



ทำอย่างไร
ถึงจะมีความสุข

ถ้าท่านกลัวทุกข์
ถ้าท่านไม่รักทุกข์
ก็อย่าทำบาปกรรมทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ





ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

๔๘๓

สรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนปรารถนาความสุข มวลมนุษยชาติปรารถนาให้โลกมีสันติสุข มีการเรียกร้องหาสันติภาพกันทั่วโลก แต่น้อยคนนักที่รู้ว่า สันติภาพภายนอกต้องเริ่มมาจากสันติสุขภายใน และสันติสุขภายในต้องเริ่มจากการฝึกฝนใจให้หยุดนิ่ง เว้นจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ไม่มีวิธีอื่นใดที่จะทำให้เราได้พบกับสันติสุขที่แท้จริง ต่อเมื่อทุกคนในโลกตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน เมื่อนั้นทุกคนจะซาบซึ้งว่า พระธรรมกายเป็นแหล่งกำเนิดแห่งสันติสุขที่แท้จริง และคนทั้งโลกจะหันมาแสวงหาสันติภาพอย่างถูกต้อง ด้วยการฝึกใจให้หยุดนิ่งพร้อมๆ กัน เมื่อถึงเวลานั้น สิ่งที่เป็นความปรารถนาร่วมกัน คือ สันติภาพโลกย่อมจะบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย อุทานคาถาว่า

**“สเจ ภายถ ทุกขสฺส สเจ โว ทุกขมปฺปิย
มา กตฺถ ปาปกํ กมฺมํ อาวึ วา ยติ วา รโห**

**ถ้าท่านกลัวทุกข์ ถ้าท่านไม่รักทุกข์ ก็อย่าทำบาปกรรม
ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับ”**

สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ ต่างเกลียดชังความทุกข์ ปรารถนาความสุขด้วยกันทั้งสิ้น คนเราอยากอยู่ห่างไกล



ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

๔๘๘

จากทุกข์ เมื่อเห็นคนอื่นประสบความทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์ เพราะเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์เพราะพลัดพรากจากของที่รัก หรือต้องอยู่กับคนผู้ไม่เป็นที่รัก ทุกข์เพราะความอดอยาก ยากแค้น ยากจนเข็ญใจต่างๆ เหล่านั้น ต่างเกิดความรู้สึก ทั้งเกลียดทั้งกลัวว่า ความทุกข์เหล่านั้นจะเกิดขึ้นกับตนเอง จึงพยายามดิ้นรนให้หลุดพ้นจากความทุกข์เหล่านั้น แต่จะหนี อย่างไร ก็หนีไม่พ้น เหมือนล้อเกวียนที่หมุนไปตามรอยเท้าโค ทุกหนทุกแห่ง เพราะทุกคนที่เกิดมาล้วนต้องพบกับความทุกข์ ซึ่งเป็นของคู่โลก โดยหลีกเลี่ยงไม่ได้

วิธีการง่ายๆที่จะทำให้ทุกข์ทั้งหลายมากล้ากรายเราไม่ได้ คือการปฏิบัติตามหลักธรรมที่พระบรมศาสดาทรงประทานไว้ แก่พระอรหันตสาวก ๑,๒๕๐ รูป ในวันมาฆบูชาว่า สัพพปาปสฺส อภินิ การไม่ทำบาปทั้งปวง เพราะผลของบาปคือความทุกข์ ตั้งแต่ดวงใจจากกรรมกิเลส ๔ ประการ คือการฆ่าสัตว์ ทำลาย ชีวิตสัตว์อื่นให้ตกลงไป เพราะชีวิตของใคร ใครก็รัก เรารัก ชีวิตของเราเองเพียงใด สัตว์อื่นก็มีความรักและหวงแหนชีวิต ตนเองมากเพียงนั้น เมื่อรักตนเอง จึงไม่ควรเบียดเบียนชีวิต ของผู้อื่น

กรรมกิเลสประการที่ ๒ คือ งดเว้นจากการลักขโมย



ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

๔๘๕

ทรัพย์สมบัติของคนอื่น ให้ยินดีเฉพาะในสมบัติที่ตนเองหามาได้นอกจากนี้ยังรวมไปถึงการทำมาค้าขาย หรือทำธุรกิจที่หวังผลกำไรเกินควร ไม่เป็นคนคดโกง หรือฉ้อราษฎร์บังหลวง ทรัพย์สมบัติที่ได้มา ควรได้มาด้วยความสุจริต ไม่ไปเบียดเบียนหรือขโมยใครมา สมบัตินี้ก็จะเป็นทรัพย์ถาวร ไม่ถูกน้ำท่วม ไฟไหม้ หรือขโมยมาลักมาปล้นไปได้

กรรมกิเลสประการที่ ๓ คือ จตเวณจากการประพฤติดิลกฺขเมียของคนอื่น ต้องมีความละเอียด รักในศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ เคารพในสิทธิของคนอื่น บุคคลใดที่ประพฤติดลวงเกินลูก ภรรยา สามี หรือคนที่เขารัก ทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ อับอายขายหน้า ผลบาปย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นเป็นคนมีศัตรูรอบด้าน มีโรคร้ายตามมา ทั้งยังส่งให้ไปตกในอบายภูมิ เพราะอำนาจกิเลสเพียงชั่ววูบนั่น

กรรมกิเลสประการสุดท้าย คือ จตเวณจากมุสาวาท ต้องมีความจริงใจต่อทุกคน ไม่หน้าไหว้หลังหลอก มีวจีสุจริต ไม่โกหกมดเท็จใคร เพราะจะทำให้เป็นผู้มีสติปัญญาพินเพื่อนได้หน้าลืมหลับหลัง เป็นต้น

นี่คือ สัพพปาปสฺส อภินิ การไม่ทำบาปทั้งปวง ทั้งในที่ลับและเปิดเผย เมื่อละความชั่วได้แล้ว พระองค์ทรงสอนให้



ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

๔๕๐

ทำความดีให้ถึงพร้อม ที่เรียกว่า กุศลสุปปสมปทา สิ่งใดที่เห็นว่าเป็นบุญกุศลแม้เพียงเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่ควรมองผ่าน ให้เก็บเกี่ยวบุญไปเรื่อยๆ อย่าดูถูกบุญว่าเล็กน้อย เพราะบุญจะส่งผลให้เราประสบความสุขและความสำเร็จในชีวิต บุญที่พระพุทธองค์ตรัสสอนให้เราชวนชวนทำกันให้มากๆ มีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกัน เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ได้แก่

*๑.ทานมัย บุญที่สำเร็จด้วยการให้ทาน ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของคนหมู่มาก ยิ่งให้ก็ยิ่งได้ ได้ทั้งเพื่อนพ้องบริวาร บุญกุศลเมื่อได้สละความตระหนี่ออกจากใจ บุญในตัวจะดึงดูดความสุขสมบัติเข้ามาหาเรา ให้ได้ใช้อย่างสะดวกสบาย บุญที่เกิดจากการให้ จึงเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำอย่าให้ขาด

๒.ศีลมัย คือ บุญที่เกิดจากการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ท่านที่ตั้งใจสมาทานศีล ๕ ขอให้รักษาไว้อย่าให้ขาด อย่าให้ต่างพร้อยสำหรับศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือศีล ๒๒๗ ก็ตาม เมื่อสมาทานแล้วต้องรักษายิ่งชีวิต ศีลจะได้รักษาเราให้ปลอดภัยจากอุปัทวันตรายทั้งปวง และคอยเกื้อหนุนให้ปฏิบัติธรรมเข้าถึงพระธรรมกายได้อย่างง่ายดาย

๓.ภาวนามัย คือ บุญที่เกิดจากการเจริญสมาธิภาวนา



ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

๔๕๑

กลั่นใจให้ใสบริสุทธิ์ ปลอดจากกิเลสที่เป็นมลทิน ยิ่งใจเราใส สะอาดบริสุทธิ์มากเพียงใด จะทำทานก็เป็นมหาทานบารมี จะ รักราศีล ก็เป็นอธิศีลสิกขา เป็นดวงศีลที่ใสสว่างกลางกาย ของเรา

๔.อภัยนามัย คือ บุญที่เกิดจากความอ่อนน้อมถ่อมตน จะทำให้เราเกิดในตระกูลสูง เป็นที่เคารพรักของมนุษย์และเทวดา ได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดี พวกเราทุกคนควรฝึกตนให้มีความอ่อนน้อมต่อทุกคน ลดตัวของเราลงต่ำ เพื่อที่จะยกจิตใจให้สูงขึ้น ไปไหนให้เป็นแบบนิวาโต เอลมออก อย่าพองลม เหมือนอึ่งอ่าง เตี้ยตัวจะแตก ความนอบน้อมนี้เป็นบันไดที่จะ นำเราก้าวขึ้นสู่ความรุ่งโรจน์ของชีวิตอย่างสง่างาม มั่นคงและ ปลอดภัยเสมอ

๕.ไวยยาวัจจมัย คือ บุญที่เกิดจากการชวนช่วยช่วยเหลือกิจการงานต่างๆ ที่เป็นกุศล บางครั้งเราอาจไม่มีเงินทอง ก็อาศัยร่างกายที่แข็งแรงเป็นอุปกรณ์สำคัญในการสั่งสมบุญได้

๖.ปัตตานโมทนามัย คือ บุญที่เกิดจากการแผ่ส่วนบุญ กุศลให้กับหมู่ญาติ หรือสรรพสัตว์ทั้งหลายให้ได้มีส่วนในบุญที่ เราทำ อาจมีบางท่านสงสัยว่า เมื่อเราให้ส่วนบุญนี้กับคนอื่นแล้ว บุญของเราจะไม่หมดไปหรือ อันที่จริงแล้ว บุญไม่ได้สูญหายไป



ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

๔๕๒

เหมือนเวลาที่เรารู้จักใครสักคนเพียงดวงเดียว และเอา
ประทีปดวงอื่นอีกนับพันดวงมาจุดต่อกันให้สว่างไสวทั่วลานธรรม
ประทีปเอกไม่ได้หริ่แสงลงไปแม้แต่น้อย ยังคงโชติช่วงสว่างไสว
เช่นเดิม และสว่างไสวไปทั่วอาณาบริเวณลานธรรมด้วย บุญที่
เราอุทิศให้หมู่ญาติก็เป็นเช่นนั้น ไม่ได้หมดไปไหน มีแต่เจริญ
เพิ่มพูนยิ่งขึ้นไป

๓.อนุโมทนามัย คือ บุญที่เกิดจากการอนุโมทนาในการ
ทำความดีของคนอื่น เมื่อเรารู้ว่าใครทำบุญกุศล ให้รีบกล่าว
คำอนุโมทนาด้วยความจริงใจ จะได้มีส่วนในบุญนั้นด้วย

๔.เทศนามัย คือ บุญที่สำเร็จด้วยการแสดงธรรม แนะนำ
ให้คนอื่นรู้จักเส้นทางบุญ บอกทางสวรรค์นิพพานให้กับทุกๆ คน
บุญนี้จะส่งผลให้เราเป็นผู้ไม่ตกต่ำ ช่วยให้ดำรงตนอยู่บนเส้น-
ทางการสร้างบารมีได้ตลอดรอดฝั่ง

๕.ธัมมัสสนามัย คือ บุญที่สำเร็จด้วยการฟังธรรม ฟัง
แล้วนำไปไตร่ตรอง และประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อให้ดำรงชีวิต
ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

๑๐.ทิฐฐุชกรรม คือ การทำความเห็นให้ถูกต้อง เห็นว่า
ทานที่ให้แล้วมีผลจริง การบูชามีผลดีจริง วิบากของกรรมที่ทำ
ดีและชั่วมีจริง โลกนี้โลกหน้ามีจริง มารดาบิดามีคุณจริง สัตว์ที่



ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

๔๕๓

ผุดเกิดเองมีจริง สมณพราหมณ์ผู้ประพฤติติปฏิบัติชอบ จนหมดกิเลสเป็นพระอรหันต์มีจริง ถ้ามีความเห็นถูกต้องเช่นนี้แล้วชีวิตการเดินทางไกลในสังสารวัฏจะปลอดภัย แม้ละโลกไปแล้วจะมีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปอย่างแน่นอน

ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ ที่ควรสั่งสมไว้ให้มากๆ จะได้เป็นผู้มีความสุขความเจริญ และประการสุดท้ายในการปฏิบัติตามหลักพุทธโอวาทคือ สจิตตปริโยทปนํ การทำจิตของตนให้ผ่องใส ด้วยการลงมือปฏิบัติธรรมเจริญสมาธิภาวนากลั่นใจให้ใสบริสุทธิ์ หยุดใจเข้าไปในกลางของกลางเรื่อยไป ยิ่งจรรจนึงเข้าไปในกลางกายได้มากเพียงไร ความทุกข์ทรมานจะห่างออกไปเพียงนั้น จนทุกข์จางหายไป ความสุขความสบายเข้ามาแทนที่ เป็นความสุขที่ไม่มีประมาณ เป็นเอกัณตบรมสุข ไม่มีทุกข์เจือปนเลย

การจะสลัดออกจากความทุกข์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นทุกข์ประจำหรือทุกข์จร ทุกข์เพราะชาติ ชรา มรณะ ทุกข์จากปัญหา รุมเร้าที่ยังแก้ไขไม่ได้ ท่านสอนให้เราเข้าใจหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายนี้เท่านั้น ศูนย์กลางกายเป็นหลุมหลบภัยที่ดีที่สุด ถ้าหยุดในหยุด นิ่งในนิ่งเข้ากลางไปเรื่อยๆ จนเข้าไปพบกายต่างๆ ภายใน ไม่ว่าจะเป็นกายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม



ทำอย่างไรถึงจะมีความสุข

๔๕๔

กิเลสอาสวะซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จะหลุดร่อนออกไปเรื่อยๆ เมื่อหยุดนิ่งหนักเข้าไปอีกจนถึงกายธรรม กายธรรมในกายธรรม จนเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับกายธรรมอรหัต สัจโยชน์เบื้องต่ำเบื้องสูงหลุดหมด เป็นพระอรหันต์ผู้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง เพราะฉะนั้นถ้าอยากหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย ต้องละชั่ว ทำความดี และทำใจให้ผ่องใสเป็นประจำทุกๆ วัน ทำสิ่งนี้ให้คุ้น จนเป็นเรื่องปกติ หากทำได้เช่นนี้เราจะเป็นผู้มีแต่ความสุข สมปรารถนา กันทุกคน

