



ไม่ว่าเจออะไร ย่ำแย่แค่ไหน ก็ยังมีความสุข
ให้เราสัมผัส หรือพบได้แม้ในท่ามกลางความทุกข์
ดังมีพุทธภาษิตว่า “ผู้มีปัญญาแม้ประสบทุกข์
ก็ยังหาสุขพบ”

ความสุขอย่างหนึ่งที่เราพบได้ในทุกหนแห่งก็
คือความสุขที่ใจ ขอเพียงแต่เรารู้จักรักรักษาใจ หรือ
หันกลับมาดูแลใจ รวมทั้งคิดให้ถูก มองให้เป็น
ก็พบความสุขได้ไม่ยาก

ISBN 978-616-7755-38-0



9 786167 755380

ราคา ๑๕ บาท

เจอ ทุกข์ ก็ สุข ได้



พระไพศาล วิสาโล



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ
พระชาย วรรณโม
และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๖๐ บาท

ฉลาดทำใจ หนังสือเล่มนี้ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๙๙ บาท



จิตใส ใจสุข
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๘๕ บาท

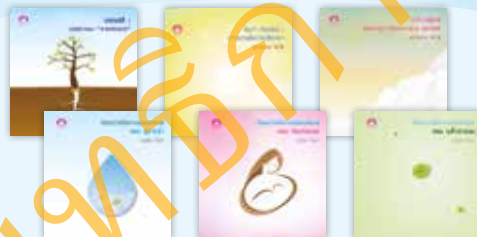


๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ,
การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ, เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา,
ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ, สุขสวนกระแส, ความสุขที่ปลายจมูก,
ใส่บาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่แท้, พรวันใหม่ ชีวิตใหม่, อยู่ทุกข์ก็มีสุข,
เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์, สังฆทานการเจือจานสังคัม, ปาฏิหารยสานใจ,
ชีวิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข, ชนะได้ด้วยใจดี, ส่องพระส่องตน:
ก้าวพ้นวิกฤติร่วมกัน, ชุมทรัพย์จากก้อนอิฐ, แพ้ก็ไม่ทุกข์
ลงก็เป็นสุข, ก้าวข้ามความทุกข์, เจอทุกข์ ก็สุขได้
สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (พรีค่างจัดส่ง)



ชีวิตเสียง ระลึกถึงความตายสายนัก
(การเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน)
ราคาแผ่นละ ๒๐ บาท

ดีวีดี สู่ความสงบที่ปลายทาง
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



ชีวิตอติเย เผชิญความตายอย่างสงบชุด ๑ (๑ ชุด มี ๖ แผ่น)
ราคาแผ่นละ ๒๐ บาท



รักษาใจให้ไกลทุกข์
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๒๐ บาท

ธรรมะข้างเตียง
คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๐ บาท



บันทึกธรรมชาติ
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๕ บาท

พิเศษสำหรับผู้สมัครสมาชิกจดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง
รับส่วนลด ๓๐ % (ยกเว้นหนังสือสมทบพิมพ์)

สนใจเผยแพร่หนังสือเพื่อแจกจ่ายวัด หอสมุด โรงเรียน
เด็กและเยาวชน หรือใช้ในเทศกาลงานพิธีต่างๆ
งานสาธารณกุศลอื่นๆ สอบถามรายละเอียดได้ที่ **เครือข่ายพุทธิกา**

เจอทุกข์ ก็สุขได้

พระไพศาล วิสาโล



เครือข่ายพุทธิกา

เจอทุกขั ก็สุขได้

เรียบเรียงโดย: พระไพศาล วิสาโล

ISBN: ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๓๘-๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑: กรกฎาคม ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์: ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภาพประกอบ: เสรีภาพ

รูปเล่ม: วทีญญู พรอมรธา

จัดทำโดย: เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙

ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์: ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗,

๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘

โทรสาร: ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.budnet.org

E-mail: b_netmail@yahoo.com, budnet2500@gmail.com

Id line: 0989063488

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อได้ที่ เครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์
ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธรศาสนาและสังคมไทย
เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือรณานิติ ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์
ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒ และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สารบัญ

คำปรารภ	๔
สูงมีที่กลางทาง	๗
จากด้อยเป็นเด่น	๑๓
ผู้ชนะที่แท้จริง	๒๑
ดาบสองคม	๒๗
สุขได้แม้ภัยมา	๓๙

สายนวนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย
โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒-๒๓๐๒

คำปรารภ

ความทุกข์เป็นสิ่งที่เราทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าร่ำรวยหรือยิ่งใหญ่มากเพียงใด ก็ต้องพบกับความไม่สมหวัง รวมทั้งความพลัดพราก สูญเสีย ดูแลรักษาสุขภาพได้อย่างไร ก็ยังต้องเจ็บป่วย ตั้งใจทำงานเพียงใดก็ยังเจอความล้มเหลว ระมัดระวังเพียงใด ก็ยังต้องเสียทรัพย์ แต่ไม่ว่าจะเกิดเหตุร้ายอย่างไร ใจเราก็ยังสามารถเป็นปกติ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขได้ เพราะความสุขนั้นแท้ที่จริงอยู่ที่ใจ ป่วยกายแต่ใจไม่ป่วย เสียทรัพย์ แต่ใจไม่เสีย เป็นสิ่งที่เราทำได้ หากเกินความสามารถของเราไม่

ไม่ว่าเจออะไร ย่ำแย่แค่ไหน ก็ยังมีความสุขให้เราสัมผัส หรือพบได้แม้ในท่ามกลางความทุกข์

ดังมีพุทธภาษิตว่า “ผู้มีปัญญา แม้ประสบทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ” ความสุขอย่างหนึ่งที่เรพบได้ในทุกหนแห่งก็คือความสุขที่ใจ ขอเพียงแต่เรา รู้จักรักษาใจ หรือหันกลับมาดูแลใจ รวมทั้ง คิดให้ถูก มองให้เป็น ก็พบความสุขได้ไม่ยาก บทความทั้งห้าในหนังสือเล่มนี้ เคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว ในการพิมพ์ครั้งใหม่นี้ได้จัดทำรูปเล่มให้น่าอ่านมากขึ้น โดยได้ภาพประกอบจากคุณประวิทย์ มาศรังสรรค์ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านพบสุขได้ในทุกสถานการณ์ แม้เจอทุกข์ ใจก็ยังเป็นสุขอยู่ได้

พระไพศาล วิสาโล
๑ มิถุนายน ๒๕๖๐

สุขมีที่กลางทาง

นิโคลัส เบนเนตต์ ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาและการพัฒนาชาวอังกฤษ เคยเป็นที่ปรึกษาให้แก่รัฐบาลไทยเมื่อเกือบ ๔๐ ปีที่แล้ว ในช่วง ๓ ปีสุดท้ายที่เมืองไทย เขามีบทบาทในการรณรงค์เพื่อนิรโทษกรรมผู้ต้องหาคดี ๖ ตุลาฯ จนประสบความสำเร็จ หลังจากนั้นเขาได้ย้ายไปประเทศเนปาล โดยเลือกที่จะทำงานกับชาวบ้านในชนบทที่ห่างไกล แทนที่จะปักหลักอยู่ในเมืองหลวง ทั้งนี้เพื่อให้แผนพัฒนาสอดคล้องกับความเป็นจริง และเป็นประโยชน์แก่ประชาชนอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย



เขาเล่าประสบการณ์
ตอนหนึ่งว่า บ่อยครั้งเขามี
กิจต้องเข้าเมืองหลวงคือ
การชุมนุมฯ วิธีที่สะดวก
ที่สุดคือ ไปทางเครื่องบิน
ลานบินที่ใกล้ที่สุดนั้นอยู่ใน

หุบเขา ซึ่งต้องใช้เวลาใต้เขา ๒ ชั่วโมง แต่
เนื่องจากดินฟ้าอากาศที่นั่นแปรปรวนบ่อย
ดังนั้นจึงไม่มีทางแน่ใจได้เลยว่า เครื่องบินจะ
มาตามกำหนดหรือไม่ อย่างเดียวที่ทำได้คือ
ใต้เขาลงไปตั้งแต่เช้าแล้วคอยเครื่องบิน ถ้ารอ
จนถึงเย็นแล้วเครื่องบินยังไม่มากก็ต้องขึ้นเขา
กลับ ซึ่งใช้เวลาอีก ๓ ชั่วโมง บางครั้งเขาต้อง
ลงเขาและขึ้นเขาอย่างนี้ทุกวันตลอดสัปดาห์
กว่าฟ้าจะเปิดให้เครื่องบินร่อนลงได้ บางวัน
อากาศตอนเช้าปลอดโปร่ง เครื่องบินน่าจะลง
ได้ แต่พอเดินทางไปถึงลานบิน ฟ้าก็ปิดเมฆ
หนา เครื่องบินลงไม่ได้เสียแล้ว

เจอแบบนี้บ่อยๆ ใครๆ ก็ต้องหงุดหงิด
หัวเสีย แต่สำหรับนิโคลัส ประสบการณ์
ดังกล่าวทำให้เขาเรียนรู้ว่าไม่ควรคาดหวังกับ
จุดหมายปลายทาง แต่ควรหันมาเพลิดเพลิน



ผ่อนคลายกับการเดินทางแทน ดังนั้นระหว่าง
ที่ลงเขาหรือขึ้นเขา นิโคลัสจะชื่นชมกับ
ธรรมชาติ และหาเวลาจิบชาร้อนๆ สัก ๒-๓
ถ้วย การถึงการชุมนุมทุกกลายเป็นเรื่องรอง
จะถึงหรือไม่ ไม่สำคัญ ที่สำคัญก็คือความ
เพลิดเพลินจากการเดินทางต่างหาก

ผู้คนส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับ
จุดหมายปลายทาง จิตใจจดจ่ออยู่แต่การไปให้
ถึง จึงมักเดินทางด้วยความทุกข์เพราะใจอยาก
ให้ถึงจุดหมายไวๆ ยิ่งมีอุปสรรคที่อาจทำให้ไม่
ถึงเป้าหมายตามกำหนด ก็ยิ่งหงุดหงิดกระสับ
กระส่าย โดยลืมไปว่าหงุดหงิดหรือกังวลอย่างไร
ก็ไม่ช่วยให้ถึงเป้าหมายได้เร็วขึ้นแต่อย่างใด
บางคนตั้งใจจะไปเที่ยว แต่แล้วกลับหัวเสีย

ตลอดทางเพราะรถติดบ้าง เพื่อนร่วมคณะชักช้า
งุ่มง่ามบ้าง กลายเป็นว่าแทนที่จะได้ผ่อนคลาย
จิตใจ การเที่ยวกลับทำให้เครียดตั้งแต่เริ่มเดิน
ทางด้วยซ้ำ ทั้งนี้ก็เพราะมีความคาดหวังเต็มที่
กับจุดหมายปลายทาง

เรามักลืมไปว่า การเดินทางมีความสำคัญ
ไม่น้อยกว่าจุดหมายปลายทาง แม้จะมีสิ่งสำคัญ
รออยู่ที่ปลายทาง แต่นั่นเป็นอนาคตที่ยังมาไม่
ถึง และจะมาถึงหรือเปล่านั้นก็ยังไม่รู้ จึงเป็นสิ่งที่
ที่ไม่แน่นอน แต่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นระหว่างการเดินทาง
ต่างหากที่เป็นของจริงและแน่นอน เรา
จึงควรเก็บเกี่ยวมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ในขณะที่
ที่ยังไม่ถึงจุดหมาย เราก็ควรจะมีความสุขหรือ
ทำให้สบายระหว่างการเดินทาง การละทิ้ง
ความสุขระหว่างเดินทาง เพื่อหวังความสุขที่
จุดหมายปลายทางนั้น เป็นการหวังน้ำบ่อหน้า
แม้จุดหมายปลายทางคือรีสอร์ทหรือแหล่ง
ท่องเที่ยว แต่ทำไมเราจึงรอคอยความสุขที่อยู่
ข้างหน้า ในเมื่อเราสามารถมีความสุขตรงนี้
เดี๋ยวนี้ได้เลย

ไม่ใช่แค่จุดหมายปลายทางที่เป็นสถานที่
เท่านั้น กับความสำเร็จก็เช่นกัน ทำไมเราจึง

หวังว่าจะมีความสุขต่อเมื่อบรรลุความสำเร็จ
แล้ว ในเมื่อระหว่างที่ทำงานเราก็สามารถมี
ความสุขได้ ขอเพียงแต่วางใจให้เป็น คือ ไม่
มัวจดจ่ออยู่กับความสำเร็จ แต่เอาใจมาอยู่กับ
การทำงานแทน เพียงแค่ไม่ยึดติดถือนั่นกับผล
ข้างหน้า ก็ช่วยลดความกังวลไปได้มากแล้ว

ประสบการณ์ของนิโคลัส ยังบอกเรา
อีกด้วยว่า เมื่อเจอสถานการณ์ที่คาดหวังอะไร
ไม่ได้ ป่วยการที่จะเป็นทุกข์หงุดหงิดหัวเสีย
เพราะไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น จะดีกว่าหากเรา
ยอมรับความจริง และมีความสุขในปัจจุบัน
ขณะ ถ้าวางใจได้อย่างนี้ เราจะไม่หัวเสียเวลา
เจอรถติด แต่จะหันมาผ่อนคลายจิตใจด้วยการ
ฟังเพลงในรถ สนทนากับลูกๆ ที่นั่งมาด้วย
หรือไม่ก็น้อมใจสงบอยู่กับลมหายใจเข้าออก



จากด้อยเป็นเด่น



ในสายตาของคนทั่วไป ออทิสติก แอส-
เปอร์เกอร์ ความบกพร่องในการอ่าน (dys-
lexia) สมารถสันจัดว่าเป็น “โรค” เพราะเป็น
อาการที่ไม่พึงประสงค์ หากเกิดขึ้นกับตัวเอง
ก็ถือว่าเป็นโชคร้าย ส่วนใครที่รู้ว่าลูกหลานของ
ตัวเองมีอาการเหล่านี้ ก็คงกินไม่ได้นอนไม่
หลับ

ข่าวดีก็คือ อาการเหล่านี้มีประโยชน์
ไม่ใช่น้อย นิตยสาร ดิอีโคโนมิสต์ เปิดเผยว่า
คนเก่งคนดังระดับโลกหลายคน โดยเฉพาะใน
วงการเทคโนโลยีและธุรกิจ มีอาการเหล่านี้
คนละอย่างสองอย่าง เช่น มาร์ค ซัคเกอร์เบิร์ก
ผู้ก่อตั้งเฟซบุ๊ก จากปากคำของคนที่รู้จักเขา

ซัคเกอร์เบิร์ก มีอาการของคนที่เป็นแอสเพอร์เกอร์ หรือออทิสติกอย่างอ่อนๆ อาทิเช่น “เขาไม่ค่อยมีฟีดแบ็คหรือตอบรับว่าเขากำลังฟังคุณอยู่”

หลายคนที่ทำหน้าที่รับคนเข้าทำงาน ตั้งข้อสังเกตว่า คุณสมบัติของโปรแกรมเมอร์ที่เก๋นั้นคล้ายคลึงกับอาการของคนที่เป็นแอสเพอร์เกอร์ เช่น ชอบจดจ่อหมกมุ่นอยู่กับเรื่องแคบๆ หลงใหลในตัวเลข แบบแผน และเครื่องจักร เสพติดงานที่ซ้ำซาก และขาดความอ่อนไหวต่ออารมณ์และปฏิสัมพันธ์ของผู้คน

ปีเตอร์ ทีเอล ซึ่งเป็นคนแรกๆ ที่ร่วมลงทุนในเฟซบุ๊กบอกว่า “คนที่บริหารธุรกิจอินเทอร์เน็ตล้วนเป็นพวกออทิสติก” แต่เชื่อว่าแวดวงอื่นจะแตกต่างไปจากนี้ มีการศึกษาพบว่าผู้ประกอบการธุรกิจจำนวนมากมีอาการทางจิตที่ไม่เหมือนคนอื่น เช่น จูลี ล็อกอินแห่งมหาวิทยาลัยธุรกิจศาสตร์ พบว่า ร้อยละ

๓๕ ของคนเหล่านี้มีความบกพร่อง

ในการอ่าน ขณะที่ประชากร

เพียงร้อยละ ๑๐ เท่านั้น

ที่มีอาการดังกล่าว



คนดังที่มีอาการดังกล่าว ได้แก่ ผู้ก่อตั้งบริษัทฟอร์ด เจเนอรัลอีเล็คทริก ไอบีเอ็ม และไอเคีย ไม่เว้นแม้กระทั่งคนดังในยุคนี้ อาทิ สตีฟ จ๊อบส์ และริชาร์ด แบรนสัน

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มีคำอธิบายมากมาย ข้อหนึ่งก็คือ คนที่มีความบกพร่องในการอ่านจะฉลาดในการมอบหมายงานให้คนอื่นทำ ตั้งแต่เล็ก (เช่น ขอให้คนอื่นช่วยทำการบ้านให้) นอกจากนั้นเขายังชอบเข้าหางานที่ไม่เรียกร้องคุณสมบัติที่เป็นทางการมาก รวมทั้งไม่ต้องอ่านมากเขียนมาก

สมาธิสั้น ก็เป็นอาการอีกอย่างที่ “เป็นมิตร” กับผู้ประกอบการ เพราะช่วยให้มีความคิดใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา มีการศึกษาพบว่าคนที่มีสมาธิสั้นมีแนวโน้มที่จะทำกิจการของตัวเองมากเป็น ๖ เท่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

เดวิด นีเลอแมน ผู้ก่อตั้งเจ็ทบลู สายการบินต้นทุนต่ำ พูดไว้น่าสนใจว่า “สมองสมาธิสั้นของผมชอบแสวงหาวิธีที่ดีกว่าเดิมเวลาจะทำอะไรก็ตาม แม้ว่าความไม่เป็นระเบียบชอบผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่สามารถจดจ่อกับอะไรได้ รวมทั้งสิ่งแย่ๆ ทั้งหลายจะมาพร้อม

กับโรคสมาธิสั้น แต่สิ่งที่ตามมาด้วยกันก็คือ ความคิดสร้างสรรค์และความกล้าได้กล้าเสีย”

ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่แย่ไปเสียหมด จุดอ่อนด้านหนึ่งหมายถึงจุดแข็งอีกด้านหนึ่ง คนที่เรียนไม่เก่งจำไม่แม่นมักมีความสามารถอีกด้านหนึ่งมาทดแทน เช่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี หรือมีอึดวิสูง ทำนองเดียวกับคนที่ตาบอดมักมีหูไวและสัมผัสเป็นเลิศ ประเทศที่ขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาติมักมีประชากรที่ฉลาดและก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี อาทิ ญี่ปุ่น สิงคโปร์ และหลายประเทศในยุโรป ในทางตรงข้ามจุดแข็งด้านหนึ่งก็หมายถึงจุดอ่อนอีกด้านหนึ่ง หลายประเทศร่ำรวยทรัพยากรธรรมชาติแต่คุณภาพคนกลับแย่และต้องพึ่งพาเทคโนโลยีของชาติอื่น

ครั้งหนึ่งผู้หญิงถูกมองว่าเป็นเพศที่อ่อนแอ ต้องอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน แต่ทุกวันนี้ผู้หญิงกำลังเป็นคนทำรายได้หลักให้แก่ครอบครัว



ในสหรัฐอเมริกา ขณะที่ผู้ชายตกงานกันเป็นจำนวนมาก เพราะโรงงานปิดตัว หรือไม่ก็ย้ายไปเอเชีย ผู้หญิงกลับมีการงานและรายได้ที่มั่นคงกว่า ทั้งนี้เพราะกิจการที่ยังเติบโตได้เรื่อยๆ เป็นกิจการด้านบริการ ซึ่งใช้สมองและทักษะทางสังคม ซึ่งผู้หญิงมีความได้เปรียบกว่า ขณะที่งานซึ่งใช้แรงกายนั้นถดถอยน้อยลงไปเรื่อยๆ บางเมืองในอเมริกา รายได้เฉลี่ยของผู้หญิงสูงกว่าของผู้ชายถึงร้อยละ ๔๐ แม้กระทั่งในบราซิล ปัจจุบันผู้หญิงเกือบ ๑ ใน ๓ มีรายได้เฉลี่ยมากกว่าสามี ปรากฏการณ์ดังกล่าวกำลังเป็นธรรมดาของเศรษฐกิจยุคโลกาภิวัตน์ไปแล้ว

เมื่อโลกมีความหลากหลายมากขึ้น นั่นหมายถึงโอกาสที่เปิดกว้างสำหรับคนทุกประเภท ไม่ว่า ออทิสติก คนพิการ คนเรียนช้า ซึ่งครั้งหนึ่งเคยถูกมองว่าด้อยความสามารถ หากมองหาจุดแข็งของตัวให้เจอ หรือทำสิ่งที่ตนถนัด อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ก็สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้มากมาย และประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก



ผู้ชนะที่แท้จริง

ปาโว นูร์มิ นักวิ่งทางไกลชาวฟินแลนด์ เป็นความหวังของเพื่อนร่วมชาติในกีฬาโอลิมปิกปี ๒๔๗๑ แต่ขณะวิ่งแข่งขันรอบคัดเลือกระยะทาง ๓,๐๐๐ เมตรบนเส้นทางที่มีเครื่องกีดขวาง เขาเกิดล้มขณะโดดข้ามน้ำ และทำนาฬิกาที่พกติดตัวหล่นหาย

ทันทีที่เห็นเหตุการณ์ ลูเซีย ดูเกสจากฝรั่งเศส ซึ่งวิ่งตีคู่กันมา ได้ตัดสินใจหยุดวิ่ง และช่วยพยุงคู่แข่งให้ลุกขึ้นยืน ไซแต่เท่านั้น เขายังเก็บนาฬิกาที่ตกน้ำขึ้นมาให้

เมื่อลุกขึ้นมา แทนที่จะรีบวิ่งชดเชยเวลาที่เสียไป นูร์มิกลับวิ่งเคียงข้างดูเกสไปตลอดทาง เมื่อถึงเส้นชัย เขาเสนอให้ดูเกสได้ที่หนึ่ง

แต่ดูเกสปฏิเสธ เพราะเห็นว่านอร์มีคือผู้ควรแก่ตำแหน่งดังกล่าว

ในกีฬาโอลิมปิกปี ๒๕๓๑ ขณะที่แลรี เลอมิกซ์แห่งแคนาดาคุมเรือใบตามคู่แข่งอันดับหนึ่งมาติดๆ เขาเห็นนักกีฬาจากสิงคโปร์กำลังลอยคออยู่กลางกระแสน้ำเชี่ยวไม่ไกลจากเรือของเขาที่พลิกคว่ำอยู่ คลื่นลมตอนนั้นแรงมากอาจทำให้เขาจมน้ำได้ เลอมิกซ์จึงหันเรือออกจากเส้นทาง ยอมสละโอกาสที่จะได้เหรียญทอง เพื่อนำตัวชาวสิงคโปร์กลับไปยังเรือที่พลิกคว่ำ ผลก็คือเขาเข้าเส้นชัยเป็นอันดับที่ ๑๑

ทั้งลูเซียง ดูเกส และ แลรี เลอมิกซ์ ไม่มีชื่อปรากฏในทำเนียบผู้ชนะของกีฬาโอลิมปิก แต่นั่นไม่ใช่เพราะเขามีความสามารถน้อยกว่าคนอื่น หากเป็นเพราะเขาเห็นว่าเพื่อนมนุษย์สำคัญกว่าชัยชนะ แม้เขาจะทุ่มเทฝึกฝนตนเองอย่างหนักเพื่อเหรียญทองโอลิมปิก แต่ก็ไม่ได้

ยอมให้ชัยชนะนั้นมาบดบัง
ครอบงำความเป็นมนุษย์ใน
ตัวเอง อันได้แก่ความมีน้ำใจ
รู้สึกเอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์



และไม่ยอมอยู่นิ่งเฉยเมื่อเห็นผู้อื่นประสบความเดือดร้อน

คนส่วนใหญ่ที่หันเหที่เข้าสู่ลู่วิ่งหรือสนามแข่งขัน มักกลายเป็นเครื่องจักรที่มุ่งไล่ล่าหาชัยชนะอย่างเดียว จนลืมความเป็นมนุษย์ของตนเอง หากไม่ก็เห็นคนอื่นเป็นแค่คู่แข่งหรือปรปักษ์ จนมองไม่เห็นว่าเขาเป็นเพื่อนร่วมโลก แต่ทั้งดูเกสและเลอมิกซ์เป็นแบบอย่างของผู้ที่เห็นว่า ความเป็นมนุษย์นั้นต้องมาก่อนความเป็นนักกีฬาทีมชาติ

จะว่าไปแล้วทั้งสองคนยังเป็นแบบอย่างของ “ผู้ชนะ” อย่างแท้จริง เพราะชัยชนะของเขานั้นประเสริฐและทำได้ยากกว่าชัยชนะในการแข่งขัน นั่นคือการชนะกิเลสตัณหาในใจของตน กิเลสตัณหาที่นั้นย่อมต้องการเป็นผู้ชนะปรารถนาความเด่นดังและคำยกย่องสรรเสริญ มีชื่อจารึกในประวัติศาสตร์ หรือเป็นที่จดจำของผู้คน จะด้วยวิธีใดก็แล้วแต่ แม้ต้องเอาเปรียบผู้อื่นหรือละเลยเพิกเฉยความทุกข์ของ



ผู้อื่น ก็ยอมทั้งนั้น แต่ทั้งดูเกสและเลอมิกซ์ ไม่ยอมให้กิเลสครอบงำใจ พร้อมช่วยเหลือผู้อื่น โดยไม่สนใจคำสรรเสริญเยินยอหรือประโยชน์ส่วนตน

คนเรามักคิดถึงการชนะคนอื่น จนมองข้ามการชนะใจตนเอง แต่ถ้าอยากจะชนะใจตนเองได้ก็ต้องวางความคิดที่จะชนะผู้อื่นเสียก่อน น่าแปลกก็ตรงที่เมื่อใดที่เราชนะใจตนเองได้ การชนะใจผู้อื่นก็เกิดขึ้นตามมาเอง ใครก็ตามที่รับรู้ถึงเรื่องราวของคนทั้งสองยอมอดประทับใจและชื่นชมเขาไม่ได้ และรู้สึกถึงแรงบันดาลใจที่อยากทำความดีต่อผู้อื่นด้วยเช่นกัน แต่คงไม่มีใครที่ประทับใจได้มากเท่ากับผู้ที่ได้รับผลพวงจากการชนะใจของเราโดยตรง ดังเช่น นักกีฬาที่ได้รับความช่วยเหลือจากดูเกสและเลอมิกซ์ นูร์มีนั้นถึงกับปฏิเสธที่จะวิ่งนำหน้าดูเกสและยินยอมช่วยชนะให้เขา

“ถ้าคุณชนะแต่ไม่ได้ช่วยเหลือใครในเวลาที่คุณควรช่วย นั่นเป็นชัยชนะประเภทไหนกัน” เป็นคำตอบของฮาเกนสโมเอน โค้ชชกวิบากชาวนอร์เวย์ เมื่อมีคนถามว่าเหตุใดเขาจึงช่วยนักกีฬาวาแคนาดาซึ่งทำไม่คำสก็หักในการ

แข่งขันโอลิมปิกปี ๒๕๔๙ หากฮาเกนสโมเอนไม่ยื่นไม้ค้ำสก็อีกข้างหนึ่งให้ เธอก็คงไม่อาจกลับเข้าสู่การแข่งขันและพาทีมแคนาดาคว้าเหรียญทองในที่สุด

คนอย่างดูเกส เลอมิกซ์ และฮาเกนสโมเอน แม้เป็นคนเล็กๆ แต่ช่วยให้โลกนี้น่าอยู่ขึ้น ความเสียสละของเขาทำให้ผู้คนมีศรัทธาในเพื่อนมนุษย์มากขึ้น และอยากทำความดีให้แก่ผู้อื่น ไม่มัวหุดหูลิ้นหวังในพฤติกรรมของผู้คนหรือนั่งดูตายต่อความทุกข์ของคนรอบตัว คนอย่างบุคคลทั้งสามนี้แหละที่เป็น “ฮีโร่” อย่างแท้จริง เพราะทำสิ่งยิ่งใหญ่โดยไม่ต้องการประกาศตัวตนให้ใครรับรู้ ฮีโร่เช่นนี้หาได้อยู่ใกล้ตัวเราไม่ อาจอยู่รอบตัวเรานี่เอง เป็นแต่เราไม่รับรู้ถึงความเสียสละของเขา พุดไปทำไม มีเราเองก็สามารถเป็นฮีโร่ดังกล่าวได้ ขอเพียงแต่ถนอมรักษาความเป็นมนุษย์ของเราเอาไว้ให้มั่นคง



IMAGE มีนาคม ๒๕๕๕

ดาบสองคม



บิล คลินตัน เป็นผู้หนึ่งที่ได้ชื่อว่าประสบความสำเร็จสูงสุดในชีวิต เขาได้รับเลือกเป็นผู้ว่าการรัฐอาคันซอสที่หนุ่มที่สุดในประวัติศาสตร์ของสหรัฐอเมริกา และเมื่อก้าวสู่การเมืองระดับชาติ ก็สามารถชิงตำแหน่งประธานาธิบดีได้เลย โดยไม่ได้เป็นส.ส. หรือวุฒิสมาชิกมาก่อน เขาสามารถเอาชนะคู่แข่งซึ่งเป็นประธานาธิบดีได้อย่างไม่ยากเย็น ในระหว่างที่ครองตำแหน่งประมุขของประเทศนานถึง ๘ ปี เขาได้นำพาเศรษฐกิจของสหรัฐอเมริกาให้พ้นจากภาวะถดถอยและกลับเฟื่องฟูอีกครั้งหนึ่ง แม้จะมีเรื่องอื้อฉาวมากมายเกี่ยวกับตัวเขา แต่ในวันที่เขาพ้นจาก



ตำแหน่งเขายังได้รับคะแนนนิยมท่วมท้นจากประชาชนทั่วประเทศ เมื่อกลับมาเป็นประชาชนเต็มขั้น เขาก็ยังเป็นที่กล่าวขานถึง และได้รับเชิญให้กล่าวปาฐกถาหรือแสดงสุนทรพจน์ในงานต่างๆ ด้วยคำตัวที่แพงลิบลัว

เขาน่าจะเป็นผู้ที่มีความสุขที่สุดคนหนึ่งในชีวิต แต่หลังจากพ้นตำแหน่งประธานาธิบดีได้ ๗ ปี เขาได้เผยความในใจตอนหนึ่งว่า “คิดดูสิว่าตอนผมเป็นประธานาธิบดี เขาจะบรรเลงเพลงทุกครั้งที่ผมเดินเข้าห้อง (แต่ตอนนี้) ไม่มีใครบรรเลงเพลงอีกแล้ว ผมไม่รู้เลยว่าผมอยู่ที่ไหน”

ทุกวันนี้เขาจะไม่มีความสุขเลยที่ไปไหนมาไหนโดยไม่ได้รับการต้อนรับเยี่ยงประธานาธิบดี ดูเหมือนว่าเขายังเคลิบเคลิ้มอยู่กับอดีตอันรุ่งโรจน์ จึงทำใจไม่ค่อยได้กับการเป็นราษฎรเต็มขั้น เขารู้สึกอากับคนที่ยังไม่สร้างจากฝัน ซึ่งยังงงวอยอยู่ว่าตนอยู่ที่ไหนกันแน่

ความโหยหาอาลัยอดีตที่เคยยิ่งใหญ่ เป็นแรงผลักดันสำคัญที่ทำให้เขาพยายามทุกวิถีทางเพื่อให้ภรรยาคือฮิลลารี คลินตันได้รับเลือกเป็นประธานาธิบดี เพราะนั่นหมายความว่า เขาจะได้กลับคืนทำเนียบขาวอีกครั้ง และจะมีเพลงบรรเลงทุกครั้งที่เขาเดินเข้าห้องแม่ในฐานะคู่สมรสของประธานาธิบดีหญิงก็ตาม

แต่ยิ่งเขาดั้นรนที่จะกลับคืนสู่ทำเนียบขาว เขาก็ยิ่งสร้างปัญหาให้แก่ตนเองและภรรยา การโศกเข้ามาหาเสียงช่วยภรรยาอย่างเต็มตัว เพื่อเป็นตัวแทนพรรคเดโมแครต ถึงขั้นโจมตี สาดโคลนใส่คู่แข่งของภรรยา คือบาร์ค โอบามา ทำให้เขาถูกวิพากษ์วิจารณ์อย่างหนักว่าทำตัวไม่เหมาะสมกับผู้ที่เคยเป็นประมุขของประเทศ และทำให้ประชาชนไม่แน่ใจว่าเขาจะมากอบงำภรรยาหรือไม่ หากฮิลลารีได้รับเลือกเป็นประธานาธิบดี ยิ่งกว่านั้นวิธีการหาเสียงดังกล่าวยังทำให้เขาถูกมองว่าเป็นตัวแทนของนักการเมืองรุ่นเก่า ซึ่งไม่สอดคล้องกับศตวรรษที่ ๒๑ แล้ว ทั้งหมดนี้เป็นเหตุผลสำคัญส่วนหนึ่งที่ทำให้ฮิลลารีแพ่บาร์ค โอบามา ทั้งๆ ที่เมื่อปีที่แล้วเธอได้รับการคาดหมายว่า

“นอนมา” อย่างแน่นอนทั้งในฐานะตัวแทนพรรคเดโมแครตและประธานาธิบดีหญิงคนแรกของประเทศ

มาถึงวันนี้ภาพพจน์ของบิล คลินตัน ตกต่ำลงอย่างมาก สถานะของเขาในฐานะรัฐบุรุษผู้ปรีชาสามารถถูกลดทอนลงไป เสน่ห์และมนต์ขลังที่เขาเคยมีต่อสื่อมวลชนและประชาชนทั่วไปก็จางคลายไปด้วยเช่นกัน สาเหตุไม่ได้เกิดจากใครที่ไหน หากเกิดจากตัวเขาเองที่คืนรนอยากกลับมาเป็นใหญ่เพราะยังปล่อยวางอดีตอันหอมหวานไม่ได้ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าหากเขาทำใจได้กับการเป็นราษฎรเต็มขั้น และรู้จักวางตัวให้เหมาะสมกับสถานะ “ราษฎรอวุโส” เขาก็ยังโดดเด่นอยู่ได้ในสายตาของคนทั่วไป

ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ และความสำเร้จนั้น กว่าจะได้มาก็นับเป็นเรื่องยาก แต่ที่ยากกว่านั้นก็คือการรู้จักปล่อยวางทั้งนี้ก็เพราะมันเป็นสิ่งหอมหวานมีเสน่ห์ ได้สัมผัสเมื่อใดก็ติดตรึงใจเมื่อนั้น ปัญหาก็คือสิ่งเหล่านี้ไม่จริงยั่งยืนและมีไซ่ของเราจริงๆ ไม่ช้าก็เร็วมันก็ต้องเสื่อมไป หากไม่ก็ต้องส่งต่อให้คนอื่น จะ

เป็นประธานาธิบดีหรือนายกรัฐมนตรีก็ตาม หากไม่ตายก่อนในที่สุดก็ต้องมอบตำแหน่งให้แก่ผู้อื่น ไม่ว่าอยู่สูงแค่ไหน ในที่สุดก็ต้องลงต่ำ ไม่มีใครยิ่งใหญ่หรือเด่นดังคำฟ้าไปตลอดกาลได้

บ๊อบ เกลดอฟ เป็นนักร้องเพลงร็อคที่เคยมีชื่อเสียงก้องโลก คอนเสิร์ตที่เขาจัดเมื่อ ๒๓ ปีที่แล้ว คือ Live Aid เพื่อหาทุนช่วยเหลือผู้ประสบทุพภิกขภัยในเอธิโอเปีย มีผู้ชมการแสดงสดนับร้อยล้านคนทั่วโลก และเมื่อเขาร่วมมือกับ โบโน นักร้องชื่อดังอีกคนหนึ่ง จัดคอนเสิร์ต Live 8 เพื่อกระตุ้นให้ชาวโลกตื่นตัวกับปัญหาความอดอยากหิวโหยในแอฟริกา ก็มีผู้ชมหลายร้อยล้านคนเช่นกัน ความโด่งดังของเขาทำให้เขาได้รับการแต่งตั้งเป็นท่าน “เซอร์” โดยพระราชินีอังกฤษในเวลาต่อมา

แต่ระยะหลังคอนเสิร์ตที่เขาแสดงกลับมีคนฟังน้อยมาก บางรายการถึงกับต้องยกเลิก เช่นที่อิตาลีเมื่อสองปีก่อนเขาต้องยกเลิก คอนเสิร์ตที่อิตาลีถึงสองงานติดต่อกัน เพราะที่โรมขายตั๋วได้เพียง ๓๐๐ ใบ หนักกว่านั้นคือที่มิลาน มีคนมาชมการแสดงของเขาเพียง

๔๕ คน ขณะที่หอประชุมสามารถจุคนได้ถึง ๑๒,๐๐๐ คน

ไม่น่าเชื่อว่านักร้องชื่อก้องโลกที่คนนับร้อยล้านชื่นชม ในที่สุดจะมีคนสนใจซื้อตัวฟังเพลงของเขาไม่ถึง ๕๐ คน แต่นี่คือความจริงซึ่งเป็นธรรมดาโลก ใครที่รับความจริงดังกล่าวไม่ได้ ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ใจจะคอยหวนหาอดีตอันหอมหวานอยู่เสมอ ดังนั้นจึงมองหาความสุขจากปัจจุบันไม่พบเลย เพราะคอยเปรียบเทียบกับอดีตอยู่เสมอ

การขึ้นเขานั้นใครๆ ก็รู้ว่าเป็นเรื่องยาก แต่เมื่อขึ้นถึงยอดแล้ว การลงเขากลับเป็นเรื่องยากกว่า เพราะทัศนียภาพบนยอดเขานั้นงดงามจนไม่อยากลง แต่ใช่หรือไม่ว่าช่วงเวลาอันงดงามบนยอดเขานั้นมักเป็นของชั่วคราว ไม่มีใครสามารถอยู่ข้างบนไปได้ตลอด ชีวิตจริงนั้นอยู่เบื้องล่าง และบางครั้งมีแต่ลงไปเบื้องล่างเท่านั้นถึงจะมีชีวิตรอดได้

“ถ้ามีความตั้งใจเพียงพอ คนปัญญาอ่อนแค่นี้ก็ขึ้นไปถึงยอด (เอเวอเรสต์) ได้” เป็นคำพูดของนักปีนเขาอาชีพผู้หนึ่งที่สามารถพาคนขึ้นยอดเขาเอเวอเรสต์ได้มากถึง ๔๐ คน

ซึ่งนับว่ามากที่สุดในโลก อย่างไรก็ตาม บทเรียนจากประสบการณ์ของเขาก็คือ “แต่ความสำคัญอยู่ที่การกลับมาอย่างมีชีวิตต่างหาก”

ผู้ที่ปีนถึงยอดเขาเอเวอเรสต์นั้นไม่มากนักเมื่อเทียบกับผู้ที่พยายามไปให้ถึง แต่ผู้ที่ลงจากยอดเขาเอเวอเรสต์โดยมีชีวิตรอดกลับมีน้อยกว่า เพราะส่วนใหญ่ลงเขาเมื่อเป็นเวลาเย็นแล้ว กว่าจะเข้าใกล้ค่ายพักก็ค่ำมืด จึงหลงทาง ตกหน้าผา หรือไม่ก็หนาวตาย บางคนก็เจอพายุหิมะกลบทับ

คำพูดของนักปีนเขาผู้นี้สามารถใช้กับผู้ที่บรรลุถึงความสำเร็จในชีวิตได้ด้วย เมื่อขึ้นถึงจุดสูงสุดของชีวิตแล้ว สิ่งที่ยากและสำคัญกว่าก็คือการกลับมาอย่าง “มีชีวิตชีวา” ต่างหาก



นั่นคือ มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับความเป็นสามัญชนธรรมดาได้ ไม่พร่ำเพ้อหลงใหลอยู่กับวันวานอันหวานชื่นราวกับคนละเมอ อีกทั้งไม่ฝันถึงวันที่จะหมุนเวลากลับไปหาอดีต

จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องตระหนักตั้งแต่แรก ที่ได้รับความสำเร็จหรือมีชื่อเสียงว่า สิ่งเหล่านี้เป็นของชั่วคราว ไม่จริงยั่งยืน ไม่สามารถยึดมาเป็นของเราได้เลย เพราะได้กับเสีย พบกับพราก เจอกับจาก เป็นของคู่กัน แม้จะปลื้มกับมันบ้าง แต่ก็อย่าปลื้มนานจนลืมนั่น มีคนหนึ่งพูดอย่างน่าฟังว่า “คำชม (รวมทั้งชื่อเสียงเกียรติยศ) เหมือนกับหมากฝรั่ง เคี้ยวได้แต่อย่ากลืน” เพราะถ้ากลืนหรือหลงใหลได้ปลื้มกับมันเมื่อไร ในที่สุดก็ต้องเป็นทุกข์เพราะมัน

ชื่อเสียง เกียรติยศ และความสำเร็จจึงเปรียบเสมือนดาบสองคม ถ้าเกี่ยวข้องกับมันไม่เป็น เช่น ไม่รู้จักปล่อยวาง มันก็ทำร้ายเราได้ ดังที่บิล คลินตันได้ประสบมาแล้ว พูดอย่างครุบาอาจารย์วัดป่าก็คือ มันเปรียบเสมือนหางงู จับได้แต่อย่าจับนาน ไม่เช่นนั้นหางจะแฉ่งมากัด

แต่หากยังปล่อยวางความสำเร็จไม่ได้ ก็น่าจะทำให้คุณค่ากับความสำเร็จที่มีสาระหรือคุณค่าที่ยั่งยืนกว่า ชนิดที่ไม่ได้ตอบสนองตัวตน แต่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังเช่น โรเจอร์ แบนิสเตอร์ นักวิ่งซึ่งมีชื่อเสียงก้องโลก เพราะสามารถวิ่งระยะทาง ๑ ไมล์ในเวลาไม่ถึง ๔ นาที อันเป็นสถิติที่ไม่มีใครทำได้มาก่อน และเคยเชื่อกันในหมู่คนจำนวนมากว่าเป็นไปไม่ได้ที่มนุษย์จะทำได้

ความสำเร็จดังกล่าวทำให้เขากลายเป็นตำนานที่ยังมีผู้กล่าวขานถึงในปัจจุบัน เมื่อปี ๒๕๔๗ ได้มีการเฉลิมฉลองทั่วอังกฤษในโอกาสครบรอบ ๕๐ ปีของความสำเร็จดังกล่าว รัฐบาลอังกฤษได้ทำเหรียญ ๕๐ เพนซ์เพื่อเป็นที่ระลึกในโอกาสสำคัญดังกล่าว

อย่างไรก็ตามเมื่อมีนักข่าวถามว่า เขาคิดว่าการทำลายสถิติคราวนั้นเป็นความสำเร็จสูงสุดในชีวิตของเขาหรือไม่ คำตอบเขาคือ “ไม่” เขากลับมองว่าผลงานของเขาในฐานะนักประสาทวิทยาตลอด ๔๐ ปีหลังจากนั้นมีความสำคัญมากกว่า เพราะเขาได้ช่วยให้โลกมีความรู้มากขึ้นเกี่ยวกับโรคบางชนิดที่เกี่ยวข้อง

กับความล้มเหลวของระบบประสาทอัตโนมัติ

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ในทัศนะของเขาการเป็น
ตำนานนักวิ่งอย่างมากก็แค่สร้างชื่อเสียงเฉพาะ
ตัวแก่เขา ในขณะที่การค้นพบทางด้านประสาท
วิทยาของเขาสามารถเป็นประโยชน์แก่คน
ทั้งโลกได้ ใช่หรือไม่ว่านี่คือความสำเร็จที่น่า
ภาคภูมิใจกว่าการเป็นนักวิ่งชื่อดัง แม้เป็นความ
สำเร็จที่น้อยคนจะรับรู้ว่าเป็นผลงานของเขา
ก็ตาม

เครือข่ายฟุ้งเฟ้อ



สุขได้แม้ภัยมา



เวลาพูดถึงความสุข เรามักนึกถึงสิ่งดีๆ ที่
 อยากรู้เกิดขึ้นกับตน เช่น ความมั่งมี เกียรติยศ
 สุขภาพ ความสำเร็จ ชื่อเสียง และคำสรรเสริญ
 เป็นต้น ด้วยเหตุนี้พอถึงวาระสำคัญของชีวิต
 หรือเทศกาลสำคัญของปี เช่น วันเกิด วันปีใหม่
 เราจึงอยากได้คำอวยพรให้เจริญด้วยสิ่งเหล่านั้น
 ยิ่งหากได้ไปกราบหลวงพ่อกุณด้วยแล้ว ไม่มี
 พรใดที่ผู้คนอยากได้จากท่านมากไปกว่าคำพูด
 ว่า “กุขอให้มีรวย” และไม่มีวัดถุ่มงคใดที่
 น่าสักการะเท่ากับแผ่นป้ายที่ (เชื่อว่า) ท่าน
 ปลุกเสกเอาไว้ว่า “บ้านนี้อยู่แล้วรวย”

แต่จริงหรือที่รวยแล้วจะมีความสุข คนรวย
 ที่ถูกรุมเร้าด้วยความเครียดมีอยู่ทุกหนแห่ง

คนไทยทุกวันนี้รวยกว่าเมื่อ ๔๐ ปีก่อนหลายเท่าตัว แต่ขณะเดียวกันอัตราการป่วยด้วยโรคเครียดก็เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด การวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้พบว่าตามโรงพยาบาลชุมชนทั่วประเทศ มีการสั่งยาคลายเครียดหรือยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทถึง ๑ ใน ๔ ของใบสั่งยาทั้งหมด ส่วนในกรุงเทพมหานครและภาคกลางก็พบว่ามีการใช้ยาคลายเครียดเพิ่มสูงขึ้นมาก ในช่วงเวลาเพียง ๒ ปี คือระหว่างปี ๒๕๔๔ ถึง ๒๕๔๖ มีการใช้ยาคลายเครียดเพิ่มขึ้น ๔ เท่าตัว

อาจเป็นไปได้ว่าเพราะเครียดและครุ่นคิดกับการทำมาหาเงินนี้แหละถึงทำให้รวย ใครๆ จึงอยากจะรวยโดยไม่ต้องเหนื่อยยาก แต่ความร่ำรวยที่ได้มาง่ายๆ โดยไม่ต้องออกแรงก็ใช่



จะทำให้มีความสุขเสมอไป มีหลายรายได้เงินมาหลายสิบล้านจากการถูกล็อตเตอรี่หรือขายทีนา แต่ในเวลาไม่กี่ปีก็กลับกลายเป็นคนติดเหล้า เต็มไปด้วยหนี้สิน หรือลงเอยด้วยการเป็นแรงงานรับจ้าง บางรายหนักกว่านั้น ชั่วโมงไม่ถึงเดือนที่ได้เงินรางวัล ๒๐ ล้านบาท ก็กินยาพิษฆ่าตัวตาย เนื่องจากเครียดที่ถูกใครต่อใครรุมทึ้ง แม้จะแบ่งให้ไปก็ยังไม่เป็นที่พอใจ จนบางคนถึงกับโทรศัพท์มาฆ่าฆ่า เจ้าตัวจึงตัดสินใจดับชีวิตตัวเองเพื่อหนีทุกขลาม

ในสหรัฐอเมริกาเมื่อปี ๒๕๔๓ มีสามีภรรยาคนหนึ่งได้เงินรางวัลจากล็อตเตอรี่ร่วม ๑๐๐ ล้านเหรียญ เงินมหาศาลขนาดนี้น่าจะทำให้มีความสุขไปชั่วชีวิต แต่ปรากฏว่าหลังจากนั้น ๕ ปี มีรายงานข่าวว่าสามีภรรยาคู่นี้หย่าขาดจากกัน ต่อมาสามีก็ตายด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับสุรา ส่วนภรรยาก็ตายอย่างโดดเดี่ยวในคุกหาสน์ สามีภรรยาคู่นี้คงไม่จบชีวิตอย่างนี้หากไม่ถูกล็อตเตอรี่ ใช่หรือไม่ว่า “โชค” นั้นมักกลายเป็น “เคราะห์” ได้อย่างที่เรานึกไม่ถึง

พูดมาทั้งหมดนี้ไม่ได้หมายความว่า เงิน หรือความร่ำรวยจะทำให้เราเป็นทุกข์เสมอไป ประเด็นอยู่ที่ว่า ความสุขของคนเรานั้นไม่ได้ อยู่ที่ว่ามีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ขึ้นอยู่กับว่า เราเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นอย่างไร แม้ความมั่งมี เกิดขึ้นกับเรา แต่หากเกี่ยวข้องกับมันไม่ถูกต้อง (เช่น ใช้อย่างไม่บันยะบันยัง หรือไม่คบใครเพราะคิดว่าฉันรวยแล้ว หรือหวาดระแวงกลัวคนมาแย่งไป) ย่อมทำให้ชีวิตตกต่ำหรือเป็นทุกข์

ในทำนองเดียวกัน เมื่อมีชื่อเสียงเกียรติยศ หรืออำนาจแล้ว เกิดหลงตัวลืมนั่นขึ้นมา ไม่คบค้าสมาคมกับใคร ย่อมมีแต่ “พวก” แต่ไร้ “เพื่อน” แม้จะแวดล้อมด้วยผู้คนแต่ในใจนั้นกลับรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง (เหมือนสำนวนจีนที่ว่า “ยิ่งสูง ก็ยิ่งหนาว”) ขณะเดียวกันก็หวาดระแวงใครๆ ว่าจะเด่นดังเกินกว่าตน หรือแย่งอำนาจไปจากตน ไปไหนมาไหนถ้าไม่มีใครมาพินอบพิเทา ก็จะซุ่นเคืองใจ มีหน้าซ้ำความหลงตนยังทำให้ลุแก่อำนาจ ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น จนเกิดศัตรูไปทั่ว ชีวิตเช่นนี้ย่อมอยู่ร้อนนอนทุกข์ จะมีความสุขได้อย่างไร

ในทางตรงข้ามแม้จะไม่ร่ำรวย แต่พอใจในสิ่งที่มี เพราะได้กินอิ่มนอนอุ่น ช้ายังมีเงินเหลือเผื่อแผ่ผู้อื่นหรือได้ทำบุญทำทาน ชีวิตเช่นนี้ย่อมมีความสุขมากกว่าเศรษฐีร้อยล้านที่รู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่ายังรวยไม่พอ หรือหวาดวิตกกังวลราคาหุ้นในตลาดหลักทรัพย์ ไม่ต้องดูอื่นไกล ชาวบ้านที่พอใจกับผ้าห่ม ๑ ผืนที่ได้รับแจก ย่อมมีความสุขมากกว่าพนักงานที่ได้โบนัส ๑ แสนบาท แต่ไม่พอใจที่เพื่อนร่วมงานได้ ๒ แสนบาท

ผ้าห่มราคาไม่ถึง ๑๐๐ บาท อาจให้ความสุขได้มากกว่าโบนัส ๑ แสนบาท ความแตกต่างนั้นไม่ได้อยู่ที่ใครเป็นผู้รับ แต่ขึ้นอยู่กับว่าผู้รับนั้นวางจิตวางใจอย่างไร ถึงจะเป็นชาวบ้าน แต่ถ้าไปเปรียบเทียบกับบ้านอื่นที่ได้ผ้าห่ม ๒ ผืน ก็ซุ่นเคืองใจได้ง่ายๆ พูดอีกอย่างก็คือ ได้อะไรไม่สำคัญเท่ากับว่ามีทำอย่างไรกับสิ่งนั้น ถึงจะได้เงินมาหลายสิบล้านบาท แต่ถ้าเกี่ยวข้องกับเงินก้อนนั้นอย่างไม่ถูกต้อง ก็เป็นทุกข์ได้ อาจเป็นทุกข์ตั้งแต่รู้ข่าวด้วยซ้ำ เพราะกลัวว่าคนอื่นจะมาขอหรือแย่งไป แต่ถ้าตั้งใจแต่แรกแล้วว่า จะแบ่งปันให้ผู้อื่น ไม่คิดหวงกอดเงิน

ก่อนนั้นเอาไวคนเดียว เงินก่อนนั้นก็นำความสุขมาให้ได้ไม่ยาก ยิ่งรู้เท่าทันว่าเงินจำนวนมากเช่นนั้นมิโทษอย่างไรบ้าง ก็ยากที่จะถูกเงินก่อนนั้นทำร้ายเอา

ความสุขของคนเรานั้น ปัจจัยสำคัญไม่ได้อยู่ที่มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรามากน้อยเพียงใด แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราเกี่ยวข้องกับมันอย่างไร แม้เจ็บป่วยหรือทุกข์พลภาพ ก็ยังมีความสุขได้ หากรู้จักวางใจให้เป็น มีผู้ป่วยมะเร็งหลายคนที่มีความสุขมากกว่าคนปกติ หลายคนยอมรับว่าตนเองมีความสุขมากกว่าตอนที่ยังไม่เป็นมะเร็งเสียอีก ทั้งนี้ก็เพราะมะเร็งทำให้เขาหันเข้าหาธรรมะ และค้นพบความสุขที่แท้ซึ่งมีอยู่แล้วในจิตใจของตน ชีวิตที่เคยวุ่นวายผันผวนและล่องลอยไปตามกระแสโลก กลับกลายเป็นชีวิตที่สงบเย็นมั่นคงและมีจุดหมายในการดำรงอยู่

ก่อนมะเร็งนั้นอันตรายยิ่งกว่าเม็ดสิวนบนใบหน้า ใครๆ ก็รู้ แต่เหตุใดมะเร็งถึงทำให้บางคนพบกับความสุขที่ลึกซึ้ง ขณะที่สิวเพียงไม่กี่เม็ดบนใบหน้าสามารถทำให้เด็กสาวบางคนถึงกับฆ่าตัวตายได้ คำตอบนั้นไม่ได้อยู่ที่อิทธิฤทธิ์ของก้อนมะเร็งหรือเม็ดสิว แต่อยู่ที่ท่าทีของ

เจ้าตัวต่อสิ่งนั้นต่างหาก สิวเพียงไม่กี่เม็ด หากมัวแต่หมกมุ่นครุ่นคิดถึงมัน ด้วยความรู้สึกรังเกียจและอับอาย มันก็กลายเป็นเรื่องใหญ่จนสามารถผลักดันให้เราทำร้ายตัวเองได้เพียงเพื่อจะหนีมันไปให้พ้นๆ เท่านั้น

มะเร็งนั้นทำร้ายเราได้แค่ร่างกาย แต่ไม่สามารถทำร้ายจิตใจเราได้ เว้นเสียแต่ใจเราจะเผลอไปทำร้ายตัวเอง การยอมรับความจริงไม่คิดผลลัทธิหรือปฏิเสธ ขณะเดียวกันก็ไม่ไปกังวลหรือหมกมุ่นกับอนาคต ช่วยให้เรายู่กับปัจจุบันได้อย่างไม่ทุกข์ และถ้ารู้จักมองในแง่บวก ก็อดไม่ได้ที่จะรู้สึกว่าตัวเอง “โชคดี” บางคนเมื่อได้รับแจ้งจากหมอว่ามีมะเร็งอยู่ที่เต้านม ก็รู้สึกขึ้นมาทันทีว่าตัวเองโชคดีที่มารู้ความจริงขณะที่มันยังอยู่ในระยะต้น บางคนพบว่าตัวเองเป็นมะเร็งสมอง แต่ก็ไม่ทุกข์ เพราะรู้สึกว่าโชคดีที่ไม่ได้เป็นมะเร็งปากมดลูก ไมเช่นนั้นคงจะเจ็บกว่านี้มาก

มะเร็งฉันทิ ความพิการก็ฉันทิ ในขณะทีหลายคนพูดว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” บางคนก็พูดว่า “ขอบคุณทีพิการ” เพราะหากไม่พิการก็คงไม่มาสนใจธรรมะ จนมีจิตที่โปร่งเบาและ

สงบเย็นอย่างที่คุณธรรมด้ายังอธิบาย ในทางตรงกันข้าม คนที่มีอาการครบ ๓๒ จำนวนมากมายกลับมีความสุขเพียงเพราะว่าผมแตกปลาย รักแร้คล้ำ น้ำหนักมาก หรือหน้าอกเล็ก บางคนพิจารณาตั้งแต่คอลงมา แต่มีความสุขที่สามารถสร้างสรรค์ภาพวาด โดยใช้ปากคาบฟูกัน จนกลายเป็นศิลปินที่มีชื่อ ขณะที่หลายคนซึ่งมีร่างกายปกติทุกอย่างแต่ทุกข์เพราะไม่เห็นคุณค่าของตัวเอง หรือใช้ชีวิตอย่างเสเพลจนตัวเองเดือดร้อน

การมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิต ไม่ว่า ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียงเกียรติยศ หรือสุขภาพที่แข็งแรง ไม่ได้เป็นหลักประกันของความสุข สิ่งสำคัญนั้นอยู่ที่ใจของเราต่างหาก ถึงแม้จะมีสิ่งร้ายๆ เกิดขึ้นในชีวิต แต่หากเกี่ยวข้องกับมันอย่างถูกต้อง (เช่น ยอมรับว่ามันเป็นธรรมดาของชีวิต หรือเป็นสิ่งที่ไม่อาจหนีพ้น) และรู้จัก

ใช้ประโยชน์จากมัน หรือรู้จักมองให้เป็น ก็สุขได้ไม่ยาก สำหรับบางคน การตกงานจึงไม่ใช่เรื่องที่ต้องมา



มัวเศร้าโศกเสียใจ เพราะอย่างน้อยก็ทำให้มีเวลากลับไปอยู่กับพ่อแม่และช่วยงานท่านที่บ้าน บางคนได้มีโอกาสพบงานใหม่ที่ดีกว่าก็เพราะถูกไล่ออกจากงาน สตีฟ จ๊อบส์ ถึงกับพูดว่า การที่ตนเองถูกไล่ออกจากบริษัทแอปเปิลที่ตนสร้างมากับมือ นั้น “เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นกับผม” เพราะทำให้เขาไปบุกเบิกเทคโนโลยีแอนิเมชันที่บริษัทพิกซาร์ จนมีชื่อเสียงไปทั่วโลกจากผลงานอย่างเช่น Toy Story ก่อนที่ตัวเขาจะดังสุดๆ จากเครื่อง iPod

การที่สิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นกับเรานั้น ต้องอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ มากมาย ที่เราควบคุมไม่ได้ จนบางคนยกให้เป็นเรื่องของ “โชค” ไป หลายคนจึงเอาแต่พึ่งโชค หาไม่ก็หวังอำนาจดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ไป โดยหาได้ตระหนักไม่ว่า ถึงแม้จะมีสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นกับเรา แต่อาจลงเอยด้วย ความทุกข์หรือความตกต่ำลำเค็ญก็ได้ อย่างไรก็ตามนั้นไม่ใช่เป็นเรื่องของ “เคราะห์” แต่เป็นเรื่องของ “กรรม” กล่าวคือเกิดจากการกระทำของเราเองที่ไปเกี่ยวข้อง

กับมันอย่างไม่ถูกต้อง หรือวางใจไว้ไม่เป็นต่างหาก หากวางใจไว้เป็นแล้ว แม้แต่คำตำหนิก็กลายเป็นของดี ที่ช่วยให้เราฉลาดขึ้น (ถ้าไม่ฉลาดเพราะเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น ก็ฉลาดเพราะเห็นนิสัยคนตำหนิได้กระจ่างขึ้น) ด้วยท่าทีเช่นนี้ เล็ก วิริยะพันธุ์ ผู้ก่อตั้งเมืองโบราณ จึงกล่าวว่า “วันไหนไม่ถูกตำหนิ วันนั้นเป็นอัปมงคล”

เจออะไร จึงไม่สำคัญเท่ากับเจอ อย่างไร ในทำนองเดียวกัน เป็นอะไร ก็ไม่สำคัญเท่ากับเป็น อย่างไร ถึงจะเป็นคนสวนหรือเสมียน ก็อาจมีความสุขกว่าเป็นผู้จัดการ หากทำงานด้วยใจรักหรือมีฉันทะและเห็นคุณค่าของงานนั้น ไม่ใช่ทำด้วยตณฺหาหรือมีกิเลสเป็นตัวผลักดัน ครูที่สอนด้วยความรักศรัทธานั้น สามารถสร้างสุขและก่อประโยชน์แก่ประเทศชาติได้มากกว่านายกรัฐมนตรีที่หวังอำนาจ ดังนั้น แทนที่จะตั้งหน้าตั้งตาคอยว่าจะได้เป็นอะไรที่เด่นดังสูงส่งเสียที มาให้ความสำคัญกับการเป็นสิ่งที่กำลังเป็นอยู่ให้ดีที่สุดจะไม่ดีกว่าหรือ

สุขหรือทุกข์นั้น ถึงที่สุดแล้วก็อยู่ที่ใจของเราเป็นประการสำคัญ อย่างอื่นนั้นมีความ

สำคัญรองลงมา กล่าวอีกนัยหนึ่ง ปัจจัยภายในสำคัญกว่าปัจจัยภายนอก ดังนั้นแทนที่จะหวังให้มีอะไรดีๆ เกิดขึ้นกับเรา มาฝึกใจกันให้ฉลาดในการเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ดีกว่า เช่น พอใจในสิ่งที่มิ รู้เท่าทันและยอมรับในความไม่เที่ยงของมัน ไม่หลงใหลเพลิดเพลินจนลืมนตัว รู้จักใช้ประโยชน์จากทุกสิ่งที่เกิดขึ้น และมองเห็น “โชค” จาก “เคราะห์” พอๆ กับที่รู้ทันว่ามี “เคราะห์” ซ่อนอยู่ใน “โชค” ที่สำคัญก็คือ สามารถเข้าถึงความสุขภายใน โดยไม่ติดยึดกับความสุขจากภายนอก หากทำได้เช่นนั้น อะไรจะเกิดขึ้น ก็ไม่สำคัญ เพราะเรารู้ว่าเกี่ยวข้องกับมันอย่างไรจึงจะไม่ทุกข์แต่เป็นสุขอยู่เสมอ

เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธรศาสนาประสบภาวะวิกฤติ จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม