

ไม่รวย
ก็สุขได้

เครือข่ายพหุภาคี



ไม่รวยก็สุขได้

พระไพศาล วิสาโล

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๓๕-๙

ราคา ๕๕ บาท

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๒-๔๙๕๒,
๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘, ๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘ โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.budnet.org

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

ID line : 0989063488

ภาพประกอบ : เกศินี วรพันธุ์

จัดรูปเล่ม : น้ามนต์-นะโม

พิสูจน์อักษร : นงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนสามลดา

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทเคล็ดไทย จำกัด โทรศัพท์ ๐๒-๒๒๕-๙๕๓๖-๙

สนใจพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อได้ที่ เครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์

เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

หรือ ธนาณัติ/ตั๋วแลกเงิน สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพ็ญจันทร์

ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

สนใจจัดงานศพแบบเรียบง่ายได้ปัญญา ติดต่อได้ที่ เครือข่ายพุทธิกา

โทรศัพท์ ๐๘๙-๗๙๖-๑๘๗๓

สายด่วนให้คำปรึกษา ช่วยเหลือทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒-๒๓๐๒



คำปรารภ



ความสุขมิใช่อภิสาริทธิ์ของคนรวยแต่เป็นสมบัติของทุกคน จริยอยู่
เงินทองสามารถบันดาลความสะดวกสบายให้เกิดขึ้นได้ แต่ความ
สะดวกสบายหาใช่ความสุขไม่ คนจำนวนไม่น้อยมีความสุขทั้งๆ ที่
ชีวิตเต็มไปด้วยความสะดวกสบาย ไขหรือไม่ว่าคนสมัยนี้มีชีวิตที่สะดวก
สบายและมั่งคั่งกว่าคนสมัยก่อนมาก แต่ในเวลาเดียวกันก็มีความเครียด
ความเจ็บป่วยทางจิต และอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าด้วยเช่นกัน

เจอสิ่งดีๆ เช่น โชคลาภไม่ได้เป็นหลักประกันว่าใจจะดีหรือมี
ความสุขเสมอไป ในทำนองเดียวกันแม้เจอสิ่งร้ายๆ ก็ไม่ได้หมายความว่า
ใจจะแย่แ่หรือเป็นทุกข์ไปด้วย เจออะไรไม่สำคัญเท่ากับว่าใจเป็น
อย่างไร หากใจมีสติ ปัญญา หรือวางใจถูกแม้เจอสิ่งร้ายๆ ใจก็ยัง
เป็นปกติ หรือมีความสุขได้ หลายคนไม่เพียงก้าวข้ามความยากลำบาก
และความสูญเสียพลัดพรากไปได้เท่านั้น หากยังเข้มแข็ง มั่นคง และ
ฉลาดกว่าเดิม

ใจที่ฝึกไว้ดีแล้ว นอกจากจะเป็นปกติในยามเจอเหตุร้ายแล้ว
ยังสามารถใช้ประโยชน์จากมันได้ด้วย ดังนั้นแทนที่จะร่ำร้องเรียกหา
หรืออธิษฐานขอให้เจอสิ่งดีๆ ควรที่เราจะให้ความสำคัญกับการหมั่น
ฝึกใจให้ดี มีคุณภาพ เพราะนี่ต่างหากที่เป็นหลักประกันแห่งความสุข
ที่แท้จริง หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยข้อเขียนรวมทั้งสิ้น ๑๘ ชิ้น
แบ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรกเป็นข้อเขียนของพระไพศาล วิสาโล ที่เคย

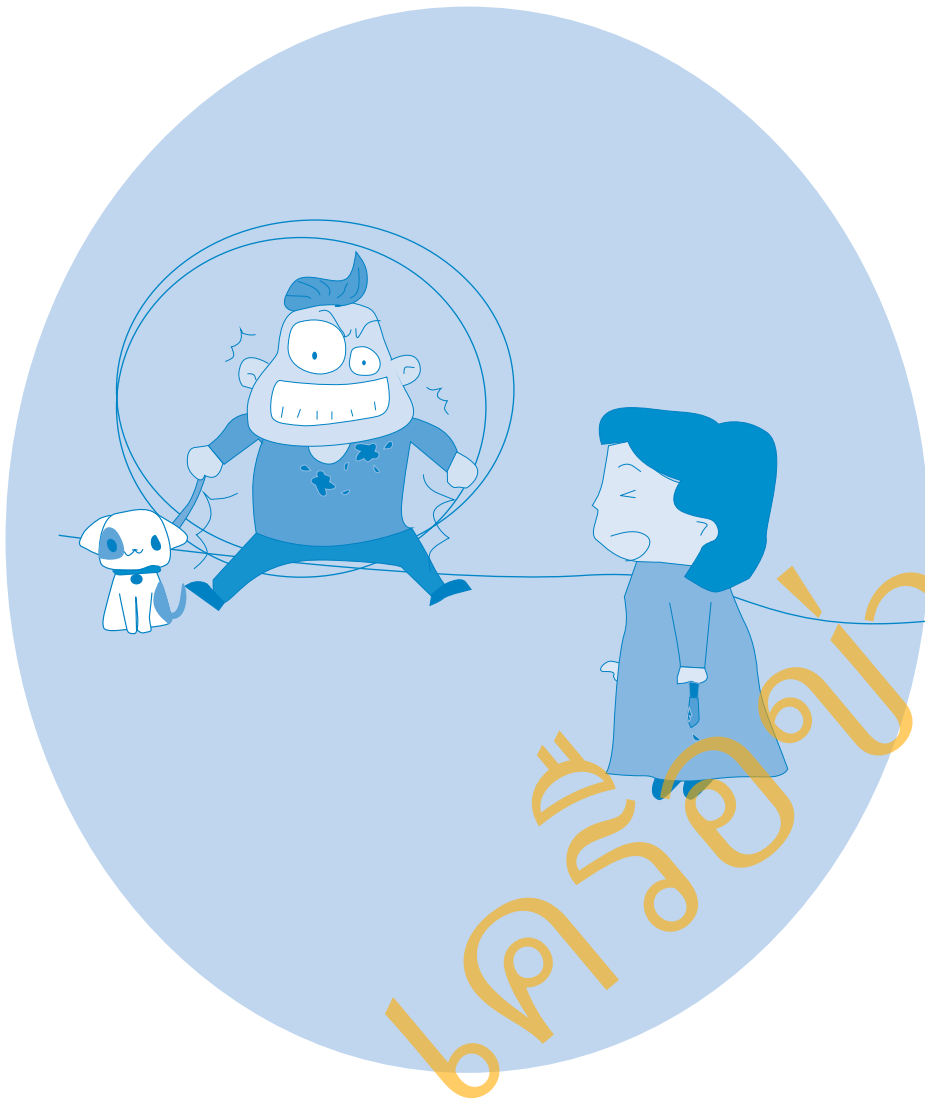
ตีพิมพ์ในนิตยสารสารคดี ระหว่างปี ๒๕๕๕ - ๒๕๕๖ ส่วนที่สองเป็นงานเขียนของ “ภาวัน” ที่เคยตีพิมพ์ในนิตยสาร IMAGE ระหว่างปี ๒๕๕๗ - ๒๕๕๘

หวังว่าเรื่องราวในหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านได้ข้อคิดในการดำเนินชีวิตสามารถก้าวข้ามความทุกข์ ผ่านพ้นอุปสรรค และพบความสุขที่ยั่งยืน

พระไพศาล วิสาโล
“ภาวัน”
๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

อย่าลืมหยิบของติดมือ	๗
โลกอนิจจัง	๑๑
อย่าว่าคนเมา	๑๗
แพ้ยายเพราะใจไม่นิ่ง	๒๐
เปล่งประกาย ฉายศกยภาพ	๒๓
หลุมดำปราบเซียน	๒๘
พบเมื่อใด สุขใจเมื่อนั้น	๓๒
ผ่านพ้นความเจ็บปวด	๓๕
หมดสนุกเมื่อเงินมา	๔๐
มาก่อนกาล	๔๔
เผชิญหน้ากับความจริง	๔๘
วางเป็นก็เย็นได้	๕๕
ขอบคุณที่ด่า	๕๘
เมื่อถูกกลายเป็นผิด	๖๑
ชนะใจด้วยโมตรี้จิต	๖๗
ชีวิตปรับได้ ใจยืดหยุ่น	๗๐
มองตนก่อนเปลี่ยนคนอื่น	๗๕
ความสำเร็จอยู่ที่ใจ	๗๘





อย่าลืมหยิบของดีติดมือ



เช้าวันหนึ่งขณะที่จอห์น โรเจอร์สจุ้งหมาออกไปเดินเล่น จู่ๆ หญิงสาวผู้หนึ่งก็เข้ามากระแทกเขาที่ด้านหลัง ผลักเขาล้มลง แล้ว กระหน่ำแทงตามลำตัวอย่างไม่ยั้งรวม ๔๐ แผล จากนั้นก็ทิ้งเขาให้นอนจมกองเลือด เดชะบุญที่มีคนช่วยเขาพาส่งโรงพยาบาลได้ทัน

เขามารู้ภายหลังว่าหญิงคนนั้นฆ่าผู้ชายตายไปแล้ว ๓ คนภายในเวลาแค่ ๑๐ วัน อีกคนปางตาย ทั้งๆ ที่ไม่มีเรื่องโกรธแค้นเป็นส่วนตัวเลย หลังจากที่เขามีอาการดีขึ้นแล้ว มีนักข่าวถามว่า เขาอยากพูดอะไรกับหญิงคนนั้น เขาตอบว่า “ผมอยากถามว่า ทำไมต้องทำอย่างนี้? กรุณาบอกผมด้วย” ครั้นนักข่าวถามต่อว่าเหตุการณ์วันนั้นทำให้การดำเนินชีวิตของเขาเปลี่ยนไปหรือไม่

คำตอบของเขาก็คือ “ตอนนี้ผมได้คิดแล้วว่า วันหนึ่งผมอาจตื่นขึ้นมาแต่เช้าเดินอยู่ดีๆ แล้วโดนรถเมล์เล่นหัวตายก็ได้ เราไม่รู้หรอกว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต ฉะนั้นพยายามทำสิ่งที่ดีที่สุดทุกวันดีกว่า”



คนจำนวนไม่น้อยหากเจอเหตุการณ์แบบนี้ นอกจากจะโกรธแค้น มีอึดแล้วยอมอดไม่ได้ที่จะก่นด่าชะตากรรม ตีโพยตีพาย หรือ คร่ำครวญว่า ทำไมถึงเคราะห์ร้ายอย่างนี้ กลายเป็นประสบการณ์ อันเจ็บปวด ย้อนรำลึกเมื่อใด ก็รู้สึกหวาดผวามื่อนั้นเหมือนฝันร้าย

มุมมองเช่นนี้ย่อมทำให้เป็นทุกข์ และไม่ได้อะไรจากสิ่งที่เกิดขึ้น เลย แต่การที่ชายผู้นั้นมองอีกมุมหนึ่ง นอกจากเขาจะไม่ทุกข์เพราะถูก ความโกรธแค้นพยาบาท เผลอลงใจแล้ว ยังได้แง่คิดจากประสบการณ์ ดังกล่าว ทำให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท และเห็นคุณค่าของทุกวันที่ยังมีลมหายใจอยู่ เพราะความตายเกิดขึ้นได้ทุกเวลา

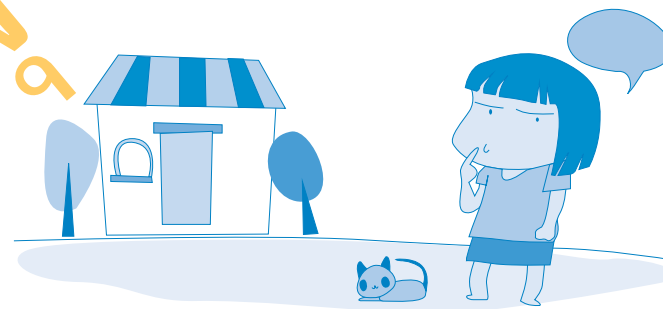
มองในแง่นี้เขาไม่ได้เป็นฝ่ายถูกกระทำจากเหตุการณ์ดังกล่าว เท่านั้น แต่เขายังได้ประโยชน์จากมันด้วย ท่ามกลางความสูญเสีย เจ็บปวด เขาก็ได้ “กำไร” จากเหตุการณ์ครั้งนี้ด้วย คือได้ข้อคิด เตือนใจ ซึ่งจะช่วยให้เขาใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่ากับเวลาที่เหลืออยู่

เหตุร้ายที่เกิดขึ้นกับเรานั้น หากวางใจไม่ถูก หรือมองไม่เป็น ก็มีแต่เสียสถานเดียว แต่ถ้าวางใจเป็น แม้เสียทรัพย์หรือเสียสวัสดิภาพ แต่ก็ยังได้บางสิ่งบางอย่างที่มีคุณค่าเป็นสิ่งตอบแทน เมื่อครั้งน้ำท่วมใหญ่ ปี ๒๕๕๔ ผู้คนสูญเสียทรัพย์สมบัติมากมายไปกับสายน้ำ ที่สิ้นเนื้อ ประดาตัวก็มีไม่น้อย หลายคนเศร้าโศกเสียใจนานนับเดือน บางคน ถึงกับฆ่าตัวตาย แต่มีหญิงผู้หนึ่งทำใจได้ เธอบอกว่าน้ำท่วมคราวนี้ สอนให้เธอรู้ว่า ไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลยแม้แต่อย่างเดียว มันอยู่กับ เราเพียงชั่วคราวเท่านั้นสักวันหนึ่งมันก็ไปจากเรา



สำหรับหญิงผู้นี้ เธอเพียงแค่เสียทรัพย์ แต่ก็ได้สัจธรรมมาเป็น เครื่องเตือนใจ ซึ่งไม่เพียงช่วยให้เธอทำใจได้กับเหตุการณ์นี้เท่านั้น แต่ยังจะช่วยให้เธอสามารถรับมือกับความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ได้ด้วย

เหตุร้ายต่างๆ นั้น แม้จะทำให้เราต้องสูญเสียทรัพย์ เสียคนรัก ล้มป่วย หรือพิการ แต่ก็ไม่จำเป็นต้องตามมาด้วยความเศร้าโศก เสียใจหรือเจ็บปวดเสมอไป เราสามารถรักษาใจให้ไม่ทุกข์ได้หากรู้จัก มองเหตุการณ์ดังกล่าวโดยไม่ซ้ำเติมตัวเอง



ผู้คนเป็นอันมากเมื่อเกิดเหตุร้ายแล้วก็ซ้ำเติมตัวเอง แทนที่จะ ป่วยกายอย่างเดียวก็ป่วยใจตามไปด้วย แทนที่จะเสียทรัพย์อย่างเดียว ก็เสียใจระทมทุกข์ซ้ำเข้าไปอีก ครั้นตรอมตรมมากๆ จนกินไม่ได้นอน ไม่หลับ ก็เสียสุขภาพตามมา แล้วก็เสียงานเสียการ เท่านั้นไม่พอ เมื่อเพลอระบายนารมณ์บูดใส่คนรอบข้าง ก็ทำให้เสียสัมพันธภาพอีก กลายเป็นว่าแทนที่จะเสียอย่างเดียว คือ เสียทรัพย์ กลับเสีย หลายอย่าง ซึ่งล้วนแต่มีคุณค่าทั้งสิ้น



ใครจะทำร้ายหรือเอาเปรียบเราก็แล้วแต่ ล้วนเป็นเรื่องที่ห้ามได้ยาก แต่สิ่งหนึ่งที่เรทำได้เมื่อเกิดเหตุการณ์เหล่านี้ขึ้นมาก็คืออย่าซ้ำเติมตัวเอง อย่างน้อยก็ควรรักษาใจให้ไกลทุกข์ ดียิ่งกว่านั้นก็คือ เก็บเกี่ยวสิ่งดีๆ หรือหาประโยชน์จากมันให้ได้

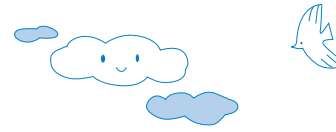
“คนเราเมื่อล้มแล้ว (ก่อนจะลุก) ต้องหิบบอะไรขึ้นมาสักอย่าง” เป็นคติเตือนใจของออสวอลด์ อเวอรี่ นักวิทยาศาสตร์ชาวอเมริกัน ซึ่งทำให้เขาไม่เคยท้อแท้เมื่อประสบความล้มเหลว เขายังได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ จากความล้มเหลวทุกครั้ง

66

ไม่ใช่แต่ความล้มเหลวเท่านั้น
แม้เหตุการณ์เลวร้ายอื่นๆ
ที่เกิดกับเรา ล้วนมีของดีให้เรา
หยิบติดมือก่อนจะลุกขึ้นมาเสมอ

ภาวัน

IMAGE กรกฎาคม ๒๕๕๗



โลกอนิจจัง



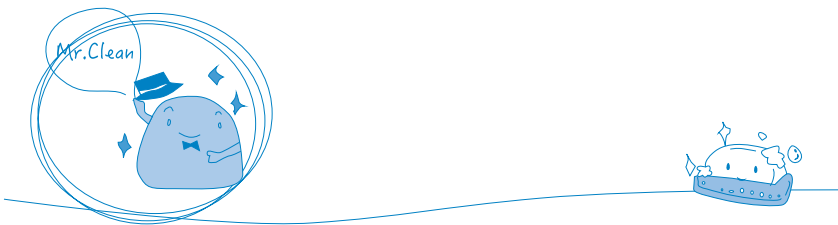
ยุคนี้เป็นยุคที่รักสะอาดเป็นอย่างยิ่ง อุปกรณ์ทำความสะอาดทั้งร่างกายและเครื่องใช้ ไม่ว่าสบู่ ยาสีฟัน ผงซักฟอก น้ำยาล้างจาน กลายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวัน ยังไม่นับสินค้าตัวใหม่ๆ ที่ทยอยออกมาไม่หยุด อาทิ น้ำยาล้างมือ สเปรย์ระงับกลิ่นปาก ฯลฯ ทั้งหมดนี้เพื่อต่อสู้กับศัตรูที่ซุกซ่อนอยู่รอบตัวและแทรกซึมทุกหนทุกแห่ง นั่นคือ เชื้อโรค แม้แต่ปุ่มโทรศัพท์ แป้นคอมพิวเตอร์ จอไอแพด ก็เป็นที่สถิตของแบคทีเรียนานาชนิด ไม่แปลกหากอีกไม่นานน้ำยาฆ่าเชื้อในอุปกรณ์เหล่านี้จะเป็นที่นิยม

วัฒนธรรมรักสะอาดที่แพร่ไปทั่วโลกนั้นมีต้นตอมาจากไหน คำตอบได้ไม่ยาก ในยุโรปและอเมริกานั้นพฤติกรรมรักสะอาดจนถึงขั้นอนามัยจัดเป็นสิ่งที่เห็นได้ทั่วไป ไม่ว่า ในบ้านเรือน ที่ทำงาน สถานที่สาธารณะ รวมทั้งตามเนื้อตัว การรักษาความสะอาดเป็นเรื่องใหญ่มาก

น่าแปลกก็ตรงที่ย้อนหลังไปไม่ถึง ๘๐ ปี ฝรั่งเศสได้มีนิสัยรักสะอาดอย่างที่เห็นทุกวันนี้ไม่ ยอร์จ ออร์เวล นักเขียนชื่อดังชาวอังกฤษตั้งข้อสังเกตว่า “นิสัยอาบน้ำทั้งตัวเป็นประจำทุกวันเป็นสิ่งที่

ใหม่มากๆ ในยุโรป” เขายังพูดต่อไปว่า “ชาวอังกฤษนับวันจะสะอาดขึ้น และคงหวังได้ว่าภายในหนึ่งร้อยปี เขาจะสะอาดเกือบเท่าคนญี่ปุ่น”

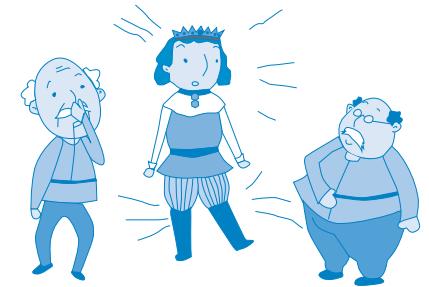
ถอยหลังไป ๑๕๐ ปีก่อน คนยุโรปไม่สนใจความสะอาดเลย กี่ว่าได้ รายงานของกระทรวงศึกษาธิการของฝรั่งเศสเมื่อปี ๑๘๘๔ ระบุตอนหนึ่งว่า “แม้กระทั่งชนชั้นที่มีฐานะ ก็ไม่เคยทำความสะอาดร่างกายส่วนอื่นเลยยกเว้นส่วนที่อยู่บนกร่มผ้าเท่านั้น”



พฤติกรรมดังกล่าวไม่ใช่เรื่องผิดยุคผิดสมัย หากเป็นมรดกที่มีความสืบเนื่องมายาวนานหลายร้อยปี โดยเฉพาะนับแต่คริสต์ศตวรรษที่ ๑๖ เพราะตอนนั้นมีความเชื่อว่าน้ำเป็นพาหะนำโรคมาสู่ผิวหนัง ส่วนฝุ่นผงนั้นหากอุดรูขุมขนจะช่วยป้องกันไม่ให้โรคเข้ามาในร่างกายได้ ดังนั้นผู้คนจึงไม่นิยมอาบน้ำไม่ว่าชาวบ้าน ชนชั้นสูงหรือแม้แต่พระเจ้าแผ่นดิน ว่ากันว่าพระเจ้าหลุยส์ที่ ๑๓ นั้นไม่เคยอาบน้ำเลยจนเมื่ออายุเกือบ ๗ ขวบ ส่วนพระเจ้าเฮนรีที่ ๔ แห่งฝรั่งเศส ก็เป็นที่เลื่องลือว่า ส่งกลิ่นนานาชนิด ทั้งกลิ่นเหงื่อ กลิ่นคอกสัตว์ และกลิ่นอับที่เท้า ในอังกฤษก็ไม่ต่างกันเท่าไร พระราชินีเอลิซาเบธอาบน้ำเพียงเดือนละครั้ง ขณะที่พระเจ้าเจมส์ที่หนึ่งซึ่งครองราชย์ลำดับถัดมาแค่ล้างนิ้วเท่านั้น

แต่ถ้าเกิดโรคระบาดเมื่อใด ผู้คนถึงกับไม่แต่น้ำชำระกายเลย แม้แต่น้อยเพราะมีความเชื่อว่า การอาบน้ำก็ดี หรือแม้แต่การมีเหงื่อออกก็ดี จะเปิดรูขุมขนในร่างกาย และทำให้โรคร้ายเข้าไปก่ออันตรายแก่ร่างกายได้

เมื่อไม่อาบน้ำ วิธีที่ชนชั้นผู้ดีใช้ในการจัดการกับความสกปรกก็คือ ใส่เสื้อผ้าที่ทำด้วยลินิน เพื่อปิดฝุ่นผงออกจากร่างกายและดูดซับเหงื่อด้วย ขณะเดียวกันก็ใช้น้ำหอมกลิ่นแรงๆ และน้ำมันเพื่อปกปิดกลิ่นเหม็นตามเนื้อตัว



พฤติกรรมดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปเมื่อหลุยส์ ปาสเตอร์ และโรเบิร์ต ค็อก นักวิทยาศาสตร์ชื่อดังปลายศตวรรษที่ ๑๙ พบว่าโรคที่คร่าชีวิตผู้คนจนล้มตายมากมายนั้นเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเติบโตในที่สกปรก วิธีจัดการกับเชื้อโรคดังกล่าวได้ดีที่สุดก็คือ ใช้ความร้อนกับการรักษาความสะอาดทั้งร่างกายและที่พักอาศัยนั่นคือจุดเริ่มต้นของการหวนกลับมาอาบน้ำ อย่างที่ชาวกรีกและโรมันได้ทำกันอย่างเป็นล่ำเป็นสัน แต่กว่าวัฒนธรรมรักสะอาดจะเข้มแข็งมั่นคงในยุโรปก็ใช้เวลาหลายสิบปี ดังเห็นได้ว่าลุล่วงจนถึงปี ๑๙๔๐ คราวเรืออเมริกันเพียงครั้งหนึ่งเท่านั้นที่มีห้องอาบน้ำอย่างถูกสุขลักษณะ ส่วนในอังกฤษ จนถึงปี ๑๙๕๑ คราวเรือเกือบ ๒ ใน ๕ ไม่มีห้องอาบน้ำใช้เลย



ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นได้กลายเป็นประวัติศาสตร์ไปแล้ว ความรักสะอาดได้กลายเป็นวิถีชีวิตของผู้คนทั่วโลก โดยเฉพาะในหมู่ผู้มีอันจะกิน การรณรงค์ต่อต้านความสกปรกประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง เมื่อนักธุรกิจได้เข้ามาขับเคลื่อนผลักดันผ่านการโฆษณา ที่ทำให้ผู้คนไม่เพียงแต่กลัวความสกปรกเท่านั้น แต่ยังรู้สึกถึงภาพลักษณ์ที่ดีขึ้นเมื่อใช้สินค้าต่างๆ ที่นำเสนอขาย ผลก็คืออุตสาหกรรมเกี่ยวกับความสะอาดเติบโตอย่างรวดเร็ว ทุกวันนี้ทั่วโลกใช้เงินถึง ๒๔,๐๐๐ ล้านดอลลาร์ในการซื้อสบู่ก้อนและสบู่เหลว ไม่รวมอีก ๑๐๖,๐๐๐ ล้านดอลลาร์สำหรับการทำความสะอาดเสื้อผ้า จานชาม ห้องน้ำ

ตรงข้ามกับยุโรปเมื่อ ๔๐๐ ปีก่อน ทุกวันนี้ผู้คนจำนวนไม่น้อย โดยเฉพาะคนชั้นสูงหรือคนมีฐานะ พากันรังเกียจฝุ่นผง กลัวเชื้อโรคถึงขนาดต้องทำความสะอาดใบหน้าและมือเท้าวันละหลายๆ ครั้ง หลายคนคงนึกไม่ถึงว่าฝรั่งซึ่งรักสะอาดและอนามัยจัดนั้น สมัยหนึ่งเคยมีความเชื่อว่าความสกปรกไม่ใช่สิ่งน่ารังเกียจ การอาบน้ำชำระร่างกายต่างหากที่น่ารังเกียจ

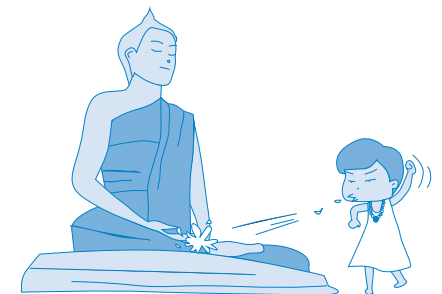
อย่างไรก็ตาม หลังจากที่ผู้คนทั้งโลกหันมาเชิดชูความสะอาดและต่อต้านความสกปรกถึงขั้นไล่ล่าอย่างเอาจริงเอาจัง ตอนนี้อนาคตกรรมดังกล่าวกำลังถูกตั้งคำถามมากขึ้นว่า สดุดีเกินไปหรือไม่ เนื่องจากมีการค้นพบอย่างต่อเนื่องว่า แบคทีเรียนั้นมีประโยชน์ต่อมนุษย์อยู่ไม่น้อย เด็กที่มีโอกาสสัมผัสกับเชื้อโรคตั้งแต่เล็ก เช่น อยู่ในไร่ นา หรือเป็นลูกคนเล็ก ที่ได้รับเชื้อแบคทีเรียจากพี่ๆ มีแนวโน้มที่จะไม่เป็นโรคหอบหืดและโรคภูมิแพ้ ในทำนองเดียวกันโรคภูมิแพ้นานาชนิดที่ระบาด

ในประเทศที่ร่ำรวยนั้น กลับเกิดขึ้นน้อยมากในประเทศที่ยากจนกว่านี้อาจเป็นเหตุผลว่า ทำไมเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบอนามัยจัดจนแม้แต่เดินเท้าเปล่าก็ทำไม่ได้ จึงมีโอกาสเป็นโรคมือเท้าปากได้มากกว่าเด็กชนบทหรือเด็กสลัมที่เล่นดินทรายเป็นประจำ

แนวโน้มที่กำลังเกิดขึ้นตอนนี้ก็คือ การส่งเสริมให้คนหันมาสัมผัสกับดินและฝุ่นมากขึ้น “ฝุ่นนั้นดี” เป็นข้อความโฆษณาของผงซักฟอกยี่ห้อหนึ่งซึ่งผลิตโดยบริษัทยักษ์ใหญ่ยูนิลีเวอร์ มีการรณรงค์ให้เด็กได้เล่นดินและคลุกฝุ่นบ้าง เพราะ “ฝุ่นผงเป็นการแสดงออกซึ่งเสรีภาพ”

ครั้งหนึ่งฝรั่งที่ได้รับอิทธิพลกรีกและโรมัน รักการอาบน้ำเป็นชีวิตจิตใจ แต่ในเวลาต่อมาฝรั่งกลับเกลียดการอาบน้ำและพอใจที่จะอยู่อย่างสกปรก บัดนี้หันมารักความสะอาด มีความสุขกับการอาบน้ำ (โดยเฉพาะน้ำอุ่น) และรังเกียจฝุ่นผงกับเชื้อโรคเป็นที่สุด แต่แนวโน้มที่กำลังเกิดขึ้น คือ การหวนกลับไปหาฝุ่นผงและขี้ดินอีกครั้ง นี่ก็เช่นเดียวกับพฤติกรรมหลายๆ อย่างในโลกนี้ ที่ครั้งหนึ่งเคยถูกรังเกียจแต่กลับเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมในปัจจุบัน และสิ่งที่น่าชื่นชมในอดีต กลายเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจในปัจจุบัน

ครั้งหนึ่งการถ่มน้ำลายถือว่าเป็นกิจวัตรที่สูงส่ง ใช้ในการบวงสรวงเทพเจ้าหรือเมื่อสาบานและทำสัญญาต่อกัน แต่บัดนี้การกระทำเช่นนั้นกลับเป็นกิจวัตรที่หยาบคายไปแล้ว





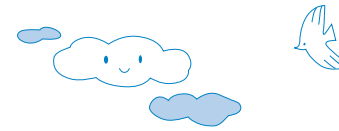
ครั้งหนึ่งฝิ่นและมอร์ฟีนหาได้อย่างง่ายดายในยุโรปและอเมริกา ขณะที่เหล่าถูกโจมตีว่าเป็นสิ่งชั่วร้าย แต่ทุกวันนี้ฝิ่นและมอร์ฟีนกลายเป็นสิ่งชั่วร้ายไปแล้ว ส่วนเหล่าหาซื้อได้ทั่วไป

ครั้งหนึ่งคำว่า “กู” ไม่ใช่คำหยาบ ส่วนคำหยาบเมื่อเกือบ ๒๐๐ ปีก่อน คือคำว่า “ติดเนื้อต้องใจ” และที่หยาบคายมากที่สุดคือ “ไว้เนื้อเชื่อใจ” “ขึ้นเนื้อขึ้นใจ” และ “วางเนื้อวางใจ” จนกระทั่งรัชกาลที่ ๔ ต้องออกประกาศในราชกิจจานุเบกษาห้ามไม่ให้ประชาชนนำมาใช้เขียนหรือพูดอย่างเด็ดขาด ไม่ต้องสงสัยเลยว่าคำสุภาพหรือคำสามัญในวันนี้ คงมีหลายคำที่กลายเป็นคำหยาบหรือคำอุจาดในวันหน้า ขณะที่คำหยาบในวันนี้อาจกลายเป็นคำที่นิยมใช้ในอนาคต

66

โลกนี้หาความจริงยังยืนไม่ได้ แปรเปลี่ยนเป็นนิจุ
สิ่งที่เรายกย่องเชิดชูว่าดีวิเศษในวันนี้
สามารถกลายเป็นอื่นในวันหน้า
นี่เป็นธรรมดาของสิ่งที่เรียกว่าสมมติ
ใครที่ยึดติดถือนั่นกับสมมติ
ปักใจเชื่อว่ามันต้องดีไปตลอด
ย่อมเป็นทุกข์เมื่อเจอความเปลี่ยนแปลง

99



เมื่อยังหนุ่ม เปี้ยก โปสเตอร์ นักวาดและผู้กำกับหนังชื่อดังระดับตำนานมีเพื่อนร่วมงานและร่วมเที่ยวอยู่สองคน หนึ่งในนั้นชื่อ “เกษียร” วันหนึ่งขณะที่ทั้งสามกำลังกินอาหาร เกษียรเห็นคนเมาในร้านเดียวกัน จึงพูดขึ้นว่า “โง่ฉิบหาย กินเหล้าให้เหล้ากิน”

สองเดือนต่อมา ทั้งสามคนได้รับเชิญไปงานขึ้นบ้านใหม่ของเพื่อน ทุกโต๊ะมีเบียร์วางอยู่ พวกเขาจึงลองดื่มดูเพราะอยากรู้ทำไมผู้คนหลงใหลกันนัก ชิมดูก็เห็นตรงกันว่า เบียร์วๆ ฝืดๆ

หลังจากนั้นไม่นาน ระหว่างที่กำลังเขียนรูปกันอยู่ เกษียรก็สั่งเบียร์มาดื่ม เปี้ยกจึงท้วงว่า “อ้าวเคยว่าเขา ทำไมวันนี้กินซะเอง” เกษียรตอบว่า “นายไม่รู้อะไร เหล้าณะของคนสกุล เบียร์ช่วยผ่อนคลาย เป็นเรื่องของสังคมชั้นสูง”

ในที่สุดเกษียรก็ติดเบียร์ ดื่ม ๔-๕ ขวดทุกวัน วันไหนไม่กิน ก็ทำงานไม่ได้ และแล้ววันหนึ่งก็ตะโกนสั่งลูกน้องให้ไปเอาแม่โขงมาเป็กหนึ่ง เปี้ยกจึงแย้งว่า “ไหนว่าเหล้าไม่ดี เป็นเรื่องของคนสกุล ไม่ใช่หรือ” คำตอบของเกษียรก็คือ “นายต้องมีเหตุผลหน่อย เรา



ทำงานแบบนี้มีรายได้เท่าไรวะ เดียวนี้เรากินเปียร์วันละห้าขวดแล้ว มันจะไหวไหม” แล้วเขาก็อธิบายต่อ “เหล่านีเป็กเดียว อยู่เลย”

สุดท้ายเขาก็ติดเหล้าอย่างหนักจนเป็นอัมพาตและสิ้นชีวิตเพราะ เหล้า เรื่องของเกเชียรดูเหมือนจะสอดคล้องกับคำโบราณที่ว่า “อย่า ถือกินบ้าย่าว่าคนเมา” ทำให้การทำเช่นนั้นจึงนำภัยมาสู่ตัว หลายคน นึกถึงความเชื่อที่ว่า หากพูดไม่ดีกับใคร มันจะย้อนกลับเข้าตัว ดังนั้น จึงควรระมัดระวังคำพูดของตน แต่ที่จริงแล้วชะตากรรมของเขาเป็น ผลจากความประมาทโดยแท้ ไม่ใช่เพราะคำพูดของเขา

เกเชียรนั้นประมาทในพิษสงของเหล้า เขาคิดว่ามันล่อหลอกได้ ก็แค่คนโง่ แต่ไม่มีวันทำอะไรเขาได้ ด้วยเหตุนี้เขาจึงไม่ระวังตัว จึง ถูกเหล้าล่อหลอกให้ดล่ำทีละน้อย เริ่มต้นด้วยการลิ้มลองนิดๆ หน้อยๆ แล้วก็หันมาเสพชนิดอ่อนๆ ด้วยข้ออ้างว่าเพื่อผ่อนคลาย ต่อมาก็โดด เข้าหาเหล้าอย่างเต็มๆ ด้วยเหตุผลว่ามันถูกกว่าเปียร์ ก็แค่เหล้าเป็กเดียว จะเสียหายอะไร ดีกว่ากินเปียร์ ๔-๕ ขวด ข้ออ้างที่สวยหรูดูมีเหตุผล ชักนำให้เขากินเหล้าในที่สุด ถึงตรงนี้แล้วการกินเหล้าทั้งวันก็ไม่ใช่เรื่อง ยากอีกต่อไป สุดท้ายเหล้าก็กินเขาเช่นเดียวกับคนที่เขาเคยดูแคลนว่าโง่

คนที่ประมาทเหล้านั้น เสียผู้เสียคนมากมายแล้ว บางคนต่อต้าน เหล้าอย่างแข็งขันด้วยซ้ำ แต่ในที่สุดกลับตายเพราะเหล้า ที่จริงมิใช่ แต่เหล้าเท่านั้น อบายมุขอื่นๆ เช่น การพนัน ตลอดจนสิ่งล่อเร้า เย้ายวนทั้งหลาย ล้วนมีพิษสงที่ไม่ควรประมาททั้งสิ้น มีคนจำนวน ไม่น้อยที่ต่อต้านสิ่งเหล่านี้ แต่สุดท้ายกลับกลายเป็นทาสของมัน เช่นเดียวกับคนที่เกลียดนักการเมืองคอร์รัปชัน แต่กลับลงเอยด้วย การทำเช่นนั้นเสียเอง ไม่จำเป็นต้องพูดถึงนักศึกษาที่ต่อต้านทุนนิยม



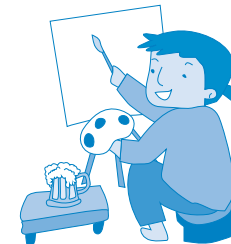
หัวชนฝา แล้ววันหนึ่งก็กลับกลายเป็นนายทุนที่ร่ำรวยมหาศาลจาก การเอาเปรียบผู้คน

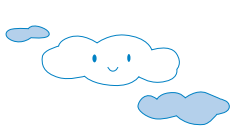
เหล้า อบายมุข เซ็กส์ และเงินตรา มีพิษสงก็เพราะเราทุกคน มีความอ่อนแออยู่ภายใน จังหวะไหวและเสียคนเพราะมันได้ง่ายมาก เมื่อใดก็ตามที่เราองข้ามความอ่อนแอภายใน เชื้อมั้นในความ กล้าแกร่งของตนเอง ก็ง่ายที่จะประมาทสิ่งเหล่านี้ และนั่นคือ จุดเริ่มต้นของหายนะ

66

หากเกเชียรเห็นคนเมาแล้ว
แทนที่จะด่าว่าเขาโง่ กลับหันมาเตือนตนว่า
จะต้องระมัดระวังตัวให้ดี เพื่อไม่ให้เป็นอย่างเขา
เกเชียรก็คงจะมีชีวิตที่ยืนยาวและผาสุก
และอาจเป็นนักวาดหรือผู้กำกับชื่อดัง
อย่างเป็ก โปสเตอร์เพื่อนรุ่นน้องก็ได้

99





แพ้ว่ายเพราะใจไม่นิ่ง

จุดนั้นอยู่ตรงกลางห่างประตูแค่ ๑๑ เมตร อีกทั้งผู้เล่นก็มีเวลาพิจารณาว่าจะเตะลูกฟุตบอลไปทางไหน ส่วนผู้รักษาประตูก็ต้องยืนอยู่ใต้คานประตู ไม่สามารถวิ่งมาแย่งลูกได้เลย

ไม่มีโอกาสใดที่ผู้เล่นจะทำประตูได้มากเท่านี้อีกแล้ว แต่บ่อยครั้งการเตะลูกโทษกลับลงเอยด้วยความผิดพลาด

ปัญหาดังกล่าวไม่ค่อยเกิดกับนักฟุตบอลหากเป็นการซ้อม แต่เมื่อใดที่เป็นการเล่นนัดสำคัญ การเตะลูกโทษไม่เข้ากลับเกิดขึ้นเป็นประจำ โดยเฉพาะการवलลูกโทษเพื่อหาผู้ชนะในนัดตัดสินของฟุตบอลโลกหรือน้องๆ อย่างฟุตบอลชิงแชมป์ยุโรป

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ฝีมือ งานศึกษาวิจัยหลายชิ้นสรุปผลตรงกันว่า จะยิงลูกโทษเข้าหรือไม่อยู่ที่ใจเป็นสำคัญ นักฟุตบอลที่เคยเตะพลาดมาแล้ว (หรือทีมของตนเคยแพ้วมาแล้วในการवलจุดโทษ) มีโอกาสเตะพลาดซ้ำอีก (ทีมชาติอังกฤษเป็นแบบอย่างในเรื่องนี้ได้เลย) เช่นเดียวกับผู้เล่นที่กังวลถึงภาพลักษณ์ของตัวเอง หรือกลัวว่าจะถูกโจมตีจากแฟนบอลและสื่อมวลชนหากเตะไม่เข้า ก็มักจะเตะไม่เข้าจริงๆ



ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่นักเตะระดับซูเปอร์สตาร์มีแนวโน้มจะยิงลูกโทษพลาดมากกว่านักฟุตบอลในเนม ดิเอโก มาราดอนนา มิเชล พลาตินี โรเบอร์โต บัจโจ เป็นตัวอย่างที่ขึ้นชื่อในเรื่องนี้

ยิ่งเก่งและโด่งดังมากเท่าไร ก็ยิ่งถูกคาดหวังสูงจากแฟนบอลมากเท่านั้น ดังนั้นหากเตะไม่เข้า ก็จะสร้างความผิดหวังหรือถึงกับทำให้แฟนบอลสาปแช่ง ยังไม่ต้องพูดถึงความรู้สึกเสียหน้าต่อหน้าผู้คนนับแสนหรือนับล้าน ยิ่งนึกต่อไปอีกว่าการเตะพลาดอาจหมายถึงการชวดเป็นแชมป์ ก็ยิ่งทำให้เกิดปรีวิตกมากขึ้น

นี่คือส่วนหนึ่งของแรงกดดันที่ทำให้ผู้เล่นระดับพระกาฬถึงกับตื่นบอดมาแล้ว ส่งผลให้ทีมของตนพ่ายแพ้หรือตกรอบในนัดสำคัญ บางคนพลาดอย่างไม่น่าเชื่อ เช่นลิ้นล้มก่อนจะเตะบอล ด้วยเหตุนี้จึงมีนักเตะหลายคนที่ขอปฏิเสธเป็นมือสังหารที่จุดโทษ เพราะใจไม่นิ่งพอ

ไม่ว่าจะเก่งแค่ไหน หากใจเครียด วิตกกังวลแล้ว ความสามารถก็หายไปด้วย บางคนชัชชนะอยู่แค่เอื้อม เพราะเล่นดีมาตลอดเนื่องจากมีสมาธิ แต่พอนึกถึงชัชชนะที่ฝันใฝ่มานาน ก็เกิดตื่นเต้นจนฝีมือตกฮวบ และกลายเป็นแพ้วในที่สุด กรณีคลาสสิกก็คือ จานาโนว็อตนา ซึ่งหากทำได้อีกเพียง ๑ คะแนนเท่านั้น เธอก็จะชนะสเตฟฟี กราฟ และได้แชมป์วิมเบิลดันปี ๒๕๓๖ แต่แล้วจู่ๆ เธอก็เล่นผิดพลาด และปล่อยให้สเตฟฟี กราฟตีตี้นจนเอาชนะเธอได้ในที่สุด สร้างความงงวยให้แก่ผู้ดูเป็นอย่างยิ่ง





นักกีฬาทุกคนย่อมรู้ว่าใจที่นิ่งและมีสมาธิเป็นสิ่งสำคัญมาก จะทำเช่นนั้นได้ ต้องวางความผิดพลาดในอดีตลงเสีย และไม่นึกถึงผลที่จะเกิดขึ้นข้างหน้า ไม่ว่าชัยชนะหรือความพ่ายแพ้ แต่จดจ่ออยู่กับเกมที่กำลังเล่นหรือฟุตบอลที่วางอยู่ข้างหน้า กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ให้ใจอยู่กับปัจจุบัน

ไม่เฉพาะการแข่งขันเท่านั้น การทำงานก็ต้องการใจที่นิ่งและมีสมาธิ จึงจะประสบความสำเร็จได้ แต่จะนิ่งอย่างนั้นได้ก็ต้องล้มความสำเร็จข้างหน้าไปก่อนและไม่ควรพะวงกับสายตาหรือความคาดหวังของคนรอบข้างรวมทั้งเจ้านาย หากไม่แล้วความกดดันจะเกิดขึ้นตามมา ทำให้เครียดและกังวล สุดท้ายก็อาจกลายเป็นนักฟุตบอลดินบอด ไม่สามารถเอาความเก่งที่มีมากมายออกมาใช้ได้

66

ใช่หรือไม่ว่า
ยิ่งอยากได้ชัยชนะ
กลับไม่ได้
ยิ่งกลัวความพ่ายแพ้
กลับพ่ายแพ้จนได้



99



เปล่งประกาย ฉายศักยภาพ

ใครที่รักศิลปะ หากได้ไปอิตาลี ย่อมอดไม่ได้ที่จะต้องไปเมืองฟลอเรนซ์ และเมื่อถึงฟลอเรนซ์ สิ่งหนึ่งที่ต้องทำคือ ไปชมประติมากรรมอันเป็นที่รู้จักมากที่สุดในโลก นั่นคือ “เดวิด” ผลงานของไมเคิลแองเจโล

ได้เห็นรูปสลักชิ้นนี้จากหนังสือหรือโปสการ์ด ย่อมให้ความรู้สึกไม่เหมือนได้ดูกับตา เพราะ “เดวิด” ของจริงนั้นใหญ่โตมาก คือสูงกว่า ๕ เมตร อีกทั้งยังยืนโดดเด่นเป็นสง่า เป็นงานแกะสลักที่งดงามอย่างน่าทึ่ง เพราะนอกจากจะแสดงออกถึงเรือนร่างตามแบบอุดมคติประหนึ่งเทพเจ้าโรมันแล้ว ยังดูเหมือนมีชีวิต เลือดเนื้อและจิตใจอย่างไม่น่าเชื่อว่าที่ตระหง่านอยู่นั้น แท้จริงคือหินอ่อนที่บดันท่วงท่าร่างกายและอวัยวะที่ดูเหมือนจะขยับเขยื้อนได้ กล้ามเนื้อที่ผุดเป็นริ้วลอน รวมทั้งเส้นเลือดและเส้นเอ็นที่ปูดโปนตามร่างกายอันเปลือยเปล่า โดยเฉพาะที่แขนและหลังมือ สามารถสะกดผู้ดูให้แน่นิ่งงงัน และอัศจรรย์ใจไปพร้อมกัน

ไม่ใช่เรื่องง่ายที่ชายหนุ่มวัย ๒๖ จะสลักแท่งหินอ่อนขนาดใหญ่ให้กลายเป็นผลงานที่งดงามได้โดยลำพังผู้เดียว ไมเคิลแอนเจโลใช้เวลาถึง ๑๘ เดือนทำงานอย่างหามรุ่งหามค่ำ โดยไม่ย่อท้อต่อหินฟ้าอากาศที่ผันผวน แต่ที่น่าพิศวงกว่านั้นก็คือ ผลงานอันยิ่งใหญ่แกะสลักจากวัตถุดิบที่ใครต่อใครล้วนส่ายหน้าว่าไม่มีดีเสียแล้ว แท่งหินอ่อนขนาด ๑๘ ฟุตที่ไมเคิลแอนเจโลได้รับมานั้น เคยผ่านมือช่างแกะสลักมาแล้วสองคน คนแรกนั้นทำค้างไว้แล้วก็ทิ้งไป คนที่สองมาทำต่อ ก็ไม่สำเร็จผลก็คือ แท่งหินที่เสียรูป ยับเยิน จากนั้นก็ถูกทิ้งนานเกือบ ๔๐ ปี โดยไม่มีช่างผู้ใดเหลียวแล

แต่ไมเคิลแอนเจโลไม่เหมือนคนอื่น เขาทำงานชิ้นนี้มาอย่างไม่เกรียงงอน แทนที่จะมองว่าแท่งหินอ่อนนี้เป็นปัญหา เขากลับมองว่าเป็นเรื่องท้าทาย ความมั่นใจในฝีมือของตนทำให้เขาพร้อมจะปลุกปล้ำกับแท่งหินแท่งนี้ ด้วยความวิริยะอุตสาหะของเขา ผลงานเอกอุระดับโลกก็บังเกิดขึ้นได้ในที่สุด

ความสำเร็จของไมเคิลแอนเจโลเป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่า ผลงานที่ดีเลิศนั้นไม่จำเป็นต้องอาศัยวัตถุดิบที่ดีหรือมีพร้อมทุกอย่าง แม้วัตถุดิบจะมีคุณภาพต่ำ แต่ก็สามารถสร้างสรรค์ให้เกิดผลงานชั้นเลิศได้

สิ่งสำคัญอยู่ที่สติปัญญาและความพากเพียรของผู้กระทำมากกว่าอะไรอื่น ทำนองเดียวกับอาหารที่อร่อย รสชาติดี ไม่จำเป็นต้องอาศัยเครื่องปรุงที่เพียบพร้อมหรือวัตถุดิบคุณภาพดี แม้ได้ของไม่ดีมา แต่แม่ครัวที่เก่งและใส่ใจ ย่อมปรุงให้อาหารอร่อยได้



ผลงานฉันทา ชีวิตคนเราก็นั่น แม้บางคนจะเกิดมามีร่างกายพิการ สุขภาพไม่ดี ลำบากยากจน เรียกว่ามีต้นทุนที่เสียเปรียบมาตั้งแต่แรก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตจะต้องลงเอยด้วยความล้มเหลวตกต่ำ หากมีความพากเพียรและใช้สติปัญญา ก็สามารถใช้ต้นทุนที่มีอยู่ในการพัฒนาชีวิตให้เจริญงอกงามได้ หลายคนติดตามอดทนอดกลั้น สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ไม่ใช่เพราะโชคแต่เพราะเขาไม่ดูแคลนหรือรังเกียจสิ่งที่มีอยู่ในตัว หากรู้จักใช้ หรือพัฒนาศักยภาพ จนพบความสุขหรือสร้างสรรค์ความสำเร็จให้แก่ชีวิตได้ ในขณะที่บางคนซึ่งมีพร้อมทุกอย่าง แต่ชีวิตกลับตกต่ำ หมดทุกข์ซ้ำยังไม่สามารถทำตนให้เป็นประโยชน์แก่โลกได้

เคยมีคนถามไมเคิลแอนเจโลว่า เขามีเคล็ดลับอย่างไรในการแกะสลักได้อย่างงดงาม เขาตอบว่าเขาเพียงแต่จินตนาการจนเห็นประติมากรรมปรากฏอยู่ในแท่งหิน จากนั้นสิ่งที่เขาก็คือ สลักเอาส่วนเกินออกมาเพื่อให้ประติมากรรมนั้นแสดงตัวออกมา

นี่คือเหตุผลที่ไมเคิลแอนเจโลไม่ปฏิเสธแท่งหินอ่อนที่บิดเบี้ยว ผิดรูปแท่งนั้น เพราะเมื่อเขาเพ่งมอง สิ่งที่เขาเห็นคือรูปสลักอันงดงามที่ซ่อนอยู่ในแท่งหินสกปรกนั้น พุดอีกอย่างหนึ่ง เขาเห็น “แวว” หรือ “ศักยภาพ” ของสิ่งที่ดูเหมือนต่ำต้อย จะว่าไปแล้วทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรที่ต่ำต้อยไร้ค่าอย่างแท้จริง ทุกสิ่งล้วนมีประโยชน์ หรือมีศักยภาพที่จะกลายเป็นสิ่งประเสริฐได้เสมอ อยู่ที่ว่าเราจะมองเห็นประโยชน์หรือนำเอาศักยภาพของมันออกมาได้อย่างเต็มที่หรือไม่ มูลสัตว์หากกองอยู่บนถนนย่อมกลายเป็นขยะหรือสิ่งปฏิกูลน่ารังเกียจ แต่ถ้าอยู่ในสวนก็กลายเป็นปุ๋ยที่บำรุงต้นไม้ให้งอกงาม ออกดอกออกผลน่าชื่นชม กิ่งไม้แห้งใบไม้เหลืองที่ดูไร้ค่า หากนำมา

ตกแต่งในแจกัน ก็กลายเป็นสิ่งงดงามได้ คนที่สมองทึบอับปัญญา แต่เล็ก สามารถกลายเป็่นนักเขียนหรือนักวิทยาศาสตร์ชื่อก้องโลกได้ ไม่จำต้องพูดถึงพระอรหันต์จำนวนไม่น้อยที่เคยเป็นปุถุชนที่โง่งมหรือคนเกกมะเหรก แม้แต่ฉนิพคนอัปลักษณ์ หรือฆาตกรที่ใครๆ พากันรังเกียจเหยียดหยาม ก็มีศักยภาพที่จะบรรลุธรรมได้ทั้งนั้น

ในการดัดศักยภาพออกมาให้เปล่งประกายนั้น สิ่งสำคัญที่สุดอย่างหนึ่ง ก็คือ วัริยะอุตสาหะ หากขาดความพากเพียรพยายาม แม้ไมเคิลแองเจโลจะมีความมั่นใจมั่นใจในฝีมืออย่างไร ก็ไม่สามารถผลิตงานชิ้นเลิศออกมาได้ จะว่าไปแล้วความพากเพียรพยายามนั้น สำคัญยิ่งกว่าความมั่นใจในฝีมือด้วยซ้ำ ห้าปีหลังจาก “เดวิด” สำเร็จเสร็จสิ้น ไมเคิลแองเจโลได้รับการ “ขอร้อง” จากพระสันตปาปา ให้วาดภาพจิตรกรรมบนเพดานวิหารซิสทีนในกรุงวาติกัน เขาปฏิเสธทันที เพราะเขาถนัดแต่งานแกะสลัก ไม่เคยวาดภาพบนพื้นที่ขนาดใหญ่มาก่อน แต่ภายหลังก็จำยอมรับงานชิ้นนี้ ทั้งๆ ที่คิดว่างานชิ้นนี้จะล้มเหลวไม่เป็นท่า (ในส่วนตัวเขาเชื่อว่านี้เป็นแผนของศิลปินคู่แข่งที่หวังทำลายชื่อเสียงของเขา)

เขาทำงานชิ้นนี้ด้วยความทุกข์ทั้งกายและใจ เพราะนอกจากเป็นงานที่ไม่ถนัดแล้ว ยังต้องวาดภาพในท่าที่ลำบากอย่างยิ่ง ทั้งแขนคอทั้งนอนวาด แต่เขาไม่ย่อท้อ ทำงานอย่างทุ้มเท โดยใช้สติปัญญาและความสามารถอย่างเต็มที่ กว่าจะเสร็จก็ใช้เวลาถึงสี่ปี โดยที่ไม่มีใครช่วยวาดด้วยเลย (เพราะฝีมือไม่ถูกใจเขา) ผลก็คือภาพจิตรกรรมที่สร้างความตื่นตะลึงแก่ผู้คนไม่เว้นแม้แต่ศิลปินชั้นนำ โดยเฉพาะภาพ “การสรรค์สร้างอดัม” ซึ่งมีพลังมาก ผลงานชิ้นนี้ นอกจากจะงดงามแล้วยังแหวกขนบที่ถือปฏิบัติกันในเวลานั้น เกิดจิตรกรรมแนวใหม่ที่มีอิทธิพลต่อศิลปินยุคหลังๆ ความที่เขาเป็น

ประติมากร ภาพบุคคลมากหน้าหลายตาบนเพดานจึงมีลักษณะคล้ายรูปแกะสลักที่มีความลึกและทรวดทรงเหมือนจริงผสมกับลักษณะอุดมคติ อีกทั้งยังมีท่วงท่าหลากหลายที่เป็นต้นแบบให้แก่งานชิ้นหลังๆ ทันทีที่ผลงานชิ้นนี้ปรากฏต่อสาธารณชน ไมเคิลแองเจโลก็ได้รับการยกย่องว่่านเป็นจิตรกรอัจฉริยะ กระทั่งทุกวันนี้ใครที่ไปกรุงโรม ก็ยังต้องยอมเข้าแถวนานนับชั่วโมงเพื่อเห็นภาพชุดนี้กับตา (เช่นเดียวกับภาพ “การพิพากษาครั้งสุดท้าย” ที่เขาวาดบนผนังวิหารเดียวกัน ๓๐ ปีต่อมา)

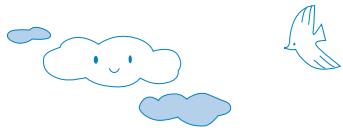
ไม่น่าเชื่อว่านี่คือผลงานที่ไมเคิลแองเจโลลังเลใจที่จะรับทำ เพราะไม่ถนัดและไม่มีความมั่นใจเลย แต่เป็นเพราะความพากเพียรอันแรงกล้า เขาจึงสามารถสร้างสรรค์ผลงานชิ้นเลิศที่ลือเลื่องมาจนทุกวันนี้แม้ผ่านมา ๕ ศตวรรษแล้วก็ตาม

66



นี่เป็นอีกตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่า ศักยภาพจะแสดงออกมาอย่างเต็มที่นั้น สิ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ ความพากเพียรพยายาม ปราศจากสิ่งนี้แล้วศักยภาพก็วยังซุกซ่อนต่อไป และความสำเร็จก็มีอาจเกิดขึ้นได้

99



ปาร์กเกอร์ ปาล์มเมอร์ เป็นครูที่มีประสบการณ์การสอนมานานกว่า ๓๐ ปี เขียนหนังสือติดอันดับขายดีหลายเล่ม เขาได้รับการยกย่องจากหลายวงการในสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะแวดวงการศึกษานั้น นอกจากปริญญากิตติมศักดิ์ ๑๐ ใบแล้ว เขายังได้รับรางวัลระดับชาติมากมาย

ทั้ง ๆ ที่ประสบความสำเร็จมากมาย แต่ก็มีเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้บทเรียนล้ำค่าแก่เขา

คราวนั้นเขาได้มาจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่คณาจารย์ที่มหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปี การอบรมครั้งนั้นสำเร็จอย่างงดงาม เขาได้รับความชื่นชมจากผู้คนถ้วนหน้า หลายคนบอกว่าปาร์กเกอร์ทำให้พวกเขาเข้าใจศิลปะการสอนลึกซึ้งขึ้น ดังนั้นเมื่อเขาได้รับการขอร้องให้ช่วยสาธิตการสอนสักหนึ่งชั่วโมง

เขาจึงตอบตกลง ตอนนั้นเขาไม่เฉลียวใจเลยว่านี่เป็นการตัดสินใจที่ผิดพลาดมาก

ห้องเรียนที่เขาอาสาเป็นครูชั่วคราวนั้นเป็นห้องเรียนนิเวศศาสตร์ มีนักศึกษาอยู่ ๓๐ คน ทุกคนในห้องดูสนใจเรียนยกเว้นคนหนึ่งซึ่งนั่งอยู่แถวสุดท้ายของห้อง หมวกแก๊ปถูกดึงลงมาปิดตา จึงมองไม่ออกว่าเขากำลังหลับหรือลึ้มตาอยู่ บนโต๊ะของเขาว่างเปล่า ไม่มีสมุดบันทึกหรือเครื่องเขียนเลย แลมนอนกายนอนขนานกับพื้นราวกับกำลังเลีย

“นักศึกษาจากนรก” คนนี้เป็นเหมือนสิ่งท้าทายความสามารถของปาร์กเกอร์ ตลอดทั้งชั่วโมงเขาพยายามทำทุกอย่างเพื่อปลุกชายหนุ่มคนนี้ให้ตื่นจากความหลับไหล ทันทีกระดือหรือรั่นสนใจการเรียน แต่ยิ่งพยายามเท่าใด เขาก็ยิ่งรู้สึกแย่เพราะไม่มีทีท่าว่าจะสำเร็จเลย แต่เขาจะยอมแพ้ได้อย่างไรในเมื่อเขาเป็นครูที่จัดเจนและได้รับความยกย่องจากผู้คนมากมาย มันยิ่งทำให้เขาพยายามเอาชนะชายหนุ่มคนนี้ให้ได้โดยไม่สนใจนักศึกษาที่เหลือทั้งชั้น ชายหนุ่มคนนั้นกลายเป็น “หลุมดำ” ที่ดูดพลังงานเขาไปจนหมดสิ้น ผลก็คือชั่วโมงนั้นกลายเป็นชั่วโมงที่ยาวนานและแสนทรมาน อีกทั้งจบลงด้วยความล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง เพราะนอกจากเขาจะดึงความสนใจชายหนุ่มคนนั้นไม่สำเร็จแล้ว นักศึกษาคนอื่น ๆ ที่เหลือก็ไม่ได้อะไรจากการสอนของเขาเลย

เมื่อจบชั่วโมง เขารู้สึกอับอายขายหน้ามาก เพราะตกม้าตายต่อหน้านักศึกษาและบรรดาครูที่ชื่นชมยกย่องเขา เขารู้สึกสมเพช





ตัวเองและเดือดดาลเป็นอย่างยิ่ง มันทำให้เขาสูญเสียความเคารพตนเอง กลายเป็นแผลฉกรรจ์ในจิตใจของเขา

เมื่อใคร่ครวญเหตุการณ์ครั้งนั้นในภายหลัง เขาพบว่าความผิดพลาดที่สำคัญของเขาก็คือ การหมกมุ่นจดจ่ออยู่กับนักศึกษาคนนั้นคนเดียว ปล่อยให้นักศึกษาคนอื่นหายไปจากสายตาของเขา นี่เป็นความผิดพลาดอย่างเดียวกับที่ครูฝึกสอนไร่เพียงสาทำเป็นประจำ

ถ้าเพียงแต่เขาปล่อยวางชายหนุ่มคนนั้นลงบ้าง แล้วหันมาให้ความใส่ใจกับนักศึกษาคนอื่นๆ เขาย่อมจะมีกำลังใจในการสอน เพราะคงได้เห็นแววตาแห่งความสนใจใฝ่รู้ของคนเหล่านั้น การสอนของเขาในวันนั้นจะกลายเป็นความสนุกได้ไม่ยาก เขาอาจปลุกความกระตือรือร้นของนักศึกษาทั้ง ๓๐ คนไม่ได้ แต่การกระตุ้นความใฝ่รู้ของนักศึกษา ๒๙ คนก็เป็นความสำเร็จที่น่าชื่นชมมิใช่หรือ

ประสบการณ์ดังกล่าวของปาร์กเกอร์ เป็นบทเรียนอย่างดีสำหรับครูหรือผู้บรรยาย แทนที่จะมัวจดจ่อใส่ใจกับผู้ฟังบางคนที่นั่งหลับคุ้ยโทรศัพท์ หรือเล่นไลน์จนหัวเสียและไม่มีสมาธิกับการสอนการบรรยาย หากหันมาสนใจผู้ฟังส่วนใหญ่ในห้อง ก็คงไม่ตกร้าตายง่ายๆ

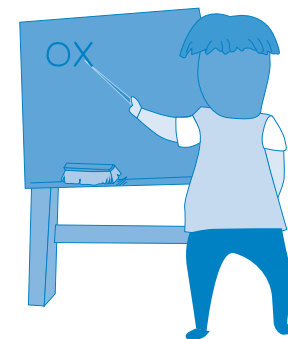
แต่ถึงจะไม่ใช้ครูหรือผู้บรรยาย ประสบการณ์ของปาร์กเกอร์ก็เป็นเครื่องเตือนใจอย่างดีว่า อย่ามัวจดจ่ออยู่กับปัญหาอุปสรรคหรือข้อบกพร่อง จนละเลยประโยชน์ ความสำเร็จ หรือข้อดี ของสิ่งต่างๆ ที่กำลังทำอยู่ ถ้าจดจ่อแต่อย่างแรกก็มีแต่จะท้อและอ่อนล้า แต่ถ้าจดจ่ออย่างหลัง ก็จะมีกำลังใจ และทำให้สนุกกับงานได้ไม่ยาก

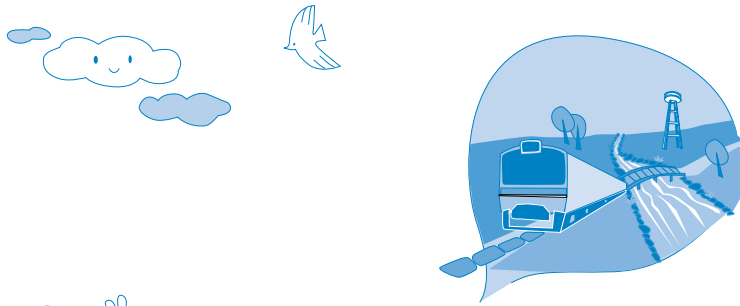


66

ถ้าคุณรู้สึกแย่กับชีวิต
นั้นอาจเป็นเพราะ
คุณกำลังทำความผิดพลาด
อย่างเดียวกับปาร์กเกอร์
ในเหตุการณ์ครั้งนั้น

99





พบเมื่อใด สุขใจเมื่อนั้น

ซารุเด็กชายวัย ๕ ขวบ พลัดหลงกับพี่ชายในคืนวันหนึ่ง คืนนั้นเขานั่งรถไฟไปกับพี่ชาย เมื่อลงจากรถไฟเด็กน้อยเหนื่อยมาก เขาผลอยหลับไปขณะที่พี่ชายออกไปหาของกิน เมื่อตื่นขึ้นมาเขาหาพี่ชายไม่พบ ด้วยความตกใจเด็กน้อยกระโดดขึ้นรถไฟที่จอดอยู่ข้างหน้า แล้วหลับต่อ มารู้อีกทีเขาก็ถึงปลายทางคือกัลกัตตา

ซารุกลายเป็นเด็กเร่ร่อนแถวสถานีรถไฟ ค้นหาอาหารตามถังขยะและพื้นดิน จนมีคนมาพบและส่งเขาไปที่สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า มีการลงประกาศหาพ่อแม่ของเขาตามหน้าหนังสือพิมพ์ แต่ไร้ผล โชคดีที่มีคนรับเขาเป็นบุตรบุญธรรมที่ออสเตรเลีย นับแต่นั้นชีวิตเขาก็เปลี่ยนไปจากหน้ามือเป็นหลังมือ

ตั้งแต่เด็กจนหนุ่มเขาคิดถึงบ้านเกิดอยู่เสมอ แต่เขาทำอะไรแทบไม่ได้เลยรวมทั้งซื้อพ่อแม่และนามสกุลดั้งเดิมของตัวเอง จำได้แต่สถานีรถไฟใกล้บ้านเกิดว่ามีหอเก็บน้ำ สะพาน และแม่น้ำอยู่แถวนั้น การหาบ้านเกิดจึงแทบไม่ต่างจากการหาเข็มในกองฟาง

โชคดีที่ไม่กี่ปีมานี้มี Google Earth เกิดขึ้น เขาอาศัยโปรแกรมนี้ตามหาบ้านเกิดทางคอมพิวเตอร์ โดยเริ่มต้นที่สถานีกัลกัตตาแล้ว

ไล่ตามเส้นทางรถไฟย้อนขึ้นไป เขามห่มุ่นอยู่กับภาพถ่ายดาวเทียม ภาพแล้วภาพเล่าหลายปี จนในที่สุดก็ค้นพบสถานีหนึ่งซึ่งคล้ายภาพในความทรงจำของเขา

แล้วเขาก็เดินทางไปกัลกัตตา นั่งรถไฟไปลงที่สถานีดังกล่าว แม้พูดภาษาฮินดีไม่ได้เลย แต่เมื่อยื่นภาพถ่ายวัย ๕ ขวบของเขาจากพาสปอร์ตเมื่อ ๒๕ ปีก่อน คนแถวนั้นก็จำได้ และพาเขาไปพบแม่ ทั้งสองคนตื่นเต้นดีใจมาก กอดกันตัวกลมรู้สึกเหมือนฝันเพราะไม่เคยคิดว่าจะมีวันนี้ได้

เทคโนโลยียุคใหม่ทำให้การตามหาบ้านเกิด พ่อแม่ ลูกหลาน หรือเพื่อนที่พลัดพรากจากกันหลายสิบปี กลายเป็นสิ่งที่ย่ายตาย บางคนแค่ประกาศหาทางเฟซบุ๊กไม่กี่วันก็ประสบความสำเร็จ ดังหนุ่มชาวอังกฤษที่สามารถตามหาสามีภรรยาชาวไทยที่เคยช่วยเขาในเหตุการณ์สึนามิ โดยไม่ต้องเดินทางมาที่ภูเก็ตด้วยตนเอง

สมัยนี้จะตามหาใครไม่ใช่เรื่องยากแล้ว แต่ที่ยังยากอยู่หรือยากกว่าเดิมก็คือ การตามหาตนเอง ผู้คนเป็นอันมากแก่ชราแล้วยังติดตามหาตนเองไม่พบ ไม่รู้ว่าตนเองเป็นใคร อยู่เพื่ออะไร และต้องการอะไรอย่างแท้จริง

ออร์ังเซ็บ กษัตริย์อินเดียราชวงศ์โมกุล ซึ่งยึดอำนาจจากบิดาคือชาห์ชะฮานผู้สร้างทัชมาฮาล ตลอดทั้งชีวิตทำสงครามขยายอาณาจักรจนดินแดนแผ่ไพศาลครอบครองประชากรเกือบ ๑ ใน ๔ ของโลก และได้ชื่อว่าเป็นกษัตริย์ที่ร่ำรวยที่สุดในโลก แต่เมื่อใกล้ตายเขาร่ำพินด้วยความรันทดว่า “ฉันมาแล้วก็ไปอย่างคนแปลกหน้า ฉันไม่รู้ว่าเป็นใคร และกำลังทำอะไรอยู่”



มาร์คอส ซึ่งเคยเป็นประธานาธิบดีที่เรืองอำนาจของฟิลิปปินส์ เคยบันทึกด้วยความรู้สึกคล้ายๆ กันว่า “ผมมีอำนาจมากที่สุดใฟิลิปปินส์ ผมมีทุกอย่างที่เคยใฝ่ฝัน พูดให้ถูกต้องคือ ผมมีทรัพย์สินสมบัติทุกอย่างเท่าที่ชีวิตต้องการ มีภรรยา ซึ่งเป็นที่รักและมีส่วนร่วมในทุกอย่างที่ผมทำ มีลูกๆ ที่ฉลาดหลักแหลม และสืบทอดวงศ์ตระกูล มีชีวิตที่สุขสบาย ผมมีทุกอย่าง แต่กระนั้นผมก็ยังรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต”

แม้ในยามที่รุ่งเรืองถึงขีดสุดคนจำนวนไม่น้อยก็ยังไม่รู้ว่าตนต้องการอะไรอย่างแท้จริง ที่แน่ๆ ก็คืออำนาจและทรัพย์สินสมบัติที่มีมากมายนั้นหาใช้สิ่งที่ตนเองกำลังแสวงหาไม่ ถ้าเช่นนั้นมันคืออะไร หลายคนตายแล้วก็ยังไม่พบ จึงอยู่อย่างไร้สุข

66

จะตามหาใครหรืออะไรก็แล้วแต่
อย่าลืมตามหาตนเองให้พบด้วย
มันไม่ช่วยให้ล้มท้องหรือหายหิวก็จริง
แต่ก็ทำให้ชีวิตนี้มีความหมาย
และอยู่อย่างอึดอึดเต็มเปี่ยม

99



ผ่านพ้นความเจ็บปวด

“ภัทธา” มีลูกชายที่เรียบร้อยและขยันเรียน เป็นผู้ใหญ่เกินอายุ วันหนึ่งลูกชายวัย ๑๕ มาขอแม่ว่าอยากไปเรียนต่อที่ประเทศอินเดีย เธอเห็นว่า เป็นการตัดสินใจที่ใคร่ครวญมาดีแล้วของลูก จึงอนุญาตให้ลูกไปด้วยความมั่นใจว่าอินเดียจะให้อะไรแก่เขาได้มากมาย

ผ่านไปไม่ถึงปี เธอก็ได้รับข่าวร้าย ลูกชายประสบอุบัติเหตุจมน้ำตาย เธอแทบช็อค เอาแต่ร้องไห้คร่ำครวญ จนไม่เป็นอันทำอะไร นานนับเดือน แม้ผ่านไปสามปี เธอก็ยังรู้สึกเจ็บปวด ลำพังความโศกเศร้าที่สูญเสียลูกรัก ก็นับว่าหนักหนาแล้ว ยิ่งไปกว่านั้นก็คือความรู้สึกผิดที่ทิ่มแทงใจเธอวันแล้ววันเล่าไม่เคยสร้าง

เธอเอาแต่โทษตัวเองว่า เป็นเพราะเธออนุญาตให้ลูกไปอินเดีย ลูกจึงไปพบจุดจบอย่างนั้น “วันนั้นฉันน่าจะห้ามลูกไม่ให้ไปอินเดีย ถ้าฉันห้ามไว้ เขาก็คงไม่ตาย” ยิ่งคิดก็ยิ่งเจ็บปวดจนอยากจะตายตามลูกไป



เมื่อผู้เป็นที่รักจากไปก่อนวัยอันควร ผู้ที่ยังอยู่ โดยเฉพาะพ่อแม่หรือพี่น้องย่อมอดรู้สึกผิดไม่ได้ ว่าตนเองมีส่วนทำให้เขาจากไป ทั้งๆ ที่มันเป็นเหตุสุดวิสัยที่เขาเหล่านั้นไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเลย แต่หลายคนก็มักจะโทษตัวเองว่า ถ้าตนไม่ทำอย่างที่ไต่ทำไปแล้ว เขาก็คงไม่ตาย “วันนั้นฉันน่าจะเตือนเขาให้ใส่หมวกกันน็อก” หรือ “คืนนั้นฉันน่าจะห้ามเขาไม่ให้กินเหล้าจนเมา” ฯลฯ

เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น อย่างหนึ่งที่เราควรทำคือยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เพราะการปฏิเสธความจริง ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย มีแต่จะเกิดผลเสีย แต่สิ่งหนึ่งที่ทำให้เรายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ก็คือคำว่า “ฉันน่าจะ” นั่นเอง ทันทีที่นึกถึงคำนี้ขึ้นมา สิ่งที่มีตามมาก็คือ การโทษตนเอง ยิ่งทำให้ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วได้ยากขึ้น

คำว่า “น่าจะ” นั้นมีประโยชน์เมื่อใช้กับเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น เพื่อมองหาทางเลือกที่ดีที่สุดก่อนที่จะตัดสินใจลงมือทำอะไรก็ตาม แต่หากใช้กับเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว ถ้าไม่ใช่เพื่อไตร่ตรองหาข้อผิดพลาดสำหรับการปรับปรุงแก้ไขในอนาคต ก็ง่ายที่จะกลายเป็นการซ้ำเติมตัวเองในเรื่องที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงแก้ไขอะไรได้แล้ว

ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นการสูญเสียคนรักเท่านั้น แม้กระทั่งการสูญเสียทรัพย์สินสมบัติ หรือความผิดพลาดในการทำงาน เราจะปล่อยวางมันไม่ได้เลย หากยังวนเวียนอยู่กับความคิดที่ว่า “ฉันน่าจะทำอย่างนี้ ไม่น่าทำอย่างนั้นเลย” จะดีกว่าหากเราสรุปบทเรียนจากสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วปล่อยให้มันผ่านไป เพื่อเดินหน้าต่อไป

อันที่จริง อย่าว่าแต่เหตุการณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเลย แม้ประสบกับสิ่งที่พึงปรารถนา แต่ถ้ามีคำว่า “น่าจะ” ขึ้นมา ความทุกข์ก็เกิดขึ้นทันที เช่น ได้โบนัส ๕ แสน แทนที่จะดีใจ ก็เสียใจทันทีเมื่อนึกในใจว่า “ฉันน่าจะได้อีกกว่านี้” พ่อแม่หลายคนไม่พอใจเมื่อลูกได้เกรด ๓.๕ เพราะคิดว่าลูกน่าจะได้อีกดีกว่านั้น ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าแปลกใจที่มีการศึกษาพบว่า นักกีฬาเหรียญเงินโอลิมปิกส่วนใหญ่แล้วมีความสุขน้อยกว่านักกีฬาที่ได้เหรียญทองแดง เพราะคิดว่าตนน่าจะได้อีกเหรียญทอง หากไม่กวนเวียนอยู่กับความคิดว่า ตอนแข่งขันตนน่าจะทำได้ดีกว่านั้น

ควบคู่กับคำว่า “น่าจะ” ก็คือ “ไม่น่าจะ” หลายคนเป็นทุกข์เพราะคิดอยู่แต่ว่าตนไม่น่าทำอย่างนั้นอย่างนี้เลยในวันนั้น บางคนเสียแม่ไปหลายปีแล้วยังเศร้าเสียใจและรู้สึกผิดกระทั่งทุกวันนี้ เพราะแม้แต่โทษตนเองว่า ไม่น่ายื้อชีวิตแม่ด้วยการเจาะคอใส่ท่อทอนเลย ทำให้ท่านทุกข์ทรมานมาก ทั้งๆ ที่ท่านวิงวอนด้วยสายตา แต่ก็ไม่สามารถถอดท่อให้ท่านได้ ผลก็คือท่านเจ็บปวดจนสิ้นลม

ความโศกเศร้าเจ็บปวดอย่างต่อเนื่องนานหลายปี ทำให้ในที่สุด “ภัทรา” หันเข้าหาธรรมะ เธอได้เรียนรู้และซึมซับความจริงทีละน้อยๆ ว่า ชีวิตนั้นหาความจริงยังยืนยันไม่ได้ ความพลัดพรากสูญเสียเป็น



ธรรมดาของชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้น ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรที่เราเอาไป
ได้เลยเมื่อต้องละจากโลกนี้ไป แม้ยังมีชีวิตอยู่ ก็ไม่มีอะไรที่เราสามารถ
ยึดมั่นให้คงที่ คงตัว หรือเป็นไปได้อย่างใจเลย เธอเริ่มคลายความ
โศกเศร้าที่สูญเสียลูกไป

ขณะเดียวกันการทำสมาธิภาวนา ก็ช่วยให้เธอสงบใจได้มากขึ้น
และคลายความรู้สึกผิดที่ติดค้างใจมานาน สามารถปล่อยวางความคิด
ที่ทิ่มแทงซ้ำเติมตัวเองและยอมรับตัวเองได้มากขึ้น ไม่รู้สึกเกลียดชัง
ตัวเองอีกต่อไป เธอได้พบว่า ที่จริงแล้วความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจาก
ความคิดปรุงแต่งของเธอเอง เมื่อรู้ทันความคิดปรุงแต่งและเห็นตัวเอง
ตามที่เป็นจริง ความสุขและความสงบเย็นก็บังเกิดขึ้นในจิตใจของเธอ
อย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน

เธอไม่เพียงขอบคุณพระธรรมเท่านั้น แต่ยังขอบคุณลูกชาย หาก
ลูกชายไม่ด่วนจากไป แม้ก็คงไม่ได้พบธรรม หลังจากที่เคยโทษตัวเอง
และก่นด่าชะตากรรม วันนี้มุมมองของเธอต่อเหตุการณ์ครั้งนั้นได้
เปลี่ยนไป เธอถึงกับบอกว่า “ความตายของลูกนั้นคุ้มค่ามาก เพราะ
ทำให้แม่ได้พบพระธรรม” มีเมื่อน้อยคนที่ระพุดถึงความตายของลูกได้
อย่างนี้

ทุกวันนี้เมื่อภักทธาพนระลึกถึงความตายของลูก เธอไม่รู้สึก
เจ็บปวดอย่างที่เคยเป็น เพราะเธอมองเห็นเหตุการณ์ดังกล่าวด้วยสายตา
ใหม่ ทำให้เห็นคุณค่าและความหมายใหม่ของมัน คือมิใช่เป็นแค่
ความสูญเสีย แต่ยังมีสิ่งดีๆ มาสู่ชีวิตของเธอจนทำให้ชีวิตของเธอ
เปลี่ยนไปมาก

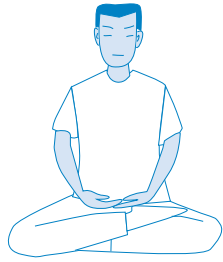


66

เหตุร้ายในอดีตที่สร้างความเจ็บปวดแก่เรานั้น
เปลี่ยนแปลงไม่ได้ก็จริง แต่เราสามารถลดทอน
พิษสงของมันลงได้ ด้วยการมองเห็นในมุมใหม่
นั่นคือมองว่ามันมีคุณค่าต่อชีวิตของเราอย่างไร
ช่วยให้เราเติบโตหรือเข้มแข็งได้อย่างไร
การเห็นหรือให้ความหมายใหม่แก่มัน
ทำให้มันมิใช่ความทรงจำอันเลวร้ายอีกต่อไป
นึกถึงที่ไร ก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว
จากเดิมซึ่งเป็นแผลเรื้อรัง
แต่ต้องที่ไรก็รู้สึกเจ็บปวดทุกที
บัดนี้มันได้กลายเป็นแผลเป็น
สัมผัสเท่าไรก็ไม่เจ็บ
ในเวลาเดียวกันก็เป็นเครื่องเตือนใจ
ให้ตระหนักถึงความผิดพลาดในอดีต
เพื่อเป็นบทเรียนสำหรับอนาคต

99





หมดสนุกเมื่อเงินมา

มีเรื่องเล่าว่า พ่อค้าสูงวัยผู้หนึ่งหลังจากผ่านการอบรมปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้น ได้ตัดสินใจว่านับแต่นี้ไปเขาจะทำสมาธิภาวนาอย่างจริงจังทุกเย็นหลังเลิกงาน แล้วเขาก็ทำได้อย่างที่ตั้งใจ แต่พอถึงวันเสาร์และอาทิตย์ อุปสรรคก็เกิดขึ้น มีเด็กกลุ่มหนึ่งเล่นฟุตบอลบนถนนหน้าบ้านเขา ส่งเสียงดังจนเขาทำสมาธิไม่ได้เลย เขาอยากตะเพิดเด็กกลุ่มนี้ให้ไปไกลๆ แต่เขารู้ดีว่า การทำเช่นนั้นเท่ากับช่วยยั่วยุให้เด็กกลุ่มนี้รังควานเขาหนักขึ้น

เขาครุ่นคิดอยู่สักพักก็ออกไปหาเด็กกลุ่มนี้ แล้วพูดว่า “พวกหนูเล่นฟุตบอลอย่างสนุกสนานร่าเริง ทำให้ลุงรู้สึกเบิกบานใจมาก อยากให้หนูมาเล่นอีก” ว่าแล้วก็ควักเงิน ๑๐๐ บาทเป็นค่าจ้าง “เอาไปแบ่งกันนะ” เด็กได้รับเงินด้วยความดีใจ

อาทิตย์ต่อมา เด็กๆ ก็มาเล่นฟุตบอลอีก คราวนี้เขาบอกเด็กว่า “ช่วงนี้ลุงมีปัญหาเรื่องเงินนิดหน่อย ให้หนูแค่ ๕๐ บาทก็แล้วกัน อาทิตย์หน้ามาเล่นใหม่นะ”

อาทิตย์ถัดมาเด็กๆ ก็มาตามนัด หลังจากเล่นเสร็จ เขาก็ออกมาหาเด็กแล้วพูดว่า “ช่วงนี้ลุงไม่ค่อยมีเงินเลย หนูเอาไปเท่านี้ก็พอ นะ” ว่าแล้วก็ควักเงิน ๑๐ บาทให้เด็ก เด็กได้รับเงินอย่างเสียไม่ได้ ทุกคนรู้สึกอย่างเดียวกันว่าเงินแค่นี้ไม่คุ้มกับความเหน็ดเหนื่อย อาทิตย์ต่อมาจึงไม่มีใครมาเล่นฟุตบอลอีกเลย แล้วความสงบก็กลับคืนมาอีกครั้ง สมใจชายผู้นั้น

แรกเริ่มเดิมที เด็กกลุ่มนี้เล่นฟุตบอลด้วยความสนุกสนาน แต่พอได้เงินเป็นค่าจ้าง ความรู้สึกที่ “คุ้ม” หรือ “ไม่คุ้ม” ก็มาแทนที่จนลืมความสนุกสนานไปเลย อันที่จริงแม้ได้เงินแค่ ๑๐ บาทพวกเขาน่าจะดีใจ เพราะที่แรกเล่นโดยไม่ได้อะไรเลย แต่เด็กไม่ได้คิดเช่นนั้น กลับมองว่า ก่อนหน้านี้นั้นตนเคยได้เงินถึง ๑๐๐ บาท แต่ตอนนี้ได้แค่ ๑๐ บาท ทันทิที่คิดว่าเงิน ๑๐ บาทเป็นค่าจ้าง ความรู้สึกที่ “ไม่คุ้ม” ก็เกิดขึ้นทันที ทำให้ไม่อยากเล่นฟุตบอลต่อไป ความสนุกสนานที่เคยมีกลับไร้ความหมายไปเสียแล้ว





เงินนั้นมีอิทธิพลต่อความคิดของเรามาก มันสามารถทำให้สิ่งที่เราเคยทำอย่างสนุกสนาน กลายเป็นสิ่งที่น่าเบื่อและจำใจทำไปได้ทันที อันที่จริงเงินไม่ใช่ตัวปัญหา ปัญหาอยู่ที่ความคิดว่า “ไม่คุ้ม” ต่างหาก ถ้าเด็กคิดว่า ๑๐ บาทเป็นของแถม ไม่ใช่ค่าจ้าง หรือถ้าเด็กมองแง่บวกว่าตน “ได้” ๑๐ บาท ไม่ใช่มองแง่ลบว่าตน “เสีย” ๙๐ บาท เด็กก็ยังสนุกกับการเล่นฟุตบอลต่อไป อย่างไรก็ตาม คนส่วนใหญ่อดไม่ได้ที่จะปล่อยให้ความรู้สึกว่า “ไม่คุ้ม” เข้ามาครอบงำจิตใจเมื่อเงินที่ได้รับนั้นมีจำนวนน้อย

น่าแปลกก็ตรงที่หากไม่มีเงินมาเกี่ยวข้องเลย ผู้คนอาจเต็มใจทำหรือทำงานอย่างมีความสุขกว่าด้วยซ้ำ จิตอาสาจำนวนมากมีความสุขกับการทำงานเพราะเห็นคุณค่าของงาน อีกทั้งมีความภาคภูมิใจที่ได้ทำงานนั้น แต่เมื่อใดที่ได้รับค่าจ้างด้วยเงินน้อยนิด เขากลับทำงานเดียวกันนั้นอย่างไม่มีความสุข ทั้งนี้ก็เพราะความรู้สึกว่า “ไม่คุ้ม” มาแทนที่ จนบดบังคุณค่าของงาน จึงไม่รู้สึกรักภูมิใจที่ได้ทำ

นอกจากความสุขแล้ว ผลงานก็อาจแตกต่างกันด้วย คนที่ทำให้เปล่าๆ อาจมีผลงานดีกว่าคนที่ได้ค่าจ้างด้วยซ้ำ เคยมีการนำอาสาสมัครสามกลุ่มมาทำกิจกรรมเดียวกันนั่นคือ ใช้เมาส์ลากวงกลมเข้าไปในกรอบสี่เหลี่ยมที่ปรากฏในจอคอมพิวเตอร์ เมื่อลากเข้าไปแล้ววงกลมจะหายไปจากจอ แล้วปรากฏขึ้นใหม่ สิ่งที่คุณคนต้องทำก็คือลากวงกลมเข้าไปในกรอบสี่เหลี่ยมให้ได้มากที่สุดภายใน ๕ นาที กลุ่มแรกได้เงิน ๕ ดอลลาร์ก่อนทำ กลุ่มที่สองได้ ๕๐ เซ็นต์ กลุ่มที่สามถูกขอร้องให้มาทำกิจกรรมดังกล่าวโดยไม่มีการพูดถึงเงินเลย



ผลปรากฏว่ากลุ่มแรกลากวงกลมได้เฉลี่ย ๑๕๙ วง ส่วนกลุ่มที่สองลากได้ ๑๐๑ วง ซึ่งไม่น่าแปลกใจเพราะกลุ่มที่สองได้เงินน้อยกว่ากลุ่มแรกมาก แต่ที่น่าแปลกใจคือกลุ่มที่สามลากได้ ๑๖๘ วง มากกว่ากลุ่มแรกเสียอีก ทั้งๆ ที่ไม่ได้อะไรเลย การทดลองนี้เหมือนจะบอกเราว่า การให้รางวัลขอความช่วยเหลือนั้น ให้ผลดีกว่าการว่าจ้างด้วยเงินเพียงน้อยนิด

66

อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ได้เงินเพียงน้อยนิด แต่ถ้าไม่ตั้งใจว่าเป็นเงินเล็กน้อย หรือเอาแต่คิดว่าไม่คุ้ม เราก็สามารถทำด้วยความตั้งใจ และอย่างมีความสุขได้มิใช่หรือ ขอเพียงแต่เห็นคุณค่าของงานที่ตนทำ ก็จะได้รับภาคภูมิใจเป็นรางวัล

99





“มันเป็นความอัปยศของปารีส....มันข่มปารีสประหนึ่งปล่องโรงงานสีดำขนาดยักษ์ซึ่งบดเบียดวิหารนอเตรอดาม..ลูฟว์ และ ประตูดุ้ย ด้วยความเทอะทะน่าเกลียดของมัน”

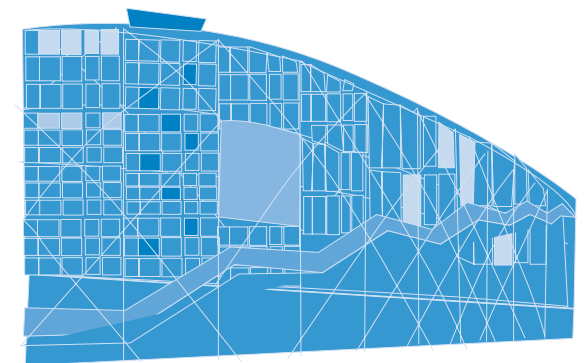
นี่เป็นข้อความตอนหนึ่งในแถลงการณ์ของปัญญาชนชั้นนำชาวฝรั่งเศส ๕๐ คนเมื่อปี ๒๔๓๐ พวกเขาทนไม่ได้ที่นครปารีส อันเป็นที่รักของเขากำลังมีหมอกเสื่อมทรามด้วย “เงาอัปลักษณ์ของแท่งกลวงโบ้ที่ทำจากแผ่นโลหะ”

สิ่งที่คนเหล่านี้ต่อต้านด้วยความรังเกียจชิงชังมิใช่อะไรอื่น หากได้แก่หอไอเฟลนั่นเอง รูปทรง วัสดุ และความใหญ่โตสูงเด่นของหอนี้แปลกแหวกแนวเกินกว่าที่ปัญญาชนชั้นนำของฝรั่งเศสจะรับได้ คนเหล่านี้ล้วนมีชื่อเสียงในวงการวรรณกรรมและศิลปะ อาทิ อเล็กซองดร์ ดูมาส์ ซึ่งโด่งดังจากนิยาย “สามทหารเสือ” กียี เดอโมปีซซงด์ นักเขียนเรื่องสั้นแนวหักมุม แม้แต่ปีซาโร ผู้บุกเบิกศิลปะแนวอิมเพรสชันนิสม์ก็คัดค้านเช่นกัน บางคนถึงกับเรียกมันว่า “แท่งเหินบถาวรที่ตั้งได้แต่มีรูปหุ่น”

๘๕ ปีต่อมา ก็มีเสียงคัดค้านอื้ออึงทำนองเดียวกันจากชนชั้นนำในปารีส เมื่อรัฐบาลมีโครงการสร้างศูนย์ศิลปวัฒนธรรมแห่งใหม่กลางมหานคร ซึ่งเป็นทั้งหอสมุดและพิพิธภัณฑสถานร่วมสมัย สถาปัตยกรรมของศูนย์ปอม皮ดูแห่งนี้ไม่เหมือนใคร เพราะเปิดเผยโครงสร้างอาคารรวมทั้งท่อนับร้อยให้เห็นเด่นชัดจากภายนอก แฉมระบายสีสรรให้สะดุดตา ทั้งเขียว แดง เหลือง น้ำเงิน ไม่มีบรรยากาศขริบขลิบแบบพิพิธภัณฑสถานทั่วไปรู้จักเลย

“ในที่สุดปารีสก็มีสุรกาย เหมือนตัวที่อยู่ในลือคนเนส” (ทะเลสาบในสกอตแลนด์ที่เชื่อกันว่ามีไดโนเสาร์หลบซ่อนอยู่) เป็นคำวิจารณ์จากเลอฟิกาโร หนังสือพิมพ์ทรงอิทธิพลในฝรั่งเศส หลายคนรับไม่ได้ที่อาคารหน้าตาพิลึกถูกสร้างกลางย่านประวัติศาสตร์ที่อุดมด้วยตึกเก่าอันงดงาม ทำให้เสียบรรยากาศคลาสสิกอันเป็นเอกลักษณ์ของปารีสไป

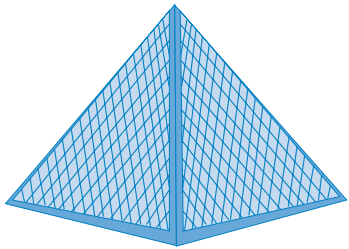
นั่นเป็นเหตุผลเดียวกันกับที่ผู้คนรุมวิจารณ์ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพิพิธภัณฑลูปว์สิบกว่าปีต่อมา เป้าสำคัญอยู่ที่ปริมาตรระจกขนาดใหญ่ที่สร้างครอบทางเข้าพิพิธภัณฑสถาน ในสายตาของคนจำนวนไม่น้อย มันเป็นเรื่องที่แปลกแยกกับสถานที่มาก รูปลักษณ์ราวกับหลุด



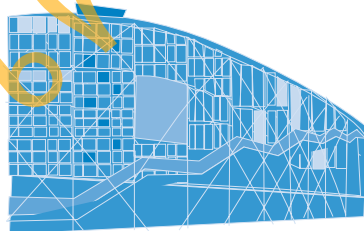
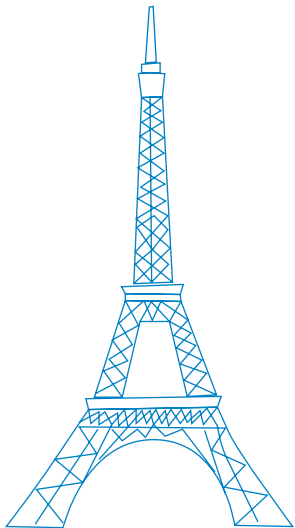


จากโลกอนาคต ช่างขัดแย้งอย่างยิ่งกับอาคารคลาสสิกที่เป็นแบบฉบับของลูฟว์

อย่างไรก็ตามมาถึงวันนี้ สถานที่ทั้งสามแห่งได้กลายเป็นความภาคภูมิใจของปารีสและฝรั่งเศสทั้งประเทศไปแล้ว สำหรับคนทั่วโลก ทั้งสามคือสถานที่ที่ต้องไปเยือนหากได้ย่างเหยียบมหานครแห่งนี้ ไซแต่เท่านั้นมันยังได้ก่อกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลงในวงการสถาปัตยกรรม อีกทั้งเป็นแบบอย่างให้แก่นานาชาติทั่วโลกที่ต้องการสร้างสิ่งเชิดหน้าชูตาให้แก่เมืองของตน



ถึงวันนี้คงมีน้อยคนที่เชื่อว่า ครึ่งหนึ่งหอไอเฟล ศูนย์ปอมปิดู และปิรามิดลูฟว์ เคยถูกต่อต้านอย่างหนักมาแล้วตั้งแต่ยังไม่ได้ก่อสร้าง ทั้งสามเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนว่า สิ่งซึ่งได้รับการยกย่องและชื่นชมนั้น ไซว่ามหาชนจะให้การต้อนรับแต่เริ่มแรกก็หาไม่ อาจได้รับผลตรงกันข้าม ทั้งนี้ก็เพราะมันมาก่อนกาลเวลานั้นเอง



ดังนั้นหากถูกเยาะเย้ย ถากถาง และโจมตี เพราะคิดหรือทำไม่เหมือนใครก็อย่าเพิ่งท้อใจ เพราะนั่นมักเกิดขึ้นกับสิ่งล้ำยุคล้ำสมัย ก่อนที่การยกย่องสรรเสริญจะตามมาในภายหลัง จะว่าไปแล้วก่อนจะได้รับคำสรรเสริญ มักต้องเจอกับคำวิจารณ์เสมอ ดังนั้นเมื่อทำอะไรจึงไม่ควรหวั่นไหวกับคำตำหนิ ที่จริงแล้วหากมุ่งมั่นในสิ่งที่ทำ ก็ไม่ควรปลาบปลื้มในคำสรรเสริญเช่นกัน เพราะอาจเสียใจในภายหลังเมื่อต้องพบกับคำต่อว่าคำทอ

66

สรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน
จะหวังแต่คำสรรเสริญ
โดยหลักหนิคำนิทาหาได้ไม่
ถ้าอยากมีความสุขและสนุกกับงาน
ก็ควรปล่อยวางทั้งคำสรรเสริญ
และเสียงนินทา

99



บางครั้งความจริงเป็นเรื่องเลวร้าย ยอมรับเมื่อใดก็เจ็บปวด เมื่อนั้น หลายคนจึงเลือกที่จะปฏิเสธความจริงดังกล่าว บางคนใช้วิธีตีความปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นไปในแง่อื่น แต่หลายคนเลือกที่จะปฏิเสธปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น โดยทำเป็นมองไม่เห็นหรือไม่ได้ยินเอาเลย

อะไรทำให้เราปฏิเสธความจริงต่างๆ ที่ชัดเจนแจ่มแจ้งหรืออยู่ต่อหน้าต่อตา คำตอบคือ ความกลัว บางคนกลัวว่าพ่อแม่ไม่รัก หรือเพื่อนไม่คบ เพราะนั่นหมายถึง ความรู้สึกไร้คุณค่า ตัวตนไม่มี ความหมาย ไม่มีอะไรที่เจ็บปวดรวดร้าวมากเท่ากับการเป็น nobody หรือไม่มีตัวตนในสายตาของคนอื่น



ระหว่างการสนทนากับเพื่อนในวงอาหาร หญิงสาวคนหนึ่งเล่าว่า “พ่อแม่รักฉันมากและแสดงความรู้สึกออกมาบ่อยๆ เวลาฉันไม่เห็นด้วยกับแม่ แม่จะหยิบทุกอย่างที่อยู่ใกล้มือขว้างใส่ฉันทันทีคราวหนึ่งแม่ขว้างมีดใส่ฉัน ฉันต้องเย็บสิบเข็มที่ขา หลังจากนั้นไม่กี่ปี พ่อก็บิบบคอดันตอนที่ฉันเริ่มเที่ยวกับผู้ชายที่พ่อแม่ไม่ชอบ” แล้วเธอก็ตบท้ายว่า “พ่อแม่เป็นห่วงฉันจริงๆ”

ใครได้ฟังก็ย่อมรู้ว่า ความรู้สึกของพ่อแม่ที่มีต่อเธอ นั้น เป็นอะไรก็ได้ทั้งนั้น แต่ไม่ใช่ความรักหรือความห่วงใยอย่างแน่นอน เพราะอาการแสดงออกของพ่อแม่ตามที่เธอเล่า นั้น ชัดเจนมากว่า เต็มไปด้วยความโกรธและความรุนแรง ซึ่งคงไม่ได้เกิดขึ้นแค่ครั้งสองครั้ง แต่เกิดเป็นประจำ

อะไรทำให้เธอยืนยันว่านั่นเป็นความรักที่พ่อแม่มีให้แก่เธอ ใช่หรือไม่ว่า แท้จริงแล้วเธอยอมรับไม่ได้ว่าพ่อแม่เกลียดเธอ แม่พฤติกรรมของพ่อแม่จะแสดงออกอย่างชัดเจน แต่เธอเลือกที่จะ “ตีความ” ไปในทางตรงกันข้าม

ความกลัวตายก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้หลายคนปฏิเสธความจริง คนจำนวนไม่น้อยไม่ยอมเชื่อเมื่อหมอยืนยันผลวินิจฉัยว่าเขาเป็นมะเร็ง ในใจเขานั้นได้แต่ตะโกนว่า “ไม่จริง” บางคนถึงกับหักท้วงหมอว่า วินิจฉัยผิด หรือหยิบฟิล์มผิดหรือเปล่า

ในสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง มีชาวยิวหลายล้านคนที่ถูกกวาดต้อนไปยังค่ายนรกเพื่อรอการสังหารด้วยการรมก๊าซพิษ ปรากฏว่านักโทษหลายคนไม่เชื่อว่า มีห้องรมก๊าซพิษหรือการสังหารโหดในค่ายของตน ทั้งๆ ที่เห็นเตาเผาศพส่งกลิ่นไหม้คลุ้งอยู่ห่างไม่กี่ร้อยหลา รวมทั้งได้ยินข่าวลือดังกล่าววันแล้ววันเล่า พวกเขาปฏิเสธความจริงดังกล่าวเพราะยอมรับไม่ได้ว่าตนเองกำลังจะตาย



มิใช่แต่คนที่จิตใจอ่อนแอหรือสิ้นเรี่ยวสิ้นแรงเท่านั้นที่ไม่กล้ายอมรับความจริงอันเจ็บปวด แม้กระทั่งคนที่เต็มไปด้วยความมั่นใจหรือมีอำนาจ ก็อาจมีอาการดังกล่าวด้วยเช่นกัน อาจจะไม่ใช่เพราะกลัวตาย แต่เพราะกลัวความล้มเหลวหรือความพ่ายแพ้

เมื่อนายพลเกอร์ริง ผู้บัญชาการกองทัพเยอรมันในสงครามโลกครั้งที่สอง ได้รับรายงานว่ามีผู้พบเครื่องบินขับไล่ฝ่ายสัมพันธมิตรเป็นครั้งแรกในเขตแดนของเยอรมัน ซึ่งไกลจากแนวรบของฝ่ายอักษะมาก นั่นหมายความว่า ฝ่ายสัมพันธมิตรได้พัฒนาเครื่องบินพิสัยไกลที่สามารถทิ้งระเบิดบุพรมเยอรมันได้อย่างสบาย เขาตกใจมาก ฝ้าแต่บอกตนเองว่า เป็นไปไม่ได้ ไซ้แต่เท่านั้นเขายังมีคำสั่งกลับไปว่า “ผมขอยืนยันอย่างเป็นทางการว่า เครื่องบินขับไล่ของอเมริกันมาไม่ถึงเมืองอาเซน ผมขอออกคำสั่งอย่างเป็นทางการกับคุณว่า เครื่องบินพวกนั้นไม่ได้อยู่ที่นั่น”

แต่ปฏิกิริยาของเกอร์ริงนั้นยังเทียบไม่ได้กับสตาลิน ซึ่งเป็นตัวอย่างคลาสสิกของผู้นำที่ปฏิเสธความจริงจนวินาทีสุดท้าย ทั้งๆ ที่ข้อมูลข่าวสารพรั่งพรั่งมาจากทุกทิศทุกทาง

ฮิตเลอร์นั้นประกาศมานานแล้วว่า ต้องการยึดรัสเซีย แม้มีการทำสนธิสัญญาระหว่างสองประเทศว่า จะไม่รุกรานกันในปี ๑๙๓๙ ก่อนสงครามโลกครั้งที่สองจะระเบิด แต่หลังจากที่เยอรมันบุกโปแลนด์ และประกาศสงครามกับสัมพันธมิตร ก็มีคำลางว่าเยอรมันจะบุกรัสเซีย



สตาลินนั้นรู้ดีว่ารัสเซียยังไม่พร้อมทำสงครามกับเยอรมัน จึงหวังพึ่งมาตรการทางการทูตเพื่อแก้ไขความขัดแย้งกับเยอรมัน และฝากความหวังว่า วิธีการเหล่านั้นจะได้ผล อย่างไรก็ตามสถานการณ์บ่งชี้ว่า เยอรมันมีแผนบุกรัสเซียแน่นอน นายพลของรัสเซียหลายคนพยายามเตือนสตาลินครั้งแล้วครั้งเล่า แต่สตาลินไม่เชื่อ คราวหนึ่งเขาบอกกับนายพลเหล่านี้ว่า “พวกเยอรมันกลัวเรา เรื่องนี้เป็นความลับนะจะบอกคุณให้ ทูตของเราได้คุยกับฮิตเลอร์อย่างจริงจังเป็นส่วนต้นแล้ว ฮิตเลอร์บอกเขาว่า “โปรดอย่ากังวลที่ทหารของเรา รวมพลกันไปโปแลนด์ กองทัพของเรากำลังฝึกซ้อมกันอยู่”

แม้ได้รับคำเตือนจากอังกฤษเรื่องการบุกของเยอรมัน สตาลินก็ไม่เชื่อ โดยให้เหตุผลว่าเป็นลูกไม้ของอังกฤษที่ต้องการยุแหยให้รัสเซียกับเยอรมันผิดใจกัน ครั้นสายลับของรัสเซียยืนยันข่าวดังกล่าวเป็นเสียงเดียวกัน สตาลินก็ตอบว่า “ฮิตเลอร์ไม่ใช่คนโง่” เขาไม่เปิดแนวรบสองด้านในเวลาเดียวกันหรอก (คือแนวรบด้านตะวันตกกับด้านตะวันออก)

หนึ่งเดือนครึ่งก่อนเยอรมันบุกรัสเซีย สตาลินได้รับรายงานว่ายเยอรมันส่งเครื่องบินมาลาดตระเวน แทนที่จะตีตัว เขากลับบอกว่า “ผมไม่รู้ว่ายฮิตเลอร์รู้เรื่องนี้หรือเปล่า”

สตาลินปฏิเสธทุกครั้งเมื่อได้ยินข่าวเกี่ยวกับยุทธการของฮิตเลอร์ เขาไม่ยอมรับ หรือพูดให้ถูกต้องกว่านั้น เขายอมรับไม่ได้ว่ายฮิตเลอร์มีแผนร้ายต่อรัสเซีย จนกระทั่งวันที่เยอรมันกรีธาทัพบุกรัสเซีย สตาลินก็ยังคิดว่า นี่อาจเป็นแผนการยั่วของนายพลเยอรมัน “ฮิตเลอร์คง



ไม่รู้เรื่องนี้” ดังนั้นเขาจึงไม่ออกคำสั่งให้ต่อต้านทหารเยอรมันจนกว่าจะได้รับคำยืนยันจากสถานทูตในเบอร์ลิน

ต่อเมื่อได้รับคำยืนยันจากทูตเยอรมันประจำรัสเซีย สตาลินจึงยอมรับว่าเยอรมันประกาศสงครามกับรัสเซียจริงๆ เขาถึงกับนั่งง่วนอยู่นาน สิ้นหน้าเหนียวล้าและหมดสภาพ ยิ่งได้ข่าวเป็นระยะๆ ว่าเยอรมันยึดได้เมืองแล้วเมืองเล่า เขาถึงกับทำอะไรไม่ถูก ผ่านไปไม่ถึงอาทิตย์ สถานการณ์ของฝ่ายรัสเซียวิกฤตหนัก เพราะถูกตีแตกไม่เป็นขบวน มีช่วงหนึ่งสตาลินถึงกับเก็บตัว ไม่คุยกับใคร และไม่สนใจอะไรเลย แต่เดินไปเดินมาเหมือนคนไร้สติ ผลก็คือรัฐบาลของรัสเซียเป็นอัมพาตสองวันเต็มๆ ไม่มีคำสั่งใดๆ ออกมาจากส่วนกลาง แต่ละเมืองที่ถูกโจมตี ต้องเอาตัวรอดกันเอง

กว่าสตาลินจะฟื้นจากฝันร้าย และพร้อมเผชิญหน้ากับความจริงก็ใช้เวลาเป็นอาทิตย์ แต่ถึงตอนนั้นรัสเซียก็เพลี่ยงพล้ำไปมาก และถอยร่นจนเปิดทางให้เยอรมันบุกประเทศมอสโกในเวลาแค่สามเดือน

ความกลัวพ่ายแพ้แบบหมดรูป ทำให้สตาลินไม่ยอมรับความจริงว่าเยอรมันมีแผนบุกรุกรัสเซีย เขาไม่เพียงปฏิเสธข่าวกรองนานาชนิดที่มาจากทุกสารทิศ แต่ยังพยายามให้เหตุผลทั้งแก่ตนเองและคนอื่นเพื่อยืนยันความเชื่อของตน จนถึงขั้นมั่นใจจนใจว่า ฮิตเลอร์ไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คนอื่นคิด จะว่าไปแล้วในส่วนตัวคนฉลาดอย่างสตาลินย่อมรู้ว่าฮิตเลอร์คิดอะไร แต่เขาไม่สามารถยอมรับความจริงดังกล่าวได้ จึงพยายามหลอกตัวเองด้วยเหตุผลและข้ออ้างสารพัด จนกลายเป็นคนต่อต้านและโง่เขลาในสายตาของผู้คนเป็นอันมาก



กรณีสตาลินยังชี้ให้เห็นถึงความสามารถของพวกเราในการหลอกตนเอง ยิ่งฉลาดเท่าใด ก็ยิ่งสรรหาเหตุผลสวยหรูมาเป็นกำแพงปิดกั้นความจริง ยิ่งมีอำนาจล้นฟ้าด้วยแล้ว ก็สามารถบังคับข่มขู่เพื่อมิให้ความจริงนั้นมาถึงตัวหรือย่ำเตือนให้กระตือรือร้นได้ ดังสตาลินแสดงอาการกราดเกรี้ยวกับคนที่พูดไม่ถูกหู จนไม่มีใครกล้าบอกข่าวร้ายแก่เขา แม้กระทั่งคนที่รู้ข่าวว่ากองทัพเยอรมันถล่มชายแดนรัสเซียแล้ว นายทหารคนสนิทก็ยังเกี่ยงกันในการแจ้งข่าวแก่สตาลิน เพราะกลัวภัยจากเขา จะว่าไปแล้ว การปฏิเสธความจริงด้วยวิธีการต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นวิธีปกป้องจิตใจตนเองไม่ให้เป็นทุกข์หรือเจ็บปวด แม้จะมีประโยชน์แต่ก็เป็นโทษในระยะยาว เพราะทำให้ไม่สนใจเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุร้ายที่เกิดขึ้น ความสูญเสียที่ตามมาจึงมีกร้ายแรงกว่าการยอมรับความจริงเสียตั้งแต่แรก

สตาลินนั้นมีเดิมพันสูง มีราคามหาศาลที่ต้องจ่ายหากพ่ายแพ้เยอรมัน เพราะเขาเป็นผู้นำสูงสุดของประเทศที่ยิ่งใหญ่ จึงไม่สามารถยอมรับข่าวร้ายจากชายแดนได้ แต่จะว่าไปแล้วเดิมพันอะไรจะสูงเท่ากับชีวิต สูญเสียตำแหน่งหรือทรัพย์สินสมบัติก็ไม่ร้ายเท่ากับสูญเสียชีวิต ด้วยเหตุนี้ถึงแม้จะไม่ได้เป็นใหญ่อย่างสตาลิน เราทุกคนก็สามารถมีอาการอย่างเดียวกับเขาหากพบว่าความตายกำลังจะมาถึงตัว นั่นคือไม่ยอมรับความจริงว่าตนกำลังจะตาย

อันที่จริงแม้ความตายยังไม่ถึงกับประชิดตัว แต่ในส่วนตัวของคนส่วนใหญ่ไม่นับเชื่อว่าตนจะต้องตายด้วยซ้ำ ทั้งๆ ที่ได้ยินได้ฟังว่ามีคนตายอยู่เนืองๆ หรือถึงแม้รู้ว่าตัวเองจะต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่งแต่ใจก็ไม่ได้เชื่ออย่างนั้น ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่จะต้องตาย จึงยอมรับ



ไม่ได้ พยายามปฏิเสธผลึกใสและต่อต้าน ซึ่งเท่ากับเพิ่มความทุกข์
ทรมานให้แก่ตนมากขึ้น

ปัญหาใดๆ ก็ไม่ร้ายแรงหรือน่ากลัวเท่ากับใจที่ปฏิเสธปัญหา
เพราะนั่นหมายถึงความประมาท นิ่งดูตาย งอมืองอเท้า ปล่อยให้
ปัญหานั้นจู่โจมโดยไม่ทันตั้งตัว ถึงตอนนั้นแล้วหากใจยังปฏิเสธ
ผลึกใส ตีโพยตีพาย ไม่ยอมรับความจริง ก็ยิ่งเจ็บปวดเพราะถูก
ความจริงโบยตี จะดีกว่ามากหากยอมรับความจริงเสียแต่ต้น แม้จะ
เจ็บปวดทีแรก แต่ก็มีโอกาสที่จะรับมือกับมันได้ดีขึ้น ยิ่งยอมรับ
แต่เนิ่นๆ เท่าไรก็ยังมีเวลาเตรียมการมากเท่านั้น อีกทั้งสามารถใช้
ประโยชน์จากมันได้

66

ดังผู้ที่เจริญมรณสติดูอยู่เสมอ
ไม่เพียงจะตื่นตระหนกน้อยลง
เมื่อความตายมาประชิดตัวเท่านั้น
แต่ยังสามารถใช้ประโยชน์จากมัน
คือเห็นธรรมจากความตาย ทำให้ปล่อยวาง
และเผชิญความตายด้วยใจสงบ

99



วางเป็นก็เย็นได้

มือของเราทั้งสองข้างทำอะไรได้หลายอย่างมากมายสุดจะพรรณนา
แต่มีสองอย่างที่เราทำวันละหลายครั้ง และมีผลตรงข้ามกัน นั่นคือ
“หยิบ” และ “วาง” ความแตกต่างที่มักเกิดขึ้นอีกอย่างก็คือ เวลา
หยิบอะไรก็ตาม เรามักหยิบอย่างตั้งใจจึงไม่ค่อยมีปัญหาตามมา
(ยกเว้นพวกมือเบา ซึ่งบ่อยครั้งก็หยิบอะไรต่ออะไรโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว
เพราะทำเป็นนิสัย) ตรงข้ามกับเวลาวางสิ่งของ เรามักทำอย่าง
ไม่ค่อยใส่ใจ หรือทำไปตามความเคยชิน ผลก็คือ บ่อยครั้งเราจำไม่ได้
ว่าวางอยู่ไหนไว้ที่ไหน เวลาจะใช้แว่นตาหรือปากกา หาแล้วหาเล่า
สอสุด่ายอยู่นานกว่าจะเจอ วันหนึ่งๆ เสียเวลาไม่ใช่น้อยกับการหา
ข้าวของ ที่แย่กว่านั้นก็คือหาเท่าไรก็ไม่เจอ

เราเคยสังเกตไหมว่า เวลาเราวางของ โดยเฉพาะของที่ใช้ประจำ
บ่อยครั้งตาเรามักจะมองไปที่อื่น เช่น จับจ้องสิ่งที่กำลังจะหยิบ หา
ไม่เจอก็กำลังเหม่อลอยหรือคิดนึกสารพัดเรื่อง ยิ่งสมัยนี้ผู้คนมีชีวิต
ที่เร่งรีบ ใช้อะไรเสร็จก็รีบวางเพื่อมือจะได้ว่างทำอย่างอื่นต่อ วางของ
แต่ละครั้งใจไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว ผลก็คือถึงเวลาจะใช้ของนั้น
ก็นึกไม่ออกว่าวางที่ไหน บางครั้งถึงกับจำไม่ได้ด้วยว่าวางเมื่อใด



ขณะที่ความยุ่งยากในชีวิตของเราบ่อยครั้งเกิดจากมือที่วางของ
ไม่เป็นที่ ความทุกข์ใจของผู้คนก็มักเกิดจากใจที่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ
อย่างไม่รู้จักรวาง อดีตอันเจ็บปวดหรือเหตุการณ์ที่เลวร้ายผ่านไประยะ
แล้ว แต่ใจก็ยังวนคิดถึงมันอย่างไม่ยอมเลิกรา คำพูดที่เสียดแทงใจ
ยิ่งคิดก็ยิ่งเจ็บ แต่ทำไมเรายังคิดถึงมันราวกับอยากจะทำร้ายตัวเอง
นั่นเป็นเพราะเราไม่รู้ตัว จึงยึดหรือแบกมันไว้ในใจเป็นวันเป็นเดือน

ปัญหาจากมือที่วางไม่เป็นที่และใจที่ยึดไม่เลิก ล้วนมีสาเหตุมา
จากสิ่งเดียวกัน นั่นคือ ไม่มีสติ เมื่อวางอย่างไม่มีสติ ก็จำไม่ได้ว่า
วางไว้ที่ไหน และเมื่อใจไม่มีสติก็ปล่อยไปฉวยยึดสิ่งต่างๆ มาทิ่มแทงใจ
หรือทำให้ใจหนักอึ้ง จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือถึงกับหมดอาลัย
ตายอยากกับชีวิต

ชีวิตเราจะยุ่งยากน้อยลงหากวางของอย่างมีสติมากขึ้น เช่น
เวลาจะวางอะไร ก็อย่าเพิ่งรีบวาง หรือทำตามความเคยชิน ให้ช้าลง
สักนิด ตั้งสติสักหน่อย ตามองไปที่สิ่งของหรือตำแหน่งที่จะวาง จากนั้น
จึงค่อยวาง ทำใหม่ๆ จะปล่อยเป็นส่วนใหญ่ มีสติไม่กี่ครั้ง แต่ทำ
บ่อยๆ สติก็จะมาไวขึ้น เวลาวางสิ่งของ จะทำด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว
มากขึ้น ทำไปนานๆ จะกลายเป็นนิสัยใหม่ ถึงตรงนี้ก็ไม่ใช่เรื่อง
ยากอีกต่อไป หากทำเป็นอาจิน มันไม่เพียงช่วยให้เรามีสติเวลาวาง
สิ่งของไม่ว่าเล็กหรือใหญ่เท่านั้น หากยังทำให้เรามีสติในเรื่องอื่นๆ
ด้วย เช่น เวลาทำงาน เวลากินอาหาร หรือเวลาพูดคุยกับคนอื่น

หลายคนไม่สังเกตว่าวันหนึ่งๆ เราวางสิ่งของต่างๆ รวมหลาย
ร้อยครั้ง บางช่วงแค่หน้าที่เดียวเราวางของ ๔-๕ อย่าง แค่เรามีสติกับ
การวางของเหล่านี้ครั้งเดียว ความรู้เนื้อรู้ตัวของเราจะเพิ่มพูนขึ้น

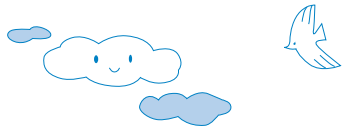


และส่งผลต่อจิตใจของเราด้วย ไม่ใช่ช่วยให้ใจล่อน้อยลงเท่านั้น
หากยังช่วยให้ใจไม่ปล่อยไปยึดหรือแบกปัญหาต่างๆ จนเป็นทุกข์
ไม่ว่าสิ่งที่ผ่านไปแล้ว หรือยังมาไม่ถึง แม้แต่งานการที่ค้างคา หน้าที่ยัง
ชำระไม่หมด ก็ไม่เอามาครุ่นคิดหากยังไม่ถึงเวลา หรือถึงปล่อยคิดไป
แล้ว ก็มีสติรู้ทัน วางมันลงได้อย่างรวดเร็ว ช่วยให้ใจโปร่งเบาและ
ผ่อนคลาย ถึงเวลาทำงานก็ทำอย่างมีความสุข เพราะใจไม่ไปหยิบ
เอาเรื่องอื่นมารบกวน มีงานร่อยุ่ข้างหน้ามากมายเพียงใดก็ไม่เอามา
เป็นอารมณ์ จึงมีสมาธิในการทำงานอย่างเต็มที่

66

ความสุขและความทุกข์ของผู้คนส่วนใหญ่
ถึงที่สุดก็หมกมุ่นอยู่ตรงที่การวางนี้เอง
ถ้าวางไม่เป็น ไม่ว่าด้วยมือหรือด้วยใจ
ก็เป็นทุกข์ได้ง่าย แต่ถ้าวางเป็น
ชีวิตก็มีความสุขและสงบเย็นได้ง่ายขึ้น
ส่วนจะวางเป็นหรือไม่
คำตอบก็อยู่ที่สติเป็นสำคัญ

99



ก่อนที่จะขึ้นสู่ชนบท ทำนาปลูกผักและใช้ชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติ จนเป็นแรงบันดาลใจให้แก่หนุ่มสาวหลายคนที่ต้องการหันหลังให้กับชีวิตวุ่นวายในเมือง โจน จันได เคยอยู่แบบปากกัดตีนถีบในกรุง ด้วยความใฝ่ฝันอยากร่ำรวยเหมือนคนทั่วไป

ช่วงหนึ่งเขาได้งานเป็นพนักงานทำความสะอาดในโรงแรม หัวหน้าของเขาคือแม่บ้าน ซึ่งเป็นผู้หญิงที่เขาไม่เคยพบมาก่อน คือเป็นคนปากร้าย เจอกันทีไรเธอก็ชี้หน้าด่าก่อนแล้วก็ไป วันหนึ่งเธอสั่งให้เขาขัดลูกบิดประตูในห้องพักด้วยน้ำยาบรีสโซ ขณะที่เขาทำใกล้จะเสร็จ ผู้จัดการเดินผ่านมา พอเห็นเข้าก็ต่อว่าเขาว่า “ใช้บรีสโซขัดได้ยังไง มันขัดไม่ได้” ได้ยินเช่นนั้นแม่บ้านก็ซ้ำเขาทันทีว่า “เธอขัดได้ยังไง”

แม้นึกไม่ถึงว่าแม่บ้านจะพูดเช่นนั้นกับเขา แต่แทนที่จะโต้เถียง โจนกลับยิ้มให้ ยกมือไหว้ พร้อมกับพูดว่า “ขอโทษครับ ขอขอบคุณครับ ที่เตือนผม”

นั่นเป็นเหตุการณ์หนึ่งที่เปลี่ยนแปลงเขา โจนแล้วว่า นับแต่นั้นมา เขาฝึกที่จะยิ้มให้แก่คนที่ด่าเขา ทุกครั้งที่แม่บ้านด่าว่าเขา เขาจะยกมือไหว้และกล่าวคำขอบคุณ ใหม่ ๆ เขารู้สึกละเอียดใจที่พูดอย่างนั้น เพราะรู้สึกเหมือนเสแสร้ง แต่ตอนหลังเขาพูดได้อย่างสบายใจเพราะมีความรู้สึกอย่างที่สุด คือขอบคุณที่แม่บ้านเตือนเขาและช่วยให้เขาหันมาจัดการกับความโกรธของตัวเอง

พนักงานทั้งโรงแรมหาว่าเขาฟั่นเฟือน บางคนก็บอกว่าเขาโง่งที่ยอมให้แม่บ้านจิกหัวใช้ แต่โจนไม่ถือสา จนกระทั่งหนึ่งเดือนผ่านไป แม่บ้านอดรนทนไม่ได้เรียกเขามาหาด้วยความสงสัยว่าทำไมเขาทำอย่างนั้นทุกครั้งที่เขาด่าเขา

โจนจึงชี้แจงว่า เขารู้สึกขอบคุณแม่บ้านจริงๆ ที่เตือนให้เขากลับมาดูตัวเอง และเตือนให้เขามาใคร่ครวญว่า ไม่มีเหตุผลที่จะต้องโกรธในเมื่อเขาไม่ได้ทำอะไรผิด ส่วนที่แม่บ้านพูดอะไรไปนั้นก็เป็นเรื่องของแม่บ้าน จะเป็นเพราะความคุ้นเคยหรือเป็นความชอบของแม่บ้านก็แล้วแต่

ผลก็คือ นับแต่วันนั้นแม่บ้านก็ไม่เคยต่อว่าด่าทอเขาอีกเลย ส่วนตัวเขาเองก็ได้นิสัยใหม่ ใครจะพูดอย่างไรกับเขา ดุด่าอย่างไร เขาก็ไม่โกรธ สามารถยิ้มให้ได้ไม่ใช่โจนคนเดิมที่โกรธจนหน้าแดงเวลาเจอคำผรุสวาท

แม่บ้านเปลี่ยนไปเพราะความสุภาพอ่อนโยนของโจน จะเรียกว่าความดีของโจนชนะใจเธอก็ได้ แต่ที่โจนทำได้เช่นนั้นก็เพราะเขาชนะใจตัวเองเป็นอย่างแรกนั่นคือ ชนะความโกรธในใจตน ไม่ปล่อยให้ความโกรธครอบงำจนผลอพูดและทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม



เวลาถูกตำว่า เรามักคิดว่าการได้กลับด้วยถ้อยคำที่แรงกว่า เป็นวิธีที่จะเอาชนะอีกฝ่ายได้ แต่บ่อยครั้งมันกลับทำให้สถานการณ์ เลวร้ายกว่าเดิม และลงเอยด้วยความเสียหายพ่ายแพ้ของทั้งสองฝ่าย น้อยคนที่ตระหนักว่าความอ่อนโยนนั้นสามารถเอาชนะความก้าวร้าว เช่นเดียวกับความเมตตาที่สามารถเอาชนะความโกรธได้

เรื่องราวของโจนยังบอกให้เราเห็นว่า คำต่อว่าตำท้อ ดูให้ดีก็มีคุณ หากรู้จักใช้ประโยชน์จากมัน สิ่งดีๆ ก็สามารถเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา ได้ ถ้ามองเป็น แม้กระทั่งคนที่ต่อว่าตำท้อเรา ก็สมควรได้รับความ ขอบขอบคุณจากเราด้วยซ้ำ มองให้กว้างออกไป เมื่อมีสิ่งแย่ๆ เกิดขึ้นกับ เรา ใ่วว่าเราจะต้องทุกข์เสมอไป จะทุกข์หรือไม่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกกับมัน อย่างไร ถ้าวางใจเป็น ก็ยังเป็นสุขหรือยิ้มได้

66

ดังนั้นเมื่อใดที่เป็นทุกข์
ก็อย่ามัววิโทษสิ่งภายนอก
แต่ควรกลับมาดูใจของตนก่อนอื่นใด

99

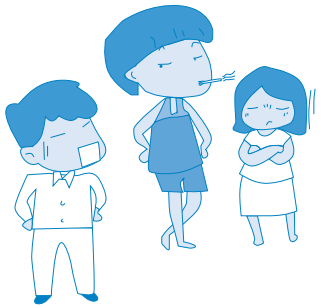


เมื่อถูกกลายเป็นผิด

ในหนังสือเรื่อง Mindful Politics ซึ่งรวบรวมทัศนะชาว พุทธอเมริกันเกี่ยวกับสังคมและการเมือง ริชาร์ด รือค (Richard Reoch) ได้เล่าถึงเหตุการณ์ในสำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งในอเมริกา ซึ่งให้แง่คิดที่น่าสนใจ

เรื่องของเรื่องก็คือ สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนั้นเห็นว่า ควรมีการ อบรมให้สมาชิกมีความรู้และทักษะการระงับความขัดแย้งด้วยสันติวิธี เพราะเห็นว่าสอดคล้องกับคำสอนทางพุทธศาสนา จึงได้เชิญวิทยากร ผู้หนึ่งมาจัดอบรมเชิงปฏิบัติการในช่วงเสาร์อาทิตย์ วิทยากรผู้นี้ไม่ใช่ ชาวพุทธ แต่ก็เข้าใจแนวคิดและอารมณ์ความรู้สึกของคนกลุ่มนี้ พอสมควร

วันที่สองของการอบรมซึ่งจัดในห้องสวดมนต์ วิทยากรชวนทำ กิจกรรม “สวมบทบาท” โดยให้สมาชิกสองคนรับบทเป็น “ตัวประกัน” ซึ่งถูกผู้ก่อการร้ายกลุ่มหนึ่งจับตัวไป คนที่เหลือสวมบทบาทเป็นผู้เจรจา เพื่อให้สองคนนั้นได้รับอิสรภาพ ส่วนวิทยากรรับบทเป็นผู้ก่อการร้าย เมื่อชี้แจงบทเรียบร้อยแล้ว เขาก็ควักบูกหรือออกมาสูบ



หนึ่งในผู้อบรมประท้วงทันทีว่า “ขอโทษครับ ห้ามสูบบุหรี่ในห้อง สวดมนต์” แต่เขาทำที่ไม่สนใจ ยังคงสูบบุหรี่ต่อไป ครั้นถูกทักท้วงหนักเข้า เขาก็พูดด้วยสีหน้าเฉยเมยว่า “กฎระเบียบอะไรของคุณ ผมไม่สนใจหรอก คุณอยากเจรจา เรื่องสูบบุหรี่ หรืออยากให้เพื่อนของคุณได้อิสราภาพ?”

“เราจะไม่เจรจากับคุณจนกว่าคุณจะเคารพห้องสวดมนต์ของเรา” อีกคนหนึ่งยืนกราน

“โอเค หยุดสูบกี้ได้” ว่าแล้วผู้ก่อการร้ายก็เดินไปที่แท่นบูชา สูบบุหรี่เฮือกใหญ่ แล้วก็ขี้ก้นบุหรืบนพระเพลา(ตัก)ของพระพุทธรูป

ทุกคนในห้องนิ่งอึ้งไปหมด ตอนนี้ไม่มีใครสนใจการสวมนบทบาทแล้ว ต่างวิ่งไปดูว่าพระพุทธรูปเสียหายหรือไม่

“คุณรู้ไหมว่าทำอะไรลงไป” มีคนหนึ่งตะโกนขึ้นมา “นี่พระพุทธรูปนะ”

“ผมไม่สนใจ นี่ไม่ใช่พระพุทธรูปของผม และนี่ก็ไม่ใช่ห้องสวดมนต์ของผม ตอนนี้ผมหยุดสูบบุหรี่แล้ว พวกคุณอยากเจรจาเรื่องเพื่อนของคุณหรือเปล่า ไม่งั้นผมก็จะออกจากห้องนี้ไป”

ตอนนี้ทุกคนพากัดเดือตดาล ไม่มีใครสนใจเรื่องการเจรจาล่อยตัวประกันแล้ว เพราะโกรธเคืองที่เขาดูหมิ่นพระพุทธรูป ชายคนหนึ่งเดินไปหาเขาแล้วพูดว่า “เราเชิญคุณมาที่นี่เพื่อจัดอบรม เรารู้ว่าที่นี่



ไม่ใช่สถานที่ของคุณและคุณก็ไม่ได้นับถือพุทธ แต่นี่คือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของเรา เราขอให้คุณเคารพสถานที่แห่งนี้”

“คุณอยากรู้ว่าผมเคารพสถานที่นี้แค่ไหนหรือ?” ว่าแล้วเขาก็เดินไปมูมห้องแล้วฉีใส่พื้น

เท่านั้นแหละทุกคนอดใจไม่อยู่ กรูไปหาเขา แล้วลุ่มลุ่มทำร้ายเขา บ้างก็เตะบ้างก็ต่อย จนเขาล้มลง แต่ก็พาตัวหนีออกมาได้ พร้อมกับบอกให้ “ตัวประกัน” เป็นอิสระ ก่อนที่เขาจะออกจากห้องสวดมนต์นั้น แล้วไม่กลับมาอีกเลย

การอบรมครั้งนั้นแทนที่จะทำให้ผู้คนเชื่อมั่นและมีทักษะทางด้านสันติวิธีมากขึ้นกลับลงเอยด้วยความรุนแรง นักปฏิบัติธรรมซึ่งรักสงบเคร่งในศีล บางคนกินมังสวิรัตินานนับสิบปีด้วยซ้ำแต่เหตุใดกลับลงมือเตะต่อยทำร้ายเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน?

อันที่จริงเหตุการณ์ดังกล่าวเริ่มขึ้นจากเรื่องสมมุติ พฤติกรรมของวิทยากรผู้นั้นก็เป็นแค่การแสดง แต่ทำไมจึงกลายเป็นเรื่องจริงจึงจนเกิดการทะเลาะวิวาทขึ้นมาได้ คำตอบก็คือ เป็นเพราะความลืมหุนของผู้เข้าอบรม และที่พวกเขาลืมหุนก็เพราะเห็นความไม่ถูกต้องเกิดขึ้นซ้ำร้ายเป็นความไม่ถูกต้องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตนสักการบูชาเสียด้วย

คนเหล่านี้เคารพสักการะพระพุทธเจ้า (และสัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้อง) เป็นอย่างมาก จนเห็นว่าเป็นสิ่งที่แตะต้องไม่ได้ ครั้นมีคนแตะต้องสิ่งเหล่านั้น ทั้งๆ ที่เป็นแค่การแสดง เขาก็รู้สึกถูกรบกวนอย่างรุนแรงเกิดความโกรธจนลืมหุน



คนเหล่านี้เห็นว่าความรุนแรงไม่ดี สวนทางกับคำสอนของพระพุทธองค์ จึงเห็นความสำคัญของการฝึกฝนสันติวิธี แต่เมื่อลืมหืมเพราะถูกความโกรธครอบงำเสียแล้ว ก็ลืมนึกถึงว่ากำลังอบรมเรื่องสันติวิธีอยู่ พร้อมจะทำอะไรก็ได้ แม้กระทั่งทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องหรือขัดกับคำสอนของพระองค์ ทั้งนี้เพื่อรักษา “ความถูกต้อง” เอาไว้ ความถูกต้องนั้นเป็นสิ่งที่ดีก็จริง แต่ถ้ายึดติดถือมั่นมากเกินไป ก็ยังสามารถผลักดันให้ทำสิ่งที่ผิดได้ เพราะยังยึดติดถือมั่นมากเกินไป ก็ยิ่งโกรธเกลียดได้ง่ายจนลืมหืม เมื่อสิ่งที่ยึดติดถือมั่นถูกกระทบ หรือเมื่อเจอสิ่งที่ไม่เป็นไปตามที่ยึดติดถือมั่น และเมื่อลืมหืมเสียแล้ว ก็พร้อมจะทำสิ่งที่เลวร้ายหรือตรงข้ามกับสิ่งที่ตนเชื่อ

อันที่จริงถ้ามีสติ ก็จะรู้ว่าสิ่งที่วิทยากรผู้นั้นทำก็คือ การสร้างสถานการณ์ยั่วเพื่อฝึกให้เขาเหล่านั้นคิดหาทางออกอย่างสันติ วิทยากรผู้นั้นเลือกที่จะใช้โจทย์ยากๆ คือเรื่องที่กระทบกับความเชื่อหรือทฤษฎีของคนเหล่านั้น ชนิดที่กระเทือนไปถึงอัตตา แต่เป็นเพราะผู้เข้าอบรมนั้นมัวแต่ส่งจิตออกนอก จดจ่ออยู่กับการกระทำที่ “ไม่ถูกต้อง” จนลืมหืมกลับมาดูจิตของตน จึงถูกความโกรธเล่นงาน ผลก็คือแทนที่จะเรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างสันติ กลับทำสิ่งที่เลวร้ายซึ่งสวนทางกับหลักธรรมในพุทธศาสนา พูดอีกอย่างก็คือสมาชิกสำนักปฏิบัติธรรมเหล่านั้นล้วนสอบตก ทั้งในฐานะชาวพุทธและผู้ฝึกสันติวิธี

ในความเป็นจริง โจทย์ดังกล่าวมิใช่เรื่องเกินเลย ข่าวดราม่าทำนองนี้เกิดขึ้นเนืองๆ อันเป็นธรรมดาของยุคนี้ ซึ่งเต็มไปด้วยความหลากหลายทางความคิดความเชื่อรวมทั้งมีการปะทะทางศาสนาและวัฒนธรรมอยู่เสมอ ความรู้สึกที่ว่าสิ่งที่ตนเคารพเทอดทูนถูกละเมิดหรือ



จ้วงจาบนับวันจะเกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี่คือโจทย์ประเภทหนึ่งที่คนทุกฝ่ายทุกความเชื่อจะต้องเตรียมตัวรับมือ สำหรับชาวพุทธ การตอบโต้พฤติกรรมดังกล่าวอาจเป็นอื่นได้นอกจากการใช้สันติวิธี เพราะนั่นคือสิ่งที่ยืนยันความเป็นชาวพุทธอย่างแท้จริง

อย่าว่าแต่การกล่าวร้ายหรือจ้วงจาบสิ่งที่เรารักเลย แม้กระทั่งเมื่อมีผู้ทำร้ายเรา พระพุทธองค์ก็ได้ให้ข้อธรรมเตือนใจว่า “หากจะมีพวกโจรผู้มีความประพฤติต่ำช้า เอาเล่ห์ที่มีด้ามสองข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีจิตคิดร้ายแม้ในใจพวกนั้น ก็ไม่ชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้มัน แม้ในข้อนั้น เธอทั้งหลายควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ จักหวังอนุเคราะห์สิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะภายใน แม้เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น”

การจ้วงจาบพระพุทธรูป ทำลายวัดวาอารามนั้น ไม่สามารถทำให้พุทธศาสนาคลอนแคลนได้ トラบใดที่ชาวพุทธยังมั่นคงในหลักธรรม แต่เมื่อใดที่ชาวพุทธประพฤติตนคลาดเคลื่อนจากหลักธรรมแล้ว แม้มีพระพุทธรูปใหญ่ที่สุดในโลก มีวัดวาอารามที่งดงามมาก สถานะของพุทธศาสนาก็นับว่าน่าเป็นห่วงอย่างยิ่ง

ความเคารพในพระพุทธรูปหรือสัญลักษณ์ในพุทธศาสนาเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของชาวพุทธ สามารถน้อมใจให้เป็นกุศล เกิดศรัทธาในการทำมาหากินได้ แต่ถ้ายึดติดถือมั่นในสิ่งนั้นจนกลายเป็น “ตัวกู ของกู” ขึ้นมา มันก็สามารถผลักดันให้ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ แทนที่จะทำเพื่อปกป้องศาสนา อาจกลายเป็นการทำเพื่อปกป้อง “ตัวกู ของกู” ก็ได้ ซึ่งลงท้ายกลายเป็นการบั่นทอนศาสนาหรือสิ่งที่



ตนเทอดทูนสักการะดังที่กำลังเกิดขึ้นโดยพระพม่าและศรีลังกาที่ใช้
ความรุนแรงกับชาวมุสลิมในนามของการปกป้องพุทธศาสนาในเวลานี้

ไม่ใช่แค่พุทธศาสนาเท่านั้น อุดมการณ์อันสูงส่งใดๆ หากยึดติด
ถือนั่นเสียแล้วก็สามารถส่งผลให้ทำสิ่งที่ตรงข้ามกับอุดมการณ์เหล่านั้น
ก็ได้ ในทำนองเดียวกันยิ่งยึดมั่นในความดีความถูกต้องมากเท่าไร ก็
อาจล้มตัวจนทำสิ่งที่ผิดก็ได้ นี่ใช่ไหมที่ทำให้คนดีๆ เห็นด้วยกับการ
ฆ่าตัดตอนพ่อค้ายาเสพติด หรือเข้าไปรุมประชาทัณฑ์ผู้ต้องหาฆ่า
ข่มขืนจนตายคาที่ รวมทั้งทำให้ผู้รักชาติ-ศาสน์-กษัตริย์ พากันกลุ่มรุม
ทำร้ายและทรมานนักศึกษาในเหตุการณ์ ๖ ตุลา ฯ ๒๕๑๙ จนถึงตาย

66

“ถึงความเห็นของเราจะถูก
แต่ถ้าเรายึดเข้าไว้ มันก็ผิด”

คำสอนสั้นๆ ของหลวงปู่เพื่อง โชติโก
อดีตเจ้าอาวาสวัดธรรมสถิต จังหวัดระยอง
สามารถเตือนใจทุกคนได้เป็นอย่างดี
ไม่เฉพาะกับชาวพุทธเท่านั้น



99

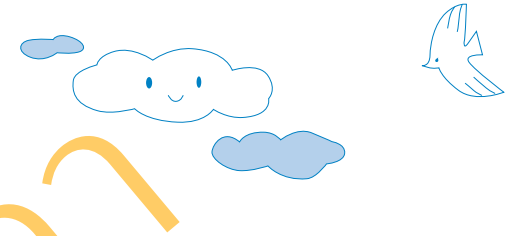
พระไพศาล วิสาโล
สารคดี กันยายน ๒๕๕๖



ชนะใจด้วยไมตรีจิต

เซอร์จิม สตัน เซอร์ซิล กับ ยวาทะลาล เนห์รู ไม่เพียงอยู่คนละ
ทวีปเท่านั้น หากยังอยู่คนละฝั่งทางการเมืองอีกด้วย เซอร์ซิลเป็น
นายกรัฐมนตรีของอังกฤษ ในขณะที่เนห์รูเป็นผู้นำขบวนการเรียกร้อง
เอกราชจากอังกฤษ อันดับสองรองจากคานธี เซอร์ซิลนั้นไม่เคย
ปิดบังอคติที่มีต่อคนอินเดีย “ผมเกลียดคนอินเดีย” เขาเคยกล่าว
อย่างเปิดเผย “พวกเขาเป็นพวกป่าเถื่อน ที่นับถือศาสนาป่าเถื่อน”
ตลอดเวลาที่มีอำนาจเขาใช้นโยบายแข็งกร้าวต่อขบวนการเรียกร้อง
เอกราชในอินเดีย โดยไม่ยอมประนีประนอมด้วยเลย ผลก็คือผู้นำ
ชาวอินเดียถูกจับกุมคุมขังครั้งแล้วครั้งเล่า รวมทั้งคานธีและเนห์รู
จำเพาะคนหลังนั้นการติดคุกครั้งที่ ๙ ซึ่งเป็นครั้งสุดท้ายของเขากิน
เวลาเกือบสามปี

อินเดียได้เอกราชก็ต่อเมื่อเซอร์ซิลพ้นจากอำนาจแล้ว แต่ขณะที่
เป็นผู้นำฝ่ายค้าน เขาก็ยังต่อต้านอินเดียทุกวิถีทาง รวมทั้งสนับสนุน
ปากีสถาน ซึ่งแยกมาจากอินเดียและกลายเป็นศัตรูสำคัญของอินเดีย
อย่างไรก็ตามเนห์รูซึ่งได้เป็นนายกรัฐมนตรีคนแรกของอินเดีย กลับมี
ท่าทีเป็นมิตรกับอังกฤษ และในเวลาต่อมาได้แสดงให้เห็นว่า แม้กระทั่ง
กับเซอร์ซิล เขาก็มีความเป็นมิตรให้ด้วยเช่นกัน





ในปี ๒๔๙๖ เนห์รูได้รับเชิญเข้าร่วมพิธีบรมราชาภิเษกสมเด็จพระราชินีเอลิซาเบธที่ ๒ ณ พระราชวังบักกิงแฮม เมื่อเสร็จพิธีขณะที่เนห์รูกำลังจะกลับก็เหลือบเห็นเซอร์ซิล ซึ่งตอนนั้นกลับมาเป็นนายกรัฐมนตรีอีกครั้ง กำลังยืนรอรถ เขาจึงตรงเข้าไปทักทายเซอร์ซิลราวกับคนคุ้นเคย ทั้งๆ ที่นั่นเป็นครั้งแรกที่ทั้งสองได้พบกัน

เซอร์ซิลประทับใจในเหตุการณ์ครั้งนั้นมาก ในเวลาต่อมาเขาได้พบกับอินทรา คานธี ลูกสาวของเนห์รูว่า “ผมไม่เคยคิดว่าเขาจะทำเช่นนั้น ทั้งๆ ที่ถูกผมจับเข้าคุกหลายครั้งแต่เขากลับเอาชนะความเกลียดชังได้ เขาปฏิบัติกับผมโดยไม่มีเค้าวของความเจ็บแค้นเลย”

เหตุการณ์เพียงแค่นี้ก็ไม่น่าที่ครั้งนั้นไม่เพียงเปลี่ยนทัศนคติของเขาต่อเนห์รู หากยังทำให้ท่าทีของเขาต่ออินเดียเปลี่ยนไปด้วย เขาเคยพูดกับคนสนิทไม่นานหลังจากนั้นว่า “หากผมย้อนกลับไปได้ในปี ๒๔๘๘ (ปีสุดท้ายในตำแหน่งนายกรัฐมนตรีครั้งแรกของเขาและสองปีก่อนที่อินเดียจะได้รับเอกราช) ผมจะเสนอให้มีรัฐสภาในอินเดีย” เขายอมรับว่าเสียใจที่ไม่ได้ผูกมิตรกับชาวอินเดียเลย แค่อึดอัดสัมพันธ์กันแต่ในเรื่องการเมืองเท่านั้น

“แรงมากี่แรงไป” คือวิธีการที่หลายคนนิยม เพราะเห็นว่าถูกต้องเหมาะสมแล้ว เขากะทำกับเราอย่างไร ก็ต้องตอบโต้กลับไปให้สาสมหรือหนักกว่า เพราะเชื่อว่าเราจะชนะเขาได้ก็ด้วยวิธีนี้เท่านั้น แต่ที่จริงแล้วน้ำใจไมตรีหรือความเป็นมิตรต่างหากที่นำมาซึ่งชัยชนะ เป็นชัยชนะอันยั่งยืนเพราะเป็นการชนะใจเขา แม้กระทั่งคนซึ่งมีจิตใจแข็งแกร่งอย่างเซอร์ซิลซึ่งสามารถนำอังกฤษชนะสงคราม และสยบฮิตเลอร์ได้ในท้ายที่สุด ก็ยังแพ้ใจของเนห์รู ซึ่งไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่าหยิบยื่นไมตรีให้โดยไม่ถือโทษโกรธเคืองในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว



ใจที่ไร้ความโกรธเกลียด มีแต่ความเป็นมิตรนั้น คือใจที่เข้มแข็งอย่างแท้จริงเพราะเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งการเปลี่ยนแปลง สามารถโน้มน้าวใจที่แข็งกระด้าง กราดเกรี้ยว หวาดระแวง ให้กลายเป็นใจที่อ่อนโยน นุ่มนวล และกลายเป็นมิตรได้ จะว่าไปแล้วในส่วนตัวของใจทุกดวงที่แข็งกระด้าง ก็คือความรักและความอ่อนโยน ที่ยังหลับใหลอยู่ แต่มันจะตื่นขึ้นมาทันทีเมื่อได้สัมผัสกระแสแห่งความเป็นมิตรจากผู้อื่น ความรักและความอ่อนโยนที่ถูกปลุกขึ้นมาหากมีพลังมากพอ ก็สามารถเอาชนะความแข็งกระด้างและเปลี่ยนใจของผู้นั้น ให้หันมาเป็นมิตรกับผู้อื่น และทำสิ่งที่ถูกต้องดังตามได้

66

อย่างไรก็ตามก่อนที่คิดจะชนะใจผู้อื่น
อย่างแรกที่ต้องทำคือชนะใจตนเอง
นั่นคือ รู้จักให้อภัย ไม่ปล่อยใจ
ไปตามอำนาจของความโกรธเกลียด
หรือผูกใจเจ็บไม่เลิก

99



ชีวิตปรับได้ ใจยืดหยุ่น

ในหนังสือเรื่อง The Mind's Eye โอลิเวอร์ แซ็คส์ (Oliver Sacks) แพทย์ด้านประสาทวิทยาและนักเขียนชื่อดัง เล่าถึงประสบการณ์และเรื่องราวของคนที่มีปัญหาด้านการรับรู้ทางประสาทสัมผัสอย่างน่าสนใจ สิ่งหนึ่งที่คนเหล่านี้มีคล้ายกันก็คือ ความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ในโลกใบนี้ได้อย่างปกติสุขแทบไม่ต่างจากคนทั่วไป ทั้งๆ ที่อวัยวะที่ใช้ในการรับรู้บกพร่อง หรือ “พิการ”

นักเปียโนวัย ๖๗ ผู้หนึ่งจู่ๆ พบว่าเธอไม่สามารถอ่านหนังสือเป็นตัวได้ ทั้งๆ ที่ตาดี เห็นหนังสือทุกตัว แต่รวมเป็นคำไม่ได้ ภายหลังอาการลูกกลมกระทั้งมองอะไร ก็เห็นแต่รูปร่างเส้นสายหรือลักษณะของมัน แต่บอกไม่ได้ว่าเป็นอะไร (พูดอย่างพุทธก็คือ “สัญญา” บกพร่อง) ที่ร้ายก็คือเธออ่านโน้ตดนตรีไม่ออก เธอรู้สึกกังวลมากเวลาเล่นดนตรีในที่สาธารณะ แต่ในเวลาต่อมาเธอได้พบว่าความจำเกี่ยวกับดนตรีของเธอดีกว่าเดิม ทั้งชัดและทนนาน แค่อ่านโน้ตเพลงยากๆ ครั้งแรกก็จำได้แม่น สามารถจะเรียบเรียงและเล่นใหม่ในหัวได้เลยอย่างที่ไม่เคยทำได้มาก่อน



หญิงวัย ๖๐ คนหนึ่ง เส้นเลือดในสมองแตก เมื่อฟื้นจากโคม่า นอกจากเป็นอัมพาตแล้ว ยังมีปัญหาในการได้ยิน แม้หูยังดีแต่ฟังคำพูดของคนไม่รู้เรื่อง ความสามารถทางด้านภาษาสูญเสียไปหมด รวมทั้งการพูดด้วย เธอเป็นทุกข์มากเพราะการสื่อสารของเธอกับโลกภายนอกถูกตัดขาดแทบจะสิ้นเชิง แต่ผ่านไปไม่กี่ปี ทักษะอย่างใหม่ก็ได้เกิดขึ้นแก่เธอ คือสามารถเข้าใจเจตนาและความต้องการของผู้คนได้โดยฟังจากน้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง และอิริยาบถของเขายขณะที่กำลังพูดกับเธอ ใช้แต่เท่านั้น เธอสามารถคิดค้นภาษาท่าทางที่ใช้สื่อสารกับผู้คนได้เป็นอย่างดี

แซ็คส์ยังพูดถึงคนตาบอดอีกหลายคน ที่ประสาทด้านอื่นพัฒนาจนสามารถชดเชยประสาทตาที่เสียไป เช่น มีหูที่ไวมากจนสามารถได้ยิน “เสียง” จากวัตถุรอบตัวที่เสียบสนิท หากเดินผ่านสิ่งต่างๆ ที่อยู่ใกล้ตัวก็รู้ว่ามีรูปร่างอย่างไร ทั้งนี้ด้วยการสังเกตจากเสียงเดินของเขาที่สะท้อนกลับหรือถูกดูดโดยวัตถุเหล่านั้น บางคนกระเดาะลิ้นเป็นระยะๆ เพื่ออาศัยเสียงสะท้อนเป็นเครื่องบ่งบอกว่ามีวัตถุอยู่ข้างหน้า ใช้แต่เท่านั้น สัมผัสอย่างอื่นของเขาก็ละเอียดขึ้น เช่น สามารถบอกได้ว่ามีอะไรอยู่ข้างหน้าโดยสังเกตจากอากาศที่กระทบใบหน้าของเขา บางคนจึงสามารถเดินบนท้องถนนอย่างมั่นใจและรวดเร็วโดยไม่ต้องใช้ไม้เท้า จนหลายคนคิดว่าเขาเป็นคนตาดีด้วยซ้ำ มีไม่น้อยถึงกับเล่นกีฬาหรือหมากรุกได้เพราะอาศัยสัมผัสดังกล่าว

ความสามารถข้างต้นส่วนใหญ่เกิดกับคนที่มีความผิดปกติในการมองเห็นตั้งแต่กำเนิด ส่วนคนที่ตาบอดในวัยเด็กหรือผู้ใหญ่ขึ้น มีวิธีการอื่นที่แตกต่างออกไป เช่น แค่นี้สัมผัสอักษรเบลล์ ก็เห็นภาพตัวอักษร

ปรากฏขึ้นมาในใจ บางคนได้ยินเสียงพูดก็เห็นเป็นภาพขึ้นมา ไม่ว่าภาพสถานที่หรือเหตุการณ์ หญิงคนหนึ่งเล่าว่าเวลาฟังเสียงหนังสือพูดได้ เธอจะเห็นตัวหนังสือปรากฏขึ้นมาเป็นแถว รวากับว่ากำลังอ่านหนังสือเล่มนั้นอยู่ และหากฟังเสียงนานๆ เธอจะรู้สึกปวดตามาก รวากับว่าใช้สายตามากเกินไป ส่วนบางคนนั้นแค่ได้ยินเสียงหรือได้กลิ่นของใคร ก็สามารถจับอารมณ์ของเขาได้ว่ากำลังเครียดหรือกังวล โดยที่เจ้าตัวอาจไม่รู้ด้วยซ้ำ

ในการทำงานเดียวกัน คนหูหนวกจำนวนไม่น้อยมีความสามารถสูงในการอ่านปากของคน หากเป็นคนที่มีได้มีปัญหาแต่กำเนิด ก็สามารถพูดคุยกับคนได้รู้เรื่องราวกับคนปกติ บางคนเล่าว่าเพียงแค่เห็นปากของคนพูด ก็ได้ยินเสียงของเขาขึ้นมาในใจอย่างแจ่มชัด จะมีปัญหาก็คือเมื่อคู่สนทนาพูดโดยหันหลังให้หรือปิดปาก ถึงตอนนั้นคู่สนทนาจึงรู้ว่าอีกฝ่ายมีปัญหาในการฟัง

แซคส์อธิบายว่า ความสามารถพิเศษที่เพิ่มขึ้นนั้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะสมองมีความยืดหยุ่นสูง (plasticity) กล่าวคือเมื่อสมองส่วนใดเสียไป สมองส่วนอื่นก็จะเอาหน้าที่บางอย่างของสมองส่วนนั้นไปทำแทน หรือพัฒนาสมรรถนะให้สูงขึ้นเพื่อชดเชยการรับรู้ส่วนที่ขาดหายไป เช่น ถ้าสมองส่วนรับรู้ภาพถูกทำลาย สมองส่วนที่ได้ยินเสียงหรือได้กลิ่นก็จะมาทำงานทดแทน อะไรที่เคยทำได้ แต่กลับทำไม่ได้ สมองจะหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อให้สามารถทำได้เหมือนเดิมมากที่สุด ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าสมองของมนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวสูงมากเพื่อรับมือกับความพลิกผันที่เกิดขึ้น ทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้เหมือนปกติ

อันที่จริงมิใช่แต่สมองเท่านั้น จิตใจของเราก็ปรับตัวเก่งเช่นกัน เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงในทางลบเกิดขึ้น ความรู้สึกแรกคือเป็นทุกข์ รู้สึกแย่ แต่ในเวลาไม่นานจิตก็จะฟื้นขึ้นมา กลับมาเป็นปกติ สามารถรับมือกับสถานการณ์ใหม่ได้ในที่สุด หลายคนที่พักการ สูญเสียตา หรือแขนขา จะเป็นทุกข์อย่างยิ่งในช่วงแรกๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไป เขากลับสามารถอยู่กับความบกพร่องทางกายได้อย่างสุขสบาย เช่นเดียวกับผู้ที่สูญเสียคนรักหรืออิสรภาพ ใหม่ๆ ก็ทำใจไม่ได้ แต่ถ้าให้เวลาแก่ตัวเอง ในที่สุดก็ปรับตัวเข้ากับความเปลี่ยนแปลงได้ หลังจากถูกจองจำหลายปี นักโทษหลายคนรู้สึกว่าคุกกลายเป็นบ้านของเขาไปแล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องออก กลับรู้สึกอาลัยที่ต้องจากคุกไป

เคยมีการทดลองกรอกเสียงเครื่องดูดฝุ่นให้แก่คนสองกลุ่มผ่านหูฟัง ต่างกันตรงที่กลุ่มแรกได้ยิน ๔๕ วินาที กลุ่มที่สองได้ยินแค่ ๕ วินาที จากนั้นก็ถามทุกคนว่ารู้สึกรำคาญมากน้อยเพียงใดในช่วง ๕ วินาทีสุดท้าย ปรากฏว่ากลุ่มที่รู้สึกรำคาญมากที่สุดหาใช่กลุ่มแรกดังที่หลายคนเข้าใจไม่ กลับเป็นกลุ่มที่สอง ทำไมกลุ่มแรกจึงรู้สึกรำคาญน้อยกว่ากลุ่มที่สองทั้งๆ ที่ได้ยินเสียงระยะกายโสตรประสานานกว่า คำตอบก็คือ หลังจากฟังมาได้ ๔๐ วินาที กลุ่มแรกก็เริ่มคุ้นเคยกับเสียงดัง ดังนั้นเมื่อถึง ๕ วินาทีสุดท้ายจึงรู้สึกรำคาญน้อยลง

การทดลองดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความสามารถของจิตในการปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงแม้จะเป็นลบก็ตาม พึงสังเกตว่าจิตปรับตัวได้เอง โดยที่เจ้าตัวไม่ได้ทำอะไรเลย ถ้าเจ้าตัวทำบางสิ่งเพิ่มเติม เช่น เอาจิตมาจดจ่อที่ลมหายใจ หรือมีสติรับรู้ความรำคาญที่เกิดขึ้น หรือนึกในทางบวก (เช่นจินตนาการถึงทิวทัศน์ที่งดงาม) จิตจะปรับตัวหรือกลับมาเป็นปกติได้เร็วขึ้น



ธรรมชาติของกายและใจนั้น มีความยืดหยุ่นและปรับตัวสูงมาก และหากเราไม่ปล่อยให้ธรรมชาติทำงานตามลำพังเท่านั้น แต่พยายามหนุนเสริมธรรมชาติอีกแรงหนึ่งด้วย การปรับตัวหรือฟื้นตัวก็จะเกิดเร็วขึ้น หลายคนที่แซ่ซี้พูดถึงในหนังสือของเขาไม่ได้ขี้ขลาด ปล่อยให้สมองปรับตัวเอง แต่เพียรพยายามที่จะฝึกฝนตนและหาแนวทางใหม่ๆ เพื่อมีชีวิตอย่างปกติสุขท่ามกลางข้อจำกัดหรือปัญหาที่เกิดขึ้น หญิงชราผู้สูญเสียความสามารถทางภาษาเนื่องจากเส้นเลือดในสมองแตก หลังจากที่ถูกขอยุ่ยาวนาน แต่เมื่อได้พัฒนาทักษะใหม่ๆ ในการสื่อสาร ถึงกับบอกว่าเธอโชคดีที่แผลในสมองของเธอไม่ถึงกับทำลายความทรงจำและความสามารถในการคิดของเธอ

ในทำนองเดียวกันแม้ร่างกายหรือสมองของเราเป็นปกติ แต่หากจิตใจตกต่ำแย่เพราะความสูญเสียพลัดพรากหรือความผิดหวัง การเพียรฝึกจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง มีสติเท่าทันอารมณ์ และมีปัญญาตระหนักชัดว่าความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดาของชีวิต จิตก็จะฟื้นตัวขึ้นมาเป็นปกติ และรู้สึกเป็นสุขได้ในสถานการณ์ใหม่

แต่ถึงแม้จะไม่ได้เพียรพยายามฝึกฝนเลย เพียงแค่ใช้เวลาแก้จิตใจของตนในการปรับตัวก็ช่วยได้ไม่น้อยแล้ว ข้อสำคัญ อย่าด่วนตัดโอกาสดังกล่าวด้วยการคิดสั้นหรือทำร้ายตนเองเพราะคิดว่าชีวิตจบสิ้นแล้ว หรือเพราะคิดว่าความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นนั้นจะคงทนถาวร อย่าลืมนะว่าแม้สถานการณ์ภายนอกจะเลวร้ายไม่เปลี่ยนแปลง แต่สถานะในใจของเรานั้นเปลี่ยนแปลงได้เสมอ และสามารถเปลี่ยนไปในทางที่ดีได้ด้วย ว่าแต่เราแน่ใจแล้วหรือว่า สถานการณ์ภายนอกจะเลวร้ายไปตลอด



มองตนก่อนเปลี่ยนคนอื่น

“จันทิมา” มีแม่ที่เริ่มเป็นอัลไซเมอร์ หลงลืมเป็นประจำ เวลาหาของไม่เจอจะมีอาการกระวนกระวาย กระสับกระส่าย อีกทั้งมีเรื่องวิตกกังวลต่างๆ นานา หน้าตาหม่นหมอง อารมณ์พลุ่งพล่านได้ง่าย

จันทิมาไม่สบายใจที่แม่เป็นเช่นนี้ พยายามบอกให้แม่ปล่อยวางหาของไม่เจอไม่เป็นไร เดียวก็เจอเอง อย่าไปกังวลมาก แต่พูดเท่าไรก็ไม่เป็นผล ทำให้เธอยิ่งเครียด ไม่เข้าใจว่าทำไมแม่ไม่ยอมปล่อยวางบ้าง

จันทิมาอยากให้แม่ปล่อยวาง แต่เธอกลับไม่เฉลียวใจเลยว่า ตัวเธอเองก็ปล่อยวางไม่ได้ เป็นทุกข์ทุกครั้งที่เห็นแม่ไม่เป็นดังใจ ในเมื่อตัวเธอเองยังปล่อยวางไม่ได้ แล้วจะไปคาดหวังให้แม่ ซึ่งมีสุขภาพจิตแย่กว่าเธอ ปล่อยวางได้อย่างไร

จะว่าไปแล้วความเครียดของเธอ มีส่วนไม่น้อยทำให้แม่มีอาการกระวนกระวายหนักขึ้น เพราะถึงแม้ความจำและความคิดจะเสื่อมทรุด แต่ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ก็ยังสามารถรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของ



คนรอบข้างได้ผ่านสีหน้าและน้ำเสียง กล่าวอีกนัยหนึ่งความเครียดของจินทิมสามารถถ่ายทอดไปยังแม่ของเธอได้

ถ้าเธออยากให้แม่ปล่อยวาง เธอก็ต้องเป็นฝ่ายปล่อยวางก่อน ถ้าเธอยังปล่อยวางไม่ได้ อย่างน้อยก็จะเข้าใจได้ว่าทำไมแม่จึงไม่ยอมปล่อยวางบ้าง ความเข้าใจดังกล่าวย่อมช่วยให้เธอเป็นทุกข์น้อยลง ยอมรับสภาพความเป็นจริงของแม่ได้มากขึ้น การยอมรับดังกล่าวย่อมช่วยให้ปฏิสัมพันธ์ของเธอกับแม่ดีขึ้น และเมื่อเธอเป็นทุกข์น้อยลง ก็ย่อมส่งผลดีต่ออารมณ์ของแม่ด้วย ยิ่งเธอสามารถปล่อยวางได้มากขึ้น ยิ้มแย้มแจ่มใสเมื่อได้อยู่กับแม่ ก็จะมีแนวโน้มอารมณ์ของแม่ให้พลอยดีขึ้นด้วย

การช่วยเหลือผู้ปวยนั้น ควรเริ่มจากการดูแลรักษาใจของผู้ดูแลให้ดีกว่า การเรียกร้องหรือแนะนำพร่ำสอนผู้ปวยให้รู้จักวางใจมักไร้ผล หากผู้ดูแลลืมนองตนและไม่สนใจที่จะปฏิบัติตนอย่างเดียวกับที่เรียกร้อง ผู้ปวย สิ่งที่น่าสังเกตก็คือ คนที่ชอบเรียกร้องผู้อื่นให้ปล่อยวางนั้น ตนเองมักทำใจปล่อยวางไม่ค่อยได้ จะว่าไปแล้วสาเหตุที่ผู้คนชอบเรียกร้องผู้อื่นนั้นมักเป็นเพราะลืมนองตนเอง ใครๆ ก็อยากเห็นคนอื่นเปลี่ยนแปลง แต่ละเลยที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองก่อน

บ่อยครั้งเรามักมองว่าคนอื่นเป็นปัญหา แต่ไม่เจตนาใจว่าตนเองก็เป็นปัญหาหรือมีส่วนทำให้เกิดปัญหานั้นด้วยเช่นกัน พ่อแม่ที่กลุ่มใจ เพราะลูกไม่ยอมฟังตนนั้น หากสืบสาวไปถึงจะพบว่าเป็นเพราะพ่อแม่ไม่ยอมฟังลูกก่อน ถนัดแต่การบังคับ ชี้นำ หรือสั่งสอนอย่างเดียว ไม่สนใจแม้แต่จะถามว่าลูกคิดหรือรู้สึกอย่างไร ลูกที่ถูกเลี้ยงดูมาแบบนี้ พอโตขึ้นก็ไม่ฟังพ่อแม่เช่นเดียวกัน



ปัญหานี้แก้ไม่ได้ด้วยการเรียกร้องให้ลูกฟังพ่อแม่มากขึ้น แต่แก้ได้ด้วยการที่พ่อแม่เป็นฝ่ายฟังลูกก่อน ไม่ด่วนตัดสินเมื่อเห็นลูกทำอะไรที่ขัดตาขัดใจ แต่ควรถามเหตุผลของลูกก่อน เมื่อใดที่พ่อแม่เปลี่ยนแปลงตนเองได้ ความเปลี่ยนแปลงของลูกก็จะเกิดขึ้นได้ไม่ยาก

66

เป็นเพราะลืมนองตน ผู้คนจึงมักสร้างปัญหา หรือมีส่วนทำให้ปัญหาลุกลามขึ้นโดยไม่รู้ตัว ดังนั้นเมื่อใดที่คิดจะแก้ปัญหา

ควรหันมาสำรวจตนเองก่อนที่จะเรียกร้อง หรือจัดการคนอื่น แม้แต่การช่วยคนอื่นก็เช่นกัน เพียงแค่ดูแลตนเองให้ดีก็สามารถช่วยคนอื่นได้มาก ภาษีของพระพุทธเจ้าที่ว่า

“เมื่อรักษาตน ก็เท่ากับรักษาผู้อื่น (ด้วย)”

ไม่ล้าสมัยเลย แม้กาลเวลาจะผ่านมารวม ๒,๖๐๐ ปี

99



ความสำเร็จอยู่ที่ใจ



ความสามารถของคนเรานั้นขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยต่างๆ มากมาย นอกจากสติปัญญาและความขยันหมั่นเพียรแล้ว สิ่งหนึ่งที่มีอิทธิพลอยู่ไม่น้อยก็คือ สำนึกว่าเราเป็นใคร

คล็อด สตีล (Claude Steele) แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด กับคณะ เคยทดลองให้นักศึกษาทำแบบทดสอบขึ้นหนึ่ง โดยบอกว่า เป็นการวัดความสามารถทางสติปัญญา ปรากฏว่านักศึกษาผิวดำทำคะแนนได้น้อยกว่านักศึกษาผิวขาว แต่พอเอาแบบทดสอบขึ้นเดียวกันนั้นให้นักศึกษาทำ โดยบอกเพียงแค่ว่าเป็นแบบทดสอบเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเชิงปฏิบัติการ ไม่เกี่ยวกับการวัดความสามารถแต่อย่างใด ปรากฏว่านักศึกษาผิวดำกับผิวขาวทำคะแนนได้ไม่ต่างกัน

ในทำนองเดียวกันเมื่อให้นักศึกษาหญิงทำแบบทดสอบคณิตศาสตร์ โดยบอกว่าเป็นการวัดความสามารถ ปรากฏว่าคะแนนที่ออกมาต่ำกว่านักศึกษาชายที่มีความรู้ระดับเดียวกัน แต่พอบอกว่าแบบทดสอบนี้เป็นเพียงเครื่องมือสำหรับการวิจัย นักศึกษาหญิงสามารถทำคะแนนได้มากพอๆ กับนักศึกษาชาย

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มีคำอธิบายว่า เมื่อนักศึกษาผิวดำหรือนักศึกษาหญิงได้รับการบอกว่า แบบทดสอบที่ตนกำลังทำนั้น เป็นการวัดความสามารถของตน นักศึกษาเหล่านั้นจะรู้สึกว่ตนกำลังถูกทดสอบในฐานะที่เป็นคนผิวดำหรือผู้หญิง ถึงตรงนี้ทัศนคติกระแสหลัก (stereotype) ที่มองว่าคนผิวดำหรือผู้หญิงมีความสามารถด้อยกว่าคนผิวขาวหรือผู้ชาย ก็เข้ามามีอิทธิพลต่อความรู้สึกของนักศึกษาเหล่านั้น ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จึงทำคะแนนได้ไม่ดี จึงอยู่อาจมีบางคนที่ต้องการพิสูจน์ตนเองว่าไม่ได้เป็นอย่างที่คนอื่นมอง จึงมีความตั้งใจมากในทำแบบทดสอบดังกล่าว แต่ยิ่งตั้งใจมาก ก็ยิ่งเกร็งหรือเครียด จึงทำผลงานได้ไม่ดี ตรงข้ามกับเวลาที่นักศึกษาเหล่านั้นทำแบบทดสอบที่ (ถูกบอกว่า) ไม่ได้ชี้วัดความสามารถอะไรเลย พวกเขาจะทำสบายๆ โดยไม่กังวลถึงสายตาของใคร และโดยไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นคนผิวดำหรือผู้หญิงด้วยซ้ำ ผลงานจึงออกมาดีไม่ด้อยไปกว่านักศึกษาผิวขาวหรือผู้ชาย



ความสำนึกว่าตนเป็นใครนั้นสามารถส่งผลในทางบวกหรือลบต่อความสามารถก็ได้ แม้แต่คนๆ เดียวกัน ผลงานก็อาจขึ้นหรือลงขึ้นอยู่กับว่า มีสำนึกในตัวตนอย่างไร ดังเห็นได้จากการทดลองของมาร์กาเร็ต ชิน (Margaret Shin) และคณะ ซึ่งขอให้ผู้หญิงอเมริกันเชื้อสายเอเชียมาทำแบบทดสอบทางคณิตศาสตร์ โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มแรกถูกถามเกี่ยวกับเพศของตน เช่น ถูกถามว่าชอบหรือ



ไม่ชอบเกี่ยวกับหอพักรวม (เพื่อปูทางให้เธอคิดถึงเรื่องเพศของตน) ส่วนอีกกลุ่ม ถูกถามเกี่ยวกับเชื้อชาติของตน เช่น ภาษาที่พวกเขาใช้ที่บ้าน รวมถึงประวัติความเป็นมาของครอบครัวเธอ (เพื่อปูทางให้พวกเขาคิดถึงเชื้อชาติของตน)

ปรากฏว่าคะแนนที่ออกมาของสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด กลุ่มที่ถูกถามเกี่ยวกับเพศของตนทำคะแนนได้แย่กว่ากลุ่มที่ถูกถามเกี่ยวกับเชื้อชาติของตน ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ กลุ่มแรกนั้นจะถูกกระตุ้นให้เกิดสำนึกในความเป็นผู้หญิงซึ่งทำให้หวั่นไหวต่อความคิดกระแสหลักที่มองว่าผู้หญิงไม่เก่งคณิตศาสตร์ ขณะที่กลุ่มที่สองนั้น เมื่อถูกกระตุ้นให้เกิดสำนึกในความเป็นอเมริกันเชื้อสายเอเชีย ก็ารู้สึกมั่นใจในตนเองเพราะทัศนคติของคนทั่วไปในสหรัฐอเมริกา มองว่าคนเชื้อชาตินี้เก่งเป็นพิเศษในด้านคณิตศาสตร์



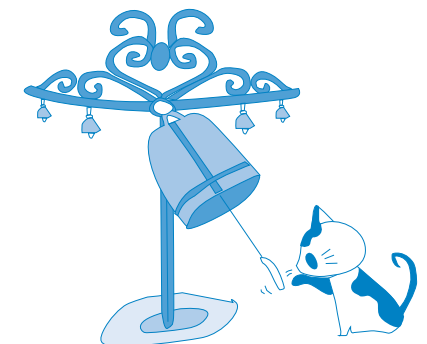
การทดลองดังกล่าวนอกจากจะยืนยันว่า สำนึกว่าตนเป็นใครมีผลต่อความสามารถที่แสดงออกมา (โดยสัมพันธ์กับสายตาของคนอื่น) ยังชี้ว่าคนเรานั้นมีสำนึกในตัวตนที่หลากหลาย ผลงานที่ออกมาจึงแตกต่างกันไปด้วย สุดท้ายแล้วผู้คนมีทัศนคติต่อตัวตน (หรืออัตลักษณ์) นั้นอย่างไร แม้สำนึกในตัวตนที่แตกต่างกันนั้นส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ



ปฏิสัมพันธ์หรือการกระตุ้นจากภายนอก (ดังตัวอย่างการทดลองที่กล่าวมา) แต่ไม่ได้หมายความว่า เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะมีสำนึกในตัวตนแบบไหน แท้จริงแล้วเราสามารถเลือกมีสำนึกในตัวตนชนิดที่เสริมสร้างความมั่นใจให้แก่ตนเองได้ แต่จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องมีสติรู้ทันเวลาเกิดสำนึกในตัวตนที่เป็นลบหรือต่ำต้อยในสายตาของคนอื่นด้วย หากไม่แล้วก็จะหวั่นไหวต่อทัศนคติดังกล่าวได้ง่าย

อย่างไรก็ตามจะดีกว่าไหมหากเราวางสำนึกในตัวตนลงเสียเวลาทำงานใดก็ตาม ใจก็อยู่กับงานที่ทำ โดยไม่ปล่อยให้สำนึกในตัวตนนั้นครอบงำใจ รวมทั้งไม่แคร์ด้วยว่าใครจะมองว่าเราเก่งหรือไม่เก่ง ผลงานจะออกมาอย่างไรก็ไม่กังวลเพราะไม่สนใจคำชื่นชมหรือคำวิพากษ์วิจารณ์ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือทำงานด้วยจิตว่าง เป็นหนึ่งเดียวกับงาน โดยไม่พะวงกับอะไร แม้จะมีรางวัลเป็นผลตอบแทนก็ตาม

จางจื้อ ปราชญ์ชาวจีนในพุทธศตวรรษที่สาม ได้เล่าถึง “ชิง” ซึ่งกะสลักที่เขวระฆังได้อย่างงดงามราวเทวดาเนรมิต เมื่อถูกถามว่าเขามีความลับอย่างไรในการสร้างสรรค์งานชิ้นนี้ เขาตอบว่า เขาไม่มีความลับอะไรดอก ก่อนทำงานเขาเพียงแต่ทำจิตให้สงบ ผ่านไปสามวัน “ข้าพเจ้าลืมนึกถึงผลได้และความสำเร็จ” ผ่านไปห้าวัน “ข้าพเจ้าลืมนึกถึงคำชมและคำวิจารณ์” ผ่านไปเจ็ดวัน “ข้าพเจ้าลืมนึกถึงร่างกาย”





ถึงตอนนี้เขาไม่ได้นึกถึงอะไรเลย ไม่มีอะไรดึงดูดความสนใจของเขา จากงาน “ข้าพเจ้าประมวลความคิดลงเป็นหนึ่งแต่ในเรื่องที่แขวนระฆัง” เมื่อเขาเข้าป่าได้เห็นต้นไม้ที่เหมาะสม รูปร่างของที่แขวนระฆังก็ปรากฏแก่สายตาของเขา แล้วเขาก็ “เพียงแต่ใช้มือเริ่มทำรูปร่างนั้นให้เป็นจริงขึ้นมา”

จางจื้อยังพูดถึงนายขมังธูผู้สามารถว่า “เมื่อนายขมังธูยิงโดยไม่หวังอะไร ย่อมใช้ความชำนาญชำนาญได้เต็มที่ ถ้ายิงเพื่อไล่สัตว์ของเหลือ ย่อมประหม่าเสียแต่แรกแล้ว ถ้ายิงเอาทองเป็นรางวัลเลยตบอดเอาด้วยซ้ำ หากไม่ก็เห็นเป้าเป็นสองเป้าเพราะใจไม่อยู่กับตัว” แท้จริงแล้วความชำนาญของเขาไม่ได้ลดน้อยถอยลงเลย แต่เป็นเพราะ “ความต้องการเอาชนะทำให้อำนาจของเขาขาดหายไป” (สำนวนแปลของ ส.ศิวัรักษ์ ใน มนุษย์ที่แท้)

นักฟุตบอลระดับโลก เมื่อต้องยิงลูกโทษในนัดสำคัญ หากเขาพะวงว่าอะไรจะเกิดขึ้นถ้ายิงไม่เข้า หรือเพียงแค่คิดว่านี่คือวินาทีแห่งความเป็นความตายของทีมเขา มีโอกาสมากที่เขาจะยิงพลาด ทั้งๆ ที่ตอนซ้อม เขาสามารถยิงประตูได้เกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ ในทางตรงข้าม หากเขาไม่คิดถึงอะไร ใจแน่วแน่อยู่กับลูกฟุตบอลข้างหน้า มีโอกาสสูงมากที่ฟุตบอลจะเข้าไปตุงตาข่ายคู่แข่ง

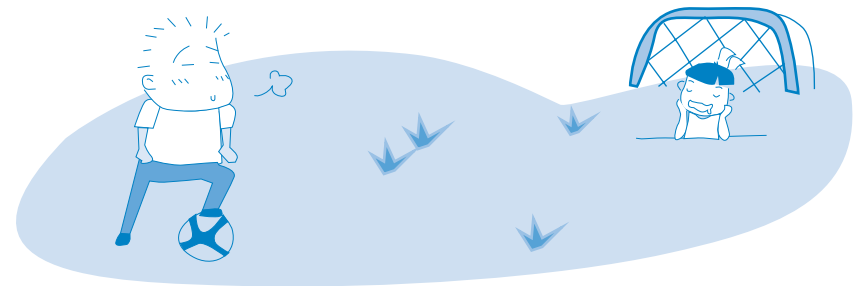
ความสำเร็จของนักฟุตบอลชั้นน่านั้น ไม่ได้อยู่ที่ความสามารถเท่านั้น แต่อยู่ที่ใจด้วยว่าจะนิ่งเพียงใดในช่วงเวลาอันสำคัญ



66

นั่นใดก็นั่นนั้น เราจะทำงานได้สำเร็จ
หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับการวางใจด้วยว่า
จะนิ่งหรือ “ว่าง” เพียงใด
ทั้งจากสำนักในตัวตน
จากสายตาของผู้คน
และจากความคาดหวังในผลงาน

99





เครือข่ายพุทธิกา เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีโชหน้ำที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียว ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นการรับผิดชอบต่อที่พระพุทธองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

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

สถานที่ติดต่อ เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลดา) ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓,

๐๘๑-๖๕๕-๗๒๔๑, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘, ๐๘๘-๙๐๖-๓๔๘๘

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

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

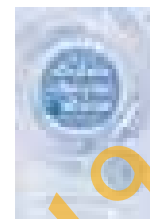
<http://www.budnet.org>

ID line : 0989063488

หนังสือเครือข่ายพุทธิกา



บทเรียนจากผู้จากไป
นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี และ
อโนทัย เจียรสวางค์
บรรณาธิการ
ราคา ๑๐๐ บาท



เป็นไทย เป็นพุทธ
และเป็นสุข
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๗๕ บาท



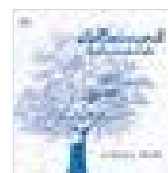
เผชิญความตายอย่างสงบ
เล่ม ๑
พระไพศาล วิสาโล
และคณะ
ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ
เล่ม ๒
พระไพศาล วิสาโล
และคณะ
ราคา ๙๙ บาท



เหนือความตาย
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๒๐ บาท



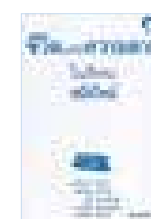
บันทึกธรรมชาติ
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๕ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง
กรรมจริยา สุขรุ่ง
ราคา ๑๔๐ บาท



ระลึกถึงความตายสายนัก
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๔๐ บาท



ชีวิตและความตาย
ในสังคมสมัยใหม่
พระไพศาล วิสาโล และคณะ
ราคา ๕๕ บาท



ความตายในทัศนะ
ของพุทธทาสภิกขุ
พระคุชฎี เมธีวัชรโร และคณะ
ราคา ๗๐ บาท



เพื่อรอยยิ้มเมื่อสิ้นลม เล่ม ๑ - ๒
สง่า ลือชาพัฒนพร
ราคาชุดละ ๓๐๐ บาท



จิตใส ใจสุข
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๘๕ บาท



น้ำใส ใจเย็น
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๗๙ บาท



ธรรมสำหรับผู้ป่วย
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๐๐ บาท



เลือกทางนี้ดีกว่า :
๑๒ วิธีเยียวยาจิตใจ
เที่ยวนลิ/นกกขมันเหลือองอ่อน
ราคา ๕๙ บาท



สานรัก สร้างสุข
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๓๙ บาท



ใบไม้ไหว ใจนิ่งสงบ
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๒๐ บาท



ฉลาดทำบุญ
รวมเรื่องน่ารู้
คู่มือทำบุญ

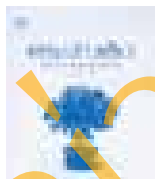
พระชาย วรธมโม
และพระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๐ บาท



ฉลาดทำใจ
หนักแค่ไหนก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๙๙ บาท



เต็มชีวาให้ชีวิต
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๘๐ บาท



ธรรมข้างเตียง
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๐ บาท



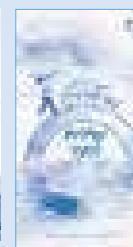
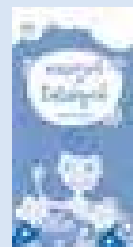
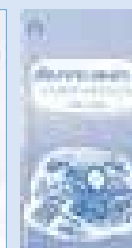
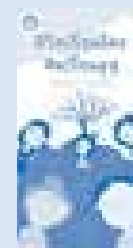
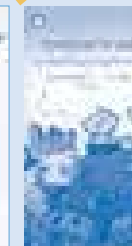
จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๕๙ บาท



ปทานุกรมความตาย
จัดทำโดย พุทธิกา
ราคา ๖๐ บาท



รักษาใจให้ไกลทุกข์
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๒๐ บาท



สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (จัดส่งฟรี)

- | | | | |
|-------------------------------|---|---------------------------------------|----------------------|
| - ๓๐ วิธีทำบุญ | - สอนลูกทำบุญ | - ฉลาดทำใจ | - หนะได้ด้วยไมตรี |
| - เต็มชีวาให้ชีวิตด้วยจิตอาสา | - สุขสวนกระแส | - ความสุขที่ปลายจมูก | - ชุมทรัพย์จากก้อนอิ |
| - ใส่บาตรให้ได้บุญ | - ธรรมในใจ ธรรมในใจ | - ความสุขที่แท้ | - ก้าวข้ามความทุกข์ |
| - พรวันใหม่ ชีวิตใหม่ | - อยู่ทุกข์ก็มีสุข | - เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์ | - ปาฏิหาริย์สานใจ |
| - สังฆทานการเจือจานสังคม | - ชีวิตเปี่ยมมิตร...จิตเปี่ยมสุข | - ส่องพระ ส่องตน ก้าวพ้นวิกฤติร่วมกัน | |
| - แพ้ก็ไม่ทุกข์ ลงก็เป็นสุข | - การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ | | |



ตวิติ

สู่ความสงบที่ปลายทาง

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



ซีตี

ระลึกถึงความตายสายนัก

ราคา ๒๐ บาท



ซีตี MP3 เผชิญความตายอย่างสงบ

(๑ ชุด มี ๖ แผ่น) ราคาแผ่นละ ๒๐ บาท

ท่านใด สนใจพวงหรีดหนังสือ เกื้อกูลโลก เกื้อกูลธรรม ดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์
www.budnet.org หรือติดต่อสอบถามได้ที่เครือข่ายพุทธิกา