



จิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข

พระไพศาล วิสาโล



ฉลาดทำใจ

พระไพศาล วิสาโล

เรียบเรียง

๒๐๘ หน้า ๙๙ บาท



ฉลาดทำบุญ

พระชาัย วรธมโม และ

พระไพศาล วิสาโล

เรียบเรียง

๑๑๒ หน้า ๖๐ บาท



จิตใส ใจสุข

พระไพศาล วิสาโล

และ ภาวัน

๑๕๐ หน้า ๘๕ บาท



เล่มละ ๑๕ บาท (จัดส่งฟรี)



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ,

สุขส่วนกระแส, ใส่บาตรให้ได้บุญ,

ความสุขที่ปลายจมูก, ธรรมะในนาง ธรรมะในใจ,

ความสุขที่แท้, เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา,

คู่มือ การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ, พรวันใหม่ ชีวิตใหม่,

เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์, อยู่ทุกที่...ก็มีสุข, สังฆทานการเจือจานสังคม,

ชีวิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข

บุคคลหรือองค์กรใดสนใจเผยแพร่หนังสือเพื่อแจกจ่ายวัด ห้องสมุด โรงเรียน

เด็กและเยาวชน หรือใช้ในเทศกาลงานพิธีต่างๆ งานสาธารณกุศลอื่นๆ

สอบถามรายละเอียดได้ที่ **เครือข่ายพุทธิกา**

จิตเปี่ยมมิตร
จิตเปี่ยมสุข



ชีวิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข

พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากล ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๑๗-๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๕๗

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๑๕ บาท

สันติ-สงบ-เย็น

ภาพประกอบ / จัดรูปเล่ม

จัดพิมพ์โดย เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดดา)

ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๒-๔๙๕๒,

๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

E-mail b_netmail@yahoo.com

www.budnet.org

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ หจก.สามลดา

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ กรุณาติดต่อ

เครือข่ายพุทธิกา

สยต่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒๒-๓๐๒

คำปรารภ

มิตรภาพเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข
อย่างหนึ่ง ผู้ที่มีมิตรดี ชีวิตย่อมมีแต่ความ
เจริญงอกงาม แต่บ่อยครั้งมิตรภาพก็นำมา
ซึ่งความทุกข์ โดยเฉพาะเมื่อเกิดความ
เข้าใจผิดกัน ความบาดหมางสามารถก่อให้เกิด
แผลลึกในจิตใจ อย่างไรก็ตามขึ้นชื่อว่า
มิตรภาพแล้วย่อมประสานกันได้ไม่ยาก
หากต่างฝ่ายระลึกถึงความดีที่เคยมีต่อกัน
แทนที่จะถือเอาความเห็นหรือความรู้สึกของ
ตนเองเป็นใหญ่ ก็นึกถึงสุขทุกข์ของอีกฝ่าย
เป็นที่ตั้ง

อย่าว่าแต่ความขัดแย้งระหว่างมิตรเลย
แม้กับคนแปลกหน้า ความเป็นศัตรูย่อม
มลายหายไปเมื่ออีกฝ่ายมีน้ำใจไมตรี เข้าใจ
ความทุกข์ของอีกฝ่าย และพร้อมจะขอโทษ
ในความผิดพลาด หรือให้อภัยเมื่อเกิดการ
กระทบกระทั่งกัน คุณธรรมดังกล่าวไม่เพียง



ช่วยสานและเสริมมิตรภาพเท่านั้น หากยัง
ทำให้ชีวิตมีความสุขสงบเป็นด้วย สาเหตุ
ที่ผู้คนทุกวันนี้หาความสุขสงบได้ยาก แม้
มีวัตถุพร้อม สิ่งอำนวยความสะดวก
มากมาย ก็เพราะมองข้ามคุณธรรมดังกล่าว
ชีวิตจึงเต็มไปด้วยความขัดแย้งและความ
ร้าวฉาน ไม่ว่าในครอบครัวหรือในที่ทำงาน
มีเงินเท่าใดก็ไม่ช่วยให้ปัญหาดังกล่าว
ทุเลาลง กลับเลวร้ายมากขึ้นหากถือเอาเงิน
เป็นสรณะ

บทความทั้งห้าในหนังสือเล่มเล็กๆ นี้
เคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว ในการพิมพ์
ครั้งใหม่นี้ได้จัดทำรูปเล่มให้น่าอ่านมากขึ้น
และมีเนื้อหาที่สืบเนื่องเชื่อมโยงกัน หวังว่า
หนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านมีชีวิต
ที่เปี่ยมมิตร มีจิตที่เปี่ยมสุข

พระไพศาล วิสาโล
๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗



- | | | |
|---|--------------------------|----|
| ๑ | นั่งสงบสยบความเคลื่อนไหว | ๗ |
| ๒ | เปลี่ยนได้ด้วยไมตรี | ๑๕ |
| ๓ | คำขอโทษ | ๒๕ |
| ๔ | นั่งได้เมื่อใจปล่อยวาง | ๓๓ |
| ๕ | ก้าวข้ามเหตุผล | ๔๑ |



๑

ห้องสงบ สยบความเครียด

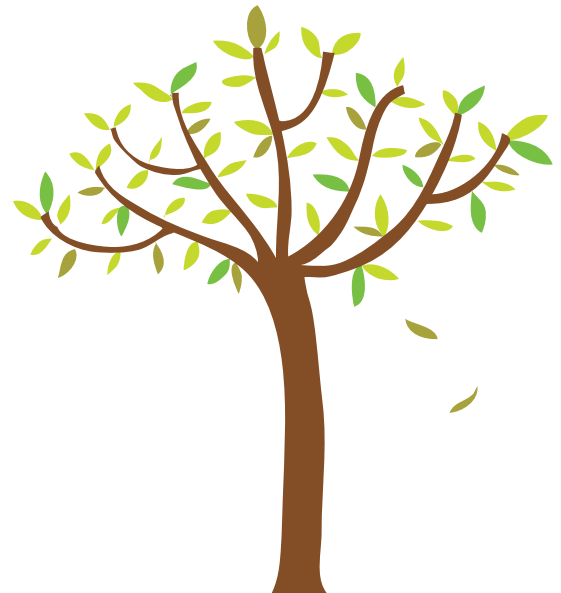
ภาวัน

นักเรียนวัยรุ่นคนหนึ่งแสดงความ
ไม่พอใจอย่างรุนแรงเมื่อถูกครูซักถามถึง
เหตุผลที่เขาขาดเรียนเป็นประจำ เขา
ตะโกนอย่างเกรี้ยวกราด เขวี้ยงหนังสือ
กระแทกข้างฝา ผลักโต๊ะเก้าอี้ล้มลง แถม
ยังพูดจาข่มขู่ครูซึ่งเป็นหญิงสาว



ครูตกใจว่าเกิดอะไรขึ้น แต่แทนที่เธอจะตวาดใส่เขา หรือเรียกใครให้มาช่วยจัดการกับนักเรียนคนนี้ เธอกลับนิ่งสงบ แล้วนั่งลง เธอขอให้นักเรียนคนนั้นพูดคุยกับเธอ เวลาผ่านไปพักใหญ่กว่าเขาจะหยุดส่งเสียง เขาเลิกอาละวาดแต่ยังคงหงุดหงิด งุ่นง่านและเดินไปเดินมาอยู่ในห้อง ครูสาวยังคงนิ่งสงบ รอจนกว่าเขาจะพร้อมคุยด้วย ในที่สุดเขาก็เดินมาหาเธอ แล้วพูดถึงชีวิตของตนเองว่าเกิดอะไรขึ้นกับเขาในช่วงหลายปีที่ผ่านมา พูดถึงความน้อยเนื้อต่ำใจ ความโกรธแค้นและความสิ้นหวังของเขา

เขาพร่ำพรูออกมามากมาย นานมากแล้วที่ไม่มีใครรับฟังเขา ที่แรกเขากล่าวโทษคนทั้งโลก แต่ตอนท้ายๆ เขาก็พูดถึงความเลวร้ายของตัวเองและความผิดพลาดที่ไม่น่าให้อภัย ครูสาวฟังโดยไม่ได้ให้คำแนะนำใดๆ เธอเพียงแค่ฟังด้วยความใส่ใจ เธอไม่สามารถหาทางออกให้แก่เขาได้ แต่เพียงการนั่งฟังความในใจของเขา ก็ช่วยให้เขาสบายใจมากขึ้น และเริ่มมองเห็นว่าปัญหาของเขาอยู่ที่ไหน และจะแก้ที่ตรงไหน



เมื่อเจอคนอารมณ์เสีย เอะอะโวยวาย ต่อว่าเราอย่างไรเหตุผล เรามักอดไม่ได้ที่จะตอบโต้กลับไปด้วยความโมโห แม้คำพูดของเราจะมีเหตุผล แต่อารมณ์ที่แสดงออกมาก็มักจะกระตุ้นโทสะของเขาให้เพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้เรามีอารมณ์ยิ่งกว่าเดิม ในที่สุดก็กลายเป็นการทะเลาะวิวาทกัน ต่างฝ่ายต่างระบายอารมณ์และส่งเสียงดังใส่กันเพื่อเอาชนะซึ่งกันและกันให้ได้ แต่ก็มักลงเอยด้วยความพ่ายแพ้ของทั้งสองฝ่าย

บางครั้งเราอาจมีความปรารถนาดีพูดเตือนเขาให้สงบอารมณ์ แต่เขานอกจากไม่ฟังแล้ว ยังสาดถ้อยคำร้อนแรงกลับมา ผลก็คือเราเป็นฝ่ายโมโหเสียเอง ทีนี้ก็ไม่รู้ร้อแล้วที่จะร่วมปะทะคารมกับเขาให้รู้หมูรู้จำกันไปเลย

เมื่อฝ่ายหนึ่งเกิดโทสะจนลืมหืมตา สิ่งที่เขาต้องการคือการเตือนสติ แต่การเตือนสติไม่จำเป็นต้องทำด้วยการแนะนำสั่งสอนจากเรา บ่อยครั้งการนิ่งสงบของเรากลับให้ผลที่ดีกว่า ยิ่งเขาระบายใส่เรา แต่เรากลับนิ่งเงียบ ไม่ตอบโต้ เขาก็จะยิ่งเห็นตัวเองได้ชัดเจนขึ้นว่ากำลังหัวเสียเพียงใด

การนิ่งเงียบของเราจึงเปรียบเสมือนกระจกเงาที่สะท้อนให้เขาเห็นตัวเองอย่างชัดแจ้ง และนั่นจะช่วยให้อารมณ์ของเขา กลับคืนมาอย่างรวดเร็ว แต่เราจะนิ่งสงบเช่นนั้นได้ เราก็ต้องมีสติเช่นกัน คือไม่โมโห ไม่เกลียดชัง และไม่คิดเอาชนะเขา สติของเราจะช่วยปลุกสติของเขาให้ตื่นขึ้นมา จนทำให้เขากลับมาเป็นปกติอีกครั้งหนึ่ง

ความนิ่งสงบไม่เพียงช่วยสะกดอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งให้เย็นลงเท่านั้น หากยังช่วยกระตุ้นให้ผู้ที่ซ่อนเร้นความรู้สึกขมขื่นหรือความในใจออกมา ผู้คนส่วนใหญ่มีความทรงจำอันเจ็บปวด ทั้งจากการถูกรังแก และจากการเป็นฝ่ายกระทำ ความโกรธแค้นและความรู้สึกผิดดังกล่าวย่อมทิ้งแหว่งจิตใจอยู่เสมอในยามที่นึกถึง แต่ก็ยากจะเล่าให้ใครฟังได้ โดยเฉพาะในยุคนี้ที่ผู้คนไม่ค่อยมีเวลาให้แกกันและกัน

แต่ถ้าหากมีใครสักคนตั้งใจฟังด้วยความใส่ใจ พร้อมรับฟังทุกอย่างไม่ว่าเลวร้ายเพียงใดก็ตามโดยไม่ตัดสินว่าถูกหรือผิด ความในใจที่เคยเก็บไว้ก็สามารถหลั่งไหลออกมาได้ไม่ยาก เพราะโดยส่วนลึกเราก็ต้องการเพื่อนที่สามารถรับฟังเรื่องราวทุกอย่างของเราได้



การรับฟังด้วยความใส่ใจ คือการฟังอย่างนิ่งสงบและด้วยสติ ไม่เร่งเร้า และไม่คิดจะแนะนำสั่งสอน มีเพียงใจที่เปิดกว้าง พร้อมที่จะรับรู้ทุกอย่างที่ออกมาจากใจของเขา ใจที่เปิดกว้างของผู้ฟัง ย่อมช่วยให้ผู้พูดยอมรับความทรงจำที่เจ็บปวดโดยไม่ผลักไสหรือปฏิเสธ และนั่นคือจุดเริ่มต้นของการให้อภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ความนิ่งสงบอย่างมีสตินั้นมีอานุภาพในการเยียวยาอย่างมาก เป็นการ “ไม่กระทำ” ที่ส่งผลยิ่งกว่าการกระทำหลายเท่าตัว



๒

เปลี่ยนได้ด้วยไมตรี

พระไพศาล วิสาโล

ครั้งหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้คนผิวดำใน
สหรัฐอเมริกาไม่สามารถกินอาหาร ใช้
ห้องน้ำหรือเรียนร่วมกับคนผิวขาวได้ แต่
ต่อมาการแบ่งผิวได้กลายเป็นสิ่งผิดกฎหมาย
แม้กระนั้นความรังเกียจเหยียดผิวก็ยังคง
ดำรงอยู่ คอเร็ตตาเป็นนักศึกษาผิวดำ
คนแรกและคนเดียวของโรงเรียนมัธยม
แห่งหนึ่งทางภาคใต้ของรัฐ เธอถูก
กำหนดให้นั่งหน้าห้อง จึงกลายเป็นเป้าหมาย
สำหรับคนขาวที่รังเกียจเธอ ผลไม้เช่น



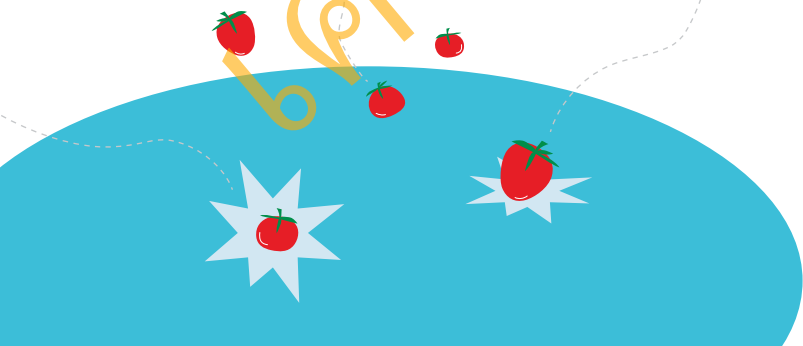
มะเขือเทศขว้างมาถูกเธอเป็นประจำจนโดนเต็มหน้าก็มี ที่ร้ายกว่านั้นบางครั้งผลไม้ที่โยนมายังมีเหล็กยึดไว้ข้างใน ทำให้เธอเจ็บปวดมาก เวลานั้นนักเรียนทั้งชั้นหัวเราะขณะที่เธอเช็ดคราบผลไม้ตามไบหน้า เธออยากจะคลานออกจากห้องแล้วไม่กลับมาอีก แต่เธอก็กลับมา

เธอตั้งใจมั่นที่จะไม่ยอมแพ้แม้จะถูกกระทำเพียงใดก็ตาม ขณะเดียวกันก็พยายามควบคุมอารมณ์ไว้ตามที่ได้รับการฝึกฝนมา แต่เธอก็เกรงว่าการอยู่หนึ่งๆ จะทำให้วัยรุ่นคนขาวคิดว่าเธอไม่มีอารมณ์ความรู้สึกเหมือนพวกเขา หรือคิดไปว่าเธอกลัวคนเหล่านั้น



แล้ววันหนึ่งเธอก็โดนผลไม้ขว้างใส่อีก คราวนี้เธอไม่ยอมนิ่งเฉยแล้ว เธอก็ลงเก็บผลไม้ที่ตกอยู่บนพื้น เดินเข้าไปหาคนที่ขว้างเธอแล้ววางมันต่อหน้าเขาด้วยท่าที่ที่มันคงหนักแน่น เธอยิ้มให้เขาแล้วพูดว่า “นี่ของคุณใช่ไหม?” จากนั้นเธอก็กลับไปนั่งที่เดิม คราวนี้ทั้งชั้นมีเสียงโห่ฮาขึ้นมาทันที แต่มีชีให้เธอ หากใครคนที่ขว้างเธอซึ่งรู้สึกเสียหน้าอย่างแรง นับแต่วันนั้นก็ไม่มีใครขว้างอะไรใส่เธออีกต่อไป

คนทั่วไปเมื่อถูกรังแกอย่างในเรื่องข้างต้น มักจะนึกถึงทางออกเพียงสองทางคือยอมจำนน หรือไม่ก็ใช้ความรุนแรงตอบโต้ ถ้าไม่ด่ากลับไปก็หาของที่หนักกว่าเช่นก้อนหินขว้างกลับไป แต่ที่จริงยังมีทางเลือกที่สาม นั่นคือสันติวิธี คอเร็ตตาเลือกใช้วิธีนี้และสามารถสยบผู้ที่รังแกเธอได้ในที่สุด





สันติวิธีนั้นมีพลัง แต่ไม่ใช่พลังที่เกิดจากอาวุธหรือพลังกำลังที่เหนือกว่า หากเป็นพลังทางใจ ความกล้าหาญและใจที่ให้อภัยนั้นมีพลังที่สามารถเปลี่ยนแปลงจิตใจของอีกฝ่ายหนึ่งได้ ทำให้ผู้ที่คิดประทุษร้ายเกิดความละอายใจหรืออับอายในการกระทำของตน หรืออย่างน้อยก็ขาดความชอบธรรมที่จะใช้ความรุนแรงต่อไป

คนเรามากมีข้ออ้างในการใช้ความรุนแรงกับผู้อื่น เช่น เห็นว่าอีกฝ่ายหนึ่งเป็นคนเลว เป็นมนุษย์ชั้นต่ำ หรือมีความเป็นมนุษย์น้อยกว่าตัว แต่เมื่ออีกฝ่ายแสดงออกซึ่งคุณธรรมที่เหนือกว่า สถานการณ์ก็พลิกกลับ นอกจากข้ออ้างหรือความชอบธรรมในการทำร้ายเขาจะหมดไปแล้ว การไปทำร้ายเขายังเท่ากับเป็นประจานตัวเองว่าเป็นคนเลวและต่ำทราม

สันติวิธีนั้นมีพลังที่สามารถชนะใจคู่กรณีได้ โดยเฉพาะเมื่อมีความปรารถนาดีและน้ำใจไมตรีเป็นพื้นฐาน ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะคุณธรรมดังกล่าวสามารถดึงเอาความดีในจิตใจของคู่กรณีออกมาจากส่วนลึก ความดีดังกล่าวหากถูกดึงออกมาได้มากพอย่อมสามารถสยบความโกรธหรือความชั่วร้ายในใจเขาจนไม่มีพลังพอที่จะแสดงความรุนแรงออกมาได้

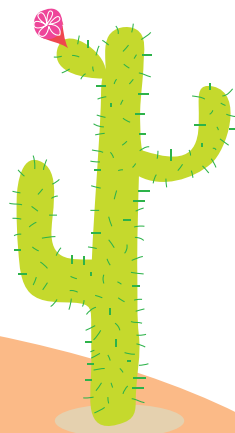
กล่าวอีกนัยหนึ่งสันติวิธีช่วยให้ความดีในจิตใจของคู่กรณีสามารถเอาชนะความชั่วในใจเขาได้ ยิ่งเราทำดีกับใครมากเท่าไรเราก็ช่วยเสริมสร้างพลังความดีในจิตใจของเขาให้เข้มแข็งมากขึ้นจนปิดโอกาสไม่ให้ความเลวร้ายครอบงำใจเขาได้ จากจุดนี้เองที่ความก้าวร้าวและความเป็นปฏิปักษ์จะเปลี่ยนมาเป็นความเอื้อเฟื้อและความเป็นมิตร ด้วยเหตุนี้การใช้สันติวิธีจึงไม่เพียงสามารถทำให้อีกฝ่ายยุติความรุนแรงได้เท่านั้น หากยังทำให้เขากลับมาเป็นมิตรกับผู้ใช้สันติวิธีได้ด้วย

ความก้าวร้าวรุนแรงนั้นแม้จะเป็นการใช้พลังกำลังที่เหนือกว่า แต่มักออกมาจากจิตใจที่อ่อนแอ อ่อนแอทั้งในแง่ที่ไม่สามารถต้านทานอารมณ์ดำมืดหรือความเลวร้ายภายในจิตใจได้ เช่น ความโกรธเกลียด เคียดแค้น หรือความโลภ อีกด้านหนึ่งก็อ่อนแอเพราะถูกความทุกข์ทับถมกดดัน หรืออ้างว้างเปล่าเปลี่ยวไม่ว่าจะเป็นเพราะอะไรก็ตาม ก็ล้วนเป็นเรื่องที่น่าเห็นใจและควรให้ความช่วยเหลือ

บนรถไฟขบวนหนึ่งขานกรุงโตเกียว เมื่อประตูรถเปิดรับผู้โดยสาร ก็มีชายร่างใหญ่เดินโซซัดโซเซเข้ามาพร้อมกับส่งเสียงดังลั่น หญิงแม่ลูกอ่อนเห็นท่าไม่ดีก็เตรียมจะหลบ แต่กลับถูกผลักกระเด็นไปปะทะแผงเมย์วียุขราที่กำลังนั่งอยู่ พอผู้เฒ่าทั้งสองลุกขึ้นด้วยความตระหนก ชายผู้นั้นก็ยกเท้าเตะหลังหญิงแก่ แต่เธอเอี้ยวหลบ เมื่อเขาเดินตรงเข้าไปในกลุ่ม

ผู้โดยสาร ผู้คนก็แตกฮือ ในระหว่างนั้นเองก็มีชายแก่วัยเจ็ดสิบกว่ามือเรียกเขาพร้อมกับยิ้มอย่างเป็นมิตร ชายร่างใหญ่เดินไปหาชายแก่พร้อมกับทวาดไล่ แต่ชายแก่ไม่สนใจกลับถามว่า “ไปดื่มอะไรมาหรือ” “ฉันไปกินสาเกมา” ชายชี้เมาตอบแล้วกระแทกเสียงกลับไปว่า “แล้วมันเรื่องอะไรของแกล่ะ”

ชายแก่ชวนคุยต่อว่า “ฉันก็ชอบสาเกเหมือนกัน” แล้วก็เล่าว่าทุกๆ เย็นเขากับภรรยาจะไปนั่งดื่มสาเกในสวน ชื่นชมธรรมชาติ ระหว่างที่พูดชายชี้เมาก็มีที่ท่าอ่อนลง กำปั้นเริ่มคลายออก ถึงตรงนี้ชายแก่ก็ถามถึงภรรยาของเขา



“เมื่อยันตายไปแล้ว” ชายชีเมาตอบ
แล้วก็เริ่มสะอึกสะอื้น “ฉันไม่มีเมีย ไม่มี
บ้าน ไม่มีอาชีพอะไรเลย รู้สึกอับอาย
เหลือเกิน” ชายแก่ชวนเขานั่งลง เขาก็
ทำตามอย่างคนว่าง่าย ชายแก่พูดพลอบใจ
เขาด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน สักพักเขาก็เอา
หัวซุกกับตักของชายชรา ไม่มีพิศสงใดๆ
เหลืออยู่อีกเลย จากอันธพาลเกรงกลัวกลายเป็น
ลูกแก้วที่แสนเชื่อง

สาเหตุที่คนเราสร้างความทุกข์ให้แก่
กันและกัน ส่วนใหญ่ก็เพราะแต่ละคน
มีความทุกข์ทรมานใจ จึงอดไม่ได้ที่จะ
ระบายใส่คนอื่น เมื่อใดก็ตามที่เราตระหนัก
ถึงความจริงข้อนี้ ความเห็นใจก็จะเกิดขึ้น
ตามมา เราจะมองเขาอย่างเป็นมนุษย์
มากขึ้น พร้อมกับปฏิบัติกับเขาอย่างมนุษย์
ด้วย คือ มีน้ำใจไมตรี มีความปรารถนาดี
และเชื่อว่าเขามีคุณงามความดีอยู่ในจิตใจ
การที่เขาประพฤติกรรมที่เลวร้าย นั่นก็เพราะ

คุณงามความดีดังกล่าวอ่อนแรง ไม่ใช่
เพราะเขาเป็นคนชั่วโดยสันดาน เราสามารถ
ช่วยเขาได้ด้วยการเสริมสร้างความดีในใจ
เขาให้มีพลังจนสามารถเอาชนะความชั่วได้

สันติวิธีไม่เพียงแต่ช่วยให้ความดี
เอาชนะความชั่วได้ในใจเขาเท่านั้น หากยัง
ช่วยให้ความดีในจิตใจของเราออกงามด้วย
ในทางตรงกันข้ามยิ่งเราใช้ความรุนแรง
มากเท่าไร ความดีและความเป็นมนุษย์
ของเราก็จะเสื่อมถอยลง จนความชั่วร้าย
และภาวะอมนุษย์ครอบงำในที่สุด

กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้วเราจะเป็น
มนุษย์แค่ไหนขึ้นอยู่กับว่าเราเลือกวิธีอะไร
ในการแก้ปัญหา



คำขอโทษ

รินใจ

ขอโทษ

ขณะที่สมศักดิ์กำลังขับรถอยู่บนเลนขวาของถนนหลวง เขาไม่ได้สังเกตว่าข้างหลังมีรถคันหนึ่งซึ่งกำลังเร่งเครื่องและพยายามแซงขึ้นหน้า ในที่สุดรถคันนั้นก็แซงซ้ายขึ้นไปจนได้ แล้วบีบแตรพร้อมกับตะโกนต่อว่า สมศักดิ์รู้สึกโกรธขึ้นมา จึงเร่งเครื่องเพื่อแซงรถคันนั้น ขณะที่รถแล่นขนานกัน เขาก็ลดกระจกเพื่อเตรียมจะตะโกนตอบโต้

ชั่วขณะนั้นเองเขาสังเกตว่ารถอีกคันหนึ่งก็ลดกระจกเช่นกัน เขาจึงมองไปที่คนขับรถคนนั้น แล้วจู่ๆ เขาก็ตะโกนว่า “ผมขอโทษ !” คนขับรถคันนั้นอิงไปทันที แล้วก็ตะโกนตอบว่า “ผมก็ขอโทษ !” แล้วต่างคนต่างก็บอกให้อีกฝ่ายนำไปก่อน “คุณไปก่อน” “ไม่ คุณไปก่อน”

สมศักดิ์ยอมรับว่าไม่รู้เหตุผลปากขอโทษไปได้อย่างไร เพราะตอนที่กำลังแข่ง คิดแต่จะตะโกนด่า แต่ชั่วขณะนั้นเองเขารู้สึกขึ้นมาทันทีว่าการทะเลาะเบาะแว้งกันนั้น เป็นเรื่องที่ไม่เข้าท่าเสียเลย

สมศักดิ์คงนึกไม่ถึงว่าคำขอโทษของเขานั้นจะทำให้อีกฝ่ายเปลี่ยนท่าทีอย่างฉับพลัน และกลายมาเป็นมิตรเช่นเดียวกับสมศักดิ์ คนขับรถอีกคันหนึ่งก็คงไม่รู้ว่าตนเอ่ยปากขอโทษกลับไปได้อย่างไร เพราะตอนที่ลดกระจกนั้นก็เตรียมตัวจะด่าเต็มที

“ผมขอโทษ” คำสามคำนี้ดูเหมือนเป็นคำสั้นๆ ธรรมดาๆ แต่มีอานุภาพในการสยบความโกรธและเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้อย่างนึกไม่ถึง

หมอคนหนึ่งเข้าร่วมทีมผ่าตัดเพื่อช่วยเด็ก แต่เกิดผิดพลาดขึ้นมา เด็กเสียชีวิตคาเตียง เขารู้สึกตกใจและเสียใจมาก เมื่อออกจากห้องผ่าตัด เขาเดินไปหาแม่เด็ก และกล่าวคำขอโทษ ต่อมาแม่ของเด็กได้ฟ้องเรียกค่าเสียหาย เมื่อคดีขึ้นถึงศาลปรากฏว่าทีมผ่าตัดถูกฟ้องทุกคนยกเว้นหมอนั้นคนเดียว ทนายความของทีมผ่าตัดไม่เข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น หมอนั้นก็ไม่สามารถให้คำตอบได้ ทนายความจึงถามแม่ของเด็กระหว่างการซักพยานว่าทำไมถึงไม่ฟ้องหมอนั้นด้วย คำตอบของเธอก็คือ “เพราะเขาเป็นคนเดียวที่ใส่ใจ”

คำขอโทษนั้นมีพลังที่สามารถเปลี่ยนจิตใจของอีกฝ่ายได้ แต่เมื่อเกิดปัญหาหรือข้อขัดแย้งกันขึ้นมา คำธรรมดาสามัญเพียงไม่กี่คำนี้ก็กลับกลายเป็นสิ่งที่เอื่อยปากได้ยากอย่างยิ่ง เพราะไปเข้าใจกันว่า คำขอโทษเป็นการแสดงถึงความอ่อนแอ และเปิดจุดอ่อนให้อีกฝ่ายหนึ่งเล่นงานได้ง่าย ถ้าหมอขอโทษก็แสดงว่าหมอยอมรับว่าเป็นฝ่ายผิด เท่ากับเปิดช่องให้ฟ้องร้องได้สะดวกขึ้น เพราะฉะนั้นจึงควรปิดปากแน่นไม่ให้คำขอโทษหลุดรอดออกมาได้

แต่บ่อยครั้งการปิดปากเช่นนั้นกลับทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งขึ้น เพราะยั่วุให้อีกฝ่ายหมายมั่นจะเอาชนะให้ได้ ความขัดแย้งนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องแพ้-ชนะเสมอไป แต่เมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งคิดจะปกป้องตัวเองเพราะกลัวเป็นฝ่ายแพ้ อีกฝ่ายก็ถูกผลักดันให้ต้องเป็นฝ่ายรุกเพื่อจะเอาชนะใช่หรือไม่ว่า ยิ่งกลัวว่าจะแพ้ กลับ



ยิ่งผลักดันให้ตนเองอยู่ในสภาพตั้งรับจนเป็นฝ่ายแพ้ในที่สุด

แทนที่จะคิดแต่เรื่องแพ้-ชนะ ซึ่งนำไปสู่การแบ่งฝักแบ่งฝ่าย จะดีกว่าไหมหากมองว่าทั้งเราทั้งเขาล้วนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์หรือร่วมชะตากรรม ความสูญเสียของอีกฝ่ายคือความสูญเสียของเราด้วย การตายของเด็ก ไม่ใช่เป็นแค่ความสูญเสียของแม่เท่านั้น แต่ยังเป็นความสูญเสียของหมอ ความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้เราเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น และยังเห็นอกเห็นใจกันมากเท่าไร ก็สามารถเปิดใจกันได้มากเท่านั้น ถึงตอนนั้นคำขอโทษก็ออกมาเองโดยไม่ต้องพยายามแต่อย่างใด

ความขัดแย้งไม่สามารถยุติได้ด้วยผล
แพ้-ชนะ (เพราะผู้แพ้ย่อมหาทางเอาชนะ
ในที่สุด) แต่สามารถคลี่คลายได้เมื่อความ
เป็นมิตรบังเกิดขึ้น จริงอยู่อีกฝ่ายอาจไม่ยอม
เป็นมิตรกับเรา โดยเฉพาะเมื่อเขาเห็นเรา
เป็นฝ่ายผิด แต่เมื่อเราเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน
ด้วยการกล่าวคำขอโทษ คำสามคำที่ออก
มาจากใจจริงนี้แหละที่สามารถเปิดใจเขา
ให้ยอมรับมิตรจากเราได้ในที่สุด อีกทั้ง
ยังเปิดใจเขาให้ความดีภายในได้พรั่งพรู
ออกมา ดังเช่น “คู่กรณี” ของสมศักดิ์ ซึ่ง
แสดงความเอื้อเฟื้อด้วยการให้ทางสมศักดิ์
ขึ้นหน้า แทนที่จะแย่งแซงอย่างตอนแรก

คำขอโทษนั้นมีได้สื่อถึงความอ่อนแอ
แต่ออกมาจากจิตใจที่กล้ายอมรับผิด และ
กล้าที่จะปฏิเสธบัญชาของอิตตาที่เต็ม
ไปด้วยอหังการ แนนอนที่แรกอาจรู้สึก
กระดากหรือกลัวเสียหน้า แต่เมื่อกกล่าว
คำขอโทษ สิ่งที่จะเสียก็คืออหังการของ
อิตตา ส่วนสิ่งที่จะได้มาคือมิตรภาพ
รวมทั้งความเป็นมนุษย์ที่รู้จักเห็นอกเห็นใจ
และมีสำนึกในความผิดชอบชั่วดี

ปากแข็งมีแต่ทำให้ใจแข็งกระด้าง
หาได้ช่วยให้เราเข้มแข็งแต่อย่างใดไม่





ซึ่งได้เนื้อใจเปล่าๆ

ภาวัน

เด็กสาวเป็นทุกข์ทุกครั้งที่ได้เห็นหน้าตัวเองในกระจก สิวสิบกกว่าเม็ดโดดเด่นเหมือนดอกดวงคอยประจานผู้เป็นเจ้าของ ซ้ำยังทรหดอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะใช้ยาหรือครีมทาหน้าชนิดใด มันก็ไม่เคยสะทกสะท้านเลย ระยะหลังมันตามหลอกหลอนเธอไปทุกที่ ทำให้เธอรู้สึกอับอายอย่างยิ่ง เวลาอยู่ต่อหน้าผู้คน ไม่ว่าไปทางไหนใครต่อใครก็ดูเหมือนจะเพ่งจ้องที่ใบหน้าเธอ



ราวกับเป็นตัวอับลักษณ์ ยิ่งเห็นเพื่อนๆ มีแฟนแต่เธอกลับไร้คู่ ก็ยิ่งรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ จนบางครั้งเธอยากจะตายให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย

เขาเป็นคนใฝ่ธรรม ให้ทานและรักษาศีลอยู่เป็นนิจ ไม่เคยคดโกงใคร ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอยู่เสมอโดยไม่เคยหวังประโยชน์ตอบแทน แต่เขาไม่เข้าใจเลยว่าทำไมการปฏิบัติธรรมของเขาจึงไม่เจริญก้าวหน้า เวลานั่งสมาธิแทนที่จะได้ความสงบ จิตกลับฟุ้งซ่านกวัดแกว่งหาไม่ก็ตึงเครียดหนักอึ้ง สภาพเช่นนี้เนิ่นนานมาเป็นปีแล้ว เขามั่นใจว่าบุญกุศลที่เขาบำเพ็ญนั้นเหนือกว่าคนทั่วไปมากนัก แต่เหตุใดจึงไม่ช่วยให้เขาได้พบความสงบใจเลย ยิ่งเห็นคนอื่นก้าวหน้าในการปฏิบัติ เขาก็ยิ่งรู้สึกท้อแท้และน้อยเนื้อต่ำใจ ระยะหลังเขาแทบหมดอาลัยตายอยากกับชีวิต

มองในแง่ของทัศนคติและวิถีชีวิต ทั้งสองคนไม่มีอะไรเหมือนกันเลย เด็กสาวสนใจรูปลักษณ์และแคร์สายตาของผู้อื่น ส่วนเขาเป็นคนที่สนใจธรรมะและเข้าใจสาระของชีวิต แต่ในด้านภาวะอารมณ์แล้ว ทั้งสองคนแทบไม่แตกต่างกันเลย คือต่างทุกข์ทรมานด้วยกันทั้งคู่ อีกทั้งยังทุกข์เกินกว่าเหตุ คนหนึ่งทุกข์เพราะสิว อีกคนทุกข์เพราะไม่สมหวังกับการทำสมาธิ สาเหตุทั้งสองประการแม้จะแตกต่างกันมาก แต่ก็ดูเล็กน้อยพอฟๆ กันเมื่อเทียบกับคนที่กำลังทุกข์เพราะหิวโหย เจ็บปวดเพราะโรคมะเร็ง ร้อนใจเพราะล้มละลาย หรือโศกเศร้าที่สูญเสียลูกน้อย



ถึงเป็นสาวแต่ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้มิใช่หรือ หากใจไม่หวนคิดถึงมัน ปฏิบัติธรรมไม่ ก้าวหน้าแต่ชีวิตก็ไฉ่ว่าพิกลพิการ อย่างน้อย เขาก็ยังสามารถมีความสุขกับการให้ทาน รักษาศีล ชีวิตยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายให้ เขาชื่นชม ขอเพียงแต่เปิดใจรับรู้สิ่งที่อยู่ รอบตัวเท่านั้น น่าแปลกก็ตรงที่เขาปฏิบัติ ธรรมก็เพื่อความสุขที่ลึกซึ้ง แต่ไปๆ มาๆ เขากลับทุกข์ยิ่งกว่าคนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรม เสียอีก



อะไรทำให้คนสองคนซึ่งมีวิถีชีวิต แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แต่กลับมีความ เตือดเนื้อร้อนใจเหมือนกัน คำตอบก็คือ ใจที่ยึดติดถือมั่นนั่นเอง ทั้งสองคนแม้มี ความคาดหวังต่างกัน แต่ก็ยึดมั่นในความ คาดหวังนั้นเหมือนกัน ดังนั้นเมื่อการณ ไม่เป็นไปตามใจหวัง จึงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ลงได้ยึดติดถือมั่นเรื่องใดแล้ว เรื่องนั้นแม้ จะเล็กแค่ไหน ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ ซึ่ง หากไม่เป็นดังใจก็ทำให้ทุกข์ทรมาน จน อาจคิดสั้นก็ได้ จึงไม่น่าแปลกใจที่เด็กเรียน ดีปัญญาเลิศ แต่เมื่อสอบได้เกรดไม่ถึง ๔ จึงคิดสั้นเช่นเดียวกับเด็กที่ผิดหวังเพราะ แม่ไม่ซื้อโทรศัพท์มือถือให้

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในยามพบกับความผิดหวังนั้น หากทำใจยอมรับหรือปล่อยวางได้ มันก็ไม่มีพิษสงมากนัก แต่ส่วนใหญ่แล้วผู้คนมักหมกมุ่นครุ่นคิดกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นดั่งใจ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ และยิ่งทุกข์ก็ยิ่งลืมหืมตา จึงจมจ่อมอยู่กับเรื่องนั้น จิตจึงถลำตึงเข้าไปในกองทุกข์ ลึกขึ้นจนถอนออกมาได้ยาก ก็นึกทุกข์ นอนก็ทุกข์ ใครที่เจอแบบนี้มานานๆ ย่อมไม่รู้ว่าจะอยู่ดูโลกนี้ต่อไปทำไม แต่หากสามารถฟันฝ่าอารมณ์ดังกล่าวออกมาได้ เมื่อเวลาผ่านไปสักพัก แล้วย้อนกลับไปคิดถึงเหตุการณ์ดังกล่าว หลายคนอดแปลกใจไม่ได้ว่าเหตุใดตอนนั้นตนเองจึงเป็นทุกข์กับมันมากนัก ในเมื่อไม่ใช่เป็นเรื่องใหญ่โตอะไรเลย

หากคุณทุกข์อย่างหัวปักหัวปำด้วยเรื่องอะไรก็แล้วแต่ ลองตั้งสติและหันมาดูใจของตนว่าเป็นเพราะคุณหมกมุ่นครุ่นคิดกับเรื่องนั้นมากเกินไปหรือเปล่า ลองปล่อยวาง ไม่เก็บเอามาคิดสักช่วงหนึ่ง ถ้าวางนาก็หางานมาทำ ถึงเวลานอนก็นอนจริงๆ คุณอาจรู้สึกดีขึ้น และถ้าจะให้ดีกว่านั้น ลองลดความคาดหวังดูบ้าง ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น คุณจะพบว่าจิตนิ่งขึ้น และดินนัยลง

จะว่าไปแล้วความทุกข์นั้นมิได้มาจากไหน แต่มาจากใจที่ดิ้นรนขัดขืนเพราะไม่ยอมรับความจริงนั่นเอง



๕

ก้าวข้ามเหตุผล

ภาวัน

ลูกชายเป็นห่วงแม่วัย ๘๐ จึงพยายามควบคุมอาหารของแม่ แม่จึงบอกลูกด้วยเสียงอ่อยๆ ว่า แม่ชอบข้าวขาหมู มันเขีอมใส่กะทิแม่ก็ชอบ แม่อยู่ได้อีกไม่นาน ให้แม่กินเถอะ ต่อมาลูกชวนแม่เข้าวัดปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจในวาระสุดท้าย แต่แม่ปฏิเสธ โดยให้เหตุผลว่าเอาไว้นหลังเถอะ แม่ยังอยู่ได้อีกหลายปี



คนเราดูเหมือนมีเหตุผลในการทำหรือไม่ทำอะไรสักอย่าง แต่บ่อยครั้งเหตุผลนั้นเป็นเพียงแค่สิ่งที่อารมณ์หรือความรู้สึกเสกสรรคืบแต่งขึ้นมา จึงไม่น่าแปลกใจที่เหตุผลของคนๆ หนึ่ง แม้จะดูน่าฟัง แต่บางทีก็ขัดกันเอง ดังเช่นเหตุผลของแม่วัย ๔๐ ผู้นี้ แต่ถ้าพิจารณาให้ดีก็จะพบว่าเหตุผลทั้งสองประการนั้นล้วนมีเป้าหมายเดียวกัน คือเพื่อตอบสนองความพึงพอใจ (หรือ “กิเลส”) ของผู้พูด

คุณแม่วัย ๔๐ อาจไม่ได้เชื่อเหตุผลที่ตนยกขึ้นมา เพราะรู้อยู่แก่ใจว่ามันเป็นข้ออ้าง แต่คนจำนวนไม่น้อยเชื่อเหตุผลที่ตนคิดขึ้นมาจริงๆ โดยไม่ได้ตระหนักว่ามันเป็นแค่สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาเพื่อสนองความต้องการของกิเลส หลายคนให้เหตุผลว่า จำเป็นต้องคอร์รัปชันเพื่อความอยู่รอดและที่สำคัญก็คือ “ถึงฉันไม่ทำ คนอื่นก็ทำอยู่ดี” แต่เวลาเจอคนเป็นลมอยู่ต่อหน้าท่ามกลางผู้คนทีพลุกพล่าน กลับเดินผ่าน

อย่างไม่ไยดี เหตุผลที่ไม่ช่วยเขาก็คือ “ถึงฉันไม่ทำ คนอื่นก็ทำอยู่ดี” ประโยคเดียวกันสามารถเป็นได้ทั้งเหตุผลในการทำชั่วและไม่ทำความดีในเวลาใดๆ กัน แม้เหตุผลนั้นจะดูดี แต่โดยเนื้อแท้มันก็เป็นเพียงแค่อุบายที่ชักจูงให้เราทำตามอำนาจของกิเลสอย่างไม่รู้ตัว

เหตุผลยังเป็นเครื่องมือในการกล่าวโทษผู้อื่นและปกป้องตนเอง เวลาลูกเดินสะดุดหนังสือที่พ่อวางทิ้งไว้บนพื้น พ่อต่อว่าลูกทันทีว่า “ซุ่มซ่าม” แต่เวลาที่พ่อเดินสะดุดของเล่นของลูก แทนที่พ่อจะยอมรับว่าตนซุ่มซ่าม กลับตำหนิลูกว่าวางของเล่นไม่เป็นที่ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น พ่อมีเหตุผลที่จะยืนยันว่าฉันถูก คนอื่นต่างหากที่ผิด เหตุผลนั้นทำให้พ่อรู้สึกว่าตัวเองถูกอยู่เสมอ และนั่นคือสิ่งที่



อัตรากำลังการ วิสัยของอัตรานั้นยอมรับ
ได้ยากว่ามันทำผิด จึงต้องสรรหาเหตุผล
เพื่อโยนความผิดให้ผู้อื่นอยู่เสมอ

เป็นเพราะไม่รู้เท่าทันอุปายของกิเลส
หรืออัตร ผู้คนจึงใช้เหตุผลในการกล่าวหา
และโจมตีกัน แม้บางครั้งจะไม่มีผลประโยชน์
เกี่ยวข้องเลย แต่เพียงแค่ต้องการยืนยันว่า
ฉันถูก แก่ผิด เท่านั้นที่มากพอที่จะทำให้
อีกฝ่ายลุกขึ้นมาตอบโต้เพื่อยืนยันความ
ถูกต้องของตนเช่นเดียวกัน ผลก็คือต่างฝ่าย
ต่างโกรธเคืองหนักขึ้นและสรรหาเหตุผล
มาโจมตีให้เจ็บปวดยิ่งกว่าเดิม ทั้งหมดนี้



แม้จะทำในนามของความถูกต้อง แต่แท้จริง
ก็คือสาดอารมณ์ร้อนเข้าใส่กันเพื่อเอาชนะ
อีกฝ่าย トラบใดที่ทุกฝ่ายคิดแต่จะใช้เหตุผล
มุ่งเอาถูกเอาผิด จนมองข้ามอารมณ์ทั้ง
ของตนเองและของผู้อื่น ก็ยากที่จะลงเอย
อย่างสันติได้ แม้กระทั่งในระหว่างคู่รัก
หรือมิตรสหาย ก็อาจวิวาทบาดหมางจน
กลายเป็นศัตรูกัน

แทนที่จะมุ่งกล่าวโทษผู้อื่น เราควร
หันกลับมามองตนและรู้เท่าทันอารมณ์
ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจตน หากปล่อยให้
อัตรครอบงำ มันก็สามารถสรรหาเหตุผล
เพื่อทิ่มแทงคนอื่นได้ตลอดเวลา หรือไม่ก็
ผลักดันให้เราทำทุกอย่างเพื่อสนองความ
ยิ่งใหญ่ของมัน เช่นเดียวกับกิเลสที่ชักใย
ให้เราทำอะไรก็ได้เพื่อปรนเปรอมัน การ
รู้เท่าทันอัตรและกิเลส ทำให้เราไม่หลง
เชื่อเหตุผลที่มันเสกสรรค์ปั้นแต่งขึ้นมา
จนกลายเป็นเครื่องมือของมัน

เคยสังเกตหรือไม่ว่า คำพูดประโยคเดียวกัน หากเอ่ยโดยคนที่เราศรัทธา นับถือ หรือสนิทสนมคุ้นเคย เราจะเปิดใจรับหรือคล้อยตามได้อย่างง่ายดาย แต่หากมาจากปากของคนที่เราไม่ชอบหรือโกรธเกลียด เรากลับต่อต้าน เห็นแย้ง หรือหาเหตุผลโต้เถียงทันที อะไรทำให้เรามีปฏิกิริยาแตกต่างกัน คำตอบก็คือความรู้สึกของเรา ต่อสองคนนั้นไม่เหมือนกัน คนหนึ่งนั้นเราชอบ อีกคนหนึ่งเราชัง พูดง่ายๆ คือมีอคตินั่นเอง ดังนั้นปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่ว่า คำพูดของเขามีเหตุผลมากน้อยเพียงใด แต่อยู่ที่อคติของเราต่อเขามากกว่า ไม่ว่าจะป็นฉันทาคติ หรือโศกาคติก็ตาม

นอกจากการรู้เท่าทันอารมณ์และอคติของตัวเองแล้ว การเข้าใจอารมณ์และอคติของอีกฝ่ายก็สำคัญ เมื่อมีความขัดแย้งกัน แทนที่จะใช้แต่เหตุผลอย่างเดียว การใส่ใจกับอารมณ์ของอีกฝ่าย ก็เป็นสิ่งที่พึงกระทำ คนสองคนหากเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ใช้เหตุผล

เท่าใดก็ไม่ช่วยให้เลิกทะเลาะกัน แต่หากหยิบยื่นน้ำใจไมตรีให้แก่กัน ก็ง่ายที่จะหันหน้าเข้าหากัน คนที่มีร้วบ้านอยู่ติดกันนั้น สามารถทะเลาะกันได้ทุกเรื่อง ไม่เว้นแม้กระทั่งเรื่องเล็กๆ เช่นหมาเห่าเสียงดัง หรือไปไม่ปลิวไปตกอีกบ้านหนึ่ง แต่พออีกฝ่ายแสดงความเป็นมิตร มีของไปฝาก ไตถามทุกข์สุข เรื่องใหญ่ก็กลายเป็นเรื่องเล็ก

เหตุผลสำคัญก็จริง แต่บางครั้งอารมณ์ความรู้สึกสำคัญกว่า จึงอย่ามัวหาความถูกผิด จนลืมดูแลอารมณ์ของตนและใส่ใจอารมณ์ของผู้อื่น





เครือข่ายพุทธิกา

เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

การรักษาพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่เป็นหน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พุทธศาสนาประสบวิกฤตจึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมืออย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมืองค์กร ประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพุทธศาสนาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกลนคัมภีร์ทอง, มูลนิธิเด็ก, มูลนิธิพุทธธรรม, มูลนิธิสุภาพไทย, มูลนิธิสานแสงอรุณ, มูลนิธิสายใยแผ่นดิน, เสริมสิกขาลัย, มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และเสขิยธรรม

แนวทางการดำเนินงานที่สำคัญ คือการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับหลักธรรมของพุทธศาสนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับ บุคคล และสังคม หลักธรรมสำคัญเรื่องหนึ่งคือ “บุญ” บ่อยครั้งการทำบุญในปัจจุบันไม่ก่อให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งๆ ที่หลักธรรมข้อนี้นำมาใช้ในการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดีงาม จึงผลิตโครงการฉลาดทำบุญ และโครงการเผชิญความตายอย่างสงบ จัดเป็นกิจกรรมและมิงานเผยแพร่

สถานที่ติดต่อ เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลดดา)

ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓,

๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๕

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมลล์ b_netmail@yahoo.com

http://www.budnet.org

พิเศษสำหรับผู้สมัครสมาชิกจดหมายข่าวพุทธิกา

รับส่วนลด ๓๐% (ยกเว้นหนังสือสมทบพิมพ์)

สานรัก สร้างสุข

พระไพศาล วิสาโล

๕๖ หน้า ๓๙ บาท



รักษาใจ ให้ไกลทุกข์

พระไพศาล วิสาโล

๖๔ หน้า ๒๐ บาท



ธรรมะข้างเตียง

พระไพศาล วิสาโล

๖๐ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล

๑๐๐ บาท



สติดี สุขความสงบที่ปลายทาง

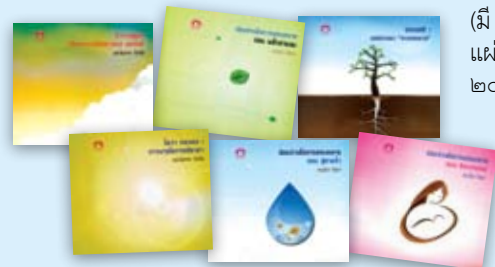
แผ่นละ ๕๐ บาท



ซีดี ระลึกถึงความตาย

แผ่นละ ๒๐ บาท

ซีดี ชุดเผชิญความตายอย่างสงบ ชุดที่ ๑



(มี ๖ แผ่น)

แผ่นละ

๒๐ บาท