

# การสร้างความสุขให้กับชีวิต\*

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชชาติชาย พิทักษ์ธนาคม\*

## บทนำ

เหนือกว่าสิ่งใดในการมีสัมพันธภาพก็คือ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และย่อมหมายถึง ความสุขของตนเองเป็นหลัก กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการกระทำในเรื่องสัมพันธภาพของแต่ละคนล้วนแต่ต้องการให้ชีวิตของตนเองมีความสุขนั่นเอง แต่ถ้าจะถามว่าความสุขมีอยู่จริงหรือ หากมีอยู่จริงจะมีลักษณะอย่างไร และจะทำให้เกิดขึ้นอย่างไร คำตอบที่พอใจคงไม่ใช่เรื่องง่ายนัก

ชีวิตที่มีสุขน่าจะหมายถึง ชีวิตของผู้ที่พอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่อย่างต่อเนื่อง และการที่เราทุกคนต้องการความสุข แต่ความสุขที่รู้สึกในแต่ละครั้งหรือแต่ละเรื่องนั้นยากที่จะบอกได้ว่าเป็นความสุขอย่างแท้จริงหรือไม่ ความรู้สึกจำนวนไม่น้อยที่คาดว่าจะมีความสุข แต่พอได้รับเข้าจริง หรือหลังจากได้รับไปชั่วระยะเวลาหนึ่งปรากฏว่าความรู้สึกที่เคยมีอยู่เปลี่ยนไปในทางตรงกันข้ามอย่างไม่น่าเชื่อ

เมื่อเป็นเช่นนี้ หลายคนจึงคิดว่าความสุขที่แท้จริงคงหาไม่ได้ในโลกนี้ และความรู้สึกที่ว่าเป็นสุข เป็นสิ่งที่ได้รับเพียงชั่วคราว ดังนั้นจึงนำสงสัยแนวทางที่เราแสวงหาความสุขกันในขณะนี้ นั่น คงไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้อง เพราะมีอยู่บ่อย ๆ ที่ผลลัพธ์จากการกระทำที่เราคาดว่าจะสร้างความสุขให้หันกลายเป็นความไม่พอใจและเป็นทุกข์เมื่อได้รับจริง ๆ

ที่จริงแล้ว ความสุขที่แท้จริงย่อมมีอยู่แน่ ๆ เราสามารถสร้างได้ และไม่ยากเกินไปนัก มีคนเป็นจำนวนมากที่ประสบความสุขและความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง คนเหล่านี้มีความสุขในชีวิตของตนและพอใจในความสุขนั้นมาตลอด ในขณะที่เดียวกัน ก็ยังไม่ยอมหยุดนิ่งยังคงแสวงหาความสุขเพิ่มขึ้น บุคคลกลุ่มนี้จะไม่สร้างปัญหาชีวิตให้ตนเองมากขึ้น และถ้ามีปัญหาใด

\* รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป.

๓๐๖ รวมบทความทางวิชาการ  
เรื่อง “มหาจุฬาวិชาการ”

อยู่ก็จะลงมือแก้ปัญหา นั้น ๆ ด้วยการกระทำแต่สิ่งพอใจหรือสิ่งที่คาดว่าจะเกิดความสุข เขาจะไม่เสียเวลากับการนั่งคิดหรือวางแผนอยู่เฉย ๆ แต่จะลงมือทำในสิ่งที่คาดว่าจะทำแล้วตนเองมีความสุขทันที

จริงอยู่มีคนเป็นจำนวนมากที่ขาดความสุขเพราะไม่สามารถทนต่อสภาพในชีวิตประจำวันได้ และไม่สามารถควบคุมแนวทางหรือการปฏิบัติในชีวิตของตนในอันที่จะทำให้เกิดความสุขได้ตลอดไป ซึ่งอาจเป็นเพราะภาวะกดดันและเงื่อนไขต่าง ๆ ที่แวดล้อมอยู่ แต่หากเขาไม่ยอมอยู่หนึ่งหรือยอมอยู่ในสภาพนั้นต่อไป และเลือกที่จะเปลี่ยนไปกระทำในสิ่งที่คาดว่าจะทำแล้วจะมีโอกาสที่จะได้รับความสุขย่อมมีเพิ่มอย่างแน่นอน จากความคิดข้างต้นนี้อาจสรุปได้ว่าการมีความสุขในชีวิตอย่างแท้จริงได้นั้น หรือจะพูดว่าการสร้างความสุขให้กับชีวิตได้ ต้องเกิดจากการรู้จักใช้ศิลปะในการดำรงชีวิตนั่นเอง ศิลปะในการสร้างความสุขในชีวิต

การมีชีวิตอย่างเป็นสุขนั้นนับว่าเป็นศิลปะอย่างหนึ่งที่แต่ละคนสามารถเสริมแต่งให้แตกต่างจากคนอื่น และสร้างความสุขให้กับตนเองได้ตามสภาพความเป็นจริง เราสามารถเรียนรู้หลักการที่จะทำให้ชีวิตมีความสุข เช่นเดียวกับการเรียนศาสตร์แขนงอื่น ๆ การที่เราไม่แน่ใจในสภาพที่เราเป็นอยู่ว่าเป็นสุขหรือทุกข์ ทั้งที่ได้ทำตามหลักการที่เรียนรู้ และทำในสิ่งที่คาดว่าจะทำแล้วต้องเกิดความสุขแน่ ๆ ก็ตาม เหตุที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะคนผู้นั้นยังมิได้ทำในสิ่งที่ เป็นรูปแบบหรือศิลปะของตนเอง มัวหลงทำตามแบบอย่างของบุคคลอื่นโดยคิดว่าดีแน่ ทั้งที่วิธีการเหล่านั้นอาจไม่เหมาะสมกับตนเลย

หลายต่อหลายคนคิดว่า ถ้าสามารถทำได้ทุกอย่างตามที่ผิตตนเองก็จะมีความสุข แต่มักลืมนึกถึงว่าต้องมีอะไรที่ต้องทำหรือต้องมีก่อนควรกระทำนั้น ๆ บ้าง การลงมือทำอะไรก็ตาม จะเห็นได้ว่ามีปัญหาที่เราคาดไม่ถึงตามมาด้วยเสมอ และถ้าไม่ใช้ความสามารถและความอดทนหรือพยายามควบคุมแนวทางและการปฏิบัติของตนเองให้ดีแล้ว แทนที่จะเกิดความสุขตามที่คาดคิดอาจกลายเป็นความไม่พอใจหรือความทุกข์เกิดขึ้นก็ได้

ศิลปะในการดำรงชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่ เป็นไปโดยธรรมชาติ เพราะทุกคนเกิดมาพร้อมที่จะต่อสู้ให้มีชีวิตรอดอยู่แล้ว เพียงแต่เราจะต้องเรียนรู้ว่า ทำอย่างไรถึงจะได้ผลออกมาที่ดีที่สุด ขั้นตอนต่อไปนี้เป็นแนวทางที่ยอมรับกันว่าได้ผลจริงตามเป้าหมาย

**๑. จงยอมรับความเป็นจริง**

## การสร้างความสุขให้กับชีวิต

เราต้องยอมรับความจริงว่าทุกข์สุขในชีวิตทั้งหมดเกิดขึ้นและอยู่ที่ตัวเราเองทั้งนั้น ปัญหาต่าง ๆ ที่มีและสร้างความทุกข์ให้แก่เรา มาจากเรา ที่ไม่ใช่ความสามารถที่มีอยู่แก้ปัญหาให้เต็มที่ ผู้คนมากมายกระทำการต่าง ๆ โดยใช้ความสามารถหรือความอดทนและความพยายามที่ต่ำกว่าความสามารถที่ได้อยู่จริง และมักจะคิดหรือทำโดยใช้ความสามารถในระดับนั้นอยู่เสมอ ขณะเดียวกันก็มักรอรับการช่วยเหลือจากผู้อื่นที่จะให้ตนเองมีความสุข เพิ่มขึ้นและจะรออยู่อย่างนั้นจนกว่าจะได้ความสุขที่ต้องการ

“พระพรหมมัจฉลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) แสดงความเห็นให้ทุกคนสำรวจการกระทำในปัจจุบันของตน มองให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาสอนว่า อะไร ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราแต่ละเรื่องนั้น เป็นเรื่องที่เราได้สร้างไว้ ได้กระทำไว้ เราก็อยากคิดให้มันไกลเกินไป มันคิดยากให้คิดเองในปัจจุบันนี้ก่อน เรื่องชาติที่ล่วงมาแล้ว มันไกลไปมองไม่เห็นชัด ช่างหน้าที่ยังมาไม่ถึงก็มองไม่เห็นชัด ให้เพ่งมองสิ่งที่มีอยู่เฉพาะหน้า ว่าเราได้กระทำอะไรไว้ เช่น เราเกิดมาเป็นคน พอเวลาเป็นหนุ่มเป็นนอยขึ้น ไม่ค่อยมีความรู้ ไม่ก้าวหน้าในการทำงานที่เราประกอบ เราอย่าไปโทษว่าดวงไม่ดีหรือว่าชะตาไม่ดี แต่เราควรคิดว่า เมื่อเด็กนี้เขาอยู่อย่างไร เขาถนัดในการศึกษาไหม มารดา บิดาเป็นอย่างไร เอาใจใส่ในการอบรมพรวนเตือนเราหรือเปล่า เราทำอะไรผิดทำอะไรพลาด มีคนบอกเตือนไหม หรือว่าเราเป็นคนปล่อยไปอย่างนั้นตลอดมา ผลปัจจุบันจึงยุ่งยาก คิดดูไปก็เห็นว่าเราทำอะไรไว้ เราได้มั่งมีศรีสุข มีเงินทองใช้ มีบ้านอยู่อุ่นนอน เราก็คิดว่าอะไร เพราะอะไร ไม่ใช่มีอะไรมาดลบันดาลให้เราเป็น เพราะฉะนั้นควรเชื่อในเรื่องว่า ดีชั่ว สุข ทุกข์ เสื่อม เจริญ เป็นผลจากการกระทำของตนนี่จึงถือว่าเป็นรากฐานของชีวิตที่จะทำคนให้ก้าวหน้ามีปัญญาอย่างแท้ และพบกับความสุขความสำเร็จในชีวิตอย่างแท้จริง”

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับกระแสของจตุคามรามเทพว่า “...มันไม่ใช่แค่โรคเส้นดั้นหรือที่ตื่นตูมไปตามกระแสเรื่อยไป มันกินลึกเลย แล้วก็หนักหนา มาก มันฟ้องสภาพสังคม และบ่งบอกปัญญาคุณภาพของคน อากาศนี้ด้านหนึ่งก็คือมันแสดงอิทธิพลของระบบธุรกิจ ว่าสังคมไทยนี้ธุรกิจเฟื่องดินนี้ คนอยู่ได้ครอบงำของระบบธุรกิจ มุ่งหาแต่ผลประโยชน์ขนาดหนัก มองหาแต่เงิน แม้แต่เรื่องทางด้านจิตใจ ก็ไม่เว้นยังเอามาใช้เป็นช่องทาง หรือเป็นเครื่องมือหาผลประโยชน์

อีกด้านหนึ่ง อากาศนี้แสดงอะไร ก็แสดงว่าคนไทยเวลานี้ตื่นตูมง่ายมาก บั่นกระแสขึ้นดินนี้ ก็เลยสอดคล้องรับกันที่ว่าเป็นเหยื่อที่ดีของธุรกิจ

## ๓๐๘ รวมบทความทางวิชาการ เรื่อง “มหาจุฬาวិชาการ”

ทำไมจึงตื่นตูมง่าย ก็เพราะพื้นฐานของตัวชอบหวังผลจากการดลบันดาล ให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วย คิดแต่จะพึ่งอำนาจภายนอกมาทำให้ อย่างที่ว่า “...หวังลาภลอย นอนคอยโชค...”

แล้วระยะยาวเป็นอย่างไร คนก็อ่อนแอ ไม่มีความเพียรพยายามที่จะทำการให้เกิดผลสำเร็จด้วยเรื่องการทำงานของตนเอง ได้แต่เป็นนักพึ่งพา

ถ้าขมวดให้สั้น ก็คือ วงจรของสิทธิบริโภคนิยมกับสิทธิหวังผลดลบันดาล มาบรรจบประสานกัน แล้วก็ส่งผลเป็นปัจจัยหนุนกัน ให้ชีวิตและสังคมนี้หมุ่นกลิ้ง หรือลอยเคว้งคว้างต่อไป

### ๒. สร้างทัศนคติที่ดี

เราต้องสร้างและบอกตนเองเสมอว่า “เราเท่านั้นเป็นผู้สร้างความสุขให้กับตนเอง” เพราะถ้าเรายังไม่มีทัศนคติ หรือยังไม่อยากมีความสุขด้วยการช่วยตนเองแล้ว ตัวของเรานั้นแหละจะขัดขวางไม่ให้เราเปลี่ยนแปลงการกระทำเพื่อให้เกิดความสุข เรามักกล่าวโทษสิ่งอื่นหรือผู้อื่นว่าเป็นเหตุทำให้เราเกิดทุกข์มากกว่าที่จะคิดว่าทำอย่างไรตนเองจึงจะเป็นสุขขึ้น

คนส่วนมากชอบพูดถึงความรู้สึกของตนเองโดยอ้างว่ามีสิ่งอื่นมาทำให้เกิดความรู้สึกนั้น เช่นมักพูดว่า “มีบางอย่างที่ทำให้ฉันรู้สึกว่า” แทนที่จะพูดว่า “ผมรู้สึก” ลักษณะเช่นนี้เป็นการกล่าวถึงสิ่งอื่นว่ามีอิทธิพลเหนือตนเองที่เราไม่สามารถไปควบคุมได้ การรู้สึกคิดเช่นนี้มีประโยชน์ชั่วคราวในการลดความไม่สบายใจ หรือความกังวลใจที่มีอยู่ในขณะนั้นเท่านั้น แต่ยังไม่สามารถแจ้งความกังวลใจนั้นให้หมดสิ้นได้จริง ซึ่งนับว่าเป็นการทำลายโอกาสที่จะสร้างความสุขอย่างแท้จริง ทั้งที่สามารถเลือกหรือกำหนดได้ด้วยตนเองการบอกอย่างชัดเจนกว่าตนเองคิดอย่างไรกับสิ่งที่เผชิญอยู่เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการเป็นตัวของตัวเอง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหัวข้อ เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝน พัฒนาว่า “...เราทุกคนสามารถเป็นพุทธได้ แต่ขั้นแรกจะต้องมีศรัทธาต่อโพธิสัตว์ เชื่อ ในปัญญาตรัสรู้ที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นพุทธะนั้น...”

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นศรัทธาเบื้องต้นที่ชาวพุทธจะต้องมี เพราะฉะนั้น ชาวพุทธจะต้องเริ่มต้นด้วยการเชื่อในศักยภาพของมนุษย์ที่พัฒนาได้

สาระสำคัญของศกยภาพก็คือปัญญา ซึ่งสามารถพัฒนาจนกระทั่งตรัสรู้เป็นพุทธะได้ ซึ่งเป็นสัตว์ประเสริฐ ที่แม่พวยเทพ และประดามนุษย์ทั้งหลายต้องบูชา เป็น สตุถา-เทวมนุสสุธานี คือพระพุทธเจ้านั้น ทั้งที่เป็นมนุษย์ แต่ทรงเป็นศาสดาทิ้งของหมู่มนุษย์ และของเหล่าเทวดา

ชาวพุทธทั้งหลายจะต้องจำหลักการนี้ไว้ และระลึกตระหนักรว่า มนุษย์อย่าดูถูกตนเอง ต้องมีจิตใจในตนเอง ต้องนับถือตนเองอย่างมีความอ่อนน้อมถ่อมตน

อันนี้คือลักษณะของพระพุทธศาสนาที่ว่า “เชื่อในศกยภาพสูงสุดของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึกได้”

## ศิลปะการดำรงชีวิตไปใช้อย่างไร

เราอาจรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะนำวิธีการยอมรับความจริงและสร้างทัศนคติที่ดีมาใช้ เพราะอารมณ์หรือความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้นได้ง่ายแล้วหายไปได้ง่าย เราไม่สามารถบอกได้ว่าทำไมจึงมีอารมณ์อย่างนั้น และทำไมจึงหายไป เมื่อโกรธมาก ๆ เราอาจห้ามน้ำตาไม่ให้ไหลออกมาหรือไม่ทูปทำร้ายสิ่งของได้ แต่เราก็กังไม่สามารถข่มใจให้หยุดเศร้าโศก หรือโมโหได้ และยิ่งกว่านั้นยังรู้สึกว่าคุณเองก็ไม่ต้องการที่จะหยุดโมโหด้วยซ้ำไป ทั้งนี้เป็นเพราะเห็นว่าหากมีอะไรมาทำให้เดือนร้อนหรือสะเทือนใจยอมเป็นการสมควรที่จะมีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งนั้น ไม่จำเป็นต้องไปหักห้ามใจ ความเสียใจ หรือความโกรธของเรา

ความรู้สึกแบบนี้เกิดกับทุกคน บางทีอาจพูดได้ว่าความรู้สึกเจ็บปวดเดือนร้อนหรือทุกข์ให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยที่บางครั้งลงมือทำบางสิ่งไปโดยไม่มีเหตุผล ซึ่งขณะที่ทำนั้นคิดว่าทำลงไป แล้วฉันก็จะสบายใจ แต่ภายหลังมักจะเกิดความทุกข์ตามมา จากนั้น ก็จะหาวิธีปลอบใจตัวเองอีกครั้ง หรือหลาย ๆ ครั้ง เพื่อสร้างความสุขชั่วคราวให้เกิดขึ้นกับตัวเองใหม่ เช่น “ฉันไม่รู้จะทำอย่างไรดีนี่ แต่ถ้าจะพูดให้ตรงกับสภาพความจริงแล้วการพูดเช่นนี้น่าจะหมายถึงว่า “ฉันไม่สามารถช่วยตนเองได้ดีกว่านี้แล้ว จึงได้ลงมือทำไปอย่างนั้นดังนั้น กลายเป็นว่าเราไม่ช่วยตัวเองให้พ้นทุกข์ทั้ง ๆ ที่ทุกคนสามารถช่วยตัวเองหรือทำได้ดีกว่านี้ แต่ไม่คิดช่วยตัวเองให้เต็มที่ต่างหาก

๓๑๐ รวมบทความทางวิชาการ  
เรื่อง “มหาจุฬาริชาการ”

พระพรหมมงคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) กล่าวไว้ว่า “ความไขว่ไขว่เป็นเหตุให้กระทำผิด...บางคนแม้ว่าจะสร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนอยู่ แต่ยังเข้าใจเขวต่อไปนี่คือการกระทำในเรื่องนั้นเป็นความสุข หรือว่าเป็นความเก่งกล้า เป็นความสามารถ ความเข้าใจเขวมีอยู่เลยเป็นเหตุให้กระทำผิดในเรื่องนั้นบ่อย ๆ แต่ถ้าเมื่อใด เรามองเห็นชัดตามความเป็นจริงว่าสิ่งนี้เป็นความทุกข์ สิ่งนี้เป็นความชั่ว เป็นสิ่งไม่มีประโยชน์ เราก็จะได้ค้นหาว่าสิ่งนั้นมาจากไหน อะไรเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในเรื่องอย่างนี้ขึ้น เมื่อตันไปเราก็จะพบความจริงในเรื่องนั้น ๆ เอง

แต่ว่าคนเราส่วนมากไม่ค่อยจะได้คิดค้นในข้อนี้อันเป็นหลักความจริง เพราะปกติวิสัย ของมนุษย์เรานี้มีความผิดอยู่ในใจประการหนึ่ง สำคัญที่สุดคือความผิดในข้อที่ว่าทำผิดแล้วไม่ยอมรับว่าตัวผิดนี้สำคัญหนักหนา ตัวผิดแล้วไม่ยอมรับว่าตัวผิด ทำอะไรผิด ถ้าใครเขามาถามแล้วก็ไม่ยอมรับไม่รับว่าตัวทำผิด เมื่อไม่รับว่าตัวทำผิด จะแก้ความผิดนั้นได้อย่างไร เพราะสำคัญ ว่า เป็นตนเองนั้นเป็นคนถูกอยู่ตลอดเวลา

จากเหตุผลข้างต้น หากผู้ใดจะช่วยตนเองให้พ้นจากความทุกข์ที่นำเข้ามาโดยไม่รู้ลึกลับ นั้น อาจมีการกระทำได้หลาย ๆ ทาง ตามสภาพและความพร้อมของแต่ละคนโดยการเลือกใช้นโยบาย ต่าง ๆ ตามที่คิดว่าจะเป็นการสร้างความสุขให้ได้เกิดกับตัวเองได้ดังต่อไปนี้

๑. ตัดสินใจให้ได้ว่าเราจะทำเพื่อช่วยตัวเองหรือทำลายตัวเอง ตามหัวข้อนี้อ่านดูแล้ว เสมือนเป็นวิธีการที่ประหลาดเพราะใครบ้าง ที่อยากจะทำในสิ่งที่ทำลายตนเอง นอกจากผู้นั้นจะเป็นผู้มีอารมณ์ผิดปกติดอย่างรุนแรงเท่านั้น แต่ถ้าพิจารณาดูให้ดีจะเห็นได้ว่ามีไม่น้อยที่เราเป็นศัตรูกับตนเองโดยไม่รู้ตัว

ผู้ที่ตัดสินใจว่าจะลงมือทำเพื่อช่วยตนเอง ย่อมเลือกทำแต่สิ่งที่สร้างความรู้สึกที่ดีขึ้นเท่านั้น และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำแล้ว สร้างความเดือดร้อนและยุ่งยากใจ มีหลายคนทั้ง ๆ ที่รู้ว่าถ้าทำเช่นนี้แล้วย่อมให้เกิดความไม่สบายใจแต่ก็ยังทำอยู่ ดังนั้นจึงนำลงถามตนเองดูว่าทำไมต้องพยายามทำในสิ่งที่สร้างความเดือดร้อนใจ ในเมื่อมีทางอื่นที่ลงไปแล้วจะได้รับแต่ความสุขใจ และโอกาสที่จะทำได้ก็มีพอ ๆ กัน

ในขณะที่เรากำลังใจต่อสภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นพิษต่าง ๆ เรามักลืมนึกถึงสภาพที่เป็นพิษภายในจิตใจตนเอง เราลืมนึกไปว่าสภาพอะไรบ้าง ที่ทำให้จิตใจเราเป็นทุกข์ เรามีอารมณ์

## การสร้างความสุขให้กับชีวิต

ร้ายต่าง ๆ เช่น ฉุนเฉียว อิจฉาริษยา ก้าวร้าว วิตกกังวลสะสมอยู่ในจิตใจ เรามากน้อยเท่าใด และอารมณ์เหล่านั้นสร้างความทุกข์ให้กับเรามากขนาดไหน อารมณ์ร้ายเหล่านี้เรามากไม่ค่อยคำนึงถึง เพราะมันแต่จ้องจับผิดเฉพาะความผิดของสิ่งอื่น ๆ ที่นอกไปจากตัวเราซึ่งความผิดของสิ่งอื่นนั้นมักมองหาได้ง่าย และเรามักมองหาสิ่งที่สร้างความสุขใจให้กับตนเองไม่ค่อยพบ เสียตาย ดังนั้น เราจึงควรวิเคราะห์สิ่งที่อยู่ภายในจิตใจหรือตัวเราเองบ้าง พร้อมทั้งหาแนวทางที่จะช่วยสร้างความสุขให้เกิดขึ้นกับตนเอง

พระพรหมมงคลจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) กล่าวไว้ว่า “มีคนเป็นจำนวนมาก ได้กระทำความผิดบางประการ ก่อนทำตนไม่คิดว่าจะเป็นความผิด พอทำลงไปแล้วก็เกิดความร้อนใจ หรือโดยการทำการประการใดประการหนึ่งที่จะมีให้ใครทราบในตัวผิดหรือโยนความผิดนั้นไปให้แก่คนอื่น แล้วคิดว่าตัวเองเอาตัวรอดได้ตามภาคินที่ชอบใช้กันอย่างผิด ๆ ว่า “รู้รักษาตัวรอดเป็นยอดดี” การกระทำอย่างนี้มีใช่เป็นการแก้ไขตัวให้ดีขึ้น แต่เป็นการกระทำตนให้เลวลง ทำตนให้เป็นเช่นขยะมูลฝอยที่หมักหมมเป็นเวลานาน ส่งกลิ่นฟุ้งอยู่ตลอดเวลา นี่คือการเข้าใจผิดแก่ปมไม่ถูกปม จึงเพิ่มความยุ่งยากให้แก่ตนเองมากขึ้น

อันธรรมดาคนเราทุกคนที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ย่อมมีการผิดกันได้ทั้งนั้นจะทำถูกหมด ย่อมหาได้ยาก จึงเป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องแก้ไขกันอยู่เสมอ ๆ ขาดการแก้ไขเมื่อใดก็เกิดความรู้รังเมื่อไหร่

บรรดาความยุ่งยากทั้งหลายของโลกนั้น มาจากความยุ่งยากในใจคนนี่เอง มีไซ้มาจากไหน จึงกล่าวได้ว่า คนเรามีความยุ่งยากทั้งข้างนอกข้างใน มีเรื่องที่ต้องแก้ไขอยู่เสมอ แก้ไขก็ไม่ได้ ความลำบาก ขลุกขลักจะเกิดมากขึ้นอีก ฉะนั้นการแก้ไขจึงอยู่ที่ตนเป็นส่วนใหญ่ ถ้าหากเราแก้ไขตนให้สำเร็จ เหตุการณ์ทั้งหลายก็จะดีขึ้น บางคนอาจจะนึกแย้งว่าการแก้คนเป็นเรื่องลำบากมาก เพราะธรรมดาของคนนั้นเปลี่ยนได้ยาก หรืออาจจะเปลี่ยนไม่ได้เลยทีเดียว ความคิดนี้เป็นความคิดที่ผิดพลาดมาก และไม่ตรงตามหลักธรรมชาติของคน ในความเป็นจริงนั้น ธรรมชาติของคนเป็นเรื่องแก้ไขได้ ทำให้ดีก็ได้ ทำให้ชั่วก็ได้ สุดแล้วแต่เหตุการณ์

“ในการแก้ไขตนเองนั้น วิธีการกระทำเป็นเรื่องสำคัญการปฏิบัติผิดในเรื่องที่จะยกตนให้สูงขึ้นและดีขึ้นนั้น ก็เป็นเช่นเดียวกับการยกของหนักด้วยเครื่องยก ต้องมีคิลปะและวิธีการอันดีเลิศ

๓๑๒ รวมบทความทางวิชาการ  
เรื่อง “มหาจุฬาริชาการ”

ถ้าปราศจากวิธีการเริ่มแล้ว ทำอะไรให้เรียบร้อยดีไม่ได้วิธีที่จะนำเสนอคือ สำรวจตนเองโดยเที่ยงธรรม ช่มใจตนเองอย่าคิดว่าเรื่องเล็กน้อยเป็นเรื่องไม่สำคัญ คบบัณฑิตหลักหนีคนพาลรักษาความดี ดุจเกล็ดรักษาความเค็ม”

๒. ต้องคิดว่า เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้น เนื่องมาจากตนเอง เพราะเกรงว่าหากขึ้นรับว่าต้นเหตุของความผิดพลาดนั้นมาจากตนแล้ว ทำให้ความดีของตนลดลงไปหรืออาจกลายเป็นว่าตนเองไม่มีอะไรดีเลย การเลือกเอาระหว่างการเป็นคนดีกับการเป็นคนไม่ดีในความคิดของแต่ละคนเราย่อมเลือกที่จะรู้สึกว่าเป็นคนดีไว้ก่อนแน่ ๆ แบบที่ว่าแม้จะเป็นโจรก็ยังขอเป็นโจรชั้นดี

ปัญหาจึงมีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะเปลี่ยนความผิดอย่างที่เคยเป็นอยู่ให้ได้ เพราะคนส่วนใหญ่จะไม่ยอมพิจารณา และผนวกตนเองว่ามีส่วนร่วมในการสร้างความผิดหรือความทุกข์นั้น ส่วนมากจะโยนไปให้ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นเสมอ ถ้าโทษอะไรไม่ได้ ก็จะโยนไปให้เคราะห์กรรมหรือดวงชะตาเป็นหลัก ดังนั้นคนที่มีความสุขในชีวิตได้ ควรพิจารณาตนเองว่าได้ทำผิดอะไรไปบ้าง และต้องพยายามค้นหาให้ได้ว่า อะไรทำให้เราต้องทำในสิ่งผิด ๆ และสร้างทุกข์ให้เราแบบนั้นและขั้นตอนต่อมาต้องตัดสินใจให้ได้ว่าวิธีการเดิมที่เคยทำอยู่นั้นไม่ใช่ของดีเลย ถ้าเราเปลี่ยนแนวทางใหม่ที่ทำให้ดีขึ้นได้ เราสมควรที่จะเริ่มทำเพื่อสร้างความพอใจในชีวิตด้วยตนเองเป็นเบื้องต้นอันจะนำไปสู่ความสุขในที่สุด

พระพรหมมงคลาจารย์ ( ปัญญานันทภิกขุ ) กล่าวไว้ว่า

“ถ้าท่านมีเวลาว่างสำหรับทำความสงบใจ และเมื่อใจของท่านสงบแล้ว ขอได้โปรดตรวจความเป็นอยู่ของท่านให้เห็นจริง เป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้จักตัวเอง การแก้ไขตนเองจึงมีมาไม่ได้ ขอให้ทำกันใหม่ จงมองตัวของท่านเองอย่างเป็นของแปลก มองอย่างกับว่ามันเป็นสิ่งที่ท่านมิได้พบเห็นมาก่อน มองเพื่อค้นหาความจริง มิใช่มองด้วยตาเนื้อ แต่มองด้วยตาใจของท่านเอง มองเหมือนกับท่านมองเพื่อจะจับความผิดของคนอื่นอย่างนั้นแหละ เมื่อท่านเพ่งโดยปิดตาอย่างนี้แล้ว ท่านก็จะพบความจริงว่าตัวของท่านเป็นอย่างไร ท่านเดินทางอย่างไรบ้าง



## การสร้างความสุขให้กับชีวิต

เมื่อพบแล้วจงเอาความชั่วนั้นขึ้นมาพิจารณา ต่อไปพิจารณาให้เห็นว่าตัวความชั่วนี้มาจากไหน มีอะไรหล่อเลี้ยงให้มันตั้งในใจของท่าน ตั้งแต่ท่านทำความชั่วแบบนี้มานานแล้ว ท่านได้อะไรมาจากความชั่วนั้นบ้าง มีความทุกข์อะไร ได้สิ่งใดเกิดขึ้นเพราะความชั่วนั้นบ้าง มีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะความชั่วนี้สักเท่าไรแล้ว การงาน ครอบครัว การสมาคมของท่านมีความชั่วนั้นเป็นมูลฐานมานานแล้ว ท่านได้ผลประโยชน์อะไรบ้าง คบกับความชั่วมานานแล้ว

ไม่เห็นจะเป็นสาระแก่นสารที่ตรงไหน มีแต่เรื่องขาดทุนโดยส่วนเดียวไม่เอาละ..เลิกกันที่ความชั่วนั้น เมื่อมองเห็นโทษของความชั่วเห็นผลของความดีแล้ว จงตัดลึนใจอย่างเด็ดเดี่ยว ทำใจให้เข้มแข็ง อย่าอ่อนแอ อย่างสงสารความชั่ว แต่จงสงสารตนเองที่ตกเป็นคนชั่วอย่างไรก็ยริต ต้องเลิกกันที่และพยายามอย่างเด็ดขาดแบบตัดบัวไม่ไผ่โยกันทีเดียว เพราะถ้าไผ่ไผ่เพียงนิดหน่อย มันจะพอกพูนขึ้นในตัวของท่านอีก จะเป็นการเดือดร้อนใจในภายหลัง จึงต้องทำตนเป็นคนที่มีใจเด็ดอย่างแท้จริง ทั้งกันไม่ต้องดูหน้ากันต่อไป”

๓. เลิกทำในสิ่งที่ไม่สบายใจ และรีบทำในสิ่งที่สบายใจ การตำหนิตนเองและไม่พอใจตนเองเป็นลักษณะโดยธรรมชาติของมนุษย์ หลายคนคิดว่าตนเองเป็นคนไม่ดี หรือหาดีไม่ได้ และคิดว่าเราคงเป็นอย่างนี้ไปตลอดชาติ การรู้สึกอย่างนี้มักเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ทางสังคมบอกอย่างนั้นมาตลอด โดยเฉพาะบางคนเมื่อผู้มาบอกว่าเป็นคนไม่ดีในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ก็มักจะรู้สึกออกจะเอาชนะ แต่แทนที่จะเปลี่ยนการกระทำของตนกลับทำในรูปแบบประชดประชัน คืออย่างคงประพฤติด้อย่างนั้นอีก โดยอ้างว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นเรื่องเฉพาะของตน คนอื่นอย่ามาสอนหรือมายุ่งเกี่ยว ถ้าในใจของคนนั้น ยังชินคิดทำนองนี้อยู่เรื่อย ๆ ก็อาจจะช่วยเหลืออะไรไม่ได้

ความจริงแล้วไม่มีใครในโลกที่ เมื่อยังมีคนอื่นตำหนิหรือบอกว่าทำอะไรไม่ดีแล้วยังคงมีความสุขอยู่ตามเดิม ในใจของเขาจะมีความรู้สึกต่อสู้ กันอย่างรุนแรงระหว่างความดีกับความไม่ดีที่เรียนรู้จากสังคม ฝ่ายชั่วจะพยายามดึงให้ใฝ่ต่ำ ส่วนฝ่ายดีก็จะรั้งและเตือนว่าการอย่างนั้นไม่ใช่ทางที่เป็นสุข และไม่ใช้สิ่งที่เราต้องการจริง

ดังนั้น สิ่งที่เราควรทำคือรีบรักตนเองให้มาก ๆ และรู้จักตนเองให้มาก ๆ และรู้จักสงสารตนเองบ้าง เมื่อได้ทำสิ่งใดไปแล้วเกิดความรู้สึกที่ไม่ดี ลองถามตนเองว่า ความรู้สึกที่ไม่ดี ลองถามตนเองว่าความรู้สึกอย่างนั้นเรายังต้องการอยู่อีกหรือ ถ้าเราไม่ต้องการ ก็จงหยุดทำ

๓๑๔ รวมบทความทางวิชาการ  
เรื่อง “มหาจุฬาวชิการ”

สิ่งนั้นและจงลงมือทำในสิ่งที่คิดว่าทำแล้วเรารู้สึกสบายใจ และสุขใจขึ้นแทนโดยทันที

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ) กล่าวไว้ว่า “ความชั่วเป็นผีร้ายที่ทำลายคน ทำลายชาติให้ย่อยยับคนที่ตามใจตนเอง ปล่อยใจไปตามอารมณ์ กระทำความผิดโดยวิธีต่าง ๆ คนสำคัญความผิดว่าเป็นความดี และทำเรื่อยไป หาได้สำนึกในผลบาปกรรมที่ตนกระทำไม่ หรือ บางทีก็นึกได้ว่าเป็นบาปกรรม แต่ความดีร้ายของตน ความยิ่งในเกียรติอย่างผิด ๆ ความผิดว่าตนมีอำนาจและพวกพ้องมากมาย ไม่มีใครจับได้ไล่ทัน ความชั่วจะไม่ให้ผลแก่ตน ใจของตนฮึกเหิม และทำชั่วเข้าทุกที เขาทำเพื่อฆ่าตนเองโดยแท้ พอความชั่วที่ทำไว้สุก รอบครอบ ดีแล้วมันก็ให้ผล ตนก็กลายเป็นคนไม่มีเกียรติ ไม่มีบ้านเรือนจะอยู่อาศัยต้องเร่ร่อน นี่ก็เพราะความชั่วแผดเผาตลอดเวลา ผลของการไม่กลับตัวเป็นคนดี ตนจึงถูกบาปกรรมานให้ไ้ผลเป็นทุกข์ สิ้นกาลอันยาวนาน

## สรุป

ถ้าทุกคนตั้งใจที่จะมีความสุขในชีวิตให้ได้จริง จะต้องช่วยตนเองให้มาก ๆ การเปลี่ยนแปลงชีวิตไปสู่แนวทางที่ปรารถนานั้น ไม่มีใครกำหนดให้เราได้ นอกจากตนเอง หลายคนผิคนิสัยขอความช่วยเหลือ ขอกำลังใจและรอกการปลอบใจจากผู้อื่นอยู่เสมอ น่าจะเปลี่ยนความคิดใหม่ว่า เราเองต่างหากที่จะให้กำลังใจ ให้การปลอบใจและให้ความสุขแก่เราได้ตลอด เรามีสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ในตัวเราเองอย่างพร้อมมูลแล้ว ไม่ต้องร้องขอหรืออ้อนวอนจากใครเลยถึงแม้ว่าในบางเรื่องอาจมีคนอื่นเป็นผู้ให้เรา แต่เขาก็ไม่สามารถให้เราได้อย่างตลอดไป ตัวเราเองจะเป็นที่พึ่งของตนที่มั่นคงและดีที่สุด ไม่ได้ต้องเสียเวลาไปรอรับจากใครอีก และแนวทางการแก้ไขปัญหาชีวิตทั้งหมดอยู่ที่ตัวเรา ดังนั้นเราควรเป็นเพื่อนของตัวเอง ช่วยเหลือและแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง ลงมือทำแต่สิ่งที่จะสร้างความสุขให้ตั้งแต่บัดนี้ เราจะได้รับ ความสุขที่แท้จริงนั้นในชีวิตมากขึ้น