

ตามล่าหาความสุข

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

[ตามล่าหาความสุข](#)

14 ต.ค. 2551, 10:21 น.



ปัจจุบัน มนุษย์พากันไล่ล่าหาความสุขให้กับตัวเองต่างๆ นานา ตามความคิดความเชื่อของแต่ละคน คนมีเงินก็ไปพักผ่อนด้วยการไปเที่ยวต่างประเทศ หรือการไปเที่ยวไกลๆ ภายในประเทศ คนหนึ่งก็ไปดูทะเล คนใดก็มาสัมผัสสวนบนดอยสูงทางเหนือ หากจะแบ่งประเภทการพักผ่อนหาความสุขของผู้คนในสังคมแล้ว ก็พอจำแนกได้ดังนี้

1. ท่องเที่ยว ทัศนาจร
2. ดูหนัง ฟังเพลง
3. ดูกีฬา เช่น ฟุตบอล มวย
4. เที่ยวกลางคืน ดื่มสุรา เล่นรำ
5. เล่นกีฬาเอง รวมถึงกีฬายิงนก ตกปลา
6. เที่ยวธรรมชาติ เข้าป่า ปีนเขา
7. เที่ยวแบบเดินสายทัวร์บุญ 9 วัด
8. เล่นการพนัน เล่นไพ่ เล่นบอล เล่นมวย
9. เล่นเกมอินเตอร์เน็ต
10. แชต ชู้สาว อินเตอร์เน็ต
11. ดูทีวีอยู่บ้าน
12. ไปประท้วงรัฐบาล
13. ไปเป็นเชียร์รัฐบาล
14. ทำงานอดิเรกทำ เช่น เข้าป่าหาเห็ด ทำสวน

15. ไปเรียนอะไรเพิ่มเติม

16. เข้าวัดทำสมาธิ

17. ไปตระเวนเยี่ยมเจ้าแม่ เจ้าพ่อ ขอหวย

18. ไปหาหมอดูดวง

19. ไปหาหมอนวดคลายเส้น

20. ไปร้องเพลงคาราโอเกะ

21. ไปประกวดร้องเพลง เดินรำ นายแบบ นางแบบ

22. ไปหาทาสีตามที่ต่าง เช่น ห้างสรรพสินค้า

23. ไปเดินช้อปปิ้ง และเดินโชว์หนุ่มไปในตัวด้วย

24. ไปเป็น เอ็นจีโอ

25. ไปเป็น แสดงออกเพื่อให้คนรู้ว่าก็มีกูอยู่ในโลก เช่น ชิงรถ เด็กแว้น สปอยเกิร์ล ฯ

26. ไปมั่วสมเสพยาเสพติด

27. มุ่งหาเสพกาม

28. ออกเดินธุดงค์ แสวงหาบุญ

29. แสวงหาสำนักปฏิบัติธรรม บวชชีพราม

ฯลฯ ช่วยนึกต่อบ้าง ดี

จะเห็นว่า การไล่ล่าหาความสุขของมนุษย์ บางอย่างก็เสียเงินทอง จึงมีคนกอบโกยร่ำรวยจากการไล่ล่าหาความสุขของมนุษย์มากมาย บริษัททำเกี่ยวกับเพลง ทีวี ภาพยนตร์ เกมส 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 ทำให้มนุษย์ต้องเหน็ดเหนื่อยทุ้มเท ทำงานหนัก ไร่เรียนกันหาหมรุ่งห้ามคำตั้งแต่เด็กจนบาลจนโต จบมาทำงาน ก็ต้องแข่งขัน เพื่อสร้างโอกาส บางครั้งก็ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง สุดท้ายเมื่อไปถึงจุดหมายที่คิดว่าใช่ ความสุข หลายคนเริ่มรู้สึกผิดหวัง ที่พบว่า เป็นนายกแล้วก็ไม่เห็นมีความสุขเลย บ้านใหญ่แล้ว ไปเที่ยวมาหมดแล้ว เมียก็มีสวยสุด ๆ แล้ว แต่ความสุขมันหายไปไหน เคยสงสัยไหม ทำไมคนที่สำเร็จแล้ว ไขยาเสพติด หรือคิดสั้นฆ่าตัวตาย

การไปปฏิบัติธรรม มีกรรมวิธีต่างๆ แต่ส่วนใหญ่ ไปทำสมาธิ จะเพ่งอะไรก็แล้วแต่ เพ่งคำภาวนา เพ่ง ลมหายใจ เพ่งกายเคลื่อนไหว เพ่งสิ่งของภายนอก หรือสวดมนต์ภาวนา ก็ล้วนแต่เป็นการทำสมาธิ หลายคน ส่วนใหญ่เลยก็ว่าได้ คิดว่านี่คือการพบความสุขที่แท้จริง คือความสงบ แต่พอเอาเขาจริงๆ ก็ไม่ใช่ เพราะเราไม่สามารถทำให้มันสงบเย็น ได้อยู่ตลอดเวลา

สมาธิเหล่านี้ไม่ใช่สัมมาสมาธิ มันจริงไม่เที่ยง ไม่เกิดปัญญา ก็เลยนอกจากไม่ได้ลดลงแล้ว
แต่ยังเพิ่มพูนปะทุขึ้นมาได้อีก การรักษาศีล กิเลส ก็ไม่ใช่ทางที่ใช่เลยเสียทีเดียวเพราะ สุดท้าย
จิตใจก็ยังสับสนดิ้นรน ไม่สามารถอดทน ต่อการผิดหวังในเรื่องราวต่างๆ ของชีวิตได้

แล้วทำอย่างไรดีล่ะ แกะรอยพระพุทธเจ้าสิครับ ท่านเสพสุขทางกามมาเท่าไร
ในฐานะเจ้าชายสุตรักของเสด็จพ่อ และมาออกป่าบวชตามลาหาลาอาจารย์ จนสำเร็จวิชาสมาธิขั้นสูงสุด
ก็ยังไม่ใช่ ตัดสินใจทรมานร่างกายเพื่ออุทิศชีวิตให้กับการตามล่าหาความสุขแท้ ก็ยังไม่เป็นผล

สุดท้าย ท่านค้นพบว่า ปลอ่ยวาง ไข่เกียร้วาง ไม่กดดันแรง และไม่เหยียบเบรค
ชีวิตมันดำเนินไปของมันเอง ไม่ต้องไปทำอะไรสักอย่าง มันจะไปของมันเอง เป็นของมันเอง
ถอยมานิดกลางๆ ไม่ต้องเร่ง(แสวงกินกามเกียรติ) และไม่ต้องฝืน(ศีล-สมาธิ) แค่ว่าเฝ้าดูรูปปลอ่ย
ล่องหลับตา แล้วลืมนิดๆ บ่อยๆ จะรู้ว่า สิ่งที่เราดูคือสี ไม่ต้องสนใจความหมายของสิ่งที่เห็น
รู้ว่าหลับตา กับลืมนิด ต่างกันอย่างไร เห็นแต่ไม่ต้องตาม หาความหมาย
ได้ปุ๊บเหมือนยามนั่งเฝ้าประตู มีคนผ่านเข้ามา ก็รู้ แต่ไม่ต้องถามชื่อว่าใคร
ไม่ต้องสนด้วยว่าร้ายหรือดี ไม่ต้องใส่อารมณ์ว่าชอบหรือเกลียด แค่ว่ามีคนผ่านเข้ามา ก็พอ ช่าง
ก็เสียงที่ปรากฏ ของจมูก ก็กลิ่นที่รู้ ของลิ้น ก็รสที่ลิ้น ของกายก็สัมผัส ทางกาย
ลองขยับกายแล้วสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น รูปล่อยๆ ของใจ ก็อารมณ์ ความรู้สึก นึกคิด
แต่ไม่ต้องไปตามความคิด ทั้งหมดนี้เรียกว่า สติ

แต่ปลอ่ยความคิด แต่ให้สติ เป็นยาม แรกๆ ยามก็ รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง ว่ามีใครเข้าใครออก
เพราะยามมีคนเดียว ประตูมีตั้ง 6 ช่อง เป็นธรรมดา อย่าไปกังวลใจ ทำใจให้สบายๆ
เราต้องการอิสระภาพ ความสุข ที่จริงไม่ใช่ห่อหุ้ม ยิมๆ น้อย คอยสังเกต ระลึกรู้ ก็รู้ รู้ก็ปลอ่ย
ไม่รู้ก็ต้องปลอ่ยเหมือนกัน ทำไปเรื่อยๆ ไม่ใช่ทำเพื่อได้ เพื่อมี เพื่อเป็น จริงๆ
แล้วเป็นการปลอ่ยมากกว่า ไม่ใช่การทำ ทำมาเยอะแล้ว ไม่เคยหยุดทำ การปลอ่ยจึงยาก
แต่ใครปลอ่ยได้ ความสุขก็อยู่ภายในนี้เอง ไม่ต้องดิ้นรน ไม่ต้องเหนื่อยยาก และผิดหวังในที่สุด
แถมเป็นความสุขที่เที่ยงแท้แท้จริงอีกด้วย

หากต้องการผู้ชี้แนะ บอกเลยว่าพระหรือครูบาอาจารย์ที่รู้จริงมีไม่กี่คนในโลก
เท่าที่ผมรู้จัก และชั่วชีวิตมีอยู่สองคน แม่ผมจะไม่เคยพบท่าน แต่เท่าที่ได้ฟังธรรม อานหนังสือของท่าน
ก็มั่นใจ ได้แก อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ขอขอบพระคุณอาจารย์
ผมแอบฟังธรรมของอาจารย์อยู่บ่อยๆ เดี่ยวนี้สบายหาได้งายในอินเทอร์เน็ต และอีกอาจารย์
เพิ่งคนพบ คือ พระอาจารย์ปราโมช ปราโมชโช สักวันอยากจะไปกราบนมัสการท่าน
ที่จริงอาจมีอาจารย์ที่สอนได้ถูกต้อง อยู่อีก แต่คิดว่าคงไม่มากและนับตัวได้ แต่ผมไม่ค่อยทราบ
เพราะคิดว่าเจอทางแล้ว เลยไม่ค่อยวิ่งหาเท่าไร ความสุขอยู่ภายใน
เหลืออยู่ปลอ่ยให้มันวิวัฒนาการของมันไปเอง แต่ขอบอกสำนักที่ใหญ่ๆ ดังๆ นะไม่ใช่แน่นอน
ที่จริงไม่ยากถ้าหาใคร แต่ถ้ามองกระตักกันบาง สังคมคงหลงทาง กันหมดทั้งประเทศ อาเมน