ส.ค.ส. ๒๕๔๗

ความสุขฉับพลัน

(Instant Happiness)

ประเวศ วะสี

สมัยนี้เขามีอินสแตนท์คอฟฟี่ อินสแตนท์มะตูม อินสแตนท์ต้มยำ และอินสแตนท์อื่น ๆ กันมากขึ้นเรื่อย ๆ ความสุขก็เกิดขึ้นได้อย่างฉับพลันเหมือนกัน ทุกคนล้วนต้องการความสุข แต่มักได้ความทุกข์ เพราะไม่รู้ว่าความสุขเกิดขึ้นได้อย่างไร ถ้ารู้ก็ทำให้เกิดความสุขฉับพลันได้ จึงอยากให้ทำความเข้าใจเรื่องนี้กันมาก ๆ จะได้สร้างความสุขให้ตัวเองและช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้ค้นพบความสุข

ความสุขเกิดจากการเข้าถึงความจริง

ถ้าเข้าถึงความจริงเมื่อไรมีความสุขทันที เข้าถึงความจริงชั่วคราวก็สุขชั่วคราว เข้าถึงความจริงถาวรก็สุขถาวร

แล้ว“ความจริง” ที่ว่านี้คืออะไร เข้าถึงได้อย่างไร

ความจริงข้อ ๑ : ธรรมชาติทั้งหมดมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน

นั่นคือ ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งจักรวาล ดวงอาทิตย์ ดวงดาวทั้งหมด สสาร พลังงาน พืช สัตว์ มนุษย์ ทั้งหมดรวมทั้งตัวเราเองด้วย มีความเป็นหนึ่งเดียว ความเป็นทั้งหมดหนึ่งเดียวนี้จึงใหญ่สุดประมาณ ถ้าเข้าถึงความเป็นทั้งหมด จิตจะหลุดจากความคับแคบในตัวเอง ไปสู่ความเป็นจิตใหญ่สุดประมาณ ทำให้มีความเป็นอิสระและความสุขอันไพศาล

ตามปรกติจิตจะติดอยู่กับความคับแคบในตัวเอง เมื่อคับแคบก็ขัดแย้งและบีบคั้น ความบีบคั้นคือทุกขตา การแยกส่วนอยู่ในตัวเอง โดยเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางก็ไม่จริง ความจริงคือธรรมชาติทั้งหมดเป็นหนึ่งเดียวกัน เมื่อตัวเองหรือ“ตัวกู-ของกู” ขัดแย้งกับความจริงที่ไม่ใช่ตัวกูของกู จึงบีบคั้นและเกิดความทุกข์

มนุษย์อวกาศคนหนึ่งชื่อ เอ็ดการ์ มิทเชลส์ ยืนอยู่บนดวงจันทร์มองมาเห็นโลกทั้งใบเป็นหนึ่งเดียวกัน จิตของเขาเปลี่ยนโดยสิ้นเชิง รักเพื่อนมนุษย์ทั้งหมด รักธรรมชาติทั้งหมด เพราะทั้งโลกมีความเป็นหนึ่งเดียวกัน เขาได้ตั้งสถาบันวิทยาศาสตร์ทางจิตสำนึกที่

แคลิฟอร์เนียเพื่อวิจัยและสอนเกี่ยวกับการเข้าถึงการมีจิตสำนึกใหม่ ให้มนุษย์หลุดพ้นจากความบีบคั้นในจิตที่คับแคบไปสู่อิสรภาพ ความรัก และความสุขจากการมีจิตสำนึกใหญ่

ทุกคนสามารถฝึกให้เข้าถึงความจริงตามธรรมชาตินี้ และเกิดความสุขฉับพลันได้ เราสัมผัสธรรมชาติรอบตัวอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นอากาศ ท้องฟ้า สายลม แสงแดด ดวงอาทิตย์ ดวงดาว น้ำ ต้นไม้ ลมหายใจของเราเอง หัดให้รู้ตัวว่าธรรมชาติที่เราสัมผัสนี้เชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งจักรวาล เราหายใจเข้าหายใจออกก็เชื่อมโยงกับจักรวาลทั้งจักรวาล เราหายใจเข้าจักรวาลทั้งจักรวาลก็เข้ามาสู่ตัวเรา เราหายใจออกก็ออกไปเชื่อมกับจักรวาลทั้งหมด เรากับจักรวาลเป็นหนึ่งเดียวกัน พอรู้ว่าเราเป็นอันเดียวกับธรรมชาติทั้งหมด เมื่อใดก็มีความสุขทันที

ความจริงข้อ ๒ : ความเป็นเช่นนั้นเอง

นี้คือกฎของธรรมชาติ ธรรมชาติล้วนเป็นกระแสของเหตุปัจจัยที่หนุนเนื่องในทุกมิติ อะไรที่เกิดขึ้นก็เพราะมีกระแสของเหตุปัจจัยให้มันเกิด อะไรที่ไม่เกิดขึ้นก็เพราะไม่มีเหตุปัจจัยให้มันเกิด ธรรมชาติมันเป็นเช่นนั้นเอง ไม่เป็นไปตามใจเราที่อยากให้อะไรเกิดหรือไม่เกิด

เรามักจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยอารมณ์ไม่ใช่ด้วยปัญญา แล้วก็เกิดความทุกข์ เช่น เด็กทำตุ๊กตาตกแตกแล้วร้องไห้ ร้องไห้เพราะอยากให้มันไม่แตก แต่ที่แตกเพราะมีเหตุปัจจัยที่จะทำให้มันแตก มันเป็นเช่นนั้นเอง ความเป็นเช่นนั้นเองคือ **ตถตา**

ถ้าเราฝึกให้เห็นความเป็นเช่นนั้นเอง หรือ ตถตาไว้เสมอ ๆ เราก็จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยปัญญามากขึ้น คือปัญญารู้ความเป็นธรรมดาตามกฎของธรรมชาติ หรืออิทัปปัจยตา เมื่อมีปัญญาก็ไม่ทุกข์ ถ้าขาดปัญญาไม่รู้เท่าทันความเป็นธรรมชาติธรรมดาก็เกิดทุกข์

แท้ที่จริงที่กล่าวมาทั้ง ๒ ข้อ คือ การมีปัญญาเข้าถึงธรรมชาติ (ความจริงข้อ ๑) และกฎของธรรมชาติ (ความจริงข้อ ๒) จึงกล่าวว่า ปัญญาทำให้พ้นทุกข์ การขาดปัญญาหรืออวิชชาหรือการติดอยู่โมหภูมิทำให้ทุกข์ ความรู้ไม่ทำให้พ้นทุกข์ ต้องเลยความรู้ไปถึงปัญญา

ที่เข้าถึงธรรมชาติและกฎของธรรมชาติจึงทำให้พ้นทุกข์และพบอิสรภาพได้อิสรภาพ คือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นของความไม่รู้ เมื่ออิสระก็สุข

อุปสรรคของการเกิดปัญญา คือการติดอยู่ในตัวเอง และในความคิดของตัวเองทำให้ไม่สามารถสัมผัสธรรมชาติตามความเป็นจริงได้ ฉะนั้น การจะเกิดความสุขฉับพลัน ต้องขจัดอุปสรรคที่ทำให้เข้าถึงธรรมชาติไม่ได้ด้วย ในที่นี้จะกล่าวถึง ๒ ประการคือ

๑. ความเมตตากรุณา ความรักหรือมิตรภาพอันไพศาลต่อผู้อื่นทำให้เป็นสุข

เมตตาคือมิตตะ ถ้าเรารักเพื่อนมนุษย์ทั้งหมด รักธรรมชาติทั้งหมด เรียกว่ามีมิตรภาพอันไพศาล ทำให้มีความสุขอย่างยิ่ง

ความกรุณาคือการอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ การนึกถึงผู้อื่น การเอื้ออาทรการร่วมทุกข์ร่วมสุข การช่วยเหลือ ความกรุณาทำให้ผู้อื่นก็มีความสุขและเราเองก็มีความสุข ความกรุณานำให้เข้าถึงธรรม เพราะจิตออกจากตัวเองไปอยู่ที่คนอื่น

ถ้าเราตั้งคำถามว่า “ฉันจะทำอะไรให้ใครได้บ้าง” จึงเป็นปัญญา แต่ตรงข้ามถ้าถามว่า “ฉันจะเอาอะไรจากใครได้บ้าง” เป็นอวิชชาหรือความโง่ ทุกวันนี้สอนกันแต่ประการหลัง ผู้คนจึงเข้าไปสู่อวิชชาและความทุกข์

ที่จริงมนุษย์เห็นแก่ตัวก็จริง แต่ไม่ใช่ธรรมชาติด้านเดียว บางครั้งเราก็ไม่ได้เห็นแก่ตัว ยามที่เราไม่เห็นแก่ตัวเราจะมีความสุขอย่างยิ่ง ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงเรียกสิ่งนี้ว่า นิพพานชิมลอง นิพพานชิมลองหมายถึงความสงบเย็นเป็นสุขชั่วคราวที่เกิดยามไม่เห็นแก่ตัว ทุกคนมีธรรมชาตินี้อยู่ในตัว ซึ่งบางทีเรียกว่าเรามีธรรมชาติแห่งพุทธะ หรือ เมล็ดแห่งโพธิอยู่ในตัว ถ้าเราหมั่นรดน้ำพรวนดิน เมล็ดแห่งโพธิที่ซ่อนอยู่ในตัวก็จะงอกงามแผ่ไพศาลให้ความร่มเย็นเป็นสุข

เรื่องนี้ทำเป็นนโยบายได้ด้วย คือรัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมให้เกิดสปิริตแห่งการเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคมให้เต็มประเทศ การเป็นอาสาสมัครไปสัมผัสความทุกข์ยากและช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ จะทำให้เมล็ดแห่งโพธิในตัวมนุษย์งอกงามแผ่ไพศาลมาบรรจบกันเป็นสังคมที่ร่มเย็น แทนที่จะเร่าร้อนอยู่แต่กับ“ของกูๆๆ” “เงิน เงิน เงิน”

๒. การเจริญสติ

การเจริญสติทำให้ใจเป็นกลาง เมื่อเป็นกลางก็สัมผัสความจริงตามธรรมชาติ ปรกติมนุษย์ไม่สามารถสัมผัสความจริงตามธรรมชาติได้ เพราะเอาตัวเองเป็นใหญ่ ติดอยู่ในความคิดของตัวเอง เมื่อจิตเป็นกลางจึงสัมผัสธรรมชาติตามความเป็นจริงได้ ฉะนั้นเมื่อเจริญสติจึงสงบจากความคิด หลุดพ้นจากความบีบคั้นเป็นอิสระ มีความสุขอย่างยิ่ง เป็นความสุขที่ไม่เคยเจอมา ก่อนประสบความงามอยู่ทั่วไป เพราะในความจริงมีความงาม ถ้าเข้าถึงความจริงย่อมประสบความงาม ถ้ายังไม่ประสบความงาม แสดงว่ายังเข้าไม่ถึงความจริง

ความสงบจากการเจริญสติและสมาธิทำให้เกิดดุลยภาพ จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพ ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้นทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ รวมทั้งโรคติดเชื้อและมะเร็ง

การเจริญสติเจริญสมาธิจึงทำให้เกิดความสุขราคาถูก (Happiness at Low Cost) หรือความสุขที่ไม่ต้องเสียอะไรเลย (Happiness at No Cost) เป็นความสุขที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ความสุขชนิดนี้จึงเป็นไปเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

การเจริญกรรมฐานจึงควรเป็นวิถีชีวิตของทุกคน

จะเห็นได้ว่าเรื่องความสุขฉับพลันที่คุยกับมานี้ นอกจากจะเป็นไปได้สำหรับทุกคนแล้ว ถ้าพากันทำให้มากยังเป็นทิศทางการพัฒนาประเทศด้วย เพราะถ้าประชาชนพากันเข้าถึงความสุขด้วยการมีปัญญาเข้าถึงธรรมชาติและกฎของธรรมชาติแล้ว บ้านเมืองย่อมเจริญไปบนฐานของกุศลมูล ซึ่งเป็นความเจริญอย่างแท้จริง ไม่ใช่อยู่บนอกุศลมูล ติดอยู่ในโมหภูมิและมีความเจริญแต่เนื้อหนังมังสาเงิน ๆ ทอง ๆ เท่านั้น ซึ่งจะตกต่ำและวิกฤตต่อไป

ฉะนั้นการวัดความเจริญไม่ควรจะวัดแต่จีดีพีเท่านั้น แต่ควรวัดจีดีเอ็ช (GDH = Gross Domestic Happiness) หรือดรรชนีวัดความสุขด้วย

ในโอกาสขึ้นปีใหม่นี้ จึงขออวยพรให้เพื่อนคนไทยทุกคนเกิดความสุขฉับพลัน จากการเข้าถึงความจริง และช่วยกันพัฒนาบ้านเมืองไปบนเส้นทางแห่งกุศลมูล เพื่อความเจริญอย่างแท้จริง สืบต่อไป