

สบายใจ ไร้กังวล

ความไม่สบายใจ เกิดขึ้นเพราะมีความกังวลในร่างกาย ทรัพย์สิน ลูกหลานและญาติมิตร ที่เรายึดถือว่าเป็นเรา เป็นของเราจนเกินไป ความไม่สบายใจเกิดขึ้นเพราะความเข้าใจไม่ถูกต้อง

ร่างกาย ย่อมมีความเสื่อมไป แปรไป เปลี่ยนไปอยู่ทุกวินาที ไม่คงที่ เราจำเป็นต้องหล่อเลี้ยง บำรุงรักษา แก่ไข จนกว่าจะแก่ไม่ได้

ทรัพย์สินเงินทอง มีการใช้จ่าย ถ่ายเท เปลี่ยนมือไปจากคนหนึ่ง ไปสู่อีกคนหนึ่ง มันจะอยู่กับเราได้เท่าที่เรารักษาไว้ได้เท่านั้น

ลูกหลาน ที่เราอุทิศส่ให้เลี้ยงดู สงเคราะห์ช่วยเหลือตามหน้าที่ ที่เราเห็นว่าถูกต้องดีมีประโยชน์ แต่ก็ไม่ได้ตั้งใจเรา ไม่ตามใจเรา เพราะเขาอยู่ต่างวัย ต่างภาวะ ต่างจิตต่างใจกัน

ส่วนญาติมิตร ที่รู้จักคุ้นเคยกัน ย่อมจะต้องพลัดพรากห่างเหินกันไปเป็นธรรมดา ถึงจะอยู่ใกล้ บางครั้งก็อยากจะได้ให้เขาหนีไปอยู่ไกลๆ ไม่อยากเห็นหน้า เกิดความไม่พอใจ เพราะคิดไปว่า “อยากให้เป็นอย่างนี้ ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนั้น แต่ทำไมถึงกลับเป็นอย่างนี้”

บางครั้งเกิดความหงุดหงิด คิดปรักปรำตัวเอง ต่ำหนืดตัวเอง ดูถูกตัวเอง มีความวิตกกังวลอยู่รอบด้าน เมื่อมีความกังวลหลายอย่าง ความทุกข์ ความเร่าร้อน ก็แห่กันมาทับถมเรามากขึ้น จะอยู่ที่ไหน เวลาใด ก็ขัดข้องหมองใจ ไม่มีความสบายใจ เพราะจิตใจไม่สงบ

ปลงเสียเถอะ ถ้าหากเราปลงตกหรือวางลงเสียบ้าง ไม่แบกไม่หามเอาไว้ โดยถือเอาคำสอนที่ท่านผู้รู้กล่าวไว้ว่า “ในโลกนี้หรือโลกไหนๆ ไม่มีอะไรเป็นของใคร ไม่มีอะไรตามใจใคร มันจะเป็นไปตามฐานะภาวะที่มันจะเป็น”

ภาวะต่างๆที่เกิดขึ้นมานั้น คนที่เดินทางผ่านมาก่อนก็ต้องเจอก่อน คนที่กำลังเดินทางก็กำลังเจออยู่ คนที่เดินมาถึงหลัง ก็จะต้องเจอทีหลังเป็นลำดับไป

เราควรภาวนาว่า “ทิ้งเบา เอาหนัก” คือถ้าทิ้งความรู้สึบบางอย่างแล้ว จะเบาใจ แต่ถ้าเอาแล้วมันจะหนักใจของเรา ต้องทำใจให้ว่างอย่างมีสติอยู่เสมอ

ถ้ารู้จักปล่อยวางลงเสียบ้าง ก็จะเกิดความเบาใจ สบายใจ ไม่กังวล จะมีความสุขสงบสุขอยู่ตลอดเวลา เพราะรู้จักปล่อยสิ่งที่เราเอาไปขังไว้ในใจ รู้จักวางสิ่งที่เรายึดถือเอาไว้ จึงพอจะกล่าวได้ว่า “สบายใจ ไร้กังวล” หมั่นภาวนา “พุทโธ” อยู่บ่อยๆ จิตใจก็จะสงบดีมีความสุขได้

พระมงคลกิตติธาดา

๘ มกราคม ๒๕๔๓