

PAiLiN

# วิธี ชนะความทุกข์ แบบมีความสุข

ทุกข์เกิดจากอะไร?  
ทำไมเราถึงต้องทนทุกข์ด้วย?  
เรียนรู้ทุกข์เพื่อเข้าใจสุข  
เพื่อมีความสุขในวันนี้และวันต่อๆ ไปกันเถอะ...

เปล่งปัญญา



วิธี  
ชนะความทุกข์  
แบบมีความสุข  
เปลี่ยนปัญญา



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เปล่งปัญญา.

วิธีชนะความทุกข์ แลผมมีความสุข.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2555.

128 หน้า.

1. ความสุข--แง่จิตวิทยา 2. ความทุกข์--แง่จิตวิทยา I. ชื่อเรื่อง.

158

ISBN 978-616-15-1026-8

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

จักรเฉลิม เฉลิขัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิตร

บรรณาธิการบริหาร

วังไพร สีสั่งข์

บรรณาธิการต้นฉบับ

พุทธิพงศ์ นิพัทธอุทิศ

กองบรรณาธิการ

สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันติวิภา

พิสูจน์อักษร

ศักดิ์ชัย บางมด เคลือวัลย์ ศิริพงษ์

ออกแบบปก

evolution\_art99@hotmail.com

ศิลปกรรม

evolution\_art99@hotmail.com

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

**จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย**

**บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)**

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : [www.pailinbooknet.com](http://www.pailinbooknet.com) E-mail : [info@pailinbooknet.com](mailto:info@pailinbooknet.com)

ISBN 978-616-15-1026-8



9 786161 510268

**ราคา 119 บาท**

# คำแนะนำนักพิมพ์

เราคงต้องยอมรับว่าปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเรา รวมไปถึงคนทั้งโลกเปลี่ยนแปลงไปมากเมื่อเทียบกับในยุคสมัยก่อนๆ ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่ว่านี้ดูเหมือนจะนำความทุกข์ในด้านต่างๆ มาให้มากขึ้นๆ ซึ่งอยู่ในรูปของความทุกข์ที่เคลือบอยู่ที่ภายนอก เช่น เรามีชีวิตที่สะดวกสบาย รวดเร็วขึ้นมากแต่ก็มีความเครียด ความกังวลใจเพิ่มขึ้นตามไปด้วย เรามีหลายสิ่งเข้ามาในชีวิตมากมายแต่ก็ต้องสูญเสียหลายสิ่งที่สำคัญในชีวิตไป แบบที่เรียกว่า “ได้อย่างเสียอย่าง” และเมื่อเราเกิดความสูญเสีย ความทุกข์ทรมานกาย ความทุกข์ทรมานใจ เราก็จมอยู่กับความทุกข์นั้นๆ นานวันความทุกข์ก็ยิ่งเกาะกินร่างกายและจิตใจเราไปเรื่อยๆ จนชีวิตที่เหลืออยู่มีแต่ทุกข์ไร้ซึ่งความสุข แล้วเราจะทำอย่างไรให้ทุกข์ลดลง สุขเพิ่มขึ้นได้เล่า? เรามีคำตอบที่ดีสำหรับคุณผู้อ่านที่กำลังจมอยู่กับความทุกข์ในขณะนี้...

ปรารภนาดี

บรรณาธิการ

# คำนำ

หากมีคำถามถามคุณว่า “**คุณเลือกอย่างไรระหว่าง ความสุข กับ ความทุกข์?**”

เชื่อแน่ว่าทุกคนคงต้องตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าก็ต้องเลือกความสุขนะสิ จะมีใครเลือกความทุกข์บ้างเล่า? ผู้เขียนเองก็คงเลือกความสุขเหมือนกันกับทุกคน แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าผู้เขียนเกลียดความทุกข์รักแต่เฉพาะความสุขเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เพราะในวันนี้ชีวิตได้เรียนรู้ว่าแท้ที่จริงแล้วความทุกข์คืออะไร และความสุขเป็นเช่นไรนั่นเอง

ผู้เขียนเชื่อมั่นว่าหากคุณผู้อ่านได้ทำความเข้าใจในเนื้อหาสาระจากหนังสือเล่มนี้จนจบถึงหน้าสุดท้ายแล้วก็คงจะมีการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ เกิดขึ้นทั้งเรื่องของทัศนคติ ความคิดเห็น และการประพฤติปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ที่สำคัญเลยก็คือได้รู้จัก “**ทุกข์**” อย่างลึกซึ้งและเข้าใจ “**สุข**” เพิ่มมากขึ้น และสามารถอยู่กับทุกข์ได้อย่างสุขสันต์ อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนเลยในชีวิต ตอนนี้อยู่ถึงเวลาแล้วที่คุณจะเอาชนะทุกข์ให้ได้...

เปล่งปัญญา

# สารบัญ

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| รู้จักทุกข์ เข้าใจสุข .....               | 7  |
| อยู่กับความทุกข์อย่างมีความสุข.....       | 17 |
| ทั้งทุกข์ในอดีต เดินหน้าสู่ปัจจุบัน ..... | 25 |
| ทุกข์แพ้ด้วยการให้อภัย.....               | 35 |
| ปลดทุกข์ด้วยธรรมะ .....                   | 45 |
| ทำบุญแบ่งเบาทุกข์ .....                   | 73 |





## รู้จักทุกข์ เข้าใจสุข

ก่อนที่จะเราจะเอาชนะทุกข์แล้วสร้าง  
สุขให้เกิดขึ้นได้นั้น คงต้องมาทำความรู้จัก  
กับทั้งทุกข์และสุขเสียก่อนว่าแท้ที่จริงแล้ว  
มันคืออะไร มีอะไรซ่อนอยู่ในสิ่งทั้งสองนี้  
บ้าง เพื่อทำความเข้าใจกับ “ชีวิต” ที่มีทั้ง  
สุขและทุกข์ปะปนกันไป...





## ทุกข์คืออะไร?

“ทุกข์” หรือ “ทุกข์ขัง” นั้นเป็นหลักธรรมในพุทธศาสนา ซึ่งมีความหมายว่า “ทนอยู่ในสภาพเดิมได้ยาก” นั่นเอง

### ✧ ทุกข์ 2 ประเภท

หากจะแบ่งประเภทของทุกข์อย่างง่าย ๆ ทุกข์ก็อาจมี 2 ประเภทด้วยกันคือ “ทุกข์ทางกาย” เช่น ความหนาว ความร้อน ความเจ็บไข้ได้ป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่ไม่สบายตัว และ “ทุกข์ทางใจ” เช่น ทุกข์ที่เกิดจากความโลภ ความโกรธ และความหลงหรือความยึดมั่นถือมั่น

และนอกจากนี้เราสามารถแบ่งทุกข์ได้ 2 ประเภทซึ่งแตกต่างกันออกไป เรียกว่า “ทุกข์ในอริยสัจ 4” ดังต่อไปนี้ ได้แก่

#### ทุกข์ประเภทที่ 1 สภาวทุกข์

หมายถึง ทุกข์ประจำ เป็นทุกข์ที่เกิดกับทุกคนอย่างไม่มีข้อแม้หรือข้อยกเว้น นั่นคือ ความเกิด ความแก่ชรา และความตาย

#### ทุกข์ประเภทที่ 2 ปกิณกทุกข์

หมายถึง ทุกข์ไม่ประจำ ทุกข์เป็นครั้งคราว ทุกข์ที่จรหรือผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เช่น ความไม่พอใจ ความคับแค้นใจ ความโศกเศร้าเสียใจ

ความผิดหวัง ความล้มเหลวผิดพลาดในชีวิต การพลัดพรากจากสิ่งของ  
หรือคนที่ตนรักใคร่

## เน้นทุกข" data-bbox="233 253 482 292"/>

ผู้เขียนขอแจกแจงถึงทุกข์ 11 ประการหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์  
ซึ่งคุณควรเรียนรู้ว่ามีอะไรบ้าง ได้แก่

### 1. ชาติ

หมายถึง ความเกิด ความบังเกิด ของหมู่สัตว์ทั้งหลาย

### 2. ชรา

หมายถึง ความแก่ ความเสื่อมของอายุ ของหมู่สัตว์ทั้งหลาย

### 3. มรณะ

หมายถึง ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกสลาย  
การถูกทำลาย การหายไป ความตาย ของหมู่สัตว์ทั้งหลาย

### 4. โสกะ

หมายถึง ความเหงาใจ กิริยาที่เหงาใจ ความเหงาหรือความเหงา  
แล้งของจิตใจ

5. ปรีไทวะ

หมายถึง ความหวานให้คร่ำครวญ ความโศกเศร้ารำพัน

6. ทุกซ์ (กาย)

หมายถึง ความลำบากลำบากนทางร่างกาย ความไม่สบายกาย

7. โทมนัส

หมายถึง ความทุกข์ทางใจ ความไม่สบายใจ

8. อุปายาส

หมายถึง ความคับแค้นใจ

9. การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก

หมายถึง การประสบพบเจอ การร่วม ความระคน ด้วยรูป รส กลิ่น เสียง และความรู้สึกทางกายที่ตนไม่ชื่นชอบ ที่ไม่ปรารถนา ไม่น่าพึงพอใจ

10. การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก

หมายถึง การไม่ประสบพบเจอ การไม่ได้ร่วม ความไม่ระคน ด้วย รูป รส กลิ่น เสียง และความรู้สึกทางกายที่ตนชื่นชอบ ปรารถนา พึงพอใจ

11. การไม่ได้ในสิ่งที่ปรารถนา

หมายถึง การไม่ได้ในสิ่งที่ตนปรารถนา ตนรักตนชอบ

## สุขคืออะไร?

ความสุขของแต่ละคนนั้นแตกต่างกันออกไป บางคนมีความสุขในการทำกำไรตัวเอง ทำความดีแก่สังคมส่วนรวม ได้อยู่กับคนที่ตนรัก ได้มีเงินทองหรือทรัพย์สินมีค่ามากมาย ประสบความสำเร็จในการเรียนหรือในหน้าที่การงาน ได้กินอาหารที่เอร็ดอร่อย ได้ไปในที่ที่อยากไป หรือได้ทำกิจกรรมที่ตนชื่นชอบหรือสนใจก็ตามแต่ ดังนั้นความสุขจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่หาคำจำกัดความได้ยาก

สำหรับคำว่า “สุข” ในพจนานุกรมนั้นมีนิยามว่า “**ความสบายกายสบายใจ**” ซึ่งก็เป็นความหมายที่ฟังเข้าใจง่าย เห็นภาพได้ชัดเจนดี และสำหรับความสุขนั้นมักอยู่ในรูปของความสนุกสนานบันเทิงใจ ความตื่นเต้นเร้าใจ ความสมหวังดังปรารถนา ความสำเร็จ ความมีชื่อเสียง ความรักใคร่ ความพึงพอใจ ความภูมิใจ ฯลฯ ซึ่งความสุขมีหลายระดับด้วยกัน จะสุขมากสุขน้อยแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร

นอกจากนี้ขอเสนอนิยามความสุขของคนดังที่น่าสนใจดังต่อไปนี้ด้วย  
นิยามความสุขของอริสโตเติล คือ “**กิจกรรมของวิญญาณที่สอดคล้องกับคุณธรรมที่สมบูรณ์**” และ “**คนที่มีความสุขคือคนที่ดำเนินชีวิตด้วยคุณธรรมที่สมบูรณ์**” เขามีความคิดเห็นว่าความสุขเป็นความรู้สึกของวิญญาณ ไม่ใช่ร่างกาย และในส่วนของความรู้สึกที่ดีบางอย่าง เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความสงสาร ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวนั้น ไม่ถือว่าเป็นความสุข ซึ่งความคิดของเขาสอดคล้องกับหลักคุณธรรมและศาสนาพุทธด้วย

## สุข และ ทุกข์ ที่คล้าย คลึง กัน

คุณผู้อ่านรู้หรือไม่ว่าความจริงแล้วทั้งสุขและทุกข์เป็นญาติห่างๆ กันเนื่องจากมีรายละเอียดหลายอย่างที่คล้ายคลึงกันมาก แม้รูปลักษณะที่เห็นและเป็นอยู่จะแตกต่างกันมากก็ตาม ซึ่งที่ชี้ให้เห็นถึงความคล้ายคลึงกันของสองสิ่งนี้ก็เพื่อทำให้คุณเข้าใจความหมายของคำว่า “สุขทุกข์ก็แค่นั้นเอง” ให้มากขึ้น มาดูกันว่ามิอะไรบ้าง...

## สุขและทุกข์ คือ อารมณ์

ทั้งสุขและทุกข์นั้นความจริงแล้วก็คืออารมณ์ประเภทหนึ่งที่แตกต่างกัน ให้ผลหรือความรู้สึกที่ต่างกันอย่างสิ้นเชิง แต่เราต้องยอมรับว่า มันก็คืออารมณ์เหมือนกัน เป็นสิ่งที่สร้างหรือถูกปรุงแต่งมาจากจิตใจของเรานั้นเอง

## สุขและทุกข์ เป็น เรื่อง ของ ทุก คน

ไม่ว่าคุณจะมีรูปร่างหน้าตาดีร้ายอย่างไร นิสัยดีเลวแค่ไหน จะรวยหรือจะจน จะมีการศึกษาหรือด้อยการศึกษา จะกินอยู่หรือดำรงชีวิตในรูปแบบใด คุณก็ต้องพบเจอกับสุขและทุกข์เหมือนกัน กับทุกคนบนโลกนี้ สัดส่วนของสุขกับทุกข์อะไรจะมาน้อยกว่ากันก็ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลเท่านั้นเอง ดังนั้นสุขและทุกข์จึงเป็นของทุกคนอย่างแท้จริง ไม่มีละเว้น