

4 ระดับของความสุข...จากสนุกสู่สงบ

นพ. สุกมด วิภาวิพลกุล

มนุษย์เราเกิดมาก็เพื่อที่จะแสวงหา “ความสุข” และไม่ว่าเราแต่ละคนจะมีจุดมุ่งหมายของชีวิตเป็นอย่างไร...มนุษย์ก็ควรดำเนินชีวิต ด้วยสภาพจิตที่มีความสุขในทุกขณะแห่งลมหายใจ

แต่ในความเป็นจริง เรากลับมีความสุขเกิดขึ้นอย่างมากมายในชีวิต...

เด็กที่เหนื่อยหน่ายกับการเรียน คิดเสมอว่าเมื่อเรียนจบแล้ว ฉันจะมีความสุข...แต่เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว ก็ย้ายความทุกข์มาที่เรื่องภาระงานแทน...ตกงานก็อยู่ไม่เป็นสุข มีงานทำแล้วก็ยังไม่พ้นทุกข์อีก

ทำงานเพื่อให้ได้เงินมาใช้จ่ายเยอะๆ พุดกับตัวเองเสมอว่า “ถ้าฉันมีเงินมากขึ้นอีก ฉันก็จะมีสุขยิ่งขึ้นกว่านี้”...เป็นความเชื่อผิดๆ ที่ครองใจคนทั่วโลก จริงๆ แล้วจะจนหรือรวย ก็มีทุกข์กันถ้วนหน้า...

คนจนก็มี “ทุกข์หลักสิบถึงพัน” คนชั้นกลางก็ “ทุกข์หลักหมื่นถึงแสน” ส่วนคนรวยมาก “ทุกข์หลักล้านขึ้นไปถึง...ไม่มีสิ้นสุด” ทั้งทรัพย์สินและหนี้สิน...แม้รายได้จะต่างหลัก แต่หัวใจไม่ต่างกัน!...ความสุขหรือทุกข์มิได้วัดที่เงินรายได้เสมอไป

บนเส้นทางสู่ความสุข กลับมีทุกข์เป็นเพื่อนร่วมทางอยู่ด้วยเสมอ...เดี๋ยวนี้ เราเที่ยวหาความสุข แต่กลับได้ความทุกข์ความเดือดร้อนแทน...เพราะเราหาความสุขกันไม่เป็น!

ความสุข คืออะไร สภาพจิตที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เรียกว่าสุขจริงสุขแท้หรือไม่...

คำว่า “ความสุข” ก็มีความหมายกำกวม...ไม่ต่างจากคำว่า “ความรัก” ที่ใช้กันอย่างสับสนปนเป

กล่าวโดยสรุปแล้ว...ปรากฏการณ์ทางอารมณ์ในทางบวก คือ “ความสุข” ซึ่งเป็นการรวมของกลุ่มความรู้สึกดีๆ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ยกตัวอย่างเช่น...

- รื่นเริง ร่าเริง คึกคัก สนุกสนาน ตื่นเต้น เร้าใจ
- ผ่อนคลาย โล่งอก สบายใจ เย็นใจ
- ปลาบปลื้ม ซาบซึ้ง ประทับใจ ตื่นตันใจ
- ภาคภูมิใจ ภูมิใจ อิ่มเอิบ

ตัวอย่างความรู้สึกข้างต้น ในแต่ละบรรทัดก็มีความหมายที่แตกต่างกัน และมีที่มาของอารมณ์คือการกระทำหรือกิจกรรมที่ไม่เหมือนกัน...

ความสนุกสนาน ร่าเริงใจ (enjoyment) เกิดจากการร่วมกิจกรรมบันเทิง

ภาวะโล่งใจ ผ่อนคลาย (relaxation) จะเกิดขึ้นเมื่อภาระงานทั้งหลายสำเร็จจุลวง ความหนักใจยุติเมื่อไร ความสบายใจก็เกิดได้เมื่อนั้น...

ความรู้สึกปลาบปลื้ม ซาบซึ้ง ประทับใจ (impression) จะเกิดขึ้นเมื่อผู้นั้นได้รับการปฏิบัติหรือต้อนรับเป็นอย่างดี เกิดความซาบซึ้งในน้ำใจของผู้ให้

ความภาคภูมิใจ (pride) เป็นผลพวงที่ได้ของผู้กระทำความดีหรือมีผลสำเร็จในชีวิต...

ความสุขอันหลากหลาย อาจถูกจำแนกให้แตกต่างได้ 4 ระดับ...

1. ความสุขจากการเสพกามคุณ...คือการรับรู้รสชาติเอร็ดอร่อยจากการสัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้นและผิวหนัง...เมื่อเห็นรูปเข้ายวนใจ ได้ฟังถ้อยคำหวานหู ผิวหนังได้รับสัมผัสการเล้าโลมอันนุ่มนวล อบอวนนำไปสู่ความร่าเริง สนุกสนาน...อาจผสมผสานเป็นความเสียวสียวและตื่นเต้น เร้าใจ

การดูหนังเพื่อความเพลิดเพลิน ร้องเพลงคาราโอเกะเพื่อการสังสรรค์ในหมู่เพื่อนฝูง ไปเที่ยวสวนสนุกหรือดิสนีย์แลนด์เพื่อสร้างความตื่นเต้นให้แก่ชีวิต ถือเป็นกิจกรรมเพื่อพักผ่อนหย่อนใจ (recreation) หรือเพื่อความบันเทิงเรีงใจ (entertainment)...ทั้งหมดนี้เป็นไปเพื่อการคลายตัวจากสภาพอันตึงเครียดในชีวิตประจำวัน...แต่ต้องรู้ว่านี่ไม่ใช่กิจกรรมหลักของชีวิต

ไม่มีข้อห้ามใดๆ สำหรับบุคคลทั่วไปหรือผู้ถือศีล ๕ ในการที่จะแสวงหาความสุขทางสายตาและผิวหนัง...แม้แต่กิจกรรมทางเพศ (sexual Activities) ก็หาใช่เรื่องลามก สกปรกหรือหยาบคาย...เพราะกามกิจเป็นการปฏิบัติตามครรลองของความกำหนด อันเป็นธรรมชาติของปुरुชน...หากประพฤติอย่างถูกต้องเหมาะสม

ผลเสียที่อาจทำให้ชีวิตเดือดร้อนจากการหาความสุขระดับนี้ ได้แก่ เสียเงินหรือเสียเวลากับกิจกรรมบันเทิงมากเกินไป...จนเป็นหนี้สินหรือบกพร่องในหน้าที่ส่วนอื่นของชีวิต

อย่านำมาเรื่องการเสพอบายมุขและสารเสพติดทั้งหลายมาปะปนกับความสุขในระดับนี้...เพราะแท้จริง มันเป็น “ความทุกข์” ที่ปลอมตัวมาในรูปของ “การเร้าใจและหลอนจิต”...นำชีวิตให้ติดลบ

2. ความสุขจากสุนทรียภาพของงานศิลปะ...เป็นการปรุงแต่งสรรพสิ่งให้มีความละเอียดของรสชาติ...แม้เป็นการเสพสัมผัสจากประสาททั้งห้า แต่มีคุณค่าในส่วนลึกของจิตใจ...นำไปสู่ความเบิกบาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย สดชื่นหรือเย็นใจ

ศิลปะคืออารมณ์ที่ผ่านสู่ความคิดแล้วผลิตเป็นรูปของผลงาน (Art is Emotion, passed through Thought and fixed in Form)

ศิลปะเกิดขึ้นจากฝีมือมนุษย์ เช่น ความงามของภาพเขียน ภาพถ่าย รูปทรงของสิ่งก่อสร้างอันงามตา ความวิจิตรบรรจงของหน้าบันของโบสถ์วิหารอาคารทางศาสนา บทเพลงประพันธ์อันมีท่วงทำนองไพเราะ กลิ่นอันหอมหวานของเครื่องปรุงต่างๆ การแต่งรสชาติอาหารให้มีความเอร็ดอร่อย

ความสุขระหว่างระดับ 1 และ 2 มีความเหมือนกัน ตรงที่ต้องเสพหรือสัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนัง...แต่ความต่างคือการปรุงแต่งสภาพจากความดิ้นสู่ความงาม...เป็นความรู้สึกอันละเอียดละไมในรสสัมผัส เมื่อเสพแล้วก็พะรากรหยั่งลึกในห้วงอารมณ์...เกิดแรงคลับแคลใจ (inspiration) ในชีวิต...จนเป็นความมุ่งมาดปรารถนา (aspiration) ที่จะสรรค์สร้างความดีหรือผลงานชิ้นต่อไป

3. ความสุขจากการใช้ชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติ ความงดงามตามธรรมชาติก่อเกิดความปิติและอึ้งอัมเมอิ่งนัก...ก้อนเมฆรูปทรงหลากหลายพร้อมการเคลื่อนไหวตัวแสนเชื่องช้า...อาทิตย์ทอแสงแดงฉานยามรุ่งอรุณและสนธยา...แสงจันทร์ส่องสว่างท่ามกลางท้องฟ้ามืดมิด...ฝูงนกบินเป็นหมู่เหล่า...ซุ่มเสียงอันไพเราะของวิหคณกรริ่งที่มีลักษณะเฉพาะตัว...ความสดชื่นที่มาพร้อมการไหลเย็นของสายน้ำ...ความเขียวขจีของท้องทุ่งและพงไพร...ทั้งหมดนี้เป็นความผาสุกที่หลายคนมองข้าม

ผู้ใดได้ใช้ชีวิตท่ามกลางธรรมชาติ ย่อมมีสภาวะจิตผ่อนคลาย สดชื่นและเย็นใจ...พร้อมความรู้สึกลำบากในบุญคุณอันยิ่งใหญ่ของธรรมชาติ...จนมีอาจคิดถึงเรื่องการทำลายหรือความโลภ

ความสุขระหว่างระดับ 2 และ 3 มีความเหมือนกัน คือต้องสัมผัสด้วยตาหูฟัง แต่ความต่างคือการไม่ต้องใช้ทรัพย์สินเงินทองเข้าแลก...ธรรมชาติมีทั่วไปไม่ต้องซื้อหา อยู่ที่มนุษย์จะผูกมิตรสร้างความสนิทสนมหรือทำตัวหลีกเลี่ยงหนีไกล...ผู้ใกล้ชิดย่อมได้รับมากกว่าเสมอ

4. ความสุขจากความหยั่งรู้เข้าใจชีวิตอย่างกระจ่างแจ้ง...

“ความทุกข์” คือผลผลิตของการปรุงแต่งอารมณ์บนพื้นฐานของความไม่รู้

เพราะเราไม่รู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมีธรรมชาติคือการเปลี่ยนแปลง และมีการเกิดดับตามเหตุปัจจัย...เราจึงเป็นทุกข์ เพราะความยึดติดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ต้องมั่นคงเหนียวแน่นอย่างที่ใจเราอยากให้เป็น...ลืมนึกไปว่าแม้ตัวเราเอง เมื่อผ่านช่วงอายุในแต่ละวัย...ร่างกายและหน้าตาก็ยังเปลี่ยนแปลงไม่เหมือนเดิม

คิดดูเล่นๆ ว่า เมื่อหนึ่งร้อยปีก่อน...ไม่เคยมีตัวเราพร้อมเพื่อนฝูงและคนรักที่รายล้อมอยู่รอบข้าง...อีกหนึ่งร้อยปีข้างหน้าก็เป็นเวลาของ “การไม่มี” อีกครั้งหนึ่ง...“การมี” จึงเป็นแค่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นชั่วระยะหนึ่ง...ถ้าจิตว่า “ต้องมีอยู่ตลอด” ก็เป็นความคิดที่เหลวไหล...ยังคิดว่า “ต้องเป็นอมตะ” ก็ถือว่าเป็นความหลงผิดอย่างสิ้นเชิง

แม้การเสพความงามตามธรรมชาติ ก็ต้องตระหนักรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แม้ที่สุดมันก็ต้องถึงจุดสิ้นสุดอายุขัย...ถ้าทำใจไม่ได้ ก็ไม่พ้นทุกข์

ความสุขระหว่างระดับ 3 และ 4 มีความเหมือนกัน คือการดำเนินชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย ใกล้ชิดธรรมชาติ แต่ความต่างคือ “การเห็นความจริง” เพราะการเห็นความจริงนำไปสู่ความเข้าใจหรือรู้แจ้ง...และการรู้แจ้งก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับการพ้นทุกข์

ดั่งที่ท่านอาจารย์พุทธทาสได้ประพันธ์คำกลอนเรื่อง “การเห็นความจริง” ไว้ดังนี้...

“หมูนกจ้องมองเท่าไรไม่เห็นฟ้า...ถึงฝูงปลาก็ไม่เห็นน้ำเย็นใส...ใส่เดือนมองไม่เห็นคืนที่กินไป...หนอนก็ไม่มองเห็นกลุ่ที่คูดกิน...คนทั่วไปก็ไม่มองเห็นโลก...ต้องทุกข์โศกหงุดหงิดอยู่นิจสิน...ส่วนชาวพุทธประยุกต์ธรรมตามระบิล...เห็นหมดสิ้นทุกสิ่งตามจริงเอยฯ”

การดำเนินชีวิตตามกระแสสังคมโดยขาดสติคืออุปสรรคสำคัญที่ทำให้มองไม่เห็นโลก...สติหรือการดำเนินอย่างพิจารณาจึงเป็นเครื่องมือสำคัญ...สู่ “การมองเห็น” โลกและชีวิต

ผมเคยเดินทางเยี่ยมชมธรรมชาติของพรรณไม้งาม โดยมีท่านอาจารย์ระพี ศาคริกเป็นผู้นำชม... ท่านได้ให้ข้อมูลที่ทำให้เราเข้าใจได้ลึกซึ้งกว่าสิ่งที่เรามองเห็นทางจักษุประสาท...แต่ท้ายที่สุด ท่านก็นำย้ำถึงการไปสู่ “ภาวะเห็นตัวเอง” อันเป็นเครื่องมือของการพ้นทุกข์...ท่านจึงมิใช่เพียงครูผู้ถ่ายทอดความรู้จากตำรา...แต่คือมัลลเทศก์ทางจิตวิญญาณ อันเป็นความหมายของ “ครูที่แท้”

ไม่ว่าเราจะทำงานในสายอาชีพใดก็ตาม หากได้ดำเนินชีวิตอย่างพิจารณา...ก็จะค้นพบความเป็นความจริงสิ่งเดียวกันอย่างทั่วหน้า...เหมือนรูปทรงกรวยคว่ำที่แต่ละคนมีจุดยืนที่ฐานเส้นรอบวงต่างที่กัน แต่เดินทางผ่าน “ทรงกรวยชีวิต” สู่อัน “จุดยอดสุด” ณ ตำแหน่งเดียวกันนั้น

ผมพยายามนึกถึงปวงนิยบุคคลหรือผู้หลักผู้ใหญ่ที่น่าเคารพนับถือหลายท่านของเมืองไทย...ผลงานของท่านทั้งหลายบ่งบอกถึงความเข้าใจในเรื่องชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น กวีอย่างอาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์...เกษตรกรอย่างอาจารย์ระพี ศาคริก...ครูแพทย์อย่างอาจารย์ประเวศ วะสี...นักวิทยาศาสตร์อย่างอาจารย์ระวี ภาวิไล...นักเศรษฐศาสตร์อย่างอาจารย์ป๋วย อึ๊งภากรณ์ ฯลฯ

แต่ความจริงแล้ว...การรู้แจ้งไม่จำเป็นต้องเกิดกับผู้ทรงคุณวุฒิหรืออริยสงฆ์เท่านั้น

เพราะความเข้าใจชีวิตมิได้เกิดจากการรำเรียน การท่องตำราหรือการอ่านหนังสือธรรมะ...แม้แต่คนธรรมดาอย่างนายพันซ์ อินทพิว คนบ้านนอกผู้ไม่รู้หนังสือ บ้านอยู่จังหวัดเลยก็สามารถบังเกิดความหยั่งรู้ โดยการฝึกฝน “การรู้ตัวทั่วพร้อมในทุกอิริยาบถ” ...จนถึงจุดแห่งการรู้แจ้งและ “ไม่เป็นทุกข์” อีกต่อไป... ท่านเคยเล่าให้ลูกศิษย์ว่า...

“...และเมื่อความรู้สึกตัว ทำงานตามหน้าที่ของมัน ได้สมบูรณ์ก็จะเกิดการแตกออกอย่างฉับพลันของสภาวะที่มีอยู่ในคนทุกคน ด้วยการอุปติขันธ์นี้ ตา หู จมูก ลิ้น กายและจิตใจ จะไม่ยึดติดกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและวัตถุแห่งการนึกคิด...เช่นเดียวกับการถอดกลไกการขับเคลื่อนของรถยนต์ออกจากกันเมื่อชิ้นส่วนต่างๆของรถยนต์ถูกถอดออก รถยนต์แม้จะดำรงอยู่ แต่ก็ขับเคลื่อนไม่ได้อีกต่อไป”

ในสภาพนั้น จิตจึงไม่มีการปรุงแต่ง ... “การปรุงแต่ง” เป็นต้นเหตุของการเกิดทุกข์

เวลาต่อมา นายพันซ์ ซึ่งอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้ก็บวชเป็นภิกษุ นามว่า “หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก” ที่หลายคนรู้จักดี

เสียงแรงที่พวกเรารำเรียนจนจบปริญญาแต่ก็ “จนปัญญา” อยู่กับหลายปัญหาของชีวิต...จบปริญญาโทแต่ก็ยังโง่งอยู่เหมือนเดิม...แม้สำเร็จเป็นดอกเตอร์ก็ยังเชื่อไม่สิ้นสุด...ในเรื่องชีวิต

เพราะมนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างไร้รู้และไม่เข้าใจความจริงของชีวิต จึงต้องทนทุกข์ด้วยสภาพจิตอันเร่าร้อนดิ้นรนอยู่ภายในกรงขังของความเขลาหรืออวิชชา (ignorance) อันเป็นเครื่องพันนาการคอยจ้องจำจิตใจ การเห็นความเป็นจริงของชีวิตคือแสงสว่างทางปัญญา (enlightenment) เป็นเครื่องนำจิตใจให้หลุดพ้น...

อิสรภาพที่แท้จริง...คือการไม่ต้องเป็นทุกข์กับสิ่งต่างๆ อีกต่อไป