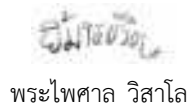


ฉันได้รู้

เครือข่ายพุทธา



พระไพศาล วิสาโล

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๓๙-๗

ราคา ๕๕ บาท

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๐

จำนวนพิมพ์ ๒,๕๐๐ เล่ม

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๒-๔๙๕๒,
๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘, ๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘ โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.budnet.org

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

ID line : 0989063488

ภาพประกอบ : เสรีภาพ

จัดรูปเล่ม : น้ามนต์-นะโม

พิสูจน์อักษร : นงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนสามลดา

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทเคล็ดไทย จำกัด โทรศัพท์ ๐๒-๒๒๕-๙๕๓๖-๙

สนใจพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อได้ที่ เครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขารุณอมรินทร์

เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย

หรือ ธนาคารดี/ตัวแลกเงิน สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์

ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

สนใจจัดงานศพแบบเรียบง่ายได้ปัญญา ติดต่อได้ที่ เครือข่ายพุทธิกา

โทรศัพท์ ๐๘๙-๗๙๖-๑๘๗๓

สายนวนให้คำปรึกษา ช่วยเหลือทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒-๒๓๐๒

คำปรารภ

ของขวัญล้ำค่าอย่างหนึ่งที่เรามีกันทุกคนก็คือ “ชีวิต” ชีวิตทำให้เรามีทุกอย่างที่ทรงคุณค่า ได้พบทุกคนที่มีความหมายต่อเรามีโอกาสทำความดี ได้พบพระธรรม และได้สัมผัสกับความสุขปราศจากชีวิต ทุกอย่างที่เรา มี ทุกคนที่เราพบ และทุกสิ่งที่เราเป็นก็จะสูญสิ้นไป แต่ในเวลาเดียวกัน ชีวิตก็ทำให้เราต้องเจอกับความเจ็บปวด ความพลัดพราก ความสูญเสีย ต้องพบกับสิ่งไม่พึงประสงค์กล่าวอีกนัยหนึ่ง ชีวิตนำมาซึ่งความทุกข์

แม้ชีวิตจะเต็มไปด้วยทุกข์ แต่ชีวิตก็สามารถให้สิ่งดีๆ แก่เราได้มากมาย แม้กระทั่งความทุกข์ที่เราเจอเจอ ก็สามารถเป็นประโยชน์แก่เรา หากเรารู้จักเรียนรู้จากชีวิตที่ผ่านมา ประสบการณ์ชีวิตสามารถสอนเราให้รู้จักเปลี่ยนทุกข์เป็นสุข อีกทั้งโอกาสต่างๆ ที่ชีวิตมอบให้แก่เรา ก็สามารถทำให้เราพบประโยชน์สูงสุดของชีวิต นั่นคือ อิสระภาพจากทุกข์ อันเป็นสุขที่ประเสริฐยิ่ง

ชีวิตเป็นมิตรที่ดีที่สุดของเรา จึงควรยึดไว้กับชีวิต อย่าโกรธเกลียดเคียดแค้นชีวิตที่นำความทุกข์หรือความผิดหวังมาให้ อย่าคิดว่าทำไมชีวิตจึงโหดร้ายกับฉันนัก มองให้ตื้นนั้นอาจเป็นโชคที่มาในรูปของเคราะห์ มันคือสิ่งที่เตรียมเราให้พบกับสิ่งวิเศษสุดที่รอคอยอยู่ข้างหน้า

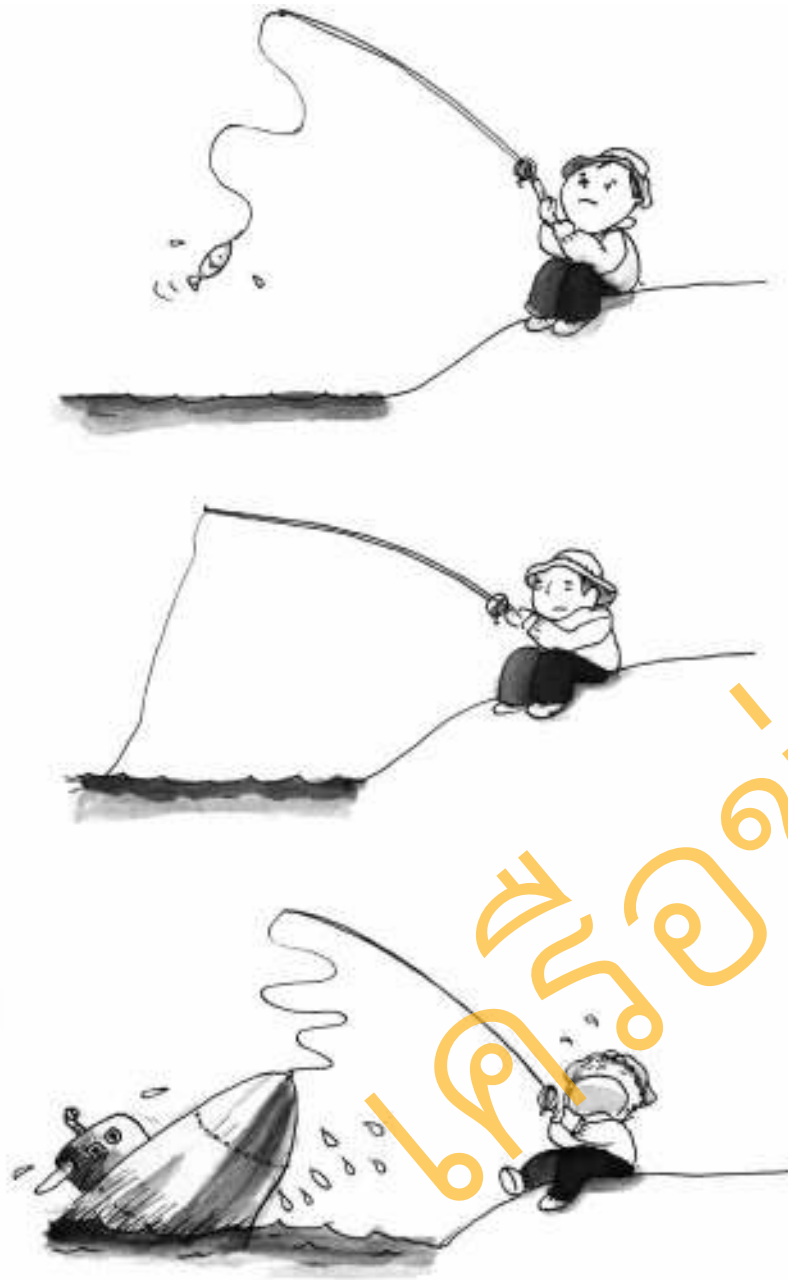
หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยข้อเขียนรวมทั้งสิ้น ๑๙ ชิ้น แบ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรกเป็นข้อเขียนของพระไพศาล วิสาโล ที่เคยตีพิมพ์ในนิตยสารสารคดี ระหว่างปี ๒๕๕๖-๒๕๕๗ ส่วนที่สองเป็นงานเขียนของ “ภาวัน” ที่เคยตีพิมพ์ในนิตยสาร IMAGE ระหว่างปี ๒๕๕๗-๒๕๕๙

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านเป็นมิตรกับชีวิตมากขึ้น รวมทั้งใช้ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งแก่ผู้อื่นและแก่ตนเอง นั่นคือความสุขสงบเย็นเป็นอิสระจากทุกข์

พระไพศาล วิสาโล และภาวัน
๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐

ได้ปลาผิตตัว	๗
มองไม่เป็น เห็นแต่ทุกข์	๑๑
ความทรงจำลึนไหล	๑๕
ตามหาคนเข้าใจ	๑๙
ยิ้มเข้าหา	๒๓
เสียน้อยเสียยาก	๒๙
เมื่อโชคมาเยือน	๓๓
หน้าแตก	๓๗
กินข้าวทีละคำ ทำทีละอย่าง	๔๑
เป็นมิตรกับเพื่อนบ้าน	๔๕
มันมาให้เราเรียนรู้	๕๑
จัดการความกลัว	๕๕
สงบได้เมื่อใจยอมรับ	๖๑
ตบมือข้างเดียวไม่ดัง	๖๗
ทำอะไรเมื่อถูกขว้างมะพร้าวใส่	๗๓
เปลื้องใจจากอดีตที่เจ็บปวด	๗๙
นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง	๘๓
ตามรอยท่านเว่ยหล่าง	๘๙
ทางออกอยู่ที่ทางเข้า	๙๗





ได้ปลาพิศตัว

เมื่อพูดถึงตัวเอง ผู้คนส่วนใหญ่มักจะคิดว่าไม่มีใครรู้จักตัวเองดีเท่าฉัน อย่างไรก็ตามถ้าคุณเป็นหนึ่งในนั้น ก็อย่าเพิ่งแน่ใจ เพราะเอาเข้าจริงๆ คุณอาจไม่รู้ด้วยซ้ำว่าคุณต้องการอะไรกันแน่

จริงอยู่เวลาคุณไปร้านอาหาร คุณอาจรู้ว่าอยากกินอะไร เวลาไปเที่ยวห้าง ก็รู้ว่าอยากได้อะไร แต่ถ้าเป็นเรื่องสำคัญกว่านั้น เช่น คู่ครองหรือคนรัก คุณคงเหมือนกับหลายๆ คนที่ไม่รู้ว่าอยากได้คนแบบไหน ไม่ใช่แค่ฉันเสียใจคนเดียว แต่ยักรวมถึงรูปร่างหน้าตาด้วยซ้ำ

คุณอาจเถียงว่า ทำไมจะไม่รู้ว่าฉันอยากได้คนแบบไหนมาเป็นคู่รัก คุณสามารถพรรณนาได้เป็นข้อๆ ว่า อยากได้คนที่มีหน้าตาอย่างนี้ ส่วนสูงขนาดนี้ อายุเท่านี้ นิสัยแบบนี้ แต่สุดท้ายคนที่คุณเลือกเป็นแฟนหรือแต่งงานด้วยอาจมีลักษณะที่ไม่ตรงกับที่ระบุมาเลย จะว่าไปแล้วแนวโน้มดังกล่าวมีสูงเสียด้วย

นี่เป็นข้อสรุปของบริการจัดหาคู่ทางอินเทอร์เน็ตหลายแห่งที่สรุปได้เช่นนั้นก็เพราะว่า เวลาจะใช้บริการดังกล่าว ลูกค้าจะต้องระบุลักษณะของคนที่ยากได้เป็นคู่ครอง เช่น อายุ ศาสนา สีสัน

เป็นต้น หน้าทีของบริการเหล่านี้ก็คือพยายามแนะนำให้ลูกค้ารู้จักกับคนที่มิลักษณะดังกล่าว แต่ในที่สุดก็พบว่าคนที่ลูกค้าสนใจคบหาส่วนใหญ่กลับมิลักษณะไม่ตรงกับที่เขาบอกมา

ปรากฏการณ์ดังกล่าวบอกเราว่า อย่าเพ่งมันใจว่าเรารู้ว่าเราต้องการอะไร เพราะที่คิดว่าตนเองรู้นั้นมีโอกาสมิติดมากทีเดียว อย่าลืมนว่าการที่ใครสักคนจะบอกได้ว่าตนชอบคนแบบไหนนั้น เป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลาครุ่นคิดพอสมควร ไม่ใช่เรื่องที่จะบอกได้ปุบปับเหมือนซื้ออาหารหรือเสื้อผ้า แม้กระนั้นทั้งๆ ที่คิดว่ารู้แล้ว แต่ผู้คนจำนวนไม่น้อยกลับเปลี่ยนใจไปเลือกคนที่ไม่ตรงกับ “สเป็ค” ที่คิดเอาไว้ พูดอีกอย่างก็คือ จะรู้ว่าต้องการคนแบบไหนเป็นแฟนก็ต่อเมื่อเห็นคนนั้นต่อหน้าต่อตาแล้วเท่านั้น

ไม่ใช่เฉพาะเรื่องคู่รักหรือคู่ครองเท่านั้นที่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่รู้อความต้องการที่แท้จริงของตนเอง เรื่องที่ใหญ่กว่านั้น เช่น จุดมุ่งหมายของชีวิต ก็คงไม่ต่างกัน หลายคนคิดว่าชีวิตนี้ฉันต้องการความสำเร็จปรารถนาความร่ำรวย มีชื่อเสียงสูงเด่น พร้อมสละทุกอย่างเพื่อความสำเร็จดังกล่าว ไม่เว้นแม้กระทั่งสุขภาพ มิตรภาพ และครอบครัว แต่เขาแน่ใจหรือว่า นั่นคือสิ่งที่เขาต้องการอย่างแท้จริง

หลายคนตอบด้วยความมั่นใจว่าใช่ แต่เมื่อได้มาแล้ว ก็ไม่รู้สึกพึงพอใจ คิดว่ายังได้น้อยไป จึงดิ้นรนหามาให้มากๆ ครั้นได้มาดังใจ ก็ยังไม่รู้สึกสมอยากเสียที หามาเท่าไรก็ไม่พบความสุข ต่อเมื่อถึงบั้นปลายของชีวิต จึงพบว่า นั่นไม่ใช่สิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริง แต่ถึงตอนนั้นก็สายเสียแล้ว เพราะไม่มีเรี่ยวแรงและเวลาเพื่อหาคำตอบว่าตัวเองต้องการอะไรกันแน่

ออร์ริงเซ็บ กษัตริย์แห่งราชวงศ์โมกุล หลังจากทำศึกสงครามมาทั้งชีวิต สามารถแผ่ขยายอาณาจักรจนครอบคลุมอนุทวีปอินเดีย มีทรัพย์สินสมบัติเต็มท้องพระคลัง ได้ทุกอย่างที่ฝันใฝ่ แต่เมื่อใกล้ตายได้เขียนจดหมายถึงลูกชายว่า “ฉันไม่รู้ว่าฉันเป็นใคร และกำลังทำอะไรอยู่... ชีวิตนั้นมีคุณค่ามาก แต่ผ่านไปอย่างเปล่าประโยชน์”

เฮนรี เดวิด ธอโร เคยกล่าวว่า “โศกนาฏกรรมที่สุดในชีวิตคือการใช้เวลาทั้งชีวิตตกปลา เพียงเพื่อจะพบว่ามันไม่ใช่ปลาตัวที่ต้องการ” อย่างไรก็ตามชีวิตของเราไม่จำเป็นต้องลงเอยอย่างนั้นหากหันมาตั้งคำถามแต่เนิ่นๆ ว่า ปลาที่เราตกมาได้นั้นเป็นปลาที่เราต้องการจริงๆ หากหยุดตกปลาชั่วคราว แล้วลองเดินไปยังแม่น้ำสายอื่นๆ อาจพบปลาที่เราต้องการอย่างแท้จริงก็ได้

หลายคนเมื่อได้ออกจากชีวิตที่จำเจ อีกทีก็ วุ่นวาย ได้สัมผัสกับความสงบในป่า หรือชีวิตที่สงบในชุมชนเล็กๆ จึงรู้ว่า นี่คือนสิ่งที่ตนต้องการอย่างแท้จริง จุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้ชีวิตของเขาไม่ต้องจบลงด้วยโศกนาฏกรรมอาจเริ่มต้นที่จุดนี้

ถ้ายังไม่พบกับใครบางคน ก็คงไม่รู้นั่นคือคนที่ตนปรารถนาเป็นคู่ครอง ฉันใดก็ฉันนั้น ใครที่ยังไม่พบกับความสงบ ก็อาจไม่รู้เลยว่าในส่วนลึกของตนนั้นต้องการความสงบเย็นในจิตใจเป็นอย่างไร

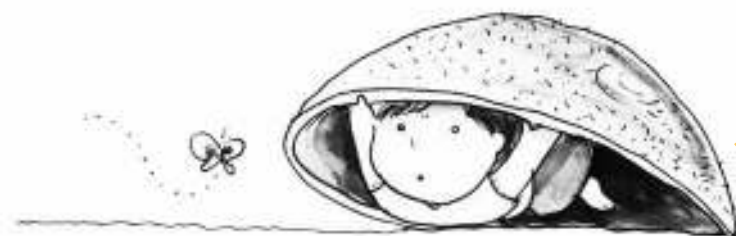


ภาวัน

IMAGE ตุลาคม ๒๕๕๘



มองไม่เป็น เห็นแต่ทุกข์



มาถึงนาทีนี้แทบไม่มีคนไทยคนใดที่ไม่รู้จัก “ซิโก้” เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง ยิ่งแฟนบอลด้วยแล้ว ย่อมรู้อย่างแน่นอนว่าเขาจะเป็นโค้ช บันทึบไทยให้กลับมาเป็นหนึ่งในอาเซียนนั้น ซิโก้เป็นนักเตะฝีมือดี ระดับซูเปอร์สตาร์ที่คว้าชัยชนะครั้งสำคัญให้แก่ทีมไทยมาจนต่อเนื่อง แล้ว ต่อเมื่ออ้อมตัวแล้วเขาจึงเบนเข็มไปเป็นนักเตะอาชีพในต่างประเทศ

ราวๆ ๑๔ ปีก่อน เขากลายเป็นข่าวใหญ่เมื่อเซ็นสัญญาไปค้าแข้งในอังกฤษ เช่นเดียวกับนักเตะชาวไทยทุกคน เขาฝึกฝนมานานแล้วที่จะได้ลงสนามในนามสโมสรอังกฤษ และมีส่วนสร้างสีสันให้แก่ลีกฟุตบอลที่โด่งดังที่สุดในโลก ความฝันของเขาใกล้จะเป็นจริงแล้ว แต่จนแล้วจนรอดเขาก็ไม่เคยมีโอกาสดูเล่นเป็นตัวจริงเสียที ได้แต่นั่งอยู่ข้างสนามในฐานะตัวสำรองนัดแล้วนัดเล่า

เขารู้สึกผิดหวังมาก เครียดหนัก รู้สึกด้อยค่า เสียเวลาเปล่า ใช้เวลานานกว่าจะทำได้



อย่างไรก็ตาม เมื่อย้อนรำลึกถึงเหตุการณ์ครั้งนั้นอีก วันนี้ความรู้สึกของเขาเปลี่ยนไป “จริงๆ มันไม่มีอะไรเลย” เขาเคยให้สัมภาษณ์กับบรรพชน พันธุ์พงศ์ แต่ตอนนั้นเขาทุกข์จนทुरนทुरายก็เพราะ “เราไปคิดมากเอง คิดผิดๆ”

เมื่อหันกลับมามองใหม่ เขาพบว่า การไปอังกฤษครั้งนั้นไม่ใช่ความล้มเหลวเลย “ไปอังกฤษมีแต่ได้กับได้ ได้บ้าน ได้รถ ได้ภาษา ได้พัฒนาร่างกาย ได้เปิดมุมมองใหม่ๆ ได้รู้จักผู้คนมากมาย ได้เดินทาง ได้สัมผัสวิถีฟุตบอลที่มีสีสันมากที่สุดในโลก เสียแค่มองไม่ได้ลงเล่น”

เขาสรุปว่าที่เขาทุกข์นั้นเป็นเพราะ “เรามองไม่ออก มองไม่เห็น”

อะไรทำให้ซีโก้มองไม่เห็นว่าเขาได้อะไรมากมายจากอังกฤษ ใช่หรือไม่ว่าเป็นเพราะเขาหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเดียว นั่นคือ การไม่ได้ลงเล่นเป็นตัวจริง ทั้งๆ ที่นั่นเป็นข้อเสียอย่างเดียวของการไปอังกฤษ แต่เมื่อจดจ่ออยู่กับมัน ก็ทำให้ไม่รู้สิ่งดีๆ มากมายที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกัน

บ่อยครั้งมีสิ่งดีๆ มากมายผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา แต่เรามองไม่เห็น เพราะมัวแต่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ไม่ถูกใจเรา หลายคนมีอะไรต่ออะไรมากมาย เช่น เงินทอง สุขภาพ คนรัก ความสำเร็จ แต่แทนที่จะเป็นสุข กลับทุกข์เพราะมองเห็นแต่สิ่งที่ตนยังไม่มีหรือเพิ่งเสียไป เช่น ไอโฟนรุ่นใหม่ กระเป๋าหิ้วเรือนแสน หรือเงินที่ถูกโกงไป

หญิงสาวจำนวนไม่น้อยมีทุกข์อย่างเท่าที่คนๆ หนึ่งพึงจะมี แต่กลับมองไม่เห็นวาทนโชคดีเพียงใด เพราะใจหมกมุ่นอยู่กับสิ่งไม่มีที่จับต้องได้

หลายคนเสียเวลาหลายวันและเงินเป็นแสนเพื่อไปไกลถึงน้ำตกไนแอการ่า แต่ใจไม่อาจซึมซับความงามของทิวทัศน์ที่อยู่เบื้องหน้าได้เลย เพียงเพราะมัวหงุดหงิดอยู่กับนักท่องเที่ยวชาวจีนที่ส่งเสียงดังอยู่ใกล้ๆ

คนเราส่วนใหญ่ทุกข์ก็เพราะความคิดหรือมุมมอง ถ้ามองไม่เป็น เห็นแต่ข้อเสียหรือข้อผิดพลาด ถึงจะได้โชคลาภมากมายเพียงใด ใจก็มีแต่ความหงุดหงิดซึ่งเครียด

ความสุขนั้นบ่อยครั้งมารออยู่ข้างหน้าแล้ว แต่ผู้คนกลับปล่อยให้มันผ่านไป เพราะมัวจดจ่ออยู่กับจุดเล็กๆ ที่เป็นลบแค่มองที่จุดเท่านั้น หากมองข้ามมันไปบ้าง ความสุขก็จะมานั่งในใจเราทันที



ภาวัน

IMAGE ธันวาคม ๒๕๕๙



ความทรงจำที่ไม่หล

คุณอยู่ที่ไหนตอนเกิดเหตุการณ์ ๑๑ กันยายน?

หลายคนตอบได้ทันทีแม้เวลาจะผ่านไป ๑๔ ปีแล้ว เพราะเป็นเหตุการณ์สะท้านโลกสะเทือนขวัญ บางคนแม้มิได้เห็นภาพเครื่องบินพุ่งชนตึกเวิลด์เทรดเซ็นเตอร์ทางโทรทัศน์ไม่ก็นาฬิกาหลังเกิดเหตุ แต่ก็จำได้ว่าตอนที่ได้ยินข่าวนี้ครั้งแรกตนอยู่ที่ไหน

แม้กระนั้นก็ยัง่าเพ่งมั่นใจว่าความทรงจำของคุณนั้นถูกต้อง เพราะสิ่งที่คุณคิดว่าจำได้นั้นอาจเกิดจากการต่อเติมปรุงแต่งภายหลังก็ได้

เมื่อเร็วๆ นี้มีการศึกษาชิ้นหนึ่งที่ได้ผลสรุปออกมาว่า คนอเมริกันร้อยละ ๔๐ ตอบผิดเมื่อถูกถามว่าตนอยู่ที่ไหนตอนเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว

ผลสรุปดังกล่าวเกิดจากการตามเก็บข้อมูลจากประชาชน ๒,๑๐๐ คน ไม่กี่วันหลังจากเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว โดยตั้งคำถามง่ายๆ ว่า คุณอยู่ไหน อยู่กับใคร และมีปฏิกิริยาอย่างไรตอนเกิดเหตุการณ์ ๑๑ กันยายน หลังจากนั้นได้มีการสอบถามคนกลุ่มเดิมอีก

โดยทิ้งระยะ ๑ ปี ๓ ปี และ ๑๐ ปี จากนั้นก็เอาคำตอบในปีหลังๆ มาเทียบกับคำตอบแรก ผลที่พบก็คือ คำตอบของคนจำนวน ๒ ใน ๕ เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมชนิดที่เป็นคนละเรื่องเลย

บางคนตอบว่าตนอยู่บนถนนตอนเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว แต่ความจริงเขาอยู่ในสำนักงาน สาเหตุที่จำผิดอาจเป็นเพราะวันนั้น เขาลงมาที่ถนนด้วย แต่เมื่อผ่านไปนานปีความจำของเขาก็เกิดคลาดเคลื่อนด้านเวลา คือสลับเอาประสบการณ์หลังมาแทนที่ประสบการณ์แรก

จะว่าไปเรื่องนี้ไม่ใช่ของแปลก ตอนที่โรงไฟฟ้านิวเคลียร์เชอร์โนบิลระเบิดเมื่อปี ๒๕๒๙ เป็นข่าวดังไปทั่วโลก หนึ่งวันหลังจากนั้นอาจารย์ผู้หนึ่งในสหรัฐอเมริกาได้มอบหมายให้นักศึกษาของตนจดบันทึกว่าตนอยู่ไหนตอนที่ได้ข่าว กำลังทำอะไร และใครเป็นคนบอกข่าว ๓ ปีหลังจากนั้นก็ให้นักศึกษากลุ่มเดียวกันนั้นตอบคำถามเดียวกันนั้นอีก ปรากฏว่าทั้ง ๔๔ คนตอบผิด มี ๑๑ คนที่ตอบผิดทั้ง ๓ ข้อ

การศึกษาดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าความทรงจำของเรานั้นผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้ง่ายมาก เมื่อเวลาผ่านไปเรามักเอาเหตุการณ์ต่างๆ ที่ประสบมาผสมปนเปกับของเดิม จนบางทีของใหม่กลับทับของเก่าไปเลย ใช้แต่เท่านั้นความทรงจำของเราจึงง่ายต่อการโน้มน้าวหรือโอนเอียงไปตามอิทธิพลจากภายนอก

เคยมีการสร้างทำอุบัติเหตุให้เกิดขึ้นตรงสี่แยกย่านชุมชนขณะที่สัญญาณไฟจราจรเป็นสีแดง หลังจากนั้นผู้เห็นเหตุการณ์จำนวนครึ่งหนึ่งได้รับการบอกกล่าวว่าตอนเกิดเหตุนั้นสัญญาณไฟเป็นสีเขียว เมื่อมีการสอบถามในเวลาต่อมาว่าสัญญาณไฟเป็นสีอะไรตอนเกิดเหตุ คนกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะบอกว่าเป็นสีเขียว

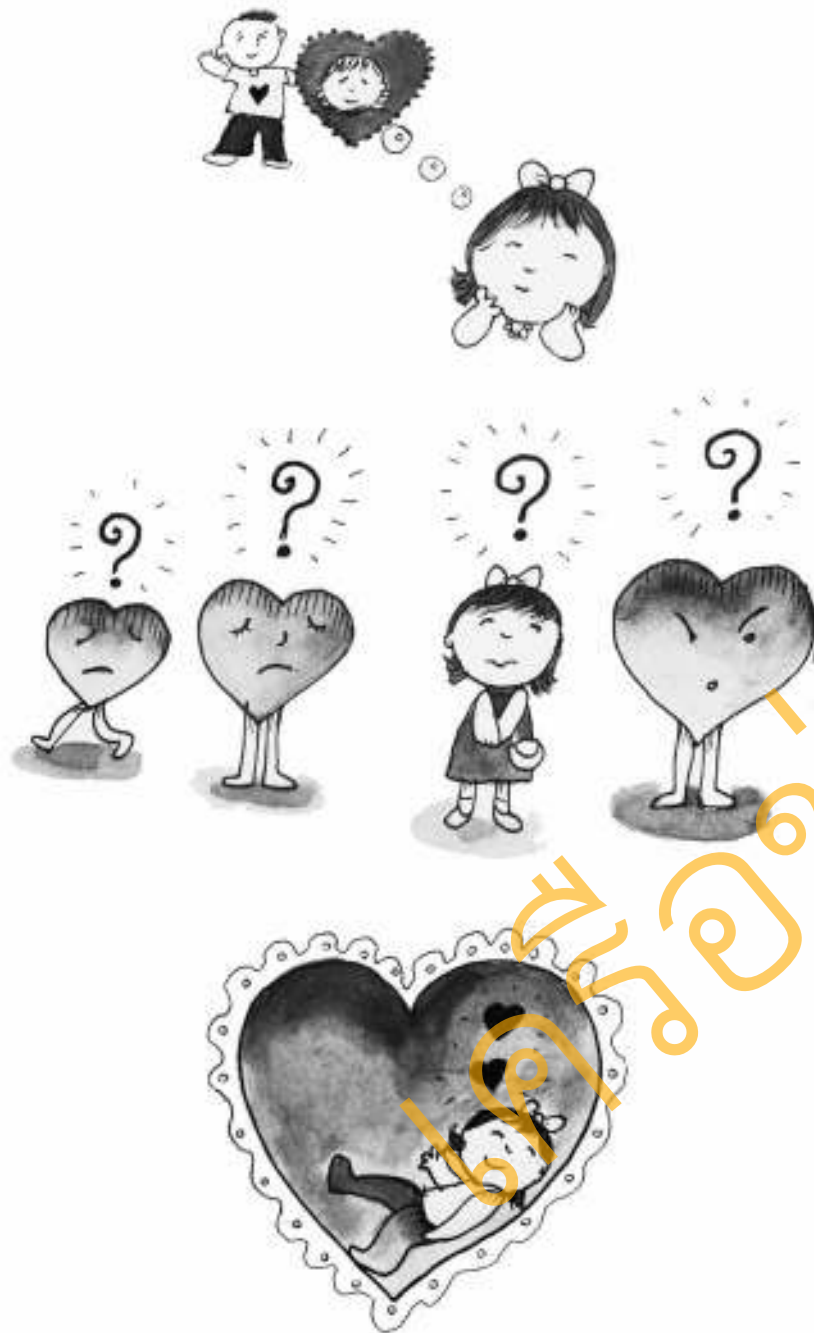
ความทรงจำของเรานั้นแปรเปลี่ยนง่าย เปรียบดังขี้ผึ้งก็ว่าได้ แต่คนส่วนใหญ่กลับเชื่อมั่นในความทรงจำของตน คิดว่าเป็นรอยจารึกในแผ่นหิน ความเชื่อมั่นดังกล่าวมักก่อปัญหาขึ้นมาเมื่อต่างคนต่างมีความจำคนละอย่างในเรื่องเดียวกัน แค่ว่าฝ่ายหนึ่งบอกว่าคืนฤดูแจ่มใสแล้ว แต่อีกฝ่ายบอกว่าไม่ได้คืน แค่นี้ก็อาจทำให้เกิดการโต้เถียงซึ่งสามารถลุกลามกลายเป็นการทะเลาะวิวาทได้ง่ายมาก

หากเราตระหนักว่าความทรงจำของเรานั้นอาจผิดพลาด เอาแน่เอานอนไม่ได้ การยืนยันว่าฉันถูก หรือกล่าวโทษว่า แก่ผิด ก็ย่อมน้อยลง ความร้าวฉานระหว่างกันก็เกิดขึ้นได้ยากไม่ว่าในครอบครัวหรือที่ทำงาน หรือระหว่างเพื่อน



ภาวัน

IMAGE พฤษภาคม ๒๕๕๘



ตามหาคนเข้าใจ

“ทำอย่างไรคนที่ฉันรักและรักฉันจึงจะเข้าใจฉัน”

นี่เป็นคำถามที่อยู่ในใจของหลายคน คำถามนี้เกิดขึ้นกับใครย่อมเป็นทุกข้ออย่างมาก แต่ก็คงน้อยกว่าคนที่เอาแต่ตัดพ้อว่า “ทำไมเขาไม่เข้าใจฉันเลย”

ผู้คนเป็นอันมากพยายามอย่างมากที่จะทำให้คนอื่นเข้าใจตน แต่ก็มักไม่ประสบผล สาเหตุเป็นเพราะส่วนใหญ่มักเรียกร้องจากคนอื่น แทนที่จะกลับมาเริ่มต้นที่ตนเอง นั่นคือ พยายามเข้าใจคนอื่นให้มาก

เป็นเพราะเราไม่เข้าใจคนอื่น เช่น มองเขาในแง่ลบ คลางแคลง สงสัยในความตั้งใจของเขา น้ำเสียงและอากัปกิริยาของเราที่แสดงออกไป จึงโน้มน้าวให้เขามองเราในลักษณะเดียวกัน การที่เขาไม่เข้าใจเราอาจเป็นเพราะเราเป็นฝ่ายไม่เข้าใจเขาก่อน

การกระทำของเขาอาจเป็นปฏิกิริยาตอบโต้การกระทำของเรา ก็ได้ พ่อแม่ที่บ่นว่าลูกไม่ฟังตนเองนั้น เมื่อสืบสาวสาเหตุก็พบว่า เป็นเพราะพ่อแม่ไม่ฟังลูกก่อน เอาแต่สั่งสอนหรือดุด่าว่ากล่าว โดย

ไม่ฟังเหตุผลหรือสอบถามความเห็นของลูกเลย เมื่อลูกโตขึ้น จึงเป็นฝ่ายไม่ฟังพ่อแม่บ้าง

มองในอีกแง่หนึ่ง เป็นไปได้หรือไม่ว่าที่จริงเขาเข้าใจเราดี เห็นความดีของเรา และชื่นชมเรา แต่เราต่างหากที่เข้าใจเขาผิด ดีความคำพูดและการกระทำของเขาในทางลบ จึงนึกว่าเขามองเราในแง่ร้าย

ดังนั้นแทนที่จะตัดพ้อหรือกล่าวโทษคนอื่น การกลับมามองตนและแก้ที่ตนเอง ด้วยการพยายามเข้าใจเขาให้มากๆ หรือมองเขาให้ถูกต้อง จะช่วยให้ปัญหาดังกล่าวหมดไปได้ไม่ยาก หรือไม่กลายเป็นปัญหาต่อไป

มีบางคนรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในตนเองและไม่พอใจคนอื่น โดยเฉพาะคนที่ตนรักและเคารพ เพราะไม่ว่าตนจะทำอย่างไร ก็พบว่าเขาเหล่านั้นเห็นแต่ด้านที่ไม่ดีของตน ไม่เคยจดจำความดีของตนได้เลย เอาแต่ตำหนิติเตียนเวลาตนเองทำผิดพลาด

แต่แน่ใจหรือว่าบุคคลเหล่านั้นเป็นอย่างที่เราคิด อันที่จริงเขาอาจเห็นความดีของเราและชื่นชมเรา อีกทั้งยังทำดีกับเราด้วย แต่เราต่างหากที่ไม่เห็นหรือจดจำเวลาเขาทำดีกับเรา ครั้นเขาทำไม่ดีกับเราหรือทำไม่ถูกใจเราในบางครั้ง เรากลับจดจำได้แม่น

ไม่ใช่เขาหรอกที่เห็นแต่ด้านไม่ดีของเรา เป็นเราต่างหากที่เห็นแต่การกระทำด้านลบของเขา

ถ้าเราพยายามมองเขาให้รอบด้านมากขึ้น ก็อาจพบว่าเขามองเรารอบด้านเช่นกัน หากเรารับรู้ใส่ใจยามที่เขาทำดีกับเรา เราก็จะพบว่าเขาเห็นความดีของเราด้วย ไม่ใช่เห็นแต่ความไม่ดีของเรา ถึงตอนนั้นเสียงตัดพ้อในใจก็จะหายไป ไม่เพียงเรารู้สึกดีต่อเขามากขึ้นเท่านั้น หากยังจะรู้สึกดีต่อตัวเองมากขึ้นด้วย

ปัญหาทั้งหมดนี้ล้วนเกิดจากการมองแต่ข้างนอกจนลืมมองตน หรือคิดแต่จะแก้ที่คนอื่น จนลืมแก้ที่ตนเอง เมื่อใดที่เรากลับมาเริ่มต้นที่ตนเองก่อน แทนที่จะตัดพ้อว่า “ทำไมเขาไม่เข้าใจฉันเลย” หากลองถามใหม่ว่า “ฉันเข้าใจเขาดีแล้วหรือ” ก็อาจพบคำตอบหรือทางออกได้ในที่สุด

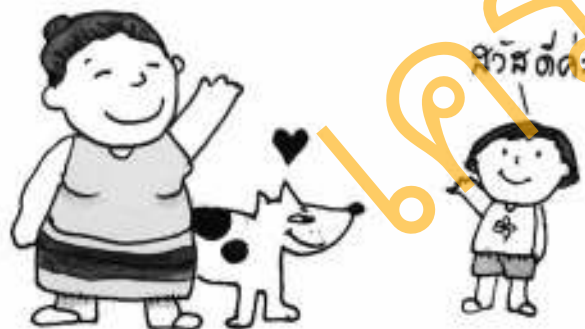
อย่าว่าแต่การพยายามเข้าใจคนอื่นเลย แม้แต่การเข้าใจตนเอง ผู้คนส่วนใหญ่ก็มักมองข้าม มัวแต่แสวงหาคนที่รู้ใจตน อยากได้เพื่อนที่รู้ใจตน คู่ครองที่รู้ใจตน ลูกน้องที่รู้ใจตน ฯลฯ แต่กลับละเลยที่จะรู้ใจตนเอง เมื่อความโกรธเกลียดเกิดขึ้นก็ไม่รู้ทัน ปลดปล่อยให้ความทุกข์เล่นงานจิตใจ หากใจของเรา เราเองยังไม่รู้ จะหวังให้คนอื่นมารู้ใจเราได้อย่างไร

จะว่าไปแล้วที่ผู้คนทุกข์ระทมทุกวันนี้ก็เพราะไม่รู้ใจตนมากกว่า หาใช่เป็นเพราะไร้คนรู้ใจหรือเข้าใจตนไม่



ภาวัน

IMAGE มกราคม ๒๕๕๘



หนึ่งในบรรดาการต่อสู้เพื่อสิทธิพลเมืองที่โด่งดังทั่วโลกและกลายเป็นตำนานไปแล้ว ก็คือ การคว่ำบาตรรถประจำทางที่เมืองมอนต์โกเมอรี สหรัฐอเมริกา เมื่อปี ๒๕๔๘ เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้โลกรู้จักมาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ นักเทศน์ซึ่งเพิ่งผ่านวัยเบญจเพส มาหมาดๆ

เช่นเดียวกับเมืองอื่นๆ ในรัฐอลาบามา มอนต์โกเมอรี เป็นเมืองที่มีการเหยียดผิวมาก คนดำถูกห้ามไม่ให้ใช้ห้องน้ำหรือภัตตาคารเดียวกับคนขาว หากจำเป็นต้องใช้บริการสาธารณะร่วมกัน เช่น สนามบิน ก็ต้องแยกที่นั่งอย่างชัดเจน จะใช้ปะปนกันไม่ได้ นโยบายนี้ใช้กับรถประจำทางด้วยเช่นกัน กล่าวคือคนดำนั่งข้างหลัง ส่วนคนขาวนั่งข้างหน้า หากรถเต็ม ถ้ามีคนขาวขึ้นมาคนดำก็ต้องสละที่นั่งทั้งแถวให้คนขาว แล้วถอยไปยืนด้านหลัง

แล้ววันหนึ่งโรซ่า พาร์คส์ หญิงผิวดำ ก็ปฏิเสธที่จะสละที่นั่งให้คนขาว เธอจึงถูกจับเข้าคุกทันที เหตุการณ์ดังกล่าวสร้างความไม่พอใจแก่คนดำทั้งเมือง จึงพร้อมใจกันไม่ขึ้นรถประจำทาง หันมาใช้ในการเดินทางด้วยวิธีอื่น เช่น ใช้รถส่วนตัวร่วมกัน (คาร์พูล) นั่ง

แท็กซี่ซึ่งเก็บค่าโดยสารเท่ากับค่ารถประจำทาง แม้จะมีไม่มากพอ ผู้คนจำนวนไม่น้อยก็เลือกขี่จักรยาน หรือเดินเท้าแทน ซึ่งเป็นเรื่องไม่ง่ายเลยเพราะช่วงนั้นเป็นฤดูหนาว

การคว่ำบาตรดังกล่าวทำให้บริษัทรถประจำทางของคนชาวสูญเสียรายได้ไปมาก ที่สำคัญนี่เป็นครั้งแรกที่คนดำที่นั่นทำลายระบบเหยียดผิว จึงสร้างความไม่พอใจแก่คนขาวมาก มีการพยายามกลั่นแกล้งทุกวิถีทาง เช่น ปรับรถแท็กซี่ที่เก็บค่าโดยสารถูกๆ หรือบีบบัณฑิตประกันภัยรถยนต์เพื่อกดดันไม่ให้มีการใช้คาร์พูล แต่ก็ไม่สามารถหยุดยั้งการคว่ำบาตร ซึ่งดำเนินต่อเนื่องเป็นเวลาหลายเดือน ยังมีการข่มขู่ด้วยการวางระเบิดบ้านของคิงและผู้นำคนอื่น ก็ยิ่งปลุกเร้าให้คนดำผนึกรวมพลังกันเหนียวแน่นกว่าเดิม

ในที่สุด “ไม่ตาย” หรือมาตรการสุดท้ายที่คนขาวใช้ ก็คือการขู่ว่าจะจับแกนนำการประท้วงเข้าคุก วิธีนี้สร้างความประหวั่นพรั่นพรึงแก่แกนนำมาก เนื่องจากส่วนใหญ่เป็นคนมีฐานะดีทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจ มีการศึกษาสูง และมีประวัติดีมาตลอด การติดคุกหมายถึงการเสื่อมเสียชื่อเสียงทั้งของตนเองและวงศ์ตระกูล ไม่ต้องพูดถึงความยากลำบากในคุกและเรื่องยุ่งยากอีกมากมายที่จะตามมา หลายคนเริ่มคิดถึงการยกธงขาว ขณะที่อีกส่วนหนึ่งรอตำรวจมาจับด้วยความวิตกกังวล

แต่สถานการณ์เปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ เมื่อ อี.ดี. นิกสัน แกนนำผู้อาวุโส แทนที่จะรอให้ตำรวจมาจับ กลับเป็นฝ่ายเดินไปมอบตัวแก่ตำรวจด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม “คุณกำลังตามหาผม

ใช่ไหม? นี่ไง ผมมาแล้ว” ปรากฏว่าตำรวจพากันมองหน้ากันด้วยความงงวย หลังจากตีพิมพ์ลายนิ้วมือ ถ่ายรูป เขาก็ได้รับการประกันออกมาในเวลาไม่นาน ขาวดังกล่าวแพร่กระจายไปยังหมู่คนดำอย่างรวดเร็ว

การเดินให้ตำรวจจับด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม มีผลทางจิตวิทยาต่อคนดำอย่างมาก เพราะเขาได้ทำให้คนเหล่านั้นเห็นว่า การถูกตำรวจจับหรือเข้าคุกนั้นไม่ใช่เรื่องน่ากลัว อีกทั้งการมอบตัวก็ไม่ได้ยุ่งยากแต่อย่างใด สบายกว่าและเร็วกว่าการไปทำพินเสียอีก ผลก็คือแกนนำคนดำต่างพากันมามอบตัวต่อตำรวจ ท่ามกลางเสียงเชียร์ของคนนับร้อย บรรดาภาคีในศาลเต็มไปด้วยความครึกครื้นว่ากันว่าคนดำบางคนรู้สึกเสียใจที่ไม่อยู่ในรายชื่อที่ตำรวจต้องการ ฝ่ายตำรวจแทนที่จะดีใจที่รวบแกนนำได้ครบหมด กลับหัวเสียที่คนดำแหกกันมาเชียร์เพื่อนที่มอบตัว ถึงกับตะโกนว่า “ที่นี่ไม่ใช่งานบ้านเทิงนะ (ว๊าย)”

ถึงตอนนี้ไม่มีอะไรหยุดยั้งการประท้วงของคนดำได้อีก หลังจากคว่ำบาตรถึง ๓๘๑ วัน ชัยชนะก็เป็นของคนดำ ศาลสูงสหรัฐตัดสินว่าการแยกที่นั่งระหว่างคนขาวกับคนดำเป็นการกระทำที่ผิดรัฐธรรมนูญ เมืองมอนต์โกเมอรีจำต้องออกคำสั่งอนุญาตให้คนดำนั่งที่ใดก็ได้ในรถประจำทาง แต่ผลของการคว่ำบาตรที่เมืองมอนต์โกเมอรีไม่ได้ยุติเพียงเท่านั้น มันได้กลายเป็นแบบอย่างให้แก่การต่อสู้เพื่อสิทธิของคนดำทั่วประเทศอย่างต่อเนื่องนานกว่าทศวรรษ อีกทั้งเป็นแรงบันดาลใจให้แก่การต่อสู้ของผู้ถูกกดขี่ทั่วทั้งโลก

คุณนั้นไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวคุณ เมื่อไม่กลัวคุณเสียแล้ว คุณก็ไม่สามารถทำอะไรได้ สิ่งที่คุณทำก็คือช่วยให้ผู้คน “ตาสว่าง” ไม่กลัวคุณอีกต่อไป ซึ่งทำให้อำนาจการข่มขู่ของคนชาวลดน้อยถอยลงทันที ใช่หรือไม่ว่า อำนาจอยู่ที่การยอมรับ เมื่อเราไม่ยอมรับอำนาจของสิ่งใด สิ่งนั้นก็ลายพิขสงไปทันที ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นคุณ คน หรือเหตุร้ายก็ตาม

อำนาจของผู้ปกครอง ขึ้นอยู่กับการยอมรับของประชาชน เมื่อประชาชนไม่ยอมรับเสียแล้ว ผู้ปกครองก็ไม่สามารถมีอำนาจเหนือประชาชนได้อีกต่อไป แม้จะข่มขู่คุกคามด้วยคุกตะรางหรือ ศัสตราอาวุธ แต่หากประชาชนไม่กลัวสิ่งเหล่านั้นเสียแล้ว การข่มขู่คุกคามก็ไร้ผล ในที่สุดก็ต้องลงจากอำนาจหรือระเห็จหนีไป นี่คือความจริงที่เกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่าในประวัติศาสตร์

มองให้ใกล้ตัวเข้ามาหน่อย มีหลายอย่างที่คุณน่ากลัวในความรู้สึกของเรา เช่น ความล้มเหลว แต่ก็เช่นเดียวกันกับที่กล่าวมา ความล้มเหลวไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวล้มเหลว ตราบเท่าที่เรา ยังกลัวความล้มเหลว ความล้มเหลวก็จะมีอำนาจครอบงำเราได้ ทำให้เราทำงานไม่เป็นสุข พยายามเลี่ยงงานยากที่เสี่ยงต่อความล้มเหลว แต่เมื่อใดก็ตามที่เราไม่กลัวความล้มเหลว เราจะทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น และเมื่อเกิดความล้มเหลว ก็จะยอมรับและหาประโยชน์จากมัน เช่น เก็บเกี่ยวบทเรียนอันทรงคุณค่าจากมันได้

โรคภัยก็เช่นกัน มะเร็งไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวมะเร็ง หลายคนพอรู้ว่าเป็นมะเร็งก็ล้มทรุดทันที ทั้งๆ ที่มะเร็งยังอยู่ในระยะแรก นั่นเป็นเพราะความกลัวมะเร็งต่างหาก บางคนตายเร็ว

กว่าที่หมอพยากรณ์เสียอีก ในทางตรงข้าม หากทำใจยอมรับมัน หรือยอมรับมันได้ กลับอยู่ได้อย่างมีความสุข มีหลายคนที่อยู่กับมะเร็งได้โดยไม่ต้องใช้ยาเร่งจับปวด ทั้งๆ ที่มีความเจ็บปวดเกิดขึ้น มีคนหนึ่งเล่าว่า เวลาารู้สึกปวดขึ้นมา เธอจะ “กล่อม” มันให้หลับ เหมือนกับที่เคยกล่อมลูก วิธีนี้ทำให้เธออยู่กับมะเร็งได้โดยไม่ทุกข์ทรมาน เช่นเดียวกับอีกคนซึ่งเป็นโรคสะเก็ดเงินและมีอาการลูกลามจนต้องนอนบนใบตอง แต่เธอก็ไม่ได้กลัวหรือเกลียดมันเลย ทุกวันเธอแผ่เมตตาและอุทิศส่วนบุญให้มัน โดยบอกมันว่า “ถ้าเธอจะไป ก็ขอให้เอาบุญกุศลไปด้วย แต่ถ้าเธอจะอยู่ ก็ต้องระวังตัวนะ เพราะอาจโดนยาเล่นงานได้”

เมื่อต้องเจอกับปัญหาหรือเหตุร้าย การยอมรับมันย่อมดีกว่า การปฏิเสธมันด้วยความกลัว เพราะการยอมรับนั้นในแง่หนึ่งหมายถึงการไม่ยอมรับอำนาจคุกคามของมัน และทำให้มันไม่น่ากลัวอีกต่อไป แทนที่จะมองเป็นศัตรู กลับเห็นเป็นมิตรไปเสีย ทำที่เช่นนี้ยังสามารถใช้ได้กับความตาย ซึ่งเป็นความจริงที่ไม่มีใครหนีพ้น เมื่อจะต้องเจอมันอย่างแน่นอน ควรเรียนรู้ที่จะยอมรับมันเสียแต่ตอนนี้ หรือถึงจะไม่ได้เตรียมใจไว้ก่อนเลย เมื่อถึงคราวที่ต้องเจอ มันอย่างเลี่ยงไม่ได้ การเดินยิ้มเข้าหา มัน ย่อมดีกว่าการพยายามเบือนหน้าหรือหลีกหนีมันด้วยความกลัว





เกียจน้อยเสียยาก

แม็กซ์ เบเซอร์แมน เป็นศาสตราจารย์คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด วันแรกของชั้นเรียน เขาชวนนักศึกษาทำกิจกรรมอย่างหนึ่งซึ่งง่ายมาก นั่นคือ ประมูลธนบัตร ๒๐ ดอลลาร์ ในมือของเขา

กติกานั้นมี ๒ ข้อเท่านั้น ข้อแรก นักศึกษาต้องเสนอราคาเพิ่มขึ้นครั้งละ ๑ ดอลลาร์ ข้อที่สอง ผู้ที่ให้ราคาสูงสุดเป็นผู้ชนะการประมูล ได้รับธนบัตรไป แต่คนที่เสนอราคามากเป็นอันดับสอง จะต้องจ่ายเงินจำนวนนั้นโดยไม่ได้รับอะไรเลย

ตอนเริ่มประมูล นักศึกษาทั้งห้องพากันยกมือเสนอราคาจาก ๑ ดอลลาร์ ตัวเลขไต่ขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อราคาประมูลมาถึง ๑๖ ดอลลาร์ หลายคนหยุดประมูล แต่ก็ยังมีคนสู้อยู่ ครั้นตัวเลขแตะ ๒๐ ดอลลาร์ การแข่งขันก็ยังคงดำเนินต่อไป ตัวเลขเพิ่มเป็น ๒๑, ๒๒ และ ๒๓ ดอลลาร์ แต่ก็ไม่มีใครหยุดเพียงเท่านั้น กว่าที่การประมูลจะสิ้นสุด ตัวเลขก็สูงถึง ๑๐๐ ดอลลาร์

เบเซอร์แมนทำกิจกรรมนี้หลายครั้งกับคนหลายกลุ่ม มีทั้ง นักศึกษาและผู้บริหารระดับสูง เขามีแต่ได้กำไร เพราะราคา ประมูลเกิน ๒๐ ดอลลาร์ทุกครั้ง อีกทั้งเกินกว่าราคาจริงของ ธนบัตรหลายเท่าด้วย สถิติสูงสุดคือ ๒๐๔ ดอลลาร์!

คำถามก็คือ ทำไมนักศึกษาปัญญาชนเหล่านี้จึงพากันเสนอ ตัวเลขที่สูงกว่าราคาธนบัตรหลายเท่าตัว เป็นเพราะเขาต้องการ ชนะคู่ต่อสู้เอามากๆ จนลืมตัวกระนั้นหรือ? ดูเผินๆ ก็เป็นเช่นนั้น แต่ที่จริงเป็นเพราะผู้ประมูล (ซึ่งมักจะเหลือแค่ ๒ คนเมื่อตัวเลข ใกล้ ๒๐ ดอลลาร์) ไม่อยากจ่ายเงินต่างหาก เนื่องจากกติการะบ ว่างคนที่เสนอราคาสูงสุดเป็นอันดับสอง นอกจากไม่ได้ธนบัตรแล้ว ยังต้องจ่ายเงินที่ตนเองเสนอด้วย ไม่มีใครอยากเป็นที่สองหรือผู้แพ้ จึงต้องสู้ต่อไปเรื่อยๆ

แทบทุกครั้งก็ว่าได้ เมื่อราคาประมูลแตะที่ระดับ ๑๖ ดอลลาร์ ผู้ประมูลจะเหลือแค่ ๒ คน นั่นคือคนที่ให้ราคาสูงสุด และรอง ลงมา สองคนนี้เลิกไม่ได้ เพราะถ้าเลิกก็ต้องจ่ายเงิน คนรองจึงต้อง เสนอ ๑๗ ดอลลาร์ ซึ่งบังคับให้อีกคนต้องเสนอ ๑๘ ดอลลาร์ ถ้า หากใครคนใดคนหนึ่งหยุดเพียงเท่านั้น ก็จ่ายแค่ ๑๗ หรือ ๑๘ ดอลลาร์ แต่เป็นเพราะเสียดายเงิน สุดท้ายก็ต้องจ่ายถึง ๑๐๐ หรือ ๒๐๐ ดอลลาร์

นี่ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นในเกมดังกล่าวเท่านั้น แต่เกิดขึ้นในชีวิตจริง ของผู้คนเป็นอันมาก เป็นเพราะกลัวสูญเสีย หลายคนจึงลงเอย ด้วยการสูญเสียหนักกว่าเดิม เช่น คนที่หมดตัวเพราะการพนัน ไข้หรือไม่ว่าเขาทำใจไม่ได้ที่ต้องเสียเงินนับพันบาท จึงเล่นต่อ หรือ

แทงหนักกว่าเดิม เพราะหวังว่าจะได้เงินพันกลับคืนมา แต่สุดท้าย กลับเสียเงินหมื่น ด้วยความเสียดายเงินหมื่นจึงเล่นต่อ แล้วก็ เสียเงินแสน ยิ่งเสียหนักก็ยิ่งเลิกยาก สุดท้ายจึงกลายเป็นเสียเงิน ล้านหรือถึงกับหมดตัว

คนเป็นอันมากเมื่อพบว่าหุ้นของตนราคาตก ทั้งๆ ที่มีแนวโน้ม ว่าหุ้นจะตกยิ่งกว่านี้ แทนที่จะรีบขายในราคาที่ขาดทุน กลับเก็บ เอาไว้ด้วยความเสียดายเงินที่หายออกไป เผาแต่หวังว่าหุ้นจะราคาขึ้น ครั้นหุ้นตกลงอีก ก็ยังไม่อยากขายเพราะจะขาดทุนหนักกว่าเดิม สุดท้ายหุ้นของเขากลายเป็นไร้ค่า แทนที่จะเสียแค่ล้าน ก็เสียเป็น สิบล้านหรือร้อยล้าน

“เสียน้อยเสียยาก เสียมากเสียง่าย” เป็นภาษิตที่สะท้อนถึง ธรรมชาติของมนุษย์ ที่กลัวการสูญเสีย จึงทำในสิ่งที่ป็นโทษแก่ตน ยิ่งกว่าเดิม

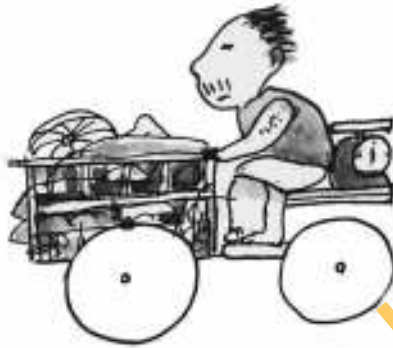
ความกลัวสูญเสียนั้นมีประโยชน์ เป็นสัญชาตญาณที่จำเป็น สำหรับมนุษย์ แต่ถ้าปล่อยให้มันครอบงำจิตใจ จนขาดสติ ปัญญา ก็จะไม่ทำงาน สุดท้ายก็กลับทำให้สูญเสียหนักกว่าเดิม

ใช่หรือไม่ว่าบางครั้งเราก็ต้องพร้อมจะสูญเสียบ้าง เพื่อจะได้ ไม่สูญเสียหนักกว่าเดิม



ภาวัน

IMAGE เมษายน ๒๕๕๙



เมื่อเชดมาเยือน

ถอยหลังไปเมื่อ ๔๐ ปีก่อน คอมพิวเตอร์ยังมีขนาดใหญ่เท่าห้อง ราคานับล้าน จำเพาะหน่วยงานใหญ่ๆ เช่น ธนาคาร สายการบิน มหาวิทยาลัย เท่านั้นที่จะมีได้ เวลาใช้งานก็ต้องพิมพ์คำสั่งที่ละบรรทัดลงในบัตรเจาะรู หนึ่งบรรทัดต่อหนึ่งบัตร ถ้าคำสั่งซับซ้อนก็ต้องใช้บัตรเจาะรูหนาเป็นริม กว่าผลลัพธ์จะออกมาก็ใช้เวลานาน หากมีคนใช้งานหลายคน ก็ต้องเข้าคิวยาว

เช้าวันหนึ่งในเดือนมีนาคม ๒๕๑๙ หมู่มวัย ๒๖ หนวดเครายาว ใส่เสื้อผ้าปอนๆ ขอบพบเจ้านายของเขาที่บริษัทฮิวเล็ทแพ็คการ์ด (HP) รวมทั้งผู้บริหารระดับสูง สิ่งที่เขานำมาเสนอก็คือแบบและวงจรคอมพิวเตอร์ชนิดใหม่ ซึ่งไม่เพียงมีขนาดเล็ก หากยังใช้คีย์บอร์ดในการป้อนคำสั่ง และแสดงผลทางจอโทรทัศน์ โดยไม่ต้องพิมพ์เป็นกระดาษยาวหลายทบ ตอนนั้น HP เป็นบริษัทคอมพิวเตอร์ชื่อดังจะเป็นรองก็แต่ไอบีเอ็ม ซึ่งครองตลาดคอมพิวเตอร์ทั่วโลกในเวลานั้น

ชายหนุ่มคิดว่าเจ้านายและผู้บริหารจะสนใจ มองเห็นศักยภาพของคอมพิวเตอร์ที่เขาออกแบบว่าจะช่วยให้ HP เป็นผู้นำในวงการคอมพิวเตอร์ได้ แต่ผิดคาด ผู้บริหารเหล่านั้นมองว่าสิ่งที่

เขานำเสนอนั้น “เป็นแค่ของเล่นยามว่าง เหมือนวิทยุ เหมือนหุ่นยนต์สมัครเล่น” ซึ่งมีแค่ไม่กี่คนที่สนใจ ดังนั้นจึงไม่สามารถสร้างตลาดใหญ่ได้อย่างแท้จริง ผู้บริหารใช้เวลาไม่นานก็สรุปว่า HP ไม่มีความคิดที่จะพัฒนาสินค้าตัวนี้ ชายหนุ่มรู้สึกผิดหวัง ไม่นานก็ลาออกจาก HP และตั้งบริษัทผลิตคอมพิวเตอร์ของเขาเองร่วมกับคูห์

ชายหนุ่มผู้นั้นคือ สตีเฟน วอซเนียก บริษัทที่เข้าก่อตั้งคือแอปเปิล ส่วนคูห์นั้นจะเป็นใครไม่ได้นอกจาก สตีฟ จ๊อบส์ แบบคอมพิวเตอร์ที่วอซเนียกเสนอนั้นภายหลังได้กลายเป็น Apple II ซึ่งสร้างความร่ำรวยให้แก่เขาและเพื่อน อีกทั้งปฏิวัติวงการคอมพิวเตอร์และก่อความเปลี่ยนแปลงไปทั่วโลก บริษัทของเขากลายเป็นยักษ์ใหญ่ในวงการคอมพิวเตอร์ที่มีสินทรัพย์มหาศาล

ว่ากันว่า ความสำเร็จของคนเรานั้น เก่งอย่างเดียวไม่พอ ต้องอาศัยโชคด้วย ผู้คนจึงอยากมีโชค และพากันแสวงหาโชค แต่ใช่หรือไม่ว่าบ่อยครั้งโชคก็มาหาเราเอง สิ่งสำคัญอยู่ตรงที่ว่าเราจะมองเห็นหรือรู้ไหมว่าโชคมาหาเราแล้ว

๔๐ ปีที่แล้ว โชคเดินเข้ามาหาผู้บริหาร HP ถึงสำนักงาน แต่คนเหล่านั้นกลับไม่ตระหนัก ปล่อยให้โชคหลุดลอยไปต่อหน้าต่อตา นี่คือนิสัยที่เกิดขึ้นกับผู้คนมากมายครั้งแล้วครั้งเล่า หลายคนมักพูดว่าโชคไม่เข้าข้างเขา แต่ที่จริงโชคมาหาเขาแล้วแต่เขาเบือนหน้าหนีต่างหาก

โชคนั้นบางครั้งมาในรูปแบบที่เราคาดไม่ถึง ไม่ใช่มาในรูปแบบของชายหนุ่มแต่งตัวชกมกเท่านั้น

สมไทย วงษ์เจริญ ต้องช่วยพ่อแม่ทำมาหากินตั้งแต่เล็ก อายุ ๑๕ ก็ออกจากโรงเรียนมาค้าขาย เขาขายของสารพัด ไม่ว่าล้อเตอรี หนังสือพิมพ์ เสื้อผ้าสำเร็จรูป แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ ภายหลังได้ยืมรถกระบะเก่าๆ ของพ่อ ตระเวนขายของตามจังหวัดต่างๆ ตกค่ำก็นอนในรถ อาบน้ำตามปั๊ม แต่ชีวิตก็ยังไม่ดีขึ้น

วันหนึ่งเขาไปขายของที่พิษณุโลก ได้เข้าไปกราบพระพุทธรูปชินราช และอธิษฐานขอให้ประสบโชค จากนั้นก็ไปทำงานต่อ แต่ไม่ค่อยมีลูกค้า ระหว่างที่นั่งพักเหนื่อย เห็นรถซาเล้งผ่านมา จึงสอบถามคนขับว่าเก็บขยะจากไหน เก็บอย่างไร ไปขายที่ไหน คำตอบที่ได้รับทำให้เขาตระหนักว่าขายนั่นมีคุณค่าและสร้างรายได้ดี

นับแต่นั้นเขาก็เบนเข็มมาค้าขยะและของเก่า ปรากฏว่าทำรายได้ให้แก่เขาเป็นกอบเป็นกำ ในเวลาไม่กี่ปีเขาก็ตั้งเนื้อตั้งตัวได้ ยิ่งขยายกิจการ ก็ยิ่งร่ำรวย จนทุกวันนี้ นอกจากจะมีสาขาหลายร้อยสาขาทั่วประเทศแล้ว ยังมีโรงงานรีไซเคิลครบวงจรที่ทันสมัยที่สุดในเอเชีย

โชคนั้นบางครั้งก็มาในรูปแบบของรถซาเล้ง หากสมไทยไม่สนใจไยดี ปล่อยให้รถซาเล้งผ่านหน้า เขาก็คงไม่ร่ำรวยและประสบความสำเร็จอย่างทุกวันนี้

โชคนั้นมักมีโฉมหน้าและมาในจังหวะที่เราคิดไม่ถึง ดังนั้นถ้าอยากมีโชค ก็ต้องเตรียมพร้อมต้อนรับโชคทุกขณะ ขณะเดียวกันก็ต้องฉลาดพอที่จะรู้จักโชคด้วย หาไม่แล้วโชคก็จะผ่านเราไปครั้งแล้วครั้งเล่าอย่างไรประโยชน์



ภาวัน

IMAGE มีนาคม ๒๕๕๙



หน้าแตก

กลายเป็นข่าวดังไปทั่วโลกเมื่อพิธีกรชื่อดัง สตีฟ ฮาร์วีย์ ประกาศผลผิดในงานประกวดนางงามจักรวาลปีล่าสุด โดยยกตำแหน่งนี้ให้แก่รองอันดับหนึ่ง คือนางงามโคลอมเบีย สุดท้ายก็ต้องออกมาหน้าเวทีอีกครั้งเพื่อขอโทษในความผิดพลาด พร้อมกับชี้แจงว่าตำแหน่งนี้แท้จริงเป็นของนางงามฟิลิปปินส์

นับเป็นความอับอายครั้งใหญ่ในชีวิตของพิธีกรผู้นี้ เพราะเกิดขึ้นต่อหน้าผู้คนนับร้อยล้านที่ชมการถ่ายทอดสดทั่วโลก อีกทั้งยังเกิดขึ้นในนาที่สำคัญที่สุดอันเป็นโคลัมเบียของการประกวด มิใช่แต่ผู้ชมเท่านั้นที่งงงวยว่าความผิดพลาดนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร คนที่คงงงนงงยิ่งกว่าใครน่าจะเป็นตัวสติฟเอง เพราะสิ่งที่เขาต้องทำนั้นไม่ได้มีอะไรนอกจากอ่านข้อความแค่หนึ่งคำให้ถูกต้องจากกระดาดแผ่นเท่าฝ่ามือเท่านั้น ไม่น่าเชื่อว่าเขาอ่านผิดจนได้

อย่างไรก็ตามถ้าเชื่อ “กฎของเมอร์ฟี” (Murphy's Law) ที่ว่า “อะไรที่ผิดพลาดได้ มันก็จะผิดพลาดจนได้” เหตุการณ์ดังกล่าวก็เป็นเรื่องที่น่าเข้าใจได้ จะว่าไปแล้วเราทุกคนล้วนเคยทำความผิดพลาดหรือพลั้งเผลอชนิดที่ไม่น่าเกิดขึ้นมาแล้วทั้งนั้น อย่างต่ำๆ ก็ลืม

รูดซิป ใส่รองเท้าผิดข้าง หรือเอ่ยชื่อเจ้าบ่าวเจ้าสาวผิดในงานแต่งงาน อย่างว่าแต่คนธรรมดาสามัญเลย แม้แต่ประมุขประเทศอย่างประธานาธิบดีเรแกน ก็เคยเรียกชื่อประเทศของแขกบ้านแขกเมืองผิดมาแล้วในงานเลี้ยงต้อนรับ

เป็นธรรมดาของคนเราที่บางครั้งก็ “หลุด” เผลอทำในสิ่งที่ไม่น่าทำ เป็นที่อับอายขายหน้า โดยที่เราเองก็สงสัยว่าทำไปได้อย่างไร แต่เมื่อทำไปจนหน้าแตกเรียบร้อยแล้ว อย่างแรกที่ควรทำคือ ยอมรับความจริง และยอมรับว่ามันเป็นธรรมดาของมนุษย์ดีกว่าที่จะมัวเสียใจหรือหมกมุ่นกับมัน ควรเริ่มต้นใหม่ และมองไปข้างหน้า ก้าวเดินด้วยความระมัดระวัง และพยายามมีสติอยู่เสมอเพื่อไม่ให้พลั้งพลาดอีก ขณะเดียวกันก็อย่ามัวโทษคนอื่น หรือต่อว่าตำหนิคนที่อยู่ในเหตุการณ์แม้เขาจะเห็นเรา “ปล่อยไก่” ตัวเบ้อเริ่มจนอดหัวเราะไม่ได้ก็ตาม เพราะถึงอย่างไรมันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องใหญ่สำหรับเขา ไม่ช้าไม่นานเขาก็จะลืมไปเอง

ใครที่เคยหน้าแตกมาแล้ว หรือกำลังจะเจอในอนาคต หากทำใจได้ยาก ลองนึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับสตีฟ ฮาร์วีย์ น่าจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น เพราะถึงอย่างไรคุณก็ยังโชคดีที่ไม่ได้ปล่อยไก่ตัวเบ้อเริ่มต่อหน้าผู้คนนับล้านในงานใหญ่โตขนาดนั้น ไม่มีการบันทึกภาพตอนคุณหน้าแตกอย่างละเอียดลออเพื่อให้ใครต่อใครดูแล้วดูเล่าไปได้อีกนาน ผิดพลาดอย่างไรก็คงเทียบไม่ได้กับความผิดพลาดของเขาซึ่งส่งผลกระทบมากมาย มีใช้แต่อาชีพการงานของเขาในอนาคตเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความรู้สึกของผู้คนมากมายที่เหมือนกับขึ้นสวรรค์แล้วตกนรกทันทีเมื่อพบความจริง

อย่างไรก็ตามความพลั้งเผลอของสตีฟ ฮาร์วีย์ ยังนับว่าเล็กน้อยเมื่อเทียบกับความผิดพลาดอีกมากมายที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วในโลกนี้ เพราะถึงอย่างไรก็ไม่มีใครบาดเจ็บล้มตายจากเหตุการณ์นี้ ความเศร้าเสียใจที่เกิดขึ้นกับผู้คนมากมายไม่นานก็จะเลือนหายไป ในที่สุดก็จะกลับมายิ้มได้ใหม่ ที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ แม้เขาทำความผิดพลาดครั้งใหญ่ แต่ก็แก้ไขให้ถูกต้องได้ทันท่วงที

เสียหน้าถึงแม้จะแย่ ก็ยังดีกว่าเสียอย่างอื่นที่ไม่สามารถเอากลับคืนมาหรือแก้ไขให้ดีขึ้นได้



ภาวัน

IMAGE กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙



กินข้าวทีละคำ ทำทีละอย่าง

นิตยสาร The Economist รายงานว่า ทุกวันนี้บุคคลที่ประสบความสำเร็จจำนวนไม่น้อยให้ความสำคัญอย่างมากกับการตื่นเช้า อันที่จริงจะเรียกว่า “ตื่นเช้า” ก็ไม่ถูกนัก เพราะหลายคนตื่นก่อนอาทิตย์ขึ้นเสียอีก ผู้เชี่ยวชาญด้าน “การบริหารเวลา” ผู้หนึ่งเคยสอบถามผู้บริหารองค์กรที่มีชื่อเสียงจำนวน ๒๐ คน เขาพบว่ากว่าร้อยละ ๙๐ ตื่นก่อน ๖ โมงเช้าในวันธรรมดา เช่น อินทรา นูยี ซีอีโอของเป๊ปซี่ ตีนตี ๔ บ๊อบ อีเกอร์ ซีอีโอของดิสนีย์ ตื่นตี ๔ ครึ่ง แจ็ค ดอร์ซีย์ ซีอีโอของทวิตเตอร์ ถือว่านอนน้อยมากที่สุด คือตื่นตี ๕ ครึ่ง

พวกเขาตื่นเข้าไปทำไม กิจวัตรอย่างแรกๆ ที่นักธุรกิจเหล่านี้ขาดไม่ได้คือ การออกกำลังกาย ซีอีโอเหล่านี้บริหารร่างกายอย่างจริงจัง เดวิด คัช ซีอีโอของเวอร์จินอเมริกา เรียกเหงื่อจากจักรยานทันทีที่ตื่นมาตอน ๔.๑๕ น. ส่วนทิม คูก นั้นอยู่ในโรงยิมตั้งแต่ตี ๕ ซีอีโอเหล่านี้เห็นว่าสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญ และร่างกายที่แข็งแรงจะช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่ถาโถมเข้ามาในแต่ละวันได้ดีขึ้น

แต่ในเวลาเดียวกัน The Economist ตั้งข้อสังเกตว่า ทั้งๆ ที่ชี้เรีบกับการออกกำลังกาย คนเหล่านี้มักทำอย่างอื่นไปด้วย และไม่ใช่แค่อย่างเดียวนะ บ๊อบ อีเกอร์ แห่งดิสนีย์ เคยให้สัมภาษณ์ว่า ขณะออกกำลังกาย “ผมดูอีเมลล์ ท่องเว็บ และดูโทรทัศน์นิดๆ หน่อยๆ ในเวลาเดียวกัน” ทั้งหมดนี้เขาทำขณะฟังเพลงไปด้วย

การออกกำลังกายนั้นเป็นของดีแน่ แต่การทำหลายอย่างพร้อมๆ กันนั้นเป็นเรื่องตลกจริงหรือ นักธุรกิจเหล่านี้คงคิดว่าเป็นการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ในเมื่อมีเวลาน้อยแต่มีอะไรต่ออะไรต้องทำมากมาย ก็ยิ่งจำเป็นต้องทำหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน หลายคนรู้สึกภูมิใจที่ได้ทำเช่นนั้น แต่ The Economist กลับมองว่า การทำเช่นนั้น “เป็นตัวอย่างทำให้ใจฟุ้งซ่าน หาใช้การบริหารที่ดีไม่”

หลายปีก่อนนิตยสารฉบับเดียวกันนี้เคยระบุถึงการวิจัยชิ้นหนึ่งที่ทำกับผู้คนเป็นจำนวนหลายพันคน ใช้เวลานานหลายเดือน ได้ข้อสรุปว่า การทำหลายอย่างพร้อมๆ กัน (multi-tasking) ไม่ได้ช่วยให้ผลการทำงานดีขึ้นเลย ตรงกันข้ามการทำงานทีละอย่างกลับทำให้ได้งานที่มีคุณภาพดีกว่า อันที่จริงข้อสรุปดังกล่าวเป็นเรื่องที่รู้กันโดยทั่วไปอยู่แล้ว เพราะเมื่อทำทีละอย่าง จิตย่อมจดจ่อเป็นสมาธิได้ดีกว่า และเมื่อมีสมาธิ ก็สามารถคิดและทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ผลงานออกมาดี

การทำทีละอย่างนั้นมีผลดีต่อสุขภาพจิตด้วย ไม่ใช่ดีต่องานเท่านั้น เพราะหากทำเป็นนิสัย จะช่วยให้จิตไม่แผ่ส่าย ปล่อยวาง ความคิดและอารมณ์ได้เร็ว จึงผ่อนคลายได้ง่าย ในทางตรงข้าม

การทำหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน นอกจากจิตจะล้าหรือเครียดได้ง่ายแล้ว จิตจะอยู่นิ่งๆ นานๆ ได้ยาก จึงฟุ้งซ่านบ่อย ผลที่ตามมาคือต่อไปจะคุมจิตได้ยาก ถึงเวลานอน ก็นอนยาก เพราะจิตฟุ้งไม่หยุด คิดโน่นคิดนี่ตลอดเวลา ทำให้เครียดหนักขึ้น

ทุกวันนี้โรคเครียดกลายเป็นปัญหาของคนสมัยใหม่ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะคิดไม่หยุด และหยุดความคิดไม่ได้ นิสัยนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่เกิดจากการสะสมมาเป็นเวลานาน ไม่ใช่จากการคิดเรื่อยเปื่อยเท่านั้น แต่ยังเกิดจากการทำหลายๆ อย่างพร้อมๆ กัน ทั้งในชีวิตประจำวันและจากการทำงาน

ลองสร้างนิสัยใหม่ให้แก่จิตใจด้วยการทำทีละอย่างตั้งแต่ตื่นนอน เวลาล้างหน้า ใจก็อยู่กับการล้างหน้า เวลาอาบน้ำใจก็อยู่กับการอาบน้ำ ไม่ควรเอาอะไรมาคิด เปิดใจรับความสดชื่นจากสายน้ำ เวลากินข้าว ใจก็อยู่กับการกินข้าว วางงานการที่จะทำในเช้าวันนั้นลงก่อน ขณะเดียวกันเมื่อออกกำลังกาย ใจก็อยู่กับการออกกำลังกาย รับรู้ถึงการยืดและขยายของกล้ามเนื้อ รวมทั้งลมหายใจที่เข้าออก อย่าเพิ่งสนใจอีเมลล์หรือข้อความในไลน์

วิธีนี้ช่วยให้จิตมีสมาธิ และพักความคิดไปในตัว นอกจากทำให้จิตผ่อนคลายแล้ว เมื่อถึงเวลาใช้ความคิด ก็คิดได้อย่างมีพลังทะลุปรุโปร่ง จึงช่วยให้ทำงานได้ดีขึ้น

“เดินทีละก้าว กินข้าวทีละคำ ทำทีละอย่าง” เป็นเคล็ดลึกลับง่ายๆ ที่ช่วยให้งานได้ผล คนเป็นสุขทั้งกายและใจไปพร้อมๆ กัน



ภาวัน

IMAGE พฤษภาคม ๒๕๕๙



เป็นมิตรกับเพื่อนบ้าน

“ยุพิน” หนีความอึดที่กวนวายกลางกรุงด้วยการมาอยู่บ้าน
ชานเมือง ๒-๓ ปีแรกชีวิตเธอสงบราบรื่น แต่หลังจากชายผู้หนึ่ง
ย้ายมาอยู่บ้านติดรั้วเดียวกับเธอ เธอก็ต้องเจอเรื่องชวนใจอยู่เนืองๆ
เพราะเขาชอบนำขยะมาทิ้งหน้าบ้านเธอเป็นประจำตอนค่ำคืน เธอ
เคยนิ่งเฉยไม่ทำอะไร ปรากฏว่ารุ่งเช้าหมาจรจัดก็มาคุ้ยเขี่ยขยะจน
กระจายกระจายเลอะเทอะ เธอทนไม่ได้ ต้องกวาดขยะหรือเก็บไป
ทิ้งครั้งแล้วครั้งเล่า

เธอเคยท้วงติงเขาแต่ก็ไม่เกิดผล ครั้นท้วงหนักเข้าก็เกิด
ปากเสียงกัน เป็นเช่นนี้ประจำ จนเธอระอา ไม่อยากคุยด้วย ผล
ก็คือการกวาดขยะหน้าบ้านทุกเช้ากลายเป็นกิจวัตรประจำวันของ
เธอ สร้างความหงุดหงิดชวนเคืองและคับแค้นใจแก่เธอมาก กวาดไป
ก็อดไม่ได้ที่จะก่นด่าเพื่อนบ้านในใจ เดียวนี้เวลาอยู่บ้านเธอไม่มี
ความสุขเหมือนเดิม เพราะแค่เห็นบ้านที่อยู่ติดรั้ว ใบหน้าของ
เพื่อนบ้านคนนั้นก็ลอยขึ้นมาทันที ทำให้เธอรู้มึนร้อนจนความดันขึ้น
ได้ง่ายๆ

ใครที่มีประสบการณ์อย่างเดียวกับยุพินคงหาความสุขได้ยาก หลายคนอดไม่ได้ที่จะรู้สึกว่าเป็นเพื่อนบ้านแบบนี้เป็นเสมือน “มาร” ที่คอยรังควานชีวิต อย่างไรก็ตามคงไม่ถูกนักหากจะบอกว่าเพื่อนบ้านหรือขยะที่กองอยู่หน้าบ้านคือตัวการสร้างความทุกข์ใจแก่ยุพิน ที่จริงสาเหตุอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญมาก อยู่ที่จิตใจของยุพินเองด้วย ได้แกใจที่รู้สึกเป็นลบหรือปฏิเสธผลลัทธิไสยยะเหล่านั้น รวมทั้งความโกรธเคืองเพื่อนบ้าน หากรู้สึกลบกับขยะ ก็เป็นทุกข์ทันทีที่เห็นขยะ แม้ยังไม่ได้ลงมือกวาดมันด้วยซ้ำ ในทำนองเดียวกันหากรู้สึกชิงชังเพื่อนบ้าน แคเห็นหลังคาบ้านเขา หรือนึกถึงหน้าเขา จิตใจก็ร้อนรุ่มขึ้นมาทันที



เพื่อนบ้านที่น่ารักเป็นสิ่งที่เราเลือกไม่ได้ ส่วนการขับไล่หรือกำจัดเพื่อนบ้านที่น่าระอาออกไปเราก็ทำไม่ได้เช่นกัน แต่ใจเรานั้นอยู่ในวิสัยที่เราจะจัดการได้ ระหว่างการกวาดขยะด้วยใจที่สงบเป็นสมาธิ กับการกวาดไปบ่นไปหรือกวาดไปก็ด่าไป อะไรที่เกื้อกูลต่อสุขภาพจิตของเรามากกว่ากัน จะกวาดด้วยใจแบบไหนเป็นสิ่งที่เราเลือกได้และทำได้ ที่ผ่านมายุพินเลือกกวาดด้วยใจที่หงุดหงิด แต่หากเธอเลือกกวาดด้วยใจที่สงบ เธอก็สามารถทำได้เช่นกัน ด้วยการมีสติอยู่กับการกวาด ไม่ปล่อยใจลอยไปที่อื่น หากใจเผลอไปนึกถึงหน้าเพื่อนบ้าน ก็รู้ทันแล้วดึงจิตกลับมาอยู่กับการกวาด แต่หากไม่มีสติเสียแล้ว แม้มือจะกวาดขยะออกไปให้ไกลบ้าน แต่ใจกลับเก็บขยะอารมณ์มาสูมกองไว้ข้างใน ในเมื่อจะกวาดขยะทั้งที ก็ควรกวาดขยะออกไปจากใจด้วย



หากยุพินลองเปลี่ยนมุมมอง แทนที่จะมองว่าขยะเป็นปัญหา ที่มารบกวนจิตใจของเธอ ก็มองว่ามันเป็นการบ้านที่ฝึกใจเธอ ไม่ใช่แค่ฝึกให้อดทนเท่านั้น แต่ยังฝึกให้มีสติ รู้ทันอารมณ์ชั่ววูบที่เกิดขึ้น อย่าลืมว่าสิ่งที่ขัดใจเรานั้นสามารถขัดใจเราให้มีกิเลสเบาบาง มีตัวตนเล็กลงได้ด้วย

กับเพื่อนบ้านก็เช่นกัน แทนที่ยุพินจะปล่อยให้ความรู้สึกลบ เกาะกินใจเธอ ลองแผ่เมตตาให้แก่เขาบ้าง ความรู้มรรี้นในใจก็จะบรรเทาลง คนที่เห็นแก่ตัวแบบนี้ที่จริงก็น่าสงสาร เพราะคงหาคนที่รักและจริงใจกับเขาได้ยาก

จะว่าไปคนแบบนี้ก็เชื่อว่าจะเปลี่ยนแปลงไม่ได้ มีหลายคน แก้ปัญหาเพื่อนบ้านที่ไม่น่ารักด้วยการทำให้เขามาเป็นมิตร โดยเป็นฝ่ายหยิบบิ้นมิตรให้เขาก่อน ชายผู้หนึ่งเจอปัญหาหนักกว่า ยุพินเสียอีก เพราะมีการก่อสร้างตึกใหม่ข้างบ้านเขา คนงานก่อสร้างโยนขยะลงมายังสนามหญ้าในบ้านเขาเป็นประจำ เขาเคยออกไปต่อว่าคนงานเหล่านั้นหลายครั้ง ก็ไม่เป็นผล อีกทั้งจับมือใครดมไม่ได้เพราะคนงานก่อสร้างมีหลายคน

แทนที่จะโกรธ เขาเปลี่ยนมาใช้วิธีใหม่ นั่นคือ เอาขนมหรือผลไม้ไปให้แก่คนงานก่อสร้างรวมทั้งผู้คุมงานอยู่เนืองๆ เจอหน้ากันก็ทักทายได้ถาม จนมีความสนิทสนมคุ้นเคยกัน กลายเป็นเพื่อนบ้านกันจริงๆ ปรากฏว่าไม่นานขยะก็หายไปจากสนามหญ้าของเขา เพราะไม่มีใครโยนมาอีกเลย ทั้งนี้ก็เพราะเมื่อเป็นเพื่อนกันแล้ว คนงานก่อสร้างเหล่านั้นก็รู้สึกเกรงใจ ไม่ทำตามใจดังแต่ก่อน

เพื่อนบ้านนั้นจะต้องอยู่กับเราอีกนาน ดังนั้นแทนที่จะเป็นศัตรูกัน สร้างความเป็นมิตรต่อกันจะดีกว่า แม้เพื่อนบ้านที่น่าระอา ก็สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้หากกลายเป็นมิตรกับเรา แต่ก่อนอื่นเราต้องพยายามเป็นมิตรกับเขาก่อน ด้วยการหยิบบิ้นน้ำใจมิตรให้เขา

การให้หรือการแบ่งปันนั้นเป็นสิ่งประสานใจที่มีอำนาจมาก หากทำด้วยความจริงใจแม้แต่ศัตรูก็กลายเป็นมิตรได้



ภาวัน

IMAGE มิถุนายน ๒๕๕๘



มันมาให้เราเรียนรู้

กาลาปากอส เป็นเกาะแถบอเมริกาใต้ เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่นักธรรมชาติวิทยา ตอนที่ชาลส์ ดาร์วินไปเยือนเกาะนี้ครั้งแรกเมื่อ ๑๘๐ ปีก่อน เขาพบว่าสัตว์บนเกาะนี้ไม่กลัวมนุษย์เลย แม้แต่สุนัขจิ้งจอกก็ยอมให้เขาเดินเข้าไปใกล้ๆ แล้วเอาค้อนตีหัวมันได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมันไม่เคยเจอมนุษย์เลย เนื่องจากเกาะนี้อยู่ไกลจากฝั่งมาก มันจึงไม่รู้ว่ามนุษย์ทำร้ายมันได้

สัตว์ในทวีปอเมริกาเหนือและใต้ก็เช่นกันไม่เคยพบเห็นมนุษย์มาเลยตลอดเวลาอันยาวนานนับแสนนับล้านปี จนเมื่อ ๑๕,๐๐๐ ปีนี้เองที่มนุษย์ได้อพยพจากเอเชียมายังทวีปทั้งสอง สัตว์เหล่านี้คงมีพฤติกรรมไม่ต่างจากสัตว์ในกาลาปากอส คือยอมให้มนุษย์เข้าไปใกล้ๆ ผลก็คือถูกฆ่าอย่างง่ายดาย ไม่เว้นแม้กระทั่งสัตว์ใหญ่ นี่คือเหตุผลว่าทำไมสัตว์ขนาดใหญ่ในทวีปอเมริกาเหนือและใต้สูญพันธุ์ในอัตราที่สูงมากในช่วงเวลาดังกล่าว

ตรงข้ามกับทวีปแอฟริกาที่สัตว์ขนาดใหญ่สูญพันธุ์น้อยกว่ามาก ทั้งๆ ที่มีมนุษย์ (และบรรพบุรุษ) อยู่ในทวีปนั้นมานานนับล้านปี ดูเผินๆ ข้อเท็จจริงประการหลังน่าจะทำให้สัตว์เหล่านั้น

สูญพันธุ์มากกว่า เพราะยิ่งอยู่นานมนุษย์ก็ยิ่งสังหารสัตว์ได้มากขึ้น แต่การณ์กลับเป็นว่า ยิ่งเจอมนุษย์นานๆ สัตว์เหล่านั้นได้เห็นอันตรายของมนุษย์มากขึ้น จึงหวาดกลัวจนฝังลึกในสัญชาตญาณ ไม่ยอมให้มนุษย์เข้าใกล้ ขณะเดียวกันก็ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ให้สามารถรับมือกับมนุษย์ได้ ส่วนใหญ่จึงอยู่รอดได้จนถึงทุกวันนี้

ขณะที่สัตว์ขนาดใหญ่สูญพันธุ์มากมายเพราะมนุษย์ มนุษย์ก็ล้มตายมากมายเพราะสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ที่เรียกว่าเชื้อโรค ทั้งนี้ด้วยสาเหตุเดียวกันก็ว่าได้ นั่นคือ ความไม่รู้ หากคนเราเจอเชื้อโรคที่ไม่เคยพบมาก่อน ก็สามารถตายได้ง่ายๆ เพราะภูมิคุ้มกันในร่างกายเราไม่รู้จักเชื้อโรคเหล่านั้น ผลก็คือคนในทวีปอเมริกาใต้เมื่อ ๕๐๐ ปีก่อนล้มตายกันเป็นเบือเพียงเพราะติดหวัดจากชาวยุโรป ซึ่งไปสร้างอาณานิคมที่นั่น ส่วนคนยุโรปก็ล้มตายไม่น้อยเพราะติดซิฟิลิสจากคนพื้นเมืองในอเมริกาใต้ ในทำนองเดียวกันคนหลายสิบล้านทั่วโลกก็ตายเพราะเชื้อเอชไอวีซึ่งมีต้นตอมาจากลิงในแอฟริกา

พาหะของเชื้อโรคดังกล่าวมักไม่เป็นอะไร หรือไม่ถึงกับล้มตาย เพราะมีภูมิคุ้มกันโรค อันเป็นผลจากการเผชิญกับเชื้อโรคเหล่านั้นมานานหลายชั่วอายุ สัตว์และมนุษย์ล้วนมีความสามารถในการเรียนรู้ และการเรียนรู้ที่สำคัญเกิดจากการได้ประสบสัมผัสกับภัยคุกคามครั้งแล้วครั้งเล่าจนรู้วิธีรับมือกับมัน หรือเอาตัวรอดจากมันได้

กล่าวอีกนัยหนึ่ง ภัยคุกคามทั้งหลายเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญ มันมาเพื่อให้เราได้เรียนรู้ หากเรารอดจากมันได้เราก็จะเข้มแข็งขึ้น คนที่รอดตายจากไข้ทรพิษจะไม่ป่วยเพราะโรคนี้อีกเลย ในทำนองเดียวกันคนที่เป็นวัดชนิดใดก็ตาม เมื่อหายแล้วจะไม่เป็นวัด

ชนิดนั้นอีก (แต่อาจป่วยเพราะหวัดชนิดใหม่แทน ซึ่งมีมากมาย) จะว่าไปแล้ว มิใช่แต่ภัยคุกคามเท่านั้น อุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ ก็ช่วยให้เราเข้มแข็งและฉลาดกว่าเดิม มีความชัดเจนมากขึ้นในการจัดการกับมัน

อย่างไรก็ตามน่าสังเกตว่ามีปัญหาอย่างหนึ่งที่ไม่ว่าจะเกิดขึ้นก็ครั้งๆ ก็ตาม ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนรู้จากมันเลย ยังปล่อยให้มันเล่นงานจนเป็นทุกข์ บางครั้งถึงกับล้มป่วย หรือฆ่าตัวตาย นั่นคือ อารมณ์ฝ่ายลบ เช่น ความโกรธ เศร้า คับแค้น พยาบาท รู้สึกผิด น้อยเนื้อต่ำใจ มีคนจำนวนไม่น้อยที่ถูกความโกรธเล่นงานมาทั้งชีวิต อายุที่มากขึ้นไม่ได้ช่วยให้โกรธน้อยลงเลย กลับโกรธบ่อยขึ้นด้วยซ้ำ

อันที่จริงอารมณ์ฝ่ายลบหากเกิดขึ้นบ่อยๆ น่าจะช่วยให้เรา รู้จักมันดีขึ้น รู้ทันมันฉับไวขึ้น ธรรมชาติได้ให้สติแก่เราซึ่งช่วยให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านั้นได้ เป็นแต่เราไม่ค่อยได้ใช้มัน ผลก็คือ แทนที่เราจะรู้เล่ห์กลของอารมณ์เหล่านี้และพาจิตห่างไกลจากมัน มันกลับรู้วิธีควบคุมและบงการจิตของเราให้เป็นไปตามอำนาจของมัน กลายเป็นว่ายิ่งนานวันมันก็ยิ่งฉลาดกว่าเรา

ลองหมั่นสังเกตอารมณ์ของเราบ่อยๆ อย่าเพิ่งเชื่อหรือทำตามมันอยู่ร่ำไป การสังเกตจะช่วยให้จิตเราไหวตัวทันเมื่อมันโผล่มาแต่ไกล และไม่เปิดโอกาสให้มันขยุ้มหรือทำร้ายจนบาดเจ็บได้เลย



ภาวัน

IMAGE มกราคม ๒๕๕๙



จัดการความกลัว

ใครๆ ก็ไม่ชอบความเบื่อ ถ้าเกิดขึ้นกับตนเองเมื่อใด ก็จะรู้สึกเป็นทุกข์ และอยากหนีห่าง แต่ถ้าหนีไม่ได้ก็จะรู้สึกกระสับกระส่าย หันที่ และแทบทนไม่ได้ที่เห็นเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้า ขณะที่โลกรอบตัวก็ดูจืดชืด ไร้ชีวิตชีวา ไม่น่าอยู่เอาเสียเลย

แต่มองอีกแง่หนึ่ง ความเบื่อคือ “ข่าวดี” เพราะแสดงว่าชีวิตเรายังเป็นปกติ ไม่มีเหตุร้ายเกิดขึ้น ลองคิดว่าหากเราพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง สูญเสียคนรัก การงานล้มเหลว รถหาย บ้านถูกยึด ถูกด่าว่า เราจะรู้สึกเบื่อหรือ ไข้หรือไม่ว่าความเบื่อเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อชีวิตเราดำเนินไปอย่างเรียบๆ จนรู้สึกซ้ำซากจำเจ

เทียบกับอารมณ์อื่นแล้ว ความเบื่อสร้างความทุกข์ให้เราน้อยมาก ลองนึกถึงตัวเองเวลาเศร้าโศก โกรธแค้น อิจฉา พยาบาท อารมณ์เหล่านี้ก็ตรึงใจจนเพลิดเพลินใจยิ่งกว่าความเบื่อมากนัก อีกทั้งยังสามารถทำร้ายสุขภาพของเราจนล้มป่วยได้อีกด้วย

ความกลัวเป็นอีกหนึ่งอารมณ์ที่น่ากลัวยิ่งกว่าความเบื่อ และนั่นเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้หลายคนยอมทนอยู่กับความเบื่อ ย่ำอยู่กับความซ้ำซากจำเจต่อไป ไม่กล้าที่จะไปเจอสิ่งแปลกใหม่ เพราะกลัวว่าจะต้องเจอกับความยากลำบาก หรือสภาพที่ย่ำแย่กว่าเดิม

การทำอะไรซ้ำเดิมอยู่ทุกวี่ทุกวัน ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายในตัวเอง อาจเป็นสิ่งดีด้วยซ้ำ เด็กต้องคัดอักษรนับพันๆ ครั้งจนกว่าจะเขียนเป็นตัว นักดนตรีต้องซ้อมเพลงซ้ำแล้วซ้ำเล่ากว่าจะเล่นได้ไพเราะ นักปฏิบัติธรรมต้องเดินจงกรมกลับไปกลับมาจนนับหมื่นเที่ยวกว่าจะมีสติต่อเนื่องและสมาธิแน่นแน แต่บางครั้งการอยู่กับสิ่งเดิมๆ นั้น ทำให้เราย่ำเท้าอยู่กับที่ และไม่มีการพัฒนาตนเอง

ความกลัวนั้นมักเป็นกรงขังที่ตีกรอบผู้คนให้ยอมทนอยู่กับสภาพเดิมๆ โดยไม่คิดที่จะเผชิญสิ่งท้าทายหรือความยากลำบาก ทั้งๆ ที่รู้ว่ามีผลดีต่อตัวเอง หลายคนอยากออกไปสัมผัสกับความงามและสงบสงัดของธรรมชาติ แต่กลัวที่ต้องนอนกลางดิน กินกลางทรายในป่า จึงเก็บตัวอยู่แต่ในป่าคอนกรีตที่แสนรุ่มรวย หม่อมสาวไม่มีความสุขกับงานที่ทำอยู่ แต่ก็ไม่กล้าไปหางานใหม่เพื่อตนจะได้ใช้ศักยภาพเต็มที่ เพราะกลัวว่าจะมีเงินเดือนน้อยลงหรือได้ตำแหน่งต่ำกว่าเดิม ส่วนนักธุรกิจรุ่นใหม่ก็ลงทุนแต่ในกิจการที่ใครๆ ก็แห่ทำกัน แต่ไม่กล้าทำอะไรแปลกใหม่ที่สร้างสรรค์ เพราะกลัวความล้มเหลว

ในความรู้สึกของผู้คนเป็นอันมาก ความยากลำบาก มีรายได้ น้อย ความล้มเหลว ล้วนเป็นสิ่งที่น่ากลัวเพราะเกิดขึ้นกับใครย่อม ทำให้เป็นทุกข์ แต่หากพิจารณาให้ดี ความทุกข์ที่แท้จริงเกิดจากใจ ที่หวาดกลัวหรือรู้สึกเป็นลบต่อสิ่งเหล่านั้นต่างหาก ทำนองเดียวกับ เด็กที่กลัวความมืด แท้จริงแล้วความมืดหาได้ทำให้ใครเป็นทุกข์ไม่ แต่ที่เด็กเป็นทุกข์เวลาอยู่ในที่มืดก็เพราะใจที่กลัวหรือต่อต้านความมืดต่างหาก พุดอีกอย่าง ความมืดไม่น่ากลัว ความกลัวความมืดต่างหากที่น่ากลัว

สิ่งที่เด็กควรทำจึงไม่ใช่หลีกเลี่ยงความมืด แต่อยู่ที่เลิกกลัวความมืด ทำอย่างไรเด็กจึงจะหายกลัวความมืด คำตอบก็คือ ต้องออกไปสัมผัสกับความมืด อยู่คนเดียวในที่มืดจนคุ้นเคยกับมัน เมื่อคุ้นเคยกับความมืด ก็จะพบว่าความมืดนั้นไม่น่ากลัวอย่างที่คิด ถึงตอนนั้นก็จะไม่กลัวความมืดอีกต่อไป

ในทำนองเดียวกัน ความยากลำบาก การมีรายได้ น้อย หรือ ความล้มเหลว ตลอดจนถึงสิ่งร้ายๆ ที่ใครๆ กลัวนั้น ไม่ได้เป็นปัญหา มากเท่ากับความรู้สึกกลัวสิ่งเหล่านั้น ดังนั้นแทนที่จะคิดหลีกเลี่ยง สิ่งเหล่านั้น สิ่งที่เราควรทำมากกว่าก็คือ การจัดการกับความกลัว และวิธีที่ได้ผลชะงัดก็คือเข้าไปสัมผัสกับสิ่งที่ตนเองกลัว

พระพุทธองค์ตรัสว่า หากกลัวสิ่งใด ต้องเข้าไปหาสิ่งนั้น จึงจะหายกลัว สมัยที่พระองค์บำเพ็ญสมณธรรมนั้น ทรงมีความหวาดกลัวป่าเปลี่ยวจนคนลูกชู้ชั้น สิ่งทีพระองค์ทำก็คือ เข้าไปในป่า เมื่อความกลัวเกิดขึ้นไม่ว่าอยู่ในอิริยาบถใด พระองค์ทรงอยู่ในอิริยาบถนั้นจนหายกลัว จนในที่สุดไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน พระองค์ก็ไม่มี ความกลัวอีกต่อไป

อะไรที่เรากลัว หากได้สัมผัสกับมันจนคุ้นเคยและรู้จักมันดีพอ ก็จะพบว่ามันไม่น่ากลัวอย่างที่เคยรู้สึก มารี คูรี นักวิทยาศาสตร์ชื่อดังชาวโปแลนด์ พุดไว้อย่างน่าคิดว่า “ในชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่น่ากลัว มีแต่สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจ” ทศณะดังกล่าวสอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เรากลัวเพราะไม่รู้ หรือเพราะความหลง เมื่อมีปัญญา ก็หายกลัว แต่ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ไม่ใช่เพราะคิดเอา หากเป็นเพราะได้สัมผัสสัมผัสกับมันจนรู้จักมันเป็นอย่างดี

นักธุรกิจคนหนึ่งเล่าว่า เมื่อเรียนจบเขาเลือกทำแต่ธุรกิจที่ไม่เสี่ยง คือให้ผลกำไรอย่างแน่นอน และเป็นธุรกิจที่ใครๆ ก็ทำกัน เพราะเขากลัวความล้มเหลวอย่างยิ่ง แต่แล้วจู่ๆ ธุรกิจที่เขาคิดว่า “ชัวร์” ก็ขาดทุนจนต้องเลิกกิจการ แม้จะผิดหวังและเป็นทุกข์ แต่เขาก็พบว่าความล้มเหลวไม่ได้เลวร้ายอย่างที่เขาคิด ถึงอย่างไร ไฟก็ไม่ถล่ม โลกก็ไม่ทลาย นับแต่วันนั้นเขาก็ไม่กลัวความล้มเหลวอีกเลย และรู้สึกสนุกกับการทำธุรกิจมากขึ้น เพราะกล้าทำอะไรใหม่ๆ ที่เสี่ยง โดยไม่มีความวิตกว่ามันจะล้มเหลว

ความกลัวลำบากก็เช่นกัน ไม่อาจจะหาได้จนกว่าเราจะลองสัมผัสกับความยากลำบากดูบ้าง เช่น ไปค้างแรมอยู่ในป่า นอนกลางดินกินกลางทราย หรือใช้ชีวิตเรียบง่ายสัก ๓-๔ วัน ก็จะทำให้พบว่ามันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด อาจจะมีรสชาติชวนสนุกด้วยซ้ำ ในทำนองเดียวกัน เซเนก้า นักปราชญ์ชาวโรมัน แนะนำคนที่กลัวสูญเสียทรัพย์สินสมบัติว่า “ลองใช้เวลาสักช่วงหนึ่ง อยู่แบบอัตคัด และใช้ของถูกที่สุด ใส่เสื้อผ้าเนื้อหยาบ แล้วบอกกับตัวเองว่า “นี่หรือคือสิ่งที่ฉันกลัว”

นักเขียนชาวอเมริกันคนหนึ่งเล่าว่าเขาเป็นคนกลัวขายหน้ามาก วันหนึ่งจิตแพทย์ชื่อดัง อัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) เล่าว่า เคยแนะนำให้คนไข้ของเขา นั่งรถไฟใต้ดินในนิวยอร์ก เมื่อผ่านสถานีใดให้ส่งเสียงเรียกชื่อสถานีนั่นดังๆ โดยไม่ต้องสนใจว่าใครจะมองอย่างไร เขาจึงทดลองทำดูบ้างเมื่อนั่งรถไฟใต้ดินในลอนดอน แม้จะรู้สึกประหม่าและพริ้งพริงขณะที่ส่งเสียงดังท่ามกลางผู้คนแน่นขนัด แต่ปรากฏว่าไม่มีใครตำหนิหรือทำร้ายเขาเลย มีบางคนเท่านั้นที่มองเขาด้วยสายตาประหลาด นับแต่วันนั้นความกลัวขายหน้าได้ลดลงมาก

สิ่งที่เรากลัวนั้นไม่ทำให้เราทุกข์มากกว่าความกลัว ความเจ็บป่วยไม่ทำให้เราทุกข์มากกว่าความกลัวเจ็บป่วย ผู้ป่วยมะเร็งจำนวนไม่น้อยยิ้มแย้มแจ่มใส ในขณะที่คนมีสุขภาพดีหลายคนกลับรู้สึกแย่เมื่อคิดว่าตัวเองอาจเป็นโรคร้าย ความตายก็เช่นกัน ความตายไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย หากไม่กลัวตายเสียแล้ว ก็พร้อมรับความตายได้ด้วยใจสงบ ตรงข้ามกับคนที่กลัวตาย แม้ยังไกลจากความตาย แต่พอนึกถึงความตายเมื่อใด ก็เหมือนตกนรก

สิ่งที่เราควรทำ จึงไม่ใช่การพยายามดิ้นรนหนีความตาย เพราะหนิอย่างไรก็ไม่พ้น แต่ควรพยายามจัดการกับความกลัวตายมากกว่า เช่นเดียวกับความกลัวประเภทอื่นๆ ความกลัวตายบรรเทาได้ด้วยการทำให้คุ้นชินกับความตาย เช่น นึกถึงความตายของตนเองบ่อยๆ ที่เรียกว่า มรณสติ ใหม่ๆ ใจจะเต้น แต่ทำบ่อยๆ ก็จะยอมรับความตายได้มากขึ้น และกลัวความตายน้อยลง

จะว่าไปแล้วการระลึกถึงความตายบ่อยๆ ยังทำให้ความกลัวอย่างอื่นๆ ลดลงไปด้วย เหตุร้ายต่างๆ ที่เรากลัวนั้นจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปทันทีเมื่อเปรียบเทียบกับความตาย สตีฟ จ๊อบส์ เคยกล่าวว่า “เกือบทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความคาดหวัง ความภูมิใจ ความกลัวการหน้าแตกและความผิดพลาดทั้งหลาย ล้วนไม่มีความหมายอะไรเลยเมื่อเทียบกับความตาย”

ไม่ใช่การหนีสิ่งที่เรากลัว การหันหน้ามาเผชิญกับมันต่างหากคือสิ่งที่ควรทำ เพราะจะทำให้เราหายกลัว เมื่อนั้นมันจะไม่มีพิษสงอีกต่อไป และทำให้เราเป็นอิสระอย่างแท้จริง

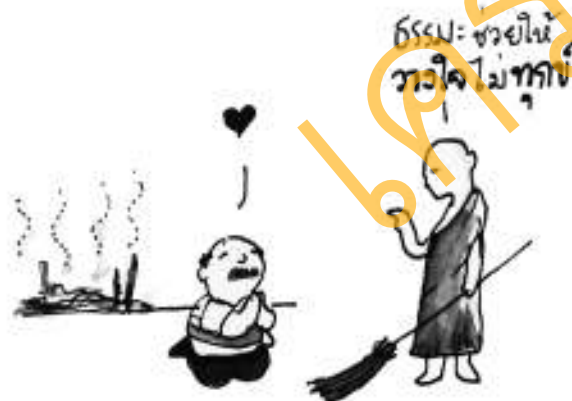


พระไพศาล วิสาโล

สารคดี มกราคม ๒๕๕๖



สงบได้เมื่อใจยอมรับ



สมพงษ์เป็นคนอึดอัดใจ ไม่ชอบทำอะไรแล้ว ยังรักษา
ศีล ๕ อย่างเคร่งครัด อีกทั้งยังมักชักชวนเพื่อนๆ ไปทอดผ้าป่าตาม
วัดต่างจังหวัดเป็นประจำ แต่แล้ววันหนึ่งเขาพบว่าตนเองเป็นมะเร็ง
ระยะสุดท้าย หมอบอกว่าโอกาสหายนั้นมีน้อยมาก ระหว่างที่
นอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล เขาแสดงอาการกราดเกรี้ยวอย่าง
เห็นได้ชัด บางครั้งก็ร้องไห้ด้วยความขมขื่น

ช่วงที่สงบอารมณ์เขาเล่าให้พยาบาลฟังว่า เขาทำบุญรักษาศีล
มาตลอดชีวิตด้วยความมั่นใจว่าความดีจะรักษาเขาให้ประสบแต่
ความสุขความเจริญ แคล้วคลาดจากอันตราย ไม่คิดเลยว่าจะต้อง
มาเป็นมะเร็งทั้งๆ ที่อายุยังไม่มาก เขารู้สึกผิดหวังและโกรธแค้นมาก
ที่บุญกุศลที่เข้ามาทั้งชีวิตไม่ได้ช่วยเขาเลย เขาเอาแต่บ่นว่า “ทำดี
แล้วทำไมไม่ได้ดี” ยิ่งขมขื่นและแค้นเคืองมากเท่าไร เขาก็ยิ่งมีอาการ
กระสับกระส่ายและเจ็บปวดมากขึ้น เมื่อถึงระยะสุดท้ายเขาก็ยังไม่
พบกับความสงบ

อาการของสมพงษ์คล้ายกับกาญจน แม้่วิถีชีวิตของทั้งสอง
จะต่างกัน กาญจนเป็นคนที่ใส่ใจสุขภาพมาก กินอาหารชีวจิต
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพเป็นประจำ ได้ยิน

คำแนะนำด้านสุขภาพจากผู้รู้เมื่อใด เธอก็มักปฏิบัติตามด้วยความเชื่อว่า การดำเนินชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะจะทำให้เธอมีอายุยืน ไร้โรคภัยไข้เจ็บ ดังนั้นเธอจึงไม่ยอมเชื่อเมื่อหมอบอกว่าเธอเป็น มะเร็งตับอ่อนระยะสุดท้าย แต่อาการที่ทรุดหนักอย่างรวดเร็ว ทำให้เธอไม่อาจปฏิเสธได้อีกต่อไป

เธอแสดงความกราดเกรี้ยวแทบจะตลอดเวลาที่นอนป่วย กราดเกรี้ยวทั้งต่อหมอ พยาบาล และต่อชะตากรรม ประโยคหนึ่งที่เธอพูดซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็คือ “มันเกิดกับฉันได้อย่างไร ฉันดูแลตัวเอง อย่างดีมาตลอด” เธอรู้สึกผิดหวังอย่างรุนแรง และโกรธแค้น เหมือนคนถูกลอกถูกโกง ความรู้สึกดังกล่าวฝังลึกในจิตใจของเธอ จวบจนวาระสุดท้าย ทำให้จากไปอย่างไม่สงบ

สมพงษ์และกาญจน์ไม่ได้ทุกข์กายเท่านั้น หากยังทุกข์ใจ จะว่า ไปแล้วความทุกข์อย่างหลังนั้นรุนแรงหนักหนายิ่งกว่าความเจ็บปวด เพราะมะเร็งเสียอีก ความทุกข์ใจนั้นเกิดจากความผิดหวังอย่างรุนแรง จนไม่อาจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ ตลอดเวลาที่ล้มป่วยทั้งสอง คนมัวแต่วนเวียนอยู่กับความคิดว่าฉันไม่น่าจะเป็นมะเร็งเพราะได้ทำ สิ่งที่เหมาะสมมาตลอดชีวิต ยิ่งยึดติดอยู่กับความคิดนี้มากเท่าไร ก็ ยิ่งไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นมากเท่านั้น ผลก็คือความทรมานทรมาย ในจิตใจ

ไม่ว่าการทำบุญรักษาศีล หรือการดูแลรักษาสุขภาพ ล้วน เป็นสิ่งดี แต่ก็มีข้อหลักประกันว่าจะป้องกันความเจ็บป่วยได้อย่าง ล้นเชิง หากยึดติดถือนั่นว่ามันจะทำให้แคล้วคลาดจากโรคภัยไข้เจ็บ ก็ยิ่งส่งผลร้ายต่อจิตใจของตนเอง เช่น ทำให้เกิดความผิดหวัง คับแค้นใจอย่างรุนแรงเมื่อต้องล้มป่วย กลายเป็นว่านอกจากทุกข์ กายแล้วยังมีทุกข์ใจมาซ้ำเติมอีก

เรื่องของสมพงษ์และกาญจน์นั้นแตกต่างจากเรื่องราวของพิชิต ซึ่งเป็นมะเร็งที่หนักหนาสาหัสกว่ามาก มะเร็งไอบินาชนิดที่เกิดกับ พิชิตนั้นนอกจากทำให้เจ็บปวดอย่างรุนแรงแล้ว ยังมักก่อความทุกข์ ทรมานจิตใจแก่ผู้ป่วย ส่วนใหญ่จะถูกทอดทิ้งให้อยู่ลำพัง ผู้ป่วย จึงรู้สึกแค้นกับตัวเองมากๆ จำนวนไม่น้อยเลือกที่จะฆ่าตัวตาย แต่ พิชิตเป็นคนไข้ที่หมอประหลาดใจมาก เพราะเขามีอาการที่นิ่งมาก แม้รู้จากหมอว่าเขาจะมีชีวิตได้แค่ ๔-๖ เดือนเท่านั้น เขายัง โอภาปราศรัยกับหมอเหมือนคนปกติ ทั้งๆ ที่จุก แก้มข้างซ้าย และปากบางส่วนถูกมะเร็งทำลายไปแล้ว ทำให้มีรูโหว่รูใหญ่อยู่ที่ ไอบินา พิชิตเล่าว่าเขาเคยเป็นคนอารมณ์ร้ายและเอาแต่ใจตัว ตอน หนุ่มๆ นั้นกินเหล้าสูบบุหรี่อย่างหนัก ไม่สนใจสุขภาพเลย พอ ไอบินาเสียโฉมเพราะเป็นมะเร็ง เขาก็เริ่มเก็บตัว การใคร่ครวญถึง ชีวิตที่ผิดพลาดในอดีต ทำให้เขายอมรับโรคมะเร็งได้มากขึ้น แต่ จุดเปลี่ยนสำคัญเกิดขึ้นจากการที่ได้นั่งดูข่าว CNN วันแล้ววันเล่า ขณะเก็บตัวอยู่คนเดียว เขาได้พบว่าความทุกข์นั้นล้วนเกิดขึ้นกับ ทุกคน ไม่ว่าเชื้อชาติใดภาษาใด ไม่มีใครที่รอดพ้นจากความทุกข์ ได้เลย ความทุกข์ของเขานั้นเป็นแค่ส่วนเสี้ยวของความทุกข์ที่เกิด กับคนทั้งโลก ความตระหนักดังกล่าวทำให้เขายอมรับชะตากรรมที่ เกิดขึ้นกับตนเองได้ ขณะเดียวกันเขาก็ทุ่มเทกำลังใจทั้งหมดไปกับการดูแลตัวเองให้นานที่สุดเพื่อจะได้มีเวลาอยู่กับลูกให้มากขึ้น ชดเชย ที่เคยปล่อยปละละเลยลูกมานานหลายปี

พิชิตยอมรับความเจ็บป่วยและความตายที่ใกล้มาถึงด้วยใจสงบ จึงไม่มีอาการทรมานทรมายทั้งๆ ที่เจ็บปวดเพราะมะเร็งมีใช้น้อย เขา ไม่เคยตั้งคำถามว่าทำไมเขาเป็นมะเร็ง เพราะรู้ว่ามันมีสาเหตุจาก ตัวเขาเอง ที่สำคัญก็คือเขาตระหนักได้ว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา ของทุกชีวิต เขาจึงไม่ปฏิเสธสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับตนเอง

พิชิตจากไปอย่างสงบหลังจากมีชีวิตอยู่ได้อีกหนึ่งปี นานกว่าที่หมอพยากรณ์ไว้เท่าตัว เรื่องราวของเขาและอีกสองคนข้างต้นเป็นตัวอย่างที่ชี้ว่า ป่วยกายก็ยังไม่ร้ายเท่ากับป่วยใจ แต่หากรักษาใจไม่ให้ป่วยแล้ว ความป่วยกายก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเลวร้ายจนเหลือรับ สาเหตุที่ป่วยใจก็เพราะไม่ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น และสาเหตุที่ไม่ยอมรับความจริงก็เพราะยึดติดถือมั่นอยู่กับความคิดว่าความเจ็บป่วยนั้นไม่ควรเกิดขึ้นกับตน

ความจริงกับสิ่งที่ควรจะเป็นนั้นมักจะขัดแย้งกันอยู่เสมอ ใครที่มีมียึดติดกับสิ่งที่ควรจะเป็นมักยอมรับความจริงที่กำลังเกิดขึ้นได้ยาก จึงอยู่อย่างระทมทุกข์ จริงอยู่การยอมรับ กับ การยอมจำนนนั้นต่างกัน เหตุร้ายหลายอย่างเราสามารถแก้ไขหรือบรรเทาได้ ดังนั้นจึงไม่ควรยอมจำนน แต่ก็ต้องเริ่มต้นด้วยการยอมรับมันอย่างที่เป็นก่อน กระนั้นก็มีเหตุร้ายบางอย่างที่ไม่อาจแก้ไขได้เลย ในกรณีเช่นนั้นสิ่งเดียวที่ทำได้คือการยอมรับมันและอยู่กับมันให้ได้

ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพรากสูญเสีย เป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่มีใครหนีพ้น แม้บรรดา มหาศาสดา มีอำนาจ ล้นฟ้า ก็หนีความจริงเหล่านี้ไปไม่ได้ ในทำนองเดียวกันคนดีมีศีล ขยันทำบุญทำทาน ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ได้ เพราะแม้แต่พระอรหันต์ก็ต้องประสบเช่นกัน สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่ว่าจะวางใจอย่างไร เจอเหตุร้ายแต่ใจไม่ทุกข์ ป่วยกายแต่ใจไม่ป่วยนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ ดังนั้นเมื่อเจอเหตุร้าย แทนที่จะบ่นตีโพยตีพายว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” ควรหันมามองใจให้ถูก เริ่มต้นด้วยการยอมรับมัน แล้วใคร่ครวญหาทางแก้ไข หรือใช้ประโยชน์จากมัน

อย่าลืมนึกถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความพลัดพรากสูญเสียที่มีด้านดีที่เป็นประโยชน์ อยู่ที่ที่เรามองเห็นหรือใช้เป็นหรือไม่ อย่างน้อยๆ มันก็สอนให้เราเห็นสัจธรรมของชีวิต หรือเตือนใจให้เราไม่ประมาทในทุกข์ภัยอันใหญ่หลวงที่รออยู่ข้างหน้า อีกทั้งยังฝึกใจเราให้เข้มแข็ง อดทน หรือมีสติมากขึ้น

สำหรับผู้คิดว่าทำบุญสร้างกุศลแล้วต้องแคล้วคลาดจากเหตุร้ายอย่างสิ้นเชิงนั้น เรื่องข้างล่างนี้น่าจะเป็นเครื่องเตือนใจได้ดี

เมื่อหลายสิบปีก่อนเกิดไฟไหม้ครั้งใหญ่ในจังหวัดสุรินทร์ ผู้คนล้มเนื้อประดาตัวเป็นจำนวนมาก มีบางคนมาตัดพ้อกับหลวงปู่ดุลย์ อตุโล ว่าอุทิศทำบุญเข้าวัดเป็นประจำ ปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่ปู่ย่าตายาย ทำไมบุญกุศลไม่ช่วย ทำไมธรรมะไม่คุ้มครองให้พ้นจากความวอดวาย หลายคนถึงกับเลิกเข้าวัดทำบุญ หลวงปู่จึงตอบว่า “ธรรมะไม่ได้ช่วยใครในลักษณะนั้น”

ท่านอธิบายต่อว่า “ความอันตราย ความวิบัติ ความเสื่อมสลาย ความพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้มันมีประจำโลกอยู่แล้ว ที่นี้ผู้มีธรรมะ ผู้ปฏิบัติธรรมะ เมื่อประสบกับภาวะเช่นนั้นแล้ว จะวางใจอย่างไรจึงไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้ต่างหาก ไม่ใช่ธรรมะช่วยไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ไม่ให้หิว ไม่ให้ไฟไหม้ ไม่ใช่อย่างนั้น”





ตบมือข้างเดียวไม่ดัง

“ตบมือข้างเดียวไม่ดัง” เป็นสำนวนที่คนไทยคุ้นเคย มีความหมายว่า ทำอะไรฝ่ายเดียวย่อมไม่เกิดผล หรือ ถ้าอีกฝ่ายไม่ร่วมมือด้วย ก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น อาทิ ถ้าฝ่ายหนึ่งต่อว่าด่าทอ แต่อีกฝ่ายนิ่งเงียบ การทะเลาะวิวาทกันย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ นัยยะที่ซ่อนอยู่ก็คือ การทะเลาะวิวาทเกิดขึ้นได้ ก็เพราะอีกฝ่ายเข้าไปผสมโรงด้วย ดังนั้นจะโทษฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียหมด ย่อมไม่ได้

จะว่าไปแล้ว “ตบมือข้างเดียวไม่ดัง” เป็นอุปมาที่ใช้ได้ แม้กระทั่งกับความทุกข์ โดยเฉพาะความทุกข์ใจ กล่าวคือมันจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยสองปัจจัยร่วมด้วยเสมอ ได้แก่ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน หากมีแค่ปัจจัยภายนอก แต่ปัจจัยภายในไม่ร่วมมือด้วย ความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้

คนส่วนใหญ่เมื่อเกิดความทุกข์ใจ มักโทษสิ่งภายนอก เช่น คำพูดหรือการกระทำของใครบางคน ทรัพย์สินสมบัติที่สูญหาย หรือ แม้กระทั่งดินฟ้าอากาศ แต่ลืมไปว่า หากใจของตนไม่ผสมโรงด้วยความทุกข์ใจย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เลย เช่น ไม่ว่าใครจะต่อว่าด่าทอเรา ถ้าเราไม่สนใจคำพูดของเขา หรือไม่เก็บเอามาตอกย้ำซ้ำเติมตนเอง

ใจก็ยังเป็นปกติอยู่ได้ เงินหายหรือถูกคนโกง หากไม่คิดถึงมัน จะเศร้าเสียใจได้อย่างไร

บุหรีทำให้เป็นมะเร็งก็ต่อเมื่อเราสูบบุหรี่ แม้คาบมันไว้ในปาก บุหรีก็ยังทำให้เราเป็นมะเร็งไม่ได้หากเราไม่ได้จูดมัน การจูดบุหรีคือการยินยอมให้มันทำร้ายร่างกายเราฉันใด การหวนคิดถึงเหตุการณ์เลวร้ายที่ผ่านไปแล้ว หรือนึกถึงสิ่งแย่ๆ ที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็คือการเปิดทางให้มันทำร้ายจิตใจเราฉันนั้น

ไม่มีใครขโมยความสุขไปจากใจเราได้หากเราไม่ยินยอมพร้อมใจ ไม่มีใครยึดเยียดความทุกข์ใจให้แก่เราได้หากเราไม่เปิดทางให้เขา เสียงดังแค่ไหนก็ทำอะไรเราไม่ได้หากเราไม่ร่วมมือด้วย

ครั้งหนึ่งหลวงปู่บุดดา ถาวโร ได้ไปฉันเพลที่บ้านโยมในกรุงเทพฯ เมื่อฉันเสร็จ เจ้าภาพนิมนต์ท่านพักผ่อนก่อนจะกลับวัดที่สิงห์บุรี ระหว่างที่ท่านเอนกายอยู่นั้นมีเสียงดังจากห้องที่อยู่ติดกัน เจ้าของเป็นอาซิมซึ่งชอบสวมเกี้ยวไม้ เวลาเดินจึงส่งเสียงดังมาถึงห้องของหลวงปู่ ลูกศิษย์ซึ่งนั่งอยู่ในห้องหลวงปู่รู้สึกรำคาญเสียงเกี้ยว จึงบ่นขึ้นมาว่า “แหม เดินเสียงดังเชียว”

หลวงปู่แม้จะหลับตาอยู่แต่ก็รับรู้ตลอด จึงพูดเตือนว่า “เขาเดินของเขาอยู่ดีๆ เราเอาหูไปรองเกี้ยวเขาเอง”

ลูกศิษย์หลวงปู่โทษเสียงเกี้ยวว่าเป็นตัวการทำให้ทุกข์ใจหารู้ไม่ว่าเป็นเพราะใจของตนไปให้อ่านาใจแก่เสียงเกี้ยวต่างหาก ความทุกข์จึงเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เมื่อมือไม่มีแผล บุคคลจะจำเป็นต้องยาพิษก็ได้ ยาพิษนั้นไม่สามารถทำอันตรายได้” หมายความว่าทุกครั้งที่ความทุกข์ใจเกิดขึ้น นั่นเป็นเพราะใจเรามีส่วนร่วมด้วยเสมอ อย่างน้อยๆ ก็เปิดทางให้ปัจจัยภายนอกมาทำร้ายจิตใจของเรา

อะไรทำให้เราเปิดทางหรือยินยอมให้สิ่งต่างๆ สร้างความทุกข์ใจแก่เรา คำตอบก็คือ ความลืมหี้มนั่นแหละ ที่ไม่ชอบเสียงเกี้ยว แต่ทำไมยังเอาหูไปรองเกี้ยว ทั้งๆ ที่เกลียดชังคำต่อว่าคำทอ แต่ทำไมใจยังนึกถึงมันไม่เลิกรา นั่นเป็นเพราะไม่มีสติ เมื่อไม่มีสติ ก็ลืมหี้มนั่นแหละ จิตจ่อหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ ครั้นทำแล้วเป็นทุกข์แต่ทำไมจึงยังไม่ยอมเลิก ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ แต่ก็ไม่หยุดคิดเสียที นั่นก็เพราะลืมหี้มนั่นแหละ ช่างสติ นำไปสู่การติดยึดอย่างเหนียวแน่น

หินก้อนใหญ่ แม้จะหนักเพียงใด ถ้าไม่แบกมันเอาไว้ ก็ไม่รู้สึกรำคาญ แต่ผู้คนจำนวนไม่น้อยแบกหินเอาไว้ ทั้งๆ ที่บ่นว่าเหนื่อย แต่ก็ยังไม่ยอมปล่อยเสียที ผู้คนเหล่านี้พากันโทษว่าหินหนัก แต่ลืมหี้มนั่นแหละ แบกมันทำไม เพียงแค่ปล่อยมันลง ความเหนื่อยก็มลายหายไป



นายตำรวจคนหนึ่งทุกข์ใจมาก เพราะไม่ได้รับความเป็นธรรมจากเจ้านาย ช้ายังถูกเพื่อนๆ กลั่นแกล้งเพราะไม่กินตามน้ำกับเขา จึงมาปรับทุกข์กับหลวงพ่อบุญ สุกโกวิท ท่านฟังนายตำรวจผู้นั้นบ่นหลายสิบนาที ปัญหาแล้วปัญหาเล่าไหลหลังพรั่งพรูออกมาเพราะอัดอั้นมานาน หลังจากที่เขาระบายจบ ท่านก็ชี้ไปที่หินก้อนใหญ่หน้ากุฏิท่าน

“เห็นหินก้อนนั้นไหม”

“เห็นครับ”

“หนักไหม”

“หนักครับ”

“คุณแบกไหวไหม”

“ไม่ไหวครับ”

“ถ้าไม่ไหว ก็อย่าไปแบกมัน”

ถึงตรงนี้นายตำรวจผู้นั้นก็ได้สติ เขาเพิ่งรู้ว่าที่ตนทุกข์หนักไม่ใช่เพราะใครหรืออะไรอื่น แต่เป็นเพราะตนปล่อยแบกปัญหาต่างๆ เอาไว้เอง

สตินั้นช่วยให้ไม่ลืมหืมตา ทำให้ไม่ปล่อยแบกของหนัก รู้จักวางเมื่อรู้สึกเหนื่อย ไม่เอาคำต่อว่าด่าทอมาเป็นอารมณ์ เมื่อใดที่ปล่อยคิดถึงเหตุร้ายที่กลายเป็นอดีตไปแล้ว ก็รู้ตัว แล้ววางมันลงได้

ดังนั้นแม้จะเสียเงิน แต่ใจไม่เสีย ช่วยให้สุขภาพและงานการไม่เสียตามไปด้วย

เมื่อใดที่มีสติ ใจจะไม่ปล่อยพุ่งออกไปข้างนอก และโทษสิ่งรอบตัวว่าเป็นตัวการทำให้เราทุกข์ แต่จะกลับมารู้เท่าทันตนเอง ไม่เปิดทางหรือยินยอมให้ใครหรืออะไรมายึดเย็ดความทุกข์แก่เราได้

เมื่อใจเราไม่เปิดทางหรือยินยอมเสียอย่าง ไม่ว่าใครจะทำอะไรเรา ก็มีอาจสร้างความทุกข์ใจแก่เราได้ เพราะตบมือข้างเดียวจะมีเสียงดังได้อย่างไร



พระไพศาล วิสาโล

สารคดี พุทธจิตตวิทยา ๒๕๕๗



ทำอะไรเมื่อถูกขว้างมะพร้าวใส่

สมชายกำลังเดินเล่นในสวนมะพร้าว จู่ๆ ลิงเกรตัวหนึ่งก็หยิบมะพร้าวขว้างใส่เขาจากต้นไม้ บังเอิญเขาเห็นเสียก่อน ขณะที่มะพร้าวลูกนั้นกำลังพุ่งมาที่ตัวเขา คุณคิดว่าเขาควรทำอะไร ถ้าเป็นคุณ คุณต้องหลบมะพร้าวลูกนั้นอย่างแน่นอน แต่ถ้าหากเขาเอาตัวรับมะพร้าวลูกนั้น คุณก็คงสงสัยว่าทำไมเขาไปอย่างนั้น

ไม่มีใครที่ไม่หลบเมื่อรู้ว่าลูกมะพร้าวกำลังพุ่งเข้ามา แต่เหตุใดผู้คนจึงไม่ทำเช่นนั้นบ้างเวลาถูกสาธิตใส่ด้วยถ้อยคำหยาบคาย หมายถึงร้าย ร้อยทั้งร้อยกลับเอาตัวออกรับคำด่านั้นอย่างเต็มທີ່ ทั้งๆ ที่รู้ว่าทำเช่นนั้นย่อมเจ็บปวด

คนฉลาดย่อมไม่ยื่นหน้าแอ่นอกรับลูกมะพร้าว (หรือก้อนอิฐ) ที่ถูกขว้างใส่ฉันทใด เมื่อถูกกระทำด้วยถ้อยคำรุนแรง ก็ไม่เอาตัวรับคำด่าฉันทนั้น

มีพราหมณ์ผู้หนึ่งเกลียดพระพุทธเจ้ามาก เดินตามตาพระพุทธเจ้าจนถึงที่ประทับ แต่พระองค์ก็ไม่ตอบโต้ ปล่อยให้เขาตาจนพอใจ เมื่อเขาหยุดตา พระองค์ก็ตรัสถามเขาว่า “เคยมีคนมาเยียม

ท่านที่บ้านใหม่” พรหมณ์ตอบว่า “มีสิ มีมากมาย ข้าพเจ้าไม่ใช่คนสิ้นไร้ไม้ตอก” พระองค์ถามต่อว่า “เมื่อมีแขกมาเยี่ยม ท่านทำอย่างไร” เขาตอบว่า “ก็เอาของมาต้อนรับตามธรรมเนียม” พระองค์จึงถามว่า “หากแขกไม่กินของที่ท่านนำมาต้อนรับ ของนั้นจะเป็นของใคร” พรหมณ์ตอบว่า “ก็เป็นของข้าพเจ้าตามเดิมนะสิ” พระพุทธองค์จึงตอบว่า “ในทำนองเดียวกัน เมื่อสักครู่ท่านด่าเราด้วยถ้อยคำหยาบคาย เราไม่รับคำด่าเหล่านั้น คำด่าเหล่านั้นก็ตกเป็นของท่านตามเดิม”

ไม่ว่าจะถูกด่าว่าด่าทอเพียงใด พระพุทธองค์ไม่รู้สึกรำไหว โกรธเคือง หรือเป็นทุกข์เลย เพราะพระองค์ไม่รับคำด่าของพรหมณ์ ผู้นั้นหรือใครก็ตาม

หลวงพ่อบุชา สุภัทโท แนะนำศิษย์ว่า เวลาถูกใครด่าว่า เป็นหมูเป็นหมา ก่อนจะโกรธเขา ให้คลำกันของตนก่อนว่ามีหางงอกไหม ถ้าไม่มี ก็อย่าไปโกรธเขา

หลวงพ่อบุชาเตือนให้ศิษย์ตระหนักว่า ในเมื่อเราไม่ได้เป็นอย่างเขาว่า จะโกรธเขาทำไม แต่ส่วนใหญ่กลับโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ ซึ่งเท่ากับยอมรับว่าตนเป็นหมูเป็นหมาอย่างที่เขาวางจริง ๆ

คำด่ามีพิษสงก็ต่อเมื่อเรารับเอาคำด่าเหล่านั้นมาทิ่มแทงใจตน หรือสำคัญมั่นหมายว่า “เขาด่ากู” ซึ่งก็คือการเอาตัวกูออกมารับคำด่าเหล่านั้น แต่ถ้าไม่ใส่ใจหรือไม่รับสมอ้างว่า “เขาด่ากู” ก็จะไม่ทุกข์เลย

หลวงพ่อบุชาสุธี ธาวโร อดีตเจ้าอาวาสวัดถ้ำยายปริก จังหวัดชลบุรี เล่าว่าตอนที่ท่านบุกเบิกวัดนี้ขึ้นมาใหม่ นักเลงท้องถิ่นไม่พอใจมาก หาทางกลั่นแกล้งท่านและพระลูกวัด เพื่อจะได้ออกไปจากพื้นที่ แต่ท่านก็ไม่หวั่นไหว วันหนึ่งท่านเดินผ่านหน้าบ้านของนักเลงคนหนึ่งในกลุ่ม เขาเห็นเป็นโอกาส จึงด่าท่านด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย แทนที่ท่านจะโกรธหรือทำหุทวนลม ท่านกลับเดินเข้าไปหาแล้วจับแขนเขา ทำท่าชิงชังแล้วพูดว่า “มีงดาใคร มีงดาใคร”

“ก็ด่ามีงดาสิ” เขาตอบกลับ

ท่านยิ้มรับแล้วพูดว่า “อ้อ แล้วไป ที่แท้ก็ด่ามีงดาแล้ว อย่ามาด่ากูก็แล้วกัน” ว่าแล้วท่านก็เดินออกไป ปล่อยให้ นักเลงผู้นั้นยืนงออยู่พักใหญ่ว่า ตกลงเขาด่าใครกันแน่

คำด่าของนักเลงผู้นั้นทำอะไรหลวงพ่อบุชาไม่ได้ เพราะท่านไม่เอาตัวกูรับคำด่าของเขา ไม่ต่างจากคนที่เปี่ยงตัวหลบเมื่อเห็นลูกมะพร้าวพุ่งเข้ามาใส่ตัว นี่ไข่มุขที่เป็นสิ่งพึงกระทำหากเรารักตัวเอง

กลับมาที่สมชาย เขาทำอย่างที่เราควรทำ คือเปี่ยงตัวหลบลูกมะพร้าว ลูกมะพร้าวจึงพลาดเป้า ตกลงที่พื้น ทีนี้เขาควรทำอย่างไรต่อไป ควรหยิบมะพร้าวนั้นขว้างใส่ลิงเป็นการตอบโต้หรือไม่ หากสมชายมีสติปัญญาเขาย่อมไม่ทำเช่นนั้น เพราะไม่มีประโยชน์ นอกจากเสียแรงแล้ว ยังเสียของด้วย จะเป็นการฉลาดกว่าหากเขาหยิบเอามะพร้าวลูกนั้นกลับบ้าน เพื่อเฉาะเอาน้ำมาดื่มและเอาเนื้อมากิน

คำตอบว่าคำทอนั้นก็เช่นกัน หากเรากลับไปก็ไร้ประโยชน์ เพราะนอกจากจะถูกความโกรธเผาผลาญใจแล้ว ยังสร้างศัตรูอีก สิ่งที่เราควรทำก็คือ นอกจากวางใจให้เป็น ไม่เป็นทุกข์เพราะคำตานั้นแล้ว ยังควรหาประโยชน์จากคำต่าเหล่านั้นด้วย

หากมองให้เป็น ก็ย่อมเห็นประโยชน์จากคำตอบว่าคำทอเสมอ เล็ก พิริยะพันธุ์ อดีตเจ้าของเมืองโบราณกล่าวว่า “วันไหนไม่ถูก ต่ำหนิ วันนั้นเป็นอัมปลงคล” คำตำหนินั้นช่วยให้เห็นข้อบกพร่อง ของตนหรืองานที่ทำ อีกทั้งยังช่วยลดตัวตนได้เป็นอย่างดี จำเป็น มากสำหรับผู้ที่ได้รับการชื่นชมเป็นประจำจนหลงตัวลืมนั่น นึกว่า เป็นเทวดา เก่งทุกอย่าง คำตำหนิช่วยเตือนให้ตนกลับมาตระหนัก ว่าตนเป็นมนุษย์ ที่ย่อมมีผิดมีพลาด

จริงอยู่คำตอบว่าคำทอนั้นรุนแรงยิ่งกว่าคำตำหนิตีเดียวน อาจ ไม่มีสาระอะไรเลยก็ได้ แต่อย่างน้อยก็ทำให้เห็นนิสัยของผู้ต่อว่า คำทอนั้น นิสัยใจคอที่แท้จริงของใครสักคน จะเห็นได้ชัดก็จาก คำต่าของเขา มากกว่าคำชมของเขา

ถึงที่สุดแล้ว คำตอบว่าคำทอนั้นตอกย้ำให้เราเห็นสัจธรรมของ โลกว่า สรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน ไม่ว่าจะดีหรือเก่งแค่ไหน ก็หนีคำนินทาไม่พ้น นี่คือนิ่งใน “โลกธรรม” ที่ต้องประสบ ถ้าไม่ รู้จักความจริงข้อนี้ หลงยึดติดถือมั่นแต่คำสรรเสริญ ก็จะเป็นทุกข์ เมื่อเจอคำนินทาหรือต่อว่าคำทอ แต่หากตระหนักชัดในสัจธรรม ดังกล่าว ก็จะไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งเหล่านี้เลย

หลวงพ่อดองรัตน์ กันตสีโล เป็นศิษย์คนสำคัญของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต แม้ท่านจะไม่ใช่ที่รู้จักมากนักนอกแวดวงพระกรรมฐาน ท่านมีนิสัยโผงผาง กิริยาดูไม่เรียบร้อย แต่จิตใจทำงานงดงาม มั่นคง และลุ่มลึกในธรรมมาก

คราวหนึ่งมีคนเขียนบัตรสนเท่ห์ใส่บาตรท่าน เมื่อท่านกลับ ถึงวัด ท่านก็ยื่นกระดาษแผ่นนั้นให้พระเถระอ่าน พร้อมกับพูดว่า “เอ้า ลูก อ่านอมฤตธรรมนี้ เทวดาเขาใส่บาตรมา หาฟังยาก”

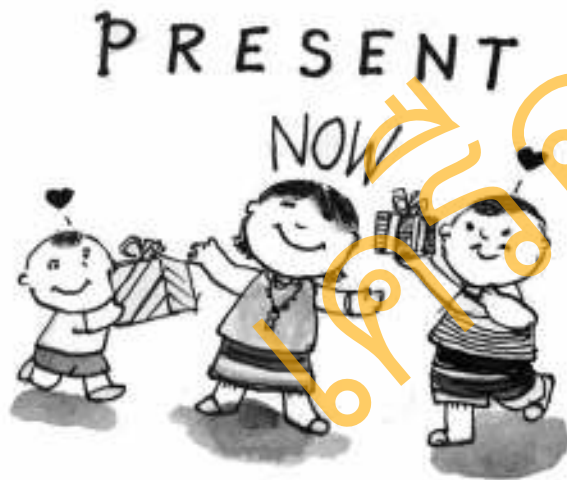
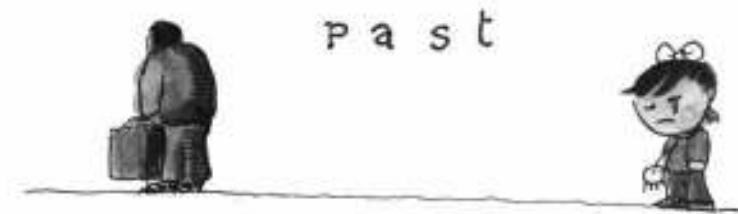
ข้อความนั้นกล่าวหาท่านว่า เป็น “พระผีบ้า...ไม่สำรวม ไม่มี ศีล ไม่มีวินัย” พร้อมกับขู่ “ให้รีบออกจากวัดไป ถ้าไม่ไปจะเอา ลูกตะกั่วมาฝาก”

ท่านได้ยื่นก็พนมมือสาธุแล้วบอกให้ลูกศิษย์เก็บกระดาษ แผ่นนั้นไว้ได้แทนพระบูชา พร้อมกับสอนพระเถระว่า “โลกธรรม แปดมันเป็นแบบนี้เอง แต่ก่อนได้ยินแต่ชื่อ....ของดินะนี้ สาธุ....พ่อ ได้ฟังแล้วแก่นธรรม เพิ่งมาวันนี้เอง”

คำตอบว่าคำทอ มองให้ดีก็คือ “อมฤตธรรมจากเทวดา” หาก เห็นแก่นธรรมจากถ้อยคำเหล่านี้ได้ เราจะได้ประโยชน์อย่างมาก จากมัน เช่นเดียวกับมะพร้าว ที่นอกจากทำร้ายคนได้แล้ว ยัง สามารถให้น้ำและเนื้อที่อร่อยหอมหวานได้ด้วย



เปลี่ยนใจจากอดีตที่เจ็บปวด



แจ๊ค คอรั่นฟิลด์ เป็นอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงอันดับต้นๆ ของอเมริกา วันหนึ่งมีหญิงชื่อพอลล่ามาปฏิบัติธรรมในสำนักของเขา สี่หน้าเธอบ่งบอกถึงความเสียใจระคนความโกรธเพราะเธอเพิ่งถูกสามีทิ้ง ในส่วนลึกของจิตใจ เธอรู้สึกแค้นกับตัวเองมาก ระหว่างที่เธอทำสมาธิภาวนา มีเสียงในใจพรับบอกเธออยู่ตลอดเวลาว่าเธอเป็นคนไม่น่ารัก ไม่มีใครที่ทนอยู่กับเธอได้นานหรอก สมควรแล้วที่เธอจะถูกทิ้ง

เมื่อแจ๊คถามเธอว่ารู้สึกแบบนี้มานานเท่าใดแล้ว เธอจึงเปิดเผยว่า เมื่ออายุ ๓ ขวบ พ่อทิ้งเธอให้อยู่กับแม่ โดยไม่เคยกลับมาอีกเลย เขาตายในอีกหลายปีต่อมา เธอรู้สึกตลอดมาว่าการที่พ่อเดินจากไปนั้นเป็นความผิดของเธอ นับแต่นั้นมาเธอจึงมีความคิดฝังใจว่าเธอเป็นคนไม่น่ารักและไม่น่าคบ การถูกสามีทิ้งยิ่งซ้ำเติมความรู้สึกดังกล่าวให้รุนแรงมากขึ้นจนกลัวที่จะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับคนอื่นอีก

การเจริญสติช่วยให้เธอรับมือกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยไม่ผลักไส เพียงแค่เห็นมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และหายไป ขณะเดียวกันก็เจริญเมตตาจิต แผ่ความรักและความปรารถนาดีให้แก่ตนเอง และผู้ที่เกี่ยวข้อง ความทุกข์ใจจึงบรรเทาเบาบางลง อย่างไรก็ตาม ความเสียใจ ความโกรธ และความกลัวก็ยังวนเวียนกลับมาหาเธอเป็นระยะๆ

หลังจากปฏิบัติธรรมมาได้หลายสัปดาห์ เธอก็พร้อมที่จะย้อนกลับไปยังเหตุการณ์ในอดีตที่สร้างความเจ็บปวดให้เธอมากที่สุด แจ็คแนะนำให้เธอหลับตาและหวนระลึกถึงคืนที่พ่อทิ้งเธอไป ตอนนั้นเธอยืนอยู่บันไดชั้นบนสุด ได้ยินเสียงพ่อแม่ทะเลาะกันอย่างรุนแรงข้างล่าง แล้วเธอก็เห็นพ่อเดินออกจากบ้านไปด้วยความโกรธโดยไม่เงยหน้าหันมามองเธอเลย “พ่อไม่มองฉันเลย เขาไม่พูดอะไรกับฉันแม้แต่คำเดียว” เธอเล่าด้วยความรู้สึกกรวดร้าว เมื่อแจ็คถามเธอว่า เด็กผู้หญิงตัวน้อยคนนี้จะคิดอะไรอยู่ตอนนั้น เธอตอบว่า “ฉันต้องทำอะไรบางอย่างที่ไม่ถูกต้องแน่ๆ ไม่เช่นนั้นพ่อก็ต้องอยู่กับเรา”

ทั้งความเศร้าโศกและความโกรธทะลักทะลายนั่งจิตใจของพอลล่า แต่สติก็ช่วยให้เธอรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น ไม่ปล่อยให้มันท่วมท้นใจ ขณะเดียวกันเธอได้แผ่ความรักความปรารถนาดีให้แก่เด็กหญิงวัย ๓ ขวบ ไม่นานใจของเธอก็ค่อยๆ สงบลง ถึงตรงนี้แจ็คแนะนำให้เธอเปลี่ยนมาเป็นพ่อ แล้วถามเธอว่ารู้สึกอย่างไร เธอตอบว่ารู้สึกแย่มาก ดึงเครียด เป็นความรู้สึกของคนที่รู้สึกล้มเหลวในทุกเรื่อง ทั้งชีวิตครอบครัวและการทำงาน อยากจะหนีทุกอย่างไปให้พ้น

แจ็คถามต่อว่า คุณรู้ไหมว่าพอลล่าลูกของคุณกำลังยืนอยู่ที่บันไดชั้นบนนั้น “รู้ แต่ฉันทนมองหน้าเธอไม่ได้ ฉันทำไม่ได้จริงๆ ถ้าเห็นหน้าเธอแล้ว ฉันทิ้งเธอไปไม่ได้แน่ ฉันรักเธอมากเหลือเกิน แต่ถ้าไม่ไป ฉันคงตายแน่ ฉันต้องไปจากที่นี่ให้ได้” แล้วพอลล่าก็ร้องไห้ด้วยความสงสารพ่อ

ตอนนั้นเองที่เธอได้ตระหนักว่า พ่อทิ้งเธอไปไม่ใช่เพราะเธอไม่น่ารัก หรือเพราะเธอทำอะไรผิด แท้จริงแล้วพ่อรักเธอมาก แต่พ่อมีความจำเป็นต้องทิ้งเธอไปโดยไม่แม้แต่จะหันมาร่ำลาหรือมองหน้าเธอ ความรู้สึกโกรธพ่อที่ฝังลึกมาตลอดชีวิต ถูกแทนที่ด้วยความรักและความเห็นใจ ขณะเดียวกันความรู้สึกไม่ดีกับตัวเองก็มลายหายไป บาดแผลในจิตใจที่เรื้อรังมานานได้รับการเยียวยาในที่สุด

หากพอลล่าปล่อยให้อารมณ์ต่างๆ จากอดีตครอบงำใจ เธอก็คงโกรธพ่อและเกลียดตนเองไปตลอดชีวิต แต่สติและเมตตาช่วยให้เธอหันกลับมาพิจารณาเหตุการณ์ในอดีตอย่างพินิจพิเคราะห์ และได้เห็นอีกแง่มุมของมันที่ไม่เคยนึกมาก่อน ในที่สุดก็ได้พบว่าความทุกข์ที่สร้างความเธอมาตลอดชีวิตนั้น เกิดจากการปรุงแต่งของเธอเอง

คนเรามักทุกข์เพราะความคิดของตน หากไม่รู้จักหักท้วง หรือไตร่ตรองความคิดของตนเสียบ้าง ก็จะเป็นทุกข์ไม่หยุดหย่อน เหตุการณ์ในอดีตนั้นแม้จะเลวร้ายเพียงใด ก็ทำร้ายเราได้ไม่มาก เท่ากับความคิดติดลบของเราเอง



นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง

ย้อนหลังไปเมื่อปลายคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ หลังจากการค้นพบรังสีเอ็กซ์ อีเล็กตรอน แก๊สมันดภาพรังสี ซึ่งเปิดพรมแดนแห่งความรู้เกี่ยวกับอะตอมอย่างไม่เคยมีมาก่อน นักฟิสิกส์จำนวนมากมั่นใจว่าไม่มีเรื่องใหญ่ๆ ให้ค้นพบอีกต่อไปแล้ว ในปี ค.ศ. ๑๘๙๙ อัลเบิร์ต ไมเคิลสัน นักฟิสิกส์ชาวอเมริกัน ถึงกับประกาศว่า “กฎพื้นฐานและข้อเท็จจริงของวิทยาศาสตร์กายภาพที่สำคัญๆ ได้ถูกค้นพบหมดสิ้นแล้ว ทั้งหมดนี้ได้รับการยืนยันอย่างมั่นคงจนกล่าวได้ว่าโอกาสที่มันจะถูกแทนที่ด้วยการค้นพบใหม่ๆ มีน้อยมากๆ” นักวิทยาศาสตร์ชั้นนำหลายคนในเวลานั้นเชื่อว่า แม้ยังมีปัญหามากมายที่ยังไม่พบคำตอบ แต่มันไม่ใช่ปัญหาใหญ่ที่สามารถทำลายความรู้ทางฟิสิกส์ที่มีอยู่ในเวลานั้นได้เลย

แต่ความเชื่อมั่นดังกล่าวได้มลายไปเมื่อไอน์สไตน์ได้เปิดเผยทฤษฎีสัมพัทธภาพ และมักซ์ พลังค์ประกาศทฤษฎีควอนตัมซึ่งต่อยอดโดยนิลส์ บอห์ร์ การค้นพบดังกล่าวรวมทั้งความก้าวหน้าที่ตามมาอีกมากมายทำให้ฟิสิกส์แบบเก่าถึงแก่กาลอวสาน และเป็นจุดเริ่มต้นของฟิสิกส์แบบใหม่ ขณะเดียวกันก็ได้ก่อให้เกิดคำถาม

ใหม่ๆ ที่สำคัญอีกมากมาย ตั้งแต่ระดับอะตอมไปจนถึงเอกภพ (หรือพหุภพ?) ซึ่งจนบัดนี้ก็ยังไขได้ไม่หมด กล่าวอีกนัยหนึ่งแม้มันจะขยายพรมแดนแห่งความรู้ให้กว้างขึ้น แต่ก็ทำให้เห็นว่าพรมแดนแห่งความไม่รู้ของมนุษย์นั้นใหญ่โตมหึมาพรวดกว่าที่คิดมาก

หลังจากการค้นพบยาปฏิชีวนะและวัคซีนนานาชนิด โรคติดต่อซึ่งเคยคร่าชีวิตมนุษย์ผู้คนนับล้านได้ถูกกำราบจนบางชนิดถึงกับสูญพันธุ์ ในปี ๑๙๕๔ ที.พี.แมกิล แพทย์อเมริกันได้ประกาศกลางที่ประชุมประจำปีของสมาคมนักวิทยาศาสตร์ภูมิคุ้มกันอเมริกันว่า “เรามีความยินดีที่สามารถหลุดพ้นอย่างสิ้นเชิงจากความคิดเรื่องวิญญูณอันชั่วร้าย เราภูมิใจที่จะอวดอ้างถึงความรู้ของเราเกี่ยวกับเชื้อโรค เรามั่นใจว่าความหลุดพ้นและความรู้ดังกล่าวจะช่วยให้เราสามารถกำจัดโรคติดต่อได้อย่างสิ้นเชิง”

คำพูดดังกล่าวสะท้อนความมั่นใจของแพทย์จำนวนไม่น้อยเมื่อครั้งศตวรรษที่แล้วว่า อวสานของโรคติดต่อกำลังจะมาถึง อีกไม่นานจะไม่มีใครตายเพราะโรคดังกล่าวอีกต่อไป แต่มาถึงวันนี้ไม่มีนักวิทยาศาสตร์การแพทย์คนใดกล้าพูดเช่นนั้นอีกแล้ว เพราะนอกจากผู้คนจำนวนมากมายังคงล้มตายด้วยเชื้อโรคใหม่ๆ ที่ไม่มีทางรักษา เช่น เอชไอวี และอีโบล่า แล้ว โรคเก่าๆ ที่เคยฝอลงก็กลับมาระบาดใหม่แถมดื้อยาเสียด้วย เช่น วัณโรค มาลาเรีย ขณะที่ยาปฏิชีวนะที่มีอยู่เวลานี้ก็ทำอะไรไม่ได้เลยกับแบคทีเรียชนิดใหม่ (super bug) ที่กำลังคร่าชีวิตผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ ทั่วโลก

ในปี ๑๙๖๘ ปีเตอร์ เบอร์เกอร์ นักสังคมวิทยาเชื้อก้องโลกได้ทำนายว่า “เมื่อถึงศตวรรษที่ ๒๑ มีแนวโน้มว่า พวกที่เชื่อในศาสนาจะพบเห็นได้ตามลัทธินิยายเล็กๆ ซึ่งกระจุกอยู่ด้วยกันเพื่อต่อต้านวัฒนธรรมแบบโลกย์ๆ ที่แพร่ไปทั่วโลก” ความเห็นดังกล่าวสอดคล้องกับแอนโทนี วัลเลซ นักมานุษยวิทยาศาสนา ซึ่งประกาศอย่างมั่นใจว่า “อนาคตของศาสนากำลังวิวัฒน์สู่ความดับสูญ ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์และอำนาจเหนือธรรมชาติที่ฝืนกับกฎธรรมชาติจะเสื่อมถอย และกลายเป็นเพียงความทรงจำทางประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจเท่านั้น.....ความเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติมีแต่จะสาบสูญไปทั่วโลก อันเป็นผลจากความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่แพร่หลายและพอเหมาะพอสมมากขึ้นทุกที...กระบวนการนี้เกิดขึ้นอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้”

แต่มาถึงวันนี้ก็เป็นที่น่าประจักษ์แล้วว่า ศาสนานอกจากจะไม่มีแนวโน้มสาบสูญหรือแม้แต่จะเสื่อมถอยแล้ว กลับมีบทบาทอย่างมากในโลกปัจจุบันโดยเฉพาะในทางการเมือง บางประเทศถึงกับถูกปกครองด้วยแนวทางศาสนา อย่างอิหร่าน หรืออัฟกานิสถานในสมัยหนึ่ง ขณะที่ในบางประเทศกลุ่มศาสนามีพลังมากพอที่จะตัดสินใจผลการเลือกตั้งผู้นำประเทศได้ เช่น สหรัฐอเมริกา ไม่จำเป็นต้องพูดถึงการก่อการร้ายอันมีศาสนาเป็นแรงบันดาลใจ ซึ่งสร้างผลสะเทือนไปทั่วทั้งโลกมานานกว่าสองทศวรรษแล้ว

การคาดการณ์อนาคตนั้นย่อมมีโอกาสผิดพลาดได้เสมอ เพราะอนาคตนั้นเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่า ความผิดพลาดทั้งสามกรณีมีสาเหตุสำคัญมาจากความมั่นใจใน ความรู้ของตนมากเกินไป เมื่อเชื่อมั่นว่าตนเองรู้เห็นความจริงได้ อย่างถึถ้วนและทั่วถึง จึงสามารถ “ฟันธง” ได้อย่างเต็มปากเต็มคำ โดยไม่ตระหนักเลยว่าความจริงนั้นมีความซับซ้อนและลึกซึ้งกว่าที่ ตนเข้าใจมาก เมื่อกาลเวลาผ่านไปและความจริงคลี่คลายออกมา มากขึ้น กลับกลายเป็นว่า การคาดการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความรู้ อันจำกัดของผู้พยากรณ์ยิ่งกว่าอะไรอื่น มาถึงวันนี้คงไม่มีใครคิดว่า ครั้งหนึ่งนักวิชาการชั้นนำจะหาญกล้าพยากรณ์เช่นนั้น

ทั้งสามกรณีชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่คุณเชี่ยวชาญรู้นั้นนับว่าเล็กน้อย มากเมื่อเทียบกับความไม่รู้ของตน ผู้รู้ที่แท้จริงจะตระหนักเสมอว่า ความรู้ที่ตนมีนั้นเป็นเพียงส่วนเสี้ยวของความจริงที่มีพรมแดน กว้างขวางมาก แม้ความรู้ที่ตนมีจะมากมาย แต่ก็ยังมีสิ่งที่ไม่รู้อีก มากมายหลายเท่าตัว ดังนั้นจึงมีความถ่อมตนและเปิดใจเรียนรู้ อยู่เสมอ นอกจากจะไม่พยากรณ์อนาคตด้วยความมั่นอกมั่นใจแล้ว ยัง ไม่ด่วนสรุปว่าสิ่งที่ตนรู้เท่านั้นที่จริง สิ่งที่คุณอื่นรับรู้มาแม้จะต่างจาก ตน ก็อาจจะจริงด้วยเช่นกัน

ยุคนี้ถือว่าเป็นยุคสารสนเทศ ใครๆ ก็เข้าถึงความรู้และข้อมูล ข่าวสารได้ง่าย ดังนั้นจึงง่ายที่ใครต่อใครจะเข้าใจว่าตนเองรู้มาก จนลืมไปว่าความรู้ของคนเรานั้นถึงอย่างไรก็น้อยกว่าความไม่รู้เสมอ หากเราตระหนักถึงความข้อนี้ จะฟังคนอื่นมากขึ้น ไม่ด่วนปฏิเสธ ข้อมูลหรือความเห็นของคนอื่นที่ต่างจากตนว่าผิด ไม่ถูกต้อง

เป็นเพราะมนุษย์มีความรับรู้ที่จำกัด พระพุทธองค์จึงทรง แนะนำให้เรามีท่าทีที่เรียกว่า “สัจจานุรักษ์” กล่าวคือ เมื่อเชื่อหรือ รับรู้อะไรมา ก็ไม่ควรปักใจว่า ความจริงต้องเป็นอย่างที่ตนเชื่อหรือ รับรู้มาเท่านั้น ดังมีพุทธพจน์ว่า “บุรุษผู้เป็นวิญญู เมื่อจะคุ้มครอง สัจจะ ไม่ควรลงความเห็นในเรื่องนั้นเด็ดขาดลงไปอย่างเดียวว่า “อย่างนี้เท่านั้นจริง อย่างอื่นเหลวไหล”

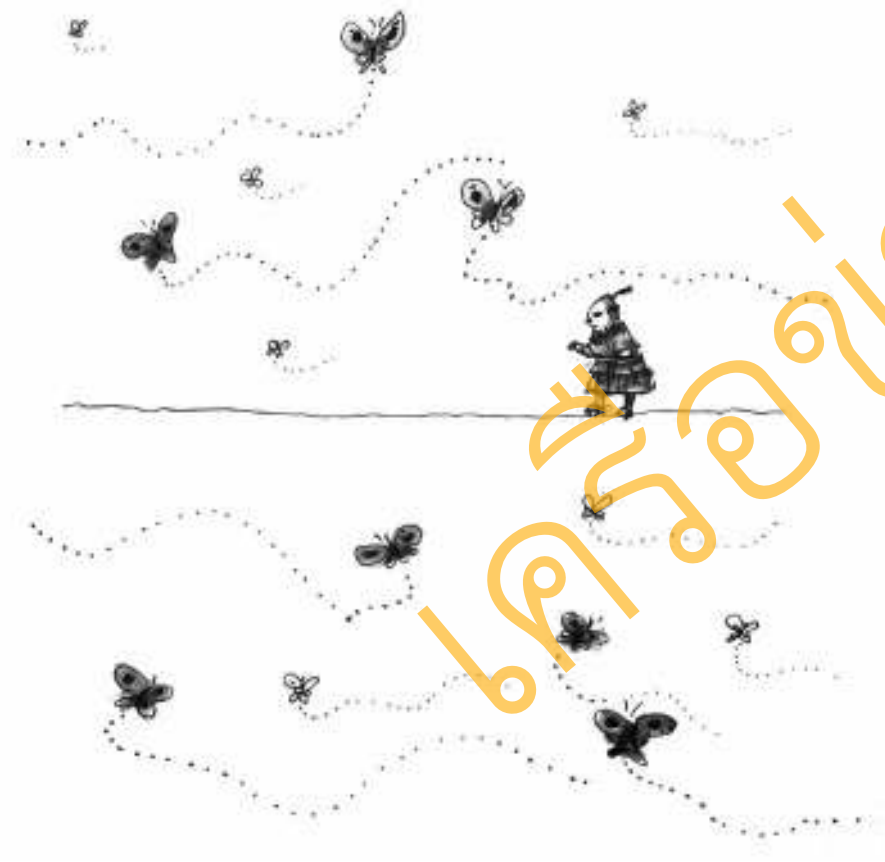
สาเหตุที่ผู้คนมีความขัดแย้งกันมากมายทุกวันนี้ ส่วนหนึ่งก็ เพราะมั่นใจในความถูกต้องของตน จนกลายเป็นการผูกขาดความ จริงไป ใครที่คิดต่างจากตน ก็ด่วนสรุปทันทีว่า เหลวไหล โง่เขลา จึงเกิดการทะเลาะวิวาทกันได้ง่าย หากเพียงแต่ผู้คนตระหนักว่าสิ่งที่ ตนไม่รู้นั้นยังมีอีกมากแม้ในเรื่องที่ตนศึกษามากก็ตาม ความเห็นต่าง นอกจากจะไม่นำมาซึ่งการวิวาทบาดหมางแล้ว ยังอาจเพิ่มพูนสติ ปัญญาและขยายพรมแดนแห่งความรู้ของตนให้กว้างขวางขึ้นอีกด้วย

แม้นักปราชญ์ยังรู้พลั้ง เราจึงควรเผื่อใจไว้เสมอว่าสิ่งที่เรารู้ หรือเชื่ออาจผิดได้



พระไพศาล วิสาโล

สารคดี กรกฎาคม ๒๕๕๗



ตามรอยท่านเว่ยหล่าง

ท่านเว่ยหล่างเป็นปรมาจารย์ที่สำคัญที่สุดองค์หนึ่งของพุทธศาสนาในประเทศจีน อีกทั้งยังได้รับการยกย่องอย่างมากในญี่ปุ่น เนื่องจากเซนที่สืบทอดมานับพันปีในประเทศนั้นไม่ว่าสายไหนก็ล้วนมีท่านเป็นต้นธาร เนื่องจากคำสอนของท่านมุ่งสู่การบรรลุธรรมแบบ “ฉับพลัน” ซึ่งมีลักษณะพิเศษเป็นแบบฉบับของท่านเอง

ชีวประวัติของท่านน่าสนใจด้วยเหตุผลหลายประการ กล่าวคือ ท่านบรรลุธรรมทั้งๆ ที่อ่านหนังสือไม่ออก อีกทั้งได้รับมอบตำแหน่งสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ของนิกาย “ฉาน” (หรือ “เซน” ในญี่ปุ่น) ทั้งๆ ที่ยังเป็นฆราวาสและเป็นแค่คนงานในวัดเท่านั้น กว่าท่านจะได้อุปสมบทก็ผ่านไปอีกหลายปี หลังจากที่ต้องหลบหนีภัยจากฝ่ายตรงข้ามที่อิจฉาท่านเป็นเวลานาน

ท่านเว่ยหล่างเกิดเมื่อ พ.ศ.๑๑๘๑ สมัยราชวงศ์ถัง อันเป็นยุคทองของพุทธศาสนาในจีน ท่านมรณภาพเมื่อ พ.ศ. ๑๒๕๖ แม้เวลาจะผ่านไปร่วม ๑,๓๐๐ ปี แต่เรื่องราวของท่านยังเป็นตำนานที่เล่าขานในหมู่ชาวพุทธจีนกระทั่งปัจจุบัน ไข่เต่าท่านั้นสถานที่สำคัญที่เกี่ยวกับประวัติของท่านตั้งแต่กำเนิดจนมรณภาพ ก็ยังมีการอนุรักษ์ไว้ สำหรับคนไทยแล้ว เรื่องแบบนี้ย่อมไม่ธรรมดา เพราะอย่าว่าแต่บุคคลเมื่อพันปีที่แล้วเลย แค่บุคคลเมื่อ ๒๐๐ ปีที่แล้วอย่างหลวงพ่อดุ พรหมรังสี บ้านที่ท่านเกิดอยู่ตรงไหน ก็ไม่มีใครรู้

สถานที่ท่านเว่ยหล่างสมภพและมรณภาพนั้นอยู่ไม่ไกลจากกวางโจว อีกทั้งวัดที่ท่านอุปสมบทก็อยู่ในเมืองกวางโจว ดังนั้นหลังจากเสร็จงานสอนกรรมฐานที่เมืองไผ่กิง มณฑลกวางตุ้ง ข้าพเจ้าพร้อมกับภักยาณมิตรชาวไทยเห็นพ้องต้องกันว่าไม่มีอะไรดีกว่าการไปเยี่ยมเยือนสถานที่เหล่านั้น เป็นการตามรอยท่านและจาริกบุญกุศลต่างๆ โดยมีคุณนริศ จรัสจรรยาวงศ์ ซึ่งมีความรู้รอบเกี่ยวกับปรมาจารย์ท่านนี้ เป็นมัคคุเทศก์

ตอนที่คุณนริศแนะนำให้ไปเยือนหมู่บ้านที่ท่านเว่ยหล่างเกิดนั้น ในใจคิดว่าเป็นเมืองเล็กๆ แบบบ้านนอก แต่ที่ไหนได้ขึ้นซึ่งเป็นเมืองใหญ่เอาการ์ (แม้กระนั้นมัคคุเทศก์ชาวจีนก็บอกว่าเป็นเมืองเล็กๆ ประชากร “แค่” ๔ แสนคนเท่านั้น) จัดว่าเป็นอำเภอหนึ่งของเมืองหยวิญฝูในมณฑลกวางตุ้ง บ้านที่ท่านเกิดนั้นตอนนี้อยู่ไม่มีเค้าหลงเหลือแล้ว มีอาคารบ้านเรือนรายล้อมเพราะอยู่กลางเมือง แต่

มีวิหารเล็กๆ ข้างหน้าเป็นรูปปั้นพระศรีอารียัมย์ต้อนรับอาคันตุกะ ถัดจากนั้นจึงเป็นรูปปั้นของท่านเว่ยหล่างให้คนมาเคารพสักการะ

ท่านเว่ยหล่างกำพร้าพ่อตั้งแต่อายุ ๓ ขวบ เมื่อโตขึ้นท่านได้ย้ายบ้านไปอยู่อีกด้านหนึ่งของเมือง ปัจจุบันมีวัดสร้างขึ้นเป็นอนุสรณ์แก่ท่าน ชื่อวัดหลงถัน ซ้ายๆ วัดมีซากอาคารที่บ่งบอกว่าเป็นบ้านของท่าน พร้อมทั้งระบุตำแหน่งที่ท่านดำข้าวด้วย บรรายากาสสงบรรมรินเพราะอยู่บนเขาแวดล้อมด้วยต้นไม้

ท่านต้องทำงานเลี้ยงแม่ตั้งแต่เล็ก จึงไม่มีโอกาสเรียนหนังสือ อาชีพหลักคือผ่าฟืนขาย วันหนึ่งขนฟืนไปส่งให้ลูกค้าที่ร้าน ขณะที่เดินออกมาได้ยินชายผู้หนึ่งกำลังสาธยายวัชรเจตสิกสูตร พอตั้งใจฟังจิตของท่านก็สว่างโพล่ง ความสนใจในธรรมเกิดขึ้นแก่ท่านทันทีถามชายผู้นั้นว่าได้เรียนธรรมดังกล่าวจากไหน เมื่อได้รับคำตอบท่านก็ลาแม่ ไปยังวัดนั้นทันทีคือวัดตงซาน มณฑลหูเป่ย์ ซึ่งเป็นวัดของท่านหงเหริน สังฆปริณายกองค์ที่ ๕

ที่นั่นเองท่านต้องทำงานผ่าฟันและสีข้าวนานหลายเดือน วันหนึ่งได้ฟังว่าศิษย์อาวุโสของวัดนี้แต่งโคลงว่า “กายนี้อุปมาเหมือน ดันโพธิ์ ใจนี้อุปมาเหมือนกระจกเงาใส จงหมั่นเช็ดหมั่นปัดอยู่เสมอ อย่าให้ฝุ่นละอองจับคลุมได้” ท่านเห็นว่ายังไม่ถูกต้อง จึงแต่งโคลง ขึ้นอีกบทหนึ่ง แล้ววานคนช่วยเขียนให้ เป็นโคลงซึ่งเป็นที่รู้จักมากที่สุด ในประวัติศาสตร์เซน นั่นคือ “ไม่มีดันโพธิ์ ทั้งไม่มีกระจกเงา อันใสสะอาด เมื่อทุกสิ่งว่างเปล่าแล้ว ฝุ่นจะลงจับอะไร” (สำนวน แปลพุทธทาสภิกขุ) ท่านหงเหรินเมื่อได้อ่านโคลงนี้ก็รู้ว่าผู้แต่งรู้ ธรรมอย่างแจ่มแจ้ง กระจางชัดในอนัตตลักษณะ คือรู้ว่า แท้จริง แล้วไม่มี “ตัวกู ของกู” มีแต่ทุกซ์ ไม่มีผู้ทุกซ์ จึงได้มอบตำแหน่ง สังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ให้แก่ท่าน ทั้งๆ ที่ท่านยังไม่ได้บวช

เราไม่มีโอกาสไปวัดตงซาน แต่ก็ได้ไปเยือนสถานที่ที่ท่านได้ สดับธรรมด้วยความบังเอิญจนบรรลุธรรม ปัจจุบันมีการสร้างวัด จินไถเป็นอนุสรณ์ แต่ปรากฏว่าประตูปิดตาย ห้ามเข้า เนื่องจาก โครงสร้างอาคารมีปัญหา อาจเกิดอันตรายได้ พวกเราได้แต่ถ่ายรูป ข้างหน้าวัด

อย่างไรก็ตามทั้งสามจุดนี้ในทัศนะของชาวพุทธจีนมีความ สำคัญน้อยกว่าวัดที่ท่านมรณภาพ คือ วัดกั๋วเอน ซึ่งอยู่ใน เมืองเดียวกัน วัดนี้มีอาณาบริเวณกว้างขวาง มีโบราณสถานและ โบราณวัตถุหลงเหลือมากมาย แม้ถูกทำลายอย่างหนักในช่วง ปฏิวัติวัฒนธรรมเมื่อ ๕๐ ปีก่อน วัดนี้สร้างโดยถังเกาจงฮ่งเต่ ท่านเว่ยหล่างมาพำนักที่นี่เมื่อชรามากแล้ว อยู่ได้เพียงหนึ่งปี ก็ มรณภาพ ด้วยอายุ ๗๕ ปี

วัดนี้มีญาติโยมชาวจีนมาทำบุญกันมิใช่น้อย ส่วนใหญ่เป็น ผู้สูงวัย ระหว่างที่เรากำลังชมวัด ก็มีอำมาตย์คนหนึ่งกวักมือเรียกให้ พวกเราไปที่วิหารใหญ่ ไปถึงจึงรู้ว่ากำลังมีการสรงน้ำพระพุทธรองค์ เนื่องในวันวิสาขบูชา (ตามประเพณีจีน) ผู้คนล้มหลามจนยืนอออยู่ นอกวิหาร แต่ทางวัดก็เอื้อให้เราเข้าไปสรงน้ำพระพุทธรองค์ ได้อย่างสะดวก รวมทั้งได้พบปะท่านเจ้าอาวาสซึ่งอยู่บริเวณนั้นด้วย



อย่างไรก็ตามวัดเหล่านี้ดูเหมือนจะเป็นที่รู้จักน้อยกว่าวัด กวงเซี้ยวในเมืองกวางโจว ซึ่งเป็นวัดที่ท่านอุปสมบท ว่ากันว่าตอนที่ ท่านมาถึงวัดนั้นใหม่ๆ ได้ฟังการบรรยายธรรมของอาจารย์ใหญ่ ท่านหนึ่ง ระหว่างนั้นมีการโต้เถียงในหมู่ศิษย์ของท่านว่า ธงหรือลม กันแน่ที่ไหว เถียงกันไม่จบจนกลายเป็นสองฝักสองฝ่าย ท่านจึง พุดแทรกขึ้นมาว่า “ใจ (ของพวกท่าน) ไหวต่างหาก” อาจารย์ใหญ่ ท่านนั้นได้ยินก็รู้ว่าท่านเว่ยหล่างซึ่งตอนนั้นอายุ ๓๘ แล้ว ไม่ใช่คน ธรรมดา จึงได้จัดการบวชให้ท่านในเวลาต่อมา จุดเด่นของวัดนี้คือ ต้นโพธิ์ซึ่งสำคัญที่สุดในจีน เนื่องจากเชื่อกันว่าท่านปลงผมได้ต้นนี้ ไกลๆ กันเป็นเจดีย์ ๗ ชั้นซึ่งเชื่อว่าบรรจุเส้นผมที่ท่านปลงเอาไว้ เนื่องจากวัดนี้อยู่กลางเมืองกวางโจว จึงมีคนมาสักการะท่านเว่ยหล่าง มากมาย ทั้งคนแก่และคนหนุ่มสาว

อีกวัดที่สำคัญ ซึ่งขาดไม่ได้สำหรับการตามรอยท่าน ก็คือ วัดหนานฮว่า ซึ่งอยู่เมืองเสากวน ห่างจากกวางโจว ๓ ชั่วโมง ท่าน ได้แสดงธรรมที่วัดนี้อยู่ยาวนาน ชาวพุทธจีนในไทยคงคุ้นกับวัดนี้มาก ที่สุด เพราะเป็นที่ประดิษฐานร่างของท่านที่ไม่เน่าเปื่อย อยู่ใน ท่านั่งสมาธิ น่าแปลกที่ร่างนี้รอดพ้นจากการทำลายล้างในช่วง ปฏิวัติวัฒนธรรมไปได้ ทุกวันนี้ถือเป็นสถานที่จาริกบุญสำคัญที่สุด แห่งหนึ่งของชาวจีน วัดนี้มีเนื้อที่กว้างขวาง อยู่ติดภูเขา สงบร่มรื่น ชวนให้นึกถึงบรรยากาศของวัดจีนโบราณ

เมืองเสากวนยังมีอีกวัดที่สำคัญ คือวัดต้าเจี้ยน ท่านผู้รู้ได้ ประเมินว่า เนื้อหาร้อยละ ๖๓ ใน “สูตรของเว่ยหล่าง” นั้นมาจาก การเทศนาของท่านที่วัดนี้ ส่วนร้อยละ ๒๗ เป็นงานบรรยายที่วัด หนานฮว่า ที่เหลือท่านแสดงที่วัดกัวเอิน

อันที่จริงชีวิตและคำสอนของท่านเว่ยหล่างที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ถือว่า “มุมมอง” หนึ่งเท่านั้น ในวงวิชาการมีข้อถกเถียงมากมาย เกี่ยวกับประวัติของท่าน แม้กระทั่งคำสอนของท่านอันลือชื่อคือ “สูตรของเว่ยหล่าง” ก็ยังไม่เป็นที่ยุติว่าใครเป็นคนเขียน เป็น คำสอนของท่านเว่ยหล่างจริงหรือไม่ และ “ของจริง” นั้นเป็นอย่างไร เพราะคัมภีร์เก่าแก่ที่สุด ซึ่งค้นพบเมื่อ ๘๐ ปีที่แล้ว มีหลายตอน ที่แตกต่างจากฉบับที่แพร่หลายในปัจจุบัน โดยเฉพาะโคลกอัน โต่งดั่งของท่านเว่ยหล่าง ในฉบับที่เก่าแก่ที่สุดซึ่งค้นพบที่ถ้ำตุนหวง มีถึง ๒ โคลก และมีเนื้อความแตกต่างกันในสาระสำคัญเลยทีเดียว ประเด็นเหล่านี้ยกให้เป็นหน้าที่ของผู้รู้ที่จะช่วยกันหาคำตอบ แต่ สำหรับผู้ไฝ่ธรรม ความแตกต่างเหล่านั้นไม่เป็นอุปสรรคแต่อย่างใด สำหรับการฝึกฝนอบรมจิตตามแนวทางของท่าน (หรือตามคำสอน ที่ปรากฏในหนังสือ)





ทางออกอยู่ที่ทางเข้า

เมื่อมีปัญหา ใดๆ ก็ย่อมแสวงหาทางออก แต่บ่อยครั้งเรามักได้ยินผู้คนบ่นว่า “ไม่มีทางออกๆ” อันที่จริงทางออกนั้นมีเสมอ แต่ถ้าไม่เจอก็มักเป็นเพราะมองไม่ถึงถั่วหรือมองไม่รอบด้าน เพราะถ้าเพียงแต่เหลียวหลังไปดู ก็จะพบว่าทุกปัญหา โดยเฉพาะที่สร้างความทุกข์ใจ มีทางออกอย่างน้อยก็ทางหนึ่ง นั่นคือทางเข้า

เข้าทางไหน เราก็สามารถออกทางนั้นได้ เป็นแต่ผู้คนส่วนใหญ่มองไม่เห็น หรือถึงมองเห็นก็ไม่คิดว่านั้นจะเป็นทางออกได้

คนที่เล่นการพนันจนหมดตัว แถมมีหนี้สินท่วมหัว จะบากหน้ายืมเงินใครก็ได้เพราะไม่มีคนเชื่อถือ ย่อมรู้สึกจนตรอก หมดทางออก หาไม่ก็เห็นว่าทางออกคือ ปล้น จี้ ขาขยายบ้า เท่านั้น แต่ที่จริงทางออกที่ดีกว่านั้นมีอยู่ นั่นคือเลิกเล่นการพนัน ใช่หรือไม่ว่าการพนันคือประตูพาสู่ความฉิบหายที่กำลังเกิดขึ้นกับเขา ถ้าอยากออกจากภาวะดังกล่าว ก็ต้องเริ่มต้นด้วยการก้าวขาออกจากประตูนั้น

เมื่อพบว่ากิจการของตนกำลังตกต่ำแย่ๆ นักธุรกิจหลายคนพยายามหาทุนมาค้าจุนกิจการนั้น แต่หุ้มนเงินลงไปเท่าใด สถานการณ์ก็ไม่ดีขึ้น จึงขายสมบัติที่มีอยู่ด้วยความหวังว่าเงินที่ได้มาจะช่วยพยุงธุรกิจนั้นให้อยู่รอดได้ แต่ยิ่งทำปัญหาก็ยิ่งลุกลาม จุดเอาอะไรต่ออะไรลงเหวไปด้วย ถึงตรงนี้ก็รู้สึกมืดแปดด้าน ทางออกไม่หลงเหลือยกเว้นแต่การฆ่าตัวตาย แต่เขาลืมไปว่าในเมื่อเป็นทุกข์ เพราะแบกกิจการนั้นเอาไว้ ทางออกก็คือปล่อยมันลงเสีย

เข้าทางไหน ก็ออกทางนั้นได้ แต่หลายคนไม่ยอมออกตรงทางเข้า เพราะมองไม่เห็นว่ามันจะเป็นทางออกได้ อะไรบังตาเขาไว้ คำตอบคือความยึดติดถือมั่นในบางสิ่งบางอย่าง เช่น ยึดติดวางแผนกิจการ หนไม่ได้ที่จะเห็นมันพังไปต่อหน้าต่อตา จึงมีพฤติกรรมไม่ต่างจากคนที่ทอดหีบสมบัติที่กำลังดำดิ่งลงสู่ก้นทะเลด้วยความหวังว่าจะกู้มันขึ้นมาได้ ผลก็คือไม่เพียงสูญเสียทรัพย์สินเท่านั้นแต่ยังสูญเสียสิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือชีวิต

เมื่อมองว่าอะไรเป็นปัญหา ความทุกข์ใจก็เกิดขึ้นทันที ทำไมจึงมองว่ามันเป็นปัญหา ก็เพราะมันกระทบกับสิ่งที่เรายึดติดถือมั่นไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็น ถ้าไร สุขภาพ ความรัก ครอบครัว ความสำเร็จ พูดอีกอย่างก็คือ ความทุกข์ใจเกิดขึ้นเพราะความยึดติดถือมั่น ยิ่งยึดมั่นก็ยิ่งเป็นทุกข์เมื่อมันไม่เป็นดั่งใจ ความยึดมั่นจึงเป็นเสมือนประตูสู่ความทุกข์ ถ้าไม่อยากทุกข์ต่อไป ก็เพียงแค่เดินออกทางประตูนั้น นั่นคือการปล่อยวาง

ผู้คนมักคิดว่าทางออกอยู่กับการสร้างทางเลือกใหม่ หรือทำนั่นทำนี่เพื่อมีทางไปต่อ จะได้ห่างไกลจากความทุกข์ แต่บางครั่งนั้นก็แค่เป็นแต่เพียงการซื้อเวลาหรือสร้างความหวังลมๆ แล้งๆ เท่านั้น ในเมื่อสาเหตุที่แท้จริงของความทุกข์อยู่ที่การแบกหินก้อนหนักไม่ว่าจะเติมแต่งหินให้สวยงามอย่างไร มันก็ยังหนักอึ้งอยู่นั่นเอง ทางเดียวที่จะหมดทุกข์หมดปัญหาก็คือการวางมันลงเสีย

ความยึดมั่นเป็นต้นตอของความทุกข์ ขณะเดียวกันมันก็บังตาผู้คนจนมองไม่เห็นทางออกนั้นอยู่ที่ทางเข้านั่นเอง ผลก็คือหลงวนอยู่ในปัญหาจนหมดสภาพไปในที่สุด



ภาวัน

IMAGE มีนาคม ๒๕๕๘



เครือข่ายพุทธิกา เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

การจะรักษาพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียว ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นการรับผิดชอบต่อพระพุทธองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกลนศิริมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสริมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม

สถานที่ติดต่อ เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาด) ถนนอรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓,

๐๘๑-๖๕๕-๗๒๔๑, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘, ๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมลล์ b_netmail@yahoo.com, budnet2500@gmail.com

<http://www.budnet.org>

ID line : 0989063488

หนังสือเครือข่ายพุทธิกา



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



ทบทวนธรรม
พระไพศาล วิสาโล
ในสายตามวลมิตร
ราคา ๒๕๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ
เล่ม ๑
พระไพศาล วิสาโล
และคณะ
ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ
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



ระลึกถึงความตายสบายนัก
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๔๐ บาท



ชีวิตและความตาย
ในสังคมสมัยใหม่
พระไพศาล วิสาโล และคณะ
ราคา ๕๕ บาท



ความตายในทัศนะ
ของพุทธศาสนิกชน
พระดุษฎี เมธีกฐโร และคณะ
ราคา ๗๐ บาท



เพื่อรอยยิ้มเมื่อสิ้นลม 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 วิธีเยียวยาจิตใจ
เทียนสี/นกขมิ้นเหลืองอ่อน
ราคา ๕๙ บาท



สานรัก สร้างสุข
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๓๙ บาท



ใบไม้ไหว ใจนิ่งสงบ
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๑๒๐ บาท



ฉลาดทำบุญ
รวมเรื่องน่ารู้
คู่มือทำบุญ

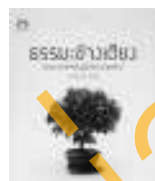
พระชาย วรธมโม
และพระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๐ บาท



ฉลาดทำใจ
หนักแค่ไหนก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๙๙ บาท



เต็มชีวาให้ชีวิต
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๘๐ บาท

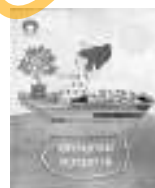


ธรรมะข้างเตียง
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๖๐ บาท

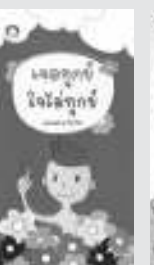


จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๕๙ บาท

ปทานุกรมความตาย
จัดทำโดย พุทธิกา
ราคา ๖๐ บาท



รักษาใจให้ไกลทุกข์
พระไพศาล วิสาโล
ราคา ๒๐ บาท



สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๕ บาท (จัดส่งฟรี)

- | | | | |
|-----------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------|
| - ๓๐ วิธีทำบุญ | - สอนลูกทำบุญ | - ฉลาดทำใจ | - ชนงัดด้วยไมตรี |
| - เต็มชีวาให้ชีวิต | - สุขสวนกระแส | - ความสุขที่ปลายจมูก | - ขุมทรัพย์จากก้อนอิฐ |
| - ใส่บาตรให้ใสบุญ | - ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ | - ความสุขที่แท้ | - ก้าวข้ามความทุกข์ |
| - พรวันใหม่ ชีวิตใหม่ | - อยู่ทุกข์ก็มีสุข | - เจอทุกข์ ใจไม่ทุกข์ | - ปาฏิหาริย์सानใจ |
| - สังฆทานการเจือจานสังคม | - ชีวิตเปี่ยมมิตร...จิตเปี่ยมสุข | - ส่องพระ ส่องตน ก้าวพ้นวิกฤติร่วมกัน | |
| - แพ้ก็ไม่ทุกข์ ลงก็เป็นสุข | - การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ | - เจอทุกข์ ก็สุขได้ | |



ดีวีดี

ดูความสงบที่ปลายทาง

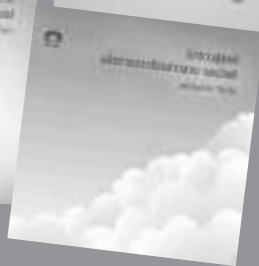
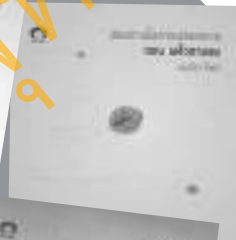
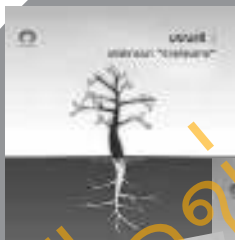
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



ซีดี

ระลึกถึงความตายสบายนัก

ราคา ๒๐ บาท



ซีดี MP3 เผชิญความตายอย่างสงบ

(๑ ชุด มี ๖ แผ่น) ราคาแผ่นละ ๒๐ บาท

ท่านใด สนใจพวงหรีดหนังสือ เกื้อกูลโลก เกื้อกูลธรรม ดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์
www.budnet.org หรือติดต่อสอบถามได้ที่เครือข่ายพุทธิกา