

## ความสุข

### ที่ร่วงเด่นอยู่ในหัวใจ

“ชีวิตเป็นเรื่องของการคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น  
เป็นเรื่องของดอกไม้ที่แย้มบานในยามเช้า  
เป็นเรื่องของลมหนาวอ่อนๆ ที่ทำให้ใจอุ่น  
และเป็นอ้อมกอดละมุน ที่เราได้โอบกอดตัวเอง”

ม **“นิครสุณหภูมิอุ้มตุ** ของน้ำเปล้าสได้  
ที่ไหลผ่านจากลำคอดลงสู่กระเพาะบ้างไหม  
น้ำอุ่นๆ ที่ทำให้ร่างกายและจิตใจสอดประสานกัน  
เกิดเป็นพลังงานเล็กๆ ที่ทำให้เรา...มีชีวิตชีวาขึ้น

### กับละอองฝน

ที่โปรยปรายอยู่ริมหน้าต่าง หรือริมระเบียงห้อง  
มีใครเคยยื่นมืออันบอบบางเพื่อไปสัมผัสละอองฝน  
เพื่อให้ความเย็นของมันได้ไหลซึมผ่านนิ้วมือ แขน  
แ ล ะ ส ง ต ร ง ถึง หั ว ใจ  
กลายเป็นความเย็นฉ่ำที่ทำให้จิตใจสดใส สดชื่น  
ด้วยมวลความสุขเด่นระริกกระรี่  
อยู่ภายใน

### กับเพลงบางเพลง

มีใครเคยสัมผัสพลังงานของเสียงที่เคลื่อนไหวไปมาในหู  
ที่แค่ได้ยินเสียงร้อง หรือจับใจความเนื้อหาของเพลง  
มันก็ทำให้เราอินไปกับเพลง เผลอร้องตามและเผลอยิ้มทั้งน้ำตาได้อย่างไม่น่า  
เชื่อ

**เห็นความมหัศจรรย์**

**ที่เกิดขึ้นในบางสิ่งบางอย่างบางไหม?**

**เห็นสารแห่งความสุขที่ไหลผ่านทั่วร่างกาย**

**และส่งตรงถึงหัวใจบ้างหรือเปล่า?**

ม                    ันมีความสุขที่สัมผัสและรับรู้ได้ด้วยหัวใจ

ที่พร้อมจะเป็นหนึ่งเดียว

กับสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ กาย

แต่แปลกดีไหม ที่เรากลับทุกซอกทุกซใจ

ไปกับเรื่องบางเรื่อง และกับคนบางคน

จนมันสะสมเป็นหินก้อนใหญ่

ที่แข็งแกร่ง และปิดทับขวางทางความสุขเล็กๆ น้อยๆ

ไม่ให้ไหลผ่านเข้ามาสูชีวิต

**สิ่งที่อยากถามคือ... ในวันที่ใจหดหู่รู้สึกเหมือนเป็นตัวอะไรก็ไม่รู้**

**ที่เล็ก และไม่อาจขยายตัวให้เบิกบานแจ่มใสได้**

**เรารู้สึกกับเรื่องบางเรื่องได้มากเกินไป**

**และนานเกินพอดีหรือเปล่า**

**เราเจ็บเข้าไปกับคนบางคน**

ที่เข้ามามีอิทธิพลมากเกินไปจนจะแบกรับ  
เพื่อทำร้ายตัวเองต่อไป...เพื่ออะไร...และทำไม  
ทำไมเราทำร้ายจิตใจตัวเองอย่างนี้  
ทั้งๆ ที่มันคือชีวิตของตัวเอง!

กับการปล่อยให้ความทุกข์เข้ามามีอำนาจยิ่งใหญ่ต่อหัวใจ  
เคยคิดไหมว่า สุดท้ายแล้ว

มันสามารถจุดดิ่งให้เราองไม่เห็น "ความเป็นอิสระ"

เพื่อได้คนพบ "สารแห่งความสุข" ที่เล็กๆ น้อยๆ

แต่มีความหมายและความสำคัญสำหรับการมีชีวิตอยู่

เราทุกคนเกิดมา เพื่อเรียนรู้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

อยู่เพื่อได้มองเห็น และสัมผัสถึงสิ่งเรียบง่าย

ที่อยู่รายล้อมรอบตัว

หากเราปล่อยให้ทุกข์ เราก็ทุกข์

หากเราปล่อยให้หิมเอมไปกับความสุข เราก็สุข

สุขเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นได้เสมอ และไม่มีวันหมด

กับวันนี้ลองถามตัวเองดูว่า

เราปล่อยปล่อยให้

ให้ย่ำยีตัวเองโดยไม่รู้ตัวมานานแค่ไหนแล้ว

เราปล่อยให้หัวใจให้แหลกสลายไปกับเรื่องราวต่างๆ

มากเกินไปหรือเปล่า

หากตอบตัวเองได้

และมีความมุ่งมั่นที่จะรักษาหัวใจให้คงอยู่

ดูแลหัวใจดวงนี้ให้ดีเอาไว้

อย่าปล่อยให้มันเหี่ยวเฉากับความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ  
ที่สะสมไว้นั้นเป็นทุกข์ที่ใหญ่

แล้ววันหนึ่ง เราจะค้นพบว่า

เราไม่ได้ถูกสิ่งใดรบกวนเลย

ไม่มีสิ่งใดมาทำร้ายใจจนทำให้เราเป็นทุกข์ได้เลย

นอกจากตัวเราเอง

ที่เลือกหยิบเอาความทุกข์มาเก็บไว้กับตัว

แล้วปลง 'มันชีพผ่านไปอยู่ภายใน

จนความสุข ไม่กล้าเผยตัว

**ชีวิตเป็นเรื่องของการคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้น**

**เป็นเรื่องของดอกไม้ที่แย้มบานในยามเช้า**

**เป็นเรื่องของลมหนาวอ่อนๆ ที่ทำให้ใจอุ่น**

**และเป็นอ้อมกอดละมุน ที่เราได้โอบกอดตัวเอง**