

## ความสุขอยู่ที่ไหน

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2551

การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องและง่าย

ปัจจุบัน มนุษย์พากันไล่ล่าหาความสุขให้กับตัวเองต่าง ๆ นานา ตามความคิดความเชื่อของแต่ละคน คนมีเงินก็ไปพักผ่อนด้วยการไปเที่ยวต่างประเทศ หรือการไปเที่ยวไกลๆ ภายในประเทศ คนเหนื่อก็ไปดูทะเล คนได้ก็มาสัมผัสสวนบนดอยสูงทางเหนือ หากจะแบ่งประเภทการพักผ่อนหาความสุขของผู้คนในสังคมแล้ว ก็พอจำแนกได้ดังนี้

1. ท่องเที่ยว ทัศนาจร
2. ดูหนัง ฟังเพลง
3. ดูกีฬา เช่น ฟุตบอล มวย
4. เที่ยวกลางคืน ดื่มสุรา เต็มรา
5. เล่นกีฬาเอง รวมถึงกีฬายิงนก ตกปลา
6. เที่ยวธรรมชาติ เข้าป่า ปีนเขา
7. เที่ยวแบบเดินสายทัวร์บุญ 9 วัด  
    8. เล่นการพนัน เล่นไพ่ เล่นบอล เล่นมวย  
    9. เล่นเกมอินเทอร์เน็ต
10. แชนด์ ชู้สาว อินเทอร์เน็ต
11. ดูทีวีอยู่บ้าน
12. ไปประท้วงรัฐบาล  
    13. ไปเป็นเชียร์รัฐบาล
14. หางานอดิเรกทำ เช่น เข้าป่าหาเห็ด ทำสวน
15. ไปเรียนอะไรเพิ่มเติม  
    16. เข้าวัดทำสมาธิ
17. ไปตระเวนเยี่ยมเจ้าแม่ เจ้าพ่อ ขอหวย
18. ไปหาหมอดูดวง
19. ไปหาหมอนวดคลายเส้น

20.ไปร้องเพลงคาราโอเกะ

21.ไปประกวดร้องเพลง เต้นรำ นายแบบ นางแบบ

22.ไปหาหีสาวตามที่ต่าง เช่น ห้างสรรพสินค้า

23.ไปเดินช้อปปิ้ง และเดินโชว์หนุ่มไปในตัวด้วย

24.ไปเป็น เอ็นจีโอ

25.ไปเป็น แสดงออกเพื่อให้คนรู้ว่าก็มีกูอยู่ในโลก เช่น ชิงรถ เด็กแว้น สปอยเกิร์ล ฯ

26.ไปมั่วสุมเสพยาเสพติด

27.มุงหาเสพกาม

28.ออกเดินชู้ตงค์ แสงวหาบุญ

29.แสวงหาสำนักปฏิบัติธรรม บวชชีพราหมณ์

ฯลฯ ช่วยนึกต่อบ้าง ดี

จะเห็นว่า การไล่ล่าหาความสุขของมนุษย์ บางอย่างก็เสียเงินทอง จึงมีคนกอบโกยร่ำรวยจากการไล่ล่าหาความสุขของมนุษย์มากมาย บริษัททำเกี่ยวกับเพลง ทีวี ภาพยนตร์ เกมส์ อินเทอร์เน็ต ฯ บางกิจกรรม ก็เสียทั้งเงินและสุขภาพ บางอย่างก็เสียนิสัย บางอย่างก็อันตราย บางอย่างก็เป็นภัยต่อสังคมและตนเอง แต่ที่ทุกคนต้องเสียแน่นอน ก็คือ เสียเวลา และโอกาส ในชีวิต ที่จะพบเจอความสุขที่แท้จริง เคยอ่านหนังสือเล่มหนึ่งนานมาแล้ว ที่พูดถึงคนที่พยายามตามหาความสุข สุดท้ายก็พบว่า แท้จริงความสุขอยู่ที่ใจ อยู่ภายในใจนี้เอง การที่มนุษย์ คิดว่าความสุขอยู่ที่นั่นที่นี้ เช่น ต้องมีเงินเยอะๆ บ้านหลังใหญ่ๆ ไปเที่ยวทั่วโลก มีเมียร้อยคน มีรถรุ่นใหม่ ใหญ่กว่าใคร ทำใหม่มนุษย์ต้องเห็นดูเหนื่อยหอบเห่ ทำงานหนัก ไร้เรียนกันหามรุ่งหามค่ำตั้งแต่เด็กจนบาลจนโต จบมาทำงาน ก็ต้องแข่งขัน เพื่อสร้างโอกาส บางครั้งก็ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง สุดท้ายเมื่อไปถึงจุดหมายที่คิดว่า ใช่ ความสุข หลายคนเริ่มรู้สึกผิดหวัง ที่พบว่า เป็นนายกละก็ไม่เห็นมีความสุขเลย บ้านใหญ่แล้ว ไปเที่ยวมาหมดแล้ว เมียก็มีสวยสุดๆ แล้ว แต่ความสุขมันหายไปไหน เคยสงสัยไหม ทำไมคนที่สำเร็จแล้ว ฆ่ายาเสพติด หรือคิดสั้นฆ่าตัวตาย

การไปปฏิบัติธรรม มีกรรมวิธีต่างๆ แต่ส่วนใหญ่ ไปทำสมาธิ จะเพ่งอะไรก็แล้วแต่ เพ่งคำภาวนา เพ่ง ลมหายใจ เพ่งกายเคลื่อนไหว เพ่งสิ่งของภายนอก หรือสวดมนต์ภาวนา ก็ล้วนแต่เป็นการทำสมาธิ หลายคน สอนใหญ่เลยก็ว่าได้ คิดว่านี่คือการพบความสุขที่แท้จริง คือความสงบ แต่พอเอาเขาจริงๆ ก็ไม่ใช่ เพราะเราไม่สามารถทำให้มันสงบเย็น ได้อยู่ตลอดเวลา สมาธิเหล่านี้ไม่ใช่สัมมาสมาธิ มันจริงไม่เที่ยง ไม่เกิดปัญญา ก็เลยนอกจากไม่ได้ลดลงแล้ว แต่ยังเพิ่มพูนปะทุขึ้นมาได้อีก การรักษาศีล กินเจ ก็ไม่ใช่ทางที่ใช่เลยเสียทีเดียวเพราะ สุดท้าย จิตใจก็ยังสับสนวุ่นวาย ไม่สามารถอดทน ต่อการผิดหวังในเรื่องราวต่างๆ ของชีวิตได้

แล้วทำอย่างไรดีละ แกะรอยพระพุทธเจ้าสิครับ ท่านเสพสุขทางกามมาเท่าไร ในฐานะเจ้าชายสุตริภักข์ของเสด็จพ่อ และมาออกป่าชู้ตงค์ตามลาหาลาอาจารย์ จนสำเร็จวิชาสมาธิขั้นสูงสุด ก็ยังไม่ใช่ว่าตัดสิ้นใจทรนาร่างกายเพื่ออุทิศชีวิตให้กับการตามลาหาความสุขแท้ ก็ยังไม่เป็นผล

สุดท้าย ท่านค้นพบว่า ปล่อยวาง ไร้เกียจร้าง ไม่กตค้นเร่ง และไม่เหยียบเบรค ชีวิตมันดำเนินไปของมันเอง ไม่ต้องไปทำอะไรสักอย่าง มันจะไปของมันเอง เป็นของมันเอง ถอยมานิดกลางๆ ไม่ต้องเร่ง(แสวงกินกามเกียรติ) และไม่ต้องฝืน(ศีล-สมาธิ) แค่อ้างเฉาถูรูปลอย ล่องหลับตา แล้วลืมตาเร็วๆ บอยๆ จะรู้ว่า สิ่งที่ดีๆคือสิ่งที่ไม่ต้องสนใจความหมายของสิ่งที่เห็น รู้ว่าหลับตา กับลืมตา ต่างกันอย่างไร เห็นแต่ไม่ต้องตามหาความหมาย ได้ปะเหมือนยามนั่งเฝ้าประตู มีคนผานเข้ามา ก็รู้ แต่ไม่ต้องถามชื่อว่าเป็นใคร

ไม่ต้องสนด้วยว่าร้ายหรือดี ไม่ต้องใส่อารมณ์ว่าชอบหรือเกลียด แค่ว่ามีคนผ่านเข้ามา ก็พอ ช่องหู ก็เสียงที่ปรากฏ ของจมูก ก็กลิ่นที่รู้ ของลิ้น ก็รสที่ลิ้น ของกายก็สัมผัส ทางกาย ลองขยับกายแล้วสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น รูปลอยๆ ของใจ ก็อารมณ์ ความรู้สึก นึกคิด แต่ไม่ต้องไปตามความคิด ทั้งหมดนี้เรียกว่า สติ

แค่ปล่อยความคิด แต่ให้สติ เป็นยาม แรกๆ ยามก็ รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง ว่ามีใครเข้าใครออก เพราะยามมีคนเดียว ประตูดั้ง 6 ช่อง เป็นธรรมดา อย่าไปกังวลใจ ทำใจให้สบายๆ เราต้องการอิสระภาพ ความสุข ที่จริงไม่ใช่ห่อ ยิมๆ นอย คอยสังเกต ระลึกรู้ ก็รู้ รู้ก็ปล่อย ไม่รู้ก็ต้องปล่อยเหมือนกัน ทำไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ทำเพื่อใด เพื่อมี เพื่อเป็น จริงๆ แล้วเป็นการปล่อยมากกว่า ไม่ใช่การทำ ทำมาเยอะแล้ว ไม่เคยหยุดทำการปล่อยจึงยาก แต่ใครปล่อยได้ ความสุขก็อยู่ภายในนี้เอง ไม่ต้องดิ้นรน ไม่ต้องเหนื่อยยาก และผิดหวังในที่สุด แถมเป็นความสุขที่เที่ยงแท้แน่นอนจริงๆ อีกด้วย หากต้องการผู้ชี้แนะ บอกเลี้ยวพระหรือครูบาอาจารย์ที่รู้จริงมีไม่กี่คนในโลก เทาที่ผมรู้จัก และซัวร์ มีอยู่สองคน แม้ผมจะไม่เคยพบท่าน แต่เทาที่โด่งดังธรรม อานหนังสือของท่าน ก็มั่นใจ ได้แก อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ขอขอบพระคุณอาจารย์ ผมแอบฟังธรรมของอาจารย์อยู่บ่อยๆ เดียวนี้สบายหาได้ภายในอินเทอร์เน็ต และอีกอาจารย์ เพิ่งคนพบ คือ พระอาจารย์ปราโมช ปราโมชโช สักวันอยากจะไปกราบนมัสการท่าน ที่จริงอาจมีอาจารย์ที่สอนได้ถูกต้อง อยู่อีก แต่คิดว่าคงไม่มากและนับตัวได้ แต่ผมไม่ค่อยทราบ เพราะคิดว่าเจอทางแล้ว เลยไม่ค่อยวิ่งหาหาเทาไร ความสุขอยู่ภายใน เหลืออยู่ปล่อยให้มันวิวัฒนาการของมันไปเอง แต่ขอบอกสำนักที่ใหญ่ๆ ดังๆ นะไม่ใช่แน่นอน ที่จริงไม่อยากตำหนิใคร แต่ถ้ามองกระตุกกันบ้าง สังคมคงหลงทาง กันหมดทั้งประเทศ อาเมน

