



คุยกับผู้อ่าน



ส.ค.ส. ๒๕๔๗ ความสุขฉับพลัน

ถ้าเราเข้าถึงความจริงเมื่อไรมีความสุขทันที

ความจริงก็คือธรรมชาติ ความเป็นธรรมชาติ ไม่มีตัวตน แต่เราไปยึดมั่นในตัวตน ในตัวกู-ของกู ชีวิตมันจึงขบขันและเกิดความทุกข์ 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 ถ้าฝึกเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติทั้งหมดบ่อยๆ จะพบความสุข และถ้าเราฝึกไว้อย่าง ก็จะเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติตลอดเวลา และมีความสุขตลอดเวลา เป็น Happiness at Low Cost หรือ Happiness at No Cost คือ สุขุขราคาถา หรือความสุขที่ไม่ต้องเสียอะไรเลย

ถ้าความสุขราคาแพงก็เป็นของทุกคนไม่ได้ และมักไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แต่ถ้าเป็นสุขุขราคาถาก็เป็นของทุกคนได้ ขอให้ทุกคนมีความสุขจากการเข้าถึงความจริง

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

เนื่องในโอกาสขึ้นปีใหม่ ขอ
อวยพรให้ผู้อ่านและผู้
เกี่ยวข้องทุกคนที่ผลิตและ
ส่งมอบชาวบ้านไปถึงผู้อ่านมี
ความสุขตลอดปี ๒๕๔๗ ที่
โชคร้ายก็ขอให้กลายเป็นโชคดี
ท่านผู้ใดที่โชคดีอยู่แล้วก็ขอให้
โชคดียิ่งๆ ขึ้นและมีเมตตาริ
ต่อผู้อื่น ขอให้พบวิธีสร้าง
ความสุขฉับพลัน (Instant
Happiness) ขณะนี้เรามี
อินสแตนต์คอฟฟี่ อินสแตนต์-
มะตูม และอินสแตนต์อื่นๆ
กัน เราก็ควรมีความสุขอย่าง
ฉับพลัน

