

เติมชีวาให้ชีวิต

พระไพศาล วิสาโล

เครือข่ายเพื่อชีวิต

เติมชีวาให้ชีวิต

คำปรารภ

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๑๘-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๘๐ บาท

ภาพประกอบ/รูปเล่ม : วัทธินุญ พรอัมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๕๕๒, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑, ๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

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

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาคารใด ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพ็งจันทร์ บณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

ชีวิตไม่ได้มีความหมายเพียงแค่การมีลมหายใจเข้าออกเท่านั้น
คนเราจะมีชีวิตอย่างแท้จริงต่อเมื่อมีความรู้ตัว มีความสดชื่น
แจ่มใส เบิกบาน จิตอยู่กับปัจจุบัน ใครที่ยังหลับไหล ไม่รู้สึกตัว
อยู่ในโลกแห่งอดีต หรือจมอยู่ในอารมณ์ที่เศร้าหมอง ถูกเผาผลน
ด้วยความโกรธแค้น ย่อมไม่อาจเรียกได้ว่าเขามีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง
กล่าวอีกนัยหนึ่ง ต้องมี “ชีวา” ด้วย ถึงจะเรียกว่ามีชีวิตอย่างเต็ม
ร้อย

ชีวิตเต็มร้อยนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนทรัพย์สิน บริษัทรถ
หรืออำนาจที่ครอบครอง หากอยู่ที่คุณภาพภายใน ซึ่งช่วยให้จิตใจ
เป็นอิสระ ผาสุก และสงบเย็น ไม่ว่ามีอะไรมากระทบ ใจก็ไม่
กระเทือน ไม่พลัดหลงเข้าไปในอารมณ์ที่เป็นอกุศล ที่เป็นเช่นนั้น
ก็เพราะมีสติรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น สามารถพาจิตกลับมาอยู่กับเนื้อ

สลายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย โทร.086-0022-302

กับตัว ไม่ว่าทำอะไรอยู่ที่ไหน ก็มีความรู้สึกตัว เป็นหนึ่งเดียวกับ
ปัจจุบัน สามารถเปิดรับความสุขที่มีอยู่รอบตัว ขณะเดียวกันก็รู้จัก
หาประโยชน์จากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าย่ำแย่เลวร้ายเพียงใด
ก็ตาม ดังนั้นจึงเป็นสุขและมีชีวิตชีวาได้ในทุกหนแห่ง

บทความในหนังสือเล่มนี้ถ่ายทอดเรื่องราวและประสบการณ์
ของผู้คนที่สามารถรักษาใจให้เป็นสุข นำพาชีวิตให้เจริญงอกงาม
หรือสร้างสรรค์ประโยชน์ แม้เผชิญอุปสรรคและข้อจำกัดนานัปการ
สามารถให้ข้อคิดหรือเป็นแบบอย่างของการวางใจ ที่ช่วยเติมชีวา
ให้แก่ชีวิตของเราได้ไม่น้อย

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยข้อเขียนรวมทั้งสิ้น ๓๖ ชิ้น แบ่ง
เป็นสองส่วน ส่วนแรกเป็นงานเขียนของ “ภาวัน” ที่เคยตีพิมพ์ใน
นิตยสาร IMAGE ระหว่างปี ๒๕๕๕-๒๕๕๖ ส่วนที่สองเป็นข้อ
เขียนของพระไพศาล วิสาโล ซึ่งคัดเลือกจาก “คำปรารภ” หรือ
“คำนิยม” ในที่ต่างๆ โดยมีการล้อมกรอบเพื่อให้แยกจากส่วนแรก
โดยเรียงสลับกันที่ละบทตลอดทั้งเล่ม เพื่อเสริมเนื้อหาของกัน
และกัน

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ โดยคุณนงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์ เป็น
บรรณาธิการคัดเลือกต้นฉบับ และคุณมณี ศรีเพ็ญจันทร์ ช่วย
ดำเนินการตีพิมพ์จนสำเร็จเป็นรูปเล่ม ขอขอบคุณทั้งสองท่านมา
 ณ ที่นี้

พระไพศาล วิสาโล

“ภาวัน”

อาสาฬหบูชา

๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

๑.	สัจจาทญาณหมู่	๙	๑๐.	คอยได้ ใจเย็น	๘๑
	มิตรที่ดีที่สุดของเรา	๑๓		สุขทุกเวลา	๘๕
๒.	ล้างพิษทั้งกายและใจ	๑๗	๑๑.	มหัศจรรย์แห่งปัจจุบันขณะ	๘๙
	ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจ	๒๑		โปร่งโล่ง เบาสบาย	๙๓
๓.	จากด้อยเป็นเด่น	๒๕	๑๒.	ปัญหาอยู่ที่ใจ	๙๗
	ของขวัญอันประเสริฐ	๓๐		เปิดใจรับความสุข	๑๐๑
๔.	คิดบวก	๓๓	๑๓.	มีและเป็นอย่างไรถึงจะไม่ทุกข์	๑๐๕
	เจอทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์	๓๗		ฉลาดทำใจ	๑๑๑
๕.	ทักท้วงใจให้ไกลทุกข์	๓๙	๑๔.	อึดตาเล็ก หัวใจใหญ่	๑๑๕
	มองเป็น เห็นถูก	๔๕		ชีวิตใหม่เริ่มได้ทุกวัน	๑๒๐
๖.	คนสองโลก	๔๙	๑๕.	เยียวยาด้วยรัก	๑๒๓
	ความสุขกลางใจ	๕๓		ครอบครัวยุติกัน	๑๒๗
๗.	นายหรือทาสความคิด	๕๗	๑๖.	อย่าร้องไห้เมื่ออาทิตย์ลับฟ้า	๑๓๑
	ชีวิตที่งดงาม	๖๑		อยู่ตรงนี้ เดี่ยวนี้ก็สุขได้	๑๓๕
๘.	ใช้สมอง อย่าลืมหัวใจ	๖๕	๑๗.	ใจดีสู้เสือ	๑๓๙
	ความรู้สู่ความสุข	๖๙		เปลี่ยนเคราะห์ให้กลายเป็นโชค	๑๔๓
๙.	อย่าเห็นแต่กากบาท	๗๓	๑๘.	โมงยามที่เปี่ยมชีวิตชีวา	๑๔๗
	ไม่ระย่อต่อความท้อแท้ ไม่ยอมแพ้โชคชะตา	๗๗		ความสุขอันประเสริฐ	๑๕๑

สัญญาตญาณหมู่

วัวไบซันเป็นสัตว์ที่มีความสำคัญต่อชีวิตของชาวอินเดียนแดงมานานนับหมื่นปี โดยเฉพาะในเขตที่ราบกว้างใหญ่อันทุรกันดาร ทั้งนี้เพราะนอกจากเป็นอาหารแล้ว อวัยวะทุกส่วนของมันยังสามารถเอามาใช้ประโยชน์ได้หมด ไม่ว่า เครื่องนุ่งห่ม ที่ปักอาศัย เครื่องมือ และอาวุธ

วัวไบซันนั้นตัวใหญ่มาก สมัยที่ยังไม่มีปืนและม้า นั่นคือก่อนที่จะติดต่อสัมพันธ์กับคนผิวขาว ชาวอินเดียนแดงฆ่ามันได้อย่างไร ไม่ใช่แค่ตัวสองตัว แต่พวกเขาสามารถสังหารมันได้มากมายเป็นจำนวนนับร้อยนับพัน

ชาวอินเดียนแดงนั้นรู้จักนิสัยของวัวไบซันเป็นอย่างดี เวลาเห็นฝูงวัวไบซันซึ่งมีจำนวนนับพันหรือนับหมื่น หากินอยู่ใกล้หน้าผา

พวกเขาจะกระจายกำลังล้อมกระหนาบฝูงวัวทั้งด้านหลังและด้านข้างอย่างเจียบๆ ขณะเดียวกันก็มีหน่วยกล้าตายแค่ ๒-๓ คน คนอำพรางตัวด้วยหนังวัว คีบเคลื่อนเข้าไปอยู่ระหว่างฝูงวัวและหน้าผา เมื่อได้สัญญาณผู้คนที่ล้อมกระหนาบก็แสดงตัวและส่งเสียงโห่ร้องเพื่อสร้าง ความตื่นตระหนกแก่ฝูงวัว ช่วงเวลาเดียวกันนั้นเอง “วัวปลอม” ซึ่งตอนนี้อยู่ใกล้ฝูงวัวแล้ว ก็เริ่มออกวิ่งเพื่อชักนำให้ฝูงวัวทั้งหมดวิ่งตาม วัวเหล่านั้นพอเห็น “เพื่อน” วิ่งนำพวกมันก็วิ่งตามโดยหารู้ไม่ว่าข้างหน้านั้นคือหน้าผา เมื่อถึงหน้าผา หน่วยกล้าตายก็กระโดดลงหน้าผาโดยห้อยโหนเชือกที่ผูกเตรียมเอาไว้ ขณะที่ฝูงวัวทั้งหมดตกหน้าผาสูง แม้ไม่ตายทันทีก็ต้องถูกผู้คนสังหารในที่สุด

วัวไบเซนตายยกฝูงเพราะหลงวิ่งตาม “ตัวล่อ” ด้วยสำคัญผิดคิดว่าเป็นพวกเดียวกัน ที่จริงหากมันไม่ตื่นตระหนก มันก็คงแยกแยะออกมา ตัวที่วิ่งนำนั้นเป็นคน ไม่ใช่พวกเดียวกัน และคงไม่หลงวิ่งตาม เป็นธรรมดาว่าเมื่อตัวหนึ่งวิ่งตาม ตัวอื่นๆ ก็วิ่งตามไปด้วยโดยไม่สนใจว่าข้างหน้าจะเป็นอะไร

ที่จริงไม่ใช่แต่วัวไบเซนเท่านั้นที่ตายหมู่เพราะหลงเชื่อตามๆ กัน คนเราก็ประสบชะตากรรมอย่างเดียวกันอยู่บ่อยๆ เช่น เวลา

มีใครตะโกนว่าไฟไหม้ในโรงหนังหรือสถานบันเทิง ผู้คนก็แตกฮือและวิ่งตามคนที่ขยับตัวก่อน โดยไม่สนใจว่าเขาจะวิ่งไปไหน สุดท้ายก็พาไปติดทางตัน และก่ายกองกันอยู่ตรงนั้น ถ้าไม่ตายเพราะล้าลัควันก็เพราะเหยียบกันตายระหว่างที่แตกฮือ

คนที่กลายเป็นแมลงเม่าในตลาดหุ้น แม้ไม่ถึงกับตาย แต่ที่หมดเนื้อหมดตัว ก็เพราะความแตกตื่น จึงเทขายหุ้นตามๆ กัน หุ้นจึงดิ่งลงเหวพร้อมกับเงินลงทุนจำนวนมหาศาล ทำนองเดียวกัน ผู้คนที่แห่ถอนเงินด้วยความตื่นตระหนกเพราะได้ข่าวว่าธนาคารมีปัญหา ผลก็คือเจ็บบัวไปตามๆ กันเพราะเท่ากับเร่งให้ธนาคารล้มเร็วเข้า ยังไม่ต้องพูดถึงผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของแชร์ลูกโซ่เพราะพากันหลงเชื่อ “ตัวล่อ” หรือหน้าม้า

คนเรานั้นแม้อยากเป็นตัวของตัวเอง แต่ก็ถูกครอบงำด้วยสัญชาตญาณหมู่ไม่น้อย หากไม่ก็คงไม่ทำตามแพชชั่น ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย สะพายกระเป๋าราคาแพง หรือเข้าคิวซื้อไอโฟน ๕ ที่จริงไม่ใช่แค่การทำตามแพชชั่นซึ่งสุดโผล่เป็นครั้งคราวเท่านั้น ในชีวิตประจำวันของเรา เรามักทำตามๆ กันโดยไม่รู้ตัวอยู่บ่อยๆ เช่น กินตามเพื่อน มีการวิจัยพบว่าคนที่มีเพื่อนอ้วนหลายคน มีแนวโน้มที่จะอ้วนไปกับเขาด้วย นอกจากนั้นยังพบอีกว่า หากกินกับเพื่อน

หนึ่งคน เรามีแนวโน้มที่จะกินเพิ่มขึ้น ๓๕% เมื่อเทียบกับเวลากินคนเดียว ถ้าร่วมวงสี่คน ก็จะกินเพิ่มเป็น ๗๕% และถ้าวงขยายเป็น ๑๐ คนก็จะกินเพิ่มเป็น ๙๖%

การวิจัยในกรณีอื่นยังพบว่า วัยรุ่นที่เห็นวัยรุ่นคนอื่นตั้งคร่ำครึมีแนวโน้มมากที่ตนเองจะมีท้องเสียเอง ขณะเดียวกันปรากฏการณ์ในหลายแห่งชี้ว่า การรณรงค์ให้ผู้คนหยุดกินเหล้า สูบบุหรี่ หรือเสียภาษี จะได้ผล หากให้ข้อมูลว่าคนส่วนใหญ่ (๗๐-๙๐ %) ทำเช่นนั้น

สัญชาตญาณมนุษย์นั้นบางครั้งมีผลดีต่อตัวเรา แต่บ่อยครั้งก็เป็นโทษอยู่ไม่น้อย การรู้เท่าทันนิสัยที่ชอบทำตามๆ กันจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของชีวิต ใช่หรือไม่ว่าบ่อยครั้งเราไม่ได้ทำเพราะต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง แต่ทำเพียงเพราะไม่รู้ตัว จึงปล่อยให้คนอื่นชักนำไป การมีสติรู้ตัวอยู่เสมอไม่เพียงช่วยให้เราเป็นนายของตัวเองเท่านั้น แต่ยังอาจป้องกันไม่ให้เราประสบชะตากรรมแบบวัวไบค์กันได้

มิตรที่ดีที่สุดของเรา

ชีวิตที่ดีย่อมต้องมีมิตรคอยช่วยเหลือเกื้อกูล คนส่วนใหญ่เน้นแสวงหาแต่มิตรภายนอก โดยมองข้ามมิตรที่อยู่ในใจของตน มิตรในเรือนใจนั้นสามารถเป็นมิตรที่ดีที่สุดของเรา หากว่ามีการอบรมฝึกฝนตนจนเป็นที่พึงแก่ตนเองได้ แต่จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องเริ่มจากการรู้จักตนเองเป็นเบื้องต้น

การรู้จักตนเอง ไม่อาจเกิดขึ้นได้จากการคิดเท่านั้น แต่ยังต้องอาศัยการเห็นความจริงที่เกิดกับกายและใจ อย่างไม่ตัดสิน เห็นอย่างที่มันเป็นจริงๆ นั่นคือเห็นด้วยสติ จริ่งอยู่ที่แรกย่อมอดไม่ได้ที่จะเห็นความจริงว่าตัวเองนั้น “แย่” กว่าที่คิด แต่เพราะเห็นด้วยใจที่เป็นกลาง จึงทำให้ความชั่วร้ายหรืออกุศลธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ไม่สามารถครอบงำจิตใจได้ กายวาจาจึงเป็นไปอย่างปกติ ไม่ไปก่อปัญหาให้แก่ใคร รวมทั้งไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตนเองด้วย

ขณะเดียวกันจิตใจก็จะสงบเย็น ไม่ถูกอกุศลธรรมแผดเผา ยิ่งรู้จักตนเองมากเท่าไร ก็จะเป็นมิตรกับตัวเองได้มากขึ้น และค้นพบความสุขอันประณีตที่อยู่กลางใจ

คนทุกวันนี้ยากที่จะเป็นมิตรกับตัวเอง มีแต่ความรู้สึกเหินห่าง หมางเมินหรือแปลกแยกกับตัวเอง จึงคิดแต่จะหนีตัวเองตลอดเวลา ด้วยการวิ่งหาสิ่งเสพ หมกมุ่นกับความบันเทิง เทียวห่าง เล่นเกม คลุกคลีติดโม่งกับผู้คน คุยโทรศัพท์(หรือทวิตเตอร์)ทั้งวัน หาไม่ก็ ทำตัวให้วุ่นกับการงาน แต่ยิ่งพยายามหนีตัวเองมากเท่าไร ก็ยิ่งไกลจากความสุขเท่านั้น เพราะสุขที่แท้นั้นไม่ได้อยู่นอกตัว หากอยู่ในใจเรานี่เอง

การมีสติระลึกความเป็นไปของกายและใจในแต่ละขณะ เป็นกุญแจสำคัญสู่การรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง จนเห็นชัดว่าความทุกข์นั้นเกิดขึ้นเพราะใจที่ยึดติดกับสิ่งปรุงแต่งทั้งปวง โดยเฉพาะการยึดติดในตัวตน หรือยึดติดสิ่งต่างๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรมว่าเป็นตัวตน ปัญญาที่เห็นความจริงอย่างลึกซึ้งนี้แหละที่จะทำให้เราเป็นอิสระจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง

ล้างพิษทั้งกายและใจ

การล้างพิษกำลังได้รับความนิยม บางคนยอมเสียเงินเป็นหมื่น
เพื่อการนี้ ทั้งๆ ที่ต้องอดอาหารหลายวัน นอกจากของโปรดยังไม่
ได้กินแล้ว ยังต้องเจอกับความหิวและอ่อนเพลีย แต่ก็ยอมเพื่อ
สุขภาพ

ที่จริงร่างกายเรามีการระบายถ่ายเทสารพิษนานาชนิดเป็น
ธรรมชาติอยู่แล้ว แต่มักจะทำได้ไม่ดีหากเรากินอาหารเข้าไปมากๆ
เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานไม่น้อยในการย่อยและดูดซึมสาร
อาหาร จนแทบไม่ได้พักผ่อน จึงเหลือพลังงานไม่มากสำหรับการ
ขจัดสารพิษออกไปจากร่างกาย ผลก็คือมีสารพิษตกค้างเป็นจำนวน
มาก สารพิษบางอย่างมาจากของเสียที่ระบายออกไปไม่หมด จึง
หมักหมมจนกลายเป็นโทษ สารพิษเหล่านี้ถ้าสะสมตามอวัยวะ
ต่างๆ มากเกินไปก็ทำให้อวัยวะส่วนนั้นมีปัญหา จนทำให้ร่างกาย

เจ็บป่วยในที่สุด มะเร็งหลายชนิดเชื่อว่าเกิดจากสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย โดยเฉพาะที่ตับ กระเพาะอาหารและลำไส้

ด้วยเหตุนี้ในการล้างพิษ การงดรับประทานอาหารจึงเป็นขั้นตอนสำคัญ เพื่อให้อวัยวะสำคัญได้พักผ่อนจากการย่อยและดูดซึม จะได้เอาพลังงานไปทุ่มเทให้กับการระบายถ่ายเทสารพิษออกไปอย่างเต็มที่ ในกระบวนการดังกล่าว มักมีการกินของเหลวบางชนิดเข้าไป เพื่อช่วยให้ร่างกายขับถ่ายสารพิษได้ดีขึ้น หลายคนเมื่อผ่านการล้างพิษแล้ว จะรู้สึกเบาสบาย สบายกาย อย่างเห็นได้ชัด

จะว่าไปแล้ว ไม่ใช่แต่ร่างกายเท่านั้น ใจเราก็มีพิษที่ควรขจัดออกไปด้วยเช่นกัน นั่นคือ อารมณ์ที่ตกค้างหมักหมมในจิตใจ โดยเฉพาะความเครียด ความวิตกกังวล ความโกรธ และความเศร้า ซึ่งมักเป็นผลจากการออกไปรับผัสสะต่างๆ อย่างไม่หยุดหย่อนทั้งกลางวันและกลางคืน อารมณ์เหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว หากรู้จักปล่อยวางสะสางออกไปบ้างก็ไม่เป็นปัญหา แต่ถ้าเก็บสะสมเอาไว้ ก็ทำให้เป็นทุกข์ อาจส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยได้ด้วย เช่น ความดันสูง ปวดหัวยืดเยื้อ หรือปวดท้องเรื้อรัง ทั้งๆ ที่ร่างกายไม่มีอะไรผิดปกติ

ถ้าไม่หยุดรับผัสสะต่างๆ เสียบ้าง เช่น แสงสีที่มากกระทบตลอดจนข้อมูลข่าวสาร ไม่ว่าจากสื่อมวลชนหรือจากการพบปะพูดคุยกับคน สิ่งตกค้างโดยเฉพาะอารมณ์ที่หมักหมมก็คงท่วมท้นใจ จนทำให้ใจป่วยได้ บางครั้งเราจำเป็นต้องหยุดรับสิ่งเหล่านี้สักระยะหนึ่ง เพื่อให้จิตใจมีเวลาระบายสิ่งหมักหมมออกไป จะได้เกิดความชุ่มชื้นโปร่งเบา ที่จริงหารับแต่พอดี จิตใจก็มีความสามารถระบายสิ่งหมักหมมออกไปได้ทันทั่วๆ ที่ แต่ทุกวันนี้เรารับผัสสะมามากเกินไป โดยเฉพาะข้อมูลข่าวสารที่ระดมมาไม่หยุด จิตใจเลยระบายไม่ไหว ผลก็คือเกิดความขี้เครียด ความเป็นกังวล และความรุ่มร้อนใจ

พร้อมๆ กับการควบคุมปริมาณของผัสสะ การเพิ่มสมรรถนะของใจในการระบายสิ่งตกค้าง ก็จำเป็นเช่นกัน ดังนั้นเราจึงควรเจริญสติ ทำสมาธิ และบำเพ็ญเมตตาภาวนาอยู่เรื่อยๆ สติและสมาธิช่วยให้เราปล่อยวางอารมณ์ต่างๆ ได้ง่าย ไม่ให้มันค้างคาจนหมักหมมเป็นพิษ ส่วนเมตตาก็ช่วยสลายความโกรธ ไม่ให้ตกค้างและแผดเผาจิตจนรุ่มร้อน

เช่นเดียวกับการล้างพิษในร่างกาย การล้างพิษในจิตใจ ต้องอาศัยการปลุกตัวออกจากการกิจและวิถีชีวิตประจำวันสักระยะหนึ่ง

ซึ่งเป็นการพักผ่อนในตัว ไม่ต้องไปไกลถึงรีสอร์ทริมทะเลก็ได้ แม้
อยู่ในบ้านก็ทำได้ หรือจะหลีกเร้นในที่สงบสงัด ก็ยิ่งดี แม้ว่าจะต้อง
เจอกับอาการโหยหิวผัดสละ เช่นแสงสี หรือข้อมูลข่าวสาร ไม่ต่าง
จากคนที่ “ลงแดง” เพราะขาดเหล้า แต่หากอดทนและผ่านพ้นมา
ได้ จะพบกับความโปร่งโล่งเบาสบายในใจ

ถ้าไม่ยากล้างพิษบ่อยๆ ก็ควรกินอาหารและเสพรับข้อมูล
ข่าวสารพอประมาณ รู้ว่าเท่าไรควรพอ และมีเวลาให้กายและใจได้
พักผ่อนอยู่เสมอ สารพิษนานาชนิดก็จะคุกคามชีวิตน้อยลง

ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจ

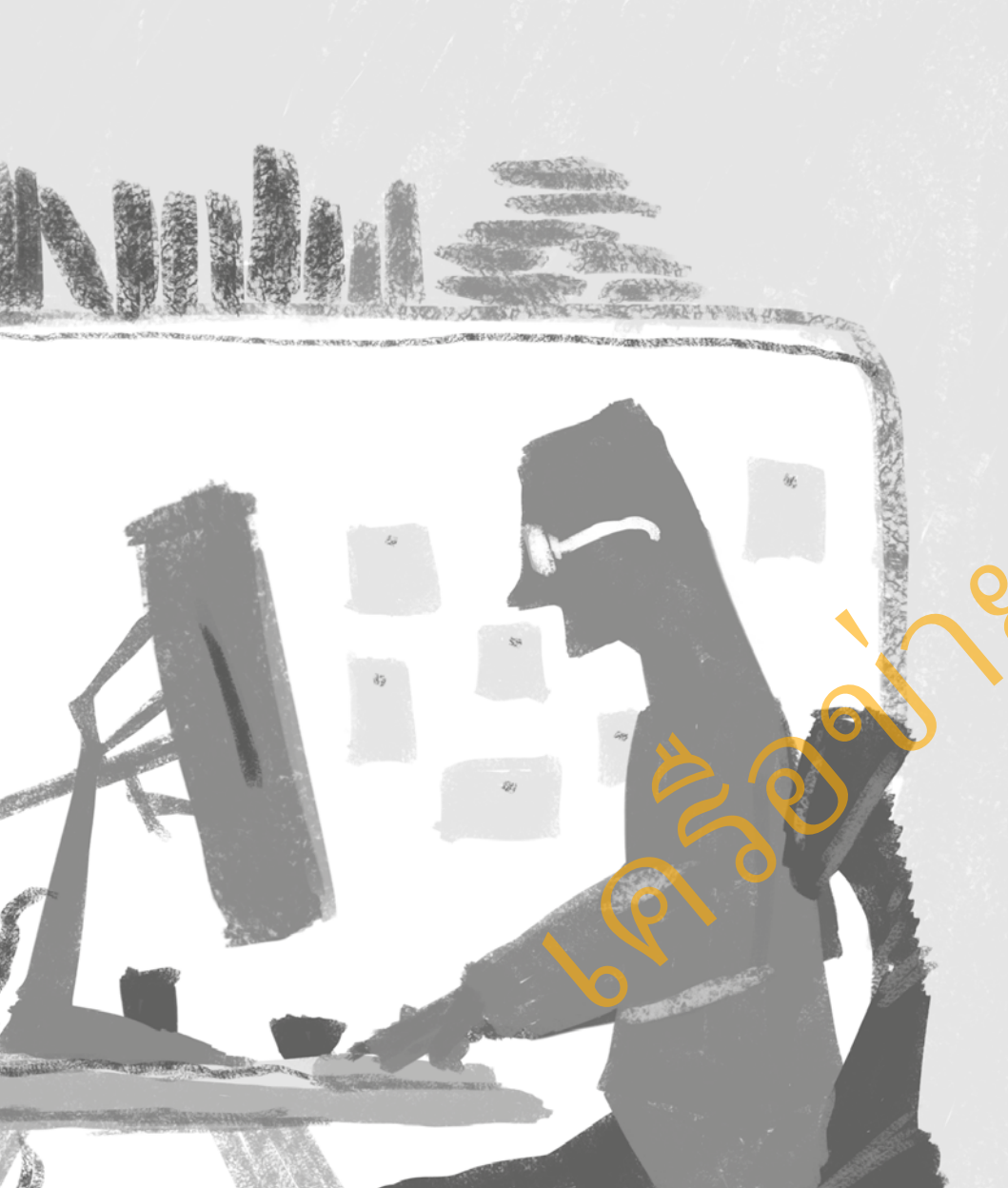
ความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครหนีพ้นความจริง
ข้อนี้ไปได้ แม้พยายามป้องกันเพียงใดก็ตาม ก็ย่อมมีวันที่จะต้อง
ล้มป่วย ในยามนั้นนอกจากการเฝ้าระวังรักษากายแล้ว สิ่งที่สำคัญ
ไม่น้อยไปกว่ากันก็คือการดูแลรักษาใจ เพราะความป่วยใจมักเกิด
ขึ้นควบคู่กับความป่วยกาย บ่อยครั้งความป่วยใจยังซ้ำเติมให้ความ
ป่วยกายเพียบหนักขึ้น หรือขัดขวางไม่ให้การเยียวยาทางกาย
ประสบผลดี แต่หากดูแลรักษาใจให้ดีแล้ว ความทุกข์ทรมานก็จะ
ลดลง อีกทั้งยังอาจช่วยให้ความเจ็บป่วยทุเลาลงด้วย

ป่วยกายแต่ไม่ป่วยใจนั้น เป็นไปได้ หากรู้จักวางใจให้เป็น ยิ่ง
กว่านั้นใจที่มีสติและปัญญา ยังสามารถหาประโยชน์จากความเจ็บ
ป่วยได้ด้วย เช่น ทำให้เกิดความเข้าใจในความเป็นจริงของชีวิต
ตระหนักถึงความไม่เที่ยงของสังขาร กระตุ้นให้เกิดความไม่

ประมาท เริงสร้างกุศล และทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดในขณะที่
ยังมีเวลา ความเจ็บป่วยจึงสามารถเป็นปัจจัยผลักดันให้ชีวิต
เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้จิตใจเจริญงอกงามและเป็นสุข



เครือข่ายพุทธิกา



จากด้อยเป็นเด่น

ในสายตาของคนทั่วไป ออทิสติก แอสเปอร์เกอร์ ความบกพร่องในการอ่าน (dyslexia) สมาธิสั้น จัดว่าเป็น “โรค” เพราะเป็นอาการที่ไม่พึงประสงค์ หากเกิดขึ้นกับตัวเองก็ถือว่าเป็นโชคร้าย ส่วนใครที่รู้ว่าลูกหลานของตัวเองมีอาการเหล่านี้ ก็คงกินไม่ได้นอนไม่หลับ

ข่าวดีก็คือ อาการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่ใช่น้อย นิตยสาร ดีอี โคโนมิสต์ เปิดเผยว่า คนเก่งคนดังระดับโลกหลายคน โดยเฉพาะในวงการเทคโนโลยีและธุรกิจ มีอาการเหล่านี้คนละอย่างสองอย่าง เช่น มาร์ค ซัคเกอร์เบิร์ก ผู้ก่อตั้งเฟซบุ๊ก จากปากคำของคนที่อยู่จกเขา ซัคเกอร์เบิร์ก มีอาการของคนที่เป็นแอสเปอร์เกอร์หรือออทิสติกอย่างอ่อนๆ อาทิเช่น “เขาไม่ค่อยมีฟีดแบ็คหรือตอบรับว่าเขากำลังฟังคุณอยู่”

หลายคนที่ทำหน้าที่รับคนเข้าทำงานตั้งข้อสังเกตว่า คุณสมบัติของโปรแกรมเมอร์ที่เก๋ไก๋นั้นคล้ายคลึงกับอาการของคนที่เป็นแอสเพอร์เกอร์ เช่น ชอบจดจ่อหมกมุ่นอยู่กับเรื่องแคบๆ หลงใหลในตัวเลข แบบแผน และเครื่องจักร เสพติดงานที่ซ้ำซาก และขาดความอ่อนไหวต่ออารมณ์และปฏิสัมพันธ์ของผู้คน

ปีเตอร์ ทีเอล ซึ่งเป็นคนแรกๆ ที่ร่วมลงทุนในเฟซบุ๊กบอกว่า “คนที่บริหารธุรกิจอินเทอร์เน็ตล้วนเป็นพวกออทิสติก” แต่เชื่อว่าแวดวงอื่นจะแตกต่างไปจากนี้ มีการศึกษาพบว่าผู้ประกอบการธุรกิจจำนวนมากมีอาการทางจิตที่ไม่เหมือนคนอื่น เช่น จูลี ล็อกอิน แห่งมหาวิทยาลัยธุรกิจศาสตร์ พบว่า ร้อยละ ๓๕ ของคนเหล่านี้มีความบกพร่องในการอ่าน ขณะที่ประชากรเพียงร้อยละ ๑๐ เท่านั้นที่มีอาการดังกล่าว

คนดังที่มีอาการดังกล่าว ได้แก่ ผู้ก่อตั้งบริษัทฟอร์ด เจเนอรัล อีเล็กทริก ไอบีเอ็ม และไอเคีย ไม่เว้นแม้กระทั่งคนดังในยุคนี้ อาทิ สตีฟ จ๊อบส์ และริชาร์ด แบรนสัน

ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น มีคำอธิบายมากมาย ข้อหนึ่งก็คือ คนที่มีความบกพร่องในการอ่าน จะฉลาดในการมอบหมายงานให้คน

อื่นทำตั้งแต่เล็ก (เช่น ขอให้คนอื่นช่วยทำการบ้านให้) นอกจากนี้ เขายังชอบเข้าหางานที่ไม่เรียกร้องคุณสมบัติที่เป็นทางการมาก รวมทั้งไม่ต้องอ่านมากเขียนมาก

สมาธิสั้น ก็เป็นอาการอีกอย่าง “เป็นมิตร” กับผู้ประกอบการ เพราะช่วยให้มีความคิดใหม่ๆ เกิดขึ้นตลอดเวลา มีการศึกษาพบว่าคนที่สมาธิสั้นมีแนวโน้มที่จะทำกิจการของตัวเองมากเป็น ๖ เท่าเมื่อเทียบกับคนปกติ

เดวิด นีเลอแมน ผู้ก่อตั้งเจ็ทบลู สายการบินต้นทุนต่ำ พูดไว้น่าสนใจว่า “สมองสมาธิสั้นของผมชอบแสวงหาวิธีที่ดีกว่าเดิมเวลาจะทำอะไรก็ตาม แม้ว่าความไม่เป็นระเบียบ ชอบผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่สามารถจดจ่อกับอะไรได้ รวมทั้งสิ่งแย่ๆ ทั้งหลายจะมาพร้อมกับโรคสมาธิสั้น แต่สิ่งที่ตามมาด้วยกันก็คือ ความคิดสร้างสรรค์และความกล้าได้กล้าเสีย”

ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่แย่ไปเสียหมด จุดอ่อนด้านหนึ่งหมายถึงจุดแข็งอีกด้านหนึ่ง คนที่เรียนไม่เก่งจำไม่แม่นมักมีความสามารถอีกด้านหนึ่งมาทดแทน เช่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีหรือมีอิคิวสูง ทำนองเดียวกับคนที่ตาบอดมักมีหูไวและสัมผัสเป็นเลิศ ประเทศ

ที่ขาดแคลนทรัพยากรธรรมชาติมักมีประชากรที่ฉลาดและก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี อาทิ ญี่ปุ่น สิงคโปร์ และหลายประเทศในยุโรป ในทางตรงข้ามจุดแข็งด้านหนึ่งก็หมายถึงจุดอ่อนอีกด้านหนึ่ง หลายประเทศร่ำรวยทรัพยากรธรรมชาติแต่คุณภาพคนกลับย่ำแย่และต้องพึ่งพาเทคโนโลยีของชาติอื่น

ครั้งหนึ่งผู้หญิงถูกมองว่าเป็นเพศที่อ่อนแอ ต้องอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือน แต่ทุกวันนี้ผู้หญิงกำลังเป็นคนทำรายได้หลักให้แก่ครอบครัวในสหรัฐอเมริกา ขณะที่ผู้ชายตกงานกันเป็นจำนวนมาก เพราะโรงงานปิดตัว หรือไม่ก็ย้ายไปเอเชีย ผู้หญิงกลับมีภาระงานและรายได้ที่มั่นคงกว่า ทั้งนี้เพราะกิจการที่ยังเติบโตได้เรื่อยๆ เป็นกิจการด้านบริการ ซึ่งใช้สมองและทักษะทางสังคม

ซึ่งผู้หญิงมีความได้เปรียบกว่า ขณะที่งานใช้แรงกายนั้นถดถอยน้อยลงไปเรื่อยๆ บางเมืองในอเมริกา รายได้เฉลี่ยของผู้หญิงสูงกว่าของผู้ชายถึงร้อยละ ๔๐ แม้กระทั่งในบราซิล ปัจจุบันผู้หญิงเกือบ ๑ ใน ๓ มีรายได้เฉลี่ยมากกว่าสามี ปรากฏการณ์ดังกล่าวกำลังเป็นบรรทัดฐานของเศรษฐกิจยุคโลกาภิวัตน์ไปแล้ว

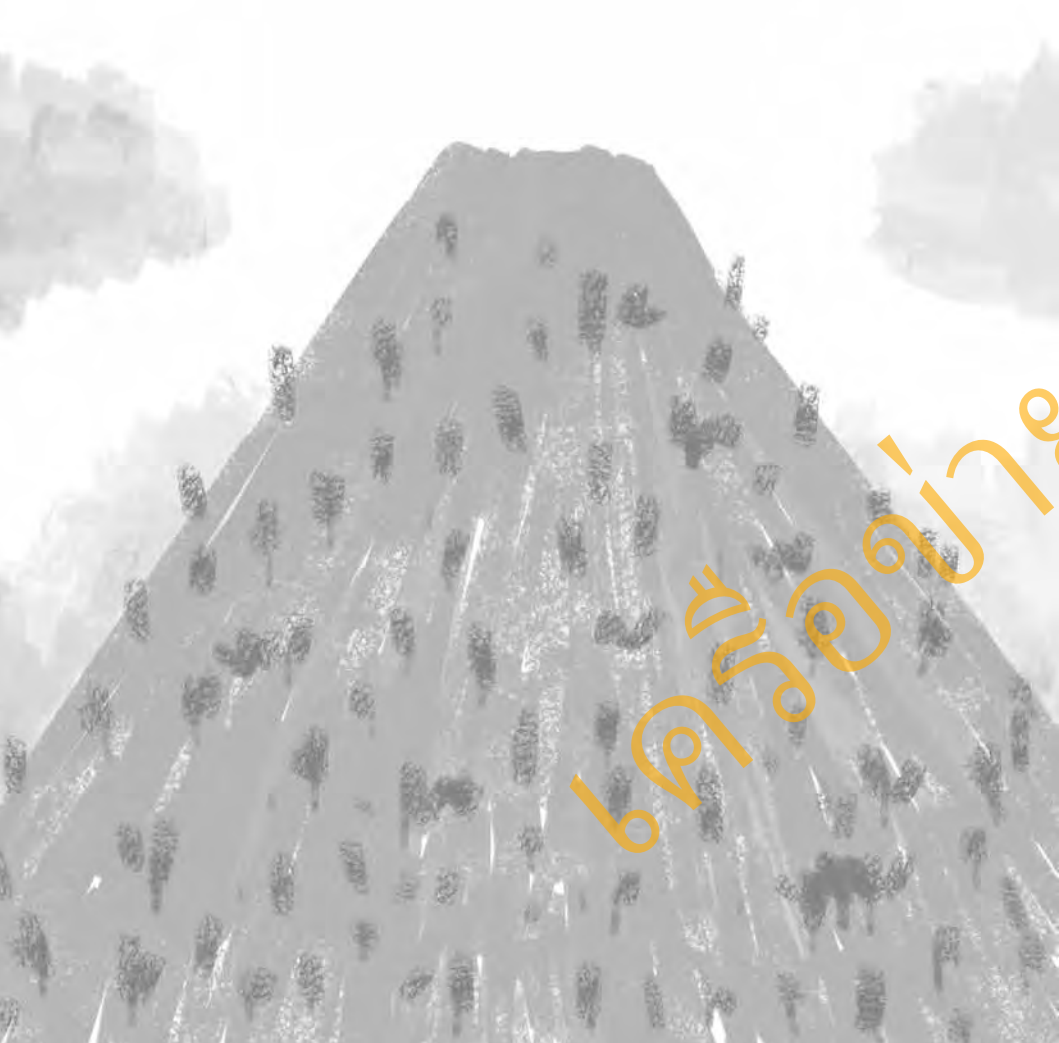
เมื่อโลกมีความหลากหลายมากขึ้น นั้นหมายถึงโอกาสที่เปิด

กว้างสำหรับคนทุกประเภท ไม่ว่า ออทิสติก คนพิการ คนเรียนช้า ซึ่งครั้งหนึ่งเคยถูกมองว่าด้อยความสามารถ หากมองหาจุดแข็งของตัวเองให้เจอ หรือทำสิ่งที่ตนถนัด อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม ก็สามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ได้มากมาย และประสบความสำเร็จได้ไม่ยาก

ของขวัญอันประเสริฐ

ของขวัญอันประเสริฐยิ่งนั้น ไม่มีใครสามารถมอบให้แก่เราได้ แท้จริงเป็นสิ่งที่มียู่แล้วกับเรา แต่จะมีความหมายอย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อเรารู้จักใช้ประโยชน์หรือต่อยอดให้เกิดความดีงามยิ่งๆ ขึ้นไป หากไม่แล้วสิ่งเหล่านั้นก็ดูเหมือนไร้ค่าหรือถูกมองข้ามไป ขณะที่ทรัพย์สิน ยศ อำนาจ หรือสิ่งที่ฉาบฉวยผิวเผินทั้งหลาย กลับเป็นที่หมายปอง หรือถูกยกให้มีความสำคัญขึ้นมาแทน

ไม่ว่ายากดีมีเงิน อยู่ในสถานะใด เราแต่ละคนล้วนมีสิ่งทรงคุณค่าไม่ได้ยิ่งหย่อนกว่ากัน ไม่มีใครต่ำต้อยกว่าใคร กล่าวอย่างถึงที่สุดแล้ว ชีวิตของเรามีคุณค่ามากหรือน้อย ก็อยู่ที่ว่าจะใช้ของขวัญที่มีอยู่นั้นให้เกิดประโยชน์เพียงใดต่างหาก



ทุกวันนี้ “คิดบวก” กำลังเป็นที่นิยมมาก แต่เราหมายความว่าอย่างไรเวลานึกถึงคำนี้ ความหมายหนึ่งก็คือ การคาดการณ์อนาคตในแง่ดี มองเห็นความสำเร็จอยู่ข้างหน้า หน่วยงานหลายแห่งถึงกับเอาแนวคิดนี้มาใช้ในการวางแผน คือ ตั้งเป้าที่สวยหรูเอาไว้ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้เกิดกำลังใจในการทำงาน บางคนถึงกับเชื่อว่า ถ้านึกถึงสิ่งดีๆ สิ่งนั้นก็มีโอกาสจะเกิดขึ้นกับตนได้

แต่ปัญหาที่เกิดจากวิธีคิดแบบนี้ก็คือ หากผลที่ออกมาไม่เป็นอย่างที่คิดเอาไว้ ก็จะต้องรับไม่ทัน หลายคนวาดหวังว่าชีวิตจะต้องราบรื่น ก้าวหน้าและเปี่ยมสุข แต่พอรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง ก็ล้มทรุดทันทีทั้งๆ ที่มะเร็งยังอยู่ในระยะแรก

นักธุรกิจจำนวนไม่น้อยทำงานอย่างเล็งผลเลิศ มองเห็นอนาคต

สดใส จึงเดินทางเต็มที่ได้โดยไม่คิดเผื่อทางอื่นไว้เลย พอสถานการณ์ไม่เป็นอย่างที่คิด ก็ปรับตัวไม่ทัน เพราะไม่มีแผนสำรองรองรับ

การตั้งเป้าไว้สวยหรูนั้น ยังมีผลเสียตรงที่ ดึงดูดให้ผู้คนหมกมุ่นอยู่กับการทำให้ถึงเป้า จนลืมเรื่องอื่นที่มีความสำคัญต่อชีวิต ผลก็คือ แม้ประสบความสำเร็จตามเป้า แต่ก็สูญเสียหลายสิ่งหลายอย่างไป มีนักธุรกิจชาวอเมริกันคนหนึ่งเล่าว่า เขาตั้งเป้าไว้ว่าจะต้องมีเงิน ๑ ล้านเหรียญก่อนอายุ ๔๐ แล้วเขาก็ทำได้ในที่สุด แต่ปรากฏว่าเขาต้องหย่าขาดจากภรรยา มีปัญหาสุขภาพ ซ้ำลูกยังไม่คุยกับเขอีกด้วย

จะดีกว่าไหมหากเรามองอนาคตในแง่ลบไว้บ้าง เพราะอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน และเราไม่อาจควบคุมบังคับให้เป็นไปตามใจของเราได้ แม้วันนี้ชีวิตจะราบรื่น ก็ไม่ได้หมายความว่าพรุ่งนี้ชีวิตจะราบรื่นเหมือนวันนี้ ดังนั้นไม่ว่าจะทำอะไร จึงควรเผื่อใจไว้ว่าอาจไม่สำเร็จอย่างที่วาดหวัง

การมองว่าในอนาคตเราอาจเจ็บป่วยด้วยโรคภัย การงานล้มเหลว มีปัญหาการเงิน หลายคนมองว่าเป็น “กลาง” ไม่ดี แต่ที่จริงมันเป็นการกระตุ้นเตือนให้เราไม่ประมาทกับชีวิต และไม่หลงเพลิน

ในความสำเร็จที่กำลังเกิดขึ้น ทำให้เราเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุร้ายที่อาจมาถึง และหาทางป้องกันมิให้มันเกิดขึ้นหากอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ รวมทั้งเร่งทำสิ่งที่ควรทำแทนที่จะปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์

นี่เป็นวิธีหนึ่งที่พระพุทธเจ้าใช้สอนพระภิกษุและคฤหัสถ์ กล่าวคือ ทรงแนะนำให้ระลึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพรากสูญเสียจากของรักของชอบใจ อยู่เนืองๆ ในบางครั้งทรงแนะนำให้พระภิกษุระลึกถึงอนาคตภัย ๕ ประการ คือ ความแก่ ความเจ็บป่วย ข้าวยากหมากแพง ความไม่สงบในบ้านเมือง และความแตกสามัคคีในหมู่สงฆ์ ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นเตือนให้เร่งทำความเพียรในขณะที่ยังมีชีวิตสุขสบาย

เวลาไปฟังผลตรวจร่างกายจากหมอ หลายคนวิตกกังวลว่าจะเจอข่าวร้าย จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ แต่ถ้าตั้งสติให้ดี แล้วนึกถึงสถานการณ์เลวร้ายที่สุดที่อาจเกิดขึ้น เช่น เป็นมะเร็ง ลองทำให้คุ้นกับความคิดนึกดังกล่าวสักพัก ยอมรับความกลัวที่เกิดขึ้น แล้วจะพบว่าเราสามารถรับฟังคำวินิจฉัยของหมอด้วยใจที่สงบมากขึ้น สุดท้ายแม้พบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง เราก็จะยอมรับความจริงนี้ได้ง่ายขึ้น เพราะเผื่อใจเอาไว้แล้ว

ถึงตรงนี้แหละที่ “คิดบวก” ในอีกความหมายหนึ่งเป็นประโยชน์แก่เรา นั่นคือการมองเห็นด้านดีของเหตุร้าย มีบางคนบอกว่าโชคดียี่สิบแต่เนิ่นๆ ทำให้มีเวลารักษาตัวเองก่อนที่มันจะลาม หลายคนบอกว่า โชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะมะเร็งทำให้เขาหันมาสนใจธรรมะ จึงได้พบกับความสุขที่แท้

ในทำนองเดียวกัน การเห็นสิ่งดีๆ ไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งแย่ๆ ก็ทำให้เราสามารถรับมือกับเหตุร้ายได้ ดังหลายคนบอกว่า ถึงแม้กายจะป่วย แต่ก็ยังเห็นสิ่งสวยงามอยู่รอบตัว

การมองเห็นด้านดีของเหตุร้าย และการเห็นสิ่งดีๆ ที่อยู่รายรอบสิ่งแย่ๆ เป็นการคิดบวกที่ช่วยให้เราอยู่กับความทุกข์ได้โดยใจไม่ทุกข์

เจอทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์

ไม่ว่าร้ายเพียงใด ยิ่งใหญ่แค่ไหน ก็ไม่อาจคาดหวังได้ว่าชีวิตจะมีแต่ความราบรื่นและความสำเร็จไปตลอด ถึงอย่างไรก็ต้องประสบกับความไม่สมหวัง ความล้มเหลว ความพลัดพรากสูญเสีย ไม่ต้องพูดถึง ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อันเป็นความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น แม้กระนั้นก็ไม่ได้หมายความว่าเมื่อประสบเหตุร้ายดังกล่าว เราจะต้องเดือดเนื้อร้อนใจเสมอไป

เจอทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ก็ได้ หากรู้จักรักษาใจ ไม่ให้ความทุกข์ครอบงำใจ มีสติรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยิ่งรู้จักมองแง่บวก หาประโยชน์จากทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ก็มีแต่ได้ ไม่มีเสีย อย่าลืมนะว่าความทุกข์นั้นสามารถเปิดใจให้เราเห็นธรรม จนเกิดปัญญา ไม่หลงแบกความทุกข์หรือยึดติดถือมั่นในสิ่งที่แปรเปลี่ยนเป็นนิจ เพราะยึดจึงเป็นทุกข์ เมื่อปล่อย ใจก็เป็นสุข เบาสบาย

กักตวงใจให้ไกลทุกข

ในเวียงดนามมีเรื่องเล่าว่า ชายคนหนึ่งแต่งงานได้ไม่นาน ก็ถูกเกณฑ์ไปทำสงคราม จึงต้องทิ้งภรรยาสาวเอาไว้ เขาหายไป ๓ ปี ไม่ส่งข่าวมาเลย เมื่อกลับมาบ้าน ภรรยาก็ดีใจ สามีจึงให้ภรรยาไปซื้อของมาเช่นไหว้บรรพบุรุษตามประเพณี ระหว่างที่ภรรยาเข้าไปในตลาด ชายคนนั้นก็เดินเข้าบ้าน เจอเด็กอายุ ๓ ขวบ เด็กถามว่าเป็นใคร ชายหนุ่มก็บอกว่า “ฉันเป็นพ่อของหนูไง” เด็กบอก “ลุงไม่ใช่พ่อหนู พ่อหนูมาที่บ้านทุกคืนเลย ทุกคืนแม่จะคุยกับพ่อ แล้วก็ร้องไห้ แม่นั่งพอก็นั่งด้วย แม่นอนพอก็นอนด้วย” พอได้ฟังอย่างนี้ชายหนุ่มก็ขุ่นเคืองขึ้นมาทันที ความรู้สึกต่อภรรยาของตัวเองเปลี่ยนไปทันที

เมื่อภรรยากลับมาจากตลาด ชายหนุ่มก็แสดงที่ทำเฉยชา

มันตึงไม่พุดด้วย เมื่อทำการเซ่นไหว้บรรพบุรุษเสร็จ ก็เก็บเสื้อเลย ไม่ยอมให้ภรรยาเซ่นไหว้ด้วย ภรรยาตกใจ ไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ผู้ชายก็ไม่พูดอะไรทั้งสิ้น เดินหายเข้าไปในหมู่บ้าน เอาแต่ร่ำสุรา สามวันสามคืนไม่กลับมาเลย ภรรยาเสียใจร้องห่มร้องไห้ รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ ทั้งๆ ที่อุตส่าห์เฝ้าคอยสามีมาตลอด แต่ทำไมถึงกระทำกับตนอย่างนั้น รวากับว่าตัวเองไม่มีอยู่ในโลก เธอทนสภาพเช่นนี้ไม่ได้ ในที่สุดก็โดดน้ำตาย

ชายหนุ่มกลับมาทำพิธีศพภรรยา ตอนเย็นก็กลับบ้าน พอจุดตะเกียง ลูกชายก็ตะโกนออกมาว่า “นี่ไงพ่อ” แล้วเด็กก็ชี้ไปที่เงาของพ่อบนกำแพง เด็กพูดต่อว่า “พ่อมาทุกคืนอย่างนี้แหละ แม่คุยกับพ่อทุกคืน ร้องให้ด้วย ถ้าแม่นั่งพ่อก็นั่ง ถ้าแม่นอนพ่อก็นอน” ถึงตอนนี้ชายหนุ่มก็เข้าใจแล้วว่าเกิดอะไรขึ้น ความจริงก็คือว่าภรรยาของเขาร้องให้กับเงาของตัวเองทุกคืน ด้วยความคิดถึงสามี แล้ววันหนึ่งลูกสงสัยขึ้นมาว่าพ่อของตัวเองอยู่ไหน แม่จึงชี้ไปที่เงาบนกำแพงแล้วบอกว่า “นี่ไงพ่อของลูก” เด็กก็พาชื่อ เข้าใจว่าเงาบนกำแพงนั้นเป็นพ่อของตัวเองจริงๆ

ทั้งภรรยาและสามีต่างรักกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน แต่ทำไมเรื่องนี้จึงจบลงด้วยความเศร้า นั่นก็เพราะชายหนุ่มปักใจเชื่อความคิดของ

ตน พอได้ยินคำพูดของเด็กซึ่งไร้เดียงสา ก็สรุปทันทีว่าภรรยาของตัวเองมีชู้ ดูจากลักษณะอาการที่ลูกเล่า มันก็น่าจะเป็นอย่างนั้น จะมีใครที่เฝ้ามาหาภรรยาของตนทุกคืน นอกจากชายชู้ เขาเชื่อว่าภรรยาไม่มีชู้ เพราะลักษณะอาการมันน่าจะเป็นอย่างนั้น ว่าโดยตรรกะก็น่าจะเป็นอย่างนั้น แต่ความจริงเป็นอีกอย่างหนึ่ง

เป็นเพราะชายหนุ่มด่วนสรุป โดยไม่รู้จักทวงความคิดของตัวเองบ้าง ว่าความจริงอาจไม่ได้เป็นอย่างที่ตัวเองคิดก็ได้ แต่เมื่อสรุปและเชื่อความคิดอย่างนั้น ก็ทำให้เห็นภรรยาของตัวเองเป็นคนเลวทันทีที่จริงเรื่องนี้อาจไม่จบอย่างนั้น หากชายหนุ่มพยายามหาความจริง เช่น สอบถามภรรยาของตัวเองว่าอะไรเป็นอะไร แต่เป็นเพราะปากหนัก จึงทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไปอีก

ถ้ามีสติเราจะทักท้วงความคิดของตัวเองว่า อย่าเพิ่งสรุปอย่างนั้น คนที่มีสติ รู้ทันความคิด เขาจะไม่เชื่อความคิดของตัวเองง่ายๆ เพราะรู้ว่า ความคิดเป็นสิ่งที่วางใจไม่ได้ เวลาเราเจริญสติ จะรู้ดีว่าความคิดมันหลอกเราเก่งแค่ไหน คิดเป็นตุเป็นตะ น่าเชื่อถือ แต่บางทีก็ติดนรกไปก่อนไข้ ถ้าเรารู้จักความคิดของเราดีพอ เราจะไม่ด่วนสรุป ไม่รีบตัดสินอะไรง่ายๆ สติจะช่วยทักท้วงหรือดักเตือนให้ช้าก่อน เพราะประสบการณ์หลายๆ ครั้งสอนเราว่า เมื่อด่วน

สรุปแล้วมักจะมีผลพลาดเกิดขึ้น สิ่งที่เราคิดว่าแน่นอนแล้ว แต่ความจริงเป็นตรงกันข้าม ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้เราไม่ด่วนสรุปหรือเชื่ออะไรง่ายๆ แม้แต่ความคิดของตัวเอง

สติช่วยให้เราระลึกถึงกาลามสูตรข้อที่ว่า อย่าเชื่อเพราะรูป ลักษณะมันน่าจะเป็นอย่างนั้น ความเป็นจริงอาจจะเป็นอีกอย่างซึ่งเรานึกไม่ถึงก็ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสติเราจะไม่ด่วนสรุปอะไรง่าย โดยเฉพาะการสรุปไปในทางที่เป็นโทษกับตัวเองหรือเป็นภัยแก่ผู้อื่น ลองดูเถอะว่า ก็ครั้งก็หนแล้วที่พอเราด่วนสรุปไปแล้วทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ และคนอื่นก็เดือดร้อนด้วย ก็ครั้งแล้วที่ เราด่วนสรุปเพราะรูปลักษณะมันชวนให้เชื่อว่ามันน่าจะเป็นอย่างนั้น เคยเจอไหม นัดกันแล้วไม่มาตามนัด เลย์โอรธ หาวาเขาโกหกเรา ไม่ให้ความสำคัญกับเรา เสร็จแล้วใจก็หวนไปคิดและชุดเอาเรื่องเก่าๆ ที่ไม่ดีของเขาออกมา เช่น มาสายเป็นประจำ พุดจาเชื่อถือไม่ได้ ไม่รับผิดชอบงานการ ฯลฯ ถ้าเรามีความคิดแบบนี้ขึ้นมา น่าจะห่วงเอาไว้ก่อน เพราะเขาอาจจะมาแต่ยังไม่ถึง หรืออาจจะมาแล้วแต่ทั่วไปรอคนละประตู หรืออาจจะเข้าใจคลาดเคลื่อน เช่น นัดกันสี่โมงเย็น แต่เขามาสี่โมงเช้า หรืออาจจะมาแล้วแต่เกิดอุบัติเหตุ หรือพ่อแม่เกิดป่วยกะทันหัน มีสาเหตุสารพัดที่ทำให้เขาไม่สามารถมา

พบเรา ณ เวลานั้น หรือตรงจุดนั้นได้ แต่เรากลับปักใจว่าเป็นเพราะเขาไม่ได้เรื่องอย่างเดียว สุดท้ายก็พบว่าความจริงเขาไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิด

ที่จริงถ้าสติของเรารวดเร็วฉับไว เราจะหักท้วงได้ดีขึ้นและลึกขึ้น ได้ดีขึ้น เวลามีคนมาด่าหรือตำหนิเรา ถ้าไม่มีสติ เราจะเป็นทุกข์ทันที เพราะใจจะสำคัญมั่นหมายว่า “ฉันถูกด่า” หรืออาจจะนึกต่อไปว่า “ทำไมถึงมาด่าฉัน” แต่ถ้ามีสติ มันจะท้วงขึ้นมาเลย “ทำไมฉันถึงทุกข์เพราะลมปากเขา” เคยไหม เราเคยให้สติมาหักท้วงบ้างไหมว่า ทำไมถึงต้องทุกข์เพราะลมปากเขา เราได้แต่บ่นว่าทำไมเขามาด่าฉัน ทำไมไม่เห็นความดีของฉัน แต่เราเคยถามตัวเราเองบ้างหรือเปล่าว่า ทำไมฉันถึงทุกข์เพียงเพราะลมปากของเขา บางทีก็บ่นเสียใจว่า “เขาไม่เข้าใจฉันเลย” ถ้าเรามีสติเราจะถามตัวเองใหม่ว่า “แล้วฉันเข้าใจเขาบ้างหรือเปล่า”

ถ้าเรามีสติและปัญญาที่แคล่วคล่องฉับไว เมื่อประสบเหตุการณ์ไม่น่าพอใจ นอกจากจะไม่ทุกข์ คือเฉยๆ หรือเสมอตัว คือไม่ทุกข์ เรายังสามารถทำให้มันกลายเป็นบวกขึ้นมา หรือเกิดเป็นประโยชน์ต่อจิตใจ เรียกว่ามีกำไรเกิดขึ้น อย่างคนที่เป็นมะเร็ง บางคนนอกจากจะไม่ทุกข์ที่เป็นมะเร็งแล้ว ยังรู้สึกโชคดีที่เป็น

มะเร็ง ส่วนคนที่ประสบความสำเร็จแล้ว นอกจากจะไม่ทุกข์เพราะถือว่าธรรมดาแล้ว ยังได้บทเรียนสอนใจ เกิดปัญญาเข้าใจธรรมะ นี่เรียกว่าได้กำไร คือได้ประโยชน์

เราต้องรู้จักเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นคุณให้ได้ พระพุทธองค์เคยตรัสว่า คนฉลาดได้ประโยชน์จากศัตรูมากกว่าที่คนเขลาได้จากมิตร ถ้าความทุกข์เหมือนกับศัตรู เราก็พูดได้อีกอย่างหนึ่งว่า ความทุกข์ให้ประโยชน์แก่คนฉลาด มากกว่าที่คนเขลาจะได้จากความสุข

สำหรับผู้ที่มีปัญญาแล้ว สามารถจะได้ประโยชน์จากศัตรูหรือความทุกข์ได้มาก เช่น เวลาศัตรูมาด่ามาว่า มองให้ดี ก็เห็นตัวเราในอีกแง่หนึ่ง ซึ่งมักจะมองไม่เห็น เพราะศัตรูชอบเอาแง่ที่ไม่ดีของเรามาแฉ ในขณะที่เพื่อนๆ มองไม่เห็นหรือไม่กล้าพูดเพราะเกรงใจ กลัวมิตรภาพจะสั่นคลอน แต่ศัตรูเขาไม่แคร์ จึงเอาส่วนที่ไม่ดีของเราออกมาแฉ ประโยชน์ที่เราจะได้ก็คือ เราได้เห็นความจริงอีกด้านหนึ่งของเรา จริงอยู่ส่วนที่ไม่จริงก็ยังมีอยู่ เราก็ต้องรู้จักตัดออกไป แต่อันไหนที่เป็นความจริง แม้จะเป็นด้านลบ ก็ควรเอามาพิจารณาเพื่อแก้ไขปรับปรุงตัวเอง ด้วยวิธีนี้ชีวิตของเราจึงจะเจริญงอกงามได้

มองเป็น เห็นถูก

สัมมาทิฐิเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตที่ดีงามและผาสุก หากเห็นผิดแล้วก็ง่ายที่จะทำชั่วหรือพาตนให้ตกต่ำหมกจมอยู่ในความทุกข์ สัมมาทิฐินั้นจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัจจัยสองประการ ดังมีพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ มี ๒ ประการดังนี้ คือ ปรโตโฆสะ และ โยนิโสมนสิการ”

โยนิโสมนสิการนั้นหมายถึง การรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดถูกวิธี จัดเป็นปัจจัยภายใน ส่วนปรโตโฆสะนั้นหมายถึงเสียงจากผู้อื่น ได้แก่ คำสั่งสอนหรือคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร สำหรับคนส่วนใหญ่แล้ว จะรู้จักคิด คิดเป็น หรือคิดถูกวิธีได้ก็เพราะได้ยินได้ฟังคำสั่งสอนชี้แนะจากกัลยาณมิตร เริ่มจากพ่อแม่ตามมาด้วยครูบาอาจารย์

คำสอนของครูบาอาจารย์นั้น นอกจากช่วยให้เราคิดชอบเห็นชอบถูกทำนองคลองธรรม จนอยากทำความดี ดำเนินชีวิตอย่างมีจริยธรรมแล้ว ยังสามารถเปิดใจให้เราเห็นความจริงของชีวิตและโลก หรือสัจธรรม จนสามารถวางใจได้ถูกต้อง เช่น ไม่ยึดติดถือมั่นเพราะรู้ว่าไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้คงที่(อนิจจัง) คงตัว(ทุกขัง) หรือเป็นตัวตน(อนัตตา) ทำให้จิตใจเป็นอิสระ จนอยู่เหนือความทุกข์ได้

เครือข่ายพุทธศึกษา



แดน อาเรียลลี นักเศรษฐศาสตร์เชิงพฤติกรรมแห่งเอ็มไอที เขียนเล่าว่า คราวหนึ่งสมาคมผู้เกษียณอายุแห่งสหรัฐอเมริกาได้ สอบถามนายความจำนวนหนึ่งว่า พวกเขาสามารถลดค่าบริการ ให้แก่คนวัยเกษียณที่ยากจนได้ไหม โดยอาจเหลือแค่ชั่วโมงละ ๓๐ ดอลลาร์ นายความตอบเป็นเสียงเดียวกันว่า “ไม่ได้” แทนที่ผู้ จัดการโครงการจะท้อถอย เขาเปลี่ยนมาถามนายความเหล่านั้น ว่า พวกเขายินดีให้บริการแก่ผู้ยากไร้วัยเกษียณโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย ใดๆ ได้ไหม ปรากฏว่านายส่วนใหญ่ตอบว่า “ได้”

อะไรทำให้คำตอบที่ได้ทั้งสองครั้งนั้นแตกต่างกันมาก โดย สามัญสำนึกของคนทั่วไป ขนาดลดค่าบริการ นายความยังไม่ ยอม แล้วจะยอมทำงานให้ฟรีๆ ได้อย่างไร คำอธิบายเรื่องนี้ก็คือ เวลาพูดถึงเรื่องเงิน นายความจะนึกถึงบรรทัดฐานที่ใช้ในทาง

ธุรกิจ ทำให้รู้สึกว่ ๓๐ ดอลลาร์นั้นเป็นอัตราที่ต่ำมาก แต่พอไม่
พูดถึงเรื่องเงินเลย หากเป็นการขอร้องให้ช่วยเหลือคนที่เดือดร้อน
ทนายความจะนึกถึงบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งเน้นเรื่องความ
เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน จึงตอบตกลงได้ง่าย

คนเราทุกวันนี้เสมือนอยู่ในโลกสองโลกที่ซ้อนกัน โลกหนึ่งคือ
โลกที่สัมพันธ์กันด้วยเงินตรา ใช้เงินเป็นตัววัดมูลค่า เป็นโลกแห่ง
กำไร-ขาดทุน อีกโลกหนึ่งนั้นเป็นโลกที่สัมพันธ์กันด้วยน้ำใจ ให้
คุณค่าแก่ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล รวมทั้งให้ความสำคัญแก่คุณค่าที่
เป็นนามธรรม ประเมินเป็นตัวเลขไม่ได้ เวลาเราอยู่ในโลกประเภท
แรก เงินทองจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ มีการใช้ “บรรทัดฐานทาง
ตลาด” เป็นเกณฑ์ แต่เมื่อเราอยู่ในโลกประเภทที่สอง น้ำใจจะเป็น
สิ่งสำคัญ “บรรทัดฐานทางสังคม” จะเป็นตัวกำกับความคิดและ
พฤติกรรมของเรา

จะเรียกว่าคนเรามีสองมาตรฐานก็ได้ จะใช้มาตรฐานใดก็ขึ้น
อยู่กับว่าอีกฝ่ายมีปฏิสัมพันธ์กับเราอย่างไร หรือมีอะไรมากระตุ้น
ให้เราใช้มาตรฐานประเภทใด เคยมีการทดลองกับคนสามกลุ่ม
โดยทุกกลุ่มทำกิจกรรมอย่างเดียวกัน นั่นคือลากวงกลมที่ปรากฏ
อยู่ด้านซ้ายของจอคอมพิวเตอร์ ให้เข้าไปอยู่ในกรอบสี่เหลี่ยมซึ่ง

อยู่ด้านขวา เมื่อลากเสร็จวงกลมจะหายไป แล้วจะปรากฏขึ้นใหม่
ที่ด้านซ้าย สิ่งที่คุณต้องทำก็คือ ลากวงกลมให้เข้าไปในกรอบ
สี่เหลี่ยมให้มากที่สุดภายในเวลาห้านาที

กลุ่มแรกได้รับเงินห้าดอลลาร์ทันทีที่เข้าห้องทดลอง กลุ่มที่สอง
ได้แค่ ๕๐ เซนต์ ส่วนกลุ่มที่สามถูกขอร้องให้มาช่วยทำกิจกรรม
นี้ โดยไม่มีการพูดถึงเรื่องเงินเลย ผลที่เกิดขึ้นก็คือ กลุ่มแรกลาก
วงกลมได้เฉลี่ย ๑๕๙ วง ส่วนกลุ่มที่สองลากได้แค่ ๑๐๑ วงโดย
เฉลี่ย ไม่น่าแปลกใจที่ผลออกมาเป็นเช่นนั้น เพราะกลุ่มที่สองได้
ผลตอบแทนเล็กน้อยมาก แล้วกลุ่มที่สามล่ะ ปรากฏว่าทุกๆ ที่ทำ
ฟรีแต่ผลงานกลับออกมาดีที่สุดคือ ลากวงกลมได้ ๑๖๘ วงโดย
เฉลี่ย

กลุ่มที่สามตั้งใจทำเพราะเขาถูกชวนให้ใช้บรรทัดฐานทางสังคม
ขณะที่กลุ่มที่สองไม่ตั้งใจทำเพราะถูกกระตุ้นให้ใช้บรรทัดฐานทาง
ตลาด จึงรู้สึกว่ “ไม่คุ้ม” ที่จะขยันขันแข็งด้วยเงินเพียงแค่ ๕๐
เซนต์เท่านั้น

พูดอีกอย่างก็คือ คนเรามีทั้งคุณธรรมและความเห็นแก่ได้ ถ้า
ถูกขอร้องให้ว่วานกัน คุณธรรมก็จะออกมานำหน้า จึงพร้อมที่จะ

ช่วยเหลือต่างๆ ที่ไม่ได้อะไร แต่ถ้าว่าจ้างกัน ความเห็นแก่ได้ ก็จะเป็นใหญ่ จะขยันหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่า ได้มากหรือได้น้อย ถ้าได้น้อยก็ทำอย่างขอไปที

การชักชวนให้คนทำความดี ขยัน เสียสละ ไม่ใช่เรื่องยาก อยู่ที่ว่าเราดึงเอาคุณสมบัติส่วนใดของเขาออกมา หรือโน้มน้าวให้เขาใช้บรรทัดฐานประเภทใด น่าเสียดายที่ทุกวันนี้เรากันแต่การกระตุ้นความเห็นแก่ได้ หรือกระตุ้นให้ใช้บรรทัดฐานทางตลาด ผู้คนจึงคิดแต่เรื่องกำไร-ขาดทุน หรือ คຸ່ມ-ไม่คຸ່มชนิดที่วัดด้วยเงินตรา ความเอื้อเพื่อเกื้อกูล รวมทั้งความขยันหมั่นเพียร และความซื่อสัตย์สุจริต จึงเจือจางลง

ความสุขกลางใจ

ใครๆ ย่อมปรารถนาความสุข ทำทุกอย่างเพื่อหาความสุขมาเป็นของตน แต่ส่วนใหญ่แล้วมักคิดว่าสิ่งที่จะให้ความสุขนั้นอยู่นอกตัว และต้องมีให้ได้มากๆ ยิ่งหามาได้มากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ดังนั้นจึงพยายามดิ้นรนไขว่คว้าหาเข้าตัวอย่างเต็มที่ โดยหารู้ไม่ว่าแท้จริงแล้วความสุขนั้นอยู่ที่ใจ หากแต่ถูกบดบังด้วยความทะยานอยากและความหลง ต่อเมื่อคลายจากความทะยานอยากและมีสติรู้ตัว ก็จะพบกับความสงบเย็นและโปร่งเบาในใจ ถึงตอนนั้นจึงจะพบว่าความสุขนั้นอยู่กับตัวเรามาตลอด เป็นแต่เรามองไม่เห็น

ความสุขนั้นหาได้ที่กลางใจ ขอเพียงแต่มีเวลาอยู่กับตัวเองให้มากจนเป็นมิตรกับตัวเอง ไม่มัวแต่ชะเง้อมองไปนอกตัว หรือจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองยังไม่มี ถ้าไม่ลืมหัด ปล่อยจิตให้หลงอยู่ในโลก

แห่งความคิด หรือจมอยู่กับอดีตและอนาคต ก็จะไม่พบความสุขกลางใจได้ไม่ยาก อันที่จริงเพียงแค่พอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ ความสุขก็จะปรากฏแก่เราในทันที

เครือข่ายฟุทธศึกษา

นายหรือทาสความคิด

ขณะที่เขานั่งรถประจำทางระหว่างอำเภอ ได้รู้จักกับหญิงสาวคนหนึ่ง ค่ะเนแล้วอายุคงไม่ถึง ๒๐ สนนหากันจนคุ้นเคย เธอก็เล่าว่ามีอาชีพเป็น “โคโยตี้” พอได้ยินคำนี้ เขาก็รู้สึกลบต้อเธอขึ้นมาทันที ในใจนั้นนึกเห็นภาพโคโยตี้ที่นั่งน้อยห่มน้อย เต็นย้วยวนบนเวทีในงานวัด อย่างไรก็ตาม เขาก็ยังคุยกับเธอต่อไป ช่วงหนึ่งเขาถามเธอว่า กำลังจะไปไหน เธอตอบว่าจะกลับบ้านไปเกี่ยวข้าว เพราะพ่อแม่ไม่มีคนช่วยเลย

ความรู้สึกของเขาต่อเธอเปลี่ยนไปทันที ชายหนุ่มหญิงสาวเวลานี้มีก็คนที่แม่มีชีวิตสุขสบายในเมืองแต่พร้อมจะเอาหลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดินเพื่อช่วยพ่อแม่ในทุ่งนา ประโยคต่อมาของเธอทำให้เขารู้สึกละอายใจที่นึกตำหนิเธอก่อนหน้านี้ “หนูไปเป็นโคโยตี้เพื่อหาเงินมาให้พ่อแม่ เพราะไม่รู้ว่าจะไปทำอาชีพอะไร”

หากไม่ได้คุยกันให้มากกว่านี้ เขาคงเข้าใจเธอผิด หลงคิดว่า เธอเป็นผู้หญิง “ไม่ดี” เพียงเพราะได้ยินคำว่า “โคโยตี้”

หมอผู้หนึ่งเล่าว่า เคยมีคนไข้เป็นเด็กอายุไม่กี่ขวบ เขาได้กำซักับพ่อเด็กว่าเวลาหมอขึ้นเวรเช้าเพื่อตรวจคนไข้ พ่อต้องอยู่กับลูกด้วย หมอจะได้สอบถามอาการลูก รวมทั้งให้คำแนะนำพ่อว่าจะต้องดูแลลูกอย่างไรบ้าง เพราะพยาบาลมีงานล้นมือ ผ่านไปเกือบอาทิตย์ เช้าวันหนึ่งหมอขึ้นไปตรวจคนไข้ ไม่เห็นพ่อเด็กเหมือนเคย ก็ไม่พอใจ วันต่อมา พ่อก็หายตัวไปอีก เขารู้สึกโกรธขึ้นมาทันที ตอนเย็นเขาเห็นพ่อเด็กอยู่ข้างเตียงลูก จึงเดินไปต่อว่า ตอนเช้าคุณหายหัวไปไหน ทำไมไม่ใส่ใจลูก เป็นพ่อประสาอะไร รู้ไม่ใช่หรือว่าลูกป่วยหนัก

พ่อเด็กพนมมือขอโทษขอโพยหมอ พร้อมกับบอกว่า สองสามวันมานี้เขาไม่มีเงินกินข้าวเลย ที่เตรียมมาไม่กี่สับบาทก็หมดแล้ว ตอนเช้าจึงต้องไปขอกินข้าววัดข้างๆ โรงพยาบาล กว่าจะได้กินก็ต้องรอรพระฉันเสร็จก่อน กินข้าวเสร็จแล้วก็ต้องล้างถ้วยล้างชามให้วัด กว่าที่จะเสร็จก็สายแล้ว เลยไม่ทันเจอคุณหมอ

หมอได้ฟังเช่นนั้นก็หายโกรธ รู้สึกผิดขึ้นมาทันทีที่ต่อว่าพ่อเด็ก

เพราะคิดว่าเขาเถลไถล ไม่รับผิดชอบ ไม่เคยนึกมาก่อนเลยว่าเขาจะลำบากยากจนถึงเพียงนี้

เมื่อได้ยินหรือเห็นอะไร เรามักคิดหรือขยายความเกินกว่าสิ่งที่รับรู้ต่อหน้า บ่อยครั้งก็นึกคิดในทางลบ เท่านั้นไม่พอ ยังเชื่อหรือสำคัญมั่นหมายว่าความคิดเหล่านั้นเป็นความจริงอีกด้วย สิ่งที่ตามมาก็คือความไม่พอใจ หรือถึงขั้นโกรธเกลียด นำไปสู่การทำร้ายกันด้วยคำพูดหรือทำสิ่งที่เลวร้ายกว่านั้น

จะว่าไปแล้ว ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การคิดเกินกว่าสิ่งที่รับรู้ แต่อยู่ที่การด่วนสรุปหรือหลงเชื่อความคิดนั้น ขึ้นทำเช่นนั้นเราย่อมกลายเป็นทาสความคิดได้ง่ายๆ คนที่เป็นนายความคิดคือ คนที่รู้จักหักท้วงความคิดที่เกิดขึ้นในใจตน นอกจากไม่ด่วนสรุปแล้ว ยังไม่หลงเชื่อหรือทำตามมันง่าย ๆ

เคยมีชายผู้หนึ่งถูกพี่ชายพามาบวชกับหลวงพ่อดีเจน สุวัณโณ ที่ชัยภูมิ ท่านจึงสอนให้เขาทำสมาธิภาวนาตั้งแต่วันแรก อยู่อย่างๆ ก็ให้เดินจงกรม ผ่านไปแค่ ๒-๓ วัน เขาก็มาขอสึก ให้เหตุผลว่าไม่ได้มาบวชเพื่อมาเดินจงกรม แต่มาบวชเพราะพี่ชายขอร้อง ตอนนี้อยากอยู่แล้ว แต่หลวงพ่อก็ไม่ยอมสึกให้ บอกให้เขากลับไป

เดินจงกรม เขาหายไปไม่ถึงชั่วโมงก็กลับมาขอสิกอีก หลวงพ่อ ปฏิเสธเช่นเคย ให้เขากลับไปเดินจงกรม พักใหญ่เขาก็กลับมาขอ สิกอีก

คราวนี้หลวงพ่อจึงถามว่า “อะไรพาให้คุณมาหาผม?” “ความคิดครับ” เขาตอบ ท่านจึงย้อนกลับไปว่า “มันคิดแล้วต้องทำตาม ความคิดทุกอย่างหรือ? ถ้าคุณทำตามความคิดทุกอย่าง ไม่แยء หรือ?”

เขาไม่พอใจกับคำตอบ แต่เมื่อรู้ว่าสิกไม่ได้แน่ ก็เดินหายไป รุ่งเช้าทันทีที่เห็นหลวงพ่อ เขาก็เข้ามากราบท่านอย่างนอบน้อม ขอบคุณหลวงพ่อเป็นการใหญ่ แล้วบอกว่า หากหลวงพ่อยอมให้ เขาสิก เขาต้องกลายเป็นฆาตกรแน่ เพราะเขาตั้งใจจะไปฆ่าภรรยา กับชู้ให้หายแค้น แต่เมื่อหลวงพ่อทักท้วงเขา เขาก็ได้สติ และ เปลี่ยนใจไม่สิก

ความคิดนั้นมีประโยชน์หากเราเป็นฝ่ายใช้มัน แต่ถ้ามันใช้เรา เมื่อไร ก็วุ่นวายหรือหายนะได้เมื่อนั้น

ชีวิตทั้งดงาม

ความสุขนั้นเป็นเรื่องง่ายเพราะอยู่ใกล้ตัวเรา อีกทั้งยังมีอยู่กับเราแล้วทุกขณะ เราเองต่างหากที่ทำให้ความสุขเป็นเรื่องยาก เพราะมันแต่ใช้ชีวิตอย่างซับซ้อนตั้งแต่การกิน การแต่งกาย การพักผ่อน การคบเพื่อน ไปจนถึงการนอน เราทำให้ชีวิตพะรุงพะรัง ไปด้วยวัตถุสิ่งเสพ รุ่มร่ามด้วยเกียรติยศ และพูนพอกด้วยพิธีรีตอง ทั้ๆ ที่ความเรียบง่ายสามารถให้ความสุขสงบเย็นแก่เราได้ แต่เรากลับมองข้ามไป

ความสุขยังแยกไม่ออกจากความมดงาม คนเราไม่ได้มีความสุขเพียงเพราะอยู่ท่ามกลางทิวทัศน์ที่งดงามเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นคือ การมีจิตใจทั้งดงาม เอื้ออาทรต่อผู้อื่น ชีวิตที่อุทิศตนเพื่อผู้อื่นนั้น เป็นความมดงามที่นำความสุขอย่างลึกซึ้งมาให้แก่ตนเอง นี่เป็นบ่อเกิดแห่งความสุขอีกประการหนึ่งที่ถูกละเลยไป

ชีวิตที่เรียบง่ายนั้นมักเป็นชีวิตที่งดงาม เพราะนึกถึงตนเอง
น้อย แต่คำนึงถึงผู้อื่นมาก เป็นชีวิตเปี่ยมด้วยน้ำใจ ปรารถนาดีต่อ
ผู้อื่นอยู่เสมอ รางวัลแห่งความง่ายและงามก็คือความสุข ที่ไม่ว่า
รวยหรือจน ชายหรือหญิง หนุ่มหรือแก่ ก็สามารถสัมผัสได้ เพราะ
เป็นความสุขที่สากล

เครือข่ายผู้หญิง



ใช้สมอง อย่าลืมหัวใจ

“ก๊วง” เป็นกรรมการมูลนิธิแห่งหนึ่งซึ่งก่อตั้งได้ไม่นาน จึงต้องการความสนับสนุนและกำลังความคิดจากผู้คนเป็นอันมาก คราวหนึ่งมีการประชุมในหมู่ผู้สนับสนุนมูลนิธิ ผู้ใหญ่ท่านหนึ่งได้กล่าววิพากษ์วิจารณ์กรรมการมูลนิธิอย่างยืดยาว เพราะไม่พอใจที่ข้อเสนอหลายอย่างของเขาไม่มีใครนำไปปฏิบัติ ทั้งๆ ที่เขาใช้เวลาครุ่นคิดกับมันอย่างมาก

ก๊วงเห็นว่าเขามีความเข้าใจคลาดเคลื่อนหลายประการ จึงขอชี้แจงข้อเท็จจริง รวมทั้งบอกเล่าถึงข้อจำกัดหลายอย่างที่ทำให้ไม่สามารถนำข้อเสนอของเขาไปปฏิบัติได้ แต่คำชี้แจงของเธอ กลับทำให้เขาขุ่นเคืองมากขึ้น และตอบโต้หนักกว่าเดิม

ก๊วงได้ยืนเช่นนั้น ก็อยากอธิบายเพิ่มเติม แต่ “การุณ” ซึ่งเป็น

กรรมการอาวุโส สะกิดเธอให้นิ่งเงียบ แล้วพูดกับบุคคลผู้นั้นว่า “ผมรับทราบและรู้สึกขอบคุณที่คุณมีความปรารถนาดีต่อมูลนิธิ ขณะเดียวกันก็เข้าใจความรู้สึกของคุณด้วย คุณรู้สึกเสียใจที่ความตั้งใจของคุณไม่ถูกนำไปปฏิบัติ แต่ก็อยากให้เข้าใจว่าเรามีข้อจำกัด ทำให้ไม่สามารถทำตามข้อเสนอของคุณได้ อันนี้เป็นความผิดพลาดของพวกเราเอง ผมต้องขอภัยกับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วย”

การสูญุดจบ อาสาสมัครผู้นั้นก็มีอาการสงบลงอย่างเห็นได้ชัด บรรยากาศที่มันตึงผ่อนคลายเป็นทันที

เหตุการณ์ดังกล่าวทำให้ทั้งรู้ว่า สิ่งที่อาสาสมัครผู้นั้นต้องการ ไม่ใช่เหตุผลหรือคำชี้แจง เขาเพียงแต่ต้องการให้กรรมการมูลนิธิ รับรู้ว่าเขารู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่เกิดขึ้น ตราบใดที่กรรมการยังไม่รับรู้ความทุกข์ของเขา เขาก็ยังไม่เลิกรา แม้ว่าคำชี้แจงของเธอก็จะมีเหตุผลหรือถูกต้องเพียงใดก็ตาม

เธอได้บทเรียนว่า กรณีแบบนี้ สิ่งสำคัญมิได้อยู่ที่เหตุผลหรือความถูกต้อง แต่อยู่ที่การเปิดใจรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของเขา ความขัดแย้งจะไม่คลี่คลายเลยหากเธอได้ยินแต่คำพูดของเขา แต่ไม่รับรู้ความรู้สึกของเขา

เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่มองข้ามไม่ได้ มันอยู่เบื้องหลังคำพูดและเหตุผลต่างๆ ที่พรังพรอออกมา ผู้คนส่วนใหญ่มักสนใจแต่คำพูดและเหตุผลที่อีกฝ่ายเอ่ยอ้าง แต่การรับรู้เพียงเท่านั้นก็ไม่ต่างจากการเห็นแค่ยอดของภูเขาน้ำแข็ง ซึ่งนับว่าเล็กน้อยมากเมื่อเทียบกับก้อนมหึมาที่อยู่ใต้น้ำ เมื่อรับรู้ความจริงไม่ครบถ้วนก็ยากที่จะแก้ไขความขัดแย้งให้ถูกจุดได้

ความคิดหรือ “สมอง” นั้นรับรู้ได้แต่ส่วนที่เป็นเหตุผลหรือข้อเท็จจริง แต่ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ของอีกฝ่ายได้ เราจะรับรู้ความจริงอย่างครบถ้วนได้จำต้องใช้ “หัวใจ” ด้วยเพื่อรับรู้อารมณ์ของคู่กรณี อารมณ์ที่ว่าไม่ได้มีแค่ความโกรธ ความไม่พอใจเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นก็คือความทุกข์ ความเจ็บปวด เพียงรับรู้ว่าเขาโกรธเท่านั้นยังไม่พอ หลายคนพอรู้ว่าอีกฝ่ายโกรธ ความรู้สึกไม่พอใจก็เกิดขึ้นเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ แต่เราควรรับรู้ให้ลึกไปกว่านั้น คือรับรู้ความทุกข์หรือความเจ็บปวดของเขา การรับรู้ดังกล่าวจะช่วยให้เราเห็นใจเขาและปรารถนาจะช่วยบรรเทาความทุกข์ของเขา

แต่การรับรู้ความทุกข์ของอีกฝ่ายเป็นเรื่องยากหากเราว่าวุ่นพุ่นมัวหรือคิดแต่จะหาเหตุผลมาชี้แจง สาละวนอยู่กับการสรรหาคำพูดมาตอบโต้เขา ต่อเมื่อเราทำใจให้ว่างเท่านั้น จึงจะสัมผัสรับรู้

ความเจ็บปวดของเขาได้ชัดเจน

เวลาขัดแย้งกันถึงขั้นมีปากมีเสียงกัน เราไม่ควรคำนึงแต่เหตุผลหรือยึดติดกับความถูก-ผิดมากนัก เพราะถึงแม้เราจะเอาเหตุผลหรือหลักฐานมายืนยันว่าเราเป็นฝ่ายถูก ก็ใช้ว่าความขัดแย้งจะคลี่คลายไปได้ จะมีประโยชน์อะไรหากเราเป็นฝ่ายถูก แต่อีกฝ่ายยังรู้สึกเจ็บปวดและแค้นเคือง ถ้าอีกฝ่ายไม่ใช่ใครที่โหด แต่เป็นคนที่เรารักหรือใกล้ชิดเรา ผลเสียย่อมตามมาอีกมากมาย ทั้งนี้ยังไม่ต้องพูดถึงการใช้เหตุผลในการกล่าวหาโจมตีอีกฝ่ายว่าเป็นผู้ผิด ซึ่งยิ่งเท่ากับสร้างความเจ็บแค้นแก่กันและกันให้มากขึ้น

น.พ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ เคยให้ข้อคิดไว้ว่า “เวลาสามีภรรยาทะเลาะกัน อย่าใช้เหตุผลเป็นอันขาด ให้ใช้อารมณ์ วางเหตุผลลงให้ได้ ปลอ่ยให้อารมณ์ลอยขึ้นมา อารมณ์รักที่เคยมีต่อกันในอดีตจะเข้ามาแก้ปัญหาให้เอง”

มิใช่แต่สามีภรรยาเท่านั้น กับเพื่อนร่วมงานหรือมิตรสหาย ก็ควรทำเช่นเดียวกัน แต่หากว่ายังไม่ถึงขั้นทะเลาะกัน แม้จะใช้เหตุผล ก็อย่าลืมใช้อารมณ์ด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ใช้ทั้งสมองและหัวใจควบคู่กัน

ความสุขสู่ความสุข

ความสุขกับการเรียนรู้ นั้น มิใช่สิ่งที่แยกขาดจากกัน ที่จริงแล้ว เป็นสิ่งเกี่ยวคู่กันมาก การเรียนรู้สามารถทำให้เกิดความสุขได้ โดยเฉพาะเมื่อมีใจใฝ่รู้ ขณะเดียวกันความสุขก็เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ได้มาก ยังมีใจผ่องใสโปร่งเบา ก็สามารถใช้ความคิดได้ดี เรื่องยากก็สามารถเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ความสุขนั้นมีหลายประเภท เกิดขึ้นได้หลายทาง การเรียนรู้ก็เช่นกันสามารถเกิดขึ้นได้หลายวิธี มิได้จำกัดแต่เฉพาะในห้องเรียนเท่านั้น แต่สามารถเกิดขึ้นได้ทุกหนแห่ง และจากกิจกรรมทุกชนิด กล่าวได้ว่าโลกนี้เป็นห้องเรียนที่สามารถเรียนรู้ได้ไม่จบสิ้น และหากเรียนอย่างมีจุดหมายและใช้ความคิดอย่างถูกวิธี ก็สามารถให้ความสุขแก่เรา ช่วยให้ชีวิตมีคุณค่า สามารถพัฒนาตนและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมได้อย่างไม่มีประมาณ

พระพุทธศาสนานับมองว่าความสุข ความดี กับความจริงนั้น
เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง การเรียนรู้ที่ถูกต้องนั้นย่อมช่วยให้
เราเข้าถึงความจริง น้อมใจสู่ความดี และเกิดความสุขในที่สุด เป็น
ความสุขที่เกิดขึ้นท่ามกลางชีวิตที่เรียบง่าย และเอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้
อื่น ขณะเดียวกันก็ช่วยเสริมสร้างปัญญาของสังคมส่วนรวมให้
งอกงามขึ้น



เครือข่ายพระพุทธบิดา



อย่าเห็นแต่กากบาท

ตอนที่ธนา เรียร์อัจฉริยะ เข้ามาปลูกปล้ำก่อสร้าง Happy ก่อนจะกลายเป็นแบรนด์ที่โด่งดังในหมู่ผู้ใช้โทรศัพท์มือถือระบบเติมเงินนั้น เขาเคยสงสัยว่า โดยปกติคนไทยใช้โทรศัพท์แต่ละครั้งนานแค่ไหน

เมื่อสอบถามคนเป็นจำนวนมากทั้งใกล้และไกล คำตอบที่ได้ก็คือประมาณ ๓-๕ นาที

คำตอบดังกล่าวดูไม่น่าจะดูใจอะไร เว้นเสียแต่ว่ามันตรงข้ามกับข้อมูลที่เขาได้มาอีกทางหนึ่ง ตัวเลขที่เขาเชื่อมั่นนั้นระบุว่าลูกค้ามากกว่า ๖๐% ใช้ไม่ถึงครึ่งนาที และ ๔๐% ใช้ไม่ถึง ๒ นาที

ความคิดความเชื่อของผู้ใช้กับความเป็นจริงนั้นต่างกันไกลมาก

ข้อที่น่าคิดก็คือ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ธนาอธิบายว่าเป็นเพราะคนเรามักจะจำได้แต่ครั้งที่โธรมานๆ เนื่องจากมีเรื่องสำคัญที่ต้องใช้เวลาคุยนาน ส่วนประเภทที่คุยกักทายนั่นๆ มักจะจำไม่ได้

พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ เรามักจะจำได้แม่นหากเป็นเรื่องที่ไม่ปกติแม้เกิดขึ้นไม่บ่อย ส่วนอะไรที่เกิดขึ้นเป็นประจำจนกลายเป็นปกติ เรามักไม่ค่อยจดจำ

นี้อาจเป็นสาเหตุเดียวกับที่ทำให้หลายคนตั้งข้อสังเกตว่า เวลาต้องการใช้แท็กซี่ มักจะหารถได้ยาก แต่เวลาไม่มีกิจต้องเดินทางปรากฏว่าแท็กซี่ว่างมากันเต็มถนน ส่วนคนที่ต้องขึ้นรถเมล์ มักจะพบว่าเวลาต้องการขึ้นสายใด สายนั้นกลับหายไปจากถนน ขณะที่สายอื่นๆ มากันเป็นแถว ครั้นเปลี่ยนใจจะขึ้นสายอื่น ที่เคยมาแบบถี่ๆ ก็ขาดตอนไปเลย ราวกับโชคชะตากรรมกลั่นแกล้ง

ถ้าคุณเป็นหนึ่งในนั้น คุณคงอดคิดไม่ได้ว่าตัวเองเป็นคนไม่มีโชค แต่ความจริงอาจไม่ใช่เช่นนั้นก็ได้ ปกติคุณอาจจะคอยรถไม่นาน เป็นบางครั้งเท่านั้นที่เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวขึ้นมา แต่พอมันเกิดขึ้นทีใดคุณก็มักหงุดหงิดหัวเสีย เหตุการณ์นั้นจึงประทับแน่นในใจมากกว่า ผิดกับตอนที่รถมาทันใจหรือใช้เวลาคอยไม่นาน คุณ

มักรู้สึกเฉยๆ หรือดีใจไม่มาก จึงไม่ค่อยจดจำเหตุการณ์เหล่านั้น แม้เกิดขึ้นบ่อยกว่าก็ตาม

เคยมีครูประถมคนหนึ่งชูกระดาดใบเล็กให้นักเรียนทั้งชั้นดู กระดาดแผ่นนั้นมีกากบาทสีดำอยู่มุมขวา เมื่อครูถามว่านักเรียนเห็นอะไร คำตอบคือ “กากบาทสีดำครับ” ครูถามต่อว่า แล้วนักเรียนเห็นอะไรอีกหรือเปล่า นักเรียนทั้งชั้นเงยบ ครูจึงถามต่อว่า “แล้วเธอไม่เห็นสีขาของกระดาดเลยหรือ ?” ถึงตรงนี้นักเรียนจึงร้องอ้อ

นักเรียนทั้งชั้นเห็นแต่กากบาทสีดำ เพราะมันปิดปกติ ในขณะที่สีขาของกระดาดนั้นดูธรรมดาตามาก นักเรียนจึงไม่สนใจ ทั้งๆ ที่พื้นที่สีขานั้นมีมากกว่าส่วนที่เป็นสีดำหลายสิบเท่า

สิ่งที่ผิดปกติ มักจะโดดเด่นในความรู้สึกของเรา เราจึงจำมันได้แม่น เป็นเพราะเหตุนี้ใช้ไหมเวลาคนรักทำให้เราผิดหวังแม้เพียงครั้งสองครั้ง ความรู้สึกไม่ดีต่อเขาจึงติดตรึงใจเราไปนาน ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้เขาทำดีกับเรามาโดยตลอด

ในการทำงานเดียวกัน แม้จะมีชีวิตราบรื่นเป็นส่วนใหญ่ แต่พอมีเหตุร้ายเกิดขึ้นไม่กี่ครั้ง หลายคนจึงรู้สึกชีวิตของตนเต็มไปด้วย

เคราะห์กรรม ผู้คนเป็นอันมากจำความทุกข์ได้มากกว่าความสุข ไม่ใช่เพราะว่ามันเกิดขึ้นเป็นประจำ แต่เพราะมันคือความไม่ปกติมากกว่า (ซึ่งแปลว่าเกิดขึ้นนานๆ ครั้ง) จึงโดดเด่นประทับแน่นในใจเขา

ความเชื่อหรือความรู้สึกอาจหลอกเราได้ ถ้าเราไม่เชื่อมั่นง่ายเกินไป เราอาจมีความสุขมากกว่านี้ และยิ้มให้แก่ตัวเองกับคนรอบตัวบ่อยขึ้นก็ได้

ไม่ระย่อต่อความท้อแท้ ไม่ยอมแพ้โชคชะตา

เราคิดอย่างไร ก็มักจะเห็นอย่างนั้น ถ้าเราชอบคิดนึกในทางลบ ก็มักจะเห็นแต่สิ่งที่ไม่น่าพิสมัย ถ้าเป็นคนรังเกียจเสียงดัง ก็มักจะได้ยินเสียงดังรำคาญใจอยู่เสมอ ถ้าเป็นคนกลัวความมืด แม้แต่รากไม้ก็มองเห็นเป็นงูได้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเป็นคนที่มองโลกในแง่ดี ก็มักแลเห็นสิ่งดีๆ อยู่เป็นนิตย์ เวลาเรามีความสุข เห็นอะไรก็ดูน่าชื่นใจไปหมด ยิ่งเราเป็นคนที่ไวต่อความสุขด้วยแล้วย่อมเห็นความสุขได้ไม่ยาก แม้จะอยู่ท่ามกลางความยากลำบากก็ตาม ใช่หรือไม่ว่า เมื่อเห็นความสุขแสดงตัวทุกขณะ ใจก็เป็นสุขได้ง่าย

คนเราสามารถมีความสุขได้ โดยไม่ต้องรอให้ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามใจปรารถนาเสียก่อน หากอยู่ที่การรู้จักทำใจให้สงบเย็น ปล่อยว้างจากความยึดอยาก และมองเห็นแง่มุมของชีวิต ผู้คนเป็น

อันมากมีความสุขได้ ไม่ใช่เป็นเพราะมีอะไรดีๆ เกิดขึ้นกับเขาอยู่เสมอ หากเป็นเพราะเขารู้จักวางใจต่อสิ่งต่างๆ ที่มากกระทบ แม้จะประสบกับความเจ็บป่วย พลัดพรากสูญเสีย แต่ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้หลายคนถึงกับบอกว่า “โชคดียี่สิบแปด” ขณะที่อีกหลายคนบอกว่า โรคหัวใจหรือการถูกไล่ออกจากงาน เป็นสิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขา ทั้งนี้ก็เพราะเขารู้จักมองเห็นโชคจากเคราะห์นั่นเอง

เราไม่สามารถควบคุมสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา แต่เราสามารถปรับใจจนมองเห็นสิ่งดีๆ ในทุกสิ่งได้ ดังนั้นอุปสรรคจึงมิใช่สิ่งน่ากลัว ปัญหาไม่ใช่เรื่องน่าตื่นตระหนก



คอยได้ ใจเย็น

คนไทยคนหนึ่งเล่าว่า เคยไปซื้อหนังสือที่ร้านดังกลางกรุง โอซากา ซึ่งมีสาขาทั่วประเทศ (รวมทั้งที่เมืองไทยด้วย) เมื่อเลือกหนังสือได้แล้ว ก็ไปจ่ายเงินที่เคาน์เตอร์ ๓,๙๙๑ เยน คือราคาหนังสือรวมภาษีด้วย อันที่จริงถ้าจ่ายด้วยธนบัตร ๕,๐๐๐ เยนก็ไม่มีปัญหา แต่เนื่องจากเขามีเหรียญเยอะมาก จึงล้วงจากกระเป๋า มาเต็มกำมือ พร้อมกับธนบัตร ๑,๐๐๐ เยน ๓ ใบ ปัญหาเกิดขึ้นตรงที่ว่าเขาไม่คุ้นกับเหรียญญี่ปุ่น จึงนับเหรียญได้ช้ามาก เพราะมีทั้งเหรียญ ๑ เยน ๑๐ เยน ๕๐ เยน ๑๐๐ เยน และ ๕๐๐ เยน ยิ่งนับก็ยิ่งงง เพื่อนคนไทยเลยมาช่วยนับด้วย แต่ก็ไม่ทำให้เร็วขึ้นเท่าใด สุดท้ายก็เลยยื่นเหรียญทั้งกำให้พนักงานขายช่วยนับให้

ระหว่างที่ลูกค้า่วนอยู่กับการนับเหรียญ พนักงานขายก็ยืนรออย่างสงบ ไม่แสดงให้เห็นเลยว่าลูกค้ากำลังทำให้เขาเสียเวลา ครั้น

ลูกค้ายื่นเหรียญมาให้ นับ เขาก็ยินดีทำโดยไม่มีอาการหงุดหงิดหรือ
เร่รืบ ทั้งๆ ที่มีลูกค้าคนอื่นเข้าแถวรออยู่

ญี่ปุ่นนั้นเป็นประเทศที่ถือว่าเวลาเป็นทรัพย์สินสำคัญ จะเรียกว่า
เวลาเป็นเงินเป็นทองก็ได้ เวลาแค่หนึ่งชั่วโมงจะถูกชอยถีบเป็น
นาทิจำนึงนาทิจำนึง เห็นได้จากตารางรถไฟทั่วประเทศ เวลาที่
รถไฟมาถึงและออกจากสถานี จะไม่เป็นตัวเลขกลมๆ แต่จะระบุ
เป็นนาทิจำนึง (เช่น ๗.๕๘ น.) แล้วรถไฟก็มาตรงตามเวลาเป๊ะเสีย
ด้วย หากมาช้าไปแค่ไม่กี่วินาที ก็อาจก่อปัญหาตามมา

มองในแง่นี้การมีชีวิตเร่รืบของคนญี่ปุ่นจึงเป็นเรื่องธรรมดา
มากโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ แต่ในอีกด้านหนึ่งเรากลับพบว่าคน
ญี่ปุ่นมีความอดทนในการรอคอยมาก ไม่ใช่จำเพาะในร้านหนังสือ
ชื่อดังเท่านั้น แต่เห็นได้ในแทบทุกหนทุกแห่ง รวมทั้งบนท้องถนน

ใกล้ๆ ร้านหนังสือดังกล่าว เป็นศูนย์การค้าที่มีคนพลุกพล่าน
มาก บาทวิถีเมืองแน่นไปด้วยผู้คน ไม่ว่าใครจะเร่รืบมาจากไหน
แต่พอเห็นไฟแดงบนถนนฝั่งตรงข้าม ทุกคนก็หยุดหมด ทั้งๆ ที่
ถนนบางสายแคบชนิดที่เรียกว่าชอยจึงจะถูก เพราะกว้างแค่ ๓-๔
เมตร แถมน้ำมีรถวิ่งเลย คนนับร้อยก็ยังรอคอยอย่างสงบ ต่อเมื่อ

ไฟเขียวสว่างจ้า จึงพากันเดินข้ามถนน

เป็นธรรมดาที่เราจะเห็นคนเข้าคิวยาวอยู่หน้าร้านอาหารตอน
เที่ยง ในเมืองไทยหรือแม้แต่กรุงเทพ ฯ ภาพแบบนี้หาได้ยากเพราะ
คนไทยไม่ค่อยยอมเสียเวลากับการรอคอยเพียงเพื่อจะได้กินอาหาร
สักมื้อ ที่จริงกับเรื่องอื่นๆ คนไทยก็ไม่ค่อยอดทนกับการรอคอย
เช่นกัน พนักงานขายหากเจอลูกค้าควักเหรียญเป็นกำมานับต่อ
หน้า หรือจ่ายเป็นเหรียญ แทนที่จะจ่ายด้วยธนบัตร มักแสดง
อาการไม่พอใจให้เห็น (มีบางคนโดนพนักงานเก็บเงินบนเรือด่วน
ขบวนเหรียญลงพื้นต่อหน้าต่อตา) ส่วนพนักงานขับรถ หากจอดเข้า
ป้ายแล้ว ผู้โดยสารไม่รีบขึ้นรถ ก็มักจะชิงออกรถไปก่อน

แต่ในญี่ปุ่นภาพที่เห็นกลับตรงกันข้าม ในเมืองฟูกุโอกะ ขณะ
ที่รถโดยสารกำลังจะเคลื่อนจากป้าย พนักงานขับรถมองกระจก
หลังเห็นคุณยายเดินกระเຍ่งกระเเย่งมาแต่ไกล เขาดับเครื่องทันที
เพื่อคอยคุณยายมาขึ้นรถ ไม่มีผู้โดยสารคนใดบ่นหรือไม่พอใจ
พนักงานขับรถ ทั้งๆ ที่ต้องคอยนานหลายนาที

การรู้จักคอยกับความเจริญก้าวหน้าของคนญี่ปุ่น น่าจะมีส่วน
สัมพันธ์กันอย่างยิ่ง เมื่อรู้จักคอย อดทนได้กับผลลัพธ์ที่ยังมาไม่ถึง

จึงทำให้ขยันหมั่นเพียรได้ต่อเนื่อง จนประสบความสำเร็จ ตรงกันข้ามกับคนที่คอยไม่เป็น หวังเห็นผลเร็วๆ พอทำไปได้สักพัก ไม่เห็นผลสำเร็จเสียที ก็ท้อแท้และเลิกกลางคัน

สาเหตุที่คนไทยเป็นอันมากนิยมทางลัด อยากรวยเร็วๆ ดังเร็วๆ จนต้องหันไปใช้วิธีที่ไม่ถูกต้อง เช่น เล่นพนัน คอรัปชั่น ใช้เส้นสาย หรือเอาตัวเข้าแลก ส่วนหนึ่งก็เพราะคอยไม่เป็นนั่นเอง

สุขทุกเวลา

สันติสุขสามารถเกิดขึ้นกับเราทุกลมหายใจ แต่เรามักปล่อยให้โอกาสดังกล่าวหลุดลอยไป เพราะลืมหูลืมตาปล่อยให้ติดข้องค้างคาอยู่กับเรื่องราวในอดีต หากไม่ก็ลอยคว้างไปหมกมุ่นปรุงแต่งอยู่กับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ได้กลับมาคือความเศร้าสร้อย อาลัยอาวรณ์ ร้อนรน วิตกกังวล หรือหนักอกหนักใจ แท้จริงแล้วเพียงแค่มีสติ รู้ตัว ตื่นเต็มอยู่กับกิจที่กำลังทำ หรือน้อมจิตอยู่ในปัจจุบันขณะ ก็ จะพบกับความสุข โปร่งโล่ง เบาสบาย และผ่อนคลาย

สันติสุขเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่จำเป็นต้องหลีกหนีโลก หรือปลีกตัวจากผู้คน ชีวิตประจำวันสามารถนำมาซึ่งความสงบเย็น ในจิตใจได้ ขอเพียงแต่เราวางใจให้ถูกต้อง ไม่พลัดเข้าสู่ความหลงตามความเคยชิน เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน ทุกกิจกรรมไม่ว่า เล็กหรือใหญ่ สามารถเติมความสุขให้แก่จิตใจได้

หากเราใช้กิจกรรมดังกล่าวเป็นการฝึกฝนทางจิตวิญญาณไป
พร้อมๆ กัน อาทิ เป็นเครื่องฝึกสติ หรือเตือนใจให้ใส่ใจในการ
ทำความดี มีเมตตาต่อสรรพชีวิต สติและความคิดที่เป็นกุศลนั้น
นอกจากก่อให้เกิดความโปร่งเบาเย็นใจแล้ว ยังปิดช่องไม่ให้ความ
หลงมาครอบงำใจ อีกทั้งยังตัดหน้ามิให้กิเลสตัณหาชักนำจิตไป
สู่ความทุกข์

ความทุกข์นั้นมักเกิดจากพฤติกรรมซ้ำซากที่ทำเป็นนิสัย ใน
ทำนองเดียวกันความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้จากนิสัยใหม่ที่เรাজใจ
สร้างขึ้นมา โดยเริ่มตั้งแต่ระดับความรู้สึกนึกคิด นิสัยดังกล่าวไม่จำ
ต้องสร้างขึ้นจากการปลื้มใจ เวล้าคอรส์ปฏิบัติธรรม หรือเปลี่ยน
สถานที่ เปลี่ยนวิถีชีวิต แต่สามารถก่อตัวขึ้นได้จากการดำเนินชีวิต
อย่างที่เคยทำท่ามกลางสิ่งแวดล้อมเดิมๆ เพียงแต่วางใจเสียใหม่

ด้วยการน้อมจิตให้เป็นกุศล และที่สำคัญคือทำกิจกรรมต่างๆ
อย่างมีสติ เต็มใจใส่ลงไปในทุกอิริยาบถ ไม่ใช่ทำแบบครึ่งหลับครึ่ง
ตื่นหรือใจลอย ก็จะทำให้ทุกกิจกรรมและทุกอิริยาบถกลายเป็นการ
ปฏิบัติธรรมไปทันที ไม่เพียงช่วยให้การดำเนินชีวิตประจำวันของ
เราเป็นไปตามปกติเท่านั้น แต่ยังเพิ่มคุณค่าทางจิตวิญญาณให้แก่
ชีวิตของเราด้วย



มหัศจรรย์แห่งปัจจุบันขณะ

เคยมีพิธีกรสถานีโทรทัศน์แห่งหนึ่ง ถามองค์ทะไลลามะว่า พระองค์จะทรงเล่าให้ผู้ชมฟังถึงช่วงเวลา que พระองค์ทรงมีความสุขที่สุดในชีวิตได้ไหม

พระองค์ทรงใคร่ครวญสักพักก่อนจะยิ้มแล้วตอบว่า “อาตมาคิดว่า ช่วงเวลานั้นก็คือตอนนี้ล่ะ”

ความสุขที่สุดนั้นสามารถหาได้ในปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม ไม่ต้องรอว่า ไปพักผ่อน เที่ยวห้างหรือเจอคนรักก่อน จึงจะมีความสุขได้ ใครที่เฝ้ารออนาคตหรืออาลัยความสุขในอดีต จะไม่มีวันพบความสุขในปัจจุบันได้เลย

“ปัจจุบันเป็นเวลาประเสริฐสุด” คำกล่าวของท่านติช นัท ฮันห์เตือนให้เราเห็นคุณค่าของทุกขณะที่เรามีอยู่ ผู้คนมักไม่ตระหนัก

ว่า ปัจจุบันขณะเป็นสิ่งที่แสดงว่าเรายังมีชีวิตอยู่ จำเพาะคนตายเท่านั้นที่มีแต่อดีต ไม่มีปัจจุบัน แม้กระนั้นถ้าใครมัวจมอยู่กับอดีต เอาแต่โศกเศร้าคร่ำครวญถึงคนรักที่ตายจาก ผู้นั้นก็ไม่ต่างจากคนตาย เพราะชีวิตไร้ชีวาเสียแล้ว เช่นเดียวกับคนที่กังวลกับอนาคต คิดถึงแต่ความตายที่รออยู่เบื้องหน้าเมื่อรู้ว่าตนเป็นโรคร้ายหมดอาลัยตายอยากกับชีวิต คนเหล่านี้ถึงจะมีลมหายใจก็เหมือนตายทั้งเป็น

มีแต่คนที่อยู่กับปัจจุบันขณะเท่านั้น จึงจะรู้สึกตื่นและมีชีวิตชีวาอย่างแท้จริง เป็นคุณภาพที่ต่างจากคนซึ่งฝันถึงความสุขในอนาคต ใช้ชีวิตราวคนหลงละเมอ

ปัจจุบันคือเวลาประเสริฐสุด เพราะเป็นโอกาสเดียวเท่านั้นที่เราสามารถทำสิ่งดีงามให้เกิดขึ้นได้ ถ้าต้องการความสำเร็จ ก็ต้องลงมือทำเสียแต่บัดนี้ ถ้าต้องการความสุข ก็ต้องรู้จักเป็นสุขเสียแต่ตอนนี้

“ช่วงขณะนี้เต็มไปด้วยสิ่งมหัศจรรย์” ฟานติช นัก ฮันท์ ชี้ให้เราเห็นว่า ความสุข ความงดงาม ความสงบเย็น หรือแม้กระทั่งนิพพาน ล้วนพบได้ในปัจจุบันเท่านั้น ขอเพียงแต่เราน้อมใจอยู่กับ

ปัจจุบัน สิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ ก็จะปรากฏแก่เรา

“สุรเชษฐ์” เป็นคนที่ขยันทำงานไม่ว่างเว้น และมีเรื่องให้ต้องใช้ความคิดตลอดเวลา วันหนึ่งเขาพบว่าตนเองเป็นไส้เลื่อน หลังจากผ่าตัดแล้วต้องมาพักฟื้นหลายวันที่บ้านซึ่งอยู่ชานกรุง นั่นเป็นครั้งแรกที่เขาต้องวางงานทั้งหมด เพราะทำงานไม่สะดวก แม้แต่จะขยับเขยื้อนก็ลำบาก บ่ายวันหนึ่งขณะนั่งอยู่ที่ระเบียงบ้าน เขาได้ยินเสียงนกเขาขัน ที่แรกก็ตัวเดียว ต่อมาอีกหลายตัวร้องประสาน ตามมาด้วยนกนานาชนิดส่งเสียงบรรเลง เขาฟังอย่างตั้งใจ รับรู้ได้ถึงความไพเราะของเสียงนกร้อง เกิดปิติถึงกับน้ำตาคลอ แล้วเขาก็ถูกคิดขึ้นมาได้ว่า เขาอยู่บ้านนี้มาร่วม ๒๐ ปีแล้ว ตั้งแต่ลูกสาวยังเล็กจนตอนนี้เกือบจบมหาวิทยาลัยแล้ว ทำไมเขาเพิ่งได้ยินเสียงนี้เป็นครั้งแรก

นกเหล่านี้เพิ่งร้องประสานเสียงหรือ เปล่าเลย นกร้องมานานแล้ว นกร้องทุกวันแต่เขาไม่ได้ยินเอง เพราะใจมัวแต่หมกมุ่นอยู่กับการงาน ท่องไปในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ความไพเราะและความสุขนั้นมิได้อยู่รอบตัวเขา แต่ใจเขาไม่เปิดรับเองต่างหาก เพราะไม่ได้อยู่กับปัจจุบันขณะ

ยังมีสิ่งดีๆ อีกมากที่ปรากฏอยู่ต่อหน้าและรอบตัวเรา ขอเพียง
แต่เปิดใจให้กับปัจจุบันขณะเท่านั้น

อันที่จริงหากเราตระหนักว่าชีวิตนี้เปราะบางอย่างยิ่ง ก็จะต้องพบว่าแค่มีวันนี้ มีวินาทีนี้ นับว่าเป็นโชคอันประเสริฐอย่างยิ่ง ดังท่าน
นาถคารชุน ปราชญ์ชาวอินเดียเมื่อพันกว่าปีก่อนได้กล่าวว่า “ชีวิต
มนุษย์นั้นบอบบางเสียยิ่งกว่าฟองน้ำ การที่ลมหายใจออกตามหลัง
ลมหายใจเข้า และการที่เราตื่นขึ้นมาหลังจากได้นอนหลับไปนั้น
เป็นสิ่งมหัศจรรย์ยิ่งนัก”

โปร่งโล่ง เบาสบาย

ใจที่เบาและว่างนั้นให้ความสุขที่สงบเย็นและผ่อนคลาย แม้ไม่
หิวหาวเหมือนความสนุกสนาน แต่ก็ไร้พิษภัย อีกทั้งยังสร้างความ
ผ่องใสเบิกบานให้แก่ชีวิต ความสุขชนิดนี้ไม่ต้องใช้เงินเลย แต่
แล้วกลับเป็นสิ่งที่น้อยคนเท่านั้นที่ได้สัมผัส ในขณะที่ผู้คนจำนวน
มากพากันโหยหาและรู้สึกว้าไกลเกินเอื้อม ทั้งนี้เป็นเพราะคนส่วนใหญ่
เอาแต่หมกมุ่นครุ่นคิดหรือปล่อยใจให้อัดแน่นด้วยเรื่องราวในอดีตกับอนาคต
ใจไม่เคยว่างจากความคิดและสิ่งปรุงแต่ง จึงรู้สึก
หนักอึ้งซึ่งเครียดเกือบตลอดเวลา ขณะเดียวกันก็ไม่สามารถเปิด
รับความสุขที่มีอยู่ในปัจจุบันได้ ไม่ต่างจากแก้วที่เต็มไปด้วยน้ำที่
ขุ่นมัว จึงไม่สามารถรับน้ำใสสะอาดได้

ความสุขและความสงบเย็นนั้น ไม่ต้องไปแสวงหาจากที่ไหน
เพียงแค่ทำใจให้ว่างจากความคิดและสิ่งปรุงแต่ง ใจก็จะเป็นสุขและ

สงบเย็นเอง เพียงแค่เปิดใจรับรู้ปัจจุบัน ความสุขที่มีอยู่รอบตัวก็จะเข้ามาสถิตในใจ ด้วยการมีสติรู้ทันความคิด ปล่อยวางอดีตและปัจจุบันออกไปจากใจ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเพราะจิตอยู่กับเนื้อกับตัวเป็นนิมิต ไม่ส่งจิตออกนอกจนลืมหัน เรา ก็จะสัมผัสกับความว่างและโปร่งเบาภายในใจได้ไม่ยาก



เครือข่ายพุทธิกา

ปัญหาอยู่ที่ใจ

เวลาเรารู้สึกไม่ชอบอะไรสักอย่าง ปัญหาจริงๆ อาจไม่ได้อยู่ที่
สิ่งนั้น แต่เป็นความรู้สึกไม่ชอบของเราต่างหาก พูดอีกอย่างก็คือ
สิ่งนั้นไม่ได้สร้างปัญหาหรือก่อความทุกข์ให้เราเท่ากับความ
รู้สึกไม่พอใจมัน

หนุ่มสาวส่วนใหญ่ไม่ชอบสิวบนใบหน้าของตน ที่จริงสิ่วไม่ได้
ทำความเดือดร้อนให้แก่เขามากมายอะไร แต่ทำให้หน้าตาไม่
หมดจดเท่านั้น แต่หลายคนถึงกับเครียดจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ
ในสหรัฐอเมริกา พบว่าร้อยละ ๑๐ ของคนเป็นสิ่วบอกว่า การเป็น
สิ่วเป็นสิ่งที่เลวร้ายที่สุดในชีวิต วัยรุ่นเป็นอันมากมีผลการเรียนตกต่ำ
เพราะทำใจไม่ได้ บางคนถึงกับฆ่าตัวตาย

สิ่วนั้นไม่ทำให้ใครตายได้หรอก แต่ความรังเกียจซิงซังสิ่วต่าง

หาก ที่สามารถผลักดันให้ผู้คนปลื้มชีวิตตัวเองได้

ความอ้วนก็เช่นกัน ที่จริงหญิงสาวเป็นอันมากเพียงแค่มิ
น้ำหนักเกินมาตรฐาน (ซึ่งมักเอานางแบบหรือดาราเป็นต้นแบบ)
มันไม่ถึงกับสร้างปัญหาสุขภาพแก่เธอเหล่านั้น แต่เป็นเพราะ
รังเกียจความอ้วน จึงพยายามทำทุกอย่างเพื่อลดความอ้วน หลาย
คนหันไปพึ่งยาอันตราย ซึ่งลงท้ายด้วยการเอาชีวิตเข้าแลก

เมื่อเร็วๆ นี้ หญิงชาวอเมริกันผู้หนึ่ง ต้องการลดน้ำหนักของ
ตน เธอทดลองมาหลายวิธีแล้ว แต่ก็ไม่ได้ผล สุดท้ายเธอจึงไปหา
ซื้อยาริตัวตืดมากินลงท้อง โทษของยาริตัวตืดนั้นมีมากมาย
อาจทำให้ถึงตายได้ อันตรายของมันนั้นมากกว่าการมีน้ำหนักเกิน
เสียอีก คนธรรมดาสามัญย่อมไม่ยากทำร้ายตัวเองขนาดนั้น แต่
อะไรทำให้เธอตัดสินใจเช่นนั้น หากไม่ใช่ความรู้สึกรังเกียจซึ่ง
“ความอ้วน” ของเธอ ที่น่าประหลาดใจก็คือ ไม่ใช่เธอคนเดียวที่ทำ
เช่นนั้น ในฮ่องกงมีคนนับพันที่ยอมกินยาริตัวตืดเพื่อลดความอ้วน

เวลาประสบปัญหา บ่อยครั้งวิธีแก้ปัญหาก็ที่ผู้คนเลือกใช้นั้น
กลับเลวร้ายยิ่งกว่าตัวปัญหาเสียอีก ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น คำตอบ
ก็คือ ความรู้สึกชิงชังรังเกียจที่มีต่อปัญหานั้นๆ เมื่อเกลียดมากๆ

ก็ล้มตัว จนนพร้อมจะทำอะไรก็ได้เพื่อให้ปัญหานั้นหมดไป โดย
ไม่สนใจว่าจะเกิดผลร้ายตามมา ซึ่งหนักหนาสาหัสกว่าปัญหานั้น
เสียอีก บางคนเกลียดหนูในบ้านมาก ไล่อย่างไร มันก็ไม่ยอมไป
แถมทำลายข้าวของหนักขึ้น ทำให้เขารังเกียจซึ่งของมันยิ่งกว่าเดิม
สุดท้ายก็ถึงกับใช้ไฟไหม้เผาของมัน แต่ปรากฏว่าไฟลุกลามจน
ไหม้บ้านเขาทั้งหลัง แม้หนูจะเป็นตัวสร้างปัญหา แต่มันไม่สามารถ
ทำลายบ้านของเขาได้เลย การใช้ไฟไล่หนูต่างหากที่ทำให้เขาสูญเสีย
บ้านทั้งหลัง และทั้งหมดเกิดขึ้นได้ก็เพราะ ความรังเกียจซึ่ง
หนูนั่นเอง

ความรังเกียจซึ่งมักทำให้เราเผลอทำสิ่งที่เกินเลย (over-
react) จนได้ไม่คุ้มเสีย ดังนั้นก่อนที่จะจัดการกับปัญหาใดๆ ควร
หันมาสำรวจตนเองเสียก่อนว่า เรามีความรังเกียจซึ่งมากไปหรือ
เปล่า มองให้ดีๆ อาจพบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราไม่ได้สร้างความทุกข์
ให้แก่เราเท่าที่ความรู้สึกลบต่อสิ่งนั้น บ่อยครั้งเพียงแค่เราลด
ความรู้สึกดังกล่าวลง สิ่งนั้นก็มักกลายเป็นปัญหาอีกต่อไป

เสียงดังอาจไม่ใช่ปัญหามากเท่ากับความไม่ชอบเสียงนั้น ยิ่ง
เราไม่ชอบมัน ก็ยิ่งรำคาญเสียงนั้นมากขึ้น แต่พอวางใจเป็นกลางๆ
เสียงนั้นก็ไม่น่ารบกวนเราอีกต่อไป

ในทำนองเดียวกัน คนบางคนไม่ได้ก่อความทุกข์ให้เรามากเท่ากับความรังเกียจซึ่งซึ่งเขา หากเกลียดเขาน้อยลง เราก็จะทนพฤติกรรมของเขาได้มากขึ้น และอาจพบว่าเขาไม่ได้เลวร้ายอะไร

ปัญหาจึงอาจไม่ได้อยู่ที่คนอื่นหรือสิ่งอื่น แต่อยู่ที่ความรู้สึกในใจของเราต่างหาก

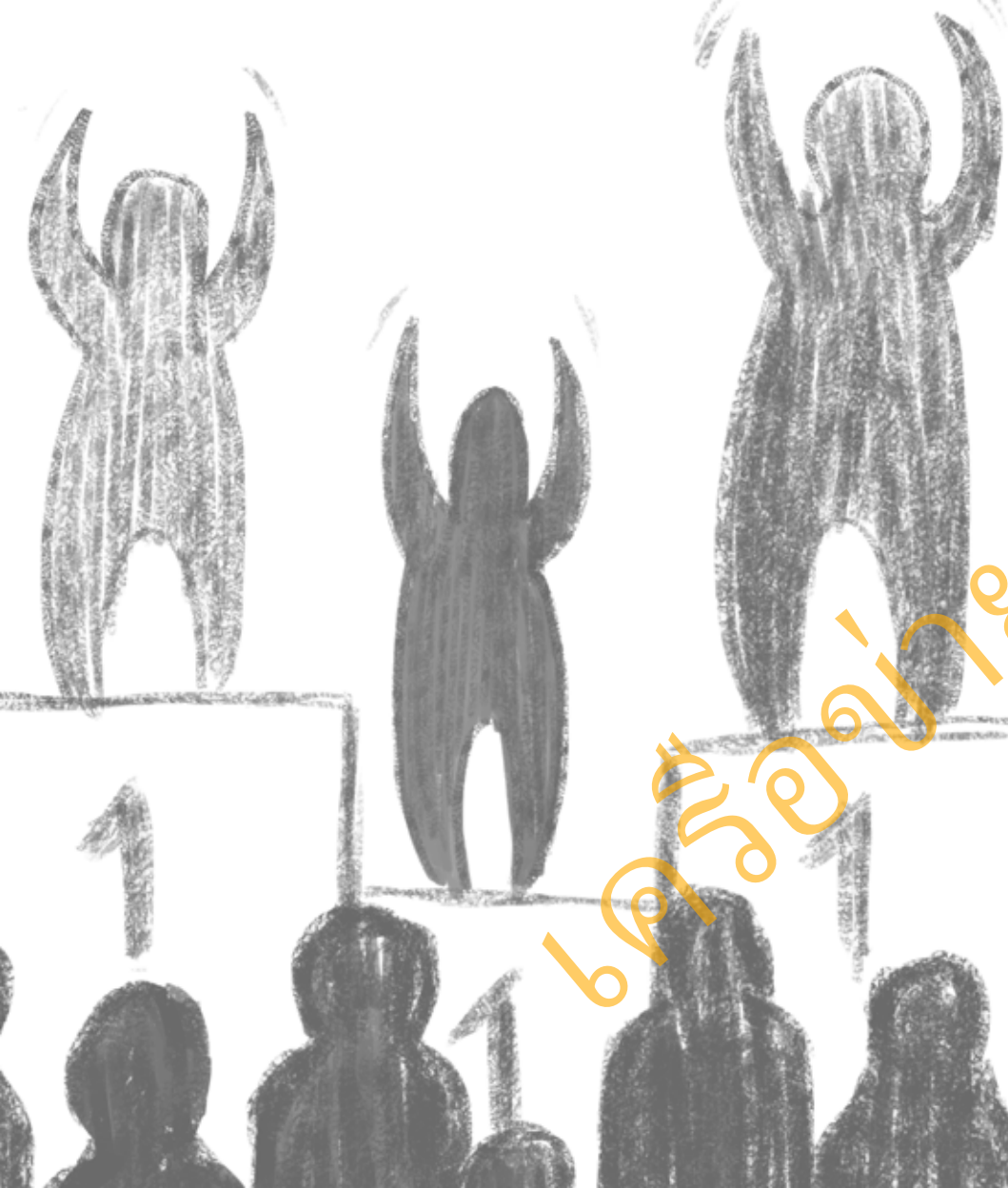
เปิดใจรับความสุข

เราทุกคนล้วนปรารถนาความสุข ทำทุกอย่างเพื่อความสุข แต่น้อยคนที่ถามตนเองว่ารู้จักความสุขดีแล้วหรือ ส่วนใหญ่เข้าใจว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อได้มี ได้เสพ ได้ครอบครองสิ่งที่พึงปรารถนา เช่น เงินทอง ยศฐาบรรดาศักดิ์ และอำนาจ แต่แท้จริงแล้วนั้นเป็นแค่ความสุขประเภทหนึ่งเท่านั้น ยังมีความสุขอีกหลายประเภท ซึ่งประณีตและประเสริฐกว่า และก่อให้เกิดความพึงพอใจอย่างแท้จริง ในขณะที่ความสุขประเภทแรกนั้น ให้ความพึงพอใจเพียงชั่วคราว ต้องดิ้นรนแสวงหาไม่จบสิ้น เจือไปด้วยทุกข์ และก่อให้เกิดโทษมากมาย โดยเฉพาะเมื่อยึดติดถือมั่นอย่างเหนียวแน่น

เมื่อใดที่เราเริ่มมีความสุขอื่นที่ประณีตและประเสริฐกว่าความสุขจากสิ่งเสพ นั่นคือจุดเริ่มต้นของการเป็นอิสระจากวัตถุสิ่งเสพ และนำไปสู่การพ้นทุกข์ในที่สุด ในระหว่างที่ยังไม่ถึงความพ้นทุกข์

ก็จะพบกับความสงบเย็นที่เพิ่มพูนขึ้นเป็นลำดับ ขณะเดียวกันก็สามารถบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่นได้อย่างกว้างขวาง โดยมีความสุขเป็นรางวัล

ความสุขประณีตนั้นหาได้อยู่ไกลตัวไม่ แท้จริงอยู่กลางใจนี้เอง เพียงแค่วางใจให้ถูก ก็จะได้พบความสุขสงบเย็นที่กลางใจ และหากมองเป็น ก็เห็นได้ทันทีว่าความสุขอยู่กับเราแล้วทุกขณะ ไม่จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาที่ไหนเลย เพราะเพียงแค่นี้ไม่ทุกข์ ก็สุขแล้วมิใช่หรือ เป็นเพราะใจเผลอจมอยู่ในอดีต กังวลกับอนาคต จึงมองไม่เห็นความสุขในปัจจุบัน เป็นเพราะใจหลงวนอยู่ในความคิด จึงไม่สามารถเปิดรับความสุขที่อยู่เบื้องหน้า ทั้งๆ ที่ความสุขปรากฏต่อหน้าต่อตาเราแล้ว แต่กลับมองไม่เห็น จึงไม่ต่างจากคนที่ถูกเส้นผมบดบังจนมองไม่เห็นภูเขา



มีและเป็นอย่างไรถึงจะไม่ทุกข์

ชีวิตคนเราส่วนใหญ่หมุนเวียนไปตามความอยาก มีความอยากเป็นตัวผลักดันให้โลดแล่นไป ความอยากของคนเรานั้นจะว่าไปก็หนีไม่พ้นความอยากมี กับความอยากเป็น เช่น อยากมีเงินมีทอง อยากมีชื่อเสียงเกียรติยศ หรืออยากเป็นคนเด่นคนดัง เป็นนักกีฬา เป็นดารา แต่ไม่ว่าจะมีอะไรหรือเป็นอะไร ถ้าอยากมีอยากเป็นแล้วก็ทำให้ทุกข์ทั้งนั้น ไม่ใช่ทุกข์เพียงเพราะมีความอยากเท่านั้น แม้ได้มีได้เป็นสมอยากในที่สุดก็ทุกข์เช่นกัน

ทันทีที่มีความอยากขึ้นมาใจก็เป็นทุกข์แล้ว เพราะว่ายังไม่ได้สมอยาก ระหว่างที่ดิ้นรนขวนขวายไปหาสิ่งนั้นมาก็ทุกข์อีก ต้องเจออุปสรรคมากมายกว่าจะฟันฝ่าจนได้มา ครั้นได้มาแล้วก็ทุกข์ในการที่ต้องรักษา ต้องดูแล กลัวคนจะมาแย่งเอาไป ครั้นสิ่งที่หามาได้เกิดเสื่อมไปหรือถูกคนแย่งชิงไป ก็ทุกข์อีก เห็นได้ว่าทุกข์นั้น

ตอนของความอยาก เริ่มจากการมีความอยาก ไปจนถึงการตอบสนองของความอยาก และรักษาสิ่งที่ตนอยากเอาไว้ ล้วนเต็มไปด้วยความทุกข์ เราทุกข์เพราะกลัวความพลัดพรากสูญเสีย จึงต้องดิ้นรนเพื่อป้องกันการพลัดพรากสูญเสียเอาไว้ แต่บ่อยครั้งก็ไม่สามารถป้องกันไว้ได้ เพราะความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมชาติของชีวิต

แต่ถึงแม้ความพลัดพรากสูญเสียยังไม่เกิด ทรัพย์สินสมบัติของเรายังคงอยู่ในสภาพเดิม เราก็หนีความทุกข์ไม่พ้น แต่คราวนี้ทุกข์เพราะอยากได้อันใหม่ที่ดีกว่า คนที่มีรถราคาแพงหลายล้านบาท ยากนักที่จะพอใจกับรถคันเดิม ส่วนใหญ่อยากได้รถคันใหม่ที่แพงหรือแรงกว่าเดิม อาหารอร่อยก็เช่นกัน แม้ว่าจะชอบแค่ไหน แต่เมื่อกินไปทุกวันๆ ก็เบื่อได้ ทั้งๆ ที่รสชาติก็เหมือนเดิม

มีอะไรก็ตามถ้าเรามีไม่เป็นก็ทุกข์ได้ทั้งนั้น พระพุทธองค์เคยตรัสกับนางวิสาขาซึ่งเศร้าโศกเสียใจที่หลานสาวตาย พระพุทธเจ้าตรัสถามว่า ถ้าคนในกรุงสาวัตถีน่ารักเหมือนหลานของนาง นางจะรักเขาเหมือนหลานไหม นางวิสาขาทอบว่ารัก พระองค์จึงถามต่อว่าคนในกรุงสาวัตถีตายวันละกี่คน นางตอบว่ามากจนนับไม่ได้ พระองค์จึงถามว่า ถ้าเช่นนั้นนางไม่ต้องเศร้าโศกทั้งวันทั้งคืนดอกหรือ แล้วพระองค์ก็ตรัสว่า วิสาขาเอ๋ย ผู้ใดมีสิ่งที่รักร้อยละ ๑๐๖

ก็ทุกข์ร้อยละ ๑๐๐ ผู้ใดมีสิ่งที่รักร้อยละ ๑๐๐ ก็ทุกข์ร้อยละ ๑๐๐ ผู้ใดมีสิ่งที่รักแค่ร้อยละ ๑ ก็ทุกข์แค่ร้อยละ ๑ ผู้ใดมีสิ่งที่รักเพียงหนึ่ง ผู้นั้นก็ทุกข์เพียงหนึ่ง ผู้ใดไม่มีสิ่งที่รัก ผู้นั้นก็ไม่มีทุกข์ ไม่มีโศก ไม่มีความคับแค้นใจ

การมีสิ่งที่น่าพึงพอใจคือ สาเหตุแห่งทุกข์ เพราะเมื่อได้มาแล้วก็ต้องมีจากพราก เป็นธรรมดาของโลก ถ้าไปยึดในความมีหรือยึดติดถือนั่นในสิ่งที่มิแล้วก็เตรียมใจทุกข์ได้เลย มีอะไรก็ตาม ถ้าไม่ยอมทุกข์ ก็อย่าไปยึดมั่นในสิ่งนั้น คือมีโดยใจไม่ได้เข้าไปยึดครองผูกติดอย่างหนึ่ง ให้เรามีเหมือนกับไม่มี

ที่นี่เราลองหันมาดูความเป็นบ้าง ใครๆ ก็อยากเป็นคนเก่ง แต่พอรู้ว่ามีคนอื่นเก่งกว่า ก็ไม่สบายใจ เกิดความอิจฉาริษยา ถ้ามีใครมาวิจารณ์ว่าไม่เก่ง ก็โมโห หรือเล่นกีฬาแล้วแพ้ก็เป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่การแพ้เป็นเรื่องธรรมดา แต่ทุกข์เพราะว่าฉันเป็นคนเก่ง คนเก่งต้องไม่แพ้ ในทำนองเดียวกันใครที่เป็นคนเด่นคนดัง แต่ถ้าไปไหนไม่มีคนทักหรือคนรู้จัก ก็เป็นทุกข์

แม้แต่ความเป็นแม่เป็นพ่อ ท้นที่มีความสำนึกขึ้นมาว่าฉันเป็นพ่อเป็นแม่ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาก็คืออยากจะให้ลูกเคารพเชื่อฟัง ไม่อยากให้ได้เถียงเรา นี่เป็นกิเลสอย่างหนึ่งที่ติดมากับความเป็นแม่

หรือความเป็นพ่อ แต่พ่อลูกไม่เป็นอย่างที่เราคาดหวังก็เป็นทุกข์ เรียกว่าความเป็นแม่ความเป็นพ่อมันกัดเรา

มีตัวอย่างแม่คนหนึ่งทีeklุ่มใจเรื่องลูก ลูกเอาแต่เล่นเกมออนไลน์ การบ้านไม่ทำ การเรียนไม่เอาใจใส่ ไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น เรียกให้มากินข้าวก็ไม่กิน นอนก็ไม่เป็นเวลา พอแม่ว่ากล่าวมากมาย ลูกก็ไม่พอใจตามประสาวัยรุ่น จนถึงกับบ่นบึ้ง ไม่พูดกับแม่ แม่ก็น้อยอกน้อยใจว่าอุตส่าห์เลี้ยงลูกมาด้วยความรัก แต่ลูกมาทำกับแม่อย่างนี้ จึงยื่นคำขาดว่า ถ้าลูกไม่พูดด้วยแม่จะโดดตึก แล้วลูกก็ไม่พูดกับแม่จริงๆ แม่เสียใจมากจึงกระโดดตึกตายจริงๆ อย่างนี้เรียกว่าถูกความเป็นแม่ทำร้ายเอา คือไปยึดถือกับความเป็นแม่ มาก สำคัญว่าฉันเป็นแม่ ดังนั้นลูกต้องเชื่อฟังฉัน ต้องไม่เย็นชากับฉัน แต่เมื่อไม่ได้รับสิ่งนั้นจากลูก ก็น้อยเนื้อต่ำใจ หัวใจสลาย จนทำร้ายตัวเอง

ไม่ว่าเป็นอะไรก็ตามย่อมทุกข์ได้ทั้งนั้น เพราะว่าเรามักจะเป็นกันไม่ถูก นั่นคือไปยึดความเป็นนั้นเป็นนี่เอาไว้ ทั้งๆ ที่มันเป็นแค่สมมุติ เด็กนักเรียนที่สอบได้ที่ ๑ จากโรงเรียนในชนบท อาจจะคิดว่าตัวเองเก่ง แต่ที่จริงมันเป็นแค่สมมุติที่หาความแน่นอนไม่ได้ เพราะพอไปเรียนในกรุงเทพ ฯ กลับสอบได้อันดับท้ายๆ แต่ถ้า

หากว่าเรารู้ทันว่าความเป็นคนเก่งนั้นเป็นเรื่องสมมุติ เราก็พร้อมที่จะปล่อยวางได้ และไม่ไปเป็นทุกข์กับมันยามมันเสื่อมสลายไป หรือในยามที่คนอื่นเขาไม่รับรู้สมมุติเหล่านั้น

จะมีอะไรก็ต้องมีให้ถูก คือไม่ยึดมั่นถือมั่น พร้อมรับความเปลี่ยนแปลงและความพลัดพรากสูญเสีย จะเป็นอะไรก็เป็นให้ถูก คือรู้าลิ่งที่เป็นนั้นเป็นแค่สมมุติ จะเป็นคนเก่ง คนดัง คนใหญ่คนโต เป็นอธิบดี ปลัดกระทรวง หรือผู้อำนวยการ ก็ล้วนเป็นสมมุติที่พร้อมจะแปรเปลี่ยนไป ไม่มีวันยั่งยืนได้ และถึงแม้จะยังไม่แปรเปลี่ยน แต่มันก็เจือไปด้วยทุกข์

แต่ถ้าให้ดีที่สุดก็คืออย่าไม่สำคัญมันหมายความว่ามิหรือเป็นอะไรเลย เคยมีพราหมณ์ผู้หนึ่งเห็นพระพุทธองค์ว่ามีผิวพรรณวรรณะผ่องใส จึงถามพระองค์ว่า ท่านเป็นเทวดาหรือ พระพุทธองค์ทรงตอบปฏิเสธ พราหมณ์ถามต่อไปว่า ถ้าเช่นนั้นท่านคงเป็นคนธรรพ์ พระองค์ก็ปฏิเสธอีก พราหมณ์จึงพูดต่อว่า ท่านคงจะเป็นยักษ์แน่ พระองค์ก็ปฏิเสธ พราหมณ์จึงพูดว่า ท่านคงจะเป็นมนุษย์กระมัง พระพุทธองค์ทรงตอบว่าไม่ได้เป็น สุดท้ายพราหมณ์ก็เลยถามว่า ถ้าเช่นนั้นท่านเป็นอะไร พระองค์ทรงตอบว่า กิเลสที่เป็นเหตุให้ได้ชื่อว่าเป็นเทวดาก็ดี เป็นคนธรรพ์ก็ดี เป็นยักษ์ก็ดี เป็นมนุษย์ก็ดี

เราได้ละหมดแล้ว สุดท้ายพระองค์ก็ตรัสกับพราหมณ์ว่า จงถือว่า
เราเป็นพุทธรูปเถิด

พระพุทธรูปก็ไม่ทรงถือว่าพระองค์เป็นอะไรเลย แต่หากจะ
เรียกขาน ก็ขอให้เรียกพระองค์ว่าพุทธรูป ทั้งนี้เพราะพระองค์
ตระหนักว่าการเป็นอะไรก็ตาม ล้วนเป็นเรื่องสมมติ ถ้าเข้าไปยึด
มันสำคัญหมายก็ทำให้เป็นทุกข์ทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นจะมีหรือเป็นอะไรก็ตาม อย่าเผลอเข้าไปยึดมัน
สำคัญหมายว่านั่นเป็นตัวเราหรือของเราจริงๆ มิฉะนั้นจะถูก “ตัวกู
ของกู” กัดเอาจนหาความสุขไม่ได้

ฉลาดทำใจ

ผู้คนทุกวันนี้มีชีวิตที่สะดวกสบายมากกว่าแต่ก่อนอย่างเทียบ
กันไม่ได้ แต่ความทุกข์หาได้ลดลงไม่ กลับเพิ่มขึ้นด้วยซ้ำ เมื่อ
ใคร่ครวญให้ดีจะพบว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่หาใช่ความ
ทุกข์กายไม่ แต่เป็นความทุกข์ใจ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อประสบพบเหตุที่ไม่
พึงประสงค์ แม้กระนั้นก็ไม่ได้หมายความว่าเราทุกคนจะต้องเป็น
ทุกข์เมื่อประสบเหตุดังกล่าวเสมอไป มีคนจำนวนไม่น้อยที่ใจยัง
เป็นปกติหรืออาจยิ้มได้ด้วยซ้ำเมื่อเกิดเหตุร้ายขึ้นกับตน อะไรทำให้
เขาไม่เป็นทุกข์ คำตอบก็คือ เป็นเพราะเขารู้จักวางใจ หรือ “ฉลาด
ทำใจ”

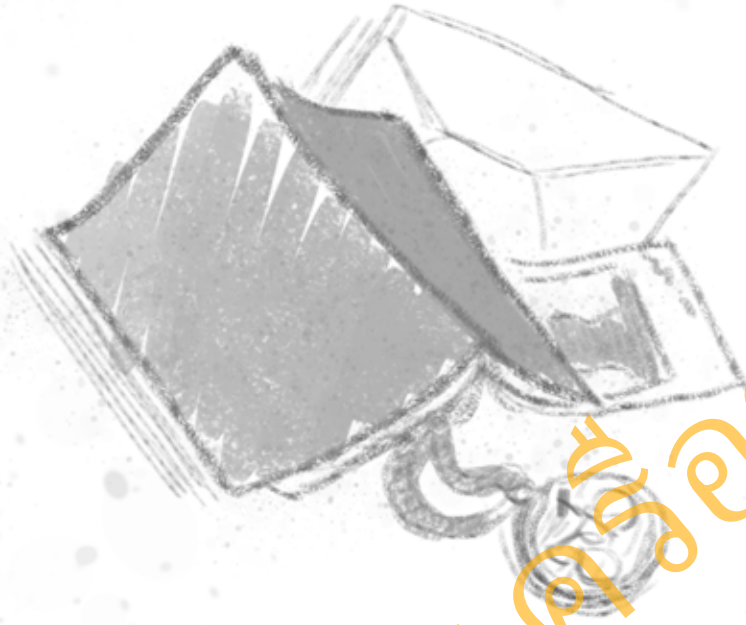
ด้วยเหตุนี้ในระยะหลังเราจึงได้ยินคำแนะนำเรื่องการ “ทำใจ”
มากขึ้น โดยเฉพาะในยามที่เกิดความสูญเสียพลัดพรากหรือเมื่อ
เจ็บป่วยด้วยโรคร้าย อย่างไรก็ตามหลายคนพบว่าการทำใจเป็น

เรื่องยากมาก เข้าทำนอง “พูดง่ายแต่ทำยาก” ส่วนหนึ่งเป็นเพราะไม่ได้ฝึกฝนในด้านนี้จนเป็นนิสัย ใจจึงไม่น้อมตาม หาไม่ก็เป็นเพราะจิตใจถูกครอบงำหรือท่วมทับด้วยความทุกข์ จึงไม่สามารถออกมามองในมุมใหม่จนได้คิดหรือปล่อยวางความทุกข์ลงได้

แท้ที่จริงการที่คนเราจะออกจากทุกข์ได้ สิ่งสำคัญก็คือการเข้าใจความจริงอย่างลึกซึ้งและแจ่มแจ้ง อีกทั้งดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความจริง หรือฝึกฝนตนให้มีชีวิตอย่างถูกทำนองคลองธรรม อาทิ การรู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือผู้อื่น เอื้อเฟื้อส่วนรวม และการอบรมบ่มเพาะคุณภาพจิต ให้มีความสงบ ตื่นรู้ ลดละความเห็นแก่ตัว รวมทั้งมีปัญญาแลเห็นความจริงของสิ่งทั้งปวงจนตระหนักว่าไม่มีอะไรที่ยึดติดถือมั่นได้เลย นั่นก็คือวางใจอย่างสอดคล้องกับความจริง ไม่ขวางกระแสแห่งความจริงซึ่งเลื่อนไหลเป็นนิจ

กล่าวอย่างสั้นๆ ก็คือ เข้าถึงธรรม มีธรรมเป็นใหญ่ หรือ “ธรรมาธิปไตย” เมื่อเข้าถึงธรรม มีธรรมเป็นใหญ่ การทำใจอย่างถูกต้องก็จะเกิดขึ้นเอง และมีความไม่ทุกข์เป็นผลที่ตามมา

อิตาเล็ก หัวใจใหญ่



จิโน บาร์ตาลี เป็นนักปั่นจักรยานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งของอิตาลี เขาได้รับรางวัลชนะเลิศที่ทรงเกียรติระดับนานาชาติหลายรางวัล รวมทั้งรางวัลตูร์เดอฟรองซ์ ทั้งก่อนและหลังสงครามโลกครั้งที่สอง กระทั่งทุกวันนี้มีชาวอิตาเลียนน้อยคนที่จะทำผลงานได้สุดยอดเหมือนเขา

แต่เกียรติประวัติที่สำคัญที่สุดของเขามีได้อยู่ที่ตรงนั้น สิ่งที่ทำให้เขาได้รับการยกย่องว่าเป็น “วีรบุรุษ” อย่างแท้จริงก็คือ การที่เขาได้เสี่ยงชีวิตเพื่อช่วยเหลือชาวยิวเป็นจำนวนมากในสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง ทำให้ไม่ต้องประสบชะตากรรมอย่างคนอื่นอีก ๖ ล้านคนในค่ายนรกนาซี

ในช่วงที่เยอรมันยึดครองอิตาลี ชาวยิวถูกกวาดล้างขนานใหญ่

ตามคำสั่งของฮิตเลอร์ บาร์ตาลีมีบทบาทสำคัญในการช่วยพาศาวยิวหลบหนี ด้วยการนำเอกสารและหนังสือเดินทางปลอมที่ซุกซ่อนใต้อาสนและในโครงรถ ไปมอบให้แก่คนเหล่านั้น แน่แน่นอนว่าหากเขาถูกจับได้ อาจถูกทรมานและลงโทษถึงตาย

วีรกรรมดังกล่าวของเขาเป็นที่กล่าวขานในหมู่ชาวยิว เมื่อเดือนตุลาคมปีที่แล้ว ได้มีการทำพิธีรำลึกถึงเขาในอิสราเอล โดยจารึกชื่อเขาในสวนแห่งความดีงามในมวลประชาชาติ อันเป็นการยกย่องอย่างสูงแก่ชาวต่างชาติที่ทำคุณประโยชน์แก่อิสราเอล

อย่างไรก็ตามในสมัยที่บาร์ตาลียังมีชีวิตอยู่ เขาแทบไม่เคยเอ่ยถึงวีรกรรมดังกล่าวเลย จนสิ้นลมเมื่อปี ๒๐๐๐ ดังนั้นจึงมีชาวอิตาเลียนน้อยคนารู้เรื่องนี้ หากไม่ใช่เป็นเพราะลูกชายของเขาที่พยายามเผยแพร่วีรกรรมของเขาให้ปรากฏ เกียรติประวัติดังกล่าวของเขาก็คงถูกลืมเลือนไป

เคยมีคนบอกเขาว่า “คุณคือ วีรชน” บาร์ตาลีกลับปฏิเสธว่าไม่ใช่ผม “คนที่เป็รวีรชนที่แท้จริง คือคนที่เจ็บปวดในวิญญาณ ในหัวใจ ในดวงจิต เพื่อคนที่ตนรัก คนเหล่านี้คือวีรชนอย่างแท้จริง ผมเป็นเพียงนักปั่นจักรยาน”

บาร์ตาลีเคยกล่าวว่า เขาอยากให้ผู้คนรำลึกถึงเขาเพราะความสำเร็จทางด้านการกีฬามากกว่าที่จะยกย่องเขาว่าเป็นวีรชน เหตุผลก็คือ เขารู้สึกว่าสิ่งที่เขาทำในระหว่างสงครามโลกนั้นไม่ได้ยิ่งใหญ่อะไรเลย

คนเก่งนั้นมักชอบโอ้อวด แต่คนดีมีน้ำใจกลับชอบเก็บงำ อาจเป็นเพราะรู้สึกว่สิ่งที่ตนเองทำนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อย เทียบไม่ได้กับความเสียสละที่ยิ่งใหญ่ของผู้คนอีกมากมาย หรือไม่ก็เพราะคิดว่าสิ่งที่ตนทำนั้นเป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่ใครๆ ก็ต้องทำหากตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกับตน

แรนดี เพาซ์ ผู้เขียน *The Last Lecture* อันมีที่มาจากปาฐกถาอันลือชื่อในหัวข้อเดียวกัน ซึ่งมีคนนับล้านๆ ได้ดูจาก You Tube เล่าว่า หลังจากที่พ่อของเขาเสียชีวิตลง เขาได้อ่านเอกสารส่วนตัวของพ่อ แล้วพบว่าสมัยที่เป็นทหารในสงครามโลกครั้งที่สอง พ่อเคยได้รับเหรียญกล้าหาญและใบประกาศเกียรติคุณที่สุดดี “ความสำเร็จอย่างกล้าหาญ” ของเขา

เรื่องมีอยู่ว่า คราวหนึ่งกองทหารราบของพลทหารเพาซ์ถูกทหารเยอรมันโจมตี หลายคนถูกยิงตาย แต่เพาซ์ผู้พ่อกระโดดออก

จากที่กำบังเพื่อทำแผลให้ผู้บาดเจ็บขณะที่ถูกระดมยิงอย่างต่อเนื่อง ความกล้าหาญของเขาทำให้ผู้บาดเจ็บทุกคนได้รับการเคลื่อนย้ายสู่ที่ปลอดภัยอย่างเรียบร้อย

เพชรผู้ลูกเล่าว่า ตั้งแต่เล็กจนโต “พ่อกับผมคุยกันเป็นร้อย เป็นพันเรื่อง แต่พ่อไม่เคยคุยอวดเรื่องนี้เลย” เขาเพิ่งมารู้วีรกรรมของพ่อก็ต่อเมื่อพ่อจากไปแล้ว นี่คือนิทรรศการสำคัญที่เขาได้รับในเรื่องการเสียสละและความอ่อนน้อมถ่อมตน

คนจำนวนไม่น้อยเมื่อทำความดีสักครั้งก็อยากโอ้อวด หากไม่ได้ทำเช่นนั้นก็จะรู้สึกอึดอัดแน่นอก นั่นเป็นเพราะอำนาจของอัตตาที่อยากประกาศให้โลกรู้ถึงวีรกรรมของตน แต่คนที่ปล่อยให้อัตตาครอบงำเช่นนั้นย่อมยากที่จะเสียสละเพื่อผู้อื่นได้อย่างแท้จริง เพราะความจริงมีอยู่ว่า อัตตายังใหญ่ หัวใจก็ยิ่งเล็ก ตรงข้ามกับคนที่หัวใจใหญ่ ก็เพราะมีอัตตาเล็ก จึงกล้าเสียสละเพื่อผู้อื่น โดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องยิ่งใหญ่ที่ต้องประกาศ

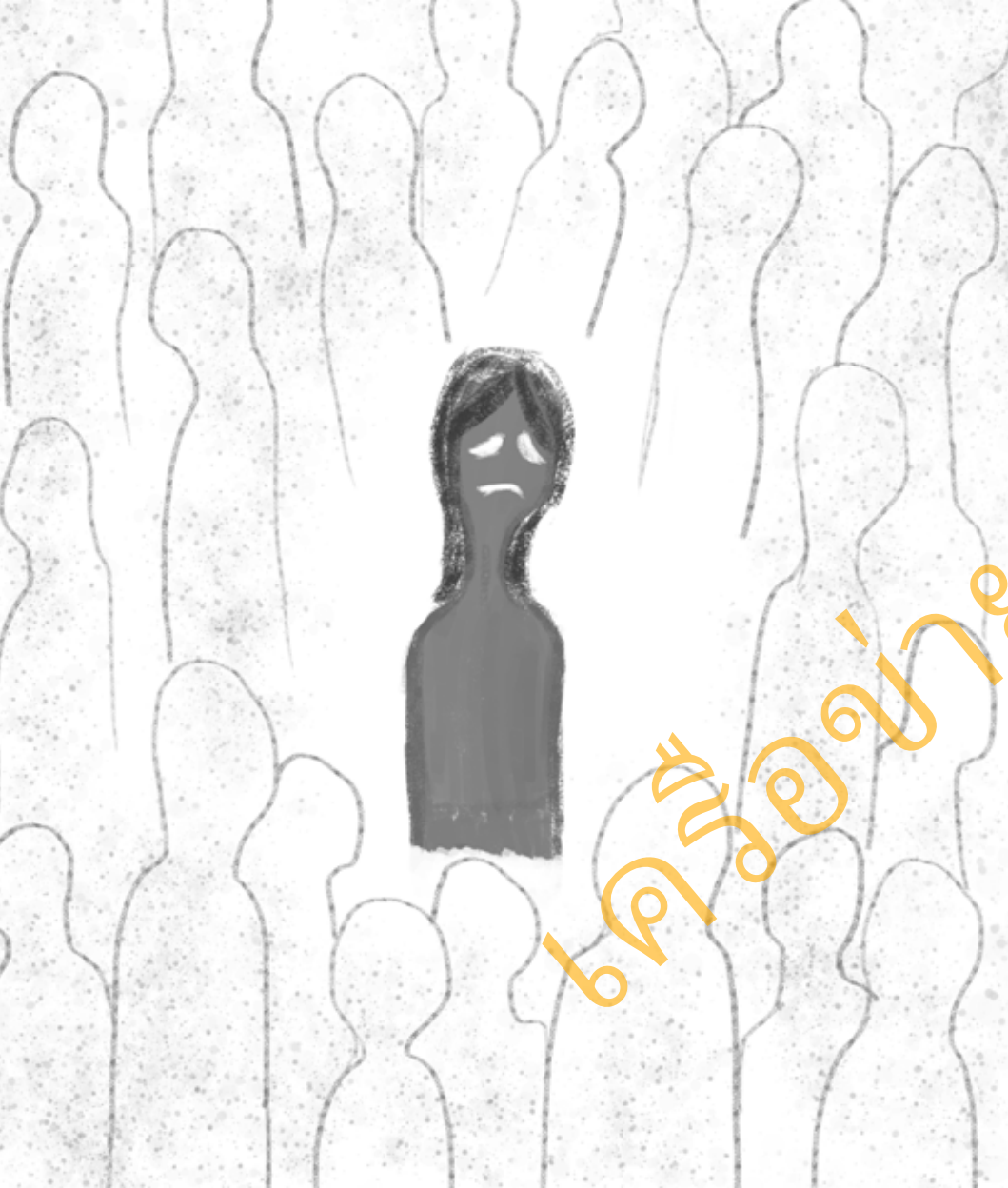
อัตตาใหญ่มักทำให้ทุกข้ง่าย ตรงกันข้ามกับอัตตาที่เล็กลงก็ทำให้เป็นสุขได้ง่ายขึ้น ถ้าอยากให้อัตตาเล็กลง อย่างหนึ่งที่เราควรทำคือ ไม่โอ้อวดเมื่อทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น หรือได้รับความสำเร็จ

ทำใหม่ๆ อัตตาจะโวยวาย ไม่ยอมง่ายๆ แต่ทำไปนานๆ มันก็จะสงบเสงี่ยมและตัวลีบลง ถึงตอนนั้นหัวใจจะใหญ่ขึ้น และเปิดพื้นที่ให้ความสุขมานั่งในหัวใจเราได้มากขึ้น

ชีวิตใหม่เริ่มได้ทุกวัน

วันใหม่แต่ละวัน เป็นเสมือนของขวัญที่มอบแก่เรา ทำให้เราสามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามและได้รับประโยชน์สุขจากการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ดังนั้นเพียงแค่ได้ตื่นมาพบวันใหม่ ก็เท่ากับว่าเราได้รับพรอันประเสริฐ ที่ไม่ควรปล่อยให้ผ่านเลยไปโดยเปล่าประโยชน์

วันใหม่หมายถึงโอกาสในการสร้างชีวิตใหม่ ที่เราไม่ควรรอให้ถึงปีใหม่เสียก่อน ขณะเดียวกันเมื่อปีใหม่ใกล้มาถึง เราก็ไม่ควรคาดหวังเพียงแค่ความสนุกสนานรื่นเริงหรือการได้เสพสิ่งใหม่ แต่ควรเป็นโอกาสสำหรับการมอบสิ่งใหม่ให้แก่จิตใจของตน เช่น ความสงบเย็น หรือ การให้คุณค่าใหม่แก่สิ่งที่มีอยู่แล้ว รวมทั้งการเร่งทำความดีที่เคยผัดวันประกันพรุ่ง เพราะสิ่งเหล่านี้ต่างหากที่จะทำให้เรามีชีวิตใหม่อย่างแท้จริง หากการมีรถคันใหม่ บ้านหลังใหม่ หรือของขวัญใหม่ๆ ไม่



เยียวยาด้วยรัก

ตอนอายุสามขวบ เธอถูกพ่อเลี้ยงล่วงละเมิดทางเพศ หกปีต่อมาเธอก็มีพ่อเลี้ยงคนใหม่ เป็นนักบิทรูปร่างใหญ่โต วันๆ ง่วนอยู่กับแก๊งมอเตอร์ไซด์ ชอบเสพยาในบ้าน ร้ายกว่านั้นก็คือ ชอบใช้กำลังกับแม่ของเธอและตัวเธอ เธอจึงกลายเป็นคนก้าวร้าวตั้งแต่เด็ก มีเรื่องตบตีกับเพื่อนเป็นประจำ

พออายุ ๑๔ เธอหนีออกจากบ้าน ไปมั่วสุมกับเพื่อนวัยรุ่นด้วยกัน อายุ ๑๕ เธอถูกตำรวจจับ กว่าแม่จะมารับตัวเธอกลับบ้านก็ผ่านไปเป็นอาทิตย์ ไม่กี่ปีต่อมาเธอก็ถูกชายสองคนข่มขืนเธอโทษตัวเองว่าเป็นความผิดของเธอเองที่ไปบ้านเขาต่างๆ ที่เพิ่งรู้จักกัน เธอต้องทนอยู่กับความอับอายดังกล่าวเป็นเวลาหลายปี ในที่สุดก็ต้องเข้าหายาเสพติดเพื่อกลบความอับอายและเพื่อลืมความทรงจำอันเลวร้ายตั้งแต่วัยเด็ก ไม่นานก็ติดยาเต็มขั้น ยังดีที่ตอนอายุ ๒๑

เธอเห็นผู้หญิงคนหนึ่ง อายุโล่ๆ กับเธอ แต่ดูแก่เกินวัยมาราวกับ อายุ ๔๐ เธอกลัวจะเป็นอย่างนั้น จึงตั้งใจเลิกยา

แล้วเธอก็เริ่มต้นชีวิตใหม่ มีสามี มีลูกที่น่ารัก และมีงานที่ดี แต่ก็มีปัญหาอันไม่หลับและฝันร้ายเป็นประจำ จึงหันหาหา ธรรมชาติ ช่วยให้ใจสงบลงได้บ้าง แต่แล้ววันหนึ่งเธอเห็นผู้หญิงถูก ตบตีกลางถนน ความรู้สึกบางอย่างกระตุ้นขึ้นมาในใจทันที เธอ เกือบจะวิ่งเข้าไปหาชายอันธพาลคนนั้น แต่เพื่อนลุดเธอไว้ได้ทัน เหตุการณ์นั้นได้ปลุกกระตุ้นความรู้สึกเก่าๆ ให้ผุดโผลงขึ้นมาร้อย รุนแรง มันเป็นทั้งความโกรธ ความรู้สึกไร้คุณค่า และสิ้นไร้ไม่ตอก แล้วฝันร้ายก็กลับคืนมา รวมทั้งความทรงจำอันเลวร้ายในอดีต เธอ ไม่กล้าเข้าหายาเสพติด แต่หันไปพึ่งเหล้าแทน เพื่อปิดปากความรู้สึกย่ำแย่ดังกล่าวออกไปจากจิตใจ

แน่นอนเหล้าไม่ได้ช่วยเธอเลย เมื่อตั้งสติได้เธอก็หันไปหาสมาธิ ภาวนา เธอฝึกสติอย่างจริงจัง เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน ไม่ปล่อย ใจให้หลงไปกับอดีต ขณะเดียวกันก็รู้ทันอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่ เกิดขึ้นโดยไม่ผลักไส เธอได้เรียนรู้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับเธอนั้น ไม่ สำคัญเท่ากับว่า เธอรู้สึกกับมันอย่างไรเมตตาภาวนายังช่วยให้เธอ รับมือกับความทรงจำอันเจ็บปวดได้ รวมทั้งสามารถให้อภัยคนที่

ทำร้ายเธอ

คราวหนึ่งเธอได้ไปปฏิบัติธรรม โดยเน้นที่การเจริญเมตตาจิต คืบหนึ่งเธอฝันถึงพ่อเลี้ยงที่เป็นนักบิดติดยา ในฝันนั้นตัวเขาเล็ก ลงเหลือแค่หนึ่งในสาม นั่งทรุดพิงกำแพงราวกับคนหมดสภาพ ขณะที่เธอเดินเข้าไปหาเขา เธอพบว่าเขาเป็นคนที่สิ้นเรี่ยวสิ้นแรง เพราะเหตุนี้เอง เขาจึงรังควานและคุกคามคนอื่นเพื่อจะได้รู้สึกว่ามีอำนาจ ทันทีที่รู้เช่นนั้น ความโกรธเกลียดที่เคยมีต่อเขาก็หายไป เกิดความสงสารขึ้นมาแทนที่ เป็นครั้งแรกที่เธอเมตตาเขาและให้อภัยเขาได้อย่างแท้จริง

วันรุ่งขึ้น เธอตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกเบาโล่ง ความทรงจำอัน เจ็บปวดที่เธอแบกมานานกว่า ๒๐ ปี หลุดไปอย่างสิ้นเชิง ในที่สุด เธอก็เป็นอิสระจากอดีตอันเลวร้าย หลังจากวันนั้นฝันร้ายก็ไม่มา รบกวนเธออีก ต่อมาไม่นานเธอได้พบกับญาติผู้ใหญ่คนหนึ่ง คำ พุดบางประโยคของเขา หากเป็นเมื่อก่อน เธอคงเจ็บปวด แต่ตอน นี้เธอกลับไม่รู้สึกอะไรแล้ว แทนที่จะตอบโต้ด้วยความโมโห เธอ กลับพูดด้วยความสงบ จิตเปี่ยมเมตตา เธอรู้สึกว่าที่เธอพูดเช่นนั้น ก็เพราะเธอมีความทุกข์ มีความเจ็บปวด

จากคนที่ขาดความอบอุ่น รู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าและไม่มีใครรัก เจ็บแค้นเพราะถูกข่มเหงรังแก เธอได้กลายมาเป็นคนใหม่ เพราะได้คิดว่า คนที่ทำร้ายเธอนั้นแท้จริงเป็นคนน่าสงสาร ที่มีบาดแผลในจิตใจมาก่อน ความโกรธแค้นเปลี่ยนมาเป็นความเห็นใจ และความเมตตา ขณะเดียวกันความเมตตาที่เต็มเต็มจิตใจ ก็ทำให้เธอกลับมารักตัวเองได้อย่างแท้จริง ไม่รู้สึกเกลียดชังตนเอง หรือรู้สึกว่าตนไร้คุณค่า ไม่คู่ควรต่อความรักอีกต่อไป

เบื้องหลังพฤติกรรมอันเลวร้ายของผู้คนนั้น มักได้แก่การขาดความรักและรู้สึกไร้คุณค่า ความรู้สึกเช่นนี้ไม่เพียงทำร้ายคนอื่นเท่านั้น หากยังนำไปสู่พฤติกรรมที่ทำร้ายตนเองอีกด้วย ต่อเมื่อจิตใจได้รับการเติมเต็มด้วยความรัก ชีวิตจึงจะหันไปสู่ความดีงาม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น แต่ความรักที่ได้จากใครนั้น มากเพียงใดก็ไม่สำคัญเท่ากับความรักที่บ่มเพาะในใจตน รวมทั้งความรักที่ให้แก่ตนเอง เมื่อรักตนเองได้อย่างแท้จริง ความรักผู้อื่นก็จะเป็นเรื่องง่าย

ครอบครัวเดียวกัน

เรามีความสุขเมื่อได้อยู่ใกล้คนที่เรารัก และที่เราเป็นสุขทุกวัน นี้ได้ก็เพราะมีคนที่ยรักเราอยู่ข้างๆ แต่บ่อยครั้งเรามักทำร้ายทั้งคนที่เรารักและคนที่รักเรา ด้วยคำพูดและการกระทำที่ไม่คำนึงถึงความรู้สึกของเขา แต่เป็นเพราะอารมณ์ชั่ววูบ นำแปลกที่ว่าหลายคนนั้นเราเลือกให้เขามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา แต่ครั้งแล้วครั้งเล่าที่เราผลักเขาให้ไกลออกไปจากชีวิตของเราโดยไม่รู้ตัว

คนที่เรารักและรักเรานั้นมักเจ็บปวดเพราะการที่เราเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง เจออะไรไม่ถูกใจก็ระบายออกไปโดยไม่คำนึงว่าเขาจะรู้สึกอย่างไรหรือจะเกิดผลอย่างไรต่อเขาในวันข้างหน้า นอกจากเอาอารมณ์ของตนเองเป็นหลักแล้ว เรายังมักเอาความคิดเห็นและประสบการณ์ของตนเป็นศูนย์กลาง จึงหนีไม่พ้นที่จะเอาสิ่งเหล่านั้นไปครอบงำกำกับเขา โดยเฉพาะลูกหลาน จนเขาไม่สามารถ

เป็นตัวของตัวเองได้

ที่น่าสังเกตก็คือ ในขณะที่เรามักเอาตนเองเป็นศูนย์กลางเมื่ออยู่กับคนรักที่ใกล้ชิด (หรือคนวงใน) แต่กับคนไกล (หรือคนวงนอก) เรากลับคำนึงถึงความรู้สึกของเขามากขึ้นจนพร้อมจะทำดีกับใคร ชนิดที่แทบไม่เคยทำกับคนรักของเราเลย ร้ายกว่านั้นก็คือเราพร้อมจะเอาอกเอาใจเขา ทุ่มเทให้เขาโดยไม่สนใจว่าผลเสียจะตกอยู่กับคนที่เรารัก ผลก็คือ “รักคนไกล ระอาคนใกล้” กลายเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นไปทั่ว

ทั้งหมดนี้มักเกิดขึ้นโดยเราไม่ทันได้ใคร่ครวญหรือเฉลียวใจ จะเรียกว่าขาดสติก็ได้ แต่ยังไม่สายเกินไปที่เราจะกลับมาตั้งหลักใหม่ และฟื้นฟูความสัมพันธ์กับคนที่เรารักและรักเราให้กลับคืนดี ไม่ว่าคนนั้นจะเป็น ลูกหลาน พ่อแม่ สามิภรรยา หรือเพื่อนสนิท จึงควรนำประสบการณ์ต่างๆ ทั้งที่เกิดขึ้นกับเราเองและที่ได้ยินได้ฟังมาเป็นเครื่องเตือนใจให้เราหันมาใคร่ครวญถึงบุคคลที่มีความหมายต่อชีวิตของเรา และเรียนรู้ที่จะเปิดใจฟังเขาอย่างซื่อตรง อีกทั้งสื่อสารต่อกันด้วยความรักและความเข้าใจกัน





อย่าปล่อยให้มื่ออาทิตย์ลับฟ้า

กอลเป็นเมืองริมทะเลตอนใต้ของศรีลังกาที่นักท่องเที่ยวนิยมมาเยือน จุดเด่นอย่างหนึ่งของเมืองนี้คือป้อมปราการอันแข็งแรงที่ฮอลันดาได้มาสร้างไว้เมื่อ ๔๐๐ ปีก่อน ภายในป้อมเป็นเมืองน้อยๆ มีอาคารโบราณมากมาย ทุกวันนี้ยังมีสภาพดีและได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลก

กอลเป็นจุดหมายปลายทางสุดท้ายของเขาก่อนเข้ากรุงโคลอมโบเพื่อบินกลับเมืองไทย เข้าวานั้นเขาอยู่ที่เมืองนูวาราเอเลีย อันเป็นเมืองท่องเที่ยวชื่อดังอีกแห่งหนึ่งที่มีกลิ่นอายแบบอังกฤษ เนื่องจากเคยเป็นเมืองพักตากอากาศของชาวผู้ดีสมัยยึดครองเกาะนี้ มีคฤหาสน์ชาวศรีลังกาบอกเขากับคณะว่าใช้เวลาเดินทางหกชั่วโมงก็จะถึงเมืองกอล

คณะของเขาก่อการเดินทางตั้งแต่แปดโมงครึ่ง ลัดเลาะไปตาม
ไหล่เขา มีทัศนียภาพที่งดงามชวนชื่นชมตลอดทาง นอกจากไร่ชา
เขียวสดที่เรียงรายเป็นพืดทั่วทั้งเขาแล้ว ยังมีน้ำตกตระการตา
ปรากฏให้เห็นเป็นระยะๆ บางช่วงคณะของเขาก็แวะพักกินอาหาร
หรือซื้อชาจากร้านริมทาง แต่ละแห่งใช้เวลาสบายๆ ไม่เร่งรีบ กะ
ว่าถึงเมืองกอลก็คงไม่เกินไปยี่สิบ มีเวลาได้พักผ่อนริมทะเลอีก

แต่ไปๆ มาๆ การเดินทางกลับใช้เวลานานกว่าที่คิด ดวง
อาทิตย์ใกล้ตกแล้วคณะของเขาก็กังไม่ถึงเมืองกอล แต่เขาก็ไม่วิตก
กังวลอย่างใด เพราะตอนนั้นกำลังชื่นชมความงดงามของอาทิตย์
ดวงกลมโตที่ใกล้ลับขอบฟ้าจากหน้าต่างรถยนต์

คณะของเขามาถึงเมืองกอลหลังจากอาทิตย์ตกไม่นาน พอมา
เห็นแสงสุดท้ายฉายาพาดเหนืออ่าวกอล โดยมีชายหาดทอดยาวสุด
สายตาอยู่เบื้องหน้า เขาก็รู้สึกเสียดายอย่างมากที่ไม่ทันเห็น
อาทิตย์ตกกลับมหาสมุทรอินเดีย หากเขามาเร็วกว่านี้แค่ครึ่งชั่วโมง
ก็ต้องได้เห็นภาพที่งดงามสุดบรรยายอย่างยิ่ง ซึ่งอาจเป็นครั้งเดียว
ในชีวิตก็ได้

เขานึกตำหนิคนขับรถทันทีที่ใช้เวลาเกือบสิบชั่วโมงกว่าจะถึง

เมืองกอล อีกคนที่ต้องรับผิดชอบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือ
มัคคุเทศก์ เขาน่าจะรู้ว่าอาทิตย์ตกที่เมืองกอลนั้นพิเศษเพียงใด ถ้า
เขานึกถึงประโยชน์ของลูกทัวร์ก็ไม่ควรปล่อยให้ไฮเพอร์ซับรทหวาน
เย็นจนเกินเวลาขนาดนั้น หรืออย่างน้อยก็บอกให้เราทราบว่าเสน่ห์อย่าง
หนึ่งของเมืองกอลก็คืออาทิตย์ยามเย็น

กระทั่งเข้าห้องพักแล้วเขาก็กังรู้สึกหงุดหงิดที่พลาดโอกาสอัน
พิเศษนั้นไป ในใจนึกถึงแต่ว่า ฉันท่านจะมาถึงเร็วกว่านี้ ทำไมฉันถึง
โชคไม่ดีเอาเสียเลย แต่แล้วชั่วขณะหนึ่งเขาก็ได้คิดว่า จะมัวเสียใจ
ไปไปกับสิ่งที่พลาดไปแล้ว ในเมื่อยังมีสิ่งงดงามอีกมากมายให้
ชื่นชมอยู่รอบตัว เขาเหลียวมองไปบนฟ้า เห็นพระจันทร์เต็มดวง
ทอแสงสุกสว่าง มองมาข้างล่างเห็นเกลียวคลื่นระยิบระยับล้อ
แสงจันทร์ พรุ่งนี้เช้าก็ยังคงได้เห็นอาทิตย์ยามรุ่งอรุณ ซึ่งก็คง
งดงามไม่น้อย จะมีก็คนที่มิมีโอกาสดีๆ อย่างเขา พอได้คิดแบบนี้
ความหงุดหงิดเสียใจก็หายไปทันที ใจเปิดรับและชื่นชมความงดงาม
ที่มีอยู่รอบตัวทันที

ความสุขได้กลับคืนมาสู่จิตใจของเขา เมื่อหันมาใส่ใจกับ
ปัจจุบัน ไม่มัวจมจ่อมอยู่กับอดีต เขาได้ตระหนักว่า แทนที่จะจจจ
อยู่กับสิ่งที่เสียไป เพียงแค่หันมาชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่รอบตัว ความ

สุขก็จะเกิดขึ้นได้ไม่ยาก ใช่หรือไม่ว่าผู้คนจำนวนมากทั้งๆ ที่มีอะไรต่ออะไรมากมาย แต่ก็ยังเป็นทุกข์ ก่นด่าชะตากรรม เพราะมีแต่นึกถึงสิ่งที่หลุดลอยไป ใจที่เอาแต่เศร้าซึมเสียใจทำให้เขามองข้ามสิ่งดีๆ ที่มีอยู่ต่อหน้าไปอย่างน่าเสียดาย กลายเป็นว่าแทนที่จะเสียหนึ่ง ก็เสียสองหรือสามซ้ำเข้าไปอีก

นักท่องเที่ยบบางคนโมโหที่ถูกแขกโกงขณะที่แลกเงิน เขาเอาแต่ขุ่นเคืองจนกินอะไรก็ไม่อร่อย ไปเห็นทิวมาฮาลก็รู้สึกว่างดงาม ทั้งๆ ที่นั่นคือไฮไลท์ของการท่องเที่ยวของเขา เพียงเพราะเสียต๋ายเงินไม่กี่ร้อยรูปที่ถูกโกงไป ทำให้เขาไม่รับรู้ความงดงามที่อยู่เบื้องหน้าเขาเลย หรือถึงกับทำให้การท่องเที่ยวของเขาหมดรสชาติไป

มีคนหนึ่งกล่าวไว้น่าฟังมากกว่า “อย่าร้องไห้เมื่อดวงอาทิตย์ลับฟ้า เพราะน้ำตาจะทำให้เธอมองไม่เห็นดวงดาว” อะไรที่เสียไปแล้วป่วยการที่จะอาลัยอาวรณ์ หันมาใส่ใจกับสิ่งดีๆ ที่มีคุณค่า ตรงนี้และเดี๋ยวนี้ไม่ดีกว่าหรือ

อยู่ตรงนี้ เดี่ยวนี้ก็สุขได้

ความสุขนั้นพร้อมจะตามเราไปทุกที่ ไม่ว่าฝนตก แดดออก อยู่บนท้องถนน หรืออยู่ลำพังผู้เดียว แต่บ่อยครั้งที่เรารู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวาย ก็เพราะเรามองไม่เห็นความสุข หาไม่ก็ปิดใจไม่ให้สัมผัสกับความสุข เวลาเรามีสุขภาพดี กินอิ่ม นอนอุ่น เรามักไม่ตระหนักว่านั่นแหละคือความสุขแล้วจนกว่าจะล้มป่วยหรือหิวโหยนอนไม่หลับ เวลาพ่อแม่ลูกหลานอยู่กับเรา เรามักไม่รู้สึกว่านั่นแหละคือช่วงเวลาอันพิเศษของชีวิต ต่อเมื่อคนรักได้จากไป จึงได้รู้ว่าเราได้ปล่อยโอกาสทองให้ผ่านเลยไปอย่างไม่เห็นคุณค่า

เพียงแค่รู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่กับตัวและรอบตัว เราก็จะเป็นสุขได้ไม่ยาก เพียงแค่เปิดใจรับรู้อยู่กับปัจจุบัน ความสุขก็จะมานั่งในหัวใจเรา และหากวางใจเป็น แม้ต้องสูญเสียทรัพย์สิน

พลัดพรากจากคนรัก หรือล้มป่วย ใจก็ยังเป็นสุขได้ เพราะอะไร
เกิดขึ้นกับเรา ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรารู้สึกหรือมองมันอย่างไร ยังมี
สติรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิด และมีปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิต
ก็จะปล่อยวางความทุกข์ได้เร็ว ไม่เก็บเอาสิ่งร้ายๆ มาทิ่มแทงใจ
อีกทั้งไม่ปล่อยให้ความยึดมั่นสำคัญหมายว่า “ตัวกูของกู” มาบีบ
คั้นจิต

เครือข่ายพุทธิกา



ประมวล เพ็งจันทร์ อดีตอาจารย์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางจากหนังสือเรื่อง *เดินสู่อิสราภาพ* อันเป็นบันทึกการเดินทางจากเชียงใหม่ไปยังเกาะสมุยบ้านเกิดเขียนนักจาริกแสวงบุญจนค้นพบความหมายของชีวิตในมิติทางจิตวิญญาณ ชีวิตและมุมมองที่เปลี่ยนไปของเขาเมื่อเกือบสิบปีที่แล้วได้สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนมากมายจนทุกวันนี้

เขาเคยเล่าประสบการณ์บางช่วงในวัยหนุ่มให้แก่นิตยสาร Way เมื่อเร็วๆ นี้ว่า วันหนึ่งเขากับเพื่อนเดินผ่านตลาด จู่ๆ ก็ได้ยินเสียง “แซะ” ดังจากชอกตึก เมื่อมองไปยังต้นเสียงก็พบว่ามีคนยืนถือปืนจ้องมายังทั้งคู่ เสียงนั้นคือเสียงลั่นไกปืนนั่นเอง เขาตกใจมาก วิ่งหนีสุดชีวิตด้วยความกลัวตาย แต่เพื่อนเขาไม่ได้วิ่งตามมาด้วย หลังจากเหตุการณ์ดังกล่าว เขาได้พบเพื่อนคนนั้นอีกครั้ง

แทนที่จะแสดงความดีใจ เขากลับชี้หน้าด่าว่า “มึงอย่าทำแบบนั้น
อีกเป็นอันขาด” เพื่อนเล่าว่า แทนที่เขาจะวิ่งหนี กลับกระโจนเข้าไป
หามือปืนจนหมอนั้นตกใจวิ่งหนีไป

คำพูดของเพื่อนผู้นั้น ได้สอนเขาว่า “เมื่อต้องเผชิญหน้ากับ
ความกลัว อย่าวิ่งหนี ต้องกระโจนเข้าหา เพื่อจะได้รู้ว่าความกลัว
ไม่ได้น่ากลัวอีกต่อไป”

ไม่ว่าเรากลัวอะไรก็ตาม หากเราวิ่งหนีสิ่งนั้นอยู่ร่ำไป มันก็จะ
ตามมาหลอกหลอนเราไม่หยุดหย่อน นักธุรกิจที่กลัวความล้มเหลว
ไม่ว่าทำอะไร ก็กลัวว่าจะล้มเหลวอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงมักเลือก
สิ่งจำเจหรืออย่าทำอยู่กับการที่มากกว่าที่จะกล้าริเริ่มสิ่งใหม่ที่ไม่เคยมี
ใครทำมาก่อน ไม่ต้องบอกก็คงรู้ว่าชีวิตแบบนี้ย่อมนำเบื่อ คนที่กลัว
ความแก่ ก็จะประหวั่นทุกครั้งทีพินิจใบหน้าของตนในกระจกเพราะ
กลัวว่าจะเห็นรอยย่น ที่ร้ายก็คือ หลายอย่างที่เรากลัวนั้นไม่ว่าจะ
หนืออย่างไร ก็หนีไม่พ้น สักวันหนึ่งก็ต้องเจอเข้ากับตัว ความล้ม
เหลวและความแก่คือส่วนเสี้ยวของความจริงที่เราต้องเจอทุกคน
ถ้ายังกลัวมันอยู่ ถึงตอนนั้นก็จะทุกข์ทรมานเป็นอย่างยิ่ง

ดังนั้นแทนที่จะคิดหนีมัน ไม่ดีกว่าหรือที่จะหันหน้ามาเผชิญ

กับมัน เพียงเท่านี้ก็ทำให้มันลดความน่ากลัวลงไปทันที พิชิตสิ่งที่
เคยคิดว่ามันมีอยู่มากมาย กลับละลายหายไป ถึงตอนนั้นก็จะพบ
ว่า แท้จริงแล้วมันไม่น่ากลัวเลย สิ่งที่น่ากลัวกว่าคือความกลัวในใจ
เราต่างหาก

มีคำกล่าวว่า “ไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความกลัว” หลายคน
พบว่า มะเร็งไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวมะเร็ง มะเร็งนั้นทำร้ายได้
แต่ร่างกาย แต่ถ้ากลัวมะเร็งแล้ว มันสามารถบั่นทอนทั้งจิตใจและ
ร่างกาย ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไร้ชีวิตชีวา เหมือนคนตายทั้ง
เป็น มีบางคนที่ร่างกายปกติ แต่หมอวินิจฉัยผิดว่าเป็นมะเร็ง ทันท
ที่รู้ข่าวก็ทรุดทันที ตรงข้ามกับผู้ป่วยมะเร็งหลายคนที่ยอมรับความ
จริงได้ กลับมีสีหน้ายิ้มแย้ม ดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

เมื่อกลัวอะไรก็ตาม พึงรู้ว่าปัญหาที่แท้จริงอยู่ที่ความกลัวในใจ
เรา ดังนั้นสิ่งที่ควรจัดการเป็นอย่างแรกคือความกลัวในใจ อย่า
ปล่อยให้มันครอบงำใจหรือบงการชีวิตเรา แต่ควรรู้ทันมัน และ
ถอนพิษสงของมัน ด้วยการทำตรงข้ามกับที่มันสั่ง เมื่อมันสั่งให้หนี
สิ่งใด ก็ควรเดินหน้าเข้าหาสิ่งนั้น วิธีนี้นอกจากทำให้มันมีอำนาจ
เหนือจิตใจของเราน้อยลงแล้ว เรายังจะพบว่าสิ่งที่เรากลัวนั้น
แท้จริงไม่น่ากลัวแต่อย่างใด เอาเข้าจริงๆ มันกลับกลัวเราด้วยซ้ำ

จนต้องล่าถอยไป เช่นเดียวกับมือปืนที่กระโจนหนีไปทันทีเมื่อเห็น
เหยื่อกระโดดเข้าหา

ใช่หรือไม่ว่า ที่คนโบราณสอนว่า “ใจดีสู้เสือ” ก็คงเพราะเสือ
จะเป็นฝ่ายกลัวเราทันทีที่เราไม่กลัวมัน

เปลี่ยนเคราะห์ให้กลายเป็นโชค

เราทุกคนย่อมเป็นผลจากการปรุงแต่งของสิ่งแวดล้อมไม่มาก
ก็น้อย แต่ในเวลาเดียวกันเราก็มีอิทธิพลต่อสิ่งแวดล้อมด้วยเช่นกัน
แม้ความจริงจะมีอยู่ว่า มนุษย์เราอยู่ไม่ได้ถ้าขาดธรรมชาติ ส่วน
ธรรมชาตินั้นอยู่ได้แม้ไม่มีเราก็ตาม ศักยภาพที่เพิ่มพูนในหลาย
ศตวรรษที่ผ่านมาทำให้เรามีความสามารถในการดัดแปลงสิ่ง
แวดล้อมมากขึ้น ขณะเดียวกันก็ถูกกำหนดโดยสิ่งแวดล้อมน้อยลง

ทุกวันนี้เห็นได้ชัดว่าเทคโนโลยีได้ขยายสมรรถนะของมนุษย์
อย่างมากจนสามารถพลิกผันธรรมชาติทั้งบนดินในน้ำและบน
ฟ้าได้อย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน ศักยภาพดังกล่าวถูกใช้เพื่อสร้าง
ความสะดวกสบายแก่มนุษย์ แต่มักลงเอยด้วยความพินาศของสิ่ง
แวดล้อม

อย่างไรก็ตามมนุษย์ยังมีศักยภาพอีกอย่างหนึ่ง นั่นก็คือ ความสามารถในการรักษาใจให้เป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อม ไม่ผันผวนตกต่ำแม้สิ่งแวดล้อมจะผันแปร ถึงกายจะถูกบีบคั้นกระทบกระทั่งแต่ใจก็สงบเย็นได้ ใช่แต่เท่านั้นเรายังสามารถใช้ประโยชน์จากสถานการณ์อันเลวร้ายย่ำแย่ ทำให้จิตใจนอกจากจะไม่เป็นทุกข์แล้ว ยังมีความเจริญงอกงามมั่นคง

ความสามารถดังกล่าวนี้เองที่สามารถเปลี่ยนเคราะห์ให้กลายเป็นโชค เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เปลี่ยนขยะปฏิกูลให้กลายเป็นปุ๋ย บำรุงดอกไม้ให้งดงามและผลไม้ให้หอมหวาน แต่ทุกวันนี้ศักยภาพดังกล่าวมักถูกมองข้ามไป ผู้คนจึงมุ่งเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ครั้นสิ่งแวดล้อมไม่เป็นไปดั่งใจหรือเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน จึงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

แต่เมื่อใดที่เราตระหนักถึงศักยภาพในทางจิตดังกล่าว เราจะเห็นความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงตนเอง ฝึกจิตให้ฉลาดในการมองโลกและเข้าใจชีวิต อันจะทำให้เราเห็นโลกในมุมใหม่ ขณะเดียวกันก็ยกจิตให้เป็นอิสระจากสิ่งแวดล้อมและมีความสุขได้ง่ายขึ้น

โมงยามที่เปี่ยมชีวิตชีวา

วิลโก้ จอห์นสัน เป็นนักร้องและมือกีตาร์ชื่อดังของอังกฤษ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการก่อเกิดขบวนการพังค์ของอังกฤษ เมื่อเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา เขาต้องยกเลิกการแสดงสดอย่างกะทันหัน เพราะล้มป่วยจนต้องรีบนำส่งโรงพยาบาล หมอได้แจ้งเขาในเวลาต่อมาว่า เขามีมะเร็งในตับอ่อน ซึ่งไม่สามารถรักษาได้ และเป็นโรคเดียวกันกับที่คร่าชีวิตของสตีฟ จ๊อบส์

นี่คือข่าวร้ายที่สุดข่าวหนึ่งเท่าที่สามารถเกิดขึ้นกับคนๆ หนึ่ง แต่วิลโก้ศิลปินวัย ๖๕ กลับต้อนรับข่าวนี้ด้วยความดีใจ เขาเดินออกจากโรงพยาบาลด้วยความรู้สึกตัวเบา ใจฟู “จู่ๆ ก็รู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้นมา คุณมองต้นไม้ ท้องฟ้า มองทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วรู้สึกว้าว “วิเศษ”จริงๆ”

ทั้งๆ ที่เขามีเวลาเหลือไม่เกิน ๙-๑๐ เดือนจากการคาดคะเนของหมอ แต่เขากลับแปลกใจที่พบว่าไม่มีความรู้สึกเศร้าสร้อยเลย กลับตรงข้ามด้วยซ้ำ “ความรู้สึกตอนนี้นั้นมหัศจรรย์มาก คุณรู้สึกมีชีวิตชีวา แคเดินบนถนน คุณก็รู้สึกมีชีวิตชีวาอย่างมาก”

ใครที่คิดว่าความตายเป็นเรื่องน่ากลัว วิลโก้เป็นคนหนึ่งที่ไม่คิดเช่นนั้น เมื่อรู้ว่าความตายใกล้เข้ามา เขากลับรู้สึกเวลาแต่ละนาที่ ประสบการณ์แต่ละขณะเป็นสิ่งมีค่าอย่างมาก ความรู้สึกซึมเศร้าที่เคยรบกวนจิตใจของเขาหายไปเป็นปลิดทิ้ง ทุกอย่างสัมผัสไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป กลายเป็นความสดใหม่ขึ้นมาทันที

“สิ่งเล็กๆ ทุกอย่างที่เห็น ลมเย็นทุกสายที่สัมผัสใบหน้า อรุณทุกก่อนบนถนน คุณรู้สึกเลยว่า ฉันมีชีวิต ฉันมีชีวิต” เขายังให้สัมภาษณ์อีกว่า “ผมรู้สึกเหมือนชนนกที่ปลิวไหวไปตามสายลม และลมก็พัดมากระทบผมอย่างเดียวกัน แต่ในใจผมก็ยังรู้สึกถึงความอิสระเสรี เป็นความรู้สึกที่ยอดเยียมมาก”

ครั้งหนึ่งสตีฟ จ๊อบส์ ได้พูดถึงตัวเองเมื่อระลึกถึงความตายว่า “เกือบทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวัง ความภูมิใจ ความกลัวการหน้าแตกและความผิดพลาดทั้งหลาย ล้วนไม่มีความหมาย

อะไรเลยเมื่อเทียบกับความตาย” ความรู้สึกทำนองนี้ก็เกิดขึ้นกับวิลโก้ เช่นกันเมื่อรู้ว่าความตายกำลังใกล้เข้ามา “อะไรก็ตามที่เคยทำให้ผมเศร้าสร้อย วิตกกังวล หรือรำคาญ มันไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป จนผมอดคิดไม่ได้ว่า “เฮ้ย” ทำไมถึงไม่เป็นแบบนี้มาก่อนหน้านี๊วะ ?”

ในสายตาของคนทั่วไป ความตายคือสิ่งตรงข้ามกับชีวิต แต่อันที่จริงแล้วความตายสามารถทำให้เรารู้สึกตื่นตัวและมีชีวิตชีวา แทนที่จะอยู่อย่างซังกะตาย เพราะทันทีที่รู้ว่าชีวิตของเรากำลังจะหมดสิ้นไป และโลกทั้งโลกที่เรารู้จักกำลังจะปลาสนาการไป เรา จะเห็นคุณค่าของทุกวินาทีที่มีอยู่ และซาบซึ้งกับทุกประสบการณ์ที่เกิดขึ้น มันจะไม่ใช่ว่าสิ่งชั่วช้าจากจำเจอีกต่อไป เราจะรับรู้และสัมผัสมันด้วยความรู้สึกสดใหม่

เป็นความรู้สึกทำนองเดียวกันเมื่อรู้ว่าคนคุ้นเคยกำลังจะจากไปอย่างไม่มีวันกลับ เราจะไม่ปฏิบัติกับเขาอย่างเดิมๆ อีกต่อไป แทนที่จะเมินเฉยหรือรู้สึกรำคาญ กลับให้ความสนใจกับเขาอย่างเต็มที่ ทุกถ้อยคำที่เขาเปล่งออกมา จะไม่ปล่อยให้ลอยไปกับสายลม แต่จะเปิดใจรับตระหนักรู้ ขณะที่ความทรงจำเกี่ยวกับเขา โดยเฉพาะในโมงยามสุดท้าย จะประทับแน่นในใจเรา

ที่จริงเราไม่จำเป็นต้องรอให้ความตายมาประชิดตัว จึงค่อยเห็นคุณค่าของชีวิตและทุกประสบการณ์ เพียงแค่ระลึกถึงความตายว่าต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอนไม่วันใดวันหนึ่ง ก็ช่วยให้เราไม่จมอยู่ในความเฉื่อยเนื่อย แต่จะใช้ทุกนาทีอย่างมีค่าและมีชีวิตอย่างกระตือรือร้น รวมทั้งปล่อยวางสิ่งต่างๆ ที่เคยทำให้เศร้าหมอง หดหู่ แค้นเคือง ได้ง่ายขึ้น

ความตายนั่นหาใช่ศัตรูของเราไม่ มันสามารถนำสิ่งดีๆ มาให้ แก่เราหากรู้จักมองหรือใช้ให้เป็นชีวิต

ความสุขอันประเสริฐ

ใครๆ ก็ยอมปรารถนาความสุข แต่ความสุขที่คนส่วนใหญ่แสวงหานั้นมักนำมาซึ่งความทุกข์ ทั้งในระหว่างที่ไขว่คว้าและเมื่อได้มาแล้ว อันที่จริงเพียงแค่อยากก็ทุกข์แล้ว และแม้ได้สมอยาก ก็สุขแค่ชั่วคราว เพราะหลังจากนั้นก็อยากได้มากขึ้นไปอีก หาไม่ก็อยากได้สิ่งใหม่ที่แปลกกว่าเดิม จึงต้องดิ้นรนแสวงหาต่อไปอีก เป็นเช่นนี้ไม่จบสิ้น

ความสุขดังกล่าวจึงเป็นความสุขที่ “ร้อน” แต่ยังมีความสุขอีกชนิดหนึ่งที่ “เย็น” ไม่ต้องไปแข่งขันหรือแย่งชิงกับใคร เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ ไม่พึงพิงสิ่งกระตุ้นเร้า อีกทั้งยังหล่อเลี้ยงใจให้เพียรทำความดีและเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น จึงก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน นี่แหละคือความสุขอันประเสริฐ

ความสุขอันประเสริฐนี้สามารถตามติดเราไปทุกหนแห่ง เพราะสติที่ใจเรา และสามารถแผ่แผ่ให้ผู้อื่นสัมผัสได้ด้วยใจ อย่างไรก็ตามความสุขชนิดนี้หาซื้อไม่ได้ แต่ต้อง “ทำ” เอง ด้วยการบ่มเพาะใจจนผลิบานเป็นความสุข โดยมีสติ สมาธิ และปัญญา เป็นสิ่งบำรุงเลี้ยงและเครื่องรักษา



เครื่องบายัพพทธีกา

เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

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

หนังสือเครือข่ายพุทธิกาที่น่าสนใจ



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ

พระชาย วรธมฺโม และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
ราคา ๖๐ บาท



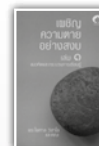
ฉลาดทำใจ นักแคใจก็ไม่ทุกข์ สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง

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 พึ่งรัศมี

และอนันท์ เจียรสทาวงค์ 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



ฝ่าฟันวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๘๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธศาสนิกชน

พระคุษฎี เมธังกูโร และคณะ

ราคา ๗๐ บาท



คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวดนโมภพลาการ

จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา

ราคา ๓๕ บาท



จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๕๙ บาท



น้ำใสใจเย็น

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๗๙ บาท



จิตใส ใจสุข

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๘๕ บาท



ธรรมชาติข้างเตียง

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๖๐ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๑๐๐ บาท



เลือกทางนี้ดีกว่า : ๑๒ วิธีเยียวยาจิตใจ

เทียนสี/นภขมื่นเหลืองอ่อน ผู้เขียน

ราคา ๕๙ บาท



รักษาใจให้ไกลทุกข์

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๒๐ บาท



सानรัก สร้างสุข

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๓๙ บาท



ตำนานสุตะโต

ราคาเล่มละ ๔๐ บาท



ตีวิถี สู่ความสงบที่ปลายทาง

ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



เชิดี MP3 เฝซญความตายอย่างสงบชุด ๑

(๑ ชุด มี ๖ แผ่น)

ราคา แผ่นละ ๒๐ บาท



เชิดี ระลึกถึงความตายสบายนัก

ราคา ๒๐ บาท



สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (จัดส่งฟรี)

- | | |
|--|----------------------------------|
| ๑. ๓๐ วิธีทำบุญ | ๙. ใส่บาตรให้ได้บุญ |
| ๒. สอนลูกทำบุญ | ๑๐. ความสุขที่แท้ |
| ๓. นฉลาดทำใจ | ๑๑. พรวันใหม่ ชีวิตใหม่ |
| ๔. การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ | ๑๒. อยู่ทุกที่ก็...มีสุข |
| ๕. เต็มเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา | ๑๓. เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์ |
| ๖. ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ | ๑๔. สังฆทานการเจือจานสังคม |
| ๗. สุขสวนกระแสด | ๑๕. ชีวิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข |
| ๘. ความสุขที่ปลายจมูก | |