



Book Review : The Art of Happiness : A Handbook for Living

เยาวลักษณ์ สุวรรณแห่¹
Yaowaluk Suwannakhae



“True spirituality is a mental attitude that you can practice any time” Dali Lama

¹อาจารย์, ดร.สาขาบรรณารักษศาสตร์และสารสนเทศศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยทักษิณ อ.เมือง จ.สงขลา 90000



เกี่ยวกับผู้เขียน

โฮวาร์ด ซี คัลเตอร์ (Howard C. Cultler) เขียนหนังสือเล่มนี้จากประสบการณ์ตรงที่ผู้เขียนได้พบปะและสนทนากับองค์ดาโลลามะเป็นการส่วนตัวที่รัฐแอริโซนา ประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอินเดียช่วงระยะเวลาหนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญเพื่อบรรยายแนวคิดเรื่องการดำเนินชีวิตที่เป็นสุขของมนุษย์ตามหลักปฏิบัติของพระพุทธศาสนาขององค์ดาโลลามะแห่งทิเบต ผสมผสานกับการสนทนา การสังเกตและมุมมองของผู้เขียนในฐานะนักจิตวิทยาตะวันตก เมื่อแรกพบกับองค์ดาโลลามะ ผู้เขียนได้บันทึกทัศนะที่องค์ดาโลลามะมีต่อมนุษย์ว่า “ฉันคิดว่านี่คงเป็นครั้งแรกที่ฉันได้พบกับพวกท่านทั้งหลาย แต่สำหรับฉันไม่ว่าจะเป็นเพื่อนเก่าหรือเพื่อนใหม่ก็ไม่ได้มีความแตกต่างอะไรกันมากมายนัก เพราะฉันเชื่อว่าเราทุกคนเหมือนในความเป็นมนุษย์ แต่อาจจะแตกต่างกันไปบ้างเพราะภูมิหลังด้านวัฒนธรรม วิถีชีวิต ความเชื่อ ศิพพรรณ เราต่างมีรูปร่างภายนอกของความเป็นมนุษย์ มีจิตใจ มีธรรมชาติของอารมณ์เหมือนกัน เมื่อใดก็ตามที่ฉันได้พบกับผู้คนฉันรู้สึกว่าการกำลังพบกับมนุษย์เช่นเดียวกับตัวฉัน ซึ่งความคิดเช่นนั้นทำให้เราสามารถสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกันได้ง่ายขึ้น เพียงแค่เราละทิ้งเรื่องของความแตกต่างระหว่างปัจเจกออกไป” เมื่อผู้เขียนได้รู้จักกับองค์ดาโลลามะนานวัน ก็ยิ่งทำให้ผู้เขียนมีความชื่นชมในคุณลักษณะเฉพาะขององค์ดาโลลามะหลายประการเช่น ความฉลาดหลักแหลมลึกซึ้งแต่ไม่มีเล่ห์เหลี่ยม ความใจดีแต่ไม่อ่อนไหว ความมีอารมณ์ขันแต่ไม่ไร้สาระ และคุณสมบัติอื่นๆของท่านที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อื่นในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข จากแนวทางในการดำเนินชีวิตขององค์ดาโลลามะที่มีความสุข สงบเยือกเย็นนี้เองที่ทำให้ผู้เขียนมีความเห็นว่าจะเป็นการดีไม่น้อย หากได้มีการนำเสนอเรื่องราวความเชื่อและการฝึกปฏิบัติขององค์ดาโลลามะในแบบชาวพุทธ ที่ผู้ที่ไม่ใช่ชาวพุทธสามารถปฏิบัติ และสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันเพื่อผู้คนเหล่านั้นมีชีวิตที่มีความสุข มีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น และมีความกลัวน้อยลง จากการรับฟังและรับรู้แนวคิดขององค์ดาโลลามะของผู้เขียนก็เป็นหลักฐานที่ชัดเจนว่าความเชื่อขององค์ดาโลลามะไม่ได้เป็นความเชื่อที่มีดบอดหรือเป็นความเชื่อที่มีพื้นฐานคำสอนทางศาสนาแต่เพียงอย่างเดียวแต่เป็นความเชื่อที่มีพื้นฐานอยู่บนเหตุผลและประสบการณ์ตรงตลอดชีวิตของท่านในการศึกษาเพื่อเข้าใจโลกาภิวัตน์จิตใจของมนุษย์



เกี่ยวกับหนังสือ :The Art of Happiness: Handbook for Living

“The Art Of Happiness: Handbook for Living” หนังสือศิลปะแห่งความสุข: คู่มือสำหรับการใช้ชีวิตเล่มนี้ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เน้นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายของชีวิตของทุกคนทั่วไป (Purpose of Life) ผู้เขียนเริ่มต้นเนื้อหาด้วยการอธิบายว่ามนุษย์ทุกคนในโลกใบนี้มีสิทธิ์อย่างเท่าเทียมกันในการเป็นมนุษย์ที่มีความสุข เรื่องการแสวงหาและเข้าถึงแหล่งของความสุข การฝึกฝนจิตใจให้มีความสุข ผู้คนควรเริ่มต้นค้นหาความสุขที่มีอยู่ในตัวเราก่อนที่จะไปค้นหาความสุขจากแหล่งอื่นๆ เนื้อหาในส่วนที่ 2 เป็นเรื่องราวของความอบอุ่น และความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก (Human Warmth and Compassion) ผู้เขียนบรรยายถึงทัศนะขององค์ดาไลลามะเกี่ยวกับเรื่องการสร้างความสนิทสนม สัมพันธกันอย่างลึกซึ้งระหว่างมนุษย์ที่อบอุ่น ละเอียดย่อม ละเมียดละไม ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ในระดับสูงยิ่งกว่าความสัมพันธ์ทางกายในแบบรักใคร่ ลุ่มหลง และเล่นหา ซึ่งความสัมพันธ์ในรูปแบบใหม่นี้เป็นหนทางหนึ่งในการสร้างความสุขให้กับชีวิตอย่างยั่งยืน รวมไปถึงการฝึกสมาธิเพื่อการสร้างความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกันว่า ในเมื่อพิจารณาจากตัวเราเองที่ไม่ปรารถนาความทุกข์และเรามีสิทธิ์ที่จะเป็นผู้มีความสุข ดังนั้นเราต้องฝึกฝนจิตใจของเราให้เข้าใจผู้อื่นว่าคนเหล่านั้นก็มีความปรารถนาที่ไม่แตกต่างกับตัวเรา ความทุกข์ ทรมานทั้งกายและทางใจของมนุษย์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอย่างไม่มีความสุข การฝึกฝนจิตใจโดยการทำสมาธิเป็นสร้างการคุณค่าของชีวิตมนุษย์

ในส่วนที่ 3 ของหนังสือเล่มนี้ เป็นพื้นที่ที่ผู้เขียนถ่ายทอดแนวคิดของดาไลลามะ เรื่องราวของการเผชิญหน้ากับความทุกข์ ทรมานที่เกิดจากปัจจัยภายนอกและความทุกข์ ทรมานที่มีสาเหตุมาจากตัวเราเอง(Transforming Suffering) ตามคำสอนขององค์ดาไลลามะ พบว่าเราสามารถสร้างสุขให้กับตนเองได้ แม้กระทั่งในยามที่เราทุกข์โดยการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสถานะความทุกข์ยากที่เรากำลังเผชิญอยู่อย่างเข้าใจว่าความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ จะเกิดขึ้นกับคนทุกคนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเกิด แก่ เจ็บ และตาย ดังนั้นเราทุกคนควรจะต้องเตรียมพร้อมที่จะตั้งรับกับความทุกข์ที่จะเกิดขึ้น โดยการปรับทัศนคติ มองให้เห็นทุกข์จากมุมมองที่แตกต่างและความเข้าใจที่มีต่อความทุกข์ ความไม่สะดวกสบาย และความยากลำบากที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของการมีอยู่ของชีวิตมนุษย์ นอกจากนี้ผู้เขียนได้ถ่ายทอดความคิดของดาไลลามะที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์ยากและความเจ็บปวดทรมาน คือ การพิจารณาให้เห็นถึงความหมายของความเจ็บปวดและความทุกข์ แม้ว่ามันจะสร้างความรู้สึกที่เลวร้ายขึ้นมาแต่ในอีกด้านหนึ่งก็ความทุกข์มีประโยชน์ต่อชีวิตของเราเช่นกัน คำสอนเกี่ยวกับเรื่องนี้มีปรากฏตรึงกันอยู่ในศาสนาอื่นๆ ที่ไม่ใช่ศาสนาพุทธเท่านั้น ดังเช่นในศาสนา Judeo-Christian ที่สอนให้เข้าใจว่าในความเจ็บปวดย่อมมีความสวยงามอยู่เช่นกัน และพระเจ้าเป็นผู้สร้างทุก

สิ่งเพื่อให้เป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับมนุษย์ ดังนั้นเมื่อพบกับความทุกข์เวทนาให้คิดว่าเป็นเพียงความขมขื่นเพียงชั่วคราวแต่ไม่ใช่ความเลวร้ายที่สุดของชีวิต ตัวอย่างเช่นแม่ที่ต้องเจ็บปวดอย่างยิ่งจากการคลอดบุตร ในสถานการณ์เช่นนี้ ความปิติและความสุขที่แม่ได้เห็นหน้าลูกน้อยผู้เพิ่งลืมตาจู่โลกจึงเป็นรางวัลอันยิ่งใหญ่ของความเจ็บปวดนั้น ความทุกข์ยากลำบากเป็นเครื่องทดสอบความเข้มแข็งของมนุษย์ ทำให้เราได้เข้าใจพระเจ้ายิ่งขึ้นและทำให้เราไม่ยึดติดกับวัตถุต่างๆ แต่กลับมีความต้องการที่จะแสวงหาทางเพื่อการหลุดพ้นแห่งทุกข์หรือเตรียมตัวเตรียมใจรับมือกับความทุกข์ที่จะเกิดในกาลข้างหน้า ในทางพุทธศาสนาความทุกข์เป็นหนทางที่จะทำให้เราได้ตั้งสติ มีสมาธิภาวนาให้เกิดความสุข ความดีงามแก่ชีวิต นอกจากนี้การที่เราได้รับรู้ถึงความเจ็บปวด ทุกข์ ทรมาน จะทำให้เราได้พัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นในขณะที่พวกเขากำลังประสบกับความทุกข์ยาก ซึ่งจะทำให้เราได้มีความสัมพันธ์และผูกพันกับผู้อื่นอันเป็นสร้างคุณค่าให้กับชีวิต เมื่อเราเห็นความทุกข์ยากระทมใจในอีกด้านที่เป็นประโยชน์ก็จะทำให้ทัศนคติของเราเปลี่ยนแปลงไปคือการทำให้เราไม่เห็นความทุกข์เป็นสิ่งเลวร้ายเหมือนที่คิด การฝึกสมาธิในแบบศาสนานิกายมหายานที่เรียกว่า Tong-Len หรือ เป็นการฝึกแบบการให้และการรับ (Giving and Receiving) การฝึกแบบนี้เป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีพลังเข้มแข็งให้มีความพร้อมที่จะต่อสู้กับความทุกข์นานาประการที่กำลังจะเกิดขึ้นกับชีวิตในอนาคต ลดความเห็นแก่ตัว มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นในฐานะเพื่อนมนุษย์ด้วยกันเมื่อเห็นผู้คนเหล่านั้นประสบความยากลำบากในชีวิต

เนื้อหาในส่วนที่ 4 เป็นคำแนะนำเพื่อการเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่ขัดขวางการสร้างความสุขที่ยั่งยืนแก่ชีวิต (Overcome Obstacles) คำแนะนำประการที่หนึ่งคือการสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับชีวิต โดยเริ่มต้นจากการเรียนรู้ถึงผลเสียของสภาวะอารมณ์และพฤติกรรมที่บ่อนทำลายการสร้างความสุข เมื่อเราเข้าใจถึงผลเสียแล้ว เราจะต้องมีปณิธานที่เต็มไปด้วยความกระตือรือร้น ความตั้งใจแน่วแน่ และความพยายามในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนิสัยที่ไม่ดีเหล่านั้นให้เป็นพฤติกรรมเชิงบวกที่ช่วยให้เรามีชีวิตที่มีความสุขยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามการปรับพฤติกรรมและปรับจิตใจที่เป็นบ่อเกิดของปัญหาไปสู่นิสัยแบบใหม่ที่นำไปสู่ความสุขนั้นต้องใช้เวลา จิตที่ได้รับการฝึกอย่างเหมาะสมจะทำให้เราค่อยๆ ลดสภาวะอารมณ์ที่เป็นลบและในขณะเดียวกันจะช่วยเพิ่มสภาวะจิตใจที่เป็นบวก เช่น มีความรัก ความเห็นอกเห็นใจและการให้อภัยต่อผู้อื่นมากยิ่งขึ้น ประการที่สองคือการจัดการกับความเกลียดและความโกรธ องค์คัลโลลามะกล่าวสาเหตุของความเกลียด ความโกรธนั้นเกิดจากความไม่พึงพอใจ ความไม่พอใจ เรามักจะสังเกตเห็นคนโกรธได้เสมอเพราะคนเหล่านั้นมักจะมีการแสดงออกที่นำเกลียดและน่าขยะแขยง คนเหล่านั้นมักไม่สามารถเก็บอารมณ์โกรธไว้ได้แม้ว่าจะพยายามเสแสร้งและปกปิดเพียงใดก็ตาม ดังนั้นวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงความเกลียด ความโกรธได้คือสร้างความอึดใจให้เกิดจากภายใน และเพาะบ่มความเป็นผู้มีจิตใจดีงามที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเห็นอกเห็นใจ เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้นควรหลีกเลี่ยงกับสถานการณ์ทำให้เกิดความโกรธ ความเกลียดชั่วคราว เพื่อสงบสติอารมณ์ และสิ่งที่เราจะต้องฝึกฝนจิตใจของเรา

คือเรื่องความอดทนอดกลั้น ข้อเสนอแนะประการสุดท้ายเพื่อช่วยให้เราข้ามอุปสรรคแห่งความทุกข์ยากคือการรู้จักจัดการการความวิตกกังวลและการสร้างความมั่นใจในตนเองโดยการวิธีการฝึกฝนจิตใจของตนเองให้เป็นผู้มีแรงกระตุ้นที่ไม่มีความปรารถนาที่จะทำร้ายผู้ใด เพียงแต่เป็นแรงกระตุ้นที่ต้องการให้เราฝึกฝนตนเองให้ข้ามผ่านความหวาดกลัว ความไม่มั่นใจ และความวิตกกังวล ผู้ที่ได้ฝึกฝนจิตใจที่ดีแล้วจะเป็นผู้ที่มีความสุข เมื่อเป็นผู้ที่มีความสุขจากภายในก็จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองยิ่งขึ้นและสามารถบรรลุเป้าหมายของชีวิตได้ในส่วนที่ 5 ซึ่งเป็นส่วนสุดท้ายของเนื้อหาของหนังสือกล่าวว่าศิลปะแห่งความสุขนั้นมีจุดเริ่มต้นที่การรู้จักถึงแหล่งของความสุขที่แท้จริง การสร้างความสุขให้เกิดขึ้นในชีวิตนั้นเกิดจากการสร้างวินัยในตนเองในการฝึกฝนตนเองให้แทนที่ความรู้สึกในเชิงลบด้วยความรู้สึกในเชิงบวก เช่น ความมีจิตใจที่ดี การมีความอดทนอดกลั้น และการรู้ภัย เครื่องมือที่สำคัญสำหรับการสร้างความสุขให้กับชีวิตคือการฝึกจิตใจโดยการฝึกสมาธิ ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของคำสอนและการปฏิบัติที่สำคัญขององค์ดาไลลามะและชาวพุทธ.

เพราะต้องการแบ่งปันความสุข : The Art of Happiness

เมื่อยามว่าง และจิตใจสงบหนังสือคู่มือสำหรับการใช้ชีวิตเล่มนี้ มักจะเป็นหนังสือที่ถูกเลือกขึ้นมาอ่านครั้งแล้วครั้งเล่า ครึ่งล่าสุดที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ในยามเย็น แดดร่มลมตก ณ บ้านสวนชนบท เมื่ออ่านแล้วทำให้มีความเข้าใจสาระที่ผู้เขียนต้องการสื่อสารเพิ่มขึ้นเป็นลำดับตามจำนวนครั้งที่อ่าน แม้ว่าจะเป็นหนังสือที่ถูกตีพิมพ์ในปี 1998 หรือ พ.ศ. 2541 แต่ก็เป็นหนังสือที่มีคุณค่า น่าศึกษา จึงทำให้มีความปรารถนาอยากแบ่งปันประสบการณ์การอ่านครั้งนี้แก่ผู้อื่นในฐานะที่เราเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และขอมอบเป็นของขวัญแด่เพื่อนร่วมโลกทุกคน หากจะถามผู้คนหลากหลายที่เราได้พบพานว่าเป้าหมายในชีวิตของเขาคืออะไร อาจจะได้คำตอบแตกต่างกันออกไปเช่น ต้องการจะประสบความสำเร็จในการทำงาน มีฐานะที่มั่นคง มีธุรกิจเป็นของตนเอง ต้องการบ้านหลังใหม่ที่ใหญ่กว่าเดิม ต้องการเปลี่ยนรถยนต์คันใหม่เป็นคันใหญ่โตที่ดูหรูหรากว่าเดิม มีอุปกรณ์เทคโนโลยีที่ล้ำสมัยเพราะต้องการเป็นผู้นำสมัยเรื่องเทคโนโลยียิ่งกว่าใครๆในสังคม หญิงสาวบางคนอาจจะต้องการไปตักลยกรรม ลดน้ำหนัก เปลี่ยนทรงผมเพื่อให้ดูดี มีเสน่ห์ดึงดูดใจกว่าที่เคยเป็น หรือชายหนุ่มก็แสวงหาหญิงสาวผู้มีคุณสมบัติตามอุดมคติเพื่อมาเป็นเพื่อนใจ หรือบางคนมีเป้าหมายที่จะเดินทางไปทั่วโลกเพื่อให้ได้เห็นสิ่งแปลกใหม่พบปะผู้คนใหม่ๆเพื่อเติมเต็มชีวิต และความต้องการอื่นๆอีกมากมาย หากถามต่อไปอีกว่าอะไรคือเหตุผลสำคัญที่ผู้คนเกิดความต้องการเหล่านี้ “ความสุข” นั่นเอง แต่ความสุขเหล่านั้นล้วนเป็นความสุขที่ได้จากคนอื่น หรือวัตถุต่างๆ ซึ่งในบางครั้งเมื่อได้มาแล้วก็ไม่ได้ทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงขึ้นมาแม้แต่น้อย ดังตัวอย่างหนึ่งในหนังสือเล่มนี้

เมื่อพยาบาลสาวคนหนึ่งลาออกจากการเป็นพยาบาลวิชาชีพเพื่อดำเนินธุรกิจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเป็นของตนเองที่ประสบความสำเร็จและสามารถสร้างรายได้ อย่างมหาศาลต่อเดือน ทำให้เธอมีรายได้ไม่ขัดสนเดือดร้อน อยากจับจ่ายสิ่งใดก็ได้มาดั่งเนรมิต แต่เธอกลับไม่รู้สีกอิมเมในสิ่งที่เธอมีและไม่สามารถค้นพบความสุขแท้ นั่นเป็นเพราะคนเราไม่เคยหยุดพิจารณาว่าแท้จริงความสุขสงบที่เราตามหานั้นอยู่ที่ใจของเราเอง และตัวเราเองเป็นแหล่งของความสุขที่แท้จริง การอ่านหนังสือเล่มนี้ทำให้เห็นถึงอีกหนทางหนึ่งในการใช้ชีวิตที่เป็นสุข และการขับเคลื่อนชีวิตไปสู่สิ่งที่ดีกว่าด้วยวิธีที่ชาญฉลาดกว่าเดิมด้วยการเรียนรู้ที่ฝึกฝนใจตนเองให้เป็นผู้มีความรัก ความเมตตา ความอบอุ่นที่พร้อมที่จะมอบให้กับผู้คนในฐานะเพื่อนร่วมโลก ความเข้าใจความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความอดทนอดกลั้นต่อความโกรธ ความไม่พึงพอใจต่อสิ่งต่างๆ การรู้จักให้อภัย ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จะช่วยทำให้เสริมสร้างความสุขที่อันเกิดจากภายใน ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะเป็นความสุขที่ยั่งยืน

โลกปัจจุบันเป็นโลกที่เจริญก้าวหน้าไปเพียงแต่วัตถุและเทคโนโลยีแต่จิตใจของผู้ไม่ได้รับการฝึกฝนให้เป็นจิตใจที่มีพลังและมีความสุข จึงทำให้ผู้คนปัจจุบันเป็นผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางจิตใจซึ่งอยู่ในรูปร่างภายนอกที่สวยงาม เราจึงพบเห็นคนเห็นแก่ตัวจำนวนมากในสังคมบริโภคนิยม เกิดความขัดแย้ง เกิดสงคราม เพื่อแย่งชิงทรัพยากรและอำนาจ นั่นเป็นเพราะมนุษย์ไม่เข้าใจและไม่พยายามเรียนรู้ที่จะฝึกฝนจิตใจที่ช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนทัศนคติในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และมีสันติภาพ โดยแท้จริงเราต่างก็เป็นผลผลิตของโลกที่ไม่มีความสมบูรณ์แบบ ไม่มีใครเลยที่มีสมบูรณ์เพียบพร้อม ไม่มีใครเลยที่จะไม่ประสบความสำเร็จในทุกเวที ความยากลำบาก และประสบความสำเร็จไม่เพียงพอในบางช่วงชีวิต ดังนั้นการได้อ่านหนังสือเล่มนี้จึงจะเป็นจะเป็นแนวทางหนทางหนึ่งแก่เราทั้งหลายในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และเมื่อท่านทั้งหลายได้มีโอกาสได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วแล้วอาจจะมีความเห็นสอดคล้องกับแนวคิดขององค์ดาไลลามะในการสร้างความสุขให้กับชีวิตหรือไม่ ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้อ่านทั้งสิ้น หากผู้อ่านได้ปฏิบัติตามแนวคิดการสร้างสุขโดยฝึกสมาธิโดยองค์ดาไลลามะ ผู้อ่านก็รู้ได้ด้วยตนเองว่าชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกมากน้อยอย่างไร เพราะศาสนาพุทธเป็นศาสนาของการปฏิบัติ และการทดลองของชีวิตที่ผู้รู้ก็ย่อมรู้ได้เฉพาะตน.

คู่มือการใช้ชีวิต : Handbook for Living

หนังสือเล่มนี้นำเสนอแนวคิดทางเลือกอีกแนวคิดหนึ่งโดยนักบวชในศาสนาพุทธนิกายมหายาน มิได้มีความประสงค์ที่จะชักจูง โน้มน้าวให้ผู้อ่านเกิดความรู้สึกศรัทธาและปฏิบัติตามอย่างไรเหตุผล หนังสือเล่มนี้ถูกเขียนขึ้นด้วยความเคารพในทุกศาสนา ไม่ใช่หนังสือสำหรับผู้เคร่งศาสนา นักบวช นักพรต ผู้ทรงศีล แต่เป็นหนังสือที่เขียนขึ้นสำหรับคนธรรมดาที่กำลังแสวงหาความสุขที่แท้จริงของชีวิตทุกคนไม่เพียงเฉพาะที่นับถือพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะโดยแท้จริงแล้วผู้เขียนได้เขียนหนังสือขึ้นโดยมุมมองของชาวตะวันตกที่ไม่ใช่ชาวพุทธ และยังไม่มีประสบการณ์ที่เกิดการปฏิบัติตามแนวคิดขององค์ดาไลลามะ

ผู้ที่เข้าสู่วัยผู้ใหญ่ควรได้ใช้เวลาในการอ่าน พิจารณา และทำความเข้าใจเพื่อจะสามารถถ่ายทอดวิธีการสร้างสุขให้มนุษย์ทุกคนที่มีสิทธิเท่าเทียมกันในการมีชีวิตอย่างมีความสุขทั้งโดยการเป็นตัวอย่่างและการถ่ายทอดด้วยวาจา คำศัพท์ในเนื้อหาที่มีความยากระดับปานกลางที่ผู้อ่านสามารถเข้าใจได้จากบริบท ความท้าทายของการอ่านหนังสือเล่มนี้คือ ผู้อ่านจะต้องทำความเข้าใจในเรื่องศาสนา ปรัชญา และจิตวิทยาแบบตะวันตกกับศาสนาของคนตะวันออกในเวลาเดียวกัน และการเป็นผู้อ่านที่มีใจเปิดกว้าง มีทัศนคติที่ดีในการใช้ชีวิต ผู้อ่านควรเลือกเวลาอ่านหรือจัดสรรเวลาให้เหมาะสมในการอ่านเพื่อให้สามารถอ่านหนังสือที่มีจำนวนถึง 322 หน้า ได้ตลอดทั้งเล่มทั้งเล่มอย่างมีความสุข เมื่ออ่านจบแล้วก็ควรหาโอกาสอ่านซ้ำอีกครั้งในโอกาสต่อไปหรือสนทนาแลกเปลี่ยนทัศนะผู้อื่น เพื่อให้มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในเนื้อหามากยิ่งขึ้น.

เอกสารอ้างอิง

Dalai L. and Culter, C. W. (1998). *The Art of Happiness: A Handbook for Living*.
New York : Riverhead Book.