

แนะนำหนังสือ Book Reviews



ความทุกข์มาโปรด ความสุขโพรยปราย

ว.วชิรเมธี เขียน
สำนักพิมพ์ ปราชญ์
192 หน้า
ราคา 99 บาท

สุกัญญา ชวนิชย์¹

ความทุกข์มาโปรด ความสุขโพรยปราย เป็นหนังสือที่พระอาจารย์ ว.วชิรเมธี ได้สื่อให้เห็นเป็น บทเรียนว่า ความทุกข์นั้นมีเสน่ห์ มีคุณูปการ มีคุณค่าต่อ คนสำคัญของโลกฉันใด ความทุกข์ก็มีเสน่ห์ มีคุณูปการ และมีคุณค่าต่อเราทุกคนฉันนั้น.....ดังที่พระพุทธองค์ทรง ประเมินค่าของความทุกข์ว่า “ทุกข์ยัง อริยสัจจ - ความทุกข์ นี้ช่างประเสริฐเสียจริง ๆถ้าคนเราไม่กลัวทุกข์ เสียอย่าง.....ในโลกนี้จะมีอะไรให้กลัวอีก” พระอาจารย์ ได้แบ่งเนื้อหาออกเป็นสามส่วน

ส่วนแรก เมื่อความทุกข์มาโปรด.....จงขอบคุณ ความทุกข์

ส่วนที่สอง เมื่อความสุขโพรยปราย.....จงยอมรับ ความสุข

และส่วนที่สาม พรดีสี่ประการ เพื่อจะได้ทุกข์ น้อยลง และสุขมากขึ้น

ความทุกข์เป็นภัยคุกคามสำหรับมนุษยชาติและ สรรพสิ่งก็จริง แต่ก็เพราะความทุกข์นี้เองไม่ใช่หรือ ที่ทำให้เจ้าชายสิทธัตถะทรงมีความมุ่งหมายอันยิ่งใหญ่ เพื่อคนทั้งโลกที่จะหาหนทางแห่งการพ้นทุกข์ และทำให้ ทรงค้นพบหนทางแห่งการดับทุกข์ ซึ่งเรียกว่า “นิพพาน” ดังนั้น ความทุกข์จึงมีสองด้าน ด้านหนึ่ง ความทุกข์เป็นภัย

¹รองอธิการบดีฝ่ายนโยบายและแผน มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

E-mail: stu101@eiu.ac.th

อีกด้านหนึ่งความทุกข์เป็นสิ่งที่มิคุณค่า

ในผลงานเขียนของพระอาจารย์ ว. วชิรเมธี ขึ้นนี้ ท่านได้เล่าไว้เป็นตัวอย่างว่า... เหตุใดผู้ที่เคยทุกข์ระดับโลกที่ไม่มีแม้แต่แผ่นดินจะอยู่ วันนี้จึงกลับกลายเป็นแม่เหล็กที่มีแรงดึงดูดจิตใจให้คนทั่วโลกอยากจะเดินไปหา ทำไมบุคคลที่ถูกสังคมทำร้ายขนาดนี้ ตกทุกข์ได้ยากถึงเพียงนี้ กลับกลายเป็นบุคคลที่มีเสน่ห์ มีความสุข หน้าตาแจ่มใส ตลอดเวลาทำให้ผู้พบเห็นชื่นอกชื่นใจได้ตลอดเวลา พระอาจารย์ ว. วชิรเมธี กำลังหมายถึง ท่านดิช นัท ฮันท์ พระวิปัสณาจารย์พุทธมหายาน นิกายเซน ในช่วงสงครามเวียดนาม ท่านดิช นัท ฮันท์ ถูกลี้ภัยจากเวียดนามไปอยู่ประเทศฝรั่งเศส เหตุเพราะในช่วงปี ค.ศ. 1957-1975 เวียดนามเหนือกับเวียดนามใต้ทะเลาะกันอย่างดุเดือด แต่ท่านดิช กลับไปบอกให้เขาหยุดทะเลาะและมารักกัน เพื่อเห็นแก่สันติภาพและสันติสุข พระเวียดนามในยุคนั้น จึงอยู่ในสถานะที่ลำบากที่สุด ถึงขนาดเผาตัวตายไปเป็น ๑๐ รูป หลังจากเวียดนามแตก ชาวเวียดนามจำนวนมาก ก็ลี้ภัยทางเรือมาขึ้นที่สิงคโปร์ อินโดนีเซีย มาเลเซีย ซึ่งท่านดิช ก็ได้ลี้ภัยไปที่สิงคโปร์

ท่านเล่าว่า ในช่วงที่ลี้ภัยอยู่ในสิงคโปร์นั้น มีหลายครั้งที่ท่านยืนอยู่บนฝั่ง เห็นเพื่อนร่วมชาติเหมาเรือกันมาเป็นร้อยลำ พอมาถึงชายฝั่งของประเทศไหน รัฐบาลทหารของประเทศนั้นๆ ก็ผลักเรือออกไปนอกฝั่ง คนเวียดนามต้องไปลอยเรืออยู่กลางทะเลแล้วจมน้ำตาย ถึงประมาณสองสามแสนคน เรือบางลำถูกโจรสลัดปล้น ผู้หญิงถูกระงับทำทารุณ บางครั้งท่านเห็นเพื่อนลอยเรือมาใกล้จะถึงฝั่งแล้วแต่ถูกขับไล่ออกไป จมน้ำตาย ตกเป็นเหยื่อของมนุษย์และสัตว์ในทะเล ท่านทุกข์อย่างที่สุด จึงตัดสินใจออกจากสิงคโปร์ และเคยมาพำนักที่เมืองไทย ระยะสั้นๆ วัดผาลาด จังหวัดเชียงใหม่

ในเมื่อท่านไม่สามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมชาติของท่านได้ ท่านจึงใช้วิธีใหม่ ออกเดินทางไปฝรั่งเศส ไปจัดแถลงข่าวที่ฝรั่งเศสและสหรัฐอเมริกา เพื่อเป็นปากเสียงให้คนในชาติของท่านเอง ทำให้คนทั่วโลกทราบว่า สงครามในเวียดนามนั้นทำให้คนเวียดนามเดือดร้อนเพียงใด

จากนั้นประเทศในยุโรป และสหรัฐอเมริกา จึงยื่นมือเข้ามาแทรกแซงสงครามภายในของเวียดนาม

ในที่สุดชาวเวียดนามก็สามารถเดินทางเข้าอเมริกาได้ และต่อมาอีกไม่นานพี่น้องชาวเวียดนามก็กระจัดกระจายกันอยู่ทั่วโลก และจากวันนั้นถึงวันนี้เป็นเวลาสี่ห้าสิบปี แม้ท่านจะไม่ได้กลับเข้าไปอยู่ในบ้านเกิดเมืองนอน แต่เมื่อเดินทางไปมุมไหนของโลก ท่านกลับได้รับการต้อนรับอย่างบุคคลสำคัญของโลก นี่คือคุณูปการของสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ เพราะถ้าท่านไม่ทุกข์ท่านคงไม่ลี้ภัย ไม่เข้าใจความทุกข์ยากของคนในชาติ ถ้าท่านไม่ทุกข์ท่านก็คงจะไม่ณรงค์สร้างสันติภาพโลก และที่สำคัญ เพราะความทุกข์นี้เองที่ทำให้ท่านมีความลึกซึ้งในทางธรรม เช่นนี้

ความทุกข์ คือ เมล็ดพันธุ์ของความสุข คือ เมล็ดพันธุ์ของความสำเริง และ คือเมล็ดพันธุ์ของสิ่งที่ดีงามในชีวิตของเรา

นอกจากท่านดิชแล้ว พระอาจารย์ว. วชิรเมธี ยังได้ปรารภถึงบุคคลสำคัญของโลกให้เห็นเป็นตัวอย่างอีกหลายท่าน เช่น ท่านมหาตมะ คานธี ท่านเนลสัน แมนเดลา และแม้แต่แม่ชีเทเรซา ท่านทั้งหลายเหล่านี้ ล้วนมองความทุกข์ด้วยความตระหนักรู้ว่า ความทุกข์คือประตูแห่งความสุขที่ต้องแสวงหา เพื่อจะทำให้พบกับความสุขที่เที่ยงแท้แน่นอน

ส่วนที่สอง คือ เมื่อความสุขไปรยปราย จงยอมรับความสุข ในเนื้อหาส่วนนี้พระอาจารย์ ว.วชิรเมธี ได้กล่าวถึงวิธีสร้างความสุขทั้งหมดสี่ประการ ดังนี้

1. อย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่ทุกข์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า อย่าเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ คือ ร่างกายของเรานั้น สิ่งที่ต้องการมากที่สุดคือ อาหาร ห้าหมู่เท่านั้น มนุษย์ส่วนใหญ่พอได้รับประทานอาหารอิ่มแล้ว แต่ยังไปหาอย่างอื่นมาดื่มมาเสพต่อและกับบอกว่าสุข แท้จริงแล้วสุขแบบนี้ไม่ใช่สุขสบายแต่เป็นสุขไหม้ ถ้าใครใช้ชีวิตเช่นนี้ควรย้อนกลับมาถามตัวเองว่า เราเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์หรือเปล่า

2. แสวงหาความสุขที่ชอบธรรม ความสุขที่

ชอบธรรมก็หมายถึง ความสุขที่ถูกต้องตามศีลธรรม ซึ่งต้องมียกประกอบ 3 ประการ คือ ไม่ผิดศีลห้า ไม่เป็น ความสุขบนความทุกข์ของใคร และไม่ใช้ความสุขที่เกิดขึ้น จากการเบียดเบียนความสุขของคนอื่น เช่น อาจจะเป็น การทำสิ่งดี ๆ ให้คนที่เรารัก คนที่รักเรา คนที่ปรารถนาดี กับเรา และรวมไปถึงการรู้จักแบ่งปัน การให้ทานต่าง ๆ แก่สรรพชีวิตทั้งหลาย เป็นต้น ซึ่งถ้าทำได้เช่นนี้แล้วจะ มีความสุขที่แท้ และประการสำคัญ ความสุขชอบธรรม ที่สำคัญที่สุด ก็คือ การเจริญสติ ท่านพุทธทาสได้กล่าววาทะ โยมแม่ของท่านเคยสอนไว้ว่า “ถ้าเรามีของอ้อยอยู่ชิ้นหนึ่ง เรากินคนเดียว เรอื่มนคนเดียว เรอร้อยคนเดียว แต่ถ้า เรามีของอ้อยอยู่ชิ้นหนึ่ง เราแบ่งให้เพื่อนกิน เพื่อนจะอ้อย อยู่ในหัวใจเราไปนานแสนนาน”

3. แม้ในความสุขที่ชอบธรรมก็ไม่หลงติด มีคน จำนวนไม่น้อยที่ถือตนว่าตนเองมีคุณงามความดีแล้ว และไปดูถูกดูแคลนคนอื่น คิดว่าคนอื่นมีความดีสู้ตนไม่ได้ ไม่คบคนที่ด้อยกว่า ซึ่งก็เท่ากับว่าเป็นการปิดบังความดี ต่อ ๆ ไปไม่ให้เกิดขึ้น ผู้หลักผู้ใหญ่จึงมักกล่าวว่า ทำความดี แล้วให้ปล่อย ถ้าทำบุญกับใครก็ให้ลืมเสีย แต่ถ้าใครทำคุณ กับเรา เราต้องจำให้ขึ้นใจ

4. เพียรพัฒนาจิตให้พ้นจากทุกข์ ความสุขนั้น เปรียบเหมือนบันไดที่ละขั้น ๆ เป็นแค่สะพาน ไม่ใช่เป้าหมาย สุขแท้จริงอยู่ที่อสรภาพจากความทุกข์ พระพุทธองค์ จึงตรัสว่า ขอให้เราเพียรพัฒนาจิตตนให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป คนเรา ทุกคนไม่ว่าเพศใด วัยใดสามารถที่จะประสบความสำเร็จ ในชีวิตได้จากการพัฒนาตนเอง ซึ่งสามารถพัฒนาได้ทั้ง ทางกายและทางใจ โดยเฉพาะการพัฒนาทางใจนั้นยิ่งไม่มี เพศ ไม่มีวัย ยิ่งพัฒนายิ่งปราดเปรียว

ถ้าจะถามว่าความสุขคืออะไร คำตอบหรือคำนิยาม คงมีหลากหลายทีเดียว แต่ที่ง่ายที่สุดก็คือ ความสุขคือ สภาวะที่ไม่ทุกข์ หมายถึง ภาวะที่กายและใจมีความสุข สมดุล คือกายก็ไม่มีโรคและใจก็ไร้ซึ่งความกังวล ถ้าใคร ก็ตามมีสองอย่างนี้ครบความสุขก็เกิดขึ้น

ความสุขแทบไม่เกี่ยวกับเงินเลย แต่ก็ไม่ได้ หมายความว่าเงินไม่ได้ช่วยให้มีความสุข พระพุทธศาสนา

ไม่ได้ปฏิเสธความสุขในแง่ของกายภาพ ไม่มีใครปฏิเสธว่า เงินเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เรามีความสุขได้ พระพุทธองค์ ตรัสไว้ว่า สุขของมนุษย์ปุถุชนจริง ๆ นั้น ได้แก่ สุขจากการ มีเงิน สุขจากการใช้เงิน สุขจากการมีกิจการงานที่สุจริต และ สุขจากการไม่มีหนี้ และรวมถึงอีกสองสุข คือ สุขที่ขึ้นต่อ เจื่อนใจ เช่น การมีบ้าน มีรถยนต์ มีหน้าที่การงานดีจึงมี ความสุข กับสุขที่ไม่ขึ้นต่อเจื่อนใจ คือ สุขใจที่ได้รับการ อบรมจนกระทั่งเป็นอิสระอยู่เหนือความอยากขึ้นใจ และ การเข้าให้ถึงสาระที่แท้จริงของทุกสิ่งที่เราเป็นอยู่ เราจะเป็น อะไรก็ตามขอให้เราทะลุแก่นแท้ของสิ่งนั้นให้ได้ แล้วเรา จะเห็นว่าความสุขเป็นเรื่องที่เข้าถึงได้แสนง่ายเหลือเกิน

“ธรรมะ” ในทัศนะของพระอาจารย์ ว.วชิรเมธี ได้ให้คำนิยามว่า

ความหมายที่หนึ่ง ธรรมะ คือ ศิลปะในการดำเนิน ชีวิต ศิลปะที่วาทะนี้หมายถึง การหันมาสนใจธรรมะ น้อมนำ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ สิ่งใด ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าไม่ดีเราก็กดออกมากำ ชีวิตก็จะ ประสบความสำเร็จ

ความหมายที่สอง ธรรมะ คือ ปรัชญาในการ ดำเนินชีวิต ถ้าเรามีปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่ดี ชีวิต เราก็คดี

และความหมายที่สาม ธรรมะคือ แผนที่ชีวิต หรือ เรียกว่า เป็นคู่มือมนุษย์ เพื่อจะได้มีทิศทางในการดำรงตน มองเห็นว่าชีวิตพึงประสงค์นั้นเป็นอย่างไร ฉะนั้น... “ธรรมะ” นี้แหละเป็นทั้งศาสตร์ทั้งศิลปะและคู่มือในทุกสิ่ง ที่คิด ทุกกิจที่ทำ และทุกคำที่พูดที่จะนำเราไปสู่ความสุข แบบไม่มีเจื่อนใจ

ส่วนที่สาม คือ พรดีสี่ประการ ในทางพุทธศาสนา ที่จะทำให้ชีวิตคนเราทุกข์น้อยลงและสุขมากขึ้น มีดังนี้

พรประการแรก คือ “อายุยืนยาว” คือ มีชีวิต ที่ยาวนานและปราศจากโรคภัย ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรง ให้หลักอายุวัฒนมงคลไว้ห้าประการว่า การที่จะมีอายุ ยืนยาวนั้นให้ดูแลตัวเองให้ทำในสิ่งที่สบายหมายถึง สบาย กาย สบายใจ ไม่ใช่ชีวิตสุดโต่ง จะทำกิจการงานใดก็ให้ คำนึงถึงสุขภาพ แต่แม้ในสิ่งที่สบายก็ไม่เข้าไปยึดติด

ถ้ามั่นว่าภาวะเช่นนี้จะคงอยู่ตลอดไป พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ไม่มีการยึดติดแบบไหนที่ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ แม้กระทั่งการยึดติดความดี เพราะธรรมชาติของสรรพสิ่ง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ประการต่อมาที่จะทำให้อายุยืนยาว คือ บริโภคอาหารที่ย่อยง่ายถูกสุขลักษณะและมีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงการรู้จักประมาณในเรื่องเวลาไม่ให้เวลามากำหนดปีบริบูรณ์เกิดความเครียดและประการสุดท้ายคือการประพฤติพรหมจรรย์

ประการที่สอง “ผิวพรรณผุดผ่อง” ในสมัยพุทธกาลมีคนไปเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วถามว่า เหตุใดผิวพรรณของพระองค์จึงผ่องใสนัก และมีคนไปถามพระสารีบุตรว่า เหตุใดผิวพรรณของพระสงฆ์สาวกจึงผ่องใส พระสารีบุตรจึงตอบด้วยพระสูตรหนึ่งของพระพุทธองค์ว่า อย่าหวนคำนึงถึงความหลัง อย่ามัวกังวลถึงอนาคต แต่ให้จดจ่ออยู่กับปัจจุบัน ผิวพรรณจึงผ่องใส

ประการที่สาม “สุขกาย สุขใจ” พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า คนที่ไม่ป่วยกายเลยตลอด 120 ปีก็ยังไม่หาได้ แต่ไม่ป่วยใจเลยเพียงหนึ่งนาที นั้นหายากยิ่งกว่างมเข็มในมหาสมุทร เพราะโดยมากใจของเราจะป่วยอยู่ตลอดเวลา ด้วยโรคโลก โกรธ หลง นั้นเอง สุขกายนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเรารับประทานอาหารให้ถูกส่วน ออกกำลังกาย บริโภคอาหารถูกหลัก ทำงานบนทางสายกลาง ก็มีความสุขกายแล้ว แต่ความสุขใจนั้นใคร อะไร ก็ช่วยไม่ได้ เราต้องพัฒนาตัวเอง ฝึกออกกำลังกายแล้วก็ควรฝึกออกกำลังใจ เช่น การน้อมนำธรรมะ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา วิริยะ สติ สมาธิ มาป้อนให้เป็นอาหารของใจอยู่เสมอ

พรประการที่สี่ คือ “ร่างกายแข็งแรง” เป็นมิติทางร่างกาย หรือ ที่เราเรียกว่า พลัง ถ้าใจที่พร้อมอยู่ในร่างกายที่พร้อม เราจะเป็นผู้ที่มีความพร้อมบริบูรณ์ต่อการทำหน้าที่ทุกอย่าง