

Free MIND

JOY

ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา

เบิกบานยินดี

ภทริณี เจริญจินดา
แปลและเรียบเรียง

OSHO

หนึ่งในบรมครูทางจิตวิญญาณผู้ทรงอิทธิพลที่สุดแห่งยุค

ตัวอย่างหนังสือ

ชื่อหนังสือ : เบิกบานยินดี : ความสุขที่ไม่ต้องแสวงหา

(Joy : The Happiness that comes from within)

ผู้เขียน : OSHO

ผู้แปลและเรียบเรียง : ภัทริณี เจริญจินดา

Copyright © 2008 OSHO International Foundation, Switzerland.

www.osho.com/copyrights

Thai Translation Copyright 2014 FreeMind Publishing Co.,Ltd.

by arrangement through Tuttle-Mori Agency Co.,Ltd.

All rights reserved.

OSHO is a registered trademark of Osho International Foundation. For further information please go to www.osho.com/trademark.

The material in this book is selected from various talks by Osho given to a live audience. All of Osho's talks have been published in full as books, and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via the online OSHO Library at www.osho.com

พิมพ์ครั้งที่ 1

พฤษภาคม 2557

ราคา 225 บาท

ISBN 978-616-7115-75-7



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2557 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

OSHO.

เบิกบานยินดี.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิง, 2557.

224 หน้า.

1. ความสุข. I. ภัทริณี เจริญจินดา, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฏาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมนุท
พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์
ศิลปกรรม กรมัยพล สิริมงคลจุฑกุล

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชซิง จำกัด
27/33 ซอยศรีป่าเพ็ญ ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601
www.freemindbook.com

 facebook.com/freemindbook

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์
296 ซอยอรุณอมรินทร์ 30 ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700
โทรศัพท์ 0-2433-0026-7 โทรสาร 0-2433-8587

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)
อาคารทีซีไอเอฟ ทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด
แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9
www.se-ed.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน
โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)
ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
และเลือกใช้กระดาษที่ผลิตจากไม้ปลูก ลดการบุกรุกพื้นที่ป่าของโลก

คำนำสำนักพิมพ์



“ความสุข” เป็นสิ่งที่ผู้คนต่างเสาะแสวงหาเพื่อให้ได้มา แต่ทว่าความสุขที่คนทั้งหลายไขว่คว้ามานั้น มิใช่ความสุขที่คงกระพันยั่งยืน ได้มาแล้วก็สูญไป ได้เป็นแล้วก็เปลี่ยนไป หาได้คงที่คงทนไม่ ดังนั้นเมื่อมีความสุขแล้ว ก็อย่ารักษาความสุขนั้นให้คงอยู่ตลอดไป เราจึงพยายามเก็บกักและวิ่งไล่ความสุขมิรู้จบสิ้น โดยลืมนึกว่า “ความทุกข์” ได้เริ่มก่อตัวขึ้นในขณะที่เราพยายามจะมีความสุข และยิ่งยุดความสุขให้คงอยู่ตลอดไปนั่นเอง

เมื่อคนไม่รู้และไม่เข้าใจ ทำให้มิได้ตระหนักถึงความจริงข้างต้นนี้ จึงพยายามสลัดทิ้งทุกสิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์ แล้วมุ่งหน้าแสวงสุขอย่างไม่ลดละ แม้จะลู่ถึงความสุขได้ แต่ก็สุขเพียงไม่นาน สักพักก็ทุกข์อีกแล้วว่าจะมีสุขได้มากกว่านี้หรือจะรักษาความสุขที่มีได้อย่างไร บางคนพอละทุกข์ไม่สำเร็จ จึงยอมให้มันครอบงำอย่างหมดอาลัยตายอยาก และรู้สึกว่าคุณสุขเป็นเรื่องที่ยากเหลือเกิน จนแทบจะเป็นไปไม่ได้เลย

แท้จริงแล้ว ความสุขคืออะไร ความสุขมีอยู่จริงหรือไม่ คุณอาจจะคิดว่า “ความสุข” เป็นสิ่งที่สูงค่าสุดแล้ว แต่คุณรู้หรือไม่ว่ามีสิ่งใดที่อยู่เหนือความสุขขึ้นไปอีก...

OSHO กล่าวถึงความสุขที่แท้จริงที่ทุกคนมีอยู่แล้วในตัวเอง ด้วยประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ ด้วยความเข้าใจในชีวิตอย่างลึกซึ้ง และด้วยความจริงใจ ตรงไปตรงมาของ OSHO ซึ่งสื่อสารกับคุณผ่านหนังสือ “เบิกบานยินดี” (Joy) เล่มนี้ OSHO ให้คุณกลับมามองที่ตัวเอง

ทำความเข้าใจว่าความสุขและความทุกข์ที่แท้นั้นคืออะไร ผ่านคำบรรยาย ตัวอย่าง และเรื่องเล่าต่างๆ เพื่อให้คุณตระหนักรู้บางอย่างลึกซึ้ง จนเข้าใจว่าความสุขที่ยั่งยืนอย่างเบิกบานยินดีเป็นเช่นใด มันใช่ความสุขที่คุณกำลังวิ่งตามหาหรือไม่

นับเป็นความภาคภูมิใจอย่างยิ่งของพวกเราสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ที่ได้มีโอกาสเผยแพร่ผลงานของ OSHO ทั้ง 10 เล่ม ในชุดหนังสือ “Insights for a New Way of Living” ซึ่งเป็นชุดหนังสือที่เป็นที่นิยมที่สุดตลอด 10 ปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยได้รับการแปลแล้วถึง 25 ภาษา และมียอดจำหน่ายกว่าหลายล้านเล่มทั่วโลก...โดยหนังสือ “เบิกบานยินดี” เป็นผลงานลำดับที่แปดของชุดหนังสือนี้* ที่ทางสำนักพิมพ์ฟรีมายด์ได้เป็นผู้จัดพิมพ์เผยแพร่สู่ผู้อ่านชาวไทย เพื่อให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับประโยชน์สูงสุดจากหนังสือเล่มนี้

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบคุณ คุณภัทริณี เจริญจินดา เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้อุทิศเวลาให้กับการแปลผลงานหนังสือของ OSHO เสมอมา และขอขอบพระคุณ คุณพิทยากร ลีลาภักดิ์ (เจ้าของนามปากกา aston27) เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าในการเขียนคำนิยมให้กับหนังสือเล่มนี้

ปีติสุขเปี่ยมล้นอย่างเบิกบานยินดี แม้จะเป็นประสบการณ์เฉพาะบุคคล แต่ทุกคนก็สามารถสัมผัสได้ เมื่อไม่ปรารถนาหาความสุขเมื่อหยุดวิ่งไขว่คว้า แล้วดิ่งลึกเข้าสู่ภายใน...

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

* ต่อจากหนังสือ ปัญญาญาณ (Intuition) วุฒิภาวะ (Maturity) เขาวนปัญญา (Intelligence) เมตตาอาทร (Compassion) สนิทใจ (Intimacy) อิสราภาพ (Freedom) และเด็ดเดี่ยว (Courage)

คำนำผู้แปลและเรียบเรียง



มีใครบ้างไม่ต้องการความสุข แต่ความสุขแบบไหนกันล่ะที่เราต้องการจริงๆ ด้วยการรู้จักความสุขอย่างถ่องแท้เท่านั้น เราจึงจะตอบได้ว่าความสุขแบบไหนกันแน่ที่เราต้องการ เราคุ้นชินกับความสุขที่ได้มาด้วยการแสวงหา แต่เราแทบไม่รู้จักความสุขที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติอย่างความเบิกบานยินดี แม้เส้นทางแห่งการแสวงหาจะพาเราไปพบกับความสุขตามใจปรารถนาได้ แต่ก็แลกมาด้วยความดิ้นรนพยายามไม่มีที่สิ้นสุด จนถึงกับต้องเบียดเบียนผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว และด้วยการที่ความสุขเช่นนี้มีความปรารถนาเป็นแรงขับเคลื่อน จึงไม่ใช่เรื่องแปลกหากจะพบภายหลังว่าความสุขที่ได้มากลายเป็นความทุกข์เสียแล้ว เพราะวันใดที่สมปรารถนา ก็ย่อมปรารถนามากขึ้นอีก และแสวงหาต่อไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด จนกระทั่งวันใดไม่ได้สมปรารถนา ก็ย่อมผิดหวังเป็นร้อยเท่า

ในทางกลับกัน ความเบิกบานยินดีนั้นเป็นความสุขที่พวยพุ่งออกมาจากธรรมชาติแท้ภายในตัวเรา เราจึงเบิกบานยินดีได้ตลอดเวลาและตลอดไป เว้นเสียแต่ว่าวันใดเรานี้ก็อยากมีความสุขตามใจปรารถนาขึ้นมา วันนั้นแหละที่เราจะเริ่มเป็นทุกข์เป็นร้อน ดังที่ท่าน **OSHO** กล่าวไว้ว่า “เพราะมนุษย์ต้องการความสุข มนุษย์จึงก่อความทุกข์ขึ้นมา หากท่านต้องการหลุดพ้นจากความทุกข์ ท่านต้องเลิกปรารถนาความสุข จากนั้นใครก็ทำให้ท่านเป็นทุกข์ไม่ได้”

แต่หลายคนอาจสงสัยว่า แล้วเราจะเลิกปรารถนาความสุขได้หรือ คำตอบอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว เพราะการอ่านหนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือน

การเผชิญหน้ากับปรมาจารย์เช่นอย่างพระโพธิธรรม ซึ่งเราจะไม่มีทาง
หลีกเลี่ยงความจริงได้อีกต่อไป เราจะถูกปลุกให้ตื่นตลอดเวลา แม้กระทั่ง
ตอนทำน OSHO เล่าเรื่องชวนขัน จนในที่สุดเราต้องตัดสินใจเลิกปรารณา
ความสุขไปโดยปริยาย

ผู้แปลขอขอบคุณการดำรงอยู่ของสรรพสิ่งทั้งมวลและ
สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ ที่มอบโอกาสการแปลหนังสืออันทรงคุณค่าเล่มนี้
ขอขอบพระคุณคุณพิทยากร ลีลาภัทร ที่กรุณาสละเวลาเขียนคำนิยม
หนังสือเล่มนี้ด้วยความเบิกบานยินดี รวมทั้งขอขอบคุณครอบครัวและ
มิตรสหายที่เป็นกำลังใจให้ผู้แปลเสมอมา

ด้วยความเบิกบานยินดี
ภัทริณี เจริญจินดา

SAMPLE

คำนิยม



ครั้งแรกที่ผมได้ยินชื่อของ **OSHO** ผมนึกถึงโอชินครับผมจินตนาการถึงผู้ชายผู้ป็นสูงวัยท่าทางเคร่งขรึม เยอหยิ่ง ปากร้าย หัวเราะเสียงดังเหมือนอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์

พอไปอ่านประวัติของ OSHO ถึงรู้ว่าเขาเป็นผู้รู้ที่ทรงอิทธิพลทางความคิดมากคนหนึ่งของอินเดีย ส่วนบุคลิกลักษณะท่าทางจริง ๆ เป็นอย่างไร ก็ยากจะคาดเดา เพราะผมไม่เคยเจอตัวจริง และคงไม่มีโอกาสเพราะ OSHO จากโลกนี้ไปแล้ว

OSHO มีเกียรติประวัติอย่างหนึ่ง คือความหายากล้าที่จะวิพากษ์ศาสนาต่าง ๆ แบบตรงไปตรงมา อาจจะมีเว้นไว้ก็แต่ศาสนาพุทธ ซึ่งในหลายๆ โอกาส เขาแสดงออกว่ายอมรับในสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน ดูได้จาก การอ้างอิงพุทธพจน์ในหลายครั้งในหนังสือเล่มนี้

โดยภูมิหลังของ OSHO แล้ว เขาเติบโตมาในครอบครัวที่นับถือศาสนาเซน หรือชินะ ที่มีมหาวีระเป็นศาสดา และมีชื่อที่คุ้นเคยในหมู่ชาวพุทธที่เคยอ่านพระไตรปิฎกหรือเคยฟังเรื่องเล่าสมัยพุทธกาลมาบ้างว่า นิครนถ์นาฏบุตร ซึ่งมีภูมิหลังใกล้เคียงกับพระพุทธเจ้าในหลายๆ มิติ แม้แต่หลักคำสอนหลายอย่างก็มีบางส่วนคล้ายศาสนาพุทธ

กระนั้น เซนกับพุทธก็มีความต่างอย่างสำคัญในหลายรายละเอียด เช่น ศาสนาเซนจะเชื่อเรื่องชีวิตมัน หรือความมีอัตตา เช่นเดียวกับพวกฮินดู ในขณะที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตน เป็นต้น

ไม่น่าแปลกที่ OSHO จะยอมรับในคำสอนของพระพุทธเจ้า และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสิ่งที่ตนต้องการบอกกล่าวกับลูกศิษย์ได้อย่างกลมกลืนและน่าทึ่ง

ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะได้เห็นมุมมอง ความลึกแหลม ปราดเปรื่องของ OSHO ในการอธิบายแจกแจงเรื่องความสุขได้อย่างสนุกสนาน น่าสนใจ แบบที่ผมไม่เคยเห็นบุคคลนอกศาสนาพุทธทำได้ลึกซึ้งเช่นนี้มาก่อน

ไม่ว่าคุณจะมองว่า OSHO เป็นชายนักคิด อัจฉริยะที่ยังมีอดีตมานะ หรือศาสตายุคใหม่ หรืออะไรก็ตามแต่ ก็คงไม่อาจปฏิเสธได้ว่า สิ่งที่เขาแนะนำเสนอในหนังสือเล่มนี้ น่าสนใจ กระตุ้นให้เราขบคิดและหันกลับมาทบทวนตัวเองถึงสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกสอนเราไว้ตั้งแต่สองพันกว่าปีก่อน

เพราะถ้าแม้แต่นักปราชญ์ผู้ทรงภูมินอกศาสนาอย่าง OSHO ที่วิจารณ์ลัทธิศาสนาต่างๆ มาแล้วมากมาย ยังยอมรับในสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน แล้วทำไมเราซึ่งมีดีกรีเป็นชาวพุทธมาแต่กำเนิดถึงจะไม่เปิดใจตัวเองดู

หลักธรรมคำสอน อาจจะมีแบ่งแยกเป็นศาสนา ทว่า...สุขทุกข์ของคนทั้งหลายนั้น คือสิ่งเดียวกันโดยไม่แบ่งแยก และทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นที่จิต ดับลงที่จิตอย่างแน่แท้โดยมิต้องสงสัย

ลองอ่านดูนะครับ แล้วคุณจะทึ่ง

พิทยากร ลีลาภรณ์ (aston27)

ผู้เขียน “ธนาคารความสุข”

สารบัญ



อาร์มภบท	14
ความสุขคืออะไร	26
ความสุขขึ้นอยู่กับเรา	27
จากเปลือกนอกสู่แก่นแท้	32
มามีมือเปล่า	44
แสวงหาความสุข	50
รากฐานของทวิภาวะทั้งปวง	51
ไม่ใช่คุณลักษณะ แต่เป็นความรู้สึกตัว	58
วิ่งไล่ตามสายรุ้ง	62
รากเหง้าของความทุกข์	73
จากความปวดร้าวสู่ปีติสุขเปี่ยมล้น	80
ความเข้าใจคือกุญแจสำคัญ	81
ขนมปังและละครสัตว์	83
ปีติสุขเปี่ยมล้นคือการขบถ	85
ของจริง หรือแค่สัญลักษณ์	94
การดำรงอยู่และการได้เป็น	99

เข้าใจรากเหง้าแห่งความทุกข์ : เมื่อท่านถาม ข้าพเจ้าก็ตอบ	106
ทำอย่างไรมนุษย์จึงจะมีความสุขได้อย่างแท้จริง	107
เหตุใดการให้อภัยและปล่อยวางจึงเป็นเรื่องยากยิ่งนัก	116
เหตุใดเราจึงชอบทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่	121
ใครช่วยนำความทุกข์ออกไปที่ใต้หม	129
เหตุใดทุกคนจึงแสวงเป็นคนอื่น	135
ฉันจะเป็นตัวเองได้อย่างไร	138
บางครั้งฉันรู้สึกว่ามีอยู่ในนรก...	142
การที่ผู้คนไม่รักตัวเองไม่ใช่ปัญหาที่แท้จริงอย่างนั้นหรือ	149
เหตุใดการละวางสิ่งที่ทำให้เราเป็นทุกข์จึงยากเหลือเกิน	156
คนคนหนึ่งควรรู้ซึ่งถึงความโดดเด่นอย่างว่างของตัวเอง	165
เสียก่อน จึงค่อยก้าวเข้าสู่ความสัมพันธ์ใช่หรือไม่	
ชีวิตของฉันช่างดูว่างเปล่าและไร้ความหมาย...	169
ความเบื่อหน่ายคืออะไรกันแน่	173
อะไรทำให้ผู้คนเข้าไปพัวพันกับยาเสพติด	179
เราจะมัวแต่สนใจเรื่องความสุขของตัวเองได้อย่างไร	184
ในเมื่อโลกนี้มีปัญหามากมาย	
ทำไมฉันชอบฝันกลางวันถึงอนาคตอยู่เรื่อย	191
มีชีวิตด้วยความเบิกบานยินดี	204
เกี่ยวกับผู้บรรยาย	218
ศูนย์ปฏิบัติการนาสาท OSHO	221
เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง	222

SAMPLE

SAMPLE

Joy



เบิกบานยินดี

OSHO

อาร์มภบท

ก่อนอื่นข้าพเจ้าขอเล่าเรื่องสั้นๆ ให้ฟังสักหนึ่งเรื่อง

“แพทย์ยื่นกรรณให้ผมมาพบคุณให้ได้” ผู้ป่วยบอก
นักจิตบำบัด “ผมแต่งงานมีความสุขดี การงานมันคง มี
เพื่อนเยอะแยะ และไม่มีอะไรต้องกังวล...”

“อืม” นักจิตบำบัดคิดว่าสมุดมาจดบันทึก “แล้วคุณ
เป็นแบบนี้มานานเท่าไรแล้วล่ะ”

ความสุขเป็นเรื่องเหลือเชื่อ ทุกคนต่างก็คิดว่ามนุษย์ไม่น่าจะมี
ความสุขได้ หากท่านบอกใครๆ ว่าท่านหดหู่เศร้าหมองและทุกข์ระทม
พวกเขาจะเชื่อท่าน เพราะนั่นเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่หากท่านบอกใครๆ
ว่าท่านมีความสุข พวกเขาจะไม่เชื่อท่านหรอก เพราะนั่นเป็นเรื่องผิดปกติ
หลังจากที่ซิกมันด์ ฟรอยด์ ค้นคว้าวิจัยเรื่องจิตใจของมนุษย์
โดยเฝ้าสังเกตคนที่มีอาการว่าุ่นใจจำนวนหลายพันคน เขาก็ได้ข้อสรุป
ว่าความสุขนั้นเป็นแค่เรื่องโกหก และมนุษย์ไม่มีทางมีความสุขได้ อย่าง
มากเราก็แค่ทำให้อะไรๆ สะดวกสบายขึ้นมาอีกนิด และทำให้ความทุกข์
ลดน้อยลงไปอีกหน่อยเท่านั้น แต่นั่นคือความสุขหรือ ดั่งนั้นมนุษย์จึงไม่มี
ทางมีความสุขได้

ดูเหมือนข้อสรุปนี้จะมองในแง่ร้ายทีเดียว...แต่หากท่านมองดูมนุษยชาติ ท่านก็จะเห็นว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ ท่านจะเห็นว่ามีเพียงมนุษย์เท่านั้นที่ไม่มีความสุข และมันต้องมีอะไรผิดเพี้ยนไปแน่ๆ

ข้าพเจ้าขอบอกท่านว่ามนุษย์นั้นมีความสุขได้ และมีความสุขยิ่งกว่านก ต้นไม้ และดวงดาวเสียอีก เพราะมนุษย์มีสิ่งที่นก ต้นไม้ และดวงดาวไม่มี สิ่งที่มีมนุษย์มีก็คือความรู้สึกตัวนั่นเอง

เมื่อใดที่ท่านมีความรู้สึกตัว ท่านจะมีความสุขหรือไม่มีความสุขก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าท่านจะเลือกอะไร ต้นไม้มีความสุข เพราะมันเลือกไม่ได้ว่าจะไม่มีความสุข มันไม่มีสิทธิ์เลือกว่าจะมีความสุขหรือไม่มีความสุข มันทำได้แค่มีความสุขเท่านั้น มันไม่รู้ว่าทำอย่างไรจึงจะมีความสุข มันไม่มีทางเลือก ไม่ใช่ว่านกที่ส่งเสียงเจื้อยแจ้วอยู่บนต้นไม้มีความสุข เพราะมันเลือกจะมีความสุข มันมีความสุขเพราะมันไม่รู้จักชีวิตแบบอื่นต่างหาก ความสุขของมันไม่ได้เกิดจากความรู้สึกตัว แต่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ

มนุษย์จะมีความสุขล้นพ้นหรือมีความสุขทุกข์แสนสาหัสก็ได้ เพราะมนุษย์มีสิทธิ์ที่จะเลือก เสรีภาพที่ว่าเป็นเรื่องอันตรายและน่ากลัวสำหรับท่าน เพราะท่านต้องรับผิดชอบการเลือกของตัวเองด้วย แล้วตอนนี้มนุษย์ก็กำลังใช้เสรีภาพไปในทางผิดเพี้ยน มนุษย์กำลังทำให้ชีวิตตัวเองกลับหัวกลับหางอยู่

ตอนนี้ผู้คนที่กำลังเสาะหาวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนา และการที่ท่านจำเป็นต้องปฏิบัติสมาธิภาวนานั้น ก็เพียงเพราะว่าท่านไม่ได้เลือกจะมีความสุข หากท่านเลือกจะมีความสุข ท่านก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติสมาธิภาวนารูปแบบใดๆ ทั้งนี้ การปฏิบัติสมาธิภาวนาคือการรักษาอาการป่วย หากท่านป่วย ท่านจำเป็นต้องได้รับการรักษา เมื่อใดท่านเลือกความสุข เมื่อใดท่านตัดสินใจว่าจะมีความสุข เมื่อนั้นท่านก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติสมาธิภาวนา แล้วสมาธิภาวนาก็จะเริ่มเกิดขึ้นเองตามครรลองของมัน

ศาสนาที่อยู่มากมาย เพราะผู้คนมากมายไม่มีความสุข คนที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องมีศาสนา คนที่มีความสุขไม่จำเป็นต้องมีวัดหรือโบสถ์ เพราะสำหรับคนที่มีความสุขแล้วจักรวาลคือวัด โลกแห่งการดำรงอยู่คือโบสถ์ คนที่มีความสุขจะไม่วิ่งไปหากิจกรรมทางศาสนา เพราะชีวิตของเขาเป็นศาสนาอยู่แล้ว อะไรก็ตามที่ท่านทำด้วยความสุข นั่นคือการสวดภาวนา การงานของท่านกลายเป็นการสักการบูชา ทุกลมหายใจของท่านเต็มไปด้วยความเคารพบนอบ

ความสุขเกิดขึ้นเวลาท่านผสมกลมกลืนกับชีวิต จนกระทั่งไม่ว่าท่านจะทำอะไร ท่านก็เบิกบาน ทันใดนั้นท่านจึงได้รู้ว่าสมาธิภาวนาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา หากท่านรักการงานที่ท่านทำอยู่ หากท่านรักวิถีชีวิตที่ท่านมีอยู่ ท่านก็จะอยู่ในสมาธิภาวนา ท่านจะไม่ออกแวกไปกับสิ่งอื่นแล้วเมื่อใดท่านออกแวกไปกับสิ่งอื่น นั่นจะแสดงให้เห็นว่าท่านไม่ได้มีความสนใจอย่างแท้จริง

ครูบอกบรรดาเด็กนักเรียนตัวน้อยว่า “ตั้งใจฟังครูสิ” พวกนักเรียนตั้งใจฟังอยู่ แต่พวกเขาตั้งใจฟังอย่างอื่น นกตัวหนึ่งกำลังขับขานอย่างเต็มหัวใจอยู่ข้างนอกอาคารเรียน แล้วพวกเขาก็ตั้งใจฟังเสียงนกตัวนั้นอยู่ จะมีใครกล้าบอกว่าพวกเขาไม่ได้ตั้งใจฟังหรือไม่ได้อยู่ในสมาธิภาวนาในเมื่อพวกเขาทำอยู่จริง ๆ อันที่จริงพวกเขาลืมไปจนหมดสิ้นว่าครูสอนวิชาคณิตศาสตร์อยู่บนกระดาน พวกเขาเคลิบเคลิ้มไปกับเสียงนกขับขานเสียแล้ว แต่ครูกลับบอกพวกเขาว่า “ตั้งใจฟังครูกันหน่อยสิ พวกเธอทำอะไรกันอยู่ อ่ยวอกแวกสิ”

ความจริงแล้วคนที่กำลังทำให้เด็กนักเรียนวอกแวกคือครูต่างหากละ เด็กนักเรียนตั้งใจฟังอยู่ การได้ฟังเสียงนกขับขานทำให้พวกเขามีความสุข เขาจึงตั้งใจฟังเองโดยไม่ต้องให้ใครสั่ง แล้วพอครูทำให้พวกเขาวอกแวก ครูก็บอกพวกเขาว่า “พวกเธอไม่ได้ตั้งใจฟังอยู่” ครูกำลัง

โกหกซัดๆ ในเมื่อเด็กนักเรียนตั้งใจฟังอยู่ นกตัวนั้นดึงดูตใจพวกเขา แล้วพวกเขาจะทำอะไรได้อีกเล่า ในเมื่อทั้งครูและวิชาคณิตศาสตร์ไม่มีอะไรน่าดึงดูดใจเลยสักนิด

เราไม่ได้เกิดมาบนโลกนี้เพื่อเป็นนักคณิตศาสตร์ เด็กที่ไม่สนใจนกจึงมีเพียงไม่กี่คน แม้เสียงนกขับขานจะดังขึ้นสักเท่าใด เด็กเหล่านั้นจะสนใจแต่กระดาษดำ แล้วคณิตศาสตร์ก็จะทำให้พวกเขาอยู่ในสมรภูมิตามธรรมชาติ

เราถูกทำให้วอกแวกไปกับเรื่องอำนาจ ชื่อเสียง และเงินทอง การฟังเสียงนกขับขานจะไม่ทำให้ท่านมีอำนาจ ชื่อเสียง และเงินทอง การเผ่าดูผีเสื้อโอบยบินจะไม่ช่วยให้ท่านยกฐานะทางการเงิน ฐานะทางการเมือง หรือฐานะทางสังคม การฟังเสียงนกขับขานและเผ่าดูผีเสื้อโอบยบินไม่ได้ให้ผลประโยชน์อะไรแก่ท่าน แต่มันทำให้ท่านมีความสุขได้

มนุษย์ที่แท้จริงกล้าเคลื่อนไปกับสิ่งที่ทำให้เขามีความสุข หากเขายังยากจนอยู่ เขาก็จะยังยากจนอยู่อย่างเดิม เขาจะไม่พริบปาก เขาจะไม่ขุ่นข้องหมองใจ เขาจะกล่าวว่า “ฉันเลือกวิถีชีวิตของตนเอง” ฉันเลือกเหล่านั้น ผีเสื้อ และดอกไม้ ถึงฉันจะไม่ร่ำรวยก็ไม่ใช่ไร แล้วหากฉันร่ำรวยก็เพราะฉันมีความสุข แต่มนุษย์กำลังทำให้ชีวิตตัวเองกลับหัวกลับหางอยู่ ข้าพเจ้าเคยอ่านเรื่องหนึ่ง... เรื่องนั้นมีอยู่ว่า

ผู้เฒ่าเท็ดนั่งตกปลาอยู่ริมตลิ่งมานานหลายชั่วโมง แต่ไม่มีปลามากินเบ็ดสักตัว และด้วยความที่เขาตีแม่เบียร์เข้าไปหลายขวดผนวกกับแดดร้อนจัด เขาจึงนั่งสัปหงกตอนปลาตัวหนึ่งมากินเบ็ด ปลาตัวนั้นกระตุกสายเบ็ดจนกระทั่งเขาตื่นขึ้น แล้วเขาก็ทรงตัวไม่อยู่กว่าจะรู้ตัว เขาก็พบว่าตัวเองอยู่ในแม่น้ำเสียแล้ว

เด็กชายตัวน้อยคนหนึ่งเฝ้าดูเหตุการณ์นี้ด้วยความ
สนใจ

ขณะที่ผู้เฒ่าเท็ดกระเสือกกระสนขึ้นมาจากแม่น้ำ
เด็กชายตัวน้อยหันไปถามพ่อของเขาว่า “พ่อครับ นั่น
เขาจับปลาหรือปลาจับเขาอยู่กันแน่”

มนุษย์กำลังทำให้ชีวิตตัวเองกลับหัวกลับหางอยู่ ปลากำลังจับ
ท่าน แล้วก็กำลังลากท่านลงไป ท่านไม่ได้กำลังจับปลา หากท่านมองเห็น
แต่อำนาจ ชื่อเสียง และเงินทอง ท่านก็จะไม่ได้เป็นตัวเองอีกต่อไป ทันใดนั้น
ท่านก็ลืมทุกอย่าง ท่านลืมคุณค่าที่มีอยู่ภายในตัวท่านตั้งแต่แรก ไม่ว่าจะ
เป็นความสุขหรือความเบิกบานยินดี ท่านเลือกสิ่งที่อยู่ภายนอกตัวท่าน แล้ว
ก็ต้องรองด้วยสิ่งที่อยู่ภายในตัวท่าน ท่านได้สิ่งที่อยู่ภายนอกตัวท่านมา
แล้วท่านก็สูญเสียสิ่งที่อยู่ภายในตัวท่านไป

แต่ท่านจะทำอะไรกับสิ่งที่ได้มาหรือ ต่อให้ท่านได้ครอบครองทั้ง
โลก แล้วต้องสูญเสียความเป็นตัวเอง ต่อให้ท่านร่ำรวยกว่าใครๆ ในโลก
แล้วต้องสูญเสียสิ่งล้ำค่าภายในตัวท่าน คราวนี้ท่านจะทำอะไรกับความ
ร่ำรวยที่ได้มาล่ะ นี่แหละคือความทุกข์ระทมของท่าน

จงรู้จักตื่นตัวและตระหนักถึงเจตจำนงและชะตาชีวิตที่อยู่ภายใน
ตัวท่าน จงอย่าคลาดสายตาจากมัน มิเช่นนั้นท่านจะไม่มีความสุข แล้วเวลา
ท่านไม่มีความสุข ก็จะมีคนบอกท่านว่า “จงปฏิบัติสมาธิภาวนา แล้วท่าน
จะมีความสุข” เขาจะบอกท่านว่า “จงสวดภาวนา แล้วท่านจะมีความสุข
จงไปเข้าวัด ไปเข้าโบสถ์ จงนับถือศาสนาคริสต์ นับถือศาสนาฮินดู แล้ว
ท่านจะมีความสุข” ไร้สาระทั้งเพ จงมีความสุข แล้วสมาธิภาวนาก็จะตาม
มาเอง จงมีความสุข แล้วความจริงใจในศาสนาก็จะตามมาเอง ความสุข
คือเงื่อนไขสำคัญ

แต่ผู้คนนับถือศาสนาเฉพาะเวลาไม่มีความสุข พวกเขาจึงนับถือศาสนาอย่างจอมปลอม จงลองใคร่ครวญดูว่าเหตุใดท่านจึงไม่มีความสุข มีหลายคนมาหาข้าพเจ้าและบอกว่าพวกเขาไม่มีความสุข และต้องการให้ข้าพเจ้าสอนการปฏิบัติสมาธิภาวนาให้ ข้าพเจ้าจึงบอกว่า ก่อนอื่นท่านต้องรู้ว่าเหตุใดท่านจึงไม่มีความสุข หากท่านไม่ขจัดต้นเหตุที่ทำให้ท่านไม่มีความสุข ต่อให้ท่านปฏิบัติสมาธิภาวนาได้ มันก็จะช่วยอะไรไม่ได้มากนัก เพราะต้นเหตุยังไม่ถูกขจัดออกไป

บางคนตื่นเช้าได้สวยงาม แต่กลับต้องมานั่งอยู่ในสำนักงาน มีแฟ้มเอกสารกองท่วมหัว ไม่มีโอกาสได้ตื่นเช้า บางคนมีความสุขที่ได้วิ่งระยะเบาๆ ได้ดวงดาวยามค่ำคืน แต่กลับต้องมาสะสมยอดเงินฝากในธนาคาร แล้วคนเหล่านั้นก็บอกว่าตนไม่มีความสุข “โปรดสอนการปฏิบัติสมาธิภาวนาให้เราด้วย” ข้าพเจ้าสอนให้ก็ได้ แต่ท่านคิดว่าสมาธิภาวนาจะช่วยให้พวกเขาบรรลุอะไรได้หรือ พวกเขาจะยังคงเป็นคนเดิมที่สะสมเงินทองและแข่งขันในโลกธุรกิจ สมาธิภาวนาอาจจะช่วยให้พวกเขาผ่อนคลายลงอีกนิด แล้วพวกเขาก็จะทำเรื่องไร้สาระที่เฟื่องกล่าวไปได้ ยอดเยี่ยมกว่าเดิม

ท่านจะท่องมนต์ หรือจะปฏิบัติสมาธิภาวนาก็ได้ มันก็แค่ช่วยให้ท่านอยู่ในจุดเดิมได้ดีขึ้นอีกหน่อย มันยังไม่ใช่การเปลี่ยนสภาวะ

ดังนั้น วิถีทางของข้าพเจ้าจึงมีไว้สำหรับคนที่กล้าหาญจริงๆ ซึ่งเป็นคนที่ไม่กลัวอะไรและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของตน และพร้อมจะเติมพันด้วยทุกสิ่งที่เขาได้อยู่ อันที่จริงท่านก็ไม่มีอะไรมาเติมพันอยู่แล้ว เพราะท่านมีแต่ความทุกข์ กระนั้นผู้คนที่ยังยึดติดความทุกข์ไว้ อย่างเหนียวแน่น

ข้าพเจ้าเคยได้ยินว่า...

ในค่ายฝึกทหารภาคสนาม พลทหารใหม่หมู่หนึ่ง
เพิ่งกลับเข้ามาอยู่ที่พัก หลังจากที่ถูกแดดเดือนมีนาคม
แผดเผาจนไหม้เกรียมตลอดทั้งวัน

“นี่มันชีวิตแบบไหนกัน” พลทหารใหม่คนหนึ่งเอ่ย
ขึ้น “ทั้งไกลปืนเที่ยง ทั้งมีจ่าที่คิดว่าตัวเองเป็นจักรพรรดิ
อิตาลี* ไม่มีเหล่าเบียร์ ไม่มีผู้หญิง แล้วก็ไม่มีวันหยุด
วันลา และที่แย่ที่สุดคือรองเท้าบูตของฉันทันเล็กเกินไป
ตั้งสองเบอร์”

“นายไม่ยากใส่รองเท้าบูตคู่นั้นสินะเพื่อน” เพื่อน
ข้างๆ เอ่ยขึ้น “แล้วทำไมไม่ลองใส่อีกคู่ดูล่ะ”

“ฉันไม่ใส่มันแน่ ฉันทจะพอใจได้เมื่อถอดมันออก
เท่านั้น”

ท่านมีอะไรมาเติมพินอีกหรือ ท่านก็มีแค่ความทุกข์ของท่าน
นั้นแหละ ท่านได้แต่พอใจเวลากล่าวถึงความทุกข์ ดูผู้คนทีกล่าวถึง
ความทุกข์สิ มีใครมีความสุขบ้างล่ะ พวกเขาจ่ายเงินเพื่อความทุกข์ เพราะ
พวกเขาไปหานักจิตวิเคราะห์เพื่อเล่าถึงความทุกข์ของตน พวกเขาจ่ายเงิน
เพื่อมันเขียวนะ พอมีใครมาตั้งใจฟัง พวกเขา ก็มีความสุข

ผู้คนกล่าวถึงความทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า พวกเขาขยายความ
แต่งเติมจนเกินจริง และทำให้เป็นเรื่องราวใหญ่โตยิ่งกว่าชีวิตจริงเสียอีก
ทำไมนะหรือ ก็พวกเขาไม่มีอะไรมาเติมพินนอกจากความทุกข์อย่างไรล่ะ
แต่ผู้คนมักยึดติดสิ่งที่รู้จักและคุ้นเคย ความทุกข์เป็นสิ่งที่เดียวที่พวกเขา
รู้จัก มันคือชีวิตของพวกเขา ทั้งที่ไม่มีอะไรจะเสีย แต่ก็กลัวจะเสียมันไป

*จักรพรรดิอิตาลี (Attila the Hun ค.ศ. 406-453) จักรพรรดิผู้ครองจักรวรรดิฮันและ
สร้างความหวาดหวั่นแก่จักรวรรดิโรมัน

เท่าที่ข้าพเจ้าเห็น ความสุขต้องมาก่อน ความเบิกบานยินดีต้องมาก่อน ทศนคติเรื่องการเฉลิมฉลองต้องมาก่อน ปรัชญาเรื่องความศรัทธาชีวิตต้องมาก่อน จงเบิกบานไว้ หากท่านไม่มีความสุขกับงานที่ทำอยู่ ก็จงเปลี่ยนงาน จงอย่าคอย เพราะการคอยที่ผ่านมามีทั้งหมดของท่านนั้น คือ การคอยโกโดต์* โกโดต์ไม่มีวันมาหาท่าน ท่านมัวแต่คอย แล้วก็ทำให้ชีวิตสูญเปล่าไป เพื่อใครกัน เพื่อสิ่งที่ท่านคอยอย่างนั้นหรือ

หากท่านเห็นประเด็นที่ว่า ท่านเป็นทุกข์ในวิถีชีวิตบางอย่าง จากนั้นชนบทรวมนิยมตั้งเดิมทั้งหลายก็บอกว่าท่านเป็นคนผิด ข้าพเจ้าอยากบอกว่าวิถีชีวิตต่างหากที่ผิด พิจารณาความแตกต่างที่สำคัญนี้ให้ดี ท่านไม่ผิด วิถีชีวิตที่ท่านถูกสั่งสอนมาต่างหากที่ผิด แรงจูงใจของท่านไม่ได้มาจากตัวท่าน มันจึงไม่ได้พาท่านไปถึงจุดหมายปลายทาง มันสวนทางกับเนื้อแท้และธาตุแท้ของท่าน

จงจำไว้ ไม่มีใครตัดสินใจแทนท่านได้ ข้อบัญญัติ ข้อกำหนด และศีลธรรม สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้ท่านก้าวไปไหนไม่ได้ ท่านต้องตัดสินใจเอง ท่านต้องรับผิดชอบชีวิตด้วยตัวเอง มิเช่นนั้นท่านจะไม่มีวันได้อยู่ตรงนั้น เวลาชีวิตมาเคาะประตูเรียกท่าน เพราะท่านมัวแต่ไปอยู่ที่อื่น

หากท่านเกิดมาเพื่อเป็นนักเต้นรำ ชีวิตจะมาเคาะประตูเรียกท่านที่ประตูนักเต้นรำ เพราะชีวิตคิดว่าตอนนี้ท่านต้องเป็นนักเต้นรำ ชีวิตมาเคาะประตูเรียกท่าน แต่ท่านไม่ได้อยู่ตรงนั้นเพื่อพบกับชีวิต ตอนนี้ท่านเป็นนายธนาคารอยู่ แล้วชีวิตจะล่วงรู้ได้อย่างไรว่าท่านจะกลายเป็นนายธนาคาร ชีวิตจะเกิดขึ้นเมื่อท่านมีวิถีชีวิตตามที่ธรรมชาติของท่านต้องการ ชีวิตรู้จักแต่ประตูนั้น แต่ท่านไม่ได้อยู่ตรงนั้นเพื่อพบกับชีวิต

*ตัวละครเอกในเรื่องคอยโกโดต์ (Waiting for Godot) เขียนโดย ซามูเอล เบคเกตต์

เพราะท่านมีตัวตนไปอยู่ที่อื่น ท่านมีแต่ตัวตนและสวมหน้ากากเป็นคนอื่น ท่านมีแต่ใช้ชื่อของคนอื่น โลกแห่งการดำรงอยู่ยังคงตามหาท่านต่อไป โลกแห่งการดำรงอยู่รู้จักชื่อของท่าน แต่ท่านลืมชื่อของตัวเองไปแล้ว โลกแห่งการดำรงอยู่รู้จักที่อยู่ของท่าน แต่ท่านไม่ได้อยู่ตรงนั้น เพราะโลกแห่งปรากฏการณ์ทำให้ท่านไขว้เขวเสียแล้ว

“เมื่อคืนฉันฝันว่าเป็นเด็ก” โจ้เล่าให้อัลฟัง “ฉันได้ตัว
ฟรีเล่นเครื่องเล่นในสวนสนุกดิสนีย์แลนด์ เป็นช่วงเวลา
วิเศษจริง ๆ ฉันไม่ต้องเลือกว่าจะเล่นเครื่องเล่นอันไหน
ก่อน ฉันได้เล่นหมดทุกอย่างเลยนะ”

“ฟังดูเข้าทำนี่” อัลเอ่ยขึ้น “เมื่อคืนฉันก็ฝัน ฉันฝัน
ว่ามีสาวสวยผมบลอนด์มาเคาะประตูเรียกและมีอารมณ์
ปรารถนาในตัวฉันเป็นที่สุด พอเราเริ่มมีอะไรกัน ก็มีสาว
สวยคมเข้มเข้ามาอีกคน แล้วหล่อนก็ต้องการฉันด้วยสิ”

“ว้าว ฉันอยากไปอยู่ตรงนั้นบ้าง ทำไมนายไม่เรียก
ฉันล่ะ”

“ฉันเรียกนายแล้วอัล แต่แม่นายบอกว่า นายอยู่ที่
สวนสนุกดิสนีย์แลนด์”

ทางเดียวที่ชะตาลิขิตจะหาท่านเจอได้ ก็คือการมีวิถีชีวิตโดยให้
สิ่งที่อยู่ภายในตัวท่านผลิดอกบานสะพรั่ง โลกแห่งการดำรงอยู่ต้องการ
ให้ท่านมีวิถีชีวิตเช่นนี้ หากท่านไม่เจอธาตุแท้และความเป็นธรรมชาติ
ภายในตัวท่าน ท่านก็ไม้อาจมีความสุขได้ และหากท่านมีความสุขไม่ได้
ท่านก็ปฏิบัติสมาธิภาวนาไม่ได้

ทำไมผู้คนจึงคิดว่าการปฏิบัติสมาธิภาวนานำความสุขมาให้ จริงอยู่พวกเขา มักจะเจอคนมีความสุขเวลาที่คนคนนั้นอยู่ในสมาธิภาวนา เพราะสองสิ่งนี้เกี่ยวพันกันอยู่ คนที่อยู่ในบรรยากาศของความมั่งคั่ง และสมาธิภาวนามักจะมีปีติสุขเปี่ยมล้นเปล่งประกายออกมา ผู้คนจึงคิดว่าความสุขเกิดขึ้นเวลาปฏิบัติสมาธิภาวนา

ในทางกลับกัน สมาธิภาวนาเกิดขึ้นเวลามีความสุข แต่การมีความสุขเป็นเรื่องยาก และการปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นเรื่องง่าย การจะมีความสุขได้หมายถึงวิถีชีวิตของท่านต้องเปลี่ยนไปอย่างดุดี๊ด ชีวิตของท่านต้องเปลี่ยนไปอย่างทันทีทันใด เพราะท่านไม่ควรเสียเวลาอีกแล้ว ท่านจะไม่ดำเนินชีวิตอย่างที่เปิ่นมาในอดีต เมื่อฟ้าผ่าเปรี้ยงลงมา วิถีชีวิตเดิมต้องสิ้นสุดลง และท่านต้องเริ่มนับหนึ่งใหม่ ท่านจะเริ่มมีวิถีชีวิตใหม่อย่างที่ท่านต้องการ ซึ่งเดิมที่ท่านต้องมีวิถีชีวิตอย่างนี้ถ้าท่านไม่ถูกรบกวนโดยพ่อแม่ สังคม และทางการ และไม่ถูกใครมาทำให้ไขว่ไขวไปเสียก่อน เว้นแต่ว่าท่านไขว่ไขวเสียเอง

ท่านต้องละวางวิถีชีวิตแบบที่ใครๆ ยัดเยียดให้ท่าน แล้วท่านต้องหาเปลวไฟภายในตัวท่านให้เจอ



SAMPLE

SAMPLE

ความสุขคืออะไร

ความสุขขึ้นอยู่กับเรา



ความสุขคืออะไร ความสุขขึ้นอยู่กับตัวท่านเอง มันขึ้นอยู่กับว่าท่านมีความรู้สึกตัวหรือไม่มีความรู้สึกตัว มันขึ้นอยู่กับว่าท่านหลับไหลไม่ได้สติหรือรู้สึกตัวตื่นขึ้น มีกฎของเมอร์ฟี* ข้อหนึ่งกล่าวว่าไว้ว่าคนมีสองประเภท ประเภทแรกคือคนที่จำแนกมนุษยชาติออกเป็นสองกลุ่ม และอีกประเภทคือคนที่ไม่ได้จำแนกมนุษยชาติ ข้าพเจ้าคือคนประเภทแรกที่ยังจำแนกมนุษยชาติออกเป็นสองกลุ่มคือ คนที่หลับไหลไม่ได้สติกับคนที่รู้สึกตัวตื่นขึ้น และแน่นอนว่ามีคนที่ครึ่งหลับครึ่งตื่นอยู่ระหว่างสองกลุ่มนั้นด้วย

ความสุขขึ้นอยู่กับตัวท่านเอง มันขึ้นอยู่กับว่าท่านมีความรู้สึกตัวอยู่ในระดับไหน หากท่านหลับไหลไม่ได้สติ ความสุขของท่านก็คือความสุขสำราญ ความสุขสำราญหมายถึงความสุขทางผัสสะ หมายถึงการพยายามใช้ร่างกายบรรลุนิเวศที่ไม้อาจบรรลุนิเวศด้วยร่างกายได้ ตอนนี้ผู้คนกำลังพยายามทุกวิถีทางที่จะใช้ร่างกายบรรลุนิเวศให้ได้

ร่างกายมอบความสุขสำราญแก่ท่านได้เพียงชั่วครู่ชั่วยาม แล้วก็มอบความเจ็บปวดแก่ท่านไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ทุกครั้งที่มีความสุข

*กฎของเมอร์ฟี (maxim of murphy) ถือกำเนิดมาจากเอ็ดเวิร์ด เอ. เมอร์ฟี ผู้กล่าวทำนองว่า "สิ่งใดก็ตามหากผิดพลาดได้ มันก็จะผิดพลาด" แล้วผู้คนก็นำไปกล่าวจนติดปากและกลายเป็นกฎของเมอร์ฟีในที่สุด จากนั้นจึงมีผู้คิดค้นกฎของเมอร์ฟีออกมาเรื่อยๆ

สำราญ ก็จะมีสิ่งตรงกันข้ามตามมาเสมอ เพราะร่างกายอยู่ในโลกแห่ง
ทวิภาวะ ไม่ต่างอะไรกับเมื่อมีกลางวันก็ย่อมมีกลางคืนตามมา เมื่อมี
ความตายก็ย่อมมีชีวิตตามมา เมื่อมีชีวิตก็ย่อมมีความตายตามมา มัน
คือวงจรอุบาทว์ เมื่อท่านมีความสุขสำราญก็ย่อมมีความเจ็บปวดตามมา
เมื่อท่านมีความเจ็บปวดก็ย่อมมีสำราญตามมา แต่ท่านไม่เคยสบายใจ
เลย เมื่อท่านมีความสุขสำราญ ท่านก็กลัวว่าจะสูญเสียมันไป ความกลัว
คือพิษร้ายบ่อนทำลายความสุขสำราญนั้น และเมื่อท่านหลงจมอยู่ในความ
เจ็บปวด ท่านก็จะทุกข์ทรมานและพยายามทุกวิถีทางที่จะหนีออกมาจาก
ความเจ็บปวดนั้น แต่ท่านก็ทำได้แค่กลับไปหลงจมอยู่ในความเจ็บปวดอีก

พระพุทธเจ้าทรงเรียวงจรอุบาทว์นี้ว่าการเวียนว่ายตายเกิด เรา
ยังคงเคลื่อนไปกับการเวียนว่ายตายเกิดนี้ และยังคงยึดติดมันต่อไป...และ
การเวียนว่ายตายเกิดก็ยังคงดำเนินต่อไป เดี่ยวความสุขสำราญก็หลุดขึ้น
มา เดี่ยวความเจ็บปวดก็หลุดขึ้นมา เราจึงถูกบดขยี้อยู่ที่ท่ามกลางสองสิ่งนี้

คนที่หลับไหลไม่ได้สติรู้จักเพียงความสุขทางผัสสะเท่านั้น โลก
ของเขามีแต่เรื่องของกินและเรื่องเพศ เขายังคงเคลื่อนไปมาระหว่างสอง
เรื่องนี้ หากเขาอดกั้นอารมณ์ทางเพศไว้ เขาจะหมกมุ่นเรื่องของกิน
พลังงานแกลงไปมาเหมือนลูกตุ้ม และไม่ว่าสิ่งที่ท่านเรียกว่าความสุข
สำราญจะเป็นอะไร อย่างมากมันก็เป็นแค่การระบายความตึงเครียด

พลังงานทางเพศสะสมอยู่ในตัวท่าน ร่างกายของท่านจึงตึงเครียด
และหนักอึ้ง แล้วท่านก็ต้องการปลดปล่อยมันออกมา สำหรับคนที่หลับไหล
ไม่ได้สติ การมีความรู้สึกทางเพศเป็นแค่การระบายเหมือนกับการจาม
เมื่อเขาได้ระบายความตึงเครียดออกมา ความตึงเครียดจึงหายไป แต่มัน
จะสะสมเพิ่มพูนขึ้นมาอีก ส่วนของกินก็ทำให้ท่านอโรยล้นได้ชั่วครู่ชั่วยาม
เท่านั้น แต่ผู้คนมากมายกลับอยู่เพื่อกิน มีน้อยคนนักที่กินเพื่ออยู่

โคลัมบัสเดินเรืออยู่นานสามเดือนโดยไม่เห็นอะไร
เลยนอกจากน้ำทะเล วันหนึ่งเขามองออกไปที่ขอบฟ้า
แล้วก็เห็นต้นไม้ หากท่านคิดว่าโคลัมบัสตั้งใจที่เห็นต้นไม้
ท่านน่าจะได้เห็นสุนัขของเขา

นี่คือโลกของความสุขทางผัสสะ ซึ่งให้อภัยได้สำหรับสุนัข
แต่ไม่ใช่สำหรับท่าน

ในการนัดเจอกันครั้งแรกของคู่อริ ชายหนุ่มอยาก
หากิจกรรมที่ทำให้ทั้งคู่มีความสุข เขาจึงชวนหล่อนไป
โยนโบว์ลิ่ง แต่หล่อนตอบว่าไม่สนใจ แล้วพอเขาชวนไป
ดูภาพยนตร์ หล่อนก็ตอบว่าไม่สนใจ ขณะที่เขาพยายาม
คิดว่าจะชวนหล่อนทำอะไรดี เขาก็ยื่นบุหรี่ให้หล่อน และ
ถูกหล่อนปฏิเสธ คราวนี้เขาจึงชวนหล่อนไปเดินรำและ
หาอะไรดื่มที่สถานบันเทิงเปิดใหม่ หล่อนก็ปฏิเสธเขา
อีก โดยตอบว่าหล่อนไม่สนใจกิจกรรมพวกนี้

เมื่อเข้าตาจน เขาจึงชวนหล่อนไปพลอดรักยาม
ค่ำคืนที่ห้องของเขา แล้วเขาก็ต้องประหลาดใจว่า หล่อน
ตอบตกลงอย่างมีความสุข จวบเขาอย่างดูดีดี และบอก
ว่า “เห็นไหม แค่นี้เราก็มีความสุขแล้ว”

สิ่งที่ท่านเรียกว่า “ความสุข” ต้องอาศัยผู้อื่น สำหรับคนที่หลับไหล
ไม่ได้สติแล้ว ความสุขของเขาคือความสุขทางผัสสะ พอมีความสุขกับผัสสะ
หนึ่งแล้ว ก็วิ่งแร่ไปหาอีกผัสสะหนึ่ง เขามีชีวิตอยู่เพื่อความเข้าใจอัน
น้อยนิด เขามีชีวิตอย่างผิวเผิน เขาไม่ได้มีชีวิตอย่างลุ่มลึกและมีคุณภาพ
เขามีชีวิตอยู่ในโลกของปริมาณ

คราวนี้ก็มาถึงคนที่เครื่องหลับเครื่องตื่น คนที่ทั้งไม่ตื่นและไม่หลับเสียทีเดียว ท่านเองก็เคยมีประสบการณ์แบบนี้ในตอนเช้าตรู่ ยังวงอยู่แต่ก็ไม่ได้หลับ เพราะท่านได้ยินเสียงดังภายในบ้าน มีคนกำลังชงชาแล้วเสียงกาดัมน้ำก็ดังขึ้น หรือไม่ก็เป็นเสียงเด็ก ๆ ที่กำลังเตรียมตัวจะไปโรงเรียน ท่านได้ยินเสียงเหล่านั้น แต่ท่านยังไม่ได้ตื่นขึ้นมา เสียงเหล่านั้นดังแว่วเข้ามาราวกับว่ามาจากที่ห่างไกล ราวกับว่าท่านฝันไป ท่านไม่ได้ฝันไปหรอก แต่ท่านอยู่ในสภาวะครึ่งหลับครึ่งตื่นต่างหาก

สภาวะเดียวกันนี้เกิดขึ้นตอนที่ท่านเริ่มอยู่ในสมาธิภาวนา ผู้ที่ไม่ได้อยู่ในสมาธิภาวนาคือผู้ที่หลับฝัน ส่วนผู้ที่อยู่ในสมาธิภาวนาจะเริ่มเคลื่อนจากสภาวะหลับไหลไม่ได้สติเข้าสู่สภาวะรู้สึกตัวตื่นขึ้น ซึ่งทำให้ความสุขของเขาแตกต่างจากความสุขทางผัสสะอย่างสิ้นเชิง ความสุขเช่นนี้เน้นเรื่องคุณภาพมากกว่าปริมาณ เป็นความสุขทางใจมากกว่าความสุขทางกาย ผู้ที่อยู่ในสมาธิภาวนามีความสุขกับเสียงดนตรีและบทกวียิ่งกว่าเดิม พวกเขามีความสุขกับการสร้างสรรค์ผลงาน พวกเขามีความสุขกับความงามของธรรมชาติ พวกเขามีความสุขกับความเงียบสงบ พวกเขามีความสุขอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ความสุขเช่นนี้ยิ่งยืนกว่ามาก ถึงแม้เสียงดนตรีจะหยุดลง ท่านก็ยังมีความสุขได้ไม่รู้ลืม

ความสุขเช่นนี้ไม่ใช่การระบายนั่นความสุขทางใจจึงแตกต่างจากความสุขทางผัสสะตรงที่มันไม่ใช่การระบายนั่นคือการบำรุงหล่อเลี้ยง ท่านเริ่มเติมเปี่ยมและไหลล้นออกมา ขณะที่ท่านฟังเสียงดนตรีอันไพเราะบางสิ่งภายในตัวท่านก็ถูกจุดประกายขึ้น ท่านจึงผสานกลมกลืนเข้ากับเสียงดนตรี หรือขณะที่ท่านเดินรำ จู่ ๆ ท่านก็ลืมนึกถึงร่างกาย เพราะตัวท่านเบาหวิวไร้น้ำหนัก จู่ ๆ อัดตาดัตว์ตนก็เริ่มอ่อนปวกเปียก แล้วผู้เดินรำก็หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับการเดินรำ

ความสุขเช่นนี้สูงส่งและลุ่มลึกกว่าความสุขทางผัสสะ แต่ความสุขเช่นนี้ยังไม่ใช่ความสุขสูงสุด ความสุขสูงสุดจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อก่อนรู้สึกรู้ตัวตื่นขึ้นอย่างเต็มที่และเป็นพุทธะแล้วเท่านั้น เมื่อใดภายในตัวท่านเต็มไปด้วยแสงสว่าง ปราศจากความมืดมนทั้งปวง อึดตาดำดวงนั้นก็หายไป ความตึงเครียดและความวิตกกังวลก็จะหายไป ท่านจะอยู่ในสภาวะไม่ทุกข์ร้อนใดๆ ท่านจะมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะ อดีตและอนาคตจะไม่มีอีกต่อไป ท่านดำรงอยู่ ณ ที่นี้และขณะนี้อย่างเต็มเปี่ยม ไม่มีเวลาใดนอกจากขณะนี้ ไม่มีที่ไหนนอกจากที่นี่ แล้วทันใดนั้นทั่วทั้งท้องฟ้าก็พลันหายเข้าไปภายในตัวท่าน นี่เองคือปีติสุขเปี่ยมล้น นี่เองคือความสุขที่แท้จริง

จงแสวงหาปีติสุขเปี่ยมล้น มันเป็นสิทธิของท่านมาตั้งแต่เกิด อย่ามัวหลงเดินวนอยู่ในปากรกฏของความสุขทางผัสสะ ลอยตัวให้สูงขึ้นอีกนิดเพื่อพบกับความสุขทางใจ จากนั้นจึงพบกับปีติสุขเปี่ยมล้น ความสุขทางผัสสะเป็นเรื่องของสัตว์โลก ความสุขทางใจเป็นเรื่องของมนุษย์ ปีติสุขเปี่ยมล้นเป็นเรื่องของผู้ประเสริฐ ความสุขทางผัสสะคือโชที่พันนาการ ท่านไว้ ความสุขทางใจเปิดโอกาสให้ท่านมีอิสรภาพได้มากขึ้น แต่ก็ยังเป็นแค่อิสรภาพเพียงน้อยนิดเท่านั้น ปีติสุขเปี่ยมล้นมอบอิสรภาพแก่ท่านอย่างสมบูรณ์ ท่านเริ่มเคลื่อนไหวสูงขึ้น ปีติสุขเปี่ยมล้นติดปีกให้แก่ท่าน ท่านจึงไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของโลกอันหยาบกระด้างอีกต่อไป ท่านกลายเป็นส่วนหนึ่งของท้องฟ้า ท่านกลายเป็นแสงสว่าง ท่านมีแต่ความเบิกบานยินดี

ความสุขทางผัสสะต้องอาศัยผู้อื่น ในขณะที่ความสุขทางใจไม่ต้องอาศัยผู้อื่นมากนัก แต่ก็ยังแยกส่วนกับท่านอยู่ ส่วนปีติสุขเปี่ยมล้นนั้นไม่ต้องอาศัยผู้อื่นและไม่ได้แยกส่วนกับท่าน ปีติสุขเปี่ยมล้นคือความเป็นตัวท่านที่แท้จริงหรือธรรมชาติแท้ของท่านนั่นเอง



จากเปลือกนอกสู่แก่นแท้



พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ความสุขทางผัสสะนั้นมีอยู่ ปิติสุขเปี่ยมล้นก็มีอยู่

จงสละความสุขทางผัสสะ แล้วปิติสุขเปี่ยมล้นจะเป็นของท่าน

จงพิจารณาพระพุทธวจนะนี้ในสมาธิภาวนาระดับลึกเท่าที่จะลึกได้ เพราะพระพุทธวจนะนี้แฝงไว้ด้วยสัจธรรมอันลึกซึ้งถึงแก่น จงทำความเข้าใจและพิจารณาคำสี่คำนี้ คำแรกคือ ความสุขทางผัสสะ คำที่สองคือ ความสุขทางใจ คำที่สามคือ ความเบิกบานยินดี และคำที่สี่ก็คือ ปิติสุขเปี่ยมล้น

ความสุขทางผัสสะเป็นเรื่องทางร่างกาย เป็นเรื่องผิวเผินที่สุดในชีวิต มันคือการกระตุ้นให้เกิดความพอใจ ความสุขทางผัสสะอาจเกิดจากเรื่องทางเพศ หรืออาจเกิดจากการสัมผัสอย่างอื่น ความสุขทางผัสสะอาจทำให้ท่านกลายเป็นคนหมกมุ่นเรื่องของกิน ร่างกายคือเปลือกนอกไม่ใช่แก่นแท้ การมีชีวิตที่เปลือกนอก คือการมีชีวิตภายใต้การควบคุมของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวท่าน คนที่แสวงหาความสุขทางผัสสะ จึงเป็นคนที่อยู่ภายใต้การควบคุมของปัจจัยภายนอก เหมือนคลื่นในมหาสมุทรที่อยู่ภายใต้การควบคุมของลม เวลาลมพัดแรง คลื่นก็เกิดขึ้น แล้วพอลมหยุดพัด คลื่นก็หายไป คลื่นไม่ได้ดำรงอยู่ด้วยตัวของมันเอง มันต้องอาศัยปัจจัยภายนอก แล้วสิ่งใดที่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอก สิ่งนั้นย่อมนำมาซึ่งพันธนาการ

ความสุขทางผัสสะต้องอาศัยผู้อื่น หากท่านรักผู้หญิงสักคนหนึ่ง หากการรักผู้หญิงคนนั้นเป็นความสุขทางผัสสะ หล่อนก็จะกลายเป็น นายของท่าน หากท่านรักผู้ชายสักคนหนึ่ง หากการรักผู้ชายคนนั้นเป็นความสุขทางผัสสะ และท่านเป็นทุกข์ สิ้นหวัง เศร้าเสียใจเวลาเขาจากไป แสดงว่าท่านได้พ้นจากการตัวเองไว้แล้ว เมื่อท่านสร้างที่คุ้มขังขึ้นมา ท่านจึงไม่มีอิสรภาพอีกต่อไป หากท่านแสวงหาเงินทองและอำนาจ ชีวิตของท่านจะขึ้นอยู่กับเงินทองและอำนาจ หากการสะสมเงินทองคือความสุขทางผัสสะ ท่านจะทุกข์มากขึ้นเรื่อยๆ เพราะยิ่งท่านมีเงินทองมาก ท่านก็ยิ่งอยากได้มันมากขึ้นอีก และเพราะยิ่งท่านมีเงินทองมาก ท่านก็ยิ่งกลัวว่าจะสูญเสียมันไป

ความสุขทางผัสสะคือตาบสองคม คมตาบแรกคือการอยากได้มากขึ้นไปอีก ยิ่งท่านอยากได้ ท่านก็ยิ่งขาดแคลน ยิ่งกลัวงเปล่า ส่วนอีกคมตาบหนึ่งก็คือ ยิ่งท่านมีเงินทอง ท่านก็ยิ่งกลัวว่าจะถูกใครมาพรากเอาไป มันอาจถูกขโมย ธนาคารอาจล้ม หรือไม่ประเทศอาจเปลี่ยนระบอบการปกครองเป็นคอมมิวนิสต์...เงินทองต้องขึ้นอยู่กับสิ่งต่างๆ นานา เงินทองไม่ได้ทำให้ท่านเป็นนาย แต่มันทำให้ท่านเป็นทาส

ความสุขทางผัสสะเป็นเรื่องเปลือกนอก มันจึงต้องขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกเป็นธรรมดา มันคือการกระตุ้นให้เกิดความพอใจเท่านั้น หากท่านมีความสุขสำราญกับการกิน ความสุขของท่านคืออะไรกันแน่ ก็แค่รสอร่อย ประเดี้ยวประด้าว เวลาของกินผ่านตุ่มรับรสที่ลิ้น และท่านแปลผลการรับรสว่าท่านรู้สึกชอบใจ การแปลผลในวันนี้อาจทำให้รู้สึกชอบใจ แต่วันพรุ่งนี้ท่านอาจรู้สึกไม่ชอบใจก็ได้ หากท่านกินของเดิมๆ ซ้ำกันทุกวัน ตุ่มรับรสก็จะไม่รู้สึกรู้สา ในไม่ช้าท่านก็จะเบื่อรสชาตินั้นไปเอง

ผู้คนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายก็เพราะอย่างนี้เอง วันหนึ่งท่านวิ่งไล่ตามผู้ชายหรือผู้หญิงสักคนหนึ่ง พอวันต่อมาท่านก็พยายามหาข้ออ้าง

เพื่อใช้กำจัดคนคนนั้นออกไปจากชีวิต คนคนเดิมที่ไม่มีอะไรเปลี่ยนไปสักอย่าง เกิดอะไรขึ้นระหว่างนั้น ท่านเบื่อหน่ายหล่อนเพราะความพอใจของท่านอยู่ที่การได้เจออะไรใหม่ๆ ตอนนี้อยู่หล่อนไม่มีอะไรใหม่สำหรับท่านอีกแล้ว ท่านทำความรู้จักทุกตารางนิ้วและส่วนหัวส่วนโค้งของหล่อนหมดแล้ว คราวนี้จิตจึงโหยหาอะไรใหม่ๆ

จิตโหยหาอะไรใหม่ๆ เสมอ จิตยึดโยงท่านไว้ที่ไหนสักแห่งในอนาคต จิตทำให้ท่านมีความหวัง แต่มันไม่เคยทำให้ท่านสมหวังได้สักที มันทำอย่างนั้นไม่ได้หรอก มันทำได้แต่สร้างความหวังและความปรารถนาขึ้นมาเท่านั้น

ความหวังและความปรารถนาที่ผุดขึ้นในจิต ก็ไม่ต่างอะไรกับไปไม้ที่แตกยอดออกมาเรื่อยๆ ท่านต้องการบ้านหลังใหม่ แล้วพอท่านได้บ้านใหม่สมใจ ความพอใจหายไปในไหนแล้วล่ะ มันอยู่แค่ประเดี๋ยวเดียวเวลาท่านได้ในสิ่งที่หวังเท่านั้นแหละ วันที่ที่ท่านได้ในสิ่งที่หวัง จิตจะไม่สนใจมันอีกต่อไป มันเริ่มชักใยความปรารถนาขึ้นมาใหม่ มันเริ่มคิดถึงอย่างอื่น คิดถึงบ้านที่หลังใหญ่กว่าเดิมเสียแล้ว

ความสุขทางผัสสะห้วงเหนียวท่านไว้ให้อยู่ในสภาพเสียดสีและกระวนกระวายใจ ท่านไม่เคยหาความสงบได้เลย ความปรารถนาที่เกินห้ามใจทั้งหลายต่างส่งเสียงแข็งแรงแเรียกร้องความสนใจ ท่านยังคงตกอยู่ในวงล้อมของความปรารถนาที่เสียดสี และที่มันเสียดสีก็เพราะไม่ได้ในสิ่งที่หวัง มันยังคงลากท่านไปมาไม่หยุดหย่อน ความปรารถนาหนึ่งดึงท่านไปทางซ้าย ส่วนอีกความปรารถนาหนึ่งก็ดึงท่านไปทางขวา พอท่านทำให้มันสมปรารถนาพร้อมๆ กัน ท่านก็รู้สึกเหมือนแตกเป็นเสี่ยงๆ ท่านรู้สึกเหมือนถูกฉีกออกเป็นชิ้นๆ แล้วก็ไม่มีใครเป็นต้นเหตุของสถานการณ์นี้ทั้งนั้น ความโง่เขลาของความสุขตามใจปรารถนานั้นแหละที่เป็นต้นเหตุ

แล้วปรากฏการณ์นี้ก็ยิ่งซับซ้อนขึ้นไปอีก เมื่อไม่ใช่แค่ท่านคนเดียวที่แสวงหาความสุขตามใจปรารถนา ผู้คนนับล้านก็กำลังแสวงหาความสุขตามใจปรารถนาเช่นกัน ด้วยเหตุนี้จึงเกิดการดิ้นรนต่อสู้ การแข่งขัน ความรุนแรง และสงคราม ทุกคนต้องกลายเป็นศัตรูกันเพียงเพราะมีเป้าหมายเดียวกัน และเชื่อว่าทุกคนจะได้บรรลุเป้าหมายนี้ ท่านจึงดิ้นรนต่อสู้อย่างสุดชีวิต ท่านต้องเสี่ยงชีวิตกับทุกอย่าง แล้วท่านก็ไม่ได้อะไรกลับมาเลย เพราะเวลาท่านได้อะไรมา ก็เหมือนท่านไม่ได้อะไร ทั้งชีวิตของท่านต้องสูญเปล่าไปกับการดิ้นรนต่อสู้ ชีวิตที่น่าจะเป็นการเฉลิมฉลองต้องกลายเป็นการดิ้นรนต่อสู้อันยืดเยื้อโดยไม่มีจำเป็น

เมื่อใดที่ท่านหมกมุ่นอยู่กับการแสวงหาความสุขทางผัสสะ ท่านจะไม่มีทางรักใคร่ได้ เพราะผู้ที่แสวงหาความสุขทางผัสสะจะใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือ และการใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือเป็นเรื่องไร้คุณธรรมที่สุด เพราะทุกชีวิตย่อมมีจุดหมายปลายทางของตัวเอง ท่านจึงไม่อาจใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือได้ แต่ในการแสวงหาความสุขทางผัสสะ ท่านต้องใช้ผู้อื่นเป็นเครื่องมือ ท่านต้องกลายเป็นคนมีเล่ห์เหลี่ยมเพราะมันคือการดิ้นรนต่อสู้ หากท่านไม่หลอกหลวง ผู้อื่นก็จะหลอกหลวงท่าน ท่านจึงต้องหลอกหลวงพวกเขา ก่อน

มาเกียเวลลี* แนะนำเหล่าผู้แสวงหาความสุขสำราญว่า วิธีป้องกันตัวที่ดีที่สุดคือการจู้จिम อย่ร้อให้ใครมาจู้จिमท่านก่อน ท่านต้องเข้าไปจู้จिमเขาก่อน ผู้คนต่างปฏิบัติตามคำแนะนำนี้ ทั้งที่บางคนไม่รู้อะไรเกี่ยวกับมาเกียเวลลีด้วยซ้ำ

*มาเกียเวลลี (Machiavelli ค.ศ. 1469-1527) นักปรัชญาและนักเขียนชาวอิตาลี มีชื่อเสียงจากงานเขียนเรื่องสันการเมืองเรื่อง เจ้าผู้ปกครอง

เรื่องแปลกประหลาดมีอยู่ว่า ผู้คนรู้เรื่องเกี่ยวกับพระพุทธเจ้า พระโมฮัมหมัด หรือไม่มีก็พระกฤษณะ แต่ไม่มีใครปฏิบัติตามที่ท่านเหล่านี้เลย ผู้คนไม่รู้จะอะไรเกี่ยวกับมาเกียเวลลีมากนัก แต่กลับปฏิบัติตามที่มาเกียเวลลีราวกับว่าเลื่อมใสศรัทธาเขายิ่งนัก ถึงท่านไม่ได้อ่านผลงานของท่านก็ปฏิบัติตามที่เขาไปเรียบร้อยแล้ว สังคมของท่านอิงอยู่กับหลักการของมาเกียเวลลี มันจึงเป็นสังคมที่เต็มไปด้วยเกมการเมือง ก่อนที่ใครจะมาฉกฉวยอะไรไปจากท่าน จงฉกฉวยมาจากเขาและระวังตัวไว้ตลอดเวลา เป็นธรรมดาที่ท่านจะตั้งเครียดและวิตกกังวล เพราะท่านต้องระวังตัวตลอดเวลา ทุกคนต่อต้านท่าน และท่านก็ต่อต้านทุกคน

ดังนั้นความสุขทางผัสสะจึงไม่ใช่เป้าหมายของชีวิต และไม่มีทางเป็นไปได้ด้วย

คราวนี้มาทำความเข้าใจคำที่สอง นั่นคือคำว่าความสุขทางใจ ความสุขทางผัสสะเป็นเรื่องร่างกายภายนอก ความสุขทางใจเป็นเรื่องความรู้สึกนึกคิด ซึ่งดีกว่า ประณีตกว่า และสูงส่งกว่านิดหน่อย...แต่ไม่ได้ต่างจากความสุขทางผัสสะมากนัก อาจกล่าวได้ว่าความสุขทางผัสสะคือความสุขทางใจขั้นต่ำ ความสุขทางใจคือความสุขทางผัสสะขั้นสูง ความสุขทางผัสสะยังล้าหลังอยู่ เพราะเป็นเรื่องของสัตว์โลก ความสุขทางใจมีวิวัฒนาการขึ้นมาอีกนิด เป็นเรื่องของมนุษย์ขึ้นมาอีกหน่อย แต่ก็ยังเป็นการเล่นแบบเดิมๆ ในโลกของจิตปรุงแต่ง ท่านแค่นี้ไม่ได้ให้ความสำคัญกับผัสสะทางกาย ท่านหันมาให้ความสำคัญกับผัสสะทางใจมากกว่า แต่มันก็ไม่ได้ต่างกันเลย

คำที่สามคือคำว่าความเบิกบานยินดี ความเบิกบานยินดีเป็นเรื่องทางจิตวิญญาณ ซึ่งแตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากความสุขทางใจและความสุขทางผัสสะ ความเบิกบานยินดีไม่ต้องอาศัยปัจจัยภายนอกหรือผู้อื่น มันคือสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวท่าน ความเบิกบานยินดีไม่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

ท่านเบิกบานยินดีได้ด้วยตัวของท่านเองโดยไม่ต้องมีสิ่งใดมากระตุ้น เพราะความเบิกบานยินดีคือความสุขสงบใจเวลาท่านอยู่ในสมาธิภาวนา

แต่ในพระพุทธรูทขณะนี้พระพุทธรเจ้าไม่ได้ตรัสถึงความเบิกบานยินดี เพราะว่ายังมีสิ่งที่อยู่เหนือความเบิกบานยินดีขึ้นไปอีก และสิ่งนั้นคือ ปิติสุขเปี่ยมล้น ปิติสุขเปี่ยมล้นคือความบริบูรณ์และการล่วงพ้น ซึ่งไม่ได้เป็นทั้งเรื่องทางกาย เรื่องทางใจ และเรื่องทางจิตวิญญาณ พระพุทธรเจ้าตรัสถึงเพียงสองคำเท่านั้น คำแรกคือความสุขทางผัสสะ ซึ่งกินความถึงความสุขทางใจด้วย คำที่สองคือปิติสุขเปี่ยมล้น ซึ่งกินความถึงความเบิกบานยินดีด้วย

ปิติสุขเปี่ยมล้นหมายถึงสภาวะที่ท่านไปถึงส่วนลึกที่สุดภายในตัวท่าน ซึ่งตรงนั้นไม่มีอดีตตัวตนอยู่เลย จะมีก็แต่ความเจียบสงบเท่านั้น ในความเบิกบานยินดีนั้น ท่านยังมีอดีตตัวตนอยู่นิด ๆ แต่ในปิติสุขเปี่ยมล้นท่านไร้อดีตตัวตน เพราะอดีตตัวตนละลายหายไปแล้ว ท่านจึงอยู่ในสภาวะไม่มีไม่เป็น

พระพุทธรเจ้าทรงเรียกสภาวะนั้นว่า “นิพพาน” ซึ่งหมายถึงการที่ท่านยุติการเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ท่านเป็นเพียงแต่ความว่างอันไร้ขอบเขตดุจท้องฟ้ากว้าง และทันทีที่ท่านไร้ขอบเขตดุจท้องฟ้ากว้าง ภายในตัวท่านจะเต็มไปด้วยดวงดาว แล้วท่านก็จะเริ่มมีชีวิตที่ต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง เหมือนตายแล้วเกิดใหม่

ความสุขทางผัสสะเกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราวตามกาลเวลา ปิติสุขเปี่ยมล้นอยู่เหนือกาลเวลา ความสุขทางผัสสะมีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด ปิติสุขเปี่ยมล้นคงอยู่ตลอดกาล ความสุขทางผัสสะผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ปิติสุขเปี่ยมล้นไม่เคยผ่านไป จึงไม่มีวันจะผ่านไป มันอยู่ในส่วนลึกที่สุดภายในตัวท่านตั้งแต่แรกแล้ว ความสุขทางผัสสะเป็นสิ่งที่ท่านต้องฉกฉวยมาจากผู้อื่น ท่านจึงกลายเป็นขอทานหรือไม่ก็เป็นหัวขโมย ปิติสุขเปี่ยมล้นต่างหากที่ทำให้ท่านได้เป็นนายของตนเอง

ปีติสุขเปี่ยมล้นไม่ใช่สิ่งที่ท่านเสกสรรปั้นแต่งขึ้นมาได้ แต่เป็นสิ่งที่ท่านต้องมองเห็น ปีติสุขเปี่ยมล้นคือธรรมชาติแท้ภายในตัวท่าน ซึ่งอยู่ในส่วนลึกที่สุดภายในตัวท่านตั้งแต่แรกแล้ว ท่านแค่มองไม่เห็นมันเท่านั้นเอง เพราะท่านมัวแต่มองออกไปข้างนอก แทนที่จะมองเข้าไปข้างใน

มนุษย์มีความทุกข์อยู่อย่างเดียวกันเท่านั้น นั่นคือการที่มนุษย์มัวแต่มองออกไปข้างนอกเพื่อแสวงหาความสุข แต่แล้วก็ไม่ได้พบกับความสุข เพราะความสุขอยู่ภายในตัวเราต่างหาก

เป็นวันหนึ่งหญิงผู้ทรงปัญญาชาวซุฟี* นามว่า
ราเบียกำลังหาอะไรสักอย่างบนถนนหน้าบ้าน ขณะ
เดียวกันดวงอาทิตย์กำลังจะลับขอบฟ้าและความมืด
ก็ค่อยๆ คืบคลานเข้ามา มีคนจำนวนหนึ่งเดินเข้ามา
สมทบแล้วถามเธอว่า “ท่านทำอะไรอยู่ ทำอะไรหายหรือ
หาอะไรอยู่”

ราเบียตอบว่า “ข้าทำเข็มหล่นหาย”

คนพวกนั้นกล่าวว่า “ดวงอาทิตย์กำลังจะตกแล้ว คง
ยากที่จะหาเข็มเจอ แต่เราจะช่วยท่านหาก็คแล้วกัน ท่าน
บอกได้ไหมว่าทำเข็มหล่นหายที่ไหน เพราะถนนช่าง
กว้างใหญ่ ส่วนเข็มนั้นเล็กล็กนิดเดียว หากเรารู้จุดที่
แน่ชัด เราจะได้หามันง่ายขึ้น”

ราเบียตอบว่า “พวกท่านไม่น่าถามอย่างนั้นเลย
เพราะความจริงข้าไม่ได้ทำเข็มหล่นหายบนถนนหรอก
ข้าทำเข็มหล่นหายในบ้านต่างหาก”

คนพวกนั้นเริ่มหัวเราะและกล่าวว่า “นี่ก็แล้วว่า

*นิกายหนึ่งในศาสนาอิสลาม

ท่านต้องเพียรนิดๆ หากท่านทำเข็มหล่นหายในบ้าน แล้วท่านออกมาหาบนถนนทำไม”

ราเบียบตอบว่า “ข้าจะให้เหตุผลง่าย ๆ ก็แล้วกัน
ในบ้านไม่มีแสงสว่างเลย แต่ข้างนอกยังมีแสงสว่าง
อย่างไรล่ะ”

คนพวกนั้นต่างพากันหัวเราะและแยกย้าย
กันไป ราเบียบเรียกพวกเขากลับมาแล้วกล่าวว่า
“จงฟังข้า พวกท่านเองก็ทำอย่างนี้อยู่เหมือนกัน ข้า
แค่ทำตามอย่างพวกท่าน พวกท่านมัวแต่แสวงหา
ปีติสุขเปี่ยมล้นที่โลกภายนอก โดยไม่ถามตัวเองก่อน
ว่าท่านทำมันหล่นหายที่ไหน แล้วข้าก็จะบอกท่าน
ว่า มันหล่นอยู่ในตัวท่านนั้นแหละ ท่านมัวแต่หาปีติสุข
เปี่ยมล้นที่โลกภายนอก ด้วยเหตุผลง่าย ๆ ว่าการรับ
รู้ของท่านเปิดออกสู่โลกภายนอกเพราะมันสว่างกว่า
นิดหน่อย ตาของท่านมองออกไปข้างนอก หูของท่าน
ฟังเสียงที่อยู่ข้างนอก ส่วนมือของท่านก็แบออกไป
ข้างนอก นั่นคือเหตุผลว่าทำไมท่านจึงแสวงหาปีติสุข
เปี่ยมล้นที่โลกภายนอก ที่ข้าบอกท่านอย่างนั้นได้
เพราะข้าเองก็เคยแสวงหาปีติสุขเปี่ยมล้นมาหลาย
ชาติภพแล้ว และวันที่ข้ามองเข้าไปข้างใน ข้าก็ต้อง
ประหลาดใจว่ามันอยู่ภายในตัวข้าตลอดเวลา”

ปีติสุขเปี่ยมล้นคือส่วนลึกที่สุดภายในตัวท่าน ความสุขทางผัสสะ
คือสิ่งที่ท่านต้องอ่อนน้อมขอจากผู้อื่น จึงไม่แปลกที่ท่านต้องฟังฟังผู้อื่น
ปีติสุขเปี่ยมล้นทำให้ท่านเป็นนายของตัวเอง ปีติสุขเปี่ยมล้นไม่ใช่สิ่งที่
เกิดขึ้นมาภายหลัง มันคือสิ่งที่อยู่ภายในตัวท่านตั้งแต่แรกแล้ว