

เต็ม



ใจ

เครือข่ายพุทธิก้า

เติมสุขให้ใจ
พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากล ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๔๒-๗

ราคา ๑๕ บาท

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑,

๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.budnet.org

E-mail : b_netmail@yahoo.com,

budnet2500@gmail.com

ID line : 0989063488

สั่งซื้อออนไลน์ได้ที่ www.budnetbook.com

ภาพปก/ภาพประกอบ : ศุภโชค ชุมสาย ณ อยุธยา

จัดรูปเล่ม : นามนต์-นโม

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนสามลดา

จัดจำหน่ายโดย : เครือข่ายพุทธิกา

สนใจร่วมสมทบพิมพ์ ติดต่อได้ที่ เครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์

เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย
หรือ ธนาณัติ/ตัวแลกเงิน สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์

ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒



ร่างกายของเราต้องการน้ำ อากาศ ปังจยี่สี่
ส่วนจิตใจนั้นต้องการความสุข จิตใจที่ปราศจาก
ความสุขย่อมห่อเหี่ยวแห้งผาก แม้มีทรัพย์สิน
เงินทองมากมาย มีความสะดวกสบายล้นเหลือ
ก็ไม่ช่วยให้อยากมีชีวิตอยู่ ความสุขใจนั้นมา
ได้หลายทาง อาจเกิดจากความรักของคนใน
ครอบครัว หรือการยอมรับของคนรอบข้าง ที่
สำคัญก็คือ การทำความดี มีน้ำใจ ช่วยเหลือ
ผู้อื่น รวมทั้งการมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต รู้จัก
มองบวก และปล่อยวางเป็น

การได้ครอบครองโภคทรัพย์แม้ให้
ความสุขใจแก่เราอย่างรวดเร็ว แต่ก็จางหายไป
อย่างรวดเร็วเช่นกัน อีกทั้งยังตามมาด้วยความ
ทุกข์ เพราะมันกลายเป็นภาระที่ต้องแบก สิ่ง
ที่ยั่งยืนทนกว่าคือความสุขจากการทำความดี
รวมทั้งความสงบที่เกิดจากการฝึกจิต ความสุข
ดังกล่าวไม่เพียงหล่อเลี้ยงใจให้เบิกบาน มีพลัง
ในการทำงาน ยังช่วยให้เราเผชิญกับความ
ผันผวนแปรปรวนในชีวิตโดยไม่จมดิ่งในทุกข์



นอกจากเติมอาหารให้กาย หาทรัพย์มา
ใส่บ้านแล้ว การเติมสุขให้ใจด้วยการทำความดี
ช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขและฝึกจิตอยู่เสมอ เป็น
สิ่งที่มีอาจละเลยได้

บทความทั้ง ๕ บทในหนังสือเล่มนี้ เคย
ตีพิมพ์ในที่อื่นมาแล้ว หวังว่าจะช่วยให้ผู้อ่าน
ค้นพบหนทางแห่งการเติมสุขที่ยั่งยืนให้ใจ
อันจะเป็นการเติมเต็มชีวิตอย่างแท้จริง

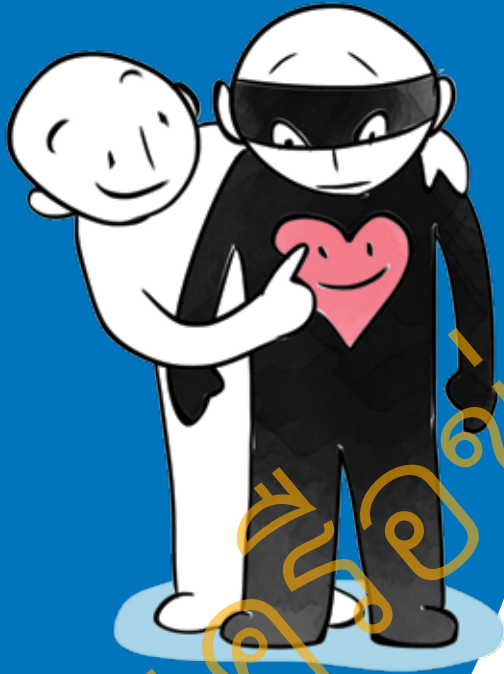
พระไพศาล วิสาโล
๒๐ เมษายน ๒๕๖๑



ถึงความดีงามออกมาจากใจ	๗
พลังใจ	๑๙
เติมเต็มชีวิตในเวลาน้อยนิด	๒๗
รักตนเองด้วยการช่วยผู้อื่น	๓๓
เป็นสุขเมื่อมองสิ่งที่มี	๔๑



ดึงความดีงาม
ออกมาจากใจ



คุณเป็นคนหนึ่งใช่ไหมที่เคยทำกระเป๋าสเงินหาย จำได้หรือไม่ว่ากี่ครั้งที่คุณได้กระเป๋าสเงินคืน สำหรับคนที่อยากได้คืนมากๆ มีวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณมีโอกาสได้คืนมากกว่าเดิม นั่นคือใส่ภาพทารกกำลังยิ้มน่ารักไว้ในกระเป๋านั้นด้วย เห็นชัดมากเท่าไรก็ยิ่งดีमतเท่า นั้น ในบางประเทศพบว่า หากทำเช่นนั้น เจ้าของมีโอกาสได้กระเป๋าสเงินเพิ่มขึ้นถึง ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ดูเหมือนว่ายังไม่เคยมีการทดลองดังกล่าวในประเทศไทย แต่ก็เชื่อว่าภาพทารกยิ้มหวานจะช่วยให้คุณมีโอกาสได้คืนมากกว่าเดิมอย่างแน่นอน



ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น? เหตุผลอาจจะเพราะว่าคนที่เก็บกระเป๋าสเงินได้ เมื่อเห็นภาพเด็กทารกน่ารัก ก็อดคิดไม่ได้ว่า เจ้าของกระเป๋าเป็นคนรักลูกรักครอบครัว ดังนั้นจึงเกิดความรู้สึกดีต่อเจ้าของกระเป๋า ทำให้เกิดความเห็นใจและอยากช่วยเหลือเจ้าของกระเป๋า แม้จะต้องเสียเวลาหาทางส่งกระเป๋าคืนให้แก่เจ้าของก็ยอมทำ

แต่เหตุผลที่สำคัญกว่าน่าจะเป็นเพราะว่าภาพนั้นมีผลโดยตรงต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้พบกระเป๋า โดยไม่เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของเจ้าของกระเป๋าเลย ภาพทารกน่ารักและยิ้มหวานนั้น ใครเห็นก็รู้สึกดี เพราะมันได้กระตุ้นหรือดึงเอาความรู้สึกเอื้ออาทรออกมาจากจิตใจของเขา สำหรับหลายคน ความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นนั้นมีพลังมากพอที่จะบดบังหรือเอาชนะความเห็นแก่ตัวในใจเขาได้ ความคิดที่จะเก็บเป็นสมบัติของตัวเอง จึงเปลี่ยนเป็นความปรารถนาที่จะส่งคืนเจ้าของ

คนเรานั้นไม่ได้มีแต่ความเห็นแก่ตัวเท่านั้น หากยังมีความเอื้ออาทร ปรารถนาดี และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย จะเรียกว่าเรามีทั้งความเห็นแก่ตัวและคุณธรรมอยู่เคียงคู่กันก็ได้ การที่ใครสักคนทำความดีนั้น ไม่ใช่เพราะเขาไม่มีความเห็นแก่ตัว แต่เป็นเพราะคุณธรรมในใจเขามีพลังมากกว่า ในทางตรงข้ามคนที่ทำความชั่ว ก็ไม่ใช่เพราะเขาไม่มีความดีอยู่ในตัวเลย หากเป็นเพราะความดีนั้นไม่มีพลังมากจึงถูกความเห็นแก่ตัวหรืออารมณ์อกุศลครอบงำอย่างน้อยก็ในช่วงขณะนั้น มองในแง่นี้เราทุกคนจึงมีโอกาที่จะทำสิ่งดีงามหรือความเลวร้ายได้เสมอ อยู่ที่ว่าขณะนั้นอะไรมีพลังมากกว่ากันระหว่างความเห็นแก่ตัวกับคุณธรรม

ความเห็นแก่ตัว กับ คุณธรรม อะไรมีพลังมากกว่ากัน ขึ้นอยู่กับว่า เราบ่มเพาะหรือหล่อเลี้ยงอะไรมากกว่า หากเรานึกถึงแต่ตัวเอง จะทำอะไรก็คิดแต่ว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร” ความเห็นแก่ตัวย่อมเติบโตใหญ่และครอบงำจิตจนกลายเป็นนิสัย แต่หากนึกถึงผู้อื่นหรือ



ส่วนรวมอยู่เป็นนิจ จะทำอะไรก็ใคร่ครวญ
ก่อนว่า “ทำแล้วจะเกิดผลอย่างไรต่อส่วนรวม”
คุณธรรมโดยเฉพาะความเสียสละและความ
รับผิดชอบต่อส่วนรวมก็เจริญงอกงามในใจ

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยแวดล้อมก็มีส่วน
ไม่น้อยในการกระตุ้นเร้าความเห็นแก่ตัวและ
คุณธรรม ในบางขณะแม้เราจะถูกความ
เห็นแก่ตัวหรืออารมณ์อกุศลครอบงำ แต่การ
กระทำของผู้อื่นก็สามารถปลุกเร้าคุณธรรม
ในใจเราจนสามารถเอาชนะความเห็นแก่ตัว
หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางดีงามได้

นักศึกษาไทยผู้หนึ่งเล่าว่า เธอเคยถูกคน
ผิวดำลือกคอกขณะรอสัญญาณไฟเขียวบน
เกาะกลางถนนในเมืองบอสตัน เขาเอามิดจีเอว
และสั่งให้เธอส่งกระเป๋าเงินให้ วันนั้นเป็นเช้า
วันเสาร์จึงมีคนเดินถนนไม่มากทั้งๆ ที่เหตุเกิด
หน้ามหาวิทยาลัย



โจรไม่พอใจเมื่อพบว่าในกระเป๋าของเธอมี
เงินแค่ ๒๐ ดอลลาร์ ไม่มีบัตรเครดิตหรือบัตร
เอทีเอ็มเลย เขาจึงถามหานาฬิกาและสร้อยคอ
เธอก็ไม่มีสักอย่าง เนื่องจากช่วงนั้นจนกรอบมาก

โจรถามเธอว่าเป็นนักเรียนไม่ใช่หรือ
คนเอเชียมาเรียนที่นี่ได้ต้องรวย เธอตอบว่า
เธอไม่ได้ร่ำรวย แต่มาเรียนได้เพราะได้ทุน

เขาถามเธอว่าจะไปไหน เมื่อได้คำตอบว่า
กำลังจะไปซื้ออาหาร เขาแปลกใจ ถามว่าเงิน
๒๐ ดอลลาร์พอหรือ เธอตอบว่าเหลือเพื่อ
เพราะตั้งใจซื้อไข้อย่างเดียว โหลละ ๒ ดอลลาร์
เท่านั้น

เขาถามต่อว่า เอาไข่ไปทำอะไร เธอตอบ
ว่า เอาไปต้มกินได้ทั้งอาทิตย์

ระหว่างนั้นเอง เธอสังเกตเห็นยาม
มหาวิทยาลัยกำลังเรียกตำรวจ เธอจึงรีบ
โบกมือ พร้อมกับบอกว่า ไม่ต้องเพราะเราเป็น
เพื่อนกัน



โจรพอได้ยินเช่นนั้นก็ทำท่างง แล้วถามเธอว่า รู้จักกับเขาตั้งแต่เมื่อไหร่ เธอตอบว่าเมื่อกี้ไ้

จากนั้นเธอก็แนะนำตัวว่ามาจากประเทศไทย ซึ่งกำลังประสบวิกฤติเศรษฐกิจอย่างหนักจนต้องยอมเป็นเบี้ยล่างให้ไอเอ็มเอฟ สภาพของเธอจึงแย่กว่าเขาเสียอีก

หลังจากสนทนาพักหนึ่ง เหตุการณ์นี้ก็ลงเอยแบบกลับตาลปัตร โจรแทนที่จะปล้นเอาเงินเธอ กลับพาเธอไปร้านค้า แล้วซื้ออาหารกับขนมให้เธอ ๓ ถ้วยใหญ่ พร้อมกับหิ้วมาส่งที่หน้ามหาวิทยาลัย อีกทั้งยังแถมเงินให้อีก ๕๐ ดอลลาร์



คนผิวดำคิดจะปล้นเอาเงินจากนักศึกษาไทย แต่เปลี่ยนใจเมื่อได้เห็นน้ำใจของเธอที่นอกจากห้ามยามไม่ให้เรียกตำรวจแล้วยังเห็นเขาเป็นเพื่อน ยิ่งมารู้ว่าเธอมีฐานะการเงินไม่สู้ดีนัก ก็รู้สึกเห็นใจ และยอมควักเงินช่วยเหลือเธอแทน

เวลานี้ก็ถึงโจรหรือขโมย เรามักคิดว่าเขาเป็นคนเลวที่เห็นแก่ตัวสถานเดียว แต่เขาก็เช่นเดียวกับเรา คือมีคุณธรรมอยู่ในจิตใจ แต่บางขณะความเห็นแก่ตัวได้ครอบงำจิตใจของเขา จึงลงมือทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แม้กระนั้นความดีในใจของเขาก็สามารถมีพลังเหนือความเห็นแก่ตัว และทำสิ่งที่ถูกต้องดังงามแทน ในกรณีของคนผิวดำคนนี้ ความดีในใจของเขาไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่ได้รับการกระตุ้นจากน้ำใจไมตรีของนักศึกษาไทย

ความดีนั้นมีพลัง มันสามารถเชิญชวนหรือดึงดูดความดีที่ซุกซ่อนในใจของอีกฝ่ายหนึ่งให้แสดงตัวออกมา จนสามารถเอาชนะความเห็นแก่ตัวหรืออารมณ์อกุศลในใจของเขาได้





ใครก็ตามที่ได้รับการปฏิบัติด้วยดี อย่างมีน้ำใจ
ไมตรี พลังแห่งความดีในใจเขาจะถูกกระตุ้น
จนอยากทำดีกับอีกฝ่ายด้วย

บ่อยครั้งเพียงแค่แสดงความชื่นชมใน
ตัวเขาหรือในการกระทำของเขา ก็สามารถ
ปลุกพลังแห่งความดีขึ้นได้ในใจเขา วัยรุ่นซึ่ง
เป็นหัวหน้าแก๊งมอเตอร์ไซด์ป่วนเมืองกลุ่มหนึ่ง
ถูกรุ่นพี่ชวนให้ไปเข้าค่าย “สุขแท้ด้วยปัญญา”
เขาไม่ยอมไปแต่เกรงใจรุ่นพี่ ในค่ายนั้นเขา
พบพระเปิดและป็นไปด้วยเพราะรู้ว่าจะต้อง
เจอแก๊งค์คู่อริที่นั่น หัววันในค่ายเกือบจะเกิดเหตุ
ปะทะกันหลายครั้ง แต่ผู้นำค่ายสามารถควบคุม
สถานการณ์ไว้ได้ ค่ายนั้นจึงสำเร็จด้วยดี
ชาวบ้านซึ่งรู้จักวัยรุ่นกลุ่มนี้ประหลาดใจที่
ไม่เกิดเหตุร้ายขึ้น ต่างออกปากชมเขาและ
เพื่อนๆ ทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจมาก เป็น
ครั้งแรกในรอบหลายปีที่เขารู้สึกอยากทำ
ความดี ดังนั้นเมื่อถึงวันปีใหม่ เขากับเพื่อนๆ
จึงอาสาไปช่วยตำรวจตั้งด่านป้องกันอุบัติเหตุ
ผู้คนต่างชื่นชมการกระทำดังกล่าว เขาจึงรู้สึก

ประทับใจมาก เกิดความเชื่อมั่นว่าเขาเองก็
สามารถทำความดีได้ หลังจากนั้นเขาได้เปลี่ยน
พฤติกรรม ไม่ก่อกวนชาวบ้านอีกต่อไป

ในช่วงใกล้ๆ กันนักเรียนมัธยมกลุ่มหนึ่ง
อยากจัดงานวันเด็กให้แก่โรงเรียนบนดอยที่
ห่างไกล แต่เนื่องจากมีทุนจำกัด ทุกคนจึงไป
เล่นดนตรีเปิดหมวก หาเงินได้ถึงสามหมื่นบาท
ช่วงที่ไปสำรวจพื้นที่นั้น เป็นช่วงหน้าฝน ทาง
ลื่นไกลลำบากมาก อีกทั้งอันตราย นักเรียน
กลุ่มนี้จึงไปขอความช่วยเหลือจากนักเรียน
อีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นเด็กเกราะประจำโรงเรียน
ขอให้ช่วยขี่มอเตอร์ไซด์วิบากพาไปส่งที่
โรงเรียน ฝ่าย “เด็กแฉ่ง” นั้นก็ให้ความ
ช่วยเหลือเต็มที่ จนทุกคนถึงที่หมายโดย
ปลอดภัย ทุกคนชื่นชมนักเรียนกลุ่มนี้มาก
ยกย่องให้เป็น “พระเอก” ทำให้พวกเขาเกิด
กำลังใจที่จะทำความดี หลังจากนั้นพวกเขา
ได้เป็นกำลังหลักในการทำกิจกรรมบำเพ็ญ
ประโยชน์อื่นๆ แม้จะเรียนจบแล้ว



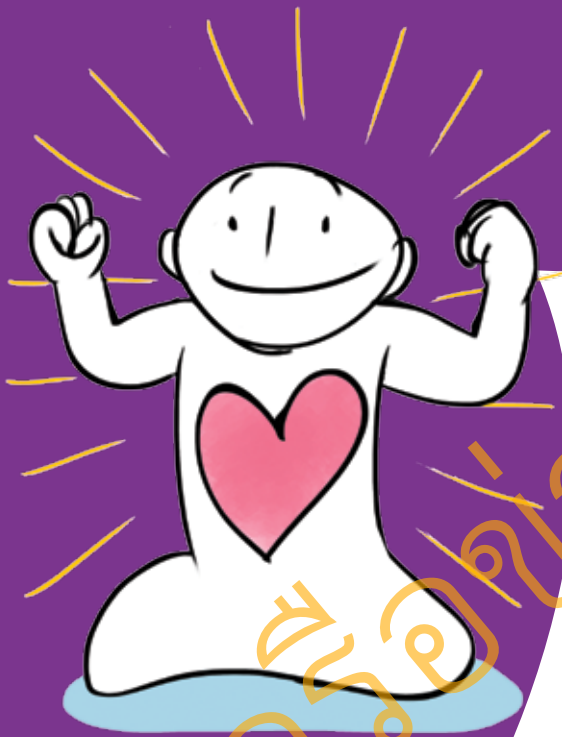
สองกรณีข้างต้นยังชี้ว่า นอกจากคำชื่นชมจากผู้อื่นแล้ว การมีโอกาสดำเนินการดี สร้างสรรค์ประโยชน์ ล้วนมีผลในการหนุนเสริมพลังแห่งความดีในใจเราให้งอกงาม จนอยากทำความดีเพิ่มขึ้น ไม่ใช่เพียงเพราะปรารถนาคำชื่นชมเท่านั้น หากยังเพราะมีความสุขที่ได้ทำความดี เป็นความสุขที่เกิดจากความภาคภูมิใจและรู้สึกว่าคุณค่า รวมทั้งมีความสุขที่เห็นผู้อื่นได้รับความสุขจากการกระทำของตน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนนั้น ที่ผ่านมามักเน้นมาตรการเชิงลบ เช่น ตำหนิ เพ่งโทษ หรือใช้อำนาจ แต่สิ่งที่มักถูกมองข้ามไปก็คือการใช้มาตรการเชิงบวก ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเฉพาะการให้รางวัลเป็นแรงจูงใจเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ การเสริมสร้างพลังแห่งความดีในใจของผู้คน ด้วยการมีน้ำใจ ไม่ตรี ปฏิบัติต่อกันด้วยความปรารถนาดี มองเห็นด้านดีของเขา รวมทั้งเปิดพื้นที่ให้เขามีโอกาสทำความดีได้มากขึ้น

การใช้มาตรการเชิงลบนั้นแม้จะมีประโยชน์ แต่บ่อยครั้งก็กลับกระตุ้นความรู้สึกฝ่ายลบขึ้นมาในใจของอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น เมื่อตำหนิว่ากล่าวเขา ก็ทำให้เขาโกรธและตอบโต้กลับคืน ซึ่งก็เท่ากับกระตุ้นให้อีกฝ่ายว่ากล่าวรุนแรงขึ้น หากไม่ก็ทำให้เขาปกป้องตนเองจนไม่คิดที่จะปรับปรุงตนเอง ส่วนการใช้อำนาจนั้นแม้ทำให้อีกฝ่ายกลัว แต่ก็เกิดความรู้สึกต่อต้านเป็นปฏิกิริยา จนคิดแต่จะทำสิ่งที่เป็นการบั่นทอน บ่อนทำลายมากกว่าที่จะทำสิ่งสร้างสรรค์

พลังฝ่ายลบนั้่นย่อมดึงพลังฝ่ายลบของอีกฝ่ายออกมา ในทำนองเดียวกัน พลังฝ่ายบวกย่อมกระตุ้นพลังฝ่ายบวกของอีกฝ่ายให้แสดงตัวออกมา หากเราปรารถนาที่จะสัมผัสหรือได้รับความดีงามจากอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่มีทางอื่นนอกจากเราต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำดีกับเขาก่อน





พอใจ

เมื่อปี ๒๕๔๙ นักวิจัยชาวออสเตรเลียสองคน คือ ไมเคิล โอเพน และ เค็น เซ็ง ได้ชักชวนอาสาสมัครประมาณ ๒๔ คน อายุระหว่าง ๑๘-๕๐ ปี เข้าโครงการออกกำลังกายเป็นเวลาสองเดือน กิจกรรมมีทั้งยกน้ำหนักและเต้นแอโรบิค ส่วนใหญ่ไม่เคยออกกำลังกายแบบนี้มาก่อน เพราะชอบนั่งๆ นอนๆ มากกว่า จึงต้องเคี่ยวเข็ญตนเองอย่างมากทุกครั้งที่เข้าโรงยิม

เมื่อสองเดือนผ่านไป ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาชีวิตของทั้ง ๒๔ คนเพื่อดูว่าการออกกำลังกายส่งผลอย่างไรต่อชีวิตของเขาบ้าง สิ่งที่เขาพบก็คือ ไม่เพียงทรวดทรงของเขาจะดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังมีความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นอีกหลายอย่าง



เช่น สูบบุหรี่ ต้มเหล้า ต้มกาแฟ และกินอาหารขยะน้อยลง ใช้เวลากับการทำการบ้านมากขึ้น ดูโทรทัศน์น้อยลง รวมทั้งซิมเคร้าน้อยลงด้วย

ต่อมาทั้งสองได้ทำการทดลองอีกครั้ง คราวนี้ให้คน ๒๙ คนมาเข้าโครงการบริหารเงินเป็นเวลาสี่เดือน โดยให้ทุกคนตั้งเป้าว่าจะเก็บเงินเป็นจำนวนเท่าใด และขอให้งดสิ่งฟุ่มเฟือย เช่น กินอาหารในภัตตาคารหรือดูหนัง รวมทั้งทำบัญชีการใช้จ่ายอย่างละเอียด

แน่นอนว่าสถานะการเงินของทุกคนดีขึ้น แต่ที่น่าแปลกใจก็คือ นอกจากพวกเขาจะต้มเหล้า ต้มกาแฟ กินอาหารขยะ และสูบบุหรี่น้อยลงแล้ว (บางคนสูบน้อยลงถึง ๑๕ มวน) ยังทำงานหรือมีผลการเรียนดีขึ้น

ทั้งสองคนยังไม่พอใจเพียงเท่านั้น การทดลองต่อมาเขาให้นักศึกษา ๔๕ คนเข้าโครงการปรับปรุงการศึกษา ซึ่งเน้นการสร้างนิสัยใหม่เกี่ยวกับการเรียน ปรากฏว่าผลการเรียนของทุกคนดีขึ้นตามคาด แต่พฤติกรรมด้านอื่นๆ ก็ดีขึ้นด้วย เช่น สูบบุหรี่และต้มเหล้า

น้อยลง ดูโทรทัศน์น้อยลง ออกกำลังกายมากขึ้น และกินอาหารที่ถูกสุขลักษณะมากขึ้น

พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปดังกล่าว แม้จะเกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ แต่เชื่อว่าจะเป็นผลจากการเข้าร่วมกิจกรรม ออกกำลังกายเป็นประจำเสมอไป ก็หาไม่ เพราะการทดลองสองครั้งหลังไม่ได้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเลย ถ้าเช่นนั้นอะไรเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

โอเท็นและเซ็งสุรุพบว่า พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนั้นเป็นผลจาก “พลังใจ” (will power) ที่เพิ่มมากขึ้น เพราะการทดลองทั้งสามประเภทนั้นล้วนแล้วแต่เป็นการฝึกให้อาสาสมัครเคี้ยวกราดตนเอง ต้องฝืนทำในสิ่งที่ไม่คุ้นเคยหรือไม่ชอบ ต้องอดทนอดกลั้นอยู่อย่างต่อเนื่อง ผลก็คือมีพลังในการควบคุมตนเองมากขึ้น พลังดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ไม่หยุดอยู่เฉพาะกิจกรรมที่ถูกกำหนดให้ทำ แต่ขยายไปสู่กิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ทั้งๆ ที่ไม่มีใครบังคับ เช่น การกินอาหาร การดูโทรทัศน์ การทำงาน ฯลฯ



การทดลองดังกล่าวให้ผลสอดคล้องกับการทดลองที่หลายคนได้ทำก่อนหน้านี้ เช่น เมื่อมีการชักชวนให้ผู้คนออกกำลังกายสม่ำเสมอ แม้ไม่ทุกวัน แต่ทำแค่อาทิตย์ละครั้ง พฤติกรรมด้านอื่นๆ ของเขาก็เปลี่ยนไป เช่น สุขุบน้อยลง กินอาหารที่ถูกอนามัยมากขึ้น ใช้บัตรเครดิตน้อยลง มีความอดทนกับเพื่อน และครอบครัวมากขึ้น รวมทั้งมีความเครียดน้อยลงด้วย

การทดลองเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า พลังใจหรือความสามารถในการควบคุม (และเคี้ยวเส้น) ตนเองนั้นมีความสำคัญอย่างมากต่อชีวิตของเรามากกว่าเพียงแค่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีในบางเรื่องที่กำลังฝึกฝนเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อพฤติกรรมด้านอื่นๆ ในชีวิตประจำวันของเราอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการบริโภค การทำงาน หรือความสัมพันธ์

มองในทางกลับกัน การที่ผู้คนมีพฤติกรรมที่เป็นโทษต่อตนเองและผู้อื่นนั้น สาเหตุสำคัญก็คือการขาดพลังใจหรือความสามารถในการควบคุมตนเองนั่นเอง ไม่ใช่เป็นเพราะเขาไม่รู้ว่าควรทำเช่นนั้นไม่ดี หลายคนก็รู้ว่า บุหรี่ สุรา

และอาหารขยะ นั้นเป็นโทษต่อร่างกาย แต่ที่ยังเลิกไม่ได้ก็เพราะขาดพลังที่จะต่อต้านมัน ปฏิเสธไม่ได้ว่าสิ่งเหล่านี้มีพลังในการยั่วยวน เช่นเดียวกับอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่าง เช่น การเที่ยวห้าง การพนัน เกมออนไลน์ หรือแม้แต่เฟซบุ๊ก

ในสหรัฐอเมริกามีคนจำนวนมากที่หยุดซื้อเบียร์ไม่ได้ มีเครดิตการ์ดก็ใบรูดหมดจนมีหนี้สินมากมาย รู้ทั้งรู้ว่าไม่ดี แต่ก็ห้ามใจไม่ได้เสียที มีบางคนหาทางแก้ด้วยการเอาบัตรเครดิตใส่ไว้ในแก้วแล้วเอาแก้วนั้นไปใส่ช่องแช่แข็ง เมื่อใดก็ตามที่อยากจับจ่าย ก็ต้องรอให้น้ำแข็งในแก้วละลายก่อนจึงจะเอาบัตรเครดิตไปใช้ได้ ถึงตอนนั้นความอยากก็จะลดลงไป และสติก็กลับคืนมา ทำให้เปลี่ยนใจไม่ไปซื้อเบียร์

นี่เป็นทางออกของหลายคนที่รู้ว่าพลังใจนั้นมีไม่พอที่จะต้านความอยาก จึงต้องอาศัย “ตัวช่วย” จากภายนอก เช่น ถ้าจะเลิกเหล้าหรือการพนัน ก็ต้องผลักไสตัวเองไปอยู่วัดหรือที่ไกลๆ จะได้ไม่สามารถทำตามความอยากได้ แต่ตราบดีที่พลังใจไม่เข้มแข็ง เมื่อใดที่สบโอกาส ก็มักพ่ายแพ้แก่กิเลส และอดโมโหตัวเองไม่ได้ที่พ่ายแพ้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า



นี่เป็นปัญหาใหญ่ของคนยุคนี้กว่าได้ คือรู้ว่าอะไรดีไม่ดี แต่ห้ามใจไม่ได้ สมกับวลีที่ว่า “ดีชั่วรู้หมด แต่อดใจไม่ได้” ทั้งนี้เพราะการถูกเลี้ยงดูอย่างตามใจมาตั้งแต่เล็ก ครั้นโตขึ้นก็ปล่อยตัวปล่อยใจง่ายเกินไป ประกอบกับทุกวันนี้มีสิ่งยั่วยวนมากมาย ที่มีเสน่ห์ดึงดูดใจสูงมาก ยากที่จะต่อต้านได้ แม้มันจะให้ความสุขที่รวดเร็วทันใจ แต่ส่งผลเสียตามมาในระยะยาว

ทุกวันนี้มีคุณค่าใหม่ๆ ที่ได้รับความสำคัญมากขึ้น เช่น ความคิดสร้างสรรค์ การเป็นตัวของตัวเอง ความรักอิสระ แต่คุณค่าเก่าๆ สมัยปู่ย่าตายาย เช่น การรู้จักควบคุมตนเอง ก็ยังมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากขาดสิ่งนี้ไปแล้ว ก็ยากที่จะนำพาชีวิตไปในทางที่เจริญงอกงามได้

เมื่อ ๔๐ ปีก่อนวอลเตอร์ มิสเชล แห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดได้ทำการทดลองที่มีชื่อเสียงมาก โดยนำเด็กอายุ ๔-๖ ขวบเข้าไปในห้องซึ่งมีขนมมากมาย ผู้ทดลองบอกแก่เด็กว่า ขนมเหล่านี้เด็กทุกคนสามารถกินได้หนึ่งชิ้นทันที แต่หากรอ ๑๕ นาทีก็สามารถกินได้สองชิ้น ปรากฏว่าเด็กส่วนใหญ่รอไม่ไหว ขอ

กินก่อน มีเพียงหนึ่งในสามที่รอได้ถึง ๑๕ นาทีเพื่อจะได้กินสองชิ้น

มีเด็กร่วมการทดลองนี้ร่วม ๖๐๐ คน สิ่งที่น่าสนใจก็คือ เมื่อเด็กเหล่านี้เติบโตเป็นวัยรุ่น เขาได้พบว่าเด็กที่รู้จักอดทนรอคอยนั้นโดยเฉลี่ยมีผลการเรียนที่ดีถึงดีมาก รวมทั้งทำคะแนนสำหรับเข้ามหาวิทยาลัย (SAT score) ได้สูงกว่าเด็กที่เหลือถึง ๒๑๐ คะแนน อีกทั้งยังมีเพื่อนเยอะ และเสพยาน้อยกว่า

เสรีภาพนั้นไม่ใช่การตามใจ จะว่าไปแล้วการตามใจหรือการปล่อยใจไปตามอารมณ์กลับทำให้ตนเองสูญเสียเสรีภาพ ยากที่จะดำเนินชีวิตไปตามที่ปรารถนาได้ เพราะตกอยู่ในอำนาจของสิ่งยั่วยวนมากมาย ทั้งๆ ที่รู้ว่าเป็นโทษ แต่ก็ปฏิเสธมันไม่ได้ เพราะไม่มีเรี่ยวแรงต่อต้านขัดขืน ดังนั้นหากปรารถนาเสรีภาพ นอกจากความรักอิสระแล้ว ยังต้องมีความตั้งใจเพื่อสามารถผลักดันชีวิตไปยังจุดหมายที่ต้องการ แม้อุปสรรคจะมีมากมายเพียงใดก็ตาม





รักตนเองด้วยการ
ช่วยเหลือผู้อื่น

ที่สำนักเซนแห่งหนึ่งในอเมริกา เมื่อมีการ
อุปสมบทพระใหม่จะมีพิธีกรรมบูชา-วิสาขนา
โดยพระใหม่จะกล่าวกับอุปัชฌาย์ว่า “การ
ปฏิบัติธรรมคืออะไร โปรดสอนกระผมเรื่อง
การช่วยเหลือผู้อื่น”

อุปัชฌาย์จะกล่าวว่า “อะไรนะ ช่วยเหลือ
ผู้อื่นหรือ? ท่านต้องช่วยตัวเอง”

“กระผมจะช่วยตัวเองได้อย่างไร?”
พระใหม่บูชา

“ดูแลผู้อื่น” คือคำตอบของอุปัชฌาย์

ช่วยตนเองด้วยการดูแลผู้อื่น ไม่ใช่เป็น
แนวคิดของเซนเท่านั้น ที่จริงเป็นคำสอน



ดั้งเดิมของพุทธศาสนา ดังมีพุทธพจน์ว่า “เมื่อรักษาผู้อื่นก็คือรักษาตน.....ข้อนี้หมายความว่า รักษาผู้อื่นด้วยการอดทน ด้วยการไม่เบียดเบียน ด้วยเมตตาจิต ด้วยความรักใคร่เอ็นดู นี่แหละคือเมื่อรักษาผู้อื่นอยู่ จะมีผลเป็นการรักษาตนด้วย”

พุทธศาสนามองว่า ความผาสุกของตน กับความผาสุกของผู้อื่นนั้นไม่ได้แยกจากกัน เราจะผาสุกได้ต่อเมื่อผู้อื่นมีความผาสุกด้วยนิรมล เมธีสุวกุลเล่าว่า คราวหนึ่งได้ไปถ่ายทำสารคดีในหมู่บ้าน ขณะที่กำลังพักผ่อนอยู่ คุณป้าคนหนึ่งถือปลาพวงใหญ่มาแล้วถามทีมถ่ายทำว่า “รู้ไหมว่า ปลาพวงนี้ทำอย่างไรจึงจะกินได้นาน” แต่ละคนก็ให้คำตอบต่างๆ กัน เช่น หมักบ้าง ตากแดดบ้าง ใส่ตู้เย็นบ้าง “ผิดหมดเลย” คุณป้าตอบ “ต้องเอาไปแบ่งเพื่อนบ้านให้ทั่วถึง”

หลายคนสงสัยว่าถ้าแบ่งให้คนอื่น เราก็ได้กินน้อยลงสิ จะมีกินนานๆ ได้อย่างไร แต่ชาวบ้านอย่างคุณป้ามองว่า ถ้าเรานี้น้ำใจแบ่ง

ปลาให้เพื่อนบ้าน เวลาเพื่อนบ้านจับปลาได้ก็จะแบ่งให้เรา ทำให้มีปลากินได้เรื่อยๆ ท่านอาจารย์พุทธทาสก็พูดทำนองเดียวกันว่า ข้าวที่เรากินนั้น แคว้นเดียวกันมันก็กลายเป็นอุจจาระ แต่ถ้าเราแบ่งให้ผู้อื่น มันก็จะอยู่ในใจเขานานเท่านั้น

ที่จริงนี้ไม่ใช่ภูมิปัญญาของชาวบ้านไทยเท่านั้น แต่เป็นภูมิปัญญาสากล มีเกษตรกรชาวอเมริกันผู้หนึ่งในรัฐไอโอวา เขาเป็นเจ้าของพันธุ์ข้าวโพดคุณภาพดีที่ได้รางวัลชนะเลิศติดต่อกันหลายครั้งในการประกวดระดับรัฐ แทนที่จะหวงพันธุ์เหมือนคนอื่น เขาชอบแจกเมล็ดพันธุ์ข้าวโพดที่ดีที่สุดให้แก่ชาวไร่ทุกคนในละแวกเดียวกัน

เมื่อถูกถามถึงเหตุผล เขาตอบว่า “ถ้าเพื่อนบ้านผมปลูกข้าวโพดพันธุ์ไม่ดี ละอองเกสร (ที่ลอยมาจากไร่ข้างเคียง) จะผสมข้ามพันธุ์ทำให้ข้าวโพดของผมมีคุณภาพลดลง นั่นคือเหตุผลว่าทำไมผมถึงให้ความสำคัญกับการที่คนเหล่านั้นจะต้องปลูกข้าวโพดพันธุ์ที่ดีที่สุดจริงๆ”



ชาวไร่ผู้นี้รู้ว่า ถ้าอยากให้ผลผลิตในไร่
ของเขาดี ไร่รอบๆ ก็ต้องดีด้วย เขาไม่อาจ
ประสบความสำเร็จได้หากคนอื่นย่ำแย่

ในทำนองเดียวกันถ้าเราต้องการความสุข
ก็ควรช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย

อย่างไรก็ตามเราไม่ควรเกื้อกูลผู้อื่นเพียง
เพราะหวังประโยชน์ตนเท่านั้น แต่ควรก้าวไป
อีกขั้น คือทำเพราะมีความปรารถนาดีต่อเขา
เป็นที่ตั้ง

แต่ถึงแม้จะไม่ได้ทำดีเพราะมุ่งหวังประโยชน์
ที่จะเกิดแก่ตนเอง แต่ก็ขอให้มั่นใจได้ว่า ผลดี
ย่อมเกิดขึ้นแก่ตนเองอย่างแน่นอน ผลดีที่ว่า
ไม่ได้หมายถึงชื่อเสียงเกียรติยศหรือภาพลักษณ์
แต่ประเสริฐยิ่งกว่านั้นอีก

“น้องด้าย” เด็กหญิงอายุ ๑๔ ปีเป็น
อาสาสมัครช่วยเหลือเด็กอ่อนที่บ้านปากเกร็ด
หลังจากที่ไปช่วยได้ไม่กี่เดือน แม่สังเกตเห็นว่า เธอ
นิ่งและสุขุมขึ้น รับฟังคนอื่นมากขึ้น และใช้
อารมณ์กับแม่น้อยลง ไม่ต่างจาก “กบ” นัก
ธุรกิจวัย ๓๐ ปีเลยๆ เขารู้สึกว่าตนเองใจเย็น
ขึ้น แม้แต่ลูกน้องก็ทักว่าเขาพูดนุ่มนวลกว่า

เดิม ไม่โผงผางเหมือนเก่า เหตุผลก็เพราะ
เวลาอยู่กับเด็ก เขาต้องใช้ความอดทนและ
ความอ่อนโยน จะทำตามอารมณ์ไม่ได้ เขายัง
เล่าด้วยว่า “ในขณะที่เราพยายามจะให้เรา
มีพัฒนาการที่ดี เขาก็ช่วยขัดเกลาให้เรา
อ่อนโยนในเวลาเดียวกันด้วย”

การช่วยเหลือผู้อื่นนั้น ช่วยขัดเกลาและ
ปรับปรุงจิตใจของเราโดยไม่รู้ตัว ทำให้เรา
เห็นแก่ตัวน้อยลง และมีจิตใจอ่อนโยนมากขึ้น
ที่สำคัญอีกประการก็คือ ทำให้เรามีความสุข
มากขึ้น หลายคนตั้งข้อสังเกตว่า ที่แรกคิดจะ
ไปให้ความสุขแก่เขา กลับกลายเป็นว่า เขาให้
ความสุขแก่เรา สอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า
“ผู้ให้ความสุข ย่อมได้รับความสุข”

ดังนั้นถ้าเรารักตนเองจริงๆ อยากให้ตนเอง
มีความสุขและมีจิตใจเจริญงอกงาม ควร
ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นมากๆ เพราะ “รักษา
ผู้อื่นก็คือรักษาตน”





หวาง เหม่ย เหลียน เป็นโรคสมองพิการ แต่กำเนิด นอกจากมีปัญหาในการเคลื่อนไหว แล้ว เธอยังพูดไม่ได้ แต่เธอก็ไม่ย่อท้อ พากเพียรมุ่งมั่นจนเรียนจบปริญญาเอก สาขา ศิลปศาสตร์ จาก UCLA มหาวิทยาลัยชื่อดัง อันดับต้นๆ ของสหรัฐฯ

ที่ได้หัวอันนี้เป็นบ้านเกิดของเธอ มีการ จัดแสดงภาพเขียนของเธอบ่อยครั้ง ขณะเดียวกันเธอก็ได้รับเชิญให้ไปบรรยาย (ด้วยการ เขียน) ตามสถานที่ต่างๆ เป็นประจำ เพื่อเป็น แรงบันดาลใจให้แก่ผู้คน ซึ่งมีภาชิตีกว่าเธอ มากมาย คราวหนึ่งมีนักเรียนคนหนึ่งถามเธอ



หลังจากบรรยายเสร็จว่า “คุณอยู่ในสภาพนี้มาตั้งแต่เกิด คุณไม่รู้สึกลำบากใจหรือ คุณมองตัวเองอย่างไร?”

คำถามนี้สร้างความตกตะลึงแก่ที่ประชุม เพราะเป็นคำถามที่ตรงเกินไป และอาจกระทบจิตใจของเธอ แต่เธอก็กลับมีอาการปกติ แล้วเขียนข้อความ “ฉันมองตัวเองอย่างไรหรือ?” แล้วเธอก็บรรยายเป็นข้อๆ ว่า

๑. ฉันน่ารักมาก

๒. ขาฉันเรียวยาวสวยดี

๓. พ่อแม่รักฉันมาก

๔. พระเจ้าประทานความรักแก่ฉัน

๕. ฉันวาดภาพได้ ฉันแต่งหนังสือได้

๖. ฉันมีแมวที่น่ารัก



แล้วเธอก็สรุปด้วยข้อความว่า “ฉันมองแต่สิ่งที่ฉันมี ไม่มองสิ่งที่ฉันขาด”

ทันทีที่เธอเขียนประโยคสุดท้ายจบ ผู้คนที่ปรบมือตบสนั่นทั้งห้องประชุม ด้วยความประทับใจอย่างมากในตัวเธอ

คนอย่างหวาง เหม่ย เหลียน น่าจะเป็นคนอมทุกข์ เพราะสูญเสียสมรรถนะสำคัญหลายอย่างที่มนุษย์ปฤชชนพึงมี แต่เธอไม่จมจ่อมเสียใจกับสิ่งที่ขาดไป หากหันมาชื่นชมใส่ใจกับสิ่งที่เธอมี พอเปลี่ยนมุมมองเช่นนี้ เธอก็มีความสุขได้ไม่ยาก ใช่แต่เท่านั้นเธอยังนำสิ่งที่มียู่นั้นมาใช้ประโยชน์ให้เต็มที่ จนประสบความสำเร็จ อย่างที่คนธรรมดาจำนวนมากมามีอาจทำได้

มุมมองของสาวไต้หวันผู้นี้ ไม่ต่างจากมุมมองของคนพิการหลายคนที่สามารถทำสิ่งยากให้สำเร็จได้ สว่าง ทองดี นักปั่นจักรยานข้ามประเทศ เล่าว่า เขาประหลาดใจมากที่พบว่ามีคนแขนขาดหรือป่วยเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายหลายคนจากหลายชาติ ชี้จักรยาน



ไปถึงเทือกเขาหิมาลัย ซึ่งเป็นเรื่องที่ยากลำบากมากแม้กระทั่งสำหรับคนที่มีอวัยวะครบ ๓๒ หลังจากสนทนากับคนเหล่านั้น เขาได้ข้อสรุปว่า

“ผมเรียนรู้จากคนเหล่านี้ว่า หากคิดจะก้าวไปข้างหน้าแล้ว จงอย่าคิดถึงสิ่งที่เราไม่มี หรือข้อด้อยของตัวเอง แต่ให้มองว่าเรามีสิ่งใดอยู่กับตัวบ้าง การจะทำฝันให้สำเร็จได้นั้นขึ้นอยู่กับว่าเราใช้สิ่งที่มีอยู่ได้แค่ไหนต่างหาก”

ผู้คนเป็นอันมากท้อแท้กับชีวิต ยอมแพ้ต่ออุปสรรค เพราะมองเห็นแต่สิ่งที่ตนเองไม่มี เช่น เงินทอง พรรคพวก เส้นสาย หรือสถานภาพ แต่กลับข้ามสิ่งที่ตนเองมีอยู่ หรือไม่รู้จักใช้สิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์เต็มที่หลายคนมักแต่กันตำหนิตนว่า ทำไมฉันถึงไม่มีเหมือนคนอื่นเขา คนเหล่านี้ไม่ต่างจากนักเล่นไฟที่เอาแต่บ่นว่าโชคไม่ดีที่จั่วได้ไฟแต้มต่ำๆ แทนที่จะคิดว่า ฉันจะเล่นไฟในมือให้ดีที่สุดได้อย่างไร

แม้มีมากเพียงใด แต่ตราบใดที่มองเห็นแต่สิ่งที่ตนขาด ก็จะไม่มีความสุขเลย เด็กจำนวนไม่น้อยเป็นทุกข์ที่ไม่มีสมาร์ตโฟนใช้ ทั้งๆ ที่มีอะไรต่ออะไรมากมายอยู่แล้ว ส่วนผู้ใหญ่ก็ทุกข์ที่ไม่มีรถเบนซ์ขับ หรือไม่ได้เลื่อนตำแหน่ง ทั้งๆ ที่มีชีวิตสะดวกสบาย มีการงานที่มั่นคง มีครอบครัวที่อบอุ่น ยังไม่ต้องเอ่ยถึงหญิงสาวที่มีพร้อมทุกอย่าง แต่ก็ยังทุกข์เพราะไม่มีผิวสวยงาม หรือทรวดทรงที่กระชับ





หากมองเห็นแต่สิ่งที่มี ไม่มองสิ่งที่ขาด นอกจากจะไม่ทุกข์เพราะยังไม่มีนั้นนี้แล้ว เมื่อถึงคราวที่ต้องสูญเสียบางสิ่งบางอย่างไป ก็ไม่ทุกข์ง่าย ๆ เพราะจิตใจที่ยังมีสิ่งต่างๆ อีกมากมาย หลายคนสูญเสียทรัพย์สินสมบัติมากมายจากอุทกภัยครั้งใหญ่เมื่อปี ๕๔ แต่เมื่อสำรวจรอบตัวก็พบว่า ยังมีข้าวของมากมายที่หลงเหลืออยู่ ที่สำคัญก็คือ ลูกและคนรัก ยังอยู่กันพร้อมหน้า จึงคลายทุกข์ ไม่จมอยู่กับความอาลัย พร้อมมองไปข้างหน้าและก้าวเดินต่อไป

โสภณ ฉิมจินดา เป็นคนมีน้ำใจ ชอบช่วยเหลือเด็กชนบทในถิ่นทุรกันดาร คราวหนึ่งได้ชวนนักศึกษาไปช่วยกันบำเพ็ญประโยชน์ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในแม่ฮ่องสอน ขากลับรถได้พลัดตกจากเขา ช่วงขณะนั้นเขาภาวนาขอให้นักศึกษาทุกคนปลอดภัย ปรากฏว่าทุกคนไม่ได้รับอันตราย ยกเว้นเขา หลังถูกกระแทกอย่างรุนแรง จนพิการครึ่งตัว หลังจากเหตุการณ์ครั้งนั้น มีหลายคนพูดกับเขาว่า “นี่ขนาดไปทำบุญยังเกิดอุบัติเหตุ” ราวกับจะตัดพ้อว่าทำดีแล้วทำไมไม่ได้ดี แต่เขาเองกลับไม่รู้สึกล

เป็นทุกข์เลย เพราะเขามองว่า “เพราะเราไปทำบุญ เราถึงเหลือตั้งเท่านี้”

แทนที่จะเสียใจเพราะพิการไปครึ่งตัว เขากลับมองว่าตนเองโชคดีที่ร่างกายครึ่งหนึ่งยังเป็นปกติ

ไม่ว่าจะสูญเสียก็มาน้อย ประสบการณ์ของบุคคลเหล่านี้ย้ำเตือนเราว่า “พึงมองสิ่งที่มีอย่ามองสิ่งที่ขาด” แล้วเราจะมีพลังในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข





เติมเต็มชีวิต
ในเวลาอันน้อยนิด

อาจารย์วิชฌุเป็นครูชาวอินเดียที่มี
ลูกศิษย์ลูกหามาก วันหนึ่งอาจารย์เรียกศิษย์
สองคนที่ใกล้ชิดมาหาแล้วพาไปยังห้องเปล่า
สองห้อง ให้เงินคนละ ๑ รูปีแล้วสั่งว่าทำ
อย่างใดก็ได้ให้ห้องเต็ม ไซยารีบวิ่งไปที่ตลาด
ทันทีและพยายามหาของที่สามารถซื้อมาใส่
ห้องให้เต็มด้วยเงิน ๑ รูปี แต่หาเท่าไรก็ไม่เจอ
เพราะ ๑ รูปีนั้นน้อยเกินไป สุดท้ายเขาก็
คิดออก เขาไปหาคนเก็บขยะ ใช้เวลาเจรจา
ไม่นาน เขาก็ขนขยะกองใหญ่ไปใส่ในห้องของ
ตนจนเต็มด้วยความภาคภูมิใจที่ทำงานสำเร็จ



ส่วนจิตรนั้นเมื่อได้รับคำสั่งจากอาจารย์ ก็นั่งสมาธิ ทำจิตสงบอยู่ในห้องพักใหญ่ จากนั้นก็เดินไปที่ตลาด ซื้อไม้ขีดไฟ รูป และประทีป เมื่อกลับมาถึงห้องของตน เขาก็จุดรูปและประทีป ไม่นานห้องก็อบอวลด้วยกลิ่นหอมและเต็มไปด้วยแสงสว่าง

เมื่ออาจารย์วิษณุมาตรวจงานของลูกศิษย์ทั้งสอง เขาเป็นอนาถาที่ขี้ขลาดที่เข้าห้องของไชยาเพราะกลิ่นเหม็นโชยมาอย่างแรงจากกองขยะ แต่อาจารย์กลับยิ้มเมื่อเดินเข้าไปในห้องของจิตร ซึ่งสว่างไสวและอบอวลด้วยกลิ่นมะลิและไม้จันทน์



นิทานเรื่องนี้ไม่เพียงสะท้อนถึงความแตกต่างทางสติปัญญาของศิษย์ทั้งสองเท่านั้น แต่ยังชี้ให้เห็นมุมมองหรือทัศนคติที่แตกต่างกันด้วย ไชยานั้นให้ความสำคัญกับวัตถุหรือสิ่งที่จับต้องได้ เขาจึงนึกถึงแต่การหาวัตถุสิ่งของมาใส่ห้องให้เต็ม แต่เมื่อเงิน ๑ รูปีนั้นซื้ออะไรได้ไม่มาก เขาจึงลงเอยด้วยการซื้อกองขยะ กล่าวอีกนัยหนึ่งเขาวัดความสำเร็จด้วยปริมาณ

ตรงข้ามกับจิตร เขาให้ความสำคัญกับสิ่งที่เปี่ยมคุณธรรม ไม่เน้นที่ปริมาณ แต่มุ่งที่คุณภาพ เมื่อต้องหาอะไรมาใส่ในห้องให้เต็ม เขาจึงนึกถึงแสงสว่างและกลิ่นหอม ซึ่งให้ความสุขและรื่นรมย์แก่เจ้าบ้านและผู้มาเยือน

มองให้ลึก เรื่องของไชยาและจิตร มิใช่ อะไรอื่น หากคือภาพสะท้อนของผู้คนในโลกนี้ ห้องนั้นคืออุปมาของชีวิต ส่วนเงิน ๑ รูปีนั้นหมายถึงเวลาอันน้อยนิดที่เรามีอยู่ในโลกนี้ ผู้คนทั้งหลายปรารถนาที่จะเห็นชีวิตของตนได้รับการเติมเต็ม แต่คนส่วนใหญ่เลือกที่จะเติมเต็มชีวิตของตนด้วยวัตถุ ดังนั้นจึงทุ่มเท

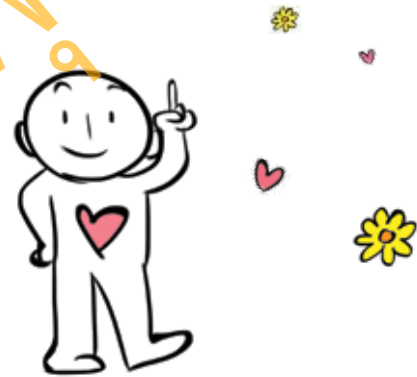


เวลาทั้งหมดที่มีเพื่อแสวงหาเงินทองและสะสมทรัพย์สินสมบัติให้มากที่สุด คนเหล่านั้นรู้สึกว่าการชีวิตตนจะมีคุณค่าได้ต่อเมื่อมีวัตถุประดับประดาใช้รถหรูราคาแพง หรือใช้สินค้าแบรนด์เนมอย่างไ้ก็ตามบ่อยครั้งสิ่งที่หามานั้นมีสภาพไม่ต่างจากกองขยะ คือนอกจากไม่ได้ใช้แล้วยังรกบ้าน เป็นภาระแก่จิตใจ ยิ่งทรัพย์สินสมบัติที่ได้มาจากการคดโกงหรือการผิดศีลด้วยแล้ว ก็เป็นขยะดีๆ นี่เอง เพราะเต็มไปด้วยโทษและส่งกลิ่นเหม็นประจานเจ้าของ

แท้จริงแล้วมีสิ่งอื่นที่ดีกว่าที่ช่วยเติมเต็มชีวิตของเรา นั่นคือ บุญกุศล ความดีงาม รวมทั้งความสงบเย็นในจิตใจ อันเกิดจากคุณธรรมและความเข้าใจชีวิต ใครที่มีสิ่งเหล่านี้ อยู่ในจิตใจ จะไม่รู้สึกรำรอน กลับรู้สึกเต็มเปี่ยมอยู่ตลอดเวลา คนแวดล้อมก็มีความสุข ตรงข้ามกับคนที่พรั่งพร้อมด้วยวัตถุ หากไร้สิ่งเหล่านี้ในจิตใจ จะรู้สึกพร่องอยู่ตลอดเวลา จึงดิ้นรนตกตวงไม่หยุดหย่อน แต่ได้เท่าไรก็ไม่เคยรู้จักพอ ขณะเดียวกันคนแวดล้อมก็อยู่อย่างไม่

เป็นสุข เพราะกลายเป็นที่ระบายความทุกข์ของคนเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา

เราทุกคนล้วนมีเวลาเพียงน้อยนิดในโลกนี้ เราไม่สามารถใช้เวลาทั้งหมดที่มีเพื่อหาวัตถุสิ่งเสพมาสนองความปรารถนาจนเต็มอ้อมได้ แต่เวลาน้อยนิดที่เรามีอยู่นั้นมากพอที่จะแสวงหาความดีงามมาเติมเต็มจิตใจจนอ้อมเอมได้





เครือข่ายพุทธิกา เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

การจะรักษาพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีหน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียว ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤติ จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกลนคิมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสบลิขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม

สถานที่ติดต่อ เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าตลาด)

ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๔๗, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘,

๐๙๘-๙๐๖-๓๕๘๘ โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมล b_netmail@yahoo.com,

budnet2500@gmail.com

<http://www.budnet.org>

หรือสั่งออนไลน์

www.budnetbook.com

ID line : 0989063488

หนังสือเครือข่ายพุทธิกา



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



หกทศวรรษ
พระไพศาล วิสาโล
ในสายตามวลมิตร
ราคา ๒๕๐ บาท



เผชิญความตาย
อย่างสงบ
เล่ม ๑
พระไพศาล วิสาโล
และคณะ
ราคา ๑๒๐ บาท



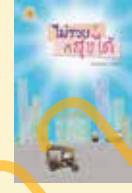
เผชิญความตาย
อย่างสงบ
เล่ม ๒
พระไพศาล วิสาโล
และคณะ
ราคา ๙๙ บาท



เหนือความตาย
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๒๐ บาท



บันทึกธรรมชาติ
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๕ บาท



ไม่รวย ก็สุขได้
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๕๕ บาท



รสถึงถึงความตาย
สบายนัก
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๔๐ บาท



ชีวิตและความตาย
ในสังคมสมัยใหม่
พระไพศาล วิสาโล
และคณะ
ราคา ๕๕ บาท



ความตายในทัศนะ
ของพุทธทาสภิกขุ
พระคุสุวิ เมธีกุโร
และคณะ
ราคา ๗๐ บาท



เพ็รรอยยิ้มเมื่อสิ้นลม เล่ม ๑ - ๒
สง่า ลือชาพัฒนพร
ราคาชุดละ ๓๐๐ บาท



จิตใส ใจสุข
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๘๕ บาท



น้ำใส ใจเย็น
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๗๙ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๐๐ บาท



เลือกทางนี้ดีกว่า :
๑๒ วิธีเยียวยาภายใน
เทียนสี/
นกขมิ้นเหลืองอ่อน
ราคา ๕๙ บาท



สานรัก สร้างสุข
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๓๙ บาท



ใบไม้ไหว ใจนิ่งสงบ
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๒๐ บาท



พบสุขที่ใจ
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๐ บาท



ฉลาดทำบุญ
รวมเรื่องน่ารู้
คู่มือทำบุญ
พระชาวย วรธมโม และ
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๐ บาท



ฉลาดทำใจ
หนักแน่นก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๙๙ บาท



เติมชีวาให้ชีวิต
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๘๐ บาท



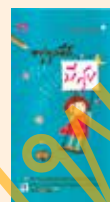
ธรรมะข้างเตียง
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๐ บาท



**จิตเบิกบาน
งานสัมฤทธิ์**
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๕๙ บาท



รักษาใจให้ไกลทุกข์
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๒๐ บาท



สมบัติคำจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (จัดส่งฟรี)

- | | | |
|---|------------------------------|--------------------------------|
| - ๓๐ วิธีทำบุญ | - สอนลูกทำบุญ | - ฉลาดทำใจ |
| - ชนะใจตัวเองได้ | - เติบโตเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา | - สุขสวนกระแส |
| - ความสุขที่ปลายจมูก | - ชุมทรัพย์จากก้อนอิฐ | - ใส่บาตรให้ได้บุญ |
| - ความสุขที่แท้ | - ก้าวข้ามความทุกข์ | - เจอทุกข์ ก็สุขได้ |
| - พรวันใหม่ ชีวิตใหม่ | - อยู่ทุกที่ก็มีสุข | - เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์ |
| - ปฏิหารีย์सानใจ | - สังฆทานการเจือจานสังคม | - ชีวิตเปี่ยมมิตร จิตเปี่ยมสุข |
| - ส่องพระ ส่องตน ก้าวพ้นวิกฤตร่วมกัน | | - แพ้ก็ไม่ทุกข์ ลงก็เป็นสุข |
| - การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ | | - ธรรมะในใจ ธรรมะในใจ |