

หายไปไหน

นำเสนอเมื่อ : 4 มี.ค. 2552

นิทานธรรมะ "ความสุขที่เลื่อนหายไป"

นิทานธรรมะ ความสุขที่เลื่อนหายไป

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต

.....

ศิษย์ “อาจารย์ครับทำไมทุกวันนี้ดูเหมือนความสุขของเรามีน้อยลงเรื่อยๆ ขณะที่เมื่อก่อนดูเหมือนอะไรมันดูไม่วุ่นวายความสุขก็ดูจะหาไม่ยาก ไม่เหมือนทุกวันนี้เลยครับ”

อาจารย์ “ก็เพราะ เราไม่รู้จักความสุขเราจึงหาความสุขไม่พบนะซิ”

ศิษย์ “ทำไมจะไม่รู้จักล่ะครับ ทุกคนก็ดิ้นรนแสวงหาความสุขด้วยกันทั้งนั้น”

อาจารย์ “สิ่งที่เราแสวงหากัน มันเป็นความสุขที่ต้องแสวงหามาและเลื่อนหายไปอย่างรวดเร็ว ขณะที่เราต้องลงทุนสร้างความทุกข์จากความอยากขึ้นมาก่อน แล้วเราจึงจะได้ความสุขมาตอบสนอง เราต้องลงแรงกายแรงใจ ทำงานหาเงินมาเพื่อใช้แสวงหาความสุข แต่เรากลับได้ความสุขมาครอบครองได้ไม่นานแล้วความสุขก็กลับเลื่อนหายไป สิ่งต่างๆที่เราได้มาอาจจะยังอยู่แต่ความสุขนั้นกลับจืดจางลงไปอย่างรวดเร็ว เหมือนๆจะได้มาแต่ไม่เคยได้มาจริงสักที จิตใจที่คอยแต่จะหิว จะอยาก จึงดิ้นรนตลอดเวลา

อีกประการหนึ่งก็คือ ความสุขของเราไม่เคยอยู่ในปัจจุบัน มันอยู่ในเงื่อนงำ อยู่ในความหวัง อยู่ในอนาคต ถ้าเราทำอย่างนั้น อย่างนี้แล้วเราจะมีความสุข”

ศิษย์ “อาจารย์ช่วยอธิบาย สักหน่อยครับ”

อาจารย์ “ลองคิดย้อนดูตอนเด็กๆ เราคิดว่าเราเรียนหนังสือจบ ถ้ามีงานทำ เราจะมีความสุข สักพักถ้าเรามีแฟน เราจะมีความสุข ต่อมาถ้าเรามีลูก เราจะมีความสุข ต่อมาก็มีต้องมีบ้าน มีรถ มีเงินเก็บพอสมควรเราจะมีความสุข พอแก่มาๆมีโรคประจำตัวรวมเราทุกขทรมาน ก็คิดว่า ถ้าเราตายไฉไลแล้วเราคงจะมีความสุข ความสุขไม่เคยอยู่ในปัจจุบันเลย มันมีแต่ขอแมตตลอดเวลา เราวิ่งหาความสุข จนเหน็ด เหนื่อยตลอดชีวิต”

ศิษย์ “แห่มอาจารย์พูด จนผมหมดแรงเลย แล้วตัวความสุขมันเป็นอย่างไร เพื่อผมจะหาความสุขได้ง่ายขึ้นสักหน่อย”

อาจารย์ “จงจำไว้สุขและทุกข์คือสิ่งเดียวกัน มันเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน เสมือนเหรียญที่ย่อมมีสองด้าน เสมือนต้นไม้และผลไม้ เราต้องลงทุนปลูกต้นไม้แห่งความทุกข์ อันได้แก่ความอยากมีอยากเป็น ไม่อยากมีไม่อยากเป็น ลงในใจของเราเอง เราทำกรรมต่างๆเปรียบเสมือนใหญ่และน้ำ เฝ้ารออย่างทรमानใจ แล้วต้นไม้จึงจะมีดอกและผลออกมา ความสุขที่เกิดขึ้นเพียงชั่วคราวแต่เราต้องทุกข์ทรमानอยู่เนิ่นนาน ครั้นเราได้กินผลไม้จนหมดแล้ว เราก็ต้องบำรุงต้นความทุกข์อีก ต้องให้รากเงาะซอนไซหัวใจอันบอบช้ำของเราจนอิมหนา แล้วก็จะได้ผลแห่งความสุขมาสักผลสองผลกันได้ มันช่างไม่คุ้มกับการลงทุนเสียจริงหัวใจเราจึงไม่เคยอิมไม่เคยพอ ปกติทุกข์นั้นเกิดตลอดเวลา ทั้งทางกายและทางใจ ทางกายก็ได้แต่ความปวดเมื่อย โรคภัย ความแก่ชราของร่างกาย

ทางใจเราก็ต้องการอารมณ์ดีๆเข้ามา เราจึงเที่ยวหาการเปลี่ยนแปลงเพื่อมาดับทุกข์ เราต้องการคนมาพูดด้วย มาเอาใจ แต่ก็ไม่มีใครจะดีกับเราตลอดเวลา ถ้าเรากินอาหารที่เราชอบที่สุด แต่ให้เรากินทุกวัน เราก็จะเบื่อจนกินไม่ลง เราดูหนังเรื่อง ฟังเพลงเพลงเดียวทุกวันก็ทนไม่ได้ ที่เรายุกินได้เพราะมีการเปลี่ยนแปลงพอจะทำให้เพลิดเพลินไปแค่นั้นเอง”

ศิษย์ “อาจารย์พูดแล้วทำให้ผมรู้สึกว่าจะไปแล้วทุกข์จะเป็นความจริงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ส่วนสุขก็เป็นแค่การแก้อาการของความทุกข์เป็นคราวๆไปแค่นั้นเอง

ถ้าอย่างนั้นถ้าเราอยากมีความสุขจริงๆเราต้องทำอย่างไรครับ”

อาจารย์ “เราต้องรู้จักความสุขแบบที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นหรือผู้อื่นบ้าง เช่นความสุขจากการไม่ทำชั่วต่อตนเองและผู้อื่น ความสุขที่ได้จากการพักผ่อนนอนหลับเต็มที่ ความสุขจากการใช้ชีวิตเหมาะสมกับฐานะและรายได้ ความสุขจากการทำทานรักษาศีล ความสุขจากการนั่งสมาธิทำใจให้สงบ เพื่อให้ใจได้พักผ่อนบ้าง ที่สำคัญคือความสุขจากการมีสติในชีวิตประจำวัน การมีสติจะทำให้ชีวิตกลับมาสู่ปัจจุบัน ไม่ฝากความหวังไว้กับเงื่อนไขและความอยาก เมื่อมีสติตื่นขึ้นมา จิตใจก็จะเป็นกุศลจะมีความสุขเนื่องจากการไม่เผลอปล่อยใจให้ต้องเป็นทุกข์กับความคิดที่เกิดขึ้นมา การรับรู้ด้วยความรู้สึกที่เป็นกลาง จิตใจก็จะมีสุขใจโดยตัวเองโดยไม่ต้องทำอะไรเลย จิตโดยแท้จริงก็มีความสุขอยู่แล้วตามธรรมชาติ ยิ่งเมื่อมีปัญญาเห็นความจริงว่ากายและใจนี้เราควบคุมไม่ได้จริง เรามีสติรู้ที่กายและใจอยู่เสมอ สติจะตั้งมั่นกลายเป็นผู้รู้ผู้ดูอยู่เฉยๆ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป โดยเราไม่เป็นทุกข์ด้วย นี่แหละคือปัญญา บางครั้งที่มีความอยากเกิดขึ้น ถ้าเรามีสติ เราก็จะเห็นความทุกข์เกิดขึ้นมาตั้งแต่เริ่มอยากทั้งร้อนทั้งแค้นในอก เราก็จะไม่พยายามสร้างความอยากเพราะเห็นทุกข์อย่างรวดเร็ว เป็นการคุ้มครองตัวจากตัณหาราคะ ที่จะเขามาทางตา หู ทางความคิด เมื่อมีปัญญาถอนความยึดมั่นในตัวเราเพราะเห็นว่ากายและใจนี้แหละเป็นความทุกข์ เราก็ไม่ต้องคอยแสวงหาความสุขให้กายและใจอีกต่อไป จิตใจก็มีความสุขเต็มขึ้นมาได้เอง นี่แหละเป็นความสุขที่เกิดในใจของผู้ที่รู้จักการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นความสุขที่เป็นเป้าหมายของศาสนาพุทธเลยที่เดียว”

ศิษย์ “ฟังแล้วค่อยมีกำลังใจหน่อย เพราะความสุขอย่างหลังนี้ดูจะไม่ไกลตัวของเราเลย ความสุขที่แท้จริงก็มีอยู่แล้วในใจของเรานี่เอง เพียงแค่เราเรารู้จักมัน ทำในสิ่งที่เป็นกุศล และค่อยมีสติในปัจจุบันนี้อยู่เสมอๆขอบพระคุณอาจารย์มากครับ”