

จิตใส ใจสุข

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล และภาววัน

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๐๑-๔

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๘๕ บาท

ภาพประกอบ/รูปเล่ม : วัทัญญ พรอมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๒-๔๙๕๒, ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมล b_netmail@yahoo.com เว็บไซต์ <http://www.budnet.org>

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาคัตติ ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒๒-๓๐๒

สารบัญ

คำปรารภ	๔
๑. ตัวขโมยความสุข	๗
รู้ใจไกลทุกซอก	๑๑
๒. สุขมีที่กลางทาง	๑๕
สุขแท้อยู่ที่ใจ	๑๙
๓. ดูหน้า อย่าลืมใจ	๒๑
ตาวิเศษ	๒๕
๔. ทุกข์เพราะเทียบ	๒๙
ความสุขไม่ต้องรอ	๓๓
๕. เยียวยากายด้วยใจอ่อนคลาย	๓๗
มองเห็นสิ่งดีๆ ในทุกสิ่ง	๔๒
๖. ซ้ำลงสักนิด ชีวิตเป็นสุข	๔๕
ใช้ชีวิตให้ซ้ำลง	๔๙
๗. จิตแจ่มใสเมื่อไกลโทรศัพท์	๕๓
เปลี่ยนแปลงจากภายใน	๕๗
๘. ฝึกใจให้เป็นไทแก้ตัว	๖๑
อิสรภาพที่กลางใจ	๖๕

๙. หวงแหน	๖๙
ยิ่งแสวงหา ยิ่งห่างไกล	๗๔
๑๐. ผู้ชนะที่แท้จริง	๗๗
สุขง่ายเมื่อใจมีเมตตา	๘๑
๑๑. เสียหน้า	๘๕
ทุกข์เพราะอึดตา	๘๙
๑๒. ก้าวข้ามเหตุผล	๙๓
ใจใหม่ ชีวิตใหม่	๙๗
๑๓. ด้วยสมองและสองมือ	๑๐๑
เปลี่ยนทุกข์เป็นสุข	๑๐๖
๑๔. นอกอย่างไร ในอย่างนั้น	๑๐๙
รักษาใจให้เป็นสุข	๑๑๓
๑๕. เพื่อใจไว้บ้าง	๑๑๗
ทรัพย์สินประจำตัว	๑๒๑
๑๖. มรดกที่ปฏิเสธไม่ได้	๑๒๕
สงบเย็นและเป็นประโยชน์	๑๒๙
๑๗. มองแต่ไม่เห็น	๑๓๓
สุขแท้ด้วยปัญญา	๑๓๗
๑๘. ผลิบานจากกองถ้ำถ่าน	๑๔๑
ประโยชน์ของความทุกข์	๑๔๕

คำปรารภ

จิตใจนั้นเปรียบเหมือนน้ำ จิตที่ดั่งมเปรียบเหมือนน้ำใสสะอาด แต่ส่วนใหญ่ใจมักถูกรอบงำด้วยอารมณ์ เช่นเดียวกับน้ำที่เจือปนแปดเปื้อนด้วยสิ่งต่างๆ หากไม่ขุ่นมัวด้วยตะกอน มีสีแปดเปื้อน ก็มีสาหร่ายปกคลุมอยู่เต็ม หรือถูกลมพัดกระเพื่อม หนักกว่านั้นก็คือเดือดพล่าน จนไม่สามารถมองเห็นอะไรที่อยู่เบื้องล่าง หรือสะท้อนสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงได้เลย

ทุกวันนี้เรามักปล่อยให้จิตใจขุ่นมัว มีดมน กระเพื่อมไหว หรือเดือดพล่านตลอดทั้งวัน ทั้ง ๆ ที่จิตใจนั้นสามารถใสสะอาดได้ เพียงแต่ปกป้องมิให้สิ่งต่างๆ มาแปดเปื้อนหรือปรุ้งแต่งจิตใจ สติเป็นเครื่องรักษาจิต ปกป้องใจมิให้เศร้าหมอง เมื่อใจใสสะอาด ย่อมเปิดเผยความเป็นจริงในส่วนลึกให้เราได้เห็นอย่างแจ่มแจ้ง อีกทั้งสะท้อนความเป็นจริงภายนอกอย่างชัดตรงไม่บิดเบี้ยว ทำให้เกิดปัญญาที่แจ่มกระจ่าง

จิตที่ใสสะอาดแจ่มกระจ่างย่อมนำมาซึ่งความสุข เป็นสุขที่มีได้เกิดจากการเสวยอารมณ์ต่างๆ ภายนอกที่พึงใจ แต่เกิดจากการ

ทรงไว้ซึ่งความปกติหรือสงบนิ่ง ท่ามกลางความผันผวนปรวนแปร
ต่างๆ ของสิ่งรอบตัว เป็นความเย็นท่ามกลางความร้อนเดือดดาล

จิตใสใจสุขเป็นสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับเราทุกคน หากหัน
มองตนและฝึกฝนจิตอยู่เสมอในทุกมิติของชีวิตและในทุกความ
สัมพันธ์ ไม่ว่ากับผู้อื่น กับวัตถุสิ่งเสพ กับประสบการณ์ต่างๆ ที่พาน
พบ รวมทั้งกับความรู้สึนึกคิดของตนเอง

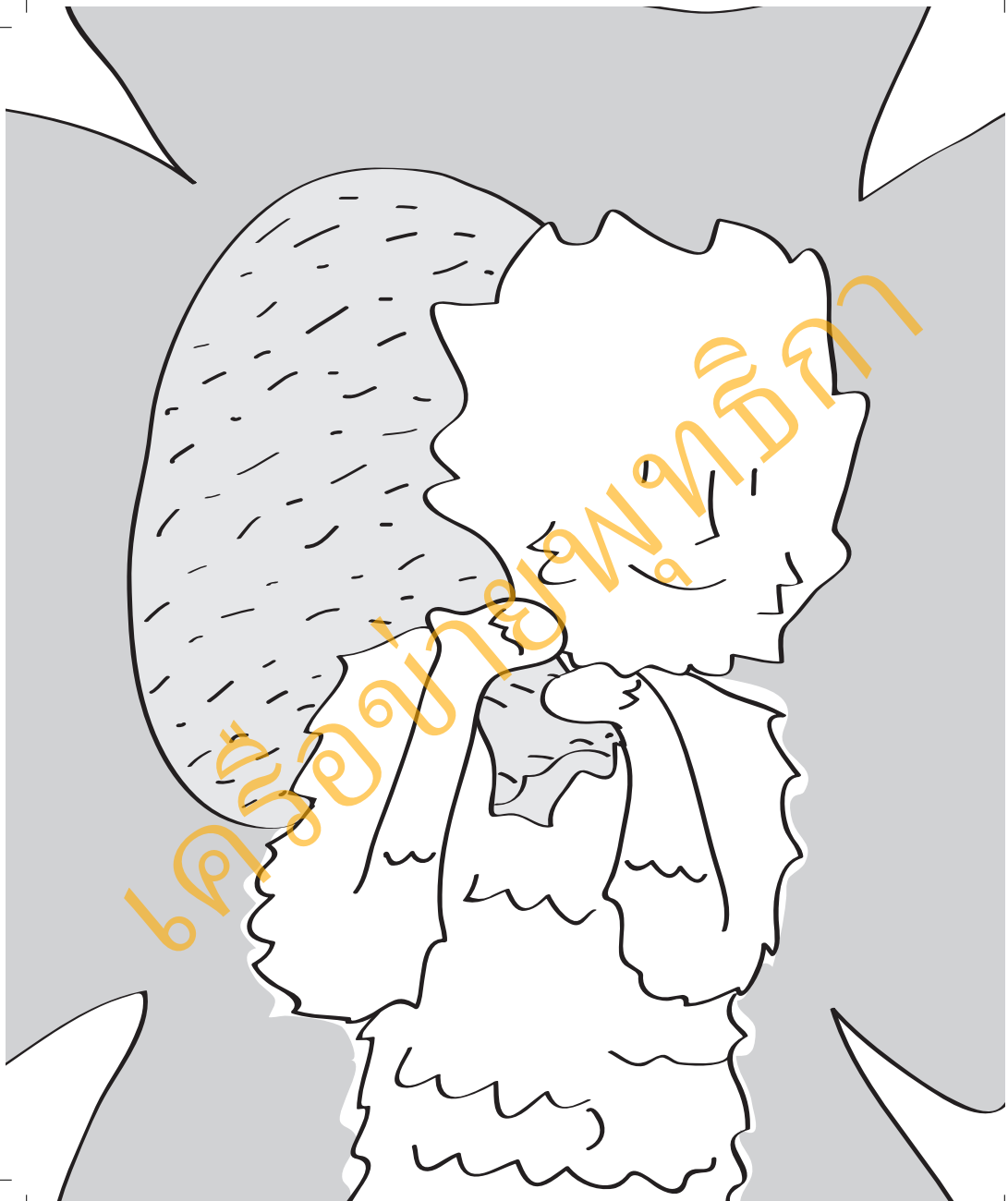
หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยข้อเขียนรวมทั้งสิ้น ๓๖ ชิ้น แบ่งเป็น
สองส่วน ส่วนแรกเป็นงานเขียนของ “ภาวน์” ที่เคยตีพิมพ์ในนิตยสาร
IMAGE ระหว่างปี ๒๕๕๔-๒๕๕๖ ส่วนที่สองเป็นข้อเขียนของพระ
ไพศาล วิสาโล ซึ่งคัดเลือกจาก “คำปรารภ” หรือ “คำนิยม” ในที่
ต่างๆ โดยมีการล้อมกรอบเพื่อให้แยกจากส่วนแรก โดยเรียงสลับ
กันที่ละบทตลอดทั้งเล่ม เพื่อเสริมเนื้อหาของกันและกัน

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ โดยคุณนงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์ เป็น
บรรณาธิการคัดเลือกต้นฉบับ และคุณมณี ศรีเพ็ญจันทร์ ช่วย
ดำเนินการตีพิมพ์จนสำเร็จเป็นรูปเล่ม ขอขอบคุณทั้งสองท่านมา ณ
ที่นี้

พระไพศาล วิสาโล

“ภาวน์”

๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๖



ตัวงโมยความสูง

เรื่องนี้เกิดขึ้นที่ประเทศญี่ปุ่น

หนุ่มโสดคนหนึ่งสังเกตว่าหลายเดือนมานี้มีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในบ้านเขา นั่นคืออาหารที่เก็บไว้ในครัวหายเป็นประจำ เขาเชื่อว่าต้องมีขโมยเข้าบ้านเขา แต่ไม่เคยจับได้คาหนังคาเขาเสียที เขาจึงติดตั้งกล้องวงจรปิดซึ่งสามารถส่งสัญญาณภาพไปยังโทรศัพท์มือถือของเขา

แล้วเขาก็พบว่า มีใครคนหนึ่งกำลังยุ่มย่ามอยู่ในบ้านเขา จึงโทรศัพท์แจ้งตำรวจทันทีเพราะเชื่อว่าพบขโมยแล้ว อย่างไรก็ตามเมื่อตำรวจมาถึง ก็พบว่าประตูและหน้าต่างบ้านนี้ลั่นดาลแน่นหนา ตำรวจจึงตรวจค้นทุกซอกทุกมุมและทุกห้อง แต่ก็ไม่เจออะไร จนกระทั่งตำรวจเลื่อนประตูตู้เสื้อผ้าก็พบผู้หญิงวัย ๕๘ ปีคนหนึ่งนั่งขดตัวอยู่ข้างใน

เธอสารภาพว่า เป็นคนไร้บ้านและแอบเข้ามาอยู่ในบ้านนี้นานเป็นปีแล้ว ที่เธอเข้ามาได้ก็เพราะเห็นว่าประตูบ้านนี้ไม่ได้ลั่นดาลเอา

ไว้ ตลอดเวลาที่ผ่านมาเธอต้องซ่อนตัวอยู่ในตู้เสื้อผ้าในยามเจ้าของบ้านกลับมา ต่อเมื่อเขาออกไปข้างนอก เธอจึงจะออกมาหาอาหารกิน และอาบนํ้าอุ่น

ชายเจ้าของบ้านคิดไม่ถึงว่าขโมยที่เขาต้องการตัวนั้น ที่แท้กบดานซ่อนอยู่ในบ้านเขานานเป็นปีแล้ว และที่เคยคิดว่าเขาอยู่คนเดียวในบ้านนั้นเป็นความเข้าใจผิดมาโดยตลอด

อ่านเรื่องนี้แล้ว ใครที่คิดว่าตัวเองอยู่ลี้ภัยในบ้าน อย่าเพิ่งแน่ใจนักว่ามีผู้คนเดียวที่อยู่บ้าน เพราะอาจมีคนแปลกหน้าหรือขโมยอยู่ร่วมบ้านเดียวกับคุณก็ได้

คนเรามักคิดว่าขโมยนั้นอยู่เกล็ดตัว แต่บางทีขโมยก็อยู่ใกล้ตัวเรานิดเดียว จะว่าไปแล้ว ใช้คำว่า “บางที” ก็ไม่ถูกต้องนัก เพราะบ่อยครั้งขโมยอยู่ใกล้ชิดเรามากอย่างที่คุณไม่ถึง

ไม่เชื่อก็กลองสำรวจดูว่าในตัวคุณมีพยาธิอยู่หรือเปล่า นั่นแหละตัวกรที่ขโมยอาหารในร่างกายของคุณอยู่เป็นประจำ ไม่ว่าคุณหาอะไรมาใส่ท้อง ดีเลิศแค่ไหนก็ตาม มันจะคอยแย่งกินแย่งดูดจนอิมหมีพื้มัน ขณะที่ร่างกายของคุณกลับย่ำแย่ลง

ก้อนมะเร็งเป็นห้วงโมยอีกชนิดหนึ่งที่อาจกำลังแย่งชิงสารอาหารไปจากเซลล์ต่างๆ ในร่างกายของคุณอยู่ในขณะนี้ก็ได้

อย่างไรก็ตามห้วงโมยที่ดูดเอาสุขภาพของคุณไปนั้น ยังไม่น่ากลัวเท่ากับเจ้าตัวร้ายที่ขโมยความสุขไปจากใจคุณ

เช่นเดียวกับพยาธิและก้อนมะเร็ง เจ้าตัวร้ายที่ว่านี้ไม่ได้อยู่นอกตัวคุณ ไม่ใช่ทั้งคนใกล้ชิด หรือคนไกลตัว หากแต่อยู่ในใจคุณนั่นเอง

เจ้าตัวร้ายที่ว่าก็คือ ความยึดติดถือมั่นในอัตตาหรือตัวตนของกู ซึ่งแตกลูกแตกหลานเป็น ความโลภ ความโกรธเกลียด ความอิจฉา ริษยา ความถือตัว เป็นต้น เจ้าตัวร้ายที่ว่านี้จะคอยดูดความสุขไปจากจิตใจของเราตลอดเวลา ทำให้จิตใจร่นรุ่มร้อน ชุ่นเคือง กระสับกระส่าย จนอยู่ไม่เป็นสุข กินไม่ได้ นอนไม่หลับ อาจถึงกับล้มป่วยเลยด้วยซ้ำ

ตราบใดที่เราจับไม่ได้ไล่ไม่ทัน เจ้าตัวร้ายนี้ก็จะรังควาญเราไม่จบสิ้น แม้เราจะมีครอบครัวที่ดี มีร่างกายแข็งแรง มีทรัพย์สมบัติมากมาย มีตำแหน่งหน้าที่สูงเด่น ประสบความสำเร็จนับไม่ถ้วน เราก็ยังไม่มีความสุขอยู่นั่นเอง เพราะความสุขที่ควรจะมีควรได้นั้นถูกดูด

ไปหล่อเลี้ยงปรนเปรออัตตาหรือเจ้าตัวร้าย ขณะที่มันเติบโตใหญ่พองโต แต่จิตใจของเรากลับเหี่ยวแห้งเศร้าหมอง

ขโมยนั้นชอบซุกซ่อนอยู่ในที่มืด เพราะกลัวแสงสว่างหรือกลัวคนเห็น ฉะนั้นฉันนั้น เจ้าตัวร้ายนี้ก็กลัวใจที่มีสติรู้ทัน เมื่อได้ก็ตามที่มีสติ ใจก็พลันสว่าง สามารถเห็นเจ้าตัวร้ายคาหนังคาเขา ทำให้มันต้องรีบหลบหนี ไม่มารังควาญอีกต่อไป ความปกติสุขจึงกลับคืนสู่ใจของเรา

แน่นอนมันไม่ได้หายไปเลย แต่จะคอยกลับมารบกวนเวลาเราเพลอ การมีสติหมั่นดูใจตนอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก ดังนั้น จึงอย่าเพลอส่งจิตออกนอกตัว จนลิ้มกลับมาดูใจ หาไม่แล้วความสุขของคุณจะถูกดูดหายไปได้ง่ายๆ

รู้ใจไกลทุกข

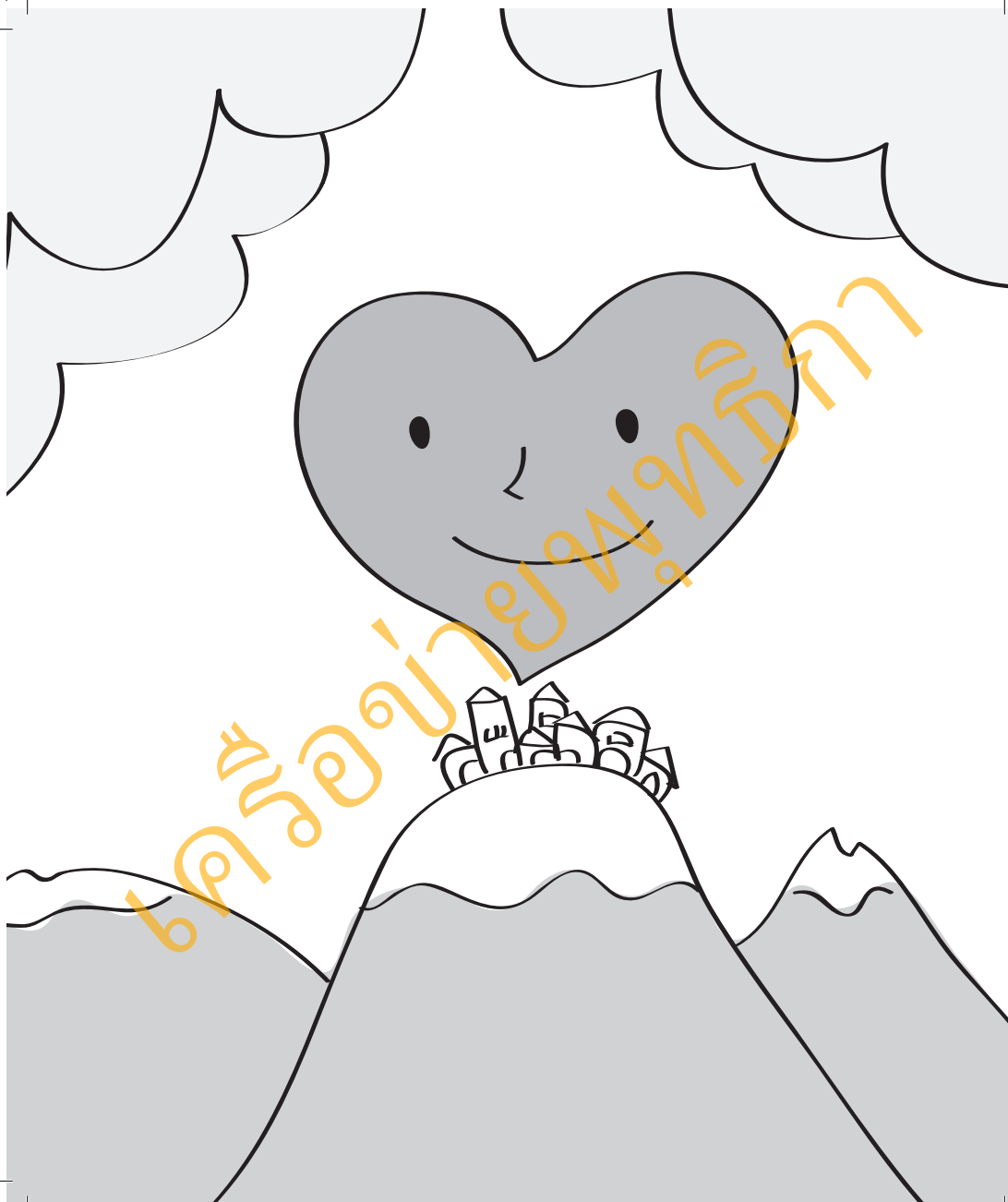
ยอดปรารถนาอย่างหนึ่งของมนุษย์ คือการได้คนที่รู้ใจมาอยู่ใกล้ตัว เช่น ได้คู่ครองที่รู้ใจ ได้ลูกน้องที่รู้ใจ หรือได้เพื่อนร่วมงานที่รู้ใจ ทั้งนี้เพราะเชื่อว่าคนเหล่านี้จะทำให้ชีวิตมีความสุข งานการประสบความสำเร็จ แต่คนเหล่านี้เชื่อว่าจะหามาได้ง่ายๆ ดังนั้นเราจึงอดไม่ได้ที่จะเรียกร้องและคาดหวังให้ใครต่อใครมารู้ใจเรา ถ้าเขาไม่รู้ใจเรา เราก็จะหงุดหงิด หัวเสีย และกราดเกรี้ยว

แต่ในขณะที่เราเรียกร้องให้คนทั้งโลกมารู้ใจเรานั้น เราเองเคยคิดที่จะรู้ใจตัวเองบ้างหรือไม่ สังเกตไหมว่าวันหนึ่งๆ เราปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ เข้ามาว่ายี่ปีทาจิตใจบ่อยครั้งเพียงใด วันแล้ววันเล่าที่เราปล่อยให้ความคิดเตลิดเปิดเปิงอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัวจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หากไม่ก็ปล่อยให้ความโกรธเกลียดบงการชีวิตจิตใจจนผลอกทำสิ่งที่ต้องเสียใจในภายหลัง ยังไม่ต้องพูดถึงความรู้สึกสับสนในตัวเอง ว่าในส่วนลึกของจิตใจเราต้องการอะไรกันแน่ แม้จะมีชีวิตที่สะดวกสบาย มีบริษัทยักษ์ใหญ่มากมาย แต่คนจำนวนไม่น้อยก็ยังมี

ความทุกข์เพราะถูกหลอกล่อให้อยากได้ไม่รู้จักพอ หรือปลัดจมอยู่กับเรื่องราวในอดีต กังวลกับอนาคต ใช่หรือไม่ว่าความทุกข์ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะเราไม่รู้ใจตัวเองต่างหาก มิใช่เป็นเพราะคนรอบข้างไม่รู้ใจเรา

ถึงแม้จะหาคนรู้ใจไม่ได้เลย แต่หากเรารู้จักตัวเองอย่างลึกซึ้ง ชีวิตก็ย่อมเป็นสุข ห่างไกลจากความทุกข์ เราารู้ใจตัวเองได้เพราะมีสติ ทำให้รู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ไม่ตกอยู่ในการครอบงำของอารมณ์ต่างๆ จึงสามารถทรงใจให้เป็นปกติ ไม่หวั่นไหวหรือขึ้นลงไปตามแรงกระทบกระทั่งของสิ่งรอบตัว สติช่วยให้ระลึกรู้ในกายและใจ จึงเกิดความรู้สึกตัวอย่างฉับไว และเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจอย่างที่มันเป็น มิใช่เห็นว่ามันมีอยู่ตามสภาวะที่พ้นจากความเป็นบวกเป็นลบเท่านั้น หากยังสามารถเห็นไปถึงธรรมชาติหรือลักษณะที่แท้ของมัน นั่นคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตน จึงนำไปสู่ปัญญาอันเป็นเครื่องไถ่ถอนความยึดติดถือมั่นในตัวตน ทำให้จิตเป็นอิสระจากความทุกข์ได้

ศรีอภัยพลา



สุขุมวิทกลางทาง

นิโคลัส เบนเนตต์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและการพัฒนาภาษาอังกฤษ เคยเป็นที่ปรึกษาให้แก่รัฐบาลไทยเมื่อเกือบ ๔๐ ปีที่แล้ว ในช่วง ๓ ปีสุดท้ายที่เมืองไทย เขามีบทบาทในการรณรงค์เพื่อนิรโทษกรรมผู้ต้องหาคดี ๖ ตุลา ฯ จนประสบความสำเร็จ หลังจากนั้นเขาได้ย้ายไปประเทศเนปาล โดยเลือกที่จะทำงานกับชาวบ้านในชนบทที่ห่างไกล แทนที่จะปักหลักอยู่ในเมืองหลวง ทั้งนี้เพื่อให้แผนพัฒนาสอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นประโยชน์แก่ประชาชนอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย

เขาเล่าประสบการณ์ตอนหนึ่งว่า บ่อยครั้งเขามีกิจต้องเข้าเมืองหลวงคือกาฏมาณฑุ วิธีที่สะดวกที่สุดคือ ไปทางเครื่องบินลานบินที่ใกล้ที่สุดนั้นอยู่ในหุบเขา ซึ่งต้องใช้เวลาไต่เขา ๒ ชั่วโมง แต่เนื่องจากดินฟ้าอากาศที่นั่นแปรปรวนบ่อย ดังนั้นจึงไม่มีทางแน่ใจได้เลยว่า เครื่องบินจะมาตามกำหนดหรือไม่ อย่างเดียวที่ทำได้คือไต่เขาลงไปตั้งแต่เช้าแล้วคอยเครื่องบิน ถ้ารอจนถึงเย็นแล้วเครื่องบินยังไม่มาก็ต้องปีนเขากลับ ซึ่งใช้เวลาอีก ๓ ชั่วโมง บางครั้งเขา

ต้องลงเขาและขึ้นเขาอย่างนี้ทุกวันตลอดสัปดาห์กว่าฟ้าจะเปิดให้เครื่องบินร่อนลงได้ บางวันอากาศตอนเช้าปลอดโปร่ง เครื่องบินน่าจะลงได้ แต่พอเดินทางไปถึงลานบิน ฟ้าก็ปิดเมฆหนา เครื่องบินลงไม่ได้เสียแล้ว

เจอแบบนี้บ่อยๆ ใครๆ ก็ต้องหงุดหงิดหัวเสีย แต่สำหรับนิโคลัส ประสบการณ์ดังกล่าวทำให้เขาเรียนรู้ว่าไม่ควรคาดหวังกับจุดหมายปลายทาง แต่ควรหันมาเพลิดเพลินผ่อนคลายกับการเดินทางแทน ดังนั้นระหว่างที่ลงเขาหรือขึ้นเขา นิโคลัสจะชื่นชมกับธรรมชาติ และหาเวลาจิบชาอุ่นๆ สัก ๒-๓ ถ้วย การถึงกาฏมาณทุกอย่างเป็นเรื่องรอง จะถึงหรือไม่ ไม่สำคัญ ที่สำคัญก็คือความเพลิดเพลินจากการเดินทางต่างหาก

ผู้คนส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับจุดหมายปลายทาง จิตใจจดจ่ออยู่แต่การไปให้ถึง จึงมักเดินทางด้วยความทุกข์เพราะใจอยากให้ถึงจุดหมายไวๆ ยิ่งมีอุปสรรคที่อาจทำให้ไม่ถึงเป้าหมายตามกำหนด ก็ยิ่งหงุดหงิดกระสับกระส่าย โดยลืมไปว่าหงุดหงิดหรือกังวลอย่างไร ก็ไม่ช่วยให้ถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้นแต่อย่างใด บางคนตั้งใจจะไปเที่ยว แต่แล้วกลับหัวเสียตลอดทางเพราะรถติดบ้าง เพื่อนร่วมคณะชักช้างุ่มง่ามบ้าง กลายเป็นว่าแทนที่จะได้ผ่อนคลายจิตใจ

การเที่ยวกลับทำให้เครียดตั้งแต่เริ่มเดินทางด้วยซ้ำ ทั้งนี้ก็เพราะมีความคาดหวังเต็มที่กับจุดหมายปลายทาง

เรามักลืมไปว่า การเดินทางมีความสำคัญไม่น้อยกว่าจุดหมายปลายทาง แม้จะมีสิ่งสำคัญรออยู่ที่ปลายทาง แต่นั่นเป็นอนาคตที่ยังมาไม่ถึง และจะมาถึงหรือเปล่านั้นก็ยังไม่รู้ จึงเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน แต่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นระหว่างการเดินทางต่างหากที่เป็นของจริงและแน่นอน เราจึงควรเก็บเกี่ยวมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ในขณะที่ยังไม่ถึงจุดหมาย เราก็ควรจะมีความสุขหรือทำให้สบายระหว่างการเดินทาง การละทิ้งความสุขระหว่างเดินทาง เพื่อหวังความสุขที่จุดหมายปลายทางนั้น เป็นการหวังน้ำบ่อหน้า แม้จุดหมายปลายทางคือรีสอร์ทหรือแหล่งท่องเที่ยว แต่ทำไมเราจึงรอคอยความสุขที่อยู่ข้างหน้า ในเมื่อเราสามารถมีความสุขตรงนี้ได้วันนี้ได้เลย

ไม่ใช่แค่จุดหมายปลายทางที่เป็นสถานที่เท่านั้น ความสำเร็จก็เช่นกัน ทำไมเราจึงหวังว่าจะมีความสุขต่อเมื่อบรรลุความสำเร็จแล้ว ในเมื่อระหว่างที่ทำงานเราก็สามารถมีความสุขได้ ขอเพียงแต่วางใจให้เป็น คือ ไม่มัวจดจ่ออยู่กับความสำเร็จ แต่เอาใจมาอยู่กับการทำงานแทน เพียงแค่ไม่ยึดติดถือนั่นกับผลข้างหน้า ก็ช่วยลดความกังวลไปได้มากแล้ว

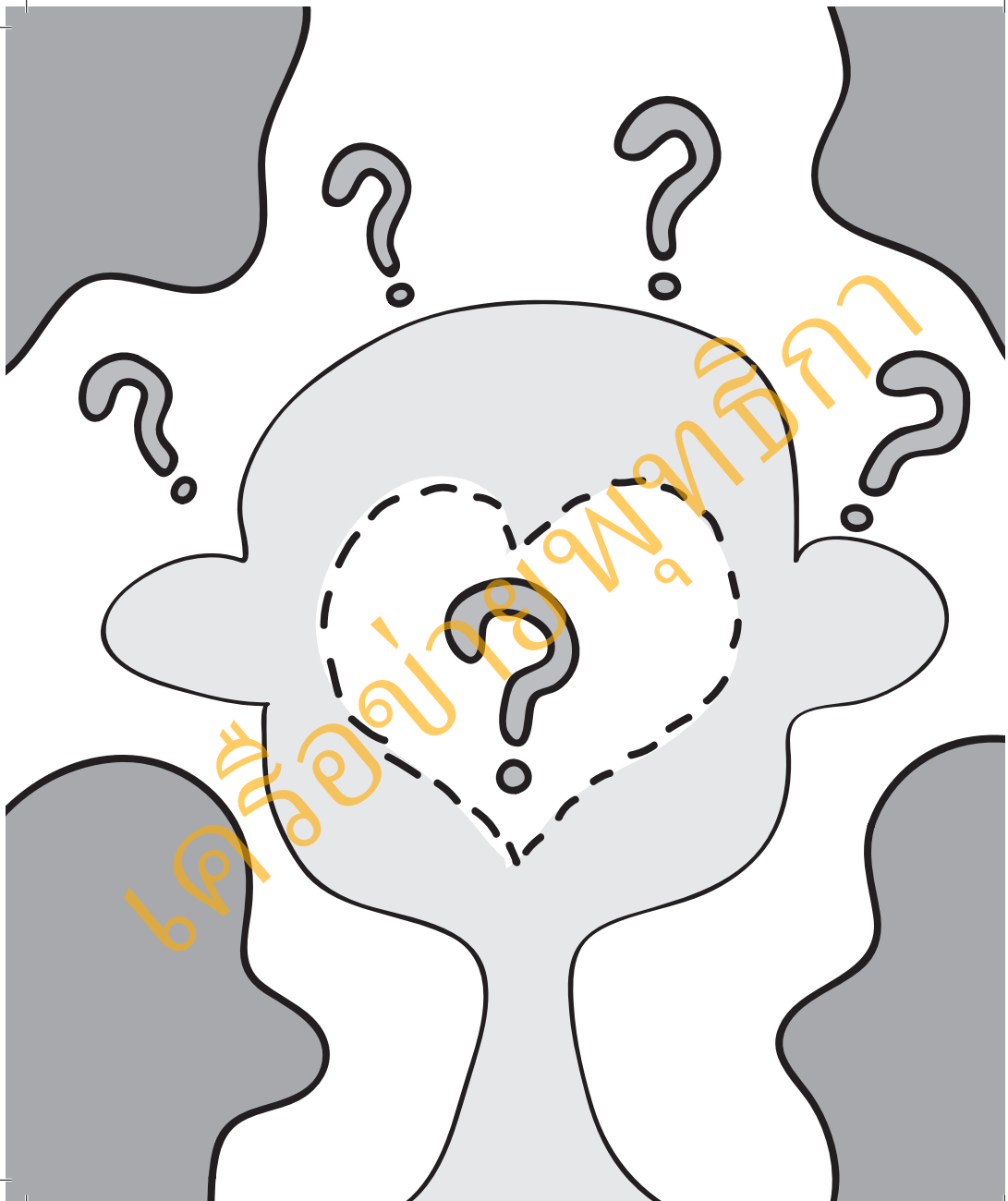
ประสบการณ์ของนิโคลัส ยังบอกเราอีกด้วยว่า เมื่อเจอสถานการณ์ที่คาดหวังอะไรไม่ได้ บ่อยการที่จะเป็นทุกข์หงุดหงิด หัวเสีย เพราะไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น จะดีกว่าหากเรายอมรับความจริง และมีความสุขในปัจจุบันขณะ ถ้าวางใจได้อย่างนี้ เราจะไม่หัวเสีย เวลาเจอรถติด แต่จะหันมาผ่อนคลายจิตใจด้วยการฟังเพลงในรถ สนทนากับลูกๆ ที่นั่งมาด้วย หรือไม่ก็น้อมใจสงบอยู่กับลมหายใจ เข้าออก

สุขแท้ที่อยู่หัวใจ

ใครๆ ก็ต้องการความสุข และพยายามทำทุกอย่างเพื่อไขว่คว้าหาความสุข แต่แล้วคนส่วนใหญ่กลับไม่พบสิ่งที่ต้องการ ยิ่งดิ้นรนแสวงหา ก็ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะผู้คนมักเข้าใจว่าความสุขนั้นอยู่นอกตัว แต่แท้จริงแล้ว ความสุขมิได้อยู่ไกลตัว และมีใช้สิ่งที่ต้องแสวงหา ความสุขที่แท้นั้นอยู่กับเราแล้วทุกขณะ และตามเราไปทุกหนแห่ง แต่เรามองไม่เห็นเองเพราะมันอยู่ใกล้อย่างยิ่ง ไม่ต่างจากปลายจมูกที่มักถูกมองข้าม

เพียงแค่รู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ที่เรามีอยู่ ก็จะสุขได้ไม่ยาก หากพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ และภูมิใจในสิ่งที่เป็น ก็จะยิ้มยิ้มเบิกบานได้ตลอดเวลา ยิ่งได้ทำความดี เอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น รวมทั้งได้สัมผัสกับความสงบเย็นภายใน ก็จะพบว่าความสุขที่แท้นั้นอยู่กลางใจเรานี้เอง



ดูหน้า อย่าลืมใจ

ชายหนุ่มน้ำใจงามพาลูกไปบ้านพักคนชรา เพื่อบำเพ็ญประโยชน์ แก่ผู้ทุกข์ยาก และถือเป็นโอกาสเรียนรู้ความจริงของชีวิตไปด้วย ที่นั่นมีคนแก่หลายประเภท ทั้งคนพิการ คนป่วยและคนหลงๆ ลืมๆ มีคนแก่คนหนึ่งท่าทางไม่ปกติ จู่ๆ ก็ยกเก้าอี้ออกไปนอกตึก ชายหนุ่มจึงถามว่า ลูกจะไปไหน แกตอบว่า จะไปปลูกต้นไม้ ว่าแล้วก็กวาดมือชี้ไปที่ต้นไม้ในสวน พร้อมกับพูดอวดว่า ต้นไม้เหล่านี้เป็นฝีมือแกทั้งนั้น ชายหนุ่มอยากสร้างสัมพันธ์กับคุณลุงจึงเออออไปด้วย แล้วยกเก้าอี้เดินตามแกไป แกเห็นก็ถามว่า จะทำอะไร ชายหนุ่มตอบว่า จะไปปลูกต้นไม้กับลุงไงละ แกเลยโพล่งขึ้นว่า “จะบ้าหรือ นั่นเก้าอี้นะ ไม่ใช่ต้นไม้”

คุณลุงสังเกตเห็นชายหนุ่มมีพฤติกรรมไม่ปกติ คล้ายคนบ้า แต่กลับมองไม่เห็นว่าคุณลุงก็มีพฤติกรรมอย่างนั้นเหมือนกัน ฟังเรื่องนี้แล้วน่าจะสรุปได้ไม่ยากว่า แม้แต่คนวิกลจริตก็ยังบอกได้ว่าใครบ้างที่บ้า แต่กลับไม่รู้ว่าคุณลุงบ้า นี่ก็คงไม่ต่างจากคนเมา ที่รู้ว่าใครเมา แต่กลับไม่ยอมรับว่าคุณลุงเมา แต่จะว่าไปแล้ว ไม่ใช่แค่คนบ้าคน

เมาเท่านั้น คนทั่วไปก็เป็นเช่นนั้นไม่ใช่หรือ คือเห็นความผิดเพี้ยน
ของคนอื่นได้ชัดเจน แต่กลับมองไม่เห็นความผิดเพี้ยนของตนเอง
หลายคนไม่ชอบคนขี้นขี้نینทา แต่กลับไม่รู้ตัวเองก็ขี้นขี้نینทา
เหมือนกัน ขณะที่ชี้ให้ใครๆ ดูว่าคนนั้นคนนี้ชอบนินทา หาว่าตัวไม่
ว่าตนเองก็กำลังนินทาเขาอยู่

ชายคนหนึ่งพอเจอเพื่อนรุ่นน้องและรู้ว่าเขานิยมชมชื่นนักเขียน
ชื่อดังคนหนึ่ง เขาก็วิจารณ์นักเขียนคนนั้นให้ฟังทันทีว่า เป็นคน
ก้าวร้าว ปากจัด ยิ่งพูดก็ยิ่งมีอารมณ์ ด่าว่านักเขียนคนนั้นด้วย
ถ้อยคำที่รุนแรง โดยไม่เฉลียวใจสักนิดว่าตนเองก็ทำอย่างเดียวกับ
คนที่ตนกำลังด่าว่าอยู่

ในชาดกมีเรื่องของชาวนาคนหนึ่งที่เคยไร้โชคเสียใจที่พ่อตาย แม้
เผาศพแล้วก็ยังซึมเศร้าไม่เป็นอันทำงาน ลูกชายพูดอย่างไร พ่อก็
ไม่หายทุกข์ วันหนึ่งวัวแก่ล้มตาย ลูกชายจึงแกล้งเกี่ยวหญ้าให้วัวกิน
แล้วพูดว่า กินหญ้าสิ พ่อเห็นเช่นนั้นจึงตำหนิลูกว่า วัวตายแล้วจะ
ลุมมากินหญ้าได้อย่างไร เจ้านี้ไร้ความคิดเหลือเกิน ลูกชายสบ
โอกาสจึงพูดว่า วัวตัวนี้ยังมีทำหน้าที่ทำหลังเหมือนเดิม ผมจึงคิดว่า
มันจะกินหญ้าได้ ตรงข้ามกับปู่ซึ่งตายกลายเป็นขี้เถ้าแล้ว แต่พ่อก็
ยังร้องให้ถึงปู่อยู่ อย่างนี้มิใช่คนไร้ความคิดหรือ พ่อได้ฟังเช่นนั้นก็

รู้ตัว และหายโศกเศร้าทันที

อะไรทำให้คนเรามองเห็นคนอื่นได้ชัด แต่กลับมองไม่เห็นตัวเอง คำตอบก็คือ เพราะเราชอบพุ่งความสนใจไปนอกตัวจนลืมหันมาดูตัวเอง ที่เป็นเช่นนี้ส่วนหนึ่งเป็นเพราะในบรรดาอายตนะทั้งหมดของเรา นั้น มีถึง ๕ อย่างคือ ตา หู จมูก ลิ้น และกายที่มีหน้าที่รับรู้โลกภายนอกโดยตรง มีแต่จิตอย่างเดียวที่สามารถรับรู้หรือสำรวจตรวจตราตนเองได้ ที่จริงตาที่ใช้ดูตัวเองได้ แต่ต้องอาศัยกระจกและดูได้แต่รูปลักษณ์ภายนอก ไม่สามารถรู้หรือรู้ความคิดและอารมณ์ ตลอดจนสังเกตเห็นพฤติกรรมของตัวเองได้ชัดเจน

การพุ่งความสนใจไปที่ภายนอกนั้น เป็นสิ่งจำเป็นต่อการอยู่รอดของมนุษย์ (และสัตว์ทั้งปวง) เพราะอันตรายส่วนใหญ่อยู่นอกตัว โดยเฉพาะในสมัยที่มนุษย์เรายังอยู่ป่า แต่ปัจจุบันอันตรายจากภายนอกลดลงไปมากแล้ว รอบตัวเรามีความปลอดภัยและสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น แม้กระนั้นความทุกข์ของผู้คนก็ไม่ได้ลดลง ความทุกข์เหล่านั้นส่วนใหญ่มากจากไหน คำตอบคือ มาจากใจของเราเอง ใจที่คิดไม่หยุด เรื่องที่ผ่านไปแล้วก็เก็บเอามาคิด ที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เอามากังวล ความคิดที่ปรุงแต่งไม่หยุด และอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามมา ไม่ว่า ความเสียใจ ความโกรธ ความน้อยเนื้อต่ำใจ ความ

ผิดหวัง ล้วนแต่นำความทุกข์มาให้แก่เรา แต่เป็นเพราะเราไม่ค่อย
หันมาดูใจของตน มัวแต่มองคนอื่น จึงถูกความทุกข์ครอบงำ จนกิน
ไม่ได้นอนไม่หลับ หรืออาจถึงขั้นเป็นบ้าไปเลย มีไม่น้อยที่ทนไม่ได้
ถึงกับฆ่าตัวตาย

ใช้แต่เท่านั้น การปล่อยให้ความทุกข์ลึกลงใจ ยังเป็นสาเหตุ
สำคัญที่ทำให้เราสร้างความทุกข์ให้แก่ผู้อื่น ทั้งโดยวาจาและการ
กระทำ ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ผลก็คือถูกผู้อื่นตอบโต้ ระบายความ
ทุกข์ให้แก่เรากลับคืน

สาเหตุแห่งความทุกข์นั้นมิได้อยู่นอกตัวอย่างเดียว หากยังอยู่ที่
ใจของเราด้วย ดังนั้นหากปรารถนาความสุข ก็ต้องหันมาดูใจของ
ตัวเองบ่อยๆ ด้วย อย่าให้ความคิดชักนำจิตใจเราจมอยู่กับกองทุกข์
อย่าปล่อยให้อารมณ์อกุศลประทุษร้ายจิตใจหรือผลักดันให้เรา
มีพฤติกรรมน่าระอา จนไม่มีใครอยากอยู่ใกล้

ทุกวันนี้เราส่องกระจกดูตัวเองวันละนับสิบครั้ง หากเราหันมา
ตั้งสติดูใจตัวเองวันละหลายๆ ครั้ง เช่นนั้นบ้าง จิตใจก็จะผ่องใสไม่
น้อยไปกว่าใบหน้า และจะกลายเป็นคนน่ารักที่ใครๆ ก็มีความสุข
เมื่อได้อยู่ใกล้



ตาวิเศษ

นัยน์ตาของเรานั้นสามารถมองเห็นทุกอย่างได้รอบตัว แต่กลับมองไม่เห็นตัวเอง ผู้คนละอองเข้าตาเมื่อใด ก็ต้องอาศัยกระจกหรือความช่วยเหลือของมิตรสหาย ถึงจะบิดเป่าออกไปได้ แต่ใจของเรา นั้นพิเศษกว่าตรงที่ไม่เพียงรับรู้หรือจดจำสิ่งที่อยู่นอกตัวได้เท่านั้น หากยังสามารถมองเห็นตัวเองได้ เห็นทั้งสภาวะอาการที่เกิดขึ้นกับใจตลอดจนความรู้สึกนึกคิดที่ปรุงแต่งจิต ใจเห็นใจได้ก็เพราะมีตาวิเศษ ตานั้นก็คือสติและปัญญา

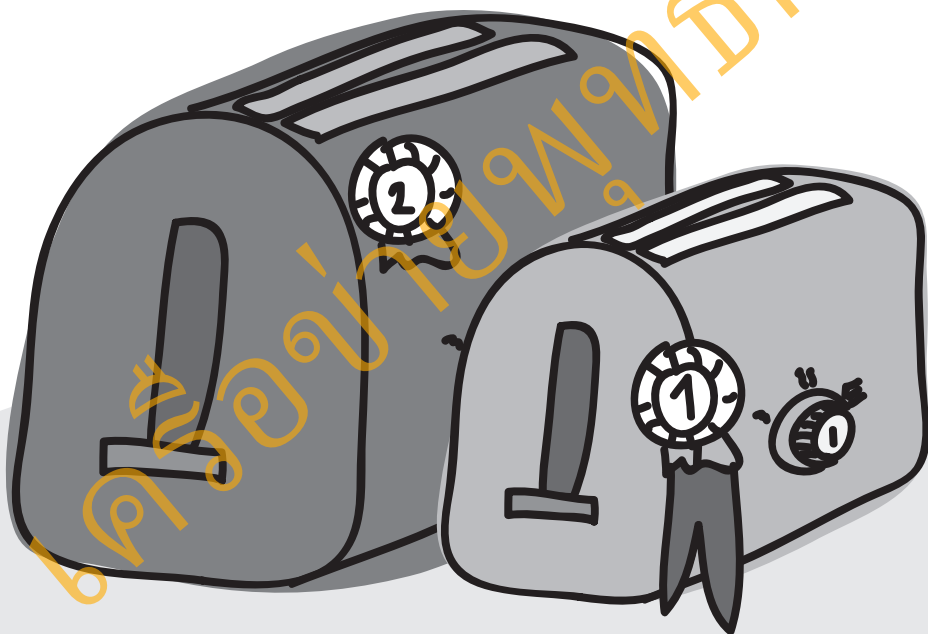
ตวิเศษทำให้เราเห็นความจริงที่เห็นได้ยาก เริ่มตั้งแต่อาการที่เกิดขึ้นกับใจ อาทิ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิด ซึ่งมักเข้ามาครอบงำจิตจนหลงพลัดเข้าไปในความทุกข์ ตาวิเศษช่วยให้เราดึงจิตออกจากความหลง กลับคืนสู่ความรู้ตัวทั่วพร้อม ทำให้จิตสลัดความทุกข์ออกไป เกิดความโปร่งเบาขึ้นมา เมื่อตาวิเศษเห็นความจริงที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าบวกหรือลบ น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจก็ตาม ในที่สุดความจริงชั้นลึกซึ้งก็ค่อยๆ ปรากฏแก่ใจของเราอัน

ได้แก่ ความไม่คงที่ ความไม่คงตัว และความไม่ซ้ำตัว หรืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราจะเห็นชัดขึ้นว่าอาการที่เกิดกับใจนั้น ไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ และไม่มีอะไรที่จะยึดถือได้เลย จะยึดถือว่าเป็นเราหรือของเราก็ได้ทั้งนั้น ที่สำคัญคือยิ่งยึดถือก็ยิ่งเป็นทุกข์

ตาวีเศษช่วยให้เราเห็นความจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราเห็น หรือรู้จักนั้น ไม่ว่ารูปธรรมและนามธรรม แท้จริงหาได้เป็นอย่างที่มันปรากฏแก่เราไม่ สิ่งที่เราเห็นหรือจำได้หมายรู้นั้นแท้ที่จริงคือมายาหรือสมมติ ตาวีเศษช่วยให้เราเห็นความจริงที่ว่า แท้จริงตัวฉันนั้นหาไม่มี หากเป็นเพียงแค่รูปกับนามที่ถูกสมมติขึ้นมาว่าเป็นฉัน เมื่อมีการเดิน ไม่มีตัวฉันที่เป็นผู้เดิน หากนั่นเป็นเพียงอาการของรูป เมื่อมีความโกรธเกิดขึ้น ไม่มีตัวฉันที่เป็นผู้โกรธ หากนั่นเป็นเพียงอาการของนาม

ตาวีเศษช่วยนำพาเราเข้าถึงความจริงที่ลึกซึ้งถึงขั้นปรมาตม์ ที่ไปพ้นสมมติทั้งปวง และนำไปสู่การปล่อยวางในสมมติทั้งหลาย เข้าถึงความอิสระขั้นสูงสุด

โครงการพัฒนาระบบ



ทุกข์เพราะเทียบ

ตอนที่บริษัทวิลเลียมส์-โซโน ผลิตเครื่องทำขนมปังสำหรับใช้ในครัวเรือนออกขายในราคา ๒๗๕ ดอลลาร์นั้น ผู้บริหารบริษัทคิดว่าสินค้าตัวนี้จะได้รับการต้อนรับอย่างดีจากตลาด แต่ผิดคาด คนส่วนใหญ่ไม่สนใจเลย เพราะคิดว่าไม่จำเป็น ถ้าอยากกินขนมปังอร่อยๆ ก็ไปซื้อจากร้านหรือซูเปอร์มาร์เก็ตก็ได้ จะทำเองให้เสียเวลาทำไม ผ่านมาหลายเดือนแล้ว ยอดขายก็ยังอยู่ในระดับที่ย่ำแย่ ดังนั้นบริษัทวิจัยตลาดจึงได้รับการว่าจ้างให้มาช่วยกอบกู้สถานการณ์

คำแนะนำของบริษัทดังกล่าวก็คือ ให้ผลิตเครื่องทำขนมปังอีกรุ่นมาเป็นทางเลือกให้แก่ลูกค้า โดยทำให้มีขนาดใหญ่ขึ้น แถมยังมีราคาแพงกว่ารุ่นเดิมถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์

หลายคนที่ได้ฟังคำแนะนำของบริษัทนี้อดส่ายหัวไม่ได้ ในเมื่อสินค้ารุ่นเก่าราคาไม่ถึง ๓๐๐ ดอลลาร์ยังขายไม่ได้ แล้วรุ่นใหม่ที่มีราคาสูงถึง ๔๐๐ ดอลลาร์จะขายได้อย่างไร ถ้าผลิตให้ราคาถูกกว่านั้นน่าจะเข้าท่ากว่า

ปรากฏว่าคำแนะนำของบริษัทนี้ได้ผล ยอดขายพุ่งสูงขึ้นอย่าง
ฮวบฮาบ แต่ไม่ใช่รุ่นใหม่ที่มีขนาดใหญ่กว่า ที่ขายดีเป็นเทน้ำเทท่า
ก็คือรุ่นเก่าซึ่งเดิมขายไม่ออกนั่นเอง

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะการมีรุ่นใหม่ที่แพงกว่าและใหญ่
กว่ามาเป็นตัวเปรียบเทียบ ทำให้ลูกค้ารู้สึกว่ายี่ห้อหนึ่งนั้นราคาถูก
กว่าและขนาดกระทัดรัด จึงตัดสินใจซื้อโดยไม่ลังเล

บริษัทวิจัยตลาดรู้ตั้งแต่แรกแล้วว่า เครื่องทำขนมปังรุ่นใหม่นั้น
ขายไม่ออกหรอก แต่ที่แนะนำให้ผลิตก็เพื่อเป็น “ตัวล่อ” ให้ลูกค้า
หันมาสนใจซื้ออีกรุ่นหนึ่ง เพราะใครๆ ก็ชอบของถูก หากเห็นว่ามี
ของถูกเมื่อใด ก็ห้ามใจได้ยาก ต้องซื้อไว้ก่อน ส่วนจะได้ใช้หรือไม่
เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

ใช้หรือไม่ว่าบ่อยครั้งเราหิวของพะรุงพะรังกลับมาจากห้างสรรพ
สินค้า ทั้งๆ ที่เดิมไม่ได้คิดจะซื้อเลย ก็เพราะเห็นว่ามันราคาถูกอย่าง
ไม่น่าเชื่อ เมื่อซื้อมาแล้วก็กองไว้ที่บ้าน ไม่ได้ใช้เลยก็มี

ราคาถูกหรือแพงนั้น ไม่ได้อยู่ที่จำนวนเงินมากเท่ากับการ
เปรียบเทียบ ๒๗๕ เหรียญนั้นดูเหมือนแพง แต่ถูกมากเมื่อเทียบ
กับ ๔๐๐ ดอลลาร์ นั่นคือเคล็ดลับที่ทำให้เครื่องทำขนมปังขายดี

ทั้งๆ ที่ตอนแรกแทบไม่มีใครสนใจเลย

คนเรามีนิสัยชอบเปรียบเทียบ นิสัยนี้บ่อยครั้งก็ทำให้เราต้องเสียเงินไปโดยไม่จำเป็นเพียงเพราะเห็นว่า สินค้าราคาถูก แต่นิสัยเดียวกันนี้เองยังอาจทำให้เราเสียใจด้วย ไม่ใช่แค่เสียเงินเท่านั้น

นักท่องเที่ยวนคนหนึ่งตื่นเต้นที่ได้ไปตลาดรัสเซียกลางกรุงปักกิ่ง เพราะที่นั่นอุดมด้วยสินค้าแบรนด์เนมที่ทำเลียนแบบ ซึ่งขึ้นชื่อมากในเรื่องราคาถูก กางเกงยีนยี่ห้อดังยี่ห้อหนึ่งราคา ๔๐๐ บาท เธอซื้อมาได้ด้วยราคา ๑๐๐ บาท เธอดีใจมากที่ได้ราคาถูกแสนถูก แต่พอขึ้นรถทัวร์และพบว่าเพื่อนของเธอซื้อกางเกงยีนยี่ห้อเดียวกันด้วยราคา ๘๐ บาทเท่านั้น คิโน้นทั้งคิโน้นเธอนอนไม่หลับด้วยความคับแค้นที่ซื้อของแพงกว่าคนอื่น

ไม่ว่าเราจะได้โบนัสมากแค่ไหน มันจะกลายเป็นน้อยไปทันทีหากเราพบว่าเพื่อนร่วมงานได้โบนัสมากกว่าเรา ผลที่ตามมาก็คือรู้สึกหม่นหมองและอิจฉาเพื่อน ทั้งๆ ที่โบนัสที่เราได้นั้นเป็นตัวเลขสูงถึง ๗ หลัก

เป็นเพราะนิสัยชอบเปรียบเทียบ ทำให้คนที่แวดล้อมด้วยเพื่อนที่รวยกว่าหรือมีฐานะการเงินดีกว่า มีโอกาสป่วย โดยเฉพาะด้วย

โรคหัวใจ มากกว่าเพื่อนที่แวดล้อมถึงร้อยละ ๒๐ ไม่ใช่เพราะว่าเขา
มีฐานะยากจน ถึงแม้จะมีฐานะการเงินที่ดี เป็นเศรษฐีร้อยล้าน แต่
หากเพื่อนที่คบหาด้วยมีเงินนับพันล้าน ทั้งนั้นก็คงอดรู้สึกไม่ได้ว่า
ตนด้อยกว่าเขา ทำให้เกิดความเครียดสะสม ซึ่งเป็นสาเหตุของความ
เจ็บป่วยได้

ถ้าเราเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นให้น้อยลง เราจะมีความสุข
มากขึ้นกับสิ่งที่มีหรือได้มา ขณะเดียวกันถ้าเราไม่หลงใหลในของถูก
ใครๆ ก็คงหลอกล่อให้เราควักเงินซื้อสิ่งที่ไม่จำเป็นอยู่รำไปได้อย่าง

ความสุขไม่ต้องรอ

ความสุขไม่ต้องรอ เพราะประการแรก ความสุขมีอยู่กับเราอยู่แล้วทุกขณะ เป็นแต่เรามองไม่เห็นเอง เพราะเรามัวไปสนใจจดจ่อกับสิ่งที่ยังไม่มี จึงมองข้ามสิ่งดีๆ ที่เรามีอยู่ไปอย่างน่าเสียดาย ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพพลานามัย การดำรงชีวิตอย่างปกติสุข การมีคนรักอยู่ใกล้ตัว ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไปเราจะมีอะไรถึงคุณค่าของสิ่งที่เราเคยมี

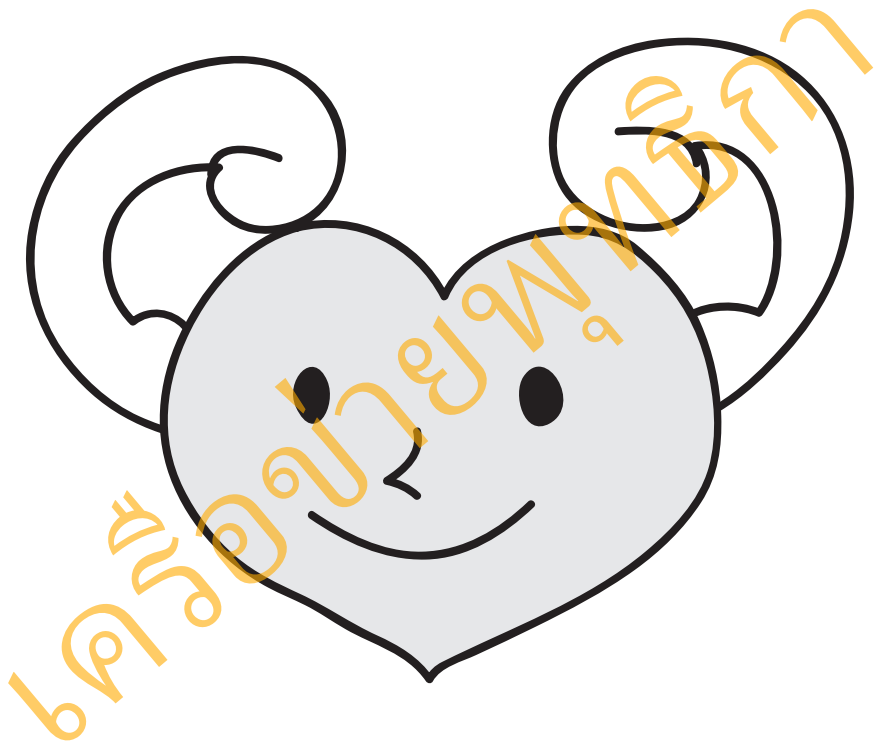
ประการต่อมา ความสุขไม่ต้องรอก็เพราะเราสามารถบันดาลให้เกิดขึ้นได้ทันที เดียวนี้ ตรงนี้ เพียงแต่เราปล่อยวางสิ่งที่แบกหรือยึดไว้ในใจ ซึ่งมักจะหนีไม่พ้นเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่ปรุงแต่งเกี่ยวกับอนาคต หากมันเป็นเรื่องนอกตัว บ่อยครั้งเราทุกข์เพราะความคิดที่ชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น ดังนั้นได้มาเท่าไร ก็ยังทุกข์เพราะเห็นคนอื่นได้มากกว่า ทำงานสบายๆ ก็ยังทุกข์เพราะเห็นคนอื่นได้งานที่เบากว่า ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ แต่ก็ยังไม่ยอมเลิกคิดเสียที นั่นก็เพราะความลืมนั่น ไม่มีสติรู้ทันความคิดเหล่านั้น แต่เมื่อใดที่เรา “รู้สึกตัว”

หรือ “รู้ตัว” อาการเผลอคิดก็จะหายไป ที่เคยแบกความทุกข์หรือ
อารมณ์ก่อกวนต่างๆ เอาไว้ ก็วางมันลงได้ ผลคือจิตใจโปร่งโล่ง
เบาสบายทันที

ทุกวันนี้เราทุกข์กายน้อยกว่าทุกข์ใจ สาเหตุที่ทุกข์ใจนั้นก็มักหนี
ไม่พ้นเรื่อง “ตัวกู ของกู” ใครจะเป็นอะไรก็ช่าง ตราบใดที่ไม่ได้เป็น
ญาติของฉัน เพื่อนของฉัน ลูกของฉัน ทรัพย์สินสมบัติจะพินาศเพียง
ใดก็ไม่รู้สึกเดือดร้อนตราบใดที่มีใช้ทรัพย์สินของฉันหรือของพวกฉัน
คำตำหนิด่าว่า จะเผ็ดแสบแค่ไหนก็รับฟังได้ตราบใดที่ไม่ได้พุ่งมาที่ตัว
ฉัน ความพลัดพรากสูญเสียจะรุนแรงแค่ไหนก็ทนได้ตราบใดที่ไม่
เกี่ยวกับฉัน แต่เมื่อใดที่มีอะไรมากระทบตัวฉันหรือของฉัน แม้เพียง
เล็กน้อย ก็สามารถแผดเผาใจได้ง่ายๆ

เราทุกข์เพราะแบกตัวกูของกูไว้ตลอดเวลา ทั้งๆ ที่ตัวกูไม่ได้มี
อยู่จริง แต่ก็หลงทุกข์ไปกับมัน ต่อเมื่อเรา “รู้ตัว” หรือมี “ตัวรู้”
ครองใจ ตัวกูก็หายไป ใจพลันเบาสบาย แต่ลืมตัวเมื่อใด ใจก็จะปรุง
แต่งมันขึ้นมาอีก เป็นเช่นนี้ไม่รู้จบ จนกว่าปัญญาจะแก่กล้าจนเห็น
แจ้งชัดว่าไม่มีอะไรที่ยึดถือเป็นตัวกูของกูได้เลย ถึงตรงนั้นก็จะพบ
กับสุขเหนือสุข ซึ่งมีอยู่แล้วทุกขณะ

แม้ยังไม่มีปัญญาแก่กล้าถึงขนาดนั้น ก็สามารถประจักษ์แก่ใจได้ไม่ยากว่า สุขหรือทุกข์นั้นอยู่ที่ใจ ถ้ารู้จักพอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ มีสติรู้ทันความรู้สึกนึกคิด มีความรู้ตัว ไม่หลงจมไปกับอารมณ์ปรุงแต่งต่างๆ ก็สามารถมีความสุขได้ในทุกขณะ แม้จะประสบกับความผันผวนแปรปรวนในชีวิต พลัดพรากจากโลกธรรมฝ่ายบวก หรือประสบโลกธรรมฝ่ายลบก็ตาม



เยียวยากายด้วยใจอ่อนคลาย

ทุกเช้าและเย็นบ้ำไฟจะออกไปจ่ายตลาดและทำกับข้าวให้ลูกหลาน ตอนกลางวันก็ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ วันหนึ่งบ้ำไฟไม่สบาย ลูกแนะนำให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด หลังจากตรวจร่างกายหมอก็วินิจฉัยว่าบ้ำไฟเป็นโรคหัวใจ

นับแต่วันนั้นบ้ำไฟก็เปลี่ยนไป รู้สึกอ่อนเพลียไร้เรี่ยวแรง ไปจ่ายตลาดกลับมาก็รู้สึกเหนื่อยมาก ในที่สุดก็เลิกไปตลาด จะทำอะไรก็รู้สึกเหนื่อยแม้แต่ขึ้นบันได ในที่สุดจึงลงมานอนข้างล่าง และเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่กล้าไปไหน จึงกลายเป็นคนหงอยเหงา ได้แต่นั่งเฝ้าจุกอยู่ผู้เดียว

วันหนึ่งนายแพทย์ใหญ่ผู้หนึ่งกลับมาเยี่ยมบ้าน สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของบ้ำไฟซึ่งเป็นญาติผู้ใหญ่ จึงสอบถามสาเหตุ เมื่อได้คำตอบ แพทย์ใหญ่ก็ตรวจดูร่างกายและถามอาการของบ้ำไฟ แต่ไม่พบอาการของโรคหัวใจ จึงบอกบ้ำไฟว่าร่างกายไม่ได้เป็นอะไรมาก อาจมีอาการอ่อนเพลียบ้างตามวัย

พอรู้ว่าไม่เป็นโรคหัวใจ บ้าไฟก็รู้สึกกระชุ่มกระชวยทันที
เร็วแรงกลับมา สามารถไปตลาดและทำกิจวัตรต่างๆ ได้เหมือนเดิม

บ้าไฟไม่ได้เป็นอะไร แต่เพียงได้ยินหมอบอกว่าเป็นโรคหัวใจ ก็
กลายเป็นคนป่วยทันที และเมื่อป่วยแล้ว แม้ไม่ได้กินยา ก็หายป่วย
ฉับพลันเมื่อรู้ว่าความจริงตนไม่ได้เป็นโรคหัวใจอย่างที่คิด

ความเชื่อหรือความรู้สึกนั้นมีผลต่อร่างกายมาก แม้เจ็บป่วยไม่
มาก แต่หากมีความเครียด วิตกกังวล เพราะคิดว่าเป็นโรคร้าย หรือ
เพราะกลัวใจเรื่องครอบครัว ร่างกายก็ทรุดลงได้ง่ายๆ นับประสา
อะไรกับคนที่ตรวจพบโรคร้ายจริงๆ หากวางใจไม่เป็น ก็อาจมีอัน
เป็นไปได้อย่างรวดเร็ว

หญิงสูงวัยผู้หนึ่งป่วยกระเสาะกระแสะ เข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาล
อยู่หลายครั้ง วันหนึ่งหมอบอกเธอว่า “ป้าเป็นมะเร็งตับนะ อยู่ได้ไม่
เกินสามเดือน” เธอตกใจมาก หลังจากกลับบ้าน เธออยู่ได้แค่ ๑๒
วันก็เสียชีวิต

ก่อนมะเร็งนั้นใช้เวลาหลายเดือนกว่าจะคร่าชีวิตคน แต่ความ
ตื่นตระหนก ความกังวลและความเครียดนั้นสามารถปลิดชีวิตเรา
ได้เร็วกว่านั้นมาก

เมื่อล้มป่วย เราไม่ได้ป่วยกายเท่านั้น แต่มักป่วยใจด้วย ความป่วยใจสามารถทำให้ความป่วยกายหรือความเจ็บปวดทรมานหรือเป็นตริคุณได้ ในทางตรงข้ามหากทำให้ผ่อนคลาย เบาสบาย ความเจ็บป่วยหรือความเจ็บปวดก็อาจลดลงเหลือแค่ครั้งหนึ่งหรือหนึ่งในสาม

ผู้ป่วยที่มีศรัทธาในหมอ มักจะมีอาการดีขึ้นไม่มากก็น้อยทันทีที่ได้พบหมอ นายแพทย์วิลเลียม เฮนรี เวลช์ ซึ่งเป็นผู้วางรากฐานการแพทย์แผนใหม่ในอเมริกา พูดถึงบิดาของตนซึ่งเป็นหมอเหมือนกันว่า “ทันทีที่ท่านเข้าห้องผู้ป่วย ผู้ป่วยจะรู้สึกดีขึ้นทันที บ่อยครั้งมิใช่เพราะการรักษาของท่าน แต่เป็นเพราะการปรากฏตัวของท่านต่างหากที่รักษาผู้ป่วยให้หายได้”

จริงอยู่โรคร้ายไข้เจ็บอาจจะไม่หาย แต่ถ้าจิตใจผ่อนคลาย ก็อาจอยู่ได้อย่างปกติสุข ห่างไกลจากความทุกข์ หลายคนแม้มีก้อนมะเร็งอยู่ในร่างกาย แต่ก็สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เพราะเขาไม่มัวกังวลกับโรคร้าย แทนที่จะกลุ้มใจกับเหตุร้ายในอนาคต เขากลับใส่ใจกับการใช้ชีวิตแต่ละวันให้มีความสุข

ความเจ็บป่วยนั้นบั่นทอนร่างกายเราได้ก็จริง แต่เหตุใดเราจึง

ปล่อยให้มันทำร้ายจิตใจเราด้วย ป่วยกายแล้วไม่จำเป็นที่จะต้องป่วยใจด้วย พระพุทธองค์เคยตรัสแนะอุบาสกผู้หนึ่งซึ่งป่วยหนักว่า ให้พิจารณาเสมอว่า “ถึงกายของเราจะมีโรครุมเร้า แต่ใจของเราจักไม่มีโรครุมเร้าเลย”

ถึงกายจะป่วยแต่เราก็มีสิทธิเป็นสุขได้เสมอ ขอเพียงแต่เปิดใจรับความสุขที่มีอยู่รอบตัว กนกวรรณ ศิลป์สุข ป่วยด้วยโรคธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด ร่างกายอ่อนแอมาก และอาจมีอายุไม่ยืน แต่เธอก็มีความสุขทุกวัน เธอให้เหตุผลว่า “เลือดเราอาจจะจาง จะแย่น้อย แต่เรากียังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยๆ มีจมูกไวดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”

จะมีความสุขอย่างนั้น อย่างแรกที่เราจำเป็นต้องทำก็คือ ยอมรับความจริงว่าความเจ็บป่วยเกิดขึ้นแล้ว เมื่อใจยอมรับความจริง ก็จะหยุดดิ้นรนผลักไสความเจ็บป่วย ทำให้ใจสงบ ในทางตรงข้ามหากเราปฏิเสธความจริง มัวดีใจโศกเศร้าหรือก่นด่าชะตากรรมว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน ?” เรายังทุกข์มากขึ้น จิตใจจะเร่าร้อน หาความสงบไม่ได้เลย

การยอมรับความจริงมิได้แปลว่ายอมจำนน เมื่อเจ็บป่วยก็
ต้องหาทางเยียวยารักษา แต่การเยียวยารักษานั้นจะต้องทำที่ใจด้วย
มิใช่ทำที่กายเท่านั้น เยียวยาใจเรานั้นไม่มีใครทำได้ดีเท่าตัวเอง
เมื่อเยียวยาใจให้หายกังวลกลัดกลุ้ม การเยียวยารักษากายก็จะเริ่ม
ต้นทันทีแม้ยังไม่ได้รับยาจากหมอด้วยซ้ำ



เครือข่ายพุทธิกา

มองเห็นสิ่งดีๆ ในทุกสิ่ง

เราคิดอย่างไร ก็มักจะเห็นอย่างนั้น ถ้าเราชอบนึกคิดในทางลบ ก็มักจะเห็นแต่สิ่งที่ไม่น่าพิสมัย ถ้าเป็นคนรังเกียจเสียงดัง ก็มักจะได้ยินเสียงดังรำคาญใจอยู่เสมอ ถ้าเป็นคนกลัวความมืด แม้แต่รากไม้ก็มองเห็นเป็นงูได้ ในทางตรงข้ามถ้าเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี ก็มักแลเห็นสิ่งดีๆ อยู่เป็นนิตย เวลาเรามีความสุข เห็นอะไรก็ดูน่าชื่นใจไปหมด ยิ่งเราเป็นคนที่ไม่ต่อความทุกข์ด้วยแล้ว ย่อมเห็นความสุขได้ไม่ยาก แม้จะอยู่ท่ามกลางความยากลำบากก็ตาม ใช่หรือไม่ว่าเมื่อเห็นความสุขแสดงตัวทุกขณะ ใจก็เป็นสุขได้ง่าย

คนเราสามารถมีความสุขได้ โดยไม่ต้องรอให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามใจปรารถนาเสียก่อน หากอยู่ที่การรู้จักทำใจให้สงบเย็น ปล่อยวางจากความยึดอยาก และมองเห็นแง่มุมของชีวิต ผู้คนเป็นอันมากมีความสุขได้ ไม่ใช่เป็นเพราะมีอะไรดีๆ เกิดขึ้นกับเขาอยู่เสมอ หากเป็นเพราะเขารู้จักวางใจต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ แม้จะประสบกับความเจ็บป่วย พลัดพรากสูญเสีย แต่ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้

หลายคนถึงกับบอกว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” ขณะที่อีกหลายคนบอกว่า โรคหัวใจ หรือการถูกล้วงออกจากงาน เป็นสิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขา ทั้งนี้ก็เพราะเขารู้จักมองเห็นโชคจากเคราะห์ที่นั่นเอง

เราไม่สามารถควบคุมสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา แต่เราสามารถปรับใจจนมองเห็นสิ่งดีๆ ในทุกสิ่งได้ ดังนั้นอุปสรรคจึงมิใช่สิ่งน่ากลัว ปัญหาไม่ใช่เรื่องน่าตื่นตระหนก

มหาวิทยาลัยพะเยา

จำลองสัณนิท ชีวิตเป็นสุข

เธอเป็นผู้หญิงเก่ง เชื้อมั่นตนเองและขยันทำงาน คิดค้นงานใหม่ๆ ออกมาอยู่เสมอ แต่แต่วันเธอจึงทำงานหลายอย่างพร้อมกัน ตื่นเช้าขึ้นมาก็รีบทำงานหนึ่งให้เสร็จ เพื่อต่ออีกงานหนึ่งในตอนบ่าย ตกค่ำก็ยังทำงานไม่เลิก แม้จะมีงานมากมายที่ต้องทุ่มเทแต่เธอก็ประสบความสำเร็จมาโดยตลอด ทำให้รู้สึกมั่นใจในตนเองมาก แต่แล้ววันหนึ่งเธอก็พบว่าโครงการใหญ่ที่เธอคาดหวังว่าจะเป็นผลงานชิ้นโบว์แดง ทำท่าจะพังครืน เธอผิดหวังอย่างรุนแรง รู้สึกแยกับตัวเองมาก จนถึงกับคิดจะฆ่าตัวตาย แม้ลูกเธอจะขอแบ่งเบางาน เธอก็ไม่ไวใจพอที่จะมอบความรับผิดชอบให้

ช่วงนั้นเธอได้ไปสมัครเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยชีวิต มีวิชาหนึ่งอาจารย์ได้จัดกิจกรรมเพื่อช่วยให้นักศึกษารู้จักตนเอง หลังจากที่ได้แสดงพฤติกรรมที่ทำอย่างเคยชินออกมาผ่านกิจกรรมดังกล่าว เธอก็ได้พบว่าเธอเป็นคนที่ชอบทำอะไรเร็วๆ ใจไม่ค่อยจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ต่อหน้า แม้กระทั่งกินข้าวก็รีบๆ กิน ดังนั้นเมื่ออาจารย์เสนอให้นักศึกษาแต่ละคนเลือกทำอะไรอย่างหนึ่งเพื่อการปรับปรุง

ตนเอง การบ้านที่เธอเลือกทำคือ “เคี้ยวอาหารให้ช้าลง”

ทันทีที่ทำการบ้านดังกล่าว เธอสังเกตเห็นใจของตนเองเวลากินข้าวว่า ใจจะนึกไปถึงงานที่รออยู่ข้างหน้า จึงรีบๆ เคี้ยวเพื่อจะได้ไปทำงานชิ้นนั้นไวๆ แต่เมื่อเธอตั้งใจมาจดจ่อกับการกินข้าว พยายามเคี้ยวข้าวให้ช้าลง เธอพบหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เคยสังเกตมาก่อน อย่างแรกก็คือ เธอเพิ่งรู้ว่า “ข้าวมีรสหวาน อาหารที่อร่อยเป็นยังไง” ต่อมาก็พบว่าการกินอาหารช้าลงทำให้เธอได้สังเกตความรู้สึกของคนในครอบครัวที่นั่งร่วมโต๊ะ ได้มีเวลาเฝ้าภาปราศรัยและใส่ใจความรู้สึกของลูก ส่วนลูกก็เห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเธอ เมื่อรู้ว่าเธอตั้งใจทำอะไรอยู่ ก็ให้กำลังใจ บรรยากาศภายในบ้านจึงดีขึ้น จนเธอรู้สึกได้ถึงความสัมพันธ์ที่อบอุ่นใกล้ชิดยิ่งขึ้น แต่เดิมที่สนใจแต่ “งาน” ก็หันมาสนใจ “คน” มากขึ้น

ที่น่าแปลกก็คือ หลังจากเคี้ยวช้าลง โรคปวดท้องที่ก่อความทุกข์ทรมานแก่เธอมานานหลายสิบปี จู่ๆ ก็หายไป เช่นเดียวกับ โรคหัวใจไม่ทัน หรือหายใจขัด ไม่เต็มปอด ทั้งนี้โดยเธอไม่ได้พึ่งยาเลย

หลังจากทำการบ้านนี้ได้ไม่นาน เธอก็รู้สึกใจเย็นขึ้น เวลาทำอะไร ก็จดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น แทนที่รีบทำให้เสร็จเพราะคิดถึงงานอื่น

ที่รออยู่ข้างหน้าเหมือนเมื่อก่อน ต่อมาเธอก็เริ่มวางใจในตัวลูกมากขึ้น ให้ลูกรับผิดชอบงานมากกว่าเดิม แล้วก็พบว่าเขาทำได้ดีกว่าตัวเธอเสียอีก เธอจึงเริ่มวางมือจากงานเหล่านี้ นับแต่นั้นมาเธอก็รู้สึกเครียดน้อยลง มีเวลาส่วนตัวมากขึ้น รวมทั้งมีเวลาไปเยี่ยมพ่อและพาพ่อไปเที่ยว ผิดกับแต่ก่อนที่ปฏิเสธคำขอของพ่อเสมอเพราะว่า “ไม่มีเวลา”

เมื่อทบทวนชีวิตที่ผ่านมา เธอถึงกับออกปากว่า ไม่คิดเลยว่าการกินอาหารแต่ละมื้อเกิน ๕ นาที จะทำให้เธอมีความสุขได้มากมายอย่างนี้ เป็นความสุขที่ได้มาง่ายมาก

สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์ ซึ่งเป็นอาจารย์สอนวิชานี้ ให้แง่คิดจากเรื่องราวของเธอว่า “ความสุขที่คนเราได้มาโดยไม่ต้องลงทุน ขวนขวาย แสวงหาจากภายนอก มักเป็นความสุขเล็กๆ ที่เกิดขึ้นภายในจากการปล่อยวางบางสิ่งบางอย่างลง”

ไม่ต้องปล่อยวางอะไรมาก แค่วางงานที่ผ่านไปแล้วหรือยังมาไม่ถึง ให้ออกไปจากใจ แล้วใส่ใจอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่เฉพาะหน้า แม้สิ่งที่กำลังทำอยู่ดูเหมือนจะไม่ใช่สิ่งสำคัญ เช่น กินข้าว อาบน้ำ ถูพื้น แต่หากทำสิ่งนั้นให้ช้าลง ไม่ต้องรนหรือรีบทำให้เสร็จไวๆ เพื่อ

ทำอย่างอื่นต่อ จะช่วยให้จิตใจเราผ่อนคลายขึ้น และส่งผลให้ชีวิตเราช้าลง มีเวลาใส่ใจความรู้สึกของคนรอบข้าง เพียงเท่านั้นความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีก็จะตามมามากมาย ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

เรื่องราวของเธอไม่เพียงบอกเราว่า การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากการเปลี่ยนแปลงในจุดเล็กๆ หากยังสะท้อนให้เห็นว่า เพียงแค่ใช้ชีวิตให้ช้าลง ลดความเร่งรีบ ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น เป็นสุขที่ไม่ต้องแสวงหาอะไรจากภายนอกไม่ว่าเงินทองหรือชื่อเสียงมาหล่อเลี้ยง แต่เป็นสุขจากภายในเมื่อใจได้ปล่อยวาง

ใช้ชีวิตให้ช้าลง

ทุกวันนี้เรามีเทคโนโลยีทีุ่่นเวลามากมาย เช่น รถยนต์ หม้อหุงข้าวไฟฟ้า เครื่องต้มน้ำ เต้าไมโครเวฟ โทรศัพท์มือถือ ส่วนอุปกรณ์อำนวยความสะดวกแทบทุกชนิดก็ทำงานได้รวดเร็วมากขึ้น ชนิดเปิดปั๊มติดยิบ เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ แต่น่าแปลกที่เรากลับมีเวลาว่างน้อยลง จนนอกจากจะนอนไม่เพียงพอ และต้องกินอาหารอย่างเร่งรีบแล้ว ยังแทบไม่มีเวลาให้กับคนในครอบครัวด้วยซ้ำ

ดูเหมือนว่ายังมีเทคโนโลยีทีุ่่นเวลามากเท่าไร ชีวิตเรากลับเร่งรีบและวุ่นวายมากขึ้น หากเปรียบเทียบกับชีวิตของเราในอดีต หรือของคนชนบทในปัจจุบัน จะเห็นความแตกต่างได้อย่างชัดเจน เพราะแม้จะมีเทคโนโลยีไม่มากนัก แต่ชีวิตกลับเนิบช้าและมีเวลาว่างอย่างเห็นได้ชัด ที่เป็นเช่นนี้ส่วนหนึ่งก็เพราะมีสิ่งเสพลสิ่งบริโภคไม่มากนักเอง

การมีสิ่งเสพลสิ่งบริโภคมากมาย แม้จะช่วยให้ชีวิตสะดวกสบายขึ้น แต่ก็ทำให้เรามีเวลาว่างน้อยลง เพราะเสียเวลาไม่ใช่น้อยไปกับ

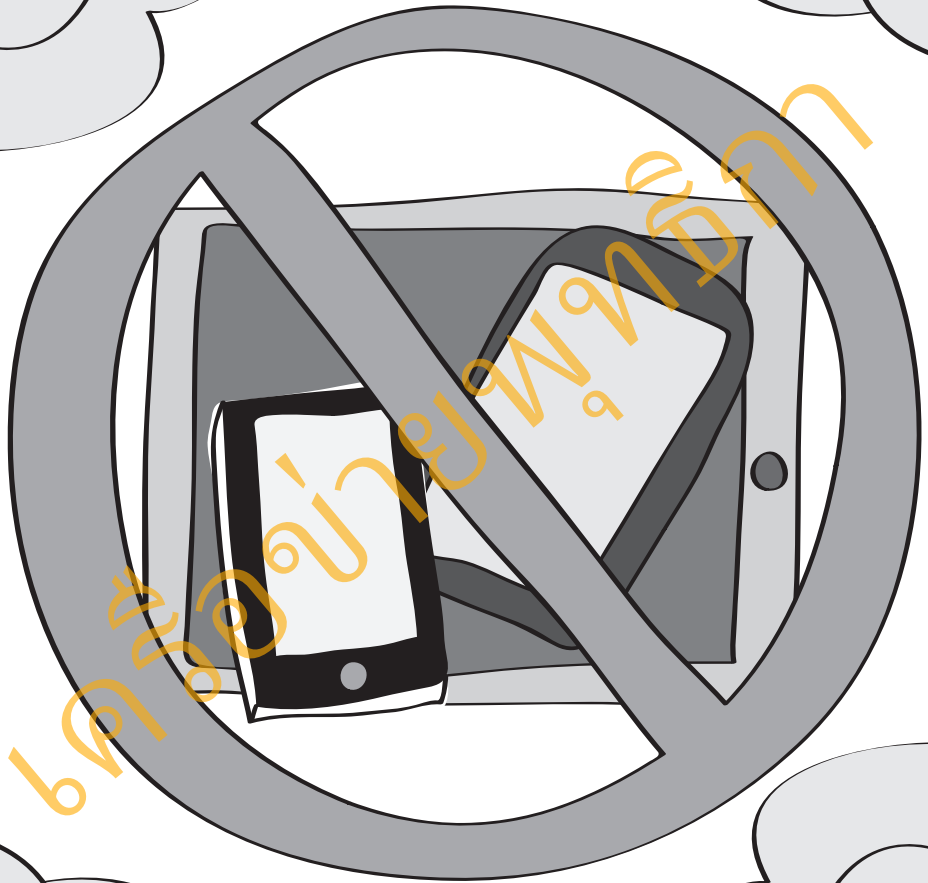
สิ่งเหล่านี้ ทุกวันนี้เราเสียเวลาไปกับโทรทัศน์ เครื่องเล่นดีวีดี หรือ mp3 ไปวันละหลายชั่วโมง ไม่นับเวลาที่หมดไปกับอินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์มือถือ แต่นั่นยังเล็กน้อยเมื่อเทียบกับเวลาที่เสียไปกับการหาเงินเพื่อครองครองและรักษาทรัพย์สินสมบัติอีกมากมาย เช่น บ้าน และรถยนต์ สมบัติเหล่านี้ทำให้มาตรฐานการครองชีพสูงขึ้นและสบายขึ้นก็จริง แต่ก็ต้องแลกด้วยเวลาและอะไรต่ออะไรอีกมากมายที่สำคัญต่อชีวิต เช่น สุขภาพและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ใช้หรือไม่ว่ายังมีทรัพย์สินมาก เวลาว่างก็ยิ่งเหลือน้อยลง แต่หากลองมีทรัพย์สินให้น้อยลง หรือใช้ชีวิตให้เรียบง่ายกว่าเดิม จะพบว่าเรามีเวลาว่างมากขึ้น และสามารถทำหลายต่อหลายอย่างที่มีความสำคัญต่อชีวิต เช่น ออกกำลังกาย ทำสมาธิภาวนา มีเวลาอยู่กับครอบครัว ทุ่มตัวกับธรรมชาติรอบตัว กล่าวโดยสรุปคือ ได้ชื่นชมกับชีวิตมากขึ้น

ทุกวันนี้ชีวิตที่เร่งรีบทำให้เราหมดเวลาไปกับกิจกรรมต่างๆ ที่เร่งด่วน ทั้งที่สำคัญและไม่สำคัญ (เช่น การไปเที่ยวห้างก่อนหมดเขตเทศกาลลดราคา) จนไม่เหลือเวลาให้กับสิ่งที่ไม่ด่วน แต่สำคัญ ดังกล่าวมาข้างต้น และเนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่ผัดผ่อนได้ จนแล้วจนรอดเราจึงไม่ได้ทำเสียที ต่อเมื่อปัญหาประทุขึ้นมาใน

ที่สุด เช่น เจ็บป่วย จิตสลาย ความสัมพันธ์ร้าวฉาน ถึงตอนนั้นจึงค่อยตื่นตัว ต้องวุ่นและเร่งรีบกับการแก้ปัญหาเหล่านี้ สุดท้ายก็กลายเป็นว่าชีวิตทั้งชีวิตหมดไปกับการวิ่งไล่แก้ปัญหาเฉพาะหน้าและเร่งให้ทันกำหนดเส้นตาย มารู้ตัวอีกทีก็พบว่าใช้เวลาเหลือนบนโลกนี้อีกไม่นานสำหรับการทำสิ่งที่สำคัญต่อชีวิตและจิตใจ

ยุคบริโภคนิยมกับชีวิตที่เร่งรีบและวุ่นวายนั้นเป็นสิ่งที่คู่กันก็ว่าได้ เราถูกกระตุ้นให้อยากไม่รู้จบ ดังนั้นจึงต้องเร่งรีบแสวงหาสิ่งต่างๆ เพื่อสนองความอยาก ยิ่งเร็วเท่าไรก็ยิ่งดี จนความเร็วกลายเป็นพระเจ้าในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา การทำงาน การเดินทาง การบริโภค ความบันเทิง และความสัมพันธ์กับผู้คน เพราะยุคนี้ไม่ใช่ยุคของปลาใหญ่กินปลาเล็กอีกแล้ว แต่เป็นยุคปลาเร็วกินปลาช้า ไม่มีใครอยากจะช้าเพราะกลัวจะเสียเปรียบ เราควรหยุดคิดก่อนที่จะปล่อยชีวิตให้พลัดหลงไปในกระแสแห่งความเร่งรีบอย่างไร้สติ พึงตระหนักว่าเราสามารถกำหนดจังหวะชีวิตของเราเองได้ แม้รอบตัวจะเต็มไปด้วยความโกลาหลวุ่นวายก็ตาม แต่จะทำเช่นนั้นได้ก็เราจำเป็นต้องร่วมมือกันเป็นเครือข่าย และใช้ชีวิตให้เรียบง่าย เมื่อมีความต้องการน้อยลง ชีวิตก็จะช้าลงไปเอง



จิตแจ่มใสเมื่อไกลโทรศัพท์

ในยุคที่ผู้คนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็วและไม่มีขีดจำกัดนั้น โปรแกรมหนึ่งซึ่งกำลังได้รับความนิยมในหมู่คนทำงานระดับสูงก็คือ โปรแกรมชื่อ Freedom คุณสมบัติของโปรแกรมนี้ก็คือตัดการเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตนานถึง ๘ ชั่วโมง ทำให้ผู้ใช้ไม่ต้องรับข้อมูลข่าวสารใดๆ จากคอมพิวเตอร์

สาเหตุที่โปรแกรมนี้ได้รับความนิยมก็เพราะผู้คนจำนวนมากขึ้นรู้สึกว่าตน กำลังถูกข้อมูลท่วมทับและกระหน่ำอยู่ตลอดเวลาจนไม่เป็นอันทำงาน ทำให้คุณภาพของงานถดถอย รวมทั้งทำให้ชีวิตของตนแย่ลง การสำรวจของรอยเตอร์พบว่า ๒ ใน ๓ ของผู้จัดการรู้สึกว่ภาวะข้อมูลท่วมท้นนั้นทำให้มีความพอใจในงานน้อยลงและบั่นทอนความสัมพันธ์ส่วนตัว ขณะที่ ๑ ใน ๓ คิดว่ามันได้ทำลายสุขภาพของเขา

ภาวะข้อมูลท่วมท้นนั้นกำลังเป็นปัญหาใหญ่ของผู้คนในสังคมไฮเทค ตั้งแต่ตื่นเช้าจนเข้านอน ข้อมูลนานาชนิดหลังไหลสู่สายตาประสาทไม่ได้หยุด ทั้งทางโทรทัศน์ วิทยุ บ่ายโฆษณา แต่นั่นก็คง

ไม่หนักเท่ากับข้อมูลทางคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ หรือแบล็คเบอร์รี่ ซึ่งคนส่วนใหญ่เปิดรับวันละหลายชั่วโมงหรือเปิดเครื่องทั้งวันทั้งคืน ยิ่งในเวลาทำงานด้วยแล้ว ข้อมูลเหล่านี้หลังไหลมาต่อเนื่องไม่หยุด มีการวิจัยพบว่าพนักงานออฟฟิศในสหรัฐอเมริกาและยุโรปสามารถทำงานต่อเนื่อง ได้เพียง 3 นาทีเท่านั้นโดยไม่มีอะไรมาขัดจังหวะ สิ่งที่มาแทรกระหว่างทำงานนั้นส่วนใหญ่ไม่ใช่อะไรอื่น หากได้แก่ โทรศัพท์ อีเมล และ sms ข้อมูลเหล่านี้แม้จะเกี่ยวกับเรื่องงานการ แต่ก็ส่งผลให้คนทำงานขาดสมาธิ ใจไม่จดจ่อกับงานที่กำลังทำ ผลก็คือ คุณภาพของงานลดลง ความคิดสร้างสรรค์ถดถอย

หลายบริษัทหันมาให้ความสำคัญกับปัญหานี้มากขึ้น เมื่อ ๓-๔ ปีก่อน อินเทลได้ทดลองให้เข้าวันอังคารเป็นช่วง “สงบ” สำหรับวิศวกรและผู้จัดการ ๓๐๐ คน โดยตลอด ๔ ชั่วโมงดังกล่าวไม่อนุญาตให้พนักงานใช้โทรศัพท์หรือส่งอีเมล ทั้งนี้เพื่อให้มีสมาธิกับงาน สามารถคิดการงานต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง ปรากฏว่าได้ผลดีจนมีการเสนอให้นำไปใช้กับพนักงานกลุ่มอื่นๆ ด้วย

ในระดับบุคคล หลายคนเลือกใช้วิธีปิดเครื่องโทรศัพท์มือถือ นิตยสารนิวส์วีคเมื่อต้นปีนี้ขึ้นปกด้วยเรื่อง “๓๑ วิธีที่ช่วยให้ฉลาดขึ้นและคิดเร็วขึ้น” วิธีหนึ่งที่เสนอก็คือ “โยนสมาร์ตโฟนของคุณทิ้ง

เสีย” เพราะ “การเช็คอีเมลอยู่เนืองๆ นั้นบั่นทอนสมาธิและลดทอน
ผลิตภาพของคุณ” ควบคู่กับวิธีการดังกล่าวก็คือ การติดตั้งโปรแกรม
Freedom ซึ่งช่วยให้จดจ่อกับงานที่อยู่ข้างหน้า

ทุกวันนี้มีผู้คนเป็นอันมากโหยหาช่วงเวลาปลอดข้อมูลข่าวสาร
ปิโค อีเยอร์ นักเขียนชื่อดังของนิตยสารไทม์ พูดถึงเพื่อน
นักหนังสือพิมพ์สองคนที่ถือศีล “อินเทอร์เน็ตวีรติ” ทุกอาทิตย์ โดย
ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกอย่างตั้งแต่ค่ำวันศุกร์จนถึงเช้าวินจันทร์ เพื่อ
จะได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวและตัวเองมากขึ้น ส่วนเพื่อนอีกหลาย
คนนิยมออกไปเดินเล่นไกลๆ ในวันอาทิตย์เพื่อห่างไกลจากติดต่อ
สื่อสารทางโทรศัพท์ หรือไม่ก็ออกไปพักผ่อนในชนบท ที่ซึ่งไม่มี
สัญญาณอินเทอร์เน็ต หลายคนพบว่า สมาธิและความจำดีขึ้น ความ
คิดแจ่มชัดและเฉียบคมกว่าเดิม

ปัจจุบันถึงกับมีรีสอร์ทบางแห่งในอเมริกาที่ยกโทรศัพท์ขึ้นออกไป
จากห้อง แม้กระนั้นก็ยังมีคนจำนวนมากยอมจ่ายคืนละ ๒,๒๐๐
เหรียญเพื่อพักห้องดังกล่าว ไม่ต้องสงสัยเลยว่าในอนาคต สถานที่
หรือบริการที่เปิดโอกาสให้ผู้คนได้อยู่เงียบๆ กับตัวเองหรือใกล้ชิด
กับคนในครอบครัว จะได้รับความนิยมมากขึ้น

เดี๋ยวนีใครๆ มักจะบ่นว่าชีวิตเร่งรีบมากขึ้น มีเวลาว่างน้อยลง และเครียดกว่าเดิม หลายคนโทษสภาพแวดล้อมในเมืองที่วุ่นวาย แต่ลืมมองไปว่า ตนเองก็มีส่วนไม่น้อยที่ทำให้วิถีชีวิตของตนอยู่ในภาวะดังกล่าวเวลาในแต่ละวันไม่เพียงพอไปกับการทำมาหากินเท่านั้น แต่จำนวนไม่น้อยยังถูกใช้ไปกับการบริโภคสิ่งต่างๆ รวมทั้งข้อมูลข่าวสาร ถ้าเราเพียงแต่บริโภคให้น้อยลง จะพบว่าเรามีเวลาว่างมากขึ้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ความเครียดน้อยลง

ข้อมูลนั้นมีประโยชน์ตราบเท่าที่เราเป็นนายมัน สามารถควบคุมมันให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมได้ แต่หากมันกลายเป็นนายเราเมื่อใด ยอมให้มันแย่งชิงเวลาเราไปเท่าไรก็ได้ ชีวิตเราก็อ้าแอ่เมื่อนั้น

เปลี่ยนแปลงจากภายใน

จิตนั้นเปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิจ แต่บ่อยครั้งเรามักปล่อยให้จิตผันแปรไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อม เมื่อได้ยินคำสรรเสริญก็ยินดี แต่เมื่อมีคนตำหนิก็ขุ่นเคือง แดดร้อนก็เป็นทุกข์ ฝนตกก็หงุดหงิด ชีวิตจึงหาความสุขสงบได้ยาก เพราะต้องประสบกับสิ่งต่างๆ ที่ไม่เป็นดังใจอยู่เสมอ ยิ่งไปกว่านั้นในปัจจุบันมีเงื่อนไขและเหตุปัจจัยทางสังคมมากมายที่พยายามเข้ามาบงการชีวิตจิตใจของเรามากขึ้นหนึ่งในนั้นคือลัทธิบริโภคนิยมซึ่งกำลังเป็นกระแสที่ทรงอิทธิพลอย่างยิ่ง แม้ดูเหมือนจะปรนเปรอความสุขและสนุกสนานอย่างไม่มีขีดจำกัด แต่กลับทำให้ผู้คนเป็นทุกข์และกลัดกลุ้มกังวลใจไปทั่วทุกหัวระแหง

เราสามารถเปลี่ยนจิตไปในทางที่ดี งดงาม และเป็นสุขได้ แต่ต้องเริ่มต้นด้วยการมีสติ รู้เท่าทันตนเอง ควบคุมไปกับการรู้เท่าทันสิ่งแวดล้อม การรู้เท่าทันตนเองทำให้เราไม่พลัดหลงเข้าไปในความรู้สึกนึกคิดที่เป็นโทษ หรือปล่อยใจปรุงแต่งไปตามแรงกระตุ้นของ

สิ่งต่างๆ ส่วนการรู้เท่าทันสิ่งแวดล้อมช่วยให้เราเกี่ยวข้องกับมันอย่าง
ระแวดระวัง ไม่เผลอตกลงเข้าไปอยู่ในอำนาจฝ่ายลบของมัน ขณะ
เดียวกันก็รู้จักใช้มันให้เป็นประโยชน์เพื่อความเจริญงอกงามของชีวิต

เมื่อเรามีสติรักษาใจ ปัญญาจะเข้ามาช่วยพัฒนาจิตใจไปใน
ทางที่ดีงาม ไม่เผลอเข้าไปยึดติดสิ่งต่างๆ ด้วยอำนาจของความหลง
เป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายใน โดยไม่ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อม
ชีวิตที่อิสระและงดงามเกิดขึ้นได้เพราะเหตุนี้ฝึกใจให้เป็นไทแก้ตัว

ศรีอภัยพิทักษ์



ฝึกใจให้เป็นไทแก่ตัว

ทุกวันนี้ชีวิตมีแต่จะสะดวกสบายยิ่งขึ้น ของถูกปากถูกใจหากินได้ง่ายกว่าแต่ก่อน แถมมีหลากหลายและอร่อยกว่าเดิม จะทำอะไรก็ออกแรงน้อยลง ไปไหนมาไหนแทบไม่ต้องเดินเลยก็ได้ จีบจ่ายใช้สอยก็สะดวก แค่กดแบ่นพิมพ์คอมพิวเตอร์เท่านั้น เทียบห่างถึงจะไม่มีเงินก็ยืมเงินจากอนาคตมาใช้ก่อนได้อย่างสะดวกตาย ขณะที่ความบันเทิงมีให้เสพ ๒๔ ชั่วโมงโดยไม่ต้องออกจากบ้านเลย

แต่ความสะดวกสบายมากหลายอย่างนี้กำลังสร้างปัญหาให้แก่ผู้คนเป็นอันมาก หลายคนพบว่าร่างกายอ้วนเอา ๆ เพราะกินตลอดเวลาโดยไม่ได้ออกกำลังกาย จนโรคภัยนานาชนิดถามหา แถมมีเวลานอนน้อยลงเพราะมัวแต่นั่งหน้าจอโทรทัศน์หรือจอคอมพิวเตอร์วันละหลายชั่วโมง ขณะที่หนี้สินพอกพูนเพราะรูดบัตรเครดิตจนเพลิน ทั้งๆ ที่ข้าวของก็ล้นบ้านแล้ว ยังไม่ต้องพูดถึงคนที่ติดอบายมุข ไม่ว่า เหล้า บุหรี่ การพนัน ซึ่งนับวันจะมีมากขึ้นเพราะช่องทางเสพมีมากมายและสะดวกกว่าแต่ก่อนมาก

รู้ทั้งรู้ว่าควรเปลี่ยนพฤติกรรม แต่ส่วนใหญ่ก็ห้ามใจไม่ได้ ยังคงกิน เสพ และซอบเหมือนเดิม จนสุขภาพกายและฐานะการเงินย่ำแย่ แม้ตั้งใจว่าจะลดหรือเลิก แต่ก็เหลวทุกที นักซอบบางคนถึงกับหาทางควบคุมพฤติกรรมของตนด้วยการเอาบัตรเครดิตใส่แก้วน้ำ แล้วไปไว้ในช่องแช่แข็ง เพื่อว่าหากอยากจะซอบบั้งเมื่อไหร่ ก็ต้องรอให้น้ำแข็งละลายเสียก่อน จึงจะเอาบัตรเครดิตไปใช้ได้ ถึงตอนนั้นก็หวังว่าความอยากซอบจะหดหายไปและกลับมาใช้ชีวิตเหมือนเดิม

ความสามารถควบคุมตนเองท่ามกลางสิ่งเร้าเย้ายวนที่มีมากมายและเข้าถึงง่าย กำลังเป็นปัญหาของคนยุคนี้ สมัยก่อนแม้ใจจะอ่อนแต่ก็ยังมีครอบครัวหรือชุมชนช่วยรั้งช่วยดึงเอาไว้ ผิดกับสมัยนี้ต่างคนต่างอยู่กันมากขึ้น หากไม่สามารถควบคุมตนเองแล้ว ก็เสียคนได้ง่ายมาก

การควบคุมตนเองนั้นหากบ่มเพาะแต่วัยเด็ก จะเป็นปัจจัยแห่งความสุขและความสำเร็จอย่างสำคัญ ในช่วงทศวรรษ ๑๙๖๐ นักวิชาการแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดได้ทำการทดลองซึ่งมีชื่อเสียงมาก มีการนำเอาเด็กอายุสี่ขวบจำนวนหนึ่งเข้ามาในห้อง ซึ่งมีขนมมากมายหลายชนิดเรียงรายอยู่บนโต๊ะ ขนมเหล่านี้เด็กทุกคนสามารถหยิบมากินได้ โดยมีเงื่อนไขว่า ถ้ากินเดียวนั้นจะกินได้แค่

ขึ้นเดียว แต่ถ้าวรอกสักพักจนผู้ใหญ่ออกเข้ามาในห้อง เด็กจะได้กินสองขึ้น แล้วผู้ทดลองก็เดินออกจากห้องไป

ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าถ้าวรอกจะได้กินขนมสองขึ้น แต่เด็กส่วนใหญ่รอไม่ไหว กินขนมทันที มีเพียง ๑ ใน ๓ ที่รอจนผู้ทดลองกลับเข้ามาในห้อง ๑๕ นาทีหลังจากนั้น หลายปีต่อมาได้มีการติดตามเด็กเหล่านี้ซึ่งโตเป็นผู้ใหญ่และเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย สิ่งที่เขาพบก็คือ เด็กที่ห้ามใจไว้ได้นั้นมีผลการเรียนในระดับดี และได้คะแนนสอบสูงกว่าเด็กกลุ่มแรกมาก ยิ่งกว่านั้นเมื่อติดตามต่อไป ก็พบว่าเด็กกลุ่มหลังเรียนจบเป็นส่วนใหญ่ ขณะที่กลุ่มแรกลาออกกลางคันเป็นจำนวนมาก รวมทั้งติดเหล้าติดอบายมุขมากกว่า และเมื่อเข้าทำงานก็ประสบความสำเร็จน้อยกว่ากลุ่มหลัง

อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าจะปล่อยตัวปล่อยใจมาจนกลายเป็นผู้ใหญ่ ก็ยังไม่สายที่จะปรับเปลี่ยนชีวิตของตนเอง เคยมีการทดลองนำผู้คนจำนวนหนึ่งออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน หรือบางทีก็แค่อาทิตย์ละครั้ง ในเวลาไม่กี่เดือนก็พบว่า นอกจากสุขภาพของคนเหล่านี้จะดีขึ้นแล้ว พฤติกรรมด้านอื่น ๆ ก็เปลี่ยนไป เช่น กินอาหารขยะและสูบบุหรี่ดื่มเหล้าน้อยลง ใช้บัตรเครดิตน้อยลง นั่งหน้าจอโทรทัศน์น้อยลง ทำงานได้ดีขึ้น อดทนเพื่อนร่วมงานและคนในครอบครัวมาก

ขึ้น ขณะที่ความเครียดน้อยลง

อะไรทำให้ชีวิตของเขาดีขึ้นทั้งการกิน การเสพ และการใช้จ่าย คำตอบก็คือ เขาสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น อันเป็นผลจากการ เคี้ยวเชืฐตนเองให้ออกกำลังสม่ำเสมอ ทำให้กำลังจิตเข้มแข็งขึ้น และอดทนต่อสิ่งล่อเร้าเข้ายวนได้ดีขึ้น

การทดลองอีกหลายครั้งได้พบว่า นอกจากการออกกำลังกาย แล้ว การมีวินัยในการใช้เงิน ตลอดจนการมีวินัยในการเรียน หากทำ เป็นกิจวัตร เพียงแค่ไม่กี่เดือนสามารถส่งผลให้พฤติกรรมด้านอื่น ๆ ทั้งการเสพ การบริโภค ดีขึ้นด้วย ทั้งหมดนี้ชี้ให้เห็นว่า การควบคุม ตนเองให้ได้แม้เพียงด้านใดด้านหนึ่ง ย่อมสามารถส่งผลให้ชีวิต เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แต่การควบคุมตนเองจะเกิดขึ้นได้ก็ จากการยอมฝืนใจทำสิ่งดีๆ อย่างต่อเนื่องเท่านั้น หากไม่ยอมฝืนใจ ทำแล้ว ชีวิตก็มิแต่จะเป็นทาสของสิ่งเร้าอย่างยากจะเป็นไทแก่ตัวได้



อิสรภาพที่กลางใจ

อิสรภาพที่แท้จริงอยู่ที่ใจเรา แม้ร่างกายยังต้องพึ่งพิงอาหารและน้ำ ร้อนหนาวตามดินฟ้าอากาศ เจ็บปวดเมื่อยต้องของแหลม แต่จิตใจไม่จำเป็นต้องทุกข์ไปกับกายก็ได้ แม้ชีวิตและโลกรอบตัวจะผันผวนแปรปรวนแปร ต้องสูญเสียทรัพย์ คนใกล้ชิดพลัดพรากจากไป แต่ใจก็ยังสามารถเป็นปกติได้ นี่คือศักยภาพแห่งจิตที่มีอยู่กับทุกคน เราทุกคนเกิดและเติบโตในโลกแห่งกาม แต่ก็สามารถอยู่เหนือกามได้ เราเกิดและเติบโตมาท่ามกลางความบีบคั้นแห่งทุกข์ แต่ก็สามารถอยู่เหนือทุกข์ได้ ทั้งนี้เพราะ “อริยโกฎตตรธรรมเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน” ดังมีพุทธพจน์รองรับ และมีพระบรมศาสดาเป็นแบบอย่างแก่ผู้ไปสู่ถึงอิสรภาพดังกล่าว

อิสรภาพที่อยู่กลางใจนั้นจะเผยแสดงปรากฏแก่เราได้ต่อเมื่ออาสวะหรือกิเลสที่ห่อหุ้มนั้นถูกทำลายลง การทำความดี สร้างสมบุญกุศล เพื่อลดละความเห็นแก่ตัว เป็นเบื้องต้นแห่งการเข้าถึงอิสรภาพดังกล่าว ยิ่งทำความดีสร้างสมบุญกุศลมากเท่าไร ก็ยิ่งส่ง

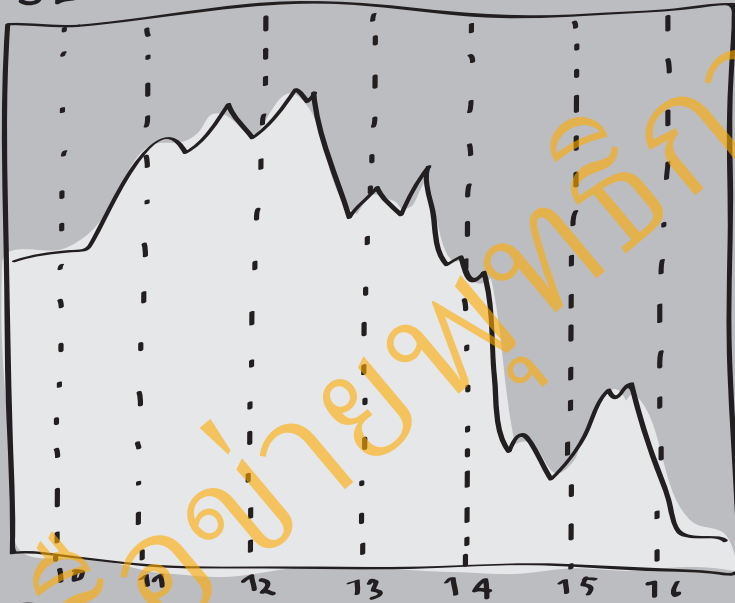
เสริมมโนธรรมภายในให้งอกงามและขัดเกลากิเลสให้เบาบางลง แต่หากบุญกุศลนั้นทำด้วยความเห็นแก่ตัว กล่าวคือทำเพราะอยากได้ โชคลาภดังที่นิยมกระทำกัน ก็อาจทำให้กิเลสพอกหนาขึ้นและไกลจากอิสรภาพยิ่งกว่าเดิม ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราต้องรู้จักวางใจอย่างถูกต้องเมื่อทำบุญสร้างกุศล กล่าวคือทำบุญเพื่อลดละมิใช่เพื่อเอาให้มากขึ้น

การลดละกิเลสนั้นทำได้หลายอย่าง นอกจากการทำบุญให้ทานแล้ว ที่สำคัญคือการบำเพ็ญจิตภาวนาและปัญญาภาวนา เพื่อให้รู้กายและใจตามที่เป็นจริง จนเห็นชัดว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเห็นว่า ตัวตน หรือ “ตัวกู ของกู” นั้นเป็นมายาภาพที่ถูกปรุงแต่งขึ้น การเห็นความจริงอย่างลึกซึ้งดังกล่าวย่อมนำไปสู่การปล่อยวางอย่างสิ้นเชิง ทำให้ความเห็นแก่ตัว ปรารถนาการไปเมื่อกิเลสถูกทำลาย อิสรภาพที่กลางใจก็จะปรากฏในที่สุด

โครงการพัฒนาระบบ

SET INDEX 1460

1531



HI 1609 Low 1460

VOL (K) 1,444,000 VALUE

หวงแหวน

สมมติว่าคุณมีเงิน ๑,๐๐๐ บาท คุณจะเลือกซื้อใด หากต้องเลือก ๑ ใน ๒ ข้อนี้

ก) คุณได้เงิน ๑๐๐ บาท

ข) โยนเหรียญ ถ้าคุณชนะ คุณได้ ๒๐๐ บาท แต่ถ้าแพ้ คุณไม่ได้เลยสักบาท

ถ้าคุณเลือกข้อ ก) คุณก็คิดเหมือนคนส่วนใหญ่
ที่นี้ถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนไป คุณจะเลือกซื้อใด

ค) เสียเงิน ๑๐๐ บาท

ง) โยนเหรียญ ถ้าคุณแพ้คุณเสีย ๒๐๐ บาท แต่ถ้าชนะ คุณไม่เสียเลยสักบาท

ถ้าคุณเลือกข้อ ค) คุณจัดอยู่ในคนส่วนน้อย เพราะส่วนใหญ่เลือกข้อ ง)

การทดลองหลายครั้ง ให้ผลตรงกัน สิ่งที่น่าคิดก็คือ ทำไมคนส่วนใหญ่ไม่ชอบเสี่ยงดวงในกรณีที่เป็นฝ่ายได้ แต่กลับยอมเสี่ยงดวงหากถึงคราวที่จะต้องเสีย คำตอบก็คือ เป็นเพราะคนเรานั้นไม่ชอบความสูญเสีย หากจะต้องสูญเสีย ก็พร้อมที่จะเสี่ยงแม้มันหมายความว่าอาจมีโอกาสสูญเสียมากกว่าเดิม ตรงกันข้ามหากเป็นเรื่องของการได้มา เราชอบอะไรที่เป็นของตายมากกว่าที่จะเสี่ยงแม้มีโอกาสได้มากกว่าเดิม

พูดอีกอย่างคือ มนุษย์เรารังเกียจความสูญเสีย และพร้อมที่จะทำอะไรก็ได้เพื่อปกป้องสิ่งที่มีอยู่ต่างๆ ที่มันอาจทำให้สูญเสียหนักกว่าเดิม นี่คือการตอบว่าทำไมคนจำนวนไม่น้อยไม่ยอมขายหุ้นต่างๆ ที่ราคาตกลงไปเรื่อยๆ เพราะคิด (และหวัง) ว่ามีโอกาสที่ราคาหุ้นจะกระเด้งขึ้น ใหม่ๆ ที่หากได้รตรองอย่างรอบด้านแล้ว หุ้นมีโอกาสน้อยมากที่จะปรับตัวสูงขึ้น แต่ด้วยความเสียดายเงินที่ลงไป ทำให้ผู้คนพร้อมจะเสี่ยง ซึ่งมักลงเอยด้วยการที่เขาสูญเสียเงินไปจนหมดเมื่อหุ้นนั้นกลายเป็นขยะ

ในทำนองเดียวกันคนที่เสียเงินจากการเล่นพนัน จะไม่ค่อยยอมหยุดเล่น แต่อยากเล่นต่อเพื่อเอาเงินคืน ใหม่ๆ ที่มีโอกาสที่เขาจะสูญเสียหนักกว่าเดิม ผลก็คือยิ่งเล่นก็ยิ่งเสีย และยิ่งเสียก็ยิ่งต้องเล่น

ต่อ จนนลงเอยด้วยความหมดตัว ทั้งๆ ที่หากเขาหยุดเล่นแต่เนิ่นๆจะ
ไม่เสียหายขนาดนั้น

นิสัยที่รังเกียจความสูญเสียจนพร้อมจะทำอะไรก็ได้เพื่อไม่ให้
สูญเสียนั้น ก่อความพินาศให้แก่ผู้คนเป็นอันมาก วิกฤตเศรษฐกิจ
ปี ๔๐ เกิดขึ้นก็เพราะเหตุนี้ คงจำได้ว่าตอนที่มีการโจมตีเงินบาท
นั้น รัฐบาลไทยไม่ยอมลดค่าเงินบาทแต่เนิ่นๆ แต่พยายามต่อสู้ด้วย
การทุ่มเงินตราต่างประเทศเพื่อพยุงเงินบาทเอาไว้ สุดท้ายก็ยอมรับ
ว่าสู้ไม่ได้ และต้องลดค่าเงินบาทตามกลไกตลาด แต่ถึงตอนนั้น
ทุนสำรองเงินตราต่างประเทศก็ร่อยหรอแล้ว ทำให้ค่าเงินบาทตก
กราวรูด ก่อให้เกิดความเสียหายมหาศาลตามมา สถานการณ์จะไม่
เลวร้ายขนาดนั้นหากรัฐบาลพร้อมยอมรับความสูญเสียตั้งแต่แรกๆ

อย่างไรก็ตามนิสัยนี้หากรู้จักใช้ ก็สามารถก่อให้เกิดผลดีได้
ริชาร์ด เทเลอร์ นักจิตวิทยาชื่อดังชาวอเมริกันพูดถึงเพื่อนคนหนึ่ง
ชื่อเดวิด ซึ่งถูกว่าจ้างเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย โดยมีเงื่อนไขว่าเขา
ต้องทำปริญญาเอกให้จบก่อนเข้าทำงาน หรืออย่างช้าก็ต้องทำให้
เสร็จภายใน ๑ ปีที่ทำงาน ผลดีที่จะเกิดขึ้นกับเดวิดจากการทำ
วิทยานิพนธ์ให้เสร็จนั้นมีมากมาย เช่น ได้เลื่อนเป็นผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ (แทนที่จะเป็นแค่ ผู้ช่วยสอน) ได้รับเงินสมทบสำหรับ

บำนาญ จำนวน ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของเงินเดือน หรือหลายพันดอลลาร์ต่อปี ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นแรงจูงใจให้เขาทำวิทยานิพนธ์ให้เสร็จทันเวลา แต่ปรากฏว่าวิทยานิพนธ์ของเขาคืบหน้าช้ามาก เขาผัดผ่อนครั้งแล้วครั้งเล่า ทั้งนี้เป็นเพราะเขาเอาเวลาไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่น่าสนใจกว่าการทำวิทยานิพนธ์

ทาลเลอร์อยากช่วยเดวิด จึงมีข้อเสนอว่า เดวิดจะต้องเซ็นเช็ค ๑๐๐ ดอลลาร์ให้เขา โดยส่งจ่ายในวันที่ ๑ ของทุกเดือนนับแต่นี้ไป เงื่อนไขมีอยู่ว่าทาลเลอร์จะนำเช็คนั้นไปขึ้นเงินหากเดวิดไม่นำเอาวิทยานิพนธ์บทใหม่มาส่งดูได้ประตูของเขาภายในเที่ยงคืนของวันสิ้นเดือน เงินที่ได้จากเดวิดนั้น ทาลเลอร์จะนำไปจัดปาร์ตี้ซึ่งเดวิดจะไม่ได้รับเชิญ

ปรากฏว่า เดวิดสามารถทำวิทยานิพนธ์เสร็จ ๔ เดือนหลังจากนั้น โดยไม่เคยผัดผ่อนเลย

วิธีนี้ได้ผลเพราะเดวิดไม่อยากเสียเงิน ๑๐๐ ดอลลาร์ทุกเดือน ทั้งๆ ที่เงินจำนวนนี้นับว่าเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับเงินที่เขาจะได้รับจากมหาวิทยาลัยหากทำวิทยานิพนธ์เสร็จ

เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์ว่า ได้เงินเท่าใดก็ไม่กระตุ้นให้คนเราขยัน

มากเท่ากับการที่จะต้องสูญเสียเงินไปแม้ไม่มากก็ตาม

ใครที่สัญญากับตัวเองแล้ว ทำไม่ได้สักที เช่น ออกกำลังกาย
นั่งสมาธิ หรือรดเหล่า ลองเอาวิธีนี้ไปปรับใช้ดูน่าจะดี เช่น ถ้าไม่ทำ
ตามที่สัญญา ก็ปรับตัวเอง ด้วยการบริจาคเงินให้มูลนิธิสาธารณกุศล
ส่วนพ่อแม่ที่เหน็ดเหนื่อยกับลูกที่ชอบโยกโย้ แทนที่จะกระตุ้นด้วย
การให้รางวัล ก็ลองใช้วิธีปรับเงินลูก อาจจะได้ผลก็ได้



เครือข่ายพ่อพันธุ์

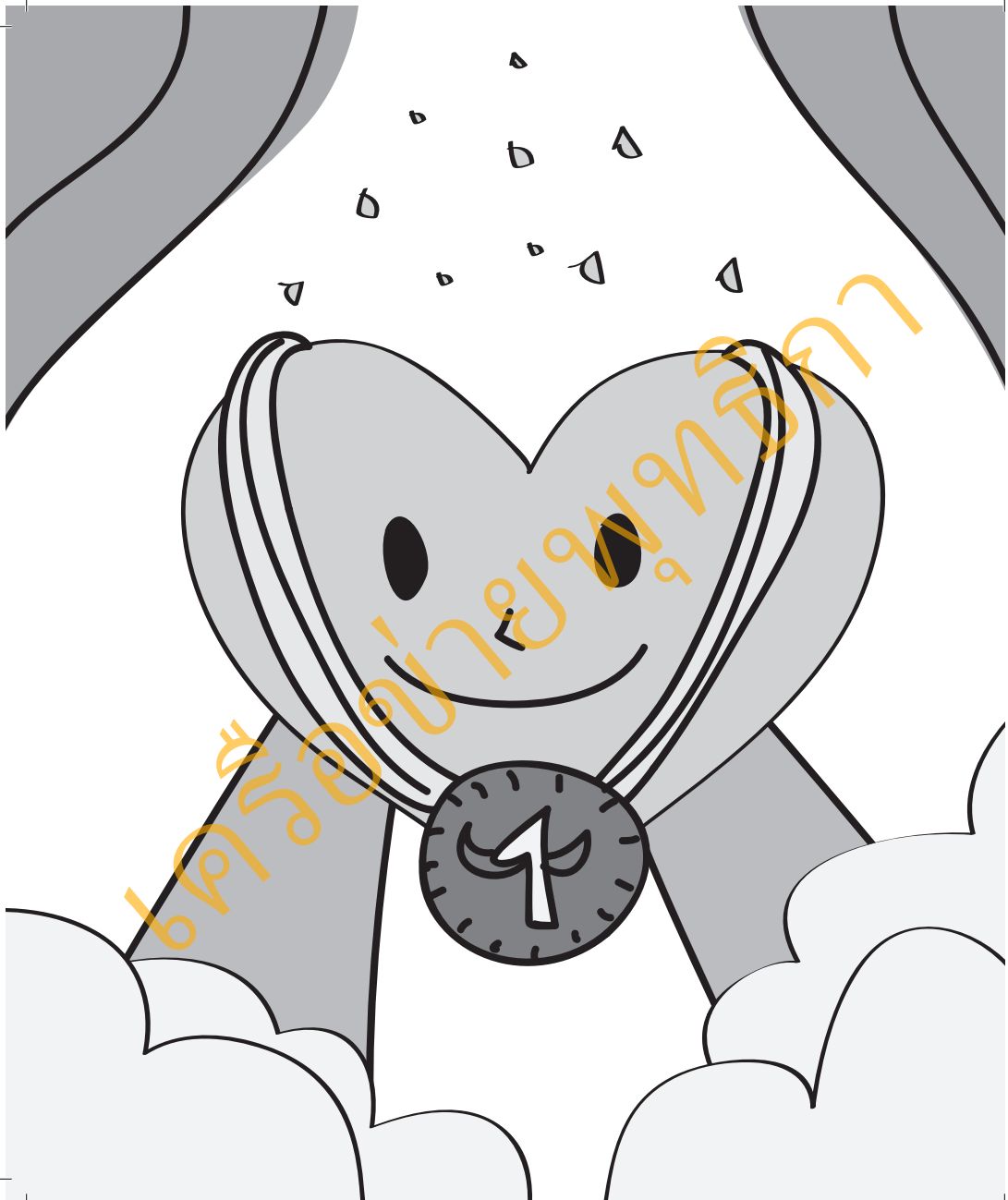
ยิ่งแสวงหา ยิ่งห่างไกล

เช่นเดียวกับสรรพสิ่งในโลก ความสุขเป็นของไม่เที่ยง แปรผันขึ้นลงเป็นนิจ และไม่ได้ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของเรา กระนั้นก็มีใช้สิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หรือเป็นไปเอง หากอยู่ภายใต้กระแสของเหตุปัจจัย มนุษย์ทุกยุคทุกสมัยเชื่อว่าตนมีคำตอบว่าเหตุปัจจัยดังกล่าวได้แก่อะไรบ้าง แต่คงไม่มียุคใดที่จะมั่นใจในคำตอบเท่ายุคนี้ ความสำเร็จในทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ชนิดที่เชื่อว่าสามารถควบคุมธรรมชาติและสิ่งรอบตัวให้เป็นไปตามตั้งใจได้ อีกทั้งยังสามารถสร้างสมความมั่งคั่งได้อย่างไม่มีขีดจำกัด ทำให้ผู้คนในยุคนี้เชื่อว่าความสุขอยู่ไม่ไกลแล้ว แต่แล้วคนส่วนใหญ่กลับพบว่า ยิ่งเข้าใกล้ความสุขมากเท่าไร ความสุขก็ยิ่งถอยห่างมากเท่านั้น หลายคนคิดว่านั้นเป็นเพราะตนเองยัง “มี” ไม่มากพอ แต่ยังมีมากเท่าไร ความสุขกลับลดน้อยถอยลง

ตรงกันข้ามกับหลายสิ่งในโลก ความสุขมักสวนทางกับความมั่งมั่งมรดปรารถนา ยิ่งแสวงหาความสุข ก็ยิ่งไกลจากความสุข เพราะ

ใจที่มุ่งมาดคาดหวังนั้นแหละที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงความสุข
ทันทีที่ชะเง้อหาความสุขจากเบื้องหน้า หรือมุ่งหวังว่าจะเป็นสุขเมื่อ
อนาคตเป็นดังใจ ความสุขก็กลายเป็นเรื่องพรุ่งนี้ที่ไม่เคยมาถึง ใช่
หรือไม่ว่าเป็นเพราะมัวแต่หวังความสุขข้างหน้า เราจึงไม่เคยสัมผัส
ความสุขเสียที

แท้จริงความสุขอยู่ที่ปัจจุบันแล้ว ไม่ว่ามีหรือเป็นอะไรอยู่ใน
ปัจจุบัน ก็สามารถให้ความสุขแก่เราได้ ขอเพียงแต่รู้จักพอหรือรู้จัก
ชื่นชมสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ยิ่งถ้าเรารู้เท่าทันปัจจุบัน จนถึงขั้นปล่อยวาง
หรือไม่ยึดติดได้ แม้สิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า จะไม่น่าพึงพอใจเพียง
ใด ก็ไม่สามารถก่อกวนให้แก่เราได้ บุคคลที่รู้จักวางใจอย่างฉลาด
ในปัจจุบันขณะ ไม่พะวงหรืออาลัยในอดีต ทั้งไม่กังวลหรือคาดหวัง
กับอนาคต ย่อมประจักษ์ซึ่งความสุขทุกเมื่อ



ผู้ชนะที่แท้จริง

ปาโว นูร์มิ นักวิ่งทางไกลชาวฟินแลนด์ เป็นความหวังของเพื่อนร่วมชาติในกีฬาโอลิมปิกปี ๒๕๓๑ แต่ขณะวิ่งแข่งขันรอบคัดเลือกระยะทาง ๓,๐๐๐ เมตร บนเส้นทางที่มีเครื่องกีดขวาง เขาเกิดล้มขณะโดดข้ามน้ำและทำนาฬิกาที่พกติดตัวหล่นหาย

ทันทีที่เห็นเหตุการณ์ ลูเซียง ดูเกสจากฝรั่งเศส ซึ่งวิ่งตีคู่กันมาได้ตัดสินใจหยุดวิ่ง และช่วยพยุงคู่แข่งให้ลุกขึ้นยืน ไซ้แต่เท่านั้นเขายังเก็บนาฬิกาที่ตกน้ำขึ้นมาให้

เมื่อลุกขึ้นมา แทนที่จะรีบวิ่งชดเชยเวลาที่เสียไป นูร์มิกลับวิ่งเคียงข้างดูเกสไปตลอดทาง เมื่อถึงเส้นชัย เขาเสนอให้ดูเกสได้ที่หนึ่ง แต่ดูเกสปฏิเสธ เพราะเห็นว่านูร์มิคือผู้ควรแก่ตำแหน่งดังกล่าว

ในกีฬาโอลิมปิกปี ๒๕๓๑ ขณะที่แลรี เลอมิกซ์แห่งแคนาดาคุมเรือใบตามคู่แข่งอันดับหนึ่งมาติดๆ เขาเห็นนักกีฬาจากสิงคโปร์กำลังลอยคออยู่กลางกระแสน้ำเชี่ยวไม่ไกลจากเรือของเขาที่พลิกคว่ำอยู่ คลื่นลมตอนนั้นแรงมากอาจทำให้เขาจมน้ำได้ เลอมิกซ์จึง

หันเรือออกจากเส้นทาง ยอมสละโอกาสที่จะได้เหรียญทอง เพื่อนำ
ตัวชาวสิงคโปร์กลับไปยังเรือที่พลิกคว่ำ ผลก็คือเขาเข้าเส้นชัยเป็น
อันดับที่ ๑๑

ทั้งลูเซียง ดูเกส และ แลรี เลอมิกซ์ ไม่มีชื่อปรากฏในทำเนียบ
ผู้ชนะของกีฬาโอลิมปิก แต่นั่นไม่ใช่เพราะเขามีความสามารถน้อย
กว่าคนอื่น หากเป็นเพราะเขาเห็นว่าเพื่อนมนุษย์สำคัญกว่าชัยชนะ
แม้เขาจะทุ่มเทฝึกฝนตนเองอย่างหนักเพื่อเหรียญทองโอลิมปิก แต่
ก็ไม่ยอมให้ชัยชนะนั้นมาบดบังกรอบງาความเป็นมนุษย์ในตัวเอง
อันได้แก่ความมีน้ำใจ รู้สึกเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ และไม่ยอมอยู่
นิ่งเฉยเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความเดือดร้อน

คนส่วนใหญ่ในทันทีที่เข้าสู่ลู่วิ่งหรือสนามแข่งขัน มักกลายเป็น
เครื่องจักรที่มุ่งไล่ล่าหาชัยชนะอย่างเดียว จนลืมความเป็นมนุษย์ของ
ตนเอง หากไม่ก็เห็นคนอื่นเป็นแค่คู่แข่งหรือปรปักษ์ จนมองไม่เห็น
ว่าเขาเป็นเพื่อนร่วมโลก แต่ทั้งดูเกสและเลอมิกซ์เป็นแบบอย่างของ
ผู้ที่เห็นว่า ความเป็นมนุษย์นั้นต้องมาก่อนความเป็นนักกีฬาทีมชาติ

จะว่าไปแล้วทั้งสองคนยังเป็นแบบอย่างของ “ผู้ชนะ” อย่าง
แท้จริง เพราะชัยชนะของเขานั้นประเสริฐและทำได้ยากกว่าชัยชนะ

ในการแข่งขัน นั่นคือการชนะกิเลสค้นหาในใจของตน กิเลสค้นหา
นั้นย่อมต้องการเป็นผู้ชนะ ประารถนาความเด่นดังและค้ายกย่อง
สรรเสริญ มีชื่อจารึกในประวัติศาสตร์ หรือเป็นที่จดจำของผู้คน จะ
ด้วยวิธีใดก็ได้แล้วแต่ แม้ต้องเอาเปรียบผู้อื่นหรือละเลยเพิกเฉยความ
ทุกข์ของผู้อื่น ก็ยอมทั้งนั้น แต่ทั้งดูเกสและเลอมิกซ์ ไม่ยอมให้กิเลส
ครอบงำใจ พร้อมช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่สนใจคำสรรเสริญเยินยอ
หรือประโยชน์ส่วนตน

คนเรามักคิดถึงการแข่งขันคนอื่น จนมองข้ามการแข่งขันใจตนเอง
แต่ถ้าอยากชนะใจตนเองได้ก็ต้องวางความคิดที่จะชนะผู้อื่นเสีย
ก่อน นำแปลกก็ตรงที่เมื่อใดที่เราชนะใจตนเองได้ การชนะใจผู้อื่น
ก็เกิดขึ้นตามมาเอง ใครก็ตามที่รับรู้ถึงเรื่องราวของคนทั้งสองยอม
อดประทับใจและชื่นชมเขาไม่ได้ และรู้สึกถึงแรงบันดาลใจที่อยาก
ทำความดีต่อผู้อื่นด้วยเช่นกัน แต่คงไม่มีใครที่ประทับใจได้มาก
เท่ากับผู้ที่ได้รับผลพวงจากการชนะใจของเราโดยตรง ดังเช่น นักกีฬา
ที่ได้รับความช่วยเหลือจากดูเกสและเลอมิกซ์ นูร์มีนั้นถึงกับปฏิเสธ
ที่จะวิ่งนำหน้าดูเกสและยินดีมอบชัยชนะให้เขา

“ถ้าคุณชนะแต่ไม่ได้ช่วยเหลือใครในเวลาที่คุณควรช่วย นั่นเป็น
ชัยชนะประเภทไหนกัน” เป็นคำตอบของฮาเกนสโมเอน โค้ชสกี

วิบากชาวนอร์เวย์ เมื่อมีคนถามว่าเหตุใดเขาจึงช่วยนักกีฬาชาวแคนาดาซึ่งทำไม้ค้ำสกีหักในการแข่งขันโอลิมปิกปี ๒๕๔๙ หากฮาเกนสโมเอนไม่ยื่นไม้ค้ำสกีอีกข้างหนึ่งให้ เธอก็คงไม่อาจกลับเข้าสู่การแข่งขันและพาทีมแคนาดาคว้าเหรียญทองในที่สุด

คนอย่างดูเกส เลอมิกซ์ และฮาเกนสโมเอน แม้เป็นคนเล็กๆ แต่ช่วยให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น ความเสียสละของเขาทำให้ผู้คนมีศรัทธาในเพื่อนมนุษย์มากขึ้น และอยากทำความดีให้แก่ผู้อื่น ไม่มัวหุดหิ้นหวังในพฤติกรรมของผู้คนหรือหนึ่งศตวรรษต่อความทุกข์ของคนรอบตัว คนอย่างบุคคลทั้งสามนี้แหละที่เป็น “ฮีโร่” อย่างแท้จริง เพราะทำสิ่งยิ่งใหญ่โดยไม่ต้องการประกาศตัวตนให้ใครรับรู้ ฮีโร่เช่นนี้หาได้อยู่ใกล้ตัวเราไม่ อาจอยู่รอบตัวเรานี้เอง เป็นแต่เราไม่รับรู้ถึงความเสียสละของเขา พูตไปทำไมมีเราเองก็สามารถเป็นฮีโร่ดังกล่าวได้ ขอเพียงแต่ถนอมรักษาความเป็นมนุษย์ของเราเอาไว้ให้มั่นคง

สุขง่ายเมื่อใจมีเมตตา

คนเราไม่ได้มีแต่ความเห็นแก่ตัวเท่านั้น หากยังมีคุณธรรมและความใฝ่ดีในจิตใจด้วย คุณสมบัติประการหลังทำให้เราอยากทำความดี และรู้สึกผิดหากทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องด้วยอำนาจของความเห็นแก่ตัว การทำความดีช่วยให้คุณธรรมและความใฝ่ดีเจริญงอกงามจนสามารถมีพลังเอาชนะความเห็นแก่ตัวได้ ในทางตรงข้ามการคิดนึกและทำโดยคำนึงถึงแต่ประโยชน์ตนอยู่เสมอ ย่อมทำให้ความเห็นแก่ตัวแก่กล้าขึ้นจนสามารถสยบคุณธรรมภายในใจได้

ความเห็นแก่ตัวนั้นแม้จะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอดของมนุษย์ แต่หากเราปล่อยให้มันครองใจและเป็นใหญ่ในชีวิต เราก็จะทุกข์ได้ง่ายมาก เพราะได้เท่าไรก็ไม่พอใจ ยิ่งใหญ่เพียงใดก็ไม่มีความสุข อะไรมากะทบแม้เพียงเล็กน้อยก็พร้อมจะระเบิดอารมณ์ได้ทันที ไม่ต่างกับกับลูกโป่งที่ขยายตัวเต็มที่ เพียงแค่ถูกใบหญ้าทิ่มเอา ก็สามารถระเบิดดังสนั่นได้

อิตาลีที่ฟองโตเพราะปรนเปรอตนอยู่ตลอดเวลา เป็นที่มาแห่งความทุกข์ของคน และผลักดันให้ผู้คนดิ้นรนแสวงหาความสุขไม่หยุดหย่อน แต่ก็ไม่เคยพบสุขที่แท้จริง เพราะธรรมชาติของอิตาลีหรือความเห็นแก่ตัวนั้น ไม่เคยรู้จักคำว่าพอ แต่เมื่อใดที่เรานึกถึงคนอื่น ประารถนาให้เพื่อนมนุษย์มีความสุข และช่วยเหลือเกื้อกูลให้เขาคลายทุกข์ เราจะพบความสุขภายในทันที การนึกถึงความทุกข์ของผู้อื่น ทำให้ความทุกข์ของเราเล็กลงไปนิดใจ ขณะเดียวกันการมีน้ำใจไม่ตรีต่อเพื่อนมนุษย์ กลับทำให้หัวใจเราใหญ่ขึ้น อิตาลีเล็กลง จึงมีที่ว่างมากขึ้นสำหรับเปิดรับความสุข

สุขหรือทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับว่าอะไรเป็นใหญ่ในใจเราระหว่างอิตาลีกับเมตตา หากเราเลือกอิตาลีหรือความเห็นแก่ตัว เราก็จะเป็นคนสุขยาก ทุกข์ง่าย แต่หากเราเลือกเมตตาหรือคุณธรรม เราก็จะเป็นคนสุขง่าย ทุกข์ยาก มองในแง่นี้สุขหรือทุกข์เป็นสิ่งที่เราเลือกได้ อยู่ที่ว่าเราจะเลือกอิตาลีหรือเมตตา

โครงการพัฒนาระบบ



เสียน้ำ

ม.ร.ว.อศิน รพีพัฒน์ อาจารย์และนักมานุษยวิทยาชื่อดัง เล่าว่า คราวหนึ่งได้ไปเที่ยวทะเลที่ระยอง ขณะที่เล่นน้ำอยู่ได้เห็นหญิงคนหนึ่งยืนอยู่บนชายหาดกำลังพูดคุยกับเด็กสาววัย ๑๓-๑๔ ปี สองคนที่อยู่ในทะเล สองคนนั้นคงเป็นพี่เลี้ยงของลูกเธอ ซึ่งอยู่ในเรือยางใกล้ๆ กัน เมื่อพูดเสร็จเธอก็เดินขึ้นฝั่งแล้วหายตัวไป ส่วนเด็กสาวสองคนนั้นลากเรือยางออกไปได้คลื่น สักพักก็สังเกตว่าเรือลอยออกจากฝั่งไปเรื่อยๆ ส่วนพี่เลี้ยงและเด็กซึ่งอายุประมาณ ๖-๗ ขวบ ท่าทีก็เปลี่ยนไป จากเดิมที่เคยหัวเราะสนุกสนานก็เงียบเสียงและสีหน้าไม่ค่อยดี สักพักพี่เลี้ยงซึ่งตอนนี้ขึ้นไปนั่งอยู่บนเรือแล้ว ก็มีท่าทางตกใจ โบกไม้โบกมือและตะโกนเรียกคน แต่ไม่มีใครได้ยินเพราะเรือลอยห่างออกไปทะเลมากแล้ว

อาจารย์อศินเห็นเช่นนั้นจึงตัดสินใจตะโกนร้องเรียกชายหนุ่มคนหนึ่งซึ่งมีรูปร่างล่ำสัน และชี้ให้เขาดูเรือยางที่ถูกกระแสน้ำพัดออกไปไกล เขาจึงรีบว่ายน้ำไปยังเรือยางนั้นแล้วลากกลับมาที่ชายหาด เด็กสาวทั้งสองเมื่อรู้ว่าปลอดภัยแล้วก็มีสีหน้าที่ดีขึ้นอย่าง

เห็นได้ชัด และเมื่อเรือมาใกล้จุดที่อาจารย์อคินยืนอยู่ ก็กล่าวขอบคุณอย่างนอบน้อม

แต่ที่คิดไม่ถึงก็คือ หญิงผู้เป็นมารดาของเด็กคนนั้น จู่ๆ ก็โผล่มาที่ชายหาด แล้วเดินรี่เข้ามาหาอาจารย์อคิน สีหน้าโกรธจัดพร้อมกับพูดว่า “ทำไมคุณไม่ว่ายน้ำออกไปช่วยเหลือเองเล่า อะอะเรียกคนเขาทำไม”

“ก็ผมแก่ป่านนี้แล้วก็ป่วยด้วย ถ้าขึ้นว่ายน้ำออกไปก็ตายนะซี” อาจารย์อคินตอบด้วยความตกใจแทบระหลาดใจ

อะไรทำให้หญิงผู้นั้นโกรธจัดถึงกับต่อว่าชายผู้มีส่วนช่วยชีวิตของลูกเธอ ที่จริงเธอน่าจะดีใจและขอบคุณท่านด้วยซ้ำ ที่ทำให้ลูกเธอรอดตาย คำตอบเห็นจะเป็นเพราะเธอรู้สึก “เสียหน้า” นั่นเองที่ปล่อยปละละเลยลูกจนตกอยู่ในอันตราย หรือไม่ก็อับอายที่ไม่ได้ช่วยอะไรลูกเลย แต่เป็นคนอื่นต่างหากที่ช่วยชีวิตลูกเธอไว้ พูดง่ายๆ คือเธอนึกถึงหน้าตาของตัวเองมากกว่านึกถึงความปลอดภัยของลูก

เธอรู้สึกเสียหน้าที่ไม่ได้ทำหน้าที่ของแม่เท่าที่ควร แต่เพื่อไม่ให้เธอรู้สึกว่าเป็นแม่ที่แย่ จึงหาข้อตำหนิอาจารย์อคินว่าทำไมไม่ว่ายน้ำไปช่วยเสียเอง การตำหนิเช่นนั้นทำให้เธอสบายใจขึ้นว่า ฉัน

ไม่ได้แค่คนเดียว คนอื่นก็แย่เหมือนกันและอาจจะแย่กว่าฉันด้วยซ้ำ

ทั้งหมดที่เธอทำนั้นล้วนเป็นเพราะแรงผลักดันของอึดตาแท้ๆ อึดตานั่นยอมรับไม่ได้ว่าตนเองทำผิดพลาด และจะโกรธมากหากมีใครมาทำให้คนอื่นเห็นความผิดพลาดของตน หรือชี้ช่องให้ตนเองเห็นความผิดพลาดนั้น (ทั้งๆ ที่เป็นเรื่องสุวิสัยหรือเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์) ขณะเดียวกันอึดตาก็ยอมไม่ได้ที่จะเห็นคนอื่นดีกว่าตนเอง ดังนั้นแทนที่จะชื่นชมก็ต้องหาช่องตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ อึดตาสามารถกระตุ้นให้เราเกลียดชังแม้กระทั่งคนที่มีบุญคุณกับเรา หากว่าการกระทำของเขาทำให้เราเห็นข้อบกพร่องของตนเอง หรือทำให้คนอื่นเห็นความผิดพลาดของเรา

ที่จริงไม่มีใครถือว่าหญิงผู้นั้นเลย เพราะเป็นเรื่องสุวิสัยที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้ แต่เมื่อใดก็ตามที่คิดถึงแต่หน้าตาของตนเอง คนเราก็สามารถปรุงแต่งไปได้ร้อยแปด รวมทั้งมีตรรกะหรือเหตุผลประหลาดพิสดาร ด้วยเหตุนี้ แม้แต่คนที่ช่วยเหลือลูกของตน หญิงผู้นี้ก็มองเห็นเขาเป็นผู้ร้ายและพร้อมระบายความโกรธใส่อย่างเต็มที่

เรื่องแบบนี้จะไม่เกิดหากเธอนึกถึงลูกแทนที่จะนึกถึงหน้าตาของตนเอง เพราะเมื่อรู้ว่าลูกปลอดภัย แม่คนไหนก็ย่อมดีใจทั้งนั้น และจะรู้สึกดีกับคนที่ช่วยชีวิตลูกของเธอ ไม่มีเหตุผลใดที่จะต้องเป็นทุกข์ รู้สึกแย่หรือกราดเกรี้ยวคนอื่นเลย เพราะทุกฝ่ายมีแต่ “ได้” ไม่มีใคร “เสีย” เลย ตรงกันข้ามการเอาอึดตาเป็นตัวตั้ง ย่อมลงเอยด้วยความทุกข์ของทุกฝ่าย

การเอาอึดตาหรือหน้าตาเป็นตัวตั้ง เป็นที่มาแห่งความทุกข์ใจและความสัมพันธ์ที่ราวฉาน แม้แต่เรื่องดี ๆ ก็กลายเป็นเรื่องร้ายอย่างเรื่องข้างบนได้ การรู้เท่าทันอึดตาเวลามันโผล่มาจึงเป็นเรื่องสำคัญ แม้ว่าการลดละอึดตาไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากเรารู้จักเปลี่ยนมุมมองบ้าง เช่น มองจากมุมของคนอื่น หรือนึกถึงคนอื่นมากกว่าตัวเอง อึดตาก็จะครองใจเราน้อยลง และเปิดโอกาสให้ความสุขมานั่งในใจเราได้มากขึ้น

ทุกข์เพราะอัตตา

ชีวิตเราสามารถเป็นสุขและอิสระได้ แต่เราได้สูญเสียโอกาสนั้นไป ความสุขและอิสระกลายเป็นสิ่งไกลเกินเอื้อม ก็เพราะความยึดติดที่มั่นในใจ ความพลัดพรากกลายเป็นความทุกข์ก็เพราะเราไม่ยอมปล่อยวางสิ่งที่เป็นอดีตไปแล้ว การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก สร้างความทุกข์โศกและเจ็บปวดแก่เราเพราะเรายังจมปลักอยู่กับความคิดว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน?” ความยึดติดในทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียง เกียรติยศ และคนรักทำให้เรายอมรับความเปลี่ยนแปลงอันเป็นธรรมดาของโลกไม่ได้ ทั้งหมดนี้ล้วนแต่มีรากเหง้ามาจากความยึดติดในตัวตนที่คิดว่ามีอยู่จริง

แม้จะยังปล่อยวางจากความยึดติดในตัวตนไม่ได้เต็มที่ แต่การเห็นโทษของความยึดติดและตระหนักถึงอุปายของตัวตนที่คอยชักนำให้เราไล่ล่ากวาดต้อนสิ่งต่างๆ ให้มาเป็นของมัน ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการปลดปล่อยชีวิตสู่ความสุขและอิสรภาพ สัมพันธภาพกับผู้คนและธรรมชาติจะเป็นไปอย่างราบรื่นกลมกลืน แม้จะแตกต่าง

กันในทางความคิด สถานะ เชื้อชาติ ศาสนา และภาษา มนุษย์เราก็คงสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ แต่หากไม่รู้เท่าทันอุปนิสัยของตัวเองแล้ว มันก็สามารถเอาความแตกต่างเหล่านั้นมาเป็นเหตุแห่งการทะเลาะวิวาทและทำร้ายกันได้ แม้กระทั่งการทำสงครามในนามศาสนาก็มิใช่เรื่องยาก

ศรีอภัยพิทักษ์

ใครอยากฟังอีก



ก้าวข้ามเหตุผล

ลูกชายเป็นห่วงแม่วัย ๙๐ จึงพยายามควบคุมอาหารของแม่ แม้จึงบอกลูกด้วยเสียงอ่อยๆ ว่า แม่ชอบข้าวขาหมู มันเชื่อมใส่กะทิ แม่ก็ชอบ แม่อยู่ได้อีกไม่นาน ให้แม่กินเถอะ ต่อมาลูกชวนแม่เข้า วัดปฏิบัติธรรมเพื่อเตรียมตัวเตรียมใจในวาระสุดท้าย แต่แม่ปฏิเสธ โดยให้เหตุผลว่าเอาไว้นหลังเถอะ แม่ยังอยู่ได้อีกหลายปี

คนเราดูเหมือนมีเหตุผลในการทำหรือไม่ทำอะไรสักอย่าง แต่บ่อยครั้งเหตุผลนั้นเป็นเพียงแค่สิ่งที่อารมณ์หรือความรู้สึกเสกสรรค์ บั่นแต่งขึ้นมา จึงไม่น่าแปลกใจที่เหตุผลของคนๆ หนึ่ง แม้จะดูน่า ฟัง แต่บางทีก็ขัดกันเอง ดังเช่นเหตุผลของแม่วัย ๙๐ ผู้นี้ แต่ถ้า พิจารณาให้ดีก็จะพบว่า เหตุผลทั้งสองประการนั้นล้วนมีเป้าหมาย เดียวกัน คือเพื่อตอบสนองความพึงพอใจ (หรือ “กิเลส”) ของผู้พูด

คุณแม่วัย ๙๐ อาจไม่ได้เชื่อเหตุผลที่ตนยกขึ้นมา เพราะรู้ อยู่ แก่ใจว่ามันเป็นข้ออ้าง แต่คนจำนวนไม่น้อยเชื่อเหตุผลที่ตนคิดขึ้น มาจริงๆ โดยไม่ได้ตระหนักว่ามันเป็นแค่สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาเพื่อ สอนองความต้องการของกิเลส หลายคนให้เหตุผลว่า จำเป็นต้อง

คอร์รัปชันเพื่อความอยู่รอด และที่สำคัญก็คือ “ถึงฉันไม่ทำ คนอื่นก็ทำอยู่ดี” แต่เวลาเจอคนเป็นลมอยู่ต่อหน้าท่ามกลางผู้คนที่พักพลุกพล่าน กลับเดินผ่านไปโดยไม่ไยดี เหตุผลที่ไม่ช่วยเขาก็คือ “ถึงฉันไม่ทำ คนอื่นก็ทำอยู่ดี” ประโยคเดียวกันสามารถเป็นได้ทั้งเหตุผลในการทำชั่วและไม่ทำความดีในเวลาไล่ๆ กัน แม้เหตุผลนั้นจะดูดี แต่โดยเนื้อแท้มันก็เป็นเพียงแค่อุบายที่ชักจูงให้เราทำตามอำนาจของกิเลสอย่างไม่รู้ตัว

เหตุผลยังเป็นเครื่องมือในการกล่าวโทษผู้อื่นและปกป้องตนเอง เวลาลูกเดินสะดุดหนังสือที่พ่อวางทิ้งไว้บนพื้น พ่อต่อว่าลูกทันทีว่า “ซุ่มซ่าม” แต่เวลาที่พ่อเดินสะดุดของเล่นของลูก แทนที่พ่อจะยอมรับว่าตนซุ่มซ่าม กลับตำหนิลูกว่าวางของเล่นไม่เป็นที่ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น พ่อมีเหตุผลที่จะยืนยันว่าฉันถูก คนอื่นต่างหากที่ผิด เหตุผลนั้นทำให้พ่อรู้สึกที่ตัวเองถูกอยู่เสมอ และนั่นคือสิ่งที่อึดอัดต้องการ วิสัยของอึดอัดนั้นยอมรับได้ยากกว่ามันทำผิด จึงต้องสรรหาเหตุผลเพื่อโยนความผิดให้ผู้อื่นอยู่เสมอ

เป็นเพราะไม่รู้เท่าทันอุบายของกิเลสหรืออึดอัด ผู้คนจึงใช้เหตุผลในการกล่าวหาและโจมตีกัน แม้บางครั้งจะไม่มีผลประโยชน์เกี่ยวข้องเลย แต่เพียงแค่ต้องการยืนยันว่าฉันถูก แก่ผิด เท่านั้นก็มาก

พอที่จะทำให้อีกฝ่ายลุกขึ้นมาตอบโต้เพื่อยืนยันความถูกต้องของตน เช่นเดียวกัน ผลก็คือต่างฝ่ายต่างโกรธเคืองหนักขึ้นและสรรหาเหตุผลมาโจมตีให้เจ็บปวดยิ่งกว่าเดิม ทั้งหมดนี้แม้จะทำให้ในนามของความถูกต้อง แต่แท้จริงก็คือสาดอารมณ์ร้อนเข้าใส่กันเพื่อเอาชนะอีกฝ่าย ตราบใดที่ทุกฝ่ายคิดแต่จะใช้เหตุผล มุ่งเอาถูกเอาผิด จนมองข้ามอารมณ์ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ก็ยากที่จะลงเอยอย่างสันติได้ แม้กระทั่งในระหว่างคู่รักหรือมิตรสหาย ก็อาจวิวาทบาดหมางจนกลายเป็นศัตรูกัน

แทนที่จะมุ่งกล่าวโทษผู้อื่น เราควรหันกลับมามองตนเองและรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจตน หากปล่อยให้อัตตาครอบงำ มันก็สามารถสรรหาเหตุผลเพื่อทิ่มแทงคนอื่นได้ตลอดเวลา หรือไม่ก็ผลักดันให้เราทำทุกอย่างเพื่อสนองความยิ่งใหญ่ของมัน เช่นเดียวกับกิเลสที่ชักใยให้เราทำอะไรก็ได้เพื่อปรนเปรอมัน การรู้เท่าทันอัตตาและกิเลส ทำให้เราไม่หลงเชื่อเหตุผลที่มันเสกสรรปั้นแต่งขึ้นมาจนกลายเป็นเครื่องมือของมัน

เคยสังเกตหรือไม่ว่า คำพูดประโยคเดียวกัน หากเอ่ยโดยคนที่เราศรัทธา นับถือ หรือสนิทสนมคุ้นเคย เราจะเปิดใจรับหรือคล้อยตามได้อย่างง่ายดาย แต่หากมาจากปากของคนที่เราไม่ชอบหรือ

โกรธเกลียด เรากลับต่อต้าน เห็นแย้ง หรือหาเหตุผลโต้เถียงทันที
อะไรทำให้เรามีปฏิกิริยาแตกต่างกัน คำตอบก็คือความรู้สึกของเรา
ต่อสองคนนั้นไม่เหมือนกัน คนหนึ่งนั้นเราชอบ อีกคนหนึ่งเราซึ่ง
พูดง่ายๆ คือ มีอคตินั่นเอง ดังนั้นปัญหาจึงไม่ได้อยู่ที่ว่า คำพูดของ
เขามีเหตุผลมากน้อยเพียงใด แต่อยู่ที่อคติของเราต่อเขามากกว่า
ไม่ว่าจะเป็นฉันทาคติ หรือโทสาคติก็ตาม

นอกจากการรู้เท่าทันอารมณ์และอคติของตัวเองแล้ว การเข้าใจ
อารมณ์และอคติของอีกฝ่ายก็สำคัญ เมื่อมีความขัดแย้งกัน แทนที่
จะใช้แต่เหตุผลอย่างเดียว การใส่ใจกับอารมณ์ของอีกฝ่าย ก็เป็นสิ่ง
ที่พึงกระทำ คนสองคนหากเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน ใช้เหตุผลเท่าใดก็ไม่
ช่วยให้เลิกทะเลาะกัน แต่หากหยิบยื่นน้ำใจไมตรีให้แก่กัน ก็ง่ายที่
จะหันหน้าเข้าหากัน คนที่มีร้วบ้านอยู่ติดกันนั้น สามารถทะเลาะกัน
ได้ทุกเรื่อง ไม่เว้นแม้กระทั่งเรื่องเล็กๆ เช่นหมาเห่าเสียงดัง หรือ
ไปขับลิ่วไปตกอีกบ้านหนึ่ง แต่พออีกฝ่ายแสดงความเป็นมิตร มี
ของไปฝาก ใต้ถามทุกข์สุข เรื่องใหญ่ก็กลายเป็นเรื่องเล็ก

เหตุผลสำคัญก็จริง แต่บางครั้งอารมณ์ความรู้สึกสำคัญกว่า จึง
อย่ามัวหาความถูกต้องจนลืมนึกดูอารมณ์ของตนและใส่ใจอารมณ์ของ
ผู้อื่น



ใจใหม่ ชีวิตใหม่

ใครๆ ก็อยากได้ชีวิตใหม่ แต่ชีวิตใหม่ไม่ได้อยู่ที่การมีงานใหม่ รถคันใหม่ บ้านหลังใหม่ หรือคู่ครองคนใหม่ หากอยู่ที่การมีจิตใจใหม่ กล่าวคือมีคุณภาพจิตที่ดีกว่าเดิม รวมทั้งมีมุมมองใหม่ ที่ทำให้เราเป็นทุกข์น้อยลง หรือมีความสุขมากขึ้นแม้สภาพชีวิตและสิ่งรอบตัวจะยังคงเดิม สามารถชื่นชมสิ่งที่มี รวมทั้งเห็นแง่งามจากความทุกข์ได้

ชีวิตใหม่ในแง่นี้สามารถเกิดขึ้นได้ทันที โดยไม่ต้องรอเปลี่ยนงานหรือสภาพแวดล้อมเสียก่อน เพราะเพียงแค่มีจิตใจใหม่ ก็สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือเปลี่ยนเคราะห์ให้กลายเป็นโชคได้ รวมทั้งทำให้เห็นโลกในมุมใหม่ที่ไม่เคยนึกถึงมาก่อน

การมีจิตใจใหม่ ทำให้เรามีท่าทีใหม่ต่อโลกและชีวิต สิ่งที่เคยทำให้เรารำคาญหรือโกรธเคือง จะไม่สามารถสั่นคลอนที่มั่งงัดจิตใจเราได้อีกต่อไป สิ่งที่เคยทำให้เราลุ่มหลงมัวเมา จะไม่อาจครอบงำจิตใจเราได้อีก เราจะมีชีวิตที่เป็นอิสระและสงบเย็นยิ่งกว่าเดิม

การมีจิตใจใหม่คือหลักประกันแห่งความสุขที่แท้จริง หากคุณภาพจิตยังคงเดิม แม้จะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิต เช่น โชคลาภ ชื่อเสียง ความสำเร็จ ก็ทำให้เรามีความสุขได้ชั่วคราวเท่านั้น ไม่ช้าไม่นานก็จะเบื่อหน่าย และโยยหาสิ่งใหม่ที่ดีหรือมากกว่าเดิม แต่เมื่อได้มาสมใจก็เชื่อว่ามีความสุขยั่งยืน ยิ่งกว่านั้นไม่มีใครในโลกนี้ หรือที่สมหวังในทุกสิ่ง ไม่ว่าจะร่ำรวยยิ่งใหญ่เพียงใดก็ต้องพบกับความผิดหวัง ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่รัก ต้องแก่ ต้องเจ็บ และในที่สุดก็ต้องตาย แต่หากมีจิตใจใหม่ แม้จะประสบกับเหตุร้าย ก็ยังสามารถรักษาใจให้ปกติได้

จิตใจจะใหม่ได้ก็เพราะมีธรรมรักษาใจไม่ให้เศร้าหมอง เช่น มีสติรู้ทันอารมณ์อกุศล และมีปัญญารู้เท่าทันความจริงของชีวิตจนปล่อยวางได้ หากชีวิตคือการเดินทาง เราก็หนีไม่พ้นที่จะต้องเดินในที่โล่ง ต้องเจอแดดแผดเผาและพายุฝนเป็นนิจ ธรรมเปรียบเสมือนร่มที่ช่วยคุ้มกันเราไม่ให้ร้อนเมื่อเจอแดด ไม่เปียกปอนเมื่อเจอฝน จึงสามารถเดินถึงที่หมายได้โดยปลอดภัย

โครงการพัฒนาระบบ

ศูนย์วิจัยและพัฒนา
เครื่องปั้นดินเผา

ด้วยสมองและสองมือ

ใครที่ได้ไปเยือนเกาหลีหรือแม้เพียงแค่นิตินกิตติศัพท์ประเทศนี้ก็ตาม คงนึกไม่ถึงว่าเมื่อ ๕๐ ปีก่อน เกาหลีเคยเป็นประเทศที่ยากจน เทียบไม่ได้กับพม่าหรือฟิลิปปินส์ด้วยซ้ำ เวลานั้นเกาหลีเต็มไปด้วยคนอดอยากหิวโหย กว่าครึ่งของงบประมาณประเทศได้มาจากการช่วยเหลือของสหรัฐอเมริกา อุตสาหกรรมก็มีน้อยมาก ว่ากันว่าทั้งประเทศผลิตไฟฟ้าน้อยกว่าบริษัทฟอร์ดในดีทรอยต์เสียอีก

เกาหลีเริ่มมีการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างจริงจังเมื่อปี ๒๕๐๔ ปีเดียวกับไทย (ซึ่งอยู่ภายใต้ระบอบเผด็จการเช่นเดียวกัน) ภายในเวลาไม่ถึง ๒๐ ปี เกาหลีสามารถผลิตรถยนต์ เรือเดินสมุทร อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และเหล็กกล้า ตีตลาดโลก รวมทั้งเป็นเจ้าภาพกีฬาโอลิมปิกในอีกไม่กี่ปีต่อมา

เกาหลีพัฒนาอุตสาหกรรมโดยเริ่มต้นจากมือเปล่าก็ว่าได้ ความสำเร็จดังกล่าวมิได้เกิดจากความบังเอิญ แต่เกิดจากการทำงานหนัก ด้วยจิตใจที่มุ่งมั่น และคนที่มุ่งมั่นยิ่งกว่าใครๆ ก็คือปากจุงฮี ผู้เป็นประธานาธิบดี ทันทีที่เขาได้อำนาจจากการรัฐประหารก็ผลักดันให้

มีการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างเร่งด่วนโดยมีญี่ปุ่นเป็นแบบอย่าง เน้นการส่งออกโดยการสนับสนุนของรัฐอย่างเต็มที่

เขาไม่เพียงกำกับกับการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจเท่านั้น แต่ยังติดตามโครงการต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชนแทบทุกโครงการอย่างไม่วางมือเพื่อให้เป็นไปตามแผน แม้เขาจะรับฟังความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ แต่เขาก็มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงมาก หากตั้งใจว่าจะทำอะไรแล้ว ก็ต้องทำให้ได้ แม้อุปสรรคจะมากมายเพียงใดก็ตาม

หลังจากที่ได้เห็นทางด่วนของเยอรมนีตะวันตก เขาได้ฝันอยากเห็นเกาหลีมีทางด่วนชั้นดีทั่วประเทศบ้าง เขามั่นใจว่ามันจะทำให้การค้าและอุตสาหกรรมของประเทศรุดหน้า เขาจึงเร่งรัดให้มีการสร้างทางด่วนจากโซลไปปูซานทันที แต่ไม่มีใครเห็นด้วยกับความคิดของเขาเลยเพราะต้องใช้งบประมาณในการก่อสร้างสูงกว่างบประมาณทั้งประเทศเสียอีก แม้แต่ธนาคารโลกก็เห็นว่าการสร้างถนนธรรมดาๆ น่าจะเหมาะสมกว่า

แต่เขาไม่ยอมแพ้ เขารับเอาโครงการนี้มาดำเนินการเอง เขาสั่งให้ลูกน้องรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการก่อสร้างทางด่วนในประเทศต่างๆ ตั้งแต่ซีลีถึงรัสเซีย วันแล้ววันเล่าเขานั่งเฮลิคอปเตอร์บินทั่ว

ประเทศเพื่อกำหนดจุดที่ถนนตัดผ่านด้วยตัวเอง และเมื่อมีการก่อสร้าง เขาก็บินมาติดตามความคืบหน้าและแก้ปัญหาด้วยตัวเอง ในที่สุดถนนยาว ๔๒๐ กิโลเมตรก็สร้างสำเร็จโดยใช้เวลาแค่สองปีครึ่งเท่านั้น

เมื่อเกาหลีประสบความสำเร็จในการส่งออกสินค้าอุปโภคบริโภค เช่น รองเท้า เสื้อผ้า เขาเห็นว่าเกาหลีจำเป็นต้องก้าวสู่การพัฒนาอุตสาหกรรมหนักได้แล้ว เขาจึงพยายามผลักดันให้มีโรงงานผลิตเหล็กกล้า แต่ไม่มีใครเห็นด้วยเช่นเคย รวมทั้งธนาคารโลก เพราะเกาหลีตอนนั้นไม่มีอะไรเลย ไม่ว่าเทคโนโลยี เงิน วัตถุดิบ รวมทั้งวิศวกรที่มีประสบการณ์ด้านนี้ แต่เขาก็สามารถผลักดันจนสำเร็จ นั่นเป็นก้าวสำคัญที่ทำให้เกาหลีเขยิบมาสู่การเป็นประเทศอุตสาหกรรมในเวลาต่อมา

อุตสาหกรรมประเภทหนึ่งที่สร้างชื่อให้เกาหลีก็คือ อุตสาหกรรมต่อเรือ แต่ตอนที่ปากจุงฮีผลักดันเรื่องนี้ ไม่มีใครเห็นด้วยเช่นเคย นานาประเทศส่ายหัวกับโครงการนี้ จึงไม่มีใครให้เงินกู้ยืม แต่หลังจากวิ่งเต้นทุกวิถี โครงการนี้ก็เริ่มต้นได้ท่ามกลางความไม่มั่นใจของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องรวมทั้งวิศวกรต่อเรือ แม้เมื่อต่อเรือเสร็จ ก็ไม่มีใครแน่ใจว่ามันจะลอยน้ำได้ แต่หลังจากที่ต่อเรือลำแรกได้สำเร็จ

ภายในเวลาไม่ถึงสิบปี อุตสาหกรรมต่อเรือของเกาหลีก็เติบโตใหญ่ กลายเป็นอันดับหนึ่งของโลก

ควรกล่าวด้วยว่าความสำเร็จดังกล่าวมิได้เป็นผลแห่งความมุ่งมั่นของปากจุงฮึนคนเดียวเท่านั้น หากยังเป็นเพราะอุตสาหกรรมของผู้คนอีกมากมาย ทางด่วนเชื่อมโซลกับปูซานสำเร็จได้ในเวลาที่รวดเร็วก็เพราะประธานบริษัทก่อสร้างลงไปกินนอนและขลุกอยู่กับลูกน้อง ตั้งแต่เข้าจนค่ำ ประธานคนเดียวกันนี้แหละที่เคียวเชยูกคนงานวันแล้ววันเล่าจนต่อเรือเดินสมุทรลำแรกได้สำเร็จ สร้างชื่อเสียงให้แก่บริษัทฮุนไดมาจนทุกวันนี้

ในทำนองเดียวกันโรงงานเหล็กกล้ากลายเป็นจริงขึ้นได้ก็เพราะได้ประธานบริษัทที่ทำงานหนัก สู้หัวชนฝาและทำงานติดดิน มีคราวหนึ่งเขาขึ้นไปตรวจโครงโรงงาน ได้พบว่ามือนี้อบบางตัวหลวม เขาจึงพาผู้จัดการทุกฝ่ายช่วยกันตรวจน็อตทั้งโรงงานรวม ๒ แสน ๔ หมื่น ตัว เพื่อให้แน่ใจว่าน็อตทุกตัวจะถูกไขให้แน่นหนา

ความรู้เรื่องทางเศรษฐกิจของเกาหลี ซึ่งใครๆ ยกย่องว่าเป็น “ปาฏิหาริย์” นั้น ได้มาโดยแลกกับสิ่งมีค่าหลายอย่าง อาทิ ประชาธิปไตย สิทธิเสรีภาพ แต่บทเรียนอย่างหนึ่งที่สำคัญก็คือ

ความมุ่งมั่นและความเพียรพยายามนั้น สามารถทำสิ่งยากที่ใครๆ
คิดว่าเป็นไปไม่ได้ ให้กลายเป็นจริงขึ้นมาได้ ปาฏิหาริย์จึงมีได้อยู่
ที่ไหน หากอยู่ที่สมองและสองมือของเรานั่นเอง



เครือข่ายพุทธิกา

เปลี่ยนทุกข์เป็นสุข

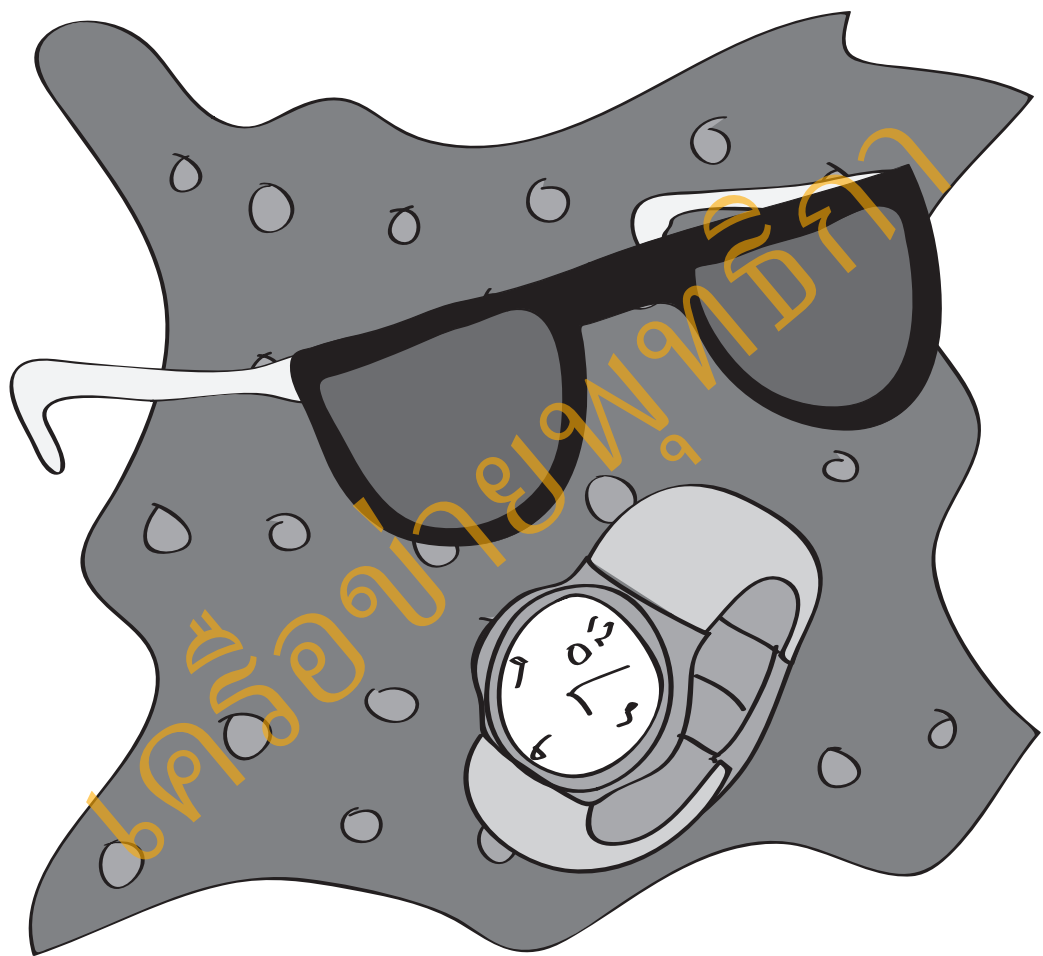
แม้ว่าเราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของเราตลอดเวลา แต่เราสามารถเลือกได้ว่าเราจะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างไร รวมทั้งเลือกได้ว่าเราจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อเราได้มากน้อยแค่ไหน เมื่อมีเหตุร้ายหรือสิ่งไม่สมหวังเกิดขึ้นกับเรา เราเลือกที่จะผ่อนร้ายให้กลายเป็นเบาได้ รวมทั้งเลือกที่จะเชื่อมั่นให้เป็นประโยชน์แก่ตัวเราได้ และถึงแม้แทบจะเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้เลย แต่อย่างน้อยเราก็กังเลือกที่จะทำใจไม่ให้เกิดทุกข์ได้

“ทางเลือก” เหล่านั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความปรารถนาของเราอย่างเดียวเท่านั้น แต่จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยความพากเพียรพยายามของเราเป็นสำคัญ กล่าวคือ มุ่งมั่นที่จะไม่ยอมจำนนต่อสถานการณ์อันเลวร้าย ไม่ปล่อยให้มันกระหน่ำโจมตีจิตใจของเราจนบอบช้ำและสิ้นหวัง แม้จะล้มก็ยังพยายามลุกและหยุดตัวยืนตรงอีกครั้ง แม้จะท้อแท้ก็ปลุกใจขึ้นมาใหม่ได้ ใจที่ไม่ยอมแพ้ให้มันกระทำกับเรา

ฝ่ายเดียว แต่พร้อมที่จะเข้าไปแปรเปลี่ยนมัน หรือนำมันมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ด้วยใจอย่างนี้เท่านั้น ที่จะนำเราเข้าถึงความสุข แม้จะอยู่ท่ามกลาง “นรก” หรือถูกบีบคั้นด้วยความเจ็บ ความป่วย หรือความตายก็ตาม

ความสุขนั้นมีอยู่ทุกหนแห่ง ขอเพียงใจไม่ยอมแพ้ต่อความทุกข์ เมื่อหยุดคร่ำครวญ แล้วหันมาใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้น ทั้งนอกตัวและในใจเรา หนทางสู่อิสรภาพจากความทุกข์ย่อมปรากฏแก่เราในที่สุด ในยามนั้นเหตุร้ายอาจยังไม่แปรเปลี่ยนก็จริง แต่ในใจนั้นสามารถสงบเย็นและเป็นสุขได้

ในยามที่ผู้คนพากันแสวงหา “ชัยชนะนอกตัว” อาทิ ความสำเร็จ ชื่อเสียง เกียรติยศ ความมั่งมี ผู้มีปัญญากลับเห็นคุณค่าของ “ชัยชนะภายใน” อันได้แก่ใจที่ไม่หวั่นไหวต่อความผันผวนแปรปรวนในชีวิต ไม่หวั่นไหวต่อเสียงนินทาและความต่ำต้อย ไม่หวั่นไหวต่อความยากไร้และความพลัดพรากสูญเสีย นี่คือการชนะเหนือความทุกข์ แม้จะพ่ายแพ้ในสายตาของชาวโลกก็ตาม เมื่อใดก็ตามที่บรรลุชัยชนะเช่นนี้ ความสุขก็มีอยู่กับเราทุกขณะ แม้จะดูต่ำต้อยยากไร้ก็ตาม ด้วยเหตุนี้ชีวิตจึงเปลี่ยนจากทุกข์เป็นสุขได้เสมอ หากใจไม่ยอมแพ้



นอกจากนี้ ในอย่างนั้น

ใครๆ ก็อยากใช้สินค้าแบรนด์เนมยี่ห้อดัง เพราะทำให้ดูภูมิฐาน มีรสนิยม เท่ ทันสมัย ฯลฯ แต่ก็อย่างที่รู้กัน สินค้าเหล่านี้ล้วนราคาแพง คนที่เบียดน้อยหย่อนน้อยแต่อยากมีภาพลักษณ์ดี จึงมีทางเลือกไม่ใช่ว่าหนึ่ง ทำใจปล่อยวาง สอง เข้ามาใช้เป็นบางวัน สาม ซื้อของปลอมมาใช้

ของปลอมนั้นคงให้ความรู้สึกดีแก่ผู้ใช้จำนวนไม่น้อย หากไม่สินค้าแบบนี้คงไม่มีใครผลิตจนเกลื่อนตลาด แต่ว่ามันมีผลอย่างอื่นต่อผู้ใช้หรือไม่ ไม่นานมานี้มีการตีพิมพ์ผลการวิจัยในสหรัฐอเมริกา เขาพบว่า การใช้ของปลอมนั้นทำให้คุณรู้สึกกลับกับตัวเอง และยังทำให้ไม่เชื่อใจกว่าเดิมในเรื่องอื่นด้วย

คณะนักวิจัยในมหาวิทยาลัยนอร์ทแคโรไลนา ได้ให้แวนกันแดดยี่ห้อดัง Chloe ราคา ๓๐๐ เหรียญแก่อาสาสมัครผู้หญิงกลุ่มหนึ่ง ครึ่งหนึ่งได้รับการบอกว่าแวนนั้นเป็นของจริง ส่วนที่เหลือรับรู้มาว่าแวนกันแดดเป็นของปลอม จากนั้นผู้วิจัยได้ขอให้อาสาสมัครทุกคนตอบปัญหาคณิตศาสตร์ ซึ่งมีรางวัลถึง ๑๐ เหรียญ ขึ้นอยู่กับทำถูก

มากนักน้อยเพียงใด ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่าการตอบปัญหาเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการวัดคุณภาพของแว่นกันแดด ดังนั้นจึงต้องใส่แว่นขณะตอบปัญหาดังกล่าว

ในการตอบปัญหาเหล่านี้ ผู้วิจัยให้ความไว้วางใจแก่อาสาสมัครเต็มที่ กล่าวคือเมื่อตอบเสร็จแล้ว (โดยใช้ดินสอ) ทุกคนตรวจคำตอบด้วยตนเอง ให้คะแนนตนเอง แล้วบอกผู้วิจัยว่าตนเองได้คะแนนเท่าไร ส่วนกระดาษคำตอบซึ่งไม่มีการลงชื่อผู้ตอบหรือลงหมายเลขนั้นก็ให้ทิ้งลงตะกร้า จึงแน่ใจได้ว่าจะไม่มีทางรู้ว่กระดาษแผ่นใดเป็นของใคร

อย่างไรก็ตามในความจริงแล้ว ผู้วิจัยทำเครื่องหมายไว้ในกระดาษคำตอบของแต่ละคน ดังนั้นจึงสามารถตรวจสอบได้ว่ากระดาษคำตอบแผ่นใดเป็นของใคร สิ่งที่เขาพบก็คือ คนที่ใส่แว่นจริงนั้นโกงบคำตอบร้อยละ ๓๐ ส่วนคนที่เข้าใจว่าตนสวมแว่นปลอมนั้น โกงบถึงร้อยละ ๗๐

เมื่อมีการทำแบบทดสอบครั้งที่สอง โดยให้นับจุดบนจอคอมพิวเตอร์ รางวัลจะได้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับตำแหน่งของจุดเหล่านั้น ปรากฏว่าอาสาสมัครที่คิดว่าตนสวมแว่นปลอม โกหก

มากกว่าอาสาสมัครอีกกลุ่มหนึ่ง

จากนั้นผู้วิจัยได้ถามอาสาสมัครเกี่ยวกับความซื่อสัตย์และจริยธรรมของคนที่เขารู้จักรวมทั้งของผู้คนทั่วไป อาสาสมัครที่คิดว่าตนเองสวมนั้นมีแนวโน้มที่จะบอกว่า คนเรานั้นเชื่อไม่ได้และไม่มีคุณธรรม

มีการทดสอบอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งรวมถึงการสอบถามถึงความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง ข้อค้นพบก็คือ คนที่คิดว่าตัวเองสวมนั้นรู้สึกแปลกแยกกับตัวเองมากกว่าคนที่รู้ว่าตนเองสวมนั้นจริง

การทดลองดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ของที่เราใช้ หรือพูดให้ถูกคือความรู้สึกต่อของที่เราใช้นั้น ส่งผลถึงความรู้สึกต่อตัวเราเอง เราจะรู้สึกไม่ดีต่อตัวเองเมื่อใช้ของ (ที่นึกว่า) ปลอม และเมื่อรู้สึกไม่ดีต่อตัวเองแล้ว ก็ยากที่จะทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้

อย่างไรก็ตาม ข้อสรุปดังกล่าวได้จากการทดลองกับคนอเมริกัน เราคงบอกไม่ได้ว่าคนไทยเป็นเช่นนั้นด้วย เพราะสำนึกในเรื่องถูก-ผิดของคนอเมริกันนั้นต่างจากคนไทยมาก คนไทยจำนวนไม่น้อยคงไม่รู้สึกว่า เป็นเรื่องผิดที่ใช้ของปลอม ดังนั้นจึงอาจไม่รู้สึกแยกกับตัวเองในยามที่ใช้หลุยส์วิตตองหรือโรเล็กซ์ปลอมก็ได้

การทดลองดังกล่าวดูเหมือนจะบอกว่า เราใช้อะไร เราก็เป็น
อย่างนั้น (you are what you use) ถ้าใช้ของดียี่ห้อดังราคาแพง
ก็รู้สึกดีต่อตัวเอง ถ้าใช้ของปลอม (หรือคิดว่าใช้ของปลอม) ความ
รู้สึกดีต่อตัวเองก็ลดลง หรืออาจติดลบ การทดลองดังกล่าวไม่ได้
บอกว่าถ้าใช้ของถูก จะรู้สึกอย่างไรกับตัวเอง อาจจะอยู่ตรงกลาง
ก็ได้

แต่จะว่าไปแล้ว การให้คุณค่าแก่ตัวเองไม่น่าจะขึ้นอยู่กับของที่
เราใช้ แต่ควรอยู่ที่การกระทำของเรามากกว่า คนที่ทำความดีย่อม
มีภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและเต็มเปี่ยมด้วยความ
สุข จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องโฆษณาตัวตนด้วยสินค้าแบรนด์เนม
ตรงกันข้ามคนที่รู้สึกว่าชีวิตของตนนั้นว่างเปล่า ขาดความสุขภายใน
ย่อมอดไม่ได้ที่จะต้องพึ่งพาของนอกกายเพื่อเพิ่มคุณค่าแก่ตนเอง
รวมทั้งประกาศตัวตนด้วยเพชรนิลจินดาหรือสินค้านำเข้า

พระพุทธองค์ตรัสว่า “สิ่งใดพร่อง สิ่งนั้นดั่ง สิ่งใดเต็ม สิ่งนั้น
เจียบ”

เราอยากเป็นคนประเภทไหน ก็ลองคิดกันดู



รักษาใจให้เป็นสุข

ไม่มีใครที่เกิดมาแล้วหวังเพียงแค่มีชีวิตที่ยืนยาวเท่านั้น หากยังปรารถนาที่จะได้รับประโยชน์สุขจากชีวิตนี้ด้วย ในทัศนะของคนทั่วไป ประโยชน์สุขที่พึงได้นั้นย่อมได้แก่ การมีทรัพย์สินเงินทอง สุขภาพ สถานภาพ รวมถึง การมีครอบครัวดี อย่างไรก็ตามในทัศนะของพุทธศาสนา นั้นเป็นแค่ประโยชน์เบื้องต้น (ทิฏฐธัมมิกัตถะ) เราทุกคนมีศักยภาพที่จะเข้าถึงประโยชน์สุขที่ประเสริฐกว่านั้น (สัมปรายิกัตถะ) ซึ่งเป็นที่มาแห่งความสุขทางใจ ได้แก่ความเจริญงอกงามทางธรรม อันเกิดจากการสร้างบุญกุศลเป็นนิจ เหนือขึ้นไปกว่านั้น ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์สูงสุด (ปรมาตถะ) ที่พึงได้จากชีวิตนี้ก็คือ การเป็นอิสระจากกองทุกข์ทั้งปวง เพราะมีปัญญารู้ชัดในสัจธรรม จนไม่มีความยึดติดถือมั่นในสิ่งใด

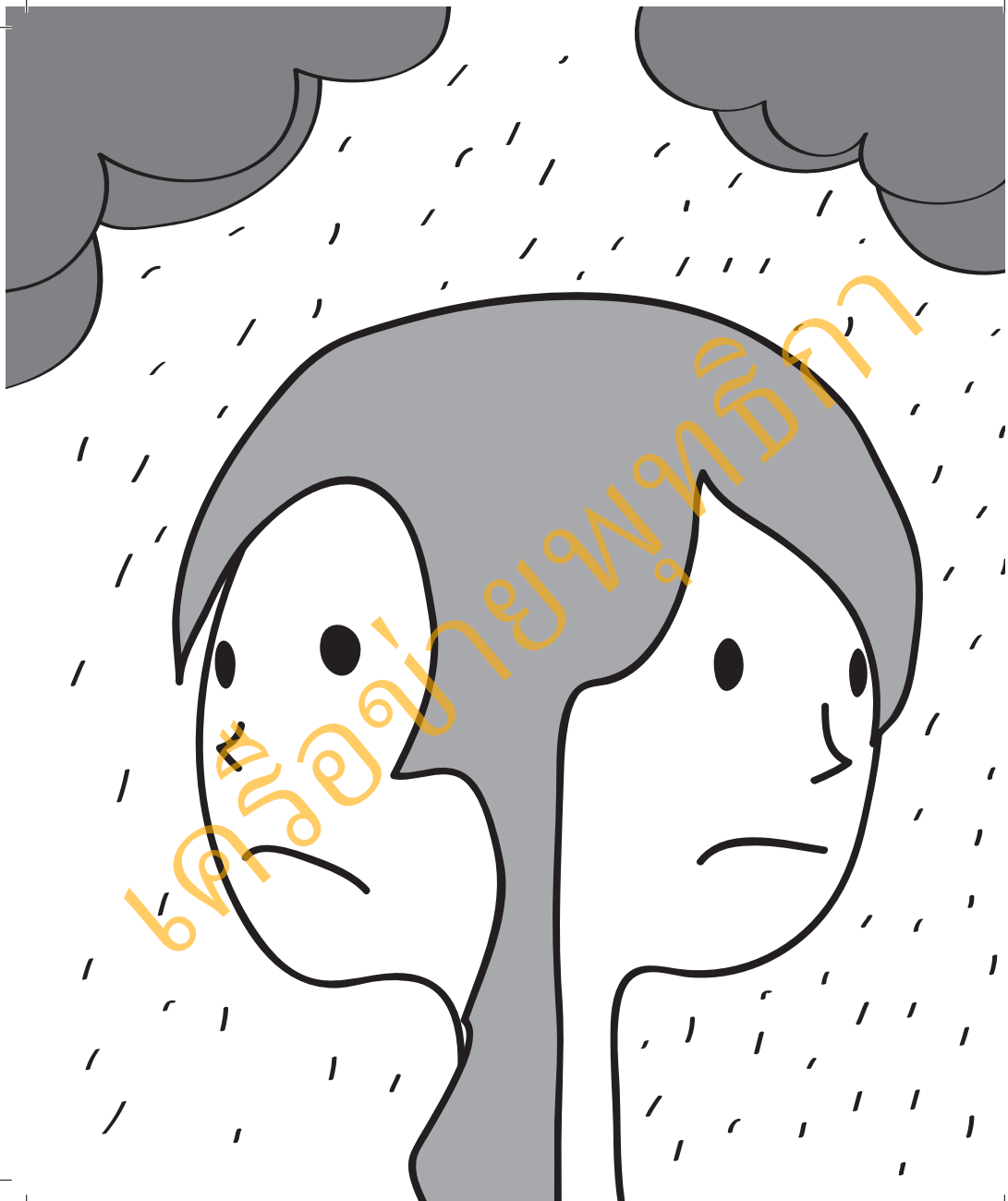
แม้ผู้คนในยุคนี้มีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่วิสัยทัศน์เกี่ยวกับชีวิตกลับหดสั้นลง หวังเพียงแค่อะไรสักอย่างเฉพาะหน้า เวลาเกือบทั้งชีวิตจึงหมดไปกับการทำมาหาเงินและการแสวงหาความสะดวกสบายทาง

วัตถุหรือความเพลิดเพลินทางโลก ซึ่งให้ความสุขเพียงชั่วครั้งชั่วคราว แต่ตามมาด้วยความทุกข์ทางใจ อาทิ ความเครียด ความวิตกกังวล ความรุ่มร้อนเพราะอยากได้ไม่หยุดหย่อน มีหน้าซ้ำเมื่อต้องพบกับ ความพลัดพรากสูญเสีย หรือความแก่ ความเจ็บ และความตาย อันเป็นธรรมดาโลก สิ่งต่างๆ ที่สะสมพอกพูนมาไม่ว่าเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ ก็มีอาจช่วยให้จิตใจคลายทุกข์ได้เลย

ผู้ที่มีปัญญาย่อมตระหนักดีว่าชีวิตนั้นเต็มไปด้วยความผันผวน ปรวนแปร หาความจริงยั่งยืนมิได้ จึงมองพ้นความสุขเฉพาะหน้า ไม่ฝากความหวังไว้กับเงินทอง ชื่อเสียง และอำนาจ หากมุ่งบำเพ็ญ ธรรม หมั่นฝึกฝนพัฒนาตน เพื่อกายวาจาที่สะอาด จิตที่สงบ และ ปัญญาที่สว่างไสว มิใช่เพียงเพื่อความสุขในปัจจุบันเท่านั้น แต่เพื่อความสงบเย็นในยามที่ต้องเผชิญกับความพลัดพรากสูญเสียและความแปรเปลี่ยนในวันข้างหน้า

ความผันผวนปรวนแปรเป็นสิ่งที่ไม่มีใครหนีพ้น แต่เราไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์เพราะมันก็ได้ เราสามารถรักษาใจให้เป็นสุขได้ นี่คือนิพพานที่จะได้จากธรรมอันน้อมนำมาสู่ใจ และยังช่วยให้เราสามารถบำเพ็ญประโยชน์ให้แก่เพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ได้อย่างไม่มีประมาณ

โครงการพัฒนาระบบ



เผื่อใจไว้บ้าง

หลายคนที่พิการเพราะเมาแล้วขับหรือขี่มอเตอร์ไซค์โดยไม่ใส่หมวกกันน็อค เมื่อถามว่าเขาไม่เคยรู้มาก่อนหรือว่ามีคนที่บาดเจ็บล้มตายเพราะการกระทำเช่นนั้นมาแล้ว คำตอบที่ได้คือ รู้ เรื่องแบบนี้ได้ยินบ่อยๆ “แล้วทำไมยังทำล่ะ ?” คำตอบออกมาคล้ายกันคือ “ก็เพราะคิดว่าผมคงไม่โชคร้ายอย่างนั้น”

ทำนองเดียวกันวัยรุ่นที่ติดเชื้อ HIV เนื่องจากไปเที่ยวผู้หญิงโดยไม่ใช้ถุงยาง เมื่อถามว่าเขาไม่เคยได้ยินข่าวมาก่อนหรือว่ามีคนติดเชื้อเอดส์เพราะการกระทำดังกล่าว หลายคนตอบว่ารู้ เมื่อถามว่า แล้วทำไมถึงไม่ใช้ถุงยาง คำตอบที่ได้ก็คือ “เพราะผมคิดว่าคงไม่เป็นเหมือนอย่างเขา”

ไม่ใช่แต่วัยรุ่นใจร้อนเท่านั้นที่คิดเข้าข้างตนเอง คนทั่วไปก็คิดอย่างนั้นเหมือนกัน ทั้งๆ ที่ได้ยินจนชินว่าคนนั้นคนนี้เจ็บป่วยล้มตายเพราะมะเร็ง แต่ก็มักคิดว่า โรคนี้จะไม่เกิดกับฉัน ดังนั้นเมื่อวันหนึ่งพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง จึงทำใจไม่ได้ ก่นด่าชะตากรรมว่า “ทำไมถึงต้องเป็นฉัน”

ใครๆ ก็รู้ว่ามีสามีภรรยาหลายคู่ที่อยู่กันไม่ยืด จนการหย่าร้าง กลายเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว แต่ก็มักคิดว่า นั่นมันคู่ของคนอื่น แต่ คู่ของฉันจะไม่เป็นอย่างนั้นหรอก ที่น่าคิดก็คือ มีหลายคู่ที่คิดแบบนี้ แต่ในที่สุดก็ต้องเลิกจากกัน

มักพูดกันว่าคนสมัยนี้มองโลกในแง่ร้าย เวลาองเหตุการณ์ บ้านเมืองหรือภาวะเศรษฐกิจ ก็ให้เห็นแต่ปัญหาหรืออนาคตที่ หม่นหมอง ครั้นมองผู้คนรอบตัวก็มักจะเห็นด้านที่เป็นลบ แต่ที่น่า แปลกก็คือ เวลาองตัวเอง ผู้คนส่วนใหญ่กลับมองในแง่ดี

เมื่อปี ๒๕๕๐ มีการสำรวจพบว่า ร้อยละ ๗๐ ของคนอเมริกัน คิดว่าครอบครัวส่วนใหญ่ในเวลานี้ประสบความสำเร็จน้อยกว่าสมัย พ่อแม่ของตน กระนั้นก็ตาม ร้อยละ ๗๖ กลับเชื่อว่าครอบครัวของ ตนจะมีอนาคตที่ดีกว่า พุดง่าย ๆ ก็คือ คนอื่นนั่นมีแต่แย่ลง ส่วนฉัน จะดีขึ้น

ในสหรัฐอเมริกาเช่นกัน โอกาสที่สามีภรรยาจะหย่าร้างนั้นมีสูง ถึง ๕๐:๕๐ แต่คนส่วนใหญ่คิดว่าคู่ของตนจะอยู่กันอย่างยั่งยืน แม้ ในเวลาต่อมาจะพบว่าความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ต้องหย่าร้างกัน แต่เมื่อจะแต่งงานใหม่ ก็ยังคิดว่าคราวนี้จะอยู่ได้ยืดยาวนานกว่า ครั้งก่อน

การมองในแง่ดีแบบนี้ จะเรียกว่าเป็นการมองเข้าข้างตนเอง ก็คงไม่ผิด เพราะไม่ว่าข้อเท็จจริงจะเป็นอย่างไร ก็คิดว่าเราจะพบแต่สิ่งดีๆ มีชีวิตที่ราบรื่น ไม่เหมือนคนอื่นเขา การมองแบบนี้มีข้อดีคือ ทำให้เรามีกำลังใจ ไม่ท้อแท้ มีความสดใสเบิกบาน ไม่หดหู่ แต่ข้อเสียก็คือ ทำให้เราประมาท ชะล่าใจ และทำความผิดพลาดซ้ำรอยคนอื่น ใช่แต่เท่านั้นเมื่อประสบเคราะห์ ก็ทำใจไม่ได้ เพราะไม่เคยเตรียมใจไว้ก่อนเลย

การมองชีวิตของตนในแง่ดีเป็นธรรมชาติของมนุษย์ นักวิทยาศาสตร์บางคนเชื่อว่ามันเป็นสัญชาตญาณที่ติดมากับยีนหรือผูกกับสมองของมนุษย์เลยทีเดียว แต่หากเรามัวแต่มองชีวิตในแง่ดีแบบนี้ ก็ง่ายที่จะกลายเป็นคนประมาท หรือชะล่าใจจนภัยมาถึงตัว ดังนั้นจึงควรที่จะมีบางอย่างมาถ่วงดุลกับสัญชาตญาณส่วนนี้ด้วย

พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ มองชีวิตแง่ดี ก็ดีแล้ว แต่ก็ควรเผื่อใจไว้บ้างว่าปัญหาหรือสิ่งเลวร้ายสามารถเกิดขึ้นกับเราได้เสมอ เพราะโลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน ดังนั้นจึงต้องเตรียมตัวป้องกันเหตุร้ายไว้เสมอ ขณะเดียวกันก็ต้องเตรียมใจด้วย

สำหรับชาวพุทธ วิธีเตรียมใจอย่างหนึ่งก็คือ การพิจารณาว่า

ความแก่ ความป่วย ความตาย จะต้องเกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่มีใครหนีพ้น เช่นเดียวกับ ความพลัดพรากจากของรักคนรัก วิธีนี้ช่วยเตือนใจไม่ให้ประมาท หรือเพลิดเพลนหลงใหลในความสุขและความสำเร็จที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน ขณะเดียวกันก็เตรียมใจพร้อมรับกับความผันผวนที่จะมาถึง

การพิจารณาถึงความจริงของชีวิตดังกล่าวเป็นการเตรียมใจสำหรับชีวิตในช่วงยาว แต่สำหรับการดำเนินชีวิตในแต่ละขณะ ก็ควรมีการเตือนใจทำนองนี้เหมือนกัน คือ ไม่ว่าจะทำอะไร ก็เผื่อใจไว้ว่าอาจไม่เป็นอย่างที่คาดหวังก็ได้ เช่น เวลาทำงาน ก็ควรเผื่อใจสำหรับความล้มเหลว เวลาไปตรวจสุขภาพ ก็ควรเผื่อใจว่าอาจพบโรคภัย ฯลฯ การเผื่อใจเช่นนี้จะช่วยให้เราไม่เสียศูนย์เมื่อประสบกับความพลิกผัน

วัยรุ่นหากเผื่อใจไว้ว่าอาจเกิดอุบัติเหตุ ก็คงไม่ขับรถทั้งๆ ที่เมาหรือไม่ใส่หมวกกันน็อค ส่วนผู้ใหญ่หากเผื่อใจว่ามะเร็งสามารถเกิดขึ้นได้เสมอ ก็จะกินอาหารอย่างระมัดระวังและหมั่นออกกำลังกาย รวมทั้งเร่งทำภารกิจสำคัญโดยไม่ผัดวันประกันพรุ่งอยู่ตลอดเวลา

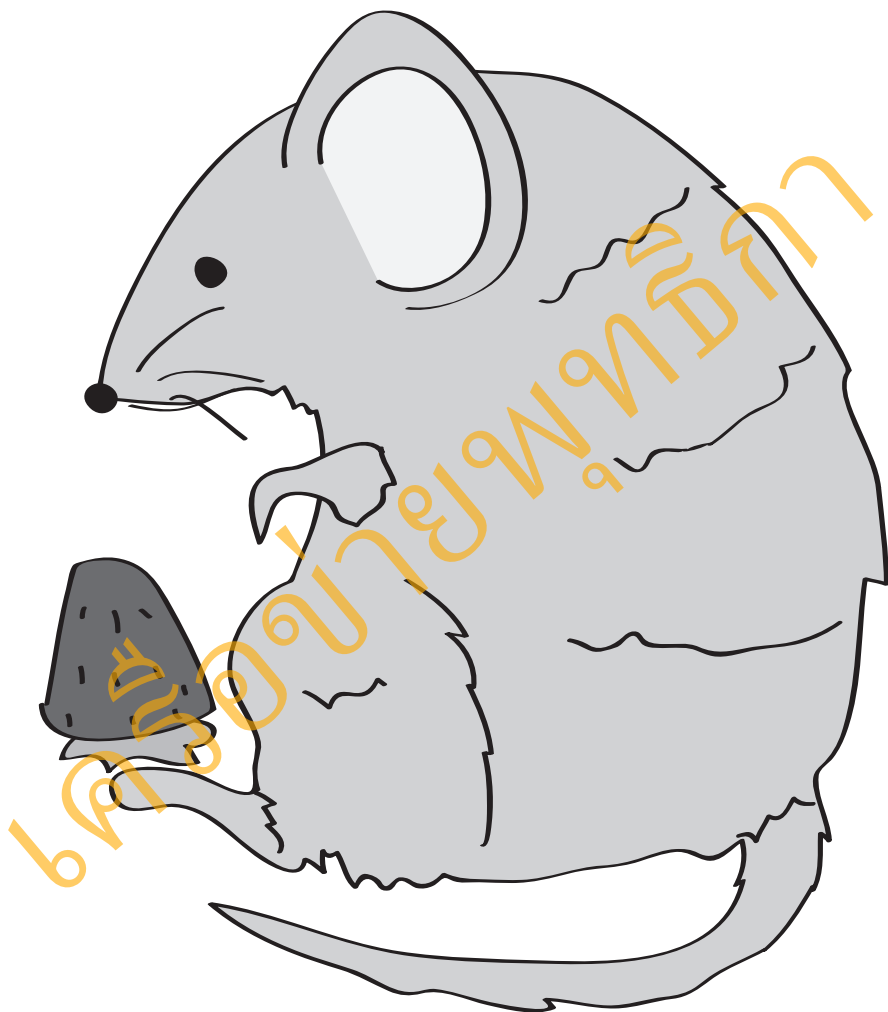
ทรัพย์สินประจำตัว

ความสุขเป็นสิทธิของทุกคน ไม่ว่าจะรวยหรือจน หนุ่มหรือแก่ เจ้านายหรือลูกน้อง ไม่เว้นแม้แต่ผู้ป่วยหรือคนพิการ เพราะความสุขนั้นอยู่ที่ใจหรือมุมมอง มิได้อยู่ที่ว่ามียะไรเกิดขึ้นกับเราหรือไม่ แม้มีเหตุร้ายเกิดขึ้น แต่หากวางใจเป็น ก็ยังมีความสุขอยู่ได้ ในทางตรงกันข้ามถึงแม้จะได้โชคลาภหรือพบสิ่งดีๆ แต่ถ้าใจไม่รู้จักพอกลับจะเป็นทุกข์ด้วยซ้ำ

แม้จะมีชีวิตที่สะดวกสบายเพียงใด ยิ่งใหญ่แค่ไหน ไม่มีใครที่สามารถหลีกเลี่ยงหนีความผันผวนปรวนแปรได้ อาทิ ความพลัดพราก คนรัก สูญเสียของรัก ประสบกับความล้มเหลว ถูกตำหนิติเตียน รวมทั้งต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ และความตาย กล่าวได้ว่าเราทุกคนล้วนมีความทุกข์รออยู่เบื้องหน้า กระนั้นก็ตามเราไม่ได้เกิดมาเพื่อทุกข์ระทมตรอมตรมเท่านั้น เราสามารถที่จะเป็นสุขท่ามกลางความทุกข์ได้ ความทุกข์บางอย่างหนีไม่พ้นก็จริง แต่เราสามารถขจัดเหินือความทุกข์เหล่านั้นได้

พระพุทธองค์ตรัสว่า “โลกุตตรธรรมอันประเสริฐนั้นเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน” นี่เป็นเครื่องยืนยันว่า ทุกคนสามารถเป็นอิสระจากความทุกข์ โลกธรรมมีอาจแผ้วพานได้ ศักยภาพดังกล่าวทำให้เราทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าถึงความสุขอันประเสริฐได้ แต่นั่นหมายความว่าเราต้องทำหน้าที่ต่อธรรมให้ถึงพร้อม นั่นคือการดำเนินชีวิตอย่างถูกธรรม ปฏิบัติต่อจิตใจอย่างถูกต้อง จนสามารถเข้าใจสัจธรรมอย่างถึงแก่น แต่หากละเลยหน้าที่ดังกล่าวแล้ว สิทธิที่จะมีความสุขย่อมกลายเป็นโมฆะ

โครงการพัฒนาระบบ



มรดกที่ปฏิเสธไม่ได้

รู้กันมานานแล้วว่า พ่อแม่สามารถมีอิทธิพลต่อลูกได้ ทั้งรูปร่าง สุขภาพ และนิสัยใจคอ โดยผ่านทางสายเลือด (หรือพันธุกรรม) กับการเลี้ยงดู ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม เช่น การสร้างบรรยากาศ แวดล้อม หรือการประพฤติตัวให้เด็กเห็นโดยไม่ตั้งใจ

แต่เพิ่งไม่นานมานี้เองที่เราพบว่าพ่อแม่สามารถถ่ายทอด คุณสมบัติบางอย่างให้ลูกโดยกลไกอย่างอื่นได้ด้วย ยิ่งกว่านั้น คุณสมบัติดังกล่าวยังสามารถถ่ายทอดไปยังหลานและเหลนได้อีก แม้จะไม่เคยเห็นหน้าตาตากันเลย

การค้นพบดังกล่าวมาจากหลายทิศทาง หนึ่งในนั้นก็คือการวิจัยเกี่ยวกับหนู ที่ออสเตอร์เลียมมีการเลี้ยงหนูตัวผู้ด้วยอาหารอุดมไขมัน จนตัวอ้วนจุและกลายเป็นโรคเบาหวาน (ประเภทที่ ๒ ซึ่งไม่ได้เกิดจากกรรมพันธุ์) ที่น่าแปลกใจก็คือลูกเพศเมียของหนูเหล่านี้เมื่อโตขึ้นก็เป็นเบาหวานประเภทเดียวกัน ทั้งๆ ที่ไม่เคยกินอาหารอุดมไขมันเลย และแม้ว่าแม่ของพวกมันมีน้ำหนักปกติและกินอาหารที่มีคุณภาพดีขณะตั้งท้องก็ตาม

ตามปกติอาหารที่แม่กินย่อมมีผลต่อสุขภาพของลูกเมื่อโตขึ้น เพราะมีสายรกเป็นตัวเชื่อม แต่ในกรณีนี้สุขภาพของลูกกลับเป็นผลมาจากสุขภาพของพ่อ คำถามก็คือมันเป็นไปได้อย่างไรในเมื่อพ่อไม่เคยสัมผัสกับลูกเลย แล้วเขาก็พบว่าน้ำเชื้อของพ่อคือต้นเหตุ อาหารอุดมไขมันของพ่อได้เปลี่ยนแปลงคุณสมบัติบางประการในน้ำเชื้อของมัน ซึ่งทำให้เกิดเบาหวานในตัวลูก การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมิใช่การเปลี่ยนแปลงทางพันธุกรรม เพราะยีน หรือการเรียงตัวของดีเอ็นเอ)ยังเหมือนเดิม แต่มีการทำงานที่เปลี่ยนไปในบางจุด คือยีนบางตัวที่ควรทำงานแต่กลับไม่ทำงาน ขณะที่ยีนตัวอื่นไม่ควรทำงานแต่กลับทำงาน

ที่ซิดคาโกมีการศึกษาความเปลี่ยนแปลงของหนูเช่นกัน แต่เน้นพฤติกรรมของมันแทนที่จะเป็นเรื่องสุขภาพ เขาให้หนูเพศเมียอายุ ๑๕ วันวิ่งเล่นเป็นเวลา ๒ สัปดาห์ในสิ่งแวดล้อมที่กระตุ้นเร้าผัสสะ เช่น มีจักรให้ถีบ มีของแปลกๆ ใหม่ๆ ให้เล่น และมีกิจกรรมมากมายให้ทำ ผลก็คือหนูเหล่านี้มีความจำดีและเรียนรู้ไว นั่นไม่ใช่เรื่องแปลก ที่แปลกก็คือ ลูกของหนูเหล่านี้มีความจำดีและเรียนรู้ไวเหมือนแม่ ทั้งๆ ที่ไม่เคยอยู่ในบรรยากาศแวดล้อมที่กระตุ้นเร้าความสนใจอย่างที่แม่ประสบเลย

กรณีดังกล่าวชี้ว่านอกจากคุณสมบัติทางพันธุกรรมแล้ว คุณสมบัติที่เกิดจากประสบการณ์ของแม่สามารถถ่ายทอดไปยังลูกได้ ทั้งนี้โดยผ่านความเปลี่ยนแปลงในไข่ของแม่ กรณีนี้ยังสะท้อนว่า สิ่งแวดล้อมที่หล่อหลอมพฤติกรรมของแม่นั้นสามารถส่งผลข้ามไปถึงตัวลูกได้ด้วย

ไม่ใช่แต่หนูเท่านั้น การศึกษาเกี่ยวกับมนุษย์ก็ให้ข้อสรุปสอดคล้องกัน และชี้ว่าผลกระทบนั้นสามารถต่อเนื่องไปหลายชั่วอายุคนด้วย ที่สวีเดนมีการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของคนในเมืองโอเวอร์คาลิกซ์ (Overkalix) ซึ่งเก็บประวัติการเกิดและตายของประชากรอย่างดีมาก ผู้วิจัยพบว่าหากพ่อเริ่มสูบบุหรี่ก่อนอายุ ๑๑ ปี ลูกชายของเขาจะลำตัวยาวกว่าลูกชายของคนที่ไม่สูบบุหรี่เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ขณะเดียวกันผู้ชายที่ขาดอาหารในช่วงอายุ ๘-๑๒ ปี ลูกชายของลูกชายมีโอกาสมากที่จะตายในวัยหนุ่ม ส่วนผู้หญิงที่ขาดอาหารในวัยเด็ก ลูกชายของลูกสาวก็มีแนวโน้มสูงที่จะตายในวัยสาว นอกจากนั้นเขายังพบว่า ผู้ชายคนใดที่กินมากในวัยเด็ก ลูกชายของลูกเขามีแนวโน้มที่จะเป็นโรคเบาหวานและโรคหลอดเลือดหัวใจ

พฤติกรรมและประสบการณ์ของเรานั้นสามารถก่อผลกระทบกว้างไกลกว่าที่เราคิด แม้การศึกษาวิจัยเหล่านี้จะมีข้อบกพร่องที่ชี้ขาด

แต่ก็มีความเป็นไปได้มากกว่า การกิน การบริโภค และการใช้ชีวิตของเรา ไม่เพียงส่งผลต่อตัวเราและคนรอบข้าง ตลอดจนลูกของเราเท่านั้น แต่ยังสามารถส่งผลไปไกลถึงหลานและอาจถึงเหลนของเราด้วยก็ได้ เขาอาจเป็นเบาหวานหรือโรคหัวใจ ทั้งๆ ที่ไม่เคยกินอาหารตามใจปากหรือสูบบุหรี่เลย แต่เป็นเพราะพฤติกรรมของพ่อแม่หรือปู่ย่าตายายต่างหาก ในทางตรงข้าม หากเราหมั่นดูแลสุขภาพ อารมณ์เย็น ใฝ่รู้ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ประเทืองปัญญาและอารมณ์ ก็สามารถส่งผลให้ลูกหลานของเรามีสุขภาพดีและมีสติปัญญาตามไปด้วยก็ได้ แม้เขาไม่มีโอกาสอยู่ในสิ่งแวดล้อมดีๆ เหมือนเรา

มนุษย์เราต่างมีสายสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างสลับซับซ้อนยิ่ง ทั้งกว้างและไกลไปถึงอนาคตอันกำหนดจุดจบได้ยาก เพียงแค่ดำรงชีวิตอย่างใส่ใจเท่านั้น เราก็สามารถช่วยเหลือผู้คนได้มากมาย การอยู่อย่างมีสติจึงมีได้เป็นประโยชน์ต่อตนเองเท่านั้น หากยังเป็นความรับผิดชอบต่อโลกด้วย

สงบเย็นและเป็นประโยชน์

ผู้คนส่วนใหญ่มักอยากให้ชีวิตยืนยาว แต่ชีวิตมิใช่เส้นตรง หากยังมีมิติอื่นๆด้วย หากเปรียบชีวิตดังกระแสน้ำ ชีวิตก็ต้องมีอย่างน้อยสามมิติ คือ ยาว กว้าง และลึก ดังนั้นการมีอายุยืนยาวจึงไม่ช่วยให้ชีวิตสมบูรณ์ แต่จะต้องมีความกว้างด้วย นั่นคือ มีจิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์รู้สึกเชื่อมโยงกับสรรพชีวิต และรับผิดชอบส่วนรวม ชีวิตที่ยืนยาวแต่ใจแคบจิตเล็ก คิดถึงแต่ตัวเอง ไม่อาทรเพื่อนมนุษย์ หรือไม่สนใจส่วนรวมเลย ย่อมเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ไม่ได้

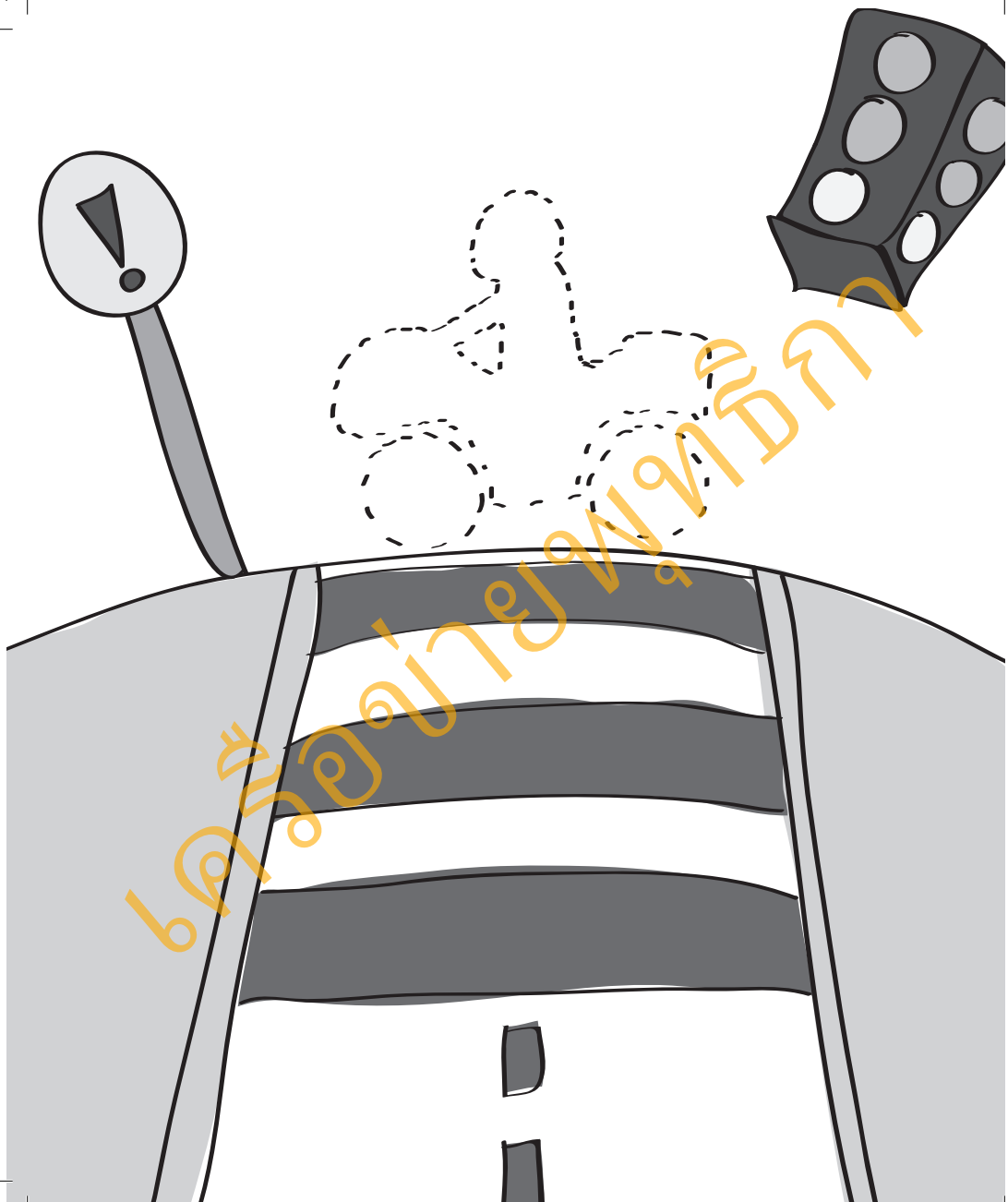
แต่นอกจากความกว้างแล้ว ชีวิตที่ดีต้องมีความลึกด้วย นั่นคือมีความลุ่มลึกในจิตใจ สามารถหยั่งถึงความสุขภายใน รวมทั้งประจักษ์แจ้งถึงความจริงที่ลึกซึ้งที่สุดของมนุษย์ นั่นคือ ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ความจริงดังกล่าวซุกซ่อนอยู่ในส่วนลึกที่สุดของมนุษย์ ที่ยากจะหยั่งถึงได้หากขาดการใคร่ครวญด้วยปัญญาอย่างลึกซึ้ง โดยปราศจากอคติและด้วยใจที่เป็นกลางอย่างแท้จริง

ตราใบไม้ที่มองไม่เห็นความจริงดังกล่าว เราก็คงถูกครอบงำด้วยความ
หลงและเกิดความสำคัญมั่นหมายในตัวตน หวงเห่นในตัวตนและ
เห็นแก่ตัวเป็นอย่างยิ่ง ผลก็คือจิตใจคับแคบ

ชีวิตตื่นเชน แม้จะมีชีวิตยืนยาวแต่ก็หาประโยชน์ไม่ได้ กลับสร้าง
ปัญหามากมายให้แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น

ชีวิตลุ่มลึกได้ก็เพราะมีปัญญาฉันทใด จิตใจกว้างขวางได้ก็เพราะ
มีเมตตาฉันทนั้น ปัญญาและเมตตาเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้บุคคลมีชีวิต
ที่ดีงาม สมกับที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเคยกล่าวว่า “ชีวิตที่ดี คือ
ชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์” สามารถเข้าถึงทั้งประโยชน์ตน
และประโยชน์ท่าน จึงเป็นชีวิตที่สมบูรณ์อย่างแท้จริง

ศรีอภัยพลา



มองแต่ไม่เห็น

ขณะที่เขาขับมอเตอร์ไซด์ใกล้ถึงสี่แยก ก็เห็นสัญญาณไฟเขียว จึงพุ่งไปข้างหน้า แต่พอถึงกลางสี่แยก รถเก๋งซึ่งแล่นมาจากทิศทางตรงกันข้าม ก็เลี้ยวซ้ายแล้วชนเขาอย่างจัง เขากระเด็นจากรถ กระแทกพื้น โชคดีที่เขาเพียงแต่ตั้งจุกหมวกและเสียฟันไปสองสามซี่ อย่างไรก็ตามเขาถูกปรับเนื่องจากไม่สวมหมวกกันน็อก ส่วนคนขับรถเก๋งถูกปรับที่ไม่ยอมให้ทางรถมอเตอร์ไซด์

เหตุการณ์นี้ดูเหมือนเป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่าไม่ว่าเมืองเล็กเมืองใหญ่ สาเหตุนั้นมักสรุปกันว่าเป็นเพราะความประมาทของคนขับไม่ฝ่ายใดก็ฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย แต่บ่อยครั้ง ทั้งคู่ยืนยันว่าตนขับด้วยความระมัดระวัง คนขับรถเก๋งหลายคนยืนยันว่าไม่เห็นรถมอเตอร์ไซด์เลยก่อนที่จะพุ่งชน บางคนถึงกับบอกว่า “ผมให้สัญญาณไฟเขียวก่อนแล้ว หน้าที่ยังดูจนแน่ใจว่าถนนว่างจึงเลี้ยว จู่ๆ ก็มีอะไรมาชนรถของผม มาดูอีกทีก็เห็นคนนอนแผ่อยู่บนถนนพร้อมกับมอเตอร์ไซด์” ส่วนคนขับมอเตอร์ไซด์ก็พูดทำนองว่า “ผมขับอยู่ดีๆ รถคันนั้นก็พุ่งมาชนผม แถมคนขับยังมองมาที่ผมด้วยซ้ำ”

เหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นบ่อยมากจนยากที่จะสรุปว่าเป็นเพราะความประมาทอย่างเดียว ในที่สุดนักวิชาการคนหนึ่งเชื่อว่าตนพบคำตอบ คริสโตเฟอร์ ชาบริส และดาเนียล ไชมอนส์ ได้ทำการทดลองที่มีชื่อเสียงมาก เขานำวิดีโอคลิปความยาวไม่ถึง ๑ นาทีมาให้คนกลุ่มแล้วกลุ่มเล่าชม วิดีโอนั้นเป็นภาพนักกีฬา ๒ ทีมเดินสลับกันไปมาในวง ระหว่างนั้นก็โยนลูกบาสเกตบอลให้แก่เพื่อนในทีมไปด้วย ทีมหนึ่งใส่เสื้อสีขาว อีกทีมหนึ่งใส่เสื้อสีดำ รวมแล้วมีไม่ถึงสิบคน

สิ่งที่ผู้ชมได้รับมอบหมายให้ทำก็คือ นับในใจว่าทีมเสื้อขาวนั้นโยนลูกให้กันกี่ครั้ง โดยไม่ต้องสนใจทีมเสื้อดำ เมื่อฉายวิดีโอเสร็จผู้ฉายก็ถามว่า มีการโยนลูกกี่ครั้ง แน่นอนว่าคำตอบค่อนข้างหลากหลาย แต่ที่จริงนั้นไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ประเด็นสำคัญอยู่ที่คำถามข้อที่สองว่า “ระหว่างที่นับลูกนั้น มีใครเห็นกอริลล่าบ้าง” ประมาณครึ่งหนึ่งรู้สึกงงันว่า เขากำลังพูดถึงเรื่องอะไร ดังนั้นจึงมีการฉายคลิปวิดีโอซ้ำอีกครั้ง คราวนี้ทุกคนไม่ต้องนับแล้ว และให้สังเกตว่าเห็นอะไร ไม่นานทุกคนก็พบคำตอบ เพราะพอคลิปวิดีโอฉายได้ไม่ถึง ๓๐ วินาที ก็มีคนแต่งชุดกอริลล่าเดินเข้ามากลางวงปะปนอยู่กับทั้งสองทีม แถมยังหันหน้าให้กล้อง และตะบอกร้องที่จะเดินจากไป

“กอริลล่า” นั้นปรากฏกลางจอนาน ๙ วินาที แต่เกือบครึ่งของ
ผู้ชมมองไม่เห็นเลย ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น คำตอบก็คือ เมื่อใจเรา
จดจ่ออยู่กับอะไรสักอย่าง มีแนวโน้มที่เราจะมองไม่เห็นสิ่งที่ไม่คาด
คิด ทั้งๆ ที่มันอยู่ต่อหน้าเราแท้ๆ

มีการ ทดลองทำนองนี้อยู่หลายครั้ง โดยนักวิชาการคนละกลุ่ม
คราวหนึ่งเปลี่ยนจากคนเล่นบาสเกตบอล มาเป็นตัวอักษรสีขาวและ
สีดำ คนดูเพียงแต่นับอักษรสีขาวที่เคลื่อนมาแตะริมจอคอมพิวเตอร์
ไม่ต้องสนใจสีดำ ปรากฏว่าร้อยละ ๓๐ มองไม่เห็นกากบาทสีแดง
ที่เคลื่อนมากลางจอ ทั้งๆ ที่สีแดงเป็นสีที่โดดเด่น ต่างจากกอริลลา
สีดำซึ่งเป็นสีเดียวกับของอีกทีมหนึ่งที่เียนบาสเกตบอลในการทดลอง
ก่อนหน้านี้

มีการทดลองอีกครั้งหนึ่งซึ่งเชื่อมโยงกับการเกิดอุบัติเหตุทาง
รถยนต์โดยตรง คราวนี้กำหนดให้อาสาสมัครขับรถโดยใช้เครื่อง
คอมพิวเตอร์จำลองสถานการณ์จริง (simulator) ทุกคนได้รับโจทย์
ว่า เมื่อถึงสี่แยก ให้มองหาลูกศรสีน้ำเงินซึ่งชี้ว่าให้เลี้ยวไปทางไหน
ทั้งนี้ไม่ต้องสนใจลูกศรสีเหลือง ขณะที่รถวิ่งมาถึงสี่แยก ก็ให้รถ
มอเตอร์ไซค์อีกคันหนึ่งแล่นสวนมาแล้วหยุด การทดลองพบว่า หาก
คนขับมอเตอร์ไซค์สวมเสื้อสีน้ำเงินซึ่งเป็นสีเดียวกับลูกศรที่ต้องมอง

คนขับรถเก๋งจะสังเกตเห็นและหยุดทัน แต่ถ้าคนขับมอเตอร์ไซด์สวมเสื้อสีเหลือง ร้อยละ ๓๖ จะพุ่งข้ามชน โดยที่บางคนไม่ได้แตะเบรกเลยด้วยซ้ำ

การทดลองเหล่านี้ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า คนเรามิได้เห็นทุกอย่างที่อยู่ต่อหน้า หากเป็นสิ่งที่ไม่คาดหวังว่าจะเจอหรือไม่อยู่ในความสนใจ ก็มีแนวโน้มที่จะมองไม่เห็น นั่นหมายความว่า สิ่งที่เราไม่เห็น ก็ไม่ได้แปลว่าสิ่งนั้นไม่มี ดังนั้นจึงอย่าเชื่อสายตาของเรามากนัก เพราะมันมีข้อจำกัดมากมาย

บ่อยครั้งที่ผู้คนทะเลาะกันเพราะเชื่อสายตาของคนมากเกินไป แต่ถ้าเราไม่ยึดมั่นสำคัญหมายว่าสิ่งที่เราเห็นเท่านั้นที่เป็นความจริง เราคงจะทะเลาะกันน้อยลง และฟังกันมากขึ้น

สุขแท้ด้วยปัญญา

ใครๆ ก็อยากได้สิ่งดีๆ หรืออยากเห็นสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับตน เช่น ทรัพย์สินเงินทอง คำสรรเสริญ เกียรติยศ บริษัทรบรัวร์ เพราะคิดว่าถ้าได้มาแล้วจะทำให้ชีวิตมีความสุข แต่ในความเป็นจริงไม่มีใครสามารถควบคุมบังคับให้เกิดสิ่งดีๆ แก่ตนได้ตลอดเวลา บ่อยครั้งเราต้องพบกับความไม่สมหวังหรือความผันผวนปรวนแปรในชีวิต แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องลงเอยด้วยความทุกข์

เราไม่มีอำนาจกำหนดให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราได้ก็จริง แต่เราสามารถเลือกได้ว่าจะยอมให้เหตุการณ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อจิตใจของเราอย่างไร เพราะถึงที่สุดแล้วสุขหรือทุกข์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเราจะมองหรือรู้สึกกับมันอย่างไรต่างหาก คนที่ได้โชคลาภมหาศาล แต่หากวางใจไม่เป็น ก็เป็นทุกข์ได้ และหากไม่รู้จักเกี่ยวข้องกับมันอย่างถูกต้อง มันก็สามารถบั่นทอนชีวิตของเขาได้ คนที่ชีวิตตกต่ำลงหลังจากที่ได้มรดกก้อนโตหรือถูกรางวัลที่ ๑ นั้น มีให้เห็นอยู่เนืองๆ

สุขที่แท้นั้นอยู่ที่ใจ ใจที่มีปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก ย่อมไม่กระเพื่อมหวั่นไหวไปกับความผันผวนรอบตัว แม้เหตุร้ายจะส่งผลกระทบถึงทรัพย์สินเงินทอง ผู้คนที่ใกล้ชิด หรือร่างกายของเรา แต่ก็ไม่สามารถกระแทกไปถึงใจเราได้ ตรงกันข้ามปัญญาจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

สุขแท้นั้นเกิดจากปัญญา และเมื่อมีปัญญาจะพบว่า การแบ่งปัน และการช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์นั้นเป็นการสร้างสุขทั้งแก่ผู้อื่น และแก่ตนเอง ยิ่งให้ก็ยิ่งสุข ในทางตรงข้าม ยิ่งเอาก็ยิ่งทุกข์ การเห็นความจริงดังกล่าวจะช่วยให้ผู้คนเห็นแก่ตัวน้อยลง และเอื้ออาทรต่อผู้อื่นมากขึ้น ไม่ต้องสงสัยเลยว่าโลกนี้จะน่าอยู่เพียงใดหากปัญญาดังกล่าวเกิดขึ้นกับผู้คน

โครงการพัฒนาระบบ



ผลิบานจากกองเถาเถาน

กองเพลิงที่โหมลุก ท่วมบ้านอย่างรวดเร็วกว้างคึกได้คร่าชีวิตลูกสาววัยน่ารักของเธอทั้งสามคน รวมทั้งพ่อแม่ผู้ชรา เธอทำได้แต่เพียงตะโกนร้องว่า “ลูกฉัน ลูกฉัน” อยู่ข้างนอกขณะที่พนักงานดับเพลิงพยายามช่วยชีวิตพวกเขาอย่างไร้ผล

หัวใจของมาดอนน่า แบตเจอร์แทบแตกสลาย ดังนั้นจึงไม่ง่ายเลยที่เธอต้องมากล่าวคำไว้อาลัยให้แก่ลูกสาวของเธอในงานศพ ซึ่งจัดขึ้นไม่กี่วันหลังจากนั้น ผู้ร่วมงานแทบทั้งหมดประหลาดใจเมื่อพบว่า แทนที่เธอจะคร่ำครวญถึงลูก เธอกลับเชิญชวนให้ผู้คนที่ตรงตรงอย่างลึกซึ้งถึงคุณค่าและความหมายของความรัก

“เป็นเรื่องยากมากจริงๆ ...สาเหตุที่ฉันอยากพูดกับคุณวันนี้ก็เพื่อให้คุณรู้ว่าลูกสาวของฉันเป็นคนอย่างไร ฉันอยากให้คุณระลึกถึงลูกๆ ของฉันและทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้เขาถูกลืม” แต่มาดอนน่าไม่ได้หยุดที่ลูกของเธอเท่านั้น หากยังชวนให้ผู้คนที่ถึงคนอื่นด้วย

“เราสามารถพูดได้ทั้งวันเรื่องความรัก แต่ความรักที่ปราศจาก

การเกื้อกูลย่อมไม่พอ โปรดรักษาเด็กน้อยเหล่านี้ไว้ในหัวใจของคุณ ด้วยการแสดงความรักพร้อมกับการกระทำที่เปี่ยมด้วยเมตตาอันบริสุทธิ์ ด้วยการรักซึ่งกันและกัน และหาทางช่วยเหลือผู้อื่นทุกวัน"

ความรักนั้นเมื่อนำมาซึ่งความโศกเศร้าในยามที่ต้องพลัดพรากสูญเสีย แต่ในอีกด้านหนึ่งความรักสามารถบันดาลใจให้ทำความดีเพื่อผู้อื่น แม่แม่ไม่อาจทำความดีให้แก่ลูกได้แล้ว แต่ความรักของแม่อีกสามารถบันดาลใจให้ทำความดีเพื่อผู้อื่นได้ หากเชื่อการทำความดีเพื่อผู้อื่นก็คือการทำความดีเพื่อลูกนั่นเอง มาดอนน่าอยากให้ความรักที่ใครๆ มีต่อลูกของเธอนั้น ไม่จบลงที่ความเศร้าโศก แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการทำความดีต่อเพื่อนมนุษย์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะนั่นคือคุณค่าที่แท้จริงของความรัก

เรื่องราวของเธอคล้ายคลึงกับของวิลเลียม เปอตีต์ คีนหนึ่งโจรสองคนได้เสด็จรอดเข้าบ้านของเขา ขณะที่เขาถูกมัด โจรได้ข่มขืนและรัดคอภรรยาเขาจนตาย จากนั้นก็ฆ่าเราลูกสาววัย ๑๑ ขวบพร้อมกับเฝ้าเธอและลูกสาววัย ๑๗ ขวบทั้งเป็น เขาเห็นทั้งหมดตายต่อหน้าต่อตาโดยช่วยอะไรไม่ได้เลย

ในพิธีศพของลูกสาวและภรรยา เขาพุดรำลึกถึงแต่ละคนด้วยความอาลัย แม้เจ็บปวดอย่างยิ่ง แต่เขาลงท้ายด้วยการเชิญชวนให้

ผู้ร่วมพิธีทุกคนรักษาจิตวิญญาณของบุคคลเหล่านี้ให้คงอยู่ด้วยการ
ทำความดี

“ผมคิดว่าหากจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นจากการตายอย่างไรเหตุผลของ
ครอบครัวของผม สิ่งนั้นก็คือการที่พวกเราก้าวเดินต่อไปด้วยความ
ปรารถนาที่จะอยู่อย่างมีศรัทธาซึ่งแสดงออกด้วยการกระทำ”

“ขอให้ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ต่อสู้เพื่อสิ่งดีๆ รักครอบครัวของ
คุณ ผมอยากให้คุณทุกคนออกไปทำสิ่งเหล่านี้”

วิลเลียมเล่าว่าหลังเหตุการณ์นั้น เขาเคยคิดฆ่าตัวตาย แต่เขา
เปลี่ยนใจ และหันมาลุกขึ้นทำความดีในนามของคนที่เขารัก ด้วย
การตั้งมูลนิธิครอบครัวเปตีดัตต์ (Petit Family Foundation) เพื่อ
ช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก โดยอิงคำกล่าวของคานธีว่า “คุณต้องเป็นความ
เปลี่ยนแปลงอย่างเดียวกับที่คุณปรารถนาจะให้เกิดในโลกนี้”

ในทำนองเดียวกันแบดเจอร์ได้ก่อตั้ง มูลนิธิผู้อื่น ๓๖๔ (Other
๓๖๔ Foundation) เพื่อ “สนับสนุนความเกื้อกูลกันทุกวัน
ตลอดปี” เพราะเชื่อว่านี่คือวิธีที่จะทำให้ลูกสาวของเธอคงอยู่ในหัวใจ
ของผู้คน

ไม่มีอะไรที่จะทำให้คนเราเศร้าโศกเท่ากับการสูญเสียคนรัก แต่ความสูญเสียนั้นมีใช่เป็นสิ่งที่เลวร้ายไปเสียหมด หากสามารถก่อให้เกิดสิ่งดีๆ ที่งดงามได้ เหตุร้ายหรือเคราะห์กรรมนั้นไม่จำเป็นต้องนำความเจ็บปวดมาให้เมื่อใดที่ระลึกถึง หากเราทำให้มันมีความหมายใหม่ ที่ก่อประโยชน์สร้างสรรค์ การระลึกถึงมันก็จะไม่ทำให้ต้องเจ็บปวดรวดร้าวอีกต่อไป



เครือข่ายพุทธบิดา

ประโยชน์ของความทุกข์

ความทุกข์มิได้เกิดขึ้นเพื่อบั่นทอนชีวิตจิตใจของเราอย่างเดียว หากยังช่วยให้เราเข้มแข็งมั่นคงและเจริญงอกงามได้ด้วย จะว่าไปแล้วความทุกข์เป็นปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนาของมนุษย์ในทุกๆ ด้าน หากไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีพระพุทธเจ้า หากไม่มีภัยคุกคามจากธรรมชาติ ก็ไม่มีเทคโนโลยี กล่าวอีกนัยหนึ่ง ถ้าไม่มีความทุกข์ ปัญญาก็ไม่เกิด

แต่ความทุกข์จะเป็นพลังในทางบวกได้ ต่อเมื่อเราไม่ยอมปล่อยให้ความทุกข์มากระทำร้ายอย่างเดียว แต่เข้าไปจัดการความทุกข์นั้นอย่างถูกต้อง ดังมีผู้กล่าวว่า “ทุกข์มิได้มีไว้กลุ้ม แต่มีไว้แก้” การเข้าไปจัดการกับความทุกข์นั้นต้องเริ่มต้นจากการตั้งสติและใช้ปัญญาพิจารณาหาสาเหตุและทางแก้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง “ทุกข์มิได้มีไว้ให้คร่ำครวญ แต่มีไว้ให้ใคร่ครวญ”

เราปล่อยให้ความทุกข์ย่ำยชีวิตจิตใจมานานแล้ว ถึงเวลาที่เราควรจะหันมาใช้ความทุกข์ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์บ้าง

หนังสือเครือข่ายพุทธิกานาน่าสนใจ



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ

พระชาย วรธมโม และพระไพศาล วิสาโล *เรียบเรียง*

ราคา ๖๐ บาท

**ฉลาดทำใจ นึกแคไหนก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง**

พระไพศาล วิสาโล *เรียบเรียง*

ราคา ๙๙ บาท



เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล *เรียบเรียง*

ราคา ๗๕ บาท

เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑

พระไพศาล วิสาโล และคณะ *เรียบเรียง*

ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒

พระไพศาล วิสาโล และคณะ *เรียบเรียง*

ราคา ๙๙ บาท

เหนือความตาย
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๑๒๐ บาท



บทเรียนจากผู้จากไป
นพ.เต็มศักดิ์ ฟิ้งรัศมี และอโนทัย เจียรสทววงศ์
บรรณาธิการ
ราคา ๑๐๐ บาท

สุขสุดท้ายที่ปลายทาง
กรรณจรียา สุขรุ่ง เรียบเรียง
ราคา ๑๙๐ บาท



ระลึกถึงความตายสบายนัก
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๔๐ บาท

ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง
ราคา ๕๕ บาท



ฝ่าฟันวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๘๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พระดุษฎี เมธีงกูโร และคณะ

ราคา ๗๐ บาท

คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวณโมกขพลาราม

จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา

ราคา ๓๕ บาท



จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๕๙ บาท

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๑๐๐ บาท



รักษาใจให้ไกลทุกข์

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๒๐ บาท

ธรรมะข้างเตียง

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๖๐ บาท



น้ำใสใจเย็น

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๗๙ บาท

ดีวีดี สื่อความสงบที่ปลายทาง

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



ซีดี ระลึกถึงความตายสายนัก

ราคาแผ่นละ ๒๐ บาท



ซีดีออดิโอ เฝื่อนความตายอย่างสงบชุด ๑ (๑ ชุด มี ๖ แผ่น)

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ, การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธี
แบบพุทธ, เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา, ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ, สุขสนทนกระแส,
ความสุขที่ปลายจมูก, ใส่บาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่แท้, พรวันใหม่ ชีวิตใหม่,
คู่มือพระภิกษุ เพื่อการเยี่ยมพระอาพาธและผู้ป่วยระยะสุดท้าย

สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (ฟรีค่าจัดส่ง)

เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีใช้หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิเกมุลคิมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสถานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม