

photo by dimitrisvetsikas

๑

หนูวิ่งบนสายพาน



หนูวิ่งบนสายพาน

แม้ว่ามนุษย์เรานั้นจะเต็มไปด้วยความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา ความเชื่อ ประเพณี วัฒนธรรม จนกระทั่งถึงพันธุกรรมที่ถูกปลูกฝังกันมาตั้งแต่กำเนิด แต่มีสิ่งหนึ่งที่มนุษย์หรือแม้กระทั่งสัตว์ทั้งหลาย“เหมือนกัน” นั่นก็คือต่างลงมือทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อที่จะได้รับ“ความสุข”

เราลงมือทำทุกสิ่งทุกอย่างโดยหวังว่าจะได้ความสุข แต่แล้วจนมาถึงวันนี้ เราแน่ใจแล้วหรือยังว่าเราได้รับความสุขนั้นแล้ว และในตอนนี้ ผมอยากให้พวกเราลองมองย้อนกลับไปในชีวิตของตัวเองว่าเป็นอย่างไร

ในตอนที่เรายังเป็นเด็ก เราจะร้องไห้เพื่อให้ได้บางสิ่งบางอย่างมา เช่น ความสนใจ ของเล่น ขนม อาหาร ความต้องการเปลี่ยนผ้าอ้อม และอื่นๆ อีกมากมาย เมื่อเราได้สิ่งที่ต้องการ

เราจะหยุดร้อง และแน่นอน คงไม่มีใครจำได้ว่า ในวัยเด็กแต่ละคนเสียน้ำตาไปเท่าไรเพื่อจะได้ความสุขแต่ละครั้ง

พอเราเริ่มโตขึ้น เราต้องเรียนหนังสือ เตรียมตัวสอบเรียนกวดวิชา ชีวิตในวัยเด็กได้หายไปแล้ว ขณะที่ชีวิตซึ่งเต็มไปด้วยการแข่งขันได้เริ่มขึ้น เราเองมีความคาดหวัง ทั้งยังถูกคาดหวังจากคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นการสอบเข้าโรงเรียนดีๆ มีผลการสอบลำดับที่ดีๆ เกรดดีๆ เราพยายามไปตามความคาดหวังนั้น เพราะเราเชื่อว่าเมื่อเราทำสำเร็จดังที่หวัง เราจะได้ “ความสุข”

แต่แล้วชีวิตแห่งการแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขนั้น กลับเต็มไปด้วยความเครียด ความกดดัน ความทุกข์ จนหลายครั้งเราเริ่มมีคำถามกับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ เราเริ่มไม่แน่ใจ เริ่มสงสัยในความสุขที่ได้มาว่า **แท้จริงการดิ้นรนที่จะได้ความสุขนั้น มันสุขหรือทุกข์กันแน่**

พอเราเรียนจบ เราต้องการงานที่เราชอบ เงินเดือนที่น่าพอใจ บริษัทที่สามารถให้ความก้าวหน้าในอาชีพการงานได้ และเราคงรู้สึกมีความสุขถ้าเราได้ทุกอย่างตามที่คาดหวัง แต่ความเป็นจริงคือ ไม่ใช่ทุกคนที่จะได้รับเงื่อนไขดีๆ แบบที่คิดเอาไว้ ณ จุดนี้ความสุขเริ่มหายากขึ้น เพราะอะไรๆ ก็ไม่ค่อยเป็นไปอย่างที่ใจต้องการ และแล้วความดิ้นรนที่จะได้ความสุข ความพอใจ เพื่อสนองความต้องการครั้งใหม่จึงเกิดขึ้นอีก เกิดขึ้นอีก แล้วก็

เกิดขึ้นอีก เป็นวัฏจักรไม่จบสิ้น

ทำไมมันถึงไม่จบสิ้นนะหรือ เพราะความต้องการของเราไม่เคยมีวันหมด เราไม่เคยพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ เราต้องการอีก ต้องการอีก แล้วก็ต้องการอีก และแม้เมื่อทุกอย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงานหรือสถานะทางการเงิน แต่เราก็กังไม่พอใจกับชีวิตเท่าไร เพราะชีวิตกลับเริ่มน่าเบื่ออีกครั้ง ความทุกข์เริ่มคืบคลานเข้ามา ชีวิตเริ่มเรียกร้องหาความสุขครั้งใหม่ พวกเราต้องการความสำเร็จครั้งใหม่ เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนให้ชีวิตต่อไปได้ ไม่อย่างนั้นชีวิตคงน่าเบื่อและไร้ความหมายสินดี

ดังนั้นเป้าหมายของการสร้างครอบครัวจึงเกิดขึ้น คิดว่าเด็กๆ จะมาเติมเต็มชีวิตเราให้สมบูรณ์ ส่วนคนที่ไม่มีคู่ เขาเหล่านั้นก็เลือกที่จะเลี้ยงหมา แมว ปลาทอง กระต่าย แมว กระต่าย หุ่นยนต์ ตุ๊กตา ทั้งหมดเหล่านั้น เพียงเพื่อสิ่งเดียวคือความหวังที่จะได้ความสุข

เรามีความสุขด้วยการฟุ้งฟิงสิ่งภายนอกตลอดชีวิต ฟุ้งฟิงคนอื่น ฟุ้งฟิงสิ่งอื่น เราไม่เคยรู้จักที่จะมีความสุขโดยปราศจากการฟุ้งฟิงสิ่งใด ๆ ในโลก และชีวิตของเราที่ผ่านไปในแต่ละวัน แต่ละเดือน แต่ละปี ก็เริ่มแก่ เริ่มป่วย และสุดท้ายคือ เราทุกคนต้องตายในที่สุด

เหล่านี้คือชีวิตของคนส่วนใหญ่โดยสังเขป และเมื่อพวกเราทุกคนสามารถมองย้อนกลับไปตามสิ่งที่ผมได้กล่าวมาข้างต้น

จะพบว่าบางคนมีครบ พร้อมทุกอย่าง เรียกว่าประสบความสำเร็จในชีวิตเลยทีเดียว อยากได้อะไรก็ได้ วางแผนอะไรในชีวิตก็เป็นไปตามแผนตลอด แต่คำถามที่ผมอยากให้พวกเรลองตอบตัวเองอย่างซื่อตรงในตอนนี้นี้สักหน่อยคือ เราได้“ความสุข”จริงๆ อย่างที่เราคาดหวังแล้วหรือยัง และถ้าคำตอบคือ “ใช่”

คำถามต่อไปคือ...ตอนนี้เราหยุดแสวงหาความสุขใส่ตัวได้แล้วหรือยัง

เรายังต้องการนี้ ต้องการนั้น อยากไปนี้ อยากไปนั้นอยู่หรือไม่

เราหมดตัณหา ความอยาก ความดิ้นรนทางใจแล้วหรือยัง
จิตใจเราว่างจากความดิ้นรนแสวงหาใดๆ ในโลกแล้วหรือยัง
ถ้าคำตอบคือ “ยัง” นั่นแปลว่าในส่วนลึกเรายังคงไม่พอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ เรายังต้องการอีก เรามีความหวังจะได้ความสุขสมบูรณ์มากกว่านี้อีก

ทำไมเรายังไม่ได้รับความสุขอย่างที่เราคาดหวัง ทั้งๆ ที่ผ่านมาเราเองก็รู้สึกว่สิ่งที่เราได้รับนั้นคือความสุข นั่นก็เพราะว่าสิ่งที่เราเรียกว่าความสุขนั้นยังไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง!!!

ที่ผ่านมาเราเดินอยู่บนเส้นทางแห่งความสุขลวงหลอก
ความสุขจอมปลอม เป็นความสุขที่เหมือนเงา ที่พอจะเอามือคว้าก็กลับพบแต่ความว่างเปล่า เราวิ่งไล่จับเงาทั้งชีวิต แต่ไม่เคยจับได้จริง และจะไม่มีวันที่จะจับได้จริง

ดังนั้นคำถามตอนนี้จึงกลายเป็นว่า ถ้าสิ่งที่ทำมาทั้งหมด
ครึ่งก่อนชีวิตยังไม่สามารถให้ความสุขได้จริงอย่างถาวร แล้วอะไร
คือ **เส้นทางไปสู่ความสุขที่แท้จริง**

ความสุขที่แท้จริง คือ ความหลุดพ้นไปจากความทุกข์
เมื่อพ้นไปในขณะนั้น จะได้พบความสุขที่แท้จริงทันที

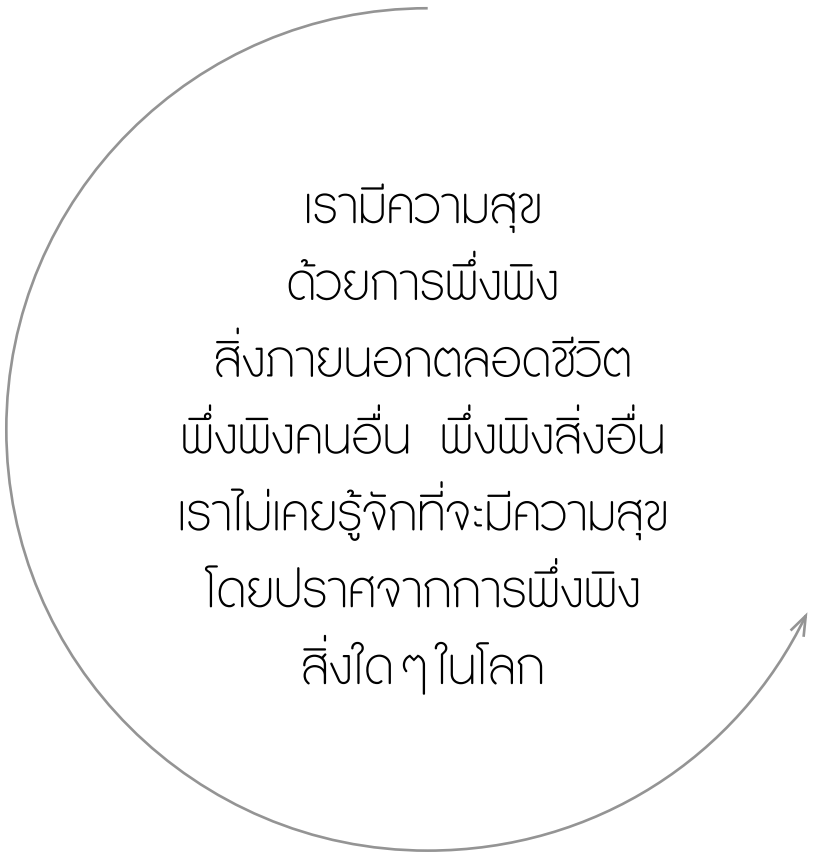
ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งใดๆ
รวมทั้งกิเลสตัณหา

ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขจากความอิสระจาก
พันธนาการทั้งปวงที่เคยร้อยรัดเราเอาไว้

ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งอื่นใด
ในโลกนี้หรือโลกไหน

พระพุทธองค์ทรงสอนเส้นทางแห่งความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง
เอาไว้ให้แล้ว นั่นก็คือ “อริยสัจ ๔” ให้น้อมนำไปปฏิบัติอย่าง
เอาจริงเอาจังจนเห็นผลเกิด แล้วจะไม่ต้องดิ้นรนลำบากวนเวียน
ทำแบบเดิมตั้งแต่เด็กจนโต เกิดจนตาย ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอย่างไม่มี
วันจบสิ้น เพราะการทำแบบนั้นไม่ต่างกับหนูวิ่งอยู่บนสายพาน
ที่จะต้องวิ่งจนเหนื่อยตายไปบนสายพานนั้นครั้งแล้วครั้งเล่า นับภาพ
นับชาติไม่ถ้วน และไม่ใช่ว่าเพียงคนรุ่นเดียวที่จะต้องเป็นหนูวิ่งบน
สายพาน แต่วิถีของหนูวิ่งบนสายพานกลับถูกส่งต่อไปยังลูกหลาน
จากรุ่นสู่รุ่น รุ่นแล้วรุ่นเล่า โดยไม่มีใครเอะใจเลยว่ากำลังทำ
สิ่งเดิมๆวนไปวนมาไม่รู้เท่าไร และตราบใดที่ยังต้องเกิดอยู่ ชีวิต

เลิกเช่นเดียวกับหนูที่วิ่งอยู่บนสายพานก็จะคงอยู่ต่อไปดังเงาตามตัว
และถ้าวันนี้เราตระหนักถึงชีวิตของหนูที่วิ่งอยู่บนสายพานนั้น
อย่างแท้จริง เราจะเข้าใจว่าการมีชีวิตเป็นหนูตัวนั้นมันสุดแสนจะ
น่าเบื่อขนาดไหน



เรามีความสุข
ด้วยการฟังฟัง
สิ่งภายนอกตลอดชีวิต
ฟังฟังคนอื่น ฟังฟังสิ่งอื่น
เราไม่เคยรู้จักที่จะมีความสุข
โดยปราศจากการฟังฟัง
สิ่งใด ๆ ในโลก

๒

กำลังแสวงหาความสุข
หรือหนีความทุกข์





photo by gewa



กำลังแสวงหาความสุขหรือหนีความทุกข์

“กำลังแสวงหาความสุข”หรือ“หนีความทุกข์” สองข้อความนี้ หากพวกเราพิจารณาให้ดีจนเข้าใจถ่องแท้ว่า แท้จริงชีวิตของตัวเองที่ผ่านมาเป็นแบบไหนกันแน่ พวกเราจะได้รับมุมมองใหม่ต่อการดำเนินชีวิตทันที

แท้จริงแล้วทุกขณะจิตของทุกชีวิต คือ **การหนีความทุกข์** เราหนีความทุกข์ตั้งแต่เกิดจนตาย ตั้งแต่เราเกิดมา เราออกมาจากท้องแม่ ออกมาจากบ้านที่เราอยู่มานานเก้าเดือน มีใครบางคนลากเราออกมาจากถุงมด ๆ เราออกมาเจอสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ไม่วู้จัก เราร้องไห้เพราะต้องการบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ใช่ว่าเป็นอยู่ตอนนั้น หลังจากนั้นพยาบาลจะมาเช็ดมาล้าง เอาผ้ามาห่อตัวเรา เรารู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย เราจึงหยุดร้องไห้

พอเราเริ่มไม่สบายตัว เริ่มเป็นทุกข์กับสภาพปัจจุบัน เรา

ร้องให้อีกครั้ง เราเริ่มเรียนรู้ว่าเมื่อเราร้องไห้ เราจะได้บางสิ่งบางอย่างที่ต่างไปจากสภาพปัจจุบัน บางอย่างที่จะช่วยเราพ้นจากสถานการณ์ที่เราเป็นทุกข์อยู่ขณะนั้น และมันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ มีพยาบาลเดินเข้ามาหาเรา จัดการทุกสิ่งทุกอย่างให้เหมาะสม จากนั้นเราก็หยุดร้องไห้ นอนหลับสบายต่อไป

จะเห็นได้ว่า พวกเราทุกคนล้วนผ่านกระบวนการหนีความทุกข์มาตั้งแต่เกิด พอเราโตขึ้น การหนีความทุกข์เริ่มง่ายขึ้น เราเริ่มเดินเองได้ วิ่งเองได้ ขับรถเองได้ ไปไหนต่อไหนเองได้ จัดการเรื่องของตัวเองได้ เราไม่ต้องร้องไห้รอใครมาช่วยอีกแล้ว และนั่นคือจุดเริ่มต้นของความหลงผิด เข้าใจว่า“ชีวิตคือการแสวงหาความสุข” เราเริ่มมีแผนการจะไปตามความฝันของเรา ความอยากของเรา ความต้องการของเรา โดยที่เราไม่ได้เอะใจเลยว่า “จริงหรือที่เรากำลังแสวงหาความสุข”

เราไม่เคยสังเกตเลยว่า เรากำลังเป็นทาสของอะไรบางอย่าง ที่สั่งให้เราทำอย่างนั้น ทำอย่างนี้ และถ้าเราไม่ได้ทำ เราจะถูกลงโทษ เราจะรู้สึกทุกข์ รู้สึกเบื่อ รู้สึกเชิง รู้สึกเศร้า และแน่นอน เพราะเราไม่ยอมเป็นทุกข์แบบนั้น เราจึงต้องไปทำ

และในตอนนี้ผมอยากให้พวกเราเริ่มหันมาสังเกตชีวิตของตัวเองกันสักนิด ที่ผ่านมามาตั้งแต่เด็กจนโต เรามีแต่ความต้องการที่ไม่เคยสิ้นสุด เรายังไม่เคยหยุด ไม่เคยพอ เรายังเต็มไปด้วยจิตใจที่ดิ้นรนแสวงหารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เราพอใจ

จะเห็นว่าเราตกเป็นทาสของความหลงผิด ของกิเลสตัณหา ความอยาก ความต้องการ มาโดยตลอด ชีวิตเรานั้นถูกบงการจากมือที่มองไม่เห็น ชักใยชีวิตเราอยู่เบื้องหลัง และเมื่อเราทำตามคำสั่ง เราจะรู้สึกที่กำลังได้รับความสุข แต่มันใช่การได้รับความสุขที่แท้จริงหรือไม่ และเราจะมาหาคำตอบกัน

ลองถอยกลับไปในช่วงที่เรายังไม่มีความอยาก ไม่มีความต้องการที่จะทำหรือจะได้อะไรบางอย่างสักหน่อย ตอนนั้นเรายังมีภาวะปกติในจิตใจ ไม่มีความดิ้นรนทางใจที่จะแสวงหาอะไรๆ และทันใดนั้น อยู่ดีๆ ความเบื่อก็คืบคลานเข้ามา ส่งผลให้จิตใจที่เคยเป็นปกติอยู่แปรเปลี่ยนเป็นจิตใจที่รุ่มร้อนในทันที ความทุกข์ได้เข้ามาแทนที่ความเป็นปกติที่เคยมีอยู่เดิม

เราเริ่มดิ้นรนหาทางคลายความทุกข์นี้ เราไม่อยากทุกข์แบบนี้ เราเริ่มวางแผน จะไปไหนดี จะทำอะไรดี และในที่สุดเราก็ได้คำตอบ เราอยากออกไปข้างนอก อยากไปเดินห้าง พอได้ออกไป เราก็เริ่มมีความสุขขึ้น (ความจริงคือเพราะความเบื่อลดลงไป) แต่พอเราออกไปข้างนอกได้สักพัก ได้เดินเที่ยวเล่นจนพอใจแล้ว ทีนี้ความเบื่อก็กลับมาเยือนอีกครั้ง เราเริ่มเบื่ออยากกลับบ้าน เราไม่อยากเดินเที่ยวแล้ว การเดินเที่ยวที่เป็นความสุขกลับกลายเป็นความทุกข์ในพริบตา ชีวิตของเราวนเวียนอยู่แบบนี้ทั้งวัน ทุกวัน แต่เราเข้าใจว่าวันนี้มีความสุขที่ได้ออกไปเที่ยวข้างนอก แล้วก็ได้กลับบ้านตามที่ใจอยาก เรากำลังหลอก

ตัวเองว่าเราได้ความสุข ทั้งๆที่เป็นแค่การบรรเทาความทุกข์
ที่ตามจี้กันอยู่ตลอดเวลาให้มันลดลงไปหน่อยเท่านั้นเอง

และถ้าลองทดสอบตัวเองง่ายๆด้วยการอยู่ในบ้านคนเดียว
หนึ่งวัน ไม่ออกไปไหน ไม่พูดกับใคร ไม่เล่นโทรศัพท์ ไม่
เช็กไลน์ อีเมล ไม่รีเฟรชเฟซบุ๊ก ไม่เล่นอินเทอร์เน็ต ไม่ดูยูทูป
ไม่ทำอะไร ยกเว้นทำกิจวัตรส่วนตัว ทำกับข้าว กินข้าว ล้างจาน
เดินจงกรม นั่งสมาธิ จะรู้สึกว่าคุณชีวิตน่าเบื่อมาก และอยากจะหา
อะไรทำก็ได้ให้หายเบื่อ

การพยายามหนีความเบื่อนั้นแหละคือการหนีความทุกข์ เรา
ดิ้นรนหนีความทุกข์ หนีความเบื่อกันทุกขณะจิต แต่เข้าใจผิด
คิดไปว่าการดิ้นรนแบบนี้คือการแสวงหาความสุขให้กับชีวิต

คนในโลกล้วนตกอยู่ภายใต้วงจรแห่งความน่าเบื่อนี้มาตั้งแต่
เกิดจนถึงทุกวันนี้ แต่เรากลับมองไม่เห็น เรากลับมีมิจฉาทิฐิ
เห็นว่าเรากำลังได้รับความสุขอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ความสุขที่ตั้งอยู่
บนความดิ้นรนแสวงหา โชว์คว่ำไปตามตัณหาและความอยาก
เป็นความสุขบนกองไฟที่เผาผลาญให้เราร้อนอยู่ตลอดเวลา แล้ว
เราจะเรียกความสุขแบบนี้ว่าเป็น “ความสุข” ไปได้อย่างไร



๓
ทำไมโลกจึงน่าเบื่อ

