



ความสุขที่แท้จริงนั้น
มิใช่อยู่ที่การปรารถนาแล้ว
ได้สมปรารถนาทุกอย่าง



ISBN 978-616-8056-24-0

รวมสารธรรมคำสอนที่เผยแพร่ทางเพจเฟซบุ๊กวัดญาณเวศกวัน
จากธรรมเนียมพิธีและธรรมบรรยายของ
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)
คัดสรรโดย พุทธบริษัทวัดญาณเวศกวัน
ตั้งชื่อหนังสือ และเรียบเรียง โดย สำนักพิมพ์บุ๊คส์ไมล์

พิมพ์ครั้งแรก - กันยายน ๒๕๖๑
สำนักพิมพ์บุ๊คส์ไมล์ พิมพ์จำหน่าย

៨៥,០០០ លើម

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมเนียม โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์

หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์โปรดติดต่อขออนุญาตที่ วัดญาณเวศกวัน
ต.บางกระพิก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐
<http://www.watnyanaves.net>





ทุกขให้เห็น สุขให้เป็น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สารธรรมประกอบภาพคัดจากธรรมนิพนธ์ของ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ความจริงในธรรม (ลำดับภาพ : หนังสือ)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ๑ และ ๙ : ภัยหายไข้ ใจหายทุกข์ | ๕ และ ๖ : หลักชาวพุทธ |
| ๒ : สุขสดใส ใหม่ทุกเวลา | ๗ : บุญ กรรม นรก-สวรรค์ เลือกกันได้ทุกคน |
| ๓ : ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง | ๘ : ชีวิตนี้เพื่องาน งานนี้เพื่อธรรม |
| ๔ : บวชนเณร เห็นชีวิตแห่งการศึกษา | ๑๐ : ภาวะผู้นำ |
| สามเณรดี มีปัญญาสร้างสรรค์ | |

ความเข้าใจในชีวิต (ลำดับภาพ : หนังสือ)

- | | |
|--|--------------------------------|
| ๑ และ ๒ : ถ้าอยากพ้นวิภวฤต ต้องเลิกติดไสยศาสตร์ | ๗ : รู้ไว้เสริมปัญญาและพัฒนาคน |
| ๓ : ทำอย่างไรจะหายโกรธ | ๘ : สามไตร |
| ๔ และ ๕ : ร่ำรวย ยิ่งใหญ่ เลื่อนลอย หรือ เพื่อะไร? | ๙ : การศึกษาฉบับง่าย |
| ๖ : พรตลอดปี ชีวิตดีตลอดไป | ๑๐ : เชื้อกรรม รู้กรรม แก่กรรม |

ความสุขในใจ (ลำดับภาพ : หนังสือ)

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ๑ : สุขสดใส ใหม่ทุกเวลา | ๕ : พุทธวิธีในการสอน |
| ๒, ๓ และ ๗ : ความสุขที่สมบูรณ์ | ๖ : คนไทยสู่ยุคไอที |
| ๔ : ครองเรือน ครองรัก จักเลิศแท้ ด้วยครองธรรม | ๘, ๙ และ ๑๐ : ชีวิตคู่ที่มีคุณค่า |



สามารถอ่านธรรมนิพนธ์ฉบับเต็มได้ที่
ชั้นหนังสือบนเว็บไซต์วัดญาณเวศกวัน
<http://www.watnyanaves.net>



สารบัญ

๑. ความจริงในธรรม	๙
๒. ความเข้าใจในชีวิต	๓๑
๓. ความสุขในใจ	๕๕





๑.
ความจริง
ในธรรม



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



พอมองอะไรๆ ได้ถูก ทุกอย่างก็ลุล่วง จิตใจก็โปร่งโล่ง

ต่อไปอีกอย่างหนึ่ง คือทำให้การมองสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ทิศทาง ซึ่งเป็นท่าทีของจิตใจ ที่ยึดถือหลักการอันหนึ่งซึ่งเป็นพื้นฐานในพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนา เริ่มต้นด้วย สัมมาทิฐิ ถ้าเรามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ ยึดถือในหลักการที่ถูกต้องและวางท่าทีของจิตใจถูกต้องตามหลักการนั้นแล้ว อะไรต่ออะไรตามมาก็ดีไปหมด สัมมาทิฐิที่เป็นจุดเริ่มต้นในพุทธศาสนา คือความเห็นชอบ ได้แก่ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย

เพราะฉะนั้นเราก็ตั้งท่าทีไว้ว่า จะมองตามเหตุปัจจัย เวลาเจอสถานการณ์อะไร ก็มองตามเหตุปัจจัย



เมื่อสิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป
คนจะกันมันได้ ก็ต้องไม่ประมาท

aw_000000000000 000000000000.indd 12



WS: พุทธศาสนาสอนหลักสำคัญ คือเรื่องของความเปลี่ยนแปลงนี้ และความเปลี่ยนแปลงนั้นก็จะเป็นไปตามหลักอนิจจัง ที่ว่าสิ่งทั้งหลายไม่คงที่ ไม่เที่ยงแท้ มีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา แต่ต้องย้ำและจำให้ชัดว่า การเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ทีนี้เมื่อเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ถ้าเหตุปัจจัยดี ก็ทำให้เกิดผลดี ถ้าเหตุปัจจัยไม่ดี ก็ทำให้เกิดผลไม่ดี เมื่อเราต้องการผลที่ดี ก็สร้างเหตุปัจจัยที่ดี

เพราะฉะนั้น กาลเวลาก็เตือนให้เราตระลึกถึงความเปลี่ยนแปลงว่า ความเปลี่ยนแปลงนั้นจะทำให้ได้ เราก็ต้องมีความไม่ประมาท

ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจะทรงสอนอยู่เสมอ ทรงย้ำเตือนพุทธศาสนิกชนให้ไม่ประมาท แม้กระทั่งในวาระสุดท้ายเมื่อพระองค์จะปรินิพพาน ก็ยังตรัสปัจฉิมวาจา เป็นพุทธพจน์ครั้งสุดท้าย ทรงย้ำเตือนว่า

“วะยะธัมมา สังขารา
อปปะมาเทนะสัมปาเทละ”

แปลว่า “สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นหรือสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม”





อริยสัจ ๔ มีหน้าที่ประจำแต่ละข้อ ถ้าปฏิบัติต่อ
อริยสัจ ๔ แต่ละข้อผิด ก็ถือว่าเราได้เดินทางผิดแล้ว

อริยสัจข้อที่หนึ่ง ทุกข์ คือตัวปัญหา เรามีหน้าที่ต่อมัน
อย่างไร หน้าที่ต่อปัญหาหรือความทุกข์ ก็คือหน้าที่ที่เรียกว่า
ทำความเข้าใจ ท่านเรียกว่า กำหนดรู้ รู้จักว่ามันคืออะไร อยู่ตรง
ไหน มีขอบเขตเพียงใด เราจะแก้ปัญหา เราจะแก้ความทุกข์
เราต้องรู้ว่าทุกข์คืออะไร ปัญหาของเราคืออะไร ขอบเขตของมัน
อยู่ที่ไหน อะไรเป็นต้นตอของปัญหา ถ้าจับไม่ถูกแล้วก็เดินหน้า
ไปไม่ได้ จับตัวปัญหาให้ได้เสียก่อน แล้วก็เรียนรู้สิ่งที่เกี่ยวข้อง
สัมพันธ์กับปัญหานั้นทั้งหมด

เราไม่มีหน้าที่ที่จะไปสร้างปัญหา เราไม่มีหน้าที่ไปเอาปัญหา
มาวุ่นวายใจ มาเก็บมากังวลใจ มาทำให้เกิดความทุกข์ ไม่ใช่
อย่างนั้น เราไม่มีหน้าที่ทุกข์ แต่เรามีหน้าที่รู้จักทุกข์ นี่เป็น
ประการที่หนึ่งคือรู้จักตัวปัญหา ตามที่เป็นจริง





๕

ยิ่งยาก ยิ่งได้มาก

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



...มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษที่ประเสริฐด้วยการฝึก สัตว์อื่นไม่ต้องฝึกไม่ต้องเรียน ก็อยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณ ถ้าจะฝึกบ้างก็แค่ถูกคนฝึกเพื่อเอามาใช้งาน แต่คนนี่ฝึกตัวเองได้ จะให้เป็นอะไรอย่างไร ก็ฝึกได้ฝึกเอา แม้แต่คนที่ว่าเป็นพระโพธิสัตว์ก็คือฝึกตนจนกว่าจะเป็นพระพุทธเจ้า

ฉะนั้นจึงต้องถือหลักว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ประเสริฐด้วยการฝึก ไม่ใช่เกิดมาประเสริฐทันที แต่ประเสริฐด้วยการฝึก เราอยากเป็นอะไร ก็ฝึกเอา จะให้ดีแค่ไหน ถ้าไม่เกินวิสัย ฝึกได้ทั้งนั้น

ทีนี้ คนเราเจออะไรที่จะทำหรือต้องทำ บางทีก็เป็นงานที่ยาก พอเจองานยาก คนก็มักไม่ยอมทำ บางคนถึงกับพยายามหนีหรือหลบเลี่ยง อยากทำแต่งานที่ง่าย ที่จริงนั้น ถ้าเราทำอะไรง่าย เราก็ไม่ได้ฝึก หรือแทบไม่ได้ฝึก จริงไหม ถ้าใครจะเอาแต่เรื่องง่ายๆ อยากทำงานที่ง่าย เขาก็ไม่ได้ฝึกตน ก็อยู่แค่นั้น ไม่ได้ก้าวไปไหน

มีคติสำคัญในการฝึกตนว่า “ยิ่งยาก ยิ่งได้มาก” คืองานยิ่งยาก เราก็ยิ่งได้ฝึกตนมาก เมื่อเราจะฝึกตัว เราทำงานที่ยากนี้แหละ เพราะฉะนั้น ถ้าจะเป็นนักเรียน นักฝึก นักศึกษา ก็ถือคติที่ว่า “ยิ่งยาก ยิ่งได้มาก” เอาไว้



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๑๗

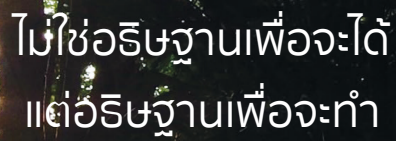




เวลานี้ เราเคืองคว้างกันนัก คำว่า “กรรม” มีความหมาย
ออกมาสู่ภาษาไทยไม่ชัดเจน เพี้ยนเสียมาก อย่างน้อยก็จับจุด
ไม่ได้ คนมองความหมายของกรรมในแง่เป็นบาปเสียบ้าง ไปเน้น
ในแง่ผลตอบแทนบ้าง ทั้งที่ท่านสอนหลักกรรมมาเพื่อจะให้เรา
ทำกรรมดี สอนให้เราเลิกทำกรรมชั่วและให้มุ่งทำกรรมดี ไม่ใช่
สอนให้รอผลกรรม

ท่านสอนเพื่อให้ทำ ไม่ใช่สอนให้รอ ถ้าเก่าทำกรรมมา
ไม่ดี ก็ให้เปลี่ยนมาทำกรรมดี ถ้าทำกรรมมาดีแล้ว ก็ทำกรรม
ที่ดียิ่งขึ้นไป เพื่ออย่างนี้จึงได้มีสิกขาไฉละ คือมีหลักสิกขา
ก็เพื่อให้เราฝึกเลิกทำกรรมชั่ว แล้วก็ฝึกทำกรรมดี แล้วเราจะได้
พัฒนาตัวเองให้ทำกรรมที่ดียิ่งขึ้นไป







อธิษฐานในความหมายของพระพุทธศาสนา เป็น
 บารมีอย่างหนึ่ง คือความตั้งใจมุ่งมั่นเด็ดเดี่ยวว่าจะทำการนั้น
 ให้สำเร็จ ตั้งจุดมุ่งหมายที่ดีขึ้นมา แล้วก็มุ่งมั่นทำการนั้นแน่วไป
 ไม่ใช่อธิษฐานเพื่อจะได้ แต่อธิษฐานเพื่อจะทำ คนไทยนี้
 อธิษฐานเพื่อจะได้ แต่ของพระ เป็นการอธิษฐานเพื่อจะทำ

พระพุทธเจ้าอธิษฐานพระทัย ก็ทรงบำเพ็ญบารมี คือ
 พากเพียรทำความดีอย่างสูงสุด เพื่อจะบรรลุโพธิญาณ อธิษฐาน
 ในที่นี้คืออย่างนั้น เป็นการให้ชาวพุทธฝึกหัดที่จะมีจิตใจ
 เข้มแข็ง มีความตั้งใจจริงในการทำอะไรรู้ อันนี้จะสำคัญการ
 ฝึกสมาธิ



๗

พุทธศาสนา
ไม่ให้ไปวัดกันด้วย
ชาติกำเนิด
แต่ให้วัดกันด้วย
การทำความประพฤติ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



ใน พุทธพจน์นี้ ถ้าเรามองกรรมเป็นกรรมเก่า มันก็เข้าเป็นอันเดียวกับคำสอนเดิมของพราหมณ์ไปเลย เขาก็บอกว่า อ้อ ของท่านก็เหมือนกัน ท่านบอกว่าเพราะกรรม นี่ก็เพราะกรรมเก่าสิจึงเกิดมาเป็นพราหมณ์ เกิดมาเป็นคนถ้อยก็อย่างเดียวกัน นี่ก็ตามชาติกำเนิดเหมือนกัน แต่ที่จริงไม่ใช่อย่างนั้น

กรรมในที่นี้ ตามคำพุทธ หมายถึงการกระทำ คือ คิด พูด ทำ ดำเนินชีวิตและกิจการ

ในความหมายหยาบที่สุด การทำกรรม ก็หมายถึงอาชีพ การงาน อย่างในพุทธพจน์นี้ก็มิขยายต่อไป เช่นตรัสว่า ใครไปทำนาทำไร่ คนนั้นก็ป็นชาวนา ไม่ใช่เป็นพราหมณ์ ถ้าคนไหนไปลักขโมยเขา คนนั้นก็ป็นโจร คนไหนไปปกครองบ้านเมือง คนนั้นก็ป็นราชา ดังนี้เป็นต้น นี่พระองค์ขยายความเรื่องกรรม

หมายความว่า การกระทำอาชีพการงานกิจการที่ประกอบกันอยู่นี้ หรือความประพฤติที่เป็นไปอยู่นี้แหละ เป็นหลักเกณฑ์ที่จะวัดคน พุทธศาสนาไม่ให้ไปวัดกันด้วยชาติกำเนิด แต่ให้วัดกันด้วยการทำความประพฤติที่บุคคลนั้นประกอบและดำเนินไปตั้งแต่คุณธรรมในจิตใจ

นี่ก็เป็นแง่หนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นมาก ถ้าเราอ่านในพระไตรปิฎกจะเห็นว่า มีพระสูตรต่างๆ ที่พยายามนำหลักกรรมมาแก้ไขเรื่องการแบ่งชั้นวรรณะโดยชาติกำเนิดนี้มากมาย



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๒๓



๘

งานไม่ใช่เป็นตัวเรา
และก็ไม่ใช่เป็นของเราจริง
แต่งานนั้น
เป็นกิจกรรมของชีวิต
เป็นกิจกรรมของสังคม
เป็นสิ่งที่ชีวิตของเรา
เข้าไปสัมพันธ์เกี่ยวข้อง
แล้วก็ต้องผ่านกันไปในที่สุด

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



งานนั้น เราไม่สามารถทำให้สมบูรณ์แท้จริง เพราะมัน
ขึ้นกับผลที่มีต่อสิ่งอื่น ขึ้นกับปัจจัยแวดล้อม กาลเทศะ ความ
เปลี่ยนแปลงของสังคม คนอื่นจะต้องมารับช่วงทำกันต่อไป

แต่ชีวิตของเราแต่ละคน เป็นสิ่งที่ทำให้สมบูรณ์ได้ และ
เราสามารถทำให้สมบูรณ์ได้ แม้แต่ด้วยการปฏิบัติงานนี้แหละ
อย่างถูกต้อง

เมื่อเราปฏิบัติต่องานหรือทำงานอย่างถูกต้อง มีท่าที
ของจิตใจต่องานถูกต้องแล้ว ชีวิตก็จะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ในตัว
ในแต่ละขณะนั้นนั่นเอง นี่คือประโยชน์ในระดับต่างๆ จนถึง
ขั้นสูงสุดที่ทางธรรมได้สอนไว้



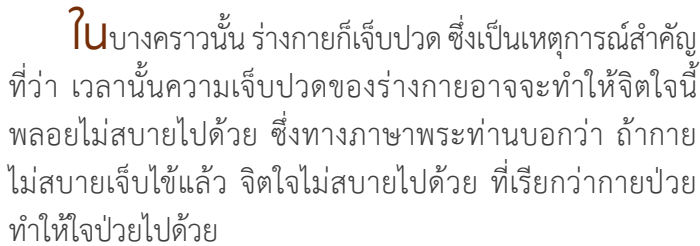
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๒๕'



๙

ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย
แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



จะอย่างไร เมื่อร่างกายเจ็บป่วยแล้วจิตใจจะไม่แปรปรวนไปตาม พระพุทธเจ้านั้น ได้ทรงค้นคว้าเรื่องของชีวิตไว้มากมาย แล้วหาทางที่จะช่วยให้คนทั้งหลายมีความสุข พระองค์เคยพบท่านที่ร่างกายไม่สบาย เจ็บไข้ได้ป่วย พระองค์เคยตรัสสอนว่า ให้ทำในใจ ตั้งใจไว้ว่า “ถึงแม้ร่างกายของเราจะป่วย แต่ใจของเราจะไม่ป่วยไปด้วย” การตั้งใจอย่างนี้ เรียกว่า มีสติ ทำให้จิตใจไม่ตกอยู่ในอำนาจครอบงำของความแปรปรวนในทางร่างกายนั้น เมื่อมีสติอยู่ก็รักษาใจไว้ได้



90

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

10/10/2561 BE 7:01 PM



Uประโยชน์สุขที่แท้ก็คือสิ่งที่เป็นธรรม หมายความว่า
เป็นความจริง ความแท้ ความถูกต้อง และได้มาโดยธรรม

เหมือนอย่างว่า ถ้าเป็นผู้นำคือหัวหน้าโจร นำหมู่โจร
ไปปล้นสำเร็จ ได้สิ่งที่ดีที่เป็นประโยชน์มา อย่างนี้ก็ไม่ถูกต้อง
ตามธรรม เพราะไม่เป็นผลดีแก่ชีวิตแก่สังคมและแก่โลก
หรือพาพวกไปทำสิ่งที่เป็นการบ้ายมุขได้สำเร็จ พวกที่ไปด้วยกัน
ทั้งหมดอาจจะสนุกสนานบันเทิงใจ และคนอื่นก็ดูเหมือนจะ
ไม่เดือดร้อนอะไร แต่ไม่เป็นผลดีแก่ชีวิตของตัวเองเลย ก็ไม่เป็น
ภาวะผู้นำที่กำลังพูดถึงนี้ เพราะฉะนั้น จะต้องถูกต้องตาม
ธรรมด้วย

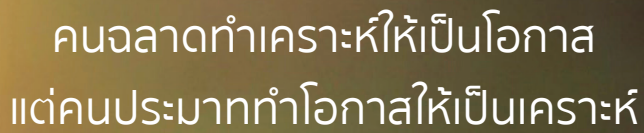


สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๒๙





๒. ความเข้าใจ ในชีวิต

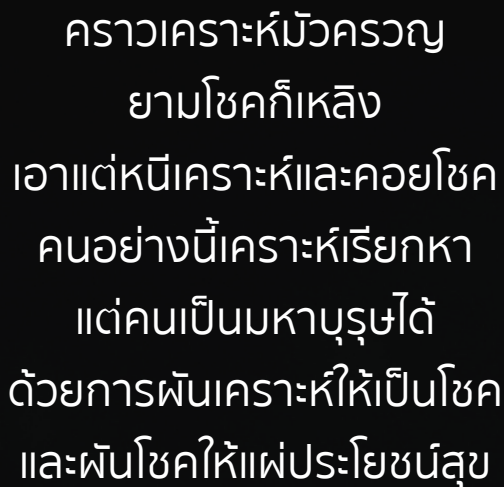


aw_000000000000 000000000000.indd 32



เมื่อเราประสบสถานการณ์ ไม่ว่าจะดีหรือร้ายก็ตาม
ต้องหาประโยชน์จากมันให้ได้ แม้แต่เป็นเคราะห์ก็ต้องทำ
ให้เป็นโอกาส หรือหาประโยชน์จากเคราะห์นั้นให้ได้ คิดนี้ถ้า
เป็นคนไม่ประมาทและเป็นคนฉลาดก็สามารถทำได้ อย่างน้อย
ก็ถือเป็นโอกาสที่จะกระตุ้นเตือนให้คนของเราได้สติ แล้วก็มี
ความเข้มแข็ง แต่ถ้ามัวคร่ำครวญโอดโอยตีโพยตีพายกันอยู่
ก็เสียเวลาเปล่าๆ และเป็นการซ้ำเติมตัวเองด้วย





A close-up photograph of two lit candles. The candle on the left is shorter and has a smaller, more stable flame. The candle on the right is taller and has a larger, more active flame with a visible blue base. Both candles are yellow and show signs of being lit, with some wax melting and dripping. The background is dark, making the light from the candles stand out.



เมื่อตอนเราฟังเฟื่อง สบาย มีพรั่งพร้อม แทนที่เราจะ
เอามันเป็นปัจจัยในการสร้างสรรค์ เรากลับไปหลงระเรีง มัวเมา
ประมาท ทีนี้ถึงเวลานี้เราแย่งลงไปเป็นเคราะห์แล้ว ถ้ามัวไป
ตื้อกชกหัว เศร้าโศก โอดครวญ ก็กลายเป็นซ้ำเติมตัวเอง
เคราะห์หนักเข้าไปอีก ถ้ามีสติปัญญา ตอนนี้ได้สติ แล้วใช้
ปัญญา ก็ทำเคราะห์ให้เป็นโอกาสเสีย เพราะคราวทุกข์ยาก
เดือดร้อนนี้แหละ มักเป็นเวลาที่ดีที่สุด คนที่จะเจริญก้าวหน้า
ได้โดยมากต้องเจอปัญหา จะได้ฝึกตัวเองให้เข้มแข็ง แล้ว
เคราะห์นี้ก็จะช่วยให้สังคมทั้งชีวิตคนประสบความสำเร็จมา
มากมาย

๓

ผู้มีเมตตา

ย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น
ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้
ผู้ตั้งอยู่ในเมตตา
ชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



SSSU ที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธ มีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉะนั้น เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตาขึ้นนั้นแหละช่วยกำจัดและป้องกันความโกรธไปในตัว

ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และศาสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีสหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงพินเพื่อน เมื่อยังไม่บรรลुकุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ถ้ายังเป็นคนขี้โกรธอยู่ ก็นับว่ายังอยู่ห่างไกลจากการที่จะได้อานิสงส์เหล่านี้ ดังนั้น จึงควรพยายามทำเมตตาให้เป็นธรรมชาติประจำใจให้ได้ โดยหมั่นฝึกอบรมทำใจอยู่เสมอๆ





๕

นักพัฒนาที่แท้
เจอทุกข์ยิ่งได้ธรรม
เจอปัญหายิ่งได้ปัญญา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





คุณเราที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ย่อมต้องเผชิญทั้งปัญหา
และผลสมปรารถนา ที่เป็นความดั่งาม ความรุ่งเรือง และความ
สำเร็จต่างๆ

เมื่อประสบความสำเร็จนั้น ไม่เป็นไร ก็ดีใจ แต่เมื่อประสบ
ปัญหาอุปสรรค ถ้าเราเสียใจ ก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร และยัง
เป็นการทำร้ายตัวเราเองอีกด้วย

อารยชนรู้ตระหนักรว่า คนที่จะประสบความสำเร็จในชีวิต
ก็คือคนที่สามารถแก้ปัญหาได้ และพัฒนาตนเองด้วยการ
ใช้สติปัญญาความสามารถในการแก้ปัญหา



เมื่อเคราะห์เกิดขึ้น เมื่อปัญหาเกิดขึ้น จึงเป็นบททดสอบ
ตัวเอง ทดสอบความสามารถ และเป็นดั่งเวทีที่ฝึกฝนตน
ให้พัฒนา

คนที่มีสติปัญญา มีธรรม ก็ไม่ท้อถอย เมื่อเผชิญความ
ทุกข์ เกิดความสูญเสียขึ้นมา ก็ถือเป็นบททดสอบความเข้มแข็ง
มั่นคงและฝึกที่จะใช้ความสามารถพัฒนาตัวเองให้ดียิ่งขึ้น
เท่ากับเป็นโอกาส

ทั้งนี้เพราะคนเรานั้น ถ้าไม่มีโอกาสได้ผ่านอุปสรรคและ
การทดสอบหรือปัญหา ก็จะไม่มีความเข้มแข็ง สติปัญญา
ความสามารถ เมื่อไม่ได้ใช้ ก็จะไม่ได้พัฒนา



แต่เมื่อพบอุปสรรค พบปัญหาแล้ว ก็สามารถพัฒนาตนเอง
ให้เข้มแข็ง เพราะฉะนั้น อุปสรรคและปัญหา ตลอดจนความทุกข์
ต่างๆ นี้ จึงเป็นโอกาส เท่ากับว่าเป็นโชค คือเป็นโอกาสที่เรา
จะได้พัฒนาความสามารถของตนเอง

อย่างน้อยก็ได้ทดสอบตัวเอง และถ้าเราผ่านไปได้ ชีวิต
ของเราก็จะยิ่งเจริญงอกงาม

นักพัฒนาที่แท้ เจอทุกข์ยิ่งได้ธรรม เจอปัญหายิ่งได้ปัญญา



ع

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



ทรัพย์ภายนอก คือ ทรัพย์สิ้นเงินทองต่างๆ ตลอดจน
ลาภสักการะนั้น ประการหนึ่ง

แต่ภายในใจของเรา ยังมีทรัพย์อีกประการหนึ่ง คือทรัพย์
ภายใน ที่ทางพระเรียกว่า อริยทรัพย์ ทรัพย์ภายในนี้มีมากมาย
หลายประการ

ทรัพย์นั้นเป็นเครื่องทำให้คนเรามีความสมบูรณ์ในตัวเอง
จิตใจจะสมบูรณ์ได้ มีความมั่นใจ ก็เพราะมีทรัพย์ภายใน

เรามีทรัพย์ภายนอก เราก็มีความมั่นใจภายนอก แต่ถ้าเรา
มีทรัพย์ภายใน เราก็มีความมั่นใจภายใน





๖

ทุกขณะแห่งเวลา
คือโอกาสก้าวหน้าของชีวิต

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



เมื่อ กาลเวลานี้สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลง กาลเวลา
ที่ผ่านไป เป็นไปพร้อมกับความเปลี่ยนแปลง ฉะนั้นเมื่อเรา
มองเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลง เราก็ต้องเห็น
ความสำคัญของกาลเวลาด้วย กาลเวลาที่ผ่านมาแต่ละขณะ
จึงสำคัญมาก พระพุทธเจ้าถึงกับตรัสว่า

ขณฺเฏ โว มา อุปจจคา
เวลาแต่ละขณะอย่าให้ล่วงไปเปล่า

คำว่า “อย่าให้ล่วงไปเปล่า” นี้สำคัญมาก คำเต็มของ
ท่านว่า ขณะอย่าได้ล่วงท่านไปเสีย หมายความว่า จะต้องหมั่น
ถามตัวเองว่าขณะแต่ละขณะนี้ เราได้ใช้ประโยชน์มันหรือเปล่า
มันผ่านไปอย่างมีค่าไหม หรือผ่านไปอย่างไรประโยชน์ ว่างเปล่า

...

นี่เป็นตัวเตือนที่สำคัญมาก พอพิจารณาขึ้นมาอย่างนี้
สติก็มาทันทีเลยว่าเวลาล่วงไป วันคืนล่วงไป บัดนี้เราทำอะไร
อยู่ พอพูดแค่นี้ ก็ได้สติ พิจารณาตัวเองว่า เรากำลังทำอะไรอยู่
หรือเปล่า หรือปล่อยเวลาให้เลื่อนลอยไป และถ้าทำ เราทำ
สิ่งที่ผิดหรือเปล่า ถ้าทำสิ่งที่ผิด ที่ไม่ดี ก็จะได้ยังหยุด ถ้าหากว่า
ปล่อยเวลาล่วงไป ไม่ได้ทำอะไรก็จะได้เร่งทำ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๔๕



๗

อยู่ด้วยความไม่ประมาท คือ
ไม่ต้องรอให้ทุกข์บีบคั้นภัยคุกคามจึงมาเร่ง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





WS: พุทธเจ้าต้องการให้เราพัฒนาคนให้ไม่ประมาทด้วยสติปัญญา คือ โดยที่มีสติตามระลึกเท่าทัน ต้นตอต่อเหตุการณ์ มีอะไรเกิดขึ้นเป็นไปที่จะมีผลกระทบต่อชีวิต ต่อสังคม ต่อพระศาสนา ก็ไม่นิ่งเฉยเฉื่อยชา ไม่ปล่อยปละละเลย แต่จับเอามาตรวจมาดูว่า เรื่องนี้เกิดขึ้นแล้ว จะมีผลดี หรือผลร้าย ถ้าจะเป็นผลเสีย จะก่อให้เกิดความเสื่อม ก็รีบแก้ไข ป้องกัน อันไหนจะทำให้เกิดความเจริญก็รีบจัดรับทำ

สติทำหน้าที่ คอยระลึก คอยนึก คอยจับเอามาดูอยู่เรื่อย ปัญญา ก็พิจารณาวิเคราะห์เรื่องราวและสืบสาวหาเหตุปัจจัย หาเหตุหาผล แล้วก็ทำไปตามเหตุปัจจัยนั้น โดยไม่ต้องรอให้มีทุกข์มาบีบคั้นหรือภัยคุกคาม ถ้าเราอยู่ได้อย่างนี้ เรียกว่าอยู่ด้วยความไม่ประมาท คือไม่ต้องรอให้ทุกข์บีบคั้นภัยคุกคามจึงมาเร่ง



๘

ทุกขที่อยู่ตามธรรมชาติของมัน
อย่าเอาเข้ามาบีบคั้นให้เป็นทุกข์ของเรา

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





ทุกขังนี้ท่านอธิบายว่า สภาวะของสิ่งทั้งหลายนั้น ถูกเหตุปัจจัยนั้นแหละบีบคั้น สิ่งทั้งหลายมันอยู่ด้วยเหตุปัจจัยมากมายหลายอย่าง จึงเป็นธรรมดาว่าเหตุปัจจัยต่างๆ ก็ย่อมขัดแย้งกัน สิ่งทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยจึงถูกบีบคั้นให้คงอยู่อย่างเดิมไม่ได้

เหมือนกับที่เราเห็นได้ทั่วไปแม้แต่ผิวๆ เฝินๆ ว่า เมื่อสิ่งทั้งหลายแต่ละอย่างเปลี่ยนแปลงไป ก็เกิดความขัดแย้งซึ่งกันและกัน ไม่มีอะไรที่จะคงทนอยู่ในสภาพเดิมได้ตลอดไป

ภาวะที่คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะมีความบีบคั้นกดดันด้วยปัจจัยต่างๆ ที่ขัดแย้งนี้ เรียกว่าทุกขัง สิ่งทั้งหลายมีสภาพนี้เสมอทั้งหมด

ที่นี้ทุกขังนั้นเป็นสภาพของสิ่งทั้งหลาย เป็นลักษณะตามธรรมดาเป็นธรรมชาติ เหมือนกับที่เรามาอยู่ในโบสถ์วัดไทย LA สิ่งทั้งหลายที่ญาติโยมพบเห็นอยู่ มันก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น มันคงสภาพเดิมไม่ได้ มันต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่ซำมันก็เก่า ก็พังก็หมดไป

แต่ที่จะเกี่ยวข้องกับเราก็คือ ในเมื่อทุกข์มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่ภายนอก เราจะปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมันได้ไหม อย่าให้มันมาเป็นทุกข์ในใจเรา คืออย่าไปเก็บไปยึดฉวยเอาเข้ามาบีบคั้นใจของเรา



๙

ถ้ามองเห็นความสำคัญ
ของความเคยชิน
ก็รู้ความสำคัญของวินัย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





คุณเรานี้อยู่ด้วยความเคยชินเป็นสำคัญ ใครจะปฏิเสธได้...
ที่เราอยู่กันนี้ เราทำไปตามความเคยชินแทบทั้งนั้น เราจะชอบ
อะไร เราจะหันไปหาอะไร เราจะพูดคำไหนอย่างไร แม้แต่จะเดิน
แบบไหน ก็มักทำไปตามความเคยชิน

ความเคยชินนี้มีทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความ
เคยชินทางใจ...

พระพุทธเจ้าทรงเน้นความสำคัญของความเคยชิน คน
เรามีทั้งความเคยชินที่ดี และความเคยชินที่ไม่ดี ถ้าเคยชินไม่ดี
ก็เสียหาย ซึ่งอาจจะทำให้เสื่อมได้มาก

...

เพราะเหตุนี้เราก็เลยต้องพยายามเข้าชิงเสียก่อน ชิงกัน
ระหว่างความเคยชินที่ดีกับไม่ดี โดยที่เราชิงให้ความเคยชิน
ที่ดีเริ่มต้นได้ก่อน พอเคยชินดีแล้วเราก็สบายใจได้ ฉะนั้น ศิลปะ
เป็นเรื่องสำคัญในแง่หนึ่งก็คือ การฝึกความเคยชินที่ดีนั่นเอง
และความเคยชินที่ดีนี้ก็เกิดขึ้นด้วยวินัย



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๕๑





อยู่เพื่อพัฒนากรรม
ไม่ใช่อยู่เพื่อใช้กรรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



ที่พูดมานี้ เท่ากับบอกให้รู้ว่า เราจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง
ต่อกรรมที่แยกเป็น ๓ ส่วน คือ กรรมเก่า-กรรมใหม่-กรรม
ข้างหน้า

ขอสรุปวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อกรรมทั้ง ๓ ส่วนว่า

กรรมเก่า (ในอดีต) เป็นอันผ่านไปแล้ว เราทำไม่ได้
แต่เราควรรู้ เพื่อเอาความรู้จักมันนั้นมาใช้ประโยชน์ในการ
แก้ไขปรับปรุงกรรมใหม่ให้ดียิ่งขึ้น

กรรมใหม่ (ในปัจจุบัน) คือกรรมที่เราทำได้ และจะต้อง
ตั้งใจทำให้ดีที่สุด ตรงนี้เป็นจุดสำคัญ

กรรมข้างหน้า (ในอนาคต) เรายังทำไม่ได้ แต่เราสามารถ
เตรียมหรือวางแผนเพื่อจะไปทำกรรมที่ดีที่สุด ด้วยการทำกรรม
ปัจจุบันที่จะพัฒนาเราให้ดีขึ้นและงอกงามยิ่งขึ้น จนกระทั่ง
เมื่อถึงเวลานั้นเราก็จะสามารถทำกรรมที่ดีสูงขึ้นไปตามลำดับ
จนถึงขั้นเป็นกุศลอย่างเยี่ยมยอด





๓.
ความสุข
ในใจ



ความสุขที่แท้จริงนั้น
มิใช่อะไรที่การปรารถนาแล้ว
ได้สมปรารถนาทุกอย่าง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



การที่จะมีความสุขที่แท้จริงนั้น มิใช่อยู่ที่การปรารถนา
แล้ว ได้สมปรารถนาทุกอย่าง หาเป็นเช่นนั้นไม่

แต่อยู่ที่ว่า เราทำอย่างไรจะรู้จักว่าสมควรแก่ความ
ปรารถนาของเราแล้ว ทำให้อยู่ได้เป็นสุข ทำจิตใจของเราให้
เป็นสุขได้ อันนั้นก็ทำให้ได้ความสุขที่แท้จริง ความสุขแท้
มิใช่อยู่ที่การสนองความปรารถนาเรื่อยไป ที่ไม่จบสิ้น

...มนุษย์ปรารถนาสิ่งใหม่เข้ามาอยู่เรื่อยๆ ก็จะต้องรู้จัก
ปฏิบัติให้ถูกต้องต่อเรื่องความใหม่และความเก่า ความใหม่
บางทีเราก็ไม่อาจจะได้เรื่อยไป

ยกตัวอย่างง่ายๆ ร่างกายของเรา เราไม่สามารถจะให้
ร่างกายที่ใหม่ได้ตลอดเวลา เมื่อวันเวลาล่วงผ่าน มันก็เป็นไปตาม
ธรรมชาติ...

ทีนี้ ถ้าเราปรับใจไม่ได้ เราต้องการแต่ความใหม่เรื่อยไป
ก็เกิดอาการขัดแย้งกับความปรารถนา เพราะคนเราไม่อาจจะ
ได้ใหม่เรื่อยไป แต่จะต้องเจอกับเก่าด้วย เพราะมีสิ่งที่เป็น
จะต้องเก่า และสิ่งใหม่ที่มี ก็ต้องกลายเป็นเก่า...



๒

แบ่งความสุข ก็เลยทุกข์ด้วยกัน
แบ่งความสุข ก็เลยสุขด้วยกัน

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



อะไรต่างๆ นี่ โดยมากมันจะเกิดเป็นปัญหาเพราะเราไป
รับกระทบ ถ้าเราไม่รับกระทบ มันก็เป็นเพียงการเรียนรู้

บางทีเราทำใจให้ถูกต้องกว่านั้น ก็คือ คิดจะฝึกตนเอง
พอเราทำใจว่าจะฝึกตนเอง เราจะมองทุกอย่างในแง่มุมใหม่
แม้แต่สิ่งที่ไม่ดีไม่น่าชอบใจ เราก็จะมองเป็นบททดสอบ พอมอง
เป็นบททดสอบที่ไร เราก็ได้ทุกที ไม่ว่าดีหรือร้ายเข้ามา ก็เป็น
บททดสอบใจและทดสอบสติปัญญาความสามารถทั้งนั้น ก็ทำให้
เราเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพราะเราได้ฝึกฝน เราได้พัฒนาตัวเรา เลย
กลายเป็นดีไปหมด

...



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๕๙



...ท่านว่า “ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม” สุขที่ชอบธรรม คือ
สุขที่เราควรได้ควรมีตามเหตุปัจจัย มีหลายชั้นหลายระดับ
เรามีสิทธิ์ที่จะได้รับความสุขเหล่านั้น แต่ให้เป็นไปโดยชอบธรรม
เช่น ถ้าเป็นความสุขทางวัตถุ ก็ไม่ให้เป็นความสุขที่เบียดเบียน
ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ควรจะเป็นความสุขที่แผ่แผ่
ซึ่งช่วยให้เกิดความสุขขยายกว้างขวางออกไป





ถ้าสุขของเราเกิดขึ้นโดยตั้งอยู่บนความทุกข์ของผู้อื่น
ก็ไม่ได้ ไม่ชอบธรรม เพราะฉะนั้น จึงต้องให้เป็นความสุขที่
ชอบธรรม เราสุขผู้อื่นก็ไม่ทุกข์ ถ้าให้ดียิ่งกว่านั้น ก็ให้เป็นสุข
ด้วยกัน

สุขนี้มีหลายแบบ หรือหลายระดับ คือ

๑. สุขแบบแย่งกัน
๒. สุขแบบไปด้วยกัน หรือสุขแบบประสานกัน
๓. สุขแบบอิสระ



๓

แม้แต่สุขที่ชอบธรรม
ถ้าปฏิบัติผิด สุขก็กลายเป็นเสื่อม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





WS: พุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเป็นความสุขโดยชอบธรรมแล้ว
เรามีสิทธิ์เสวย ไม่ต้องไปสละละทิ้ง แต่ท่านสอนไม่ให้หยุด
แค่นี้ เพราะถ้าเราปฏิบัติผิด พอเรามีความสุขแล้ว เราก็อาจ
จะพลาด

จุดที่จะพลาดอยู่ตรงนี้ คือ เรามีสิทธิ์ที่จะสุข และเราก็สุข
แล้ว แต่เราเกิดไปหลงเพลินเพลินมัวเมา พอเราหลงเพลินมัวเมา
ความสุขนั้นก็กลับกลายเป็นปัจจัยของความทุกข์ได้ พอถึง
ตอนนี้ก็จะเสีย เพราะฉะนั้น ความสุขนั้นเราจะต้องรู้ทันด้วย

ความสุขก็เป็นโลกธรรมอย่างหนึ่ง คือ มันเกิดขึ้นแล้ว
ก็ตั้งอยู่และดับไป เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปได้

ถ้าเรารู้ทันความจริงนี้ เมื่อสุข เราก็เสวยสุขนั้นโดยชอบ
ธรรม แต่เราไม่หลงใหลมัวเมาในความสุขนั้น เมื่อรู้เท่าทัน
ไม่หลงมัวเมาแล้ว มันก็ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์

แต่ถ้าหลงมัวเมา สุขก็เป็นปัจจัยแก่ทุกข์ อย่างน้อยก็
ทำให้ติด แล้วก็เพลินเพลิน หลงมัวเมา ไม่ทำอะไร ทำให้เกิด
ความประมาท



๕

ถ้าเมื่อไรเราอยากให้คนอื่นเป็นสุข นั่นคือเมตตาเกิดขึ้นแล้ว

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



เป็นธรรมดาว่า เมื่อเราอยากให้เขาเป็นสุข เราก็ต้องพยายามทำให้เขาเป็นสุข และเราจะเป็นสุขก็ต่อเมื่อเขาเป็นสุข จึงเป็นการแน่นอนว่าความรักประเภทนี้จะทำให้เกิดความสัมพันธ์โยงใยที่ยึดเหนี่ยวจิตใจกัน เพราะว่าความสุขอย่างนี้เป็นสุขด้วยกันและอาศัยกัน

เหมือนอย่างคุณพ่อคุณแม่ที่ฝากความสุขไว้กับลูก เมื่อเห็นลูกมีความสุข คุณแม่ก็มีความสุข คุณพ่อก็มีความสุข แต่ถ้าลูกยังไม่สุข คุณพ่อคุณแม่ก็เป็นห่วงเป็นกังวล บางทีก็เป็นทุกข์ไปเลย เพราะฉะนั้นอย่างน้อยก็ให้ท่านมีความหวังว่าลูกจะเป็นสุข พอมีความหวัง ท่านก็อึดใจสบายใจ



๕

ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดีและมีความสุขที่สุด
คือ ชีวิตที่กล้ารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่า ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ความขัดข้องปรวนแปร ความเดือดร้อนลำบาก ความเจ็บปวด ความสูญเสีย ความพลัดพราก และปัญหาชีวิตต่างๆ ซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกรวมว่าความทุกข์นั้น เป็นสิ่งที่มีอยู่ มนุษย์จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องและได้ประสบแน่นอน ไม่ว่ามนุษย์จะต้องการหรือไม่ต้องการ จะยอมรับว่ามันมีอยู่หรือไม่ยอมรับ หรือแม้จะเบือนหน้าหนีอย่างไรก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนี้ หากมนุษย์ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างดีที่สุด มนุษย์จะต้องยอมรับความจริงอันนี้ จะรับรู้สัจหน้า และพร้อมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ดีที่สุด

ชีวิตที่เป็นอยู่อย่างดีและมีความสุขที่สุด คือ ชีวิตที่กล้ารับรู้ต่อปัญหาทุกอย่าง ตั้งทัศนคติที่ถูกต้องต่อปัญหาเหล่านั้น และจัดการแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง การหลีกเลี่ยงที่จะรับรู้ก็ตีการนิกวาดภาพให้เป็นอย่างที่ดีจนชอบก็ดี เป็นการปิดตาหรือหลอกตนเอง ไม่ช่วยให้พ้นจากความทุกข์ ไม่เป็นการแก้ปัญห และให้ได้พบความสุขอย่างแท้จริง อย่างน้อยก็เป็นการฝังเอาความกลัว ซึ่งเป็นเชื้อแห่งความทุกข์เอาไว้ในจิตใจอย่างลึกซึ้ง





อย่าปล่อยให้ความสะดวกสบาย
และอิทธิพลการปรนเปรอของเทคโนโลยี
มาทำลายศักยภาพที่จะมีความสุข
ที่มีอยู่ในตัวเอง

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



การปล่อยตัวให้อ่อนแอลงไปตามความสะดวกสบาย
 ที่เกิดจากเทคโนโลยี โดยมีวเปลดเพลิน สำเร้งสำราญ ขาดการ
 ฝีกตนให้เข้มแข็งอดทนมีภูมิด้ำนทนทานความทุกข์ มนุษย์ในยุค
 เทคโนโลยีนี้ถ้ำขาดการฝีกฝนพัฒนาตนเสียแล้ว ก็มีโอกาสมาก
 ที่จะเป้นคนที่มีความสุขยาก และมีทุกข์ได้ง่ายอย่างที่ว่าเมื่อกี้
 ฉะนั้น พร้อมกับความเจริญแบบนี้ ก็ยังมีความจำเป็นที่มนุษย์
 จะต้องฝีกฝนตนเองให้มีสติ มีความยับยั้งชั่งใจ มีความหนักแน่น
 อดทน มีภูมิด้ำนทนต่อความทุกข์มากยิ่งขึ้น อย่าปล่อยให้
 ความสะดวกสบายและอิทธิพลการปรนเปรอของเทคโนโลยี
 มาทำลายศักยภาพที่จะมีความสุขที่มีอยู่ในตัวเอง



โซคมา ก็ใช้ทำความดี
เคราะห์มี ก็เป็นเครื่องมือพัฒนา

aw_000000000000 000000000000.indd 70

10/10/2561 BE 7:02 PM



คุณเราอยู่ในโลก แต่มักปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายในโลก จึงดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง สิ่งที่เราเกี่ยวข้องต่างๆ นี้ มันก็อยู่ของมันไปตามปกติ ตามธรรมชาติ แต่เราปฏิบัติต่อมันไม่ถูก วางใจไม่ถูก แม้แต่มองก็ไม่ถูก เราจึงเกิดทุกข์

สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ตามธรรมตามันก็เป็นไป ถ้าเรารู้ทัน ก็เห็นมันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน เรามองไม่เป็น ก็เกิดทุกข์ทันที

แม้แต่เหตุการณ์ความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเรา ที่เรียกกันว่า โชคบ้าง เคราะห์บ้าง ศัพท์พระเรียกว่า โลกธรรม ซึ่งเป็นตัวการสำคัญ ที่ทำให้คนดีใจเสียใจเป็นสุขและเป็นทุกข์





เวลามันเกิดขึ้น ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง ที่สุขเราก็แปลงให้เป็นทุกข์ ที่มันเป็นทุกข์อยู่แล้ว เราก็เพิ่มทุกข์แก่ตัวเราให้มากขึ้น แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ที่ทุกข์เราก็ผันแปลงให้เป็นสุข ที่มันเป็นสุขอยู่แล้ว เราก็เพิ่มให้เป็นสุขมากยิ่งขึ้น

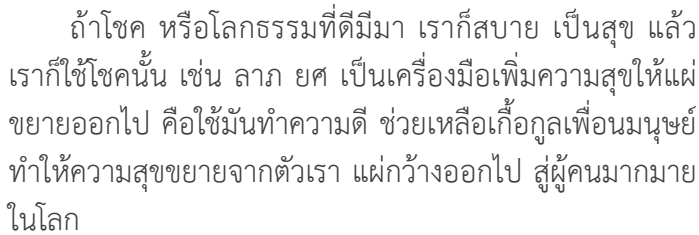
โลกธรรม คืออะไร โลกธรรมแปลว่า ธรรมประจำโลกได้แก่

สิ่งที่เกิดแก่มนุษย์ทั้งหลายตามธรรมดาของความเป็นอนิจจัง ก็คือ เรื่อง ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์

...

๗๒ ทุกข์ให้เหิน สุขให้เป็น





ถ้าเคราะห์ หรือโลกธรรมที่ร้ายผ่านเข้ามา ก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ตัวเราจะได้ฝึกฝนพัฒนา มันก็กลายเป็นบททดสอบ เป็นบทเรียน และเป็นเครื่องมือฝึกสติ ฝึกปัญญา ฝึกการแก้ปัญหา เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้นไป



๘

ยิ่งฝึกตน

คนก็ยิ่งประเสริฐ

คนยิ่งประเสริฐ

ก็ยิ่งสร้างสรรค์สิ่งที่ดีเลิศ

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)





๙

คนเราไม่ควรติดอยู่แค่
การทำเพื่อให้ตัวเองเป็นสุข
แต่ควรคิดกว้างออกไปว่า
ทำอย่างไรจะให้ผู้อื่นเป็นสุขได้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



เมื่อ คนเรามีความรักต่อคนใกล้ชิดสนิทที่อยากให้เป็นสุขแล้ว ต่อไปความรักอย่างนี้ก็สามารถพัฒนาขยายกว้างออกไปต่อเพื่อนมนุษย์อื่นๆ ด้วย คืออยากให้เป็นสุข เป็นสุข แล้วก็สามารถทำเพื่อผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น

คนเราไม่ควรติดอยู่แค่การทำเพื่อให้ตัวเองเป็นสุข แต่ควรคิดกว้างออกไปว่า ทำอย่างไรจะให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ คนที่คิดด้วยความรักอย่างนี้ ก็จะกลายเป็นคนที่มีความสุขกว้างออกไปด้วย

ถ้าใครคิดแต่เพียงว่าจะทำให้ตัวเองเป็นสุข เขาก็จะได้แค่ว่าเมื่อตัวเองได้ตามต้องการก็มีความสุข ความสุขก็แคบจำกัดอยู่แค่นั้น เมื่อไรจะต้องทำเพื่อผู้อื่นหรือจะต้องให้อะไรออกไปจากตัว ก็จะเป็นการสูญเสีย และเป็นทุกข์

แต่คนที่แผ่ขยายความรักนี้กว้างออกไป อยากให้คนอื่นเป็นคนนี้เป็นสุข พอทำให้คนอื่นคนนี้เป็นสุข แม้แต่ให้แก่เขาที่ตามปกติเราเรียกว่าเป็นการสูญเสีย มันก็กลายเป็นทำให้ตัวเองเป็นสุขไปด้วย



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ๗/๗



ชีวิตจะก้าวหน้าไปในโลกได้ดี
ต้องมีความสามารถปรับตัว
และทำแบบฝึกหัดเป็น

aw_000000000000 000000000000.indd 78

10/10/2561 BE 7:02 PM



...คน^๑ที่มาอยู่ร่วมกัน จะต้องมีการปรับตัว เพราะว่า
 คนเราเมื่อมาอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ เริ่มตั้งแต่อยู่กับผู้อื่น
 ย่อมพบความผิดแผกแตกต่างเป็นธรรมดา

แม้แต่สถานที่ เราขึ้นบ้านใหม่ หรือมาอยู่ในบ้านใหม่ ก็ต้อง
 มีความแปลกที่ และจะต้องปรับตัวเข้ากับสถานที่นั้น ถ้าพบบุคคล
 คนใหม่ ก็ต้องมีการปรับตัวเข้ากับบุคคลนั้น

แม้แต่คนที่เรียกว่าเก่าอยู่มานานนักหนา บางทีก็ยังมีอะไร
 ที่แปลกตาเราอยู่ อย่างว่าแต่คนอื่นเลย ตัวเราเองบางทีก็ยังไม่แปลก
 ตัวเลย เพราะตัวเราเองก็มีความเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้น
 เราจะต้องคำนึงถึงเปลี่ยนแปลงหรือความแปลกใหม่
 ที่เราจะต้องปรับตัว

ความสามารถของคนอย่างหนึ่ง พิสูจน์ได้ด้วยการรู้จัก
 ปรับตัว การปรับตัวเข้ากับผู้อื่นนี้ไม่ใช่เพียงเพื่ออยู่กันด้วยดี
 เท่านั้น แต่เป็นการทดสอบตัวเองด้วยว่า เรามีความสามารถ
 แค่ไหนในการที่จะอยู่ด้วยดีในโลกนี้



ทุกข์ให้เห็น สุขให้เป็น

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)