





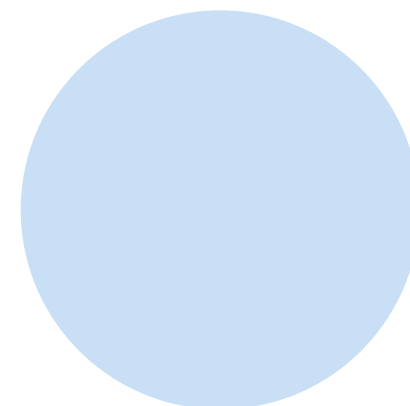
วิธีแห่งความสุข

ผู้เขียน สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา
 ประสานงาน นุชรัตน์ ศิริประภาวรรณ
 พิสูจน์อักษร ชนรดา อินทรีย์
 ภาพปกและภาพประกอบ เซมแบ่ (นิพนธ์ โสภณวิวัฒนวิจิตร)
 ปกและกราฟฟิก รุ่งนภา ขวลิตเสวี
 รูปเล่ม ภูสิต อินทรทูต
 พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๐
 พิมพ์ที่

www.wimutti.net

วิธีแห่งความสุข

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา





ความสุขมีอะไรบ้าง?

ได้ลาภ

ได้ยศ

ได้สรรเสริญ

มีความสุขสบายกายสบายใจ

ได้รับในสิ่งที่ต้องการ

ของคู่กับความสุข?

ได้ลาภ - เลื่อมลาภ (ลาภหาย)

ได้ยศ - เลื่อมยศ

ได้สรรเสริญ- ถูกนินทา

สบายกายสบายใจ - ทุกข์กายทุกข์ใจ

สมหวังในสิ่งที่ต้องการ - ไม่สมหวังในสิ่งที่ต้องการ





ใครบ้างไม่ต้องการความสุข? ...ยกมือขึ้น
ไม่มีเลยเธอ

ใครบ้างต้องการความทุกข์? ...ยกมือขึ้น
ไม่มีคนยกมืออีกแล้ว





คนเราก็ล้วนแต่รัก-ชอบความสุข และเกลียด-ไม่ชอบความทุกข์
พอเกิดความสุขก็ยินดีพอใจ หวังความสุข ต้องการให้
ความสุขคงอยู่ตลอดไป

พอความสุขมลายหายไป ก็เสียใจ หาทางทำให้ความสุข
เกิดอีก

พอมีความสุขก็อยากให้สุขขึ้นไปอีก ดิ้นรน แสวงหา
ความสุขที่ยังไม่เกิด

ลงมือทำอะไรต่อมิอะไรสารพัด เพียงเพื่อให้มีความสุข
ตามที่ตัวเองต้องการ

พอเกิดความสุขก็ไม่ยินดีไม่พอใจ อยากให้หายทุกข์
หาทางผลักไส ทำลายความสุขให้ดับต้นสิ้นไป
ไม่น่าเชื่อเลยว่า บางคนถึงกับลงมือทำในสิ่งที่เลวร้ายที่สุด
เพียงเพื่อให้ตัวเองได้รับความสุข หรือเพียงเพื่อให้
ตัวเองหายจากความทุกข์

วิ้งวนของความสุข - ความทุกข์

มีความสุข - มีความทุกข์



(วิบาก)

รักสุข - เกลียตทุกข์

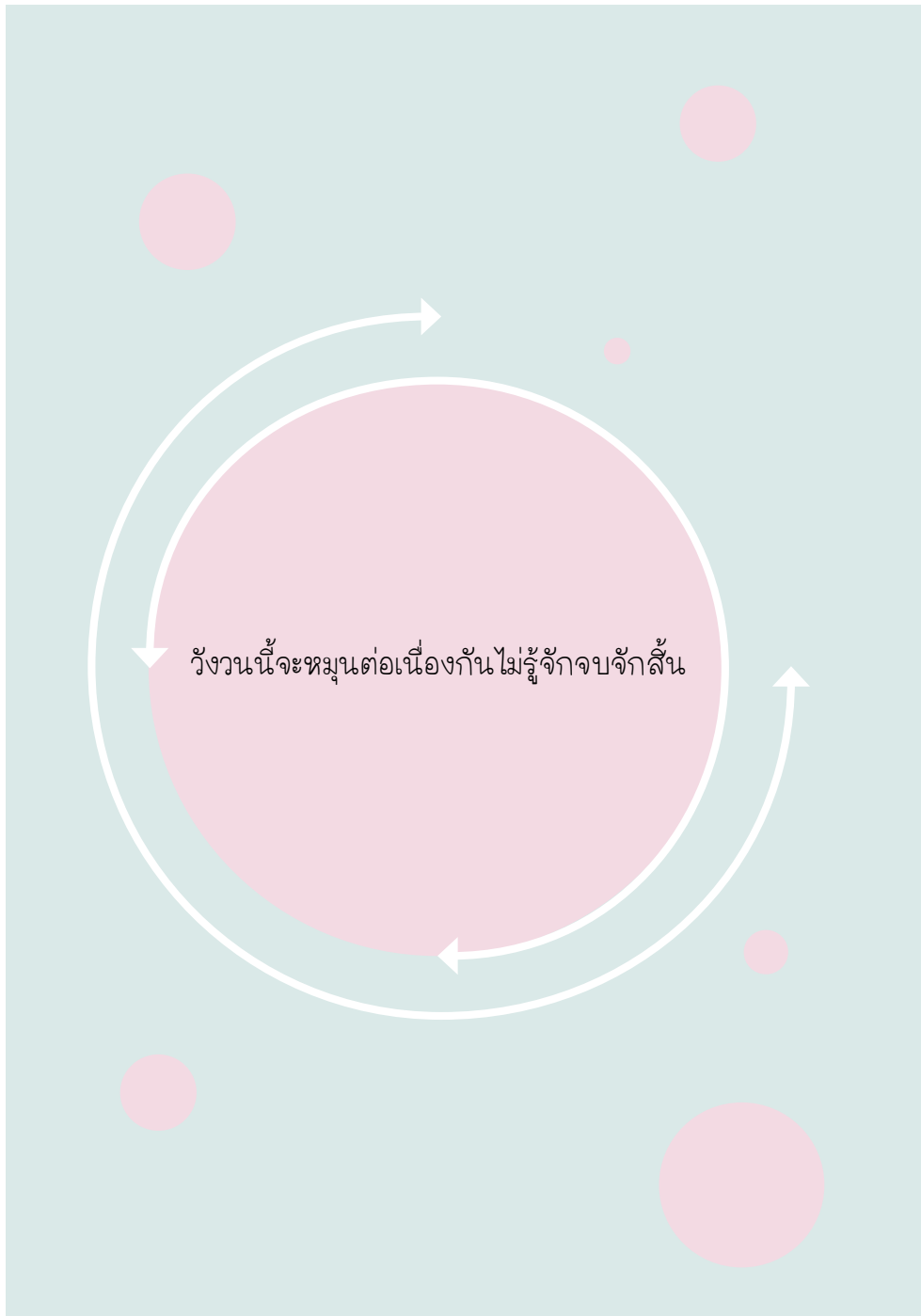


(กิเลส)

ลงมือกระทำสิ่งต่างๆ



(กรรม)



เพราะคนเราไม่รู้ว่

ไม่รู้ว่...ที่จริงแล้วความสุขนั้นไม่อาจเกิดขึ้นกับเรา

ตลอดเวลา

ไม่รู้ว่...ที่จริงแล้วความสุขนั้นล้วนแต่ทำให้เราต้องดิ้นรน
เพื่อให้ได้สุข เพื่อจะหนีทุกข์

ไม่รู้ว่...ที่จริงแล้วทุกสิ่งทุกอย่างที่เราเห็นว่าเป็นความสุขนั้น
จะไปจบลงที่เป็นทุกข์

ไม่รู้ว่...ที่จริงแล้วเรากำลังถูกความสุขหลอกลวง จนในที่สุด
เราต้องตกลงไปอยู่ในความทุกข์ไปตราบนานแสนนาน

ไม่รู้ว่...ความสุขที่แท้จริง
ที่ไม่หลอกลวงให้เราตกลงไปอยู่ในความทุกข์นั้นมิอยู่หรือไม่
เมื่อเราไม่รู้ เราจึงหลงวนเวียนอยู่ในวัฏวนของความสุข-

ความทุกข์ไปไม่รู้จักจบจักสิ้น

มีคนส่วนหนึ่งเกิดนึกคิดว่า

หากยังอยู่ในวังวนชีวิตแบบนี้ ยิ่งไงๆ ก็ต้องทุกข์
ยิ่งไงๆ ก็ไม่อาจสุขได้อย่างแท้จริง

จึงคิดที่จะแสวงหาความสุขที่แท้จริง

ด้วยเชื่อว่า...ต้องมีทางที่จะออกไปจากวังวนของ

ความสุข-ความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ไม่ต้องวนเวียนเป็นสุขเป็นทุกข์กันอีกต่อไป

จึงได้ลงมือทำตามที่ตัวเองคิดว่าจะเป็นทางที่จะพา

ออกไปจากวังวนของความสุข-ความทุกข์ได้





ในที่สุด

ก็มีมหาบุรุษผู้หนึ่งออกจากวังวนได้สำเร็จ

แล้วก็ป่าวประกาศว่า...

ทางออกจากวังวนนั้นมีอยู่ ผู้ใดเดินตามทางนั้นก็จะ
ไม่เป็นทุกข์อีกเลย

มีผู้ได้ยินมหาบุรุษบอกทางให้ ก็ลงเดินตามทางนั้น
จนไม่เป็นทุกข์อีกเลยเช่นกัน

มหาบุรุษผู้นั้น ได้ชื่อว่า พระพุทธเจ้า

ทางที่มหาบุรุษผู้นั้นป่าวประกาศไว้ ได้ชื่อว่า พระธรรม

ผู้ที่เดินตามทางที่มหาบุรุษป่าวประกาศไว้ ได้ชื่อว่า พระสงฆ์
(ต่อมาผู้เดินตามทางที่มหาบุรุษป่าวประกาศไว้มากขึ้น

จึงได้ชื่อว่า พุทธบริษัท ๔)

พระพุทธเจ้าทรงประกาศทางไว้ว่า

ผู้ใดต้องการพ้นไปจากวังวนของความสุข-ความทุกข์
ก็ให้มาเดินตามทางๆนี้ ทางๆ นี้คือ

ทุกข์นั้น ให้รู้ด้วยความเพียร ด้วยความมีสัมปชัญญะ มีสติ
เหตุที่ทำให้เป็นทุกข์ (สมุทัย) นั้น ให้ละเสีย
สภาวะที่ไม่เป็นทุกข์ (นิโรธ) นั้น ทำให้แจ้งให้ปรากฏ
มรรคทั้ง ๘ องค์นั้น ทำให้มาก



มรรคทั้ง ๘ องค์มีอะไรบ้าง

ความเห็นชอบ (สัมมาทิฐิ)

ความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ)

เจรจาโดยชอบ (สัมมาวาจา)

ทำการโดยชอบ (สัมมากัมมันตะ)

เลี้ยงชีพโดยชอบ (สัมมาอาชีวะ)

ความเพียรชอบ (สัมมาวายามะ)

ระลึกรชอบ (สัมมาสติ)

จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ)

มรรค ทั้ง ๘ องค์ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน

จะเลือกทำเพียงบางองค์ไม่ได้

เปรียบเหมือนเชือกเส้นใหญ่ที่ต้องเอาเชือกเส้นเล็กๆ

มาพันรวมกัน

หากเส้นเล็กๆ ขาดไปบางเส้น

เชือกเส้นนั้นก็จะใช้งานไม่ได้

ความเห็นชอบ

เป็นทุกข์ คืออะไร

อะไรคือเหตุทำให้เป็นทุกข์

ความไม่เป็นทุกข์ คืออะไร

วิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้เป็นทุกข์ มีอะไรบ้าง

เป็นทุกข์ระดับเบื้องต้น

เกิด แก่ เจ็บ (ป่วย) ตาย

เจออะไรที่ไม่ชอบไม่พอใจ

พลัดพรากจากสิ่งที่รัก



ไม่สมหวังในสิ่งต่างๆ

เศร้าโศกเสียใจ-รำพันรำพัน

ความลำบาก

ทุกข์ระดับนี้เป็นความทุกข์ที่ต้องเกิดกับทุกคน





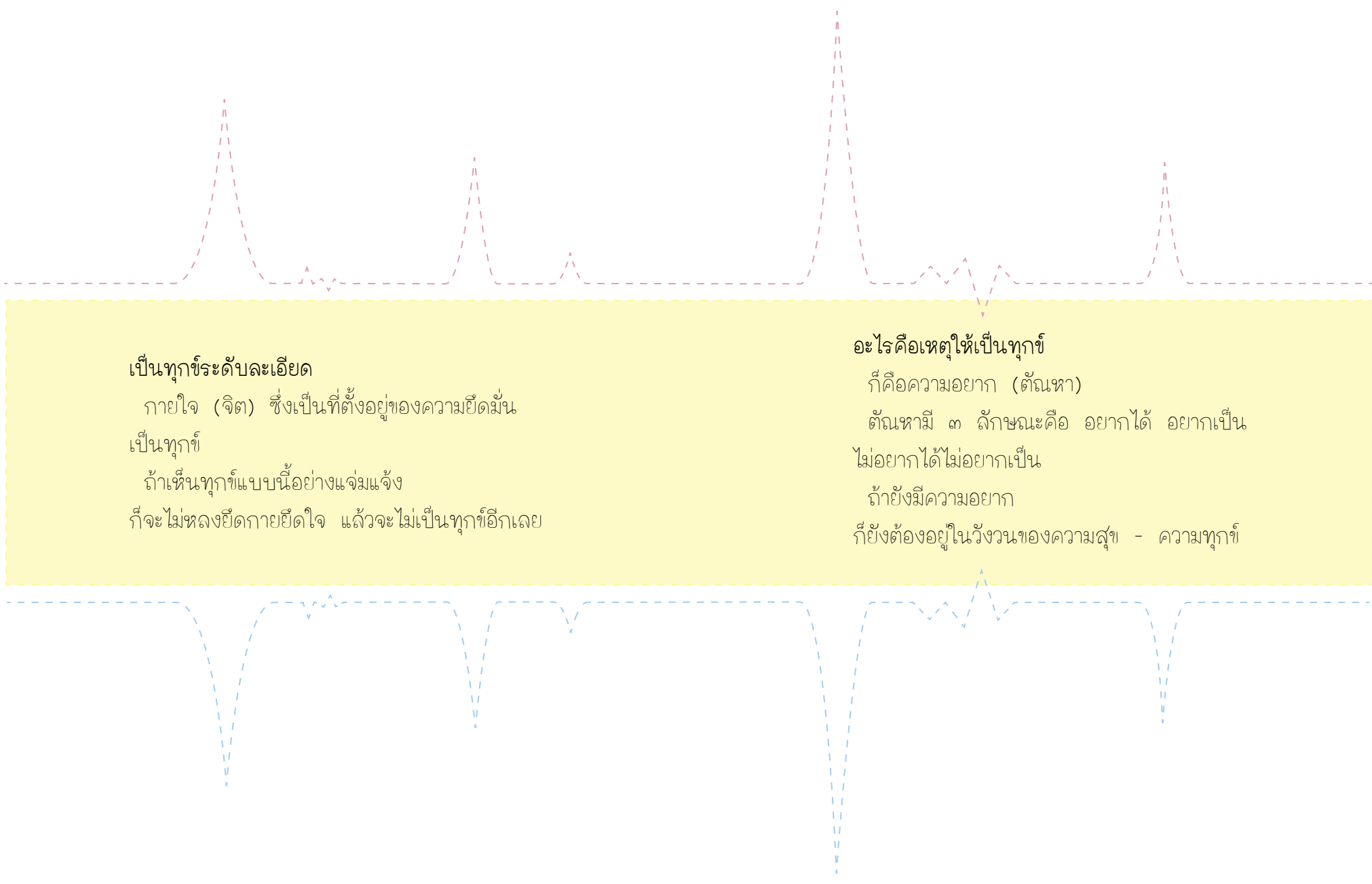
เป็นทุ๊กซ์ระดับกลาง

จิตที่หลงไปยึดสิ่งต่างๆ ทั้งภายนอกและ
ภายในตัวเอง

รวมทั้งหลงไปยึดว่ากายและใจ (จิต)
เป็นตัวเรา เป็นของเรา



ทุ๊กซ์ในระดับนี้ แม้แต่กำลังมีความสุขก็เป็นทุ๊กซ์
ถ้าเข้าใจทุ๊กซ์ระดับนี้ได้ ก็จะเป็นทุ๊กซ์น้อยลง
เช่นขณะกำลังป่วย
จิตใจก็ไม่รู้ลึกว่าเป็นทุ๊กซ์



เป็นทุกข์ระดับละเอียด

กายใจ (จิต) ซึ่งเป็นที่ตั้งอยู่ของความยึดมั่น
เป็นทุกข์

ถ้าเห็นทุกข์แบบนี้อย่างแจ่มแจ้ง
ก็จะไม่หลงยึดกายยึดใจ แล้วจะไม่เป็นทุกข์อีกเลย

อะไรคือเหตุให้เป็นทุกข์

ก็คือความอยาก (ตัณหา)

ตัณหา มี ๓ ลักษณะคือ อยากได้ อยากเป็น
ไม่อย่างได้ ไม่อย่างเป็น

ถ้ายังมีความอยาก

ก็ต้องอยู่ในวังวนของความทุกข์ - ความทุกข์

ความไม่เป็นทุกข์

ก็คือ การที่เราไม่มีความอยาก

ไม่หลงไปยึดเอาทุกอย่างแม้แต่กายและจิตเองว่าเป็นตัวเรา ของเรา

เมื่อไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ ไม่ทุกข์แม้แต่กำลังเจ็บ(ป่วย) กำลังตาย

ไม่ทุกข์ ทั้งๆ ที่ยังมีชีวิตเหมือนคนอื่นทั่วๆ ไป

วิธีปฏิบัติเพื่อไม่ให้ทุกข์

ต้องปฏิบัติตามมรรค ทั้ง ๘ องค์ให้บ่อยๆ ให้ต่อเนื่อง

จนเกิด ผล เป็นความพ้นทุกข์

มรรคต้องปฏิบัติทั้ง ๘ องค์ ทำเพียงบางส่วนไม่ได้

หากทำเพียงบางส่วน ก็จะไม่พ้นจากการเป็นทุกข์ได้

การทำมรรคเพียงบางองค์ ได้ผลแค่ทำให้ชีวิต มีความสงบสุข

แต่ไม่เกิดผลเป็นความพ้นทุกข์





ความดำริชอบ

ดำริที่จะออกจากเรื่องงาม

ดำริที่จะไม่พยาบาท ไม่เบียดเบียน

แค่ดำริ (คิด ตั้งใจ) เท่านั้น

ไม่ใช่การจัดการกับเรื่องของงาม พยาบาท เบียดเบียน
ให้แตกหักกันไป

เจรจาโดยชอบ

พูดในสิ่งที่เป็นความจริง

ไม่พูดเท็จ

ไม่พูดส่อเสียด

ไม่พูดหยาบคาย

ไม่พูดเพ้อเจ้อ





ทำการโดยชอบ

ไม่ฆ่าสัตว์

ไม่ลักทรัพย์

ไม่ประพฤติดนินทา

ไม่ทำการใดที่เป็นการทำให้ตัวเอง
และผู้อื่นเดือดร้อน

เลี้ยงชีพโดยชอบ

ไม่ยังชีพด้วยสิ่งที่เป็นโทษ เช่น ไม่กินเหล้า

ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพยาเสพติด

ไม่หาเลี้ยงชีพด้วยอาชีพที่ผิดกฎหมาย

และไม่เป็นไปตามมรรคข้ออื่นๆ





ความเพียรชอบ

เพียร = ทำให้บ่อย

เพียรป้องกันอภุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิด

เพียรละจากอภุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิด ให้เกิด

เพียรทำกุศลที่เกิดแล้ว ให้อย่างๆ ขึ้นไป

ง่ายๆ ก็เพียรทำดี - ละชั่ว

ระลึกขอบ

ให้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ในขณะที่รับรู้
สิ่งต่างๆ (กาย เวทนา จิต ธรรม)

ด้วยการเห็นเป็นเพียงสิ่งที่มีการเกิดขึ้น - เลื่อนดับไป
เป็นธรรมดา





จิตตั้งมั่นชอบ

ให้มีจิตตั้งมั่น ไม่หลงเพลิดเพลिनไปในสิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏ
จิตตั้งมั่นชอบ ได้ชื่อว่า สัมมาสมาธิ
สัมมาสมาธิจะคล้ายกับสมาธิที่เรารู้จักกัน
แต่ต้องมีความไม่หลงเพลิดเพลिन
ไปในสิ่งต่างๆ (มีสติบริสุทธิ์) เป็นลักษณะเด่น

การดูหนัง อ่านหนังสือ ฯลฯ
ด้วยความหลงเพลิดเพลिनไปกับหนังหรือเรื่องราวตั้งแต่ต้นจนจบ
เรียกว่า มีสมาธิ แต่ไม่ใช่สัมมาสมาธิ
แม้แต่การนั่งสมาธิทำจิตจนมีความสุขสงบ ถ้ายังหลงเพลิดเพลिन
จมอยู่กับความสุขสงบ
ไม่เห็นว่าคุณภาพสุขสงบนั้นก็เกิดขึ้นเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา
ก็ยังไม่ใช่อริยสัมมาสมาธิ

ทำมรรคทั้ง ๘ องค์ให้มาก ทำอย่างไร
ทำได้ด้วยการ ฝึกให้มีความรู้ลึกตัวบ่อยๆ ในแต่ละวัน

รู้สึกตัวเป็นอย่างไร

รู้ลึกตัว = ไม่เพลอ

เพลอ จะลืมตัวเอง ไม่รู้สึกรว่ามีตัวเองอยู่ในโลก





เผลไป จริงไหม?

ดูหนัง ดูทีวี ก็เผลไปได้

พูดโทรศัพท์ ก็เผลไปได้

มองสาวสวย (มองหนุ่มหล่อ) ก็เผลไปได้

โกรธ ก็เผลไปเหมือนกัน

เผลไปกับทุกๆ กิจกรรม

ทันทีที่รู้สึกตัว ก็รู้ว่า เมื่อก็เผลอไป

เมื่อหัดสังเกตจนรู้สึกได้จริงๆ ว่า เมื่อก็เผลอไป
ก็จะพบว่า ทันทีที่รู้สึกตัว จะรู้สึกผ่อนคลาย สบายๆ
ไม่เพ่งจ้อง (การเพ่งจ้องจะทำให้มีน ตึง หน้า
ซึ่งยังไม่ใช่การรู้สึกตัว)

เผลอไปแล้ว ก็แล้วกันไป

ใครๆ ก็เผลอไปกันทุกคน
คนที่ไม่เผลอเลยคือคนที่พ้นจากวังวนของความทุกข์-ทุกข์ได้แล้ว
ไม่ต้องพยายามทำให้ไม่เผลอ
ยิ่งรู้ว่าเผลอบ่อย ก็ยิ่งรู้สึกตัวได้บ่อย



รู้สึกตัวได้ ก็เห็นจิตใจตัวเองได้

เห็นจิตใจตัวเองมีอาการต่างๆ นานา
เดี๋ยวก็มีความโกรธ เดี่ยวก็มีความพอใจ เดี่ยวก็เหม่อลอย
เดี๋ยวก็คิดโน่นคิดนี่ ฯลฯ
เมื่อเห็นจิตใจตัวเองมีอาการต่างๆ นานา
ก็ให้ แค่อู ไปเท่านั้น ไม่ต้องพยายามแก้ไข
จิตใจตัวเอง

แค่อูจิตใจตัวเองเท่านั้น

จิตจะดีหรือไม่ดี ก็ไม่ต้องพยายามแก้ไขจิตใจตัวเอง
การแค่อูจิตใจตัวเอง เป็นการทำให้เกิดปัญญา
รู้แจ้งความจริงว่า
จิตนั้นไม่เที่ยง (อนิจจัง)
จิตนั้นเป็นทุกข์ (ทุกขัง)
จิตนั้นไม่ใช่ตัวตนที่จะบังคับได้ (อนัตตา)



เมื่อรู้แจ้งความจริง

สามารถปล่อยวางความเห็นผิด
ไม่ก่อเหตุที่จะทำให้ทุกข์
สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้ด้วยจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์
จะเป็นผู้ รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันได้ตามที่
พระพุทธองค์ทรงประกาศหนทางเอาไว้ให้

สรุปแนวการเจริญมรรคแบบง่ายๆ

- ๑ รู้ลึกตัวให้เป็น
- ๒ แค่อุจจติใจตัวเองตามที่เป็นจริง (อุจจติด้วยความรู้ลึกตัว)
ไปเรื่อยๆ

ครูบาอาจารย์ได้เตือนไว้ว่า
หนทางยังมีอยู่
ผู้เดินทางยังไม่ขาดสาย
ลงมือเสียแต่วันนี้ ก่อนที่กระแสลมแห่งกาลเวลา
จะพัดพารอยพระบาทของท่านจางหายไป
เพราะถึงเวลานั้นพวกเราจะต้องระหกระเหินไร้ทิศทาง
ไปอีกนานแสนนาน

สุรวิวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

๑๘ พ.ย. ๒๕๕๘

