

วิจารณ์หนังสือ : Book Review
สุขง่าย ทุกข์ยาก
EASY TO BE HAPPY DIFFICULT TO SUFFER



ผู้เขียน : สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป.อ.ปยุตโต)
ปีที่พิมพ์ : 2563
จำนวนหน้า : 95 หน้า
สำนักพิมพ์ : บুদ্ধสไมล์
ISBN : 978-616-8056-52-3



¹ณัฐพงษ์ ส่องโสม และ ²พระครูปริยัติพัฒนบัณฑิต (พระมหามิตร ฐิตปญโญ)

¹Natthaphong Songsom and

²Phrakru Pariyattiphattanabundit (Phra Mahamitr Thitapanyo)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya university, Thailand

¹tekkysong@gmail.com

Received: December 26, 2024; **Revised:** January 1, 2025; **Accepted:** January 31, 2025

บทคัดย่อ

สุขง่าย ทุกข์ยาก หลักธรรมที่เป็นฐานในการดำเนินชีวิตที่ทุกชีวิตจะต้องใช้หลักคิด สติ และปัญญา มองให้เห็นธรรมะที่ปรากฏอยู่ในชีวิตประจำวัน เกร็ดธรรม นำชีวิต เป็นหลักธรรมที่ช่วยให้คนสามารถเข้าใจและเข้าถึงความจริงในชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง โดยเน้นการปลูกฝังปัญญาเพื่อ

¹ นิสิต, หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² รองศาสตราจารย์, ดร., หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รู้จักความจริงของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เมื่อใดที่เราสามารถอยู่ในความเป็นจริงได้อย่างมีสติและมีความสงบใจ เราจะสามารถรับรู้ถึงความแตกต่างได้โดยไม่เกิดความขัดแย้ง ซึ่งจะนำไปสู่การปล่อยวางจากความรู้สึกที่ติดขัด ไม่ว่าจะเป็นความชอบหรือความชัง การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและสามารถปล่อยวางไปได้จะทำให้จิตใจมีความสงบสุข มีอิสระจากความครอบงำของอารมณ์และอคติ จิตใจที่มีความสงบและปลอดภัยจากการกระทบทางจิตใจจะทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง

คำสำคัญ : สุขง่าย,ทุกข์ยาก,เกร็ดธรรม นำชีวิต,อยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก,ใจสบาย ใจดี มีความสุข

Abstract

"Easy to be happy, difficult to suffer" is a fundamental teaching that serves as the foundation for living a meaningful life. These teachings offer guidance in how to think, use mindfulness, and apply wisdom. These practices help us recognize the presence of Dharma in our everyday lives. The "Dharma that guides life" is a principle that allows individuals to understand and deeply access the truth of life. It begins with cultivating wisdom to recognize the truth of all things in this world. When we can live in accordance with the truth with mindfulness and inner calm, we become able to perceive differences without creating conflict. This allows us to let go of obstacles in our feelings, such as dislike or hatred. Accepting what happens and being able to release it brings peace of mind. Furthermore, it grants freedom from the domination of emotions and biases. A calm and protected mind from mental disturbances leads to true happiness in life.

Key words: Easy to be happy, difficult to suffer, Dharma that guides life, living with purpose and feeling peaceful, a calm and kind heart, happiness

ความนำ

หนังสือเรื่อง“สุขง่าย ทุกข์ยาก”ออกแบบปก : พระเอกชัย อรินทโม แห่ง DHAMMA ON LENS ภาพประกอบโดย :พระมหาพงศ์พิสุทธิ ฐิตญาโน ISBN : 978-616-8056-52-3 หนังสือพิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน 2563 จำนวน 25,000 เล่ม จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์บุ๊คส์ไมล์ พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้มีจำนวน 95 หน้า ขนาดของการ

พิมพ์ขนาด 16 หน้ายก เขียนโดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือธรรมะทันสมัย เหมาะกับสังคมสมัยใหม่ ที่มีเทคโนโลยีและการสื่อสารที่รวดเร็ว กระแสธารของข้อมูล ถาโถมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความคิดและจิตใจของคนเราก็ดันเปลี่ยนไปตามสื่อตามกระแส ทำให้คนส่วนใหญ่มีชีวิตจิตใจแบบประเดี๋ยวทุกข์ ประเดี๋ยวสุข จำเป็นอย่างยิ่งที่จิตใจของคนสมัยใหม่ควรที่จะได้รับธรรมโอสถะโลมจิตใจ ให้มีเสถียรภาพเข้าใจ รู้เท่าทัน กับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ชีวิตให้มีความสุขและมีประสิทธิภาพ หนังสือเล่มนี้มีการจัดรูปเล่มมีขนาดที่พอเหมาะสะดวกในการพกพา มีเสน่ห์ที่ดึงดูดให้ผู้ที่ต้องการศึกษาธรรมะกับการใช้ชีวิตในยุคสมัยใหม่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ดำรงตำแหน่งศาสตราจารย์พิเศษ ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเป็นเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม หรือที่รู้จักกันในนามปากกา "ป. อ. ปยุตฺโต" ผู้ได้รับสมัญญาว่า "ผู้พระไตรปิฎกเคลื่อนที่" ได้รับถวายตำแหน่งจากสถาบันนวาลันทา ให้เป็น "ตรีปิฎกาจารย์" คือ ผู้รู้แตกฉานในพระไตรปิฎก ท่านเป็นพระที่มีประชาชนให้ความเคารพและนับถือมาก พระนักปราชญ์และนักปฏิบัติ มีผลงานมากมายหลายด้าน เป็นผู้เขียน และพิมพ์เผยแพร่แจกจ่าย เป็นธรรมทาน อันเป็นกุศลวิธีในการพัฒนาจิตใจ พัฒนาปัญญา พัฒนาสังคม เพื่อให้เกิดประโยชน์สุขที่แท้จริงและยั่งยืนแก่ประชาชน พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นการให้ที่ประเสริฐ เลิศกว่าทานทั้งปวง

ผู้วิจารณ์เลือกหนังสือ “สุขง่าย ทุกข์ยาก” มาวิจารณ์เนื่องจากเป็นหนังสือที่กะทัดรัดพอดี เนื้อหา ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป พกพาได้สะดวก มีชื่อเรื่องที่น่าสนใจ สั้น ๆ แต่ความหมายลึกซึ้ง น่าค้นหา ภาพปกสีส้มสวยงาม รูปภาพมีความหมายเป็นปริศนาธรรม น่าเปิดอ่าน

โครงสร้างของเนื้อหา

หนังสือธรรมะขนาดหนาของเนื้อหาพอเหมาะ สามารถแสวงหาความรู้ได้ครบองค์ธรรมใน เวลาอันสมควร หนังสือนี้ผู้แต่งได้นำหลักธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา มาบรรยายปรับใช้ในการใช้ชีวิตในสังคมยุคสมัยใหม่ คือ การใช้ชีวิตให้ สุขง่าย ทุกข์ยาก ซึ่งผู้วิจารณ์สรุป 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 เรื่องเกร็ดธรรม นำชีวิต เป็นการนำหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันโดยใช้ปัญญานำอารมณ์ ไม่ให้เป็นไปตามอำนาจของ ตัณหา ใช้ปัญญาในการพิจารณาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน **ประเด็นที่ 2 เรื่องอยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก** เป็นการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันเมื่อนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตแล้ว จะเข้าใจ

ตัวเอง เข้าใจผู้อื่น สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แม้มีความแตกต่างแต่ก็ไม่ขัดแย้ง ถือเอาความแตกต่างนั้นเป็นส่วนเติมเต็ม **ประเด็นที่ 3 เรื่อง ใจสบาย ใจดี มีความสุข** ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตเป็นบททดสอบเพื่อพัฒนาจิตใจให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปจนกระทั่งเกิดปัญญาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง มนุษย์ไม่สมบูรณ์ เข้าใจสิ่งแตกต่างได้ตามความเป็นจริง ยอมรับได้โดยปัญญา ไม่อยู่ในอำนาจของอารมณ์ ทำให้ทุกสถานการณ์ ความทุกข์ใจเกิดขึ้น ได้ยาก ความสุขเกิดขึ้นได้ง่าย

ทัศนะของผู้ศึกษา เห็นว่าการวางโครงสร้างของหนังสือ มีความต่อเนื่องของเนื้อหาเป็นลำดับขั้นตอนเป็นอย่างดี แบ่งเป็นหัวข้อธรรมะตามลำดับ เป็นระดับขั้นต้น ขั้นกลางและขั้นสูงสุด มีหัวข้อหลักและ หัวข้อย่อย ผู้ศึกษาจึงได้รู้ถึงเจตนาของผู้เขียนนั้นต้องการสื่อให้เห็นระดับความสัมพันธ์กันเป็นขั้นตอน จึงทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นที่น่าสนใจสำหรับผู้ใดที่ใครต่อการศึกษา ซึ่งการเขียนนั้น เป็นภาษาสมัยใหม่ มีสำนวน ที่ไม่ซับซ้อน หนังสือเล่มนี้เหมาะแก่การศึกษาอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่กำลังประสบกับความทุกข์ในชีวิต ต้องการมีความสุขในชีวิตด้วยความเรียบง่ายและผู้สนใจใฝ่รู้ทางพระพุทธศาสนาทั่วไป

สาระสำคัญของเนื้อหา

เนื้อหาการวิจารณ์ในเล่มนี้จะอธิบายถึงการใช้ชีวิตให้สุขง่าย ทุกข์ยาก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ประเด็นที่ 1 เรื่องเกร็ดธรรม นำชีวิต ประเด็นที่ 2 เรื่องอยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก ประเด็นที่ 3 เรื่องใจสบายใจดี มีความสุข ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 เรื่องเกร็ดธรรม นำชีวิต มนุษย์ต้องการสิ่งใหม่ ๆ เข้ามาในชีวิต ถ้าไม่รู้จักรู้ใช้สติ ไม่รู้จักใช้ธรรมะ ก็จะกลายเป็นความต้องการที่ทางพระท่านเรียกว่า “ตัณหา” เป็นความปรารถนา ยินดี พอใจในสิ่งใหม่ ๆ เรื่อยไปไม่สิ้นสุด “นตถิ ตณฺหาสมา นทึ” แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี เราจึงต้องมาศึกษาพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาไม่ใช่เอาแค่ว่ายึดเหนี่ยวจิตใจให้สบายแล้วก็จบ แต่ต้องเอามาใช้ปฏิบัติเอามาใช้พัฒนาชีวิตของเราให้ดีขึ้น ไม่พึ่งพาอำนาจภายนอก รอดผลลบลันดาล ให้พัฒนาความประพฤติ ทางกาย วาจา จิตใจ พัฒนาปัญญาให้พึ่งตนเอง จนเป็นอิสระ เป็นศาสนาแห่งปัญญา ปัญญา แปลว่า รู้ชัด รู้ทั่ว ต้องมีความเข้าใจสิ่งต่างๆ ชัดเจน ถ้าเป็นปัญญาต้องชัด รู้อะไรต้องรู้ให้ชัด ถ้าไม่ชัดไม่เป็นปัญญา สิ่งทั้งหลายที่อยู่รอบตัวเรานี้อยู่ที่เรามองจะต้องรู้จักมองด้วยปัญญา มองให้ดี มองให้เป็น มองให้เห็นธรรม เป็นธรรมวิชัย ถ้ามองไม่ดี ใจของเราที่วุ่นวาย ปั่นป่วนกระวนกระวาย เตือนรอน มองทุกข์ให้ถูกทุกข์นั้นก็จะประโยชน์ คนเรารักสุขเกลียดทุกข์ เหมือนกันหมด เมื่ออยู่ในโลกย่อมต้องเจอทั้งสองอย่าง หมุนเวียนเปลี่ยนกันไป ต้องมองเหตุผล ค้นเหตุปัจจัย หาทางแก้ไข ความทุกข์ไม่ใช่ไม่เป็น ก็

ปีบคันตัวเอง ทุกอย่างรอบตัวจะแย่ไปหมด แต่ถ้าใช้เป็น ทุกขนั้นจะเป็นประโยชน์ ถ้าเราเอา อารมณ์เป็นใหญ่มากก็แสดงว่าเรายังมีความก้าวหน้าในธรรมน้อย ถ้าเราใช้ปัญญาใช้เหตุผลมากก็แสดงว่าเราก้าวหน้าในธรรมมาก ปัญหานี้สำคัญมาก คนมี 2 ประเภท คือ คนที่ทำตามอารมณ์ กับคนที่ทำด้วยปัญญา ด้วยเหตุด้วยผล เมื่อเจอปัญหา ต่อกับปัญหาก็เกิดปัญญา พอได้ปัญหาก็หมดปัญหา ชีวิตคือการฝึกฝน สู้ปัญหาคือ เพียรพยายามที่จะแก้ปัญหามา ปัญญาจะพัฒนาขึ้นมา คนที่ประสบความสำเร็จมักจะสำเร็จจากการสู้ปัญหา เป็นการแก้ไข พัฒนา จนเข้มแข็ง เข้าใจเกิดปัญหายิ่งขึ้น คนมีปัญหามาแต่ทุกข ก็เห็นคุณค่า และใช้ประโยชน์ได้ รู้จักใช้ประโยชน์จากความทุกข คือหาทางแก้ไข ก็จะได้พัฒนาตัวเอง พัฒนาปัญญา ทางด้านร่างกาย วาจา จิตใจ ด้วย คนมีปัญญา แม้เจอปัญหาประสบทุกข ก็สามารถมีความสุขได้ ธรรมะช่วยให้เรารู้จักความสุข ในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป สู่ความเป็นผู้เต็มเปี่ยมสมบูรณ์ จนกระทั่งความสุขเป็นคุณสมบัติของชีวิตอยู่ภายในตัวเองตลอดเวลาไม่ต้องหา ไม่ต้องรออีกต่อไป พอพัฒนาความสุขขึ้นมา ยิ่งพัฒนาจิตที่พัฒนาดีแล้ว ช่วยให้มีความสุขทุกอย่างได้เต็มที่ โดยขณะนั้นๆ ไม่มีอะไรมารบกวนให้ขุ่นมัวได้เลย ต้องพัฒนาให้ดี ต้องเป็นคนสุขได้ง่าย ทุกข์ได้ยาก ถ้าพัฒนาไม่เป็น หรือไม่พัฒนา ก็จะเป็นคนทุกข์ได้ยาก และทุกข์ได้ง่าย คนที่อ่อนแอจะมีความสุขตามแบบคนอ่อนแอ เพราะบางสลายได้ง่าย เปลี่ยนเป็นทุกข์ได้ง่าย ไม่ยั่งยืนมั่นคง ส่วนคนที่เข้มแข็ง จะมีความสุขที่เข้มแข็งมั่นคง ยากที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นความทุกข์ เป็นทุกข์ได้ยาก สุขได้ง่าย สำหรับในครอบครัวปฏิบัติต่อกัน แค่คอยทำตามสิทธิและระวังสิทธิไม่เข้าความรักความสดชื่น ก็จะหมดไป เมื่อตั้งจิตคิดจะเอา เรา จะมองคนอื่นเป็นคู่แข่ง แต่เมื่อคิดจะให้ เราจะมองเขาด้วยความเข้าใจและเกิดความเมตตากรุณา เมื่อเราพอใจสงบ มีกำลังใจ ใจนั้นก็ตั้งหลักได้ ก็มีสติขึ้นมา ไม่ประมาท ไม่ให้เวลาผ่านไปเปล่าในแต่ละวัน ต้องให้ได้ประโยชน์แก่ชีวิต สังคม จิตใจโปร่งโล่ง สดชื่น แ่มชื่น เบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส บ้างไหม ทางพระท่านว่าได้ปฏิบัติและปรามิทัย เพื่อสุขภาพจิตที่ดี (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2563, 7-36) ซึ่งในประเด็นนี้มีความคล้ายคลึงกับ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวว่า การบริโภคที่เกินความจำเป็น มีการ แสวงหามากเกินไป สะสมมากเกินไป บริโภคมากเกินไป เสพเกิน ครอบครองเกินมุ่งตอบสนองความพอใจลุ่มหลงและบูชาในรสความเอร็ดอร่อยในความสุขเพียง เพื่อตอบสนองความรู้สึกพร่องแห่งอัตตาส่งเสริม สัญชาติญาณ 3 ก คือ “ กิณ กาม เกียรติ ” หัวใจของวัตถุนิยมได้แก่อัสสาหะ คือความสุข ซึ่งความสุข ดังกล่าวเกิดจากการตอบสนองต่อ สัญชาติญาณ 3 ก ข้างต้น จึงทำให้ผู้คนแสวงหาความสุข ความสำราญและความบันเทิงผ่าน กิจกรรมการบริโภคเพียงเพื่อให้บรรลุถึงความพึงพอใจสูงสุดและความสุข สูงสุดในชีวิต ซึ่งเป็นการตอบสนองและช่วยเหลือภัยอันตรายแห่งตนคือความรู้สึกตัวของกูด้วยการ แสวงหาวัตถุสิ่งเสพติด นำปรารถนาอยู่เรื่อยไปไม่สิ้นสุด (พุทธทาสภิกขุ, 2539)

ทัศนะของผู้วิจารณ์ในกรณีนี้เห็นว่า แนวคิดของนักปราชญ์ทั้งสองท่าน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และหลวงพ่พุทฺธทาสภิกขุ มีความคล้ายคลึงกันในเรื่องของความต้องการของมนุษย์ แต่ทั้งสองท่านก็มีมุมมองที่แตกต่างกันในแง่ของการอธิบาย โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เน้นการอธิบายรากศัพท์และแนวคิดทางธรรมะที่เกี่ยวข้องกับ "ตัณหา" ซึ่งหมายถึงความต้องการหรือความปรารถนา ที่เป็นต้นเหตุของการเกิดทุกข์ ท่านอธิบายว่ามนุษย์มีความอยากได้สิ่งใหม่ๆ มาเติมเต็มชีวิต ซึ่งถ้าไม่รู้จักใช้สติและธรรมะในการพิจารณา ก็จะกลายเป็นการยึดติดและนำไปสู่ความทุกข์ในที่สุด ในขณะที่หลวงพ่พุทฺธทาสภิกขุมุ่งเน้นการอธิบายในเชิงประสบการณ์และปรากฏการณ์ทางสังคม ท่านมองว่าความต้องการนั้นเป็นส่วนหนึ่งของโลกธรรม 8 ซึ่งเกิดจากการตอบสนองต่อความพอใจและความอยากได้อย่างมีในตัวมนุษย์ ซึ่งถ้าปล่อยให้การตอบสนองนี้เป็นไปโดยไม่ระมัดระวัง ก็จะนำไปสู่ความทุกข์ได้เช่นเดียวกันแม้ว่าทั้งสองท่านจะมีแนวทางที่แตกต่างกันในการอธิบาย แต่ในทางทฤษฎีและปรัชญาธรรมะก็ยังสอดคล้องกัน เพราะทั้งสองมองว่าความต้องการในชีวิตที่ไม่สามารถควบคุมได้ ไม่ว่าจะเป็นในเชิงความรู้หรือในเชิงประสบการณ์ เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์ และการฝึกฝนสติและธรรมะจะช่วยให้มนุษย์สามารถเข้าใจและลดละความต้องการนั้นได้การที่ทั้งสองท่านนำเสนอแนวคิดที่คล้ายคลึงกันในประเด็นนี้สะท้อนถึงความสำคัญของการเข้าใจและจัดการกับ "ตัณหา" หรือความต้องการในชีวิต ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถหลุดพ้นจากการยึดติดและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและสงบสุขมากยิ่งขึ้น

ประเด็นที่ 2 เรื่องอยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก พุทฺธมนต์คือมรดกของพระพุทธเจ้า ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจด้วยปัญญาไม่ใช่แค่ท่องจำให้คล่องปากขึ้นใจโดยไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร การสวดมนต์เพื่อสวดเข้าใจความหมายเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดี เรื่องกรรมคือการกระทำ โดยวิบาก (ผลของกรรม) ไม่หมดไปด้วยการชดใช้กรรมแต่หมด ด้วยการพัฒนารมณ์(การกระทำ)คือ การปรับปรุงความประพฤติให้ทำกรรมดียิ่งขึ้น ๆ ไม่ถูกครอบงำ ด้วยโลภะ โทสะ โมหะ แม้จะอยู่เฉยๆ ชดใช้กรรมเก่าไป ก็ไม่มีทางหมด เพราะ คนเรายังมีชีวิต ต้องอยู่ ต้องกิน เคลื่อนไหว ทำโน่นนี่ ยังไม่ตาย ไม่อาจอยู่นิ่ง ๆ และคนเหล่านี้เป็นมนุษย์ปุถุชน มีโลก โกรธ หลง อยู่ประจำใจตลอดเวลา เพราะยังไม่ได้รู้เข้าใจความจริงถึง สัจธรรม จะมีการทำกรรมใหม่อยู่ตลอดเวลา โดยไม่รู้ตัว วาสนา คือ การสะสมความเคยชินของจิตใจจนกลายเป็นลักษณะนิสัยประจำตัว ต้องสร้างวาสนาให้ดี ตัวเราสร้างขึ้นมาจาก แต่การแก้ไขอาจจะยาก เพราะความเคยชินแก้ยาก คนไทยชอบพูดว่าวาสนานี้แข่งกันไม่ได้ซึ่งเป็นเรื่องที่เข้าใจผิด “วาสนามีไว้แก้ไข ไม่ใช่มีไว้แข่งขัน” คนที่พัฒนาตนเองได้ดีก็คือคนที่สามารถอยู่เหนืออำนาจของความเคยชิน โดยใช้หลักไตรสิกขา เป็นการสร้างพฤติกรรมที่ดีและแก้ไขพฤติกรรมเคยชินที่ไม่ดี การทำดีเพื่อให้เกิด

ความดี ต่อสภาวะตนเอง โดยไม่ต้องสนใจว่าใครจะยกย่องสรรเสริญหรือไม่ ทำดีเพื่อฝึกตนให้ชีวิตเจริญงอกงาม เมื่อเจอปัญหาสามารถสู้กับปัญหาได้ด้วยสติปัญญา การแก้ปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดคือแก้ปัญหาที่ตัวเองด้วยการมีสติไม่วู่วาม ใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา ใช้ทุกข์เป็นพลังผลักดันในการเดินหน้า พบเจอเรื่องที่ชอบหรือชัง จิตใจก็ปลอดโปร่งผ่องใสตลอดเวลา ปกติเมื่อคนเราพบเห็นอะไร จะมองในแง่ชอบหรือไม่ชอบแล้วปรุงแต่งไป แต่นักศึกษานักปฏิบัติจะมองว่าประสบการณ์ไม่ว่าจะดีหรือร้ายล้วนมีคุณค่าในการเรียนรู้ จะไม่เห็นอะไรที่ไม่มีประโยชน์ จะเห็นงานและปัญหาเป็นเวทีพัฒนาตน งานก็ยิ่งได้ผลและคนก็ยิ่งเป็นสุข ได้เรียนรู้ได้ปัญญา บางครั้งความขัดแย้งในชีวิต ก็อาจทำให้กลายเป็นส่วนเติมเต็มกันและกันได้ ทำให้เกิดความหลากหลายและความสมบูรณ์เมื่อเราแสดงความคิดเห็นจะต้องมากับความพร้อมที่จะรับฟังคนอื่น และในการรับฟังคนอื่นนั้นเราก็จะได้ความรู้เพิ่มขึ้นด้วย เป็น ธรรมกาโม แปลว่าเป็นผู้ใคร่ธรรม คืออยากได้ความจริง อยากรู้ หาความจริง ศึกษา ไถ่ถาม แลกเปลี่ยนความคิด ชีวิตจะมีความสุขได้ง่ายความสุขอยู่ที่ความพอใจเมื่อเรามีความพอใจแม้มีวัตถุสิ่งเสพไม่ต้องมากเราก็มีความสุข เรียกว่า มีความสันโดษ สันโดษคือ ความพอใจ สันโดษ ทำให้มีความสุข แต่ไม่ได้หมายความว่าสันโดษเพื่อความสุข ถ้าสันโดษไม่เป็น จะกลายเป็นไม่ยอภาค ไม่ยอภาค กลายเป็นเกียจคร้านไป แบบนี้ไม่ใช่การปฏิบัติธรรม เป็นการสับสนไม่รู้อะไรเป็นอะไร ถ้าสันโดษเพื่อสุข ก็จบลงด้วยความขี้เกียจ คนที่สันโดษจริงแท้ ไม่ใช่แค่มีความสุข คือไม่มีเรื่องวุ่นวาย ทำหน้าที่ได้ได้เต็มแรง เต็มเวลา เต็มที่ไม่เอาความไม่ยึดมั่นหรือความปล่อยวางมาเป็นข้ออ้างที่จะปล่อยปละละเลย เพราะอันนั้นไม่ใช่ความปล่อยวางอะไรเลย แต่เป็นความประมาท ความไม่ยึดมั่นที่แท้นั้นเป็นไปเองด้วยปัญญา อุเบกขาไม่ใช่ไม่รู้อะไร ไม่ใช่เฉยเมยไม่รู้เรื่อง หากแต่รับรู้อย่างผู้มีปัญญา เป็นความเฉยรู้ คือรู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยไม่รู้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยค้อย่างรู้ทัน เป็นการรับรู้อย่างผู้มีปัญญารู้ว่าอะไรเป็นอะไร (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2563) ซึ่งประเด็นนี้มีความสอดคล้องกับ (พุทธทาสภิกขุ) ที่ได้แสดงทัศนะเรื่อง เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง ว่า การอยู่อย่างต่ำ อยู่อย่างกินง่าย ดังคำที่ท่านได้พรรณนาว่า คำว่า "กินข้าวจานแมว อาบน้ำในคู เป็นอยู่อย่างทาส" **กินข้าวจานแมว** หมายถึง การกินอาหารที่ต้องปรุงแต่งหรือมีความซับซ้อนมากมาย แต่เน้นไปที่ความสำคัญของคุณค่าทางอาหารและสารอาหารที่ได้รับจากการกิน โดยไม่ต้องเสียเวลาไปกับการเตรียมหรือการตกแต่งอาหาร เป็นการเน้นความเรียบง่ายและประหยัดในชีวิตประจำวัน โดยที่ยังคงมีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน **อาบน้ำในคู** หมายถึง การอาบน้ำที่ไม่ต้องใช้สิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แต่เน้นไปที่การชำระร่างกายตามธรรมชาติ ซึ่งผู้ที่กล่าวถึงอาจหมายถึงสรีระธรรมชาติหรือแหล่งน้ำที่ไม่ตกแต่ง แต่ยังคงสะอาดและเหมาะสมต่อการชำระร่างกาย การอาบน้ำในลักษณะนี้สะท้อนถึงการใช้ชีวิตที่ไม่ยึดติดกับความสะอาดสบาย แต่ให้

ความสำคัญกับการดูแลรักษาร่างกายในลักษณะธรรมดาและพอเพียง **เป็นอยู่อย่างทาส** หมายถึงการใช้ชีวิตแบบที่ไม่หวังความสะดวกสบายหรือความหรูหรา เหมือนกับทาสที่ต้องทำงานหนักและดำเนินชีวิตอย่างต่อเนื่องโดยไม่อู้หรือยึดติดกับความฟุ่มเฟือย เป็นการดำเนินชีวิตอย่างเสมอต้นเสมอปลาย อดทนและไม่คำนึงถึงความสะดวกสบายเกินไป **ทำอย่างสูง** ฝึกฝนตัวเองด้วยสติมีสมาธิตั้งมั่นเกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริง โดยไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์หรือความคิดที่ผิดเพี้ยนจากความจริง (พุทธทาสภิกขุ, 2536)

ทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่า แนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) และหลวงพ่อกุญชรทาสภิกขุมีความสอดคล้องกันในแง่ของการเน้นการทำความดีและการฝึกฝนตนเองเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น แม้ว่าทั้งสองท่านจะมีแนวทางที่แตกต่างกันในการมองชีวิต แต่กลับมีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการสร้างความสุขที่ยั่งยืนให้กับชีวิต โดยสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์เน้นถึงการเคลื่อนไหวและปฏิสัมพันธ์ในสังคมที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การทำความดีและฝึกฝนจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์นั้นเป็นแนวทางที่นำไปสู่ความสุขและความเจริญ ส่วนหลวงพ่อกุญชรทาสภิกขุกลับเน้นการดำเนินชีวิตแบบเรียบง่ายและประหยัด ซึ่งเป็นการมองชีวิตจากมุมมองที่มุ่งเน้นไปที่สิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตจริง ๆ เพื่อลดการยึดติดกับความสะดวกสบายและฟุ่มเฟือยที่อาจนำไปสู่ความทุกข์ การหลีกเลี่ยงความฟุ่มเฟือยและความสิ้นเปลืองเป็นวิธีที่ทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริงและสมบูรณ์มากขึ้น สรุปแล้ว แนวทางทั้งสองท่านมีความสอดคล้องในการสร้างชีวิตที่เจริญงอกงามและสงบสุข โดยต่างมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนตัวเองและทำความดีเป็นหลัก

ประเด็นที่ 3 เรื่องใจสบาย ใจดี มีความสุข พุทธศาสนาคือ ระบบการพัฒนาความสุข ความสุขนั้นถึงจะดีแต่ก็ยังไม่สมบูรณ์ มีทั้งข้อดีและข้อด้อย พระพุทธศาสนาเวลาพูดถึงอะไร จึงบอกให้ดูทั้งข้อดีและข้อด้อย เราได้แต่พัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งบำรุงความสุขแต่เราไม่ได้พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข เมื่อเราพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขได้มากขึ้น เราจะมีสุขง่ายขึ้น เมื่อหมดความสามารถที่จะมีความสุข สิ่งบำรุงสุขก็ไม่มี ความหมาย คนที่เก่งจริงต้องมีความสุขได้แม้ในความทุกข์และเอาประโยชน์ได้จากปัญหาและมองเห็นประโยชน์แม้ในความทุกข์ คนที่มีความสุข ถ้าเพลินอยู่กับการได้รับบำรุง บำเรอเอาใจ จะไม่พัฒนา อาจอ่อนแอลงไปอีกด้วย เพราะไม่ได้ฝึกตัวเอง เมื่อเรามัวแต่ห่วงหาความสุขเราก็ไม่มีเวลาให้แก่ผู้อื่นพร้อมกันนั้นความสุขก็กลายเป็นสิ่งที่เราขาดแคลนอยู่ตลอดเวลา สภาพจิตใจที่ คลาดแคลนความสุข เป็นอยู่กันดาดดิน ปรากฏให้เห็นทั่วไปในสังคมเราทุกวันนี้ คนมีความสุขจะแผ่ขยายระบายความสุขของตนออกไปแก่คนรอบข้าง จงถามตัวเองให้น้อยลงว่าฉันจะได้อะไร แต่จงถามให้มากกว่า ฉันจะทำอะไรเพื่อผู้อื่นได้บ้าง พึงมองเห็นคุณค่าที่ธรรมชาติได้ให้ไว้กับเรา ด้วยการฝึกฝน พัฒนาวิธีคิดแบบกตัญญูสำนึกคุณ ความใจกว้าง ไม่ใช่การเอาใจกัน แต่ความใจกว้าง คือ

อยู่กันด้วยเมตตา โดยสามารถยอมรับความจริง คนใจแคบ คือคนที่จะเอาตามความต้องการโดยไม่ยอมรับความจริงหรือหลักการ อยู่ร่วมกันโดยเมตตา แก้ปัญหาคือด้วยปัญญา เมตตา คือใจเรารัก แต่ปัญญาต้องรู้ชัดที่สุด คนที่ไม่รู้ชัด แก้ปัญหาไม่ได้ ไม่ให้ความแตกต่างเป็นความขัดแย้งแต่ให้ความแตกต่างเป็นส่วนเติมเต็ม ทมะ ในความหมายแง่หนึ่ง คือการปรับตัวได้ ความแตกต่างมีความหมายสองแบบ ถ้าใช้ไม่เป็นจะเป็นความขัดแย้ง แต่ถ้าปฏิบัติถูกจะเป็นส่วนเติมเต็ม เพราะไม่มีใครสมบูรณ์สักคน ความรู้สึกไม่พอใจไม่สบายใจความรู้สึกทุกขมันช่วยกระตุ้นเตือนตนถ้าเราใช้เป็นก็ใช้มันเป็นตัวส่งเรื่องต่อไปให้ปัญญา เอาปัญญาไปให้ถึงความรู้ ต้องไม่ให้ความรู้สึกครอบงำจิตใจหรือมามีอิทธิพล ที่จะทำให้เกิดปัญหาแก่จิตใจของเราต่อไป ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรชาวพุทธควรได้ปัญญามองดูความคิดจิตใจคนที่ส่งผลข้างหน้าต่อไป คนที่มีความคิดอย่างนี้เขาทำอย่างนี้ จิตใจเขาเป็นอย่างไร นึกคิดต่อผู้อื่นอย่างไร ไม่ใช่มองแค่เฉพาะหน้า ถ้าเรายังทำกรรมดีและเว้นกรรมชั่วโดยหวังผลอยู่ เราก็ยังไม่พัฒนาอย่างไม่เป็นอารยชนตามหลักพระพุทธศาสนา อริยสาวกเป็นคนที่ทำดีโดยไม่หวังผล เพราะเรื่องผลดีผลร้าย มันเป็นไปตามกฎธรรมดาของมันเอง มีความมั่นใจในตัวเอง ทำดีเพื่อให้สิ่งดีงามเกิดขึ้น เมื่อถึงคราวปีใหม่มารจะต้องทำให้วันปีใหม่เป็นเพียงวันเริ่มต้นที่จะนำมาซึ่งความร่าเริงทั้ง 365 วัน เวลาเหมือนกันทุกวันความเป็นกัลยาณมิตรนี้แหละคือลักษณะสำคัญที่เด่นของความเป็นผู้นำ พระพุทธองค์ตรัสว่า “เราเป็นกัลยาณมิตรของสัตว์ทั้งหลาย อาศัยเราผู้เป็นกัลยาณมิตร สัตว์ทั้งหลายก็พ้นไปได้จากทุกข์ทั้งปวง” ผู้นำเป็นผู้ที่ทำเพื่อประโยชน์ของหมู่ชน เพื่อสรรพสัตว์ทั้งปวง เมื่อสุขแท้ ก็ถึงธรรม และเมื่อถึงธรรม ก็สุขแท้ การก้าวเข้าถึงธรรมเป็นเรื่องที่ตรงกับจุดหมายของชีวิตของเราอยู่แล้ว สุขแท้สุขจริง ไม่มีพิษ ไม่มีภัย ไม่ต้องหา ไม่ต้องพึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออะไร มีประจำอยู่กับตัว จะอยู่ไหนไปไหนเมื่อใด ก็สดใสเบิกบานเป็นสุขทุกเวลา มากับปัญญาที่รู้แจ้งทำจิตใจให้เป็นอิสระ แม้ความสุขอย่างสูงก็ครอบงำไม่ได้ และความสุขนั้นก็เป็นอิสระ สำหรับคนทั้งหลายที่ยังไม่ได้สู่ถึงสุขสูงสุดนั้นก็ไม่มีไร เมื่อรู้เข้าใจหลักแล้ว ก็พัฒนาความสุขกันต่อไป (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2563) ซึ่งประเด็นนี้มีความสอดคล้องกับ (พระพุทธโฆษาจารย์) ที่ได้อธิบายเรื่องพรหมวิหาร 4 ว่าเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ เนื่องจาก พรหมวิหาร 4 เป็นข้อปฏิบัติเพื่อสัตว์อื่น เพราะต้องส่งจิตไปให้สัตว์อื่นและเป็นคุณธรรมที่ปราศจาก โทษ เหมือนพวกพรหมและพระโพธิสัตว์ซึ่งอยู่ด้วยจิตปราศจากโทษ มุ่งแสวงหาประโยชน์ให้แก่สัตว์ ทั้งปวง (เมตตา) ช่วยปลดปล่อยสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง (กรุณา) พลอยยินดีต่อสมบัติ ของสัตว์ทั้งปวง (มุทิตา) และอยู่ในภาวะเป็นกลาง ๆ (อุเบกขา) (พระพุทธโฆษาจารย์, 2548)

ทัศนะของผู้วิจารณ์ มีความเห็นว่านักปราชญ์ทั้งสองนี้มีแนวคิดคล้ายคลึงกัน ในเรื่องความสุขและ การปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนานั้น ถือว่าเป็นแนวคิดที่มีความลึกซึ้งและสอดคล้อง

กันหลายด้าน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตใจเพื่อให้การดำเนินชีวิตที่มีความสุขที่แท้จริง สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) มุ่งเน้นการใช้ปัญญาในการจัดการกับอารมณ์และไม่ให้ความรู้สึกครอบงำจิตใจ โดยไม่ให้ความแตกต่างกลายเป็นความขัดแย้ง แต่ให้มองว่าเป็นส่วนเติมเต็มซึ่งกันและกัน การฝึกฝนและพัฒนาตนเองตามแนวทางนี้จะนำไปสู่การบรรลุสุขที่แท้จริงและยั่งยืน สอดคล้องกับ พรหมวิหาร 4 ที่พระพุทธโฆษาจารย์ ได้กล่าวถึงว่า พรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมที่ช่วยให้คนพัฒนาความเมตตาและความรักต่อผู้อื่นผ่านการแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เช่น เมตตา (ความรัก), กรุณา (ความช่วยเหลือ), มุทิตา (ความยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น), และอุเบกขา (การเป็นกลาง) โดยคุณธรรมเหล่านี้ช่วยให้เราอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุขและปราศจากโทษ การนำพรหมวิหาร 4 มาใช้ในชีวิตประจำวันจะทำให้เรามีจิตใจที่ปราศจากโทษและเต็มไปด้วยความเมตตาต่อผู้อื่น ทำให้เรามีความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับอารมณ์หรือสิ่งภายนอก การที่ทั้งสองท่านกล่าวถึงความสำคัญของการฝึกฝนจิตใจและการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนนั้น เป็นการย้ำเตือนว่าเราต้องพัฒนาจิตใจให้มีความเมตตาและปัญญา ไม่เพียงแคแสวงหาความสุขจากภายนอก แต่ยังต้องมองหาความสุขภายในที่มาจากการทำความดีและการเข้าใจในหลักธรรมของพระพุทธศาสนา

จุดเด่นของหนังสือ: หนังสือเล่มนี้ เป็นการรวมสารธรรมคำสอนที่เผยแพร่ทางเพจเฟซบุ๊ก วัดญาณเวศกวันจากธรรมนิพนธ์และธรรมบรรยายของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ซึ่งเป็น สารธรรมที่ทันสมัยทันสมัย เนื้อหาสาระมีความกระชับ ใช้ภาษาใช้ถ้อยคำ อ่านเข้าใจง่าย ยกตัวอย่างให้เห็นภาพมีความสุขเพลิดเพลิน เป็นลำดับขั้นตอน สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน มีวิธีนำเสนอ วิธีคิด หลักคิด ให้เข้าถึงความสุขได้โดยง่าย หนังสือเล่มนี้เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่กำลังประสบกับความทุกข์ ในชีวิต ต้องการมีความสุขในทุก ๆ วัน ถ้าเข้าใจหลักการในหนังสือแล้วทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตถือเป็น บททดสอบให้เรียนรู้เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย ล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้โดยง่าย ๆ กับสิ่งเรียบง่ายและความทุกข์จะเกิดขึ้นได้โดยยากในชีวิตในทุกสถานการณ์ ชีวิตจะเดินทางไปสู่ความสุขที่แท้จริง เมื่อสุขแท้ก็ถึงธรรม

จุดที่ควรพิจารณา: ในหนังสือเล่มนี้ชื่อเรื่อง “สุขง่าย ทุกข์ยาก” ในเนื้อหามีการอธิบายธรรมะบางหัวข้อที่มีความคลุมเครือ ทำให้ยากต่อการเข้าใจสำหรับบุคคลที่ยังขาดพื้นฐาน เช่น กรรม ไตรสิกขา ที่ได้ยกขึ้นมาแล้ว แต่การอธิบายไม่ได้ให้ความละเอียดมากนัก ทำให้คนผู้อ่านที่ไม่มีพื้นฐานเข้าใจได้ยาก ควรมีการขยายเนื้อหาให้ละเอียด เหมือนกับข้ออื่น ๆ

สรุปโดยภาพรวม

เกร็ดธรรม นำชีวิต เป็นหลักธรรมที่นำทางให้เราสามารถเข้าใจและเข้าถึงความจริงในชีวิตได้อย่างลึกซึ้งและเป็นจริงในทุกๆ ด้านของการดำเนินชีวิต หลักธรรมนี้มุ่งเน้นให้เราปลูกฝังปัญญาในการรับรู้และเข้าใจถึงความจริงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยการมองให้เห็นความจริงที่เป็นไปตามธรรมชาติ เช่น ความเกิดขึ้น ความอยู่ และการดับไปของทุกสิ่งทุกอย่าง รวมถึงการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในทุกขณะนั้น เมื่อเรามีการฝึกฝนจิตใจให้เข้าใจความจริงของโลกและสามารถอยู่ในความเป็นจริงได้อย่างมีสติและมีความสุข เราจะสามารถมองเห็นความแตกต่างของสิ่งต่างๆ ได้โดยไม่เกิดความขัดแย้งในใจ เมื่อเราไม่หลงไปตามอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความชอบหรือความชัง เราจะสามารถปล่อยวางจากความรู้สึกเหล่านั้นได้ง่ายขึ้น การที่จิตใจของเราสามารถยอมรับความแตกต่างได้โดยไม่รังเกียจหรือยึดติดนั้น จะช่วยให้เรามีความสุขและสงบใจมากยิ่งขึ้น การปล่อยวางจากอารมณ์และความรู้สึกที่ติดขัดเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อเรายอมรับสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง เราจะไม่ถูกครอบงำจากอารมณ์หรืออคติที่เกิดขึ้นในใจ ทำให้จิตใจของเรามีความสุขและไม่ถูกกดทับด้วยความเครียดหรือความวิตกกังวล นอกจากนี้ยังทำให้จิตใจของเราเป็นอิสระจากการยึดติดและความหลงใหลในสิ่งที่ไม่ยั่งยืน หลักธรรมนี้จึงนำพาให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง เพราะเมื่อใจของเรามีความสงบและไม่ถูกกระทบจากสิ่งภายนอกหรือความรู้สึกที่เป็นไปตามอารมณ์ การดำเนินชีวิตในแต่ละวันก็จะเต็มไปด้วยความผาสุกและความอิสระจากความอารมณ์ทั้งปวง ทำให้เราสามารถมองชีวิตด้วยความเมตตาและเข้าใจต่อสิ่งต่างๆ ได้อย่างลึกซึ้ง

องค์ความรู้ที่ได้รับ

สุขง่าย ทุกข์ยาก เป็นคำสอนที่สะท้อนถึงความจริงของชีวิตที่มักจะถูกมองข้ามในความเร่งรีบ ของโลกสมัยใหม่ โดยทั่วไปแล้ว ความสุขมักเกิดขึ้นง่ายเมื่อเรามีจิตใจที่สงบและรับรู้ความสุขในสิ่งเล็กๆ รอบตัว แต่ในทางกลับกัน ความทุกข์มักจะเป็นสิ่งที่ยากจะหลุดพ้น เพราะมันมักเกิดจากการยึดติดกับอารมณ์ ความคาดหวัง หรือสิ่งที่ไม่แน่นอน การเข้าใจคำสอนนี้จะช่วยให้เรามีความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับวิธีการรับมือกับความทุกข์และหันมามองหาความสุขในชีวิตที่แท้จริง มนุษย์มักถูกอารมณ์เป็นตัวนำทางทำให้ไม่สามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงได้ จึงจำเป็นต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาเพื่อเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้น และเรียนรู้ที่จะยอมรับการกระทบจิตใจ จนสามารถปล่อยวางได้ การเข้าใจถึงความแตกต่างนั้นสามารถจัดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้ บุคคลสามารถปรับตัวและเรียนรู้จากประสบการณ์ต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ความ

สมดุสิตในชีวิตและทำให้จิตใจสงบและร่มเย็น เป็นผู้ที่สามารถมองเห็นธรรมชาติของชีวิตได้อย่างแท้จริง จนสามารถหลุดพ้นจากการครอบงำ ของอารมณ์ทั้งหมดได้อย่างอิสระ ดังแสดงตามภาพนี้



เอกสารอ้างอิง

- พระพุทธโฆษาจารย์. (2548). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ 100 ปี*. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ มหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พุทธทาสภิกขุ. (2527). *ธรรมโฆษณ์ เล่ม ราชกโฆวาท*. กรุงเทพฯ: หจก.การพิมพ์พระนคร.
- พุทธทาสภิกขุ. (2539). *กามารมณ์กับชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2563). *สุขง่าย ทุกข์ยาก*, พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บ็ุกส์ไมล์.