

สุขง่าย ทุกข์ยาก

Easy Happiness, Difficult Suffering

¹จรุงใจ เกรียงบุรพา และ²แม่ชีกฤษณา รักษาโณม

¹Jarungjai Kriangburapa and ²Mae Chee Kritsana Raksachom

^{1,2}บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

^{1,2}Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: jkmaster5021@gmail.com



ผู้เขียน : สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

สำนักพิมพ์ : บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์ จำกัด

ปีที่พิมพ์ : พฤศจิกายน 2563

พิมพ์ครั้งที่ : พิมพ์ครั้งที่ 8 เดือน ธันวาคม 2566

จำนวนหน้า : 95 หน้า

ราคา : ฟรี ไม่มีค่าลิขสิทธิ์

1. บทนำ

หนังสือเรื่อง สุขง่าย ทุกข์ยาก หนังสือเล่มนี้รวมสารธรรมคำสอนที่เผยแพร่ทางเพจเฟซบุ๊กวัดญาณเวศกวัน จากธรรมเนียมของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) คัดสรรโดยพุทธบริษัทวัดญาณเวศกวัน ตั้งชื่อหนังสือ และเรียบเรียงโดยสำนักพิมพ์บุ๊คส์ไมล์ ตีพิมพ์ครั้งแรก พฤศจิกายน 2563 สำนักพิมพ์บุ๊คส์ไมล์พิมพ์จำหน่าย พิมพ์ครั้งที่ 8 เดือน ธันวาคม 2566 จำนวน 1000 เล่ม เลข ISBN 978-616-8056-52-3 พิมพ์เป็นธรรมทานโดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์ พิมพ์ที่: บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์ จำกัด เนื้อหาทั้งหมดมีจำนวน 95 หน้า

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) เป็นพระเถระผู้ทรงคุณวุฒิและความเชี่ยวชาญทางพุทธศาสนา ผู้สอบเปรียญธรรม 9 ประโยคได้ตั้งแต่ครั้งยังเป็นสามเณร และได้รับการอุปสมบทเป็นนาคหลวงในพระบรมราชูปถัมภ์ พระองค์มีบทบาทสำคัญในการปรับปรุงการศึกษาคณะสงฆ์ โดยเน้นการประยุกต์หลักธรรมให้สอดคล้องกับปัญหาสังคมร่วมสมัย ทรงดำรงตำแหน่งรองเลขาธิการมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเป็นเวลานาน และได้รับการยกย่องจากผลงานทางการศึกษา วัฒนธรรม และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในระดับชาติและนานาชาติ จนได้รับเกียรติเป็น "เพชรน้ำเอกแห่งวงการสงฆ์" และ "ปราชญ์ผู้ทรงศีล" แห่งยุคสมัย

2. เนื้อหา

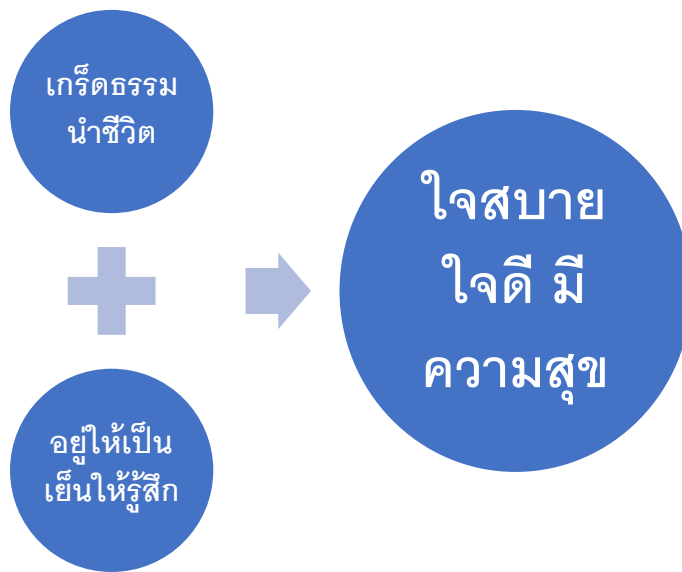
ผู้เรียบเรียงได้แบ่งเนื้อหาหนังสือจัดกลุ่มออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เกร็ดธรรม นำชีวิต ตอนที่ 2 อยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก ตอนที่ 3 ใจสบาย ใจดี มีความสุข แต่ละตอนมีจำนวน 14 บท รวมเป็น 42 บท โดยผู้วิจารณ์จะสรุปแต่ละบทเป็นสำนวนของผู้วิจารณ์ดังต่อไปนี้

2.1 ตอนที่ 1 ว่าด้วยเรื่อง เกร็ดธรรมนำชีวิต เกร็ดธรรมนำชีวิตทั้ง 14 บท สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แนะนำให้ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต การรู้เท่าทันเรื่องราวที่เข้ามาในชีวิตต้องศึกษาให้รู้ชัดในระดับปัญญา เริ่มต้นด้วยการรู้ชัดในระดับการสื่อสาร จะนำไปสู่ความรู้ชัดในระดับลึก มองสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งดีและไม่ดี มองให้เห็นธรรม มองด้วยปัญญาจิตใจจะได้มีแต่ความสุข บุคคลที่ไม่ประมาทคือบุคคลที่พัฒนาตนเอง พัฒนาจิตใจ พัฒนาปัญญาทุกวัน บุคคลที่ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตได้ชื่อว่ามีสมาธิในธรรมอย่างมาก ให้ใช้สติและปัญญาเข้าควบคุมความอยากที่เกิดขึ้นในจิตใจ นำพระพุทธศาสนามาปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาเพื่อเป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้ การสู้และพยายามแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ยอมแพ้จะทำให้เกิดปัญญา ปัญหาก็ทำให้เกิดปัญญา การพัฒนาจิตใจให้มีธรรมะก็จะพบความสุขภายในตนเองเป็นความสุขที่ยั่งยืน การมองคนอื่นด้วยความเข้าใจ เกิดความเมตตา กรุณา ใช้สิทธิความเสมอภาคในการร่วมมือสร้างสรรค์เอกภาพและความสุขให้แก่สังคม เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตให้ใช้ปัญญาในการเผชิญความทุกข์และหาทางแก้ไขพร้อมทั้งให้กำลังใจตนเอง มองความทุกข์ให้เป็นประโยชน์ พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส กายสามัคคีก่อให้เกิดความสุข ใจสามัคคีคือใจที่มีสติปัญญากำกับใจที่ระลึกรับรู้ถึงพระรัตนตรัย เกิดกำลังใจ เกิดความสงบ เกิดปิติ สดชื่น เบิกบาน แจ่มใส การกระทำตามสิทธิต้องประกอบด้วยปัญญาคำนึงถึงจุดหมาย เช่น การเลี้ยงลูกจุดหมายอยู่ที่ลูกเพื่อให้ลูกเจริญเติบโตมีชีวิตที่ดีงาม บุคคลที่เข้มแข็งและมีปัญญาจะพัฒนาตนเองให้สุขง่ายทุกข์ยาก พัฒนาตนให้มีความสุขที่ยั่งยืน บุคคลที่มีปัญญาพยายามแก้ปัญหด้วยการพัฒนาตนเอง กว่าปัญหาจะแก้ไขสำเร็จก็ได้ปัญญาอย่างมาก ทำให้จิตใจเข้มแข็งมีสติมากขึ้น ผู้วิจารณ์มองว่าเกร็ดธรรมนำชีวิตทั้ง 14 บทนี้เน้นหลักธรรมคือสติปัญญาเมตตา กรุณา กายสามัคคี ใจสามัคคี พัฒนาตนให้มีความสุขที่ยั่งยืน เป็นคนสุขง่ายทุกข์ยาก

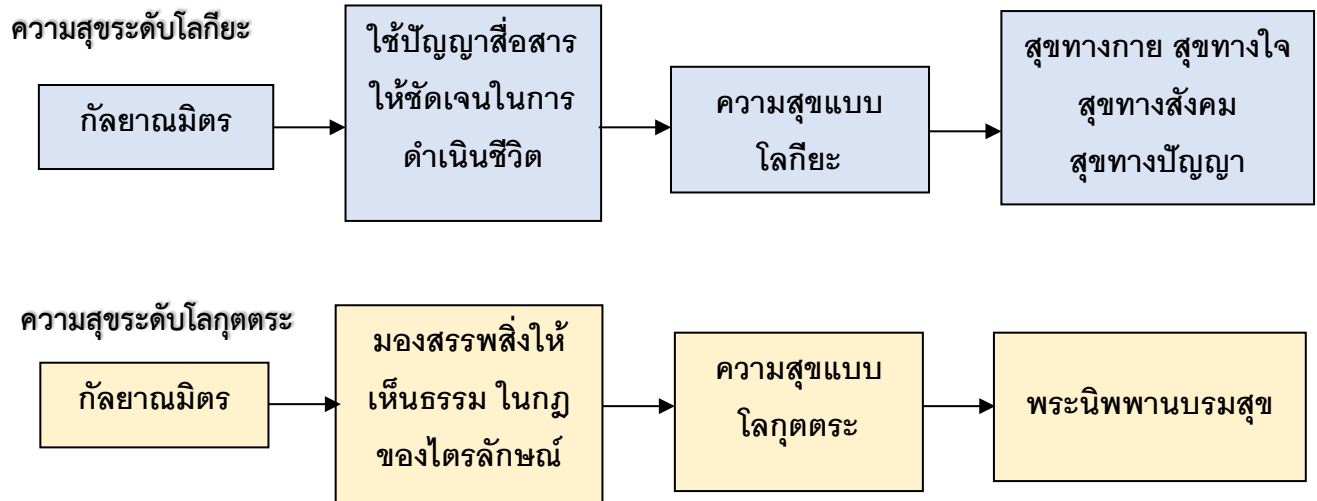
2.2 ตอนที่ 2 ว่าด้วยเรื่อง อยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก อยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก มีทั้งหมด 14 บท สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) แนะนำให้ฝึกตนให้เลือกใช้ประสบการณ์ที่ดีหรือประสบการณ์ที่ร้าย เลือกใช้ให้เป็นประโยชน์จะส่งเสริมให้จิตใจปลอดโปร่งผ่องใสตลอดกาล เรียนรู้มนต์ของพระพุทธเจ้าให้เข้าใจ นำคำสอนมาประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ความสันโดษ คือ ไม่มีเรื่องวุ่นวาย ไม่มีอะไรพะรุงพะรังตัวเบา ก้าวไปได้คล่อง การปฏิบัติกิจก็เพียรพยายามได้อย่างเต็มแรง เต็มที่ เต็มเวลา เปลี่ยนความขัดแย้งมาเป็นส่วนที่เติมเต็มกันและกัน ให้เป็นความประสานเสริมกันและกัน จะต้องมียัมมกาโม คือ ความเป็นผู้ใคร่ในธรรมแสวงหาความจริงและความรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นพร้อมที่จะรับฟังคนอื่น การวางใจเป็นอุเบกขาที่พร้อมด้วยปัญญา คือ การวางเฉยที่ไม่เอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งเป็นการวางเฉยอย่างรู้เท่าทันปัญหา การทำความดีได้ผล 2 อย่าง คือ 1.ผลดีตามสภาวะ 2.ผลดีเชิงสังคม อย่างไรก็ตามผลดีตามสภาวะถือเป็นหลักสำคัญเป็นการทำความดีเพื่อฝึกฝนตนเอง ความไม่ยึดมั่นที่แท้จริง คือ ความไม่ยึดมั่นที่ประกอบด้วยปัญญา การพัฒนาปรับปรุงการกระทำของตนเอง ให้ดียิ่งขึ้นด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ไม่ถูกครอบงำหรือชักจูงด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง การใช้ปัญญาเรียนรู้งานและปัญหาต่าง ๆ แล้วนำมาพัฒนาตนเองให้มีความสุขคือการพัฒนาที่ประเสริฐปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เคยชินที่ไม่ดี ให้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมที่เคยชินที่ดี ด้วยศีล จิต และปัญญา แก้ไขปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด คือ การแก้ปัญหาที่ตัวเองด้วยสติมั่นไม่ว้าวุ่นใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณาไม่เห็นแก่การบริโภครู้จักใช้สิ่งที่น้อยที่สุดให้เป็นประโยชน์ ความสันโดษ คือ ความพอใจแม้จะมีวัตถุไม่ต้องมากก็มีความสุขและมีความสุขมาก วาสนาคือการสั่งสมความเคยชินทั้งจิตใจและการแสดงออกเป็นลักษณะประจำตัว ใครสั่งสมมาอย่างไรก็เป็นไปตามอย่างนั้น ให้สร้างวาสนาให้ดี ให้แก้ไขวาสนาด้วยปัญญา จากข้อความของตอนอยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก ผู้วิจารณ์เห็นว่าสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวถึงการที่จะมีความสุขนั้นจะต้องประกอบตนให้มี ศีล สมาธิ และปัญญา

2.3 ตอนที่ 3 ว่าด้วยเรื่อง ใจสบาย ใจดี มีความสุข ในตอนที่ 3 นี้ว่าด้วยใจสบาย ใจดี มีความสุข แบ่งเป็น 14 บท สรุปใจความดังนี้ การที่จะมีความสุขง่ายขึ้นต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขและพัฒนาความสามารถในการหาสิ่งบำรุงความสุข การพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขเป็นสิ่งสำคัญจะนำมาซึ่งการพัฒนาสุขระดับที่สองและระดับที่สาม มองปัญหาด้วยปัญญาด้วยความรู้ความเข้าใจไม่ประมาทตัดอารมณ์โกรธเกลียดออกไปจากจิตใจ การอยู่ร่วมกันของคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปให้ใช้หลักธรรมคือ ข้อ ทมะ เป็นหลักในการเติมเต็มเพื่อความสมบูรณ์ ผู้นำควรมีลักษณะของกัลยาณมิตรในการทำประโยชน์แก่สรรพสัตว์และมวลมนุษยชาติซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรของสัตว์ทั้งหลาย นำพาสัตว์ทั้งหลายพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง อริยสาวกทำความดีไม่หวังผลไม่หวังเรื่องผล มีความเข้าใจในเรื่องกฎแห่งการกระทำผลดีหรือผลร้ายเป็นไปตามกฎธรรมดาของมัน ผลดีส่งผลเกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจ คนที่เก่งจะเรียนรู้ความทุกข์เป็นบทเรียนเป็นแบบฝึกหัดมองเห็นประโยชน์ในความทุกข์เพื่อเพิ่มทุนในการสร้างความสุขให้แก่ตนเอง ความสุขสงบเริ่มต้นที่บ้านแผ่ขยายความสุขของตนออกไปให้คนรอบข้างทั้งที่บ้านโรงเรียนและกลุ่มคน เป็นสุขประสานที่ทุกคนมีส่วนร่วม ความสุขในพระพุทธศาสนามีหลายระดับหลายชั้น การที่จะพัฒนาความสุขแต่ละระดับให้ก้าวหน้าสูงขึ้นไปต้องศึกษาข้อดีและข้อด้อย ความรู้ลึกทุกข์

มันช่วยกระตุ้นเตือนคน ถ้าเราใช้เป็นก็ใช้มันเป็นตัวส่งเรื่องต่อไปให้ปัญญา ใช้ปัญญาไปให้ถึงความรู้อย่าติดอยู่แค่ความรู้สึก อย่าให้ความรู้สึกมาครอบงำจิตใจหรือมามีอิทธิพลที่จะทำให้เกิดปัญหาแก่จิตใจของเรา ความใจกว้างคือการอยู่ด้วยกันด้วยความเมตตาและปัญญา ส่วนคนใจแคบคือ คนที่เอาความต้องการของตนเป็นใหญ่ ขาดเมตตาและปัญญา ชีวิตที่ดีและมีความสุขแท้จริงคือ ชีวิตที่เข้าถึงธรรม ในวันขึ้นปีใหม่จะต้องทำจิตใจให้ร่าเริงสดใสบริสุทธิ์ทั้ง 365 วัน อย่าร่าเริงแบบโมหะ อย่าร่าเริงแบบไม่คิดหน้าคิดหลัง วันเวลาเหมือนกันไม่ว่าจะปีใหม่หรือปีเก่า พระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตกเหมือนกัน จงถามตนเองให้มากขึ้นว่าจะทำอะไรเพื่อผู้อื่น พัฒนาความเอื้ออาทรวิธีคิดแบบกตัญญูรู้สำนึกคุณด้วยปัญญาที่ประกอบด้วยกรุณาก่อให้เกิดความสันติสุขต่อตนเองและสังคมสุขแท้สุขจริงไม่มีพิษ ไม่มีภัย ไม่ต้องหา ไม่ต้องพึ่งพา ไม่ขึ้นต่ออะไร มีประจำอยู่กับตัว จะอยู่ไหนไปไหนเมื่อใดก็สดใสเบิกบานเป็นสุขทุกเวลา ความสุขที่เป็นจุดหมายคือ บรมสุข ซึ่งบรมสุขนี้คือ ปัญญาที่รู้แจ้ง จิตใจเป็นอิสระ ที่แม้แต่ความสุขอย่างสูงก็ครอบงำไม่ได้ หนังสือเล่มนี้มุ่งนำเสนอ 3 ตอน ในตอนที่ 1 เป็นเรื่องของเกร็ดธรรม ตอนที่ 2 เป็นการนำเกร็ดธรรมมาใช้ในชีวิตอยู่ให้เป็น ตอนที่ 3 เป็นตอนที่มีความสุข



หนังสือเล่มนี้แนะนำให้มีความสุขระดับโลกียะในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมในสังคมและความสุขที่เป็นจุดหมายคือ บรมสุขซึ่งมีความสุขระดับโลกุตระนำมาสร้างเป็นโมเดลได้ดังนี้



3. บทวิจารณ์

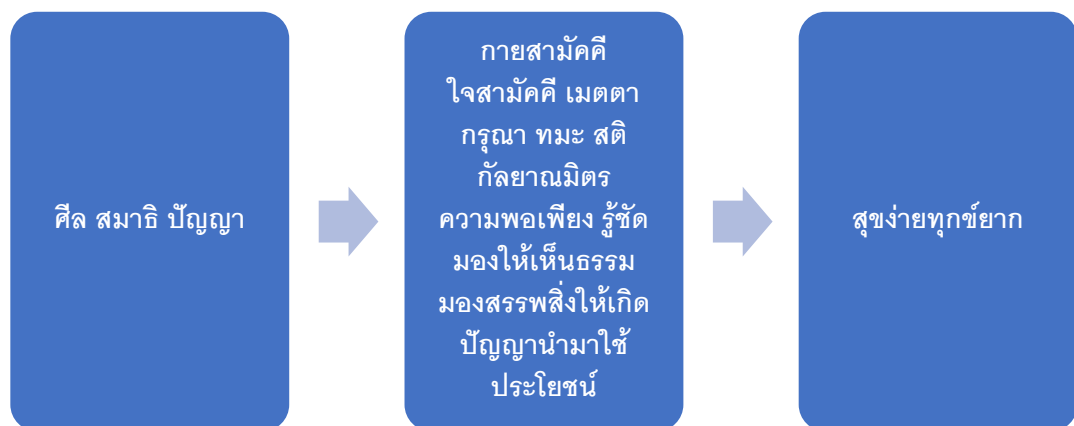
3.1 จุดเด่นของหนังสือ จุดเด่นที่น่าสนใจของหนังสือเรื่อง สุขง่าย ทุกข์ยาก สามารถสรุปให้เข้าใจได้ง่าย เป็น 4 ประเด็นคือ

ประเด็นที่ 1 หนังสือสุขง่าย ทุกข์ยากเป็นหนังสือใช้ภาษาที่ทันสมัยไร้กาลเวลา คำพูดที่เข้าใจง่าย เป็นหนังสือประเภทร้อยแก้ว ผู้เขียนมีแนวคิดที่อิงอยู่บนฐานของคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เป้าหมายชัดเจน ในแต่ละบทมีชื่อกำกับ มีประเด็นหลักที่ชัดเจนเป็นการสื่อสารเบื้องต้นกับผู้อ่าน เนื้อเรื่องไม่ยาวจบใน 1 หน้ากระดาษ มีรูปภาพกำกับในแต่ละบททำให้ชวนอ่าน เล่มกะทัดรัดขนาดพกพา ตัวอักษรอ่านง่าย แจกเป็นธรรมทานและสามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์วัดญาณเวศกวัน

ประเด็นที่ 2 เนื้อหาร่วมสมัยกับวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันทุกมิติ ทุกบทครอบคลุมถึงวิธีคิด การใช้ชีวิตในการแก้ปัญหาเพื่อพัฒนาตนเองในการอยู่ร่วมในสังคมเดียวกัน ส่งเสริมสร้างสรรค์สังคมน่าอยู่ เป้าหมายเน้นในเรื่องมุมมอง การมอง คิดพิจารณาด้วยเหตุผล หลักคิดและหลักธรรมในเล่มนำไปสู่พฤติกรรม มนุษย์ในเชิงบวก แม้จะเป็นสังคมที่หลากหลายเชื้อชาติและวัฒนธรรม

ประเด็นที่ 3 ข้อคิดในหนังสือเล่มนี้นำไปเป็นคติธรรมใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น “คนที่พัฒนาตนเองได้ดี คือ คนที่อยู่เหนืออำนาจความเคยชิน” “การแก้ปัญหาที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด คือ การแก้ปัญหาที่ตัวเอง” “ความสุขจะเพิ่มทวีถ้าพัฒนาอย่างมีดุลยภาพ คือ ความสามารถที่จะมีความสุขและความสามารถที่จะหาสิ่งบำรุงความสุข” ข้อคิดที่สำคัญ คือ เน้นการเป็นผู้ให้ มากกว่าการเป็นผู้รับ หวังความสุขที่ขอบธรรม เมื่อสังคมดีทุกคนเป็นสุขไร้ทุกข์ มุ่งสร้างสรรค์เป็นสังคมอุดมปัญญาต่อไป

ประเด็นที่ 4 หนังสือสุขง่าย ทุกข์ยาก ผู้วิจารณ์มีความเห็นว่าเนื้อหาสาระ เรียบแต่ลึกเป็นการสอนให้ปฏิบัติตามหลัก ศีล สมาธิ ปัญญา เนื่องจากเนื้อหาส่วนมาก เป็นการวางพื้นฐานให้ทุกคนปฏิบัติตามกรอบของ ศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อฝึกตนให้สุขง่ายทุกข์ยาก ดังข้อความในหนังสือว่า “กายสามัคคี” เป็นเรื่องของการพัฒนาให้อยู่ในกรอบของศีล และว่า “พัฒนาในเรื่องความประพฤติทั้งกาย วาจา” และคำที่กล่าวถึงสมาธิ คือ คำว่า “จิตสามัคคี” “การพัฒนาจิตใจ” “อยู่ร่วมกันโดยเมตตา” คำที่กล่าวถึงปัญญา คือ “ปัญญา คือ รู้ชัด รู้ทั่ว” “พัฒนาปัญญา” “มองอะไรให้เห็นเป็นธรรม มอง ไปไม่ อธิฐ ดิน อะไรก็เป็นธรรมหมด” “พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข” มองด้วยความรู้ความเข้าใจไม่ประมาท ใช้ความแตกต่างเติมเต็ม มองว่าคนเราไม่มีใครสมบูรณ์ ความเป็นกัลยาณมิตรทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น ทำความดีไม่หวังผล มองเห็นประโยชน์แม้ในความทุกข์ รู้จักความสุขแบบประสาน รู้จักข้อดีและข้อด้อยของสิ่งนั้น ๆ ความรู้เท่าทัน เอาปัญญาไปให้ถึงความรู้ สุขแท้ คือ ถึงธรรม ปัญญาที่ประกอบด้วยกรุณา สุขแท้จริงไม่มีพิษ ไม่เป็นภัย หนังสือสุขง่ายทุกข์ยากสอนให้ทุกคนพัฒนาชีวิตด้วยหลักไตรสิกขา ตามโมเดลดังนี้



3.2 จุดตั้งข้อสังเกตของหนังสือ

ในหนังสือเล่มนี้มีข้อที่น่าสังเกตเกี่ยวกับการขาดการอธิบายเนื้อหาบางตอนให้เห็นภาพชัดเจนมีจำนวน 3 ประการ ดังนี้

ตอนที่ 1 บทที่ 3 หน้าที่ 43 ข้อความว่า “บางทีชาวพุทธเราก็ใช้กุศลเป็นปัจจัยแก่อกุศลเสียมาก” ข้อความดังกล่าวนี้ผู้อ่านที่เป็นคนพุทธเข้าใจยาก ขาดตัวอย่างอธิบายให้เห็นเป็นรูปธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจน

ตอนที่ 3 บทที่ 1 หน้าที่ 69 ข้อความว่า “ขาดการพัฒนาเพื่อประโยชน์สุขระดับที่สองและระดับที่สาม” ข้อความดังกล่าวนี้ขาดการอธิบายเรื่องความสุขระดับสาม หากให้ผู้อ่านไปค้นคว้าเองอาจทำให้หลงประเด็น ขาดความเชื่อมโยง และอาจตีความได้ความหมายที่ผิดพลาด

ตอนที่ 3 ในจำนวน 43 บทนี้มีคำภาษาบาลีที่เป็นคาถาภาษาบาลีเพียงบทเดียว ปรากฏอยู่ในตอนที่ 1 บทที่ 5 ดังนี้ว่า “นตถิ ตณฺหาสมา นที” แม่น้ำเสมอด้วยต้นหาไม่มี ขอนำเสนอในฐานะคฤหัสถ์ที่สนใจอ่านธรรมะหากมีคาถาภาษาบาลีสั้นๆ กำกับเพิ่มขึ้นใน 42 บทอีกบ้างบางตอน คาดว่าจะทำให้ผู้อ่านที่ชื่นชอบภาษาบาลีเกิดความมั่นใจ เพื่อให้ผู้อ่านเกิดความเคยชินกับภาษาบาลี สร้างการเรียนรู้ว่าภาษาบาลีอยู่ใกล้ตัวทั่วไป สามารถเข้าใจได้ไม่ยาก นอกเหนือจากบทสวดมนต์ที่เคยได้ยินมาเนื่อง ๆ

4. บทสรุป

หนังสือสวยงาม ทุกข์ยาก การที่จะมีความสุข ต้องปฏิบัติหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตอนที่ 1 เกร็ดธรรมนำชีวิต 14 บท เป็นส่วนที่อธิบายเรื่องปัญญา ปัญญารู้ชัดรู้ทั่ว มองไปไม่ ก้อนอิฐให้เห็นธรรม ตอนที่ 2 อยู่ให้เป็น เย็นให้รู้สึก 14 บท เป็นการอธิบายเรื่อง ศีล เป็นเบื้องต้นในความสุข สมาธิ หลักธรรมที่สามารถสงเคราะห์เข้าสมาธิคือ เมตตา สามัคคี ไม่ขัดแย้งรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น สนใจในการฟังธรรม อุเบกขาวางเฉยภายในด้วยความเรียบสงบของจิตที่เป็นกลางไม่เอนเอียง ตอนที่ 3 ใจสบาย ใจดีมีความสุข พุดถึงกัลยาณมิตร การกระทำความดีโดยไม่หวังผล ความสุขชั้นบรมสุข

ผู้วิจารณ์กล่าวสรุปได้ว่า หนังสือ “สวยงาม ทุกข์ง่าย” เล่มนี้ ส่งเสริมสังคมให้บุคคลผู้อ่านทุกคนฝึกฝนพัฒนาตน ให้เป็นผู้มีความคิดเชิงบวก Positive Thinking มีน้ำใจ เป็นผู้ให้ไม่หวังได้ ถือเป็นปรัชญาชีวิตที่สร้างกลุ่มชุมชนให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขที่ยั่งยืนมั่นคงต่อไป

5. บรรณานุกรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2566). *สวยงาม ทุกข์ง่าย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์ จำกัด.