

น้ำใสใจเย็น

เติมน้ำใจให้ชีวิตสงบเย็นและเป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล

และ ภาวัน

น้ำใสใจเย็น

เติมน้ำใจให้ชีวิตสงบเย็นและเป็นสุข

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล และภาวัน

เลขมาตราฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๙๓๒-๘-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๕

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๗๙ บาท

ภาพประกอบ/รูปเล่ม : วัทัญญ พรอัมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

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

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

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

สนใจสั่งรับสำเนาการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์
ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาคารใด ส่งจ่ายในนาม นางสาวณัฏฐ์ ศรีเพ็ญจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒
และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สารบัญ

คำปรารภ	๔
๑. อย่าปล่อยให้หัวใจให้มืดมิด	๙
เติมเต็มจิตใจ	๑๓
๒. ชีวิตต้องเสี่ยง	๑๗
ไม่มีความทุกข์ ปัญญาก็ไม่เกิด	๒๑
๓. เหนื่อยกายยังมีใจ	๒๕
เปี่ยมสุขแม้อยู่ท่ามกลางความทุกข์	๓๐
๔. หัวใจ	๓๓
ยิ้มได้แม้ในยามที่พ่ายแพ้	๓๗
๕. โอกาสดีมีทุกขณะ	๔๑
รู้จักตนเอง	๔๖
๖. ชื่นใจด้วยความดี	๔๙
น้ำใจและความไฝ่ดี	๕๔
๗. เพราะเปิดใจฟัง รักจึงยั่งยืน	๕๙
ฟื้นฟูความรักให้แบ่งบาน	๖๔

๘. ก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง	๖๙
ยอมรับความจริงด้วยใจสงบ	๗๓
๙. เพียงคำว่า “แค่”	๗๗
สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ	๘๑
๑๐. แคร์ก็อยู่เป็นสุข	๘๕
ไม่ผลักไส ไม่ไผ่หา	๙๐
๑๑. ของดีไม่มีเยื่อหุ้ม	๙๕
ชีวิตที่จิตไผ่หา	๑๐๐
๑๒. น้อยนั้นงาม	๑๐๓
อิสรภาพของชีวิต	๑๐๘
๑๓. นิ่งได้เมื่อใจปล่อยวาง	๑๑๓
ความสุขอยู่ไม่ไกล	๑๑๗
๑๔. เหตุผล กับ น้ำใจ	๑๒๑
มีใจเป็นมิตร	๑๒๖
๑๕. ใจกว้าง	๑๒๙
รู้ทันอัตโนมัติ	๑๓๓

คำปรารภ

น้ำใจเมื่อเกิดขึ้นกับใคร ไม่เพียงนำความชุ่มเย็นสู่บุคคลผู้นั้น หากยังช่วยประสานใจผู้คนให้อยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น ในทางตรงกันข้าม จิตใจที่แห้งผาก ย่อมสร้างความเร่าร้อนแก่เจ้าตัว อีกทั้งยังเป็นบ่อเกิดแห่งความริ้วฉานและวิวาทบาดหมางระหว่างผู้คน

จิตใจของเราทุกคนย่อมโหยหาความสงบเย็น เช่นเดียวกับร่างกายที่ขาดน้ำไม่ได้ ความสุขชนิดใดก็สุขความสงบเย็นในจิตใจไม่ได้ แม้จะมีเงินมากมาย พรั่งพร้อมด้วยสิ่งเสพ ยศศักดิ์อิศรฐานสูงส่ง แต่หากปราศจากซึ่งความสงบจิตเย็นใจแล้ว ชีวิตก็เสมือนว่างเปล่าและไร้ค่า ครั้นจะตามล่าหาความสงบเย็นจนสุดขอบฟ้าก็ไม่มีวันหาพบ เพราะแท้จริงแล้วความสงบเย็นอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ ที่ผู้คนมักจะมองข้ามไป

ต้นไม้ไพรพฤษัที่หยั่งรากลึกย่อมสัมผัสความชุ่มเย็นของน้ำใต้ดิน ฉะนั้น จิตใจที่ยังลึกเท่านั้นจึงจะพบความสงบเย็นที่ช่วยหล่อเลี้ยงชีวิต

ให้สดใส เพิ่มพูนน้ำใจให้เกิดเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น ขณะเดียวกัน
ยังช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์มากเท่าใด ความเห็นแก่ตัวและความ
แข็งกระด้างก็ยิ่งน้อยลงมากเท่านั้น เหมือนชั้นหินใต้ดินที่อ่อนตัว ช่วย
ให้จิตใจยังลึกซึ้งจนถึงความสุขชั้นในที่ประเสริฐ เป็นสุขที่บำรุงใจให้
ใสเย็นอยู่เสมอและเกิดพลังที่จะทำความดีไม่หยุดหย่อน

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเป็นแนวทางให้ผู้อ่านได้พบน้ำใส ใจเย็น
อันเป็นความสุขอย่างง่าย ๆ ที่ไม่ได้แยกขาดจากชีวิตประจำวัน ข้อ
เขียนทั้ง ๓๐ ชิ้น นั้นแบ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรกเป็นงานเขียนของ
“ภาวน” ที่เคยตีพิมพ์ในนิตยสาร IMAGE ระหว่างปี ๒๕๕๒-๒๕๕๔
ส่วนที่สองนั้นคัดสรรจาก “คำปรารภ” ในหนังสือของพระไพศาล
วิสาโล โดยมีการล้อมกรอบเพื่อให้แยกจากส่วนแรก โดยเรียงสลับกัน
ทีละบทตลอดทั้งเล่ม เพื่อเสริมเนื้อหาของกันและกัน

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ โดยคุณนงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์ เป็น
บรรณาธิการคัดเลือกต้นฉบับ และคุณมณี ศรีเพ็ญจันทร์ ช่วยดำเนินการ
ตีพิมพ์จนสำเร็จเป็นรูปเล่ม ขอขอบคุณทั้งสองท่านมา ณ ที่นี้

พระไพศาล วิสาโล

ภาวัน

๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕



เครือข่ายพุทธา

อย่าปล่อยให้ใจให้มิดมิด

มีเรื่องเล่าว่า ชายผู้หนึ่งเดินคอตกอยู่บนสะพานสูง เมื่อถึงกลางสะพานเขาก็หยุด แล้วก็ลงมาลงมองสายน้ำเชี่ยวเบื้องล่าง ขณะที่กำลังครุ่นคิดอยู่พักใหญ่ ก็สังเกตเห็นหญิงสาวผู้หนึ่งเดินร้องไห้ร้องไห้แล้วมายืนเกาะราวสะพานไม่ไกลจากเขาเท่าไร พอเธอทำท่าจะปีนขึ้นราวสะพาน เขาก็รีบวิ่งไปจุดตัวเธอเอาไว้

หญิงผู้นั้นตั้งใจจะฆ่าตัวตาย เธอเพิ่งถูกชายคนรักทิ้งไปหลังจากรู้ว่าเธอตั้งครรภ์ได้ ๒ เดือน เขาจึงปลอบใจเธอว่า ชีวิตนี้ยังมีหวัง คนเราถ้าไม่ย่อท้อต่อชีวิต ย่อมพบกับความสมหวังในที่สุด ไม่มีใครที่จะล้มเหลวไปได้ตลอด

เธอฟังแล้วก็กลับมีกำลังใจอีกครั้ง เธอขอบคุณเขามากที่ทำให้เธอได้คิด จากนั้นก็เดินหายลับไปชายผู้นั้นกลับมายืนนั่งอยู่กลางสะพานอีกครั้ง เขาเหม่อลอยอยู่พักใหญ่ จากนั้นเหตุการณ์ก็เกิดขึ้นเร็วกว่าที่

ใครจะคาดคิด เขาเป็นราวสะพานแล้วทิ้งร่างจมหายไปใต้อสายน้ำเชี่ยว

มีผู้พบจดหมายลาตายของเขาในบ้านพัก เขาขอโทษพ่อแม่และภรรยาที่ตัดสินใจคิดสั้น อนาคตของเขาหมดสิ้นแล้วเพราะธุรกิจล้มละลาย เป็นหนี้หลายสิบล้าน อยู่ไปก็ไร้ประโยชน์

เรื่องนี้เป็นเรื่องเล่า แต่ก็สะท้อนความจริงบางอย่างของมนุษย์ เมื่อเห็นใครประสบปัญหาชีวิต เราสามารถแนะนำเขาได้ว่าควรทำใจอย่างไร แต่หากปัญหานั้นเกิดขึ้นกับเราเอง เรากลับช่วยตัวเองไม่ได้เลย เช่นเดียวกับชายในเรื่องที่พูดเตือนใจให้หญิงสาวมีความหวังกับชีวิตจนเลิกฆ่าตัวตาย แต่เขาเองกลับไม่สามารถทำเช่นนั้นกับตัวเองได้

อย่าว่าแต่เรื่องนักหนาสาหัสจนคิดฆ่าตัวตายเลย แม้แต่เรื่องที่เบาว่านั้นก็เหมือนกัน เวลาถูกทำเงินหายไม่กี่ร้อยบาท เราสามารถปลอบใจลูกได้ว่า เงินทองเป็นของนอกกาย ดีที่ไม่หายมากกว่านั้น ฯลฯ แต่พอเงินของเราหายเอง กลับเสียตายและเสียใจเป็นวัน ๆ เวลาเพื่อนเศร้าโศกเสียใจเพราะสูญเสียคนรัก เราแนะนำเพื่อนได้ทันทีว่า ทำใจเถิด ชีวิตนี้ไม่เที่ยง ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย เขาไปดีแล้ว ฯลฯ

แต่พอเราสูญเสียคนรักบ้าง กลับเศร้าซึ้งไม่เป็นอันกินอันนอน

เหตุใดเมื่อประสบปัญหากับตัวเอง เราจึงไม่สามารถสอนตัวเองได้ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าจะแนะนำคนอื่นได้อย่างไรหากประสบปัญหาอย่างเดียวกัน คำตอบน่าจะเป็นเพราะว่าอารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำใจเราจนไม่สามารถคิดอะไรออกได้ คนเรานั้นจะมีปัญหาคือเมื่อจิตใจแจ่มใสสามารถคิดหาเหตุผลดี ๆ ได้ แต่เมื่อใดที่จิตใจนั้นถูกอารมณ์ฝ่ายลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความหวัหวัครอบงำ ก็จะตกอยู่ในภาวะ “มิดแปดด้าน” คือคิดอะไรไม่ออก ไข่แต่เท่านั้นบ่อยครั้งยังไม่สามารถรับฟังคำแนะนำที่มีเหตุผลจากใคร ๆ ได้เลย เปรียบเสมือนแก้วที่เต็มไปด้วยน้ำขุ่น เติมน้ำใสเข้าไปก็ล้นออกมาหมด

ดังนั้นคิดเก่งหรือรู้มากอย่างเดียวย่อมไม่พอ แต่จะต้องรู้จักเท่าทันอารมณ์ของตัวเองด้วย ไม่เช่นนั้นก็จะถูกอารมณ์เหล่านั้นครอบงำจนคิดไม่ออก หรือเอาความรู้ที่มีอยู่มาใช้แก้ปัญหาของตัวเองไม่ได้ เข้าทำนอง “ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด”

น้อยคนนักที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง เพราะคนส่วนใหญ่มักสนใจสิ่งนอกตัวมากกว่าจะรู้ใจตนเอง ดังนั้นการมีเพื่อนที่คอยแนะนำ

ให้กำลังใจ หรือเรียกสติของเรากลับคืนมาเป็นสิ่งสำคัญ บ่อยครั้งเราก็ไม่ได้ต้องการคำแนะนำที่ฉลาดหลักแหลม แค่ความเข้าใจจากเพื่อน ก็มีความหมายอย่างยิ่งแล้ว

ขอเพียงแค่ความเข้าใจหรือความเห็นใจกันเท่านั้น บาปหรือภัยก็สามารถเกิดขึ้นได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เรื่องจริงจบลงอย่างงดงามยิ่งกว่าเรื่องเล่าข้างบน

เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา หม่อมราชวงศ์ผู้หนึ่งตัดสินใจฆ่าตัวตาย หลังจากสูญเสียแฟนสาวเนื่องจากอุบัติเหตุ แต่ขณะที่เขากำลังจะกระโดดสะพาน ก็เห็นหญิงสาวผู้หนึ่งเตรียมจะทำอย่างเดียวกัน เธอหมดหวังกับชีวิตเพราะนอกจากท้องไม่มีพ่อแล้วยังถูกรอครัวขับไล่ ชายหนุ่มจึงเข้าไปห้ามหญิงสาว หลังจากปลอบโยนและให้กำลังใจตลอดคำคืน ทั้งคู่ก็ตกหลุมรักและปลงใจแต่งงานกัน

การได้เห็นความทุกข์ของกันและกัน สามารถเปิดใจให้เราเห็นใจกัน จนสามารถขับไล่ความหดหู่สิ้นหวังไปจากใจได้ ตราบใดที่ไม่ปล่อยใจให้อารมณ์ครอบงำจนมืดมิด ชีวิตย่อมมีทางออกได้ในที่สุด



เต็มเต็มจิตใจ

มนุษย์ไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นผู้รับเท่านั้น หากยังเป็นผู้ให้ด้วย เช่นเดียวกับต้นไม้ซึ่งไม่เพียงดูดน้ำและอาหารจากดินเท่านั้น หากยังคายน้ำและทิ้งกิ่งใบให้เป็นปุ๋ยกลับคืนสู่ผืนดิน อีกทั้งยังให้ร่มเงาและอาหารแก่สรรพสัตว์ ชีวิตที่เอาแต่รับฝ่ายเดียว เป็นชีวิตที่ไร้สมดุล ขาดความสุขและดำรงอยู่ได้ยาก จะว่าไปแล้วธรรมชาติมีความอุดมสมบูรณ์งดงามและหลากหลายได้ ก็เพราะทุกชีวิตล้วนเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ในเวลาเดียวกัน

คนที่เอาเข้าตัวอย่างเดียว ย่อมหาความสุขได้ยาก เพราะจิตที่คิดแต่จะรับย่อมไม่รู้จักรักว่าพอ ดังนั้นถึงแม้จะได้มากมายเพียงใดก็ยังไม่มีความสุข ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นเงินทอง คำสรรเสริญ เกียรติยศ หรือแม้แต่ความรักก็ตาม ในทางตรงข้ามคนที่รู้จักให้ และให้อยู่เสมอด้วยจิตปรารถนาดี ย่อมมีความสุขง่าย เพราะนอกจากมีเพื่อนมาก ศัตรูน้อยแล้ว ความเห็นแก่ตัวที่ลดลงยังช่วยให้จิตใจสงบเย็น ไม่ถูก

เผาลนด้วยความโลภหรือความริษยา ในทางตรงข้ามการให้แก่ผู้อื่น
ไม่ว่าด้วยเงินทองหรือร่างกายแรงปัญญา กลับช่วยให้จิตใจได้รับการ
เติมเต็ม รู้สึกเปี่ยมล้นในคุณค่าของชีวิต ซึ่งมีอาจซื้อได้ด้วยเงินทอง

ความดีนั้นเราสามารถทำได้ทุกเวลา จิตอาสาก็เช่นกัน ไม่ว่าจะอยู่
ที่ไหนเราก็สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นได้เสมอ ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม
เช่น การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม พัฒนาชุมชนละแวกบ้าน ปกป้อง
สมบัติสาธารณะ รวมไปถึงการทำสังคมให้ดีขึ้น มีทั้งเมตตาธรรม
และความเป็นธรรม ความดีดังกล่าวพุทธศาสนาถือว่าเป็นบุญอย่าง
หนึ่ง ซึ่งปัจจุบันถูกกละเลยไปมาก หากฟื้นฟูขึ้นมาให้แพร่หลายจะช่วย
ให้สังคมไทยน่าอยู่กว่าเดิม อีกทั้งยังทำให้ผู้คนมีความสุขมากขึ้น



เครือข่ายพุทธิกา



โรงเรียนพหุศึกษา

ชีวิตต้องเสี่ยง

เขาถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลทันทีหลังจากประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ เพื่อนที่มาเยี่ยมสงสัยว่าเขาเมาแล้วขับ แต่เขาปฏิเสธว่าไม่ได้แตะเหล้าสักหยด

“แล้วแกทำอีท่าไหนรถถึงพลิกคว่ำ ขับเร็วเกินไปหรือเปล่า?”
เพื่อนถาม

“ข้าก็แค่เหยียบ ๙๐ แต่พอจะถึงเชียงใหม่ เห็นป้ายบอกว่า “ทางโค้งอันตราย” ข้าไม่อยากเจ็บตัว ก็เลยขับตรงไป ดินะที่แค่ขาหัก ถ้าข้าเลี้ยวโค้งคงจะเจอนักกว่านี้”

ชายผู้นี้เห็นป้ายแล้วไม่อยากเสี่ยง เขากลับอันตรายจากทางโค้ง จึงเลือกที่จะพุ่งตรงไป แต่การทำเช่นนั้นกลับเป็นอันตรายแก่เขายิ่งกว่า

เรื่องนี้เป็นแค่ข่าวขัน แต่ใช่หรือไม่ว่าในชีวิตจริงคนเป็นอันมากก็คิดคล้ายๆ ชายผู้นี้ นั่นคือไม่กล้าเสี่ยง เจออะไรที่อันตรายเป็นต้องพยายามหนีห่างให้ไกลที่สุด หารู้ไม่ว่าการทำเช่นนั้นกลับเป็นอันตรายยิ่งกว่า

ทางโค้งข้างหน้าอันตรายก็จริง แต่สิ่งที่ควรทำก็คือ เลี้ยวโค้งอย่างระมัดระวัง มิใช่หนีห่างทางโค้งนั้นไปให้ไกลที่สุด

ขับรถย่อมต้องเจอโค้งอันตรายฉับใด การมีชีวิตในโลกนี้ย่อมหนีไม่พ้นความเสี่ยงฉับนั้น ใครที่พยายามหนีความเสี่ยงตลอดเวลา ย่อมประสบเหตุร้ายไม่ต่างจากชายผู้นี้ พุทธอีกอย่างคือ ชีวิตที่ไม่ยอมเสี่ยงเลยคือชีวิตที่เสี่ยงที่สุด

มีพ่อแม่เป็นอันมากที่ทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกไกลจากเชื้อโรค เช่น ไม่ยอมให้เล่นดินเล่นทราย เพราะกลัวลูกจะเจ็บป่วย แต่การทำเช่นนั้นอาจทำให้ลูกมีโอกาสเจ็บป่วยได้มากกว่าเพราะไม่มีภูมิต้านทานเชื้อโรค มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่าเด็กที่เป็นโรคมือเท้าปากนั้นมักจะมาจากครอบครัวที่อนามัยจัด ในขณะที่เด็กชนบทหรือเด็กยากจนที่พ่อแม่ไม่ค่อยกวดขันเรื่องความสะอาดจะไม่มีปัญหานี้เลย

เชื้อโรคนั้นเป็นอันตรายก็จริง แต่การได้สัมผัสมันบ้างก็มีประโยชน์ มีการวิจัยพบว่าเด็กที่อยู่ในสถานอนุบาลแม้สัมผัสเชื้อโรคมากกว่าเด็กที่เลี้ยงในบ้านก็จริง แต่ก็มีโอกาสเป็นหวัดหัดแค่ครั้งเดียวของเด็กที่เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน อีกทั้งมีโอกาสเป็นหวัดแค่ ๑ ใน ๓ เมื่อเริ่มเข้าโรงเรียน นอกจากนั้นยังพบว่าเด็กที่มีพี่น้องอยู่ร่วมกันมีโอกาสเป็นหวัดแค่ ๑ ใน ๒ เมื่อเทียบกับเด็กที่เป็นลูกคนเดียว เหตุผลก็เพราะเด็กที่อยู่ด้วยกันหลายคนมีโอกาสได้รับเชื้อจากกันและกัน จึงทำให้ภูมิต้านทานโรคดีขึ้น

การให้ลูกได้สัมผัสกับเชื้อโรคบ้าง แม้จะเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยก็จริง แต่การไม่ยอมให้ลูกได้สัมผัสเชื้อโรคเลย กลับทำให้ลูกเสี่ยงต่ออันตรายที่รุนแรงยิ่งกว่า

เส้นทางชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่เต็มไปด้วยความเสี่ยง ชีวิตไม่อาจเจริญก้าวหน้าได้เลยตราบใดที่เราหลีกเลี่ยงความเสี่ยงอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่กล้าเสี่ยง อย่างเดียวที่ทำได้คืออยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร แต่ขึ้นทำเช่นนั้น ก็เท่ากับเป็นฝ่ายตั้งรับให้ความทุกข์โหมกระหน่ำอย่างเดียว มิใช่ต้องเฝ้าว่าชีวิตจะควรค่าแก่การอยู่ได้อย่างไร หากไม่กล้าทำอะไรเลย หากปรารถนาความสำเร็จก็ต้องไม่กลัวความ

ล้มเหลว ในทำนองเดียวกันหากปรารถนาชีวิตที่ผาสุกก็ต้องไม่กลัว
ความทุกข์ อันที่จริงนอกจากจะไม่กลัวแล้ว ควรอาแขนต้อนรับด้วย
เพราะความล้มเหลวคือปัจจัยแห่งความสำเร็จ อย่างน้อยมันก็ให้บท
เรียนที่ช่วยให้เราฉลาดและชัดเจนขึ้น

เช่นเดียวกันความทุกข์ก็เป็นปัจจัยแห่งความสุข คนเราจะสุขได้ก็
เพราะมีภูมิต้านทานความทุกข์ แต่ภูมิต้านทานดังกล่าวจะมาจากไหน
หากไม่เจอความทุกข์บ่อย ๆ

คนที่ไม่เคยพบกับความผิดหวังเลยตั้งแต่เล็กจนโต ได้รับการ
ตามใจมาโดยตลอด เพียงแค่อกหัก สอบเข้าไม่ได้ ก็หนักหนาพอที่จะ
ทำให้เขาทุกข์ระทมจนคิดสั้นได้ ตรงข้ามกับคนที่เจอความไม่สมหวัง
อยู่บ่อย ๆ จะสามารถรับมือกับปัญหาชีวิตได้ดีกว่า

อันตรายหรือความทุกข์มิใช่สิ่งที่ต้องถอยหนีอย่างเดียว เราควร
เรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างไม่ประมาท หรือใช้ประโยชน์จากมันให้มาก
ที่สุด เช่นเดียวกับโค้งอันตรายที่หากขับอย่างระมัดระวัง ก็สามารถพา
เราไปถึงจุดหมายปลายทางได้



ไม่มีความทุกข์ ปัญญาก็ไม่เกิด

ความทุกข์มิได้เกิดขึ้นเพื่อบั่นทอนชีวิตจิตใจของเราอย่างเดียว หากยังช่วยให้เราเข้มแข็งมั่นคงและเจริญงอกงามได้ด้วย จะว่าไปแล้ว ความทุกข์เป็นปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนาของมนุษย์ในทุก ๆ ด้าน หากไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีพระพุทธเจ้า หากไม่มีภัยคุกคามจากธรรมชาติ ก็ไม่มีเทคโนโลยี กล่าวอีกนัยหนึ่ง ถ้าไม่มีความทุกข์ ปัญญาก็ไม่เกิด

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

เราปล่อยให้ความทุกข์ย้ายชีวิตจิตใจมานานแล้ว ถึงเวลาที่เราควร
จะหันมาใช้ความทุกข์ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์บ้าง



เครือข่ายพุทธิกา

เครือข่ายพหุวิชา



เหนือกายยังมีใจ

กล่าวกันว่า การเกิดมาเป็นมนุษย์นั้น เป็นสุคติของเทวดา เมื่อเทวดาองค์ใดจะจุติ เพื่อนเทวดาจะอวยพรว่า ขอให้ไปเกิดในหมู่มนุษย์ ฟังดูก็รู้สึกดี แต่บางครั้งคุณคงอดสงสัยไม่ได้ว่า ถ้าโลกมนุษย์เป็นสุคติของเทวดา เหตุใดมนุษย์เราจึงต้องมีความรู้สึกเจ็บปวดด้วย ปวดหัว ตัวร้อนนั้นยังพอทำเนา แต่เจ็บปวดเวลาแข่งขาคักหรือไฟไหม้ น้ำร้อนลวกนั้น บางครั้งรู้สึกเหมือนกับตกนรกเลยทีเดียว

มองให้ดี ๆ ความเจ็บปวดก็มีประโยชน์ มันช่วยป้องกันมิให้เราถลံเข้าไปในอันตราย ถ้าเราไม่รู้สึกปวดเวลาโดนของแหลมแทงนิ้ว เราก็จะปล่อยให้มันทิ่มลึกขึ้น แทนที่จะรีบดึงนิ้วออกมา มีหลายคนที่ไม่รู้สึกเจ็บปวดตั้งแต่เกิด คนเหล่านี้จะมีลักษณะหนึ่งที่เหมือนกันคือ มีแผลเต็มตัว บางคนลื่นหายไป ๑ ใน ๓ เพราะกัถลื่นแล้วไม่รู้สึกเจ็บ

จึงกัดเข้าไปเต็มที่ ลันมีแผลลึก แผลไม่ทันหายก็กัดซ้ำกัดซากจนลัน
เน่ากุดในที่สุด

แต่ถึงแม้ความเจ็บปวดจะมีประโยชน์ ข้อยเสียก็คือมันทำให้เกิด
ความทุกข์ทรมานโดยเฉพาะในยามที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จริงอยู่
ยุคนี้วิทยาการก้าวหน้ากว่าแต่ก่อน มียาระงับปวดที่มีประสิทธิภาพ
มากขึ้น แต่ข่าวร้ายก็คือยาที่ดีที่สุดเวลานี้ยังไม่สามารถระงับความเจ็บ
ปวดบางประเภทได้

ฟังแล้วอย่าเพิ่งหมดหวัง เพราะถึงแม้เทคโนโลยีทุกวันนี้มีขีดจำกัด
แต่ข่าวดีก็คือ ยาระงับปวดที่ดีกว่าเทคโนโลยียังมีอยู่ มันมีได้อยู่ที่ไหน
เลย หากอยู่ที่ใจของเรานั่นเอง

เมื่อ ๘ ปีที่แล้วมีการทดลองผ่าตัดคนไข้คนหนึ่งที่เป็นโรคเจ็บข้อ
หลังจากหมอให้ยาชาแล้วก็กรีดหัวเข้าของเขา แต่ไม่ได้ทำอะไร
มากกว่านั้น เมื่อแผลสมานแล้ว คนไข้เล่าว่ารู้สึกดีขึ้น ความเจ็บทุเลา
ไปมาก ยิ่งกว่านั้นก็คือ ข้อเขาของเขาทำงานดีขึ้น

อีกรายหนึ่งประสบอุบัติเหตุ ถูกไฟไหม้ถึงร้อยละ ๗๐ ของร่างกาย
เขาร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เรียกหายาระงับปวดทุกคืน แต่

หลังจากหมอให้มอร์ฟินไปประยี่ห้อหนึ่ง ก็หยุดให้เพราะเกรงว่าจะเกิดอันตรายแก่คนไข้ ผลก็คือคนไข้ทุรนทุรายร้องขอยาระงับปวด พยาบาลทนไม่ไหวจึงกลับไปห้องแล้วฉีดยาให้เขา สักพักคนไข้ก็หลับไป เมื่อมีคนถามเธอว่าทำไมถึงฉีดยาระงับปวดให้คนไข้ในเมื่อหมอสั่งห้าม เธอตอบว่าเธอแค่ฉีดยาน้ำเกลือให้คนไข้เท่านั้น

ทั้งสองกรณี คนไข้ไม่ได้รับการรักษาหรือยาระงับปวดเลย แต่กลับรู้สึกดีขึ้น เพราะใจเชื่อว่าเขาได้รับการเยียวยาแล้ว เพียงเชื่อเช่นนี้ก็ช่วยลดความเจ็บปวดลงได้

จิตใจของคนเรามีพลังในการเยียวยาร่างกายหรือระงับความเจ็บปวดได้ พลังนั้นจะทำงานได้ก็ต่ออาศัยความเชื่อหรือศรัทธา ถ้าเรามีศรัทธาในหมอหรือตัวยา ผลดีต่อร่างกายก็จะเกิดขึ้นทันทีที่ห้อมล้อมมือ “รักษา” หรือเมื่อได้รับยา

มีอีกตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ อาสาสมัคร ๘๒ คนได้รับเชิญให้ร่วมทดสอบคุณภาพของยาระงับปวดตัวใหม่ที่ชื่อวาลิโดน ซึ่งให้ผลรวดเร็วกว่ายาที่มีอยู่ ทุกคนจะถูกช็อตด้วยไฟฟ้าที่ข้อมือ จากนั้นก็ให้ระบุว่ารู้สึกเจ็บปวดมากน้อยเพียงใด ทีนี้ก็ให้ทุกคนกินยาวาลิโดน ครึ่งหนึ่ง

ได้รับการบอกเล่าว่ายาตัวนี้เม็ดละ ๒ เหรียญ ๕๐ เซ็นต์ อีกครั้งหนึ่ง ได้รับการบอกว่ายาราคา ๑๐ เซ็นต์ เสร็จแล้วก็มีการซื้อด้วยไฟฟ้า อีกครั้ง ร้อยละ ๘๕ ของคนกลุ่มแรกที่ได้ยาราคา ๒ เหรียญ ๕๐ เซ็นต์บอกว่าความเจ็บปวดลดลงมาก ส่วนกลุ่มหลังมีเพียงร้อยละ ๖๑ ที่เจ็บน้อยลง

หลังจากการทดลองก็มีการเปิดเผยว่า แท้จริงแล้วยาที่ให้แก่อาสา สมัครทั้งหมดนั้นเป็น “ยาปลอม” การทดลองดังกล่าวจึงชี้ว่า นอกจากความเชื่อจะมีผลต่อการลดความเจ็บปวดแล้ว ราคาของยาก็มีผลต่อความคาดหวังและประสิทธิภาพด้วย ยายังมีราคาแพง ความคาดหวัง หรือความเชื่อก็ยิ่งสูง จึงช่วยลดความเจ็บปวดได้มากขึ้น

ศรัทธาหรือความเชื่อนั้นมีผลต่อการระบปวด แต่ศรัทธาไม่ใช่สิ่งเดียวที่จะช่วยเราได้ สมารถก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่บรรเทาปวดได้ดี มีผู้ป่วย มะเร็งหลายคนที่สามารถนั่งได้โดยไม่ใช้ยาเลยแม้ถูกความเจ็บปวดบีบคั้น รุนแรง เนื่องจากมีสมาธิอยู่กับลมหายใจ

อีกรายหนึ่งที่น่าทึ่งมาก ตอนที่ผ่าตัดเปลี่ยนไตนั้น เธอแพ้ยากั บปวดจนอาเจียน ผลระบม หมอไม่รู้จะอย่างไร แต่พอเธอได้สติก็

ขอพาราเซตามอลเม็ดเดียว จากนั้นก็ตั้งสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจจนหลับไป ระหว่างที่หมอผ่าตัด เธอไม่ส่งเสียงร้องเจ็บเลยแม้แต่ครั้งเดียว

แม้ธรรมชาติจะให้ความเจ็บปวดมาพร้อมกับร่างกายนี้ แต่นั่นมิใช่เป็นเคราะห์กรรมของมนุษย์ เพราะในเวลาเดียวกันธรรมชาติก็ให้ใจแก่เราเพื่อรับมือกับความเจ็บปวดและเอาชนะเคราะห์กรรมทั้งหลายด้วย

เปี่ยมสุขแม้อยู่ท่ามกลางความทุกข์

หัวใจของความสุขอยู่ที่การวางใจให้เป็น จิตที่อวลในอดีต กังวลกับอนาคต หรือเพ่งโทษผู้อื่นย่อมหาความสุขได้ยาก ตรงข้ามกับจิตที่ตื่นรู้อยู่ในปัจจุบัน หรือรู้เท่าทันตนเอง ไม่เผลอยึดติดในอารมณ์ต่าง ๆ ย่อมเป็นจิตที่มีความสุข โปร่งเบาอยู่เสมอ

เป็นเพราะผู้คนทุกวันนี้สำคัญผิดคิดว่าความสุขอยู่ที่ความมั่งคั่ง ร่ำรวยและการมีฐานะตำแหน่งสูง ๆ จึงมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความสุข เพราะขณะที่ยังไม่มีสิ่งนั้นก็ทุกข์ ครั้นได้มาแล้วก็ต้องเหนื่อยยากกับการรักษา และห่วงกลัวการสูญเสีย นานไปก็รู้สึกเบื่อในสิ่งที่มี อยากได้สิ่งใหม่มาแทน แล้วก็เข้าสู่วงจรเดิม คือดิ้นรนแสวงหา ได้มาแล้วก็ไม่พอใจ จึงดิ้นรนแสวงหาใหม่ สรุปลก็คือหาความสุขไม่ได้เสียทีเดียว วังวิ้งเปล่าไม่หยุดหย่อน ไม่ต่างจากคนที่วิ่งหนีเงาตนเองในยามบ่าย

เมื่อใดก็ตามที่หันมาใส่ใจกับจิตใจของตนเอง ไม่ปล่อยให้ให้อารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำจิตใจ ไม่ว่าจะบวกลบหรือลบ กุศลหรืออกุศล อยากได้หรืออยากพลั้งใส่ ใจจะตั้งมั่นอยู่ในความปกติและสัมผัสกับความสงบเย็นแม้อยู่หนึ่ง ๆ แต่เพียงผู้เดียวก็สามารถเป็นสุขได้ โดยไม่รู้สึกระส่ำระส่าย หากมีกิจธุระ ก็สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ผู้ที่สามารถวางใจได้เช่นนี้ จนเกิดปัญญาเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง จิตใจย่อมเปี่ยมสุขแม้อยู่ท่ามกลางความทุกข์ก็ตาม



หัวใจ

ตอนที่เขาตัดสินใจออกนิตยสารฉบับใหม่ วงศ์ทรง ชัยณรงค์สิงห์ หาใช้มือใหม่ในวงการหนังสือไม่ เขามีชื่อเสียงมาก่อนแล้วจากการเป็นบรรณาธิการนิตยสารชั้นนำเช่น *Trendy Man* และ *IMAGE* แต่นั่นมิใช่หนังสือในฝันของเขา เขาอยากมีอิสระทำนิตยสารอย่างที่ใจรัก โดยไม่อยู่ในอาณัติของนายทุน เขากับเพื่อนจึงลงขันทำนิตยสารที่ตั้งใจว่าไม่มีใครเหมือนและไม่เหมือนใคร

เขาสรางนิตยสาร *a day* โดยเริ่มต้นจากศูนย์ เขาจึงต้องนับหนึ่งในทุกเรื่อง รวมทั้งออกไปขายโฆษณาด้วยตนเอง เขามั่นใจว่านิตยสารของเขาจะได้รับความสนใจจากวงการโฆษณา อย่างน้อยเขาก็ไม่ใช่วัยละอ่อนในวงการ แต่แล้วเขาก็ได้บทเรียนที่สำคัญ

วันนั้นเขาเข้าไปที่บริษัทเอเจนซีโฆษณาตามเวลาที่นัดหมาย เมื่อ

ไปถึงแทนที่พนักงานบริษัทจะพาเขาขึ้นไปพบกับผู้วางแผนโฆษณา กลับให้นั่งรอที่ห้องลอบบี้ ผ่านไปหนึ่งชั่วโมง พนักงานบริษัทก็ลงมาบอกกับเขาอย่างห้วนๆ ว่าวันนี้เจ้านายไม่ว่าง ขอเลื่อนนัดไปวันหลัง ทันทีที่ได้ยิน ความรู้สึกในตอนนั้นของเขาคือ “เสียใจ เจ็บ บอบช้ำ... รู้สึกด้อยค่ามากเลย”

เขาไม่คิดมาก่อนว่าจะถูกปฏิเสธอย่างนั้น เพราะตอนที่เขาเป็น บก.นิตยสารชื่อดังนั้น ใครๆ ก็เกรงใจเขา ปีใหม่ก็มีคนเอากะเช้าของ ขวัญมาให้มากมาย แต่ทันทีที่เขามาเป็นบก.นิตยสารออกใหม่ที่ไม่มีใครรู้จัก เขาก็กลายเป็นแค่คนธรรมดาคนหนึ่ง ที่ไม่มีใครให้ความสนใจ เป็นความเจ็บปวดมิใช่น้อยที่เขาพบว่า “ผมแม่งก็แค่ nobody คนหนึ่ง”

หลังจากความขุ่นเคืองจางคลาย เขาก็ได้คิดว่า ปัญหาอยู่ที่เขา ประเมินค่าตัวเองสูงเกินไป การถูกเมินเฉยทำให้เขาเห็นตัวเองอย่างที่เป็นจริง เขาพูดถึงประสบการณ์ครั้งนั้นว่า “มันคือการกลับไปสู่ตัวตนของเราจริงๆ นั่นคือเราไม่ได้เป็นใครที่สำคัญเลย”

การเป็นบก.นิตยสารชั้นนำทำให้เขาหลงคิดว่าตัวเองเป็นคนสำคัญ เพราะใครๆ ก็เข้าหา แต่ในที่สุดเขาก็รู้ว่านั้นเป็นเพราะหวัหวัที่เขา

สวมต่างหาก ทันทีที่ถอดหัวโขน ผู้คนก็ไม่สนใจเขาอีกต่อไป จนกว่าเขาจะมีหัวโขนใหม่ที่ดูดีไม่น้อยกว่าเดิม

บนเวที แม้จะว่าพระรามหรือทศกัณฐ์ จะมีฤทธาานุภาพสร้างความตื่นตะลึงแก่ผู้ชมมากมายเพียงใด ผู้แสดงทุกคนย่อมรู้ดีว่า บทบาทหรือหัวโขนที่ตนสวมใส่ต่างหากที่สะกดผู้คนเอาไว้ หากใช้เป็นเพราะตัวเขาเองไม่ ดังนั้นเมื่อการแสดงสิ้นสุด ได้เวลาถอดหัวโขน ผู้เล่นทุกคนย่อมพร้อมที่จะกลับคืนสู่ความเป็นคนธรรมดาที่กลืนหายไปกับผู้ชม

แต่ในชีวิตจริงคนจำนวนไม่น้อยหาได้ตระหนักไม่ว่า เป็นเพราะหัวโขนที่ตนสวมใส่ อันได้แก่ ตำแหน่งหน้าที่ หรือยศถาบรรดาศักดิ์ จึงทำให้ผู้คนยำเกรง ดังนั้น เมื่อพ้นตำแหน่งหรือไม่มียศถาบรรดาศักดิ์ จึงทำให้ใจไม่ได้เมื่อพบว่าไม่มีใครให้ความสนใจกับตนอีกต่อไป

ผู้ว่าราชการจังหวัดใหญ่ผู้หนึ่ง เมื่อเกษียณจากราชการ กลับมาเป็นประชาชนเต็มขั้น รู้สึกอาลัยวันคืนเก่าๆ ที่เคยมีอำนาจวาสนา เขามีชีวิตอย่างหยอเยิงนานนับปี จนกระทั่งวันหนึ่งเขาได้รับเชิญให้ไปร่วมงานในจังหวัดที่ตนเคยเป็นพ่อเมือง เขาตั้งใจมากและเผ้ารอวันนั้นอย่างใจจดใจจ่อ แต่เมื่อไปร่วมงาน ปรากฏว่าบริษัทบริวารที่เคย

ห้อมล้อมเขา กลับไปหาแหวนผู้ว่าคนใหม่ แม้แต่คบหิตินจังหวัดที่เคย
พินอบพิเทาเขา ก็ไม่สนใจเขาอีกต่อไป เขารู้สึกผิดหวังอย่างรุนแรง
นับแต่วันนั้นเขาก็เศร้าซึมหนักขึ้น ไม่กี่ปีหลังจากนั้นเขาก็เสียชีวิต

ผู้มีปัญญาย่อมไม่ผลิตเพลินหลงใหลในคำแซ่ซ้องสรรเสริญของ
ผู้คน เพราะเขารู้ดีว่านั่นเป็นเพราะบทบาทหรือหัวโขนที่เขาสวมใส่
มากกว่าอะไรอื่น ไม่ช้าก็เร็วบทบาทหรือหัวโขนนั้นก็ต้องปลาสนาการ
ไป ถึงตอนนั้นใครที่หลงใหลผลิตเพลินย่อมอยู่เป็นทุกข์สถานเดียว

ตำแหน่งหน้าที่หรือยศถาบรรดาศักดิ์อันสูงส่ง ให้ความสุขแก่เรา
ก็จริง แต่มันก็สามารถสร้างความทุกข์ให้แก่เราได้ไม่น้อย โดยเฉพาะ
เมื่อเรายึดติดห่วงแหนมัน เช่นเดียวกับหัวโขน มันเป็นสิ่งสมมติและ
เป็นของชั่วคราว ยิ่งยึดติดถือมั่นในมัน เราก็ยิ่งเป็นทุกข์เมื่อต้องสูญเสียมันไป

เมื่อใดที่พอใจในความเป็นตัวเราโดยไม่แคร์หัวโขนใดๆ เมื่อนั้น
จึงจะเป็นสุขอย่างแท้จริง



ยิ้มได้แม้ในยามที่พ่ายแพ้

นอกจากเพชรส ความหนุ่มสาว และความสนุกสนานแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นยอดปรารถนาของคนส่วนใหญ่ในยุคบริโภคนิยม ได้แก่ ความสำเร็จ ซึ่งมักชี้วัดด้วยจำนวนทรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่งหน้าที่ และชื่อเสียงเกียรติยศ ความสำเร็จดังกล่าวได้กลายเป็นตัวนิยามความหมายและคุณค่าของชีวิตผู้คน รวมทั้งถูกยกระดับให้กลายเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของชีวิต แม้มันจะมีเสน่ห์และความหอมหวาน ทำให้ผู้คนมีความสุขในยามที่ได้ครอบครองมัน แต่ในเวลาเดียวกันมันก็เป็นที่มาแห่งความทุกข์ของผู้คน เช่นเดียวกับทรัพย์สินเงินทอง ตำแหน่งหน้าที่ และชื่อเสียงเกียรติยศ ความสำเร็จเป็นสิ่งที่ไม่จริงยั่งยืน ดังนั้นเราไม่เพียงต้องเหนื่อยกับการไขว่คว้าไล่ล่ามันเท่านั้น หากยังต้องทุกข์กับการรักษามันเพื่อมิให้หลุดลอยไป แต่ไม่ว่าจะเพียรพยายามเพียงใดในที่สุดมันก็ต้องพลัดพรากจากเราไป มิพักจะต้องกล่าวว่าแม้ในขณะที่

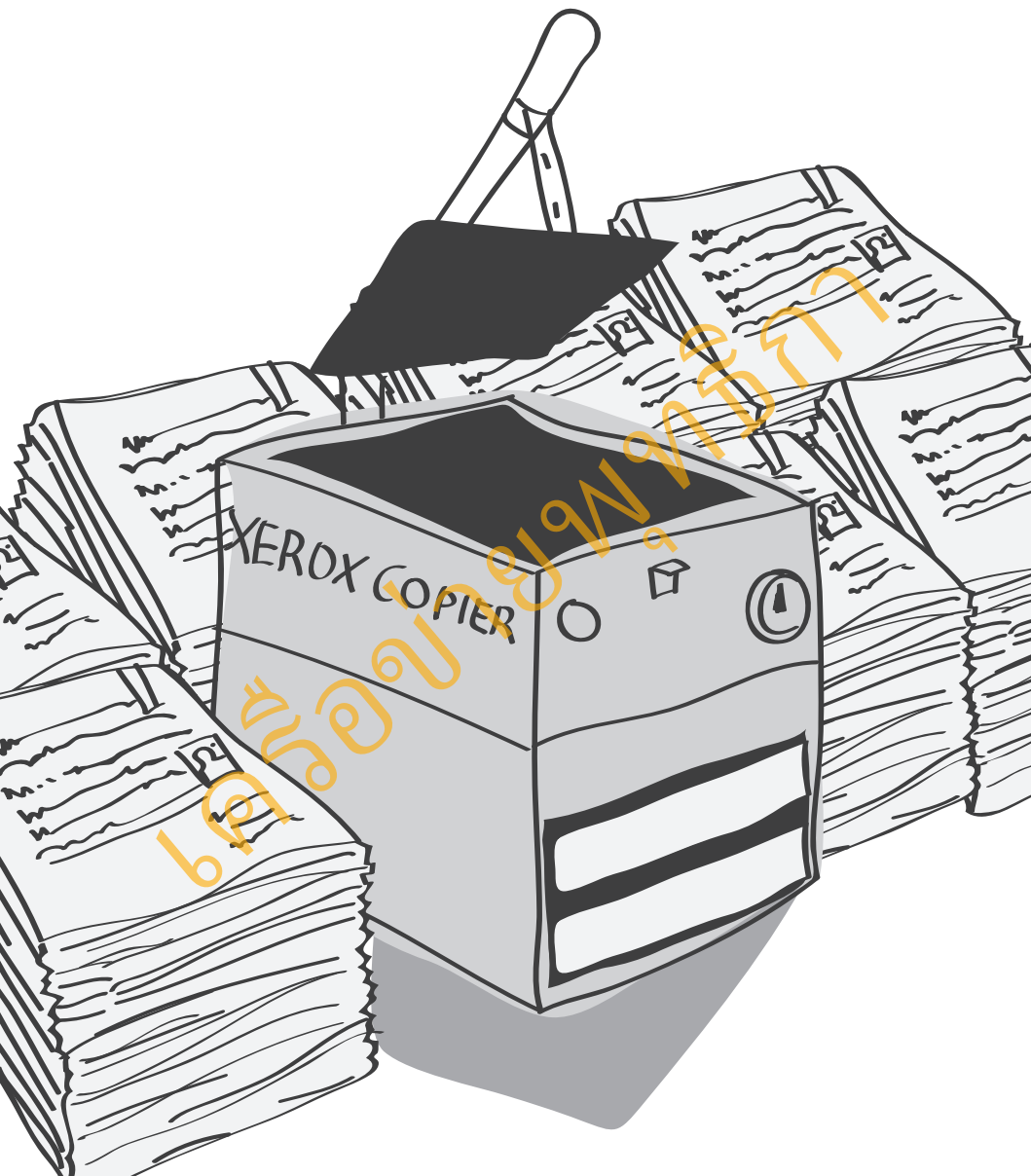
มันยังอยู่กับเรา เสน่ห์ของมันก็จิตจางลงไปเรื่อย ๆ จนมีความหมายกับเราน้อยลง

การไต่เต้าดิ้นรนเพื่อบรรลุความสำเร็จเป็นเรื่องยาก แต่ที่ยากกว่าคือการรักษาความสำเร็จ แม้กระนั้นสิ่งที่ยากที่สุดคือการลงจากความสำเร็จโดยไม่เจ็บปวด น่าแปลกก็คือขณะที่มีหนังสือประเภท how to เพื่อบรรลุความสำเร็จ ออกมาเต็มท้องตลาด แต่กลับแทบไม่มีหนังสือ how to ในยามที่ต้องก้าวลงจากความสำเร็จ ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งที่ทุกคนที่บรรลุความสำเร็จย่อมต้องประสบไม่วันใดก็วันหนึ่ง ใคร ๆ ก็ย่อมปรารถนาชัยชนะ แต่ชีวิตก็เหมือนเกมกีฬาที่ต้องมีชนะและแพ้ ไม่มีใครชนะได้ตลอด ในเมื่อความพ่ายแพ้เป็นธรรมดาของชีวิต เราจึงควรเรียนรู้ที่จะยอมรับความพ่ายแพ้ด้วยใจที่ไร้ทุกข์ จะว่าไปแล้วนี่เป็นสิ่งสำคัญกว่าการดิ้นรนแสวงหาชัยชนะด้วยซ้ำ การยิ้มเมื่อได้รับชัยชนะนั้นใคร ๆ ก็ทำได้ แต่ที่ยากก็คือยิ้มได้แม้ในยามที่พ่ายแพ้ มิใช่คนขี้แพ้ที่สามารถทำเช่นนั้นได้ จำเพาะผู้ที่มิบัญญัติแลเห็นว่ายังมีสิ่งอื่นที่มีคุณค่ามากกว่าชัยชนะ รวมทั้งตระหนักถึงความไม่จริงยั่งยืนของความสำเร็จ ยิ่งสามารถละวางความยึดติดถือมั่นในความเป็น

ผู้ชนะหรือผู้แพ้ด้วยแล้ว ความล้มเหลวหรือความพ่ายแพ้ย่อมมีอาจ
ทำให้หวั่นไหวได้เลย



เครือข่ายพุทธิกา





โอกาสดีมีทุกขณะ

เครื่องถ่ายเอกสารหรือที่ใครๆ เรียกว่า “เครื่องซีร็อกซ์” กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของคนยุคนี้ไปแล้ว แม้แต่ชาวชนบทก็ต้องพึ่งเครื่องถ่ายเอกสารเวลาไปติดต่อราชการที่อำเภอ ยิ่งนักเรียนนักศึกษาด้วยแล้ว ประดิษฐ์กรรมชนิดนี้มีความสำคัญยิ่งกว่าปากกาเสียด้วยซ้ำ โดยเฉพาะสำหรับคนที่ต้องพึ่งสมุดเล็คเชอร์ของเพื่อน ๆ

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าทุกวันนี้ธุรกิจเกี่ยวกับเครื่องถ่ายเอกสารสร้างรายได้เป็นจำนวนมหาศาล ส่งผลให้บริษัทซีร็อกซ์ กลายเป็นบริษัทชั้นนำระดับโลก แต่เชื่อหรือไม่ว่าเมื่อ ๗๐ ปีที่แล้วประดิษฐ์กรรมทำเงินชนิดนี้แทบไม่มีใครเห็นความสำคัญเลย จนเกือบไม่มีโอกาสได้ “แจ้งเกิด” เลยด้วยซ้ำ

เมื่อเชสเตอร์ คาร์ลสัน ค้นพบวิธีการถ่ายเอกสารด้วยไฟฟ้าเป็นครั้งแรกในโลก เขาใช้เวลาถึง ๕ ปี ในการเสนอเครื่องต้นแบบแก่บริษัทชั้นนำต่าง ๆ ในสหรัฐอเมริกามากกว่า ๒๐ บริษัท แต่ถูกปฏิเสธหมด ส่วนหนึ่งก็เพราะว่ามันยังขาดการพัฒนาอีกมาก ที่น่าสนใจก็คือสองบริษัทที่ปฏิเสธได้แก่ ไอบีเอ็ม และ จีอี อันที่จริงทั้งสองบริษัทมีทุนและความรู้มากพอที่จะพัฒนาเครื่องดังกล่าวให้สมบูรณ์แบบ แต่ก็ยังเมินเพราะเชื่อว่าตลาดไม่สนใจเครื่องแบบนี้

นั่นคือความผิดพลาดครั้งใหญ่ของสองบริษัทยักษ์ใหญ่ แต่กลายเป็นโชคมหาศาลของบริษัทเล็กๆ ชื่อฮาลอยด์ ฮาลอยด์ซื้อสิทธิบัตรและพัฒนาเครื่องถ่ายเอกสารจนสามารถทำขายได้เป็นเจ้าแรกในโลก โดยตั้งชื่อเครื่องดังกล่าวว่า “เครื่องซีร็อกซ์” ความนิยมอย่างล้นหลามและกำไรมหาศาลที่ตามมาทำให้บริษัทดังกล่าวเปลี่ยนชื่อเป็นบริษัทซีร็อกซ์ในที่สุด

“โชค” นั้นใคร ๆ ก็อยากได้และพากันเสาะแสวงหา แต่บ่อยครั้งโชคก็เป็นฝ่ายมาหาเราเอง แม้กระนั้นผู้คนเป็นอันมากกลับปล่อยให้โชคผ่านเลยไป ไม่ยอมไขว่คว้าเอาไว้ เช่นเดียวกับไอบีเอ็มและจีอีที่ปล่อยให้เงินจำนวนมหาศาลหลุดมือไป ตรงข้ามกับฮาลอยด์ที่ฉวยเอาไว้ได้

ใครต่อใครมักบ่นว่าตัวเองไม่มีโชค ที่จริงถ้าพูดว่าตัวเองมองไม่เห็นโชคน่าจะถูกกว่า โชคนั้นเดินมาหาเราเสมอ เป็นแต่เรามองไม่เห็นเอง สาเหตุที่มองไม่เห็นก็เพราะเราไม่เปิดใจให้กว้างพอ แต่กลับถูกรอบงำด้วยความคิดบางอย่าง ซึ่งอาจเกิดจากประสบการณ์เก่าๆ ก็ได้ ดังโอบีเอ็มและจ๊อที่เชื่อว่าไม่มีตลาดรองรับเครื่องถ่ายเอกสาร

คนบางคนเห็นธนบัตรพันบาทตกอยู่บนทางเดินข้างหน้า ก็ยังไม่ก้าวไปหยิบ เพราะคิดว่า ถ้าเป็นของจริงก็ต้องมีคนเก็บไปแล้ว ขณะที่เพื่อนซึ่งเดินมาด้วยกัน พอมีคนชี้ให้ดู ก็เดินไปหยิบ แล้วก็พบว่าเงินจริง จึงได้เงินไปฟรีๆ ส่วนคนแรกกลับปล่อยให้โชคหลุดมือ

โชคฉันใด โอกาสก็ฉันนั้น มีโอกาสดี ๆ มาหาเราเสมอ แต่ก็คนที่รู้จักฉวยโอกาสเหล่านั้นเอาไว้ได้ มีหลายคนที่เศร้าโศกเสียใจเพราะพ่อแม่จากไปโดยไม่ทันได้ตอบแทนบุญคุณ ที่จริงโอกาสที่จะตอบแทนท่านมีมาตลอด แต่ถูกปล่อยให้ผ่านเลยไป ใช่หรือไม่ว่าทุกวินาทีที่ท่านยังมีชีวิตอยู่คือโอกาสที่จะได้สนองคุณท่าน แต่ผู้คนเป็นอันมากกลับไม่ตระหนักว่านั่นคือโอกาสที่สำคัญยิ่ง นี่คือสาเหตุเดียวกันกับที่หลายคนเศร้าเสียใจที่ได้ทำผิดกับคนรักซึ่งจากไป โอกาสที่จะขอโทษหรือทำผิดให้เป็นถูกนั้นมีมาตลอดจนวินาทีสุดท้ายก่อนเขาสิ้นลม แต่ก็ถูกเมินเฉย

โอกาสดีๆ บางครั้งก็มาในรูปแบบที่ไม่น่าพิสมัย เช่น ตกลงาน ออกหัก หรือเจ็บป่วย สตีฟ จ๊อบส์ เป็นคนหนึ่งที่พบว่าถูกละทิ้งออกจากบริษัท แอปเปิ้ลที่ตนเองก่อตั้งขึ้น เปิดโอกาสให้เขาได้ไปสร้างสรรค์ปรากฏการณ์ใหม่ๆ ในแวดวงอนิเมชันจนโด่งดังไปทั่วโลก และส่งผลให้เขาคิดค้น iPod และ iPhone ในเวลาต่อมาเมื่อถูกดึงกลับไปยังบริษัท แอปเปิ้ล เขาเคยพูดว่าถูกละทิ้งจากแอปเปิ้ลเป็น “สิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของผม” เพราะเป็น “ช่วงเวลาแห่งการสร้างสรรค์มากที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต”

ความคิดสร้างสรรค์ยังอาจเกิดขึ้นได้ในยามที่คุณล้มป่วย สาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้ เซสเตอร์ คาร์ลสัน สนใจประดิษฐ์เครื่องถ่ายภาพเอกซเรย์เพราะเขาเป็นโรคไขข้ออักเสบ ซึ่งทำให้เขามีปัญหามากในการพิมพ์สำเนาเอกสาร อันเป็นงานที่เขาต้องทำเป็นประจำในฐานะเจ้าหน้าที่ฝ่ายสิทธิบัตรของบริษัทแห่งหนึ่ง น่าสงสัยว่าหากเขามีสุขภาพปกติ เขาคงไม่สนใจประดิษฐ์เครื่องถ่ายภาพเอกซเรย์ ซึ่งต่อมาได้สร้างชื่อเสียงและความร่ำรวยแก่เขา

แต่ถึงแม้คุณไม่มีหนทางประดิษฐ์คิดค้น ในยามที่คุณล้มป่วย นั่นคือโอกาสที่คุณจะได้อยู่ใกล้ชิดกับครอบครัว หรือได้ใคร่ครวญถึงชีวิต

ที่ผ่านมา หลายคนได้ค้นพบและเข้าถึงธรรมะในยามป่วยหนัก

โชคบางครั้งก็มาในรูปของเคราะห์ ถ้ามองให้เป็นก็เห็นโชคได้แม้
ประสบเคราะห์ ด้วยเหตุนี้จึงไม่ต้องห่วงว่าเมื่อไรจะมีโชค โชคนั้นมา
หาเราทุกวินาที โอกาสดี ๆ มาหาเราเสมอ อยู่ที่ว่าเราจะมองเห็นหรือไม่เท่านั้น



เครือข่ายพุทธิก

รู้จักตนเอง

ความสุขมิได้อยู่ไกลตัวเลย หากมองเป็นก็เห็นสุขอยู่รอบตัว ที่จริงความสุขมีอยู่กับเราตลอดเวลาอยู่แล้วเป็นแต่เรามองไม่เห็นเอง ไม่ต้องดูอื่นไกล การที่เราได้กินอิ่มนอนอุ่น มีสุขภาพดี นับเป็นความสุขของชีวิต แต่เรามักไม่ตระหนักความจริงข้อนี้จนกว่าจะสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ต่อเมื่อเราล้มป่วยจึงได้คิดว่าตอนที่ไม่มีเจ็บไม่ป่วยนั้นเป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว

เรามักเข้าใจว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อร่ำรวย มีคนรัก มีงานดี มีตำแหน่งสูง ฯลฯ การมองเช่นนั้นคือการเอาความสุขผูกไว้กับอนาคต เราไม่ควรจะรอให้ได้สิ่งเหล่านั้นก่อนถึงจะมีความสุข สิ่งสำคัญกว่าก็คือมีความสุขอยู่ในปัจจุบัน ถึงแม้ไม่มีสิ่งเหล่านั้นอยู่ตอนนี้เราก็มีความสุขได้ เพราะสุขที่แท้จริงมีอยู่แล้วในใจเรา

หากวางใจเป็นก็สามารถมีความสุขได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่ามีหรือจน ได้หรือเสีย พบหรือพราก อะไรเกิดขึ้นกับเราไม่สำคัญเท่ากับว่าเรามองหรือรู้สึกกับมันอย่างไร ถ้าเรามองว่าอนิจจังเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้ แม้สิ่งนั้นจะเป็นความตายก็ตาม ในทำนองเดียวกันถ้ารู้จักมองในแง่บวก ความป่วยก็กลายเป็นคุณ เคราะห์ก็กลายเป็นโชค

กุญแจสู่การบรรลุความสุขในปัจจุบันก็คือการรู้จักตนเอง ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักตนเอง เราก็จะเป็นทุกข์อยู่เรื่อยไป เพราะได้เท่าไรก็ไม่พอใจเสียที แม้ไม่มีใครมาทำอะไรเราเลย เราก็ยังเป็นทุกข์อยู่ นั่นเอง ทั้งนี้เพราะในส่วนลึกเราทะเลาะกับตัวเองอยู่เกือบตลอดเวลา เมื่อใดที่เรารู้จักตัวเองอย่างแจ่มชัด เราจะกลับมามีสันติกับตัวเอง แล้วความสุขที่เคยสูญเสียไปก็จะกลับคืนสู่ชีวิตเรา





ชนะใจด้วยความดี

ถ้าคุณเจอคนขี้โกง คุณจะอย่างไรหากเขามาขอเงินคุณหรือคิดจะหาประโยชน์จากคุณอยู่เสมอ เป็นธรรมดาที่คุณจะตอบปฏิเสธหรือบ่ายเบี่ยง เรื่องอะไรจะยอมให้เขาโกงคุณ เอาเงินไปช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนยังจะดีเสียกว่า

แต่ “พรชัย” คิดอีกแบบหนึ่ง

วันหนึ่งเพื่อนมาขอสินค้านำมาคาร่วมหมื่นจากร้านของเขาไปขาย พร้อมกับยืนยันว่าพรชัยนี้จะเอาเงินมาจ่าย เขารู้ว่าเพื่อนคนนี้นิสัยไม่ซื่อ แต่ก็ยอมให้สินค้าแก่เขาไป แล้วเขาก็หายตัวไปอย่างทีคาดไว้

หนึ่งเดือนต่อมา พรชัยพบเพื่อนคนนี้โดยบังเอิญ เขาตกใจมากขอโทษที่ผิดนัด พร้อมกับแก้ตัวว่า เขากำลังมีปัญหาการเงินเนื่องจากบิดาป่วยหนัก แทนที่พรชัยจะคาดคั้นกลับตอบว่า “ไม่เป็นไรหรอก

เราเข้าใจคุณดี ถ้าคุณมีคุณก็คงเอามาจ่ายคืนเราแล้วล่ะ คนอย่างคุณเป็นคนมีศักดิ์ศรี เงินแค่นี้ไม่โกงเราหรอก” แล้วพรชัยก็ถามถึงอาการของบิดาของเธอ จากนั้นก็ควักเงินพันบาทหยดใส่มือ พร้อมกับบอกว่าฝากให้ช่วยซื้อผลไม้และสิ่งจำเป็นให้แก่บิดาของเธอด้วย

คืนนั้นเขามาหาพรชัย ไม่ได้มาเพื่อคืนเงิน แต่มาขอเบิกสินค้าจากร้านของเธออีก พร้อมกับยืนยันมั่นเหมาะว่าจะเอาเงินมาส่งในวันรุ่งขึ้น แต่ก็ไม่ได้มาตามนัดเช่นเคย เขาดูเหมือนจะได้ใจเพราะหลังจากนั้นก็ยังทำเช่นนี้อีกสามครั้ง แต่พรชัยก็ให้ของแก่เขาไปทุกครั้ง โดยไม่เคยบ่นหรือด่าเขา แถมยังฝากเงินไปให้บิดาเธออีก

ครั้งสุดท้ายที่มาเบิกของ เขาถึงกับอึ้ง มองหน้าพรชัยด้วยความซาบซึ้งใจ แล้วบอกพรชัยว่า “คุณคือเพื่อนที่ดีที่สุดในชีวิตของผม” แล้วเขาก็จากไป หลังจากนั้นไม่นานเขาก็ฝากเพียรหาเงินมาจ่ายพรชัยจนครบ ใช้แต่เท่านั้นยังหาลูกค้านำมาให้เธออีกมากมาย กลายเป็นว่าเขาได้ผลตอบแทนกลับคืนมามากกว่าที่เสียไป พรชัยเลวว่านับแต่นั้นเขาไม่เคยถูกเพื่อนคนนี้คดโกงอีกเลย

คนที่มินิสัยคดโกงย่อมรู้สึกกระหึ่มใจหากสามารถหลอกคนได้สำเร็จ เขาอาจไม่รู้สึกรู้สิดเพราะคิดว่าเป็นเรื่องการชิงไหวชิงพริบ แต่ความรู้สึกของเขาจะเปลี่ยนไปเมื่อเจอคนที่มิน้ำใจกับเขา ไว้เนื้อเชื่อใจเขา สิ่งที่พรชัยทำกับเพื่อนผู้คดโกง ดูเหมือนจะทำให้ฝ่ายหลังได้ใจแต่ในที่สุดพรชัยต่างหากที่เป็นฝ่าย “ได้ใจ” ของเพื่อน หลังจากที่หลอกลวงมาได้หลายครั้ง ในที่สุดเขาก็แพ้ความดีของพรชัย แต่ถ้ามองให้ลึกลงไป ชัยชนะได้เกิดขึ้นแล้วในจิตใจของเขา เขาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ก็เพราะความดีในใจ เขาสามารถเอาชนะความชั่วร้ายภายในได้ คนทุกคนย่อมมีความดีอยู่ในจิตใจ แต่สาเหตุที่บางคนทำความชั่ว ก็เพราะความดีนั้นไม่มีพลังเพียงพอ ความชั่วร้ายซึ่งมีพลังเหนือกว่า จึงสามารถบงการให้เขาทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่เมื่อใดก็ตามที่ความดีในใจนั้นมีพลังก็สามารถปราบความชั่วร้าย ส่งผลให้เขาเปลี่ยนมาทำความดีได้

จะว่าไปสิ่งที่พรชัยทำก็คือการปลุกกระตุ้นความดีในใจเพื่อนให้กลับมามีพลัง จนสามารถมีชัยเหนือความเห็นแก่ตัวในใจเขาได้ แต่แทนที่จะเป็นการกระตุ้นด้วยคำพูด พรชัยกระตุ้นด้วยการทำความดี มีน้ำใจกับเขาอย่างไม่ย่อท้อ

จะทำการอย่างพรชัยได้ต้องมีศรัทธาในความดี ทั้งความดีที่ทำต่อผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ และความดีที่มีอยู่ในใจของผู้นั้น ขณะเดียวกันก็ต้อง “ใจถึง” ด้วย คือไม่เสียดายเงินที่สูญเสียไป พุดอีกอย่างคือกล้าที่จะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ

มิใช่แต่คนคดโกงเท่านั้น แม้แต่คนที่มั่งร่ำรวย ก็ยังอ่อนไหวต่อความดีที่ได้รับจากอีกฝ่าย

ไม่กี่วันหลังจากเกิดเหตุการณ์นองเลือด ๑๙ พฤษภาคม คนเสื้อแดงกลุ่มหนึ่งได้ตอบโต้ด้วยการพยายามเข้าไปบุกเผาชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดยโสธรซึ่งมีความใกล้ชิดกับสันติอโศก ด้วยความเข้าใจว่าเป็นพวกเสื้อเหลือง

ชาวบ้านในชุมชนนั้นแทนที่จะแจ้งตำรวจหรือระดมคนมาตริ่งต้านผู้บุกรุก กลับเข้าไปพูดคุยด้วย แล้วสอบถามว่า “นี่มากันเยอะแยะกินอะไรมาหรือยัง คงจะเหนื่อย รอสักครู่ละ จะทำก๋วยเตี๋ยวเลี้ยง” จากนั้นก็ทำก๋วยเตี๋ยวเลี้ยงเป็นการใหญ่

กลุ่มคนเสื้อแดงนี้ก็ไม่ถึงว่าจะเจอการต้อนรับแบบนี้ จึงชะงักแทนที่จะบุกเผาก็รอกินก๋วยเตี๋ยวแทน เมื่อกินเสร็จ ก็แยกย้ายกลับไป

ชุมชนแห่งนั้นจึงรอดพ้นจากการถูกเผาทำลาย

เวลาคิดจะเอาชนะผู้อื่น ผู้คนส่วนใหญ่มักนึกถึงการใช้กำลังที่เหนือกว่า ดีกว่านั้นก็คือเอาชนะด้วยเหตุผล แต่ไม่มีชัยชนะใดที่ยั่งยืน และประเสริฐกว่าการชนะใจด้วยความดี



เครือข่ายพุทธิก

น้ำใจและความไม่ดี

มักกล่าวกันว่าคนเราล้วนเห็นแก่ตัวกันทั้งนั้น หากข้อความดังกล่าวเป็นความจริง ก็จริงเพียงครั้งเดียว เพราะในส่วนลึกเราทุกคนมีน้ำใจและความไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น น้ำใจและความไม่ดีทำให้เราไม่สามารถอยู่นิ่งเฉยได้เมื่อเห็นคนทุกข์ยากอยู่ต่อหน้า แม้ไม่ทำอะไรเลยใจก็ยังอดเป็นทุกข์แทนเขาไม่ได้

น้ำใจและความไม่ดีเปรียบเสมือนเสียงเรียกร้องภายในที่กระตุ้นเร้าให้เราอยากทำความดี เอื้อเพื่อเผื่อแผ่ผู้อื่น เมื่อใดก็ตามที่เราเมินเฉยเสียงเรียกร้องดังกล่าว เราย่อมอดไม่ได้ที่จะรู้สึกถึงความผิดปกติบางอย่างในจิตใจ คนที่ใช้ชีวิตอย่างเห็นแก่ตัว แม้มีทรัพย์สินสมบัติและอำนาจมากมายเพียงใด จึงมักถูกรบกวนด้วยความรู้สึกพร่อง ว่างเปล่า โหวงเหวงอยู่เสมอ อย่างที่บางคนเรียกว่าเป็น “ความเบาหวิวเหลือทนของชีวิต”

น้ำใจที่ได้ไหลหลังพรั่งออกมาเป็นความเสียสละเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ทำให้โลกนี้น่าอยู่และงดงามปานประดับด้วยดอกไม้ นานาพรรณ ขณะเดียวกันก็ช่วยหล่อเลี้ยงความสุขภายในห้องงามเหมือนดอกไม้ที่เบ่งบานกลางใจ ความสุขนั้นเกิดขึ้นมิใช่เพียงเพราะได้เห็นรอยยิ้มของผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือจากเรา หรือเพราะรู้สึกภาคภูมิใจที่ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย หรือเพราะได้เติมเต็มชีวิตให้เป็นคนเต็มคนเท่านั้น หากยังเป็นเพราะความเสียสละนั้นช่วยทำให้ตัวตนเล็กลงและขยายหัวใจให้ใหญ่ขึ้น จึงเปิดรับความสุขได้มากกว่าเดิม กลายเป็นคนที่สุขง่าย

ผู้คนทุกวันนี้เป็นคนที่สุขยาก กว่าที่จะมีความสุขได้ก็ต้องหาเงินมาให้ได้เยอะๆ กินอาหารราคาแพงในโรงแรมหรูๆ ต้องสะพายกระเป๋า ราคานับแสน ขับรถราคานับล้าน ใช้ของแบรนด์เนมนานาชนิด แต่ความสุขที่ผูกติดกับวัตถุนั้นไม่มีวันยั่งยืน ด้วยเหตุนี้ถึงจะเสพรหรือมีมากเท่าไร ก็ไม่เคยพอใจกับชีวิตเสียที ซ้ำร้ายยังกลายเป็นคนทุกข์ง่าย เพราะตัวตนที่ถูกปรนเปรอไม่หยุดนั้นใหญ่โตคับใจ มีอะไรมากระทบ ก็กระทบตัวตนได้ง่าย

เราลืมไปแล้วหรือว่าความสุขนั้นอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ เมื่อตัวตนหด
เล็กลง ก็ทำงานกับผู้อื่นอย่างมีความสุขมากขึ้น เพราะไม่ถือตัวหรือ
เอาประโยชน์ส่วนตนเป็นที่ตั้ง สามารถฟังความคิดเห็นที่ต่างจากตน
ด้วยใจที่สงบมากขึ้น ขณะเดียวกันก็สามารถค้นพบความสุขจากชีวิต
ที่เรียบง่ายและจากการทำงานที่ยากลำบาก เพราะแม้จะยากแต่ก็สนุก
และเป็นสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น



เครือข่ายพุทธบริษัท

เครือข่ายพหุวิชา



โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี

เพราะเปิดใจฟัง รักจึงยั่งยืน

กันยาแต่งงานกับเดชมาร่วมสิบปีแล้ว แต่ ๒-๓ ปีหลังเธอมีปากเสียงกับเขาอยู่เป็นประจำ ไม่ใช่เพราะว่าเขาอกใจเธอ เขายังคงใส่ใจเธอและรับผิดชอบกับครอบครัวไม่แปรเปลี่ยน แต่สิ่งที่เธอทนเขาไม่ค่อยได้ก็คือ เขาชอบโทรศัพท์มาถามเธอแทบทุกเย็นว่าจะกลับบ้านกี่โมง ตอนนี้อยู่ที่ไหนแล้ว ฯลฯ เธอไม่เข้าใจว่าทำไมเขาต้องโทรมาถามบ่อยๆ ราวกับว่าเธอมีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ ระยะหลังเพียงแค่เห็นเบอร์โทรศัพท์ของเขาขึ้นที่หน้าจอ เธอก็หัวเสียทันที

บ่อยครั้งที่เธอตวาดใส่เขาทางโทรศัพท์ แต่เขาก็ไม่โกรธเธอ ยังคงพูดกับเธอด้วยดี สิ่งหนึ่งที่เขาขอร้องจากเธอก็คือ ขอให้มากินข้าวบ้านทุกเย็น ไม่ว่าเธอจะกลับบ้านดึกตื่นแค่ไหน เขาก็จะทำกับข้าวรอ นั่นทำให้เธออึดอัดใจเพราะบางครั้งเธออยากไปกินอาหารเย็นกับเพื่อน ๆ แต่ก็ต้องงดเพื่อกลับมากินข้าวที่บ้าน

วันหนึ่งเธอเล่าเรื่องนี้ให้เพื่อนฟัง เพื่อนแนะนำว่า ทำไมเธอไม่ลองฟังเขาบ้างล่ะว่า ทำไมเขาถึงขยันโทรศัพท์มาถามเธออย่างนั้น ระหว่างที่เธออธิบาย ก็ขอให้เธอฟังเขาอย่างตั้งใจ อย่าเพิ่งหงุดหงิดจนเสียฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง โดยไม่ด่วนสรุป หรือคิดแต่จะแย้งอย่างเดียว ฟังด้วยหัวใจ รับรู้ทั้งความรู้สึกและความต้องการของเขา บางทีเธออาจจะเข้าใจเขาดีขึ้นก็ได้ว่าทำไมเขาทำเช่นนั้น

เธอฟังแล้วก็สะอึกใจขึ้นมาทันที เพราะตลอดเวลาที่ผ่านมาเธอไม่เคยถามเขาเลยว่า ทำไมเขาถึงชอบโทรศัพท์มาถามเวลากลับของเธอแทบทุกครั้งเธอได้แต่โวยวายใส่เขาหรือไม่ก็พุดกับเขาด้วยความหงุดหงิด ความที่เขาเป็นคนไม่ช่างพุด เขาก็เลยไม่เคยอธิบายเหตุผลของเขาเลย คำแนะนำของเพื่อนทำให้เธอได้คิดขึ้นมา

วันต่อมาขณะที่เธอกำลังทำงานอยู่ เขาก็โทรศัพท์มาหาเธอด้วยคำถามเดิม ทันทีที่ฟังจบเธอมีอารมณ์ขึ้นทันที แต่ก็มิสตรู้ทันจึงยังคำพุดไว้ได้ แทนที่จะแหวดใส่เขาเหมือนเดิม เธอพุดกับเขาเรียบ ๆ ว่า จะกลับบ้านราว ๆ ๒ ทุ่ม

เมื่อเธอกลับถึงบ้าน แทนที่จะบึ้งตึงใส่เขาเหมือนเคย เธอชวนเขา

มานั่งคุยด้วย เขามีสีหน้างเล็กน้อย คงไม่รู้ว่าเธอจะมาไม่ไหน แล้วเธอก็ถามถึงเหตุผลที่เขาชอบโทรศัพท์ถามเวลากลับบ้านของเธอระหว่างที่เดซพูด เธอเตือนตัวเองให้ตั้งใจฟัง โดยไม่ต้องคิดหาเหตุผลโต้แย้งก่อน

เดซอธิบายว่าที่โทรศัพท์ไปถามเธอทุกเย็นก็เพราะเป็นห่วงความปลอดภัยของเธอ เพราะทางเข้าบ้านเป็นซอยเปลี่ยว อีกเหตุผลหนึ่งก็คือ ทุกวันนี้เขาต้องตื่นแต่เช้าไปทำสวน ขณะที่เธอออกไปทำงานข้างนอก วันๆ เขากับเธอแทบไม่ได้อยู่ด้วยกันเลย แคได้เห็นหน้านิดหน่อยตอนเช้าเท่านั้น ดังนั้นหลังเลิกงานแล้วเขาจึงอยากกินข้าวเย็นกับเธอ จะได้มีเวลาอยู่ด้วยกันบ้าง

กันยาไม่เคยรู้มาก่อนว่าเดซเป็นห่วงเธอและอยากมีเวลาอยู่ด้วยกันกับเธอ ลึกๆ เขาคงกลัวว่าเธอจะห่างเหินจากเขาหากไม่มีกิจกรรมร่วมกัน เป็นครั้งแรกในรอบหลายปีที่กันยาตระหนักว่าเดซรักเธอมากเพียงใด หากเธอไม่ตั้งใจฟังเขาอย่างค่าวันนี้ เธอก็คงยากจะเข้าใจเจตนาดีของเขาได้ นึกดูก็อดเสียใจไม่ได้ว่า ชีวิตคู่ของเธอเกือบจะร้างนานเพียงเพราะด่วนสรุปและไม่เปิดใจรับฟังสามีเท่านั้นเอง

หลังจากรับรู้ถึงเหตุผลของเขาแล้ว เธอจึงอธิบายให้เขาฟังว่าบางครั้งเธอมีความจำเป็นต้องสะสางงานจนค่ำ ดังนั้นเธอจึงตกลงกับเขาว่า วันไหนที่เธอกลับบ้านผิดเวลา เธอจะโทรมาบอกเขาล่วงหน้า เขาจะได้ไม่เป็นห่วง เขาเองก็รู้สึกสบายใจมากขึ้นที่เธอเข้าใจความรู้สึกและความต้องการของเขา

ความรักนั้นเชื่อมโยงผู้คนให้เป็นหนึ่งเดียวกัน แต่ก็ต้องมีความเข้าใจกันเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ความรักจึงจะยั่งยืน แต่เราจะเข้าใจกันได้อย่างไรหากไม่เปิดใจฟังกัน มิใช่แต่ความรักระหว่างสามีกับภรรยาเท่านั้น แม้กระทั่งความรักระหว่างพ่อแม่กับลูก เพื่อนกับเพื่อน จะยั่งยืนได้ก็ต้องมีการเปิดใจฟังกันอย่างสม่ำเสมอ

ทุกวันนี้พ่อแม่จำนวนมากมักบ่นว่าลูกไม่ฟังพ่อแม่ มีหน้าซ้ำลูกมีปัญหอะไรก็ไม่เคยเล่าให้พ่อแม่ฟัง จนบางครั้งเหตุการณ์เลวร้ายจนยากจะแก้ไข นั่นอาจเป็นเพราะพ่อแม่ไม่เปิดใจฟังลูกแต่แรก ปัญหาจึงไม่ได้แก้ที่ลูก แต่ต้องแก้ที่พ่อแม่ก่อน หากพ่อแม่เปิดใจฟังลูก ลูกก็พร้อมจะเปิดใจฟังพ่อแม่ รวมทั้งเล่าความในใจให้พ่อแม่ฟังด้วย เพราะเกิดความเข้าใจและซาบซึ้งใจในความรักของพ่อแม่

มีบางคนกล่าวว่า ความรักนั้น สะกดด้วยอักษรและสระรวม ๔ ตัวคือ เ-ว-ล-า มิใช่แต่เวลาที่จะอยู่ด้วยกันเท่านั้น แต่รวมถึงเวลาที่จะเปิดใจฟังกันด้วย จึงจะทำให้ความรักแบ่งบานอย่างแท้จริง



เครือข่ายพุทธิก้า

ฟื้นฟูความรักให้เบ่งบาน

ความรักเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งทั้งต่อชีวิตและโลก ชีวิตที่ปราศจากความรักย่อมหยابกร้านและระทมทุกข์แม้จะมั่งคั่งไปด้วยทรัพย์สมบัติก็ตาม โลกที่ไร้รักย่อมร้อนรุ่มเพราะการเบียดเบียนรบพุ่ง หาความสงบสันติไม่ได้ แต่ทั้ง ๆ ที่ความรักมีคุณค่าถึงเพียงนี้ กลับปรากฏว่าแทบไม่มีโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยใด ๆ ในโลกนี้ที่สอนเรื่องความรักหรือบรรจุเรื่องนี้ไว้ในหลักสูตร ในสถาบันการศึกษาทั่วทั้งโลกสอนวิชาการทุกเรื่อง แต่หาสนใจเรื่องความรักไม่ แม้แต่หลักสูตรเพศศึกษาก็น่าเกลียดเรื่องนี้ ราวกับว่าความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเพียงเรื่องชีวิวิทยาและการมรณณ์เท่านั้น

ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่ชายหญิงหนุ่มสาวทุกวันนี้คิดแต่จะตกตวงเพชรสจจากร่างกายของอีกฝ่ายหนึ่ง ด้วยเทคนิคนานาชนิด แทนที่จะให้และรับสิ่งที่ละเอียดและทรงคุณค่ากว่านั้นคือความรัก

ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่คนสมัยนี้ “รัก” ไม่เป็น แต่งงานหรืออยู่
กินกันได้ไม่นานก็ต้องเลิกร้างจากกัน เป็นเช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จน
กระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต บางทีก็ยังไม่รู้จักสัมผัสแห่งความรักเลย
ด้วยซ้ำ

ความรักควรเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา แต่การศึกษานั้นไม่ได้
หมายถึงการท่องจำจากตำราหรือใช้สมองครุ่นคิดหาเหตุผลเท่านั้น อีกทั้ง
การศึกษาก็ไม่ได้จำกัดอยู่ที่โรงเรียนและมหาวิทยาลัยเท่านั้น หาก
อยู่ในทุกหนทุกแห่ง เราสามารถเรียนรู้ความรักได้จากความสัมพันธ์
กับผู้อื่นด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง เพราะหัวใจที่เปิดกว้างเท่านั้นที่จะรับ
ความรักมาสถิตในใจได้ หัวใจที่เปิดกว้างเช่นนี้ หลักสูตรการศึกษา
ในสถาบันต่าง ๆ ทำได้อย่างมากเพียงแค่นี้ ต่อเมื่อสัมผัสกับ
ความจริง ได้ซาบซึ้งตรึงใจกับความรักที่ผู้อื่นมอบให้ หัวใจจึงจะเริ่ม
เปิดกว้าง จากนั้นความรักจึงจะมาครองใจ และเปิดหัวใจของผู้อื่น
ต่อไป

ในการแสวงหาเพื่อรู้จักตนเอง เราจะพบว่าแท้ที่จริงความรักก็มี
อยู่ในใจเราแล้ว หากบ่อยครั้งกลับถูกเก็บงำและกดทับเพราะความ

ติดยึดในทรัพย์ ชื่อเสียง เกียรติยศ และตัวตน เราสามารถฟื้นฟู
ความรักให้เบ่งบานในใจเราได้ด้วยใจที่เปิดกว้างและเป็นอิสระ ถึงที่สุด
แล้วความรักจากภายนอกเป็นเพียงสิ่งที่มาชั่วคราวความหยาบกร้าวใน
ใจเรา เพื่อเปิดช่องให้ความรักในใจของเราได้ผลิบานเพื่อซึมซับรับ
ความบริสุทธิ์สดใสแห่งชีวิตอย่างไม่มีวันเหือดแห้ง



เครือข่ายพหุวิชา



ก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง

ผ่านไปได้แค่วันเดียว “เก้” ก็เดินกะเผลกแล้ว เพราะรองเท้ากัด ทำจนเป็นแผล หลายคนก็มีอาการ “ยางแตก” เช่นกัน เก้เริ่มไม่มั่นใจว่าเธอจะเดินได้ครบหนึ่งอาทิตย์อย่างที่ตั้งใจไว้แต่เดิมหรือไม่ เธอไม่คิดมาก่อนว่าอุปสรรคจะมีมากมายถึงขนาดนั้น นอกจากแดดแรง อากาศร้อนแล้ว ร่างกายที่อ้วนท้วมของเธอก็ยังไม่ยอมเป็นใจกับเธอด้วย

เก้ไม่ได้กำลังเดินป่าหรือท่องต่างแดน แต่เธอเป็นหนึ่งในคณะ “เดินเพื่อสันติปัตตานี” ซึ่งตั้งใจเดินเท้าไปให้ถึงปัตตานี ระยะทางร่วม ๑,๑๐๐ กม. โดยเริ่มต้นที่ศาลายา ทุกคนปรารถนาเป็นสื่อกลางนำกำลังใจจากประชาชนสองข้างทางไปมอบให้แก่พี่น้องในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ขณะเดียวกันก็หวังว่า การเดินทางไกลครั้งนี้จะกระตุ้นให้คนไทยในส่วนอื่นของประเทศตระหนักถึงความทุกข์ยากของ

พี่น้องในดินแดนใต้สุด

เช่นเดียวกับเพื่อนร่วมทางเกือบทั้งหมด เกไม่เคยเดินเท้าระยะทางไกลๆ อย่างนี้มาก่อน จะว่าไปแล้วแค่เดินวันละ ๗-๘ กม. เธอก็ไม่เคยทำด้วยซ้ำ ดังนั้นเมื่อต้องเดินมากกว่า ๒๐ กม.ในวันแรก ร่างกายของเธอก็ประท้วงทันที แต่ใจของเธอไม่ยอมแพ้ง่ายๆ แม้จะรู้สึกหั่นไหวบ้างก็ตาม

เพื่อนร่วมทางที่มีประสบการณ์เดินทางไกลอยู่บ้าง ให้กำลังใจกับเธอ (และตนเอง) ว่า ร่างกายนั้นใช้เวลาปรับตัวไม่นาน เดินอีกสัก ๒-๓ วัน กำลังก็จะเริ่มอยู่ตัว ส่วนเท้าก็จะมีอาการดีขึ้นหากเปลี่ยนรองเท้าและหมั่นดูแลแผลให้สะอาด ที่สำคัญกว่าคือ “ใจ” ถ้าใจสู้ก็จะเดินได้จนถึงเป้าหมาย

เกไม่เคยคาดหวังจะเดินให้ถึงปัตตานีอยู่แล้ว เพราะเธอรู้ดีว่าเป็นไปไม่ได้ จึงหวังเพียงแค่เดินให้ครบ ๗ วันเท่านั้น เพียงแค่นั้นเธอก็ยังไม่แน่ใจว่าจะทำได้หรือไม่ แต่จะลองทำสุดความสามารถ

แต่ละวันผ่านไปอย่างเชื่องช้า ในที่สุดก็ครบ ๗ วัน เกดีใจที่ทำได้ เธอพบว่าร่างกายและสภาพอากาศเป็นปัญหาน้อยลง เธอจึงตัดสินใจ

เดินต่อ กำลังใจจากประชาชนตามรายการและความผูกพันระหว่างเพื่อนร่วมเดิน ทำให้เธอเกิดความมุ่งมั่นที่จะเดินให้ไกลที่สุด

ผ่านไปอาทิตย์แล้วอาทิตย์เล่า เกย์ยังคงเดินต่อไป มีคนถามถึงอาการปวดเท้าซึ่งติดตามเธอตลอดทาง เกย์ตอบว่า “ตอนนี้ไม่รู้สึกเป็นศัตรูกับความเจ็บปวดแล้ว แต่รู้สึกเป็นมิตรกับความเจ็บปวดมากกว่า” เกย์อยู่กับความเจ็บปวดโดยไม่บ่นหรือหงุดหงิดอีกต่อไป

หลังจากเดินเท้าติดต่อกัน ๕๓ วัน ในที่สุดเกย์และเพื่อนก็ถึงปัตตานี วันสุดท้ายของการเดินทางมีผู้คนมาให้การต้อนรับอย่างล้นหลาม มีผู้คนนับพันมาร่วมเดินจนถึงจุดหมายปลายทางคือมัสยิดกลาง ช่างผิดกับหลายช่วงก่อนหน้านี้ที่เธอและเพื่อนๆ ต้องเดินอย่างลำพัง ต้องสู้กับฝนและความร้อนหนาว สู้กับความหิวและความเจ็บปวด และบางครั้งก็ต้องสู้กับความรู้สึกท้อแท้และลั้เลาะสงสัยว่ามาทำอะไรกัน

เช่นเดียวกับเกย์ หลายคนในขณะนี้ไม่ตั้งใจมาก่อนว่าจะเดินให้ถึงปัตตานี เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องยากเกินกว่าที่จะทำได้ แต่แล้วในที่สุดทุกคนก็ทำได้ จากเดิมที่ตั้งใจว่าจะเดินตลอดทางเพียง ๓ คน ได้เพิ่ม

เป็น ๘ คน ไม่รวมอีกนับสิบที่มาสมทบภายหลัง

เส้นทางสู่ปัตตานีนี้นั้นยาวไกล ต้องย่างถึง ๒ ล้านก้าว กว่าที่จะถึง แต่เส้นทางสู่สันติภาพของปัตตานีนี้นั้นยาวไกลยิ่งกว่า แต่สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่คณะเดินเพื่อสันติปัตตานีบอกแก่เราก็คือ สิ่งที่ยากนั้นเชื่อว่า จะทำได้ หากมีความมุ่งมั่น กล้าทำ และมีกัลยาณมิตรร่วมทาง สิ่งยากย่อมเป็นจริงได้เสมอ เขายังบอกเราอีกว่าคนเล็กคนน้อยนั้นสามารถทำอะไรได้อีกมากมาย ขอเพียงอย่าจำนนต่อปัญหา

การเดินเท้าครั้งนี้อาจจะยังเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้มาก แต่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว นั่นคือการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้ร่วมเดิน หลายคนในวันนี้มีใจคนเดียวกับที่ย่างเท้าจากศาลาบาเมื่อ ๕๓ วันก่อน แต่เป็นคนใหม่ เพราะพวกเขาได้ก้าวข้ามขีดจำกัดดั้งเดิมของตนเองไปเรียบร้อยแล้ว ขีดจำกัดที่เคยทำให้พวกเขาไม่มั่นใจในตนเอง ไม่กล้าทำสิ่งยาก ขีดจำกัดเหล่านั้นได้กลายเป็นอดีตไปแล้ว แม้จะยังมีขีดจำกัดอีกมากมายรออยู่ข้างหน้า แต่ก็ไม่พินวิสัยที่พวกเขาจะก้าวข้ามได้ในอนาคต เพราะพวกเขาค้นพบว่าตนเองมีความสามารถมากกว่าที่คิด

๑,๑๐๐ กม. แม้เป็นระยะทางที่ยาวไกล แต่ก็ไมไกลสำหรับการ
ค้นพบศักยภาพของตนเอง ใช่หรือไม่ว่าคนเป็นอันมากแม้จะเดินทาง
รอบโลก แต่กลับไม่พบตัวเองเลย



เครือข่ายพุทธิกา



ยอมรับความจริงด้วยใจสงบ

การดำเนินชีวิตไม่ต่างจากการเดินทาง บางครั้งก็ต้องเจอทั้งแดดและฝน หากหนีไม่พ้นหรือไม่มีอะไรบัง การเดินสู่แดดสู่ฝนด้วยใจสงบ หรือยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ย่อมดีกว่าการเดินไปบ่นไป จะว่าไปแล้วแดดหรือฝนทำความทุกข์ให้เราน้อยกว่าใจที่หงุดหงิดหรือก่นด่าฟ้าดินเสียอีก ในเมื่อไหนๆ ร่างกายก็ต้องร้อนหรือเปียกอยู่แล้ว จะไปเพิ่มความทุกข์ให้จิตใจทำไม

การดำเนินชีวิตย่อมต้องมีความทุกข์มาแผ้วพาน บางอย่างก็สามารถหนีพ้น แต่ก็ยังมีอีกหลายอย่างที่เราหนีไม่พ้น ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ไม่มีอะไรดีกว่าการยอมรับความจริงด้วยใจสงบ แล้วเดินหน้าต่อไปโดยไม่ระย่อท่าถอยต่อความทุกข์ที่มากระทบ พร้อมกับหาทางแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย หรือนำความทุกข์เหล่านั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ เช่น

สรุปเป็นบทเรียนชีวิต หรือใช้เป็นเครื่องฝึกจิตให้เข้มแข็ง หรือมีสติให้
ทันทั่วทั้งที่

ชีวิตที่มีความสุขจึงไม่ใช่ชีวิตที่ปราศจากทุกข์ แต่คือชีวิตที่รู้จัก
เกี่ยวข้องกับความสุขอย่างถูกต้อง เช่น มองแง่บวก ไม่หมกมุ่น
ครุ่นคิดกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ไม่เผลอพลัดเข้าไปในอารมณ์ที่เป็นลบ
และที่สำคัญคือรู้เท่าทันอันตรายที่คอยชักใยอยู่เบื้องหลังการปรุงแต่ง
ต่าง ๆ ที่ทำให้เป็นทุกข์ได้กับทุกเรื่อง ใช่หรือไม่ว่าถ้าไม่ปล่อยหรือปรุง
ให้อึดตามมาเป็นใหญ่ครองใจ ก็ไม่มีแม้แต่ “ทุกข์ทุกข์” กล่าวอีกนัยหนึ่ง
มีแต่ทุกข์กายเท่านั้น แต่ไม่มีทุกข์ใจ







เพียงคำว่า “แค่”

ชายผู้หนึ่งมาหาหมอด้วยอาการอ่อนเพลียต่อเนื่องมานานหลายเดือน รูปร่างผอมซีดเพราะน้ำหนักตัวลดลงอย่างชวชาบ หมอซักถามอาการได้สักพักก็สั่งเจาะเลือด

เมื่อผลตรวจเลือดมาถึง หมอก็แจ้งแก่คนไข้ว่า เขาเป็นเบาหวานทันทีที่รู้ผล เขายิ้มหน้าบานจนเกือบจะลืมนิดด้วยซ้ำ หมอแปลกใจจึงถามเขาว่า

“ทำไมลุงถึงดีใจล่ะครับ เป็นเบาหวานต้องกินยาตลอดชีวิตนะครับ”

“ที่แรกผมนึกว่าจะเป็นเอดส์ แต่พอรู้ว่าเป็นแค่เบาหวาน ก็เลยดีใจมาก”

เบาหวานเป็นโรคร้าย ใครเป็นก็ถือว่าโชคร้าย แต่ชายผู้นี้กลับดีใจ



ที่เป็นเพราะเขาคิดว่าจะต้องเจอหนักกว่านั้น สุขหรือทุกข์จึงไม่ได้อยู่ที่ว่าเราเจออะไร แต่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของเรา ได้รางวัลเป็นเงินแสนแต่คาดหวังเงินล้าน ก็ย่อมเป็นทุกข์ ในทางตรงข้ามแม้เป็นเบหวนแต่ใจคาดหวังจะเป็นเอดส์ ก็กลับทำให้ยิ้มได้

โรคร้ายกลายเป็นเบาเมื่อเทียบกับโรคที่ร้ายกว่า เด็กหญิงผู้หนึ่งเป็นมะเร็งสมอง ผมร่วงทั้งศีรษะเพราะผ่านการฉายแสง แต่เธอมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส จนคนมาเยี่ยมแปลกใจ คุณกันได้สักพักเธอก็บอกว่า เธอโชคดีที่ได้เป็นมะเร็งปากมดลูก ญาติของเธอคนหนึ่งเป็นมะเร็งชนิดนั้น เจ็บปวดทุกข์ทรมานมาก เธอจึงรู้สึกโชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง

คนเราจะสุขหรือทุกข์อยู่ที่มุมมองเป็นสำคัญ มุมมอง (รวมทั้งความคาดหวัง) เป็นตัวสำคัญที่บ่งชี้หรือตีค่าว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรานั้นดีหรือร้าย เบาหรือหนัก น้อยหรือมาก เมื่อปีที่แล้วหลังการล่อมปราบผู้ชุมนุมสีแดง มีการเผาศูนย์การค้าหลายแห่ง ร้านสุกี้ชื่อดังพลอยฟ้าพลอยฝน ถูกเผาไป ๔ สาขา เสียหายหลายสิบล้านบาท ผู้จัดการสาขาและพนักงานทั้งเสียใจและโกรธแค้น ตรงข้ามกับชื้อไอซึ่งมีหุ้นใหญ่ในกิจการดังกล่าวกลับไม่รู้สึกรู้สึกร้อนกับข่าวคราวดังกล่าว ซ้ำ

ยังปลอบใจลูกน้องว่า “ไม่เป็นไรเรายังมีอีกตั้ง ๓๒๐ สาขา”

ซีอีโอผู้นี้ยิ้มได้กับเหตุการณ์ดังกล่าวเพราะมองว่า ร้านของเขาถูกเผาไปแค่ ๔ สาขาเท่านั้น นี่ก็ทำนองเดียวกับเด็กหญิงวัย ๑๔ ที่มองว่าตัวเองเป็นแค่มะเร็งสมอง หรือลุงที่ตื้อใจเมื่อรู้ว่าตัวเองเป็นแคเบาหวาน แม้เจอเรื่องราวแต่ทั้งสามคนไม่เป็นทุกข์เพราะมองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นยังเบาอยู่ เขารับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยมีคำว่า “แค่” ติดมาด้วย

เพียงคำว่า “แค่” คำเดียวก็ทำให้ปัญหาต่าง ๆ ดูเบาลงไปและบรรเทาความทุกข์ของเราไปได้เยอะ แต่บ่อยครั้งเรามักลืมคำๆ นี้ไปในยามที่ประสบเหตุร้ายหรือสิ่งที่ไม่สมหวัง แต่กลับนึกถึงคำๆ นี้เวลาประสบโชคหรือได้รับสิ่งที่น่าพอใจ เช่น “เขาชมฉันแค่นี้เอง” “ฉันได้โบนัสแค่ ๕ แสนเท่านั้น” “ฉันได้เป็นแค่ผู้จัดการฝ่าย” ผลที่ตามมาคือความทุกข์เกาะกินใจ

ชายผู้หนึ่งได้ทราบว่ามีตราวุโสขายหุ้นได้กำไร ๑๐ ล้านบาทเมื่อ ๒-๓ วันก่อน เขาจึงแสดงความยินดีกับเธอด้วย แต่คุณป้าผู้นั้นกลับตอบว่า “ยินดีอะไรกันล่ะ ถ้าฉันขายหุ้นวันนี้ ฉันก็ได้กำไรแล้ว ๒๐ ล้าน” วันรุ่งขึ้นคุณป้าผู้นี้ไม่มาตลาดหุ้นเหมือนเคย ชายผู้นี้จึงไปสอบ

ถามโบรคเกอร์ซึ่งคุ้นเคยกับเธอ ก็ได้ความว่าเธอเข้าโรงพยาบาลไป
แล้วเมื่อเช้า สาเหตุก็เพราะเธอเครียดมาก

คุณป้าเครียดก็เพราะเป็นทุกข์ที่ได้กำไร “แค่” ๑๐ ล้านบาท
เท่านั้น จะว่าไปเงินก้อนนี้มีใช้จำนวนน้อยๆ พอๆ กับถูกทอดทิ้ง
รางวัลที่ ๑ โขคลามอย่างนี้ใครได้ไปก็น่าจะมีความสุข แต่พอมอง
ไม่ถูก วางใจไม่เป็น เห็นว่ามันเป็น “แค่” ๑๐ ล้านบาทเท่านั้น ก็เป็น
ทุกข์ทันที

คำว่า “แค่” คำนี้มีอิทธิพลต่อจิตใจของเรามาก มันสามารถสร้าง
ทุกข์หรือปัดเป่าความกลัดกลุ้มไปจากจิตใจของเราได้ อยู่ที่ว่าเราจะใช้
มันอย่างไร หากใช้ให้เป็น เราก็สามารถรับมือกับเหตุร้ายได้โดยไม่
ทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นการพลัดพรากสูญเสียของรัก หรือประสบกับสิ่งที่ไม่
พึงประสงค์

เมื่อเจอเหตุร้ายคราวหน้า อย่าลืมนึกถึงคำนี้ เพียงเติมคำว่า “แค่”
ไว้ข้างหน้าเหตุร้ายเหล่านั้น เรื่องร้ายก็จะกลายเป็นเบาไปได้ในความ
รู้สึกของเรา



สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ

สิ่งที่เรียกว่าเคราะห์กรรมนั้นสามารถเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา โดยไม่มีสัญญาณเตือนล่วงหน้า แม้จะพยายามป้องกันเพียงใดก็ตาม เพราะสิ่งที่อยู่ในวิสัยที่เราควบคุมได้นั้นมีน้อยมากเมื่อเทียบกับสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ความพลัดพรากสูญเสีย ความเจ็บป่วย รวมทั้งความตายจึงไม่มีใครหนีพ้น มองในแง่นี้ทุกคนล้วนมีความเท่าเทียมกัน

อย่างไรก็ตาม ทั้งๆ ที่รู้ว่าต้องเจ็บป่วยและต้องตาย เราทุกคนก็อยากให้เคราะห์กรรมดังกล่าวเกิดขึ้นช้าที่สุด แต่ไม่ว่ามันจะเกิดขึ้นช้าเพียงใด ทันทันทีมันมาเคาะประตู ปฏิกริยาอย่างแรกของคนส่วนใหญ่คือพยายามวิ่งหนีต่อไปให้ไกลที่สุด แต่ถ้าหนีไม่ได้ก็พยายามปฏิเสธว่านี่คือความจริง หาว่าไม่ใช่ว่ายังหนียิ่งปฏิเสธเท่าไรก็ยิ่งทุกข์เท่านั้น

จะว่าไปแล้วเคราะห์กรรมไม่ทำให้เราทุกข์มากเท่ากับทำาหรือความรู้สึกที่เรามีต่อมัน อันที่จริงความทุกข์เกิดขึ้นตั้งแต่วินาทีแรกที่เรามองว่ามันคือ “เคราะห์กรรม” ด้วยซ้ำ ทันทันทีที่มีทัศนคติเช่นนั้น ใจก็จะตีโพยตีพาย ก่นด่าชะตากรรมทันที “ทำไมถึงต้องเป็นฉัน?” ยิ่งคิดแบบนี้มากเท่าไรก็ยิ่งซ้ำเติมความทุกข์ให้ตัวเองมากเท่านั้น อย่าว่าแต่เป็นโรคภัยเลย แค่มีสิวไม่กี่เม็ด ผิวแห้งผกแตกปลาย หรือมีน้ำหนักมากกว่าที่ต้องการ หากเป็นห่วงกังวลกับมันมาก ก็สามารถทำให้ทุกข์จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ

สุขหรือทุกข์ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเรารู้สึกกับมันอย่างไรต่างหาก กล่าวอีกนัยหนึ่งสุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่เราเลือกได้ แม้จะป่วยหนักก็ยังมีสิทธิ์เป็นสุขได้ หากสามารถรักษาใจให้เป็นปกติ แทนที่จะมองว่าเป็นเคราะห์กรรม ก็เห็นว่าเป็นธรรมดาของชีวิต ในขณะที่มันยังไม่หายไปในวัน ก็ต้องเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันให้ได้โดยไม่ทุกข์หรือดียิ่งกว่านั้นคือรู้จักใช้มันเป็นประโยชน์ เช่น ทำให้ปล่อยวางได้มากขึ้น หรือซาบซึ้งกับความสุขทุกขณะและเวลาทุกวินาทีที่เราได้อยู่



เครือข่ายพหุวิชา



แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข

คุณเคยสงสัยไหมว่า อะไรก็ตามที่คุณแสนจะไม่ชอบ แต่ทำไมมันชอบมารบกวนจิตใจของคุณไม่หยุดหย่อน

ไม่ว่าจะเป็นเม็ดสิบนใบหน้า รอยดกกระตามแขน ทรวดทรงที่ล้นเกิน เพื่อนจอมนินทา เจ้านายอารมณ์ร้าย หรือคนทรยศที่เคยอยู่ใกล้ตัว ฯลฯ ยิ่งอยากกำจัดหรือผลักไสออกไปจากความรับรู้ มันยิ่งผุดโผล่เข้ามาในความคิดของคุณไม่เลิกรา ทำให้ถึงเป็นเช่นนั้น

นั่นเป็นเพราะคุณอยากกำจัดมันออกไปจากใจนั่นเอง

จะว่าไปมันก็เหมือนตุ๊กตาล้มลุก คุณผลักมันแรงเท่าไร มันก็ตั้งกลับมาหาคุณเร็วเท่านั้น

อธิบายอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความโกรธเกลียด ความไม่ชอบ ความ

อยากกำจัดมันนั้น จัดว่าเป็นความยึดติดอีกแบบหนึ่ง ทันทึที่อยาก
ผลักไขมันออกไป ใจของคุณก็แนบชิดสนิทกับมันทันที ทำนองเดียว
กับเวลาคุณออกแรงเข็นรถคันใหญ่ที่ขวางหน้าบ้าน ยิ่งอยากผลักให้
มันเคลื่อนห่างออกไป ตัวคุณก็ยิ่งเข้ามาแนบชิดกับรถคันนั้น

ยิ่งอยากกำจัดอะไรสักอย่าง คุณยิ่งพะวงถึงมัน ไม่ยอมปล่อยวาง
ง่าย ๆ

เคยมีการทดลองให้อาสาสมัครกลุ่มหนึ่งนั่งอยู่คนเดียวในห้อง
โดยมีคำสั่งสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่าจะคิดนึกอะไรก็ได้ ยกเว้นอย่างเดียวคือ
ห้ามคิดถึงหมีขั้วโลก ถ้าคิดถึงหมีขั้วโลกเมื่อใดให้กดกริ่งทันที ปรากฏ
ว่า พอให้คำสั่งเสร็จได้สักพัก ก็มีเสียงกริ่งดังระงมตามมาอย่างต่อเนื่อง

ยิ่งไม่อยากคิดถึงสิ่งใด ใจกลับหมกมุ่นถึงสิ่งนั้น นี่คือธรรมชาติ
อย่างหนึ่งของจิตเรา

มีการทดลองโดยอีกคณะหนึ่ง คราวนี้นักวิจัยให้อาสาสมัครทุก
คนพูดถึงความคิดที่แย่ที่สุดเกี่ยวกับตัวเอง โดยเลือกมาแค่เรื่องเดียว
จากนั้นก็แบ่งอาสาสมัครเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งได้รับคำสั่งให้พยายาม

กดข่มความคิดดังกล่าวตลอด ๑๑ วันข้างหน้า อีกกลุ่มใช้ชีวิตตามปกติ

ทุกคืนทุกคนจะมานั่งทบทวนว่าวันนั้นได้นึกถึงเรื่องนั้นมากน้อยเพียงใด พร้อมทั้งประเมินตัวเองด้วยว่า อารมณ์ความรู้สึกในวันนั้นเป็นอย่างไร มีความกังวลหรือไม่ และรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับตนเอง

ผลสรุปของการทดลองดังกล่าวคล้ายกับการทดลองเรื่องหมีขั้วโลก กล่าวคือ กลุ่มที่พยายามกดข่มความคิดด้านลบเกี่ยวกับตัวเอง จะมีความคิดดังกล่าวผุดขึ้นมาในใจมากกว่าอีกกลุ่ม นอกจากนั้นยังรู้สึกกังวล เศร้าซึม และรู้สึกไม่ดีเกี่ยวกับตนเองมากกว่าอีกด้วย

มีการทดลองทำนองนี้อีกหลายครั้ง ล้วนให้ผลตรงกัน เช่น หากขอให้คนที่กำลังควบคุมอาหารพยายามอย่านึกถึงช็อกโกแลต ปรากฏว่าเขากลับกินช็อกโกแลตมากขึ้น กลายเป็นว่ายิ่งอยากลดความอ้วนกลับอ้วนขึ้น

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็หมายความว่าเราไม่มีทางหลุดพ้นจากความรู้สึกนึกคิดที่แย่ๆ เลยใช่ไหม ชาตินี้ทั้งชาติเราจะต้องถูกมันหลอกหลอน เล่นงานไปจนตลอดกระนั้นหรือ

โลกนี้มีได้โหดร้ายถึงขนาดนั้น เราสามารถเป็นอิสระจากความรู้สึกนึกคิดที่แย่ๆ ได้ แต่ต้องเริ่มต้นจากรู้สึกที่ไม่อยากผลักใส่หรือรังเกียจมัน เมื่อใดก็ตามที่มันผุดขึ้นมาในใจ ก็เพียงแต่รับรู้มันเฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรกับมัน พอรู้แล้วก็ไม่ต้องสนใจมัน นึกในใจว่า มันจะอยู่ก็อยู่ไป ฉันไม่สนใจ ฉันจะทำงานของฉันไป

ที่แรกมันจะพยายามดึงความสนใจจากเรา พยายามยั่วให้เราเข้าไปไล่หรือผลักใส่มัน แต่ขั้นเราทำเช่นนั้น มันยังได้ใจ เหมือนเด็กที่คอยเรียกร้องความสนใจไม่จบสิ้น แต่ถ้าเราไม่สนใจมันเลย มันพยายามยั่วยาก่อวุ่นเท่าไร เราก็เฉย ไม่นานมันก็จะยอมแพ้และล่าถอยไปเอง

มีสุนัขจ่าพวกหนึ่ง เวลาถูกปล่อยทิ้งให้อยู่ตัวเดียวในบ้าน มันจะรื้อข้าวของและกัดโซฟาฉีกขาด แถมอึบนพรมเสียด้วย แม้เจ้าของจะตีหรือเตะมันเท่าไร มันก็ไม่เลิกนิสัย ผู้รับบอกว่าสุนัขทำเช่นนั้นก็เพราะต้องการเรียกร้องความสนใจ ยิ่งเจ้าของไปดุตำหนิหรือลงโทษมัน มันยิ่งได้ใจ เพราะแสดงว่ามันเรียกร้องความสนใจได้ผล มันจึงทำไม่เลิก วิธีที่ดีที่สุดก็คือเฉยเมยไม่สนใจมัน เหมือนว่าไม่มีมันอยู่ในโลกนี้ เท่านั้น มันก็รู้แล้วว่าสิ่งที่มันทำนั้นไร้ประโยชน์ ต่อไปมันจะไม่ทำอย่างนั้นอีก

ความรู้สึกนึกคิดที่แย่ๆ ก็ไม่ต่างจากสุนัขดังกล่าว เพียงแต่เรา
เฉยเมย ไม่สนใจมัน ไม่ดุดำหรือผลักไล่มัน ไม่นานมันก็จะหายพศ
หายเเกรไปเอง ในที่สุดก็จะปล่อยให้เราอยู่อย่างสงบสุขสบายใจ



เครือข่ายพุทธิกา

ไม่พลาด ไม่เผลอ

คำสอนของพระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับความทุกข์มาก แม้แต่ อริยสัจข้อแรกก็ว่าด้วยความทุกข์โดยตรง จนมีผู้คนจำนวนไม่น้อย เข้าใจว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความทุกข์ แต่แท้จริงแล้วพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมายให้เกิดชีวิตที่เป็นสุข แต่เราจะเข้าถึงความสุขได้ ต่อเมื่อรู้จักความทุกข์อย่างถ่องแท้ จนเป็นอิสระจากมันได้

เราจะรู้จักความทุกข์ได้ต่อเมื่อเห็นมันตามที่เป็นจริง แต่บ่อยครั้ง เรากลับปล่อยให้ความทุกข์ครอบงำ เวลาโกรธก็โกรธจนลืมตัว เวลาเศร้าก็เศร้าจนหมดเนื้อหมดตัว หากไม่ถูกความทุกข์ลากลุ่มงัดไปตามอำนาจของมัน จึงยากที่จะเห็นมันตามที่เป็นจริงได้ แม้จะพยายาม พยายาม ฝืนใจออกไป แต่ทันทีที่ทำเช่นนั้น ก็ถูกมันยึดเอาไว้ไม่ยอมปล่อย

เราจะเห็นความทุกข์ตามที่เป็นจริงได้ต่อเมื่อละวางความคิดที่จะ พยายาม ฝืนใจ แต่รับรู้ด้วยอาการสงบนิ่งอย่างมีสติ การเห็นด้วยสติไม่

เพียงช่วยให้ใจกลับมาเป็นปกติได้เท่านั้น หากยังทำให้ธรรมชาติของ
ความทุกข์ปรากฏชัดเจนแก่เราขึ้นเรื่อย ๆ จนตระหนักว่าแท้จริงมันก็
ไม่เที่ยง ไม่ทน และที่มันก่อปัญหาแก่เราได้ก็เพราะเราเผลอไปยึดมัน
เอาไว้นั่นเอง จากจุดนี้เองที่กุญแจแห่งความดับทุกข์จะแสดงตัวชัดเจน
ความทุกข์กับความดับทุกข์นั้นอยู่ด้วยกัน ไม่ต่างจาก “เปิด” กับ “ปิด”
ก็อยู่ในสวิทช์เดียวกัน สลักที่ใช้ปิดประตูก็เป็นอันเดียวกับที่ใช้เปิด
ประตู

ในทำนองเดียวกัน ความสุขก็ไม่ใช่สิ่งที่เราพึงเฝ้ามองเข้าไปหา หาก
ควรเห็นมันด้วยอาการสงบนิ่งอย่างมีสติด้วยเช่นกัน เพราะหากเรา
เผลอเข้าไปยึดมันเอาไว้ ก็ไม่ต่างจากการถือคบไฟที่ทำด้วยหญ้าแห้ง
แม้มันจะให้แสงสว่าง แต่ไม่นานเปลวไฟก็จะลามมาไหม้มือ ครูบา-
อาจารย์บางท่านเปรียบว่า ความสุขนั้นเปรียบเสมือนหางงู หากจับ
หางงูเอาไว้ ไม่นานก็จะโดนงูฉก ผู้ฉลาดย่อมไม่เฝ้ามองเข้าไปจับ และหาก
เผลอจับ ก็ต้องรีบปล่อยทันทีที่รู้ตัว

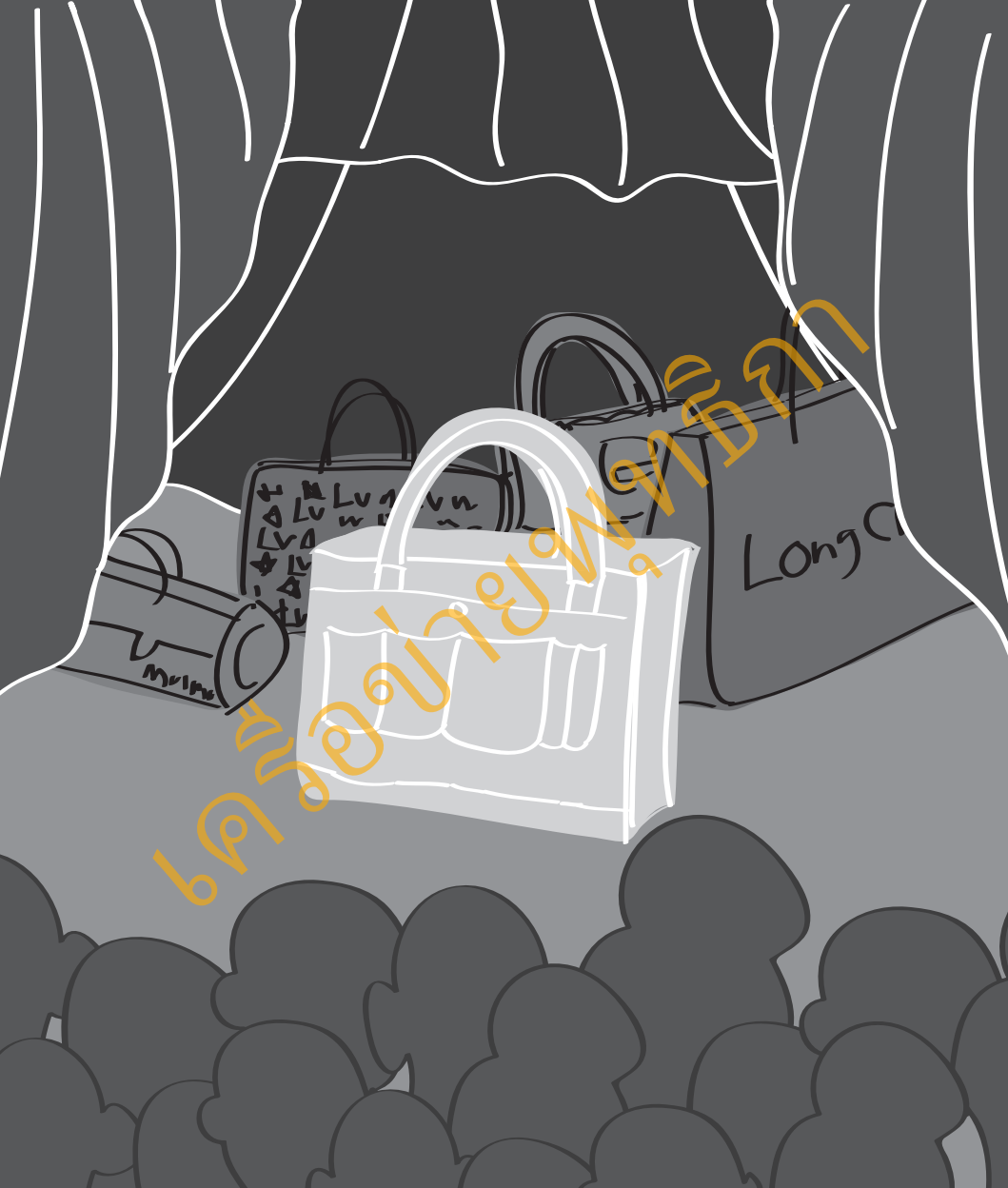
ในการทำสมาธิภาวนา ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ที่จะวางเฉยต่อสุขและทุกข์
ไม่ว่ากุศลธรรมหรืออกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจ ก็เพียงแต่รับรู้โดยไม่

เข้าไปคลอเคลียหรือผลักไล่ ด้วยการทำเช่นนี้ บุคคลได้เรียนรู้การปล่อยวาง ในชีวิตประจำวันการปล่อยวางดังกล่าวก็สำคัญเช่นกัน เป็นเพราะเราปล่อยวางไม่เป็นใช่ไหม เราจึงแบกความทุกข์ไว้มากมาย ขณะเดียวกันก็ติดยึดความสุขราวกับเป็นของเที่ยง ดังนั้นจึงทำใจไม่ได้เมื่อมันแปรเปลี่ยนไป

ไม่ผลักไล่ ไม่ไฝหา หากยอมรับและเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง ไม่ว่าบวกลบหรือลบ คือศิลปะแห่งการดำเนินชีวิตที่สามารถยกจิตเหนือความทุกข์ขณะที่ความสุขมีอาจล่อใจให้ประมาทได้ ใช่หรือไม่ว่าเมื่อเราไม่มัวติดผลักไล่ความทุกข์ และไม่ดิ้นรนแสวงหาความสุข เรา กลับจะพบว่าความสุขหรือสิ่งดี ๆ ปรากฏอยู่เบื้องหน้าแล้ว ใช่หรือไม่ว่ายิ่งผลักไล่ ก็ยิ่งเจอ ยิ่งไฝหา ก็ยิ่งหนีห่าง แต่เมื่อไม่ปรารถนา ความสุขกลับมาปรากฏ เมื่อไม่สนใจ ความทุกข์กลับเลือนหาย



เครือข่ายพหุวิชา



ของดีไม่มีหยิ่ง

เช้าวันหนึ่ง “ช่อมศรี” กับ “หนวดน้อย” มาเยี่ยม ทั้งคู่เพิ่งกลับมาจากมาเลเซีย แถมหิ้วของมาฝากด้วย เป็นกระเป๋าเดินทางสีน้ำตาล มีลวดลาย รูปทรงเรียบๆ ธรรมดา แต่ช่อมศรีภาคภูมิใจมากที่นำของชิ้นนี้มาฝากเพื่อน เพราะเป็นกระเป๋าที่ใช้งานได้ดีมาก ด้านหน้ามีหลายชั้น เหมาะสำหรับใส่โน้ตบุ๊กและเอกสาร ด้านในใส่เสื้อผ้าและของจำเป็นได้มากมาย ส่วนซิปก็รูดได้ลื่นมาก เช่นเดียวกับลวดลายที่แค่ออกแรงเบาๆ ก็เคลื่อนไหวอย่างรื่นเรียบและเงียบกริบ นอกจากนั้นวัสดุที่ใช้ยังทนมากด้วย

ช่อมศรีบอกมากกว่าจะซื้อกระเป๋าใบนี้ได้ต้องเข้าแถวยาวทีเดียว แต่นั่นยังไม่แปลกเท่ากับที่เธอบอกว่า กระเป๋าใบนี้ไม่มีหยิ่ง สำนวนดูก็เป็นอย่างที่เราว่าจริง ๆ หาเท่าไรก็ไม่เจอโลโก้ เครื่องหมายการค้า หรือตัวอักษรที่บ่งบอกยี่ห้อ อดพิศวงไม่ได้ว่าสินค้าไม่มีหยิ่งอย่างนี้

ขายดีได้อย่างไร

แล้วหนวดน้อยก็เสริมว่ากระเป๋าใบนี้ซื้อจากร้าน “มุจิ” ซึ่งย่อมาจากชื่อความว่า “มุจิรุชิ เรียวฮิน” แปลเป็นไทยง่ายๆ ว่า “ของดีไม่มีียี่ห้อ” เขายังบอกอีกว่าตอนนี้สินค้าจากร้านนี้ขายดีมากเป็นที่นิยมไปทั่วโลก ไม่ใช่แค่กระเป๋าท่อนั้นแต่รวมถึงของใช้จิปาละ

สินค้าไม่มีียี่ห้อ ไม่เคยเห็นโฆษณาหรือแม้แต่ได้ยินชื่อเสียงเรียงนามอย่างนี้แหละหรือ ที่ขายดีไปทั่วโลก เราอดคิดในใจไม่ได้ แต่เมื่อค้นข้อมูลผ่าน google ก็พบว่า ปัจจุบันมุจิมียอดขายปีหนึ่งหลายพันล้านบาท นอกจากเซนสโตรในญี่ปุ่นเกือบ ๓๐๐ แห่งแล้ว ยังมีสาขาในอีก ๑๖ ประเทศ รวมทั้งประเทศไทยด้วย มุจิเป็นกิจการที่เติบโตเร็วมาก ปัจจุบันผลิตสินค้าถึง ๗,๐๐๐ ชนิด

ในยุคที่ผู้คนทั่วโลกคลั่งไคล้สินค้าแบรนด์เนม มุจิเป็นปรากฏการณ์ที่น่าสนใจมาก ตั้งแต่ถือกำเนิดเมื่อปี ๒๕๒๓ ผู้ก่อตั้งมีปณิธานแน่วแน่ที่สินค้าของตนจะไม่มีียี่ห้อหรือโลโก้อย่างเด็ดขาด รวมทั้งไม่มีการทุ่มทุนโฆษณาเหมือนสินค้าอื่น ๆ ส่วนหนึ่งอาจจะเป็นเพราะต้องการทวนกระแสบริโภคนิยมที่กระตุ้นให้คนเสพทุกอย่างไม่เว้นแม้

กระทั่งยี่ห้อหรือภาพลักษณ์ เมื่อไม่ต้องเสียเงินมหาศาลไปกับการโฆษณา ก็ทำให้สินค้ามีราคาถูกลง อันเป็นความตั้งใจอีกประการหนึ่งของผู้ก่อตั้ง

จุดเด่นอีกอย่างของมุจิ คือการใช้แพ็คเกจจอยางง่าย ๆ นอกจากเพื่อประหยัดต้นทุนแล้ว ยังเพื่อช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมด้วย สำนักดังกล่าวยังถ่ายทอดลงไปในระบบการผลิตและการจัดจำหน่ายด้วย

รูปทรงของสินค้าจากมุจินั้นเรียบง่ายมาก จนบางคนมองว่าเซย แต่นี่คือหัวใจของมุจิที่ทำได้ เพราะมุจิต้องการเน้นคุณภาพมากกว่ารูปแบบ ใครที่ใช้ของมุจีย่อมอดไม่ได้ที่จะต้องชมว่าเป็นของดีจริง ๆ อย่างไม่รีก็ตามแม้รูปแบบจะแสนธรรมดา แต่ก็แฝงความงดงามเอาไว้ ไม่ต่างจากภาพเซนที่วัดด้วยหมึกดำไม่กี่เส้น แต่ก็สวยงามตรึงใจผู้ดู จะว่าไปแล้วเซนมีอิทธิพลต่อผู้ก่อตั้งมุจิไม่น้อยเลย ดังเขากล่าวว่าการดีไซน์สินค้าของมุจิถือหลักเรียบง่ายแบบเซน

ทั้ง ๆ ที่ไม่มียี่ห้อหรือโลโก้ แต่สินค้าจากมุจินั้นมองปราดเดียวก็รู้ว่ามาจากไหน เพราะรูปทรงนั้นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว จะว่าไปแล้วทั้งรูปแบบและคุณภาพก็บ่งบอกชัดเจนอยู่แล้วว่าเป็น “ของดีไม่มียี่ห้อ”

ถึงไม่มียี่ห้อก็เป็นของดีได้ นี่คือ “สาร” จากมุจิที่เตือนใจผู้คนได้ดีมาก โดยเฉพาะในยุคที่ผู้คนหมกมุ่นหลงใหลในยี่ห้อ จนเข้าใจไปว่ายี่ห้อกับของดีเป็นสิ่งคู่กัน ถึงกับพากันไขว่คว้าหาสินค้ายี่ห้อดังๆ มาใช้ หรือไม่ก็มองว่าคนที่ใช้สินค้ายี่ห้อดังต้องเป็นคนเก่งฉลาดหลักแหลม

จะว่าไปแล้วมิใช่แต่ยี่ห้อสินค้าเท่านั้น เรายังหลงใหลติดยึดยี่ห้อของผู้คนอีกด้วย เจอใครที่มียี่ห้อดี เช่น เป็นผู้จัดการ เป็นต็อกเตอร์ หรือเป็นหมอ ก็สรุปล่วงหน้าแล้วว่าเขาคือคนดีมีคุณภาพคับแก้ว แต่ถ้าเจอชาวบ้าน คนกวาดขยะ แม้คำ ก็มักมองว่าเขาเป็นคนไม่น่าคบหาหรือไม่ฉลาด

มุจียังบอกอีกว่า ของดีไม่มียี่ห้อถึงขายดีได้ รูปแบบภายนอกนั้นไม่สำคัญเท่ากับคุณภาพภายใน แทนที่จะมัวเติมแต่งรูปลักษณ์ ไม่ได้ดีกว่าหรือหากจะมาใส่ใจกับคุณภาพไม่ว่าของสินค้าหรือตัวคน

หากจุดมุ่งหมายของยี่ห้อคือการประกาศตัวตน มุจิก็นับตัวอย่างดีที่ชี้ว่าการประกาศตัวตนที่ดีที่สุดนั้น มิใช่ด้วยถ้อยคำ แต่ด้วยคุณภาพภายใน ถ้าเป็นของดีจริง ๆ คนอื่นย่อมรู้วันยังค่ำ

ของดีไม่ต้องพึ่งยี่ห้อหรือโฆษณาฉฉฉฉ คนดีคนเก่งก็ไม่จำเป็นต้อง
โอ้อวดโฆษณาตัวเองฉฉฉฉ



เครือข่ายพุทธิก้า

ชีวิตที่จิตใจเหว

ทุกวันนี้ผู้คนแทบทั้งโลกพากันไขว่คว้าแสวงหาเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ และสิ่งเสพนานาชนิดอย่างเอาเป็นเอาตาย ด้วยความเชื่อมั่นว่านั่นคือจุดหมายสูงสุดของชีวิต แต่น้อยคนที่จะหันมาไตร่ตรองว่าชีวิตที่พอกพูนมั่งคั่งด้วยสิ่งเหล่านั้น เป็นชีวิตที่จิตใจเหวจริงหรือ หรือว่าแท้จริงแล้วมันเป็นเพียงชีวิตที่ไหลไปตามกระแส มิใช่แต่กระแสโลกเท่านั้น หากรวมถึงกระแสกิเลสด้วย

มีคนจำนวนไม่น้อยที่สามารถไขว่คว้าไล่ล่าเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจมาไว้ในความครอบครองเป็นจำนวนมาก แต่ก็หาู้สึกว่ามีความสุขแต่อย่างใดไม่ ยิ่งอยากจะมีเพิ่มขึ้นอีก แต่แม้จะมีแล้วมีเล่าก็ยังไม่พอใจ ในส่วนลึกยังู้สึกหิวโหย ว่างเปล่า หรือขาดอะไรไปบางอย่าง นั่นเป็นเพราะเงินทอง ชื่อเสียง อำนาจ หาใช้สิ่งที่จิตต้องการอย่างแท้จริงไม่ ดังนั้นไม่ว่าจะได้มามากมายเพียงใด จิตก็ยังู้สึกพร่องอยู่ดี

สิ่งที่จิตส่วนลึกปรารถนาอย่างแท้จริง คือ ความสงบเย็น และ
ความเบิกบาน ซึ่งมีอาจได้จากการครอบครองสิ่งภายนอก แต่เกิดจาก
ความตื่นรู้ และความอิสระภายใน อันเป็นที่มาแห่งความสุขอย่าง
แท้จริง ดังนั้นชีวิตที่จิตใฝ่หา จึงมิใช่ชีวิตที่มั่งคั่งรุ่มรวยด้วยยศ ทรัพย์
และอำนาจ หากคือชีวิตที่เข้าถึงสัจธรรม จนไม่หลงยึดติดถือมั่นใน
สิ่งใดๆ ให้เป็นทุกข์ และไม่มีที่ตั้งให้แกกิเลส แต่ขณะเดียวกันก็เป็น
ชีวิตที่เอื้อเพื่อเกื้อกูล เปี่ยมด้วยเมตตาอย่างไม่มีประมาณ



โรงเรียนโพธิ์ตาก

น้อยนั้นงาม

เมื่อ ๓๐ ปีที่แล้ว ใครก็ตามจากประเทศสังคมนิยม หากได้ไปเยือนประเทศทุนนิยมอย่างสหรัฐอเมริกาหรืออังกฤษ ย่อมอดไม่ได้ที่จะตื่นตะลึงกับความเจริญรุ่งเรืองของประเทศเหล่านั้น สิ่งหนึ่งที่สะดุดใจอาจันตุกะจากแดนไกลเป็นพิเศษ เห็นจะได้แก่ความอุดมสมบูรณ์และหลากหลายของสินค้าตามห้างร้าน

เสน่ห์อย่างหนึ่งของทุนนิยมที่สามารถสะกดคนทั้งโลก จนสามารถเอาชนะระบบสังคมนิยมได้ ก็คือ การให้เสรีภาพที่จะเลือกเสรีภาพที่ว่ามีให้แก่ทุกคนตั้งแต่ออกจากบ้านไปจับจ่ายใช้สอยเลยทีเดียว เพราะมีของให้เลือกมากมาย ยังมีของหลากหลายให้เลือกมากเท่าไร คนก็รู้สึกว่ามีเสรีภาพมากเท่านั้น

ผลก็คือทุกวันนี้ ไม่ว่าจะซื้ออะไร ก็มีของให้เลือกมากมาย ไม่ใช่

แต่หลากหลายี่ห้อเท่านั้น แม้ของยี่ห้อเดียวกัน ก็มีหลายรุ่นหลายแบบ หลายสเปคให้เลือก อย่าว่าแต่สบู่ ยาสีฟัน แชมพูเลย แม้กระทั่งบริการ โทรศัพท์มือถือ แค่บริษัทเดียวกันก็มีหลายโปรโมชั่นจนผู้คนสับสนไม่รู้จะเลือกอะไรดี

ในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ความหลากหลายของสินค้ามีมากมาย อย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน จำเพาะมันฝรั่งทอดอย่างเดียวมีถึง ๒๐ อย่าง แตกต่างทั้งรสชาติ ขนาด และหีบห่อ ยิ่งแชมพู ยาสีฟันด้วย แล้ว มีไม่น้อยกว่า ๙๐ อย่าง ทุกวันนี้ไม่ว่าจะซื้ออะไรก็ตาม มีของให้เลือกโดยเฉลี่ยถึง ๕๗ อย่าง มีตัวเลขว่าซูเปอร์มาร์เก็ตในสหรัฐขณะนี้มีสินค้าวางขายถึง ๔๘,๗๕๐ รายการ หรือเพิ่มขึ้น ๕ เท่า จากเมื่อ ๓๕ ปีที่แล้ว

ความหลากหลายอย่างล้นเหลือไม่ใช่เป็นเรื่องดีเสมอไปทั้งกับลูกค้าและห้างร้าน เคยมีการทดลองนำแฮม ๒๔ ชนิดมาวางบนโต๊ะให้ลูกค้าเลือกชิม วันต่อมาลดเหลือแฮมแค่ ๖ ชนิด ใครที่หยุดดูและทดลองชิมแฮมจะได้รับบัตรลด สามารถซื้อแฮมยี่ห้อเดียวกันในราคาพิเศษจากในร้านได้ สิ่งที่ผู้ทดลองค้นพบก็คือ คนที่หยุดดูนั้นมีเพิ่มขึ้นหากวางแฮมไว้ ๒๔ ชนิด แต่ที่น่าแปลกใจก็คือ เมื่อถึงเวลาซื้อ คน

ที่หยุดดูแยม ๖ ชนิดมีถึงร้อยละ ๓๐ ที่เดินไปซื้อแยม ตรงกันข้ามกับคนที่หยุดดูแยม ๒๔ ชนิด มีเพียงร้อยละ ๓ เท่านั้นที่ยอมจ่ายเงิน

มีการทดลองแบบเดียวกันนี้กับสินค้าชนิดอื่น เช่น ช็อคโกแลต ก็ได้ผลทำนองเดียวกัน ทำให้ได้ข้อสรุปว่าการมีของให้เลือกมากมายนั้น หาได้ส่งเสริมหรือกระตุ้นการขายไม่

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น การมีของให้เลือกมากมายจนลานตา นั้นไม่เพียงทำให้ลูกค้าเกิดความสับสน และรู้สึกตัดสินใจยาก เพราะไม่รู้ว่าเลือกอะไรดี แต่ยังทำให้เกิดความกังวลด้วย เพราะกลัวว่าจะเลือกอันที่ไม่ดี หรือพลาดอันที่ดีที่สุดไป ครั้นเลือกไปแล้ว พบว่าคนอื่นได้อันที่ดีกว่าตน ก็ยังรู้สึกแย่ (แม้อันที่ตัวเองเลือกจะคุ้มค่าคุ้มราคาแล้วก็ตาม)

เป็นธรรมดาที่ทว่ายังมีของให้เลือกมากมาย ผู้คนก็ยิ่งตั้งความหวังไว้สูงว่าจะต้องเลือกได้สิ่งที่ดีที่สุด แต่จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องมีเวลาหาข้อมูลให้ครบถ้วน เมื่อไม่มีเวลาทำเช่นนั้นจึงมักลงเอยด้วยการเลือกไม่ได้อย่างที่หวัง ดังนั้นแม้จะเลือกได้สิ่งที่ดีแล้ว ก็ยังรู้สึกแย่อยู่ดี เพราะนั้นไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุด ผลก็คือ เกิดความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองที่เลือก

ผิด ด้วยเหตุนี้เองจึงไม่น่าแปลกใจที่ลูกค้าหลายคนตัดสินใจไม่ซื้ออะไรเลยเมื่อเห็นสินค้าวางขายมากมายหลายชนิด

ความทุกข์จากการมีของให้เลือกมากมายหลายหลากนับวันจะรุนแรงมากขึ้น จนถึงกับมีการแห่เข้าคอร์สฝึกอบรมเพื่อช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ง่ายขึ้น “ผู้คนทำอะไรไม่ถูกแล้วเพราะมีทางเลือกมากเกินไป” เป็นความเห็นของผู้จัดคอร์สดังกล่าว ซึ่งกำลังได้รับความนิยม นอกจากนั้นยังมีหนังสือมากมายที่แนะนำการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย จะได้ไม่ต้องวุ่นวายกับทางเลือกที่มีมากมาย เช่น “Living Simply : Choosing less in a world of more”

ปฏิกิริยาต่อสินค้าที่มีให้เลือกอย่างล้นเหลือล้นตา ทำให้ผู้ผลิตจำนวนไม่น้อยหันมาลดจำนวนผลิตภัณฑ์ เช่น พรอคเตอร์แอนด์แกมเบล ได้ลดชนิดของแฉมพูจาก ๒๖ เหลือ ๑๕ ชนิด กลิตเดน ซึ่งเป็นผู้ผลิตสียาใหญ่ ปรับลดชนิดสีทาผนังจาก ๑,๐๐๐ เหลือแค่ ๒๘๒ ชนิด ปรากฏว่านอกจากต้นทุนจะลดลงแล้ว ยอดขายยังเพิ่มขึ้นด้วย

น้อยคือมาก หรือ “less is more” เป็นแนวทางใหม่ที่กำลังมาแรง ซึ่งมีได้หมายถึงการผลิตให้หลากหลายน้อยลงเท่านั้น แต่รวมถึงการซื้อให้น้อยลงด้วย นอกจากจะทำให้เงินออมเพิ่มขึ้นแล้ว ยังเพิ่มพูน

ความสุขทางใจให้แก่ตนเองด้วย อย่างน้อยก็ช่วยให้ความสับสนวุ่นวาย
ลดลงไปมาก



เครือข่ายพุทธิกา

อิสรภาพของชีวิต

ไม่มีอะไรที่ได้มาเปล่า ๆ เราต้องแลกอะไรบางอย่างเสมอเพื่อจะได้สิ่งที่ปรารถนา อะไรบางอย่างนั้นอาจเป็นเงินทอง ความเหนื่อยยาก หรือเวลา อยากได้ความสงบก็ต้องยอมเสียเวลาเดินทางไปที่พักผ่อน อยากได้ความสบายก็ต้องยอมเสียเงินซื้ออุปกรณ์อำนวยความสะดวก แม้บางอย่างจะได้ฟรี แต่ยังมีมูลค่ามากเท่าไร ก็ยังมีภาระต้องดูแลรักษา บางอย่างที่เราต้องแลกไปนั้นอาจมองไม่เห็นไม่ชัด จนเวลาล่วงเลยผ่านไป จึงค่อยตระหนัก เช่น อยากได้ชีวิตที่สะดวกสบายในเมืองก็ต้องสูญเสียชีวิตที่สงบ เนียบช้าและใกล้ชิดกับธรรมชาติ รวมทั้งต้องเจอกับความไม่ปลอดภัยและมลภาวะนานาชนิด

สิ่งเสพลสิ่งบริโภคให้ความสุขและรสชาติแก่ชีวิตก็จริง แต่เราก็ต้องสูญเสียสิ่งต่าง ๆ ไปมากมาย นอกจากเงินแล้ว เรายังต้องเสียเวลาที่มีอยู่ในโลกนี้อย่างจำกัดไปกับการแสวงหา ดูแลรักษา และใช้มัน ยิ่ง

ข้อมาแพงก็ยิ่งต้องเสียเวลาในการใช้มัน หากไม่ก็จะรู้สึกว่ามันคุ้ม แต่สิ่งที่ตามมาคือมีเวลาเหลือน้อยลงสำหรับสิ่งที่มีคุณค่าอื่นๆ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การมีเวลาอยู่กับพ่อแม่และลูกๆ จนกระทั่งเวลาที่จะอยู่กับตัวเองก็แทบไม่มี สภาพดังกล่าวเกิดขึ้นแม้กับอุปกรณ์ที่น่าทึ่งเวลาให้เรา เช่น รถยนต์ ดังที่เห็นได้ทั่วไปทุกวันนี้เราเสียเวลาไปกับรถยนต์มากมายเพียงใด แต่เวลาที่เสียไปกับการหาเงินเพื่อผ่อนรถและซื้อน้ำมันมาใส่รถก็มากโขแล้ว

แต่มีอีกสิ่งหนึ่งที่เราสูญเสียไปโดยแทบไม่รู้ตัว นั่นก็คืออิสรภาพทางใจ ยิ่งพึ่งพาความสุขและสะดวกสบายจากสิ่งเสพมากเท่าไร เราก็ยิ่งผูกติดและตกเป็นทาสของมัน แทนที่มันจะเป็นของเรา เรากลับเป็นของมัน คอยนึกเป็นห่วงมัน และยอมให้มันครองใจจนเป็นภาระที่หนักอึ้ง แม้มันเสียหรือหายไป ก็ยังปล่อยวางไม่ได้ บางคนถึงกับยอมตายเพื่อปกป้องรักษามัน

ในยุคที่ผู้คนเชิดชูเสรีภาพและเรียกร้องอิสรภาพจากการครอบงำของผู้อื่น เรากลับยอมสูญเสียอิสรภาพทางจิตใจให้แก่สิ่งเสพและ

เทคโนโลยี จนแทบอยู่ไม่ได้หากขาดมัน ผู้คนเป็นอันมากเอาความสุข และความมั่นคงของตัวเองไปผูกติดกับมัน เพราะเชื่อมั่นจะทำให้ เป็นสุขและตัวตนมั่นคงได้ แต่ชีวิตกลับยิ่งขาดความสุขและตัวตนรู้สึก ไร้ความมั่นคงมากขึ้น จะว่าไปแล้วลึกไปกว่าการตกเป็นทาสของ สิ่งเสพติดและเทคโนโลยี ก็คือการตกเป็นทาสของความยึดติดในตัวตน นั้นเอง เป็นเพราะความยึดติดถือมั่นในตัวตน มนุษย์เราจึงพยายาม แสวงหาและครอบครองสรรพสิ่งทั้งรูปธรรมและนามธรรม ด้วยความ ประารถนาและยึดมั่นสำคัญหมายว่ามันเป็นเราและของเรา

อิสรภาพของชีวิตที่แท้จริงนั้นมิได้อยู่ที่การไม่มีอะไรเลย หากเกิด ขึ้นได้เมื่อจิตใจไม่พึ่งพาและยึดติดความสุขจากสิ่งเสพติดและเทคโนโลยี ทั่วทั้งปวง เพราะรู้ว่ามันไม่จริงยั่งยืน ต้องแลกกับการะซึ่งทำให้เป็นทุกข์ และไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาได้อย่างแท้จริง อิสรภาพของชีวิตเกิดขึ้น เมื่อเราสามารถเข้าถึงความสุขอันประณีตจากภายใน จนแลเห็นว่า ความสุขจากวัตถุสิ่งเสพติดนั้นทั้งหายาบและเข้มข้นระคนด้วยทุกข์ ยิ่ง สามารถประจักษ์ถึงสัจธรรมจากการเพ่งพินิจภายในจนแลเห็นว่าความ ยึดติดถือมั่นในตัวตนเป็นรากเหง้าแห่งพันธนาการ และความทุกข์

ทั้งปวง การเป็นอิสระจากความยึดติดถือมั่นในตัวตนจึงจะเกิดขึ้นได้
และนั่นคือการบรรลุถึงชีวิตอิสระอย่างสมบูรณ์



เครือข่ายพุทธิกา



เครือข่ายพยาบาล

นั่งได้เมื่อใจปล่อยวาง

เด็กสาวเป็นทุกข์ทุกครั้งที่เห็นหน้าตัวเองในกระจก สิวสืบกกว่าเม็ดโตดเด่นเหมือนดอกดวงคอยประจานผู้เป็นเจ้าของ ช้ำยังทรหดอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะใช้ยาหรือครีมทาหน้าชนิดใด มันก็ไม่เคยสะทกสะท้านเลย ระยะหลังมันตามหลอกหลอนเธอไปทุกที่ ทำให้เธอรู้สึกอับอายอย่างยิ่งเวลาอยู่ต่อหน้าผู้คน ไม่ว่าไปทางไหนใครต่อใครก็ดูเหมือนจะเพ่งจ้องที่ใบหน้าเธอร่ากับเป็นตัวอับลักษณ์ ยิ่งเห็นเพื่อน ๆ มีแฟนแต่เธอกลับไร้คู่ ก็ยิ่งรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ จนบางครั้งเธออยากจะตายให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย

เขาเป็นคนไฝ่ธรรม ให้ทานและรักษาศีลอยู่เป็นนิจ ไม่เคยคดโกงใคร ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอยู่เสมอโดยไม่เคยหวังประโยชน์ตอบแทน แต่เขาไม่เข้าใจเลยว่าทำไมการปฏิบัติธรรมของเขาจึงไม่เจริญก้าวหน้าเวลานั่งสมาธิแทนที่จะได้ความสงบ จิตกลับฟุ้งซ่านกวัดแกว่งหาไม่ก็

ติงเครียดหนักยิ่ง สภาพเช่นนี้เนิ่นนานมาเป็นปีแล้ว เขามั่นใจว่าบุญกุศลที่เขาบำเพ็ญนั้นเหนือกว่าคนทั่วไปมากนัก แต่เหตุใดจึงไม่ช่วยให้เขาได้พบความสงบใจเลย ยิ่งเห็นคนอื่นก้าวหน้าในการปฏิบัติ เขาก็ยิ่งรู้สึกท้อแท้และน้อยเนื้อต่ำใจ ระยะเวลาที่เขาแทบหมดอาลัยตายอยากกับชีวิต

มองในแง่ของทัศนคติและวิถีชีวิต ทั้งสองคนไม่มีอะไรเหมือนกันเลยเด็กสาวสนใจรูปลักษณ์และแคร์สายตาของผู้อื่น ส่วนเขาเป็นคนที่ไม่สนใจธรรมะและเข้าใจสาระของชีวิต แต่ในด้านภาวะอารมณ์แล้ว ทั้งสองคนแทบไม่แตกต่างกันเลย คือต่างทุกข์ทรมานด้วยกันทั้งคู่ อีกทั้งยังทุกข์เกินกว่าเหตุ คนหนึ่งทุกข์เพราะสิว อีกคนทุกข์เพราะไม่สมหวังกับการทำสมาธิ สาเหตุทั้งสองประการแม้จะแตกต่างกันมาก แต่ก็ดูเล็กน้อยพอ ๆ กันเมื่อเทียบกับคนที่กำลังทุกข์เพราะหิวโหย เจ็บปวด เพราะโรคมะเร็ง ร้อนใจเพราะล้มละลาย หรือโศกเศร้าที่สูญเสียลูกน้อย

ถึงเป็นสิ่วแต่ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้มิใช่หรือหากใจไม่หวนคิดถึงมัน ปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าแต่ชีวิตก็ใช้ว่าพิกลพิการ อย่างน้อยเขาก็ยังสามารถมีความสุขกับการให้ทานรักษาศีล ชีวิตยังมีสิ่งดี ๆ อีกมากมาย

ให้เขาชื่นชม ขอเพียงแต่เปิดใจรับรู้สิ่งที่อยู่รอบตัวเท่านั้น น่าแปลกก็ตรงที่เขาปฏิบัติธรรมก็เพื่อความสุขที่ลึกซึ้ง แต่ไปๆ มาๆ เขากลับทุกข์ยิ่งกว่าคนที่ไม่ได้ปฏิบัติธรรมเสียอีก

อะไรทำให้คนสองคนซึ่งมีวิถีชีวิตแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง แต่กลับมีความเดือดเนื้อร้อนใจเหมือนๆ กัน คำตอบก็คือใจที่ยึดติดถือมั่นนั่นเอง ทั้งสองคนแม้มีความคาดหวังต่างกัน แต่ก็ยึดมั่นในความคาดหวังนั้นเหมือนกัน ดังนั้นเมื่อการณไม่เป็นไปตามใจหวัง จึงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง ลงได้ยึดติดถือมั่นเรื่องใดแล้ว เรื่องนั้นแม้จะเล็กแค่นี้ ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ ซึ่งหากไม่เป็นดังใจก็ทำให้ทุกข์ทรมาน จนอาจคิดสั้นก็ได้ จึงไม่น่าแปลกใจที่เด็กเรียนดีปัญญาเลิศ แต่เมื่อสอบได้เกรดไม่ถึง ๔ จึงคิดสั้นเช่นเดียวกับเด็กที่ผิดหวังเพราะแม่ไม่ซื้อโทรศัพท์มือถือให้

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในยามพบกับความผิดหวังนั้น หากทำใจยอมรับหรือปล่อยวางได้ มันก็ไม่มีพิษสงมากนัก แต่ส่วนใหญ่แล้วผู้คนมักหมกมุ่นครุ่นคิดกับเหตุการณ์ที่ไม่เป็นดังใจ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ และยังทุกข์ก็ยิ่งลืมหืมตา จึงจมจ่อมอยู่กับเรื่องนั้น จิตจึงถลำดิ่งเข้าไปในกองทุกข์ลึกขึ้นจนถอนออกมาได้ยาก กินก็ทุกข์ นอนก็ทุกข์ ใครที่เจอแบบ

นี้นานๆ ย่อมไม่รู้ว่าจะอยู่ดูโลกนี้ต่อไปทำไม แต่หากสามารถพ้นฝ่า
อาภรณ์ดังกล่าวออกมาได้ เมื่อเวลาผ่านไปสักพัก แล้วย้อนกลับไป
คิดถึงเหตุการณ์ดังกล่าว หลายคนอดแปลกใจไม่ได้ว่าเหตุใดตอนนั้น
ตนเองจึงเป็นทุกข์กับมันมากนัก ในเมื่อไม่ใช่เป็นเรื่องใหญ่โตอะไรเลย

หากคุณทุกข์อย่างหัวปักหัวปำด้วยเรื่องอะไรก็แล้วแต่ ลองตั้งสติ
และหันมาดูใจของตนเองว่าเป็นเพราะคุณหมกมุ่นครุ่นคิดกับเรื่องนั้นมาก
เกินไปหรือเปล่า ลองปล่อยวาง ไม่เก็บเอามาคิดสักช่วงหนึ่ง ถ้าว่าง
นักก็หางานมาทำ ถึงเวลานอนก็นอนจริงๆ คุณอาจรู้สึกดีขึ้น และถ้า
จะให้ดีกว่านั้น ลองลดความคาดหวังบ้าง ยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น
 คุณจะพบว่าจิตนิ่งขึ้น และดีขึ้นอย่างลง

จะว่าไปแล้วความทุกข์นั้นมิได้มาจากไหน แต่มาจากใจที่ดิ้นรน
ขัดขึ้นเพราะไม่ยอมรับความจริงนั่นเอง



ความสุขอยู่ไม่ไกล

ความสุขอยู่ไม่ไกล เป็นแต่เรามองไม่เห็นเอง แม้แต่ในคืนที่มีดมิดก็ยังมีแสงดาววาววับอยู่เต็มฟ้า ในเมืองที่อบอวลด้วยมลพิษ ก็ยังมีดอกไม้งามบานอยู่ริมทาง ประชันกับรอยยิ้มใสซื่อของเด็กน้อยบนท้องถนน ขอเพียงแต่เราไม่หมกมุ่นอยู่กับความครุ่นคิดหรือจมจ่อมอยู่กับความทุกข์ ย่อมเห็นความสุขอยู่รอบตัว

ที่จริงความสุขมีอยู่แล้วในตัวเรา แต่เรากลับปล่อยให้ความไม่สมหวังในบางสิ่งบังตาไปเสีย ทั้งที่มันเป็นเรื่องที่เล็กน้อยจิริดมาก แต่ใช่หรือไม่ที่เรามักขัดเคืองใจกับรอยด่างเล็ก ๆ จนมองเห็นผ้าผืนใหญ่ที่ขาวสะอาดเกือบทั้งผืนดูไร้ค่าไปเลย แต่หากเราหันมาใส่ใจกับความขาวสะอาดของผืนผ้าเสียบ้าง เราจะรู้สึกสดใสใจสบายยิ่งกว่าเดิม

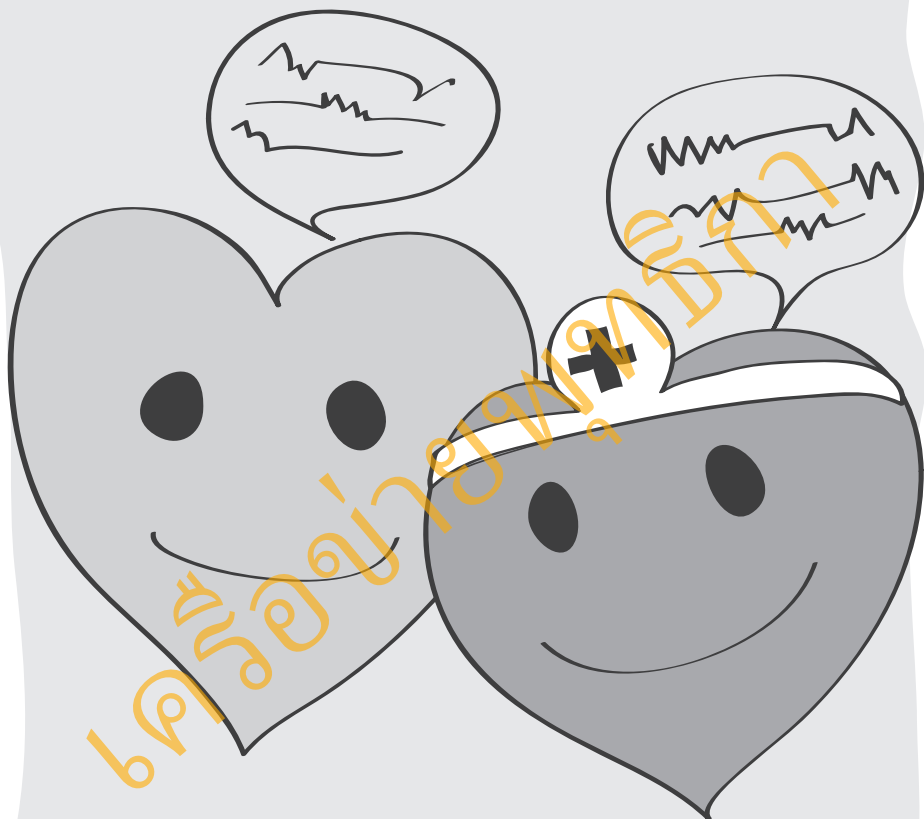
ความสุขมีอยู่กับเราทุกขณะ ขอเพียงแต่รู้จักมอง เพียงมองเห็น ก็เป็นสุข แม้จุดเล็กทั้งดงามก็สามารถยังใจให้เบิกบานได้ จะว่าไปสุข

ทุกข์ของคนเราก็ขึ้นอยู่กับสิ่งเล็กน้อยมิใช่หรือ ฮอรโมนหรือสารเคมี
ที่แสนเจือจางจนมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น สามารถทำให้เรากลุ้มคลั่ง
หรือปีติได้ แต่นั่นก็ยังไม่สำคัญเท่ากับแง่คิดหรือคติธรรมแม้เพียงเล็ก
น้อย ก็สามารถเปลี่ยนใจให้ออกจากทุกข์อันหนักอึ้งได้



เครือข่ายพุทธิกา

เครือข่ายพหุวิชา



เหตุผล กับ น้ำใจ

น.พ.รังสิต ห่อหุ้มกระดูก เล่าถึงผู้ป่วยคนหนึ่งซึ่งมีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่า มีใครบางคนคอยส่งคลื่นรังสีมารบกวนความคิดของเขาอยู่ตลอดเวลา เขายังอ่านความคิดของเขาได้ด้วย เขาหวาดกลัวคนกลุ่มนี้มากจนไม่เป็นอันทำอะไร สุดท้ายต้องลาออกจากงานและเก็บตัวอยู่ที่บ้าน

ผ่านไปหนึ่งปีเขาก็ยังไม่หายจากอาการดังกล่าว ญาติจึงพาเขามาหาหมอรังสิตซึ่งเป็นจิตแพทย์ หมอรังสิตวินิจฉัยว่าเขาเป็นโรคจิตเภท จึงให้ยาไปกินและติดตามอาการของเขาอย่างใกล้ชิดตลอด ๓ สัปดาห์ ในที่สุดอาการจิตหลอนดังกล่าวก็หายไป

อย่างไรก็ตามหมอยังไม่วางใจ เพราะอาการดังกล่าวอาจวนกลับมาอีกหากคนไข้ไม่กินยาต่อเนื่อง ดังนั้นหมอจึงพยายามชักจูงคนไข้ให้

กินยาต่อจนครบ ๖ เดือน แต่จากประสบการณ์ของหมอ การที่คนไข้จะให้ความร่วมมือเช่นนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย

หมอเริ่มต้นด้วยการถามเขาว่า “เป็นไงพี่ คลื่นรบกวนหายไปแล้ว พี่คิดว่าเพราะอะไร”

“ผมคิดว่ามันหายไปเอง”

หมอยกยาะชี้แจงว่า คนไข้ถูกคลื่นรบกวนมาเป็นปีแล้ว แต่พอได้กินยาแค่ ๓ สัปดาห์ คลื่นรบกวนก็หายไป “พี่ไม่คิดหรือว่ายาน่าจะเป็นสาเหตุให้คลื่นนี้หายไป”

“ผมไม่คิดอย่างนั้น ผมว่ามันบังเอิญมากกว่า”

หมอรู้ว่าคนไข้ไม่ยอมกินยาอย่างแนนอนหากไม่เห็นด้วยตนเอง ว่ายามีประสิทธิภาพ จึงหว่านล้อมคนไข้ว่า ในเมื่อหมอและคนไข้เห็นไม่ตรงกันว่าคลื่นรบกวนหายเพราะเหตุใด ฉะนั้น “เรามาทดลองกันดีกว่าว่าใครถูก”

“เอาสิหมอ จะทดลองอย่างไรละ”

หมอเสนอว่า จะลองหยุดให้ยาตุสัักพัก ถ้าคลื่นรบกวนกลับมา
จึงจะให้ยาใหม่ หลังจากคนไข้กินยาแล้ว คลื่นรบกวนหายไปอีก ก็
แสดงว่าหมอเป็นฝ่ายถูก “ถ้าผมถูก แสดงว่ายาช่วยให้คลื่นรบกวน
หาย พี่ต้องกินยาให้ครบ ๖ เดือนนะ”

คนไข้คิดตุสัักพักก็ตอบว่า “ถึงแม้ผลการทดลองจะออกมาอย่าง
ที่หมอว่า มันก็ยังพิสูจน์ไม่ได้อยู่ดีว่ายาเป็นสาเหตุให้คลื่นรบกวนหาย”

หมอสงสัยว่าทำไมถึงคิดเช่นนั้น “เพราะคนที่ส่งคลื่นรบกวนเขา
อ่านใจผมได้ เขาอาจจะรู้ว่าเรากำลังทดลองอยู่ เขาเลยแกล้งไม่ส่งคลื่น
รบกวนตอนที่ผมกินยา เพื่อให้เราเข้าใจผิด”

เจอคำตอบแบบนี้เข้า หมอก็อึ้ง ไม่รู้จะสรรหาเหตุผลใดๆ มา
หว่านล้อมให้เขากินยาได้อีก เพราะถ้าบอกคนไข้ว่า “ไม่จริงหรอก ไม่มี
ใครเขาอ่านใจคุณได้หรอก” คนไข้ก็ไม่วันเชื่อเพราะไม่มีเหตุผล
รองรับ แต่จะเอาเหตุผลอะไรมาทำให้เขาค่อยตาม เพราะขนาดกิน
ยาแล้วคลื่นรบกวนหายไป เขายังไม่เชื่อว่าคลื่นหายไปเพราะยา

สุดท้ายหมอได้แต่ถอนหายใจแล้วพูดว่า “คุณนี้เดี๋ยวมามากเลยพี่ ผม

เถียงสู้ไม่ได้แล้ว เขาละบอกมาดีกว่าว่าจะต้องทำยังไงพี่จึงจะยอมกินยาครบ ๖ เดือน”

คราวนี้คนไข้ใจอ่อนขึ้นมา “ถ้าหมอให้กินยาผมก็จะกิน เพราะหมอดูแลผมอย่างดีมาตลอด ผมเชื่อว่าหมอหวังดี ผมไม่อยากให้หมอเสียใจ”

หมอคิดไม่ถึงว่าคนไข้ซึ่งสามารถหักล้างเหตุผลของหมอได้ทุกประการนั้น ยอมกินยาเพียงเพราะซาบซึ้งในน้ำใจของหมอเพียงประการเดียว

ผู้คนมักคิดว่าเหตุผลนั้นสามารถจูงใจให้ผู้คนทำสิ่งต่างๆ ได้ แต่เหตุการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นเป็นอย่างดีว่าเหตุผลนั้นมีข้อจำกัด เพราะแม้แต่ผู้ป่วยโรคจิตก็มีเหตุผลของตน แม้กระนั้นสิ่งหนึ่งที่สามารถลดใจให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้ก็คือ ความจริงใจ ความเอื้ออาทร และความปรารถนาดี การแก้ปัญหาใดๆ ก็ตามหากใช้แต่เหตุผลอย่างเดียว ย่อมยากจะสำเร็จได้

มนุษย์นั้นไม่ได้อยู่ด้วยเหตุผลอย่างเดียว “ใจ” ก็สำคัญไม่น้อยใครที่ใช้แต่เหตุผลอย่างเดียว ชีวิตก็ย่อมตื้นเขินและอาจผิดเพี้ยนได้

จี.เค.เซสเตอร์ตัน เตือนใจเราได้ดีมากเมื่อเขากล่าวว่า “คนบ้ามีใช้คนที่ไร้เหตุผล คนบ้าคือคนที่ไร้ทุกอย่างยกเว้นเหตุผล”



เครือข่ายพุทธิกา

มีใจเป็นมิตร

ทุกวันนี้ผู้คนมีความรู้มากมายตั้งแต่ระดับอะตอมไปจนถึงจักรวาล แต่แทบไม่รู้จักตัวเองเลย เรามีเวลาให้กับเงินทองและโทรศัพท์มือถือ แต่กลับไม่มีเวลาให้กับจิตใจของตนเอง ขณะที่หลายคนแห่เข้าคอร์สอบรมการยืมและการชงกาแฟ แต่กลับไม่รู้วิธีทำให้สงบ ใช้หรือไม่ว่าเรารู้วิธีขับรถและควบคุมเทคโนโลยีนานาชนิด แต่กลับไม่รู้วิธีจัดการกับอารมณ์ของตน เราคิดได้เก่งมาก แต่หยุดคิดแทบไม่ได้เลย

ทุกวันนี้เราเห็นห่างจากตนเองมาก จนถึงขั้นแปลกแยกกับตนเอง และบ่อยครั้งก็ถึงกับเป็นศัตรูกับจิตใจของตนเอง ทุกวันนี้เราไม่ได้มีสงครามระหว่างประเทศ และสงครามระหว่างกลุ่มชนเท่านั้น แต่สงครามยังเกิดขึ้นภายในใจของผู้คนทั่วทั้งโลก เราไม่ได้ทำร้ายซึ่งกันและกันเท่านั้น แต่ยังทำร้ายตนเองไม่เว้นแต่ละวัน จริงอยู่เราอาจไม่ถึงกับประทุษร้ายร่างกายของตน แต่ก็มักประทุษร้ายจิตใจของตนอยู่

เสมอ จิตใจจึงหันมาทำร้ายเราอยู่บ่อยๆ

ในโลกที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายอย่างทุกวันนี้ เราทุกข์เพราะจิตใจของตนยิ่งกว่าอะไรอื่น แต่ก็ยังหลงคิดไปว่าคนอื่นหรือสิ่งอื่นต่างหากที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะเหตุนี้เราจึงปลดทุกข์ไม่ได้เสียที เพราะมันมัดไปแก้ที่ภายนอก เราหาได้เฉลียวใจไม่ว่า รากเหง้าแห่งความทุกข์นั้นอยู่ภายในใจเราเอง เมื่อใดที่เราหันมาเป็นมิตรกับจิตใจของตนเอง เลิกรบและกลับมาสงบศึกกับตัวเอง ความสุขก็บังเกิดขึ้นโดยพลัน

การมีใจเป็นมิตร มีจิตเป็นเพื่อนเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำเราสู่ชีวิตที่เป็นสุขอย่างยั่งยืน และเป็นเงื่อนไขเบื้องต้นสำหรับการอยู่อย่างบรรสานสอดคล้องกับผู้อื่นและเพื่อนร่วมโลก สันติสุขภายในและสันติภาพในโลกจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะมิตรภาพดังกล่าวนี้เอง





ใจกว้าง

“ผมไม่ขอบคุณ.....แต่ผมจะยืนหยัดเพื่อคุณ”

ผู้ที่พูดประโยคนี้คือ วิลเลียม คับเลนทซ์ (William Coblentz) อธิการบดีแห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ส่วนคนที่เขาพูดด้วยก็คือ เอลดริจ ค्लीฟเวอร์ (Eldridge Cleaver) ผู้นำแห่งพรรคเสื้อดำ อันลือเลื่อง ซึ่งมีความคิดหัวรุนแรงและสนับสนุนการปฏิวัติด้วยอาวุธ

ในปี ๑๙๖๖ หลังจากที่ออกจากคุก ค्लीฟเวอร์ได้รับเชิญให้ไปสอนที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย วิทยาเขตเบิร์คลีย์ ในขณะที่นักคิดหัวรุนแรงคนอื่นๆ ทั้งที่เป็นฝ่ายซ้ายและคอมมิวนิสต์ เช่น เฮอเบิร์ต มาร์คิส แองเจลา เดวิส ได้รับเชิญให้ไปสอนที่วิทยาเขตซานดิเอโกของมหาวิทยาลัยเดียวกัน

เหตุการณ์ดังกล่าวสร้างความไม่พอใจแก่ผู้คนเป็นอันมาก โดย

เฉพาะโรนัลด์ เรแกน ซึ่งเป็นผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนียในเวลานั้น มีความพยายามจากหลายฝ่ายเพื่อกดดันมหาวิทยาลัยให้เชิญคนเหล่านี้ออกไป เรแกนถึงกับพูดว่า “ถ้าเอลดริตจ์ คลีฟเวอร์ ได้รับอนุญาตให้สอนลูกหลานของเรา คงมีสักคืนหนึ่งที่พวกเขากลับมาบ้านแล้วเชือดคอพวกเรา”

แม้คัปลเรนทซ์จะมีได้รู้เห็นกับการเชิญคนเหล่านี้มาสอนในมหาวิทยาลัยของเขา แต่เขาเห็นว่าสิทธิเสรีภาพในการแสดงความคิดเห็นเป็นเรื่องสำคัญ เขาเองไม่เห็นด้วยกับความคิดทางการเมืองของเอลดริตจ์ แต่ก็เห็นว่าเอลดริตจ์มีสิทธิที่จะมีความคิดแบบสุดโต่ง เขาจึงมีมติเสียงกดดันจากทุกสารทิศ และไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของเรแกน

อันที่จริงคัปลเรนทซ์มีเหตุผลที่ไม่ชอบเอลดริตจ์ เนื่องจากเขามีความประหลาดใจส่วนตัวที่ไม่สู้ดีนัก แต่เห็นว่าเขามีสิทธิที่จะสอนในมหาวิทยาลัยตราบเท่าที่เขาไม่ปลุกระดมหรือ “เผยแพร่ศาสนาของเขา” ในชั้นเรียน ดังนั้นคัปลเรนทซ์จึงพร้อมที่จะยืดหยัดปกป้องสิทธิของเอลดริตจ์อย่างเต็มที่

คับเลนทซ์เป็นตัวอย่างของคนที่ยกย่องอย่างชัดเจนระหว่างความชอบส่วนตัวกับหลักการหรือความถูกต้อง เขาไม่เอาความรู้สึกส่วนตัวมาบดบังสำนึกในเรื่องความถูกต้อง ความถูกต้องในกรณีนี้ก็คือสิทธิเสรีภาพในความคิดความเชื่อและการแสดงความคิดเห็น แม้จะคิดเห็นต่างกันเพียงใด เขาก็ใจกว้างพอที่จะยอมรับความคิดเห็นต่างและพร้อมที่จะปกป้องสิทธิที่จะคิดต่างด้วย แม้ว่าการกระทำเช่นนั้นจะทำให้เขาเดือดร้อนก็ตาม

ทุกวันนี้ใคร ๆ ก็พูดถึงสิทธิเสรีภาพที่ตนจะแสดงความคิดเห็นอะไรก็ได้ แต่พอได้ยินได้ฟังใครที่คิดต่างจากตน ก็มักจะขุ่นเคืองใจหรือโกรธเขาขึ้นมาทันที อาจถึงกับกล่าวหา ด่าประณาม หรือตีตลากลใส่ร้ายให้เขาทันที ถ้าเป็นความคิดเห็นที่แสดงหยาบ ๆ ก็จะพยายามสกัดกั้นความคิดเห็นนั้น ๆ หรือสนับสนุนให้มีการปิดกั้นความคิดดังกล่าว

การคิดต่างกันเป็นเรื่องธรรมดา ทำไมเราจะต้องเกลียดกันด้วย หากคิดไม่เหมือนกัน ในสังคมที่อารยะ การเคารพความคิดเห็นของกันและกันเป็นสิ่งจำเป็น แต่หากเราไม่สามารถเคารพความคิดเห็นของคนอื่นได้ คือมีความรู้สึกถูกเหยียดหยามอยู่ในใจ อย่างน้อยก็

น่าจะเคารพสิทธิในความคิดเห็นดังกล่าวของเขา ไม่กล่าวประณามที่
เขาคิดต่างจากเรา กดดันบีบคั้นให้เขาหยุดแสดงความคิดเห็นหรือ
เปลี่ยนความคิด นอกจากไม่ควรทำเช่นนั้นแล้ว ยังควรปกป้องสิทธิที่
เขาจะแสดงความคิดเห็นดังกล่าวด้วย หากไม่ไปละเมิดสิทธิของใคร

ความคิดของใคร ใคร ๆ ก็หวงแหน อยากปกป้องและรักษามัน
เอาไว้ ไม่อยากให้มีอะไรมากระทบกระทั่งหรือทำลาย แต่ก็อย่าให้มัน
กลายเป็นนายเราจนสามารถสั่งให้เราต่ำประณามคนที่คิดต่างจากมัน
เราอาจคิดว่ากำลังทำสิ่งที่ถูกต้อง แต่แท้จริงกำลังทำเพราะความยึด
ติดถือมั่นในความคิด “ของกู” มากกว่า เมื่อยึดว่าความคิด “ของกู”
ถูกต้องเสียแล้ว ก็สามารถทำอะไรได้ทั้งนั้น รวมทั้งทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
ด้วย

บุคลุณย่อมมีความชอบ ความชัง และยังมีความยึดมั่นใน “ตัวกู
ของกู” อยู่ แต่ถ้าวันทันมัน และตระหนักชัดในหลักการแล้ว ก็สามารถ
ยืนหยัดเพื่อความถูกต้องได้ น่าคิดว่าสังคมไทยจะสงบสุขและก้าวไกล
เพียงใดหากผู้คนใจกว้างพอที่จะพูดว่า “ถึงฉันจะไม่ชอบคุณ...แต่ฉัน
ก็จะยืนหยัดเพื่อคุณ”



รู้ทันอัตตา

ในช่วง ๓-๔ ปีที่ผ่านมา สังคมไทยเต็มไปด้วยความขัดแย้งอย่างรุนแรง ชนิดที่ลามไปยังกลุ่มชนทุกระดับ ผู้คนปฏิบัติต่อกันเยี่ยงศัตรู เพียงเพราะว่ามีความคิดเห็นต่างกันเท่านั้น แม้แต่เพื่อน ญาติ หรือกระทั่งคู่รักก็วิวาทบาดหมางจนร้าวฉานเพราะมีความคิดทางการเมืองไม่ตรงกัน คงไม่มียุคใดที่ผู้คนจะโกรธเกลียดกันอย่างรุนแรงมากเท่านี้

ท่ามกลางบรรยากาศที่ดูเหมือนมีปฏิปักษ์อยู่รอบตัว สิ่งหนึ่งที่เราลืมมองไปก็คือ ศัตรูที่แท้จริงอยู่ในใจเรานั้นเอง ได้แก่ ความโกรธ ความเกลียด และความกลัว มันไม่เพียงทำให้เราเห็นพี่น้องมิตรสหายเป็นศัตรูเท่านั้น หากยังทำให้เราเป็นศัตรูต่อตนเองด้วย ใช่หรือไม่ว่ายิ่งโกรธ-เกลียด-กลัวมากเท่าไร เราก็ยิ่งรุ่มร้อนจนนอนไม่หลับ หาคความสุขไม่ได้ หรืออาจถึงกับล้มป่วย

เราไม่มีวันที่จะพบกับความสงบเย็นในชีวิตได้เลย หากปล่อยให้
ความโกรธ-เกลียด-กลัวครอบงำจิตใจ ต่อเมื่อรู้ทันมัน ชนิดที่ล้วงลึก
ไปถึงรากเหง้าของมันอันได้แก่ อตตะหรือตัวตน เราจึงจะอยู่เย็น
เป็นสุขได้ อตตะทำให้เรายึดติดถือมั่นในความคิดของตนว่า “ฉันถูก”
“แกผิด” มันทำให้เราหลงตนว่า “ฉันดี” “แกเลว” อีกทั้งยังทำให้เรา
อยากได้ไม่รู้จักพอ ทั้งหมดนี้ย่อมนำไปสู่ความขัดแย้งทั้งในด้านผล
ประโยชน์และความคิดความเชื่อ จนลุกลามขยายตัวเป็นความรุนแรง

สังคมไทยจะสงบสุขได้มิใช่เพราะประบัตย์หรือผู้ที่เห็นต่างจากเรา
ถูกกำจัด แต่จะสงบสุขได้เมื่อเรารู้ทันอตตะ และไม่ปล่อยให้มันกระตุ้น
ความโกรธ-เกลียด-กลัวอีกต่อไป หากทำได้เช่นนั้น แม้ยังมีความเห็น
ต่างกัน เราก็ก็นอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ แม้รอบตัวจะเต็มไปด้วยคนที่
คิดไม่เหมือนเรา แต่เราก็ก็นสงบเย็นได้ เมื่อใจสงบเย็น เราย่อมเห็น
ได้ชัดว่าความขัดแย้งนั้นมีสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากความเหลื่อมล้ำใน
สังคม ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการแก้ไขอย่างรีบด่วน

การรู้ทันอัตตา จนปล่อยวางจากความยึดติดถือมั่นใน “ตัวกู
ของกู” ได้ ยังจะทำให้เราไม่หวั่นกลัวต่อความพลัดพรากสูญเสียหรือ
แม้แต่ภัยที่คุกคามถึงชีวิต หากยังสามารถทำใจปกติได้แม้ในภาวะที่
ล่อแหลม



เครือข่ายพุทธิกา

หนังสือเครือข่ายพุทธิกาน่าสนใจ



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ

พระชาย วรธมโม และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๖๐ บาท

**ฉลาดทำใจ หนักแค่ไหนก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง**

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๙๙ บาท



เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๗๕ บาท

เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑

พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง

ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒

พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง

ราคา ๙๙ บาท

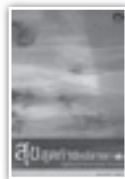
เหนือความตาย
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๑๒๐ บาท



บทเรียนจากผู้จากไป

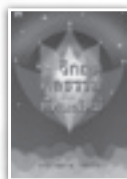
นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัตมี และอนันท์ เจียรสถาวงค์
บรรณาธิการ
ราคา ๑๐๐ บาท

สุขสุดท้ายที่ปลายทาง
กรรมจริยา สุขรุ่ง เรียบเรียง
ราคา ๑๙๐ บาท



ระลึกถึงความตายสบายนัก
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๕๐ บาท

ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง
ราคา ๕๕ บาท



ฝ่าพ่นวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๘๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พระคุษฎี เมธีวัชรโร และคณะ

ราคา ๗๐ บาท

คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวณโมกขพลาราม

จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา

ราคา ๓๕ บาท



จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

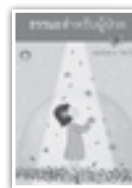
พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๕๙ บาท

ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๑๐๐ บาท



รักษาใจให้ไกลทุกข์

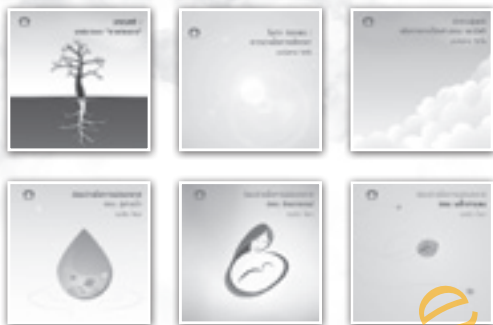
พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๒๐ บาท

ดีวีดี สู่ความสงบที่ปลายทาง

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท





ซีดี MP3 เจริญความตายอย่างสงบชุด ๑ (๑ ชุด มี ๖ แผ่น)

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท



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

สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง)

เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธรศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธรศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

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