

## 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 พอแก่มากขึ้นมีโรคประจำตัวรุมเร้าทุกข์ทรมาน ก็คิดว่า ถ้าเราตายไปแล้วเราคงจะมีความสุข ความสุขไม่เคยอยู่ในปัจจุบันเลย มันมีแต่ขอแมตลอดเวลา เราจึงหาความสุข จนเห็นืดเห็น้อยตลอดชีวิต”



จิตโดยแท้จริงก็มีความสุขอยู่แล้วตามธรรมชาติ  
ยิ่งเมื่อมีปัญญาเห็นความจริงว่ากายและใจที่เราควบคุมไม่ได้จริง เรามีสติรู้ที่กายและใจอยู่เสมอ  
สติจะตั้งมั่นกลายเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่เฉยๆ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วยกดับไป โดยเราไม่เป็นทุกข์ด้วย  
นี่แหละคือปัญญา บางครั้งที่มีความอยากเกิดขึ้น ถ้าเรามีสติ  
เราก็จะเห็นความทุกข์เกิดขึ้นมาตั้งแต่เริ่มอยาก ทั้งร้อนทั้งแสบในอก  
เราก็จะไม่พยายามสร้างความอยากเพราะเห็นทุกข์อย่างรวดเร็ว เป็นการคุ้มครองตัวจากตัณหา ราคะ  
ที่จะเข้ามาทางตา หู ทางความคิด

เมื่อมีปัญญาถอนความยึดมั่นในตัวเราเพราะเห็นว่ากายและใจนี้แหละเป็นความทุกข์  
เราก็ไม่ต้องคอยแสวงหาความสุขให้กายและใจอีกต่อไป จิตใจก็มีความสุขเต็มขึ้นมาได้เอง  
นี่แหละเป็นความสุขที่เกิดในใจของผู้ที่รู้จักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน  
เป็นความสุขที่เป็นเป้าหมายของศาสนาพุทธเลยทีเดียว”

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

ข้อมูลจาก ธรรมะไทย.คอม ครับ เก็บเอามาให้ท่านได้อ่านกันครับ