

คนที่ไม่รู้จักพอ ย่อมไม่มีเก้าอี้ตัวไหน..นั่งสบายสำหรับเขา

นำเสนอเมื่อ : 24 ธ.ค. 2552

คนที่ไม่รู้จักพอ ย่อมไม่มีเก้าอี้ตัวไหน..นั่งสบายสำหรับเขา

:hiku:

ความสุขและความทุกข์

มีพื้นฐานมาจากความรู้สึกรับรู้และพอใจภายใน

สำหรับเรานั้น ความพอใจภายในสำคัญกว่า

เป็นสิ่งพิเศษของมนุษย์

ด้วยข้อยกเว้นบางประการ

ทำให้สัตว์ไม่อาจมีประสบการณ์เช่นนี้

แม้มิได้เป็นดอกกุหลาบหอม ก็จงยอมเป็นเพียงลดาขาว

แม้มิได้เป็นจันทร์อันสกาบ จงเป็นดาวดวงแจ่มแอร่มตา

แม้มิได้เป็นหงส์ทงศักดิ์ ก็จงรักเป็นโนรีที่หรรษา

แม้มิได้เป็นแม่น้ำคงคา ก็จงเป็นธาราใสที่ไหลเย็น

แม้มิได้เป็นมหาหิมาลับ จงพอใจจอมปลวกที่แลเห็น

แม้มิได้เป็นวันพระจันทร์เพ็ญ ก็จงเป็นวันแรงอันแจ่มจาง

แม้มิได้เป็นต้นสนระหง จงเป็นพงอ้อสะบัดไม่ขัดขวาง

แม้มิได้เป็นนุขสุดสะอาง จงเป็นนางที่มีใช้ไร้ความดี

อันจะเป็นอะไรนั้นไม่แปลก ย่อมผิดแผกดิงาม ตามวิถี

ประกอบกิจบำเพ็ญให้เด่นดี สมกับที่ตนเป็นเช่นนั้นเทอญ

เป็นบทประพันธ์ที่สะท้อนความมั่งคั่งของชีวิตโดย **ฐะปะนีย์ นาครทรรพ**

ที่บ่งบอกถึงความมั่งคั่งอันเกิดจากความรู้สึกพอ พอดีที่เห็นตนเป็นเช่นนั้น พอใจที่จะเรียนรู้ในความเป็นตัวเอง เป็นบทประพันธ์ที่อ่านแล้วรู้สึกดีกับชีวิตของตัวเองทุกครั้ง เป็นเสมือนภาพที่ช่วงส่องสะท้อนชีวิตว่าบางครั้งความสุขที่มีอยู่ในตัวเรานั้นมีมากมายมหาศาล แต่เราไม่เคยใส่ใจที่จะค้นหา จึงทำให้ความสุขจากความพอใจที่มีอยู่ในตนค่อยๆ ลอยออกไปจากชีวิตอย่างน่าเสียดาย

ผู้อ่านลองทำความเข้าใจในชีวิตดูว่า แท้จริงแล้วการที่เราแสวงหาสิ่งต่างๆ มาไว้ในครอบครอง ไม่ว่าจะเป็นชื่อเสียง เงินทองมาโอบล้อมชีวิตนั้นเพื่ออะไร? ถ้ามีใช้เพื่อตอบสนองให้ตัวเองมีความรู้สึกดี ๆ ต่อสิ่งที่ได้มา ถึงแมบบางครั้งสิ่งที่ได้มานั้นอาจจะดูดีราคาแพง แต่ทำไมกลับสามารถทำให้เป็นสุขมากกว่าสิ่งที่เราบอกว่ามีค่าเกินจะประมาณ เมื่อทบทวนต้นเหตุที่ตอบสนองความรู้สึกให้เอิบอิ่ม คำตอบกลับปรากฏอยู่ที่ว่า **"เพราะสิ่งนั้นทำให้เรารู้สึกพอใจ"**

ความรู้สึกพอใจถือว่าเป็นแหล่งกำเนิดของความสุขในชีวิต เพราะเมื่อเปรียบเทียบในวันที่เรายิ่งใหญ่ ประสบความสำเร็จในด้านเกียรติยศชื่อเสียง แต่กลับเดียวดายจากความรู้สึกดี ๆ ในตัวเองและคนรอบข้าง วัตถุที่มีความมหาศาลจะไม่มีคุณค่าอะไรเลยในความรู้สึก รุ่งแต่จะเป็นกำแพงกั้นระหว่างมิตรต่อมิตรด้วยซ้ำไป ไม่มีใครกลางกระโดดข้ามกำแพงไปเกี่ยวก้อยให้เกิดมิตรภาพด้วย เพราะเขามองว่าเราอยู่สูงเกินกว่าที่จะเอื้อมถึงและสมานฉันท์เช่นเดิมได้

เมื่อความห่างไกลทางความรู้สึกเข้ามาครอบงำจิตใจ คนไกลก็จะเป็นคนไกล ความรู้สึกที่เคยสนิทสนมก็จะดีจากเพื่อออกห่าง ก่อให้เกิดเป็นความอ้ำอวังท่ามกลางกองแห่งเกียรติยศที่มี เมื่อเป็นเช่นนั้น **การเรียนรู้ที่จะอยู่ด้วยความรู้สึก พอดี พอใจ และพอเพียงต่อสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต**

จึงเป็นวิธีการที่คนเราควรใส่ใจ

เพื่อรับมือกับสิ่งที่ผ่านเข้ามาโดยให้เกิดความพอดีแก่ชีวิตอันมีค่านี้

สมเด็จพระสันตะปาปา ฟรังซิส องค์ปาปาแห่งประเทศทิเบต ตรัสไว้ว่า

"ความสุขและความทุกข์มีพื้นฐานมาจากความรู้สึกรับรู้และพอใจภายใน สำหรับเรานั้น ความพอใจภายในสำคัญกว่า เป็นสิ่งพิเศษของมนุษย์ ด้วยขอยกเว้นบางประการ ทำให้สัตว์ไม่อาจมีประสบการณ์เช่นนี้"

เพราะความรู้สึกพอดีและพอใจนั้น เป็นเสมือนกับสิ่งที่ได้ถูกวางไว้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ไม่ทำให้อารมณ์กระโดดผิดจังหวะของการรับรู้สิ่งที่ผ่านเข้ามาในใจ เป็นความพอดีแห่งจิตที่ได้รับรู้ด้วยอาการกลางๆ ไม่ซัดสายอารมณ์ไปด้านใดด้านหนึ่ง หรือเปรียบเช่นกับการเล่นดนตรี หากความพอดีของตัวโน้ตขาดไปตัวใดตัวหนึ่ง ความไพเราะแห่งดนตรีนั้นย่อมอันตรธานไป ทว่าพอปรับตัวโน้ตให้เขาเป็นจังหวะที่สมดุลต่อกันและกัน ดนตรีจังหวะเดิมกลับปรากฏเป็นความไพเราะอย่างน่าประทับใจ

ชีวิตของคนเราก็เช่นเดียวกัน หากปรารถนาที่จะให้ความสุขประทับรอยลงในความรู้สึก สิ่งที่ต้องเรียนรู้อยู่เสมอก็คือ การสร้างชีวิตให้มีความพอดีและสมดุลทั้งทางกายและจิตใจ คือเรียนรู้ที่จะเข้าใจกายอย่างรู้หน้าที่ด้วยการใช้กายนั้นให้พอเหมาะ เรียนรู้ที่จะเข้าใจจิตใจที่สะท้อนความรู้สึกนึกคิดอย่างรู้เท่าทัน กระทั่งเรียนรู้ที่จะสานสัมพันธ์ระหว่างกายและใจ ให้รู้จักทำงานร่วมกันด้วยความสมดุลและป็นมิตรต่อกัน

การเรียนรู้ชีวิตให้เกิดความพอดีและพอใจในสิ่งที่มีอยู่นั้น อาจเปรียบได้กับการนั่งเก้าอี้ในท่ามกลางวงล้อมของเก้าอี้ทั้งหลายร้อยตัวและหลายชนิด ในขณะที่เขาไปหาที่นั่งใดก็ตามที่ตัวเองต้องการแล้ว ใหม่ๆเรามักจะรู้สึกยินดีว่ามีที่นั่งแล้ว นั่งตรงไหนก็คงจะสบายเช่นกัน ครั้นเวลาผ่านไปสายตาก็เริ่มมองไปยังเก้าอี้ทั้งหลายร้อยตัว ใจที่ไม่นิ่งพอในการที่จะเลือกว่าจะนั่งที่เดิมดีหรือไม่ ก็จะเริ่มปั่นป่วนในความรู้สึก ทำให้ความต้องการที่จะลุกไปเพื่อเลือกที่นั่งที่ดีกว่าเพิ่มขึ้น และก็จะตัดสินใจลุกไปนั่งที่ใหม่ที่ดีกว่าเดิมนั่นเอง

ทว่าหลังจากตัดสินใจลุกไปและเลือกที่นั่งที่ดีกว่าที่นั่งนั้นแล้ว ครั้นเวลานานเข้าหมวกกับใจที่อยู่หนึ่งไม่ค่อยเป็น ใจดวงเดิมก็จะเริ่มทำงานด้วยเหตุผลที่ประเดประดังเข้ามา เพื่อเปลี่ยนที่นั่งใหม่ๆตามความต้องการนั้นอยู่เสมอ เป็นเหตุที่ให้เราต้องลุกแล้วลุกอีก เลือกแล้วเลือกอีก

กระทั่งสุดท้ายก็ตอบไม่ได้ว่าที่หนึ่งใดดีที่สุดสำหรับตัวเอง

แต่ถ้าสามารถควบคุมใจที่ช่างเลือกได้แล้ว การนั้นก็จะเป็นไปเพื่อการใช้สอยประโยชน์ ไม่ว่าจะนั่งตรงไหน ตรงนั้นแหละคือที่ที่เหมาะสมสำหรับเรา เพราะมองเห็นความพอดีที่มีจิตเป็นผู้ออกความเห็นว่ามีเหมาะสมแล้ว จึงไม่ต้องจินตนาการมองหาสิ่งที่รออยู่ข้างหน้าอีกต่อไป เพราะเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ที่คอยบงการให้เราเปลี่ยนไปตาม อยากรูเท่าทัน

ปราชญ์ท่านจึงกล่าวอุปมาไว้ว่า "สำหรับคนที่ไม่รู้จักพอ ไม่มีเก้าอี้ตัวไหนนั่งสบายสำหรับเขา"
เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นว่า
ชีวิตของคนเรานั้นมิได้อยู่ที่ว่าได้สิ่งใดมาไว้ในครอบครองมากหรือน้อย
เพียงใด แต่อยู่ที่ว่าใครจะอยู่กับสิ่งนั้นด้วยความพอใจหรือไม่
นั้นเป็นเหตุผลสะท้อนให้เห็นว่า
ชีวิตที่ไม่มีวิธีการเรียนรู้ให้มีความพอดีต่อสิ่งที่ผ่านเข้ามา
ย่อมไม่สามารถตอบสนองให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริงได้

ตรงกันข้ามกับคนที่เรียนรู้ชีวิตอย่างเข้าใจ รู้จักวางอารมณ์อย่างพอเหมาะต่อสิ่งที่เกี่ยวข้อง
การสัมพันธ์กับสิ่งที่มีไมใช่อยู่ที่มีมากหรือน้อยอีกต่อไป แต่จะอยู่ที่การรู้จักวางความรู้สึกต่อสิ่งนั้นด้วยใจอย่างไรต่างหาก
ด้วยเหตุนี้ความรู้สึกพอใจและพอดีต่อสิ่งที่เกี่ยวข้อง จึงอำนวยความสะดวกมาให้เสมอ