

ไม่ใช่ทุกข์ลมหายใจ

>>> ย้ำให้กับทุกคนที่ยังสับสนลมหายใจได้อยู่ <<<

ในยามตื่นขึ้นมา นั่นคือพระพร เพราะหมายถึง เรายังมีเวลาสะสมความดี ในวันนี้และวันต่อ ๆ ไป **หากการเดินทางชีวิตเรายังไม่สิ้นสุด โลกก็ยังสวยงามเสมอ** เพราะแต่ละวันไม่เคยมีภาพซ้ำ ขอเพียงแค่เราเดินออกจากความคุ้นชินเดิม ๆ แหงนหน้ามองท้องฟ้าแม้บางวันจะอึมครึม บางวันสดใสงดงาม หมู่มะฆออกอวดคลาคลาย ไม่เคยซ้ำ นำมาเป็นบทเรียนสอนใจเรา ชีวิตย่อมเปลี่ยนให้ดีขึ้นได้เสมอ ที่ทุกข์อยู่ทุกวันนี้ เพราะคนเราเข้าใจผิดไปเองว่า ชีวิตที่สมบูรณ์ต้องไม่มีทุกข์ เราจึงเป็นทุกข์อยู่ทุกลมหายใจ ใช่หรือไม่ มีความสุขมาก ๆ ย่อมทำให้เราขาดความระมัดระวัง เพลิดเพลิน มีความทุกข์มาก ๆ บ่อยครั้งกลับทำให้เราพบสัจธรรมชีวิต

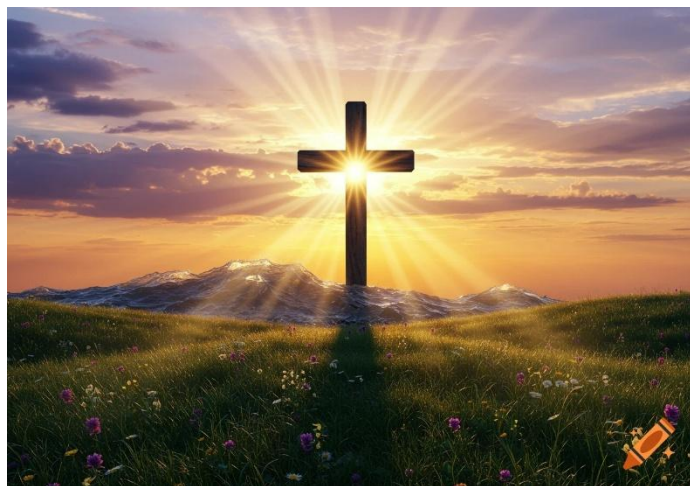
คนเรานั้นมีความ
ทุกข์ทุกลมหายใจเข้าออกกัน
ด้วยทุกคนนั้นแหละ คนที่
ทุกข์มาก ๆ ก็ต้องต่อสู้เยาะ
ตามไปด้วย โดยเฉพาะต่อสู้
กับตัวเอง บางคนอาจต้องใช้
พลังมหาศาลและลมหายใจ
สุดท้ายเพื่อสู้กับจิตใจของ
ตัวเอง ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ ยิ่ง



การยอมรับความจริงและยอมเจ็บปวดที่ต้องบังเอิญพบเจอ **ต้องเรียนรู้ลดละ ปล่อยวาง ยิ่งยึดติดก็ยิ่งทุกข์มาก** เมื่อเจอกับทุกข์จึงอย่าเพ่งหมดกำลังใจ อย่าเพ่งหมดเรี่ยวแรง เตือนไว้เสมอว่า ไม่ใช่เราคนเดียวในโลกที่ต้องเผชิญเจอเช่นนี้ คนเราเกิดมาทุกคนก็ทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครเลยที่จะไม่ทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นคนดี คนไม่ดี ก็ทุกข์หมดเพียงแต่บางทีเรามักจะมองข้ามความจริงนี้ไป

หากเรามองภาพกว้าง ๆ ของโลกวันนี้ เราต่างพบกับความทุกข์ของผู้คนมากมาย เดียวก็เกิดขึ้นที่นั่น ที่นี้ เกิดจากผู้คนต่างกระทำต่อตนเอง เกิดจากภัยทางธรรมชาติ เกิดจากการเอารัดเอาเปรียบและความเห็นแก่ตัว จากสงคราม ตามข่าวสารที่มีมาทุกวัน จากรัสเซีย ยูเครน อิสราเอล กาชา

การประท้วงใหญ่ที่อินโดนีเซีย และเนปาล พอแคบเข้ามาในที่ที่เราอาศัยอยู่ในเมืองหลวงมหานคร
แห่งนี้ เจอน้ำฝนตกลงมาติดต่อกันหลายวัน วันละหลายชั่วโมง น้ำท่วม ถนนลื่น รถติด ล้วนแต่เป็น
ทุกข์ประจำวัน ทุกข์ในทุกลมหายใจ แต่กระนั้นก็ดี เราต้องเชื่อมั่นว่า **ผ่านทางกางเขนนี้ไปได้ เราจะ
พบความสุข** แต่สำคัญระหว่างทางเราต้องมีความหวังเสมอ แน่นนอน มันไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะฟันฝ่า
ไปได้ เพราะเรามักใจร้อนและใจร้ายได้ตลอดเวลา



ความทุกข์ยากในชีวิตประจำวัน
ของเราก็เป็นกางเขนที่เราต้องแบก สำคัญ
คือ การที่จะรู้จักแบกอย่างไรให้มีความสุข
แบกอย่างไรให้เบาลง และต้องช่วยกันแบก
บ้างเป็นบางเวลา ล้มแล้วก็ลุก อย่าปล่อยให้
กางเขนทับจนพิกุลพิการ ทุกลมหายใจเข้า
ออก คือ โอกาสใหม่ในการเริ่มต้นอย่าง
สงบ **ในชีวิตที่วุ่นวาย เต็มไปด้วยความ**

คาดหวังและแรงกดดัน เรามักหลงลืมสิ่งง่าย ๆ อย่าง “ลมหายใจ” แท้จริงแล้ว ทุกครั้งที่เราสูดลม
หายใจเข้า มันคือ **การเริ่มต้นใหม่** และทุกครั้งที่เราผ่อนลมหายใจออก มันคือ **การปล่อยวางความ
หนักอึ้งในใจ**

ลมหายใจหล่อเลี้ยงร่างกาย เป็นเครื่องมือพาเรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความสงบ และ
เตือนเราว่า เราสามารถเริ่มต้นใหม่ได้เสมอ ไม่ว่าจะผิดพลาด แบกรับ หรือสับสนแค่ไหน ลองหยุด
พักสักครู่ หลับตา หายใจเข้าให้เต็มปอด แล้วปล่อยออกมาช้า ๆ **ทุกลมหายใจ คือ โอกาสใหม่ ที่เราจะ
เลือก เริ่มต้นอีกครั้ง** ในวันที่ชีวิตเหมือนตกอยู่ในห้วงทุกข์ อยากให้รู้ไว้ว่า... มันจะไม่อยู่กับเรา
ตลอดไป ปรึบมือกับมัน เรียนรู้ บางครั้ง **“ทุกข์”** มาสอนให้เราเติบโต บางที **“สุข”** ก็มาเพื่อให้เราชื่นชม
กับชีวิตเล็ก ๆ ในจักรวาลนี้...

คนข้างวัด

ติดตามอ่านบทความได้ที่ <https://konkhangwat.blogspot.com>