



วิธีอยู่อย่างมีความสุข

มนุษย์เรานี้มีข้อเสียประการหนึ่ง คือว่า ชอบเก็บทุกอย่าง วัตถุก็เก็บ อารมณ์ก็เก็บ มีอะไรผ่านมาก็เก็บใส่ กระเป๋าเสียเรื่อย เอาไปกองไว้เยอะแยะในที่ที่จะกองได้ ถ้ามีทางพอที่จะวางของได้ มันก็ค่อยมากขึ้น ๆ

ถ้าเราเก็บไว้ด้วยอารมณ์หวงแหน เก็บไว้ด้วยความโลภ ความตระหนี่ อันนั้นมันก็เป็นกิเลสเกิดขึ้นในใจ ทำให้เป็นภาระ เป็นกังวลด้วยประการต่าง ๆ นิสัยของมนุษย์ก็ชอบเก็บอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงเก็บไปถึง อารมณ์ เรียกว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนอะไร มันเป็นนามธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ว่าเราไม่ให้มันดับไป เอา มาเก็บไว้

ทุกคนลองคิดดูว่า ในชีวิตของเราเก็บอะไรไว้บ้าง เรื่องเก่าๆเก่าๆ ตั้งแต่ในสมัยก่อนๆ สมมติว่าในสมัยเป็น เด็กเรายังจำได้ว่า อะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ถ้าเพียงนึกแล้วหัวเราะ ตนเองก็ไม่ใช่ไรหรอก แต่ว่าบางที

เรานึกแล้วก็เศร้าใจ น้อยใจในโชคชะตาของตนเอง ว่าเรานี้เกิดมาไม่เหมือนเขา เขาสะดวกเขาสบาย เขามั่งมีก้าวหน้า แต่ว่าเรานี้ไปไม่รอด เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจขึ้นในตัวเอง ว่ามีสภาพเช่นนั้น อันนี้ก็เป็นที่ทุกข์

ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะว่าไปเอาของเก่ามาดู มาดูไม่ได้ด้วยปัญญา แต่ดูด้วยความหลงผิดความเข้าใจผิด จึงได้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยประการต่างๆ คนบางคนมีอายุมากแล้ว แต่ยังคงคิดถึงความหลัง ซึ่งทำให้เศร้าเสียใจ ของเก่าที่ผ่านพ้นไปแล้ว แล้วเอามาคิดให้มันเป็นที่ทุกข์นี้ไม่ดีแน่ อย่าคิดอย่างนั้น

ถ้าเอามาคิดแต่เพียงเพื่อศึกษาเรื่องชีวิต เพื่อให้เห็นว่า ชีวิตเรานี้มันผ่านอะไรมามากมาย ดีบ้างชั่วบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ได้บ้างเสียบ้าง ขึ้นและลงมาเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงปานนี้แล้ว แล้วเราก็จะมองเห็นความจริง อันหนึ่งว่า บรรดาสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว มันก็หายไปแล้ว ไม่มีอะไรเหลืออยู่กับเราอีกต่อไป มันกลายเป็นความหลัง ขอให้มันเป็นความหลังไปเสีย อย่าให้มันเป็นความหวังเลย แต่ถ้าเราปล่อยให้มันเป็นความหลังผ่านพ้นไปแล้ว ก็แล้วไป มันไม่มีเรื่อง แต่ถ้ามีความหวังอยู่แล้ว มันก็วนวายสับสนด้วยประการต่างๆ นี่คือการความยุ่งในชีวิตที่เป็นสันดานก็ว่าได้ เพราะเราเกิดมาก็ต้องมีการสะสมมาเรื่อยๆ เป็นทุกข์มาเรื่อยๆ

ที่นี้เรามาศึกษาธรรมะ มารู้ความจริงว่า การเก็บอารมณ์ทั้งหลายไว้นั้นไม่ดี เราก็ให้ปล่อยวางของเก่าไปแล้ว แล้วก็อย่าเอาของใหม่เข้ามาอีก ให้เหมือนกับคำสวดมนต์บทหนึ่งว่า

ภารา หเว ปัญจักขันธาขันธทั้งห้า เป็นภาระหนักเนื้อ

ภาระหาโร จะ ปุคคะโล บุคคลนั้นแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป

ภาราทานัง ทุกขัง โลเก การยึดถือของหนักไว้เป็นความทุกข์ในโลก

ภาระ นิกเขปะนัง สุขัง การสลัดของหนักลงเสียได้เป็นความสุข

นิกขิปิตวา คะรุง ภารัง พระอรียเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว

อัญญัง ภารัง อนาทิยะ ทั้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก

สะสมลัง ตัณหัง อพฺพยุหะ ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทบราก

นิจฉาโต ปะรินิพฺพุโต เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

หมายความว่า จิตมันว่าง พอปล่อยวางอันเก่าแล้ว อย่าไปเอาอันใหม่เข้ามาอีก ให้จิตมันว่างจากความอยากในเรื่องนั้น เทียงแท้ที่จะดับทุกข์ได้ คือถึงพระนิพพาน นี่คือการสอนให้ปล่อยวาง

เพราะว่าคนเราไม่ชอบปล่อยวาง จึงเป็นทุกข์ ที่นี้หัดปล่อยหัดวางเสียบ้าง เรื่องอะไรที่มันกั๊กมกั๊กใจ
เอามาคิดแล้วมันไม่สบายใจวางๆเสียบ้าง อย่าคิดถึงสิ่งนั้น การที่จะไม่คิดถึงสิ่งนั้น ก็ต้องควบคุมจิตใจของ
เราไว้ เวลามันเกิดความคิดในเรื่องอะไร ซึ่งเป็นเรื่องประวัติศาสตร์ซ้ำรอย คิดแล้วมันกั๊กมกั๊กทุกที่

เดือดร้อนทุกที่ น้ำตาไหลทุกที่ ก็พอรู้บ้าง มีประสบการณ์มาเยอะ พอสิ่งนั้นแวบเข้ามาก็ให้รู้ทัน แล้วก็
ตะเพิดมันออกไป ไล่มันออกไป ด้วยการพูดกับตัวเองว่า “เอาอีกแล้ว เอาอีกแล้ว จะโง่อีกแล้ว โง่ที่ไรแล้วยุ่ง
ทุกที่ อย่าโง่เลย ปล่อยมันไปเถอะ”

บอกกับตัวเองอย่างนั้น บอกอย่างนี้บ่อยๆ มันค่อยฉลาดขึ้น การปล่อยวางก็จะเกิดขึ้นในใจของเรา เพราะ
เรารู้ว่ามันเป็นสิ่งที่วุ่นวายหนักหนา คอยดูคอยว่าตัวเองไว้ อย่างนี้เขาเรียกว่ากำหนดความคิดของเราไว้ใน
ใจ เราก็สามารถจะเอาชนะสิ่งนั้นได้

ใครเกิดความทุกข์อะไรขึ้นในใจ ก็ใช้วิธีนี้ขับไล่มันออกไป แต่ว่าขับมันออกไปแล้ว มันไปแล้ว เราก็ต้องคิด
อีกหน่อย คิดว่ามันเกิดขึ้นเพราะอะไร ทำไมมันจึงได้เกิดอย่างนั้น สิ่งนั้นคืออะไร มันมีคุณมีค่าอะไรหนัก
หนาที่ทำให้เราต้องคิดต้องนึกถึงสิ่งนั้นบ่อยๆ มองให้ดี พิจารณาให้รอบคอบ

ให้เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นสุขสนุกสนาน
ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นเนื้อแท้ในตัวมันเอง มันเป็นแต่เพียงอาศัยอะไรๆ หลายอย่างปรุงแต่งรวมกันเข้า แล้ว
แสดงให้เราเห็นเป็นภาพมายาทั้งภายนอก ทั้งภายใน

คล้ายกับว่า เราเห็นพยับแดด เวลาแดดร้อนจัด ตาลายไป มองเห็นเป็นภาพอะไรๆ พอเข้าไปใกล้มันหายไป
หรือว่าภาพมายาประเภทต่างๆ ที่เราเห็นแล้วมันก็หายไป เราก็เอามาบอกตัวเองว่า นี่มันเป็นเรื่องมายา
ทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน ทำไมไปคิดให้มันวุ่นวายใจ

บอกตัวเองอย่างนั้น สิ่งนั้นมันก็ค่อยคลายเบาไปจากจิตใจเรา จะอยู่อย่างมีความสุข สดชื่นในชีวิตประจำวัน
การอยู่อย่างสดชื่นนั้นแหละ คือการที่เราได้สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับชีวิต แต่การอยู่อย่างชนิดที่กั๊กมกั๊กใจ มันไม่มี
ประโยชน์อะไร มันเป็นเรื่องให้เกิดความวุ่นวายเปล่าๆ

ธรรมะ โดย พระพรหมมังคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี

ที่มา : <http://dpadipa.org/>