



# ความสุขที่แท้

พระไพศาล วิสาโล





# ความสุขที่แท้

พระไพศาล วิสาโล

ภาพประกอบ - รูปเล่ม : ปลักไม้ลาย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๔

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗,

๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมลล์ b\_netmail@yahoo.com

เว็บไซต์ <http://www.budnet.org>



สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่  
ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา





## คำปรารภ

ใครๆ ก็ต้องการความสุข ชีวิตทั้งชีวิตทุ่มเทเพื่อความสุขที่ไผ่หา แต่เราเคยถามตนเองหรือไม่ว่าความสุขที่เราเสาะแสวงมาหลายสิบปีนั้น เป็นความสุขที่แท้จริงหรือ และมีความยั่งยืนเพียงใด

ไม่ผิดหากจะกล่าวว่าในบรรดาผู้คนที่กำลังแสวงหาความสุขอยู่ในขณะนี้ น้อยคนที่จะรู้จักความสุขอย่างแท้จริงส่วนใหญ่แล้วเข้าใจว่าความสุขนั้นเหมือนกันคือความสุขจากวัตถุ หรือความสุขจากการเสพ แท้จริงแล้วยังมีความสุขอย่างอื่นที่ไม่อิงวัตถุ และเป็นสุขที่ประณีตกว่า

ความสุขที่แท้มิได้อยู่ไกลตัว หากอยู่ในใจเรานั่นเอง หากวางใจถูกก็เป็นสุขได้ในทุกหนแห่ง เพียงแค่รู้จักพอ ก็พบความสงบเย็น ไกลจากความรุ่มร้อน หากรู้จักปล่อยวาง จิตใจก็โปร่งโล่งเบาสบาย และพบสุขได้แม้ระหว่างทำงาน

หนังสือเล่มเล็กๆ นี้ประกอบด้วย ๔ บทความ ซึ่งเคยตีพิมพ์ในที่อื่นมาก่อน ในการรวมพิมพ์ครั้งนี้ เครือข่ายพุทธิกาได้จัดทำรูปเล่มที่สวยงาม น่าอ่าน หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ท่านพบความสุขที่แท้ด้วยตัวท่านเอง

พระไพศาล วิสาโล  
๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๔  
อาสาฬหปุรณมี



## สารบัญ

ความสุขที่แท้

๕

เป็นสุขท่ามกลางความทุกข์

๑๙

เป็นสุขในทุกความเปลี่ยนแปลง

๓๑





## ความสุขที่แท้

หลังจากที่ประธานาธิบดีมาร์คอส ครองอำนาจมาได้ ๕ ปี เขาได้เขียนถึงความรู้สึกของตนลงในบันทึกประจำวัน ความตอนหนึ่งมีว่า “ผมเป็นคนที่มีความอำนาจมากที่สุดในฟิลิปปินส์ ผมมีทุกอย่างที่เคยใฝ่ฝัน พุดให้ถูกต้องก็คือ ผมมีทรัพย์สินสมบัติทุกอย่างเท่าที่ชีวิตต้องการ มีภรรยาซึ่งเป็นที่รัก และมีส่วนร่วมในทุกอย่างที่ผมทำ มีลูกๆ ที่ฉลาดหลักแหลมซึ่งสืบทอดวงศ์ตระกูล มีชีวิตที่สุขสบาย ผมมีทุกอย่าง แต่กระนั้นผมก็ยังรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิต”

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนใฝ่หา แต่คนส่วนใหญ่ มักคิดว่าความสุขนั้นเกิดจากวัตถุและอำนาจ ยิ่งมีสมบัติไว้ในครอบครองมากเท่าไร ก็เชื่อว่าจะยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น แต่ครั้งมีสมบัติมากองอยู่ตรงหน้า ชั่วเวลาไม่นานก็กลับทุกข์ใหม่ เพราะมีความอยากจะได้ให้มากกว่าเดิมอีก คนที่คิดว่าอำนาจจะบันดาลความสุขให้ได้ ก็ไม่เคยสุขจริงเสียที เป็นข้าราชการธรรมดา ก็อยากเป็นหัวหน้ากอง แต่ครั้งได้เป็นเข้าก็หาความสุขไม่ เพราะนึกฝันถึงตำแหน่งอธิบดี ส่วนคนที่เป็นอธิบดีก็รู้สึกด้อยกว่าปลัดกระทรวง เช่นเดียวกับที่ปลัดกระทรวงก็อยากเป็นรัฐมนตรี พอได้เป็นรัฐมนตรีก็เกียงงอนอยากได้กระทรวงเกรดเอและหวังเลยไปถึงเป็นใหญ่ในทำเนียบ แต่ถ้าใครคิดว่าตำแหน่งนายกรัฐมนตรีทำให้ชีวิตเป็นสุขได้ ก็ขอให้ดูตัวอย่างจากมาร์คอสก็ได้ว่า ทั้งๆ ที่ตำแหน่งประธานาธิบดีนั้นยิ่งใหญ่กว่านายกรัฐมนตรีเป็นไหนๆ แต่ชีวิตก็หาไม่มีความสุขไม่



มีน้อยคนในโลกนี้ที่ประสบ “ความสำเร็จ” อย่างอดิตประธานาธิบดีมาร์คอส เขาไม่เพียงแต่จะมีอำนาจล้นฟ้าเท่านั้น หากยังมีทรัพย์สมบัติมหาศาล มีคูครองและครอบครัวที่ฝากชีวิตไว้ได้ กระนั้นก็ยังรู้สึก่วชีวิตนั้นยังพร่องอยู่ ต้องดิ้นรนไขว่คว้าไม่รู้จักหยุดจนชีวิตต้องจบสิ้นอย่างน่าอเนจอนาถ

ลองคนเราได้เป็นประธานาธิบดีสักครั้ง ก็อยากเป็นต่อไปเรื่อยๆ ข้อนี้พอจะเข้าใจได้ไม่ยาก เพราะการขึ้นกับการลงจากอำนาจนั้นต่างกันอย่างเห็นได้ชัด แต่คนที่มีทรัพย์สมบัตินับหมื่นๆ ล้าน เหตุใดจึงยังดิ้นรนตักตวงไม่รู้จักหยุด ในเมื่อสมบัติที่มีนั้น แม้ใช้จนชั่วชีวิตก็ไม่หมด





การที่เศรษฐีหมื่นล้านยังตั้งหน้าตั้งตาหาเงินอย่างไม่ยั้ง ย่อมแสดงว่าความสุขนั้นไม่ได้เกิดจากการมีหรือการครอบครองทรัพย์สินสมบัติ ไม่ว่าจะมากมายเพียงใดก็ตาม เพราะขึ้นชื่อว่าความสุขแล้ว ย่อมยังความพอใจและความเต็มอึดให้แก่ชีวิต จนไม่คิดดิ้นรนทะยานอยากอีก โดยส่วนลึกในจิตใจ แล้วคนทั้งหลายก็รู้ว่าความสุขมิได้เกิดจากการมี การเป็นเท่านั้น เพราะมีเท่าไรก็ยังไม่เป็นความสุข เพราะเชื่อว่าความสุขนั้นเกิดจากการได้

เศรษฐีอย่างมาร์คอสพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ตัวเลขในบัญชีธนาคารเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ มิใช่เพราะเขาต้องการที่จะได้เงินจำนวนมหาศาล หรือเพราะต้องการหลักประกันว่าจะมีกินมีใช้อย่างพุ่มพวยไปตลอดชาติ แต่เป็นเพราะเขาปรารถนาความสุขจากตัวเงินที่เพิ่มขึ้นต่างหาก บ่อยครั้งเงินนำความยินดีมาให้แก่ชีวิต มิใช่เพราะเรานำมาใช้ปรนเปรออายตนะทั้งห้า หากแต่เป็นเพราะว่าเพียงแค่มันเพิ่มจำนวนมากขึ้นเราก็มีความสุขแล้ว ถ้าหากว่าการใช้เงินนำความสุขมาให้แก่ชีวิตอย่างแท้จริง

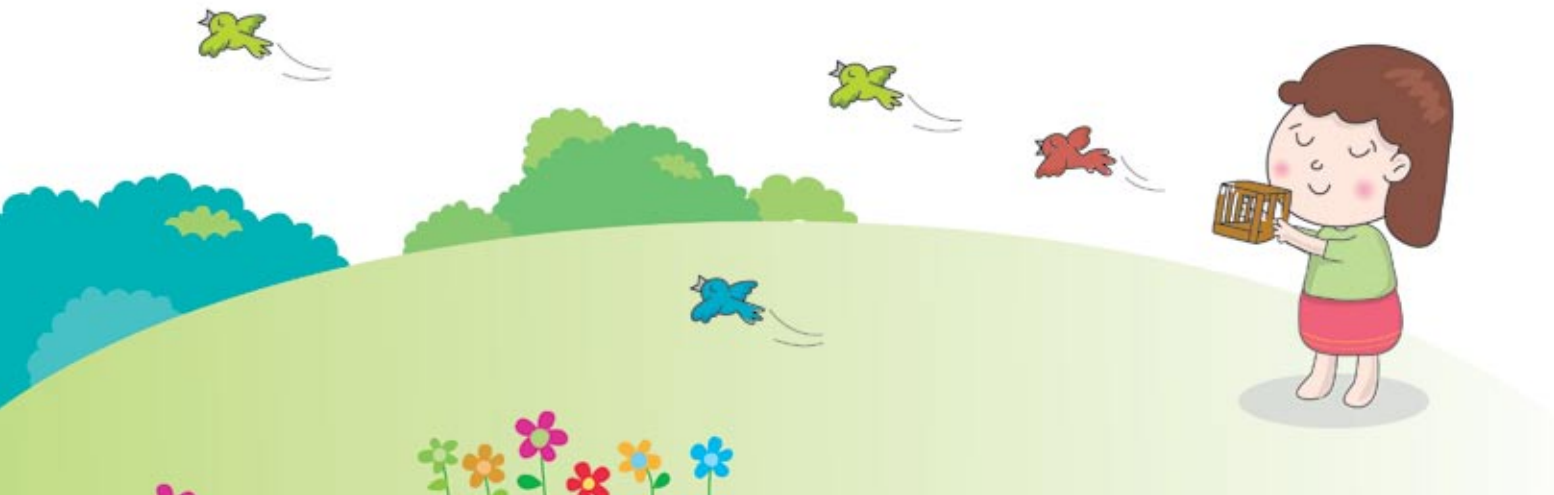
แล้ว เศรษฐีทั้งหลายก็คงใช้เวลาส่วนใหญ่กับการใช้จ่ายเงินทอง แทนที่จะคอยหาเงินตัวเป็นเกลียวจนแทบไม่มีเวลาใช้เงินเอาเลย

จะว่าไป นี้อาจเป็นสัญชาตญาณที่ฝังลึกในสรรพสัตว์ก็ได้ เวลาเราโยนเนื้อให้หมา มันจะรีบจับทันที แต่ถ้าโยนเนื้อชิ้นที่สองให้มันติดๆ กัน หมาจะคายเนื้อชิ้นแรกและรีบจับเนื้อชิ้นที่สองทันที ทั้งๆ ที่เนื้อทั้งสองชิ้นก็เหมือนกัน ความสุขของหมามิได้อยู่ที่การได้กินเนื้อ แต่อยู่ที่การได้ชิ้นเนื้อเพิ่มขึ้นต่างหาก จะเป็นการพูดแรงไปหรือไม่ หากจะบอกว่าคนเราก็คงเช่นกัน ไม่จำเพาะเศรษฐีเท่านั้น แม้ปุถุชนทั่วไปก็ปรารถนาความสุขจากการได้มากกว่าความสุขจากการมีหรือการใช้ แม้บางคนจะไม่ปรารถนาเงินทอง บำเพ็ญตนเป็นหนอนหนังสือ แต่ก็คอยเสาะแสวงหาหนังสือเล่มใหม่ๆ อยู่เสมอ ทั้งๆ ที่หนังสือในบ้านก็มีอยู่มากมายจนชาตินี้อ่านเท่าไรก็ไม่หมดวันหมด ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะความสุขของเขาอยู่ที่การได้หนังสือเล่มใหม่ ยิ่งกว่าการมีหนังสือเต็มห้องใช้หรือไม่

เป็นเพราะเชื่อว่าความสุขอยู่ที่การได้ยิ่งกว่า  
 การมีหรือการใช้ เราจึงไม่รู้จักรพอ ไม่ว่าจะมียู่แล้ว  
 มากมายเพียงใด ก็ยังอยากจะได้เพิ่มอีก เรามี  
 ความสุขทุกครั้งที่ได้รองเท้าคูใหม่ อัลบั้มเพลงใหม่  
 แต่พอมันมาอยู่กับเราได้ไม่นาน ก็หมดเสน่ห์ ความ  
 ตื่นเต้นกลับไปอยู่ที่รองเท้าคูใหม่ อัลบั้มเพลงใหม่ที่  
 วางโชว์อยู่ในร้าน เราจะมีโอกาสสวมรองเท้าคูนั้นได้  
 นานเท่าไร? ได้ฟังเพลงอัลบั้มนั้นได้กี่ครั้งนั้นไม่ใช่  
 เรื่องสำคัญ จุดสำคัญอยู่ที่เราจะได้มันมาหรือไม่  
 ต่างหาก เพียงแคได้มันมาก็มีความสุขแล้ว แม้อาจจะ  
 ไม่ได้ใช้เลยก็ตาม ด้วยเหตุนี้จึงไม่น่าแปลกใจ

ที่ห้างสรรพสินค้าทั้งหลายกลายเป็นที่พึ่งทางใจของ  
 คนสมัยนี้ไปแล้วอย่างเต็มภาคภูมิ จะเรียกว่าเป็นวัด  
 หรือวิหารสมัยใหม่ก็คงไม่ผิด

ห้างสรรพสินค้าและผู้ผลิตทั้งหลายรู้จักจิตวิทยา  
 ข้อนี้อย่างดีจึงพยายามเสนอสินค้าใหม่ๆ มา  
 ล่อตาไม่ได้หยุด แม้จะไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น หรือมีโอกาส  
 ใช้ไม่บ่อยนักก็ตาม ผลิตภักดิ์เป็นอันมากผลัดกัน  
 ออกมาเป็นรุ่นๆ แต่ละรุ่นวางตลาดช่วงเวลาไม่นาน  
 ก็ถูกรุ่นใหม่ออกมาดบังจนกลายเป็น “ของเก่า”  
 ทหาราคีไม่ได้ กระทั่งผู้บริโภครู้สึกกระสับกระส่าย



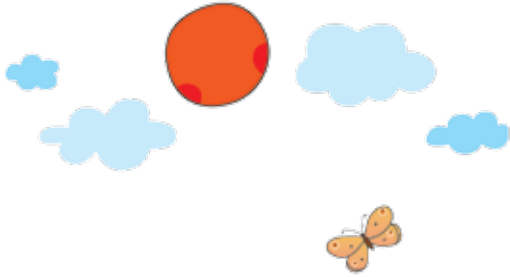
หากไม่ได้ของใหม่มาไว้ในครอบครองยังมีระบบโฆษณาที่เรียกว่าครีเอทีฟมาคอยกระตุ้นความอยากอีกแรงด้วยแล้ว ความสุขของคนในยุคบริโภคนิยมนี้จึงมีอายุขัยสั้นมาก เพราะว่าหลงดีใจกับของใหม่ได้ไม่นาน ก็ต้องฝ่อเสียแล้ว เนื่องจากของชิ้นนั้นกลายเป็นสินค้าตก runt ไป ไม่ว่าจะป็นนักเลงคอมพิวเตอร์หรือสาวแพชั่น ย่อมรู้ดีในเรื่องนี้

ความสุขจากการได้ในสมัยนี้แม้จะได้มาง่ายๆ (ถ้ามีเงิน) แต่ก็สลายไปได้อย่างง่ายๆ เช่นกัน ดังนั้นใครที่ปรารถนาความสุขชนิดนี้จึงต้องวิ่งไขว่คว้าอยู่เรื่อยไป หากจุดสิ้นสุดไม่ได้ ไม่ต่างจากคนวิ่งหนีเงากลางแดดในฤดูร้อน ความสุขชนิดนี้เจือด้วยความทุกข์มากไม่ว่าจะเป็นทุกข์ในความหมายที่เป็นความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (แม้ก่อนหินหรือเสาเรือนก็มีความทุกข์ชนิดนี้) หรือความทุกข์ที่ทำความยุ่งยากเดือดร้อนให้แก่ชีวิตจิตใจ (ซึ่งมนุษย์ทุกคนต้องประสบ) ในด้านหนึ่งความสุขชนิดนี้เกิดขึ้นเพียงชั่วประเดี๋ยวประด๋าวแล้วก็แปรปรวนไป ในอีกด้านหนึ่งความสุขชนิดนี้

ได้มาด้วยการดิ้นรนแข่งขันให้ได้เงินและโอกาสเพื่อเป็นปัจจัยไปสู่สมบัติชิ้นใหม่ๆ ครั้นได้มาก็ไม่สมอยาก เกิดความทุกข์เพราะต้องการสิ่งใหม่และมากกว่านั้นอีก ยังไม่นับความทุกข์เนื่องจากต้องกังวลห่วงใยและคอยรักษาสิ่งนั้น

วิธีเดียวที่จะหนีเงาในยามเที่ยงได้ก็คือนั่งพักใต้ต้นไม้ใหญ่ เราจะหยุดไขว่คว้าดิ้นรนได้ก็ต่อเมื่อรู้จักพอ ความรู้จักพอเป็นที่พักพิงแก่ชีวิตจิตใจได้ก็เพราะสามารถนำเราเข้าถึงความสุขอีกชนิดหนึ่งซึ่งหาได้ยาก นั่นคือความเย็นสบายเพราะไม่ถูกเผาผลาญด้วยความอยากได้ไม่สิ้นสุด เป็นความโปร่งเบาเพราะคลายกังวลในทรัพย์สิน เมื่อมีความสุขชนิดนี้หล่อเลี้ยงจิตใจ ความตื่นเต้นยินดีในสิ่งใหม่ๆ ก็มีอิทธิพลต่อเราน้อยลง ลึกลง แล้วที่เราปรารถนาสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอก็เพราะต้องการความตื่นเต้นประเพณีให้ของขวัญมีความหมายแก่ชีวิตก็ตรงนี้ แต่ของขวัญก็สู้ของซื้อไม่ได้ ตรงที่การได้ซื้อของใหม่ยังทำให้เรารู้สึกมีอำนาจอีกด้วย การซื้อปั้งตามศูนย์การค้ากลายเป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่งไปแล้ว





ก็เพราะนั่นเป็นที่ที่เราได้พบทั้งความตื่นเต้นที่ได้พานพบสิ่งใหม่และความรู้สึกมีอำนาจที่ได้ครอบครองเป็นนายเหนือสิ่งต่างๆ ความรู้สึกดังกล่าวมีความหมายอย่างยิ่งสำหรับเราก็เพราะเราไม่เคยประสบสัมผัสกับความสุขที่ละเอียดละไมกว่านั้น แต่เมื่อใดที่เราเริ่มรู้จักหยุดรู้จักพอ เราจะพบว่าความเย็นสบายโปร่งเบา นั้นให้ความสุขที่ยิ่งกว่าความตื่นเต้นและการมีอำนาจ

น้ำหวานแม่เอิร์ดอร่อยกว่าน้ำจืด แต่ถ้าดื่มไม่หยุดหย่อนโรคทั้งปวงก็ถามหา ถึงน้ำจืดจะไม่มีสีมันเตอะตา แต่ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตที่ผาสุก ชีวิตต้องการน้ำจืดมากกว่าน้ำหวานชนิดใด จิตใจก็

ปรารถนาความโปร่งเบาเย็นสบายยิ่งกว่าความตื่นเต้นชั่วครู่ชั่วยาม ซึ่งมักมาพร้อมความเหนื่อยยากและร้อนรนกังวลใจฉนั้นนั้น ความรู้จักพอเป็นบาทฐานให้จิตใจได้เข้าถึงความเบาสบายยิ่งขึ้นเรื่อยๆ เพราะเมื่อจิตหยุดแผ่สายไล่ตามวัตถุภายนอก ก็มีโอกาสนิ่งสงบและสัมผัสกับความใสกระจ่างซึ่งมีอยู่แล้ว แต่ภายใน เจกเช่นน้ำที่หยุดกวน ก็จะตกตะกอนแล้วกลับใสขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง

ชีวิตที่มาถึงจุดนี้ ย่อมเรียกได้ว่าเราเข้าถึงความสุขจากการหยุด เป็นชีวิตที่ไม่อิงแอบแนบแน่นอยู่กับความตื่นเต้นหรือสิ่งเร้าจิตกระตุ้นใจอีกต่อไป ความสุขจากการมี หรือจากการได้ จะมีอิทธิพลต่อชีวิตน้อยลงเพราะมีความสุขที่ละเอียดประณีตกว่าเข้ามาแทนที่ วัตถุที่มีหรือได้ใหม่จะมีใช้สิ่งปรนเปรอตนเอง หากเป็นไปเพื่อยังประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่นตามคุณค่าอันแท้จริงของมัน เสื้อผ้าจะมีใช้สิ่งแสดงอัครฐาน รถยนต์จะมีใช้สิ่งบ่งบอกความมั่งมี หากแต่เพื่อให้ชีวิตและการทำงานดำเนินไปได้ด้วยดี

ถ้าวิวัฒนาการพัฒนาจากการมี การได้มาสู่การหยุด  
 ได้ ความสุขขั้นต่อไปก็เป็นสิ่งพึงหวังได้นั้นคือ การ  
 สุขจากการให้ การให้เป็นความสุขก็เพราะได้กระทำ  
 สิ่งที่ตนเห็นว่ามีคุณค่า และผลตอบแทนที่ประจักษ์  
 ได้ก็คือความสุขของผู้รับ ซึ่งยังจิตของผู้ให้ให้  
 บังเกิดความเข้มแข็งเบิกบาน ผู้แสวงหาธรรมจาก  
 สอนโมกข์มักได้รับคำขอบคุณพร้อมกับบรอยยิ้มจาก  
 ท่านพุทธทาสภิกขุเสมอ เพราะท่านถือว่าเขาเหล่านั้น  
 มาทำให้สอนโมกข์เกิดประโยชน์กว้างขวาง เมื่อรู้จัก  
 พอเสียได้ การถือสิทธิ์ติดยึดในทรัพย์สินก็ลดลง  
 สิ่งที่มีอยู่ในครอบครองก็กลายเป็นของ  
 ส่วนรวมไปโดยปริยาย เปิดกว้างให้ผู้อื่นได้ใช้สอย  
 หรือก่อประโยชน์ตลอดเวลา

ความสุขชนิดนี้ไม่ต้องแย่งชิง ไม่มีผู้ชนะหรือ  
 ผู้แพ้ เพราะทุกคนไม่ว่าผู้ให้หรือผู้รับก็ล้วนเป็นผู้ได้  
 ไม่มีใครเป็นผู้เสีย คนที่เข้าถึงความสุขชนิดนี้จึง  
 เป็นผู้ร่ำรวยเต็มอ้อม ไม่พร่อง แม้ยากไร้ในทรัพย์สิน  
 แต่ก็มีเวลาและแรงงาน ที่พร้อมจะอุทิศให้ตลอด  
 เวลา เป็นชีวิตที่มีความพึงพอใจในทุกเมื่อ

ความร่ำรวยเต็มอ้อมและความพึงพอใจในชีวิต  
 ดังกล่าว คือสิ่งที่ผู้ยิ่งใหญ่อย่างอดีตประธานาธิบดี  
 มาร์คอสแสวงหา แม้จะหุ้มเทหทั้งชีวิตแต่จนแล้ว  
 จนรอดก็ยังหาไม่พบ มีหน้าซำกกลับก่อทุกขเวทนา  
 แก่ผู้คนนับไม่ถ้วน ที่บาดเจ็บล้มตายก็มีเป็นอันมาก  
 อีกทั้งเศรษฐกิจของประเทศยังเสียหายนับแสนล้าน  
 แต่คนเช่นนี้ก็เชื่อว่าอะไรประโยชน์เสียทีเดียวนัก  
 อย่างน้อยชีวิตของเขาก็เป็นบทเรียนสอนใจเราว่า  
 อำนาจและทรัพย์สมบัติมิใช่ความสุขที่แท้





## เป็นสุข ท่ามกลางความทุกข์

คนเรามักอยู่ด้วยความรู้สึก คือปล่อยให้ความชอบ-ไม่ชอบมาเป็นตัวกำหนดชีวิตของตน โดยที่ความชอบ-ไม่ชอบนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่ามันให้ความสุขและสะดวกสบายแก่ตนหรือไม่ อะไรก็ตามที่ทำให้ความสะดวกสบายหรือความสุขแก่ตน ก็อยากได้ออยากหามาครอบครอง ส่วนมันจะเป็นประโยชน์หรือเป็นสิ่งถูกต้องหรือไม่ ไม่สนใจ ในทางตรงข้ามอะไรก็ตามที่ทำให้ตนสะดวกสบายน้อยลงหรือเกิดความยากลำบาก ก็อยากผลักไสออกไป ไม่อยากเกี่ยวข้องกับตัว แม้มันจะมีประโยชน์ก็ตาม เด็กจึงเลือกเที่ยวเล่นมากกว่านั่งทำการบ้าน ส่วนผู้ใหญ่ก็

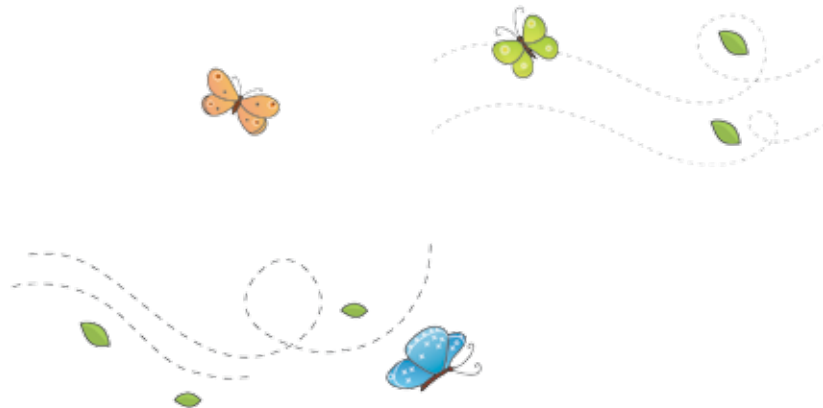
ชอบสุมหัวคุยกันหรือดูหนังฟังเพลงมากกว่าจะทำงานอย่างตั้งใจ

การปล่อยให้ความรู้สึกมาครอบงำชีวิตของตน แท้จริงก็คือการปล่อยให้อัตตามาครองใจ เพราะอัตตาไม่ได้สนใจอะไรนอกจากสิ่งที่จะตอบสนองความอยากได้ใคร่เด่นที่ไม่เคยพอเสียที เจออะไรที่ไม่ถูกใจจึงโกรธแค้นจะเป็นเรื่องธรรมดาหรือมีประโยชน์ก็ตาม ดั่งนั้นแค่เจอไฟแดง รถติด ฝนตก เพื่อนร่วมงานไม่ทักทาย พ่อแม่แนะนำตักเตือน อุตตาก็ซุนเคืองใจแล้ว ถ้าเราปล่อยให้มันครองใจ เราก็ต้องทุกข์ไม่หยุดหย่อน เพราะชีวิตนี้ทั้งชีวิตเราย่อมต้องเจอสิ่งที่ไม่ถูกใจเราอยู่เสมอ ถึงแม้จะร้าย รวย ยิ่งใหญ่ หรือมีอำนาจมากมายเพียงใด เราก็ไม่สามารถบัญชาหรือควบคุมให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจเราได้ตลอดเวลา

ความจริงที่ทุกชีวิตหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือ ต้องประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา และพลัดพรากจากสิ่งพึงปรารถนาอยู่เป็นนิจ รวยแค่ไหนก็ต้องแก่ เจ็บ

และตาย เก่งแค่ไหนก็ต้องมีวันประสบความล้มเหลว ยิ่งใหญ่แค่ไหนก็ต้องพลัดพรากจากคนรักไม่ช้าก็เร็ว คนที่ปล่อยให้ชีวิตจิตใจเป็นไปตามความรู้สึก ย่อมหาความสุขได้ยาก

แต่คนเราไม่จำเป็นต้องทุกข์ไปตามเหตุการณ์ที่มากระทบเสมอไป หากเราเป็นอยู่ด้วยปัญญา ไม่เอาความรู้สึกเป็นใหญ่ มีสติรู้เท่าทันอึดอัด ไม่ปล่อยให้มันครองใจ เราก็สามารถทำใจให้เป็นปกติได้แม้ในยามที่ประสบกับสิ่งที่เป็นลบในสายตาของคนทั่วไป เช่น เมื่อถูกตำหนิหรือวิพากษ์วิจารณ์ หากเราปล่อยให้อึดอัดเป็นใหญ่ในใจ เราก็จะรู้สึก



ขึ้นมาทันทีว่า “ถูกถูกเล่นงาน” หรือ “ถูกเสียนหน้า” ผลคือเกิดความโกรธและตอบโต้กลับไป ซึ่งอาจทำให้ถูกวิจารณ์กลับมาหนักขึ้น ในทางตรงข้าม หากเรามีสติทันทั่วที่และสามารถตั้งปัญญาออกหน้า เราก็จะหันมาใคร่ครวญว่าสิ่งที่เขาพูดมานั้นเป็นความจริงหรือไม่ มีประโยชน์เพียงใด มันอาจช่วยให้เราเห็นข้อบกพร่องของตัวเองชัดเจนขึ้น หรือไม่ก็เผยให้เห็นตัวตนของผู้พูด ทำให้เรารู้จักเขามากขึ้น ผลคือนอกจากเราจะฉลาดมากขึ้นแล้ว จิตใจยังไม่วุ่นวายหรือทุกข์เพราะคำวิจารณ์นั้น

หากเราดำเนินชีวิต ทำกิจวัตรประจำวัน และทำงานด้วยความใส่ใจ โดยไม่มุ่งหวังเพียงแค่งานให้เสร็จหรือให้ดีเท่านั้น หากยังถือว่าเป็นการฝึกฝนจิตใจหรือขัดเกลาตนเองไปด้วย เช่น ฝึกให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ ลดละความเห็นแก่ตัว บ่มเพาะเมตตากรุณา ก็จะเป็นการเปิดทางให้ปัญญาเข้ามาแทนที่อัตตา นั่นหมายความว่าเมื่อประสบกับสิ่งไม่พึงปรารถนา หรือพลัดพรากจากสิ่งพึงปรารถนา เราก็สามารถรับมือกับมันได้โดยไม่ทุกข์

ดังได้กล่าวแล้วว่าเราไม่สามารถควบคุมหรือจัดการให้เกิดสิ่งดีๆ กับเราได้ตลอดเวลา แต่เมื่อใดก็ตามที่เกิดสิ่งแย่ๆ กับเรา เราสามารถเลือกได้ว่าจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจของเราได้มากน้อยแค่ไหน รวมทั้งเลือกว่าจะมีปฏิกิริยาอย่างไรกับมันได้ด้วย เช่น จะใช้มันให้เกิดประโยชน์แก่เราอย่างไร แต่ทั้งหมดนี้เราจะเลือกได้ก็ต่อเมื่อมีสติและปัญญา ซึ่งเกิดจากการสะสมในชีวิตประจำวันและการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

ขอให้สังเกตว่าเมื่อมีสิ่งแย่ๆ (หรือสิ่งที่เราไม่ชอบ) เกิดขึ้นกับเรา สิ่งนั้นไม่ทำให้เราทุกข์มากเท่ากับใจของเราเองที่วางไว้ไม่ถูก ทันทึที่ได้รับการบอกเล่าจากหมอว่าเป็นมะเร็ง หลายคนถึงกับล้มทรุด หหมดเรียวแรง กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทั้งๆ ที่ยังเป็นมะเร็งแค่ขั้นที่ ๑ หลายคนทำงานด้วยความทุกข์ ไม่ใช่เพราะว่างานที่ได้รับนั้นเป็นงานยาก แต่เป็นเพราะเขาไม่ชอบทำงานชิ้นนั้น หรือเพราะไม่พอใจที่เจ้านายเอางานของคนอื่นมาให้เขาทำ ฯลฯ บางคนก็ทุกข์เพราะเพื่อนๆ ทิ้งงานให้เขาทำคนเดียว



ใจที่เอาแต่บ่นว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน?” “ไม่เป็นธรรมๆ ๑ ๑” ทำให้เขาทำงานด้วยความทุกข์ทรมานราวกับตกนรกทั้งๆ ที่อยู่ในห้องแอร์

คนส่วนใหญ่เวลาทำงาน ไม่เพียงเหนื่อยกายเท่านั้นหากยังเหนื่อยใจด้วย เพราะแม้ว่าแต่บ่นว่าเพื่อนกินแรง เจ้านายไม่เป็นธรรม ฯลฯ ยิ่งบ่นเท่าไรใจก็ยิ่งเป็นทุกข์ แต่ก็ไม่หยุดบ่น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะไม่รู้ทันอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง ปล่อยให้ความโกรธหรือหงุดหงิดทำร้ายจิตใจของตน จึงทำงานอย่างไม่มีความสุข จริงอยู่การทิ้งงานให้เรา

ทำคนเดียวเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่หากใจเรายึดติดกับ “ความถูกต้อง” หรือ “ความน่าจะเป็น” โดยไม่รู้จักราวงเลย ความยึดติดนั้นเองจะกลับมาบั่นทอนทำร้ายจิตใจของเรา เขาไม่ควรทิ้งงานให้เราทำก็จริง แต่นั่นก็ไม่ควรเป็นเหตุผลที่เราจะต้องหันมาซ้ำเติมตัวเอง เหนื่อยใจนั้นไม่มีใครทำให้เราได้ นอกจากเราเอง

เหตุการณ์แยๆ นั้นทำอะไรเราไม่ได้หากเราไม่ปล่อยให้มันเข้ามาเล่นงานเราถึงจิตถึงใจ แม้แต่ความเจ็บป่วย ก็ทำให้กายทุกข์เท่านั้น แต่ทำใจให้ทุกข์ไม่ได้ เว้นเสียแต่เราจะยอมปล่อยให้ใจทุกข์ไปกับกายด้วย อันที่จริงนอกจากเราเลือกได้ว่า จะปล่อยให้มันมามีอิทธิพลต่อชีวิตจิตใจเราแค่ไหนแล้ว เรายังเลือกว่าจะมีปฏิริยาอย่างไรกับมันได้ด้วย เช่น เมื่อเจ็บป่วยเราเลือกได้ว่า จะดูแลรักษาตัวอย่างไรดี แต่นั่นเป็นแค่ส่วนหนึ่ง เรายังทำได้มากกว่านั้น เช่น ใช้มันให้เป็นประโยชน์ หรือหาประโยชน์จากมัน



บางคนพบว่าเจ็บป่วยก็ดีเหมือนกัน เพราะจะได้พักจากการทำงานที่หนักอึ้ง ได้มีเวลาอยู่กับครอบครัว นอนอ่านหนังสือที่ชอบ หรือหันมาทำสมาธิภาวนา หลายคนถึงกับอุทานว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” เพราะมะเร็งทำให้เขาค้นพบความสุขที่แท้จริงได้แก่ความสงบทางใจ ผลก็คือชีวิตเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

หากเรามีสติและปัญญา ไม่มัวปล่อยใจจ่อมจมอยู่กับความทุกข์ หรือเอาแต่บ่นว่า “ทำไมต้องเป็นฉัน” เราจะพบว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่พึงปรารถนานั้นมีข้อดีอยู่เสมอ บางคนพบว่าการทำงานทำให้เขามีเวลาอยู่กับพ่อแม่และทดแทนพระคุณท่านได้มากขึ้น ธุรกิจที่ล้มละลายผลักดันให้หลายคนเข้าวัดและค้นพบจุดหมายที่แท้ของชีวิต ออกหักหรือแยกทางจากคนรักก็ช่วยให้หลายคนพบกับชีวิตที่อิสระและเป็นตัวของตัวเอง

นอกจากประโยชน์ในเชิงรูปธรรมแล้ว เหตุการณ์ต่างๆ ทั้งหลายยังมีข้อดีอย่างน้อย ๒ ประการ ได้แก่

๑. *สอนใจเรา* กล่าวคือสอนให้เราตระหนักถึงความจริงของชีวิตซึ่งมีความผันผวนแปรปรวนแปรเป็นนิจ เช่น ของหายก็สอนใจเราว่าความพลัดพรากจากของรักเป็นเรื่องธรรมดา ไม่มีอะไรที่จะอยู่กับเราหรือเป็นของเราได้อย่างยั่งยืน การถูกตำหนิก็สอนใจเราว่า สรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน ไม่มีใครที่จะได้รับการสรรเสริญอย่างเดียว ไม่ว่าดีแค่ไหนก็ยังถูกนินทา



๒. ฝึกใจเรา เช่น ฝึกใจให้ไม่ประมาท ระมัดระวัง เพื่อป้องกันมิให้เหตุร้ายเกิดขึ้นอีก หรือฝึกใจให้ปล่อยวางเพื่อรับมือกับเหตุร้ายที่แรงกว่าในอนาคต (ถ้าโทรศัพท์หายยังปล่อยวางไม่ได้ แล้วจะทำใจได้อย่างไรเมื่อต้องสูญเสียคนรัก เช่น พ่อแม่ ลูกเมีย ซึ่งต้องเกิดขึ้นแน่) หรือฝึกใจให้มั่นคงเข้มแข็ง เพราะเราจะต้องเจออะไรต่ออะไรอีกมากมายในวันข้างหน้า อีกทั้งยังฝึกให้เราฉลาดและมีประสบการณ์มากขึ้น (อย่าลืมนึกว่าคนเราเรียนรู้จากความล้มเหลวได้มากกว่าความสำเร็จ)

ความฉลาดในการรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ นั้นไม่อาจเกิดขึ้นได้จากห้องเรียนหรือจากตำรา แต่เกิดได้เพราะเรียนรู้จากประสบการณ์ในชีวิตประจำวันและจากการทำงาน ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะเป็นดีหรือร้าย บวกหรือลบ หากไม่ปล่อยใจไปตามอารมณ์ความรู้สึก คือชอบหรือไม่ชอบ เพลิดเพลินยินดีหรือคร่ำครวญโกรธแค้น แต่มีสติรู้ทันอารมณ์ความรู้สึก และหันมาใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา ประโยชน์ย่อมเกิดขึ้นแก่เราเสมอ หรือ

อย่างน้อยก็ทำให้เห็นช่องทางที่จะใช้มันให้เกิดประโยชน์ สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือเปลี่ยนเคราะห์ให้กลายเป็นโชคได้

ถ้าทำเช่นนั้นได้ เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา แม้จะเลวร้ายเพียงใด จะมีใช้สิ่งที่ยึดเยียด ความทุกข์หรือความปราชัยให้แก่เรา แต่จะกลายเป็นสิ่งที่ฝึกฝนจิตใจเราให้มีสติปัญญา และลดละอึดติด ช่วยให้เราใช้ชีวิตที่โปร่งเบา สงบเย็น และเป็นอิสระจากสิ่งต่างๆ ที่มากระทบได้เป็นลำดับ จนในที่สุดก็สามารถอยู่เหนือความทุกข์หรือความผันผวนปรวนแปรทั้งปวงได้ นี่คือนั่นที่ไม่เหลือวิสัยของเราทุกคน และควรเป็นจุดมุ่งหมายของชีวิตเราด้วย







## เป็นสุข ในทุกความเปลี่ยนแปลง

คนเราย่อมปรารถนาความเปลี่ยนแปลง หากว่า  
ความเปลี่ยนแปลงนั้นอยู่ในอำนาจของเรา หรือ  
สอดคล้องกับความต้องการของเรา ไม่มีใครอยาก  
ขับรถคันเดิม ใช้โทรศัพท์เครื่องเดิม หรืออยู่กับที่  
ไปตลอด มิจำเป็นต้องพูดถึงการอยู่ในอิริยาบถเดิมๆ  
เราต้องการสิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ แต่ความจริงอย่าง  
หนึ่งที่เราปฏิเสธไม่ได้ก็คือ มีความเปลี่ยนแปลง  
หลายอย่างที่เราไม่ต้องการแต่หนีไม่พ้น ความ  
เปลี่ยนแปลงอย่างนี้แหละที่ผู้คนประหวั่นพร่นพริ้ง  
วิตกกังวลเมื่อนึกถึงมัน และเป็นทุกข์เมื่อมันมาถึง



แต่ยังมีความจริงอีกอย่างหนึ่งที่เราพึงตระหนักก็คือ สุขหรือทุกข์นั้น มิได้ขึ้นอยู่กับว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่า เรารู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้นต่างหาก แม้มีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราไม่รู้สึกแย่ไปกับมัน หรือวางใจให้เป็น มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้

กนกวรรณ ศิลป์สุข เป็นโรคธาลัสซีเมียตั้งแต่เกิด ทำให้เธอมีร่างกายแคระแกร็น กระดูกเปราะ และเจ็บป่วยด้วยโรคแทรกซ้อนนานาชนิด ซึ่งมักทำให้อายุสั้น แต่เธอกับน้องสาวไม่มีสีหน้าอทุกข์แต่อย่างใด กลับใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เธอพูดจากประสบการณ์ของตัวเองว่า “มันไม่สำคัญหรอกว่าเราจะเป็นอย่างไรหรือมีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิต แต่สำคัญที่ว่าเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว เราคิดกับมันยังไงต่างหาก สำหรับเราสองคน ความสุขเป็นเรื่องที่หาง่ายมาก ถ้าใจของเราคิดว่ามันเป็นความสุข”

โอโตทาเกะ ฮิโรทาดะ เกิดมาพิการ ไร้แขน ไร้ขา แต่เขาสามารถช่วยตัวเองได้แทบทุกอย่าง ในหนังสือเรื่อง *ไม่ครบห้า* เขาพูดไว้ตอนหนึ่งว่า



“ผมเกิดมาพิการแต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน” ใครที่ได้รู้จักเขาคงยอมรับเต็มปากว่าเขาเป็นคนที่มีความสุขคนหนึ่ง อาจจะสุขมากกว่าคนที่มีอวัยวะครบ (แต่กลับเป็นทุกข์เพราะหน้ามีสิ่ว ผิวดกกระหนุ่นไม่กระชับ)

ในโลกที่ซับซ้อนและผันผวนแปรอนแปรอยู่เสมอ เราไม่สามารถเลือกได้ว่าจะต้องมีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราตลอดเวลา แต่เราเลือกได้ว่าจะมีปฏิกริยากับสิ่งนั้นอย่างไร รวมทั้งเลือกได้ว่าจะยอมให้มันมีอิทธิพลต่อเราอย่างไรและแค่ไหน

ในวันที่แดดจ้าอากาศร้อนอ้าว บุรุษไปรษณีย์คนหนึ่งยื่นรอส่งเอกสารหน้าบ้านหลังใหญ่ หลังจากเรียกหาเจ้าของบ้านแต่ไม่มีวิ้วแว่วว่าจะมีคนมารับ



เขาก็ร้องเพลงไปพลางๆ เสียงดังชัดเจนไปทั้งซอย ในที่สุดเจ้าของบ้านก็ออกจากห้องแอร์มารับเอกสาร เธอมีสีหน้าหงุดหงิด เมื่อรับเอกสารเสร็จเธอก็ถาม บุรุษไปรษณีย์ว่า “ร้อนแบบนี้ยังมีอารมณ์ร้องเพลงอีกหรือ” เขายิ้มแล้วตอบว่า “ถ้าโลกร้อนแต่ใจเรา เย็น มันก็เย็นครับ ร้องเพลงเป็นความสุขของผม อย่างหนึ่ง ส่งไปร้องไป” ว่าแล้วเขาก็ขับรถจากไป

เราสั่งให้อากาศเย็นตลอดเวลาไม่ได้ แต่เราเลือกได้ว่าจะยอมให้อากาศร้อนมีอิทธิพลต่อจิตใจของเราได้แค่ไหน นี่คือการเลือกอย่างหนึ่งที่เรามีกันทุกคน อยู่ที่ว่าจะจะใช้เสรีภาพชนิดนี้หรือไม่ พูดอีกอย่างก็คือ ถ้าเราหงุดหงิดเพราะอากาศร้อน นั่นแสดงว่าเราเลือกแล้วที่จะยอมให้มันยึดเยียดความทุกข์แก่ใจเรา

ถึงที่สุดแล้ว สุขหรือทุกข์อยู่ที่เราเลือก มิใช่มีใครมาทำให้ ถึงแม้จะป่วยด้วยโรคร้าย เราก็ยังสามารถมีความสุขได้ โจว ต้า กวน เด็กชายวัย ๑๐ ขวบ เป็นโรคมะเร็งที่ขา จนต้องผ่าตัดถึง ๓ ครั้ง เขาได้เขียนบทกวีเล่าถึงประสบการณ์ในครั้งนั้นว่า

เมื่อพ่อแม่ปกครองเขาเข้าห้องผ่าตัด เขาเลือก “เด็กหญิงสงบ” เป็นเพื่อน (แทนที่จะเป็น “เด็กชายกังวล”) เมื่อพ่อแม่อุ้มเขาเข้าห้องผ่าตัดครั้งที่สอง เขาเลือก “คุณอามั่นคง” เป็นเพื่อน (แทนที่จะเป็น “คุณน้าหวาดหวั่น”) เมื่อพ่อแม่ให้เขาขี่หลังเข้าห้องผ่าตัดครั้งที่สาม เขาเลือก “คุณอยู่รอด” (แทนที่จะเป็น “คุณความตาย”) ด้วยการเลือกเช่นนี้ มะเร็งจึงบั่นทอนได้แต่ร่างกายของเขา แต่ทำอะไรจิตใจเขาไม่ได้

เมื่อใดก็ตามที่ความเปลี่ยนแปลงอันไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น หากเราไม่สามารถสกัดกั้นหรือบรรเทาลงได้ ในยามนั้นไม่มีอะไรดีไปกว่าการหันมาจัดการกับใจของเราเอง เพื่อให้เกิดความทุกข์น้อยที่สุด หรือใช้มันให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ด้วยวิธีการต่อไปนี้





## ๑. ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว

การยอมรับความจริงที่ไม่พึงประสงค์ ทำให้เราเลิกบ่น ตีโพยตีพาย หรือมัวแต่ตีกอกชกหัว ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความทุกข์ให้แก่ตนเอง คนเรามักซ้ำเติมตัวเองด้วยการบ่นโวยวายในสิ่งที่ไม่อาจแก้ไขอะไรได้

เรามักทำใจยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ เพราะเห็นว่ามันไม่ถูกต้อง ไม่น่าเกิด ไม่ยุติธรรม (“ทำไมต้องเป็นฉัน?”) แต่ยิ่งไปยึดติดหรือหมกมุ่นกับเหตุผลเหล่านั้น เราก็ยิ่งเป็นทุกข์ แทนที่จะเสียเวลาและพลังงานไปกับการบ่นโวยวาย ไม่ดีกว่าหรือหากเราจะเอาเวลาและพลังงานเหล่านั้นไปใช้ในการรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว

เด็ก ๓ คนได้รับมอบหมายให้ชนของขึ้นรถไฟ แต่ระหว่างที่กำลังชนของ เด็กชาย ๒ คนก็ผละไปดูโทรทัศน์ซึ่งกำลังถ่ายทอดสดการชกมวยของสมจิตร จงจอหอ นักชกเหรียญทองโอลิมปิก เมื่อมีคนถามเด็กหญิงซึ่งกำลังชนของอยู่คนเดียวว่า เธอไม่โกรธหรือคิดจะตำว่าเพื่อน ๒ คนนั้นหรือ เธอตอบว่า “หนูชนของขึ้นรถไฟ หนูเหนื่อยอย่างเดียว แต่ถ้าหนูโกรธหรือไปตำว่าเขา หนูก็ต้องเหนื่อยสองอย่าง”

ทุกครั้งที่ทำงาน เราสามารถเลือกได้ว่าจะเหนื่อยอย่างเดียว หรือเหนื่อยสองอย่าง คำถามคือทุกวันนี้ เราเลือกเหนื่อยก็อย่าง นอกจากเหนื่อยกายแล้ว เรายังเหนื่อยใจด้วยหรือไม่

การยอมรับความจริง ไม่ได้แปลว่ายอมจำนนต่อสิ่งที่เกิดขึ้น แต่เป็นจุดเริ่มต้นของการเลือกที่จะไม่ยอมทุกข์เพราะความเปลี่ยนแปลง อีกทั้งยังทำให้สามารถตั้งหลักหรือปรับตัวปรับใจพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงนั้นอย่างดีที่สุด

## ๒. ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

นอกจากบ่นโวยวายกับสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว เรามักทุกข์เพราะอาลัยอดีตอันงดงาม หรือกังวลกับสิ่งเลวร้ายที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต สุดท้ายก็เลยไม่เป็นอันทำอะไร

ไม่ว่าจะอาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคตเพียงใด ก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น กลับทำให้เราย่ำแย่กว่าเดิม สิ่งเดียวที่จะทำให้อะไรดีขึ้นก็คือการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทางข้างหน้าแม้จะยาวไกลและลำบากเพียงใด แต่เราไม่มีวันถึงจุดหมายเลยหากไม่ลงมือก้าว

เสียแต่เดี๋ยวนี้ รวมทั้งใส่ใจกับแต่ละก้าวให้ดี ถ้าก้าวไม่หยุดในที่สุดก็ต้องถึงที่หมายเอง

บรูซ เคอร์บี นักไต่เขา พูดไว้อย่างน่าสนใจว่า “ทุกอย่างมักจะดูเลวร้ายกว่าความจริงเสมอเมื่อเรามองจากที่ไกลๆ เช่น หนทางขึ้นเขาดูน่ากลัว.... บางเส้นทางอาจดูเลวร้ายจนคุณระย่อและอยากหันหลังกลับ นานมาแล้วผมได้บทเรียนสำคัญคือ แทนที่จะมองขึ้นไปข้างบนและสูญเสียกำลังใจกับการจินตนาการถึงอันตรายข้างหน้า ผมจับจ้องอยู่ที่พื้นใต้ฝ่าเท้าแล้วก้าวไปข้างหน้าทีละก้าว”





### ๓. มองแง่บวก

มองแง่บวกไม่ได้หมายถึงการฝืนหวานว่าอนาคตจะต้องดีแน่ แต่หมายถึงการมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเจ็บป่วย ตกงาน หรืออกหัก ก็ยังมีสิ่งดี ๆ อยู่รอบตัวและในตัวเรา รวมทั้งมองเห็นสิ่งดี ๆ ที่ซุกซ่อนอยู่ในความเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นด้วย

แม้กนกวรรณ ศิลป์สุข จะป่วยด้วยโรคร้าย แต่เธอก็มีความสุขทุกวัน เพราะ “เราก็มยังมีตาเอาไว้ มองสิ่งที่สวยงาม มีจมูกไวดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็มีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”

ส่วนจารุวรรณ ศิลป์สุข น้องสาวของเธอ ซึ่งขาหัก ถึง ๑๔ ครั้งด้วยโรคเดียวกัน ก็พูดว่า “ขาหักก็ตีเหมือนกัน ไม่ต้องไปโรงเรียน ได้อยู่กับบ้าน ฟังยายเล่านิทาน หรือไม่ก็อ่านหนังสือ อยู่กับดอกไม้กับธรรมชาติ กับสิ่งที่เราชอบ ก็ถือว่ามีความสุขไปอีกแบบ”

โจว ต้า กวน แม้จะถูกตัดขา แต่แทนที่จะเศร้าเสียใจกับขาที่ถูกตัด เขากลับรู้สึกดีที่ยังมีขาอีกข้างหนึ่ง ดั่งตั้งชื่อหนังสือรวมบทกวีของเขาว่า “ฉันยังมีขาอีกข้างหนึ่ง”

หลายคนพบว่าการที่เป็นมะเร็งทำให้ตนเองได้มาพบธรรมะและความสุขที่ลึกซึ้ง จึงอดไม่ได้ที่จะอุทานว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” ขณะที่บางคนบอกว่า “โชคดีที่เป็นแค่มะเร็งสมอง” เพราะหากเป็นมะเร็งปากมดลูกเธอจะต้องเจ็บปวดยิ่งกว่านี้

ถึงที่สุด ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับเรา ก็ล้วนดีเสมออย่างน้อยก็ดีที่ไม่แย่ไปกว่านี้

#### ๔. มีสติ รู้เท่าทันตนเอง

เมื่อความเปลี่ยนแปลงที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น เรามักมองออกนอกตัว และอดไม่ได้ที่จะโทษคนโน้นต่อว่าคนนี้ และเรียกหาใครต่อใครมาช่วย แต่เรามักลืมดูใจตนเอง ว่ากำลังปล่อยให้ความโกรธแค้น ความกังวล และความท้อแท้ครอบงำใจไปแล้วมากน้อยเพียงใด เราลืมไปว่าเป็นตัวเราเองต่างหากที่ยอมให้เหตุการณ์ต่างๆ รอบตัวยึดเยียดความทุกข์ให้แก่ใจเรา ไม่ใช่เราตกหรือที่เลือกทุกข์มากกว่าสุข การมีสติ ระลึกรู้ใจที่กำลังจมอยู่กับความทุกข์ จะช่วยพาใจกลับสู่ความปกติ เห็นอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นโดยไม่ไปข้องเกี่ยว จ่อมจมหรือยึดติดถือมั่นมัน อึกทั้งยังเปิดช่องและบ่มเพาะปัญญาให้ทำงานได้เต็มที่ สามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือมองเห็นด้านดีของมันได้

สติและปัญญาทำให้เรามีเสรีภาพที่จะเลือกสุขและหันหลังให้กับความทุกข์ ไข้หรือไม่ว่าอิสรภาพที่แท้คือความสามารถในการอนุญาตให้สิ่งต่างๆ มี

อิทธิพลต่อชีวิตของเราได้เพียงใด ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ของทรัพย์สิน ของผู้คนรอบตัว รวมทั้งความเปลี่ยนแปลงในบ้านเมือง ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้ หากเราเข้าถึงอิสรภาพดังกล่าว แทนที่เราจะมัววิงวอนเรียกร้องให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ถูกใจเรา ไม่ดีกว่าหรือหากเราพยายามพัฒนาตนบ่มเพาะจิตใจให้เข้าถึงอิสรภาพดังกล่าว ควบคู่ไปกับการสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคม





## เครือข่ายพุทธิกา เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมิใช่หน้าที่  
ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียว  
ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์  
หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธ  
ทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรง  
มอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบ  
ภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกัน  
อย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุท  
ศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อ  
สังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อ  
เป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาค  
ประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการ  
ฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก  
๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก  
มูลนิธิพุทธรธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสาน  
แสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย มูลนิธิ  
เมตตาคารธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม

สถานที่ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา  
๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหลาลดา)  
ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓  
โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓  
อีเมลล์ b\_netmail@yahoo.com  
<http://www.budnet.org>

.....  
การฟื้นฟูพระพุทธศาสนา ประชาชนต้องมีส่วนร่วม



# หนังสือเครือข่ายพุทธิกาที่น่าสนใจ



**จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์**  
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๕๙ บาท



**จลลิตทำใจ**  
หนักแต่ไหนก็ไม่ทุกข์ สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง  
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๙๙ บาท



**เฝอใจความตายอย่างสงบ เล่ม ๑**  
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง  
ราคา ๑๒๐ บาท



**เฝอใจความตาย**  
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๑๒๐ บาท

**บทเรียนจากผู้จากไป**  
นพ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัตมี และ  
อนันท์ เจียรสถาวรงค์ บรรณาธิการ  
ราคา ๑๐๐ บาท



**จลลิตทำบุญ** รวมเรื่องนำรู้คู่มือทำบุญ  
พระชาย วรธมโม และ พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๖๐ บาท



**ระลึกถึงความตายสายนัก**  
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๔๐ บาท



**ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่**  
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง  
ราคา ๕๕ บาท



**ฝ่าพ้นวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่**  
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง  
ราคา ๘๐ บาท

**ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ**  
พระดุษฎี เมธีงกูโร และคณะ  
ราคา ๗๐ บาท

**คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวนโมกขพลาราม**  
จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา  
ราคา ๓๕ บาท



**ธรรมะสำหรับผู้ป่วย**  
พระไพศาล วิสาโล  
ราคา ๑๐๐ บาท

**ตำนานสุคะโต**  
ราคาเล่มละ ๔๐ บาท



**รุ่งอรุณที่สุคะโต**  
ราคา ๖๐ บาท

**เพื่อรอยยิ้ม เมื่อสิ้นลม เล่ม ๑ และ เล่ม ๒**  
ผู้เขียน สง่า ลือชาพัฒนาพร  
เล่มละ ๑๙๐ บาท ชุดละ ๓๐๐ บาท





**สมทบค่าจัดพิมพ์ เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง)**

- ๓๐ วิธีทำบุญ - สอนลูกทำบุญ - ฉลาดทำใจ
- การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ
- เติมเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา - ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ
- สุขสวนกระแส - ความสุขที่ปลายจมูก
- ใส่บาตรให้ได้บุญ - ความสุขที่แท้



ดีวีดี สู่อุบัติภัยที่ปลายทาง  
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท

ซีดี MP3 เผล็ดความตายอย่างสงบ ชุด ๑  
(๑ ชุด มี ๖ แผ่น) ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท



**รายนามผู้บริจาคเงิน**

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา  
สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์  
ชื่อบัญชีเครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย  
เลขที่บัญชี 157-1-17074-3  
หรือชื่อนานัติ สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์  
ปณ.ศิริราช 10702  
และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา



เมื่อจิตหยุดแผ่สายไล่ตามวัตถุภายนอก  
ก็มีโอกาสนิ่งสงบและสัมผัสกับความใสกระจ่าง  
ซึ่งมีอยู่แล้วแต่ภายใน

ชีวิตที่มาถึงจุดนี้ ย่อมพบกับความสุขที่แท้จริง  
ความสุขจากวัตถุจะมีอิทธิพลต่อชีวิตน้อยลงเพราะ  
มีมีความสุขที่ละเอียดประณีตกว่าเข้ามาแทนที่

