

วิจารณ์หนังสือ : Book Review

บอกใจให้เป็นสุข*

Tell the Heart to be Happy

ผู้เขียน: พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

Author: Phra Dharmakosajarn (Prayoon Dhammacitto)

จันศรี พลอยงาม และพระมหามิตร ฐิตปัญโญ (วันยาว)

Jansiri Ployngam and Phramaha Mit Thitapanyo (Wanyao)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail:jan.siri.p@hotmail.com

1. บทนำ

หนังสือเรื่อง บอกใจให้เป็นสุข เขียนโดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เล่มนี้เป็นหนังสือเพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งความสุขและความเจริญงอกงามแห่งปัญญาโดยไม่ให้เกิดความทุกข์ มีจำนวน 182 หน้า หนังสือเรื่องนี้พิมพ์ครั้งแรก ผู้เขียนเป็นอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผลงานทางด้านหนังสือบอกใจให้เป็นสุขและหนังสืออีกจำนวนมากมายที่ไม่เหมือนกันด้วยเหตุนี้เอง ผู้ศึกษามีจุดประสงค์เพื่อศึกษาและเรียนรู้ในการศึกษาแนวความคิดของท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เพียงเท่านั้น ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อการอื่นใดหากมีการวิจารณ์ที่ผิดพลาดประการใด ผู้ศึกษาก็กกราบ

ขอมาจากใจจริง และน้อมรับผิดไว้แต่เพียงผู้เดียว
มา ณ โอกาสนี้

2. โครงสร้างและเนื้อหาของหนังสือ

โครงสร้างหนังสือ เรื่องบอกใจให้เป็นสุข ของพระธรรมโกศาจารย์(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) โดยการเขียนแทรกหลักธรรมของพุทธศาสนา มาอธิบายประกอบกับยกตัวอย่างในแต่ละสถานการณ์ให้เข้าใจได้ดียิ่งขึ้นที่เกิดจากประสบการณ์ตรงของท่านพระธรรมโกศาจารย์(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) มีโครงสร้างของหนังสือแบ่งออกเป็น 6 ตอน มีชื่อเรื่องที่ไม่เหมือนกัน คือ 1) บอกใจให้เป็นสุข 2) ธรรมมงคลแห่งชีวิต 3) สติในชีวิตประจำวัน 4) สร้างฝันให้เป็นจริง 5) ความสุขอันประณีตของ

*ได้รับบทความ: 13 ตุลาคม 2562; แก้ไขบทความ: 17 มกราคม 2563; ตอปรับตีพิมพ์: 22 มิถุนายน 2563



มนุษย์ 6) ไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน เมื่อได้อ่านครบทั้ง 6 ตอนแล้ว จึงได้รู้ถึงเจตนาของผู้เขียนว่าทั้งหมดในเล่มนี้จะมีความสัมพันธ์กันเป็นขั้นตอนในการที่จะบอกใจให้เป็นสุขได้ และก็จะมีส่วนแตกต่างกันตรงหัวข้อย่อยในแต่ละตอนที่อธิบายเนื้อหาเป็นลักษณะเทศนาโวหาร และซึ่งท่านได้เขียนโดยการยกตัวอย่างเปรียบเทียบ ให้แก่พุทธศาสนิกชนได้รับรู้ นับว่าเป็นหนังสือที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่งที่ท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ได้จารึกเอาไว้ เนื้อหาสาระที่ได้จากหนังสือเล่มนี้สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ดีมากพอสมควร หากทุกคนศึกษาและปฏิบัติตามหลักธรรมในการดำเนินชีวิต ตามท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ก็จะไม่มีความทุกข์ขึ้นในใจความวุ่นวายในครอบครัว สังคม และประเทศชาติก็จะไม่เกิดขึ้นเหมือนทุกวันนี้ ด้วยเหตุนี้เอง ผู้ศึกษามีจุดประสงค์เพื่อศึกษาและเรียนรู้ในการศึกษาแนวความคิดของท่าน พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เพียงเท่านั้น ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อการอื่นใด หากมีข้อผิดพลาดประการใดผู้ศึกษากราบขอขมาจากใจจริง และน้อมรับผิดแต่เพียงผู้เดียว

3. เนื้อหาการวิจารณ์

หลังจากได้อ่านหนังสือบอกใจให้เป็นสุขของท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เล่มนี้แล้วผู้ศึกษาวิจารณ์ได้ทำการวิจารณ์เป็นตอนๆ ไป ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ท่านได้อธิบายเรื่อง อยู่อย่างไรให้เป็นสุข ท่านได้ยกคำศัพท์มาอธิบายให้เห็นเป็น

ประเด็นว่า “อัสสาทะ” เป็นส่วนดีอันเป็นรสอร่อยที่ชวนติดใจ และ “อาทีนวะ” เป็นส่วนเสียอันเป็นรสขมที่ชวนเบื่อหน่าย “นิสสรณะ” เป็นการสลัดหลุดพ้น แต่เพราะนิสสรณะในโลกมีอยู่นั้นสัตว์ทั้งหลายจึงสลัดออกจากโลกไม่ได้ ผัสสะ เป็นการสัมผัส เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า “สุขและทุกข์ นั้นเกิดจากเหตุปัจจัย อาศัยผัสสะคนจึงทุกข์ อาศัยผัสสะคนจึงสุข” สามิสสุขเป็นส่วนสุขที่ต้องอาศัยผู้อื่น เป็นความสุขแบบไม่เป็นตัวของตัวเอง สุขเพราะอาศัยความเอื้ออำนวยของธรรมชาติ และความสำเร็จที่ไปผูกกับความทุกข์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ยมปิณฺณ ลภติ ตมปิทุกฺขํ” การปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้นมันเป็นทุกข์ สรุปรายวิธีการสร้างความสุขมีอยู่ 3 วิธี คือ 1) เราลดความโลภลงบ้าง วางกฎแห่งความสุขให้น้อยลงขยายโอกาสที่จะมีความสุขให้มากขึ้น 2) เราหัดมองโลกในแง่ดี และแสวงหาประโยชน์จากสิ่งทั้งหลายในโลก 3) เราเป็นผู้สร้างสุขไม่ใช่รอรับความสุขอย่างเดียวดังแสงสว่างให้รู้ตามจริงว่าเป็นอะไร นั่นคือพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงได้รับคำสรรเสริญว่า เหมือนผู้เปิดของที่ปิด หมายของที่คว่ำ เป็นผู้จุดตะเกียงไว้ จุดประทีปไว้ ผู้ใดมีตาผู้นั้นก็ได้เห็นรูป พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้จุดแสงสว่างแห่งปัญญาใครได้รับแสงสว่างอันนี้ผู้นั้นก็เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ฉะนั้นคำสอนเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธัมมัญญิตตา ธัมมนิยาม อิปปัปปัจจตา สุญญตา ตถาคตา อตัมมยตาต่างๆ เหล่านี้คือแสงสว่าง คือปัญญา เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นความจริงผู้รู้ตามสิ่งเหล่านี้ ได้ชื่อว่า ปัญญาชน” อธิบายดูเหมือนจะมีความสอดคล้อง



กับพระไตรปิฎก (Thai Tripitaka 1/453/488) ว่าพระพุทธเจ้าทรงแสดงความสุขไว้เป็นคู่ๆ ไว้หลายแบบ เช่น ความสุขว่า กายิกสุข (สุขทางกาย) และเจตสิกสุข (สุขทางใจ) สามิสสุข (สุขอิงอามิส คืออาศัยกามคุณ) และนิรามิสสุข (สุขไม่อิงอามิส คือ อิงเนกขัมมะ หรือสุขที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อวัตถุ เป็นต้น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้นิยามความสุขว่า ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริงของ ธรรมชาติ ไม่หลงอยู่ในโลกของสมมติ มนุษย์ในสังคมมักหลงอยู่ในโลกของสมมติมากและบางทีก็หลงไปกับความสุขในโลกของสมมตินั้น แล้วก็ถูกสมมติล่อหลอกให้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความหวัง จากสมมติที่ไม่จริงจึงยังยืนยันจะเห็นได้ว่าทั้ง 2 ท่านนี้ใช้วิธีการอธิบายตามหลักนิรนัย ในมุมมองของผู้วิจารณ์จากการศึกษาในการใช้ศัพท์ภาษาบาลี และอธิบายให้เห็นถึงความสุข และประเภทของความสุขของทั้งสองท่าน ทำให้เห็นว่าการที่จะสร้างสุขนั้นมันไม่ได้ไปเริ่มต้นที่ไหน แต่มันเริ่มต้นอยู่ที่ตัวเรา เมื่อคนเรามองเห็นกาย และมองเห็นจิต มองเห็นสิ่งสมมติ และการมีสัจจะเมื่อใด เมื่อนั้นก็จะพบเห็นความสุขที่แท้จริง จากการที่ท่านสอนและได้นำเสนออย่างนี้ก็คงเป็นเพราะไม่อยากจะให้เราไปหลง ในอามิสสุขมากเกินไป และอยากให้คนเราหันกลับมามองในเรื่อง นิรามิสสุข ให้มากขึ้น ซึ่งเป็นความสุขที่เป็นอิสระจากสิ่งที่มาเกี่ยวข้อง การอธิบายจึงเห็นของท่านจึงเป็นการอธิบายแบบหลักการและเหตุผลตามหลักนิรนัย จึงกล่าวได้ว่าเป็นหนังสือที่มีรูปแบบชัดเจน และสอนให้สิ่งที่ปฏิบัติได้จริงโดย

สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เป็นหนังสือที่มีคุณค่าควรแก่การอ่าน เพื่อให้ตัวเองพ้นจากปัญหาในเรื่องของความทุกข์ใจ จึงเหมาะสำหรับคนทุกระดับชั้น ทุกเพศทุกวัย คนที่ไม่มีพื้นฐานในเรื่องของหลักธรรมก็สามารถอ่านได้เข้าใจง่าย (Joyce & Weil, 1996 : 149-159)

ตอนที่ 2 เป็นการอธิบายถึง ธรรมมงคลแห่งชีวิต ที่เกี่ยวกับตำนานวันสงกรานต์ ถอดปริศนาจากตำนาน การหลีกเหลี่ยงคนพาล การสังสรรค์ บัณฑิต การทำดีเป็นนิจ การคิดถึงอนิจจัง ซึ่งวันสงกรานต์เป็นประเพณีประจำชาติของไทยเป็นประเพณีร่วมญาติ เป็นประเพณีที่แสดงความรักต่อผู้ใหญ่ในตระกูล หรือผู้ใหญ่ในหน่วยงาน จึงเห็นได้ว่า ประเพณีสงกรานต์เป็นวันสำคัญสำหรับทุกคน ทุกองค์กรมักมีการจัดงานประเพณีสงกรานต์ เพื่อให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงเคลื่อนย้ายไปในทางที่ดีมีสิริมงคล และมีตำนานมาจากท้าวกระบิลพรหม ผู้พ่ายแพ้ในการตอบปัญหาของท่านธรรมาบาลกุมารและยอมตัดเศียรของตนเอง แต่เศียรของท่านนั้นจะตกถึงโลกไม่ได้คือ ถ้าตกลงที่แผ่นดินไฟจะไหม้โลก และถ้าตกลงในอากาศฝนจะแล้ง ถ้าตกลงในทะเลน้ำจะแห้ง เพราะฉะนั้นก่อนที่จะตัดเศียรของท่านจึงมีผู้นำพานมารองรับเศียร นั่นคือให้ลูกสาวของท่านกระบิลพรหมทั้ง 7 นาง นำพานมารองรับพอเศียรของท่านตกลงบนพานแล้ว ลูกสาวทั้งหมดของท่านก็จะแห่เศียรของท่านไปวนรอบเขาพระสุเมรุและเก็บเศียรไว้ในถ้ำเมื่อครบเวลาหนึ่งปีถึงวันสงกรานต์ลูกสาวคนที่หนึ่งก็จะเชิญเศียรท่านแห่รอบเขาพระสุเมรุ และลูกสาวทั้งเจ็ดก็จะหมุนเวียนทำหน้าที่อัญเชิญเศียร และเรียกนาม



ว่า นางสงกรานต์ เมื่อถึงวันสงกรานต์ทุกคนก็จะให้ เจริญขึ้นทุกคนจำต้องหามงคลมาใส่ตัว โดยมีคาถา กา สลักหรือเรียกว่า ถาธรรมสลักใจซึ่งมีอยู่ 4 คำ ด้วยกันคือ จะ กะ กะ สะ คาถานี้ใช้เพื่อภาวนาให้ เกิดสมาธิและทำชีวิตให้ มีมงคล และเวลาเสกคาถา ท่านจะให้เสกเป็นคาบไม่ได้เสกเป็นจบเพราะคาบ หนึ่งจะมี 4 จบ และพระคาถานี้มาจากคำแรกของ คาถาบาลีที่พระรัตนปัญญาธิพนธ์ไว้ คือ จะ มาจาก คำเต็มว่า จะชะ พุชชะนะสังสัคค แปลว่า หลีกเลียง การคบหาทรชนคนไม่ดี ะมาจากคำเต็มว่า ะชะ สารุสะมาคะมัง แปลว่า คบหาสมาคมกับคนดี กะ มาจากคำเต็มว่า กะระ ปญญะมะโห รัตตัง แปล ว่า ทำบุญทั้งวันและคืน สะ มาจากคำเต็มว่า สะระ นิจะมะนิจะตัง แปลว่า คิดถึงความไม่เที่ยงไว้ เป็นนิจ ธรรมทั้งสี่จึงเป็นธรรมมงคลและเมื่อนำมา ใช้ในชีวิตสามารถหลีกเลียงการคบคนพาลได้และ สามารถเลือกคบบัณฑิตได้ จึงรวมเรียกว่า ธรรมมงคลชีวิต พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงคติธรรมแห่งชีวิตว่าชีวิตที่เป็นมงคลต้อง มีความสอดคล้องทั้งสองด้าน เช่น ความเป็นผู้มี สุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืนยาวและความเป็นสิริ มงคลหรือเรื่องบุญกุศล เป็นมงคลแห่งชีวิตยังกล่าว ต่อไปอีกว่าทั้งด้านนี้ต้องมีความประสานเสริม เข้ามาผนวกกันทั้งเป็นการเสริมกันให้มั่นคงขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกว่ามีคุณค่าและมีความหมาย ยิ่งขึ้น จะเห็นได้จากหลักแห่งการปฏิบัติธรรม 5 ประการอย่างง่ายที่ใช้ในชีวิต คือ 1) ศีล คือการว่า ด้วยการทำตนให้สงบ ระวังความชั่วทางกายและใจ 2) สมาธิ ว่าด้วย การต้องฝึกจิต อบรมจิตให้ระงับ ต่อความวิตกกังวล ความฟุ้งซ่าน 3) ปัญญา คือต้อง

ศึกษาลักษณะจิตด้วยความเข้าใจที่ถูกต้อง ในหลัก แห่งเป็นความจริง 4) วิมุตติ คือต้องมีเข้าใจลักษณะ แห่งจิต ที่พ้นจากเพลิงทุกข์ ว่าเป็นอย่างไร 5) วิมุต ติญาณทัสสนะ คือต้องมีศึกษาถึงความรู้จักตน ว่าอย่างไรจึงรู้แนกกายสุจริต วาสุจริต มโนสุจริต ได้เห็นว่า ท่านใช้วิธีการอธิบายตามหลักนิรณัยใน มุมมองของผู้วิจารณ์จากการศึกษาธรรมมงคลแห่ง ชีวิต เพื่อบอกใจให้เป็นสุข และประเภทของความ สุขของทั้งสองท่านทำให้เห็นว่าการที่จะสร้างสุขนั้น มันไม่ได้ไปเริ่มต้นที่ไหน แต่มันเริ่มต้นอยู่ที่ตัวเราที่ การมีศีลธรรมและการยึดหลักธรรมมงคลมาใช้กับ ชีวิตประจำ (Joyce & Weil, 1996 : 149-159)

ตอนที่ 3 เป็นการอธิบายถึงสติในชีวิต ประจำวัน การฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน อย่าใจลอย ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ ท่านจะมี สมาธิ แล้วสมาธินั้นทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่นำ มาใช้ในชีวิตประจำวันเรียกว่า สัมปชัญญะ สติ คือ ความรู้ทัน สัมปชัญญะ คือ ความรู้เท่าความรู้ เท่าถึงการเห็นเหตุแล้วคาดว่าผลลัพธ์อะไรจะ ตามมา มองภาพกว้าง มองหน้ามองหลัง รู้เท่าเอา ไว้ป้องกัน รู้ทันเอาไว้แก้ไข (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความ ไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่ เกี่ยวข้อง จาการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้ การมีสตินอกจากจะเป็นการรู้ตัว ความระลึก ความไม่เผลอแล้ว ยังเป็นการไม่มัวคิด หรือการไม่ ตัดสินว่าสิ่งที่เราทำอยู่ หรือเป็นอยู่นั้นดีหรือไม่ดีสติ เป็นสภาวะทางจิตขั้นพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนที่ สามารถพัฒนาได้ การมีสติ จึงหมายเอาการรู้ตัวใน ทุกอย่างก้าวที่เรากำลังทำอยู่ โดยที่ไม่ได้เผลอคิดไป



ถึงเรื่องอื่น ลักษณะของการไม่มีสตินั้น ที่เราพบเห็นอยู่บ่อยๆ คือคนเรามักปล่อยให้ร่างกายทำกิจกรรมต่างๆ ไปโดยอัตโนมัติ โดยที่ไม่ได้ใช้จิตเราควบคุม ตัวอย่างที่สามารถพบเห็นได้บ่อยๆ เช่น การเดินขึ้นบันได บ่อยครั้งที่เวลาเดินขึ้นบันได ก็มักจะคิดถึงเรื่องอื่น เช่นว่า วันนี้เย็นจะกินอะไรดี รายงานที่จะส่งพรุ่งนี้วางไว้ตรงไหน คิดถึงคนรัก คิดถึงการประชุมอีกสองชั่วโมงข้างหน้า โดยที่ปล่อยให้ร่างกายเดินขึ้นบันไดไปแบบอัตโนมัติ อย่างเป็นลักษณะของการไม่มีสติอยู่ปัจจุบันในมุมมองของผู้วิจารณ์ จากการศึกษาสติในชีวิตประจำวัน เพื่อบอกใจให้มีความสุข และประเพณีของการมีสติของทั้งสองท่านทำให้เห็นว่าการมีสตินั้นจะต้องเริ่มต้นที่การมีสมาธิ และการควบคุมตนเองให้ได้ เพราะเมื่อมีสมาธิก็จะเกิดปัญญาตามมาและการทำงานทุกอย่างมีสติก็จะบอกใจให้มีความสุขได้ โดยไม่มีความผิดพลาด ถ้ามีความผิดพลาดเกิดขึ้น ก็จะมีน้อยเพราะเรามีสติอยู่กับตัว

ตอนที่ 4 ท่านได้อธิบายสร้างฝันให้เป็นจริงเป็นการอธิบายเรื่องที่ยากให้เข้าใจง่ายขึ้น พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบให้สามารถเห็นภาพตามได้ตามหลักนิรนัย จะเห็นได้ว่าท่านใช้วิธีการอธิบายตามหลักนิรนัย ที่ว่า ต้นไม้ ต้นนี้ มันเป็นตามกฎเกณฑ์แห่ง อิทัปปัจจยตา นับตั้งแต่มันมีเมล็ดตกอยู่ที่ดิน ได้รับความชื้นพอ เมล็ดก็แตกหน่อเป็นต้นขึ้นมา แล้วก็ใหญ่โตเป็นต้นเป็นลำอย่างนี้ ใหญ่ออกไปเป็นลูกเป็นดอก แล้วก็ป็นเรื่อยไปนี้เป็นเหมือนกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงไปตามกฎอิทัปปัจจยตา ที่เป็นสัตว์ก็เหมือนกันที่เป็นคนก็เหมือนกัน ล้วนแต่เป็นไปตามกระแสแห่ง อิทัปปัจจยตา

(Buddhadasa Bhikkhu, 1999) ซึ่งจะสอดคล้องกันกับงานเขียนของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) เป็นการเปรียบเทียบเรื่อง อิทัปปัจจยตาในลักษณะของธรรมาธิฐาน สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto), 2016) ที่ว่า “ความสัมพันธ์หรือความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้ เป็นหลักสำคัญของวิปัสสนาด้วย การปฏิบัติให้ปัญญาเห็นแจ้งเกิดเป็นวิปัสสนานั้น จะทำให้มองเห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัยนี้และหลัก ปฏิจจสมุปบาท หรืออิทัปปัจจยตานี้ก็เป็นภูมิธรรมของวิปัสสนา เรียกว่าวิปัสสนาภูมิอย่างหนึ่งธรรมทั้งหลายนั้น สัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เช่นชั้น 5 เมื่อวิเคราะห์แยกแยะองค์ประกอบออกไป ก็ทำให้เห็นความเป็นไปตามเหตุปัจจัยและรู้ว่าชั้น 5 นั้นก็เป็นไปตามหลัก อิทัปปัจจยตา นี้เอง” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto), 2018) เป็นต้น

ในมุมมองของผู้วิจารณ์จากการศึกษาแนวคิดทั้งสองท่านแล้ว พบว่าทั้งสองท่านอธิบายคนละแนวทาง แต่ก็สามารถอธิบายเรื่องยากให้เข้าใจได้ง่ายเช่นกัน ส่วนในมุมมองของผู้ศึกษามีดังนี้ สรรพสิ่งอย่างในโลกนี้ ย่อมเกิดไปตามเหตุตามปัจจัย เมื่อสิ่งนั้นเกิด สิ่งนี้จึงเกิด เมื่อสิ่งนั้นดับ สิ่งนี้จึงดับ ตัวอย่างเช่น คนที่ขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเรียนหนังสือ เป็นคนเรียนหนังสือเก่ง จึงมีหน้าที่การงานที่ดี เพราะเขาขยันและตั้งใจเรียน (นี่เป็นเหตุ: สิ่งนั้นเกิด) เขาจึงเรียนเก่งและมีหน้าที่การงานที่ดี (นี่เป็นผล: สิ่งนี้จึงเกิด) เมล็ดพืชที่ตายแล้ว (สิ่งนั้นดับ) ไม่สามารถเจริญงอกงามเป็นต้นใหม่ได้



(สิ่งนี้จึงดับ) เปรียบเสมือน คนเราเมื่อหมดสิ้นซึ่งกิเลส (บรรลอรหัต) จึงไม่ชาติหน้าสำหรับบุคคลเหล่านี้แล้ว เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนแล้วแต่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสแห่งอิทัปปัจจยตา จะเห็นได้ว่าทั้งสองท่านอธิบายในลักษณะเป็นเหตุเป็นผลสอดคล้องกันซึ่งตรงกับทฤษฎีสหนิยัม หนังสือเล่มนี้จึงถือได้ว่าเป็นหนังสือที่อธิบายในเรื่องที่ยากๆ ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ทำให้ผู้ที่สนใจศึกษาอ่านแล้วสามารถเข้าใจได้ง่ายและนำไปเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตามทันที (Wongsuppan, 2007 : 33)

ตอนที่ 5 ท่านได้อธิบายเรื่อง ความสุขอันประณีตของมนุษย์ เป็นการอธิบายว่ามีอยู่ 2 อย่าง คือ 1) สามิสสุข หมายถึงความสุขที่มีเหยื่อล่อ เป็นความสุขแบบมีเงื่อนไขเมื่อได้ในสิ่งที่ถูกใจตามที่ปรารถนาเราก็จะมีความสุข นั่นก็คือความสุขจากการบริโภคจึงเป็นความสุขของบุคคลทั่วไปที่มีค้นหาความอยากรู้อยู่เป็นนิจซึ่งเป็นธรรมชาติของบุคคลผู้ยังมีกิเลสในตัว ต้องพบเจอ 2) นิรามิสสุข หมายถึง ความสุขที่ไม่มีเหยื่อล่อและเป็นความสุขที่ไม่มีเงื่อนไขเป็นความสุขที่เกิดจากกิจกรรม คือ การกระทำ เช่นความสุขของคนเป่าขลุ่ย ความสุขของคนที่วาดภาพทิวทัศน์ ความสุขของคนนั่งกรรมฐาน ทั้งหมดนี้เป็นความสุขที่ประณีตกว่าประเภทแรกเพราะเป็นความสุขที่เกิดจากเราทำเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto), 2018) ความสุขที่จะเกิดขึ้นจากการได้โดยมีความรักเป็นพื้นฐานต้องเป็นความรักและความสุขที่บริสุทธิ์จึงจะเป็นความสุขที่ตรงตามหลัก

พุทธไม่ใช่ไปหลอกหลวง หลอกล่อ พุทธชวนเชื่อหรือได้มาด้วยเล่ห์เหลี่ยม แม้ทำแล้วสำเร็จได้มาตามปรารถนา การได้เช่นนี้แม้ความสุขจะเกิดขึ้นก็เป็นความสุขที่ไม่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นความสุขที่เจ็บปนไปด้วยความโหดร้ายทางจิตใจแล้ววันหนึ่งความสุขนั้นจะแปรสภาพเป็นอย่างอื่นกลับไปทำร้ายความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองเช่นกันโดยที่ไม่ต้องมีใครไปทำพิธีกรรมสาปแช่งใดๆ เลย แต่ถ้าหากใครคิดว่าจะทำวิธีใดก็ได้แต่ขอให้ผลลัพธ์ออกมาตาม ตามความปรารถนาของตนเพียงส่วนเดียวแม้จะมีผลกระทบในภาพรวมก็ไม่เป็นไร ไม่สนใจ (HIS HOLINESS THE DALAI LAMA Happy Love) จะเห็นได้ว่าองค์ทะไลลามะและท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) 2 ท่านนี้ใช้วิธีการอธิบายตามหลักนิรณัย ในมุมมองของผู้วิจารณ์ จากการศึกษาแนวคิดทั้งสองท่านแล้ว พบว่าความสุขอันประณีตของคนเราต้องอยู่บนพื้นฐานความต้องการความสุขทุกอย่างแม้กระทั่งความเชื่อที่ทำให้เกิดความสุข (Joyce & Weil, 1996 : 149-159)

ตอนที่ 6 ท่านได้อธิบายเรื่องไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวัน เป็นการอธิบายลักษณะ 3 ประการ คือ 1) ความไม่เที่ยง 2) ความเป็นทุกข์ 3) ความไม่มีตัวตน ซึ่งมีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดจากการปรุงแต่งบนจักรวาลนี้ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ เราจึงเรียกว่าสามัญลักษณ์ นี่คือกฎทั่วไปในจักรวาล และเมื่อเราเข้าใจในไตรลักษณ์คือ เข้าใจในกฎของชีวิตว่าสิ่งต่างๆ จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป เมื่อคนเรารู้เรื่องของกฎไตรลักษณ์แล้วก็สามารถอยู่อย่างมีความสุขหรือมีความสุขทุกข์ก็ขึ้นอยู่กับ



กับผู้ที่จะมองในการปล่อยวางในเรื่องนั้นๆ หรือเรียกว่ากฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรานำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันแล้วก็จะทำให้เราใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ซึ่งมีความสอดคล้องกับสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto), 2018) ที่ท่านได้อธิบาย กฎธรรมชาติจะมี 2 หมวดใหญ่คือ 1) หมวดไตรลักษณ์ มุ่งแสดงลักษณะของสิ่งทั้งหลายซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นไปโดยอาการที่สัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแส จนปรากฏลักษณะให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ 2) หมวดหลักปฏิจลสมุปบาท ก็มุ่งแสดงถึงอาการที่สิ่งทั้งหลายมีความสัมพันธ์เนื่องอาศัยเป็นเหตุปัจจัยสืบต่อแก่กันเป็นกระแส จนปรากฏลักษณะให้เห็นว่าเป็นไตรลักษณ์ กฎธรรมชาตินี้เป็น ธรรมชาติ คือภาวะที่ตั้งอยู่ หรือยึดตัวเป็นหลักแน่นอนอยู่โดยธรรมดาเป็นธรรมนิยาม คือกฎธรรมชาติ หรือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่เกี่ยวกับผู้สร้าง ผู้บันดาล หรือการเกิดขึ้นของศาสนาหรือศาสนาใดๆ ในทัศนะของผู้เขียนการที่บุคคลจะมีสติให้อยู่กับปัจจุบันในมุมมองของผู้วิจารณ์ จากการศึกษาแนวคิดทั้งสองท่านแล้วพบว่าคนเรานั้นจะเกิดความสุขได้ก็ต้องยึดหลักของความไม่เที่ยงและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้ได้ถึงจะเกิดความขึ้นได้ในใจตลอดไป

4. สรุป

จากการศึกษาหนังสือบอกใจให้เป็นสุขของท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) เป็นการบรรยายธรรมเพื่ออธิบายความหมายของ

ความพุทธศาสนาในทุกแง่มุม โดยการนำเสนอที่ชัดเจนพร้อมยกตัวอย่าง แฝงไปด้วยปรัชญาการดำเนินชีวิต เนื้อหาอ่านเข้าใจง่ายพร้อมทั้งการยกตัวอย่างให้เห็นชัดเจน ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดทุกประเด็น

จุดเด่นของหนังสือ สำหรับในทัศนะของผู้วิจารณ์ที่ได้อ่านและทำความเข้าใจเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ มองว่าความโดดเด่นที่ชัดเจนของหนังสือเล่มนี้มีทั้งสิ้น 7 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นแรก: ความโดดเด่นของหนังสือเล่มนี้ได้อธิบายถึงวิธีการสร้างความสุขให้ชีวิต ตามหลักของพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสตร์แห่งการดำเนินชีวิตให้เกิดความสมดุลทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นการอธิบายในเชิงตรรกะ

ประเด็นที่สอง: นอกจากชื่อผู้เขียนที่ชวนให้ต้องอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วนั้น ความโดดเด่นประการที่สองของหนังสือเล่มนี้ คือ การตั้งชื่อหนังสือว่า บอกใจให้เป็นสุขเป็นชื่อที่สามารถสร้างแรงจูงใจให้อ่านพร้อมทั้งหน้าปกเป็นแสงส่องสว่างดอกไม้ และรูปผีเสื้อ ที่เป็นสิ่งที่บ่งบอกให้เห็นความสวยงามและความเป็นอิสระ

ประเด็นที่สาม: ความโดดเด่นของหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนยังได้นำเนื้อหาจากพระไตรปิฎกมาเป็นแนวทางในการเขียนและการยกตัวอย่างในการอธิบายไว้อย่างน่าสนใจ

ประเด็นที่สี่: ความโดดเด่นที่ยอดเยี่ยมอีกประการหนึ่งของหนังสือเล่มนี้คือการที่ผู้เขียนได้นำเสนอหนังสือบอกใจให้เป็นสุข เป็นการเรียงหัวข้อเป็นชั้น เป็นตอนทำให้สามารถเข้าใจในแต่ละตอนได้อย่างง่าย



ประเด็นที่หก: ความโดดเด่นเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ คือ ผู้เขียนได้นำเสนอผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์ เปรียบเทียบ อุปมาอุปมัย และอธิบายขยายความให้ผู้อ่านได้เล็งเห็นถึงสาเหตุและผลลัพธ์ที่ได้จากการนำไปปฏิบัติอย่างชัดเจน และตรงประเด็น อีกทั้งเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ยังทำให้ผู้อ่านได้เห็นความสุขที่แท้จริง ซึ่งล้วนเป็นการนำเสนอเนื้อหาที่ชวนให้ผู้อ่านทุกท่านสามารถเข้าใจ คิดตาม เปรียบได้ดังผู้อ่านทุกท่านจะก้าวเข้าไปสู่ออกใจให้เป็นสุข

ประเด็นสุดท้าย: จุดเด่นประการสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้อยู่ที่ผู้เขียนได้ทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และอธิบายขยายความให้ผู้อ่านได้เห็นภาพถึงการสร้างความสุขที่ถูกวิธีอันชวนให้ผู้อ่านจะต้องคิดตามและมีจินตนาการร่วมในการมองถึงวิธีการสร้างความสุข

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของหนังสือ บอกใจให้ เป็นสุข ของท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต) เขียนหนังสือจากประสบการณ์จริง เนื้อหาของหนังสือจึงสมบูรณ์และเพียบพร้อมด้วยความรู้ แต่เพื่อให้หนังสือเล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจารณ์ขอเสนอแนะเพิ่มเติมในบางจุดที่ถือว่าเล็กน้อยมาก แต่ถ้าปรับได้ก็จะทำให้งานเขียนออกมาดีมีคุณภาพเหมาะสำหรับการนำไปเป็นแบบอย่างต่อไปโดยผู้ศึกษาได้แบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ

ประเด็นที่หนึ่ง: สำหรับข้อเสนอแนะประการแรกต่อหนังสือเล่มนี้ คือมีการใช้คำศัพท์บาลีมากเกินไป ถ้าคนที่ไม่มีความรู้พื้นฐานด้านภาษาบาลีก็จะอ่านไม่ออกและไม่เข้าใจ อีกทั้งต้องทำให้ไปเปิดหนังสือบาลีอ่านเพื่อทำความเข้าใจใน

ความหมายจึงทำให้เสียเวลากับการอ่าน

ประเด็นที่สอง: ข้อเสนอแนะประการต่อมาต่อหนังสือเล่มนี้ คือ เนื้อหา คือ ผู้เขียนได้นำเสนอผ่านการเปรียบเทียบ อุปมา อุปมัยและอธิบายขยายความให้ผู้อ่านได้เล็งเห็นถึงสาเหตุและผลลัพธ์ที่ได้จากการนำไปปฏิบัติอย่างชัดเจน อีกทั้งเนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ยังทำให้ผู้อ่านได้เห็นความสุขที่แท้จริง ซึ่งล้วนเป็นการนำเสนอเนื้อหาที่ชวนให้ผู้อ่านทุกท่านสามารถเข้าใจ สามารถทำให้ผู้อ่านคิดตามได้ ดังนั้นผู้วิจารณ์จึงเล็งเห็นว่าผู้สนใจที่จะหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านนั้นควรจะเป็นผู้ที่มีความรู้เรื่อง บอกใจให้ เป็นสุขพอสมควรจึงจะสามารถทำความเข้าใจกับรายละเอียดของเนื้อหาหนังสือเล่มนี้ได้อย่างลึกซึ้ง

ประเด็นสุดท้าย จากการที่หนังสือเล่มนี้ค่อนข้างมีรายละเอียดปลีกย่อยเป็นจำนวนมาก ประกอบกับเนื้อหาจำนวนมากของหนังสือเล่มนี้ยากที่ผู้อ่านจะทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในระยะเวลาอันสั้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจารณ์จึงเล็งเห็นว่าผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ควรมีการเพิ่มเติม ส่วนสรุปในแต่ละภาค และควรมีการเพิ่มบทสรุปของหนังสือเพื่อให้ผู้อ่านสามารถเห็นภาพรวมโดยสรุปของเนื้อหาที่ผู้เขียนได้สื่อสารและให้ภาพวิวัฒนาการทางการเมืองไทยผ่านวาทกรรมต่างๆ ซึ่งการเพิ่มเติมในส่วนสรุปดังกล่าวนี้จะทำให้ผู้อ่านหนังสือเล่มนี้เกิดความเข้าใจ อีกทั้งยังจะทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจและเข้าถึงเนื้อได้อย่างรวดเร็ว ชัดเจน ตรงประเด็น สะดวกในการนำมาใช้ประโยชน์ทางวิชาการ จะเห็นได้ว่าหนังสือบอกใจให้ เป็นสุขของท่านพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต) ถือ



เป็นหนังสือที่มีวิธีสร้างความสุขให้กับตัวเองและ
เป็นหนังสือที่เหมาะสมสำหรับผู้่านทุกเพศทุกวัย
ทุกชนชั้น เนื่องจากการบรรยายท่านพระธรรม
โกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ซึ่งได้เมตตา
บรรยายแก่สาธุชนในโอกาสวาระต่างๆ จึงมีบุคคล
หลายระดับชั้นเข้าร่วมฟัง จุดเด่นของหนังสือเรื่อง
นี้เป็นหนังสือเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตไป
ตามวิถีแห่งธรรม อันเป็นวิถีทางแห่งการดำเนิน
ชีวิตที่ดีงามและถูกต้อง ทำให้ผู้ที่ยังไม่เข้าใจในพุทธ
ศาสนา และผู้ที่เข้าใจแล้ว สามารถอ่านแล้วเข้าใจ
ชัดเจนและลึกซึ้งยิ่งขึ้น พร้อมทั้งสามารถนำไปเป็น

หลัก เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตามได้ถึง
แม้หนังสือเล่มนี้จะมีข้อที่ต้องปรับปรุงในบางส่วน
ที่ผู้ศึกษาได้เสนอแนะไปแล้วข้างต้น ก็ถือว่าน้อย
มาก แต่ถึงกระนั้นหนังสือเล่มนี้จัดว่าเป็นเป็น
หนังสือที่ค่อนข้างสมบูรณ์มาก เพราะการเขียน
หนังสือเล่มนี้เป็นการบรรยายธรรม และมีการนำ
เสนอเรื่องราวจากประสบการณ์ที่สั่งสมมาของ
ผู้เขียนทำให้สามารถเข้าใจได้ง่าย สามารถนำไป
ศึกษาและปฏิบัติได้จริง เพื่อประโยชน์สุขของผู้ที่
นำไปศึกษาและปฏิบัติตามตลอดทั้งความสุขของ
มวลมนุษยชาติสืบไป

References

- Buddhdasa Bhikkhu. (1999). *What is Buddhism?*. Bangkok : Thammaspa Publisher.
- Joyce, B, & Weil, M. (1996). *Model of teaching*. 5thed. Boston : Al-lyn and Bacon.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka Version of Mahachulalongkornrajavidyalaya*. Bangkok : Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing School
- Phra Dharmakosajarn (Prayoon Dhammacitto). (2007). *Tell the heart to be happy*. Bangkok : Thammaspa Publisher.
- Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto). (2016). *The haracteristics of Buddhism*. Bangkok : PimSuay Publisher.
- Somdet Phra Buddhaghosacharya (P.A. Payutto). (2018). *Dictionary of Buddhism*. 31st ed. Bangkok : Non-profit.
- Wongsuppakan, W. (2007). A coherentist justification of the existence of god. *Master's Thesis of Arts in Philosophy and Religion*. Graduate School : Chulalongkorn University.

