

## ทำใจให้สบาย

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

### ทำใจให้สบาย

24 พ.ย. 2551, 15:14 น.



มันไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ที่คนเราจะทำให้รู้สึกสบาย ๆ มีความสุข สดใส ร่าเริง อยู่ตลอดเวลา แต่มันก็เป็นเรื่องที่เราต้องฝึกฝนให้ได้ เพราะชีวิตคนเรานั้นไม่มีอะไร ทุกสรรพสิ่งเป็นดั่งเช่นบทละคร แล้วมันก็จะผ่านไป ไม่วาเรื่องดี หรือร้าย แล้วมันก็จะผ่านไป

ทำไมเราทำจิตใจให้เบาสบายไม่ได้ มีอยู่สองสิ่งที่คุกคาม ความสงบสุขของใจเรา ก็คือ ความอยาก กับความกลัว ถ้าเราไม่อยาก และไม่กลัว เราก็จะรักษาใจสงบเย็นได้อยู่ได้

ลองมารู้จัก ความอยาก กับความกลัว กันเถอะนะ ความอยาก หรือทางพระเรียกมันว่ากิเลสตัณหา หรือเรียกว่าอะไรก็ได้แล้วแต่ มันเป็นเรื่องปกติที่ใคร ๆ ก็มี เพราะถ้าไม่มี เราก็คงบรรลอรันต์ไปแล้ว เราอยากอะไรกันบ้างล่ะ ก็เห็นไม่พอน อยากได้ อยากมี อยากเป็น นั่นแหละ โลกของเราผ่าน 6 ประตูละหรือช่องทาง คือ เห็นสิ่งสวยงามทางตา ได้ยินเสียงต่างๆ ทางหู ได้รับรูกลิ่นต่างๆ ทางจมูก ได้รับรสต่างๆ ทางลิ้น ได้รู้สึกสัมผัสต่างๆ ทางผิวหนัง และได้รวมความรู้สึกจากสัมผัสต่างๆ เป็นความรู้สึกนึกทางจิตใจ

เราก็ปรุงแต่งเป็นสิ่งที่เราชอบ กับไม่ชอบ สิ่งไหนที่เราชอบ เราก็เกิดความอยาก อยากเห็นบ่อยๆ อยากได้ยินเสียงบ่อยๆ อยากได้กลิ่นบ่อยๆ อยากได้สัมผัสบ่อยๆ และอยากรู้สึกดีๆ บ่อยๆ เรียกว่าความอยาก ระดับของความอยาก จะทำให้เราต้องดิ้นรน ไขว่คว้าแสวงหา ถ้าไม่ได้ หรือได้น้อยก็เป็นทุกข์ เป็นรอน ไม่นพอใจ

สิ่งไหนที่เราไม่อยากจะ ไม่อยากเจอ แต่บางครั้งเราก็ได้เจอ ได้ยิน ได้ฟัง ได้สัมผัส ทั้งๆ ที่เราไม่อยากจะ มันก็กลายเป็นความกลัว ความกังวล วาจะเจอจะเจอ จึงทำให้ทุกข์กังวล ไม่สบายใจ

ถ้าหากเรา ไม่อยาก และไม่กลัว เราก็สบายใจ อยู่ได้อย่างสุขสบายใจ อะไรจะเกิด ก็ให้มันเกิด ความทุกข์จากความอยากก็ลดลง ความทุกข์จากความกลัว วิตกกังวล ก็ลดลง หากทำได้อย่างนี้ เราก็จะทำใจให้สบายๆ ยิ้มได้ สงบสุขได้ เรามาฝึกกันเถอะ ปล่อยวางเสียบ้าง ไม่ตองไปอยากได้อะไร อะไรจะเป็นก็ให้มันเป็น อะไรจะมากก็ให้มันมา อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด

ทำความคิดให้ดี ไม่เบียดเบียนใคร ช่วยเหลือใครก็ได้ ก็ช่วยเหลือ ทำดีกับใครได้ก็ทำ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดีกว่าปล่อยให้หัวนวาย หางานทำ ทำตัวเองให้ขยัน กระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี สร้างความเชื่อมั่นตัวเอง และอนาคต และไม่กลัวความผิดหวังล้มเหลว ทำวันนี้ให้ดีที่สุด อย่างน้อยก็ขอรอยยิ้ม ยิ้มสิ ยิ้มสู้ เดินต่อไป ฉันจะเดินไปเป็นเพื่อน.....

