

## ยอมรับเสียเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 13 มิ.ย. 2552

ข้อคิด...เพื่อสะกิดใจ

ชีวิตไม่ได้สมหวังดังที่เราคิดเสมอไป บนเส้นทางนี้ทุกคนจะต้องประสบพบเช่นเดียวกันเสมอ

ชีวิตที่สมหวัง และไม่สมหวัง

ชีวิตที่มีความสุข และชีวิตที่มีแต่ความทุกข์

บางคนหัวเราะ แต่บางคนก็ร้องไห้

บางคนมีแต่ความแจ่มใส แต่บางคนมีแต่ความโศรกเศร้า

บางคนไม่เคยพลักพราก แต่บางคนชีวิตต้องเร่รอน ไม่เคยได้อยู่กับครอบครัว

บางคนมีแต่คนเอาใจ แต่บางคนมีแต่คนขัดใจ ทำอะไรก็ไม่ถูกใจไปหมด

ทุกชีวิต หากต้องการความสุข ความสงบ เราจะต้องไม่ไปหวังให้คนอื่นมาส่งความสุขให้เรา

ความสุข ความสงบไม่ได้อยู่นอกกาย แต่อยู่ในหัวใจของเราเอง

ความสุขที่เกิดจากสิ่งภายนอก อาศัยสิ่งแวดล้อมปรุงแต่งล้วนไม่จีรังยั่งยืน จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ความสุข ความสงบที่เกิดจากภายในคือใจ ด้วยการยอมรับความจริง ยอมรับกับกฎของธรรมชาติ

คือทุกสิ่งมีการเกิดขึ้น มีการตั้งอยู่ และมีการดับไปในที่สุด ไม่ว่าชื่อเสียง เงินทอง ความสุข ความทุกข์ ความเศร้า ล้วนแต่ตกอยู่ในกฎของอนิจจัง ความไม่แน่นอนทั้งสิ้น

การที่เรามีความสุขปราศจากความสงบสุข เพราะเราไม่ยอมรับความจริงว่าสิ่งที่เรามีอยู่จะต้องมีการเสื่อมสิ้นสลายไปเป็นธรรมดา เราไม่ยอมรับความจริง แต่เราต้องการฝันธรรมชาติคืออยากให้ความสุข ชื่อเสียง ความร่ำรวยเงินทองอยู่กับเราตลอดไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่ ซึ่งเป็นการฝันหลักของธรรมชาติ ไม่ยอมรับความจริง

การยอมรับเสียบ้าง ไม่ว่าสิ่งที่เกิดกับเราจะเป็นความสุข ความทุกข์ การสรรเสริญ การนิินทาว่กล่าวตาง ๆ นานา การไต่ถาม โดยศ การเสื่อมลาภเสื่อมยศ การสมหวัง หรือไม่สมหวัง ก็ต้องทำใจยอมรับเสียบาง

ถ้าทุกคนยอมรับความจริง ยอมรับกับสภาพที่เป็นอยู่ ด้วยการรักษาสุขภาพจิตใจให้มีความสุขสงบมั่นคงไม่วุ่นไหว้กับสิ่งที่มากระทบจากภายนอก ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นความสุข หรือความทุกข์ ก็ไม่ทำให้ใจของเราฟุ้งขึ้นหรือแพบลง ทำใจให้มีความสุขสงบเยือกเย็นเหมือนภูเขาที่ยืนหมั่นยืนอยู่อย่างมั่นคง ไม่สะทกสะท้านกับพายุ แดดฝน สิ่งปฏิภูลหรือสิ่งภายนอกมากกระทบแต่อย่างใด ยอมรับกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราจะต้องประสบในการก้าวเดินของชีวิต

การยอมรับเสียบ้าง จะทำให้ชีวิตของเรามีความสุข

ความสงบยิ่งขึ้นเมื่อชีวิตมีความสุขความสงบแล้วจะต้องการอะไรอยู่อีกหรือ

ยอมเสียบ้าง คือทาง สันติสุข

จะพ้นทุกข์ สุขกาย สบายเหลือ

ยอมรับสิ่ง ภายนอก มาจนเจือ

จะไม่เบื่อ ไม่ทุกข์ มีสุขใจ

ยอมรับกับ ความจริง ที่เป็นอยู่

ยอมรับรู้ สิ่งภายนอก ไม่ไปไหน

ความจริง คือความจริง ตลอดไป

จงเข้าใจ ในหลัก "อนิจจัง "