



Reset กาย Restart ใจ ให้เกิดสุข

เวลาคุณเหนื่อยและล้าจากงาน จากชีวิตประจำวันทีแสนวุ่นวาย .. คุณเลือกที่จะพักด้วยวิธีไหนคะ?

ไปดูหนังไปเที่ยวต่างจังหวัด พักโรงแรมดีดี นอน ซั่ของในห้าง เข้าร้านอาหารชิลๆ น่ารักๆ หรือ เข้าร้านขนมเก๋ๆ .. ทั้งหมดนี้ฉันเคยทำมาหมดแล้วค่ะ แต่ .. กลับมาก็ยังเหนื่อยอยู่ดี ความเหนื่อยล้าที่ว่า อาจจะไม่ได้อาจมาจาก “กาย” แต่มาจาก “ใจ” ซะมากกว่า “กายเหนื่อย” นี้ไม่ยาก นอนพักสักวันก็หายแล้ว แต่เมื่อ “ใจเหนื่อย” คุณจะทำยังไงคะ? อันนี้แก็ยากกว่าเยอะเลย

การที่ “ใจเหนื่อย” มักจะมีที่มาที่ไปนะค่ะ .. มีผลก็ต้องมีเหตุที่ทำให้เกิดผล ก่อนอื่นเราคงต้องหาสาเหตุที่ทำให้ใจคุณเหนื่อยก่อน .. พอหาได้ .. คุณมักบอกว่าเป็นเพราะ .. เหตุการณ์นั้น เหตุการณ์นี้ เพราะคนนั้น คนนี้ เขาทำอย่างนั้นกับฉัน ฯลฯ อันนี้คงเป็นปกติสำหรับเราๆ ท่านๆ ค่ะ เรามักจะหาเหตุที่เกิดเพราะ “คนอื่น” ทำกับ “เรา” เสมอ .. ซึ่งส่วนหนึ่งก็อาจจะจริง และอีกส่วนหนึ่งก็อาจเป็นเพราะตัวเราด้วย ที่ทำให้เขาต้องทำอย่างนี้กับเรา .. ฟังแล้วอาจจะงงๆ นะค่ะ แต่อย่างที่บอก ผลที่เกิดมักมีเหตุนำมา ก่อนเสมอ .. การที่คนบางคนทำไม่ดีกับเรา อาจจะมีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้นก่อนหน้านั้น เราอาจไปทำอะไรให้เขาไม่ถูกใจก่อนโดยที่เราเองก็ไม่วู้ตัว แล้วทำให้เขาต้องทำอะไรไม่ดีกลับมาหาเราเช่นกัน .. บางคนคิดว่าเราไม่ผิด แต่คนอื่นผิด เพราะฉะนั้นเราไม่ต้องทำอะไร แค่อยู่นเฉยๆ ให้เขามาขอโทษเราก็จพอ .. แต่รออีกเขาก็ไม่มาขอโทษ คราวนี้ก็ทุกข์ใจสิคะ .. ถึงจุดนี้มันไม่มีประโยชน์ที่จะคิดนะค่ะว่า ใครผิด ใครถูก .. แค่ว่าทำอะไรก็ได้ ให้เราหายเหนื่อย และสบายใจเสียที .. แก็ไม่ยากค่ะ แก็ที่เราค่ะ “ใจ” เป็นของเรา เพราะฉะนั้นแก็ได้ง่ายที่สุด ง่ายกว่าไปเปลี่ยนความคิดหรือใจคนอื่นเป็นไหนๆ ลดทิฐิลง เปิดใจกว้าง ลองคิดใหม่ในมุมมองของอีกคนหนึ่ง บางสิ่งไม่มีผิดมีถูก เพียงแต่มองกันคนละมุมเท่านั้นเอง ..

พูดนะดูเหมือนง่ายนะค่ะ แต่ทำยากจริงๆ อันนี้ฉันเองก็ยอมรับ เพราะก็มีสิ่งที่ฉันเองทั้งทำได้ และทำไม่ได้เหมือนกัน .. แต่ความคิดหรือมุมมองนี้จะมีได้ก็ต่อเมื่อเรามีสิ่งนี้ค่ะ สิ่งที่เราเรียกว่า “สติ”

แค่
เปลี่ยน "ความคิด"
เปลี่ยน "มุมมอง"
ชีวิตก็จะ
หายเหนื่อย..

เวลาคอมพิวเตอร์มันรวน ทำงานติดๆ ซัดๆ บ่อยครั้งที่เราปิดเครื่องแล้วกดปุ่ม restart ใหม่ หรือไม่ก็ reset ไปเลยใช้ใหม่คะ ฉันเลือกที่จะไป reset ตัวเองเหมือนกันค่ะ ด้วยการไปปฏิบัติธรรมหรือการทำวิปัสสนา เพราะฉันอยากพักทั้งกายทั้งใจ .. อยากอยู่กับตัวเองให้มากขึ้น คิดฟุ้งซ่านให้น้อยลง หัดปล่อยวางให้มากกว่าเดิม และที่สำคัญที่สุดคือ “สติ” กลับมา ..

ฉันจึงอยากนำข้อคิดดีๆ ที่ได้ไปปฏิบัติธรรมมาฝากท่านผู้อ่านกัน .. ก่อนอื่นต้องขอออกตัวก่อนว่า ฉันชอบธรรมะและไปปฏิบัติธรรมอยู่หลายที่เหมือนกัน แต่ก็ยังต้องฝึกหัดอยู่อีกเยอะมากเหมือนทุกๆ ท่านนี่แหละค่ะ ฉันไม่ได้เก่งมาก แต่ชอบที่จะมองโลกในอีกแง่มุมที่ดีๆ เพื่อที่ตัวเองจะได้รู้สึกสบายใจและมีความสุข .. เมื่อไรที่ “สติ” หายไป ฉันรู้เลยว่า ใจฉันเริ่มรวนแล้ว เวลาที่มีสิ่งมากระทบเริ่มตั้งรับไม่ทัน และฉันรู้สึกดีมากเมื่อไรที่ฉันมี “สติ” อยู่กับตัว เพราะไม่ว่ามีเรื่องอะไรเข้ามา “สติ” ได้ดึง “ปัญญา” ออกมาแก้ปัญหานั้นที่ แล้วตัดเจ้า “อารมณ์” ออกไป ทำให้ปัญหาค่อยๆ คลี่คลายไปได้ทีละอย่าง โดยที่ใจเรายังเข้มแข็งและไม่เหนื่อย .. การทำวิปัสสนา หลายท่านคิดว่าเหมือนการทำสมาธิ แต่จริงๆ แล้วไม่เหมือนกันทีเดียวนะค่ะ .. การทำสมาธิ สอนให้เราใจจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำตรงหน้า ไม่วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น ซึ่งเป็นบันไดขั้นหนึ่งของการทำวิปัสสนา .. แต่การทำวิปัสสนานั้นสอนให้เรา มีสติ และรู้ทันใจและกายเราไม่ว่าเราจะทำอะไร จะคิดอะไร สติเราจะตามทันตลอด เช่น เราจะโกรธ สติก็จะรู้ว่าเราโกรธ พอสติตามทัน มันจะตัดอารมณ์โกรธเราทันที การโกรธนี่ถือเป็นอกุศลนะค่ะ แค่อารมณ์ก็ทำบาปแล้วค่ะ การทำบาปจึงไม่ใช่เรื่องยากเลย นั่นคือเหตุผลที่ว่าทำไมการทำวิปัสสนาเป็นการทำบุญได้อย่างไร การทำวิปัสสนาทำให้เรามีสติ ที่จะรู้เท่าทันและกำจัดอกุศลกรรมต่างๆ ซึ่งในตัวอย่างที่ยกมานี้ก็คือ ความโกรธ การทำวิปัสสนาหรือการภาวนาจึงถือว่าเป็นธรรมะขั้นสูงกว่าการให้ทาน ดังที่หลวงพ่ोजริญฐิตธัมโม ท่านเคยสอนไว้ว่า **“การให้ทานถือเป็นยาทา แต่การวิปัสสนาถือเป็นยากิน”** คือยาทารักษาแค่ภายนอก แต่ยากินนี้รักษาภายในเลยทีเดียว .. มีหลายท่านไม่เข้าใจว่าการให้ทาน นี่เราต้องเสียสละของไป น่าจะได้บุญกว่าการทำวิปัสสนาอยู่ที่บ้านหรือบางคนมองเป็นการนั่งเฉยๆ พระท่านเคยบอกว่า การให้ทานนี้ทำง่ายกว่าการทำวิปัสสนา การให้ทานก็คือ จ่ายเงินซื้อของมา นำไปถวายของให้พระ แล้วก็เสร็จ แต่สิ่งที่ยากคือ ก่อนจะให้ ขณะให้ และภายหลังให้ ต้องมีจิตที่เป็นกุศลอยู่ตลอดเวลา ท่านเคยเล่าว่า บางคนกำลังเดินทางจะไปทำบุญ ขับรถมาที่วัด เผลอโมโหคนที่ขับรถปาดหน้าตัวเอง อันนี้จิตไม่เป็นกุศลแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญสำหรับการทำทานคือห้ามยึดติดกับของที่ให้ด้วยนะค่ะ บางคนแอบดูว่าพระจะฉันอาหารที่เราให้หรือเปล่า หรือการทำทานเพื่อหวังผลตอบแทน ก็จะเป็นการทำทานที่ไม่สมบูรณ์เช่นเดียวกัน บางคนทำทานเพื่อขอร้อง ขอนี้ ขอให้รวย ขอให้ลูกหาย อันนี้ถือว่าเราไม่ได้สละจริงๆ แต่เราแอบหวังผลอื่นอยู่ .. คราวนี้พอเข้าใจกันแล้วนะค่ะว่าการทำทานที่ถูกต้องควรทำอย่างไร

เวลาที่เรไปทำวิปัสสนาและพระท่านสอนให้เราทำอะไรให้ช้าลง อยู่กับตัวเองมากขึ้น ปิดวาทจารู้ทันทุกอย่างก้าว และลมหายใจ อันนั้นก็คือฝึกให้เรารู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราทั้งทางกายและทางใจค่ะ เลยต้องฝึกซ้ำๆ แต่ถ้าเราเก่งแล้ว เราก็จะรู้ทันได้เร็วขึ้นค่ะ เราก็จะสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันหรืองานของเราได้เลยหลายคนก็บอกว่าไม่มีเวลาไปทำวิปัสสนา หรือไปที่วัดเลย เพราะงานยุ่งมาก พระท่านยังสอนอีกว่าจริงๆ แล้วการทำวิปัสสนาหรือการปฏิบัติธรรมนี้ เราทำกันได้ในทุกวัน การทำงานนี้ก็มีส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ทำงานอย่างมีสติ มีความรับผิดชอบ รู้จักเสียผู้ร่วมงาน อย่าพูดจาใส่ร้ายหรือนินทาว่าร้ายคนอื่น ทำงานให้มีความสุข นี่ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งเหมือนกัน ทีนี้เรารู้จักการทำวิปัสสนาเริ่มทำกันตั้งแต่วันนี้เลยดีไหมคะ ถ้าท่านใดยังไม่เคยทำ แนะนำให้ไปฝึกหรือสถานปฏิบัติธรรมกันก่อนนะค่ะ แต่ท่านใดที่ปฏิบัติเป็นอยู่แล้ว ก็ขออย่างสม่ำเสมอ ส่วนท่านไหนที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่แล้ว ขอร้องโมทนากุศลที่ท่านได้ทำด้วยค่ะ แต่สิ่งที่ดีที่สุดในฐานะพุทธศาสนิกชนนั้นก็คือ ครอบทั้งสามอย่างเลย นั่นคือการทำทานการรักษาศีล และการขอร้องโมทนาบุญล่วงหน้ากับทุกท่านเลยนะค่ะ



สละ มีเมตตา กับ
ถ้าทำได้อย่าง
กันแล้ว เรา
ปฏิบัติที่วัด
แค่ให้ทำ
กับบุญ
ทำให้
ภาวนา