

A close-up photograph of a tulip field. In the foreground, two bright yellow-orange tulips are in sharp focus. The background is filled with more tulips, some in focus and others blurred, creating a sense of depth. The sky or background light has a soft, ethereal blue and purple hue, suggesting a twilight or dawn setting. The overall mood is peaceful and vibrant.

ສຸໂສໂສ

ວຽນ ເກີບບຸນກັບ



KEVIN SCHAFER

ผู้ค้นพบความสุขจากภายใน ย่อมจะไม่สูญเสียความสุขนั้น
แต่ผู้ที่แสวงหาความสุขจากที่อื่น ย่อมไม่มีวันได้พบ

จิม เบ็กส์



ต้นคริสต์มาสสีแดงสดสวยงามเรียงรายเต็มบริเวณร้านขายดอกไม้ริมทาง เป็นสัญลักษณ์ว่าปีใหม่ได้มาถึงอีกครั้งหนึ่งแล้ว เป็นเวลาแห่งความสดชื่นของคนหลายๆ คน และเป็นเวลาที่จะเริ่มต้นสัญญาใหม่กับตัวเองของใครบางคนว่าปีนี้จะทำอะไรบ้าง

2

ฉันเคยดูหนังอิหร่านเรื่องหนึ่งเป็นเรื่องของเด็กหญิงเล็กๆ คนหนึ่งที่วันนี้เป็นวันเกิดครบ 10 ขวบ และเป็นวันตัดสินใจว่าเธอเป็นสาวแล้ว และจะเล่นกับเพื่อนผู้ชายวัยเดียวกันที่อยู่ข้างบ้านเหมือนเดิมไม่ได้แล้ว แต่เธอไม่เข้าใจหรอก เธอก็แอบไปกินไอติมตามประสาเด็กเมื่อเพื่อนชวน แต่มีประโยคหนึ่งที่เธอพูดทั้งตอนต้นเรื่องและท้ายเรื่องว่า "ปีนี้ฉันจะมีความสุข"

ฉันคิดว่าฉันจะเริ่มค้นปีนี้ด้วยประโยคนี้เหมือนกัน ทำไมจะไม่เล่า
ก็ในเมื่อมันเป็นประโยคที่ดีสำหรับชีวิตออกอย่างนั้น

หลายเดือนที่ผ่านมาฉันได้อ่านหนังสือแนวให้กำลังใจ และพลังจักรวาล
ที่เชื่อมต่อเป็นหนึ่งเดียวกับพลังในตัวคนเรา ในตอนแรกก็ดูแปลกใหม่
เพราะไม่เคยอ่านมาก่อน แต่ในที่สุดแล้วกลับมาสอดคล้องกับหลักพุทธธรรม
นั่นเพราะความเป็นธรรมนั่นเอง ที่ไม่ว่าจะพูดด้วยภาษาใด สำนวนใด
แต่เมื่อถึงใจความอันเป็นแก่นแล้วจึงเหมือนกัน คือการปล่อยวาง เพราะทุกสิ่ง
อยู่บนความไม่แน่นอน



สำนวนหนึ่งกำลังภายในบอกว่า "สูงสุดคืนสู่สามัญ"

ในที่สุดแล้วชีวิตก็ต้องการความเรียบง่ายในใจและความสุข

สิ่งที่ฉันจะบอกเล่านี้ ไม่ใช่วิถีอันวิเศษที่หล่นมาจากฟ้าผ่า

ทว่าเป็นหนทางธรรมดาที่สามัญจนเรามองข้าม ทว่าในความเป็นจริงกลับเป็นสิ่งสำคัญยิ่งสำหรับหัวใจดวงน้อยๆ ของเรา มันเหมือนถนนสายที่นำเรากลับบ้าน อันสุขสงบ เราเดินบนถนนสายนี้ทุกวัน และไม่เคยรู้สึกเลยว่ามันอยู่ ไม่เคยกวาดมัน ไม่เคยปลูกดอกไม้ให้ข้างทาง และไม่เคยขอบคุณมัน แต่มันก็ยังพาเรากลับบ้านทุกวัน และที่เราารู้สึกไม่มีความสุข กลับไม่ถึงบ้านคือความสงบในจิตใจ ก็เพราะว่าเราหลงทาง

"ปีนี้นั้นมีความสุข"

ขอให้เรามาตั้งเป้าหมายนี้ไว้ในใจด้วยกัน และเดินบนถนนสายดอกไม้ที่จะนำเรากลับบ้าน คือกลับสู่ความสุขในหัวใจของเรา 



ระว่างความคิด

พระพุทธเจ้าสอนว่า "ความคิดนำโลกไป" สิ่งที่เราต้องมีสติคอยระวังตนเองอยู่เสมอก็คือความคิด เพราะ "เราจะเป็นไปตามที่เราคิด" หากเราคิดในทางไม่ดีกับสิ่งที่เกิดขึ้น เราก็ต้องทุกข์ใจ แต่หากมองแต่แง่ดีของมัน เราก็จะสบายใจได้ สิ่งใดที่เกิดขึ้น วินาทีต่อมามันกลายเป็นอดีตไปแล้ว ไม่สามารถจะดึงกลับมาแก้ไขได้ แต่แก้ไขที่ใจได้

มีน้องคนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เขาได้ฟังมาคำหนึ่งว่า "สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วคือเสมอ" ดังนั้นเขาจึงนำมาใช้เวลามีปัญหา วันหนึ่ง เขาช่วยเพื่อนทำใบปลิวประชาสัมพันธ์ เขาให้เพื่อนอีกคนที่อยู่อเมริกาช่วยออกแบบให้ เมื่องานเสร็จแล้วเขาจึงทราบว่าเป็นวันที่เขาเกิดและแจ้งแก่เขาในตอนกลางดึก แวบแรกเขาโกรธขึ้นมาวูบหนึ่ง

แล้วเขาก็คิดว่า "สิ่งที่เกิดขึ้นแล้วดีเสมอ" เขาจึงบอกกับตัวเองว่าคินะที่ยังรู้ก่อนจะแจกใบปลิวออกไป คินะที่คนทำอยู่อเมริกา เมื่อเขาบอกไปทันทีกลางคืนนั้นที่อเมริกาเป็นเวลากลางวัน เพื่อนรีบแก้ไขกลับมา เมื่อเขาคืนเช้าเขาก็ได้รับใบใหม่ที่แก้ไขแล้ว คิดแล้วเขาก็สบายใจ คินะ คินะ

คิพัค โซปรา นายแพทย์นักปรัชญาผู้มีชื่อเสียงได้บอกไว้ว่า

"ปัญหาคือเมล็ดพันธุ์ของโอกาส ที่จะนำคุณไปสู่ประโยชน์บางอย่างที่ยิ่งใหญ่ขึ้นเสมอ"

ดังนั้น เราจึงไม่จำเป็นต้องกลัวปัญหา เพราะอุปสรรคจะมีมากแค่ไหนก็ยังน้อยกว่าที่เราเก็บมาคิดกังวลในใจ

เป็นธรรมชาติที่คนเราจะมีความคิดอยู่ตลอดเวลา มันคิดทั้งสิ่งที่จำเป็น
ต้องคิดและไม่จำเป็นต้องคิด และบางทีก็คิดสิ่งที่เราเองก็ไม่อยากคิดด้วยซ้ำ
แต่พอมันผุดขึ้นมาเราก็มองมันอย่างมีอารมณ์ ยิ่งคิดยิ่งเครียด
เราต้องคอยมีสติว่าเรากำลังคิดอะไร และเลือกคิดสิ่งที่จำเป็นและให้พลังกับใจ
เราเท่านั้น อย่าบอกว่าทำไม่ได้ เพราะนั่นแปลว่าคุณเองยอมให้ตัวเองเป็นฝ่ายไหล
ตามความคิดอะไรก็ได้ที่มาพุ่งไป ซึ่งมักจะนำความทุกข์ใจมาให้ด้วย ถ้าคุณปล่อย
เช่นนั้นแล้ว คุณจะไม่มีวันได้พบความสุข

ในเรื่องของพลังงาน ซึ่งเป็นทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์จะมีแรงที่เรียกว่า
'กฎแห่งการดึงดูด' ซึ่งกฎนี้กล่าวว่า

"สิ่งที่เหมือนกันจะดึงดูดกัน"

นั่นหมายความว่า เมื่อคุณหมกมุ่นอยู่กับเรื่องทุกข์ใจ พลังงานจากความคิด จะส่งแรงออกไปสู่ธรรมชาติหรือจักรวาล แรงนี้จะไปถึงคุณเรื่องอื่นๆ ที่จะทำให้ ความทุกข์ใจได้เข้ามาหาคุณเพิ่มขึ้น ในทำนองเดียวกัน เมื่อคุณทำใจให้มีความสุข แรงนี้จะไปถึงคุณเรื่องดีๆ เข้ามาหาคุณ มาทำให้คุณสุขใจยิ่งขึ้น

"คุณทำสิ่งเดิมๆ แต่หวังผลลัพธ์ที่ต่างไป"

วันๆ คุณเศร้าหมอง มองโลกแง่ร้าย คุณโกรธใครๆ ทั้งวัน แต่คุณหวังว่า ใจจะมีความสุข ซึ่งมันจะไม่มีวันเกิดขึ้นเลย ถ้าคุณทำสิ่งใหม่ๆ โดยปล่อยวาง ความขุ่นข้องหมองใจต่างๆ ลง มองด้านดีของสิ่งต่างๆ ผลลัพธ์ใหม่คือความสุข ก็จะเกิดขึ้น

คนบางคนรู้สึกว่าคุณทำตัวเองทุกอย่าง เพราะถูกคนอื่น
ทำร้ายจิตใจ เขาโกรธคนนั้น และอยากจะให้คนนั้น
เปลี่ยนนิสัยไป ผลก็คือตัวเองนั้นแหละที่ทุกข์ใจ
ในเมื่อตัวเองยังเปลี่ยนตัวเองไม่ได้ ยังจะหวังให้คนอื่น
เปลี่ยนตัวเขาเพื่อเราได้อย่างไร หนทางมีอยู่คือ
เปลี่ยนใจเราเอง เปลี่ยนทัศนคติของเราเอง พยายาม
ให้รอค่อน ส่วนเขานั้นเราก็แค่เมตตาส่งความ
ปรารถนาดีให้เขา อีกหน่อยเขาอาจจะเปลี่ยนไปก็ได้
แต่อย่างน้อยเราต้องดูแลตัวเราเองก่อน เมื่อเรามี
มุมมองที่ดีแล้ว สิ่งดีๆ ก็จะตามมา

ถ้าเราตั้งเป้าหมายของชีวิตไว้ว่า *"ฉันจะมีความสุข"* เราก็จะมีสติคอยระวัง
ความคิด ให้คิดแต่สิ่งดีๆ ความคิดไม่ดีทิ้งไป ถ้าเราเจริญสติรู้สีกตัว เพียงรู้ตัวว่า
ความคิดเกิดขึ้นแล้ว พอเรารู้ทันความคิดนั้นก็ดับไปเองโดยธรรมชาติ

ท่าน ดิช นัท ฮันห์ สอนว่า

เมื่อเราไม่รคน้ำคือไม่เอาใจใส่ ความคิดไม่ดีนั้นก็เหวี่ยงห่างตายไปเอง

ดังนั้น การดูแลชีวิตให้ไปถึงเป้าหมายคือความสุข ก็คือ การระวังความคิด
ให้คิดแต่สิ่งดีๆ เบิกบานสดชื่นเสมอ







ขอบคุณสิ่งที่มืออยู่

เรามักจะเอ่ยคำว่าขอบคุณ เมื่อมีใครทำอะไรให้ คุณจะเป็นการตอบแทนทางวาจาจนกลายเป็นสิ่งที่เราไม่รู้ว่ามีค่าสำคัญกับเราได้มากแค่ไหน

คนเรามักจะมองออกไปข้างหน้าและพูดถึงสิ่งที่เรายังไม่มี ถ้าพูดถึงในแนวของ 'กฎแห่งการดึงดูด' ความรู้สึกของการไม่มีนั้น จะดึงดูดความขาดแคลนเข้ามามากขึ้น ฟังดูไม่ดีเลยใช่ไหม แต่มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ด้วย น่าตกใจมั๊ยเล่า แต่มันจะเป็นการโกหกตัวเองมั๊ย ถ้าเราจะบอกว่าเรามีทุกๆ ที่ไม่มี

ลองมองคู่มือหนึ่ง นั่นคือเราไม่ได้มองสิ่งที่เรามีอยู่แล้ว เราลืมมันไป และบอกว่าเราไม่มี แล้วมันก็ยังดึงดูดความไม่มีเข้ามา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "โลกพร่องอยู่เป็นนิจ เพราะเป็นทาสค้นหา"

ถ้าเราปล่อยยให้ตัวเองวิ่งตามค้นหา คือ ความอยากอยู่ตลอดเวลา เราจะเหนื่อยมากเลย เพราะจะไม่เคยวิ่งทันมันสักที มันสนุกที่จะล่อให้เราวิ่งไป เหมือนที่เขาผูกไม้ยาวไว้ที่หัวม้าแล้วผูกอาหารไว้ที่ปลายไม้ให้ม้าเห็น มันก็วิ่งไล่จะจับอาหารอยู่นั่นแหละ หรือเหมือนคนวิ่งไล่จับเงาตัวเองจนเหนื่อย ทั้งๆ ที่เพียงแต่หยุดยืนเฉยๆ หรือนั่งลง เงาก็จะอยู่กับเราแล้ว จึงมีคำที่เราได้รับคำสอนมาตั้งแต่เด็กๆ ว่า "จงพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่" และในที่นี่เราพอใจได้ด้วย การขอบคุณสิ่งที่เรามีอยู่แล้ว และพลังงานของกฎแห่งการดึงดูดก็จะนำสิ่งต่างๆ มาให้เราเพิ่มขึ้น เพื่อให้เราได้ขอบคุณอีก แต่ก่อนหน้านั้น เพียงแค่เรารู้สึกขอบคุณสิ่งที่เรามี เราก็ได้ความสุขใจมาก่อนแล้วละ

เช้าวันอาทิตย์วันหนึ่ง หลังจากที่ฉันกินข้าวหมูแดงจนคลายความหิวซึก
ไปแล้ว ก็ยังคงนั่งอ้อยอิ่งอยู่ในร้าน ซึ่งข้างๆ มีสวนเล็กๆ น่ารักๆ อยู่ด้วย
นั่งมองแสงแดดบนใบไม้แล้ว ฉันก็ลองนึกถามตัวเองสนุกๆ ว่าเออละ ลองขอขอบคุณ
คุณสิ มีอะไรบ้างที่เราต้องขอบคุณ

ขอบคุณข้าวหมูแดงอร่อยๆ จานนี้ ขอบคุณเจ้าของร้าน ขอบคุณแม่ครัว
ขอบคุณหมู เออ...ใช่ ขอบคุณหมู ขอบคุณคนเลี้ยงหมูด้วย ขอบคุณข้าว ขอบคุณ
ดินในนา ขอบคุณฝน ขอบคุณแสงแดด สายลม ขอบคุณชาวนา ขอบคุณโรงสี
ขอบคุณคนขับรถบรรทุกข้าว ขอบคุณน้ำมันรถด้วย ฮ่า ฮ่า โอ๊ะ เพิ่งนึกได้ว่า
กว่าจะได้กินข้าวสักจานนี้ มันมายาวไกลแทน้อ ฉันนึกขำในใจ ขอขอบคุณอย่างนี้ก็ดี
ทำให้เรามองกว้างขึ้น เป็นมิตรกับโลกมากขึ้น

มันให้ความรู้สึกที่ดีว่า เรามีอะไรให้ขอบคุณมากมาย เราไม่จำเป็นต้องมี
สิ่งที่เลิศที่สุดเสียก่อนจึงจะขอบคุณได้ สิ่งที่มีอยู่แล้วนั่นแหละคือสิ่งที่เราควร
ขอบคุณและมองมันด้วยความรู้สึกดีๆ





ไม่ควรมองหาความผิดผู้อื่นหรืออะไรที่เขาทำแล้วหรือยังไม่ทำ
ควรตรวจดูเฉพาะสิ่งที่ตนทำหรือยังไม่ทำเท่านั้น

พุทธพจน์

เคยมีการคุยกันในหมู่คนทำงานด้วยกัน มักจะบอกว่า ไม่มีเงินเลย ฉันบอกว่า
นั่นเป็นการมองถึงสิ่งที่ยังไม่มี ถ้าคุณไม่มีเงินเลย ทำไมคุณมีเงินผ่อนบ้านทุกเดือน
มีเงินผ่อนรถทุกเดือน มีเงินค่าเล่าเรียนลูก มีเงินค่าอาหารกลางวันลูก มีข้าวเช้า
ข้าวเย็นให้ครอบครัวได้กินกัน เสื้อผ้าคุณเก่าจนขาดหรือ... ไม่ใช่ นี่ ยังมีเสื้อดีๆ
ใส่อยู่ คุณควรขอบคุณสิ่งที่คุณมีอยู่แล้วบ้างนะ จะได้มีอะไรเข้ามาให้คุณได้
ขอบคุณได้อีก ถ้าคิดว่านั้นเป็นการไม่จริงใจ เป็นการขอบคุณเพื่อหวังผล
คุณก็เพียงจริงใจกับการขอบคุณของคุณ เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุณมีอยู่แล้ว
จริงๆ ไม่ใช่หรือ และมันได้ทำหน้าที่ของมันเพื่อคุณอยู่ทุกวันไม่ใช่หรือ
ดังนั้นอย่างน้อยมันก็ควรได้รับคำขอบคุณ

คีพัค โซปรา ได้ให้คำจำกัดความว่า

*"ความปล่อยวางนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเหลือเฟือเพื่อ
ความยึดมั่นตั้งอยู่บนพื้นฐานของความขาดแคลน"*

ฉันเคยรู้สึกขาดแคลนอยู่ในใจมาตลอดหลายปีที่ผ่านมา คงเป็นเพราะฉันมีหน้าที่การงานอยู่กับการปลดหนี้ของบริษัท มันยาวนานจนฝังเข้าไปในใจของฉัน เมื่อมองเข้าไปในใจฉันสัมผัสได้ถึงความรู้สึกขาดแคลน เมื่อฉันได้อ่านคำจำกัดความนี้ฉันก็เกิดสว่างขึ้นมาในใจว่า อ้อ นี่ฉันเองเป็นคนยึดเอาความขาดแคลนนี้ไว้ไม่ยอมปล่อยเองหรอกหรือ วินาทีนั้นเองที่ฉันปล่อยมันไป ตอนนี้ทุกครั้งที่มีมองเข้าไปในใจฉันพบกับความรู้สึกเหลือเฟือวางอยู่ที่นั่น มันเป็นความรู้สึกที่ดีจริงๆ

ขอบคุณ คีพัค โซปรา

น้องคนหนึ่งบอกว่า "ผมไม่มีเงิน แต่ผมมีความสุข
สุขใจ เพราะผมพอใจในตัวของผมเอง"
ขอบคุณสิ่งที่เรามีอยู่แล้ว และพอใจในตัวเราเอง
นั่นคือความสุขในมือเรา เมื่อเราพอใจ ใจมันก็พอ





จิตที่เต็มไปด้วยอารมณ์
เป็นจิตที่มีความสร้างสรรค์มาก
เพราะไม่มีอะไรบกพร่อง
พร้อมที่จะช่วยคนอื่นได้
โดยไม่หวังอะไรตอบแทน
เขาจะรักหรือไม่รักเรื่องของเขา
แต่เราจะให้

ชยสาโร ภิกขุ



การให้อภัย

ความโกรธเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง ยิ่งโกรธนาน โกรธไม่เลิก มันเป็นตัวทำลายการมีชีวิตอยู่ของเรา มันทำให้ชีวิตของเราไม่สมบูรณ์ เพราะทำให้สุขภาพจิตไม่ดี

เราต้องฝึกให้อภัย อภัยทั้งตัวเองและผู้อื่น

การอภัยให้ตัวเอง ไม่ใช่เพื่อจะทำอย่างที่เคยมาแล้วอีก แต่เป็นการตั้งต้นใหม่ที่จะไม่ทำอย่างนั้นอีก เพราะเป็นการเปิดโอกาสให้ชีวิตพบความดีงามขึ้นใจกับวิถีใหม่ๆ คนเราย่อมทำผิดพลาดได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าเมื่อผิดพลาดไปแล้วจะต้องทำผิดเช่นนั้นเรื่อยไป หรืออยู่กับการรับโทษทางใจเช่นนั้นเรื่อยไป เรายุติมันด้วยการให้อภัยและเริ่มต้นวิถีใหม่ในความดีงาม เรามีสิทธิ์ที่จะมีความสุขบนวันเวลาใหม่ๆ กับสิ่งดีงามใหม่ๆ ที่เราคำเนิน

พระพุทธเจ้าสอนว่า

*"ผู้ใดทำบาปไว้แล้ว ละได้ด้วยการทำดี ผู้นั้นย่อมส่องโลกนี้ให้สว่าง
เหมือนพระจันทร์ที่พ้นจากเมฆฉะนั้น"*

พระท่านมักยกตัวอย่างองค์อุสิมาว่าฆ่าคนมา 999 คน ยังเป็นพระอรหันต์
ได้ เราเองได้ทำบาปมากเท่าท่านหรือจึงอภัยไม่ได้ หากแต่ได้ท่านองค์อุสิมา
มาเป็นกำลังใจแล้ว ก็ควรเร่งปฏิบัติธรรมตามท่านต่างหากจึงจะสมควร แม้เราจะ
ไม่ได้เป็นพระอรหันต์ แต่เราก็ก็นับตามรอยพระอรหันต์ ย่อมเป็นสิ่งดีกับชีวิต
เราอย่างแน่นอน

การอภัยให้ผู้อื่น นี่ก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเมื่อเราโกรธใคร สังเกตมั้ยว่าเขา
ไม่ได้รู้เรื่องด้วย ใจเราเองต่างหากที่ถูกไฟโกรธเราร้อนเผาผลาญ ทำไมไม่รักใจ
เราเอง

แจ๊ค แคนฟิลด์ นักสร้างกำลังใจผู้เขียนงานขายดีไปทั่วโลก ได้พูดไว้ว่า

"การไม่ให้อภัย คือ การที่คุณดื่มยาพิษ และหวังจะให้ผู้อื่นตาย"

เป็นประโยชน์ที่ฉันเห็นว่าให้ภาพของการไม่ให้อภัยได้ชัดเจนที่สุดเลย
มันเป็นเช่นนั้นจริงๆ

อย่างไรก็ตาม การให้อภัยเป็นสิ่งดีกับหัวใจแน่ๆ ไม่ว่าคุณจะใช้วิธีการ
อย่างไรก็ตาม เมื่ออภัยไปแล้ว ชีวิตจะเหมือนรุ่งอรุณ แนนอนสิ่งที่เกิดขึ้นก่อน
หน้านั้นย่อมเจ็บร้าว ทรมาน แต่เราจะจมอยู่ในความมืดนั้นไปอีกนานเท่าใด
และเพื่ออะไร

หญิงสาวคนหนึ่งมีชีวิตตกต่ำอย่างที่สุด จนวันหนึ่งเธอกำลังทรุดลงกับพื้น
ห้องน้ำ ขณะที่กำลังจะฆ่าตัวตาย และนาที่นั้นเธอก็เกิดแสงสว่างขึ้นในใจ
เลิกฆ่าตัวตายและเดินทางออกไปทำสิ่งที่เธอต้องการจะทำหลายอย่าง
จนเขียนหนังสือออกมาขายคิบบายดี และเป็นกำลังใจแก่ผู้อ่านที่ท้อแท้มากมาย
นุคิให้ผู้อ่านได้พบสิ่งดีๆ ที่ตัวเองต้องการจะทำมากกว่าจะก่นแต่ความเศร้าหมอง
ของชีวิต เธอได้กล่าวว่า

"การมีรอยแตก ทำให้แสงส่องเข้ามาได้"

บางทีเราน่าจะนำมาใช้กับเรื่องของการให้อภัยได้ เมื่อหัวใจของเราเจ็บปวดจากการกระทำของคนอื่น เราจะยึดเหนี่ยวผูกมัดความเจ็บปวดไว้ในหัวใจทำไมหรือปล่อยให้แสงสว่างแห่งการให้อภัยเข้ามาโอบอุ้มดวงใจของเราดีกว่า เราเสียหายหนักหรือถ้าจะไม่ได้โกรธเขา เขาจะล่องลอยไปถึงไหนหรือถ้าเราจะไม่ได้โกรธเขา

ท่านคาโลลามะแห่งทิเบต เขียนไว้ในหนังสือ 'เบิกบานในชีวิตและตาย
อย่างสันติ' ว่า

คนที่มาทำให้เราโกรธนั้น เขาเป็นอาจารย์สอนความอดทนให้เรา ซึ่งความอดทนนี้คือธรรมะข้อแรกที่ผู้ปฏิบัติพึงฝึกฝน เมื่อฝึกฝนได้แล้วย่อมเป็นกุศลแก่เรา แต่เราเองยังส่งอาจารย์ของเราไปลงนรกเสียอีก เพราะเขาได้ทำกรรมของเขา คือ มาทำเรื่องให้เราโกรธ ดังนั้น เราไม่ควรจะโกรธเขา แต่ควรจะขอบคุณเขาคด้วย

ฉันพบว่าการให้อภัยเป็นสิ่งที่ปลดปล่อยจิตใจอย่างวิเศษจริงๆ มีความรู้สึก
ได้ถึงสัมผัสแห่งสันติในใจ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เปี่ยมล้นและสุขเย็นยิ่งนัก
ขอคุณจงให้อภัยเถิด เพื่อเราจะได้มีสันติในใจร่วมกัน





จำเป็นด้วยหรือที่เราต้อง
พยายามเป็นพิเศษที่จะรู้สึกเป็นสุข
เมื่อเห็นความมั่งคั่งของท้องฟ้าสีคราม
เราต้องฝึกฝนที่จะรู้สึกเป็นสุขด้วยหรือ...
เปล่าเลย เราารู้สึกได้เอง
แต่ละวินาที แต่ละนาทิจงชีวิตเราก็เป็นเช่นนี้ได้
ไม่ว่าที่ไหน เมื่อไร เราพร้อมที่จะเป็นสุข
เมื่อเห็นแสงอาทิตย์ เมื่อพบปะกัน
แม้แค่เมื่อรู้สึกถึงลมหายใจของเรา
เราไม่ต้องเดินทางไปสู่อณาคค
เพื่อที่จะเป็นสุขกับลมหายใจ
เราสัมผัสกับสิ่งเหล่านี้ได้ ณ ขณะนี้

ดิช นัท ฮันห์
ภิกษุชาวเวียดนาม

ในวาระของปีใหม่นี้ สิ่งที่คุณปรารถนาจะมอบให้คุณคือความรู้สึกถึงสุขสันต์ในใจ โดยมีวิธีการเข้าถึงใจเราเองอย่างใกล้ชิดที่สุด 3 อย่าง คือ การดูแลความคิดของตนเองให้อยู่ในวิถีทางที่คิงามเสมอ การขอบคุณสิ่งที่มีอยู่ และการให้แสงแห่งการให้อภัยได้สว่างขึ้น ทั้งสามอย่างนี้เป็นสิ่งที่คุณใส่ใจเราตลอดเวลา และเป็นตัววางแผนชีวิตของเราให้ดำเนินไป ถ้าเราดูแลมันให้ดีแล้วก็เหมือนรถยนต์ที่เครื่องพร้อม เราก็จะเป็นผู้ขับมันไปบนเส้นทางแห่งความสุขได้

และมีสิ่งสำคัญสุดท้ายสำหรับเรื่องนี้ก็คือ ขอให้คุณตระหนักรู้ว่าที่จริงแล้ว

"คุณคือความสุข"

ความสุขไม่ใช่สิ่งที่คุณต้องเดินทางไปหาแสนไกล ความสุขนั้นอยู่ในใจคุณ อยู่แล้ว อุปกรณ์ 3 อย่างจะช่วยรื้อถอนสิ่งที่เคยปกปิดความสุขในใจของคุณอยู่นั้น ออกไป และคุณเองนั่นแหละเป็นผู้ยอมให้ตัวคุณเองมีความสุข

ขอให้คุณให้พรปีใหม่แก่ตัวคุณเอง ด้วยการมองทุกสิ่งด้วยสายตาแห่งความสุข มีความปรารถนาคืออยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มีการบำเพ็ญทานและรักษาศีล 5 และน้อมใจสู่ธรรมะเสมอด้วยการระลึกว่า

*"ทุกสิ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น เพราะทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยงไม่แน่นอน
ไม่อาจบังคับให้เป็นไปตามใจเราได้"*

พรนี้ไม่มีใครให้คุณได้ นอกจากคุณจะสร้างขึ้นด้วยตัวคุณเอง แต่อย่างน้อย ก็ขอกล่าวด้วยมิตรภาพและความปรารถนาดีตรงนี้ว่า

"ขอให้คุณมีความสุขค่ะ" 

ขวัญ เพียงหยัย



KEVIN SCHAFER

จัดพิมพ์โดย ห้องหนังสือเรือนธรรม
290/1 ถนนพิชัย คูสิต กรุงเทพฯ 10300
www.ruendham.com

เชิญร่วมเผยแพร่ความสุขในใจโดยเป็นเจ้าของหนังสือได้ที่ คุณvimลักษณ์ โทร. 0-2243-1279
กรุณาโอนเงินทางบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาราชวัตร
ชื่อบัญชี นายโก้ แต้อิง เลขที่บัญชี 130-2-15154-5 แล้วส่งโทรสาร พร้อมชื่อ ที่อยู่
เบอร์โทรศัพท์ของท่าน ไปที่ 0-2241-6622
ราคา 15 บาท

เพียงเก็บดาวเอาไว้ในปากฟ้า...พอใจแค่ได้มอง
เพียงเก็บดอกไม้ไว้กับกิ่ง...พอใจแค่ได้ดม
เพียงเก็บใจไว้กับตัวเอง...พอใจเท่าที่เป็น
ความสุขก็โอบกอดเราไว้
ในคำคืนอันแสนสุข

