

ความสุขของตัวเองคุณ

The Happiness in yourself



พระปลัดวัชระ วชิรญาโณ
วัดสว่างอารมณ์ ตำบลปราสาทหนง อำเภอบราสาท จังหวัดสุรินทร์

คำนำ

มีคำตอบมากมายเกี่ยวกับเรื่องของความสุข และเรามักถามตัวเองว่าความสุขอยู่ที่ไหน อะไรคือความสุข อะไรคือที่แห่งความสุข และนั่นเป็นเป็นสิ่งที่เราต้องตอบโจทย์ของตัวเอง เราเป็นบุุคคลธรรมดา ที่ต้องมีอะไรบ้าง เป็นธรรมดา แต่เราก็มักจะหาความสุขที่แท้จริงยังไม่เจอ แต่นั่นคือสิ่งที่เราสงสัยและหาคำตอบยังไม่ได้ แต่เชื่อว่าถ้าหากว่าเราได้อ่านข้อความเล็กๆจากหนังสือเล่มนี้อาจทำให้เราพบความสุขขึ้นมากก็ได้ และมีอีกหลายอย่างที่ทำให้เรามีความสุข ในชีวิตก็เป็นได้

พระปลัดวัชระ วชิรญาโณ

ความสุขคืออะไร

ความสุข คือ ความสบาย หรือความสำราญ แยกออกได้เป็นสองฝ่าย คือ ความสุขทางกาย กับความสุขทางใจ ความสุขทางกาย ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากประสาททั้ง ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และผิวหนัง เรียกว่า "กามคุณ ๕" จัดว่าเป็นฝ่ายรูป ความสุขทางใจ ได้แก่ ความสุขที่สัมผัสได้จากจิต คือ ความสบายใจ ความสุขใจ ความอึ้งใจ ความพอใจ อันเกิดจากจิตใจที่สงบและเย็น จัดว่าเป็นฝ่ายนาม อันเป็นความสุขที่สะอาด

ความสุขทั้งทางกายและทางใจ ย่อมมีส่วนสัมพันธ์กัน ไม่อาจจะแยกให้ขาดจากกันได้ เพราะต่างก็ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน การปฏิบัติได้เกิด "ความพอดี" ไม่มากและไม่น้อยเกินไป ไม่ว่าจะในส่วนกายหรือใจก็ตาม ก็ย่อมจะเกิดความสุขโดยปราศจากความทุกข์ ที่แอบแฝงตามมา ในความสุขทั้งสองฝ่ายนี้ ความสุขทางใจ นับว่าเป็น "ยอมแห่งความสุข" ทั้งหมด ถ้าเรากระทำสิ่งใดแล้วจิตใจ "ไม่มีความสุข" แม้ว่าเราจะมีวัตถุมากมายครบถ้วน คอยอำนวยความสะดวกทุกรูปแบบ ก็หาได้ก่อให้เกิดความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริงไม่ แต่ในทางตรงกันข้าม แม้ว่าทางร่างกายจะขาดแคลนวัตถุ ที่จะอำนวยความสะดวก แต่ถ้าจิตใจมันมีปิติหล่อเลี้ยง มีความพอใจ มีความสงบใจ คนก็ย่อมจะประสบความสุขได้ ในการมีเครื่องอำนวยความสะดวกมากเสียอีก กลับเป็นอุปสรรค คอยขัดขวางหรือบั่นทอนไม่ให้ผู้นั้นได้พบกับความสุขที่แท้จริงเสียด้วยซ้ำไป

ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงพร่ำสอนพระ ทรงย้ำให้พระมีชีวิตอยู่อย่าง "สันโดษ" และ "มักน้อย" ให้มีอาหารหรือปัจจัย ๔ หล่อเลี้ยงชีวิต จากพุทธปฏิปทานี้ ชาวบ้านผู้ครองเรือน ก็สามารถประยุกต์เอามาใช้ ให้เกิดประโยชน์ได้ นั่นคือ อย่าให้ตึงจนถึงเดือนร้อนในส่วนของตัวเอง การมีหลัก "มัชฌิมาปฏิปทา" คือ ทางสายกลาง ไม่ตึงไม่หย่อน จึงเป็นแนวทางที่ควรนำมาดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม ถ้าใช้เป็นและใช้ให้ถูกต้องกับกาล เทศะ บุคคลและอรรถภาพของตน

รวมความว่า ความสุขก็คือความสบายกาย และสบายใจ ในสองอย่างนี้ ความสุขใจ นับว่าเป็นยอดแห่งความสุขในโลก และทุกคนก็สามารถที่จะบรรลุความสุขใจนี้ได้ถ้าเรารู้จักวิธีการและสร้างความสุขได้กันทุกคน

"ความสุข" ที่สร้างแรงบันดาลใจ

"ความสุข" คำสั้น ๆ ที่ทุกคนพยายามไขว่คว้า แต่คนส่วนใหญ่ก็มักจะอ้างว่า ไม่เคยสัมผัสกับ "ความสุข" นั้นเสียที เพราะหลายคนไม่เคยถามตัวเองว่า ความสุขที่ว่่านั้นหมายถึงอะไร? อะไรที่จะทำให้เรามีความสุข?

เชื่อไหมว่า จริง ๆ แล้ว "ความสุข" คือสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเรา และเราทุกคนได้เคยสัมผัสกับมันมาแล้ว เพียงแต่อาจเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ เสียจนเราไม่ได้รับรู้ว่ามันคือ "ความสุข" เพราะความคาดหวัง ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ที่มากเกินไปหรือเปล่า ทำให้เราไม่ได้สัมผัสกับคำ ๆ นี้จริงๆ เสียที

ลองมาร่วมตามหา "ความสุข" ในใจของคุณ ไปกับคุณ MEISANMUI™ ที่ได้เขียนข้อคิดดี ๆ เรื่อง "ความสุขหายไปไหน?" กันดูดีไหม เชื่อว่าบทความนี้จะช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้คุณสามารถตามหา และไขว่คว้า "ความสุข" ที่คุณคิดว่ามันหายไปกลับมาได้เร็วขึ้น

เคยมีเวลาที่เจอเหตุการณ์ในชีวิตที่เป็นความล้มเหลว หรือความเศร้ามาก ๆ แล้วคุณรู้สึกว่าคุณสุขหายไปไหนคะ? เช่น เลิกกับแฟน, ถูกเลย์ออฟ หรือคนที่เรารักเสียไป หรือไม่. มีไหมที่เป็นช่วงเวลาที่เรามีทุกอย่างที่เราต้องการแล้ว แต่ก็ยังไม่มีความสุขอยู่

ดี? ก่อนอื่นเราต้องยอมรับว่า ไม่มีอะไรในชีวิตคนเราที่ยั่งยืนครับ ทุกอย่างเกิดขึ้นมาแล้วแตกดับไป เพราะมันเป็นอนัตตา อย่างที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เราพบกับความล้มเหลวกับอุปสรรคมากมายในชีวิตค่ะ แต่เราคิดว่ามันเป็นเรื่องดี เพราะว่ามันทำให้เราเป็นคนที่เราเป็นอยู่ปัจจุบันนี้ ความล้มเหลว ทำให้เราเรียนรู้บางอย่างที่สำคัญ อย่างเช่น บางทีเราก็กินงานหนักไปจนป่วยเข้าโรงพยาบาล เราเลยมาเรียนรู้ที่หลังว่า การใช้ชีวิตที่ฉลาด ไม่ใช่การทำงานมากจนป่วย มันคือการรักษาสมดุลในชีวิตระหว่างการทำงาน และการผ่อนคลาย

เราไม่ควรไล่ตามสถานภาพ หรือการยอมรับสังคมที่เป็นเรื่องภายนอก เราเกิด เราแก่ แล้วเราก็ตาย ไม่มีใครสนใจว่าเราจะได้เงินเยอะเท่าไร ไม่มีใครสนใจว่าเราจะมีชื่อเสียงเท่าไร เวลาที่คุณมีชื่อเสียง ผู้คนจะสนใจคุณ ห้อมล้อมคุณ เวลาที่คุณมีเงิน คุณจะซื้ออะไรก็ได้ ไปเที่ยวไหนก็ได้ คุณอาจจะมีความสุขสักพัก แต่ความสุขเหล่านั้น เหมือนเรากินลูกอมค่ะ มันหวานแล้วมันก็ละลายหายไป เวลาที่คุณมีชื่อเสียง แล้วคุณอยากมีชื่อเสียงอีก เวลาที่คุณมีเงิน แล้วอยากมีเพิ่มอีก ถ้าคุณไม่รู้สึกรอใจ คุณจะไม่ใช่คำว่า "ความสุข" เลย

ความสุขคือคำว่า "ความพึงพอใจ"

การที่คุณรู้สึกดีกับชีวิตของคุณในขณะนี้ ไม่ว่าจะมันจะดีหรือไม่ดี ถ้าคุณอยากมีความสุข อย่างแรกที่คุณต้องเปลี่ยนคือทัศนคติ ถ้าคุณไม่รู้สึกว่าชีวิตนี้เต็มเต็มแล้ว คุณกำลังไล่ตามสถานภาพ ไล่ตามตำแหน่งสูง ๆ เมื่อได้มาแล้วก็อยากได้อีก คุณเหมือนผู้หญิงที่ศัลยกรรม แล้วไม่พึงพอใจในหน้าของตัวเอง ทั้ง ๆ ที่ก็สวยอยู่แล้ว คุณเป็นคนแบบนั้นหรือเปล่าละ ถ้าไม่ใช่ คุณควรเริ่มจากพอใจในชีวิตตอนนี้ก่อน เลิกเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น ถ้ามีอะไรที่คุณอยากเปลี่ยนแปลง ก็เปลี่ยน ทำอะไรสักอย่างวันนี้ เคยได้ยินเรื่อง "โรคขบวนหนอน" ไหมคะ มีนักธรรมชาติวิทยาคนหนึ่ง ชื่อจอห์น เฟเบอร์ เขาทำการทดลอง โดยเอากระถางต้นไม้มาใบหนึ่ง หนอนจำนวนหนึ่ง แล้วก็อาหารของหนอน วิธีทดลองคือเอาอาหาร วางไว้ตรงกลาง เอาหนอน วางไว้ขอบกระถาง ในกระถางมีดินอยู่ สิ่งที่เกิดขึ้นคือ หนอนเริ่มเดินเป็นวง เดินตามหนอนตัวแรกไปเรื่อย ๆ หนอนตัวอื่น ๆ เดินตามตัวแรกไป เพราะ

คิดว่าจะพบกับอาหาร หลายวันผ่านไป หนอนยังคงเดินอยู่ จนเริ่มตายไปที่ละตัว ๆ โดยไม่รู้ว่่า อาหารอยู่ห่างจากตัวมันแค่ 6 นิ้ว มันก็เหมือนกับคนเรา ที่มักจะเดินตามฝูงชน เรียนมหาวิทยาลัย ได้เกรดดี ๆ จบออกมาทำงานมั่นคง ทำงานบริษัทดี ๆ ผ่อนบ้านงาม ๆ รถคันใหญ่ ๆ เพราะเราหวังว่่า...สิ่งเหล่านี้มันจะนำ "ความสุข" มาให้เรา เคยถามตัวเองไหมคะ ว่่าสิ่งเหล่านี้ มันใช่ความสุขจริง ๆ หรือเปล่า? แต่คนส่วนใหญ่ที่เลือกตามฝูงชน มักจะบ่นทีหลังว่่า เบื่องานประจำ ไม่อยากทำงาน แต่ต้องผ่อนบ้าน ผ่อนรถ (เพราะคุณคิดว่าถ้ามีบ้านใหญ่ ๆ มีรถ แล้วคุณจะมีความสุข)

ความสุข อยู่ในตัวคุณอยู่

คุณจะรู้สึกสุขได้เมื่อคุณพอใจในตัวเอง
ไม่ได้หมายความว่าให้เป็นอย่างที่เป็นอยู่
พอใจถ้าเป็นคนแย่ หรือเลว ก็เลวอยู่อย่างนั้น
เราหมายถึง พอใจในตัวเองขณะนี้ก่อน
แล้วถ้าอยากเปลี่ยนแปลงอะไรก็เริ่มทำตั้งแต่วันนี้
มีบางครั้งในชีวิตที่เราติดอยู่ในทางเดินที่ไม่มีความสุข
แล้วเราไม่กล้าที่จะเปลี่ยนมัน
จะบอกว่า ปัญหาชีวิตคนเรา เหมือนการเล่นรูบิค
ที่ต่างกันคือชีวิตของคนเราซับซ้อนกว่ารูบิคมาก
บางครั้งเราอาจจะต้องทำให้แย่ก่อนจะแก้ไขมันดีขึ้นได้
ถ้าคุณกลัวที่จะเปลี่ยน รูบิคชีวิตของคุณ ก็จะไม่มีความแก้ไขได้
รับผิดชอบชีวิตตัวเอง เพราะคุณเป็นคนเลือกทางเดินของคุณ ถ้า
คุณต้องการความสุข เริ่มพอใจกับชีวิตตอนนี้
ทำดีที่สุดวันนี้ แล้วพรุ่งนี้ที่ดีกว่าก็จะมา
แต่มันจะไม่มา ถ้าคุณมัวแต่ปน...

"ถ้าเราเก่งกว่านี้...."

"ถ้าเรารวยกว่านี้...."

"ถ้าเราพอมกว่านี้...."

"ถ้าเราสวยกว่านี้...."

เมื่อวันนั้นมาถึงจริงคุณก็ยังไม่มีความสุขอยู่ดี

ถ้าคุณไม่เริ่มรักและพอใจในตัวเองวันนี้

Happiness is like a butterfly which,
when pursued, is always beyond our
grasp, but, if you will sit down
quietly, may alight upon you.

~Nathaniel Hawthorne

ความสุขเหมือนผีเสื้อ

ถ้าเราไล่ตาม มันก็จะบินหนี
แต่ถ้าเรานั่งเงียบ ๆ เฉย ๆ
บางที่มันก็บินมาเกาะเราเอง

Nathaniel Hawthorne

ถ้าอยากมีความสุข อย่างแรกที่คุณต้องเปลี่ยนคือ”ทัศนคติ
“ความสุข เกิดจาก "ความพึงพอใจ" คือการที่คุณรู้สึกดีกับชีวิตของ
คุณในขณะนี้ไม่ว่ามันจะดีหรือไม่ดี ถ้าคุณต้องการความสุข เริ่ม
พอใจกับชีวิตตอนนี้ ทำดีที่สุดวันนี้ แล้วพรุ่งนี้ที่ดีกว่าก็จะตามมา

หนังสือ MEISANMUI™ "ความสุขหายไปไหน?" ได้กล่าวถึง
ความสุขว่า ความสุขนั้นเหมือนผีเสื้อ ถ้าเราไล่ตาม มันก็จะบินหนี
แต่ถ้าเรานั่งเงียบ ๆ เฉย ๆ บางที่มันก็บินมาเกาะเราเอง

Happiness is like a butterfly which, when pursued, is
always beyond our grasp, but, if you will sit down
quietly, may alight upon you.

รู้จักปล่อยวางความทุกข์ ให้ความสุขได้เข้ามาเยี่ยมเยียนบ้าง

หลาย ๆ ครั้ง ที่มีรสุมชีวิตต่างรุมเร้าเข้ามาในชีวิตอย่างไม่หยุดหย่อน จนทำให้เราต้องเสียศูนย์กันไปบ้าง และในบางครั้งแม้เหตุการณ์จะผ่านไปนานแล้ว ทว่าความทุกข์ก็ยังคงกัดกินอยู่ภายในใจเสมอมา ซึ่งอันที่จริงอาจเป็นเพราะคนเราไม่ยอมปล่อยวางปัญหาทิ้งไปให้หมด แต่กลับปล่อยให้ตะกอนความทุกข์ คอยทำให้จิตใจชุ่มมัวอยู่เรื่อยมา แล้วเมื่อไหร่จะมีความสุขสักที

แต่ถ้ารู้จักปล่อยวางความทุกข์ให้เป็น ใจเราก็จะมีพื้นที่ไว้เก็บกักความสุขอีกมาก ฉะนั้น สำหรับคนที่ไม่รู้จะจัดการกับปัญหาที่สุมอกยังงี้ วันนี้นักระบุกดอทคอมได้นำเคล็ดลับดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณจัดความทุกข์ออกไป

ความสุข ก็ยึดไว้ ไม่ได้ดอก
ความทุกข์ก็ หลอกหลอก จริงที่ไหน
ทุกทุกสิ่ง เพียงผ่านมา แล้วลาไกล
เหลือไว้แต่ ความว่าง อย่างนั่นเอง
(พลอยฟ้า)

ความสุขจากการสร้างกำลังใจให้ตัวเอง

การพิสูจน์ตนเองที่ดี อาศัยเวลาและการกระทำ มิใช่ อธิบายและเหตุผลว่าเริงเป็นยาบำรุง ความหวังเป็นยาบำรุง เมตตา เป็นยาบรรเทาด้วยรักที่จะเรียนรู้ ล้มเหลวไม่ใช่เรื่องเลวร้าย มันให้ บทเรียนและพิสูจน์ศรัทธาเราทำงาน อย่าให้งานทำเรา ให้งานเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ให้ชีวิตเพียงรู้จักการงานชีวิตที่สดชื่นแจ่มใส ก้าวเดินไปด้วยการเรียนรู้ สันโดษอยู่ด้วยการแสวงหาผิดพลาดยอม ผิดหวัง คนเราผิดหวังได้เสมอ แต่อย่ายอมอยู่อย่างสิ้นหวังในความ ว่าเหว้เงียบเหงา เพียงเรารู้จักสงบ เราจะพบตัวเราเองร่อยร้าวในใจ ของนักสู้ ไม่ใช่อยู่ที่เคยล้มเหลว แต่อยู่ที่ไม่ยอมเริ่มต้นใหม่ถ้าใจ จะต้องปวดร้าว อยากรู้ก็ปวดร้าว เร็วไปวันสองวันจะเป็นไรไป แพ้ เป็นบันได ชนะเป็นสะพาน ประสบการณ์เป็นบทเรียน

โชคดีวันนี้มีความสุข

สิ่งที่ยังไม่เกิด ความคิดนี้แหละ ที่บั่นทอนพลังกำลังส่วน
หนึ่งของความสุขที่ควรจะมี ให้ลดน้อยลงไป บางขณะ
เราน่าจะทำชีวิตให้ดีกว่านั้นได้ง่ายๆ แต่เพราะความคิด ความกังวล

ทำให้สิ่งที่น่าจะง่าย กลายเป็นสิ่งยุ่งยาก ถ้าความคิด
บางอย่าง ยิ่งคิด ยิ่งเศร้า ยิ่งทำให้กังวล ยิ่งไม่มีความสุข ยิ่ง
หวาดกลัววันข้างหน้า ก็อย่าไปคิดมันเลย แค่ทำวันนี้ให้มีความสุข
ทำให้ดีที่สุดกับเวลานี้ที่มีโอกาสนี้... บางที ใครจะรู้ว่า อะไรที่ไป
กังวลนั้น อาจจะไม่มาถึงก็ได้.. ชีวิตอาจไม่ยาวนานถึงขนาดนั้น
ไม่มีใครรู้ว่าพรุ่งนี้ จะตื่นหรือเปล่า อย่ากังวลกับอะไรที่ยังมาไม่ถึง...
มองวันนี้ ทำวันนี้ มีความสุขกับทุกวินาทีนี้ ที่ยังหายใจอยู่ดีกว่า
เวลามีพอเสมอสำหรับความสุข .

ความทุกข์สร้างสิ่งมหัศจรรย์ ชีวิตที่พบความทุกข์ เป็นชีวิต
ที่แท้ ไม่มีความทุกข์ก็ไม่มี การเติบโตความทุกข์เป็นพลังขับเคลื่อน
ให้หลายอย่างเกิดไม่มีใครไม่มี ความทุกข์ เพราะนั่นคือการเป็นชีวิต
ความทุกข์สอนให้แต่ละคนเข้มแข็งในแง่มุมต่างๆ

ถ้าความทุกข์ไม่เข้ามาหา ก็จะไม่รู้ว่า ความสุขที่แท้เป็น
อย่างไรไม่มี ความทุกข์ ก็ไม่รู้จักความสุข เพราะความทุกข์พิสูจน์
ความเป็นคน อ่อนแอ หรือเข้มแข็ง ความทุกข์เป็นสิ่งที่ทำลาย
ความสามารถ

ต่างจากความสุข ที่ทำให้อ่อนแอ มองโลกง่าย ๆ แคบ ๆ
ความสุขเหมือนฝนพรำสายอ่อนโยน งดงาม บางเบา แต่ว่างเปล่า
ไม่มีการเรียนรู้ใดในความสุข เมื่อใดที่มีความทุกข์ ควรยอมรับ และ
คิดว่าโชคดียิ่งที่ได้เจอความทุกข์ได้เรียนรู้การแก้ปัญหา ได้สงบ ได้สติ
ได้ความนิ่ง ได้รู้จักโลก รู้จักตัวเอง รู้จักการเติบโตทุกอย่างก้าวให้
กำลังใจตัวเองมากๆ บอกตัวเองว่าโชคดียิ่งวันนี้มีความทุกข์เพราะ
เมื่อผ่านความทุกข์ ความสุขก็จะรออยู่เบื้องหน้า จงใช้ความทุกข์
สร้างสิ่งมหัศจรรย์ให้กับชีวิต.

หลักการสร้างความสามัคคี เพื่อความสงบสุข

ความสามัคคี หมายถึง ความพร้อมเพรียงกัน ความกลมเกลียว เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง วิวาทบาดหมางกัน ความสามัคคี มีด้วยกัน ๒ ประการ คือ ๑. ความสามัคคีทางกาย ได้แก่ การร่วมแรงร่วมใจกันในการทำงาน ๒. ความสามัคคีทางใจ ได้แก่ การร่วมประชุมปรึกษาหารือกันในเมื่อเกิดปัญหาขึ้น

ความสามัคคีตั้งที่ว่านี้ จะเกิดมีขึ้นได้ ต้องอาศัยเหตุที่เรียกกันว่า **สาราณียธรรม** : ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกลึถึงกัน กระทำซึ่งความเคารพระหว่างกัน อยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดี มีความสุข ความสงบ ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ทำร้ายทำลายกัน มี ๖ ประการ ด้วยกัน คือ

๑. ทำต่อกันด้วยเมตตา คือ แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนร่วมงาน ร่วมกิจการ ร่วมชุมชน ด้วยการช่วยเหลืออุเคราะห์ต่างๆ โดยเต็มใจ แสดงอาการกิริยาสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๒. พุดต่อกันด้วยเมตตา คือ ช่วยบอกสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๓. คิดต่อกันด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

๔. ได้มาแบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบธรรม แม้เป็นของเล็กน้อย ก็แจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน

๕. ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริต ดีงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจ หรือทำความเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ

๖.ปรับความเห็นเข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการสำคัญ ยึดถืออุดมคติหลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายอันเดียวกัน

ธรรมทั้ง ๖ ประการนี้ เป็นคุณค่าก่อให้เกิดความระลึกถึงความเคารพนับถือกันและกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์ยึดเหนี่ยวน้ำใจกัน เพื่อป้องกันความทะเลาะ ความวิวาทแก่งแย่งกัน เพื่อความพร้อมเพรียงร่วมมือ ผนึกกำลังกัน เพื่อความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

อานิสสงส์ของความสามัคคีนี้ ท่านกล่าวไว้ว่า เป็นบ่อเกิดแห่งความสุข ความเจริญ เป็นเหตุแห่งความสำเร็จในกิจการงานต่างๆ การงานอันเกินกำลังที่คนๆ เดียวจะทำได้ เช่น การก่อสร้างบ้านเรือน ต้องอาศัยความสามัคคีเป็นที่ตั้ง แมลงปลวกสามารถสร้างจอมปลวกที่ใหญ่โตกว่าตัวหลายเท่าให้สำเร็จได้ ก็อาศัยความสามัคคีกัน เพราะฉะนั้น การรวมใจสามัคคีกันจึงเกิดมีพลัง ส่วนการแตกสามัคคีกันทำให้มีกำลังน้อย

โทษของการแตกสามัคคีกันนั้น ท่านกล่าวไว้ว่า หากความสุข ความเจริญไม่ได้ ไม่มีความสำเร็จด้วยประการทั้งปวง เหตุให้แตกความสามัคคีกันนี้ อาจเกิดจากเหตุเล็กๆ น้อยๆ ก็เป็นไปได้เหมือนเรื่องน้ำผึ้งหยดเดียว แต่เป็นเหตุให้เกิดสงครามได้เหมือนกัน ดูตัวอย่างเรื่องพวกเจ้าลิจฉวีในเมืองไพศาลี แคว้นวัชชี มีความสามัคคีกัน พระเจ้าอชาตศัตรูก็ทำอะไรไม่ได้ แต่พอถูกวัสสการพราหมณ์ยุยงให้แตกสามัคคีกันเท่านั้น ก็เป็นเหตุให้พระเจ้าอชาตศัตรู เข้าโจมตีและยึดเมืองเอาไว้ได้ในที่สุด

ดังนั้น ความสามัคคี ถ้าเกิดมีขึ้นในที่ใด ย่อมทำให้ที่นั้นมีแต่ความสงบสุข ความเจริญ ส่วนความแตกสามัคคี ถ้าเกิดมีขึ้นในที่ใด ย่อมทำให้ที่นั้นประสบแต่ความทุกข์ มีแต่ความเสื่อมเสียโดยประการเดียว

สิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรไปทำความผูกพัน
เพราะเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้วอย่างแท้จริง
แม้จะทำความผูกพัน
และมั่นใจในสิ่งนั้นกลับมาเป็นปัจจุบัน..ก็เป็นไปได้
ผู้ทำความสำคัญมั่นหมายนั้นเป็นทุกข์แต่ผู้เดียว
โดยความไม่สมหวังตลอดไป
อนาคตที่ยังไม่มาถึง
ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดเหนี่ยวเกี่ยวข้องเช่นกัน
อดีต..ควรปล่อยไว้ตามอดีต
อนาคต..ก็ควรปล่อยไว้ตามกาลของมัน
ปัจจุบันเท่านั้นที่จะสำเร็จประโยชน์ได้
เพราะอยู่ในฐานะที่ควรทำได้..ไม่สุดวิสัย
พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

อย่าคิดว่าสูญเสียแล้วชีวิตจะต้องเป็นศูนย์

"อย่าคิดว่าสูญเสียแล้วชีวิตจะต้องเป็นศูนย์ (เรานับหนึ่งใหม่ได้เสมอผล้มทั้งยืน.ดีกว่าล้มไม่เป็น)

ถ้าสิ่งที่เราคาดหวัง.ไม่เป็นดังหวังถ้าสิ่งที่เราพยายามทุ่มเททำสุดแรง กายแรงใจไม่ประสบผลสำเร็จ ถ้าสิ่งที่ไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าจะเกิดขึ้นมันก็เกิดขึ้นและได้สร้างความบอบ ช้ำจนทำให้เราต้องจมอยู่กับความทุกข์ เรา กำลังก้าวสู่ "ชีวิตที่เป็นจริง" แล้วแหละ เพราะความเป็นจริงของชีวิต จะสอนให้เรารู้จักยอมรับความพ่ายแพ้สอนให้เรารู้จักสูญเสียน้ำตา เพื่อที่จะได้รอยยิ้มคืน กลับมาเป็นรางวัลตอบแทนแต่มันก็ไม่เคยทำให้ใครหมดสิ้นความหวัง หมดสิ้นพลังและกำลังใจไปกับความพ่ายแพ้ เพียงแค่ความเป็นจริงสอนให้พวกเราทุกคนรู้ว่า

อย่าเพียรสร้างความหวัง แต่ให้เชื่อมั่นในความหวัง เพราะความเชื่อมั่นจะนำพาเราไปพบกับ "หนทางสู่ความสำเร็จ" แม้ว่าจะต้องฝ่าฟันอะไรอีกมากมายกว่าจะถึงวันนั้น แม้ว่าจะต้องล้มลงอีกสักกี่ครั้ง แม้ว่าจะต้องผิดหวังอย่างแรงอีกสักกี่หนก็ตาม

ปล่อยให้ชีวิตผิดพลาดเสียบ้าง ปล่อยให้ความคาดหวังได้เจอกับความผิดหวัง ปล่อยให้ความฝันกลายเป็นฝันค้างลอยกลางอากาศ ปล่อยให้อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด แม้ว่าเกิดขึ้นแล้วจะเลวร้ายกับชีวิตก็ตามทีเพราะทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้น จะช่วยสอนและช่วยเป็นบทเรียนอันล้ำค่าให้แก่ชีวิต ที่หาที่ไหนไม่ได้อีกแล้วบนโลกใบนี้

คุณบอย โกสิยพงศ์ เคยให้สัมภาษณ์กับนิตยสารเล่มหนึ่ง เขาพูดให้แง่คิดที่ดีเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมันอาจจะสร้างบาดแผลให้กับใครหลาย ๆ คนมาบ่อยครั้ง คุณบอยพูดไว้ว่า...

"ไม่มีอะไรที่อยู่กับเราตลอดชีวิต ทุกอย่างมันก็รอเวลาจากเราไปทั้งนั้น เชื่อว่าถ้าชีวิตคนเราไม่ยึดติด ไม่ต้องแขวนชีวิตไว้กับความคาดหวัง เวลาที่เราสูญเสีย หรือเวลาที่เราต้องเจอกับความล้มเหลว เราคงมีภูมิคุ้มกันมากพอที่จะเอาไว้ต่อสู้กับความท้อแท้ อย่าคิดว่าสูญเสียแล้วชีวิตจะต้องเป็นศูนย์ เพราะว่าเรานับหนึ่งใหม่ได้เสมอหากเราคิดที่จะนับชะอย่าง ไม่มีอะไรบนโลกที่น่ากลัว และ 'ไม่จำเป็นต้องกลัวกับความเป็นจริงของชีวิต'"

มีพบก็ต้องมีจาก มีได้ก็ต้องมีเสีย และมีสุขก็ต้องมีทุกข์เป็นสัจธรรม

เมื่อไรที่เราได้รู้จักสัมผัส และได้เรียนรู้กับชีวิตทั้งสองด้าน เมื่อนั้นเราจะไม่รู้รู้สึกเสียดายหากเราไม่มีโอกาสล้มทั้งยืน แต่เราจะเสียใจไปตลอดชีวิตหากเราไม่สามารถก้าวข้ามความล้มเหลวที่ผ่านเข้ามา ได้

มีคนเคยบอกเอาไว้ว่า การตั้งความหวัง คือการเสี่ยงกับความเจ็บปวด การพยายาม คือการเสี่ยงกับความล้มเหลว แต่ยังไงก็ต้องเสี่ยง เพราะในสิ่งที่อันตรายที่สุดในชีวิตก็คือ

การไม่เสี่ยงอะไรเลย "ล้ม" ลงสักกี่ครั้ง ผิดหวังมาสักกี่หน ลุกขึ้นยืนให้ได้แล้วสักวันเราจะเจอความสุข เพราะความสุขไม่ได้หนีจากเราไปไหนหรอก มันอยู่ใกล้เราแค่เพียงเอื้อมมือจริงๆ ถ้าหากเราไม่ได้ไปตัดสินใจว่า โลกมันควรเป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น และไม่ได้ตั้งกฎเกณฑ์ให้กับตัวเองมากจนเกินไป เวลาคิดหรือทำอะไรสักอย่างแล้วมีข้อบังคับ มีกรอบ และสร้างมโนภาพความสำเร็จไว้ล่วงหน้า เมื่ออะไร ๆ ไม่เป็นไปตามกฎของเรา เราก็ทุกข์ เราก็เสียใจ และเราก็ใจเสียเอาได้ง่าย ๆ

มีคนเคยบอกไว้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณ ไม่ใช่สิ่งที่จะกำหนดความสุขของคุณ แต่มันเป็นความคิดของคุณเองต่างหาก ความคดที่มีต่อสิ่งที่ได้เกิดขึ้นกับคุณนั่นเองจะสุขหรือจะทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับที่เรานั้นเป็นคนกำหนด ล้มทั้งยืนเสียบ้างก็คงไม่เสียหายไร แต่ล้มไม่เป็นเลยนี่สิ...

สุขใจถ้าเรารู้จักตัวเอง

จากค่านักปราชญ์กล่าวไว้ว่าคิดว่า

ตนเอง" คือที่พึ่งแห่งตน

ต้องพึ่งตนเอง ก่อนจะคิดพึ่งพาใคร

เพราะไม่มีใคร จะมาช่วยเราทุกเรื่องได้

แม้แต่ "เงา" ที่เคยอยู่ เคียงข้างกาย

ก็ยังหายไป เมื่อ "ความมืด" เข้ามา

ตนเอง คือที่พึ่งแห่งตน

อดตาหิ อดตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตนเป็นหลัก
สุภาชิตในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งให้มองว่าเราต้องเป็นที่พึ่งของเรา
ก่อน นกปีกแข็งเมื่อไรก็สามารถบินชมธรรมชาติอย่างสบายใจและ
มีความสุขกับสิ่งที่ได้พบได้เจอ ในทางเดียวกันพระพุทธศาสนาสอน
ให้เรารู้จักตัวตนของตัวเอง มองตัวเองเป็นตัวตั้งว่าเรานั้นอยู่ใน
ระดับใด อยู่ในฐานะอะไร และหน้าที่ของเรากำลังทำอะไร อดีตที่
ผ่านมาเราไม่สามารถที่จะนำมาแก้อะไรได้ มีส่วนเดียวคือเอาส่วนที่
ผ่านมาแล้วมาเป็นประสบการณ์แล้วปรับปรุงในการใช้ปัจจุบัน แต่
สิ่งที่สำคัญคือการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อันนี้ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลแล้ว
ละว่าเราจะปรับตัวอย่างไร

การพึ่งตนเอง นั้นมองที่หลัก มัชฌิมาปฏิปทา การเดินทาง
สายกลาง หรือหลักแห่งความพอเพียง มีคนมากมายรู้จักคำว่าพอ
แต่จะมีสักกี่คนที่รู้จักคำว่าเพียงพอ หลักการพึ่งตนเองนั้น มองให้
สั้นลงไปคือการปรับตัวเองให้ดีเสียก่อนแล้วค่อยสอนคนอื่น หลัก
ความเป็นจริงบนพื้นโลกใบนี้ ไม่มีความแน่นอน มีการเปลี่ยนแปลง
อยู่เสมอไม่รู้ว่าจะอะไรจะเกิดตอนไหน และจะอย่างไร ไม่มีใครทราบ
ไว้ล่วงหน้าได้ ทุกคนเดินบนละครชีวิตที่ถูกเขียนบทด้วยกฎของ
ธรรมชาติ การรู้จักและเข้าใจในหลักของ กฎของความไม่เที่ยง จึง
เป็นแนวทางหนึ่งที่เราเข้าใจธรรมชาติอย่างแท้จริง การเป็นผู้ที่
เชี่ยวชาญชำนาญก่อนแล้วค่อยสอนคนอื่น หรือเรียกว่ามีเสปียงดี มี
ทุนดี เดินทางสบายใจหายกังวล หรือเตรียมพร้อมก่อนออกเดินทาง
เมื่อเดินทางแล้วย่อม ไร้กังวล เป็นต้น ในการพึ่งตนเองจึงเป็น

เหมือนการรู้จักและเข้าใจตัวเองเป็นเบื้องต้น เพราะคนเรามีความ
ไม่สมบูรณ์พร้อมในทุกๆด้าน มีดีต่างกัน มีความพร้อมที่ต่างกัน
และไม่มีใครสมบูรณ์แบบในทุกๆคน เพราะฉะนั้นการเข้าใจ เรารู้จัก
ตัวตนจึงเป็นอีกทางหนึ่งในการดึงความสุขออกมาได้ไม่ยาก ด้วย
หลักการฟังตัวเอง

วางลงปลงเป็นก็เห็นสุข

หลวงปู่มั่น ฐริทตโต หลวงปู่ท่านได้สอนหลักการวางให้ได้
ปล่อยชีวิตให้รู้จักกาลเวลา กาลเวลา ๓ คือ อดีต อนาคต และ
ปัจจุบัน เสมือนกว่าเราทุกคนสามารถเข้าใจและปฏิบัติได้อย่าง เท่า
เทียมกัน และก็สามารถที่จะวางให้เหมาะกับตัวเองได้..เพียงแต่ว่า
เราจะมองเห็นแล้วปลงลงได้หรือไม่ ดังคำสอนที่ว่า

อดีต..ควรปล่อยไว้ตามอดีต

อนาคต..ก็ควรปล่อยไว้ตามกาลของมัน

ปัจจุบัน..เท่านั้นที่จะสำเร็จประโยชน์ได้

เพราะอยู่ในฐานะที่ควรทำได้..ไม่สุขวิสัย...!!!

จากคำสอน (หลวงปู่มั่น ฐริทตโต)

การไม่ลืมอดีตเลย ในสิ่งที่เลวร้าย หรือสิ่งที่เราผ่านมาแล้ว
ทำให้เราเข้าใจ หรือเราไม่สามารถที่จะไปแก้ไขอะไรได้อีก บางที่อาจ
ทำให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ ทุกครั้งที่คิด ทุกครั้งที่ได้
เห็นภาพเหล่านั้น อันนี้ก็น่าเห็นใจ แต่ทำอย่างไรได้ก็ผ่านมาแล้ว
แต่สิ่งที่ดีที่สุดคือการได้วางตัวจากปัญหาที่เกิดขึ้น วางอดีตที่ล่วง
มาแล้ว แล้วกลับมาสร้างสิ่งใหม่ๆให้เกิดขึ้นในชีวิตด้วยการปรับตัว
เองให้เข้าใจในสิ่งที่ล่วงมาแล้ว

อนาคต..ก็ควรปล่อยไว้ตามกาลของมันถ้าเราพูดถึงเรื่องอนาคตนั้น
เราทุกคนมักมองเป็นจินตนาการ แน่นนอนในสมัยใหม่ มีคำคมของ
ไอน์สไตน์ กล่าวว่าจินตนาการสำคัญกว่าความรู้ แต่การจินตนาการ
เป็นการสร้างฝันแห่งอนาคตซึ่งกำหนดทางเดินของตัวเอง โดย

กำหนดแผนการเดินทางแผนการดำเนินชีวิตไว้ จิตนาการเป็นมโนภาพแห่งการกำหนดไว้ล่วงหน้า ซึ่งสิ่งที่คิดไว้อาจเป็นไปได้หรือหรือไม่ได้ก็ตาม แต่การดำเนินถึงอนาคตนั้นจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จนั้นขึ้นอยู่กับตัวเราว่าเราจะทำวันนี้ให้ดีที่สุดหรือยัง แต่ในทางการทำจิตใจให้ว่าง และไม่ต้องรู้สึกกลัวกังวลว่าอะไรที่มันจะเกิดขึ้น ท่านให้มองอนาคต..ก็ควรปล่อยไว้ตามกาลของมัน คือให้ปล่อยไปตามธรรมชาติทั้งอารมณ์และความรู้สึก ไม่ต้องคิดถึงอนาคตปล่อยว่างและทำใจของตนให้ปกติ และทำปัจจุบันให้ดีที่สุดแค่นี้ก็มีความสุขแล้วเพราะสุขที่แท้ไม่ไกลจากตัวเรา..อยู่ที่ตัวเราจะหาเจอหรือเปล่า

อยู่อย่างพอเพียง คือ อยู่อย่างมีความสุข

ปัจจุบันนี้ คำว่า “พอเพียง” เป็นคำที่คุ้นหูมาก พูดกันบ่อยๆ แต่จะเข้าใจกันมากน้อยแค่ไหนนั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง บางคนคิดว่า พอเพียง คือ ต้องมีน้อยๆ มีมากไม่ได้ อยู่สบายๆ ไม่ได้ ต้องลำบากขัดสน ถึงจะเรียกว่า “พอเพียง” หรือถ้ามีมาก ก็ต้องมาแจกจ่ายให้คน ไม่มี หรือคนไม่มีก็ต้องคอยรับจากผู้ที่มีมากกว่า ที่จริงนั้นไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย “พอเพียง” ก็คือสันโดษ พอเพียงตามมีตามได้ พอเพียงตามกำลัง พอเพียงตามสมควร แก่กรรมที่ทำไว้แล้ว เพราะหาชีวิตใครจะเป็นอย่างไร ก็เพราะกรรมที่ทำให้เกิดมาเป็นคนนี้ และได้รับผลของกรรมตามที่ทำไว้เอง บางคนก็ร่ำรวยมหาศาล ก็อยู่อย่างพอเพียงได้ คือ พอใจและเป็นสุขตามที่มี ไม่ต้องการให้ยิ่งไปกว่าที่มี บางคนก็ลำบากยากจน ก็พอใจและเป็นสุขตามสภาพของตน ทำงานหาเลี้ยงชีพเต็มกำลังความสามารถที่มีอยู่ ก็เป็นสุขได้ แต่ที่จะมีความสุขในทุกสถานการณ์ได้นั้น ก็ต้องเป็นผู้มีปัญญา เข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า ทุกอย่างเป็นธรรมเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยที่ได้กระทำไว้แล้ว ไม่ว่าจะร่ำ รวยหรือยากจน ก็ล้วนแต่เป็นธรรม ที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน และการที่จะเป็นผู้ปัญญานั้น ก็ไม่ใช่อยู่เฉยๆ ก็จะมีปัญญา ต้องศึกษาพระธรรมคำสอน

ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงแสดงไว้โดยละเอียดจนเกิดความเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง ซึ่งปัญญานี้มีค่าที่ประมาณไม่ได้ เพราะไม่ได้เกิดขึ้นได้โดยง่ายเลย จะไปหาซื้อด้วยทรัพย์สมบัติมากมายมหาศาลอย่างไร ก็ไม่ได้ เพราะ

ต้องสะสมเองด้วยศรัทธา วิริยะ ขันติ และเคยสะสมบุญไว้ในปาง
ก่อนด้วย

ทั้งความสุขความทุกข์ความรักความชังหม่นเวียนกันไป
ไม่มีใครจะพานพบความสุขเพียงด้านเดียว
หรือพบความทุกข์เพียงด้านเดียวตลอดไป
เหมือนโลกสว่างแล้วก็มืด มืดแล้วก็สว่าง
หม่นเวียนกันไป เมื่อเผชิญกับความทุกข์ในที่สุด
ทุกข์นั้นก็ผ่านไป ความสุขก็หม่นเวียนมา
เพียงแต่ท่านต้องผ่านช่วงที่เป็นทุกข์ ให้เร็วที่สุด
ด้วยจิตใจที่เข้มแข็ง สงบ จนเกิดปัญญา มีสติ
พึงยอมรับว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นนิรันดร์ คือ"อนิจจัง"

อยู่อย่างไร ให้มีความสุข..

มนุษย์เรานี้มีข้อเสียประการหนึ่ง คือว่า ชอบเก็บทุกอย่าง วัตถุก็เก็บ อารมณ์ก็เก็บ มีอะไรผ่านมาก็เก็บใส่กระเป๋าเสียเรื่อย เอาไปกองไว้เยอะแยะในที่ที่จะกองได้ ถ้ามีทางพอที่จะวางของได้ มันก็ค่อยมากขึ้น ๆ

ถ้าเราเก็บไว้ด้วยอารมณ์หวงแหน เก็บไว้ด้วยความโลภ ความตระหนี่ อันนั้นมันก็เป็นกิเลสเกิดขึ้นในใจ ทำให้เป็นภาระ เป็นกังวลด้วยประการต่าง ๆ นิสัยของมนุษย์ก็ชอบเก็บอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงเก็บไปถึงอารมณ์ เรียกว่าเป็นสิ่งไม่มีตัวตนอะไร มัน เป็นนามธรรม ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ว่าเราไม่ให้มันดับไป เอามา เก็บไว้

ทุกคนลองคิดดูว่า ในชีวิตของเราเก็บอะไรไว้บ้าง เรื่อง เก่า ๆ แก่ ๆ ตั้งแต่ในสมัยก่อน ๆ สมมติว่าในสมัยเป็นเด็กเรายังจำ ได้ว่า อะไรเกิดขึ้นในชีวิตของเรา ถ้าเพียงนึกแล้วหัวเราะ ตนเองก็ ไม่เป็นไรหรอก แต่ว่าบางทีเรานึกแล้วก็เศร้าใจ น้อยใจในโชคชะตา ของตนเอง ว่าแหมเราเกิดมาไม่เหมือนเขา เขาสะดวกเขาสบาย เขามั่งมีก้าวหน้า แต่ว่าเรานี้ไปไม่รอด เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจขึ้นใน ตัวเอง ว่ามีสภาพเช่นนั้น อันนี้ก็เป็นอย่างนี้

ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะว่าไปเอาของเก่ามาดู มาดู ไม่ได้ดูด้วยปัญญา แต่ดูด้วยความหลงผิดความเข้าใจผิด จึงได้เกิด ความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยประการต่างๆ คนบางคนมีอายุมาก

แล้ว แต่ยังคงคิดถึงความหลัง ซึ่งทำให้เศร้าเสียใจ ของเก่าที่ผ่านพ้นไปแล้ว แล้วเอามาคิดให้มันเป็นทุกข์นี้ไม่ดีแน่ อย่าคิดอย่างนั้น

ถ้าเอามาคิดแต่เพียงเพื่อศึกษาเรื่องชีวิต เพื่อให้เห็นว่า แหม ชีวิตเรามีมันผ่านอะไรมามากมาย ดีบ้างชั่วบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ได้บ้างเสียบ้าง ขึ้น และลงมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงปานนี้แล้ว แล้วเราก็จะมองเห็นความจริงอันหนึ่งว่า บรรดาสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว มันก็หายไปแล้ว ไม่มีอะไรเหลืออยู่กับเราอีกต่อไป มันกลายเป็นความหลัง ขอให้มันเป็นความหลังไปเสีย อย่าให้มันเป็นความหวังเลย แต่ถ้าเราปล่อยให้มันเป็นความหลังผ่านพ้นไปแล้ว ก็แล้วไป มันไม่มีเรื่อง แต่ถ้ามีความหวังอยู่แล้ว มันก็วุ่นวายสับสน ด้วยประการต่าง ๆ นี้คือความยุ่งในชีวิตที่เป็นสันดานก็ว่าได้ เพราะเราเกิดมาก็ต้องมีการสะสมมาเรื่อย ๆ เป็นทุกข์มาเรื่อย ๆ

ทีนี้เรามาศึกษาธรรมะ มารู้ความจริงว่า การเก็บอารมณ์ทั้งหลายไว้นั้นไม่ดี เราก็หัดปล่อยวางของเก่าไปแล้ว แล้วก็อย่าเอาของใหม่เข้ามาอีก ให้เหมือนกับคำสวดมนต์บทหนึ่งว่า

ภารา หเว ปัญจักขันธาขันธทั้งห้า เป็นภาระหนักเนื้อ
ภาระหาโร จะ ปุคคะโล บุคคลนั้นแหละเป็นผู้แบกของหนักพาไป
ภาราทานัง ทุกขัง โลเก การยึดถือของหนักไว้เป็นความทุกข์ในโลก
ภาระ นิกเขปะนัง สุขัง การสลัดของหนักลงเสียได้เป็นความสุข
นิกขิปิตวา คะรุง ภารัง พระอริยเจ้าสลัดทิ้งของหนักลงเสียแล้ว
อัญญัง ภารัง อนาทิยะ ทั้งไม่หยาบฉวยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก
สะสมลัถ ตัถ्हัง อัพพุยหะ ก็เป็นผู้ถอนตัณหาขึ้นได้ กระทั่งราก

นิจนาโต ปะรินิพพุโต เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนา ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ

หมายความว่า จิตมันว่าง พอปล่อยวางอันเก่าแล้ว อย่าไปเอาอันใหม่เข้ามาอีก ให้จิตมันว่างจากความอยากในเรื่องนั้น เที่ยงแท้ที่จะดับทุกข์ได้ คือถึงพระนิพพาน นี่คือการสอนให้ปล่อยวาง

เพราะว่าคนเราไม่ชอบปล่อยวาง จึงเป็นทุกข์ ทีนี้หัดปล่อยหัดวางเสียบ้าง เรื่องอะไรที่มันก่อกวนก่อกวนใจ เอามาคิดแล้วมันไม่สบายใจวาง ๆ เสียบ้าง อย่าคิดถึงสิ่งนั้น การที่จะไม่คิดถึงสิ่งนั้น ก็ต้องควบคุมจิตใจของเราไว้ เวลามันเกิดความคิดในเรื่องอะไร ซึ่งเป็นเรื่องประวัติศาสตร์ซ้ำรอย คิดแล้วมันก่อกวนทุกทีเดือดร้อนทุกที น้ำตาไหลทุกที ก็พอรู้บ้าง มีประสบการณ์มาเยอะ พอสิ่งนั้นแวบเข้ามาก็ให้รู้ทัน แล้วก็ตะเพิดมันออกไป ไล่มันออกไป ด้วยการพูดกับตัวเองว่า “เอาอีกแล้ว เอาอีกแล้ว จะโง่อีกแล้ว โง่ที่โง่แล้วยุ่งทุกที อย่าโง่เลย ปล่อยมันไปเถอะ”

บอกกับตัวเองอย่างนั้น บอกอย่างนี้บ่อย ๆ มันค่อยฉลาดขึ้น การปล่อยวางก็จะเกิดขึ้นในใจของเรา เพราะเรารู้ว่ามันเป็นสิ่งที่วุ่นวายหนักหนา คอยดูคอยว่าตัวเองไว้ อย่าง นี้เขาเรียกว่ากำหนดความคิดของเราไว้ในใจ เราก็สามารถ จะเอาชนะสิ่งนั้นได้

ถ้าเราเกิดความทุกข์อะไรขึ้นในใจ ก็ใช้วิธีนี้ขับไล่มันออกไป แต่ว่าขับมันออกไปแล้ว มันไปแล้ว เราก็ต้องคิดอีกหน่อย คิดว่ามันเกิดขึ้นเพราะอะไร ทำไมมันจึงได้เกิดอย่างนั้น สิ่งนั้นคืออะไร มันมีคุณมีค่าอะไรหนักหนาที่ทำให้เราต้องคิดต้องนึกถึงสิ่งนั้นบ่อย ๆ มองให้ดี พิจารณาให้รอบคอบ

ให้เห็นว่าสิ่งนั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเที่ยงแท้ ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นสุขสนุกสนาน ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นเนื้อแท้ในตัวมันเอง มันเป็นแต่เพียงอาศัยอะไร ๆ หลายอย่างปรุงแต่งรวมกันเข้า แล้วแสดงให้เราเห็นเป็นภาพมายาทั้งภายนอก ทั้งภายในคล้ายกับว่า เราเห็นพยับแดด เวลาแดดร้อนจัด ตาหายไป มองเห็นเป็นภาพอะไร ๆ พอเข้าไปใกล้มันหายไป หรือว่าภาพมายาประเภทต่าง ๆ ที่เราเห็นแล้วมันก็หายไป ๆ เราก็เอามาบอกตัวเองว่า นี่มันเป็นเรื่องมายาทั้งนั้น ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน ทำให้ไม่ไปคิดให้มันวุ่นวายใจ

บอกตัวเองอย่างนั้น สิ่งนั้นมันก็ค่อยคลายเบาไปจากจิตใจ เรา จะอยู่อย่างมีความสุข สดชื่นในชีวิตประจำวัน การอยู่ อย่างสดชื่นนั้นแหละ คือการที่เราได้สิ่งที่มีคุณค่าสำหรับชีวิต แต่การอยู่อย่างชนิดที่กลุ้มใจ ๆ มันไม่มีประโยชน์อะไร มันเป็นเรื่องให้เกิดความวุ่นวายเปล่า ๆ

(จาก หนังสือ ธรรมลีลา ฉบับ 104 กรกฎาคม 52 โดย พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี)

จงรักษาใจ..ให้เหมือน "นาฬิกา" ..
เพราะหน้าที่ของนาฬิกา...
คือ..การอยู่กับปัจจุบันขณะ..
ด้วยสัจจะ และความเที่ยงตรง..

"ความวิตกกังวลใจเป็นโรคร้ายของชีวิต
ถ้าปล่อยก็ว่าง ถ้าวางก็จะเบา ถ้าเอาก็จะหนัก
ความยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นอุบายสร้างสันติ"
กฎของความสำเร็จมีดังนี้ รู้ว่าตนเองต้องการอะไร
ค้นหาว่าต้องทำอะไรเพื่อให้ได้สิ่งนั้น
และกระทำตามนั้นอย่างบากบั่นไม่ย่อท้อ"