

พระเมธีธรรมาภรณ์เทศนา เล่มที่ ๕

ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน

พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต)



มูลนิธิพุทธธรรม
ศุภพทาน์ ธรรมทาน์ จินาคิ
การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน

© พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

ISBN 974-7890-45-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - มกราคม ๒๕๓๕

๓,๘๐๐ เล่ม

- มูลนิธิพุทธธรรม

๓,๕๐๐ เล่ม

- ผู้มีจิตศรัทธา พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

๓๐๐ เล่ม

ภาพปก : ชื่อภาพ “หลังแห่งจักรวาล” ของ ธงชัย ศรีสุขประเสริฐ

สำนักพิมพ์ : มูลนิธิพุทธธรรม ๘๗/๑๒๖ ถนนเทศบาลสงเคราะห์
แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๘๐๐
โทร. ๕๘๕-๙๐๑๒, ๕๘๐-๒๗๑๕ โทรสาร ๕๕๕-๕๗๕๑

จัดจำหน่าย : สายส่งดวงแก้ว บริษัท สหธรรมิก จำกัด โทร. ๘๖๕-๐๕๓๕-๕

โรงพิมพ์ : บริษัท ธรรมิก จำกัด ๕๔/๘-๕ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๑๒
ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ
โทร. ๕๑๒-๓๐๘๗, ๘๖๕-๐๕๓๕-๕, ๐๑-๕๒๓-๘๘๒๕

คำนำ

กรมเทคนาของท่านเจ้าคุณพระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร
ธมฺมจิตฺโต) เป็นที่รู้จักกันทั่วไปว่า เป็นธรรมะที่มีความลึกซึ้ง
พร้อมทั้งอ่านเข้าใจง่าย และประกอบด้วยธรรมพหุวิชา ทำให้
หนังสือของท่านเป็นแหล่งแห่งความรู้และความเพลิดเพลิน
ภายในตัว มูลนิธิพุทธธรรมได้เล็งเห็นคุณค่าอันสูงส่งของ
กรมเทคนาเหล่านั้น จึงได้กราบขอขออนุญาตจาก
ท่านเจ้าคุณที่จะพิมพ์หนังสือชุด “พระเมธีธรรมาภรณ์เทคนา”
เพื่อเป็นการเผยแพร่ โดยส่วนหนึ่งของหนังสือจะได้แจกใน
สถานที่ต่างๆ และอีกส่วนหนึ่งจะได้จัดวางจำหน่ายเช่นเดียวกับ
หนังสือเล่มอื่นๆ ที่มูลนิธิฯ จัดพิมพ์ขึ้น

มูลนิธิพุทธธรรม ขอกราบขอบพระคุณ ท่านเจ้าคุณ
เมธีธรรมาภรณ์ ที่อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเหล่านี้ไว้ ณ
ที่นี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ธรรมคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะได้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง
ยิ่งขึ้นไป

มูลนิธิพุทธธรรม

ประวัติ
ของ
พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร มีฤกษ์ ธรรมจิตโต)

เปรียญธรรม ๙ ประโยค (ขณะเป็นสามเณร), พ.ม., พธ.บ.,
(เกียรตินิยมอันดับ ๑), M.A., M.Phil., Dip. in French, Ph.D.
(Philosophy)

อุปสมบทในพระบรมราชูปถัมภ์ที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
เคยเป็นพระธรรมทูตประจำวัดธัมมาราม ชิคาโก สหรัฐอเมริกา
เคยเป็นคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและ
วางแผน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ปัจจุบันเป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร และ
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในพระ
บรมราชูปถัมภ์

เป็นอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น จุฬาลงกรณ์มหา-
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

เป็นวิทยากรบรรยายในสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
สำนักงาน ก.พ. สถาบันข้าราชการตุลาการ สถาบันข้าราชการฝ่าย
อัยการ สถาบันผู้บริหารการศึกษา สถาบันจิตวิทยาความมั่นคง
วิทยาลัยการปกครอง กรมการศาสนา สภาภาษาชดไทย การไฟฟ้า
นครหลวง บริษัทการบินไทย บริษัทปูนซิเมนต์ไทย ฯลฯ

เป็นนักเขียน ผลิตผลงานทางวิชาการและหนังสือธรรมบรรยาย
หลายเล่ม เช่น เปรียบเทียบแนวคิดพุทธทาสกับชาตรี, พุทธศาสนากับ
ปรัชญา, พระพุทธประวัติ, ระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ไทย, พรใดก็
ไร้ค่าถ้าไม่ทำ, พัฒนาชีวิตด้วยแนวคิดเชิงคุณธรรม, ธรรมเพื่อชีวิตใหม่,
กรรม การเวียนว่ายตายเกิด, ธรรมานุสรณ์วีรชนประชาธิปไตย, ด้วย
ความหวังและกำลังใจ, มองสังคมไทย, ทางแห่งความสำเร็จ, มณีแห่ง
ปัญญา : คุณธรรมสำหรับนักบริหาร, ทำความดีมีความสุข, ศิลปะแห่ง
การใช้ปรัชญาแก้เชิงและสร้างสุข, อยู่อย่างไรให้เป็นสุข, A Buddhist
Approach to Peace, Selflessness in Sartre's Existentialism and Early
Buddhism ฯลฯ

สารบัญ

คำนำ

ประวัติของพระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร มีฤกษ์ ธรรมจิตโต)

ไคร่ลักษณะในชีวิตประจำวัน	๑
อยู่อย่างไรให้เป็นสุข	๒๗
สังขนิยาม	๒๘
สุขทุกข์ใครทำให้	๓๓
สมบูรณนิยาม	๓๕
ความสุขกับความสำเร็จ	๔๐
สวรรค์อยู่ที่ผัสสะ	๔๓
เลื่อนแห่งความสุข	๔๖
เหตุแห่งทุกข์	๕๐
หัตถลตมาตรฐาน	๕๓
มองแง่ดี	๖๐
สร้างความสุข	๖๒
การทำงานคือการปฏิบัติธรรม	๖๖
วิธีสร้างความสุข	๖๙

ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน

๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕

โอกาสวันนี้ เชื่อว่าเป็นโอกาสพิเศษ เพราะว่าเป็นการบรรยายธรรมแบบครอบครัวฟังกันเองภายใน เรื่องที่จะพูดก็เป็นเรื่องทีบอกเอาให้ลึกซึ้งหน่อย เพราะโยมวัดนี้ฟังธรรมะมาก ฉลาดมาก เรื่องพื้นๆ มันชินช้แล้ว คือพูดเท่าไรก็ทำไม่ได้ ก็ไม่ต้องพูด พูดเรื่องที่ลึกซึ้ง ถึงปฏิบัติไม่ได้ก็บอกว่ามันยาก ว่าอย่างนั้น ผู้อาราธนาคือคุณพ่ออาภรณ์ บอกว่าขอให้พูดเรื่อง **ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน**

ธรรมะแต่ละอย่างมีจุดประสงค์ เพราะว่าธรรมะบางอย่างเราเอาไปแก้ปัญหาโรคขาดอาหาร เช่น ธรรมะหัวใจเศรษฐี คนยากจนทำอะไรเมื่อฟังธรรมะแล้วถึงจะแก้ปัญหาวิตได้ ธรรมะบางอย่างช่วยให้คนสามารถที่จะเผชิญชีวิตได้ดี ยิ่งอย่างเรื่องที่จะพูดวันนี้ คือเรื่อง**ไตรลักษณ์** เป็นธรรมะที่ช่วยให้คนปลอบใจตัวเองได้ในยามตกยาก และควบคุมสติไม่หลงใหลในยามได้ดี เป็นปกติที่ว่าคนเรานี้จิตขึ้นๆ ลงๆ เพราะมีปัญหาชีวิต

บางทีเราคุมใจไม่อยู่ ขงจื้อสังเกตจิตใจของคนแล้วบอกว่า
**เป็นการง่ายที่จะทำให้ใจให้ปกติ ไม่ตีโพยตีพายเมื่อตกยาก
 แต่เป็นการยาก ที่จะไม่หลงในเวลาได้ดี**

เรื่องไตรลักษณ์ที่จะพูดวันนี้ ช่วยให้ใจเราเป็นปกติ
 สม่่าเสมอ อุดมภูมิไม่ขึ้นๆ ลงๆ บางคนบอกว่าไตรลักษณ์เป็น
 เรื่องลึกซึ้ง แต่บางคนอาจบอกว่าหน้าปากคอก ฟังอยู่ทุกวัน
 “ไม่เที่ยง-เป็นทุกข์-เป็นอนัตตา” แต่ที่จริงเป็นเรื่องลึกซึ้ง
 เพราะอะไร? ถ้ามว่าพระพุทธเจ้าเคารพอะไร? พระองค์
 เคารพพระธรรม และพระพุทธกับพระธรรม อะไรเกิดก่อน?
 พระธรรมเกิดก่อน พระพุทธเจ้าเป็นผู้เคารพพระธรรม พระ
 ธรรมอะไรที่พระพุทธเจ้าค้นพบ? มีบาลีว่า

อุปฺปาทา วา ภิกฺขเว ตถาคตานิ อนุปฺปาทา วา
 ตถาคตานิ ฯลฯ พระบาลีนี้หมายความว่า พระพุทธเจ้าหรือ
 พระตถาคตจะอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ก็ตาม แต่มีกฎของธรรม-
 ชาติที่มีอยู่คงอยู่กับโลก และไม่เปลี่ยนแปลง กฎอันนั้นก็คือ

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สพฺเพ ธมฺมา
 อนตฺตา สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์
 ธรรมหรือสิ่งทั้งหลายไม่มีตัวตน อันนี้หมายถึงว่า ไตรลักษณ์
 ทั้ง ๓ ประการนี้เป็นธรรมะที่มีอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า พระพุทธ-
 องค์ทรงค้นพบ และประกาศแก่ชาวโลก พระองค์ทรงเคารพ

ธรรมที่พระองค์ทรงค้นพบ

ไตรลักษณ์คืออะไร? “ไตร” แปลว่า สาม “ลักษณ์” ก็คือลักษณะนั่นเอง ไตรลักษณ์คือลักษณะ ๓ ประการ ซึ่งมีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เราเรียกว่า สามัญญลักษณ์ คือลักษณะที่นั้นๆ ทั่วไป มีอยู่ในทุกอย่าง ดอกไม้อาจจะต่างจากไม้โครโฟน คนอาจจะต่างจากวัตถุสิ่งของ แต่ทุกสิ่งมีลักษณะร่วมกัน นั่นคือทุกสิ่งนั้นเปลี่ยนแปลง เป็นอนิจจัง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นทุกข์ และไม่มีแก่นสารที่ถาวร เป็นอนัตตา ทั้งหมดนี้เรียกว่า สามัญญลักษณ์ นี้คือกฎทั่วไปในจักรวาลนี้ พระพุทธองค์ทรงค้นพบและประกาศว่านี่คือสังขารธรรมที่มีอยู่ก่อนพระองค์

ไตรลักษณ์มี ๓ ข้อ คือ ๑. ไม่เที่ยง ๒. เป็นทุกข์ และ ๓. ไม่ใช่ตัวตน

ไม่เที่ยงคืออย่างไร? ไม่เที่ยงก็คือความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและดับไปทุกขณะ ปรากฏขึ้นมาแล้วก็หายวับไป ทุกสิ่งทุกอย่างเกิด-ดับทุกขณะ เปรียบเหมือนกับกระแสน้ำที่ไหลไปไม่เคยหยุดนิ่งอยู่กับที่ นักอภิธรรมบอกว่าจิตของเราเกิด-ดับทุกขณะ จิตเกิด-ดับเร็วมาก ไวยิ่งกว่าสายฟ้าแลบ จิตที่เกิด-ดับไวขนาดนี้ เกิด ๑๗ ขณะ จะเท่ากับปริมาณหรือเซลล์ของสิ่งต่างๆ เกิด-ดับ ๑ ขณะ เพราะฉะนั้นทุกสิ่งเปลี่ยนไปตาม

กระแส ทำไมเราจึงไม่เห็นความเปลี่ยนแปลง? ให้อุไฟฟ้าดวงนี้ที่ส่องสว่าง มันมีพลังงานเข้ามาในดวงไฟ ไปดูมิเตอร์ปรากฏว่าตัวเลขมันขึ้น แต่เราดูไฟมันเหมือนคงที่ เหมือนกับว่าไม่มีกระแสไฟฟ้าหมุนเวียน แท้ที่จริงแล้ว พลังงานไฟฟ้าถูกใช้ไปและพลังงานใหม่เข้ามาแทนที่ทุกขณะ จนกระทั่งเราเห็นเป็นดวงไฟที่ส่องแสงสว่าง เพราะฉะนั้นทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงทุกขณะ แต่เราไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงเพราะอะไร? เพราะมันมีการสืบทอดกัน ตัวนี้ดับไป ตัวใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่เขาเรียกว่า สันตติ หรือการสืบทอด ทุกสิ่งทุกอย่างถูกแทนที่อย่างเซลล์ที่มีมือเรารู้สึกหरोไปทุกวันๆ เซลล์ใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทน นี่คือการไม่เที่ยง เพราะฉะนั้น บางคนจึงบอกว่าทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลง คนๆ เดียวกันไม่สามารถจะข้ามแม่น้ำสายเดิมได้สองครั้ง ข้ามแม่น้ำไปแล้วข้ามกลับมาปรากฏว่าน้ำตรงนั้นไม่ใช่แม่น้ำเดิมที่ตนเองข้าม แต่เป็นน้ำใหม่ที่ไหลมาแทนที่

ในพระพุทธศาสนา ก็เช่นเดียวกัน ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลง เมื่อเปลี่ยนแปลงต่อเนื่องกันอย่างนี้ มันก็เป็นกระแส ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นกระแส คือไม่มีอะไรที่คงที่ มันเป็นทุกข์ ให้เข้าใจคำว่าทุกข์ ในไตรลักษณ์มีความหมายถึง ๓ ประการด้วยกัน

ประการที่หนึ่ง ท่านใช้คำบาลีว่า ทุกขทุกขตา หมายถึง ความรู้สึกเจ็บปวดในกายหรือในใจ ใครปวดใจนั้นก็ทุกข์ ปวดกายก็ทุกข์ ความรู้สึกอย่างนี้ที่เรียกว่า เป็นทุกข์เวทนา คือ ความรู้สึกในใจที่เราส่วนมากรู้สึกกัน

แต่ยังมีทุกข์ข้อสอง ก็คือว่า วิปริณามทุกข์ หมายถึง ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะความเปลี่ยนแปลง พุดง่ายๆ ก็คือ สุข กลายเป็นทุกข์ น้ำผึ้งขม เคยมีความสุขอยู่ พอสุขนั้นหายไป ตามกฎอนิจจังเราทุกข์ขึ้นมา อันนั้นเรียกว่า วิปริณามทุกข์-สุข ที่กลายเป็นทุกข์

ข้อที่สาม สังขารทุกข์ หมายถึง สิ่งที่ถูกบีบคั้นจนทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อันหมายถึงทุกข์ในไตรลักษณ์

ทุกข์มาจากภาษาบาลีว่า ทู กับ ชมะ ทู แปลว่า ยาก ชมะ แปลว่า ทน ทุกขะ ก็คือสิ่งที่ทนได้ยาก คือ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อย่างข้อแรกที่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงเป็น กระแส มันไม่หยุดอยู่ตามเดิม ทำไม? เพราะมันทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อย่างเช่น เราโยนก้อนดินไปในท้องฟ้า มันไม่ลอยค้างอยู่ในอากาศ แต่ตกลงมาเพราะทนอยู่ที่เดิมไม่ได้ นั่นคือเป็นทุกข์ อีกตัวอย่างหนึ่ง คนที่เกิดมาจะต้องเปลี่ยนแปลง จะเป็นเด็กแบบเบาอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ จะต้องโตขึ้น โตขึ้นจะต้องแก่ลง นี่เป็นกฎ เพราะฉะนั้นสิ่งต่างๆ ทนอยู่ใน

สภาพเดิมไม่ได้

ข้อสุดท้ายในไตรลักษณ์ อนัตตา ที่แปลว่า ไม่ใช่ตัวตน หมายความว่าสิ่งทั้งหลายไม่มีแก่นสารถาวรคงที่ที่ไม่เปลี่ยนแปลง ตัวคนเราประกอบด้วยส่วนประกอบหลายๆ อย่าง หาก่อนที่เป็นตัวคนไม่ได้ ลองวาดภาพถึงเสื้อผ้าที่เราใส่ อะไรคือเสื้อ? พอเลาะตะเข็บออกแล้วมันก็กลายเป็นแผ่นผ้าผืนใหญ่ ไม่มีเสื้อ พอตัดแผ่นผ้านั้นออก ดึงด้ายออกไป แผ่นผ้าหายไป เหลือแต่ด้าย เสื้อหายไปหมดแล้ว ตัวคนเราก็เช่นเดียวกัน มาจากส่วนประกอบที่เรียกว่าเบญจขันธ์ คือ รูป-ร่างกาย เวทนา-ความรู้สึก สัญญา-ความจำ สังขาร-ความที่ดิ้นไหวใจ และ วิญญาณ-ความรู้อารมณ์ ทุกสิ่งทุกอย่างปรุงแต่งเข้ามาเป็นตัวคน พอตั้งออกมาแต่ละอย่าง ความเป็นคนก็กระจายออกไป เพราะฉะนั้น จึงไม่มีตัวเราที่เที่ยงแท้ถาวร แต่เราก็ยึดกันเข้าไป มีทิฐิมานะกันเข้าไป นี่ตัวฉันนะ มีตำแหน่งนั่นตำแหน่งนี่นะ นี่ของฉันนะ เมื่อตัวฉันไม่มี ของๆ ฉันก็ไม่มีด้วย เมื่อตัวฉันที่ถาวรไม่มี บ้านก็ไม่ใช่ของฉัน อะไรก็ไม่ใช่ของฉัน นี่กล่าวโดยถึงที่สุด โดยธรรมะที่ลึกซึ้ง

ทำไมคนเราจึงไม่เห็นทั้ง ๓ ลักษณะ คือ ไม่ใช่เที่ยง-เป็นทุกข์-ไม่ใช่ตัวตน? เพราะเรามองแบบนิमितร คือมองแบบรวมๆ เช่นนี้ดอกไม้ นี่โต๊ะ นี่เก้าอี้ เมื่อเรามองรวมๆ เราจะไม่

เห็นความเปลี่ยนแปลงหรือเห็นได้เข้ามา มากกว่าเด็กจะโตกินข้าวหมดไปหลายจาน เราไม่เห็นเด็กโต กินเท่าไรก็ไม่อ้วน แต่ที่จริงนั้นเด็กเปลี่ยนแปลงทุกขณะ ร่างกายเราก็เปลี่ยนแปลงทุกขณะ เพราะมองแบบรวม เราจึงไม่เห็นการเปลี่ยนแปลง นี่เป็นการมองแบบคนธรรมดา แต่ถ้ามองแบบพระพุทธเจ้า จะเห็นความเปลี่ยนแปลง เพราะท่านมองแบบอนุพยัญชนะ คือแยกธาตุเป็นชิ้นๆ แล้วก็ส่องกล้องจุลทรรศน์ทางใจของเรา แยกมองเป็นชิ้นๆ แต่ละส่วน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง แล้วเราจะเห็นความเปลี่ยนแปลง ความสืบทอดจะหลอกตาเราไม่ได้

เพราะฉะนั้น ในอนัตตลักขณสูตร พระพุทธเจ้าตรัสถามพระปัญจวัคคีย์ว่า “เบญจขันธ์มีอะไรบ้าง?

“มีรูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ”

“รูปเที่ยงไหม?”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“เวทนา”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

“สัญญา-สังขาร-วิญญาณ ทั้งหมดนี้”

“ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คือเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ใช่ตัวตน ไม่มีแก่นสาร”

นี่คือไตรลักษณ์ที่ทรงประกาศในอนัตตลักขณสูตร เป็นคำสอนหลักของพระพุทธศาสนา

เมื่อเรารู้ไตรลักษณ์อย่างนี้ ผลคืออะไร? ถ้าเรารู้แบบชาวบ้านคือรู้บ้าง หลงบ้าง ลืมบ้าง มันก็ทำให้เราอยู่ในโลกอย่างไม่ติดโลก อยู่อย่างเข้าใจว่าชีวิตของเราดำเนินไปอย่างไร อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ปัญญาชีวิตี ชีวิตมาหุ เสฎฐัง - บัณฑิตกล่าวว่าชีวิตของคนที่อยู่ด้วยปัญญานั้นเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด”

ทำอย่างไรถึงจะอยู่ด้วยปัญญา? ด้วยการเข้าใจไตรลักษณ์นี้เอง คือเข้าใจกฎของชีวิตว่าสิ่งต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปเป็นกระแส ไม่เที่ยง แล้วเราจะไปยึดมันเกินไปได้อย่างไร ปกติมันสิ่งต่างๆ มันจะต้องเปลี่ยนแปลง เหมือนกับน้ำที่จะต้องไหลไป เราอย่าไปยึดทวนกระแสจนเกินไป เช่นบางครั้งอะไรที่เสียแล้วก็ปล่อยไปบ้าง อย่างภาซิดฝรั่งเขาว่า “อย่าไปร้องไห้ทานมหก” ถ้าหากว่าสิ่งต่างๆ มันเกิดขึ้นไปแล้วเราเปลี่ยนไม่ได้ เราก็ต้องเข้าใจกฎของความเปลี่ยนแปลง ทีนี้ถ้าเราไม่เข้าใจกฎนี้ ในชีวิตประจำวันเราหวังให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามที่เราต้องการ อยากรได้อะไรต้องได้ ที่เขาเรียกว่าพวกทำอะไรต้องสมบูรณ์แบบที่สุด ต้องดีที่สุด พลาดไม่ได้ ระวังตัวไปทุกหนทุกแห่งสารพัด ไม่นึกเลยว่าจะต้องมี

อุบัติเหตุรออยู่ อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้เสมอ คนที่ทำอะไรให้ได้
ตั้งใจนี้มักจะเห็นคนที่อยู่รอบข้างทำอะไรไร้เงา เช่นสอนก็
หลายหน บอกก็หลายครั้งเขายังจำไม่ได้ นั่นคือตั้งความหวัง
ไว้มากเกินไป จนเกิดความเครียด นี่ประเด็นหนึ่ง

อีกประเด็นหนึ่งก็คือการคาดหวังสูง ทำให้เราเจ้า
ระเบียบเกินไป อยู่กับใครเขาไม่ได้ คงต้องไปอยู่ดาวอังคาร
เพราะว่าไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ มันเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง ถ้าเรา
ไม่ทำใจไว้ก่อน เราจะสูญเสียพลังงานไปเพราะความโกรธ
รตติดก็โกรธ ทำอาหารไม่อร่อยก็โกรธ หงุดหงิดกับตัวเอง
เพราะเรื่องไม่เป็นเรื่อง ไม่รู้ว่านั้นเป็นอนิจจัง วันนี้ทำไม่ได้วัน
หน้าก็ทำได้ เมื่อเราเข้าใจกฎอย่างนี้ ชีวิตประจำวันของเรา
จะราบรื่นมากขึ้น คอยสังเกตตัวเองที่เราเหนื่อยเร็วเพราะ
เราโกรธจนเฉียวโดยที่ไม่จำเป็น ไม่มีการถอยทัพบ้าง อะไรที่
ไม่ได้ตั้งใจก็ปล่อยวางบ้าง คือคิดว่ามันจะต้องเป็นอย่างนั้น
มันไม่มีอะไรที่สมบูรณ์แบบ เพราะฉะนั้นคนเก่งมักจะมีปัญหาตรง
ที่ว่า ทำอะไรต้องให้ได้ตั้งใจ พุทธิจริต-ฉลาด มักจะมาคู่กับ
โทสะจริต-โกรธง่าย เพราะว่าผู้ที่ฉลาดนี้ทำอะไรต้องให้ได้ตั้ง
ใจอย่างนั้นๆ พวกผู้นำหลายคนเป็นอย่างนั้น ผิดแผนอะไร
สักนิดก็หงุดหงิด เขาคิดว่าเมื่อเขาฉลาดคนอื่นจะต้องเป็น
เหมือนเขาไปหมด ที่จริงนั้นคนอื่นไม่เที่ยง อะไรๆ จึงไม่ได้

ตั้งใจ ฉะนั้น คนเราจะต้องมีอารมณ์ขันกันบ้างอยู่ในโลกนี้ มองอะไรเป็นแบบอนิจจัง บางครั้งไม่ได้ตั้งใจก็ยึดหยุ่น หมายถึงว่าอยู่อย่างยึดหยุ่น

คนโบราณเขาผูกนิทานเล่าไว้ว่า

มีพ่อตากับลูกเขยที่ไม่ค่อยกินเส้นกัน ปกติพ่อตากับลูกเขยจะต้องไปหาปลาคนละแห่ง ไปตกเบ็ดคนละทาง พ่อตาไปทางเหนือลูกเขยไปทางใต้ บังเอิญวันนั้นเหลือเรืออยู่ลำเดียว ทั้งคู่จะไปตกเบ็ดก็เลยต้องไปด้วยกัน ลูกเขยถามว่า “พ่อจะไปทางไหนดี ไปตกเบ็ดทางไหน” พ่อตาตอบว่า “ไปทิศเดิมทิศเหนือที่พ่อเคยไป”

ลูกเขยบอก “อើย ไม่แน่หรอก ปลาอาจจะไม่กินเบ็ดก็ได้ ไปทำไม ไปทิศใต้ดีกว่า มันไม่แน่หรอก”

พ่อตาพูดว่า “ทำไมมันจะไม่แน่ ข้าไปทุกวันแล้วก็ได้ปลาทุกวัน ต้องแน่สิ”

ตกลงลูกเขยร่วมพายเรือไปตามทิศทางที่พ่อตาบอก พอไปถึงที่ตกปลาของพ่อตา ลูกเขยก็พูดว่า “ดูทำเลวันนี้ทำจะไม่ได้ปลา”

ทั้งคู่นั่งตกปลาตั้งแต่เช้า ปลาไม่กินเบ็ด ลูกเขยได้ทีพูดว่า “บอกแล้วไม่เชื่อว่ามันไม่แน่ะพ่อ อะไรๆ มันก็อนิจจัง ปลาไม่กินเบ็ด” พ่อตายืนกรานว่า “มันต้องกินซิ”

บ่ายแล้วปลาก็ยังไม่กินเบ็ด ลูกเขยก็บ่นว่าอนิจจังไม่
เที่ยงอยู่นั้นแหละ พ่อตาชักหงุดหงิด

พ่อชกบ่ายคล้อย ปลาตัวใหญ่กินเบ็ดดิ้นไปดิ้นมา พ่อ
ตาบอกว่า “นั่นไงไอ้ทิดข้าว่าแล้ว มันแน่ซิ” ลูกเขยเตือนว่า
“สายเบ็ดอาจจะขาดก็ได้นะพ่อ”

พ่อตาวัดเบ็ดได้ปลาตัวใหญ่ พ่อตารีบจับปลา ลูกเขย
ไม่ช่วยแถมยังพูดว่า “ไม่แน่นะ ปลาอาจจะหลุดมือตกน้ำไป
ก็ได้” พ่อตารีบจับปลายัดใส่ช่องปิดฝาแน่น พูดว่า “นี่แน่
ปลาอยู่ในช่อง จะไปไหน ให้มันรู้ไปซิ มันไม่แน่นได้ยังไง”

ทั้งคู้นั่งตกปลาต่อไปนานเท่าไรปลาก็ไม่มากินเบ็ด
“กลับกันดีกว่า กลับบ้านไอ้ทิด” พ่อตาชวนลูกเขยพายเรือ
กลับบ้าน พอกลับมาถึงบ้าน ลูกเขยก็ถามว่า “เอาไปทำอะไร
กินนี่พ่อ”

“ก็เอาไปต้มยำ”

ปรากฏว่า พ่อตาขอดเกล็ดและทำเองหมดทุกอย่าง
พลาญพูดว่า “จะชดให้ถนัดวันนี้”

ลูกเขยก็บอกว่า “อาจจะไม่ได้กินก็ได้นะพ่อ มันไม่แน่
อะไรๆ มันไม่เที่ยง” พ่อตาก็ตอบกลับว่า “มันจะไม่เที่ยงได้ไง
นี่ข้าขอดเกล็ดแล้วนะนี่ มันจะหนีไปไหน ดิ้นก็ไม่หลุดแล้วนี่”
พอขอดเกล็ดได้ก็ใส่หม้อต้มยำ

ลูกเขยบอกว่า “ไม่แน่นพ่อ อาจจะได้กินก็ได้” พ่อดาก็ย้อนกลับว่า “จะไม่ได้กินได้อย่างไร นี่เดือดปุดๆ ปุดๆ แล้วนี่” พ่อดาก็ยกลงมาตั้งเตรียมเอาจานคดข้าวมาเตรียมกิน

ลูกเขยกล่าวว่า “พ่อ อะไรๆ มันก็ไม่แน่นะพ่อ อาจจะได้กินก็ได้” พ่อดาว่า “ก็ตักแล้วนี่ จะชดอยู่แล้วนี่ จะไม่ได้กินได้อย่างไร มันจะไม่แน่นได้อย่างไร” ลูกเขยก็บอกว่า “ไม่แน่นพ่อ อาจจะได้ใส่พลาตไม่เข้าปากก็ได้” ทีนี้พ่อดาโกรธพูดว่า “นี่แน่นะไม่แน่นๆ อยู่ได้” เลยยกหม้อท่วมหัวลูกเขยๆ หลบ หม้อตกแตก ลูกเขยได้ที่จึงพูดว่า “บอกแล้วมันไม่แน่นๆ พ่อกับฉันเลยอดกินไปเลย”

ชีวิตประจำวันเป็นอย่างนี้ อะไรๆ มันก็ไม่ได้ตั้งใจ ทีนี้เมื่อสิ่งต่างๆ มันไม่ได้ตั้งใจ สำหรับสิ่งที่ผ่านไปแล้วในอดีตก็ปล่อยผ่านไป สมมุติว่าในขณะนี้ สภาพของเราย่ำแย่ มีปัญหา มาก เราจะทำอย่างไร? ให้มองว่าสิ่งต่างๆ มันไม่เที่ยง คือถ้าเราทุกข์ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะทุกข์อยู่ตลอดศก ลักวันหนึ่งฟ้าจะต้องสว่างสำหรับเราบ้าง เราจะต้องดีขึ้น และสิ่งต่างๆ ที่เปลี่ยนแปลงไม่ใช่เปลี่ยนทันที มันจะต้องมีองค์ประกอบหลายประการที่จะมาช่วยกันทำให้เกิดเรื่องขึ้น หรือทำให้เรื่องมันหายไป ไม่ใช่ว่าอยู่ๆ ก็ใช้มนต์มหัศจรรย์มาช่วย มันจะต้องเปลี่ยนแปลงเพราะองค์ประกอบหลายประการ

สิ่งต่างๆ อาศัยกันและกันเกิดขึ้นตามหลักปฏิจจสมุปบาท เมื่ออาศัยกันและกันเกิดขึ้น เราจะแก้ปัญหาได้ดีขึ้นถ้าองค์ประกอบหลายๆ อย่างก่อนแก้ปัญหา

อนิจจังไม่ได้สอนให้คนงอมืองอเท้าหรือไม่ทำอะไรเลย ในเวลาเกิดปัญหา แต่สอนให้คนมีความหวังในขณะที่มีปัญหา ว่า ลักวันหนึ่งเมื่อเรารู้จุดเกิดของปัญหา เราจะแก้ปัญหาได้ และทำอะไรให้ดีขึ้น เราจะต้องควบคุมสถานการณ์ ไม่ใช่งอมืองอเท้า และเมื่อเราได้ดีขึ้นจะต้องไม่ประมาท เพราะสิ่งต่างๆ มันเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อเราได้ดีก็ตกต่ำได้ มันไม่เที่ยง ชั่วนี้ฉับใด ชีวิตของเราก็เหมือนกัน เมื่อเราอยู่ในสภาพที่ดี เราจะต้องระวังเหมือนกัน วันหนึ่งอาจจะตก ฉะนั้นเมื่อยังไม่ตกเราจะทำอย่างไร เราตรวจองค์ประกอบหลายๆ อย่าง การงานของเราบกพร่องไหม? คนข้างเคียงเป็นอย่างไร? เพื่อที่จะเสริมฐานะของเราให้ดีขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างมีเหตุปัจจัย มิใช่หมายความว่าเราได้ดีแล้วจะคงกระพันชาตรี ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงแต่จะเปลี่ยนแปลงดีขึ้นหรือเลวลงนั้นมันอยู่ในกำมือของเรา เราต้องทำงาน ต้องประกอบกรรมที่เป็นกุศล ถ้าเราเข้าใจกฎของอนิจจัง เราต้องทำงาน เพื่อให้ตัวเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดียิ่งขึ้น นี่คือนิจจังในชีวิตประจำวัน

มาถึงข้อ ทุกข์-ความทุกข์ ความทุกข์คือความไม่สบาย

กายไม่สบายใจ แต่ละคนไม่ชอบความลำบาก บางครั้งเรา
หลีกเลี่ยงปัญหา หนีทุกข์ แต่ความทุกข์นั้นมิอยู่ทั่วไปในทุกหน
ทุกแห่ง ทุกคนต้องเจอทุกข์ เราหนีทุกข์ไม่พ้น ทุกข์เป็นสิ่งที่
เราต้องรู้ว่ามันเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์เป็นสิ่งที่เรา
จะต้องกำหนดรู้ รู้ว่ามีปัญหา อย่าหนีปัญหา อย่าหนีทุกข์ ชีวิต
ที่หนีทุกข์เป็นชีวิตที่อ่อนแอ ว่าจะขึ้นสูงต้องมีแรงลม คนจะได้
คืนันเพราะเผชิญอุปสรรค ชีวิตคือการต่อสู้ ศัตรูคือยาชูกำลัง

ถ้าท่านเลี้ยงเด็ก อย่าเลี้ยงแบบลิง ลิงเลี้ยงลูกอย่างไร?
ลูกที่มันรักแม่ลิงจะเอาไว้ข้างหลัง ลูกชังเอาไว้ข้างหน้า ตัวหนึ่ง
จะเกาะข้างหน้า ตัวหนึ่งจะเกาะด้านหลัง แล้วแม็ก็นั่งกระโดด
ไปตามกิ่งไม้ ลูกรักที่อยู่ข้างหลังจะสบาย ไม่ค่อยถูกกิ่งไม้
ปะทะ ลูกที่ชังอยู่อกโดนกิ่งไม้ปะทะ มันก็ต้องคอยหลบคอย
หลีกเลี่ยงตามจังหวะลีลา เวลาได้ผลไม้มาม่าก็ให้ลูกข้างหลังก่อน
เพราะเลี้ยงลูกแบบนี้ลูกที่อยู่ข้างหลังสบายจริง แต่พอลิ้นแม่
แล้วลูกที่ชังที่หลบหลีกเลี่ยงมาตั้งแต่ออยู่ในอ้อมกอดของแม่นั้น
จะแกร่งขึ้น รู้จักหาอาหารกินรู้จักหลบหลีกเลี่ยงศัตรู พรานมาก็
หลบเป็น แต่ลูกรักซึ่งถูกพะเน้าพะนอกันอย่างสบาย พอลิ้น
แม่แล้ว หาอาหารหรือช่วยตัวเองไม่ได้ เวลาพรานมาก็ไม่รู้จัก
หลบหนี

ฉะนั้น พ่อแม่ต้องสอนให้ลูกรู้จักเผชิญปัญหา ให้เขาทำ

อะไรด้วยตนเองบ้าง การเผชิญปัญหาทำให้ชีวิตแกร่ง ชีวิตที่ไม่มีปัญหาเลยนั้นเป็นไปได้ อย่าหลบปัญหา เคยเห็นกระท้อนไหม? กระท้อนหวานตอนเช้า กระท้อนจะให้หวานก็ต้องทุบให้ช้ำก่อน ชีวิตที่หวานไม่ต้องทุบ แต่ว่าชีวิตที่ฉลาดจะต้องเผชิญความทุกข์ กระท้อนยิ่งช้ำก็ยิ่งหวาน ชีวิตยิ่งทุกข์ก็ยิ่งฉลาด เพราะฉะนั้น เขาจึงผูกคำกลอนว่า

หวานกระท้อนตอนเช้าทำให้คิด

แต่ชีวิตชอกช้ำไม่ฉ่ำหวาน

กลับข่มขื่นชลนาอุราราย

เชิญวิจารณ์กันบ้างเถอะพวกเรา

ความทุกข์นั้นมันเหมือนกับอุณหภูมิในด้านร้อน คือมันเป็นปฏิภาคกับความสุขหรืออุณหภูมิในด้านเย็น ร้อนกับเย็นจะตรงกันข้าม เหมือนทุกข์จะตรงกันข้ามกับสุข นักวิทยาศาสตร์บอกว่าความเย็นไม่มี มีแต่ความร้อนน้อย เย็นคือร้อนน้อย ความสุขในตัวเองไม่มี สุขคือทุกข์น้อยหรือไม่มีทุกข์

คนเราแสวงหาความสุข การจะหาความสุขนั้นเราต้องทราบว่าคุณมีกี่อย่าง? สุขมี ๒ อย่าง คือ ๑. สามีสุข และ ๒. นiramis สุข

สามีสุข คือสุขที่มีสามี หรือเหยื่อล่อ นั่นคือการที่คนเราจะมีสุขนั้น เพราะว่ามีสิ่งที่ล่อตาล่อใจมาเป็นองค์ประกอบ

ทำให้เราสบายใจ อย่างเช่นมีความสุขเพราะคนรัก เพราะมีคนที่เราพอใจมาเป็นองค์ประกอบให้เรามีความสุข สุขแบบนี้ต้องอาศัยสิ่งอื่นมาหล่อ ถ้าไม่มีสิ่งอื่นที่พอดาพอใจเรา เราจะทุกข์ เพราะฉะนั้นสุขแบบนี้จึงเป็นสุขที่อาศัยเหยื่อหล่อ พอไม่มีเหยื่อหล่อก็ทุกข์ทันที นี่เรียกว่า สามีสุข สุขที่มิเหยื่ออันเกิดจากความพอดาพอใจอยู่ไม่ได้นาน ความสุขที่เกิดจากการปฏิบัติธรรม สะอาดสว่างสงบนั้นเป็นสุขถาวร เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงเลือกความสุขแบบนี้ เรียกว่า นิรามิสสุข คนเรานั้นเลือกความสุขไม่เหมือนกัน บางคนได้เห็นคุณค่าของนิรามิสสุข เขาก็เลือกทางนี้ อย่างเรื่องของแม่มชิณีปุณ ชื่อ ริโยเนน ก่อนบวชชិเธอเป็นคนสวยและเก่งในด้านกาพย์กลอนต่างๆ พออายุได้ ๑๗ ปี ก็ได้มาเป็นนางสนองพระโอษฐ์ของพระราชินีญี่ปุ่น เนื่องจากเป็นคนเก่งและสวย อนาคตน่าจะรุ่งโรจน์ ต่อมาพระราชินีทิวงคต ริโยเนนจึงเห็นความไม่เที่ยงของชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายในความสวยของตนเอง เห็นว่าไม่คงทน เพราะว่าสักวันหนึ่งก็จะต้องเปลี่ยนแปลงไป อย่างคำกลอนที่ว่า

<p>“อันงามกายมันไม่จีรัง ด้วยเครื่องสำอางค์อย่างทันสมัย จากฝรั่งอังกฤษอเมริกัน</p>	<p>ถึงจะอำพรางจะพอกจะพัน ชุดบันไดสามชั้นแปดชั้น อีกไม่กี่วันมันต้องโรยรา”</p>
--	---

ริโยเนนเห็นความจริงนี้ จึงคิดจะออกบวช แต่พ่อแม่บอกให้แต่งงานให้มีลูกสืบตระกูลก่อน แล้วค่อยออกบวช ริโยเนนก็แต่งงานได้บุตร ๓ คน ก็ขอลาไปบวช เธอไปหาอาจารย์เช่นคนแรก อาจารย์เช่นคนแรกไม่รับ เพราะส่วยเกินไป ถ้าบวชจะทำให้พระออกหักกันหมด เธอไปอีกสำนักหนึ่ง อาจารย์ที่สองก็ไม่รับเพราะเธอส่วยเกินไป เธอเสียใจมากคิดว่าความส่วยนี้เป็นปัญหา เธอจึงเอาเหล็กไปเผาไฟจนแดง แล้วนาบแก้มทั้งสองข้าง ทำลายโฉมแล้วก็ไปหาอาจารย์เช่นท่านที่สอง อาจารย์รับให้บวชอยู่ปฏิบัติธรรมะ แม่ชีริโยเนนได้เขียนกลอนเอาไว้ที่กระจกว่า

“เคยอยู่กับราชินีสะคราญ	เผาธูปกำยานหอมหวาน
อบประพินอาภรณ์ชวน	รินรินชื่นทฤทัย
บัดนี้สละกิเลส	ถือเพศบรรพชิตแจ่มใส
พักตร์ร่ายความส่วยเอาไฟ	นาบไหม้ร้อนคั้นทรมาณ
เหลือแต่รอยขี้ริ้วขี้เฒ่า	แล้งแรงเส่นทาน่าสงสาร
หวังตรัสรู้พระนิพพาน	ปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นเช่นเคย”

ข้อสามคือ อนัตตาในชีวิตประจำวัน อนัตตาที่ว่าไม่ให้ยึดมั่นในตัวตน ถ้าพูดกันโดยความเป็นจริงเราไม่มีตัวตนที่ถาวรที่เป็นแก่นแท้ ตัวเราอาศัยสิ่งต่างๆ ประจุแต่งขึ้นมาทำไมเราจึงรู้สึกว่าเป็นเราเป็นคนนั้นคนนี้เพราะอะไร? เพราะ

ความหลงผิดคิดว่าเรามีตัวมีตนที่ถาวร เราใส่ความยึดถือ
 มากๆ เข้าไป ผลก็คือเราไม่เห็นใจคนอื่น คิดแต่เรื่องของ
 ตัวเอง ไม่เคยคิดถึงหัวอกคนอื่นเลย เรากลายเป็นคนเห็น
 แก่ตัว คนที่เข้าใจเรื่องอนัตตานั้นเป็นคนที่ไม่มีความเห็น
 แก่ตัว ศาสนาพุทธมีความดีข้อหนึ่งตรงที่สอนให้คนไม่เห็น
 แก่ตัว ถ้าเราปฏิบัติตามจริงๆ เราเสียสละ เช่นถวายทานเพื่อ
 อะไร เพื่อกำจัดความเห็นแก่ตัวนี้เอง เห็นแก่ตัวแล้วมีปัญหา
 เราก็อายุ

ศาสนาคริสต์มีส่วนดีตรงที่ว่า สอนเรื่องความรัก รัก
 ใคร? รักพระเจ้า รักพระเจ้าได้อะไร? รักพระเจ้านั้นทำให้เรา
 รวมเป็นหนึ่งกับพระเจ้า คือลืมตัวเราเองเสีย ละลายตัวเข้าไป
 กับพระเจ้า แล้วทุกคนนั้นเป็นบุตรของพระเจ้า พระเจ้าโปรด
 ปราน รักทุกๆ คน ถ้าพระเจ้ารักใคร่เราก็ต้องรักคนนั้น เพราะ
 ฉะนั้น ความเห็นแก่ตัวมันหายไป เราชักทุกคน เราลืมตัวเรา
 เอง คนที่จะรักคนอื่น จะต้องเห็นแก่ตัวให้น้อยลง ความรัก
 จะต้องแจกจ่าย พระพุทธเจ้าเป็นผู้ที่มีความรักต่อสรรพสัตว์
 เพราะอะไร? มีกรุณาเพราะอะไร? ก็เพราะพระองค์ตัดการ
 ยึดมั่นในอัตตา เข้าใจคนอื่น มองเห็นปัญหาคนอื่นเหมือนกับ
 ปัญหาพระองค์ จึงออกไปโปรดสัตว์ด้วยมีพระมหากรุณาธิคุณ
 คนที่จะรักคนอื่น จะต้องเห็นแก่ตัวน้อยลง คนที่เห็นแก่

ตัวมากนั้นคิดถึงแค่เรื่องของตนเองจนเข้ากับใครไม่ได้ เขารักใครไม่ได้ เขารักคนอื่นเพียงจะเอาเขามาเป็นทาสของตน เพื่อเอามาเป็นข้าช่วงใช้ในแผนการณ์ของเขา ความหลงตัวเอง ภาษาอังกฤษเรียกว่า นาร์ซิสซิสม์ คำนี้มาจากเทพนิยายกรีก

เทพบุตรกรีกคนหนึ่งชื่อ นาร์ซิสซัส มีรูปร่างงาม แต่ค่อนข้างจะหยิ่งยะโส หลงในรูปโฉมของตัวเอง ทำให้เทพบุตรต่างๆ หมั่นไล่ไปตามๆ กัน มีเทพธิดาคนหนึ่งมาหลงรัก นาร์ซิสซัส เทพธิดานั้นชื่อ เอคโค (Echo) เอคโคเฝ้าหลงรัก แต่เนื่องจากตัวเองเป็นไปไม่สามารถที่จะบรรยายความรู้สึกนึกคิดที่ฉ่ำหวานออกมาได้ ผลก็คือความรักไม่ได้รับสนองตอบ เพราะนาร์ซิสซัสนั้นรักแต่ตัวเอง จนกระทั่งเอคโคนั้นตรอมใจตาย สลายกลายเป็นเสียงที่ก้องสะท้อน เวลาคนพูดในหุบเขา เสียงเอคโคจะสะท้อนกลับมา บาบที่นาร์ซิสซัสทำนี้ผลเป็นอย่างไร? เทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่บันดาลให้นาร์ซิสซัสไปดื่มน้ำที่น้ำพุ พอดื่มที่น้ำพุ ก็เห็นเงาตัวเองที่สวยงาม พอเห็นแล้วเกิดหลงรักตัวเอง วันหนึ่งๆ ก็ดูแต่เงาตัวเอง ในที่สุดก็ตรอมใจตาย ไปเกิดเป็นดอกไม้ชนิดหนึ่ง ที่ฝรั่งเขาเรียกว่า ดอกนาร์ซิสซัส

เรื่องนี้สอนว่า คนที่หลงตัวเองและสมบัติของตัวเอง อย่างนี้เข้ากับใครไม่ได้ อยู่ในโลกก็อยู่ในโลกของตัวเอง ไม่

เปิดโลกออกมา ยึดอัดตามากเกินไป เพราะฉะนั้น คนเรา ต้องทำใจกว้าง เรากำจัดความเห็นแก่ตัว ทำให้เรามีความ กรุณาความเข้าใจคนอื่น มีเมตตาความรัก

การเข้าใจเรื่องอนัตตายังมีข้อดีอย่างหนึ่งคือว่า ทำให้ เรายอมรับความมีอยู่ของคนอื่นว่า เขาเป็นคนเท่าๆ เรา ความ คิดเห็นของเขาก็น่าที่จะเคารพ ในโลกประชาธิปไตยนั้น คน เราจะต้องยอมรับความคิดเห็นของกันและกัน เพราะฉะนั้น ลดทิฐิมานะ บางคนทิฐิมานะมาก ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็น ของใคร ฉะนั้นนั้นถูก คนอื่นผิดหมด คนอย่างนี้มีมาแต่ใน สมัยพุทธกาล

มีพราหมณ์คนหนึ่งเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า บ่นว่าคนนั้น ไม่ดีคนนี้ไม่ดีไม่น่าพอใจ ในที่สุดพูดออกมาว่า “ข้าแต่พระองค์ ผู้เจริญ ทศนะของคนอื่นนั้น ข้าพระองค์ไม่ชอบใจไปหมด” พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า แม้แต่ทศนะของพราหมณ์ที่กล่าวนี้ก็ ควรไม่เป็นที่ชอบใจของพราหมณ์ด้วย คือทศนะที่ว่าไม่ชอบใจ ทศนะของคนอื่นต้องถูกลบไปด้วย ถ้าไม่ชอบทศนะจริงๆ แล้ว ทำไมจะมาชอบทศนะของตัวเอง ความเห็นแตกแยกกันได้ ยึดมั่นเกินไปก็เกิดปัญหา

เมื่อเราเข้าใจเรื่องต่างๆ แล้ว เราไม่ยึดมั่น เมื่อเข้าใจ เรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็ทำให้เราอยู่ในโลกอย่างไม่

ติดกับโลก เข้าใจชีวิตมากขึ้น เรียกว่าใช้ชีวิตอย่างผู้มีปัญญา ซึ่งเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด ชีวิตคือการแสดงละครใช้ไหม ตัวละครออกมาแสดงแล้วเข้าโรงไปเมื่อถึงเวลา ฉะนั้น ชีวิตก็เหมือนละคร เราจริงจังกับละครมากก็ไม่ได้ จริงจังในชีวิตมากก็ไม่ดีเหมือนกัน มีบทกลอนสอนไว้ว่า

“โลกนี่คือโรงละคร ปวงนิกรเราท่านเกิดมา ต่างร้ายรำ ทำท่าที ตามลีลาของบทละคร บางครั้งก็เศร้า บางคราวก็สุข บางครั้งก็ทุกข์ หัวอกสะท้อน มีร่างมिरัก มีจากมิจร พอบจบละครชีวิตก็ลา”

พอบจบละครเราลาเข้าโรง แต่จบละครชีวิตนั้นเราลาลงโลง เราเข้าใจอย่างนี้ จะใช้ชีวิตอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นเกินไป และข้อสำคัญ ก็คืออย่าคิดเป็น เพอร์เฟกชันนิสต์ perfectionist เป็นพวกที่ทำอะไรสมบูรณ์แบบที่สุด ฉันทิที่สุดคนเดียว นั้นยึดมั่นในตัวตนเกินไป ควรปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ คนที่ทำความดีแล้วแบกความดีไปข่มขู่ผู้อื่นนั้น ไม่มีความสุข ความดีเป็นพิษ คิดว่าฉันทิที่สุดนะ คือดีก็ดีไปเถิด อย่าเอาดีไปข่มคนอื่น คือฉลาดแล้วอย่าคิดว่าคนอื่นจะฉลาดเหมือนตัวอย่างนั้น อย่ายึดมั่น ทำดีแล้วอย่าถือดีอวดดี มิฉะนั้น ก็จะเป็นเหมือนกับเรื่องนิทานหลวงจีนหลงศิลป์

ในประเทศจีนมีหลวงจีนท่านหนึ่งเพิ่งบวชใหม่ เคร่ง

ในศิลปะมาก ทำตัวเหมือนกับสะเก็กใหม่ ปกติสะเก็กเมื่อไปอยู่
ตระกูลที่ขออกไป แรกๆ นี้ทำตัวเรียบร้อย ไม่ทำอะไรให้เป็นที่ขัด
หูขัดตา เตี้ยวแม่ผ้าพ้อผ้าจะอับเบหิไล่ออกมา เพราะฉะนั้น
สะเก็กใหม่นี้ทำตัวเรียบร้อย พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า พระภิกษุ
นั้นควรทำตัวเหมือนสะเก็กใหม่ตลอดเวลา ระมัดระวังตัว
สำรวจอยู่ในศิลปะอะไรอย่างนี้ หลวงจีนทำตัวเรียบร้อย อยู่ใน
ศิลปะในธรรม สวดมนต์ ลงทำวัตรทั้งเช้าทั้งเย็น ทำให้บำเพ็ญ
ธรรมะสาธยายมนต์คล่อง รักษาศิลปะได้ไม่ขาดตกบกพร่อง
ทำมา ๒๐ ปี

วันหนึ่งก็ไปนั่งสมาธิอยู่ในพุ่มไม้ ปรากฏว่า ข้างพุ่มไม้
นั้นมีคนต้อนหมูไปฝูงหนึ่ง จะเอาไปมา ต้อนเฉียดพุ่มไม้มา
คนที่ต้อนก็ไม่ได้ดูอะไร เห็นผ่านพุ่มไม้ก็โล่งๆ หมูตัวสุดท้าย
มันฉลาด มันเห็นพุ่มไม้มันหลบแว็บเข้าไป แล้วก็ทะลุออก
ทางหนึ่ง หนีไปเลย คนต้อนก็ไล่ไปโรงฆ่าสัตว์ อ้าว หมูหาย
ไปหนึ่งตัว เลยย้อนกลับมาดูว่ามันน่าจะหายไปตรงไหนบ้าง
มาเห็นพุ่มไม้ ก็ตรงนี้แหละ หายในพุ่มไม้นี้ เขาเข้าไปในพุ่มไม้
ปรากฏว่าหลวงจีนนั่งสมาธิอยู่ ก็ปลุกหลวงจีนขึ้นมา ถามว่า
เห็นหมูผ่านมาทางนี้บ้างไหม

หลวงจีนก็ไม่ว่ารู้ว่านั่งสมาธิทำไทน คงจะลืมตาบ้าง
ปรากฏว่าเห็นหมูผ่านมา จะตอบยังงี้ดี รู้ว่าเขาต้อนหมูไปมา

ถ้าบอกว่าเห็นก็จะเสียธรรมะ คือ เมตตา กรุณา ไม่ส่งสารหมูให้เขาเอาไปฆ่าได้ต่อหน้าต่อตา ถ้าบอกว่าไม่เห็นก็เสียศีล ผิดข้อมุสา โทกเขา จะเลือกเอาอย่างไรดี ระหว่างศีลกับธรรม

หลวงจีนคิดว่า ศีลกับธรรม อะไรมันรักษายากกว่ากัน ศีลรักษายากกว่า ๒๐ ปีแล้วศีลยังไม่เคยขาด จะมาขาดข้อมุสาเอาวันนี้มันยังงืออยู่ เพราะฉะนั้น เอาศีลไว้ดีกว่า ยอมเสียธรรมะ

หลวงจีนก็เลยต้องบอกว่า เห็นหมูวิ่งอยู่ทางนี้ คนไล่หมูก็กตามไปไล่จับหมูเอาไปฆ่า เรื่องมันไม่จบแค่นั้น วิญญาณหมูไปฟ้องเจียมล่ออ่องหรือยมบาลว่า หลวงจีนนี้เป็นพระเป็นเจ้ายังงือไม่รู้ บอกให้ฆ่าเราได้ ไม่มีธรรมะ

ยมบาลนี่ก็ตื่นะ เห็นว่าเป็นเรื่องเป็นราว ก็พยายามไกลเกลี่ย นิมนต์หลวงจีนมาไกลเกลี่ยว่าเรื่องราวเป็นอย่างไร คือพยายามที่จะยอมความก่อนขึ้นศาลว่างั้นเถอะ ถ้ามจริงหรือเปล่า หลวงจีนบอกจริง ถ้าจริงจะทำอย่างไรดี ให้แก้ปัญหา

หมูก็กบอกเอาอย่างนี้ ขอแบ่งบุญของหลวงจีนสัก ๑๐ เปอร์เซนต์

หลวงจีนบอกอ้าวไม่ยอม เรื่องอะไรทำมาแทบตายจะมาชும்มือเปิบ

ยมบาลก็บอกว่า ถ้าอย่างนั้นหลวงจีนต้องไปเกิดเป็น
หมูนะชาติต่อไปจะถึงได้ขึ้นสวรรค์

เป็นหมูก็เป็นหมู ไม่ยอมเสียเปรียบ หลวงจีนชะอย่าง
คิดเล็กคิดน้อยไปเสียหมด หลวงจีนตายไปเกิดเป็นหมู แต่
เป็นหมูศักดิ์นาระลึกชาติได้ เพราะทำบุญไว้มาก เทียบชมหาน
หาอาหารไป รู้ว่าชาติก่อนตัวเองเคยเป็นหลวงจีน แต่ว่าเกิด
อุบัติเหตุ อะไรมันก็ไม่แน่ พลาดไปนิดเดียว ต้องมาเกิดเป็นหมู
เปื้อนหน้ายอียดราคาญอยู่ซึ่งอัตภาพแห่งหมูนั้น ชีวิตนี้ไม่ดี
แล้ว รีบตายไปอยู่บนสวรรค์ดีกว่า ถ้าเป็นคนก็ออกบวช แต่
เป็นหมูไม่รู้จะไปไหน ตายดีกว่า ขึ้นไปยอดเขา คลานดื่บดื่บๆ
ขึ้นไปถึงยอดเขาเห็นหน้าผากก็ลงเลย โดดดิ่งลงมา ตกพริก
ตายสมใจ

แต่ว่าเจ้ากรรมตกไปบนรังไก่ หับลูกไก่อีก ๑๒ ตัวตาย
ไปพร้อมกันด้วย แห่กันไปพร้อมหน้า วิญญาณลูกไก่ ๑๒
วิญญาณเจ็บบ้างเจ็บบ้างไปหมด ยมบาลก็จำได้กับบันทึกเอา
ไว้ มีพาสปอร์ตอยู่กดคอมพิวเตอร์ก็รู้แล้ว คราวก่อนเข้า
มาที่หนึ่งเป็นหลวงจีน คราวนี้มาเป็นหมูแล้ว ก็เลยสำทับว่า
เห็นไหมหลวงจีน เรื่องมันลูกกลมไปใหญ่แล้ว เพราะไม่ยอม
เสียบุญ ๑๐ เปอร์เซนต์ ยึดมั่นในบุญเกินไป ไม่ยอมแบ่งให้เขา
ก็เลยมีปัญหา เพราะฉะนั้นทำยังไงเล่าครั้งนี้

ลูกไก่ลูกเจี๊ยบบอกขอบุญ ๕๐ เปอร์เซ็นต์ หลวงจีนไม่ยอมอีก ตายแล้วไปเกิดเป็นลูกเจี๊ยบ ๑๒ ตัว เทียวไล่กินแมลงอะไรต่ออะไรสารพัดสารพัน เจอไหนก็กินนั่น ระวังชาติไม่ได้แล้วนี่ พอตายไปแมลงต่างๆ ก็แห่กันไปเฝ้าเจี๊ยมล่ออ้ออง เจี๊ยมล่ออ้อองก็บอกว่า หลวงจีนนี้มันสุดวิสัยที่จะแก้แล้วนะ ครึ่งนี้ครึ่งสุดท้ายแล้วนะ ทำยังไงดี แมลงก็บอกขอบุญ ๕๐ เปอร์เซ็นต์

หลวงจีนก็ไม่ยอมอีก หวงศีล หลวงจีนไม่ยอมให้ ๕๐ ก็ไม่ยอม ในที่สุดต้องไปเกิดเป็นแมลงอยู่ในป่า ร้องระงมประสานเสียงกันอาศัยบารมีที่เคยเป็นหลวงจีน สวดมนต์ภาวนามาตลอด ทำให้มีการเสพคุณเป็นนิสัย มาเกิดเป็นแมลงก็ร้องเป็นเสียงสวดมนต์ ปรัชญาปารมิตาสูต

ช่วงนั้นหลวงจีนโพธิธรรมเดินผ่านมา ท่านเป็นพระอริยสงฆ์ได้ยินเสียงสวดมนต์ในป่าก็เงี้ยวหูฟัง ปรากฏว่าเป็นเสียงแมลง ก็เข้าฌานหยั่งรู้ว่าในอดีตชาติแมลงนี้เคยเป็นลูกเจี๊ยบ เป็นหมู เป็นหลวงจีนมาก่อน ก็เลยเทศนาเอาจิตต่อจิตคุยกัน ให้เห็นว่าอดีตเคยเป็นยังไง เคยเข้าใจผิดเพราะยึดมั่นถือมั่น ทำดีแล้วยึดมั่นในดี ถือดีไม่ปล่อยวาง แบกความดีไปทำให้คนอื่นเขารำคาญตา เพราะฉะนั้น ปล่อยวางเสียบ้าง แมลงก็เข้าใจ จากประสบการณ์ที่เป็นมากัดับจิตตาย

ไปเกิดในสวรรค์

ฉะนั้นทำดีแล้วก็ทำของเราไปเถอะ อย่ามีอึดตา ทำความดีเพื่ออะไร? เพื่อลดกิเลส ยิ่งไปเพิ่มทิฐิมานะขึ้นไป มันตรงกันข้ามกับความดีที่เราทำ เช่นเราเข้าวัดตลอดเวลา คนโน้นไม่เข้าก็ไปว่าเขา อย่างนี้ไม่ถูก ทำดีก็ทำดีไป อย่าให้คนอื่นเขาบาปเพราะว่าต้องมาด่าเราเลย

ฉะนั้น การเข้าใจกฎของอนิจจัง-ไม่เที่ยง ทุกขัง-เป็นทุกข์ และ อนัตตา-ความไม่มีตัวตนนั้น ถ้าเรานำไปใช้ปรับปรุงในชีวิตประจำวันแล้วจะทำให้เราอยู่ในชีวิตอย่างมีปัญญา เข้าใจกฎของชีวิต เขาเรียกว่าสร้างเกราะคุ้มกันให้แก่ชีวิต ทำให้เราอยู่ในโลกได้อย่างมีความสุขมากขึ้น กฎของไตรลักษณ์ เป็นเรื่องที่เราต้องเข้าใจ เรามองชีวิตไม่ใช่เรามองอย่างรวมๆ ต้องมองแบบแยกพิจารณา คือโดยอนุพยัญชนะบ้าง จะทำให้เราอยู่ในโลกนี้ดีขึ้นมีความสุขขึ้น อยู่ในโลกโดยไม่ติดกับโลก ชีวิตของเราจะเป็นชีวิตที่ประเสริฐอย่างที่ท่านกล่าวไว้ว่า

“ปญญาซีวี ชีวิตมาหุ เสฏฐัง บัณทิตกกล่าววว่า ชีวิตของคนที่อยู่ด้วยปัญญานั้น เป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด”

๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐๐

อยู่อย่างไรให้เป็นสุข

๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕ ๕

ก่อนที่เราจะตอบคำถามว่า อยู่อย่างไรให้เป็นสุข เราควรทำความเข้าใจกันก่อนว่า ชีวิตที่มีความสุขเป็นไปได้ในพระพุทธศาสนาหรือไม่ การแสวงหาความสุขให้กับชีวิตจะมีขัดกับบาลีที่ว่า “ชาติปิ ทุกขา ชราปิ ทุกขา เกิดเป็นทุกข์ แก่เป็นทุกข์” ละหรือ หลายคนพอได้ฟังทศนะในพระพุทธศาสนาที่ว่าเกิดแก่เจ็บตายเป็นทุกข์ ก็มักสรุปว่าพระพุทธศาสนาสอนแต่เรื่องความทุกข์อย่างเดียว ไม่มีการพูดถึงความสุข ข้อสรุปนี้ถูกต้องมากน้อยเพียงไร

ฝรั่งชาวตะวันตกหลายคนมักเข้าใจผิดว่า พระพุทธศาสนาเป็นพุทธระคนนิยม (Pessimism) เพราะสอนให้คนมองโลกในแง่ร้าย ความเข้าใจผิดเกิดขึ้นในช่วงที่ยังไม่มีการแปลพระไตรปิฎกเป็นภาษาอังกฤษและจัดพิมพ์เผยแพร่อย่างสมัย

* ปาฐกถาธรรมแสดง ณ วัดธัมมมาราม นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่

นี้ นักปรัชญาตะวันตกบางท่านอ่านวรรณคดีพระพุทธศาสนาเพียงบางส่วนแล้วก็ด่วนสรุปว่าพระพุทธศาสนาสอนให้คนมองโลกในแง่ร้าย ดังกรณีของนักปรัชญาชาวเยอรมันชื่อ โซเปนเฮาเออร์

โซเปนเฮาเออร์กล่าวว่า ทัศนคติของเขาไม่ต่างจากคำสอนของพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เพราะเขาเห็นว่าชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์และความเปื้อนหนาย ที่ว่าชีวิตเป็นทุกข์เพราะต้องเผชิญความยากลำบากในการแสวงหาไขว่คว้าเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ปรารถนา และที่ว่าชีวิตน่าเปื้อนหนายก็เพราะว่าเมื่อได้สิ่งที่ปรารถนามาแล้ว ความซ้ำซากจำเจกับสภาพของสิ่งนั้นให้หมดคุณค่าและน่าเปื้อนหนาย โซเปนเฮาเออร์กล่าวว่า “ดังนั้นชีวิตมนุษย์จึงเปรียบได้กับลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งไปมาระหว่างความทุกข์กับความเปื้อนหนาย”

นับว่าโซเปนเฮาเออร์สอนแบบมองโลกในแง่ร้ายจริงๆ โลกมีแต่ความทุกข์และความเปื้อนหนาย ส่วนความสุขและความรื่นรมย์ไม่มีอยู่ในโลกเลย

สังนิม

พระพุทธศาสนาเสนอคำสอนแตกต่างจากทัศนคติของโซเปนเฮาเออร์ตรงที่ว่า แม้พระพุทธศาสนาจะยอมรับว่า

โลกนี้มีส่วนที่เป็นความทุกข์และน่าเบื่อหน่ายก็จริง แต่กระนั้น
โลกนี้ก็ยังมีส่วนที่เป็นความสุขและน่าอภิรมย์ ชีวิตมนุษย์
เปรียบเหมือนลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งไปมาระหว่างอัสดงสภาวะ คือ
ส่วนดีอันเป็นรสอร่อยที่ชวนติดใจ และ อาทินวะ คือส่วนเสีย
อันเป็นรสขมที่ชวนเบื่อหน่าย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ถ้าอัสดงสภาวะ (ส่วนดี) จักมิได้มีในโลกแล้วไซ้ สัตว์ทั้งหลายก็
ไม่พึงติดใจในโลก แต่เพราะอัสดงสภาวะในโลกมีอยู่
ฉะนั้นสัตว์ทั้งหลายจึงติดใจในโลก ถ้าอาทินวะ (ส่วนเสีย) จัก
มิได้มีในโลกแล้วไซ้ สัตว์ทั้งหลายก็ไม่พึงเบื่อหน่ายในโลก
แต่เพราะอาทินวะในโลกมีอยู่ ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายจึงเบื่อ
หน่ายในโลก”

นั่นหมายความว่า สิ่งต่างๆ ในโลกมีทั้งด้านดีและด้าน
เสีย คือมีทั้งคุณและโทษ พระพุทธศาสนาสอนให้คนมองทั้ง
สองด้าน ชาวพุทธที่แท้จึงไม่มองแต่ด้านดีอย่างเดียว และก็
ไม่มองด้านเสียอย่างเดียว ชาวพุทธต้องมองโลกตามความเป็น
จริง (Realism) คือมองเห็นทั้งด้านดีและด้านเสียของโลก
และในที่สุดต้องสลัดตัวเองไปให้พ้นจากด้านดีและด้านเสีย
จนบรรลุถึงโลกุตระคือเป็นคนพ้นโลก ภาวะที่สลัดไปให้พ้น
ท่านเรียกว่านิสสรณะ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ถ้านิสสรณะ (การสลัดหลุดพ้น) จักไม่มีในโลกไซ้

สัตว์ทั้งหลายก็ไม่ทิ้งสลัดออกจากโลก แต่เพราะนิสสรณะในโลกมีอยู่ ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายจึงสลัดออกจากโลกได้"

ลำดับแห่งการหลุดพ้นปรากฏชัดเจนในเรื่องอริยสัจ ๔ โดยที่อริยสัจข้อที่ ๑ เป็นเรื่องของทุกข์ คือส่วนเสียดของโลก ถูกนำมาเน้นย้ำ แต่เป็นดังที่กล่าวมาแล้วนั่นคืออัสสาทะหรือส่วนดีก็มีอยู่ด้วย อริยสัจข้อที่ ๒ เป็นเรื่องสมุทัยคือสาเหตุของทุกข์ อริยสัจข้อที่ ๓ เป็นเรื่องนิโรธคือความดับทุกข์ ข้อนี้ได้แก่นิสสรณะหรือการสลัดหลุดพ้นจากด้านดีและด้านเสียดของโลกนั่นเอง ส่วนอริยสัจข้อที่ ๔ เป็นเรื่องมรรคคือหนทางปฏิบัติเพื่อนำตนไปสู่ความหลุดพ้น

โซเปนเฮาเออร์สนใจเฉพาะอริยสัจข้อที่ ๑ ซึ่งเป็นเรื่องทุกข์ เขาจึงไม่รับรู้ว่พระพุทธศาสนาก็สอนเรื่องอัสสาทะคือความดีของโลกไว้ด้วย และยังมียุทธสัจข้อที่ ๓ ซึ่งว่าด้วยภาวะสลัดหลุดพ้นจากด้านดีและด้านร้ายของโลก โซเปนเฮาเออร์เห็นว่า ชีวิตมนุษย์เป็นลูกตุ้มนาฬิกาที่แกว่งไปมาระหว่างความทุกข์และความเปื้อน่ายจนไม่มีทางที่จะสลัดหลุดพ้นไปจากวงจรนี้

อ่านเรื่องต่อไปนี้แล้วเราจะเข้าใจจุดยืนของพระพุทธศาสนามากขึ้น เรื่องมีอยู่ว่า

เด็กคนหนึ่งถูกแม่ใช้ไปซื้อน้ำมันที่ตลาด เขาถือขวด

เปล่าพร้อมกับเงินค่าน้ำมันจำนวน ๑๐ บาทไปที่ร้านในตลาด เมื่อเด็กจ่ายเงินแล้ว เจ้าของร้านได้กรอกน้ำมันให้จนเต็มขวด เด็กถือขวดน้ำมันนั้นเดินทางกลับบ้าน ระหว่างทางเด็กได้โยนขวดน้ำมันเล่น ขวดพลาสติกตกลงบนพื้นดิน น้ำมันหกออกไปครึ่งขวด เด็กรีบคว้าขวดซึ่งมีน้ำมันเหลือครึ่งหนึ่งนั้นวิ่งร้องไห้ไปหาแม่ เขาสารภาพผิดกับแม่ว่า “ลูกไม่ดีเองที่ทำน้ำมันหกไปครึ่งขวด”

สัปดาห์ต่อมา แม่ใช้ให้ลูกคนที่สองไปซื้อน้ำมันโดยส่งขวดเปล่าและเงินจำนวนเท่าเดิมให้ลูกไปตลาด ปรากฏว่าเด็กคนนี้ซื้อน้ำมันได้เต็มขวดระหว่างทางเด็กคนนี้ได้โยนขวดน้ำมันเล่น ขวดพลาสติกตกลงบนพื้นดิน น้ำมันหกไปครึ่งขวดเหมือนกัน เด็กควาน้ำมันที่เหลืออยู่ครึ่งหนึ่งนั้นวิ่งกลับไปหาแม่ เขาหัวเราะว่าเรื่องบอกกับแม่ว่า

“ลูกทำขวดน้ำมันตกลงไป แต่ด้วยความไวของลูกทำให้คว้าขวดขึ้นมาได้ทัน จึงเหลือน้ำมันอยู่ครึ่งขวด ถ้าลูกช้ากว่านี้ น้ำมันคงหกหมดขวดแน่ๆ”

เด็กคนแรกร้องไห้เพราะเขามองน้ำมันที่ขาดหายไปครึ่งขวด เด็กคนที่สองหัวเราะเพราะเขามองน้ำมันที่เหลืออยู่ครึ่งขวด เด็กคนแรกเปรียบเหมือนคนที่มองโลกในแง่ร้าย ส่วนคนที่สองเปรียบเหมือนคนมองโลกในแง่ดี และยังมีเด็ก

คนที่สาม...

ลำดับต่อมา แม่ใช้ให้ลูกคนที่สามไปซื้อน้ำมันในตลาด เหตุการณ์เป็นไปในทำนองเดียวกัน คือเด็กคนนี้ทำขวดน้ำมันตกลงกับพื้นดิน น้ำมันหกออกไปครึ่งขวด เขาคิดว่าขวดที่มีน้ำมันเหลืออยู่ครึ่งหนึ่งนั้นวิ่งกลับบ้าน เขาหัวเราะรำเริงเมื่อบอกกับแม่ว่า

“ลูกทำน้ำมันหกไปครึ่งขวด แต่น้ำมันเหลืออยู่ครึ่งขวดไม่เป็นอะไรนะแม่ พอดีลูกไปรับจ้างทำงานที่ตลาดไว้ เมื่อได้เงินค่าจ้างแล้ว ลูกจะเอาเงินไปซื้อน้ำมันอีกครั้งขวดทดแทนน้ำมันที่หกไป”

เด็กคนที่สามมองน้ำมันทั้งในส่วนของที่ขาดหายไปและส่วนที่เหลืออยู่ ยิ่งไปกว่านั้น เขายังเสนอวิธีแก้ปัญหาด้วยการทำงานรับจ้างหาเงินมาซื้อน้ำมันในส่วนของที่ขาดหายไป เด็กคนที่สามนี้เปรียบเหมือนคนที่มีโลกทัศน์แบบชาวพุทธที่มองโลกตามความเป็นจริงและแสวงหานิสสรณะคือทางออกจากปัญหาด้วย

รวมความว่าพระพุทธศาสนาเป็นสังขนิยมที่มองโลกตามความเป็นจริง คือมีทั้งสุขและทุกข์ ดังปรากฏในโลกธรรม ๘ ประการที่ว่า มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ เราอยู่ในโลกจึงประสบทั้งสุขและทุกข์ ดังภาษิต

อุทานธรรมที่ว่า

สุขและทุกข์	มีอยู่	คู่กับโลก
จะย้ายโยก	แห่งหน	ตำบลไหน
จะสุขบ้าง	ทุกข์บ้าง	ช่างเป็นไร
จะทำใจ	ให้เศร้า	ไม่เข้าการ

สุขทุกข์ใครทำให้

ชีวิตมีทั้งสุขและทุกข์ แต่สุขและทุกข์มาจากไหน ใครทำให้ บางคนตอบว่าพระเจ้าบันดาล เป็นพรหมลิขิตเทวลิขิต กำหนดชีวิตของเราไว้ แต่เมื่อมีคนมาทูลถามพระพุทธเจ้าตรัสว่า “สุขและทุกข์นั้นเกิดจากเหตุปัจจัย อาศัยผัสสะคนจึงทุกข์ อาศัยผัสสะคนจึงสุข” นี่เป็นคำตอบที่สำคัญมาก

จุดเชื่อมระหว่างจิตของท่านกับโลกภายนอกอยู่ที่สัมผัสหรือผัสสะ ผัสสะเกิดขึ้นเมื่อตาของท่านกระทบกับรูป เห็นภาพ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส หรือใจท่านคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เมื่อท่านมองเห็นสิ่งต่างๆ ถ้าท่านมองเห็นสิ่งที่ดีท่านก็มีความสุข ถ้าท่านมองเห็นสิ่งที่ไม่ดี รับรู้สิ่งที่ไม่ดี ท่านก็มีความทุกข์ เพราะฉะนั้นผัสสะนี้คือจุดที่เราจะใช้ชีวิตอยู่อย่างไร เราจะให้ตาของเราเปิดรับภาพทำให้เรามีความสุขกระนั้นหรือ เราจะคิดแต่เรื่องที่ทำให้เรามี

ความทุกข์เท่านั้นละหรือ

ใครเป็นคนกำหนดว่าท่านจะต้องสุขหรือทุกข์ ชีวิตของบางท่านเหมือนลูกบิงปอง คนอื่นอยากให้ท่านทุกข์เขาก็ตีท่านตกไปทางนี้ที่ทางนั้นที ด่าบ้างแก้งบ้าง ทำสงครามประสาทบ้าง แล้วท่านก็เป็นจึงหริดที่เขาปั่นหัว ทุกข์ไปเรื่อยแล้วแต่ผัสสะคือสิ่งที่มากระทบที่เขาจัดสรรให้ เขาทำให้ท่านทุกข์โดยที่ท่านไม่มีสิทธิ์กำหนดว่า ถ้าเขาเสนอผัสสะมาเราจะรับไหม เราจะคิดกลุ่มไหม คำพูดเหล่านี้ของเขาเราจะตีความอย่างไร เราจะมองให้มันดีขึ้นหรือเลวลงอย่างไร

สรุปโดยทั่วๆ ไปแล้วคนเรานั้นเป็นลูกบิงปองถูกตีไปตีมา สุขบ้างทุกข์บ้างโดยที่เราไม่มีสิทธิ์เลือก เป็นความสุขที่ไม่มีสิทธิ์ ชีวิตเราขึ้นอยู่กับความกรุณาของสถานการณ์ แล้วแต่ว่าเรื่องราวต่างๆ นั้นจะเป็นใจหรือไม่ ถ้าหากว่าสถานการณ์นั้นเราโชคดีไปอยู่ในสถานการณ์ที่ดี คนแวดล้อมดี เราก็มีความสุข แต่ถ้าบังเอิญไปพบเจอสิ่งที่ไม่ดีหรือคนไม่ดีเราก็ทุกข์ ผัสสะนี้แหละที่เป็นจุดแยกระหว่างสุขและทุกข์ในโลก สิ่งต่างๆ ที่นำมาเสนอให้เรา เช่น ภาพที่เราได้เห็นหรือเสียงที่เราได้ยิน ทำให้เราสุขและทุกข์ก็จริง คนบางคนสุขและทุกข์แบบพึ่งพาอาศัยขึ้นอยู่กับปัจจัยสิ่งแวดล้อมมากำหนดให้เขาสุขและทุกข์ ส่วนบางคนนั้นสุขและทุกข์แบบเป็นไทในตัวเอง

เขามีอิสระเสรีที่จะเลือกสุขและทุกข์

สุขแบบแรกเราเรียกว่า **สามิสสุข** สุขแบบไม่เป็นตัวของตัวเอง สุขเพราะอาศัยความเอื้ออำนวยของธรรมชาติ ถ้าธรรมชาติเอื้ออำนวยเวลาจัดงานสำคัญต่างๆ สำเร็จลงด้วยดี ก็มีความสุข แต่ถ้าเกิดธรรมชาติไม่เอื้ออำนวยฝนตกลงมา หรือหิมะลงมาผู้จัดก็เกิดความทุกข์ คนหลายคนมีนัดกับคนอื่นแล้วกังวลว่าวันนี้จะพบเขาไหม ถ้าเจอกันก็มีความสุข ถ้าไม่พบก็เกิดทุกข์ วันนี้พระเจ้าเทศน์หรือเปล่าก็ไม่รู้ ขึ้นปีใหม่ ถ้าไม่มีเทศน์ หรือมีเทศน์แต่พระเจ้าเทศน์ไม่ได้เรื่องคนฟังก็ไม่คุ้ม สุขทุกข์มันอยู่ที่เงื่อนไข กลับกลายเป็นว่าเราจะสุขหรือทุกข์อยู่ที่คนนั้นคนนี้กำหนด เช่นวันนี้คนที่บ้านเป็นอย่างไร เมื่อคืนนี้เรากลับบ้านดึก ถ้าคนทางบ้านทำดาซิงใส่ท่าจะมีปัญหาแน่ ถ้ากลับบ้านดึกแล้วพบว่าคนทางบ้านหลับกันหมดแล้วก็สบายใจ นี่แหละคือสุขแบบอิงอาศัย ถ้าหากว่าท่านมีแต่สุขแบบอิงอาศัยเท่านั้น ท่านก็จะสุขหรือทุกข์แบบจิ้งหรีดที่ถูกบั่นหัว

สมบูรณนิยม

คนที่อยู่อย่างไม่เป็นสุขนั้นมีสองกลุ่ม กลุ่มแรกเป็นคนที่ไม่มองส่วนดีแต่มองโลกในแง่ร้าย พอมองโลกในแง่ร้ายก็จะกลายเป็นคนที่รับแต่ความทุกข์ คิดแต่เรื่องร้ายๆ ไม่คิดเรื่องดี

อีกกลุ่มหนึ่งนั้นรับหมดทั้งดีและร้าย ชีวิตมีลักษณะขึ้นๆ ลงๆ สุขบ้างทุกข์บ้าง แต่ส่วนมากจะทุกข์มากกว่าสุข เพราะเขาเป็นพวกสมบูรณนิยม (Perfectionist) ผู้ตั้งเป้าหมายไว้สูง เมื่อได้ต่ำกว่าเป้าหมายเขาไม่มีความสุข เรื่องต่อไปนี้เป็นตัวอย่างที่ดี

ท่านทราบไหมว่าสุริยคราสเต็มดวงในอเมริกาจะเกิดขึ้นครั้งต่อไปเมื่อไร สุริยคราสจะเกิดขึ้นเต็มดวงในปี ค.ศ. ๒๐๑๗ เราจะเห็นได้ในอเมริกาเหนือ เคยมีสุริยคราสที่เกิดขึ้นเมื่อ ๓-๔ ปีที่แล้วและเห็นได้เต็มดวงที่ฮาวาย เหมือนสมัยรัชกาลที่ ๔ ที่เห็นเต็มดวงที่หัวากอ คนอเมริกันหลายคนนั้นอยากจะเห็นสุริยคราสอย่างที่เขาเรียกว่า "Once in a life-time ครั้งหนึ่งในชีวิต" จึงมีคนนับพันไปดูสุริยคราสที่ฮาวาย พวกเขายอมเสียค่าเครื่องบินไปที่นั่นจนโรงแรมเต็มไปหมด เพราะจะเห็นสุริยคราสได้ที่นั่นทีเดียว ผู้คนมากมายจึงไปที่นั่นเพราะอยากดูสุริยคราสเต็มดวง

เข้าวันนั้นคนไปชุมนุมกันเป็นพันๆ คน แต่พอคนเริ่มจะได้ดูก็เกิดเสียงปนทิมพ่าขึ้นมาเพราะเมฆลอยมาจากไหนไม่รู้ บังพระอาทิตย์ที่จะถูกสุริยคราส พอเมฆลอยมามากผู้คนชักอารมณ์ไม่ดีเพราะว่าเสียค่าเครื่องบินมาตั้งมากมายแล้วมาเจอเมฆบังสุริยคราส และแล้วเมฆก็พัดบังจนมองไม่เห็นดวง

อาทิตย์ อีกไม่นานนักเมมก็ค่อยๆ ลอยผ่านไปซึ่งเป็นช่วงที่เห็นพระอาทิตย์แหว่งไปเกินครึ่ง คนที่มาดูปรบมือกันใหญ่ด้วยความตั้งใจต่างยิ้มหากัน พอจะถึงเวลาสุริยคราสจะเต็มดวงนั้น ซึ่งช่วงที่พระจันทร์บังพระอาทิตย์เต็มดวงมืดสนิทจะใช้เวลาไม่ถึงนาที พอถึงช่วงสำคัญที่สุดเมมก็กลับลอยมาบังพระอาทิตย์มืดไปเลย แต่ละคนต่างหัวเสียไปตามๆ กัน สบตาสาบานกันใหญ่ ไม่มีอะไรให้ดูเลย มีแต่เมม ผู้คนวิ่งกันพล่านไปหมด ณ ที่นั้นมีจอทีวีใหญ่ๆ ที่ทางโรงแรมจัดเอาไว้ซึ่งมีการถ่ายทอดสดสุริยคราสไปทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา ประชาชนได้ดูสุริยคราสเหมือนกันหมด พวกที่เดินทางมาดูที่ฮาวายต้องวิ่งไปนั่งหน้าจอทีวีที่เขาตั้งเอาไว้และดูสุริยคราสทางทีวีเหมือนคนที่อยู่ทางบ้าน นั่งดูไปก็บ่นไปว่าเราเสียเงินเสียทองตั้งหลายพันเหรียญแต่กลับได้มาดูสุริยคราสทางทีวี

เมื่อเกิดสุริยคราสเต็มดวงพวกเขาได้ถ่ายรูปลสุริยคราสจากจอทีวี คนที่เดินทางมาไกลเพราะหวังจะได้ดูสุริยคราสจึงรู้สึกไม่คุ้มกับการเดินทาง พวกเขาเป็นทุกข์ไม่สบายใจ แต่ละคนมองไปบนท้องฟ้าซึ่งเมมยังบังอยู่เหมือนเดิม ไม่นานนักพวกเขาก็ทยอยกลับเข้าห้องพักในโรงแรมไปเกือบหมด เหลือคนที่ชายหาดอยู่ ๒-๓ คน อีก ๕ นาทีต่อมาเมมก็จางหายไป ตอนนั้นสุริยคราสถึงแม้จะไม่เต็มดวงแต่ก็เกือบเต็มดวง แต่

ตอนนั้นไม่มีใครดูแล้ว พวกเขาจะดูสุริยคราสตอนเต็มดวงเท่านั้น เมื่อคนไปกันหมดเลยไม่มีใครดู แต่มีผู้หญิงคนหนึ่งนั่งดูอยู่ด้วยรำพึงรำพันว่า “โอ...งามจริง ๆ ถึงจะไม่เต็มดวงก็งาม เป็นสิริมงคลจริง ๆ” เธอกำลังตั้งครรภ์จึงรำพึงรำพันว่า “ลูกเอ๋ย...เกิดมาขอให้มียานาจนาคบั้งดวงอาทิตย์ได้” คิดถึงลูกในครรภ์แค่นี้เธอก็มีความสุข อีกคนหนึ่งก็นั่งดูต่อไป เพราะมาประชุมที่ฮาวายเลยพลอยได้ดูกับเขาไปด้วย เขาก็มีความสุขเพราะไม่คาดหวังอะไรมา

มีอยู่สองคนนี่เท่านั้นที่นั่งดูแล้วก็มีความสุข ส่วนคนอื่นที่ตั้งใจมาดูนั้นก็กลับได้ความทุกข์เพราะผิดหวังไม่ได้ตั้งใจ ถามว่าตอนนั้นสุริยคราสยังอยู่หรือไม่ ตอบว่ายังอยู่ ความงดงามต่าง ๆ ก็ยังเหลืออยู่ แต่ใจของคนเหล่านั้นไม่พร้อมที่จะดูเสียแล้ว เหตุแห่งความสุขมีอยู่ แต่คนเหล่านั้นตั้งเงื่อนไขเอาไว้ว่า ต้องมีสุริยคราสเต็มดวงถึงจะสุข เหมือนเจ้าภาพที่คาดหวังว่า ถ้าจัดงานวัดคนต้องมาเต็มวัดถึงจะมีความสุข แล้วถ้าผลไม่เป็นอย่างนั้นแล้วเขาจะเป็นสุขได้อย่างไร หรือเจ้าภาพจัดงานที่บ้านแล้วคนมาร่วมงานน้อย เจ้าภาพจะเกิดความทุกข์ เขาไม่มองส่วนที่จะทำให้มีความสุขเหมือนกับบางคนที่เพิลิตเพลินในการชมสุริยคราสที่ไม่เต็มดวงต่อไป ที่เราเป็นอย่างนั้นเพราะเราจำกัดตัวเอง เรามักจะสร้างกฎเกณฑ์ด้วยความโลภ ความ

โกรธ ความหลง ใจของเราที่มีความโลภมากเกินไป ว่าต้องได้
คู่สุริยคราสเต็มดวง ต้องได้ทุกอย่างแล้วจึงจะทำให้มีความสุข

เพราะฉะนั้นโอกาสอื่นนอกจากนี้เราไม่รับ ใจของเรา
ไม่เปิดรับสิ่งที่ดี ๆ ทั้งหลาย ตรงนี้เองที่ทำให้เรตกเป็นทาส
ของสิ่งแวดล้อม ตกอยู่ใต้อำนาจของคำพูดของคน

คนบางคนต้องการเป็นมิสเตอร์คลีน เขากล่าวว่า นัก
การเมืองต้องสะอาด ต้องชนะการเลือกตั้งด้วยพลังสุจริต ถ้า
พรรคแพ้เพราะพลังสกปรกเขาจะไม่ขอเป็นรัฐมนตรี เขาคาด
หวังสูงมากไป

บางคนตั้งกฎตั้งเกณฑ์ว่าทุกคนต้องชอบเราทุกคนต้อง
ชมเรา อะไร ๆ ต้องดีไปหมด แต่นั่นคือการเป็นอยู่ไม่สอดคล้อง
กับสังขารของกฎอนิจจัง พระพุทธเจ้าตรัสว่า

นคติ โลกเอนินนทีโต

คนที่ไม่ถูกค่าไม่ถูกนิทานไม่มีในโลก

เมื่อเราอยู่อย่างมีเงื่อนไขอาศัยสิ่งอื่น แต่เราต้องการให้
สิ่งต่าง ๆ นั้นให้มันสมบูรณ์ มันจึงเป็นความทุกข์อยู่อย่างยึด
ติดอยู่กับภิกขุอยู่กับอุปาทานต่าง ๆ ที่เราได้พูดกันมา เพราะ
ฉะนั้นสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ดีแต่เราไม่ได้เปิดใจให้รับนั่นเองจึงทำ
ให้เรตกเป็นทาสสถานการณ์

เราจะสุขจะทุกข์ก็เพราะเงื่อนไขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่มันไม่

สมบูรณ์ ความจริงเขาก็อุตส่าห์ทำดีตั้งเยอะ อาตมานึกถึง
เรื่องหนึ่ง

มีท่านผู้หนึ่งเล็กสูบบุหรี่ได้ เขาติดบุหรี่มาเกือบอายุ ๖๐
ปี ถามว่าทำไมถึงเลิกได้ บอกว่าเพราะลูกสาว ลูกสาวรับ
ปริญญา ผู้เป็นพ่อรู้สึกดีใจมากจึงไปงานที่ลูกสาวรับปริญญา
แล้วลูกสาวก็พูดในตอนที่กำลังถ่ายภาพพร้อมกันว่า

“พ่อ...คุณพ่อขอลูกให้ทำอะไรลูกก็ทำหมดแล้ว ให้
เรียนจนจบปริญญาลูกก็ทำแล้ว ได้รับพระราชทานปริญญา
บัตรเรียบร้อยแล้ว เมื่อคุณพ่อขอให้ลูกเรียนลูกก็เรียนจนจบ
ให้ลูกประพฤติดีลูกก็ทำตามหลายอย่างแล้ว ลูกทำเพื่อคุณพ่อ
มาตลอด ตอนนี้ลูกจบปริญญาแล้ว ลูกจะขอคุณพ่อสักอย่าง
หนึ่งได้ไหม เมื่อลูกได้ทำให้คุณพ่อมามากตลอดระยะเวลา ๑๐
กว่าปีมานี้ลูกไม่เคยขอคุณพ่อแต่ครั้งนี้ลูกจะขอคุณพ่อได้ไหม?”
พ่อตอบว่า “ได้ซิลูก”

ลูกจึงพูดขึ้นว่า “ลูกขอให้คุณพ่อเลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพ
ของคุณพ่อเองได้ไหม?” พ่อนิ่งอึ้ง แต่ก็ตกลงรับคำ หลังจากนั้น
นั้นจะสูบบุหรี่ที่ไรก็นึกถึงลูกสาวรู้สึกอายลูกจึงทำให้เลิกบุหรี่ได้

ความสุขกับความสำเร็จ

คนเรามีส่วนดีบางอย่างในชีวิตเมื่อนึกถึงขึ้นมาทำให้

เกิดกำลังใจจนเปลี่ยนแปลงเราได้เหมือนกัน สิ่งที่ดีนั้นมี
มากมายในคนข้างเคียงในธรรมชาติแวดล้อม แต่เรามักจะไม่
มีจิตใจที่จะดู เพราะเราไปมองจุดที่ว่าต้องอย่างนี้จึงจะมีความสุข
เรายึดติดด้วยอุปาทานว่า ถ้าไม่ได้อย่างนั้นแล้วจะไม่
อนุญาตให้ตัวเองมีความสุข ท่านเคยสังเกตไหมว่า เหตุใดคน
ที่ร่ำรวยมั่งคั่ง จึงมีความสุข เพราะเขาบอกว่าต้องอย่างนี้จึง
จะยอด จึงจะเป็นเลิศ (In search of excellence) บริษัทต้อง
ทำกำไรให้ได้เท่านั้นเท่านั้น ไม่เช่นนั้นจะพักไม่ได้ ไม่มีความสุข

เขาได้เอาเรื่องของความสำเร็จไปผูกไว้กับความสุข
พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ยมปิจณฺ์ น ลภติ ตมปิ ทุกฺขํ

ปรารภนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นมันเป็นทุกข์

เพราะเราอยากจะได้อยากจะทำสำเร็จ พอไม่สำเร็จสม
ปรารถนา เราก็ทุกข์ แต่ความสุขไม่ได้อยู่กับความสำเร็จไป
ทุกเรื่อง เราสามารถที่จะชื่นชมความงามของธรรมชาติ เรา
สามารถที่จะฟังดนตรี เราสามารถที่จะอ่านบทกวี เราสามารถ
ที่จะฟังพระธรรมเทศนา เราสามารถที่จะทำสิ่งอื่นๆ ที่ทำให้
ชีวิตมีความสุข แต่เราจะไปผูกพันว่าปีนี้ต้องได้อย่างนี้ ต้อง
ได้เท่านั้น ถ้าถูกเราไม่เป็นแบบนี้ ครอบครัวยไม่เป็นแบบนี้
ชีวิตฉันจะไม่เหลืออะไรอีกแล้ว สุขไม่ได้แล้ว มีอุปาทาน ยึด

ติดกับเรื่องบางเรื่อง เราจึงไม่เป็นอิสระไม่สุขที่เสรี จะสุขทั้งทีต้องมีเงื่อนไขว่าต้องได้สิ่งนั้นต้องได้สิ่งนี้ ต้องสมบูรณ์ต้องเพียบพร้อม เราสร้างเงื่อนไขมากมายที่ทำให้ตัวเองทุกข์ แต่สร้างเงื่อนไขหรือประเด็นเพียงเล็กน้อยที่ทำให้เรามีความสุข แต่เป็นไปไม่ได้ที่จะสำเร็จทุกอย่าง เพราะชีวิตเป็นอนิจจังเปลี่ยนแปลง เมื่อท่านไปตั้งเงื่อนไขว่าต้องได้ทั้งหมดถึงจะมีความสุข ท่านจะทุกข์รำไป เช่นว่าบอกคนอยากได้เพื่อนแท้ ตั้งเงื่อนไขว่า เพื่อนแท้จะต้องคุยกับเราอย่างสม่ำเสมอ จะต้องช่วยเหลือเราเวลาเรามีปัญหา จะต้องไม่ตำราเราจะต้องยิ้มให้เรา ถ้าตั้งเงื่อนไขไว้อย่างนี้ เขาจะมีเพื่อนแท้สักกี่คน แล้วเขาก็บ่นว่าเพื่อนกินทาง่าย เพื่อนตายหายาก

เพื่อนกินสิ้นทรัพย์แล้ว แทนงหนี

ทาง่ายหลายหมีนม มากได้

เพื่อนตายถ่ายแทน ชิวา-อาตม์

หายากฝากมิใช่ ยากแท้จักหา

เรามักคิดว่าเพื่อนแท้ นั้นจะต้องตายแทนเราได้ แล้วเราเคยคิดว่าตัวเองตายแทนใครได้หรือเปล่า เราตั้งเงื่อนไขไว้สูงเหลือเกิน ในที่สุดก็ไม่มีเพื่อนเลย เรามีอุปาทานยึดติดในสิ่งที่ขัดกับความเป็นจริงที่สิ่งต่างๆ ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงเสมอ เราได้แต่นี้ทำไม่พอใจ ทำไมจะต้องคิดว่าชีวิตนี้ไม่รวย

สักที แล้วได้เท่าไรคุณถึงจะรวย ต้องมีเงินเป็นล้านต้องเท่านั้น
ต้องเท่านั้น แล้วเมื่อไรจึงจะมีเป็นล้าน ในที่สุดคนจึงไม่รู้จัก
พอใจอึดใจกับสิ่งที่ตัวเองได้

สวรรค์อยู่ที่ผัสสะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราจะหาสวรรค์หรือนรกได้ไม่ใช่
เฉพาะในชาติหน้าเท่านั้น แม้ในโลกนี้ก็มิ สวรรค์เมื่อคุณได้
ผัสสะคือภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าปรารถนาน่าพอใจ
นรกก็คือเมื่อคุณได้ประสพกับภาพ เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ไม่
น่าปรารถนาน่าพอใจ

วันหนึ่งๆ เราก็อัปสวรรค์หรือลงนรกตลอดเวลา นั่นขึ้น
อยู่กับว่าเราจะเลือกรับรู้เรื่องอะไร มองเรื่องอะไร คิดเรื่อง
อะไร ร้ายหรือดี เราได้อัสสาทะส่วนดีหรืออาทินวะส่วนเสีย
ทำนุขึ้นสวรรค์หรือลงนรกแต่ละวันสลับกันไป คนทั่วไปจะ
เป็นอย่างนั้นและส่วนใหญ่เราจะลงนรก เพราะเราไปตั้งเงื่อนไข
ยึดติดตั้งกรอบไว้ สำหรับความสุขของเรานั้นมีทางได้อยู่
เพียงน้อยนิด เพราะฉะนั้นตรงนี้แหละทำอะไรถึงจะเป็น
ไทแก่ตัวเอง เลือกที่จะหาภาพ เสียง สัมผัส สิ่งที่ดีงามให้กับ
ใจของเรา เลือกที่จะปล่อยวางให้มีอิสระมากขึ้น ไม่สร้าง
เงื่อนไขมากดทับชีวิตของเราจนไม่มองเห็นความดีความงาม

คุณค่าอะไรเลย เหมือนกับเราไปซื้อผ้ามา หากมีตำหนิอยู่นิดเดียว เราก็ไม่ยอมสวมใส่ โยนทิ้งไปเลย ทำไมเราไม่ดูส่วนที่ดีอื่นๆ ซึ่งพอจะทำให้มีความสุขได้ สมัยที่เรียนหนังสือ ลิลิตพระลอ มีตอนหนึ่งที่พระลอเดินทางไปหาพระเพื่อนพระแพงเยี่ยงสามีภรรยา มีนายรินนายโรยติดตามไปด้วย ในระหว่างทางก็ต้องพักแรมนอนกลางดินกินกลางทราย น้ำก็ไม่จะมีจะอาบ เห็นน้ำลึซุ่นๆ ก็ไม่ยอมอาบ

ในที่สุดนายรินนายโรยได้เตือนว่า

พระเอยอาบน้ำซุ่น เอาเย็น
ปลาผอกหมกยามเหม็น อยากเคี้ยว

ถึงจะซุ่นอย่างไร แต่ถ้าร้อนก็เอามาอาบให้เย็นได้ อย่าไปรังเกียจว่าน้ำซุ่น ปลาผอกคือปลาร้า ถึงจะเหม็น แต่ถ้าหิวก็รับประทานได้ เพราะฉะนั้นตรงนี้มองในส่วนที่พอจะเป็นประโยชน์อย่างที่ว่า

สองคนยลตามช่อง คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม
อีกคนตาแหลมคม เห็นดวงดาวอยู่พรายพราย

เราเลือกเอาส่วนที่ดีมาใช้มาปรับให้เป็นประโยชน์ใน ความมืดมิดก็มีแสงสว่างอยู่ ในส่วนที่ไม่ดีนั้นเราหาส่วนที่ดี เอามาทำให้เรามีความหวัง พระพุทธเจ้าเองนั้นอยู่กลางดินกิน กลางทรายแบบสามีภรรยา มีคนไปทูลถามพระองค์ว่า “พระองค์

เคยเป็นเจ้าของชายในพระราชวังแล้วมาอยู่อย่างนี้ไม่ทุกข์แยะหรือ”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า “ต้องอยู่ในวังเท่านั้นหรือจึงจะมีความสุข ท่านรู้จักพระเจ้าพิมพิสารและรู้จักเรือดภาคต ถ้ามองว่าตอนนี้ลองเทียบกันระหว่างเรากับพระเจ้าพิมพิสาร ท่านเข้าใจว่าใครมีความสุขมากกว่ากัน”

คนๆ นั้นก็กราบทูลว่า “พระองค์มีความสุขมากกว่าพระเจ้าพิมพิสาร”

ถามว่า ทำไมพระเจ้าพิมพิสารจึงไม่มีความสุขสมบูรณ์ ทั้งๆ ที่ทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมพร้อม ประการที่หนึ่งก็คือ ความคาดหวังว่าทุกสิ่งทุกอย่างต้องสมบูรณ์ ต้องทำงานอย่างนี้ให้เสร็จแล้วจะมีความสุข ต่อให้มีอาหารรสเลิศก็กินไม่ลงทานไม่ลง ถ้างานไม่สำเร็จไปตามเป้าหมายตามโครงการที่ตั้งเอาไว้ แม้ที่นอนนิ่มแค้ไหนก็นอนไม่หลับ ดังภาษิตอังกฤษที่ว่าศิระษะที่สวมมงกุฏนั้นนอนไม่ค่อยหลับ เพราะมีความกังวลมาก กังวลเรื่องราวต่างๆ และก็ไม่ค่อยจะมีเหตุที่จะให้มีความสุข บางครั้งแม้ชาวบ้านธรรมดาก็ยังมีความสุขมากกว่า ถ้าสวรรค์คือผัสสะที่ติงามแล้วในรั้วในวังไม่ดีกว่าด้านนอกหรือ แต่ทำไมคนในรั้วในวังจึงไม่มีความสุขมากกว่าพระพุทธเจ้าที่อยู่กลางแจ้งหรือกว่าชาวบ้าน มีเรื่องเล่าว่า

เสื่อแห่งความสุข

มีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่ง พระองค์ทรงมีความทุกข์มากเหลือเกินเพราะบรรทมไม่หลับ ปรากฏว่ารักษาอย่างไรก็ไม่หาย ทมอมาก็หมอกัรักษาไม่หาย วันหนึ่งไปเจอคน ๆ หนึ่ง เขาบอกว่า มีเคล็ดลับอยู่อย่างหนึ่ง ถ้าพระองค์ก็อยากจะนอนหลับแล้วมีความสุข พระองค์จะต้องสวมเสื่อของคนที่มีความสุข รับรองว่าต้องนอนหลับได้สนิทแน่นอน

พระเจ้าแผ่นดินตรัสว่า “เห็นท่านนายกรัฐมนตรียังมีความสุขเหลือเกิน ลองขอยืมเสื่อใส่หน่อยซิ”

นายกรัฐมนตรีทูลตอบว่า “ข้าพระองค์ก็ปวดหัวจะแย่อยู่แล้วพระเจ้าข้า ไม่ทราบว่าจะเมื่อไหร่จะถูกอภิปรายไม่ไว้วางใจไว้รัฐบาลข้าพระองค์ออก” ในเมื่อมีความกังวลอยู่อย่างนี้ นายกรัฐมนตรีก็ไม่ได้มีความสุข แม้แต่รัฐมนตรีหรือเสนาบดีก็ไม่ยอมรับว่าตัวเองมีความสุข เจ้าหน้าที่ถามก็คน ๆ ว่าขอยืมเสื่อแห่งความสุขไปทูลถวายพระเจ้าแผ่นดิน แต่ก็ไม่มีการยอม ในที่สุดก็หาไม่ได้ ทางเจ้าหน้าที่ในวังหวังจะเอาใจพระเจ้าแผ่นดินเลยตั้งหน่วยเฉพาะกิจล่าเสื่อแห่งความสุข ส่งกองสอดแนมไปนอกกำแพงเมือง

ขณะที่หัวหน้าหน่วยกำลังเดินอยู่ที่มุมกำแพงนั้น พลันได้ยินเสียงคนอีกมุมหนึ่งตะโกนลั่นว่า

“สุขจริงไฉน”

หัวหน้าหน่วยได้ยืนดั่งนั้นจึงบอกว่า “ได้การละ ทามา นานแล้วกว่าจะได้ยินคนที่บอกว่าสุขจริงไฉน” จึงบอกนาย ทหารให้รีบวิ่งไปจับตัวถอดเสื้อมาเลย โดยไม่ต้องขออนุญาต กลุ่มทหารก็วิ่งนำหน้าไป ตัวหัวหน้าหน่วยเองก็วิ่งตามหลัง ไป เพียงพักเดียวเท่านั้นกลุ่มทหารวิ่งสวนกลับมามือเปล่า

“อ้าว ไหนเสื้อล่ะ” หัวหน้ากรมทหารนายหนึ่ง

“ตามมันไม่ทันหรือยัง วิ่งแค่นี้ตามไม่ทันหรือ”

“ทันครับ” ทหารคนนั้นตอบ

“อ้าว...แล้วจับตัวเขาได้หรือเปล่า”

“จับตัวได้ครับ”

“อ้าว...แล้วทำไมไม่ถอดเสื้อมาล่ะ ในเมื่อเขามีความสุข” ทหารคนนั้นจึงตอบไปว่า “ขอโทษครับ แก่ไม่มีเสื้อจะ ใส่ล่ะครับ แก่เป็นขอทานครับ วันนี้เป็นวันขึ้นปีใหม่ แก่ขอได้ ไก่ย่างมาขาหนึ่ง กำลังแทะอย่างมีความสุขเหลือเกิน แก่จึง เปล่งอุทานว่า สุขจริงไฉน คนมีความสุขแต่ไม่มีเสื้อจะใส่ ผมจึงกลับมามือเปล่าครับ”

หัวหน้าหน่วยเฉพาจะกิจจึงไปกราบทูลพระเจ้าแผ่นดิน พระเจ้าแผ่นดินตรัสว่า “ความสุขนี้ไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องภายนอก ความสุขอยู่ที่ใจต่างหาก”

โลกมีอัสสาทะ โลกมีส่วนดีแน่นอน ถ้าคนไม่มีจิตใจที่จะผลิตเพลินขึ้นชมกับสิ่งดีเหล่านั้น เพราะใจของคนมีปัญหา วันไหนถ้าเราป่วยเป็นไข้ ต่อให้มีอาหารดีมีรสเลิศอย่างไรเราก็กทานไม่ได้

ภาพที่งาม เสียงที่ไพเราะ ก็ไม่ทำให้คนมีปัญหา รู้สึกเป็นสุข ความสุขอยู่ที่ใจของเรานั่นเอง เพราะฉะนั้นต่อให้มีสิ่งภายนอกไม่สมบูรณ์เหมือนอย่างขอทานคนนั้น แต่เขาก็มีความสุข เพราะเขารู้จักมอง รู้จักคาดหวัง จัดการกับผัสสะที่เขารับรู้ที่แสดงว่าสุขและทุกข์อยู่ที่ใจ

เมื่อผัสสะมากระทบใจ เราแปลงสัญญาณภาพที่เห็นให้สุขหรือทุกข์ก็ได้

สุขและทุกข์	อยู่ที่ใจ	มีใช้หรือ
ถ้าใจถือ	ก็เป็นทุกข์	ไม่สุขใส
ถ้าไม่ถือ	ก็ไม่ทุกข์	พบสุขใจ
เราอยากได้	ความสุข	หรือทุกข์กัน

คำว่า ถือ ก็คือคาดหวังว่าทุกอย่างต้องสมบูรณ์ ต้องเป็นอย่างนั้นต้องเป็นอย่างนี้จึงจะสุข ถ้าลดลงมาไม่สุข ทำไมเราไม่ลดลงมาบ้าง ที่พูดเรื่องขอทานนั้นไม่ได้หมายความว่าเราต้องเป็นขอทานถึงจะสุข เรามีมากกว่าขอทาน แต่ทำไมเราจึงไม่มีความสุข

ดิโอจินิสสอนเรื่องมักน้อยสันโดษว่า คนเราต้องอยู่อย่างมัธยัสถ์ ไม่มีสมบัติอะไรเลย วันหนึ่งเขาเดินไปเห็นเด็กกำลังเอามือวักน้ำ ดิโอจินิสยื่นมือเหมือนเพิ่งเคยเห็นเป็นครั้งแรก ดิโอจินิสก็ล้วงลงไป ในยามของตัวเอง เอาขันน้ำที่ตัวเองใส่ยามไว้นั้นปาทิ้งไป แล้วบอกว่าเด็กคนนี้ได้สอนวิธีอยู่อย่างมัธยัสถ์ให้กับนักปรัชญาที่ยิ่งใหญ่อย่างเราแล้ว เพราะเด็กตม่น้ำโดยไม่ต้องใช้ขัน เพราะฉะนั้นขันจึงไม่มีประโยชน์สำหรับเขา

เพื่อนนักปรัชญาเดินทางไปสอนอยู่ที่เกาะซีราคิวซ์ พลาโตก็เคยไปสอนแต่ไม่ประสบผลสำเร็จ นักปรัชญาคนนี้เป็นอาจารย์ได้เงินได้ทองมากมาย ก็มาบอกดิโอจินิสว่า “ถ้ารู้จักประจบทรราชแห่งซีราคิวซ์เสียบ้างท่านก็จะอยู่อย่างสะดวกสบายมากกว่านี้ จะร่ำรวยมากกว่านี้ จะอยู่อย่างมีความสุขมากกว่านี้”

ดิโอจินิสตอบว่า “เพื่อนเอ๋ย...ถ้าคุณรู้จักอยู่อย่างมัธยัสถ์แล้วก็มีความสุข คุณไม่ต้องไปประจบทรราชหรอก แต่เพราะคุณอยู่อย่างไม่มีความสุข คุณยังไม่เต็ม ยังพร่อง ยังต้องการ คุณจึงต้องวิ่งไปสวามิภักดิ์ทรราชเพื่อยศตำแหน่งอำนาจ แต่ถ้าคุณเป็นคนที่มีความสุขแล้ว อะไรที่ไม่ถูกต้อง ไม่ชอบธรรม คุณก็ไม่จำเป็นต้องไปสยบยอม” พระเจ้าอเล็กซานเดอร์มหาราชต่อให้มีอำนาจล้นฟ้าก็ทำให้ดิโอจินิสสยบยอมไม่ได้

วันหนึ่ง พระเจ้าอาเล็กซานเดอร์มหาราชทรงม้าผ่านมาที่กระท่อมของติโอจีนิส พระองค์ประทับอยู่บนหลังม้า ติโอจีนิสนั่งผิงแดดอยู่ พระเจ้าอาเล็กซานเดอร์ได้ชะเง้อพระพักตร์ไปถามว่า “ในจักรวรรดิของข้าพเจ้าทุกคนต้องอยู่ดีกินดี ข้าพเจ้าไม่อยากจะเห็นนักปรัชญาผู้มีชื่อเสียงของท่านต้องมาอยู่อย่างลำบากลำบากอย่างนี้ บอกเราเถิดว่าท่านต้องการอะไร ข้าพเจ้าเป็นจักรพรรดิ ยินดีจะแสวงหามาให้ท่าน”

ติโอจีนิสกราบทูลว่า “ขออย่างหนึ่งพระเจ้าค่ะ”

“อะไรล่ะ” พระเจ้าอาเล็กซานเดอร์ทรงถาม

“พระองค์โปรดขยับเลื่อนไปให้พ้น ๆ หน่อย เพราะพระองค์กำลังยืนบังแสงแดด แสงแดดกำลังอุ่นสบาย”

เหตุแห่งทุกข์

ในชีวิตของคนเรานั้นมีเงื่อนไขให้มีความสุขได้มากมาย แต่เราไม่ได้รับความสุข เพราะเหตุที่ใจของเรามีสิ่งที่ เป็นปัญหาอยู่ ๓ ประการโดยสรุป คือ

๑. เมื่อใจมีรูรั่ว ถึงจะถมเท่าไรก็ไม่เต็ม ไม่พอ ใส่อะไรเข้าไปก็หายหมดเพราะมันรั่ว ถึงที่รั่วใส่น้ำเข้าเท่าไรก็ออกหมด ไม่เต็มอ้อม คนที่มีสุขนั้นจะต้องมีปิตีอ้อมใจ มีปราโมทย์ บันเทิงเบิกบาน มีปัสสัทธิความผ่อนคลายไม่เครียด แล้วก็มี

ความสุขคือเบาสบาย

เพราะฉะนั้น คำว่าความสุขนั้นจะมีลักษณะ ๔ ประการ

๑. เป็นปราโมทย์บันเทิงรำเริงเบิกบาน

๒. ปิติอิ่มใจ พอใจ ภูมิใจ

๓. ปัสสัทธิ ผ่อนคลายไม่เครียด

๔. สุข คือเบาสบาย

คนทุกข์ เพราะไม่อิ่มใจไม่มีความพอใจ ใจนั้นมีรูรั่ว ใส่
อะไรลงไปมันก็ไม่อยู่ ใจรั่วคือมีความโลภนั่นเอง บางคนเมื่อ
มาอยู่ที่อเมริกาพอถึงหน้าหนาวหิมะลงมองไปทางไหนก็เห็น
ต้นไม้มีแต่ใบโกร่น อยากไปอยู่ฟลอริดา พอไปอยู่ที่นั่นก็ไป
เจอพายุเฮอริเคนอีก แล้วจะไปที่ไหนดี ไปที่ไหนๆ ก็ไปทั่ว
หมดแล้วแต่ก็ไม่มีความสุข เพราะความโลภนั่นเอง โลกคือ
รูรั่วของใจ ใส่เท่าไรก็ไม่เต็มไม่พอ

ลาตัวหนึ่ง มีความโลภไม่รู้สึกรู้สีกพอใจภูมิใจสุขใจกับสิ่งที่มี
พอถึงหน้าหนาวลามันก็เย็นเฉย ลานี้มันแปลกกอยู่อย่างหนึ่ง
มันเป็นสัตว์ที่เรียกกันว่า ลาโง่ ให้มันไปยืนที่ไหนมันก็ยืนอยู่
ตรงนั้น ให้ยืนอยู่เกาะกลางถนนก็จะยืนเฉยอยู่ตรงนั้น ไม่
ยอมไปทางซ้ายทางขวา ลากินแต่ฟาง ลากินก็ว่า เอ้อ..กินแต่
ฟาง เปื่อเหลือเกิน อยากจะให้ถึงฤดูร้อน มีหญ้าเขียวๆ ได้กิน
หญ้าอร่อยๆ พอถึงฤดูร้อน ปรากฏว่าหญ้าขึ้นมาจากงาม ลา

ได้กินหญ้าอ่อน แต่ว่าต้องทำงานหนัก ต้องลากเกวียนบรรทุกหญ้าบรรทุกปาง เจ้าลา ก็เริ่มเบื่ออีกแล้ว เมื่อไหร่มันจะถึงฤดูฝนนะ เมื่อถึงฤดูฝนคงสบายกว่านี้ จึงได้รอฤดูฝน ต่อไปอีกปรากฏว่าพอถึงฤดูฝน เจ้าของก็ต้องหาเสบียงสำหรับตนเอาไว้ฤดูหนาว งานจึงหนักไปกว่าเดิมอีก ลาบอกว่าเอ..เมื่อไรจะถึงฤดูหนาวเราจะไม่ต้องทำงานหนัก แต่พอถึงฤดูหนาวก็เบื่อเหมือนเดิมอีก มันเบื่อเพราะใจร่วไปอยู่เรื่อย ๆ อย่างนี้

๒. บางคนใจเร้าร้อนเหมือนกับไฟ ใส่อะไรลงไปก็ไหม้หมด ได้ยินเสียงดี ๆ คำพูดดี ๆ มันก็รำคาญหู เห็นภาพดี ๆ ไม่ถูกใจ หงุดหงิดไปหมด เพราะฉะนั้นอะไรที่ดึงดูดทั้งหลายที่เสนอมาใจก็เผาไหม้หมดเพราะโทษะเร้าร้อน

๓. บางคนใจมืดบอดเพราะโมหะหลงผิดเหมือนเวลาอยู่ในความมืด ต่อให้เอาภาพสวยงามมาตั้งให้ดู เรามองไม่เห็นหรอก ใจที่มืดบอดเรามองไม่เห็นสิ่งที่มีคุณค่าที่ดึงดูด บางทีมีอะไรที่ดีพิเศษนั้น คนรสนิยมไม่ถึงมองไม่เห็น ไม่เข้าใจ คนบางคนเขาซึ้งกับบทกวีที่ไพเราะ แต่เราไม่ซึ้ง เพราะไม่ถึงอรรถรส เรื่องดี ๆ งาม ๆ ที่คนพูดกันมา เราอาจตีความผิดแล้วทะเลาะกัน

โลก โกรธ หลง คือร่วในใจ ความเร้าร้อนในใจ ความมืดบอดในใจ เป็นเงื่อนไขที่ทำให้เราไม่ผลิตเพลินจนไม่ยอม

รับสิ่งที่ดีงามและมีความสุขนั้น เพราะฉะนั้นตรงนี้จึงตอบที่ว่า อยู่อย่างไรให้มีความสุข เราอยู่ด้วยการลดความโลภโกรธหลงลงไปบ้าง อุดรुरूว์ในใจ ดับความเร่าร้อนลง สร้างแสงสว่างขึ้นมาทางจิตใจ เราก็จะอยู่อย่างมีความสุข มีชีวิตที่น่าภิรมย์มากขึ้น

เมื่อสักครู่นี้พูดถึงว่า อุดรुरूว์อย่างไร พูดถึงพระลออพระลอบที่ไปเห็นน้ำขุ่น ๆ อาบได้ อาหารเลว ๆ ก็ทานได้ บางครั้งเราเดินทาง แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว ไม่ใช่ต้องขนของไปทุกอย่าง

หัตถคมาตรฐาน

เพราะฉะนั้นในส่วนนี้ เราลดมาตรฐานลงบ้าง เพราะชีวิตเป็นอนิจจัง เป็นขบวนการเปลี่ยนแปลง ถ้าเรารู้การปรับใจให้เข้ากับความเป็นจริงว่าเป็นอย่างไร คือลดมาตรฐาน เช่น บางคนตั้งใจว่าปีใหม่นี้ จะใช้เวลาทุกอย่างเป็นประโยชน์มากที่สุด

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

ชโย ไว มา อุปัจจคา

ขณะอย่าล่วงเลยไปเปล่า

บางคนอาจถือว่าเวลาเป็นเงินเป็นทอง ต้องทำงานให้หนักมากขึ้น พอเขาไม่สามารถทำอย่างนั้นก็เป็นที่ทุกข์ ไม่สบาย

ใจ เขาอาจลดมาตรฐานลงมาสักกนิด ถือตามพุทธภษิตที่ว่

อโม่ ทิวส์ กยิร อปเปน พุทเกน ว

วันแต่ละวันอย่าให้ล่วงเลยไปเปล่ประโยชน์

ควรจะให้ได้อะไรมาบ้างไม่มากก็น้อยก็ยังดี

ถือภษิตนี้่ง่ายกว่าข้อว่ไม่ให้เวลาล่วงไปเปล่ประโยชน์

วันนี้เรได้อะไรนิดๆ หน่อยๆ เรารู้จักพอใจ วันนี้ได้ฟังเทศน์

ได้ฟังนิทานไปเรื่องสองเรื่องก็พอแล้ว ยังมีประโยชน์บ้าง

ภษิตนี้่ง่ายกว่าข้อว่ไม่ให้เวลาล่วงไปเปล่ประโยชน์

ลูกขึ้นมามีมือเปล่ อย่างน้อยพวงเส้นหนึ่งติดมือขึ้นมาก็ยังดี

ชีวิตของคนเรควรลดเกณฑ์มาตรฐานลงมาในบางส่วน

ไม่ใช่กะเกณฑ์จะให้ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ทำใจให้เหมือนกับขอทาน

ที่มีความสุข เขาไม่คิดฝันว่า ต้องได้สวรรค์วิมานอะไรต่างๆ

ขาไก่ขาเตยวิกทำให้มีความสุขได้ ลดความโลกลงไปหน่อย

บางครั้งถ้าจะทำให้สำเร็จต้องเตรียมการมากอย่าง

นั้นอย่างนี้ แล้วเราก้ทุกซ้ก็เครียด อย่างพระไทยจะมาสอน

ฝรั่ง ท่านพูดภาษาอังกฤษได้หรือเปล่ ท่านจะไปเป็นพระ

ธรรมทูตต้องไปฝึกภาษาก่อน ไม่เช่นนั้นเป็นพระธรรมทูต

ไม่ได้ พระทุกซ้ เพราะพูดภาษาอังกฤษไม่ได้

แต่ขถถามหน่อยเถอะ พระธิเบตที่มออเมริกา เปิด

สำนักใหญ่ทั้งหลายแห่งนั้น ท่านพูดภาษาอังกฤษได้หรือเปล่

ท่านเหล่านี้มาอเมริกาตั้งสำนักใหญ่ๆ ที่ฮิดดิวาเซนใน
ปัจจุบัน เพราะว่าทั้งบ้านทั้งเมืองมา ลามะแกงๆ ทั้งนั้นหนีจาก
ธิเบตมา เมื่อท่านสอนฝรั่งได้ผลมาก จากนั้นก็ให้ฝรั่งเหล่านี้
นั้นช่วยเป็นล่ามเขียนหนังสือเป็นภาษาอังกฤษ เพราะฉะนั้น
หนังสือธรรมธิเบตที่เราอ่านกันก็ได้ฝรั่งเหล่านี้เขียน ตอน
อาตมาไปประชุมพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลกที่ลอสแอนเจลิส
ได้ไปเยี่ยมสำนักธิเบตที่นั่น ผู้หญิงอเมริกันเป็นเจ้าของสำนักจัด
สอนกัมมัฏฐานเลย อันนี้เข้ากับหลักพุทธศาสนาในอดีต พระ
พุทธศาสนาจะหยั่งรากลงมา ณ ที่ใดต้องให้คนถิ่นนั้นบวช
และเผยแผ่ธรรมได้ เช่นพระเจ้าอโศกมหาราชจัดส่งพระ
มหินทเถระไปลังกา ท่านทำให้คนลังกาบวชและสอนด้วย
ภาษาถิ่น พระสุเมโธเป็นฝรั่งที่ไปอยู่กับหลวงพ่อบุชชาแรกๆ
ต่อมาหลวงพ่อบุชชาส่งท่านสุเมโธไปเปิดวัดที่ประเทศอังกฤษ
และได้ฝรั่งเข้ามาบวชเป็นจำนวนมาก จึงถือว่าพระพุทธศาสนา
หยั่งรากลงที่ประเทศอังกฤษ

หลวงพ่อบุชชาพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ อาตมาไปที่วัดหนอง
ป่าพงเมื่อปีที่แล้ว หลวงพ่อบุชชามรณภาพแล้ว เขายังเก็บศพ
ท่านไว้ในโลงแก้ว อาตมาไปพักที่กุฏิหลวงพ่อบุชชาหลังเก่า
อาตมาลงจากกุฏินั่งอยู่ข้างล่างเห็นบรรยากาศดี ก็เลยนั่ง
กัมมัฏฐาน ขณะที่นั่งมีอะไรมาสะกิดที่จิวร ลืมตาดูจึงเห็นไก่

ฟ้ามาจิกจิวร มันคงนึกว่าจิวรเป็นตัวหนอนมันจิกใหญ่เลย พออาตมาหัลบตาอีกมันมาจิกเท้าอาตมา อาตมาก็เลยไล่ไก่ไป มันมองมาแล้วถอยไปสองก้าว พออาตมาหัลบตาลงไก่อีกมาจิกอีก อาตมาก็เลยลุกขึ้นไปนั่งกัมมัฏฐานบนตั่งสูง พอลมตาดขึ้นมาก็เห็นไก่อมาเฝ้าอาตมาอยู่ พออาตมาออกจากกัมมัฏฐานลุกขึ้นเดินไก่อทำเป็นไม่สนใจเดินไปไหนก็ไม่รู้ แสดงว่าไก่อฟ้าชอบพระนั่งกัมมัฏฐาน ไก่อัดนี้แปลกจริงๆ เวลาพระนั่งกัมมัฏฐานมันมาเฝ้า

สมัยก่อนวัดหนองป่าพง มีท่านสุเมโธเป็นพระฝรั่งท่านพูดภาษาไทยได้ เคยอยู่เมืองไทยที่วัดมหาธาตุมาก่อน หลวงพ่อชาที่สอนธรรมเป็นภาษาไทย เมื่อฝรั่งมาถิ่นใหญ่ ท่านสุเมโธเป็นล่าม ชาวบ้านแถวนั้นเห็นหลวงพ่อชาเทศน์สอนแต่ฝรั่ง ชาวบ้านก็ซึบแปลกใจว่า เมื่อก่อนเทศน์ให้เราฟังเดี๋ยวนี้หลวงพ่อชาหัวสูงเป็นระดับอินเตอร์แล้ว บางคนก็เลยแฉวหลวงพ่อชาในที่ประชุม

มีคนคนหนึ่งถาม “หลวงพ่อครับ หลวงพ่อสอนฝรั่งมั่งค่า หลวงพ่อพูดภาษาฝรั่งได้หรือเปล่า”

โอ..ถามหักหน้ากันเลย จะให้ตอบว่าหลวงพ่อพูดภาษาฝรั่งได้หรือเปล่า หลวงพ่อชาท่านไม่เอาเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มาทำให้เสียอารมณ์ ท่านตอบว่า

“โยมทำนาหรือเปล่า”

“ทำครับ”

“โยมใช้ควายไถนาหรือเปล่า”

“ใช้ครับ”

“เออ...โยมตอบที เวลาโยมฝึกควายไถนานะ โยมพูด
ภาษาควายหรือเปล่า”

หลวงพ่อบอกไม่ได้โกรธ ไม่ได้คิดอะไรต่างๆ ท่านก็มี
ความสุข ท่านไม่ได้หวังว่าต้องสมบูรณ์ทุกอย่าง ท่านไม่มีปม
ด้อยที่พูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ถ้ามองอย่างนี้เราก็กุมใจได้ว่า
วัดธัมมารามตั้งมากกว่า ๑๕-๑๖ ปี แต่เดิมวัดอยู่ตรงไหน เดี่ยว
นี้วัดมีศาลาเอนกประสงค์ปีใหม่ก็เพิ่มสิ่งใหม่ๆ สิ่งเหล่านี้เป็น
เรื่องที่น่าภูมิใจ ท่านเจ้าคุณพระเทพประสิทธิมนต์ ท่านมาบุก
เบิกมาสร้างไว้เรื่อย ๆ ถือว่าท่านมีอุปการะต่อวัดเป็นอย่างมาก

เรามองแบบเดียวกันนี้ ชีวิตของเรา ในการทำงานของ
เรา เราจะเห็นความก้าวหน้า ความก้าวหน้าไม่ได้วัดที่เงิน
เดือน วัดที่จิตใจของเรา ว่าเรามีส่วนช่วยเหลือสังคมเพียงไร
ชีวิตของเราจึงงามขึ้นมากน้อยเพียงไร

เราไม่จำเป็นต้องมีรายได้มาก แต่เราช่วยคนมากน้อย
แค่นั้น เสียสละเพิ่มขึ้นหรือเปล่าเรามีคุณธรรมมากไหม อันนี้
เป็นสิ่งที่เราจะมองว่าชีวิตเราก้าวหน้าอย่างไร เรามีบันทึกฐาน

ถูกต้องไหม เราจะพัฒนาชีวิตจะไปทำนองไหน เพื่ออะไร

อีกส่วนหนึ่ง เวลาที่เรารับรู้อะไรก็ตาม เราตีความได้หลากหลาย ปกติจะมีปัญหาด้วยกันทั้งนั้น บางคนมองแต่ความทุกข์หรือปัญหา ถ้าล้มเหลวมาครั้งหนึ่งก็มักจะคิดว่าเป็นคนล้มเหลวตลอดไป แต่คนบางคนเขามองความล้มเหลวเป็นอีกแบบหนึ่ง เขารู้จักหาประโยชน์จากความทุกข์ ความทุกข์มันสอนให้เขาฉลาดขึ้นแกร่งขึ้น ถ้าไม่มีความทุกข์ ถ้าไม่พบปัญหานี้ เขาอาจไม่สุขขนาดนี้อาจไม่แกร่งขนาดนี้ ไม่ใช่เราจะหนีความทุกข์ไปทุกอย่าง ถ้าความทุกข์ใดทำให้เราสุขมากขึ้นภายหลัง เรายอมเผชิญทุกข์นั้น ดังคำกลอนที่ว่า

อยากเป็นคนสุข ก็ต้องทุกข์ ลงทุนก่อน

อยากเป็นก้อน ที่ละน้อย ค่อยผสม

อยากเป็นพระ ก็ต้องละ กามารมณ์

อยากเป็นพรหม ก็ต้องเพียร เรียนทำสมาธิ

เมืองไทยเกิดเหตุการณ์พฤษภาทมิฬ ล้มตายกัน คนที่มองในแง่ร้ายเห็นแต่ความสูญเสีย มองในแง่ดีจะเห็นว่าประชาธิปไตยจะเข้ามาโดยง่าย

คุณอนันท์ บันยารชุน ผู้เป็นนายกรัฐมนตรีสองครั้ง บอกว่าชีวิตของท่านเหมือนบึงบอง แต่คงไม่เหมือนบางท่านที่เป็นบึงบองให้เขาตบไปตบมา เมื่อปี ๒๕๑๘ ท่านกลับจาก

อเมริกา ไปเป็นปลัดกระทรวงต่างประเทศหนุ่มที่สุด มีการเปิดสัมพันธภาพการทูตระหว่างไทยกับจีนสมัยหม่อมคึกฤทธิ์เป็นนายกรัฐมนตรี ปีต่อมาเกิดปฏิรูปการปกครองแผ่นดิน ทหารมองว่าท่านอานันท์ฝึกฝืนคอมมิวนิสต์ จึงตั้งกรรมการสอบสวนปรากฏว่าเป็นผู้บริสุทธิ์ เรียกว่าเคลียร์ตัวเองได้ แต่รู้สึกไม่ยุติธรรมที่ถูกตั้งข้อกล่าวหาอย่างนั้น ท่านลาออกจากราชการไปทำธุรกิจที่สหายเนียน ประสบความสำเร็จในภาคเอกชน

เมื่อเกิดร.ส.ช.ขึ้นมา ทหารอยากจะได้นายกรัฐมนตรีที่รู้การทูต จะได้สร้างภาพพจน์ของประเทศ และรู้เรื่องเศรษฐกิจอย่างดี เพื่อพัฒนาเศรษฐกิจ แล้วคุณสมบัติทั้ง ๒ อย่างจะอยู่ที่ใครเล่าในเมืองไทย ทหารก็ต้องเลือกท่านอานันท์มาเป็นนายกรัฐมนตรี ท่านอานันท์บอกว่า นี่แหละชีวิตเหมือนปิงปอง ปิงปองจมน้ำ ตราบเท่าที่มีมือกดลงไปเท่านั้น แต่มือที่กดยกขึ้นเมื่อใด ปิงปองก็ลอยขึ้นมาเมื่อนั้น ฉะนั้นความทุกข์บางทีก็มีประโยชน์ เพราะมันทำให้เราฉลาดขึ้นเข้มแข็งขึ้น เรามองโลกทั้ง ๒ ด้านตามความเป็นจริง คนบางคนมีความโกรธมาก เวลาทำอะไร ไม่สำเร็จก็เกิดความขัดข้องใจแล้วก็โกรธ เราควรจะมีดวงใจในแง่ดีมีโยนิโสมนสิการ คือมองแง่ดีของสิ่งต่างๆ เอาสิ่งที่ดีมาใช้ เราจะมีความสุขมากขึ้นถ้า

๑. ลดมาตรฐานลงไปบ้าง และ
๒. รู้จักมองในแง่ดี เพื่อลดความคับข้องใจ

มองแง่ดี

มีเรื่องเล่าว่า อับราฮัมลินคอล์น ตอนประกาศสงครามกับฝ่ายใต้ เกิดสงครามกลางเมือง ท่านอับราฮัมลินคอล์นก็ได้ปราศรัยในที่ประชุม ยกย่องหัวหน้าของฝ่ายใต้ว่า มีความเก่ง มีความสามารถ เสียอย่างเดียวหลงผิด ท่านลินคอล์นไปยกย่องเขา พอท่านปราศรัยจบเท่านั้นแหละ คุณยายคนหนึ่งลุกขึ้นประท้วงว่าทำไมท่านประธานาธิบดียกย่องศัตรู เพราะพวกนั้นมันเป็นพวกคนชั่วร้าย ถึงได้กล้าประกาศสงครามแยกประเทศอย่างนี้ ไปยกย่องศัตรูทำไม ท่านทำให้พวกเราเสียหน้าใจ ท่านควรจะทำลายศัตรู ไม่ใช่ยกย่องศัตรู

ท่านลินคอล์นบอก “คุณนายครับ...ก็การที่ผมยกย่องศัตรู ก็คือการเปลี่ยนศัตรูให้มาเป็นมิตร ความพยายามให้มาเป็นมิตรของผมนั้น มิใช่วิธีทำลายศัตรูที่ดีที่สุดหรอกหรือ”

การเปลี่ยนศัตรูให้มาเป็นมิตรของเรา นั่นคือการทำลายศัตรูที่ดีที่สุด และช่วยให้เราได้มิตรเพิ่มมาอีกหนึ่งคน มีภาษาจีนว่า “มีมิตรห้าร้อยคน ก็นับว่าน้อยเกินไป มีศัตรูหนึ่งคนก็นับว่ามากเกินไป” วิธีทำลายศัตรูที่ดีที่สุดก็คือได้เขามาเป็น

มิตร เมื่อเราจะทำให้เขามาเป็นมิตร ก็มองแง่ดีของเขาบ้าง ส่วนไม่ดีเราก็อย่าเอามาใส่ใจ คนบางคนนั้นหน้าตาไม่ดี แถมปากยังไม่ดีอีก แต่เขาใจดี เขาอุทิศตัวเพื่อส่วนรวมหรือทำงานดี มองหาแง่ดีของเขา เวลาที่เราจะไปหาหลวงพ่อดตามวัดป่า บางที่เราบุกป่าดงไพรไปหาของดีจากหลวงพ่อบางที่ท่านเคี้ยวหมากถ่มให้ เราก็อ้วของดี แล้วรับเก็บไว้ ท่านพ่นน้ำมนต์ปนน้ำหมากบนศีรษะเรา เราก็รับ ลูบศีรษะบอกว่าได้ของดี ถ้าคนธรรมดาพ่นน้ำหมากใส่เราคงโกรธมากเพราะเราไม่เห็นเป็นของดี

เราคบใครก็ควรมองแต่แง่ดีของเขา ไม่ต้องใส่ใจแง่ร้าย ดังที่ท่านอาจารย์พุทธทาสกล่าวว่

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

อีกประเด็นหนึ่งนอกจากมองแง่ดีแล้ว ก็คือเรื่องสร้าง

ความสุข ตามปกตินั้นเรามักจะรอรับความสุขจนลืมสร้าง
ความสุข

สร้างความสุข

สร้างความสุขคืออย่างไร บางท่านเห็นว่าชีวิตเราจะมี
ความสุข เมื่อมีเพื่อนหรือเมื่อเราได้รับของขวัญปีใหม่ แต่บาง
คนไม่ได้รับของขวัญและไม่มีใครโทรมาหาจึงไม่ได้รับความสุข
เริ่มปีใหม่ด้วยอาการเศร้าซึม ให้ท่านสังเกตคำว่า ส.ค.ส. ส่ง
ความสุข เขาให้เราถือโอกาสปีใหม่นี้ส่งความสุข ไม่ใช่ ร.ค.ส.
รอความสุข บางท่านสงสัยว่า ถ้าตนเองไม่มีข่าวสารกรอก
หม้อ แล้วจะส่งความสุขได้หรือ ความสุขไม่ได้ขึ้นอยู่กับ
ปัจจัยภายนอก ความสุขอยู่ที่ใจ ในขณะที่ท่านให้นั้นแหละ
ท่านกำลังมีความสุข ในขณะที่ท่านให้ของขวัญ แม้จะมีราคา
นิดหน่อย แก่คนที่ท่านรักหรือเคารพ การให้นั้นเป็นความสุข
อยู่ในตัว

เมื่อเข้านี้อาตมาเดินบิณฑบาตไปรอบๆ ห้องอเนก
ประสงค์ของวัดธัมมารามนี้ ทุกคนที่มาใส่บาตรต่างมีความสุข
สุขกับการที่ได้ใส่บาตร พวกเขาได้รับความสุขที่ได้ใส่บาตร
พระในวันขึ้นปีใหม่ ขณะใส่บาตรนั้นทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใส ทำ
ทางมีความสุข สุขคนเดียวยังไม่พอ เรายังมา Happy New

Year กันอีก แบ่งกันทานแล้วมีความสุข การให้ไม่ได้มีขีดจำกัด
 ทานให้สิ่งของเล็กๆ น้อยๆ แก่คนอื่น เขามีความสุขเมื่อได้รับ
 ทานก็มีความสุขเมื่อได้ให้ ทานพูดจาไพเราะอ่อนหวานกับเขา
 หรือแสดงความรักในใจออกไปท่านก็มีความสุขอยู่ในการ
 กระทำนั้นเหมือนคนที่เล่นดนตรีด้วยการเป่าขลุ่ย ในขณะที่
 เป่าขลุ่ยนั้น เขาซาบซึ้ง มีความสุขกับเพลงนั้น โดยไม่ต้องสน
 ใจว่ามีใครฟังหรือไม่ เขาก็ยังมีความสุขกับการเป่าขลุ่ย

ความสุขแบบนี้เรียกนิรมิตสุข หรือสุขแบบเป็นไท คือ
 ความสุขที่เกิดจากการสร้างหรือการกระทำ สุขแบบ active
 ไม่ใช่ความสุขจากการรอรับแบบ passive ซึ่งเป็นสามิสสุข
 หรือสุขแบบเป็นทาส คนส่วนใหญ่เราจะมีแต่รอรับความสุข
 รอว่าเมื่อไรใครจะมาพูดดี ๆ กับเรา หรือให้ของขวัญแก่เรา
 มารักเรา หรือมาเคารพเรา แต่พุทธศาสนาสอนว่า

สุขโข ปุญฺญมกฺโขจฺจโย

การสั่งสมบุญเป็นความสุข

ในขณะที่ท่านทำความดี ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม คนที่
 ปลื้มใจสุขใจคือผู้ทำและสร้างความสุขดีกว่าการรอรับความสุข
 ตรงที่ท่านทำได้ตลอดเวลา ท่านทำดีเมื่อไรมีความสุขเมื่อนั้น
 คนบางคนใส่บาตรแล้วมีความสุขทุกวัน สวดมนต์แล้วมีความสุข
 สุขทุกวัน นั่งสมาธิแล้วมีความสุขทุกวัน เล่นดนตรีมีความสุข ทุก

วัน เขียนจดหมายไปหาเพื่อนก็มีความสุขที่ได้เขียน

การสร้างสิ่งดีๆ ให้กับโลก เรียกว่าทำบุญ ในขณะที่เรา
ทำบุญ เราก็ได้ความสุขจากการกระทำนั้นๆ พระวัดธัมมมาราม
ท่านทำหนังสือวารสารของวัด ท่านมีความสุขจากการที่ท่าน
ทำงาน แต่ญาติโยมอย่าไปบีบบังคับท่านมาก เดี่ยวท่านจะ
ไม่มีความสุขในการกระทำนั้น

เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกการปฏิบัติธรรมว่า กัมมัฏฐาน
“ที่ตั้งแห่งการงาน” ความสุขที่เกิดจากกัมมัฏฐานนั้น ก็คือ
การกระทำนั่นเอง ท่านเป็นคนลงมือทำความดี หรือให้
ในสิ่งที่ดีงาม ท่านก็จะได้รับสิ่งที่ดีงามตอบและมีความสุข ดัง
พุทธพจน์ที่ว่า

บุชโก ลภเต บุช

ผู้บูชาเขาย่อมได้รับการบูชาตอบ

วนทโก ปฎิวนุหน

ผู้ไหว้เขาก็ได้รับการไหว้ตอบ

แต่บางครั้งเราเห็นคนหยิ่งยโส ไม่ทักเรา เราก็ไม่ทักเขา
ไม่สวัสดีปีใหม่กับเรา เราก็ไม่สวัสดีก่อน ต่างคนต่างหยิ่ง ทุกข์
ทั้งคู่เลย ทำไมไม่คิดว่าเขาจะไม่ทักก็ข้าง แต่เราทักก่อน และ
มีความสุข เพราะเราได้ให้สิ่งที่ดี ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

มนาบทายี ลภเต มนาบิ

ให้สิ่งที่น่าพอใจๆ แก่คนอื่น เรากก็ได้สิ่งดีๆ ตอบ

นั่นคือเราให้คำหยาบ เขาก็ให้คำหยาบตอบ เราให้ดอกไม้ เรากก็ได้รับดอกไม้ตอบ ให้ก้อนอิฐ ก็ได้รับก้อนอิฐตอบ ถ้าท่านปาลูกปิงปองเข้าฝาแรงอย่างไร ลูกปิงปองก็สะท้อนกลับมาหาท่านแรงอย่างนั้น

เพราะฉะนั้นปีใหม่นี้เราควรตั้งใจว่า เราเป็นฝ่ายให้ เราเป็นฝ่ายกระทำ เราเป็นฝ่ายเริ่ม เราเป็นคนควบคุมสถานการณ์ เราเป็นคนเลือกว่าเมื่อไรเราจะสุข ถ้าอยากจะมีความสุขเราก็ไม่ต้องคิดว่า ไม่เห็นเขาโทรมาหาเราสักที เราเป็นทุกข์เหลือเกิน ต่อไปนี้เราโทรไปหาเขาก่อนก็ได้ เราเป็นผู้กระทำ ความสุขอยู่ในกำมือของเรา

เพราะฉะนั้นจึงไม่แปลกที่คนทำบุญแล้วมีความสุข เขาทำเมื่อใดก็มีความสุขเมื่อนั้น บางคนไม่เข้าใจว่า ทำไมทำบุญแล้วมีความสุขตรงไหน ความสุขอยู่ที่ท่านทำความดีแต่ครั้งนั้นเอง เช่นบริจาคทรัพย์สร้างศาลาบ้าง สร้างสิ่งที่เป็นประโยชน์บ้าง แต่ครั้งที่ท่านสร้างนั้นท่านมีความสุขใจภูมิใจนั้นแหละคือความสุข ความสงบความผ่อนคลายนี้คือการหาความสุขจากการกระทำ บางคนไม่รู้จักหาความสุขจากการกระทำ ใช้ชีวิตอยู่ไปอย่างเฉื่อยเฉื่อย เขาต่างจากคนบางคนที่หาความสุขจากงานที่ดูพึ้นๆ แทนที่ท่านอยู่ว่างแล้วเป็นโรค

ประสาธ ท่านควรทำงานมาทำ ในขณะที่ท่านทำงานท่านก็มีสมาธิ การทำสมาธิก็คือการปฏิบัติธรรม ท่านพุทธทาสจึงกล่าวว่า **การทำงานคือการปฏิบัติธรรม**

การทำงานคือการปฏิบัติธรรม

ที่ประเทศญี่ปุ่นมีอุโมงค์รอดภูเขาแห่งหนึ่งยาวประมาณเกือบ ๑ ก.ม. คือ ๒,๒๕๐ ฟุต กว้าง ๓๐ ฟุต สูง ๒๐ ฟุต อยู่ที่เมืองบุงเซ็น อุโมงค์สร้างโดยพระรูปหนึ่งชื่อ ซินก่าย ท่านใช้เวลา ๓๐ กว่าปี สร้างอุโมงค์คนเดียว ชีวิตวัยหนุ่มของท่านมีปัญหา ท่านเป็นหนุ่มบ้านนอก มาหางานทำในเมืองจนได้เป็นคนรับใช้นายทหาร และอยู่ไปอยู่มาเป็นทีโพรดปรานของคุณนาย และเกิดขัดแย้งกับเจ้านายทหาร มีปากเสียงกัน ทะเลาะกัน ซินก่ายโดนทำร้ายก็ป้องกันตัว แต่ปรากฏว่าต่อสู้กันท่าไหนไม่ทราบ ซินก่ายเอามีดดาบแทงนายทหารคนนั้นตาย แกก็เลยหนีไปอยู่ในวัดชนบท เมื่อบวชแล้วเกิดสำนึกผิด ท่านจะทำอย่างไรดีเพื่อเป็นการไถ่บาป วัดท่านอยู่ในหุบเขามีหมู่บ้านไม้กัทหลังคาเรือน แล้วถ้าชาวบ้านจะไปในเมืองต้องเดินเรียงเดี่ยวอ้อมชายเขาไป

พระซินก่ายคิดว่า ถ้ามีอุโมงค์รอดภูเขาได้ หมู่บ้านนี้จะเจริญขนาดไหน เราควรจะทำสักอุโมงค์ แต่ถ้าเราไปบอกใคร

เขาก็จะหาว่าโง่งง เราจะทำเอง ท่านตั้งจิตอธิษฐานว่า จะ สักตอโมงค์ให้สำเร็จ แต่ละวันท่านก็ขึ้นไปตรงนั้น สักตอหินไป ทีละแผ่น ทำไปเรื่อยๆ เป็นเวลา ๓๐ ปี ลองนึกดูสิว่า ท่านทำ อย่างไร ถ้าไม่มีความสุขกับการทำงาน ท่านสักตอหินเกือบจะ เสร็จแล้ว มีหนุ่มชามูไรคนหนึ่งมาตามหาท่าน บอกว่า

“ท่านชินก่าย ท่านมาพ่อผม ผมจะเอาชีวิตท่าน ผมตาม ล่าท่านมานานแล้ว ผมเป็นลูกนายทหารคนนั้น ไปฝึกชามูไร มาเพื่อที่จะล้างแค้น ผมจะมาท่านชดใช้ความผิดที่ท่านมา พ่อผม”

ท่านชินก่ายบอกว่า “มาเอาตัวก็ได้ แต่รอให้อาตมา สักตอโมงค์ทะลุเสียก่อน เพราะตอนนี้จวนเสร็จแล้ว รอหน่อย ได้ไหม?”

ชามูไรคนนั้นเห็นว่าอูโมงค์จวนทะลุแล้วก็ตกลงว่า

“ก็ได้ผมจะรอ”

ท่านชินก่ายก็สักตอโมงค์ไปไม่รีบร้อน ชามูไรก็เฝ้าดูว่า ท่านถ่วงเวลาหรือเปล่า ก็เห็นท่านสักตอของท่านไปเรื่อยๆ ไม่ เห็นท่านคิดจะหนี เขาไปยืนเฝ้าอยู่ทุกวัน พอเฝ้าดูไปนานๆ ก็ เห็นว่าท่านทำงานอย่างทุ่มเทจิตใจ มีสมาธิในมือที่ตอกบนหิน แต่ละครั้ง ปฏิปทาของท่านนั้นเยือกเย็น สุขุม เด็ดเดี่ยวตั้งมั่น แล้วประโยชน์ที่จะเกิดจากการขุดอูโมงค์นี้มากนัก ชามูไรแข็ง

ขึ้นมาก็เลยชวนท่านคุย

คุยไปคุยมาก็เห็นว่าคำพูดคำจาของท่านเข้าที่ตี คุยอย่างเดียวเขาก็แข็งเลยช่วยสกัดหินบ้างตีกว่า ว่าแล้วเขาก็วางดาบ ช่วยกันสกัดหินให้เสร็จเร็วขึ้นไปอีกเท่าหนึ่ง ท่านขยันอย่างไรเขาก็ขยันอย่างนั้น เขาเลียนแบบรับท่านเป็นอาจารย์ โดยไม่รู้ตัว

พอสกัดอุโมงค์เสร็จ ท่านขึ้นก่ายคุกเข่า ก้มศีรษะลง บอกว่า “พ่อหนุ่ม เราได้ตัดภูเขาขาดแล้ว บัดนี้ถึงเวลาที่ท่านจะตัดศีรษะของเราบ้าง”

ขามูไรคนนั้นถึงกับน้ำตาซึม รีบคุกเข่าลงแล้วบอกว่า

“ท่านอาจารย์ ผมไม่สามารถจะตัดศีรษะคนที่ เป็นอาจารย์ของผมได้ ผมซาบซึ้งในความเด็ดเดี่ยวของท่าน ใน ปฏิปทาของท่าน และในความสุขของท่านที่เกิดจากการสกัด แผ่นศิลาแต่ละแผ่นด้วยสมาธิและจิตที่คิดมุ่งหวังเพื่อประโยชน์ ของคนทั่วไป”

เรื่องนี้สอนว่า เราสามารถสร้างสุขจากการทำงานที่ ดีงามมีประโยชน์ แม้จะเหนื่อยยากบ้างเราก็มีความสุข ความสุข อยู่ที่เราเป็นผู้สร้างและควบคุม

วิธีสร้างความสุข

รวมความว่าเราอยู่อย่างมีความสุข ๓ วิธี คือ

วิธีที่ ๑ เราลดความโลภลงบ้าง วางกฎแห่งความสุขให้น้อยลง ขยายโอกาสที่จะมีความสุขให้มากขึ้น อย่าไปจำกัดว่าต้องเท่านั้นเท่านั้นจึงจะมีความสุข แม้เราจะได้รางวัลนิดๆ หน่อยๆ เราก็มีความสุข แค่นี้ได้รอยยิ้มของเด็กก็ทำให้เรามีความสุขได้

วิธีที่ ๒ เราหัดมองแง่ดี แสวงประโยชน์จากสิ่งทั้งหลาย

สองคนยลตามช่อง

คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม

อีกคนตาแหลมคม

เห็นดวงดาวอยู่พรราวพราย

และวิธีสุดท้าย เราเป็นผู้สร้างสุข ไม่ใช่รอรับความสุขอย่างเดียว เราสร้างความสุขด้วยการทำความดี เช่นการถวายทานรักษาศีล นั่งกัมมัฏฐานฟังธรรม

สุโข ปุณฺณสุส อัจฉโย

การสั่งสมบุญ นำความสุขมาให้

ปีใหม่นี้ท่านทั้งหลายได้ทำบุญ คือได้สร้างความสุขที่ท่านเองเป็นผู้กำหนดสร้างด้วยการสร้างแต่สิ่งที่ดีงาม ท่านมาประชุมรวมกันพร้อมกัน ณ ที่นี้ โดยที่มุ่งประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา นับว่าน่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง ทางคณะกรรมการ

จัดงานซึ่งมี ม.ร.ว.พีทวงศ์ วัฒนานันท์ เป็นประธาน เหน็ด เหนือยกัน แต่ก็มีความสุข เพราะได้ให้สิ่งที่ดีแก่วัดและแก่คนทั่วไป ท่านทั้งหลายมาทำบุญด้วยการทอดผ้าป่าและฟังธรรม ท่านทั้งหลายต่างก็มีมีความสุข

ความสุขอันนี้ เราเป็นคนสร้าง เพราะเรามาทำบุญด้วยกัน เพื่อชีวิตที่มีความสุข คำตอบของคำถามที่ว่า “อยู่อย่างไรให้เป็นสุข” ก็ปรากฏอยู่แล้วในกิจกรรมของท่านทั้งหลาย จึงเป็นเรื่องที่น่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง

เพราะฉะนั้น โอกาสที่ท่านทั้งหลายได้มาประชุมพร้อมกันถือว่าเป็นบรรยากาศแห่งความสุข อาตมาได้ใช้เวลาพอสมควรในการบรรยายธรรมะของพระพุทธเจ้าให้ท่านทั้งหลายได้ขบคิดและได้นำไปปฏิบัติเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ เพื่อให้อยู่อย่างมีความสุข ก็เชิญชวนท่านทั้งหลาย ตั้งใจนึกถึงบุญกุศลที่ท่านได้ทำวันนี้ และอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย จงมารวมกันเป็นพลัง เป็นตบะ เป็นเดชะ เป็นพลวปัจจัยอำนวยพรให้ชีวิตของท่านทั้งหลาย ราบรื่นเรียบริบร้อยสวยงาม ดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ดีเป็นบุญกุศล ได้แต่สิ่งที่ดีงามในชีวิต มีความสุข สมปรารถนาทุกท่าน และเมื่อท่านมีความสุขก็ขอให้แบ่งความสุขแก่ญาติมิตรทุกคน เนื่องในเทศกาลขึ้นปีใหม่นี้ด้วยเทอญ

มูถนัถพุดถธรรม

สำนักงำนคณะกรรมกำรพัฒนธรรมแห่งชำติ ออกใบอนุญำตให้ ณ ๑๔ ก.ค. ๒๕๒๔
เลขที่อนุญำตที่ ค. ๔๓๑/๒๕๒๔

กรุงเทพมหานคร ออกใบอนุญำตให้ ณ ๓ มี.ย. ๒๕๓๐ เลขทะเบียนลำดับที่ ๓๖๐๒

คณะกรรมกำร

๑. นายองอุทธิ์ ณะปุระ	ประธาน
๒. อ.กำญจนำ บุณนำค	กรรมกำร
๓. นางบุพหมำ คณัศกุล	กรรมกำร
๔. นายป๋อญำ วิจันธนสำร	กรรมกำร
๕. นางชุติหมำ ณะปุระ	กรรมกำร
๖. Mr. Bruce Evans	กรรมกำร

วัตถุประสงค์

๑. ศึกษา ทำนุบำรุง ส่งเสริม และเผยแพร่พระพุทธศำสนำ อันเป็นศำสนำประจำชำติไทย ให้เป็นไปอย่างถูกต้องค้ำงค้ำงหลักกำรเคิมแท้ของพระพุทธรเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนำพระพุทธรศำสนำมำเป็นหลักในกำรพัฒนำทั้งส่วนบุคคณและสังคม
๒. ให้กำรสงเคราะห์ทั้งท้ำงจิตใจ และวัตถุ แก่ประชำชนท้วไป ผู้มีความจำเป็น หรือเคือคว่อน
๓. ศึกษา ทำนุบำรุง ส่งเสริม และเผยแพร่ ขนบธรรมเนือมประเพณี ศัทธิธรรมและวัฒนธรรมอันค้ำงค้ำงของไทย ซึ่งมำกรฐนำมำจากพระพุทธรศำสนำ
๔. ร่วมมือกับองค์กรกำรกุศลอื่น ๆ เพื่อสำธำรณประโยชน์ หรือค้ำเนินกำรเพื่อสำธำรณประโยชน์
๕. ไม่ค้ำเนินกำรเกี่ยวข้กับกำรเมืองแต่ประกำรใด

ถ้อยแถลง

มูลนิธิพุทธธรรม ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแผ่พระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แพร่หลายออกไปในวงกว้างด้วยรูปแบบต่างๆ

๑. การเผยแผ่หนังสือธรรมะ มูลนิธิพุทธธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือที่มีสาระประโยชน์และทรงคุณค่าออกมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ โดยแบ่งสรรให้มีส่วนสำหรับจำหน่าย และส่วนที่แจกเป็นธรรมทาน

๒. โครงการหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ ได้แปลจากหนังสือภาษาไทยที่สรรแล้ว เช่น พุทธธรรม พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์ และ เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ ของพระธรรมปิฎก (P. A. Payutto) และจัดส่งไปเผยแพรในประเทศต่างๆ

ในสถานการณ์ปัจจุบัน งานอาสาสมัครรายบุคคล แม้จะทำด้วยความเสียสละอย่างยิ่ง ก็ไม่เพียงพอและไม่ทันการ งานบุกเบิกที่สำคัญและงานที่ต้องทำในปริมาณมาก ดังเช่นโครงการหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ และการแจกหนังสือธรรมทาน จะเป็นไปได้และคงอยู่ยาวนาน จำเป็นจะต้องจัดตั้งเป็นองค์กรที่เข้มแข็ง โดยมีฐานทั้งด้านการบริหาร กำลังคน กำลังทุน และอุปกรณ์รองรับอย่างมั่นคง มูลนิธิพุทธธรรมเห็นตระหนักในเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงได้ดำเนินงานในรูปแบบที่กล่าวข้างต้น และจะขยายกิจการในแนวทางที่กล่าวนี้ยิ่งขึ้นต่อไป เพื่อให้พุทธธรรมนำชีวิตและสังคมมนุษย์สู่สันติสุขได้อย่างแท้จริง

ผลงานหนังสือธรรม มูลนิธิพุทธธรรม

ปี พ.ศ.	ลำดับ	รายชื่อหนังสือ	ผู้แต่ง
๒๕๓๗	๑.	จะพัฒนาคนกันได้อย่างไร	พระธรรมปิฎก
	๒.	พุทธวิธีแก้ปัญหาเพื่อศตวรรษที่ ๒๑	(ป. อ. ปยุตฺโต)
	๓.	เมืองไทยจะวิกฤตถ้าคนไทยมีศรัทธาวิปิต	*
	๔.	True Freedom	Ajahn Jagaro
	๕.	Dependent Origination, the Buddhist Law of Conditionality	พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)
	๖.	Buddhist Economics, A Middle way for the Market place	พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)
	๗.	Venerable Father, A life with Ajahn Chah	Paul Breiter
	๘.	Getting to Know Buddhism	Sunthorn Plamintr Ph.D.
	๙.	ชีวิตที่สมบูรณ์	พระธรรมปิฎก
	๑๐.	พิธีกรรมใครว่าไม่สำคัญ	(ป. อ. ปยุตฺโต)
	๑๑.	คนไทยกับป่า	*
	๑๒.	รักษาใจยามป่วยไข้	*
	๑๓.	ข้อคิดชีวิตทวนกระแส	*
	๑๔.	ความสำคัญของพระพุทธศาสนา ในฐานะศาสนาประจำชาติ	*
	๑๕.	รัฐกับพระพุทธศาสนา ถึงเวลาชำระล้างหรือยัง	*
	๑๖.	ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา	*
	๑๗.	อุดมธรรมนำจิตสำนึกของสังคมไทย	*
	๑๘.	สืบสานวัฒนธรรมไทย บนฐานแห่งการศึกษาที่แท้	*
	๑๙.	ทำอย่างไรจะหายโกรธ	*
	๒๐.	นิพพาน-อนัตตา	*

ปี พ.ศ.	ลำดับ	รายชื่อหนังสือ	ผู้แต่ง
๒๕๓๘	๒๑.	ธรรมบุญชีวิต	พระธรรมปิฎก
	๒๒.	ความรักจากวาเลนไทน์ สู่ความเป็นไทย	(ป. อ. ปยุตโต)
	๒๓.	นานาชาติคนเกี่ยวกับพระธรรมปิฎก สัมภาษณ์ รวบรวมและเรียบเรียง โดย : ดร.สุนทร พลามินทร์ และ ชุตินา ธนะประ	
	๒๔.	การศึกษาเพื่อสันติภาพ	พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต)
	๒๕.	Buddhist Solutions for the twenty-first century	P.A. PAYUTTO
	๒๖.	The Dawn of the Dhamma	Venerable Sucitto
	๒๗.	การสร้างสรรค์ประชาธิปไตย	พระธรรมปิฎก
	๒๘.	คนไทย หลงทางหรือไร	(ป. อ. ปยุตโต)
	๒๙.	การพัฒนาจริยธรรม	"
	๓๐.	เมืองไทยจะวิกฤต ถ้าคนไทยมีศรัทธาวิปริต	"
	๓๑.	สิ่งศักดิ์สิทธิ์เทวดาทู้อปาฏิหาริย์	"
	๓๒.	ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง	"
	๓๓.	ภาษา วรรณกรรม และวัฒนธรรมไทย ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลก	"
	๓๔.	ทำแห่ง: ดัดสินอย่างไร	"
	๓๕.	พุทธวิธีแก้ปัญหาคือศตวรรษที่ ๒๑	"
	๓๖.	ธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ	"
	๓๗.	วินัย เรื่องที่ใหญ่กว่าที่คิด	"
	๓๘.	จรรยาบรรณของข้าราชการ	พระเมธีธรรมาภรณ์
	๓๙.	ธรรมะกับการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	(ประยูร ธมฺมจิตโต)
	๔๐.	สร้างฝันให้เป็นจริง	"
	๔๑.	สถานการณ์พุทธศาสนา : พลิกทวนเป็นพัฒนา	พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต)
	๔๒.	นรก-สวรรค์ สำหรับคนรุ่นใหม่	"

ปี พ.ศ.	ลำดับ	รายชื่อหนังสือ	ผู้แต่ง
๒๕๓๘	๔๓.	ธรรมกับการศึกษาของไทย	พระธรรมปิฎก
	๔๔.	ธรรมบุญชีวิต	(ป. อ. ปยุตโต)
	๔๕.	กรรมกับโรคพันธุกรรม	"
	๔๖.	การพัฒนาที่ยั่งยืน	"
	๔๗.	การควบคุมสิ่งแวดล้อม	พระเมธีธรรมภรณ์ (ประยูร ธรรมจิตโต)
	๔๘.	ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน	"
	๔๙.	ความเป็นกัลยาณมิตรของหลวงปู่ชา	พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต)