

## อยู่อย่างไรใจจึงเป็นสุข

### How to live with Happiness

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)\*

#### บทคัดย่อ

โดยทั่วไปแล้ว คนเรานั้นเป็น ลูกบิงปองถูกตีไปตีมา สุขบ้างทุกข์บ้างโดยที่เราไม่มีสิทธิ์เลือก เป็นความสุขที่ไม่มีสิทธิ ชีวิตเราขึ้นอยู่กับความกรุณาของสถานการณ์ แล้วแต่ว่าเรื่องราวต่างๆ นั้นจะเป็นใจหรือไม่ ถ้าหากว่าสถานการณ์นั้นเราโชคดีไปอยู่ในสถานการณ์ที่ดี คนแวดล้อมดีเราก็มีความสุข แต่ถ้าบังเอิญไปพบเจอสิ่งที่ไม่ดีหรือคนไม่ดีเราก็ทุกข์ผ่นส่นนี้แหละที่เป็นจุดแยกกระหว่างสุขและทุกข์ในโลกสิ่งต่างๆ ที่นำมาเสนอให้เรา เช่น ภาพที่เราได้เห็นหรือเสียงที่เราได้ยิน ทำให้เราสุขและทุกข์ก็จริง คนบางคนสุขและทุกข์แบบพึ่งพาอาศัย ขึ้นอยู่กับปัจจัยสิ่งแวดล้อมมากำหนดให้เขาสุขและทุกข์ ส่วนบางคนนั้นสุขและทุกข์แบบเป็นไทในตัวเอง เขามีอิสระที่จะเลือกสุขและทุกข์สุขที่ต้องอาศัยผู้อื่นหรือสิ่งอื่นเราเรียกว่าสามีสสุข เป็นสุขแบบไม่เป็นตัวของตัวเอง สุขเพราะอาศัยความเอื้ออำนวยของธรรมชาติ ท่านจะสุขหรือทุกข์แบบจึงหรือที่ถูกลบหัวอยู่ตลอดไปไม่แปลกที่คนทำบุญแล้วมีความสุข เขาทำเมื่อใดก็มีความสุขเมื่อนั้น บางคนไม่เข้าใจว่า ทำไมทำบุญแล้วมีสุขตรงไหน ความสุขอยู่ที่ท่านทำความดีแต่ละครั้งนั่นเองและอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยจึงมารวมกันเป็นพลัง เป็นตะบะ เป็นเดชะ เป็นพลวปัจจัยอำนวยพรให้ชีวิตของท่านทั้งหลายราบรื่นเรียบร้อยสวยงาม ดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ดีเป็นบุญกุศล ได้แต่สิ่งที่ดีงามในชีวิต มีความสุขสมปรารถนาทุกท่าน และเมื่อท่านมีความสุขก็ขอให้แบ่งความสุขแด่ญาติมิตรทุกท่านด้วยเช่นกัน

คำสำคัญ : อยู่อย่างไร ใจเป็นสุข

\* ศาสตราจารย์ ดร., อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## Abstract

Generally, we were born and we always confront with either happiness or suffering. We have no choice to select what we want to be. It likes we were a Ping-Pong ball which be hit back and forth all the time. We believe that our lives depend on the changing situations or changing world. If we are lucky enough and live in the good place, surrounding with good people, of cause we are happy. However, if we live in bad place and surrounding bad people, we'll certainly meet the distress. Our happiness or the distress, in Buddhism, we are Buddhists; we don't believe that because the happiness and distress it doesn't depend on the situations or the changing world but it is really depending on the contact of ours. Contacting by seeing or hearing, one may feel happy; other may not. Why? Because in the second case, he is independent or free. Nothing forces him to do. His mind is chief, it foreruns all mental conditions. So his happiness does not depend on sensual conditions-Samissook. Samissook is the happiness which depend on environment or natural conditions like a grass hopper which is spun by the player. On the other hand, happiness comes from making merit is called Nirassook-happiness independent of material things. Hence happiness which come from making merit, whenever we do, we get it directly and entirely. On this occasion, may the Triple Gem and all your goodness bless all of you having true happiness and living together peacefully and gloriously.

**Keywords :** How To Live; Happy mind

### อยู่อย่างไรให้เป็นสุข

ก่อนที่เราจะตอบคำถามว่า “อยู่อย่างไรใจจึงเป็นสุข” เราควรทำความเข้าใจกันก่อนว่าชีวิตที่มีความสุขเป็นไปได้ในพระพุทธศาสนาหรือไม่การแสวงหาความสุขให้กับชีวิตจะมีขัดกับบาลีที่ว่า “ชาติปิ ทุกขา เกิด ก็เป็นทุกข์” “ชราปิ ทุกขา แก่ ก็เป็นทุกข์” ละหรือหลายคนพอได้ฟังทัศนะในพระพุทธศาสนาที่ว่าเกิดแก่เจ็บตายเป็นทุกข์ก็มักสรุปว่าพระพุทธศาสนาสอนแต่เรื่องความทุกข์อย่างเดียวไม่มีการพูดถึงความสุขข้อสรุปนี้ถูกต้องมากน้อยเพียงไร



ฝรั่งชาวตะวันตกหลายคนมักเข้าใจผิดว่าพระพุทธศาสนาเป็นพุทธศนิยม (pessimism) เพราะสอนให้คนมองโลกในแง่ร้ายความเข้าใจผิดเกิดขึ้นในช่วงที่ยังไม่มีการแปลพระไตรปิฎกเป็นภาษาอังกฤษ และจัดพิมพ์เผยแพร่อย่างสมัยนี้นักปรัชญาตะวันตกบางท่านอ่านวรรณคดีพระพุทธศาสนาเพียงบางส่วน แล้วก็ด่วนสรุปว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คนมองโลกในแง่ร้ายดังกรณีของนักปรัชญาชาวเยอรมันชื่อ โซเพนเฮาเออร์ กล่าวว่า ทศณะของเขาไม่ต่างจากคำสอนของพระพุทธศาสนาทั้งนี้เพราะเขาเห็นว่าชีวิตเป็นไปด้วยความทุกข์และความเบื่อหน่ายที่ว่าชีวิตเป็นทุกข์เพราะต้องเผชิญความยากลำบากในการแสวงหาไขว่คว้าเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ปรารถนาและที่ว่าชีวิตน่าเบื่อหน่ายก็เพราะว่าเมื่อได้สิ่งปรารถนามาแล้วความซ้ำซากจำเจก็แปรสภาพของสิ่งนั้นให้หมดคุณค่าและน่าเบื่อหน่าย โซเพนเฮาเออร์ กล่าวว่า “ดังนั้นชีวิตมนุษย์จึงเปรียบได้กับลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งไปมาระหว่างความทุกข์กับความเบื่อหน่าย” นับว่า โซเพนเฮาเออร์ สอนแบบมองโลกในแง่ร้ายจริงๆ โลกมีแต่ความทุกข์และความเบื่อหน่ายส่วนความสุขและความรื่นรมย์ไม่มีอยู่ในโลกเลย

### สังนิยม

พระพุทธศาสนาเสนอคำสอนแตกต่างจากทศณะของโซเพนเฮาเออร์ ตรงที่ว่าแม้พระพุทธศาสนาจะยอมรับว่าโลกนี้มีส่วนที่เป็นความทุกข์และน่าเบื่อหน่ายก็จริงแต่กระนั้นโลกนี้ก็ยังมีส่วนที่เป็นความสุขและน่าอภิรมย์ชีวิตมนุษย์เปรียบเหมือนลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งไปมาระหว่างอัสสาหะคือส่วนดีอันเป็นรสอร่อยที่ชวนติดใจและอาทีนวะคือส่วนเสียอันเป็นรสขมที่ชวนเบื่อหน่ายดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ถ้าอัสสาหะ (ส่วนดี) จักมิได้มีในโลกแล้วไซร้สัตว์ทั้งหลายก็ไม่พึงติดใจในโลกแต่เพราะอัสสาหะในโลกมีอยู่ฉะนั้นสัตว์ทั้งหลายจึงติดใจในโลกถ้าอาทีนวะ (ส่วนเสีย) จักมิได้มีในโลกแล้วไซร้สัตว์ทั้งหลายก็ไม่พึงเบื่อหน่ายในโลกแต่เพราะอาทีนวะในโลกมีอยู่ฉะนั้นสัตว์ทั้งหลายจึงเบื่อหน่ายในโลก” หมายความว่าสิ่งต่างๆ ในโลกมีทั้งด้านดีและด้านเสียคือมีทั้งคุณและโทษพระพุทธศาสนาสอนให้คนมองทั้งสองด้านชาวพุทธที่แท้จึงไม่มองแต่ด้านดีอย่างเดียวและก็ไม่มองด้านเสียอย่างเดียวชาวพุทธต้องมองโลกตามความเป็นจริง (realism) คือ มองเห็นทั้งด้านดีและด้านเสียของโลกและในที่สุดต้องสับตัดตัวเองไปให้พ้นจากด้านดีและด้านเสียจนบรรลุถึงโลกุตระคือเป็นคนพ้นโลกภาวะที่สลัดไปให้พ้นท่านเรียกขานนิสสรณะดังพุทธพจน์ที่ว่า “ถ้านิสสรณะ (การสลัดหลุดพ้น) จักไม่มีในโลกไซร้สัตว์ทั้งหลายก็ไม่พึงสลัดออกจากโลกแต่เพราะนิสสรณะในโลกมีอยู่ฉะนั้นสัตว์ทั้งหลายจึงสลัดออกจากโลกได้”

ลำดับแห่งการหลุดพ้นปรากฏชัดเจนในเรื่องอริยสัจ ๔ โดยที่อริยสัจ ข้อที่๑) เป็นเรื่องของทุกข์คือส่วนเสียของโลกถูกนำมาเน้นย้ำแต่เป็นดังที่กล่าวมาแล้วนั่นคืออัสสาหะหรือส่วนดีมีอยู่ด้วยอริยสัจ ข้อที่ ๒)



เป็นเรื่องสมุทัยคือสาเหตุของทุกขอริยสังข์ ข้อที่ ๓) เป็นเรื่องนิโรธคือความดับทุกข์ข้อนี้ ได้แก่ นิสสรณะหรือการสลัดหลุดพ้นจากด้านดีและด้านเสียของโลกนั่นเองส่วนอริยสังข์ ข้อที่ ๔) เป็นเรื่องมรรคคือหนทางปฏิบัติเพื่อนำตนไปสู่ความหลุดพ้น โขเพนเฮาเออร์ สนใจเฉพาะอริยสังข์ข้อที่๑ซึ่งเป็นเรื่องทุกข์เขาจึงไม่รับรู้ว่ามีพระพุทธรูปที่สอนเรื่องอัสสาหะคือความดีของโลกไว้ด้วยและยังมีอริยสังข์ข้อที่๓ซึ่งว่าด้วยภาวะสลัดหลุดพ้นจากด้านดีและด้านร้ายของโลก โขเพนเฮาเออร์ เห็นว่าชีวิตมนุษย์เป็นลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งไปมาระหว่างความทุกข์และความเบื่อหน่ายจนไม่มีทางที่จะสลัดหลุดพ้นจากวงจรนี้

### สมบูรณนิยม

คนที่อยู่อย่างไม่เป็นสุขนั้นมีสองกลุ่ม กลุ่มแรก เป็นคนที่ไม่มองส่วนดีแต่มองโลกในแง่ร้ายพอมองโลกในแง่ร้ายก็จะกลายเป็นคนที่รับแต่ความทุกข์คิดแต่เรื่องร้ายๆ ไม่คิดเรื่องดี อีกกลุ่มหนึ่งนั้นรับหมดทั้งดีและร้ายชีวิตมีลักษณะขึ้นๆลงๆสุขบ้างทุกข์บ้างแต่ส่วนมากจะทุกข์มากกว่าสุขเพราะเขาเป็นพวกสมบูรณนิยม (perfectionism) ผู้ตั้งเป้าหมายไว้สูงเมื่อได้ต่ำกว่าเป้าหมายเขาจึงไม่มีความสุขเรื่องต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่ดี

ท่านทราบไหมว่าสุริยคราสเต็มดวงในอเมริกาจะเกิดขึ้นครั้งต่อไปเมื่อไรสุริยคราสจะเกิดขึ้นเต็มดวงในปี คศ. ๒๐๑๗ เราจะเห็นได้ในอเมริกาเหนือเคยมีสุริยคราสที่เกิดขึ้นเมื่อ ๓-๔ ปีที่แล้วและเห็นได้เต็มดวงที่ฮาวายเหมือนสมัยรัชกาลที่ ๔ ที่เห็นเต็มดวงที่หัวกอนอเมริกันหลายคนนั้นอยากที่จะเห็นสุริยคราสอย่างที่เขาเรียกว่า “once in a lifetime ครั้งหนึ่งในชีวิต” จึงมีคนนับพันไปดูสุริยคราสที่ฮาวายพวกเขาอมเสียค่าเครื่องบินไปที่นั่นจนโรงแรมเต็มหมดเพราะจะเห็นสุริยคราสได้ที่นั่นที่เดียวผู้คนมากมายจึงไปที่นั่นเพราะอยากดูสุริยคราสเต็มดวง

เข้าวันนั้นคนไปชุมนุมกันเป็นพันๆ คนแต่พอคนเริ่มจะได้ดูก็เกิดเสียงบ่นพึมพำขึ้นมาเพราะเมฆลอยมาจากไหนไม่รู้บังพระอาทิตย์ที่จะถูกสุริยคราสพอมะฆลอยมามากผู้คนชักอารมณ์ไม่ดีเพราะว่าเสียค่าเครื่องบินมาตั้งมากมายแล้วมาเจอเมฆบังสุริยคราสและแล้วเมฆก็บดบังจนมองไม่เห็นดวงอาทิตย์อีกไม่นานนักเมฆก็ค่อยๆ ลอยผ่านไปซึ่งเป็นช่วงที่เห็นพระอาทิตย์แหงนไปเกินครึ่งคนที่มาดูปรบมือกันใหญ่ด้วยความดีใจต่างยิ้มหากัน

พอจะถึงเวลาสุริยคราสจะเต็มดวงนั้นซึ่งช่วงที่พระจันทร์บังพระอาทิตย์เต็มดวงมืดสนิทจะใช้เวลาไม่ถึงนาทีพอถึงช่วงสำคัญที่สุดเมฆกลับลอยมาบังพระอาทิตย์มืดไปเลยแต่ละคนต่างหัวเสียไปตามๆ กันสบถสาบานกันใหญ่ไม่มีอะไรให้ดูเลยมีแต่เมฆผู้คนวิ่งกันพล่านไปหมด ณ ที่นั้นมีจอทีวีใหญ่ๆที่ทางโรงแรมจัดเอาไว้ซึ่งมีการถ่ายทอดสดสุริยคราสไปทั่วประเทศสหรัฐอเมริกาประชาชนได้ดูสุริยคราสเหมือนกันหมด



พวกที่เดินทางมาคูที่ฮาวายต้องวิ่งไปนั่งหน้าจอทีวีที่เขาตั้งเอาไว้และดูสุริยคราสทางทีวีเหมือนคนที่อยู่ทางบ้านนั่งดูไปก็บ่นไปว่าเราเสียเงินเสียทองตั้งหลายพันเหรียญแต่กลับได้มาดูสุริยคราสทางทีวี

เมื่อเกิดสุริยคราสเต็มดวงพวกเขาได้ถ่ายรูปสุริยคราสจากจอทีวีคนที่เดินทางมาไกลเพราะหวังจะได้ดูสุริยคราสจึงรู้สึกไม่คุ้มกับการเดินทางพวกเขาเป็นทุกข์ไม่สบายใจแต่ละคนมองไปบนท้องฟ้าซึ่งเมฆยังบังอยู่เหมือนเดิมไม่นานนักพวกเขาก็ทยอยกลับเข้าห้องพักในโรงแรมไปเกือบหมดเหลือคนที่ชายหาดอยู่ ๒-๓ คน

อีกห้านาทีต่อมาเมฆก็จางหายไปตอนนั้นสุริยคราสถึงแม้จะไม่เต็มดวงแต่ก็เกือบเต็มดวงแต่ตอนนั้นไม่มีใครดูแล้วพวกเขาจะดูสุริยคราสตอนเต็มดวงเท่านั้นเมื่อคนไปกันหมดเลยไม่มีใครดูแต่มีผู้หญิงคนหนึ่งนั่งดูอยู่และรำพึงรำพันว่า “โอ...งามจริงๆ ถึงจะไม่เต็มดวงก็งามเป็นสิริมงคลจริงๆ” เธอกำลังตั้งครรภ์จึงรำพึงรำพันว่า “ลูกเอ๊ย... เกิดมาขอให้มอ้านางขนาดบังดวงอาทิตย์ได้” คิดถึงลูกในครรภ์แค่นี้เธอก็มีความสุขอีกคนหนึ่งก็นั่งดูต่อไปเพราะมาประชุมที่ฮาวายเลยพลอยได้ดูกับเขาไปด้วยเขาก็มีความสุขเพราะไม่คาดหวังอะไรมาก

มีอยู่สองคนนี่เท่านั้นที่นั่งดูแล้วมีความสุข ส่วนคนอื่นที่ตั้งใจมานั่งดูนั้นก็กลับได้ความทุกข์เพราะผิดหวังไม่ได้ตั้งใจถามว่า ตอนนั้นสุริยคราสยังอยู่หรือไม่ตอบว่ายังอยู่ความงตมต่าง ๆ ก็ยังเหลืออยู่แต่ใจของคนเหล่านั้นไม่พร้อมที่จะดูเสียแล้ว เหตุแห่งความสุขมีอยู่แต่คนเหล่านั้นตั้งเงื่อนไขเอาไว้ว่าต้องมีสุริยคราสเต็มดวงถึงจะสุข

เหมือนเจ้าภาพที่คาดหวังว่า ถ้าจัดงานวัดคนต้องมาเต็มวัดถึงจะมีความสุขแล้วถ้าผล ไม่เป็นอย่างนั้นแล้วเขาจะเป็นสุขได้อย่างไร หรือเจ้าภาพจัดงานที่บ้านแล้วคนมาร่วมงานน้อย เจ้าภาพจะเกิดความทุกข์เขาไม่มองส่วนที่จะทำให้มีความสุขเหมือนกับบางคนที่เกิดเพลินในการชมสุริยคราสที่ไม่เต็มดวงต่อไปที่เราเป็นอย่างนั้นเพราะเราจำกัดตัวเองเรามักจะสร้างกฎเกณฑ์ด้วยความโลภความโกรธความหลงใจของเราที่มีความโลภมากเกินไปว่าต้องได้ดูสุริยคราสเต็มดวงต้องได้ทุกอย่างแล้วจึงจะทำให้มีความสุข

เพราะฉะนั้น โอกาสอื่นนอกจากนี้เราไม่รับใจของเราไม่เปิดรับสิ่งที่ดี ๆ ทั้งหลายตรงนี้เองที่ทำให้เราตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมตกอยู่ใต้อำนาจคำพูดของคน คนบางคนต้องการเป็นมิสเตอร์คลีนเขากล่าวว่า นักการเมืองต้องสะอาดต้องชนะการเลือกตั้งด้วยพลังสุจริตถ้าพรรคแพ้เพราะพลังสกปรกเขาจะไม่ขอเป็นรัฐมนตรีเขาคาดหวังสูงมากไป บางคนตั้งกฎตั้งเกณฑ์ว่าทุกคนต้องชอบเราทุกคนต้องชมเราอะไรๆ ต้องดีไปหมดแต่นั้นคือการเป็นอยู่ไม่สอดคล้องกับสัจธรรมของกฎอนิจจังพระพุทธเจ้าตรัสว่า “นตถิ โลเก อนินนทิโต คนไม่ถูกนิทานไม่มีในโลก”



## สวรรค์อยู่ที่ผัสสะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราจะหาสวรรค์หรือนรกได้ไม่ใช่เฉพาะในชาติหน้าเท่านั้นแม้ในโลกนี้ก็มิมีสวรรค์ เมื่อคุณได้ผัสสะคือภาพเสียงกลิ่นรสสัมผัสที่น่าปรารถนานำพ้อใจนรกก็คือเมื่อคุณได้ประสบกับภาพเสียงกลิ่นรสสัมผัสที่ไม่น่าปรารถนาไม่นำพ้อใจ

วันหนึ่งๆ เราก็อัปสวรรค์หรือลงนรกตลอดเวลาที่นั่นขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกรับรู้เรื่องอะไร มองเรื่องอะไรคิดเรื่องอะไร ร้ายหรือดีเราได้อัศจรรย์ส่วนดีหรืออาที่นวะส่วนเสียที่นั่นขึ้นสวรรค์หรือลงนรก แต่ละวันสลับกันไปคนทั่วไปจะเป็นอย่างนั้นและส่วนใหญ่เราจะลงนรกเราจะไปตั้งชื่อเงื่อนไขยึดติดตั้งกรอบไว้สำหรับความสุขของเรานั้นมีทางได้อยู่เพียงน้อยนิด

เพราะฉะนั้นตรงนี้แหละทำอะไรจึงจะเป็นไทแก่ตัวเองเลือกจะหาภาพเสียงสัมผัสสิ่งที่ติงามให้กับใจของเราเลือกที่จะปล่อยวางให้มีอิสระมากขึ้นไม่สร้างเงื่อนไขมากดทับชีวิตของเราจนมองไม่เห็นความดีความงามคุณค่าอะไรเลยเหมือนกับเราไปซื้อผ้ามาหากมีตำหนิอยู่คนเดียวเราก็ไม่ยอมสวมใส่โยนทิ้งไปเลยทำไมเราไม่ดูส่วนที่ดีอื่นๆ ซึ่งพอจะทำให้มีความสุขได้ สมัยที่เรียนหนังสือลิลิตพระลอมีตอนหนึ่งที่พระลอเดินทางไปหาพระเพื่อนพระแพงเยี่ยมสามัญชนมีนายรินนายโรยติดตามไปด้วยในระหว่างทางก็ต้องพักแรมนอนกลางดินกินกลางทรายน้ำก็ไม่ดื่มจะอาบเห็นน้ำสีขุ่นๆ ก็ไม่ยอมอาบ

## เลื่อนแห่งความสุข

มีเรื่องเล่าว่ามีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่งพระองค์ทรงมีความทุกข์มากเหลือเกินเพราะบรรทมไม่หลับปรากฏว่ารักษาอย่างไรก็ไม่หายหมอมาก็หมอก็รักษาไม่หายวันหนึ่งไปเจอคนคนหนึ่งเขาบอกว่ามีเคล็ดลับอยู่อย่างหนึ่งถ้าพระองค์อยากจะบรรทมหลับแล้วมีความสุขพระองค์จะต้องสวมเสื้อของคนที่มีความสุขรับรองว่าต้องนอนหลับได้สนิทแน่นอน

โลกอันมีอัศจรรย์โลกมีส่วนดีแน่นอนถ้าคนไม่มีจิตใจที่จะเปล็ดเพลินชื่นชมกับสิ่งดีเหล่านั้นเพราะใจของคนมีปัญหาวันไหนถ้าเราป่วยเป็นไข้ต่อให้มีอาการดีมีรสเลิศอย่างไรเราก็ทานไม่ได้

ภาพที่งามเสียงที่ไพเราะก็ไม่ทำให้คนมีปัญหาารู้สึกเป็นสุขมีความสุขอยู่ที่ใจของเรานั้นเองเพราะนั้นต่อให้มีสิ่งภายนอกไม่สมบูรณ์เหมือนอย่างขอทานคนนั้นแต่เขามีความสุขเพราะเขารู้จักมองรู้จักคาดหวังจัดการกับผัสสะที่เขารับรู้ที่แสดงว่าสุขและทุกข์อยู่ที่ใจ เมื่อผัสสะมากระทบใจเราแปลงสัญญาณภาพที่เห็นให้สุขหรือทุกข์ก็ได้

สุขและทุกข์	อยู่ที่ใจ	มิใช่หรือ
ถ้าใจถือ	ก็เป็นทุกข์	ไม่สุกใส
ถ้าไม่ถือ	ก็ไม่ทุกข์	พบสุขใจ
เราอยากได้	ความสุข	หรือทุกข์กัน

คำว่าถือก็คือคาดหวังว่าทุกอย่างต้องสมบูรณ์ต้องเป็นอย่างนั้นต้องเป็นอย่างนี้จึงจะสุขถ้าลดลงมาแล้วสุขทำไมเราไม่ลดลงมาบ้างที่พูดเรื่องขอทานนั้นไม่ได้หมายความว่าเราต้องเป็นขอทานถึงจะสุขเรามีมากกว่าขอทานแต่ทำไมเราจึงไม่มีความสุข

### เหตุแห่งทุกข์

ในชีวิตของคนเรานั้นมีเงื่อนไขให้มีความสุขได้มากมายแต่เราไม่ได้รับความสุขเพราะเหตุที่ใจของเรา มีสิ่งที่เป็นปัญหาอยู่ ๓ ประการโดยสรุปคือ

๑. เมื่อใจมีรูรั่วถึงจะถมเท่าไรก็ไม่เต็มไม่พอใสอะไรเข้าไปก็หายหมดเพราะมันรั่วถึงที่รั่วใส่น้ำเท่าไรก็ออกหมดไม่เต็มอ้อมคนที่มีความสุขนั้นจะต้องมีปิติอ้อมใจมีปราโมทย์บันเทิงเบิกบานมีปัสสัทธิความผ่อนคลายไม่เครียดแล้วก็มีความสุขคือเบาสบาย

เพราะฉะนั้นคำว่าความสุขนั้นจะมีลักษณะ ๔ ประการ

- (๑) เป็นปราโมทย์บันเทิงร่าเริงเบิกบาน
- (๒) ปิติอ้อมใจพอใจภูมิใจ
- (๓) ปัสสัทธิผ่อนคลายไม่เครียด
- (๔) สุขคือเบาสบาย

คนทุกข์เพราะไม่อ้อมใจไม่มีความพอใจใจนั้นมีรูรั่วใสอะไรลงไปมันก็ไม่อยู่ใจรั่วคือมีความโลภนั่นเอง บางคนเมื่อมาอยู่ที่อเมริกาพอถึงหน้าหนาวหิมะลงมองไปทางไหนก็เห็นต้นไม้มีแต่ใบโกร๋นอยากไปอยู่ฟลอริดาพอไปอยู่ที่นั่นเจอพายุเฮอริเคนอีกแล้วจะไปที่ไหนดีไปที่ไหนๆ ก็ไปทั่วหมดแล้วแต่ไม่มีความสุขเพราะความโลภนั่นเองโลกคือรูรั่วของใจใสเท่าไรก็ไม่เต็มไม่พอ

ลาตัวหนึ่งมีความโลภไม่รู้สักพอใจภูมิใจกับสิ่งที่มีพอถึงหน้าหนาวมันก็ยืนเฉยลาน้ำมันแปลกอยู่อย่างหนึ่งมันเป็นสัตว์ที่เรียกกันว่าลาโง่ให้มันไปยืนที่ไหนมันก็ยืนอยู่ตรงนั้นให้มันอยู่เกาะกลางถนนก็จะยืนอยู่เฉยอยู่ตรงนั้นไม่ยอมไปทางซ้ายทางขวาลากินแต่ฟางลากินก็กินแล้ว..กินแต่ฟางเพื่อเหลือกินอยากจะให้ถึงฤดูร้อนมีหญ้าเขียวๆ ได้กินหญ้าอร่อยๆ พอถึงฤดูร้อนปรากฏว่าหญ้าขึ้นมาจากงามลาได้กินหญ้าอ่อนแต่ว่าต้องทำงานหนักต้องลากวียนบรรทุกหญ้าบรรทุกฟางเจ้าลาที่เริ่มเบื่ออีกแล้วเมื่อไรมันจะถึงฤดูฝนนะ



เมื่อถึงฤดูฝนคงสบายกว่านี้จึงได้รอฤดูฝนต่อไปอีกปรากฏว่าพอถึงฤดูฝนเจ้าของตงหาเสบียงสำหรับตนเอาไว้ในฤดูหนาวงานจึงหนักไปกว่าเดิมอีกลาบอกว่าเอ...เมื่อไรจะถึงฤดูหนาวเราจะไม่ต้องทำงานหนักแต่พอถึงฤดูหนาวก็เบื่อเหมือนเดิมอีกมันเบื่อเพราะใจร่วไปอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้

๒. บางคนใจเร้าร้อนเหมือนกับไฟใส่ลงไปที่ไหม้หมดได้ยินเสียงตึกๆ คำพูดตึกๆ มันก็รำคาญหูเห็นภาพตึกๆ ไม่ถูกใจหงุดหงิดไปหมดเพราะฉะนั้นอะไรที่ตึงามทั้งหลายที่เสนอมาก็เผาไหม้หมดเพราะโทสะเร้าร้อน

๓. บางคนใจมืดบอดเพราะโมหะหลงผิดเหมือนเวลาอยู่ในความมืดต่อให้เอาภาพสวยงามมาให้ดูเรามองไม่เห็นหรือใจที่มีมืดบอดเรามองไม่เห็นสิ่งที่มีคุณค่าที่ตึงามบางที่มีอะไรที่ตีพิเศษนั้นคนรสนิยมไม่ถึงมองไม่เห็นไม่เข้าใจคนบางคนเข้าซึ้งกับบทกวีที่ไพเราะแต่เราไม่ซึ้งเพราะไม่ถึงอรรถรสเรื่องตึกๆ งามๆ ที่คนพูดกันมาเราอาจตีความผิดแล้วทะเลาะกัน

โลกโกรธหลงคือรูรั่วในใจความเร้าร้อนในใจความมืดบอดในใจเป็นเงื่อนไขที่ทำให้เราไม่เพลิดเพลินจนไม่ยอมรับสิ่งที่ตึงามและมีความสุขนั้นเพราะฉะนั้นตรงนี้จึงตอบที่ว่าอยู่อย่างไรให้มีความสุขเราอยู่ด้วยการลดความโลภโกรธหลงไปบ้างอุดรูรั่วในใจดับความเร้าร้อนลงสร้างแสงสว่างขึ้นมาทางจิตใจเราก็จะอยู่อย่างมีความสุขมีชีวิตที่น่าภิรมย์มากขึ้น

เมื่อสักครูได้พูดถึงว่าอุดรูรั่วอย่างไรพูดถึงพระลอ พระลอที่ไปเห็นน้ำขุนๆก็อาบได้อาหารหลายๆก็ทานได้บางครั้งเราเดินทางแค่นี้ก็มีความสุขแล้วไม่ใช่ต้องขนของไปทุกอย่าง

### หัตถลตมาตรฐาน

เพราะฉะนั้นในส่วนนี้เรลดมาตรฐานลงบ้างเพราะชีวิตเป็นอนิจจังเป็นขบวนการเปลี่ยนแปลงถ้าเรารู้การปรับใจให้เข้ากับความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไรคือลตมาตรฐาน เช่น บางคนตั้งใจว่าปีใหม่นี้จะใช้เวลาทุกอย่างเป็นประโยชน์มากที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ขโณ โว มาอุปจจคา ออย่าปล่อยเวลาผ่านไปอย่างไร้ค่า”

บางคนอาจถือว่าเวลาเป็นเงินเป็นทองต้องทำงานให้หนักมากขึ้นพอเขาไม่สามารถทำอย่างนั้นก็เป้นทุกข์ไม่สบายใจเขาอาจลดมาตรฐานลงมาสักนิดถือตามพุทธภาษิตที่ว่า “อโมฆิ ทิวสึ กยิรา อปเปน พหุเกน วา เวลาแต่ละวัน ออย่าให้ผ่านไปเปล่า ไม่มากก็น้อย ต้องให้ได้อะไรบ้าง” ภาษิตญี่ปุ่นข้อหนึ่งกล่าวไว้ว่าเวลาคุณล้มลงไปอย่าลุกขึ้นมาเมื่อเปล่าอย่างน้อยปางเส้นหนึ่งติดมือขึ้นมาก็ยังดี ชีวิตของคนเราควรลดเกณฑ์มาตรฐานลงมาในบางส่วนไม่ใช่กะเกณฑ์จะให้ได้ทุกอย่างทุกอย่างทำให้เหมือนกับขอทานที่มีความสุขเขาไม่คิดฝันว่าต้องได้สวรรค์วิมานอะไรต่างๆ ขาโกขาเดียวก็ทำให้มีความสุขได้ลตความโลภลงไป



หน่อย บางครั้งถ้าจะทำให้สำเร็จต้องเตรียมการมากอย่างนั้นอย่างนี้แล้วเราก็ทุกข์ก็เครียดอย่าง พระไทยจะมาสอนฝรั่งท่านพูดภาษาอังกฤษได้หรือเปล่าท่านจะไปเป็นพระธรรมทูตต้องไปฝึกภาษาก่อนไม่เช่นนั้นเป็นพระธรรมทูตไม่ได้พระทุกข์เพราะพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ แต่ขอถามหน่อยเออพระทิเบตที่มาอเมริกาเปิดสำนักใหญ่ตั้งหลายแห่งนั้นท่านพูดภาษาอังกฤษได้หรือเปล่า ท่านเหล่านี้มาอเมริกาตั้งสำนักใหญ่ๆที่ฮิดกว่าเซนในปัจจุบันเพราะว่าทั้งบ้านทั้งเมืองมาลามาเก้งๆ ทั้งนั้นหนีจากทิเบตมาเมื่อท่านสอนฝรั่งได้ผลมากจากนั้นก็ให้ฝรั่งเหล่านั้นช่วยเป็นล่าม เขียนหนังสือเป็นภาษาอังกฤษเพราะฉะนั้นหนังสือธรรมทิเบตที่เราอ่านกันก็ได้ฝรั่งเหล่านี้เขียน

ตอนอาตมาไปประชุมพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลกที่ลอสแอนเจลิสได้ไปเยี่ยมสำนักทิเบตที่นั่นผู้หญิงอเมริกันเป็นเจ้าของสำนักจัดสอนกัมมัฏฐานเลยอันนี้เข้ากับหลักพุทธศาสนาในอดีตพระพุทธรูปจะห้อยรากลงมา ณ ที่ใดต้องให้คนถือนั้นบวชและเผยแพร่ธรรมได้เช่นพระเจ้าอโศกมหาราชจัดส่งพระมหินทเถระไปลังกาท่านทำให้คนลังกาบวชและสอนด้วยภาษาถิ่นพระสุเมธเป็นฝรั่งที่ไปอยู่กับหลวงพ่อบุญรอดแรกๆ ต่อมาหลวงพ่อบุญรอดท่านสุเมธไปเปิดวัดที่ประเทศอังกฤษและได้ฝรั่งเข้ามาบวชเป็นจำนวนมากจึงถือว่าพระพุทธรูปห้อยรากลงที่ประเทศอังกฤษ

### มองแง่ดี

มีเรื่องเล่าว่าเอบราแฮมลิงคอล์นตอนประกาศสงครามกับฝ่ายใต้เกิดสงครามกลางเมืองท่านเอบราแฮมลิงคอล์นก็ได้ปราศรัยในที่ประชุมยกย่องหัวหน้าของฝ่ายใต้ว่ามีความเก่งมีความสามารถเสียอย่างเดียวหลงผิดท่านลิงคอล์นไปยกย่องเขาพอท่านปราศรัยจบเท่านั้นแหละคุณยายคนหนึ่งลุกขึ้นประท้วงว่าทำไมท่านประธานาธิบดียกย่องศัตรูเพราะพวกนั้นมันเป็นพวกคนชั่วร้ายถึงได้กล้าประกาศสงครามแยกประเทศอย่างนี้ไปยกย่องศัตรูทำไมท่านทำให้พวกเราเสียน้ำใจท่านควรจะทำลายศัตรูไม่ใช่ยกย่องศัตรู

ท่านลิงคอล์นบอก “คุณนายครับ... การที่ผมยกย่องศัตรูก็คือการเปลี่ยนศัตรูให้มาเป็นมิตรความพยายามให้มาเป็นมิตรของผมนั้นมีวิธีทำลายศัตรูที่ดีที่สุดที่สุทธหรือ”

การเปลี่ยนศัตรูให้มาเป็นมิตรของเรานั้นคือการทำลายศัตรูที่ดีที่สุดและช่วยให้เราได้มิตรเพิ่มมาอีกหนึ่งคนมีภิชิตจินว่า “มีมิตรहार้อยคนก็นับว่าน้อยเกินไปมีศัตรูหนึ่งคนก็นับว่ามากเกินไป” วิธีทำลายศัตรูที่ดีที่สุดคือเอาเขามาเป็นมิตรเมื่อเราจะทำให้เขาเป็นมิตรก็มองแง่ดีของเขาบ้างส่วนไม่ดีเราอย่าเอาใส่ใจคนบางคนนั้นหน้าตาไม่ดีแกมปากยังไม่ดีอีกแต่เขาใจดีเขาอุทิศตัวเพื่อส่วนรวมหรือทำงานดีมองหาแง่ดีของเขาเวลาที่เราจะไปหาหลวงพ่อบ้างที่เรานึกบ้างไปหาของดีจากหลวงพ่อบ้างที่ท่านเคียดหามากถ้าให้เราก็อวของดีแล้วรีบเก็บไว้ท่านพ่นน้ำมนต์ป่นน้ำหมากบนศีรษะเราเราก็รับลูบศีรษะ



บอกว่าได้ของดีถ้าคนธรรมดาพ่นน้ำหมากใส่เราคงโกรธมากเพราะเราไม่เห็นเป็นของดี เราคบใครก็ควรมอง แต่แง่ดีของเขาไม่ต้องใส่ใจแฉ่ร้ายดังที่ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่

เขามีส่วน	เลวบ้าง	ช่างหัวเขา
จงเลือกเอา	ส่วนดี	เขามีอยู่
เป็นประโยชน์	โลกบ้าง	ยังน่าดู
แต่ส่วนชั่ว	อย่าไปรู้	ของเขาเลย
จะหา	คนมีดี	โดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยว	มองหา	สหายเอ๋ย
เหมือนมองหา	หนวดเต่า	ตายเปล่าเอ๋ย
ฝึกให้เคย	มองแต่ดี	มีคุณจริง

อีกประเด็นหนึ่งนอกจากมองแง่ดีแล้วก็คือเรื่องสร้างความสุขตามปกตินั้นเรามักจะรอรับความสุขจนลืมสร้างความสุข

### สร้างความสุข

สร้างความสุขคืออย่างไรบางท่านเห็นว่าชีวิตเราจะมีความสุขเมื่อมีเพื่อนหรือเมื่อเราได้รับของขวัญปีใหม่แต่บางคนไม่ได้รับของขวัญและไม่มีใครโทรศัพท์มาหาจึงไม่ได้รับความสุขเริ่มปีใหม่ด้วยอาการเศร้าซึมให้ท่านสังเกตคำว่า ส.ค.ส. ส่งความสุขบางท่านสงสัยว่าถ้าตนเองไม่มีข่าวสารกรอกหม้อแล้วจะส่งความสุขได้หรือความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกความสุข อยู่ที่ใจในขณะที่ท่านให้นั่นแหละท่านกำลังมีความสุขในขณะที่ท่านให้ของขวัญแม้จะมีราคาคาณิดหน่อยแก่คนที่ท่านรักหรือเคารพการให้นั้นเป็นความสุขอยู่ในตัว

เมื่อเข้านี้อตมาเดินบิณฑบาตไปรอบๆ ห้องอเนกประสงค์ของวัดธัมมมารามนี้ทุกคนที่มาใส่บาตรต่างมีความสุขสุขกับการที่ได้ใส่บาตรพวกเขาได้รับความสุขที่ได้ใส่บาตรพระในวันขึ้นปีใหม่ขณะใส่บาตรนั้นทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใสท่าทาง มีความสุขสุขคนเดียวยังไม่พอเราแย้งมา Happy New Year กันอีกแบ่งกันทานแล้วมีความสุขการให้ไม่ได้มีขีดจำกัดท่านให้สิ่งของเล็กๆ น้อยๆ แก่คนอื่นเขามีความสุขเมื่อได้รับท่านก็มีสุขเมื่อได้ให้ท่านพูดจาไพเราะอ่อนหวานกับเขาหรือแสดงความรักในใจออกไปท่านก็มีสุขอยู่ในการกระทำนั้นเหมือนคนที่เล่นดนตรีด้วยการเป่าขลุ่ยในขณะที่เป่าขลุ่ยนั้นเขาซาบซึ่งมีความสุขกับเพลงนั้นโดยไม่ต้องสนใจว่ามีใครฟังหรือไม่เขาก็ยังมีความสุขกับการเป่าขลุ่ย

ความสุขแบบนี้เรียกว่านิรามิสสุขหรือสุขแบบเป็นไทคือความสุขที่เกิดจากการสร้างหรือ การกระทำสุขแบบ active ไม่ใช่ความสุขจากการรอรับแบบ passive ซึ่งเป็นสามิสสุขหรือสุขแบบเป็นทาสคน



ส่วนใหญ่เราจะมีแต่รอรับความสุขรอว่าเมื่อไรใครจะมาพุดตึกๆ กับเราหรือให้ของขวัญแก่เรามา รักเราหรือมาเคารพเราแต่พุทธศาสนาสอนว่า “สุโข ปลอดภัย อุดมคติ การสั่งสมบุญนำมาซึ่งความสุข”

ดังนั้นจึงไม่แปลกที่คนทำบุญแล้วมีความสุขเขาทำเมื่อใดก็มีความสุขเมื่อนั้นบางคนไม่เข้าใจว่าทำไมทำบุญแล้วมีสุขตรงไหนความสุขอยู่ที่ท่านทำความดีแต่ละครั้งนั่นเองเช่นบริจาคทรัพย์สร้างศาลาบ้างสร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์บ้างแต่ละครั้งที่ท่านสร้างนั้นท่านมีความสุขใจภูมิเจ้านั้นแหละคือความสุขความสงบความผ่อนคลายนี่คือการหาความสุขจากการกระทำบางคนไม่รู้จักหาความสุขจากการกระทำใช้ชีวิตอยู่ไปอย่างเฉื่อยเนือยเขาต่างจากคนบางคนที่หาความสุขจากงานที่ดูพึ้นๆ แทนที่ท่านอยู่ว่างแล้วเป็นโรคประสาทท่านควรหางานมาทำในขณะที่ท่านทำงานท่านก็มีสมาธิการทำสมาธิก็คือการปฏิบัติธรรมท่านพุทธทาสจึงกล่าวว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรม

### การทำงานคือการปฏิบัติธรรม

ที่ประเทศญี่ปุ่นมีอุโมงค์ลอดภูเขาแห่งหนึ่งยาวประมาณเกือบ ๑ กิโลเมตรคือ ๒,๒๘๐ ฟุตกว้าง ๓๐ ฟุตสูง ๒๐ ฟุตอยู่ที่เมืองบุเซ็นอุโมงค์สร้างโดยพระรูปหนึ่งชื่อ ชินกาย ท่านใช้เวลาสามสิบกว่าปีสร้างอุโมงค์คนเดียวชีวิตวัยหนุ่มของท่านมีปัญหาท่านเป็นหนุ่มบ้านนอกมาหางานทำในเมืองจนได้เป็นคนรับใช้นายทหารและอยู่ไปอยู่มาเป็นทีโพรตปรานของคุณนายและเกิดขัดแย้งกับเจ้านายทหารมีปากเสียงกันทะเลาะกันชินกาย โดนทำร้ายก็ป้องกันตัวเองแต่ปรากฏว่าต่อสู้กันท่าไหนไม่ทราบชินกายเอามีดดาบแทงนายทหารคนนั้นตายเขาเลยหนีไปอยู่ในวัดชนบทเมื่อบวชแล้วเกิดสำนึกผิดท่านจะทำอย่างไรดีเพื่อเป็นการไถ่บาปวัดท่านอยู่ในหุบเขามีหมู่บ้านไม่กี่หลังคาเรือนแล้วถ้าชาวบ้านจะไปในเมืองต้องเดินเรียงเดียวอ้อมชายเขาไป

พระชินกาย คิดว่าถ้ามีอุโมงค์ลอดภูเขาได้หมู่บ้านนี้จะเจริญขนาดไหนเราควรจะสกัดอุโมงค์แต่ถ้าเราไปบอกใครเขาก็จะหาว่าโง่งเงาเราจะทำเองท่านตั้งจิตอธิษฐานว่าจะสกัดอุโมงค์ให้สำเร็จแต่ละวันท่านก็ขึ้นไปตรงนั้นสกัดหินไปทีละแผ่นทำไปเรื่อยๆ เป็นเวลา ๓๐ ปีลองนึกดูสิว่าท่านทำอะไรถ้าไม่มีความสุขกับการทำงานท่านสกัดหินเกือบจะเสร็จแล้วมีหนุ่มชาวมุโระคนหนึ่งมาตามหาท่านบอกว่า “ท่านชีกาย ท่านฆ่าพ่อผมผมจะเอาชีวิตท่านผมตามล่าท่านมานานแล้วผมเป็นลูกนายทหารคนนั้นไปฝึกชาวมุโระมาเพื่อที่จะล้างแค้นผมจะฆ่าท่านชดใช้ความผิดที่ท่านฆ่าพ่อผม” ท่านชินกายบอกว่า “ฆ่าอาตมาก็ได้แต่รอให้อาตมาสกัดอุโมงค์ทะลุเสียก่อนเพราะตอนนี้จนเสร็จแล้วรอหน่อยได้ไหม” ชาวมุโระคนนั้นเห็นว่าอุโมงค์จวนทะลุแล้วก็ตกลงว่า “ก็ได้ผมจะรอ” ท่านชีกายสกัดอุโมงค์ไปไม่รีบร้อนชาวมุโระก็เฝ้าดูว่าท่านถ่วงเวลาหรือเปล่าก็เห็นท่านสกัดของท่านไปเรื่อยๆ ไม่เห็นท่านคิดจะหนีเขาไปยื่นฝ่าทุกวันพอฝ่าไปตุ่นานๆ ก็เห็นว่า



ท่านทำงานอย่างทุ่มเทจิตใจมีสมาธิในมือที่ตอกบนหินแต่ละครั้ง ปฏิปทาของท่านนั้นเยือกเย็นสุขุมเด็ดเดี่ยว ตั้งมั่นแล้วประโยชน์ที่จะเกิดจากการขุดอุโมงค์นี้มากนักชาмуไรแข็งขึ้นมาเลยชวนท่านคุย คุยไปคุยมาก็เห็นว่าคำพูดคำจาของท่าน เข้าที่ตีคุยอย่างเดียวเขาก็แข็งเลยช่วยสกัดหินบ้างดีกว่าว่าแล้วเขาก็วางดาบช่วยกัน สกัดหินให้เสร็จเร็วขึ้นไปอีกเท่าหนึ่งท่านขยันอย่างไรเขาก็ขยันอย่างนั้นเขาเลียนแบบรับท่านเป็นอาจารย์ โดยไม่รู้ตัว พอสกัดอุโมงค์เสร็จท่านก็ยกคูกเขาก้มศีรษะลงบอกว่า “พ่อหนุ่มเราได้ตัดภูเขาขาดแล้วบัดนี้ ถึงเวลาที่ท่านจะตัดศีรษะของเราบ้าง” ชาмуไรคนนั้นถึงกับน้ำตาซึมรีบคุกเข่าลงแล้วบอกว่า “ท่านอาจารย์ ผมไม่สามารถจะตัดศีรษะคนเป็นอาจารย์ของผมได้ผมซาบซึ้งในความ เด็ดเดี่ยวของท่านในปฏิปทาของท่าน และในความสุขของท่านที่เกิดจากการสกัดแผ่นศิลาแต่ละแผ่นด้วยสมาธิและจิตที่คิดมุ่งหวังเพื่อประโยชน์ ของคน ทั่วไป” เรื่องนี้สอนว่าเราสามารถสร้างสุขจากการทำงานที่ดิ้นงานมีประโยชน์แม้จะเหนื่อยยากบ้าง เราก็มีความสุขความสุขอยู่ที่เราเป็นผู้สร้างและควบคุม

### วิธีสร้างความสุข

รวมความว่าเราอยู่อย่างมีความสุข ๓ วิธีคือ

**วิธีที่ ๑** เราลดความโลภลงบ้างวางกฎแห่งความสุขให้น้อยลงขยายโอกาสที่จะมีความสุขให้มากขึ้น อย่าไปจำกัดว่าต้องเท่านั้นเท่านั้นจึงจะมีความสุขแม้เราจะได้รางวัลนิดๆ หน่อยๆ เราก็มีความสุขแค่ได้รอยยิ้มของเด็กก็ทำให้เรามีความสุขได้

**วิธีที่ ๒** เราหัดมองแง่ดีแสวงประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

สองคนยลตามช่อง

คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม

อีกคนตาแหลมคม

เห็นดวงดาวอยู่พรราวพราย

**วิธีที่ ๓** เราเป็นผู้สร้างสุขไม่ใช่รอรับความสุขอย่างเดียวเราสร้างความสุขด้วยการทำความดีเช่นการ ถวายทานรักษาศีลนั่งกัมมัฏฐานฟังธรรม “สุโข ปุณฺณสุตฺต อัจฉโย การสั่งสมบุญนำมาซึ่งความสุข”

### สรุป

ท่านทั้งหลายได้ทำบุญคือได้สร้างความสุขที่ท่านเองเป็นผู้กำหนดสร้างด้วยการสร้างแต่สิ่งที่ดีงาม ท่านมาประชุมรวมกันพร้อมกัน ณ ที่นี้โดยที่มุ่งประโยชน์แก่พระพุทธศาสนานับว่าอนุโมทนาอย่างยิ่งทาง คณะกรรมการจัดงานซึ่งมี ม.ร.ว. พืพงษ์คำวัฒนานันท์ เป็นประธานเห็นดีเห็นอกเห็นใจแต่ก็มีความสุขเพราะได้



ให้สิ่งที่ดีแก่วัดและแก่คนทั่วไปท่านทั้งหลายมาทำบุญด้วยการทอดผ้าป่าและฟังธรรมท่านทั้งหลายต่างก็มีความสุข ความสุขอันนี้เราเป็นคนสร้างเพราะเรามาทำบุญด้วยกันเพื่อชีวิตที่มีความสุขคำตอบของคำถามที่ว่า “อยู่อย่างไรใจจึงเป็นสุข” ก็ปรากฏอยู่แล้วในกิจกรรมของท่านทั้งหลายจึงเป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง เหมือนอย่างเรามีหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาในทุกรูปแบบโดยผ่านสื่อต่างๆ จัดการอบรมวิชาการเทศนาและการประชุมสัมมนาจัดกิจกรรมด้านการเผยแผ่ธรรมทั้งในวัดและนอกวัด รับผิดชอบงานประชาสัมพันธ์ของวัดและการระดมทุนเข้าวัด กำกับดูแลงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ<sup>๑</sup> การสร้างความสุข คือ การสื่อสารถึงคุณค่าของคนและศักยภาพอย่างชัดเจน จนคนเหล่านั้นสามารถมองเห็นคุณค่าเหล่านี้ในตัวเองกรุณาสังเกตคำว่า “คุณค่า” และ “ศักยภาพ” หากว่าใครยังไม่ตระหนักในคุณค่าของตน ไม่รู้ว่าตนมีคุณค่าอยู่ในตัวโดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับผู้อื่น หากยังไม่รู้ว่าตนมีคุณค่าควรแก่ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขไม่ว่าตนจะมีพฤติกรรมหรือผลการทำงานเป็นอย่างไรก็ตามที เมื่อคุณสื่อสารให้คนดังกล่าวนี้รู้ถึงศักยภาพมาใช้ ก็เท่ากับว่าคุณกำลังก่อสร้างลงบนฐานอันมั่นคง แต่การสื่อสารให้คนรู้ว่าตนมีศักยภาพแล้ว ทำให้เขาตระหนักถึงคุณค่าภายนอกตัวเขา ย่อมเปรียบดังการก่อสร้างลงบนรากฐาน อันไม่มั่นคง และศักยภาพของบุคคลนั้นจะไม่ถูกนำมาใช้อย่างเหมาะสมคุ้มค่าที่สุด<sup>๒</sup>

### บรรณานุกรม

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *หลักการและวิธีการเทศน์*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : หจก.สามลดา, ๒๕๕๕

<sup>๑</sup> พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *หลักการและวิธีการเทศน์*, อ้างแล้ว, หน้า (๓๗).

<sup>๒</sup> สตีเฟ่น อาร์. โควิทย์, ปกาศิต คำเรื่องโรจน์(ผู้แปล), *อุปนิสัยที่ ๘ : จากประสิทธิผลสู่ความยิ่งใหญ่*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๓.