

๐๐ **ฉันต้องการความสุข**

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2551

๐๐ **ฉันต้องการความสุข**

body { background: white url(<http://www.bloggang.com/data/tawan-pink/picture/1131206481.jpg>) no-repeat fixed left top }



มนุษย์เราทุกคนต้องการความสุขกันทั้งนั้น

ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เรามักจะพูดกันอยู่เสมอว่า

“ฉันต้องการความสุข” แต่เราจะหาความสุขกันได้อย่างไร

ทำอย่างไรเราจึงจะมีแต่ความสุขเพียงอย่างเดียว ...

คำตอบก็อยู่ที่คำพูดของเรานั้นเอง

ลองมาพิจารณาคำพูดของเราอีกครั้ง “ฉันต้องการความสุข”

เราอยากจะให้เหลือแต่คำว่า

“ความสุข” อย่างเดียว เราจะต้องทำอย่างไร

ง่ายนิดเดียว... ต้องตัดออกไป 2 คำ

“ฉันต้องการ สุขภาพ”

“ฉัน” คือตัวกูของกู (ego) คือการยึดมั่นถือตน

เมื่อมีคนมาวิพากษ์วิจารณ์เรา เสียงเข้ามาทางหูของเรา

และกระทบกับตัวกูของกู (ego) ของเรา เราก็เคือง เราก็โกรธ

แต่เมื่อเขาขจัดตัว “ฉัน” ออกไป เสียงวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ

ก็ไม่ไปกระทบกับอะไร

เราก็จะมีแต่ความสงบสุข

ตัว “ฉัน” มักจะชอบเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น

ฉันดีกว่า รวยกว่า สวยกว่า ฯลฯ

บางครั้ง “ฉัน” ก็ชอบเปรียบเทียบในแง่ลบ

เช่น ฉันไม่รวย ฉันไม่มีความสามารถเท่าเขา

ไม่มีความรู้เท่าเขา ฯลฯ

เพราะฉะนั้น ฉันก็เลยอิจฉา โกรธ หรือหงุดหงิด

ดังนั้น “ฉัน” จึงเป็นตัวทำลายความสงบสุข

เราจำเป็นต้องขจัด “ฉัน”

ออกไปเพื่อให้ได้ความสงบสุขกลับคืนมา

“ต้องการ” คือต้นเหตุแห่งความทุกข์

เพราะจิตใจคือกองกิเลส จิตใจมันจะทำทุกอย่าง

เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

มันจะไม่ยอมหยุดนิ่งเพราะมันมีความต้องการ เราจะไม่มีความสุข

ดังนั้นเราต้องกำจัด “ความต้องการ” หรือกิเลส

คนเราเมื่อไม่ได้หวังอะไรก็จะมีสติความผิหวังเกิดขึ้น

ซึ่งก็จะกลายเป็นคนที่มีความสุขในชีวิต

แต่แน่นอนคนเราจะตัดความต้องการออกไปหมดทันทีย่อมไม่ได้

อย่างน้อยก็ต้องกำหนดเขตแดนแห่งความต้องการ

คืออย่าให้ความต้องการของเราทะลุเขตแดนไป

รู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีเมื่อเราพอใจ

เราก็จะมีความสุข

เมื่อเราตัดออกไปได้ทั้งสองคำ “ฉัน” และ “ต้องการ”

เราก็จะมีแต่คำว่า “ความสุข” เพียงอย่างเดียว