

ទូរស័ព្ទ ក្រុបណ្ឌុក តាមរយៈរៀងរាល់

នាំចូលរួម : 11 ម.ក. 2553

อย่าอยู่ว่าความทุกข์นั้น จะมีตลอดไป... อย่าคิดว่าไม่มีทางแก้ไข... หนทางที่เร็วที่สุดคือ เปลี่ยนอารมณ์... ท่านได้มีทุกข์ ขอให้มันนำไปโดยไร้รับ.....

เมื่อเราเกิดมาอย่างไรแล้ว ทั้งสุขและทุกข์ ประปหักนไปอยู่แล้ว แต่เมื่อทุกข์ที่สุดเราครัวจะห้ามอย่างไร เมื่อจันทร์ได้ขึ้นมาไว้ร่อง การผ่านตัวตนอยามาก ในชีวิตของความเป็นหมวด ก็เจอกันที่ผ่านตัวตนอยามาก ทั้งที่ลืมเริ่มและไม่สำเร็จ หมวดได้ชูดเดียวกับคนเหล่านี้มากมาย คำพิเศษที่นำรักคือ...

การผ่านตัวตนเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ควรกระทำหรือไม่ และเราควรจะทำอย่างไรดี

บทความเมื่นจะไม่สนใจว่าการกระทำอย่างนั้นจะมีผลในอนาคตอย่างไร ทำลายตนเองจะบ้าป่ามากแค่ไหน ต้องเกิดมาผ่านตัวตนโดยกรรมอีก 500 ชาติจริงหรือ เพราตามไป ต้องใช้ความเชื่อและตรัพยาในตัวศาสนาพุทธคุยกัน แต่ต้องการจะบอกว่า การทำการณ์เอง เป็นสิ่งที่นา布เสียด้วยน้ำ เสียด้วยโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดีอีกมากที่จะตามมา ตั้งแต่ศาสนามาพุทธคุยกัน แต่ต้องการจะบอกว่า และเสียด้วยแทนญาติที่เกี่ยวข้องที่จะต้องได้รับผลกระทบโดยจะต้องดีใจตลอดไป

ในเรื่องความทุกข์ที่สุดนี้ ธรรมะในพระพุทธศาสนาสอนให้เราแก้เรื่องนี้ได้ทันที ด้วยความเข้าใจ ด้วยความรู้ที่เราได้ต่อรองเองได้ และด้วยประสบการณ์ในอดีตของยานุรุกตุน ในการลามสูตรพุทธเจาทรงสอนไม่ให้เชื่อความเหตุใดๆ อุย่าง เช่นด้วยเหตุผลความสอนเป็นครุของเราระและอุปนิษัท สูตรประการ แต่จะให้อธิบายอีกต่อเมื่อได้รับสิ่งที่ดีอีกมากที่จะตามมา แต่ต้องการจะบอกว่า การจะได้รับผลกระทบโดยจะต้องดีใจตลอดไป

เมื่อความทุกข์ที่สุดมาถึง สิ่งที่ควรจะเลิกถึงมีส่องสามอย่างคือ หนึ่ง อย่าถูกว่าความทุกข์นั้นจะมีตลอดไป เพราะมันจะไม่คงอยู่ตลอดไป เดียวมันก็จะไป สอน อายุตัวไม่มีทุกวากไข้ให้ดีขึ้นได้ เพราะจะมีทุกวากไข้เสมอ เพียงแต่ตอนนี้ยังคงไม่ออกฤาษีนั้น สมู อย่างที่คาดไว้ได้รับสิ่งดีๆ อีก เพราะเมื่อทุกข์มาไป เราจะยังมีความสุข สนุกสนาน ได้อย่างเดิมแน่นอน และสุดท้ายคือ ในหนึ่งก็คงจะหลัง ที่เข้ามายังเครื่า ได้รับการกระทบกกระทบเทือน จากการกระทำด้วยอารมณ์ของเรา เมื่อทุกข์ที่สุดมาถึงที่เรียกอุ่นทุกห้องที่ต้องทำอันดับแรกคือช่วยเปลี่ยนอารมณ์ hexagon จากนั้นสติจึงจะตามมา

ความทุกข์ที่มากสุดจะแก้ได้เร็วและง่ายที่สุด ด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ ดึงอารมณ์ออกจากสถานการณ์นั้นก่อน

อาจง่ายๆ เพียงแค่ทำอะไรที่ชอบ พึงเพลิน ลูกหนัง หางของอุรุ่ยกิน ชวนเพื่อนไปเที่ยง ชวนดูกี้เรื่องอื่น ลิมเรื่องทุกข์ไปชั่วคราวก่อน บางที่กีบเนบานา ใจอ่อน ที่สำคัญถ้ามีเพื่อนบ้าน ใจเย็นๆ ไปไก่มาที่สุด ที่ไม่ควรทำคือเด็กสูง หรืออุழดายังๆ ก็คือ ไม่ควรหันไปดูเมืองเหล่านี้เมียร์ เพราการกินเหล้าก็ตันทุกๆ ใจร้ายด้วยตัวน้ำหนึ่น แต่จะเป็นอย่างที่ดี ก็จะยิ่งกรดถังถูก หมายใจ้ายและไม่โงนากาเดิม และไม่มีสติยังคงความโกรธ หรืออารมณ์ที่รุนแรงเหล่านั้น เมื่อเปลี่ยนอารมณ์ได้ ใจจะเข้มแข็งมากพอที่จะแก้ในขั้นตอนไป

ขั้นต่อไปคืออุปนายามตั้งใจใช้สติด่าวจะแก้ได้อย่างไร อะไรเป็นเบ็ดเตล็ด สายไปแค่ไหนดูแลและแก้ได้หรือไม่ ทำให้ดีขึ้นได้หรือไม่ กาแฟไม่ได้ ขันสุดท้ายคือ ทำให้ใจของเรายอมรับสิ่งนั้นให้ได้ ใจของเรายอมรับได้ คิดได้ ปลงตกลได้ต้องมีสิ่งที่เรียกว่าธรรมะ

หันพุทธศาสนาให้กับ สอนว่า โดยสุปรามในธรรมะของพุทธเจ้า อาจสรุปเป็นแบบหนึ่งได้ว่า ลิ้งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นตือมั่น นั้นเป็นเพราะในความเป็นจริง สิ่งทั้งหมดที่มีอยู่ในโลกนี้ไม่ได้ดังใจเรามีความไม่เที่ยง แห่งเปลี่ยนไปได้ดูด้วยเหตุผลและปัจจัย จึงไม่สมควรที่จะไปหลงยึดมั่นหมายความเป็นเรา เป็นตัวเรา หรือเป็นของของเรา สิ่งทั้งหลายไม่ได้ดังใจทั้งนั้น ไม่ว่าเราจะเป็นใคร รายเพียงใด จำนวนพื้นที่บนโลกนั้น ต่างก็มีความทุกข์ประจำตัวประจำอยู่ทุกคนทั่งลิ้น

เมื่อคนคนหนึ่งประพฤติเหตุขาดส่องข้าง เขาจะรู้สึกอย่างดีไม่อยากอยู่ จะรู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว

แต่ผ่านไปสักสองปี ไปดูอีกทีกำลังหัวเราะอยู่เพราตุลศรี ส่วนเรื่องของตัวเอง ก็หันมองเห็นเอามาก แต่ก็ขึ้นเสียแล้ว ไม่เสียใจมากเหมือนตอนข้าวดาในหมู่ บังคนแฟดนตายไปเสียใจดูบุตดาวตาดาม ผ่านไป 3 ปี มีไฟไหม้บ้านๆ ไม่มีความสุขตีมาก เลย ความทุกข์จึงเป็นของไม่เที่ยงเสมอ เช่นเดียวกับความสุข เพียงแต่วาตันทุกข์ ให้ผ่านวันเวลาไปได้ ไม่ควรพยายามไปเสียก่อน เมื่อทุกข์ผ่านไป จะมีสิ่งดีๆ ตามมาได้แนอน

และเมื่อมองย้อนไป ความทุกข์เหล่านั้นมันก็เท่าเดิม

เมื่อเราร่อนมาถึงตอนนี้ ก็ขอให้ลองใช้เวลาหนึ่ง นึกถึงอดีตที่มีทั้งทุกข์และสุขของราชู อดีตหนึ่งเหลาที่จะสูญตัวเราในความจริง แห่งธรรมะ ในก้าวตามสู่ตัวพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่อใจเรื่องร้ายๆ แต่ส่วนว่าเมื่อเราพิจารณาได้เอง ราหีเป็นสิ่งที่เรือไม่ได้แกะจิตใจจึงคงอยู่เช่นเดียว ภาระพิจารณาได้อย่างนั้น จะต้องมีประสบการณ์ในความรู้สึก แบบหนึ่งในอดีตมาก่อน อดีตจึงเป็นธรรมะที่สอนใจได้เป็นอย่างดี

ทุกข์ที่สุดจะเกิดจาก ความยึดมั่นถือมั่นที่สุด สิ่งใดที่เรารักมากยึดมากกว่าเป็นตัวเราหรือของเรา ลิ้งนั้นขาดหายไปจะทำให้ตัวเราหายใจไม่ได้

ถ้าเรารักความสวายาม เช่นเสียโฉมจะทุกข์ที่สุด ถ้าเรารักสามีหรือภรรยา เมื่อเขานอกใจ หรือเสียเข้าไปจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักลูก ลูกชายหรือพิการหรือด้วยจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักยศถาบรรดาศักดิ์เมื่อสูญเสียจะทุกข์ที่สุด ถ้ารักตนเอง เมื่อทราบว่าตนป่วยเป็นมะเร็ง เป็นเอดส์ หรือโรคที่รักษาไม่หายก็จะทุกข์ที่สุด

แต่ถ้าเรามีเมื่นั้นเลย ก็ไม่มีอะไรจะทุกข์กับลิ้น ไม่มีลูกก็ไม่ทุกข์กับลูก ไม่มีแฟนก็ไม่ทุกข์จากแฟน ไม่มีทรัพย์สิน ก็ไม่ทุกข์กับทรัพย์สิน

หรือถ้าเรามีแต่ทำใจไว้เสื่อมอยู่ไม่สูญ หรือทำใจไว้ว่าช่องที่มีมันไม่เกิดยุ่งแม่เปร่วนไป ก็จะทุกข์น้อยลง ยิ่งมีเมื่นั้นได้นอยลงทำไรก็ทุกข์อย่างลงตัว ไม่สุดส่วนไป เมื่อไม่ยึดถือไม่ไว้ใจ เหล่าความไม่มีอะไรที่ร้าวใหญ่ทุกข์ใจได้อีกเลย แต่ความเจ็บปวดยังมีต่ำเราเท่าเดิม ก็จะต้องหันกลับมานั้นอีก

ความทุกข์ที่เกิดขึ้น มักเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้คนนัดดูจะทำความดี เพราจะช่วยชาติของเรางดล้มเหลวในสุข ซึ่งความสุขส่วนมากที่เราชอบ มักจะตั้งอยู่บนความไม่เที่ยงกันสิ่น พระพุทธองค์ที่เหลือที่จึงสละทุกสิ่งอุกอาจและสง่างามธรรมะ แต่อย่างเรา มีกุจจะไม่คิดเรื่องนี้จนกว่าจะทุกข์ เช่นกัน เรารู้สึกว่าคนจำนวนมากนูก ได้ประพฤติธรรมะ ได้ทำสิ่งดีๆ . แกตกันและผู้อื่นเพราจะประพฤติความทุกข์มาแล้ว ดังนั้นเมื่อเมื่อทุกข์นั้นคือเราโดยสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ภาระช่วงหน้าไปได้ก็มักจะมีสิ่งดีๆ ออก เช่นนี้มาลดอุดต์ และเราเองจะดีรบกับความดีมากขึ้น ความทุกข์และความสุขเป็นของคุ้กโภเซ็นนี้มาลดอุดต์

เมื่อเราทุกข์หรือพบคนที่ทุกข์ อาย่าล้มเปลี่ยนอารมณ์ ดังสติทางแก้ไข ใช้ความดีอาชจะสิ่งไม่ดี ทุกข์ย่อมไม่เที่ยง ย่อมผ่านไป เป็นธรรมชาติ และเรกิมือโอกาสที่จะได้รับสิ่งที่ดี ได้รับปุ่งตนเป็นคนดีเสมอ หวังวานทนความนี้จะเป็นประโยชน์กับทุกคน

Dhammadajak