อย่าจม อยู่กับอดีต
Tuesday, 01 February 2011 18:35 - Last Updated Monday, 28 February 2011 14:20

ความหนักอกหนักใจ เหนื่อยใจในชีวิตของเราทั่วๆ ไป
อีกประการหนึ่งก็คือ การคิดในเรื่องเก่าๆ ที่ผ่านมา

ไม่ใช่ว่าจะห้ามเสียเลย หามิได้
คิดได้ แต่ว่าต้องคิด ด้วยปัญญา
รื้อมันด้วยปัญญา สร้างขึ้นด้วยปัญญาตลอดเวลา
อย่างนั้นสิ่งนั้นจะเป็นประโยชน
ไม่เป็นความเสียหายในการที่เราจะคิด
เพราะเอามาศึกษาค้นคว้าในเรื่องอย่างนั้น
ว่าสิ่งนี้มันเกิดขึ้นอย่างไร ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงไปในสภาพอย่างไร
เราจะได้จดจำไว้เป็นบทเรียนสำหรับชีวิตของเราต่อไป
คิดแบบวิเคราะห์วิจัยอย่างนี้ไม่เสียหาย
แต่ว่าโดยมากหาได้คิดในรูปนั้นไม่ เอามาคิดในรูป
ที่มันจะสร้างปัญหา คือ ความทุกข์ความเดือดร้อนแก่ตนทั้งนั้น
คือ คิดด้วยความโง่เขลา ไม่ได้คิดด้วยปัญญา ในเรื่องอะไรต่างๆ
เรื่องบางเรื่องมันผ่านพ้นไปตั้งนาน แล้ว
แต่เราก็เอามาคิด พอคิดแล้วก็เกิดความไม่สบาย
ใจเป็นทุกข์ขึ้นมาก็เพราะเรื่องอย่างนั้น

บางคนถึงกับว่าน้ำตาไหล ถามว่าทำไมจึงน้ำตาไหล
แหมคิดถึงเรื่องเก่าแล้วฉันเศร้าใจเหลือเกิน...
ก็มันเรื่อง อะไรที่ไปคิดให้เศร้าใจ
อยู่ดีๆ ไม่ว่า ไปหาเรื่องให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน
ที่คนโบราณเขาว่า เอามือไป ซุกหีบ
มือมันอยู่ดีๆ ไม่ชอบ เอาเข้าไปซุกในหีบ
แล้วก็ปิดฝาหีบลงไปโดนมือเจ็บปวดไปเปล่าๆ
นี่มันไม่ได้เรื่องอะไร ทำไมจึงชอบคิดในเรื่องอย่างนั้น
เรื่องเก่าๆ ที่ผ่านมาไม่ชอบปล่อยชอบวาง ไม่ชอบทิ้งเรื่องนั้นออกไปเสีย

ในหลักธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น ท่านวางหลักในเรื่องนี้ไว้ว่า
“อตีตํ นานวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ”
บอกว่า อย่าคิดถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว อย่าคิดถึงสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ให้เพ่งพิจารณาในเรื่องนั้น
 1 / 3

อย่าจม อยู่กับอดีต
Tuesday, 01 February 2011 18:35 - Last Updated Monday, 28 February 2011 14:20
เพื่อให้รู้ชัดเห็นชัดตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ อันนี้เป็นหลักการอันหนึ่ง
ซึ่งเราน่าจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของเรา

เพราะว่าคนเราทั่วๆ ไป ที่มีความทุกข์ระทมตรมใจอะไรต่างๆ นั้น
ส่วนมากก็เป็นเรื่องเก่าๆ ที่มันผ่านพ้นมาแล้ว
ของหายไปตั้งสองเดือนแล้ว ก็ยังเอา มาคิดถึงอยู่
คือ บางทีก็พูดกับใครๆ ว่า แหมนึกถึงเรื่องนั้นทีไรแล้วแสนจะกลุ้มใจ
รู้ว่ากลุ้มใจ แต่ว่าทำไมไปคิดถึงเรื่องนั้น
นี่เขาเรียกว่าเผลอไป ประมาทไป
ไม่ได้ระมัดระวังควบคุมความคิดของตัว
แล้วก็ไปคิดถึงเรื่อง ที่ทำให้เศร้าใจ
ให้เสียใจเป็นทุกข์เป็นร้อนด้วยประการต่างๆ
นั้นล้วนแต่เป็นเรื่องเก่าๆ แก่ๆ ทั้งนั้น
เอามานั่งคิด นั่งฝันไป ไม่ได้เรื่องอะไร
อย่างนั้นไม่ควรคิด เพราะมันผ่านพ้นไปแล้ว

เรื่องเวลานี้มันมีสามกาละคือว่า ปัจจุบัน อดีต อนาคต
สามกาลนี้มันนิดเดียวเท่านั้นเอง
ตัวปัจจุบันนี่ก็นิดเดียว แล้วมันก็กลายเป็นอดีตไป
แล้วอนาคตก็ย่างเข้ามา กลายเป็นตัวปัจจุบัน แล้วก็เป็นอดีตต่อไป
ถ้าหากว่าเราถือหลักว่าเวลานี้มันไม่คงที่
มันมาถึงเราแล้วก็ผ่านพ้นไปๆ วินาทีนั้นผ่านพ้นไป
วินาทีใหม่ผ่านเข้ามาแล้วก็ผ่านพ้นไป
คล้ายๆ กับภาพยนตร์ เวลาเราดูหนัง
ภาพต่างๆ มันผ่านสายตาเราไปในรูปต่างๆ กัน
นั่นคือความเปลี่ยนแปลงของภาพอยู่ตลอดเวลา
ภาพมันถี่ยิบเพราะความหมุนของเครื่องแล้วฟิล์มมันก็หมุนไป
เราก็เห็นว่าเป็นภาพวิ่งแสดงอย่างนั้นแสดงอย่างนี้
ปรากฏแก่สายตายของเรา ทำให้เราเห็นว่ามันเป็นจริงๆ จังๆ
เป็นเรื่องเป็นราว บางทีดูด้วยความเพลิด เพลิน
บางทีดูแล้วก็เศร้าโศกเสียใจ เวลาจบเรื่องลงไปก็พลอยเศร้าไปกับพระเอก
หรือว่านางเอกที่ต้องพบชะตากรรมที่ไม่นึกฝัน
ว่าจะเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ที่จริงภาพเหล่านั้นมันเป็นมายา
ที่มาหลอกตาเราชั่วขณะหนึ่งเท่านั้นเอง
แต่ว่าภาพมันติดต่อกัน เลยเห็นเป็นเรื่อง เดียวกันตลอดเวลา
อย่างนี้มันก็ผ่านๆ ไปเท่านั้นเอง

อะไรๆ มันก็ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่ได้หยุดอยู่
แต่ว่าเรานั้นเป็นผู้ทำผิด ทำผิดในเรื่องอย่างไร
ทำผิดคือไปเก็บเอาสิ่งนั้นไว้มาใส่ในใจ
 2 / 3

อย่าจม อยู่กับอดีต
Tuesday, 01 February 2011 18:35 - Last Updated Monday, 28 February 2011 14:20
ใส่ไว้ในห้วงนึกในความคิดของเรา
เก็บเรื่อยไปไม่รู้ว่าอะไรต่ออะไร เรียกว่าเป็น คนชอบเก็บ
ชอบสะสม ลักษณะของจิตมันก็อย่างนั้นอยู่ด้วยเหมือนกัน
คือว่า ชอบสะสมอารมณ์ประเภทต่างๆ ที่ผ่านมาเข้ามา
แล้วมันก็เก็บไว้ แล้วเอามานั่งคิด นั่งนึกให้เกิดความทุกข์ความเศร้าใจ
ไม่มีเรื่องอะไรจะคิดก็ไปเอาเรื่องที่มันเศร้าใจไม่สบายใจมาคิด
บางทีไปคิดในเวลาใกล้จะนอน เลยกระทบอารมณ์ นอนไม่หลับ
หรือบางทีไปคิดเวลารับประทานอาหาร
เลยเกิดเบื่ออาหารขึ้นมา ไม่อยากจะรับประทานแล้ว ใจมันไม่สบาย

ใจมันไปคิดในเรื่องครั้งกระโน้น เก่าไม่รู้สักกี่สิบปี แล้ว
ถ้าเป็นวัตถุก็เรียกว่าบูดแล้ว เน่าแล้ว เปื่อยแล้ว
เราอุตส่าห์เอามาสร้างเป็นโครงร่างขึ้นมาใหม่ ไปเก็บ
เอาขี้เถ้ามันมาเสกสรรปั้นแต่งให้มันเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาแล้ว
นั่งดูด้วยความเศร้าโศกใจ นี่เรียกว่า ความเขลาหรือความฉลาด
ขอให้เราคิดดูสักเล็กน้อย

สิ่งใดที่มันผ่านไปแล้วก็ปล่อยไป ช่างมันเถอะผ่านพ้นไปแล้ว
เราจะไปคิดถึงสิ่งนั้นทำไมให้มันเป็นอดีตไป
อดีตมันก็ผ่านพ้นไปแล้วปัจจุบันมันก็ผ่านพ้นไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง
แต่ถ้ามาถึงเข้า เราก็พิจารณาต่อไปด้วยปัญญาว่าสิ่งนี้กำลังเกิดขึ้นแก่เรา
แต่ว่าสิ่งนี้มันไม่เที่ยงมันมีความเปลี่ยนแปลง
คอยดูว่ามันจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรต่อไป
ให้เราทำตนเป็นคนดูด้วยปัญญา อย่าดูด้วยความยึดมั่นถือมั่น
อย่าดูด้วยความหลงผิดในเรื่องนั้นๆ
จิตใจเราก็จะสบายขึ้นไม่มีปัญหา ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ
นี้เป็นประการหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหา คือความไม่ สบายใจ
หรือว่าความเหน็ดเหนื่อยใจที่เกิดขึ้น
ให้พอคลายไปได้ จากการคิดนึกในรูปอย่างนี้

 3 / 3