสุขเลย ซึ่งพวกเขานั้นก็ยังแปลกใจกันอยู่ แม้กระทั่งพวกเขานั้นมีครอบครัวที่ใกล้ชิดอบอุ่นกัน รักใคร่กัน มีงานดี ๆ ทำ มีบ้านสวย ๆ หลังใหญ่ ๆ อยู่

แต่ทำไมพวกเขานั้นกลับไม่รู้สึกรถึงความสุขเลย ขนาดสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวของเขานั้นก็อุดมเพียบพร้อมไปทุกอย่าง เพราะอันที่จริงแล้วพวกเขาน่าที่จะมีความสุขกันได้แล้ว

ฉะนั้น สิ่งที่เราคิดว่าการทำให้คนมีความสุข แท้ที่จริงแล้วมันเป็นสาเหตุของความทุกข์ ใช่หรือไม่ เป็นเพราะว่ามันไม่ยั่งยืน แม้แต่สิ่งที่เราหวังพึ่งเพื่อให้เกิดความสุข มันก็อาจหายวับไป จึงสรุปได้อย่างง่าย ๆ ว่า ยิ่งเรามีมากเท่าไร เราก็ยิ่งหาความสุขได้ยาก



คนเราในปัจจุบันนี้มีความต้องการวัตถุกันมากขึ้น แต่ว่าเราจะสะสมสิ่งของที่มีราคาแพงมากเท่าใด เรายังกลับที่จะมีมันให้มากขึ้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า มันกลายเป็นวัฒนธรรมสมัยใหม่ไปเสียแล้วการที่คุณอยากครอบครองในสิ่งที่คุณได้เห็นมา

แต่ถ้าคุณสามารถที่ได้มันมาแล้วมันเป็นเพียงแค่ความสุขในระยะสั้นๆ เราจึงมักที่จะเกิดความสับสนว่า ความรู้สึกตื่นเต้นเมื่อครอบครองสิ่งของใหม่ หรือความสบายกายเพียงเท่านั้นมันก็เรียกได้ว่าเป็นความสุขแล้ว

แต่เพียงเท่านี้ที่เราเรียกกันว่าความสุข มันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงหรอกนะ การที่คุณได้รับสิ่งของใหม่หรือความสุขทางกายนั้นมันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แต่ถ้าหากว่าสิ่งเหล่านั้นที่คุณได้รับมันคือความสุข

สำหรับมันก็อาจจะทำให้คุณลืมที่จะค้นหาความสุขที่แท้จริงไปเลย





ทรัพย์สินสมบัติที่หามาได้จากการทำงานหนักที่สุดจจริต
คุณจะรู้สึกชื่นชมกับทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้น
ด้วยความภาคภูมิใจ และไม่ต้องคอยหวาดระแวง
แต่ความพอใจก็จะมีมากขึ้นก็ต่อเมื่อ
คุณได้แบ่งปันความมั่งมีให้กับผู้อื่นด้วย

ความยึดมั่น...
มันคือความสุข
แบบต่ำๆ





พระพุทธเจ้าได้จัดความสุขขั้น ๆ ของพวกเราไว้ในระดับที่ต่ำสุด พระองค์ทรงเรียกว่า “ความสุขจากประสาทสัมผัสอันน่ายินดี” แต่พวกเรานั้นกลับเรียกมันว่า “ความสุข เมื่อพบกับสิ่งที่ถูกใจ” หรือ “ความสุขเพราะยึดติด” ได้แก่ ความสุขชั่วขณะทางโลกที่เกิดจากประสาทสัมผัส ความยินดีทางกาย ความพึงพอใจเมื่อได้วัตถุที่ถูกใจ อย่างเช่นว่า ความสุขที่ได้ครอบครองทรัพย์สินสมบัติ

ความสุขระดับต่ำนี้เกิดมาจากความสบายที่ประสาทสัมผัสทั้งห้าได้รับ แต่ถ้าหากหมกมุ่นเกินไปก็จะตกอยู่ในโลกีย์วิสัย นั่นก็คือความชั่วช้าและสิ่งเสียดสี เราจะเห็นว่าความเพลิดเพลินจากประสาทสัมผัสมันไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง

อย่างที่พระพุทธเจ้าได้เคยตรัสสอนเอาไว้ว่า “เมื่อจิตของเรามีการพัฒนาแล้วแข็งขึ้นเราจะเข้าใจว่ามีสิ่งอื่นในชีวิตนอกเหนือจากความสุขที่มากกระทบประสาทสัมผัสทั้งห้า” ความสุขทางโลกยังมีสิ่งที่มีมากกว่าสิ่งที่นำหลงระเริงนั้น เช่น ความสุขที่ได้รับจากการอ่าน



หนังสือดีๆ และยังมีการทำงานอื่นอีกมากมาย ถึงแม้ว่าอย่างนั้นแล้วก็ตามพระพุทธเจ้าก็ยังกล่าวถึงความสุขที่ยิ่งกว่านั้นเข้าไปอีก

การครอบครองทรัพย์สินสมบัติที่หามาได้จากการทำงานหน้าที่สุจริต คุณจะรู้สึกชื่นชมกับทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้นด้วยความภาคภูมิใจ และไม่ต้องคอยหวาดระแวงหรือเกรงว่าจะถูกคนประณามหรือจะไปตามล้างแค้น แต่ความพอใจก็จะมีมากขึ้นก็ต่อเมื่อคุณได้แบ่งปันความมั่งมีให้กับผู้อื่นด้วย แต่ความสุขก็ยังมีอีกชนิดหนึ่ง ความสุขที่ว่านี้ก็คือ ความสุขที่ปลอดจากหนี้สิน

ผู้รู้มักที่จะเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า แก่นของชีวิตที่ดีงาม แต่เหตุที่ทำให้พระพุทธเจ้าจัดความสุขที่พวกเราเรียกมันว่าความสุขไว้เป็นอันดับล่างสุด ก็เป็นเพราะว่าความสุขนี้ยังขึ้นอยู่กับสภาวะต่างๆ ที่เหมาะสม ถึงแม้ว่าจะมั่นคงกว่าความสุขจากประสาทสัมผัสทั้งห้า และคงสภาพได้ยืนนานกว่า

แต่ถึงยังไงเสีย มันก็ยังเป็นความสุขที่ไม่มั่นคงอยู่ดี ถ้าเรามัวแต่ไปเชื่อถือและยึดเหนี่ยวคอยแสวงหามันเอาไว้ มันก็จะทำให้เราต้องทนทุกข์ เป็นเพราะว่าสภาวะต่างๆ ย่อมที่จะมีการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าเราจะปฏิบัติอย่างไรเราก็จะผิดหวัง เพราะมันยังมีความสุขที่ดีกว่านี้ และมันคงกว่านี้รอเราอยู่





ဗိုလ်ချုပ်



ความสุขที่ว่านี่มันก็คือ “ความสุข เมื่อละทิ้งสิ่งที่มีอยู่” นั้นหมายถึง ถึงความสุขทางด้านจิตใจ ซึ่งได้รับมาจากการแสวงหาสิ่งอื่นที่เหนือไปจากความสุขความสบายทางโลก มีตัวอย่างที่สามารถเห็นได้ชัดเจนคือ การที่เราละสิ่งยึดเหนี่ยวทางโลกและแสวงหาความสงบเพียงลำพัง

เพื่อบำเพ็ญเพียรทางจิตวิญญาณ นั้นอาจจะเป็นความสุขจากการสวดมนต์ และความสุขในการดื่มด่ำอยู่ในศาสนา การไม่เห็นแก่ตัว บริจาคในสิ่งที่มีเท่าที่กำลังของตนเองได้ การเสียสละในรูปแบบต่างๆ ที่ทำลงไปแล้วทำให้เรามีความสุข ฉะนั้นถ้าเราสละหมดทุกสิ่งไม่ไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งใดเลย มันก็จะทำให้อารมณ์มีความสุขยิ่ง

แต่ก็มีสิ่งที่สูงกว่าการที่เราสละสิ่งของ สิ่งนั้นก็คือ “การที่เราสละสิ่งรบกวนในใจ” นั่นก็คือ เราสละความโลภ ความโกรธ ความหลง และทุกสิ่งทุกอย่างที่มารบกวนจิตใจของเรา เมื่อเราสามารถที่จะสละมันได้ มันก็จะทำให้อารมณ์มีความสุขขึ้นมาได้



เมื่อเราสามารถที่จะถอนสิ่งที่มารบกวนใจของเราได้หมดแล้ว จิตใจของเราก็จะเปิดกว้างไว้สิ่งที่จะมาก็ดขวาง มีความเบิกบานใจ แต่อย่าเพิ่งแน่นอนใจไปว่า สิ่งที่เราสละออกไปนั้นมันจะไม่กลับมาหา เราได้อีก

มันก็ยังมีความสุขที่ดีกว่านั้นอีก นั่นก็คือ ความสุขเมื่อได้ บำเพ็ญสมาธิ เป็นเพราะว่าในขณะที่เราบำเพ็ญสมาธิอยู่นั้นความ เศร้าโศก ความเสียใจ ความอยากมี ความอยากได้ ก็จะไม่สามารถ ที่จะแทรกเข้ามาได้ แต่ยังมีเสีย สมาธิในระดับต่างๆ นี้ถึงแม้ว่าจะมี พลังมากกว่าระดับความรู้สึกทางกาย แต่ก็ยังมีข้อเสีย คือ สูดทำย แล้วผู้ที่ทำสมาธิก็ต้องออกจากสมาธินั้นอยู่ดี





เมื่อสามารถที่จะเข้าไปสู่นิพพานได้แล้ว
ก็จะทำให้จิตใจของเรานั้นปราศจากความกังวล
ไม่ไปยึดติดเอาว่า สิ่งใดนั้นมันจะเป็นความสุขที่สูงสุด

ความสุข
ในขั้นสูง



สิ่งที่สูงกว่าการที่เราสละสิ่งของ สิ่งนั้นก็คือ
การที่เราสละสิ่งรบกวนในใจ นั่นก็คือ
เราสละความโลภ ความโกรธ ความหลง และทุกสิ่งทุก
อย่างที่มารบกวนจิตใจของเรา เมื่อเราสามารถที่จะ
สละมันได้ มันก็จะทำให้เราเกิดความสุขขึ้นมาได้

ความสุข
ที่สูงกว่านี้





ความสุขสูงสุดที่ว่านี้ก็คือความสุขเมื่อบรรลุนิพพานลงสังเกต
ดูซิว่า เมื่อใดที่เราเข้าไปสู่นิพพานเรานั้นจะรู้สึกได้ทันทีว่า ชีวิตจะ
เบาหง เป็นเพราะว่าเรามีความรู้สึกว่าเรานั้นมีความสุขและอิสระ
ต่อมาอันดับสุดท้ายก็คือ การที่เข้าสู่นิพพาน

เมื่อสามารถที่จะเข้าไปสู่นิพพานได้แล้วก็จะทำให้จิตใจของ
เรานั้นปราศจากความกังวล ไม่ไปยึดติดเอาว่าสิ่งใดนั้นมันจะเป็น
ความสุขที่สูงสุดอย่างัที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนเอาไว้ให้เรานั้นรู้จัก
การปล่อยวาง แล้วความสุขที่สูงสุดแท้จริงแล้วนั้นมันก็คือ นิพพาน

อย่างัที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้เรามาหาความสุขสูงสุดเท่าที่
จะทำได้ แต่ก็ยังมีผู้ที่ไม่เข้าใจถึงความสุขที่นอกเหนือจากความสุข
ของประสาทสัมผัสทั้งห้า พระองค์จึงได้ตรัสสั่งสอนให้เรารู้จัก
ความทุกข์ทางโลก และก็เปลี่ยนมาหาความสุขทางโลกที่มันเหมาะสม
จะดีกว่า



-31-



พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน
ให้เราหาความสุขสูงสุดเท่าที่จะทำได้
แต่ก็ยังมีผู้ที่ไม่เข้าใจถึงความสุขที่
นอกเหนือจากความสุขของประสาทสัมผัสทั้งห้า
