

เบิกบานกลางคลื่นลม

เรียบเรียงโดย อาจารย์สุภกัญญา ชวนิชย์

รายการหนังสือสื่อความรู้ ช่วงหนังสือชวนคุย

ออกอากาศทางสถานีวิทยุ FM97.75 Mhz.

“คลื่นสีขาวของชาวพุทธ”

ครั้งที่ 23

การดำเนินชีวิตของคนเรานั้นเหมือนการเดินทางไกลในที่โล่ง ย่อมต้องประสบกับความผันผวนแปรปรวนของโลกรอบตัว ต้องเผชิญกับสิ่งไม่พึงปรารถนา ต้องพบบทกับเสียงวิพากษ์วิจารณ์ ความพลัดพรากสูญเสีย และอุปสรรคนานาประการทั้งหลายเหล่านี้เป็นความจริงของชีวิต ผู้ที่เอาชีวิตผูกติดอยู่กับโลก รอบตัวย่อมระส่ำระสายเมื่อพบเหตุการณ์ดังกล่าว แต่สำหรับผู้ที่มีธรรมะรักษาใจ ความแปรปรวนของโลกและชีวิตย่อมทำให้เป็นทุกข์ได้ยาก ความสุขของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับโลกภายนอกเสมอไป ผู้ที่ปรารถนาความสุขที่แท้จริงพบกับสิ่งนั้นได้ ก็จากจิตใจของตนเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้เป็นผลงานเล่มหนึ่งของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เรื่อง **เบิกบานกลางคลื่นลม** โดยสำนักพิมพ์สยาม

หลายคนตั้งคำถามว่า เราจะหาชีวิตที่ดั่งใจและเป็นสุขได้จากไหน พระอาจารย์ไพศาล กล่าวไว้ว่า คำถามนี้เราต้องการคำตอบจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดา โดยศึกษาจากพุทธคุณหรือพระคุณสมบัติของพระพุทธองค์ซึ่งมีอยู่สามประการ ได้แก่ พระปัญญาคุณ พระกรุณาคุณ และพระวิสุทธิคุณ ซึ่งคำตอบเบื้องต้นก็คือ ชีวิตที่ดั่งใจและเป็นสุข คือ ชีวิตที่เปี่ยมด้วยปัญญา กรุณา และวิสุทธิ หรือความบริสุทธิ์สะอาด นั่นก็หมายถึง การที่จะไปสู่ชีวิตเช่นนั้นได้ก็ต้องอาศัยสามสิ่งดังกล่าวนี้ ฉะนั้นเวลาจะดูว่าชีวิตดั่งใจและเป็นสุขหรือไม่ต้องดูว่ามีปัญญา มีความกรุณาแค่ไหน และเป็นสุขสะอาดจากการแปดเปื้อนครอบงำของโลกธรรมมากน้อยเพียงใด

ประการแรก ปัญญาคือ ความสามารถในการจัดการกับทุกข์หรือสิ่งที่เข้ามากระทบชีวิต ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งปัญญาเบื้องต้นก็คือการตระหนักรู้ใน **ไตรลักษณ์** ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานที่ชาวพุทธควรตระหนัก ซึ่งก็ได้แก่ การตระหนักรู้ในกฎไตรลักษณ์ข้อแรก คือ อนิจจัง เพราะจะเป็นการทำให้ไม่ประมาทและรู้จักเตรียมตัวเตรียมใจ การเตรียมตัวโดยการทำในสิ่งที่ควรทำ เช่น การสร้างสมบุญกุศล การเตรียมใจ ก็ด้วยการฝึกฝนจิตใจ โดยการตระหนักว่าทุกอย่างไม่มีเที่ยง เจริญได้ก็เสื่อมได้ และไม่ว่าเราจะเตรียมตัวเตรียมใจอย่างดีเพียงใด สิ่งไม่

พึงปรารถนาทั้งหลายก็ยังจะบังเกิดแก่ชีวิตอยู่ดี แต่ถ้ามีปัญหา คือ ความสามารถที่จะใช้ประโยชน์จากความทุกข์
เมื่อมันเกิดขึ้นได้ก็ไม่มีทุกข์ เช่น การเจ็บป่วย สอนให้เห็นคุณค่า รู้จักซาบซึ้งกับชีวิตในยามที่เป็นปกติสุข
ดังเช่นในสมัยพุทธกาล พระดิศสะเป็นพระที่ป่วย มีไข้ขึ้นเต็มตัว ไม่มีใครดูแลท่าน ปลดปล่อยให้องนอนจมกองหนอง
จนพระพุทธเจ้าต้องมาดูแลด้วยพระองค์เอง มาเช็ดถู ถอดเปลื้องจีวรที่เต็มไปด้วยเลือดหนองไปซัก พอทำความ
สะอาดเสร็จ พระพุทธองค์ก็ตรัสเป็นคาถา ซึ่งเราใช้เวลาสวดบังสุกุลเป็น พระคาถานั้นมีว่า ร่างกายนี้สักวันก็
ต้องปราศจากวิญญาณ ถูกทอดทิ้ง ทับถมบนแผ่นดินเหมือนกับท่อนไม้ หาประโยชน์อันใดมิได้ เพียงเท่านั้นพระ
ดิศสะก็บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์

ปัญหาในอีกประการหนึ่ง คือ เราพบว่าอันที่จริงแล้ว ความทุกข์อยู่ที่ใจเราเอง สิ่งที่มากระทบชีวิตเรา
ไม่ได้ทำให้ทุกข์มากเท่ากับจิตใจเราเอง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ไม่มีอะไรมาทำร้ายเราได้มากเท่ากับจิตที่วางไว้
ผิด คนโดยมากเวลามีความทุกข์ก็พร้อมจะขึ้นวอกนอกตัวเพื่อกล่าวโทษคนอื่นไปทั่ว ไม่ได้เฉลียวใจใช้ปัญญา
แก้ไขตัวเองซึ่งเป็นแหล่งที่เกิดความทุกข์

ปัญหาประการสุดท้าย คือ การใช้ปัญญาออกรับความทุกข์ที่มากระทบ ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเอาอัตตา
ออกไปปรับความทุกข์ ทุกข์เพราะคิดว่า ทำไมต้องตัวฉัน ใช้ตัวฉันเป็นตัวรับ แทนที่จะใช้ปัญญาเป็นตัวรับ
เปรียบกับเดินผ่านที่ก่อสร้าง มีหินตกลงมาจากตึก คนมีปัญญาคะหลบหรือเอาน้ำไปรับ ฉันใดฉันนั้น

พุทธคุณประการที่สอง ต่อจากปัญญา ก็คือ **กรุณา** คือ กรุณาที่เกิดจากความตระหนักรู้ว่า ชีวิตที่ดีไม่ใช่
ชีวิตรับเข้ามาเพียงอย่างเดียว แต่ต้องเป็นผู้ให้ด้วย เราเรียนรู้เรื่องนี้ได้จากต้นไม้ ซึ่งไม่เพียงดูดซับเอาน้ำ เอา
อาหารจากธรรมชาติ แต่ก็ได้ทั้งใบ ทั้งกิ่งให้เป็นปุ๋ยแก่ดิน แล้วยังให้ที่พัก ให้อาหาร ให้ยารักษาโรคแก่สรรพ
สัตว์และมนุษย์อีกด้วย การให้จึงสำคัญทั้งแก่ตัวเราและผู้อื่น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับ
ความสุข

กรุณาอีกชั้นคือการมีจิตเมตตา ซึ่งไม่ใช่เมตตาเฉพาะคนที่มิบุญคุณเอื้อเพื่อเกื้อกูลเราเท่านั้น แต่เมตตา
กระทั่งคนที่ประทุษร้ายเราด้วย ปัจจุบันมีผู้ป่วยที่แพทย์ปัจจุบันหาสาเหตุไม่พบ เช่น ผู้หญิงคนหนึ่งปวดศีรษะ
ปวดท้องเรื้อรัง และความดันโลหิตสูง เมื่อซักประวัติคนไข้โดยละเอียดพบว่า คนไข้ทั้งโกรธและน้อยใจพี่สาวที่
ไม่รักและไม่เอาใจใส่ ความรู้สึกเหล่านี้สะสมมาเรื่อย ๆ แพทย์จึงแนะนำให้เธอให้อภัยพี่ และในที่สุดคนไข้ก็
หายป่วย ด้วยเหตุนี้เองพระพุทธเจ้าจึงทรงเน้นเรื่องการให้อภัยให้มาก เพราะการเรียนรู้และฝึกฝนเช่นนี้จะเป็น
การเปลี่ยนอกุศลให้เป็นกุศล คือใช้ประโยชน์จากความโกรธ ความเกลียด ความขมขื่น ให้เป็นพลังในทางธรรมะ
เปรียบเหมือนต้นไม้ที่สามารถเปลี่ยนขยะหรือสิ่งปฏิกูลให้กลายเป็นปุ๋ยบำรุงดอกผลได้

ประการที่สามคือ **วิสุทธิ** หมายถึงความบริสุทธิ์ ถ้าเรามีปัญญา มีกรุณา เราก็จะมีความบริสุทธิ์ ซึ่งโลก
ธรรม 8 ก็จะไม่สามารถครอบงำเราได้ คือ ไม่ยินดีเมื่อมีสุขทางโลกและไม่ยินร้ายเมื่อสิ่งเหล่านี้เสื่อมไป เราอาจ

ไม่ปฏิเสธหลายศ แต่อย่างไรไม่ให้สิ่งนี้มาลบข้อมจิตใจเรา เหมือนน้ำที่ตกลงบนใบบัวแล้วก็กลิ้งตกจากใบ บัวไม่สามารถเกาะติดใบบัวได้

มีเรื่องเล่าว่า หลวงปู่โต พรหมรังสี เมื่อครั้งได้รับสมณศักดิ์เป็นสมเด็จพระพุฒาจารย์ ในสมัยรัชกาลที่ห้า วันหนึ่งมีผู้นิมนต์ให้ท่านไปฉันในสวนย่านราษฎร์บูรณะ ผังธนบุรี ซึ่งต้องพายเรือเข้าไป หลวงปู่พาพัดศไป ด้วย ตอนนั้นเป็นฤดูแล้ง น้ำลดเรือจึงเกยตื้น ลูกศิษย์ก็ลงไปเข็น แต่เรือเข็นไม่ไป หลวงปู่จึงลงไปเข็นด้วย ชาวบ้านที่เห็นก็พากันพูดว่ามาคู่สมเด็จเข็นเรือ หลวงปู่ได้ยินจึงบอกว่า ฉันไม่ใช่สมเด็จหรอกจะ ฉันก็ขอรับโต จะ สมเด็จท่านอยู่ในเรือนะจะ แล้วท่านก็เข้าไปยังพัดศที่ปักไว้กลางเรือ นั่นคือสำหรับท่านแล้วสมเด็จเป็นแค่ หัวโขน ท่านไม่เคยรู้สึกเลยว่าท่านเองเป็นสมเด็จ จะเห็นได้ว่าการไม่ยึดติดกับโลกธรรมจึงทำให้ชีวิตดีงามสงบ เย็นและเป็นประโยชน์อย่างแท้จริง

นอกจากชีวิตที่สงบงามแล้วเราต้องเรียนรู้ที่จะเป็นสุขในท่ามกลางสถานการณ์ที่ผันผวนให้ได้ซึ่งพระ อาจารย์ไพศาลได้กล่าวไว้ว่า เราสามารถเป็นสุขได้ท่ามกลางคลื่นลมได้ไม่ยากดังนี้

ประการแรก ลองหันมาให้ความสำคัญกับจิตใจของเราให้มากขึ้น เพราะสถานการณ์รอบตัวจะทำให้เราเป็นทุกข์ได้ก็เพราะใจของเราสมยอมหรือเปิดช่องให้สิ่งรอบตัวมาบั่นทอน พระพุทธองค์เคยตรัสเป็นคาถาใน ธรรมบทว่า เมื่อมือไม่มีแผล บุคคลย่อมจับต้องยาพิษได้ เพราะยาพิษไม่อาจจะทำอันตรายแก่ผู้นั้น แต่ถ้ามือเรามี แผล จับต้องยาพิษเมื่อใดก็เป็นอันตรายเมื่อนั้น ดังนั้นอย่าไปโทษยาพิษอย่างเดียวต้องโทษมือของเราด้วย แต่ ส่วนใหญ่แล้วเวลาเกิดอันตรายเรามักจะไปโทษว่าเป็นเพราะยาพิษ โดยไม่ได้ใส่ใจเลยว่ามือของเราเป็นแผล หรือไม่ แล้วเราจะทำอย่างไรกับมือที่มีแผลนั้น เราเคยคิดจะรักษาแผลในมือของเราหรือเปล่า ถ้ามันมีแผลอย่าว่า แต่ยาพิษเลย แม้แต่ใบหญ้าซึ่งบอบบางอ่อนไหวก็กลายเป็นอันตรายได้ ที่พระพุทธองค์ตรัสเช่นนั้นก็เพื่อให้เรา ย้อนกลับมาดูตัวเองว่า ทุกวันนี้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเรา จริง ๆ แล้วเป็นเพราะสิ่งภายนอกหรือว่าเป็นเพราะใจ ของเราที่เปิดประตูปรับแรงกระทบจากสิ่งภายนอกให้เข้ามามากเกินไป ไม่ว่าจะโดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม ดังนั้นถ้า เราปรารถนาที่จะอยู่อย่างมีความสุขเราต้องยอมรับความจริงโดยไม่ปฏิเสธหรือต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้นถ้าคำว่า ไม่น่า เกิดขึ้นในใจของเราเมื่อไหร่เราจะต่อต้านสิ่งนั้นทันที

ปัญหาของคนเราทุกวันนี้เรามักมองข้ามความถูกต้องแต่ให้ความสำคัญกับความถูกต้องมากกว่า นั่นก็เป็น เพราะเราไม่สามารถแยกแยะระหว่างความจำเป็นกับความอยาก ดังนั้นอีกทางหนึ่ง ที่จะทำให้เราจะสุขใจได้ก็คือ การรู้จักเตรียมตัวเตรียมใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ที่ขัดอกขัดใจ เช่น การลดความต้องการหรือบริหารความ ต้องการของตนเองก็เป็นการเตรียมใจหรือทำใจอย่างหนึ่ง ความต้องการของคนเราไม่ต่างจากแก้วน้ำ ส่วน ทรัพย์สินเงินทองของใช้ก็เปรียบเหมือนน้ำ ถ้าน้ำในแก้วมีน้อยลง เรามาลองมาคิดถึงขนาดของแก้วกันดีไหมว่า ขนาดของแก้วใหญ่เกินไปหรือเปล่า หันมาใช้แก้วที่เล็กลงดีไหม ความสุขไม่ได้มาจากวัตถุหรือทรัพย์สินเงิน

ทองอย่างเดียว มีอีกหลายอย่างเป็นความสุข เช่น การพบปะสังสรรค์กับเพื่อน การมีเวลาสบาย ๆ กับครอบครัว ความสุขจากการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ความสุขจากการทำสมาธิภาวนาหรือความสุขจากใจที่สงบ เป็นต้น

และประการสุดท้ายคือการมีมุมมองใหม่ในการมองโลกและชีวิต ซึ่งอย่างแรกที่เราคุ้นกันดี คือการมองในแง่ดี เช่น การมองเห็นว่าสิ่งแย่ ๆ นั้นมีข้อดีของมันอยู่ในตัว หรือเห็นว่าส่วนที่ไม่ดีก็มีแต่ส่วนที่ดีมีมากกว่า โดยให้ใส่ใจกับส่วนที่ดีเหล่านั้น ตัวอย่างเช่น หลายคนบอกว่าการทำงานมีแง่ดีคือ ได้กลับไปต่างจังหวัดไปอยู่ดูแลพ่อแม่และมีเวลาให้ท่านมากขึ้น การมีบ้านที่เล็กลงทำให้เสียเวลาน้อยลงกับการทำความสะอาด การมีเสื้อผ้าน้อยลงทำให้สับสนน้อยลงเวลาออกงาน

มีเรื่องเล่าเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องจริง เมื่อท่านเนลสัน แมนเดลา อดีตประธานาธิบดีของแอฟริกาใต้ ติดคุกอยู่ที่เกาะร็อบเบน นานถึง 27 ปี ต้องถูกทรมานกรรมจากผู้คุมทั้ง ๆ ที่อายุมากและร่างกายทรุดโทรม แต่ท่านก็ยังมิโฟกัสอยู่ตลอดเวลาที่ถูกคุมขัง โดยยังคงหาความสุขได้ด้วยการชวนนักโทษเดินลีลาศในมุมหนึ่งของที่คุมขัง ซึ่งเรื่องนี้สอนเราได้ดีเลยว่า แม้กระทั่งสิ่งเลวร้ายเหมือนนรกก็ยังมีมุมแห่งความสุขเหมือนสวรรค์ได้ อยู่ที่เรารู้ว่าจะมองเห็นหรือเปล่า เราจะสามารถขจิตให้อยู่เหนือความทุกข์ได้หรือเปล่า หากแม้จะมองไม่เห็นหรือหาไม่พบ ก็ต้องสร้างขึ้นมาเองให้ได้ มีผู้กล่าวไว้ว่า **ทุกขเวทนาเป็นของจริงแต่ทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่เราปรุงแต่งขึ้นมาเอง**

การเปลี่ยนมุมมองอีกสองประการ คือ **การชื่นชมสิ่งดีดีและให้หนักถึงคนที่ลำบากกว่าเรา** ซึ่งมีเรื่องเล่าจากประสบการณ์ของอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ อดีตอาจารย์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งให้ข้อคิดที่ดีมากในการชื่นชมสิ่งดีดีรอบรอบตัว จากหนังสือเรื่อง “เส้นทางสู่อิสรภาพ” ท่านได้เขียนไว้ว่า เมื่อครั้งที่อาจารย์ได้เดินทางไปจากเชียงใหม่ไปที่บ้านเกิดที่เกาะสมุยระยะทาง 1600 กิโลเมตร ใช้เวลาเกือบสองเดือน โดยมีวินัยสามข้อ คือ 1 ไม่พกเงิน 2 ไม่ไปพักในที่ที่มีเพื่อนอยู่ และ 3 จะไม่ขอเงินหรือขออาหารจากใคร ซึ่งประสบการณ์ครั้งนั้นท่านเล่าไว้ว่า

“วันหนึ่ง...ท่านเดินขึ้นดอยอินทนนท์โดยแทบไม่ได้กินอะไรเลย เหนื่อยมาก พอใกล้จะถึงยอดก็หมดแรงจนเป็นลมฟูไป เพื่อยุติโรคคันหนึ่งผ่านมาก็รับอาจารย์ประมวลขึ้นดอยอินทนนท์และซื้ออาหารให้อาจารย์อยู่บนดอย

อินทนนท์สักพัก หายเหนื่อยแล้วก็เดินลงมาเมื่อเดินลงมาเห็นทัศนียภาพรอบตัวและเบื้องล่าง ท่านบอกว่า...อะไรช่างสวยงาม อัจฉริยะเช่นนี้ แต่แล้วท่านก็ถูกคิดได้ว่าตอนขึ้นมาก็ใช้เส้นทางนี้ แต่ทำไมไม่เห็นทัศนียภาพอันงดงามเลย ที่เป็นเช่นนี้เพราะใจไปจดจ่ออยู่ที่บนยอดดอยซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางก็เลยไม่ได้สนใจธรรมชาติรอบตัว เช่นเดียวกับคนเราเวลาขยันเมื่ออาชีพการงานกำลังเจริญก้าวหน้าใจก็มักจะจดจ่อกับการวาดอนาคตแต่กลับลืมสิ่งที่มีค่าที่อยู่กับเราแล้ว เช่น ครอบครัว พ่อแม่ลูก แต่ตอนกลางตอน ที่การทำงานเริ่มมีปัญหาอนาคตไม่สดใสมาถึงตอนนี้จึงเริ่มกลับมาสนใจสิ่งรอบตัว ซึ่งก็ยังเป็นโอกาสและเวลาที่ยังเป็นประโยชน์หาก

จะพบว่าคุณยังมีสิ่งดีติดอยู่กับตัวตลอดเวลา มีรอยยิ้มของคุณ ความรักของพ่อแม่ ความมีน้ำใจของเพื่อน หรือความงดงามของธรรมชาติรอบตัว และมองกลับไปว่าเป็นอศรรักษ์ของชีวิตขาลง

พระอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า การฝึกให้ตัวเรามีสติอยู่เสมอที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ อย่างไม่ผลักรังไร ไม่ฝึหาคะช่วยให้เราสามารถอยู่กับสิ่งต่างๆแม้ไม่นำพอใจได้ เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็ยอมรับและอยู่กับมันได้ เพราะสตินั้นเองเป็นตัวช่วยให้ใจไม่เข้าไปในทุกขเวทนานั้น การเห็นทุกข์ของกายแต่ใจไม่จำเป็นต้องทุกข์ด้วย อย่างที่พระพุทธองค์ตรัสแนะอุบาสกที่ป่วยหนักคนหนึ่งว่า “แม้กายกระสับกระส่ายแต่จิตอย่ากระสับกระส่ายไปด้วย” หากทำได้เช่นนี้เรา就会有ความมั่นใจมากขึ้น เมื่อเผชิญกับความเจ็บป่วย หรือเมื่อวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึงเราก็สามารถรักษาใจให้เป็นปกติได้

การฝึกสติที่ว่่านี ฝึกได้โดยการรู้เฉยๆ ซึ่งหมายถึง การยอมตามที่เป็นจริง เรียนรู้ที่จะอยู่กับมัน โดยไม่เพลอเข้าไปยึดว่าเป็นของเรา เป็นของเรา หากทำได้เช่นนี้เราจะสามารถเผชิญกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักได้ และถ้าปฏิบัติจนเกิดปัญญาเราจะเห็นว่าทุกอย่างเป็นเรื่องการดีค่าของเราเอง เป็นสิ่งสมมติที่เกิดจากความหลงที่เรายึดเอาตัวเองเป็นมาตรฐาน สิ่งทั้งปวงไม่ได้ดีไม่ได้ชั่วในตัวของมันเอง แต่มันดีมันชั่วเมื่อใจเราเข้าไปเกี่ยวข้องต่างหาก

ท่านเล่าว่า... เมื่อหลวงพ่อเทียนบรรลุนิรุตถ์ธรรมใหม่ ๆ มีคนมาสอบอารมณ์ถามท่านว่าเกลื่อนี้เต็มไหม ท่านตอบว่าเกลื่อนั้นจะเต็มได้ยังไง เกลืออยู่ตรงโน้น ถ้าเกลืออยู่ในปากลิ้นถึงจะเต็ม เช่นเดียวกันหินจะหนักก็ต่อเมื่อเราแบก หนามจะแหลมก็ต่อเมื่อเราไปถูกมัน ทุกอย่างถ้าไม่มีเราเข้าไปเกี่ยวข้องสิ่งเหล่านั้นจะไม่มีอะไรเป็นบวกเป็นลบ ไม่ดีไม่ชั่ว แต่เมื่อเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับมันด้วยอวิชชา ด้วยการเอาความพอใจไม่พอใจของเราเป็นที่ตั้ง มันก็จะกลายเป็นสิ่งอันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รัก กลายเป็นสิ่งที่ดีหรือชั่ว ดังนั้นถ้าเรามีปัญญาเห็นความเป็นจริงได้ดังนี้ เราจะอยู่เหนือความรัก ความเกลียด ความพอใจ ความไม่พอใจ เพราะฉะนั้นสำหรับผู้ที่มีปัญญาจึงไม่มีคำว่าพลัดพราก และสามารถปิดประตูทุกข์ได้ เพราะทุกข์เกิดจากเหตุเพียงสามประการเท่านั้น คือ 1 พลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก 2 ประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก และ 3 ประารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น ซึ่งทั้งสามประการล้วนเกิดจากใจของเราที่ไปปรุงแต่งด้วยความหลงและเอากิเลสเป็นตัวตั้งนั่นเอง

ความสุขของคนเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับโลกภายนอกเสมอไป แต่ในทางกลับกันสำหรับผู้ปรารถนาความสุขที่แท้ จะพบกับสิ่งนั้นได้ก็จากใจของตนเท่านั้น โดยเฉพาะผู้ที่เข้าถึงธรรมจะสามารถมีสติดูเฉยๆ มีปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิต แม้จะมีทุกข์มากระทบใจก็ไม่กระทบเพื่อน หรือแม้ใจจะกระทบแต่ก็จะสามารถหาสุขในอีกมุมได้

ดังนั้นขอให้พวกเราหันมาเพ่งพินิจชีวิตและจิตใจของตนเองกันอย่างจริงจังดีกว่า เพราะอาจจะช่วยให้เรากันพบตัวเองในมิติที่ลึกซึ้งและตระหนักว่า การวางใจของเรามีส่วนซ้ำเติมความทุกข์ให้กับตนเองมากน้อยเพียงใด การตระหนักรู้และวางใจอย่างถูกต้องเท่านั้น ที่จะทำให้เราพบทางออกจากทุกข์ที่ตนสร้างขึ้น และรับมือกับทุกสถานการณ์ของชีวิตได้

