

# จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล

# จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งที่ : ๑, กรกฎาคม ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ : ๒,๐๐๐ เล่ม

ภาพประกอบ/รูปเล่ม : วัทธัญ พรอัมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, 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

หรือธนาคารใด ส่งจ่ายในนาม นางสาวณิ ศรีเพ็ญจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒  
และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

## สารบัญ

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| บทที่ ๑ วิถีชีวิตที่ดีงาม                | ๑  |
| บทที่ ๒ เสริมสร้างพลังแห่งความดี         | ๙  |
| บทที่ ๓ อภัยยอมให้อัตตาครองใจ            | ๑๕ |
| บทที่ ๔ งานบำรู้งใจ                      | ๒๓ |
| บทที่ ๕ ทำงานอย่างปล่อยวาง               | ๓๓ |
| บทที่ ๖ เป็นสุขท่ามกลางความทุกข์         | ๔๓ |
| บทที่ ๗ เสริมสร้างพลังแห่งความดีในองค์กร | ๕๓ |
| บทที่ ๘ สู่องค์กรจัดการความดี            | ๖๓ |

## คำปรารภ

ใจของเรานั้นมีทั้งพลังบวกและพลังลบ พลังลบอันได้แก่ความโกรธเกลียด เกรียดย ท้อ นั้นล้วนมีที่มาจากอหังการหรือความเห็นแก่ตัว ส่วนพลังบวก คือ ความรัก ความเมตตา ความเสียสละ ล้วนมีมีโนธรรมเป็นบ่อเกิด ทั้งอหังการและมโนธรรมนั้นเป็นพลังที่ขับเคลื่อนชีวิตเรา และอยู่เบื้องหลังความทุกข์และความสุขของมนุษย์ทุกคน

การมองเห็นว่ามนุษย์มีแต่ความเห็นแก่ตัว ทำให้เรามองคนอื่นในแง่ลบ ขณะเดียวกันก็ทำให้เราละเลยที่จะดึงเอาพลังบวกมาหล่อเลี้ยงชีวิตจิตใจ กลับปล่อยให้พลังลบครองใจ จึงรู้สึกกรุ่นร้อนหรือเป็นทุกข์อยู่เนืองๆ ขณะเดียวกันความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็เต็มไปด้วยความขัดแย้งและร้าวฉาน เมื่อใดที่เราตระหนักรู้ว่ามนุษย์ทุกคนมีพลังบวกอยู่ด้วย ไม่เพียงวิถีแห่งความสุขภายในจะปรากฏแก่เราเท่านั้น เรายังเห็นถึงความสำคัญในการทำดีหรือมีน้ำใจต่อผู้อื่น แม้แต่ผู้ที่ชอบเอาเปรียบเบียดเบียน เพราะความดีของเรานั้นสามารถกระตุ้นพลังบวกในใจเขาให้มีพลังจนสามารถชนะความเห็นแก่ตัวได้

พลังบวกมิได้หมายถึงคุณธรรมหรือความไม่ผิดเท่านั้น หากยังรวมถึงความตื่นรู้ อิสระ โปร่งโล่ง ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า โพธิจิต เป็นภาวะที่ว่างจากความยึดติดถือมั่นในตัวตน ทำให้เกิดความสงบเย็นและเป็นสุขอย่างแท้จริง

ภาวะดังกล่าวเป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้และหล่อเลี้ยงใจเป็นครั้งคราว ซึ่งท่านพุทธทาสภิกขุเรียกว่า “นิพพานชิมลอง” การประสบสัมผัสกับภาวะดังกล่าวช่วยให้เรามีพลังในการทำมาค้าขายอย่างเบิกบาน อีกทั้งยังช่วยให้เราสามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ตลอดจนสามารถเผชิญกับความผันผวนแปรปรวนในชีวิตหรือแรงบีบคั้นต่าง ๆ นานาได้อย่างไม่หวั่นไหว พึง่าย ๆ คือ แม้ถูกกระทบ แต่ใจไม่กระเทือน

หนังสือเล่มนี้เป็นเรื่องของการเสริมสร้างพลังบวกและใช้พลังดังกล่าวในการดำเนินชีวิตตลอดจนขับเคลื่อนการงาน ทั้งในระดับบุคคลและระดับองค์กร บทความทั้ง ๘ บทความตีพิมพ์ในวารสารสุขศาลา ระหว่างปี ๒๕๕๑-๒๕๕๓ โดยตั้งชื่อบทความชุดนี้ว่า “ขับเคลื่อนชีวิตด้วยจิตวิวัฒน์” อันเป็นชื่อเดียวกับคำบรรยายที่นำเสนอในการประชุมใหญ่ของสถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๕๑ ทั้ง ๘ บทความเคยพิมพ์รวมอยู่ในหนังสือเรื่องอดีตทำให้ใจเราหนัก ความรักทำให้ตัวเราเบา การตีพิมพ์ครั้งนี้เป็นการแยกพิมพ์เป็นเล่มครั้งแรก โดยมีการปรับปรุงแก้ไขเพียงเล็กน้อย พร้อมกับตั้งชื่อใหม่เพื่อเน้นคุณค่าของพลังบวกให้เด่นชัดขึ้น

ขอขอบคุณคุณณณิ ศรีเพียงจันทร์ ที่ช่วยดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้จนสำเร็จด้วยดี

พระไพศาล วิสาโล  
๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔

## บทที่ ๑ วิถีชีวิตที่ดีงาม



เมื่อพูดถึงธรรมชาติของมนุษย์ เราก็นึกถึงความเห็นแก่ตัว “ใคร ๆ ก็เห็นแก่ตัวทั้งนั้น” เป็นประโยคที่เราจะได้ยินอยู่เสมอ และมักประสบกับตัวเป็นประจำ

อย่างไรก็ตามคนเราไม่ได้มีแต่ความเห็นแก่ตัวเท่านั้น ลึกลงไปในจิตใจเรายังมีความเห็นอกเห็นใจและปรารถนาดีต่อผู้อื่น ตลอดจนความเสียสละ และความเชื่อมั่นในสิ่งดีงาม อาทิ ความซื่อสัตย์สุจริต ทั้งหมดนี้เรียกรวม ๆ กันว่ามโนธรรม

มโนธรรมหรือความใฝ่ดีทำให้เรามีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ส่วนรวม แม้ตนเองจะลำบากหรือสูญเสีย

ทรัพย์ก็ตาม การที่เราปีติหรืออิมเอบภาคภูมิใจเมื่อได้ทำความดี แม้ไม่ได้รางวัลหรือคำสรรเสริญ นั่นก็เพราะเรามีมโนธรรมอยู่ในจิตใจ

มโนธรรมทำให้เราได้สัมผัสกับความสุขทางจิตใจ เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพิงทรัพย์ ยศ อำนาจ แต่สุขเพราะได้ทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น หรือเห็นผู้อื่นมีความสุข ตรงข้ามกับความเห็นแก่ตัว ซึ่งแม้จะเป็นแรงผลักดันให้ผู้คนแสวงหาทรัพย์สมบัติและอำนาจ แต่แม้จะครอบครองสิ่งเหล่านั้นมากมายเพียงใด ใช่ว่าเขาเหล่านั้นก็ยังเป็นทุกข์ รู้สึกชีวิตไม่มีความหมาย เพราะไม่ได้ใช้ชีวิตให้มีประโยชน์ หรือสร้างสรรค์สิ่งดีงามแก่ส่วนรวม

ความเห็นแก่ตัวหรืออัตตาทำให้เราเป็นทุกข์เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่าเรา สุขสบายกว่าเรา แต่มโนธรรมกลับทำให้เราไม่สบายใจเมื่อเห็นคนอื่นทุกข์ร้อนกว่าเรา ขณะเดียวกันก็ทำให้ความทุกข์ของเราเล็กลง คนที่อกหักหรือตกงานจะรู้สึกทันทีว่าความทุกข์ของตนเป็นเรื่องเล็กน้อยมากเมื่อเห็นผู้คนมากมายสูญเสียบ้านและคนรักจากภัยสึนามิ

หากจิตของเราแบ่งออกเป็นชั้น ชั้นแรกคืออัตตา ถัดมาคือมโนธรรม คนที่มีอัตตาหรือความเห็นแก่ตัวมาก ย่อมมีเปลือกหรือ

ผิวชั้นแรกที่หนา จนยากที่มโนธรรมหรือความใฝ่ดีจะฝ่าออกมาได้ ส่วนคนที่มีความเห็นแก่ตัวน้อย เปลือกหรือผิวชั้นแรกจะบาง เปิดโอกาสให้คุณธรรมหรือความใฝ่ดีแสดงตัวออกมาได้ง่าย

อัตตาหรือมโนธรรม จะมากหรือน้อย เป็นเรื่องของการฝึกฝน กล่อมเกลาก็จริง แต่ก็ต้องอิงกับธรรมชาติดั้งเดิมที่มีอยู่แล้ว ปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันมากขึ้นเรื่อย ๆ ว่ามโนธรรมเป็นธรรมชาติพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ จะเรียกว่าเมตตาและความเห็นใจติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิดก็ได้ ตัวอย่างเช่น เด็กทารก เมื่อเห็นหรือได้ยินเสียงเด็กอื่นร้อง ก็จะมีเสียงร้องด้วย (แต่จะเจ็บบหากได้ยินเสียงร้องของตัวเองจากเครื่องบันทึกเสียง) ส่วนทารกที่อายุมากกว่า ๑๔ เดือนจะไม่ร้องเอย ๆ แต่จะพยายามเข้าไปช่วยเด็กคนนั้น เด็กที่อายุมากกว่านั้นจะร้องน้อยลง แต่จะหาทางไปช่วยมากขึ้น

ไม่ใช่แต่เด็กเท่านั้น แม้แต่สัตว์ก็ยังมีความเห็นใจ มีการทดลองแขวนหนูเอาไว้จนมันร้องและดิ้น เมื่อหนูหลายตัวเห็นเหตุการณ์ จะมีบางตัวที่พยายามไปช่วยเหลือหนูตัวนั้น จนรู้วิธีคือกดคันบังคับเพื่อหย่อนหนูตัวนั้นลงมาอย่างปลอดภัย

การทดลองอีกอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ คือ มีการฝึกลิงกัง ๖ ตัวให้รู้จักหากินด้วยการดึงโซ่ที่มีอาหารผูกติดอยู่ แต่ทุกตัวพบว่าเมื่อดึงโซ่ที่ไรก็จะเกิดไฟช็อตลิงตัวที่ ๗ ผลที่ตามมาคือลิง ๔ ตัวจะหันไปดึงโซ่เส้นอื่น แม้จะได้อาหารน้อยกว่า แต่ไม่ทำให้เพื่อนถูกช็อต ตัวที่ ๕ จะเลิกดึงโซ่ติดต่อกัน ๕ วัน ส่วนตัวที่ ๖ ไม่ยอมดึงโซ่เลยตลอด ๑๒ วัน นั้นหมายความว่าทั้ง ๒ ตัวยอมหิวเพื่อจะได้ไม่ทำให้เพื่อนเจ็บปวด

นอกเหนืออหัตตาและมโนธรรมแล้ว ใจเรายังมีธรรมชาติอีกชั้นหนึ่งซึ่งอยู่ลึกสุด ได้แก่ สภาวะที่เป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ว่างใส ปลอดพ้นจากความเห็นแก่ตัว หรือความยึดถือในอหัตตา เป็นสภาวะที่เส้นแบ่งระหว่าง “ฉัน” กับ “ผู้อื่น” หายไป เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง จิตอยู่เหนือการแบ่งเป็นข้าหรือมองโลกเป็นคู่ตรงข้าม ไม่ว่าจะเป็นดี-ชั่ว สุข-ทุกข์ ได้-เสีย เกิด-ตาย ดังนั้นจึงไม่ห่วงไหวกับความผันผวนปรวนแปร หรือความพลัดพรากสูญเสีย

มนุษย์ทุกคนสามารถประจักษ์ถึงสภาวะนี้ได้ ในยามที่จิตเราสงบปราศจากกิเลสตัณหา เป็นสภาวะที่ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกว่า “จิตว่าง” คือว่างจากกิเลสหรือความสำคัญมั่นหมายใน “ตัวกู ของกู” นี้

เป็นสภาวะที่มีอยู่แล้วในใจเรา แต่มักถูกเคลือบคลุมด้วยอหัตตาหรือความเห็นแก่ตัว จึงทำให้เรารู้สึกหม่นหมองอยู่บ่อยครั้ง ดังมีพุทธพจน์ว่า “จิตนั้นประภัสสร แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”

ธรรมชาติส่วนที่สามซึ่งอยู่ลึกสุดนี้ เรียกอีกอย่างว่า “โพธิจิต” คือ จิตที่ตื่นรู้ เห็นความจริงแจ่มแจ้ง เป็นศักยภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน แต่จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ การฝึกฝนพัฒนา หากมนุษย์สามารถเข้าถึงโพธิจิต หรือให้โพธิจิตได้แสดงตัวออกมา จะมีความสุขอย่างยิ่ง สุขจากโพธิจิตที่เปล่งประกายออกมา ทำให้รู้สึกว่าการชีวิตได้รับการเติมเต็ม ไม่ดิ้นรนแสวงหาอีกต่อไป เพราะไม่มีตัวตนที่จะต้องปรนเปรอ ดิ้นรน เป็นความสงบอย่างยิ่ง แต่หากยังไม่ได้สัมผัสกับสภาวะเช่นนี้ ก็จะรู้สึกพร่องอยู่ลึก ๆ และโหยหาตลอดเวลา แม้จะมีสมบัติล้นโลก อำนาจล้นฟ้า หรือแม้จะทำความดีมากมาย ก็ยังรู้สึกว่าบางสิ่งขาดหายไปในชีวิต

อุปสรรคที่ทำให้เราไม่อาจเข้าถึงชั้นโพธิจิต (หรือปิดกั้นมิให้โพธิจิตแสดงตัวออกมาได้) ก็คือการยึดติดอยู่กับอหัตตา การแสวงหาประโยชน์ส่วนตัว (เปลือกชั้นแรก) และยึดติดถือมั่นในความดี หรือปล่อยใจขึ้นลงไปกับสุขหรือทุกข์ของผู้อื่น (จิตชั้นที่สอง) เช่น ทุกข์

เพราะช่วยคนอื่นไม่สำเร็จ หรือทุกข์เพราะทำดีไม่พอ หรือให้อัตตาเข้ามาครอบงำความดี กลายเป็นการทำดีเพื่อหลอเลี้ยงอัตตา หรือเกิดความสำคัญมั่นหมายว่าฉันเป็นคนดีนะ (ใครมาตำหนิไม่ได้ หรือถ้าคนอื่นไม่เห็นความดีของฉัน ฉันก็จะโกรธและน้อยใจ) ถ้าใครทำดีกว่าฉัน ฉันก็จะไม่พอใจหรืออิจฉา และถ้าเจอคนที่ไม่ดีเท่าฉัน หรือไม่ดีเหมือนฉัน ฉันก็จะยกตนข่ม หรือดูถูกว่าเขาดีสู้ฉันไม่ได้ เป็นต้น

จิตชั้นนอกสุดนั้นมุ่งปรนเปรออัตตา ส่วนจิตชั้นที่สอง มุ่งขัดเกลาอัตตาให้ประณีตขึ้นหรือลดอัตตาให้เบาบาง จิตชั้นในสุด คือ สภาวะที่ไร้อัตตา หรือนำไปสู่การไร้ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตา

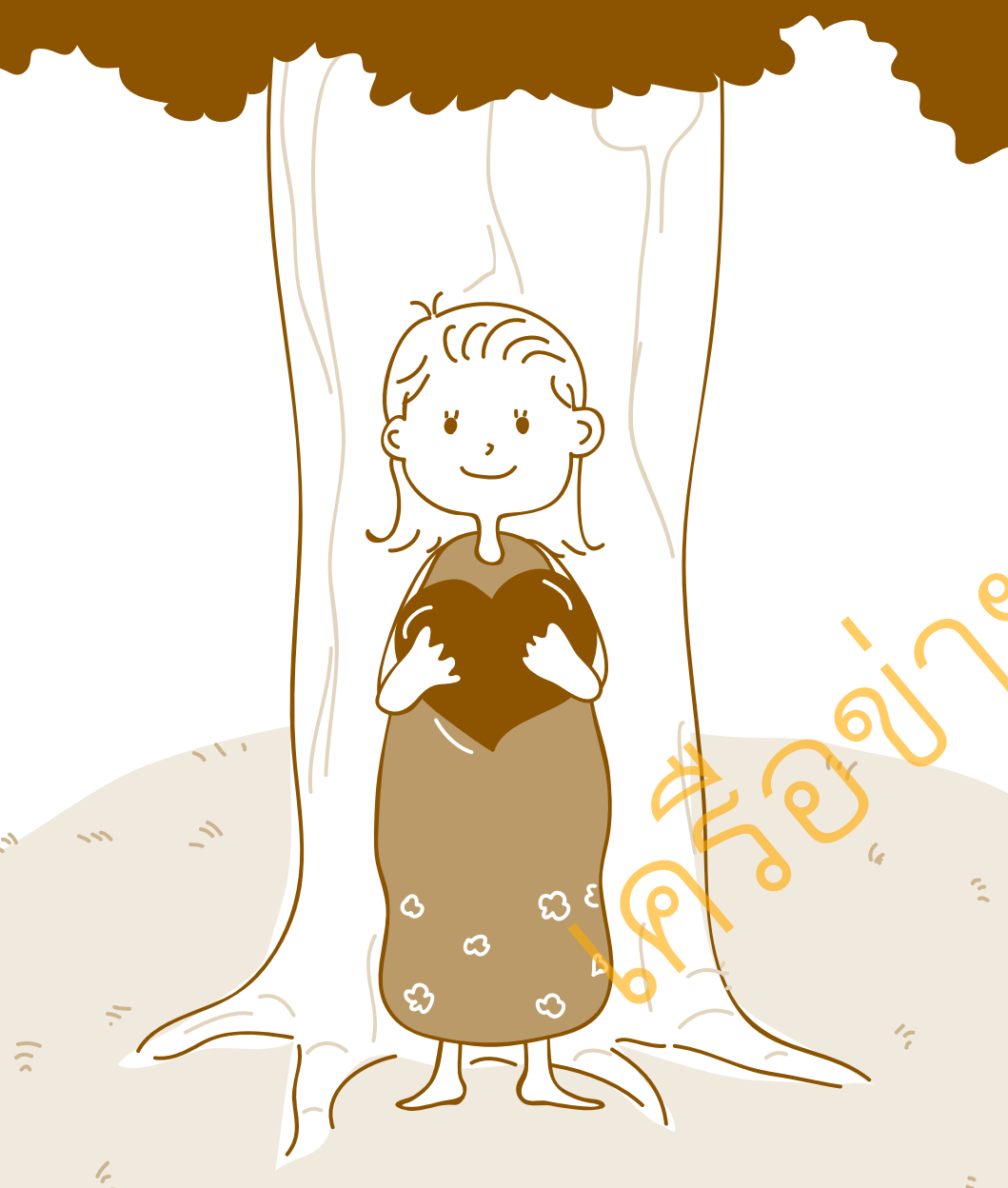
โพธิจิตเป็นธรรมชาติของจิตที่เราต้องรู้จัก เข้าถึง และเปิดโอกาสให้แสดงตัว หรือเรียกอีกอย่างว่า หลอเลี้ยงบ่มเพาะก็ได้ เหมือนกับรดน้ำจนเมล็ดแตกเป็นต้นกล้า และจากต้นกล้ากลายเป็นไม้ใหญ่ที่แผ่ร่มเงา ให้ความสงบเย็น

โพธิจิตสามารถเบ่งบานเติบโตใหญ่ได้ มิใช่จากการปลุกตั้งหลัก认真 เพื่อบำเพ็ญสมาธิภาวนาเท่านั้น แต่ยังสามารถเกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตประจำวันและทำงานอย่างมีสติ ตื่นรู้ และรู้เท่าทัน

เวลาอัตตาเข้ามาครอบงำใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็น “ตัวกู ของกู” (เช่น บ้าน “ของกู” งาน “ของกู”) แต่ทำด้วยปัญญาและอุทสาหะ อย่างถูกต้องชอบธรรมและตรงตามความเป็นจริง (ส่วนผลจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย) พูดอีกอย่างคือทำเต็มที่ด้วยใจปล่อยวาง เพราะตระหนักว่า “ความพยายามเป็นของมนุษย์ ความสำเร็จอยู่ที่ฟ้า”

ชีวิตดีงามจะบังเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการพัฒนาจิตชั้นที่สองและสาม คือ มโนธรรมและโพธิจิตให้เจริญงอกงาม จนสามารถบันดาลใจให้เกิดความสุข ตลอดจนขับเคลื่อนชีวิตและการทำงานให้เป็นไปในทางที่ดีงาม จนบรรลุถึงคุณค่าสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ และได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเกิดมาในโลกนี้ นั่นคือเข้าถึงอิสรภาพและความสงบเย็น ชนิดที่ความผันผวนปรวนแปรในโลกมีอาจแผ้วพานได้แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็นความล้มเหลว ความพลัดพราก ความเจ็บ หรือความตายก็ตาม





## บทที่ ๒

### เสริมสร้างพลังแห่งความดี

การเปิดโอกาสให้มโนธรรมและโพธิจิตเบ่งบานอย่างเต็มที่ ไม่เพียงทำให้เราเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่ยังเอื้อให้เราเข้าถึงความสุขที่ประณีต ที่เรียกว่าสุขประณีตก็เพราะเป็นสุขที่ไม่ต้องไปแย่งชิงกับใคร ไม่พึ่งพิงวัตถุหรือเงินทอง และก่อให้เกิดความสงบลึกซึ้ง สุขประณีตเป็นสุขที่เกิดจากความดีและความเข้าใจในสัจธรรมจนปล่อยวางได้ ความดี ความเข้าใจ และความสุขเป็นสิ่งที่อาจแยกจากกันได้ เมื่อเราทำความดี เราย่อมอิ่มเอมใจ และเมื่อเราเข้าใจว่าความไม่เที่ยงเป็นธรรมชาติของชีวิต เราก็เป็นสุขอยู่ได้ในทุกสถานการณ์ และยังเรามีความสุข ก็ยิ่งอยากทำความดี ขณะเดียวกันความสุขก็ทำให้จิตสงบ

สามารถไตร่ตรองชีวิตได้อย่างลึกซึ้ง จนเข้าใจสัจธรรมได้

ผู้คนทุกวันนี้หาความสุขได้ยากก็เพราะเมินเฉยเสียงร้องของ มโนธรรม และเข้าไม่ถึงโพธิจิต ตรงกันข้ามเขากลับปล่อยให้ อัตตา ขับเคลื่อนชีวิต หรือมุ่งปรนเปรออัตตามากไป เช่น จะทำอะไรก็ต้องหวังชื่อเสียงและเงินทองเป็นผลตอบแทน (ทำแล้วฉันจะได้อะไร? คือ คำถามยอดนิยมในปัจจุบัน) เห็นใครดีใครเด่น หรือมีมากกว่าตัวเอง ไม่ได้ เวลาทำงานก็จะทำด้วยความทุกข์ เพราะอยากเที่ยวอยากสนุก มากกว่า เจอคำตำหนิหรือประสบอุปสรรคก็ทุกข์ เพราะตัวตนถูกระทบอย่างจัง ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนหรือทำอะไร ก็กระทบกระทั่งกับผู้อื่นอยู่เสมอ เพราะต้องแย่งชิงผลประโยชน์ ตำแหน่ง อำนาจ หรือ เกิดความขัดแย้งทางความคิด

ทุกวันนี้บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน และทั่วทั้งสังคม จึงเต็มไปด้วย ความทุกข์เพราะผู้คนต่างเอาตัวเองเป็นใหญ่ อัตตาจึงกระทบกระเทือนกันไม่หยุดหย่อน ที่น่าผิดหวังก็คือผลประโยชน์ ตำแหน่ง อำนาจ ตลอดจนทรัพย์สินเงินทองเมื่อหามาได้ ก็ใช่ว่าจะทำให้ตัวเองมีความสุข เพราะได้เท่าไรก็ไม่รู้สึกพอเสียที ข้างยังต้องเหนื่อยยากกับการรักษาไม่ให้คนอื่นแย่งชิงไป

จะไม่ดีกว่าหรือการที่เราฟังเสียงของอัตตาน้อยลง พร้อมกับเปิด โอกาสให้มโนธรรมและโพธิจิตเข้ามาเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญของ ชีวิต หรือให้ดียิ่งกว่านั้นก็คือเสริมสร้างพลังแห่งมโนธรรมและโพธิจิต ให้เข้มแข็งขึ้นจนเป็นธรรมชาติอันโดดเด่นของจิต เมื่อจิตของเราวิวัฒน์ พัฒนาจนอึดตาครอบงำไม่ได้ เราจะเห็นผู้อื่นเป็นมิตร ใครได้ดี มีมากกว่า ก็ยินดี เพราะมีความปรารถนาดีกับเขา ทำงานก็มีความสุข เพราะรู้ว่าผู้คนจะได้รับประโยชน์จากสิ่งที่เราทำ เมื่อเจอคำตำหนิก็ไม่ทุกข์เพราะเห็นว่ามิใช่ประโยชน์ในการปรับปรุงงาน การเจออุปสรรค หรือความล้มเหลว ก็พยายามสรุปหาบทเรียนเพื่อแก้ไขต่อไป ถึงจะ เจ็บป่วย เงินหาย ก็ไม่ทุกข์เพราะรู้ว่ามีคนอื่นทุกข์กว่าเรา

น้องโยเป็นเด็ก ๗ ขวบ วันหนึ่งป่าขนน้องโยซ้อนมอเตอร์ไซด์ เข้าไปในเมือง ปรากฏว่าเกิดอุบัติเหตุ มีรถเข้ามาชนจนมอเตอร์ไซด์ คั่ว ป่าขนหัก ส่วนน้องโยขาและข้างหนึ่ง ระหว่างที่นำส่งโรงพยาบาล จนกระทั่งเข้าห้องผ่าตัด ป่าร้องครวญคราง แต่น้องโยนิ่งเงียบ เมื่อ หมอผ่าตัดเสร็จ จึงถามน้องโยว่า ทำไมไม่ร้องไห้เลย น้องโยตอบว่า “ผมกลัวป่าเสียใจครับ” น้องโยรู้ว่าป่าไม่ได้เจ็บปวดเพราะแขนหัก อย่างเดียว แต่ยังเป็นทุกข์ที่พาน้องโยมารับเคราะห์กรรม น้องโยไม่

อยากให้ป่าทุกข์มากกว่านี้ จึงสะกดกลั่นความรู้สึกเอาไว้ เป็นเพราะ  
น้อยโยคิดถึงป่า จึงทำให้ทนความเจ็บปวดได้อย่างที่ใคร ๆ ก็นึกไม่ถึง

เมื่อใดที่เรานึกถึงความทุกข์ของผู้อื่น ความทุกข์ของเราจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยลง และยิ่งห่วงใยเขามากเท่าไร เราก็อาจจะลืมความเจ็บปวดของตนไปเลย มีสาววัย ๑๗ ผู้หนึ่งป่วยหนักด้วยโรคฟุ่มพวง เธอทุกข์ทรมานมาก เมื่อบาทหลวงมาเยี่ยมเธอ เธอตัดพ้อกับท่านว่า “ทำไมพระเจ้าจึงทำให้หนูเป็นอย่างนี้ ?” บาทหลวงตอบอย่างซื่อตรงว่า ท่านไม่ทราบ แต่มีสิ่งหนึ่งที่ท่านอยากแนะนำก็คือ ขอให้เธอสวดภาวนาถึงพระเจ้า และสวดให้แก่ผู้ป่วยทั้งหลายที่อยู่วอร์ดเดียวกับเธอด้วย

ไม่กี่วันต่อมาเมื่อบาทหลวงไปเยี่ยมเธอ ก็พบว่าเธอมีสีหน้าดีขึ้น หน้าตาหม่นหมองน้อยลง บาทหลวงไปเยี่ยมเธออีกหลายครั้ง แต่แต่ละครั้งได้เห็นเธอเบิกบานมากขึ้น สดใสกว่าเดิม เธอบอกว่าได้สวดภาวนาและแผ่ความปรารถนาดีให้แก่ผู้ป่วยทุกคนในห้องของเธอตามที่บาทหลวงแนะนำ

มีช่วงหนึ่งที่บาทหลวงติดกิจธุระในต่างจังหวัดนานนับเดือน ทันทีที่เขากลับมา ก็ไปเยี่ยมเธออีก แต่พบว่าเธอได้สิ้นชีวิตแล้ว สิ่งหนึ่ง

ที่บาทหลวงแปลกใจก็คือ ผู้ป่วยที่อยู่วอร์ดเดียวกับเธอต่างพูดถึงเธอด้วยความชื่นชม พวกเขาเล่าว่าทั้ง ๆ ที่เธอป่วยหนัก แต่ก็ยังลุกมาเยี่ยมเยียนและพูดให้กำลังใจผู้ป่วยทุกคนเป็นประจำ ทุกคนประทับใจในรอยยิ้มและความเอื้อเฟื้อของเธอ พวกเขาจึงเล่าว่า ตอนที่เธอสิ้นใจนั้น เธอมีอาการสงบมาก ซ้ำยังเป็นภาพที่ขัดแย้งกับวันแรกที่บาทหลวงได้พบเธอ

การมีน้ำใจไมตรีต่อผู้อื่นนั้น ไม่ใช่สิ่งที่ผิดธรรมชาติของมนุษย์ เพราะมนุษย์มีเมตตากรุณาเป็นพื้นอยู่แล้วในจิตใจ เมตตากรุณาเป็นส่วนหนึ่งของมโนธรรมที่อยู่ในใจเราทุกคน การทำความดี นึกถึงผู้อื่นเอื้อเฟื้อเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ช่วยเสริมสร้างมโนธรรมของเราให้เข้มแข็งขึ้น และทำให้มีพลังในการทำความดีมากขึ้น

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความดีนั้นขยายหัวใจของเราให้ใหญ่ขึ้น ขณะเดียวกันก็ทำให้อัตตาของเราเล็กลง จึงมีพื้นที่เพิ่มมากขึ้นสำหรับเปิดรับความสุข ในทางตรงข้ามคนที่นึกถึงแต่ตัวเองนั้น หัวใจจะเล็กลง ขณะที่ออตตาใหญ่ขึ้น จึงเหลือที่ว่างน้อยลงสำหรับความสุข

คนที่เห็นแก่ตัวจึงสุขยากทุกข์ง่ายด้วยประการฉะนี้





### บทที่ ๓

#### อย่ายอมให้อัตตาครองใจ

การทำความดี มีเมตตากรุณาต่อผู้อื่น มิใช่สิ่งที่ฝืนธรรมชาติของมนุษย์ เพราะทุกคนล้วนมีมโนธรรมอยู่แล้วในจิตใจ จริงอยู่ปฏิเสธไม่ได้ว่าความเห็นแก่ตัวหรืออัตตาเป็นธรรมชาติของมนุษย์ด้วย แต่มันก็เปรียบเสมือนเปลือกชั้นนอกของจิตใจ ลึกลงไปเรายังมีธรรมชาติอีกส่วนหนึ่งคือมโนธรรมหรือความไฝ่ดี

มโนธรรมเป็นแรงผลักดันให้เราอยากทำความดี ในเวลาเดียวกัน ทุกครั้งที่เราทำความดีก็ช่วยเสริมสร้างมโนธรรมภายในให้เข้มแข็งขึ้น และทำให้มีพลังในการทำความดีมากขึ้น

การทำความดีนั้นบ่อยครั้งหมายถึงการเสียสละ เช่น เสียสละเงินทอง เวลา หรือแรงงาน แต่ก็ทำให้เกิดความอิ่มเอมใจเมื่อเห็นผู้ทุกข์ได้รับความสุข อีกทั้งยังช่วยให้จิตใจของเราเบาบางลง อุตตายังเบาบางมากเท่าไร เราก็ยิ่งมีความสุขได้ง่ายเท่านั้น เพราะเพียงแค่เห็นผู้อื่นเป็นสุข เราก็สุขแล้ว โดยไม่จำเป็นต้องไปดิ้นรนแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาครอบครอง การทำความดีจึงเป็นเสมือนกุญแจที่เปิดประตูให้ใจได้สัมผัสกับความสุขภายในซึ่งประเสริฐและประณีตกว่าความสุขจากวัตถุ

ได้กล่าวแล้วว่ามโนธรรมภายในเข้มแข็งขึ้นทุกครั้งที่เราทำความดี แต่อันที่จริงแม้ยังไม่ได้ทำความดี เพียงแค่เปิดใจรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น รู้สึกร่วมทุกข์กับเขา ก็ช่วยกระตุ้นมโนธรรมของเราให้เข้มแข็งและฉับไวมากขึ้น ทำนองเดียวกับสมองที่ต้องมีงานทำอยู่เสมอจึงจะกระฉับกระเฉงและแคล่วคล่องว่องไว

อย่างไรก็ตามอุปสรรคสำคัญที่มักขัดขวางไม่ให้เราเปิดใจรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น ได้แก่ อุตตาหรือความเห็นแก่ตัว อุตตานี้รู้ว่าหากไปรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่นเมื่อใดเราจะรู้สึกเป็นทุกข์และอยู่เฉยไม่ได้ ต้องเข้าไปช่วยเหลือเขา ซึ่งหมายถึงการที่ต้องเสียเวลา เสียเงิน หรือเหนื่อยยาก นั่นเป็นเรื่องที่อุตตายอมไม่ได้ เพราะอุตตานั่นอยาก

“เอา” แต่ไม่ต้องการ “ให้”

ดังนั้นอุตตาจึงมักหาอุปายขัดขวางเราไม่ให้ทำเช่นนั้น วิธีการที่มักใช้กันก็คือปิดหูปิดตา เบือนหน้าหนี หรือแกล้งเป็นมองไม่เห็น เช่น ถ้านั่งรถเมล์ก็หันหน้าไปทางหน้าต่าง หรือถ้านั่งรถไฟฟ้าก็แกล้งหลับหรือจจจ้องอยู่กับหนังสือ ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้ไม่ต้องไปรับรู้ว่ามีเด็กคนแก่ หรือผู้หญิงท้องกำลังยืนอยู่ใกล้ ๆ ที่นั่งของตน

ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าแปลกใจที่เราจะพบเห็นคนเป็นลมหรือฟุบอยู่บนทางเท้าท่ามกลางผู้คนนับร้อย ๆ ที่เดินผ่านไปมาโดยไม่มีใครเข้าไปช่วยเหลือเลย คนเหล่านี้เชื่อว่าจะมองไม่เห็นว่าจะเกิดอะไรขึ้น แต่คนที่เห็นก็เบือนหน้าหนีทันที หรือไม่ก็อ้างเหตุผลต่าง ๆ เพื่อจะได้ไม่ต้องหยุดช่วย เหตุผลที่มักอ้างกันก็คือ “ถึงฉันไม่ช่วย คนอื่นก็ช่วย” หรือไม่กี่ “ฉันกำลังรีบ มีธุระด่วน”

นักเขียนผู้หนึ่งเล่าให้ฟังว่า คราวหนึ่งระหว่างที่เดินผ่านย่านธุรกิจที่จอแจคับคั่ง กลางเมือง ได้เห็นชายผู้หนึ่งนอนฟุบอยู่กลางทางเท้าใกล้สถานีรถไฟใต้ดิน เนื้อตัวมอมแมมและผอมโทรมคล้ายคนจรจัดอาการเหมือนคนป่วย แต่ทั้ง ๆ ที่มีผู้คนเดินผ่านไปผ่านมามากมายแต่ไม่มีใครสนใจเลย เขาจึงหยุดและก้มลงถามชายผู้นั้นว่าต้องการ

ความช่วยเหลืออะไรบ้าง ที่น่าสนใจก็คือพอเขาทำเช่นนั้น ก็เริ่มมีคนอื่นหยุดเข้าไปช่วยชายผู้นั้นด้วย จากหนึ่งคน เป็นสองคน สามคน สี่คน ที่นี้ต่างคนต่างก็ถูกลูกจอบไปหาซื้อน้ำและอาหารให้เขา บางคนก็ไปตามเจ้าหน้าที่สถานีมาช่วย จนกลายเป็น “ไทยมุง” ขึ้นมาทันที

คนน่ารักที่เดินผ่านคนป่วยดูเผิน ๆ เหมือนเป็นคนไร้น้ำใจ แต่แท้จริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะทันทีที่เห็นคนหนึ่งเข้าไปช่วยคนป่วย อีกหลายคนก็หยุดแล้วเข้าไปช่วยทันที คำถามคือทำไมที่แรกคนเหล่านั้นเดินผ่าน คำตอบก็คือเพราะเขาปล่อยให้อัตตาครองใจ จึงนึกถึงแต่ตัวเอง หากไม่เบือนหน้าหนีก็ต้องสรรหาเหตุผลเพื่อเป็นข้ออ้างในการนิ่งดูตาย เห็นได้ชัดว่าในใจของคนเหล่านั้นมีธรรมได้พ่ายแพ้แก่อัตตาไปแล้ว

คำถามต่อมาก็คืออะไรเป็นเหตุให้หลายคนตรงเข้าไปช่วยผู้ป่วยทันทีที่เห็นคนหนึ่งทำเช่นนั้น คำตอบก็คือความรู้สึกผิด หลายคนรู้สึกผิดหากเดินผ่านไปโดยไม่ทำอะไรเลย ความรู้สึกผิดดังกล่าวเกิดขึ้นจากมโนธรรมหรือความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ที่แรกนั้นมโนธรรมอ่อนแรงเพราะถูกอัตตาบดบัง แต่เมื่อเห็นผู้อื่นทำความดี มโนธรรมก็ถูกกระตุ้นให้กลับมามีพลังจนเอาชนะอัตตา อย่างไรก็ตามปฏิเสธไม่ได้

ว่าการทำความดีตามผู้อื่นนั้นมีอัตตาเจือปนอยู่ด้วย เพราะยังมีความคิดในเชิงเปรียบเทียบอยู่ว่า “คนอื่นยังช่วย ทำไมฉันไม่ช่วย”

ในทำนองเดียวกันเวลาสามีตีภรรยาอยู่กลางถนน ผู้คนที่เห็นเหตุการณ์นับสิบกลับอยู่นิ่งเฉย ปล่อยให้ผู้หญิงร้องด้วยความเจ็บปวด แต่ทันทีที่มีใครสักคนเข้าไปห้าม อีกหลายคนที่เคยยืนดูอยู่ก็จะเข้าไปช่วยห้ามด้วย คนเหล่านั้นไม่สามารถอยู่นิ่งเฉยได้ต่อไป หากเห็นใครสักคนกล้าทำสิ่งที่สมควรทำ

อัตตาทพยายามขัดขวางไม่ให้เราทำความดี มันฉลาดในการหาเหตุผลเพื่อสยบมโนธรรม เช่น อ้างว่าใคร ๆ เขาก็เมินเฉยกันทั้งนั้น หรืออ้างว่าเป็นกรรมของสัตว์ กรรมใครกรรมมัน ฯลฯ บางครั้งอัตตาก็เพียงแต่กดมโนธรรมเอาไว้ไม่ให้ทำงาน เคยมีคนถามฆาตกรผู้หนึ่งว่า ทำไมเขาถึงฆ่าคนได้มากมาย ไม่สงสารเห็นใจเหยื่อบ้างหรือ เขาตอบว่า “ผมต้องปิดความรู้สึกส่วนนั้น(ความเห็นอกเห็นใจ)ไว้ก่อน ไม่งั้นผมฆ่าเขาไม่ได้หรอก”

ชีวิตจิตใจของเราเปรียบเสมือนกับสมรภูมิแห่งการต่อสู้ระหว่างอัตตากับมโนธรรม ธรรมชาติทั้งสองส่วนต่างขัดเคืองเพื่อครองใจเรา อะไรจะมีชัยชนะขึ้นอยู่กับว่าเราดำเนินชีวิตอย่างไร หากเราพยายาม

ทำความดี นึกถึงสิ่งดีงาม มโนธรรมก็จะเข้มแข็ง แต่ถ้าเรานึกถึงแต่ตัวเอง ทำเพื่อตัวเองอยู่เสมอ อัตตาก็จะกล้าแกร่ง มิตรสหายหรือชุมชนแวดล้อมก็มีส่วนสำคัญ การมีชีวิตแวดล้อมด้วยภักยานมิตร ย่อมทำให้มโนธรรมเจริญงอกงาม แต่หากอยู่ท่ามกลางผู้คนที่ไม่เห็นแก่ตัว หรือหมกมุ่นอยู่กับสื่อที่กระตุ้นความโลภ อัตตาก็จะครอบงำใจได้ง่าย

น่าเป็นห่วงก็ตรงที่โลกปัจจุบันนั้นล้วนแต่โน้มเอียงไปในทางกระตุ้นอัตตาและทำให้มโนธรรมสงบงั้น วัฒนธรรมบริโภคนิยมเป็นตัวอย่างหนึ่งที่เสริมพลังให้แก่อัตตาอย่างเต็มที่ แต่สิ่งหนึ่งที่มีอิทธิพลมาก หากพูดถึงกันน้อย ก็คือชีวิตที่เร่ร่อน ยิ่งเร่ร่อนมากเท่าไร เราก็สนใจคนอื่นน้อยลงเท่านั้น แม้คนนั้นจะทุกข์อยู่ต่อหน้าก็ตาม

เคยมีการทดลองกับนักศึกษากลุ่มหนึ่ง โดยมีการมอบหมายให้นักศึกษาไปพูดหน้าชั้นเรียนซึ่งอยู่อีกตึกหนึ่ง ระหว่างที่ทุกคนเดินไปยังตึกนั้น ก็จะเจอชายผู้หนึ่งนั่งทรุดอยู่ริมถนน ไอหอบและร้องครวญ สิ่งที่คุณทดลองอยากรู้ก็คือ จะมีใครบ้างที่หยุดเดินและเข้าไปช่วยชายผู้นั้น

ในการทดลองดังกล่าว ก่อนที่นักศึกษาจะเดินไปที่ตึกนั้น ทุกคนได้รับคำสั่งหรือเงื่อนไขต่างกัน เช่น บางคนก็ได้รับการบอกว่า “คุณมีเวลาเหลืออีกไม่กี่นาที ต้องรีบไปแล้วล่ะ” แต่บางคนก็ได้รับการบอกว่ายังมีเวลาเหลืออยู่อีกมาก “แต่ถ้าคุณไปตอนนี้เลยก็ดีเหมือนกัน”

ผลการทดลองก็คือ ในบรรดานักศึกษาที่เดินช้าเพราะอาจารย์บอกว่าสายแล้วนั้น มีเพียงร้อยละ ๑๐ เท่านั้นที่เข้าไปช่วย “ผู้ป่วย” ขณะที่นักศึกษาที่ยังพอมีเวลาอยู่นั้น ร้อยละ ๖๓ หยุดเดินและเข้าไปช่วย

การทดลองดังกล่าวพบว่าปัจจัยสำคัญที่กำหนดว่านักศึกษาคนใดจะช่วยผู้ป่วยหรือไม่ อยู่ที่ว่าเขาอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเร่งรีบหรือไม่ คนที่ต้องเร่งรีบส่วนใหญ่เดินผ่าน ขณะที่คนซึ่งไม่เร่งรีบกลับเข้าไปช่วย

ในโลกที่เร่ร่อนผู้คนจึงมีน้ำใจกันน้อยลง อย่างไรก็ตามถึงรอบตัวจะเร่ร่อน แต่เราสามารถใช้ชีวิตให้ช้าลงได้ ด้วยการลดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่จำเป็นลงเสียบ้าง หรือทำให้น้อยลง (เช่น เทียวห่าง หรือดูโทรทัศน์) ชีวิตที่ช้าลงนอกจากจะทำให้เราเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้นแล้ว ยังทำให้เรามีสุขภาพดีขึ้น รวมทั้งมีเวลาให้แก่ตนเองมากขึ้น ไม่แปลกแยกหรือขัดแย้งกับตัวเองดังที่มักเกิดขึ้นกับผู้คนเวลานี้



## บทที่ ๔ งานบำรุงใจ

นอกจากอาชีพการงานหรือการทำมาหากินแล้ว เรายังมีงานด้านในที่ควรใส่ใจด้วย หากอาชีพการงานเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิต งานด้านในก็เป็นสิ่งบำรุงใจ ความสงบและความดีเป็นเสมือนอาหารใจที่ทำให้จิตใจเป็นสุขและเจริญงอกงาม ร่างกายนั้นเมื่อถึงวันหนึ่งก็หยุดเจริญเติบโต แต่ใจนั้นสามารถเจริญงอกงามไปได้เรื่อย ๆ ไม่เว้นแม้แต่ในยามเจ็บป่วย

อุปสรรคสำคัญที่กีดขวางความเจริญงอกงามของใจก็คืออึดตาหรือความเห็นแก่ตัว อึดตาทำให้จิตถูกบีบคั้นด้วยความอยากและความคับแค้นความเห็นแก่ตัวทำให้จิตคับแคบและหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง จึง

ไม่เคยว่างเว้นจากความทุกข์ งานด้านใน คือ การพาใจให้เป็นอิสระจากการครอบงำของอัตตาหรือมีความเห็นแก่ตัวน้อยลง อัตตานั้นเราไม่จำเป็นต้องทำอะไรมันมากไปกว่าการรู้เท่าทันมัน ทุกครั้งที่เราเผลอเผลลหรือหลงลืม อัตตาหรือความสำคัญมันหายไปในตัวตนก็ปรากฏ แต่ก็เช่นเดียวกับความมืดที่หายไปทันทีเมื่อมีแสงสว่างสอดส่องเข้ามา ความสำคัญมันหายในตัวตนย่อมคลายไปจากจิตใจเมื่อแสงแห่งสติสอดส่องเข้ามา

นอกจากการรู้เท่าทันมันด้วยพลังแห่งสติแล้ว การปลุกมโนธรรมขึ้นมายังทำให้อัตตาไม่มีที่ตั้ง เหมือนกับการปล่อยน้ำดีเข้ามาในร่องสวน ย่อมทำให้น้ำเสียถูกขับไล่ไปเอง โดยที่เจ้าของสวนไม่ต้องเหนื่อยกับการวิดน้ำเสียออกไป มโนธรรมนั้นมีอยู่แล้วในจิตใจของเรา แต่มักจะอ่อนแรงหรือซุกอยู่ในหลับลึกเกินไป จนทำให้อัตตาขึ้นมาครองใจ และกลายเป็นเปลือกหนาที่ครอบใจให้อยู่ในความมืดมน แต่เมื่อใดที่มโนธรรมได้รับการบำรุงหรือกระตุ้นเร้า ก็จะได้เติบโตจนสามารถทำลายเปลือกแห่งอัตตา เปิดทางให้แสงสว่างสอดส่องเข้ามาในจิตใจได้

งานด้านในเพื่อบำรุงใจนั้นไม่ได้หมายถึงการหลบหลีกปลีกตัวไปอยู่ป่า หรือนั่งหลับตาภาวนาอยู่ผู้เดียวเสมอไป หากยังสามารถทำได้ท่ามกลางผู้คน หรือทำควบคู่ไปกับอาชีพการงานได้ ความสงบในจิตใจนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับสถานที่ หากขึ้นอยู่กับการวางใจ แม้อยู่ผู้เดียวในห้องก็อาจวางใจได้หากไม่รู้เท่าทันความคิดหรือปักจิตอยู่กับเสียงรบกวน แต่หากมีสติรู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบและอารมณ์ที่ผุดขึ้น แม้ทำงานกับผู้อื่นก็ยังสามารถรักษาใจให้สงบได้

การทำงานสามารถเป็นเครื่องฝึกฝนจิตใจได้เป็นอย่างดี นอกจากการฝึกสติหรือดูใจของตนระหว่างทำงานได้ งานยังช่วยเสริมสร้างมโนธรรมให้เข้มแข็งได้ หากวางใจอย่างถูกต้อง เช่น เมื่อทำงานก็นึกถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับส่วนรวม ไม่มัวคิดว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร ?” การคิดถึงผู้อื่นอยู่เสมอทำให้อุปสรรคและความเหนื่อยยากที่เกิดขึ้นกับเรากลายเป็นเรื่องเล็กน้อย ดังนั้นจึงทำให้เรามีความทุกข์น้อยลงจากการงานและทำให้เราทำงานได้อย่างต่อเนื่อง

ช่างก่ออิฐสามคนทำงานอยู่ใกล้กัน คนแรกทำอย่างเหนื่อยหน่าย ก่ออิฐได้ไม่กี่ก้อนก็พักแล้ว ปล่อยเวลาผ่านไปนานถึงเริ่มก่ออิฐใหม่

คนที่สองทำทางขยันกว่าคนแรก แต่ทำไปก็ดูนาฬิกาไป หน้าตาไม่ค่อยสดใส ส่วนคนที่สามนั้นทำงานอย่างกระฉับกระเฉง แม้เหงื่อจะท่วมตัว แต่ก็มีสีหน้าแจ่มชื่น

เมื่อไปถามทั้งสามคนเขากำลังทำอะไรอยู่ คนแรกตอบว่า “ผมกำลังก่ออิฐ” คนที่สองตอบว่า “ผมกำลังก่อกำแพง” ส่วนคนที่สามตอบว่า “ผมกำลังสร้างวัดครับ”

ทั้งสามคนทำงานอย่างเดียวกัน แต่อาจปฏิกิริยาและความรู้สึกแตกต่างกัน สองคนแรกนั้นนอกจากเห็นว่างานของตนไม่ได้มีคุณค่ามากไปกว่าการก่ออิฐก่อกำแพงแล้ว ลึก ๆ ก็คิดว่างานที่กำลังทำอยู่เป็นแค่อาชีพที่เลี้ยงปากเลี้ยงท้องของตนเท่านั้น ตรงข้ามกับคนที่สามซึ่งเห็นว่าตนกำลังสิ่งที่มีคุณค่าต่อศาสนา เขาไม่ได้คิดว่าตนกำลังประกอบอาชีพเท่านั้น แต่เป็นการทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม มีส่วนในการทำบุญหากุศล เขาจึงทำด้วยความกระตือรือร้น ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ใดๆ ที่อาจทำมากกว่าอีกสองคนด้วยซ้ำ

การคิดถึงประโยชน์ของผู้อื่น ทำให้ไม่มีที่ว่างให้อัตตาเข้ามาครอบงำใจเราได้ ความอ่อนน้อมถ่อมตัว ไม่ถือตัวถือตน จึงเกิด

ขึ้นได้ง่าย มีเรื่องเล่าว่ามีคนพบเด็กหญิงอายุ ๑๒ ขวบ นอนซมอยู่ริมถนน จึงพามาส่งโรงพยาบาล เด็กเป็นไข้สูงมาก หอมหนูมจึงเอายาแก้ปวดใส่ปากเด็ก แต่เด็กกลับกัดมือหมอจนชอนหลุดมือ หมอพยายามอีกครั้ง เด็กก็ยังกัดอีก หมอหนูมโมโหมาก เดินออกจากห้องไปเลยเพราะไม่เคยเจอใครทำเช่นนี้กับตัวมาก่อน

เมื่อหมอใหญ่รู้ก็มาหาเด็กที่ห้อง หมอใหญ่ลงมือบั่นยาด้วยตัวเอง แต่เด็กก็ยังขัดขึ้น กัดมือหมอจนชอนหลุด ยาเปรอะพื้น หมอบั่นยาอีกครั้ง คราวนี้พูดปลอบว่า “กินยาหน่อย ไม่ขมหรอก” แต่เด็กก็ยังไม่ยอมให้ยาเข้าปาก กัดอีกครั้งจนยากระเซ็นเลอะเสื้อของหมอ แต่หมอก็ไม่โกรธ พยายามเป็นครั้งที่สาม คราวนี้นอกจากพูดเชิญชวนแล้ว ก็ยังยืมให้ด้วย เด็กกัดมือหมออีกครั้งแต่คราวนี้เบาลง

หมอบั่นยาเป็นครั้งที่สี่ นอกจากสบตาเด็กแล้วยังอำปากเชิญชวนให้เด็กทำตาม ไม่ต่างจากแม่ที่พยายามบั่นข้าวใส่ปากลูกน้อย เมื่อชอนสัมผัสปาก เธอทำท่าจะกัดมือหมอ แต่แล้วก็ชะงักและยอมเปิดปาก เมื่อกินยาเสร็จเด็กก็หันตัวไปซุกกับหมอน ราวกับเสียใจในสิ่งที่ได้ทำลงไป

หมอใหญ่ชนะใจเด็กสาวได้ก็เพราะเขาอดทนที่จะทำดีกับเธอ โดยไม่โกรธเคืองเธอเลย หมอใหญ่มีประสบการณ์มากพอที่จะรู้ว่าเด็กสาวมีปัญหา เธออาจถูกข่มเหงรังแกจนไม่ยอมไว้วางใจใคร และไม่ยอมที่จะรับความช่วยเหลือจากใคร แต่หากหมอใหญ่คิดถึงแต่ตัวเอง ก็คงยอมไม่ได้ที่จะให้เด็กทำกิริยาอาการอย่างนั้นกับเขา เขาคงนึกในใจไม่ต่างจากหมอคนแรกว่า “ถือดียังไงถึงทำกับฉันแบบนี้ ฉันอุตส่าห์ปรารถนาดีกับแก” แต่ความคิดเช่นนั้นหาได้อยู่ในจิตใจของเขาไม่ เพราะในใจของเขาคิดแต่เพียงว่า “ทำอย่างไรเด็กถึงจะยอมกินยาได้?” หมอไม่ได้คิดถึงตัวเองเลย สิ่งที่หมอใส่ใจคือตัวเด็กมากกว่า หมอสนใจว่าจะช่วยเด็กให้หายป่วยได้อย่างไร

ถ้าเราคิดถึงประโยชน์ของผู้อื่นเป็นสำคัญ ก็จะมีเรื่องมาระทอบ อัดตาได้ยาก เพราะเมตตากรุณาเข้ามาแทนที่อึดอัด เราจะทุกข์ เพราะถ้อยคำหรือการกระทำของผู้อื่นน้อยลง เมื่อถูกตำหนิ แทนที่จะตกอยู่ในร่องความคิดว่า “ทำไมถึงมาว่าฉัน?” หรือ “ถือดีอย่างไรถึงมาพูดกับฉันอย่างนี้?” เรากลับสนใจว่า “ทำไมเขาถึงพูดอย่างนั้น?” สำหรับคนที่ไม่รู้ไม่ความจริง สิ่งที่เขาสนใจก็คือ “ที่เขาพูดนั้นจริงไหม?” คนเราถ้าเอาเมตตากรุณาหรือปัญญานำหน้า ไม่ว่ามี

อะไรมาระทอบ ก็ไม่ระเทือนถึงใจ แต่ถ้าเอาอัตตานำหน้า อัตตาก็จะถูกกระทบไม่หยุดหย่อน เพราะไม่ว่าคิด พูด ฟัง หรือทำ ก็มีแต่ “ตัวฉัน” โดดเด่นเป็นประธานอยู่เสมอ

ชาวบ้านคนหนึ่งเป็นโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง มารักษาที่โรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง วันหนึ่งหมอที่ตรวจร่างกายประจำไม่อยู่ มีหมอด้านสูตินรีเวชมาตรวจแทน เมื่อตรวจเสร็จ หมอก็เขียนใบสั่งยา โดยเพิ่มจากเดิม ๑ เม็ดเป็น ๒ เม็ด คนไข้สงสัยจึงถามหมอว่า “หมอ แล้วมันจะต้องยาไหม?” ทันทีที่ได้ยิน หมอก็ทำเสียงแข็งใส่คนไข้ว่า “แล้วลุงเป็นหมอหรือเปล่า ถ้าอย่างนั้นลุงมาเป็นหมอเองไหม?” ว่าแล้วก็ไล่คนไข้ออกจากห้องตรวจ

เมื่อได้ยินคนไข้ทัก อะไรทำให้หมอโกรธหากไม่ใช่เพราะฤทธิ์เดชของอัตตาที่รู้สึกถูกระทอบจากคำทักท้วง แต่หากหมอผู้นั้นมีสติเท่าทันอัตตา ก็จะไม่ฉุนเฉียวอย่างนั้น แทนที่จะเคืองในใจว่า “พูดกับฉันอย่างนี้ได้อย่างไร? ดูถูกฉันหรือไง?” ก็จะมองอีกมุมหนึ่งว่า “อะไรทำให้เขาพูดอย่างนั้น?” และหากหมอคิดถึงประโยชน์ของคนไข้ ก็จะได้รู้ได้ไม่ยากว่าคนไข้กำลังวิตกกังวล แทนที่จะโกรธ ก็จะอธิบายให้คนไข้หายวิตกกังวล หาไม่ก็อาจลดยาลงหากรู้ว่าตัวเองผิดพลาดไป

ผู้ที่นึกถึงคนอื่นอยู่เสมอ เมื่อเกิดความผิดพลาดขึ้น เขาจะคิดถึงคนที่เดือดร้อนก่อนที่จะนึกถึงตัวเอง อะไรที่จะช่วยคลายความเดือดร้อนของผู้อื่นได้ เขาก็พร้อมที่จะทำ รวมทั้งเอ่ยปากขอโทษโดยไม่สนใจว่าจะเกิดผลต่อตนเองอย่างไร อย่างน้อยคำขอโทษก็ช่วยเยียวยาจิตใจของผู้อื่นได้บ้าง หมอผ่าตัดคนหนึ่งทำงานผิดพลาดทำให้เด็กเสียชีวิต หมอผู้หนึ่งในขณะนั้นเสียใจมาก เมื่อออกจากห้องผ่าตัด เขาเดินไปหาแม่เด็กและขอโทษเธอ ในเวลาต่อมาแม่ของเด็กได้ฟ้องหมอทั้งคณะ ยกเว้นคนเดียวคือหมอผู้นั้น หมอผู้นั้นไม่เข้าใจว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น แต่เมื่อทนายของหมอถามแม่เด็ก ก็ได้คำตอบว่า “เพราะเขาเป็นคนเดียวที่ใส่ใจ”

ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่ไม่กล้าขอโทษเมื่อทำผิดพลาดเพราะกลัวว่าจะก่อผลเสียหายแก่ตนตามมา เช่น เป็นหลักฐานให้แก่ฝ่ายโจทก์ในการฟ้องเรียกค่าเสียหาย แต่การทำด้วยเจตนาที่เห็นแก่ตัวเช่นนี้บ่อยครั้งกลับกระตุ้นให้อีกฝ่ายเกิดโทสะและทำทุกอย่างเพื่อเอาชนะหรือแก้แค้น ใช้หรือไม่ว่าอวดตาของฝ่ายหนึ่งย่อมปลูกเร้าอวดตาของอีกฝ่ายเสมอ ในทางตรงข้ามการกระทำด้วยเจตนาที่ปรารถนาดีย่อมบันดาลใจให้อีกฝ่ายอยากทำดีด้วย มโนธรรมของฝ่ายหนึ่งย่อมดึงดูด

มโนธรรมของอีกฝ่ายให้แสดงตัวออกมาเสมอ

ท่านอาจารย์พุทธทาสย้ำเสมอว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม” ไม่ว่าจะทำอาชีพการงาน หรือทำกิจวัตรประจำวัน ก็สามารถเป็นโอกาสปฏิบัติธรรมหรือฝึกฝนจิตใจได้เสมอ เช่น ฝึกให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ หรือลดละความเห็นแก่ตัว บ่มเพาะเมตตากรุณา รวมทั้งเสริมสร้างมโนธรรมให้เข้มแข็ง อันจะนำไปสู่การปล่อยวางจากความยึดติดถือมั่นในตัวตน หากปล่อยวางสิ่งติดยึดได้มากและลึกเท่าใด โพรจิตซึ่งอยู่แกนกลางของใจก็จะงอกงามและเปล่งประกายสุกสว่างมากขึ้น ทำให้ชีวิตปลอดโปร่งสงบเย็นอย่างยิ่ง





## บทที่ ๕ ทำงานอย่างปล่อยวาง

งานนั้นเป็นมากกว่าอาชีพ หรือบันไดไต่เต้าสู่สถานภาพที่สูงขึ้น หากยังสามารถเป็นเครื่องมือพัฒนาตนและบำรุงใจให้เจริญงอกงามได้ด้วย ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงได้ย้ำว่า “การทำงานคือการปฏิบัติธรรม”

ได้กล่าวในบทที่แล้วว่างานสามารถส่งเสริมโนธรรมของเราให้เข้มแข็งขึ้น ช่วยลดละความเห็นแก่ตัว ด้วยการคำนึงถึงประโยชน์ของผู้อื่น ทำให้ปล่อยวางจากความยึดติดถือมั่นในตัวตนได้ง่ายขึ้น

การยึดติดถือมั่นในตัวตนเป็นที่มาแห่งความทุกข์ทั้งปวงของมนุษย์ ก็ว่าได้ อะไรไม่ทำให้เราทุกข์มากเท่ากับการสูญเสียพลัดพรากจาก

สิ่งที่ เป็น “ตัวกู ของกู” เลย ใช่แต่เท่านั้น แม้จะได้อะไรมาสักอย่าง (เช่น เงินทอง ตำแหน่ง ชื่อเสียง) แต่หากรู้สึก ว่า “ของกู” น้อยกว่า “ของแก” เท่านี้ ก็เป็นทุกข์แล้ว ด้วยเหตุนี้ เศรษฐีร้อยล้านพันล้านจึงไม่เคยมีความสุขหรือหยุดหาเงินเลย เพราะรู้สึกเสมอว่า “กู” ยังมีไม่พอ

อึดตาหรือตัวตนนั้นพร้อมจะยึดทุกอย่างมาเป็น “ตัวกู ของกู” อยู่เสมอ รวมทั้ง “งานของกู” ด้วย ความยึดติดดังกล่าวแม้จะมีข้อดีตรงที่ทำให้เรารู้สึกเป็นเจ้าของงาน ดังนั้นจึงมีแนวโน้มจะทุ่มเทให้กับงานอย่างแข็งขัน แต่ในอีกด้านหนึ่งมันก็กดดันให้เราทำงานอย่างมีความทุกข์ เวลาที่มีใครมาวิจารณ์งานที่เราทำ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็ คือ ไม่เพียง “งานของกู” เท่านั้นที่ถูกวิจารณ์ แต่ยังรู้สึกเลยไปถึงว่า “ตัวกู” ก็ถูกวิจารณ์ด้วย ปฏิบัติการที่ตามมาคือตอบโต้กลับด้วยถ้อยคำที่แข็งกร้าวหรือรุนแรง ซึ่งทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ราวฉนวน

งานจึงเป็นที่มาแห่งการกระทบกระทั่งกันได้ง่าย แต่ในเวลาเดียวกันสำหรับผู้มีปัญหา นี่เป็นโอกาสดีที่จะได้ฝึกใจให้รู้จักละวางอึดตา เช่น แทนที่จะจ้องอยู่กับความรู้สึกว่า “ฉันถูกวิจารณ์” ก็หันมาใส่ใจกับคำวิจารณ์ดังกล่าวว่า “ที่เขาพูดนั้นถูกไหม ?” การวางใจอย่าง

หลังนั้นนอกจากจะไม่ทำให้เราทุกข์แล้ว ยังทำให้เราได้ประโยชน์จากคำวิจารณ์นั้นด้วย ทำที่อย่างนี้เรียกว่าทำที่แห่งปัญญา ซึ่งต้องอาศัยสติเข้ามาเป็นตัวนำทาง ส่วนใหญ่ที่ทุกข์กับคำวิจารณ์ก็เพราะสติทำงานไม่ทัน จึงเกิด “ตัวกู” ออกมารับคำวิจารณ์เต็ม ๆ ผลก็คือเกิดความฉุนเฉียวทรมานทรมายตามมา อย่างไรก็ดีตามถึงแม้ความฉุนเฉียวเกิดขึ้นแล้ว ก็ยังไม่สายที่สติจะเข้ามาตามรู้ หากสติตามทัน จิตก็จะหลุดหรือปล่อยวางจากความฉุนเฉียวได้ ทำให้ปัญญาเกิดขึ้นตามมา และหันมาใคร่ครวญคำวิจารณ์นั้นว่ามีประโยชน์มากน้อยเพียงใด

นักทำหนังสือพิมพ์คนหนึ่งของไทยเล่าว่า บ่อยครั้งที่ผลงานของเขาถูกวิจารณ์โดยคณะกรรมการเซ็นเซอร์ของรัฐ และไม่ค่อยยอมให้ออกฉายทางโทรทัศน์ ความรู้สึกอย่างแรกที่เกิดขึ้นกับเขาคือโกรธ แต่หลังจากนั้นเขาก็จะนำความเห็นของคณะกรรมการดังกล่าวมาพิจารณา และมักจะมีความคิดเห็นที่ดี ๆ เกิดขึ้นตามมา เมื่อนำผลงานดังกล่าวไปปรับแก้ก็จะได้ผลงานที่ดีขึ้น ผลงานที่สร้างชื่อให้แก่เขาหลายชิ้นเกิดจากการปรับแก้ดังกล่าว เขาจึงพูดว่า “กรรมการมีหน้าที่วิจารณ์ ส่วนเรามีหน้าที่โกรธ” แต่เขาก็ทิ้งท้ายว่า อย่าโกรธนาน ต้องนำคำวิจารณ์นั้นมาพิจารณาด้วย

ถ้าจะให้ดี เมื่อทำงานใดก็ตามควรปล่อยวางจากความยึดมั่นว่างานนั้นเป็น “ของเรา” เพราะในความเป็นจริงงานนั้นก็มีใช้ของเรามันไม่ได้อยู่ในอำนาจที่เราจะบังคับบัญชาได้ เคยไหมที่งานไม่เป็นไปตามใจเรา นั่นก็เพราะงานนั้นไม่ใช่ของเรา ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราคนเดียว แต่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยมากมาย รวมทั้งเพื่อนร่วมงาน และผู้คนแวดล้อม ตลอดจนดินฟ้าอากาศและสถานการณ์บ้านเมือง ทำให้เช่นนี้นอกจากจะช่วยให้เราเปิดกว้างรับความช่วยเหลือจากคนอื่น ไม่คิดหวงแหนไว้กับเราคนเดียวแล้ว ยังเอื้อให้เราทำงานร่วมมือกับคนอื่นได้อย่างเป็นสุข ไม่หมายมั่นจะแข่งขันกับใคร

ทุกวันนี้มีการแข่งขันถึงขั้นชิงดีชิงเด่นกันมาก แม้อยู่ในหน่วยงานเดียวกัน แต่หากต่างกรมกองหรือแผนก ก็ยากจะร่วมมือกัน ทั้งนี้ก็เพราะความยึดมั่นถือมั่นว่า “งานของกู” รวมถึงความยึดมั่นว่า “กรมกอง-แผนกของกู” ผู้คนจึงทนไม่ได้ที่จะเห็นกรมกองหรือแผนกอื่นทำงานรุดหน้าหรือประสบความสำเร็จ ทั้ง ๆ ที่ความสำเร็จของกรมกองหรือแผนกเหล่านั้นหมายถึงประโยชน์สุขของประเทศชาติและความผาสุกของประชาชน ซึ่งก็คือความปราชญ์ของเรามิใช่หรือ

นอกจากการปล่อยวางจากความยึดมั่นว่า “งานของเรา” แล้ว เรา

ควรฝึกใจให้ปล่อยวางจากความยึดมั่นในผลของงานด้วย เริ่มตั้งแต่ขณะที่ทำงาน แทนที่จะจดจ่อกับความสำเร็จที่ยังมาไม่ถึง เราควรจะได้ใส่ใจอยู่กับงานที่ทำอยู่เบื้องหน้า การวางใจแบบนี้จะช่วยให้เราทำงานได้อย่างมีความสุข เพราะไม่ต้องกังวลว่าเมื่อไรจะเสร็จ...เสร็จแล้วจะมีคนชมหรือไม่...ถ้ามีคนตำหนิเราจะรู้สึกอย่างไร ฯลฯ นอกจากนั้นการใส่ใจกับงานที่ทำเฉพาะหน้า ยังทำให้เรามีสมาธิได้ง่าย เวลาจะผ่านไปอย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้าม ยิ่งอยากให้งานเสร็จไว ๆ เรากลับจะยิ่งรู้สึกว่างานเสร็จช้ามาก

พึงระลึกว่าผลสำเร็จนั้นไม่อยู่ในอำนาจของเรา แต่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยต่าง ๆ มากมาย สิ่งเดียวที่เราพอจะคุมได้ก็คือการกระทำของเราเอง ถ้าเราอยากให้งานสำเร็จ เราต้องทำให้ดีที่สุด แต่แม้จะทำได้ดีที่สุด ก็เชื่อว่าสำเร็จได้ตั้งใจ จึงมีภาสิตจีนกล่าวว่า “การกระทำเป็นของมนุษย์ ความสำเร็จเป็นของฟ้า” พูดอย่างพุทธก็คือ เรามีหน้าที่ประกอบเหตุ ส่วนผลนั้นเป็นเรื่องของกฎธรรมชาติ ด้วยเหตุนี้เวลาเราทำงาน จึงควรทำให้ดีที่สุด ปล่อยให้ผลสำเร็จเป็นเรื่องของธรรมชาติไป

ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงแนะนำให้เรา “ยกผลงานให้เป็นของ

ความว่าง” ไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไร ก็อย่าไปยึดว่ามันเป็นของเรา ถ้าเป็นความสำเร็จ ก็มีใช้ความสำเร็จของเรา หากเรายึดมันว่าเป็น ความสำเร็จของเรา อัตราก็จะพังโท เกิดความหลงใหลได้ปลื้ม หรือ หลงตัวลืมนั่นได้ง่าย จนเกิดความสำคัญมันหมายความว่า “กูแน่” ใครที่เคยอยู่ใกล้กับคนที่มีความคิดเช่นนี้ ย่อมรู้ได้เองว่าคนอย่างนี้น่ารักและ น่าคบหรือไม่

ในทำนองเดียวกันหากผลออกมาเป็นความล้มเหลว ก็ไม่ยึดมัน ถือมันว่าเป็นความล้มเหลวของเรา มันเป็นแค่ความล้มเหลวของงาน เท่านั้น แต่เราไม่ได้ล้มเหลวด้วย จึงไม่ได้ทุกข์ท้อหรือหดหู่ ขณะเดียวกัน เมื่อไม่ยึดมันถือมันว่าเป็นความล้มเหลวของเรา ใครจะวิจารณ์ผลงานเหล่านั้น เราก็กไม่ทุกข์ แต่พร้อมจะรับฟังเพื่อนำไป ปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป

ความสำเร็จนั้นมักตามมาด้วยรางวัล เช่น คำสรรเสริญ ชื่อเสียง ตำแหน่ง หรือ ยศ ทร์พยศ ส่วนความล้มเหลวนั้นมักตามมาด้วย สิ่งตรงกันข้าม ผู้ที่ติดยึดกับความสำเร็จ ย่อมหลงใหลในรางวัลดังกล่าวได้ง่าย แต่หากปล่อยใจให้หลงใหลกับมันแล้ว แนใจได้อย่างไรว่าจะพึงพอใจกับสิ่งที่ได้มา เกือบทั้งหมดย่อมอยากได้อีก หากไม่ได้ ก็เป็นทุกข์

ใช่แต่เท่านั้น ของเดิมที่ได้มา แนใจได้อย่างไรว่าจะอยู่กับเรา ไปตลอด เมื่อใดที่มันเสื่อมสลายไป หรือถูกพรากไปจากเรา เราก็เป็นทุกข์สถานเดียว ทั้งนี้ยังไม่ต้องพูดถึงความรู้สึกของเราเมื่อรู้ว่าคนอื่น ได้มากกว่าเรา (เช่น มีชื่อเสียงเด่นดังกว่าเรา ได้เลื่อนขั้นมากกว่าเรา) หรือเมื่อพบว่า มีบางคนที่จะมาช่วงชิงสิ่งนั้นไปจากเรา คนที่รู้สึก ว่าตัวเองเก่ง เพียงแค่ได้เจอคนอื่นที่เก่งกว่า หรือรู้ว่ามีคนที่กำลังจะเก่งเท่าเรา เท่านั้นจิตใจก็หวั่นไหวแล้ว

ด้วยเหตุนี้ถ้าไม่อยากทุกข์ก็ควรรู้จักปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ (ซึ่งพุทธศาสนาเรียกว่า “โลกธรรม”) หมายความว่าเมื่อจะทำงานก็ไม่ได้เอา สิ่งเหล่านี้เป็นจุดมุ่งหมาย และขณะที่ทำก็ไม่ได้ใส่ใจหรือกังวลกับสิ่งเหล่านี้ และเมื่อทำเสร็จ แม้จะได้สิ่งเหล่านี้มา ก็ไม่หลงใหลได้ปลื้ม เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง เจือไปด้วยทุกข์ และไม่ใช่ว่าของเราจริงๆ มันเป็นแค่สิ่งที่คนอื่นหยิบยื่นให้ อะไรก็ตามที่ถูกหยิบยื่นให้ แก่เรา ย่อมถูกดึงกลับไปได้ทุกเมื่อ

เมื่อไม่หวังหรือยึดมั่นกับชื่อเสียงเกียรติยศหรือรางวัลใด ๆ เรา ย่อมไม่กลัวความล้มเหลว ความคิดว่า “ถ้าทำแล้วไม่สำเร็จจะทำไปทำไม?” จะไม่มีอยู่ในหัวเลย แต่จะทำงานขึ้นได้ก็เพราะเห็นว่ามันมี

ประโยชน์หรือเป็นสิ่งถูกต้อง แม้โอกาสสำเร็จจะมีน้อยก็ยังทำ และหากทำเต็มที่แล้วประสบความล้มเหลว ก็ไม่มัวคร่ำครวญเสียใจหรือโทษคนอื่น แต่จะใคร่ครวญว่าเกิดความผิดพลาดที่ตรงไหน หากเกิดจากตนเอง ก็พร้อมปรับปรุงแก้ไข

เมื่อไม่กลัวความล้มเหลวหรือชื่อเสียงเกียรติยศและคำสรรเสริญ ก็ไม่กลัวคำวิจารณ์ แต่จะน้อมรับคำวิจารณ์ และหาประโยชน์จากคำวิจารณ์นั้น ทั้งที่เป็นประโยชน์ต่องาน และที่เป็นประโยชน์ในแง่การลดละตัวตน ในทำนองเดียวกันอุปสรรคก็มีใช้สิ่งน่ากลัว ตรงกันข้ามมันกลับเป็นแบบฝึกหัดให้ฉลาดและเข้มแข็ง รวมทั้งกระตุ้นให้เกิดทางออกหรือนวัตกรรมใหม่ ๆ ได้ด้วย

ถึงขั้นนี้แล้วความเห็นต่างหรือความขัดแย้งทางความคิดก็มีใช้ปัญหาอีกต่อไป ใช่หรือไม่ว่าเราไม่ชอบฟังความเห็นต่าง (อาจรวมไปถึงไม่ชอบคนที่เห็นต่างจากเรา) ก็เพราะความยึดมั่นถือมั่นในความคิดของเราว่า “ถูกต้องที่สุด” หรือ “ดีที่สุด” รวมไปถึงความยึดมั่นในตัวเราว่าเหนือกว่าหรือเก่งกว่าคนอื่น รวมทั้งยึดมั่นใน “หน้าตา” ด้วย (ความยึดมั่นอย่างแรกคือ “ทิฐิ” อย่างหลังคือ “มานะ”) ทั้งหมดนี้เป็นเพราะมีอัตตาชักใยอยู่เบื้องหลัง อัตตานั้นทนไม่ได้ที่จะเห็นใคร

เก่งกว่า ดีกว่า รวยกว่า หรือเหนือกว่า แต่หากเรารู้เท่าทันธรรมชาติของอัตตา และฝึกฝนจิตใจให้ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นใน “ตัวกู ของกู” อยู่เสมอ ทิฐิมานะก็จะเบาบาง เปิดช่องให้ปัญญาเข้ามาแทนที่ ดังนั้นจึงพร้อมที่จะรับฟังความเห็นต่าง อย่างน้อยก็ตระหนักดีว่า ความคิดของเราอาจมีข้อจำกัด ในเมื่อมุ่งประโยชน์ของงานหรือประโยชน์สุขของส่วนรวมเป็นสำคัญ ก็พร้อมจะปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้งานนั้นก่อประโยชน์แก่ส่วนรวมได้มากที่สุด

การทำงานอย่างนี้แหละที่ท่านอาจารย์พุทธทาสเรียกว่า “ทำงานด้วยจิตว่าง” คือว่างจากกิเลสหรือว่างจาก “ตัวกู ของกู” ว่างอย่างนี้ไม่ทำให้ว่างเฉยหรืออ้อมอ้อมเท้า แต่ทำให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ ไม่เฉื่อยเนือยเพราะขี้เกียจ หรือเฉไปตามอารมณ์ ทำให้งานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งามหรือมุ่งตรงเพื่อความถูกต้อง ไม่แปรเปลี่ยนเป็นเครื่องมือสนองกิเลสหรืออัตตา ขณะเดียวกันก็ทำให้งานนั้นกลายเป็นเครื่องพัฒนาจิตและลดละอัตตาไปด้วยในตัว

งานกับการปฏิบัติธรรมจึงมิใช่สิ่งที่อยู่คนละขั้ว หากเป็นเรื่องเดียวกัน



## บทที่ ๖

### เปลี่ยนท่ามกลางความทุกข์

คนเรามักอยู่ด้วยความรู้สึก คือ ปล่อยให้ความชอบ-ไม่ชอบมาเป็นตัวกำหนดชีวิตของตน โดยที่ความชอบ-ไม่ชอบนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่า มันให้ความสุขและสะดวกสบายแก่ตนหรือไม่ อะไรก็ตามที่ให้ความสะดวกสบายหรือความสุขแก่ตน ก็อยากได้อย่างหามาครอบครอง ส่วนมันจะเป็นประโยชน์หรือเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่ ไม่สนใจ ในทางตรงข้าม อะไรก็ตามที่ทำให้ตนสะดวกสบายน้อยลงหรือเกิดความยากลำบาก ก็อยากผลักไสออกไป ไม่อยากเกี่ยวข้องกับ แม้มันจะมีประโยชน์ก็ตาม เด็กจึงเลือกเที่ยวเล่นมากกว่านั่งทำการบ้าน ส่วนผู้ใหญ่ก็ชอบสุขหัวคุยกันหรือดูหนังฟังเพลงมากกว่าจะทำงานอย่างตั้งใจ

การปล่อยให้ความรู้สึกมาครอบงำชีวิตของตน แท้จริงก็คือการปล่อยให้อัตตามาครองใจ เพราะอัตตาไม่ได้สนใจอะไรนอกจากสิ่งที่จะตอบสนองความอยากได้ใคร่เด่นที่ไม่เคยพอเสียที เจออะไรที่ไม่ถูกใจจึงโกรธแค้นจะเป็นเรื่องธรรมดาหรือมีประโยชน์ก็ตาม ดังนั้นแค่เจอไฟแดง รถติด ฝนตก เพื่อนร่วมงานไม่ทักทาย พ่อแม่แนะนำ ตักเตือน อัตตาก็ขุ่นเคืองใจแล้ว ถ้าเราปล่อยให้มันครองใจ เราก็ต้องทุกข์ไม่หยุดหย่อน เพราะชีวิตนี้ทั้งชีวิตเราจะต้องเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจเราอยู่เสมอ ถึงแม้จะร่ำรวย ยิ่งใหญ่ หรือมีอำนาจมากมายเพียงใด เราก็ไม่สามารถบัญชาหรือควบคุมให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจเราได้ตลอดเวลา

ความจริงที่ทุกชีวิตหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือ ต้องประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนาและพลัดพรากจากสิ่งพึงปรารถนาอยู่เป็นนิจ รวยแค่ไหนก็ต้องแก่ เจ็บ และตาย เก่งแค่ไหนก็ต้องมีวันประสบความล้มเหลว ยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ต้องพลัดพรากจากคนรักไม่ช้าก็เร็ว คนที่ปล่อยให้ชีวิตจิตใจเป็นไปตามความรู้สึก ย่อมหาความสุขได้ยาก

แต่คนเราไม่จำเป็นต้องทุกข์ไปตามเหตุการณ์ที่มากระทบเสมอไป หากเราเป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่เอาความรู้สึกเป็นใหญ่ มีสติรู้เท่าทัน

อัตตา ไม่ปล่อยให้มันครองใจ เราก็สามารถทำให้เป็นปกติได้แม้ในยามที่ประสบกับสิ่งที่เป็นลบในสายตาของคนทั่วไป เช่น เมื่อถูกตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ หากเราปล่อยให้อัตตาเป็นใหญ่ในใจ เราก็จะรู้สึกขึ้นมาทันทีว่า “กูถูกเล่นงาน” หรือ “กูเสียหน้า” ผลคือเกิดความโกรธและตอบโต้กลับไป ซึ่งอาจทำให้ถูกวิจารณ์กลับมาหนักขึ้น ในทางตรงข้าม หากเรามีสติทันทั่วทั้งที่และสามารถตั้งปัญญาออกหน้า เราก็จะหันมาใคร่ครวญว่าสิ่งที่เขาพูดมานั้นเป็นความจริงหรือไม่ มีประโยชน์เพียงใด มันอาจช่วยให้เราเห็นข้อบกพร่องของตัวเองชัดขึ้นหรือไม่ก็เผยให้เห็นตัวตนของผู้พูด ทำให้เรารู้จักเขามากขึ้น ผลคือนอกจากเราจะฉลาดมากขึ้นแล้ว จิตใจยังไม่ร้อนรุ่มหรือทุกข์เพราะคำวิจารณ์นั้น

หากเราดำเนินชีวิต ทำกิจวัตรประจำวัน และทำงานด้วยความใส่ใจ โดยไม่มุ่งหวังเพียงแค่ทำงานให้เสร็จหรือให้ดีเท่านั้น หากยังถือว่าเป็นการฝึกฝนจิตใจหรือขัดเกลาตนเองไปด้วย เช่น ฝึกให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ลดละความเห็นแก่ตัว บ่มเพาะเมตตากรุณา ก็จะเป็นการเปิดทางให้ปัญญาเข้ามาแทนที่อัตตา นั่นหมายความว่าเมื่อประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา หรือพลัดพรากจากสิ่งพึงปรารถนา เรา

ก็สามารถรับมือกับมันได้โดยไม่ทุกข์

ดังได้กล่าวแล้วว่าเราไม่สามารถควบคุมหรือจัดการให้เกิดสิ่งดี ๆ กับเราได้ตลอดเวลา แต่เมื่อใดก็ตามที่เกิดสิ่งแย่ ๆ กับเรา เราสามารถเลือกได้ว่าจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจของเราได้มากน้อยแค่ไหน รวมทั้งเลือกว่าจะมีปฏิกิริยาอย่างไรกับมันได้ด้วย เช่น จะใช้มันให้เกิดประโยชน์แก่เราอย่างไร แต่ทั้งหมดนี้เราจะเลือกได้ก็ต่อเมื่อมีสติและปัญญา ซึ่งเกิดจากการสะสมในชีวิตประจำวันและการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ขอให้สังเกตว่าเมื่อมีสิ่งแย่ ๆ (หรือสิ่งที่เราไม่ชอบ) เกิดขึ้นกับเรา สิ่งนั้นไม่ทำให้เราทุกข์มากเท่ากับใจของเราเองที่วางไว้ไม่ถูก ทันทีที่ได้รับทราบบอกเล่าจากหมอว่าเป็นมะเร็ง หลายคนถึงกับล้มทรุดหมดเรี่ยวแรง กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทั้ง ๆ ที่ยังเป็นมะเร็งแค่ขั้นที่หนึ่ง หลายคนทำงานด้วยความทุกข์ ไม่ใช่เพราะว่่างานที่ได้รับนั้นเป็นงานยาก แต่เป็นเพราะเขาไม่ชอบทำงานชิ้นนั้น หรือเพราะไม่พอใจที่เจ้านายเอางานของคนอื่นมาให้เขาทำ ฯลฯ บางคนก็ทุกข์เพราะเพื่อน ๆ ทั้งงานให้เขาทำคนเดียว ใจที่เอาแต่ปันว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน?” “ไม่เป็นธรรม ๆ ๆ” ทำให้เขาทำงานด้วยความทุกข์ทรมาน

ราวกับตกนรกทั้ง ๆ ที่อยู่ในห้องแอร์

ตอนหนึ่งของรายการ “พลเมืองเด็ก” ที่ออกอากาศช่องทีวีไทย เด็กสามคนได้รับมอบหมายให้ชนของขึ้นรถไฟ บังเอิญตอนนั้นมีการถ่ายทอดสดการชกของสมจิตร จงจอหอ นักชกเหรียญทองโอลิมปิก เด็กชายสองคนจึงทั้งงานไปดูโทรทัศน์ข้างสถานีรถไฟ พิธีกรจึงถามเด็กหญิงซึ่งตั้งหน้าตั้งตาชนของอยู่คนเดียวว่า เธอคิดอย่างไรที่เพื่อนทั้งงาน เธอตอบว่าไม่เป็นไร เห็นใจทั้งสองคนเพราะนาน ๆ จะได้ดูสมจิตรชกมวย พิธีกรถามต่อว่า เธอไม่โกรธหรือไม่คิดไปด่าว่าเพื่อนหรือที่ปล่อยให้เธอทำงานอยู่คนเดียว เธอตอบว่า “หนูชนของขึ้นรถไฟ หนูก็เหนื่อยอย่างเดียว แต่ถ้าหนูโกรธหรือไปด่าว่าเขาหนูก็เหนื่อยสองอย่าง”

คนส่วนใหญ่เลือกที่จะเหนื่อยสองอย่าง คือ เหนื่อยกายด้วย เหนื่อยใจด้วย ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะไม่รู้ทันอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ปล่อยให้ความโกรธหรือหงุดหงิดทำร้ายจิตใจของตน จึงทำงานอย่างไม่มีความสุข จริ่งอยู่การทั้งงานให้เราทำคนเดียวเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่หากใจเรายึดติดกับ “ความถูกต้อง” หรือ “ความน่าจะเป็น” โดยไม่รู้จักรวามเฉย ความยึดติดนั้นเองจะกลั้บบมาบั่นทอนทำร้ายจิตใจของ

เรา เขาไม่ควรทำงานให้เราทำก็จริง แต่นั่นก็ไม่ควรเป็นเหตุผลที่เราจะต้องหันมาซ้ำเติมตัวเอง เหนื่อยใจนั้นไม่มีใครทำให้เราได้ นอกจากเราเอง

เหตุการณ์แย่ ๆ นั้นทำอะไรเราไม่ได้หากเราไม่ปล่อยให้มันเข้ามาเล่นงานเราถึงจิตถึงใจ แม้แต่ความเจ็บป่วย ก็ทำให้กายทุกข์เท่านั้น แต่ทำให้ใจทุกข์ไม่ได้ เว้นเสียแต่เราจะยอมปล่อยให้ใจทุกข์ไปกับกายด้วย อันที่จริงนอกจากเราเลือกได้ว่าจะปล่อยให้มันมามีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจเราแค่ไหนแล้ว เรายังเลือกกว่าจะมีปฏิริยาอย่างไรกับมันได้ด้วย เช่น เมื่อเจ็บป่วยเราเลือกได้ว่าจะดูแลรักษาตัวอย่างไรดี แต่นั่นเป็นแค่ส่วนหนึ่ง เรายังทำได้มากกว่านั้น เช่น ใช้มันให้เป็นประโยชน์ หรือหาประโยชน์จากมัน

บางคนพบว่าเจ็บป่วยก็ดีเหมือนกัน เพราะจะได้พักจากการทำงานที่หนักอึ้ง ได้มีเวลาอยู่กับครอบครัว นอนอ่านหนังสือที่ชอบ หรือหันมาทำสมาธิภาวนา หลายคนถึงกับอุทานว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” เพราะมะเร็งทำให้เขาค้นพบความสุขที่แท้จริงได้แก่ความสงบทางใจ ผลก็คือชีวิตเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

หากเรามีสติและปัญญา ไม่มัวปล่อยใจจมจมอยู่กับความทุกข์หรือเอาแต่บ่นว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” เราจะพบว่าเหตุการณ์แย่ ๆ ที่ไม่พึงปรารถนานั้นมีข้อดีอยู่เสมอ บางคนพบว่าการตกงานทำให้เขามีเวลาอยู่กับพ่อแม่และทดแทนพระคุณท่านได้มากขึ้น ธุรกิจที่ล้มละลายผลักดันให้หลายคนเข้าวัดและค้นพบจุดหมายที่แท้ของชีวิต ออกหักหรือแยกทางจากคนรักก็ช่วยให้หลายคนพบกับชีวิตที่อิสระและเป็นตัวของตัวเอง

นอกจากประโยชน์ในเชิงรูปธรรมแล้ว เหตุการณ์แย่ ๆ ทั้งหมดยังมีข้อดีอย่างน้อย ๒ ประการ ได้แก่

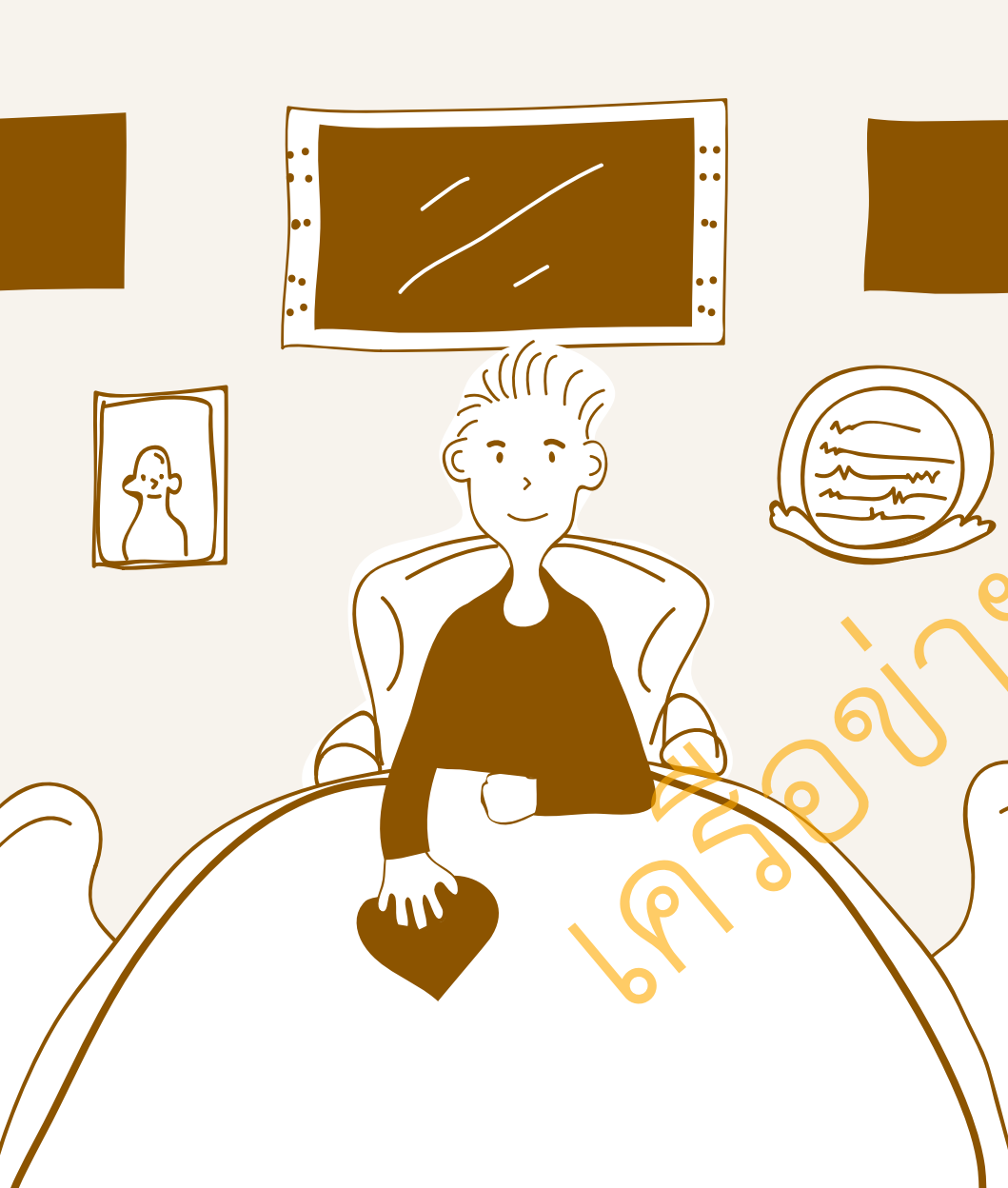
๑. **สอนใจเรา** กล่าวคือสอนให้เราตระหนักถึงความจริงของชีวิตซึ่งมีความผันผวนแปรปรวนเป็นนิจ เช่น ของหายก็สอนใจเราว่าความพลัดพรากจากของรักเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราหรือเป็นของเราได้อย่างยั่งยืน การถูกตำหนิก็สอนใจเราว่า สรรเสริญกับนิินทาเป็นของคู่กัน ไม่มีใครที่จะได้รับการสรรเสริญอย่างเดียว ไม่ว่าดีแค่ไหนก็ยังถูกนิินทา

๒. ฝึกใจเรา เช่น ฝึกใจให้ไม่ประมาท ระมัดระวัง เพื่อป้องกันมิให้เหตุร้ายเกิดขึ้นอีก หรือฝึกใจให้ปล่อยวางเพื่อรับมือกับเหตุร้ายที่แรงกว่าในอนาคต (ถ้าโทรศัพท์หายยังปล่อยวางไม่ได้ แล้วจะทำใจได้อย่างไรเมื่อต้องสูญเสียคนรัก เช่น พ่อแม่ ลูกเมีย ซึ่งต้องเกิดขึ้นแน่) หรือฝึกใจให้มั่นคงเข้มแข็ง เพราะเราจะต้องเจออะไรต่ออะไรอีกมากมายในวันข้างหน้า อีกทั้งยังฝึกให้เราฉลาดและมีประสบการณ์มากขึ้น (อย่าลืมว่าคนเราเรียนรู้จากความล้มเหลวได้มากกว่าความสำเร็จ)

ความฉลาดในการรับมือกับเหตุการณ์แย่ ๆ นั้นไม่อาจเกิดขึ้นได้จากห้องเรียนหรือจากตำรา แต่เกิดได้เพราะเรียนรู้จากประสบการณ์ในชีวิตประจำวันและจากการทำงาน ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราไม่ว่าดีหรือร้าย บวกหรือลบ หากไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ความรู้สึก คือชอบหรือไม่ชอบ เพลิดเพลินยินดีหรือคร่ำครวญโกรธแค้น แต่มีสติรู้ทันอารมณ์ความรู้สึก และหันมาใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา ประโยชน์ย่อมเกิดขึ้นแก่เราเสมอ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เห็นช่องทางที่จะใช้มันให้เกิดประโยชน์ สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือเปลี่ยนเคราะห์ให้กลายเป็นโชคได้

ถ้าทำเช่นนั้นได้ เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา แม้จะเลวร้ายเพียงใด จะมีสิ่งที่ยึดเย็ดความทุกข์หรือความปราชัยให้แก่เรา แต่จะกลายเป็นสิ่งที่ฝึกฝนจิตใจเราให้มีสติ ปัญญา และลดละอัตตาช่วยให้เรามีชีวิตที่โปร่งเบา สงบเย็น และเป็นอิสระจากสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบได้เป็นลำดับ จนในที่สุดก็สามารถอยู่เหนือความทุกข์หรือความผันผวนปรวนแปรทั้งปวงได้ นี่คือนั่นที่ไม่เหลือวิสัยของเราทุกคน และควรเป็นจุดหมายของชีวิตเราด้วย





## บทที่ ๓

### เสริมสร้างพลังแห่งความดีใจองค์กร

องค์กรที่ดีนอกจากเป็นองค์กรที่ฉลาดในการบริหารบุคคลและจัดการความรู้แล้ว ยังต้องฉลาดในการบริหารจัดการความดี มิใช่เพื่อเป็นพลังในการสร้างประโยชน์แก่องค์กรและส่วนรวมเท่านั้น แต่ยิ่งเพื่อสร้างความสุขและพัฒนาจิตของคนในหน่วยงานด้วย ก่อให้เกิดพลังในการทำความดีด้วยอัตราที่เบาบาง

การบริหารจัดการความดีนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการส่งเสริมให้เกิดปัจจัยที่เกื้อกูลต่อความดี จะเรียกว่าปัจจัยเสริมสร้างพลังแห่งความดีก็ได้ อาทิ

## ๑. ๒๕%และใส่ใจความทุกข์ของผู้อื่น

ทุกคนย่อมมีมโนธรรมหรือความใฝ่ดีอยู่ในจิตใจ เขาจะทำความดีมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับมโนธรรมดังกล่าวมีพลังหรือถูกกระตุ้นรื้อให้แสดงตัวออกมาหรือไม่ สิ่งหนึ่งที่มีพลังในการกระตุ้นมโนธรรมให้แสดงตัวออกมาก็คือ การได้เห็นความทุกข์ของผู้อื่น เป็นธรรมชาติของคนเราที่จะรู้สึกเห็นอกเห็นใจและไม่อยากอยู่เฉยหากเห็นคนทุกข์ยาก (แต่ความรู้สึกดังกล่าวอาจถูกกดขี่ด้วยเหตุผลหรือข้ออ้างบางอย่าง รวมทั้งการแกล้งเป็นมองไม่เห็น) กรณีนี้เรามีเป็นตัวอย่างที่ดีชัดเจน ดังนั้นองค์กรจึงควรจัดกิจกรรมนำพาให้ผู้คนไปสัมผัสกับผู้ทุกข์ยาก เช่น เด็กกำพร้า เด็กเร่ร่อน คนชรา คนป่วย เป็นต้น

## ๒. ๒๕%ความดีของผู้อื่น

การเห็นความดีของผู้อื่นเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่กระตุ้นมโนธรรมให้มีพลังขึ้นมา เมื่อใดก็ตามที่เราเห็นคนที่เสียสละ อุทิศตนเพื่อผู้อื่น เราจะรู้สึกอึดอัด บีบ บีบ และมีแรงบันดาลใจอยากทำความดีขึ้นมาทันที

คนเราต้องการมีวีรบุรุษในดวงใจส่วนหนึ่งก็เพื่อจะได้เกิดกำลังใจในการทำ ความดี แม้ไม่ได้เห็นด้วยตัวเอง แต่เพียงแค่อ่านคนทำความดี ก็มีผลเหมือนกับได้เห็นความดีนั้นด้วยตัวเอง ดังนั้นการชักนำให้ผู้คนไปรู้จักหรือดูงานของคนที่ดีที่ศตนเพื่อส่วนรวม โดยไม่หวังผลประโยชน์ตอบแทน จะช่วยชุบชูจิตใจของคนในองค์กรและเกิดพลังที่จะทำความดีเพิ่มขึ้น

## ๓. ได้รับการปฏิบัติด้วยดีจากผู้อื่น

เมื่อมีใครทำความดีกับเรา นอกจากเราจะรู้สึกดีแล้ว ยังอยากทำความดีกับเขา นี่เป็นผลจากแรงผลักดันของมโนธรรมภายในความดีย่อมกระตุ้นความดี กฎข้อนี้เป็นจริงแม้กระทั่งกับคนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว เกร หรือชอบก่อปัญหาแก่ผู้อื่น มีวัยรุ่นคนหนึ่งชอบแกล้งเด็กในโรงเรียน แต่เมื่อเด็กคนนั้นชวนวัยรุ่นมาเล่นเป็นตัวเอกในภาพยนตร์ที่ตัวเองกำลังสร้าง หลังจากเล่นหนังเสร็จทั้งสองคนก็กลายเป็นเพื่อนสนิทกัน ในทำนองเดียวกัน โจรซึ่งกำลังจี้เอาทรัพย์สินจากเหยื่อ เปลี่ยนท่าทีไปทันทีเมื่อเหยื่อช่วยเขาแก้ตัวกับ

ตำรวจที่เฝ้าอยู่เดินผ่านมาเห็นเหตุการณ์ เขาคืนเงินให้เหยื่อและจากกันด้วยดี

เมื่อใครสักคนทำผิด จนทำให้อีกฝ่ายโกรธเคือง หากเขาได้รับการขอโทษ เขาจะเลิกแสดงอาการก้าวร้าวหยาบคาย และหันมาดีด้วยการขอโทษด้วยใจจริงเป็นการแสดงความดีอย่างง่าย ๆ แต่มีอำนาจสามารถปลูกเร้าความดีของอีกฝ่ายหนึ่งให้ตื่นขึ้นมาและมีพลังจนสามารถเอาชนะความโกรธ ความเห็นแก่ตัวหรือความชั่วได้

#### ๔. มีคุณะหรือยอมรับความดีของตน หรือเชื่อว่าตนมีความดี

คนเราจะทำความดีได้ก็เพราะเห็นคุณค่าของตนเอง บางครั้งคุณค่าดังกล่าวจะเห็นได้ก็เพราะมีคนอื่นช่วยสะท้อนหรือยืนยัน ขณะเดียวกันการทำความดียังต้องอาศัยกำลังใจจากคนอื่นด้วย กำลังใจดังกล่าวช่วยเสริมพลังให้แก่นิธรรมภายใน ทำให้อยากทำความดีให้ปรากฏ นักเรียนที่เกเร เหลือขอ จนครูแทบจะหมดหวัง สามารถ

เปลี่ยนเป็นเด็กง่าย และตั้งใจเรียน เมื่อครูยกย่องความดีบางอย่างของเขาซึ่งคนอื่นมองไม่เห็น

#### ๕. ได้รับคำชม

คำชมทำให้คนอยากทำความดีมากขึ้น เพราะมันกระตุ้นพลังใต้จิตใจเอาชนะพลังใฝ่ต่ำ

ครูที่ติดการพนันจนถึงกับตั้งบ่อนหน้าโรงเรียน เลิกนิสัยดังกล่าวและกลายเป็นครูที่น่าศรัทธา เพราะได้ยินนายอำเภอกล่าวสรรเสริญครูว่าเป็นปูชนียบุคคลที่ตนสามารถไหว้ได้อย่างสนิทใจ แม้ตอนนั้นจะรู้สึกอับอาย แต่ก็ทำให้ความอยากเป็นครูดีเกิดมีพลังฮึดสู้ขึ้นมา จนเอาชนะนิสัยติดการพนันได้

การชื่นชมความดีของใครสักคน แม้ตอนนั้นเขาอาจไม่ได้ทำตัวให้ดีสมกับคำชื่นชม แต่ก็สามารถปลูกเร้าความใฝ่ดีในใจเขาให้มีพลังจนเปลี่ยนนิสัยได้ เช่น พนักงานทำความสะอาดห้องน้ำในปั้มน้ำมันทำงานแบบพอใช้ได้ แต่เมื่อได้รับคำชมว่าขยันทำงานดี เธอก็เกิดความกระตือรือร้น กลับไปทำงานให้ดีขึ้น

## ๖. ได้ทำความดีด้วยตนเอง และเห็นผู้อื่นมีความสุข

การทำความดี โดยเฉพาะการช่วยเหลือผู้อื่น แม้จะฝืนอยู่บ้างในตอนแรก แต่ก็ช่วยให้การทำความดีครั้งต่อไปกลายเป็นเรื่องง่ายขึ้น เมื่อทำแล้วได้เห็นผู้อื่นมีความสุขก็ยิ่งเกิดกำลังใจที่จะทำความดีมากขึ้น มิใช่ด้วยความฝืนใจ แต่เพราะมีความสุข หลายคนที่ไม่เคยช่วยเหลือเด็กกำพร้า ด้วยความคิดว่าตนไปให้ความสุขแก่เขา กลับพบว่าตนเป็นฝ่ายได้รับความสุขจากเด็ก นักศึกษาคนหนึ่งซึ่งขาดความรักเพราะไม่ได้อยู่กับพ่อแม่ตั้งแต่เล็ก ได้พบความสุขจากการให้ความรักแก่เด็ก ถึงกับกล่าวว่า “ชีวิตผมสมบูรณ์เพราะเด็ก ๗ ขวบ”

การทำความดี หากทำเป็นกลุ่ม ก็ยิ่งเสริมสร้างกำลังใจแก่กัน และช่วยให้การทำความดีกลายเป็นเรื่องสนุก แม้จะเหนื่อยก็ตาม

## ๗. มีความสุข เกิดความพึงพอใจจิตใจ ปลอดภัยโปร่งใส

เมื่อเรามีความสุข ก็เกิดพลังที่อยากทำความดี และนึกถึงคนอื่นมากขึ้น ตรงกันข้ามกับคนที่มีความสุขทุกข์ มักจะคิดถึงแต่ตัวเอง และระบายความทุกข์ใส่คนอื่นโดยไม่รู้ตัว โดยหารู้ไม่ว่ายิ่งคิดหรือทำเช่นนั้นก็ยิ่งทำให้ตนมีความสุขเพิ่มขึ้น

ความสุขที่เอื้อต่อความดี มิใช่ความสุขจากการเสพวัตถุ หรือการเอาเข้าตัวมาก ๆ แต่เกิดจากความอบอุ่นใจเมื่อได้รับความรัก หรือนึกถึงคนที่ให้ความรักแก่ตน รวมทั้งการได้อยู่ท่ามกลางมิตรสหาย หรือคนรัก กล่าวอีกนัยหนึ่งคือเป็นสุขที่เกิดจากสัมพันธภาพอันงดงาม ความสุขยังเกิดได้จากความสงบใจเมื่ออยู่ท่ามกลางธรรมชาติ หรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ รวมทั้งจากการได้ทำสมาธิภาวนา นี่คือนอกจากการพัฒนาจิตและปัญญา

## ๘. ข้ามพหุคติ หัวใจซบถ สภาพลาภ หรืออัตลักษณ์

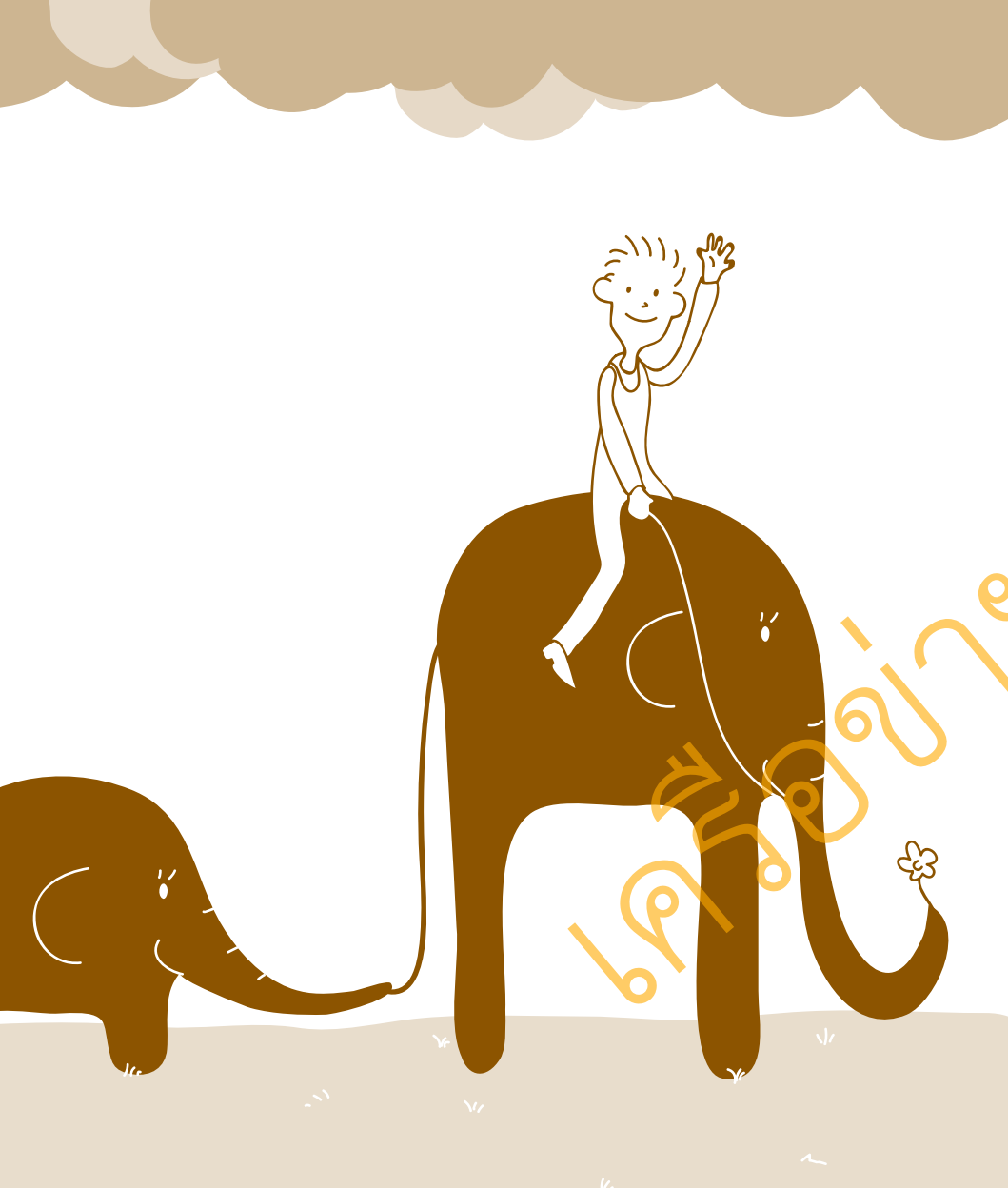
อคติทำให้เราเห็นผู้อื่นเลวร้ายกว่าที่เป็นจริง นำไปสู่ความเกลียดและปิดกั้นพลังแห่งความรัก ขณะเดียวกันหัวใจซบถหรือสภาพลาภ (เช่น ตำแหน่งสูง-ต่ำ เจ้านาย-ลูกน้อง ผู้อำนวยการ-ภารโรง) อัตลักษณ์ (คนไทย คนพม่า พุทธ มุสลิม เสื้อเหลือง เสื้อแดง) เป็นเสมือนม่านที่ปิดบังมิให้เรามองเห็นผู้อื่นว่าเป็นมนุษย์ที่รักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกับเรา ทำให้เห็นเพียงบางส่วนของเขา หรือเห็นแค่ยี่ห้อของเขา เช่น นับถือศาสนาอะไร อาชีพอะไร ตำแหน่งอะไร อยู่ภาคไหน

การมีสติรู้เท่าทันอคติ รวมทั้งไม่หลงติดอยู่กับหัวโขน จะทำให้เราเลือกที่รักมักที่ชังหรือแบ่งฝักแบ่งฝ่ายกันน้อยลง และเห็นซึ่งกันและกันเป็นเพื่อนมนุษย์มากขึ้น ซึ่งทำให้สามารถทำความดีให้แก่กันและกันได้มากขึ้น

ทั้ง ๘ ประการนี้เป็นปัจจัยเสริมสร้างพลังแห่งความดีในตัวบุคคล ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับกลุ่มคนในระดับองค์กร โดยการจัดกิจกรรมและโครงสร้างที่ส่งเสริมปัจจัยดังกล่าว ดังจะได้กล่าวในบทต่อไป



เครือข่ายพุทธภิเษก



## บทที่ ๘

### คู่มือการจัดการความดี

ปัจจัย ๘ ประการ ซึ่งได้กล่าวในบทที่แล้ว สามารถเสริมสร้างพลังแห่งความดีได้ในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัวไปจนถึงระดับสังคมในระดับองค์กรก็เช่นกัน พลังแห่งความดีในหมู่ผู้ทำงานสามารถเกิดขึ้นได้ด้วยกิจกรรมต่อไปนี้

#### ๑. ชักชวนผู้คนแบ่งปันความดีที่เคยทำหรือประสบมา รวมทั้งการเอาใจใส่ตนเอง

คนเราเมื่อได้ฟังเรื่องราวการทำความดีของใครก็ตามย่อมเกิดแรงบันดาลใจอยากทำความดีด้วย รวกับว่าเรื่องราวของเขาได้เสริมสร้าง

ความใฝ่ดีในใจเราให้เบ่งบาน ไซ้แต่เท่านั้น การได้ฟังความดีของเพื่อนร่วมงาน หรือสิ่งดี ๆ ที่เขาภาคภูมิใจที่ได้ทำ ยังช่วยให้เรารู้จักเขาดีขึ้นหลายคนยอมรับว่าไม่เคยคิดเลยว่าเพื่อนของตนจะมีน้ำใจดีเช่นนี้ เพราะที่ผ่านมาเกี่ยวข้องกันก็เฉพาะการทำงาน จึงเห็นแต่ด้านเดียวของเขาเท่านั้น ซึ่งบางครั้งก็เป็นด้านที่เราไม่สัพพอใจด้วยซ้ำ

## ๒. เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนความทุกข์ในชีวิต

เรามักรู้จักเพื่อนร่วมงานแต่เฉพาะเรื่องงานการเท่านั้น แต่แทบไม่รู้จักชีวิตส่วนตัวของเขาเลย ทั้ง ๆ ที่เรื่องส่วนตัวของเขานั้นส่งผลต่องานด้วย บางคนมาสายเป็นประจำโดยหัวหน้าและเพื่อนร่วมงานไม่รู้เลยว่าเป็นเพราะอะไร จึงเอาแต่ตำหนิเขา แต่หากมีโอกาสแลกเปลี่ยนความทุกข์กันก็จะรู้ว่าที่เขามาสายเพราะต้องดูแลแม่ที่พิการหรือพ่อที่เป็นอัลไซเมอร์ กิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้เขาใจกันและเห็นใจกันมากขึ้น ซึ่งจะช่วยให้บรรยากาศการทำงานดีขึ้น และส่งเสริมให้ผู้คนทำความดีต่อกันมากขึ้น

## ๓. ชื่นชมซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจกัน

ความใฝ่ดีในใจเราจะมีพลังขึ้นมาเมื่อได้รับกำลังใจหรือการชื่นชมจากผู้อื่น แต่ในหน่วยงานส่วนใหญ่การชื่นชมกันมักจะเกิดขึ้นน้อย มีแต่การตำหนิกัน จนผู้คนมองเห็นกันแต่ในแง่ลบ การมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้คนชื่นชมกัน นอกจากจะเป็นกำลังใจให้ผู้คนอยากทำความดี และช่วยเสริมสร้างสัมพันธภาพในองค์กรแล้ว ยังเป็นการฝึกฝนให้ผู้คนรู้จักมองในแง่บวก ซึ่งทำให้เห็นผู้อื่น (รวมทั้งตัวเอง) อย่างรอบด้านมากขึ้น

## ๔. ทำงานร่วมกัน รับผิดชอบร่วมกัน

ระยะห่างมักเป็นอุปสรรคต่อการเข้าใจกัน และเมื่อไม่เข้าใจกัน ก็มักมองเห็นแต่ด้านลบยิ่งเห็นแต่ด้านลบ ก็ยิ่งมีปฏิสัมพันธ์ในทางลบต่อกันมากขึ้น ทำให้เกิดแรงผลึกซึ่งและกัน ทำให้เกิดระยะห่างทางความรู้สึกยิ่งกว่าเดิม ในทางตรงข้ามการมีโอกาสมาทำงานใกล้ชิดกันวางแผนร่วมกัน รับผิดชอบร่วมกัน ทำให้มีความใกล้ชิดกันและเข้าใจกันมากขึ้น ยังมีโอกาสรับรู้สุขทุกข์ของกันและกัน ก็จะเป็นกำลังใจให้กัน

## ๕. 'ร่วมกันทำสาธารณประโยชน์' เกื้อกูลผู้อื่น

นอกจากการทำงานประจำแล้ว องค์กรควรส่งเสริมให้ผู้คนทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน อาทิ การช่วยเหลือผู้ที่ลำบากยากแค้น กิจกรรมดังกล่าว นอกจากเป็นการส่งเสริมสัมพันธภาพภายในองค์กรแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างพลังแห่งความดีในใจของผู้คนด้วย เพราะการช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขย่อมทำให้เกิดความสุขแก่ผู้กระทำด้วย ยิ่งได้สัมผัสผู้ที่ทุกข์ลำเค็ญ ก็ยิ่งเห็นว่าความทุกข์ของตนนั้นเล็กน้อยมาก กิจกรรมเหล่านี้เมื่อทำเสร็จแล้วควรมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน จะช่วยให้เกิดแง่คิดดี ๆ แก่ผู้ร่วมกิจกรรมด้วย

## ๖. 'ส่งเสริมให้มีการพัฒนาชีวิตด้านใด'

การพัฒนาชีวิตด้านใด หมายถึง การส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้เท่าทันตนเอง รู้จักปล่อยวาง สามารถเข้าถึงความสงบเย็นหรือความสุขประณีตภายใน นอกจากจะอาศัยสมาธิภาวนาแล้ว ยังสามารถทำได้ในอีกหลายรูปแบบ กิจกรรมดังกล่าวช่วยให้ผู้คนมีความสุขกับการทำงานมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงานมากขึ้น รวมทั้ง

พัฒนาและนำพลังฝ่ายบวกออกมาเพื่อการสร้างสรรค์องค์กรและส่วนรวมได้ดีขึ้น

## ๗. 'สร้างบรรยากาศให้งานเป็นเรื่องสนุกและปี๋วอกปี๋วัง' การเรียนรู้

งานสามารถทำให้เป็นเรื่องสนุก สร้างสรรค์ และส่งเสริมการเรียนรู้ได้ หากมีทัศนคติที่ถูกต้องและอยู่ภายใต้บรรยากาศที่เอื้ออำนวย เช่น บรรยากาศที่ส่งเสริมให้เกิดการร่วมมือกัน มากกว่าที่จะแข่งขันกัน ส่งเสริมให้มีการใช้ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน มีการรับฟังกันอย่างลึกซึ้ง ทั้งคำชื่นชมและคำแนะนำ เป็นต้น บรรยากาศเช่นนี้จะทำให้งานมีส่วนช่วยฝึกฝนพัฒนาตนไปด้วย มิใช่เป็นแค่อาชีพอย่างหนึ่งเท่านั้น

กิจกรรมทั้ง ๗ ประการสัมพันธ์กับลักษณะขององค์กร กล่าวคือ จะเกิดขึ้นได้ง่ายและเป็นไปด้วยดีภายใต้องค์กรที่เน้นความสัมพันธ์แนวนอนมากกว่าแนวตั้ง เป็นองค์กรที่มีการจัดลำดับชั้นทางอำนาจไม่ซับซ้อน ผู้คนมีสถานภาพไม่ต่างกันมากนัก พูดอีกนัยหนึ่งคือ

เป็นลักษณะเครือข่ายมากกว่าปิรามิด เน้นความร่วมมือ ไม่ส่งเสริมการแข่งขัน และที่สำคัญคือไม่ต้องอยู่บนความคิดแบบอำนาจนิยม ซึ่งหมายถึงการใช้วิธีสั่งการจากบนลงล่าง แทนที่จะเป็นการปรึกษาหารือร่วมกัน หรือใช้เหตุผลเป็นหลัก นอกจากนั้นยังควรเป็นองค์กรที่ไม่เอาผลประโยชน์ทางวัตถุ หรือผลงานสำเร็จรูปเป็นตัวตั้ง หรือเป็นเครื่องชี้วัดความสำเร็จอย่างเดียว แต่ควรคำนึงถึงความสุขของคนทำงานด้วยและผลทางนามธรรมที่เกิดแก่ส่วนรวมด้วย ประการสุดท้ายคือควรเป็นแบบอย่างของการร่วมงานกับองค์กรอื่น ไม่มุ่งประโยชน์ของตนเป็นที่ตั้ง จนลิมประโยชน์ของส่วนรวม



## สรุป

ชีวิตนั้นขับเคลื่อนไปข้างหน้าได้อย่างมีความสุขก็เพราะมีการพัฒนาจิตอันได้แก่มีโนธรรมและโพธิจิต (หรือความใฝ่ดีและจิตที่ว่างเปล่าจากความยึดถืออัตตา) ให้เจริญงอกงาม ชีวิตที่มีการพัฒนาจิตย่อมมีพลังขับเคลื่อนองค์กรให้รุดหน้าไปได้ ขณะเดียวกันองค์กรที่พัฒนาแล้วย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนาจิตและเสริมสร้างชีวิต กลายเป็นวัฏจักรแห่งความดีงาม

ชีวิตเป็นเสมือนยานหรือพาหนะ จะขับเคลื่อนได้ต้องมีจุดหมายเส้นทาง และพลังขับเคลื่อน สำหรับชีวิตที่ดีงามนั้น จุดหมายก็คือการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ และการบรรลุถึงคุณค่าสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ หรือได้รับประโยชน์สูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ส่วนเส้นทางคือ วิถีชีวิตและการทำงาน เราควรใช้วิถีชีวิตและการงานเป็นหนทางแห่งการพัฒนาตนและช่วยเหลือส่วนรวม ทั้งนี้โดยมีพลังขับเคลื่อนคือความดีและความเข้าใจ หรือกรุณาและปัญญา หากองค์กรสามารถเอื้ออำนวยให้เหตุปัจจัยสามประการเกิดขึ้นได้ จะเป็นองค์กรที่สำเร็จและสร้างสุขแก่ผู้คนได้เป็นอย่างดี



## ห้องเรียนเครือข่ายพหุวิชาการที่หัวใจ



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ  
พระชาย วรธมโม และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๖๐ บาท

ฉลาดทำใจ หนักแค่ไหนก็ไม่ทุกข์ 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 ฟิ้งรัตน์ และอโนทัย เจียรสถาววงศ์ บรรณาธิการ  
 ราคา ๑๐๐ บาท

สุขสุดท้ายที่ปลายทาง  
กรรมจิริยา สุขรุ่ง เรียบเรียง  
ราคา ๑๙๐ บาท



ระลึกถึงความตายสายนัก  
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๔๐ บาท



ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่  
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง  
ราคา ๕๕ บาท



ผ้าพันวิกฤดูศีลธรรมด้วยทักษะใหม่  
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๘๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธศาสนิกชน  
พระคณู มิธังกูโร และคณะ  
ราคา ๗๐ บาท



คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวณโมกขพลาราม  
จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา  
ราคา ๓๕ บาท





ตำนานสุคะโต  
ราคา ๔๐ บาท

รุ่งอรุณที่สุคะโต  
ราคา ๖๐ บาท



ดีวีดี สู่ความสงบที่ปลายทาง  
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

เพื่อรอยยิ้ม เมื่อสิ้นลม  
เล่ม ๑ และ เล่ม ๒  
ผู้เขียน สก่า ลือชาพัฒน์พร  
เล่มละ ๑๙๐ บาท



ซีดี MP3 เจริญความตายอย่างสงบชุด ๑ (๑ ชุด มี ๖ แผ่น)

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท



๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ผลัดทำใจ, การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย  
ด้วยวิธีแบบพุทธ, เติบโตด้วยจิตอาสา, ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ,  
สุขสนกระแส, ความสุขที่ปลายจมูก, ใส่บาตรให้ได้บุญ

สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง)

## เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีใช้หน้าที่ของคนใดคนหนึ่ง  
หรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับ  
พระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและ  
เป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัท  
ทั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่  
ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟู  
พระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคม  
ไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของ  
การมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวหลัก  
ต้นให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่  
มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย  
มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตา-  
ธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม



# จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล

โครงการจิตเบิกบาน