



# สุขกับชีวิต ๒ปีหลังมิตรกับความตาย



พระไพศาล วิสาโล

# บริษัท รินธรรม จำกัด

สุขกับชีวิต  
เป็นมิตรกับความตาย



สุขกับชีวิต เป็นมิตรกับความตาย  
พระไพศาล วิสาโล

ISBN : 978-616-93482-4-5  
จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม  
พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๓  
ราคา ๑๒๐ บาท

ภาพประกอบ : เอนก เอื้อการวงศ์  
ออกแบบปกและรูปเล่ม : น้ามนต์-นะโม

จัดทำโดย



บริษัท รินธรรม จำกัด

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ [www.rindhamma.com](http://www.rindhamma.com), [www.budnetbook.com](http://www.budnetbook.com)

E-mail : [rindham2019@gmail.com](mailto:rindham2019@gmail.com), [budnet2500@gmail.com](mailto:budnet2500@gmail.com)

ID line : 0989063488

ร่วมสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ติดต่อได้ที่ บจก.รินธรรม

รายละเอียดการโอนเงิน

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

เลขที่ ๑๕๗-๑-๓๒๕๒๕-๙ ชื่อบัญชี บจก.รินธรรม



## คำปรารภ

เราทุกคนรู้ว่าสักวันหนึ่งตนเองต้องตาย แต่ส่วนใหญ่แล้วยากที่จะทำใจยอมรับได้ มองเห็นความตายเป็นสิ่งเลวร้ายน่ากลัว จึงมีชีวิตเหมือนคนล้มตาย พยายามทำตัวให้วุ่น ทำใจไม่ให้ว่างจะได้ไม่ต้องนึกถึงความตาย แต่ในที่สุดก็หนีความตายไม่พ้น แต่ก่อนจะถึงตรงนั้นก็ต้องประสบกับความทุกข์ทรมานแสนสาหัส เมื่อรู้ว่าความตายมาประชิดตัว เช่น พบว่าตนเองเป็นโรคร้ายที่รักษาไม่ได้ ผลก็คืออยู่เหมือนตาย หรือรู้สึกตายทั้งเป็น เพราะไม่เคยเตรียมใจไว้เลย ครั้นถึงเวลาที่ต้องจากโลกนี้ไป ก็มีอาการหลงตาย คือตายอย่างทรมานทรมาย เป็นที่น่าเวทนาอย่างยิ่ง

ในเมื่อเราต้องตายอย่างแน่นอน ไม่มีอะไรดีว่าการยอมรับความตายและเตรียมตัวเตรียมใจพร้อมรับความตายทุกขณะ ทำที่ดังกล่าวไม่เพียงช่วยให้เราเผชิญความตายได้ด้วยใจสงบเท่านั้น หากยังส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเราด้วย ทำให้ใฝ่ในการทำความดี หลีกหนีความชั่ว ไม่หลงมัวเมาในทรัพย์สมบัติและเกียรติยศชื่อเสียง เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของชั่วคราว ไม่สามารถตามติดตัวไปได้เวลาตาย อีกทั้งไม่ช่วยให้จิตใจสงบเย็นได้เลยเมื่อวาระสุดท้ายมาถึง การระลึกถึงความตายอยู่เสมอทำให้เราคลายความ

ยึดติดทั้งสิ่งที่ยั่งยืนดีและสิ่งที่ยั่งยืนร้าย (เช่น ความสูญเสีย ความบาปหมาง) จึงช่วยให้เรามีชีวิตที่ผาสุก โปร่งเบา และสงบเย็น กล่าวอีกนัยหนึ่งหากเราวิธีตายดี ก็ย่อมรู้ว่าจะมีชีวิตที่ดีได้อย่างไร ในทางกลับกันการมีชีวิตที่ดีย่อมช่วยให้เราตายดีในที่สุด ชีวิตที่ผาสุกกับความตายที่สงบ หาได้แยกจากกันไม่

บทความทั้ง ๒๕ บทในหนังสือเล่มนี้ นำมาจากข้อเขียนในคอลัมน์ “Joyful Life and Peaceful Death” ซึ่งพิมพ์ในนิตยสาร Secret สองเดือนครั้ง ระหว่างปี ๒๕๕๒-๒๕๕๕ รวมพิมพ์ครั้งแรกโดยสำนักพิมพ์อมรินทร์ หลังจากทีหนังสือขาดตลาดมานานแล้ว สำนักพิมพ์ธรรมจึงเห็นควรพิมพ์ใหม่ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญของการเตรียมตัวเตรียมใจจนเป็นมิตรกับความตายขณะเดียวกันก็มีความสุขกับชีวิตได้มากขึ้น

พระไพศาล วิสาโล  
วันมาฆบูชา  
๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓



# สารบัญ

## ภาค ๑ ความสุขอยู่ใกล้ตัว

๑. ชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่
๒. มองเป็นก็เห็นสุข
๓. สุขเพราะละ
๔. จะเลือกสุขหรือเลือกทุกข์
๕. ไม่รัก ไม่เกลียด
๖. อยู่กับทุกข์ให้เป็น ก็ไม่เป็นทุกข์
๗. เปลี่ยนศัตรูเป็นมิตร
๘. ภูมิใจกันความทุกข์
๙. ที่พึ่งพิงของชีวิต

๙

๑๑

๑๕

๒๐

๒๕

๒๙

๓๔

๓๙

๔๔

๔๙

## ภาค ๒ ปล่องวางสร้างสุข

๑๐. ชีวิตสมดุลงได้ด้วยการให้
๑๑. เมื่อเรากลายเป็นของมัน
๑๒. บทเรียนสำคัญ
๑๓. เสียได้เสียไปใจไม่ทุกข์

๕๕

๕๗

๖๒

๖๗

๗๑

## ภาค ๓ ปวงแต่กาย อย่านำใจไป

๑๔. ในวิกฤตมีโอกาส
๑๕. อยู่อย่างไร ตายอย่างนั้น
๑๖. นำผู้ป่วยโคม่าสู่ความสงบ
๑๗. กรรมดีที่ไม่ควรมองข้าม

๗๗

๗๙

๘๔

๘๙

## ภาค ๔ เผชิญความตายด้วยใจสงบ

๑๘. อานุภาพแห่งความดี
๑๙. สิทธิที่จะตายอย่างสงบ
๒๐. พรุ้งนี้อาจไม่มีเขา
๒๑. วางได้จึงไปดี
๒๒. ความตายไม่ไกลตัว

๙๙

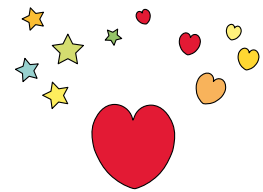
๑๐๑

๑๐๖

๑๑๑

๑๑๖

๑๒๑





บริษัท รมประม จำกัด

ความสุข  
อยู่ใกล้ตัว



๑  
เป้าหมายที่ดี  
ที่มีอยู่

เงินทอง เวลา และสุขภาพ คือสิ่งสำคัญในชีวิตของเรา หากมีครบทั้งสามอย่าง ชีวิตย่อมมีความสุขและสามารถทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นได้มาก แต่โดยทั่วไปแล้ว การที่เราจะมีทั้งสามอย่างครบถ้วนในเวลาเดียวกันนั้นเป็นเรื่องยากมาก

มีผู้หนึ่งตั้งข้อสังเกตไว้ดีมากว่า เมื่อยังเด็กเรามีเวลาและสุขภาพ แต่ไม่ค่อยมีเงิน เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่เรามีเงินและสุขภาพ แต่ไม่ค่อยมีเวลา ครั้นแก่ตัวเรามีเงินทองและเวลา แต่สุขภาพไม่ค่อยดี

ผู้ใหญ่ทุกคนคงจำได้ดีว่า ตอนเป็นเด็กนั้นเรามีเวลาวิ่งเล่นได้ทั้งวัน กำลังวังชาล้นปรี แต่ถ้าวัยผู้ใหญ่อยากได้ของเล่นสักอย่าง มันช่างยากเย็นเหลือเกิน เพราะไม่มีเงิน ขอพ่อแม่ก็มักถูกปฏิเสธ แต่เมื่อ

เราโตเป็นผู้ใหญ่ มีงานทำ ชีวิตมีความสะดวกสบาย มีปัญหาหาเงินซื้อทุกอย่างที่อยากได้ แต่กลับไม่ค่อยมีเวลาใช้ของเหล่านี้ รวมทั้งไม่มีเวลาพักผ่อนหรืออยู่กับครอบครัว เพราะมัวแต่ทำมาหากิน

แต่เมื่อเข้าสู่เข้าวัยชรา เกษียณจากการงาน เราจะมีเวลาเหลือเฟือ เงินที่เก็บไว้ก็มีไม่น้อย ถึงตอนนี้สุขภาพไม่อำนวยให้ทำอะไรที่อยากทำได้ จะไปเที่ยวไหนก็ไม่สะดวกเหมือนก่อน จะกินตามใจปากก็ไม่ได้ เพราะถูกโรคร้ายคุกคาม

ใช่หรือไม่ว่า ชีวิตนี้หาความสุขพร้อมได้ยาก มักจะมีบางอย่างขาดหายไปเสมอ เมื่อคืนรอนจนได้สิ่งใหม่มา สิ่งเก่าก็ล้นสูญหายไป จะเรียกว่าชีวิตนี้มีความพร่องเป็นนิจก็ได้ ใครที่ต้องการความสุขพร้อมจากชีวิตก็เตรียมใจพบกับความผิดหวังได้เสีย

แทนที่จะมัวไขว่คว้าหาสิ่งที่ยังไม่มี ไม่ดีกว่าหรือ หากเราจะหันมาให้ความสำคัญกับสิ่งที่มีอยู่กับตัว อย่าลืมว่าสิ่งที่มีอยู่ตอนนี้สักวันหนึ่งก็จะสูญหายไป หรือกลายเป็นของหายากขึ้นมา ถ้าปล่อยปละละเลยสิ่งนั้น วันหน้าก็จะเสียใจเมื่อสิ่งนั้นพลัดพรากไปจากเรา

ปัญหาก็คือ คนส่วนใหญ่มักไม่ตระหนักว่า สิ่งที่มีอยู่ตอนนี้ วันหน้าจะกลายเป็นอดีต เรามักทักท้วงเอาเองว่า อะไรที่

เรามีนั้นจะอยู่กับเราไปตลอด ดั่งนั้นจึงไม่ค่อยเห็นคุณค่า หากไม่ใช้ไปอย่างฟุ่มเฟือย เช่น เด็กและวัยรุ่นมักใช้เวลาที่มีอยู่มากมายไปอย่างเปล่าประโยชน์ พอโตเป็นผู้ใหญ่ถึงค่อยมานึกเสียดายเวลาที่ผลาญไปในวัยเด็ก ส่วนผู้ใหญ่เองกลับไม่ค่อยถนอมสุขภาพ ไขว่ร่างกายอย่างไม่บันยะบันยัง เอาแต่ทำมาหากินจนไม่ได้พักผ่อน ยิ่งเครียดก็ยิ่งหันเข้าหาอบายมุข กินเหล้า สูบบุหรี่ หรือเที่ยวกลางคืน กว่าจะรู้ตัวว่าทำอะไรกับร่างกายของตนเองก็ต่อเมื่อถูกโรคนานาชนิดเล่นงาน

เมื่อถึงวัยชรา หลายคนย่อมนึกเสียใจที่ก่อนหน้านี้ไม่รู้จักถนอมรักษาสุขภาพ ถึงตอนนี้มีเวลามากมาย แต่ไม่มีแรงจะทำอะไรแล้ว จึงปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์ นั่งเหม่อลอย หวนคิดถึงแต่อดีต หรือปล่อยใจไปกับความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง แต่เขาอาจจะลืมไปว่า เวลาที่มีอยู่มากมายในวันนี้ พรุ่งนี้อาจไม่เหลือแม้แต่นาทีเดียวเพราะความตายมาพราก ถึงตอนนั้นอาจนึกเสียดายที่ไม่ได้ทำหลายอย่างที่ควรทำโดยเฉพาะการเตรียมใจรับมือกับความตาย

สิ่งที่เรามีมากมายจนล้นเหลือเรามักไม่เห็นคุณค่า ต่อเมื่อสูญเสยสิ่งนั้นไปเราจึงจะซาบซึ้งในคุณค่าของสิ่งนั้น ไม่ว่าคุณจะถูกอยู่ในวัยใดพึงระลึกไว้เสมอว่า ทั้งหมดที่คุณมีอยู่ตอนนี้จะไม่อยู่กับคุณไปตลอดดังนั้นจึงควรรู้จักชื่นชมสิ่งเหล่านี้และใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ แม้จะมีไม่ครบถ้วนสมบูรณ์พร้อม แต่หากใช้ให้เป็น



ก็สามารถสร้างสุขแก่เราได้ ถึงจะมีแต่เวลาและสุขภาพ แต่ไม่ค่อยมีเงินเราก็ยังสามารถใช้เวลาและกำลังวังชาให้เกิดประโยชน์สุขแก่ตัวเองและผู้อื่นได้ เช่น ศึกษาหาความรู้และช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีเงิน มีสุขภาพแต่ไม่มีเวลา ก็ยังมีความสุขได้ หากรู้จักใช้เงินและสุขภาพอย่างถูกต้อง เช่น ใช้เลี้ยงตนและดูแลผู้อื่นให้ผาสุก ในทำนองเดียวกัน ถึงจะมีเวลาและเงิน แต่สุขภาพไม่ค่อยดี ก็เชื่อว่าชีวิตจะไม่มีความสุข หากรู้จักใช้เวลาที่มีนั้นในการฝึกฝนจิตจนเกิดสติและปัญญา

ความสุขและความดีนั้นสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่จำเป็นต้องมีเวลาสุขภาพ และเงินทองครบทั้งสามประการ แม้มีเพียงอย่างเดียวหนึ่ง หากรู้จักใช้ก็บันดาลให้เกิดความสุขและความดีได้จะว่าไปแล้ว มีชีวิตจะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งในสามประการนี้ แต่หากมีความสุขและความดีแล้ว ชีวิตก็ย่อมเต็มอิ่ม จิตใจจะไม่รู้สึกพร่องเลย

ใช้ชีวิตโดยตระหนักว่าทุกอย่างที่มีนั้นจะต้องจากเราไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง นอกจากจะทำให้เราไม่ประมาทกับชีวิตแล้วยังช่วยให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้น

ขอเพียงแต่รู้จักเริ่มหมั่นสิ่งที่มี จิตใจก็เป็นสุข



ถ้าให้เลือกระหว่าง ข้อ ก กับข้อ ข คุณจะเลือกข้อไหน

- ก) มีเพื่อนรวยหรือมีฐานะดีกว่าคุณ
- ข) มีเพื่อนจนหรือมีฐานะต่ำกว่า

คนส่วนใหญ่คงเลือกข้อ ก เพราะว่าเพื่อนรายนั้นสามารถเป็นที่พึ่งพาได้เวลาเดือดร้อนเรื่องเงินทอง ไปไหนมาไหนกับเขาก็ได้รับความสะดวกสบาย อาจไม่ต้องควักเงินเลยด้วยซ้ำ บางคนให้เหตุผลว่า มีเพื่อนรวยทำให้รู้สึกโก้ มีหน้ามีตา

อย่างไรก็ตาม การมีเพื่อนรายนั้นก็มีข้อเสียอยู่ไม่น้อยหนึ่งในนั้นคือ อาจทำให้คุณเจ็บป่วยได้มากขึ้น ไม่นานมานี้นักวิจัยที่มหาวิทยาลัยชิคาโกได้สอบถามความเห็นและข้อมูลจากคนจำนวน ๓,๐๐๐ คน อายุระหว่าง ๕๗-๘๕ ปี โดยขอให้ทุกคน

ประเมินสุขภาพของตนและโรคประจำตัวของตน รวมทั้งจัดอันดับสถานะการเงินของตนเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนฝูง ครอบครัว เพื่อนบ้าน และเพื่อนร่วมงาน

ข้อสรุปที่พบก็คือ คนที่มีฐานะการเงินต่ำกว่าคนอื่นๆ ที่ตนคบหาอยู่ด้วย มีโอกาสที่จะเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคหัวใจมากกว่าคนที่มีฐานะดีกว่าถึง ๒๒ เปอร์เซ็นต์

ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เหตุผลก็คือ คนที่คบเพื่อนรวยนนั้น มักจะไม่มีความสุข เนื่องจากรู้สึกว่าคุณค่าตัวเองน้อยกว่า จึงเกิดความเครียด ซึ่งหากสะสมยืดเยื้อก็ทำให้เจ็บป่วยได้

ความเจ็บป่วยนั้นไม่ได้เกิดจากความยากจนอย่างเดียว แต่ยังเป็นผลจากการเปรียบเทียบกับคนอื่นด้วย หากรู้สึกว่าตัวเองมีเงินน้อยกว่าฐานะต่ำกว่า ก็สามารถทำให้เป็นทุกข์จนล้มป่วยได้

การเปรียบเทียบเป็นที่มาของความทุกข์ โดยเฉพาะเมื่อเทียบเรากับคนที่มากกว่า ดีกว่า สูงกว่า ดังนั้นไม่ว่าจะมีมากเท่าไร คนส่วนใหญ่ก็ยังมีทุกข์ ธรรมดาที่เห็นคนอื่นมีมากกว่าตน แม้แต่เศรษฐีร้อยล้านก็ไม่มีความสุขหากเห็นเพื่อนๆ มีเงินนับพันล้าน

หลายคนมักปรารถนาจะได้อะไรต่ออะไรหลายๆ แต่ที่จริงแล้วการได้มามากๆ ไม่ทำให้เรามีความสุขเลยหากได้น้อยกว่าคนอื่นในทางตรงข้าม แม้ได้น้อย แต่ถ้าได้มากกว่าคนอื่น กลับทำให้เรามีความสุขมากกว่า

เคยมีการสอบถามผู้คนที่ จะเลือกซื้อไหน ระหว่าง

ก) ได้เงิน ๕,๐๐๐ แต่เพื่อนร่วมงานได้ ๓,๐๐๐

ข) ได้เงิน ๑๐,๐๐๐ แต่เพื่อนร่วมงานได้ ๑๕,๐๐๐

คนส่วนใหญ่เลือกข้อ ก ทั้งๆ ที่ตัวเองได้แค่ครึ่งเดียวของข้อ ข เหตุผลนั้นมีประการเดียวคือ ต้องการได้มากกว่าคนอื่น ส่วนจำนวนนั้นเป็นเรื่องรอง พูดอีกอย่างก็คือ สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว ความสุขไม่ได้อยู่ที่ว่าตนมีเท่าไร แต่ขึ้นอยู่กับคนอื่นว่ามีเท่าไรต่างหาก ธรรมดาที่เขามีมากกว่าฉัน ฉันก็ไม่มีความสุข

ความคิดเช่นนี้แหละเป็นที่มาของความทุกข์ของคนทุกวันนี้ เพราะไม่ว่าจะได้มากเท่าไร ก็ต้องมีคนอื่นที่ได้มากกว่าเราเสมอ ธรรมดาที่เราไม่เลิกเปรียบเทียบกับคนอื่น เราจะหาความสุขไม่ได้เลย

แม้จะมีโชคได้แหวนเพชรเม็ดงามก็ยิ่งทุกข์ หากรู้ว่าคนอื่นได้เพชรเม็ดใหญ่กว่าหรือแพงกว่า

มีรถราคาเป็นล้านก็ยิ่งทุกข์ เมื่อเห็นเพื่อนบ้านขับรถราคาแพงกว่า

ได้เป็นผู้จัดการก็ยิ่งทุกข์ หากรู้ว่าเพื่อนร่วมรุ่นได้เป็นซีอีโอบริษัทใหญ่กว่า

ได้คู่ครองที่ซื่อตรงก็ยิ่งทุกข์ เมื่อเห็นเพื่อนได้คู่ครองที่เอาอกเอาใจมากกว่า

รูปร่างดีแต่ก็ยังเป็นทุกข์ เพราะเห็นเพื่อนๆ สวยกว่า

ชื่อของได้ถูกก็ยิ่งทุกข์ เมื่อรู้ว่าคนอื่นชื่อได้ถูกกว่า

ตราบไตที่เราเปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่เสมอ เราจะหาความสุขไม่ได้เลย ไม่ว่าจะร้ายแค่ไหน ได้โชคได้ลาภเพียงใดก็ตาม

แต่ทันทีที่เรารู้จักพอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ ความสุขจะบังเกิดขึ้นทันที แทนที่จะเฝ้ามองสมบัติของคนอื่นว่าดีกว่าอย่างไร เราลองหันมาชื่นชมสิ่งที่มี เห็นข้อดีหรือประโยชน์ของสิ่งที่มีอยู่ ความพอใจก็จะเกิดขึ้น ความรุ่มร้อนก็จะหายไป แทนที่จะเป็นทุกข์เพราะสิ่งที่เราไม่มี ทำไมไม่หาความสุขจากสิ่งที่มีอยู่แล้วในขณะนี้

ถ้าวางใจได้อย่างนี้ แม้จะมีเพื่อนที่รวยกว่า เก่งกว่า ดั่งกว่า หรือสวยกว่า เราก็ไม่มีความทุกข์เลย ไม่มีทั้งความรู้สึกด้อยหรืออิจฉา กลับรู้สึกยินดี มีมิตตาจิตด้วยซ้ำ อันที่จริงแล้วเมื่อหันมาใส่ใจกับสิ่งที่มีอยู่ เราจะพบว่าเรายังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายที่น่าชื่นชม ซึ่งบางอย่างคนอื่นอาจไม่มีหรือมีไม่เท่าก็ได้ เช่น แม้จะมีเงินน้อยกว่า ตำแหน่งต่ำกว่า แต่เราก็มีสุขภาพดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีชีวิตที่ราบรื่น เพียงเท่านั้นก็น่าจะมีความสุขแล้วไม่ใช่หรือ

ความสุขมีอยู่กับเราอยู่แล้วทุกขณะ อยู่ที่ที่เราจะมองเห็นหรือไม่เท่านั้น



๓  
สาเหตุเพราะละ



ในทัศนะของคนทั่วไป ความสุขของชีวิตอยู่ที่การมีหรือหามาได้มากๆ ไม่ว่าจะทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ยิ่งมีมากเท่าไรก็ยิ่งเป็นสุขมากเท่านั้น ความสำเร็จหรือความเจริญก้าวหน้าก็เช่นกัน วัตถุประสงค์ที่ตรงนั้น ถ้ามีเงินมากขึ้น มีรถยนต์เพิ่มขึ้น มีบ้านหลังใหญ่ขึ้นหรือมีตำแหน่งที่สูงขึ้น ก็ถือว่ามีความสำเร็จและเจริญก้าวหน้ามากกว่าเดิม

แต่ความสุขทางใจหรือความสุขทางธรรมนั้น ส่วนทางกับความสุขทางโลก คนเราจะพบกับความสุขทางใจได้ ต่อเมื่อรู้จักลดละหรือสละออกไป เริ่มจากการสละหรือให้สิ่งของที่มีอยู่แก่ผู้อื่น เมื่อเราให้ทานหรือบริจาคข้าวของเงินทอง เราย่อมรู้สึกปีติยินดี โดยเฉพาะเมื่อเห็นผู้รับมีความสุข เราก็พลอยมีความสุข

ด้วย คนที่คิดแต่จะเอาเข้าตัวอย่างเดียวจะไม่มีวันรู้จักความสุขชนิดนี้ เพราะถูกความเห็นแก่ตัวครอบงำ

การให้หรือสละสิ่งของ นอกจากเป็นการลดความเห็นแก่ตัวแล้ว ยังเป็นการลดความยึดติดถือมั่นในทรัพย์ด้วย ยิ่งของนั้นๆ เป็นสิ่งที่เรารักหรือห่วงแหนมากเท่าไร การสละออกไปก็ยิ่งทำให้ความยึดมั่นใน “ของกู” เบาลงลงมากเท่านั้น การฝึกฝนจิตใจให้รู้จักปล่อยวาง ช่วยให้เรามีความสุขใจได้ง่ายขึ้นเพราะหากมีเหตุให้ต้องสูญเสียทรัพย์ เราก็จะปล่อยวางได้รวดเร็ว ไม่มีมัวเศร้าโศกเสียใจ หรือหวนหา อาลัย หรือเป็นทุกข์สองต่อ คือ นอกจากเสียของแล้วยังเสียอารมณ์อีกด้วยหาก

นอกจากความยึดติดถือมั่นในทรัพย์แล้ว ความยึดติดในอารมณ์ต่างๆ เช่น ความโกรธเกลียด ความคับแค้นขึงขัง ความน้อยเนื้อต่ำใจก็เป็นสิ่งที่ต้องลดละด้วย จึงจะทำให้เรามีความสุขอย่างแท้จริง การลดละอย่างหลังทำได้ด้วยการให้ทาน แต่ต้องอาศัยวิธีการอื่น ได้แก่ การควบคุมกายและวาจาไม่ให้ทำตามอำนาจของอารมณ์ และการฝึกจิตให้เป็นอิสระหรือปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นได้ วิธีการดังกล่าวก็คือ **ศีล** และ **ภาวนา** นั่นเอง

จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติธรรมหรือการทำบุญในพุทธศาสนา ล้วนเป็นไปเพื่อการลดละหรือสละวางสิ่งซึ่งก่อความข้องขัดในจิตใจ อันมีแก่นแกนอยู่ที่ความยึดติดถือมั่นในตัวตน หรือยึดมั่นว่าเป็น

“ตัวกู ของกู” ความยึดติดถือมั่นดังกล่าวแสดงอาการออกมาในหลายรูปลักษณะ เช่น อยากได้ไม่รู้จักพอ (ตัณหา) อยากใหญ่ใคร่เด่น (มานะ) และติดยึดในความเห็นของตน (ทิฏฐิ) トラบใดที่ยังมีความยึดติดถือมั่นในตัวตนอย่างแน่นหนาก็ยากจะมีความสุขใจได้ แม้มีวัตถุพร้อมและมีอำนาจล้นแผ่นดินก็ตาม

ความสำเร็จทางโลกนั้นมุ่งที่การแสวงหาสิ่งต่างๆ มาครอบครองให้มากที่สุด สิ่งที่มีมากที่สุดคือ ความยึดติดถือมั่นในตัวตนเพิ่มพูนมากขึ้น ทำให้เกิดความอยากได้มากขึ้นกว่าเดิม ไม่มีความสุขกับสิ่งที่มีขณะเดียวกันก็เกิดความหลงตัวว่าเก่งและสูงเด่น รวมทั้งยึดมั่นในความเห็นของตนเหนียวแน่นกว่าเดิม ซึ่งมักนำไปสู่การวิวาทบาดหมางและทะเลาะวิวาท ดังนั้นจึงมักมีเรื่องร้อนใจอยู่เนืองๆ สุขแต่กายแต่ใจไม่เป็นสุข

อย่างไรก็ตาม ใ้ว่าใครมาปฏิบัติธรรมแล้วจะพบกับความสุขใจไปเสียหมดก็หาไม่ トラบใดที่การกระทำดังกล่าวไม่ได้ช่วยลดละความยึดติดถือมั่นในตัวตน หรือตัณหา มานะ และทิฏฐิเลย จิตใจก็ย่อมร้อนรุ่มร้อนซ้องซัด หากความสงบเย็นได้ยาก

มีคนจำนวนไม่น้อยเมื่อให้ทาน ใจก็ไม่ได้ลดละ กลับอยากได้มากขึ้น เช่น ทำบุญถวายสังฆทานก็อธิษฐานขอให้มั่งมี ได้โชคลาภหรือไม่ก็อยากประกาศให้สาธารณชนรู้ว่าตนเป็นคนใจบุญ บางคนชอบทำบุญ แต่ไม่ยอมอุทิศส่วนบุญให้ใคร เพราะกลัวว่าบุญของตนจะเหลือน้อยลง

ส่วนใครที่เคร่งศีลหรือขยันทำสมาธิภาวนาแล้วเกิดความหลงตน รู้สึกว่าตนเองบริสุทธิ์ดีกว่าคนอื่นหรือเหยียดผู้อื่นว่าด้อยกว่าตน อย่างนี้ก็ยากจะมีความสุขใจได้ เพราะมีมานะแน่นหนาและตัวตนใหญ่ขึ้นไม่ถือว่ามีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพราะแทนที่กิเลสจะลดกลับพอกพูนมากขึ้น พระพุทธองค์ถึงกับตรัสว่า บุคคลที่เคร่งในศีลวัตร หรือได้คุณพิเศษทางจิต เช่น ได้ฌานสมาบัติ แต่หากเกิดความรู้สึกลำพองใจว่าฉันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนคนอื่นไม่ได้เป็นอย่างฉัน เกิดอาการยกตนข่มผู้อื่นแล้ว ล้วนเป็น “อัสถบุรุษ” ทั้งสิ้น

ทาน ศีล และภาวนานั้นเป็นเสมือนเครื่องขัดเกลากิเลสออกไปจากจิตใจ ยิ่งขัดเกลามากเท่าไร จิตใจก็จะงดงามผ่องแผ้วมากเท่านั้นไม่ต่างจากหินก้อนโต เทอะทะ ผิวยาบ เมื่อถูกช่างแกะสลักเอาส่วนเกินออกไป สิ่งที่เหลือคือ องค์กรปฏิมาอันงดงาม

หากให้ทาน รักษาศีล และบำเพ็ญภาวนาแล้วกิเลสไม่ได้ลดลง ยังมีความยึดติดถือมั่นในตัวตนแน่นหนา ก็แสดงว่าทำผิดแล้ว หรือพูดให้ถูกต้องกว่านั้นก็คือ “ทำผิดในสิ่งที่ถูก” ความดีนั้นหากทำไม่ถูก วางใจไม่เป็น มันก็เป็นโทษแก่ตนเองได้ ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงเตือนเสมอว่า ระวังอย่าให้ความดีกัดเจ้าของ



ไหนๆ จะทำความดีแล้ว ก็ควรทำโดยมุ่งลดละหรือสกัดส่วนเกินที่พอกพูนจิตใจออกไป เช่น เวลาทำบุญก็นึกถึงประโยชน์ของผู้รับเป็นสำคัญ ไม่นึกปรารถนาอะไรให้ตัวเอง หรือถ้าจะตั้งจิตปรารถนา ก็ขอให้กิเลสลดลง ความโลภเบาบาง

ในทำนองเดียวกัน เมื่อรักษาศีลก็อย่าไปเพ่งโทษหรือจับผิดคนอื่น แต่หันมาดูใจของตนเองว่ากิเลสหรือมานะเพิ่มพูนขึ้นหรือไม่ เมื่อทำสมาธิภาวนาก็อย่ามัวเปรียบเทียบกับคนอื่น แม้จะได้ความสงบก็ไม่ควรประมาทหรือหลงดีใจ เพราะสิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าความยึดติดถือมั่นในตัวตนลดลงหรือไม่ ถ้ายึดติดถือมั่นในตัวตนมากขึ้น ก็ถือว่าถอยหลัง

ผู้ที่ลดละความยึดติดถือมั่นในตัวตนได้เป็นลำดับ จิตใจจะสงบเย็น และเป็นสุขมากขึ้น เป็นความสุขที่มาจากภายใน ทำให้พึ่งพาวัตถุหรือสิ่งภายนอกน้อยลง ผลที่ตามมาคือ อยู่ง่ายและกินง่าย

บุคคลที่ลดละได้อย่างสิ้นเชิง  
แม้มีข้าวของไม่ก็ฉันก็มีความสุขสิ้นเหลือ  
ตรงข้ามกับคนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในทางโลก  
ยังมีมากแต่ความสุขกลับลดลง



จะเลือกสุๆ  
หรือ  
เลือกทุกๆ

ขณะที่ทุกคนกำลังดูข่าวโทรทัศน์พร้อมกับกินอาหารเช้าด้วยความเร่งรีบ ลูกสาววัย ๑๐ ขวบเผลอทำแก้วแตก นมนองพื้น พ่อจึงต่อว่าลูกอย่างรุนแรง ลูกสาวถึงกับหน้าเสียว แก้วตัวได้ไม่กี่คำก็ร้องไห้เมื่อถูกพ่อได้กลับมา แม่เห็นเช่นนั้นจึงต่อว่าสามีว่า ทำไมใช้อารมณ์กับลูก สามีจึงหันมาโต้เถียงกับภรรยา ปะทะคารมพัวพันก็ไม่ได้ว่าสายแล้ว สามีรีบไปเอากระเป๋าเอกสารจากห้องทำงานแล้วพาลูกขึ้นรถไปด้วยกัน

เป็นเพราะเขาออกจากบ้านช้ากว่าปกติ จึงเจอรถติดเป็นแพยวเหยียด ผลก็คือไปส่งลูกสาวสาย ส่วนตัวเองก็ถึงที่ทำงานช้า ร้ายกว่านั้นก็คือ ในการประชุมนัดสำคัญเข้านั้น เขาลืมหยิบเอกสารชิ้นสำคัญใส่กระเป๋าตอนออกจากบ้าน การเจรจากับลูกค้าจึงไม่ประสบผล เขาถูกเจ้านายต่อว่า จึงหัวเสียและหงุดหงิดใส่

เพื่อนตลอดวัน และด้วยความที่อารมณ์ค้างมาจากที่ทำงาน จึงขับรถเฉี่ยวชนขณะกลับบ้าน ทำให้เสียเวลาไปอีกร่วมชั่วโมงกว่าจะถึงบ้าน พอเห็นหน้าภรรยากับลูกสาว เขาก็โวยวายใส่ทั้งสองคนว่าเป็นสาเหตุทำให้เขาไปทำงานสายจนเสียงานเสียการ คินนั้นเขากับภรรยาจึงโต้เถียงกันต่อ ส่วนลูกสาวก็เก็บตัวอยู่ในห้องด้วยความรู้สึกกดดัน กว่าความสงบจะกลับคืนมาสู่บ้านนี้ก็อีกแล้ว แต่ใจของทั้งสามคนยังคงร้อนรุ่มตลอดทั้งคืน

ใครที่เจอเหตุการณ์แบบนี้ด้วยตนเอง ก็อดไม่ได้ที่จะคิดว่าวันนั้นเป็นวันที่เขา “ช่วย” อย่างยิ่ง แต่ถ้าพิจารณาให้ดี มันไม่ใช่เป็นเรื่องของคราวเคราะห์แต่อย่างใด เหตุการณ์ร้ายแรงแทบหลายที่เกิดขึ้นในวันนั้นเป็นผลกระทบที่ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ โดยมีจุดเริ่มต้นจากเหตุการณ์บนโต๊ะอาหารเช้านั้น ดูเหมือนว่าการที่ลูกสาวทำแก้วแตกด้วยความเผอเรอนั้นคือจุดปะทุที่ทำให้สิ่งเลวร้ายต่างๆ ตามมามากมาย แต่ความจริงแล้ว จุดสำคัญอยู่ตรงที่พ่อคุณอารมณ์ไม่อยู่ต่างหาก จนผลอดตัวพุดรุนแรงใส่ลูก

พออดไม่ได้ที่จะโทษความซุ่มซ่ามของลูกสาวว่าเป็นสาเหตุของความ “ช่วย” ทั้งหมดที่เกิดขึ้นกับเขาในวันนั้น แต่ที่จริง หากพ่อไม่โมโหใส่ลูก เหตุการณ์ต่างๆ ในวันนั้นก็จะเป็นอย่างที่ได้พรรณนาข้างต้น เราลองย้อนกลับไปยังเหตุการณ์บนโต๊ะอาหารอีกครั้ง เมื่อลูกทำแก้วแตก ถ้าหากว่าพ่อตั้งสติได้ทัน ก็จะคุณอารมณ์และคำพูดได้อยู่ แทนที่จะด่าว่าลูก ก็สอนให้ลูกระมัดระวังมากขึ้น

การโต้เถียงกับภรรยาก็จะไม่เกิดขึ้น ทำให้มีเวลาเตรียมตัวไปทำงานโดยไม่ลืมหยิบเอกสารสำคัญใส่กระเป๋าไปด้วย เนื่องจากเขาออกจากบ้านตรงเวลา จึงไม่เจอรถติด สามารถส่งลูกและถึงที่ทำงานตามเวลา เมื่อเข้าประชุมเขาก็มีเอกสารมาแสดงครบครัน การประชุมสำคัญจึงจบลงด้วยดี เขาได้รับคำชมจากเจ้านาย วันนั้นเขาจึงทำงานด้วยความสบายใจ รู้สึกโปร่งโล่ง งานจึงออกมาดี เย็นนั้นเขาขับรถกลับบ้านอย่างราบรื่น เจอหน้าภรรยากับลูกสาวก็พูดคุยกันอย่างสนุกสนาน คินนั้นทุกคนเข้านอนอย่างมีความสุข เห็นได้ว่าปฏิกิริยาของพ่อเมื่อเห็นลูกทำแก้วแตก สามารถนำไปสู่เหตุการณ์สองแบบที่ตรงข้ามกัน เหตุการณ์หนึ่งนำไปสู่ปัญหาและความทุกข์ อีกเหตุการณ์หนึ่งนำไปสู่ความราบรื่นและความสุข จุดที่เป็นขั้วต่อหรือทางแยกนั้นก็คือ ภาวะจิตใจของพ่อ เมื่อเห็นแก้วแตก กล่าวคือเป็นภาวะที่มีสติหรือถูกอารมณ์ครอบงำ

ตัวอย่างดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า แม้ประสบกับเหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ แต่มันก็สำคัญเท่ากับว่า เรามีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร หากเราตอบโต้หรือแสดงออกอย่างมีสติ ไม่ปล่อยให้อารมณ์ชักนำไป ก็จะลงเอยด้วยดี และเป็นปัจจัยไปสู่สิ่งดีๆ ตามมาอีกมากมาย ในทางตรงข้าม หากเราขาดสติ กระทำด้วยความวู่วามฉุนเฉียว ก็อาจนำไปสู่เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ตามมาเป็นทอดๆ ทั้งหมดนี้ไม่ได้เป็นเพราะเรา “โชคร้าย” หรือวันนั้นถูกขโมยใจ แต่เป็นผลจากการกระทำของเราเอง

เหตุร้ายในชีวิตบางครั้งก็มีจุดเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ ซึ่งส่งผลต่อเนื่องเป็นลูกโซ่จนกลายเป็นเรื่องใหญ่ในที่สุด จุดเล็กๆ นั้นก็คือ การกระทำที่ขาดสติของเรานั้นเอง แต่หากเรามีสติเสียแต่ตอนนั้น ก็จะนำไปสู่เหตุการณ์ที่ดีงามและสร้างความสุขให้แก่เรา

ที่จริงหากมองย้อนกลับไปอีกหน่อยก็อาจจะพบว่า สาเหตุที่พ้อขาดสติ ฉุนเฉียวง่าย ก็เพราะพ้อมีอารมณ์ขุ่นมัวมาก่อนหน้านั้นแล้ว จากการที่ได้ดูข่าวโทรทัศน์ตั้งแต่เช้า แต่หากพอนั่งสมาธิสักครู่หลังจากตื่นนอน แล้วก็อาบน้ำแต่งตัวอย่างมีสติ พ้อก็จะไม่แผลออะลวะวาดเมื่อเห็นลูกทำแก้วแตก

กล่าวได้ว่า แต่ละวันจะเป็นวันดีหรือวันร้าย อยู่ที่ว่าเราเริ่มต้นวันนั้นอย่างไร เริ่มต้นด้วยการเติมสติให้แก่จิตใจ หรือเอาเรื่องหม่นหมองมาใส่ตน หากเริ่มต้นด้วยดี เราก็สามารถรับมือกับเหตุการณ์ร้ายๆ ได้ด้วยใจที่ปกติ ซึ่งพาไปสู่สิ่งดีๆ อีกเป็นทอดๆ

วันดีหรือวันร้าย สุขหรือทุกข์ จึงเป็นสิ่งที่เราเลือกได้ ถ้าเลือกวันดีหรือความสุข ก็พึงมีสตินำหน้าเมื่อมีสิ่งต่างๆ มากระทบ แต่ถ้าอยากเลือกวันร้ายหรือความทุกข์ ก็ปล่อยให้อารมณ์ครอบงำใจแล้วปล่อยให้ไปตามเหตุการณ์ต่างๆ สุดแท้แต่มันจะพาไป



ใครๆ ก็รักสุข เกลียดทุกข์กันทั้งนั้น การที่เรามุ่งแสวงหาทรัพย์สินสมบัติ ชื่อเสียง เกียรติยศ หรือเข้าวัดปฏิบัติธรรมก็เพราะรักสุข ขณะเดียวกันการที่เรามีอุปการณำอันววยความสะดวกสบายอยู่รอบตัว ก็เพราะเกลียดทุกข์ กล่าวได้ว่าความรักสุขเกลียดทุกข์เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์สร้างความเจริญก้าวหน้าอย่างที่เป็นอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้

แต่ความรักสุข เกลียดทุกข์ บ่อยครั้งก็สร้างปัญหาให้แก่เราอยู่ไม่น้อย ทั้งๆ ที่เรามีความสุขสบายทางกายมากขึ้น แต่เหตุใดความสุขใจหาได้เพิ่มขึ้นตามไปด้วยไม่ กลับลดลงไปด้วยซ้ำ ไม่ผิดหากจะกล่าวว่า ขณะที่ความทุกข์กายของคนสมัยนี้ลดลง แต่ความทุกข์ใจกลับเพิ่มมากขึ้น สาเหตุสำคัญประการหนึ่งก็เพราะความรักสุข เกลียดทุกข์ ที่ฝังแน่นในใจนั่นเอง



ความรักสุขจะไม่ก่อปัญหาแก่เราเลย หากว่าเมื่อตื่นนอน พากเพียรได้ความสุขมาครอบครองแล้ว ความสุขนั้นจะอยู่กับเรา ตลอดไป แต่ความจริงมีอยู่ว่า ความสุขหรือสิ่งที่ทำให้ความสุขแก่ เรานั้น ล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องจากเราไป ยิ่งรักสุข รักทรัพย์ รักชื่อเสียงมากเท่าใด ก็ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น เมื่อมันหลุดลอยไปจากเรา

คุณยายวัยแปดสิบรักพลอยเม็ดดงมา แต่เมื่อพบว่าพลอย หายไปเพราะหลานสาวเผลอกวาดลงถังขยะ ก็ถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับจนล้มป่วย

นักการเมืองท้องถิ่นมีความสุขมากเมื่อได้รับเลือกเป็น นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดสมใจ ไปไหนมาไหนก็มีบริวาร ล้อมหน้าล้อมหลัง ทำให้อยากเป็นซ้ำในสมัยที่สอง แต่เมื่อแพ้ เลือกตั้งก็เป็นทุกข์จนเสียศูนย์ ไม่กล้าปรากฏตัวในที่สาธารณะ เพราะรู้สึกอับอาย ยิ่งได้ไปเยือนสถานที่ที่ตัวเองผลัดกันก่อตั้ง แล้วพบว่าไม่มีใครมาห้อมล้อมเหมือนเคย ก็เสียใจทำให้และ เครียดจัดจนนอนไม่หลับ

จะว่าไปแล้ว ทันทที่ที่รักสุข อยากรู้ได้อะไรมาครอบครองให้ สุขสบาย ความทุกข์ก็เกิดขึ้นโดยพลัน เพราะเมื่ออยากได้อะไร ก็ย่อมมีความกลัวหรือวิตกกังวลว่าจะไม่ได้สิ่งนั้น และตลอดเวลา ที่ยังไม่ได้มันมา ก็เป็นทุกข์เพราะรู้สึกพร่องหรือไม่สมหวัง กล่าว อีกนัยหนึ่ง ทันทที่ที่รักสุขซึ่งอยู่ข้างหน้า สุขที่มีอยู่เดิมก็หายไป มีความทุกข์มาแทนที่

ความเกลียดทุกข์ก็เช่นกัน แม้มันจะผลัดกันให้เราหนีความ ทุกข์อยู่ตลอดเวลา แต่ไม่มีใครเลยที่จะหนีความทุกข์พ้น ใช่หรือไม่ ว่า สักวันหนึ่งเราทุกคนก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ แต่เป็นเพราะเกลียด ความแก่ ความเจ็บ ดังนั้นเมื่อพบว่าผมหงอก ผิวย่น หน้าตกรกระ จิงทุกข์ใจเป็นอย่างมาก และเมื่อพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง จึง ไม่เพียงแต่ป่วยกายเท่านั้น ใจก็ป่วยด้วย กลายเป็นการซ้ำเติม ตัวเอง ทำให้ทุกข์สองชั้น มิหนำซ้ำความทุกข์ใจนั้นยังฉุดกายให้ ทรุดหนักกว่าเดิมด้วย บางคนพอรู้ว่าเป็นมะเร็ง อยู่ได้แค่สองสัปดาห์ ก็ตาย ทั้งๆ ที่หมอบอกว่ามีชีวิตอยู่ได้อีกสามเดือน

