

ความสุข..อยู่ที่ใจเรา

นำเสนอเมื่อ : 5 ธ.ค. 2552

ความสุข อยู่ที่ใจเรา

 จาก Time magazine



ที่อเมริกาได้มีงานวิจัยพบว่า

คนที่มีความสุขมากที่สุดในโลก
ก็คือ พระในทางพุทธศาสนา
โดยทดสอบด้วยการสแกนสมองของพระที่ทำสมาธิ
และได้ผลลัพธ์ออกมาว่าเป็นจริง
หลักความเชื่อของศาสนาพุทธ
ก็คือ เหตุที่ทำให้เกิดความสุข
นั่นก็คือ อยู่กับปัจจุบันขณะ
ปล่อยวางได้ในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว
ควบคุมความอยากที่ไม่มีสิ้นสุด
ไม่ใช้ความรุนแรง ไม่ทะเลาะ
และใช้หลัก เวย่ยมระงับด้วยการไม่จองเวร
ให้อภัยตัวเอง และผู้อื่น
มีจิตใจเมตตากรุณา และเสียสละเพื่อผู้อื่น
อริยะสัจ 4 สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและบอกไว้
ว่าด้วย ทุกข์ สมุทัย มรรค นิโรธ แท้จริงแล้วก็คือ
ทางเดินไปหาคำว่า ” ความสุข ”
เพราะถ้าเมื่อไรเรากำจัด ” ความทุกข์ ” ได้แล้ว
ความสุขก็จะเกิดขึ้นทันที



อุปสรรคของความสุข ก็คือ แรงปรารถนา และตัณหา

พระอาจารย์บอกว่า คนเราจะมีสุขมันไม่มีขึ้นอยู่กับว่า
” มีเท่าไร ” แต่ขึ้นอยู่กับว่าเรา ” พอเมื่อไร ”
ความสุขไม่ได้ขึ้นกับจำนวนสิ่งของที่เรามีหรือเราได้...
ท่านสังเกตเอาจากชาวนาที่ จ อุบล
ถ้าบ้านไหนมีควายไว้ช่วยทำนา 1 ตัว บ้านนั้นจะมีสุข
แต่เมื่อไร ที่ชาวนาคคนไหนอยากจะได้ควาย ตัวที่ 2 ปี
ชาวนาคคนนั้นจะไม่มีสุขเลย
เพราะต้องเริ่มคิดว่าจะทำไงดีถึงจะได้ควายอีกสักตัว
เราก็เหมือนกัน เมื่อไรที่เราอยากได้รถคันใหม่ อยากได้บ้านใหม่
อยากไปเที่ยว อยากจะมัดใจไอ้หมอนั้น ให้ได้ (ออิ) ฯลฯ
เราจะเริ่มเป็นทุกข์ เพราะเราต้องคิดหาทาง
ที่จะเอามันมาให้ได้ มาเป็นของเรา..
ดังนั้นวิธีจะมีสุข อันดับแรก
ต้อง “หยุดให้เป็นและพอใจให้ได้”
ถ้าเราไม่หยุดความอยาก(ที่มากเกินไป) ของเราแล้วละก็
เราก็จะต้องวิ่งไล่ตาม หลายสิ่งที่เรา “อยากได้”
แล้วนั่นมัน เหนื่อย!!!และความทุกข์ ก็จะมาตาม...
ข้อต่อมาที่ทำให้เราเป็นสุข คือ การมองทุกอย่างในแง่บวก
เมื่อเสร็จงานแล้วกลับบ้าน คนที่บ้านถามว่า วันนี้เป็นไงบ้าง ?
ส่วนใหญ่เราจะตอบว่า “โดนบอสตำมา วุ่นวาย ลูกค้า ใจเงาน่า ฯลฯ”
ทำไมเราถึงชอบคิดถึงแต่เรื่องไม่ดี
ในชีวิตแต่ละวัน แน่นนอน เราต้องเจอทั้งเรื่องดี และไม่
แต่ถ้าเราอยากจะมีสุขเราต้องเริ่มด้วยการมองแต่สิ่งดี
มองให้เป็นบวก เพื่อที่ใจเราจะได้เป็นบวก
คิดถึงสิ่งที่เราทำสำเร็จแล้วในวันนี้ สิ่งดีที่เราได้ทำ....
ข้อต่อมาเป็น การให้ หมายถึงรวมถึงการให้ในรูปแบบสิ่งของ

หรือ เงิน เรียกว่าบริจาค และการให้ ความเมตตา กรุณาต่อกัน
ให้อภัย ทั้งตัวเอง และคนอื่น สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ เป็นปัจจัย
ทำให้เรามีความสุข....



การปล่อยวางให้ได้ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

และที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต
ไม่ว่าเรื่องจะร้ายแรงและเศร้าโศกเพียงใด
จำไว้ว่า มันจะโดนเวลาพัดพามันไปจากเรา
ไม่ช้าก็เร็ว เราจะผ่านพ้นไปได้
และยอมรับในความเป็นจริงของชีวิต
ไม่ว่า จะเป็นเรื่องที่เราไม่ชอบเพียงใด
ไม่ว่า ผิดหวัง สูญเสีย เจ็บป่วยล้วนแล้วแต่
เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา
เราทุกคนต้องได้ผ่านบททดสอบนี้ทั้งสิ้น
ไม่ว่าเราจะเป็ใคร..
ขอให้เรารักษาใจเราให้เป็นสุขอยู่เสมอ
เพราะความสุข มันอยู่ใกล้แค่นี้เอง
แค่ที่ใจของเรา นี้เองแหละ...
