

## ส.ค.ส. ๒๕๔๗ ความสุขฉับพลัน

เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ ขออวยพรให้ผู้อ่านและผู้เกี่ยวข้องทุกคนที่ผลิตและส่งมอบชาวบ้านไปถึงผู้อ่านมีความสุขตลอดปี ๒๕๔๗ ที่ โชคร้ายก็ขอให้กลายเป็นโชคดี ท่านผู้ใดที่โชคดียอยู่แล้วก็ขอให้โชคดียิ่ง ๆ ขึ้นและมีเมตตาริจิตต่อผู้อื่น ขอให้พบวิธีสร้างความสุขฉับพลัน (Instant Happiness) ขณะนี้เรามีอินสแตนต์คอฟฟี อินสแตนต์มะตูม และอินสแตนต์อื่น ๆ กัน เราก็ควรมีความสุขอย่างฉับพลัน

### ถ้าเราเข้าถึงความจริงเมื่อไรมีความสุขทันที

ความจริงก็คือธรรมชาติ ความเป็นธรรมชาติ ไม่มีตัวตน แต่เราไปยึดมั่นในตัวตน ในตัวกู-ของกู ชีวิตมันจึงขบกัดและเกิดความทุกข์ การเข้าถึงความจริงมีหลายวิธี ในที่นี้จะกล่าวเพียง ๓ วิธี คือ

๑. สัมผัสความทุกข์ยากของคนอื่น มีความเมตตา กรุณา เมื่อเรานึกถึงคนอื่น ก็แปลว่าเราออกจากความคับแคบในตัวตน นึกถึงคนอื่น ทำเพื่อเพื่อนมนุษย์ จะเกิดความสุขทันที

๒. เจริญสติ จะทำให้สัมผัสความจริง และมีความสุขอย่างยิ่ง

๓. เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ธรรมชาติรอบตัวเรา เช่น อากาศ สายลม แสงแดด ท้องฟ้า ต้นไม้ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ล้วนเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งจักรวาลหรือใหญ่กว่าจักรวาล ถ้าฝึกเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ทั้งหมดค่อย ๆ จะพบความสุข และถ้าเราฝึกไว้อย่างค่อย ๆ ก็จะเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติตลอดเวลา และมีความสุขตลอดเวลา เป็น Happiness at Low Cost หรือ Happiness at No Cost คือ ความสุขราคาถูก หรือความสุขที่ไม่ต้องเสียอะไรเลย

ถ้าความสุขราคาถูกก็เป็นของทุกคนไม่ได้ และมักไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แต่ถ้าเป็นความสุขราคาถูกก็เป็นของทุกคนได้ ขอให้ทุกคนมีความสุขจากการเข้าถึงความจริง

ประเวศ วะสี