



แพ้ก็ไม่ใช่ทุกข์ ลงก็เป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล

ความสำเร็จก็เช่นเดียวกับสิ่งอื่น ล้วนไม่
ยั่งยืน หากหลงไหลเพลินเพลินกับมัน ก็ย่อม
ระทมทุกข์ยามสูญเสียมันไป ในเมื่อชีวิตมีทั้ง
ยามขึ้นและยามลง ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่ต้อง
เดินลง แทนที่จะต่อต้านขัดขืนหรืออาลัยอาวรณ์
ไม่ดีกว่าหรือหากจะยอมรับความจริง และพร้อม
ที่จะมีความสุขทุกขณะที่ก้าวลง สามารถชื่นชม
สิ่งสวยงามสองข้างทางซึ่งปรากฏให้เห็นอยู่ตลอดเวลา



ISBN 978-616-7755-28-1



9 786167 755281

ราคา ๑๕ บาท



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ
 พระชาย วรธมฺโม
 และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
 ราคา ๖๐ บาท

ฉลาดทำใจ หนังสือเล่มนี้ไม่ทุกข์
 สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
 ราคา ๙๙ บาท



จิตใส ใจสุข
 พระไพศาล วิสาโล
 ราคา ๘๕ บาท

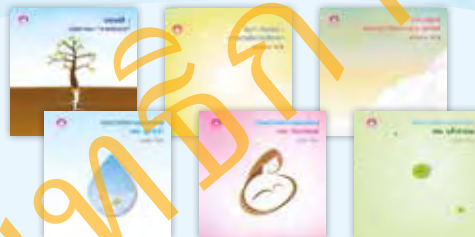


๓๐ วิธีทำบุญ, สอนลูกทำบุญ, ฉลาดทำใจ,
 การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ, เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา,
 ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ, สุขสวนกระแส, ความสุขที่ปลายจมูก,
 ใส่บาตรให้ได้บุญ, ความสุขที่แท้, พรวันใหม่ ชีวิตใหม่, อยู่ทุกที่ก็มีสุข,
 เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์, สังฆทานการเจริญจางสังคม, ปาฏิหารยสานใจ,
 ชีวิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข, ชนะได้ด้วยไมตรี, ส่องพระส่องตน :
 ก้าวพ้นวิกฤติร่วมกัน, ชุมทรัพย์จากก้อนอิ, แพ้ก็ไม่ทุกข์ ลงก็เป็นสุข
 สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (พรีค่าจัดส่ง)



ชีวิตเสียง ระลึกถึงความตายสายนัก
 (การเจริญมรณสติในชีวิตประจำวัน)
 ราคาแผ่นละ ๒๐ บาท

ดีวิถี สู่ความสงบที่ปลายทาง
 ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



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



รักษาใจให้ไกลทุกข์
 พระไพศาล วิสาโล
 ราคา ๒๐ บาท

ธรรมะข้างเตียง
 คำแนะนำสำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้าย
 พระไพศาล วิสาโล
 ราคา ๖๐ บาท



บันทึกธรรมชาติ
 พระไพศาล วิสาโล
 ราคา ๖๕ บาท

พิเศษสำหรับผู้สมัครสมาชิกจดหมายข่าวอาทิตย์อัสดง
รับส่วนลด ๓๐ % (ยกเว้นหนังสือสมทบพิมพ์)

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

แพ้กี้ไม่ทุกข์
ลงก็เป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล

แพ็คเกจไม่ทุกข์ ลงก็เป็นสุข

เรียบเรียงโดย: พระไพศาล วิสาโล

ISBN: ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๒๘-๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑: กรกฎาคม ๒๕๕๙

จำนวนพิมพ์: ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภาพประกอบ: เสรีภาพ

รูปเล่ม: วทัญญู พรอัมรา

จัดทำโดย: เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙

ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์: ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗,

๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๕, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘

โทรสาร: ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.budnet.org

E-mail: b_netmail@yahoo.com,

budnet2500@gmail.com

ไลน์เครือข่ายพุทธิกา Id line: 0989063488

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ โปรดติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาคารดี สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์

ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒ และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สายนวนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒-๒๓๐๒

สารบัญ

สุขได้แม้ไม่สำเร็จ

๗

มหัศจรรย์ของจิตดาลง

๑๓

คืนสู่สามัญ

๑๙

คุณค่าของความผิดหวัง

๒๙

ความสุขที่ปลายทาง

๓๕

คำปรารภ

ใครๆ ก็ปรารถนาความสำเร็จ พยายามต่อสู้ดิ้นรนเพื่อชัยชนะ หลายคนยอมละทิ้งสิ่งสำคัญต่างๆ ไม่ว่า ครอบครัว สุขภาพ หรือแม้กระทั่งคุณธรรม เพื่อให้ได้มาซึ่งลาภยศหรือได้ตำแหน่งจุดหมายที่วาดหวัง แต่ความสำเร็จนั้นไม่ต่างจากยอดเขา ไม่มีใครที่อยู่บนยอดเขาไปได้ตลอด ไม่ช้าก็เร็วย่อมต้องลงจากเขา หากไม่ลงโดยสมัครใจ ก็อาจถูกบีบบังคับหรือถูกผลักให้ลงจนได้ เพราะใครๆ ก็อยากแย่งขึ้นไปอยู่บนยอดเขาซึ่งมีพื้นที่จำกัดจำกัดกันทั้งนั้น

ความสำเร็จก็เช่นเดียวกับสิ่งอื่น ล้วนไม่ยั่งยืน หากหลงไหลเพลิดเพลินกับมัน ก็ย่อมระทมทุกข์ยามสูญเสียมันไป ในเมื่อชีวิตมีทั้งยามขึ้นและยามลง ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่ต้องเดินลง แทนที่จะต่อต้านขัดขืนหรืออาลัยอาวรณ์ ไม่ดีกว่าหรือหากจะยอมรับความจริงและพร้อมที่จะมีความสุขทุกขณะที่ก้าวลง

สามารถชื่นชมสิ่งสวยงามสองข้างทางซึ่งปรากฏให้เห็นอยู่ตลอดเวลา

ความสุขและความสำเร็จนั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน หลายคนประสบความสำเร็จแต่ไร้สุข ขณะที่จำนวนไม่น้อยเป็นสุขได้แม้ไม่สำเร็จ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะแค่ได้ทำก็มีความสุขแล้ว จะสำเร็จหรือไม่ ก็มิใช่เรื่องสำคัญอีกเหตุผลหนึ่งเป็นเพราะเขาได้ละทิ้งความสำเร็จเพื่อสิ่งอื่นที่มีคุณค่ามากกว่า อันทำให้เกิดความปิติปราโมทย์หรือภาคภูมิใจในชีวิต

บทความทั้งห้าในหนังสือเล่มนี้ เคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว ในการพิมพ์ครั้งใหม่นี้ได้จัดทำรูปเล่มให้น่าอ่านมากขึ้น โดยได้ภาพประกอบจากคุณประวิทย์ มาศรังสรรค์ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านมีความสุขกับชีวิตทั้งในยามขึ้นและลง เมื่อชนะก็ไม่ลิ่งโลด เมื่อแพ้ก็ไม่ทุกข์ระทม เพราะรู้เท่าทันในความเป็นธรรมดาของมัน

พระไพศาล วิสาโล

๑ มิถุนายน ๒๕๕๙

สุขได้แม้ไม่สำเร็จ

ความสำเร็จเป็นยอดปรารถนาของทุกคน เพราะเชื่อว่า sẽ นำมาซึ่งความสุข แต่ความสำเร็จก็เช่นเดียวกับความมั่งมี ไม่สามารถเป็นหลักประกันแห่งความสุขได้อย่างแท้จริง ใครก็ตามที่เอาความสุขไปผูกไว้กับความสำเร็จ ย่อมยากที่จะพบกับความสุขที่ยั่งยืน ทั้งนี้ก็เพราะรสชาติของความสุขชนิดนี้หอมหวานเพียงชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ช้าไม่นานก็รู้สึกจืดชืด ไม่ต่างจากเพลงที่ไพเราะ ฟังครั้งแรกก็ให้ความซาบซึ้งตรึงใจ แต่ถ้าฟังไปนานๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ก็จะเริ่มรู้สึกจำเจ และกลายเป็นเบื่อในที่สุด ต้องชวนหาเพลงใหม่มาฟังแทน

ด้วยเหตุนี้จึงมีน้อยคนที่พอใจหรือพอเพียงกับความสำเร็จ ส่วนใหญ่จะรู้สึกว่าการประสบความสำเร็จที่ได้มายังไม่เพียงพอ ต้องการได้อีก และนั่นคือที่มาแห่งความทุกข์ จนกว่าจะประสบความสำเร็จครั้งใหม่

นักธุรกิจผู้หนึ่งประสบความสำเร็จทาง

ธุรกิจอย่างรวดเร็ว เขาสามารถปลดหนี้สิน
ของธุรกิจครอบครัวซึ่งสูงถึง ๗,๐๐๐ ล้านบาท
ได้ภายในเวลา ๓ ปีเท่านั้น และใช้เวลาอีก
ไม่กี่ปีขยายธุรกิจดังกล่าวจนมีผลประกอบการ
ปีละ ๒๐,๐๐๐ ล้านบาท เขามีความสุข
อย่างไม่ต้องสงสัย แต่แล้ววันหนึ่งเขาก็พบว่า
ตัวเองเปลี่ยนไป เบื่อหน่ายกับการทำงาน
รู้สึกว่าคุณค่า “ผมจะมีความหมาย
อะไร ก็เป็นแค่...มหาเศรษฐีหมื่นล้านคนหนึ่ง
(ในจำนวนอีกหลายร้อยคนในไทย)” ด้วยเหตุ
นี้เขาจึงต้องดิ้นรนหาความสำเร็จอย่างใหม่
นั่นคือเอาดีทางการเมือง เขายอมรับว่าวัน
ที่เขามีความสุขที่สุดในชีวิตคือวันที่ได้เป็น
รัฐมนตรีช่วยว่าการฯ ในเวลาต่อมา แต่น่า
สงสัยว่าเขาจะมีความสุขไปได้นานเท่าใดตราบ
ใดที่ยังไม่ได้เป็นรัฐมนตรีว่าการ

ความสำเร็จหากผูกติดกับตำแหน่ง ยิ่ง
ให้ความสุขที่คลอนแคลน เพราะตำแหน่ง
ทั้งหลายเป็นของชั่วคราว ไม่นานก็ต้องตก
เป็นของคนอื่น บิล คลินตันเป็นนักการเมือง
ที่ประสบความสำเร็จสูงสุดคนหนึ่งของยุคนี้

เขาได้เป็นประธานาธิบดีตั้งแต่ยังหนุ่ม และ
เป็นถึง ๒ สมัย แต่เมื่อเขาพ้นตำแหน่ง เขากลาย
เป็นคนที่ไม่มีความสุข เพราะยังโหยหา
อวลัยอดีตอันหอมหวาน เมื่อไม่นานมานี้เขา
เผยความในใจว่า “คิดดูสิว่าตอนผมเป็น
ประธานาธิบดี เขาจะบรรเลงเพลงทุกครั้งที่
ผมเดินเข้าห้อง (แต่ตอนนี้) ไม่มีใครบรรเลง
เพลงอีกแล้ว ผมไม่รู้เลยว่าผมอยู่ที่ไหน”

ใช่หรือไม่ว่าหากสุขใจที่ได้เป็นประธานาธิบดี
ก็ต้องทุกข์แน่นอนเมื่อกลายเป็นราษฎร
เต็มขั้น มองในแง่นี้ความสำเร็จทำให้เกิด
ทุกข์ได้ เหมือนคนที่ลอยสูงมากเท่าไร เมื่อ
ตกลงมาก็เจ็บมากเท่านั้น

ที่น่าคิดมากกว่านั้นก็คือ เราแน่ใจได้
อย่างไรว่าความสำเร็จจะเป็นสิ่งน่าชื่นชมไป
ตลอดกาล มีหลายคนที่มีเมื่อมองย้อนไปถึง
ความสำเร็จของตนในอดีต กลับรู้สึกว่าไม่น่า
ชื่นชมเสียเลย เพราะเห็นข้อบกพร่องหรือ
ข้อเสียติดตามมามากมาย ไอน์สไตน์เคย
พูดว่าหากเขารู้ล่วงหน้าว่าระเบิดปรมาณูซึ่ง
สร้างขึ้นจากทฤษฎีสัมพัทธภาพของเขาจะ

สร้างความเสียหายอย่างมากมายแก่ชาวญี่ปุ่น และทำให้โลกตกอยู่ในอันตราย เขาคงตัดสินใจเป็นช่างซ่อมนาฬิกาดีกว่า ด้วยเหตุนี้จึงมีบางคนกล่าวว่า “ความสำเร็จคือความล้มเหลวที่ยังไม่ปรากฏ”

ความสำเร็จเป็นสิ่งสำคัญก็จริงอยู่ แต่ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต สิ่งสำคัญกว่านั้นคือการได้ทำสิ่งที่ดั่งาม ถูกต้อง และเสียสละ หากได้ทำความดีงามอย่างเต็มที่ แม้ไม่สำเร็จหรือประสบชัยชนะ ก็ได้ชื่อว่าทำสิ่งที่ควรแก่ความภาคภูมิใจ ซึ่งให้ความสุขที่ยั่งยืนกว่าความสำเร็จทั่วๆ ไป

ซารา เรนเนอร์ เป็นนักกีฬาสกีวิบากชาวแคนาดาที่น่าคู่แข่งมาโดยตลอด แต่แล้วจู่ๆ ไม้ค้ำสกีของเธอหัก เธอพยายามฝืนสู้ แต่ก็ไม่ประสบผล นักสกีหลายคนแซงเธอไป ขณะที่เธอรู้สึกหมดหวังก็มีชายผู้หนึ่งยื่นไม้ข้างหนึ่งให้เธอ เธอจึงกลับเข้าสู่การแข่งขัน และสามารถนำทีมแคนาดาคว้าเหรียญทองได้ในที่สุด



เธอรู้เมื่อจบการแข่งขันว่าผู้ที่ช่วยเธอคือบเยอร์นาร์ อาเกนสโมเอน นักกีฬาชาวนอร์เวย์ ซึ่งเข้าเส้นชัยมาเป็นอันดับสี่ เขากลายเป็นวีรบุรุษของชาวแคนาดาในทันที แต่เขากลับให้สัมภาษณ์ว่าเขาไม่เข้าใจว่าทำไมต้องยกย่องกันขนาดนี้ เขาให้เหตุผลว่า “ถ้าคุณชนะแต่ไม่ได้ช่วยเหลือใครในเวลาที่คุณควรช่วย นั่นเป็นชัยชนะประเภทไหนกัน” สำหรับเขาการ做事情ที่ถูกต้องมีคุณค่ายิ่งกว่าชัยชนะ

ความสำเร็จนำมาซึ่งความสุขก็จริง แต่การอยู่เหนือความสำเร็จ หรือไม่หมกมุ่นติดยึดกับความสำเร็จต่างหาก คือที่มาแห่งความสุขที่แท้จริง

มหัศจรรย์ของชีวิตخالลง



หลังจากเกษียณจากราชการก่อนกำหนด
ประมวล เพ็งจันทร์ ได้ทำสิ่งที่ไม่มีใครเคยทำ
มาก่อน นั่นคือเดินเท้าจากเชียงใหม่กลับไป
ยังบ้านเกิดที่เกาะสมุย เป็นการจาริกที่ไม่มี
เงินติดตัวเลยสักสลึงเดียว หากฝากชีวิตไว้
กับน้ำใจของเพื่อนมนุษย์ตามเส้นทางที่ยาว
เหยียดร่วม ๑,๕๐๐ กิโลเมตร

ตลอด ๖๖ วันของการเดินทาง เขาได้
พบบทประสบการณ์มากมายที่ตราตรึงใจ
และให้บทเรียนล้ำค่าแก่ชีวิต หนึ่งในนั้นได้แก่
ตอนที่เดินขึ้นและลงจากดอยอินทนนท์

เขาเล่าว่าขณะที่เดินขึ้นดอยอินทนนท์นั้น
รู้สึกเหนื่อยมาก ความย่ำแย่ของสภาพร่างกาย
ที่สะสมมาหลายวันทำให้เกิดอับจะกดใจ
เพราะหายใจแทบไม่ออก รู้สึกเหมือนจะขาดใจ
ตาย จนต้องนอนแผ่แน่นิ่ง ทั้งๆ ที่เหลือเพียง
กิโลเมตรกว่าๆ เขาคงจะอยู่ตรงนั้นอีกนาน
หากไม่มีรถคันหนึ่งจอดรับเขาขึ้นไปถึงยอด

ขากลับเขาเดินลงมาช้าๆ แล้วเขาก็เพ็ง

สังเกตว่าสองข้างทางนั้นมีสิ่งสวยงามอยู่มากมาย ไกลออกไปก็เป็นวิวทิวทัศน์ที่ชวนพิณิจ แต่ทั้งหมดนั้นเขาไม่ทันได้มองเลยขณะที่เดินขึ้นเขา เพราะใจนึกถึงแต่ยอดดอย อยากจะไปให้ถึงจุดหมายอย่างเดียว

ระหว่างเดินลงเขาได้หยุดดูทิวทัศน์อันกว้างไกล และชื่นชมกับธรรมชาติอันงดงามสองข้างทาง จิตใจเบิกบานและเป็นสุขอย่างยิ่ง แม้ตอนนั้นร่างกายจะเจ็บปวดก็ตาม “มหัศจรรย์” คือความรู้สึกของเขาเมื่อย้อนระลึกนึกถึงประสบการณ์ยามลงเขา

“ขาลง” นั้นมีเสน่ห์แต่มักถูกมองข้าม คนส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับ “ขาขึ้น” มากกว่า เพราะมันใจว่ามีสิ่งใหม่ๆ ที่ดึงดูดใจคอยอยู่ข้างบน ไม่ใช่แค่ทะเลหมอกหรือทิวทัศน์อันงดงามที่เห็นชัดเจนจากยอดดอยเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสำเร็จ ชื่อเสียง เกียรติยศ เงินทอง ยามขึ้นถึงจุดสูงสุดของชีวิต

ใครๆ ก็อยากให้ชีวิตของตนอยู่ในช่วงขาขึ้น เพราะหวังจะได้เสพได้ครอบครองอะไร

อีกมากมายที่ยังไม่เคยประสบสัมผัส แต่น่าคิดว่ามีสักกี่คนที่มีความสุขอย่างแท้จริงในช่วงขาขึ้น ใช่หรือไม่ว่า ส่วนใหญ่เต็มไปด้วยความเครียด เพราะใจนั้นกังวลแต่จุดหมายปลายทาง และกลัวว่าจะไปไม่ถึง แถมยังหงุดหงิดหากเห็นใครแซงไปต่อหน้าต่อตา และเป็นทุกข์มากขึ้นเมื่อมีคนถึงจุดหมายปลายทางก่อน โดยเฉพาะคนที่ออกเดินพร้อมกับตัวเอง

ความเหนื่อยอ่อนบอบซ้ำของประมวलयามเดินขึ้นเขา คงไม่ต่างจากหลายคนที่กำลังอยู่ในช่วงขาขึ้น ยิ่งเร่งจะให้ถึงจุดหมายปลายทางมากเท่าไร ก็ยิ่งเหนื่อยมากเท่านั้น บางคนไปไม่ถึงเพราะหมดแรงเสียก่อน ต้องพักรักษาตัวกว่าสังขารจะอำนวย แต่บางคนก็ต้องยุติการเดินทางแต่เพียงเท่านั้น

อันที่จริงประสบการณ์ยามขาขึ้นไม่จำเป็นต้องเต็มไปด้วยความทุกข์ แม้จะยังไม่ถึงเป้าหมาย แต่อย่าลืมนะว่าสองข้างทางนั้นก็อุดมไปด้วยสิ่งต่างๆ มากมายที่ให้ความสุขแก่เราได้ตลอดเวลา ประมวलयาค้นพบความจริงข้อนี้

ยามเดินลงเขา แต่ถ้าใจเราไม่จดจ่อกับเป้าหมายข้างหน้ามากเกินไป ในช่วงขาขึ้นเราก็สามารถเป็นสุขได้ หากรู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ตามรายทางบ้าง

ความสุขนั้นมีอยู่รอบตัว แต่คนส่วนใหญ่มองไม่เห็น เพราะใจจดจ่อแต่ความสำเร็จที่รออยู่ข้างหน้า ผลก็คือขณะที่ความสุขข้างหน้ายังมาไม่ถึง เรากลับละทิ้งความสุขที่มีอยู่รอบตัว ทั้งๆ ที่เป็นสิทธิ์ของเราโดยชอบธรรม กลายเป็นว่าเสียสองต่อ

จะไม่ดีกว่าหรือ ขณะที่ยังไม่ถึงจุดหมายปลายทาง เราก็เปิดใจชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัวหรือตามรายทาง แม้ความสุขข้างหน้ายังมาไม่ถึง แต่เราก็ได้สัมผัสกับความสุขที่มีอยู่แล้วทุกขณะ

แต่ถึงจะพลาดโอกาสนั้นไป ก็ยังไม่สาย เพราะขาลงเราก็คงยังสามารถชื่นชมสิ่งดีๆ ที่ให้ความสุขและความเบิกบานใจแก่เราได้ แต่นั่นหมายความว่าเราต้องไม่ห่วงหาอาลัยความสำเร็จที่กลายเป็นอดีตไปแล้ว หากยังมัวนึกถึงประสบการณ์อันตราตรึงใจบนยอดเขาที่



ผ่านพ้นไปแล้ว ใจเราจะเปิดรับความสุขตามรายทางในยามขาลงได้อย่างไร

ขาลงไม่ใช่ประสบการณ์อันน่าเศร้า เราเดินลงอย่างช้าๆ และหัดพิจารณา เราจะมีความสุข เป็นสุขที่อาจจะยิ่งกว่าช่วงขาขึ้นหรือเมื่อถึงจุดสูงสุดของการเดินทางเสียอีก เพราะใจเป็นอิสระจากความคาดหวังที่ปวง

ในยามนี้แหละที่เราอาจพบกับ “มหัศจรรย์” ของชีวิต ที่ไม่เคยนึกฝันมาก่อน

Life and family สิงหาคม ๒๕๔๔

รินใจ

คืนสู่สามัญ



๔๐ ปีที่แล้วมนุษย์คนแรกได้ไปเหยียบดวงจันทร์ โดยมีผู้คนหลายร้อยล้านทั่วโลกร่วมเป็นประจักษ์พยานทางจอโทรทัศน์ หลังจากนั้นอีก ๕ ปีที่ลงไปเดินบนดวงจันทร์ได้สำเร็จ ต่างร่วมกันสร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ให้แก่มนุษยชาติ แต่เมื่อถึงปี ๒๕๑๕ การส่งคนไปสำรวจดวงจันทร์ได้ยุติ นั่นหมายความว่าตลอดระยะเวลาอันยาวนานกว่า ๒ แสนปี ที่มีมนุษย์ยุคใหม่เกิดขึ้นในโลก มีเพียง ๒๔ คนเท่านั้นที่เคยเดินทางไปยังดวงจันทร์ และมีเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่ได้สัมผัสพื้นดวงจันทร์

ทั้ง ๒๔ คนนั้นได้รับการยกย่องเป็นวีรบุรุษ (อย่างน้อยก็ของชาวอเมริกัน) เป็นที่รู้จักทั่วทั้งโลก และแน่นอนว่าได้รับจากจารึกชื่อไว้ในประวัติศาสตร์ แต่ก็เช่นเดียวกับดวงจันทร์ที่คนบนพื้นโลกมีโอกาสดูเห็นเพียงด้านเดียวเท่านั้น เรื่องราวของนักบินอวกาศกลุ่มนี้อยู่ในสายตาของคนทั้งโลกก็เฉพาะตอน

ที่พวกเขาเดินทางไปยังดวงจันทร์แล้วกลับมา
ยังโลกได้สำเร็จ แต่ชีวิตของพวกเขาหลังจาก
จากนั้นแทบไม่มีใครรับรู้ ราวกับซ่อนอยู่ใน
ด้านมืดของดวงจันทร์

นักบินอวกาศเกือบทุกคนพบว่า ส่วนที่
ยากที่สุดในชีวิตมิใช่การเสี่ยงอันตรายไปยัง
ดวงจันทร์ แต่กลับเป็นตอนที่กลับมายังโลก
แล้ว ชีวิตหลังกลับจากดวงจันทร์นั้นเป็นส่วน
ที่ปรับตัวได้ยากที่สุด ไม่ใช่เพราะว่าพวกเขา
ได้กลายเป็นคนเด่นคนดังที่ใครๆ ก็รู้จัก แต่
เป็นเพราะว่าหลังจากที่ฉลองความสำเร็จ ได้
รับคำชื่นชมสรรเสริญ ได้รับเชิญไปออก
โทรทัศน์ และโด่งดังไปพักใหญ่ พวกเขาก็
กลับมาเป็นคนธรรมดา ที่ไม่ได้รับความสนใจ
อีกต่อไป

ไม่มีงานเลี้ยงใดที่ไม่เลิกรา นี่เป็นความ
จริงที่แสนธรรมดา แต่การทำใจยอมรับความ
จริงนี้ได้ไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะเมื่อคุณเป็น
จุดเด่นในงานเลี้ยง เจมส์ โลเวลล์ (James
Lovell) ผู้บัญชาการยานอพอลโล ๑๓ (ซึ่งมี
ชื่อเสียงจากภารกิจที่ล้มเหลวในการเหยียบ

ดวงจันทร์แต่พาทุกคนกลับมายังพื้นโลกได้
อย่างปลอดภัย) ถอดประสบการณ์ของตัวเอง
มาพูดเมื่อเขาแนะนำเพื่อนคนหนึ่งซึ่งได้รับความ
ชื่นชมอย่างล้นหลามจากงานเขียนของเขาว่า
“จำไว้ล่ะว่าคุณเป็นอยู่ตรงไหนเมื่อสปอตไลท์
ดับ เพราะ (หลังจากนั้น) คุณต้องหาทางลง
จากเวทีเอาเอง”

เจมส์ โลเวลล์ก็เช่นเดียวกับเพื่อนในกลุ่ม
ที่พบว่า ขณะที่กำลังเพลิดเพลินกับแสงสีบน
เวที จู่ๆ สปอตไลท์ก็ดับอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว
กว่าจะคลำเจอทางลงจากเวทีได้ก็ใช้เวลานาน
และใช้เวลานานกว่านั้นกว่าจะทำได้ว่า เวลา
อันแสนสั้นบนเวทีนั้นจบลงแล้ว แต่ถ้าใคร
ยังหลงใหลความเย้ายวนของแสงสีบนเวที
เขาก็ต้องจมอยู่กับความเศร้าสร้อยสถานเดียว

อย่างไรก็ตามความโด่งดังเพียงชั่วคราว ยัง
ไม่เป็นปัญหามากเท่ากับการพบความจริงว่า
ภารกิจอันยิ่งใหญ่ของคุณนั้นสิ้นสุดลงแล้ว
นักบินอวกาศทุกคนถูกเคี่ยวกรำอย่างหนัก
ทั้งทางกายและจิตใจติดต่อกันหลายปีเพื่อ
ภารกิจประการเดียวเท่านั้นคือไปถึงดวงจันทร์

ให้ได้แล้วกลับมาอย่างปลอดภัย พวกเขา
ทุ่มเททุกอย่างและพร้อมเสี่ยงอันตรายทุก
รูปแบบเพราะตระหนักดีว่าภารกิจของตนนั้น
มีความสำคัญต่อประเทศชาติและมนุษยชาติ
มากเพียงใด ทุกคนยอมดีใจสุดซึ่งเมื่อสามารถ
ทำภารกิจดังกล่าวได้สำเร็จ ไม่มีอะไรในชีวิต
ที่ยิ่งใหญ่กว่านี้อีกแล้ว แต่หลังจากนั้นละ...

นักบินอวกาศเหล่านี้ประสบความสำเร็จ
สูงสุดในชีวิตตั้งแต่อายุยังไม่ถึง ๔๐ นั้น
หมายความว่าเขาต้องใช้อีกครั้งชีวิตที่เหลือ
อยู่กับความจริงที่ว่าวันเวลาอันยิ่งใหญ่อย่าง
นั้นไม่มีอีกแล้ว สำหรับคนส่วนใหญ่ นี่คือ
ความจริงอันเจ็บปวดที่ยากจะทำได้ บาง
คนไม่ทันรอให้ผ่านข้ามปีด้วยซ้ำ เดวิด
สกอตต์ (David Scott) ผู้บัญชาการอพอลโล
๑๕ เล่าความในใจว่า ไม่กี่วันหลังกลับจาก
ภารกิจอันยิ่งใหญ่บนดวงจันทร์ เมื่อมาพบ
ตัวเองอยู่ในลานหน้าบ้านขณะที่เพื่อนจัดงาน
เลี้ยงย่อมๆ ให้เขาอดคิดในใจไม่ได้ว่า “ตูมา
ทำอะไรอยู่ที่นี่ (วะ)?”

เกือบทุกคนเฝฝันที่จะกลับไปทำภารกิจ

อันยิ่งใหญ่อีก แต่เมื่อโครงการสำรวจดวง
จันทร์ยุติลงในปี ๒๕๑๕ ความฝันดังกล่าว
ก็ปิดฉากลงอย่างสนิท หลายคนทำใจไม่ได้ที่
จะกลับไปทำงานเดิม (เช่น ออกแบบเครื่อง
บิน หรือทำงานจัดการ) อย่างที่เคยทำก่อน
มาเป็นนักบินอวกาศ เพราะรู้สึกว่ามันธรรมดา
เกินไป คนเหล่านี้โหยหาภารกิจที่ยิ่งใหญ่
และท้าทายอย่างที่เคยทำ แต่เมื่อไม่พบว่ามี
อะไรมาแทนที่ได้ จึงรู้สึกว่างเปล่าในชีวิต
จึงไม่น่าแปลกใจที่บางคนติดเหล้าอมแถม
แถมซึมเศร้า เช่น บัซซ์ อัลดริน (Buzz Aldrin)
ซึ่งเหยียบดวงจันทร์เป็นคนที่สองถัดจากนิล
อาร์มสตรอง ขณะที่หลายคนหันไปเอาดี
ทางการเมือง ซึ่งเป็นงานที่ตื่นเต้น ทำท้าทาย
และมีความหมาย แต่ก็เทียบไม่ได้กับภารกิจ
บนดวงจันทร์

“การกลับลงมาจากยานอพอลโลเป็นเรื่อง
หิน” ชาร์ลี ดุค (Charlie Duke) นักบิน
อพอลโล ๑๖ เคยกล่าวไว้ บัซซ์ อัลดริน ก็
แสดงความเห็นในทำนองเดียวกันว่า “การ
เปลี่ยนจาก “นักบินอวกาศที่เตรียมตัวทำสิ่ง

ยิ่งใหญ่ให้สำเร็จ” มาเป็น “นักบินอวกาศที่
เล่าถึงสิ่งยิ่งใหญ่ครั้งสุดท้ายที่ได้ทำ” ไม่ใช่
เป็นเรื่องง่ายสำหรับผมเลย” ดูเหมือนจะมี
ไม่กี่คนที่พอใจหรือประทับใจได้กับการกลับมา
ดำเนินชีวิตอย่างธรรมดาสามัญ และประสบ
ความสำเร็จในหน้าที่การงาน

การเดินทางไปให้ถึงดวงจันทร์นั้นเป็น
เรื่องยาก แต่ที่ยากกว่าก็คือการกลับมายัง
โลก และเดินยืนอยู่บนพื้นโลกอย่างมีความสุข
ใช่หรือไม่ว่า เรื่องราวของนักบินอวกาศ
เหล่านี้ยังบอกเรามากกว่านั้นว่า การขับเคี่ยว
ให้บรรลุถึงความสำเร็จนั้นเป็นเรื่องยากก็จริง
แต่ที่ยากกว่าก็คือการเดินลงมาจากความ
สำเร็จแล้วยังยึดได้ ไม่ว่าความสำเร็จนั้นจะ
มาในรูปของภารกิจอันยิ่งใหญ่ แชมป์เหรียญ
ทอง ดารายอดนิยมนักเขียนมือรางวัล หรือ
ตำแหน่งนายกรัฐมนตรี ก็ตาม

คนเก่งที่พากเพียรจนบรรลุความสำเร็จ
สูงสุดในชีวิตนั้นมีมาก แต่ที่มีน้อยมากก็คือ
คนที่พร้อมกลับมาเดินดินเหมือนคนทั่วไปได้
ทั้งนี้ก็เพราะความสำเร็จนั้นมีเสน่ห์ มันทำให้
เราเป็นคนพิเศษที่ไม่เหมือนใคร จึงทำให้

อึดตาพองโต อึดตานั่นเสพติดความสำเร็จ
โดยเฉพาะเมื่อมันมาพร้อมกับชื่อเสียงเกียรติยศ
จึงทำใจไม่ได้เมื่อต้องเหินห่างจากความสำเร็จ
นั้น หลังจากที่พักผ่อนประพาสประพาสไป
ได้ ๗ ปี บิล คลินตันก็ยังยอมรับว่าเขา
ยังทำได้ยากที่กลายมาเป็นราษฎรเต็มขั้น “คิด
ดูสิว่าตอนผมเป็นประธานาธิบดี เขาจะ
บรรเลงเพลงทุกครั้งที่ผมเดินเข้าห้อง (แต่
ตอนนี้) ไม่มีใครบรรเลงเพลงอีกแล้ว ผม
ไม่รู้เลยว่าผมอยู่ที่ไหน”

งานเลี้ยงต้องมีวันเลิกเรา ไปถึงดวงจันทร์
แล้วก็ต้องกลับมายังพื้นโลก ไม่มีใครที่ขึ้น
เขาสูงแล้วจะอยู่บนนั้นไปตลอด หากต้องกลับ
มายังพื้นดิน ฉันทิโกฉันทันนั้น ความสำเร็จ
รวมทั้งความมั่งคั่ง ชื่อเสียง เกียรติยศ และ
ตำแหน่งหน้าที่ (ซึ่งเป็นนิยามของความสำเร็จ
ในยุคนี้) ล้วนเป็นของชั่วคราว ถ้าใครยึดติด
ถือมันสิ่งเหล่านี้ ย่อมเป็นทุกข์ในที่สุด เพราะ
ไม่ช้าก็เร็วมันก็จะหลุดจากมือของเขาไป หาไม่
ก็มีคนอื่นแย่งชิงไป ถ้าไม่ยากทุกข์ ก็ต้อง
คลายความยึดติดถือมัน ระลึกอยู่เสมอว่า
มันเป็นของไม่จริงยั่งยืน

องค์การนาซายอมรับในภายหลังว่าเน้นแต่การฝึกฝนขับเคี่ยวให้นักบินอวกาศมีความพร้อมทั้งกายและใจเพื่อไปถึงดวงจันทร์ให้ได้ แต่สิ่งที่จะเตรียมใจนักบินเหล่านั้นเมื่อกลับมาถึงพื้นโลกแล้ว (“ผมเดาว่าพวกเขาคงคิดว่าเราโตะแล้ว” เจมส์ โลเวลล์พูดถึงองค์การนาซา) ที่เป็นเช่นนี้คงเพราะเข้าใจว่าการกลับมาเดินเหินบนพื้นโลกเป็นเรื่องธรรมดา ใครๆ ก็คิดเช่นนั้น จึงไม่เคยเตรียมใจรับมือกับการก้าวลงจากความสำเร็จ (ไม่ว่าลงเองหรือถูกเชิญลง) แผลงหนังสือจึงมีแต่คู่มือสู่ความสำเร็จ แต่ไม่มีคู่มือสำหรับลงจากความสำเร็จเลยสักเล่ม

ยอดดอยไม่ใช่จุดเดียวเท่านั้นที่จะเห็นทัศนียภาพไต้ดงามที่สุด ยามลงเขาหากเปิดใจกว้าง ไม่หวนหาอาลัยความงามบนยอดดอย ก็จะพบว่ารอบตัวมีธรรมชาตินานาพรรณอันงดงามรอการชื่นชมจากเรา การลงจากความสำเร็จก็เช่นกัน มันหาใช่อวสานของวันคืนอันชื่นบานไม่ หากเป็นจุดเริ่มต้นของความสุขอย่างใหม่ ที่ไม่ต้องพึ่งพาเสียงตบมือของ



ผู้คน หรือแสงไฟบนเวที หากวางใจเป็น ก็ จะเห็นความสุขที่แท้ในใจเรา เป็นความสุขที่เป้งบานในยามสงบสงัด เมื่อวางภาระทุกอย่างออกจากใจ มีแต่ความโปร่งเบา เพราะตื่นรู้ในปัจจุบัน ในยามนั้นแม้แต่ดวงจันทร์ ยามค่าคืนก็ให้ความสุขแก่เราอย่างลึกซึ้งได้ โดยไม่ต้องขึ้นไปถึงบนนั้นเลย ถึงตอนนั้นเราจะซาบซึ้งยิ่งกัถ้อยคำของท่านดิช นัทธันท์ ว่า “การเดินบนพื้นโลกคือปาฏิหาริย์”

คุณค่าของความผิดหวัง

คงไม่มีชาวลอนดอนคนไหนไม่รู้จัก A-Z Maps หนังสือแผนที่ที่แม่กระทั่งนักท่องเที่ยวก็ต้องมีไว้คู่กายหากคิดจะอยู่มหานครแห่งนี้ แม้ชั่วเวลาสั้นๆ ก็ตาม

แต่ถึงแม้คุณไม่เคยไปลอนดอนเลย คุณก็ต้องรู้จักหรือได้ยินชื่อ ฮอลิเดย์อินน์ กับ แอร์เอเชียแน่นอน อาจจะเคยใช้บริการของทั้งสองแล้วด้วยซ้ำ

ทราบหรือไม่ว่า A-Z Maps ฮอลิเดย์อินน์ และแอร์เอเชีย มีอะไรอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน

นอกเหนือจากการเป็นสินค้าหรือบริการที่นักเดินทางที่ติดต่อหรืออาศัยอยู่ในซีกโลกตะวันตกรู้จักดี

คำตอบก็คือ ทั้งสามมีจุดเริ่มต้นมาจาก “ปัญหา” หรือ “ความผิดหวัง”

วันหนึ่งในปี ๑๙๓๕ พิลลิส เพียร์ซอล ได้รับเชิญไปร่วมงานบาร์ดีแห่งหนึ่งในกรุงลอนดอน เธอรู้ดีว่ามหานครแห่งนี้มีตรอก

ชอกชอยซับซ้อนมาก เมื่อถึงวันงานเธอจึงเอาแผนที่ติดตัวไปด้วย แต่มันก็ไม่ช่วยให้เธอไปถึงบ้านเจ้าภาพได้ทันเวลาเลย เธอหลงทางอยู่พักใหญ่เนื่องจากแผนที่นั้นหายาบและล้าสมัยแล้ว นั่นคือจุดเริ่มต้นให้เธอคิดทำหนังสือแผนที่กรุงลอนดอนที่ครอบคลุมทุกถนนและตรอกซอกซอยอย่างละเอียด นับแต่นั้นชีวิตของเธอก็เปลี่ยนแปลงไป จากนักวาดรูปเหมือนกลายเป็นนักทำแผนที่และนักออกแบบตัวอักษรที่โด่งดังทั่วอังกฤษ

กลางปี ๑๙๕๒ เคมมอนส์ วิลสันขับรถพาครอบครัวไปกรุงวอชิงตัน ระหว่างทางต้องนอนค้างแรมตามโรงแรมริมทาง เขารู้สึกผิดหวังมากกับโรงแรมทุกแห่งที่เข้าพัก เพราะนอกจากจะไม่สะอาดแล้ว บริการก็ย่ำแย่ เอาแน่นอนไม่ได้ เขาจึงเกิดความคิดที่จะสร้างโรงแรมที่สะอาด บริการได้มาตรฐานเป็นมิตรกับครอบครัว ราคาไม่แพง และเข้าถึงง่าย จากอาชีพนักสร้างบ้าน เขากลายเป็นผู้บริหารโรงแรม ในเวลาไม่กี่ปีโรงแรมได้ขยายสาขาไปอย่างรวดเร็วจนเป็นที่รู้จักทั่ว

โลก

โทนี เพอร์นันเดส ไปเรียนอังกฤษตั้งแต่อายุ ๑๒ ความสุขของเขาในวัยเยาว์คือการได้กลับไปเยี่ยมบ้านที่กัวลาลัมเปอร์ วันหนึ่งหนุ่มโทนีขออนุญาตพ่อกลับไปเที่ยวบ้านกลางภาคเรียน แต่พ่อไม่อนุญาต เหตุผลก็เพราะค่าเครื่องบินแพงมาก ด้วยความรู้สึกผิดหวัง เขาจึงชดเชยด้วยการไปเดินแถวแถวสนามบิงฮิโทรว์ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ เพื่อดูเครื่องบินขึ้นลง นั่นคือจุดเริ่มต้นของความฝันที่จะเป็นเจ้าของสายการบินต้นทุนต่ำ ในที่สุดฝันของเขาเป็นจริงเมื่ออายุ ๓๗ ปี ก่อนเหตุการณ์ ๑๑ กันยายน ๓ วันเท่านั้น

เมื่อพบกับปัญหาหรือความไม่สมหวัง เรามักเกิดความหงุดหงิด ขุ่นเคือง หรือโมโหโกรธา หลายคนอาจซ้ำเติมด้วยการโทษชะตากรรมหรือ “ความช่วย” ของตน แต่นั่นก็ไม่ได้จะทำให้เราทุกข์มากขึ้น และไม่ทำให้สถานการณ์ดีขึ้นเลย แต่ถ้าหากเราหยุดคร่ำครวญ แล้วหันมาใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้น เราอาจจะได้คิดและเกิดปัญญาขึ้นมา

ทั้งสามกรณีข้างต้นเป็นตัวอย่างของคนที่ไม่มัวหวั่นเสียกับเรื่องที่ไม่สมหวัง แต่กลับมามองคำถามว่าปัญหาคืออะไร มีสาเหตุอยู่ที่ตรงไหน และจะแก้ไขได้หรือไม่ ด้วยท่าทีเช่นนี้ “ปัญหา” จึงกลายเป็นตัวกระตุ้น “ปัญญา” ทำให้เกิดความคิดที่จะทำสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมา แต่ทั้งสามคนไม่ได้หยุดเท่านั้น พวกเขาไม่เพียงแต่คิดหรือฝันเท่านั้น แต่ยังลงมือทำด้วย จะว่าไปแล้วความผิดหวังทำให้พวกเขามีแรงผลักดันหรือความมุ่งมั่นที่จะทำความฝันให้เป็นความจริงขึ้นมา หากไม่เคยผิดหวังหรือเจ็บปวดด้วยตนเอง พวกเขา ก็อาจแค่คิด แต่ไม่กระตือรือร้นที่จะลงมือทำ

หลังจากหลงทางวันนั้น วันรุ่งขึ้นฟิลลิปส์เริ่มทำการสำรวจกรุงลอนดอน กว่าเธอจะทำแผนที่มหานครแห่งนี้เสร็จ เธอเดินเป็นระยะทางถึง ๔,๘๐๐ กม. (เกือบ ๗ เท่าของระยะทางจากทม.-เชียงใหม่) ตระเวนตามถนนและตรอกซอกซอยไม่น้อยกว่า ๒๓,๐๐๐ สาย โดยตื่นตั้งแต่ตี ๕ และกลับบ้าน ๑๘ ชั่วโมงหลังจากนั้น

ทุกวันนี้แม่เป็นเจ้าของสายการบินแล้ว



โทนี่ยังทำงานชนกระเปาะผู้โดยสารเดือนละวัน เป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน ๒ เดือนต่อวัน และเป็นพนักงานเช็คอิน ๓ เดือนต่อวัน เขาจึงรู้ว่าลูกค้าต้องการอะไร

นักวิทยาศาสตร์ผู้หนึ่งเคยกล่าวว่า “คนเราเมื่อล้มแล้วต้องหยิบอะไรขึ้นมาสักอย่าง” เมื่อคุณประสบปัญหาหรือความผิดหวัง ลองมองดูสิว่ามันมีประโยชน์อย่างไรบ้าง เมื่อเห็นแล้ว อย่าอยู่เฉย ควรลงมือทำให้เกิดผลด้วย

ความสุขที่ปลายทาง



เคยสังเกตไหมว่าป้ายโฆษณาริมถนนในกรุงเทพฯ โดยเฉพาะข้างทางด่วนเกือบร้อยละร้อยล้วนเป็นภาพของหญิงชายที่กำลังยิ้มแย้มและมีความสุข เห็นได้ชัดว่าพวกเขามีความสุขก็เพราะได้บริโภคหรือได้ครอบครองสินค้าบางอย่าง ซึ่งทำให้เขาสัมผัสได้ถึงรสชาติอันเอร็ดอร่อย หากไม่ก็ได้รับความสนุกสนาน หรือประสบความสำเร็จ รวมทั้งดึงดูดผู้คนให้เข้าหาคน ซึ่งมักหนีไม่พ้นเพศตรงข้าม และโดยที่ไม่ต้องใช้ความสังเกตมาก ก็จะพบว่าหญิงชายที่กำลังมีความสุขเหล่านั้นมักอยู่ในวัยหนุ่มสาว

นอกจากเชิญชวนให้เราซื้อสินค้าของเขาแล้ว ใช้หรือไม่ว่าป้ายเหล่านี้กำลังบอกเราด้วยว่า วัตถุ (หรือเงิน) ความสนุกสนาน ความสำเร็จ เซ็กส์ และความเป็นหนุ่มสาว คือที่มาแห่งความสุข

แต่มองให้ลึกลงไป ป้ายโฆษณาเหล่านี้มีเพียงส่ง “สาร” มาให้ผู้คนซึมซับเข้าไปสู่จิต

(ไว้) สำนักเท่านั้น หากมันยังเป็นกระจกสะท้อนค่านิยมของผู้คนในสังคมปัจจุบันด้วย เป็นเพราะคนส่วนใหญ่ (โดยเฉพาะคนที่ในกลุ่มเป้าหมายของป้ายโฆษณาเหล่านี้) มีความเชื่อเช่นนั้นอยู่แล้ว สื่อโฆษณาทั้งหลายจึงใช้ความเชื่อเหล่านั้นเป็นเครื่องมือเพื่อให้ผู้ชมเกิดความรู้สึกดีต่อสินค้าที่ต้องการเสนอขาย

แต่จริงหรือว่า ทรัพย์สินสมบัติ ความสนุกสนาน ความสำเร็จ เช็กส์ และความเป็นหนุ่มสาว เป็นปัจจัยแห่งความสุข ทุกวันนี้รายได้ต่อหัวของคนไทยเพิ่มขึ้นเกือบ ๕๐ เท่า เมื่อเทียบกับ ๕๐ ปีที่แล้ว ขณะที่สิ่งอำนวยความสะดวกและสถานบันเทิงเริงรมย์มีทุกหนแห่ง แต่ความสุขของผู้คนก็ไม่ได้เพิ่มขึ้นเลย กลับจะลดลงด้วยซ้ำ หากดูจากสถิติคนเป็นโรคจิต โรคประสาทและอัตราการฆ่าตัวตายที่เพิ่มมากขึ้นทุกปี รวมทั้งการใช้ยาฆ่าความเครียดที่พุ่งสูงขึ้นไม่หยุด การวิจัยเมื่อไม่กี่ปีมานี้พบว่าตามโรงพยาบาลชุมชนทั่วประเทศ มีการสั่งยาคลายเครียดหรือยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทถึง ๑ ใน ๔ ของใบสั่งยาทั้งหมด

ส่วนในกรุงเทพมหานครและภาคกลางก็พบว่ามีการใช้ยาคลายเครียดเพิ่มสูงขึ้นมาก

นี่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ในช่วง ๕๐ ปีที่ผ่านมา รายได้ของคนอเมริกันเพิ่มขึ้นกว่าเท่าตัว แต่สัดส่วนของคนอเมริกันที่บอกว่า “มีความสุข” ไม่ได้ขยับเพิ่มขึ้นเลย คืออยู่ที่ ๖๐ % มาตลอด ส่วนคนที่บอกว่า “มีความสุขมาก” ลดลงจาก ๗.๕% เป็น ๖% ในยุโรปและญี่ปุ่นความสุขก็ไม่ได้เพิ่มขึ้นเช่นกัน แต่ที่เพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัดก็คือ โรคจิต โรคประสาท และการฆ่าตัวตาย

เงินมีส่วนทำให้คนมีความสุขก็จริง แต่ไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุด จะว่าไปแล้วหากมีทรัพย์สินสมบัติถึงจุดหนึ่ง (เช่น เลยกินระดับความยากจนหรืออดคัดค้าน) เงินที่เพิ่มขึ้นอาจไม่ช่วยให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้นเลยก็ได้ การศึกษากลุ่มชนทั่วโลกที่มีวิถีชีวิตและมาตรฐานการครองชีพที่ต่างกันเมื่อไม่กี่ปีมานี้พบว่า เศรษฐีพันล้านชาวอเมริกัน ชาวอาเมิซ (ที่ยังชีพแบบเกษตรกรเมื่อร้อยปีก่อน) ในรัฐเพนซิลวาเนีย ชาวอินดูตีในเกาะกรีนแลนด์

ที่ปกคลุมด้วยหิมะ และชนเผ่ามาไซในแอฟริกา
ล้วนมีความสุขในระดับใกล้เคียงกัน (คือ ๕.๘
หรือ ๕.๗ จากคะแนนเต็ม ๗)

การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประเทศ
ก็ให้ผลในทำนองเดียวกัน นั่นคือประเทศ
ร่ำรวยไม่จำเป็นต้องมีความสุขมากกว่าประเทศ
ที่มีรายได้ปานกลางหรือยากจน อาจกลับกัน
ด้วยซ้ำ เช่น บราซิลมีความสุขมากกว่า
โปรตุเกสและเยอรมนี การวิจัยล่าสุดของ
รุตต์ วินโฮเฟน (Rutt Veenhofen) แห่ง
มหาวิทยาลัยรอตเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์พบว่า ประเทศที่มีความสุขมากที่สุดในโลกคือ คอสตาริกา (คะแนน ๘.๕) รอง
ลงมาคือเดนมาร์ก (๘.๓) และแคนาดา กับ
สวิตเซอร์แลนด์ (๘.๐)

จริงอยู่เมื่อศึกษากลุ่มคนที่อยู่ในประเทศ
เดียวกัน จะพบว่าคนรวยมักมีความสุขมากกว่า
คนจน แต่เมื่อเวลาผ่านไปแล้วกลับมาสอบ
ถามความรู้สึกอีกครั้ง จะพบว่าคนรวยไม่
จำเป็นต้องมีความสุขมากกว่าคนจน กล่าวอีก
นัยหนึ่งเงินกับความสุขไม่ได้ผูกติดกันเสมอไป

ความสุขนั้นอาศัยตัวแปรมากมาย ซึ่งไม่
เกี่ยวกับปริมาณตัวเลขใดๆ อย่างไรก็ตามมี
ตัวเลขประเภทหนึ่งซึ่งสามารถเป็นตัวชี้วัด
ความสุขได้ดี ตัวเลขนี้คนมักนึกไม่ถึง นั่น
คืออายุ พอพูดถึงอายุ ผู้คนมักคิดว่า วัยที่
มีความสุขมากที่สุดคือ วัยรุ่นหรือหนุ่มสาว
แต่การศึกษาล่าสุดจากหลายสำนักกลับพบ
ว่า วัยชราต่างหากที่มีความสุขมากที่สุด

แอนดรูว์ ออสวอลด์ (Andrew Oswald)
แห่งมหาวิทยาลัยออร์คิด ได้สอบถามความเห็น
ของประชาชนใน ๗๒ ประเทศ ข้อสรุปที่ได้
ก็คือ อายุเฉลี่ยที่ผู้คนมีความสุขมากที่สุด
คืออายุ ๔๖ ปี แต่หลังจากนั้นก็จะมีความสุข
เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ สอดคล้องกับการวิจัย
ของมหาวิทยาลัยพรินซ์ตันนำโดยอาเทอร์
สโตน (Arthur Stone) ซึ่งแยกกลุ่มคนตาม
วัย และสอบถามความรู้สึกทั้งบวกและลบ
เพื่อดูว่าอารมณ์เหล่านี้สัมพันธ์กับอายุมาก
น้อยเพียงใด สิ่งที่นักวิจัยกลุ่มนี้พบก็คือ
ความสุขและความเบิกบานจะต่ำสุดเมื่อถึงวัย
กลางคนจากนั้นก็จะเพิ่มขึ้น ความกังวลเพิ่ม

ถึงขีดสูงสุดเมื่ออยู่ในวัยกลางคนและตกลงอย่างฮวบฮาบหลังจากนั้น ความโกรธลดลงตามวัย ส่วนความเศร้าเพิ่มขึ้นนิดหน่อยในวัยกลางคนและลดลงหลังจากนั้น สรุปก็คือความสุขของผู้คนจะมีลักษณะคล้ายตัว U นั่นคือ มีความสุขมากเมื่อเป็นวัยรุ่น(ก่อนอายุ ๑๘) หลังจากนั้นก็จะลดต่ำลงเรื่อยๆ จนถึงวัยกลางคน (คือปลาย ๔๐) แล้วก็จะไต่ระดับสูงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงอายุ ๘๐ โดยระดับความสุขนั้นมากกว่าตอนก่อนอายุ ๑๘ เสียอีก (คือ ๗.๐ เทียบกับ ๖.๘)

อะไรทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่าคนวัยอื่น (หรือ “ทำไมชีวิตจึงเริ่มต้นเมื่ออายุ ๔๖” อย่างที่นิตยสาร *The Economist* ฉบับรับปีใหม่ได้พาดปก) เป็นเพราะผู้สูงอายุมีรายได้ดีกว่า ประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่า มีตำแหน่งสูงกระนั้นหรือ เมื่อผู้วิจัยได้ตัดตัวแปรอื่นๆ เช่น รายได้ อาชีพการงาน สถานะทางสังคมออกไป ก็ยังพบว่าผู้สูงอายุมีความสุขมากกว่าคนวัยอื่น แสดงให้เห็นว่าความสุขของผู้สูงอายุนั้นเป็นผลจากปัจจัย

ภายในมากกว่าปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายในที่ว่านั้นได้แก่อะไร ที่สำคัญก็คือ วุฒิภาวะ ความเข้าใจในชีวิต และการจัดการกับอารมณ์ของตน อันเป็นผลมาจากประสบการณ์อันยาวนาน ผู้สูงอายุนั้นผ่านร้อนผ่านหนาวมามาก จึงทำใจได้ดีกว่าเมื่อประสบกับความไม่สมหวัง อดกลั้นต่ออารมณ์ได้มากกว่าเมื่อถูกกระทบหรือประสบกับสิ่งที่ไม่ถูกใจ อาจจะเป็นเพราะตระหนักดีว่ามันเป็นธรรมดาของชีวิต หรือเพราะรู้ว่ามันมาแล้วก็ต้องผ่านไป ไม่มีอะไรจริงยังยืน ความโกรธหรือความวิตกกังวลจึงครอบงำจิตใจได้น้อยกว่าวัยอื่น

มีการทดลองให้คนวัยต่างๆ ฟังเสียง(จากเครื่องบันทึก)ของคนที่พูดจาระรานเขา ทั้งผู้สูงวัยและคนหนุ่มรู้สึกไม่ดีพอๆ กัน แต่ผู้สูงวัยโกรธน้อยกว่าและปล่อยวางได้มากกว่าหลายคนให้เหตุผลว่า “เราไม่สามารถทำให้ทุกคนพอใจได้ตลอดเวลา”

การผ่านโลกมามาก เห็นความผันผวนขึ้นลงของผู้คนมากมายรวมทั้งตัวเอง ย่อมมี

ส่วนทำให้ผู้สูงวัยตระหนักว่า ถึงที่สุดแล้วความสุขก็อยู่ที่ใจของเราเอง หาได้อยู่ที่ทรัพย์สินเงินทองหรือของนอกตัวไม่ เพราะคนที่ร่ำรวยแต่เป็นทุกข์ มีฐานะสูงแต่ฆ่าตัวตายก็มากมาย ดังนั้นจึงเห็นความสำคัญของการทำใจ ขณะเดียวกันก็ดิ้นรนน้อยลงเพื่อครอบครองสิ่งต่างๆ อย่างที่เคยทำในวัยหนุ่ม การยอมรับข้อจำกัดของตนเอง ก็มีส่วนช่วยให้ผู้สูงวัยยอมรับจุดที่ตัวเองเป็นอยู่ได้ แม้จะเคยมีความไฝ่ฝัน แต่เมื่อไปไม่ถึงดวงดาว ก็พอใจในสิ่งที่ตัวเองเป็น ในทางตรงข้ามวัยหนุ่มสาวหรือกลางคนคงทำใจเช่นนี้ได้ยาก เป็นเพราะยังมีความหวังและความทะเยอทะยานที่สำคัญก็คือ ยังคิดว่าตัวเองยังมีโอกาสที่บรรลุความไฝ่ฝันเพราะมีเวลาเหลืออีกมากมาย

ประเด็นหลังเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมองต่างจากคนหนุ่มสาวหรือวัยกลางคน ผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยชราย่อมรู้ว่าเวลาของตัวเองเหลือน้อยลงทุกที ดังนั้นจึงไม่หวังกับอนาคต รวมทั้งไม่รอความสุขจากสิ่งที่ยังอยู่อีกไกล แต่หันมาหาความสุขจากปัจจุบัน นั่น

คือมีความพึงพอใจกับสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ และใช้ประโยชน์เต็มที่จากเวลาที่มีอยู่ ไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไร้ค่า

ความตายที่ใกล้เข้ามามักช่วยให้คนเราตระหนักว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต รวมทั้งใส่ใจกับสิ่งนั้นก่อนอื่นใด (ต่างจากคนหนุ่มสาวหรือคนที่ยังมีสุขภาพดี ที่แม้จะรู้ว่าอะไรสำคัญ แต่ก็มักจะผัดผ่อนไปก่อน เพราะมัวเผลอเผลอหรือหมกมุ่นกับสิ่งที่ไม่สำคัญ เช่น ความสนุกสนาน หรือการแสวงหาชื่อเสียง) ความตระหนักดังกล่าวทำให้คนชรามักจะใช้เวลาที่มีอยู่กับสิ่งที่มีคุณค่าและความหมายต่อชีวิต เช่น ครอบครัว การบำเพ็ญประโยชน์ การทำบุญกุศลหรือเข้าหาศาสนา ซึ่งย่อมมีความสุขทางใจเป็นรางวัล

การรู้จักวางใจต่อชีวิตและเหตุการณ์รอบตัวนี้เองที่เป็นคำตอบว่าเหตุใดผู้สูงอายุจึงมีแนวโน้มที่จะเป็นสุขมากกว่าคนในวัยอื่น หาใช่ทรัพย์สินเงินทอง ความสำเร็จ ความสนุกสนาน หรือ เช็กซ์ อย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจไม่ จะว่าไปแล้วสองประการหลังนั้น

เป็นสิ่งที่คนชรามีโอกาสสัมผัสน้อยกว่าคนหนุ่มสาวด้วยซ้ำ แต่นั่นก็มิใช่ปัจจัยสำคัญแห่งความสุข โดยเฉพาะความสุขที่ยั่งยืน

แม้ความชราจะนำความเปราะบางมาสู่ชีวิตมากขึ้น รวมทั้งบั่นทอนสิ่งดีๆ ที่เคยมี เช่น กำลังวังชา สุขภาพอนามัย และความสนุกสนาน แต่อย่างน้อยก็ให้สิ่งหนึ่งมาทดแทน ซึ่งมีคุณค่าอย่างยิ่ง นั่นคือประสบการณ์ชีวิตที่ช่วยพัฒนาภูมิภาวะและทำให้มีความเข้าใจในชีวิตมากขึ้น อันเป็นที่มาแห่งความสุขอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามเราไม่จำเป็นต้องรอให้แก่ชราเสียก่อน จึงจะเกิดสิ่งดีๆ เหล่านั้น แม้จะยังเป็นหนุ่มสาว ก็สามารถฝึกใจให้ฉลาดในการรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความไม่ประมาท ในขณะที่ยังมีเรี่ยวแรงและความมุ่งมั่นในการ “ทำกิจ” เพื่อบรรลุความใฝ่ฝันนั้น ก็ไม่ละเลยที่จะ “ทำจิต” เพื่อพร้อมเผชิญกับทุกอย่างที่เกิดขึ้น ในยามสำเร็จหรือรุ่งเรืองก็ไม่หลงระเริง เมื่อล้มเหลวหรือตกยาก ก็ไม่ทุกข์ระทม เพราะรู้ดีว่ามันเป็นธรรมดาของชีวิต



ถึงที่สุดแล้วอะไรเกิดขึ้นแก่เรา ก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรารู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร มีมากเท่าไรก็ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรามีทำที่ต่อสิ่งที่มีอย่างไร แม้มีน้อยแต่พอใจ ความสุขก็พลันบังเกิด ถึงมีมากแต่ไม่พอใจที่เห็นคนอื่นมีมากกว่า ก็ย่อมทุกข์สถานเดียว ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจ นั่นคือความจริงที่ว่าคนชราหรือหนุ่มสาวก็สามารถประจักษ์แก่ใจได้

เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีหน้าที่ของใครคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๔ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกลนศิริมงคล มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสถียรธรรม

หนังสือเครือข่ายพุทธิกา



เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๗๕ บาท



เผลือความตายอย่างสงบ เล่ม ๑
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง
ราคา ๑๒๐ บาท



เผลือความตายอย่างสงบ เล่ม ๒
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง
ราคา ๙๙ บาท



เหนือความตาย
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๑๒๐ บาท



บทเรียนจากผู้จากไป
นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัตมี
และอนันท์ เจียรสวางศ์ บรรณาธิการ
ราคา ๑๐๐ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง
กรรณจรียา สุขรุ่ง เรียบเรียง
ราคา ๑๙๐ บาท



ระลึกถึงความตายสบายนัก
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๔๐ บาท



ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง
ราคา ๕๕ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พระคุชฎี เมธังกูโร และคณะ

ราคา ๗๐ บาท



จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

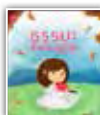
ราคา ๕๙ บาท



น้ำใสใจเย็น

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๗๙ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

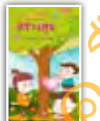
ราคา ๑๐๐ บาท



เลือกทางนี้ดีกว่า : ๑๒ วิธีเยียวยาหัวใจ

เทียนสี/นภขมื่น เหลืองอ่อน ผู้เขียน

ราคา ๕๙ บาท



สานรัก สร้างสุข

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๓๙ บาท



เติมชีวาให้ชีวิต

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๘๐ บาท



ใบไม้ไหว ใจนิ่งสงบ

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๑๒๐ บาท