



សុខភាពក្រសែ
ឧសាធិសាស្ត្រ
ប្រយុទ្ធនឹងជំងឺក្រសែ

คำนำ

วิกฤตเศรษฐกิจอาจทำให้เรามีรายได้ลดลง
หนี้สินเพิ่มขึ้น หรือไม่มีเงินผ่อนบ้าน แต่มัน
ทำได้อย่างมากก็แค่กระทบสิ่งที่อยู่นอกตัวเท่านั้น
ไม่สามารถกระทบกระเทือนไปถึงใจเราได้ เว้น
เสียแต่เราจะปล่อยใจให้ทุกข์ไปกับเหตุการณ์
เหล่านั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งวิกฤตเศรษฐกิจอย่าง
มากก็แค่ทำให้เราสะดวกลดลงหน่อย แต่ก็ไม่
สามารถทำให้เราเป็นสุขน้อยลงได้เลย เพราะสุข
หรือทุกข์นั้นอยู่ที่ใจเรายิ่งกว่าอะไรอื่น ถ้าใจเรา
ไม่สมยอมไปกับมัน วิกฤตเศรษฐกิจก็ทำอะไร
จิตใจเราไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ ไม่ว่าเศรษฐกิจจะถดถอยหรือ
อยู่ในช่วงขาขึ้น เราก็ยังสามารถเป็นสุขอยู่ได้ ด้วย





การวางใจให้ถูกต้อง รวมทั้งปรับตัวให้สอดคล้อง
กับความเป็นจริง หากเราเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน
ให้ดีที่สุด และรู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่กับตัว
ตลอดจนรู้จักหาโชคจากเคราะห์และมองแง่บวก
ทั้งหมดนี้จะช่วยน้อมใจเราให้เข้าถึงความสุขที่
ประณีตลุ่มลึก ซึ่งไม่อาจซื้อได้ด้วยเงิน เมื่อถึง
ตอนนั้นเราคงอดไม่ได้ที่จะต้องขอบคุณวิกฤต
เศรษฐกิจที่ผลักดันให้เราได้มาพบกับประสบการณ์
อันล้ำค่าดังกล่าว

หนังสือเล่มเล็กๆ นี้ดัดแปลงจากบทความ
สามชิ้นของผู้เขียน โดยได้ปรับปรุงแก้ไขให้ประสา
ทกลมกลืนกันมากขึ้น หากหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์
อยู่บ้าง ก็หวังว่าจะช่วยเป็นกำลังใจให้แก่ผู้อ่านที่
ไม่ยอมปล่อยให้ใจให้ทุกข์ไปตามกระแส

พระไพศาล วิสาโล

สารบัญ

ยอมรับความจริง



๑๑

ปรับตัว อยู่อย่างเรียบง่ายมากขึ้น

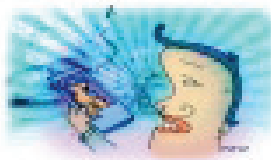
๑๕

อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

๑๘

ชื่นชมสิ่งที่มีอยู่

๒๑



เข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุ

๒๖





มองแง่บวก

๓๐

หาโชคจากเคราะห์

๓๗

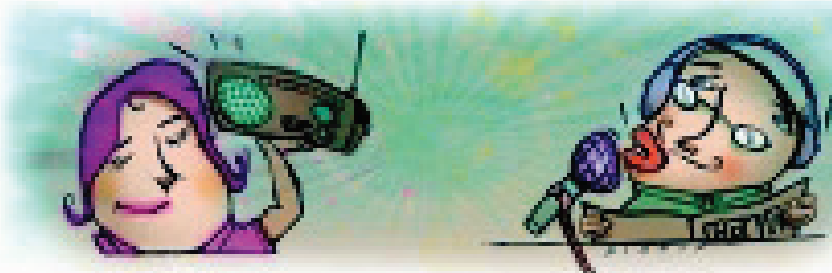


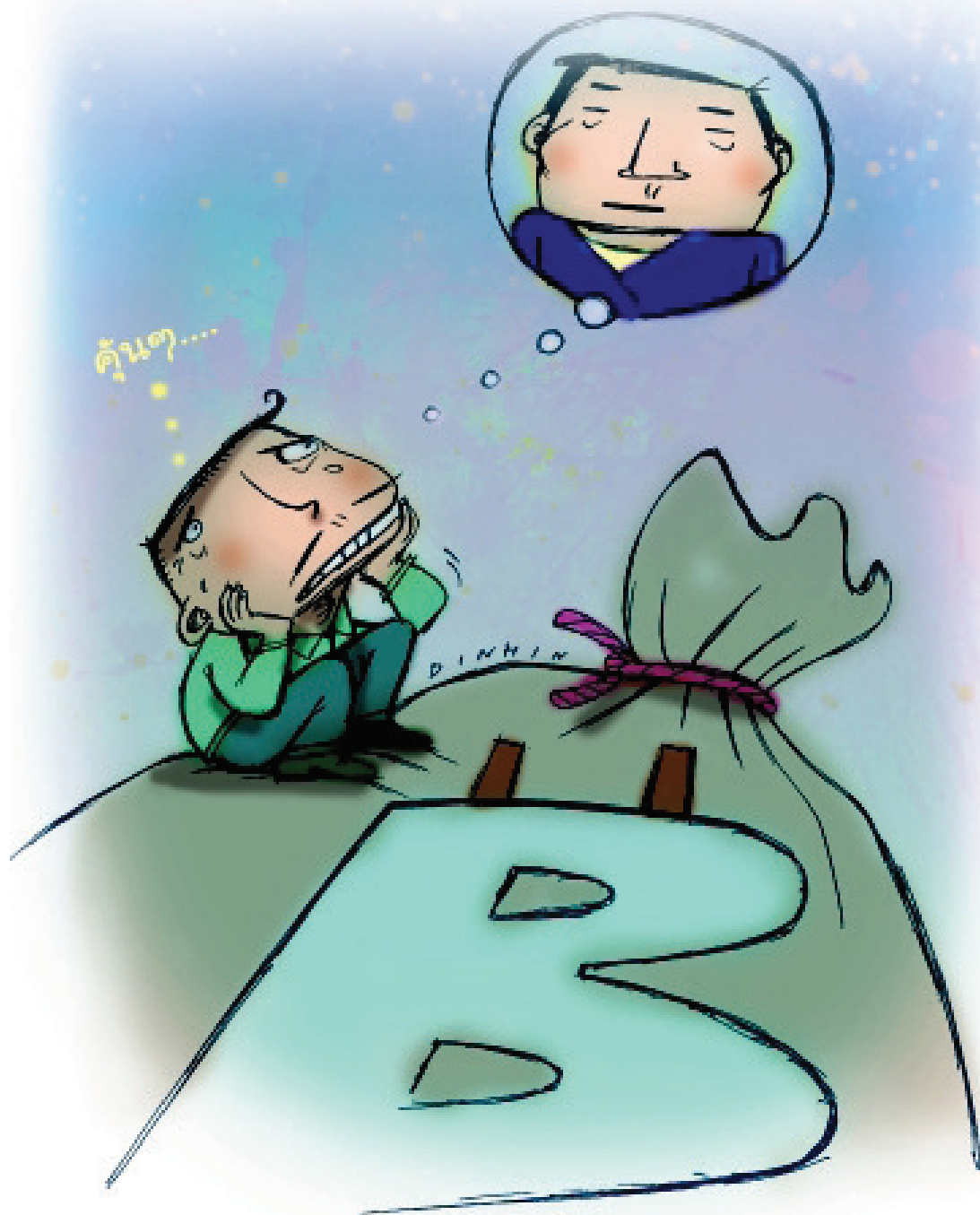
นึกถึงคนที่ลำบากกว่าเรา

๓๙

ความสุขไม่ถดถอย แม่เศรษฐกิจตกต่ำ

๔๒







เศรษฐกิจ กำลังถดถอยทั่วโลก ธุรกิจพากันปิดตัว การส่งออกหยุดชะงัก คนว่างงานเพิ่มขึ้น นับล้าน รายได้ของผู้คนตกต่ำกันถ้วนหน้า ผู้รู้พูดตรงกันว่าสถานการณ์อาจจะเลวร้ายพอๆ กับยุคเศรษฐกิจตกต่ำเมื่อ ๘๐ ปีก่อน

ในสถานการณ์เช่นนี้ หลายคนมีคำถามขึ้นมาในใจว่า เมื่อไรสถานการณ์จะดีขึ้น? ทำอย่างไร เศรษฐกิจจึงจะรุ่งเรืองอีกครั้ง? ทำไมบ้านเมืองถึงเป็นอย่างนี้?

เมื่อไร? อย่างไร? ทำไม? คือคำถามที่อยู่ในใจของผู้คนมากมาย



แต่สิ่งหนึ่งที่เราไม่ค่อยถามเท่าไร นั่นคือ
ทำไมเราต้องเอาความสุขของเราไปผูกติดกับ
สถานการณ์ภายนอกด้วย?

ทุกวันนี้เราพากันหัวนวิตกกับสถานการณ์
รอบตัวไม่ว่า เศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม
ทั้งในประเทศหรือต่างประเทศ นั่นเป็นเพราะ
เราเอาความสุขของเราไปฝากไว้กับปัจจัยภายนอก
ตลอดเวลา

คำถามก็คือ เราสามารถเป็นสุขท่ามกลาง
สถานการณ์ที่ผันผวนได้ไหม? เราจะเลิกเอา
ความสุขไปฝากไว้กับสถานการณ์รอบตัวได้ไหม?
คำตอบคือ “ได้” และเป็นสิ่งที่ควรทำด้วย

คำถามต่อมาคือ แล้วจะทำได้อย่างไร?

เราทำได้ก็ด้วยการหันมาปรับเปลี่ยนตัวเอง
ให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ อย่าลืมนะว่า
อะไรเกิดขึ้นกับเรา ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรามีปฏิกิริยา
กับมันอย่างไร แม้มีสิ่งแย่งๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้า
เราวางใจหรือรับมือกับมันได้ดี ก็สามารถผ่อนหนัก
ให้กลายเป็นเบา หรือเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้



ความทุกข์ของคนเราไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายนอกเป็นสำคัญ สาเหตุหลักอยู่ที่ตัวเราเอง พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า “เมื่อมือไม่มีแผล บุคคลย่อมจับต้องยาพิษได้ ยาพิษไม่อาจทำอันตรายผู้นั้นได้” แต่ถ้ามือเรามีแผล จับต้องยาพิษเมื่อใด ก็เป็นอันตรายเมื่อนั้น ดังนั้นเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมา อย่าไปโทษยาพิษอย่างเดียว ต้องโทษตัวเองด้วย ว่าปล่อยให้มือเป็นแผลได้อย่างไร หากมือเรามีแผลแล้ว อย่าว่าแต่ยาพิษเลย แม้กระทั่งสิ่งที่คุณเหมือนไม่เป็นอันตราย เช่น ไขหอย ถ้าต้องแผลนั้น ก็สามารถทำให้เจ็บปวดได้

ภาวะเศรษฐกิจตอนนี้แม้จะย่ำแย่อย่างไร แต่ถ้าเราเตรียมตัวเตรียมใจไว้ดี มันก็ไม่ทำให้เรา



ทุกข์ได้เลย ถึงจะทุกข์ก็ทุกข์ไม่นาน ตรงกันข้าม อาจทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

เมื่อปี ๒๕๔๐ ศิริวัฒน์ วรเวทวุฒิคุณ เจ้าของธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจอย่างรุนแรง จนต้องปิดกิจการเพราะเป็นหนี้ ๗,๐๐๐ ล้านบาท เขากลายเป็นบุคคลล้มละลาย และต้องยังชีพด้วยการยื่นขายแซนด์วิชตามโรงพยาบาล แต่มาถึงวันนี้เขาสามารถตั้งตัวได้ใหม่ด้วยฐานที่มั่นคงกว่าเดิม และด้วยจิตใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม

“ผมอยากกลับไปขอบคุณเหตุการณ์เมื่อปี ๔๐ ที่ทำให้ผมมีชีวิตในวันนี้ได้อีกครั้ง” เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้เขาเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง เป็นชีวิตที่เขาภาคภูมิใจ เพราะ “ผมคิดว่า ชีวิตผมเข้มแข็งกว่าทุกคนเยอะ และรู้คุณค่าของชีวิตมากขึ้น”





ยอมรับ ความจริง

ถึงแม้จะมีหนี้สินเป็นสิบเป็นร้อยล้าน แต่หากพร้อมเดินหน้าสู้กับปัญหา อนาคตอันสดใสย่อมมาถึงไม่วันใดก็วันหนึ่ง แต่อุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้คนไม่สามารถเดินหน้าได้ คือการไม่ยอมรับความจริง เอาแต่ก่นด่าชะตากรรมหรือตีโพยตีพายไม่หยุดหย่อน แต่ไม่ว่าจะก่นด่าหรือโวยวายเพียงใดก็ไม่ทำอะไรดีขึ้นได้ กลับจะทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งกว่าเดิม เพราะนอกจากจะทำให้ตนเองทุกข์หนักขึ้นแล้วโอกาสที่จะเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีมีแต่จะหลุดลอยไปไกลขึ้น

คนเราไม่สามารถยอมรับความจริงอันเจ็บปวดได้ก็เพราะยังยึดติดอยู่กับอดีตอันสวยงามหรือคอยเปรียบเทียบวันนี้กับเมื่อวานตลอดเวลา เช่น เปรียบเทียบกับสองปีที่แล้วว่า เศรษฐกิจยัง



ดีกว่านี้มาก สามปีที่แล้วยังทำมาค้าขึ้น ขายได้วันละหลายพัน มีรายได้วันละหลายหมื่น การหวนหาอดีตที่ดีที่สุดได้ ทำให้เรายอมรับปัจจุบันได้ยาก เช่นเดียวกันเราจะไม่มีความสุขเลยหากมันวิตกกังวลไปล่วงหน้า ว่าอนาคตจะต้องแย่กว่านี้แน่นอนเลย ต่อเมื่อปล่อยวางอดีต และเลิกตีตนไปก่อนไข้ เราจึงสามารถทำใจยอมรับปัจจุบัน และพร้อมจะมองไปข้างหน้าได้

จริงอยู่ในความรู้สึกของหลายคน สภาพปัจจุบันใช้ว่าจะเป็นสิ่งยอมรับได้ง่ายๆ เพราะนอกจากสิ่งอันเป็นที่รักจะหายลับดับสูญไปแล้ว ยังมีภาระอย่างหนึ่งเกิดขึ้นตามมา ได้แก่ หนี้สิน แต่หากไม่ปล่อยใจไปกังวลกับอนาคตมากจนเกินไป (อีกทีสิบปีนี้จะหมด จะอยู่เป็นผู้เป็นคนอย่างไร หากยังใช้ไม่หมด) ไม่นานก็ยอมทำใจกับหนี้สินได้

“สักวันเราจะชินและรับได้ว่าเราเป็นหนี้”
 สุรินทร์ ศรีจันทร์ พุดถึงประสบการณ์ของเขา ภายหลังจากธุรกิจของตนขาดทุนนับร้อยล้านบาท ตามมาด้วยหนี้สิน ๓๔ ล้านบาท “ตอนที่ล้มทั้งบ้านผมเหลือเงินสดอยู่หนึ่งหมื่นบาท... หนึ่งหมื่นบาทเท่านั้น นอกนั้นคือหนี้” แน่นอน ตอนนั้นเขามีความทุกข์มาก เครียด มีดমন และ



กดดันมากที่สุดในชีวิต แต่ไม่นานก็ตั้งหลักได้ “ตอนนั้นรู้อย่างเดียวคือ ต้องทำงาน จะมานั่งซำใจ เสียใจ กับความล้มสลายของตัวเองอยู่ก็ไม่ได้” เมื่อทุ่มเทให้กับงานใหม่ ก็ไม่มีเวลาให้กับความเสียใจ ไม่นานก็คุ้นชินกับการเป็นหนี้

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถที่จะปรับตัวปรับใจได้ในแทบทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเจ็บป่วย พิกการ สูญเสียคนรัก หรือแม้แต่ติดคุก ทั้งๆ ที่เป็นทุกข์อย่างยิ่งตอนประสบเภทภัยใหม่ๆ แต่หากไม่ต้ออกซกหัวตัวเอง ไม่มัววาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคต ไม่ซำก็เร็วยอมยอมรับและทำใจได้กับความเปลี่ยนแปลง บางคนกลับมีความสุขยิ่งกว่าตอนเกิดเหตุการณ์ด้วยซ้ำ

สตีเฟน ฮอว์กิง นักวิทยาศาสตร์อัจฉริยะที่ พิกการทั้งตัว ต้องใช้ชีวิตอยู่ในรถเข็นก่อนชีวิต





โดยขยับปากและแขนขาไม่ได้เลย ลือสารได้ ก็ ด้วยเครื่องสังเคราะห์เสียง เคยให้สัมภาษณ์ว่า “จริงๆ แล้วผมมีความสุขมากกว่าก่อนที่จะเป็น โรคนี้เสียอีก ผมไม่ได้บอกว่าโรคนี้ส่งผลดี แต่ ผมโชคดีที่มันไม่ได้เป็นข้อเสียอย่างที่มันอาจจะ เป็น”

หินหนักต่อเมื่อเราอึด ฉันทใดก็ฉันทนั้น หินนี้สิน เป็นภาระหนักอึ้งก็ต่อเมื่อใจเราไปแบกเอาไว้ ใช้ หรือไม่ว่าเราทุกข์เมื่อครุ่นคิดถึงมัน แต่เมื่อใดที่ ไม่นึกถึงมัน ใจก็โปร่งเบา แนนอน หินนี้สินเป็น สิ่งที่เราต้องรับผิดชอบ แต่ความรับผิดชอบไม่ได้ หมายถึงการแบกมันไว้ตลอดเวลา เมื่อตัดสินใจ แล้วว่าจะทำงานใช้หนี้ ครั้นถึงเวลาลงมือทำงาน ก็ไม่จำเป็นต้องนึกถึงหนี้ก้อนโตอีกต่อไป

อย่างเดียวกันที่ควรทำและสิ่งเดียวกันที่จะส่งผลดี อย่างแท้จริง คือทำงานนั้นให้เต็มที่ แต่จะทำงาน ให้เต็มที่ได้อย่างไร หากใจยังกังวลถึงหินนี้สิน ไม่ ดีกว่าหรือ หากเราจะวางมันลง แล้วน้อมใจจดจ่อ อยู่กับงานนั้น ในทำนองเดียวกัน เมื่อถึงคราว พักผ่อน ก็ควรพักให้เต็มที่ พร้อมกับวางหินนี้สิน ออกไปจากใจ