

## นิทานธรรมะ ความสุขที่เลือนหายไป

นำเสนอเมื่อ : 18 ส.ค. 2551

**ศิษย์** “อาจารย์ครับทำไมทุกวันนี้ดูเหมือนความสุขของเรามีน้อยลงเรื่อยๆ ขณะที่เมื่อก่อนดูเหมือนอะไรมันดูไม่วุ่นวายความสุขก็ดูจะหาไม่ยาก ไม่เหมือนทุกวันนี้เลยครับ”

**อาจารย์** “ก็เพราะ เราไม่รู้จักความสุขเราจึงหาความสุขไม่พบนะซิ”

**ศิษย์** “ทำไมจะไม่รู้จักล่ะครับ ทุกคนก็ดิ้นรนแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น”

**อาจารย์** “สิ่งที่เราแสวงหากัน มันเป็นความสุขที่ต้อแสวงหามาและเลือนหายไปอย่างรวดเร็ว ขณะที่เราต้องลงทุนสร้างความสุขจากความอยากขึ้นมาก่อน แล้วเราจึงจะได้ความสุขมาตอบสนอง

เราต้องลงแรงกายแรงใจ ทำงาหาเงินมาเพื่อใช้แสวงหาความสุข แต่เรากลับได้ความสุขมาครอบครองได้ไม่นาน แล้วความสุขก็กลับเลือนหายไป สิ่งต่างๆที่เราได้มาอาจจะยังอยู่แต่ความสุขนั้นกลับจืดจางลงไปอย่างรวดเร็ว เหมือนๆจะได้มาแต่ไม่เคยได้มาจริงสักที จิตใจที่คอยแต่จะหิว จะอยาก จึงดิ้นรนตลอดเวลา

อีกประการหนึ่งก็คือ ความสุขของเราไม่เคยอยู่ในปัจจุบัน มันอยู่ในเงื่อนไข อยู่ในความหวัง อยู่ในอนาคต ถ้าเราทำอย่างนั้น อย่างนี้แล้วเราจะมีความสุข”

**ศิษย์** “อาจารย์ช่วยอธิบาย สักหน่อยครับ”

**อาจารย์** “ลองคิดย้อนดูตอนเด็กๆ เราคิดว่าเราเรียนหนังสือจบ ถ้ามีงานทำ เราจะมีความสุข สักพักถ้าเรามีแฟน เราจะมีความสุข ต่อมาถ้าเรามีลูก เราจะมีความสุข ต่อมาก็มีต้องมีบ้าน มีรถ มีเงินเก็บพอสมควรเราจะมีความสุข พอแก่มาๆก็มีโรคประจำตัวรุมเร้าทุกข์ทรมาน ก็คิดว่า ถ้าเราตายไปแล้วเราคงจะมีความสุข ความสุขไม่เคยอยู่ในปัจจุบันเลย มันมีแต่ขอแมตลอดเวลา เราจึงหาความสุข จนเห็นืดเห็น้อยตลอดชีวิต”

**ศิษย์** “แหม้ออาจารย์พูด จนผมหมดแรงเลย แล้วตัวความสุขมันเป็นอย่างไร  
เพื่อผมจะหาความสุขได้งายขึ้นสักหน่อย”

**อาจารย์** “จงจำไว้สุขและทุกข์คือสิ่งเดียวกัน มันเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน  
เสมือนเหรียญที่ยอมมีสองด้าน เสมือนต้นไม้และผลไม้ เราต้องลงทุนปลูกต้นไม้แห่งความทุกข์  
อันใดแก่ความอยากมีอยากเป็น ไม่อยากมีไม่อยากเป็น ลงในใจของเราก่อน  
เราทำกรรมต่างๆเปรียบเสมือนให้นุ้ยและน้ำ เฝารออย่างทรमानใจ แล้วต้นไม้จึงจะมีดอกและผลออกมา

ความสุขที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครู่แต่เราต้องทุกข์ทรमानอยู่นาน ครั้นเราได้กินผลไม้จนหมดแล้ว  
เราก็ต้องบำรุงต้นความทุกข์อีก ต้องให้รากเจาะชนไขหัวใจอันบอบช้ำของเราจนอิมหนา  
แล้วก็จะได้ผลแห่งความสุขมาสักผลสองผลกันได้ มันช่างไม่คุ้มกับการลงทุนเสียจริงหัวใจเราจึงไม่เคยอิมไม่เคยพอ

ปกติทุกข์นั้นเกิดตลอดเวลา ทั้งทางกายและทางใจ ทางกายก็ได้แต่ความปวดเมื่อย โรคภัย  
ความแก่ชราของร่างกาย

ทางใจเราก็ต้องการอารมณ์ดีๆเข้ามา เราจึงเที่ยวหาการเปลี่ยนแปลงเพื่อมาดับทุกข์  
เราต้องการคนมาพูดด้วย มาเอาใจ แต่ก็ไม่มีใครจะดีกับเราตลอดเวลา ถ้าเรากินอาหารที่เราชอบที่สุด  
แต่ให้เรากินทุกวัน เราก็จะเบื่อจนกินไม่ลง เราดูหนังเรื่อง ฟังเพลงเพลงเดียวทุกวันก็ทนนไม่ได้  
ที่เราอยู่กันไต่เพราะมีการเปลี่ยนแปลงพอจะทำให้ใจให้เปล็ดเปล็นไปแค่นั้นเอง”

**ศิษย์** “อาจารย์พูดแล้วทำให้ผมรู้สึกว้าวๆไปแล้วทุกข์จะเป็นความจริงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา  
ส่วนสุขก็เป็นแค่การแก้อาการของความทุกข์เป็นคราวๆไปแค่นั้นเอง

ถ้าอย่างนั้นถ้าเราอยากมีความสุขจริงๆเราต้องทำอะไรครับ”

**อาจารย์** “เราต้องรู้จักความสุขแบบที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นหรือผู้อื่นบ้าง  
เช่นความสุขจากการไม่ทำตัวเองและผู้อื่น ความสุขที่ได้จากการพักผ่อนนอนหลับเต็มที่  
ความสุขจากการใช้ชีวิตเหมาะสมกับฐานะและรายได้ ความสุขจากการทำทานรักษาศีล  
ความสุขจากการนั่งสมาธิทำใจให้สงบ เพื่อให้ใจได้พักผ่อนบ้าง

ที่สำคัญคือความสุขจากการมีสติในชีวิตประจำวัน การมีสติจะทำให้ชีวิตกลับมาสู่ปัจจุบัน  
ไม่ฝากความหวังไว้กับเงื่อนไขและความอยาก เมื่อมีสติตื่นขึ้นมา  
จิตใจก็จะเป็นกุศลจะมีความสุขเนื่องจากการไม่เผลอปล่อยให้ตัวเองเป็นทุกข์กับความคิดที่เกิดขึ้นมา  
การรับรู้ด้วยความรู้สึกที่เป็นกลาง จิตใจก็จะมีสุขได้เองโดยไม่ต้องทำอะไรเลย

จิตโดยแท้จริงก็มีความสุขอยู่แล้วตามธรรมชาติ  
ยิ่งเมื่อมีปัญญาเห็นความจริงว่ากายและใจที่เราควบคุมไม่ได้จริง เรามีสติรู้ที่กายและใจอยู่เสมอ  
สติจะตั้งมั่นกลายเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่เฉยๆ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แลแล้วก็ดับไป โดยเราไม่เป็นทุกข์ด้วย  
นี่แหละคือปัญญา บางครั้งที่มีความอยากเกิดขึ้น ถ้าเรามีสติ  
เราก็จะเห็นความทุกข์เกิดขึ้นมาตั้งแต่เริ่มอยากทั้งร้อนทั้งแฉะในอก  
เราก็จะไม่พยายามสร้างความอยากเพราะเห็นทุกข์อย่างรวดเร็ว เป็นการคุ้มครองตัวจากตัณหา ราคะ  
ที่จะเข้ามาทางตา หู ทางความคิด

เมื่อมีปัญญาถอนความยึดมั่นในตัวเราเพราะเห็นว่ากายและใจนี้แหละเป็นความทุกข์  
เราก็ไม่ต้องคอยแสวงหาความสุขให้กายและใจอีกต่อไป จิตใจก็มีความสุขเต็มขึ้นมาได้เอง  
นี่แหละเป็นความสุขที่เกิดในใจของผู้ที่รู้จักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน  
เป็นความสุขที่เป็นเป้าหมายของศาสนาพุทธเลยทีเดียว”

**ศิษย์** “ฟังแล้วค่อยมีกำลังใจหน่อย เพราะความสุขอย่างหลังนี้ดูจะไม่ไกลตัวของเราเลย  
ความสุขที่แท้จริงก็มีอยู่แล้วในใจของเราเอง เพียงแค่เราเรารู้จักมัน ทำในสิ่งที่เป็นกุศล  
และคอยมีสติในปัจจุบันอยู่เสมอๆขอบพระคุณอาจารย์มากครับ”

ข้อมูลจาก ธรรมะไทย.คอม ครับ เก็บเอามาให้ท่านได้อ่านกันครับ