คำประกาศของคณะกรรมการตัดสินรางวัลหนังสือดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2550

หนังสือเรื่อง **แนวทางสู่ความสุข** เป็นหนังสือแนวปรัชญาชีวิต และการดำรงชีวิตตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา หนังสือเล่มนี้จะเขียนเป็นบทสั้นๆ 37 บท ร้อยเรียงผ่านเรื่องเล่าและนิทาน ซึ่งเป็นเสมือนบทเรียนชีวิตที่จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นได้รู้จักหลักการ วิธีการ และจุดมุ่งหมายในชีวิต เพื่อก้าวไปในทิศทางที่ดีงาม ข้อเขียนที่อ่านเข้าใจง่าย ด้วยผู้เขียนรู้จักใช้ถ้อยคำและสำนวนที่บ่งบอกถึงธรรมชาติอันแท้จริงของชีวิตมนุษย์

สำหรับผู้เขียน คือ **ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา** หลายท่านคงรู้จักดีว่าท่านเป็นนักวิทยาศาสตร์ดีเด่นในสาขาสิ่งประดิษฐ์ที่เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติ เมื่อปี พ.ศ. 2527 ในขณะเดียวกัน สำนักพุทธศาสนาแห่งชาติก็ยกย่องให้ท่านเป็นครูสอนโรงเรียนวิถีพุทธดีเด่นในปี พ.ศ. 2547 อีกด้วย

ผู้เขียนได้กลั่นกรองเนื้อหาจากประสบการณ์และการศึกษาค้นคว้าของตนเองอย่างถึงแก่นมาเป็นเวลานาน รวมไปถึงได้นำไปทดลองปฏิบัติในโรงเรียน ซึ่งผู้เขียนเป็นผู้อำนวยการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2544 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน และด้วยความเป็นอัจฉริยะของผู้เขียน ซึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียง แต่เลือกดำเนินชีวิตบนเส้นทางของธรรมะ จึงสามารถที่จะถ่ายทอดปรัชญา และมุมมองในการดำเนินชีวิตตามหลักคุณธรรม ซึ่งสอดแทรกวิทยาศาสตร์ในรูปแบบที่สร้างสรรค์ ประกอบด้วยวิธีเขียนที่ใช้เรื่องเล่าและนิทานมาเป็นอุทาหรณ์ อุปมาอุปไมย และสรุปให้ผู้อ่านเข้าใจในสัจธรรมของชีวิต รู้จักใช้ถ้อยคำที่เรียบง่ายและมีความหมาย นอกจากนี้ก็ยังช่วยให้ผู้อ่านได้เกิดความคิดสร้างสรรค์ และซาบซึ้งในคุณค่าของความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

อนึ่งในยุคโลกาภิวัตน์ เด็กวัยรุ่นกลับมีปัญหาชีวิตที่สลับซับซ้อนมากขึ้น ดังนั้นหนังสือเรื่อง **แนวทางสู่ความสุข** ก็จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นรู้จักแก้ปัญหาชีวิตตามหลักพุทธศาสนา ด้วยการนำคุณธรรมมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดความสงบสุข

หนังสือเล่มนี้ยังให้ความเพลิดเพลินเบิกบานใจ และที่สำคัญ สามารถใช้เป็นแนวทางในการอ่านหนังสือแนวปรัชญาเล่มอื่นๆ ซึ่งจะต้องใช้ทั้งความคิดใคร่ครวญด้วยสติปัญญาอย่างรอบคอบ นอกจากนี้ภาพประกอบยังช่วยแต่งแต้มสีสัน และแบ่งปันความรู้สึกที่ดีแก่ผู้อ่าน หลายภาพได้ซ่อนความคิดที่ลึกซึ้งของชีวิตไว้ ตัวพิมพ์ชัด อ่านง่าย และใช้กระดาษที่ช่วยถนอมสายตา ลดแสงสะท้อนในการอ่าน

นับได้ว่า หนังสือเรื่อง **แนวทางสู่ความสุข** ที่ **ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา** เป็นผู้เขียน เป็นหนังสือ**สารคดีเชิงปรัชญาชีวิต**ที่มีคุณค่ายืนยงอยู่ในบรรณพิภพอย่างถาวร และสมควรได้รับ**รางวัลหนังสือสารคดีดีเด่น สำหรับเด็กวัยรุ่นอายุ 12-18 ปี ประจำปี พ.ศ. 2550**

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อหนังสือ : แนวทางสู่ความสุข (ฉบับปรับปรุงใหม่)
ผู้เขียน : ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2558
พิมพ์ครั้งที่ 2 กันยายน 2560

ราคา 99 บาท

ISBN 978-616-403-043-5

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537
โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา.
แนวทางสู่ความสุข (ฉบับปรับปรุงใหม่).-- พิมพ์ครั้งที่ 2.-- กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง, 2560.
144 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน. I. รัตนา บุณยศรีสวัสดิ์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.3144

บรรณาธิการที่ปรึกษา กฤษฎาพร ชุมสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร สานุพันธ์ ชุมสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ อิศวเรศ ตโมนุท
พิสูจน์อักษร จิระพรรณ คณาสวัสดิ์, ศศรัณย์ พิพัฒน์นรพงศ์
ศิลปกรรม กิ่งกรุณา ไพบูลย์
ภาพประกอบ รัตนา บุณยศรีสวัสดิ์
ออกแบบปก กวิน รัตนจันทร์

จัดทำโดย
บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด
27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 0-2286-2414 โทรสาร 0-2286-2417
www.freemindbook.com freemindbook **LINE@** : @freemindbook

พิมพ์ที่
บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด
45/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขนุน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2879-9154-6 โทรสาร 0-2879-9153

จัดจำหน่ายโดย
บริษัท อมรินทร์ บุ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จงถนอม ตำบลมหาสวัสดิ์
อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500-6
www.naiin.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน
โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)
ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึก Soy Ink ปลอดสารพิษ เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และเลือกใช้กระดาษที่ผลิตจากไม้ปลูก ลดการบุกรุกพื้นที่ป่าของโลก

จากใจสำนักพิมพ์

“ความสุขคืออะไร...
“เราจะมีความสุขได้อย่างไร...
“เราสามารถพบความสุขได้ที่ไหน...
“และจะต้องทำอย่างไร ให้ความสุขคงอยู่กับเราไปนานๆ...”

ใครๆ ต่างก็อยากมีความสุข และคงไม่มีใครที่อยากจะเป็นทุกข์ คำถามเกี่ยวกับ “ความสุข” จึงยังคงเป็นคำถามร่วมสมัยที่ไม่ว่าเวลาจะล่วงผ่านไปเท่าไร ผู้คนก็ยังคงสงสัย และใคร่หาคำตอบเสมอมา

โลกภายนอกนั้น มีคำตอบมากมายให้เราค้นหาและตามไปพิสูจน์ ไม่ว่าจะเป็นความสุขที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับประทานอาหารอร่อยๆ การได้ออกไปพบเจอสิ่งใหม่ๆ การได้ออกเดินทาง การได้จับจ่ายใช้สอย หรือการได้ครอบครองสิ่งต่างๆ ฯลฯ ซึ่งแต่ละคำตอบนั้นก็ดูจะเป็นจริงตามแต่จริตและความสนใจของแต่ละบุคคล ทว่าสิ่งที่น่าสนใจคือความสุขตามนิยามเหล่านั้นกลับไม่คงอยู่กับเรานานนัก ได้มาเพียงเดี๋ยวเดียวก็เบาบาง หมดสิ้นไป และเราก็วนกลับมาที่ความทุกข์ ความไม่สบายใจ ก่อนจะพากันออกเดินทางตามหาความสุขกันอีกครั้ง และอีกครั้ง วนเวียนไม่รู้จบ นานวันเข้าหลายต่อหลายคนจึงพร่ำบ่นว่าความสุขนั้นไม่มีจริง หรือถ้าหากมีจริง ก็เป็นสิ่งที่ไกลตัวมากเกินไป

ความจริงแล้ว ความสุข เป็นเรื่องใกล้ตัวใกล้ใจเราจนนึกไม่ถึง ยิ่งไปกว่านั้นเราทุกคนยังสามารถสร้างความสุขขึ้นได้ด้วยตัวเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาหรือไขว่คว้าจากสิ่งอื่น ไม่จำเป็นต้องออกตามหาจากภายนอก หรือเสียเงินทองมากมายเพื่อให้ได้มา... สิ่งที่เราต้องทำมีเพียงการย้อนกลับมาหาตัวเอง ย้อนกลับมาสำรวจจิตใจของเรา ซึ่งเมื่อเริ่มต้นเช่นนี้ได้แล้ว เราก็จะมองเห็นความสุขได้ชัดเจนขึ้น และค้นพบความสุขได้ไม่ยาก

หนังสือ **“แนวทางสู่ความสุข”** ที่อยู่ในมือท่านเล่มนี้ เป็นผลงานอีกหนึ่งเล่มของ **ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา** เจ้าของรอยยิ้มและแววตาอันเปี่ยมสุขและมีเมตตา ผู้ที่เมื่อใครได้อยู่ใกล้ชิดแล้ว

ล้วนสัมผัสถึง “ความสุข” อย่างเต็มหัวใจ หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมแนวคิดอันเรียบง่ายและเข้ากับทุกยุคทุกสมัย อีกทั้งยังสามารถปฏิบัติตามได้และเกิดผลลัพธ์ได้จริง ซึ่งได้รับการตอบรับจากผู้อ่านทุกเพศทุกวัย ทุกศาสนา เป็นอย่างดีเสมอมา ไม่เพียงเท่านี้ “แนวทางสู่ความสุข” ยังได้รับการการันตีว่าก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคมยุคใหม่ ด้วยรางวัลดีเด่น ประเภทหนังสือสารคดีสำหรับเด็กวัยรุ่น อายุ 12-18 ปี จากการประกวดหนังสือดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2550 ซึ่งจัดขึ้นโดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

สำหรับหนังสือ แนวทางสู่ความสุข ฉบับปรับปรุงใหม่ นี้ ทางสำนักพิมพ์ได้ทำการปรับรูปลักษณ์หนังสือเพื่อเพิ่มอรรถรสในการอ่าน โดยไม่มีการลดทอนและปรับเปลี่ยนเนื้อหาแต่อย่างใด ด้วยเจตนารมณ์ที่จะให้หนังสือเล่มนี้เป็นเหมือน “คู่มือชีวิต” ที่ท่านผู้อ่านสามารถพกพาติดตัวได้สะดวกมากขึ้น หรือสามารถส่งมอบเป็น “ของขวัญอันล้ำค่า” แด่ผู้คนรอบข้างได้เสมอ แทนความรัก ความปรารถนาดีแก่กันและกัน

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ที่ให้โอกาสพวกเราในการสร้างสรรค์ผลงานดีๆ สู่ผู้อ่านเสมอมา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านทุกท่านจะค้นพบ “ความสุข” ที่แท้จริง และเดินสู่เส้นทางแห่งความสุขด้วยใจที่เบิกบาน สร้างเครือข่าย “ความสุข” ในสังคมของเรา ให้ขจรขจายสืบไป

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

จากใจผู้เขียน

ในยุคที่โลกกำลังเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่อง มนุษย์เรากลับมีปัญหามากขึ้น มีความสับสนวุ่นวาย มีความเครียด หนังสือเล่มนี้มีจุดมุ่งหมายให้เรารู้จักลดความทุกข์ และสามารถอยู่ในโลกด้วยความสงบสุขและช่วยให้เราได้เล็งเห็นถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต ให้เรารู้จักตัวเอง ให้เรารู้ว่าเรามาอยู่ในโลกนี้เพื่ออะไร เราจะได้อยู่ในโลกนี้ได้อย่างถูกต้อง และให้เราเข้าใจว่า เราจะเดินไปในทิศทางไหนต่อไป

บทเรียนชีวิตแต่ละบทในหนังสือเล่มนี้ ถูกกลั่นกรองและคัดสรรมาเป็นอย่างดีจากประสบการณ์ จากการศึกษา และการฝึกปฏิบัติมาเป็นเวลานาน การอ่านบทเรียนชีวิตแต่ละบทนั้นเปรียบเสมือนการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ซึ่งเราจะต้องรับประทานอาหารทีละมื้อ อาหารจะต้องถูกย่อยและถูกนำไปใช้ประโยชน์ภายในร่างกายเสียก่อน แล้วจึงค่อยรับประทานอาหารในมื้อต่อไป แต่ถ้าพยายามรับประทานอาหารหลายๆ มื้อติดต่อกัน อาหารนั้นก็จะไม่ได้รับการย่อย ซึ่งจะเป็นการสูญเสียอาหารไปโดยไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด ดังนั้นให้ใช้เวลาว่างของคุณ ไม่ว่าก่อนนอน ตอนเช้า หรือเวลาใดก็ตาม นั่งพักให้สบาย ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย แล้วหยิบหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอ่านวันละหนึ่งบท เมื่ออ่านแล้วก็ให้ทบทวน ทำความเข้าใจบทเรียนให้มากขึ้น และพิจารณาตรึกตรองให้ถ่องแท้ว่า เราจะนำคำสอนในบทเรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร อย่าอ่านหลายๆ บทในวันเดียวกัน เพราะจะทำให้เราไม่ได้รับประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของบทเรียนนี้อย่างแท้จริง

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

คำนิยม

มนุษย์ในโลกนี้มีเส้นทางหรือแนวทางที่จะเดินตามวิถีชีวิตของตนเอง แต่ลึกๆ แล้วทุกคนล้วนต้องการจะมีความสุขและความสำเร็จ คนส่วนใหญ่มักจะให้ความสำคัญกับความสำเร็จมากกว่าความสุข บางครั้งความสำเร็จนั้นมันไม่ได้ทำให้เกิดความสุขขึ้นในจิตใจเลย ความสำเร็จที่ได้มาจึงไม่ควรค่าที่เราต้องการ

ก่อนอื่นอาตมาขอบอกตามตรงเลยว่า ชื่นชมท่าน ดร.อาจอง อาตมาเคยได้ไปที่โรงเรียนของท่าน ได้เห็นวิธีการสอนหนังสือที่เป็นแนวทางแห่งความสุขที่แท้จริง และอาตมาก็ติดตามงานเขียนของท่านมาแทบทุกเล่ม ได้นำไปใช้ในการบรรยายบ่อยครั้ง เช่น การทำสมาธิแบบแสงสว่าง ให้เราเอาความดีไปไว้ที่สมองแล้วให้เราคิดดี เอาความดีไปไว้ที่มือ ที่ขา ที่หัวใจ ถ้าหัวใจเราดีมีเมตตา ก็ควรค่าที่จะช่วยเหลือคนอื่นให้ไปสู่เส้นทางแห่งความสุข บอกตรงๆ ว่าใช่เลย...

จนมาถึงเล่มนี้ซึ่งเป็นบทเรียนแห่งชีวิตในโลกยุคใหม่ “แนวทางสู่ความสุข” ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่คนมักจะไปติดความสุขที่เป็นเปลือก เลือกเสพแต่ความสุขของสิ่งภายนอก เราต้องให้ความสำคัญกับความสุขภายใน คือสุขที่เกิดจากใจที่มีเมตตา เมื่อจิตใจได้รับความสุขที่เกิดจากความเมตตาแล้ว มันจะเป็นความสุขที่มีคุณค่ามาก และพร้อมที่จะแบ่งปันให้กับทุกคน เมื่อท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้ ให้ท่านตรึกตรองมองให้ชัด ท่านจะได้รู้ว่า นิทานเรื่องเล่าสั้นๆ ชัดๆ สร้างอริยสมบัติคือความสุขได้

ต้องขออนุโมทนาและชื่นชมท่าน ดร.อาจอง ที่ได้ชี้แนวทางแห่งความสุขให้คนในสังคม ขอผลแห่งความสุขจงส่งให้ท่านผู้เขียนและผู้อ่านทุกท่านได้รับความสุขอันยิ่งใหญ่ คือความสงบเย็นแห่งจิตใจด้วยกันทุกท่านเทอญ...

พระมหาสมปอง ตาลปุตฺโต

คำนิยม

เป็นความสุขอย่างมากที่ได้อ่านหนังสือ “แนวทางสู่ความสุข” ของอาจารย์อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา อาจารย์แนะนำในหนังสือว่าให้อ่านวันละหนึ่งบท อ่านแล้วทบทวนทำความเข้าใจ พิจารณาตรึกตรองให้ถ่องแท้ว่าจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร อย่าอ่านหลายๆ บทในวันเดียว เพราะจะทำให้เราไม่ได้รับประโยชน์ตามจุดมุ่งหมายของบทเรียนนี้อย่างแท้จริง... แม้แต่การใฝ่รู้ก็ควรรู้จักคำว่าเพียงพอ...

ทั้งๆ ที่รู้แต่ก็เผลออ่านเพลินไปหลายบท เหมือนรับประทานอาหารด้วยความรีบร้อนจึงไม่รู้รสชาติอาหาร อิ่มเร็ว อิ่มแบบท้องอืดอาหารไม่ย่อย ต้องย้อนกลับไปอ่านใหม่ทีละบท แล้วทบทวนย่อยให้ละเอียดด้วยสติ ทำให้สนุกที่ได้คิดต่อ คิดแล้วนำมาทดลอง ปฏิบัติ เกิดความปีติ และสุขใจ เมื่อเราเป็นสุข คนรอบข้างก็เป็นสุขด้วย เป็นการทำบุญต่อเพื่อนมนุษย์ที่เรียบง่าย แต่ได้ผล

ขอบคุณอาจารย์อาจอง ที่แต่งแต้มกระดาษธรรมดาๆ ด้วยตัวอักษรที่มีคุณค่า เป็นตำราของชีวิต ผ่านเรื่องเล่า นิทานสั้นๆ ที่แฝงปรัชญาของพุทธศาสนา สอดแทรกวิทยาศาสตร์ ร้องเรียงเป็นเรื่องราวอย่างลงตัว อ่านง่าย ย่อยง่าย แต่ลุ่มลึกอย่างน่าอัศจรรย์ใจ

ขออนุโมทนา สาธุ ด้วยหัวใจที่เบิกบานเหมือนดอกบัวที่ได้รับแสงสว่าง

ภัทราวดี มีชูธน

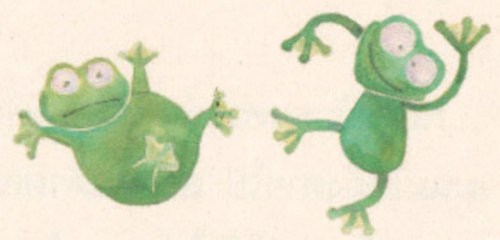
"มนุษย์เราคิดอย่างไร เราก็เป็นเช่นนั้น" ...เราควรจะมีความคิดที่ดีที่งามอยู่ตลอดเวลา เพื่อความเจริญก้าวหน้าของเรา ประโยคต่อไปนี้ ควรอ่านซ้ำแล้วซ้ำอีกจนฝังลงไปในจิตใต้สำนึก ซึ่งจะกลายเป็นพลังที่จะช่วยให้เราเป็นไปตามที่เราคิด...

"เราจะตั้งใจตั้งแต่วันนี้ที่จะเดินก้าวไปข้างหน้าสู่ความสำเร็จในชีวิต เพื่อแสวงหาความสุขในตัวเรา สร้างความรักความเมตตาในตัวเรา และแผ่เมตตาให้แก่เพื่อนมนุษย์ เพื่อความสงบสุขของทุกๆ คน"

สารบัญ

กบสองตัว.....21
ค่าเงินที่ลดลง.....23
อย่าเชื่ออย่างงมงาย.....26
เปลี่ยนตัวเราเอง.....29
ชายหนุ่มเลิกบุหรี่.....33
จุดดำ.....35
ฉันต้องการความสุข.....38
รวยหรือจน.....41
ศัตรูที่แท้จริงของเรา.....43
ชาวบ้านจับลิง.....47
พระหรือมราวาส.....49
กระเป๋าเดินทาง.....52
ธรรมะ.....53
จักรวาล...มหาวิทยาลัยของมนุษย์.....55
อย่านิ่งเฉย.....61
มองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี.....64
มองผ่านกระจก.....67
เสียงที่เราได้ยิน.....70
ลิงสามตัว.....73
ตั้งโปรแกรมจิต.....79
ผ่อนคลายทั้งกายและใจ.....81
อุปสรรคและปัญหาชีวิต.....84
ลิงในจิตใจ.....87
คุณยายหาเข็มเย็บผ้า.....91
อลาดินกับตะเกียงวิเศษ.....95
ดับความโกรธ.....99
แสงสว่างในใจ.....103
ความรักความเมตตา.....108
อหิงสา.....112
เด็กหนุ่มผู้เสียสละ.....115
ทำหน้าที่.....117
อย่าดูถูกหน้าที่คนอื่น.....121
การแผ่เมตตา.....125
เวทีละคร.....133
เคล็ดลับของการกระทำ.....134
แนวทางปฏิบัติสู่ความสงบสุข.....140

กบสองตัว



ในชีวิตของเรา ไม่ว่าเราจะทำสิ่งใดก็ตาม เราจะประสบความสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อเรามีความตั้งใจและความเพียรพยายาม แม้จะไม่ได้รับความสำเร็จในตอนแรกๆ จงอย่าท้อแท้หรือยอมแพ้ต่อสิ่งใดง่ายๆ แต่จงอดทนสู้ต่อไป

ในเย็นวันหนึ่ง มีกบสองตัว ตัวหนึ่งอ้วน อีกตัวหนึ่งผอม ทั้งสองกำลังกระโดดโลดเต้นกันอย่างสนุกสนาน แต่แล้วก็ต้องเผชิญกับเคราะห์ร้ายพลัดตกลงไปในถังนม ทั้งสองได้แต่แหวกว่ายอยู่ไปมา แต่ก็ไม่สามารถกระโดดออกมาได้จนกระทั่งเริ่มเหนื่อยอ่อน กบตัวอ้วนบอกกับกบตัวผอมว่า...

"ข้าว่ายต่อไปไม่ไหวแล้วล่ะ ข้าขอยอมแพ้ เพราะข้าเหนื่อยเต็มทนแล้ว ขอยอมตายอยู่ในถังนมนี้แหละ"

แต่กบตัวผอมพูดว่า...

"เพื่อน...จงอย่ายอมแพ้ เราพยายามกันต่อไปเถอะ ตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ย่อมมีหนทางและความหวังอยู่เสมอนะ"

กบตัวอ้วนแหวกว่ายไปมาได้พักเดียว ด้วยความอ่อนแอท้อแท้ใจ จึงจมนมในถังตายไป ส่วนกบตัวผอมไม่สิ้นความพยายาม แม้เกือบจะหมดแรงแล้ว แต่ก็ยังไม่ยอมแพ้ แหวกว่ายไปมาอยู่ในถังนมนั้น จนกระทั่งรู้สึกว่ามีอะไรแข็งๆ อยู่ที่ขาหลัง นั่นเป็นเพราะในขณะที่ว่ายอยู่ในถังนมนั้น กบตัวผอมสามารถกวนนมจนกลายเป็นเนยได้

เมื่อมีเนยมาโดนเข้าที่ขาหลัง กบตัวผอมได้ใช้กำลังที่เหลืออยู่ทั้งหมดดันเนยและกระโดดออกมาจากถังนมได้ในที่สุด

กบตัวผอมรอดชีวิตมาได้ เพราะความพยายาม

ส่วนกบตัวอ้วนต้องตายเพราะขาดความพยายามและความอดทน

ค่าเงินที่ลดลง

ในปัจจุบันมนุษย์ได้เจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีไปอย่างมาก เราสามารถเดินทางออกไปนอกโลกได้ สามารถส่งยานอวกาศเดินทางออกไปนอกระบบสุริยะจักรวาลได้ และสามารถใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาโลกของเรา โดยสร้างสิ่งที่อำนวยความสะดวกต่างๆ ให้กับมนุษย์ แต่มนุษย์กลับมีความสุขน้อยลง และมีความสับสนวุ่นวายมากขึ้น ถ้าดูจากสถิติของคนที่ต้องเข้ารับการรักษาเกี่ยวกับจิตใจ จะเห็นว่าน่าวิตกเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว เหตุผลที่มนุษย์มีความสับสนวุ่นวายอยู่มาก ก็เพราะมนุษย์ไม่รู้ว่าอะไรคือสิ่งที่มีคุณค่าอย่างแท้จริงที่จะช่วยให้ตนเองมีความสุข

มนุษย์มักจะบ่นอยู่เสมอว่า *"ค่าของเงินมันลดลงอยู่เรื่อยๆ"* แต่เมื่อพิจารณากันจริงๆ แล้ว เราจะเห็นว่า มนุษย์ต่างหากที่ลดค่าของตัวเองลง ไม่ใช่ค่าของเงินมันลดลง ในการนำเอาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมา

พัฒนาอุตสาหกรรม ทำให้เราสามารถผลิตสินค้าต่างๆ ได้มากขึ้น ก็จำเป็นที่จะต้องมีการขายมากขึ้น ดังนั้นธุรกิจต่างๆ จึงต้องมีการโฆษณาชวนเชื่อเพื่อให้ประชาชนมาซื้อสินค้ากันมากขึ้น สมัยนี้ทุกบ้านต้องมีวิทยุ โทรทัศน์ ตู้เย็น รถยนต์ เครื่องปรับอากาศ และของใช้อื่นๆ อีกมากมาย ตามหลักเศรษฐกิจ เมื่อมีความต้องการมากขึ้น ราคาสินค้าก็ต้องสูงขึ้น ค่าของเงินก็ลดลง ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่า ค่าของเงินลดลงเพราะมนุษย์มีความต้องการมากขึ้น แต่ถ้ามนุษย์รู้จักกำหนดขอบเขตของความต้องการ และลดความต้องการลงไปบ้าง ก็จะทำให้ความต้องการในตลาดน้อยลง เมื่อสินค้าขายไม่ค่อยได้ ราคาก็ต้องลดลง ค่าของเงินก็เพิ่มขึ้นโดยอัตโนมัติ ดังนั้นจึงเป็นความผิดของมนุษย์ที่ลดค่าของตนเอง โดยการสร้างกิเลสให้มากขึ้น ไม่ใช่เป็นความผิดของเงิน

โลกเราในปัจจุบันนี้ดูเหมือนกับว่ามีความสับสนวุ่นวายมากขึ้นเป็นลำดับ มีสงครามเกิดขึ้นข้างบ้านเรา และอีกหลายแห่งในโลกมีโจรผู้ร้ายมากขึ้น ความทุกข์ดูเหมือนจะมีมากขึ้นอยู่ตลอดเวลา ท่ามกลางความวุ่นวายนี้ มนุษย์จะหาความสุขได้อย่างไร มนุษย์เกิดความสับสน ไม่รู้ว่าจะหันไปพึ่งใคร หรือจะยึดอะไรที่จะช่วยให้เขามีความสุข มนุษย์จึงหลงทางอยู่ในโลกและไปยึดสิ่งที่ไม่มีคุณค่าต่อความเป็นมนุษย์ เราไปยึดวัตถุสิ่งของต่างๆ โดยคิดว่าสิ่งนั้นๆ จะนำความสุขมาให้ แต่มนุษย์ก็ยัง

ไม่มีความพอใจ เราหลงอยู่ในกิเลส จึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่เราจะต้องหันกลับมาศึกษาในเรื่อง **"คุณค่าของความเป็นมนุษย์"** อันได้แก่ **ความสงบสุข ความรัก ความประพฤติชอบ ความจริง และการไม่เบียดเบียนคนอื่น** เพื่อที่จะสร้างความสุขให้กับตัวของเราเอง และให้กับผู้อื่นด้วยพร้อมๆ กัน

อย่าเชื่ออย่างงมงาย

อาจารย์ชื่อดังของสำนักแห่งหนึ่ง เป็นคนที่คิดว่าตัวเองเก่งมาก มีความรู้สูง และต้องการที่จะมีอำนาจ ต้องการให้คนอื่นมาแสดงความเคารพนับถือตน ท่านมีลูกศิษย์ที่มาศึกษาอยู่กับท่านประมาณ 200 คน อาจารย์ผู้นี้ได้คอยเลี้ยงดูทุกคนเป็นอย่างดี สอนให้ลูกศิษย์มีความเชื่อถือและเชื่อมั่นในคำพูดของท่าน โดยที่ไม่ให้ลูกศิษย์มีโอกาสซักถาม ลูกศิษย์พวกนี้ก็เป็นพวกที่ไม่ชอบใช้ความคิดของตัวเอง ทุกคนจึงหลงเชื่ออาจารย์

วันหนึ่ง ลูกศิษย์ผู้หนึ่งได้อ้อนวอนกับอาจารย์ว่า...

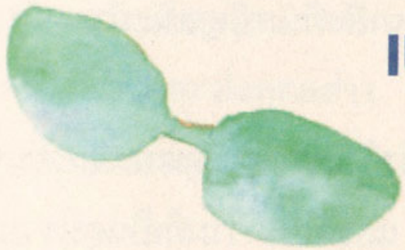
"ท่านอาจารย์ครับ ช่วยกรุณาสอนวิธีที่จะทำให้พวกเราได้ขึ้นสวรรค์หน่อยเถอะครับ"

อาจารย์ก็ตอบว่า...

"อ๋อ ได้สิ แต่พวกเธอทั้งหลายจะต้องทำตามฉันทุกอย่างนะ ฉันพูดอะไรก็ต้องทำตาม"

ทุกคนรีบตอบตกลงทันที ต่างคนต่างก็ดีอกดีใจที่จะได้ขึ้นสวรรค์กัน อาจารย์พาทุกคนไปที่ศาลา เสร็จแล้วก็นั่งลง ทุกคนก็นั่งลงตามอาจารย์ พออาจารย์จะเริ่มพูดก็เกิดรู้สึกคันจมูกและจามออกมา ทุกคนในที่นั้นก็ทำตามอาจารย์ก็ตะโกนว่า *"เอ๊ะ อะไรกัน"* ทุกคนก็ตะโกนกลับว่า *"เอ๊ะ อะไรกัน"* อาจารย์ซักจะโมโหเลยชี้หน้าลูกศิษย์ทั้งหลายแล้วตะโกนว่า *"เงียบ"* ทุกคนก็ชี้หน้าอาจารย์ แล้วก็ตะโกนว่า *"เงียบ"* เช่นกัน อาจารย์ทนไม่ไหวเลยยกมือตบหน้าลูกศิษย์คนหนึ่ง ทันทีทันใดนั้น อาจารย์ก็โดนตบหน้าไม่รู้กี่ร้อยครั้ง อาจารย์ทนไม่ไหว วิ่งหนีออกไปข้างนอก ลูกศิษย์ทั้งสองร้อยคนก็วิ่งตามอาจารย์ออกไปเช่นกัน พออาจารย์มาถึงบ่อน้ำก็กระโดดลงไปในบ่อเพื่อที่จะหนีจากลูกศิษย์พวกนี้ แต่ลูกศิษย์โง่ๆ เหล่านั้นก็กระโดดตามลงไปอัดในบ่อน้ำโดยคิดว่าจะตามอาจารย์ขึ้นสวรรค์

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า อย่าได้เชื่อคำสั่งสอนของใครอย่างงมงาย ถ้าเราเชื่ออย่างงมงาย และปฏิบัติตามที่เขาสอนเราทุกอย่าง เราอาจจะตายไปโดยเปล่าประโยชน์ก็ได้ เพราะฉะนั้น **ให้เรานึกคิดและตรึกตรองคำสอนไม่ว่าจะมาจากใครก็ตามให้ดีเสียก่อนที่จะเอาไปทดลองดู อย่าเชื่อทันที ถ้ามันเกิดประโยชน์ก็เก็บไว้ ถ้ามันไม่มีประโยชน์ก็ให้รีบทิ้งมันไปเสีย บทเรียนเหล่านี้ก็เช่นเดียวกัน อ่านแล้วให้เอาไปคิดดูให้ดี กลับมาอ่านใหม่แล้วเอาไปคิดใหม่ ลองเอาไปทดสอบดูให้ดีๆ เสียก่อน อย่าได้เชื่ออย่างง่ายๆ**



เปลี่ยนตัวเราเอง

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีเศรษฐีคนหนึ่งอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง เศรษฐีผู้นี้เป็นคนเจ้าอารมณ์และมักจะปวดศีรษะอยู่เป็นประจำ วันหนึ่ง เขาประกาศว่าจะให้รางวัลอย่างงามแก่คนที่สามารถรักษาอาการปวดศีรษะของเขาได้ หลายคนรวมทั้งหมอที่เชี่ยวชาญต่างก็มาเสนอแนะวิธีรักษาโรคปวดศีรษะของเศรษฐีผู้นี้ แต่ก็ไม่มีใครสามารถทำให้เขาดีขึ้นได้

อยู่มาวันหนึ่ง มีนักบุญท่านหนึ่งเดินทางมาเยี่ยมเศรษฐีผู้นี้ เศรษฐีได้บอกเกี่ยวกับโรคประจำตัวของเขาให้นักบุญทราบ นักบุญจึงบอกกับเศรษฐีว่า...

"โธ่เอ๊ย วิธีรักษาอาการปวดหัวของเจ้ามันง่ายนิดเดียวเอง นั่นก็คือเจ้าจะต้องมองทุกอย่างให้เป็นสีเขียวตลอดเวลา แล้วอาการของเจ้าก็จะหายเป็นปลิดทิ้ง"

เศรษฐีดีใจมากและคิดว่าสิ่งที่นักบุญแนะนำเขานั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายมาก

วันรุ่งขึ้น เศรษฐีผู้นี้จึงจ้างช่างทาสีหลายร้อยคนมาช่วยกันทาสีหมู่บ้านให้เป็นสีเขียวทั้งหมด และด้วยความที่เป็นคนรวยมาก เขาจึงซื้อเสื้อผ้าให้คนในหมู่บ้านทุกคนได้ใส่ด้วย ในตอนนี้ไม่ว่าเศรษฐีผู้นี้จะมองไปทางไหนก็จะเป็นสีเขียวตลอดเวลาตามคำแนะนำของนักบุญ อาการปวดศีรษะของเขาก็เริ่มดีขึ้นๆ เขาเริ่มเป็นคนยิ้มง่ายและมีความสุขมากขึ้น

สองสามเดือนถัดมา ท่านนักบุญก็ได้กลับมาเยี่ยมเศรษฐีอีกครั้งหนึ่ง แต่ก็ต้องเผชิญกับช่างทาสีคนหนึ่งซึ่งตะโกนร้องว่า...

"หยุดก่อน! ท่านเข้ามาในหมู่บ้านในชุดนี้ไม่ได้ เดี๋ยวผมจะต้องทาสีท่านให้เป็นสีเขียวก่อน"

นักบุญตกใจและรีบวิ่งหนีเข้าไปในบ้านของเศรษฐีได้ในที่สุด เมื่อนักบุญได้พบกับเศรษฐีจึงได้ตำหนิว่า...

"ทำไมเจ้าถึงต้องเสียเงินเสียทองและเสียเวลาไปมากมายเพื่อเปลี่ยนสิ่งต่างๆ รอบตัวเจ้าเล่า เราไม่ได้บอกให้เจ้าไปเที่ยวทาสีทุกอย่างให้เป็นสีเขียวเลย เจ้าเพียงแค่สวมแว่นตาสีเขียวเท่านั้นเอง เจ้าก็จะมองเห็นทุกสิ่งรอบตัวเป็นสีเขียวแล้ว"

หากเราต้องการเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา เราไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนทุกคนหรือเปลี่ยนทุกสิ่งทุกอย่าง เราเพียงแต่เปลี่ยนตัวของเราเองก่อน แล้วเราก็จะพบว่าทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเราเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน

ชายหนุ่มเลิกบุหรี่

ครั้งหนึ่งมีชายหนุ่มคนหนึ่งติดบุหรี่เป็นอย่างมาก สุขภาพเสื่อมโทรม เขารู้สึกไม่พอใจกับตัวเอง วันหนึ่งมีภิกษุรูปหนึ่งมาเทศน์ในหมู่บ้าน ชายคนนี้ยืนอยู่หลังสุดและนั่งฟังพระเทศน์ เขาตัดสินใจไปขอคำแนะนำการเลิกบุหรี่จากพระ เขาเดินเข้าไปหาพระและเล่าปัญหาของตัวเองให้ท่านฟัง พระถามเขาว่าเขาสูบบุหรี่วันละเท่าไร จากนั้นพระท่านก็หยิบชอล์กแท่งหนึ่งขึ้นมาและถามว่าขนาดของบุหรี่ที่สูบในแต่ละวันเท่ากับชอล์กแท่งนี้ไหม ชายหนุ่มพยักหน้ารับ

พระจึงบอกกับชายหนุ่มว่า...

"เธอไม่ต้องหยุดสูบบุหรี่หรอก แต่ทุกๆ วันเธอจะต้องวัดขนาดของบุหรี่ที่จะสูบในวันนั้นให้เท่ากับขนาดของชอล์ก เพียงแต่มีข้อแม้ว่า ทุกๆ เช้าขอให้เธอเขียนคำว่า พุทธะ บนกำแพง แล้วจึงวัดขนาดของบุหรี่กับชอล์กแล้วค่อยสูบได้"

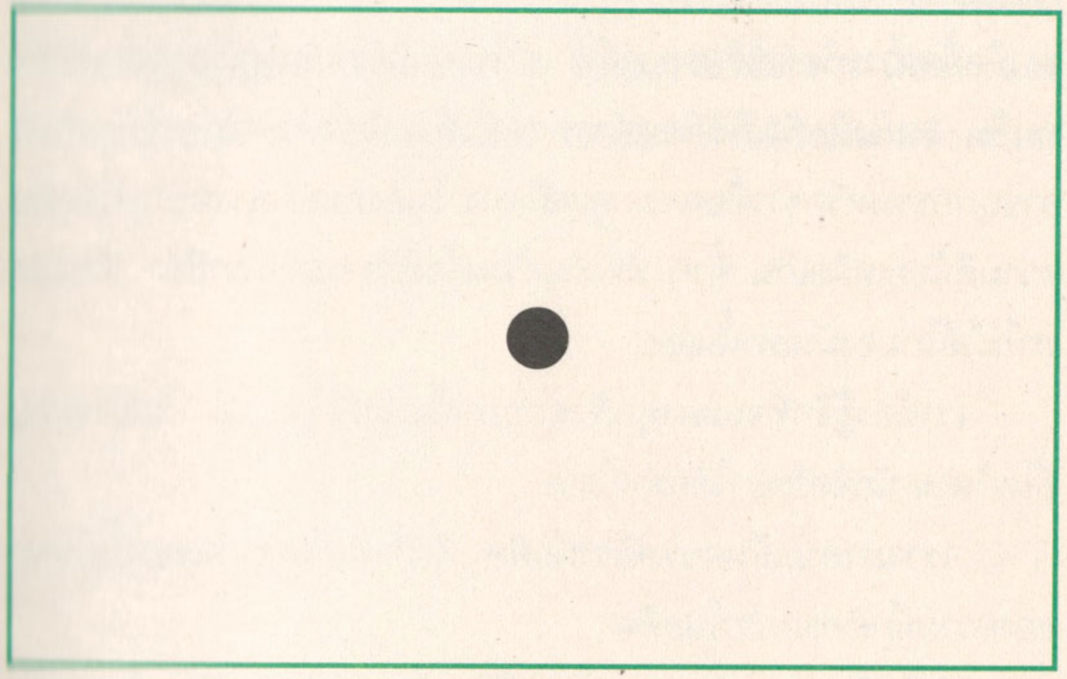
ชายหนุ่มดีใจมาก เขากลับบ้านและปฏิบัติตามคำแนะนำนั้น ทุกๆ เช้า เขาจะตื่นขึ้นมาแล้วเขียนคำว่า *"พุทธะ"* บนฝาบ้าน แล้ววัดขนาดของบุหรี่ที่เขาจะสูบในวันนั้นๆ

จนกระทั่งวันหนึ่ง เขามองเห็นได้ชัดเจนว่า ชอล์กนั้นมีขนาดเล็กมากจนเมื่อเขาเขียนคำว่า *"พุทธะ"* จบ ชอล์กก็หมดพอดี เขาจึงหยุดสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา

จิตใจคือกองกิเลส มันมักจะคิดโน่นคิดนี่ จิตใจมันคุยกับตัวมันเองภายในตลอดเวลา วางแผนทำโน่นทำนี่ มีปัญหามากมายเข้ามาในจิตใจ กิเลสเป็นตัวทำให้จิตใจของเราคิดไปเรื่อยเปื่อย ถ้าเราสามารถลดความต้องการลงได้ก็จะทำให้จิตใจของเราสงบขึ้น การที่เราจะลดความต้องการของเราลงได้ เราจะต้องมีความมุ่งมั่นเสียก่อน และเราจะต้องมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา และในที่สุดเราจะต้องใช้สตินี้ลดความต้องการของเราลงในแต่ละวันๆ

จิตใจก็เหมือนกับทะเลสาบ ถ้าผิวน้ำเต็มไปด้วยระลอกคลื่น เราจะไม่สามารถมองเห็นว่าในทะเลสาบมีอะไร ไม่เห็นแม้กระทั่งเงาสะท้อนของทัศนียภาพอันสวยงามรอบทะเลสาบ แต่ถ้าทะเลสาบสงบ พื้นผิวน้ำหยุดนิ่ง เราสามารถมองเห็นสิ่งที่อยู่ในน้ำ รวมทั้งเงาสะท้อนของทิวทัศน์รอบทะเลสาบได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าจิตใจของเราสงบนิ่ง เราจะสามารถมองลึกเข้าไปถึงจิตใจของเรา และยกระดับจิตใจของเราไปสู่ระดับที่สูงขึ้นได้

จุดดำ



เรามองเห็นอะไรในรูปบ้าง หลายคนให้คำตอบเหมือนๆ กันว่า มองเห็นจุดดำจุดหนึ่ง คำตอบนี้แทบจะเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คนเราสับสนและขาดความสุขที่แท้จริง ให้ลองดูรูปดังกล่าวอีกครั้งหนึ่ง รูปภาพที่แท้จริงที่เราสามารถมองเห็นก็คือ *"รูปที่มีสีขาวเกือบทั้งหมดยกเว้นตรงกลางที่เป็นจุดดำเล็กๆ เพียงจุดเดียว"*

ปัญหาของเราก็คือ เรามักจะมองเห็นแต่จุดดำในคนอื่นแทนที่จะมองเห็นสีขาวที่อยู่ล้อมรอบ พวกเรามักจะมองหาแต่ความผิดพลาดของคนอื่นหรือจุดบกพร่องของคนอื่นอยู่เสมอ ทั้งๆ ที่เขาอาจจะมีข้อดีอยู่หลายประการ เวลาที่คนนินทากัน เขาก็มักจะสนุกสนานในการพูดเรื่องข่าวลืออื้อฉาวหรือข้อเสียของผู้อื่น เขาไม่เคยนินทากันในเรื่องความดีของคนอื่น หนังสือพิมพ์ก็มีแต่การพาดหัวด้วยเรื่องหายนะทุกข์ภัยต่างๆ อาชญากรรมหรือข่าวอื้อฉาว ดูเหมือนว่าในสังคมของเรามีข่าวเกี่ยวกับความดีน้อยเหลือเกิน ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วมีสีขาวมากกว่าสีดำ เพียงแต่เราไม่ได้ไปมองมันเท่านั้นเอง

เราต้องรู้จักที่จะมองทุกสิ่งทุกอย่างในแง่ดีอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม นักจิตวิทยาได้กล่าวไว้ว่า...

"เราจะกลายเป็นอย่างที่เรานึกคิด สิ่งที่เราเป็นอยู่ในขณะนี้เป็นผลของความนึกคิดของเราในอดีต"

ดังนั้นถ้าเรามองสิ่งต่างๆ ในแง่ร้าย เราจะคิดแต่สิ่งที่เลวร้าย แล้วเราก็จะกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายในที่สุด

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้สามารถเป็นบทเรียนสอนเราได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเราควรจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในโลกนี้อย่างชาญฉลาด เพื่อที่เราจะได้ก้าวหน้าต่อไป **ถ้าเรามองเห็นจุดดำที่ถูกล้อมรอบด้วยสีขาว เราจะไม่มองดูจุดดำในแง่ร้าย แต่เราจะพยายามเรียนรู้จากมัน** เราจะไม่รีบร้อนในการ

ตัดสินว่าสิ่งนั้นไม่ดี สิ่งนี้เลวร้าย เพราะถ้าทำเช่นนั้นแล้ว เราจะทำให้จิตใจของเราตกต่ำลงแทนที่เราจะมีโอกาสได้เรียนรู้จากมัน และความจริงอีกอย่างเกี่ยวกับตัวเราก็คือ เมื่อเรามองเห็นความผิดของคนอื่นเท่ากับว่าเรามองเห็นภาพสะท้อนของตัวเราเองในคนอื่นด้วย หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ **เมื่อเราชี้นิ้วของเราประณามคนอื่น นิ้วอีก 3 นิ้วของเรา...นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย... จะชี้มาทางตัวของเราเอง เท่ากับว่าเราได้ประณามตัวเราเองเช่นกัน**