



การปล่อยวาง



ทุกข์ส่วนมากของคนเราก็คือทุกข์จากการยึดติด ไม่ว่าจะติดกับอดีต ติดกับอนาคต ติดกับคนรัก ติดกับตำแหน่งหน้าที่การงาน เงินทอง ฯลฯ .. **ธรรมะคิดดีฉบับนี้จะกล่าวถึงธรรมะในการปล่อยวาง** ทำอย่างไรเราจึงจะหลุดพ้นจากการยึดติดเหล่านี้ หากเราไม่ยึดติดตัวเรา ใจเราก็จะเบาสบายและมีความสุข .. ก่อนอื่นต้องขอออกตัวก่อนว่า ผู้เขียนเองก็ยังมีอยู่ในระหว่างการฝึกปฏิบัติ มีทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง แต่สิ่งที่เขียนก็นำมาจากคำสอนของครูบาอาจารย์ที่เคารพเพื่อเป็นธรรมทานให้ท่านผู้อ่านไม่มากนักน้อย ..

โลกในปัจจุบันมีสิ่งล่อลวงใจที่ทำให้เรายึดติดได้ง่ายขึ้นมาก ตัวอย่างเช่น ในโลกโซเชียลมีเดียอย่าง facebook บ่อยครั้งที่ผู้คนจะมาโพสต์เรื่องราวต่าง ๆ ของตัวเองลงใน facebook ไม่ว่าจะเรื่องนำยินดีต่าง ๆ อาหารที่ไปกิน สถานที่ที่ไปเที่ยว ตลอดจน status ต่าง ๆ ที่เผยถึงความรู้สึกของผู้โพสต์ไม่ว่าจะสุข ทุกข์ โมโห หงุดหงิด ประชด ประช่น จนถึงขอความเห็นใจ .. หลังจากโพสต์แล้ว เราก็อัดที่จะกลับมาดูสิ่งที่ตัวเองโพสต์ไม่ได้ว่า มีคนมาคอมเมนต์ มากด like มากหรือน้อย .. บางคนโพสต์แล้ว ไม่มีคนมากด Like หรือโพสต์ตอบเลยก็เป็นทุกข์ สรุปลงมีทุกข์อยู่ แล้ว สร้างทุกข์ให้ตัวเองเพิ่มขึ้นอีกเท่าหนึ่ง บางคนโพสต์แล้ว มีคนมาเสนอความคิดเห็นที่แตกต่างกับตัวเอง ก็โมโห อันนี้ก็เป็นกรสร้าง “โทสะ” ให้เราทางอ้อม เป็นบาปอีก .. ในด้านคนอ่าน บางคนก็อิจฉา หมั่นไล่คนโพสต์ก็มีออก บ่อย .. เป็นทุกข์ทั้งคนโพสต์และคนอ่าน .. แต่ก็ยังอ่านกันอยู่เรื่อย ๆ เรียกว่าสังคมปัจจุบันทำให้คนส่วนมากเสพติด facebook หรือ โซเชียลมีเดีย และก็ทำให้คนมีความทุกข์เพิ่มขึ้น ที่วิธีที่จะอ่านข้อความในโซเชียลมีเดียและไม่ให้ทุกข์ทำได้อย่างไร? เราควรจะอ่านข้อความเหล่านั้นอย่างปล่อยวางนั่นเอง .. **อ่านแต่อย่าเอามากระทบในจิตใจ อ่านแล้ว ก็ผ่านไป อันใดเป็นประโยชน์ก็นำเอามาเป็นข้อคิด อันใดไม่เป็นประโยชน์ก็ผ่านมันไป** ถ้าคิดว่ายังทำใจไม่ได้ ก็ไม่ควรไปอ่านสิ่งที่ทำให้เราเกิดอารมณ์ในทางลบเช่นนั้น การโพสต์ก็เช่นเดียวกัน เราควรโพสต์อย่างมีสติ ไม่ควรโพสต์เพื่อไปว่าใคร หรือไปทำร้ายจิตใจใคร ถือว่าทำบาปสองต่อ ทำให้ใจเราเป็นทุกข์เพราะความชิง ความโมโห แล้วยังทำให้ คนที่อ่านเป็นทุกข์อีก ..

นอกจากทุกข์ในกรณีแรกคือจากโซเชียลมีเดียแล้ว .. ทุกข์เพราะการยึดติดที่เกิดขึ้นในทุกยุคทุกสมัยก็คือ ทุกข์ กับเรื่องในอดีตและอนาคต คำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า **“ให้เรายูกับปัจจุบัน”** จึงใช้ได้ทุกยุคทุกสมัยเช่นกัน บ่อยครั้งที่เรายึดติดกับอดีตที่เลวร้าย ความทรงจำที่ไม่ดี และมักจะนึกทบทวนอยู่หลายครั้ง จนกลายเป็นความทรงจำนั้น ทำร้ายจิตใจเราซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทั้งที่เป็นเรื่องในอดีตที่จบไปนานแล้ว .. หรือคนที่อกหัก ก็ยังหวนนึกถึงอดีตอันหวาน ซึ้งซ้ำแล้วซ้ำเล่า เนื่องจากยังรักและอาลัย จึงไม่ยอมยกปล่อยความทรงจำดี ๆ เหล่านั้นไป .. แต่เราหาวิธีไม่ว่าทุกครั้งที่เราคิด นั้นหมายถึงเรากำลังทำร้ายจิตใจเราอีกครั้งหนึ่งแล้ว .. คนทำไม่ดีกับเราครั้งเดียว แต่เราเอาความคตินั้นมา ย้ำบ่อย ๆ กลับเป็นเราทำไม่ดีกับตัวเราอีกหลายเท่าตัว .. บางคนกังวลถึงอนาคต เพราะวางแผนเอาไว้มากมาย กลัว จะไม่เป็นไปอย่างที่หวัง หรือบางคนก็กลัวล่วงหน้า ทั้งที่เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เราเป็นทุกข์ทั้งสิ้น การไม่ยึดติดกับทุกข์ในอดีตหรืออนาคต ก็คือการอยู่กับ **“ปัจจุบัน”** นั่นเอง

ส่วนทุกข์ที่เกิดจากความคิด เกิดจากใจของเราเอง เรียกว่าเกิดจากการ **“ปรุงแต่ง”** ซึ่งหมายความว่าเรา จินตนาการเรื่องราวต่าง ๆ ขึ้นเอง ทั้งที่เรื่องจริงอาจไม่ใช่อย่างนั้น ตัวอย่างเช่น เห็นแฟนเราเดินไปกับผู้หญิง เราก็



ไม่โหดคิดว่าแฟนนอกใจ พอเดินเข้าไปใกล้ ๆ ถึงรู้ว่าเป็นน้องสาวของเขา เป็นต้น อันนี้ก็เป็นตัวอย่างของการปรุงแต่งแบบหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นอยู่เสมอ ๆ โดยบางทีเราก็ไม่รู้ตัว การที่เราจะอยู่กับปัจจุบันขณะหรือหยุดการปรุงแต่งเราต้องอาศัย “สติ” เพื่อที่จะทำให้เราระลึกอยู่เสมอว่าปัจจุบันเรากำลังทำอะไร เรื่องที่เราทุกข์ใจมันผ่านไปแล้ว ใช้ปัญญาไตร่ตรองมากกว่าปล่อยให้อารมณ์พาไป บางคนไม่โหดจนขาดสติ เผลอทำร้ายร่างกายคนที่ตัวเองรัก มามีสติอีกทีก็สายไปแล้ว .. บ่อยครั้งที่เรากังวลกับการกระทำที่ผิดพลาดในอดีต .. ให้นึกถึงคำสอนของพระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ ที่ว่า “พูดอย่างมีสติเราจะได้ไม่ ทำร้าย จิตใจคนอื่น .. ฟังอย่างมีสติ เราจะได้ไม่รับ อารมณ์ คนอื่นมา ทำร้ายใจเรา..” หากใครทำได้จะพบว่าใจคุณเบาสบายไปอีกขั้นหนึ่งแล้ว เพราะเรื่องแบบนี้พบบ่อยมากไม่ว่าจะทำงาน โรงเรียน หรือที่บ้านก็ตาม หากเราคิดว่าเราผิดจริง เราก็แก้ไขและพัฒนาตัวเอง แต่ถ้าเราคิดว่าเราไม่ได้ทำผิด แต่อีกฝ่ายกำลังมีอารมณ์โมโหทำให้ขาดสติในการพูด แล้วก็ผลของเราเสีย ๆ หาย ๆ เราก็ปล่อยวางคำพูดนั้นไว้ อย่าเอาเข้ามากระทบกระเทือนจิตใจ เพราะในโลกนี้ไม่มีใครที่มีความคิดเหมือนกันหมด ยิ่งไงเราก็ไม่สามารถทำให้ทุกคนพอใจเราได้หมดไม่ว่าเราจะทำดีแค่ไหนก็ตาม ..

ทุกข์อีกเรื่องหนึ่งซึ่งพบบ่อยไม่แพ้กันคือ ทุกข์ที่เกิดจากวาทะไม่ว่าจะโดนเจ้านายว่า เพื่อนพุดจาไม่ดีด้วยคนในครอบครัวว่าทำให้เหนื่อยใจ ยิ่งทำให้เราเจ็บมากเท่าไร เราก็ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น .. ให้นึกถึงคำสอนของพระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ ที่ว่า “พูดอย่างมีสติเราจะได้ไม่ ทำร้าย จิตใจคนอื่น .. ฟังอย่างมีสติ เราจะได้ไม่รับ อารมณ์ คนอื่นมา ทำร้ายใจเรา..” หากใครทำได้จะพบว่าใจคุณเบาสบายไปอีกขั้นหนึ่งแล้ว เพราะเรื่องแบบนี้พบบ่อยมากไม่ว่าจะทำงาน โรงเรียน หรือที่บ้านก็ตาม หากเราคิดว่าเราผิดจริง เราก็แก้ไขและพัฒนาตัวเอง แต่ถ้าเราคิดว่าเราไม่ได้ทำผิด แต่อีกฝ่ายกำลังมีอารมณ์โมโหทำให้ขาดสติในการพูด แล้วก็ผลของเราเสีย ๆ หาย ๆ เราก็ปล่อยวางคำพูดนั้นไว้ อย่าเอาเข้ามากระทบกระเทือนจิตใจ เพราะในโลกนี้ไม่มีใครที่มีความคิดเหมือนกันหมด ยิ่งไงเราก็ไม่สามารถทำให้ทุกคนพอใจเราได้หมดไม่ว่าเราจะทำดีแค่ไหนก็ตาม ..

ทุกข์เพราะยึดติดอีกประการหนึ่ง คือ “ยึดในตัวกูของกู” หรือ การมี “อัตตา” นั่นเอง คือการยึดตัวเองเป็นใหญ่ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า EGO บางคนก็ยึดในตำแหน่งหน้าที่การงาน ยึดในสิ่งของหรือตัวบุคคลว่าเป็นของเรา ยึดในทรัพย์สินเงินทอง .. สิ่งนี้ทำให้คนเป็นทุกข์มานานักต่อนัก ตัวอย่างเช่น เวลามีคนมาว่าเรา .. ยิ่งเรามีตำแหน่งหน้าที่การงานใหญ่โตมากเท่าไร เราจะยิ่งไม่โหดมากขึ้นเท่านั้น เราจะคิดว่านี่เราเป็นใคร ทำไม่ถึงมากล้าว่าเราอย่างนี้ .. ก็จะมาซึ่งการทะเลาะเบาะแว้ง .. ถ้าเราระลึกได้ว่า ไม่มีตัวกูของกู หรือ “อนัตตา” เราเองก็ว่างเปล่า ชื่อเราก็เป็นเพียงสิ่งสมมติ สิ่งที่เขาว่ามา ก็ไม่ได้กระทบเรา เราแค่ได้ยินคำว่ากล่าวนั้น แล้วก็วางไว้ อย่าให้มากกระทบข้างใน .. อีกตัวอย่างหนึ่งคือ “แฟนฉันใครอย่าแตะ” .. เมื่อไรก็ตามที่แฟนเราหมดรักเราแล้ว ทั้งเราไปหาคนอื่น คราวนี้ทุกข์หนักมาก ๆ .. เธอเป็นของฉันแล้ว ทำไมถึงโดนคนอื่นแย่งไป

ทำไมทำแบบนี้ ? เรื่องนี้ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ทำให้คนทุกข์ใจอย่างมากมายแสนสาหัส .. หากเราระลึกได้ว่า ไม่มีใครเป็นของใคร รวมทั้งตัวเราด้วย ตอนเราเกิดมา เราก็มาคนเดียว ตอนเราตายไป เราก็ไปคนเดียว วันหนึ่งก็ต้องมีการพลัดพราก ไม่จากเป็นก็จากตาย ชีวิตก็มีแค่นี้ คนไม่รักกันแล้ว ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะยึดกันไว้ เพราะไม่มีใครเป็นของใคร .. การปล่อยวางก็จะเกิดขึ้นในที่สุด ก่อนจะจบบทความนี้ขอยกบทกลอนซึ่งเป็นคำสอนของท่านพุทธทาสที่เกี่ยวกับ “ตัวกู-ตัวสว” ไว้เป็นธรรมทานให้ท่านผู้อ่านทุกท่านได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงนะคะ อนุโมทนาค่ะ ..

ตัวกู - ตัวสว
อัน ความจริง : “ตัวกู” ไม่ได้มี
แต่พอเผื่อ มีก็เป็น “สว” ก็ย่อมได้
พอขาดเผื่อ “ตัวกู” ก็หายไป
หมด “ตัวกู” เรือได้ เป็นเรือใบ ;
สัพพะโยโย่ ละถอน ทั้ง “ตัวกู”
และ ละถอน ทั้ง “ตัวสว” ยប់ได้มัน
มีกัน แต่ มีสัพพะ และ ปรานี
นั่นสิ ไรไร ทั้งไรไร ทั้งไรไร ๕