

ธนชาติ โสดสิงห์

time magazine บอกว่า ที่อเมริกา มีงานวิจัยพบว่าคนที่มี

ความสุขมากที่สุดในโลก คือพระในพุทธศาสนา โดยทดสอบด้วยการ
สแกนสมองพระที่ทำสมาธิและได้ผลลัพธ์ออกมาว่าเป็นจริง

+ หลักความเชื่อของศาสนาพุทธ คือ เหตุที่ทำให้เกิดความสุข
นั้นก็คืออยู่กับปัจจุบันขณะ ปล่อยวางได้ในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว What is
over, is over.

ควบคุมความอยากที่ไม่มีสิ้นสุดได้

+ ไม่ใช่ความรุนแรง ไม่ทะเลาะ และใช้หลัก เวรยอมระงับด้วยการไม่จองเวร
ให้อภัยตัวเองและผู้อื่น มีจิตใจเมตตา กรุณา และเสียสละเพื่อผู้อื่น

+ อริยะ ๘ 4 สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและบอกไว้ด้วย ทุกข์ สมุทัย

นิโรธ มรรค

แท้จริงแล้วก็คือทางเดินไปหาคำว่า "ความสุข" เพราะ ถ้า
เมื่อไรเรา กำจัด "ความทุกข์" ได้ แล้วความสุขก็จะเกิดขึ้น

+ อุปสรรค ของความสุขก็คือแรงปรารถนาไม่สิ้นสุด และ ตัณหา คนเราจะมีความสุข
ไม่ขึ้นอยู่กับว่ามี เท่าไร แต่ ขึ้นอยู่ที่ว่า เรา "พอ เมื่อไร"

ความสุขไม่ได้ขึ้น

กับจำนวนสิ่งของที่เรา มี หรือเราได้...

+ ดังนั้นวิธีจะมี สุขุขอันดับ แรกต้อง "หยุด ให้เป็น และ พอ ให้ได้"
ถ้า เราไม่หยุดความอยากของเราแล้วละก็เรา ก็จะต้องวิ่ง โดดตามหลายสิ่ง
ที่เรา "อยาก ได้" แล้ว นั้นมันเหนื่อย และความทุกข์ ก็จะมาตาม...

+ ข้อ ต่อมาที่ทำให้ เราเป็นสุขคือ การมองทุกอย่าง ในแง่บวก ชีวิตแต่ละวัน
แน่นอนเราต้อง เจอทั้งเรื่องดีและไม่ดี ถ้าเราอยากจะมีความสุข เราต้องเริ่ม
ด้วยการมองแต่สิ่งดีๆ มองให้เป็นบวก เพื่อใจเราจะดี เป็นบวก คิดถึงสิ่งที่เรา
ทำสำเร็จแล้วในวันนี้ สิ่งดีๆที่เราได้ทำ

+ ข้อ ต่อมาคือการให้ หมายรวมถึงการให้ในรูปแบบ สิ่งของหรือ เงินบริจาค
และการให้ ความเมตตากรุณาต่อกัน ให้อภัยทั้งตัวเองและคนอื่น
สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยทำให้เรามีความสุข....

+ การ ปล่อยวางให้ได้ ในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว และที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคต
ไม่ว่าเรื่องจะ ร้ายแรงและ เศร้าโศกเพียงใด จำไว้ว่ามันจะโดนเวลาพัดพาผ่านไป
จากเรา ไม่ช้าก็ เร็วเราจะผ่านพ้นไปได้....และยอมรับในความเป็นจริงของชีวิต
ไม่ว่าจะเป็น เรื่องที่เราไม่ชอบเพียงใด ไม่ว่าผิดหวัง สูญเสีย เจ็บป่วย ล้วนแล้ว
แต่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ทุกคนต้องได้ผ่านบททดสอบนี้ทั้งสิ้น
ไม่ว่าเราจะ เป็นใคร...

+ ทำตนเองให้สดใส ด้วยการยิ้มให้ตนเอง ทำคนอื่นให้สดใสได้ ด้วยการยิ้มให้
เขา การยิ้มไม่ต้องลงทุนอะไรเลย แต่สร้างความสดใสได้มาก ทำให้เราเป็น สุข
อยู่เสมอ เพราะความสุขมันอยู่ใกล้แค่เอื้อม แต่ที่ใจของเราเนี่ยเอง
ยิ้มแย้มอย่างแจ่มใส

เห็นใครทักก่อน นี้คือ.. วิธีแสดงเสน่ห์แบบง่ายๆ แต่ให้ผลมาก

การให้อภัยไม่ต้องลงทุนอะไรเลย แต่การแก้แค้นลงทุนมาก เขาบอกว่าเราไม่ถึงนาที่
เขาอาจลิมไปแล้วด้วย แต่เรายังจดจำ ยังเจ็บใจอยู่... นี่เราฉลาดหรือโง่กันแน่
บ่นแล้วหมดปัญหาที่บ่น บ่นแล้วมีปัญหา ไม่รู้จะบ่นหาอะไร
เรายังเคยเข้าใจผิดผู้อื่น ถ้าคนอื่นเข้าใจเราผิดบาง
ก็เชื่อว่าจะเป็นเรื่องแปลกอะไร

ทำไมต้องเศร้าหมอง ในเมื่อเราไม่ได้เป็นอย่างที่ใครเข้าใจ

อย่าโกรธฟุ่มเฟือย อย่าโกรธจริงจัง อย่าโกรธไม่เป็นเวลา อย่าโกรธมาก จะเสีย
สุขภาพกาย และสุขภาพจิต แม้จะฝึกให้เป็นผู้ไม่โกรธไม่ได้ แต่ฝึกให้เป็นผู้ไม่
โกรธบ่อยได้ ฝึกให้เป็นผู้รู้จักให้อภัยได้

การนิทวารร้ายเป็นเรื่อของเข การให้อภัยเป็นเรื่องของเรา การขอบพุดถึง
ความดีของเขา คือความดีของเรา การขอบพุดถึงความไม่ดีของเขา คือความ
ไม่ดีของเรา โทษคนอื่นแก้ไขอะไรไม่ได้ โทษตนเองแก้ไขได้

แก้ตัวไม่ได้ช่วยอะไร แต่แก้ไขช่วยให้ดีขึ้น การนอนหลับเป็นการพักกาย
การทำสมาธิเป็นการพักใจ คนส่วนใหญ่พักแต่กาย ไม่ค่อยพักใจ

รู้จักทำให้รักผู้บังคับบัญชา รู้จักทำให้รักลูกน้อง
รู้จักทำให้รักเพื่อนร่วมงาน สวรรค์ก็อยู่ที่ทำงาน
เกลียดผู้บังคับบัญชา เกลียดลูกน้อง เกลียดผู้ร่วมงาน นรกก็อยู่ที่ทำงาน

การที่เราต้องแสวงหาความสุข แสดงว่าเรายังขาดความสุข
แต่ถ้าเรารู้จักทำให้เป็นสุขตัวเอง ก็ไม่ต้องไปดิ้นรนแสวงหาที่ไหน
อ่อนน้อม อ่อนโยน อ่อนหวาน นั่นดี....
อ่อนขอให้เขาบ้างก็ดียดี
แต่...อ่อนแอนั้น ไม่ดี ในการคบคน ศิลปะใดๆ ก็สู้ความจริงใจไม่ได้

จงประหยัด คำติ แต่อย่าตระหนี่ คำชม
อภัยให้แก่กันในวันนี้ ดีกว่าอโหสิให้กันตอนตาย

ถ้าคิดทำความดี ให้ทำได้ทันที ถ้าคิดทำความชั่ว ให้เลิกคิดทันที
ถ้าเลิกคิดไม่ได้ ก็อย่าทำวันนี้ ให้พลัดวันไปเรื่อยๆ
ถึงจะรู้อยู่เรื่องพันเรื่อง ก็ไม่สู้รู้เรื่องดับทุกข์ โลกสว่างด้วยแสงไฟ
ใจสว่างด้วยแสงธรรม แสงธรรมส่องใจ แสงไฟส่องทาง

ผู้สนใจธรรม ผู้ผู้ธรรมไม่ได้
ผู้รู้ธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ได้
ผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ที่เข้าใจธรรมไม่ได้

มีทรัพย์ ย่อมมีความสุข
มีธรรม ย่อมมีความสุข

เมื่อก่อนยังไม่มีเรา เราเพิ่งมีมาเมื่อไม่นานมานี้เอง
และอีกไม่นานก็จะไม่มีเราอีก จึงควรรีบทำดี ในขณะที่ยังมี...เรา

ขอขอบคุณ ผู้ที่ได้จัดทำบทความนี้ จึงขอ ส่งต่อ ให้เพื่อน ๆ เพื่อให้ใจสว่างด้วยแสงธรรม และพร้อมที่จะให้อภัยต่อกันถูกใจ ยททย ยท ประมาณ 1 ชั่วโมงที่แล้ว
[Prasit Koysiripong](#) และอีก 2 คนถูกใจสิ่งนี้

[ธนชิต โสดสิงห์](#) ผมยังไม่ได้อ่านเลย ช่วยอ่านกันก่อนนะครับ ง่วงมากๆ [ประมาณ 1 ชั่วโมงที่แล้ว](#) ยท ถูกใจ

[Ple Ubon](#) ขออนุญาตก้อปปี๊ด่อนะคะ [35 นาทีที่แล้ว](#) ยท ถูกใจ

[Prasit Koysiripong](#) สาธุ... [34 นาทีที่แล้ว](#) ยท ถูกใจ

ย

มนุษยศาสตร์ [คุณธรรมจริยธรรม](#)