

มาล้างกันเถอะ

นำเสนอเมื่อ : 18 มิ.ย. 2552

ขอคิด...เพื่อชีวิตที่ดี

ขึ้นชื่อว่าความสกปรกไม่มีใครชอบ

เสื้อผ้าสกปรกก็ไม่มีใครอยากสวมใส่ อาหารที่มีสิ่งเจือปนก็ไม่มีใครต้องการรับประทาน บ้านที่มีความสกปรก ย่อมจะนำโรคภัยมาหาผู้ที่อยู่อาศัย ทุกคนล้วนแล้วแต่ไม่ชอบความสกปรกทั้งสิ้น

ขณะที่อยู่ในช่วงว่าง ๆ อยู่คนเดียว ทำให้ได้คิด มีโอกาสตรวจสอบสิ่งที่ไม่ดี สิ่งสกปรกที่มีอยู่ภายในตัวเรา เพื่อจะทำการซักล้างหรือทำความสะอาดบาง เพราะสิ่งที่เราใฝ่ฝันมีอยู่ ผลที่ได้ก็คือตัวเรา สวนบุคคลภายนอกเป็นอันสงบที่แผ่กระจายจากคุณความดีที่เราได้กระทำนั่นเอง

ทุกเวลานาที มีความดี ความไม่ดีมาสู่เราหลายเรื่องในแต่ละวัน มีทั้งดีใจ เสียใจ มีได้ มีเสีย มีสุข มีทุกข์ มีเจ็บใจ มีความสบายใจ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไป ตามหลักสัจธรรมที่ว่า ทุกสิ่งมีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น ดำรงอยู่ในท่ามกลาง มีการดับไปในที่สุด

การที่เราเข้าใจในหลักสัจธรรมจะทำให้เรามีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตมากขึ้น เมื่อยามประสบพบกับสิ่งที่เราไม่ต้องการ ไม่สมหวัง อย่างน้อยยังจะเป็นภูมิคุ้มกันให้เราได้ไม่ต้องทุกข์มากจนเกินไป

บางครั้งเรายู่กับสิ่งที่สกปรก ทั้ง ๆ ที่ทราบว่ามันไม่ดี แต่เราก็รัก ก็คิดถึงมันอยู่ตลอดเวลา ไม่ยอมสลัดทิ้ง ทั้งนี้ ก็เนื่องจากสิ่งเหล่านั้นมีพลังมากจนอยู่เหนือพลังใจของเรา ทำให้พลังใจไม่สามารถต้านทานพลังนั้นได้ สิ่งสกปรกและควรที่เราจะล้างเสียทีในแต่ละวัน ก่อนจะเข้านอน ควรตรวจสอบสิ่งที่ผ่านเข้ามาในแต่ละวัน และอธิษฐานจิต เพื่อพัฒนาตนเองให้ดีกว่าหนายิ่งขึ้น ควรจะมีดังนี้

1. ล้างความคิด สิ่งเราคิดมีทั้งแง่บวก และแง่ลบ สร้างสรรค์และทำลาย ทางดีและชั่ว เห็นแก่ตัวและไม่เห็นแก่ตัว แบ่งเป็นฝ่ายสีเหลือง และสีแดง ควรจะล้างความคิดที่ไม่ดี ความคิดในแง่ลบ ไม่สร้างสรรค์ ความเห็นแก่ตัว ความคิดแบ่งเป็นฝักเป็นฝ่าย ออกเสียที

2. ล้างจิตล้างใจ ในจิตใจของเราจะมีกิเลสต่าง ๆ ที่เข้ามาทำให้จิตใจมีความสกปรกเศร้าหมอง มีความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความหลง มีความอหังการพยายาบาท มีความเมตตา ความกรุณา มีความเสียสละ ก็ควรล้างกิเลสที่ไม่ดีออกไปด้วยการอ่านหนังสือธรรมะ บำเพ็ญจิตภาวนาเท่าที่มีโอกาส เพื่อความสุข ความสงบ ความสะอาด ความสว่างของจิตใจของเรา

3. ล้างนิสัยที่ไม่ดี เพราะนิสัยเป็นพฤติกรรมที่เรากระทำและแสดงออกอยู่เนื่อง ๆ (กรรม) ซึ่งจะส่งผลต่อเราทั้งในปัจจุบันและอนาคต อยากรู้ออนาคตจะเป็นเช่นใด ก็ดูการกระทำของเราในปัจจุบัน ปัจจุบันเป็นเช่นใด เพราะนิสัยที่ทำในอดีตที่ผ่านมา สิ่งไหนดีมีประโยชน์ก็จงไว้และรักษาพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น สิ่งไหนไม่ดีก็พยายามลดละ ซึ่งต้องใช้เวลาในการละเลิกอยู่บ้าง หากมีความพยายามก็ต้องสำเร็จ

4. ล้างวจีที่ไม่ไพเราะ คำพูดที่ดี มีสาระจะต้องประกอบด้วยพูดแต่เรื่องดี ๆ มีประโยชน์ ถูกกาลเทศะ เป็นเรื่องจริง และประกอบด้วยความเมตตา เกิดความรัก ความสร้างสรรค์ ความสุเมธธรรมสามัคคี ไม่สร้างความแตกแยก หากคำพูดใดมีได้เป็นไปดังนั้นก็ควรพยายามลดละ เลิก ไหลดปล่อยลงไป

หากได้พยายามล้างสิ่งที่ไม่ดีดังกล่าวได้ ก็จะเป็นประโยชน์ต่อผู้กระทำเอง ต่อเพื่อนฝูง ต่อครอบครัว

และผู้อยู่ใกล้ซิดก็จะได้รับความสุข ความรุ่มเย็นไปด้วยไม่มากก็น้อย

จงมาร่วมกันล้างความคิด ล้างจิตล้างใจ ล้างนิสัยที่ไม่ดี และล้างวิถีที่ไม่ไพเราะกัน กันเถอะ