



## ธรรมะสร้างสุข

ผู้เขียน: พระปัญญานันทมุนี (ส.ณ.สง่า สุภโร)

สำนักพิมพ์: ปีโปร์ท ในเครือสถาพรบุ๊ค

206 หน้า

ราคา 99 บาท

### สุภกัญญา ชวนิชย์

หนังสือ “ธรรมะสร้างสุข” เป็นหนังสือซึ่งรวบรวมพระธรรมเทศนาของท่านเจ้าคุณพระปัญญานันทมุนี (ส.ณ. สง่า สุภโร) เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม ตำบลคลองหก อำเภอกคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี ที่ได้แสดงธรรมในที่ต่าง ๆ

หนังสือ “ธรรมะสร้างสุข” มีเนื้อหาซึ่งเป็นบทแสดงธรรมของท่านเจ้าคุณฯรวมสิบเรื่อง ทุกเรื่องมีความกระชับ ชัดเจนและเข้าใจง่าย ใครที่ได้เคยฟังธรรมจากท่านคงเห็นตรงกันว่า ท่านสามารถเรียบเรียงเนื้อหาต่าง ๆ ได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีกรณีศึกษาพร้อมสมัย ประกอบให้เห็นภาพและมีข้อสรุปที่กระชับให้ผู้ฟังสามารถจดจำไปใช้ได้เป็นอย่างดี

ท่านได้กล่าวว่า **เคล็ดลับในการดำเนินชีวิต** ได้แก่ข้อธรรมสี่ประการง่าย ๆ ว่า ชีวิตจะมีค่าถ้าใช้เป็น ชีวิตจะโดดเด่นเพราะสันโดษ ชีวิตไม่มีโทษเพราะเห็นถูก และชีวิตต้องปลุกฝังความไม่ยึดติด

เรื่องแรก **“ชีวิตจะมีค่าถ้าใช้เป็น”** ชีวิตของคนเรานั้นถ้าเป็นเพียงการเกิดมาแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงที่มีชีวิตและแตกสลายไปในที่สุด ก็คงไม่แตกต่างกันไปจากสภาพธรรมชาติอื่น ๆ รอบ ๆ ตัว แต่การที่เราเกิดมาเป็นมนุษย์และอยู่ในบวรพุทธศาสนา เราควรจะต้องมีอะไรที่ดีกว่านี้ ก็คือ การพิจารณาว่า ทำอย่างไรชีวิตจึงจะมีสาระ ทำอย่างไรจึงจะใช้ชีวิตนี้ให้มีค่า ซึ่งก็คือการใช้ชีวิตให้เป็น

การใช้ชีวิตให้เป็น ก็คือการทำหน้าที่ คือเครื่องกำกับวิถีชีวิต ถ้าเราทำหน้าที่ต่าง ๆ ของตนเองให้ถูกต้อง ชีวิตหรือร่างกายของเราก็จะมีคุณค่าต่อตัวเราเองและต่อใคร ๆ เช่น ใช้ร่างกายนี้ทำงานแข่งกับเวลาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม แสวงหาสิ่งที่ควรแสวงหา และรักษาสิ่งที่อุตสาหกรรมหามานั้นอย่างดียิ่งในคุณค่า ซึ่งการดูแลรักษานั้นได้แก่ การเลือกคบหาสมาคมกับคน โดยท่านเปรียบกับการเข้าไปเลือกหาสิ่งของในห้างสรรพสินค้าที่มีอยู่มากมายหลายชนิด แต่เราจะเลือกซื้อเฉพาะของที่เรต้องการ การมีมิตรมีเพื่อนก็เช่นกัน เราต้องพิจารณาเลือกคบผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร เพราะกัลยาณมิตรจะช่วยเสริมสร้างให้เราใช้ชีวิตที่ปลอดภัย ผู้ที่ขยันหมั่นเพียรเอาใจใส่ในการรักษาทรัพย์ มีเพื่อนที่ดีและรู้จักเลี้ยงชีวิตอย่างเหมาะสมจึงเรียกว่าใช้กายเป็น ใช้ชีวิตเป็น

นอกจากใช้กายเป็นแล้ว ต้องใช้ใจเป็น รักษาใจเป็น เพราะจิตใจนั้นเป็นพื้นฐานของชีวิต ชีวิตเราจะเป็นอะไรก็เป็นทีใจ เช่น คำว่า เสียคน ไม่ได้เสียที่แขนที่ขา แต่เป็นการเสียที่จิตเสียที่ใจ เช่น รักคนอื่นมากเกลียดคนอื่นมาก มีสภาพจิตที่ไม่อาจควบคุมได้ เช่นนี้เองจะเป็นคนที่เสียคน

ตามข้อเท็จจริงแล้ว ร่างกายของคนเราต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอแต่จิตใจนั้นต้องทำให้สงบ เราจึงควรมีคติธรรมประจำใจว่า กายเคลื่อนไหว จิตใจต้องสงบ การฝึกให้ร่างกายแข็งแรงกับให้จิตใจแข็งแรงนั้นตรงข้ามกัน การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวทำให้

ร่างกายแข็งแรง แต่การจะทำให้จิตใจแข็งแรงนั้น ต้องฝึกหัดหนึ่ง ให้สงบ ซึ่งจิตที่ฝึกหัดดีแล้ว จะมีความเข้มแข็ง รู้เท่าทันอารมณ์ มีสติรู้เท่า มีปัญญารู้ทัน เรียกว่ามีสติ มีปัญญารู้ทันสิ่งที่มากกระทบ

นอกจากเรื่องของกายกับจิตแล้ว ยังมีสิ่งที่เราต้องคำนึงถึงคือ เราอยู่ในโลกคนเดียวไม่ได้ เราต้องเกี่ยวข้องกับสังคม เราจึงต้องใช้กายและจิตของเราให้ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับสังคมให้ถูกต้องด้วย พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราวางตนเกี่ยวข้องกับเหมาะสม ถูก ควร ไปตามลำดับตั้งแต่ตัวเราถึงคนที่อยู่รอบข้าง หรือที่เรียกว่า ทิศหก ได้แก่ ทิศเบื้องหน้า คือ บิดา มารดา ทิศเบื้องหลัง คือ สามี ภรรยา ทิศเบื้องขวา คือ ครู อาจารย์ ทิศเบื้องซ้าย คือ มิตรสหาย ทิศเบื้องบน คือ พระสงฆ์ และทิศเบื้องล่าง คือ นายจ้าง ลูกจ้าง ซึ่งการเกี่ยวข้องกับคนเหล่านั้นก็ด้วยใช้หลักธรรมเป็นเครื่องกำกับง่าย ๆ 7 ประการ ที่เรียกว่า สัปปริสธรรม 7 คือ การรู้จักเหตุ รู้จักผล รู้จักตน รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักบุคคล และรู้จักชุมชน

สรุปว่า ในข้อธรรมข้อแรก “ชีวิตมีค่าถ้าใช้” เป็น คือ ความมีค่าของชีวิตนั้น เราต้องทำหน้าที่คือการใช้กายของเราให้มีสาระด้วยการทำหน้าที่ทุกประการที่เราเป็น อย่างสมบูรณ์ หน้าที่ทางกายต้องขยันหมั่นเพียร ต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา หน้าที่ทางจิต ต้องฝึกจิตให้เกิดความสงบ และหน้าที่ทางสังคม ต้องวางตัวให้เหมาะสมตามหลัก สัปปริสธรรมทั้ง 7 ประการ

สำหรับข้อธรรมข้อที่สอง คือ ชีวิตจะโดดเด่นเพราะสันโดษ... ท่านเจ้าคุณฯ ได้อธิบายไว้ว่า ถ้าเราต้องการความโดดเด่นในชีวิต ธรรมะที่สำคัญที่สุดที่จะต้องเสริมสร้างให้เกิดขึ้นในจิตใจ ก็คือ **สันโดษ**

สันโดษเป็นคำที่มีความหมาย มีคุณค่าอย่างยิ่ง หมายถึง ยินดี พอใจ อิ่มใจ สบายใจ หรือพอใจตามมี ยินดีตามได้นั่นเอง ความรู้สึกเหล่านี้แหละเป็นการวางใจที่ดี ที่ถูก ที่จะสร้างความโดดเด่นและไม่อึดอัดแก่ตัวเรา ทำให้เพิ่มพูนความมั่นใจต่อสิ่งที่เรามี พอใจในสิ่งที่เรา ได้มาว่าสิ่งที่ได้มาเหล่านั้นเป็นคุณค่าและสาระแก่ชีวิตของเรา และอีกประการก็คือ เรานี้มีชีวิตควรและพอเหมาะ อยู่ตรงไหน ควรแก่ฐานะ ควรแก่ภาวะ ควรแก่ลักษณะ

อย่างไร คำว่า พอควรนั้น หมายถึง พอควรแก่ฐานะของตนเอง ฐานะของพ่อแม่ ลูก ครู ศิษย์เป็นต้น พอควรแก่กำลัง เรียกว่า สมรรถนะ เช่นเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ ก็ควรประพฤติให้พอควรแก่กำลังความสามารถของตน และสุดท้าย พอควรแก่ศักดิ์ศรีและทำดีแต่พองาม ซึ่งหากเรานำศักดิ์ศรีไปใช้ถูกทาง ก็จะมีอารมณ์มีความสุขใจ อยู่ที่ไหนก็โดดเด่น ถ้าเป็นความสุขก็เป็นความสุขที่ร่วมเย็น ถ้าเป็นความโดดเด่นก็ไม่ต้องขอร้องให้ใครเชิดชู พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ชัดเจนว่า ความสันโดษหรือความยินดีพอนั้น เป็นทรัพย์อย่างยิ่ง

ข้อธรรมประการต่อมา คือ “ชีวิตไม่มีโทษเพราะเห็นถูก” ความคิดของเรานั้นสามารถแยกแยะออกได้ 3 ทาง คือ เห็นผิด หรือ มิจฉาทิฐิ เห็นถูกหรือสัมมาทิฐิ และเห็นแจ้ง วัฏจักรชีวิตของเรานั้น ความเห็นถูกหรือสัมมาทิฐินี้เองที่มีบทบาทในการกำหนดพฤติกรรม เมื่อเห็นถูก ก็พูดถูก ทำถูก เลี้ยงชีวิตถูก มีความพยายามถูกระลึกถูกและความตั้งมั่นก็ถูกไปด้วย จึงมักได้ยินเสมอว่า เมื่อไรมีสัมมาทิฐิ มีปัญญาก็ต้องมีศีลสมาธิด้วย เมื่อไรมีสมาธิก็ต้องมีปัญญาและมีศีลด้วย นั่นก็คือ อริยมรรคมีองค์แปดนั่นเอง กล่าวคือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความคิดชอบ) เป็นปัญญา สัมมาวาจา (วาจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การงานชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีวิตชอบ) เป็นศีล สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (ความระลึกชอบ) สัมมาสมาธิ (ความตั้งมั่นชอบ) เป็นสมาธิ

กล่าวง่าย ๆ คือ ความระมัดระวังคือศีล ความตั้งใจคือสมาธิ และความไม่ประมาทคือปัญญา นั่นเอง ยกตัวอย่างชัด ๆ เช่น เวลาเราพูด เรามีความระมัดระวังในการพูดนี้ถือว่าเป็นศีล มีความตั้งใจในการพูดเป็นสมาธิ มีความไม่ประมาทในการพูดเป็นปัญญา

แต่ในทางตรงข้าม ถ้าเห็นผิดทุกอย่างที่ตามมา ก็ผิดเป็นเงาตามตัว トラบใดที่ชีวิตคนเรามีมิจฉาทิฐิ ครองบัง พฤติกรรมที่ออกมา ก็จะเป็นที่รองรับความทุกข์ ดังนั้นเราจึงควรหันมาสร้างสัมมาทิฐิเพื่อจะได้เป็นคนไม่มีโทษและมีความปลอดภัยในชีวิตทุก ๆ ด้าน

ประการต่อมาคือ ชีวิตต้องปลุกฝังความไม่ยึดติด ท่านกล่าวว่า หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ พระอาจารย์ของท่านสอนท่านตั้งแต่บวชพรรษาแรก เป็นการให้สติให้ความคิด ถอนความยึดมั่นถือมั่นได้อย่างดีคือ “วันนี้เธออยู่กับข้า แต่วันหน้าไม่แน่” ท่านสอนให้ถอนความยึดติด ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นสิ่งที่สูงสุดในพระพุทธศาสนา เพราะไม่มีอะไรที่เรายึดถือไปแล้วเป็นของเราได้ ดังคำกลอนที่ว่า

### สิ่งไรไรไม่ใช่ของใครหมด

ไม่ปรากฏว่าใครเป็นเจ้าของ  
ถึงเฝ้ารัก เฝ้าหวง เฝ้าห่วงปอง  
ก็จำต้องทิ้งไว้ในโลกา

การยึดติดในโลกธรรมทั้งหลาย คือ เมื่อมีลาภมียศ ได้รับคำสรรเสริญได้รับความสุขก็อย่ายึดติดให้รู้

เท่าทันและมองสิ่งเหล่านั้นตามความเป็นจริงพร้อมกับ คำรำพึงเสมอว่า เมื่อลาภเกิดขึ้นแล้ว มันตั้งอยู่ชั่วคราวแล้วก็ดับไป ใจเราก็เป็นปกติสุข แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทันเข้าไปยึดถือ ผลร้ายก็จะเกิดกับจิตใจและส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย เราเรียกว่า โรคทางจิตที่ส่งผลทางกาย เช่น ส่งผลต่อกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบการหมุนเวียนโลหิต ระบบทางเดินอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบสืบพันธุ์ และระบบประสาท ซึ่งหากเราจะแก้ จะคลายความยึดถืออย่างธรรมดา ก็เริ่มต้นคลายที่ความคิด ซึ่งท่านเจ้าคุณฯ ได้กล่าวไว้เป็นคำคล้องจองดังนี้ อย่างมัวเมาศกดีศรี อย่าหลีกหนีความจริง อย่าเป็นคนสิ้นหวัง ไม่ปลุกฝังโกรธใคร ไม่ลงโทษตัวเอง ไม่เกรงใจ การผูกไมตรีก่อน ไม่บั่นทอนกำลังใจตนเอง และอย่าหวั่นไหวง่าย

