

พระคุณชีวิต

พระไพศาล วิสาโล

เครือข่ายพุทธิกา



เครือข่ายพุทธิกา



พรคู่ชีวิต

เรียบเรียงโดย: พระไพศาล วิสาโล

ISBN: 978-616-7755-46-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑: พฤศจิกายน ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์: ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภาพประกอบ/รูปเล่ม: วาญญู พรอัมรา

จัดทำโดย: เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙

ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์: ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑,

๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘

โทรสาร: ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.budnet.org

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

Id line: 0989063488

สนใจบริจาคสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อได้ที่เครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน

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

หรือธนาคารดี ส่งจ่ายในนาม นางสาวณิ ศรีเพียงจันทร์
ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒ และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สารบัญ

คำปรารภ	๔
พรที่คู่ควรกับชีวิต	๗
สิ่งที่ประเสริฐกว่าโชค	๑๑
เยียวยาใจด้วยเมตตา	๑๙
คุณธรรมแต่กำเนิด	๒๗
เป็นมิตรกับความเครียด	๓๕
ขอบคุณความทุกข์	๔๑

คำปรารภ

พรหมายถึงสิ่งประเสริฐ เมื่อขอพรจากพระ หลายคนนึกถึง โชคลาภ ทรัพย์สินสมบัติ รวมถึงการมีอายุยืน แต่อันที่จริงมีสิ่งอื่นที่ประเสริฐกว่านั้น ซึ่งเป็นหลักประกันแห่งความสุขอย่างแท้จริง ผู้คนเป็นอันมากแม้ได้ลาภก้อนใหญ่ มั่งคั่งร่ำรวย และมีอายุยืน ก็หาความสุขไม่ กลับถูกความกลัดกลุ้มรุมเร้า เพราะพลัดพรากสูญเสียคนรัก ครอบครัวและงานการไม่เป็นดังใจ อีกทั้งยังเป็นเพราะได้เท่าไรก็ยังไม่พอใจเสียที

สิ่งที่ประเสริฐแท้ คือ สิ่งที่ช่วยรักษาใจให้เป็นสุขอยู่เสมอ เจออะไรใจก็ไม่ทุกข์ แม้ต้องประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย อุปสรรคความยากลำบาก หรือความเจ็บป่วยก็ตาม สิ่งนั้นคือธรรม อาทิ สติ สมาธิ ปัญญา และเมตตา หากสั่งสมให้กองงามขึ้นในใจแล้ว ก็จะรู้จักวางใจถูกต้องกับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ ในยาม

มีโชค ก็ไม่หลงไหลเพลินจนลืมตัว เมื่อเจอเคราะห์ ก็ไม่จมทุกข์จนหมดเนื้อหมดตัว อีกทั้งยังสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ด้วย โดยเฉพาะการย่ำเตือนให้ไม่ประมาท และเข้มแข็งในสัจธรรมของชีวิต ขณะเดียวกันก็ช่วยให้เข้าถึงสุขที่ประณีต ซึ่งวัตถุสิ่งเสพและเงินตราไม่สามารถให้ได้

ธรรมเหล่านี้ต่างหากคือพรที่ควรแสวงหา และน้อมนำมาเกิดขึ้นกับตนเอง เป็นสิ่งประเสริฐที่ควรมีคู่ชีวิตคู่จิตใจ

บทความทั้ง ๖ ชิ้นในหนังสือเล่มนี้ เคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อนแล้ว หวังว่าจะช่วยให้ผู้อ่านได้พบกับพรคู่ชีวิต เพื่อความสุขและสงบเย็นในจิตใจอย่างแท้จริง

พระไพศาล วิสาโล
๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๑



พรที่คู่ควรกับชีวิต

สมัยที่ยังมีชีวิตอยู่ หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ แห่งวัดสะแก จังหวัดอยุธยา เป็นพระที่มีผู้คนเคารพนับถือมาก หลายคนมาหาท่านเพราะได้ยินกิตติศัพท์ของท่านในเรื่องความศักดิ์สิทธิ์และอิทธิปาฏิหาริย์ มีเรื่องเล่าว่า ชายผู้หนึ่งมาบวชที่วัดสะแกอยู่พักใหญ่ เมื่อจะลาสิกขา ก็มาหาหลวงปู่เพื่อขอให้ท่านพรมน้ำมนต์และให้พรขณะที่หลวงปู่พรมน้ำมนต์ให้ พระรูปนั้นตั้งจิตอธิษฐานในใจว่า “ขอความรู้ารวมมหาศาล ขอลาภขอผลพูนทวี มีกินมีใช้ไม่รู้หมด จะได้แบ่งไปทำบุญมากๆ”

พอท่านอธิษฐานเสร็จ หลวงปู่ก็มองหน้าพร้อมกับพูดว่า “ท่าน...ที่ท่านคิดนะมันต่ำ คิดให้มันสูงไว้ไม่ดีหรือ แล้วเรื่องที่ท่านคิดนะจะตามมาทีหลัง”

เมื่อพูดถึงพรหรือสิ่งประเสริฐ ผู้คนมักคิดถึงแต่เงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ แต่แท้จริงแล้วมีสิ่งที่ประเสริฐกว่านั้นอีก ซึ่งจะช่วยนำความสุขมาให้แก่ชีวิตอย่างยั่งยืน สิ่งนั้นได้แก่คุณธรรม หรือคุณภาพจิตที่ต้งาม อาทิ วิริยะ ศีล สมาธิ สติ และ ปัญญา หากมีขึ้น นอกจากความสงบเย็นและมั่นคงในจิตใจแล้ว ความสำเร็จทางโลกก็จะตามมา

ด้วยเหตุนี้พระสุปฏิปันโนซึ่งเปี่ยมด้วยปัญญาอย่างหลวงปู่จึงเตือนพระรูปนั้นให้นึกถึงสิ่งที่ประเสริฐกว่าความร่ำรวยและโชคลาภ

เรื่องราวของหลวงปู่ดู่ยังสอดคล้องกับชาดกเรื่องหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องราวของพระพุทธเจ้าสมัยยังเสวยพระชาติเป็นพระโพธิสัตว์ชื่อกัณหาฤาษี ฤาษีท่านนี้ทำความเพียรและบำเพ็ญคุณธรรมจนท้าวสักกะหรือพระอินทร์ยกย่องนับถือ วันหนึ่งท้าวสักกะเสด็จมาเยี่ยมกัณหาฤาษีเพื่อ

ประทานพร ๔ ประการ แต่แทนที่ฤาษีจะขอให้มียายุ วรรณะ สุขะ พละ หรือทรัพย์สมบัติ กลับบอกท้าวสักกะว่า “หากพระองค์จะประทานพรแก่อาตมา อาตมาหวังเฉพาะความประพฤติของตน คือ อย่ามีความโกรธ อย่ามีโทสะ อย่ามีความโลภ และอย่ามีความเสนาหา ขอพระองค์ทรงประทานพรทั้ง ๔ ประการเหล่านี้แก่อาตมาเถิด”

ท้าวสักกะคาดไม่ถึงว่าจะเจอคำตอบแบบนี้ แนนอนว่าพระองค์ไม่สามารถประทานให้ได้ เพราะเป็นสิ่งที่เจ้าตัวท่านนั้นที่จะทำให้เกิดขึ้นแก่ตนได้

มีชาดกอีกเรื่องที่คล้ายๆ กัน อภิตติฤาษี เป็นอีกผู้หนึ่งที่ท้าวสักกะเสด็จมาเพื่อประทานพร ๔ ประการแต่คำตอบที่ได้จากฤาษีก็คือ “ขอให้อาตมาไม่พึงพบเห็นคนพาล ไม่พึงได้ยิน ไม่พึงอยู่ร่วมกับคนพาล ไม่พึงทำการเจรจาปราศรัย และไม่พึงพอใจการเจรจาปราศรัยกับคนพาลเลย” ฤาษีคงรู้ว่าท้าวสักกะประทานพรดังกล่าวให้ได้ จึงเปลี่ยนใจ ขอพรเพียงแค่ข้อเดียวคือ “ขอมหาบพิตรอย่าเสด็จมาหาอาตมาอีกเลย” ทั้งนี้ท่านให้เหตุผลว่า การเสด็จมาของท้าวสักกะ

อาจทำให้ท่านประมาทในการบำเพ็ญเพียร “การพบเห็นมหาบพิตรจะเป็นภัยแก่อาตมา”

เมื่อได้อ่านเรื่องราวของหลวงปู่ดู่และฤาษีทั้งสองแล้ว ผู้มีปัญญาย่อมตัดสินใจได้ว่าอะไรคือพรอันประเสริฐที่ตนควรตั้งใจปรารถนาให้บังเกิดขึ้นกับตน แน่แน่นอนว่าการตั้งใจปรารถนาอย่างเดียวย่อมไม่พอ แต่จะต้องลงมือทำด้วยความเพียรของตนด้วย

ดังนั้นในโอกาสปีใหม่ที่จะมาถึงนี้ อาตมาขออวยพรให้ทุกท่านมีความเพียรพยายามในการสร้างคุณงามความดีและบ่มเพาะคุณภาพจิตให้เจริญงอกงาม จนพบความสงบเย็นในชีวิต มีปัญญาพาจิตออกจากความทุกข์ เข้าถึงสุขอันเกษมคือพระนิพพานในปัจจุบันชาติด้วยเทอญ

Secret
มกราคม ๒๕๖๐

สิ่งที่ประเสริฐกว่าโชค

เมื่อหลายปีก่อนมีสามีภรรยาคนหนึ่งได้รางวัลที่หนึ่งสลากกินรวบ ได้เงินประมาณร้อยล้านเหรียญ ประมาณสามพันกว่าล้านบาท ลองนึกดูซิว่าถ้าเราได้ลาภขนาดนี้ ชีวิตจะมีความสุขมากแค่ไหน ใครๆ ก็นึกว่าผัวเมียคู่นี้จะมีชีวิตผาสุกไปจนตาย ๕ ปี ผ่านไป นักข่าวคนหนึ่งได้ติดตามชีวิตของสามีคู่นี้เพราะอยากรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง ปรากฏว่าทั้งสองแยกทางกัน สามีกลายเป็นคนติดเหล้าและตายเพราะโรคที่เกี่ยวข้องกับเหล้า ส่วนภรรยาก็แยกไปอยู่ในคุกหาสน์ที่ใหญ่

โตแต่ก็ตายเหมือนกัน ตายคนเดียวโดยไม่มีเพื่อน

เพียงแค่ ๕ ปี เท่านั้น ชีวิตแทนที่จะมีความสุขกลับตกต่ำยิ่งกว่าเดิม ตกต่ำกว่าตอนที่ยังไม่ถูกสลากกินรวบนี้ด้วยซ้ำ สองคนนี้มีเงินมากมายมหาศาล แต่กลับอายุสั้น และกลายเป็นคนไม่มีเพื่อน ชีวิตแบบนี้มีความสุขหรือเปล่า ที่เป็นอย่างนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าเจอลากก้อนใหญ่ใช้ใหม่ คนเราเวลาเจอลากก้อนใหญ่ อย่าคิดว่า

จะมีความสุขเสมอไป อาจจะทุกข์ก็ได้ เหมือน

สามล้อถูกหวย หรือขานาที่ขายที่ดินได้เงิน

เป็นสิบล้าน ผ่านไปไม่กี่ปีกลายเป็นคนจน เพราะ

พอได้เงินมาก็ใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่าย ทั้งเที่ยวทั้ง

เล่น เที่ยวก็คือเที่ยวกลางคืน เที่ยว

ผู้หญิง เล่นก็คือ



เล่นการพนัน ใช้จ่ายกันทีละล้านสองล้านกันก็มี พอเงินหมดก็ไม่รู้ว่าจะทำมาหากินอะไรเพราะว่าที่ดินก็ขายไปแล้ว กลายเป็นกรรมกร ขายแรงงาน ชีวิตตกต่ำแย่กว่าเดิม

ที่อเมริกามีคนหนึ่งถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ เขาจึงเลิกงานเก่า มาเปิดร้านเช่าวิดีโอ ทำงานแบบสบายๆ วันๆ ก็เอาแต่กิน กินอย่างเดียว ไม่ทำอะไรมาก ใครจะมาเช่าหรือไม่มาเช่าก็ไม่สนใจเพราะมีเงินเยอะ พอกินมากๆ ไม่เขื่อยขยับ ก็กลายเป็นคนอ้วน น้ำหนักนับร้อยกิโล จนต้องเข้าโรงพยาบาล ไปไหนมาไหนลำบาก เงินที่สะสมไว้ในที่สุดก็หมด เพราะไม่ได้ตั้งใจทำมาหากิน สุดท้ายนี้กลายเป็นคนยากจน ต้องพึ่งเงินสงเคราะห์ของรัฐ เพราะว่าเจ็บป่วยมาก ทำมาหากินไม่ได้ แล้วก็ต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลที่แพง

มีตัวอย่างมากมาย คนที่ได้โชคมาแล้ว ชีวิตไม่ได้ดีขึ้น กลับตกต่ำลำบากกว่าเดิม ทั้งนี้ก็เพราะชีวิตของคนเราจะดีหรือสุข ไม่ได้อยู่ที่ว่ามีโชคลาภหรือสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ขึ้นอยู่กับว่าเราเกี่ยวข้องกับมันอย่างไร ได้โชคแต่ประมาทหลงระเริงใช้เงินไม่เป็น ชีวิตก็ตกต่ำ

เหมือนกับนักมวยโอลิมปิกเหรียญทอง เหรียญเงิน หลายคนของไทย ชีวิตตกต่ำไม่นานหลังจากได้เงินรางวัล ๒๐ ล้าน หลายคนเป็นหนี้เป็นสิน บางคนเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง บางคนครอบครัวแตกแยก

ในทางตรงข้าม บางคนมีชีวิตที่ลำบากยากจน อับโชค แต่เขาอาจมีความสุขใจก็ได้ สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ เมื่อยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ตระหนักว่าป่วยการที่จะบ่นตีโพยตีพาย หากป่วยกายแล้วยังตีโพยตีพายอีก ใจก็ป่วยตามไปด้วย แต่ถ้ากายป่วย แต่รักษาใจให้ดี ก็เป็นสุขได้

มีฝรั่งคนหนึ่งชื่อ ฌอง โดมินิค โบบี้ เขาประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ ผลก็คือร่างกายกระดูกกระเดี้ยไม่ได้ ขยับเนื้อขยับตัวไม่ได้เลย สื่อสารด้วยการกระพริบตาว่าใช่ หรือ ไม่ใช่ แต่ปรากฏว่าเขาใช้วิธีนี้เขียนหนังสือได้ ๑ เล่ม หนังสือนั้นชื่อว่า “ชุดประดาน้ำและผีเสื้อ” เป็นหนังสือที่ขายดีและสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนมาก มีการแปลเป็นไทยและมีการทำเป็นหนัง ใครที่ได้อ่านก็รู้สึกประทับใจและมีกำลังใจมาก ขนาดพิการอย่างนี้ยังมีความหวัง และมีอารมณ์ขัน เขาตั้งชื่อหนังสือเล่มนี้ว่า ชุดประดาน้ำกับ

ผีเสื้อ เพราะว่ามันแทนตัวเขาได้ดี คือ ร่างกายของเขามีสภาพเหมือนคนที่ถูกขังอยู่ในชุดประดาน้ำ ชุดประดาน้ำทำด้วยเหล็กทั้งชุด หนักมาก เพื่อให้จมลงไปใต้น้ำได้ ใครที่อยู่ในชุดประดาน้ำจะขยับเขยื้อนได้ลำบากมาก

ส่วนผีเสื้อหมายถึงจิตใจของเขา คือ แม้ร่างกายจะถูกพันธนาการ แต่จิตใจมีอิสระเหมือนผีเสื้อที่สามารถบินไปคุดนํ้าหวาน จากดอกไม้สวยๆ หรือจะบินไปตามทุ่งหญ้าที่งดงาม อันนี้ก็คือความรู้สึกนึกคิดของคนๆ นี้ ถ้าเราเป็นอย่างนั้นบ้าง คงทุกข์ทรมานมาก อยากตายมากกว่า เพราะทำอะไรไม่ได้เลย พุดก็ไม่ได้ ไม่สามารถจะบอกความเจ็บความปวดได้ ทำได้แต่เพียงกระพริบตากับอยู่ไปวันๆ แต่เขาไม่คิดอย่างนั้น เขาคิดว่าชีวิตในแต่ละวันมีคุณค่ามีความหมาย และเขาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกนี้ออกมาได้ อย่างดี ทำให้คนอ่านมีกำลังใจได้

เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าสุขและทุกข์ของคนเรา ไม่ได้อยู่ที่มีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเราวางใจหรือเกี่ยวข้องกับมันอย่างไรต่างหาก ทุกวันนี้นักเรามาอยากให้มีแต่สิ่งดีๆ เกิดขึ้นในชีวิตเรา เวลาเราทำบุญก็อยากให้มี อายุ วรรณะ

สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ อยากให้มีเงิน
อยากให้อยู่นาน เราปรารถนาหรือหวังให้มีแต่
สิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา แต่เราไม่ค่อยได้
คิดเท่าไรว่าถ้ามันเกิดขึ้นกับเราจริงๆ เราจะ
รับมือกับมันไหวหรือเปล่า ผู้คนไม่ค่อยได้คิด
ตรงนี้ หากเกิดลาภ เกิดโชคกับเราจริงๆ ประภท
ราชรถมาเกย หรือเกิดล้มหล่น เราแน่ใจหรือ
เปล่าว่าเราจะรับมือกับมันได้ ผู้คนเป็นอันมาก
รับมือกับมันไม่ได้เพราะไม่ได้เตรียมใจ ไม่ได้ฝึก
ใจที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้เลย

คนเราถ้าเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ไม่เป็น แม้
จะเป็นสิ่งดีๆ ก็เป็นทุกข์หรือเกิดโทษได้ในทาง
ตรงข้าม แม้เจอสิ่งแย่ๆ แต่รู้จักเกี่ยวข้องกับมัน
ก็เป็นสุขหรือเกิดประโยชน์ได้ นี่คือความจริงที่
พึงตระหนักในการดำเนินชีวิต

แม้เจอเคราะห์ห่าข่ากรรมชัด แต่หากวางใจ
เป็น เพราะฝึกมาดีแล้ว ใจก็ไม่ทุกข์ สุขหรือทุกข์
จึงอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ ดังนั้นจึงอย่ามัวแต่ตั้งจิต
ปรารถนาว่า ขอให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับฉัน แต่
ควรสนใจว่า ทำอย่างไรเราจึงจะมองหรือเกี่ยวข้องกับ
กับสิ่งต่างๆ ให้ถูกต้อง จะดีกว่า หรือตั้งจิต
ปรารถนาว่า ทำอย่างไรจึงจะมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นใน

ใจเรา อันนี้สำคัญกว่า

ถ้าเราสามารถสร้างสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นในใจ
ได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าเรียกว่าอริยทรัพย์ มี
ศรัทธา มีปัญญา มีศีล มีสติ มีสมาธิ มีเมตตา มี
จิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รู้จักเกื้อกูล สิ่งเหล่านี้จะ
ทำให้จิตใจเรามีคุณภาพใหม่ เรียกว่าเป็นจิตใจ
ที่เปี่ยมไปด้วยบุญด้วยกุศล บุญเป็นชื่อของความ
สุข บุญเป็นชื่อของความดี ถ้าเรามีสิ่งเหล่านี้เกิด
ขึ้นในใจ ก็เท่ากับว่าเราพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่ง
ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น เราจะไม่กลัวว่าจะมีสิ่งไม่ดี
เกิดขึ้นกับเรา เพราะว่าเราเตรียมตัวไว้แล้ว ไม่
ว่าความเจ็บความป่วย ความล้มเหลวในการ
ทำงาน คำต่อว่าคำทอ เจอสิ่งเหล่านี้เราก็ไม่
ทุกข์เพราะว่าเรามีใจที่ฝึกไว้ดีแล้ว

สิ่งนี้สำคัญกว่าโชค สำคัญกว่าลาภ สำคัญ
กว่าชื่อเสียงเกียรติยศ เป็นหลักประกันว่าเรา
จะมีชีวิตที่ดีกว่า และนำไปสู่การมีชีวิตที่ดีที่สุด
ด้วย เพราะฉะนั้นเวลาเราปรารถนาจะให้สิ่ง
ดีๆ เกิดขึ้นกับเรา อย่าหวังเพียงคำว่า ขอให้รวย
ขอให้มั่งมีชื่อเสียง แต่ควรจะหวังมากกว่านั้น
และลงมือทำด้วย

ระยะหลังเป็นที่สังเกตว่า เวลาใส่บาตรหรือถวายสังฆทาน ผู้คนจะอธิษฐานนานขึ้นเรื่อยๆ บางคนอธิษฐานนานเป็นนาทีก่อนจะถวาย เช่น ขอให้รวย ขอให้หายป่วย ขอให้ลูกหาย ขอให้ขายที่ได้ ขอให้ได้บ้านหลังใหญ่ ขอให้ประสบความสำเร็จ ขอให้สมัครงานได้ ขอให้ลูกสอบติดมหาวิทยาลัย ขอให้สอบเข้าได้ ฯลฯ อธิษฐานยาวเหยียดเลย ผิดกับชาวบ้านสมัยก่อน เวลาทำบุญใส่บาตรเขาอธิษฐานสั้นมาก คืออธิษฐานว่า นิพพาน ปัจฉโย โหตุ ขอให้เป็นปัจฉัยไปสู่พระนิพพาน อย่างอื่นเขาไม่สนใจ ไม่ว่า เงิน ทอง ชื่อเสียง ความสำเร็จ เพราะเขารู้ว่า มันเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก ถึงได้มาก็ยังมีความทุกข์อยู่ มันไม่ใช่ชีวิตที่ประเสริฐที่สุด ชีวิตที่ประเสริฐคือชีวิตที่เข้าถึงนิพพาน จึงอธิษฐานสั้นๆ ตรงประเด็น ถ้าเราฉลาด เราก็จะมุ่งที่ตรงนี้ คือชีวิตที่ดีที่สุด ไม่ใช่ชีวิตที่แค่ดีเนี่ยๆ

คม ชัด ลึก

๔ มกราคม ๒๕๕๘

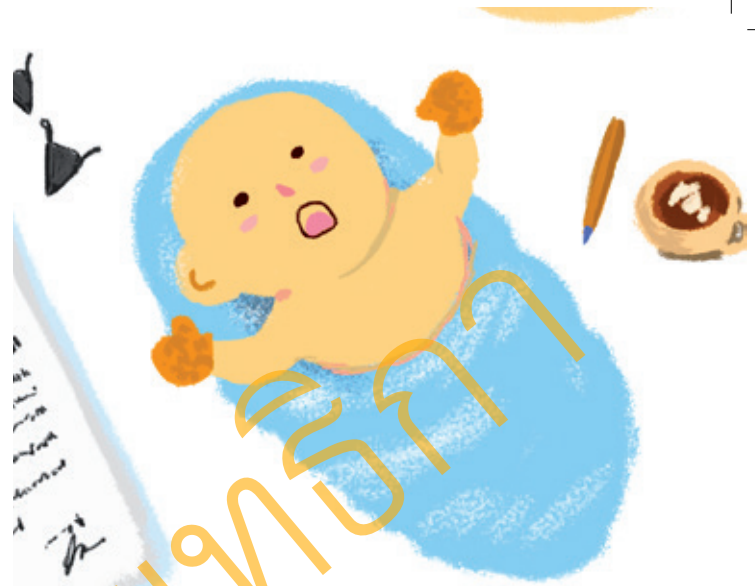
เย้ยวยาใจด้วยเมตตา

หญิงผู้หนึ่งเศร้าเสียใจมากเพราะสามีของเธอกำลังจะตายด้วยโรคร้าย เมื่อใดที่นึกถึงวันที่ไม่มีเขาอยู่ในโลกนี้ เธอยังรู้สึกห่อเหี่ยว วันหนึ่งที่สามีกำลังทรุดหนัก เธอพูดกับเขาว่า “ฉันจะอยู่อย่างไรเมื่อไม่มีคุณ” คำตอบของเขา คือ “นำความรักที่คุณมีให้กับผม ไปมอบให้คนอื่น ๆ”

เธอพบว่าเมื่อสามีจากไป คำแนะนำของเขารับใช้ได้มาก การมอบความรักให้แก่ผู้อื่น ด้วยการช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยาก หรือคน

ที่ลำบากกว่าเธอนั้น ช่วยให้เธอคลายความเศร้า
โศกไปได้ไม่น้อย มันไม่เพียงทำให้เธอหลุดจาก
การจมดิ่งในความทุกข์เท่านั้น ความเมตตาที่
ถูกปลุกขึ้นมายังช่วยขับไล่ความเศร้าโศกไปจาก
ใจเธอ ยิ่งกว่านั้นความสุขใจที่ได้เห็นรอยยิ้มของ
คนที่เธอให้ความช่วยเหลือ ยังเป็นเสมือนน้ำ
ขลอมใจที่ทำให้กลับมามีชีวิตชีวา

ความเมตตา ความใส่ใจและเอื้ออาทรต่อ
ผู้อื่นนั้น เป็นโอกาสที่สามารถเยียวยาจิตใจของ
ผู้ที่เศร้าโศกเพราะสูญเสียได้เป็นอย่างดี กุมาร
แพทย์ผู้หนึ่งสูญเสียสามีอย่างกะทันหัน ทันทีที่
รู้ข่าว ใจเธอแทบสลาย เธอจมอยู่ในความเศร้า
อย่างไม่รู้วันรู้คืน แม้งานศพเสร็จสิ้น ความรู้สึก
หมดอาลัยตายอยากกับชีวิตก็ยังไม่จางคลาย
ครั้นถึงเวลาที่ต้องไปทำงาน เธอก็เอาแต่จม
จมอยู่ในห้องพัก ไม่มีเรี่ยวแรงไปตรวจคนไข้ ที่
แรกเพื่อนๆ ก็อยากให้เธออยู่กับตัวเองสักพัก
ด้วยความหวังว่าไม่นานเธอจะดีขึ้น แต่ผ่าน
ไปหนึ่งอาทิตย์ เธอก็ยังไม่ดีขึ้น เก็บตัวอยู่แต่ใน
ห้องพักทั้งวัน



วันหนึ่ง หัวหน้าพยาบาลนำทารกคนหนึ่ง
มาวางไว้บนโต๊ะข้างหน้าเธอ ที่แรกเธอไม่สนใจ
แต่หลังจากนั้นพักใหญ่ ทารกก็ร้องไห้ เธอเฉย
อยู่นาน ทารกก็ยังไมหยุดร้อง เธอจึงลุกมาดูว่า
เกิดอะไรขึ้น ครั้นพบว่าเด็กถ่ายอุจจาระก้อน
ใหญ่ เธอก็ต้องไปหาผ้าอ้อมมาเปลี่ยน แล้วก็นั่ง
เฝ้าจุกต่อ ผ่านไปเป็นชั่วโมง เด็กก็ร้องไห้อีก
คราวนี้เธอพบว่าเด็กมีอาการไม่สู้ดี ต้องให้ยา
เธอจึงออกไปหายามาให้เด็ก รักษาเสร็จก็ได้
เวลาเลิกงานพอดี เธอจึงอุ้มเด็กไปคืนที่หอ
ผู้ป่วย แล้วก็หิ้วกระเป๋ากลับบ้าน

วันรุ่งขึ้น เธอมาโรงพยาบาลแต่เช้า แต่แทนที่จะตรงไปยังห้องพักเหมือนเคย เธอเดินไปหอฟุ่ป่วยเด็ก ประโยคแรกที่เธอถามพยาบาลก็คือ เด็กคนนั้นเป็นอย่างไบบ้าง หลังจากนั้นเธอก็ไปเยี่ยมเด็กคนนั้น เสร็จแล้วก็ไปดูอาการเด็กคนอื่นๆ วันนั้นทั้งวันเธอร่ว่นอยู่กับการรักษาเด็กจนแทบไม่มีเวลามานั่งเก็บตัวในห้องพัก นับแต่วันนั้นเธอก็กลับมาเป็นกุมารแพทย์คนเดิมที่ทำงานอย่างขยันขันแข็ง ความห่อเหี่ยวซึมเศร้าหายไป ความมีชีวิตชีวากลับมาแทนที่

กุมารแพทย์คนนี้หลุดจากปลักแห่งความเศร้าโศกได้ เมื่อเธอลุกขึ้นมาช่วยเหลือผู้อื่น การเยียวยารักษาเด็กทำให้เธอไม่มีเวลามานั่งจมอยู่กับเศร้า หรือนึกถึงความสูญเสียพลัดพราก ขณะเดียวกันความเอื้ออาทรที่แผ่คลุมใจของเธอก็ช่วยให้ความโศกเศร้าจางหายไป เหมือนมีพลังบวกมาแทนที่พลังลบในใจ

ความเศร้าโศกหดหู่ ก็เช่นเดียวกับอารมณ์อกุศลอื่นๆ เมื่อเกิดขึ้นในใจ จะพยายามครองใจเราให้นานที่สุด มันจะสั่งใจเราให้นึกถึงเหตุการณ์ที่เจ็บปวดซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพื่อจะได้เศร้าโศกไม่เลิกรา ใครชวนไปไหน มันจะสั่งให้

เราปฏิเสธ เพื่อจะได้นั่งเฝ้าจกคิดถึงเรื่องนั้นเป็นวันๆ เท่านั้นไม่พอ มันยังสั่งให้เราฟังเพลงเศร้าๆ เพื่อจะได้เศร้าหนักขึ้น ใครเปิดเพลงสนุกสนานให้เราฟัง หวังให้คลายความเศร้าโศก เราจะไม่พอใจทันที เพราะในยามนั้นเราอยู่ในอำนาจของความเศร้าจนเกือบหมดเนื้อหมดตัว

การออกไปช่วยเหลือผู้อื่น หรือนึกถึงคนที่ทุกข์ยาก เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ใจเราหลุดจากความเศร้าโศกหรือหดหู่ได้ เราอาจใช้ความสูญเสียพลัดพราก เป็นแรงผลักดันในการทำสิ่งดีงามก็ได้ มองในแง่หนึ่งนั่นคือการเปลี่ยนความพลัดพรากสูญเสียให้เป็นพลังสร้างสรรค์

หญิงผู้หนึ่งสูญเสียลูกสาววัยเด็กทั้งสามคน รวมทั้งพ่อแม่ผู้ชราในกองเพลิง ซึ่งไหม้บ้านเธอต่อหน้าต่อตา โดยที่เธอช่วยคนเหล่านั้นไม่ได้เลยแม้แต่น้อย ตอนนั้นใจเธอแทบสลาย

อย่างไรก็ตาม ในงานศพของคนทั้งห้า แทนที่เธอจะคร่ำครวญถึงคนเหล่านั้น เธอเชิญชวนให้ญาติมิตรที่มาร่วมงาน นึกถึงลูกๆ ของเธอ ด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น “โปรดรักษาเด็กน้อยเหล่านี้ไว้ในหัวใจของคุณด้วยการแสดงความรักพร้อมกับการกระทำที่เปี่ยมด้วยเมตตา

อันบริสุทธิ์ ด้วยการรักซึ่งกันและกัน และหา
ทางช่วยเหลือผู้อื่นทุกวัน” ไม่เพียงแต่พูด เธอ
ยังก่อตั้งมูลนิธิขึ้นเพื่อช่วยเหลือคนที่ทุกข์ยาก
ตามเจตนารมณ์ดังกล่าว

มีน้อยคนที่สูญเสียคนรักพร้อมกันมากมาย
ขนาดนี้ ไม่ต้องสงสัยเลยว่าความเศร้าโศกท่วมทับ
ใจเธอมากมายเพียงใด ใครที่เจอความสูญเสีย
เช่นนี้คงยากที่จะประคองตนให้เป็นผู้เป็นคนได้
ภายในเวลาไม่กี่วัน แต่เป็นเพราะการนึกถึงผู้
อื่นและลุกขึ้นมาทำอะไรบางอย่างเพื่อคนเหล่านี้
นี่ เธอจึงคลายจากความเศร้าโศก ไข้หรือไม่ว่า
การทำสิ่งดีงามดังกล่าว ช่วยให้การตายของ
ลูกเธอเป็นสิ่งที่มีความหมาย ไม่ใช่ประโยชน์ หรือ
เป็นแค่เคราะห์กรรมอันเลวร้ายที่บันทึกตอนจิตใจ
อย่างเดียว

ไม่เพียงช่วยเหลือผู้คนที่ทุกข์ยากเท่านั้น
แม้แต่การช่วยเหลือสัตว์เลี้ยง ก็ช่วยเยียวยา
จิตใจได้ ผู้เฒ่าคนหนึ่งสูญเสียภรรยาที่อยู่ร่วม
กันมานานกว่า ๖๐ ปี เขารู้สึกหดหู่ หมดอาลัย
ตายอยากกับชีวิต ถึงกับพยายามฆ่าตัวตาย จน
ลูกต้องพาไปอยู่บ้านพักคนชรา จะได้มีเพื่อน
และคนช่วยดูแล

แต่ตลอดสามเดือนที่นั่น เขายังคงหงอยเหงา
เซื่องซึม เก็บตัวอยู่แต่บนเตียง ไม่พูดจากับใคร
และไม่ยอมกินอะไรเลย จนหมอบอกว่าเขาคงไม่
รอดแล้ว เพราะหมดแรงจูงใจในการมีชีวิต แต่
แล้ววันหนึ่งเจ้าหน้าที่บ้านพักคนชราที่เอานก
แก้วมาที่เขาคุ่หนึ่ง ที่แรกเขาไม่มีทีท่าสนใจมัน
ต่อมาก็เริ่มหันมาจ้องดูมันบ้าง วันรุ่งขึ้นเจ้า
หน้าที่มาให้อาหารนก เขาก็เล่าให้ฟังว่า นกเป็น
อย่างไร และมันชอบอะไรบ้าง เป็นครั้งแรกที่
เขาแสดงให้เห็นถึงความสนใจสิ่งนอกตัว แทนที่
จะจมอยู่กับตัวเอง



ไม่นานเขาก็เริ่มกิน สวมเสื้อผ้าเอง และ
เดินออกจากห้อง เมื่อเขารู้ว่าบ้านพักแห่งนี้เอา
หมามาเลี้ยง เขาก็เข้าไปหาเจ้าหน้าที่ ขออาสา
พาหมาไปเดินเล่น สามเดือนหลังจากนั้นเขาก็
กลับเป็นปกติ และกลับบ้านได้

ความเมตตาที่มีอุปการะในการเยียวยา ช่วย
ให้พลังชีวิตที่ถูกกดทับกลับคืนมา ความเอื้อเฟื้อ
เกื้อกูล ไม่ได้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นเท่านั้น หาก
ยังมีอานิสงส์แก่ตัวเราเองอย่างที่ไม่ถึง

จิตวิวัฒน์
พฤษภาคม ๒๕๖๐

คุณธรรมแต่กำเนิด

“ทำอย่างไรจึงจะปลูกฝังคุณธรรมให้แก่
เด็กได้?” เป็นคำถามที่อยู่ในใจของพ่อแม่และ
ครูบาอาจารย์จำนวนไม่น้อย คำถามนี้มีนัยยะ
ว่าคุณธรรมเป็นสิ่งที่เด็กไม่มีอยู่แต่เดิม ดังนั้น
จึงต้องสร้างขึ้นมา แต่ในความเป็นจริงคุณธรรม
บางอย่างมีอยู่ในตัวเด็กตั้งแต่แบเบาะ หนึ่งใน
นั้นคือความเอื้ออาทรหรือเมตตากรุณา

เมื่อทารกแรกเกิดเห็นหรือได้ยินทารกอีก
คนร้องไห้ เขาจะร้องไห้ตามเหมือนกลัวว่ารู้สึก
เป็นทุกข์ไปด้วย (แต่มักจะไม่ได้ร้องหากได้ยินเสียง

ร้องของตนเอง) ส่วนเด็กที่อายุ ๑๔ เดือนขึ้นไป จะไม่เพียงร้องให้เมื่อได้ยินอีกคนร้องเท่านั้น แต่จะพยายามเข้าไปช่วยเด็กคนนั้น เด็กยิ่งโต ก็จจะร้องไห้น้อยลง แต่จะพยายามช่วยมากขึ้น

เคยมีการทดลองให้เด็กอายุหกเดือนกับ สิบเดือนดูภาพเคลื่อนไหวของวงกลมวงหนึ่งซึ่ง พยายามไต่เขา บางครั้งก็มีสามเหลี่ยมช่วยดัน วงกลมขึ้นไปจนถึงยอด แต่บางครั้งก็มีสี่เหลี่ยม ผลักวงกลมลงมาจากพื้น ตัวการ์ตูนทั้งสาม ล้วนมีนิยน์ตาสองข้างเสมือนคน เด็กดูภาพเหล่านี้ ครึ่งแล้วครึ่งเล่าจนเบื่อ หลังจากนั้นผู้ทดลอง ก็เอาถาดมาให้เด็กเลือก ด้านหนึ่งของถาดเป็น ของเล่นคล้ายตัวสามเหลี่ยมที่ชอบช่วย อีกด้าน เป็นของเล่นคล้ายตัวสี่เหลี่ยมที่ชอบผลัก ปรากฏว่า เด็กสิบเดือน ๑๔ ใน ๑๖ คนเลือกตัว สามเหลี่ยม เช่นเดียวกับเด็กหกเดือนทั้ง ๑๒ คน การทดลองดังกล่าวชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เด็กนั้นเห็นว่าการช่วยเหลือเป็นสิ่งที่ดี ดังนั้นจึง ชอบตัวที่ช่วยเหลือผู้อื่น

พฤติกรรมของเด็กเหล่านี้ไม่มีใครสอน แต่ ล้วนแสดงออกในทิศทางเดียวกัน คืออยากช่วย เหลือ และชื่นชอบการช่วยเหลือ นั่นหมายความว่า



ว่าความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่นั้นติดตัวเด็กมาตั้งแต่ แรกเกิดก็ว่าได้ อย่าว่าแต่เด็กเลย แม้แต่สัตว์ก็ มีคุณธรรมดังกล่าวเช่นกันโดยไม่จำเป็นต้องมี ใครมาสอน

หนูตัวหนึ่งถูกแขวนห้อยโตนงเตง มันทั้งร้อง และดิ้น ทนทีที่หนูอีกตัวเห็นภาพดังกล่าว มัน เริ่มวิ่งพล่านและหาทางช่วยหนูตัวนั้น จนพบว่า การกดคันโยกในกรงช่วยให้หนูเคราะห์ร้าย ถูกหย่อนลงมาถึงพื้นอย่างปลอดภัย

ในห้องทดลองอีกแห่งหนึ่ง ลิงหกตัวถูกฝึก ให้รู้จักดึงโซ่เมื่อต้องการอาหาร จู่ๆ มันก็พบว่า ถ้ามันดึงโซ่เมื่อใด ลิงอีกตัวหนึ่งจะถูกไฟฟ้าช็อต และร้องด้วยความเจ็บปวด ปรากฏว่าลิงสี่ตัว

เปลี่ยนไปดั่งโซ่เส้นใหม่ ซึ่งแม้จะให้อาหารน้อยกว่า แต่ไม่ทำให้ลิงตัวนั้นเจ็บปวด ส่วนตัวที่หายุดดั่งโซ่นาน ๕ วัน ขณะที่ตัวที่หกล้มแต่โซ่นานถึง ๑๒ วัน นั้นหมายความว่ามันยอมทิวเพื่อไม่ให้เพื่อนทุกข์ทรมาน

ตัวอย่างดังกล่าวชี้ว่าความเอื้ออาทรหรือความมีน้ำใจ มีใช้สิ่งที่ต้องปลูกฝังในตัวเด็ก แต่เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เจริญงอกงาม หรืออย่างน้อยก็ไม่ควรบั่นทอนให้ลดน้อยถอยลง ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็คือการเลี้ยงดูในครอบครัว รวมทั้งการหล่อหลอมของสังคมนั้น บ่อยครั้งกลับทำตรงข้าม เช่น ส่งเสริมให้เด็กเห็นแก่ตัว ต่ำหนิลูก หากพบว่าลูกเอาปากกาให้เพื่อน หรือหยิบยื่นเงินให้เพื่อนที่ทำเงินหาย คำพูดว่า “ช่วยเขาแล้วเราได้อะไร” เป็นคำพูดที่กัดกร่อนคุณธรรมในตัวเด็กลงไปเรื่อยๆ ยังไม่ต้องพูดถึงการแก่งแย่งแข่งขันในโรงเรียนหรือบนท้องถนน รวมทั้งพฤติกรรมเอาแต่ได้ที่เห็นจากสื่อต่างๆ

การส่งเสริม และหล่อเลี้ยงคุณธรรมในตัวเด็ก (หรือผู้ใหญ่) ไม่จำเป็นต้องอาศัยการเทศนาสั่งสอน เพียงแค่เปิดโอกาสให้เขาเห็นความดีของผู้อื่น คุณธรรมในใจเขาก็ถูกปลูกเร้าขึ้นมา

ทันที หลายคนรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่าเกิดแรงบันดาลใจอยากทำความดีเมื่อเห็นคนอื่นช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก หรือกล้าทำสิ่งที่ถูกต้องไม่ว่าเห็นกับตาหรือเห็นจากวิดีโอคลิป อันที่จริงแม้เพียงแค่อ่านหรือได้ยินเรื่องราวแห่งความเสียสละหรือมีน้ำใจของผู้คน เราก็รู้สึกปลาบปลื้มประทับใจ และเป็นสุข ซึ่งล้วนแต่กระตุ้นให้เราอยากทำความดีอย่างเขา

การได้เห็นความทุกข์ยากเดือดร้อนของเพื่อนมนุษย์ทั้งต่อหน้าต่อตาหรือผ่านสื่อ สามารถกระตุ้นคุณธรรมในใจเราจนเราไม่อาจนิ่งเฉยได้ ทั้งนี้เพราะมีบางอย่างในจิตใจของเราที่ทำให้เรารู้สึกถึงความทุกข์ของเขา (ศาสนาเรียกสิ่งนั้นว่าเมตตากருณา หรือความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ส่วนวิทยาศาสตร์อธิบายว่าเป็นเพราะเซลล์กระจกหรือ mirror neuron ในสมองของเรา ทำให้มีความรู้สึกร่วมกับเขา) การรับรู้ถึงความทุกข์ของเขาทำให้เราปรารถนาที่จะช่วยเหลือเขาไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง (แต่บางครั้งหัวสมองกับหัวใจของเราไม่ได้ไปด้วยกัน ขณะที่หัวใจรู้สึกเป็นทุกข์ที่เห็นคนเป็นลมข้างถนน หัวสมองกลับบอกว่าถ้าช่วยเขาเราก็กี่เสียเวลาหรืออาจไป

ทำงานซ้ำ ถ้าหิวสมองมีพลังมากกว่า ก็หาทาง
บายเบี่ยงด้วยการมองไปทางอื่น หรือแกล้งมอง
ไม่เห็น หรืออ้างเหตุผลต่างๆ นานา เช่น “เดิน
ต่อไปเถอะ ใครๆ ก็ทำอย่างนี้ทั้งนั้น”)

วิธีหนึ่งที่มีพลังมากในการเสริมสร้างคุณธรรม
ก็คือ การได้รับความเอื้อเฟื้อจากผู้อื่น เมื่อใด
ก็ตามที่มีคนทำดีกับเรา เช่น ช่วยเหลือเรา ให้
อาหารหรือของขวัญแก่เรา อดทนต่ออารมณ์
ของเรา เราจะมีความรู้สึกอยากทำดีกับเขา รวม
ทั้งเกิดแรงบันดาลใจที่จะทำความดีกับผู้อื่น
อย่างเดียวกับที่เราเคยได้รับ พ่อแม่ที่ฟังลูก อด
กลั่นต่อลูก ย่อมส่งเสริมให้ลูกรู้จักฟังพ่อแม่และ
ผู้อื่น รวมทั้งอดกลั่นต่ออารมณ์ของคนอื่นด้วย
คนที่เห็นแก่ตัว หากได้รับความเจือจางจากผู้
อื่น คุณธรรมในใจของเขาจะได้รับการเสริมแรง
จนสามารถเอาชนะความเห็นแก่ตัว และรู้จัก
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ผู้อื่นในที่สุด

คนเรายังอยากทำความดีเมื่อได้รับคำชม
คำชมที่จริงใจนั้น เป็นพลังบวก ที่สามารถดึงพลัง
บวกหรือความเฝื่อนในจิตใจของอีกฝ่ายได้ เด็ก
เกรงหากได้รับคำชมเมื่อเขาทำดีแม้เพียงเล็ก
น้อย เขาก็มีกำลังใจในการทำดีมากขึ้น



คำชมนั้นสามารถกระตุ้นความเฝื่อนในใจของเขา
จนเอาชนะความก้าวร้าวหยาบกระด้างได้ แต่
บางครั้งจะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องเปิดโอกาสให้เขา
ทำความดี เช่น ช่วยเหลือผู้ประสบภัย หรือ
บำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม อันที่จริงแค่ได้
ทำความดี ความรู้สึกปีติปราโมทย์หรือภาคภูมิใจ
ก็เกิดขึ้นทันที ความรู้สึกเหล่านี้เป็นความสุข
อย่างหนึ่งที่กระตุ้นให้เราอยากทำความดีต่อไป

มีตัวอย่างมากมายที่ชี้ว่าการทำความดีโดย
เฉพาะการช่วยเหลือผู้อื่นนั้น เป็นผลดีต่อสุขภาพ
ทั้งกายและใจ หลายคนหายจากโรคหัวใจเมื่อ
ได้เป็นจิตอาสาอย่างต่อเนื่อง จำนวนไม่น้อย
คลายจากโรคซึมเศร้าเมื่อได้ช่วยเหลือส่วนรวม

หรือดูแลสัตว์ที่เจ็บป่วย (อย่าว่าแต่คนเลย ถึงที่มีความเป็นมิตร ชอบสงวนหาเห็บให้แก่ลิงตัวอื่น มีแนวโน้มที่จะอายุยืน เมื่อนำเลือดไปตรวจก็พบว่ามีฮอร์โมนเครียดที่ต่ำมากและมีภูมิต้านทานที่แข็งแกร่งกว่า)

ความดีและความสุขนั้นอยู่ใกล้กันมาก ถ้าอยากให้ลูกมีความสุข ก็ควรสนับสนุนให้เขาทำดี ด้วยการส่งเสริมคุณธรรมที่มีอยู่แล้วในใจเขา แต่จะเกิดผลดีอย่างแท้จริง พ่อแม่ก็ต้องส่งเสริมคุณธรรมในใจตนก่อน เพื่อเป็นแบบอย่างและสร้างแรงบันดาลใจให้แก่เขา

จิตวิวัฒน์
มิถุนายน ๒๕๕๙

เป็นมิตรกับ
ความเครียด

ความเครียดเป็นปัญหาสำคัญของคนในยุคนี้ มันไม่เพียงส่งผลต่อจิตใจเท่านั้น หากยังเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วย มีการศึกษาพบว่าร้อยละ ๕๐-๗๕ ของความเจ็บป่วยที่ผลักดันให้ผู้คนไปหาหมอนั้นสืบเนื่องจากความเครียด ไข้แต่เท่านั้นเมื่อพิจารณาจากสาเหตุการตายแล้ว กล่าวได้ว่าความเครียดเป็นภัยที่ร้ายแรงกว่าเหล้าหรือบุหรี่เสียอีก



อย่างไรก็ตามความเครียดมิใช่สิ่งเลวร้ายไปเสียหมด ความเครียดหากอยู่ในระดับพอประมาณก็ส่งผลดีได้ เช่น กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ เป็นที่รู้กันว่าหากเรียนแบบสบายๆ ไม่มีการบ้านยากๆ หรือฝึกทำสิ่งที่แปลกใหม่ไม่คุ้นเคย (พูดง่ายๆ คือ ถ้าไม่ออกจาก “ไข่แดง” เสียบ้าง) พัฒนาการในทางสติปัญญาหรือทักษะก็เกิดขึ้นได้ยาก ในทำนองเดียวกันความเครียดที่เกิดจากเส้นตายหรือการแข่งขัน นอกจากไม่เป็นโทษแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อการงานด้วย ทำให้ผู้คนเอาศักยภาพที่มีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่

แนวคิดดังกล่าวเป็นที่ยอมรับมากขึ้นในช่วงหลายปีที่ผ่านมา แต่ปัจจุบันแนวคิดนี้กำลังถูกตั้งคำถามมากขึ้น งานวิจัยล่าสุดชี้ว่าสิ่งสำคัญมิได้อยู่ที่ระดับความเครียด แต่อยู่ที่มุมมองของเราที่มีต่อความเครียดต่างหาก ความเครียดอย่างเดียวกัน หากเรามองมันต่างกัน ปฏิภาณในร่างกายนี้ออกมาต่างกัน ทำให้มีผลต่อสุขภาพและการทำงานต่างกันไปด้วย

เป็นที่รู้กันว่าเมื่อมีภัยคุกคาม คนเราจะมิปฏิบัติสองอย่าง คือ ไม่สู้ก็หนี ในภาวะดังกล่าวหัวใจจะเต้นเร็ว เส้นเลือดจะหดตัว เลือดจะถูกสูบฉีดไปยังกล้ามเนื้อมากขึ้น ขณะที่สมองจะจดจ่ออยู่กับภาพรวมและมองข้ามรายละเอียด ในกรณีที่สถานการณ์ไม่เลวร้ายมาก และหากเรามองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมิใช่ภัยคุกคาม แต่เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ ร่างกายจะมีปฏิภาณแตกต่างกัน แม้หัวใจยังคงเต้นเร็ว แต่สมองจะคุมชัดขึ้น และมีฮอโมนบางอย่างหลั่งออกมาเพื่อช่วยในการฟื้นตัวและการเรียนรู้ โดยเส้นเลือดยังคงเปิดกว้าง ในทางตรงข้าม แม้เจอสถานการณ์อย่างเดียวกัน (เช่น ทำข้อสอบพูดในที่ชุมชน หรือเสนอแผนงาน) แต่เรามองว่ามันเป็นสิ่งเลวร้าย รู้สึกเหมือนกับกำลังถูกกดดันบีบคั้น ร่างกายจะมีปฏิภาณอีกแบบหนึ่งซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพและงานที่กำลังทำอยู่

มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดเคยทำการทดลองกับพนักงานธนาคารจำนวน ๔๐๐ คนในช่วงเกิดวิกฤตเศรษฐกิจ โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม กลุ่มแรกได้ดูวิดีโอที่ตอกย้ำถึงผลร้ายของความเครียด กลุ่มที่สองดูวิดีโอที่พูดถึงความเครียดว่าสามารถ

เพิ่มพูนสมรรถนะของคนเราได้ ส่วนกลุ่มสุดท้าย ไม่มีวิธีโอให้ดู หนึ่งสัปดาห์ต่อมา ผู้วิจัยพบว่า กลุ่มที่สองจดจ่อกับงานมากขึ้น มีส่วนร่วมมากขึ้น และมีปัญหาสุขภาพน้อยลง ส่วนสองกลุ่มที่เหลือไม่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเลย

ในการทดลองของมหาวิทยาลัยโรเชสเตอร์ ซึ่งทำกับนักศึกษาที่เตรียมสอบเข้าเรียนหลักสูตรปริญญาโท นักศึกษากลุ่มแรกได้รับการบอกถึงความเครียดระหว่างสอบเป็นเรื่องธรรมดาและอาจช่วยให้ทำข้อสอบได้ดีขึ้น ส่วนกลุ่มที่สอง ไม่มีการพูดคุยใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อมีการลองทำข้อสอบ ผลปรากฏว่ากลุ่มแรกทำคะแนนได้ดีกว่ากลุ่มที่สอง และเมื่อนำน้ำลายของนักศึกษาเหล่านี้ไปตรวจ ก็พบว่าความเครียดของนักศึกษากลุ่มแรกไม่ได้ลดลง ยังคงเครียดเท่าๆ กับกลุ่มที่สอง ไม่กี่เดือนต่อมาเมื่อมีการสอบจริง นักศึกษากลุ่มแรกที่ถูกสอนให้มองความเครียดเป็นบวก ก็ยังคงทำคะแนนได้ดีกว่ากลุ่มที่สอง

ที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นก็คือเมื่อปี ๒๕๕๕ นักวิจัยชาวอเมริกันได้ย้อนกลับไปดูผลการสำรวจสุขภาพแห่งชาติเมื่อปี ๒๕๔๑ ซึ่งมีการสอบถามคน ๓,๐๐๐ คนเกี่ยวกับความเครียด

ที่เกิดขึ้นในปีที่ผ่านมา รวมทั้งถามความเห็นว่าเขาเหล่านั้นเชื่อว่าความเครียดมีผลเสียต่อสุขภาพหรือไม่ เมื่อตามไปดูว่าคนเหล่านั้นมีใครบ้างที่เสียชีวิตไปแล้ว ผู้วิจัยพบว่าคนที่ระบุว่ามีความเครียดสูงและเชื่อมั่นมีผลเสียต่อสุขภาพ มีโอกาสตายก่อนวัยอันควรมากกว่าถึงร้อยละ ๔๓ ส่วนคนที่มีความเครียดสูงแต่ไม่คิดว่ามีเป็นอันตราย มีโอกาสตายเร็วน้อยกว่าคนที่มีความเครียดต่ำด้วยซ้ำ

การศึกษาดังกล่าวชี้ว่า ความเครียดจะส่งผลดีหรือเสียอยู่ที่ทัศนคติของเราเป็นสำคัญ รู้กันมานานแล้วว่าใจมีผลต่อกาย แต่ที่ผ่านมาเรามักให้ความสำคัญกับภาวะอารมณ์ เช่น ดีใจหรือเสียใจ รักหรือโกรธ ผ่อนคลายหรือกังวล แต่ในความเป็นจริง แม้แต่ทัศนคติหรือมุมมองของเราที่ส่งผลต่อสุขภาพหรือความเป็นไปในร่างกายด้วย

เมื่อเร็วๆ นี้คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเยลพบว่า คนอายุ ๔๐ ที่มีทัศนคติลบต่อวัยชรา (เช่น เห็นว่าคนแก่เป็นพวกเหม่อลอย เรียนรู้อะไรใหม่ได้ยาก) เมื่อผ่านไป ๒๕ ปี เนื้อสมองในส่วนที่เรียกว่าฮิปโปแคมปัสของคน

เหล่านี้จะฟอลงมากกว่า รวมทั้งมีลื้มเล็ดมากกว่า
ซึ่งล้วนเป็นตัวบ่งชี้ของโรคอัลไซเมอร์ สอดคล้อง
กับการวิจัยก่อนหน้านี้ที่ระบุว่าคนที่มือคติดอ
วัยชราจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจเพิ่มขึ้นใน ๔๐
ปีให้หลัง

ทั้งหมดนี้บอกเราว่า อะไรเกิดขึ้นกับเรา
ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรารู้สึกหรือมีทัศนคติต่อมัน
อย่างไร แม้สิ่งไม่ดีเกิดกับเรา แต่หากเรารู้สึกดี
กับมัน หรือมองมันในแง่บวก มันก็อาจมีประโยชน์
กับเราได้ หรืออย่างน้อยก็ก่อความเสียหายน้อย
ลง ผู้ป่วยหลายคนเมื่อรู้สึกดีกับมะเร็ง ก็สามารถ
อยู่กับมะเร็งได้อย่างมีความสุข แต่ถ้าหากรู้สึก
ลบกับมัน ก็จะทุกข์ทรมานและตายเร็ว

กับความเครียดก็เช่นกัน หากเราหนีมัน
ไม่พ้น แทนที่จะผลักไสมัน หรือตีโพยตีพาย ควร
มองมันในแง่บวก หรือปรับใจให้เป็นมิตรกับมัน
ด้วยวิธีนี้เท่านั้นมันจะเป็นคุณกับเรา และกลายเป็น
มิตรกับเราในที่สุด

จิตวิวัฒน์
สิงหาคม ๒๕๕๙

ขอบคุณความทุกข์

องค์ลิมานั้นเป็นมหาโจร แต่เมื่อบวชเป็น
ภิกษุก็มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและไฝธรรม เมื่อ
ได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าว่าให้รู้จักแสวงหา
กัลยาณมิตร พระองค์ลิมาน้อมรับคำสอน
ดังกล่าว จึงได้ไปรู้จักกับพระรูปหนึ่งชื่อพระ
นันทียะ ระหว่างที่สนทนากันพระองค์ลิมาลได้
ถามพระนันทียะว่า พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร
บ้าง

พระนันทียะตอบว่า พระพุทธองค์ทรงสอน
ให้ปล่อย ใหว่าง ทั้งข้างหน้า ข้างหลัง และ

ท่ามกลาง ไม่ยึดติดในอดีต อนาคต และปัจจุบัน
อารมณ์ใดที่พอใจหรือไม่พอใจก็ให้วางเอาไว้
พบอารมณ์ที่พอใจที่เรียกว่าอิฏฐารมณ์ก็ไม่นินดี
พบอารมณ์ที่ไม่พอใจที่เรียกว่าอนิฏฐารมณ์
ก็ไม่นินร้าย ใครเขาตำราอะไรก็กองคำเอาไว้
ตรงนั้น ไม่ต้องพาดพิงตัวไปด้วย เมื่อวางแล้วใจ
ก็เป็นปกติไม่ทุกข์ ตอนท้ายท่านได้กล่าวว่า
“ผู้ที่รู้จักถือเอาประโยชน์ทั้งจากอิฏฐารมณ์
และอนิฏฐารมณ์ พระผู้มีพระภาคตรัสสรรเสริญ
ว่าเป็นบัณฑิต”

เวลาที่มีผัสสะมากระทบกับตา หู จมูก ลิ้น
กาย ใจ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ไม่ว่าจะ เป็นอิฏฐารมณ์
หรืออนิฏฐารมณ์ โดยเฉพาะอนิฏฐารมณ์ ถ้า
เกี่ยวข้องกับมันไม่เป็น ก็เกิดทุกข์ใจ ดังนั้น
อย่างแรกที่เราควรทำก็คือ รู้จักรักษาใจไม่ให้
ทุกข์ ถ้าเราปล่อยปละใจให้ทุกข์ ก็ถือว่าไม่ได้
ทำหน้าที่ที่พึงมีต่อจิตใจของตัวเอง คนที่บอก
ว่ารักตัวเอง แต่พอมีเหตุการณ์มากระทบ ก็
ปล่อยใจให้ทุกข์ระทม โศกเศร้าเสียใจ อย่างนั้น
ถือว่าไม่รักตัวเอง

เมื่อรักษาใจให้ปกติแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็ต้อง
รู้จักหาประโยชน์จากสิ่งที่เกิดขึ้นด้วย คุณสมบัติ

ที่สำคัญอย่างหนึ่งของชาวพุทธคือรู้จักหา
ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ ไม่ว่าดีหรือร้าย หลวงพ่อ
คำเขียน สุวณฺโณ เคยกล่าวว่า “นักภวณาต้อง
รู้จักฉวยโอกาส” ฉวยโอกาสในที่นี้หมายความว่า
ใช้ทุกโอกาสและทุกอย่างที่เกิดขึ้นเพื่อการ
ปฏิบัติธรรมหรือพัฒนาจิตใจ เช่น ไม่ว่าทำอะไร
อยู่ที่ไหน ก็ภavnาวอยู่เสมอ รวมทั้งไม่ว่ามีอะไร
เกิดขึ้นก็ใช้สิ่งนั้นให้เป็นประโยชน์แก่การภavnาว
หรือพัฒนาจิตใจ แม้จะเป็นสิ่งที่ياءแย่ก็ตาม

คนส่วนใหญ่พอเจอเหตุร้ายหรือสิ่งที่ไม่
พอใจ คืออนิฏฐารมณ์ ก็เป็นทุกข์เลย แบบนี้
เรียกว่าขาดทุน บางคนขาดทุนสองต่อสามต่อ
เช่น เมื่อเงินหาย ใจก็เสีย สุขภาพก็แย่ เลยเสีย
งานด้วย พอหงุดหงิดก็ระบายนารมณ์ใส่คนรอบ
ข้าง ก็เสียสัมพันธภาพอีก เรียกว่าขาดทุนหลาย
ต่อเลย แต่คนที่ฉลาดหรือนักปฏิบัติจะไม่ขาดทุน
อย่างน้อยต้องเสมอตัวก่อน คือใจเป็นปกติไม่
ทุกข์ แล้วทำให้ดีกว่านั้นก็คือได้กำไร ทุกอย่าง
ที่เกิดขึ้นกับเรา แม้จะแย่เพียงใดก็มีประโยชน์
ทั้งนั้นถ้ารู้จักมอง การรู้จักมอง เรียกว่า โยนิโส-
มนสิการ



การรักษาใจให้ปกติ รักษาใจไม่ให้ทุกข์
ทำได้หลายวิธี เช่น มีสติ เมื่อมีสติ สติจะช่วย
รักษาใจไม่ให้ยินดียินร้าย ไม่ให้ฟูหรือแฟบ เมื่อ
เกิดอารมณ์อกุศลขึ้นมา ใจก็ไม่เข้าไปเป็น ไม่
เข้าไปยึดอารมณ์นั้น มีความโกรธเกิดขึ้น ก็เห็น
แต่ไม่เข้าไปเป็น เห็นความโกรธ แต่ไม่เป็นผู้โกรธ
เหมือนเรายืนมองกองไฟ กองไฟจะร้อนแค่ไหน
แต่หากเรายืนดูอยู่ห่างๆ ก็จะไม่รู้สึกร้อน การ
ถอยออกมาเป็นผู้ดูทำให้กายไม่ร้อน ใจก็เย็น
กัน เมื่อถอยออกมาเป็นผู้ดู ใจก็ไม่ทุกข์ ใจเป็น
ปกติได้

อีกวิธีที่ทำให้ใจไม่ทุกข์คือ ยอมรับความ
เป็นจริงที่เกิดขึ้น มองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดา
โลก เป็นธรรมดาที่ทุกชีวิตต้องประสบ หรือ
ยอมรับว่ามันเกิดขึ้นแล้ว ดีพิบัติพ่ายไปก็ไม่เกิด
ประโยชน์ การมองแง่ดีเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้

ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น เพราะเห็นข้อดี
ของมัน จึงไม่ปฏิเสธไม่ผลักระ หรือไม่ก็เพราะ
เห็นว่าจะเกิดโทษตามมาถ้าไม่ยอมรับหรือปฏิเสธ
ผลักระ

เหล่านี้เป็นวิธีการที่ช่วยทำให้เรายอมรับ
สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ ไม่ว่าจะย่ำแย่แค่ไหน ใจก็
ไม่เป็นทุกข์ สามารถทรงตัวเป็นปกติได้ อย่างนี้
เรียกว่าเสมอตัว แต่เราสามารถทำได้มากกว่า
นั้น คือหากำไรจากสิ่งที่เกิดขึ้นด้วย เช่น เงิน
หาย โทรศัพท์หาย พอมีสติ ก็มีปัญญาเห็นว่า
มันเป็นเรื่องธรรมดา จากนั้นก็มองต่อไปว่าเรา
จะได้ประโยชน์อะไรจากเหตุการณ์นี้บ้าง ก็พบ
ว่ามันเป็นแบบฝึกหัดให้เรารู้จักปล่อยวาง มัน
สอนธรรมว่าไม่มีอะไรสักอย่างที่ดีจริงยั่งยืน ไม่มี
อะไรสักอย่างที่เป็นของเราอย่างแท้จริง ถ้าเรา
มองอย่างนี้ก็ได้กำไร การรู้จักหาประโยชน์จาก
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ช่วยทำให้ใจเป็นปกติได้มาก
ขึ้น

มีชาวอังกฤษคนหนึ่งชื่อจอห์น โรเจอร์ส อายุ
ประมาณ ๖๐ ปี วันหนึ่งขณะกำลังจูงหมาเดิน
เล่น จู่ๆ ก็มีผู้หญิงคนหนึ่งเข้ามากระแทกหลัง
จนล้มลง ที่แรกเขานึกว่าเพื่อนมาหยอกเล่น

ปรากฏว่าไม่ใช่ ผู้หญิงคนนั้นเขาไม่รู้จักเลย จากนั้นผู้หญิงแปลกหน้าก็เอาไม้ดจ้วงแทงตาม ลำตัว แขน ขา รวมทั้งหมดประมาณ ๔๐ แผล เสร็จแล้วก็หนีไป ปลอ่ยให้ชายผู้นั้นนอนจม กองเลือด โชคดีที่มีคนเห็นเหตุการณ์ พาส่ง โรงพยาบาลได้ทัน เขาจึงรอดตาย เขารู้ภายหลังว่าก่อนหน้านั้น ๑๐ วันมีคนตายเพราะฝีมือ ผู้หญิงคนนั้นไปแล้วสามราย และบาดเจ็บสาหัส สองราย ซึ่งหนึ่งในนั้นคือตัวเขา ทั้งหมดนี้ไม่เคยรู้จักหรือมีเรื่องโกรธแค้นกับเธอเลย

ต่อมาผู้หญิงคนนั้นถูกจับได้ มีนักข่าวไป สัมภาษณ์ชายผู้นี้ว่า มีอะไรอยากจะบอกผู้หญิง คนนี้ไหม เขาตอบว่า “ผมอยากรู้ว่าทำไมเธอ ต้องทำอย่างนี้ ช่วยบอกผมด้วย” น้ำเสียงของ เขาไม่บ่งบอกถึงความโกรธแค้นเลย

นักข่าวถามต่อว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้ ชีวิตเขาเปลี่ยนแปลงบ้างหรือเปล่า เขาตอบว่า “ผมได้คิดว่าวันหนึ่งผมตื่นขึ้นมาแต่เช้า แล้ว อาจโดนรถเมล์เล่นทับตายก็ได้ เราไม่รู้หรือ กว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิต ฉะนั้นพยายามทำสิ่ง ที่ดีที่สุดทุกวันนี้ดีกว่า”

จอห์น โรเจอร์สเป็นตัวอย่างของคนที่ไม่เมื่อ

ประสบเหตุร้ายแล้ว เขาสามารถรักษาใจให้ไม่ ทุกข์ได้ คนส่วนใหญ่หากเจอเหตุการณ์แบบนี้ ถ้าไม่โกรธแค้นก็จะตอกชกหัวว่า “ทำไมถึงต้อง เป็นฉัน” หรืออาจจะคิดว่า “ทำไมช่วยเหลือ เกิน ทำบาปทำกรรมอะไรไว้จึงเคราะห์ร้ายอย่าง นี้” การคิดอย่างนี้จะยิ่งซ้ำเติมจิตใจให้แย่ลง แต่ชายผู้นี้ไม่มีความรู้สึกแบบนั้นเลย ส่วนหนึ่ง อาจเป็นเพราะเขาให้อภัยผู้หญิงคนนั้น

ใช้แต่เท่านั้น เขายังรู้จักหาประโยชน์จาก เหตุการณ์นี้ กล่าวคือ ใช้เป็นเครื่องเตือนใจให้ ไม่ประมาทกับชีวิต และทำให้ได้คิดว่าต้องทำ วันนี้ให้ดีที่สุด หรือทำสิ่งที่ดีที่สุดในวันนี้ ซึ่ง ตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องความไม่ประมาท ว่า “ความเพียรเป็นสิ่งที่ต้องทำวันนี้ ใครจะรู้ ความตายแม้พรุ่งนี้”

แม้ชาวอังกฤษคนนี้จะไม่ได้นับถือศาสนา พุทธ แต่ทำที่ของเขาสอดคล้องกับคำสอนของ พระพุทธเจ้าที่ว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้น แม้จะเป็น เหตุการณ์ที่เลวร้ายแค่ไหนก็ตาม ล้วนมีประโยชน์ ทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าเรารู้จักมองหรือเปล่า

ความเจ็บป่วยก็เช่นกัน มีประโยชน์หากรู้จัก มอง มันสามารถสอนธรรมให้แก่เรา ว่าชีวิตนี้

ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ใช้ตน เวลาที่เราสบายดี เราไม่เคยคิดว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยความเจ็บป่วย หรือเป็นรังของโรค เราไม่เคยตระหนักว่าร่างกายเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา พอเจ็บป่วยถึงรู้ว่า ร่างกายไม่ได้อยู่ในอำนาจของการของเราเลย สิ่งให้หายเจ็บป่วยก็ทำไม่ได้ บางทีแค่จะยกมือก็ยังไม่ขึ้น

ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่า “ความเจ็บป่วยมาเตือนให้เราฉลาด” กล่าวคือฉลาดในเรื่องไตรลักษณ์ แต่คนบางคนเจอความเจ็บป่วยก็ยังติดด้าน ไม่เปิดรับธรรมที่ความเจ็บป่วยมาสอน อย่างนี้จะขาดทุนมาก นอกจากจะไม่ได้ธรรมมาเป็นกำไรแล้ว ยังต้องเจ็บป่วยทั้งกายและใจอีกด้วย

เมื่อเจอความทุกข์ ก็ให้ทุกข์แค่กาย หรือเสียแค่ทรัพย์ แต่อย่าปล่อยให้ใจเป็นทุกข์ด้วย เมื่อตั้งสติได้แล้วก็ลองใคร่ครวญดีๆ จะพบว่ามันมีประโยชน์ไม่น้อย ถึงตอนนั้นเราคงอดไม่ได้ที่จะขอบคุณความทุกข์

จิตวิวัฒน์

กันยายน ๒๕๕๘