

ความสุขที่สมบูรณ์*

เกิดดีที่สุด คือเกิดกุศล

ความสุขเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหากันอยู่ แต่ที่จริงความสุขนั้นเราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ทันที ก็คือในจิตใจนี้เอง เมื่อใดโยมมีศรัทธา มีเมตตา มีไมตรีธรรมแล้ว ความสุขก็เกิดขึ้นในใจเมื่อนั้นทันที

โดยเฉพาะวันนี้เป็นวันเกิด และเป็นวันที่เนื่องในวันเกิด ถ้าทำให้เกิดเมตตา และศรัทธา เป็นต้น ที่เป็นกุศลธรรมขึ้นได้ ก็สมชื่อวันเกิด คือได้ทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความเกิดที่ดีที่สุด สมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้คือ การเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรม

วันนี้เป็นวันเกิด ความเกิดที่ดีที่สุด ที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้สมกับความเป็นวันเกิด ก็คือ การเกิดขึ้นของกุศลธรรม พอกุศล

* ธรรมกถา วันทำบุญอายุครบ ๘๔ ปี ของคุณโยมนาม พูนวัตร ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๓๗ และเนื่องในการที่มีอายุครบ ๘๐ ปี ของคุณโยมเฉลิม พูนวัตร ในวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๓๗

ธรรมเกิดขึ้นก็กลายเป็นการฉลองวันเกิดที่สมค่าอย่างแท้จริง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เราควรทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น เพราะว่ากุศลธรรมนำมาซึ่งความสุข

อย่างที่กล่าวไว้แล้วว่า คนเราเกิดมาย่อมปรารถนาความสุข แต่บางทีเราไปนึกถึงพุทธภานิตแห่งหนึ่ง มีข้อความเป็นทำนองหลักการ หรือคำสอนเบื้องต้นว่า “ชาติปิ ทุกฺขา” การเกิดเป็นทุกข์ โยมก็คงนึกว่า อ้าว ในเมื่อการเกิดเป็นทุกข์ แล้วนี่จะมาทำอย่างไรให้การเกิดเป็นสุข ก็จะขัดกับพุทธพจน์ไปสิ

ขอให้เข้าใจว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การเกิดเป็นทุกข์นั้น พระองค์ตรัสตามธรรมชาติ เรียกว่าตามสภาวะ คือตามสภาวะของสังขาร หมายความว่า การเกิดนี้ก็ตกอยู่ใต้กฎธรรมชาติ

กฎธรรมชาติ ก็คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งสอนให้รู้ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มีการเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องกฎของธรรมชาติ ซึ่งเป็นสภาพธรรมดาของมันอย่างนั้นเอง แต่ทุกข์ในธรรมชาติ ที่เป็นสภาวะนั้น ยังไม่ใช่ทุกข์ในใจของเรา มันจะเป็นทุกข์แก่เราหรือไม่ ก็อยู่ที่เราปฏิบัติต่อมันถูกหรือผิด ท่านเพียงแต่บอกให้รู้ว่าธรรมชาติของมันเป็นอย่างนี้ มันเป็นความจริงอยู่อย่างนั้น เป็นเรื่องของธรรมชาติ

ปฏิบัติถูก มีแต่สุข ทุกข์ไม่มี

สังขารทั้งหลายมันก็เป็นไปตามพระไตรลักษณ์ มีความเปลี่ยนแปลงเป็นต้น อันนี้ไม่มีใครสามารถจะเถียงได้ แต่ที่นี้ ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูก ความทุกข์ในธรรมชาตินั้น ก็กลายมาเป็นทุกข์ในตัวเรา คนคือเราก็กลายเป็นทุกข์ไป เพราะว่าปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อธรรมชาติ แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง เราก็กทำให้ทุกข์ที่อยู่ในธรรมชาตินั้น เป็นของธรรมชาติไปตามเรื่องของมัน เราไม่พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย นอกจากไม่พลอยเป็นทุกข์แล้ว ยังสามารถปฏิบัติให้เกิดความสุขได้ด้วย ถ้าปฏิบัติต่อทุกข์ถูกต้อง พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราจะมีความสุข

“ทุกข์ ปริณฺเวยย” ทุกข์นั้นพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นปริณฺเวยย คือเป็นสิ่งสำหรับรู้ รู้ทุกข์ คือรู้เท่าทันทุกข์ เรารู้เท่าทันทุกข์แล้วเราก็กไม่เป็นทุกข์ การรู้จักทุกข์กับการเป็นทุกข์นี่คนละอย่าง พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสให้เราเป็นทุกข์ มีแต่ทรงสอนให้เราเป็นสุข พระองค์ตรัสบอกว่าทุกข์นั้นสำหรับกำหนดรู้ คือให้เรารู้เท่าทันทุกข์ เพื่อเราจะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์เท่านั้นเอง

ถ้าเราปฏิบัติต่อทุกข์ถูกต้อง เราก็กเป็นสุข แล้วยิ่งกว่านั้นก็ คือ สามารถทำให้ทุกข์เป็นปัจจัยของความสุขด้วย ผู้ที่ปฏิบัติถูกต้อง สามารถทำให้ทุกข์เป็นปัจจัยของความสุข พระอรหันต์ท่าน

ปฏิบัติต่อทุกข์อย่างถูกต้อง จนกระทั่งท่านหลุดพ้นจากทุกข์ กลายเป็นบุคคลที่มีสุขโดยสมบูรณ์ทีเดียว

เพราะฉะนั้น เรื่องทุกข์นี้จึงมีเคล็ดลับอยู่ในตัว คือว่า พระพุทธเจ้าตรัสให้เรา รู้ทัน แล้วก็ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง เมื่อเราดำเนินชีวิตถูกต้อง คือปฏิบัติต่อทุกข์ถูกต้อง เราก็เป็นสุข และเราก็มีทุกข์น้อยลงทุกที จนทุกข์หมดไป จะเหลืออะไร ก็เหลือแต่สุข

ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งห่างสุข ทุกข์ทับถม

พระพุทธเจ้าตรัสประมวลหลักวิธีปฏิบัติในเรื่องความสุขและความทุกข์ไว้ ในที่แห่งหนึ่ง มีเป็นชุด ๓ ข้อ ซึ่งยึดออกไปตามคำอธิบายเป็น ๔ ข้อ น่าสนใจมาก อาตมภาพขอนำมาแสดงไว้ พระองค์สรุปไว้ได้ง่ายๆ วิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุข ที่พระองค์ตรัสไว้มีดังนี้

๑. ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์
๒. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม
๓. แม้สุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลงมัวเมา
๔. เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป

นี่เป็นหลักสำคัญ ถ้าเราปฏิบัติได้ตามหลักการนี้ เราก็ชื่อว่าปฏิบัติถูกต้องในเรื่องความสุขความทุกข์ ที่นี่ลองมาดู

ข้อที่ ๑ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ให้เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ หมายความว่า เราอยู่ในโลก เราก็มีชีวิตอยู่ตามธรรมดา สังขาร สังขารมันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามธรรมดาของมัน เราดำเนินชีวิตให้ตั้งงามถูกต้อง แล้วทุกข์ตามธรรมชาติก็มีของมันไป อันนั้นเราไม่ไปเถียงมัน แต่เราไม่เพิ่ม เราไม่เอาทุกข์มาทับถมตัวเรา เราก็สบายไปขั้นหนึ่งแล้ว

ในทางตรงข้ามถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง ทุกข์ที่มันมีอยู่ในธรรมชาตินั้น มันก็เกิดเป็นทุกข์ในใจของเรา เราก็เอาทุกข์มาทับถมตัวเอง ดังจะเห็นว่าบางคนปฏิบัติไม่ถูกต้องเที่ยวหาทุกข์มาใส่ตนมากมาย

เรื่องนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในกาโรที่ทรงโต้ตอบกับลัทธินิครนถ์ คือเรื่องมันเกิดจากลัทธินิครนถ์ ก็เลยจะขอยกมาเป็นตัวอย่าง แต่เป็นตัวอย่างที่หยาบๆ ของการเอาทุกข์มาทับถมตน คือ

ลัทธินิครนถ์นี้เขาถือการบำเพ็ญตบะ ตบะก็คือการทำ ความเพียรทรมาณตนเอง ซึ่งมีวิธีการต่างๆ มากมาย เรียกว่าง่าย ๆ ว่าเป็นการหาทุกข์มาใส่ตน เช่น เวลาจะโกนศีรษะ เขาไม่ใช้มีดโกน แต่นักบวชนิครนถ์เขาใช้วิธีถอนผมทีละเส้นจนกระทั่งหมดศีรษะ อย่างนี้เป็นต้น

ตบะในสมัยโบราณนั้นมีมากมายหลายแบบ เช่น ถึงหน้าร้อนก็ไปนอนอยู่กลางแจ้ง แต่ถึงหน้าหนาวกลับไปแช่ตัวอยู่ในน้ำ

เวลานอน แทนที่จะนอนบนพื้นสบายๆ ก็นอนบนเตียงหนาม อะไร
 อย่างนี้เป็นต้น หมายความว่าทรมานร่างกาย ทำตัวให้ทุกข์ ทำไม
 เขาก็ทำอย่างนั้น เขาบอกว่า เพราะว่าเราตามใจมัน คือตามใจ
 กิเลสนี้แหละ มันจึงทำให้เกิดทุกข์ขึ้น เพราะฉะนั้นเราจะไม่ตามใจ
 มันละ เราทรมานมัน มันจะได้หมดกิเลส กิเลสจะได้ห่างไป นี่เป็น
 วัฏปฏิบัติของพวกนิครนถ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าวิธีนี้เป็นการเอาทุกข์
 มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ นี่เป็นตัวอย่างอันหนึ่ง

โศคมา ก็ใช้ทำความดี

เคราะห์มี ก็เป็นเครื่องมือพัฒนา

คนเราอยู่ในโลกแต่มักปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายใน
 โลก จึงดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง สิ่งที่เราเกี่ยวข้องต่างๆ นี้ มันก็อยู่
 ของมันไปตามปกติ ตามธรรมชาติ แต่เราปฏิบัติต่อมันไม่ถูกต้อง วาง
 ใจไม่ถูกต้อง แม้แต่มองก็ไม่ถูกต้อง เราจึงเกิดทุกข์ สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ตาม
 ธรรมดามันก็เป็นอย่างนั้น ถ้าเรารู้ทัน ก็เห็นมันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ
 แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน เรามองไม่เป็น ก็เกิดทุกข์ทันที

แม้แต่เหตุการณ์ความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน
 ชีวิตของคนเรา ที่เรียกกันว่า โศคบ้าง เคราะห์บ้าง ศัพท์พระเรียกว่า
 โลกธรรม ซึ่งเป็นตัวการสำคัญ ที่ทำให้คนดีใจเสียใจ เป็นสุข
 และเป็นทุกข์ เวลามันเกิดขึ้น ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง ที่สุขเราก็

แปลงให้เป็นทุกข์ ที่มันเป็นทุกข์อยู่แล้วเราก็เพิ่มทุกข์แก่ตัวเราให้มากขึ้น แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ที่ทุกข์เราก็ผันแปลงให้เป็นสุข ที่มันเป็นสุขอยู่แล้ว เราก็เพิ่มให้เป็นสุขมากยิ่งขึ้น

โลกธรรมคืออะไร โลกธรรมแปลว่า ธรรมประจำโลก ได้แก่ สิ่งที่เกิดแก่มนุษย์ทั้งหลายตามคติธรรมตาของความเป็นอนิจจัง ก็คือ เรื่อง ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ สิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มันมีอยู่เป็นธรรมดา เมื่อเราอยู่ในโลก เราไม่พ้นมันหรอก เราต้องเจอมัน ทีนี้ถ้าเราเจอมันแล้ว เราวางใจไม่ถูก และปฏิบัติไม่ถูก เราจะเอาทุกข์มาใส่ตัวทันที

พอเรามีลาภ เราก็ดีใจ อันนี้เป็นธรรมดา เพราะเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา แต่พอเสื่อมลาภเราก็เศร้าโศก เพราะเราสูญเสีย ทีนี้ ถ้าเราวางใจไม่ถูก ไประทมตรมใจ แล้วไปทำอะไรประชดประชันตัวเอง หรือประท้วงชีวิต เป็นต้น เราก็ซ้ำเติมตัวเอง ทำให้เกิดทุกข์มากขึ้น

อย่างง่าย ๆ กว่านั้น เช่น เสียงนินทา และสรรเสริญ คำสรรเสริญนั้นเป็นสิ่งที่เราชอบใจ พอได้ยินเราก็มีความสุข ใจก็ฟูขึ้นมา แต่พอได้ยินคำนินทาเราก็เกิดความทุกข์ ทุกข์นี้เกิด เพราะอะไร เพราะเรารับเอาเข้ามา คือรับกระทบมันนั่นเอง คือเอาเข้ามา บีบใจของเรา

ทีนี้ ถ้าเราวางใจถูกต้อง อย่างน้อยเราก็รู้ว่า อ้อ นี่คือ
ธรรมชาติของโลก เราได้เห็นแล้วไง พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วว่า เรา
อยู่ในโลก เราต้องเจอโลกธรรมนะ เราก็เจอจริงๆ แล้ว เราก็รู้ว่า อ้อ
นี่ความจริงมันเป็นแบบนี้เอง เราได้เห็น ได้รู้แล้ว เราจะได้เรียนรู้ไว้
พอบอกว่าเรียนรู้เท่านั้นแหละ มันก็กลายเป็นประสบ-
การณ์สำหรับศึกษา เราก็เริ่มวางใจต่อมันได้ถูกต้อง ต่อจากนั้น ก็
นึกสนุกกับมันว่า อ้อ ก็อย่างนี้แหละ อยู่ในโลกก็เห็นความจริง
แล้วว่ามันเป็นอย่างไร ทีนี้ก็ลองกับมันดู แล้วเราก็ตั้งหลักได้ สบาย
ใจ อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่เอาทุกข์มาทับถมใจตัวเอง

อะไรต่างๆ นี่ โดยมากมันจะเกิดเป็นปัญหา ก็เพราะเราไป
รับกระทบ ถ้าเราไม่รับกระทบ มันก็เป็นเพียงการเรียนรู้ บางทีเรา
ทำใจให้ถูกต้องกว่านั้น ก็คือ คิดจะฝึกตนเอง พอเราทำใจว่าจะฝึก
ตนเอง เราจะมองทุกอย่างในแง่มุมใหม่ แม้แต่สิ่งที่ไม่ดีไม่น่าชอบ
ใจ เราก็จะมองเป็นบททดสอบ พอมองเป็นบททดสอบที่ไร เราก็ได้
ทุกที ไม่ว่าจะดีหรือร้ายเข้ามา ก็เป็นบททดสอบใจและทดสอบสติ
ปัญญาความสามารถทั้งนั้น ก็ทำให้เราเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพราะเราได้
ฝึกฝน เราได้พัฒนาตัวเอง เลยกลายเป็นดีไปหมด

ถ้าโชค หรือโลกธรรมที่ดีมีมา เราก็สบาย เป็นสุข แล้วเราก็
ใช้โชคนั้น เช่น ลาก ยศ เป็นเครื่องมือเพิ่มความสุขให้แผ่ขยายออก

ไป คือใช้มันทำความดี ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ทำให้ความ
สุขขยายจากตัวเรา แผ่กว้างออกไป สู่ผู้คนมากมายในโลก

ถ้าเคราะห์ หรือโลกธรรมที่ร้ายผ่านเข้ามา ก็ถือว่าเป็น
โอกาสที่ตัวเราจะได้ฝึกฝนพัฒนา มันก็กลายเป็นบททดสอบเป็น
บทเรียน และเป็นเครื่องมือฝึกสติ ฝึกปัญญา ฝึกการแก้ปัญหา
เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ลูกศิษย์พระพุทธเจ้าจึงถือคติว่า ให้มนสิการ
ให้ถูกต้อง ถ้ามองสิ่งทั้งหลายให้เป็นแล้ว ก็จะเกิดเป็นประโยชน์แก่
เราหมด ไม่ว่าดีหรือร้าย นี่เป็นตัวอย่างวิธีการเบื้องต้น แต่รวม
ความง่าย ๆ ก็คือ เราไม่เอาทุกข์มาทับถมตนเอง เป็นหลักข้อที่ ๑

แย่งความสุข ก็เลยทุกข์ด้วยกัน

แบ่งความสุข ก็สุขทั่วกัน

ข้อที่ ๒ ท่านว่าไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม สุขที่ชอบธรรม คือ
สุขที่เราควรได้ควรมีตามเหตุปัจจัย มีหลายชั้นหลายระดับ เรามี
สิทธิ์ที่จะได้รับความสุขเหล่านั้น แต่ให้เป็นไปโดยชอบธรรม เช่นถ้า
เป็นความสุขทางวัตถุ ก็ไม่ให้เป็นความสุขที่เบียดเบียน ก่อความ
เดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ควรจะเป็นความสุขที่เผื่อแผ่ ซึ่งช่วยให้เกิด
ความสุขขยายกว้างขวางออกไป ถ้าสุขของเราเกิดขึ้นโดยตั้งอยู่บน
ความทุกข์ของผู้อื่น ก็ไม่ดี ไม่ชอบธรรม เพราะฉะนั้นจึงต้องให้เป็น

ความสุขที่ชอบธรรม เราสุขผู้อื่นก็ไม่ทุกข์ ถ้าให้ดียิ่งกว่านั้นก็ให้เป็นสุขด้วยกัน

สุขนี้มีหลายแบบ หรือหลายระดับ คือ

๑. สุขแบบแย่งกัน
๒. สุขแบบไปด้วยกัน หรือสุขแบบประสานกัน
๓. สุขแบบอิสระ

สุขแบบแย่งกันก็คือ ถ้าเขาสุขเราก็ทุกข์ ถ้าเราสุขเขาก็ทุกข์ โดยมากจะเป็นความสุขประเภทที่เกี่ยวกับวัตถุ ความสุขที่เกี่ยวกับวัตถุนั้นต้องได้ต้องเอา พอเราได้มาเราสุข คนอื่นเสีย หรือไม่ได้เขาก็เกิดความทุกข์ แต่พอเขาได้เราเสียเราไม่ได้ เขาสุขเราก็ทุกข์ ความสุขอย่างนี้ไม่เอื้อต่อกัน ยังก่อปัญหา

ยิ่งมองกว้างออกไปในสังคม เมื่อมนุษย์ทั้งหลายต่างก็หาความสุขจากการได้และการเอา ก็แย่งชิงเบียดเบียนกัน สังคมก็เดือนร้อนวุ่นวาย ในที่สุด ก็มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนแผ่ไปทั่วทุกคนแย่งกันสุข เลยต้องทุกข์กันทั่วไปหมด ไม่มีใครได้ความสุข เพราะฉะนั้นจึงต้องมีความสุขที่พัฒนาต่อไป

ความสุขขั้นที่สอง คือความสุขที่ประสานกัน ช่วยกันสุข ถ้าเราสุขก็ทำให้เขาสุขด้วย นี่ก็คือความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะก็คือ ความรักแท้

ความรักแท้คือ ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ต้องระวังแยกให้ดี เพราะความรักนี้เป็นศัพท์ที่คลุมเครือหน่อย ความรักนั้นมี ๒ อย่าง คือ รักแท้ กับรักเทียม ความรักประเภทที่เราต้องการคือ ความรักแท้ ได้แก่ ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข อันนี้เป็นความหมายที่สำคัญของคำว่าความรัก และความรักประเภทนี้มีชื่อพิเศษเรียกว่า เมตตา เมตตาหรือความรักที่ต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข

ส่วนความรักอีกอย่างหนึ่งนั้นตรงข้าม คือ ความรักที่อยากเอาคนอื่นมาบำเรอความสุขของเรา ความรักที่ต้องการเอาคนอื่นมาทำให้เราเป็นสุข ความรักที่ต้องการครอบครอง อันนี้ก็จัดเข้าในจำพวกความสุขจากการที่ต้องได้ต้องเอา เป็นความสุขแบบแย่งกันเหมือนกับที่พูดมาแล้ว

ความรักแท้ที่ต้องการให้คนอื่นเป็นสุขจะเห็นได้ง่ายๆ เหมือนความรักของพ่อแม่ พ่อแม่รักลูกก็คือ อยากให้ลูกเป็นสุข ถ้าเราอยากให้ลูกเป็นสุข เราก็ต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกเป็นสุข เพื่อจะได้เห็นลูกมีความสุข พอเห็นลูกมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุขด้วย

จะเห็นว่า พ่อแม่อยากเห็นลูกเป็นสุข ก็เลยต้องพยายามทำให้ลูกเป็นสุข ตอนแรกลูกก็ต้องการวัตถุสิ่งของ เช่น อาหาร หรือสิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น พ่อแม่ก็หาวัตถุเหล่านั้นมาให้แก่ลูก เมื่อ

ให้แก่ลูก พ่อแม่ก็ต้องสละ การสละนั้น ตามปกติจะทำให้ไม่สบาย เป็นทุกข์ เพราะอะไร เพราะว่าเราเสีย แต่พ่อแม่ให้แก่ลูกก็ไม่ทุกข์ พ่อแม่ไม่ทุกข์ แต่กลับสุขด้วย เพราะอะไร เพราะอยากให้ลูกเป็นสุข และอยากเห็นลูกเป็นสุข พ่อสละให้เงินให้ทองให้ของแก่ลูก แล้ว เห็นลูกมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุขด้วย ก็เลยกลายเป็นว่า การให้ หรือการสละนี้ เป็นความสุขได้เหมือนกัน

ตามปกติคนเรานี้ จะต้องได้ต้องเอา จึงจะเป็นสุข ถ้าให้ ต้องเสียก็ทุกข์ แต่พอมีความรัก คือเมตตาขึ้นแล้ว การให้ก็กลายเป็นความสุขได้ ที่นี้ พ่อเราให้ เขาเป็นสุข เราเห็นเขาเป็นสุขสมใจ เรา เราก็สุขด้วย แสดงว่าความสุขของบุคคลทั้ง สองนี้ อาศัยซึ่งกัน และกัน เป็นความสุขแบบประสาน คือ ร่วมกันสุข หรือสุขด้วยกัน ไม่ใช่ความสุขแบบแย่งกัน

ทั้งโลกจะสุขสันต์ เมื่อคนมีสุขแบบประสาน

ถ้าเราพัฒนาจิตใจอย่างนี้ โดยขยายความรักความเมตตา ออกไป เราก็สามารถมีความสุขเพิ่มขึ้น โดยที่คนอื่นก็มีความสุขด้วย อย่างนี้ก็เป็นความสุขที่ประกอบด้วยธรรม ถ้าความสุขอย่างนี้ เกิดขึ้นมากก็ทำให้โลกนี้มีสันติสุข เริ่มตั้งแต่ในครอบครัวเป็นต้นไป พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นสุข สละให้แก่ลูก แล้วพ่อแม่ก็เป็นสุขด้วย ที่นี้ถ้าลูกรักพ่อแม่เหมือนอย่างที่ว่าพ่อแม่รักลูก ลูกก็จะทำแก่พ่อแม่

อย่างเดียวกับที่พ่อแม่ทำกับตนเอง คือลูกจะพยายามทำให้พ่อแม่เป็นสุข เมื่อลูกพยายามทำให้พ่อแม่เป็นสุข ลูกก็ให้แก่พ่อแม่ ลูกก็พยายามรับใช้ ทำอะไรต่างๆ ให้พ่อแม่มีความสุข พอลูกเห็นพ่อแม่มีความสุข ลูกก็สุขด้วย ความสุขของลูกก็ประสานกับสุขของพ่อแม่ ถ้าอย่างนี้ก็มีความสุขสันต์ร่มเย็นยิ่งขึ้น ในครอบครัวก็เป็นสุข

ขยายออกไป ในหมู่เพื่อนฝูงญาติมิตรก็เหมือนกัน ถ้าญาติมิตรเพื่อนฝูงให้แก่กัน หรือทำอะไรให้กัน โดยอยากจะให้ญาติหรือเพื่อนเป็นสุข พอเห็นญาติหรือเพื่อนเป็นสุขตัวเองก็เป็นสุขด้วย เมื่อความสุขแบบประสานกันอย่างนี้กว้างออกไปๆ โลกนี้ก็ร่มเย็น และมีการช่วยเหลือกัน การอาศัยกันได้ วัตถุประสงค์ของต่างๆ ก็จะถูกกลายเป็นเครื่องประกอบที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันนี้ก็มีความสุขอย่างหนึ่งที่ชอบธรรม รวมแล้วความสุขที่พัฒนายิ่งขึ้นไปมีอยู่มากมาย

อีกตัวอย่างหนึ่ง โยมมีศรัทธาในพระศาสนา มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อในบุญกุศล พอไปทำบุญกุศลก็เกิดความอิ่มใจ แม้จะให้จะสละก็ไม่ทุกข์ เพราะใจมีศรัทธาเสียแล้ว เมื่อให้ด้วยศรัทธา การให้ก็กลายเป็นความสุขด้วย

เป็นอันว่า ในขั้นต้น มนุษย์เรามีความสุขจากการได้การเอา จึงแย่งความสุขกัน แต่เมื่อพัฒนาไปพอถึงขั้นที่ ๒ จิตใจมีคุณธรรม เช่นมีเมตตา มีไมตรี มีศรัทธา การให้กลายเป็นความสุข ก็

เกิดความสุขจากการให้ จึงเปลี่ยนเป็นความสุขที่ประสานส่งเสริม
 อุดหนุนซึ่งกันและกัน มนุษย์เราก็พัฒนาต่อไปในเรื่องความสุข
 แล้วก็ทำให้ทั้งชีวิตและทั้งโลกนี้มีความสุขมากขึ้นด้วย แต่รวม
 ความก็คือว่า เราต้องพยายามทำตัวให้มีความสุขโดยถูกต้อง ถ้า
 ทำได้อย่างนี้ก็เป็นการใช้ชีวิตมีความสุขโดยชอบธรรม

แม้แต่สุขที่ชอบธรรม

ถ้าปฏิบัติผิด สุขก็กลายเป็นเสื่อม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเป็นความสุขโดยชอบธรรมแล้วเรา
 มีสิทธิ์เสวย ไม่ต้องไปสละละทิ้ง แต่ท่านสอนไม่ให้หยุดแค่นี้ เพราะ
 ถ้าเราปฏิบัติผิด พอเรามีความสุขแล้ว เราก็อาจจะพลาด จุดที่จะ
 พลาดอยู่ตรงนี้คือ เรามีสิทธิ์ที่จะสุข และเราก็สุขแล้ว แต่เราเกิดไป
 หลงเพลินเพลินมัวเมา พอเราหลงเพลินมัวเมา ความสุขนั้นก็
 กลับกลายเป็นปัจจัยของความทุกข์ได้ พอถึงตอนนั้นก็เสีย เพราะ
 ฉะนั้นความสุขนั้นเราจะต้องรู้ทันด้วย

ความสุขก็เป็นโลกธรรมอย่างหนึ่ง คือ มันเกิดขึ้นแล้ว ก็ตั้ง
 อยู่และดับไป เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปได้ ถ้าเรารู้ทันความจริง
 นี้ เมื่อสุข เราก็เสวยสุขนั้นโดยชอบธรรม แต่เราไม่หลงมัวเมาใน
 ความสุขนั้น เมื่อรู้เท่าทันไม่หลงมัวเมาแล้ว มันก็ไม่เป็นปัจจัยให้
 เกิดทุกข์ แต่ถ้าหลงมัวเมา สุขก็เป็นปัจจัยแก่ทุกข์ อย่างน้อยก็ทำ

ให้ติด แล้วก็เพลิดเพลิด หลงมัวเมา ไม่ทำอะไร ทำให้เกิดความ
ประมาท

คนที่คิดว่า เราสุขแล้ว เราสำเร็จแล้ว เราเก่งแล้ว เราดีแล้ว
นี่ พระพุทธเจ้าตรัสเตือนไว้ว่าจะจะเป็นเหตุให้เกิดความประมาท
เพราะเกิดความพอใจ ก็ได้แต่มัวเสวยความสุขและความสำร็จนั้น
ไม่ทำอะไรที่ควรจะทำต่อๆ ไป หรือให้ยิ่งขึ้นไป มีกิจหน้าที่อะไรที่
ควรทำก็ไม่ทำ อะไรเกิดขึ้น ควรตรวจตราแก้ไข หรือจัดดำเนินการ
ก็ปล่อยก็ละเลย มัวแต่หลงในความสุข กลายเป็นทางของความ
ประมาท แล้วก็ถึงความเสื่อมต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า แม้แต่พระอริยะ อย่างพระโสดาบัน
ก็ยังประมาทได้ ประมาทเพราะอะไร เพราะว่าไปเกิดความพอใจ
ขึ้นมา อิมใจว่าเราได้บรรลุธรรมสูงถึงขั้นนี้แล้ว พอพอใจขึ้น
ความประมาทก็ตามมาทันที ก็ไม่เพียรพยายามเพื่อก้าวหน้าใน
คุณความดียิ่งขึ้นไป ก็กลายเป็นความเสื่อม

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เรื่องความเจริญอกงามในกุศล
ธรรมนั้นหยุดไม่ได้ เราต้องพยายามยิ่งขึ้นไป มีพุทธพจน์ แห่งหนึ่ง
ตรัสว่า เราไม่สรรเสริญ แม้แต่ความตั้งอยู่ได้ในกุศลธรรมทั้งหลาย
ไม่ต้องพูดถึงความเสื่อมจากกุศลธรรม เราสรรเสริญแต่ความก้าว
หน้ายิ่งขึ้นไปในกุศลธรรมเท่านั้น ก็หมายความว่า เราจะต้องเพียร
พยายามปฏิบัติเจริญกุศลธรรมให้ก้าวหน้าไป จนกระทั่งหมดกิเลส

หมดความทุกข์ มีปัญญาสมบูรณ์ มีสติสมบูรณ์ที่สุด ถ้าเราเกิดไป
ติดในความสุข ในความเพลิดเพลิน เราก็หยุด เราก็ไม่ชวนชวายเป็น
ไม่ปฏิบัติต่อไป ก็จะกลายเป็นทางของความเสื่อม เพราะฉะนั้น
ความสุขถ้าเราหลงติดมัวเมา ก็เป็นการผิดพลาด

เพราะฉะนั้นจึงต้องเสวยความสุขด้วยความรู้เท่าทัน แล้ว
ความรู้เท่าทันที่เป็นตัวปัญญานี้ จะป้องกันไม่ให้สุขนั้นเกิดพิษเกิด
ภัย มันจะป้องกันเหตุร้าย ภัยพิบัติ และความเสื่อมได้ทั้งหมด นี่ก็
คือการเสวยสุขโดยไม่ประมาทนั่นเอง

ถึงจะสุข ถ้ายังไม่อิสระ ก็ไม่เป็นสุขที่สมบูรณ์

นอกจากนั้น การที่เราจะต้องไม่ประมาท ไม่หลงติดเพลิน
ในความสุข ก็เพราะว่ายังมีความสุขอย่างอื่นที่ประณีตยิ่งขึ้นไปที่
เราควรจะได้ยิ่งกว่านี้ เพราะฉะนั้น เราจึงก้าวต่อไปสู่ข้อที่ ๔ คือ
เพียรพยายามที่จะเข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป

ความสุขมีหลายระดับ อย่างที่ยกมาพูดเมื่อกี้ เริ่มต้นเรามี
ความสุขจากการเสพวัตถุ คือสิ่งที่จะมาบำรุงตา หู จมูก ลิ้น กาย
ของเรา ให้ได้ดู ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรสที่ชื่นชมชอบใจ พวกนี้เป็นความ
สุขทางประสาทสัมผัสเบื้องต้น

เมื่อพัฒนาต่อไป เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีก อย่างที่ว่าเมื่อ
ก็ คือความสุขจากคุณธรรม ตอนแรกเราเคยมีความสุขจากการได้

การเอาอย่างเดียว เป็นความสุขขั้นต้น ยิ่งแคบอยู่ พอเรามีคุณธรรมเพิ่มขึ้น เราก็มีความสุขจากการให้ด้วย เมื่อมีศรัทธา เราก็มีความสุขจากการทำบุญทำกุศล เมื่อทำบุญทำกุศลไปแล้ว ระวังขึ้นมาเมื่อไรก็มีความปีติอิมใจ มีความสุขจากการได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ได้ช่วยเหลือสังคม และได้ทำความดีงามต่างๆ

ถ้าเราไม่ประมาท คือไม่หยุดเสียแค่ความสุขขั้นต้น เราจะสามารถพัฒนาในความสุข ทำความสุขให้เกิดขึ้นได้อีกมากมาย ต่อจากนี้ความสุขก็ขยายออกไปอีก เลยจากความสุขในการทำ ความดี ก็ไปสู่ความสุขที่เกิดจากปัญญา

ความสุขที่เกิดจากปัญญา ก็คือความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลก และชีวิตตามเป็นจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความสุขทั้งหลายนี้ ในที่สุด จะเป็นสุขจากการเสพวัตถุก็ตาม สุขในการอยู่กับธรรมชาติก็ตาม และแม้แต่สุขจากการทำความดีต่างๆ นี้ ล้วนแต่เป็นความสุขที่ยังต้องอิงอาศัย คือต้องอาศัยวัตถุ หรือปัจจัยภายนอก ขึ้นต่อสิ่งหรือบุคคลอื่น

เมื่อความสุขของเราอาศัยวัตถุ เราก็ฝากความสุขไว้กับวัตถุ ถ้าขาดวัตถุนั้นเราก็ขาดความสุข ตอนแรกเราบอกว่าถ้าเรามีวัตถุนั้นเราจะมีความสุข ต่อมาเราเพลินไป ความสุขของเราที่ต้องอาศัยวัตถุนั้น พอขาดวัตถุนั้นเราสุขไม่ได้ และกลายเป็นทุกข์ด้วย แย่ลงกว่าเก่า อันนี้พระพุทธเจ้าตรัสให้ระวัง เพราะจะเป็นการสูญเสีย

เสียอิสรภาพ ทำอย่างไรเราจะรักษารูปร่างเดิมไว้ได้ คือ เรามีวัตถุนั้น เราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่มีเราก็สุขได้ ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่า เรายังตั้งหลักอยู่ได้ และยังมีอิสรภาพอยู่

เมื่อเราทำความดี เราก็มีสิทธิที่จะได้รับความสุขจากการทำความดีนั้น เช่น ด้วยศรัทธา ด้วยเมตตา ด้วยจาคะ เราบำเพ็ญประโยชน์ทำบุญทำกุศลแล้ว เราก็มีสิทธิที่จะได้รับความสุขจากบุญกุศลเหล่านั้น แต่มันก็ยังเป็นความสุขที่อิง อาศัย คือเราจะต้องอาศัยการระลึกถึงความดีหรือบุญถึงกุศลนั้นอยู่ ถ้าเป็นความสุขที่อิงอาศัย มันก็ยังเป็นสิ่งที่อยู่นอกตัว ไม่เป็นเนื้อเป็นตัวของเราเอง ทำอย่างไรเราจะมีความสุขที่ไม่ต้องขึ้นกับสิ่งอื่น

ถ้าความสุขนั้นยังต้องขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น มันก็ผันแปรได้ และตัวเราก็ไม่เป็นอิสระ เพราะสิ่งนั้นตกอยู่ใต้กฎธรรมชาติ เป็นไปตามอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันสามารถกลับย้อนมาทำพิษแก่เราได้ สิ่งภายนอกที่เราอาศัยนั้นมันไม่ได้อยู่กับตัวข้างในเรา ไม่เป็นของเราแท้จริง เมื่อเราฝากความสุขไว้กับมัน ถ้ามันมีอันเป็นอะไรไป เราก็ทุกข์

ความดีก็เหมือนกัน เมื่อเรามีความสุขเพราะอาศัยมัน ถ้าความดีนั้นเราไปทำแล้วคนอื่นไม่เห็นหรือไม่ชื่นชม บางทีใจเราก็หม่นหมองไปด้วย จึงเรียกว่าเป็นความสุขที่ยังอิงอาศัยอยู่ เพราะฉะนั้นเราจึงต้องก้าวต่อไป ผู้การมีปัญญาจะรู้ความจริงของสิ่งทั้ง

หลาย รู้ว่าธรรมชาติของสิ่งทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าจะอะไรที่เป็น
สังขาร จะเป็นรูปธรรม หรือนามธรรม เป็นความชั่ว หรือความดี
เป็นวัตถุ หรือเป็นเรื่องของจิตใจ มันก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ทั้งนั้น เมื่อรู้ความจริงแล้ว ก็จะเข้าถึงกระแสของธรรมชาติ เรียกว่า
กระแสเหตุปัจจัย ปัญญาของเราเข้าไปรู้ทันกระแสเหตุปัจจัยนี้
พอปัญญารู้เท่าทันมันแล้ว เราก็วางใจได้ รู้สึกเบาสบาย เราก็รู้แต่
เพียงตามเป็นจริงว่า เวลานี้สิ่งนี้มันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นไปตาม
เหตุปัจจัยของมัน

เมื่อรู้ทันแล้ว สิ่งนั้นก็ไม่ต้องมาทำพิษแก่จิตใจของเรา จิต
ใจของเราก็เป็นอิสระ ตอนนั้นก็มาถึงขั้นสุดท้ายที่ว่า สิ่งทั้งหลาย
ที่เป็นสังขาร มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็เป็นทุกข้ไปตาม
ธรรมชาติของมัน ตามสภาวะ เราได้เห็นความจริงของมัน แต่เราไม่
พลอยเป็นทุกข้ไปด้วย

สิ่งทั้งหลายก็ทุกข้ต่อไปตามเรื่องของธรรมชาติ แต่ใจเราเป็นอิสระมีสุขที่สมบูรณ์

สิ่งทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความเปลี่ยนแปลง
แปลงเป็นไปต่างๆ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา เพราะมัน
อยู่ในกฎธรรมชาติอย่างนั้น ไม่มีใครไปแก้ไขได้ แต่ที่มันเป็นปัญหา
ก็เพราะว่าในเวลาของมันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาติ

นั้น มันพลอยมาเบียดเบียนจิตใจของเราด้วย เพราะอะไร เพราะเรายื่นเหยื่อใจของเราเข้าไปได้อธิพลความผันผวนปรวนแปรของธรรมชาตินั้นด้วย ดังนั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นปรวนแปรไปอย่างไร ใจของเราก็พลอยปรวนแปรไปอย่างนั้นด้วย เมื่อมันมีอันเป็นไปใจของเราก็ถูกบีบคั้นไม่สบาย

แต่พอเรารู้เท่าทันถึงธรรมดาแล้ว กฎธรรมชาติก็เป็นกฎธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายที่เป็นธรรมชาติ ก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ทำไมเราจะต้องเอาใจของเราไปให้กฎธรรมชาติบีบคั้นด้วย เราก็วางใจของเราได้ ความทุกข์ที่มีในธรรมชาติ ก็เป็นของธรรมชาติไป ใจของเราไม่ต้องเป็นทุกข์ไปด้วย ตอนนี้แหละ ที่ท่านเรียกว่ามีจิตใจเป็นอิสระ จนกระทั่งว่า แม้แต่ทุกข์ที่มีในกฎของธรรมชาติ ก็ไม่สามารถมาเบียดเบียนบีบคั้นใจเราได้ เป็นอิสระภาพแท้จริง ที่ท่านเรียกว่า วิมุตติ

เมื่อพัฒนามาถึงขั้นนี้ เราก็จะแยกได้ระหว่างการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายภายนอก กับการเป็นอยู่ของชีวิตจิตใจภายในของเรา กล่าวคือ สำหรับสิ่งทั้งหลายภายนอก ก็ยกให้เป็นภาระของปัญญา ที่จะศึกษาและกระทำไปให้ทันกันถึงกันกับกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติให้ได้ผลดีที่สุด ส่วนภายในจิตใจก็คงอยู่เป็นอิสระ พร้อมด้วยความสุข

ความสุขจากความเป็นอิสระถึงวิมุตติที่มีปัญญารู้เท่าทันพร้อมอยู่นี้ เป็นความสุขที่สำคัญ พอถึงสุขขั้นนี้แล้ว เราก็ไม่ต้องไปพึ่งอาศัยสิ่งอื่นอีกต่อไป ไม่ว่าจะป็นรูปธรรมหรือนามธรรม มันจะกลายเป็นความสุขที่เต็มอยู่ในใจของเราเลย และเป็นสุขที่มีประจำอยู่ตลอดเวลา เป็นปัจจุบัน

ความสุขที่เรานึกถึงหรือใฝ่ฝันกันอยู่นี้ มักเป็นความสุขที่อยู่ในอนาคต คือเป็นความสุขที่หวังอยู่ข้างหน้า และอิงอาศัยสิ่งอื่น แต่พอมีปัญญารู้เท่าทันความจริงแล้ว จะเกิดความสุขที่อยู่ในตัวเป็นประจำและมีอยู่ตลอดเวลา เป็นปัจจุบันทุกขณะ กลายเป็นว่าความสุขเป็นเนื้อเป็นตัว เป็นชีวิตจิตใจของเราเอง พอถึงตอนนี้ก็ไม่ต้องหาความสุขอะไรอีก ถ้ามีอะไรมาเสริมให้ความสุขเพิ่มขึ้น เราก็มีความสุขที่เป็นส่วนแถม และเราก็มีสิทธิ์เลือกตามสบายว่าจะเอาความสุขนั้นหรือไม่ ไม่มีปัญหา และเมื่อสุขแถมนั้นไม่มี ก็ไม่เป็นไร เราก็สุขอยู่ตลอดเวลา ตอนนี้ท่านเรียกว่าไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตัวเองอีก พลังงานชีวิตที่เหลืออยู่ก็ยกให้เป็นประโยชน์แก่โลกไป นี่แหละเป็นสุขที่สมบูรณ์ และก็เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ด้วย

พัฒนากุศล คือหนทางพัฒนาความสุข

อาตมภาพก็เลยนำเอาเนื้อความบางตอนในหนังสือที่ได้พิมพ์สำหรับงานในวันนี้ คือ “ชีวิตที่สมบูรณ์” มากล่าวให้โยมฟัง

ด้วย แต่ไม่ใช่ว่าจะเหมือนกันหมด เพียงแต่มาบรรจบกัน ตอนแรกพูดเรื่องอื่นก่อน แต่พอพูดไปพูดมาก็มาจบลงที่เรื่องเดียวกัน คือชีวิตที่สมบูรณ์ หรือ ความสุขที่สมบูรณ์ ทั้งนี้ก็เพราะว่า ธรรมชาติของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ว่าจะจับแงไหนในที่สุดก็เป็นเรื่องเดียวกัน เพราะธรรมเป็นความจริงตามธรรมชาติ เมื่อเป็นความจริงตามธรรมชาติแล้ว มันก็เป็นเรื่องเดียวกันทั้งหมด จะพูดจุดไหน ในที่สุดมันก็มาบรรจบเป็นอันเดียวกัน

วันนี้เอาตามภาพได้พูดถึงเรื่องความสุข เพื่อให้เห็นถึงหลักการของพระพุทธศาสนา ขอทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าตรัสวิธีปฏิบัติต่อความสุขไว้ ประมวลได้ ๔ อย่าง คือ

๑. ไม่เอาทุกข์ทับถมตน ที่ไม่มีทุกข์
๒. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม
๓. ไม่มัวเมาหมกมุ่นในความสุขนั้น แม้แต่ที่ชอบธรรม
๔. ปฏิบัติให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป จน
สมบูรณ์

ถ้าโยมทำอย่างนี้ก็จะมีแต่จะเจริญงอกงาม จนมีความสุขได้ตลอดเวลา

ความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นโดยปกติก็อาศัยกุศลธรรมอยู่เรื่อย กุศลธรรมมีหลายอย่าง เช่นที่กล่าวมาแล้ว มีเมตตา และศรัทธา เป็นต้น ที่โยมมีอยู่ในใจ ซึ่งทำให้ใจสบาย และทำให้ทำความดี

ต่างๆ และหลังจากทำแล้วระลึกขึ้นมา ก็เกิดความอึดใจ มีปิติ ทำให้ใจสบายได้ตลอดทุกเวลา จนกระทั่งถึงปัญญาซึ่งเป็นตัวสำคัญที่สุด ปัญญาที่รักษาใจ ไม่ให้ตกอยู่ใต้กระแสกฎธรรมชาติ ทำให้เราถึงวิมุตติ มีจิตใจเป็นอิสระ

เมื่อมีกุศลธรรม ไม่ว่าจะ เป็นเมตตา เป็นศรัทธา หรืออะไรก็ตาม จนกระทั่งมีปัญญา ก็จะทำให้เกิดความเป็นมงคลที่แท้จริง พอเกิดกุศลธรรมขึ้นมา นั่นก็คือการเกิดที่ดี

วันนี้เป็นวันเกิดของคุณโยม อาตมภาพก็เลยถือนิมิตว่าให้เป็นการเกิดของกุศลธรรม พอโยมเกิดมีกุศลธรรม ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้นทันที อย่างวันนี้ เวลาที่ โยมทุกท่านก็ถือได้ว่าเกิดกุศลธรรมแล้ว คือตั้งแต่ก่อนมาที่นี่ก็มีจิตใจที่ประกอบด้วยไมตรีธรรม ต่อโยมผู้เป็นเจ้าภาพ ความมีไมตรีด้วยเมตตาธรรมนี้ เป็นความหวังดี ปรารถนาความสุขต่อกัน จิตใจที่มีกุศลธรรมข้อนี้ ก็เป็นจิตใจที่มีความสุข เป็นมงคล เพราะฉะนั้น โยมทุกท่านก็มีกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจก่อนมาแล้ว

พอมาถึงที่นี่ ก็พัฒนาเพิ่มพูนกุศลธรรมนั้นให้มากขึ้นไปอีก คือ นอกจากจะได้มาพบปะกันในหมู่ญาติมิตร มีไมตรีธรรมต่อกันแล้ว ก็ได้แสดงไมตรีธรรมนั้นออกมาด้วยวาจาและด้วยการกระทำต่างๆ ที่เป็นการชวนช่วยช่วยเหลือ และร่วมกันทำบุญทำกุศลในพระศาสนา มาช่วยถวายเป็นไทยธรรม เป็นการให้กำลังแก่พระสงฆ์ใน

การปฏิบัติกิจพระศาสนา ช่วยให้พระสงฆ์ทำงานพระศาสนา ให้พระศาสนาเจริญงอกงามต่อไป จึงถือว่าโยมได้ร่วมบำรุงพระศาสนา หรือสืบต่ออายุพระศาสนาด้วย

เมื่อพระศาสนาเจริญงอกงาม ก็แผ่ประโยชน์สุขไปให้แก่ประชาชน เพราะธรรมแผ่ไป ทำให้คนประพฤติดีงาม สังคมก็มีความร่มเย็นเป็นสุข โยมก็เชื่อว่าได้ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุขด้วย ทั้งหมดนี้ล้วนแต่เป็นการเกิดขึ้นของกุศลธรรมขยายกว้างออกไปๆ พอระลึกได้แบบนี้ จิตใจก็เกิดปีติ มีความอิมใจ

เพราะฉะนั้น นอกจากการกระทำภายนอกแล้วก็ต้องทำใจภายในด้วย ถ้าทำใจถูกต้อง อย่างที่ทางพระท่านเรียกว่ามี โยนิโสมนสิการ ก็ขยายให้กุศลธรรมยิ่งเพิ่มพูน ยกตัวอย่างในการทำบุญวันนี้ ก็คือโยมถวายไทยธรรมแก่พระสงฆ์ เป็นการทำบุญทำทาน ก็เป็นกุศลธรรม พอทำใจถูกต้อง ก็มองเห็นว่า อ้อ ไทยธรรมที่ถวายนี้ จะเป็นเครื่องให้กำลังแก่พระสงฆ์ ช่วยให้ท่านไปทำงานพระศาสนา แล้วก็นมองไกลไปถึงงานของพระศาสนา ว่าพระสงฆ์จะได้เล่าเรียนปริยัติ คือคำสอนของพระพุทธเจ้า และได้ไปปฏิบัติธรรมบำเพ็ญภาวนา ทั้งสมาธิ ทั้งวิปัสสนา แล้วก็ไปเผยแผ่สั่งสอนธรรมแก่ประชาชน ประชาชนก็จะมี ความร่มเย็นเป็นสุข โอ บุญที่ทำวันนี้ นี้มีความหมายมากเหลือเกิน ยิ่งเรามองได้กว้างไกลออกไปเท่าไร

ก็ยิ่งทำให้จิตใจมีความเบิกบานผ่องใสมากขึ้นเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นการทำใจถูกต้อง

ยิ่งกว่านั้น กุศลนี้ควรให้ได้ผลทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต อดีตคือเจตนาที่ก่อนมาที่ตั้งไว้ถูกต้องแล้ว ซึ่งประกอบด้วยศรัทธา และเมตตา ปัจจุบันคือขณะทำก็ดีแล้ว เพราะทำด้วยความตั้งใจ เป็นบุญเป็นกุศล อนาคตคือต่อจากนี้ไป ระลึกรู้ขึ้นมาเมื่อไรก็ให้เกิดความอิ่มใจ มีปีติหล่อเลี้ยงใจทำให้มีความสุข อย่างที่ท่านเรียกว่า มีปีติเป็นภักขา คือมีความปีติเป็นอาหารใจทำให้อิ่มใจ อาหารใจนี้บางที่อิ่มจนไม่ต้องรับประทานอะไร เมื่อใจอิ่มก็มีความสุข ฉะนั้นถ้าโยมทำบุญถูกต้องแล้ว บุญก็จะเกิดต่อเนื่องตลอดไป เป็นเวลายาวนาน เป็นที่พึ่งที่อาศัยของชีวิต และทำให้เกิดความสุข

รวมความว่า วันนี้ อย่างน้อยโยมก็เกิดกุศลธรรมขึ้นมา แล้ว เป็นนิमितที่ดั่งงามของวันเกิด เพราะฉะนั้น อาตมภาพขออนุโมทนาและก็ขอให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วนี้พัฒนายิ่งขึ้นไปจน ไพบูลย์ และเป็นมงคลอันนำมาซึ่งความสุข ความเจริญอกงามยิ่งขึ้นไป จนได้สำเร็จเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ และความสุขที่สมบูรณ์

ในโอกาสนี้ซึ่งถือว่าเป็นวันดีวันงาม พระสงฆ์ก็ได้มาเจริญ พระพุทธรูป อนุโมทนาอำนวยการ คุณโยมก็ได้ทำบุญทำกุศล พร้อมทั้งโยมญาติมิตรทุกท่านก็มาตั้งใจอวยชัยให้พรด้วยไมตรีจิต มิตรภาพ ทุกอย่างนี้เป็นกุศล เป็นสิ่งที่ดีงาม จึงขอให้กุศลนี้อันอิง

อาศัยคุณานุภาพของพระรัตนตรัย จงนำมาซึ่งผลอันไพบูลย์ คือ
จตุรพิธพรชัย แก่คุณโยมทั้งสองท่าน พร้อมทั้งลูกหลาน ญาติมิตร
ทั้งหลาย

พุทธทานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ ด้วย
อานุภาพคุณพระพุทธรเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ พร้อมทั้ง
บุญกุศล มีศรัทธา และเมตตา เป็นต้น ที่คุณโยม และลูกหลาน
ญาติมิตร ได้บำเพ็ญแล้ว จงเป็นปัจจัยนำมาซึ่งพรชัยทั้งสี่ประการ
พร้อมทั้งความเจริญก้าวหน้ารุ่งเรือง และสรรพสิริสวัสดิ
พิพัฒนามงคลทุกประการ ขอให้ทุกท่านมีความร่มเย็นเป็นสุขใน
พระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ตลอดกาล
นานเทอญ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๒๓๗

สารบัญ

| | |
|--|----------|
| อนุโมทนา | (๑) |
| ความสุขที่สมบูรณ์ | ๑ |
| เกิดดีที่สุด คือเกิดกุศล..... | ๑ |
| ปฏิบัติถูก มีแต่สุข ทุกข์ไม่มี | ๓ |
| ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งห่างสุข ทุกข์ทับถม | ๔ |
| โศกมา ก็ใช้ทำความดี | |
| เคราะห์มี ก็เป็นเครื่องมือพัฒนา..... | ๖ |
| แย่งความสุข ก็เลยทุกข์ด้วยกัน | |
| แย่งความสุข ก็จะไม่สุขด้วยกัน..... | ๙ |
| ทั้งโลกจะสุขสันต์ เมื่อคนมีสุขแบบประสาน | ๑๒ |
| แม้แต่สุขที่ชอบธรรม | |
| ถ้าปฏิบัติผิด สุขก็กลายเป็นเสื่่อม | ๑๔ |
| ถึงจะสุข ถ้ายังไม่อิสระ ก็ไม่เป็นสุขที่สมบูรณ์ | ๑๖ |
| สิ่งทั้งหลายก็ทุกข์ต่อไปตามเรื่องของธรรมชาติ | |
| แต่ใจเราเป็นอิสระมีสุขที่สมบูรณ์..... | ๑๙ |
| พัฒนากุศล คือหนทางพัฒนาความสุข | ๒๑ |

ความสุขที่สมบูรณ์

พระพรหมคุณาภรณ์

(ป. อ. ปยุตฺโต)

ความสุขที่สมบูรณ์

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ISBN

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม ๒๕๓๗

- คุณนาม พูนวัตร พิมพ์ในวันเกิด ๘๐ ปี ๑ ต.ค. ๓๗

พิมพ์ครั้งที่ - เมษายน ๒๕๔๘

พิมพ์ที่