



เครือข่ายพุทธิกา

ก้าวข้ามความทุกข์

เลขมาตรฐานสากล ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๓๓-๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม ๒๕๕๙

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๑๕ บาท

รูปประกอบ

มะลิ ณ อุษา

จัดรูปเล่ม

สันติ-สงบ-เย็น

จัดพิมพ์โดย

เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาดดา) ถ.อรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๒-๔๙๕๒,

๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

E-mail : b_netmail@yahoo.com

budnet2500@gmail.com

www.budnet.org

ID line : 0989063488

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ หจก.สามลดา

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ กรุณาติดต่อ

เครือข่ายพุทธิกา

สายด่วนให้คำปรึกษาทางใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒๒-๓๐๒

คำปรารภ

สิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรานั้น ไม่มี
สักอย่างที่เราสามารถควบคุมหรือบงการ
ให้เป็นไปได้ดังใจได้ตลอด ดังนั้นบางครั้ง
เราจึงต้องประสบกับความไม่สมหวัง พาน
พบกับสิ่งที่น่าหวาดกลัว รวมทั้งเหตุการณ์
ที่ยังความเศร้าโศกคับแค้นใจ ไม่ว่าร้ายว
เพียงใด ยิ่งใหญ่แค่ไหน ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยง
เหตุร้ายเหล่านี้ได้ แม้กระทั่งความร้ายว
ยิ่งใหญ่อีกีใช้ว่าจะอยู่รอดปลอดภัยในโลก
อันผันผวนนี้

ความทุกข์จึงเป็นธรรมดาของชีวิต
นั่นคือข่าวร้าย แต่ข่าวดีก็คือเราทุกคน
สามารถเป็นอิสระจากทุกข์ได้ แม้เราทุกคน
เกิดมาต้องเจอทุกข์ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า
เราจะต้องเป็นทุกข์เสมอไป เราสามารถ
ก้าวข้ามความทุกข์ พาใจคืนสู่ความปกติสุข
ได้ แม้ร่างกายยังเจ็บป่วย คนรักและ
ทรัพย์สินสมบัติไม่อาจหวนคืนมาก็ตาม

เจออะไรก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าใจของเราเป็นอย่างไร หากวางใจถูก มีสติ ไม่จมอยู่ในอดีต หรือกังวลกับอนาคต เข้าใจความจริงของชีวิต ทุกข์ก็มีอาจครอบงำจิตใจหรือหลุดดึงชีวิตให้ตกต่ำแย่ได้อีกต่อไป ด้วยเหตุนี้การกลับมาปรับจิตฝึกใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราเป็นอิสระจากทุกข์ได้

บทความทั้งห้าในหนังสือเล่มนี้ เคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว หวังว่าจะให้ข้อคิดและเป็นกำลังใจแก่ผู้อ่านในการนำพาชีวิตและจิตใจก้าวข้ามความทุกข์ไปในที่สุด

พระไพศาล วิสาโล

๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙



เปลี่ยนใจจากอดีตที่เจ็บปวด

๗

ผลิบานจากกองเถ้าถ่าน

๑๓



จัดการความกลัว

๑๙

มองตนก่อนเปลี่ยนคนอื่น

๒๙

ยิ้มเข้าหา

๓๕





เปลี่ยนใจจากอดีตที่เจ็บปวด

แจ็ก คอรันฟิลด์ เป็นอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงอันดับต้นๆ ของอเมริกา วันหนึ่งมีหญิงชื่อพอลล่ามาปฏิบัติธรรมในสำนักของเขา สีหน้าเธอบ่งบอกถึงความเสียใจ ระคนความโกรธเพราะเธอเพิ่งถูกสามีทิ้งในส่วนลึกของจิตใจ เธอรู้สึกแย่มากกับตัวเองมาก ระหว่างที่เธอทำสมาธิภาวนา มีเสียงในใจพร่ำบอกเธออยู่ตลอดเวลาเธอเป็นคนไม่น่ารัก ไม่มีใครที่ทนอยู่กับเธอได้นานหรอก สมควรแล้วที่เธอจะถูกทิ้ง



เมื่อแจ๊คถามเธอว่ารู้สึกแบบนี้มานานเท่าใดแล้ว เธอจึงเปิดเผยว่า เมื่ออายุ ๓ ขวบ พ่อทิ้งเธอให้อยู่กับแม่ โดยไม่เคยกลับมาอีกเลย เขาตายในอีกหลายปีต่อมา เธอรู้สึกตลอดมาว่าการที่พ่อเดินจากไปนั้นเป็นความผิดของเธอ นับแต่นั้นมาเธอจึงมีความคิดฝังใจว่าเธอเป็นคนไม่น่ารักและไม่น่าคบ การถูกสามีทิ้งยิ่งซ้ำเติมความรู้สึกดังกล่าวให้รุนแรงมากขึ้นจนกลัวที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคนอื่นอีก

การเจริญสติช่วยให้เธอรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ผลักใส เพียงแค่เห็นมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และหายไป ขณะเดียวกันก็เจริญเมตตาจิต แผ่ความรักและความปรารถนาดีให้แก่ตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง ความทุกข์ใจจึงบรรเทาเบาบางลง อย่างไรก็ตามความเสียใจ ความโกรธ และความกลัวก็ยังวนเวียนกลับมาหาเธอเป็นระยะๆ



หลังจากปฏิบัติธรรมมาได้หลายสัปดาห์ เธอก็พร้อมที่จะย้อนกลับไปยังเหตุการณ์ในอดีตที่สร้างความเจ็บปวดให้เธอมากที่สุด แจ๊คแนะนำให้เธอหลับตาและหวนระลึกถึงคืนที่พ่อทิ้งเธอไป ตอนนั้นเธอยืนอยู่บันไดชั้นบนสุด ได้ยินเสียงพ่อแม่ทะเลาะกันอย่างรุนแรงข้างล่าง แล้วเธอก็เห็นพ่อเดินออกจากบ้านไปด้วยความโกรธโดยไม่เงยหน้าหันมามองเธอเลย “พ่อไม่มองฉันเลย เขาไม่พูดอะไรกับฉันแม้แต่คำเดียว” เธอเล่าด้วยความรู้สึกกรวดร้าว เมื่อแจ๊คถามเธอว่าเด็กผู้หญิงตัวน้อยคนนี้คิดอะไรอยู่ตอนนั้น เธอตอบว่า “ฉันต้องทำอะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้องแน่ๆ ไม่เช่นนั้นพ่อก็ต้องอยู่กับเรา”

ทั้งความเศร้าโศกและความโกรธทะลักทะลายสู่จิตใจของพอลล่า แต่สติก็ช่วยให้เธอรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น ไม่ปล่อยให้มันท่วมท้นใจ ขณะเดียวกันเธอได้แผ่ความรักความปรารถนาดีให้แก่เด็กหญิงวัย ๓ ขวบ ไม่นานใจของเธอก็ค่อยๆ สงบลง ถึงตรงนี้



แจ๊คแนะนำให้เธอเปลี่ยนมาเป็นพ่อ แล้วถามเธอว่ารู้สึกอย่างไร เธอตอบว่ารู้สึกแย่มาก ดึงเครียด เป็นความรู้สึกของคนที่มีรู้สึกล้มเหลวในทุกเรื่อง ทั้งชีวิตครอบครัวและการทำงาน อยากจะหนีทุกอย่างไปให้พ้น

แจ๊คถามต่อว่า คุณรู้ไหมว่าพอลล่าลูกของคุณกำลังยืนอยู่ที่บันไดชั้นบนนั้น “รู้” แต่ฉันทนมองหน้าเธอไม่ได้ ฉันทำไม่ได้จริงๆ ถ้าเห็นหน้าเธอแล้ว ฉันทิ้งเธอไปไม่ได้แน่ ฉันรักเธอมากเหลือเกิน แต่ถ้าไม่ไป ฉันคงตายแน่ ฉันต้องไปจากที่นั่นให้ได้” แล้วพอลลาก็ร้องไห้ด้วยความสงสารพอ

ตอนนั้นเองที่เธอได้ตระหนักว่า พ่อทิ้งเธอไปไม่ใช่เพราะเธอไม่น่ารัก หรือเพราะเธอทำอะไรผิด แท้จริงแล้วพ่อรักเธอมาก แต่พ่อมีความจำเป็นที่ต้องทิ้งเธอไป โดยไม่แม้แต่จะหันมาร่ำลาหรือมองหน้าเธอ ความรู้สึกโกรธพ่อที่ฝังลึกมาตลอดชีวิต ถูกแทนที่ด้วยความรักและ



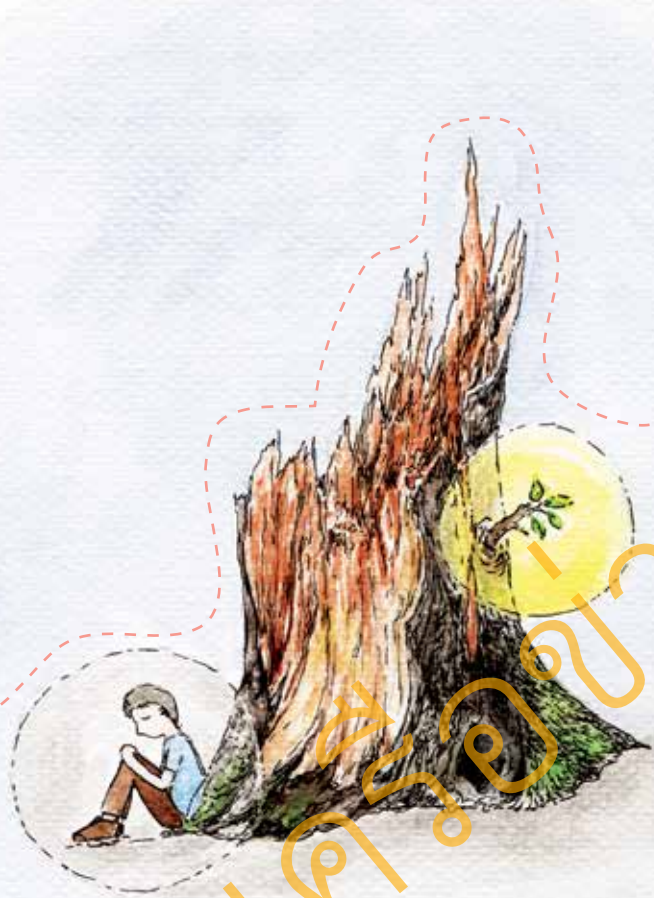
ความเห็นใจ ขณะเดียวกันความรู้สึกไม่ติดกับตัวเองก็มลายหายไป บาดแผลในจิตใจที่เรื้อรังมานานได้รับการเยียวยาในที่สุด

หากพอลล่าปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ จากอดีตครอบงำใจ เธอก็คงโกรธพ่อและเกลียดตนเองไปตลอดชีวิต แต่สติและเมตตาช่วยให้เธอหันกลับมาพิจารณาเหตุการณ์ในอดีตอย่างพินิจพิเคราะห์ และได้เห็นอีกแง่มุมของมันที่ไม่เคยนึกมาก่อน ในที่สุดก็ได้พบว่าความทุกข์ที่รังควานเธอมาตลอดชีวิตนั้น เกิดจากการปรุงแต่งของเธอเอง

คนเรามักทุกข์เพราะความคิดของตน หากไม่รู้จักหักท้วงหรือไตร่ตรองความคิดของตนเสียบ้าง ก็จะเป็นทุกข์ไม่หยุดหย่อน เหตุการณ์ในอดีตนั้นแม้จะเลวร้ายเพียงใด ก็ทำร้ายเราได้ไม่มากเท่ากับความคิดติดลบของเราเอง

ภาวัน

IMAGE ๒๕๕๗ เมษายน



พลิบจากทองเต้าถ่าน

ทองเพลิงที่โหมลุกท่วมบ้านอย่างรวดเร็วกลางดึกได้คร่าชีวิตลูกสาววัยน่ารักของเธอทั้งสามคน รวมทั้งพ่อแม่ผู้ชรา เธอทำได้แต่เพียงตะโกนร้องว่า “ลูกฉัน ลูกฉัน” อยู่ข้างนอกขณะที่พนักงานดับเพลิงพยายามช่วยชีวิตพวกเขาอย่างไร้ผล

หัวใจของมาดอนน่า แบตเจอร์แทบแตกสลาย ดังนั้นจึงไม่ง่ายเลยที่เธอต้องมากล่าวคำไว้อาลัยให้แก่ลูกสาวของเธอในงานศพซึ่งจัดขึ้นไม่กี่วันหลังจากนั้น ผู้ร่วมงานแทบทั้งหมดประหลาดใจเมื่อพบว่าแทนที่เธอจะคร่ำครวญถึงลูก เธอกลับ



เชิญชวนให้ผู้คนไตร่ตรองอย่างลึกซึ้งถึงคุณค่าและความหมายของความรัก

“เป็นเรื่องยากมากจริงๆ ...สาเหตุที่ฉันอยากพูดกับคุณวันนี้ก็เพื่อให้คุณรู้ว่าลูกสาวของฉันเป็นคนอย่างไร ฉันอยากให้คุณระลึกถึงลูกๆ ของฉันและทำทุกอย่างเพื่อไม่ให้เขาถูกลืม” แต่มาดอนน่าไม่ได้หยุดที่ลูกของเธอเท่านั้น หากยังชวนให้ผู้คนนึกถึงคนอื่นด้วย

“เราสามารถพูดได้ทั้งวันเรื่องความรัก แต่ความรักที่ปราศจากการเกื้อกูลย่อมไม่พอ โปรดรักษาเด็กน้อยเหล่านี้ไว้ในหัวใจของคุณด้วยการแสดงความรักพร้อมกับการกระทำที่เปี่ยมด้วยเมตตาอันบริสุทธิ์ ด้วยการรักซึ่งกันและกัน และหาทางช่วยเหลือผู้อื่นทุกวัน”

ความรักนั้นเมื่อนำมาซึ่งความโศกเศร้า ในยามที่ต้องพลัดพรากสูญเสีย แต่ในอีกด้านหนึ่งความรักสามารถบันดาลใจให้ทำ



ความดีเพื่อผู้อื่น แม้แม้มิอาจทำความดีให้แก่ลูกได้แล้ว แต่ความรักของแม่ก็สามารถบันดาลใจให้ทำความดีเพื่อผู้อื่นได้ หากเชื่อว่าการทำความดีเพื่อผู้อื่นก็คือการทำความดีเพื่อลูกนั่นเอง มาดอนน่าอยากให้ความรักที่ใครๆ มีต่อลูกของเธอนั้นไม่จางลงที่ความเศร้าโศก แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการทำความดีต่อเพื่อนมนุษย์อย่างไม่มีที่สิ้นสุด เพราะนั่นคือคุณค่าที่แท้จริงของความรัก

เรื่องราวของเธอคล้ายคลึงกับของ วิลเลียม เบตตีด์ คือนางโจรสองคนได้เล็ดรอดเข้าบ้านของเขา ขณะที่เขาถูกมัดโจรได้ข่มขืนและรัดคอภรรยาเขาจนตาย จากนั้นก็ฆ่าเราลูกสาววัย ๑๑ ขวบ พร้อมกับเผาเธอและลูกสาววัย ๑๗ ขวบทั้งเป็น เขาเห็นทั้งหมดตายต่อหน้าต่อตาโดยช่วยอะไรไม่ได้เลย



ในพิธีศพของลูกสาวและภรรยา เขา พุดรำลึกถึงแต่ละคนด้วยความอาลัย แม้เจ็บปวดอย่างยิ่ง แต่เขาลงท้ายด้วยการ เชิญชวนให้ผู้ร่วมพิธีทุกคนรักษากิจตบิณญาณ ของบุคคลเหล่านี้ให้คงอยู่ด้วยการทำความดี

“ผมคิดว่าหากจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นจากการตายอย่างไรเหตุผลของครอบครัวของผม สิ่งนั้นก็คือการที่พวกเราก้าวเดินต่อไป ด้วยความปรารถนาที่จะอยู่อย่างมีศรัทธา ซึ่งแสดงออกด้วยการกระทำ”

“ขอให้ช่วยเหลือเพื่อนบ้าน ต่อสู้เพื่อ สิ่งดีงาม รักครอบครัวของคุณ ผมอยากให้คุณทุกคนออกไปทำสิ่งเหล่านี้”

วิลเลียมเล่าว่าหลังเหตุการณ์นั้น เขา เคยคิดฆ่าตัวตาย แต่เขาเปลี่ยนใจ และหันมาลุกขึ้นทำความดีในนามของคนที่เขา รัก ด้วยการตั้งมูลนิธิครอบครัวเปตีดัต (Petit Family Foundation) เพื่อช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก โดยอิงคำกล่าวของ

คานธีว่า “คุณต้องเป็นความเปลี่ยนแปลง อย่างเดียวกับที่คุณปรารถนาจะให้เกิดใน โลกนี้”

ในทำนองเดียวกันแบดเจอร์ได้ก่อตั้ง มูลนิธิอีก ๓๖๔ วัน (Other 364 Foundation) เพื่อ “สนับสนุนความเกื้อการุณย์ ทุกวันตลอดปี” เพราะเชื่อว่านี่คือวิธีที่จะ ทำให้ลูกสาวของเธอคงอยู่ในหัวใจของผู้คน

ไม่มีอะไรที่จะทำให้คนเราเศร้าโศก เท่ากับการสูญเสียคนรัก แต่ความสูญเสีย นั้นมิใช่เป็นสิ่งที่เลวร้ายไปเสียหมด หากสามารถก่อให้เกิดสิ่งดีๆ ที่งดงามได้ เหตุร้าย หรือเคราะห์กรรมนั้นไม่จำเป็นต้องนำความ เจ็บปวดมาให้เมื่อใดที่ระลึกถึง หากเรา ทำให้มันมีความหมายใหม่ ที่ก่อประโยชน์ สร้างสรรค์ การระลึกถึงมันก็จะไม่ทำให้ ต้องเจ็บปวดรวดร้าวอีกต่อไป



จัดการความกลัว

ใครๆ ก็ไม่ชอบความเบื่อ ถ้าเกิดขึ้นกับตนเองเมื่อใด ก็ารู้สึกเป็นทุกข์ และอยากหนีห่าง แต่ถ้าหนีไม่ได้ก็รู้สึกกระสับกระส่ายทันที และแทบทนไม่ได้ที่เห็นเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้า ขณะที่โลกรอบตัวก็ดูจืดชืด ไร้ชีวิตชีวา ไม่น่าอยู่เอาเสียเลย

แต่มองอีกแง่หนึ่ง ความเบื่อคือ “ข่าวดี” เพราะแสดงว่าชีวิตเรายังเป็นปกติ ไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้น ลองคิดดูว่าหากเราพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง สูญเสียคนรัก การงานล้มเหลว รถหาย บ้านถูกยึด ถูกด่าว่า เรา

จะรู้สึกเบื่อหรือ ไข้หรือไม่ว่าความเบื่อเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อชีวิตเราดำเนินไปอย่างเรียบๆ จนรู้สึกซ้ำซากจำเจ

เทียบกับอารมณ์อื่นแล้ว ความเบื่อสร้างความทุกข์ให้เราอย่างมาก ลองนึกถึงตัวเองเวลาเศร้าโศก โกรธแค้น อิจฉา พยาบาท อารมณ์เหล่านี้ก็ตรึงตรอนเผาผลาญจิตใจยิ่งกว่าความเบื่อมากนัก อีกทั้งยังสามารถทำร้ายสุขภาพของเราจนล้มป่วยได้อีกด้วย

ความกลัวเป็นอีกหนึ่งอารมณ์ที่น่ากลัว ยิ่งกว่าความเบื่อ และนั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้หลายคนยอมทนอยู่กับความเบื่อย่ำอยู่กับความซ้ำซากจำเจต่อไป ไม่กล้าที่จะไปเจอสิ่งแปลกใหม่ เพราะกลัวว่าจะต้องเจอกับความยากลำบาก หรือสภาพที่ย่ำแย่กว่าเดิม

การทำอะไรซ้ำเดิมอยู่ทุกวี่ทุกวัน ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายในตัวเอง อาจเป็นสิ่งที่ดีด้วยซ้ำ เด็กต้องคัดอักษรนับพันๆ ครั้งจนกว่าจะ

เขียนเป็นตัว นักดนตรีต้องซ้อมเพลงซ้ำแล้วซ้ำเล่ากว่าจะเล่นได้ไพเราะ นักปฏิบัติธรรมต้องเดินจงกรมกลับไปกลับมาบนหมั่นเพียวกว่าจะมีสติต่อเนื่องและสมาธิแน่นแน่ แต่บางครั้งการอยู่กับสิ่งเดิมๆ นั้น ทำให้เราย่ำเท้าอยู่กับที่ และไม่มีการพัฒนาตนเอง

ความกลัวนั้นมักเป็นกรงขังที่ตีกรอบผู้คนให้ยอมทนอยู่กับสภาพเดิมๆ โดยไม่คิดที่จะเผชิญสิ่งท้าทายหรือความยากลำบากต่างๆ ที่รู้ว่ามีผลดีต่อตัวเอง หลายคนอยากออกไปสัมผัสกับความงามและความสงบสัจของธรรมชาติ แต่กลัวที่ต้องนอนกลางดินกินกลางทรายในป่า จึงเก็บตัวอยู่แต่ในป่าคอนกรีตที่แสนรุ่มรวย หนุ่มสาวไม่มีความสุขกับงานที่ทำอยู่ แต่ก็ไม่กล้าไปหางานใหม่เพื่อตนจะได้ใช้ศักยภาพเต็มที่ เพราะกลัวว่าจะมีเงินเดือนน้อยลงหรือได้ตำแหน่งต่ำกว่าเดิม ส่วนนักธุรกิจรุ่นใหม่ก็ลงทุนแต่ในกิจการที่ใครๆ ก็แห่ทำกัน แต่ไม่กล้าทำอะไรแปลกใหม่ที่สร้างสรรค์ เพราะกลัวความล้มเหลว

ในความรู้สึกของผู้คนเป็นอันมาก ความยากลำบาก มีรายได้น้อย ความล้มเหลว ล้วนเป็นสิ่งที่น่ากลัวเพราะเกิดขึ้นกับใครย่อมทำให้เป็นทุกข์ แต่หากพิจารณาให้ดี ความทุกข์ที่แท้นั้นเกิดจากใจที่หวาดกลัวหรือรู้สึกเป็นลบต่อสิ่งเหล่านั้นต่างหาก ทำนองเดียวกับเด็กที่กลัวความมืด แท้จริงแล้วความมืดหาได้ทำให้ใครเป็นทุกข์ไม่ แต่ที่เด็กเป็นทุกข์เวลาอยู่ในที่มืดก็เพราะใจที่กลัวหรือต่อต้านความมืดต่างหาก พูดอีกอย่าง ความมืดไม่น่ากลัว ความกลัวความมืดต่างหากที่น่ากลัว

สิ่งที่เด็กควรทำจึงไม่ใช่หลีกเลี่ยงความมืด แต่อยู่ที่เลิกกลัวความมืด ทำอย่างไร เด็กจึงจะหายกลัวความมืด คำตอบก็คือ ต้องออกไปสัมผัสกับความมืด อยู่คนเดียวในที่มืดจนคุ้นเคยกับมัน เมื่อคุ้นเคยกับ



ความมืด ก็พบว่าความมืดนั้นไม่น่ากลัวอย่างที่คิด ถึงตอนนั้นก็จะไม่กลัวความมืดอีกต่อไป

ในทำนองเดียวกัน ความยากลำบาก การมีรายได้น้อย หรือความล้มเหลว ตลอดจนสิ่งร้ายๆ ที่ใครๆ กลัวนั้น ไม่ได้เป็นปัญหาเท่ากับความรู้สึกกลัวสิ่งเหล่านั้น ดังนั้น แทนที่จะคิดหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้น สิ่งที่เราควรทำมากกว่าก็คือ การจัดการกับความกลัว และวิธีที่ได้ผลชะงัดก็คือเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่ตนเองกลัว

พระพุทธองค์ตรัสว่า หากกลัวสิ่งใด ต้องเข้าไปหาสิ่งนั้น จึงจะหายกลัว สมัยที่พระองค์บำเพ็ญสมณธรรมนั้น ทรงมีความหวาดกลัวป่าเปลี่ยวจนชนลูกชูชัน สิ่งที่พระองค์ทำก็คือ เข้าไปในป่า เมื่อความกลัวเกิดขึ้นไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใด พระองค์ทรงอยู่ในอิริยาบถนั้นจนหายกลัว จนในที่สุดไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน พระองค์ก็ไม่มี ความกลัวอีกต่อไป

อะไรที่เรากลัว หากได้สัมผัสกับมัน จนคุ้นเคยและรู้จักมันดีพอ ก็จะพบว่ามัน ไม่น่ากลัวอย่างที่เคยรู้สึก มารี คูรี นักวิทยาศาสตร์ชื่อดังชาวโปแลนด์ พูดไว้อย่างน่าคิดว่า “ในชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่น่ากลัว มีแต่สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจ” ทศณะดังกล่าว สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เรากลัวเพราะไม่รู้ หรือเพราะความหลง เมื่อมีปัญญา ก็หายกลัว แต่ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ ไม่ใช่เพราะคิดเอา หากเป็นเพราะได้สัมผัส มักคุ้นกับมันจนรู้จักมันเป็นอย่างดี

นักธุรกิจคนหนึ่งเล่าว่า เมื่อเรียนจบเขาเลือกทำแต่ธุรกิจที่ไม่เสี่ยง คือให้ผลกำไรอย่างแน่นอน และเป็นธุรกิจที่ใครๆ ก็ทำกัน เพราะเขากลัวความล้มเหลวอย่างยิ่ง แต่แล้วจู่ๆ ธุรกิจที่เขาคิดว่า “ชัวร์” ก็ขาดทุนจนต้องเลิกกิจการ แม้จะผิดหวังและเป็นทุกข์ แต่เขาก็พบว่าความล้มเหลวไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เขาคิด ถึงอย่างไรฟ้าก็ไม่ถล่ม โลกก็ไม่ทลาย นับแต่วันนั้นเขาก็ไม่กลัวความล้มเหลวอีกเลย และรู้สึกสนุก

กับการทำธุรกิจมากขึ้น เพราะกล้าทำอะไรใหม่ๆ ที่เสี่ยง โดยไม่มีความวิตกว่ามันจะล้มเหลว

ความกลัวลำบากก็เช่นกัน ไม่อาจจะหายได้จนกว่าเราจะลองสัมผัสกับความยากลำบากดูบ้าง เช่น ไปค้างแรมอยู่ในป่า นอนกลางดินกินกลางทราย หรือใช้ชีวิตเรียบง่ายสัก ๓-๔ วัน ก็จะพบว่ามันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด อาจจะมีรสชาติชวนสนุกด้วยซ้ำ ในทำนองเดียวกัน เซเนก้านักปราชญ์ชาวโรมัน แนะนำคนที่กลัวสูญเสียทรัพย์สินสมบัติว่า “ลองใช้เวลาสักช่วงหนึ่ง อยู่แบบอดคัดและใช้ของถูกที่สุด ใส่เสื้อผ้าเนื้อหยาบ แล้วบอกกับตัวเองว่า “นี่หรือคือสิ่งที่ฉันกลัว”



นักเขียนชาวอเมริกันคนหนึ่งเล่าว่าเขาเป็นคนกลัวชายหน้ามาก วันหนึ่งจิตแพทย์ชื่อดัง อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เล่าว่า เคยแนะนำให้คนไข้ของเขา นั่งรถไฟใต้ดินในนิวยอร์ก เมื่อผ่านสถานีใดให้

ส่งเสียงเรียกชื่อสถานีนั่นดั่งๆ โดยไม่ต้องสนใจว่าใครจะมองอย่างไร เขาจึงทดลองทำดูบ้างเมื่อนั่งรถไฟใต้ดินในลอนดอน แม้จะรู้สึกประหลาดและพรั่นพรึงขณะที่ส่งเสียงดังท่ามกลางผู้คนแน่นขนัด แต่ปรากฏว่าไม่มีใครด่าหรือทำร้ายเขาเลย มีบางคนเท่านั้นที่มองเขาด้วยสายตาประหลาด นับแต่วันนั้นความกลัวเขาหน้าได้ลดลงมาก

สิ่งที่เรากลัวนั้นไม่ทำให้เราทุกข์มากกว่าความกลัว ความเจ็บป่วยไม่ทำให้เราทุกข์มากกว่าความกลัวเจ็บป่วย ผู้ป่วยมะเร็งจำนวนไม่น้อยยิ้มแย้มแจ่มใส ในขณะที่คนมีสุขภาพดีหลายคนกลับรู้สึกแย่เมื่อคิดว่าตัวเองอาจเป็นโรคร้าย ความตายก็เช่นกัน ความตายไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย หากไม่กลัวตายเสียแล้ว ก็พร้อมรับความตายได้ด้วยใจสงบ ตรงข้ามกับคนที่กลัวตาย แม้ยังไกลจากความตาย แต่พอนึกถึงความตายเมื่อใด ก็เหมือนตกนรก

สิ่งที่เราควรทำ จึงไม่ใช่การพยายามดิ้นรนหนีความตาย เพราะหนืออย่างไรก็

ไม่พ้น แต่ควรพยายามจัดการกับความกลัวตายมากกว่า เช่นเดียวกับความกลัวประเภทอื่นๆ ความกลัวตายบรรเทาได้ด้วยการทำให้คุ้นชินกับความตาย เช่น นึกถึงความตายของตนเองบ่อยๆ ที่เรียกว่า มรณสติ ใหม่ๆ ใจจะเต้น แต่ทำบ่อยๆ ก็จะยอมรับความตายได้มากขึ้น และกลัวความตายน้อยลง

จะว่าไปแล้วการระลึกถึงความตายบ่อยๆ ยังทำให้ความกลัวอย่างอื่นๆ ลดลงไปด้วย เหตุร้ายต่างๆ ที่เรากลัวนั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปทันทีเมื่อเปรียบเทียบกับความตาย สตีฟ จ๊อบส์ เคยกล่าวว่า “เกือบทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวัง ความภูมิใจ ความกลัวการหน้าแตก และความผิดพลาดทั้งหลาย ล้วนไม่มีความหมายอะไรเลยเมื่อเทียบกับความตาย”

ไม่ใช่การหนีสิ่งที่เรากลัว การหันหน้ามาเผชิญกับมันต่างหาก



มองตนก่อนเปลี่ยนคนอื่น

“จันทิมา” มีแม่ที่เริ่มเป็นอัลไซเมอร์ หลงลืมเป็นประจำ เวลาหาของไม่เจอ จะมีอาการกระวนกระวาย กระสับกระส่าย อีกทั้งมีเรื่องวิตกกังวลต่างๆ นานา หน้าตาหม่นหมอง อารมณ์พลุ่งพล่านได้ง่าย

จันทิมาไม่สบายใจที่แม่เป็นเช่นนี้ พยายามบอกให้แม่ปล่อยวาง หาของไม่เจอไม่เป็นไร เดียวก็เจอเอง อย่าไปกังวลมาก แต่พูดเท่าไรก็ไม่เป็นผล ทำให้เธอยิ่งเครียด ไม่เข้าใจว่าทำไมแม่ไม่ยอมปล่อยวางบ้าง

จันทิมาอยากให้แม่ปล่อยวาง แต่เธอกลับไม่เฉลียวใจเลยว่า ตัวเธอเองก็ปล่อยวางไม่ได้ เป็นทุกข์ทุกครั้งที่เห็นแม่ไม่เป็นดังใจ ในเมื่อตัวเธอเองยังปล่อยวางไม่ได้ แล้วจะไปคาดหวังให้แม่ ซึ่งมีสุขภาพจิตแย่กว่าเธอ ปล่อยวางได้อย่างไร

จะว่าไปแล้วความเครียดของเธอ มีส่วนไม่น้อยทำให้แม่มีอาการกระวนกระวายหนักขึ้น เพราะถึงแม้ความจำและความคิดจะเสื่อมทรุด แต่ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ก็ยังสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของคนรอบข้างได้ผ่านสีหน้าและน้ำเสียง กล่าวอีกนัยหนึ่งความเครียดของจันทิมาสามารถถ่ายทอดไปยังแม่ของเธอได้

ถ้าเธออยากให้แม่ปล่อยวาง เธอก็ต้องเป็นฝ่ายปล่อยวางก่อน ถ้าเธอยังปล่อยวางไม่ได้ อย่างน้อยก็จะเข้าใจได้ว่าทำไมแม่จึงไม่ยอมปล่อยวางบ้าง ความเข้าใจดังกล่าว ย่อมช่วยให้เธอเป็นทุกข์น้อยลง ยอมรับ

สภาพความเป็นจริงของแม่ได้มากขึ้น การยอมรับดังกล่าวย่อมช่วยให้ปฏิสัมพันธ์ของเธอกับแม่ดีขึ้น และเมื่อเธอเป็นทุกข์น้อยลง ก็ย่อมส่งผลดีต่ออารมณ์ของแม่ด้วย ยิ่งเธอสามารถปล่อยวางได้มากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสเมื่อได้อยู่กับแม่ ก็จะทำให้มนต์อารมณ์ของแม่ให้พลอยดีขึ้นด้วย

การช่วยเหลือผู้ป่วยนั้น ควรเริ่มจากการดูแลรักษาใจของผู้ดูแลให้ดีกว่าก่อน การ



เรียกร้องหรือแนะนำพ่ารำสอนผู้ป่วยให้รู้จักวางใจมักไร้ผล หากผู้ดูแลลืมมองตนและไม่สนใจที่จะปฏิบัติตนอย่างเดียวกับที่เรียกร้องผู้ป่วย สิ่งที่น่าสังเกตก็คือ คนที่ชอบเรียกร้องผู้อื่นให้ปล่อยวางนั้น ตนเองมักทำใจปล่อยวางไม่ค่อยได้ จะว่าไปแล้วสาเหตุที่ผู้คนชอบเรียกร้องผู้อื่นนั้นมักเป็นเพราะลืมเรียกร้องตนเอง ใครๆ ก็อยากเห็นคนอื่นเปลี่ยนแปลง แต่ละเลยที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองก่อน

บ่อยครั้งเรามักมองว่าคนอื่นเป็นปัญหา แต่ไม่เฉลียวใจว่าตนเองก็เป็นปัญหาหรือมีส่วนทำให้เกิดปัญหานั้นด้วยเช่นกัน พ่อแม่ที่กลุ้มใจเพราะลูกไม่ยอมฟังตนนั้น หากสืบสาวไปก็จะพบว่าเป็นเพราะพ่อแม่ไม่ยอมฟังลูกก่อน ถนัดแต่การบังคับ ชี้นำ หรือสั่งสอนอย่างเดียว ไม่สนใจแม้แต่จะถามว่าลูกคิดหรือรู้สึกอย่างไร ลูกที่ถูกเลี้ยงดูมาแบบนี้ พอโตขึ้นก็ไม่ฟังพ่อแม่เช่นเดียวกัน

ปัญหานี้แก้ไม่ได้ด้วยการเรียกร้องให้ลูกฟังพ่อแม่มากขึ้น แต่แก้ได้ด้วยการที่พ่อแม่เป็นฝ่ายฟังลูกก่อน ไม่ด่วนตัดสินเมื่อเห็นลูกทำอะไรที่ขัดตาขัดใจ แต่ควรถามเหตุผลของลูกก่อน เมื่อใดที่พ่อแม่เปลี่ยนแปลงตนเองได้ ความเปลี่ยนแปลงของลูกก็จะเกิดขึ้นได้ไม่ยาก

เป็นเพราะลืมมองตน ผู้คนจึงมักสร้างปัญหาหรือมีส่วนทำให้ปัญหาลุกลามขึ้นโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเมื่อใดที่คิดจะแก้ปัญหาควรหันมาสำรวจตนเองก่อนที่จะเรียกร้องหรือจัดการคนอื่น แม้แต่การช่วยคนอื่นก็เช่นกัน เพียงแค่ดูแลตนเองให้ดีก็สามารถช่วยคนอื่นได้มาก ภาษิตของพระพุทธเจ้าที่ว่า “เมื่อรักษาตน ก็เท่ากับรักษาผู้อื่น (ด้วย)” ไม่ล้าสมัยเลย แม้กาลเวลาจะผ่านมารวม ๒,๖๐๐ ปี



ยับเข้าหา

หนึ่งในบรรดาการต่อสู้เพื่อสิทธิพลเมือง
ที่โด่งดังทั่วโลกและกลายเป็นตำนานไปแล้ว
ก็คือ การคว่ำบาตรรถประจำทางที่เมือง
มอนต์โกเมอรี สหรัฐอเมริกา เมื่อปี ๒๕๔๘
เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้โลกรู้จักมาร์ติน
ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ นักเทศน์ซึ่งเพ่งผ่านวัย
เบญจเพสมาหมาดๆ

เช่นเดียวกับเมืองอื่นๆ ในรัฐอลาบามา
มอนต์โกเมอรี เป็นเมืองที่มีการเหยียดผิว
มาก คนดำถูกห้ามไม่ให้ใช้ห้องน้ำหรือ
ภัตตาคารเดียวกับคนขาว หากจำเป็นต้อง
ใช้บริการสาธารณะร่วมกัน เช่น สนามบิน

ก็ต้องแยกที่นั่งอย่างชัดเจน จะใช้ปะปนกันไม่ได้ นโยบายนี้ใช้กับรถประจำทางด้วยเช่นกัน กล่าวคือคนนั่งข้างหลัง ส่วนคนขานั่งข้างหน้า หากรถเต็ม ถ้ามีคนขาขึ้นมาก คนดำก็ต้องสละที่นั่งทั้งแถวให้คนขาว แล้วถอยไปยืนด้านหลัง

แล้ววันหนึ่งโรซ่า พาเคส หญิงผิวดำ ก็ปฏิเสธที่จะสละที่นั่งให้คนขาว เธอจึงถูกจับเข้าคุกทันที เหตุการณ์ดังกล่าวสร้างความไม่พอใจแก่คนดำทั้งเมือง จึงพร้อมใจกันไม่ขึ้นรถประจำทาง หันมาใช้ในการเดินทางด้วยวิธีอื่น เช่น ใช้รถส่วนตัวร่วมกัน (คาร์พูล) นั่งแท็กซี่ซึ่งเก็บค่าโดยสารเท่ากับค่ารถประจำทาง แม้จะมีไม่มากพอ ผู้คนจำนวนไม่น้อยก็เลือกขี่จักรยาน หรือเดินเท้าแทน ซึ่งเป็นเรื่องไม่ง่ายเลยเพราะช่วงนั้นเป็นฤดูหนาว

การคว่ำบาตรดังกล่าวทำให้บริษัทรถประจำทางของคนขาวสูญเสียรายได้ไปมาก ที่สำคัญนี่เป็นครั้งแรกที่คนดำที่นั่นท้าทายระบบเหยียดผิว จึงสร้างความไม่พอใจแก่คนขาวมาก มีการพยายามกลั่นแกล้งทุกวิถีทาง เช่น ปรับรถแท็กซี่ที่เก็บค่าโดยสารถูกๆ หรือบีบบัณฑิตประกันภัยรถยนต์เพื่อกดดันไม่ให้มีการใช้คาร์พูล แต่ก็ไม่สามารถหยุดยั้งการคว่ำบาตร ซึ่งดำเนินต่อเนื่องเป็นเวลาหลายเดือน ยิ่งมีการข่มขู่ด้วยการวางระเบิดบ้านของคิงและผู้นำคนอื่น ก็ยิ่งปลุกเร้าให้คนดำผนึกรวมพลังกันเหนียวแน่นกว่าเดิม



ในที่สุด “ไม้ตาย” หรือมาตรการสุดท้ายที่คนขาวใช้ ก็คือ การขู่ว่าจะจับแกนนำการประท้วงเข้าคุก วิธีนี้สร้างความประหวั่นพรั่นพรึงแก่แกนนำมาก เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นคนมีฐานะดีทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ มีการศึกษาสูง และมีประวัติดีมาตลอด การติดคุกหมายถึงการเสื่อมเสียชื่อเสียงทั้งของตนเองและวงศ์ตระกูล ไม่ต้องพูดถึงความยากลำบากในคุกและเรื่องยุ่งยากอีกมากมายที่จะตามมา หลายคนเริ่มคิดถึงการยกธงขาว ขณะที่อีกส่วนหนึ่งรอดำรวจมาจับด้วยความวิตกกังวล

แต่สถานการณ์เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ เมื่อ อี.ดี. นิกสัน แกนนำผู้อาวุโสแทนที่จะรอให้ตำรวจมาจับ กลับเป็นฝ่ายเดินไปมอบตัวแก่ตำรวจด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม “คุณกำลังตามหาผมใช่ไหม? นี่ไง ผมมาแล้ว” ปรากฏว่าตำรวจพากันมองหน้ากันด้วยความงงงวย หลังจากทีพิมพ์ลายนิ้วมือ

ลายรูป เขาก็ได้รับการประกันออกมาในเวลาไม่นาน ขาวดังกล่าวแพร่กระจายไปยังหมู่คนดำอย่างรวดเร็ว

การเดินไปให้ตำรวจจับด้วยใบหน้ายิ้มระรื่น มีผลทางจิตวิทยาต่อคนดำอย่างมาก เพราะเขาได้ทำให้คนเหล่านั้นเห็นว่า การถูกตำรวจจับหรือเข้าคุกนั้นไม่ใช่เรื่องน่ากลัว อีกทั้งการมอบตัวก็ไม่ได้ยุ่งยากแต่อย่างใด สบายกว่าและเร็วกว่าการไปทำพินเสียอีก ผลก็คือแกนนำคนดำต่างพากันมามอบตัวต่อตำรวจ ท่ามกลางเสียงเชียร์ของคนนับร้อย บรรยากาศในศาลเต็มไปด้วยความครึกครื้น ว่ากันว่าคนดำบางคนรู้สึกเสียใจที่ไม่อยู่ในรายชื่อที่ตำรวจต้องการ ฝ่ายตำรวจแทนที่จะดีใจที่รวบแกนนำได้ครบหมด กลับหัวเสียที่คนดำแห่กันมาเชียร์เพื่อนที่มอบตัว ถึงกับตะโกนว่า “ที่นี่ไม่ใช่งานบันเทิงนะ (ว๊าย)”



ถึงตอนนี้ไม่มีอะไรหยุดยั้งการประท้วงของคนดำได้อีก หลังจากคว่ำบาตรถึง ๓๘๑ วัน ชัยชนะก็เป็นของคนดำ ศาลสูงสหรัฐฯ ตัดสินว่าการแยกที่นั่งระหว่างคนขาวกับคนดำเป็นการกระทำที่ผิดรัฐธรรมนูญ เมืองมونتโกเมอรีจำต้องออกคำสั่งอนุญาตให้คนดำนั่งที่ใดก็ได้ในรถประจำทาง แต่ผลของการคว่ำบาตรที่เมืองมونتโกเมอรีไม่ได้ยุติเพียงเท่านั้น มันได้กลายเป็นแบบอย่างให้การต่อสู้เพื่อสิทธิของคนดำทั้งประเทศอย่างต่อเนื่องนานกว่าทศวรรษ อีกทั้งเป็นแรงบันดาลใจให้แก่การต่อสู้ของผู้ถูกกดขี่ทั่วทั้งโลก

คุณนั้นไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวคุณ เมื่อไม่กลัวคุณเสียแล้ว คุณก็ไม่สามารถทำอะไรได้ สิ่งที่คุณนั้นทำก็คือช่วยให้ผู้คน “ตาสว่าง” ไม่กลัวคุณอีกต่อไป ซึ่งทำให้อำนาจการข่มขู่ของคนขาวลดน้อยถอยลงทันที ใช่หรือไม่ว่า อำนาจอยู่ที่การยอมรับ

เมื่อเราไม่ยอมรับอำนาจของสิ่งใด สิ่งนั้นก็คลายพิษสงไปทันที ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นคุณ คน หรือเหตุร้ายก็ตาม

อำนาจของผู้ปกครอง ขึ้นอยู่กับการยอมรับของประชาชน เมื่อประชาชนไม่ยอมรับเสียแล้ว ผู้ปกครองก็ไม่สามารถมีอำนาจเหนือประชาชนได้อีกต่อไป แม้จะข่มขู่คุกคามด้วยคุกตะรางหรือศัสตราวุธ แต่หากประชาชนไม่กลัวสิ่งเหล่านั้นเสียแล้ว การข่มขู่คุกคามก็ไร้ผล ในที่สุดก็ต้องลงจากอำนาจหรือระเห็จหนีไป นี่คือความจริงที่เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่าในประวัติศาสตร์

มองให้ใกล้ตัวเข้ามาหน่อย มีหลายอย่างที่คุณน่ากลัวในความรู้สึกของเรา เช่น ความล้มเหลว แต่ก็เช่นเดียวกันกับที่กล่าวมา ความล้มเหลวไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวล้มเหลว ตราบเท่าที่เรายังกลัวความล้มเหลว ความล้มเหลวก็จะมีอำนาจครอบงำเราได้ ทำให้เราทำงานไม่เป็นสุข พยายามเลี่ยงงานยากที่เสี่ยงต่อความล้มเหลว แต่เมื่อใด

ก็ตามที่เราไม่กลัวความล้มเหลว เราจะทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น และเมื่อเกิดความล้มเหลว ก็จะยอมรับและหาประโยชน์จากมัน เช่น เก็บเกี่ยวบทเรียนอันทรงคุณค่าจากมันได้

โรคร้ายก็เช่นกัน มะเร็งไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวมะเร็ง หลายคนพอรู้ว่าเป็นมะเร็งก็ล้มทรุดทันที ทั้งๆ ที่มะเร็งยังอยู่ในระยะแรก นั่นเป็นเพราะความกลัวมะเร็งต่างหาก บางคนตายเร็วกว่าที่หมอพยากรณ์เสียอีก ในทางตรงข้าม หากทำใจยอมรับมันหรือยอมรับมันได้ กลับอยู่ได้อย่างมีความสุข มีหลายคนที่อยู่กับมะเร็งได้โดยไม่ต้องใช้ยาระงับปวด ทั้งๆ ที่มีความเจ็บปวดเกิดขึ้น มีคนหนึ่งเล่าว่า เวลารู้สึกปวดขึ้นมา เธอจะ “กล่อม” มันให้หลับ เหมือนกับที่เคยกล่อมลูก วิธีนี้ทำให้เธออยู่กับมะเร็งได้โดยไม่ทุกข์ทรมาน เช่นเดียวกับอีกคนซึ่งเป็นโรคสะเก็ดเงินและมีอาการลูกกลมจนต้องนอนบนใบตอง แต่เธอก็ไม่ได้กลัวหรือเกลียดมันเลย ทุกวันเธอ

แผ่เมตตาและอุทิศส่วนบุญให้มัน โดยบอกมันว่า “ถ้าเธอจะไป ก็ขอให้เอาบุญกุศลไปด้วย แต่ถ้าเธอจะอยู่ ก็ต้องระวังตัวนะ เพราะอาจโดนยาเล่นงานได้”

เมื่อต้องเจอกับปัญหาหรือเหตุร้าย การยอมรับมันย่อมดีกว่าการปฏิเสธมันด้วยความกลัว เพราะการยอมรับนั้นในแง่หนึ่งหมายถึงการไม่ยอมรับอำนาจคุกคามของมัน และทำให้มันไม่น่ากลัวอีกต่อไป แทนที่จะมองเป็นศัตรู กลับเห็นเป็นมิตรไปเสียเท่าที่เช่นนี้ยังสามารถใช้ได้กับความตาย ซึ่งเป็นความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น เมื่อจะต้องเจอมันอย่างแน่นอน ควรเรียนรู้ที่จะยอมรับมันเสียแต่ตอนนี้ หรือถึงจะไม่ได้เตรียมใจไว้ก่อนเลย เมื่อถึงคราวที่ต้องเจอมันอย่างเลี่ยงไม่ได้ การเดินยืมเข้าหามัน ย่อมดีกว่าการพยายามเบือนหน้าหรือหลีกหนีมันด้วยความกลัว



เครือข่ายพุทธิกา เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

การรักษาพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่เป็นหน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พุทธศาสนาประสบวิกฤตจึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมืออย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กร ประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง, มูลนิธิเด็ก, มูลนิธิพุทธธรรม, มูลนิธิสุขภาพไทย, มูลนิธิसानแสงอรุณ, มูลนิธิสายใยแผ่นดิน, เสมสิกขาลัย, มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และเสขิยธรรม

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

สถานที่ติดต่อ เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๔ (เหล้าตลาด) ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓,
๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘
โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมลล์ b_netmail@yahoo.com, budnet2500@gmail.com

<http://www.budnet.org>

ID line : 0989063488



บทเรียนจากผู้จากไป
นพ. เต็มศักดิ์ ฟ้ารุ่งศรี และ
อโนทัย เจียรสวางศ์
บรรณาธิการ
ราคา ๑๐๐ 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



หนีความตาย
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๑๒๐ บาท



เพื่อรอยยิ้มเมื่อสิ้นลม เล่ม ๑ - ๒
สง่า ลือชาพัฒนาพร เขียน
ราคาชุดละ ๓๐๐ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง
กรมจรรยา สุขรุ่ง เรียบเรียง
ราคา ๑๙๐ บาท



ระลึกถึงความตาย
สบายนัก
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๔๐ บาท



ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง
ราคา ๕๕ บาท



ความตายในทัศนะ
ของพุทธศาสนิกชน
พระดุษฎี เมธีกโร
และคณะ
ราคา ๗๐ บาท



จิตใส ใจสุข
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๘๕ บาท



น้ำใส ใจเย็น
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๗๙ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๑๐๐ บาท



เลือกทางนี้ดีกว่า :
๑๒ วิธีเยียวยาจิตใจ
เทียนสี/นกขมิ้นเหลืองอ่อน
เรียบเรียง
ราคา ๕๙ บาท



สานรัก สร้างสุข
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๓๙ บาท



ใบไม้ไหว ใจนิ่งสงบ
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๑๒๐ บาท



รักษาใจให้ไกลทุกข์
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๒๐ บาท

ฉลาดทำบุญ
รวมเรื่องน่ารู้
คู่มือทำบุญ

พระชาย วรธมโม
และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๖๐ บาท



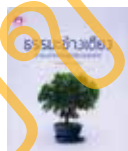
ฉลาดทำใจ
หนักแคว้นใจก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๙๙ บาท

เดิมชีวาให้ชีวิต
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๘๐ บาท

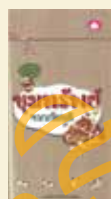


ธรรมะข้างเตียง
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๖๐ บาท



**จิตเบิกบาน
งานสมฤทธิ์**
พระไพศาล วิสาโล
เรียบเรียง
ราคา ๕๙ บาท

ปทานุกรมความตาย
จัดทำโดย พุทธิกา
ราคา ๖๐ บาท



สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (จัดส่งฟรี)

- | | | |
|---|---------------------------------------|-----------------------|
| - ๓๐ วิธีทำบุญ | - สอนลูกทำบุญ | - ฉลาดทำใจ |
| - เดิมเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา | - สุขสวนกระแสด | - ความสุขที่ปลายจมูก |
| - สบายตาให้ได้บุญ | - ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ | - ความสุขที่แท้ |
| - พรวันใหม่ ชีวิตใหม่ | - อยู่ทุกที่ก็มีสุข | - เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์ |
| - สังฆทานการเจิงานสังคม | - ชีวิตเปี่ยมมิตร...จิตเปี่ยมสุข | - ปากุหริยสานใจ |
| - แพ็กไม่ทุกข์ ลงก็เป็นสุข | - ส่องพระ ส่องตน ก้าวพ้นวิกฤติร่วมกัน | |
| - ชนได้ตัวยโมตร | - ชุมทรัพย์จากก้อนอิ | |
| - การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ | | |



ทีวีดี

สู่ความสงบที่ปลายทาง

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

ซีดี

ระลึกถึงความตายสบายนัก

ราคา ๒๐ บาท



ซีดี MP3 เฝซญญความต่ายอย่างสงบ

(๑ ชุด มี ๖ แผ่น) ราคาแผ่นละ ๒๐ บาท

สนใจเผยแพร่หนังสือเพื่อแจกจ่ายวัด ห้องสมุด โรงเรียน เด็กและเยาวชน
หรือใช้ในเทศกาลงานพิธีต่างๆ งานสาธารณกุศลอื่นๆ
สอบถามรายละเอียดได้ที่เครือข่ายพุทธิกา