

วิจารณ์หนังสือ : Book Reviews

ความสุขที่สมบูรณ์*

The Complete Happiness

ผู้เขียน: สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

Author: Somdej Phrabudhaghosacairya (P.A. Payutto)

พระปลัดณรงค์ศักดิ์ วิสุทธิเมธี และพระมหาดาวสยาม วชิรปัญโญ

Phraparad Narongsak Visutimetee and Phramaha Daosayam Wachirapanyo

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahschulalongkornrajavidyalaya, Khon Kaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: charoenkiat2527@gmail.com

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือนี้ เน้นเฉพาะในด้านความสุขของคนที่เกิดมาเป็นวันเริ่มต้นของชีวิต หลักการสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้สำหรับวันเกิดที่จะให้มีความหมาย คือ ทำให้เกิดเมตตา เกิดศรัทธา เกิดความร่าเริง เกิดความแจ่มใส เกิดความอímใจ เป็นต้น อีกทั้งต้องมีการปฏิบัติต่อความสุขของชีวิตที่ถูกต้อง ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งจะทำให้มีความสุข คือ 1) ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ 2) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม 3) แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลงมัวเมา และ 4) เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป ดังนั้น เมื่อปฏิบัติอย่างนี้แล้วจะเจริญงอกงาม จนมีความสุขได้ตลอดเวลา ความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นโดยปกติก็อาศัยกุศลธรรม เมื่อระลึกถึงขึ้นมาก็เกิดความอímใจ มีปีติ จนกระทั่งมีปัญญา ก็จะทำให้เกิดความมงคลที่แท้จริง พอเกิดกุศลธรรมขึ้นมา นั่นก็คือการเกิดที่ดีที่นำความสุขมาให้ตนเอง

คำสำคัญ: ความสุข; สมบูรณ์

Abstract

Review of this book focuses exclusively on the happiness of the born person, which is the beginning of life. The main idea that Buddha taught for his birthday to be

*ได้รับบทความ: 20 สิงหาคม 2565; แก้ไขบทความ: 24 เมษายน 2566; ตอรับตีพิมพ์: 30 เมษายน 2566

Received: August 20, 2022; Revised: April 24, 2023; Accepted: April 30, 2023



meaningful is to make his heart be kind, to have faith, to be cheerful. It's bright, it's satisfactory, etc. It also requires treating the happiness of life correctly. 1) Do not suffer, 1) do not overwhelm ourselves without suffering, 2) do not abandon righteous happiness; 3) even in righteous happiness is not enchanted by intoxication, and 4) persevere to reach more refined happiness. When you do this, you can grow until you are happy at any time. This kind of happiness occurs usually in the charity, and when it comes to remembrance, it is satiated, joyful, until wisdom causes true auspiciousness. When charity is born, it is a good birth that brings happiness to itself.

Keywords: Happiness; Complete

1. บทนำ

หนังสือเรื่อง “ความสุขที่สมบูรณ์” เล่มนี้เป็นหนังสือที่สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้แสดงธรรมกถาในวันทำบุญอายุครบ 84 ปี ของคุณโยมนาม พูนวัตถุ 24 กรกฎาคม 2537 และเนื่องในการที่จะมีอายุครบ 80 ปี ของคุณโยมเฉลิม พูนวัตถุ 1 ตุลาคม 2537 โดยมีหัวข้อ “ความสุขที่สมบูรณ์” แล้วนำมาถอดข้อความพิมพ์สำหรับวัดที่มีความประสงค์ต้องการจะนำไปเผยแพร่ ซึ่งมีลักษณะเป็นหนังสือพิมพ์เล่มเล็กๆ ที่พิมพ์แจกสำหรับบุคคลทั่วไป เพื่อเป็นธรรมทาน พิมพ์เฉพาะที่แจ้งความประสงค์ของวัด มีจำนวน 28 หน้า เมื่อพิจารณาถึงคำสำคัญที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ จะมีคำหลัก คือ คำว่า “ความสุข” กับ “สมบูรณ์” ซึ่งท่านได้อธิบายและเปรียบเทียบ “คนเราจะมีความสุขในวันคล้ายวันเกิดของตนเองได้จะต้องอาศัยกุศลธรรม” เช่น มีเมตตา มีศรัทธา มีปัญญา เป็นต้น จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเป็นมงคลที่แท้จริง เมื่อระลึกนึกถึงอยู่เสมอก็จะเกิดความอิ่มใจ ไม่จำเป็นต้องมีวัตถุสิ่งของอาศัย แต่นึกถึงกุศลธรรมก็จะเกิดเป็น “ความสุขที่สมบูรณ์” ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้ผู้อ่านเกิดแนวคิดในการพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ ภาษาที่ใช้ยังเป็นภาษาง่าย ไม่สลับซับซ้อน รวมทั้งนำกฎตามธรรมชาติหรือโลกธรรมมาเชื่อมโยงให้เกิดการพิจารณาถึงความสุขที่แท้จริงเป็นอย่างไร

2. โครงสร้างหนังสือ

เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่เป็นการอธิบายถึงความสุข สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านเขียนและจัดพิมพ์ขึ้นเพื่อเผยแพร่ให้บุคคลทั่วไปได้ศึกษาและใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเรียบง่ายและเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น ซึ่งโครงสร้างของหนังสือ จะกล่าวอยู่ 4 ประเด็นเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุขที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ ประเด็นที่ 1) ไม่เอาทุกข์มาทักถ่ม



คนที่ไม่มีทุกข์ ประเด็นที่ 2) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม ประเด็นที่ 3) แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลงมัวเมา และประเด็นที่ 4) เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป ซึ่งแต่ละประเด็นจะมีประเด็นย่อยๆ ที่คอยสนับสนุนหลักการทั้ง 4 ประเด็น ได้แก่ เกิดดีที่สุด คือเกิดกุศล, ปฏิบัติถูก มีแต่สุข ทุกข์ไม่มี, ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งห่างสุข ทุกข์ทับถม, โชคมา ก็ใช้ทำความดี, เคราะห์มี ก็เป็นเครื่องมือพัฒนา, แย่งความสุข ก็เลยทุกข์ด้วยกัน, แบ่งความสุข ก็สุขด้วยกัน, ทั้งโลกจะสุขสันต์ เมื่อคนมีสุขแบบประสาน, แม้แต่สุขที่ชอบธรรม, ถ้าปฏิบัติผิด สุขก็กลายเป็นเสื่อม, ถึงจะสุข ถ้ายังไม่อิสระ ก็ไม่เป็นสุขที่สมบูรณ์, สิ่งทั้งหลายก็ทุกข์ต่อไปตามเรื่องของธรรมชาติ และ แต่ใจเราเป็นอิสระที่สมบูรณ์ และยังมีประเด็นสรุป คือ พัฒนากุศล คือ หนทางพัฒนาความสุข ที่เชื่อมโยงการเกิดกุศลธรรมกับวันเกิด

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า คนเราจะมีความสุขในวันคล้ายวันเกิดของตนเองได้ จะต้องอาศัยกุศลธรรม เช่น มีเมตตา มีศรัทธา มีปัญญา เป็นต้น จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเป็นมงคลที่แท้จริง เมื่อระลึกนึกถึงอยู่เสมอก็จะเกิดความอิมใจ ไม่จำเป็นต้องมีวัตถุถึงอาศัย แค่นึกถึงกุศลธรรม ก็จะเกิดเป็น “ความสุขที่สมบูรณ์”

3. เนื้อหาโดยย่อ

หนังสือเรื่อง “ความสุขที่สมบูรณ์” โดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) นั้น ผู้ศึกษาได้อ่าน วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สรุปรวบรวมเนื้อหาตามลำดับ ดังนี้

1. เกิดดีที่สุด คือเกิดกุศล: การทำกุศลธรรมให้เกิดที่จิตใจก่อน ไม่ว่าจะเป็นศรัทธา ปัญญา ความขยัน สติ ไม่ตรีธรรม ความสดชื่น ความเบิกบาน ความผ่องใส ความแจ่มใส ความอิมใจ เป็นต้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้สมกับความเป็นวันดี คือ วันเกิด ซึ่งเป็นวันมงคล พอกุศลธรรมเกิดขึ้นก็กลายเป็นการฉลองวันเกิดที่สมค่าอย่างแท้จริง เพราะกุศลธรรมจะนำมาซึ่งความสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 1-2) ซึ่งมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ว่า บุญกับกุศล สิ่งใดที่ไหน มีความสำคัญกว่ากัน ยกข้อนี้นมาพิจารณาก็น่าจะเห็นได้ว่า กุศลสำคัญกว่า กุศลเปรียบเทียบกับเหมือนข้าว บุญเปรียบเทียบกับน้ำ อิมข้าวแล้วไม่อิมไม่ได้กินน้ำ แม้จะรู้สึกไม่อิมสมบูรณ์ แต่ก็ยังดีกว่าไม่ได้กินข้าวเลย กินแต่น้ำเท่านั้นอิมแบบกินแต่ข้าวกับอิมแบบกินแต่น้ำ แตกต่างกันอย่างไรร เข้าใจความนี้แล้วก็เข้าใจได้ด้วยว่า ทำแต่กุศลกับทำแต่บุญแตกต่างกันอย่างไร ดังนั้น แม้เมื่อเป็นไปได้แล้ว ทุกคนจึงควรทำทั้งบุญและกุศลไปพร้อมกัน แต่ถ้าจะต้องเลือกระหว่างทำบุญกับทำกุศล คือ ไม่ทำทั้งสองอย่างได้พร้อมกัน ก็ต้องเลือกทำกุศล กุศลเป็นสิ่งที่ทำได้เสมอ เพราะเป็นเรื่องเฉพาะตัวของทุกคน ไม่เกี่ยวกับผู้อื่น อุปสรรคอื่นไม่อาจห้ามการทำกุศลของใครได้เลยโดยเด็ดขาด ตัวเองเท่านั้นที่จะทำให้ตัวเองไม่ได้ทำกุศล ฉะนั้น จึงควรพิจารณาในเรื่องนี้ให้รอบคอบ และอย่าปล่อยให้ตัวเองเป็นอุปสรรคกีดขวางตนเองไม่ให้ทำกุศล คือ การอบรมใจให้สว่างสะอาด ฉลาด พร้อมด้วยสติ ปัญญา



เมตตา กรุณา เป็นต้น (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2556, หน้า 35-38)

ผู้ศึกษาเห็นว่าการที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า ทั้งสองท่านเป็นผู้มีการศึกษาด้านศาสนา มีประสบการณ์ เชี่ยวชาญทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณในด้านพุทธศาสนาทั้งสองท่าน ซึ่งทางพุทธศาสนานั้นจะต้องอาศัยความเชี่ยวชาญ ชำนาญ ความเป็นปราชญ์เมธีผู้รู้ชั้นเอกในทางพระพุทธศาสนา ทำให้มีมุมมองที่คล้ายคลึงกัน โดยให้ความสำคัญกับการทำกุศลธรรมให้เกิดพร้อมกับการดำเนินชีวิตเป็นอันดับแรกตรงตามที่ท่านสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ คือ การเกิดที่ดี คือเกิดกุศล เช่น ศรัทธา ปัญญา ความขยัน สติ โมตริธรรม ความสดชื่น ความเบิกบาน ความผ่องใส ความแจ่มใส ความอิ่มใจ เป็นต้น สอดคล้องกับคำสอนของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ที่ได้กล่าวว่า กุศลธรรมเปรียบได้ดังข้าวถึงแม้กินข้าวแล้วไม่ได้กินน้ำ ก็ไม่เป็นไรอย่างน้อยก็ยังมิขาดตกถึงท้องทำให้มีแรงในการทำมาหากินต่อไปนั่นเอง จึงเป็นหลักการที่เหมือนกันเกี่ยวกับการทำกุศลให้เกิดก่อน มีความพร้อมเป็นเบื้องต้นจะยิ่งส่งเสริมให้เกิดสุขที่สมบูรณ์ได้ในที่สุด

2. ปฏิบัติถูก มีแต่สุข ทุกข์ไม่มี: คำสอนทางพระพุทธศาสนาเบื้องต้นว่า “ชาติปิ ทุกขา” การเกิดเป็นทุกข์ มีสภาวะสังขารที่ตกอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีการเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย การปฏิบัติตนเข้าถึงความสุขหรือออกจากทุกข์ขึ้นอยู่กับตนเอง เพราะสิ่งเหล่านี้อยู่ตามธรรมชาติ ถ้าเข้าใจทุกข์ ปฏิบัติต่อทุกข์อย่างถูกต้อง ก็จะทำให้เรียนรู้ถึงเรื่องทุกข์ คือ รู้เท่าทันทุกข์ แล้วเราก็ไม่ทุกข์ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 3-5) ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ความคิดเห็นของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ว่า ความทุกข์ก็เช่นกันหากเกิดแล้วก็ไม่รู้จักผ่านพ้นสิ้นสุดลงเลยทุกข์เท่าไรก็ทุกข์อยู่เท่านั้นแล้วจะทนกันได้อย่างไร ทนกันไหวหรือ ตัวอย่างเพียงเล็กน้อยที่กล่าวก็น่าจะเห็นชัดว่า อนิจจัง ความไม่เที่ยง เป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นความจำเป็น และเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา ศึกษาให้รู้จักจริง ให้เข้าใจกระจ่างแจ่มชัด ให้เชื่อมั่นลงไปทีเดียวว่า ความไม่เที่ยงต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงนั้น มีอยู่จริง เมื่อเชื่อมั่นเช่นนี้แล้วก็หนักถึงให้จงได้ เมื่อเกิดความสุขหรือความทุกข์ขึ้น นึกถึงเพื่อให้ไม่ยึดมั่น อยู่ว่าจะเป็นสุขยั่งยืนหรือจะเป็นทุกข์ยั่งยืน ความไม่ยึดมั่นนั้นมีคุณนัก เมื่อไม่มีความยึดมั่นก็จักปล่อยวาง ความปล่อยวางนี้แหละจะทำให้ไม่เป็นทุกข์ เมื่อมีสุขก็จะไม่พึงชาน ใจพองเกินไปเมื่อมีทุกข์ก็จะไม่ห่อเหี่ยว ใจแฟบจนเกินไปเวลาที่มีความสุขถ้ารู้เท่าทันว่าความสุขนั้นไม่เที่ยงใจไม่ฟูขึ้น เมื่อความไม่เที่ยงปรากฏตัวชัดเจน ความสุขเปลี่ยนไปก็จะเป็นทุกข์จนเกินไป เพราะได้เตรียมตัวรู้ไว้ก่อนแล้ว แม้จะไม่ยอมรับอย่างจริงจัง คือ ไม่ยอมเชื่อจริงจังนัก ก็ยังดีกว่าไม่ยอมนึกถึงไว้ก่อนเลย เวลาทุกข์ คือ ประสบเคราะห์กรรมหนักบ้าง เบาบ้าง ถ้ารู้เท่าทันว่าเป็นอนิจจัง ทุกข์ก็ไม่เที่ยงยอมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เมื่อรู้เท่าทันเช่นนี้ก็เหมือนมีเครื่องปลอบใจ ใจยอมไม่สลดหดหู่ทอดอาลัยตายอยาก ย่อมมีกำลังใจรอเวลาที่ความทุกข์ ความเดือด



ร้อนจะเป็นอนิจจัง คือ บรรเทาเบาบางจนถึงหมดสิ้นไป (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2558, หน้า 38-39)

ผู้ศึกษาเห็นว่าการที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า ท่านทั้งสองเป็นปราชญ์เมธีชั้นเอกของพระพุทธศาสนานั้น เป็นนักการศึกษาจึงได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติตนให้ถูกต้องเมื่อประสบความทุกข์หรือความสุข ซึ่งความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องต้องมีความสอดคล้องกับกฎไตรลักษณ์หรือกฎตามธรรมชาติตามความหมายที่แท้จริง จะต้องเข้าใจกฎของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ความทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก และอนัตตา ความไม่มีตัวตน จึงจำเป็นต้องมีวิธีปฏิบัติตนเองให้ถูกต้องตามหลักความเป็นจริง รู้เท่าทันทุกข์ ผิดฝนตนเองตามศีลธรรมควบคู่ไปกับการเจริญภาวนาทางจิต เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันทุกข์ที่เกิดขึ้นในจิตใจไม่ว่าจะเป็นความทุกข์หรือความสุขล้วนมีการแปรเปลี่ยนเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์ เมื่อมีความทุกข์ก็ไม่ต้องยึดมั่นถือมั่นในตัวทุกข์ เมื่อมีความสุขก็ไม่ทำใจฟู ลุ่มหลงมัวเมา คึกคะนองในความสุข ให้นึกถึงสักวันหนึ่งสิ่งเรามีการแปรเปลี่ยนไปตามเหตุและปัจจัย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรู้เท่าทันทุกข์ด้วยสติสัมปชัญญะจึงจะทำให้การดำเนินชีวิตสอดคล้องกับกฎธรรมชาติ ความสุขก็จะปรากฏให้เห็นชัดเจนมากยิ่งขึ้นและมีความสุขที่เกิดจากการเข้าใจชีวิตตามกฎธรรมชาติ

3. ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งห่างสุข ทุกข์ทับถม: ได้มีการยกหลักปฏิบัติในเรื่องความทุกข์และความสุขดังพระดำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์, ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม, แม้ในสุขชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลงมัวเมา และเพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 5-7) ซึ่งมีความสอดคล้องกับความเห็นของ พระมหาภูติชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) ได้กล่าวไว้ว่า ความทุกข์หลายอย่างในชีวิตของเรา ถ้าว่ากันตามเนื้อผ้าแล้วสัดส่วนของความทุกข์จริงๆ จะมีไม่มาก แต่บางครั้งก็รู้สึกทุกข์มากๆ เป็นเพราะเราสร้างภาพความทุกข์นั้นให้ใหญ่โตเกินจริง เช่น ใครบางคนพอรู้ว่าจะไปสอบสัมภาษณ์วันพรุ่งนี้ คินนั่นทั้งคินนอนไม่หลับ คิดโน้นคิดนี้วนวายไปหมด กลัวว่าจะสอบสัมภาษณ์ไม่ผ่าน กลัวว่าจะตอบคำถามไม่ได้ กลัวว่าเสื้อผ้าที่สวมใส่จะดูไม่ดี กลัวว่าหน้าจะไม่ใส กลัวว่าความรู้ความสามารถของตัวเองจะไม่สอดคล้องกับที่บริษัทนั้นๆ ต้องการ กลัวว่ารถจะติดแล้วไปสาย หรือสุดท้ายก็กลัวว่าถ้าไปสอบสัมภาษณ์ไม่ผ่าน คนที่บ้าน เพื่อน พ่อแม่จะปรามาสว่า เอาดีไม่ได้ เรากลับไปสารพัดอย่าง ทั้งๆ ที่ในสถานการณ์จริง สิ่งที่เรากลัวมาตั้งสับอย่างนั้นอาจเกิดขึ้นจริงเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่กว่าจะรู้เช่นนี้ได้ เราก็ปล่อยให้ความทุกข์ที่เรากังวลนั้นทำร้ายเรามาแล้วทั้งคืน นี่แหละ คือ ความทุกข์ที่เกิดจากการสร้างภาพของเราเอง ความทุกข์อย่างนี้เรียกว่า ทุกข์เพราะอุปทาน หรือทุกข์เพราะฉันทสร้างมันขึ้นมาเองจากความกังวลทุกข์อย่างนี้ บางทีร้ายกว่าตัวความทุกข์จริงๆ ที่เรากำลังเผชิญอยู่ด้วยซ้ำไป ดังนั้น หากเรากำลังทุกข์ด้วยเรื่องใด ลองถามตัวเองดูซิว่า สิ่งที่กำลังกลอยอยู่นั้นมันน่ากลัวจริงๆ หรือว่าเป็นเพียงสิ่งที่เราสร้างมันขึ้นมาขึ้นมานั่นเอง ลองแยกทุกข์แท้ๆ ออกจาก



ความกังวลให้ได้ แล้วจะเห็นว่า ทุกข์แท้ๆ ที่ควรทุกข์มีอยู่นิดเดียวเอง (พระมหาวิจิตร วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี), 2551)

ผู้ศึกษาเห็นว่า การที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า หลักการสำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เป็นเบื้องต้นของการศึกษา คือ การให้ศึกษาถึงหลักอริยสัจ 4 ที่มีหัวข้อทุกข์เป็นปฐมบทเบื้องต้น จึงทำให้ปราชญ์เมธีทั้งสองท่านถึงแม้จะมีภาพลักษณ์ในแสดงธรรมถึงกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกันตามกาลเวลา ก็ท่านทั้งสองก็ยังยึดหลักในการทำให้พุทธศาสนิกชนเข้าใจหลักปฏิบัติที่ไม่ให้เกิดทุกข์ ความทุกข์หลายอย่างในชีวิตของเราจริง ๆ มีไม่มาก แต่บางครั้งก็รู้สึกทุกข์มากๆ เป็นเพราะว่าเราสร้างภาพความทุกข์นั้นให้ใหญ่โตเกินจริง ซึ่งบางครั้งเกิดจากการปรุงแต่งขึ้นในจิตใจ ดังนั้น การที่จะเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ ชำนาญ เข้าใจเกี่ยวกับความทุกข์ของชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาได้นั้น จำเป็นต้องผ่านการฝึกฝนตนเอง มีทั้งปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ที่เป็นปัจจัยเกื้อกูลกันให้เกิดการรู้แจ้ง เข้าใจทุกข์อย่างถ่องแท้ และมีการปฏิบัติที่ถูกต้องต่อทุกข์จึงจะทำให้เกิดสุขได้ในที่สุด

4. โชคมาก็ใช้ทำความดี เคราะห์มีก็เป็นเครื่องมือพัฒนา: โดยธรรมชาติได้ถูกวางไว้ถูกต้อง แต่เรามักปฏิบัติไม่ถูกต้อง มองไม่ถูกต้อง จึงเกิดทุกข์ โดยเฉพาะโลกธรรมเป็นสิ่งทำให้เราดีใจเสียใจ เป็นสุขเป็นทุกข์ จึงนำมาซึ่งคำว่า “โชคบ้าง เคราะห์บ้าง” ดังนั้น อยู่บนโลกใบนี้จำเป็นต้องเข้าใจโลกธรรม หากมันเข้ามาให้ถือว่าเป็นโอกาสที่จะได้ฝึกฝนตนเอง ถ้าเป็นโชคเราจะได้ใช้เป็นเครื่องมือเพิ่มความสุขให้กับตนเองและเพื่อนมนุษย์ แต่ถ้าหากเป็นเคราะห์เราจะใช้เป็นเครื่องมือฝึกฝน พัฒนาตนเอง เป็นบทเรียน เป็นเครื่องมือฝึกสติปัญญา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 7-10) ซึ่งมีความสอดคล้องกับความเห็นของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ว่า ทุกคนอยากเป็นสุข ยังสามารถเป็นสุขในที่ทั้งปวงหรือทุกเวลานั่นเอง ยิ่งจะยินดียิ่งนัก จึงควรต้องเข้าใจว่า เมื่ออยากเช่นนั้นเป็นผล ก็ต้องทำเหตุให้ตรงกับผลเช่นนั้น เป็นสุขในที่ทั้งปวง ไม่หมายถึงเฉพาะเป็นสุขในชาตินี้ ภพนี้ หมายถึง เป็นสุขในชาติหน้า ภพหน้าด้วย บางทีในชาตินี้ ภพนี้ เราจะต้องเสวยผลของเหตุในชาติอดีต ภพอดีตที่ตามมาทัน สุขในที่ทั้งปวงก็คือสุขทั้งภพหน้าด้วย ชาตินี้เป็นสุขก็ต้องระงับอย่าให้ชาติหน้าเป็นทุกข์ ต้องละเหตุที่จะให้เป็นทุกข์ทั้งหมด เหตุทุกข์คือความไม่ดีทุกประการ อันความไม่ดีทุกประการเกิดจากใจ เช่นเดียวกับความดีทุกประการก็เกิดจากใจ ท่านจึงว่าความทุกข์เกิดจากใจ ความสุขก็เกิดจากใจ หรืออีกอย่างหนึ่งก็ว่าความทุกข์เกิดจากความคิด ความสุขก็เกิดจากความคิด ความคิดหรือใจจึงเป็นความสำคัญที่สุดสำหรับทุกคน จะมีสุขหรือทุกข์ก็อยู่ที่ใจ อยู่ที่ความคิดของใจ ใจคิดให้ละเหตุทุกข์ การพูดการทำความทั้งปวงก็จะเป็นการละเหตุทุกข์ ความทุกข์ย่อมไม่มี ย่อมมีความสุข ย่อมเป็นสุข ละเหตุทุกข์ได้เพียงไร ย่อมมีสุขเพียงนั้น (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2556, หน้า 41-45)



ผู้ศึกษาเห็นว่ากรณีที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า ท่านทั้งสองมองเรื่องของความทุกข์ในสภาวะเดียวที่ไม่สามารถฝึกฝนตนเอง เพราะเราวางใจไม่ถูก ไปประหมัดตรมใจแล้วไปทำอะไรประชดประชันเอง หรือประท้วงชีวิต เราก็อึดใจตัวเองทำให้เกิดทุกข์มากขึ้น เช่น เสียนินทา และสรรเสริญ ซึ่งคำสรรเสริญนั้นเป็นสิ่งที่เราชอบใจ พอได้ยินเราก็อึดใจมีความสุข ใจก็ฟูขึ้นมา แต่พอได้ยินคำนินทาเราก็อึดใจความทุกข์ ทุกข์นี้เกิดเพราะเรารับเอาเข้ามา คือรับกระทบมันนั่นเอง คือเอาเข้ามาบิบบั่นใจของเรา ไม่มีการปล่อยวางให้ปรวนแปรเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์ โดยให้มองโลกธรรมโดยมนสิการให้ถูกต้อง ไม่เอาทุกข์ที่เกิดขึ้นภายนอกมาทับถมภายในจิตใจนั่นเอง

5. แย่งความสุข ก็เลยทุกข์ด้วยกัน แบ่งความสุข ก็สุขด้วยกัน: สุขที่ควรได้ควรมีก็ให้เป็นไปเหตุปัจจัย และเป็นไปอย่างชอบธรรม ไม่ได้มาเพราะไปเบียดเบียนใครคนอื่น สุขนั้นมีหลายระดับที่เป็นความสุขชอบธรรม ได้แก่ สุขแบบแย่งกัน, สุขแบบไปด้วยกันหรือสุขแบบประสานกัน และสุขแบบบิสรระ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 10-13) ซึ่งมีความสอดคล้องกับความเห็นของพระมหา วุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) ได้กล่าวไว้ว่า "ความทุกข์" เป็นความจริงอย่างหนึ่งที่มีอยู่คู่กับโลก แต่ "ความสุข" ก็เป็นความจริงอีกอย่างหนึ่งที่เคียงคู่มากับความทุกข์ด้วยเช่นกัน และโลกก็ไม่ได้มีเพียงความสุขความทุกข์สองอย่างนี้เท่านั้น ทว่าโลกนี้ยังมีภาวะที่เรียกว่า "เหนือสุขเหนือทุกข์" อยู่อีกด้วย คนที่มองโลกตามความเป็นจริง ยามมีความทุกข์จึงไม่ท้อ และยามมีความสุขจึงไม่หลงติดในความสุขจนเกินพอดี เพราะเขาย่อมเข้าใจเป็นอย่างดีว่า ยังมีภาวะที่ประเสริฐกว่าความสุขอยู่อีก นั่นคือ การอยู่เหนือทั้งสุขทั้งทุกข์ตลอดเวลาอย่างไรก็ตาม แม้โลกจะมีสุขและทุกข์ปนกันไป แต่ดูเหมือนว่าช่วงเวลาแห่งความสุขของคนเรานั้นมักจะแสนสั้นเสียเหลือเกิน วันหนึ่งๆ ชีวิตช่างคลุกคลีติดอยู่กับเรื่องราวที่ทำให้ทุกข์ตั้งร้อยแปดพันเก้าไม่รู้จบสิ้น ทำอย่างไรที่เราจึงจะออกมาจากความทุกข์ได้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด หรือถึงไม่ออกมาอย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด ก็ขอแต่เพียงอยู่กับความทุกข์อย่างเป็นมิตรก็พอแล้ว (พระมหา วุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2551)

ผู้ศึกษาเห็นว่ากรณีที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์ในโลกนี้ต่างแสวงหาด้วยแข่งขัน แก่งแย่งแข่งขันกันมา บางครั้งอาจได้มาเพราะไม่ชอบธรรมแล้วทำให้ตนเองมีความสุข ยิ่งแย่งแข่งขันกันมากเข้าก็ยิ่งทุกข์มากขึ้นเรื่อยไป ต่างคนก็ต่างจะมุ่งเอามาให้ได้ ซึ่งความสุขประเภทนี้เป็นความสุขที่เกิดจากการได้ครอบครองวัตถุ ซึ่งไม่มีความจริงยั่งยืน เพราะฉะนั้นจึงต้องให้เป็นความสุขที่ชอบธรรม เราสุขผู้อื่นก็ไม่ทุกข์ ถ้าให้ดียิ่งกว่านั้นก็ให้เป็นสุขด้วยกัน ก็จะเป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะความรักแท้ที่ต้องการปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เช่น พ่อแม่รักลูกก็อยากให้ลูกเป็นสุข พ่อเห็นลูกเป็นสุข พ่อแม่ก็มีความสุขด้วย ดังนั้น คนที่มองโลกตามความเป็นจริง ยามมีความทุกข์จึงไม่ท้อ และยามมีความสุขจึงไม่หลงติดในความสุขจนเกินพอดี เพราะเขาย่อมเข้าใจเป็นอย่างดีว่า ยังมีภาวะที่ประเสริฐกว่าความสุขอยู่อีก นั่นคือ การอยู่เหนือทั้งสุขทั้งทุกข์ตลอดเวลา



6. ทั้งโลกจะสุขสันต์ เมื่อคนมีสุขแบบประสาน: โลกจะสุขสันต์ได้ เริ่มต้นง่ายที่ระดับครอบครัว ก่อน เช่น พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นสุข มีการสละให้แก่ลูก เผลอเช่นเดียวกันกับลูกกระทำความสุขให้กับพ่อแม่ นอกจากนั้นมนุษย์จะพัฒนาความสุขได้มี 2 ชั้น คือ ชั้นแรก ความสุขจากการได้การเอา จึงแย่งความสุขกัน ชั้นที่สอง จิตใจที่มีคุณธรรม มีเมตตา มีไมตรี มีศรัทธา การให้กลายเป็นสุข ความสุขก็เกิดจากการให้ ดังนั้น ความสุขเป็นทั้งตัวส่งและตัวรับ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 13-15) ซึ่งมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ว่า สุขที่ขอบธรรม ไม่ได้หมายถึงสุขที่เกิดจากการมีการเสพออย่างเดียว ไม่ใช่เกิดจากวัตถุ ไม่ใช่เกิดจากเงินเท่านั้น แต่ความสุขที่ขอบธรรมอาจจะมิได้อยู่แล้วในใจเราก็ได้ ทุกขณะถ้าใจเราเป็นปกติความสุขก็จะเกิดขึ้น ถ้าใจเราอยู่กับปัจจุบัน มีความรู้สึกตัว เราก็จะพบความโปร่งความเบา ความสุขที่ขอบธรรมเกิดขึ้นกับเราได้ทุกขณะอยู่แล้ว ทุกขณะนี้เราก็มีความสุขอยู่แล้วแต่หลายคนไม่เห็น พอไม่เห็นก็เลยรู้สึกงาว่าตัวเองทุกข์ การที่เรารู้จักหาความสุขที่ขอบธรรมมีวิธีการที่ทำได้หลายอย่าง เช่น รู้จักพอใจในสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ บางทีความสุขอย่างที่เราบอกว่าจะเกิดขึ้นกับเราอยู่ตลอดเวลา แต่เรามักจะมองไม่เห็น หรือบางทีก็ถึงกับปฏิเสธมัน ถ้าเราไม่รู้จักรู้จักพอใจในสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ ความสุขก็จะหลุดลอยไปจากเราได้ง่ายๆ เกิดความทุกข์เข้ามาแทนที่ หลายคนได้โชคได้ลาภก็น่าจะมีความสุข แต่เขากลับกลายเป็นทุกข์ไปเพราะเขาว่างใจไม่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นมีความสุขอยู่รอบตัว มีความสุขอยู่กับตัวแล้วแต่ไม่เห็น ถือว่าเป็นการสละความสุขที่ขอบธรรมอย่างหนึ่ง มนุษย์เราชอบมองเห็นชอบสนใจจดจ่อกับสิ่งที่ยังไม่มีหรือสิ่งที่เสียไป สิ่งที่มีกลับไม่รู้จักรู้ชื่นชมมัน ถ้าเราใจใสในสิ่งที่เรามีเล็กน้อย เราจะมีสุขได้ง่ายมาก (พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล, 2563)

ผู้ศึกษาเห็นว่าการที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า ความเป็นสุขเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเรามากที่สุดถึงจะไม่ใช่ความสุขที่สมบูรณ์แต่ก็เป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการนำไปสู่เป้าหมายของชีวิตที่แท้จริง จำเป็นต้องเป็นความสุขที่เอื้ออาทร แบ่งปันซึ่งกันและ หรือต่างตอบแทนโดยที่ไม่ต้องอิงวัตถุหรือประโยชน์เหมือนทุนนิยมที่เขาเคยทำกันในปัจจุบัน เช่น พ่อ แม่ ลูก ต่างทำหน้าที่ของตนเองโดยให้อีกฝ่ายมีความสุขที่สุด ก็จะยิ่งส่งผลให้อีกฝ่ายมีความสุขเช่นกัน ดังที่ท่าน ว.วชิรเมธี ท่านได้ให้แนวคิดที่สนับสนุนความสุขไว้ว่า บางทีความสุขอย่างที่เราบอกว่าจะเกิดขึ้นกับเราอยู่ตลอดเวลา แต่เรามักจะมองไม่เห็น ถ้าเราไม่รู้จักรู้จักพอใจในสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ ความสุขก็จะหลุดลอยไปจากเราได้ง่ายๆ เกิดความทุกข์เข้ามาแทนที่ จึงจำเป็นต้องทำหน้าที่ตนเองให้ดีที่สุดถูกต้องตามขอบธรรม ยอมนำสุขมาให้ทั้งผู้ส่งและผู้รับ และทั้งโลกจะสุขสันต์

7. แม้แต่สุขที่ขอบธรรม ถ้าปฏิบัติผิด สุขก็กลายเป็นเสียม: พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ถ้าเป็นสุขโดยขอบธรรมแล้วเรามีสิทธิ์เสวย ไม่ต้องไปสละละทิ้ง” เพราะถ้าเราปฏิบัติผิด พอเรามีความสุขแล้ว เราก็จะพลาด เนื่องจากผลอ หลงเพลิดเพลน มัวเมาไปกับความสุข ให้คำนึงว่า ความสุข ก็คือ โลกธรรม นั่นเอง ที่ต้องรับรู้ เรียนรู้ และปล่อยวางให้ได้ด้วยความไม่ประมาท (สติ) ฉะนั้น ความสุขก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้



เกิดทุกขนั้นเอง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 15-17) ซึ่งมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของท่าน พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ว่า แม้เป็นความสุขที่ชอบธรรมก็ไม่พึงสยบมัวเมาหรือยึดติด เพราะความสุขที่ชอบธรรมยังงี้ๆ ก็ไม่เที่ยง ยังงี้ๆ ก็ต้องแปรเปลี่ยนไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง เพราะฉะนั้น ก้อย่าไปหลงใหลยึดติดกับมันมาก ต้องทำใจเผื่อว่าสักวันหนึ่งจะต้องเป็นอื่นไป การที่เรารู้จักรักษาใจไม่ให้สยบมัวเมาในความสุขที่ชอบธรรม ไม่เพิ่มความทุกข์ให้แก่ตัวเองหรือไม่เอาความทุกข์มาทับถมตน เพราะว่าเรารู้จักปล่อย รู้จักวางได้ (พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล, 2563)

ผู้ศึกษาเห็นว่าการที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า ความสุขที่ได้มาโดยชอบธรรม ดังพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ถ้าเป็นสุขโดยชอบธรรมแล้วเรามีสิทธิ์เสวย ไม่ต้องไปสละละทิ้ง” แต่จงอย่าหลงเพลินเพลิน มัวเมากับความสุข ให้คำนึงว่า ความสุข ก็คือ โลกธรรม นั้นเอง ที่ต้องรับรู้ เรียนรู้ และปล่อยวางให้ได้ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ ดังที่ท่านพระอาจารย์วิศาล วิสาโล ได้ให้ทัศนะไว้ว่า ความสุขที่ชอบธรรมยังงี้ๆ ก็ไม่เที่ยง ยังงี้ๆ ก็ต้องแปรเปลี่ยนไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง รวมทั้งความสุขจากการที่มีตามองเห็นธรรมชาติ ความสุขที่เกิดจากหูได้ฟังเสียงนกร้อง สักวันหนึ่งความสุขที่ว่าก็จะหายไป เพราะว่าตาเริ่มฝ้าฟางหูก็เริ่มจะหนวก รวมทั้งความสุขจากวัตถุต่างๆ ความสุขจากคนรัก ทั้งหมดนี้ล้วนแต่ไม่เที่ยงทั้งนั้น เพราะฉะนั้นถ้าเกิดว่าสยบมัวเมาหรือไปยึดติดในความสุขเหล่านั้นก็จะเกิดทุกข์ตามมาในที่สุด ถึงแม้ว่าเราจะไม่ปฏิเสธไม่สละความสุขที่ชอบธรรมแต่เราก้อย่าไปยึดติด เราต้องรักษาใจให้เป็นอิสระ ให้เป็นนายความสุข ไม่ให้ความสุขมาเป็นนายเรา หรือไม่ใช้เราเป็นทาสของความสุข คนที่แม้จะทำความดีและประสบความสำเร็จในชีวิต มีเงินมีทอง มียศศักดิ์อิศรฐาน ก็ต้องตระหนักว่าของเหล่านี้ไม่เที่ยง สักวันหนึ่งก็ต้องหมดไปหรือแปรเปลี่ยนไป ดังนั้น จงปฏิบัติตามแนวทางแห่งความสุขที่ถูกต้อง ชอบธรรม ย่อมนำมาซึ่งความสุขที่สมบูรณ์

8. ถึงจะสุข ถ้ายังไม่อิสระ ก็ไม่เป็นสุขที่สมบูรณ์: ความสุขมีหลายระดับที่เกิดจากการได้การเอาเป็นความสุขเบื้องต้น ซึ่งยังแคบอยู่ เป็นความสุขที่อิงอาศัยวัตถุก็จะฝากความสุขไว้กับวัตถุ เมื่อขาดวัตถุนั้นความสุขก็หายไป พอมีคุณธรรมเข้ามาเพิ่มขึ้นก็ยังเป็นความสุขจากการให้ด้วย ความสุขที่เกิดจากศรัทธาเกิดจากกุศลธรรม เมื่อระลึกถึงก็ยิ่งเกิดปีติอิ่มใจ เป็นความสุขจากการได้ทำประโยชน์ ได้ช่วยเหลือสังคม และได้ทำความดีงามต่างๆ แต่ถ้าไม่พลาดพลั้งลุ่มหลงเพลินเพลิน ขาดสติ ถึงจะเป็นความสุขขั้นต้นก็ยังไม่ใช่อิสระ ดังนั้น ทำอย่างไรจะเป็นความสุขที่ไม่ต้องขึ้นกับสิ่งอื่น จำเป็นต้องเป็นความสุขที่เกิดจากปัญญา คือ ความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 18-21) ซึ่งมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของพระมหาวิเชียร สุธีโร ได้กล่าวไว้ว่า ความสุขมีหลายประเภท หลายระดับ กล่าวคือ ความสุขคือความสงบ ความสุขระดับสูงสุดคือนิพพาน เป็นความสุขที่สมบูรณ์ เพราะเป็นความสุขตลอดเวลา ไม่ขึ้นกับเวลาเหมือนนิพพานสุข ไม่ต้องอาศัยวัตถุเหมือนกามสุข และเป็นความสุขล้วนๆ และการที่จะเข้าถึงนิพพานสุขซึ่งเป็นความสุขที่



สมบูรณ์ได้ ต้องปฏิบัติเพื่อความสุขให้ถูกต้อง ความสุขในพระพุทธศาสนา มี 2 ประเภท คือ 1) สามิสสุข สุขอิงอามิส คืออาศัยกามคุณ และ 2) นิรามิสสุข สุขไม่อิงอามิส คือ อิงเนกขัมมะ หรือสุขที่เป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่อวัตถุ อีกหมวดหนึ่ง ความสุข มี 2 ประเภท คือ 1) กายิกสุข สุขทางกาย และ 2) เจตสิกสุข สุขทางใจ ความสุขมีหลายระดับ กล่าวโดยสรุป มี 3 ระดับ คือ 1) กามสุข สุขเนื่องด้วยกาม 2) ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌาน และ 3) นิพพานสุข สุขเนื่องด้วยนิพพาน นิพพานสุขเป็นความสุขที่ สมบูรณ์ เพราะเป็นความสุขตลอดเวลา ไม่ขึ้นกับเวลาเหมือนฌานสุข เป็นความสุขอิสระ ไม่ต้องอาศัยวัตถุเหมือนกามสุข และเป็นความสุขล้วน ๆ ไม่มีส่วนเสียหรือทุกข์แฝงอยู่เลย การที่จะเข้าถึงความสุขที่สมบูรณ์ได้ ต้องปฏิบัติ ต่อความสุขให้ถูกต้อง คือ ต้องไม่เอาทุกข์มาทับถมตนเองที่มีได้ถูกทุกข์ทับถม ไม่ละทิ้งความสุขที่ชอบธรรม แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้น ก็ไม่หมกมุ่นสยบ และเพียรท าทะแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป โดยการปฏิบัติตาม มรรคมืองค์ 8 หรือไตรสิกขา 3 (พระมหาวิเชียร สุธีโร, 2562)

ผู้ศึกษาเห็นว่า การที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า ทั้งสองท่าน ได้มองความสุขที่สมบูรณ์เป็นความสุขที่ไม่อิงอาศัยวัตถุเหมือนกามสุข ที่เกิดจากการได้การเอาเป็นความ สุขเบื้องต้น เป็นการฝากความสุขไว้กับวัตถุ เมื่อขาดวัตถุนั้นความสุขก็หายไป ความสุขที่สมบูรณ์หรือแท้จริง แล้วนั้นเป็นความสุขที่เกิดจากศรัทธา เกิดจากกุศลธรรม เมื่อระลึกถึงก็ยิ่งเกิดปีติอิ่มใจ เป็นความสุขจากการได้ทำประโยชน์ ได้ช่วยเหลือสังคม และได้ทำความดีงามต่างๆ แต่ถ้าขาดสติ ถึงจะเป็นความสุขขั้นต้น ก็ยังไม่อิสระ ดังนั้น ทำอย่างไรจะเป็นความสุขที่ไม่ต้องขึ้นกับสิ่งอื่น จำเป็นต้องเป็นความสุขที่เกิดจาก ปัญญา คือ ความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และท่าน พระมหาวิเชียร สุธีโร ยังได้ชี้ให้เห็นถึงความสุขที่สมบูรณ์ คือ นิพพานสุข นั่นเอง

9. สิ่งทั้งหลายที่ทุกข์ต่อไปตามเรื่องธรรมชาติ แต่ใจเราเป็นอิสระ มีสุขที่สมบูรณ์: สิ่งทั้งหลายที่ อยู่ตามธรรมชาติย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติ หากไม่เอาจิตใจยื่นเข้าไปในเวลาที่มันแปรปรวน เปลี่ยนแปลง ไปตามวงล้อของกฎธรรมชาติ มันก็ไม่มาเบียดเบียนจิตใจของมนุษย์ รู้เท่าทันกฎธรรมชาติอย่างโยนิโส มนสิการ จึงเรียกได้ว่า มีจิตใจเป็นอิสระ จนกระทั่งว่าแม้แต่ทุกที่มีในกฎของธรรมชาติก็ไม่สามารถมา เบียดเบียนคั่นใจเราได้ เป็นอิสระอย่างแท้จริง จึงเรียกว่า วิมุตติ ฉะนั้น ความสุขที่สมบูรณ์ เป็นความสุข เป็นเนื้อเป็นตัว เป็นชีวิตจิตใจของเราเอง ไม่ต้องหาความสุขอะไรมาเพิ่มเติม ถ้าความสุขที่เพิ่มเติมเข้า มากเป็นส่วนที่แถมนั่นเอง ถ้าไม่มีความสุขแถมเข้ามาก็ไม่เป็นไร ไม่มีปัญหา นั่นก็คือ ชีวิตที่สมบูรณ์(สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 21-23) ซึ่งมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ว่าเหตุแห่งทุกข์ที่ท่านให้ละ จึงไม่ใช่ เหตุที่ปรากฏให้เห็นในปัจจุบันเท่านั้น เหตุที่เห็นๆ อยู่ หรือเป็นเหตุในภพชาติปัจจุบัน บางครั้งบางคราว ก็ให้ผลใหญ่ยิ่ง ไม่เสมอกับเหตุที่แลไม่เห็นหรือเหตุที่พ้นจากภพชาติปัจจุบัน แล้วเหตุที่ไม่ได้ละกันในอดีต ที่แลไม่เห็นรู้ไม่ถึงก็มีผล ไม่ใช่ว่าไม่มี และก็มีผลมาถึงปัจจุบันได้ด้วย ไม่ใช่ว่าไม่ได้ และผลก็ตรงตามเหตุ



เสมอด้วย เป็นจริงเป็นจังด้วย ไม่มีคลาดเคลื่อน แม้เล็กน้อยเพียงไร ทุกคนอยากเป็นสุข ยิ่งสามารถเป็นสุขในที่ทั้งปวงหรือทุกเวลานั้นเอง ยิ่งจะยินดียิ่งนัก จึงควรต้องเข้าใจว่า เมื่ออยากเช่นนั้นเป็นผล ก็ต้องทำเหตุให้ตรงกับผลเช่นนั้น เป็นสุขในที่ทั้งปวงไม่หมายถึงเฉพาะเป็นสุขในชาตินี้ ภพนี้ หมายถึงเป็นสุขในชาติหน้าภพหน้าด้วย บางทีในชาตินี้ ภพนี้ เราจะต้องเสวยผลของเหตุในชาติอดีตภพอดีตที่ตามมาทัน สุขในที่ทั้งปวงก็คือสุขทั้งภพหน้าด้วย ชาตินี้เป็นสุขก็ต้องระวังอย่าให้ชาติหน้าเป็นทุกข์ ต้องละเหตุที่จะให้เป็นทุกข์ทั้งหมด (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2556, หน้า 41-45)

ผู้ศึกษาเห็นว่าหน้าที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า ท่านทั้งสองเป็นปราชญ์เมธีชั้นเอกของพระพุทธศาสนานั่น ซึ่งความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องต้องมีความสอดคล้องกับกฎไตรลักษณ์หรือกฎตามธรรมชาติตามความหมายที่แท้จริง จะต้องเข้าใจกฎของไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกขัง ความเป็นทุกข์ ความทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก และอนัตตา ความไม่มีตัวตน มีการรับรู้ เรียนรู้ และปล่อยวางได้ รู้เท่าทันกฎตามธรรมชาติโดยโยนิโส จึงเรียกได้ว่ามีจิตใจเป็นอิสระ ไม่สามารถมาเบียดเบียนคันไจเราได้ เป็นอิสระอย่างแท้จริง จึงเรียกว่า วิมุตติ ฉะนั้นความสุขที่สมบูรณ์ เป็นความสุขเป็นเนื้อเป็นตัว เป็นชีวิตจิตใจของตัวเอง ไม่ต้องหาความสุขอะไรมาเพิ่มเติม นั่นก็คือ ชีวิตที่สมบูรณ์ และสมเด็จพระสังฆราชฯ ท่านยังให้เหตุผลแห่งการมีความสุข ยังสามารถเป็นสุขในที่ทั้งปวงหรือทุกเวลาได้ก็ยิ่งให้ความปิติยินดียิ่งนัก แต่ต้องมีเหตุปัจจัยที่จะทำให้เกิดสุขได้อย่างแท้จริง ไม่ว่าชาตินี้ภพหน้า ถ้าเราปฏิบัติต่อสุขอย่างถูกต้อง ชอบธรรม เป็นอิสระจากกามสุข วัตถุนิยมแล้วไซ้ ย่อมนำสุขที่สมบูรณ์มาให้

10. พัฒนากุศล คือหนทางพัฒนาความสุข: ธรรมของพระพุทธเจ้าไม่ว่าจะจับประเด็นเรื่องอะไรก็จบลงที่เรื่องเดียวกัน เพราะเป็นความจริงตามธรรมชาติ มันก็เรื่องเดียวกัน มีการพัฒนาเพิ่มพูนกุศลธรรมในหมู่ญาติมิตร มีเมตตธรรมต่อกัน ร่วมทำบุญกุศลในพระพุทธศาสนา ถวายไทยธรรม บำรุงพระพุทธศาสนา เป็นการให้กำลังใจแก่พระสงฆ์ในการปฏิบัติศาสนกิจ เมื่อพระพุทธศาสนาเจริญงอกงาม ย่อมแผ่ประโยชน์สุขไปให้แก่ประชาชน ธรรมะแผ่ไปย่อมทำให้คนประพฤติดีงาม สังคมก็มีความร่มเย็นเป็นสุข (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2560, หน้า 23-28) ซึ่งมีความสอดคล้องกับความคิดเห็นของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวไว้ว่า มีคำอยู่สองคำที่พูดถึงกันอยู่เนืองๆ โดยเฉพาะผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะพูดคำทั้งสองนี้กันเป็นประจำแทบทุกคน คำทั้งสองนี้ก็คือคำว่า “บุญ” กับคำว่า “กุศล” และปกติก็พูด ก็พูดกันไปว่าบุญกุศล เช่นทำบุญทำกุศล แต่ก็คงจะมีไม่น้อย ที่ไม่เข้าใจคำว่าบุญและกุศลนี้ถูกต้องเพียงพอ ขออธิบายให้ฟัง พอสังเขป เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้องทำบุญเป็นเรื่องของกาย เช่น การให้ทาน เป็นเรื่องของวัตถุที่หยิกยกให้กันได้ แต่ทำกุศลเป็นเรื่องของใจ เป็นการอบรมใจให้ตรงนาง่องใสห่างไกลจากกิเลสโดยควร บุญกุศลเป็นของคู่กันไม่ควรแยกออกจากกัน คือไม่ควรเลือกทำแต่บุญหรือไม่ควรเลือกทำแต่กุศล ควรต้องทำทั้งบุญและกุศลควบคู่กันไปจึงจะสมบูรณ์



เหมือนกินข้าวแล้วก็ต้องกินน้ำ ไม่เช่นนั้นจะไม่รู้สึกว่ายเพียงพอแล้ว กินแต่ข้าวไม่กินน้ำไม่เรียกว่า บริโภคอาหารอิ่มเรียบร้อย ต้องกินทั้งสองอย่างเรียบร้อย จึงเรียกว่าบริโภคอาหารมือนั้นเสร็จเรียบร้อย ทำบุญจึงต้องทำกุศลด้วย ทำบุญจึงต้องทำกุศลด้วยก็คือ เมื่อให้ทานทั้งหลาย รวมทั้งการถวายอาหารพระ ให้อาหารเป็นทานแก่ผู้ต้องการ หรือให้เงินทองแก่ผู้ขาดแคลนเหล่านี้เป็นต้น เมื่อให้ทานดังกล่าวแล้วควรต้องทำกุศลด้วย คือ อบรมใจให้มีกุศล อบรมใจให้ฉลาด ให้มีปัญหา สามารถพาตนให้พ้นทุกข์ความเดือดร้อนทางใจให้ได้ การอบรมใจให้ฉลาดนี้แหละ คือ การทำกุศล (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, 2556, หน้า 35-38)

ผู้ศึกษาเห็นว่าการที่นักปราชญ์ทั้งสองท่านมีความเห็นที่สอดคล้องกันคงเป็นเพราะว่า ทั้งท่านสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) และสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะถ่ายทอดสาระสำคัญที่เป็นปัญหาทางสังคม เถกเช่น “ความสุขที่สมบูรณ์” ที่แสดงในวันคล้ายวันเกิดของท่านเจ้าภาพ ที่สังคมส่วนใหญ่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับวันเกิดที่เป็นข่าวตามสื่อต่างๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านจะได้ถ่ายทอดความรู้ที่ได้ศึกษามาได้ร่วมพัฒนาสังคมประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรือง ได้ช่วยกันตระหนักรู้ เรียนรู้เกี่ยวกับกุศลธรรมที่จะเกิดขึ้นพร้อมวิธีการดำเนินชีวิตของแต่ละคนในสังคมนั้น ให้มีความถูกต้อง ปฏิบัติถูกทาง มีจิตใจเป็นอิสระต่อวัตถุภายนอก ก็จะเป็นความสุขที่สมบูรณ์แก่บุคคลนั้นๆ มีการพัฒนาเพิ่มพูนกุศลธรรมในหมู่ญาติมิตร มีไมตรีธรรมต่อกัน ร่วมทำบุญกุศลในพระพุทธศาสนา เป็นการท่านำบุญพระพุทธศาสนา ให้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนาและเผยแผ่ประโยชน์สุขไปให้แก่ประชาชน ย่อมทำให้คนประพฤติดีงาม สังคมก็มีความร่มเย็นเป็น ดังนั้น กุศลธรรม ควรให้ผลทั้งอดีต คือ เจตนาก่อนมาที่ตั้งไว้ถูกต้องแล้ว ซึ่งประกอบด้วยศรัทธาและเมตตา ปัจจุบัน คือ ขณะทำก็ดี เพราะทำด้วยความตั้งใจเป็นบุญเป็นกุศล และอนาคต คือ ต่อจากนี้ไป ระลึกรู้ขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้เกิดความอิ่มใจ มีปีติหล่อเลี้ยงใจ ทำให้มีความสุข

4. บทวิจารณ์

จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้: หนังสือเล่มนี้มีข้อความไม่สลับซับซ้อน อ่านแล้วเข้าใจประเด็นต่างๆ ได้ง่าย ใช้ภาษาที่คนทั่วไปเข้าถึง เข้าใจได้ง่าย ถึงแม้บุคคลบุคคลนั้นไม่ได้นับถือพระพุทธศาสนาก็ตาม แต่พอมาอ่านก็คงทำความเข้าใจเนื้อหาสาระได้ง่าย การเขียนนั้นก็เป็นการเขียนที่อาศัยความจริงที่ปรากฏขึ้นตามธรรมชาติ หรือกฎธรรมชาติที่มีอยู่บนโลกใบนี้ เป็นการนำเสนอสภาพของบุคคลที่จะมีความสุขได้ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาอิงอาศัยวัตถุ ความสุขไม่ได้เกิดจากการได้ครอบครองเสมอไป และความสุขที่แท้จริง คือ การเกิดกุศลธรรมต่างหากที่จะทำให้เรามีความสุขที่สมบูรณ์ได้ ชี้ให้เห็นว่าความสุขที่แท้จริงต้องปราศจากวัตถุ มีปัญญาในการรับรู้ มีสติในการครอบครองวัตถุแห่งความสุข โดยต้องมีวิธีปฏิบัติต่อความสุข คือ ไม่เอาทุกข์มาทับถมตน ที่ไม่มีทุกข์, ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม, ไม่มัวเมาหมกมุ่นในความสุขนั้น แม้แต่ที่ชอบ



ธรรม และปฏิบัติให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป จนสมบูรณ์ นอกจากนี้ในส่วนภาษาที่ใช้นั้นการเป็นภาษาที่เรียบง่ายไม่เป็นภาษาธรรมมากจนเกินไป แต่เป็นภาษาที่ถูกสังเคราะห์จากปรากฏการณ์จากการใช้ชีวิตของคนที่มีความสุขที่แท้จริง

จุดที่อยากนำเสนอ: จุดที่ควรพิจารณา หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่ได้ถอดข้อความมาจากการสัมภาษณ์ภา ปรรณในวันคล้ายวันเกิดของท่านเจ้าภาพมาตีพิมพ์ บางที่เนื้อหาอาจจะจะเป็นภาษาพูดที่ใช้เทศนา อาจมีภาษาบาลีอยู่บ้างแต่ไม่มาก ควรมีการอธิบายเพิ่มเติมในเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีคิด วิธีปฏิบัติ และวิธีให้คุณค่าเกี่ยวกับความสุข หากผู้อ่านไม่มีพื้นฐานด้านความรู้ในความสุข การได้มาซึ่งความสุข การแสวงหาความสุข จึงเป็นการยากที่จะเข้าใจและประพฤติปฏิบัติได้ตามความมุ่งหมายของหนังสือเล่มนี้

5. สรุป

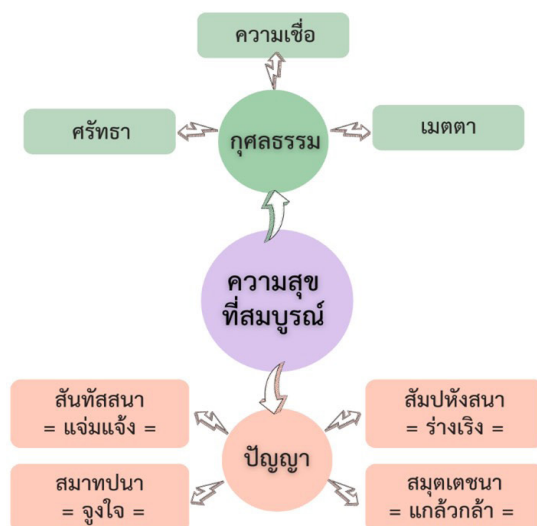
บทสรุปในหนังสือเล่มนี้เน้นเฉพาะในด้านความสุขของคนที่เกี่ยวข้องกำเนิดเริ่มต้นชีวิต โดยมีหลักการสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้สำหรับวันเกิดที่จะทำให้มนุษย์เกิดมา มีความหมาย นั่นคือ ทำให้เกิดเมตตา เกิดศรัทธา เกิดความร่าเริง เกิดความแจ่มใส เกิดความอímใจ เป็นต้น อีกทั้งต้องมีการปฏิบัติต่อความสุขของชีวิตที่ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้อง ยิ่งจะทำให้มีความทุกข์ คือ 1) ไม่เอาทุกข์มาทาบถมตนที่ไม่มีความสุข 2) ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม 3) แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลงมัวเมา และ 4) เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป ดังนั้น เมื่อปฏิบัติตามหลักการสำคัญที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้สำหรับการเกิดขึ้นของมนุษย์แล้ว ยิ่งนำความสุขมาให้ก่อปรกกับการอาศัยกุศลธรรม เช่น มีเมตตา มีศรัทธา มีปัญญา เป็นต้น จะทำให้บุคคลนั้นเกิดเป็น “ความสุขที่สมบูรณ์”

6. องค์ความรู้ที่ได้รับ

เนื้อหาสาระในหนังสือเล่มนี้ได้ให้วิธีคิด วิธีปฏิบัติ และวิธีให้คุณค่าเกี่ยวกับความสุขที่สมบูรณ์ของมนุษย์ที่เกิดมาผ่านการเทศนาเกี่ยวกับ “วันเกิด” ที่คนส่วนใหญ่ได้ให้ความสำคัญสำหรับวันนี้เป็นอย่างมาก ซึ่งเป็นวันที่ต้องมีการเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมเป็นเบื้องต้น อันสะท้อนถึงค่านิยมของการจัดกิจกรรมสำคัญในวันเกิด เช่น การทำบุญ การเลี้ยง เป็นต้น ล้วนเป็นกิจกรรมที่ต้องมีความศรัทธา ความเชื่อ ความเมตตาเป็นกุศลธรรมเบื้องต้นใน เป็นทุนธรรมในการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้บังเกิดขึ้นสำหรับวันเกิดนี้ เป็นการเสนอแนวทางในการฝึกฝนตนเองให้ถึงความสุขที่แท้จริงโดยปัญญาที่รู้เท่าทันหลักไตรลักษณ์ หรือกฎตามธรรม พิจารณาโลกธรรมรับรู้ เรียนรู้ และปล่อยวางด้วยความไม่ประมาท (สติ) นอกจากนี้ยังพบองค์ความรู้ต่อวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับทุกข์และความสุข ประกอบด้วยการเข้าใจกฎธรรมชาติ หรือหลักไตรลักษณ์, มีการรับรู้ เรียนรู้ และปล่อยวาง, มีสติ ไม่ประมาท และมีปัญญารู้เท่าทัน ทำโยนิโสมนสิการให้ชัดเจน อีกทั้งทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวเทศนาวิธีที่ท่านสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้นำมาประยุกต์ใช้



ในเทศนาในหนังสือเล่มนี้ ประกอบด้วย 1) สันทสสนา อธิบายให้เห็นชัด คือ การอธิบายหลักคำสอนแบบเปรียบเทียบกับหลักเครื่องมือหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา 2) สมาทปนา ขวนใจให้อยากรับเอาไปปฏิบัติ คือ สามารถอธิบายหลักคำสอนให้เหมือนสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน 3) สมุตเตชนา เร้าใจให้แก่วักล้า อุปมาอุปไมยดังกล่าวดูเปรียบที่ชวนให้เกิดกับการเกิดกุศลธรรม เมื่อรับเอาไปปฏิบัติก็สามารถมีผลผลิตที่คุ้มค่า และ 4) สัมปหังสนา ปลอบขโลมใจให้สดชื่นร่าเริง (พระครูสถิตพัฒนาทร (ช่วง ฐิตโสภโณ), 2561, หน้า 15-30) เปรียบเทียบได้กับผลผลิตของความสุขที่สมบูรณ์ ฉะนั้น ความสุขที่สมบูรณ์จึงเป็นความสุขที่อิสระไม่แปรปรวนไปตามกฎธรรมชาติหรือโลกธรรมนั่นเอง



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- พระครูสถิตพัฒนาทร (ช่วง ฐิตโสภโณ). (2561). กสิการทวาชสูตร: พุทธวิธีการสอนที่แยบคาย. *วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์*, 3(2), 15-30.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2547). *ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย จำกัด.
- พระมหาวิเชียร สุธีโร. (2562). ความสุขในทัศนะของพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธมคค์ุณยวิชัยธรรมศึกษา สำนักเรียนวัดอาวูธวิกลิตาราม*, 4(1), 42-47.
- พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี). (2551). *รักแท้ คือ กรุณา*. กรุงเทพฯ: สุภา.



_____. (2551). *ธรรมะน้ำเอก*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: อมรินทร์.

ไพศาล วิสาโล. (2563). *ทำอย่างไรกับทุกข์และสุข*. เข้าถึงได้จาก <https://www.pagoda.or.th/aj-visalo/2020-11-04-12-10-30.htm>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2556). *วิธีสร้างบุญบารมี*. กรุงเทพฯ: สุรวัฒน์.

_____. (2558). *ธรรมะประทับใจ*. กรุงเทพฯ: สุรวัฒน์.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2560). *ความสุขที่สมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: เจริญดีมั่นคงการพิมพ์.

