

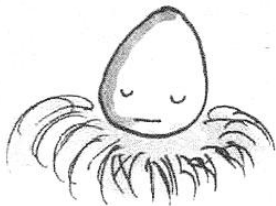
สันโดษ...เคล็ดลับของความสุข

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

สันโดษ

...เคล็ดลับของความสุข

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก





พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก

เคล็ดลับของความสุข

เคล็ดลับของความสุข

ที่คนเรามักจะมองข้ามไป คือ

“ความสันโดษ”

ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ ซ่อนอยู่ในตัวเราที่นี่ เดียวนี้

อวิชชา ความไม่รู้ และค้นหาความทะยานอยาก

เป็นสิ่งที่ปิดบังทำให้เรามองไม่เห็นวิถีแห่งความสุข

อันเกิดจากความสันโดษ

ความสันโดษ

เป็นมงคลข้อที่ 24 ในมงคล 38 ประการ
มงคลเป็นเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้า
ในการดำเนินชีวิต ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้
ให้พุทธศาสนิกชนนำไปปฏิบัติ
นำมาจากบทมงคลสูตรที่พระพุทธเจ้า
ตรัสตอบปัญหาที่เทวดาถามว่า คุณธรรมอันใด
ที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ

ความสุขอันเกิดจากความสันโดษนั้น

เราไม่ต้องแสวงหาอะไรนอกตัวเรา

ไม่ต้องทำอะไรพิเศษ
ไปกว่าสิ่งที่เราทำทุกวันนี้
ทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนเดิม
เราเพียงแต่เปิดใจให้กว้าง
ยอมรับความจริงตามธรรมชาติ
ด้วยจิตใจที่เป็นธรรม
แล้วยินดีพอใจในสิ่งที่มี ที่เป็น
ที่หามาได้ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต
รู้จักคิดดี คิดถูก เท่านั้นแหละ

ความสันโดษ อันเป็นบ่อเกิด
ของความพอใจสุขใจ
มันก็ผุดขึ้นมาเอง โดยอัตโนมัติ
ที่นี้ เดี่ยวนี้

นั้สรูติน



กับ

มุ้สตาฟา

นั้สรูตินมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งชื่อมุ้สตาฟา
มุ้สตาฟาเป็นคนที่ไม่ฉลาด นั้สรูตินเป็นคนเฉลียวฉลาด
แต่ชอบทำเป็นคนโง่ และขยันล้อเลียนเพื่อนบ้าน



วันหนึ่งมุ้สตาฟาตื่นแต่เช้ามืด
ด้วยความท้อแท้ก็ไปหานั้สรูติน บอกว่า
เพื่อนเอ๋ย บ้านผมที่อยู่มันแคบ กลิ่นอับ
ไม่คล่องตัวเลย ผมไม่มีความสุข

กลัดกลุ้มมาหลายปีแล้ว ช่วยผมหน่อยได้ไหม
เงินที่จะขยายห้องก็ไม่มี

นั้สฎุติ๒บอ๒ว่า
เอาละ แ๒ต๒องเชื่อ๒ข๒านะ
เชื่อ๒ทุ๒กอย๒างนะ แล๒้วจะช๒วยใ้ส๒บาย๒ขึ้น
มุ๒ส๒ตา๒ฟา๒บอ๒ว่า๒ฉ๒มจะเชื่อ๒ทุ๒กอย๒างที่๒นาย๒บอ๒
นั้สฎุติ๒นได้๒ที่๒ก็๒บอ๒ว่า

ค๒ึ๒นนี้๒นะ เอา๒แพะ๒เ๒้าไป๒ล่า๒มใ๒นห๒อง๒นอน๒ของ๒แก
มุ๒ส๒ตา๒ฟา๒งแต่๒ก็เชื่อ๒ฟัง๒นั้สฎุติ๒น
รู๒่งเ๒้า๒ตี๒น๒มา๒ตา๒แดง มา๒หานั้สฎุติ๒น
ฉ๒มน๒อน๒หลับๆ ต๒ื่นๆ เ๒้า๒แพะ๒ว๒าย๒ร๒้าย
มัน๒ร๒อง๒ทั้ง๒ค๒ึ๒น ไ๒หน๒ว่าจะช๒วยใ้ฉ๒มมี๒ความ๒สุข

นั้สฎุติ๒นบอ๒ว่า เ๒าน๒่าเชื่อ๒ฉ๒น
ค๒ึ๒นนี้๒เอา๒ลา๒เ๒้าไป๒อีก๒ตัว๒หนึ่ง๒ไป๒ล่า๒ม๒ด้๒วย๒กัน
มุ๒ส๒ตา๒ฟา๒คน๒ง๒็ทำ๒ตาม เ๒า๒ลา๒เ๒้าไป๒ล่า๒ม



รุ่งเช้าก็โผเผมาบอกว่า

เจ้าแพะกับลามันทะเลาะกันทั้งคืน

ร้องและเตะกันและถ่ายมูลออกมา ห้องผมก็เล็กอยู่แล้ว

เหม็นคูล่งไปหมด ไหนว่าจะช่วยผมให้สบายขึ้นใจล่ะ

นั้สรูตินบอกว่าเอาน่า คีนนี้ได้เรื่องเอามาเข้าไปอีกตัวหนึ่ง

พอรุ่งเช้ามุสตาฟาไม่มีแรง

เพราะไม่ได้นอนทั้งคืน บอกนั้สรูตินช่วยผมด้วย

ช่วยให้ผมมีความสุขหน่อย นั้สรูตินบอกว่า

เออละได้ทีแล้ว คีนนี้เอาแพะออกจากห้องไป

พอรุ่งเช้ามุสตาฟามาหา

นั้สรูตินก็ถามว่าเป็นไบบ้าง

มุสตาฟาจึงบอกว่าค้อยยังชั่วนิดหนึ่งแล้ว

นั้สรูตินบอกว่า ัจ้ันคึนนี้เอาลาออกไป
รूंงั้เข้ามูस्ताฟาบอกว่า ผมรู้สึ้กว่าห้องผมกว้างขึ้น
นั้สรูตินบอกว่า ำ้คึนนี้แแกเอาม้าออกไปจากห้อง
รूंงั้เข้ามูस्ताฟาเดินยี้มเปล่บอกว่า แหม ผมรู้สึ้ก
เป็นสุขเหลือเกิน ห้องผมรู้สึ้กมันกว้างขวางดี

คงมีหลายคนที่เป็บบแบบมูस्ताฟานี้แหละ
ไม่รู้จั้กพอใจตนเองเท็ยวคิิดฟุ้งซ่านไป
ครัน้สูญเส็ยไปที่ละน้อย พอได้คึนมาจึ้เห็นคุณค่า
ของที่ตนมีอยู่ ถ้ารู้จั้กคิิดดี คิิดถูก
เส็ยตั้งแต่ต้น ก็จึ้จะสุขใจ สบายใจ
ไม่ต้องกระวนกระวายใจให้เป็บบทุกขั้

สันโดษ

มาจากภาษาบาลีว่า สันโตสะ

สัน แปลว่า ตน

โตสะ แปลว่า ยินดี

สันโดษ จึงแปลว่า

ยินดี พอใจ อิ่มใจ สุขใจ กับของของตน

กล่าวโดยย่อคือ ใ้รู้จักพอ ใ้รู้จักประมาณตน

ลักษณะของสันโดษมี 3 ประการคือ

ยินดีตามมี

ยินดีตามได้

ยินดีตามควร

เมื่อเราเข้าใจกฎแห่งกรรม

ยอมรับกฎแห่งกรรมด้วยปัญญาชอบ แล้วก็จะพอใจ

ในสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ ตามฐานะของตนในปัจจุบัน

ยอมรับว่าสิ่งที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน สมบูรณ์แล้วด้วยเหตุผล

อดีต.....เป็น.....เหตุ

ปัจจุบัน....เป็น.....ผล

.....มันเป็นกรรมเก่า

พระพุทธเจ้าตรัสว่า

กรรมเก่า คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ร่างกายจิตใจของเรา

รวมทั้งสิ่งที่เป็นที่พึ่งอาศัยของกาย

เช่น พ่อแม่ พี่น้อง สามีภรรยา ลูกๆ บุคคลต่างๆ

ตลอดจนทรัพย์สมบัติ สถานที่ บ้าน สังคม ประเทศชาติ

ที่เราต้องไปเกี่ยวข้องกับ ล้วนเป็นกรรมเก่า

ยินดีตามมี

โลกธรรม 8 ที่เราประสบอยู่ในปัจจุบัน

โลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนา ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข

โลกธรรมฝ่ายไม่น่าปรารถนา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

ล้วนเป็นผลจากการกระทำของเราทั้งสิ้น

ดังนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏมีอยู่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

จึงสมบูรณ์ด้วยเหตุและผล เราจึงต้องยินดีพอใจ

แม้มีบางสิ่งบางอย่าง “ไม่ถูกใจ”

ก็ต้องอาศัยปัญญาชอบที่จะยอมรับความจริง

จนทำให้ใจให้สงบ สบายได้

ยินดีตามได้

ยินดีกับของส่วนที่ได้มา

คือ เมื่อแสวงหาประโยชน์อันใดแล้ว

ได้เท่าไรก็พอใจเท่านั้นยินดีพอใจในสิ่งที่ได้

เมื่อเราใช้ชีวิตอยู่ในสังคม เราย่อมมีความปรารถนา

อยากได้ อยากมี อยากเป็น

และเมื่อเราแสวงหาสิ่งที่ต้องการด้วยความตั้งใจ

ความพยายามอย่างดีที่สุดตามกำลังตนแล้ว

เราต้องยอมรับผลที่ได้ เพราะเราก็ได้อาศัยบุญเก่า

ได้ใช้ความขยันหมั่นเพียร ความมานะอดทน ความสามารถ

กำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา เต็มที่แล้ว

มันเป็นเพราะการกระทำทั้งในอดีตและปัจจุบันร่วมกันออกผล

เรียกว่าสิ่งที่ได้มันก็พอดีๆ กับการกระทำของตนเองทั้งนั้น

เมื่อเข้าใจจุดนี้ก็จะสบายใจ มีความยินดีพอใจในสิ่งที่ได้

ยินดีตามควร

ยินดีกับของที่สมควรแก่ตนเท่านั้น

สิ่งใดที่มีอยู่หรือจะได้อีก หากเห็นว่าไม่สมควรกับเรา

ก็ไม่ยินดี ไม่ยอมรับไว้

การจะตัดสินว่า ควรหรือไม่ควรนั้น

ให้พิจารณาโดยใช้หลัก 3 ประการ คือ

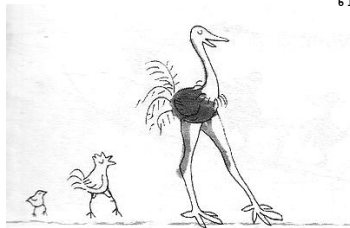
ควรแก่ฐานะ

ควรแก่ความสามารถ

ควรแก่ศีลธรรม

ควรแก่ ฐานะ

ให้พิจารณาว่าปัจจุบัน เราอยู่ในฐานะอะไร
เช่น เป็นฆราวาส หรือ เป็นนักบวช
เป็นผู้ใหญ่ หรือผู้น้อย
เช่น เมื่อเราเป็นฆราวาส มีใครเอาบาตร
เอาจีวรมาให้ เราก็ดูไม่ควรใช้
หรือเมื่อเราเป็นพระ
ก็ไม่ควรรับของที่ไม่เหมาะสมแก่ฐานะตน
เช่น อาวุธ บุหรี่ เหล้า หนังสือโป๊
วิดีโอเกมส์ เป็นต้น



ควรแก่

ความสามารถ

คนเราเกิดมามีกำลังความสามารถไม่เท่ากัน

ทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา

ดังนั้น เราควรรู้จักกำลังความสามารถของตนเอง

และแสวงหา หรือยอมรับเฉพาะของที่ควรแก่กำลัง

ความสามารถของตนเองเท่านั้น เช่น

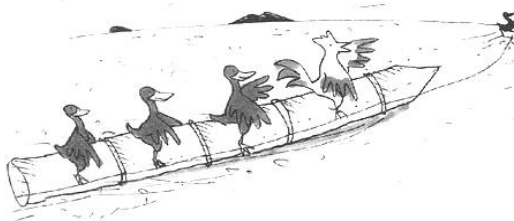
ถึงแม้ว่าครอบครัวเราจะมีอำนาจบารมี

สามารถฝากงานในตำแหน่งสูงๆ ให้กับเราได้

แต่ถ้าเราพิจารณาถึงกำลังสติปัญญาและประสบการณ์

ของเราแล้วว่า ยังไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบงานได้

ก็ไม่ควรยินดีรับตำแหน่ง เป็นต้น



ควรแก่ ศีลธรรม

ของใดก็ตามแม้ควรแก่ฐานะของเรา

ควรแก่ความสามารถของเรา

แต่ถ้าไปยินดีกับของนั้นแล้ว ทำให้เราผิดศีลธรรม

เสียชื่อเสียงเกียรติยศ ศักดิ์ศรี

ก็ไม่ควรยินดีกับสิ่งของนั้น

เช่นของที่ลักขโมย ฉ้อโกงเขามา

ของผิดกฎหมาย เช่น อาวุธเถื่อน ยาเสพติด

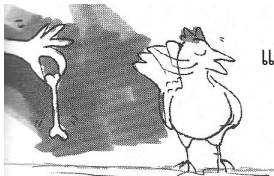
ของที่เขาให้เพื่อเป็นสินจ้างรางวัลในทางที่ผิด

หรือในกรณีที่เราแต่งงานมีครอบครัวแล้ว

เมื่อมีใครมารักมาชอบเราแบบซู้สาว

แม้เราพอใจในตัวเขามากแค่ไหนก็ตาม

ก็ไม่ควรรับ ไม่ควรตอบสนอง เป็นต้น



อิทธิบาท 4

คู่กับสันโดษ

คนจำนวนมาก

เข้าใจความหมายของสันโดษผิดไป

คิดว่าสันโดษคือการพอใจอยู่คนเดียว

หรือการไม่ทำอะไร

หากนำหลักการของสันโดษไปใช้แล้ว

จะทำให้ประเทศชาติไม่เจริญ

ประชาชนไม่รู้จักพัฒนาตน

เพราะพอใจในสภาพตามมีตามเกิดตามธรรมชาติ

เป็นอยู่อย่างไรก็พอใจแค่นั้น

มีน้อยแค่ไหนก็ไม่ต้องขวนขวายไปหามาเพิ่ม

ความจริงแล้ว.....

การพอใจอยู่คนเดียว

ภาษาบาลีเรียกว่า **ปวิวิตตะ** ไม่เรียกสันโดษ

ส่วนการไม่ทำอะไรนั้น

ภาษาบาลีเรียกว่า **โกสัชชะ** คือความเกียจคร้าน

คำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องสันโดษ

ไม่ได้สอนให้คนเกียจคร้านทอดลอย

ไม่ขยันหมั่นเพียรในการทำหน้าที่การงาน

ซึ่งเป็นอุปสรรคขวางกั้นความเจริญ

อย่างที่มีการเข้าใจผิดกัน

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความสันโดษ

เพื่อให้เรารู้จักพอใจ

กับสิ่งที่ตนมีอยู่ สิ่งที่ตนได้มา

และสิ่งที่สมควรแก่ฐานะของตน

เมื่อเรามีความสันโดษเป็นคุณธรรมประจำใจแล้ว

ก็ขจัดเสียซึ่งความโลภ ไม่มีการเบียดเบียน

แก่งแย่งชิงดี อิจฉาริษยา ทุจริตฉ้อโกง มุ่งร้ายทำลายกัน

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตว่าด้วย

หลักอิทธิบาท 4

ซึ่งหมายถึง ทางแห่งความสำเร็จในกิจอันเป็นกุศล

ไม่ว่าจะเป็นทางโลก หรือทางธรรม
ทุกสิ่งทุกอย่างจะสำเร็จตามที่ตั้งใจ
ถ้าเราปฏิบัติตามหลักอิทธิบาท 4
ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการคือ

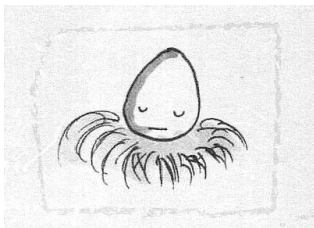
ฉันทะ มีความพอใจในสิ่งที่ทำ
โดยเราตั้งเป้าหมายไว้
ตามความเหมาะสมกับฐานะ
และกำลังความสามารถของเรา

วิริยะ ความเพียรพยายามและตั้งใจทำสิ่งนั้น

จิตตะ ความเอาใจใส่ จิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำอยู่

วิมังสา ปัญญาที่พิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล
เพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

เมื่อเราอยากมี อยากได้ อยากเป็นอะไรก็ตาม
ก่อนอื่นให้เข้าใจตัวเอง รู้จักฐานะ
ความรู้ ความสามารถของตน แล้วตั้งเป้าหมายไว้
ลงมือทำตามเป้าหมายนั้นด้วยความพอใจ
เพียรพยายามเต็มกำลังความสามารถ
เอาใจใส่เพื่อให้สำเร็จตามที่ตั้งใจ
เมื่อได้ผลออกมาอย่างไร
ก็ให้ยินดีพอใจตามที่ได้ ตามที่เป็น
ถึงแม้ว่าไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็ตาม
ก็ให้สันโดษ



อิทธิบาท 4 เป็นการสร้างเหตุที่ดีของการกระทำ
เพื่อให้ประสบความสำเร็จ

สันโดษ เป็นความยินดีพอใจในผลที่ได้รับ

เมื่อเราดำเนินชีวิตด้วยคุณธรรม

ตามหลักอิทธิบาท 4 และสันโดษแล้ว

ชีวิตนี้ก็ไม่ต้องทุกข์ร้อนอะไรมากมาย

สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ตกงาน ผิดหวังในความรัก

ไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา ก็ให้เข้าใจว่า

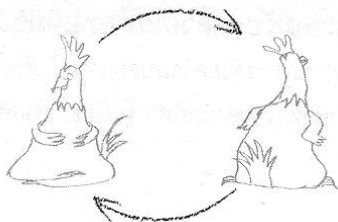
เมื่อเราตั้งใจทำดีด้วยใจที่สงบ เราได้ทำเหตุที่ดีแล้ว

ก็ต้องยอมรับผลด้วยใจที่สงบเหมือนกัน

จึงจะเรียกว่าทำงานด้วยความปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น

รักษาหัวใจของนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะรู้ถอย

ความพ่ายแพ้ไม่ได้ทำให้ท้อถอย
แต่ทำให้มีความหวังในอนาคต
ตั้งใจทำความดีในปัจจุบันด้วยสุภาพใจดี
ตั้งใจทำความดี ด้วยหลักอิทธิบาท 4
ยอมรับผลด้วยความสันโดษ



สิ่งที่คนเรา มักจะไม่สันโดษ

สิ่งที่คนเรามักแสวงหา

อย่างไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักประมาณ ได้แก่

อำนาจ ยศ ตำแหน่ง

ทรัพย์สินสมบัติ

กามคุณ 5

อาหาร



อำนาจ ยศ ตำแหน่ง

หลวงพ่อบ้านเทศน์ให้พระเณรฟังว่า
ผ้าขาว (คนที่เตรียมบวช) เณร พระบวชใหม่
อาจจะคิดว่าเป็นหลวงพ่อนี้สบาย
นั่งหัวแถวเป็นอันดับแรก
นั่งฟังหมอนสามเหลี่ยม
ใครๆ ก็กราบไหว้ ตักอาหารเป็นองค์แรก
เลือกอาหารได้ตามใจชอบ
จริงๆ แล้ว พระที่บวชนานๆ พรรษามาก
ความรับผิดชอบก็มากมาย ไม่สบายหรอก

ใครได้เป็นแล้วก็อยากจะอยู่อย่างพระบวชใหม่ๆ
ยังเป็นเจ้าอาวาส บางทีเปรียบเสมือนเป็นถึงขะ
รับปัญหาสารพัด ปัญหาก่อสร้าง ดูแลความเรียบร้อยศาลา
เสนาสนะ ปัญหาคนงาน ปัญหาของพระเถร
เรื่องยุ่งๆ ต่างๆ นานา มันก็ท่วมหัวเจ้าอาวาสกันทั้งนั้น

หลวงพ่อบุญมาท่านเคยพูดกับลูกศิษย์
ซึ่งเป็นพระฝรั่งองค์แรกที่ได้รับตำแหน่งเจ้าอาวาส
เพื่อเตือนสติให้เตรียมใจไว้รับสถานการณ์
เพราะถ้าหากไม่มีกำลังใจ ก็คงเครียด กลุ่มใจ
ทนเหม็นไม่ไหวเหมือนกัน

ทุกข์ของผู้小有มี ทุกข์ของผู้ใหญ่มันก็มี
เราจึงควรรู้จักฐานะ หน้าที่ของตนเอง
แล้วก็มีความสุข ความพอใจในปัจจุบัน
ที่นี่ เดียวนี้ จะดีกว่า เมื่อเราได้เป็นผู้ใหญ่
ก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดี พอใจ สุขใจได้

ทรัพย์สินสมบัติ

ความรู้สึกว่าเรายังมีทรัพย์สินสมบัติไม่พอ

มันเกิดจากการเปรียบเทียบกับคนอื่น

เมื่อเราเปรียบเทียบกับแล้วก็อาจจะเกิดโลภ อยากจะมีเหมือนเขา

เลยกลายเป็นยากจนเพราะว่ามีไม่พอ ไม่ใช่เพราะไม่มี

ถึงรวยแค่ไหน เป็นมหาเศรษฐี ถ้าไม่รู้จักพอ

ก็กระวนกระวายใจเป็นทุกข์อยู่นั้นแหละ

จนอาจรู้สึกมีปมด้อย

อิจฉาเพื่อนในวงสังคมของมหาเศรษฐีด้วยกัน

เพราะรู้สึกว่าเขามีมากกว่า

บางคนไม่ว่าจะรวยมากขนาดไหนก็ยังขี้เหนียว

เป็นใจเปรต คอยแต่โลภอยากได้อย่างเดียว

บางครั้ง ความทุกข์เกิดจากการมีมาก

ดังตัวอย่างในข่าวหนังสือพิมพ์

เรื่องชาวบ้านคนหนึ่งถูกสลากกินแบ่งของรัฐบาล

ได้เงินรางวัลหลายล้านบาท แทนที่จะมีความสุข

กลับทะเลาะกันในหมู่ญาติพี่น้อง จนเกิดเรื่องวุ่นวาย

เจ้าตัวถึงกับฆ่าตัวตายเลยก็มี



แต่ถ้าเรารู้จักสันโดษ พอใจในสิ่งที่มี

ไม่ว่าจะมีมาก มีน้อย

เราก็มีความสุขได้เสมอตามอัตภาพของเรา

กามคุณ 5 หมายถึง สิ่งที่น่าปรารถนา น่าพอใจ
มี 5 อย่างคือ รูป เสียง กลิ่น รส และ สัมผัสทางกาย

กามคุณ 5

ความติดใจในกามคุณเป็นเหตุให้จิตใจฟุ้งซ่าน
ทำให้คนเราต้องดิ้นรนแสวงหาเงินทอง
เพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขจากกามคุณ

ความไม่รู้จักพอในกามคุณ มักก่อให้เกิด
ปัญหาในชีวิตครอบครัวและสังคม
เช่น เมื่อไม่สันโดษในทรัพย์สินที่ตนมี
ก็ทำให้เกิดความโลภไปลักขโมยเขา

เมื่อไม่สันโดษในความเป็นคู่ครองกัน แล้วก็อกใจกัน
แย่งแฟนกัน ความพอใจในกามคุณสำหรับมนุษย์เรา
จึงต้องอยู่ในกรอบของศีลธรรม
ไม่เบียดเบียนตนเอง และไม่เบียดเบียนผู้อื่น
ไม่เช่นนั้นกามคุณก็จะกลายเป็นโทษ

อาหาร

คนเราเมื่อมีอาหารรับประทานอยู่แล้ว
ส่วนมากก็มักจะยังไม่พอใจ
ยังอยากจะไปรับประทานอาหารแพงๆ
ตามภัตตาคารหรูๆ หรือบางครั้ง
แม้ว่าจะสั่งอาหารแพงๆ จากภัตตาคารมากินแล้ว
ก็ยังรู้สึกไม่อร่อย ไม่พอใจอีก

คนมาอยู่ในวัด รับประทานอาหาร
วันละมื้อเดียวหรือบางที่เป็นคนงาน
ทำงานหนักๆ เมื่อหิวแล้ว
รับประทานอะไรมันก็อร่อยทั้งนั้น
เป็นความสุขแบบเรียบง่าย

อาจารย์เดินทางออกจากญี่ปุ่นมาอยู่ต่างประเทศ

ตั้งแต่อายุ 20 ปี

กลับไปเยี่ยมบ้านครั้งแรกหลังจากที่จากมาประมาณ 15 ปี

ประเทศญี่ปุ่นเปลี่ยนแปลงไปมาก

สถานีรถไฟใหญ่ที่สุดในกรุงโตเกียวสมัยก่อนที่เป็นอาคารชั้นเดียว

เปลี่ยนเป็นชานชลาที่ขุดลงไปใต้ดิน 3 ชั้นบนตึกสูง

เมื่อก่อนเคยเดินทางด้วยรถไฟใช้เวลา 9 ชั่วโมง

เดี๋ยวนี้เหลือ 3 ชั่วโมงถึงที่หมาย

อาหารการกินสมบูรณ์

อาหารบางอย่างที่เคยเป็นเมนูพิเศษ

เดี๋ยวนี้กลายเป็นอาหารธรรมดาๆ

แต่พี่สาวอาจารย์บอกว่ายังคิดถึงสมัยเด็กๆ อยู่เสมอ

ในฤดูร้อน เอาแตงกวามาแช่ในน้ำพุธรรมชาติที่เย็นจัด

ซึ่งอยู่ใกล้บ้านแล้วเอามาจิ้มกับมิโสะ มันก็อร่อยดี

มีความสุขแล้ว ทุกวันนี้ถึงจะกินอาหารอุดมสมบูรณ์มากกว่า

แต่เมื่อนึกถึงความสุขในการกินที่เราก็นึกถึงสมัยเด็กๆ ทุกครั้ง

สมัยที่อาจารย์ยังเด็ก แม่พูดเสมอว่า ชีวิตในชนบทดีที่สุด
มีข้าวปลาอาหารพออยู่พอกินไม่ต้องเครียดอะไร
แม่ไม่เคยบอกให้อาจารย์ต้องเรียนหนังสือสูงๆ
ต้องรวย ต้องมียศ มีตำแหน่งถึงจะมีความสุข

อาจารย์รู้สึกว่าจะน่าจะจริงตามที่แม่พูด
คำพูดของแม่ทำให้รู้สึกสันโดษ
พอใจกับชีวิตแบบเรียบง่าย พออยู่พอกิน
รักกันสามัคคีกันในครอบครัวมีความสุขแล้ว



เลือกรู้จัก

สันโดษ

สมมติว่าเพื่อนของเรา 3 คนไปรุดงค์

ปฏิบัติธรรมในป่าที่มีสัตว์ป่านานาชนิด

เสือ ช้างป่า กระติง หมู หมูป่า หมาป่า อีเก้ง กวาง ฯลฯ

เสือซึ่งเป็นสัตว์ป่าที่กินเนื้อเป็นอาหาร

ก็อาศัยอยู่ประจำในบริเวณนั้น

ซึ่งตามปกติ ในพื้นที่ประมาณ 100 ตารางกิโลเมตร

ของป่าก็จะมีเสือหากินอยู่หนึ่งตัว



ที่นี้อาจารย์ก็ตั้งคำถามขึ้นมาว่า

ถ้าเพื่อนทั้ง 3 คนนี้ปีกกลดอยู่ห่างๆ กันพอสมควร

เมื่อเสือออกหากินแล้ว เสือจะกินใคร

ถ้าตอบว่าแล้วแต่โชค

ก็มีโอกาสคนละประมาณ 33% เท่าๆ กัน

แต่ตามหลักพระพุทธศาสนา ก็ไม่มีโชคดี โชคร้าย

อะไรจะเกิดก็ต้องมีเหตุ

ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นเพราะเหตุ

ถ้ามีใครมีเวรมีกรรมกับเสือ คนนั้นก็โดนก่อน

แต่ถ้าไม่มีเวรกรรมต่อกันมาก่อน ก็ยังมีเหตุอีกเหมือนกัน

บางที่เราอาจคิดว่า เสือจะไล่กัดๆ ทั้ง 3 คน

ให้ตายก่อน แล้วค่อยๆ กิน แต่ธรรมชาติของเสือ

ก็ไม่ใช่ออย่างนั้น เสือจะกัดเฉพาะคนเดียว

สมมุติว่าถ้าเสือมีกิเลสชอบแสวงหาอาหารรสชาติอร่อย

เหมือนมนุษย์ ตอนเช้าก็ล่ากวางกินสักตัว

เลือกกินเนื้อเฉพาะส่วนที่อร่อยๆ

ตอนกลางวันก็ออกหากวางอีกสักตัว

ตอนเย็นออกหาอาหารอีก ก่อนนอนอีกสักมื้อ

เท่ากับวันหนึ่งๆ เสือออกล่าสัตว์มาเป็นอาหาร 4 ตัว

ปีหนึ่งมี 365 วัน ก็เท่ากับเสือดัวหนึ่ง

กินสัตว์อื่นเป็นอาหารปีละ 1,460 ตัว

ถ้าเสือมีแฟนก็ต้องคิดเป็นสองเท่า

เท่ากับว่าการดำรงชีวิตของเสือดัวหนึ่ง

ต้องใช้สัตว์อื่นเป็นอาหารปีละเกือบ 3,000 ตัว

10 ปี ก็จะใช้เกือบ 30,000 ตัว

ซึ่งถ้าเป็นเช่นนี้จริงๆ เสือก็ต้องสูญพันธุ์แน่นอน

เพราะอาหารทั้งป่าก็ไม่พอเลี้ยงเสือ

แต่เสือมันก็มีปัญญา รู้จักฆ่าสัตว์เท่าที่จำเป็นเท่านั้น

เมื่อได้อาหารแล้ว มันก็กินหมดทุกส่วน แทะจนถึงกระดูก

กินอิ่มแล้วก็อยู่ไปอีกหลายวันจนกว่าจะหิวจึงออกหากินใหม่

เรียกว่าเสือมันก็รู้จักสันโดษ

กินเพื่ออยู่ มิใช่เพื่อความเอร็ดอร่อยจิตใจในรสชาติ

เมื่อเสืออิ่มแล้ว แม้มีสัตว์ที่ดูแล้วน่าอร่อย

มันก็ไม่ทำลายสัตว์ป่าที่อยู่ร่วมกันในบริเวณนั้น

จึงไม่ใช่ว่าต้องระแวงระวังกลัวเสืออยู่ตลอดเวลา

ดังนั้น สำหรับ 3 คน ที่ปักกลดอยู่

ถ้าเสือจับเพื่อคนหนึ่งกินเป็นอาหารแล้ว

อีก 2 คน ก็โล่งใจได้ว่าปลอดภัย

ใจเย็นๆ ค่อยๆ ถอยออกไปได้

ที่นี้อาจารย์ก็ตั้งคำถามขึ้นมาว่า

“ปัญหาอยู่ที่ว่าใครจะเป็นเหยื่อของเสือ?”

“คำตอบคือ คนที่ไม่มีศีลนั้นแหละ”

ใครมีศีลดีศีลไม่ดี เพื่อนกัน 3 คนนี้ ต่างก็รู้จักนอยุ่ไซ้ใหม่
แต่ศีลในที่นี้ก็ไม่ได้หมายความว่าคนที่เข้าวัดประจำศีลดี
คนที่ชอบเที่ยว ร้องเพลงคาราโอเกะศีลไม่ดีก็ไม่ใช่

ศีล 5 ศีล 8 ศีล 227 เป็นอาการของศีล

ตัวศีลอยู่ที่ตัวเจตนา ศีลคือหนักแน่น เป็นปกติ

ไม่ยินดี ยินร้าย

สำหรับในสถานการณ์นี้ก็คือไม่ยินดีร้าย

ถ้ากลัวเสียจะกิน คือเกิดอาการยินดีร้าย ศีลก็บกพร่อง

คนที่กลัวมากที่สุด ไม่อยากตายมากที่สุด ก็จะตายก่อนเพื่อน

เพราะความกลัวทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งขึ้นมา

เสียก็จะมีสัญชาติญาณตามกลิ่นของฮอร์โมนนี้

ปกติของสัตว์ป่าก็แสวงหาคู่และหาอาหารโดยใช้จมูก

คืออาศัยการได้กลิ่น ไม่ใช่จากการเห็นรูป

แล้วทำให้เกิดกิเลสเหมือนมนุษย์

ที่นี้ เมื่อเสื่อออกหากินแล้วได้กลิ่นมนุษย์
คนที่ใจเสีย กลัวมากที่สุดจึงตกเป็นเหยื่อของเสื่อ
ดังนั้นคนที่ใจหนักแน่นไม่ยินร้าย ใจเป็นปกติก็ปลอดภัย
เรียกว่าใจเป็นศีล ศีลถึงใจ

เมื่อใจเป็นศีล ศีลหนักแน่นในจิตใจแล้ว
ใจก็สงบระงับความกลัวได้ ศีลจึงจะรักษาเรา

ตั้งแต่สมัยพุทธกาล พระอริยเจ้าอยู่ในป่า
ปกติก็ไม่โดนสัตว์ป่าทำร้าย เพราะท่านก็รักษาศีล
ถ้าศีลที่ใจบริสุทธิ์ อย่างน้อยไม่เกิดอาการกลัว
ก็ปลอดภัยในระดับหนึ่ง

ถ้าดีกว่านี้อีก คือเจริญเมตตาภาวนา
ก็ยิ่งปลอดภัยมากยิ่งขึ้น
และหากว่าเจริญวิปัสสนา
พิจารณาร่างกายจนเกิดปัญญา

มองเห็นว่าร่างกายนี้ เป็นสักว่า
ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล
ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัวตน เป็นอนัตตา
ก็จะไม่มีใครตาย ไม่มีใครฆ่า
เมื่อศีลสมบุรณ์ในใจแล้ว ศีลก็จะรักษาเราให้ปลอดภัย

มนุษย์เราน่าจะเรียนรู้จากสัตว์ป่าบ้าง

เอาเสือเป็นแบบอย่าง คือกินเพื่ออยู่ ไม่ใช่เห็นแก่กิน

ละโมภโลภมาก แล้วไปทำลายทรัพยากรธรรมชาติ

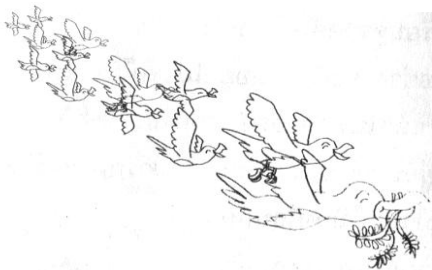
ที่ตนเองอาศัยอยู่จนเสียสมดุลและไม่สามารถดำรงชีวิตได้

ปัญญาของสัตว์ป่ามันก็มีเหมือนกัน

รู้จักสันโดษ มีชีวิตแบบพออยู่พอกิน

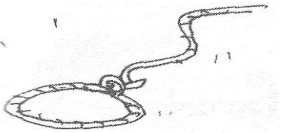


นกแขกเต้า กับชาวนา



มีนกแขกเต้าฝูงหนึ่งประมาณ 500 ตัว
อาศัยอยู่ในป่าจึงवनยอดเขาแห่งหนึ่ง
เมื่อถึงเวลาหากิน ฝูงนกแขกเต้า
ต่างพากันบินไปกินข้าวสาสีในนา
ของชาวมคธ เมื่อกินข้าวสาสีอิ่มแล้ว
ต่างก็บินกลับรังด้วยปากเปล่าๆ ทั้งนั้น

ส่วนพญานกแขกเต้าที่เป็นหัวหน้า
เมื่อกินอิ่มแล้ว ยังต้องคาบข้าวสาลี
อีก ๓ รวงกลับไปด้วย ชาวนาเห็นก็แปลกใจ
จึงพยายามดักจับพญานกแขกเต้าให้ได้
ด้วยการสังเกตที่ยืนของพญานกนั้น
แล้ววางบ่วงดักไว้



วันหนึ่งพญานกถูกจับได้
ชาวนาจึงถามพญานกว่า
“นกเอ๋ย ท้องของท่านคงจะใหญ่กว่านกอื่น
เพราะเมื่อท่านกินอิ่มแล้ว
ยังต้องคาบรวงข้าวกลับไป อีกวันละ 3 รวง
เป็นเพราะท่านมียุ่งฉาง
หรือเป็นเพราะเรามีเวรต่อกันมาก่อน”

พญานกตอบว่า

“ข้าพเจ้าไม่ได้มียุ่งฉาง และเราก็ก็นมีเวรต่อกัน
แต่ที่คาบไป 3 รวงนั้น

รวงหนึ่งเอาไปใช้หนี้เก่า

รวงหนึ่งเอาไปให้เขา

และอีกรวงหนึ่งเอาไปฝังไว้”

ชาวนาได้ฟังก็เกิดความสงสัย จึงถามว่า

“ท่านเอารวงไปใช้หนี้ใคร

เอาไปให้ใคร

และเอาไปฝังไว้ที่ไหน”



พญานกแขกเต้าจึงตอบว่า

“รวงที่หนึ่งเอาไปใช้หนี้เก่า คือ เอาไป
เลี้ยงดูพ่อแม่เพราะท่านแก่แล้ว และเป็น
ผู้มีพระคุณอย่างมาก ทั้งให้กำเนิด
และเลี้ยงดูข้าพเจ้าจนเติบโตใหญ่ นับว่าข้าพเจ้า
เป็นหนี้ท่านจึงสมควรเอาไปใช้หนี้”

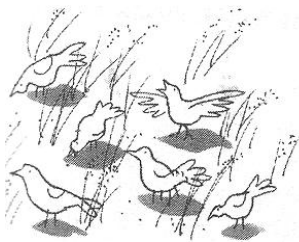
“รวงที่สองเอาไปให้เขา คือ
เอาไปให้ลูกน้อยทั้งหลายที่ยังเล็กอยู่
ไม่สามารถหากินเองได้ เมื่อข้าพเจ้า
เลี้ยงในตอนี้ ต่ไปยามข้าพเจ้าแก่เฒ่า
เขาก็จะเลี้ยงตอบแทน จัดเป็นการให้เขา”

“รวงที่สามเอาไปฝังไว้ คือ
เอาไปทำบุญด้วยการให้ทาน กับนกที่แก่ชรา
นกที่พิการหรือเจ็บป่วยไม่สามารถหากินเองได้
เท่ากับเอาไปฝังไว้ เพราะบัณฑิตทั้งหลาย
กล่าวว่า การทำบุญเป็นการฝังขุมทรัพย์ไว้”

ชาวนาได้ฟังแล้วเกิดความเลื่อมใส
นกลีนี้เป็นนกกตัญญูต่อพ่อแม่
เป็นนกที่มีความเมตตาต่อลูกน้อย
ใจบุญ มีปัญญารอบคอบ
มองการณ์ไกล

พญานกได้อธิบายต่อไปว่า
“ข้าวสาลีที่ข้าพเจ้ากินเข้าไปนั้น
ก็เปรียบเสมือนเอาไปทิ้งลงไปในเหวที่ไม่รู้จักเต็ม
เพราะข้าพเจ้าต้องมากินทุกวัน
วันนี้กินแล้ว พรุ่งนี้ก็ต้องมากินอีก
กินเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็ม
จะไม่กินก็ไม่ได้เพราะถ้าท้องหิวก็ต้องเป็นทุกข์”

ชาวณาได้ฟังจึงกล่าวว่า
“พญานกผู้มีปัญญา ที่แรกข้าพเจ้าคิดว่า
ท่านเป็นนกที่โง่มาก
เพราะนกตัวอื่นเขาหากินเสร็จเรียบร้อยแล้ว
เขาก็ไม่คาบอะไรไป
ส่วนท่านบินมาหากินแล้ว
ก็ยังคาบรวงข้าวกลับไปอีก
แต่พอฟังท่านแล้ว
จึงรู้ว่าท่านไม่ได้คาบไปเพราะความโง่
แต่คาบไปเพราะความดี
คือเอาไปเลี้ยงพ่อแม่ เอาไปเลี้ยงลูกน้อย
และเอาไปทำบุญ
ท่านทำดีจริงๆ”



ชาวนามีจิตเลื่อมใสในคุณธรรมของพญานกมาก
จึงแก้เครื่องผูกออกจากเท้าพญานก
ปล่อยให้เป็นอิสระ
แล้วมอบข้าวสาละให้

พญานกรับข้าวสาละไว้เพียงส่วนหนึ่ง
ซึ่งกะคะเนแล้วว่าเพียงพอแก่บริวาร
จากนั้นจึงให้โอวาทแก่ชาวนาว่า

“ขอให้ท่านเป็นผู้ไม่ประมาท
หมั่นสั่งสมกุศลด้วยการทำทาน
และเลี้ยงดูพ่อแม่ผู้แก่เฒ่าด้วยเถิด”

ชาวนาได้คิดจากข้อปฏิบัติของพญานก
จึงตั้งใจทำบุญกุศลตั้งแต่นั้นมาจนตลอดชีวิต

นกแขกเต้าผู้มีปัญญา

รู้ว่าควรบริหารจัดการทรัพย์สินอย่างไร

จึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด

ทั้งต่อตัวเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคม

นับเป็นการใช้ทรัพย์อย่างชาญฉลาด

ที่ยิ่งใช้ก็ยิ่งมีความสุขความเจริญ สุขทั้งกาย

สุขทั้งใจ สุขทั้งในปัจจุบัน และอนาคต



แก่นแท้ของ ความประหยัด

ภาพหลอดยาสี่พระทนต์ของพระเจ้าอยู่หัว

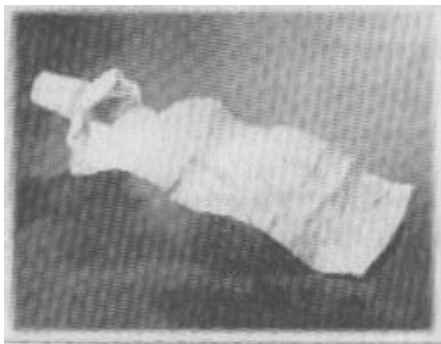
ถูกนำมาตีพิมพ์เป็นโปสเตอร์

โดยคณะทันตแพทยศาสตร์

ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง

และต่อมาก็มีโรงเรียนหลายแห่งนำไปติดบอร์ดไว้

เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจคำว่า “ประหยัด”



ภาพหลอดยาสี่พระทนต์ของพระเจ้าอยู่หัว
มีที่มาจากทันตแพทย์ประจำพระองค์ของพระเจ้าอยู่หัว
ได้กราบถวายบังคมทูลพระองค์ท่าน
เรื่องลูกศิษย์บางคนมีค่านิยมใช้ของต่างประเทศ
และของมีราคาแพง แม้บางรายไม่มีเงินพอที่จะซื้อหา
ก็ยังชวนชวนไปเช่ามาใช้ชั่วคราวชั่วคราว
ซึ่งเท่าที่ทราบมา
แตกต่างจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
ที่ทรงนิยมใช้กระเป๋ากี่ผลิตภายในประเทศ
เช่นสามัญชนทั่วไป ทรงใช้ดินสอสีนั้นจนต้องต่อด้าม
แม้จนยาสี่พระทนต์ของพระองค์ท่าน
ก็ทรงใช้ด้ามแปรงพระทนต์รีดหลอดยาจนแบน
จนแน่ใจว่า ไม่มียาสี่พระทนต์หลงเหลืออยู่ในหลอดจริงๆ

เมื่อกราบบังคมทูลเสร็จ พระเจ้าอยู่หัวรับสั่งว่า
ของพระองค์ท่านก็เหมือนกัน
และยังรับสั่งต่อไปด้วยอีกว่าเมื่อไม่นานมานี้เอง
มหาดเล็กห้องสรงเห็นยาสีพระทนต์ของพระองค์
คงใช้หมดแล้วจึงได้นำหลอดใหม่มาเปลี่ยนให้แทน
เมื่อพระองค์ได้ทรงทราบ ก็ได้ขอให้เขานำ
ยาสีพระทนต์หลอดเก่ามาคืน และพระองค์ท่าน
ยังทรงสามารถใช้ต่อไปได้อีกถึง 5 วัน

“จะเห็นได้ว่า

ในส่วนของคุณเองนั้นทรงประหยัดอย่างยิ่ง
ซึ่งตรงข้ามกับพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์
ที่พระราชทานเพื่อราษฎรผู้ยากไร้อยู่เป็นนิจ”

พระจริยวัตรของพระองค์ได้แสดงให้เห็นอย่างแจ่มชัด

ถึงความประหยัดในการใช้ของอย่างคุ้มค่า

หลังจากนั้น ทันทแพทย์ประจำพระองค์

ได้กราบพระบาททูลขอพระราชทาน

หloedยาสีพระทนต์หลอดนั้น เพื่อนำไปให้ลูกศิษย์ได้เห็น

และเป็นตัวอย่างในการประพฤติปฏิบัติในโอกาสต่อไป

ประมาณหนึ่งสัปดาห์หลังจากนั้น

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทาน

ส่งหloedยาสีพระทนต์เปล่าหลอดนั้นมาให้ถึงบ้าน

ทันทแพทย์ประจำพระองค์รู้สึกซาบซึ้ง

ในพระมหากษัตริย์คุณเป็นล้นพ้น

ยิ่งเมื่อได้พิจารณา

ถึงลักษณะของหลอดยาสี่พระทนต์เปล้าหลอดนั้นแล้ว

ทำให้เกิดความสงสัยว่าเหตุใด

ยาสี่พระทนต์หลอดนี้จึงแบนราบเรียบโดยตลอด

คล้ายแผ่นกระดาษโดยเฉพาะบริเวณคอหลอด

ยังปรากฏรอยบุ่มลึกลงไปเกือบถึงเกลียวคอหลอด

เมื่อได้มีโอกาสเข้าเฝ้าอีกครั้งในเวลาต่อมา

จึงได้รับคำอธิบายจากพระองค์ว่า

หลอดยาสี่พระทนต์ที่เห็นแบนเรียบนั้น

เป็นผลจากการใช้ด้ามแปรงสี่พระทนต์ช่วยรีดและกด

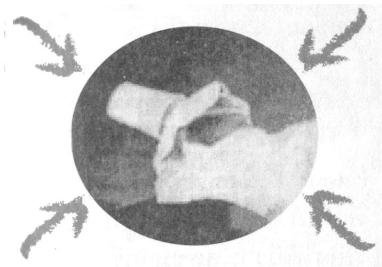
จนเป็นรอยบุ่มที่เห็นนั่นเอง และเพื่อที่จะขอไปแสดง

ให้ศิษย์ทันตแพทย์ได้เห็นเป็นอุทาหรณ์

จึงได้ขอพระราชทานุญาต

ซึ่งพระองค์ท่านก็ได้ทรงพระเมตตาด้วยความเต็มพระทัย

ยิ่งคุณภาพหลอดยาสีพระทนต์ก็ยิ่งได้รับรู้ถึง
ปรัชญาที่พระองค์พระราชทานผ่านหลอดยาสีนี้
แก่นแท้ของการประหยัดมันอยู่ตรงนี่เอง

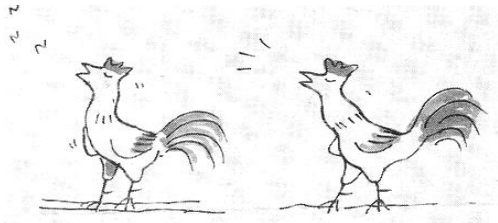


ไม่ใช่ไม่ยอมใช้เลย แต่ต้องรู้จักใช้
รู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ไม่ใช่แบบเหลือทิ้งเหลือขว้าง

ต้นทางแห่ง

ความสุขที่แท้

คำสอนตามหลักพระพุทธศาสนากล่าวว่า
ยิ่งสันโดษต่อสามิสสุขมากเท่าไร
ก็ยิ่งได้นิรามิสสุขมากขึ้นเท่านั้น





สามีสสุข หมายถึง

ความสุขที่ต้องอาศัยวัตถุภายนอกมาตอบสนอง

ความต้องการทางตา หู จมูก ลิ้น กาย

และความคิดอยากต่างๆ ถือเป็นความสุขชั้นหยาบ

ที่มีทุกข์เจือปนตลอดเวลา เพราะต้องแสวงหา

ดินร่นกระวนกระวายเป็นอาการนำหน้า เมื่อได้มากก็ต้องระวัง

รักษา ยึดติด หวงแหน ผูกพัน กลัวสูญหาย

ถ้าไม่ได้มา ถูกขัดขวางก็ขัดเคือง ไม่พอใจ

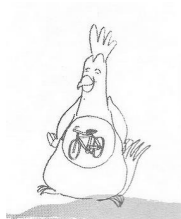
นิรามีสสุข เป็น ความสุขภายใน

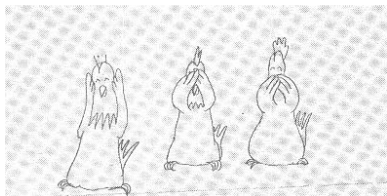
ที่ไม่ต้องอาศัยวัตถุภายนอก

มาสนองความอยาก

เป็นความสุขที่เกิดจากใจที่สงบ สะอาด

ไม่ดินร่นกระวนกระวายตามกิเลส





นิรามิสสุขจึงเป็นความสุขที่แท้จริง
เป็นภาวะสุขที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหาใดๆ ตามมา
และยังช่วยขจัดปัญหาต่างๆ ด้วย

ผู้ที่จะมีนิรามิสสุขได้จะต้องมีสภาพใจที่สงบไม่ดิ้น
คือมีความสันโดษเสียก่อน
แล้วก็หมั่นฝึกพัฒนาจิตใจ

ด้วยการเจริญอานาปานสติและเมตตาภาวนา
เป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อเข้าถึงความสุขที่แท้

หรืออย่างน้อยก็เพื่อความมีสุขภาพใจที่ดี
มีความสบายใจ สุขใจ

การฝึกตน

ให้สันโดษ

- พิจารณาความแก่ เจ็บ ตาย
 - พิจารณากฎแห่งกรรม
 - ให้ทาน
 - รักษาศีล
- เจริญอานาปานสติและเมตตาภาวนา

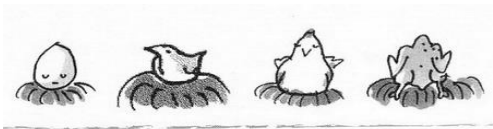
วันหนึ่ง

เราก็ต้องพลัดพราก

จากสมบัติที่เราหาไว้

1. พิจารณาความแก่ ความเจ็บ ความตายอยู่เป็นประจำ

เพราะเป็นความจริงของชีวิตที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้
ไม่ว่าจะดิ้นรนแสวงหาเงินทอง
สะสมทรัพย์สมบัติไว้มากเพียงใด
วันหนึ่งเราก็ต้องพลัดพรากจากสมบัติที่เราหาไว้
ทรัพย์สมบัติเป็นเครื่องมือที่ช่วยเราในการดำเนินชีวิต
เป็นทรัพย์ภายนอก
เมื่อตายแล้วก็ไม่สามารถนำติดตัวไปได้
เมื่อพิจารณาแบบนี้บ่อยๆ
ความโลภในทรัพย์สมบัติก็จะลดลง
มุ่งหน้าทำความดี คือให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา
เป็นการสะสมอริยทรัพย์
ซึ่งหมายถึงคุณความดี 7 ประการ
ประกอบด้วย



1. ศรัทธา

ความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ

ประกอบด้วย ศรัทธา 4 ประการคือ

- **กรรมศรัทธา** เชื่อในเรื่องกรรมว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม กรรมเป็นผู้จำแนกสัตว์
- **วิบากศรัทธา** เชื่อว่าผลดีมาจากเหตุดี ผลชั่วมาจากเหตุชั่ว ดังนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นกฎตายตัว
- **กรรมมัสสกตาศรัทธา** เชื่อว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตนเอง เมื่อทำกรรมอันใดไว้ จะหนีผลของกรรมนั้นไม่พ้น
- **ตถาคตโพธิศรัทธา** เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

2. คีล คือการรักษากาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย
3. หิริ คือความละอายต่อบาป ทุจจริต
4. โอตตัปปะ คือความเกรงกลัวต่อบาป
5. พาหุสัจจะ คือความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังธรรมมาก และจำธรรมเหล่านั้นได้อย่างดี
รู้ศิลปวิทยามาก
6. จาคะ รู้จักสละ แบ่งปันสิ่งของตนให้แก่คนที่ควรได้
7. ปัญญา รอบรู้ว่ามีสิ่งใดเป็นประโยชน์ และมีใช่ประโยชน์

อริยทรัพย์นี้ดีกว่าทรัพย์สินเงินทอง
เพราะเป็นทรัพย์ภายในที่เราพึ่งพาอาศัยได้
ไม่เพียงแต่ชาตินี้
แต่อาศัยได้หลายภพ หลายชาติต่อไป

2. พิจารณากฎแห่งกรรม

ให้หมั่นพิจารณาอยู่เสมอว่า

เรามีกรรมเป็นของตน

เรามีกรรมเป็นผู้ให้ผล

เรามีกรรมเป็นแดนเกิด

เรามีกรรมเป็นผู้ติดตาม

เรามีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

ไม่ว่าทำกรรมใดไว้

เราจะต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป

เมื่อเข้าใจกฎแห่งกรรมจริงๆ แล้ว

เราจะสามารถทำใจและรักษาใจดีไว้ได้ในทุกสถานการณ์

มีความสุขใจ พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ปัจจุบัน

พอใจในการสร้างความดี ละความชั่ว

ยินดีในการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

3. การให้ทาน

หมั่นให้ทานอยู่เสมอ อานิสงส์ของการให้ทาน
ที่ผู้ให้จะได้รับทันที

คือ **ได้สัมผัสความสุขอันเกิดจากการให้**

การสละและแบ่งปันเพื่อความสุขแก่ผู้อื่น

การให้ทานเป็นการฆ่าความตระหนี่ **ชี้** เห็นยว

ความโลภในจิตใจไปที่ละน้อย

มองเห็นคุณค่าแห่งความสุขจากการคิดให้

แล้วความสันโดษก็จะเกิดขึ้น

4. การรักษาศีล

ตั้งใจในการรักษาศีล 5 ให้สมบูรณ์

ศีล 5 เป็นกรอบทำให้เราไม่เบียดเบียนผู้อื่น

และหาโอกาสในการรักษาศีล 8 เพื่อฝึกหัดขัดเกลาจิตใจ

ผู้ที่รักษาศีล 8 ได้จะช่วยให้เกิดความสันโดษในหลายๆ เรื่อง

เช่น เรื่องกามคุณ เรื่องอาหาร การแต่งกาย เป็นต้น

ทำให้มองเห็นว่า แม้กินง่าย นอนง่าย อยู่ง่าย ก็มีความสุขได้

5. การเจริญภาวนา

ให้หมั่นเจริญภาวนาปานสติและเมตตาภาวนาอยู่เป็นประจำ

โดยเฉพาะเวลาก่อนนอน และตอนเช้า

ก่อนที่จะเริ่มภารกิจอย่างอื่น

ตั้งใจกำหนดอานาปานสติ

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

ให้มีสติและสัมปชัญญะกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ปล่อยวางอดีต ไม่ต้องคิดถึงเรื่องเก่าๆ ที่ผ่านมาแล้ว

ไม่ต้องคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ระลึกถึงแต่ปัจจุบัน สิ่งที่เป็นสมมติก็ปล่อยวาง

เช่น เราเป็นชาย หญิง เป็นพ่อ แม่ เป็นผู้น้อย ผู้ใหญ่

สิ่งเหล่านี้ต้องปล่อยวางทั้งหมด

แม้แต่ตัวเรา ปล่อยวางกาย ปล่อยวางความรู้สึก

ปล่อยวางความนึกคิดต่างๆ

กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าสบายๆ

มีสติระลึกถึงความรู้สึกที่ดี สบายใจ มีปิติสุขทุกครั้ง

ที่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า

เมื่อมีสติระลึกรู้ลมหายใจออก
ลมหายใจเข้าติดต่อกัน ต่อเนื่องกันแล้ว
ใจเราก็จะเปลี่ยน เกิดความสบายใจ สุขใจ
มีเมตตา กรุณา

แม้จะมีความไม่สบายใจในตอนต้น
ความสบายใจก็จะเกิดขึ้นแทน
เมื่อใจเรามีความสุข สบายใจแล้ว
ก็แผ่เมตตา ความปรารถนาดี ให้กับผู้อื่น

ขอให้เขามีความสุข
ระลึกถึงบุคคลใกล้ชิดที่เรารักก่อน
พ่อแม่ พี่ น้อง ของเรา ขอให้เขามีความสุข

แล้วก็ค่อยๆ ทำความรู้สึกให้กว้างออกไป
ถึงบุคคลอื่นๆ ที่เรารู้จักเป็นกลางๆ
ในที่สุดระลึกถึงบุคคลที่มีปัญหาขัดแย้งกับเรา
คนที่เป็นศัตรูกับเรา ก็ขอให้เขามีความสุขเช่นกัน

เมื่อแผ่เมตตาให้กับคนที่เรารู้จักแล้ว
ก็ให้แผ่เมตตาและความรู้สึกที่ดีนี้ให้กว้างออกไป

ขยายออกไปถึงสรรพสัตว์ทั่วทุกสารทิศ

ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงมีความสุข

เป็นการแผ่เมตตาแบบไม่มีนิमित

คือ ไม่ได้นึกถึงใครโดยเฉพาะ

การแผ่เมตตาเป็นการให้ที่ **ยิ่งให้ก็ยิ่งเพิ่ม**

หมายถึง

**ยิ่งแผ่เมตตาและความรู้สึกที่ดีออกไปมากเท่าใด
จิตใจเราก็จะยิ่งมีปิติสุข จิตใจเราก็จะยิ่งเบิกบาน**

เป็นการเจริญเมตตาภาวนา ซึ่งเราควรฝึกทำบ่อยๆ

แม้แต่ครั้งอาจจะแค่เวลา 5 นาที 10 นาที ก็ตาม

การฝึก

เจริญอานาปานสติ

และเมตตาภาวนา

อยู่บ่อยๆ

จะช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้

อย่างมีความสุข สบายใจมากขึ้น

เมื่อมีความสุข ความสบายใจ

มีความพอใจในชีวิตแล้ว

เราจะดำเนินชีวิต

ด้วยการคิดดี พูดดี ทำดี

ได้ไม่ยาก

และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น

อย่างมี เมตตา

กรุณา

มุทิตา

อุเบกขา

ไม่ยินดี ยินร้าย
รักษาใจเป็นปกติ
ในทุกสถานการณ์



ต้นฉบับหนังสือโดย มูลนิธิมาया โคตมี

- เลขที่ 378 อาคารสงเคราะห์ สาย 20 ก. แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120
- โทรศัพท์ (02) 676-3453, (02) 676-4323
- โทรสาร (02) 286-8690
- E-mail mayakotami@hotmail.com, mayagotami@gmail.com

ต้นฉบับอิเล็กทรอนิกส์จัดทำโดย

- พฤษภ บุญมา pruetboonma@gmail.com
- จิภาภาณจน์ รัตนกิจตระกูล annrata@gmail.com

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์: อนุญาตให้แจกจ่ายได้ภายใต้เงื่อนไขของ

Creative Common (CC) by-nc-sa 3.0

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/th/>

ถ้าท่านต้องการจัดพิมพ์เพื่อขายหรือแจกจ่าย กรุณาติดต่อมูลนิธิ

มาया โคตมี ตามที่อยู่ด้านบน

