

## เคล็ดลึบง่าย ๆ..... 7 วิธี ชีวิตมีสุข

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

มนุษย์เราทุกคนล้วนอยากมีชีวิตที่ดี และมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็ต่างแปลกว่า ในขณะที่เราต้องการ “ความสุข” หรือ “ความสบายกายสบายใจ” นั้น มนุษย์เรากลับดำเนินชีวิตที่พาตัวเราเอง ไปสูหนทางแห่งความทุกข์เสียเป็นส่วนใหญ่ เช่น มีเงินเดือนพออยู่พอกินอยู่แล้ว แต่อยากจะเป็นเจ้าของ พวุกเครื่องอำนวยความสะดวก หรือความทันสมัยทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็รถมือถือ เครื่องคอมพิวเตอร์ กระเป๋าเสื้อผาแบรนด์เนม จนต้องตั้งหนาดังตวหาเงินตัวเป็นเกลียว หัวเป็นน็อต เพื่อให้ได้ของเหล่านั้นมา ทำให้ตัวเองต้องลำบากหรือเป็นหนี้เป็นสิน และมีทุกข์ไม่จบสิ้น ดังนี้เป็นต้น ฤาในทางพุทธศาสนา เขาก็ว่ากิเลส ตัณหา ความอยากมีอยากเป็น อยากได้ หรือไม่อยากมี ไม่อยากเป็น และไม่อยากได้นั่นเอง ที่ทำให้คนเราเป็นทุกข์ ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงมีแนวทางให้พุทธศาสนิกชนได้เลือกปฏิบัติ เพื่อความหลุดพ้นความทุกข์ในระดับต่างๆ กัน แต่ในที่นี้ กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม จะขอแนะ “เคล็ดลึบแห่งความสุข” ที่แม่มีไชธรรมะโดยตรง แต่ก็เป็นกลวิธีที่เราทุกคน สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิด “ความสุขในเบื้องต้น” ได้อย่างง่าย ๆ ดังนี้

**1. เขาบอกว่า เคล็ดลึบของความสุขข้อแรกคือ ต้องรู้จักการ เป็น “ผู้ให้” การ “ให้”** ในที่นี้จะเป็นสิ่งของ ความรู้ นำใจ ขอแนะนำ หรือสิ่งอื่นใดก็ได้ที่เป็นประโยชน์ และไม่เป็นโทษต่อผู้รับ พระพุทธเจ้าบอกว่า “ผู้ให้ ย่อมผูกไมตรีไว้ได้” นั่นก็หมายความว่า ใครก็ตามที่เป็น “ผู้ให้” ย่อมสร้างไมตรีให้เกิดขึ้นในใจของผู้รับ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี และเป็นมิตรต่อกัน ถ้าใครเคย “ให้” จะรู้ว่าไปหาที่เบื่กบาน ยินดีของผู้รับ จะทำให้เราผู้ให้มีความสุข และปลื้มปิติเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัว ในยุทธรภพเขาว่า “ความสุขเป็สิ่งประหลาดยิ่ง มันหาได้ลดน้อยลง เพราะทานแบ่งปันแก่ผู้อื่นไม่ ทานยังแบ่งปันกับผู้อื่นมากขึ้น ความสุขที่ทานมียิ่งเพิ่มพูน ”

**2. หากัลยาณมิตร การมีเพื่อนที่ดี** ย่อมทำให้ชีวิตของเรามีความสุข และมีความหมายยิ่งขึ้น เพราะอย่างน้อยเมื่อเราประสบความสำเร็จ ก็มีเพื่อนร่วมแสดงความยินดีด้วยอย่างจริงใจ หรือหากผิดหวังพลาดพลั้งในชีวิต กัลยาณมิตรก็จะช่วยปลุกปลอบให้กำลังใจ หรือคอยแนะนำช่วยเหลือ ทำให้เราไม่รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยวในโลกกว้างใบนี้ ในยุทธรจักรเขาว่า “ทามกลางลมหนาวและพายุร้าย หากที่นั่นมีสหยาทั้งหมดจะกลายเป็นลมหายใจอันอบอุ่น ที่ซึ่งมีมิตรแท้ จักอบอุ่นและเจิดจาดตลอดกาล ”

**3. ใช้ชีวิตเรียบง่าย** ถ้าพูดแบบสมัยนี้ก็คือ ให้ดำรงชีวิตแบบปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือรู้จักความเพียงพอ โดยเฉพาะในเรื่องปัจจัยสี่ อันได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค บางคนอาจจะสงสัยว่า เพียงพอในเรื่องยารักษาโรคนี้เป็นอย่างไร ก็คงต้องบอกว่าในปัจจุบันหลายคนกินยาสารพัดทั้งที่จำเป็นและไม่จำเป็น เพราะมีให้เลือกมากมาย ดังนั้น จึงต้องรู้จักประมาณตนในทุกเรื่อง อยาตกูเป็นทาสของลัทธิบริโภคนิยม ที่ต้องวิ่งตามโลกไม่ไต่หยุดไต่หยุด เพราะจะทำให้เราเหนื่อยเกินไป และสร้างความท้อแท้ให้แก่ชีวิตได้ง่าย ยุทธรจักรเขาบอกว่า “ในโลกนี้ก็มีแต่คนที่รู้จักพอ จึงสามารถได้ลิ้มรสความเบื่กบานที่แท้จริง”

**4. คาดหวังให้น้อยลง** ชีวิตคนเราที่เป็นทุกข์สารพัดทุกวันนี้ ส่วนหนึ่งมาจากการ “คาดหวัง” เช่น หวังว่าจะสอบได้ที่ 1, หวังว่าจะได้ตำแหน่ง, หวังว่าเขาจะรักเรา, หวังว่าจะได้มรดก, หวังว่าเจ้านายจะขึ้นเงินเดือน, หวังว่าพอจะซื้อรถให้ ฯลฯ ความคาดหวังเหล่านี้ทำให้เราต้องพบกับ “ความผิดหวัง” อยู่เสมอ และทำให้เราหดหู่ท้อเหี่ยวใจเมื่อไม่สมปรารถนา ดังนั้น หวังได้ แต่หวังให้น้อยลง และจงตั้ง “ความหวัง” ในสิ่งที่เป็ไปได้

และไม่อยากจนเกินความสามารถของเรา หากไม่ได้ดังหวังก็ตั้งหน้าตั้งตา “ปลง” เสียบ้าง ในยุทธภพจึงสอนว่า “คนคนหนึ่งขอเพียงปลงได้ตก ในโลกก็ไม่มีเรื่องใดควรกลัวปวดร้าวกลัวดกอีก ”

5. จง “ละ “ ความโกรธเกลียด ” ลงบ้างหลายๆ ครั้งในชีวิตเราอาจจะต้องเจอกับบุคคล เหตุการณ์หรือสถานที่ที่เราไม่พึงใจ ทำให้เราเกิดความรู้สึกโกรธ เกลียดในสิ่งที่พบ อยากจะหลีกหนีห่าง แต่บางครั้งก็ไม่อาจจะหลบไปได้ ต้องทนอยู่กับคนหรือสิ่งที่เราเกลียดอยู่เสมอ ทำให้เกิดความแค้นเคียด และทุกข์ใจ ดังนั้น วิธีแก้ตรงจุดที่สุด คือ ต้องลดความโกรธหรือความเกลียด ที่เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ให้น้อยลง ด้วยการอ้อมมัวแต่เพ่งจับผิด แต่ให้ใช้หลักเมตตา และให้อภัย โดยเฉพาะกับคน หรือสัตว์ หรือหากยังทำใจเมตตาไม่ได้ อย่างน้อยก็ให้ “วางเฉย” คิดเสมอว่าอย่าให้สิ่งเหล่านี้ มามีอิทธิพลเหนือจิตใจเรา ซึ่งคนในยุทธภพเขาว่า “ความเปลี่ยนแปลง และการประสพกับสิ่งที่ไม่พอใจ คือชีวิตของคน หากทานเข้าใจชีวิตคนอย่างถ่องแท้ ความเศร้าเสียใจของทานจะลดน้อยลง และความสุขในใจจะเกิดขึ้น”

6. จง “ รักและพอใจงานที่ทำ ” เพราะมันเป็นส่วนสำคัญ และกินเวลาเกือบครึ่งก่อนของชีวิตของเรา หากเราไม่ “รักงาน” ของเราแล้ว ชีวิตที่เหลือคงเป็นทุกข์ไม่จบสิ้น และเราก็ต้องจมปลักไปกับความเบื่อที่ยาวนาน การที่เราจะรักงานที่เราทำได้ เราจะต้องพยายามศึกษาหาความรู้ในงานของเรา เพื่อให้รู้จักรงานของเราอย่างถ่องแท้ จนพัฒนางานให้ก้าวหน้า อันจะนำมาซึ่งความสำเร็จ และความภาคภูมิใจให้แก่ตัวเราเองได้ ยุทธจักรเขาว่า “ โชคของคน ย่อมไม่ร่วงหล่นลงมาจากฟ้าเอง ”

7. ทำตน “ไม่รู้อู้อู่” อยู่เสมอ เช่น อ่านหนังสือทุกชนิด เรียนคอมพิวเตอร์ อบรมภาษา ฯลฯ เพราะจะทำให้เราไม่ล้าสมัย หรือตกยุค แต่จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า มีชีวิตชีวาอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นคนอมทุกข์ เหงาหงอย เพราะมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เขากับใครก็ได้ แวดวงยุทธจักรเขาว่า “คมดาบ ยิ่งฝนยิ่งแหลมคม คน ไยมิเป็นเซนเดียวกัน ”

เคล็ดลับแห่งความสุขข้างต้น เป็นเรื่องง่ายๆ ไม่ยาก แต่เคล็ดลับของเคล็ดลับก็คือ ความตั้งใจที่จะเริ่มปฏิบัติตามกฎที่ว่า มิฉะนั้นแล้ว ความสุขที่เราปรารถนา ก็ยังจะเป็นทุกข์ที่เราเรียกหามันอยู่ทุกวัน เพราะความสำเร็จทั้งปวงก็ล้วนเริ่มต้นมาจากหยดน้ำเล็กๆ ฟ้าเริ่มจากมหาสมุทรไม่