หมอชาวบ้าน สร้างความสุขด้วยตนเอง สู่สังคม "อยู่เย็นเป็นสุข"

กลเม็ด ๘ เผด็จ สุข ๆ

575
.3ก
48
1

อภิญญา ตันทวีวงศ์
นายแพทย์พินิจ ฟ้าอำนวยผล
ภิญญ ราชัยบ่อง
กิตติมาภรณ์ จิตราทร

เพื่อสุขภาพคนไทย
สปรส

00821ค1

ห้องสมุด ๑๐๐ ปี เสม พริ้งพวงแก้ว

กลเม็ด เผด็จสุข

อภิญญา ตันทวีวงศ์
นายแพทย์พินิจ ฟ้าอำนวยผล
ภิญญ ราชัยบ่อง
กิตติมาภรณ์ จิตราทร

BF 575 อ253ก 2548
BK0000000362

กลเม็ดเผด็จสุข

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

เลขหมู่ BF575 อ253ก 2548
เลขทะเบียน 00820075
วันที่ 1/6/11

กลเม็ดเพด็จสุข

โดย อภิญญา ตันทวีวงศ์
นายแพทย์พินิจ ฟ้าอำนวยผล
ภิญญ ราชัยบ่อง
กิตติมาภรณ์ จิตราทร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๘
สงวนลิขสิทธิ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

กลเม็ดเผด็จสุข... กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2548.
112 หน้า.
1. ความสุข. 2. จิตวิทยาประยุกต์ I. อภิญญา ตันทวีวงศ์. II. ชื่อเรื่อง.
158
ISBN 974-9508-50-5

บรรณาธิการบริหารสำนักพิมพ์ : นายแพทย์สุรเกียรติ อาชานานุภาพ
บรรณาธิการเล่ม : จีระพันธ์ สุขรัตน์
พิสูจน์อักษร : สมควร สีเน
ออกแบบปก/รูปเล่ม : อดิศร จินดาอนันต์ยศ, สุธาทิพย์ รักพืช
ภาพประกอบ : tourthai.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย สำนักพิมพ์**หมอชาวบ้าน**
๓๖/๖ ซอยประดิพัทธ์ ๑๐ ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๘-๔๗๑๐ โทรสาร ๐-๒๒๗๑-๑๘๐๖
พิมพ์ที่ พิมพ์ดี กรุงเทพฯ

คำนำ
จากผู้เขียน

มีคำถามข้อหนึ่งที่ข้ามพ้นพรมแดนแห่งกาลเวลาและสถานที่มาถึงยุคปัจจุบัน และยังคงมีแรงดึงดูดความสนใจจากมนุษย์ทุกคนให้ค้นหาคำตอบอย่างไม่รู้จักเหนื่อยหน่าย

นั่นคือคำถามที่ว่า *"เราจะเป็นเจ้าของชีวิตที่มีความสุขได้อย่างไร"*

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งบนเส้นทางแห่งการแสวงหาคำตอบอันยาวไกล ให้แก่ปริศนาที่อยู่คู่กับมนุษยชาติดังกล่าว

เนื้อหาในเล่มว่าด้วยเรื่องราวของการค้นหาและการค้นพบหนทางเพื่อเติมเต็มความสุขให้แก่ชีวิต โดยประกอบด้วย ๕ ส่วน

ส่วนแรก เป็นการย่นย่อองค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ ซึ่งพยายามสืบสาวไปสู่ต้นตอของความสุขที่เกิดขึ้นในใจของมนุษย์แต่ละคน รวมถึงการตรวจสอบความเชื่อที่ลงหลักปักฐานแน่นหนักอยู่ในสังคมปัจจุบันว่า *เงินและความสุขเป็นเงาซึ่งกันและกัน* นั้นจริงหรือ

ส่วนที่สอง เป็นการนำเสนอทางเลือกสำหรับการแสวงหาจุดสมดุลให้แก่ชีวิตในโลกอันแสนเร่งรัดและเร่งรีบในปัจจุบัน

ส่วนที่สาม เป็นการขยายมุมมองเรื่องความสุขในมิติที่กว้างขึ้นสู่เรื่องของ "สังคมอยู่เย็นเป็นสุข" โดยเป็นการประมวลความรู้ และความเคลื่อนไหวในการจัดการกับเงื่อนไขภายนอกตน อันได้แก่ เรื่องของครอบครัว ชุมชน องค์กร และสังคม ให้เอื้ออำนวยต่อการโน้มนำให้สมาชิกในสังคมดำรง

ชีวิตอย่างมีความสุข บทบาทของเราแต่ละคนในการสร้างสุขมิตินี้เป็นการปรับมุมมองจากปัจเจกบุคคลผู้เป็นเจ้าของชีวิต มาสู่การเป็นพลเมือง ซึ่งมีทั้งสิทธิและหน้าที่ร่วมกันในการเกื้อกูลให้เกิดสังคมอยู่เย็นเป็นสุข

ส่วนที่สี่ เป็นการปรับมุมมองกลับมาสู่ตนเองอีกครั้ง เพื่อทบทวนและทดลองวิธีคิดใหม่ ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุข ใช้ชีวิตทุกลมหายใจอย่างสร้างสรรค์ ขณะเดียวกันก็มีความเป็นกัลยาณมิตรที่นำพาความสุขไปสู่คนรอบข้าง

ส่วนสุดท้าย เป็นการรวบรวมมุมมองและแนวทางสร้างสุขที่กลั่นตัวจากประสบการณ์ชีวิตของบุคคลผู้เป็นที่รู้จัก อันเปรียบเป็นดั่งประกายปัญญาที่ควรค่าแห่งการเรียนรู้บนเส้นทางแห่งการแสวงหาความสุขในรูปแบบที่เหมาะสมและสอดคล้องให้แก่ตัวเราและสังคมของเราต่อไป

กล่าวได้ว่าหนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นเป็นรูปเป็นร่างได้ด้วยเจตนาร่วมกันของผู้คนจำนวนมากที่เห็นคุณค่าของการยกระดับชีวิตให้ก้าวพ้นไปจากสภาพความ **"อยู่ร้อนนอนทุกข์"** สู่ความ **"อยู่เย็นเป็นสุข"** อย่างไรก็ตาม แผ่นกระดาษ และเส้นอักษรก็คงทำหน้าที่เป็นได้เพียง "ลายแทง" บอกทางเท่านั้น

สิ่งที่เป็นตัวชี้ขาดว่าเราแต่ละคนจะได้เป็นเจ้าของชีวิตอันเปี่ยมสุขภายใต้สังคมอยู่เย็นเป็นสุขสมดังความใฝ่ฝันหรือไม่ ก็คือการเริ่มต้นลงมือทำ

นับตั้งแต่นาทีนี้...

สารบัญ

คำนำ

ภาคที่ ๑

มองความสุขผ่านเหรียญ ๒ ด้าน ๓

ภาคที่ ๒

๕ กลเม็ดเผด็จสุขในยุคสังคมเร่งรัด ๑๙

ภาคที่ ๓

๔ เสาหลักสร้างสังคม "อยู่เย็นเป็นสุข" ๓๓

ภาคที่ ๔

จุดหัวใจให้สว่างไสวด้วยไม้ขีดไฟ ๙ ก้าน ๕๓

ภาคที่ ๕

นานาวาทะว่าด้วย "ความสุข" ๘๙

ภาคที่ ๑

มองความสุข ผ่านเหรียญ ๒ ด้าน

"ความสุขอยู่ที่ไหน"

นี่เป็นคำถามที่คงอยู่คู่กับมนุษย์มายาวนาน และนับวันการค้นหาคำตอบยิ่งดูสลับซับซ้อนมากขึ้นทุกที

อาจเป็นด้วยคุณลักษณะพิเศษของ "มนุษย์" ซึ่งอาศัยมากกว่าสัญชาตญาณในการดำรงชีวิต ที่ผลักดันให้การแสวงหาคำตอบถึงต้นธารแห่งความสุขและหนทางไปสู่จุดหมายยังคงเดินหน้า การเรียนรู้จากหลักศาสนายังคงเป็นแนวทางหลัก แต่ขณะเดียวกันก็มีการแสวงหาคำตอบจากอีกหนทางหนึ่งนั้นคือกระบวนวิธีทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเกิดขึ้นในแวดวงวิชาการทั่วโลก เพื่อที่จะนำไปสู่คำตอบที่ชัดเจนว่า ที่มาแห่งความสุขท่ามกลางยุคที่มนุษย์ต่างต้องเผชิญกับพลังอำนาจแห่งวัตถุและเงินตรานั้นอยู่ที่ไหน

"เงินขับไล่ความทุกข์ได้จริงหรือ"

นั่นคือคำถามตั้งต้นที่นักวิจัยมากมายในโลกเสาะหาคำตอบกันในช่วงหลายสิบปีที่ผ่านมา

และนี่คือบางส่วนของผลที่พบ

เริ่มต้นจากกรณีของ**ประเทศญี่ปุ่น** ซึ่งอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจที่วัดกันในรูปของค่าจีดีพี (ผลผลิตมวลรวมประชาชาติ) พุ่งทะยานอย่างต่อเนื่องมาตลอดช่วงปี พ.ศ. ๒๕๐๓-๒๕๒๓ ส่งผลให้ชาวญี่ปุ่นยุคปัจจุบันดำเนินชีวิตอยู่ท่ามกลางสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย และการผ่อนคลายอันมั่งคั่ง ทุกครอบครัวเป็นเจ้าของรถยนต์ส่วนตัวอย่างน้อยหนึ่งคัน โดยจำนวนไม่น้อยเป็นรถ "ไฮบริด" (hybrid) หรือรถยนต์รุ่นล้ำยุค อันเป็นพาหนะหายากและแพงลิบลิ่วสำหรับประเทศอื่น อีกทั้งยังมีเงินใช้จ่ายสำหรับการท่องเที่ยวพักผ่อนประจำปีร่วม ๔๐๐,๐๐๐ บาทต่อคนต่อปี พูดง่าย ๆ คือเป็นประเทศที่ผู้คนใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางความสะดวกสบายและสนุกที่มีการไต่ระดับอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อถามถึงเรื่อง "ความสุข" กลับยังคงหยุดนิ่งเป็นเส้นตรงเท่าเดิม หาได้เพิ่มเป็นเงาตามคุณภาพชีวิตอันหรูหรา

ข้ามน้ำข้ามทะเลไปที่**ประเทศเกาหลีใต้** ซึ่งเศรษฐกิจขยายตัวรวดเร็วในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาก็พบภาวะความสุขพยศ ไม่ยอมกวดไล่ตัวเลขอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจเช่นเดียวกัน

ไปต่อที่ประเทศมหาอำนาจทางเศรษฐกิจโลกที่ร่ำรวยอย่าง**สหรัฐอเมริกา** พบว่าจำนวนประชากรที่ยืดอกบอกว่า *"ชีวิตมีความสุขมาก"* จากการสำรวจเมื่อ ๕๐ ปีก่อนกับวันนี้ยังอยู่ไล่เลี่ยกับที่เดิม ทั้งที่ตัวเลขจีดีพีกระโดดไปไกลมากกว่าเท่าตัวแล้ว

เมื่อเหลียวมองไปที่ทวีปยุโรป เหตุการณ์ก็ละม้ายคล้ายเพื่อน ๆ กลุ่มประเทศที่ภาวะเศรษฐกิจรุ่งเรืองทางเอเชียตะวันออกและสหรัฐอเมริกา โดยที่**ประเทศอังกฤษ** ซึ่งตัวเลขจีดีพีขยายตัวจาก ๓๔ พันล้านเหรียญสหรัฐฯ ไป

เป็นมากกว่า ๒ พันพันล้านเหรียญ ในช่วง ๕๐ ปีที่ผ่านมา แต่ประชาชนเมืองผู้ดียังมีสภาพความพอใจกับชีวิตไม่มากไปกว่าเมื่อ ๔๐ ปีก่อน การทำโพลสำรวจที่**ประเทศเยอรมนี**ก็พบผลลักษณะเดียวกัน

ขยับหันไปมองภาพรวมระดับโลกกันบ้าง

ไม่นานมานี้ **ดร.เอ็ดเวิร์ด ไดเนอร์** (Edward Diener) นักจิตวิทยาที่มหาวิทยาลัยในรัฐอิลลินอยส์ สหรัฐอเมริกา ผู้ซึ่งได้ฉายาว่า "ด็อกเตอร์แฮปปี้เนส" จากการที่เขาสนใจศึกษาเรื่องราวที่ว่าด้วยความสุขของมนุษย์มานานร่วม ๒๕ ปี ได้ลงมือทำงานวิจัยที่น่าสนใจชิ้นหนึ่งร่วมกับบุตรชาย โดยทำการสำรวจความเห็นของคนจากสังคมต่าง ๆ ทั่วโลกว่าตัวเองมี "สุขภาวะ" มากแค่ไหนแล้วนำเสนอผลออกมาเป็นระดับคะแนนตั้งแต่ ๑-๗ โดยเรียกการทดสอบนี้ว่า เอสดับเบิลยูบี ซึ่งย่อมาจาก Subjective Well-Being ซึ่งทำให้มุมมองใหม่ ๆ ต่อเรื่องของความยากไร้และร่ำรวยซึ่งเคยถูกคาถา "เงินมากสุขมาก" ถมทับไว้มีโอกาสได้ปรากฏตัวให้เห็น

ข้อค้นพบสำคัญของสองพ่อลูกก็คือ การจัดอันดับความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจนั้นเป็นคนละชุดกับอันดับความรู้สึกว่าตัวเอง "มีความสุข" ของผู้คนในแต่ละชาติ

ผลสรุปที่สองพ่อลูกสร้างออกมาให้ดูได้ง่าย เราจะเห็นชื่อประเทศที่คิดไม่ถึงติดอันดับนำโด่งในด้านความสุขอยู่หลายประเทศ ขณะที่อีกหลายประเทศติดกลุ่มไล่ตามมาอย่างอ่อนล้า และที่แน่ ๆ ก็คือ คนในประเทศอย่างเม็กซิโก อินโดนีเซีย ชิลี สาธารณรัฐเช็ก รู้สึกว่าตัวเองมีชีวิตที่เป็นสุขมีมากกว่าญี่ปุ่น อิตาลี หรือเกาหลีใต้

ถ้าเราเชื่อในคาถาที่ว่า "มีเงินมากก็สุขมาก" เรื่องราวเหล่านี้ย่อมดูไม่น่าจะเป็นไปได้

แล้วจะอธิบายต้นสายปลายเหตุอย่างไรกันดี...

เปิดโปงขีดจำกัดของ "อำนาจเงิน"

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมามีงานวิจัยด้านสังคมศาสตร์และจิตวิทยามากมายที่พยายามตอบคำถามให้ได้ว่า ต้องมีเงินมากเท่าไหร่จึงทำให้มนุษย์รู้สึกมีความสุขกับชีวิต

คำตอบที่ได้ก็คือ ความสุขกับจำนวนเงินที่มีนั้นไม่เกี่ยวกันเลย

จากการจัดทำโพลโดยนิตยสารไทม์ เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ได้ข้อสรุปว่า การมีรายได้ประมาณ ๒ ล้านบาทต่อปี (๕๐,๐๐๐ เหรียญสหรัฐฯ) ดูเหมือนจะทำให้ชาวอเมริกันมีความสุขกับชีวิตมากขึ้น แต่เมื่อรายได้เพิ่มมากไปกว่าเดิมก็พบว่าไม่ได้ทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้นเสมอไป

ดร.เอ็ดเวิร์ดเองเคยลงมือสัมภาษณ์บุคคลที่ร่ำรวย ๔๐๐ อันดับแรกในสหรัฐฯ จากการจัดอันดับโดยนิตยสารแนวเศรษฐกิจชื่อฟอร์บส์ (Forbes) และพบข้อสรุปว่า บุคคลเหล่านี้มีความสุขมากกว่าคนทั่วไปเพียงเล็กน้อย มิได้สุขล้นฟ้าตามตัวเลขทรัพย์สินที่ครอบครองแต่อย่างใด

เชื่อหรือไม่ว่า การที่ความสุขไม่เพิ่มเป็นเงาตามเงินในกระเป๋าเช่นนี้นับเป็น "สัจธรรม" เลยทีเดียว!

ผู้ที่ให้คำอธิบายได้อย่างน่าสนใจว่า ทำไมความสุขของคนแต่ละคนจึงไม่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ตามจำนวนเงินและทรัพย์สินที่มีก็คือ **โจ โดมิงเกซ** และ **วิกกี้ โรบิน** (Joe Dominguez & Vicky Robin) ผู้ร่วมกันเขียนหนังสือชื่อ **"จะเลือกเงินหรือชีวิต"** (Your Money or Your Life) ที่มียอดจำหน่ายมากกว่าเจ็ดแสนเล่มทั่วโลก และถูกแปลเป็นหลายภาษา รวมทั้งภาษาไทยโดยมูลนิธิโกมลคีมทอง เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ที่ผ่านมา

ในหนังสือเล่มนี้ได้พยายามอธิบายว่าเหตุใดการมีเงินมากมายจึงให้ความสุขแบบถาวรแก่ชีวิตไม่ได้ด้วยภาพของ **"เส้นโค้งแห่งความอิ่มเอม"** หรือ **"เส้นโค้งแห่งความสุข"** (ดูหน้า ๓๕) ซึ่งพระไพศาล วิสาโล หนึ่งในผู้ที่ให้ความสนใจต่อแนวคิดของโจและวิกกี้ ได้สรุปความหมายของภาพดังกล่าวให้เข้าใจ

อย่างง่าย ๆ ไว้ว่า ความสุขระดับความอยู่รอดของมนุษย์นั้น อาศัยทรัพย์เพียงเล็กน้อยเท่านั้นก็สามารถเพิ่มขีดขั้นความสุขขึ้นได้อย่างรวดเร็ว และจากขั้นของความอยู่รอดมาเป็นขั้นของความสะดวกสบาย ความสุขยังสามารถเพิ่มขึ้นได้แต่ต้องอาศัยทรัพย์เพิ่มขึ้น กระนั้นความสุขก็เพิ่มขึ้นได้ไม่มากนัก

การมีทรัพย์มากขึ้นยังสามารถทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นได้อีกอย่างช้า ๆ แต่เมื่อทรัพย์สินเพิ่มขึ้นถึงจุดหนึ่งความสุขจะเริ่มลดลง และจะลดลงเรื่อย ๆ เป็นปฏิภาคผกผันกับจำนวนทรัพย์ที่มี

หรือพูดอีกอย่างก็คือ "เงินล้านสำหรับเศรษฐีให้ความสุขน้อยกว่าเงิน ๑๐ บาทในมือคนหิวโหย"

"...เราเชื่อเสียแล้วว่าเงินมีค่าเท่ากับความสมหวัง ดังนั้น เราจึงแทบไม่รู้ตัวเลยว่าเส้นโค้งเริ่มจะราบลงแล้ว เราดำเนินชีวิตต่อไป ซื้อบ้าน ทำงาน แบกรับภาระทั้งหลายของครอบครัว ยิ่งหาเงินได้มากก็ยิ่งมีเรื่องกังวลมาก หมดเวลาหมดแรงมาก ยิ่งไต่เต้ามีตำแหน่งงานสูงขึ้นไปเรื่อย ๆ ก็ยิ่งมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง มีทรัพย์สินให้เสียมากขึ้น ถ้าเกิดถูกโจรปล้น ก็เลยยิ่งวิตกกังวลว่าจะโดนปล้นมากขึ้น เสียภาษีแพงขึ้น และเสียค่าธรรมเนียมจัดทำภาษีให้นักบัญชีมากขึ้น ถูกหน่วยงานการกุศลในชุมชนเรียกร้องมากขึ้น เสียค่าบำบัดทางจิตแพงขึ้น ค่าตกแต่งบ้านแพงขึ้น ความสุขของลูกก็แพงขึ้น

"จนวันหนึ่ง เราพบว่าตัวเองนั่งเหนื่อยหน่ายอยู่ในบ้านขนาด ๔,๐๐๐ ตารางฟุต บนเนื้อที่ร่มครึ้ม ๒.๔ เอเคอร์ มีอ่างอาบน้ำอุ่นหลังบ้าน และมีอุปกรณ์อย่างดียี่ห้อนอติลุสอยู่ในห้องเก็บของชั้นใต้ดิน แต่ใจกลับโหยหาชีวิตอย่างที่เคยมีเคยเป็นตอนยังเป็นนักศึกษาจน ๆ แค่ได้เดินเล่นในสวนสาธารณะก็มีความสุข

"เราขึ้นมาชนเพดานของระดับความอิ่มใจแล้ว และไม่เคยฉุกคิดว่าสูตรที่ว่าเงินเท่ากับความอิ่มใจนั้นใช้ไม่ได้เสียแล้ว ซ้ำยังกลับส่งผลเสียต่อเราอีก ต่อจากนั้นไม่ว่าเราจะจับจ่ายใช้เงินมากขนาดไหน กราฟเส้นโค้งแห่งความอิ่มใจก็ยังปักหัวลงอยู่เสมอ"

โจและวิกกี้ขยายให้เห็นภาพดังกล่าวเพื่ออธิบายจนกระจ่างต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในช่วงการดิ่งลงของกราฟ ซึ่งพิสูจน์ถึงขีดจำกัดของ "อำนาจเงิน" ไว้ในตอนหนึ่งของหนังสือ "จะเลือกเงินหรือชีวิต"

แกะ "กล่องดำ" กลางใจคน ทำไม "หาเท่าไหร่ก็ไม่พอ"

เมื่อขุดคุ้ยกันให้ลึกลงไปถึงสาเหตุที่ทำให้ความมั่งคั่ง ซึ่งมนุษย์ใช้แปรสภาพไปสู่เครื่องใช้ไม้สอยและไลฟ์สไตล์ชีวิตที่เลิศหรู สะดวกสบาย และความสนุกสนานเพลิดเพลินบันเทิงใจได้สารพัดรูปแบบว่า เหตุใดจึงไม่อาจเติมความสุขให้เต็มความต้องการได้

สาเหตุสำคัญข้อหนึ่งก็คือธรรมชาติมนุษย์ในเรื่องของการเปรียบเทียบ ดังที่แวดวงนักสังคมศาสตร์บัญญัติศัพท์ใช้กันแพร่หลายว่าเป็นภาวะ**ความรุ่มร้อนจากการเปรียบเทียบ** (reference anxiety) นั่นเอง

มีการหยิบยกเหตุการณ์ในสหรัฐฯ เป็นกรณีศึกษา เมื่อย้อนไปในยุคอดีต ชาวอเมริกันทั้งในเมืองและชนบทมีรูปแบบการใช้ชีวิตไม่แตกต่างกันนัก ในขณะที่กลุ่มคนร่ำรวยซึ่งยังมีจำนวนน้อยก็จะแยกตัวไปสร้างอาณาจักรอยู่หลังกำแพงสูง สภาพความเหลื่อมล้ำต่ำสูงจึงไม่ปรากฏชัดเจน จนเมื่อไม่กี่สิบปีที่ผ่านมา เศรษฐกิจยุคใหม่ได้เปลี่ยนสภาพดังกล่าวไปโดยสิ้นเชิง กลุ่มคนร่ำรวยขยายตัวกว้างขึ้น และใช้ชีวิตอย่างเปิดเผยมากขึ้น สร้างความกระสับกระส่ายกระวนกระวายใจแก่กลุ่มคนที่มีฐานะปานกลางให้อยากได้ใคร่มีเช่นคนเหล่านั้น จนหมดคนพึงพอใจต่อชีวิตที่เคยเป็น

ทันทีที่คนใดเลือกการไต่เต้าสถานะทางเศรษฐกิจเป็นสรณะ เมื่อนั้นความสุขจากความพอใจต่อชีวิตที่เป็นอยู่ก็หายไปในพริบตา เพราะมองเห็นแต่สิ่งที่อยู่เหนือขึ้นไปจากขั้นที่เหยียบ และไม่เคยสัมผัสกับความสุขที่แท้จริง

เพราะมองเห็นแต่ก้าวที่ยังไม่ได้เหยียบเรียงรายรออยู่เบื้องหน้า เร่งรัดกดดันให้ไต่ระดับขึ้นไปอีกเรื่อย ๆ

สภาพเช่นนี้ไม่ได้กำลังเกิดขึ้นแค่ในสหรัฐฯ แต่เป็นสภาพที่พบได้ทั่วโลก ผู้คนในประเทศร่ำรวยค้นพบว่าตัวเองแสวงหาความสุขจากสิ่งที่มีอยู่ได้น้อยเต็มที นักจิตวิทยาบางคนให้ความเห็นว่า ชาวเอเชียเป็นกลุ่มคนที่เผชิญความเครียดและความทุกข์จากสภาพดังกล่าวมากที่สุดกลุ่มหนึ่ง เพราะค่านิยมในอดีตของสังคมภูมิภาคนี้ยึดถือการปฏิบัติตามธรรมเนียมเพื่อประโยชน์ของการอยู่ร่วมกันในสังคมเป็นอุดมการณ์ของชีวิต แต่เมื่อสังคมใหม่เปิดโอกาสให้ผู้คนมีทางเลือกในการไต่เต้า และกำหนดรูปแบบชีวิตเพื่อตัวเอง ทำให้ความสุขกลายเป็นเรื่องที่ได้มาอย่างยากลำบาก เพราะต้องหันรีหันขวางอยู่ท่ามกลางทางเลือกมากมายอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน

ในเมื่อสื่อโฆษณาและเนื้อหาในสื่อสารพัดรูปแบบที่ดาหน้าเข้ามาหาจากทุกหนแห่งแม้แต่ในที่รโหฐานถึงห้องนอน ต่างนำเสนอด้วยภาพชีวิตอันสะดวกสบาย อิสรเสรี สนุกสนาน และความหรูหราของผู้คนระดับสูงให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่แหงนคอจ้องมองตั้งแต่ยามตื่นจนเอนหลังกลับสู่เตียง

แล้วแบบนี้ผู้คนในยุคเราจะค้นพบความสุขกันได้อย่างไร

แกะรอยกำเนิดความสุข ความลับที่ใครก็อยากรู้

มีคนมากมายที่อยากรู้ว่าถ้าวัตถุและเงินทองไม่ใช่ที่มาอันมั่นคงของความสุขในชีวิต แล้วผู้คนในยุคเราจะแสวงหาความสุขได้จากที่ไหน

หนึ่งในกลุ่มคนที่สืบหาคำตอบนี้อย่างขะมักเขม้นยิ่งกว่าใคร ๆ ก็คือบรรดานักวิชาการด้าน **"สุขศึกษา"** (Happiness Studies) ในสถาบันการศึกษาชั้นนำในหลายประเทศ

พวกเขาคิดค้นและสร้างสรรค์วิธีการอันซับซ้อนขึ้นมามากมายเพื่อนำไปสู่คำตอบที่เป็นวิทยาศาสตร์ว่า อะไรที่ทำให้คนเราเกิดความสุข ทั้งโดยการสร้างสถานการณ์จำลอง เจาะเลือดตรวจหาผลเปลี่ยนแปลงในร่างกายเมื่อเผชิญสถานการณ์รูปแบบต่างๆ การศึกษาหน่วยพันธุกรรม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสร้างแบบทดสอบ และอื่นๆ อีกมากมาย แม้แต่จิตแพทย์เจ้าของรางวัลโนเบลอย่าง **ดาเนียล คาห์นีมัน** (Daniel Kahneman) ก็ยังโดดเข้ามาร่วมขบวนการตามล่าหาความจริงว่าด้วยเรื่องของความสุข

ข้อสรุปที่พบนั้นไปในทิศทางร่วมกันว่า ความสุขเป็นเรื่องของปัจจัยภายในมากกว่าปัจจัยภายนอก ข้อสันนิษฐานถึงปัจจัยที่จะนำไปสู่ความสุขตามที่คนมักเชื่อกัน (โดยไม่นับเรื่องของความร่ำรวย ซึ่งถูกพิสูจน์แล้วว่าไม่จริงเสมอไป) ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการศึกษาสูงๆ การมีช่วงชีวิตอยู่ในวัยหนุ่มสาว สภาพชีวิตสมรส หรือการมีเวลาพักผ่อนหน้าจอทีวีนานหลายๆ ชั่วโมงต่อวัน ล้วนถูกพิสูจน์ว่าไม่ได้นำไปสู่ความสุขโดยตรง แต่สิ่งที่บ่งชี้ว่ามีความสัมพันธ์กับการมีความสุขอย่างมีนัยสำคัญกลับกลายเป็นกิจกรรมที่ดูเหมือนไม่เป็นองค์ประกอบอันโดดเด่นของชีวิตยุคใหม่ นั่นคือ การเข้าหากิจกรรมทางศาสนาและการให้เวลาอย่างมีคุณภาพกับครอบครัวและมิตรสหาย

มีข้อค้นพบเกี่ยวกับปัจจัยที่สัมพันธ์กับความสุขที่น่าสนใจประการหนึ่งนั่นคือเรื่องของยีน หรือหน่วยพันธุกรรมในตัวคนแต่ละคน โดย **เดวิด ลิกเคน** (David Lykken) นักวิจัยที่มหาวิทยาลัยมินนิโซตา สรุปผลจากการศึกษายีนของฝาแฝด ๔,๐๐๐ คู่ และให้ข้อสรุปว่า ครึ่งหนึ่งของความพึงพอใจในชีวิตของคนแต่ละคนเป็นผลมาจากระบบการทำงานทางด้านพันธุกรรมในร่างกาย

อย่างไรก็ตาม ข้อสรุปที่ได้รับการยอมรับกันโดยทั่วไปจากนักวิทยาศาสตร์ด้าน "สุขศึกษา" ก็คือ สิ่งที่กำหนดระดับความสุขของคนแต่ละคนนั้นอยู่ตรงที่ว่า บุคคลนั้นพึงใจต่อชีวิตที่กำลังเป็นอยู่ขนาดไหนเป็นสำคัญ

คนจะสุขได้แค่ไหน ถ้าสังคมไม่เป็นใจ

ปลายเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘ มีข่าวจากที่ประชุมคณะรัฐมนตรี ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ดร.ทักษิณ ชินวัตร นายกรัฐมนตรี ให้ความสนใจกับเรื่องของ "ความสุข" อยู่ไม่น้อย

ดร.ทักษิณได้แนะนำให้คณะรัฐมนตรีอ่านหนังสือชื่อ **"ความสุข"** (Happiness) เขียนโดย **ริชาร์ด เลยาร์ด** (Richard Layard) โดยมอบหมายให้สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จัดทำเอกสารสรุปสาระสำคัญของหนังสือมานำเสนอต่อที่ประชุมคณะรัฐมนตรี

ในหนังสือเล่มดังกล่าวได้มองเรื่องของความสุขจากแง่มุมที่กว้างใหญ่ออกไปมากกว่าการแสวงหาความสุขระดับบุคคล โดยนำเสนอเรื่องของความสุขจากแง่มุมทางสังคม โดยระบุว่า สังคมที่ดีที่สุดคือสังคมที่มีความสุขมากที่สุด และด้วยเหตุนี้ นโยบายสาธารณะจึงควรมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสุขและลดความทุกข์ให้มากที่สุด

นั่นหมายถึงว่า นอกจากบทบาทที่คนแต่ละคนมีต่อชีวิตของตนเองในการเลือกมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต มีวิธีดำเนินชีวิตที่เอื้อให้เกิดความสุข และพัฒนามิติทางอารมณ์และจิตวิญญาณอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอแล้ว ความสุขของชีวิตยังขึ้นอยู่กับทิศทางความเป็นไปในสังคม ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่เหนือกว่าปัจเจกชนอีกส่วนหนึ่งด้วย

เรื่องของความสุขนั้นเป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากปัจจัยภายในตนและปัจจัยภายนอกรวมกัน ในขณะที่ริชาร์ดให้ความสำคัญต่อการขยายอิทธิพลภายนอกให้เอื้อต่อการสร้างสุขภาวะผ่านยุทธศาสตร์ให้รัฐสร้างนโยบายสาธารณะที่ลดความทุกข์ของประชาชนให้เหลือน้อยที่สุด

ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยที่เข้าใจได้ง่ายก็คือ **"การสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข"** นั่นเอง

จาก ๘ ข้อเสนอแนะของริชาร์ดว่าด้วย **"หนทางสู่ความสุข"** ที่ได้ถูกนำเสนอสู่คณะรัฐมนตรีไทยไปแล้วนั้น ข้อที่นำมาในอันดับแรกสุดก็คือ

"รัฐบาลควรติดตามประเมินผลความสุขของสังคมอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกับการติดตามเครื่องชี้วัดเศรษฐกิจ"

ที่มาของข้อเสนอแนะดังกล่าวก็คือ ในขณะนี้องค์ความรู้ทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นว่า ความสุขเป็นผลจากปัจจัยทั้งภายนอกและภายในตัวคน แต่วิชาเศรษฐศาสตร์มีข้อจำกัดตรงที่อธิบายได้เฉพาะในสถานการณ์ที่มนุษย์แต่ละคนมีความต้องการคงที่ สังคมมีทรัพยากรจำกัด กลไกตลาดมีความสมบูรณ์ ซึ่งในสถานการณ์ที่ว่านั้น ความสุขวัดได้ด้วยรายได้ประชาชาติ **แต่** ในความเป็นจริง ความสุขของคนมีปัจจัยมากกว่าเงินและเสรีภาพ เพราะยังเกี่ยวข้องกับเรื่องของความต้องการที่ไม่คงที่ เนื่องจากคนมักเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และความต้องการยังแปรเปลี่ยนไปตามปัจจัยต่างๆ เช่น การศึกษาและการโฆษณา เป็นต้น นอกจากนี้ คนยังต้องการความมั่นคงในด้านการงาน ครอบครัว และสภาพแวดล้อมทางสังคม ซึ่งอยู่เหนือการควบคุมของตนเองเพียงคนเดียว และคนมีความต้องการที่จะสามารถไว้ใจผู้คน (trust) ซึ่งสังคมปัจจุบันมีน้อยลงเพราะการเคลื่อนย้ายถิ่นฐานมีมากขึ้น

อันที่จริงแล้วข้อเสนอของริชาร์ดไม่ใช่เรื่องใหม่ แต่มีความสำคัญในฐานะที่ย้ำเตือนถึงความสำคัญที่ต้องเร่งออกแบบตัวชี้วัดการพัฒนาของสังคมที่เข้าถึง "ความสุข" ของมนุษย์ได้มากกว่าการมองเพียงเฉพาะมิติทางเศรษฐกิจ ซึ่งหลายหน่วยงานทั้งในประเทศไทยและนานาชาติกำลังให้ความสนใจ

โดยเฉพาะในกรณีของประเทศไทยนั้น เรื่องของ **"ดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุข"** ได้กลายเป็นหัวข้อของการจัด **ประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๘**

สืบค้นต้นสาย "ไม้บรรทัดวัดความสุข"

ความเคลื่อนไหวในระดับโลกเพื่อพัฒนาเครื่องชี้วัดระดับความเจริญของสังคม เริ่มต้นชัดเจนในช่วงหลัง พ.ศ. ๒๕๑๐ ที่มหาวิทยาลัยแห่งสหประชาชาติ (UNU) โดยมีการระดมผู้เชี่ยวชาญกลุ่มหนึ่งให้พัฒนาเครื่องชี้วัดด้านการพัฒนา โดยเพิ่มมิติทางด้านสังคมเข้าไปให้มากขึ้น ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๗ องค์การความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนาได้กำหนดความหมายในเรื่อง "ความเป็นอยู่ที่ดี" และนำเข้าสู่ส่วนหนึ่งของข้อตกลงระดับนานาชาติที่ส่งผลมาถึงปัจจุบัน

จากความเคลื่อนไหวขององค์กรพัฒนาระดับโลกได้ส่งแรงสะเทือนไปสู่ทุกภูมิภาค รวมถึงในกรณีของประเทศไทยเราเองด้วย

ในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้มีการจัดทำ **"เครื่องชี้ภาวะสังคม"** ซึ่งนับเป็นการบุกเบิกเครื่องมือใหม่ ๆ ในการรายงานสภาพความเป็นไปในสังคม เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับกำหนดทิศทางการพัฒนาประเทศ และในช่วงไล่เลี่ยกันนั้น กลุ่มของนักคิดด้านการพัฒนาสังคม ก็มีการนำเสนอแนวคิดว่าด้วยตัวชี้วัดระดับคุณภาพชีวิตในบริบทสังคมไทยด้วย ที่รู้จักกว้างขวางที่สุดชุดหนึ่งก็คือ **"จากครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน"** ของ ดร.ป๋วย อึ๊งภากรณ์ นั่นเอง

จากองค์ความรู้ที่ตกผลึกขององค์การสหประชาชาติ ในปัจจุบันสถานะของ "ตัวชี้วัดทางเศรษฐกิจ" ถือเป็นเพียง ๑ ใน ๖ ตัวชี้วัดพัฒนาการของสังคมเท่านั้น

ใช้ไม้มรรทัดผิดอัน สร้างพันธนาการสังคม

หลังเกิดวิกฤติเศรษฐกิจครั้งใหญ่ของประเทศไทย หน่วยงานที่มีบทบาทในการกำหนดทิศทางการพัฒนาของประเทศอย่าง **"สภาพัฒน์"** ได้ประกาศพัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาชุดใหม่ในรูปของ **"ดัชนีชี้วัดความอยู่ดีมีสุข"** โดยระบุว่าเครื่องชี้วัดการเติบโตทางเศรษฐกิจโดยพิจารณาอัตราการเปลี่ยนแปลงในผลผลิตมวลรวมของประเทศ (GDP) ต่อหัวและรายได้ประชาชาติยังไม่เพียงพอต่อการวัดความอยู่ดีมีสุขของคน เพราะการวัดผลผลิตมวลรวมของประเทศยังไม่ได้รวมปัจจัยอีกหลายอย่างที่มีส่วนในการสร้างความอยู่ดีมีสุขของประชาชน อีกทั้งไม่สามารถนับรวมสินค้าและบริการหรือผลผลิตที่ไม่ผ่านระบบตลาด เช่น ผลผลิตที่เกิดจากน้ำพักน้ำแรงของกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งอาจจะตีค่าได้มหาศาล ในทางกลับกันการเติบโตทางเศรษฐกิจอาจนำไปสู่การเพิ่มเติมมลพิษ ทั้งทางอากาศ น้ำ เป็นต้น

นอกเหนือจากความเคลื่อนไหวของสภาพัฒน์ ทุกวันนี้ในสังคมไทยและสังคมโลกได้เกิดเครื่องมือชี้วัดระดับการพัฒนาอีกมากมายที่รวมเอามิติของ "ความอยู่เย็นเป็นสุข" ในชีวิตของประชาชนเข้าเป็นส่วนสำคัญ

ตัวชี้วัดการพัฒนาที่นำเรื่องผลปลายทางจากการพัฒนาในรูปของ "ความสุข" มาเป็นเป้าหมายสำคัญในการชี้วัดถูกเรียกอย่างรวมๆ แบบล้อเลียนตัวชี้วัดยอดฮิตดั้งเดิมในชื่อ **จีดีเอช** ที่ย่อมาจาก **Gross Domestic Happiness-GDH** ที่กำลังเติบโตอย่างน่าจับตา

เป็นการเติบโตทั้งด้านการขยายกลุ่มผู้สนใจลงมือพัฒนาเครื่องมือชี้วัด จากกลุ่มนักวิชาการหรือหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวกับการพัฒนาสังคมของภาครัฐ ไปสู่กลุ่มนักพัฒนาและผู้นำความคิดระดับรากหญ้า ที่นำไปใช้เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของเครื่องมือในการพัฒนา เช่น กรณีของกระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนชาวไทยที่นายแพทย์อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร แห่งศูนย์ค้ำคูณ อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น เป็นแกนนำจัดทำร่วมกับกลุ่มปราชญ์

ชาวบ้านอีสาน

นอกจากนี้ ดัชนีชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขยังเติบโตในด้านระดับของการนำไปใช้ประโยชน์ โดยในปี ๒๕๔๘ รัฐบาลหลวงแห่งประเทศภูฏานจะเป็นเจ้าภาพใหญ่จัดประชุมนานาชาติเรื่อง **"ความสุขมวลรวมประชาชาติ"** หลังจากที่ภูฏานกรุยทางนำเสนอแนวคิดเรื่องนี้ในเวทีระดับภูมิภาคอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๑

บทสรุปของ "ลายแทงแห่งความสุข"

คงไม่ผิดหากจะกล่าวว่า "ความสุข" คือพลังที่ผลักดันให้ชีวิตและกิจกรรมทางสังคมของมนุษย์เคลื่อนไหวสืบเนื่องจากอดีตอันไกลโพ้นมาจนถึงทุกวันนี้ และตลอดระยะเวลาที่ผ่านมามนุษย์เองก็มีการทบทวนตัวเองอยู่เสมอว่า เราจะแสวงหาความสุขได้จากไหน

สำหรับโลกยุคปัจจุบัน เรามีความรู้มากพอที่จะคลี่คลายคำถามดังกล่าวได้อย่างแจ่มชัดในหลายประเด็น นั่นคือ ความสุขเกิดจากปัจจัยภายในเหนือปัจจัยภายนอก ด้วยเหตุนี้ เงิน วัตถุ และความสนุกสนานจึงไม่อาจให้ความสุขแก่ชีวิตได้เสมอไป บ่อเกิดอันแท้จริงของความสุขเกิดจากความพึงพอใจในสิ่งที่มีและเป็นอยู่ ซึ่งอาศัยองค์ประกอบอย่างสมดุลในหลายด้านประกอบกัน ทั้งการมีทัศนคติเชิงบวกต่อชีวิต การรู้จักพอ รู้จักให้ มีสายสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและมิตรสหาย มีศิลปะการใช้ชีวิตที่เก็บเกี่ยวความรื่นรมย์ให้แก่ชีวิตได้ทุกวันเวลา และมีการบริหารจิตใจให้รับรู้และยอมรับความเป็นไปของโลกอย่างที่เป็นจริง

ความรู้เหล่านี้เป็นเสมือน **"ลายแทงแห่งความสุข"** ที่ส่งมอบต่อกันมายาวนาน และทนทานต่อการตรวจสอบด้วยวิทยาการที่มนุษย์มีอยู่ในแต่ละยุคว่ามีสาระสำคัญที่ไม่เคยแปรเปลี่ยน ทว่าลายแทงเหล่านี้จะมีความหมายก็ต่อ

เมื่อถูกหยิบไปใช้นำทางชีวิต

และหากว่าผู้ปกครองสังคมตระหนักชัดถึงปัจจัยสร้างสุขอันเป็นแก่นแท้เหล่านี้ การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อกำหนดทิศทางพัฒนาประเทศก็จะช่วยสนับสนุนให้ประชาชนลดทุกข์ เพิ่มสุขภาวะได้เป็นอย่างดีโดยไม่หลงทาง

เมื่อได้มาคลี่ลายแทงแห่งความสุขพิจารณาร่วมกันดังนี้แล้ว เราคงมองเห็นไม่ต่างกันเลยว่าเรื่องของความสุขนั้นช่างแสนอัศจรรย์ เพราะขณะที่บางคนค้นหาความสุขด้วยความเหนื่อยยากมาตลอดชีวิต แต่กลับมองไม่เห็นว่าแท้ที่จริงแล้วสิ่งนั้นจัดวางอยู่ในจุดที่เรียบง่ายและใกล้ตัวที่สุด

นั่นคือในใจของเราเอง

บรรณานุกรม

๑. **นิตยสาร ไทม์ แมกกาซีน** ฉบับวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘.

๒. **หนังสือ "เส้นโค้งแห่งความสุข"** โดย พระไพศาล วิสาโล.

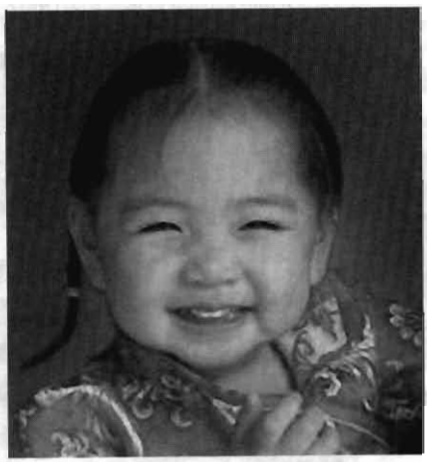
๓. **หนังสือ "จะเลือกเงินหรือชีวิต"** โดย มูลนิธิโกมล คีมทอง.

๔. พินิจ ฟ้าอำนวยผล. **"สังคมอยู่เย็นเป็นสุข สร้างอย่างไรให้เกิดจริง".** เอกสารประกอบการจัดเวทีจุดประกายสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๘.

๕. ประเวศ วะสี. **"มรรค ๑๒ สู่ประเทศไทยอยู่เย็นเป็นสุข".** เอกสารประกอบการจัดเวทีจุดประกายสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๘.

๖. เอกสารสรุปสาระสำคัญจาก**หนังสือ Happiness : Lessons from a new science.** แปลโดยสำนักวางแผนเศรษฐกิจมหภาค สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

ภาคที่ ๒



๕ กลเม็ดเผด็จสุข ในยุคสังคมเร่งรัด

ในภาวะการหมุนคว้างอยู่ท่ามกลางความเร่งรีบ และการถูกร้อยรัดเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของเงื่อนไขชีวิตอันสลับซับซ้อนในโลกยุคโลกาภิวัตน์ ผู้คนปัจจุบันยังคงแสวงหาวิธีคิด และวิถีทางในการใช้ชีวิตแบบเป็น "ฝ่ายรุก" เพื่อถนอมรักษารอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความละเมียดละไมในหัวใจมิให้จางหายไปจากวันคืนแห่งชีวิต

ต่อไปนี้ก็คือ ๕ ข้อคิดและแนวทางตั้งต้นสำหรับการสร้างสุขท่ามกลางชีวิตสมัยใหม่ที่ผ่านการพิสูจน์แล้วว่าใช้ได้ผล

หนึ่ง เริ่มต้นที่ทัศนคติ

มองโลกในแง่ดีทุกเรื่อง

เป็นที่ยอมรับกันว่าทัศนคติเช่นนี้ทำให้มนุษย์เกิดพลังในการใช้ชีวิต

ทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ และเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายได้อย่างไม่น่าเชื่อ กรณีชัดเจนที่คงยังไม่ลืมกันก็คือ การตอบคำถามในรอบสุดท้ายของการประกวดนางงามจักรวาลปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ที่ทำให้ **นาตาลี เกลโบวา** มิสแคนาดา ชนะใจกรรมการต่างชาติต่างภาษาจนสามารถพิชิตมงกุฎผู้หญิงที่สวยที่สุดในจักรวาลไปครองแบบไร้ข้อกังขา

*"สิ่งที่ท้าทายที่สุดในชีวิตของดิฉันก็คือ การพยายามที่จะมองโลกและชีวิตในด้านบวก ซึ่งบางครั้งมันยากมากที่จะมองชีวิตให้ได้แบบนั้น การมองโลกในแง่บวกเปรียบไปก็เหมือนการมองน้ำครึ่งแก้ว มันอยู่ที่ว่าจะเลือกมองว่าเหลือน้ำ **แค่** ครึ่งแก้ว หรือเหลือนั้น **ตั้ง** ครึ่งแก้ว และสำหรับดิฉัน ดิฉันเลือกการมองว่าน้ำยังเหลือตั้งครึ่งแก้ว **เพราะมันทำให้เรามีพลังสู้ต่อไป**"*

เครื่องยืนยันถึงคุณค่าของการมองโลกในแง่ดีก็คือ ผลวิจัยของ **มาร์ติน เซลิกแมน** (Martin Seligman) อดีตประธานสมาคมนักจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา ที่ระบุว่าการมองโลกในแง่ดีเป็นหนึ่งในลักษณะเด่นที่พบว่ามีความสัมพันธ์กับการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่ค่อยพบอาการซึมเศร้าหรือเจ็บป่วยทางจิต มีอายุยืนยาว และร่ำรวยความสุข

นายแพทย์เทอดศักดิ์ เดชคง แห่งเว็บไซต์ ดร.เทอด ดอต คอม *(www.dr.terd.com)* จิตแพทย์แห่งกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เป็นผู้หนึ่งที่เชื่อมั่นในพลังของการมองเชิงบวกว่าจะทำให้ค้นพบความสุข โดยรวบรวมบทความเกี่ยวกับเรื่องนี้มาพิมพ์เป็นหนังสือเล่มล่าสุดที่เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในชื่อ **"สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นดีเสมอ"**

คุณหมอกล่าวว่า มีคำถาม ๒ ข้อที่เป็นประโยชน์มากเมื่อเกิดเรื่องที่ก่อข้อขัดแย้งในใจ ข้อแรกคือ เรื่องนั้นต้องทำไหม และข้อสองคือ ถ้าต้องทำจะทำอย่างไรจึงมีความสุข เช่น ถ้าหัวหน้าเป็นคนไม่ดี ถามว่าเราต้องทำงานกับเขาไหม ถ้าคำตอบคือต้องทำ ลาออกไม่ได้ เพราะฉะนั้น ถ้าอยากมีความสุขก็ต้องลองถามตัวเองว่าเขามีดีไหม หรืออย่างคนที่แต่งงานแล้วแต่ไม่พอใจคู่ของตนเอง เมื่อคำตอบข้อแรกคือเปลี่ยนไม่ได้ ก็มาสู่คำถามข้อสองคือ แล้วจะอยู่กัน

อย่างไรให้มีความสุขมากขึ้น ลักษณะเช่นนี้เรียกว่าเป็น**การหาโอกาสท่ามกลางอุปสรรค** (turning obstacle into opportunity)

"คนส่วนใหญ่จะวนเวียนอยู่ในปัญหาข้อแรก ทำไมฉันถึงต้องแต่งกับเขาด้วย แต่ถ้าผ่านข้อแรกไปแล้ว ความทุกข์ร้อยละ ๙๐ หายไปเลย ถ้าคุณตัดสินใจว่าคุณจะอยู่ คุณคิดต่อทันทีได้เลยว่าแล้วคุณจะอยู่อย่างไร หลักการของสิ่งใดเกิดแล้ว สิ่งนั้นจะดีเสมอ เป็นหลักการที่ตกผลึกแล้ว" คุณหมอให้ทัศนะไว้ในบทสัมภาษณ์ครั้งหนึ่งตอนที่หนังสือเล่มนี้ออกวางตลาดใหม่ ๆ เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา

"คนเราส่วนใหญ่มักมีความสุขจากปัจจัยภายนอกถึงร้อยละ ๙๐ ส่วนอีกร้อยละ ๑๐ เป็นความสุขจากปัจจัยภายใน เช่น เรารู้สึกว่าเรามีสมาธิดีขึ้นนะ เราอ่านหนังสือได้มากขึ้น เรานอนดึกได้ เราทำงานได้มากขึ้น เราพบว่า คนที่มีความสุขบนปัจจัยภายนอกส่วนใหญ่นั้นมีความสุขได้ยากขึ้น เวลาที่เราปรับเปลี่ยนคนที่อยู่ในสภาวะแบบนี้ เราจะให้เขาเปลี่ยนมาแสวงหาความสุขจากปัจจัยภายใน

ผมขอยกตัวอย่างของการไปเปลี่ยนวิธีคิดในองค์กรซึ่งมีปัญหามาก ผมเคยไปจัดคอร์สให้กับโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ที่นั่นมีแต่ความทุกข์ครับ คนมาเชิญผมบอกว่าคนที่นี่หน้างอตั้งแต่ประชาสัมพันธ์ไปจนกระทั่งหมอ ผมใช้เวลากับพวกเขาเดือนครึ่ง ปรากฏว่าพอจบคอร์ส เขาโหวตกันว่าคะแนนความสุขเป็นยังไงบ้าง ส่วนใหญ่บอกว่าเพิ่มร้อยละ ๕๐-๖๐

การอบรมในเซ็กชั่นแรกผมจะให้แต่ละคนบอกว่าเขาจะมีความสุขได้จากอะไรบ้าง มีอยู่คนหนึ่งครับ บอกว่าเขาอยากได้แอร์ตัวใหม่ บางคนบอกว่าอยากได้เพื่อนร่วมงาน และพยาบาลเวรดึกเพิ่มขึ้น บางคนบอกว่าอยากเปลี่ยนหัวหน้าฝ่าย เป็นต้น ... ผมก็เลยถามเขาว่า วันนี้คุณเจาะเลือดคนไข้ไปบ้างหรือยัง คุณจ่ายยา คุณทำอะไรไปบ้างแล้ว ทุกคนทำ แต่ไม่นับ แบบนี้เขาเรียกว่าขาด sense of success ผมก็เลยให้แต่ละคนบันทึกครับ แต่ละวันเขาทำอะไรบ้าง

หนึ่งสัปดาห์ผ่านไป มีอยู่คนหนึ่งเขาดูสดใสขึ้นมาก ถามว่าทำไมเดี๋ยว

นี้คุณมีความสุข เขาตอบว่าเพราะเขารู้แล้วว่าวัน ๆ เขาทำอะไรไปบ้าง แกตอบสั้น ๆ อย่างนั้น แล้วก็บอกว่าเวลาฉีดยาฉีดได้กี่รายเขาจะนับไว้ นี่คือเป้าหมายของเขา sense of success จึงเป็นกุญแจของความสุข

ถามว่าคนที่มีความสุขกับคนที่มีความทุกข์ ๒ กลุ่มนี้เกิดเหตุการณ์ในชีวิตต่างกันไหม ไม่ต่าง ... แต่ต่างกันตรงที่วิธีคิด เพราะฉะนั้นถ้าสร้างวิธีคิดได้จะเกิดความสุข"

สอง กำหนดครรลองชีวิตให้พอเหมาะ

ใช้ชีวิตให้ช้าลง

ชีวิตในโลกยุคใหม่ดูเหมือนมีสิ่งที่ต้องทำมากมายในแต่ละวัน แต่หลายคนกลับไปทบทวนแล้วพบว่าในบรรดาสิ่งที่เข้าคิวรอให้ทำเป็นลำดับยาวเหยียดในแต่ละวันนั้นมีอยู่จำนวนมากที่เอาเข้าจริงแล้วอยู่ในระดับ "ควรทำ" หรือ "อยากทำ" มากกว่า "ต้องทำ" จริงๆ เมื่อกิจกรรมประจำวันที่มีความสำคัญมากน้อยต่างกันถูกนำมาผสมรวมกันโดยไม่ทันสำรวจให้ถ่องแท้เสียก่อน ผลที่ตามมาก็คือ ความเร่งรีบอยู่ตลอดเวลา จนทำให้เรื่องที่สำคัญจริง ๆ ต่อการมีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพและมีความสุขถูกเบียดบังโอกาส เช่น ต้องรีบกินหรืออดมื้อกินมื้อทั้งที่มีเงินเต็มกระเป๋า พักผ่อนไม่พอ ไม่มีเวลาทำกิจกรรมพร้อมหน้าพร้อมตากับครอบครัว หรือพลาดโอกาสวันสำคัญต่าง ๆ ของคนที่มีความหมายในชีวิต และกว่าจะรู้ผลก็เมื่อสายไปเสียแล้ว เช่น การล้มป่วย สูญเสียคนที่รักไปโดยไม่ทันได้เจอหน้าหรือดูแลให้สมคุณค่า หรือถูกทอดทิ้ง ต้องจมอยู่กับความว้าเหว่และรู้สึกผิดไปอีกยาวนาน ซึ่งเหล่านี้คือสิ่งที่ผลักไสความสุขให้ไกลห่างจากชีวิตออกไปจนยากจะเอื้อมคว้ากลับมาได้โดยง่าย

ทุกวันนี้ เรื่องของการใช้ชีวิตให้ช้าลงได้รับความสนใจจากผู้คนจำนวน

มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่มีอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจอย่างสูง ที่ประเทศอิตาลี มีการก่อตั้งชมรมของคนที่นิยมใช้ชีวิตอย่างช้า ๆ และเป็นสุข ที่เริ่มต้นจากเรื่องของอาหารการกินในชื่อ **สโลว์ ฟู้ด** (slow food) และต่อมาได้รับการสนับสนุนจากนายกเทศมนตรีในเมืองเล็กๆ แห่งหนึ่งที่เห็นคุณค่าของการใช้ชีวิตอย่างประณีตเรียบง่ายให้ก่อตั้ง **สโลว์ ซิตี้** (slow city) ที่ปฏิเสธกิจกรรมเร่งรัด มีคำขวัญที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ *"Don't rush me"* หรือแปลเป็นไทยว่า **"อย่าเร่งฉัน"** และใช้สัตว์ที่เคลื่อนไหวแช่มช้าอย่างมีเอกลักษณ์ คือ หอยทาก เป็นสัญลักษณ์ โดยสมาชิกที่โดดเข้าร่วมแนวคิดนี้ได้ขยายตัวอย่างรวดเร็วถึงหลักแสน จากร้อยกว่าประเทศในวันนี้

เมื่อเร็วๆนี้ได้มีผู้รวบรวมความเคลื่อนไหวที่น่าสนใจเช่นนี้ไว้ในหนังสือเล่มหนึ่งที่มีชื่อว่า **"ชมชื่นความแช่มช้า"** (In Praise of Slowness) เขียนโดย **คาร์ล ฮอนอเร** (Carl Honore) นักหนังสือพิมพ์หนุ่มวัย ๓๗ ปี จากประเทศอังกฤษ ผู้ซึ่งเกิดแรงบันดาลใจในการหันหลังให้ชีวิตอันเร่งรีบที่เขาเองก็จ้ำเดินร่วมทางไปโดยไม่ทันรู้ตัวอยู่นาน จากความหงุดหงิดที่ต้องแก้ปัญหาการแบ่งเวลามาเล่านิทานให้ลูกเล็ก ๆ ฟังคืนละหลาย ๆ เรื่องตามคำรบเร้าของลูก ในขณะที่ใจก็กระวนกระวายอยู่กับความต้องการที่จะไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่คิดว่า "จำเป็นต้องทำ" เช่น อ่านอีเมล์ ดูโทรทัศน์ เป็นต้น จนในที่สุดก็เกิดฉุกคิดได้ถึงต้นตอของปัญหาที่ว่า ทำไมเขาจึงไม่เคยมีเวลาพอที่จะได้ทำในทุกสิ่งที่ต้องการได้ ว่ามีที่มาจากอะไร

จากสิ่งที่ค้นพบดังกล่าว คาร์ลเริ่มสืบค้นข่าวคราวว่ามีใคร ที่ไหน ที่คิดแบบเขาบ้าง และพบว่าแนวคิดนี้กำลังผุดสะพรั่งไปทั่วโลก เขาเดินทางไปพบปะและเสวนากับกลุ่มคนเหล่านี้แล้วนำมาเสนอในหนังสือเล่มนี้ ทั้งประสบการณ์การเดินทางไปประเทศออสเตรเลียเพื่อร่วมประชุมกับสมาคมนิยมความแช่มช้า ไปกรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น เพื่อชมโรงเรียนทางเลือกที่ส่งเสริมให้นักเรียนเรียนแบบผ่อนคลาย ไปประเทศอิตาลี จับเข่าคุยกับชมรมคนนิยมอาหารแช่มช้า เป็นต้น

คาร์ลขมวดปมสาระสำคัญของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ทำให้พลาดการได้มาซึ่งความสุขในแต่ละวันไปอย่างน่าเสียดายว่า เป็นเพราะลัทธิ **"คลั่งความเร็ว"** (cult of speed) โดยไม่ยอมอยู่กับปัจจุบัน และทางออกอย่างตรงไปตรงมาก็คือ ใช้ชีวิตให้ช้าลงด้วยการตัดกิจกรรมบางอย่างออกไป แม้แต่ตัวของคาร์ลทุกวันนี้ก็ยังหาเวลาสำรวจกิจกรรมที่ทำในชีวิตอยู่เสมอว่า กิจกรรมใดบ้างเป็น "ส่วนเกิน" เพื่อเก็บเวลาไว้ให้กับกิจกรรมที่ทำแล้วให้ความสุขจริงๆ ต่อชีวิตให้มากที่สุด

สาม หาความสุขจากสิ่งเรียบง่าย

เปิดรับความงามแห่งธรรมชาติรอบตัว

"เราอาจค้นพบความสุขได้ในเม็ดทรายเพียงเม็ดเดียว เพราะเม็ดทรายคือช่วงเวลาแห่งการสร้างสรรค์ และจักรวาลก็ใช้เวลานานนับล้านปีสร้างเม็ดทรายขึ้นมา ..." **เปาโล โคเอโย** (Paolo Coelho) นำเสนอมุมมองดังกล่าวไว้ในหนังสือ **"ขุมทรัพย์ที่ปลายฝัน"** หรือ The Alchemist อันมีชื่อเสียงของเขา

มนุษย์ทุกคนในโลกต่างเคยมีประสบการณ์คล้ายคลึงกันที่ในยามเครียดหรือเป็นทุกข์แล้วได้เบนสายตาไปหาธรรมชาติต่างพบว่า ปริมาณความทุกข์ดูเหมือนเจือจางลงไปได้ ขณะที่บางคนหายทุกข์ได้อย่างปลิดทิ้ง เพราะเกิด "ปัญญา" ขึ้นฉับพลันจากการเปรียบเทียบทุกข์ในใจเข้ากับความเป็นไปอย่างอิสระของโลกอันกว้างใหญ่

บางคนยังพบว่า ธรรมชาติเป็นเสมือนบึงน้ำใหญ่อันฉ่ำเย็นให้มนุษย์ตักตวงพลังชีวิตและความสุขสู่ชีวิตได้อย่างไม่มีวันหมด

ดร.มาเรีย ดอมนิง (Maria Domning) นักศิลปะบำบัดชาวเยอรมัน ซึ่งใช้ชีวิตหลังวัยเกษียณอายุเป็นอาสาสมัครฝึกสอนด้านศิลปะบำบัดให้แก่

โรงเรียนทางเลือกแห่งหนึ่งในประเทศไทย ที่จัดการศึกษาตามแนวคิดแบบวอลดอร์ฟ เคยเล่าให้หลายคนฟังว่า ที่บ้านของเธอที่ประเทศเยอรมนี ตรงบริเวณหน้าต่างข้างประตูบ้าน จะมีกระดาษขนาดโปสการ์ด สีน้ำ และพู่กันวางอยู่ ทุกเช้าก่อนที่เธอจะออกจากบ้านไปเริ่มต้นภารกิจต่าง ๆ เธอจะกันเวลาไว้สัก ๕ นาที นั่งลงมองท้องฟ้า และระบายสีถ่ายทอดความรู้สึกจากภาพที่เห็น เธอบอกว่านี่เป็นกิจกรรมง่าย ๆ ที่วิเศษ เพราะสามารถสร้างความสุขให้เบ่งบานอยู่ในหัวใจได้ตลอดทั้งวัน และโปสการ์ดเหล่านี้นี่เองที่เธอใช้เป็นการ์ดอวยพรปีใหม่ ส่งความสุขจากตัวเธอแผ่กระจายไปสู่มิตรที่เธอมีอยู่ทั่วโลก

สิ่งที่เราเรียนรู้จากอาจารย์มาเรียนั้น มิใช่เพียงแค่การได้วิธีการหนึ่งที่จะเข้าถึงความสุขได้อย่างเรียบง่ายเพียงด้วยการเปิดตาเปิดใจให้มองเห็นความงามจากธรรมชาติรอบตัว แต่ยังแสดงให้เห็นว่า ธรรมชาตินั้นพร้อมที่จะให้มนุษย์ทุกคนซึมซับเอาความสุขเข้าไปหล่อเลี้ยงจิตใจได้ทุกที่ ทุกเวลา หากคนคนนั้นรู้จักกำหนดกิจวัตรแห่งการเปิดรับเอาไว้อย่างสม่ำเสมอ

การเข้าถึงธรรมชาติตามแบบของอาจารย์มาเรียเป็นหนึ่งในรูปแบบง่าย ๆ ที่เราจะได้เป็นเจ้าของความสุขได้ทุกวัน ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน หรือยากดีมีจนอย่างไร เราต่างมีโอกาสชื่นชมความงามของท้องฟ้า ความฉ่ำเย็นละมุนละไมของสายลม ความสุกสกาวและยิ่งใหญ่ของห้วงจักรวาล หมู่ดาวระยิบระยับหรือความไพเราะและน่ารักจากเสียงร้องและความมีชีวิตชีวาของนกน้อยใหญ่ได้ทุกเมื่อ

มีวิธีมากมายในการเติมความสุขให้ชีวิตในแต่ละวันจากธรรมชาติรอบตัว ทั้งที่ทำได้ด้วยตัวคนเดียว และทำร่วมกับมิตรสหาย เช่น การปลูก รดน้ำและดูแลต้นไม้ การหาเวลาเดินเล่นช้า ๆ ในสวนสาธารณะ การดูนก ที่ทำได้ตั้งแต่ในละแวกบ้าน และออกไปในที่ห่างไกล

และมีอีกหลากหลายวิธีที่คุณสร้างสรรค์ได้ตามแบบฉบับของตัวเอง

รดน้ำพรวนดินสายสัมพันธ์ครอบครัวและมิตรสหาย

มีผลการวิจัยมากมายยืนยันตรงกันว่า การมีเพื่อนและมีสายสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวนับเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่ทำให้ชีวิตพบกับความสุข มีจิตใจที่มั่นคง ไม่แปรปรวนหรือหดหู่ซึมเศร้าง่าย

จุดเริ่มต้นของสายสัมพันธ์อาจก่อเกิดขึ้นโดยไม่ต้องลงมือทำอะไร เช่น การเกิดมาร่วมอยู่ในครอบครัวเดียวกัน หรือเรียนโรงเรียนเดียวกัน ทำงานที่เดียวกัน อยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน แต่การพัฒนาให้ความสัมพันธ์ราบรื่นแน่นแฟ้นในระยะยาวนั้นเป็นสิ่งที่ต้องหมั่นสร้างและสั่งสมอย่างต่อเนื่องยาวนาน ด้วยกิจกรรมที่ดูเหมือนเป็นสิ่งละอันพันละน้อย เช่น เขียนจดหมายถึงพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ที่อยู่ห่างไกลสม่ำเสมอ ช่วยลูกๆ ของเพื่อนบ้านทำการบ้าน การยิ้ม ทักทาย และเล่าสู่ความเป็นไปในชีวิตกับคนที่รู้จักบ้าง เป็นต้น รวมไปถึงการร่วมทุกข์ร่วมสุขและให้ความช่วยเหลือที่เป็นประโยชน์เมื่อสมาชิกในครอบครัวหรือมิตรสหายเผชิญมรสุมครั้งใหญ่ๆ ในชีวิต

สี่ ลดตัวตนให้เล็กลง

รู้จักคำว่า "พอ"

นับเป็นเรื่องมีความสัมพันธ์แนบแน่นกับสิ่งที่ได้กล่าวไปในภาคแรกถึงสาเหตุแห่งความอยู่ไม่เป็นสุขของคนยุคใหม่ที่เกิดจากปมช่างเปรียบเทียบเฝ้ามองแต่สิ่งที่ขาด ไม่เห็นในสิ่งที่มี

กระแสรับสั่งของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในเรื่อง **"เศรษฐกิจพอเพียง"** ถือว่าเป็นวิสัยทัศน์ที่สอดคล้องกับช่องว่างในโลกยุคปัจจุบันอย่างยิ่ง ที่ผ่านมาคนจำนวนมากมักตีความเรื่องนี้ในความหมายที่แคบว่า หมายถึงรูปแบบของการทำเกษตรกรรมแบบใดแบบหนึ่ง แต่แท้ที่จริงสาระสำคัญของคำว่าเศรษฐกิจพอเพียงเป็นเรื่องที่เกี่ยวโยงกับทุกส่วนในการใช้ชีวิต

ความรู้จักพอ คือบ่อเกิดของความพึงพอใจต่อชีวิต อันเป็นรากแก้วสำคัญที่ทำให้บังเกิดความสุขล้นพ้น ดังที่นักวิทยาศาสตร์ "สุขศึกษา" (Happiness Study) ให้ข้อสรุปเอาไว้ (ดูรายละเอียดในภาคที่ ๑)

รู้จักการ "ให้"

ในเหตุการณ์โศกนาฏกรรมคลื่นยักษ์สึนามิเมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นเครื่องยืนยันได้อย่างดีถึงพลังแห่งการให้ในการขจัดปัดเป่าความทุกข์ให้ห่างไกลออกไป

ท่ามกลางความโศกเศร้า สูญเสีย ความตระหนกต่อภัยพิบัติ และอาดูรต่อการจากอย่างไม่หวนกลับของผู้คนหลายหมื่นคนที่เกิดต่อความรู้สึกของคนทั้งประเทศในขณะนั้น ค่อย ๆ ถูกเยียวยาด้วยการขยายวงของกลุ่มอาสาสมัครจากผู้คนทุกระดับการศึกษาและฐานะชนชั้น ที่ผันแปรสถานการณ์ให้เกิดแง่มุมของความสุขที่ชวนให้จดจำรำลึกควบซ้อนสู่เหตุการณ์อันเศร้าสลดที่ทุกคนอยากลืม

ในประเทศที่พัฒนาแล้ว คนจำนวนมากแบ่งเวลาส่วนหนึ่งให้กับการทำงานอาสาสมัครในองค์กรหรือหน่วยงานสาธารณประโยชน์เพื่อเติมเต็มความสุขในลักษณะที่ประณีตและมีคุณภาพเกินกว่าที่เงินรายได้และทรัพย์สินที่มีอยู่จะให้ได้ ขณะเดียวกัน การทำงานสาธารณประโยชน์ ซึ่งล้วนแต่มีธรรมชาติในการเข้าไปเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับกลุ่มคนที่ขาดแคลนและมีปัญหายังเป็นการเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้สัมผัสกับการเปรียบเทียบในรูปแบบที่โน้มนำให้เกิดความสุข หลายคนพบว่า การทำงานอาสาสมัครหรือให้ความช่วยเหลือกับกิจกรรมสาธารณกุศลแต่ละครั้งได้เปิดมุมมองใหม่ ๆ ในการทบทวนชีวิตว่าเป็นสิ่งมีค่ามากเพียงใด การได้ช่วยเหลือคนที่ทุกข์มากกว่านำไปสู่ความสุขและอิ่มใจอย่างที่ไม่อาจหาสิ่งใดเปรียบ

มองมาที่บ้านเราในขณะนี้ มีหลายหน่วยงานที่เห็นความสำคัญในการสนับสนุนค่านิยมเรื่องของการให้ทำให้เกิดความมั่นคงในวงกว้าง ตัวอย่างหนึ่ง

ที่ได้รับความสนใจอย่างมากในปีที่ผ่านมาก็คือ การรณรงค์เรื่อง **"ฉลาดทำบุญ"** โดย**เครือข่ายชาวพุทธเพื่อสังคม** ในรูปการจัดทำคู่มือเล่มเล็กนำเสนอแนวคิดและวิธีการ "ทำบุญ" ในสังคมทันสมัยที่ทำได้ในรูปแบบหลากหลาย ไม่จำกัดอยู่ที่การบริจาคเข้าวัด แต่ตีความกว้างไปถึงการทำประโยชน์ทุกรูปแบบต่อสังคมรอบ ๆ ตัว

หรือมองใกล้ ๆ ตัว กระแสการสวม **"รีสต์ แบนด์"** (wrist band) หรือกำไลยางสวมข้อมือที่องค์กรสาธารณกุศลต่าง ๆ ทำขึ้น ซึ่งมีผู้ยินดีบริจาคนับล้าน ๆ จากทั่วโลก ก็เป็นรูปแบบหนึ่งในเครื่องพิสูจน์ว่าการให้นั้นสร้างสุขและความอิ่มใจแก่มนุษย์ได้อย่างไร้พรมแดน

ห้า พัฒนาจิตใจ

ใช้หลักศาสนา

ไม่ว่าเราจะให้คำอธิบายต่อสาเหตุแห่งการไร้ความสุขในแต่ละยุคสมัยว่ามีที่มาจากอะไร แต่คำตอบที่คมชัดและอยู่เหนือกาลเวลาก็คือ หลักศาสนาสำคัญต่าง ๆ ในโลก ที่ชี้ทางออกทั้งในรูปของข้อคิดและวิธีปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ เพื่อนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความรัก ความสมานฉันท์และให้คุณค่าต่อความเท่าเทียมกัน การให้ การรู้จักพอ รู้จักยินดีในสิ่งที่ตนมี ปล่อยวาง และใช้วิจารณญาณในการรับสาร เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าแห่งการแสวงหาความสุขที่ถูกพิสูจน์ผ่านกาลเวลามาอย่างยาวนาน รอเพียงแค่ให้คนแต่ละคนนำไปพิจารณาและปฏิบัติเท่านั้นเอง

ศึกษาเทคนิคเพื่อช่วยปลดปล่อยจิตใจสู่สภาวะแห่งความสุข

การที่ต้องเผชิญกับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้นานัปการในแต่ละวัน ทั้งที่ถูกใจและไม่ถูกใจ ชักนำให้จิตใจเกิดความเครียด เร่าร้อน ห่างไกลจากความสุข

ทุกวันนี้ มีการคิดค้นและเผยแพร่เทคนิคการผ่อนคลายและพัฒนาจิตใจให้เพิ่มความสงบที่มั่นคงมากมายหลายรูปแบบออกสู่สาธารณะที่ใคร ๆ ก็สามารถเข้าถึงเพื่อเรียนรู้ได้ไม่ยาก ไม่ว่าจะเป็นการฝึกโยคะ การออกกำลังกายแบบใช้สมาธิ เช่น รำไทเก๊ก ฯลฯ การทำงานศิลปะ การฝึกกำหนดลมหายใจ หรือการนั่งสมาธิ

แต่สิ่งที่สำคัญกว่าก็คือ การนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต จึงเกิดอานุภาพในการโน้มนำความสุขสงบสู่ชีวิตได้จริง

บรรณานุกรม

๑. บทสัมภาษณ์ นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง. ใน **นิตยสารสานปฏิรูป** ฉบับเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๘.

๒. กรรณิการณ์ พรหมเสาร์. สโลว์ฟู้ด บทความจากคอลัมน์ กรีนคอนซูเมอร์. **วารสารฉลาดซื้อ** ฉบับเดือนเมษายน-พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๔.

ความเอ๋ย ความสุข
"แกก็สุข ฉันก็สุข ทุกเวลา"
ถ้าเราเผา ตัวตัณหา ก็น่าจะสุข
เขาว่าสุข สุขเน้อ อย่าเห่อไป

ใครใครทุก คนชอบเจ้า เฝ้าวิ่งหา
แต่ดูหน้า ตาแห้ง ยังแคลงใจ
ถ้ามันเผา เราก็ "สุก" หรือเกรียมได้
มันสุขเย็น หรือสุกไหม้ ให้แน่เอย ฯ

"ข้าพเจ้าเป็นคนมีความสุขที่สุด เพราะข้าพเจ้าอาจทำให้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกลายเป็นสิ่งที่พอใจไปหมด แม้แต่ศัตรู ทั้งนี้เพราะเหตุอย่างเดียว คือ ข้าพเจ้าเป็นนักศึกษาที่อยากใช้ตัวชีวิตจริง ๆ เป็นบทเรียน ความขมขื่นที่เกิดจากศัตรู เป็นบทเรียนที่หายากที่สุดและศึกษาได้ยากที่สุด"

พุทธทาสภิกขุ

จาก พุทธทาสลิขิตข้อธรรม บันทึกนึกได้เอง ว่าด้วยชีวิต สังคม การเมือง สันติภาพและหลักคิดสำคัญ ๆ พ.ศ. ๒๕๔๗ และหัวข้อธรรมในคำกลอน

ภาคที่ ๓

๔ เสาหลัก
สร้างสังคม "อยู่เย็นเป็นสุข"

โดย นายแพทย์พินิจ ฟ้าอำนวยผล

เคยเชื่อกันว่าความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจจะช่วยสร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้กับมนุษย์ได้ แต่ในวันนี้ข้อเท็จจริงได้พิสูจน์ให้เห็นว่าความเจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจนั้นก่อให้เกิดการเสียสมดุลใน "สิ่งที่สำคัญ" บางอย่างไป

การบริโภคเกินพอดี ทำให้มนุษย์ต้องรุกรานธรรมชาติ เอาเปรียบมนุษย์ด้วยกันเอง เกิดความขัดแย้งแย่งชิง และเกิดความห่างเหินระหว่างมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคม ตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน ไปจนถึงสังคมขนาดใหญ่ และหากค่านิยมที่เป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตผันแปรไปอย่างสิ้นเชิงจากการถ่อยทีถ่อยอาศัย ใช้ชีวิตอย่างรู้จักความพอเพียง เคารพธรรมชาติ มีความเจริญงอกงามทางจิตใจ ไปสู่สังคมที่บูชาวัตถุ นับถือเงินเป็นพระเจ้า เบียดเบียนธรรมชาติ ไม่เคารพตนเองและขาดความเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คนแต่ละคนก็คงไม่ต่างจากวัตถุชิ้นหนึ่งที่ถูกตีค่าได้ด้วยสินทรัพย์ที่ถือครอง โดยปราศจากคุณค่าของตัวเองอย่างแท้จริง

ความอยู่เย็นเป็นสุข จะบังเกิดแก่ชีวิตได้อย่างไรในสภาพสังคมเช่นนี้ ?

ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าความเจริญทางเศรษฐกิจเป็นเรื่องสำคัญ เพราะในวิถีของโลกปัจจุบันนั้นปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตมักต้องแลกด้วยเงินเสมอ การมีภาวะเศรษฐกิจที่ดีจึงเป็นหลักประกันของการดำรงชีวิตรอด และมีความสะดวกสบายในระดับหนึ่ง แต่หากวิธีการแสวงหาความเจริญทางเศรษฐกิจนั้นดำเนินไปโดยขาดความสมดุล เป็นการได้มาแบบแลกกับการทำลายธรรมชาติ สังคม วัฒนธรรมที่ทรงคุณค่า และความดีงามของมนุษย์ ผลลัพธ์ที่อยู่เบื้องหลังอัตราเติบโตทางเศรษฐกิจก็คือการทำลายชีวิตและสังคมของมนุษย์เอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ผิดเพี้ยนไปอย่างสิ้นเชิงจากเป้าหมายที่มนุษย์มุ่งหวังจากการทุ่มเทฟูมฟักภาวะเศรษฐกิจให้รุ่งเรือง

ดังนั้น การนำพาสังคมและชีวิตของมนุษย์ไปสู่ภาวะ "ความอยู่เย็นเป็นสุข" จึงน่าจะเกิดจากการพัฒนาองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับชีวิตในทุกด้านไปพร้อม ๆ กันอย่างสมดุล และโน้มนำไปสู่สันติสุขแทนที่จะเน้นหนักไปที่องค์ประกอบโดด ๆ อย่างเดียวโดยลำพัง และลดทอนละทิ้งคุณค่าขององค์ประกอบอื่น ๆ ไว้เบื้องหลัง

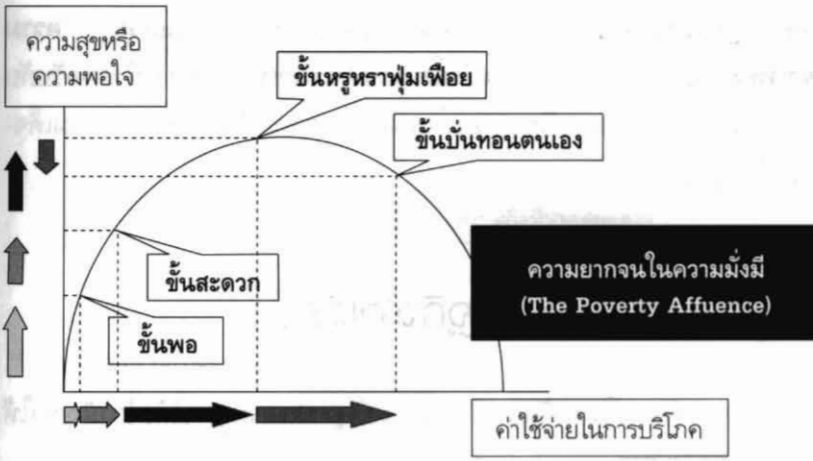
การยึดหลัก**เดินทางสายกลาง** โดยไม่ละทิ้ง**ระบบคุณค่าดั้งเดิมของสังคม** อันเปรียบเสมือนรากฐานที่เกาะเกี่ยวสังคมไทยปัจจุบันไม่ให้ขาดสะบั้นจากรากเหง้า และก้าวไปสู่วิถีอนาคตของโลกได้อย่างสมดุลควบคู่ไปกับ**การพัฒนาเศรษฐกิจแบบมุ่งเน้นความพอเพียง**

เสพมาก สุขมอด สัจธรรมที่พิสูจน์แล้ว

ความพยายามในการสร้างสภาวะที่สมดุล หรือ "ทางสายกลาง" ในการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อนำไปสู่สังคมร่มเย็นเป็นสุข เป็นประเด็นที่ทั่วโลกกำลังให้ความสนใจ หาใช่แนวคิดสวนกระแส

หนึ่งในแนวคิดที่พยายามพิสูจน์ให้เห็นสัจธรรมว่า การบริโภคมาก

แผนภาพที่ ๑ "เส้นโค้งแห่งความสุข"*



เกินไปนั้นไม่ได้ทำให้มนุษย์มีความสุขมากขึ้นเสมอไป ก็คือ เรื่องของ **"เส้นโค้งแห่งความสุข"** ถูกนำมากล่าวถึงกันอย่างแพร่หลายในเอกสารทั้งของไทยและต่างประเทศ

เส้นโค้งแห่งความสุข เป็นภาพที่สรุปให้เห็นว่าการบริโภคในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้ชีวิตเกิดความสุข เพราะมีสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตเพียงพอและครบถ้วน รวมถึงได้รับความสะดวกสบายตามสมควร แต่เมื่อเกิดการบริโภคมากเกินไปจนถึงขั้นของความหรูหราฟุ่มเฟือย แทนที่จะมีความสุขเพิ่มขึ้นตามไป อาจกลับกลายเป็นการบั่นทอนความสุข เพราะหากมนุษย์ไม่มีขีดจำกัดของความพอใจ ยิ่งบริโภคมากเท่าไหร่ก็ยิ่งนำไปสู่สภาพห่างไกลจากความสุขมากขึ้นเท่านั้น หรือที่เรียกว่าเป็นสภาวะของ **"ความยากจนบนความมั่งมี"** (The Poverty of Affluence)

---

* ที่มา : โจ โดมิงเกซ และวิกกี้ โรบิน (๒๕๔๖) และพระไพศาล วิสาโล (๒๕๔๖)

จากสภาพเช่นนี้ชี้ให้เห็นว่า การค้นหาระดับความพอดีในการบริโภคต่างหากคือคำตอบที่เราต้องการ มิใช่การบริโภคมากมายจนไร้ขีดจำกัด และสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง ก็คือ การแสวงหา **"ความพอเพียง"** (enoughtness) ในเส้นโค้งแห่งความสุขของตนเอง ซึ่งสอดรับกับหลักการ "เศรษฐกิจพอเพียง" ตามกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

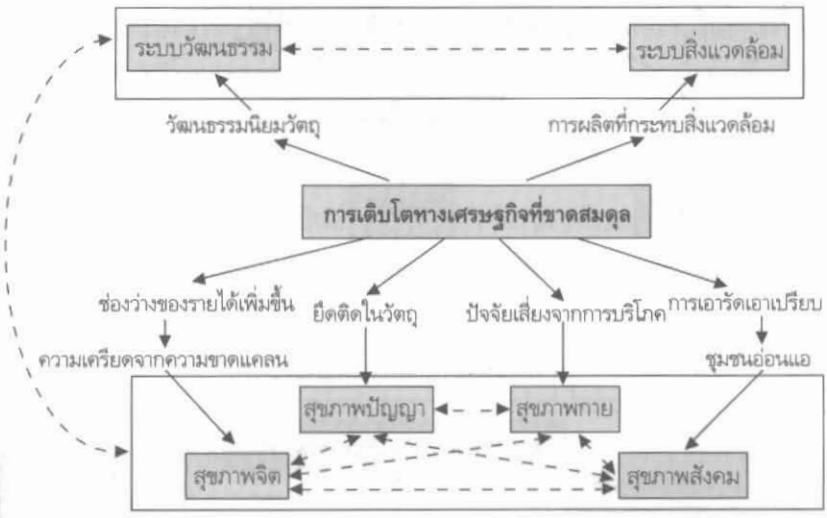
ทุกข์ถ้วนหน้าถ้าเศรษฐกิจโตเดี่ยว...

การพัฒนาโดยเน้นแต่มิติความเจริญทางเศรษฐกิจได้สร้างปัญหาให้แก่สังคมทุกระดับ

ในระดับบุคคล การบริโภคมากเกินพอดีก่อปัจจัยเสี่ยงหลากหลายรูปแบบทั้งต่อสุขภาพร่างกาย เลยไปถึงจิตใจ เพราะความเหลื่อมล้ำทางด้านรายได้นำไปสู่ความเครียดจากความรู้สึกว่าขาดแคลนเมื่อนำตนเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น การเอารัดเอาเปรียบกันทำให้ความสัมพันธ์ของคนในสังคมเสื่อมทราม ชุมชนอ่อนแอ การยึดติดวัตถุ หรือ "วัตถุนิยม" ยิ่งทำให้เกิดม่านบังตาต่อความเข้าใจโลกและชีวิต ผลสะเทือนจากการพัฒนาที่ยึดเอาเศรษฐกิจเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดจึงก่อผลลัพธ์ต่อสุขภาพของคนแต่ละคน นับตั้งแต่ร่างกาย จิตใจ ไปจนถึงด้านสังคมและปัญญา

ในระดับสังคม เมื่อมนุษย์อยู่ภายใต้วัฒนธรรมบริโภคนิยม ซึ่งให้คุณค่าแก่วัตถุเป็นสำคัญ จะทำให้วิถีปฏิบัติและครรลองชีวิตที่สังคมเคยให้คุณค่าถูกลดทอนคุณค่าลง ทั้งในด้านของความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ มุมมอง

แผนภาพที่ ๒ ผลกระทบจากการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ขาดสมดุล

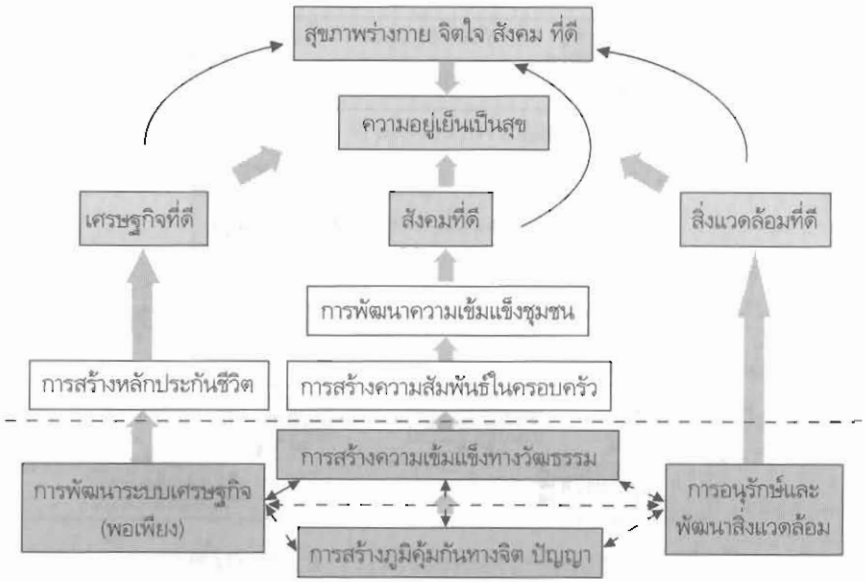


ที่มีต่อธรรมชาติและจารีตประเพณี เพราะการผลิตที่เน้นการเพิ่มปริมาณไม่มีที่สิ้นสุดนำมาสู่การเบียดเบียนธรรมชาติจนเกินจุดสมดุล ส่งผลเกี่ยวเนื่องให้เกิดการแย่งชิง การแยกตัวโดดเดี่ยว เอาตัวรอด หมดความเอื้ออาทร ไม่ยี่หระต่อชะตากรรมของเพื่อนร่วมสังคม และท้ายสุดความเสื่อมโทรมของสภาพแวดล้อมและทรัพยากรที่ขาดแคลนจะย้อนส่งผลต่อสุขภาพของมนุษย์เองในที่สุด

เมื่อลองคิดย้อนกลับดู สภาพเช่นนี้จะไม่มีวันเกิดขึ้นหรือเกิดขึ้นในระดับที่ไม่รุนแรงถ้าหากการพัฒนาสังคมแบบรอบด้านอย่างสมดุล โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาวัฒนธรรม ระบบคุณค่า และสิ่งแวดล้อม ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางเศรษฐกิจ

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นทั้งในระดับชีวิตของคนแต่ละคนและที่เกิดร่วมกันในสังคมในช่วงที่ผ่านมาได้ทำให้เกิดการหันมาย้อนทบทวนถึงสาเหตุ และพบว่าเงื่อนไขสำคัญที่จะนำสังคมไปสู่สภาพ "อยู่เย็นเป็นสุข" ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่ไกลเกิน

แผนภาพที่ ๓ แนวทางการพัฒนาสังคมสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข



ฝัน แต่ที่ผ่านมาผู้กำหนดนโยบายส่วนใหญ่มีสมมุติฐานว่าเศรษฐกิจคือกุญแจสำคัญเพียงดอกเดียวในการสร้างสังคมที่ดี

หลักสำคัญของการสร้างสังคมให้อยู่เย็นเป็นสุขก็คือ การพัฒนาสังคมในส่วนต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กัน ทั้งด้านการพัฒนาจิตใจ วัฒนธรรม ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน การสร้างสวัสดิการสังคม หลักประกันชีวิต การอนุรักษ์และจัดการสิ่งแวดล้อมให้ใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน ควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจที่มุ่งนำไปสู่สุขภาพร่างกาย จิตใจ สังคมที่ดีเป็นเป้าหมาย ไม่ใช่ความร่ำรวยที่วัดด้วยเงินตราหรือทรัพย์สินที่แต่ละคนถือครองดังที่ผ่านมา

ณ วันนี้ ประเด็นสำคัญในเรื่องสังคมอยู่เย็นเป็นสุขไม่ได้อยู่ตรงที่ว่าเรื่องนี้เป็นไปได้จริงหรือไม่ แต่อยู่ตรงที่เราจะเริ่มต้นเมื่อไหร่ และจะทุ่มเทความตั้งใจผลักดันให้เกิดขึ้นเพียงไร

คนไทยสุขแค่ไหน ? ใคร ๆ ก็อยากวัด

ที่ผ่านมาปรากฏความพยายามมากมายจากฝ่ายต่าง ๆ ในการที่จะสะท้อนระดับของความอยู่เย็นเป็นสุขผ่านทาง "ตัวชี้วัด" บางอย่าง เพื่อเป็นตัวบ่งบอกถึงระดับความอยู่เย็นเป็นสุข หรือความสุขในระดับต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับ ได้แก่

๑. การวัดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับสังคม หรือระดับมหภาค

๒. การวัดความอยู่เย็นเป็นสุขระดับในครอบครัว ชุมชน หรือระดับจุลภาค

๓. การวัดความอยู่เย็นเป็นสุขระดับในบุคคล หรือระดับปัจเจก

ความเคลื่อนไหวระดับมหภาค

ในระดับสังคมหรือระดับมหภาค โดยส่วนใหญ่มักจะให้ความสำคัญกับการวัดระดับของการพัฒนาประเทศเป็นหลัก และมักจะอาศัยตัวชี้วัดระดับประเทศที่สามารถเก็บรวบรวมและสะท้อนภาพรวมของการพัฒนาได้ โดยให้ความสำคัญกับมิติต่าง ๆ ของการพัฒนา

ตัวชี้วัดในระดับดังกล่าวมักจะมีการพัฒนาเป็นตัวชี้วัดรวมที่มีองค์ประกอบมาจากตัวชี้วัดย่อย แต่ใช้ชื่อและมีวัตถุประสงค์หรือจุดเน้นหนักที่แตกต่างกัน เช่น

- สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) (UNDP, ๒๕๔๖) ได้พัฒนาดัชนีความก้าวหน้าของมนุษย์ (Human Achievement Index-HAI) ดัชนีการพัฒนามนุษย์ (Human Development Index-HDI) และดัชนีความขัดสนของมนุษย์ (Index of Human Deprivation-IHD) ที่ประเมินพหุมิติของการพัฒนาคนโดยนำเสนอในระดับจังหวัดเพื่อขจัดความไม่เสมอภาค
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

พัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Indicator-SDI) (สศช., ๒๕๔๗) ที่ครอบคลุมมิติการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม และดัชนีความอยู่ดีมีสุข (Well-Being Index-WBI) (สศช., ๒๕๔๖) ที่ครอบคลุมมิติทางสุขภาพ ความเป็นอยู่ทางเศรษฐกิจ ครอบครัว สิ่งแวดล้อมและการบริหารจัดการที่ดี

● ดัชนีความสุขมวลรวมประชาชาติ (Gross National Happiness-GNH หรือ Gross Domestic Happiness-GDH) เป็นแนวคิดที่พัฒนาจากประสบการณ์ของประเทศภูฏาน (ศูนย์ภูฏานศึกษา, ๒๕๔๗) ที่เน้นการอนุรักษ์วัฒนธรรมควบคู่ไปกับการพัฒนาเศรษฐกิจที่สมดุลและเป็นธรรม

องค์ประกอบและตัวชี้วัดย่อยที่ใช้ในตัวชี้วัดรวมหรือดัชนีเหล่านี้ บางส่วนมีความคล้ายคลึงกัน แต่บางส่วนมีความแตกต่างกัน โดยมีองค์ประกอบหลักไม่พ้นประเด็นด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม การศึกษา สิ่งแวดล้อม สุขภาพ การบริหารจัดการที่ดี ตัวชี้วัดเหล่านี้จึงมักจะมีลักษณะเป็นภาวะวิสัย (objectivity) เพื่อให้สามารถเปรียบเทียบและดูแนวโน้มได้ โดยตัวชี้วัดบางตัวเป็นการรวบรวมข้อมูลมาจากระดับครัวเรือนมาเป็นข้อมูลระดับประเทศ

ความเคลื่อนไหวระดับรากหญ้า

เกิดขึ้นในระดับครอบครัว ชุมชน หรือระดับจุลภาค โดยส่วนใหญ่ มักจะให้ความสำคัญกับกระบวนการพัฒนาชุมชนไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข ของชุมชนเอง และอาศัยตัวชี้วัดเป็นเครื่องมือประกอบกระบวนการพัฒนาครอบครัวชุมชนไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขมากกว่าที่จะใช้เป็นเครื่องวัดระดับ การพัฒนาโดยตรง ดังนั้น การกำหนดตัวชี้วัดและการตีค่าจึงขึ้นอยู่กับแต่ละชุมชน ซึ่งจะมีความหลากหลายเป็นไปตามบริบทและวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน อย่างไรก็ตาม ในบางประเด็นสามารถใช้เป็นประเด็นร่วมที่เห็นพ้องต้องกันระหว่างชุมชนได้ เช่น

● **ตัวชี้วัดความสุข** ของเครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านภาคอีสาน[๒]

● **ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม** ที่พัฒนาโดยสถาบันวิจัยสังคม จุฬาฯ[๓]

● **ตัวชี้วัดความจำเป็นพื้นฐาน** ของกรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย ที่พัฒนาขึ้นเพื่อประเมินในระดับครัวเรือน หมู่บ้าน แต่เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ทั้งประเทศ ก็มีระดับในการวัดตั้งแต่ระดับชุมชนเอง

● **ตัวชี้วัดเมืองไทยแข็งแรง** (Healthy Thailand) ที่ประกอบด้วยมิติทางกาย จิต สังคม และปัญญา ก็เน้นประเมินตั้งแต่ระดับชุมชนด้วยเช่นกัน

ทั้งหมดนี้ให้ความสำคัญกับตัวชี้วัดด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ หลักประกัน การศึกษา สิ่งแวดล้อม ครอบครัว ชุมชน วัฒนธรรม คุณธรรม อิสรภาพ ความภาคภูมิใจของแต่ละครัวเรือนและชุมชน โดยตัวชี้วัดมีทั้งที่เป็นภาววิสัย และอัตวิสัย (subjectivity) ผสมกันโดยบางส่วนสามารถใช้เปรียบเทียบได้ ในขณะที่บางส่วนไม่สามารถใช้เปรียบเทียบได้

สุขภาวะระดับปัจเจก

ในระดับบุคคลหรือระดับปัจเจก การวัดความสุขของแต่ละบุคคลมักจะมุ่งเน้นการวัดระดับของสุขภาพหรือสุขภาวะในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยเน้นการพัฒนาเครื่องมือที่สามารถใช้วัดระดับสุขภาพในมิติต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลได้ และให้ความสำคัญกับปัจจัยแวดล้อมภายนอกน้อยกว่าระดับสุขภาพภายใน เครื่องมือวัดระดับคุณภาพชีวิต (Quality of Life) ที่พัฒนาขึ้นในหลายประเทศ ได้แก่

● **WHOQOL** ที่พัฒนาโดยองค์การอนามัยโลก (WHO, ๑๙๙๖)

● **Health Utility Index** (HUI) ที่พัฒนาโดยประเทศแคนาดา

---

[๒] อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร และคณะ, ๒๕๔๙

[๓] อมรา พงศาพิชญ์ และคณะ, ๒๕๔๗

(Manuel, Schultz & Kopec, ๒๐๐๒)

● **Quality of Well-being** (QWB) ของสหรัฐอเมริกา (Kaplan & Bush, ๑๙๘๒)

● **EuroQol** (Van Agt, Essinck-Bot, Krabbe et al, ๑๙๙๔) ก็ล้วนแล้วแต่ให้ความสำคัญกับมิติต่าง ๆ ของสุขภาพ (domain) ส่วนใหญ่เป็นประเด็นด้านการทำหน้าที่ สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต อารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

● **เครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี** (Healthy Thai Indicators) ซึ่งพัฒนาโดยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล[๔] ให้ความสำคัญกับมิติพฤติกรรมสุขภาพ สติปัญญา ความเป็นอยู่ที่ดีทางหน้าที่ จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ โดยแบ่งเครื่องชี้วัดตามกลุ่มอายุ

● **เครื่องมือวัดระดับสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ** (Buddhistic Health) พัฒนาโดยคณะพัฒนางานสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ[๕] โดยใช้องค์ประกอบที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ไว้ ซึ่งประกอบด้วยสุขภาวะทางกายภาพ จิต สังคม ปัญญา โดยที่เครื่องมือดังกล่าวจะพัฒนาตัวชี้วัดสุขภาพในมิติต่าง ๆ ทั้งที่สามารถวัดได้โดยตรง (objective) หรือที่ต้องใช้ความรู้สึกตัดสิน (subjective) โดยการวัดมิติของสุขภาพทางร่างกายจะสามารถวัดได้ง่ายกว่ามิติทางจิต สังคม และปัญญา ซึ่งความเชื่อมโยงระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ แสดงได้ตามแผนภาพที่ ๔

---

[๔] พรพันธุ์ บุณยรัตพันธุ์ และคณะ, ๒๕๔๘

[๕] ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ, ๒๕๔๗

แผนภาพที่ ๔ องค์ประกอบของสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ[๖]

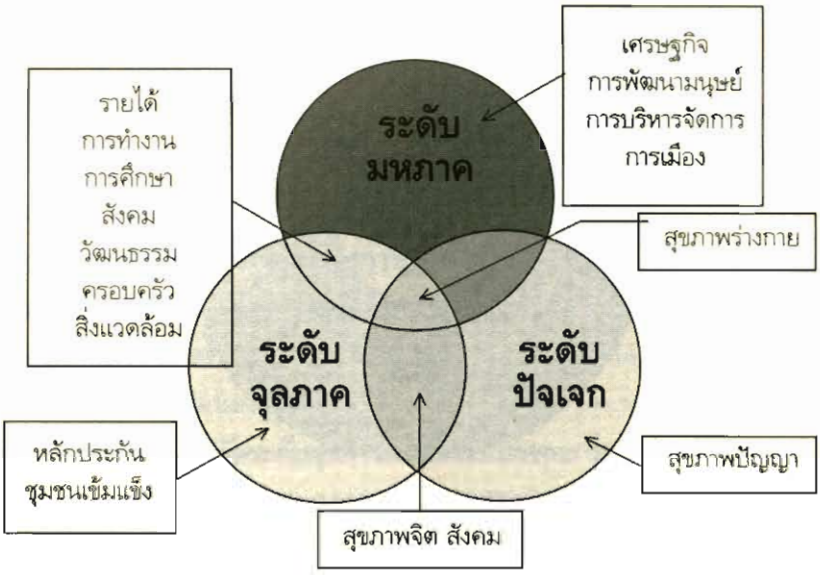
สุขสามชั้น พันให้เป็นหนึ่ง

ตัวชี้วัดการพัฒนาที่มุ่งให้ความสนใจต่อผลลัพธ์ในด้านความสุขทั้ง ๓ ระดับดังที่ได้กล่าวมานี้มีความเกี่ยวพันกัน ไม่อาจแยกแยะกันได้เด็ดขาด ตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขด้านหนึ่งที่ปรากฏอยู่ในทั้ง ๓ ระดับ ก็คือ เรื่องของสุขภาพร่างกาย

เมื่อนำประเด็นที่อยู่ในองค์ประกอบของแต่ละชุดเป็นตัวชี้วัด จะปรากฏผลออกมาดังตารางที่ ๑ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า แต่ละชุดตัวชี้วัดให้ความสำคัญกับมิติการพัฒนาทั้งในด้านมหภาคและจุลภาคที่ครอบคลุมกว้างขวางกว่าประเด็นด้านเศรษฐกิจ โดยมีประเด็นด้านสังคม การศึกษา สิ่งแวดล้อม และสุขภาพเข้ามาเกี่ยวข้อง อีกทั้งยังให้ความสำคัญกับประเด็นดังกล่าวในระดับ

[๖] ที่มา : ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ (๒๕๔๗)

แผนภาพที่ ๕ การซ้อนกันขององค์ประกอบความอยู่เย็นเป็นสุข ๓ ระดับ



ครอบครัวและชุมชนด้วย

อย่างไรก็ตาม เมื่อวิเคราะห์ตัวชี้วัดความอยู่เย็นเป็นสุขที่มีการคิดค้นขึ้นในขณะนี้ พบว่ามีบางประเด็นที่ยังขาดตัวชี้วัดที่เหมาะสมมารองรับ เช่น ตัวชี้วัดด้านสังคม วัฒนธรรม และสุขภาพทางปัญญา ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนเมื่อพิจารณาผ่านตารางที่ ๑

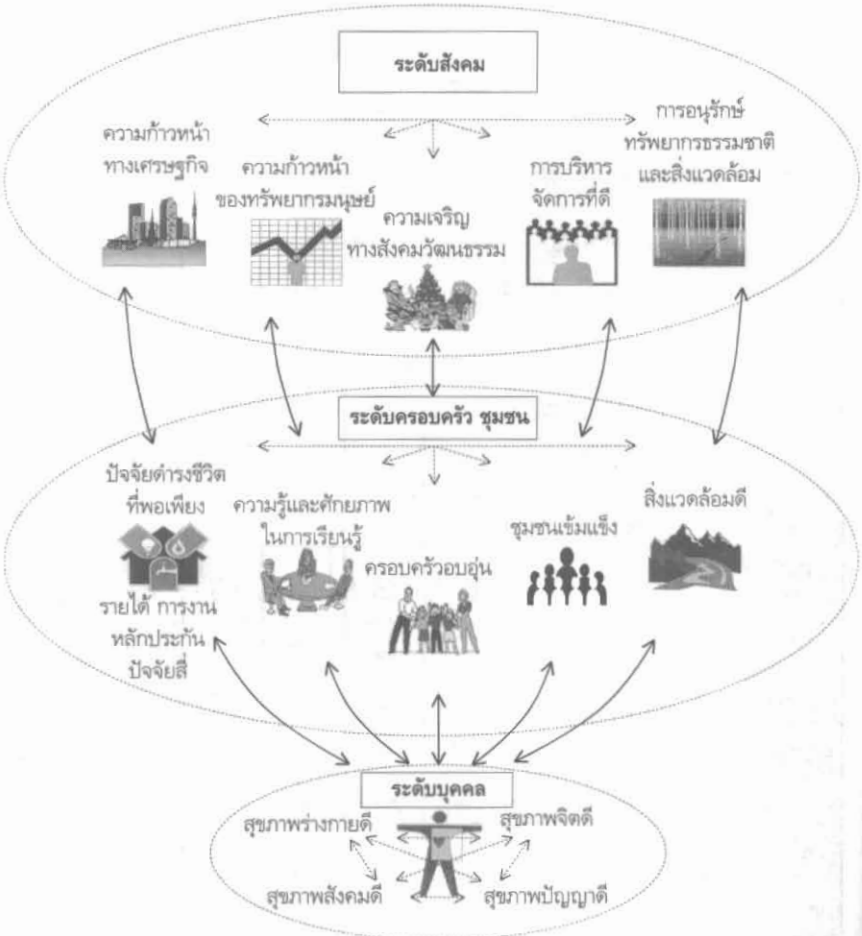
ย่อภาพ สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

องค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุขจากตัวชี้วัดในระดับต่าง ๆ ที่รวบรวมมานำเสนอ ประมวลออกมาได้ดังนี้

ตารางที่ ๑ แสดงประเด็นความอยู่เย็นเป็นสุขจากตัวชี้วัดต่าง ๆ ในปัจจุบัน

ชุดตัวชี้วัด	ประเด็น								
	การพัฒนาที่ยั่งยืน	ความอยู่ดีมีสุข	ความสุขมวลรวมประชาชาติ	ความก้าวหน้าของมนุษย์	ความจำเป็นพื้นฐาน	เมืองไทยแข็งแรง	ความสุขชุมชน	คุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม	สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ
๑. เศรษฐกิจ	☺	☺	☺						
๒. สังคม	☺								
๓. วัฒนธรรม	☺		☺						
๔. ทรัพยากรมนุษย์			☺						
๕. บริหารจัดการ	☺	☺	☺					☺	
๑. รายได้		☺		☺	☺	☺	☺	☺	
๒. การทำงาน		☺		☺					
๓. หลักประกัน				☺	☺		☺	☺	☺
๔. การศึกษา	☺	☺		☺	☺	☺		☺	
๕. ครอบครัว		☺		☺	☺		☺	☺	
๖. ชุมชน				☺	☺		☺		
๗. สิ่งแวดล้อม	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
๑. สุขภาพร่างกาย	☺	☺		☺	☺	☺	☺	☺	☺
๒. สุขภาพจิต						☺	☺		☺
๓. สุขภาพสังคม						☺	☺	☺	☺
๔. สุขภาพปัญญา					☺	☺	☺	☺	☺

แผนภาพที่ ๖ การเชื่อมโยงกันระหว่างองค์ประกอบของความอยู่เย็นเป็นสุขทั้ง ๓ ระดับ



๑. ตัวชี้วัดระดับบุคคล ได้แก่ สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม และสุขภาพปัญญา

๒. ตัวชี้วัดระดับครอบครัวและชุมชน ได้แก่ ปัจจัยดำรงชีวิตที่พอเพียง

(ได้แก่ รายได้ การทำงาน หลักประกัน ปัจจัยสี่) ความรู้และศักยภาพในการเรียนรู้ ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสิ่งแวดล้อมดี

๓. ตัวชี้วัดระดับสังคม ได้แก่ ความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ ความก้าวหน้าของทรัพยากรมนุษย์ ความเจริญทางสังคมและวัฒนธรรม การบริหารจัดการที่ดี และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เมื่อประมวลองค์ประกอบจากทั้ง ๓ ระดับ อันมีที่มาจากบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม เข้าด้วยกันในลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน จะเกิดเป็นภาพของการพัฒนาสังคมที่นำไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข ดังนี้

จากแผนภาพที่ ๖ จะเห็นว่าสุขภาพในระดับบุคคล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาจะเป็นปัจจัยนำไปสู่ศักยภาพในการแสวงหาปัจจัยที่จำเป็นในการดำรงชีวิต โดยมีรายได้จากการทำงานและหลักประกันที่เพียงพอ รวมทั้งมีศักยภาพในการเรียนรู้ มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเกิดชุมชนที่มีความเข้มแข็ง และมีสิ่งแวดล้อมที่ดี

องค์ประกอบในระดับครอบครัวและชุมชนเหล่านี้จะสะท้อนมายังสุขภาพในระดับบุคคลเช่นกัน นอกจากนี้ องค์ประกอบทั้ง ๕ ด้าน ของความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับครอบครัว ชุมชน จะส่งผลกระทบต่อภาพรวมในระดับสังคมด้วย โดยจะนำไปสู่ระบบเศรษฐกิจที่มั่นคง ทรัพยากรมนุษย์ที่ก้าวหน้า สังคมและวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง การเมืองและการบริหารจัดการที่ดี และทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ได้รับการอนุรักษ์ ขณะเดียวกันการพัฒนาองค์ประกอบทั้ง ๕ ด้าน ในระดับมหภาค ก็จะย้อนกลับมาช่วยให้เกิดความอยู่เย็นเป็นสุขในระดับครอบครัว ชุมชน ด้วยเช่นกัน

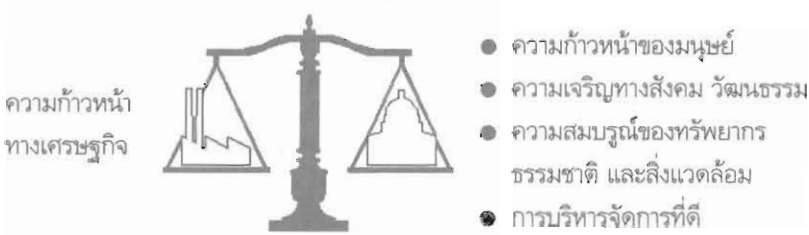
๔ เสาหลัก สู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุข

ในการพัฒนาสังคมไปสู่ความอยู่เย็นเป็นสุขต้องอาศัยการดำเนินงานในทุกระดับควบคู่กันไป ตั้งแต่การส่งเสริมให้เกิดสุขภาพในระดับบุคคลที่ครบทุกมิติ การส่งเสริมศักยภาพของครอบครัวและชุมชน ควบคู่ไปกับการพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน และการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีในชุมชน ไปจนถึงการสร้างระบบเศรษฐกิจที่มีความสมดุลและเป็นธรรม อนุรักษ์วัฒนธรรม ควบคู่ไปกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ อนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ภายใต้การเมืองและการบริหารจัดการที่ดี

หลักการสำคัญของการสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุขจึงได้แก่ **การพัฒนาสังคมอย่างสมดุล** นั่นเอง

ถึงเวลาแล้วที่สังคมไทยจะต้องหันกลับมาทบทวนทิศทางการพัฒนาและการสร้างสังคมเพื่อ "ความอยู่เย็นเป็นสุข" ผ่าน **๔ เสาหลัก** ได้แก่ บุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม กันอย่างจริงจัง ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป โดยการหันกลับมาทบทวนระบบคุณค่าดั้งเดิมของสังคมไทย ให้มีความสอดคล้องกลมกลืนได้กับภาวการณ์ปัจจุบัน เพื่อนำไปสู่อนาคตที่มีความอยู่เย็นเป็นสุขอย่างถ้วนหน้ากัน

แผนภาพที่ ๗ การสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข



เพราะนั่นคือเป้าหมายที่แท้ของการที่มนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นสังคมมิใช่หรือ ?

บรรณานุกรม

๑. โจ โดมิงเกซ และวิกกี้ โรบิน. **เงินหรือชีวิต : เปลี่ยนทัศนคติต่อเงินสู่อิสรภาพของชีวิต.** พล วงศ์พฤกษ์ แปลจาก **Your Money or Your Life.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๖.

๒. ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์ และคณะ. **สรุปรายงานการประชุมจัดทำแผนดำเนินการสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ๒๕๔๘-๕๐.** นนทบุรี : คณะพัฒนางานสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, ๒๕๔๗.

๓. พรพันธุ์ บุณยรัตพันธุ์ และคณะ. **รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ การศึกษาเครื่องชี้วัดคนไทยสุขภาพดี.** นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๘.

๔. พระไพศาล วิสาโล. เส้นโค้งแห่งความสุข. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๕.

๕. ศูนย์ภูฏานศึกษา. **ความสุขมวลรวมประชาชาติ มุ่งสู่กระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนา.** เจษณี สุขจิรัตติกาล แปล. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา, ๒๕๔๗.

๖. สำนักงานโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP). **รายงานการพัฒนาคนของประเทศไทย ๒๕๔๖.** กรุงเทพฯ : UNDP, ๒๕๔๖.

๗. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.). **โครงการพัฒนาดัชนีชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศไทย.** กรุงเทพฯ : สศช, ๒๕๔๗.

๘. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.). **ความอยู่ดีมีสุขของคนไทย ๕ ปี หลังวิกฤตเศรษฐกิจ.** กรุงเทพฯ : สศช., ๒๕๔๖.

๙. อภิสิทธิ์ ธำรงวรางกูร และคณะ. **รายงานผลการวิจัยฉบับสมบูรณ์ กระบวนการพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนชาวไทย.** กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), ๒๕๔๐.

๑๐. อมรา พงศาพิชญ์ และคณะ. **สรุปรายงานการศึกษาวิจัย การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดคุณภาพชีวิตและพัฒนาสังคม.** กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), ๒๕๔๗.

๑๑. Kaplan RM, Bush JW. **Health-related quality of life measurement of evaluation research and policy analysis.** Health Psychology, ๑๙๘๒; ๑. ๖๑-๘๐.

๑๒. Manuel DG, Schultz SE, Kopec JA. **Measuring the health burden of chronic disease and injury using health adjusted life expectancy and the Health Utility Index.** Journal of Epidemiology & Community Health, ๒๐๐๒; ๕๖(๑๑): ๘๔๓-๕๐.

๑๓. Van Agt HME, Essinck-Bot ML, Krabbe PFM, et al. **Test-retest reliability of health state valuations collected with the EuroQol questionnaire.** Social Science and Medicine, ๑๙๙๔; ๓๙: ๑๕๓๗-๔๔.

๑๔. WHO. **WHOQOL-BREF Introduction, Administration, Scoring and Generic of the Assessment: Field Trial Version.** Geneva : WHO,๑๙๙๖.

ภาคที่ ๒

จุดหัวใจให้สว่างไสวด้วย ไม้ขีดไฟ ๙ ก้าน

โดย ภิญญ ราชัยบ่อง

ทุก ๆ วันจังหวะแห่งชีวิตนำพาเราไปประสบพบพานกับสถานการณ์สารพัดรูปแบบที่สามารถส่งอิทธิพลต่อจิตใจให้พลิกคว่ำคะมำหงายได้อย่างไม่น่าเชื่อ นับตั้งแต่เรื่องจำเจในบ้านและที่ทำงานไปจนถึงเหตุการณ์วิกฤติครั้งสำคัญ ๆ ที่เกิดขึ้นในบางช่วงของชีวิต

ในวิถีอันเป็นธรรมดาสามัญเช่นนี้ บางคนพบว่ายิ่งก้าวเดินไปก็ยิ่งพบความสุขในชีวิตน้อยลง แต่ก็มีบางคนที่ยิ่งค้นพบปัญญา

ลองมาทบทวนมุมมองต่อสิ่งที่เราแต่ละคนเจอะเจออยู่ทุกเมื่อเชื่อวันเพื่อค้นหาแง่มุมแห่งความสุขใจที่เราอาจเคยมองข้าม

เชื่อเถิดว่า เพียงแค่ให้เวลาตัวเองได้หยุดคิดนิ่ง ๆ บ้าง แสงริบหรี่ในหัวใจจะสว่างไสวขึ้นมา

ไม่มากก็น้อย...

๑. การสรุปให้จบ

คุณเคยพกพาเรื่องโกรธแค้นเอาไว้นมนาน และเก็บค้างคาไว้ในอกเป็นเดือนเป็นปี วางไม่ลง ลืมไม่ได้บ้างหรือไม่ หากคุณเคยเป็นเช่นนี้หรือตอนนี้ก็ยังเป็นอยู่ ลองพิจารณาตัวเองดูให้ดีว่าตัวเองรู้สึกเช่นไร เมื่อต้องแบกความรู้สึกเช่นนี้ไว้กับตัว

การที่เราแบกเก็บเรื่องราวต่าง ๆ ไว้ในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ หรือยาวนานก็ตาม นั่นด้วยเพราะเราไม่ปล่อยว่างเกี่ยวกับเรื่องนั้น หรือจะพูดให้ฟังง่าย ๆ ก็คือ เราไม่ยอมสรุปเรื่องดังกล่าวให้จบลงเสียที มิเช่นนั้นมันก็คงไม่อยู่กับเราข้ามคืนข้ามวัน หรือข้ามเดือนข้ามปีมาได้เป็นแน่

แม้นเรื่องราวหรือปัญหาต่าง ๆ ที่ได้เกิดขึ้นกับเราจะผ่านพ้นไปแล้วก็ตาม แต่เรายังคงเก็บอารมณ์ลบจากเหตุการณ์เหล่านั้นเอาไว้ เช่น ความโกรธเกลียด ความอิจฉาริษยา ความขุ่นมัว อันเนื่องจากความต้องการเอาชนะและอื่น ๆ ซึ่งสรุปได้ว่าที่อารมณ์เหล่านี้ยังคงอยู่ในจิตใจของเราได้ก็เพราะเราไม่ยอมสรุปเรื่องต่าง ๆ ให้จบลง ไม่ยอมให้อภัยกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เป็นการไม่ให้อภัยคนอื่นหรือแม้แต่ตัวเองก็ตามที ขังจิตตัวเองไว้กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ล่วงเลยไปแล้ว ไม่ต่างอะไรกับการที่นักโทษถูกกักขังจนมิสามารถไปไหนมาไหนหรือทำอะไรได้ตามอิสระ

บางคนโกรธกันนานนับ ๑๐ ปี ด้วยเพียงความเข้าใจผิดกันเท่านั้น ต่างคนก็ต่างคิดกันไปคนละอย่าง ไม่เคยหันหน้าเข้าหากันเพื่อช่วยกันสรุปเรื่องให้จบ หรือหันหน้าพูดคุยให้อภัยกันและกัน น่าเสียดายวันคืนที่น่าจะได้มีโอกาสมอบความปรารถนาดีและไมตรีจิตต่อกัน กลับต้องมาหมดเปลืองไปกับอารมณ์ขุ่นมัว การกินแหนงแคลงใจกัน ทั้ง ๆ ที่เวลาแต่ละคนจะได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันนั้นแสนสั้นนัก

เหตุสำคัญอีกอย่างที่ทำให้คนเราสรุปเรื่องให้จบลงได้ยาก ก็เพราะความลุ่มหลงในตัวเอง คาดหวังไว้ว่าทุกคนต้องพูดดี ทำดีกับตัวเราตลอดเวลา

วันไหนไปเจอเขากำลังอารมณ์เสีย เราก็จะรู้สึกยอมไม่ได้ขึ้นมาทันที ไม่แล้วใจทำไมเขาต้องทำกิริยาเช่นนี้กับเรา บางทีไปเจอคนที่พูดจาตรงไปตรงมา กล่าวคำตำหนิติเตียนการกระทำของเรา ก็รู้สึกไม่พอใจ เก็บสะสมไว้เป็นขยะอยู่เต็มหัวใจ ทั้งๆที่เรื่องเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกวี่ทุกวัน เราเองก็ยังมีวันที่อารมณ์ไม่เป็นปกติ คนอื่นๆก็เหมือนกันกับเรานั่นเอง

เมื่อเราเจอเหตุการณ์เช่นนี้ก็ควรมองให้เป็นเรื่องปกติและให้อภัยเสีย หรือไม่ต้องไปเพ่งโทษใส่ใจกับอารมณ์ลบของอีกฝ่าย และสรุปเรื่องให้จบ ณ เวลานั้น อย่าเก็บมาค้างคาไว้หรือขึ้งเคียดกับมันจนไม่สามารถทำเรื่องอื่นๆที่พึงกระทำต่อไปได้ การที่เรามัวแต่ครุ่นคิดถึงแต่เรื่องที่เกิดขึ้นไปแล้วจะทำให้เราคิดโยงใยต่อเนื่องต่อไปอย่างขาดสติจนอาจก่อเกิดปัญหาลุกลามต่อไปมิรู้จบรู้สิ้น แทนที่จะเอาเวลาอันทรงคุณค่าไปกระทำเรื่องราวที่มีสาระประโยชน์เทียมกัน กลับต้องนำไปใช้กับเรื่องขี้หมูราขี้หมาแห้งที่หาคุณค่าใดๆ มิได้

การฝึกฝนจิตให้รู้จักสรุปเรื่องให้จบ อภัยให้เป็น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเราต้องเจอโจทย์นี้กันแทบทุกวัน

อันที่จริงแล้วการที่เราสามารถสรุปเรื่องที่ผ่านไปแล้วให้จบลงได้โดยไม่เก็บอารมณ์ขุ่นมัวใดๆ เอาไว้กับจิต

มิได้เป็นการกระทำที่ทำให้เราต้องเสียเปรียบใครอย่างที่หลายๆ คนคิด เพราะเหตุการณ์เหล่านั้นได้เกิดขึ้นและจบลงไปแล้ว เหมือนกับเปลวไฟที่เราเห็นด้วยตานั้น แท้ที่จริงเกิดจากเปลวไฟเปลวใหม่หลายๆ เปลวลุกไหม้ต่อเนื่องกัน ทุกวินาทีหรือทุกขณะจิต เปลวไฟที่เราเห็นนั้นเป็นเปลวไฟลูกใหม่เสมอ

ชีวิตของเราก็เช่นกัน เราสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ทุกขณะ ทุกๆวัน **ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวเราว่าจะสามารถทำใจยอมเริ่มต้นหรือไม่เท่านั้น**

"หนามคน"

กุหลาบและเฟื่องฟ้าสร้างหนามได้ คนก็เช่นเดียวกัน มากบ้างน้อยบ้างตามแต่อุปนิสัยของแต่ละคน หนามสามารถเปรียบได้กับความอิจฉาริษยา เห็นใครได้ดีกว่า "หนาม" ก็โผล่ออกมาให้ได้เห็นด้วยอาการต่าง ๆ เพื่อให้อีกฝ่ายต้องย่อยยับอับปาง หรือความโกรธ เคียดแค้นชิงชัง พ่นพิษของหนามออกมาทางปากจนใคร ๆ พากันเอือมระอา

คนประเภทที่หนามสามารถทิ่มแทงออกมาได้ง่าย ๆ ก็คือ เมื่อมีใครพูดอะไรที่ไม่เข้าหู ก็จะเกิดความรำคาญใจขึ้นมาโดยทันที ยังมิได้ถามไถ่ให้ดีหรือพิจารณาให้ถี่ถ้วนเสียก่อนว่าผู้พูดมีเจตนาอย่างไร ก็ตีโพยตีพาย เป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมาเสียแล้ว หลายต่อหลายคนจึงเสียโอกาสที่ดีไปก็ด้วยประการฉะนี้ บางคนคบกันอยู่ดี ๆ แท้ ๆ พอได้มาเห็นพฤติกรรมของอีกฝ่ายในขณะที่หนามทิ่มแทงออกมาให้ได้เห็น ก็ให้รู้สึกตื่นตระหนกและหาโอกาสที่จะปลีกตัวออกห่าง โอกาสที่จะได้มิตรเพิ่มก็ต้องพลาดไป เพราะการกระทำของตัวเองนั่นเอง

ลองตรองดูสิว่า หากคุณเป็นผู้หนึ่งที่สามารถเกิด "หนาม" ได้ง่าย ๆ แล้ว ในสายตาของคนรอบข้างที่เขาได้รู้จักและเห็นอากัปกิริยาของคุณนั้น เขาจะรู้สึกอย่างไรกับคุณได้บ้าง และหากคุณคิดได้แล้วว่าไม่น่าเลย! คุณก็ต้องช่วยตัวเองด้วยการรินน้ำใสให้กับตัวเอง เพื่อไม่ให้คุณเป็นบุคคลที่ขาดน้ำ อันจะเป็นเหตุให้เกิดหนามได้นั่นเอง ✿

๒. ศูนย์อิทธิพลแห่งจิต

ศูนย์อิทธิพลแห่งจิตก็คือ เรื่องราวที่เราบันทึกเก็บไว้ในความทรงจำ เป็นสิ่งที่มนุษย์ประสบพบในชีวิต ดั่งเช่น ผู้เป็นแม่เมื่อนั่งหลับตาลงก็พลันนึกไปถึงลูก จินตนาการไปว่าลูกของฉันจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อนาคตของลูกต้องยาวไกล ลูกต้องเป็นบุคคลที่ดีและเป็นที่รักของคนทั่วไป จบจากเรื่องลูกก็ต่อด้วยเรื่องของสามี เมื่อนึกถึงเรื่องของสามี ศูนย์อิทธิพลก็คือสามีไม่กลับบ้าน ไปอยู่เสียที่ไหนหนอ การงานที่ทำอยู่ทำไมถึงได้เสร็จดึกดื่นนัก จิตใจก็ไม่สามารถสงบลงได้อีกแล้ว จินตนาการถึงเรื่องสามีต่อไปอีก เสร็จจากเรื่องสามีก็มาถึงเรื่องการงานของตัวเอง พรุ่งนี้เช้าต้องตื่นไปทำงานแต่เช้าตรู่ ป่านนี้งานที่จะต้องส่งหัวหน้าในวันพรุ่งนี้ก็ยังไม่เสร็จ จะทำอย่างไรดี ฉุกคิดขึ้นมาอีกแล้ว

สิ่งเหล่านี้เองเขาเรียกว่า**ศูนย์อิทธิพลแห่งจิต** ไม่ว่าสิ่งใด ๆ ก็ตามเมื่อฉุกคิดขึ้นมาได้แล้วเกิดอิทธิพลมากมาย ทำให้เราต้องหยุดภารกิจในปัจจุบันเพื่อที่จะหมุนจิตของเราไปจินตนาการเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ ต่อไป ศูนย์อิทธิพลแห่งจิตสามารถเข้าครอบงำจิตใจได้ตลอดเวลาจนเกิดเป็นภาวะวิตกกังวล คิดคำนึงถึงแต่เรื่องนั้น ๆ จนไม่เป็นอันทำอะไร คิดแล้วคิดอีก เฝ้าครุ่นคิดทุกวี่ทุกวัน เป็นอุปสรรคที่ทำให้เราไม่สามารถพบกับความสงบ เป็นเพราะไม่เคยรู้จักเจ้าศูนย์อิทธิพลแห่งจิตนี้ ไม่เคยปลดปล่อยมัน ไม่เคยสกัดกั้นมันไว้เพื่อให้จิตของเราได้หยุดพักบ้าง ไม่เข้าใจว่านี่ก็คืออิทธิพลครอบงำจิตของเรา เป็นศูนย์อิทธิพลที่ใหญ่หลวง ครอบงำเราไว้จนเราไม่สามารถเป็นตัวของตัวเอง

เรากำลังถูกชักใยอยู่เบื้องหลังด้วยศูนย์อิทธิพลเหล่านี้ตราบนานเท่านานไม่มีที่สิ้นสุด

ศูนย์อิทธิพลแห่งจิตนี้มีอยู่หลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นเรื่องของตัวเองและคนรอบข้าง มีทั้งเรื่องของอนาคตกาล อดีตกาล หรือปัจจุบัน หลากหลายลักษณะทับถมกลายเป็นความทรงจำที่ฝังแน่นอยู่ในดวงจิต พร้อมที่จะโผล่

ออกมาบังคับจิตของเราได้เสมออย่างไม่ทันได้รู้เนื้อรู้ตัว มีอานุภาพแห่งการทำลายเหมือนกับตัวด้วงตัวหนอนที่คอยเฝ้าทำลายใบไม้

หากเรามองข้ามและไม่ใส่ใจเรื่องนี้ เราย่อมถูกครอบงำอยู่ร่ำไปและไม่สามารถเข้าถึงความสงบนิ่งเพื่อต่อยอดปัญญาต่อไปได้ เมื่อลองพิจารณาให้ละเอียดถึงศูนย์อิทธิพลแห่งจิตของตัวเราบ้างว่ามีเรื่องอะไร เรากำลังถูกครอบงำด้วยเรื่องใด เรากำลังวิตกเกี่ยวกับสิ่งใด จะเห็นได้ชัดเจนก็ตอนที่เรากำลังนั่งภาวนา ขณะที่นั่งอยู่นั้นมีเรื่องใดที่จู่โจมเข้ามารบกวนจิตใจของเราทำลายสมาธิของเราได้บ้าง บางคนถึงขนาดที่ว่าเอาตัวละครที่ได้ดูในภาพยนตร์ในโทรทัศน์หรืออ่านจากหนังสือเข้ามาเก็บสะสมไว้จนกลายเป็นศูนย์อิทธิพลแห่งจิตก็มี เฝ้าพร่ำเพ้อว่าทำไมพระเอกไม่ทำแบบนั้นแบบนี้ ทำไมนางเอกถึงไม่พูดแบบนี้ออกไปเสียเลย ทำไมผู้ร้ายช่างโหดเหี้ยมได้ถึงเพียงนี้ ครุ่นคิดถึงขนาดนั้นทั้ง ๆ ที่มันเป็นเพียงข่าวสารข้อมูลที่เราได้รับรู้เท่านั้นเอง แต่ยังอุตส่าห์เก็บฝังไว้จนกลายเป็นศูนย์อิทธิพลแห่งจิต

คลายมันออกเสียเถิด... สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งจอมปลอม เป็นเพียงมายาภาพที่ได้รับการสมมุติขึ้นเท่านั้น

หากเราสามารถทำความเข้าใจและเท่าทันต่อศูนย์อิทธิพลแห่งจิตนี้ได้เห็นโทษภัยของมันแล้ว เราควรวางมันเอาไว้ก่อนเพื่อจะสามารถทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อตัวเองได้ แม้นขณะที่เรากำลังนั่งภาวนาอยู่นี้ เพียงแค่เวลาหนึ่งชั่วโมงเท่านั้น หนึ่งชั่วโมงเท่านั้นเอง ควรคิดให้ตก วางศูนย์อิทธิพลนี้ลงให้ได้ ยกมันทิ้งไป เข้าใจมัน ฉลาดมากขึ้น เฉลียวให้ได้มากกว่านี้ วางลงไปทำใจให้สบาย คิดถึงภาวะจิตที่เป็นธรรมชาติ ดึงลมปราณเข้าไว้ลึก ๆ คลายศูนย์อิทธิพลแห่งจิตนี้ออกเสีย ไม่ว่าจะเป็นศูนย์อิทธิพลแห่งจิตเรื่องใด ๆ ก็ตามจะไม่สามารถเข้ามากล้ำกราย รบกวนและทำร้ายจิตของเราในขณะที่เรานั่งภาวนาได้ ดึงลมปราณเข้าลึก ๆ คลายออก ... คลายออก ความวิตกกังวลไม่ใช่หนทางที่เราจะใช้เดินทาง

เราควรจะหยุดกำลังแห่งศูนย์อิทธิพลนี้เสียเพื่อที่จะเดินทางต่อ มิใช่

เป็นการหยุดเพื่อล้มเหลว แต่หยุดเพื่อให้ตัวเองสามารถเดินทางต่อไปได้ จงมุ่งมั่น คลายมันออกไปเสีย ทำใจให้ว่าง พิจารณาเรื่องศูนย์อิทธิพลแห่งจิตและทำลายอิทธิพลของมัน แล้วความนิ่ง ความสว่าง สะอาด สงบ จะเกิดขึ้นในดวงจิตของเราทุกคน

แบบฝึกหัดประจำวัน

เหล่านี้เป็นแบบฝึกหัดที่เราสามารถนำมาใช้เพื่อการสังเกตตัวเองในแต่ละวัน แล้วเราจะเห็นอะไรดี ๆ จากการสังเกตนี้อย่างแน่นอน

แบบฝึกหัดที่ ๑ : สังเกตอาการพอใจและไม่พอใจของตัวเอง รวมทั้งสิ่งที่กระทบใจเรา ทำให้เราเกิดความพอใจและไม่พอใจ

แบบฝึกหัดที่ ๒ : สังเกตอารมณ์ภายนอก (อารมณ์ของคนรอบข้าง) และอารมณ์ภายใน (อารมณ์ของตัวเรา)

แบบฝึกหัดที่ ๓ : เสียงแห่งจุดประสงค์ของผู้อื่น หมายถึงการที่บุคคลอื่นแต่ละบุคคลมาพูดคุยกับเรา แต่ละคนมีวัตถุประสงค์อะไรบ้าง ให้สังเกตวัตถุประสงค์ในการสื่อสารของเขา

ทั้ง ๓ แบบฝึกหัดนี้ คุณสามารถเลือกทำตามความพอใจในแต่ละวัน เพื่อให้คุณเห็นและเข้าใจความเป็นมายาของตัวคุณเองและผู้อื่น จะทำให้คุณสามารถปล่อยวางได้มากยิ่งขึ้น ✿

๓. กระบวนการคิด

กระบวนการคิดถือเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ดังคำกล่าวที่ว่า *คิดดีทำดี คิดชั่วทำชั่ว* การกระทำทุกอย่างของคนเราล้วนมีจุดเริ่มต้นมาจากความคิดทั้งสิ้น ความคิดซึ่งเป็นที่มาของการกระทำที่ส่งผลในแง่ลบ มักจะเกิดจากกระบวนการคิดที่ประกอบด้วยเหตุปัจจัย ๓ ลักษณะ คือ

หนึ่ง ความทรงจำในอดีต เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับกระบวนการคิด หากความทรงจำในอดีตของเราต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นไปด้วยความคับแค้นใจ จิตแห่งความโกรธความแค้นดังกล่าวจะประกอบอยู่ในกระบวนการคิดครั้งใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลดังกล่าว แม้ว่าเรื่องที่เขาเคยทำให้เราคับแค้นใจจะผ่านพ้นไปแล้วก็ตาม หากความรู้สึกแค้นยังคงอยู่ ย่อมส่งผลต่อกระบวนการคิดที่เกี่ยวข้องกับบุคคลดังกล่าว ไม่ว่าจะนึกคิดถึงคนนี้กี่ครั้งก็รู้สึกแค้นทุกครั้งไป ตรงกันข้ามกับเวลาที่เรานึกถึงคนอื่นกลับไม่เป็น เพราะเราไม่ได้มีความทรงจำที่เป็นความคับแค้นต่อบุคคลอื่น ๆ เหมือนอย่างที่มีต่อบุคคลนี้ เมื่อกระบวนการคิดมีความแค้นเคืองเข้ามาผนวกอยู่ด้วย ก็จะทำให้ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นความคิดที่ไม่บริสุทธิ์ ส่งผลให้เกิดการกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ด้วยเช่นกัน และหากความคิดดังกล่าวยังคงติดค้างอยู่ในอารมณ์ของเรา การงานใด ๆ ที่เราได้ทำในระหว่างนั้นก็จะเป็นงานที่ได้ผลไม่ดี เช่น กำลังทำขนมในขณะที่มีความคิดโกรธหรือคับแค้นใจ ก็ไม่น่าแปลกใจเลยที่จะได้ขนมที่มีรสชาติไม่อร่อย อีกทั้งรูปทรงของขนมก็อาจดูไม่ได้อีกด้วย หรือไม่เช่นนั้นขนมชุดนั้นก็อาจเสียหายทั้งหมดก็เป็นได้

สอง อคติ หากเรามีอคติผนวกอยู่ในกระบวนการคิด เห็นคนคนหนึ่งเป็นศัตรูของเรา จิตก็จะไม่เป็นศานติภาพ ความคิดที่ได้จะเป็นความคิดที่ลำเอียง ไม่ว่าบุคคลผู้นั้นจะกระทำการสิ่งใดก็ดูแย่ไปหมด และยิ่งหากบุคคลผู้

นั้นเป็นบุคคลที่เราต้องข้องเกี่ยวอยู่เป็นประจำด้วยแล้ว เช่น เป็นเพื่อนที่ต้องทำงานร่วมกัน ก็จะทำให้การงานซึ่งเป็นเรื่องของประโยชน์ส่วนรวมต้องเกิดความเสียหายไปด้วย จึงควรระมัดระวังเรื่องนี้ให้จงหนัก

สาม ความเห็นแก่ตัว หากมีอยู่ในกระบวนการคิดแล้ว ก็จะทำให้บุคคลอื่น ๆ หรือสรรพชีวิตในธรรมชาติต้องเดือดร้อน อีกทั้งตัวเราเองก็จะพบแต่ความวุ่นวายใจเพราะมัวนึกคิดเอาแต่ประโยชน์ส่วนตัวอยู่ตลอดเวลา จิตจะกระสับกระส่ายหาความสงบสุขได้ยากยิ่ง ยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ อย่างเช่น เรามีมะม่วงอยู่ต้นหนึ่ง ผลของมันใกล้จะสุกเต็มทนแล้ว หากกระบวนการคิดของเรามีความเห็นแก่ตัวประกอบอยู่ เราก็คงต้องการรักษาผลของมันเอาไว้ทั้งต้น ด้วยการหากระดาษหรือถุงพลาสติกไปห่อเอาไว้ เอาไม้มาค้ำยัน หรือฉีดยาฆ่าแมลง และเฝ้าดูแลอยู่ทั้งเช้าทั้งเย็น เมื่อนั้นก็จะเกิดความวุ่นวายและเป็นทุกข์เพราะต้องการรักษาผลของมันเอาไว้ทั้งหมดเพื่อเก็บไว้กินหรือขายนั่นเอง ตรงกันข้ามหากเราเป็นผู้ที่มีความโอบอ้อมอารี คิดเสียว่า เอาละ! ช่างมันเถอะ แมลงอยากจะกินก็ให้มันกิน เป็นธรรมชาติของมัน เมื่อมันหิวก็ต้องหาอาหารกินไป มะม่วงของเราก็มีมากมาย แบ่งให้มันสักนิดก็ไม่เห็นจะเป็นอะไร เดี๋ยวมันอิ่มแล้วก็ไปเองแหละ ถ้ามันมีอาหารที่อื่นมันก็คงไม่มายุ่งกับมะม่วงนี้หรอก เมื่อคิดเช่นนี้ได้มันก็จะไม่ทุกข์ ไม่วุ่นวายกับมะม่วงต้นนั้น ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ ถึงเวลาสุกหล่นลงมาเราก็เก็บกิน ถ้ามีแมลงมาเจาะกินมะม่วงเมื่อไหร่เราก็ไม่ต้องกินผลนั้นเสีย กินผลอื่นแทนก็เท่านั้นเอง

กระบวนการคิดเช่นนี้ถือเป็นสิริมงคล เป็นศานติภาพ ไม่มีอคติ ไม่มีความเห็นแก่ตัว กระบวนความคิดเช่นนี้ก็คือที่มาของความคิดที่สมบูรณ์แบบมีทั้งศิลปะ สีสัน และความเอื้ออาทร ซึ่งหากเราเป็นผู้ที่สามารถสั่งสมคุณลักษณะเหล่านี้ไว้ได้อย่างต่อเนื่อง กระบวนการคิดของเราก็จะเป็นกระบวนการที่สร้างสรรค์และประณีต เวลาทำการงานใด ๆ ก็ย่อมได้ผลของงานที่ทรงคุณค่า เช่น หากเราเป็นผู้ผลิตสินค้าอย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็สามารถรังสรรค์

ผลงานที่ดีออกมาได้ งานของเราจะเป็นงานที่สร้างสรรค์ ประณีตสวยงาม น่าหยิบน่าซื้อหา เพราะเราทำด้วยจิตใจที่ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอาเปรียบผู้ซื้อ ซึ่งผู้ซื้อสามารถพิจารณาได้จากผลของชิ้นงานและราคาที่เรามิได้ตั้งขึ้นด้วยความเห็นแก่ตัว

เมื่อไรก็ตามที่กระบวนการคิดมีปัจจัยลบทั้ง ๓ นี้ประกอบอยู่ ใครๆ เขาก็รับรู้ได้ เขาสามารถดูออก ซึ่งเราควรขจัดอคติความโกรธแค้นให้ออกไปเสีย สั่งสมจิตที่เป็นศานติภาพให้มาก และคอยขจัดความเห็นแก่ตัวให้หลุดออกไป เพิ่มเติมความเมตตาเข้ามา กระบวนการคิดดังกล่าวก็จะเป็นกระบวนการคิดที่สมบูรณ์แบบ และความคิดที่เกิดขึ้นก็จะเป็นความคิดที่บริสุทธิ์ ประกอบด้วยความเป็นกุศล เช่นนี้แล้วไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตามผลที่เกิดขึ้นย่อมเป็นผลที่ดีอย่างแน่นอน เพราะก่อเกิดจากเหตุที่ดีเป็นกุศลนั่นเอง บุคคลในสังคมรอบตัวคุณก็จะพลอยได้รับความสุข และศานติภาพจากการกระทำของคุณไปด้วย การกระทำของคุณจะเป็นแบบอย่างแห่งศานติสุข คุณจะเป็นผู้ได้ชื่อว่าเป็นผู้สร้างศานติสุขให้เกิดแก่โลกใบนี้

คุณสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ด้วยการฝึกจิตให้สงบเสียก่อน ทำจิตให้ว่างเปล่าปราศจากอคติและความเห็นแก่ตัวใดๆ มองสรรพสิ่งด้วยสายตาแห่งความเอื้ออาทรและเมตตา เมื่อนั้นกระบวนการคิดของคุณก็จะมีสิ่งที่เป็นกุศลเหล่านี้เป็นองค์ประกอบ เรื่องที่คุณคิดก็จะเป็นเรื่องดีๆ เป็นสิ่งที่ดี

ความสงบสุขและศานติภาพก็จะอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อมอย่างแน่นอน

เทน้ำใส่ขวด

การเทน้ำใส่ขวดนั้น มิใช่จะทำกันได้ลวกๆ ง่ายๆ เพราะลักษณะของปากขวดที่เป็นช่องขนาดเล็ก การจะเทน้ำเข้าไปได้จึงต้องใช้ความละเอียดอ่อนและประณีต ค่อย ๆ เทเข้าไปทีละนิดจึงจะเต็มขวดได้ ซึ่งต้องใช้ความมานะอดทนเอาการ แต่คนส่วนใหญ่มักทำด้วยความรีบเร่ง เพราะเห็นเป็นเรื่องเสียเวลา

หากเราใช้สติ ค่อย ๆ บรรจงเทน้ำใส่ปากขวด กิจกรรมง่าย ๆ เช่นนี้ก็จะกลายเป็นโอกาสให้เราได้เรียนรู้ธรรมะและได้ฝึกสติไปด้วยในตัว การเทน้ำใส่ปากขวดโดยไม่ให้หกเลอะเทอะนั้น ท่าทีที่เราจะได้เรียนรู้ก็คือความประณีตสุขุม การได้สัมผัสเวลาที่เป็นจริงในชั่วขณะที่กำลังรินน้ำ และความสงบเย็นขณะที่จิตตามไปกับน้ำที่กำลังริน

วันนี้ในขณะที่คุณรินน้ำใส่ขวด คุณสามารถเฝ้าสังเกตตัวเองได้ว่า เมื่อคุณใช้สติทำกิจกรรมนี้ คุณจะได้อะไรจากกิจกรรมนี้บ้าง ✿

๔. กำลัง

เวลาที่เราจะทำอะไรก็ตาม หากมีกำลังไม่พอเพียงก็จะทำให้การงานนั้นดูติดขัดไปเสียหมด มิอาจบรรลุผลสมความตั้งใจได้ กำลังจึงเป็นสิ่งสำคัญ ฐานของกำลังต้องมีมากพอ ก่อนที่จะทำอะไรเราจึงต้องสำรวจดูกำลังด้านต่างๆ ของตัวเองเสียก่อน เวลาที่จะฟังวิทยุหากแบตเตอรี่หมดวิทยุก็ไม่สามารถดังได้ นั่นเพราะกำลังของแบตเตอรี่ซึ่งเป็นพลังงานมีไม่มากพอที่จะทำให้วิทยุเกิดเสียง หรือรถมอเตอร์ไซค์ที่มีกำลังไม่มากพอที่จะซ้อนทีเดียวสามคนเพื่อขี่ขึ้นภูเขา หากเราประสงค์จะใช้งานแบบนั้นก็ย่อมจะทำไม่ได้ หรือแม้แต่ในชีวิตประจำวัน หากเรามีกำลังที่ไม่เพียงพอก็ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการครองชีวิตและการทำงาน แม้นในยามค่ำคืนเราก็ยังต้องนอนหลับพักผ่อนเพราะไม่สามารถฝืนต่อไปได้อีก เนื่องจากมีกำลังที่ไม่เพียงพอต่อการเคลื่อนไหว การทรงตัว หรือแม้แต่การทำกิจกรรมใดๆ

ในหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ก็เช่นกัน หากเจ้าหน้าที่ขาดพลัง ทำให้หัวหน้างานมีกำลังหนุนที่ไม่พอเพียงก็ย่อมทำให้งานไม่สามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ หรือแม้แต่กำลังแห่งความรู้และสติปัญญาเกี่ยวกับงานที่ทำมีไม่เพียงพอ งานนั้นก็คงไม่สามารถสำเร็จได้ แม้กระทั่งผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน บางทีฐานของสมาธิไม่มั่นคงพอก็ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่องยาวนาน ไม่สามารถที่จะยืนหรือนั่งภาวนาได้นานๆ ทำให้เกิดความท้อถอย เลิกไปก็มี เนื่องด้วยขาดการสำรวจและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกำลังของตัวเองที่มีอยู่จึงทำให้ขาดกำลังใจและเลิกล้มไปกลางคันอย่างน่าเสียดาย

กำลังมีด้วยกันหลายลักษณะ อันได้แก่ กำลังกาย กำลังใจ กำลังเงินทุน กำลังคน กำลังเวลา กำลังสมองหรือสติปัญญา ซึ่งก็คือกำลังด้านต่างๆ ที่จะต้องใช้สำหรับประกอบภารกิจนานัปการ และหากผู้ใดมีพลังทางใจมากก็ยิ่งจะทำให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะกระตุ้นความคิดอ่านให้พัฒนาต่อยอดต่อไป และหากเราจนปัญญาแล้วไซร้ก็จะทำให้ไม่สามารถสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ให้เกิด

ขึ้นได้ หรือมิอาจแก้ไขปัญหาที่อยู่ตรงหน้าให้คลี่คลายได้

ด้วยเหตุที่กำลังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เอื้อต่อความสำเร็จทุกด้านในชีวิต ฉะนั้นก่อนที่เราจะทำอะไร เราจึงควรสำรวจเรื่องนี้เสียก่อนว่าฐานกำลังของเราในด้านต่าง ๆ นั้นมีมากน้อยเพียงใด พอเพียงหรือไม่เพื่อที่เราจะได้ตระเตรียมฐานกำลังเหล่านั้นให้พอเพียงและเหมาะสม พร้อมที่จะผลักดันสิ่งต่าง ๆ ให้เคลื่อนที่ต่อเนื่องกันไปจนสามารถลุล่วงผลสำเร็จได้อย่างมั่นใจ

หากเราไม่มีกำลังมากพอที่จะหาเงินทองได้สมดุลกับรายจ่าย ก็จะทำให้ชีวิตติดลบ อาจจะเป็นเพราะกำลังความรู้ (กำลังทางสติปัญญา) เรายังไม่ดีเรียนมาน้อยจนไม่สามารถได้งานที่มีค่าตอบแทนเพียงพอกับการใช้จ่าย เมื่อเราสำรวจแล้วว่าอุปสรรคของเราคือเรื่องของความรู้ เราก็ควรขวนขวายหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อเสริมสร้างทักษะของตัวเองเพื่อให้ได้งานที่มีเงินเดือนพอเพียงกับรายจ่ายที่จำเป็น

ไม่ว่าคุณจะเริ่มต้นทำการงานใดก็ตาม ควรสำรวจและประเมินตนเองก่อนว่าลักษณะการงานที่คุณจะทำ ขนาดงานและเป้าหมายคืออะไร และสำรวจต่อว่าการจะบรรลุผลสำเร็จได้นั้นต้องอาศัยกำลังด้านใดบ้างและมากน้อยเพียงใด จากนั้นก็มองที่ตัวคุณว่าคุณมีกำลังแต่ละด้านเพียงพอที่จะผลักดันการงานชิ้นนี้หรือไม่ หากไม่พอเพียง คุณก็ต้องเสริมให้พอเสียก่อนที่จะเริ่มต้นงานดังกล่าว อย่างเช่น หากงานของคุณต้องอาศัยความมั่นใจ กำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังคน (ลูกน้อง) ที่จะมาช่วยผลักดันการงานของคุณให้ถึงจุดหมาย หากกำลังเหล่านี้มีครบถ้วนและมากพอแล้ว ทุกอย่างก็จะสามารถเคลื่อนที่ไปได้อย่างต่อเนื่องตามกำลังด้านต่าง ๆ ที่เราได้ตระเตรียมความพร้อมไว้แล้ว

หากเรามิได้พิจารณาถึงเรื่องนี้ก่อนที่จะเริ่มต้นทำงานใด ๆ ก็ตาม จู่ ๆ ก็ตัดสินใจทำ (เหมือนกับกลัวเกรงว่าจะไม่ได้ทำ) เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ ติดตามมา ถึงจะมานั่งคิดหาทางออกว่าจะเอาอย่างไรดี แก้ปัญหาเฉพาะหน้าไปก่อนแล้วค่อยหาสาเหตุภายหลัง หากเป็นงานเล็ก ๆ ที่มีผลกระทบไม่มากนักก็คงจะไม่เป็นไร สามารถคิดทบทวนและเริ่มต้นกันใหม่ได้ไม่ยากนัก

แต่หากเป็นงานชิ้นใหญ่ที่สามารถส่งผลกระทบที่ร้ายแรงได้ หรือต้องใช้เงินลงทุนจำนวนมากก็อาจจะแก้ไขได้ไม่ทันกาลเสียแล้ว อย่างเช่นบางคนคิดทำงานใหญ่แต่ลูกน้องยังไม่มีสักคน กลัวจะมีคนอื่นชิงงานชิ้นงามนี้ไปเสียก่อน จึงรับงานไว้แล้วค่อยเที่ยวตามหาแรงงาน แต่กว่าจะได้แรงงานมาก็ปรากฏว่าเกือบจะครบกำหนดส่งงานตามที่ได้ทำสัญญากับเจ้าของงานไว้แล้ว นี่แสดงว่าฐานกำลังคนมีไม่เพียงพอ ถ้าฐานกำลังยังไม่พอ นั่นก็ย่อมทำให้ยังทำอะไรไม่ได้แทนที่จะสุขกายสบายใจกับการทำงาน กลับจะต้องมานั่งทุกข์ตรมในภายหลัง เพราะงานนี้ใหญ่เกินกำลังของเราเพียงคนเดียวหรือคนเพียงไม่กี่คนที่พอจะหามาได้ งานจึงเกินกำลังคน เกิดความท้อแท้และนำพาสู่ความล้มเหลวในที่สุด

นี่แหละคือสาเหตุที่ทำให้เราต้องสำรวจก่อนที่จะเริ่มต้นทำการงานใด ๆ ก็ตาม ต้องพิจารณาดูกำลังด้านต่าง ๆ ที่จะเข้ามาหนุน แต่มีมากพอหรือไม่ และมีสำรองเผื่อไว้บ้างหรือเปล่า ขณะที่ทำงานก็ต้องหมั่นเสริมกำลังต่าง ๆ เหล่านี้ให้พอเพียงอยู่ตลอดเวลาอย่าได้ประมาท หากเราเป็นผู้ที่ประสงค์ความสำเร็จจากการทำงาน นั่นหมายถึงว่าพลังด้านต่าง ๆ ต้องพร้อม

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโลกปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูง แต่ละคนมีชีวิตอยู่อย่างปากกัดตีนถีบ ดิ้นรนกระเสือกกระสนกันอย่างหนัก ฉะนั้นการจะทำอะไรสักอย่างหนึ่งให้สำเร็จ จะอาศัยความพร้อมของคนเพียงคนเดียวนั้นย่อมเป็นไปได้ยาก หากแต่จำเป็นต้องเกิดจากความพร้อมของคนหลายคน หลากหลายหน้าที่ประกอบกัน เพื่อช่วยกันขับเคลื่อนภารกิจให้เข้าสู่เส้นชัย

กำลังอย่างหนึ่งที่คนทั่วไปมักมองไม่เห็นหรือลืมนึกถึงหากแต่มีอานุภาพในการขับเคลื่อนความสำเร็จได้สูงนั่นก็คือกำลังแห่งกุศลหรือฐานแห่งคุณงามความดี การที่มีใครสักคนหรือหลาย ๆ คนยินดีเสนอความช่วยเหลือโดยไม่ต้องมีใครไปร้องขอ ก็ด้วยพลังแห่งคุณงามความดีนี่เอง จนบางครั้งก็ช่วยเหลือโดยไม่ต้องการสิ่งตอบแทนใด ๆ เพราะเขาไม่ต้องการทรัพย์สินเงินทอง หากแต่ต้องการบุญต้องการกุศล ต้องการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่มีความดีงามสมค่าต่อความช่วยเหลือที่เขาประสงค์จะมอบให้

กำลังแห่งคุณงามความดีหรือฐานแห่งกุศลจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราควร

มองให้กระจ่าง ลองพิจารณาตัวเองว่าขณะนี้กิเลสตัวใดที่ยังติดแน่นครอบครองชีวิตของเราไว้ คอยขัดขวางบุญกุศล เป็นอุปสรรคต่อสภาวะจิตใจและการทำงานของเรา ยังมีความอยาก ความโกรธหรือความโง่อยู่มากน้อยเพียงใด ยังคอยคิดเอาเปรียบผู้อื่นอยู่หรือไม่ ตัวเราเป็นผู้ให้มากน้อยเพียงใด มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อบุคคลอื่น ต่อสังคมหรือต่อโลกอยู่ตรงไหนอีก สิ่งเหล่านี้เราต้องชะล้างออกไปประดุจการชะล้างคราบสกปรกออกจากร่างกาย ค่อย ๆ ทำไปเพื่อให้พลังแห่งความดีและความใสบริสุทธิ์ได้ส่องประกายออกมาแทน คนอยู่ใกล้ก็จะมีความสุข นี่เองที่จะช่วยฟื้นฟูและชุบชีวิตใหม่ที่ดีให้เกิดขึ้นได้ บุคคลที่ถูกเกาะกุมไปด้วยความเน่าเหม็นจะขาดพลังงานในการสร้างสรรค์ความดี ข้างในยังมีแต่สิ่งเน่าเหม็นแล้วจะบันดาลสิ่งที่ดีให้เกิดขึ้นได้อย่างไร หากยังเต็มไปด้วยสภาวะแห่งความโลภ ความโกรธ และความหลงอยู่อีกเช่นนี้ สามารถพูดสอเสียดได้ทุกเวลา สามารถที่จะสร้างศัตรูได้โดยง่ายดาย ไม่เคยแสดงความปรารถนาดีต่อใครเขาเลย มีแต่ความยโสโอหัง เช่นนี้แล้วเท่ากับสะสมพลังลบไว้เต็มชีวิต เมื่อเกิดภาวะวิกฤติขึ้น จะหันหน้าไปทางใดก็ไม่มีใครสนใจเหลียวแลเพราะไม่เคยมอบสิ่งที่ดีให้กับผู้อื่นได้บูชาใจเราเลย เท่ากับเป็นผู้ที่ขาดพลังแห่งบุญกุศล แม้ในยามปกติคิดจะทำอะไรก็ไม่สะดวก ยากต่อการปฏิบัติภารกิจให้ลุล่วงสมความตั้งใจได้

ฉะนั้นก่อนลงมือทำการงานใด ๆ จึงควรพิจารณาถึงกำลังด้านต่าง ๆ ที่สามารถส่งผลให้เกิดความสำเร็จ เพื่อให้เกิดความมั่นใจที่แท้จริง เป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าเราจะอยู่ในฐานะของเจ้านายหรือลูกน้องก็ตาม หากพิจารณาแล้วเห็นว่าฐานกำลังด้านต่าง ๆ ยังไม่ดีก็ต้องรีบสร้างรีบเสริม รีบหาความรู้ รีบสั่งสมคุณงามความดีใส่ตัวต่อไป

ดอกนุ่น

เมื่อลองใช้นิ้วมือสัมผัสจับต้องปุยนุ่นดู มันช่างนุ่มมือนัก ยามเมื่อปลิวตกลงในแอ่งน้ำก็จะอ่อนปวกเปียกเพราะซับน้ำไว้ ผิดกับก้อนหินที่มีลักษณะแข็ง ยามเมื่อตกลงน้ำย่อมไม่สามารถซับน้ำไว้ได้ เปียกก็แต่เพียงผิวนอกเท่านั้น

เรื่องนี้เปรียบได้กับมนุษย์ หากต้องการซึมซับความรู้ให้ได้มาก ๆ ก็ต้องใช้ความอ่อนนุ่ม อ่อนโยน เป็นบุคคลที่มีวาจาไพเราะใครเห็นใครก็รักและอยากมอบความเมตตาและความรู้ให้ แต่หากทำตัวแข็งกระด้างอย่างกับก้อนหิน ก็ย่อมไม่สามารถซึมซับความรู้ได้อย่างแน่นอน

ศิษย์คนใดที่มีความกตัญญู อ่อนน้อม มีวาจาที่หวานไพเราะน่าฟัง ไม่ทำตัวแข็ง กระด้าง ครูบาอาจารย์ก็ย่อมต้องการหยิบยื่นความรู้ให้อย่างเต็มที่ และคนประเภทนี้ก็มักจะซึมซับความรู้ต่าง ๆ เหล่านั้นได้เป็นอย่างดีก็เพราะความอ่อนน้อมถ่อมตน มิได้ทำตัวอวดรู้นั่นเอง ✿

๕. พลวัตร

พลวัตรคือการเคลื่อนที่ของสรรพสิ่งซึ่งเกิดขึ้นตามวาระ เช่น โลกหมุนรอบตัวเองจะทำให้เกิดเวลากลางวันและกลางคืน อีกทั้งการหมุนรอบดวงอาทิตย์ก็จะทำให้เกิดปรากฏการณ์ที่แตกต่างออกไป นั่นก็คือการเกิดฤดูกาลต่างๆนั่นเอง แม้ก้อนหินใหญ่ก็ยังเกิดพลวัตร เมื่อโดนพายุ ฝนและแดด ย่อมทำให้มันผุกร่อนแปรสภาพกลายเป็นเศษกรวดเศษหินก้อนเล็กก้อนน้อย นานวันเข้าก็แตกสลายรวมตัวกันเป็นหินดินดานอยู่ภายใต้แผ่นดิน เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เราปลูกเอาไว้ เมื่อเราปลูกกล้า ใส่ปุ๋ยและรดน้ำให้กับมันแล้ว พลวัตรหรือการเปลี่ยนแปลงก็จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ส่งผลให้ไม้ต้นนั้นค่อย ๆ เติบใหญ่ ออกดอกออกผลให้เราได้เก็บกินในกาลต่อมา ทุกชีวิตและสรรพสิ่งไม่เคยอยู่นิ่งเฉย จะเกิดการเปลี่ยนแปลงโดยอัตโนมัติตามธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา

กล่าวอีกนัยหนึ่ง พลวัตรก็คือการเปลี่ยนแปลงอันมีด้วยกัน ๒ ลักษณะ ได้แก่ พลวัตรที่ก่อให้เกิดผลด้านบวกหรือเป็นไปในทางเจริญหรือในทางที่เป็นกุศล และพลวัตรที่ก่อให้เกิดผลด้านลบหรือเป็นไปในทางเสื่อมหรืออกุศล

ยกตัวอย่าง เมื่อเรารู้สึกหิวและตัดสินใจที่จะลุกขึ้นมาหาอาหารรับประทาน ผลที่ได้ก็คือความอิ่มท้องและสบายใจ แต่ก็มีอีกทางเลือกสำหรับเราคือการนิ่งเฉยเสีย ซึ่งนั่นก็ไม่ได้หมายความว่าจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือการเคลื่อนที่แต่อย่างไร เพราะการที่เราไม่ลุกขึ้นมาหาอาหารรับประทานนั้นก่อเกิดผลคือมีอาการแสบท้องและหิวโหย ส่งผลให้ร่างกายต้องพบกับความทรมานอันเนื่องมาจากความหิวนั่นเอง การเปลี่ยนแปลงทั้งสองลักษณะนี้ก่อให้เกิดผลที่แตกต่างกัน เป็นไปในทางบวกและทางลบ

มนุษย์เราต้องประสบกับการพลวัตรอยู่ตลอดเวลา ซึ่งได้เห็นจากการเติบใหญ่และมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ จากนั้นก็เข้าสู่วัยกลาง

คนมาจนถึงวัยชรา ร่างกายของเรามีการพลวัตรคือการแก่ตัวลงทุกวี่ทุกวัน จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยต่าง ๆ ถึงเราจะอยู่เฉย ๆ ไม่ทำอะไร ก็อย่าคิดว่าจะไม่มีอะไรเกิดขึ้น ยกตัวอย่าง หากเราอยู่เฉย ๆ ไม่อบรมสั่งสอนลูก วัน ๆ เอาแต่สนใจภารกิจอื่น ๆ ของตัวเอง จากเรื่องนี้หากถามย้อนว่าเด็ก ๆ จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงกระนั้นหรือ คำตอบคงอยู่ในใจของทุกคนแล้วว่าเด็กย่อมมีการเปลี่ยนแปลงทุกวัน ซึ่งทางภาษาวิชาการเรียกว่า "พัฒนาการ" นั่นเอง ฉะนั้นหากเราต้องการให้เด็กมีพัฒนาการที่ดี เราจึงต้องลุกขึ้นมาทำอะไรบางอย่างหรือหลาย ๆ อย่างที่เหมาะสมกับเด็กแต่ละคนด้วยความเอาใจใส่ เมื่อเราต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดี เราก็ต้องเลือกสรรเหตุปัจจัยที่ดีและเหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ด้วย เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอนนี้ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลไปในทางที่ดี มิใช่เป็นไปในทางที่ชั่วหรือเป็นไปในทางที่เสื่อมต่อทั้งสภาวะทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

หากเรามีพลวัตรด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจเป็นไปในทางที่ดีแล้ว ก็ย่อมส่งผลที่ดีต่อการอยู่ร่วมกับผู้คนรอบข้าง ทำให้เกิดความสมานฉันท์และก่อเกิดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์สุข เราสามารถสังเกตดูตัวเองโดยเริ่มต้นจากร่างกาย พิจารณาดูว่าร่างกายของเรามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงอย่างไรหรือไม่ หากร่างกายดูอ่อนแอลง ไม่กระฉับกระเฉงแข็งแรง ก็ควรดูแลตัวเองในเรื่องการรับประทานอาหาร โดยเลือกสรรอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หรือสมุนไพรที่สามารถบำรุงฟื้นฟูร่างกายได้ เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ

ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับจิตใจสามารถเริ่มต้นด้วยการกระทำความดีช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยความเมตตากรุณา รู้จักการเสียสละและการให้ทาน ยิ่งเราให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความจริงใจมากเพียงใด ผลแห่งความเปี่ยมสุข ปลาบปลื้มและซาบซึ้งใจของผู้ได้รับการช่วยเหลือย่อมสามารถถ่ายทอดมาสู่ผู้ให้ความช่วยเหลืออย่างแน่นอน การให้และการรับจึงเป็นสิ่งเดียวกันก็ด้วยประการฉะนี้ เราเองก็จะมีจิตใจที่อิ่มเอิบผ่องใส มีความแช่มชื่น และย่อมส่ง

ผลต่อสภาพร่างกาย อารมณ์ และสังคม จะเกิดการเปลี่ยนแปลงสู่สภาวะแห่งความสุขยิ่งๆขึ้นไป

ตรงข้ามกับการตอบสนองเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบจิตใจของเราด้วยความโกรธ เคียดแค้นและชิงชัง นั่นย่อมส่งผลเช่นกัน แต่เป็นไปในทางลบ ทำให้จิตใจเหมือนตกนรกด้วยความรู้สึกขุ่นมัวและรุ่มร้อน หาความผ่องแผ้วหรือสงบสุขแทบไม่ได้ ส่งผลสะท้อนถึงสภาวะร่างกาย ทำให้ร่างกายทรุดโทรมแก่เร็ว หน้าตาดูบึ้งตึงหม่นหมอง ใครเห็นก็คงไม่อยากจะเข้าใกล้หรือโอภาปราศรัยด้วยเลย นั่นก็ยิ่งจะทำให้เครียดหนักเข้าไปอีกเหมือนลูกโซ่ต่อเนื่องกันไป หาทางออกที่ดีแทบไม่ได้ก็เพราะอารมณ์ลบตัวเดียวนี่เอง

การคิดดีพูดดีและทำดี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่มีความจำเป็นยิ่ง เพราะเป็นหนทางเดียวที่สามารถเป็นจุดเริ่มต้นทำให้จิตใจของคุณผ่องแผ้วเบิกบาน เป็นหลักประกันเดียวสำหรับอนาคตเพื่อให้ชีวิตในวันข้างหน้าเป็นสุข ถ้าคุณต้องการอนาคตที่ดีคุณก็ควรเริ่มต้นทำความดีเสียแต่วันนี้ อย่าได้มัวอ้อยอิ่งรอคอยวันที่คุณคิดว่าพร้อมที่สุดต่อไปอีกเลย เพราะเวลาที่ดีและแน่นอนเป็นจริงที่สุดก็มีแต่ขณะนี้เท่านั้น

เมื่อเราได้พิจารณาอย่างถี่ถ้วนและเห็นแล้วว่าชีวิตในอดีตที่ผ่านมาของเราส่งผลลบและสร้างความทุกข์ให้แก่เราในวันนี้ได้อย่างไร ก็ควรสำรวจดูเหตุปัจจัยอย่างละเอียดเพื่อจะเป็นบทเรียนสอนใจเราได้แล้วว่า สิ่งใดที่เราควรละเสียเพื่อเราจะได้ไม่ต้องผิดพลาดซ้ำซากอีก และเพื่อเตือนใจให้เราลุกขึ้นมาทำสิ่งที่ดีในวันนี้ อันจะส่งผลให้เกิดเป็นพลวัตรหรือการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีตั้งแต่บัดนี้จนถึงอนาคตเบื้องหน้า

ต้นไผ่

ต้นไผ่ซึ่งเติบโตอยู่รวมเป็นกอ มีลักษณะลำต้นที่ผิดแผกแตกต่างกัน ชีวิตของคนเราก็มีความหลากหลายเฉกเช่นต้นไผ่ เมื่อสังเกตจากต้นแรกที่ลำต้นมีลักษณะใหญ่ตั้งแต่โคนต้น แต่เมื่อมองตามขึ้นไปจนถึงส่วนยอด จะเห็นว่าตอนปลายมีลักษณะโน้มเอียงและหักงอ เหมือนกับชีวิตของคนที่ตอนต้นมีแต่ความสุข หากแต่เมื่อเติบใหญ่ขึ้นกลับใช้ชีวิตด้วยความประมาทขาดความระมัดระวัง ทำให้ช่วงปลายของชีวิตต้องพบกับความยากลำบาก

ส่วนอีกต้นมีลักษณะคดเคี้ยวมาตั้งแต่ต้น คดไปคดมา อาศัยต้นอื่นพักพิงกาย หากต้องอยู่ตามลำพังเพียงต้นเดียวนั้นอยู่ไม่ได้ เปรียบได้กับชีวิตของคนที่ผิดพลาดมาตั้งแต่ต้น ไม่ฝักใฝ่หาความรู้ ไม่สนใจเล่าเรียนวิชาหรือเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ทำให้การดำเนินชีวิตสะเปะสะปะ ไม่มีหลักไม่มีแก่นสารใด ๆ ทั้งสิ้น ต้องพึ่งพิงอาศัยผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา คอยคาดหวังและเรียกร้องให้คนอื่นช่วยเหลือตลอดทั้งชีวิต คนประเภทนี้ย่อมพบกับความสำเร็จได้ยากนัก

ส่วนต้นที่สาม ต้นนี้สวยตั้งแต่ต้นจนถึงปลายไม่มีหักไม่มีงอ แสดงว่าเขาไม่เคยประมาทกับการใช้ชีวิตเลย ดำเนินชีวิตด้วยดีมาโดยตลอด มีชีวิตที่ราบเรียบสวยงามและดูสงบ

ดูต้นต่อไป เริ่มต้นก็มีลักษณะลำต้นที่คดงอแล้ว ตอนปลายกลับดีพุ่งขึ้นสู่ท้องฟ้าได้อย่างสวยงาม เปรียบเหมือนกับคนที่ตอนต้นนั้นเขามีการเรียนรู้ และเกิดการเรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเอง ทำให้การดำเนินชีวิตต่อไปของเขาเป็นไปอย่างสมดุลและถูกต้องมากขึ้น จึงได้พบกับปั้นปลายที่ดี

ต้นสุดท้ายยังเป็นหน่ออ่อนอยู่แท้ ๆ ก็มาโดนเขาขุดเอาไปกินเป็นอาหารแล้ว เหลือไว้ก็แต่ตอของมัน ต้นนี้ก็คือไผ่ที่ไม่สมบูรณ์และไม่มีโอกาสได้เติบใหญ่เป็นไผ่ที่มีลำต้นสูงชะลูดเหมือนไผ่ต้นอื่น ๆ หากเปรียบกับคนแล้วก็คงเป็นคนที่ต้องจบชีวิตลงตั้งแต่เล็กๆ หรือมีชีวิตที่ไม่ราบรื่นตั้งแต่วัยเด็ก

เมื่อเฝ้ามองต้นไผ่แล้วหันกลับมาดูชีวิตตัวเราและสังคมรอบข้างจะเห็นว่าสรรพชีวิตนั้นล้วนแล้วแต่เป็นอนิจจัง มีความผกผันที่แตกต่างกันไป จะหาความเที่ยงแท้แน่นอนนั้นเป็นไม่มี ความประมาทนั่นเองที่จะนำพาโทษภัยมหันต์มาสู่ชีวิต บุคคลผู้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาทจะเป็นบุคคลที่ถึงพร้อมด้วยความเจริญและสามารถพึ่งพาตนเองได้ตลอดกาล ✿

๖. น้ำใสไล่น้ำขุ่น

ความขุ่นมัวหรือนิสัยด้านลบต่างๆเสมือนกับน้ำขุ่น โดยตามธรรมชาติแล้วหากต้องการกำจัดน้ำขุ่นหรือน้ำเสียสามารถทำได้ด้วยการเอาน้ำใสเข้ามาแทนที่ น้ำขุ่นนั้นก็จะค่อยๆเจือจางและกลายสภาพเป็นน้ำใสได้ในที่สุด

สภาวะจิตที่ขุ่นมัวหรือเศร้าหมองนั้น มิอาจส่งผลดีต่อชีวิตของเราได้อย่างแน่นอน เราควรใช้ความพยายามที่จะแก้ไขเรื่องนี้ ด้วยการเติมสิ่งที่ดีหรือที่ใสเข้าไปแทนที่ความขุ่นมัวเหล่านั้นเสีย ยิ่งเติมแทนที่ได้มากเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น ซึ่งเหมือนกับคำสอนของคนในสมัยก่อนที่บอกลูกหลานไว้เสมอว่า *การได้ทำดีเป็นหมื่นๆ ครั้งถึงจะได้ชื่อว่าเป็นคนดี* เพราะพวกท่านเหล่านั้นเห็นคุณค่าแห่งคุณงามความดีและประสงค์ให้ลูกหลานหมั่นทำความดีนับครั้งไม่ถ้วน ซึ่งจะผิดกับปัจจุบันที่คนส่วนใหญ่มักมีค่านิยมเกี่ยวกับการทำความดีผิดแผกไป จะทำความดีก็ต่อเมื่อมีผลประโยชน์ให้ได้เห็นตรงหน้าเท่านั้นจึงจะทำดีได้ เมื่อสิ่งใดหมดประโยชน์ก็เท่ากับสิ่งนั้นหมดคุณค่าที่จะเอื้อให้เราต้องทำดีต่อไป

หากคุณเป็นผู้หนึ่งที่ยังคงมีความเชื่อมั่นในการทำความดีอยู่บ้าง หรือศรัทธาและเห็นคุณค่าอย่างไม่มีข้อสงสัยใดๆเกี่ยวกับการสั่งสมคุณงามความดีแล้ว ก็ขอให้เรียนรู้ที่จะเติมน้ำใสให้แก่จิตใจต่อไป

การรินน้ำใสเข้าไปเติมเต็มให้แก่จิตของเรานั้นสามารถทำได้ด้วยวิธีการหลากหลาย เช่น

คบบัณฑิต คือผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตร นำพาแต่สิ่งที่เป็นกุศลมาสู่ชีวิตของเรา เป็นบุคคลที่เปี่ยมด้วยคุณงามความดีและสามารถแนะนำแต่สิ่งที่เป็นคุณแก่เรา โดยเราเองก็ต้องไม่ดื้อดึงหรือดื้อรั้น อวดเก่ง เอาแต่ใจตัว ด้วยการทำตัวเป็นแก้วน้ำที่มีน้ำอยู่เต็มจนไม่สามารถรับน้ำใหม่ได้อีก เมื่อเห็นว่าการปฏิบัติตัวของบัณฑิตผู้เป็นกัลยาณมิตรสามารถนำพาชีวิตที่ราบรื่นสงบ ร่มเย็นมาสู่ตัวเขาและคนรอบข้างได้ เราก็ควรนำวิถีและแนวปฏิบัติของเขารวมทั้งสิ่งที่ได้กล่าวแนะนำมาพิจารณาไตร่ตรอง เพื่อนำมาปรับใช้สำหรับ

ชีวิตของตัวเองให้เป็นที่ประจักษ์ต่อไป นอกจากนี้ เรายังสามารถหมั่นศึกษาหาความรู้ในสิ่งที่เป็นคำสั่งสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อความผาสุกของชีวิตหรือสัจธรรมจากที่ต่าง ๆ ก็ได้ โดยหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไร้สาระหรือสิ่งที่เราฟังแล้วทำให้จิตใจเกิดความมัวหมอง มองโลกในแง่ร้าย หรือขาดความเบิกบาน

ทำแต่สิ่งที่เป็นกุศล ทั้งแก่ตัวเราเองและผู้อื่น ไม่เบียดเบียนทั้งตัวเองและคนรอบข้าง ด้วยการคิดดี พูดดี และทำดี

หมั่นให้ทานแก่บุคคลที่ทุกข์ยากเดือดร้อน การให้ทานนั้นสามารถให้ได้ทั้งสิ่งที่เป็นทรัพย์สินเงินทองตามอัตภาพของเราที่จะให้ได้ หรือให้ความเมตตากรุณา แม้แต่การให้อภัยผู้ที่ประมาทหรือผิดพลาดไปแล้ว นี่ก็ถือว่าเป็นการให้ทานอย่างหนึ่ง

ควรละและหลีกเลี่ยงสิ่งซึ่งเป็นที่มาของ "น้ำขุ่น" อันเกิดจากความโลภ โกรธและหลง เพื่อจะไม่เป็นการเติมความขุ่นมัวให้แก่จิตต้องแปดเปื้อนหนักเข้าไปอีก

มองโลกในแง่ดีหรือมองในมุมมองที่ขบขันบ้าง จะทำให้ยิ้มแย้มแจ่มใสได้ทุก ๆ วันกับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบข้าง เพื่อปิดโอกาสมิให้น้ำขุ่นเข้ามาได้

เมื่อเปรียบเทียบความยากง่ายของการก่อเกิดน้ำใสและน้ำขุ่นแล้ว การทำให้ใสนั้นมีความยากกว่า และต้องใช้ความเพียรพยายามและความอดทนเพื่อที่จะเอาความใสเข้าไปแทนที่ ขับไล่ความขุ่นที่คั่งค้างมานมนาน แต่การที่จิตใจจะขุ่นนั้นง่ายดาย เพียงครู่เดียวก็สามารถขุ่นได้แล้ว เช่น ไปลักเล็กขโมยน้อย ฆ่าสัตว์ ยืนด่าคนอื่น หรือการสุมหัวนินทาว่าร้ายผู้อื่น ซึ่งเพียงเท่านี้ก็เท่ากับว่าได้เติมความขุ่นเข้าไปในจิตใจได้แล้วอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว แต่การทำให้ใสนั้นทำได้ยาก กว่าจะใสได้ต้องใช้เวลานานกว่า และต้องใช้น้ำใสจำนวนมาก ขณะที่น้ำขุ่นเพียงไม่กี่หยดก็สามารถทำให้น้ำใสขุ่นคล้ำได้แล้ว ฉะนั้นความเพียรและความสม่ำเสมอจึงเป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญยิ่ง

การทำกิจใด ๆ ก็ตามแม้แต่การทำความดีเพียงวันเดียวแล้วจะเห็นผลทันทีทันใดตามต้องการนั้นเป็นไปไม่ได้ เราต้องยืนหยัดและอดทนที่จะทำความดีอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ กระทำด้วยความเสมอต้นเสมอปลาย ไม่ใช่วันนี้เป็นวันพระ ฉันจะตั้งใจทำดีเป็นพิเศษ พรุ่งนี้ก็จะผ่อนปรนแก่ตัวเองสักหน่อย หากเป็นเช่นนี้แล้วผลที่เกิดขึ้นก็จะไม่มีความต่อเนื่องเช่นกัน จะกึ่ง ๆ กลาง ๆ ขาดตอนเป็นช่วง ๆ ตามกำลังที่ตัวเองได้ทำ สุดท้ายจะมากล่าวโทษว่าทำดีแล้วไม่ได้ดีคงไม่ได้ คงต้องพิจารณาอย่างเที่ยงธรรมตรงไปตรงมาว่า ตัวเองใส่ใจและลงแรงกายแรงใจทำดีมากน้อยเพียงใด เพราะอย่างที่กล่าวมาแล้วว่าน้ำขุ่นนั้นเพียงนิดเดียวก็ทำให้จิตของเรามัวหมองได้แล้ว การขุ่นแต่ละครั้งต้องใช้น้ำใสปริมาณมากจึงจะขับไล่แทนที่ความขุ่นนั้นได้

ดอกผลที่ได้จากการเติมน้ำใสเข้าไว้ในจิตใจย่อมนำมาซึ่งความอิ่มเอิบแจ่มใส ก่อเกิดเป็นความใสสะอาดตามกำลังแห่งกุศลและความดีงามที่เติมให้แก่จิตใจ น้ำที่เคยขุ่นก็จะเริ่มใสขึ้น ๆ ทุกวัน

การทำความดีที่เป็นสิ่งชุ่มฉ่ำ ดุจน้ำใสที่ก่อเกิดคุณอนันต์แก่ตัวผู้ทำเองและคนรอบข้างนั้น อาจไม่ต้องนึกไปถึงสิ่งที่ไกลตัวหรือใหญ่โตจนเกินไปนัก เพียงสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ทำได้ง่าย ๆ ในแต่ละวันก็สามารถเป็น "น้ำใส" ที่คุณรินเติมให้กับจิตใจของตัวเองเพื่อแทนที่ความขุ่นมัวที่สะสมไว้นมนาน

ขอเพียงแต่ต้องไม่ละความเพียรที่จะหมั่นเติมทุก ๆ วันอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อให้ทันกับน้ำขุ่นที่เข้ามาได้อย่างง่ายดาย

หรือเพื่อให้น้ำขุ่นไม่มีโอกาสเข้ามาได้ในที่สุด

ลูกสมอกับความหวานที่หลบใน

คุณสมบัติที่แปลกประหลาดอย่างหนึ่งของลูกสมอก็คือ เวลาที่กัดเคี้ยวมันนั้น รสชาติแรกที่คุณจะได้สัมผัสก็คือความฝาด จนเมื่อดื่มน้ำตามแล้วเท่านั้น "ความหวาน" จึงจะแสดงตัวให้ได้ลิ้มรส การทำความดีก็เช่นกัน นอกจากสามารถส่งผลที่เกิดในทันที เช่น การกินส้ม คุณสามารถรับรู้รสชาติหอมหวานของส้มได้ทันทีที่ชิ้นส้มแตะถูกลิ้นของคุณ แล้วก็ยังมีผลจากการทำความดีอีกประเภทคือผลที่ต้องรอคอยต่อไป ยังมิได้ส่งผลในทันที เหมือนกับการกัดกินลูกสมอที่คราวแรกคุณจะได้รับรู้รสฝาดของมัน แต่หากดื่มน้ำตามภายหลังรสหวานก็จะแสดงตัวแทนที่ความฝาดนั้น

ผลที่ได้รับในทันทีจากการกระทำความดีก็อย่างเช่น การให้ทานทำให้คุณรู้สึกอิ่มใจ หรือเมื่อให้ความช่วยเหลือแก่ใครก็ตาม แล้วผู้รับรู้สึกซาบซึ้งใจในความปรารถนาดีที่คุณมอบให้ เข้าใจเจตนาที่ดีของคุณ และแสดงความซาบซึ้งใจด้วยการกล่าวคำขอบคุณ หรือมีไมตรีจิตตอบแทนด้วยสิ่งหนึ่งสิ่งใด เหล่านี้คือผลทางตรงที่ได้รับจากการทำความดีอันส่งผลให้จิตใจอิ่มใส และมีกำลังใจที่จะกระทำความดียิ่งๆ ขึ้นต่อไป

ส่วนผลที่ต้องรอคอยต่อไป ยังมิได้ส่งผลให้ได้ชื่นอกชื่นใจในทันที ก็อย่าได้ท้อแท้ใจหรือเข้าใจผิดไปว่า "ทำดีไม่เห็นได้ดีเลย" เช่น การที่ยอมสละเสียซึ่งความโกรธ หรือการชิงดีชิงเด่น แม้บางครั้งจะถูกกล่าวหาจากคนรอบข้างว่าโง่เง่าที่ยอมให้ผู้อื่นเอาเปรียบและติฉินนินทาอยู่ได้ก็ตาม หากแต่การสละได้ซึ่งอารมณ์ขุ่นมัวเหล่านี้ กลับนำมาซึ่งคุณอนันต์ที่สูงค่ากว่ายิ่งนัก ทำให้จิตของคุณนิ่งสงบสามารถต่อยอดปัญญาซึ่งเป็นอริยทรัพย์ต่อไป ดีกว่าจะมาแปดเปื้อนอยู่กับความโกรธที่มีแต่ส่งผลร้ายต่อตัวเอง ✿

๗. ภาพซ้ำ ทุกข์ซ้ำ

"ความทุกข์" คำพูดคำนี้ทุกคนรู้จักความหมายเป็นอย่างดี และรสชาติของมันก็เป็นที่กล่าวขวัญกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน มีที่มาจากหลายสาเหตุอันเนื่องจากการเกิด ความชรา ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่ตนเองรัก และความปรารถนา ซึ่งล้วนทำให้จิตใจของเราต้องมัวหมอง

ที่น่าอัศจรรย์เป็นอย่างยิ่งก็คือ "ความทุกข์" เหล่านี้สามารถจองจำผู้คนได้มาโดยตลอดด้วยระยะเวลานับเป็นพัน ๆ ปี รุ่นปู่ย่าตาทวดของเรา พวกท่านเคยต้องโศกเศร้าเสียใจ ผิดหวัง หรือทุกข์ตรมมากันขนาดไหน มาถึงรุ่นเรายังคงเป็นเช่นนั้นไม่เปลี่ยนแปลง ความรู้สึกแห่งทุกข์ยังคงดำรงอยู่ จะต่างกันก็แต่เหตุการณ์ บุคคล และเวลาเท่านั้นเอง หากแต่สภาวะแห่งทุกข์ภาพแห่งความทุกข์ก็ยังคง "ฉายซ้ำ" นับครั้งไม่ถ้วน ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่เยี่ยงนี้หลายชั่วอายุคน

ภาพชีวิตของผู้คนยุคปู่ย่าตาทวดของเราที่สามารถสะท้อนให้เราเห็นถึงความทุกข์ที่พวกท่านได้รับนั้น สามารถหาอ่านได้จากหนังสือประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานเขียนประเภทร้อยแก้วหรือร้อยกรอง ซึ่งฉากชีวิตที่บรรยายในนั้นก็ล้วนอิงมาจากชีวิตจริงของคนเราทั้งสิ้น หรือจะเป็นบทละครชีวิตของคนยุคก่อน หรือที่ภาษาในวงการบันเทิงเรียกกันว่า "ละครพีเรียด" ซึ่งกำลังแพร่ภาพออกอากาศกันอยู่ทุกวี่ทุกวัน หรือแม้แต่ภาพความทรงจำในประวัติศาสตร์ของชนชาติต่าง ๆ ที่มีการจารึกไว้ ไม่มีเรื่องใดเลยที่จะไม่สะท้อนภาพแห่งทุกข์ของผู้คน อาการซึมเศร้า ร่ำไห้รำพันด้วยความปวดร้าว หรือแม้แต่ความเศร้าโศกเสียใจ

อาการเหล่านี้ถูกผลักดันออกมาจากสภาวะจิตด้านใน ซึ่งไม่เคยหมดสิ้นไปจากโลกนี้

อันที่จริงแล้ว "ความทุกข์" ก็เป็นเพียงพลังงานหรือกระแสหนึ่งที่เกิดขึ้น

ตั้งอยู่ และดับไป เป็นพลังงานภายนอกที่วนเวียนอยู่รอบๆ ตัวเรา และตัวเราเอง เป็นผู้ "หยิบ" มันเข้ามาพกเก็บไว้ในใจเสียเอง พลังงานลบเหล่านี้มันก็อยู่ของมันดีๆ แต่เราเองต่างหากที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของมัน จนกระทั่งจิตใจต้องหม่นหมอง จมอยู่กับความทุกข์ด้วยเหตุนานัปการจนหาทางออกไม่ได้ หนีไม่พ้นตกเป็นทาสของมันอยู่ร่ำไป

หากเพียงแต่เราเริ่มตระหนักว่า เราสามารถพ้นจากความทุกข์ทั้งมวลได้ด้วยตัวเอง ความทุกข์เป็นเพียงสิ่งภายนอกที่เราสามารถละได้ ถึงเวลาแล้วที่เราจะลบล้างทุกข์ที่เป็นทุกข์ซ้ำซากเหล่านี้ให้ออกไปจากจิตใจ ด้วยการเพียรพยายามยกระดับจิตของตนเองให้สูงขึ้นเหนือพลังงานลบตัวนี้ เพื่อจิตที่โปร่งเบาและเป็นอิสระจนประจักษ์ได้เองว่า "ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง" เมื่อนั้นจิตของเราจะละวางจากความทุกข์ได้ สภาวะจิตจะสงบนิ่งดุจปุยเมฆ ผ่องใสและเป็นสุข เป็นความสุขที่มีค่ามากกว่าทรัพย์สินเงินทองใดๆ

ในทางตรงข้าม หากเราไม่สามารถยกระดับจิตใจให้เหนือขึ้นมาได้ เราก็ต้องพบกับความทุกข์นานัปการ "ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก" มิรู้จบ เหมือนกับการร่ำเรียนวิชาใดวิชาหนึ่ง หากเรียนไม่จบ สอบไม่ผ่าน ก็ต้องเรียนใหม่อีก ซ้ำอยู่เช่นนั้นจนกว่าจะสอบผ่าน และเมื่อเราสามารถละวางความทุกข์ สอบผ่านทุกข์แต่ละเรื่องได้แล้ว ศักยภาพของเราจะเปี่ยมสมบูรณ์ขึ้น และเราสามารถนำศักยภาพที่เรามีอยู่นี้ไปเรียนรู้ "ธรรมชาติ" หรือ "ธรรมะ" ในขั้นที่ละเอียดลึกล้ำต่อไป เพื่อให้เข้าใจความเป็นธรรมดาของโลก อันจะนำพาสู่ชีวิตที่ร่มเย็นและสุขสงบยิ่งๆ ขึ้นไป

ถึงเวลาแล้วหรือยังที่ "ภาพซ้ำ" ทุกข์ซ้ำซากเหล่านี้จะหมดสิ้นไปจากสภาวะจิตของเราเสียที

ถึงเวลาแล้วหรือยังที่เราจะหันหน้ามาพิจารณาและศึกษาให้เข้าใจถึงสภาวะแห่งทุกข์ เพื่อที่จะไปให้พ้นจากมัน

รวงข้าว

ต้นข้าวที่กำลังออกรวงเหลืองอร่าม หอมละมุนอยู่กลางทุ่งนา รวงข้าวบางต้นมีเมล็ดข้าวอยู่เต็ม จนลำต้นต้องโน้มถ่วงลงกราบแผ่นดิน ส่วนพวกที่ไม่มีเมล็ดหรือมีแต่เปลือก ก็ชูรวงขึ้นโอนเอนไปมาตามแรงลม

ผู้ที่มีศักยภาพ ตั้งใจทำงานด้วยความมุ่งมั่นและเป็นสุข สามารถพึ่งพาตัวเองได้ เป็นบุคคลผู้มีหลักคิดที่ดีในการใช้ชีวิต มีความอ่อนน้อมถ่อมตนเหมือนรวงข้าวที่มีเมล็ดอยู่เต็มจนต้องโน้มกิ่งลงสู่ดิน บุคคลเหล่านี้คือผู้ที่มีความพึงพอใจและภาคภูมิใจในตัวเอง มีหิริโอตตัปปะ ได้ชื่อว่าเป็นบุคคลที่ทรงคุณประโยชน์และมีปัญญา ผิดกับพวกที่ไม่มีเมล็ด เมื่อลมโบกพัดไปทางใดก็โน้มตัวตามไปทางนั้น พร่ำพูดอยู่เสมอว่าฉันจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ไม่ทำสักที เหมือนกับรวงข้าวที่ไม่มีเมล็ด ถูกลมพัดโบกไปมา

สุดท้ายก็ต้องกลายไปเป็นอาหารของสัตว์ ✿

๘. พบศานติสุขจากดวงตะวัน

ดวงอาทิตย์ที่ฉายแสงอยู่ทุกวี่ทุกวัน ทอแสงให้ความสว่างแก่หมู่สรรพชีวิตน้อยใหญ่ทั่วปฐพี แสงของดวงอาทิตย์มีคุณอนันต์ ช่วยให้มนุษย์มองเห็นสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีพของสิ่งมีชีวิตทุกเผ่าพันธุ์จากน้อยจนเติบใหญ่ ทำให้มนุษย์มีโอกาสสั่งสมและสืบทอดวัฒนธรรมต่อกันมาตราบชั่วลูกชั่วหลาน แม้นความร้อนของดวงอาทิตย์ก็ยังมีประโยชน์ได้ไม่แพ้ความสว่างเช่นกัน

หากแต่บางคราโดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อนด้วยแล้ว ความร้อนอันแรงกล้าซึ่งสาดส่องมาจากดวงอาทิตย์ ทำให้หลาย ๆ คนรู้สึกร้อนสุดร้อนจนเกินทน สร้างความมิพึงใจให้เป็นอย่างยิ่ง เมื่อนั้นเราต่างพากันหลงลืมคุณงามความดีอันหาที่สุดมิได้ของดวงอาทิตย์ไปจนหมดสิ้น บางคนอาการหนัก พร่ำบ่นด่าดวงอาทิตย์กันเลยทีเดียว นี่หนอ! คนเราคิดเอาแต่ตัวเองได้ดั่งใจแต่ฝ่ายเดียว

ธรรมชาติของดวงอาทิตย์ขณะที่ให้แสงสว่าง สิ่งที่คู่กันมาก็คือความร้อน นี่เป็นกติกาหรือกฎเกณฑ์แห่งธรรมชาติที่ทุกคนสามารถรับรู้และเข้าใจได้ ซึ่งกติกาของสรรพสิ่งจะสร้างความพึงพอใจให้แก่เราอยู่ตลอดเวลาคงเป็นไปไม่ได้เหรียญมีสองด้านเสมอ หากเรายอมรับได้เช่นนี้แล้ว เราจะมองทุกสิ่งรอบตัวเป็นเรื่องธรรมดา และจะปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างเข้าใจ มีความอ่อนน้อมถ่อมตนมากขึ้น เนื่องจากมองเห็นคุณประโยชน์แห่งสรรพสิ่งที่มีต่อมนุษย์อย่างเรา ศานติสุขย่อมเกิดแก่จิตใจ

การปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันเองก็เช่นกัน เนื่องจากมนุษย์เราเป็นสัตว์สังคมที่ไม่สามารถอยู่กันตามลำพังได้ อย่างน้อยเบื้องต้นก็ต้องมีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวของตัวเอง กับเพื่อนฝูงและกับญาติมิตร สิ่งสำคัญที่จะทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างศานติได้ก็คือ การยอมรับกติกาหรือวิถีปฏิบัติที่เป็นส่วนตัวของกันและกัน

สรรพชีวิตย่อมมีกติกาเฉพาะ เช่น กติกาของดวงอาทิตย์คือ ให้ทั้งแสง

สว่างและความร้อน จะขึ้นสู่ฟากฟ้าในช่วงเช้าถึงเย็นจากนั้นก็จะลับขอบฟ้า และดวงจันทร์ก็จะเริ่มต้นกติกาด้วยการส่องแสงสว่างนวลในยามค่ำคืน

ส่วนมนุษย์อย่างพวกเราแล้ว กติกาก็คือหลักคิดในการใช้ชีวิต ครรลองชีวิต อุปนิสัยใจคอความชอบไม่ชอบ ความถนัดไม่ถนัด รวมทั้งเงื่อนไขขีดจำกัดของแต่ละบุคคล เช่น บางคนชอบอยู่อย่างสันโดษ เงียบๆ แต่บางคนชอบที่จะคบค้าสมาคมผู้คนมากหน้าหลายตา และพยายามทำตัวให้สรวลเสเฮฮาอยู่เป็นนิจ หากเราสามารถปรับจิตปรับใจและวางตนได้อย่างเหมาะสม ไม่ตัดสินหรือเข้าไปก้าวก่ายกติกาของผู้อื่น ยอมรับในกติกาของคนแต่ละคนได้ นั่นย่อมทำให้เราได้เรียนรู้จากกันและกัน และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข อันนำสู่สังคมที่มีความเป็นศานติสุข ในทางตรงข้ามหากเรามีทัศนคติ (ทั้งยินดีและไม่ยินดี) ต่อกติกาของสรรพสิ่ง นั่นย่อมทำให้เราไร้ซึ่งความสุข เพราะนั่นเท่ากับเราได้สร้างความคาดหวังของตัวเราต่อกติกาของสรรพสิ่งเข้าแล้ว หากวันใดเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งไม่ถูกใจเรา จิตใจของเราก็จะร้อนรุ่ม คับอกคับใจ นำมาซึ่งความไม่สบายใจแก่ตัวเราเอง และยังเป็นการเบียดเบียนผู้อื่นอีกด้วย

เพียงเราสามารถยอมรับและเคารพกติกาของกันและกันได้เท่านั้น การกระทบกระทั่งย่อมเกิดขึ้นได้ยาก อีกทั้งเราคงมิอาจเลือกได้ดั่งใจว่า คนทุกคนที่เราพบปะหรือติดต่อด้วยจะต้องมีแต่ข้อดีที่เรารับได้เท่านั้น ข้อเสียของเขาเราเองก็ต้องปรับจิตให้ยอมรับได้ด้วย เพราะเราเองก็ยังจัดการให้ตัวเองมีแต่สิ่งที่ดีได้ดั่งใจคนอื่นมิได้เช่นกัน หากทุกๆ คนสามารถยอมรับกันและกันได้ทั้งข้อดีและข้อเสียแล้ว การอยู่ร่วมกันได้อย่างศานติคงมิไกลเกินเอื้อมไปได้หรอก

มิเพียงแต่เราจะมีความสุขที่เพิ่มขึ้นได้เท่านั้น การทำงานที่ต้องประสานแรงกายและแรงใจย่อมยังผลประโยชน์สูงสุดได้ด้วยเช่นกัน

การเรียงก้อนหิน

ก้อนหินก้อนกรวดทั้งเล็กและใหญ่ที่วางเรียงรายตามชายฝั่งหรือริมธารตามป่าเขาลำเนาไพรนั้น มีลักษณะการเรียงตัวที่จัดสรรไว้อย่างลงตัวและงดงาม อันเกิดจากการชัดสาดของสายน้ำตามธรรมชาตินั่นเอง หินที่มีผิวขรุขระมักจะถูกน้ำนำพาไปไว้ด้านหน้าเพราะความพรุนของมันง่ายต่อการถูกชัดพา ส่วนหินที่มีผิวเรียบจะอยู่ท้าย ๆ ปรากฏการณ์ดังกล่าวเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสมของธรรมชาติ หากแต่บางคราวที่เราได้เห็นก้อนหินวางเรียงรายอยู่ นึกอยากเรียงเสียใหม่ตามความพึงพอใจ หยิบเรียงใหม่ด้วยกฎเกณฑ์ที่แตกต่างกัน เช่น บางคนเรียงจากก้อนเล็กไปหาก้อนใหญ่ บางคนเรียงจากผิวเรียบมาหาผิวที่ขรุขระ บางคนเรียงให้เป็นรูปร่างต่าง ๆ ตามจินตนาการ เป็นต้น

เราลองเอาเรื่องการเรียงก้อนหินมาเปรียบเทียบกับเรื่องของคนดูบ้าง ตามที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า คนเราทุก ๆ คนมีอุปนิสัยใจคอที่แตกต่างกัน แต่ละคนต่างก็มีกติกาชีวิตที่ตนเองพึงพอใจ เป็นไปตามธรรมชาติของแต่ละคน หากแต่บ่อยครั้งที่คนเราก็มักจะอยู่ไม่สุข ไปเรียงก้อนหินให้กับคนอื่น นั่นหมายถึงการคิดแทนเขา ตัดสินการกระทำของบุคคลอื่นตามความพึงพอใจของตน ซึ่งอันที่จริงแล้วก็คงไม่มีใครชอบให้คนอื่นทำกับตนเช่นนี้อย่างแน่นอน ✿

๙. สมค่ากับความเป็นที่รัก

ร่างกายของเราทั้งที่เป็นเนื้อหนังมังสาและแม้แต่เลือดทุกหยดที่มีอยู่ล้วนเป็นสิ่งที่พ่อแม่มอบให้ทั้งนั้นเราจึงได้ชื่อว่าเป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของท่าน และทุกครั้งที่เราต้องเจ็บปวดจากเหตุใดก็ตาม ผู้ที่ต้องเสียใจและเป็นพะวงห่วงใยก็คือท่านทั้งสองนี้เอง ทุกครั้งที่ท่านต้องเสียใจเพราะความเป็นห่วงเป็นใยหรือเสียใจจากการกระทำของเราผู้ซึ่งเป็นลูก นั่นเท่ากับเป็นบาปติดตัว สิ่งหนึ่งที่เราสามารถทำเพื่อตอบแทนท่านหรือคลายกังวลของท่านทั้งสองก็คือ การรู้จักรักชีวิตของตัวเอง ไม่กินเหล้าเมายา ไม่ติดยาเสพติดหรือมัวเมาในอบายมุขหรือทำร้ายตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งนั่นเท่ากับเป็นการทำร้ายจิตวิญญาณของผู้เป็นพ่อและแม่ด้วยเช่นกัน

การที่เราคิดทำร้ายตัวเองนั้นอย่าได้นึกว่านั่นเป็นเรื่องส่วนตัวของเราไม่เกี่ยวข้องกับใครหน้าไหนทั้งนั้น ในทางตรงกันข้าม การที่เราทำร้ายตัวเองกลับส่งผลกระทบจิตใจของคนรอบข้างได้อย่างที่เราคาดไม่ถึงเลยทีเดียว หากลองเปรียบดูง่ายๆ ก็เหมือนกับการปาก้อนหินลงน้ำ จะเกิดเป็นวงที่แผ่ขึ้นโดยรอบหลายๆ วงพร้อมกัน นั่นเหมือนกับผลกระทบอันเกิดจากการทำร้ายตัวเองนั่นเอง อย่างเช่น หากมีใครสักคนคิดสั้นฆ่าตัวตาย การกระทำเช่นนี้ของเขาสามารถส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคนหลายคน คนที่กระทบมากที่สุดก็คือพ่อและแม่ วงนอกสุดก็คือคนที่เขาเคยรู้จัก ต่างต้องได้รับความกระทบกระเทือนใจอย่างทั่วถึงมากบ้างน้อยบ้าง ด้วยความรู้สึกสลดใจว่าทำไมเขาถึงได้ตัดสินใจเช่นนั้น ญาติสนิทมิตรสหายต่างพากันเสียอกเสียใจ รู้สึกสะเทือนใจไปกับการตายของเขา ชีวิตของเขาเพียงชีวิตเดียวจึงมีผลกระทบอย่างทั่วถึงต่อบุคคลต่างๆ ทั้งที่เป็นวงนอกและวงใน ทั้งที่สนิทมากและไม่มาก ถึงแม้คนที่ไม่ค่อยสนิทกันนักหากแต่ก็เคยพบเห็นหน้าตากันมาก่อน เมื่อได้รับทราบข่าวเช่นนี้ก็ต้องรู้สึกหดหู่และเศร้าใจเป็นของธรรมดา

ถึงแม้การกระทำของเราจะเข้าข่ายว่าเป็นเรื่องส่วนตัวก็ตาม หากแต่ผลที่เกิดขึ้นกลับไม่ส่วนตัวอย่างที่คิด แม้หากบังเอิญมีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับเรา

ญาติสนิทมิตรสหายก็ยังต้องพลอยมาเดือดเนื้อร้อนใจไปด้วยทั้ง ๆ ที่เป็นเรื่องของเรา เมื่อลองตรองดูสิว่าหากสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจากการกระทำของเรา โดยมีสาเหตุจากความผิดพลาดเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือจงใจทำร้ายตัวเองด้วยประการต่าง ๆ คนรอบตัวเราจะรู้สึกแย่ได้มากขนาดไหน และนี่ก็คือบาปบริสุทธิ์อย่างหนึ่ง

หากเรากระทำสิ่งที่เลวร้ายต่อตัวเราเอง ถึงแม้จะไม่ใช่การฆ่าตัวตายก็ตาม เราเองก็ต้องพบกับความทุกข์ทรมานจากผลของการกระทำนั้น มิหน้ำซ้ำพ่อแม่ก็ต้องพลอยลำบากไปกับเราด้วย และหากการกระทำในครั้งนั้นของเราสร้างผลสะเทือนแก่ผู้คนจำนวนมาก บาปกรรมที่จะติดตัวก็ทวีขึ้นเป็นเงาตามตัว ตัวเราเองย่อมหนีไม่พ้นความมืดมน ชีวิตจะต้องพบเจอแต่เรื่องเดือดร้อน หาความสุขได้ยากยิ่งนัก

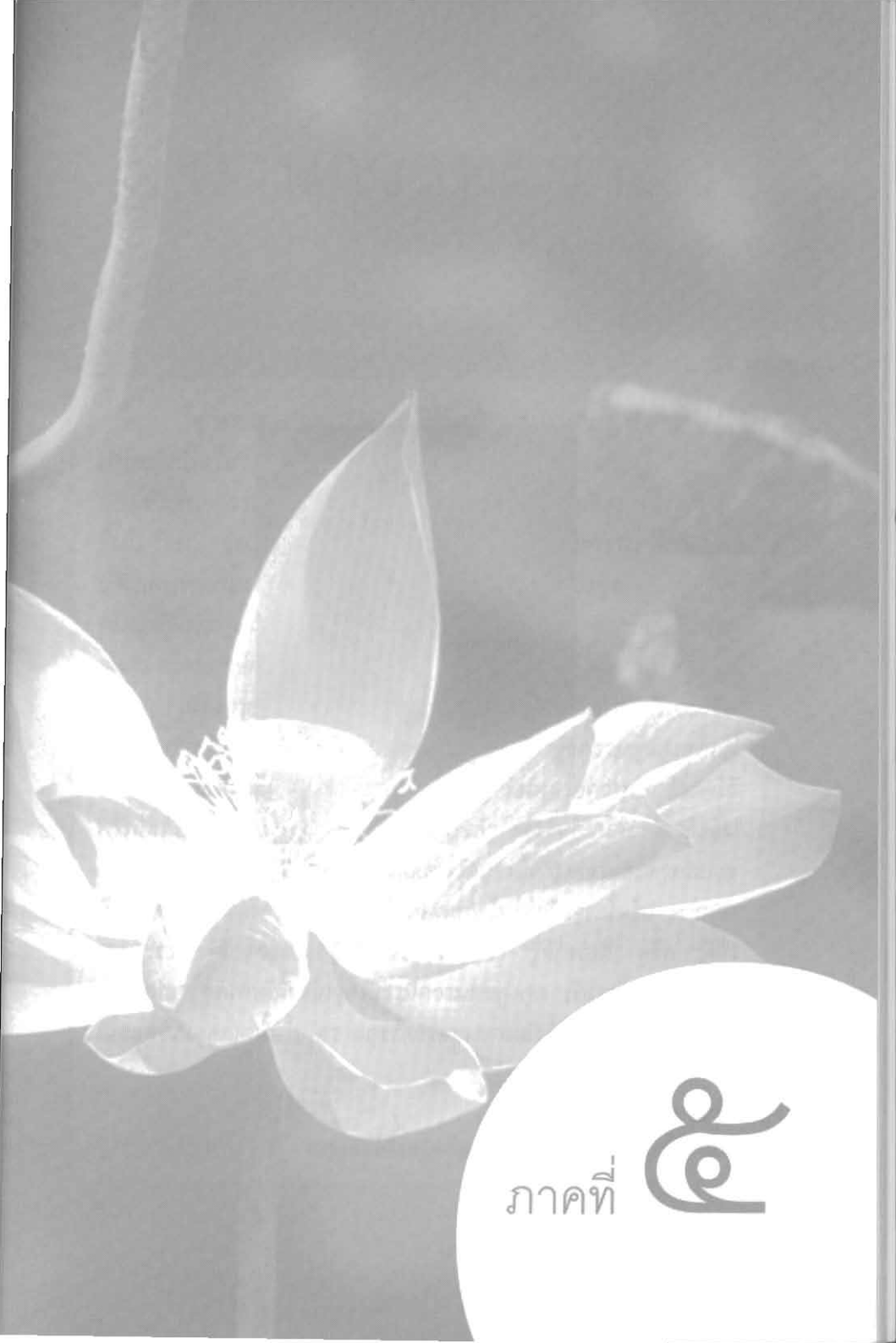
ฉะนั้นในฐานะที่เราเป็นบุคคลอันเป็นที่รักของคนอีกหลาย ๆ คน ก็ควรทำตัวให้สมค่ากับที่เขามอบความรักให้ด้วยการทำตัวให้ดีที่สุด การดูแลรักษาตัวเองให้ดี ไม่ใช่คิดว่าชีวิตของเราใครก็ไม่มีส่วนเกี่ยวข้อง จะคิดแบบนี้ไม่ได้ จะคิดว่าฉันจะชั่วฉันจะทำลายตัวเองก็ไม่ใช่เรื่องของใคร แท้ที่จริงมันไม่ใช่เช่นนั้น เพราะทุก ๆ การกระทำของเราสามารถสร้างผลกระทบแก่คนรอบข้างตามที่กล่าวมาแล้ว บุคคลใดที่มีความประพฤติดี พ่อแม่ของเขาไม่ว่าจะไปที่ไหน ก็มีแต่ผู้คนพากันสรรเสริญไปทั่วว่าช่างเลี้ยงลูกได้ดีนัก พ่อแม่ก็แช่มชื่นมีความสุขและภาคภูมิใจ ผิดกับอีกบ้านที่ลูกทำตัวเกกมะเหรกเกเร พ่อแม่ไปที่ไหนก็แทบจะเอาปี๊บคลุมหน้าเดินเพราะกลัวเขาจะจำได้ว่าลูกตัวเองไปสร้างความเดือดร้อนเอาไว้ น่าเห็นใจคนเป็นพ่อเป็นแม่ ไปที่ไหนก็ต้องพบแต่ความเดือดเนื้อร้อนใจและความอับอายอันเกิดจากการกระทำของลูกตน

เราจึงควรตระหนักว่าชีวิตของเรามีค่าต่อบุคคลอื่น สองท่านแรกในโลกใบนี้ที่รักเราด้วยความบริสุทธิ์ใจอย่างเต็มเปี่ยมก็คือบิดามารดาของเรานั่นเอง เพียงเท่านี้ก็ควรค่าอย่างยิ่งแล้วที่จะทำให้เราพึงรักษาตัวรักษาใจไว้ให้ดี จะทำการอย่างไรก็ควรไตร่ตรองให้ถี่ถ้วนและกระทำแต่สิ่งที่เป็นกุศล

ความเป็นมงคลย่อมเกิดขึ้นในชีวิตของคุณอย่างแน่นอน

สื่อสารกันด้วยจิต

สัตว์และมนุษย์มีความต่างกันที่รูปร่าง แต่ทั้งสัตว์และมนุษย์ต่างก็มีดวงจิตด้วยกันทั้งนั้น แม้นว่าจะมีระดับที่ต่างกันก็ตามที เวลาที่เราพิจารณาดูสรรพสัตว์ หากสามารถวางเรื่องเชื้อชาติและเผ่าพันธุ์ลงเสียได้ สื่อสารกันด้วยดวงจิต เราก็จะมีแต่ความเป็นมิตรมอบให้แก่กันและกัน แม้นอีกฝ่ายจะเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ตาม เราจะมีความเข้าใจกันและกันมากขึ้น แม้นกับคนด้วยกันเอง โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชังว่า คนคนนั้นเป็นคนยากจนแต่งตัวมอซอ ไม่มีบ้านช่องใหญ่โต ไม่มีรถเก๋งโก้หรูเป็นยานพาหนะ หากแต่สามารถสื่อสารกันด้วยจิตใจโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ เมื่อนั้นไมตรีจิตและความเอื้ออาทรก็จะก่อตัวขึ้นได้ไม่ยาก สรรพชีวิตย่อมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขตลอดกาล ✿



ภาคที่ ๔

นานาวาทะว่าด้วย "ความสุข"

"พุทธศาสนาต่างกับลัทธิบริโภคนิยมอย่างสำคัญ ฝ่ายหลังนั้นเชื่อว่ายังมีทรัพย์มากขึ้นยิ่งเสพมากขึ้นความสุขก็ยิ่งเพิ่มขึ้น ความสุขในทัศนะบริโภคนิยมเป็นเส้นตรงที่พุ่งขึ้นไม่รู้จบ ขณะที่ในทางพุทธศาสนา ความสุขจากการบริโภคทรัพย์นั้น มีพัฒนาการเป็นเส้นโค้ง คือเมื่อถึงจุดหนึ่งแล้วไม่ว่าจะมีทรัพย์เพิ่มขึ้นเท่าไร เสพมากเท่าไร ความสุขมีแต่จะลดลง ความทุกข์กลับเพิ่มมากขึ้น

เนื่องจากความสุขจากการบริโภคทรัพย์มีขีดจำกัด มันจึงมีขีดสูงสุดอยู่จุดหนึ่ง ในทางพุทธศาสนาถือว่า จุดแห่งความสุขสูงสุดอยู่ระหว่างความสะดวกสบายกับความอยู่ดีกินดี นั่นหมายความว่า ถ้าเราใช้ทรัพย์เพื่อความสะดวกสบายมากเกินไปแล้วก็จะเริ่มสุขน้อยลง ดังนั้นเราจึงต้องรู้จัก "พอดี" กล่าวคือเมื่อเสพวัตถุจนได้รับความสะดวกสบายถึงจุดหนึ่งแล้ว ก็ควรหยุดหาหรือหยุดเสพไม่ให้เกินจุดนั้นไป หากเราสามารถหยุดตักตวงเมื่อถึงจุดนั้นได้ เรียกว่า "รู้จักพอดี" หรือ "รู้จักประมาณ" จุดพอดีนั้นคือจุดที่เรามีความสุขสูงสุด ถ้าเราไม่รู้จักจุดนั้นเมื่อเสพจนเลยจุดนั้นไป ความสุขก็จะลดลงตามลำดับ"

พระไพศาล วิสาโล

จาก เส้นโค้งแห่งความสุข (๑) สติบทุกข์ยุคบริโภคนิยม

"ความมีสุขภาพดี มีความแข็งแรงสบายเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ตามปกติอาจไม่รู้สึกว่าเป็นความสุข เพราะไม่ได้เสพเสวยอารมณ์อะไร แต่จะรู้สึกได้ว่าเป็นความสุขยิ่งใหญ่สำคัญที่สุดเมื่ออาพาธ คือโรคหรือความเจ็บไข้เข้ามาเทียบ พูดอีกนัยหนึ่งว่า เมื่อเจ็บไข้จึงจะรู้ดีว่าความมีสุขภาพดีหรือภาวะไร้โรคเป็นความสุขอันยิ่งใหญ่"

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

จาก ความสุข ตามหลักพุทธธรรม
วิธีปฏิบัติต่อความสุขเพื่อเข้าถึงความสุขที่สูงขึ้น

"ความสุขจากการให้ เราจะต้องขยับขึ้นมาเป็นการให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ เหมือนกับพระอาทิตย์ พระจันทร์ ให้แสงแก่โลกไม่ทวงคืนเลย ให้เพราะฉันรักที่จะให้ ให้เพราะฉันเห็นว่าการให้นั้นเป็นสิ่งที่ประเสริฐเลิศล้ำ ให้เพราะฉันพิจารณาอย่างถ่องแท้แล้ว เห็นว่าการให้นั้นเป็นวัฒนธรรม เป็นอารยธรรมของชนชั้นผู้มีความเจริญทางด้านจิตใจ เมื่อให้แล้วเราไม่หวังอะไรตอบแทน พอให้ปุ๊บ เรามีความสุขทันทีที่ให้แล้วเมื่อเราเห็นดวงหน้าของผู้รับยิ้ม เรามีความสุข วันหลังนึกถึงคุณงามความดีที่คุณได้ทำลงไปด้วยใจบริสุทธิ์ ก็หาช่องตำหนิตัวเองไม่ได้เลย ภูมิใจกับความดีที่ได้ทำ ดูสิ ก่อนให้ ขณะให้ หลังให้ มันมีแต่ความสุขตลอด"

ว.วชิรเมธี

จาก บทสัมภาษณ์ ชีวิตสมัยใหม่ในเงื่อนไขเรื่องปันและรัก
นิตยสาร love & share ฉบับเดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

"ชีวิตมีคุณค่าเมื่อเราไม่ประมาทในเหตุ และชีวิตที่มีคุณค่านี้ปิดกั้นความเป็นประโยชน์ไม่ได้ เมื่อเข้าถึงความสงบเย็นเพราะการได้ทำหน้าที่อย่างคนที่รู้เท่าทันปัจจุบันขณะตื่นจากความประมาท ขาดสติ หรือตื่นจากอวิชาได้แล้ว เบิกบานเป็นผล เบิกบานเพราะความทุกข์ตามมาไม่ถึง เมื่อทุกข์น้อยลงมันก็มีความเป็นประโยชน์มากขึ้น เป็นสาระในการที่จะมองบุคคลที่อยู่ข้างหน้าอย่างคนที่เข้าใจอย่างกว้างขวาง ไม่เลือกปฏิบัติ เพราะฉะนั้น เราจึงขอบคุณงานที่ทำให้เราได้มองเห็นว่าความสุขนั้นไม่ต้องหา เพียงแต่รักษาเอาไว้ในขณะที่ทำหน้าที่ ทำการงานนั่นเอง เราไม่ต้องเป็นคนสร้างสุข แต่เราเป็นคนมีความสุข เดินอย่างมีความสุขที่ได้เดิน ใช้วาจาอย่างมีความสุขที่ได้สื่อสาร ไม่ก้าวก่าย ไม่เบียดเบียน ไม่ต้องมาเปรียบเทียบกัน แล้วความลังเลสงสัยในสิ่งที่บอกว่าทำแล้วจะได้จริงหรือไม่มี"

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

จาก บทสัมภาษณ์พิเศษ แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต
กับ ๑๗ ปีแห่งเสถียรธรรมสถาน เราคือบริษัทของพระพุทธเจ้า
ใน สาวิกาฉบับพิเศษ พ.ศ. ๒๕๔๖

ความเป็นจริงของธรรมชาติคือไม่มีตัวตน แต่เราไปยึดมั่นในตัวตน ในตัวกู-ของกู ชีวิตมันจึงขบกัดและเกิดความทุกข์ การเข้าถึงความจริงมีหลายวิธี ในที่นี้จะกล่าวเพียง ๓ วิธี คือ

๑. สัมผัสความทุกข์ยากของคนอื่น มีความเมตตา กรุณา เมื่อเรานึกถึงคนอื่น ก็แปลว่าเราออกจากความคับแคบในตัวตน นึกถึงคนอื่น ทำเพื่อเพื่อนมนุษย์ จะเกิดความสุขทันที

๒. เจริญสติ จะทำให้สัมผัสความจริง และมีความสุขอย่างยิ่ง

๓. เข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ ธรรมชาติรอบตัวเรา เช่น อากาศ สายลม แสงแดด ท้องฟ้า ต้นไม้ ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ล้วนเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งจักรวาลหรือใหญ่กว่าจักรวาล ถ้าฝึกเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติทั้งหมดบ่อย ๆ จะพบความสุข และถ้าเราฝึกไว้บ่อย ๆ ก็จะเข้าถึงความจริงตามธรรมชาติตลอดเวลา และมีความสุขตลอดเวลา เป็น Happiness at Low Cost หรือ Happiness at No Cost คือ ความสุขราคาถูก หรือความสุขที่ไม่ต้องเสียอะไรเลย

ถ้าความสุขราคาแพงก็เป็นของทุกคนไม่ได้ และมักไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แต่ถ้าเป็นความสุขราคาถูกก็เป็นของทุกคนได้ ขอให้ทุกคนมีความสุขจากการเข้าถึงความจริง

ศ. นพ.ประเวศ วะสี

จากบทนำนิตยสารหมอชาวบ้าน
ฉบับ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗

ทัศนะความสุข

๑. ร่างกายเป็นสุข ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

๒. จิตใจเป็นสุข ไม่ขวนขวาย ไม่เดือดร้อน

๓. ชีวิตการงานเป็นสุข มีงานทำมั่นคง ทำแล้วใจสบายได้ผลงานพึงพอใจ

๔. ชีวิตส่วนตัว ชีวิตประจำวันมีงานอดิเรก ชีวิตครอบครัว ญาติมิตร มีความสุขความอบอุ่น

๕. มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส สมัครสมานสามัคคี

๖. สภาพสังคมโดยทั่วไปมีความสงบ อยู่ร่วมกันอย่างสันติ

๗. สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติโดยทั่วไป ไม่ทำให้เกิดความกดดันต่อชีวิต

ไพบูลย์ วัฒนศิริธรรม

จาก เวทีจุดประกายสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ
ว่าด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข พ.ศ. ๒๕๔๘

"เคยเข้าไปขอพระราชทานพร บอกว่าวันนี้วันเกิดพระพุทธเจ้าค่ะ ขอพระราชทานพร พระราชทานว่าอย่างไร ขอให้มีร่างกายที่แข็งแรงเพื่อสามารถทำประโยชน์ให้กับคนอื่นเขาได้ ขอให้มีความสุขจากการทำงาน และขอให้ได้รับความสุขจากผลสำเร็จของงานนั้น" ไม่มีเลยของส่วนตัว แข็งแรงก็ไม่ใช่ส่วนตัว แข็งแรงเพื่อไปรับใช้คนอื่นเขา ความสุขก็ไม่ใช่ความสุขที่จะไปเต้นดิสโก้ที่ไหน ความสุขคือการทำงาน ทำงานให้คนอื่นเขา และความสุขที่เกิดขึ้นมามันสำเร็จ แล้วเรามีความสุข เห็นไหม ทั้ง ๓ ประโยคนี้ แม้กระทั่งตั้งแต่ร่างกาย จนกระทั่งการกระทำของเราไปเพื่อคนอื่น ผลที่สุดสิ่งที่เราได้รับนั้นคือความสุข

ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล

จาก หนังสือหลักธรรม หลักทำตามรอยพระยุคลบาท

"ในขณะที่ทุกประเทศทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญกับการกำหนดมาตรการต่าง ๆ เพื่อการแปรสังคมของตนให้เป็นสังคมแห่งความรู้จำเป็นต้องมีความเข้าใจในประเด็นสำคัญ ๆ คือ พื้นฐานของสังคมไทย ความรู้ที่มีอยู่เดิมในสังคมของเรา เรามีอะไร และขาดอะไร ปัญหาของเราคืออะไร และสุดท้ายสำคัญที่สุดก็คือ ความรู้ที่เราสร้างขึ้นเป็นความรู้ชนิดไหน จึงจะเป็นความรู้ที่สามารถนำพาสังคมไปสู่ความสุขและอิสรภาพอย่างแท้จริง"

ศ. นพ.เกษม วัฒนชัย

หนังสือพิมพ์มติชน ๙ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

"คนเราชีวิตก็มีขึ้นลง สุขทุกข์สลับกันไปเรื่อย ๆ เพราะฉะนั้น เวลาเราสุขเราก็เคลิบเคลิ้มสบายใจเพลิดเพลิน พอทุกข์คนเราส่วนมากมักจะจมและหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ของตัวเอง สังเกตดูได้ว่าใครก็ตามที่จมอยู่ในความรู้สึกหรืออารมณ์ของตัวเองจะมีความทุกข์มากยิ่งคิด ยิ่งจินตนาการจะยิ่งเห็นความทุกข์ของตัวเองน้อยเนื้อต่ำใจไปเรื่อย ๆ จะสังเกตว่านักบุญทั้งหลายความจริงก็ไม่ได้ดีไปกว่าเราเท่าไหร่ ปัญหาชีวิตเขามีมากกว่าเราด้วย แต่เขามีแต่ให้ เพราะไม่คิดถึงตัวเอง คิดแต่จะช่วยเหลือเกื้อกูลคนยังไง

เพราะฉะนั้น ผมขอแนะนำท่านทั้งหลายที่มีความทุกข์มาก ๆ ลองคิดช่วยคนอื่นก่อน เพราะถ้าคุณคิดช่วยคนอื่น ไม่มีความสุขอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่าความสุขที่ได้จากการเป็นผู้ให้ เริ่มต้นให้ด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นที่มีปัญหาที่ทุกข์ยากกว่าเรา เราจะรู้สึกดีขึ้นมาก แล้วความทุกข์ของเราจะค่อย ๆ ลดลง เพราะไม่ต้องไปหมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ของตัวเอง แต่ไปเห็นความทุกข์ของคนอื่นแล้วอยากจะยื่นมือเข้าไปช่วย แม้แต่สัตว์เลี้ยงสักตัวก็ช่วยได้มากแล้วครับ แค่ไปเช็กอุจจาระของสุนัขล้างตู้ปลาที่สกปรกก็เหมือนการแสดงความเมตตา ใจเราจะผ่องแผ้วขึ้นเยอะเลยครับ"

ศ. นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

จาก คำให้สัมภาษณ์ในรายการ U-Life
ออกอากาศเมื่อ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๖

กระจกกับชีวิต

"ความสุขหรือความทุกข์ของชีวิต
บางครั้งเหมือนการมองผ่านกระจก
หากกระจกใสสะอาด
เมื่อมองสิ่งใดย่อมมีแต่ความสุข
ปราศจากความขุ่นมัว
หากกระจกขุ่นมัว
เมื่อมองสิ่งใด แม้เป็นสิ่งเดียวกัน
ก็มีแต่ความทุกข์ใจ
จงจำไว้ว่าความสุขอยู่ไม่ไกล
เพียงเช็ดกระจกให้ใส
เช็ดใจให้สะอาดเท่านั้น ..."

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา
จาก หนังสือมีความสุขสนุกกับความสำเร็จ
๑๐๘ สุดยอดไอเดียสู่ชีวิตด้วยตนเอง

"ครอบครัวมีความสมานฉันท์ รักใคร่ ปรองดอง คนในครอบครัวก็มีกินมีใช้ ไม่เดือดร้อน สามารถสร้างหลักประกันให้กับชีวิตได้ ชุมชนอยู่ด้วยกันด้วยความร่วมไม้ร่วมมือกัน ทางด้านเศรษฐกิจก็สำคัญ จะต้องอยู่ได้ มีกินมีใช้ และจะต้องไม่มีภาวะปัญหาหนี้สิน หรือจะมีก็ต้องมีสติปัญญาว่าจะใช้หนี้สินที่เกิดขึ้นนั้นเพื่อการพัฒนาครอบครัวหรือชุมชนให้มั่นคง หนี้สินอาจมีได้ แต่ต้องเป็นหนี้ที่เกิดจากการลงทุน ทางด้านวัฒนธรรม ก็จะต้องมีความเอื้อเฟื้อเจือจานกัน"

ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข็มเฉลิม

จาก เวทีจุดประกายสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ
ว่าด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข พ.ศ. ๒๕๔๘

ความสุข...ไม่ได้อยู่ที่การมีเงินทองมากมาย
สิ่งที่จะทำให้เรามีความสุขได้จะต้องประกอบด้วย ๓ สิ่ง คือ
๑. ได้อยู่กับคนที่เรารัก
๒. มีสุขภาพที่แข็งแรง
๓. คิดทางบวกและมองโลกในแง่ดี
นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง

ศ. นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ
เลขาธิการมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

"ดิฉันคิดว่า พันธกิจหนึ่งของมนุษย์คือ เราควรจะเป็นที่เกิดของความสุขความเบิกบานให้แก่ตนเองและผู้อื่น ใกล้บ้างไกลบ้าง บางคนอาจจะอยู่ไกลแต่เราก็ทำได้ เช่น ถ้าเราเห็นว่าคนที่อยู่ใกล้ ๆ เขาทุกข์เหลือเกินเขามีปัญหามากเหลือเกิน ต่อให้เราช่วยอะไรเขายังไม่ค่อยได้ตาเราก็ต้องช่วย อย่าคิดแต่ว่าฉันช่วยไม่ได้ จริง ๆ แล้วเราช่วยกันได้ช่วยเท่าที่เงื่อนไขปัจจัยชีวิตจะทำได้ มันช่วยให้เรามั่นใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปและเราเองก็มีความสุขด้วย บางทีมันอาจจะเป็นปัญหาที่ไม่ถนัดก็ทำไม่ได้ช่วยไม่ได้ แต่ถ้ามันเป็นเรื่องที่ช่วยได้ก็ต้องช่วย ช่วยบอกเขาว่าต้องแก้ไขปรับปรุงอะไรชื่นชมเขาจริง ๆ ก็ด่ามั่งชมมั่งให้เขาเห็นช่วงที่เขาดีขึ้น เราก็ชมเขา ช่วงที่เขาซักแย่แล้วนะก็ลองพิจารณาดูว่าจะช่วยอะไรเขาได้บ้างเพื่อให้ความทุกข์หรือปัญหานั้น ๆ เปลี่ยนแปลงไป"

นิรมล เมธีสุวกุล

บทสัมภาษณ์ในนิตยสาร love & share

ฉบับ เดือนพฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

จากครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน

เมื่อผมอยู่ในครรภ์ของแม่ ผมต้องการให้แม่ได้รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ได้รับความเอาใจใส่และบริการอันดีในเรื่องสวัสดิภาพของแม่และเด็ก

ผมไม่ต้องการมีพี่น้องมากอย่างที่พ่อแม่ของผมมีอยู่ และแม่จะต้องไม่มีลูกถี่นัก

พ่อกับแม่จะแต่งงานกันถูกกฎหมายหรือธรรมเนียมประเพณีหรือไม่ ไม่สำคัญ แต่สำคัญที่พ่อกับแม่ต้องอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุข ทำความอบอุ่นให้ผมและพี่น้อง ในระหว่าง ๒-๓ ขวบแรกของผม ซึ่งร่างกายและสมองผมกำลังเติบโตในระยะที่สำคัญ ผมต้องการให้แม่ผมได้รับประทานอาหารที่เป็นคุณประโยชน์

ผมต้องการไปโรงเรียน พี่สาวหรือน้องสาวผมก็ต้องการไปโรงเรียน จะได้มีความรู้หากินได้ และจะได้รู้คุณธรรมแห่งชีวิต ถ้าผมมีสติปัญญาเรียนชั้นสูง ๆ ขึ้นไป ก็ให้มีโอกาสเรียนได้ ไม่ว่าพ่อแม่ผมจะรวยหรือจนจะอยู่ในเมืองหรือชนบทแร้นแค้น เมื่อออกจากโรงเรียนแล้ว ผมต้องการงานอาชีพที่มีความหมาย ทำให้ได้รับความพอใจว่าตนได้ทำงานเป็นประโยชน์แก่สังคม บ้านเมืองที่ผมอาศัยอยู่จะต้องมีซื่อมีแป ไม่มีการข่มขู่ กดขี่ หรือประทุษร้ายกัน ประเทศของผมควรจะมีความสัมพันธ์อันชอบธรรมและเป็นประโยชน์กับโลกภายนอก ผมจะได้มีโอกาสเรียนรู้ถึงความคิดและวิชาของมนุษยโลก และประเทศของผมจะได้มีโอกาสรับเงินทุนจากต่างประเทศมาใช้เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม

ผมต้องการให้ชาติของผม ได้ขายผลิตผลแก่ต่างประเทศด้วยราคาอันเป็นธรรม

ในฐานะที่ผมเป็นชาวนา ชาวไร่ ผมก็อยากมีที่ดินของผมพอสมควรสำหรับทำมาหากิน มีช่องทางได้กู้ยืมเงินมาขยายงาน มีโอกาสรู้วิธีทำกินแบบใหม่ ๆ มีตลาดดี และขายสินค้าได้ราคายุติธรรม ในฐานะที่ผมเป็นกรรมการ ผมก็ควรจะมีหุ้นส่วนมีส่วนในโรงงาน บริษัท ห้างร้านที่ผมทำอยู่

ในฐานะที่ผมเป็นมนุษย์ ผมก็ต้องการอ่านหนังสือพิมหรือหนังสืออื่น ๆ ที่ไม่แพงนัก จะฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ก็ได้ โดยไม่ต้องทนรบกวนจากการโฆษณามากนัก

ผมต้องการสุขภาพอนามัยอันดี และรัฐบาลจะต้องให้บริการป้องกันโรคแก่ผมอย่างฟรี กับบริการการแพทย์ รักษาพยาบาลอย่างถูกอย่างดี เจ็บป่วยเมื่อใดหาหมอพยาบาลได้สะดวก

ผมจำเป็นต้องมีเวลาว่าง สำหรับเพลิดเพลินกับครอบครัว มีสวนสาธารณะที่เขียวชอุ่ม สามารถมีบทบาทและชมศิลปะ วรรณคดี นาฏศิลป์ ดนตรี วัฒนธรรมต่าง ๆ เที่ยวงานวัด งานลอยกระทง งานนักขัตฤกษ์ งานกุศลอะไรได้พอสมควร ผมต้องการอากาศบริสุทธิ์สำหรับหายใจ น้ำบริสุทธิ์สำหรับดื่ม

เรื่องอะไรที่ผมทำเองไม่ได้หรือได้แต่ไม่ดี ผมก็จะขอความร่วมมือกับเพื่อนฝูงในรูปของสหกรณ์ หรือสโมสร หรือสหภาพจะได้ช่วยซึ่งกันและกัน

เรื่องที่ผมเรียกร้องข้างต้นนี้ ผมไม่เรียกร้องเปล่า ผมยินดีเสียภาษีอากรให้ส่วนรวมตามอัตภาพ

ผมต้องการโอกาสที่มีส่วนในสังคมรอบตัว ผมต้องการมีส่วนในการวินิจฉัยโชคชะตาทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ

เมียผมก็ต้องการโอกาสต่าง ๆ เช่นเดียวกับผม และเราสองคน

ควรจะได้รับความรู้และวิธีการวางแผนครอบครัว

เมื่อแก่ ผมและเมียก็ควรได้ประโยชน์ตอบแทนจากการประกันสังคม ซึ่งผมได้จ่ายบำรุงตลอดมา

เมื่อจะตาย ก็ขออย่าให้ตายอย่างโง่ ๆ อย่างบ้า ๆ คือ ตายในสงครามที่คนอื่นก่อให้เกิดขึ้น ตายในสงครามกลางเมือง ตายเพราะอุบัติเหตุรถยนต์ ตายเพราะน้ำหรืออากาศเป็นพิษ หรือตายเพราะการเมืองเป็นพิษ เมื่อตายแล้วยังมีทรัพย์สินเหลืออยู่เก็บไว้ให้เมียผมพอใช้ในชีวิตของเธอ ถ้าลูกยังเล็กอยู่ก็เก็บไว้เลี้ยงให้โต แต่ลูกที่โตแล้วไม่ให้นอกนั้นรัฐบาลควรเก็บไปหมด จะได้ใช้เป็นประโยชน์ในการบำรุงชีวิตคนอื่น ๆ บ้าง ตายแล้ว เผาผมเถิด อย่าฝัง คนอื่นจะได้มีที่ดินอาศัยและทำกิน และอย่าทำพิธีรีตองในงานศพให้รุ่นวายไป

นี่แหละคือความหมายแห่งชีวิต นี่แหละคือการพัฒนาที่จะควรให้เกิดขึ้นเพื่อประโยชน์ของทุกคน

ป๋วย อึ๊งภากรณ์

จาก คุณภาพชีวิตปฏิทินแห่งความหวัง
จากครรภ์มารดาถึงเชิงตะกอน

"ตั้งแต่เด็กผมไม่เคยดิ้นรนและเรียกร้องหาความสุข แค่เราทำแล้วใจเราสบายก็พอ ความสบายใจมันเกิดง่ายกว่าความสุข ความสุขมันลำบาก ค่อนข้างต้องดิ้นรน แต่ความสบายใจแค่ทำแล้วไม่เดือดร้อนใคร ความสุขก็อาจตามมาได้

ชีวิตคือการเรียนรู้และก็ยอมรับมัน ชีวิตคือการมีและการหมดของชีวิต มีก็คือเกิด หมดก็คือดับ ซึ่งก็คือการเกิดขึ้นมาแล้วก็รอวันหมด หมดอายุ หมดเวลา หมดชีวิตไป ขณะเดียวกันมันก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเวลา แต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่เราทำด้วย ว่าเราทำก็คือมี ถ้าเราไม่ได้ทำก็คือหมด เราต้องเลือกว่าเราจะเลือกมีหรือหมดอายุด้วยวิธีไหน ถ้าเราเลือกมีชีวิตที่อยู่ยาว ๆ ในทางพุทธศาสนามองมุมหนึ่งของชีวิตว่าเป็นส่วนหนึ่งของความทุกข์ ดังนั้น เป้าหมายสูงสุดของชีวิตจึงเป็นไปเพื่อการไม่ต้องกลับมาเพื่อทุกข์ คือ การนิพพาน แต่นิพพานไม่ได้แปลว่าตาย ไม่ได้แปลว่าไปตายซะ แต่ว่าการมีชีวิตเพื่อการหมดคือไม่ต้องมีความทุกข์ มีชีวิตเพื่อไม่มีชีวิตที่ทุกข์อีก เพื่อสบายใจ เพื่อความสงบใจ เพื่อความเป็นสุขอย่างแท้จริง"

แทนคุณ จิตต์อิสระ

จาก เว็บไซต์ของเสถียรธรรมสถาน

กลเม็ดเผด็จสุข

วิถีทางสร้างความสุขด้วยตนเอง
สู่การสร้างสังคม "อยู่เย็นเป็นสุข" อันยั่งยืน

- มองความสุขผ่านเหรียญ ๒ ด้าน
- ๕ กลเม็ดเผด็จสุขในยุคสังคมเร่งรัด
- ๔ เสาหลักสร้างสังคม "อยู่เย็นเป็นสุข"
- จุดหัวใจให้สว่างไสวด้วยไม้ขีดไฟ ๙ ก้าน

ห้องสมุด ๑๐๐ ปี เสม พริ้งพวงแก้ว
00000075
ประกันคุณภาพ

ISBN 974-9508-50-5
9 789749 508503