

ความสุข คืออะไร?

พระไพศาล วิสาโล

4 มิถุนายน 2557

<http://www.happinessisthailand.com/2014>

Q : “ความสุข คืออะไรคะ”

A : ความสุข คือ ความรู้สึกที่เป็นบวก ปลอดโปร่ง ไร้สิ่งบีบคั้น ขณะเดียวกันก็ไม่บีบคั้นกาย และใจ พุทธศาสนาเรียกว่า สุขเวทนา ซึ่งมีทั้งความรู้สึกสุขทางกาย และสุขทางใจ (กายิกละสุข และเจตสิกสุข) หากแยกประเภทของความสุขตามแหล่งที่มา จะมีสองประเภทใหญ่ ๆ คือ ความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจ กับ ความสุขที่เกิดจากความสงบ

ความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจนั้นต้องอาศัยวัตถุสิ่งเสพ ยิ่งเร้ามากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ตรงข้ามกับความสุขประเภทที่สอง ยิ่งสงบมากเท่าไร ยิ่งเป็นสุขมากเท่านั้น

ความสุขประเภทแรกนั้นต้องอาศัยสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้นก็จริง แต่เมื่อถูกเร้าไปถึงจุดหนึ่ง ใจก็จะตอบสนอง น้อยลง คือเริ่ม “ต้าน” มากขึ้น จะมีความสุขได้เท่าเดิมก็ต้องมีการกระตุ้นเร้ามากขึ้น เช่น เสพในปริมาณที่มากขึ้น หรือไม่ก็ต้องเสพของที่แปลกใหม่กว่าเดิม เช่น ความสุขที่เกิดจากการกินอาหาร ที่อร่อย ฟังเพลงเพราะ หากกินอาหารนั้นซ้ำๆ ทุกวัน ต่อเนื่องกันเป็นอาทิตย์ ความสุขจากการกิน อาหารนั้นจะน้อยลงจนกระทั่งกลายเป็นความรู้สึกเบื่อ หรือเป็นทุกข์ไปเลย ในทำนองเดียวกัน หากฟังเพลงนั้นซ้ำๆ กันทุกวัน หรือฟังเป็นร้อยครั้ง ความสุขจากการฟังเพลงนั้นจะลดลงจนเบื่อหรือเอียนในที่สุด

ความสุขที่เกิดจากความสงบ แม้ไม่หือหือหาทำความสุขประเภทแรก แต่มีผลดีที่ยิ่งยืนกว่า สำหรับความสุขประเภทที่สองนั้น แม้ไม่หือหือหาทำความสุขประเภทแรก แต่มีผลดีที่ยิ่งยืนกว่า และมีโทษน้อยกว่า เพราะไม่ชวนให้ไปเบียดเบียนใครหรือแข่งขันแย่งชิงวัตถุ สิ่งเสพจากใคร ตรงกันข้ามหากไปเบียดเบียนใคร แย่งแย่งจากใคร ความสงบก็จะหายไป ดังนั้นถ้าอยากได้รับ ความสุขประเภทนี้ ต้องละเว้นจากการทำชั่ว รวมไปถึงลดละความอยาก ได้ใคร่ดี อยากริมมาก ๆ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความสุขประเภทแรกนั้นถ้าอยากมีมาก ๆ จำต้องเสพ ต้องครอบครองวัตถุให้มาก ๆ

ส่วนความสุขประเภทที่สองนั้น ยิ่งลดละมากเท่าไร ก็บังเกิดแก่จิตใจมากเท่านั้น เพราะยิ่งลดละ ใจก็ยิ่งสงบ

“สุขที่แท้ันั้น
อยู่ที่ใจ...
ใจที่ลดละ
ไม่ใช่ใจที่คิดจะเอา”



พระไพศาล วิสาโล

(ในหนังสือ "จิตอาสา สุขสร้างง่าย ๆ แค่ลงมือทำ")

สมัครและฝากเวลาทำงานอาสาได้ที่ ธนาคารจิตอาสา

