

## ความสุขอยู่ทางนี้...

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2552

หลักความเชื่อของศาสนาพุทธ ก็คือ เหตุที่ทำให้เกิดความสุข นั่นก็คือ อยู่กับปัจจุบันขณะ  
ปล่อยวางได้ในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ควบคุมความอยากที่ไม่มีสิ้นสุด ไม่ใช่ความรุนแรง ไม่ทะเลาะ และใช้หลัก  
เวรยอมระงับด้วยการไม่จองเวร ให้อภัย ตัวเอง และผู้อื่น มีจิตใจเมตตากรุณา และเสียสละเพื่อผู้อื่น

อริยะสัจ 4 สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและ บอกไว้ ว่าด้วย ทุกข์ สมุทัย มรรค นิโรธ แท้จริงแล้วก็คือ  
ทางเดินไปหาคำว่า " ความสุข " เพราะถ้าเมื่อไรเรากำจัด " ความทุกข์ " ได้แล้ว ความสุขก็จะเกิดขึ้นทันที

อุปสรรคของความสุข ก็คือ แรงปรารถนา และตัณหา พระอาจารย์บอกว่า  
คนเราจะมีความสุขมันไม่มีขึ้นอยู่กับว่า " มีเท่าไร " แต่ขึ้นอยู่กับว่าเรา " พอเมื่อไร "   
ความสุขไม่ได้ขึ้นกับจำนวนสิ่งของที่เรามีหรือเราได้...

ท่านสังเกตเอาจากชาวนาที่ จ อุบล ถ้าบ้านไหนมีควายไว้ช่วยทำนา 1 ตัว บ้านนั้นจะมีความสุข  
แต่เมื่อไร ที่ชาวนาคคนไหนอยากจะได้ ควาย ตัวที่ 2 บปี ชาวนาคคนนั้นจะไม่มีความสุข เลย

เพราะต้องเริ่มคิดว่าจะทำไงดีถึงจะได้ควายอีกสักตัว เราก็เหมือนกัน เมื่อไรที่เรา อยากได้รถคันใหม่  
อยากได้บ้านใหม่ อยากไปเที่ยว อยากจะมดใจไอ้หมอนั้น ให้ได้ (ออิ) ฯลฯ เราจะเริ่มเป็นทุกข์ เพราะเราต้อง  
คิดหาทางที่จะเอามันมาให้ได้ มาเป็นของเรา..

ดังนั้นวิธีที่จะมีความสุข อันดับแรก ต้อง " หยุดให้เป็น และพอใจให้ได้ "   
ถ้าเราไม่หยุดความอยาก(ที่มากเกินไป) ของเราแล้วละก็ เราก็จะต้องวิ่งไล่ตาม หลายสิ่งที่เรา " อยากได้ "   
แล้วนั่นมัน เหนื่อย!!!และความทุกข์ ก็จะตามมา...

ข้อต่อมาที่ทำให้เราเป็นสุข คือ การมองทุกอย่างใน แง่บวก เมื่อเสร็จงานแล้วกลับถึงบ้าน  
คนที่บ้านถามว่า วันนี้เป็นไงบ้าง ? สวนใหญ่เราจะตอบว่า " โดนบอสตามา วนวาย ลูกคา ี่เงา ฯลฯ "   
ทำไมเราถึงชอบคิดถึงแต่เรื่องไม่ดี

ในชีวิตแต่ละวัน แน่แน่นอน เราต้องเจอทั้งเรื่องดี และไม่ดี แต่ถ้าเราอยากจะมีความสุขเราต้องเริ่มด้วยการมองแต่สิ่งดีๆ มองให้เป็นบวก เพื่อที่ใจเราจะได้เป็นบวก คิดถึงสิ่งที่เราทำสำเร็จแล้วในวันนี้ สิ่งดีๆที่เราได้ทำ....

ข้อต่อมาคือ การให้ หมายถึงรวมถึงการให้ในรูปแบบสิ่งของหรือ เงิน เรียกว่าบริจาค และการให้ความเมตตา กรุณาต่อกัน ให้อภัย ทั้งตัวเอง และคนอื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ เป็นปัจจัย ทำให้เรามีความสุข....

การปล่อยวาง ให้ได้ ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว และที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต ไม่ว่าเรื่องจะร้ายแรงและเศร้าโศกเพียงใด จำไว้ว่า มันจะโดน เวลา พัดพามันไปจากเราไม่ช้าก็เร็ว เราจะผ่านมันไปได้....

และยอมรับในความเป็นจริงของชีวิต ไม่ว่า จะเป็นเรื่องที่เราไม่ชอบเพียงใด ไม่ว่า ผิดหวัง สูญเสีย เจ็บป่วยล้วนแล้วแต่ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา เราทุกคนต้องได้ผ่าน บททดสอบนี้ทั้งสิ้น ไม่ว่าเราจะเป็นใคร...

ขอให้เรารักษาใจเราให้เป็นสุข อยู่เสมอ เพราะความสุข มันอยู่ใกล้แค่นี้เอง แค่ว่า ใจของเรา  
นี่เองแหละ...

ขอบคุณ FWmail