

คืนความสุขที่แท้ไว้กับหัวใจ ค้นพบความสุขง่าย ๆ ทุกกลางใจเรา

สุขแท้กลางใจเรา

สุขแท้ สุขง่าย ชีวิตได้สัมผัสความสุขเอง



สุขแท้กลางใจเรา

ท่านพุทธทาสภิกขุ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ท่านจันทร์	พระไพศาล วิสาโล	ว. วชิรเมธี
สุลักษณ์ ศิวรักษ์		ศ.นพ.ประเวศ วะสี
อังคาร กัลยาณพงศ์		สุนน อมรรวิวัฒน์
นพ.สภาค ลิมพาณิชยการ	ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา	
กำพล ทองบุญน่ม		ประมวล เพ็งจันทร์
คุณหญิงจางงศรี หาญเจนลักษณ์		ตั้งตฤณ
เสกสรรค์ ประเสริฐกุล		ครุสลา คุณวุฒิ
นพ.ปิโยรส ปรียานนท์		กานดาตรี ตูลาธรรมกิจ
ศักดิ์สิริ มีสมสืบ		ไพโรรินทร์ ขาวงาม
อังคณา นีละไพจิตร		นิดดา หงษ์วิวัฒน์
สุชาลีนี้ น้อยอินทร์		ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์
อรศรี งามวิทยาพงศ์		อาทิตย์ยามเช้า
รุ่งทิวา วอทอง		อารยา โมระชาฎร์
โจน จันได		ธงชนะ
หนูดี		หนุ่มเมืองจันทน์
แทนคุณ จิตต์อิสระ		วรรณสิงห์ ประเสริฐกุล
แก้ว ไดอารี่		ตู้หล่าง

กนกวรรณ และจารุวรรณ ศิลป์สุข

สุขแท้กลางใจเรา

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๘-๙๗๔-๒๒๕-๓๘๖-๘
พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๓ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย



เครือข่ายสุขภาพ

เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลดดา)

ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓, ๐๘-๖๓๐๐-๕๕๕๘

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.budnet.org

ปกและภาพประกอบ : จาตุรันต์ จรรย์รัตน์กุล

จัดรูปเล่ม : ปาปิร์ส พับลิเคชั่น โทรศัพท์ ๐-๒๒๘๗-๒๔๙๒

พิมพ์ที่ : หจก. สามลดดา โทรศัพท์ ๐-๒๔๖๒-๐๓๐๓

สนับสนุนโดย 
สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



คำปรารภ

พระไพศาล วิสาโล

ใครๆ ก็อยากได้สิ่งดีๆ หรืออยากเห็นสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับตน เช่น ทรัพย์สินเงินทอง คำสรรเสริญ เกียรติยศ บริษัทบริวาร เพราะคิดว่าถ้าได้มาแล้วจะทำให้ชีวิตมีความสุข แต่ในความเป็นจริงไม่มีใครสามารถควบคุมบังคับให้เกิดสิ่งดีๆ แก่ตนได้ตลอดเวลา บ่อยครั้งเราต้องพบกับความไม่สมหวังหรือความผันผวนปรวนแปรในชีวิต แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องลงเอยด้วยความทุกข์

เราไม่มีอำนาจกำหนดให้มีสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับเราได้ก็จริง แต่เราสามารถเลือกได้ว่า จะยอมให้เหตุการณ์ต่างๆ มีอิทธิพลต่อจิตใจของเราอย่างไร เพราะถึงที่สุดแล้วสุขหรือทุกข์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามี



๔ สุขแก่กลางใจเรา

อะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่ว่าเราจะมองหรือรู้สึกกับมันอย่างไรต่างหาก คนที่ได้โชคลาภมหาศาล แต่หากวางใจไม่เป็น ก็เป็นทุกข์ได้ และหากไม่รู้จักเกี่ยวข้องกับมันอย่างถูกต้อง มันก็สามารถบั่นทอนชีวิตของเขาได้ คนที่ชีวิตตกต่ำลงหลังจากที่ได้มรดกก้อนโตหรือถูกรางวัลที่ ๑ นั้น มีให้เห็นอยู่เนืองๆ

สุขที่แท้ขึ้นอยู่กับใจ ใจที่มีปัญญาเข้าใจความจริงของชีวิตและโลก ย่อมไม่กระเพื่อมหวั่นไหวไปกับความผันผวนรอบตัว แม้เหตุร้ายจะส่งผลกระทบถึงทรัพย์สินเงินทอง ผู้คนที่ใกล้ชิด หรือร่างกายของเรา แต่ก็ไม่สามารถกระทบไปถึงใจเราได้ ตรงกันข้ามปัญญาจะช่วยให้เราสามารถเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี หรือใช้ประโยชน์จากสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้

สุขที่แท้เกิดจากปัญญา และเมื่อมีปัญญาจะพบว่า การแบ่งปันและการช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์นั้นเป็นการสร้างสุขทั้งแก่ผู้อื่นและแก่ตนเอง ยิ่งให้ก็ยิ่งสุข ในทางตรงข้าม ยิ่งเอาก็ยิ่งทุกข์ การเห็นความจริงดังกล่าวจะช่วยให้ผู้คนเห็นแก่ตัวน้อยลง และเอื้ออาหารต่อผู้อื่นมากขึ้น ไม่ต้องสงสัยเลยว่าโลกนี้จะน่าอยู่เพียงใดหากปัญญาดังกล่าวเกิดขึ้นกับผู้คน

ข้อคิดและประสบการณ์จาก ๓๘ ท่านในหนังสือเล่มนี้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าความสุขนั้นมิใช่เรื่องไกลตัว และไม่จำเป็นต้องแสวงหาจากที่ใด หากสามารถพบได้ที่กลางใจเรา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แวดล้อมอย่างไร เราก็สามารถพบสุขได้ทุกที่ หลายท่านต้องประสบกับความสูญเสียและถูกโรคร้ายคุกคาม แต่ก็สามารถอยู่อย่างมีความสุขได้ เพราะได้ยกใจให้อยู่เหนือเหตุร้ายเหล่านั้น หลายท่านมีความสุขกับการอุทิศตนเพื่อผู้อื่น หรือได้สร้างสรรค์ผลงานอันมี



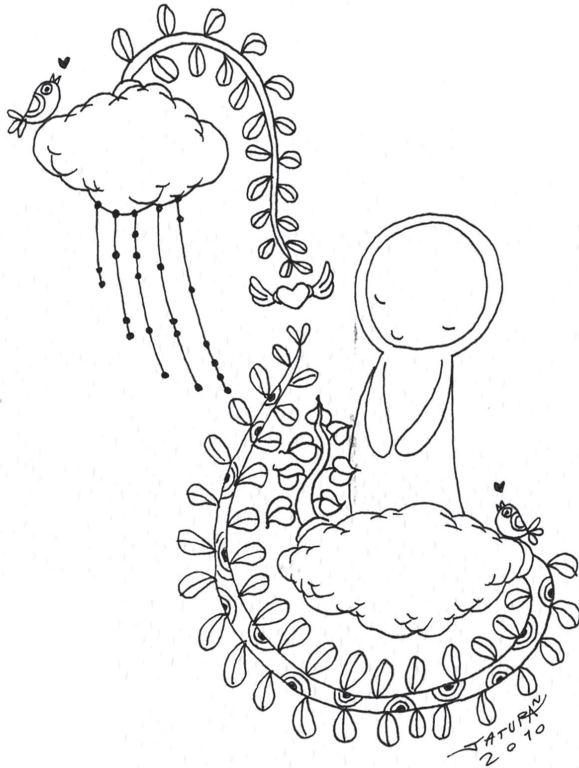
คุณค่า เรื่องราวของท่านเหล่านี้จึงเป็นทั้งแรงบันดาลใจและแบบอย่างแห่งการดำเนินชีวิตที่สร้างสรรค์ อันเป็นผลจากปัญญาที่หล่อเลี้ยงกรุณาให้เบ่งบานในใจ

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ “สุขแท้ด้วยปัญญา” ซึ่งเครือข่ายพุทธิกาก็ได้จัดทำขึ้นเป็นปีที่สองร่วมกับกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีกิจกรรมหลักได้แก่การสนับสนุนโครงการที่ส่งเสริมทัศนคติ ๔ ประการ คือ การนึกถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง การเข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุ การพึ่งความเพียรของตน และการคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์แก่อกุศล

นอกจากประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้ร่วมโครงการแล้ว ผลที่ได้ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการพัฒนาองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์แก่วงการศึกษาและแวดวงการอบรมอีกด้วย

โครงการสุขแท้ด้วยปัญญาขอขอบคุณทุกท่านที่อนุญาติให้นำข้อเขียนหรือประสบการณ์ของท่านมาตีพิมพ์หรือถ่ายทอดลงในหนังสือเล่มนี้ เชื่อแน่ว่าผู้ใดที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้จะเห็นแนวทางในการค้นพบความสุขซึ่งมีอยู่แล้วในใจของตน





คำนิยม

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี

ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย

ปี ๒๕๔๘ - ปัจจุบัน สังคมไทยตกอยู่ในสภาพป่วยไข้ ยืดเยื้อเรื้อรังอย่างยาวนาน จนนำไปสู่การรัฐประหาร ยุบพรรคการเมือง แตกสามัคคี นอมีนผู้นำ คุณธรรมของคนในประเทศตกต่ำจนเข้าขั้นวิกฤติ คอร์รัปชันกลายเป็นวัฒนธรรม สภาพดังกล่าวมานี้ สรุปลีกอย่างหนึ่งว่าเป็นเพราะ “การเมืองวิกฤติ เศรษฐกิจวิกฤล ประชาชนวิเวกชาติวิโยค” ปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นนี้คือ อาการสะท้อนให้เห็นถึงสภาวะ “ทุพพลภาพทางปัญญา” ของสังคมไทยอย่างชัดเจน การที่เราคนไทยจะก้าวออกจากวิกฤติรอบ



ด้านที่โหมกระหน่ำสังคมไทยในเวลานี้ได้นั้น ประการสำคัญที่สุดย่อมไม่ใช่การแก้รัฐธรรมนูญ (ซึ่งบัดนี้เราแก้กันมาถึง ๑๘ ฉบับ แต่ก็ไม่ได้ทำให้สังคมไทยก้าวพ้นวิกฤติ) หากแต่คือการแก้ “มิจจาทีลึ” ที่ครอบงำสังคมไทยมาอย่างยาวนานต่างหาก

นับแต่สังคมไทยเริ่มมีแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติใน พ.ศ.๒๕๐๔ เป็นต้นมานั้น ทิศทางการพัฒนาประเทศก็อิงแอบอย่างใกล้ชิดกับค่านิยมเชิงวัตถุนิยม ซึ่งเน้นความมั่งคั่งร่ำรวยพร้อมของปัจจัยขั้นพื้นฐานในการดำรงชีวิตในลักษณะ น้ำไหลไฟสว่างเป็นสำคัญ ค่านิยมวัตถุนิยมที่ครอบงำสังคมไทยมาอย่างยาวนานนี้เอง ได้ทำให้สิ่งดีงามที่เป็นคุณค่าและความหมายที่พึงประสงค์ของชีวิตมนุษย์ เช่น สถาบันครอบครัวที่อบอุ่น การมีชีวิตที่อบอุ่นด้วยศีลธรรม จิตสำนึกสาธารณะ การเห็นคุณค่าของศิลปวัฒนธรรม การอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างฉันท์มิตร การรักษาวลสงวนตัว การมีศีลมีสัตย์ เป็นต้น ค่อยๆ ถูกหลงลืมไป กระทั่งหายไปอย่างชัดเจนที่สุดในยุครัฐบาลประชานิยมเต็มรูปแบบที่นักการเมืองเห็น (ผิด) ว่า “จริยธรรม” ไม่จำเป็นสำหรับการเมืองอีกต่อไป ขอเพียงแต่นักการเมืองทำอะไรไม่ผิดกฎหมาย (ที่ตนเป็นคนร่าง) แม้จะผิดศีลธรรมก็ไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญก็ได้ และนั่นเป็นเหตุให้เมืองไทยเข้าสู่วิกฤติและเกิดความรุนแรงแผ่เข้าไปในทุกวงสังคม และที่สุดก็จบลงด้วยการรัฐประหารในปี ๒๕๕๙ แต่การรัฐประหารไม่เพียงแต่ไม่ช่วยอะไร ทว่ากลับมีค่าเป็นเพียงจุดเริ่มต้นของปัญหาใหม่ที่หนักหนากว่าเก่าหลายเท่าตัวเสียด้วยซ้ำ

ท่ามกลางปัญหาหมักหมมมากมายในช่วงเวลาที่ผ่านมาทศวรรษที่ผ่านมา นักคิด ปัญญาชน ตลอดถึงชนชั้นนำของสังคมไทยจำนวนหนึ่ง



๘ สุขแท้กลางใจเรา

พยายามแสวงหาทางออกจากวิกฤติของสังคมไทยด้วยแรงแคิด ทฤษฎีมากมาย แต่แล้วแรงแคิด ทฤษฎีเหล่านั้น ก็ไม่ใช่คำตอบที่จะนำสังคมไทยก้าวพ้นวิกฤติแต่อย่างใด ในทัศนะของผู้เขียน การที่สังคมไทยตกหล่มวิกฤติอย่างยาวนานนั้นเป็นเพราะ เราพยายามจะแก้ปัญหากันในเชิง “เทคนิค” เหมือนแพทย์รักษาคนไข้ที่ป่วยด้วยการติดเชื้อเอชไอวี ที่พอคนป่วยแสดงอาการป่วยด้วยโรคเอดส์ออกมา หมอก็รักษาไป “ตามอาการ” ของโรคเฉพาะที่ปรากฏแก่ตาเท่านั้น โดยไม่สนใจการรักษาคนไข้ในแบบองค์รวม ซึ่งเกิดจากการวิจัยอย่างรอบคอบรอบด้านแล้วดำเนินการรักษาทั้ง “ไข้” และทั้ง “คน”

โลกทัศน์แบบแยกส่วนทำให้นักรัฐธรรมนุญนิยม นักรัฐศาสตร์ นักนิติศาสตร์ ตลอดจนนักเศรษฐศาสตร์การเมือง นักสันติวิธี พยายามแก้ปัญหาของสังคมไทยไม่ต่างอะไรกับการปะชุนเสื้อเก่าๆ ที่ขาดรูรั้งเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ทั้งๆ ที่วิธีการที่ถูกต้องในปัจจุบันนั้น การแก้ปัญหาของสังคมไทยควรเริ่มต้นด้วยการมองปัญหาอย่างเป็นองค์รวมทั้งระบบ

แต่การที่ใครจะมองอะไรในลักษณะเป็นองค์รวมเชิงระบบที่มองเห็นปัญหาทุกส่วนได้นั้น ไม่ใช่ทำได้ง่าย การที่จะทำเช่นนั้นได้ ไม่ใช่การเริ่มต้นด้วยการย้ายข้าราชการ ย้ายทหาร ตำรวจ หรืองบประมาณ แต่ควรเริ่มต้นที่การ “ย้ายกระบวนทัศน์” เก้าเข้าสู่กระบวนทัศน์ใหม่

กระบวนทัศน์ใหม่ที่เหมาะสมสำหรับการสร้างสรรค์สังคมไทยให้เป็นสังคมที่พ้นจากการป่วยไข้เรื้อรัง ก็คือ การหาวิธีอธิบายและแก้ไขปัญหาสังคมไทยด้วยวิธีการทางปัญญาอย่างเป็นเหตุเป็นผลด้วยปัญญาของมนุษย์ที่มีความเป็นกลางปราศจากใฝ่ฝาราติของอคติ



และผลประโยชน์เชิงธุรกิจ ที่ผ่านมาสังคมไทยพยายามอธิบายปัญหาสำคัญๆ ของประเทศ ด้วยการสะเดาะเคราะห์โดยหลงลืมการคิดเชิงวิเคราะห์ไปอย่างแทบจะสิ้นเชิง นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ว่า ทำไมเมืองไทยจึงมากไปด้วยปัญหาแทบทุกวงการ แต่ะไปตรงไหน ล้วนแต่ส่งกลิ่นเหม็นบูดเน่าชวนคลื่นเหียนอาเจียน ทั้งนมบูด ปลากระป๋องเน่า ข้าวหายจากไซโล ปลอมวิทย์ฐานะ ผลการเรียนรู้เด็กทั่วประเทศตกต่ำ หนี้อาหารบั้งหลวง คลิปหลุด ยาเสพติด ปราบกฏการฉ้อโกงเงื้อมเงาแรง แชนงหลวงพ่อในร่มอาราม และธนธิปไตยในนามของประชาธิปไตย ตลอดถึงกีฬาสี่ที่ไม่รู้จักแพ้รู้จักชนะระหว่างเสือเหลืองกับเสือแดง เป็นต้น

กระบวนทัศน์ใหม่ หรือวิธีคิดใหม่ เป็นสิ่งที่สำคัญมากในการก้าวข้ามวิกฤติบรรดามีทั้งปวงในโลกนี้ เพราะเมื่อคนเราเปลี่ยนกระบวนทัศน์ได้แล้ว วิธีชีวิต ตลอดถึงคุณภาพชีวิตและอารยธรรมก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วยทั้งหมด ในภาษาโบราณ การเปลี่ยนกระบวนทัศน์ก็คือการเปลี่ยนทิวจากมิจฉาให้เป็นที่สัมมาทิวนั่นเอง

เมื่อคนเล็กๆ คนหนึ่งสามารถเปลี่ยนทิวจาก “มิจฉา” ให้เป็นที่ “สัมมา” ได้แล้วนั่นคือนิยามหมายว่า แสงเงินแสงทองของชีวิตดีงามทั้งส่วนบุคคลและส่วนสังคมได้เริ่มต้นขึ้นแล้ว

น่ายินดีเป็นอย่างยิ่งที่ท่ามกลางหมอกควันของปัญหาที่คุกรุ่นท่วมสังคมไทย จนกลายเป็นสังคมอุทกมปัญหา นั้น เครือข่ายพุทธิกาก็ได้ริเริ่มเบิกทาง สร้างกระบวนทัศน์ใหม่ให้คนไทยหันมาสร้าง “สุขภาวะทางปัญญา” ด้วยการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนมุมมองในการปฏิสัมพันธ์ต่อโลกชีวิต และสังคมเสียใหม่ โดยเสนอให้เริ่มต้นปฏิสัมพันธ์ต่อปัญหาทุกรูปแบบด้วยการหันมาใช้ “ปัญญา” แทนการใช้ “เงินตรา” หันมาใช้



“คุณค่า” แทนการใช้ “มูลค่า” และหันมาใช้การ “คิดเชิงวิเคราะห์” แทนการหมกมุ่น “สะเดาะเคราะห์” อย่างที่เราถูกปลูกฝังกันมาอย่างผิดๆ ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“ท่ามกลางความทุกข์ คนมีปัญญาที่แสวงหาความสุขได้”** ยุคโลกาภิวัตน์ คนไทยและเพื่อนร่วมโลกล้วนตกอยู่ท่ามกลางความทุกข์หลากหลายรูปแบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกข์ที่หนักที่สุดในยามนี้ก็คือทุกข์จาก “ทุพภิกขภัย” อันเกิดจากวิกฤติเศรษฐกิจที่ระเบิดขึ้นในสหรัฐอเมริกาและลุกลามไปทั่วโลก รวมทั้งการมีโลกทัศน์ที่ตกเป็นทาสวัตถุนิยมของคนทั้งโลก แต่ก็อย่างที่กล่าวมาแล้วว่า ทั้งๆ ที่ทุกข์หนัก หากมีปัญญา ก็จะพบว่า ในความทุกข์นั้น ความสุขก็แข็งแรงแสงฉานอยู่ด้วยเช่นกัน

บัดนี้ เครือข่ายพุทธิกาได้เพียรดำเนินรอยตามพุทธพจน์ที่กล่าวมา โดยหวังว่า ผลานิสงส์ของการยั้งยืนเป็นกุศลนี้ก็คือ สันติสุขที่จะเกิดแก่สังคมไทยโดยองค์รวม ผู้เขียนขออนุโมทนาในกุศลกิริยาของเครือข่ายพุทธิกาและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า กิจกรรมอันเป็นกุศลในหนังสือ “สุขแท้ด้วยปัญญา” จะได้รับการบอกต่อ ขยายความ สื่อสารออกไปให้กว้างขวางทุกทิศทุกทาง เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาให้เกิดแก่สังคมไทยและสังคมโลกอย่างยั่งยืนสืบไป



สารบัญ

แผน ที่ ความ สุข

๑๖ ท่านพุทธทาสภิกขุ

ความสุขที่แท้จริงมาจากความพอใจที่ถูกต้อง

๒๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

ความสุขจากอิสรภาพทางปัญญา

๒๙ พระไพศาล วิสาโล

ความสุขที่แท้

๓๓ พระไพศาล วิสาโล

ขับเคลื่อนชีวิตด้วยจิตวิวัฒน์

๓๘ สลักษณ์ ศิวรักษ์

สุขแท้ด้วยปัญญาในทัศนะของ ส.ศิวรักษ์

๔๔ ศ.นพ.ประเวศ วะสี

สุขภาวะทางปัญญา

๔๙ สุนน อมรวิวัฒน์

สุขแท้ด้วยปัญญา

๕๕ ประมวล เพ็งจันทร์

ปัญญาจากบันไดเลื่อน

๕๘ ดังตฤณ

คนเรารักสุข แต่สร้างเหตุแห่งทุกข์

๖๓ อรศรี งามวิทยาพงศ์

จินตนาการของความสุขและความทุกข์ซ้ำซาก

สารบัญ

กั ว ขั ม ค ว ม ทู ก ข์

๖๙ กำพล ทองบุญน่ม

สุขแท้อยู่ที่รู้จักตน

๗๘ เสกสรรค์ ประเสริฐกุล

หนึ่งวันของเสกสรรค์ ประเสริฐกุล

๘๕ โจน จันได

สุขแท้ด้วยปัญญา

๙๐ กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ

งานกลางความเจ็บความตาย ของกานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ :

จุ่มได้แต่ต้องไม่จมน

๙๙ อังคณา นีละไพจิตร

สุขขำง่ายในยามยาก

๑๐๘ สุธาสินี น้อยอินทร์

ความสุข...ของผู้หญิงโฮมฮัก

๑๑๕ ดร.ปารีชาต สถาปิตานนท์

“ทุกข์” ของ ดร.ปารีชาต มีไว้ให้เห็น ไม่ใช่มีไว้ให้เป็น

๑๒๓ กนกวรรณ และจรรุวรรณ ศิลป์สุข

ความสุขแห่งชีวิตของนางสาวธาลัสซีเมีย

๑๓๑ อารยา โมราษฏร์

อะไรที่แบ่งเบาความทุกข์คนอื่นได้ก็อยากจะทำ

๑๓๙ แก้ว ไตอารี

เอดส์กาย แต่ไม่เอดส์ใจ

สารบัญ

สุข กั บ ง า น

๑๔๗ ท่านจันทร์ (สมณะเพาะพุทธ จันทเสฏฐ์)

ความเห็นแก่ตัวของนักบวช คือความสุขของคนหมู่่มาก

๑๔๘ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ดาวอังคาร วิทยาศาสตร์ และความสุข

๑๔๙ นพ.สภา ลิมพานิชย์การ

คลินิกหมอสภา ๕ บาท รักษา (เกือบ) ทุกโรค

๑๖๗ นพ.ปิโยรส ปรียานนท์

คำตอบของความสุข

๑๗๒ วณิชชา เรช (หนูดี)

สุขสร้างได้...ในแบบของหนูดี

๑๗๘ วิชัย พรหมมิ (ธงชนะ)

แปรกำไรให้เป็นสุข

๑๘๖ รุ่งทิวา วอทอง

หาทางที่จะมีความสุขแบบง่ายๆ

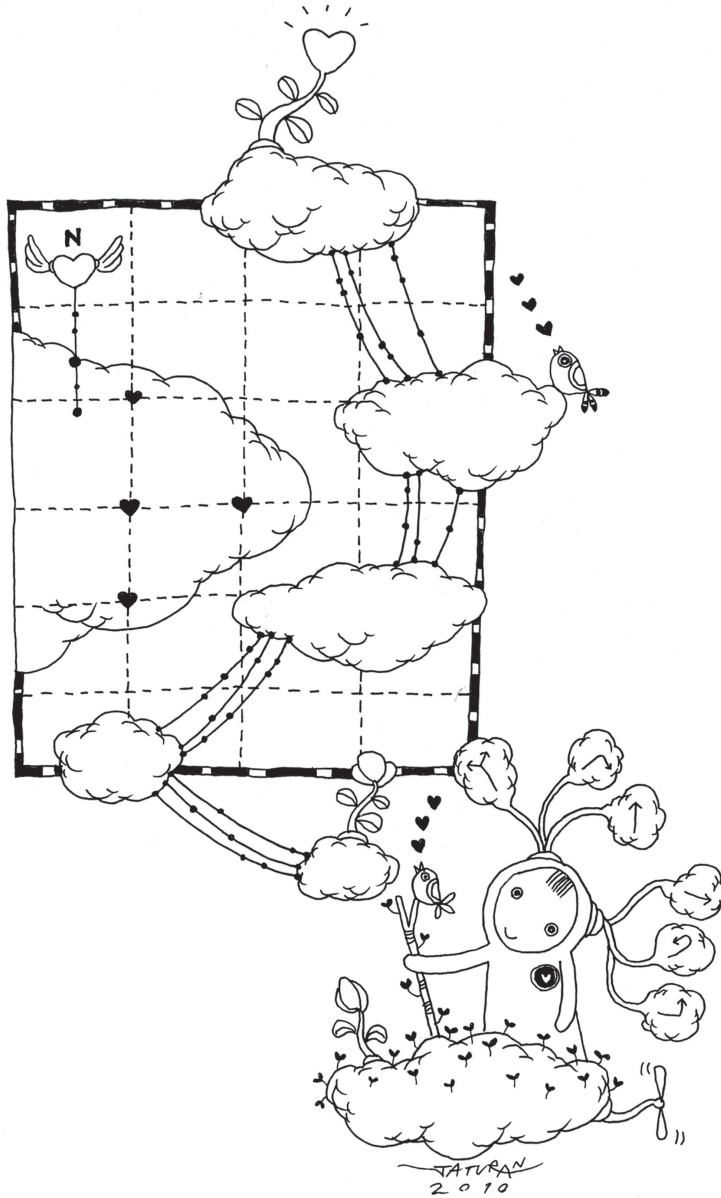
๑๙๓ แก่นคำกล้า พิลาน้อย (ตุ๋นล่าง)

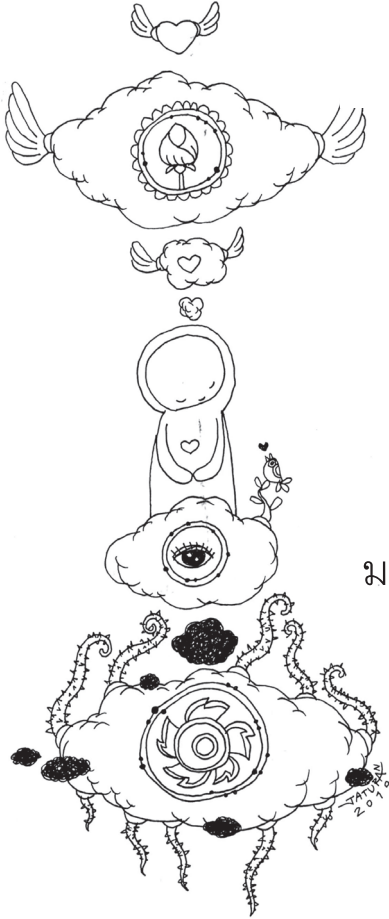
ความสุขในแนวทางความเป็นคน

๑๙๙ วรรณสิงห์ ประเสริฐกุล

ความสุขของคนรุ่นใหม่

แผนที่ความสุข





ความสุขที่แท้จริง มาจากความพอใจที่ถูกต้อง

ท่านพุทธทาสภิกขุ

จากหนังสือ

“งานเป็นผล คนเป็นสุข”

(สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๐)

ความสุขที่แท้จริง หมายถึงความสุขที่ไม่หลอกลวง ความสุขที่หลอกลวงเป็นของกิเลสของความโล่ง ถ้ามีความโล่งก็ต้องไปหลงเอาของที่ไม่ใช่ความสุขมาเป็นความสุขเสมอ เขาเรียกกันมาแต่โบราณว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว มีอยู่เป็นอันมากนะ คนที่เห็นกงจักรเป็นดอกบัวแล้วก็วินาศทุกคนเลย ถ้าเห็นกงจักรเป็นดอกบัว ไปเอาสิ่งที่มีใช่ความสุขมาเป็นความสุข ก็ลุ่มหลงหนักเข้าๆ มันก็เป็นเหยื่อของกิเลส ตัณหาเหล่านั้น จนหมดเนื้อหมดตัว เป็นข้าราชการก็ต้องคดโกง ต้องคอร์รัปชัน ไม่เท่าไรก็ต้องได้รับผลของความคดโกง นี่ก็เรียกว่า เห็น



กงจักรเป็นดอกบัว อย่างนี้

ที่นี้เราไม่เป็นอย่างนั้น รู้จักว่าการงานนั้นแหละคือธรรมะ สิ่งสูงสุด
แม้พระพุทธเจ้าก็ทรงเคารพธรรมะ นี้เราก็พอใจ เคารพธรรมะ มันก็
เป็นความพอใจที่บริสุทธิ์ มันจึงเป็นความสุขที่บริสุทธิ์ คือความสุข
ที่แท้จริง อย่าเอาไปเปรียบกับความสุขในสถานเริงรมย์ กินเหล้าเมายา
ความสุขทางสถานเริงรมย์นั้น มันไม่ใช่ความสุขในทางธรรมะ เขา
เรียกว่าความเพลิดเพลิน คำว่าความเพลิดเพลินนั้น เป็นคนละอย่าง
กับความสุข ความสุขนั้นมันชวนไปในทางที่สงบเย็น ความเพลิดเพลิน
มันก็ชวนไปในทางหลงไหล เติลิตเปิดเปิง ในที่สุดก็ไปสู่ความร้อน

ฉะนั้น ความสุขที่แท้จริง ต้องมาจากความพอใจที่แท้จริง
ความพอใจที่แท้จริงก็ต้องมาจากการทำหน้าที่ที่ถูกต้องและแท้จริง
ฉะนั้นก็เลือกสรรหน้าที่ให้ถูกต้องๆ แล้วก็ทำ ทำอย่างถูกต้อง ก็ได้
รับความพอใจอย่างถูกต้อง ก็มีความสุขอย่างถูกต้องและแท้จริง คือ
มันไม่ทำอันตรายใคร มันเป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่ายและทุกคน นี้เรียก
ว่าถูกต้อง ที่นี้ถูกต้องแล้วก็พอใจสิ ฉะนั้นเราต้องมีสติ สติกำหนดให้
ละเอียด ละเอียดทั่วถึงว่ามันถูกต้อง มันถูกต้อง คืออย่างนี้คือถูกต้อง
ทำงานนี้คือถูกต้อง เมื่อถูกต้องก็พอใจ

จำคำ ๒ คำว่า ถูกต้องและพอใจ ต้องทำให้มันเกิดอยู่เสมอ
ถูกต้องและพอใจลุกขึ้นไปทำงานสิ่งนี้ก็ต้องด้วยความรู้สึกว่าคุณต้องแล้ว
ควรทำแล้ว ทำเสร็จแล้ว ถูกต้อง แล้วก็พอใจ ไปเสียทุกอย่างทุกชนิด
ของหน้าที่การงาน แม้แต่จะกลับบ้าน ก็ถูกต้องและพอใจ มากินอาหาร
ก็ถูกต้องและพอใจ เพราะว่าเราเป็นมนุษย์ต้องกินอาหารอย่างถูกต้อง
ถ้ากินไม่ถูกต้องมันเป็นโทษ ฉะนั้นต้องกินให้มันถูกต้องแล้วก็พอใจ
ไปอาบน้ำก็ถูกต้องและพอใจ ถ้ายอจจวาระ ถ้ายปัสสาวะ ก็ต้องด้วย



สติทำให้ถูกต้องและพอใจ จะกวาดบ้านถูบ้าน ล้างจานบ้าง ถ้าจะช่วยทำ ก็ถูกต้องและพอใจ นี้อย่างนี้ ไปล้างจาน ไปช่วยแม่ครัวล้างจาน ก็ถูกต้องและพอใจ ถ้ามันมีความถูกต้องและพอใจเกิดขึ้นแล้ว เป็นความสุขที่ถูกต้อง ที่ควรจะพอใจ แล้วก็พอใจแล้วก็มีความสุข

สรุปความได้ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้น มันมาจากการทำการทำงานที่ถูกต้องและแท้จริง จงทำการทำงานให้ถูกต้อง และให้แท้จริงทุกการทำงานที่ทำ ตื่นขึ้นมาทำอะไรไปดูเถอะ ตื่นขึ้นมารู้สึกว่ ้อ ถูกต้องแล้ว นอนคืนหนึ่งนี้ถูกต้องแล้ว พักผ่อนถูกต้อง แล้วก็พอใจ ไปล้างหน้าก็มีสติว่า เอ้อ มันถูกต้องแล้วที่ต้องล้างหน้า แล้วก็พอใจ ไปห้องน้ำ ก็ทุกอย่างในห้องน้ำก็ถูกต้องและพอใจ ไปรับประทานอาหาร ก็ทุกอย่างถูกต้องและพอใจ เตรียมตัวไปทำงาน ถูกต้องและพอใจ เดินทางไปทำงาน ถ้าต้องเดินไปด้วยเท้า ก็ทุกฝีก้าวถูกต้องและพอใจ ถูกต้องและพอใจ ทุกก้าวเท้าที่ย่างไปทำงาน ถ้าไปด้วยยานพาหนะ ก็ถูกต้องและพอใจ ไปถึงออฟฟิศแล้วก็ลงมือทำงาน ก็ถูกต้องและพอใจ

เมื่อรู้สึกว่ถูกต้องและพอใจนั้นคือสวรรค์

นี่ อยู่ด้วยความรู้สึกว่ถูกต้องและพอใจจนกว่าจะหลับ จนกว่าจะถึงเวลาค่ำพักผ่อนและนอนหลับ ก่อนแต่จะนอนหลับ ก็มาใคร่ครวญดูว่ ้อ ตั้งแต่เข้ามาจนบัดนี้ก็ถูกต้องและพอใจ แล้วก็ยกมือไหว้ตัวเองได้ นั่นนะคือสวรรค์ ขอบอกให้ทุกคนที่ไม่เคยรู้ว่สวรรค์ที่แท้จริงนั้นคือเมื่อยกมือไหว้ตัวเองได้ มองเห็นแต่ความถูกต้องของตัวเอง จนยกมือไหว้ตัวเองได้ นั่นคือสวรรค์ที่แท้จริง ไม่ใช่สวรรค์หลอกๆ อย่างที่เขาหลอกให้หลงให้เมาสวรรค์กันนั้น นั่นสวรรค์หลอก สวรรค์ที่แท้จริง อยู่ที่นี่ตรงนี้ เมื่อรู้สึกว่ถูกต้องพอใจ



ยกมือไหว้ตัวเองได้ เมื่อไรเป็นสวรรค์ที่นั่น เมื่อนั้น และถูกต้องแท้จริง สวรรค์ที่ถูกต้องและแท้จริงคือสวรรค์อย่างนี้ คือการยกมือไหว้ตัวเอง ได้

ที่นี้สวรรค์อื่นๆ สวรรค์อย่างอื่น ถ้ามีที่เขาพูดๆ กันนะ จะมี อยู่อีกก็สวรรค์ มันก็ขึ้นอยู่กับสวรรค์นี้ทั้งนั้น มันต้องมีสวรรค์อย่างนี้ แล้วมันจึงจะไปสวรรค์อย่างนั้นได้ จะต้องมีการถูกต้องจนพอใจแล้ว จึงจะตายแล้วไปสวรรค์ที่ชนิดๆ ที่มันจะมี ถ้ามันจะมี มันก็ได้แหละ แต่ขอให้ได้สวรรค์ที่นี้กันเดี๋ยวนี้เสียก่อนเถิด

แล้วถ้า เป็นนรก ก็คือเมื่อเกลียดตัวเอง เมื่อชังน้ำหน้าตัวเอง ใครก็ตามแหละทำอะไรชนิดที่มันมองดูแล้วมันเกลียดตัวเอง นับถือตัวเองไม่ได้ เคารพตัวเองไม่ได้ นั่นแหละคือนรก ฉะนั้น นรกคือความรู้สึกเกลียดชังตัวเอง สวรรค์คือความรู้สึกพอใจตัวเอง พอใจจน ยกมือไหว้ตัวเองได้ ก็เรียกว่าสวรรค์แท้จริง แท้จริง เมื่อเกลียดน้ำหน้าตัวเองคือนรกที่แท้จริง เมื่อนรกที่แท้จริง มองดูตัวเองแล้ว ไม่มีทางที่จะนับถือบูชาอย่างไร มีแต่เกลียด มีแต่ชัง มีแต่อดทนระอาใจ นั่นแหละคือนรกที่แท้จริง ที่นั่นแล้วเดี๋ยวนั้น

ฉะนั้น เราจงทำให้ทุกอย่างมันถูกต้องๆ ถูกต้องทุกอิริยาบถทุกนาที่ ทุกเวลา ทุกที่ ทุกหนทุกแห่งแหละ แล้วก็อยู่ด้วยความพอใจชนิดนี้ ยกมือไหว้ตัวเองได้ อยู่ในจิตใจ ไม่ต้องทำท่ายกมือไหว้ก็ได้ แต่ในจิตใจนะมันยกมือไหว้ตัวเองได้ นี่คือสวรรค์ที่แท้จริง เป็นความสุขที่แท้จริงตลอดวันตลอดคืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพุทธบริษัทที่มีความเป็นพุทธบริษัทที่ถูกต้อง

เดี๋ยวนี้นี้ไม่เป็นพุทธบริษัทกันดอก มันเพียงแต่จดทะเบียน เกิดมาจากพ่อแม่ที่เป็นพุทธบริษัท แล้วก็ ไม่รู้ธรรมะ ไม่รู้พุทธศาสนา



ไม่เป็นพุทธบริษัทจำนวนมากมาย ที่ศาสนาอื่นเขามาซื้อตัวไปได้ ก็ซื้อ
ไปได้แต่คนที่ยังไม่เป็นพุทธบริษัท ถ้าเป็นพุทธบริษัท รู้ความเป็นพุทธ
บริษัทแล้วไม่มีใครมาซื้อตัวไปได้ดอก ฉะนั้นเราไม่กลัวที่ว่าใครจะมา
แย่งพุทธบริษัท มันแย่งไปได้แต่คนที่มิใช่พุทธบริษัทยังไม่เป็นพุทธ
บริษัทนั้นนะมันแย่งไปได้ด้วยเงิน ด้วยประโยชน์ ด้วยอะไรต่างๆ

นี่เราเป็นพุทธบริษัทแล้ว มีความรู้ถูกต้องในความเป็นพุทธ
บริษัทแล้ว จะพอใจธรรมะ จะบูชาธรรมะ จะเคารพธรรมะ ในฐานะ
เป็นสิ่งสูงสุดที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ก็บูชาธรรมะ นี่เราบูชาธรรมะ
ก็คือบูชาหน้าที่ คือบูชาการงานที่จะต้องทำ อย่าให้บกพร่องได้ เป็น
เด็กยุวชนที่ทำหน้าที่ของยุวชน เป็นคนหนุ่มสาวก็ทำหน้าที่ที่ถูกต้อง
ของคนหนุ่มสาว เป็นพ่อบ้านแม่เรือนก็ทำหน้าที่ที่ถูกต้องของพ่อบ้าน
แม่เรือน หน้าที่ของคนเฒ่าคนแก่ก็มีอย่างถูกต้องๆ ไปทั้งนั้นตลอดชีวิต
เรียกว่า มีธรรมะกันตลอดชีวิตก็พอใจที่แท้จริงตลอดชีวิต มีความสุข
ที่แท้จริงตลอดชีวิต

สรุปความข้อนี้ก็คือว่า ให้ทุกคนรู้ว่าสวรรค์ที่แท้จริงนั้นคือ
อย่างนี้ นรกที่แท้จริงคืออย่างนี้ ประยุกต์กันอีกคำหนึ่ง อีกความ
หมายหนึ่งก็ว่า ถ้าเป็นความสุขที่แท้จริงไม่ต้องใช้เงินเลย ถ้าเป็นความ
สุขที่หลอกลวงละก็ จะต้องใช้เงินมาก ยิ่งหลอกลวงมากก็ยิ่งใช้เงินมาก
ยิ่งหลอกลวงมากที่สุด ก็ยิ่งใช้เงินมากที่สุด จนหมดเนื้อหมดตัว เป็น
คนคอรัปชั่นคดโกงไปเลย

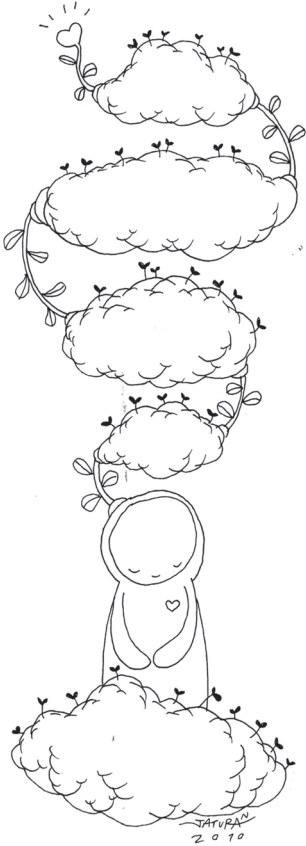
นี่จำกันได้สั้นๆ ง่ายๆ ว่า ความสุขที่แท้จริงไม่ต้องใช้เงิน
เพราะมันพอใจเป็นสุขเสียแล้วเมื่อทำงาน ทำงานเป็นสุขสนุกเสียแล้ว
ทั้งวันทั้งคืน จะใช้เงินอะไรหาความสุขละ มันอ้อมอยู่ด้วยความสุขแล้ว
ทั้งวันทั้งคืน โดยไม่ต้องใช้เงินเพื่อความทุกข์ ทีนี้ คนโง่ มันหิวกระหาย



อยู่ด้วยกิเลส ราคะ โลภะ นี่ต้องเอาเงินไปซื้อของเล่นของกิน
กามารมณ์อะไรต่างๆ นั่น มันต้องใช้เงินซื้อ ที่ได้มานั้นไม่ใช่ความสุข
เป็นความเพลิดเพลินที่หลอกลวง

นี่เรียกว่าความสุขที่แท้จริงไม่ต้องใช้เงินเลย ทำให้เงินเหลือ
เพราะทำงานสนุก ผลงานก็เกิดมาก แล้วก็เหลือเพราะไม่ต้องใช้ผล
งานนั้นไปซื้อหาความสุขที่ไหนอีก มันมีความสุขตลอดเวลาอยู่แล้ว
ที่นี้คนโง่มันไม่รู้จักความสุขชนิดนี้ มันกระหายต่อเหยื่อกิเลสของตัณหา
เอร็ดอร่อย สนุกสนาน ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ที่
เรียกกันว่าเริงรมย์ สถานเริงรมย์นะต้องใช้เงิน ใช้เงินเท่าไรมันก็ไม่รู้
จักอึด ไม่รู้จักพอ จนเงินเดือนไม่พอใช้ มันก็ต้องโกง ในที่สุดก็ได้รับ
ผลของการโกง นี่เรียกว่าความสุขที่หลอกลวง ใช้เงินมากที่สุด และ
จนไม่พอใช้จนต้องกลายเป็นคนคดโกง ข้าราชการที่คอร์รัปชัน ที่
คดโกงนี่คือเข้าใจผิดอย่างนี้ทั้งนั้น ประชาชนก็เหมือนกันแหละ ที่
เงินไม่พอใช้ ก็เพราะไปหลงความเพลิดเพลินที่หลอกลวง ไม่เอาความ
สุขที่แท้จริงที่เกิดขึ้นเมื่อกำลังทำงาน เมื่อกำลังเหงื่อไหล นั่นคืออาบ
น้ำมนต์ของพระพุทธเจ้า นี่ขอให้เราเข้าใจเป็นคำสรุปสั้นๆ ว่าความสุข
ที่แท้จริงไม่ต้องใช้เงิน ความสุขที่หลอกลวงใช้เงินจนเงินไม่พอใช้ ทุก
คนแหละ ถ้าอย่างนี้ไปดูเองก็แล้วกัน





ความสุขจาก
อิสรภาพทางปัญญา

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)

ตัดทอน จากหนังสือ
“รุ่งอรุณของการศึกษา
เบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน”

ภาวนาในพระพุทธศาสนามี ๔ อย่าง แต่ในที่นี้ จะไม่เอามาอธิบาย เพราะได้อธิบายไว้แล้วในหนังสือหลายเล่ม แสดงไว้แต่หัวข้อว่า ในพระพุทธศาสนาท่านจำแนกไว้ว่า คนเราจะต้องภาวนา ๔ ด้านคือ

๑. พัฒนาด้านกาย เรียกว่า กายภาวนา
๒. พัฒนาด้านศีล เรียกว่า ศีลภาวนา
๓. พัฒนาด้านจิต เรียกว่า จิตภาวนา
๔. พัฒนาด้านปัญญา เรียกว่า ปัญญาภาวนา

เป็นเรื่องที่แปลกที่ว่า ภาวนานี้เป็นของเก่ามาก แต่จำเพาะมา



ใกล้เคียงมากกับ development ๔ อย่าง ของวงการการศึกษาสมัยใหม่ ซึ่งกล่าวถึงการพัฒนาที่แปลจากของฝรั่งว่า development ๔ ด้าน หรือ growth ๔ ด้าน คือ

- ๑. Physical development พัฒนาการทางกาย
- ๒. Social development พัฒนาการทางสังคม
- ๓. Emotional development พัฒนาการทางอารมณ์
- ๔. Intellectual development พัฒนาการทางปัญญา

เรื่องนี้เราพูดกันมาหลายสิบปีแล้ว แต่ไม่เคยพูดถึงภาวนา ๔ อย่างในพระพุทธศาสนา คำว่า ภาวนานี้ ให้ไปดู dictionary ภาษาบาลี-อังกฤษ เขาแปลเป็น development ทั้งนี้ ภาวนาเราแปลว่าพัฒนา ฝรั่งแปลว่า development ตรงกันเลย แล้วภาวนาก็มี ๔ development ก็มี ๔ ตรงกันอีก คือ

๑. พัฒนากาย หรือพัฒนาทางกาย ได้แก่ Physical development ตรงกับ กายภาวนา

๒. พัฒนาศีล หรือพัฒนาทางสังคม ได้บอกแล้วว่า ศีลคือการอยู่ร่วมสังคมโดยไม่เบียดเบียนกัน แต่มีชีวิตที่เกื้อกูลต่อกัน และมีวินัยจึงได้แก่ Social development ตรงกับ ศีลภาวนา

๓. พัฒนาจิตใจ หรือพัฒนาทางอารมณ์ เรื่องอารมณ์ที่เพี้ยนมาในภาษาไทยปัจจุบัน ก็คือเรื่องของจิตใจนั่นเอง พัฒนาด้านนี้ จึงได้แก่ Emotional development ตรงกับ จิตภาวนา

๔. พัฒนาปัญญา หรือพัฒนาการทางปัญญา ได้แก่ Intellectual development ตรงกับ ปัญญาภาวนา



พัฒนาสี่ด้าน แต่โยงกันเป็นระบบอันเดียว

เป็นอันว่า **ภavana ๔** กับ development ก็ตรงกันหมด แต่ความหมายมีนัยที่แยกกัน ต่างกัน กว้างกว่ากัน หรือลึกกว่ากันบ้าง คือ

กายภavanaพระพุทธานุสสาไม่เน้นที่การทำให้ร่างกายเติบโตแข็งแรง แต่ถือว่าการกินอาหารให้ได้คุณค่า กินพอดี ด้วยความรู้จักประมาณ ให้ร่างกายอยู่ผาสุก มีสุขภาพดี เป็นฐานให้การพัฒนาด้านอื่นๆ ต่อไป

การมีร่างกายที่ระบบภายในต่างๆ ทำงานเรียบร้อยดี ท่านเรียกว่าเป็น ปธานียังคะ อย่างหนึ่ง คือเป็นองค์หนึ่งของสภาพชีวิตที่เหมาะสมแก่การใช้ความเพียรพยายามในการพัฒนาชีวิต แต่การพัฒนาที่ไม่ใช่แค่นั้น การพัฒนากายนี้ ท่านเน้นที่อะไร

การที่เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ส่วนของร่างกายที่สัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมในการดำรงอยู่ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น และประสาทกายที่เรียกว่าอินทรีย์ ฉะนั้น การพัฒนากาย ในพระพุทธานุสสาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดี เกิดประโยชน์สูงสุด มีผลในทางส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่นพัฒนาการใช้ตาให้ดูเป็น พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น ฯลฯ การพัฒนากาย จะต้องไม่ลืมเรื่องนี้

การพัฒนาอินทรีย์คือการใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้น การศึกษาจะต้องมีกายภavana ซึ่งไม่ใช่เฉพาะเพียงฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้ใช้อินทรีย์เป็น นอกจากนั้น การพัฒนาทักษะต่างๆ ในทางอาชีพ ก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย แต่ที่เป็นแกนกลางก็คือการพัฒนาที่เป็นอินทรีย์นี้ จนพูดได้ว่า การพัฒนากายก็คือการพัฒนาอินทรีย์

ส่วน **ศีลภavana** ที่ว่าเป็นการพัฒนาทางสังคมนั้น ไม่มุ่งแต่



การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีโดยไม่เบียดเบียนกันเท่านั้น แต่มุ่งถึงการฝึก อบรมกายวาจา ให้เป็นฐานในการพัฒนาจิตต่อด้วย กล่าวคือการฝึก อบรม ให้รู้จักควบคุมตนในเรื่องกาย วาจา นั้น เริ่มด้วยการไม่ เบียดเบียนผู้อื่น ให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ดี เป็นไปในทางที่เกื้อกูลต่อกันในสังคม อันนี้เป็นศีลขั้นพื้นฐาน แต่นอกเหนือจากนั้น ยังมีการ ศึกษาอบรมกายวาจาให้ประณีตยิ่งขึ้นไปอีก โดยที่ความสามารถใน การฝึกพฤติกรรมทางกายวาจาของตนนั้น จะเป็นฐานแก่การพัฒนา จิตใจต่อไปด้วย

เมื่อเรารู้จักควบคุมฝึกหัดกายและวาจาของเรา เราจะได้ ฝึกฝนพัฒนาจิตใจพร้อมไปด้วย มันจะส่งผลต่อกันตามหลักปัจจัย สัมพันธ์ หมายความว่าภาวนา ๔ ด้านนี้ จะต้องโยงเป็นระบบเดียวกัน ไม่ใช่แยกเป็นด้านๆ ไม่ใช่เป็นความคิดแบบ reductionist เพราะ พวกนั้นแยกแล้วไม่โยง คือแยกภาวนา หรือพัฒนา ๔ ด้าน แยกออกไปได้หมด แต่ไม่ได้ดูว่า ๔ ด้านนั้น สัมพันธ์กันอย่างไร ทางที่ถูกต้อง โยงด้วยว่า ๔ ด้านนี้เกื้อกูลและอาศัยกันอย่างไรอีกที่ แยกแล้วต้อง โยงด้วย

ทางด้านการพัฒนาจิตใจก็ต้องโยงว่า เมื่อพัฒนาจิตใจดี ก็ส่ง ผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธไม่เครียด ช่วยให้มีสุขภาพดี และมีผลในการสัมพันธ์หรือในการอยู่ร่วมสังคมด้วย ทำให้การ สัมพันธ์กับโลก และสภาพแวดล้อมภายนอกพลอยดีไปด้วย และการ พัฒนาจิตใจนั้น เช่น เมื่อมีสมาธิ ใจไม่ว้าวุ่นสับสน ก็เป็นฐานให้แก่ การพัฒนาปัญญาต่อไป

เมื่อพัฒนาปัญญาดีแล้ว ก็ทำให้จิตใจเป็นอิสระ เพราะรู้ว่าจะ ทำจะปฏิบัติต่ออะไรอย่างไร แก้ไขข้อติดขัดขจัดปัญหา หายอึดอัด



หลุดโล่งไปได้ ตลอดจนรู้เท่าทันชีวิตและโลกตามเป็นจริง รู้เท่าทัน เหตุปัจจัย มีอะไรเกิดขึ้นก็รู้จักมองตามเหตุปัจจัย ก็ไม่มีอะไร มาบีบ คั้นตัว อย่างน้อยก็ไม่ค่อยมีการกระทบกระแทก เพราะทำตามปัญญา ไม่ใช่ทำตามใจอยาก

การพัฒนาปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนานี้ จะใช้คำว่า intellectual ก็ไม่ค่อยตรง เพราะคำว่า intellectual เน้นไปที่ความคิด เหตุผล ซึ่งเป็นเพียงขั้นหนึ่งหรือด้านหนึ่งของปัญญา

ปัญญาในพระพุทธศาสนา มีอยู่หลายขั้น เริ่มตั้งแต่การรู้จักกับ รู้ประสบการณ์ให้ตรงตามเป็นจริง การคิดตามเป็นจริง โดยไม่ถูก ครอบงำด้วยอคติ หรือโลภะ โทสะ โมหะ จนถึงความรู้ความเข้าใจ โลกและชีวิตตามเป็นจริง ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ด้วยเหตุนี้ ปัญญา ภาวนาอาจจะต้องใช้คำว่า wisdom development

ภาวนา ๔ นี่เป็นหลักสำคัญอีกชุดหนึ่ง ขอพูดโดยรวบรัดว่า ภาวนาหรือพัฒนานี้ แสดงถึงหนทางในการพัฒนาคน เมื่อพูดแยก เป็นแง่ด้านต่างๆ แล้ว ก็ต้องเอามาโยงเข้าด้วยกันให้เป็นภาพรวมอัน หนึ่งอันเดียวกันอีกที

จุดหมายของการศึกษา คือ จุดหมายของชีวิต

การพัฒนาสู่อิสรภาพ ผ่านจุดหมายหลายระดับ

ต่อไปก็ต้องมีเรื่องจุดหมายในการพัฒนาคนซึ่งเป็นจุดหมาย ของการศึกษา ซึ่งพูดสั้นๆ ได้ว่า จุดหมายนั้นก็คือ การพัฒนาตนของ แต่ละคนให้เข้าถึง อุตตะระ^๑ คือเข้าถึงจุดมุ่งหมายของชีวิตในระดับต่างๆ คือ

๑ เรื่อง อุตตะระ คือจุดหมายของชีวิต ๓ ชั้น ตามอธิบายในที่นี้ อาจจะเย็นเยือกจับ ความยากไปบ้าง และยังไม่มีเวลาปรับปรุงคำอธิบายนี้ ผู้ที่ต้องการคำอธิบายที่ กะทัดรัด พึงดูในหนังสือ วินัยชาวพุทธ หน้า ๙ - ๑๐ หรือ ธรรมมัญญชีวิต หน้า ๘ - ๙



๑. เริ่มด้วยชีวิตระดับรูปธรรม หรือชีวิตด้านนอก ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ตามองเห็น เช่น ให้ฟังตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ ให้ฟังตนได้ในทางสังคม โดยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี มีความเจริญก้าวหน้าในสังคม มีฐานะตำแหน่งเป็นที่ยอมรับนับถือ เป็นต้น ซึ่งเป็นขั้นที่ทางพระเรียกว่า **ทิวฐัมมิกัตถะ** คือประโยชน์ที่ตามองเห็น อันเป็นประโยชน์ในขั้นของจุดหมายสามัญ เป็นอิสรภาพของชีวิตด้านนอก หรืออิสรภาพทางกายภาพและทางสังคม

ขั้นนี้แม้จะสำคัญ แต่ไม่เพียงพอ ถ้ามีได้เพียงขั้นนี้ ไม่มีขั้นที่ ๒ จะไม่ปลอดภัย

๒. ต้องเข้าถึงจุดหมายในทางชีวิตจิตใจที่ลึกซึ้งลงไป คือมีจิตใจที่ดั่งงาม เชื่อมั่นในความดีและการกระทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม มีคุณธรรมและรู้จักเสียสละสร้างสรรค์ทำประโยชน์ต่างๆ มีปัญญาถอดปรด้วยวิจารณ์ญาณ ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจและความสุขในบุญกุศล หรือการมีชีวิตที่มีคุณค่า ซึ่งเรียกว่า **สัมปรายิกัตถะ** คือ ประโยชน์ที่ล้ำเลยจากที่ตามองเห็น เป็นอิสรภาพของชีวิตด้านใน ที่ปลอดภัยจากความชั่วร้ายตกต่ำ และความทุกข์ที่ร้ายแรงขั้นที่เรียกว่าตกอบาย

๓. สุดท้ายคือ **ปรมัตถะ** แปลว่า ประโยชน์สูงสุด คือถึงขั้นที่มีจิตใจเป็นอิสระด้วยปัญญาที่รู้ความจริง อย่างที่เรียกว่ารู้แจ้งสังขาร หรือรู้เท่าทันโลกและชีวิต ไม่ตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลาย ไม่หวั่นไหวตามความเป็นไปภายนอก เป็นภาวะเต็มอิ่มลัมมบูรณ์ ซึ่งมีแต่ความสุขที่โปร่งเบา ไร้ทุกข์ เป็นอิสรภาพขั้นสูงสุดหรือขั้นสุดท้าย ที่ความเป็นอิสระของชีวิตจิตใจถึงขั้นเป็นภาวะเด็ดขาดสิ้นเชิง เพราะปัญญากำจัดเหตุปัจจัยแห่งความติดข้องของจิตหมดสิ้นแล้ว

แม้แต่ความสุขก็แบ่งได้เป็นหลายประเภท หลายระดับ เช่นที่



แบ่งอย่างง่าย ๆ ว่า ความสุขของมนุษย์แยกออกเป็น ๒ แบบ คือ

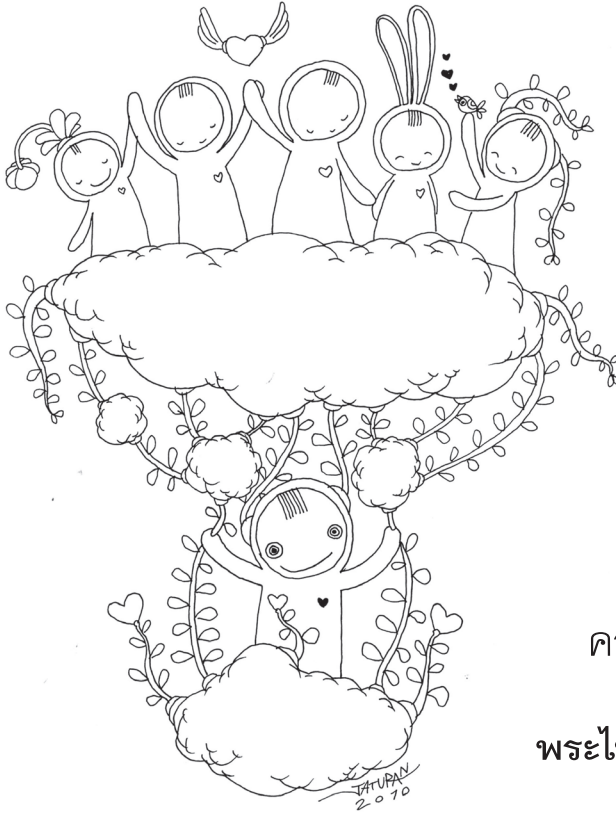
๑. *สามีสสุข* ความสุขที่อาศัยอามิส และ
๒. *นิรามิสสุข* ความสุขที่ไม่อาศัยอามิส

สำหรับคนธรรมดาทั่วๆ ไปที่ยังมีจิตใจไม่เป็นอิสระ ไม่ถึง
ปรมาตม์ ก็ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาเป็นปัจจัยช่วยให้ได้รับความสุข
ความสุขของเขาขึ้นต่อวัตถุ ต้องอาศัยสิ่งบำรุงบำเรอ หรือแหล่งความ
สุขจากภายนอก ถ้าไม่มีอะไรภายนอกมาช่วยให้ได้เสพได้บริโภค เป็นต้น
ก็เป็นทุกข์ ไม่สบาย ไร้ความสุข อย่างนี้เรียกว่ามีแต่สามีสสุข พุดสั้นๆ
ว่า ความสุขที่ยังพึ่งพาวัตถุ

แต่ถ้าได้พัฒนาตนขึ้นไปถึงปรมาตม์แล้ว หรือแม้แต่ใน
แนวทางของปรมาตม์ ก็จะมีนิรามิสสุข สุขที่ไม่ต้องอิงอาศัยอามิส ไม่
ต้องขึ้นต่อสิ่งภายนอก มีความสุขได้โดยลำพังตัว เป็นตัวของตัวเอง
เป็นความสุขแบบอิสระ เป็นการพึ่งตัวเองได้ด้วยความมีอิสรภาพทาง
จิตทางปัญญา

การพึ่งตนได้ ก็มีหลายขั้นเป็นระดับๆ ขึ้นมา เริ่มแต่พึ่งตนได้
ทางรูปธรรม ไม่ต้องขึ้นต่อผู้อื่นในด้านวัตถุภายนอก ในทางสังคม ใน
ทางจิตใจ จนถึงพึ่งตนเองได้ในทางปัญญา จึงเข้าถึงอิสรภาพอย่างแท้จริง
รวมความว่า การพึ่งตนได้ก็คือ อิสรภาพในระดับต่างๆ
จนถึงอิสรภาพสูงสุด ทั้งหมดนี้จึงกลับเข้าสู่หลักข้างต้น ที่ว่า

๑. รู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย เข้าถึง **สังขธรรม**
๒. จึงดำเนินชีวิต หรือปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายได้สอดคล้องกับ
หลักความจริง เป็นผู้มี **จริยธรรม**
๓. จึงสามารถแก้ปัญหาได้สำเร็จ ไร้ทุกข์ เกิดมี **อิสรภาพ**



ความสุขที่แท้

พระไพศาล วิสาโล

คนเรามีวิธีแสวงหาความสุขแตกต่างกันไป บางคนมีความสุขเมื่อได้กินของอร่อย บางคนมีความสุขเมื่อได้ฟังเพลงเพราะๆ บางคนสุขใจเมื่อได้เดินทาง ฯลฯ แต่ไม่ว่าจะแตกต่างกันเพียงใด ความสุขที่กล่าวมามีลักษณะหนึ่งเหมือนกันคือ เป็นความสุขที่เกิดจากสิ่งเร้า

ความสุขที่คนส่วนใหญ่รู้จักและเสาะแสวง มักหนีไม่พ้นความสุขที่เกิดจากสิ่งเร้า หากไม่เร้าที่ตา ก็ที่หู ที่ลิ้น ที่จมูก หรือที่ร่างกาย โดยให้ส่งผลกระทบต่อใจ อาหารถ้าจืดชืดก็ไม่ถือว่าอร่อย ต่อเมื่อเติมพริก น้ำปลา น้ำส้ม เพื่อกระตุ้นลิ้น จึงถือว่าอร่อย และให้ความสุขแก่ผู้เสพ เพลงถ้ามีทำนองเรียบๆ ก็ไม่ถือว่าเพราะ ต้องมีทำนองเร้าใจ ฟังแล้วถึงจะมีความสุข หนังสือถ้าไม่มีฉากบู๊หรือหักมุมให้ตื่นเต้น ก็ไม่ถือว่าสนุก ดูแล้วก็น่าเบื่อ



ความสุขทางเพศเป็นที่ปรารถนาของผู้คนก็เพราะมันเร้าจิต กระตุ้นผัสสะ หลายคนติดใจการเที่ยวห้ำงก็เพราะได้ไปพบเห็นสิ่งที่ น่าตื่นตาตื่นใจมากมาย แต่สำหรับอีกหลายคนการไปเที่ยวห้ำงนั้นยัง เร้าใจไม่พอ ต้องออกไปผจญภัยในที่ทุรกันดาร หรือร่วมแก๊งรถซิ่ง นั้นเป็นความสุขของเขาเพราะมันเร้าจิตกระตุ้นใจเต็มพิกัด

ปัญหาของความสุขแบบนี้ก็คือเมื่อร่างกายและจิตใจถูก กระตุ้นบ่อยๆ ก็จะเริ่มชินชา ทำให้ต้องเพิ่มแรงกระตุ้นให้มากขึ้นหรือ เสพมากขึ้น จนขาดไม่ได้ ใหม่ๆ กินกาแฟแค่ครึ่งช้อนก็มีความสุข แต่ต่อไปก็ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้น ดูหนังฟังเพลงบ่อยๆ ไม่นานก็จะติด ขาดมันไม่ได้ยากขึ้น และต้องเพิ่มความตื่นเต้นหรือทำนองกระแทกกระ ทุบให้มากขึ้น เช่นเดียวกับความสุขทางเพศ ยิ่งเสพก็ยิ่งต้องการ ความแปลกใหม่และเพิ่มความถี่ จนกลายเป็นความวิปริตพิสดารไป ในที่สุด

ความสุขจากสิ่งเร้าจิตกระตุ้นผัสสะ(พุทธศาสนาเรียกว่ากามสุข) จึงทำให้ชีวิตต้องดิ้นรนแสวงหาไม่มีหยุด ครั้นได้มาแล้วก็พอใจเพียง ชั่วครวญ ไม่นานก็อยากได้อีกและอยากได้มากกว่าเดิม จึงต้องดิ้นรน แสวงหาไปอีก เศรษฐีพันล้านจึงไม่เคยพอใจกับเงินที่มี ทั่งๆ ที่ใช้ทั้ง ซชาติก็ไม่มีวันหมด

ยังมีความสุขอีกประเภทหนึ่งที่ผู้คนไม่ค่อยรู้จัก ได้แก่ความสุขที่เกิดจากความสงบใจ ในขณะที่ความสุขประเภทแรกต้องการ ความตื่นเต้นเร้าใจ ความสุขประเภทที่สองกลับตรงกันข้าม ยังมีสิ่ง เร้าน้อยเท่าไร ใจก็ยังสงบ และสัมผัสกับความสุที่ลึกซึ้ง ในยามท่องป่า เทียวทะเล แทนที่จะสนุกกับเสียงดนตรี เกมรอบกองไฟ หรือการ สนทนาฮาเฮ ลองปลีกตัวไปอยู่ที่เงียบๆ วางความคิดนึกต่างๆ ชั่วครวญ



แล้วเปิดใจสัมผัสธรรมชาติอันเงียบสงบ หรือแหงนมองดูดวงดาวระยิบระยับในคืนเดือนมืด ไม่ช้าไม่นานความสุขชนิดนี้ก็จะบังเกิดขึ้นที่ใจ สุขเพราะใจเริ่มสงบ

ความสงบของธรรมชาติช่วยน้อมใจให้สงบตามได้ง่าย แม้ใหม่ๆ จะอึดอัดเพราะใจยังโหยหาสิ่งเร้า แต่เมื่อใจเริ่มปรับตัวได้ ก็จะสัมผัสได้ถึงความสุขอันประณีต ไม่ต่างจากคนที่ติดเหล้าหรือบุหรี่ ย่อมเป็นทุกข์เมื่อขาดมัน แต่ไม่นานก็จะพบกับความสุขที่ประเสริฐกว่าตอนได้เสพสิ่งเหล่านั้น

ความสุขประเภทนี้แม้ว่าจะสัมผัสได้ท่ามกลางธรรมชาติอันเงียบสงบ แต่ก็ไม่จำเป็นว่าเราต้องหลีกหนีหน้าจากผู้คนจึงจะพบกับความสุขดังกล่าวได้ ความสงบที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจ หาได้อยู่ที่สิ่งแวดล้อมไม่ อยู่ที่บ้านเราก็สามารถสัมผัสกับความสงบใจได้ หากรู้จักทำสมาธิภาวนา ด้วยการปล่อยวางความนึกคิดต่างๆ ไว้ชั่วคราว แล้วน้อมใจมาอยู่กับลมหายใจ หรืออริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ว่ากายอยู่ที่ไหน ก็ให้ใจอยู่นั้น เมื่อรู้ว่จิตเผลอไปคิด ก็ให้รู้ตัว จิตก็จะกลับมาอยู่กับลมหายใจหรืออริยาบถที่ทำอยู่ในขณะนั้น หากทำได้คล่องแคล่ว มีสติตื่นรู้ได้รวดเร็ว ก็สามารถรักษาใจให้สงบได้แม้อยู่ท่ามกลางเสียงอึกทึก ถึงจะมีอะไรมากระทบ เช่น คำตำหนิติเตียน ก็สามารถปล่อยวางได้เร็ว ไม่เก็บมาครุ่นคิดจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือเอามาทำร้ายตนเองจนกลัดกลุ้ม

ใจที่สงบยังเกิดขึ้นได้จากการกระทำที่ถูกต้องดีงาม เริ่มจากการไม่ไปเบียดเบียนหรือเอาเปรียบใคร ทำให้ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ จากนั้นก็ก้าวไปสู่การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อผู้อื่น ช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก การหยิบยื่นความสุขแก่ผู้อื่น ย่อมทำให้เรามีความสุข

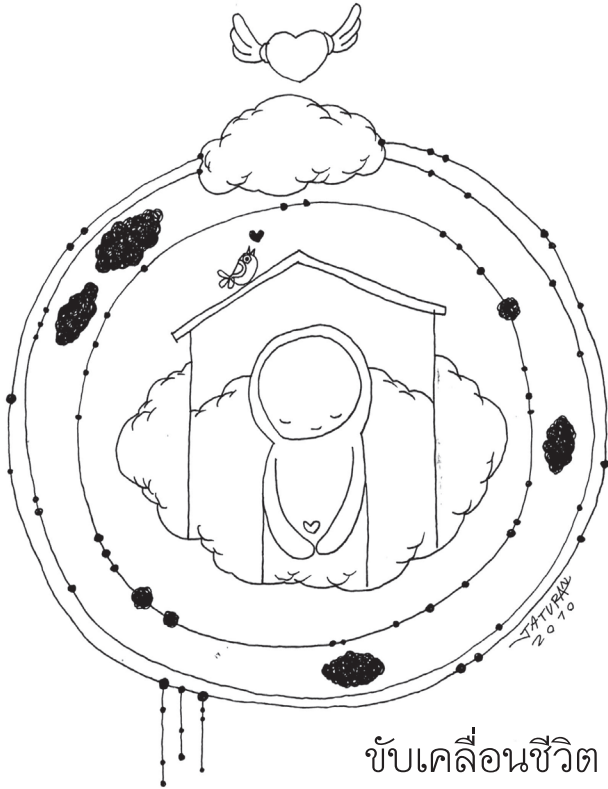


ตามไปด้วย ขณะเดียวกันก็ช่วยลดความเห็นแก่ตัว ทำให้ความโลภ
น้อยลง จึงพอใจกับชีวิตที่เรียบง่ายใช้หรือไม่ว่ายิ่งความอยากลดลง
มากเท่าไร ความสุขสงบในใจก็ยิ่งเพิ่มพูนมากเท่านั้น

ถึงที่สุดแล้วความสุขของเราก็อยู่ที่ใจเป็นสำคัญ ถ้าใจกังวล
ก่อกลุ้ม กินอะไรก็ไม่อร่อย เพลงจะเพราะแค่ไหนก็ติดอยู่ที่หู เข้า
ไม่ถึงใจ ชีวิตที่มีความสุขจึงไม่ได้อยู่ที่มีเงินล้นเหลือ มีสิ่งเสพลสิ่ง
บริโภคมามากมาย เพราะถึงจะมีเงินแสนล้าน ก็ยังต้องประสบกับความ
พลัดพรากสูญเสีย ความไม่สมหวัง ความแก่ ความเจ็บ และความ
ตายอยู่นั่นเอง ผู้คนทั้งหลายก่อกลุ้มใจก็เพราะสิ่งเหล่านี้ แต่ความ
จริงแล้วเราไม่จำเป็นต้องทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้ก็ได้ หากเราตระหนัก
ในสังขธรรมว่า ชีวิตนั้นไม่เที่ยง ความแปรปรวนเป็นเรื่องธรรมดา
ผู้ที่เข้าใจความจริงย่อมรู้ว่าไม่มีอะไรที่น่ายึดถือ ถ้ายึดมั่นถือมั่นให้
มั่นเที่ยง หรืออยากให้ทุกอย่างเป็นไปตามใจตนเมื่อใด ก็มีแต่จะทุกข์
สถานเดียว

ใจที่รู้จักปล่อยวาง ไม่ว่าจะประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย
ความเจ็บป่วย ความล้มเหลว หรือคำกล่าวร้าย ก็ยังมีความสงบอยู่
ได้ ทั้งนี้เพราะเข้าใจแจ่มแจ้งถึงสังขธรรมของชีวิตและโลก ปัญญาที่
เข้าถึงสังขธรรมดังกล่าวย่อมทำให้จิตเกิดความสงบสุขอย่างแท้จริง

การกระทำที่ถูกต้องดีงาม (ศีล) การฝึกจิตให้มีความสงบ
และตื่นรู้ (สมาธิ) และความตระหนักชัดในสังขธรรม (ปัญญา) คือวิถีสู่
ความสุขที่แท้ นับเป็นความสุขที่ประเสริฐที่สุด เพราะ “ไม่มีสุขใด
เสมอด้วยความสงบ” พุทธภาษิตดังกล่าวเป็นสังขธรรมอันสากลที่เหนือ
ยุคสมัย หากไร้ซึ่งความสงบใจเสียแล้วเราย่อมไม่อาจมีความสุขที่แท้
ได้เลย แม้จะมีเงินมหาศาลหรืออำนาจล้นฟ้าก็ตาม



ขับเคลื่อนชีวิต ด้วยจิตวิวัฒน์

พระไพศาล วิสาโล

เมื่อพูดถึงธรรมชาติของมนุษย์ เราก็นึกถึงความเห็นแก่ตัว “ใครๆ ก็เห็นแก่ตัวทั้งนั้น” เป็นประโยคที่เรามักได้ยินอยู่เสมอ และมักประสบกับตัวเป็นประจำ

อย่างไรก็ตาม คนเราไม่ได้มีแต่ความเห็นแก่ตัวเท่านั้น ลึกลงไปในจิตใจเรายังมีความเห็นอกเห็นใจและปรารถนาดีต่อผู้อื่น ตลอดจนความเสียสละและความเชื่อมั่นในสิ่งดีงาม อาทิ ความซื่อสัตย์สุจริต ทั้งหมดนี้เรียกรวมๆ กันว่ามโนธรรม

มโนธรรมหรือความเฝื่อนทำให้เรามีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ส่วนรวม แม้ตนเองจะลำบากหรือสูญเสีย



เลียหวัหวัก็ตาม การที่เราปีติหรืออิมเอิบภาคภูมิใจเมื่อได้ทำความดี
แม่ไม่ได้รางวัลหรือคำสรรเสริญ นั่นก็เพราะเรามีมโนธรรมอยู่ในจิตใจ

มโนธรรมทำให้เราได้สัมผัสกับความสุขทางจิตใจ เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพิงทรัพย์สิน ยศ อำนาจ แต่สุขเพราะได้ทำความดี ช่วยเหลือผู้อื่น หรือเห็นผู้อื่นมีความสุข ตรงข้ามกับความเห็นแก่ตัว ซึ่งแม้จะเป็นแรงผลักดันให้ผู้คนแสวงหาทรัพย์สินสมบัติและอำนาจ แต่แม่จะครอบครองสิ่งเหล่านั้นมากมายเพียงใด ไร้หรือไม่ว่าเขาเหล่านั้นก็ยังเป็นทุกข์ รู้สึกชีวิตไม่มีความหมาย เพราะไม่ได้ใช้ชีวิตให้มีประโยชน์ หรือสร้างสรรค์สิ่งดีงามแก่ส่วนรวม

ความเห็นแก่ตัวหรืออัตตาทำให้เราเป็นทุกข์ เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่าเรา สุขสบายกว่าเรา แต่มโนธรรมกลับทำให้เราไม่สบายใจ เมื่อเห็นคนอื่นทุกข์ร้อนกว่าเรา ขณะเดียวกันก็ทำให้ความทุกข์ของเราเล็กน้อย คนที่อึดอัดหรือตกงานจะรู้สึกทันทีว่าความทุกข์ของตนเป็นเรื่องเล็กน้อยมากเมื่อเห็นผู้คนมากมายสูญบ้านและคนรักจากภัยสึนามิ

หากจิตของเราแบ่งออกเป็นชั้น ชั้นแรกคืออัตตา ถัดมาคือมโนธรรม คนที่มีอัตตาหรือความเห็นแก่ตัวมาก ย่อมมีเปลือกหรือผิวชั้นแรกที่หนา จนยากที่มโนธรรมหรือความใฝ่ดีจะฝ่าออกมาได้ ส่วนคนที่มีความเห็นแก่ตัวน้อย เปลือกหรือผิวชั้นแรกจะบาง เปิดโอกาสให้คุณธรรมหรือความใฝ่ดีแสดงตัวออกมาได้ง่าย

อัตตาหรือมโนธรรม จะมากหรือน้อย เป็นเรื่องของการศึกษาฝึกฝนกลมกลืนเกลาที่จริง แต่ก็ต้องอิงกับธรรมชาติดั้งเดิมที่มีอยู่แล้ว ปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันมากขึ้นเรื่อยๆ ว่ามโนธรรมเป็นธรรมชาติพื้นฐานอย่างหนึ่งของมนุษย์ จะเรียกว่าเมตตา และความเห็นใจติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิดก็ว่าได้ ตัวอย่างเช่น เด็กทารก เมื่อเห็นหรือได้ยิน



เสียงเด็กอื่นร้อง ก็ร้องด้วย (แต่จะเงยบหากได้ยินเสียงร้องของตัวเองจากเครื่องบันทึกเสียง) ส่วนทารกที่อายุมากกว่า ๑๔ เดือนจะไม่ร้องเฉยๆ แต่จะพยายามเข้าไปช่วยเด็กคนนั้น เด็กที่อายุมากกว่านั้นจะร้องน้อยลง แต่จะหาทางไปช่วยมากขึ้น

ไม่ใช่แต่เด็กเท่านั้น แม่แต่สัตว์ก็ยังมีความเห็นใจ มีการทดลองแขวนหนูเอาไว้จนมันร้องและดิ้น เมื่อหนูหลายตัวเห็นเหตุการณ์จะมีบางตัวที่พยายามไปช่วยเหลือหนูตัวนั้น จนรู้วิธีคือกดคันบังคับเพื่อหย่อนหนูตัวนั้นลงมาอย่างปลอดภัย

การทดลองอีกอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ คือมีการฝึกลิงกัง ๖ ตัว ให้อู้จ๊กหากินด้วยการดึงโซ่ที่มีอาหารผูกติดอยู่ แต่ทุกตัวพบว่าเมื่อดึงโซ่ที่ไร้อาหารก็เกิดไฟช็อตลิงตัวที่ ๗ ผลที่ตามมาคือลิง ๔ ตัวจะหันไปดึงโซ่เส้นอื่น แม้จะได้อาหารน้อยกว่า แต่ไม่ทำให้เพื่อนถูกช็อต ตัวที่ ๕ จะเลิกดึงโซ่ติดต่อกัน ๕ วัน ส่วนตัวที่ ๖ ไม่ยอมดึงโซ่เลยตลอด ๑๒ วัน นั่นหมายความว่าทั้ง ๒ ตัวยอมทิวเพื่อจะได้ไม่ทำให้เพื่อนเจ็บปวด

นอกเหนืออัตตาและมโนธรรมแล้ว ใจเรายังมีธรรมชาติอีกชั้นหนึ่งซึ่งอยู่ลึกสุด ได้แก่ สภาวะที่เป็นอิสระ ปลอดภัย ผ่องใส ปลอดภัยจากความเห็นแก่ตัว หรือความยึดถือในอัตตา เป็นสภาวะที่เส้นแบ่งระหว่าง “ฉัน” กับ “ผู้อื่น” หายไป เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง จิตอยู่เหนือการแบ่งเป็นชั่ว หรือมองโลกเป็นคู่ตรงข้ามไม่ว่าดี - ชั่ว สุข - ทุกข์ ได้ - เสีย เกิด - ตาย ดังนั้นจึงไม่ห่วงไหวกับความผันผวนปรวนแปร หรือความพลัดพรากสูญเสีย

มนุษย์ทุกคนสามารถประจักษ์ถึงสภาวะนี้ได้ ในยามที่จิตเราสงบ ปราศจากกิเลสตัณหา เป็นสภาวะที่ท่านพุทธทาสภิกขุเรียกว่า “จิตว่าง” คือว่างจากกิเลสหรือความสำคัญมั่นหมายใน “ตัวกู ของกู”



นี่เป็นสภาวะที่มีอยู่แล้วในใจเรา แต่มักถูกเคลือบคลุมด้วยอัตตาหรือความเห็นแก่ตัว จึงทำให้เรารู้สึกหม่นหมองอยู่บ่อยครั้ง ดังมีพุทธพจน์ว่า “จิตนั้นประภัสสร แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่เกิดขึ้นภายหลัง”

ธรรมชาติส่วนที่สามซึ่งอยู่ลึกสุดนี้ เรียกอีกอย่างว่า “โพธิจิต” คือจิตที่ตื่นรู้ เห็นความจริงแจ่มแจ้ง เป็นศักยภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน แต่จะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการศึกษา หากมนุษย์สามารถเข้าถึงโพธิจิต หรือให้โพธิจิตได้แสดงตัวออกมา จะมีความสุขอย่างยิ่ง ความสุขจากโพธิจิตที่เปล่งประกายออกมา ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตได้รับการเติมเต็ม ไม่ดิ้นรนแสวงหาอีกต่อไป เพราะไม่มีตัวตนที่จะต้องปรนเปรอ ดิ้นรน เป็นความสงบอย่างยิ่ง แต่หากยังไม่ได้สัมผัสกับสภาวะเช่นนี้ ก็จะมีรู้สึกพร่องอยู่ลึกๆ และโหยหาตลอดเวลา แม้จะมีสมบัติล้นโลก อำนาจล้นฟ้า หรือแม้จะทำความดีมากมาย ก็ยังรู้สึกว่าบางสิ่งขาดหายไปในชีวิต

อุปสรรคที่ทำให้เราไม่อาจเข้าถึงชั้นโพธิจิต (หรือปิดกั้นมิให้โพธิจิตแสดงตัวออกมาได้) ก็คือการยึดติดอยู่กับอัตตา การแสวงหาประโยชน์ส่วนตัว (เปลือกชั้นแรก) และยึดติดถือมั่นในความดี หรือปล่อยใจซึ้นลงไปกับสุขหรือทุกข์ของผู้อื่น (จิตชั้นที่สอง) เช่น ทุกข์เพราะช่วยคนอื่นไม่สำเร็จ หรือทุกข์เพราะทำดีไม่พอ หรือให้อัตตาเข้ามาครอบงำความดี กลายเป็นการทำดีเพื่อหล่อเลี้ยงอัตตา หรือเกิดความสำคัญมั่นหมายว่าฉันเป็นคนดีนะ (ใครมาตำหนิไม่ได้ หรือถ้าคนอื่นไม่เห็นความดีของฉัน ฉันก็จะโกรธและน้อยใจ) ถ้าใครทำดีกว่าฉัน ฉันก็จะไม่พอใจหรืออิจฉา และถ้าเจอคนที่ไม่ดีเท่าฉัน หรือไม่ดีเหมือนฉัน ฉันก็จะยกตนข่ม หรือดูถูกว่าเขาดีสู้ฉันไม่ได้ เป็นต้น

จิตชั้นนอกสุดนั้นมุ่งปรนเปรออัตตา ส่วนจิตชั้นที่สอง มุ่ง



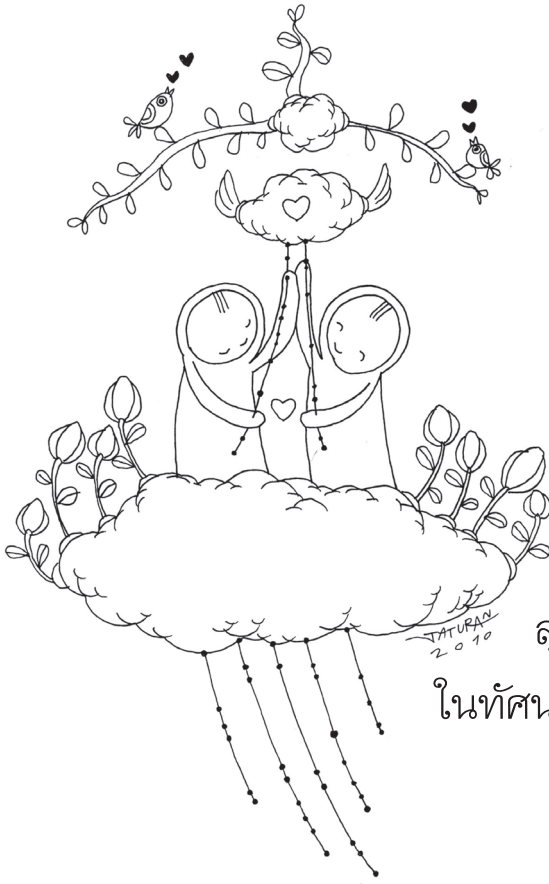
ขัดเกลาอัตตาให้ประณีตขึ้นหรือลดอัตตาให้เบาบาง จิตชั้นในสุด คือ สภาวะที่ไร้อัตตา หรือนำไปสู่การไร้ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตา

โพธิจิตเป็นธรรมชาติของจิตที่เราต้องรู้จักเข้าถึง และเปิด โอกาสให้แสดงตัว หรือเรียกอีกอย่างว่าหล่อเลี้ยงบ่มเพาะก็ได้ เหมือน กับรดน้ำจนเมล็ดแตกเป็นต้นกล้า และจากต้นกล้ากลายเป็นไม้ใหญ่ที่ แผ่ร่มเงา ให้ความสงบเย็น

โพธิจิตสามารถแบ่งบานเติบโตใหญ่ได้ มิใช่จากการปลีกตัวปลีก เร้นเพื่อบำเพ็ญสมาธิภาวนาเท่านั้น แต่ยังสามารถเกิดขึ้นได้จากการ ดำเนินชีวิตประจำวันและทำงานอย่างมีสติ ตื่นรู้ และรู้เท่าทัน

เวลาอัตตาเข้ามาครอบงำใจ ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่างๆ ว่าเป็น “ตัวกู ของกู” (เช่น บ้าน “ของกู” งาน “ของกู”) แต่ทำด้วยปัญญาและ อุทิศอย่างถูกต้องชอบธรรมและตรงตามความเป็นจริง (ส่วนผล จะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย) พุทธอีกอย่างคือทำเต็มที่ด้วยใจ ปล่อยวาง เพราะตระหนักว่า “ความพยายามเป็นของมนุษย์ ความ สำเร็จอยู่ที่ฟ้า”

“จิตวิวัฒน์” คือการพัฒนาจิตชั้นที่สองและสาม คือมโนธรรม และโพธิจิตให้เจริญงอกงาม จนสามารถบันดาลใจให้เกิดความสุข ตลอดจนขับเคลื่อนชีวิตและการทำงานให้เข้าไปในทางที่ดีงาม จน บรรลุถึงคุณค่าสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ และได้รับประโยชน์สูงสุด จากการเกิดมาในโลกนี้ นั่นคือเข้าถึงอิสรภาพและความสงบเย็น ชนิด ที่ความผันผวนปรวนแปรในโลกมีอาจแผ้วพานได้ แม้ว่าสิ่งนั้นจะเป็น ความพลัดพราก ความเจ็บ หรือความตายก็ตาม



สุขแท้ด้วยปัญญา
ในทัศนะของ ส. ศิวรักษ์

อาณัติ แสสนโท

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

ในทางทฤษฎีของชาวพุทธ สุขแท้ คือ “นิรามิสสุข” สุขเทียม คือ “อามิสสุข” การแยกสองอย่างนี้ ในทางทฤษฎี ใครๆ ก็อธิบายได้ เพราะมีตำราเขียนไว้เป็นอันมาก โดยทางพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้น ถือว่านิรามิสสุขจะมีได้เฉพาะผู้ที่ เป็นอนาคาริกหรือผู้ไม่ครองเรือน เพราะผู้ครองเรือนต้องเกี่ยวข้องกับในกาม มีครอบครัว มีทรัพย์สิน ซึ่งเป็นอามิสสุข เพราะให้ทั้งความทุกข์ด้วย ความสุขด้วย ไม่ใช่ความสุขที่แท้ โดยผู้ที่ไม่บริโภคนกาม หมายถึงผู้ที่เจริญเนกขัมมะบารมีหรือ ออกบวช

การเกี่ยวข้องกับในกามโดยปกตินั้น คือ การแสวงหาจุดสูงสุด



(climax) ดังนั้นผู้ที่ไม่เสพกามจึงต้องแสวงหาจุดสูงสุดที่สูงกว่านั้น คือ ต้องเจริญจิตตสิกขาและการเจริญจิตตสิกขาที่วิเศษสุดต้องเริ่มที่ความสงบ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นปกติที่เรียกว่า คีล และความสงบจะสามารถเกิดขึ้นอย่างจริงจังได้ เราต้องล้วงลึกเข้าไปจนสามารถวิพากษ์ วิจาร์ณการติดยึดในตัวตนของเรา ลดคลายความคิดในตัวตน จนกระทั่งเห็นว่าตัวตนนั้นเป็นของปลอม นั่นแหละคือปัญญา และเมื่อเข้าใจว่าสิ่งต่างๆ โยงใยถึงกันเป็นนิตยปัจจัยตา ปัญญา ก็จะนำไปสู่ ความกรุณา คือ ความรัก กล่าวคือ เราจะรักคนอื่น รักสัตว์อื่น รัก ธรรมชาติทั้งหมด ความสุขด้วยปัญญานี้จะทำให้รักผู้อื่นยิ่งกว่าตัวเราเอง รักสัตว์อื่นยิ่งกว่าตัวเราเอง และรักธรรมชาติยิ่งกว่าตัวเราเอง

ยกตัวอย่างง่ายๆ จากชีวิตจริงในปัจจุบัน ท่านทาลาลามะ ปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ท่านตื่นนอนขึ้นมาภาวนาตอนตีสามเพื่ออะไร ก็เพื่อให้ตัวท่านไม่เห็นแก่ตัว เพื่อเจริญเมตตาไปยังสรรพสัตว์ ซึ่งเป็นความสุขของท่าน และเป็นความสุขที่แท้เพราะมีปัญญากำกับ ทั้งๆ ที่ท่านถูกรังแกในฐานะที่เป็นประมุขของธิเบต คนของท่านต้องถูกฆ่า ถูกทรมาน วิตวาอารามถูกเผา และบางทีคนของฝ่ายท่านก็กระหึ้น กระหือรือจะโจมตีโดยไม่เชื่อฟังท่าน แต่ท่านก็มีความรักให้กับคนทั้งหมด เรื่องนี้มีความสำคัญมากและไม่ใช่ของง่าย เพราะความรักอย่างนี้จะต้องเกิดจากปัญญาและเกี่ยวข้องกับชีวิตของท่านโดยตรง

หนังสือเรื่อง *ปัญญาญาณแห่งการให้อภัย* นั้น แม้ผู้เขียนจะเป็นชาวจีน แต่ท่านเปิดโอกาสให้เขามาหาท่านได้ตลอดเวลา ในบทสุดท้ายของหนังสือเขียนถึงคราวหนึ่งที่ท่านประชวรหนักจนต้องไปโรงพยาบาล สำหรับคนที่เจ็บหนักจนใกล้ตายแล้วนั้น ส่วนใหญ่มักจะคิดถึงแต่เรื่องของตัวเอง แต่ในระหว่างที่ไปโรงพยาบาล ท่านอุทิศการ



เจริญสมาธิทั้งหมดเพื่อส่งจิตไปช่วยคนอื่นตลอด นี่คือความสุขของ ปัญญาที่ต้องการจะรับใช้ผู้อื่นที่มีทุกข์ และต่อมาปรากฏว่าท่านหาย ประชวรเลยครับ เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะทางฝ่ายพุทธถือว่า ความ สุขที่เกิดจากปัญญาเป็นความสุขที่เราอดหนุนเกื้อกูลให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย

สำหรับหนทางให้เกิดสุขแท้ด้วยปัญญานั้น หนึ่ง เราต้องเริ่ม ทำความรู้จักตัวของเราเอง เพราะการศึกษาแบบตะวันตกทั้งหมดสอน ไม่ให้เรารู้จักตัวเอง เขาสอนให้เรารู้จักโลก สอนให้รู้จักดาวอังคาร ดาวศุกร์ รู้จักทั้งหมด แต่ไม่สอนให้เรารู้จักตัวเอง

สอง การศึกษาแบบตะวันตกสอนว่า ตัวเรานั้นคืออัตตา อย่าง เช่น ความคิดที่ว่าต้องสู้คนอื่น เอาชนะคนอื่น แล้วตั้งแตรัชกาลที่ ๕ เป็นต้นมา เราเดินตามตะวันตกโดยตลอด ดังนั้นโอกาสที่เราจะ หาความสุขในระบบกระแสหลักได้จึงมีน้อยมาก ไม่น่าแปลก ประหลาดอะไรที่นิสิตนักศึกษาจะฆ่าตัวตายกันเป็นจำนวนมาก แม้ พระสงฆ์ของเราในเวลานี้ก็ล้วนแต่เดินตามตะวันตกกันหมด โดยมุ่ง แสวงหาทรัพย์สินและสมณศักดิ์ อันเกิดมาจากมิจฉาทิฐิ

ศาสนาพุทธนั้นให้เราเริ่มจากสัมมาทิฐิ คือ ต้องเริ่มจากการ แสวงหาความสุข ซึ่งโบราณจะเริ่มจากให้เป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตัว เห็นทุกอย่างมีบุญคุณกับเรา เห็นผลหมากรากไม้มีบุญคุณ เห็นพ่อแม่ปู่ย่าตายายมีบุญคุณ ซึ่งจะทำให้ตัวตนของเราเล็กลงไป จากนั้น จึงสอนเรื่องทาน เรื่องการให้ คือ การชำระความเห็นแก่ตัว แล้วจึงมา สอนเรื่องศีล คือ ทำอย่างไรถึงจะเป็นปกติ การลดความโลภโกรธหลง จากศีลจึงมาเป็นการภาวนาเพื่อให้รู้จักตัวเอง

แต่คนสมัยใหม่จะไม่รับแบบโบราณ เพราะเชื่อตามตะวันตก



ที่สอนว่าจะต้องยิ่งใหญ่ เก่งกาจ คำว่าถ่อมตัวเลยหายไป จึงไม่เข้าใจเรื่องศีลทำไมไหว อันนั้นก็ไม่ได้ อันนี้ก็ไม่ได้ ทั้งที่ศีลไม่ใช่ข้อห้ามทั้งหมด แต่คือการทำให้เข้าใจว่าความปกติอยู่ตรงไหน อย่างเช่นเมืองไทยเวลานี้ ประชากรร้อยละ ๘๐ คือคนยากจนผู้ถูกเอาเปรียบ ในกรุงเทพฯ คนประมาณร้อยละ ๒๐ อยู่ในสลัม คนเหล่านี้ไม่มีสิทธิ์เป็นคนไทยด้วยซ้ำไปเพราะไม่มีแม่แต่บัตรประจำตัวหรือทะเบียนบ้าน ถ้าคุณเริ่มเห็นปัญหานี้ คุณจะเริ่มเข้าใจว่า ทำอย่างไรจึงจะอุทิศตัวเพื่อความสุขของคนเหล่านั้น เพื่อให้เขามีความเท่าเทียมกับเรา อย่างนี้คือศีล

แล้วเมื่อคุณอยากจะช่วยคนเหล่านั้น ปัญญาก็จะตามมา ไม่ใช่การโหม่งผางด่าทอคนที่กดขี่ เพราะความสุขและปัญญาจะเกิดขึ้นไม่ได้หากใช้ความรุนแรง แต่เราต้องเริ่มไปเรียนรู้จากเขา อย่าคิดว่าคุณเป็นเทวดาที่จะไปแก้ปัญหให้กับพวกเขา แต่ให้ใช้หลักพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา เริ่มจากรักตัวเราอย่างไม่หลงตัวเรา ไปอยู่กับคนที่เดือดร้อนกว่าเรา กรุณา พร้อมทั้งจะตักทุกซี่ได้ยากกับเขา มุทิตา ไม่เกลียดคนที่กดขี่เรา แล้วจึงจะใช้ อุเบกขา รู้จักการตัดสินใจโดยไม่ใช้อคติ ความเกลียดหรือความกลัว ความหลงหรือความรัก นี่คือการเจริญปัญญา สิ่งเหล่านี้อยู่ในภูมิธรรมเดิมของเราแต่ตอนนี้เราถูกตัดขาดหมด พอพูดถึงพรหมวิหาร ๔ ก็ว่าเชย พูดถึงศีล ๕ ก็ว่าเชย เราต้องกลับมาแสวงหาสิ่งที่เรานึกว่าเชย เพราะมันมีอะไรหลายอย่างซึ่งมีคุณค่าอยู่

อุปสรรคที่ทำให้ความสุขแท้ด้วยปัญญาไม่เกิดขึ้น เพราะสังคมปัจจุบันเป็นสังคมซึ่งไม่เอื้อในทางนิรามิสสุข แต่เอื้อในทางอามิสสุขที่มากับทุนนิยม บริโภคนิยม การศึกษากระแสหลัก สื่อมวลชนกระแสหลัก และจากสังคมกระแสหลักที่คนเราถูกสะกดให้สยบยอม เพราะการสยบยอมเป็นการสร้างคุณค่าในทางสังคม ถ้าเรา



ไม่แต่งตัวอย่างนี้ เขาไม่ยอมรับ เราไม่กินอย่างนี้ เขาไม่ยอมรับ บางทีเราไม่อยากกินเราก็ต้องกิน เพื่อจะได้เป็นที่ยอมรับ ปัญญาจึงหายไป แล้วเราก็ถูกจูงให้เขารุกเข้าพง มีรายการทีวีไหนบ้างที่สร้างปัญญา ไม่มีเลย ล้วนแต่มอมเมาทั้งสิ้น คนที่ต้องการแสวงหาความสุขที่แท้ จึงต้องฝึกความกล้าหาญ ต้องกล้าที่จะปฏิเสธสิ่งมอมเมาต่างๆ ซึ่งไม่ใช่ของง่าย

ในการปฏิเสธสิ่งมอมเมาเหล่านี้ ประการที่หนึ่ง เราต้องมีเวลาให้กับตัวเอง ต้องรู้จักตั้งคำถาม พอตั้งคำถามแล้วคำตอบอาจจะหามาไม่ได้ง่ายๆ ก็จะต้องมีกัลยาณมิตรคอยช่วยตักเตือนกัน ในสมัยโบราณทุกวันพระ เขาจะหยุด เขาจะรับศีล ๕ ศีล ๘ เพื่อให้เห็นว่าการอดการงดเป็นของดี ซึ่งช่วยในการพิจารณา เช่น เราเลิกกินเนื้อ เพราะเนื้อวัวที่เรากินส่วนใหญ่มาจากบังคลาเทศ ต้องเดินทางมาจะร้อนขนาดไหน จะลดกินหมูเพราะหมูถูกมัดมาอย่างไร ทรมานอย่างไร คือ เอาใจเขามาใส่ใจเรามากเท่าไร ความสุขที่แท้จากปัญญาจะมีมากขึ้นเท่านั้น แต่สังคมปัจจุบันจะไม่มี การเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดแต่เพียงว่าทำอย่างไรถึงจะชนะ ถึงจะรวย ถึงจะเสพ ถึงจะบริโภคน อิกนัยยะคือสังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่สอนว่า การมี (To Have) สำคัญ แต่ความสุขทางปัญญานั้น คือ การเป็น (To Be) เราอยู่ได้เพราะลมหายใจ เพราะต้นไม้มีบุญคุณ เราอยู่ได้เพราะทั้งหมดช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แต่การมี (To Have) คือเราจะเอาทั้งหมด

เราจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนความคิดพื้นฐาน แต่ความคิดพื้นฐานจะเปลี่ยนไม่ได้หากเราไม่ตั้งคำถาม และสังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ไม่สอนให้ถาม เมื่อถามแล้วเราต้องเริ่มเถียง ไม่ยอมรับคุณค่าที่สังคมปัจจุบันมอบให้ ถาม เถียง และแสวงหา โดยการแสวงหาจะต้องมี

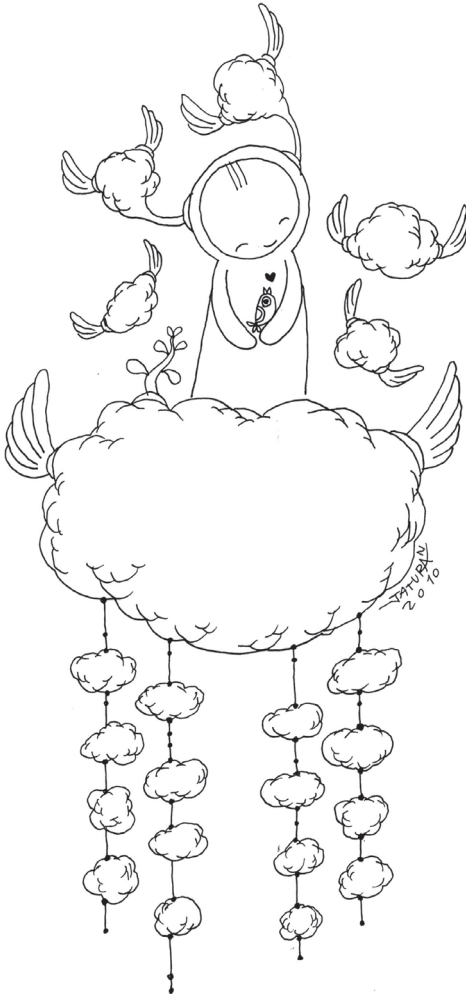


เวลาให้กับตัวเอง มีเวลาให้กับธรรมชาติ มีเวลาแสวงหากัลยาณมิตร
อย่างนี้ถึงจะหาความสุขที่แท้ได้

การแสวงหาความสุขที่แท้ไม่จำเป็นจะต้องออกบวชตามรูปแบบ
เพราะการบวชนั้นแปลว่า การทำให้สงบ ทางฝ่ายทิเบตมีทำอย่าง
ชัดเจนว่า ไม่จำเป็นต้องบวช แม้ว่าเมื่อบวชแล้วควรจะช่วยได้มากขึ้น
แต่บางครั้งการบวชกลับกลายเป็นพันธนาการ เพราะถูกนำมาเป็น
เครื่องมือให้คนอื่น ทำบุญได้ดีกว่าคนอื่น ซึ่งเป็นเรื่องเหลวไหลมอมเมา
ต้องเข้าใจว่าทุกอย่างเป็นเรื่องเหลวไหลได้ทั้งหมด รวมกระทั่งตัวเรา
เองด้วยหากแสวงหาผิดทาง เราจึงต้องกล้าที่จะแก้ไขในสิ่งที่เห็นว่าผิด

ทางฝ่ายเถรวาทบอกว่าความสุขเริ่มจากโสดาบันจนมาถึง
อรหัตต์ เป็นขั้นๆ ไป โดยความสุขที่แท้ คือ พระอรหัตต์ แต่ถ้าเรา
พูดอย่างนี้คนสมัยใหม่เขาไม่รับแล้ว ซึ่งน่าเสียดาย เพราะความสุข
ด้วยปัญญา คือ การมีความสุขที่แท้และเป็นความสุขที่มีความรักที่ไป
พ้นตัวตน





สุขภาวะทางปัญญา

ประเวศ วะสี

สุขภาพคือสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง ๔ ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการ เชื่อมโยงถึงกัน และอยู่ในกันและกัน แต่ละด้านมีองค์ประกอบ ๔ รวมกันเป็นสุขภาวะ $4 \times 4 = 16$

การที่ว่ามีองค์ประกอบด้านละ ๔ ไม่ได้แสดงว่ามีเท่านั้น แต่เป็นการพอประมาณและเพื่อให้จำได้ง่าย

ทางกาย ๔ อย่างเป็นไหน ทางกาย ๔ อย่าง ประกอบด้วย



ได้ง่าย การรู้เท่าทันปัญหาแม้ยังไม่ได้แก้ปัญหา ก็ทำให้ความเป็นปัญหาหมดไปได้ ยกตัวอย่างเช่น ป้าคนหนึ่งมีความทุกข์มาก เพราะแกพูดอะไรลูกสาวก็ไม่เชื่อแก เมื่อได้รับคำบอกเล่าว่าแบบนี้เป็นกันทุกบ้าน แกอุทานว่า “หรือ ฉันนี่กว่าเป็นแต่ฉันคนเดียว ถ้ามันเป็นกันทุกบ้าน ฉันก็ค่อยยังชั่ว” ที่หายทุกข์ก็เพราะมีปัญญารู้เท่าทันว่า มันเป็นอย่างนั้นเอง หรือ “กรรมดาเนาะ” เรื่องการมีปัญญารอบรู้ รู้เท่าทัน รวมไปถึงโลกทัศน์และวิถีคิด ถ้ามีโลกทัศน์และวิถีคิดที่ถูกต้องก็ทำให้มีความสุข

การมีปัญญาเข้าใจธรรมชาติตามที่เป็นจริง เห็นความเป็นกระแสของเหตุปัจจัย (อิทัปปัจจยตา) ของสรรพสิ่ง ทำให้ไม่ถูกบีบคั้นจากความเห็นผิด ว่าสิ่งต่างๆ ดำรงอยู่อย่างแยกส่วนตายตัว เมื่อเป็นอิสระจากความบีบคั้นก็ไม่ทุกข์ เมื่อเห็นอะไรเป็นกระแสของอิทัปปัจจยตา ก็จะอยู่ในกระแสแห่งปัญญา มีสุขภาวะเพราะปัญญา

(๒) ปัญญาทำเป็น หมายถึงปัญญาที่เกิดจากการลงมือทำ และทำเป็น ในการพัฒนากาย ๔ ประการ และทางจิต ๔ ประการดังกล่าวข้างต้น การเรียนรู้จากการทำ และเกิดปัญญาที่ทำให้ทำได้ดี ทั้งเรื่องทำให้ร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีความปลอดภัย สร้างสัมมาชีพ มีปัจจัย ๔ มีจิตใจที่มีความดี ความงาม ความสงบ และความมีสติ ปัญญาในการทำเป็นนี้ย่อมก่อให้เกิดความสุขอย่างยิ่ง

(๓) ปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น ได้แก่ปัญญาที่คำนึงถึงการอยู่ร่วมกัน (Living together) ไม่ใช่ตัวใครตัวมันเป็นเอกเทศ สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ รวมตัวร่วมคิดร่วมทำเป็นชุมชนเข้มแข็ง และประชาสังคม มีการเรียนรู้ร่วมกันในการปฏิบัติ (Interactive learning through action) การที่มีความเสมอภาคและภราดรภาพจน



สามารถรวมตัวร่วมคิดร่วมทำได้ จะทำให้เกิดความสุขประดุจบรรลุนิพพานและทำให้ทำอะไรๆ สำเร็จได้ง่าย ตรงนี้เป็นอธิปไตยหรือธรรมะเพื่อความเจริญถ่ายเดียว การอยู่ร่วมกันเป็นต้องสามารถสร้างสังคมยุติธรรม ความยุติธรรมในสังคมเป็นบ่อเกิดของความสุขอย่างยิ่ง การอยู่ร่วมกันเป็นต้องสามารถสร้างสังคมสันติ สามารถแก้ความขัดแย้งด้วยสันติวิธี จัดความรุนแรงประเภทต่างๆ มีสันติภาพ สังคมสันติเป็นสุขภาวะทางสังคมอย่างยิ่ง บุคคลควรเรียนรู้ให้เกิดปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น

(๔) ปัญญาบรรลุอิสรภาพ ความไม่รู้หรืออวิชชาเป็นเครื่องก่อกุศล วิชา หรือ ปัญญาเป็นเครื่องออกจากกุศล เพราะความไม่รู้ มนุษย์ยึดถือตัวตนของตนเองเป็นศูนย์กลาง จึงขัดแย้งกับความจริง ความขัดแย้งคือทุกข์หรือความทุกข์ อาการของการเอาตัวเองเป็นใหญ่ประกอบด้วย ตัณหา อันได้แก่ความอยากเอาอยากเป็น มานะ อันได้แก่การใช้อำนาจเหนือคนอื่น ทิฏฐิ การเอาความเห็นของตนเป็นใหญ่ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ บีบคั้นตนเอง และบีบคั้นผู้อื่น ยิ่งมีมากยิ่งก่อกุศลมาก ถึงอาจก่อให้เกิดจลาจลและสงครามได้ ไม่เป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ เพราะอวิชชาจึงมีตัณหา มานะ ทิฏฐิ หรือความเห็นแก่ตัว หากลดความเห็นแก่ตัวลงได้มากเท่าไร เรียกว่ามีปัญญาเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น มีอิสรภาพจากความบีบคั้นมากขึ้น ปัญญาและอิสรภาพจึงซ้อนทับอยู่ที่เดียวกัน ผู้ที่หมดความเห็นแก่ตัวโดยสิ้นเชิง ก็มีอิสรภาพหลุดพ้นจากความบีบคั้นโดยสิ้นเชิง มีความสุขอย่างยิ่ง เป็นวิมุตติสุข

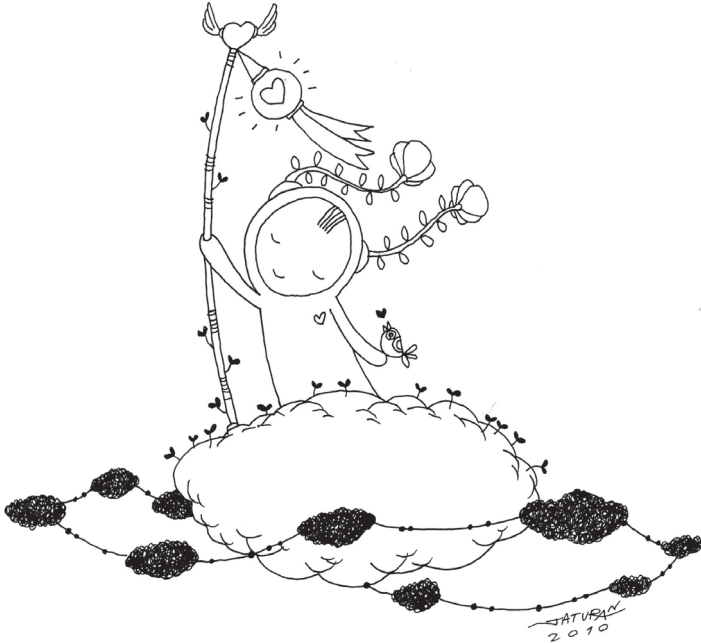
มนุษย์ควรเรียนรู้เพื่อลดความเห็นแก่ตัวหรือเพื่อบรรลุอิสรภาพในทางพุทธได้แก่ไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นมรรควิธีที่



พิสูจน์มาแล้วว่ามนุษย์จำนวนมากที่ศึกษาบนเส้นทางนี้แล้วบรรลุอิสรภาพได้จริง ตามปรกตินมนุษย์ไม่สามารถสัมผัสความจริงได้เพราะติดอยู่ในความคิด การมีสติรู้กายรู้ใจ ทำให้จิตสงบจากความคิด สัมผัสความจริง และถอดถอนจากความยึดมั่นในตัวตนได้ การเจริญสติจึงเป็นเครื่องมือพัฒนาจิตและปัญญาอย่างยิ่งยวด การเจริญสติทำให้เกิดสุขภาวะอันล้ำลึกอย่างไม่เคยเจอมาก่อน ขณะนี้มีผู้ฝึกเจริญสติกันมากขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะพบว่าทำให้ทุกอย่างดีขึ้นหมด เช่น สุขภาพดี สมองดี ความสัมพันธ์ดีขึ้น และเกิดสุขภาวะอันล้นเหลือ เป็นความสุขที่ราคาถูก (Happiness at low cost) เป็นความสุขที่ไม่ต้องการบริโภคมากขึ้น เป็นเครื่องลดบริโภคนิยามอย่างชะงัด ฉะนั้นถ้ามนุษย์เจริญสติกันมากๆ แล้ว นอกจากจะลดความร้อนร้อนใจแล้ว จะช่วยลดสภาวะโลกร้อนได้ดีที่สุด

ขณะนี้มีการเรียนรู้ที่เรียกว่า จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) ด้วยวิธีการต่างๆ อันไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา แต่ก็รวมอยู่ที่การเรียนรู้ที่รู้จักของตัวเอง จิตตปัญญาศึกษาทุกประเภทเป็นไปเพื่อบรรลุอิสรภาพ

โดยสรุปสุขภาวะทางปัญญาเกิดจากการเรียนรู้ที่ทำให้รู้รอบ รู้เท่าทันสรรพสิ่ง เรียนรู้ให้ทำเป็น เรียนรู้เพื่อการอยู่ร่วมกัน และการเรียนรู้เพื่อบรรลุอิสรภาพ การเรียนรู้อย่างกล่าวทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา รวมกันเป็นสุขภาวะที่สมบูรณ์ สุขภาวะที่สมบูรณ์เกิดจากการเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีจึงเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของมนุษย์ จึงเป็นหน้าที่ของเราที่จะแสวงหาและช่วยให้เพื่อนมนุษย์ได้พบการเรียนรู้ที่ดี



สุขแท้ด้วยปัญญา

สุมน อมรวิวัฒน์

นตฺถิ ปญญา สมาอาภา แสงสว่างใดเสมอด้วยปัญญาไม่มี
ปัญญา เป็นแสงสว่างทางชีวิต เพื่อก้าวเดินจากมุมมืด จาก
อวิชชา คือความไม่รู้ ไปสู่เส้นทางที่มั่นคง (secure) ปลอดภัย (safe)
ราบรื่น ไม่ขรุขระ ไม่สะดุดชะงัก (smooth) สงบสันติ (peace) และมี
ความสุข (happy)

สำหรับพุทธศาสนิกชนแล้ว ความสุขที่แท้ คือ ความพ้นทุกข์
การดำเนินชีวิตของมนุษย์นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะมีอุปสรรค
มากมายตามช่วงของชีวิตเข้ามากระทบ ยิ่งเติบโตยิ่งมีความซับซ้อน
มากขึ้น ทำให้เราต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง ความพลัดพราก
ความคาดหวัง ลังคมและครอบครัว สภาพแวดล้อม โรคภัยไข้เจ็บ



ความยากแค้นลำเค็ญ ฯลฯ โดยบริบทเหล่านี้ จะมากระทบทั้งกาย จิต อารมณ์ และใจ

สุขภาวะทางปัญญา จึงขึ้นอยู่กับฐานของการพัฒนามนุษย์ ๓ ฐาน คือ ฐานทางวัฒนธรรม ฐานทางปัญญาธรรม และฐานทางคุณธรรม

สุขภาวะทางปัญญาที่มีฐานทางวัฒนธรรม หมายถึงวิถีชีวิต ความคิด ความเชื่อ คตินิยม ประเพณี ที่คนแต่ละรุ่นได้ถ่ายทอด อบรมเลี้ยงดู สั่งสอนกันมา และมีอิทธิพลจนเป็นหลักคิดที่จดจำ นำ มาปฏิบัติ และเกิดความสบายใจ เช่น ความคิดเรื่องขวัญ ซึ่งเป็นแกน ของจิตวิญญาณในแต่ละหมู่ชน คนที่มีความทุกข์ย่อมเสียขวัญขวัญหาย จึงต้องเรียกขวัญ บำรุงขวัญ สร้างขวัญ เพื่อให้เกิดความมั่นใจ ความ ปลอดภัย และมีกำลังใจ เกิดเป็นประเพณี พิธีกรรม และ กระบวนการต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการรวมตัวกันในสังคม

การสร้างสุขภาวะทางปัญญาตามฐานทางวัฒนธรรม จึงต้องมีการฝึกคิดด้วยเหตุผล แสวงหาคุณค่าแท้ มีความพอควรพอดีกับ สถานภาพของตนและครอบครัว มิฉะนั้นบุคคลจะหลงทาง ถูก กระตุ่นด้วยความโลภและหลงผิดได้ง่าย

สุขภาวะทางปัญญาที่มีฐานทางปัญญาธรรม คือ สุขภาวะที่เกิดจากความรู้จัก รู้ความจริง และรู้ถูกทาง เป็นฐานของการเรียนรู้ อย่างเช่น ลูกจ้างที่ทำงานในโรงงานทอผ้า เป็นโรคปอดก้นมาก เพราะ หายใจเอาละอองฝุ่นฝ้ายไปสะสมไว้ โดยไม่รู้เลยว่าต้องปิดจมูก ปิดปากในระหว่างการทำงาน หรือช่างบัดกรีเหล็ก เวลาทำงานไม่ใส่ แวนตา แต่ใช้ตาเนื่อมอง เพราะไม่รู้ว่าการทำเช่นนั้นจะส่งผลต่อชีวิต ของเขาอย่างไร

นักเรียนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ รู้สึกหมดหวังในชีวิต



มีความทุกข์แสนสาหัส เพราะไม่รู้ว่ายังมีเส้นทางอื่นอีกมากมายที่เธอ จะก้าวเดินต่อไปได้ ประตูลูกใจจึงปิดสนิท และตัดสิ้นใจฆ่าตัวตาย

คนเป็นอันมากไม่รู้ว่าต้องทำอะไรอย่างไรจึงจะหายจน แม้แต่ คนรวยก็ไม่มีความสุข เพราะอยากได้อะไรมากขึ้นไปอีก

ฐานของความไม่รู้จึงเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ ในขณะที่ฐาน ของความรู้เป็นบ่อเกิดของความสำเร็จ ฐานความรู้ จึงมีใช้ฐานวิชา ที่ จำเรียนจากในตำรา แต่เป็นฐานวิชาหรือปัญญา ที่ความรู้สามารถ แสวงหาได้จากทุกหนแห่ง

สำหรับสุขภาวะทางปัญญาที่มีฐานทางคุณธรรมนั้น จะนำไปสู่ ความสงบ ความร่มเย็นเป็นสุขของชีวิต การปฏิบัติธรรม รักษาศีลให้ ครบอย่างน้อยเบญจศีล การฝึกสติให้มีสมาธิตั้งมั่น การคิดดี คิดถูก ต้องแยกกาย จึงนำไปสู่การทำดี คบคนดี อยู่ในสถานที่ดี สรุปได้ว่า คือการเว้นชั่ว ทำดี จิตจึงจะบริสุทธิ์ และลดความขุ่นข้องหมองเศร้าลงไป

สุขภาวะตามฐานทางวัฒนธรรม ปัญญาธรรม และคุณธรรมนี้ มีได้แยกตัดขาดออกจากกัน หากแต่เชื่อมโยงผสมผสานกลมกลืนกัน โดยตลอดดังสายน้ำ จึงเป็นสุขภาวะทางปัญญา (หรือสุขภาวะทางจิต วิญญาณ) อย่างแท้จริง

สายธารของสุขภาวะทางปัญญา เริ่มต้นจากความรู้ (ธาตุรู้ หมายถึง การรู้จักตัวเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม และบริบททั้งหมด) ของ บุคคลซึ่งเป็นองค์รวมของข้อมูล ข่าวสาร ความเข้าใจ และเข้าถึงตาม ความเป็นจริง เมื่อรู้จริงในสิ่งใด ย่อมเกิดความตระหนักในสิ่งนั้น เช่น ตระหนักในคุณค่าของตนเองและคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ สรรพสัตว์ ทั้งมวล ตระหนักในหน้าที่และบทบาทของตนในสถานะต่างๆ เช่น เป็นบุตร เป็นภรรยา เป็นครูอาจารย์ เป็นศิษย์ ฯลฯ ตระหนักในหน้าที่



ในสภาวะที่เป็นสุขและเป็นทุกข์ และตระหนักในความจำเป็นที่ต้องปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เพื่อพ้นทุกข์และพบสุข

เมื่อบุคคลใดมีความตระหนักในเรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ย่อมเกิดจิตสำนึก ความรับผิดชอบ ที่จะต้องแสวงหาแนวทางหลากหลายเพื่อนำไปสู่สภาวะ ซึ่งแนวทางเหล่านี้ต้องเป็นกุศล และใช้ธรรมะเป็นเหตุผลและเป็นส่วนประกอบ จิตสำนึกจึงทำให้บุคคลรู้ตัว รู้เขา รู้จักชีวิตตามความเป็นจริง ทำให้บุคคลถือเป็นหน้าที่ที่ตนเองจะต้องมีส่วนร่วม ทั้งร่วมทุกข์และร่วมสุข ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่สำคัญต้องร่วมจิตร่วมใจกับผู้อื่นในสังคม ทำให้วิธีการคิดและวิธีการสร้างสภาวะ ก้าวพ้นจากความสุขส่วนตนไปรวมกับความสุขของผู้อื่น ซึ่งจะช่วยลดความขัดแย้งและเกิดสังคมแห่งสันติ

จิตสำนึกยังช่วยเหนี่ยวรั้งอารมณ์มิให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วแค่เพียงชั่วแล่น บุคคลที่ฝึกจิตสำนึกอยู่เสมอ จึงมีสติ รู้ตัวทั่วพร้อม มีเหตุผลทางกุศลธรรมที่จะทำดี ทำชอบ เป็นสัมมาปฏิบัติ จึงทำให้เกิดความเข้าใจและเข้าถึงความจริงได้มากขึ้น มีการมองโลก มองชีวิตตามความเป็นจริง อันเป็นต้นทางของการคิดอย่างมีเหตุผล ถูกต้อง แยกคาย นำไปสู่สภาวะทางปัญญาที่คงทนยาวนาน

ปัญญาจึงไม่ใช่การทำงานของสมองเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการทำงานของจิตควบคู่กันไปด้วย ดังที่เราอาจเรียกว่า จิตตปัญญา หรือ จิตปัญญา ดังนั้น การพัฒนาความรู้และความคิดตามนัยของพระพุทธศาสนาจึงต้องควบคู่ไปกับการปฏิบัติภาวนาเพื่อพัฒนาจิตเสมอ

นอกจากนี้ สุขภาวะทางปัญญายังมีจุดเริ่มต้นได้อีกเส้นทางหนึ่งคือ ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อ ความชื่นชม ความเชื่อมั่นว่า เป็นไปได้ คนที่มีศรัทธาย่อมมีสิ่งยึดเหนี่ยว แรงบันดาลใจ และความคาดหวัง



หวัง บุคคลที่โดดเด่นที่สุด คือผู้ที่ไม่มีศรัทธาต่อใครและสิ่งใดเลย ยกเว้นศรัทธาต่อตนเองเท่านั้นว่าดีเลิศเมื่อหมกมุ่นกับตนเอง จึงคิดเห็นทำในกรอบของตนเอง เห็นแก่ตัวเอง ขาดแรงจูงใจที่จะแสวงหาและค้นคว้าให้รู้จักสิ่งแวดล้อม และสังคมรอบตัว จิตจึงคับแคบ ไม่เปิดกว้างให้กับความดีงามใดๆ เข้ามา ปัญญาจึงเกิดน้อย และออกุศลมูลเข้ามาเหยียบย่ำได้ง่าย

คนที่มีศรัทธาย่อมมีวิธีคิดทางบวก ใช้เหตุผล มองโลกอย่างสร้างสรรค์ ชีวิตจึงปลอดภัยโปร่งโล่งเบา แม้เมื่อเผชิญปัญหาและความยากแค้น จะมองปัญหาเป็นบทเรียน พร้อมทั้งต้องเผชิญ ผจญ ต่อสู้ โดยผสมผสานวิธีการต่างๆ เพื่อแก้ปัญหานั้นๆ ซึ่งเป็นดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้ว่า เป็นการใช้ปัญญาเพื่อแก้ปัญหา

สุขภาวะทางปัญญา จึงเป็นองค์รวมของความรู้ ความคิด และความดีที่มีสติกำกับ คำไทยจึงใช้ว่า “สติปัญญา”

สติปัญญา จึงแตกต่างจากเชาว์ปัญญา (intelligence) หากแต่เป็นความรู้จริง รู้แท้ ผสมผสานกับคุณธรรมที่กลมกลืนกัน ทำให้ชีวิตดำเนินไปพ้นจากความมืดและความเขลา

สุขภาวะทางปัญญา จึงหาซื้อไม่ได้ ต้องคิดเอง ปฏิบัติฝึกฝนตนเองในทางที่ถูกต้องจึงจะเกิดขึ้นได้





ปัญญาจากบันไดเลื่อน

ประมวล เพ็งจันทร์

ความสุขแท้อาจเกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ เช่น ความสุขของเด็กทารกแรกเกิด ซึ่งเป็นความสุขชั่วขณะที่ปรากฏขึ้นเองโดยธรรมชาติ เนื่องจากสภาวะจิตที่ยังไม่ถูกรบกวนหรือเจือปนกับบางสิ่งบางอย่าง เป็นจิตที่ผ่องใสและเบิกบานหรือที่เรียกว่า “จิตประภัสสร” แต่ไม่ใช่ความหมายของ “ความสุขแท้ด้วยปัญญา”

การแสวงหาความสุขที่แท้มักเป็นปัญหาของผู้ใหญ่ วยที่ได้เรียนรู้อะไรมากมายหลายอย่างและมีกิเลสเกาะกุมในจิตใจให้ขุ่นมัวเป็นธรรมดา ผู้ที่ปรารถนาความสุขแท้อาจเริ่มด้วยจิตที่ตั้งมั่นในการขจัดความหม่นหมองดังกล่าวให้จางหายไปจากใจ เพื่อตั้งจิตกลับคืนสู่สภาวะเดิมที่เคยเบิกบานแจ่มใส ส่วนจะขจัดได้อย่างไรนั้น ต้องพึงพลังทางปัญญาเป็นตัวชี้นำ



“ปัญญา” ในความหมายอย่างกว้างๆ คือ จิตที่ได้สัมผัสหรือรับรู้โลก ทั้งโลกภายนอกที่ผ่านเข้ามาและโลกภายในใจที่มีปฏิกริยาตอบสนอง สิ่งที่เราต้องพึงปัญญาคือบทบาทในการรักษาความสมดุลระหว่างโลกภายนอกที่เข้ามากระทบกับโลกภายในที่เกิดการเปลี่ยนแปลง หากจิตของเราสามารถรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นใดๆ โดยไม่หวั่นวิตก ไม่ตื่นกลัวหรือตระหนก เราสามารถพึงพอใจกับสิ่งที่ได้รับ โดยไม่รู้สึกถึงความอยาก ความสุขแท้ด้วยปัญญาย่อมผุดขึ้นในจิตใจ ตรงข้าม หากสิ่งนั้น เป็นเพียงสิ่งที่เข้ามาตอบสนองความปรารถนาของเรา เช่น ความสะดวกสบายในชีวิต ความสุขที่เกิดขึ้นย่อมเป็นเพียง “ความสุขเทียม” ที่เราปรุงแต่งขึ้นเองภายในใจ

ความหมายของปัญญาที่ผมให้ความสำคัญ ไม่ใช่เนื้อหาของปัญญาที่รับรู้โลกภายนอก หากแต่เป็นมิติของปัญญาที่มุ่งพิจารณาโลกภายในใจเรา ซึ่งเป็นภาพเงาสะท้อนของโลกภายนอกอีกที ปัญญาในความหมายนี้เองที่ทำงานกับความสุขแท้

ปัญญาด้านในเกิดขึ้นจากภาพที่จิตของเราไปรับรู้โลกภายนอก แล้วนำภาพที่ได้รับรู้ดังกล่าวกลับมาบันทึกไว้ภายใน ภาพของโลกภายในที่เราบันทึกได้จึงเป็นคนละชุดกับโลกภายนอก ลำดับการสัมผัสรับรู้ของจิตที่ว่านี้เกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการที่ละเอียดและซับซ้อน ซึ่งไม่ใช่เรื่องการทำงานของจิตเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีกระบวนการที่ใจเราไปปฏิสัมพันธ์อย่างเชื่อมโยงกับโลกภายนอกด้วย

เมื่อโลกภายในใจเราไม่จำเป็นต้องเหมือนกับโลกภายนอก ภาพลักษณ์ของความมืดมิดในใจเราจึงอาจน่าสะพรึงกลัวมากกว่า ความมืดในโลกแห่งความเป็นจริง ขณะเดียวกัน โลกใบนี้สำหรับเราก็อาจน่าอภิมรย์ยิ่งกว่าความเป็นจริงก็เป็นได้ ทั้งความน่ากลัวและความ



นำอภิมรณ ล้วนเกิดขึ้นดังภาพเงาสะท้อนในใจเรา ไม่ใช่โลกแห่งความเป็นจริงที่ดำรงอยู่ภายนอกจิตใจ เฉากเช่นรอยยิ้มอันบริสุทธิ์ของผู้ร้ายที่เรามักรู้สึกมีเลศนัยแอบแฝงมากกว่ารอยยิ้มของพ่อค้าที่ส่งยิ้มก็ต่อเมื่อต้องการเรียกลูกค้าของตนเท่านั้น เพราะฉะนั้น ขณะที่โลกภายนอกมืดและสว่าง ปรากฏและเปลี่ยนแปลงอยู่เป็นนิตย์ โลกภายในของเราต่างหากที่ปรั่งแต่ง แปรความหมายของความมืดเป็นความพร้นพรุ้ง นี่คือตัวอย่างภาพความทุกข์ที่เราไม่ปรารถนา หนทางสู่ความสุขที่แท้ด้วยปัญญาในทัศนะของผมจึงหมายถึงการจัดการกับปฏิบัติการของสภาวะจิตที่มักเผลอไปตีความและบันทึกภาพเงาที่ตีความดังกล่าวเสมือนโลกแห่งความเป็นจริงโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว

ผมขอเปรียบเทียบคำอธิบายข้างต้นกับกลไกการทำงานของสายพานบันไดเลื่อนอัตโนมัติในอาคารสำนักงานและห้างสรรพสินค้า กล่าวคือ เมื่อบันไดเลื่อนทำงานปกติ ตัวเราที่ยืนอยู่บนขั้นบันไดพร้อมมือที่วางอยู่บนราวบันได ย่อมเคลื่อนที่ไปพร้อมๆ กัน ไม่ว่าจะขึ้นหรือลง หากบันไดเลื่อนทำงานผิดปกติ ขั้นบันไดที่เลื่อนขึ้นลงทำงานไม่สอดคล้องกับราวบันได เช่น ขั้นบันไดเลื่อนขึ้น ขณะที่ราวบันไดกลับหยุดนิ่ง หากตัวเราที่กำลังเคลื่อนที่ยังคงจับราวบันไดอย่างยึดมั่น เราย่อมสูญเสียการทรงตัว เสียจังหวะ อาจล้มกลิ้งตกบันไดเลื่อนไม่เป็นท่า แต่ถ้าเราปล่อยมือที่จับราวบันไดนั้นเสีย เป็นอิสระจากราวบันได ตัวเราที่กำลังไหลเลื่อนย่อมเคลื่อนที่ได้ต่อเนื่อง การใช้ปัญญากำกับจิตใจให้ปล่อยละจากการถือมั่นในสิ่งใดๆ ก็เช่นกัน

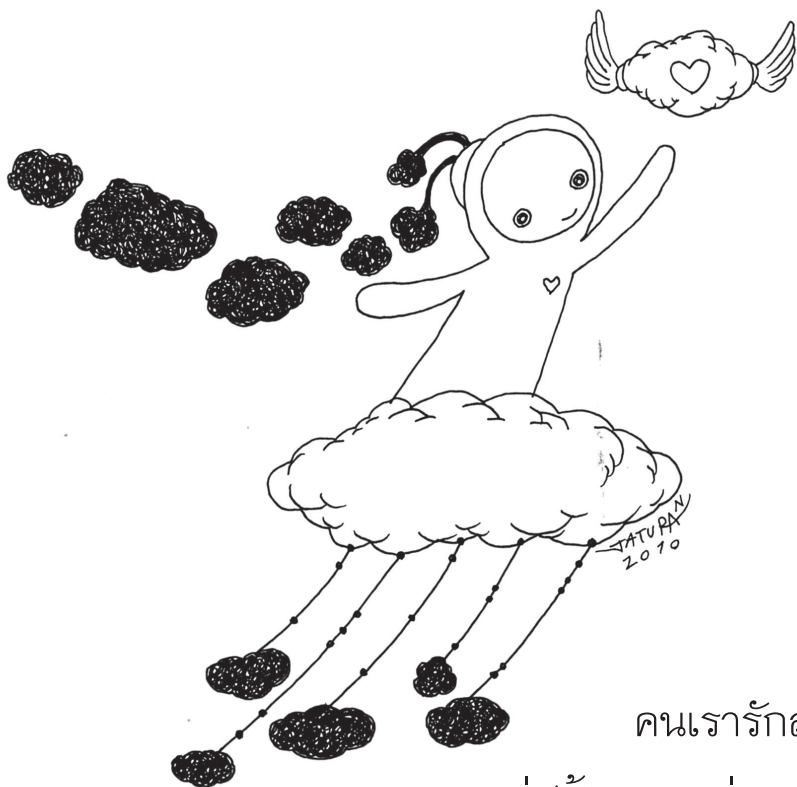
เหตุแห่งทุกข์ จากตัวอย่างข้างต้น จึงมาจากการที่เราไม่ยอมปล่อยราวบันไดเลื่อนโดยคิดปรั่งแต่งไปเองว่า สายพานของราวบันไดนั้นยังคงเคลื่อนที่เป็นปกติ ไม่ปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่น เพราะ



ถ้าหากเราสามารถฝึกฝนจิตใจให้ปล่อยละได้ ใจเราก็จะเป็นสุขแท้ และเป็นอิสระจากความเป็นไปของโลกภายนอก ถึงแม้จิตกับโลกภายนอกจะเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่ขัดแย้งตรงข้าม ใจของเรากลับไม่ไหวเอน คือรับรู้โลกอย่างที่ปรากฏและแปรเปลี่ยนไปอย่างปกติสุข ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงโลกแห่งความเป็นจริงภายนอกแต่ประการใด

หากเราสามารถใช้ปัญญารักษาความสมดุลระหว่างจิตกับโลกอย่างเหมาะสม คือการเท่าทันสภาวะจิตและพินิจโลกที่ผ่านเข้ามาอย่างที่เป็น เห็นคุณค่าของความมีดีที่ช่วยให้เราได้นอนหลับพักผ่อน ชื่นชมกลางวันช่วยให้เรามีเวลาได้ทำกิจกรรมต่างๆ โดยไม่นำความคิดปรุงแต่งของตนเข้าไปเพิ่มเติม ความกลัวภายในใจเราก็จะค่อยๆ ถูกขจัดให้หมดไป เมื่อนั้น ใจเราก็จะเริ่มเป็นสุข รับรู้โลกอย่างปล่อยวาง ซึ่งเป็นความสุขง่ายๆ ที่แท้ด้วยปัญญาญาณ





คนเรารักสุข
แต่สร้างเหตุแห่งทุกข์

ดังตฤณ

ทุกคนอยากจิตใจสงบ
แต่ก็ปล่อยใจคิดฟุ้งซ่าน
เมื่อปล่อยใจคิดฟุ้งซ่านจนพล่านเกินระยับ
จึงค่อยมาถามหาวิธีทำความสงบ
อยากมีสมาธิ อยากมีช่วงเว้นวรรคจากพายุความฟุ้งบ้าง



ทุกคนอยากมีกำลังใจดี
แต่ก็หาคนช่วยทางกายและเรียกร้องการเอาใจจากคนอื่น
ไม่ฝีกเป็นที่พึ่งให้ตนเอง เมื่ออ่อนแอปวดเปื่อยมากเข้า
จึงค่อยมาถามหาวิธีทำให้ใจให้เข้มแข็ง
อยากลุกขึ้นได้ด้วยตนเอง อยากเป็นความอบอุ่นให้ตนเองได้

ทุกคนอยากมีร่างกายแข็งแรง
แต่ก็ขึ้นก็เจ็บออกกำลังกาย
เมื่อร่างกายอ่อนแอ
จึงค่อยมาถามหาหยาบารุงร่างกาย
อยากกระดูกแข็ง อยากภูมิคุ้มกันโรคสูง

ทุกคนอยากมีสุขภาพสมบูรณ์
แต่ก็ไม่รู้จักกินนอนพักผ่อนและเว้นห่างสุรายาสูบ
เมื่อกายปรากฏเหมือนรังโรคที่ส่ายเกินเยียวยา
จึงค่อยถามหาวิธีกินอยู่ให้เหมาะ
อยากหายใจปลอดโปร่ง อยากขับถ่ายสะดวกดี

ทุกคนอยากได้มิ่งมิตร
แต่ก็ไหลตามอารมณ์โกรธ เกลียด และอิจฉาริษยา
ยากจะมีใจให้อภัย ไม่ฝีกที่จะพลอยยินดีกับผู้อื่น
เมื่อจิตใจเร่าร้อนเกินทน จึงค่อยมาถามหาวิธีแผ่เมตตา
อยากมีความเอื้ออกเย็น อยากเว้นวรรคจากการรบกับศัตรู



๖๐ สุขแก่กลางใจเรา

ทุกคนอยากได้ความปลอดภัย
แต่ก็สร้างความเจ็บใจให้ชาวบ้านเป็นนิสัย
เมื่อมองไปทางไหนมีแต่คนอยากทวงแค้นเอาคืน
จึงค่อยมาถามหาวิธีเจรจาหย่าศึก
อยากเลิกวิ่งเต้นคดีความ อยากไปไหนมาไหนไม่ต้องระวังตัวแฉ

ทุกคนอยากได้เงินทอง
แต่ก็จับจ่ายใช้สอยสนุกมือ
โดยไม่รู้จักทำงานด้วยความขยันและหมั่นเก็บ
เมื่อตักที่หนึ่งลำบาก จึงต้องมาถามหาวิธีกู้หนี้ยืมเงิน
อยากชำระหนี้ให้หมด อยากมีเงินไหลมาเทมาไม่ขาดสาย

ทุกคนอยากได้ความมั่นคงในชีวิต
แต่ก็หมั่นสร้างความไม่แน่นอนต่างๆ นานาให้ชีวิต
เที่ยวผัดวันประกันพรุ่ง เที่ยวเล่นไม่ชื้อกับใครต่อใคร
เมื่อชีวิตยุ่งเหยิงใกล้ล้มเหลวรำไร จึงค่อยมาถามหาวิธีสร้างตัว
อยากให้ชีวิตมั่นคง อยากเบาใจสบายตัว

ทุกคนอยากได้คู่ครองดีๆ
แต่ก็ตามใจตนเองในการเหลียวซ้ายแลขวาไม่หยุดหย่อน
เมื่อเป็นคนหลายใจเพราะห้ามใจไม่ได้
จึงค่อยมาถามหาวิธีตัดใจเพื่อให้เหลือใจเดียว
อยากหยุดกระวนกระวาย อยากแก่ตายบนนตักของคุณแท้



ทุกคนอยากได้ลูกที่มีความกตัญญูทวดเวที
แต่ก็ไม่ค่อยมีเวลาให้ความอบอุ่นแก่ลูกๆ
เมื่อลูกโตขึ้นกลายเป็นคนไม่รู้จักรักบุญคุณใคร
จึงค่อยมาถามหาวิธีสั่งสอนลูกให้รู้คุณตน
อยากฝากผีฝากไข้ อยากให้ลูกหันมาเหลียวแลบ้าง

ทุกคนอยากได้ชาติหน้าเป็นสุคติภูมิ
แต่ก็ไม่เคยเห็นค่าของการให้ทานรักษาศีล
เมื่อใกล้ชาติใจตายไปกับความทรงจำใดๆในชีวิต
จึงค่อยมาร้องหาพระอรหันต์คุ้มภัย
อยากเกาะผ้าเหลืองไปสวรรค์ อยากได้แสงสว่างสาดถึงจิต

ทุกคนอยากมีความสุข
แต่ก็ไม่รู้ตัวว่าทุกวันสั่งสมเหตุแห่งความทุกข์
เมื่อกายใจอึดอัด
จึงค่อยมาไอดครวญชวนเวทนา
อยากขอความเห็นใจ อยากให้วาสนาฟ้าดินปรานี

เมื่อรู้จักเหตุแห่งสุข
ว่าอยู่ที่วิธีคิดสละออก
อยู่ที่วิธีเลือกคำพูดอันไม่เป็นที่ระคายโสต
และอยู่ที่วิธีลงมือทำโลกนี้ให้ดีขึ้น
แม้ไม่มีความสุขก็จะเป็นสุขสนุกสนาน



๖๒ สุขแก่กลางใจเรา

แต่ถ้าไม่ละเหตุแห่งทุกข์
ซึ่งก็คือวิธีคิดเห็นแก่ตัว
คือวิธีพูดด้วยคำที่คนเกลียดชัง
และคือวิธีลงมือทำโลกนี้ให้แยลง
แม้อยากหายทุกข์ก็ต้องทนทุกข์รำไป





จินตนาการของความสุข และความทุกข์ซ้ำซาก

อรศรี งามวิทยาพงศ์

ข่าวของชาย ๒ คนที่เกิดขึ้นในเวลาไล่เลี่ยกัน คนหนึ่งตกเป็นข่าวเพราะฆ่าเพื่อนสนิทและภรรยา พร้อมจับลูกของผู้ตายไปด้วย เด็กซึ่งเรียกคนก่อเหตุว่า “พ่อ” เพราะเป็นผู้ที่สนิทสนมมากกับพ่อแท้ๆ ของตน หลังถูกตำรวจจับได้ เขาสารภาพว่าทำไปเพราะโกรธที่ผู้ตายไม่ยอมให้เงินตนเองไปเที่ยวปีใหม่ตามที่ขอ เนื่องจากก่อนหน้านี้เคยขอเงินผู้ตายอยู่เสมอและได้มาโดยตลอด

ส่วนชายอีกคนหนึ่งมีอาชีพขับรถแท็กซี่ พบเงินเป็นแสนของผู้โดยสารซึ่งลืมไว้บนรถ จึงนำไปประกาศหาเจ้าของเพื่อคืนให้ และในที่สุดก็ตามหาเจ้าของจนกระทั่งพบ



ชาย ๒ คนนี้ น่าจะมีภูมิหลังแตกต่างกันอย่างมาก โดยเฉพาะด้านการอบรมเลี้ยงดู สภาพครอบครัว การใช้ชีวิตที่ผ่านมา ฯลฯ น่าเสียดายที่ไม่มีสื่อมวลชนใดเลยที่เจาะลึกข่าวมานำเสนอ นอกจากเพียงบอกเล่าข่าว “ความชั่ว” และ “ความดี” ของทั้ง ๒ คน คนหนึ่งเป็นข่าวเพราะคนธรรมดาทั่วไปเมื่อรับรู้ย่อมสะเทือนใจที่คนๆ หนึ่งสามารถฆ่าเพื่อนที่สนิทมากและมีบุญคุณมาก่อนเพียงเพื่อจะเอาเงินไปเที่ยวปีใหม่ ในขณะที่คนซบแท็กซึ่งมีพฤติกรรมดีงามเป็นข่าวเพราะทำสิ่ง “แปลก” เนื่องจากสังคมปัจจุบัน ผู้คนส่วนใหญ่ไขว่คว้าแย่งชิงเงินทองกันด้วยวิธีการต่างๆ ไม่ว่าจะด้วยการโกงกิน ลักขโมย ทฤษฎักหลัง ไปกระทั่งทำร้าย ฆ่ากัน ฯลฯ โดยไม่เว้นแม้กระทั่งคนในสายเลือดเดียวกัน เพื่อหาเงินมาเสพความสุข แต่เขาในข่าวกลับเอาเงินจำนวนมากที่พบไปคืนคนแปลกหน้า เพราะเห็นใจความเดือดร้อนของคนอื่นซึ่งมิได้เป็นญาติมิตรของตัวเอง หากเป็นเพียง “ผู้โดยสาร”

อะไรที่ทำให้เขาทั้ง ๒ คนในข่าว มีการกระทำที่สุดซึ้งกัน? ประเด็นที่น่าเจาะลึกลงไปในภูมิหลังของเขาทั้งคู่ มิใช่เพียงว่าได้รับการเลี้ยงดูหรือเติบโตมาอย่างไร เพราะเหมือนเราจะพอคาดเดาได้ แต่ที่น่าสนใจคือ ชายทั้ง ๒ คนมีจินตนาการหรือวาดฝันต่อ “ความสุข” อย่างไร เพราะจินตนาการที่แตกต่าง มักนำไปสู่การกระทำที่แตกต่างกันด้วย

ชายคนแรกความสุขคือการได้ไปเที่ยว (กิน ดื่ม สนุกสนาน ฯลฯ) ยิ่งได้ก็ยิ่งไม่พอ ยิ่งได้ก็ยิ่งเบื่อกำลังสุขของเดิม จนต้องแสวงหาความสุขแปลกใหม่ไปเรื่อยๆ หากเป็นคนที่ทำงานโดยสุจริตก็คงขยันอดทนทำงานหนัก เพื่อหาเงินของตนเองโดยไม่ต้องขอใครหรือชิงของของคนอื่นเพื่อมาซื้อความสุขที่ตนเองจินตนาการไว้ (แม้ว่า



บางคนอาจจะป่วย อัมพาต หรือตายไปก่อนจะได้พบความสุขที่วาดหวังเพราะโรคจากความเครียดในการทำงาน) ส่วนคนที่ไม่มีความสุขทนจะรอคอยความสุขจากลำแข้งของตนเอง ก็ใช้วิธีการขอคนอื่นเหมือนชายในข่าว บางคนเมื่อไม่ได้หรือไม่มีใครจะให้ขอ ก็คิดทางลัดโดยการกู้ยืม ก่อหนี้ คอร์รัปชัน ฉ้อโกง จี้ ปล้น ที่บางครั้งบานปลายกลายเป็นการฆาตกรรมเจ้าทรัพย์ไปด้วย ดังที่เรามักจะได้ยินข่าวอยู่เสมอๆ ว่า ยุคสมัยของการขโมยเพราะความยากจนขั้นแค้นได้ผ่านพ้นไปแล้ว ส่วนมากก็ปล้นเพื่อเอาเงินไปเที่ยว ไปซื้อยาเสพติดไปเล่นการพนัน หรือไปใช้หนี้จากการเที่ยวเตร่ ฯลฯ

ความสุขในจินตนาการของคนเหล่านี้ คือการเสพสุขจากสิ่งปรนเปรอร่างกายจิตใจต่างๆ ซึ่งสังเกตได้ว่า มาง่าย สลายเร็ว ความสุขช่างแสนสั้นเสมอ จึงทำให้ชีวิตทวนทวน กระทบกระส่าย เป็นความทุกข์ซ้ำซากที่มักมาเยือนอย่างรวดเร็ว เมื่อทนไม่ไหว ก็ต้องเร่งหาความสุขใหม่มาถมเติมอย่างไม่รู้จักเต็ม เพราะแท้จริงแล้วมันเป็นความสุขที่ไม่มีวันเต็ม เนื่องจากมันจะเปลี่ยนรูปแบบของความสุขไปเรื่อยๆ ตามจินตนาการที่คนอื่นสร้างให้และป้อนใส่คนในสังคมอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันทางสื่อต่างๆ จนกระทั่งคนส่วนใหญ่จินตนาการตามไปด้วยว่า “ความสุข” มีรูปแบบเดียว คือความสบาย ความสนุก ตื่นเต้น ไร้ใจ ทำหาย เอร์็ดอ่อย ฯลฯ ที่เกิดจากการเสพผ่านหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นความสุขที่มาจากการพึ่งพาภายนอกมากกว่าเราสร้างเอง เพราะความสุขสร้างเองไม่ได้

เมื่อเชื่อเช่นนั้น ความสุขทั้งหมดจึงต้องทำซื้อหรือแลกด้วยเงิน เงินทองจึงเป็นของมีค่าที่เป็นใบเบิกทางของความสุข ไม่มีเงิน-ไม่มีสุข ความสุขในจินตนาการแบบนี้ จึงนำความทุกข์ซ้ำซากที่เกิดขึ้นง่าย



และบ่อยมากขึ้นเรื่อยๆ ด้วย เนื่องจากคนส่วนใหญ่ของสังคม ไม่มีเงินที่จะหาความสุขในจินตนาการแบบนี้ได้อย่างต่อเนื่อง-ทวีคูณ เมื่อยิ่งเสพติดก็ยิ่งต้องการเพิ่มมากขึ้นและจะต้องแปลกใหม่ไม่จำเจ อีกด้วย เมื่อเงินมีจำกัด แต่ถล่ำลึกในความสุขแบบนี้เสียแล้ว ทางออกก็คือต้องหาเงินมาซื้อสุข ด้วยการก่อกองนี้ และวิธีการอันผิดศีลธรรมต่างๆ

แม้คนมีเงินแต่มีจินตนาการของความสุขแบบเสพติดหาจากภายนอก ก็เชื่อว่าจะไม่พบความทุกข์ซ้ำซาก เพราะความเบื่อหน่ายจำเจ เซ็ง ฯลฯ จะมาหาในเวลาอันรวดเร็ว ใจจะคอยเสาะหาความสุขจากความแปลกใหม่ ชวนตื่นเต้น มาเสพอยู่ตลอดเวลา ซึ่งจะพบว่าสุดท้ายมักนำไปสู่การเบียดเบียนตนเองด้วยวิธีการต่างๆ โดยเฉพาะการติดยาเสพติดแปลกใหม่ที่ให้รสชาติของความสุขชั่วขณะ (ยาอี ยาเค ฯลฯ) เสพติดเพศสที่ต้อแปลกใหม่ (เด็ก สวิงกิ้ง คู่นอนหน้าใหม่ ฯลฯ) จินตนาการของความสุขแบบนี้ จึงมีความทุกข์เป็นคู่แฝดที่ผูกติดกันมาตั้งวินาทีที่ความสุขนั้นหนึ่ง ทุกข์จากการเบียดเบียนตนเอง (โดยไม่รู้ตัว) และทุกข์จากการเบียดเบียนผู้อื่น

แล้วคนซบถแท้ก็ผู้เก็บเงินได้จำนวนมาก รวมไปถึงพลเมืองดีอีกหลายคนก็เก็บเงินของคนอื่นได้แล้วเอาไปคืน โดยไม่ได้तालुกว่าว่า “ความสุข” ลอยมาหล่นใส่โดยไม่ต้องออกแรงให้เหนื่อยยาก เขาเหล่านั้น มีจินตนาการเกี่ยวกับความสุขของชีวิตอย่างไร

จากคำให้สัมภาษณ์บางส่วนของคุณคนเหล่านี้หลายๆ คน สะท้อนว่า เขาทั้งหลายมีจินตนาการต่อความสุขของชีวิตอีกแบบซึ่งแตกต่างจากความสุขที่ต้องพึ่งพาภายนอกจนกระทั่งเสพติดอย่างทีกล่าวมา แม้ว่าความสุขของเขาก็มาจากการใช้เงินด้วย เพราะไม่ว่า



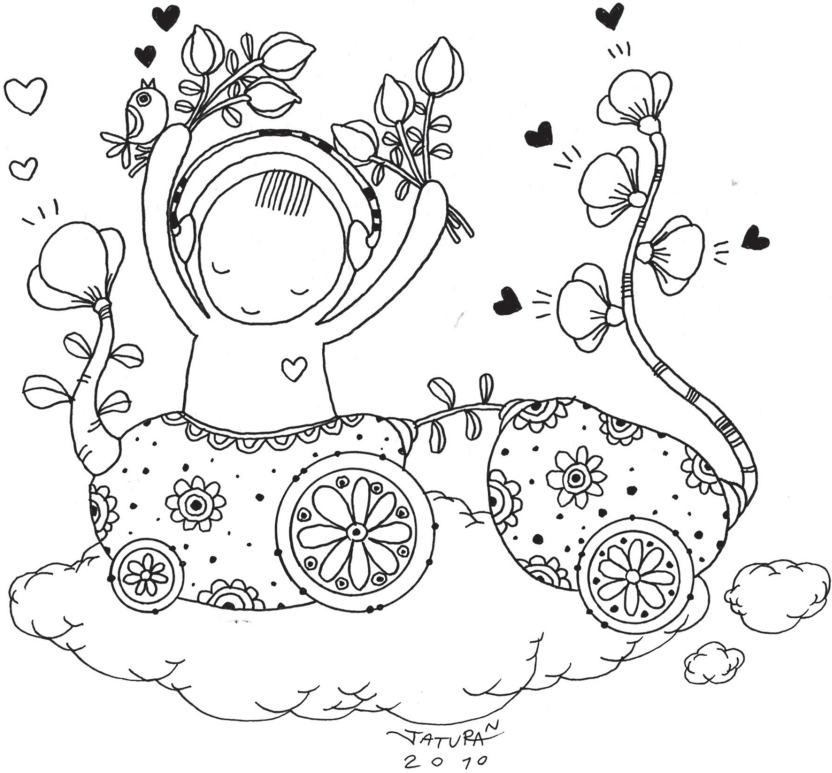
อย่างไรเงินก็เป็นปัจจัยที่เอื้อให้เราทุกคนยังชีพได้ไม่อดอยากขาดแคลน ถูกบีบคั้นทางกายทางใจ เพียงแต่เงินมิใช่ทั้งหมดของ “ความสุข” ในชีวิต หากเป็นเพียงส่วนหนึ่งในความสุขอีกมากมายหลายมิติที่เรามีอยู่ เขาจึงไม่ได้หัวใจพองโตกับการเอาเงินของคนอื่นมาเป็นของตนเอง โดยไม่คิดถึงความสุขของเจ้าของเงินด้วย ความสุขของเขา มาจากการให้ความสุขแก่คนอื่น (เจ้าของเงิน) ซึ่งมีได้เป็นเพียง “ผู้โดยสาร” แต่เป็นเพื่อนมนุษย์ด้วย ความสุขในจินตนาการนี้จึงมีความหลากหลาย ไม่ต้องพึ่งพายึดติดกับสิ่งใด จนสุดท้ายกลายเป็นทาสของสิ่งนั้นไป ความสุขจึงนำมาซึ่งอิสระในการเลือกอย่างแท้จริง และมีหลายมิติ บางคนเพียงได้กอดลูก ได้อยู่พร้อมครอบครัวก็มีความสุขได้ มิหนำซ้ำเป็นความสุขที่แบ่งปันให้คนอื่นได้โดยที่ความสุขของตนเองไม่พร่อง ยิ่งไปกว่านั้นคือยิ่งแบ่งก็ยิ่งได้ความสุขเพิ่มกลับมาด้วยการนำเงินไปคืนเจ้าของจึงเป็นความสุข อันตรงข้ามกับความสุขของคนทั่วไปในสังคมเวลานี้ ที่ยิ่งมีก็ยิ่งไม่พอ ถูกแบ่งให้คนอื่นก็ทุรนทุรายทุกข์ร้อน

จินตนาการของความสุขในบุคคลจึงเกี่ยวข้องกับศีลธรรม ความวิปริตเดือดร้อนและความสงบสุขของสังคมด้วยโดยตรง โจทย์คือเราจะสร้างสรรค์จินตนาการความสุขของบุคคลที่นำมาซึ่งความสงบสุขของสังคมได้อย่างไร



ก้าวข้ามความทุกข์





สุขแท้อยู่ที่รู้จักตน กำพล ทองบุญนุ่ม

วีระศักร จันทร์ส่องแสง

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

กำพล ทองบุญนุ่ม เป็นคนพิการ ปีนี้เขาอายุ ๕๕ หลายคนอาจเคยคุ้นชื่อเขา หรืออาจเคยเห็นหน้าตา ไม่ทางสื่อที่นำเสนอเรื่องราวของเขา ก็ตามวาระโอกาสที่เขาไปบรรยายธรรมะเป็นวิทยาทาน หรือไม่ก็เคยได้ยินเสียงการสนทนาธรรมทางรายการวิทยุที่เขาออกอากาศเป็นประจำทุกเช้าตรู่ (๖.๐๐ - ๖.๓๐ น) วันจันทร์ ทางสถานี Am ๙๔๕ KHz



กำพลเป็นลูกชาวเรือ จังหวัดนครสวรรค์ มีชีวิตวัยเด็กอยู่ในเรือของพ่อที่แล่นล่องรับส่งของอยู่ในแม่น้ำเจ้าพระยา จนเข้าโรงเรียนและเรียนต่อจนจบอุดมศึกษาด้านพลศึกษา แล้วสอบบรรจุได้ทำงานตามสายที่เล่าเรียนมา ตอนอายุ ๒๔ ปี แต่แล้วอนาคตที่กำลังรุ่งโรจน์ก็พลันผันเปลี่ยนเพราะการกระโดดน้ำเพียงครั้งเดียว

เขาสาธิตการกระโดดน้ำให้นักศึกษาดู แล้วศีรษะพุ่งกระแทกกันสระ กระดูกต้นคอข้อที่ ๕ แตก กระทบกระเทือนถึงไขสันหลัง หมอบอกว่าอาจทำให้ร่างกายเขาเป็นอัมพาตพิการตลอดชีวิต นอนพักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล ๔ เดือน ความจริงก็เป็นดังที่หมอคาดการณ์

กำพล ทองบุญนุ่ม เล่าอย่างติดตลกในวันนี้ว่า เพราะกระดูกหัก ชีวิตเขาเลยเห--มาเดินทางธรรม แม้ว่าเท้าจะก้าวอย่างไม่ได้แล้วก็ตาม

ผมเปรียบเล่นๆ ว่า เหมือนเราขับรถไปในเลนหนึ่งแล้วถูกบังคับเลี้ยว ชีวิตผมก็เหมือนกัน ไปเจอความทุกข์ ถูกบังคับเลี้ยวให้ไปเจอธรรมะ

เมื่อเห็นว่าคุณหมอไม่สามารถรักษาผมได้ คุณพ่อก็เห็นว่าธรรมะนี้แหละที่ช่วยผมได้ อย่างน้อยก็จะได้มีบุญกุศลติดตัวไป การอ่านการฟังธรรมะ พุดคุยกับญาติธรรม มันก็ดีแต่ยังไม่พบความสุขที่แท้จริงกับการอ่านการฟัง แต่ก็ได้ความสดชื่น เกิดความสบายใจหน่อย เหมือนเป็นสิ่งที่ปลอบใจเรา

ในยามที่เรามีทุกข์ ธรรมะเป็นเครื่องปลอบใจ

ทุกครั้งที่ทำอ้อเมื่อหน้ายเราก็อ่านหนังสือธรรมะ

พอเราอ่านบ่อยๆ ฟังบ่อยๆ มันสนุกเพลิดเพลิน ติดเลย วันๆ ไม่ทำอะไรรอยากจะฟังแต่ธรรมะ อยู่บ้านที่นครสวรรค์ผมฟังจากสถานี



วิทย์ทั้งวันทั้งคืน คุณแม่บอกว่าวิทย์ผมมีคลื่นเดียว คลื่นธรรมชาติ
เพลงรับไม่ได้ ลิเกรับไม่ติด

แต่มีปัญหาวាយามที่ไม่ฟัง ใจเรามั่นท้อเหี่ยวมันเป็นทุกข์
เหมือนเดิม

แต่ธรรมชาติมีการสอนให้ปฏิบัติธรรม ที่ทำให้เรามีความสุขได้
ตลอดเวลา โดยเฉพาะเรื่องการเจริญสติ รู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน มันช่วย
รักษาใจเราให้ผ่อนคลาย ให้มีความสุขขึ้นเบิกบานในขณะปัจจุบัน
แล้วถ้าเราสามารถเจริญสติต่อเนื่องเรื่อยๆ สามารถทำให้เราไม่ฟุ้งซ่าน
ปรุ่งแต่ง การเจริญสติทำให้เรามีสมาธิ ใจเราสงบระงับความฟุ้งซ่านได้
พอจิตสงบมันก็มีความผ่อนคลายเบิกบาน

การอ่านก็มีความสุขในส่วนหนึ่ง แต่การปฏิบัติมีความสุขมาก
ขึ้นอีก มันเทียบกันไม่ได้เลย การอ่านกับการลงมือปฏิบัติธรรม มัน
เป็นผลบุญที่เราสัมผัสได้ในปัจจุบันเลย

โชคดีที่ได้รู้จักญาติธรรม ได้รู้จักหลวงพ่อดำเขียน สุวัณโณ
วัดป่าสุคะโต ชัยภูมิ ท่านสอนวิธีการเจริญสติ ในขณะที่เรามีสภาพ
ร่างกายพิการ ท่านบอกว่าให้เจริญสติในชีวิตประจำวันนี้แหละ สภาพ
ร่างกายพิการที่ไปไหนไม่ได้ นอนอยู่แต่บนเตียง สามารถปฏิบัติธรรม
ได้ แม้เราจะเคลื่อนไหวอะไรไม่ได้ ไม่เป็นไร ขอให้มึลมหายใจอยู่กับ
ปฏิบัติธรรมได้ ให้เรามีสติตามรู้ลมหายใจไป

เคลื่อนไหวมือได้ ก็ให้พลิกมือเล่นๆ ให้มีสติตามรู้ อย่า
เข้าไปเกาะ อย่าเข้าไปยึด รู้เฉยๆ แบบเล่นๆ อย่างผ่อนคลาย ถ้ามี
ความคิดขึ้นมาก็อย่าไปห้ามความคิด ให้รู้เฉยๆ อย่าไปห้ามความคิด
มันจะเครียด อย่าไปตามความคิด มันจะหลง

พอได้เริ่มฝึกสติก็รู้ว่า ความสุขอยู่ไม่ไกล ถ้าเรารู้จักเจริญสติ



แต่ก่อนแสวงหาความสุข แต่จากสิ่งภายนอก ดูมันไกลเหลือเกิน

แต่ก่อนผมก็คิดว่าเราเกิดมาเพื่อจะแสวงหาความสุข แต่ทำอย่างไรให้มีความสุข ก็ว่าต้องเรียนให้เก่งๆ เพื่อจะมีงานทำดีๆ มีเงินทองมากมาย แต่งาน มีคนนับหน้าถือตา ก็มุ่งแสวงหาความสุขเรื่อยมา แต่ไม่เคยเจอความสุขที่แท้จริงสักที เมื่อเราตามหาความสุข ก็วิ่งหนีเราอยู่เรื่อย สิ่งที่ได้ตามคือความทุกข์ ความสุขวิ่งหนี ความทุกข์วิ่งไล่อยู่อย่างนี้แหละ ชีวิตเลยเหน็ดเหนื่อย

ยังหาความสุขไม่พบ ผมประสบอุบัติเหตุร่างกายพิการ ก็ว่าคงหาความสุขไม่ได้แล้ว

เราคิดว่าความสุขมันก็มีอยู่รอบตัวเราอย่างการไปดูหนัง ฟังเพลง ทานอาหารอร่อยๆ แต่ใจมันไม่มีความสุขแล้วเพราะมันอยู่กับความครุ่นคิดถึงชีวิตที่พิการ มันหมดสนุก ดูหนังก็ไม่สนุก ฟังเพลงก็ไม่เพราะ เพราะใจมันไม่ดี ก็คิดว่าเราคงหาความสุขไม่ได้แล้ว แต่จะไปเราคงต้องนอนรอความตายในสภาพที่ไม่มีมีความสุข

จนได้มาอยู่กับปัจจุบันด้วยการเจริญสติ พอมีสติ สมาธิก็เกิดขึ้น เมื่อจิตมีสมาธิความคิดปรุงแต่งก็ปรากฏขึ้นไม่ได้ ก็ดับนิรวณทางจิตใจได้ จิตก็เบิกบานผ่องใสอยู่ในตัว มีความสุขอยู่กับปัจจุบัน ในขณะที่เราเคลื่อนไหวทำหน้าที่อย่างรู้สึกตัว ก็รู้สึกมีความสุขอยู่ไม่ไกล ถ้าใจเรามีสติ ผูกต่อเรื่อยๆ ก็เห็นจิตเห็นการปรุงแต่ง พอรู้จักอยู่กับความรู้สึกตัวชีวิตเราก็เปลี่ยนเลย

เราต้องยึดหลักอิทธิบาท ๔ นั่นหะคือความพอใจ วิริยะคือความเพียร จิตตะคือความจดจ่ออยู่กับงาน วิมังสาคือไตร่ตรองพิจารณา สืออย่างนี้คือความสำเร็จในชีวิต ตั้งใจทำงานในปัจจุบันให้ดีที่สุด ส่วนผลนั้นอย่าไปคาดหวัง ถ้าทำงานด้วยดีตนหา การปฏิบัติ



ธรรมก็ไม่ได้ผล

ขณะทำงานผมถือว่าผมทำหน้าที่ แล้วก็ไม่ต้องทำอะไร ทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องก็เป็นอันใช้ได้แล้ว มันก็ได้ความสุขอยู่กับการกระทำในปัจจุบัน ความสุขแท้ที่อยู่ปัจจุบันนี้เอง ไม่ต้องไปแสวงหาที่ไหน เพียงทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด

เพียงแค่มีสมาธิจดจ่ออยู่กับงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน จิตก็ไม่วุ่นวายไปไหน มันก็มีความสุขเพลินไปกับการทำงาน บางทีก็ลืมเหนื่อย ลืมกินไปเลย เพราะอยู่กับปัจจุบัน

สรุปแล้วความสุขเกิดขึ้นได้เมื่อเราฝึกจิต พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ นี่แหละคือสุขแท้ทางปัญญา คือรู้เท่าทันตัวเอง สุขที่รู้จักตัวเองอย่างแท้จริง

ถ้าฝึกดูจิตบ่อยๆ เราจะเข้าใจ ดูกายบ่อยๆ ก็จะเห็นว่ากายนี้ไม่เที่ยง มันไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง

การฝึกสติบ่อยๆ เวลาความคิดฟุ้งซ่านจะกลับมารู้สึกตัวได้ไว เปลี่ยนจากคิดมารู้สึกตัว ต่อไปแม้เราไม่ตั้งใจที่จะมีสติ สติก็เกิดขึ้นง่าย เหมือนเราสอนให้ใครทำงาน ว่าต้องทำอย่างนี้ๆ เมื่อทำเป็นไม่ต้องสอนเขาก็ทำเองได้ จิตใจก็เหมือนกัน ถ้าเราฝึกที่จะรู้สึกบ่อยๆ มันก็รู้สึกและยากที่จะไปหลง ยากที่จะคิดมาก มันรู้สึกได้ไวเป็นอัตโนมัติ

ทุกครั้งที่มีสติ มันทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้จิตสงบอยู่ในความตื่นรู้ ทำให้ความเบิกบานตามมา ก็รู้สึกว่าเราปฏิบัติแค่นี้ ยังทำให้ใจเราเบิกบานแค่นี้ แต่เรายังขาดปัญญา สุขแท้ด้วยปัญญายังไม่เกิด ปัญญาจะเกิดขึ้นได้เราต้องมีสติ มีสมาธิเข้ามาประกอบด้วย

เราเจริญสติมีความสงบแค่นี้ ถ้าเรามีปัญญาด้วยละมันน่าจะสุขมากกว่า ก็ต้องปฏิบัติต่อไปให้มีความสุขแท้ด้วยปัญญา



ก็ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่าการเจริญสติให้มีอยู่ในชีวิตประจำวัน รู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวในปัจจุบัน ถ้าไม่ทำอย่างนี้บางทีจิตมันก็เผลอ เพราะจิตมันมีนิสัยชอบคิด คิดไปเรื่องอดีต บางทีก็เลื่อนลอยไปสู่อนาคต สឹมปัจจุบัน ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ของมัน จิตที่ไม่มีสติทำให้ สឹมปัจจุบัน เราต้องทำไปเรื่อยๆ ให้มีสติอยู่ทั้งวัน ไม่เฉพาะแต่ตอน พลิกมือ ทำสมาธิ ต้องให้มีสติในชีวิตประจำวัน นอน นิ่ง ยืน เดิน เราต้องมีสติตามไป การจับช้อน เหลียวซ้ายแลขวา ดื่มน้ำ แปรงฟัน ไม่ต้องไปเคร่งเครียดคาดหวังอะไร ถ้าต้องการถ้าคาดหวังจิตใจจะเครียดทันที งานอะไรก็ตามถ้าคาดหวังว่าจะได้อะไรจากงาน เราจะเริ่มเครียดแล้ว เรื่องไหนที่สนใจแล้วทำให้เราฟุ้ง ขาดสติ เราก็เลิกสนใจ เราจะตกน้ำใส่โองให้เต็ม ตรงไหนรื้อเราต้องออก ถ้าไม่ออกรู้ตัวตก เท้าไร่น้ำก็ไม่เต็มโอง เราต้องไม่ครุ่นคิดครุ่นวายไปกับสิ่งต่างๆ

ความคิดปรุงแต่ง รักคนนั้นเกลียดคนนี้ อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ พอใจบ้างไม่พอใจบ้าง ปล่อยให้มันผ่านไป ไม่บังคับมัน นี่คือการฝึกสติตามรู้อยู่ทั้งวัน รู้แล้วปล่อยให้มันผ่านไป ไม่เกาะจับมันไว้ ก็จรรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจเป็นเรื่องชั่วคราว เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป แม้แต่ความทุกข์ก็ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป ความสุขเกิดขึ้นชั่วคราวแล้วก็ผ่านไป แม้แต่ร่างกายก็เหมือนโรงแรมที่เราพักชั่วคราว อีกไม่นานเราก็ต้องออกจากโรงแรมนี้ไป

สิ่งที่มากระทบ ทำให้เราเป็นทุกข์บ้าง สุขบ้าง เฉยๆ บ้าง มีสามอย่างนี้แหละ และมันก็จะผ่านไปทั้งหมด เราไปยึดมันก็ทุกข์ ทุกสิ่งเป็นเรื่องชั่วคราวขณะทั้งนั้น เราไม่สามารถไปควบคุมอะไรได้เลย มันเป็นเรื่องธรรมดาของโลก รู้เท่าทันแล้วก็ไม่ต้องไปยึดติดมัน

ทุกวันนี้ผมพักอยู่ที่ชมรมเพื่อนคุณธรรม เชียงสะพานอรุณ



อมรินทร์ ธนบุรี มีญาติธรรมมาพูดคุยก็สนทนากับเขา บางทีก็ไปบรรยายธรรมะ สอนปฏิบัติธรรม มีรายการวิทยุก็ร่วมรายการวิทยุ เพื่อเผยแผ่ธรรมะ เรื่องธรรมะเป็นเรื่องของการเกื้อกูลผู้อื่น ชีวิตเราเกิดมาต้องทำสองอย่าง ทำประโยชน์ตนเอง และประโยชน์คนอื่น

ประโยชน์ตนเอง คือช่วยเหลือตัวเองให้มากขึ้น จนกระทั่งช่วยให้ตัวเองพ้นจากความทุกข์ ขณะเดียวกันเราต้องช่วยคนอื่นด้วย เพราะเราเกิดมาเพื่อร่วมทุกข์อย่างมากมาย ก็พูดให้แง่คิด ให้ความหวัง แนะนำเรื่องการปฏิบัติธรรมให้เขา

ร่างกายผมพิการก็ให้เป็นตัวอย่างสำหรับเขา เวลาเราไปพูดธรรมะก็ถือว่าเอาตัวเป็นอุปกรณของพระธรรม อุปกรณที่พูดได้ อุปกรณสอนธรรม ให้แง่คิด กำลังใจ ส่วนการปฏิบัติให้เขาไปทำเอาเอง

คนที่ทุกข์มากๆ ท้อแท้ เราก้เล่าถึงชีวิตของเรา ให้เขาฟัง ให้เขาเปรียบเทียบอันไหนมันหนักหนากว่ากันเมื่อเขาเห็นว่าของเรามากกว่าของเขามันนิดเดียว เขาก็มีกำลังใจขึ้นมาทันที เขาท้อแท้ขึ้นมาเราก็ให้ความหวัง ผมอาการไม่ครบ ๓๒ เดินไม่ได้ แต่เขาพร้อมทุกอย่าง เพียงแต่ผิดหวังนิดหน่อย ยังมีโอกาสที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความหมายและมีความสำเร็จได้ไม่ยาก

คนที่มีความทุกข์ความผิดหวัง จมอยู่กับความทุกข์ เหมือนคนไม่มีชีวิต อย่างคนที่จะฆ่าตัวตาย ถ้าปล่อยความคิดไปก็ต้องฆ่าตัวตายแน่นอน แต่ถ้าวิ่งเปลี่ยนมาทำประโยชน์ให้สังคมสักอย่าง เอาปัญหาของตัวเองเก็บไว้ก่อนลองช่วยเหลือผู้อื่น จะรู้สึกว่ามีคุณค่าขึ้น พอเห็นคุณค่าของการมีชีวิตก็อาจเปลี่ยนใจไม่ฆ่าตัวตาย คนตอนมีความทุกข์มองค่าตัวเองไม่เจอ แต่ถ้าเราทำประโยชน์กับสังคม พอทำสำเร็จก็รู้สึกว่ามีค่า จะไม่อยากตาย มันเปลี่ยนวิธีคิดวิธีปฏิบัติ



ที่อยากตายก็กลับไม่อยากตาย

เราทำอะไรแล้วความสำเร็จก็ต้องมีขึ้นมาบ้าง อย่างน้อยการกระทำก็ได้สำเร็จในการกระทำ อย่างผมเขียนหนังสือไม่ได้ พอฝึกเขียนก็เขียนได้ แม้จะนิดเดียวก็ยังมีความสามารถ ความลำบากเหมือนสิ่งที่ฝึกจิตเราให้ฝ่าฟันไป ชีวิตต้องเผชิญอุปสรรค แต่ทำให้มีชีวิตชีวา อย่างเมื่อก่อนผมพลิกตัวเองไม่ได้ คนอื่นต้องช่วย ที่นี้พอเหวี่ยงตัวเองได้ ผมก็มีความภูมิใจนะ ภูมิใจว่าเรากำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ที่เราช่วยตัวเอง มันมีความสุขที่เราแก้ปัญหาของตัวเองได้ เพียงแค่พลิกตัวตะแคง ที่เป็นความสามารถของเด็กอ่อน แต่เราก็ภูมิใจที่ทำได้

ชีวิตที่มีความทุกข์แล้วสามารถผ่านความทุกข์ไปได้ มันเป็นชีวิตที่มีชีวา คือความสดชื่นเบิกบาน

ที่จริงชีวิตเราก็ไม่มีอะไรมาก ถ้าเรารู้จักพอใจ เข้าใจชีวิต และยอมรับที่จะอยู่กับมัน สภาพร่างกายเช่นไรมันไม่สำคัญ ใจจะไม่ทุกข์ ถ้าเรายอมรับ พอใจในสิ่งที่เรามี อย่างสภาพร่างกายของผม บางทีดูแล้วมันก็ไม่สะดวก แต่ถ้าเรายอมรับในความไม่สะดวกว่าเป็นเรื่องธรรมดา แล้วก็พอใจที่จะอยู่กับมัน ใจมันก็สบาย

ก็อาศัยหลักการปฏิบัติธรรม การเจริญสติ รู้เท่าทันกาย เท่าทันใจ รู้เท่าทันโลกและชีวิต มันก็พิสูจน์ตัวเราว่าเราเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ได้

ในครั้งแรกอาจต้องอาศัยการทำใจ แต่ต่อมามีมันทำของมันเอง มันรู้ว่าไปจับอันนี้เป็นทุกข์ มันก็วางของมันเอง มันก็มีกิเลสเอง มันก็วางเอง เพราะเห็นว่าถ้าเกาะกุมไว้ต่อไป มันก็เป็นทุกข์ คือสอนธรรมให้ใจทำ สอนทำใจ ต่อมาไม่ต้องสอนแล้ว ใจมันทำเอง เพราะ



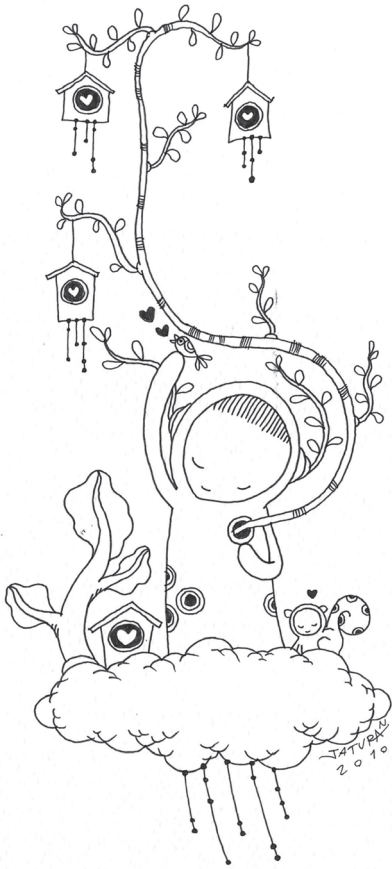
ยึดเมื่อไรก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น บางทีเลยไม่ต้องทำใจเลย มันเป็น
ธรรมดาของชีวิตไปเสียแล้ว

ร่างกายของเราก็เป็นของธรรมดา ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็น
ธรรมดาที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย เป็นธรรมชาติธรรมดา

คนเรามุ่งกันแต่แสวงหาความสุขจากสิ่งภายนอก ไปเที่ยว ไป
ดู ไปฟัง ไปดื่ม ไปกิน ในที่ที่เราชอบใจ โดยที่ลืมไปว่าความสุขที่แท้
จริงไม่ใช่อยู่ข้างนอก ความสุขอยู่ที่ใจเราต่างหาก ใจที่มีความสุขที่แท้
จริงนั้นไม่ต้องไปไหน อยู่ที่ไหนก็มีความสุขได้ ถ้าอยู่แบบมีสติ มี
สัมปชัญญะอยู่กับปัจจุบัน มันก็มีความสุข

คนเรามีความสุขได้ถ้ารู้จักอยู่กับตัวเอง เพราะความสุขอยู่ไม่
ไกล อยู่กับเนื้อกับตัวเรา เพียงแต่ให้มีสติเท่านั้น โดยเฉพาะความสุข
ที่เกิดจากปัญญานั้นก็คือการรู้จักตัวเองอย่างถูกต้อง รู้ความจริงของ
กายของจิต ก็จะเข้าใจความจริงของโลกและชีวิตด้วย นี่คือนิยามที่แท้จริง
อย่างพุทธทาสว่า สุขอื่นนอกจากความสงบ ไม่มี





หนึ่งวันของ
เสกสรรค์ ประเสริฐกุล

วิทยากร โสวัตร
สัมภาษณ์และเรียบเรียง

“นี่ผมอยู่บ้านคนเดียวมาหลายวันแล้ว- -”

เสียงทักมาจากปลายสายนั้นเปี่ยมพลัง ก่อนที่ผมจะอธิบายถึงเหตุที่โทรมารบกวนแต่เช้า เจ้าของเสียงนั้นก็พูดต่อเนื่องอย่างเป็นกันเอง

“มันเป็นการทำทายทางธรรมเหมือนกันที่ต้องอยู่คนเดียว ดูแลตัวเอง หมา ต้นไม้ และบ้าน... และพอบอกคนเดียวจริงๆ ก็ไม่เห็นเป็นอะไร เราไม่ได้คิดหรือรู้สึกว่าจะอยู่คนเดียว

“รู้สึกสงบมาก ล้างจาน ชาม ก็เจริญสติ ก้าวเดินก็เจริญสติ จึงได้ตระหนักชัดว่าการทำอะไรทุกอย่างก็เป็นการปฏิบัติธรรมได้ทั้งนั้น



เป็นการปลื้กวิเวก...”

ครับ คู่สนทนาของผมในเช้าวันนั้นคือ เสกสรรค์ ประเสริฐกุล ผู้ที่ผมนับถือเป็นครูทางจิตวิญญาณมาแต่อายุ ๑๗ ปีที่อ่านหนังสือเล่มแรกของเขา และเมื่อสองปีก่อนได้มีโอกาสพูดคุยกันเพื่อเรียบเรียงมาลงในปาจารย์สาร ฉบับออกพรรษา ๒๕๔๙ ซึ่งการพูดคุยครั้งนั้นบอกความเป็นไปของเขาได้อย่างดีต่อการเงี่ยหายไปในปีหลายปีของเขา ผมอยากจะชวนท่านย้อนกลับไปดูการพูดคุยครั้งนั้น เพื่อจะได้เห็นวาทสนทนาข้างต้นมีต้นสายปลายเหตุมาอย่างไร

“ตอนนี้สังคมไทยกำลังเปลี่ยนเร็วมาก จากสังคมโบราณกระโดดมาเป็นสังคมทุนนิยมสมัยใหม่ จากทุนนิยมท้องถิ่นกลายเป็นทุนโลกาภิวัตน์ในเวลาไม่กี่ปี สภาพเช่นนี้ได้ส่งผลกระทบต่อจิตวิญญาณคนมหาคาล เพราะทุนนิยมเป็นระบบที่มุ่งหาผลประโยชน์ส่วนตัวอย่างไร้ขอบเขต ส่วนสังคมโบราณกลับเน้นเรื่องขอบเขตของประโยชน์ส่วนตัว มีทั้งขอบเขตทางศีลธรรมและขอบเขตทางวัฒนธรรมที่สอนกันมา คนโบราณมีความรักเพื่อนพี่น้องอีกทั้งยังกลัวบาปกลัวกรรม ถ้าใครบังเอิญมั่งมีขึ้นมา ก็ถูกสอนให้รู้จักแบ่งปัน ถูกสอนให้ดูแลชุมชน อะไรทำนองนั้น สิ่งเหล่านี้มันเป็นอุปสรรคของการหาผลประโยชน์ส่วนตัว เพราะฉะนั้นโดยธรรมชาติของมัน เมื่อถึงจุดหนึ่งระบบทุนนิยมจะเร่งยกเลิกศีลธรรม ยกเลิกคุณธรรมทั้งปวงที่สอนกันมาแต่โบราณ เพื่อไม่ให้มันเป็นอุปสรรคต่อการบริโภค การเอากำไรสูงสุดหรือพูดง่ายๆ คือ ไม่ให้มันเป็นสิ่งกั้นขวางการขยายตัวของระบบทุน

“แน่นอนเขาไม่ได้โง่ แบบที่อยู่ดีๆ ก็มาบอกให้ยกเลิกคุณธรรมดั้งเดิม แต่มันจะออกมาในรูปแบบปรัชญาใหม่ หลักการใหม่ ทฤษฎีใหม่ทางสังคมเช่น ลัทธิปัจเจกชนนิยม ลัทธิเสรีนิยมใหม่ หรือแม้แต่



บางด้านของแนวคิดโพสต์โมเดิร์น แนวคิดเหล่านี้อธิบายความยืดหยุ่นทางศีลธรรมมากขึ้นเรื่อย ๆ กระทั่งในที่สุดก็หลุดไปเลย ในสภาพเช่นนี้ การเป็นลูกผู้ชายที่ซื่อสัตย์ จริงใจ รักษาัจฉวาจา รักเพื่อนพ้อง รวมทั้งไม่กั้มให้กับสิ่งที่ผิด มันกลายเป็นความล้าหลังในทัศนะของกระแสหลัก อย่างที่ผมเคยเขียนเรื่อง “ผู้ชายที่กำลังจะสูญเสียพันธู์” ความจริงไม่ใช่ตามไม่ทันเขาแต่มันขัดแย้งกันโดยตรง บุคลิกภาพอย่างผมนี้มันเข้ากันไม่ได้กับระบบที่แข่งขันเอาวัดเอาเปรียบ เพราะเราเชื่อเรื่องความสมณะสำรวม เชื่อเรื่องแบ่งปันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เพราะฉะนั้น มันจึงเกิดสภาพที่เรารู้สึกถูกกดดันและถูกตามล่าตามล้างเหมือนที่ผมเขียนไว้ในเรื่อง “คนกับเสือ” ไม่ว่าเราจะอยู่ตรงไหน มันเหมือนกับว่าเราไม่เคยพบกับการต้อนรับที่ดี เราเข้ากับเขาไม่ได้

“เมื่อ ๑๐ ปีที่แล้วผมเขียนงานประเภทนี้เอาไว้เยอะ เพราะในยุคเศรษฐกิจฟองสบู่ระหว่างทศวรรษ ๒๕๓๐ กว่าๆ ถึง ๒๕๔๐ ผมรู้สึกแปลกแยก โดดเดี่ยวมาก คิดอะไรไม่เหมือนเพื่อนพ้องคนรอบข้าง ช่วงนั้นผมจะออกทะเลทั้งปีทั้งชาติ เข้าป่าออกทะเลเป็นประจำ เมื่ออยู่กับพวกเขาไม่ได้ เราก็ต้องปลื้กวิเวก งานเขียนชิ้นที่ผมใส่คำถามไว้มากที่สุด อาจจะอยู่ในหนังสือชื่อ “เพลงเอกภพ” ประมาณปี ๒๕๓๕ - ๓๖ และ “คนกับเสือ” ในปี ๒๕๓๙ ซึ่งทั้งหมดเป็นงานเชิงความคิด เป็นคำถามต่อสังคมที่กำลังเปลี่ยนไปสู่ทุนนิยมแบบสุดขั้ว และเป็นคำถามต่อความหมายของชีวิตตัวเองในโลกแบบนี้ด้วย

“ในช่วงพัน ๒๕๔๐ มาเศรษฐกิจไทยอยู่ในสภาวะฟองสบู่แตก จากนั้นสังคมก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ไม่น้อย เราถูกไอเอ็มเอฟกดดันให้เปิดประเทศเสรีทั่วด้าน ขณะเดียวกันก็มีรัฐธรรมนูญฉบับใหม่ซึ่งเปิดพื้นที่ให้ทั้งการเมืองภาคประชาชนและกลุ่มทุนใหญ่เข้ามาคุมอำนาจ



พูดกันสั้นๆ คือ มันเป็นจังหวะที่สังคมไทย อาจจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
ได้บ้าง ถ้ารู้จักเรียนรู้จากวิกฤติที่เกิดขึ้น

“อย่างไรก็ตาม โดยส่วนตัวช่วงนี้กลับเป็นช่วงที่ผมรู้สึก
เหนื่อยล้าหมดแรงอย่างยิ่ง ยกเว้นระยะสั้นๆ ที่มีตรัสหายกดดันผม
ให้ไปนำกลุ่ม ปชป (ประชาธิปไตยเพื่อประชาชน) แล้ว ผมแทบจะไม่
ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องบ้านเมืองเลย การเผชิญความทุกข์อันเนื่องมาจก
การคิดต่างจากกระแสหลัก การยืนต้านสังคม ในมิติทางวัฒนธรรม
และจิตวิญญาณมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน มันพาผมมาถึงจุดที่หมดแรง
กระทั่งนำไปสู่ชีวิตส่วนตัวที่ล้มเหลว หลัง ๒๕๔๐ ไม่นาน ผมกับ
ภรรยาได้แยกทางเดินกัน แม้เราจะไม่ได้โกรธเกลียดกันและเพียง
เปลี่ยนความสัมพันธ์จากคู่ครองมาเป็นเพื่อน แต่มันก็สิ้นกลิ่นความ
รู้สึกนึกคิดของผมอย่างถึงราก ตอนนั้นผมเริ่มเข้าสู่วัย ๕๐ กว่าแล้ว
ผมต้องถามตัวเองว่ายืนต้านกระแสหลักในสังคมแบบที่ผ่านมาแล้ว
สะสมความเจ็บปวดขมขื่นต่อไปหรือควรเปลี่ยนมุมมองและพฤติกรรม
เสียใหม่เพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้ มันมีหนทางไหนบ้างที่เราไม่ต้องทุกข์
ทรมานขนาดนี้ ขณะเดียวกันก็ไม่ยอมเป็นส่วนหนึ่งของโลกที่เราไม่
เห็นด้วย พูดกันสั้นๆ คือ ในช่วงนี้ผมได้ลงลึกไปในการสำรวจวิจารณ์
ตัวเองเอาเป็นเอาตาย และในที่สุดก็ค้นพบว่ามันอาจจะมีอะไรไม่ถูก
ในวิถีคิดของผมเอง คือ

“ประการที่หนึ่ง ที่ผ่านมา ผมยึดถือในการต่อสู้และมองโลก
เป็นความขัดแย้งมากเกินไปซึ่งทางธรรมะเขาเรียกว่าทวินิยม (Dualism)
คือเห็นว่าทุกอย่างดำรงอยู่เป็นคู่ มีดีมีชั่ว มีขาวมีดำ แล้วก็ไปเลือก
ข้างใดข้างหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ต่อสู้กันมากมันก็เหนื่อยมาก ตัวผมเอง
ทั้งถูกทำร้ายและทำร้ายผู้อื่นมาอย่างต่อเนื่อง



“ประการที่สอง ผมเริ่มมองเห็นว่าอะไรหลายๆ อย่างที่ผมยึดถือเป็นเรื่องที่ผมคิดไปเอง เป็นอัตวิสัย ที่โลกเขายังไม่พร้อมที่จะเห็นด้วย เราพยายามเอาตัวเองไปบังคับโลก เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็ผิดหวัง เศร้าโศก แล้วยังโดนเขาตอบโต้มาแรงๆ กระทั่งคนใกล้ตัวคนใกล้ชิด เขาก็ปฏิเสธสภาพแบบนี้ เพราะฉะนั้น เหตุแห่งทุกข์ จึงอยู่ในอดีตของเราเองด้วยไม่ว่าจะเรียกมันว่าอุดมคติหรืออุดมการณ์อะไรก็ตาม

“การวิจารณ์ตัวเองในลักษณะนี้ได้พาผมย้ายความคิดจากทางโลกมาสู่ทางธรรมมากขึ้นแบบรู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง แต่นั่นยังไม่มีผลเปลี่ยนแปลงผมเท่ากับประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นระยะนั้น ประสบการณ์ดังกล่าวมีพลังมากกว่าเหตุผลและความคิดใดๆ

“พูดให้ชัดขึ้นก็คือ ความที่เจ็บปวดกับชีวิตมาก ผมจึงพลัดหลงเข้าไปสู่นัตตาหรือสภาวะว่างตัวตนโดยไม่ได้คาดคิดมาก่อน ผมขอใช้คำว่าพลัดหลง เพราะไม่อยากให้เข้าใจผิดว่ามาอวดอ้างอะไร ตอนนั้นพอทนเจ็บไม่ไหวผมเลยพานเลิกคิดว่าผมเป็นใคร เมื่อไม่เป็นใครก็เลิกมีความต้องการใดๆ ไปด้วย ผมเลิกคิดว่าตัวเองเป็นใคร เพราะความมีตัวตนมันผูกติดอยู่กับข้อมูลต่างๆ ที่เป็นบาดแผลของชีวิต อันที่จริงผมไม่เพียงหยุดคิดเรื่องอดีตเท่านั้น แม้แต่อนาคตก็ไม่คิดถึง เนื่องจากทุกอย่างที่เคยคิดว่าเป็นชีวิตของเรามันพังพินาศไปหมดแล้ว นอกจากนี้ผมก็ไม่ได้แชร์ความคิดเรื่องอนาคตกับคนทั่วไปอีกต่างหาก บวกรวมแล้วผมเลยกลายเป็นคนที่อยู่กับปัจจุบันขณะไปโดยไม่ได้ตั้งใจ อยู่ที่ละนาที่อยู่ทีละห้วงขณะโดยไม่รู้ตัว ซึ่งทั้งสองอย่างนี้ การเลิกคิดว่าตัวเองเป็นใครก็ดี กับการเลิกอยู่กับอดีตกับอนาคต แล้วอยู่กับปัจจุบันก็ดี ผมมารู้ทีหลังว่ามันคือการทำสมาธินั่นเอง

“ในตอนแรกผมทำสิ่งนี้ไปเพื่อหาทางดับทุกข์ด้วยตัวเอง โดย



ไม่มีทฤษฎีใดชี้หน้า แต่ทำแล้วรู้สึกว่ามันช่วยให้อยู่รอดในช่วงที่เราอาจจะอยู่ไม่รอด ก็เลยยึดไว้เป็นแนวทาง พอไม่คิดว่าตัวเองเป็นใคร ความรู้สึกทุกข์ร้อนมันหายไปมาก ข้อแรก ไม่ได้คิดว่าคนอื่นจะมองเราอย่างไร ข้อสอง ไม่มีความเห็นว่าเป็นโลกและชีวิตควรเป็นอย่างไร เราไม่มีข้อเรียกร้องทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เช่นเดียวกับการที่เราไม่เอาอดีตมากลุ้มและเอาอนาคตมากังวล มันทำให้เราไม่มีสิ่งที่ผิดหวัง ไม่มีสิ่งที่เสียใจ ผมทำอย่างนี้อยู่พักใหญ่ ทีแรกก็เหมือนกับหลอกตัวเองด้วยการปิดกั้นความทุกข์โศกไม่ให้มันเข้ามาในหัวนึก แต่พอทำไปมากขึ้น ปรากฏว่ามันมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตขึ้นมาโดยไม่คาดฝัน คือตื่นขึ้นมาวันหนึ่ง ผมรู้สึกมีความสุขอย่างไม่มีเหตุมีผล รู้สึกได้ว่าความสุขมันมาจากข้างใน มันอยู่ในตัวผม เป็นความปลื้มปีติอะไรบางอย่างที่ไม่เกี่ยวกับโลกภายนอกเลย เรื่องราวทุกข์โศกที่เคยมีมาดูเหมือนจะหายไปหมด

“จากนั้นความรู้สึกที่ผมมีต่อโลกรอบๆ ตัวก็เปลี่ยนไปด้วย ผมเริ่มไปนับญาติกับต้นไม้ จิ้งจก นก หนู กระรอกที่อยู่ในบริเวณที่พักอาศัย ผมพูดกับพวกเขาเหมือนกับคนด้วยกัน ทำร้ายพวกเขาแบบเดิมๆ ไม่ได้ กระทั่งมดผมก็ไม่ฆ่า จิ้งจกตกไปในโถส้วมก็คอยช่วยมดขึ้นชามอาหารที่ผมให้หมานี่ ผมต้องเคาะออก ไม่เอาน้ำราดลงไป จนกว่าพวกเขาจะไปหมดแล้วค่อยเอาไปล้าง ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ มันรู้สึกขึ้นมาเองว่าไม่อยากทำร้ายชีวิตใดๆ ผมแปลกใจมาก เพราะว่าเดิมเป็นคนที่ไม่กลัวสัตว์ตัดชีวิตมาเยอะ อย่าให้ผมพรรณนาเลย ว่าทำอะไรมาบ้าง ผมเป็นคนที่ทำบาปมาเยอะมาก วันดีคืนดีพบตัวเองมีจิตใจแบบนี้ มันอธิบายไม่ถูกเหมือนกันว่าเป็นไปได้อย่างไร

“แล้วที่สำคัญก็คือ ในความเบิกบานจากข้างในนี้ ผมเลิกรู้สึก



พ่ายแพ้ขมขื่นกับชีวิตโดยสิ้นเชิง ผมไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองมีอะไรที่น่าสงสาร ไม่ทุกข์ร้อนที่เคยแพ้สงครามปฏิวัติหรือมีปัญหาส่วนตัวอะไรทั้งสิ้น เป็นครั้งแรกที่ผมมองอดีตของตัวเองได้ทุกอย่างด้วยความรู้สึกนิ่งเฉย

“สิ่งเหล่านี้ทำให้ผมค้นพบว่า ชีวิตที่ทุกข์สุขขึ้นอยู่กับมุมมอง มากทีเดียว และบ่อยครั้งเรามักเอาความคิดสารพัดไปปรุงแต่งมันจน รกรุงรังไปหมด กระทั่งหาแก่นแท้ไม่เจอ บางคนยึดติดเงื่อนไขภายนอก โดยเฉพาะเงื่อนไขทางวัตถุและการชื่นชมของสังคม ก็หลบลี้หลัดตา มุ่งหาแต่วัตถุและการยอมรับของคนอื่น บางคนอย่างผมไม่ยึดถือ วัตถุมากเท่ากับยึดติดใในอุดมคติต่างๆก็ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบสูงมาก เราจะต้านทุกอย่างที่ไม่เป็นไปตามคิด ผูกตัวเองไว้กับตัวความคิด แล้วหลงความคิด จิตใจก็มีแต่ว่าวุ่น ฟุ้งซ่าน ทะเลาะเบาะแว้ง ทุกข์ ร้อนอยู่ตลอดเวลา ผมดีใจที่หลุดมาจากตรงนั้นได้”

กลับมาที่บทสนทนาในเช้าวันนั้น...

หลังจากปล่อยให้ความเงียบในการครุ่นคิดแทรกตัวเข้ามา เป็นระยะสั้นๆ และก่อนที่จะวางสาย ครูทางจิตวิญญาณของผมพูดคำ ธรรมดาๆ ออกมาว่า

“มีชีวิตอยู่ไปวันหนึ่งๆ อย่างเต็มที่กับมัน ไม่พะวงหน้าพะวงหลัง อยู่กับเหตุการณ์หรือปัจจุบันต่อหน้า...

“วันหนึ่งๆ ผมเป็นอย่างนี้”





สุขแท้ด้วยปัญญา

โจน จันโต

ผมเคยรู้สึกว่ายากที่จะมีความสุข เพราะผมไม่เคยได้อะไรที่อยากได้ ไม่เคยรู้สึกพอใจกับตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองยากจน ไม่ฉลาด และไม่มีใครสนใจ ความจริงแล้วผมไม่รู้ว่ายากจริงๆ นั่นคืออะไร เพียงแต่อยากหนีจากความรู้สึกอึดอัด ความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในตัวเอง ผมคาดเดาเอาว่า สิ่งที่ตรงกันข้ามกับที่ผมรู้สึกอยู่นี้ น่าจะเป็นความสุข

หลายคนพยายามอธิบายว่า ความสุขคืออะไร แต่ยังหาความเป็นเอกฉันท์ไม่ได้ คงจะยากเหมือนกับการอธิบายคำว่า ความรัก หรือ เสรีภาพ อะไรทำนองนั้น ซึ่งดูเหมือนคำเหล่านี้มันใหญ่เกินไปที่มนุษย์จะให้คำจำกัดความได้ตรงกัน

บางครั้งเราเอาชนะมโนให้เด็ก เขาจะยิ้มด้วยความตื่นเต้นดีใจ



แล้วเราก็บอกว่า เด็กมีความสุข บางคนที่อยู่ระหว่างตกหลุมรักใครสักคน จนลืมหืมตา ลืมตน ลืมทุกสิ่งทุกอย่าง หายใจเข้าออกเป็นเธอ ตลอดเวลา เขาก็บอกว่ามีความสุขมาก บางคนนั่งดื่มเหล้ากับเพื่อนที่รู้ใจ คูยกันถุกคอก เขาก็บอกว่ามีความสุขมาก บางคนมีเซ็กซ์จนถึงจุดสุดยอด เขาก็อ่านนั่นคือความสุข บางคนนั่งชมนกชมไม้ ชมท้องฟ้าเงียบๆ คนเดียวเขาก็บอกว่านั่นคือความสุข

ผมเลยสรุปเอาง่ายๆ ว่าความสุข คือความพอใจในเวลาได้สิ่งที่เราอยากได้ แล้วผมก็เริ่มแสวงหาความสุข โดยการแสวงหาสิ่งที่ยอยากได้ ผมเริ่มรู้สึกว่าคุณอื่นก็คิดคล้ายๆ กัน ต่างคนต่างแย่งกันหางานแย่งกันทำงาน แย่งกันหาเงิน แล้วแย่งกันซื้อสิ่งที่ยอยากได้ กว่าจะได้ที่รู้สึกเครื่องต้องทำงานหลายเดือน กว่าจะได้รถสักคันต้องใช้เวลหลายปี กว่าจะได้บ้านสักหลังต้องใช้เวลหลายสิบปี และพอได้มากก็จะรู้สึกตื่นเต้นยินดีอย่างมากในตอนแรกๆ แต่ไม่นานความพอใจก็ค่อยๆ จางคลายลงไป ในที่สุดก็เฉยๆ แล้วความต้องการอันใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทนที่ แล้วก็ต้องเริ่มหาเงินใหม่เพื่อที่จะซื้อของใหม่ เป็นอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

ผมเริ่มมีคำถามขึ้นในใจว่า ถ้าความสุขคือความพอใจความปลาบปลื้มดีใจที่เกิดจากการได้สิ่งที่ยอยากได้ มันคุ้มกันไหมกับการแสวงหา เพราะเราต้องทำงานหนักเหลือเกินกว่าจะได้มา พอได้มาแล้วความปลาบปลื้มดีใจหรือที่เราเรียกว่าความสุขนั้นมันอยู่กับเราได้นานแค่ไหน เราต้องทนทุกข์ทรมานกับการแสวงหาความสุขเป็นเวลานานกว่าเวลาที่เรารู้สึกเป็นสุขกับมันเสียอีก พอได้อันนี้แล้วความอยากอันใหม่ก็ตามมา แล้วเราก็เริ่มเป็นทุกข์เพราะอยากได้อีก เป็นเช่นนี้นับครั้งไม่ถ้วน จนตายก็ไม่หมด



ทำไมเราถึงต้องการความสุข? ผมถามตัวเองเพราะเริ่มมองเห็นว่าความสุขกับความทุกข์เป็นอันเดียวกัน พอเริ่มเป็นสุขนั่นคือจุดเริ่มต้นของความทุกข์ เหมือนคนที่กำลังแต่งงานกัน มีคนมาอวยพรมากมาย ต่างก็รู้สึกยินดีและเป็นสุขด้วย แต่พอเสร็จพิธี แยกกลับบ้านหมด เหล่าความทุกข์ก็จะเริ่มโผล่หน้าออกมา พอรู้สึกสบายใจได้ไม่นาน เรื่องร้ายๆ ก็เกิดขึ้น พอรู้สึกเย็นสบายได้ไม่นาน ความร้อนอบอ้าวก็จะตามมา ความจริงแล้ว แม้ว่าเราไม่แสวงหาทั้งความสุขและทุกข์ มันก็จูงมือกันมาเองโดยไม่ต้องเชื่อเชิญ

ผมเริ่มเห็นว่าความสุขนั้นคือดอกผลของความเหน็ดเหนื่อยเช่นคนที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต จนรู้สึกปลาบปลื้มภูมิใจอย่างมากนั่นคือเขาได้ต่อสู้ทำงานหนักมายาวนานด้วยความอดทนอย่างมากถึงได้มันมา

ผมถามตัวเองว่า ถ้าหากเราไม่สนใจความสุขความทุกข์เลย มันจะเป็นยังไง แล้วเริ่มลองเพิกเฉยต่อความสุขและความทุกข์ โดยฝึกตัวเองให้ทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่น ผมชอบไอศกรีมมาก ทุกครั้งที่ผมได้ชิมจะรู้สึกเหมือนได้ขึ้นสวรรค์ ผมก็เข้าไปในร้านไอศกรีมกับเพื่อน แต่ไม่กิน ผมไปนั่งดูเพื่อนกินเฉยๆ ตอนแรกๆ จะรู้สึกทรมานมาก อยากกินเหลือเกิน รู้สึกว่าเป็นทุกข์มาก แต่ก็ไม่สนใจมันพยายามทำใจแข็งๆ ไว้ ไม่กิน พอผ่านไปสองสามครั้ง อาการทุกข์ทรมานก็เริ่มผ่อนคลายลง นานๆ เข้าผมก็รู้สึกเฉยๆ กับไอศกรีมได้ปกติผมเป็นคนกลัวผีมากที่สุด ไม่เคยอยู่คนเดียวห่างไกลจากผู้คนแล้วผมก็ลองฝึกอยู่คนเดียวกับความกลัว ประมาณหกเจ็ดวัน ความกลัวก็ลดลง พอผ่านไปสองเดือนมันก็หายไปเลย

ผมเริ่มฝึกทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับใจหรือความรู้สึกของตัวเองบ่อยขึ้น ผมเริ่มคุ้นเคยกับการไม่เอาใจใส่กับสิ่งที่ชอบ ไม่เอาใจใส่กับ



สิ่งที่เกลียด แต่ทำในสิ่งที่ต้องทำตามปกติ ผมเริ่มเกิดความเข้าใจว่า โลกไม่มีปัญหาอะไรเลย ใจเราต่างหากที่ทำการปกติให้กลายเป็นปัญหา เช่น มีต้นไม้ต้นหนึ่งเติบโตขึ้นมากกลางทางเดิน คนหนึ่งบอกว่าเกะกะมาก ต้องเดินอ้อมทำให้เสียเวลา บางคนอาจจะชนหรือเตะได้ แต่อีกคนหนึ่งบอกว่ามันสวยดีนะ ทำให้ทางเดินไม่ตรงเป๊ะจนเกินไป ได้เดินอ้อมบ้างก็ดี จะเห็นได้ว่าต้นไม้ก็อยู่ของมันอย่างนั้น มันโตขึ้นมาจากพื้นดินตามปกติของมัน มันไม่ได้มีปัญหาอะไรเลย ใจคนต่างหากที่มีปัญหา ฉะนั้นเวลารู้สึกว่ามีปัญหา ผมก็มักจะกลับมามองที่ใจตัวเองก่อนเสมอ เพราะหลายๆ ครั้ง การแก้ปัญหาที่ใจง่ายกว่าการแก้ปัญหาข้างนอก เช่น เวลาโดนคนดูหมิ่นเหยียดหยาม ทั้งๆ ที่เราไม่ได้ทำอะไรให้ใครเดือดร้อน ถ้าแก้ที่ใจก็แค่คิดว่ามันเป็นปัญหาของเขา เราไปทำอะไรไม่ได้ เราทำดีที่สุดแล้ว คิดแค่นี้ก็จบปัญหาได้ แต่ถ้าไปแก้ข้างนอกก็จะยากขึ้น ต้องไปอธิบาย ต้องไปทะเลาะวิวาทยาวไปเรื่อยๆ ไม่จบง่ายๆ

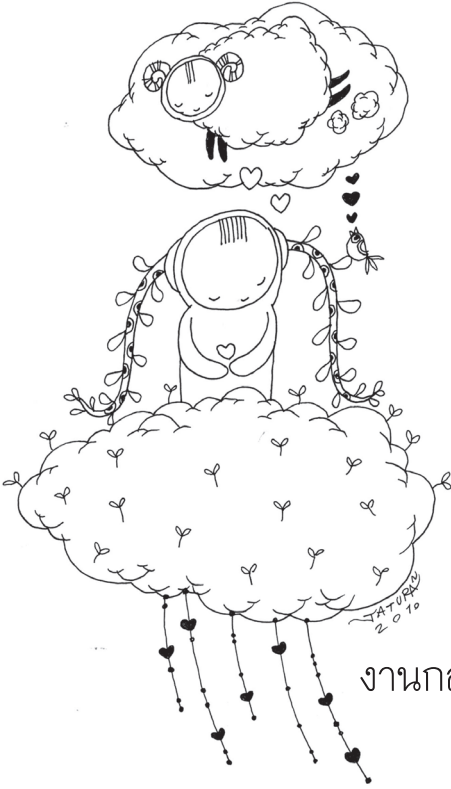
การฝึกไม่สนใจสิ่งที่ชอบหรือสิ่งที่เกลียด ปล่อยให้มันผ่านเข้ามาและออกไปบ่อยๆ จะช่วยให้เราเข้าใจการทำงานของจิตใจที่ละเอียดๆ ความเข้าใจอันนี้ช่วยทำให้เรายอมรับความจริงของชีวิตมากขึ้นและง่ายขึ้น เช่น เวลาเจ็บป่วย ถ้าเข้าใจว่าการเจ็บป่วยเป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิต เราก็คงไม่กลัว ไม่ตกใจ ตรงกันข้าม เราจะรู้สึกขอบคุณการเจ็บป่วยที่มาเตือนให้เรารู้ว่า วิถีชีวิตหรือพฤติกรรมหรือความคิดของเรามันผิดไป เราถึงได้ป่วย เราจะได้ทบทวนและแก้ไข เช่น เราอาจจะกินอาหารไม่ดี ประมาทเกินไป ทำงานหนักเกินไป เป็นต้น หรือบางครั้งการเจ็บป่วยก็เป็นการเตือนว่า เรามีเวลาไม่มากนัก อยากทำอะไรรีบทำ ไม่อย่างนั้นจะสายเกินไป



การเข้าใจจิตใจของตัวเอง ทำให้ชีวิตง่าย เบาสบาย ไม่กลัวไม่กังวล จะเห็นว่าชีวิตเป็นเรื่องเล่นๆ ไม่เคร่งเครียด และยังเพลิดเพลินกับการมีชีวิตอีกด้วย ซึ่งตรงนี้อาจจะเรียกว่าเป็นความสุขหรืออะไรก็ได้แล้วแต่ใครจะเรียก

ผมเริ่มเห็นต่างจากคนทั่วๆ ไปที่เห็นว่า ความสุขคือความพึงพอใจ หรือปลอบปล้ำมียินดีกับการได้สิ่งที่อยากได้ ซึ่งส่วนมากจะเป็นวัตถุ ต้องไปทำงานหาเงินแล้วใช้เงินซื้อสิ่งที่อยากได้ แต่ผมเห็นว่าความสุขที่ได้จากวิธีนี้ไม่คุ้มกับการที่ต้องทุ่มเทแรงงานและเวลามากมายกว่าจะได้มันมา และมันก็อยู่กับเราไม่นาน แต่ผมชอบความง่าย ความเบาสบายมากกว่า เพราะไม่ต้องไปทำงานหนัก ไม่ต้องหาเงิน เพียงแค่ฝึกที่จะไม่สนใจสิ่งที่ชอบหรือไม่ชอบเท่านั้นเอง แล้วความเข้าใจการทำงานของใจก็จะเกิดขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งเข้าใจมาก ชีวิตก็ยิ่งจะอยู่กับความจริงมากขึ้น แล้วความง่าย ความเบาสบายก็ตามมา ซึ่งเราจะเรียกมันว่าความสุขก็ได้เช่นกันแต่มันจะเป็นความสุขที่อยู่กับเรายืนนานตลอดไป ส่วนความเข้าใจจิตใจของตัวเองนั้น เราอาจจะเรียกว่าปัญญาก็ได้

การพัฒนาอะไรก็ตามที่ทำให้ยากขึ้น ซับซ้อนขึ้น ถือว่าเป็นการพัฒนาไปสู่ความเลื่อม แต่การพัฒนาที่ทำให้ง่ายขึ้น เบาขึ้น เพลิดเพลินขึ้น ถือว่าเป็นการทำให้ดีขึ้น การพัฒนาใจให้เกิดความเข้าใจดังกล่าวมากขึ้นๆ ชีวิตก็จะง่ายขึ้น น่ายุ่มากขึ้น ไม่หนักไม่กังวล ทุกวันนี้ ผมไม่ได้คิดถึงความสุข ไม่ได้แสวงหาความสุขเลย แต่ผมรู้สึกเพลิดเพลินกับการเผชิญปัญหา การทดลองใช้ชีวิตในรูปแบบต่างๆ มันทำให้เกิดความเข้าใจ ดูเหมือนว่าความเข้าใจในชีวิตหรือจิตใจของตัวเองมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด ความเข้าใจทำให้ไม่กลัว ทำให้ไม่กังวล ทำให้ง่าย ทำให้เพลิดเพลินเท่านี้ก็พอแล้ว สำหรับการมีชีวิตอยู่



งานกลางความเจ็บความตาย ของ
กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ
“จุ่มได้แต่ต้องไม่จม”

วีระศักร จันทรส์งแสง

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

ตอนนี้ลูกชายคนโตของเธออายุ ๒๕ ปีแล้ว นั่นเป็นช่วงเวลา
เท่ากับที่เธอได้อุทิศตัวในการทำความดีเพื่อผู้อื่น

ตอนตั้งท้องลูกคนแรกได้ ๕ เดือน เธอเกิดภาวะครรภ์เป็น
พิษจนต้องเข้าผ่าตัดฉุกเฉิน อาการหนักหนาถึงขนาดต้องอยู่ห้องไอซียู
๗ วัน ๗ คืน แพทย์พยาบาลระดมเครื่องมือช่วยยื้อชีวิตเธอกันอย่าง
โกลาหล เธอเล่าว่าระหว่างนั้น คืนหนึ่งเธอเห็นภาพยมบาลเอาโลงศพ
มารับ และเรียกให้เธอตามไป เธอต่ออรอร้องขอกับยมบาลว่า ยังไม่



อยากตาย เป็นห่วงลูก ขอมีชีวิตอยู่ต่อโดยจะทำความดีทั้งในและนอกหน้าที่ราชการ

หลังผ่านประสบการณ์เฉียดตายมาแล้ว เธอเล่าว่าเหตุการณ์คราวนั้นอาจเกิดจากภาวะออกซิเจนไปเลี้ยงสมองน้อย หรือภาวะดินรนผลึกใสไม่อยากตายของจิตใต้สำนึก ที่ทำให้เธอเห็นภาพดังกล่าว แต่นับแต่นั้นมาเธอไม่เคยลืมคำมั่นที่ให้สัจจะวาจาไว้กับตัวเอง

ทุกวันนี้ กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ เป็นพยาบาลรังสีรักษา อยู่ที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ (มอ.) การงานตามหน้าที่คือการดูแลคนไข้มะเร็งที่มารับการฉายแสง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ให้คำแนะนำ ส่วนนอกเวลาราชการเธอยังไปให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจแก่คนไข้ตามหอผู้ป่วย รวมทั้งตามไปเยี่ยมถึงที่บ้าน ซึ่งเธอทำมา ๒๐ กว่าปีแล้ว

ในส่วนของการงานตามหน้าที่ราชการ กานดาวศรีเล่าว่า

“คนไข้มะเร็งที่มารับการฉายรังสีทุกรายต้องพบพยาบาลเพื่อขอคำแนะนำ โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ถือว่ามีเครื่องมือทันสมัยกว่าที่อื่นในภาคใต้ มีคนไข้ถึงวันละ ๒๐๐ กว่าคนที่มารักษา ตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามา ทุกคนต้องการความรักความช่วยเหลืออย่างไม่เลือกที่รักมักที่ชัง หน้าที่ของเราคือดูแลเรื่องไม่ให้มีผลแทรกซ้อน ให้คำแนะนำ ไม่เฉพาะแต่ทางกาย เราต้องดูแลมิติอื่นด้วย ให้กำลังใจ จัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ป่วยเรียนรู้ที่จะอยู่กับความเจ็บป่วยได้ สำหรับผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่อยู่หอผู้ป่วย หรือที่บ้าน เราก็ตามไปให้ความช่วยเหลือนอกเวลาราชการ หรือจากที่มีพยาบาลมาขอคำปรึกษา หรือขอให้ไปช่วยดูแลผู้ป่วยในรายที่ดูแลยาก หรือเขาไม่สามารถเจาะประเด็นได้ เราก็ตไปช่วย”

เล่าแล้วเธอยังยกตัวอย่างผู้ป่วยคู่สามีภรรยาที่ยังนอนรักษา



ตัวอยู่ในตอนนี้

“รายล่าสุดไม่ได้เป็นผู้ป่วยที่มาฉายแสง เป็นคนไข้อุบัติเหตุ อยู่ตึกอื่น พยาบาลมาปรึกษาเรื่องเขามีพฤติกรรมทำร้ายตัวเอง เขาเป็นคนกรงเทพฯ จ้างรถตู้มาเที่ยวภาคใต้แล้วรถคว่ำ สามีเป็น อัมพาตท่อนล่าง ภรรยาอยู่ในไอซียูราว ๒๐ วัน พอฟื้นก็ทุบตีตัวเอง อยากฆ่าตัวตาย พยาบาลต้องมัดมือ เพราะเขาจะดึงสายทุกอย่างออก พยาบาลขอความช่วยเหลือมา ก่อนเข้าไป เราจะวางแผนว่าต้องช่วยอย่างไร กรณีนี้ก็มองว่าต้องให้สามีเข้ามาช่วย ตอนแรกเขาก็ไม่คุยกับใครเหมือนกัน เราดึงเขาขึ้นมาก่อน ให้ความหวังกับเขาว่า เขายังช่วยเหลือตัวเองได้ โดยต้องทำกายภาพ เดินได้โดยใช้เครื่องช่วย ไม่ใช่จะอยู่แบบนี้ตลอด มีตัวอย่างให้เขาดู และบอกกับเขาว่าคุณจะเป็นบุญแก่สำคัญในการฟื้นฟูครอบครัว อย่าให้ความท้อแท้ ความผิดหวังเหลืออยู่ในดวงตาคุณตอนที่ไปเยี่ยมเธอ เพราะถึงปากคุณจะบอกอย่างไรแต่ในดวงตาคุณปิดไม่มิด ตอนนั้นก็ดีขึ้นแล้ว ก่อนนี้แม้ถูกมัดมือเธอยังเข่าตึงตลอดเวลา ตอนนี้มีกำลังใจมากขึ้น อาการทุบตัวเองก็ไม่มีแล้ว”

“ไม่ใช่เฉพาะแต่คนป่วยเป็นโรคร้ายใกล้ตาย แต่ไม่ว่าใคร โดนอะไรมาช่วยหมด ในด้านจิตใจ” กานดาวิเศษพูดถึงงานที่เธอทำอยู่ ทั้งโดยหน้าที่และโดยจิตอาสา ในชีวิตปัจจุบันของเธอ งานทั้งสองส่วนนี้ได้หลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกันไปแล้ว

หัวใจสำคัญของงานนี้เธอบอกว่า ต้องใช้ความรักความเมตตา ใช้จิตใจ ให้ความเป็นเพื่อน ให้เขามีสติ และสูงสุดคือให้เขาเกิดปัญญาขึ้นด้วยตัวเอง

ลูกแกะตัวหนึ่งไปแอบกินผักเขา เจ้าของไร่โกรธจึงขุดหลุม



ดักไว้ พอลูกแกะเดินผ่านก็ตกหลุม ด้วยความโกรธแค้น ชาวไร่
ใจร้ายก็โยยดินถม แต่ลูกแกะมีสติ พอโดนดินหล่นใส่ก็ลุกสลัดออก
ทุกครั้งที่ชาวไร่โยยดินใส่ ลูกแกะก็จะสลัด จนดินกั้นหลุมสูงขึ้นเรื่อยๆ
สุดท้ายลูกแกะก็สามารถออกจากหลุมได้

กานดาวศรีมักได้อาศัยนิทานเรื่องนี้ในการนำคนป่วยออกจาก
ความทุกข์กับสิ่งที่ยึดติด

“การเข้าไปช่วยของเราไม่สงเคราะห์อย่างเดียว แต่ติดอาวุธ
ทางปัญญาให้เขาด้วย เสริมธรรมะแก่จิตใจเขา แต่วิธีการให้อาจแตก
ต่างกันไปไม่เหมือนกันในแต่ละคน อย่างบ้าคนหนึ่ง ตอนแกะจะจาก
ไปแล้ว แต่บอกยังมีห่วงเรื่องลูก และหลายๆ อย่างในชีวิต เราอยาก
ให้ป้าวาง ก็เล่านิทานเรื่อง ลูกแกะที่โดนชาวไร่ทำร้าย แต่หลุดพ้นภัย
มาได้เพราะลูกแกะมีสติ เปรียบเหมือนคนเรา ต้องรู้จักสลัดออกจาก
สิ่งที่ทุกข์ ถ้ารู้จักมีสติในการคิดก็จะผ่านพ้นไปได้ รู้จักสลัดออก
ปล่อยวาง หลังจากนั้น เจอกันทุกครั้งพ่อกถามว่า ตอนนั้นป้าคิดอย่างไร
บ้าง แกบอก เหมือนลูกแกะ เราก็จะเสริมว่า ให้แก่นึกถึงความดีที่
เคยทำมา แกมีฐานะยากจนมาก แต่ก็ไม่มีอะไรต้องกังวลแล้ว โลง
ศพได้ขอจากเจ้าอาวาสวัดแห่งหนึ่งไว้แล้ว ส่วนเงินสำหรับจัดงานเล็กๆ
คงไม่มีปัญหา คงพอช่วยกันได้”

ระหว่างที่นั่งคุยกันอยู่มีสายโทรเข้ามาที่โทรศัพท์มือถือของ
กานดาวศรี แจ้งข่าวการเสียชีวิตของผู้ป่วยรายหนึ่งที่หาดใหญ่ซึ่งเธอ
ดูแลอยู่

เธอคุยกับทางปลายสายสอบถามเรื่องราวให้คำแนะนำบางอย่าง
แล้วกลับมาคุยต่อในอารมณ์ที่เป็นปกติ

“การดูแลคนไข้ต้องใช้ธรรมะ เริ่มจากความมีเมตตา ให้



ความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข ใช้ความกรุณา มุทิตา และสุดท้ายต้อง
อุเบกขา ถ้าอุเบกขาไม่เป็นคงทำไม่ไหว” นั่นคงเป็นคำตอบว่าทำไม
เธอจึงไม่ตื่นตกใจไปกับความตายของคนไข้ที่ดูเลวจนคุ้นเคยกัน
เหมือนญาติสนิท

“ถ้าวางไม่ได้ก็จมอยู่ในกองทุกข์ไปกับเขา เราจุ่มได้แต่ต้อง
ไม่จม ต้องมีสติ ไม่อย่างนั้นจะไปนำเขาเข้าสู่ภาวะสุดท้ายได้อย่างไร
หากพุ่มพวยไม่มีสติ หรือไม่มีสมาธิในการฟังเลย ไม่มีอารมณ์ทน
ไม่มีความเพียรพยายาม ไม่มีสัจจะ งานเหล่านี้ก็จะล้มเหลวหมด”

เมื่อถามถึงที่มาของความคิดความรู้ทั้งหลายนี้ กานดาวศรี
ตอบว่า คนไข้เหล่านั้นแหละสอนเธอ นอกนั้นก็อ่านหนังสือธรรมะ และไป
ปฏิบัติธรรมตามที่ต่างๆ บ้าง

“คนไข้เป็นครูเรา สอนให้เรารู้จักกลดอัตตาตัวตน ทำให้เรา
รู้จักตัวเองว่าคุณค่าของเราอยู่ที่ไหน นี่คือสิ่งที่ยิ่งใหญ่” เธอเว้นวรรค
ก่อนจะพูดต่อในน้ำเสียงหนักแน่นจริงจัง “ที่คิดว่าเราเป็นผู้ให้เขา มัน
ไม่ใช่ สิ่งที่คนไข้ให้เรามันมากกว่าที่เราให้เขา ถ้าคิดว่าสิ่งต่างๆ ที่เรา
ทำมันเยอะแล้ว ไม่ใช่ ที่คนไข้ให้เรากลับมากกว่า ให้เราได้ทำความดี
ให้ความสุข ให้เรามีคุณค่าในชีวิตมากขึ้น และสอนเรื่องประสบการณ์
ที่ไม่มีจากที่อื่น”

นี่เป็นคุณค่าเชิงนามธรรมที่ทำให้เธออยู่กับงานอาสาที่ไม่มีค่า
ตอบแทนมาได้กว่า ๒๐ ปี เธอเองไม่มีรายได้อื่นนอกจากเงินเดือน
ข้าราชการ แต่อาศัยว่าใช้จ่ายอย่างสมถะ ครอบคลุมจึงไม่เดือดร้อน
ไม่มีหนี้สิน

“เราเป็นคนไม่ชอบไปเที่ยว ไม่ชอบบั้ง ไม่ชอบเดินห้างหรือไป
ไหนต่อไหน อย่างเขาบอกว่าร้านนี้อร่อยก็ไม่ได้รันทว่าต้องไปกิน แต่จะ



เห็นว่ากินอยู่อย่างไรให้ครบ ๕ หมู่ ให้ร่างกายแข็งแรง ความเป็นอยู่ของครอบครัวจึงไม่เดือดร้อน เพราะรู้จักอยู่รู้จักใช้ ไม่มีหนี้สิน มีเงินเดือนมาก็แบ่งทำประกันชีวิต ส่งเสียลูก ใช้กินอยู่ ทำเพื่อสังคม ช่วยเหลือทำบุญ ซื้อหนังสือธรรมะเทป ให้คนไข้ กับส่วนหนึ่งเป็นค่าโทรศัพท์ ถ้าไม่จำเป็นคนไข้เขาจะไม่โทรมา ถ้าเขาโทรมาแล้วเราไม่ได้รับ เราจะต้องโทรกลับ”

ในด้านการสร้างฐานะเธอจึงไม่ชวนชวามมากไปกว่าแค่พอมีกินมีใช้ไม่เดือดร้อน แต่เลือกที่จะแบ่งเวลาให้กับคนที่เจ็บป่วยทุกข์ยาก

“สุดท้ายเงินก็เอาไปไม่ได้ แต่ความดีจะยังคงอยู่เสมอ และทำความดีเพื่อดี ไม่ใช่เพื่อให้ใครสรรเสริญเยินยอ และจะไม่ติดดี เพราะถ้าติดดีมากจะถูกความดีกัดเอา ยิ่งหลงตัวเองว่าทำดียิ่งมีกิเลส และทุกข์ด้วย”

ก่อนเริ่มทำงานและก่อนเข้านอนทุกวัน กานดาวศรีบอกว่าเธอจะใช้เวลาราว ๑๐ นาที สำหรับการนั่งภาวนาแผ่เมตตา

“บอกตัวเองว่า ไม่ว่าเจออะไรก็แล้วแต่ เราจะให้เมตตา และให้อภัยกับทุกคน ญาติคนไข้ เพื่อนร่วมงาน แผ่เมตตาให้ก่อนเป็นลำดับแรก เพราะเราเชื่อว่าคนที่มา บางคนอาจทุกข์มาจากที่อื่น ทุกข์จากโรคที่เขาเป็น หรืออาจเป็นทำที่ที่เราแสดงออกไปทำให้เขาเข้าใจไปอย่างนั้น ให้เขารู้สึกว่าเราไม่ให้เกียรติเขา หรือทำให้เขาโกรธโดยไม่รู้ตัว ก็ภาวนาว่าไม่ว่าเกิดอะไร เราต้องเมตตา ต้องให้อภัย”

นั่นเป็นในช่วงก่อนเข้าทำงาน

ผ่านวัน

เธอกลับมาแผ่เมตตาอีกครั้งในห้องนอน

“ก่อนนอนก็มาพิจารณาตัวเองว่า วันนี้จิตเราเป็นอย่างไรบ้าง



มีกุศลอะไรเกิดขึ้นบ้าง เกิดโลภะ - อยากให้ใครเป็นอะไร มีโทสะอะไรเมื่อมีสิ่งไม่ได้ดังใจ มีโมหะ - หลงไปกับอะไรบ้าง สติแตก หรือแสดงท่าทีที่ไม่ดีออกไปเพราะอะไร ต้องดูตัวเองทุกวัน เพื่อปรับตัวเองใหม่ในวันรุ่งขึ้น วันรุ่งเช้าเราอาจต้องมาขอโทษเขา หรืออาจต้องมาให้ภัย”

ส่วนกิจวัตรประจำของทั้งวัน พยาบาลรังสีรักษา โรงพยาบาลมอ. เล่าให้ฟังว่า

ตื่นเช้ามา เธอให้เวลากับตัวเองในการออกกำลังกาย ๒ ชั่วโมง จากนั้นก็อาบน้ำแต่งตัวมาทำงาน ผ่อนคลายตัวเองก่อนเข้างานด้วยการนั่งสมาธิ ๑๐ นาที แผ่เมตตาตระเตรียมใจสำหรับการให้ภัยกับทุกคน แล้วก็ทำงานตลอด ๘ ชั่วโมง ไปจนเลิกงานตอน ๔ โมงครึ่ง จากนั้นจะเป็นเวลาพัก อาจนั่งฟังเพลงหรือทำอะไรให้ผ่อนคลายเพื่อปรับตัวเองก่อนไปเยี่ยมคนไข้นอกงานราชการได้อย่างสดชื่นตอน ๕ โมงเย็น ไปจนถึงราว ๒ ทุ่ม ซึ่งเธอมีกฎข้อหนึ่งว่า ตัวเองจะไม่ไปพบคนไข้ในสภาพแบบโทรม ๆ หรือไปแบบกระหืดกระหอบ

พยาบาลหญิงวัยกลางคนพูดอีกประโยคหนึ่งว่า การเสียสละเวลาทำงานเพื่อผู้อื่น มันอยู่ที่การแบ่งเวลา บางคนอาจบอกว่าต้องรอให้ลูกโตมีครอบครัวไปก่อน ถึงตอนนั้นก็ต้องเลี้ยงหลานอีก และคนเราไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไร ตายวันไหน ถ้ามันแต่คิดแบบนี้ ก็ไม่มีโอกาสได้ทำกันพอดี

คนในครอบครัวไม่ขัดข้องกับการที่เธอใช้เวลาบางส่วนช่วงหลังเลิกงานและในวันหยุด ไปทำงานอาสา “สามีเข้าใจ เขารู้ว่าเราทำอะไรอยู่ที่ไหน ไม่ได้ไปเที่ยวฟุ้งเฟ้อที่ไหน กลับมาบ้านก็อยู่บ้าน เสาร์อาทิตย์ถ้าไปช่วงเช้า ครึ่งวันบ่ายก็จะอยู่กับครอบครัว และการที่



เราทำแบบนี้ ลูกก็รู้สึกดีนะ และเป็นตัวอย่างกับเขา พวกเขาไม่เกรง”

แต่เธอบอกด้วยว่า งานพวกนี้สามารถทำในหน้าที่ก็ได้ นอก
หน้าที่ก็ได้ อย่างคนที่เป็นหมอ พยาบาล หากทำให้คนไข้ได้สัมผัสสร้างสี
ของความเมตตา แทนที่จะเป็นรังสีอำมหิต ก็ถือว่าเป็นนางฟ้าในคราบ
นางพยาบาลได้

๒๐ กว่าปีที่ทำงานอยู่ท่ามกลางความเจ็บความตายมาคน
เดียวเงียบๆ โดยไม่มีกลุ่มหรือองค์กรสังกัด เธอไม่ได้จดบันทึกไว้
เป็นเรื่องเป็นราวว่าได้ช่วยเหลือคนเจ็บป่วยมาเป็นจำนวนเท่าใด แต่
ประมาณว่าคงเป็นร้อยเป็นพัน ตั้งแต่คนจนที่ไม่มีแม่โงะจะใส่ศพไป
จนถึงคนผู้มีอันจะกินที่ถูกโรคร้ายเข้าคุกคามอย่างไม่เลือกที่ยากดีมีจน

จนมีการตั้งหน่วยชีวิตตาภิบาล โรงพยาบาลสงขลานครินทร์
ขึ้นในปี ๒๕๔๒ เธอได้รับเชิญเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ

ตอนหลังงานของเธอเป็นที่รับรู้ไปในวงกว้าง เธอได้รับหลาย
รางวัลจากการทุ่มเททำงานเพื่อคนอื่น

ข้าราชการดีเด่นของคณะแพทยศาสตร์ ปี ๒๕๔๓ และปี
๒๕๔๖

ข้าราชการดีเด่นของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ปี ๒๕๔๗

และล่าสุดเมื่อต้นปีนี้ เธอเพิ่งได้รับรางวัลมิตรภาพบำบัดดีเด่น
ประเภทเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการของสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
(สป.สช.)

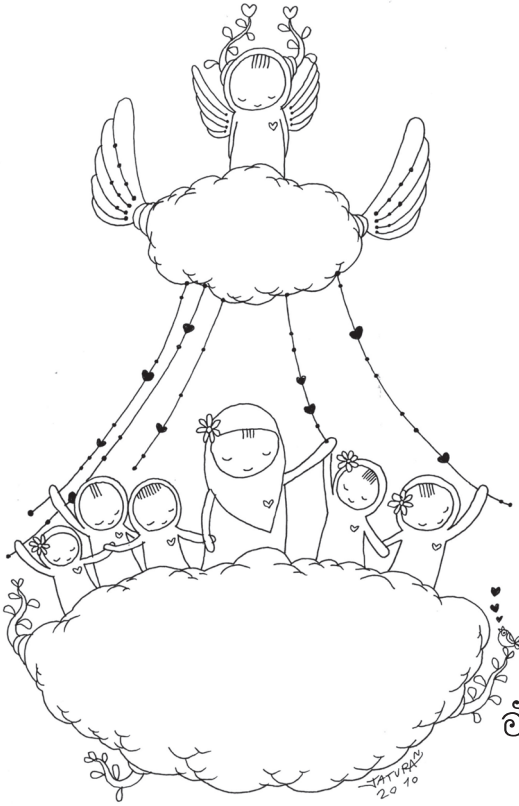
แต่ก็อย่างที่เธอบอก ที่ทำความดีเพื่อดี ไม่ใช่เพื่อให้ใคร
สรรเสริญเยินยอ แต่หากสิ่งที่ทำอยู่จะถูกเผยแพร่ออกไปเพื่อการ
ถอดรหัสให้เห็นการเรียนรู้ การทำความดีให้คนข้างหลังได้สานงานนี้ต่อ
เธอก็ยินดี



๑๙๘ สุกแท้กลางใจเรา

ส่วนตัวเธอก็ตั้งใจว่าจะอยู่กับงานที่ทำมา ๒๐ กว่าปีต่อไป
กานดาวศรี ตูลาธรรมกิจ จะเกษียณอายุราชการในปี ๒๕๖๐
เธอมองโครงการล่วงหน้าไว้บ้างแล้ว มีคนเสนอแนวความคิดที่จะสร้าง
ที่พักผู้ป่วยระยะสุดท้าย ให้เธอเป็นผู้ดูแล ซึ่งเธอจะทำอย่างนั้นได้
แบบเต็มเวลา เมื่อเกษียณราชการ





สุขง่าย-ง่าย
ในยามยากของ
อังคณา นีละไพจิตร

มะลิ ณ อุษา

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

ความจริงแล้วเธอเป็นคนธรรมดาสามัญที่ไม่ค่อยมีใครรู้จัก และเป็นคนที่มีความสุขกับการใช้ชีวิตที่สันโดษเรียบง่าย

แต่ความจริงกว่านั้น ก็คือ หลังจากวันที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ มีข่าวพาดหัวหนังสือพิมพ์แทบทุกฉบับ ถึงเหตุการณ์การหายตัวไปอย่างไร้ร่องรอยของนายสมชาย นีละไพจิตร

นับจากวันนั้นเป็นต้นมา ชีวิตของเธอก็เหมือนกับถูกเหวี่ยงไปอยู่อีกฟากหนึ่ง ความเรียบง่ายสันโดษ ถูกแทนที่ด้วยการเป็นที่รู้จักของผู้คนทั่วประเทศ ตามมาด้วยภาระรับผิดชอบที่มีต่อลูกๆ ทั้ง ๕ คน



๑๐๐ สุกแกกกลางใจเรา

กับการะับผิดชอบต่อการทวงถามความเป็นธรรม ให้กับชีวิตที่มีคุณค่าชีวิตหนึ่งที่ย้ายไปอย่างไร้ร่องรอย

จนถึงวันนี้ เป็นเวลากว่า ๖ ปีแล้ว แต่เหตุการณ์บางอย่างก็ยังไม่เปลี่ยนแปลง ความยุติธรรมยังคงถูกทวงถาม และในขณะที่เดียวกัน เธอก็ยังคงถูกข่มขู่และหมายปองชีวิตเหมือนเมื่อหลายปีก่อน ญาติพี่น้องบางส่วนต่างหายไประวากับคนแปลกหน้า แต่ในท่ามกลางความยากลำบากนี้ ก็เชื่อว่าชีวิตจะปราศจากความสุขสงบในจิตใจเสียทีเดียว...เป็นเพราะเหตุใด?

คือ คำถามที่ทำให้เกิดการสนทนาในวันนี้ขึ้นมา

กับ...ชีวิตที่เรียบง่ายแต่ไม่่ง่าย

แม้ว่าฐานะของครอบครัวจะเป็นเพียงชนชั้นกลางที่อาจจะค่อนข้างต่ำด้วยซ้ำ แต่เธอก็ยังบอกว่า 'โชคดี' ที่ได้เกิดในครอบครัวที่รักการเรียนหนังสือ ภาพของคุณแม่ที่นั่งถีบจักรเย็บผ้าเพื่อหาเงินเลี้ยงครอบครัวยังคงติดตาเธออยู่เสมอ ทั้งพ่อและแม่จะต้องทำงานหนักเพื่อให้ลูกๆ ได้เรียนในโรงเรียนดีๆ อย่างโรงเรียนซางตาครู้สคอนเวนท์ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันว่าค่าเทอมแพงมาก

"...เคยมีคนบอกพ่อว่า ทำไมส่งลูกเรียนแบบนี้ เดียวก็หัวสูง แต่พ่อก็บอกว่า พ่อก็ไม่มื่ออะไรให้ นอกจากการให้ลูกได้เรียนหนังสือที่เหลื่อมมันก็อยู่ที่ลูกแล้วละ ซึ่งตอนที่เรียนก็จำได้ว่า พ่อจะเข้าห้องสอบใครที่ยังไม่จ่ายค่าเทอม เขาจะไม่ให้เข้าห้องสอบ ช่วงใกล้ๆ สอบครูใหญ่ก็จะเดินถือป้ายมาเรียกชื่อเลยว่าให้มาจ่ายค่าเทอม ไม่อย่างนั้นจะอดเข้าห้องสอบ จะเป็นอย่างนี้มาตลอดจนจบ ม.๖ ก็ไม่ได้อาย เรา ก็รู้ว่ากว่าพ่อแม่จะหาเงินมาได้ ก็ไม่่ง่าย..."



แต่ในความไม่ง่ายของฐานะทางการเงิน กลับมีความเรียบง่าย
ในวิถีการดำรงชีวิตร่วมกันของคนในครอบครัว ที่แม้ว่าจะมีความ
แตกต่างกันก็ตาม

“...ตอนเด็กๆ จะอยู่บ้านหลังใหญ่ เป็นบ้านเช่าอยู่แถวๆ
คลองหลอด เราอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ มีคุณตาชวด คุณยายชวด
อยู่ด้วย ท่านก็เป็นคนพุทธ เดิมที่คุณยายก็เป็นคนพุทธ แล้วก็มารับ
อิสลามตามคุณตา แต่ก็อยู่บ้านเดียวกัน รับประทานข้าวหม้อเดียวกัน
ตอนเช้าก็จะเห็นภาพคุณชวดใส่บาตรแล้วก็จะทำกระหงาบตองใส่ไข่ต้ม
ใส่อะไรไว้ที่มุมบ้าน เหมือนกับไหว้เจ้าที่เจ้าทาง ก็เติบโตมากับสิ่งเหล่านี้
คือ อยู่ในสังคมที่เรียนรู้กันมาตลอด แต่เราก็ไม่เคยก้าวร่างกายกัน มี
หน้าซำ ที่โรงเรียนก็เป็นแบบแคทอลิกอีกต่างหาก ก็มีเพื่อนทั้งพุทธ
ทั้งมุสลิม และแคทอลิก เราก็ไม่ได้รู้สึกว่าคุณศาสนาจะทำให้เราต่างกัน
ไม่ได้รู้สึกว่าอันนี้พวกฉัน อันนี้พวกเธอ ทุกวันนี้ญาติพี่น้องฝ่ายคุณ
ยายก็ยังคงไปมาหาสู่กัน...”

“บางที ช่วงที่รู้สึกเหนื่อยๆ ก็จะไปเดินแถวๆ คลองหลอด แถวๆ
วังสราญรมย์ รู้สึกว่าอยากกลับไปอยู่ที่เดิม กลับไปใช้ชีวิตเหมือนเมื่อ
ก่อนซึ่งเรารู้สึกมีความสุขดี”

เธอทบทวนอดีตเมื่อครั้งเป็นเด็ก ด้วยแววตาที่ทำให้คนฟังรับ
สัมผัสถึงความสุขที่เกิดขึ้นไปด้วย

เมื่อ...ชีวิตไม่เรียบและไม่ง่าย

จากบทบาทพยาบาลวิชาชีพ มาเป็นภรรยาของนายความ
และเป็นแม่ที่ต้องเลี้ยงลูกวัยไล่เลี่ยกันถึง ๕ คน เป็นอีกจังหวะก้าว
หนึ่งของชีวิตที่ต้องอาศัยความอดทนและจัดวางให้เกิดความสมดุล



ค่อนข้างมาก

“เมื่อก่อนคุณสมชายทำงานแทบจะไม่มีเวลาพักเลย แล้วเราก็ไม่มีแม่บ้าน ไม่มีคนดูแลลูก ซึ่งเราไม่มีเงินพอจะจ้างแม่บ้าน เลยต้องลาออกมาดูแลลูก และช่วยกิจการที่บ้านเพื่อเป็นรายได้ไปด้วย เพราะคุณสมชายว่าความจะไม่ค่อยได้เงินเท่าไร เขาก็ช่วยค่าเทอม ช่วยเลี้ยงลูก...”

แต่เมื่อชีวิตขาดความสมดุลอย่างฉับพลัน ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม ความยากลำบากย่อมเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

“แล้ว...วันหนึ่งเขาหายไป วันที่เขาไม่อยู่นั้น มันก็มีอะไรเข้ามาเยอะมาก คือ เราก็รับไม่ได้ รู้สึกตกใจมาก หลังจากวันนั้นมาก็รู้สึกว่าชีวิตมันเปลี่ยนไป มีนักข่าวมาถาม คือ เป็นคนที่เราไม่เคยรู้จัก เป็นอะไรที่เข้ามาเยอะมาก ทั้งๆ ที่เราเป็นคนที่ชอบสันโดษ ชอบอยู่เงียบๆ ก็คิดว่า เราจะไหวไหมกับชีวิตที่มันเปลี่ยนไป ขณะเดียวกันก็มีญาติพี่น้อง มีเพื่อนคุณสมชายมาถามว่า แน่ใจหรือที่จะไปยุ่งกับตำรวจ เราก็คิดว่า แล้วจะให้ทำอย่างไร จะอยู่เฉยๆ หรือ ปล่อยให้หายแล้วหายเลยหรือ ซึ่งก็ไม่ใช่วิถีของเราอีก มีคนเสนอให้เงินให้ทอง แต่เราก็ไม่รู้ว่าเอาเงินไปทำอะไร เพราะทุกวันนี้เราก็หากินได้ เราไม่ได้มั่งมี แต่เราก็อยู่ได้...”

“สิ่งสำคัญ คือ ลูก ก็ต้องเลือกลูกไว้ก่อน อย่างน้อยต้องให้เขาอยู่ได้ ต้องมั่นคง ไม่ใช่ว่าเขารู้สึกสับสนว่าจะไปทางไหน เมื่อเขาสูญเสีย เขาไม่อยากจะเรียน เขาท้อถอย เขาหมดหวังกับสังคม แล้วเขาจะอยู่อย่างไร เพราะว่าเขายังต้องอยู่ต่อ ก็คุยกับลูกๆ มาก ก็บอกไว้ถ้าเราจะสู้เพื่อความเป็นธรรม เรายังต้องเจออะไรอีกมากมาย เราอาจจะต้องสูญเสียญาติพี่น้อง เราอาจจะสูญเสียเพื่อนฝูง แต่ถ้าหากเรา



เลือกที่จะรับความช่วยเหลือ เราอาจจะมีชีวิตที่สุขสบายกว่านี้ เราอาจจะมีบ้านหลังใหม่ เพราะทุกวันนี้เราอยู่ที่เกาะ ลูทอาจจะได้ไปเรียนต่อต่างประเทศ แต่...เราอาจจะตอบคำถามเรื่องพ่อไม่ได้..."

และแน่นอนว่า สิ่งที่พวกเขาเลือก ไม่ใช่ความสุขสบายส่วนตัว แต่เป็นความถูกต้องยุติธรรม แม้ว่าจะต้องแลกมาด้วยความยากลำบากเพียงใดก็ตาม

"...คือ การอยู่ในภาวะที่คุณพ่อสูญหายนี้ มันไม่เหมือนกับการเสียชีวิต เราสามารถสังเกตเห็นเลยว่า พ่อมีข่าวว่าวันนี้เจอเบาะแสที่ไหนๆ ลูทๆ ก็ดีใจ แต่งเนื้อแต่งตัวกัน แต่พออีกวันมีข่าวว่าน่าจะเสียชีวิตแล้ว อารมณ์ก็กลับมาเศร้าอีก ความรู้สึกไม่เหมือนกับการเสียชีวิต สมมติว่ามีคนเสียชีวิต เราก็เสียใจทีเดียว แล้วก็ค่อยๆ ทำใจค่อยๆ ปรับตัว ค่อยๆ เยียวยาตัวเอง แต่แบบนี้มันขึ้นๆ ลงๆ จนสุดท้ายก็ต้องบอกกับลูทว่า เราจะอยู่กับความจริงนี้แหละ ถ้าหากพ่อกลับก็คืออยู่ ถ้าหากไม่กลับ เราก็จะไม่นึกจินตนาการว่าเกิดอะไรขึ้น เพราะถ้าเราจินตนาการว่าคนเอาพ่อไปทำอะไร มันจะทุกข์ เราพูดคุยกันทุกวัน เป็นเวลาถึง ๑ ปี ซึ่งก็เป็นช่วงเวลาที่เราได้เยียวยาตัวเองไปด้วย"

หลังจากสร้างฐานความรู้สึกและความมั่นคงภายในจิตใจแล้ว เธอจึงได้ออกมาดำเนินการเรื่องที่คุณสมชายหายตัวไป ซึ่งการออกมาครั้งนี้ทำให้เธอได้พบว่า หลังจากที่พายุโหมกระหน่ำ กิ่งก้านของไม้ใหญ่อาจหักรานไปบ้าง แต่เมื่อแหงนมองเบื้องบน ก็มักจะเห็นท้องฟ้าสดใสรออยู่เสมอ

"การสูญเสีย ทำให้เราได้รับกลับมามากมาย เรามีภักตณมิตร มีคนที่รักเรา ซึ่งเป็นคนที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อน มีกระทั่งว่า พ่อขึ้น



รถเมล์แล้วพนักงานเก็บเงิน เขาจำได้ เขาก็เรียกลุงคนขับ บอกว่านี่ไง คุณอังคณา แล้วคนทั้งรถก็หันมาคุยกับเรา ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยมาก แล้วเขาก็ไม่เก็บสตางค์ ขนาดเขาเป็นคนเล็กๆ แต่เขาก็รู้สึกว่าเขาได้ช่วยเรา แม้จะไม่มาก แต่เขาก็รู้สึกดีใจ ซึ่งทำให้เรารู้สึกว่า ความห่วงใยจากคนรอบข้างนี้มันยิ่งใหญ่นะ มันทำให้เรารู้สึกว่าจริงๆ แล้วเราไม่ได้อยู่คนเดียว”

นี่เป็นอีกส่วนหนึ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจให้เธอยังคงยืนหยัดอยู่ได้ ถึงแม้ว่าอีกด้านหนึ่งของการปรากฏตัวจะทำให้เธอถูกคุกคามข่มขู่ถึงชีวิต แต่เธอก็ยังคงยืนหยัดถึงความสุขในชีวิตที่เป็นอยู่กันอย่างมั่นคง

เป็นสุข...กับชีวิตที่ไม่ง่าย

แม้ไม่อาจคาดหมายได้ว่า ชีวิตจะวนกลับสู่ความสามัญเรียบง่ายได้อีกเมื่อไร แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าความยุ่งยากจะทำให้เธอเป็นทุกข์

“ทุกวันนี้ก็ยังคงมีความสุขกับงานที่ทำอยู่ เป็นคนไม่ค่อยทุกข์ ไม่ค่อยเก็บอะไรไว้ในใจ เพียงแต่ว่าสุขมากหรือสุขน้อยเท่านั้น แต่ที่ สุดแล้วก็คือ การได้เป็นตัวของตัวเอง ที่สุดแล้วมนุษย์ก็พยายามที่จะเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด เราอาจเสียบางส่วนไป เช่น การได้อยู่ เจียบๆ แต่อย่างน้อยตอนนี้เราก็ยังได้ทำในสิ่งที่อยากจะทำ เราอยู่กับ ความจริงตลอด เราไม่ได้หลบความจริง ไม่ได้ฝืน แม้ว่าจะไม่ไม่มีใคร มาปกป้องเรา เราก็เผชิญหน้ากับทุกอย่างเอง จนกระทั่งวันหนึ่งเกิด ความรู้สึกว่ามันก็แค่นั้น ไม่ว่ามันจะแย่อย่างไร มันก็คงไม่แย่ไปกว่า ที่เป็นอยู่อีกแล้ว อะไรที่มันถึงเวลาจะผ่านเข้ามา ก็ให้มันผ่านเข้ามา เราก็ต้องเผชิญกับมัน”



แม้ว่าบางครั้งการยืนยันความเป็นตัวตนของเธอ จะทำให้ผู้คนรอบข้างเกิดความรู้สึกแปลกแยกแตกต่างก็ตาม แต่ก็นับว่าเป็นบทเรียนที่ไม่อาจมองข้ามได้ เพราะนี่อาจหมายถึงภาพสะท้อนค่านิยมบางอย่างของคนในสังคมก็ได้

“เมื่อครั้งที่ได้รับเชิญไปเรียนที่สถาบันพระปกเกล้า หลักสูตรประกาศนียบัตรชั้นสูง การสร้างเสริมสังคมสันติสุข พอไปถึงวันแรก เขาก็บอกเลยว่า ต้องตัดสูทตัวละ ๒,๕๐๐ บาท เราก็ตัดว่า ทำไมต้องตัดสูทตัวละตั้ง ๒,๕๐๐ บาทล่ะ ในเมื่อปกติเราซื้อเสื้อตัวหนึ่งก็ไม่เกิน ๒๐๐ บาท แม้ว่าคนที่เข้าไปเรียนส่วนใหญ่จะเป็นข้าราชการระดับสูง กับนักธุรกิจระดับพันล้านก็ตาม แต่เราก็เป็นเพียงชาวบ้านธรรมดาๆ คนหนึ่ง ก็เลยตั้งคำถามในห้องเรียนว่า ‘ในเมื่อเงินในกระเป๋าของแต่ละคนไม่เท่ากัน แล้วทำไมเราจะต้องเสียเงินกับเสื้อตัวละเท่ากัน แล้วทำไมทุกคนต้องเหมือนกัน ทำไมเราไม่เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันในความแตกต่างนี้’ ถึงแม้ว่าจะมีเพื่อนใจดีบริจาคเงินให้ ก็ต้องทำความเข้าใจว่า ที่พูดนี้ไม่ได้ไม่มีเงินตัด แต่เราไม่รู้ว่าจะไม่จำเป็นต้องตัด คือ มีเพื่อนบางคนที่ยอมตัดสูทต่างๆ ที่ฐานะไม่ค่อยดี **ทำไมต้องกลัวว่าจะไม่เหมือนคนอื่น แล้วทำไมเราต้องเหมือนกัน จิตใจคนเรายังไม่เหมือนกันเลย แค่เสื้อผ้าเราเหมือนกันแล้วได้อะไร** กับคนบางคนพยายามที่จะทำตัวให้เหมือนคนอื่นๆ เพื่อที่จะเป็นพวกเดียวกัน ไม่อยากให้เราดูถูก ไม่อยากให้เราคิดว่าตัวเองแปลกแยก แต่มันไม่เห็นยังยืนเลย มันก็แค่เสื้อ ซึ่งตรงนี้คนในสังคมเองก็ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับความคิดที่แตกต่าง และอยู่ร่วมกันในความต่างนั้น”

นอกเหนือจากบทเรียนชีวิต ที่ตกผลึกจากการหล่อหลอมของประสบการณ์อันเข้มข้นแล้ว ยังมีอีกประเด็นหนึ่งที่ไม่อาจข้ามผ่านไป



นั่นก็คือ ความเชื่อมั่นศรัทธาในใจของเธอ

“ศาสนาสอนให้เราไม่ยึดติด ชีวิตนี้ไม่ใช่ของเรา ชีวิตเป็นของพระเจ้า ซึ่งการไม่ยึดติดนี้ ทำให้รู้สึกว่ามีอะไรเป็นของเรา เมื่อไม่มีอะไรเป็นของเรา เราก็ไม่ทุกข์ ไม่กังวล เรามีหน้าที่แค่ทำในสิ่งที่ดี ละเว้นสิ่งที่ไม่ดี แล้วชีวิตก็จะดำเนินไปของมัน สิ่งที่ผ่านมาเข้ามาเป็นแค่การทดสอบ เวลาที่มีเรื่องเข้ามาเยาะๆ เราก็คิดแค่ว่า เราเจอบททดสอบ ซึ่งถ้ามันผ่านไปแล้ว เราก็จะเข้มแข็งขึ้น อีกอย่างหนึ่งก็คือ ชีวิตที่ผ่านมา นั้น เราผ่านความไม่มีมาจนชิน จนไม่รู้สึกรู้ว่าความไม่มีนั้นมันเป็นความทุกข์ หรือเป็นปมด้อย หรือเป็นสิ่งที่เราขาด แต่รู้สึกว่าคุณไม่มีนี่แหละที่เป็นธรรมชาติของเรา วันไหนถ้าเรามี เราจะรู้สึกว่าวันนี้เราโชค ดีนะ แต่ถ้าตอนไหนเรารู้สึกว่าเดือดร้อน ติดขัด อันนี้แหละคือปกติ ชีวิตของเราเอง”

แต่ในความไม่คอยมีของเธอ คือ ความรู้มรรยอย่างหนึ่งของชีวิต เพราะในความไม่คอยมีนั้น คือการปลดปล่อยจากภาระหนี้สิน คือความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

“วันไหนเราไม่อยากทำอะไร เราก็ไม่ต้องทำ ไม่ใช่ว่า ถ้าเราไม่ส่งค่างวดเดือนนี้ มันจะทบต้นมา แล้วเราจะต้องเดือดร้อน จะถูกยึดหนี้ เราารู้สึกว่าไม่เอาละ แต่ถ้าเรามีเงิน เราก็จะซื้อ ถ้าเราไม่มี จะทำอย่างไรได้ ก็อยู่อย่างที่เป็นอยู่นี้ก็ได้อ้อ...ก็ไม่ได้บอกว่า คนอื่นถ้ามาอยู่แบบนี้แล้วจะมีความสุข คนอื่นถ้ามาอยู่แบบนี้ก็อาจจะทุกข์ ที่เป็นอยู่อย่างนี้ก็เพราะ ความสุขของคนเราไม่เหมือนกัน เราต้องรู้ว่าความสุขของเราคืออะไร ที่สำคัญเมื่อรู้แล้วก็ทำเถิด อย่าไปเอาอย่างคนอื่นเขาว่า คนนี้ทำแล้วมีความสุข ฉันก็ต้องทำแบบนี้ด้วย มันไม่เกิดผลดี แต่ถ้าเราทำสิ่งนี้แล้วเป็นความสุขก็ขอให้ทำ เพราะเมื่อไรที่เรามีความสุข



**เราจะไม่เบียดเบียนใคร แต่ถ้ามีความสุขแล้วต้องไปเบียดเบียนคนอื่น
อันนี้ไม่ได้...”** เธอกำลังทิ้งท้ายบทสนทนาด้วยรอยยิ้ม

การสนทนาอันยาวนานในวันนั้น จบลงด้วยข้อสรุปสั้นๆ ว่า
ความสุขที่ง่ายที่สุด คือ การได้ดำรงชีวิตอยู่กับความเป็นจริง อย่างที่มี
และเป็นอยู่ ในขณะเดียวกันก็ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง และ
ไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือสิ่งมีชีวิตอื่นด้วย...





ความสุข...ของ
หญิงโฮม* ฮัก**
สุราสีนี น้อยอินทร์

มะลิ ณ อุษา

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

“ที่นี่มีความสุขทุกวัน” เป็นถ้อยคำที่ได้ยินบ่อยครั้ง ขณะที่สนทนากับผู้หญิงคนนี้...สุราสีนี น้อยอินทร์ หรือ แม่ตัวแห่งบ้านโฮมฮัก

“มีความสุขทุกวันหรือ?” ผู้มาเยือนทวนซ้ำในใจอย่างงุนงง และสับสนเพราะข้อมูลที่ได้รับก่อนที่จะเดินทางมาเยือนบ้านโฮมฮักนั้นมีแนวโน้มตรงข้ามกับสิ่งที่ได้รับฟังนี่ยัง

* โฮม (สำเนียงพื้นถิ่นอีสาน) หมายถึง การรวม หรือการมารวมกันของกลุ่มคน เช่น การรวมญาติในช่วงเทศกาลหรือวันสำคัญต่างๆ

** ฮัก (สำเนียงพื้นถิ่นอีสาน) หมายถึง รัก



“แล้วอะไรที่ทำให้ **ที่นี่มีความสุขทุกวัน?**” ผู้มาเยือนถาม แต่แทนที่แม่ตัวจะตอบคำถาม เธอกลับเล่าเรื่องของลูกๆ ในบ้านให้ฟัง

“ครั้งหนึ่ง เด็กๆ บอกว่า หนูอยากเห็นทะเล ช่วงนั้นเขากำลังจะเสียชีวิตด้วย เราก็ดีใจจนมาก ในการที่จะทำให้เขาได้ไปเที่ยวทะเล เจ้าลูกผู้ชายตัวโตที่กลับมาเป็นพ่อ เตรียมกระโถน เตรียมถุงดำไว้พร้อม เพราะเจ้านั้นต้องเสียชีวิตตลอดเวลา เราก็คุยกันว่า ตายที่ไหน ผังที่นั่น แต่ขอให้เขาได้ไป เรามีสปอนเซอร์ให้รถบัสน์ ๑ คัน แต่เราเอารถเล็กไปด้วย พอถึงกรุงเทพฯ แกก็เริ่มทรุด ทำท่าหายใจหอบ ไม่ไหวแล้ว เราตัดสินใจเอาเขาใส่รถปิคอัพล่องหน้าไปทะเลก่อน ตอนที่ขับรถก็พะวงไปตลอดทาง มันจะตายรึยังวะ จะผังที่ไหน สมองก็คิดว่าจะเอาวัดไหนดี พอไปถึงทะเลลงรถเดินๆ ๒ - ๓ ก้าว ล้มไปนอน แล้วก็โง่หัวขึ้นมา เดินอีก ๒ - ๓ ก้าว ก็ล้มลงไปนอน ไปจนถึงทะเล เราไม่ช่วยเลยนะ การที่ไม่ช่วยนะดี ทำให้เขาได้เห็นพลัง และตัวก็เชื่อเรื่องนั้น จนไปถึงทะเล แล้วนั่งลงแผละในทะเล น้ำทะเลตื้นๆ แต่ว่าแรงคลื่นทำให้เขาล้มไปล้มมา เขาก็หัวเราะอย่างเบิกบาน มีความสุข things ที่ร่างกายไม่ไหว เราเองนะ อิมกว่าเขา พอเด็กๆ ที่ตามมามาถึงก็พากันกรูลงจากรถ ดูเปลือยกหอย ชี้อวนกันดูลายนั้นนี่ แม่ก็บารารถนาดี เอาไหมล่อลูก เมื่อนูญาติให้กลับบ้านคนละตัว เขาตอบว่าอย่างไรรู้ไหม ตัวแบบน้ำตาคลอ ก็หันล่าง มันสอนเรา “แม่ ไม่เอาหรรอก หนูกลัวว่าคืนนี้พ่อแม่มันมาตามหา” คือ ไม่ได้ตอบเป็นเรื่องอนุรักษ์ เป็นเรื่องเป็นราว แต่เท่านี้ก็ทำให้เรารู้สึกว่ามันสอนเรา

“ตัวรู้สึกตัวได้รับพลังอะไรจากตรงนี้เรื่อยๆ มา แล้วมันเป็น **ความสุข เป็นความอิมเมม เป็นเรื่องที่เราเจอทุกๆ วัน** มันเหมือนกับมีความหักมุมในทุกๆ เรื่อง มีความเศร้า แล้วอยู่ๆ ก็ได้หัวเราะ จนเรา



คิดว่ามันเป็นบทเรียนที่มีคุณค่า ซึ่งซื้อที่เงินไม่ได้ เงินก็หมิ่น ก็เสนา
ก็ล้านก็ซื้อไม่ได้ มีแต่หัวใจรักเท่านั้นที่จะให้กันได้ หรือมีรายหนึ่ง
ที่หมอบอกไม่ไหวแล้วจะตาย เอากลับมาบ้าน มานอน มาบีบ มาหวด
มาเล่นิทานให้กันฟัง ตีวเพลอหลับไป เพราะผลัดกันเฝ้าหลายวัน ตื่น
ขึ้นมา เห็นเตียงว่าง ตายแล้วมั้ง คงไม่กล้าปลุกเรา เห็นเราเหนื่อย
ตัวก็เดินออกมาข้างนอก เห็นเขานั่งยองๆ ดูเพื่อนกระโดดยาง เห็น
มันลุกได้สบายใจแล้ว เข้าไปนั่งเขียนหนังสือ ออกมาอีกทีมันไป
กระโดดยางกับเพื่อนแล้ว นึกออกไหม มันเป็นอะไรที่แบบหักมุม”

รอยยิ้มละไมยังคงระบายอยู่บนใบหน้าคนเล่า รวากับว่าเรื่อง
ราวเหล่านั้นเพิ่งเกิดขึ้นเมื่อไม่กี่วันนี้เอง พอยิ่งเล่าก็ยังมีเรื่องอื่นๆ
ทยอยตามมา รวากับว่าวีรกรรมของเด็กๆ ที่นี้จะมีมากมายไม่จบไม่สิ้น
และแน่นอนว่าคนเล่ามีความสุขทุกครั้งที่ได้ทวนย้อนกลับไปถึง
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แม้ว่าบางเรื่องจะหนักหนาสาหัสไม่น้อย จนเวลา
ของการสนทนาผ่านไปนับชั่วโมง แม้เรื่องเล่าของเด็กๆ จะยังไม่จบ
แต่คำถามในใจของผู้มาเยือนเริ่มจะลางเลือน และมีบางสิ่งบางอย่าง
ค่อยๆ ปรากฏขึ้นมาแทน

“ไม่มีวันใดที่ไม่สุข”

ความสุขที่ว่านี้ ไม่ได้มาจากอำนาจ ชื่อเสียง คำสรรเสริญ
ทรัพย์สินเงินทอง หรือแม้แต่ความสะดวกสบายแต่อย่างใด ถึงแม้ว่า
เรื่องราวของแม่ตัวกับบ้านโฮมฮักจะเริ่มปรากฏตามสื่อต่างๆ มากขึ้น
แล้วก็ตาม แต่ทุกวันนี้แม่ตัวและสมาชิกในบ้านโฮมฮักยังคงต้อง
พยายามเพื่อที่จะประคับประคองชีวิตของกันและกัน ภายใต้เงื่อนไข
และสถานการณ์ที่ซับซ้อนและยากลำบากอยู่ แต่กระนั้น ถ้อยคำที่แม่
ตัวย้ำมาตลอดการสนทนา ก็ไม่ได้ผิดเพี้ยนไปจากความจริงที่เกิดขึ้น



ในบ้านหลังนี้เลย ซึ่งความสุขที่แม่ตี๋วัยห้าอยู่เสมอนี้ ส่วนหนึ่งมาจากการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับความทุกข์ ความเจ็บ ความกลัว ชนิดที่แม่ตี๋บอกว่า “มันสุดขีดแล้ว...”

“เราเคยทุกข์มาก เจ็บจนไม่รู้ว่าจะอะไรจะเจ็บไปกว่านี้อีกแล้วในชีวิต หิวจนไม่รู้ว่าจะมีอะไรทำให้หิวได้มากเท่าที่ผ่านมา หาแยม หาเค้ก หาแมลง หาหอยตั้งแต่มันตัวใหญ่ๆ จนเหลือตัวเล็กๆ มากิน เพราะว่ามันโตไม่ทัน มันผ่านมาหมดแล้ว มีอะไรที่จะทำให้เราหิวจนได้ อีกละ มันไม่มีอะไรที่จะทำให้เราหิวได้อีกแล้ว แต่...เราจะเผชิญหน้ากับทุกข์ที่เข้ามาในแต่ละวันด้วยสติได้อย่างไร คือมันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่จะต้องก้าวข้ามความรู้สึกให้ได้ เพราะความรู้สึกทำให้เราไม่กล้าเผชิญหน้ากับความจริง ทำให้กลัวความทุกข์ กลัวหิว กลัวหนาว กลัวเดือดร้อน กลัวไม่สบาย แต่พอเราก้าวข้ามความรู้สึกตรงนั้นมาได้ อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด พอเผชิญหน้าแล้ว อะไรก็ไม่ทุกข์ ไม่ยาก”

หากเป็นเมื่อก่อน เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา แม่ตี๋จะต้องเป็นคนที่มายืนอยู่ข้างหน้าแล้วลุยไปปะทะอย่างรุนแรงและตรงไปตรงมา บ่อยครั้งที่ผลของการต่อสู้คือชัยชนะ และบ่อยครั้งเช่นกันที่การเผชิญหน้าด้วยความรุนแรงแข็งแกร่งนั้น ได้นำพาความเคร่งเครียดมาสะสมให้กับชีวิต นานวันเข้าจนกลายเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดเป็นเนื้อร้ายในลำไส้ขึ้นมา แต่เมื่อถึงเวลาหนึ่ง ประตูลิขิตก็ได้เปิดรับแสงแห่งธรรมจากเสถียรธรรมสถาน และด้วยความเมตตาของแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต แม่ตี๋ก็ยอมละทิ้งความรุนแรงแข็งแกร่ง หันมาเรียนรู้ที่จะดำรงตนด้วยความอ่อนโยนนุ่มนวลแทน

แต่การที่ใครคนหนึ่งจะเปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งทัศนคติและวิถีปฏิบัตินั้น ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปได้ง่ายนัก



“มันเหมือนกับว่าชีวิตคนเราผ่านอะไรมาเยอะ เราก็ได้พบเห็น
สิ่งดีๆ ที่ดังมาจากผู้คนทั่วไป พื้นฐานของชีวิตจริงๆ แล้วเหมือนกับ
หล่อหลอมมาจากความงดงาม ความเอื้ออาทร ความใจเย็นของคุณแม่
แล้วก็รับความมุ่งมั่นกล้าหาญมาจากคุณพ่อ ซึ่งคุณพ่อสอนมาตลอด
เรื่องการศึกษานี้ ให้เราไปรับใช้ประชาชน ไม่ใช่เยอหยิ่งจองหอง แต่
เพราะความเจ้าชู้ของคุณพ่อ ทำให้ชีวิตอีกด้านของตัวถูกหล่อหลอม
มาจากความเจ็บปวดร้าวราน ความสูญเสีย ความที่ต้องแย่งชิงความรัก
เมื่อไรที่อยู่กับพ่อมันต้องแย่งชิง ต้องสร้างวีรกรรม ต้องก้าวร้าว เพื่อให้
ให้พ่อเป็นของฉัน เวลาที่อยู่กับแม่จะนิมนวลอ่อนโยน ไปวัดไปวา แต่
เมื่อไรที่มีพ่อก็จะไม่มีแม่ เราถูกหล่อหลอมมาจากบรรยากาศอย่างนี้

“จนมาถึงช่วงที่เป็นนักศึกษา ขณะที่เราทำกิจกรรมกับเด็ก
สนามหลวง หรือไปทำกิจกรรมสร้างโรงเรียนในชนบท รู้สึกเหมือนกับ
หัวใจถูกเติม จนตัวเคยปฏิบัติว่า ถ้าฉันเรียนจบ ฉันจะกลับมารับ
ใช้คนชนบทอย่างนี้แหละ เพราะสิ่งที่เขาปฏิบัติต่อตัว สิ่งที่เขาแสดง
ออกมานั้นมันบริสุทธิ์ ทำให้เราประทับใจแล้วก็มุ่งมั่นทำตามคำ
ปฏิญาณนั้นมาตลอด”

แต่...ไม่ใช่แค่เพราะความรัก... ไม่ใช่แค่เพราะความเมตตา...
ไม่ใช่แค่เพราะพลังความบริสุทธิ์ของเด็กๆ เท่านั้น ที่ทำให้ผู้หญิงคน
หนึ่งหยัดเยินเผชิญกับมรสุมความทุกข์ยากที่ถ้าโถมเข้ามาสู่ชีวิตและ
บ้านโฮมอีกเป็นเวลา ๓๐ กว่าปีได้ ทั้งๆ ที่เธอมีโอกาที่จะเลือกการ
งานและวิถีชีวิตที่สะดวกสบายกว่านี้ แต่การที่เธอเลือกที่จะใช้ชีวิต
อย่างนี้ ก็เพราะเธอเชื่ออย่างเต็มหัวใจว่า เมื่อเลือกแล้วที่จะเรียนรู้และ
อยู่ร่วมกับวิถีที่เธอรัก ก็ไม่มีอะไรที่จะทำร้ายเธอได้ เพราะรักของเธอ
ไม่มีเงื่อนไข และเมื่อหัวใจรักปราศจากเงื่อนไข เธอก็พร้อมที่จะเผชิญ



หน้ากับทุกอย่าง แม้จะต้องเจอความทุกข์ก็จะอยู่กับความทุกข์นั้น
 อย่างเป็นสุข และ “เรียนรู้ทุกข์ จนเกิดสุข” โดยไม่เร่งเร้าและไม่เรียก
 ร้อง

“ที่นี่ไม่ใช่สถานสงเคราะห์ ที่นี่ไม่ใช่สถานที่ที่ใครมาสั่งให้เราทำ
 ทุกคนมาด้วยหัวใจที่รักจริงๆ ถ้าไม่รักก็อยู่ไม่ได้ เราจึงเรียนรู้ที่จะอยู่
 ร่วมกันด้วยความรัก ด้วยความเท่าเทียม เราทุกคนลำบากมาด้วยกัน
 ในเมื่อการอยู่ร่วมกันของเรา ไม่มีคำว่าศักดิ์ศรี ไม่มีฉัน ไม่มีเธอ ไม่มี
 แพ้ ไม่มีชนะ ไม่มีใครเก่ง ไม่มีใครโง่ เราเรียนรู้ด้วยกัน แล้วอะไรละ
 ที่จะทำให้เราทุกข์? **บ้านโฮมฮัก** เกิดขึ้นมาได้ก็เพราะรัก ทุกคนที่มาอยู่
 ที่นี่ มันก็ขาดความรักมา อ่างว่างมา ถึงมาอยู่ด้วยกันได้ในขณะเดียวกัน
 บางคนก็อาจจะเต็มอิมในรักมา อย่างเช่น อาสาสมัครหรือใครๆ ที่มา
 บ้านนี้ ก็มาเพื่อเป็นผู้ให้ ก็เหมือนกับชื่อของบ้านนั้นแหละ ซึ่งตีความ
 ว่านี่แหละคือชีวิต เมื่อเราทำเพื่อหัวใจและด้วยหัวใจ มันก็จะดำเนิน
 ไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด” คนเล่ายิ้มละไม ก่อนที่จะย่ำถ้อยคำคุ้นเคยอีกครั้ง

“ไม่มีวันใดที่ตัวไม่รู้สึกละเลยนะ ถึงแม้จะทุกข์ ตัวนะทุกข์กับ
 กาย ตัวเรียนรู้กับทุกข์ที่กาย จนใจมันเบิกบานเท่าทัน แล้วมันก็เป็นสุข
ชีวิตมนุษย์ ถ้ามันเท่าทันอารมณ์ความรู้สึกตัวเองได้ตลอดเวลา ก็
ไม่มีอะไรทำร้ายเราได้เลย รู้ว่าตอนนี้ใจมันหวนไหวนะ รู้ว่าตอนนี้ใจ
 มันวูบ มันแพบนะ มันกำลังจะโกรธ หรือรู้ว่าตอนนี้เรากำลังเครียด
 คือถ้าใจมันทันอย่างนี้ อะไรก็ทำร้ายเราไม่ได้ นอกจากตัวเราจะ
 ทำร้ายตัวเราเอง **ตัวเชื่อตรงนั้น...**”

วันนี้ ทุกข์กายจากโรคมะเร็งลำไส้ระยะสุดท้ายยังคงรุมเร้าแม่
 ตัว จนอาจทำให้รู้สึกใจไม่สู้อยู่บ้างในบางวัน แต่ในเมื่อยังลืมตาขึ้นมา
 พร้อมกับลมหายใจได้อยู่ ก็ไม่มีวันใดที่จะไม่มีความสุข เพราะ... “ตัว



๑๑๔ สุขแก่กลางใจเรา

ไม่รู้หรือว่าพรุ่งนี้จะเป็นอย่างไร แต่วันนี้ที่ตัวลู่ไหว คือมีอะไรที่ตัวต้องทำ และการทำของตัวก็จะเป็นบทเรียนให้คนข้างหลังได้มาเรียนรู้มากที่สุด นั่นไม่ได้หมายความว่าตัวทำถูกนะ แต่มันจะเป็นบทเรียนที่ให้เราได้ร่วมเรียนรู้ไปด้วยกัน เพราะฉะนั้น วันนี้อะไรที่ตัวต้องทำ ตัวจะทำอย่างเต็มที่ ถ้าพรุ่งนี้ตัวไม่สามารถลุกขึ้นมาได้ ตัวจะไม่เสียดายแล้วก็ไม่เสียใจเลย...”

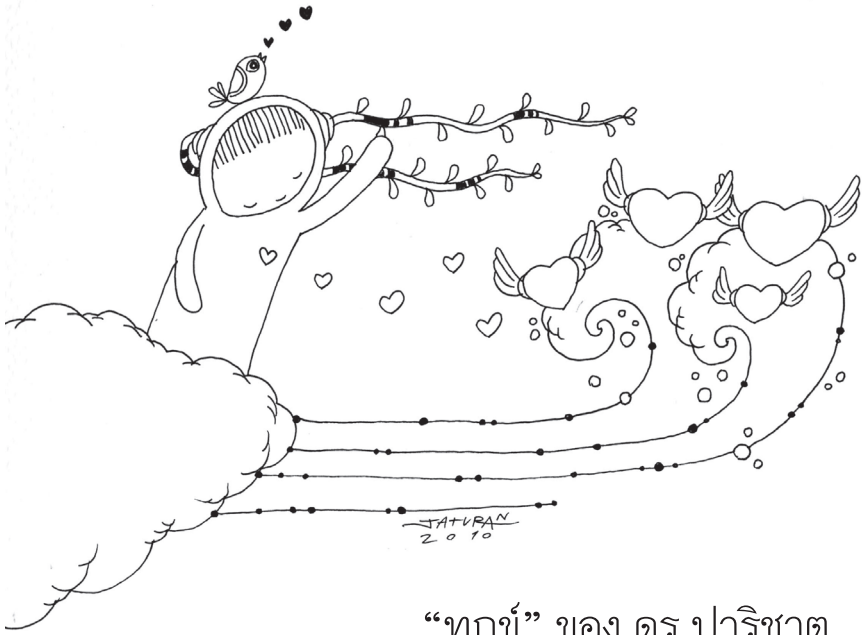
ผู้มาเยือนกอดหยุดเครื่องบันทึกลงเสียง ผ่อนลมหายใจออกแผ่วเบา มองคู่สนทนาที่กำลังถูกรายล้อมด้วยเด็กๆ ลิงปวย และลูกหมาอย่างหมดข้อกังขา

ที่นี่...มีความสุขทุกวัน จริงๆ

ขอขอบคุณ

แม่ตัว - สุชาลีนี้ น้อยอินทร์ สำหรับความอดทนที่นิ่งสนทนาแบ่งปันความสุขกับผู้มาเยือนนานนับชั่วโมง ทั้งๆ ที่ร่างกายเหนื่อยล้า, ขอขอบคุณซิสเตอร์ผู้ใจดีและทีมพ่อทีมแม่ทุกคนที่คอยดูแลถามไถ่ หาข้าวหาน้ำต้อนรับอย่างอ่อนหนาผาคัน และที่สำคัญ ขอขอบคุณเด็กๆ แห่งบ้านโฮมอีก ผู้มีความไว้ใจเคียงสาเป็นพลังแห่งชีวิต





“ทุกข์” ของ ดร.ปาริชาติ
มีไว้ให้เห็น ไม่ใช่มีไว้ให้เป็น

วีระศักร จันทร์ส่งแสง

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

ตั้งแต่เด็กจนโตเป็นสาว เรียนจบมิดานทำ ดร.ปาริชาติ สถา
ปัตตานนท์ มีคุณพ่อคุณแม่คอยประคับประคองเป็นที่ปรึกษาในเรื่อง
ต่างๆ มาโดยตลอด เธอมีน้องสาว ๒ คน ถือเป็นครอบครัวที่พร้อม
หน้า มีฐานะและอบอุ่น แต่แล้วจู่ๆ ทุกคนในครอบครัวก็มาจากลาไป
พร้อมกันในเหตุการณ์สึนามิถล่มฝั่งอันดามัน เมื่อใกล้สิ้นปี ๒๕๔๗
ช่วงนั้น ดร.ปาริชาติ ไปทำงานอยู่ในอีกจังหวัด จึงไม่ได้ไปเที่ยวทะเล
กับครอบครัว และกลายมาเป็นหญิงสาวตัวคนเดียวหลังโศกนาฏกรรม
จากธรรมชาติครั้งใหญ่ในรอบร้อยปีผ่านพ้นไป ทั้งยังต้องแบกรับ



ภาระทั้งหมดที่พ่อแม่เคยดูแล แต่เธอก็พาชีวิตฝ่าความทุกข์ความ
เศร้ามาได้เป็นอย่างดี ย่อม ปัจจุบันเธอดำรงตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
ระดับ ๙ ประจำคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำงาน
ทั้งในด้านการเรียนการสอน การวิจัย และการบริหาร รวมทั้งเขียนตำรา
บทความวิชาการ และเหตุการณ์ความสูญเสียครั้งใหญ่ของครอบครัว
เธอก็ได้นำมาถ่ายทอดไว้ในหนังสือ ตรงเส้นขอบฟ้า เป็นอนุสรณ์แทน
ความรักความผูกพันของคนในครอบครัว และกระตุ้นเตือนคนอ่าน
ให้คำนึงถึงการใช้เวลาร่วมกันอย่างมีความสุข

ความสูญเสียใหญ่หลวงที่ผ่านเข้ามา และช่วงเวลาของการพา
ตัวเองฝ่าข้ามความทุกข์เศร้าของหญิงสาวคนนี้ เป็นเรื่องที่เราเรียนรู้
มาด้วยชีวิตจริงของตัวเอง ซึ่งน่าจะเป็นบทเรียนและแบบอย่างแก่คน
อื่นได้

ดร.ปาริชาติ เล่าย้อนเหตุการณ์วันพลิกเปลี่ยนชีวิตของเธอว่า
เช้าวันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๔๗ เธออยู่ที่ปัตตานี ส่วนคนอื่นๆ ใน
ครอบครัวสถิตปัตตานี คือคุณพ่อ - ดร.ประสม คุณแม่ภรรยา
น้องสาว ๒ คน กชกร และนวมลณี ไปเที่ยวทะเลจังหวัดพังงา

“ช่วงที่เกิดสึนามิ ดิฉันอยู่ที่โรงแรมกลางเมืองปัตตานี กำลัง
จะเดินทางกลับกรุงเทพฯ เห็นโคมไฟแฟว่ งามเจ้าหน้าที่ เขาบอกว่า
มีแผ่นดินไหวเกิดขึ้น หลังจากนั้นก็ได้ข่าวทางโทรศัพท์จากเพื่อน
ที่ภูเก็ตว่ามีคลื่นใหญ่ที่หาดป่าตอง ตอนนั้นเรายังไม่นึกว่าจะเกิด
อะไรใหญ่โต แต่ก็นึกถึงครอบครัวที่เที่ยวทะเลกันอยู่ที่พังงา โทรไป
ที่เบอร์ของทุกคนแต่ไม่มีใครรับ ก็ยังคิดว่าเขาคงติดอะไรอยู่ หรือมี
คนโน้นคนนี้โทรเข้าไปมากจนสัญญาณโทรศัพท์ล่มหรือเปล่า
พยายามมองในแง่บวก คิดว่าการมองในแง่ดีทำให้เรามีสติที่จะตั้งรับ



กับสิ่งที่เกิดขึ้น จากนั้นก็โทรไปหาแฟนของน้องสาว เขาบอกว่าเพิ่งคุยโทรศัพท์กันตอน ๘ โมงเช้า กำลังเตรียมตัวกลับ เป็นข้อมูลที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น”

จนมาถึงสถานีรถไฟหาดใหญ่ เธอจึงเริ่มรับรู้ถึงความรุนแรงของเหตุการณ์ และได้รู้ว่าแถวเขาหลัก พังงา เป็นจุดที่ได้รับความเสียหายหนัก

“ก็เริ่มนึกคิดขึ้นมาว่านั่นเป็นจุดที่ครอบครัวเราไปพัก เราพยายามติดต่อญาติที่กรุงเทพฯ เขาบอกเป็นห่วงจนจะทนไม่ไหวแล้ว แต่เราเองไม่ได้ดูทีวีก็ยังไม่รู้สึกอะไรมาก ลองโทรไปที่สายการบิน เขาบอกว่าผู้โดยสารขึ้นไม่ได้มาเช็คอิน ก็ยังคิดว่าเขาอาจติดน้ำติดอะไรเลยไปขึ้นเครื่องบินไม่ทัน ยังไม่คิดเลยว่าเขาจะตาย เราเชื่อว่าความหวังยังต้องมี ไม่อย่างนั้นเราจะทำอะไรไม่ได้ แล้วไม่มีใครจะช่วยให้เราได้ และเราก็ช่วยคนอื่นไม่ได้ด้วย จากนั้นแบตเตอรี่โทรศัพท์ก็หมด เราได้กลับมาอยู่กับตัวเอง ระวังความฟุ้งซ่านระหว่างอยู่ในขบวนรถไฟด้วยการนั่งภาวนา เคลิ้มๆ ไปก็เกิดภาพโลงศพสีขาวโลงหนึ่ง มีตุ๊กตาสองตัวของน้องสาว นั่งหงอยอยู่บนโลงศพ สะดุ้งขึ้นมาก็คิดว่าคงไม่มีอะไร เราคงคิดมากจนจินตนาการไปเองเป็นคั่งเป็นแคว”

เมื่อมาถึงกรุงเทพฯ ตอนราว ๑๐ โมงเช้า เธอติดต่อไปที่บ้านของลูกพี่ลูกน้อง เขาบอกว่าน้องชายพ่อซึ่งอายุ ๗๐ กว่าแล้ว ดูทีวีจนทนอยู่ไม่ไหว ตัดสินใจทิ้งรถลงไปพังงาแล้ว

เธอเองเพิ่งได้ไปเห็นข่าวทางโทรทัศน์ และได้ชาร์ตแบตเตอรี่โทรศัพท์ที่บ้านนั่นเอง และทันทีที่เปิดเครื่องโทรศัพท์อีกครั้ง ก็มีสายโทรเข้ามาอย่างกระหน่ำ เธอคุยโทรศัพท์กับคนนั้นคนนั้นจนโรคไม่เกรนกำเริบ แต่ยังตัดสินใจตามอลงไปที่พังงา พร้อมเอกสารเป็น



๑๐๐ แผ่น ซึ่งเป็นภาพของคนในครอบครัว

สติในขณะนั้นบอกเธอว่า การค้นหาคน ต้องทำให้คนอื่นรู้จักหน้าตาของพวกเราก่อน ถึงจะให้ความช่วยเหลือได้

“ไปถึงอาเอรองเท้าบู๊ทยางมาให้ใส่เตรียมลุยโคลน บอกว่าเราจะไปหากันที่หาดบางเนียง ภาพที่เห็นเปลี่ยนความคิดเราหมดเลย ตอนนั้นเป็นวันที่ ๓ แล้วนับแต่เกิดเหตุการณ์ ศพเจอน้ำเจอบัดก็เริ่มเน่าอืด ทำให้เราเห็นเลยว่าสังขารไม่เที่ยง การประจักษ์ด้วยตาตัวเองมันเตือนสติเราหลายๆ ว่าท้ายที่สุดชีวิตมันก็เท่านี้ คุณมาจากมุมไหนของโลก เคยทำอะไรมา สุดท้ายชีวิตก็จบลงแค่ชั่วไม่กี่เสี้ยววินาทีเท่านั้น”

“ระหว่างเดินทางกันอยู่ก็ได้พบคนอื่นมากมาย เขาก็มาตามหาญาติพี่น้องลูกเมียเขา ได้พูดคุยปรับทุกข์กัน เหมือนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ว่าความสูญเสียไม่ได้มีแค่เราคนเดียว ไปเจอผู้ชายคนหนึ่ง เขาเล่าว่าเดินงมมือกันอยู่กับแฟน แล้วคลื่นก็มากกระซอกมือจากกันไป ยิ่งตอกย้ำเราว่าขนาดอยู่ด้วย กุมมือกันอยู่ จู่ๆ ก็พลัดพรากกันแล้ว”

เธอเล่ารายละเอียดจากเหตุการณ์ในพื้นที่ที่ประสบมาด้วยตัวเอง

“อีกคนบอกว่ามาหาภรรยาที่เป็นแม่ครัวอยู่ที่โรงแรมแห่งหนึ่ง เราเอารูปให้ดู เขาบอกเขาเป็นคนพามาเข้าที่พัก และนัดว่าจะมารับไปส่งที่สนามบินภูเก็ตในวันนั้น และอีกคนพอดูรูปก็บอกว่าเคยเห็นคุณพ่อจากในทีวี ตอนเกิดเหตุ เขาบอกว่าเห็นคุณพ่อวิ่งลงไปตามลูกสาวสองคนที่ลงไปถ้ำรูปทะเลตอนน้ำลด เห็นพ่อวิ่งสวนกับคนอื่นที่กำลังกลับขึ้นมา เขาพยายามตะโกนเรียก แต่คุณพ่อก็ยังมุ่งลงไป”

ได้เบาะแส แต่เธอกับอาก็ยังตามหาศพพ่อแม่และน้องสาวไม่เจอ จนเดือนมกราคมปีถัดมา เธอตัดสินใจกลับมาจัดงานศพให้พวก



เขาที่กรุงเทพฯ

“เราเชื่อว่าสิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำได้ คือทำให้ใจให้สงบ ให้คนที่รัก ศรัทธาคุณพ่อได้มาทำบุญด้วยกัน และบุญนั้นจะทำให้เขาไปสู่ที่ที่ดี ใช้โลงศพโลงเดียว เหมือนที่เห็นตอนเคลิ้มหลับบนขบวนรถไฟ เอา ของที่เขารักใส่ในโลง คุณพ่อเป็นข้าราชการ คุณแม่เป็นพนักงาน รัฐวิสาหกิจ แต่ไม่ได้ขอพระราชทานเพลิง เพราะไม่มีใบยืนยันว่าเขา เสียชีวิต ก็ทำพิธีอย่างเรียบง่าย เราไม่ร้องและคนที่มางานก็ต้องไม่ร้องให้ เพื่อนพยายามไม่ให้เราพูดอะไรมาก เพราะยิ่งพูดยิ่งคุยจะยิ่งทุกข์ แต่ ชอบคุณแขกที่มาให้กำลังใจ และให้แขกเขียนสิ่งที่อยากบอก ทำเหมือน งานศพจริงๆ สวด ๗ วันก็บรรจุนั้นเป็นช่วงที่ได้เรียนรู้ชีวิตมากๆ คนที่มาในงานนั้นส่วนหนึ่งเราเคยไปดูแลเขา ครอบครัวเขาก็เคยสูญเสีย มาก่อน ทำให้เราได้เรียนรู้สัจธรรมอย่างหนึ่งว่าไม่มีครอบครัวไหน ที่ไม่เคยสูญเสีย แต่ชีวิตเรายังต้องเดินหน้าต่อไป มากกว่าจะไป จมปลักอยู่กับความทุกข์ บางคนอาจนอนเจ็บอยู่เป็นปีๆ แต่บางคน จากไปปุบปับ อย่างคุณย่านอนอยู่บนเตียง ๓ ปีเหมือนตุ๊กตา ไม่รับรู้ อะไร คุณแม่บอกว่าถ้าเป็นแม่อย่าให้ทรมาณอย่างนี้ ให้แม่ไปอย่างสงบ ไปอย่างง่าย คำพูดนี้ผุดขึ้นมาในช่วงนั้น ด้วยความที่เป็นคนเดินทาง บ่อย คุณแม่สั่งไว้ว่าถ้าแม่ตายที่ไหนไม่ต้องลำบากเอาแม่กลับ ปล่อย ไว้ที่นั่นก็ได้ แม่ไม่อยากให้เราลำบาก ทำให้เราไม่ได้ตั้งเครียดมากกว่า ต้องเจอศพของเขาให้ได้ และคุณแม่ก็ได้บอกไว้แล้ว ว่าได้อุทิศ ร่างกายให้กับโรงพยาบาล แต่เจอศพคุณแม่ตอนเลยช่วงที่จะบริจาค ได้แล้ว นักเรียนแพทย์จึงได้ใช้ประโยชน์จากแม่เฉพาะเรื่องการเปรียบเทียบข้อมูลการจัดฟัน ซึ่งก็ถือว่าเป็นชุดความรู้ที่ได้ถ่ายทอดสู่ นักเรียนแพทย์”



ศพถูกค้นหาจนเจอ หลังทำพิธีฌาปนกิจผ่านไปแล้ว
ดร.ปารีชาต เล่าว่า

“ตอนเจอ เราเจอคุณพ่อก่อน แล้วเจอคุณแม่ และเจอน้อง
คนที่เจอศพคุณพ่อ เขาแกะรอยจากการนึกถึงการแต่งกายของคนที่
กำลังจะเดินทางกลับ ว่าน่าจะใส่กางเกงขายาว ใส่รองเท้าหุ้มส้น ใส่ถุงเท้า
และเขาก็เจอศพคุณพ่อจากรองเท้าที่ใส่ ของคุณแม่ก็ดูจากเสื้อผ้า
ประกอบกับการถามจากแม่บ้านโรงแรม น้องสาวเจอจากนาฬิกา แต่
ทั้งหมดนี้เป็นเพียงเบื้องต้น จะแน่ใจได้เมื่อดูเปรียบเทียบจากประวัติ
เรื่องการรักษากระดูกหรือฟัน ร่างกายใครมีตำหนิมีโอกาสเจอได้ง่าย
กว่า”

อาจารย์สาวคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาฯ บอกด้วยว่า เหตุการณ์
นี้สร้างความปลอดภัยครั้งใหญ่แก่ชีวิตเธอ

“จากที่ก่อนนี้มีอะไรก็มีคนคอยให้คำปรึกษา และทุกเรื่องเรา
แทบไม่ต้องมีอะไรรับผิดชอบ แต่หลังจากนั้นมาต้องรับผิดชอบทุกเรื่อง
และทุกเรื่องเหมือนต่องับหนึ่งใหม่ เพราะเราไม่รู้ว่าอะไรอยู่ตรงไหน
ภาระเกิดขึ้นมาก บ้าน รถ ๔ คัน จะทำอะไร สถิติเท่านี้ที่จะทำให้
เราจัดระเบียบความคิดและค่อยๆ จัดการ”

ในด้านการเยียวยาจิตใจตัวเอง เธอบอกว่า ต้องเลือกที่จะรับ
รู้และไม่รับรู้อะไร “เรื่องที่จะรับคือเรื่องที่ทำให้เรามีความหวัง กำลังใจ
เรื่องที่ปิดไม่ให้เข้ามาคือเรื่องที่ทำให้เราเศร้า ขณะเดียวกันก็ทดสอบ
ใจตัวเองไปด้วยว่ายอมรับได้มากน้อยแค่ไหน เพราะเราคงจะหนี
ความจริงไม่ได้ อย่างเราไปดูหนัง เคยร้องไห้จนต้องออกมาจากโรง
เป็นหนังที่มีฉากบราฆ่าฟัน แล้วมีคนตายเต็มไปหมด มันทำให้เรา
นึกไปถึงเหตุการณ์ในพื้นที่ หรืออีกเรื่องเป็นละครที่ทุกคนในบ้าน



ชอบมาก พอเป็นหนัง เราไปดูก็คิดถึงเขา เสร้าขึ้นมาก็ต้องคุยกับตัวเอง ฝึกใจให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อย”

โดยมีคนใกล้ๆ ตัวคอยส่งหนังสือให้อ่าน หรือบางทีคนที่ เคารพนับถือ แค่มาก็ให้เห็นหน้า ไม่ต้องเอ่ยคำใด ก็ทำให้เธอเกิดกำลังใจ “แค่เขามา แค่อ่านหนังสือด้วยสายตา หรืออย่างน้อยแค่บีบมือ ก็ช่วยให้เราเกิดกำลังใจได้แล้ว”

เธอกล่าวเปรียบเปรยอย่างคมคายว่า ความสุขและธรรมะ เหมือนการออม เป็นการฝึกนิสัย และเก็บออมเพื่อนำออกมาใช้ในยามจำเป็น จะรอเข้าหาธรรมะเมื่อเจอทุกข์ อาจช่วยเราได้ไม่มากเท่า การเปิดใจรับมาก่อน ตัวเธอเองโตมาแบบพุทธมามกะ บ้านเกิดอยู่ข้างวัด โตมาคุณยายมักพาไปวัด กราบพระ ทำบุญ ซึมซับธรรมะมาจากการฟัง ได้มาอ่านหนังสือธรรมะของท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านติช นัท ฮันท์ หลวงปู่ชา สุภัทโท ก็ในช่วงที่มีเพื่อนต่างประเทศสนใจ พุทธศาสนา เธอจึงต้องอ่านเพื่อแนะนำให้เพื่อน ต่อมาเธอได้ยินคำพูดของ แมซีคันสนีย์ เสถียรสุด ประโยคหนึ่งว่า ทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น

และเมื่อทุกข์เกิดขึ้นเธอก็ได้อาศัยคติธรรมบทนี้เตือนใจตน

“ในเมื่อเหตุการณ์มันเกิดขึ้นมาเอง เราต้องไม่ทุกข์ แต่ต้องพิจารณาความทุกข์อย่างเข้าใจ นี่เป็นเรื่องที่ซึมเข้ามาลึกลงในตัวเองอย่างไม่รู้ตัว”

หลังคนในครอบครัวจากไปแบบฉับพลันเมื่อ ๕ ปีก่อน ดร.ปาริชาติ สถาปิตานนท์ บอกว่าเธออยู่บ้านคนเดียวมาจนทุกวันนี้ ใช้ชีวิตอย่างคนทั่วไป เข้าชั้นรถมาทำงานที่จุฬาฯ กว่าจะกลับถึงบ้านอีกทีก็ตึกตื่น และจะนอนหลับอย่างสบาย หากเคลียร์งานที่มีอยู่



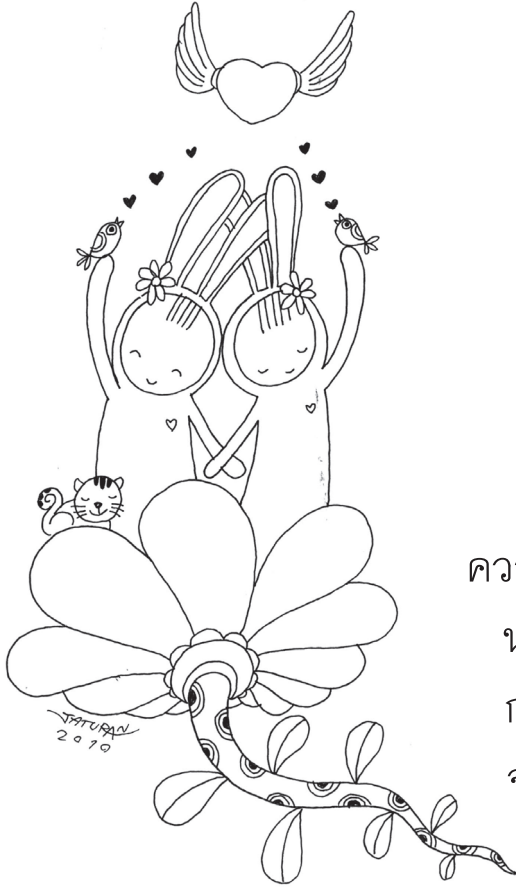
๑๒๒ สุขแท้กลางใจเรา

ในแต่ละวันได้เรียบบร้อย

เธอพูดถึงงานที่ทำอยู่ในแต่ละวันว่า

“ให้คนที่มาเจอเราได้มีความสุข เราก็ดีใจแล้ว และแน่ใจว่า
ถ้าคนที่จากไปเขารู้ว่าเราทำสิ่งเหล่านี้อยู่ เขาจะดีใจไปด้วย”





ความสุขแห่งชีวิตของ
นางสาวธาลัสซีเมีย
กนกวรรณ ศิลป์สุข
จารุวรรณ ศิลป์สุข

คะทาวุธ แวงชัยภูมิ

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

“... คนทุกคนเป็นโลกๆ หนึ่ง เป็นทั้งโลก ไม่ว่าจะมันจะเศร้า จะ
น่าเกลียด จะน่าสงสาร ก็เป็นโลกที่เขาสร้างขึ้นมาอย่างที่เขาต้องการ
ถ้าเขามีความรัก โลกนั้นก็จะมีคนชนิดที่เขาจะรักใคร่ได้ แต่
ถ้าเขามีความเกลียด โลกก็จะมีคนชนิดที่เขาต้องเกลียด โลกคอยอยู่
ให้คนแต่ละคนที่อยู่ในโลกสร้างมันขึ้นมา ทุกเช้าจะมีคนสร้างโลกขึ้น
จัดมันใหม่เหมือนกับการปูเตียงหรือทำงานบ้าน ในโลกเดิมนั้นแหละ
คนก็คนเดียวกันเหมือนกัน แต่ก็เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลาด้วย...”



ผมนึกถึงคำพูดท่อนหนึ่งของผู้เป็นแม่ ใน หนังสือ The Human Comedy หรือ ความสุขแห่งชีวิต ของ วิลเลียม ซาโรยัน ใน ขณะที่กำลังนั่งพูดคุยอยู่กับ ขวัญและเพชร ผู้ที่เรียกตัวเองว่า นางสาวธาลัสซีเมีย หลายคนอาจจะเคยได้ยินได้ฟัง หรือเคยอ่านเรื่องราวของสองพี่น้องที่ไม่ใช่ฝาแฝด เพียงแต่เกิดมามีรูปร่างหน้าตาเหมือนกันและที่เหมือนมากกว่านั้นคือการร่วมกันเผชิญชีวิตกับโรคธาลัสซีเมียที่ติดตัวเธอทั้งสองมาตั้งแต่ตอนเกิด

ขวัญ (กนกวรรณ) - เพชร (จารุวรรณ) และคุณแม่แมว (อักษร) ศิลป์สุข เพิ่งเดินทางกลับมาจากการไปเป็นวิทยากรอบรมให้กับกลุ่มเด็กๆ และผู้ปกครองที่จังหวัดจันทบุรี

คุณแม่แมว นอกจากจะทำงานประจำเป็นครูสอนหนังสือแล้วยังมีความสนใจที่จะพัฒนาตัวเองจากด้านในและเป็นกระบวนกรอาสาช่วยจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องสุขภาวะภายในครอบครัว ร่วมกับองค์กรเครือข่ายครอบครัว และขวัญกับเพชรก็ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยของคุณแม่ในการจัดอบรมหลายๆ ครั้ง

แดดอ่อนๆ ท่ามกลางบรรยากาศการเมืองที่ร้อนระอุ สถานีรถไฟหัวลำโพง ดุจะแน่นอนหนาไปด้วยผู้ที่กำลังรอการเดินทาง ขวัญกับเพชรและคุณแม่ กำลังรอรถไฟสายเหนือที่จะเคลื่อนขบวนออกไปในอีกหนึ่งชั่วโมงข้างหน้าจุดมุ่งหมายของทั้งสามคนคือบ้านที่จังหวัดลำปาง ผมมีเวลาที่จะพูดคุยกับทั้งสามคนน้อยมาก จึงเริ่มต้นด้วยคำถามตรงๆ ว่า...

ความสุขของ ขวัญ - เพชร คืออะไร

คำถามนี้อาจจะตอบได้ไม่ยากนัก หากผู้ที่ถูกถามเป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายปกติ หรือเป็นคำถามกับวัยรุ่นทุกๆ ไป แต่สำหรับหญิง



สาวที่ดูเหมือนจะมีความต่างจากคนอื่น ทั้งในเรื่องพัฒนาการทางการเจริญเติบโตและสุขภาพร่างกายที่ต้องอยู่ร่วมชีวิตกับโรคธาลัสซีเมียนี้ สำหรับผมแล้วมันดูเหมือนจะเป็นคำถามที่ตอบยากไปสักหน่อย และผมก็ต้องแปลกใจไปพร้อมกับมีแรงบันดาลใจบางอย่าง เมื่อได้ยินสองพี่น้องเล่าถึงความสุขแห่งชีวิตของพวกเขา

“ความสุข สำหรับขวัญ คือสิ่งที่เราค้นหาได้ง่ายๆ การที่เราได้เกิดมาและใช้ชีวิตไปแต่ละวัน นี่ก็ถือว่าเป็นวันแห่งความสุขที่เราจะสามารถทำอะไรที่ดีได้ เช่น การที่เราตื่นขึ้นมาอย่างสดใส แล้วก็ให้อาหารแมว หรือทำความสะอาดบ้าน สิ่งนั้นก็สร้างความสุขเล็กๆ น้อยๆ แล้ว และยังถ้าเราได้ทำบุญประกอบกุศล ทำตัวให้มีคุณค่าในแต่ละวัน ไม่ได้ทำให้ใครรู้สึกเจ็บปวด เดือดร้อน แต่ถ้าจะให้ความสุขของเราเพิ่มมากขึ้นไปกว่านั้น ก็คือการทำอะไรให้คนอื่น ได้เพิ่มปัญญาให้คนอื่น ยิ่งวันไหนที่เราได้ให้กำลังใจคนอื่น คนที่ท้อแท้ให้ชีวิตเขามีความหวัง หรือสามารถก้าวต่อไปข้างหน้าได้ สิ่งเหล่านี้ก็ยิ่งทำให้เรามีความสุขมากขึ้น”

“ความสุขของเพชร คล้ายของพี่ขวัญ คือการที่เราได้อยู่กับสิ่งที่เรารัก อยู่กับครอบครัว อยู่กับแมว การที่เราได้อ่านหนังสือดีๆ ดูหนังดีๆ ร่วมกัน ก็เป็นความสุขแล้ว โดยที่เราไม่ต้องไปไขว่คว้าอะไรมาก”

ผมมองเห็นแวตาสที่สดใสและเต็มเปี่ยมไปด้วยความเข้าใจในความหมายความสุขของขวัญและเพชร อย่างที่ทั้งสองคนได้สื่อสารออกมาจริงๆ ความสุข ที่ความป่วยไข้ไม่สามารถขวางกั้นเอาไว้ได้

อะไรเป็นที่มาถึงทัศนคติต่อชีวิต กับการมองโลกเช่นนี้ ท่ามกลางความไม่สมบูรณ์พร้อมของร่างกายที่ต้องอยู่ร่วมกับโรคที่ไม่มีความหวังที่ชื่อว่า ธาลัสซีเมีย



“คุณแม่โชคดี เพราะตั้งแต่เด็กๆ พออายุประมาณห้าขวบอนุบาล คุณพ่อก็ให้อยู่โรงเรียนคริสต์เตียน เท่าที่รู้มาคุณพ่อเองก็ถูกต่อต้านจากญาติๆ ว่าทำไมถึงเอาลูกไปไว้โรงเรียนคริสต์ แต่คุณพ่อบอกว่าโรงเรียนคริสต์บ่มเพาะให้เด็กๆ มีเมตตา คุณพ่อบอกว่าฝรั่งเขามีนิทานมีเสียงเพลง ตัวเองก็จะนึกถึงชีวิตในวัยอนุบาลได้ว่า เป็นคนชอบเล่านิทาน และนิทานที่ตัวเองชอบก็จะเป็นนิทานประเภทเจ้าหญิงนิทรา แต่นิทานที่ทำให้ร้องไห้มากที่สุด คือ เด็กหญิงกับไม้ขีดไฟ มีความรู้สึกที่ตัวเองรับไม่ได้กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับเขา แล้วก็จะมีแต่คำถามว่า ทำไมทำไมทำไม แล้วก็สวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้า ขณะเดียวกันคุณยายก็สวดมนต์ไหว้พระ ตัวเองก็ทำทั้งสองอย่างในเวลาเดียวกัน”

“พอย้ายมาอยู่กับคุณย่า ท่านก็เป็นพุทธศาสนิกชนที่ค่อนข้างเคร่งครัด ท่านจะพาสวดมนต์ไหว้พระ แล้ววันพระก็จะเข้าวัด ถือบอโบสถศีล เราก็เลยได้ปฏิบัติไปพร้อมๆ กับท่านด้วย และที่สำคัญพระในสมัยตอนเป็นเด็กท่านจะชอบเล่าเรื่องในพระไตรปิฎก ซึ่งเราก็จำมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง พอมีลูกก็นำมาเล่าให้ลูกฟังและส่วนหนึ่งก็เอามาให้ลูกๆ อ่านด้วย”

ดูเหมือนว่า นิทานจากคุณแม่ และการส่งเสริมให้ลูกๆ ทั้งสองคนได้อ่านหนังสือดีๆ จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้ทั้ง ขวัญและเพชร มีมุมมองต่อชีวิตและความสุขอย่างทั้งที่ทั้งสองคนได้บอกเล่า

“ตอนเด็กๆ ก็จะมีนิทานมากมายที่คุณแม่ นำมาเล่าให้ฟัง ตั้งแต่เรื่องของสิ่งสสารสัตว์ จนไปถึงเรื่องของการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ที่ชอบมากที่สุด ก็คือสุวรรณสาม แล้วก็เรื่องความอดทนของพระเตมีย์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นทศชาติของพระพุทธเจ้า ส่วนคุณยายก็จะชอบเล่านิทานประเภทฆ่าขัน พวงมะกะโท หรือ ศรีธัญชัย”



“พวกเราเติบโตมาได้ ก็ด้วยนิทาน และการเข้าวัด ชอบเขียน เทียนไหว้พระ แล้วยิ่งสุขภาพร่างกายของเราที่ไม่แข็งแรงก็ยิ่งทำให้หนู รู้จักตัวเองตั้งแต่เด็ก ก็คือ สามารถอยู่กับตัวเอง ไม่โลดโผน เริ่มเห็น ความแตกต่างของชีวิตตั้งแต่เด็กๆ ก็เลยทำให้รู้สึกถึงความแตกต่าง ของเราทำให้ได้เรียนรู้ที่จะดูแลตัวเอง รักษาตัวเอง แต่สิ่งที่รักษาได้ คือคุณแม่ก็จะสอน ตั้งแต่เด็กๆ พอโตขึ้นมาก็ยังจำได้....คุณแม่จะ บอกว่า...”

“โคลนที่เปื้อนดิน หรือว่าสิ่งสกปรกทั้งหลาย เวลาเรามาล้าง ทำความสะอาดมันก็ออก

แต่ถ้าจิตใจเราเศร้าหมอง หรือว่าเกิดความทุกข์ หรือว่าสกปรก สิ่งที่ดีที่สุดที่จะนำมาล้างสิ่งเหล่านั้นได้คือธรรมะ”

“นิทานจะทำให้เราเป็นคนอารมณ์ดี พอฟังนิทานแล้วก็จะชอบ เอะไปเล่าต่อ แต่งเพิ่มต่อไปเรื่อยๆ แบบว่าเป็นนิทานที่ไม่รู้จบ นิทาน จะทำให้เรามีจินตนาการ”

“ฝรั่งอย่างไอน์สไตน์ เคยบอกว่า ความรู้ไม่ใช่ปัญญา จินตนาการสำคัญที่สุด” คุณแม่แมวพูดเสริมหลังจากที่ลูกสาวทั้งสอง คนพูดจบ

“โลกของเด็กๆ จะต้องเปิดด้วยนิทาน แต่นิทานต้องเป็น นิทานที่ส่งเสริมคุณธรรม ซึ่งตรงนี้ไม่ว่าพ่อแม่หรือว่าคุณครู หรือคน ทั่วๆ ไปรอบตัวเด็ก สามารถเติมเต็มให้เด็กๆ ได้ ซึ่งมันจะทำให้เด็กมี ความสุข จะได้แ่งคิด คือฟังแล้วจะต้องสะท้อนความคิดด้วยว่านิทาน เรื่องนี้ให้คติสอนใจยังไง และลองสอนให้เขาได้ลองแต่งนิทานด้วย”

นอกจากการได้ฟังนิทานดีๆ ที่ทิ้งให้มุ่มมอง ให้แ่งคิดต่างๆ ในวัยเด็ก ขวัญกับเพชร ยังเป็นคนชอบอ่านหนังสือทุกชนิด



“สิ่งที่ดีที่สุดก็คือหนังสือ การที่เราไม่สามารถกระโดดโลดเต้นได้เหมือนคนอื่น มันทำให้เราได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองโดยการเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ ได้อ่านหนังสือประเภทต่างๆ ตั้งแต่ พจนานุกรม หนังสือวรรณกรรมและหนังสือสารคดีต่างๆ เหมือนกับการสะสมความรู้ เวลาที่คนอื่นเขาไม่เข้าใจอะไรบางอย่าง แต่เรากลับเข้าใจ ก็เลยมีความสุขกับอ่านหนังสือยากๆ และหนังสือแปลกๆ”

“ที่บ้านจะมีตู้หนังสือเยอะมาก คุณแม่จะมีส่วนสำคัญที่ทำให้พวกเราชอบอ่านหนังสือ เพราะคุณแม่ชอบอ่านหนังสือ อย่างวันหยุดก็จะไปร้านหนังสือ แล้ว ชื่อของคุณแม่เอง ก็ชื่อ อักษรา ซึ่งแปลว่าหนังสือ ก็เลยจะรักหนังสือเป็นพิเศษ”

การอ่านหนังสือ ดูเหมือนจะเป็นอีกความสุขหนึ่งในชีวิตของขวัญและเพชร ซึ่งนอกจากเป็นคนชอบอ่านแล้ว ทั้งสองคนยังชอบที่จะแบ่งปันประสบการณ์การอ่านหนังสือดีๆ ให้กับเพื่อนๆ ผ่านทางเว็บไซต์ การจัดรายการวิทยุ และงานเขียนที่ขวัญ เขียนถึงประสบการณ์ของตัวเองเป็นหนังสือ ชื่อว่านางสาวธาลัสซีเมีย

“หนังสือนางสาวธาลัสซีเมีย จะเป็นเรื่องราวของชีวิตประจำวัน การมองโลกในแง่บวก สิ่งที่เราพบเห็นและสะท้อนปัญหาต่างๆ ของคนที่ปกติดี มีร่างกายแข็งแรง แต่เขากลับทำร้ายตัวเอง ด้วยเหล้าหรือด้วยสิ่งไม่ดีต่างๆ เกี่ยวกับทัศนคติของคนไข้ที่มีต่อหมอ และทำอย่างไรจะอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บอย่างร่าเริงแจ่มใสและมีคุณค่า ก็คือกายเราป่วย แต่ใจเราไม่ป่วย ที่เขียนหนังสือนางสาวธาลัสซีเมียขึ้นมา ก็เพื่อเป็นกำลังใจและที่สำคัญ คือ เผยแพร่เกี่ยวกับโรคธาลัสซีเมียให้กับผู้อื่น”

นอกจากงานเขียนหนังสือให้กำลังใจคนอื่นของขวัญ หรือการ



คอยพูดคุยเพื่อคอยให้ความรู้ให้กำลังใจเพื่อนๆ ในบล็อกห้องสาวนางสาวธาลัสซีเมียของเพชรแล้ว สิ่งที่ยังสองคนชอบและทำแล้วมันสร้างความสุขที่แท้ในใจของพวกเธอเป็นที่สุดในเวลานี้ คงจะเป็นเรื่องการได้ออกไปช่วยคนอื่นในลักษณะของ จิตอาสา หรือเป็นอาสาสมัครไปแลกเปลี่ยนพูดคุยสร้างการเรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเองหรือเพื่อแฉ่สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้กับคนที่สิ้นหวัง หหมดกำลังใจไม่ว่าจะจากปัญหาใดๆ ก็ตาม

“ตอนนี่ขวัญ - เพชรได้ไปเป็นวิทยากรให้กับมูลนิธิธาลัสซีเมียและไปให้กำลังใจผู้ป่วย ผู้ปกครอง อย่างรายการคนค้นคน เขาก็เชิญไปคุยเรื่องการมองโลกในแง่บวก ก่อนหน้านั้นก็ไปที่สถานฟื้นฟูเด็กไปพูดคุยให้กำลังใจน้องๆ เด็กๆ แต่ที่ภูมิใจที่สุดก็จะเป็นการไปช่วยเป็นวิทยากรบรรยายธรรมให้กับคุณครูที่เขาพาเข้าค่ายวิปัสสนา คือเขาจะเชิญคุณแม่ไป แต่คุณแม่ก็มักจะหนีบเอาขวัญกับเพชรไปด้วย”

ถึงแม้ร่างกายที่ไม่พร้อม แต่จิตใจคงเข้มแข็งที่จะต่อสู้กับชีวิตด้วยสติปัญญาโดยไม่ปล่อยให้ความทุกข์ยากหรือว่าโรคภัยนั้น เข้ามาทำให้จิตใจเธอเศร้าหมองได้ ปัจจุบันนางสาวธาลัสซีเมีย เรียนจบจากคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยโยนก ทั้งสองคนทำงานเป็นจิตอาสาในโครงการช่วยแม่ โดยการเป็นวิทยากรตระเวนเดินทางไปที่ต่างๆ เพื่อบอกเล่าเรื่องราวการใช้ชีวิตด้วยการมองโลกอย่างเข้าใจและมองให้เห็นความงามของแต่ละวัน

“ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ย่อมมีสิ่งดีเสมอ ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นเรื่องทุกข์หรือเรื่องสุข”

นั่นเป็นคำพูดที่นางสาวธาลัสซีเมียอย่างขวัญและเพชรมักจะพูดอยู่เสมอเมื่อต้องให้สัมภาษณ์หรือต้องให้กำลังใจใครสักคน



๑๓๐ สุขแก่กลางใจเรา

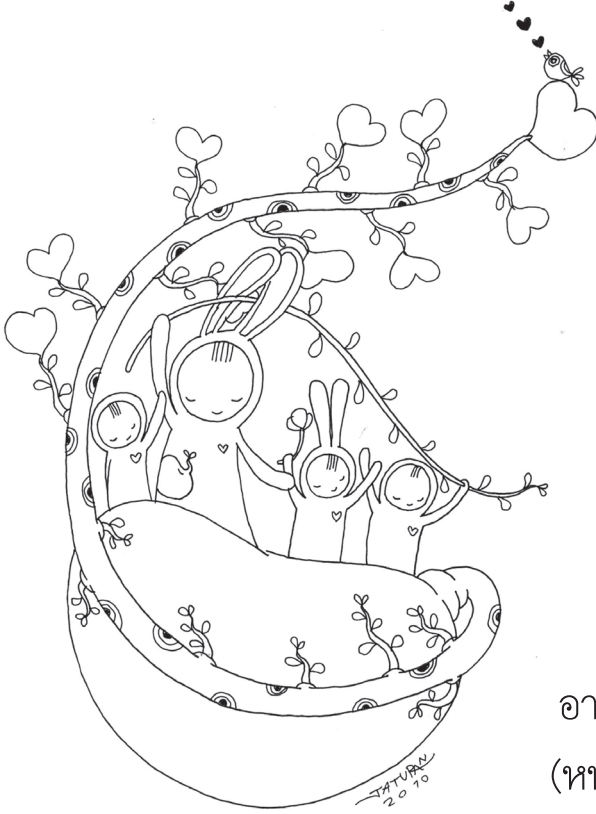
ผมนั่งฟังเรื่องราวของ ชวัญ - เพชรและคุณแม่ ด้วยความปลื้มยินดีกับชีวิตที่บอวอลไปด้วยความสุข ทำหายความทุกข์ยากและมรสุมในชีวิต

เสียงประกาศจากฝ่ายประสัมพันธ์ของสถานีรถไฟที่เพิ่งจบไปนั้นคงหมายถึงการต้องจบบทสนทนาและผมต้องลาทั้งสามคนด้วยความเสียดายที่ยังอยากจะพูดคุยต่อ แต่คงเอาไว้โอกาสหน้า หรือเวลาที่ผมเองท้อแท้หมดหวัง นิทานในวัยเด็ก หนังสือดี ๆ ที่ผมมี และเรื่องราวของชวัญและเพชร คงจะทำให้ผมมองเห็นความสุขแห่งชีวิตได้ไม่ยาก

สุดท้ายคุณแม่แมว ได้พูดถึงท้ายถึงเรื่องความสุขและลูกสาวทั้งสองคน เหมือนกับการสรุปในสิ่งที่พวกเราได้คุยกันไม่ถึงชั่วโมง

“ชวัญกับเพชร เหมือนเป็นครูของชีวิต ทำให้เราเข้าใจว่าการอยู่อย่างมีความสุข มันไม่ใช่ว่าเรื่องของเงินทองหรือว่าเรื่องที่ว่าเราจะเป็นผู้รับเพียงแต่ผู้เดียว มันหมายถึงว่าเราให้คุณค่ากับโลกที่เราเกิดมานี้ด้วย และคุณค่าที่เราให้ความสำคัญมากที่สุดนั้น ก็คือคุณค่าของจิตใจ ถ้าเราเริ่มจากตัวเองและช่วยให้คนที่อยู่ใกล้ตัวได้เห็นคุณค่าของสิ่งนี้ เพราะเราเชื่อว่า คุณค่าจากด้านใน นั้นแหละคือ สิ่งที่จะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริง”





อารยา โมราษฏร์
(หน้อย เด็กรักป่า)

อะไรที่แบ่งเบาความทุกข์คนอื่นได้ก็อยากจะทำ

วิทยากร ไส่วัตร

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

เมื่อคุณก้าวเท้าเข้ามาในโลกของการทำกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม
ก็คล้ายกับว่าชีวิตคุณเป็นไปเพื่อคนอื่นอย่างน้อยก็ครั้งหนึ่ง
และเมื่อคุณเกิดความท้อแท้ในวิถีทางนี้
แล้วได้นึกถึงผู้หญิงเล็ก ๆ คนหนึ่งนี้ แล้วคุณก็จะเกิดกำลังใจ
แน่นอนมันจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณรู้จักเธอหรืออย่างน้อยก็น่าจะารู้
เรื่องราวของเธอ...

.....



ราวๆ ปี ๒๕๔๑ มีสมุดบันทึกธรรมชาติปกแข็งพื้นสีขาวยุคเด่นที่สุดคือตรงกลางปกที่พื้นนอกโทนสีซีเปียมีรูปหญิงสาวสวมหมวกผ้าเอี๊ยะหน้ามองมายังเรา นิ้วจากมือข้างหนึ่งแตะริมฝีปากอย่างเป็นธรรมชาติ และความรู้สึกจะบอกกับคุณทันทีว่าเธอเป็นคนสวย (อย่างน้อยก็จากภาพนั้น) แต่ก่อนที่จินตนาการจะพาคุณไปถึงไหน ตัวหนังสือสีแดงใต้ภาพจะกระชากใจให้คุณตระหนักยืนอยู่บนความเป็นจริง

ช่วยหน่อยเปลี่ยนไต* คือข้อความนั้น

“ไม่เคยคิดว่าตัวเองจะป่วยเพราะปกติเป็นคนแข็งแรง เชื้อม้^๕น้อยอย่างนั้นมาตลอด-”

เธอให้การ

“แต่การป่วยมองอีกแง่หนึ่งมันก็เป็น好事ที่ทำให้เราเห็นคุณค่าในการดูแลตัวเอง คือ ร่างกายคนเรามันมีความจำเป็นที่จะต้องดูแล แต่ก่อนด้วยความเชื่อมันน้อยอย่างที่ว่ามันก็คล้ายว่าเราประมาทกับชีวิตหลายต่อหลายหนที่เราทำงานและใช้ชีวิตจนลืมพัก เมื่อร่างกายมันฟ้องด้วยอาการของโรคภัยร้ายแรง- - บางทีมันก็สายเกินไปแล้ว

“อีกอย่างมันเป็นการให้การศึกษาหรือความรู้ทั้งต่อตัวเราและคนรอบข้างให้รู้จักโรคภัยอันนี้และก็ทำให้คนรอบข้างที่รักเรานั้นเห็นคุณค่าการดูแลตัวเองจากการห่วงใยดูแลอาการป่วยของเราด้วย อย่างเช่นบางที่เราทำงานหรือประชุมอยู่ แล้วก็มีคนคอยเตือนคอยบอกว่าถึงเวลากินยาแล้ว ถึงเวลาพักผ่อนแล้ว

๑ รายละเอียดชีวิตของพี่น้อยในช่วงนี้หาอ่านได้ในหนังสือชื่อเดียวกันนี้ของสนพ.ชื่นใจ หรือติดต่อโดยตรงจากพี่น้อยที่เด็กรักปาลุยก็ได้



“แล้วมันทำให้เกิดการจัดสรรเวลาไปในตัว เกิดมีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับเวลา และก็พบว่าจำนวนงานของเราไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่าตอนที่ยังไม่ป่วยเลย...”

ย้อนไปไกลกว่านั้นสัก ๑๐ ปี...

ถ้ามีโอกาสได้ร่วมกิจกรรมกับกลุ่มคนที่เรียกตัวเองไม่ให้สร้างเขื่อนน้ำจืดที่จังหวัดกาญจนบุรีหรือที่เครือข่ายป่าชุมชนและกลุ่มเด็กรักป่าจังหวัดสุรินทร์ เราจะเห็นภาพผู้หญิงผิวคล้ำ ร่างโปร่งสันหัด แข็งแรง ปราดเปรียว ฉลาด และในโลกของนักกิจกรรมก็ต้องถือว่าเธอเป็นผู้หญิงเก่ง

นั่นละ - อารยา (หน้อย) มีไชยธร หรือ โมราชฎ์ ในสกุลใหม่ตามสามีผู้เป็นที่รัก

เธอทำอะไรนะหรือ?

ต้องถือว่าการเกิดขึ้นของ ‘กลุ่มเด็กรักป่าจังหวัดสุรินทร์’ เป็นปรากฏการณ์ของจังหวัดสุรินทร์หรือถ้าจะบอกว่าเป็นปรากฏการณ์ของภาคอีสานก็ไม่เกินความจริงนักหรอก เพราะใครบ้างไม่รู้จักกลุ่มเด็กรักป่า เพราะเพียงแต่เทปแรกรายการ**ทุ่งแสงตะวัน** ก็เป็นเรื่องราวของกลุ่มนี้ และยังมีต่อมาเป็นระยะด้วยกิจกรรมของทางกลุ่มที่น่าสนใจมีออกมาอย่างไม่ขาดสายซึ่งไม่ใช่กิจกรรมตามกระแส หากแต่เป็นการสร้างคนไปด้วยอย่างได้ผล เหมือนอย่างตอนนั้นบุคลากรจากกลุ่มเด็กรักป่า ในอดีตก็มีบทบาทสำคัญต่อการสร้างสรรค์เยาวชนและศิลปวัฒนธรรมอย่างยิ่ง

และถ้าสังคมไม่ใช่เขาจนเกินไปนัก ระหว่างปีพ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๖ ตามเส้นทางรถไฟนับแต่จังหวัดนครราชสีมาถึงจังหวัด



๑๓๔ สุขแก่กลางใจเรา

อุบลราชธานีก็มีการตื่นขึ้นของกลุ่มนักศึกษาในเรื่องสังคมและสิ่งแวดล้อมในนาม ‘กลุ่มนักศึกษารักป่า’ ก็โดยมีจุดกำเนิดและจุดศูนย์รวมในการทำกิจกรรมที่เด็กรักป่านี้เอง และปัจจุบันผู้คนเหล่านี้ยังคงเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมอย่างเอาจริงเอาจัง (ไม่แน่คุณอาจเดินเหยียดผ่านเขา-เธอไปมาอยู่บ่อยๆ ตามกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ เพียงแต่ถ้าคุณลองถามดูก็อาจใช่ และนั่นเป็นเพราะเขา-เธอเหล่านั้นไม่ค่อยเอ่ยอ้างนามตั้งแต่ครั้งทำกลุ่มนั่นเอง)

นี่ยังไม่นับบทบาทของเธอในระดับเอเชีย

ดังนั้น หน้อย-อารยา โมราษฎร์และสามี-เข็มทอง โมราษฎร์ (อีกทั้งเพื่อนฝูงและกรรมการกลุ่ม) ไม่เพียงแต่ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์สังคมและสิ่งแวดล้อมเท่านั้น หากแต่ได้สร้างคนสู่การสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องด้วย

และนั่นจึงไม่แปลกที่เมื่อเธอพบว่าตัวเองเป็นโรคไตวายขั้นสุดท้ายจึงเกิดมีการระดมทุนในทุกภาคส่วนในระดับประเทศเพื่อช่วยเธอเปลี่ยนไต

“...ตอนเป็นนี้หมอเขากังวลมากนะ เขาบอกว่าโรคนี้ต้องใช้จ่ายเยอะ เราก็ตกใจ เพราะที่ผ่านมาเราก็ไม่เคยสะสมเงินทอง งานที่ทำก็เป็นกิจกรรมเพื่อสังคมเป็นหลัก ถึงกระนั้นก็ยังรู้สึกที่เราต้องสู้ คือยังไงคนเรานั้นก็ต้องดิ้นรนให้ตัวเองอยู่รอดจนได้ ถ้าเทียบกับคนอื่นก็เหมือนว่าเขาหมดหนทางมากๆ แต่เราจะรู้สึกเสมอว่าต้องมีหนทาง

“ทั้งที่ไม่มีเงิน แต่ชีวิตที่ผ่านมาบอกกับเราว่าที่มีชีวิตอยู่รอดมาได้ก็เชื่อว่าจะมีเงินเป็นใหญ่หรือเป็นที่สุดของชีวิต ก็คิดหาทางไปเรื่อยและคิดอยู่เสมอว่าเราต้องมีหนทาง อย่างที่เรามาทำกิจกรรม



เด็กรักป้าพาผู้คนสกรีนเสื้อรณรงค์นั้นก็รับมาใช้กับเรื่องนี้ มันก็มองเห็นทางอยู่เรื่อยๆ “คือเรามีกำลังใจที่จะยืนอยู่ เปรียบเทียบง่าย ๆ เหมือนอย่างที่เราเขียนไว้ในหนังสือช่วยหน่อยเปลี่ยนไต่ว่าเวลาเราไปโรงพยาบาลนี่มันชัดมากกว่าเราไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียว ยังมีคนอื่น ๆ อีกมากมายที่ทุกข์ ซึ่งจะว่าไปแล้วทุกๆ คนก็ทุกข์นั้นแหละ และในจำนวนคนเหล่านั้นหลายคนก็ทุกข์หนักกว่าเรามาก อับจนกว่าเรามาก...

“มันขึ้นอยู่กับทัศนคติด้วยนะ” เธอเห็น

“คือเวลาคนมาโรงพยาบาล โดยปกติเขามักมีทัศนคติต่อชีวิตว่าจะต้องสมบูรณ์แบบ ต้องมีงานเลี้ยงชีพพออยู่ได้สบายนั้นหมายความว่าต้องมีสุขภาพพอที่จะทำงานได้ แต่ทัศนคติแบบนี้ก็กลายมาทำร้ายเขาด้วย เพราะเมื่อเขาป่วยก็กลายเป็นว่าเขาสูญเสียการสูญเสียสุขภาพมันเป็นสิ่งยิ่งใหญ่สำหรับเขา มันเหมือนกับชีวิตเขาไม่มีหนทางว่าต่อไปจะทำอะไรได้อีก อับจนลงไปเลย คือมองไม่เห็นแสงสว่าง

“เหมือนอย่างเพื่อน (ที่เป็นโรคไต) ที่ขายไอดีมอย่างนี้ เขาก็เป็นทุกข์กังวลว่าเขาเป็นคนขายไอดีม เป็นกรรมกรจะหาเงินมาฟอกไตได้อย่างไร ครั้งละพันห้า อาทิตย์หนึ่งสองครั้ง หรือบางคนที่เป็นข้าราชการเขาก็เครียดมากทั้งที่เขาเบิกค่าฟอกไตได้ เบิกค่าอะไรต่ออะไรได้ พี่โชคดีที่มีเงินที่คนบริจาคมา พูดได้ว่าเงินบริจาคนี้เป็นหลักเลยในค่ารักษา

“ด้วยทัศนคติที่คิดว่ามันต้องมีทางและการมาของเงินบริจาคส่วนนี้ทำให้เรารู้สึกสำนึกคุณ อีกทั้ง - อย่างเช่นมีเพื่อนชาวญี่ปุ่นที่เคยมาออกค่ายกับเรามาเยี่ยมแล้วเอาสมุดบันทึกธรรมชาติของเด็กรักป้าที่เขาเขียนความรู้สึกถึงเรามาให้อ่าน-อ่านแล้วรู้สึกดีมีกำลังใจเห็น



คุณค่าในสิ่งที่ตัวเองทำ เหล่านี้แหละประกอบกันให้พบทางสว่าง คือมีความรักที่จะมีชีวิตอยู่และเห็นว่าโลกนี้ยังคงสวยงามน่าอยู่ซึ่งมันทำให้เราอยู่กับความทุกข์หรือโรคภัยเหล่านี้ได้อย่างเบาใจ”

“เมื่อนึกถึงเงินบริจาคก็รู้สึกว้าว เอ๊ะทำไมเราโชคดี ทำไมคนอื่นถึงบริจาคให้เรา ก็คงจะเป็นสิ่งที่เราเคยทำมานั้นแหละ และยังเหมือนย้ำว่าเราต้องทำตัวดีๆ ต้องห่วงใยดูแลสุขภาพของตัวเอง เพราะทุกคนรักเราเป็นห่วงเรา

“และนั่นทำให้ได้คิดว่าเมื่อมีโอกาสดีอย่างนี้แล้วเราจะทำอะไร ได้บ้างกับเพื่อนที่นอนฟอกไตอยู่ในห้องเดียวกันในฐานะคนป่วยโรคไตเหมือนกัน เพราะบรรยากาศในห้องฟอกไตตอนนั้นมันไม่ดีเลย ทุกคนเข้ามาฟอกก็มาพร้อมกับใบหน้าอมทุกข์กลับไปก็ด้วยใบหน้าเดิม ไม่มีเสียงหัวเราะ ไม่มีการพูดคุยกัน หมอพยาบาลก็เครียดทำงานหนัก เราก็เริ่มคิดว่าจะทำอย่างไรให้ห้องนี้ทุกข์น้อยลงมีชีวิตขึ้นมา

“ก็เหมือนกับที่เขียนไว้ในหนังสืออีกนั่นแหละว่า ตอนเข้าไปรักษานั้นมันเหมือนห้องเรียนอีกห้องเลย แต่ก่อนเราก็ทำแต่ค่ายเด็ก ค่ายนักศึกษา แทบจะไม่เคยพบเห็นโลกในโรงพยาบาล แต่พอมาเห็นมันก็เกิดการเรียนรู้ คือมันเป็นโลกใหม่ก็สังเกตเรียนรู้ไป มันกลายเป็นห้องเรียน เมื่อปรับทัศนคติได้อย่างนี้ ก็เริ่มพูดคุยกับพยาบาลกับหมอ พูดคุยกับเพื่อนคนป่วยก็ได้ข้อมูลใหม่ๆ ได้ความคุ้นเคย บรรยากาศก็เริ่มดีขึ้นๆ แล้วก็ได้เห็นปัญหาต่างๆ เห็นความทุกข์ที่นอกเหนือจากการป่วยเป็นโรคไต ความลำบากของเพื่อน

“สุดท้ายก็ร่วมกันตั้งกองทุนช่วยเหลือกันและกัน ใครไม่มีเงินมาฟอกก็หยิบยืมไปก่อนได้ หรือขนาดมีกองทุนแล้ว ก็ยังมี



เพื่อนบางคนหายไปเป็นบางอาทิตย์ เมื่อสอบถามเขาดูก็รู้ว่ามีกองทุนก็จริงแต่บ้านเขาอยู่ไกลไม่มีคาร์มาโรงพยาบาลจึงต้องขายไอดีมาหาเงินเป็นค่าเดินทางก่อน ซึ่งมันก็ไม่แน่นอนว่าจะได้ตามกำหนดที่ต้องการ เลยได้พากันทางานให้เขาในเมืองในศูนย์ใหญ่ของไอดีในเมืองเมื่อถึงเวลาพอกก็แค่ขับรถมาเสร็จแล้วก็ไปขายต่อได้

“เมื่อทุกคนช่วยกันทั้งหมด เกลัชกร พยาบาล บุคลากรของโรงพยาบาล คนไข้ หรือบุคคลภายนอกที่เห็นคุณค่ากิจกรรมเหล่านี้ก็เริ่มเติบโต ตอนนี้นำบรรยากาศในห้องพอกไอดีดีมาก มีค่ายในนี้และยังมีอาสาสมัครนักศึกษาเข้ามาช่วยด้วย

“จึงทำให้หน่วยไอดีเทียมเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์ เป็นหน่วยงานนำร่องระดับประเทศในด้านบริการผู้ป่วยด้วยหัวใจ”

ผมมองดูพื้นที่ใต้กรักป่าที่ร่มรื่นขึ้นทุกวันตามการเจริญเติบโตของต้นไม้ที่เธอและกิจกรรมที่ทำได้ให้โอกาสมีชีวิตแก่ต้นไม้เหล่านี้ด้วยการหย่อนต้นกล้าลงตั้งแต่แรกมาอยู่และทำมันอย่างต่อเนืองตลอดเวลาอันยาวนานที่มาอยู่ที่นั่นจนทำให้พื้นที่โล่งเปล่าตรงนี้กลายเป็นป่าชุมชนที่ขยายตัวออกมา

ภาพที่เธอเดินกลับที่พักไปตามทางคอนกรีตเล็กๆ ใต้ต้นไม้ใบปรกมหนานานาพันธุ์เหล่านั้นทำให้ผมนึกถึงถ้อยคำสั้นๆ ของเด็กคนหนึ่งที่เคยมาใช้ชีวิตอยู่กับเธอและสามีที่นั่นเขียนไว้ในสมุดบันทึกธรรมชาติทำนองว่า

‘วันนี้เราดูแลต้นไม้ พรุ่งนี้ต้นไม้จะดูแลเรา’

ครับ ถึงทุกวันนี้หน้อย-อารยา โมราษฏร์ ก็ยังคงทำงานกิจกรรมสร้างสรรค์สังคมอย่างสม่ำเสมอ เหมือนครั้งที่ยังไม่ป่วย



๑๓๘ สุขแท้กลางใจเรา

และผมก็เชื่อว่าคุณคงสงสัยเหมือนผม- -

“คือเรารู้สึกว่าอะไรจะแบ่งเบาความทุกข์ของคนอื่นได้ ก็
อยากจะทำ...”

นี่คือคำตอบต่อข้อคำถามที่ว่าไม่อยากจะหยุดพักบ้างหรือ

.....

เมื่อคุณก้าวเท้าเข้ามาในโลกของการทำกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม

ก็คล้ายกับว่าชีวิตคุณเป็นไปเพื่อคนอื่น

อย่างน้อยก็ครั้งหนึ่ง

และเมื่อคุณเกิดความท้อแท้ในวิถีทางนี้

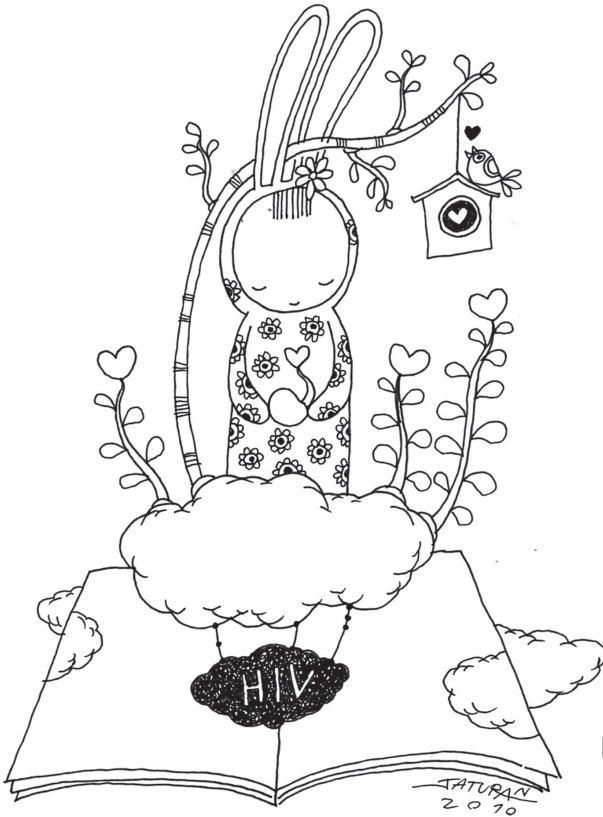
แล้วได้นึกถึงผู้หญิงเล็ก ๆ คนหนึ่งนี้

แล้วคุณก็จะเกิดกำลังใจ

แน่นอนมันจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อคุณรู้จักเธอ

อย่างน้อยคุณก็ได้รู้เรื่องราวของเธอบ้างแล้ว...





เอตส์กาย
แต่ไม่ เอตส์ใจ

แก้ว ไตอาร์

เราเป็นผู้หญิงธรรมดาๆคนหนึ่ง ที่ชื่อว่า “แก้ว” ชีวิตเรามีแต่ความสุขมาตลอด เกิดมาในครอบครัวที่อบอุ่น สมบูรณ์ ถูกเลี้ยงดูมาโดยคุณย่า คุณอา เด็บโตขึ้นท่ามกลางความรักความเอาใจใส่ของทุกคน เป็นแก้วตาดวงใจของครอบครัว เราได้รับการศึกษาอย่างดีมาตั้งแต่เล็ก จนจบมหาวิทยาลัย ชีวิตไม่ค่อยได้พบเจอกับความทุกข์ ความผิดหวัง

เมื่อจบปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยชื่อดัง เราก็เข้าทำงานในบริษัทใหญ่โต ได้เงินเดือนมากมาย ใช้ชีวิตอิสระแบบสาวทำงานในกรุงเทพ ได้เงินเดือนมา ก็ซื้อมีปิ้ง ซื้อทุกอย่างทุกอย่างที่อยากได้



๑๔๐ สุขแก่กลางใจเรา

ทำงานได้สักพักก็เริ่มมีความรัก มีแฟน เริ่มวางแผนจะสร้างครอบครัว วดฝันถึงงานแต่งงาน ชุดเจ้าสาวแสนสวย และลูกเล็กๆ ที่น่ารัก

เราลาออกจากการเพื่อมาเรียนต่อปริญญาโท โดยวางแผนว่า เมื่อจบปริญญาโท เราก็จะหางานใหม่ที่เงินเดือนสูงกว่าเก่า แล้วก็จะแต่งงาน จะซื้อบ้าน จะมีลูก

เมื่อเรียนจบปริญญาโท เราก็สอบเข้าทำงานในบริษัทที่ใหญ่โต มั่นคง ชีวิตกำลังจะก้าวหน้า แต่แล้วก็เหมือนถูกฟ้าผ่า เหมือนโลก ถล่มลงตรงหน้า เพราะผลการตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน ผลเลือด ออกมาว่า เรามีเลือดบวก เราติดเชื้อเอชไอวี เราเป็นโรคเอดส์

ชีวิตพลิกผันลง ณ วินาทีนั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะ เป็น ความหวัง ความฝัน มั่นพึงทลายลงหมด

งานที่ได้ ก็ต้องโทรศัพท์ไปขอสละสิทธิ์ เพราะไม่สามารถ ส่งผลตรวจเลือดให้เขาได้ เพราะใบตรวจเลือดมันประทับตัวแดงว่า HIV Positive เป็นเหมือน ตราบาป ประทับไปชั่วชีวิต

ในเมืองไทย ความรู้ ความเข้าใจ หรือการยอมรับ ในเรื่องโรค เอดส์ หรือ คนที่ติดเชื้อเอชไอวี นั้นยังน้อยอยู่มาก โรคเอดส์ เป็น โรคที่สังคมรังเกียจ คนที่ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเอดส์ จึงถูกรังเกียจ ถูกกีดกันออกจากสังคมไปด้วย

วันที่รู้ผลเลือดจึงเป็นวันที่ชีวิตเราเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ความสุข ความสนุกสนาน มั่นหายไปในพริบตา เหลือแต่ความทุกข์ ความกลัว ความโดดเดี่ยว

ในตอนแรกเรายังไม่กล้าบอกครอบครัวว่าเราติดเชื้อ ก็ได้แต่ โทกไปต่างๆ นานา ว่าทำไมถึงสละสิทธิ์ ไม่ไปทำงาน ส่วนแฟนเราก็ รู้ผลเลือดว่าติดเชื้อเอชไอวี ในเวลาใกล้เคียงกับเรา แต่แฟนจะไม่



ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น รับไม่ได้ที่ตัวเองต้องเป็นโรคที่ใครๆ รังเกียจ เขาจึงทุกข์ และ ท้อ มากกว่าเรา

เมื่อใจไม่สู้ ร่างกายมันก็ไม่สู้ตาม แฟนเราจึงป่วยหนัก และ ตายภายใน ๓ เดือนที่รู้ว่าตัวเองติดเชื้อ เมื่อแฟนตาย เราก็เหมือน เหลือตัวคนเดียวในโลก จะมีก็เพียงเพื่อนๆ ในโลกอินเทอร์เน็ต เนท ที่ เราเขียนบันทึกออนไลน์ ลงในเว็บ คอยส่งข้อความมาเป็นกำลังใจ

เราอาจจะเป็นผู้ติดเชื้อที่แปลกมาก (ในยุคนั้น) เพราะเรา เลือกว่าจะบอกเล่าเรื่องของเราในเว็บไซต์ เราเขียนเรื่องของตัวเองไปเรื่อยๆ เพราะอยากมีเพื่อน และอยากให้บทเรียนจากชีวิตเรามี ประโยชน์กับคนอื่นบ้าง ดังนั้นเราจึงไม่โดดเดี่ยวเท่าไรหรอก เพราะมี เพื่อนๆ จากโลกอินเทอร์เน็ตคอยคุยด้วย

เรื่องราวของเราฉบับว่าแปลกมาก สำหรับคนในโลกออนไลน์ เพราะไดอารี่ที่เราเขียนมันไม่ค่อยเศร้าเท่าไร คือจริงๆ แล้ว เรา ร้องไห้แค่คืนเดียว พอวันรุ่งขึ้นเราก็ทำใจได้แล้ว เราไม่เคยคิดฆ่าตัว ตาย เรายอมรับสิ่งที่เราเป็นได้เร็ว และอยู่กับมันได้อย่างดี

ชีวิตของคนที่ติดเชื้อเอชไอวี จะขึ้นอยู่กับจำนวนภูมิคุ้มกันที่ เหลืออยู่เป็นสำคัญ โดยคนธรรมดา มักจะมีภูมิคุ้มกันอยู่ที่ ๕๐๐ ขึ้น ไป ส่วนคนที่ติดเชื้อเอชไอวี ตัวเข้มนั้นจะกินภูมิคุ้มกันไปเรื่อยๆ จน ลดน้อยลง เมื่อต่ำกว่า ๒๐๐ เขาก็จะถือว่าภูมิคุ้มกันบกพร่อง ดูแลตัวเองไม่ค่อยได้ ถ้าต่ำกว่า ๑๐๐ เขาก็ถือกันว่าเป็นเอดส์ในระยะท้ายๆ แล้ว

เราเอง ก็ศึกษาหาข้อมูลเรื่องโรคจากอินเทอร์เน็ต แล้วก็ไป ตรวจภูมิคุ้มกันดู ปรากฏว่าตรวจครั้งแรก ก็มีแค่ ๖๔ เจ้าหน้าที่แนะนำว่า ไปโรงพยาบาลด่วนเลย แต่เมื่อ ๔ ปีก่อนนั้น ยาต้านเอชไอวี ยังไม่



เข้าสู่ระบบหลักประกันสุขภาพ ถ้าจะกินยาต้องซื้อเอง ราคาที่สูง ตกเดือนละหลายหมื่นบาท

งานก็ไม่มีทำ เงินก็ไม่มีซื้อยา เราจึงคิดว่า เราคงอยู่ได้อีกไม่ถึง ๑ ปีหรอก จึงตัดสินใจบอกความจริงกับครอบครัว ทุกคนเสียใจ แต่ก็ไม่มีใครรังเกียจ ครอบครัวยังรัก และให้กำลังใจเราเหมือนเดิม

เมื่อคิดว่า ตัวเองกำลังจะตาย เราจึงไม่คิดจะพยายามหางานทำอีก ทางครอบครัวก็สนับสนุน เราจึงใช้ชีวิตหมดไปกับการตระเวนทำบุญ พยายามใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ เราเขียนหนังสือเรื่องชีวิตตัวเอง แล้วก็ได้รับความสนใจมาก ต่อมาก็มีเว็บไซต์เป็นของตัวเอง มีสื่อมาขอสัมภาษณ์มากมาย มีโรงเรียน มหาวิทยาลัย เชิญไปเป็นวิทยากรบรรยาย มีคนโทรศัพท์มาขอคำปรึกษา ขอกำลังใจ ทุกงานเราก็เต็มใจทำ เพราะเราคิดว่า ถ้าชีวิตหนึ่งชีวิตของเรา มีประโยชน์ต่อคนอื่นบ้าง นั่นเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่

คำถามหลักที่จะถูกถามทุกครั้งก็คือ “ทำไมไม่ทุกข์ ทำไมไม่ทำใจได้ ทำไมถึงอยู่ได้อย่างมีความสุข”

เราก็เคยงงกับตัวเองเวลาถูกถาม แต่เมื่อทบทวนตัวเอง คำตอบที่ได้จากคำถามเหล่านั้น ก็คือ เราโชคดี ที่เติบโตมากับครอบครัวที่เคร่งครัดในศาสนา เติบโตโดยคุณย่าเป็นคนเลี้ยงดู เด็กที่โตมากับคนแก่ มักจะคิดอะไรได้เกินอายุ แล้วการที่อยู่กับคุณย่า เราก็ตามย่าเข้าวัดตั้งแต่วัยเด็ก

ย่าชอบให้อ่านหนังสือ ย่าจะรับนิตยสารหลายเล่ม และมักมีบทความเรื่อง กฎแห่งกรรม โทษที่ศรัณยาก็ให้ดูละคร พิภพมัจจุราชมานั่งแต่จำความได้ คุณย่าจะสอนให้เชื่อในเรื่องบาปบุญคุณโทษ เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม แล้วคุณย่าเป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดีมากๆ ไม่



เคยมองใคร หรือ อะไร ไม่ดีสักครั้ง

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็แทรกซึมมาอยู่ในตัวเราโดยไม่รู้ตัว แต่มันจะผุดขึ้นมาช่วยชีวิตตัวเองไว้ ในยามที่เผชิญทุกข์หนักที่สุดในชีวิต คือเรื่อง เอดส์

นึกย้อนไปว่า ทำไมเราร้องไห้แค่คืนเดียว ทำไมเราไม่เคยคิดฆ่าตัวตายเลยนะ นั่นก็เพราะ ใจมันสอนตัวเองได้ว่า มันก็คงเป็นบาปเป็นกรรมที่เราเคยทำมา ไม่รู้ในชาติไหน เมื่อกรรมตามมาทันในชาตินี้ เราก็ต้องยอมรับผลของมันให้ได้ แล้วอีกอย่างแฟนคนนี้เราก็รักษา เราก็เลือกเอง ก็เท่ากับว่าเราหาโรคมาเองด้วย เราจะไปโทษใครได้

เราไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย เพราะจำได้ตั้งแต่เด็ก ย่าเคยสอนไว้ว่าการเกิดเป็นคนมันยากลำบากมากมายนัก ย่าเล่านิทานเรื่องเต่าตาบอด โผล่ขึ้นมาในมหาสมุทร ต้องโผล่มาให้ตรงหัวขยงเล็กๆ ถึงจะได้เกิดเป็นคน ดังนั้น คนที่อุตสาหให้ได้เกิดเป็นคนแล้ว ดันมาฆ่าตัวตาย จะบาปมหันต์

เราว่าสิ่งต่างๆ ที่เคยเรียนรู้มาตอนเด็กๆ มันมาช่วยชีวิตเราได้ในปัจจุบัน เราจึงอยู่กับโรคเอดส์ได้ อย่างไม่ทุกข์เท่าใดนัก และยังสามารถมีความสุข ความพอใจในชีวิตได้ทุกวัน

เมื่อเรายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้ ไม่คิดโทษใคร ไม่คิดน้อยใจในชีวิต ไม่หนีปัญหา เราก็จะอยู่กับสิ่งที่เราเป็นได้ อย่างไม่ทุกข์ไม่ทรมาน แต่ถ้าอยากให้มีความสุขเพิ่ม ต้องรู้จักมองโลกในแง่บวก และรู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวเองมี และ เป็น

ชีวิตเราในปัจจุบัน ผ่านมาจะ ๔ ปีแล้ว เรายังไม่ได้ทำงานประจำ ปริณญาโทที่จบมาไม่เคยได้ใช้ ทุกวันนี้เราทำงานมูลนิธิที่ดูแล



เด็กกำพร้าที่ติดเชื่อเอชไอวี ได้เบียดเบียนน้อยนิดพออยู่รอดไปวันๆ นอกจากนั้นก็เป็นงานอาสาที่ทำฟรีๆ ก็คือ เป็นวิทยากรบรรยายเรื่องเอดส์ ทำเว็บไซต์ และ รับผิดชอบต่อให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเอดส์

เรื่องเงิน เรื่องรายได้ มันต่างจากแต่ก่อน รวบรวมกับเหว แต่เมื่อมันเป็นไปแล้วก็ต้องยอมรับให้ได้ ต้องปรับตัวเอง ต้องรู้จักคำว่า “พอเพียง” แล้วเราก็ได้เรียนรู้ว่า ชีวิตคนเรานั้น ใช้เงินไม่มากเลยนะ ที่จะอยู่รอด ทำไมตอนมีเงินเดือนน้อยๆ เราจึงใช้หมด ไม่เคยเหลือเลยนะ

บางวันที่เพื่อนสมัยเรียนปริญญาโท โทรศัพท์มาคุยด้วย พอวางสาย เราก็มีความรู้สึกเศร้าๆ บ้าง เพราะเพื่อนๆ ไม่มีใครรู้ว่าเราเป็นเอดส์ ถามเรื่องงาน เรื่องแฟน เราก็ต้องโกหกไปเรื่อยๆ พอเพื่อนเล่าเรื่องชีวิตเขา ก็มีบ้างที่เราจะน้อยใจ ก็ชีวิตเรากับเพื่อนมันต่างกันเหลือเกิน

แต่เราก็พยายามปลอบใจตัวเองว่า ถึงเราจะได้เงินเดือนน้อยนิด เทียบกันไม่ได้กับเพื่อนๆ แต่งานเราคืองานสร้างบุญนะ งานเราทำเพื่อช่วยชีวิตคนอื่น ถ้าเราดูแลเด็กๆ ที่ติดเชื่อให้ดีๆ เขาก็จะเติบโตเป็นคนดี ไม่สร้างปัญหาให้สังคม หรือ เราไปบรรยายตามที่ต่างๆ เราเอาชีวิตเราไปเป็นบทเรียนสอนคนอื่น คนอื่นอีกหลายร้อยหลายพันชีวิต เขาอาจจะรอดจากเอดส์ก็ได้

หรือ ผู้ติดเชื่อเอชไอวีรายใหม่ๆ ที่เขาโทรศัพท์เข้ามาปรึกษา ถ้าเขาได้กำลังใจที่ดี ถ้าเขาได้คนแนะนำการใช้ชีวิต การดูแลตัวเอง เขาก็จะไม่ฆ่าตัวตาย เขาก็จะมีชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขพอสมควร และหวังว่าเขาจะไม่สร้างบาปโดยไปทำให้ใครติดเชื่อเพิ่ม

เรามักจะให้กำลังใจตัวเองอยู่เรื่อยๆ และพยายามมองหา



ข้อดีของการเป็นเอดส์ให้ได้ อาทิเช่น การเป็นเอดส์ทำให้เราไม่ต้องทำงานประจำ ไม่ต้องคิดหาเงินให้ได้มากมาย ทำให้เรามีเวลาว่างเยอะ มีอิสระ อยากไปเที่ยวไหนก็ได้ไป อยากทำอะไรก็ได้ทำ อยากไปฝึกวิปัสสนา ๘ วัน ๗ คืน ก็ครั้งก็หนักก็ได้ ไม่มีปัญหา เพราะเราไม่ต้องทำงาน

ดังนั้นทุกวันนี้ เรามีความสุขกับชีวิต เรามึใจในสิ่งที่เราเป็น และมึใจในสิ่งที่เราทำ คงต้องขอบคุณ การเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นของครอบครัว และ ความเชื่อทางพุทธศาสนาที่คุณย่าสั่งสอนมาตั้งแต่เด็ก มันทำให้เราเกิดปัญญาในการการคิด เกิดปัญญาที่จะแก้ปัญหาชีวิต และทำให้เรามีความสุขในทุกวันนี้

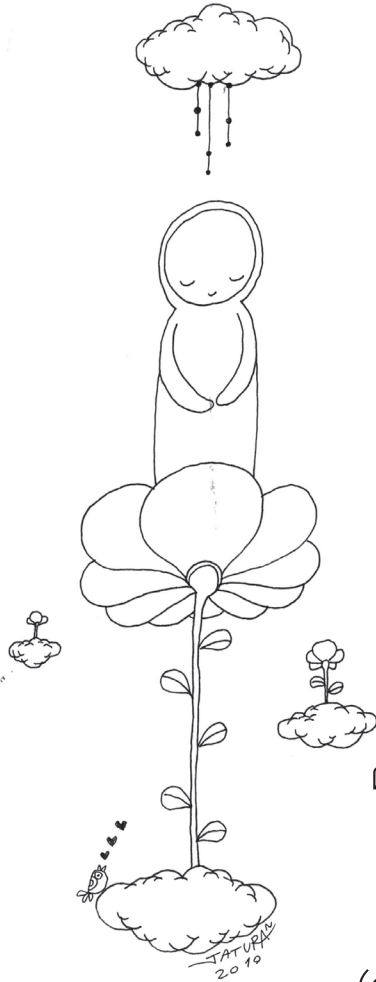
เราให้ความสำคัญกับ “จิตใจ” มาก ใจต้องเข้มแข็ง ใจต้องมีความสุข เมื่อใจแข็งแรงแล้ว ร่างกายก็จะแข็งแรงตาม เชื่อหรือไม่ ๔ ปีแล้วที่เรารู้ว่าเราติดเชื้อเอชไอวี เราไม่เคยป่วยหนักเลย ทั้งๆ ที่ภูมิคุ้มกันทางกายเรามีน้อยนิด

เราโชคดีที่มีภูมิคุ้มกันทางใจสูง เพราะมีธรรมะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวมาตั้งแต่เป็นเด็ก โรคเอดส์ก็เลยทำอะไรเราไม่ได้ เราเป็นเอดส์แต่เพียงกาย แต่ใจเราไม่ได้เป็นเอดส์ ใจเรามีสุข และ เข้มแข็งเสมอ เราจึงอยู่ได้อย่างมึใจในตัวเอง และมีความสุขกับชีวิตที่เราเป็น



สุขกับงาน





ความเห็นแก่ตัวของนักบวช
คือความสุขของคนหมู่มาก
‘ท่านจันทร์’
(สมณะแพะพุทธ จนุเสฏโฐ)

วิทยากร โสวัตต

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

ถามว่า...

แล้วเราจะมีคำถามอะไรอีกในประเด็นนี้ (สุขแท้ด้วยปัญญา) กับ
ผู้ที่ดำรงตนเป็นสมณะ บุคคลที่นุ่งห่มเพียงน้อยชิ้น ฉันทอาหารเพียง



มือเดียวต่อวัน นอนพื้นแข็ง เดินเท้าเปล่า ไม่สั่งสมทรัพย์สิ้นเงินทอง
อำนาจวาสนา มีชีวิตอยู่ในธรรม สั่งสอนธรรมแก่ผู้คนเหมือนไม่รู้
เหน็ดเหนื่อย...

“อาตมานอนวันละไม่ถึง ๔ ชั่วโมง”

นี่คือคำยืนยันของ **สมณะพะพุทธ จนทเสฏฐโฐ** หรือที่เราท่าน
คุ้นกันในนาม **‘ท่านจันทร์’** แห่งสันติอโศก

“สมัยก่อนทำรายการวิทยุ โทรทัศน์ แทบไม่ได้นอนเลย ทุก
วันนี้อาตมาเขียนหนังสือ (บทกวี) ลงหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ทุกวันเสาร์
เขียนลงในคมชัดลึกทุกสัปดาห์ๆ ละ ๑-๒ ครั้ง และเขียนลงใน
นิตยสารฉบับต่างๆ อีกหลายฉบับ- - ”

นี่ยังไม่ับการจัดรายการธรรมทางวิทยุทุกวัน และกิจนิมนต์
ไปบรรยายธรรมนอกสถานที่อีกนับไม่ถ้วนในหนึ่งปี

และทุกๆ วันของการทำงาน มันคือภาระงานแห่งความสุข

“ความสุข? ก็อย่างที่คุณเห็นตอนนี้ ความสุขแบบสงบเรียบง่าย
แม้จะอยู่บนตึกสูง อาตมายังนั่งเปลญวนอยู่บนดาดฟ้าซึ่ง
ปกติมันต้องอยู่ใต้ถุนเรือนของชาวบ้าน แต่อาตมาก็ยังหามาผ่อนคลาย
นั่งอ่านหนังสือแต่งบทกวี

“อาตมาเป็นนักบวชที่ต้องทำงานกับสังคมค่อนข้างเยอะ อยู่
กับประชาชน อยู่กับเรื่องราวต่างๆ นานา มีรายการวิทยุ มีรายการ
โทรทัศน์ มีหนังสือพิมพ์ มีสื่อที่ตัวเองจะต้องทำอยู่ไม่ใช่น้อย อาตมา
พบว่านั่นคืองานที่เราต้องสื่อสารไปสู่สังคม แต่ชีวิตของเรานั้นควรจะ
เป็นชีวิตที่อยู่กับความสงบเรียบง่าย ซึ่งอาตมาว่าเป็นความสุข
ที่แท้จริง

“ความสุขที่แท้จริงของอาตมา คือ การดำรงชีวิตให้ดีที่สุดใน



ง่ายที่สุด แต่ทำตนให้เป็นประโยชน์สูงสุด มีประสิทธิภาพ มีศักยภาพ ที่จะทำเพื่อสังคม อาตมาจะไม่แยกกันระหว่างการทำประโยชน์ให้กับ สังคม การช่วยคน กับการมีพื้นที่ให้กับความสุขของตนเอง

“แทนที่ว่าคุณสุขของเราควรจะเป็นการไปมีชื่อเสียงเกียรติยศ อำนาจ แต่ทุกวันนี้สิ่งเหล่านี้ก็กลับกลายเป็นขยะในความรู้สึก ทั้งที่ สมัยเป็นเด็ก อาตมามีความทะเยอทะยานอยากจะเป็นนายกรัฐมนตรี ตั้งแต่อายุ ๑๐ ขวบ อยากมีเมียเป็นสิบ ไปไหนมาไหนมีคนล้อมหน้า ล้อมหลัง แต่เดี๋ยวนี้เวลาเห็นภาพที่ผู้หลักผู้ใหญ่มีคนล้อมหน้าล้อมหลัง กลับไม่ได้มีความรู้สึกว่าคุณๆ นั้นมีความสำคัญ อาจจะเป็นเพราะว่า จิตของเราซึ่งอยู่กับธรรมะ เราเสาะแสวงหาความสุขแบบประณีตมากขึ้น เพราะฉะนั้นการที่จะไปติดยึดกับความสุขที่สมมติมันก็น้อยลงๆ จน ทุกวันนี้เราไม่ได้สมมติร่วมด้วยกับเขาแล้ว ความยิ่งใหญ่ในทางยศถา บรรดาศักดิ์มันไม่ได้อยู่ในใจของเราอีกแล้ว”

“พูดถึงการทำงานเพื่อสังคม ในระยะหลังอาตมามีศิลปะใน การทำงาน คือยังทำงานเพื่อสังคมมากเท่าไรอาตมายังรู้สึกว่าตัวเอง ต้องพักผ่อนให้พอเพียง มีเวลาอยู่กับความวิเวก มีเวลาอยู่กับความ สงบให้มากพอเพื่อที่จะให้มีพลังทำงานให้กับสังคม แต่ก่อนอาตมาคิด ว่า อาตมาทำงานเพื่อสังคม ต้องทำงานเพื่อมนุษยชาติ ทำงานช่วยคน ทำงานเพื่อสังคม เราจะต้องเสียสละ ปัจจุบันนี้อาตมาคิดว่าอาตมา ทำงานเพื่อตัวเอง

“ปัจจุบันนี้อาตมารู้สึกว่าทุกครั้งที่ทำอะไรออกไปแล้ว คนอื่น ได้รับความประโยชน์ นั่นเป็นเพียงผลพลอยได้ แต่คนแรกที่ได้รับผล ประโยชน์จากการกระทำนั้นก็คือตัวเราเอง

“เดิมทีอาตมาได้รับนิมนต์ไปเทศน์ที่นั่นที่นี้บ่อยมาก อาตมา



จะขึ้นต้นว่า ณ บัดนี้ เป็นเวลาของการแสดงพระธรรมเทศนาขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งใจจดจ่อ และตั้งใจจดจำพระธรรมเทศนาให้ดีเพื่อให้ได้ประโยชน์จากการฟังตามสมควรแก่เวลา แล้วก็เทศน์ต่อไป ระยะเวลาที่อดมาจะพูดขึ้นต้นใหม่ว่า บัดนี้เป็นเวลาแห่งการแสดงธรรมเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่อาตมาเองเป็นอันดับแรก และเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ท่านทั้งหลายเป็นผลพลอยได้ ญาติโยมกึ่ง

“แต่อาตมาเห็นว่ายิ่งเราทำงานมาก ยิ่งเห็นบุญคุณของสังคมที่ให้เราได้ทำงาน ถ้าสังคมไม่มีปัญหา มีหรือเราจะได้ออกไปทำงาน เพราะฉะนั้นเราต้องขอบคุณปัญหาของสังคม ขอบคุณความทุกข์ยากของสังคม ขอบคุณเรื่องราว และคนต่างๆ นานา เราพบว่าถ้าไม่มีงาน ปัญญาก็ไม่เกิด ส่วนใหญ่งานเขียนของอาตมาจะปรากฏกับคนข้างนอก (ในช่วง ๒ ปีนี้ มีหนังสือพิมพ์ที่ให้พื้นที่เยอะมาก) ในส่วนสันตโศกจะไม่เท่าไร เขียนกันเอง อ่านกันเอง ทุกวันนี้จิตอาตมามันเป็นไปเอง ไม่ใช่จากการไปอ่านหนังสือเล่มไหนมา จิตอาตมาจะขอบคุณคนที่เอางานมาให้อาตมา อาตมารู้สึกมีความสุขที่ได้เผยแพร่สิ่งดีๆ ออกไป เพราะฉะนั้นความสุขของเรามันเป็นความสุขที่ได้ทำ ได้ให้ ถ้าคนเขาไม่หยิบยื่นโอกาสที่จะทำ มีโอกาสที่จะให้ เราก็ไม่เก่ง เราก็ไม่มีความรู้ความสามารถ

“ยิ่งในสังคมที่เราเห็นว่ามีปัญหาหนักๆ อย่างเศรษฐกิจ สังคมการเมืองนั้น แท้จริงแล้วมีปัญหามากกว่าอีกก็คือปัญหาศีลธรรม พระสงฆ์ต้องเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ กล่าวคือจะต้องไม่อ่อนแอต่อกระแสสังคม ต้องกล้าที่จะคิด กล้าที่จะพูด กล้าที่จะทำในสิ่งที่ถูกต้อง แม้สังคมจะไม่เห็นด้วย

“ท่านพุทธทาสชัดเจนที่สุดในแง่ของการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ



แต่ท่านก็นำได้ในเรื่องความคิด แต่การสร้างองค์กรท่านไม่ได้ทำ ซึ่งการที่ท่านไม่ได้ทำ มองในอีกมิติหนึ่งก็คือการเปิดโอกาสให้คนอื่นได้ทำ เปิดโอกาสให้คนอื่นได้เติบโต ท่านเป็นผู้ให้นโยบาย ให้ความคิด ให้จิตวิญญาณ ท่านเปิดพื้นที่ทางปัญญา

“พูดตามจริงเลยว่า อาตมาชอบท่านมากกว่าสันตือโศก อาตมามองว่าสันตือโศกพยายามสร้างชุมชน มีความเป็นตัวของตัวเองสูง อาตมาพูดในแง่ที่ว่า เป็นผู้หนึ่งที่ทำงานเพื่อสังคม สันตือโศกจะไม่ค่อยเปิดพื้นที่ให้เกิดความกลมกลืนกับสังคมเท่าไรนักแต่สันตือโศกเป็นตัวอย่างแก่สังคม แต่สังคมก็ไม่อยากมาเป็นแบบสันตือโศก”

อย่างที่เกริ่นนำไปไว้ มีอะไรต้องถามในประเด็น ‘สุขแท้ด้วยปัญญา’ อีกกับผู้ดำรงตนในครรลองแห่งธรรมเยี่ยงนี้

บางทีสิ่งที่น่าสนใจกว่านั้นอาจเป็นเรื่องความทุกข์...

“แล้วพระคุณเจ้ามีความทุกข์บ้างไหมครับ”

“จริงๆ แล้ว อาตมาก็ไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองสุข รู้สึกเพียงว่าชีวิตมันค่อนข้างจะสงบเรียบง่าย สบายๆ ไม่มีอะไรยุ่งยาก ซ้ำซ้อน ไม่ต้องติดยึดอยู่กับเงื่อนไขของสังคมมากมายนัก

“แต่ถามว่ามีความทุกข์อะไรบ้างไหม อาตมาคิดหนัก ความทุกข์ของเราคืออะไร ส่วนใหญ่มันเกี่ยวเนื่องกับการทำอะไรเพื่อสังคม เพียงแต่ว่าสังคมมันไม่ได้ดีขึ้นตามที่เราต้องการ หรือมุ่งหมายให้ดี ถามว่าเป็นความทุกข์ไหม ตอบว่าไม่เป็นความทุกข์แต่เป็นความเข้าใจต่อสังคม ความเข้าใจมันนำไปสู่ความวางใจ พอเราวางใจมันจะไปทุกข์อะไร เหมือนกับอาตมาเห็นพฤติกรรมของคนใดคนหนึ่ง ซึ่งไม่เป็นไปอย่างไร แทนที่เราจะไปทุกข์กับพฤติกรรมของเขา เรากลับ



๑๕๒ สุขแก่กลางใจเรา

เข้าใจว่าที่เขาคงต้องมีพฤติกรรมแบบนั้น เพราะเขามีที่ไปที่ไป มีเวรมีกรรมมีบุญมีกุศลแตกต่างไปจากคนอื่น

“ถามว่าทุกข์กับอะไรใหม่ ตอบได้เลยว่าอาตมายังทุกข์กับกิเลสที่ยังไม่หมดของตัวเองมากกว่า กิเลสอะไรที่เราจะต้องตัดไม่ว่าจะเป็นราคะ โทสะ โมหะ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ถึงแม้ว่ามันจะลดน้อยลงจากที่เคยมี แต่ก็ยังรู้สึกว่ามันทำให้เราทุกข์อยู่ ถ้าเป็นทางโลกก็ไม่รู้สึกอะไร เพราะมันเป็นธรรมดา แต่ของเรานั้นไม่ธรรมดาเพราะเป้าหมายของเราต้องไปสู่ความพ้นทุกข์ทั้งหมด เป็นเป้าหมายสูงสุดซึ่งต้องการจะไป”

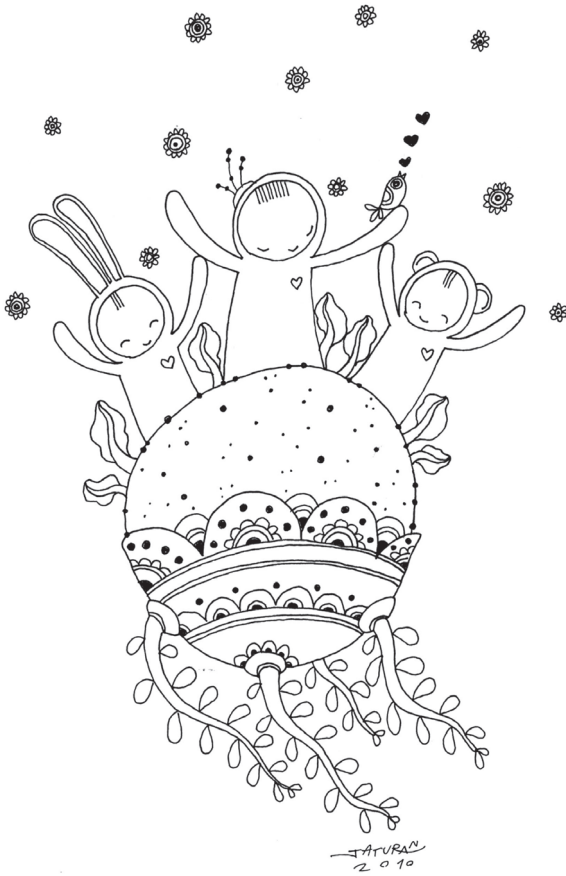
แล้วตอนนี้พระคุณเจ้าตอบตัวเองได้แล้วใช่ไหมว่า พบความสุขของตัวเองแล้ว...

“พบความสุขในระดับหนึ่ง คือสุขสูงสุดต้องเป็นพระอรหันต์ อาตมาก็คิดว่าตัวเองน่าจะไปถึงจุดๆ นั้น สักวันหนึ่ง ซึ่งอาจจะไม่ใช่ชาตินี้ก็ได้

“ทุกวันนี้อาตมาพอใจแล้ว เป็นพระองค์หนึ่งทำงานอยู่กับสิ่งมีชีวิตที่เรียบง่าย ทำทุกอย่างเพื่อตัวเอง !”

ครับ ท่านฟังไม่ผิดหรอกที่ว่า ‘ท่านจันทร์’ ทำทุกอย่างเพื่อตัวเอง แต่ถ้ายังสงสัยอยู่ บางที่ท่านต้องกลับไปอ่านเรื่องนี้อีกรอบแล้ว กระมัง





ดาวอังคาร
วิทยาศาสตร์
และความสุข
ของ ดร.อาจอง ชุ่มสาย ณ อยุธยา

วีระศักร จันทร์ส่องแสง

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

ชื่ออาจอง ชุ่มสาย ณ อยุธยา เป็นที่รู้จักของคนไทยทั่วประเทศ ในฐานะนักวิทยาศาสตร์ผู้คิดค้นระบบลงจอดบนดาวอังคารของยานอวกาศไวกิ้ง

หรือใครบางคนอาจจดจำเขาได้ในฐานะดารามาพยนตร์ของเซิดทรงศรี ในฐานะอาจารย์มหาวิทยาลัย จุฬาฯ ในฐานะนักธุรกิจ หรือ



ส.ส. ของพรรคพลังธรรม ฯลฯ

แต่คงมีไม่มากคนที่รู้สึกไปถึงว่าเขาเป็นนักเรียนนอกที่ใช้เวลาไม่นานกับการเรียนถึงระดับดีออกเตอร์ และปัจจุบันเขาคือนักการศึกษาคนสำคัญที่กำลังสร้างโรงเรียนทางเลือกที่เน้นให้นักเรียนเป็นคนดีมากกว่าเป็นคนเก่ง

เครื่องมืออย่างหนึ่งที่เขาใช้มาตลอด ทั้งกับตัวเองและช่วยคนอื่นคือเรื่อง การฝึกสมาธิ

เขาพูดถึงเรื่องนี้โดยเชื่อมโยงไปถึงการศึกษาของตัวเองว่า

“ในชีวิตไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะจะเป็นนักวิทยาศาสตร์ คิดแต่ว่าชีวิตนี้จะทำประโยชน์ให้กับสังคม ก็คิดต่อไปว่าเราจะทำได้ดีต่อเมื่อเราต้องพึ่งตัวเองได้ และต้องมีปริญญาคนถึงจะฟังเรา ก็คิดว่าจะเรียนทางวิทยาศาสตร์ เพื่อการทำมาหากินให้อยู่ได้ด้วยตัวเอง ไม่ต้องพึ่งคนอื่น ไม่ขอคนอื่นเขา ตอนแรกก็คิดว่าจะเอาแค่ปริญญาตรี ก็มีคนบอกว่าถ้าเราจบปริญญาเอก เราพูดอะไรทุกคนจะฟังหมด ในที่สุดก็ตัดสินใจเรียนขึ้นไปถึงปริญญาเอก อาศัยสมาธิช่วยแป๊บเดียวก็จบ”

หลังจากนั้นบัณฑิตหนุ่มมาเป็นอาจารย์ประจำอยู่คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ แต่สอนเรื่องการฝึกสมาธิให้กับนักศึกษาทุกคน โดยระหว่างนี้เขาบอกว่าจะต้องทบทวนความรู้ใหม่ๆ ในต่างประเทศทุกๆ ๒ ปี และนั่นเองที่ทำให้เขาได้ร่วมโครงการส่งยานอวกาศไปดาวอังคาร

“ตอนนั้นไปอเมริกาเขาประกาศโครงการไวจิงพอดี้ ผสมสมัคร ตอนแรกเขาก็ไม่รับ เพราะกฎหมายของเขากำหนดให้เอาแต่ชาวอเมริกัน แต่เขาจะรับชาวต่างชาติในกรณีที่เขาคนทำไม่ได้ในส่วนนั้น ผมก็เลือกเอาที่เขาทำยังไม่สำเร็จ คือการนำยานอวกาศร่อนลงสู่พื้น ก่อน



นั่นมันจะตกลงไปกระแทกพื้นแล้วพัง ไม่สามารถส่งข้อมูลมายังโลกได้ ก็ไปสมัครและมีโอกาสได้เข้าไป ทั้งๆ ที่เราก็ไม่ได้มีประสบการณ์อะไรทางด้านนั้น ในที่สุดผมก็อาศัยการนั่งสมาธิ ไปนั่งสมาธิอยู่บนภูเขา ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ๔ คืน ๕ วัน อยู่ๆ คำตอบมันก็มา เรารู้วิธีการที่ทำให้มันไปลงจอดบนดาวอังคารได้”

นักวิทยาศาสตร์ระดับโลกจากเมืองไทย อธิบายถึงรายละเอียดของสิ่งที่เขาค้นพบว่า

“ดาวอังคารอยู่ห่างจากโลกมากถึง ๒๕๐ ล้านไมล์ สัญญาณวิทยุที่วิ่งด้วยความเร็วแสง ใช้เวลา ๒๐ นาที เมื่อจะร่อนลงมันก็ส่งสัญญาณบอกเรา เราไม่สามารถควบคุมได้ทัน ไม่เหมือนตอนยานอพอลโล่ลงดวงจันทร์ เราส่งสัญญาณไปถึงปั๊บ ใช้เวลาชั่วกระดิกนิ้ว แต่ดาวอังคารไม่ทัน ดังนั้นจึงต้องเป็นระบบอัตโนมัติที่มันจะคุมตัวมันเอง นี่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดว่าเราจะควบคุมมันอย่างไร วิธีการของผมคือ ใช้คลื่นไมโครเวฟส่งลงไป พอมันถึงพื้นมันก็สะท้อนขึ้นมา เรารู้ว่าใช้เวลากี่วินาที แค่นี้เราก็คำนวณได้ว่าระยะทางที่มันอยู่ห่างจากพื้นเท่าไรเร่ เราก็เอาข้อมูลนี้ไปควบคุมตัวจรวดอีกที ยิ่งใกล้พื้นดิน ทำให้มันพ่นแรงขึ้น มันก็วิ่งช้าลง ในที่สุดก็ลงจอดได้สำเร็จ”

ตอนนั้นเขาก็ดังอยู่พักหนึ่ง แต่ก็ยังไม่ค่อยมีคนรู้จักมากนัก เขายังคงเป็นนักวิทยาศาสตร์ สอนสมาธิ ต่อมาลาออกจากราชการไปทำธุรกิจ เป็นนักการเมือง เป็นดารา แต่ก็ยังไม่ได้โด่งดังเป็นที่รู้จักมากนัก จน ๓๒ ปีผ่านไปเรื่องราวเมื่อคราวมีส่วนร่วมในโครงการยานอวกาศไปดาวอังคาร ก็กลับมาอยู่ในความรับรู้ของคนไทยอีกครั้ง

“มีบริษัทประชาสัมพันธ์มาติดต่อผมบอกว่าเขาจะประชาสัมพันธ์ว่าผมเป็นนักวิทยาศาสตร์ดีเด่น ร่วมในการส่งยาน



อวกาศไปลงบนดาวอังคาร เขาถือว่าเป็นเรื่องดีที่น่าจะคนไทยทุกคนได้รู้ อยู่ๆ เมื่อเรื่องของผมออกมาในโฆษณาทางโทรทัศน์ กลายเป็นโฆษณาเหล่า ผมเรียกเขากลับมาต่อว่า ผมบอก คุณเอาผมไปโฆษณา ทำอย่างนี้ได้ยังไง เขาบอก เขาไม่ได้โฆษณา เขาประชาสัมพันธ์จริงๆ เพราะตอนที่พูดถึงผมไม่มีเรื่องอื่นเลย เอาแต่เรื่องนี้อย่างเดียว ส่วนตอนท้ายเขาบอกว่านั่นคนละเรื่องกัน อันนั้นเป็นโฆษณา ส่วนของผมเป็นส่วนของการประชาสัมพันธ์ เขาไม่ได้จ่ายผมสักบาทหนึ่งนะ ผมก็ไม่รู้จะเถียงเขาอย่างไร แล้วมันก็ตั้งขึ้นมาตอนนั้นแหละ ตอนที่เขาประชาสัมพันธ์ทุกคืนๆ ๆ ๆ หลังสี่ทุ่ม ก็ตั้งขึ้นมามากขึ้น แต่ก็อย่างที่บอก นั่นไม่ใช่ความต้องการ วัตถุประสงค์ของเราจริงๆ คือการที่เราสามารถช่วยเหลือคนได้เยอะๆ เราพูดอะไรแล้วมันจะเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวม และมีผลต่อส่วนรวม นั่นเป็นเป้าหมาย”

และด้วยแนวคิดในการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวมนั่นเอง ที่เป็นที่มาของโรงเรียนสัตยาไส ที่จังหวัดลพบุรี

“คิดว่าถึงเวลาแล้วที่ต้องเริ่มสอนเด็ก ผมก็ชวนเพื่อนฝูงว่าเรามาตั้งโรงเรียนตัวอย่างกันดีกว่า ก็ช่วยกันสร้างขึ้นมา มีนักธุรกิจช่วยเรื่องทุนมา ๑๐ ล้านบาท วิสัยทัศน์ของโรงเรียนคือสร้างคนดีเหนือสิ่งอื่นใด เราไม่เน้นวิชาการ ไม่เน้นเรื่องความเก่ง แต่เน้นให้เป็นคนดี”

โรงเรียนสัตยาไสเน้นเรื่อง “ความดี” มากกว่า “ความเก่ง” เนื่องจากเห็นว่าคนเก่งมักเอาเปรียบคนอื่นเพราะต้องการเก่งกว่า

“ถ้าเน้นเรื่องความเก่ง เราพบว่าคนเก่งไม่ค่อยชอบให้คนอื่นเก่งเท่า เขาจะแข่งขัน จะเอาชนะผู้อื่นอยู่เสมอ ปัญหาในสังคมก็เกิดจากเพราะเรามีคนเก่งเยอะ และไม่คอยยอมคนอื่น ต้องเอาชนะผู้อื่นตลอดเวลา ก็เกิดปัญหาขึ้น ทะเลาะกัน ชัดแย้งกัน เด็กๆ เราจึงต้อง



ให้เขาต้องเป็นคนดีก่อน มีความรักความเมตตา เมื่อมีความเมตตา เราจะคิดถึงคนอื่นก่อน คิดถึงส่วนรวมก่อน เด็กๆ ในโรงเรียนเขาจะช่วยเหลือกันตลอด เขาจะพยายามดึงคนที่ได้ทีโหล่ให้ขึ้นมา นี่เป็นเหตุผลว่าทำไมทุกคนถึงเข้ามาหาวิทยาลัยได้หมด ที่จบไปแล้ว ๕ รุ่น ทุกรุ่นสอบเข้ามาหาวิทยาลัยได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ รุ่นแรกตอนนั้นจบมหาวิทยาลัยแล้ว”

ในส่วนของคุณ ผู้บริหารสูงสุดของโรงเรียนสัตยาไสบอกว่า

“ครูของเราก็เป็นแม่พิมพ์พ่อพิมพ์จริงๆ เขาต้องเชื่อและปฏิบัติในสิ่งที่สอน ถ้าไม่อย่างนั้นก็ขาดพลัง ไม่สร้างความประทับใจ ไม่สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้เรียน เพราะฉะนั้นเราต้องเชื่อมั่นในสิ่งที่พูด มันจึงจะเป็นภาษาที่ออกมาจากใจ เข้าสู่ใจของผู้เรียน เด็กก็จะเชื่อและปฏิบัติได้เร็วมาก เมื่อครูปฏิบัติจริงๆ ต้องเป็นตัวอย่างในสิ่งที่เราสอนให้กับลูกศิษย์ นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด”

โรงเรียนสัตยาไสเป็นโรงเรียนประจำ สอนตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการ ตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงมัธยมปลาย นักเรียนมีทั้งชาวพุทธ มุสลิม ซิกข์ ฮินดู จำนวน ๓๖๕ คน ตื่นเช้าทุกคนจะพร้อมกันที่ห้องสมาธิ ก่อนเริ่มเรียนแต่ละวิชาจะมีการสงบนิ่ง ๔-๕ นาที ก่อนนอนก็ยั้งนั่งสมาธิ เพื่อเน้นความสงบสุขให้กับนักเรียน ผู้บริหารสูงสุดของโรงเรียนสัตยาไสบอกว่านี่เป็นส่วนหนึ่งที่เป็นความแตกต่างจากโรงเรียนทั่วไป

เขาเล่าถึงการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนว่า “เพื่อให้เหมาะกับทุกศาสนา และเหมาะกับเด็กทุกวัย โรงเรียนเราจึงทำสมาธิโดยใช้แสงสว่าง โดยให้ครูนำ ครูจะบอกว่าให้นำแสงสว่างมาที่มือ นำแสงสว่างเข้ามาที่ศีรษะ แสงสว่างอยู่ที่ไหนก็ใส่สิ่งดีๆ ลงที่จุดนั้น นำแสงสว่าง



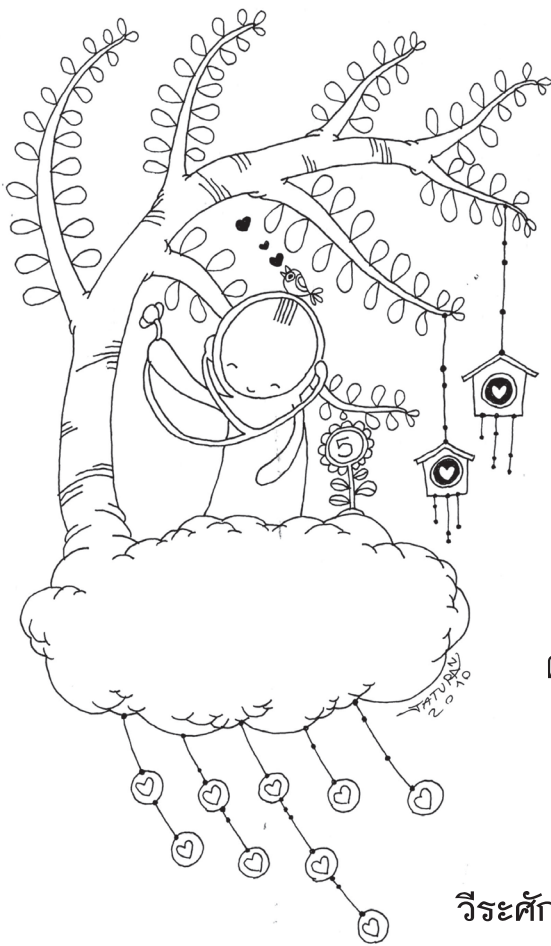
ไปที่ไหนก็ให้ทำแต่สิ่งที่ดี นำแสงสว่างไปสู่ผู้อื่น คิดดีต่อผู้อื่น ส่งต่อ
ไปเรื่อยๆ ญาติพี่น้อง สัตว์ร่วมโลก ให้เต็มไปด้วยแสงสว่าง ความสงบ
กระจายไปทั่วจักรวาล ให้เราอยู่ในแสงสว่าง แสงสว่างอยู่ในตัวเรา
เราคือแสงสว่าง นี่คือนจุดที่ทำให้เกิดปัญญา เราคือแสงสว่างที่อยู่
ทุกหนทุกแห่ง เราอยากจะรู้อะไรแสงสว่างของเราอยู่ตรงนั้น กลับ
ส่องทางไกลมองไม่เห็น แต่ใจเราไปถึง ส่งเสริมให้เกิดปัญญาความรู้
เจียบลักพักเราก็นำแสงสว่างกลับมาที่หัวใจของเรา เพื่อให้เราตื่นกลับ
มาเป็นตัวของเรา...”

“โรงเรียนนี้ถือเป็นสวรรค์ของผม”

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา พูดถึงความสุขในวัย ๖๘ ปี
ของชีวิต

“ผมย้ายสำมะโนครัวมาอยู่ที่นั่น โดยทั่วไปก็อยู่กับเด็ก ทุกวัน
เล่านิทานให้เด็กฟังวันละเรื่อง เล่ามาเป็นพันเรื่อง ทำให้เด็กมีความสุข
พอเด็กมีความสุขเราก็มีความสุขมากเลย เป็นความสุขที่ได้มาจากการให้
เมื่อเราเสียสละเราช่วยเหลือผู้อื่นเราจะมีความสุข ไม่มีมีความสุข
อะไรเหนือกว่านี้แล้ว คนที่แสวงหาความสุขจากวัตถุ มันไม่ถาวร
อาจจะได้ประเดี๋ยวประด๋าว แต่นั่นแค่อารมณ์ ไม่ใช่ความสุขจริงๆ
ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง การทำประโยชน์ ช่วยเหลือผู้อื่น เห็นเด็ก
เจริญเติบโตเป็นคนดีนี่เป็นความสุขที่หาไม่ได้แล้ว เป็นสิ่งวิเศษที่สุด
เป็นของขวัญในชีวิตที่ยิ่งใหญ่ เราไม่ต้องการอะไรมากกว่านี้แล้ว การ
ทำงานแบบนี้มีความสุขมาก”





คลินิกหมอสภา
๕ บาท รักษา
(เกือบ) ทุกโรค

วีระศักร จันทร์ส่งแสง

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

นานเกิน ๔๐ ปีมาแล้วที่นายแพทย์สภา ลิ้มพานิชย์การ ทำ
คลินิกราคาต่ำช่วยเหลือผู้คนมาอย่างเจียบๆ ระหว่างนั้นคราวหนึ่งมี
นักข่าวหนังสือพิมพ์ทำที่ว่ามาให้รักษา

หมอตระงแล้วไม่พบอาการอะไรก็ให้แค่ยาแก้ปวดลดไข้ คิด
ค่ายา ๕ บาท เมื่อเรื่องนี้ถูกเล่าขานออกไป นายแพทย์สภาก็ได้ฉายา
ว่า คุณหมอ ๕ บาท มาตั้งแต่นั้น



๑๖๐ สุขแก่กลางใจเรา

นับแต่ทำคลินิกมาตั้งแต่ปี ๒๕๐๗ หมอสภาบอกว่าสำนักงาน
การแพทย์เอกชนแห่งนี้ คิดค่ารักษาในอัตราเดิมมาโดยตลอด

“ถ้าแค่ปวดใช้ธรรมดาก็ยาพาราเซตามอล ผมก็คิดแค่ ๕ บาท”
หมอ ๕ บาทเปิดเผยตรงไปตรงมา “ตอนนี้โดยทั่วไปยาพาราฯ เขา
ขายกันเม็ดละบาท ของผม ๕ เม็ดบาท เก็บ ๕ บาทผมจ่ายยา ๒๕
เม็ด”

ต้นทุนราคายาอาจปรับสูงขึ้นบ้างตามยุคสมัย แต่คลินิกหมอ ๕
บาทก็ยังยืนราคาเดิม ด้วยยาส่วนใหญ่ซื้อจากโรงงานที่ได้ลิขสิทธิ์มา
ผลิตในเมืองไทยและสั่งซื้อคราวละมากๆ จึงได้ราคาถูก

“อย่างยากระดูก ๑,๐๐๐ เม็ด เดิมกระดูกละ ๑๐๐ บาท
ตอนนี้เป็น ๑๔๐ บาท จ่ายให้คนไข้ ๕ เม็ดบาท ก็ยังมีกำไรอยู่นิดหน่อย”

ยาบางชนิดราคาถูกลงอย่างไม่น่าเชื่อเมื่อเทียบจากราคาที่คน
ป่วยต้องจ่าย ยามไปรับการรักษาตามคลินิกเอกชน หมอสภาเผยข้อ
เท็จจริงในเรื่องนี้ว่า

“ร้านยาค่าโสหุ้ยเยอะ ถ้าขายอย่างเราก็ขาดทุน อย่างคลินิก
ทั่วไปค่าเช่าห้องเป็นล้าน ตกแต่งอีกหลายแสน หรืออย่างโรงพยาบาล
เอกชนสร้างที่ต้องลงทุน ๓๐-๔๐ ล้าน เขาก็ต้องเก็บแพงหน่อยให้คุ้ม
กับที่ลงทุน คลินิกของผมมันแค่ห้องเล็กๆ ตอนนี้ค่าเช่าเดือนละ
๒,๕๐๐ บาท”

ก่อนจะมาเปิดคลินิกแห่งนี้คุณหมอสภาจบแพทยศาสตรศาสตราจารย์
เมื่อปี ๒๕๐๒ เป็นหลักสูตรแพทย์ทั่วไป ในสมัยนั้นยังไม่มีแบ่ง
เป็นเฉพาะทางอย่างทุกวันนี้ จากนั้นก็รับราชการอยู่หน่วยกายภาพการแพทย์
โรงพยาบาลศิริราช ทำงานกับอาจารย์สุด แสงวิเชียร มาตั้งแต่ปี ๒๕๐๓
อีก ๓ ปีต่อมาท่านได้ทุนไปเรียนรู้การถ่ายภาพทางการแพทย์ ใน



โรงพยาบาลที่อเมริกาเป็นเวลา ๑ ปี กลับมาก็ร่างหลักสูตรช่างภาพ การแพทย์ระดับปริญญาโทของศิริราช และรับราชการเป็นอาจารย์ ประจำภาควิชากายวิภาคศาสตร์ หน่วยภาพการแพทย์ และเป็น อาจารย์พิเศษโรงเรียนเวชนิทัศน์ โรงพยาบาลศิริราช ด้วยความสนใจ ด้านการถ่ายภาพที่มีมาตั้งแต่สมัยเรียนมัธยม

ในช่วงเวลาไล่เลี่ยกันนั้นก็ได้รับการชักชวนจากเพื่อนให้ร่วม ทำคลินิกด้วยกัน และนั่นเองที่เป็นจุดเริ่มต้นของคลินิก ๕ บาทในเวลาต่อมา

“ผมเป็นหมอสอนเกี่ยวกับโสตทัศนศึกษา ไม่ใช่งานคลินิก เป็นเรื่องการถ่ายภาพกับกายวิภาค แต่เพื่อนชวนว่าตึกชั้นล่างของเขา ว่างอยู่ ให้มาทำคลินิก ตอนแรกทำด้วยกัน สิ้นเดือนก็คิดต้นทุนกำไร แล้วไม่มีเงินแบ่งให้เพื่อนที่ร่วมหุ้น เพื่อนเลยบอกให้เราทำไปเขาขอ เป็นค่าเช่า”

แต่นั้นมาหมอสภาก็ทำคลินิกตามแนวคิดของท่านมาเพียงลำพัง โดยไม่มีแม่พยาบาลหรือผู้ช่วยสักคน

“การรักษาของผมไม่คิดค่าวิชาชีพ ค่าตรวจ หรือค่าอะไรอื่น ๆ ทั้งสิ้น คิดเฉพาะค่ายาเท่านั้น”

เรื่อยมาจนทุกวันนี้ก็ยังเป็นอยู่ในแนวทางเดิม

“คล้าย ๆ จะรู้สึกว่าไม่ควรคิด เราเรียนมาเพื่อจะช่วยรักษาเขา”

เรื่องนี้เป็นปมในใจมาแต่วัยเด็ก

“ตอนเล็ก ๆ ผมเคยเจ็บป่วยหนัก เป็นโรคคอติด ต้องเจาะคอ นี่ยังมีแผลเป็นมาจนเดี๋ยวนี้ ต่อมาเป็นไทฟอยด์ และอีกครั้งเป็นโรค ปอดบวม สมัยนั้นยังไม่มียาฆ่าเชื้อ ก็รักษากันตามอาการ เจ็บหนัก แต่ละครึ่งคุณแม่ต้องเสียเงินเยอะ ก็ทำให้เห็นว่าคนเจ็บป่วยมีทุกข์อยู่



แล้วยังต้องเสียเงินเยอะอีก คนมีเงินอาจยังดีกว่าหน่อย แต่คนไม่มีเงินคงยิ่งทุกข์หนัก แล้วความเจ็บไข้มันผัดวันประกันพรุ่งไม่ได้ ใครเจ็บป่วยผมถึงบอกให้เขามาก่อน บางที่มีเงินไม่พอค่ายาผมให้ค้างไว้ แล้วเขาก็ซื้อลัทธิชะงายไปนาน กลับมาเขาเอามาวางตรงหน้าบอกหนู เป็นหนี้หมอยู”

๔๐ กว่าปีตั้งแต่เปิดทำการ คลินิกหมอสภาช่วยคนยากให้พ้นความเจ็บป่วยเป็นจำนวนเท่าใด ไม่สามารถยืนยันแน่นอนได้ เพราะการรักษาของคลินิกแห่งนี้ไม่มีการทำบัตร ทำทะเบียนคนไข้ หมอเจ้าของคลินิกบอกว่าลำพังตัวหมอคนเดียว ไม่มีลูกมือผู้ช่วย ทำให้ไม่มีเวลาพอจะทำอย่างนั้นได้ โรคพื้นฐานทั่วไปอย่าง เป็นไข้ ปวดหัว ตัวร้อน ที่รักษาอยู่ที่ดูกันตามอาการเฉพาหน้า ถ้าเป็นโรคเรื้อรังหรืออาการหนักมาก จะตรวจอาการเบื้องต้นให้ แล้วแนะนำให้ไปพบหมอที่โรงพยาบาล หรือบางครั้งเจ้าของคลินิกก็ให้คนไข้อาศัยรถไปส่งโรงพยาบาลด้วย

“รักษามาจำนวนเท่าใดผมบอกไม่ถูก ผมไม่ได้ทำทะเบียนประวัติ ไม่ได้ซักว่าเขามาจากไหน ฐานะอย่างไร มาหาการรักษาให้หมด แม้แต่คิวเข้าตรวจเขาก็จัดกันเอง รักษากันแบบคนกันเองนะครับ”

คลินิกหมอสภาเปิดวันละชั่วโมงครึ่ง ทุกวัน เว้นวันเสาร์ โดยทั่วไปก็จะมีคนมาให้รักษาว้นละราว ๑๐ ราย แต่ในช่วงรอยต่อฤดูซึ่งมีคนไม่สบายกันมากจำนวนผู้ป่วยก็อาจถึง ๔๐ รายต่อวัน แต่อย่างน้อยที่สุดทุกวันจะมีคนมาให้รักษาว้นละรายสองรายทุกวันไม่เคยขาด

“ขั้นต่ำคิด ๕ บาทมาตั้งแต่เปิดคลินิก เดียวนี้ก็ยิ่งเหมือนเดิม



ถ้าเด็กปวดหัวตัวร้อน ไอ เจ็บคอ ก็จ่ายยาราว ๔ ขวด ๔๐ บาท ถ้าตาแดงด้วยก็เพิ่มอีก ๒๕ บาท แล้วยาผมไม่แกะกล่อง อย่างยาหยอดตานี้ซื้อมา ๒๕ บาทก็ขายเท่าทุน ร้านขายยาทั่วไปขาย ๓๕ บาท ตามราคาข้างกล่อง แต่คลินิกสมัยใหม่จะแกะกล่องออก ไม่ให้คนใช้ รู้ว่าเป็นยาอะไรราคาเท่าไร แล้วปิดฉลากของเขาทับ”

หมอจึงพยายามบอกคนไข้ที่มาหา ว่าอย่าซื้อยากินเอง นอกจากราคาแพงกว่าแล้ว ยังอาจทำให้ดีด้อยด้วย และหมอยังเน้นให้เก็บยาเอาไว้

“ผมจะเน้นเรื่องเก็บยา ไม่ให้ทิ้ง อย่างยาแก้ไอ แก้วตัวร้อน กินไปวันเดียวหายก็ให้เก็บไว้ คราวหน้ามาตรวจไม่ต้องเอาให้กินยาเดิม เฉพาะยาฆ่าเชื้อขวดหนึ่งที่ต้องกินจนหมดยา อย่างอื่นเก็บไว้ได้ มาคราวหน้าก็เสียแค่ ๑๐ บาทค่ายาฆ่าเชื้อขวดเดียว ก็ช่วยให้เขาไม่ต้องเสียเงินมาก”

ส่วนยาสมุนไพรที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ คุณหมอสมภาบอกว่า เคยใช้เองแต่ไม่ได้นำมาจ่ายให้คนไข้ เพราะบางทีราคาก็ยังแพงกว่ายาแผนใหม่ที่เป็นยาเก่า “ขมิ้นชัน ผมได้ยืมมาหลายปีแล้วว่าแพทย์ญี่ปุ่นเอาไปวิจัย กินแล้วตับจะทำงานดีขึ้น ๓ ปีเห็นผลได้ชัด ผมเอามาถามแพทย์ในเมืองไทย ไม่มีใครรู้เรื่องนี้ เพราะเขาไม่สนใจการแพทย์ญี่ปุ่น แต่ผมสนใจหมดไม่ว่าที่ไหน ผมดับไม่ดีก็ลองกินมื้อละ ๕ เม็ด แล้วยอมเจ็บเจาะเลือดทุกเดือน กินแล้วผลเจาะเลือดดีขึ้นทุกเดือน ผมกินอยู่หลายปี ก่อนที่ราคาจะแพงขึ้นอย่างทุกวันนี้”

นอกจากจ่ายยาให้ในราคาทุน หมอสมภายังมีคำแนะนำให้คนไข้ด้วย ให้ความรู้เรื่องการสังเกตอาการเจ็บป่วยของตัวเอง การกินยาให้ถูกต้อง การปฏิบัติตัวหลังหายจากเจ็บป่วย โดยเขียนติดไว้



เคียงข้างกับป้ายบอกราคาการักษา

“เขียนติดไว้เลย ค่าตรวจไม่เอา คิดแต่ค่ายา ๕-๗๐ บาท รักษาทุกโรคที่รักษาได้”

ปีนี้ (๒๕๕๓) คุณหมอสมา ลิ้มพานิชย์การ อายุ ๗๗ ปีแล้ว แต่ยังคงทำงานอยู่ทุกวันอย่างที่เคยเป็นมา ๔๐-๕๐ ปี ๗ โมงเช้าของ วันราชการยังขับรถมาโรงเรียนเวชนิทัศน์ สถานเทคโนโลยีการศึกษา แพทยศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราชด้วยตัวเอง ซึ่งท่านเป็นที่ปรึกษาอยู่ จนถึง ๕ โมงเย็นก็ขับรถจากโรงพยาบาลศิริราชไปยังคลินิกที่ ซอยระนอง ๑ ถนนพระราม ๕ ย่านบางซื่อ ให้ทันเวลาเปิด ๖ โมง ครึ่ง ไปจนถึง ๒ ทุ่ม แต่หากมีคนไข้ต้องการพูดคุยขอคำปรึกษา ก็ อาจต่อเนื่องไปถึง ๓ ทุ่ม

“คนไข้บางคนเครียดหนัก ก็บอกเขาว่าไม่ต้องกินยา คุณกัน ลักพัก สอนวิธีสวดมนต์ทำสมาธิให้ ผมชอบอ่านหนังสือธรรมะ มีความเข้าใจแล้วยังเอาความรู้ไปแนะนำคนไข้ต่อได้ อย่างมีรายหนึ่ง เขาตั้งครม แล้วสามีกลับบ้านค่ำ ทำให้เป็นกังวลแล้วทะเลาะกัน ก็ บอกเขาว่าระหว่างตั้งครมนี้ต้องมีจิตใจที่สบาย และพูดกับสามีเขา ว่าช่วงนี้ขอให้พยายามกลับบ้านให้เร็วก่อน หรือถ้ากลับดึกก็ซื้อขนม ซ้ออะไรมาฝากเขาบ้าง ฝ่ายภรรยา ก็ให้ทำจิตใจให้สบาย ให้สวดมนต์ เขาก็ค่อย ๆ ดีขึ้น ไม่ต้องกินยา”

ตรวจคนไข้ถึง ๒-๓ ทุ่ม คุณหมอก็ขับรถกลับบ้าน พัก เอนกายหน้าจอทีวี อาจเคลิ้มหลับไปบ้าง จน ๔ ทุ่ม แม่บ้านจะอยู่กับข้าวให้ ๕ ทุ่ม กินข้าวมื้อที่ ๒ ของวัน ก่อนจะเข้านอนตอนเที่ยงคืน “มือเข้าผมไม่กินข้าว กินมื้อกลางวันเป็นข้าวเช้า ก็กินสัก ๓



ซ้อน ข้าวเหลือก็เก็บใส่ตู้เย็นไว้ ไปอุ่นกินที่บ้าน ก็กินได้สัก ๓-๔ ซ้อน เหมือนกัน ข้าวห่อหนึ่งกิน ๒ ครั้งไม่หมด”

เป็นชีวิตอันสมณะที่เป็นมาตลอด

“รถคันแรกผมใช้ ๑๙ ปี คันที่สองใช้ ๓๐ ปี ที่ใช้อยู่ปัจจุบัน เป็นโตโยต้ารุ่นที่ถูกที่สุด ไม่มีอັตโนมัติเลย ใช้มา ๑๕ ปีแล้ว เพิ่งวิ่งได้ แสนกิโล ไม่นานมานี้ผมฟังรายการหนึ่งได้ยินเขาพูดกันว่า คน เกษียณเงินเดือน ๕-๖ หมื่นบาท ไม่พอใช้ ขอให้ราชการเพิ่มเงินให้ ผมมาคิดดูสมัยผมเกษียณรับบำนาญเดือนละ ๒.๔ หมื่น ผมใช้ทั้งใน บ้านทั้งทำคลินิก ใช้พอ แล้วนี้ ๕ หมื่น ทำไมเขาใช้ไม่พอ สองปีมานี้ ผมขาดทุนทุกวัน เพราะน้ำมันขึ้นราคา ผมต้องเติมวันละราว ๒๐๐ บาท เพื่อขับรถไปที่คลินิก ก็เอาเงินส่วนตัวไปช่วย ไม่เดือดร้อนอะไร กับ ลูกผมก็พูดให้เขาเข้าใจ ว่าพ่อดีเงินส่งให้เรียน แต่มรดกไม่ได้เตรียม อะไรไว้เลย เพราะไม่มีจะเตรียม ก็พอกินพอใช้ไปอย่างนี้ และตอนนี้ ลูกๆ เงินเดือนมากกว่าผม คนโตแยกไปแล้ว คนเล็กเพิ่งแต่งงาน ยังอยู่บ้านเดียวกัน”

นั่นสำหรับคลินิกนั้น ไม่ว่าจะอย่างไรหมอ ๕ บาทบอกว่า จะทำต่อไปจนกว่าจะขับรถไปไม่ไหว

“อีก ๓ ปี ก็จะอายุ ๘๐ ไม่รู้จะอยู่ถึงรึเปล่า” หมอสภาพุด หยอกล้อตัวเอง “คนใช้แก่ๆ บอกว่าอย่าเพิ่งตาย อยู่ดูแลเขาก่อน แต่ผมเตรียมไว้หมดแล้ว ของสะสม ๒ ตู้เอาออกมาแจก บอกใคร ขออะไรมาหยิบเอาไป หนังสือเป็นพันเล่มบริจาคให้ห้องสมุด ส่วน คลินิกก็มีผู้ปกครองนักศึกษาแพทย์พาลูกมาดู ผมบอกเรียนจบแล้ว มาเลย ผมจะยกให้ทุกอย่าง จะขนยาที่บ้านมาให้ด้วย ให้เขาทำต่อ ก็ คงอีกปีสองปีข้างหน้า”



๑๖๖ สุขแก่กลางใจเรา

ทำงานเพื่อสังคมมาแทบทั้งชีวิต เคยได้รับรางวัลอะไรมาบ้าง
หมอสถาบอกว่า เคยได้รับพระราชทานรางวัลด้านการ
สงเคราะห์และพัฒนาคุณภาพชีวิต จากสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์
พระบรมราชินีนาถ เมื่อปี ๒๕๔๗ รางวัลแทนคุณแผ่นดิน สาขา
สาธารณสุข และรางวัลจากแพทยสมาคมอีก ๒ ครั้ง

แต่รางวัลที่ยิ่งใหญ่ยิ่งกว่า คือการได้ช่วยรักษาคนให้หายจาก
โรคภัยไข้เจ็บ

“ที่ทำมาได้เป็น ๔๐ ปี เพราะคนไข้หาย คนมีศรัทธาต่อเรา
ทำให้มีกำลังใจที่จะทำมาเรื่อย คนไข้เก่าๆ ก็ยังมาคุยกัน เหมือนเป็น
เพื่อน ใครสงสัยอะไรหรือมีปัญหาอะไรมาคุยกันได้ กับคนไข้เด็กๆ
เราก็แหย่เขาเล่นไปบ้าง ทำงานนี้เราได้ความสบายใจ”

นั่นเป็นรางวัลที่คุณหมอ ๕ บาท ได้รับอยู่ทุกวัน





คำตอบของความสุข หมอปิโยรส ปรียานนท์

วีระศักร จันทรสังแสง

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

นาวาเอก นพ. ดร. ปิโยรส ปรียานนท์ เป็นหมอปประจำอยู่
โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า เมื่อแรกคุยทาบถามเพื่อขอสัมภาษณ์
คุณหมอบอกว่าชีวิตเขาออกจะเรียบๆ ไม่มีอะไรน่าสนใจ แต่เมื่อขอ
ให้คุณหมอลองเล่าเรื่องราวแต่หนหลังก็กลับพบว่า มีความไม่ธรรมดา
อยู่มากมาย

ไล่มาแต่ชีวิตวัยเด็ก ที่เขาได้ใกล้ชิดพระพุทธรศานามาแต่เล็ก
จากการที่คุณพ่อพามาฝากไว้กับพระในตอนเย็นๆ ของทุกวัน

“ตั้งแต่ได้รับการสอนจากครูบาอาจารย์ ทำให้เรามีคำถามว่า



เราเกิดมาทำไม ตอนราว ๘ ขวบ แม้อย่างเด็กก็จริงจัง แต่เหมือนมีความคิดอะไรบางอย่าง ในขณะที่เด็กบางคนขาด แต่ผมมี ขณะที่ทุกคนต้องดิ้นรนเพื่อจะสอบให้ได้ ผมไม่อ่านผมก็สอบได้ ทำให้ผมมีเวลาเหลือเพื่อที่จะไปทำอะไร แต่ผมมีคำถามว่า ผมเกิดมาทำไม”

เขาเป็นเด็กเรียนเก่ง และดูเหมือนมีพลังกำลังอย่างเหลือเฟือเพื่อที่จะทำอะไรได้มากมายอย่างไม่น่าเชื่อ

“ตอนราว ๑๐ ขวบ ไปสวนโมกข์ได้รู้จักงานท่านพุทธทาส ก็อ่านมาตั้งแต่ตอนนั้น ตอนเรียนที่โรงเรียนเซนต์คาเบรียล หนังสือห้องสมุด ๒ พันกว่าเล่ม ผมอ่านหมด ภายใน ๑ ปี ตอนบ่ายผมจะเล่นกีฬา เล่นเทนนิส พอมาเรียนเตรียมอุดมก็เล่นกีฬาเทนนิส ติดทีมชาติตั้งแต่ มศ. ๒-๓ จากนั้นผมสอบเทียบไปเรียนมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ก็ได้ทำอะไรหลายอย่าง ระหว่างเรียนหนังสือผมเป็นประธานและรองประธาน ๑๔ ชมรม เรียนได้ปริญญาทั้งหมด ๑๒ ใบ ปริญญาเอกจบวิศวะ ได้เกรดครั้งสุดท้ายเอ็มบีเอที่จุฬาฯ ๓.๙๘ ทำให้ไม่อยากเรียนต่อ เพราะเกรดผมตกต่ำลง ผมรู้สึกว้าขาดความมั่นใจในชีวิต”

นั่นเป็นจุดเปลี่ยนหนึ่ง แต่ไม่ใช่จุดสำคัญ หมอหนุ่มเล่าว่า ความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญของชีวิต เกิดขึ้นเมื่อแม่ป่วย

“ปี ๒๕๓๔ แม่ผมเป็นมะเร็ง ตอนนั้นผมมีรายได้เดือนละ ๗-๘ แสนบาท และกำลังจะตั้งโรงพยาบาลเอกชน ทำบริษัทของตัวเอง พอคุณแม่เป็นมะเร็งทุกอย่างเปลี่ยนไปหมด จากเดิมที่ทุกคนที่ไม่สบายวิ่งมาหาเรา แต่แม่เราเองเราไม่กล้ารักษา ก็พาแม่ไปให้อาจารย์ผ่าตัด แต่ผ่าไม่หมด ก็กระจาย ฉายแสงและให้คีโม แม่ทรมาณมาก ผมจึงลาไปบวชให้แม่ แล้วทุกอย่างก็เปลี่ยนไป จากที่อ่านหนังสือ



ธรรมะแล้วเข้าใจ ดีความโล่งไปหมด แต่พอมาบวชพบว่าศาสนาในหนังสือไม่เหมือนศาสนาที่ปฏิบัติ และไม่รู้แม่ได้อานิสงส์จากตรงนั้นหรือเปล่า แต่แม่ดีขึ้น แต่ผมได้อานิสงส์แน่ ผมเปลี่ยนไปเลย เลิกไม่คิดอยากทำโรงพยาบาลเอกชนเอาเวลามาดูแลแม่ เงินทองมาทำมูลนิธิ”

มูลนิธิของหมอบิโอรสชื่อ มูลนิธิดวงแก้ว เขาบอกว่าได้ชื่อมาจากพระรัตนตรัย ในความหมายว่าเป็นดวงธรรม โดยมีเขาเป็นประธานมูลนิธิ และเป็นคนออกเงินทุน หลายปีของการดำเนินกิจกรรมมูลนิธิดวงแก้วติดลบ ๒๐ ล้านบาท แต่ผลที่เกิดขึ้นก็นับว่าคุ้มค่า

“เราออกหน่วยไปผ่าตัดคนไข้ปากแหว่งเพดานโหว่ตามชนบทเดือนละ ๒ ครั้ง ครั้งละ ๓ วัน” ประธานมูลนิธิดวงแก้ว พูดถึงกิจกรรมแรกของมูลนิธิ

“ผ่าตัดได้ครั้งละ ๔๐-๕๐ คน ทำมา ๒๐ ปี ทั้งหมดก็ราว ๘,๕๐๐ รายแล้ว

เราทำให้คนไข้เหมือนญาติเหมือนเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน เราไม่ได้แค่ให้เขาผ่าตัด รูปร่างสวยงาม แต่ให้เขาเป็นคนดีของสังคม ผ่าตัดแก้ไขให้ ปากแหว่งเพดานโหว่ต้องติดต่อกันยาว ต้องฝึกพูดต่อ เจอหน้ากันจนเป็นเหมือนญาติ ตั้งเป็นชมรมเล็กๆ ให้เขาได้รู้จักกัน ผ่าตัดเรียบร้อยแล้วไม่มีเงินจะเรียนหนังสือ เราก็ให้ทุนเรียนต่อ

มีรายหนึ่งยังจำได้ดีตอนผ่าตัดเขามารอเราอยู่ที่โรงพยาบาลฟาง ๒-๓ วันล่วงหน้าก่อนเราไปถึง ก่อนนั้นเขาไม่ยอมไปเรียนหนังสือ เพราะอายเพื่อน ตอนทำเราฉีดยาชา ถามเขาว่าเจ็บไหม เขาส่ายหน้าตลอด แต่ความจริงการผ่าตัดคงเจ็บ ตอนหลังผมกลับไปเจออีกที่เขามารอเราอยู่ แผลดี เขาเป็นชาวเขาพูดไม่ชัด แต่คงท่องมาอย่างดี บอกว่า ขอบคุณคุณหมอมามากะ ที่ช่วยหนู ต่อไปนี้หนูไม่อายใครแล้ว



หนูจะไปเรียนแล้วค่ะ มันมีความสุขมากที่เราได้ทำให้เขาเป็นคนใหม่ และบางที่เราช่วยด้านร่างกายอย่างเดียวไม่พอ เราก็ไปฝึกอาชีพ จากนั้นก็ดึงเข้ามาหาเรื่องธรรมะด้วย คือดูแลทั้งร่างกาย อาชีพ ศาสนา”

กิจกรรมสำคัญอีกเรื่องหนึ่งของมูลนิธิดวงแก้ว คือการจัดอบรมปฏิบัติธรรมเดือนละ ๒ ครั้ง โดยมุ่งที่จะเอาธรรมะไปช่วยดับทุกข์ในใจคน

“เรื่องการมุ่งทำเพื่อส่วนรวม ผมได้แนวคิดมาจากพุทธศาสนา ที่มุ่งให้เราอยู่อย่างพอเพียงสำหรับตัวเอง และสิ่งที่ล้นออกไปคือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเห็นคนรอบข้างชัดเจนขึ้น เห็นว่าเขาทุกข์เพราะอะไร ทุกข์จากการไขว่คว้าหาความสุขจากวัตถุ สิ่งเหล่านั้นทำให้ทุกข์ สิ่งที่เราทำได้คือชี้แนะเขาว่าความสุขมันเป็นอย่างนี้ การติดอยู่กับเงินทอง ชื่อเสียงทำให้คุณไม่มีความสุข ถ้าหลุดออกมาได้จะมีความสุข เราให้ธรรมะ ให้การอบรมปฏิบัติธรรม หวังเอาธรรมะไปดับไฟร้อนในใจ”

ทำงานเพื่อคนอื่นมานานร่วม ๒๐ ปี เมื่อหันกลับมามองตัวเอง หมอหนุ่มพบว่า “เราต้องมีความสุขในงาน ถ้าเรามุ่งหวังยศถาบรรดาศักดิ์ ชื่อเสียง เงินทอง เราก็จะทุกข์กับมัน และไม่ใช่ว่าต้องรอให้มีเงินจึงจะช่วยคนอื่น ความสุขที่เราให้ไป ก็คือความสุขที่เราได้รับ เป็นสิ่งเดียวกัน สิ่งต่างๆ ที่เราไปยึดถือ ไม่ว่าจะทรัพย์สินเงินทองชื่อเสียง ล้วนแต่ไม่ยั่งยืน แต่การให้เราคิดถึงเมื่อไรก็เป็นสุขเมื่อนั้น เราได้ทำในสิ่งที่อยากทำ ในสิ่งที่คิดว่าเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เท่านี้ก็เป็นความสุขแล้ว ไม่ต้องยึดติดกับอะไร”

ส่วนคำถามที่ค้างคามาแต่วัยเยาว์ ที่ว่าคนเราเกิดมาทำไม นายแพทย์ของคนยากไร้บอกว่าเหมือนเขาจะได้คำตอบมาหลายครั้ง

“มีคำตอบมาหลายอย่างช่วงวันของชีวิต ช่วงเด็กๆ ก็ว่าเกิด

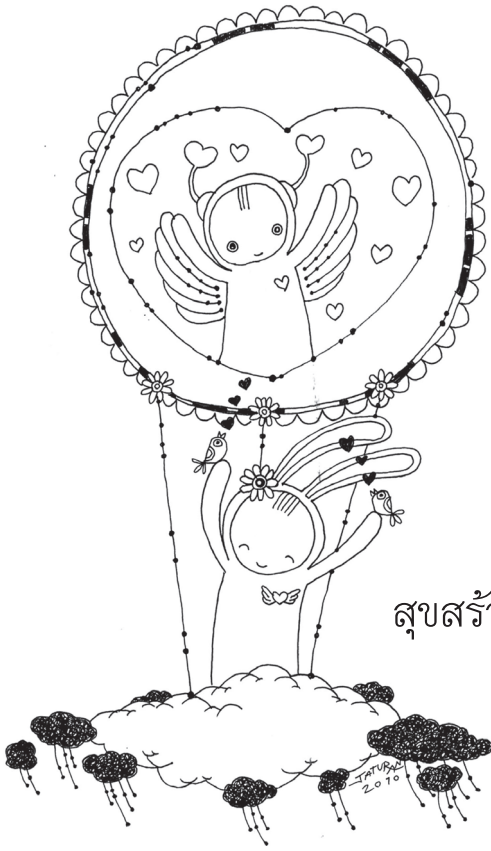


มาเพื่อทำสิ่งที่เราอยากทำ และไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน ไม่ทำความเดือดร้อนให้ตัวเอง หรือว่าถ้าจำเป็นต้องทำ เราก็จะไม่เสียใจกับสิ่งที่เราทำไป โต้ขึ้นมาหน่อยก็คิดว่าเกิดมาต้องทำความดี พออ่านท่านพุทธทาส อ่านหนังสือมากขึ้นก็เริ่มเปลี่ยน เริ่มคิดว่า เกิดมาควรได้รู้จักกรรมะ ก็กลับมานั่งสมาธิ เริ่มคิดอะไรมากขึ้น เริ่มหันเข้าหาครูบาอาจารย์ จิตสงบมากขึ้นก็ทำอะไรได้มากขึ้น ตอนนั้นเห็นเลยว่าจิตกับกายมันแยกกัน สุขที่เราได้ตรงนี้ก็พบว่าสุขมันเริ่มที่ใจ ผมก็รู้สึกว่าเป็นความสุขที่แท้จริงที่มนุษย์ควรจะได้ ก็เริ่มคิดที่จะให้สิ่งนี้กับคนอื่น ก็เริ่มสร้างสถานปฏิบัติธรรม เราอยากให้สิ่งที่เราได้ ให้ความสุขอย่างนี้กับคนอื่นบ้าง”

จนถึงวันนี้หมอ่วยกลางคนมีคำตอบของชีวิตว่า

“ทุกวันนี้ ผมมีคำตอบอยู่ในใจ แต่ไม่แน่ใจว่านี่คือที่สุดของคำตอบหรือยัง ก่อนหน้านี้ก็ว่าเกิดมาทำสิ่งที่อยากทำ เกิดมาทำความดี เกิดมาปฏิบัติธรรม วันนี้ผมคิดว่าผมเกิดมาเพื่อพัฒนาจิตดวงนี้ให้หลุดพ้นจากสิ่งที่ครอบงำอยู่”





สุขสร้างได้...ในแบบของหนูดี

มะลิ ณ อุษา

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

...หากในบ้านของคุณมีโทรทัศน์

...หากคุณเคยดูรายการ อัจฉริยะข้ามคืน

...หากคุณเคยดูรายการนี้ เมื่อวันที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๔๙

นั่นหมายความว่า คุณรู้จักผู้หญิงที่ชื่อวนิษา เรช หรือ หนูดี บ้างแล้ว

แต่วันนี้เราไม่ได้มาสนทนากับเธอเกี่ยวกับรายการอัจฉริยะข้ามคืน และก็ไม่ได้พูดถึงเรื่องความเป็นอัจฉริยะ แต่หัวข้อในการพูดคุยครั้งนี้เป็นเรื่องที่เรียบง่ายและธรรมดาที่สุด ซึ่งก็คือ เรื่อง “ความสุข” นั่นเอง แต่ในความธรรมดาที่มีความพิเศษอยู่ที่ “ความสุขในแบบของ



หนูดี” บุคคลที่ได้ชื่อว่าเป็นอัจฉริยะต่างหาก

“สำหรับหนูดี เรื่องชีวิต การงาน กับความสุข ไม่แยกออกจากกัน อาจเป็นเพราะว่าหนูดีเลือกอาชีพที่งานกับชีวิตส่วนตัวแทบจะไม่ได้ แยกจากกันเลย ตรงนี้เป็นสิ่งที่หนูดีคิดมาตั้งแต่เด็กแล้วว่า ในอนาคตอยากทำอาชีพอะไร ซึ่งที่ผ่านมาระหว่างที่ได้ไปเรียนรู้อะไรมาแล้วอาชีพที่ต้อง ตอกบัตร ๙ โมงเช้า เลิก ๕ โมงเย็นนั้น พอเห็นเลข ๙ ใจมันก็คิดถึง เลข ๕ ตลอด มันไม่ไหว เป็นชีวิตที่ถูกจำกัดมาก เลยคิดว่าต้องมี อาชีพที่เรารักแล้วสามารถเดินทางไปกับเราได้ทุกที่ แล้วก็วางแผนมา ตลอด จนมาลงเอยที่การเป็น ผู้บรรยายวิชาการ นักเขียน คอลัมน์นิสต์ พิธีกร หรือ จัดรายการวิทยุ ทุกอย่างในชีวิตที่เราอยากทำทั้งหมดมัน รวมเป็นสิ่งเดียวกัน ซึ่งหนูดีทำตรงนี้มา ๓ ปีแล้ว คือชีวิตที่มีความสุข มาก ก็เลยคิดว่า ถ้าไม่มีความสุขกับชีวิตอย่างนี้ก็ไม่รู้ว่าจะสุขในรูปแบบไหนแล้ว เป็นชีวิตที่ตรงใจที่สุด”

นอกเหนือจากการได้ทำงานที่รักและเดินทางไปยังที่ที่อยาก จะไปแล้ว หนูดียังมีพื้นที่ว่างระหว่างชีวิตส่วนตัวกับงานที่เธอเลือก สำหรับช่วยเหลือและแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่นอีกด้วย

ทว่า ในสุขไม่ใช่ว่าไม่มีทุกข์ แต่เป็นเพราะผ่านทุกข์จึงมีสุข ต่างหาก ซึ่งประสบการณ์ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของหนูดี เป็นครูที่ดี สำหรับบทเรียนแห่งความทุกข์และความสุขที่ว่านี้

“เมื่อก่อนหนูดีคิดว่า ความสุขก็คือความสุข แต่ตอนนี้หนูดีคิดว่า ความสุขก็คือการไม่กลัวทุกข์” แต่คนที่จะพูดอย่างนี้ได้ก็ต้องผ่าน ทวิภาคที่เรียกว่า สุข - ทุกข์ จนตกผลึกเป็นบทเรียนในชีวิตแล้วเท่านั้น แล้วความทุกข์ของเธอเป็นแบบไหนกัน?



“ตอนที่เจอความทุกข์ครั้งแรก มันน่าตกใจนะ ทำตัวไม่ถูก ไม่รู้จะจัดการอย่างไร หนูคิดว่าต่อให้เรามีพ่อแม่ที่เก่ง ที่ฉลาด สอนวิธีทั้งหมดที่จะจัดการกับความทุกข์ แต่ทุกคนก็ต้องเจอเป็นครั้งแรก ด้วยตัวเองทั้งสิ้น เป็นประสบการณ์ที่ไม่ควรโยนทิ้งไป มันเป็นความรู้สึกซึ่งของความเป็นมนุษย์ หนูดีมองว่าคนที่ไม่เคยเจอความทุกข์ หรือคนที่คิดว่าตัวเองไม่เคยทุกข์ เวลาที่เราคุยกับเขา เราจะรู้สึกถึงความตื่นเขินของอารมณ์ความรู้สึกนะ

“แล้วพอยิ่งโตขึ้น หนูดีว่าความสุขของหนูดีมันมาจากการที่เรารู้ว่าถ้าเจอความทุกข์แล้วมันมีกระบวนการอย่างไรที่จะจัดการกับมัน แล้วจะออกจากความทุกข์อย่างไร แล้วกระบวนการนี้ ยิ่งเจอบ่อยครั้ง เข้าก็จะยิ่งเท่าทันได้เร็วขึ้น อย่างเมื่อก่อน เจอทุกข์หนหนึ่งกว่าจะปล่อยได้บางที่ใช้เวลาเป็นเดือนเป็นปี มันเกาะกินในใจอยู่ตลอด แล้วก็วางไม่ได้ เพราะไม่ยอมวาง เกิดขึ้นอย่างนี้ จนในที่สุดมองกลับไป มันเห็น ก็ยังดีใจกับตัวเองที่ตอนนั้นไม่ได้วางทุกข์เร็วเกินไป เพราะพอมองกลับไปนี้ เห็นเลยว่าทุกชั้นตอนที่เราไปโทษคนอื่นว่า คนอื่นทำให้เราทุกข์ พอมองย้อนกลับไป เห็นว่าเรานั้นแหละที่เป็นคนทำให้เกิดสิ่งนั้นกับชีวิตตัวเองทั้งหมด แล้วก็เข้าถึงภาวะที่ไม่อยากโทษใครคือ ถ้าโทษคนอื่นก็ต้องโทษตัวเองด้วยที่เชื่อเชืญลิ่งนั้นเข้ามาในชีวิต ทุกวันนี้ก็เลยเป็นเหมือนคนที่ใช้อาวุธเป็นแล้ว แล้วก็ไม่กลัวสงคราม

“...พอไม่กลัวสงคราม ไม่กลัวความทุกข์ ก็ไม่เห็นได้เจอความทุกข์เลย!”

เมื่อถูกถามถึงชีวิตที่สมบูรณ์แบบ เธอกลับยิ้มและตอบว่า

“หนูดีคิดว่า ความสมบูรณ์แบบไม่มีในโลก หนูดีไม่เชื่อว่าจะ



มีใครในโลกนี้ที่สมบูรณ์แบบจนไม่เคยเจอความทุกข์ไม่เชื่อเป็นอันขาด ในสังคมสมัยเรียน บางที่เราเห็นเพื่อนบางคน หรืออาจารย์บางคน ที่คิดว่าชีวิตเขาสมบูรณ์แบบมาก เช่น เรียนเก่ง มาจากครอบครัวที่ดี มีแฟนที่ดี ชีวิตดูเพียบพร้อม แต่ทุกคนก็มีความทุกข์ในลักษณะของตัวเองทั้งสิ้น ทุกคนมีเรื่องต้องก้าวผ่านด้วยกันทั้งนั้น”

เมื่อทุกข์ของแต่ละคนเป็นลักษณะเฉพาะตัว วิธีจัดการความทุกข์จึงเป็นวิธีเฉพาะตัวด้วยเช่นกัน แต่เมื่อก่อนกรอบบทเรียนที่เกิดขึ้นแล้วกลับพบว่า มนุษย์เรามีรากแห่งความทุกข์ ความสุขที่แท้จะไม่แตกต่างกันเลย ความต่างอยู่ที่รายละเอียดและมุมมองของแต่ละคนต่างหาก และมุมมองในการก้าวผ่านความทุกข์จนไม่กลัวทุกข์ของหนูดีนั้น เป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้ามอย่างยิ่ง

ครั้งหนึ่ง หนูดีมีปัญหากะทบกระเทือนใจมาก แล้วก็ไปปฏิบัติธรรม ด้วยหวังว่าจะได้เยียวยาภายในระหว่างที่ปฏิบัติธรรม ในช่วงเวลานั้นการปฏิบัติไม่ได้ช่วยอะไรมากนัก แต่แสงสว่างที่แทงทะลุปัญหาของเธอกลับเป็นคำสอนของพระอาจารย์ที่ว่า “เวลาที่เราคิดว่าปัญหาเราใหญ่มาก นั่นเป็นเพราะว่าใจของเรานั้นเล็กมาก เมื่อเป็นเช่นนั้น ใจเราก็ไม่สามารถโอบอุ้มปัญหาที่เกิดขึ้นได้ เราไม่มีสิทธิ์ที่จะสวดมนต์ภาวนาขอให้ปัญหานั้นเล็กลง เพราะปัญหาที่ส่วนปัญหาเป็นเรื่องของโลกที่เกินกว่าอำนาจของเราจะไปบังคับให้เป็นตามใจ แต่หน้าที่ของเราคือ ทำอย่างไรให้ใจของเรามันใหญ่มากขึ้น...มากขึ้นมากพอที่ ไม่ว่าจะปัญหาขนาดไหนมา ใจเราก็สามารถโอบอุ้มมันได้ แล้วเราจะไม่รู้สึกรว่าปัญหานั้นใหญ่เกินอีกต่อไป”

เมื่อได้มีเวลาใคร่ครวญคำสอนของพระอาจารย์ เธอก็เริ่มคิดและตั้งใจว่า ชีวิตที่เหลือต่อจากนี้ จะเป็นการฝึกฝนตนเองทั้งในด้าน



ชีวิตส่วนตัวและการทำงาน เพื่อให้พื้นที่ในหัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น...ใหญ่ขึ้น จนปัญหาขนาดไหนก็จะไม่ใช่ปัญหาที่ใหญ่จนเกินไป ซึ่งเธอคิดว่า เป็นความโชคดีมากที่วันนั้นเธออ่อนแอพอที่จะแสดงออกถึงความทุกข์ ทั้งที่เมื่อก่อนเธอไม่ได้เป็นแบบนี้เลย ที่ผ่านมามีความทุกข์มากแค่ไหน เธอก็จะเก็บไว้ในใจคนเดียว และแสดงออกให้คนภายนอก รับรู้ว่าเธอไม่เป็นไรมาตลอด

อย่างไรก็ตาม หากใครครวญอย่างลึกซึ้งแล้วจะพบว่า ความอ่อนแอที่ผลักดันให้เธอร้องไห้ต่อหน้าพระอาจารย์ในวันนั้น อาจไม่ใช่ ความอ่อนแอเสียทีเดียว เพราะการเปิดเผยภาวะที่เปราะบางของชีวิตนั้น ต้องใช้ความกล้าหาญไม่น้อย เป็นความกล้าที่จะหลายกำแพงของ อัตตาเพื่อเปิดใจรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น และเมื่อใดที่กำแพงของ ตัวตนพังทลายลง เมื่อนั้นก็จะปรากฏผู้ที่ยืนรออยู่เบื้องหลังกำแพง และคนกลุ่มแรกที่หนูดีพบในวันนั้นก็คือ บรรดาภักตยาณมิตร นั่นเอง

“ในโลกนี้ไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการมีมิตรที่ดีอีกแล้ว จาก ประสบการณ์ส่วนตัว หนูดีไม่เชื่อว่ามนุษย์คนหนึ่งจะสามารถรับมือ ทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในโลกนี้ได้อย่างโดดเดี่ยว แม่หนูดีเคยบอกว่า เราทุกคนมีโอกาสในการหลงผิดทั้งสิ้น เราจึงต้องมีภักตยาณมิตร เพื่อดึง เราไว้ไม่ให้เราหลุดไปในทางที่เราอาจจะไม่รู้ตัว และพ่อแม่คือ ภักตยาณมิตรคู่แรกที่ดีที่สุด แต่ทั้งนี้ เมื่อก่อนหนูดีก็ไม่ชอบบนะคะ เวลาที่เราจะลงมือทำอะไรสักอย่าง เราก็ต้องคิดดีแล้ว หรือบางที่ไม่ เชิงคิดดีหรือไม่ดี แต่มันอยากทำ อยากทำก็คืออยากทำ แต่ว่าเมื่อเกิด ความผิดพลาดขึ้นมา เราก็ได้เห็นแล้วว่าชีวิตของคนที่ไม่ได้ เตือนไม่ได้ เป็นชีวิตที่เสี่ยงมาก ถ้าเราไม่สามารถก้าวผ่านอุปสรรคของเรา ชีวิตจะ ไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงแบบก้าวกระโดดได้เลย นึกภาพไม่ออกเลยว่า

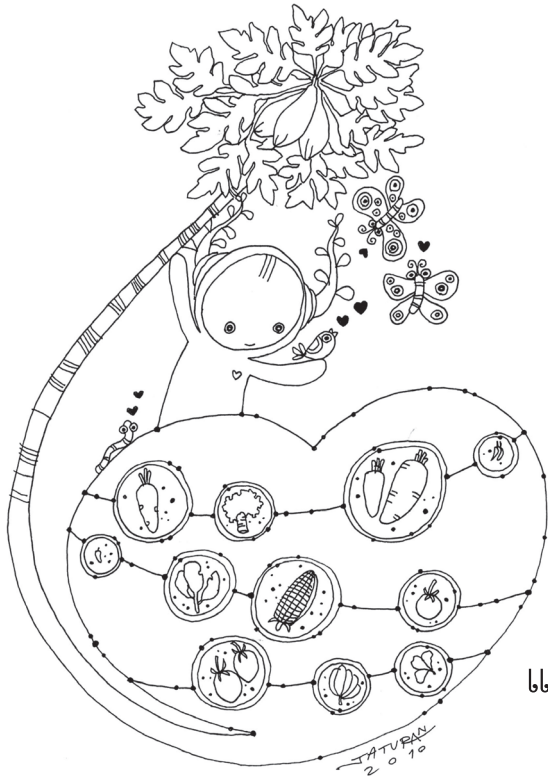


ถ้าที่ผ่านมาหนูดีเลือกที่จะไม่รับฟังคำเตือนของกัลยาณมิตรที่หวังดี
เหล่านั้น วันนี้ชีวิตจะเป็นอย่างไร จากนี้ไป หนูดีตั้งใจแล้วว่า คำเตือน
ทั้งหมด ถือเป็นคำพูดที่เป็นสิริมงคลของชีวิต”

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความสุขของหนูดี เป็นเรื่องเดียวกับ
งานที่รัก เป็นเรื่องเดียวกับวิถีชีวิตที่เธอเป็นผู้เลือกเอง ซึ่งเป็นวิถีที่มี
ธรรมะและกัลยาณมิตรร่วมทางไปด้วยเสมอ

บางที่...เราอาจจะพบเธอที่สถานปฏิบัติธรรมที่เงียบสงบ หรือ
บางที่...เราอาจจะพบเธอ ณ เมืองเล็กๆ มุมใดมุมหนึ่งของโลก มี
คอมพิวเตอร์แล็ปท็อปอยู่ตรงหน้า มีเรื่องราวบทเรียนแห่งชีวิตโอบยิบ
อยู่รายรอบ แหะละนี่คือ **ความสุขที่สร้างได้ ในแบบของหนูดี**





ธงชนะ
(วิชัย พรหมมณี)
แปรกำไรให้เป็นสุข

วิทยากร ไส่วัตร
สัมภาษณ์และเรียบเรียง

พื้นที่รวมๆ ๑๐๐ ไร่ตรงส่วนนั้นของมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
อาจกล่าวได้ว่าดินมีสภาพเสื่อมทรามที่สุดด้วยเป็นดินทรายปนเหนียว
ดานพืชที่พอจะมีชีวิตอยู่ได้ก็มีแต่หญ้าปล้องที่มีคุณสมบัติทนแล้ง
และต้องการธาตุอาหารแต่น้อยเท่านั้น ไม่ยืนต้นที่ขึ้นอยู่ก่อนมีสภาพ
แคระแกร็น - - ถึงขนาดมีคำทำกันของนักศึกษาและครู-อาจารย์คณะ
เกษตรศาสตร์ว่า

“ถ้าใครปลูกพืชผักแล้วได้ผลดีตรงนี้ ก็ไม่ต้องเรียนแล้ว
เอาปริญญาไปเลย”



และเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๕๙ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีก็ได้ต้อนรับเขา - ชายวัยกลางคนร่างเล็ก บุคลิกปราดเปรี้ยวแข็งแรง ผมสั้นเกรียน เดินเหินไม่สวมใส่รองเท้า พร้อมกับวุฒิการศึกษาที่ระดับประถมศึกษาปีที่ ๗

แรกที่มาถึงเขาเพียงแต่หว่านพืชตระกูลถั่วและพืชอีกบางชนิดเป็นการทักทายพื้นดินที่เวลานั้น ไม่นานพืชเหล่านั้นก็เหยียดต้น รีบออกดอกให้ผลทันทีแต่ด้วยสภาพดินที่เกร็นใบหยิกงอไม่โตเขารู้ได้ทันทีว่า

‘ดินตรงนี้ปลูกพืชหัวได้ผลดี ส่วนพืชประเภทอื่นอย่าหวัง’

แต่การเกษตรกรรมยั่งยืนในความหมายของเขาสอดคล้องกับตำราเรื่องนี้ทุกเล่มไม่ว่าจะเขียนด้วยนักวิชาการดีกรีใด คือสภาพดินต้องสามารถปลูกพืชได้หลากหลายชนิด จากนั้นเขาก็เริ่มผสมปุ๋ยหมักชีวภาพในสูตรของตัวเองโดยคำนึงถึงสภาพเดิมของดิน...

ผมผ่านไปที่นั่นในราวปลายปี ๒๕๕๙ และด้วยความที่เป็นอดีตนักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์ที่เคยถูกรุ่นพี่ทำ (เหตุที่ทำก็ด้วยว่ารุ่นพี่เองก็อัปจนปัญญา) และพบว่าพื้นที่ประมาณ ๑ ใน ๕ มากเกินไปด้วยพืชผักที่มีคุณภาพ (จริง ๆ ต้องบอกว่ายิ่งกว่าคุณภาพ)

หัวไชเท้าทั้งสีขาวและสีม่วง เพื่อจะให้ง่ายและเห็นภาพชัดเจนเมื่อต้องบอกเล่าหรือตอบคำถามใคร ผมมักจะยกขาขึ้นมาแล้วจับที่หน้าแข้งเพื่อแสดงถึงขนาดของมัน และเมื่อวัดดูก็ยาวประมาณ ๑ - ๑.๕ ฟุต เส้นรอบวงตรงส่วนที่ใหญ่สุดราวๆ ๑ ฟุต น้ำหนักอยู่ที่ ๑ หรืออาจจะถึง ๒ กก. หัวแครอทก็ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

กระหล่ำดอกสีขาวอมเขียวใหญ่เท่าๆ กับใบหน้าของคนอายุ ๓๐



บรอกโคลีก็ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน หรือจะเอาคะน้าที่มีลำต้นพอกับ
ข้อมือของคนอายุ ๓๐ ปีที่ใหญ่สุดเมื่อกางออกเท่ากับหน้า
หนังสือพิมพ์แทบลอยด์ (เช่น สตาร์ซ็อคเกอร์)

มะละกอที่มีมากกว่าหนึ่งกึ่งในหนึ่งลำต้น และออกลูกดก
และใหญ่ทุกกึ่ง มะเขือเทศจะเอาเกรดไหนละ ข้าวโพดจะเอาหวาน
และหอมขนาดไหน (แต่ฝักอาจไม่ใหญ่มาก) กล้าพริกหนึ่งต้น แต่
เมื่อปลูกสามารถทำให้ได้ผลผลิตเท่ากับห้าต้นได้

หรือที่แน่ยิ่งกว่าแน่ มะพร้าวที่ว่ากันว่าปลูกที่อีสานไม่ได้ผล
นี้ไม่ถึง ๓ ปีก็ได้กินผลแล้ว และได้ผลผลิตทะลายหรือแข่งละ ๒๐
- ๒๕ ลูก (มูลค่าคิดที่ลูกละ ๕ บาท ก็ตกที่ ๑๐๐ - ๑๒๕ บาท และ
ยังมีวิธีที่จะเพิ่มมูลค่าให้ได้ที่ ๒ เท่า และ/หรือ ๓ เท่าก็ย่อมได้) ฯลฯ

ที่สำคัญพืชผักทุกต้นปลอดพิษปุ๋ยหรือสารเคมีอย่างสิ้นเชิง
แรกทีเดียวผม 'อึ้ง' ด้วยความที่ไม่อยากจะเชื่อในสิ่งที่เห็น
และเป็นอยู่ต่อหน้า กระทั่งได้รู้จักกับเขาและครอบครัวและได้แลกเปลี่ยน
เรียนรู้กันอย่างจริงจังมาตั้งแต่ปลายปี ๒๕๕๐ กระทั่งบัดนี้

เช่นเดียวกับภรรยา - เขาไม่เกรงงานหนัก ขยัน และเอา
จริงเอาจังกับการทำเกษตรโดยเฉลี่ยไม่ต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมงต่อวัน ถึง
กระนั้นก็ยังคงมีหนี้สินเหมือนกับเกษตรกรส่วนใหญ่ของประเทศนี้
และเมื่อธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตรมีโครงการพัก
ชำระหนี้เกษตรกรตามนโยบายของรัฐบาลเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ทั้งที่
ไม่ได้เป็นลูกหนี้แต่ด้วยคุณสมบัติที่กล่าวมาทำให้ทาง ธกส. ชักชวน
เขาไปอบรมเกษตรกรมัธยมยันกับทางกลุ่มสันติอโศกในโคเวตาลูกหนี้
ที่ว่างอยู่

กลับจากการอบรมเข้ามาถึงบ้านเขาตั้งปณิธานเป็นมังสวิรัต



ตลอดชีวิต และไม่ได้เรียกร้องคนในครอบครัวให้เอาอย่าง และ ‘หักดิบ’ การทำเกษตรแบบใช้สารเคมีมาสู่เกษตรกรรมปลอดสารโดยผลิตปุ๋ยชีวภาพใช้เอง ปลายปีนั้นดอกผลแห่งปณิธานก็เริ่มปรากฏ ทั้งผลผลิตทางการเกษตรและสุขภาพ

ปีรุ่งขึ้นภรรยาที่สมัครเข้ารับการอบรม (เขาพูดที่เล่นที่จริงถึงการนี้ว่าภรรยาเกิดอาการหงุดหงิดใครรู้ว่าอะไรทำให้เขาเปลี่ยนไปได้ขนาดนี้) และพอกลับมาถึงบ้านก็ตั้งปณิธานแน่วแน่เป็นมังสวิรัตเหมือนกัน ต่อจากนั้นลูกสาวทั้งสองที่กำลังเติบโตใหญ่ใช้แรงงานเป็นก็ค่อย ๆ ซึมซับเรียนรู้วิถีปฏิบัติของพ่อแม่ สุดท้ายก็หันมาเอาอย่าง

เมื่อสองแรงประสานทั้งกำลังกาย ใจ สติปัญญาและศรัทธา ปลายปี ๒๕๔๗ ครอบครัวก็ปลอดพืชนั้น โดยรายได้ทั้งหมดมาจากผลผลิตทางการเกษตรปลอดสารพิษเท่านั้น ด้วยเขาและภรรยาตั้งปณิธานว่านอกจากรายได้ส่วนนี้แล้วจะไม่แสวงหาเงินทองจากสิ่งอื่น ไม่ว่าจะเป็นองค์ความรู้ที่ถ่ายทอดให้ผู้คนทั้งในและนอกศูนย์เรียนรู้ของตัวเอง

‘ด้วยความรู้นี้ได้มาโดยธรรมทานจึงควรให้ไปโดยธรรมทานเช่นกัน’

พูดอย่างนี้คล้ายจะเป็นนามธรรมเกินไป เราลองมาดูรายละเอียดของผลประกอบการ เริ่มจากตลาดนัดหน้าเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ แล้วไปที่ชุมนุมอาหารปลอดสารพิษหน้า ชกส. ของอำเภอพัฒนานิคม เมื่อทางจังหวัดลพบุรีมีโครงการอาหารปลอดภัยสู่ครัวโลกจึงส่งเรื่องผ่าน ชกส. ของอำเภอและเขาก็ถูกเลือก

ที่ชุมนุมอาหารปลอดภัยสู่ครัวโลกนั้นโดยไม่ทันรู้ตัวทางโรงพยาบาลประจำจังหวัดก็ได้ส่งคนมา (ทั้งในและนอกเครื่องแบบ) นำ



๑๘๒ สุขแก่กลางใจเรา

ผลผลิตของเขาไปตรวจหาสารพิษ เพราะที่ผ่านมานั้นพบว่ารายอื่นๆ ที่มาสู่ซุ่มนี้มักจะมีสารพิษหลุดมาอยู่เป็นระยะ และเมื่อพบความจริงว่าเขาเป็น 'ของจริง' ก็ให้ใบประกาศรับรองมาตรฐานและเชิญให้เอาผลผลิตไปจำหน่ายโดยตรงให้กับโรงพยาบาลทุกวันอังคารและวันศุกร์ โดยวันพฤหัสบดียังคงปักหลักที่ซุ่มจังหวัด (โดยตลอดเวลาก็ยังถูกสุ่มตรวจหาสารพิษในผลผลิตอยู่จากทางโรงพยาบาล)^๑ ผลจากตรงนี้ทำให้เขาได้รับรางวัลเกษตรกรดีเด่นระดับชาติและคนดีศรีลพบุรีในเวลาต่อมา

เมื่อเฉลี่ยรายได้จากสองวันในโรงพยาบาลก็ตกราว ๆ ๓,๐๐๐ - ๔,๐๐๐ บาท และที่ซุ่มอาหารปลอดภัยสู่ครัวโลกของจังหวัดตกที่ ๑,๕๐๐ - ๒,๐๐๐ บาท นี่ยังไม่นับรวมในวาระพิเศษเช่นวันสำคัญต่างๆ ที่กระจายอยู่ตลอดทั้งปีซึ่งรายได้มากกว่าเดิมราว ๓ เท่า เรียกว่าผลิตไม่พอขาย

ส่วนราคานั้นหรือ ก็กิโลกรัมละ ๓๐ บาทตลอดทั้งปีโดยไม่สนใจว่าราคาในตลาดกลางจะขึ้นลงเท่าไรอย่างไร ยกเว้นพืชผักบางชนิดที่เป็นสมุนไพรที่ราคาจะสูงกว่านี้

ภรรยาของเขาเล่าว่าในวันอังคาร-พฤหัสบดีจะกลับถึงบ้านได้ก็ราวสองทุ่ม แต่ไม่ได้พักจนกว่าจะจัดการกับพืชผักในสวนให้เสร็จทุกขั้นตอนก่อนเพราะทั้งไปตลอดวัน บางวันจึงล่องเลยไปถึงเที่ยงคืนทีเดียว และในวันอย่างนี้เขาจะไม่รับงานใดๆ

และคุณสมบัตินี้ยังติดตัวมาถึงวันนี้คือเขาจะไม่ยอมพูดหรือ

๑ ข้อมูลส่วนนี้สามารถตรวจสอบได้ทั้งจากทางโรงพยาบาลประจำจังหวัดลพบุรี และสำนักงานเกษตรจังหวัดลพบุรี



บรรยายอะไรให้ใครฟังเลยถ้าไม่มีตัวอย่างที่เขากำทำได้จริงให้เห็น

‘แต่อย่าเข้าใจว่าพืชผักปลอดสารคือของวิเศษถึงขั้นทำอยู่ไม่กี่ปีก็ปลอดภัยสิ้นได้นะ เราต้องมองให้เป็นองค์รวมที่สัมพันธ์กับชีวิต พุดตรงนี้ก่อนว่าลำพองรายได้จากพืชผักปลอดสารอย่างเดียวไม่พอ มันต้องรวมถึงการปลอดจาก ‘อบาย’ ต่างๆ ด้วย คือต้องละทางหรือทุกอย่างที่จะนำเราไปสู่อบาย...’

ช่วยอธิบายคำว่าอบายด้วย

‘มันเป็นทางแห่งความเสื่อมนะ ยกตัวอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การพนัน ของใช้ที่ไร้ประโยชน์ บุหรี่ เหล้า โดยเฉพาะเหล้านี่นะมันไม่มีประมาถมันบอกไม่ได้ว่าจะกินเท่าไร ส่วนมากก็มักจะติดลมกินยาว ที่สำคัญอบายเหล่านี้ไม่เพียงเราเท่านั้น สมมติเราไม่ดื่มไม่เสพ แต่เพื่อนหรือคนมาหาตี๋ม-เสฟจำเป็นเราก็ต้องซื้อให้เขา นั่นก็เท่ากับว่ารายจ่ายที่ไร้ค่าได้เข้ามาแล้ว เราจะตัดวงจรหรือเส้นทางลำเลียงนี้ได้อย่างไร...’

ผมลืมบอกไปว่าเขาเคยเป็นทหารเกณฑ์ที่ได้ออกภาคสนามในยุคสงครามประชาชนมาก่อน

‘เมื่อเราตั้งปณิธานที่จะทำเกษตรปลอดสาร นั่นหมายความว่าเราจะดื่มไม่ได้ สูบไม่ได้ ฯลฯ เพราะมันเกี่ยวเนื่องกับความเชื่อถือของผู้คนต่อวิถีของเรา มันน่าเชื่อใหม่ล่ะถ้าผมบอกว่าผมผลิตผักปลอดสารแต่ปากผมยังคาบบุหรี่ ยังดื่มเหล้า เมื่อตัวผมไม่มีศีลในตัวเสียแล้วสิ่งที่จะทำให้บริสุทธิ์จริงๆ ได้อย่างไร เอาล่ะเมื่อเราไม่กิน-เสฟเราก็สามารถซื้อให้คนอื่นกิน-เสฟได้ไม่ใช่หรือ ได้นะได้แน่ แต่มันอาจหมายถึงว่าราคาสินค้าเราจะเพิ่มขึ้นๆ คือยิ่งมีความต้องการในการใช้จ่ายมากเท่าไร ราคาก็จะเพิ่มขึ้นๆ เป็นการเอาเปรียบคนซื้อ -



เป็นบาป...'

'ดังนั้นวิธีของผมก็คือเมื่อตัดสินใจทำเกษตรปลอดสารแล้วก็ตั้งปณิธานให้ชีวิตตัวเองปลอดพ้นจากทางแห่งอบายด้วยเลย- - ที่ว่าให้ป็นองค์รวมมันก็คือตรงนี้แหละ'

พูดมาทั้งหมดนั้นคล้ายว่าชีวิตของเขาคงพอแล้ว แต่เปล่า...

วันแรกที่เขานำพาครอบครัวให้หลุดพ้นจากหนี้สินได้ เขาก็ได้ยกเอาสิ่งที่ก่อเกิดขึ้นในใจแต่คราวที่ก้าวเข้ามาสู่การเกษตรปลอดสารพิษและเก็บงำไว้มาประกาศเป็นปณิธานของชีวิต นั่นคือ การน้อมกายใจผลิตอาหารที่บริสุทธิ์ปลอดภัย เพื่อถวายแก่สมณะเพื่อให้ร่างกายท่านบริบูรณ์บริสุทธิ์แข็งแรง อันจะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติธรรม และอุทิศตนเพื่อคนอื่นในด้านเกษตรปลอดสารพิษโดยไม่มีอามิสสินจ้างใดใดเป็นค่าตอบแทน

ดังนั้นเมื่อทางสันตโศกจับมือกับมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี โดยมี ศ.ดร.อภิชัย พันธเสน คณบดีคณะบริหารศาสตร์ขณะนั้น (ปี พ.ศ. ๒๕๔๙) เป็นหลักเปิดภาควิชาเศรษฐกิจพอเพียงและให้พื้นที่ประมาณ ๑๐๐ ไร่ให้ชาวอโศกสร้างเป็น 'ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง' เป็นตัวอย่างในการแปรทฤษฎีนี้ให้เป็นรูปธรรมทางการปฏิบัติ เขาจึงถูกเลือกจากท่านสมณะโพธิรักษ์ให้มาปักธงที่นี่โดยไม่มีค่าตอบแทนทุกอย่างที่ผลิตและจำหน่ายได้มอบเข้าสู่สาธารณโภคี

เขาตอบรับทันที โดยทิ้งบ้าน ทิ้งรายได้งามจากสวนของตัวเองและมาที่ 'ชุมชนฝึกฝนเศรษฐกิจพอเพียง' แห่งนี้ในนาม

"ธงชนะ"^๒

๒ ชื่อจริงว่า วิชัย พรหมมี



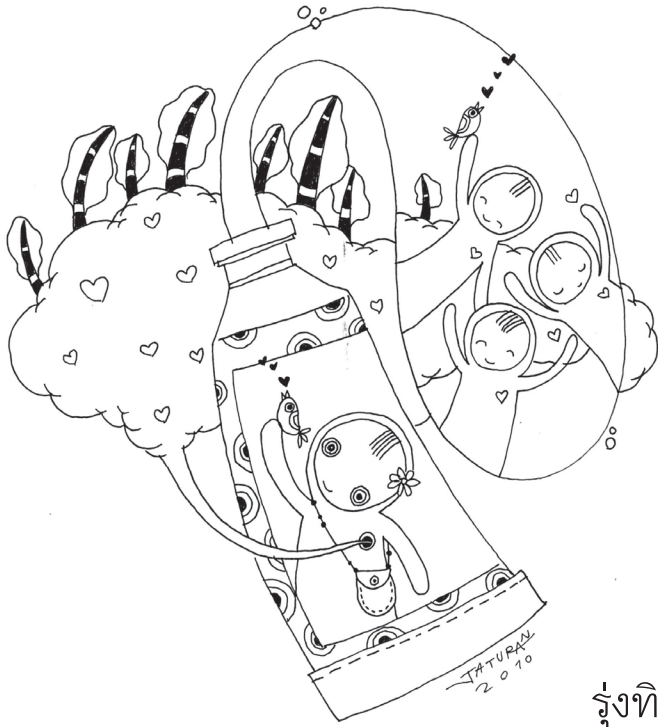
ในเย็นวันที่ผมตั้งใจจะไปสัมภาษณ์เขาเพื่อเขียนงานชิ้นนี้ เขายังไม่ขึ้นจากงานที่รับผิดชอบซึ่งทำมาตั้งแต่เช้า แต่พอเห็นผมมาหา ก็ละมือมาคุยด้วยใบหน้าเอิบอิ่มยิ้มแย้ม คุยกันไปได้สักพักและผมกำลังจะถามเขาว่าความสุขของเขาคืออะไร ก็มีกลุ่มเด็ก ๆ พร้อมผู้ปกครองที่เป็นบุคลากร/อาจารย์ในมหาวิทยาลัยปั่นจักรยานเข้ามา(เด็ก ๆ ถือเอาแปลงผัก คูน้ำที่นี้เป็นสนามเด็กเล่นไปแล้ว) เขาทักทายทุกคนอย่างสนิทสนมและชี้มือไปที่สนามเล่นแห่งใหม่ ซึ่งก็คือแปลงผักที่เขาเพิ่งไถให้เด็ก ๆ ก่อนจะหันไปพูดคุยกับบรรดาผู้ปกครอง และพอได้จังหวะแทนที่ผมจะถามคำถามที่ตั้งใจไว้ ผมกลับถามอีกเรื่อง

“ถามจริง ๆ นะลุงจริง ทำงานเหนื่อยหนักมาทั้งวันพอมีคนมาหาแล้วโอ้ความเหนื่อยเหล่านั้นมันไม่เคยทำให้รู้สึกหงุดหงิดรำคาญจนพาลไม่อยากพูดคุยกับผู้คนบ้างหรือครับ เห็นที่โรงงักก็ดูแลคนอื่นดี พูดกับคนอื่นดีมากทุกทีเลย”

ในแต่ละวันผมได้ทำงานในหน้าที่ของผมอย่างดีที่สุดแล้ว มันเต็มเปี่ยมในหัวใจแล้ว เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ไม่เห็นเหตุผลใดใดที่จะทำให้ผมหงุดหงิดหรือรำคาญนี้ครับ ถ้าผมรับผิดชอบหน้าที่ตัวเองไม่ดีพอหรือไม่รู้สึกเต็มเปี่ยมมันค่อยว่าไปอย่าง สิ่งเหล่านี้มันนอกเหนือจากหน้าที่ก็จริงแต่เป็นสิ่งที่ดี มันเป็นบุญและผมถือว่าผมได้กำไร - หรือคุณไม่ชอบกำไร? ’

เขาตอบท้ายยิ้ม ๆ

สรุปแล้วผมก็เลยไม่ได้ถามเขาว่า ‘ความสุขของเขาคืออะไร’ ด้วยเกรงว่าตัวเองจะถามอะไรโง่ ๆ ออกไปอีก



รุ่งทิภา วอทอง หาทางที่จะมีความสุขแบบง่าย ๆ

วิทยากร โสวัตร
สัมภาษณ์และเรียบเรียง

“ถ้ามาคุยกันก่อนนี้สักอาทิตย์อาจจะไม่ใช่แบบนี้ซึ่งนั่นอาจเป็น
คำลวงด้วยหลงอยู่ในการไม่กล้าเผชิญความจริงเบื้องลึกของชีวิต...”

นี่คือคำทักทายของสาวใหญ่วัย ๔๒ ปี ซึ่งเพิ่งบอกคิรันร้าน
‘บ้านขึ้นไม่จำกัด (handmade and art)’ ให้กับเจ้าของตึกเพื่อที่จะไป
ทำสวนทำนา^๑

๑ เป็นที่ดินที่เธอซื้อไว้ที่อำเภอดอนมดแดงห่างจาก จ.อุบลฯ ๒๗ กม. และห่างจาก
อ.ตระการพืชผล ๑๗ กม.



ถ้าใครเคยลงรถไฟที่สถานีอุบลราชธานี (อยู่ที่อำเภอวารินชำราบ) แล้วเดินตรงมาจากหน้าสถานีเลยมาตามสนามกีฬาทุ่งคำน้ำแซบจนถึงสี่แยกวันเวย์ที่จะไปตัวเมืองอุบลราชธานี แล้วข้ามทางมาที่ตึกแถวไม้สองชั้น (โรงแรมศรีกุหลาบ) เลยมาจากมุมสี่แยกสักสองคูหา ก็จะพบร้าน - ร้านหนึ่งที่รักไปด้วยงานมือทำ หนังสือ นิตยสารเก่า ที่เด่นที่สุดคือภาพศิลปะมากมายที่พอเรามองดูก็จะรู้ได้ทันทีว่าเป็นงานของเด็ก ๆ และถ้าร้านเปิดเราจะพบสาวใหญ่เจ้าเนื้อ (แต่ไม่ถึงกับอ้วน) ทำทางมีสง่านั่งทำงานแฮนด์เมด (มือทำ) ประเภท กระเป๋าผ้า สมุดบันทึก ฯลฯ ของเธออยู่ บางทีอาจจะเห็นเธอสีไวโอลิน และอาจจะบอຍกว่านั้นคือการทำงานศิลปะ แต่ไม่ว่าจะในอารมณ์งานแบบใดสิ่งๆ ที่เหมือนกันทุกครั้งสำหรับผู้ที่ได้เดินเข้าไปในร้าน (ไม่ว่าจะเดินเข้าไปแล้วซื้อของออกมาหรือไม่ก็ตาม) ก็จะได้รับมิตรไมตรีจากเธอเป็นอย่างดี

แต่ถ้าเราไปเยือน ‘บ้านชื่น’ ของเธอในวันอาทิตย์ ภาพหนึ่งจะทำให้ใจเราชื่นบานนั่นคือการทำงานที่มีเด็กในเมืองทั้งยากจนในชุมชนแออัดและมีอันจะกินนั่งสูมหั่วกันจุ่มสีน้ำถาดเดียวกันและวาดระบายลงในกระดาษของตัวเองอยู่ที่ทางเท้าอันร่มรื่นด้วยร่มกระดงาหน้าร้านของเธอ และในมุมหนึ่งของร้านก็จะพบการเรียนการสอนภาษาอังกฤษทุกระดับวัยจากครูอาสาสมัคร และกิจกรรมทั้งหมดนั้นตั้งอยู่บนพื้นฐานของ ‘ความเข้าใจธรรมชาติของเด็ก’

“...แรกๆ ก็เอาตั้งคันนะ ประมาณว่าพ่อแม่อยากไปไหนก็ไป แล้วเอาลูกมาฝากครึ่งวัน ๑๐ - ๒๐ บาท แต่มันมีกรณีแบบนี้คือลูก (ร้านขายโทรศัพท์ข้าง ๆ กัน) อยากวาดรูปแต่แม่ไม่ยอมให้วาดเมื่อรู้ว่าต้องเสียตังค์แล้วเอาขนมราคาแพงกว่าที่จะให้เราเป็นค่าแลกเปลี่ยน



และเด็กบางคนอยู่ในชุมชนแออัดพ่อแม่ต้องออกหาเงินทุกวันพอเขา มาที่นี้มันก็กระทบเขาแน่นอน (แทนที่จะไปทำงานด้วยกันหรือไม่ต้องมีรายจ่ายเพิ่ม) วันหนึ่งเราเห็นแววตาเขาที่นั่งรถผ่านร้านเราแล้วทนไม่ไหวก็เลยเปลี่ยนเลย เอาเงินเราให้แหละซื้อสิไว้ ใครจะมาวาดก็มา ทังพ่อแม่เลยยิ่งดีมาวาดกับลูกแล้วเราก็จะสอนทั้งสองฝ่าย แล้วเสร็จสิ้นกิจกรรมใครจะบริจาคก็ได้ไม่บริจาคก็ได้

“ผู้ปกครองบางคนก็เอาลูกมาไว้ตัวเองถ้ามีฐานะก็ไปทำไม่มีก็ ึ่งคุยกัน (ถ้าไม่วาดรูปกับลูก) แล้วก็ให้ไว้เลยอาทิത്യละ ๒๐๐ บาท บางคนให้ไว้ตลอดเดือนเลยจะมาได้มาไม่ได้เขาก็ให้ไว้ ส่วนนี้ก็พอจะ เพื่อแผ่ครอบครัวรายจ่ายต่อเด็กคนอื่นๆ ได้...”

ผมนึกถึงคำบอกเล่าของเธอแต่หันหลังซึ่งไม่จำเป็นเลยที่เธอ ต้องบอกเพราะมันเป็นภาพชินตาของผู้คนที่นี้และผมก็เป็นประจักษ์ พยานในสิ่งที่เธอทำตลอดมา และระยะหลังๆ กิจกรรมศิลปะเด็ก ของเธอก็ขยายไปสู่สาธารณะมากขึ้นกล่าวคือเป็นกิจกรรมตุ้มโฮม ศิลปะทุกเดือนที่ลานข้างสนามกีฬาทุ่งค่าน้ำแซบ เทศบาลอำเภอ วารินชำราบ

ผมไม่แปลกใจที่เธอทำกิจกรรมเหล่านี้ เพราะก่อนหน้านี้จะมี ‘ร้านบานชื่นฯ’ เธอกับเพื่อนก็มาเปิดร้านบ้านหนังสือดีที่ตึกแถว เดียวกันนี้ภายหลังจากออกจากงานที่ทำกับ “ครูหยุด” ที่กรุงเทพฯ

นั่นหมายความว่าจากนี้ไปเราจะไม่ได้เห็นภาพเหล่านี้อีกแล้ว...

และที่เกิดคำถามในใจผมอย่างมากคือ - เธอยังจะทำกิจกรรม กับเด็กอย่างนี้ต่อไปไหม ?

“พี่โตมาในกลุ่มสหายเก่าที่มีหัวก้าวหน้าทางสังคมและ การเมืองที่อำเภออุทุมพร จังหวัดยโสธร (ตอนนั้นขึ้นกับจังหวัด



อุบลราชธานี) ได้ร่วมกิจกรรมทางสังคม-ศิลปะ-วัฒนธรรมกับท่านเหล่านั้นก็หลอมรวมชีวิตความคิดเราจนกลายเป็นพฤติกรรมที่ชอบทำกิจกรรมเชิงสังคม- ตลอด ๒๐ ปีที่ผ่านมาถืออธิบายสิ่งที่ตัวเองทำอย่างนี้ด้วยความภาคภูมิใจมาตลอดว่าเรามีอุดมการณ์- -

“แต่ลึกไปกว่านั้น...

“คือการทำมาทั้งหมดนี้เป็นการเยียวยาบาดแผลในวัยเยาว์ ไซ้ใหม่ - พี่ถามตัวเอง คืออยู่ๆ วันหนึ่งเราก็ก้าวที่จะค้นลึกเข้าไปในจิตใจและตัวตนของเรา นั่นคือ พี่อยู่บ้านเดิมจนถึง ๑๐ ขวบในครอบครัวที่ชาวบ้านนับหน้าถือตาและฐานะร่ำรวย น้ำในโถงในตุ่มนี้เต็มตลอดจากการที่ผู้คนในหมู่บ้านมาตักใส่ไว้ให้ มีพี่เลี้ยง ฯลฯ แล้วพ่อก็พยายเข้าเมืองทำกิจการต่างๆ แล้วจนลงๆ จนแทบจะกล่าวได้ว่าสิ้นเนื้อประดาตัว จากคนที่ร่ำรวยที่สุดแทบจะกลายเป็นคนอับจนที่สุด

“ประสบการณ์ในวัยเยาว์ตรงนี้มันคล้ายกลายเป็นบาดแผลในชีวิตจิตใจให้พี่ไม่มั่นใจอะไร กลายเป็นคนขี้อาย (จนถึง ม.๓) ไม่มีความมั่นใจ เกรงว่าจะไม่มีใครยอมรับ และที่ทำมาทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้คนยอมรับ อยู่ ม.๓ ได้เจอกลุ่มอาจารย์ทำกิจกรรมก้าวหน้าเหล่านั้นก็เข้าร่วมกลายเป็นความกล้าแสดงออก กล้าคิด แล้วทำกิจกรรมเชิงสังคมทั้งสงเคราะห์และสร้างสรรค์มาเรื่อยๆจนถึงเดี๋ยวนี้

“ทั้งหมดทั้งมวลนี้แท้จริงคือการเยียวยาบาดแผลวัยเยาว์ที่เคยเกิดบนความร่ำรวย ผู้คนในหมู่บ้านให้ความเคารพนับถือสรรเสริญเยินยอแล้วได้สูญเสียมันไป”

เธอสรุปตัวเอง

“ตัวกิจกรรมนะเป็นของจริง เรามีความสุขกับมัน แต่การที่



เราทำกับเด็ก ๒๐ คน แต่คนยินยอมเราเหมือนว่าเราเป็นนางฟ้า จึงเกิดมีคำถามว่าที่เราทำนี่เพราะติดในเสียงสรรเสริญใช่ไหม จึงถามต่อไปว่านี่จะเป็นเหตุผลที่ต้องทำกับเด็กในเมืองใช่ไหม เพราะใคร ๆ ก็เห็นได้ง่าย ทั้งที่ชีวิตในเมืองนี้แพงมากนะ ต้องลงทุนอย่างต่ำ ๗,๐๐๐ บาท (ค่าเช่าที่และอื่นๆ) หาได้มากกว่านี้จึงจะทำในสิ่งที่เรารักได้

“คิดมาถึงตรงนี้ก็เกิดความละอาย นั่นเท่ากับว่าความรู้สึกที่ได้มาจากกิจกรรมนี้มันเท่ากับไม่มีประโยชน์เพราะเกิดแต่คำชื่นชมของคนอื่น มันกลายเป็นสิ่งลวงคือความรู้สึกของเราลวงเราเอง

“จึงเกิดคำทำนายต่อไปว่า แล้วถ้าเป็นเด็ก ๆ ที่บ้านนอกที่อาจไม่มีใครเห็นสิ่งที่เราทำละ - รู้ไหมว่าพี่ไม่เคยสงสัยตัวเองเลยว่าจะทำแบบนี้ไหม เพราะมันเป็นชีวิตเป็นวิญญูณของพี่”

“วันนี้พี่ก็ปล่อยมารับตัวเองและความจริงในตัวเองแล้ว”

แล้วจะอยู่อย่างไร...

“อย่างน้อยก็สบายขึ้น คือ ไม่ต้องออกแรงมากในการที่จะมีชีวิตและมีลมหายใจในแต่ละวัน - หาทางที่จะมีความสุขแบบง่าย ๆ ในเมืองคิดแต่การหาอยากหากิน ส่วนบ้านนอก (พี่ไปดูที่ทางมาแล้ว) ขอแค่มีปัจจัยสี่และรายได้ที่เราพอหาได้

“อยู่ที่นั่นก็ต้องกินน้อยใช้น้อย ปลุกที่ตัวเองกินได้มากที่สุด ทำงานในสวนให้ร่างกายแข็งแรง ครอบครัวยุใหญ่ของเรายังทำกิจการอยู่ในเมือง รายได้หลักของครอบครัวอยู่ตรงนั้น การย้ายออกไปมีบ้านที่แท้จริงในที่ดินของเราก็เป็นเพียงส่วนตัวเรา นอกจากผลิตอาหารกินเองในที่อยู่ของเราแล้ว งานแฮนด์เมดก็ทำส่งที่บ้านในเมืองและกลุ่มลูกค้าประจำที่สั่งของเราตลอดก็พอเป็นรายได้ได้ ซึ่งถ้าอยู่ตรงนั้น



(กับรายได้ส่วนนี้ - ไม่ต้องหักค่าเช่า ๗,๐๐๐ บาท) ก็เหมือนเราเป็นเศรษฐีแล้ว ทำกิจกรรมกับเด็กได้สบายมากและเด็กที่นั่นก็น่าสนใจ

“ส่วนเรื่องของเด็ก ประสบการณ์ที่ทำมาบอกว่า -ไม่ได้ใช้จ่ายมากเพียงต้องมีวิธีการที่แยบยล/นุ่มนวลให้เข้ากับเด็กและทำต่อเนื่อง ทำอย่างนี้ได้กิจกรรมกับเด็กก็เป็นเรื่องง่าย”

เธอเล่าถึงประสบการณ์อีกอย่างหนึ่งที่เปลี่ยนชีวิตเธอไปอย่างมาก...

“อีกเรื่องหนึ่งคือระหว่างนี้ได้มีโอกาสทำงานด้านสื่อการสอนเพื่อเด็กในเรื่องศาสนาในทำนองนิทานและคนที่จ้างเราทำเห็นมันดีมันได้ผล แต่เรื่องที่ทำนั้นเรามีข้อมูลไม่พอที่จะเขียนหรือทำในรูปของนิทานก็เลยต้องค้นคว้า อย่างเช่นเรื่องสังคหวัตถุ ๔, ฆราวาสธรรม ๔, เบญจศีล-เบญจธรรม, การทำจิตให้ผ่องแผ้ว เป็นต้น และที่สำคัญที่สุดคือ มงคล ๓๘ ประการ

“นอกจากค้นพบว่าการเรียนการสอนหลาย ๆ วิชา โดยเฉพาะด้านศาสนาสัมพันธ์กับเด็กก็เพราะว่าเราขาดพื้นฐานความเข้าใจเด็กที่สำคัญที่สุดระหว่างค้นคว้าศึกษานี้เกิดการ ‘สำรวจตัวเอง’ อย่างจริงจังขึ้นมา สำรวจลึกเข้าไปในจิตใจ แล้วเกิดศรัทธาขึ้นมาในศาสนาพุทธอย่างแนบแน่นทั้งที่ก่อนหน้านี้เวลาเห็นหนังสือเกี่ยวกับศาสนาจะมองด้วยหางตา ได้ยินเรื่องธรรมะจะเฉย

“และวันนี้พี่ก็เห็นวงานศิลปะที่ทำกับเด็กไม่ใช่ ‘งาน’ อีกต่อไป แต่มันเหมือนที่นักเขียน (ที่แท้จริง) ต้องเขียน เหมือนพระต้องปฏิบัติและสั่งสอนธรรมะ... ที่ผ่านมาคิดและตั้งใจตลอดว่า อยากทำงานศิลปะกับเด็กให้เหมือนลมหายใจเข้า - ออก คือมันเป็นไปเอง พอมาถึงวันนี้ก็เหมือนว่าพี่เข้าใจถึงความปรารถนาที่ตั้งใจนั้นแล้ว”



๑๙๒ สุกแท้กลางใจเรา

ถึงตรงนี้เธอหยุดคิดอยู่สักครู่...

“ที่พูดมาทั้งหมดนี้ไม่ใช่ว่าพี่จะบอกว่าตัวเองเข้าสู่ภาวะ ‘การรู้
แจ้ง’ นะ เพียงแค่พี่ ‘ตื่น’ ขึ้นจาก ‘ความหลง’ จากการสรรเสริญเยินยอ
ทั้งจากคนอื่นและตัวเอง...ก็แค่นั้น”





ตุ้หล่าง
(แก่นค้ำกล้า พิลาน้อย)
ความสุขในแนวทาง
ของความเป็นคน

วิทยากร ไส้วัด

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

ผมเพิ่งแต่เริ่มตั้งถามเขาว่าทำไมคนหนุ่มวัยรุ่นอย่างเขาจึงหันกลับสู่ท้องถิ่นเมื่อจบมัธยม ๖ แทนที่จะก้าวต่อไปสู่การศึกษาที่สูงขึ้น เขาก็ภูมิใจผมโดยพลันด้วยถ้อยคำเหล่านี้ -

“คนเราต้องการความสุขใช่ไหม แล้วความสุขจำเป็นด้วยหรือที่จะต้องไปจนสุดขอบฟ้าจึงจะพบความสุขที่ว่านั้น นักวิทยาศาสตร์ไปจนถึงดวงจันทร์ก็ยังไม่พบความสุขบนนั้นยังต้องกลับมาหาความสุขยังพื้นโลก...”

เราอาจจะเห็นเด็กหนุ่มคนนี้ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์หรือรายการโทรทัศน์บางช่องซึ่งฉากหลังของเขาคือทุ่งนา และเมื่อซุ่มเข้าไปใกล้ ๆ



ก็จะเห็นภาพของการพัฒนาเมล็ดพันธุ์ข้าวและเมื่อฟังเรื่องราวที่เขาเล่า ก็จะได้เห็นได้ถึง ‘ความเป็นผู้ชำนาญการ’ ของเขา และเบื้องหลังภูมิรู้นี้ คือความปรารถนาที่จะเห็นเมล็ดพันธุ์ (โดยเฉพาะข้าว) ไม่ได้ถูกนำไป เก็บกักในสถาบันข้าวนานาชาติซึ่งเจ้าของเดิมไม่มีสิทธิ์ที่จะนำมาใช้จน สุดท้ายก็สาบสูญไปจากชีวิตของชาวนา แต่สิ่งที่เขาทำคือการพัฒนา พันธุ์และขยายผลให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และดำรงไว้ซึ่งความ หลากหลาย

นั่นล่ะเขา – ตู๋หล่าง ชื่อที่ถูกเรียกราวผู้เฒ่าทรงภูมิทางภาคเหนือ หากแต่เขาคือหนุ่มอีสานโดยแท้ (อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร) และ รากเดิมของชื่อคือ ‘ไต้ (ไต้) ล่าง’ เพราะเขาเกิดข้างล่างเถียงนา (ไต้ริม ไม้ใหญ่) แล้วเพี้ยนมาเป็น ‘ตู๋หล่าง’

ต่อคำถามเดียวกันนั้น - -

“อะไรสำคัญที่สุดในชีวิต ชีวิตต้องการอะไร”

เด็กหนุ่มในชุดกางเกงขาวเลสีน้ำเงินและเสื้อยืดสีน้ำเงินเก่า ๆ มีรอยขาดประปรายหยุดเหมือนรอคำตอบจากผม แต่เมื่อผมหนึ่ง เงียบเขาก็พูดต่อ

“อาชีพชาวนาเป็นอาชีพที่สำคัญมากและกำลังจะหมดไป ถ้า เราไม่อยู่บ้านหรือไม่ทำนาแล้วใครจะดูแลผืนแผ่นดินต่อจากพ่อแม่ และถ้าเราปล่อยให้ผืนแผ่นดินว่างจากคนดูแล สุดท้ายก็จะหลุดมือไป ไม่ใช่แค่เมล็ดพันธุ์หลุดนะ แต่หลุดแน่นอน สมมุติพ่อแม่ตายหมดแล้ว ลูกก็ไม่มาทำจำเป็นไม่จำเป็นก็ต้องขาย ดีกว่าทิ้งไว้เฉย ๆ ไม่ใช่หรือ...”

“ทำอย่างไรอาชีพชาวนาถึงจะคงอยู่?”

.....



“ผมมองการศึกษาว่าตอนนี้เป็นยุคไร้พรมแดนจึงไม่จำเป็นต้องพึ่งมหาวิทยาลัยเสมอไป เพราะสิ่งสำคัญที่สุดที่มหาวิทยาลัยให้คือ ‘ใบปริญญา’ ที่นี่ ‘ความรู้’ ถามว่านอกจากมหาวิทยาลัยแล้วหาได้จากที่ไหนใหม่ ตอบว่าหาได้เหมือนกัน เพียงแต่ที่อื่นอาจไม่สามารถให้ใบปริญญาเราได้เท่านั้น

“ถามต่อว่าผมต้องการใบปริญญาใหม่ ผมตอบได้ว่า ณ ปัจจุบันที่เป็นอยู่นี้ผมไม่ต้องการ แต่ผมจำเป็นต้องใช้ความรู้และมันไม่จำเป็นต้องไปหาแค่นิคมวิทยาลัยไม่ใช่หรือ เพราะอาจารย์ในมหาวิทยาลัยท่านก็ได้สอนอยู่แค่นิคมวิทยาลัย ถึงแม้ผมจะอยู่ในพื้นที่แบบนี้ ทำการเกษตรแบบนี้ ไม่ได้เรียนต่อระดับอุดมศึกษาก็ยังมีโอกาสได้พบเจออาจารย์ที่เก่ง ๆ เหมือนกัน ผมก็ได้คุยได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้เรียนรู้จากท่านเหล่านั้น”

.....

“ผมพยายามเรียนรู้ทุก ๆ อย่างเกี่ยวกับการเกษตร แต่ที่ลือเลื่องนำเสนอเขาก็ต้องเลือกประเด็นขึ้นมาหนึ่งอย่างที่จะชูให้เด่น เช่น เรื่องเมล็ดพันธุ์ (ข้าว) แต่สิ่งที่ผมนำเสนอส่วนใหญ่จริง ๆ คือวิถีชีวิตและแนวความคิด แต่ที่เป็นรูปธรรมที่ชัดเจนที่สุดคือข้าวเท่านั้นเอง อย่างอื่นก็มีแต่คนไม่ค่อยสนใจกล่าวถึงเท่าไร อาจเป็นเพราะว่าข้าวผูกพันกับชีวิตผู้คนโดยตรงและทุกวัน

“ผมเห็นคุณค่าในสิ่งนี้... โลกนี้มีดิน - น้ำ - แสงแดด - ภูมิอากาศ - ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญและชีวิตมีสิ่งที่มีธรรมชาติให้มาแค่นี้ก็อยู่ได้แล้ว แต่จะให้อยู่อย่างยั่งยืนได้เราต้องมีเมล็ดพันธุ์ ผมเห็นคุณค่าตรงส่วนนี้จึงทุ่มเทชีวิตกับมัน

“แต่รัฐใหม่รัฐบาลไทยเราไม่คุ้มครองเมล็ดพันธุ์เลย?!



๑๙๖ สุขแก่กลางใจเรา

“ผมเริ่มต้นเรียนรู้สิ่งนี้จากพ่อ พ่อสอนพ่อพาทำ จากนั้นก็ค่อย ๆ ต่อยอดเพิ่มพูนความรู้ด้วยตัวเอง แต่ทุกวันนี้ก็ทำงานในแปลงร่วมกับพ่อ... แม้แต่วิถีชีวิตตรงนี้ก็เริ่มจากคำถามของพ่อที่ว่าทำอย่างไรเราถึงจะมีกินสมบูรณ์ในที่ของเราไม่ต้องไปซื้อไม่ต้องไปขอใคร...”

.....

ผมหันไปขอความเห็นของผู้เป็นพ่อในฐานะที่ถูกพาดพิง

“ผมเคยบวชเรียนมาก็เอาหนังสือนวโกวาหนั้นแหละสอนลูกสอนตั้งแต่รู้ความแล้ว ในนั้นก็บอกศีล สมาธิต้องมาก่อนแล้วปัญญาจึงเกิด ไม่ใช่รู้ ๆ ปัญญาเกิดมีขึ้นมาเฉย ๆ ผมก็สอนลูกตามแนวนี้คือ ทุกอย่างต้องมีขั้นมีตอน

“แต่บางทีตอนนั้นลูกก็สอนผม เช่นครั้งหนึ่งผมเคยบอกกับเขาว่า ‘ลูกนะเลี้ยงได้แต่กายส่วนใจนั้นเลี้ยงไม่ได้แล้วแต่เขา’ ดูเหมือนว่าเขาจะไม่พอใจและบอกว่าเราไม่เข้าใจ เขาว่าร่างกายเป็นรูปธรรมก็ต้องเลี้ยงด้วยอาหาร ส่วนใจเป็นนามธรรมก็ต้องเลี้ยงด้วยสิ่งที่เป็นนามธรรม คือไม่ใช่วัตถุซึ่งอาหารทางใจที่ดีที่สุดเหมาะสมกับคนที่สุดก็คือธรรมะ

“ก็จริงอย่างลูกว่า และธรรมะนั้นนะถ้าเราไม่มีในตัวเองเราก็ไม่สามารถเลี้ยงสิ่งนี้แก่ลูกหรือใครได้...ในส่วนของวิถีชีวิตที่ผมกับลูกเลือกเอาอย่างนี้ก็แล้วกัน สมมุติว่าจับนาย ก. ชั่งใส่กรงที่มีเงินมีทองกองอยู่เต็ม กับจับนาย ข. ชั่งใส่กรงที่มีข้าวปลาอาหารอยู่เต็ม คุณว่าใครจะรอด มันเหมือนคำที่เคยมีคนพูดไว้ว่า ‘เงินทองเป็นมลายา ข้าวปลาเป็นของจริง’^๑ ผมว่ามันเป็นจริงอย่างนั้นนะ”

.....

๑ คำของ มจ.สิทธิพร กฤดาการ



“แล้วตุ้กลางต้องการอะไรในชีวิต”

ผมเริ่มรูกบ้าง

“ความสุข”

โดยไม่ลังเลเขาพูดคำนี้ออกมาฉับพลัน

“พูดให้เป็นรูปธรรมกว่านี้หน่อย”

“ความสุขมันก็คือความสุข บางคนอาจคิดว่ามีเงินใช้แล้วมีความสุข มันไม่ใช่ความสุขแต่มันเป็นความสะดวก- - เอาอย่างนี้แล้วกัน ความสุขของผมคือความที่ไม่ลำบากใจและไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนด้วย ไม่ใช่ว่าผมไม่ลำบากใจในการเอาเปรียบคนอื่นแล้วทำให้คนอื่นเดือดร้อน อย่างนั้นเป็นความสุขบนความทุกข์ของคนอื่น- ไม่ใช่ความสุขในแนวทางของความเป็นคน

“ความสุขในแนวทางของความเป็นคนคือการที่ได้ใช้ชีวิตทำสิ่งที่มีคุณค่าต่อสังคม ทำอะไรก็ได้ - ทำสิ่งที่เราถนัด ขอเพียงให้สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีประโยชน์ อาจจะไม่ต้องมากก็ได้ขอเพียงอย่าให้เดือดร้อนคนอื่น แต่โดยส่วนตัวคือต้องมีคุณค่าแก่กุศลกับคนอื่นให้มาก ไม่เดือดร้อนตัวเองไม่เดือดร้อนคนอื่น”

.....

ก่อนที่จะจากกันวันนั้น ผมถือโอกาสเล่าเรื่อง ๆ หนึ่งให้เด็กหนุ่มที่นั่งคุยอยู่กับผมฟังว่า- -

ผมเคยเจอเด็กหนุ่มชาวบรูคนหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้ในหมู่บ้านขนาดเล็กริมแม่น้ำโขงที่อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี เด็กหนุ่มคนนี้แต่งเพลง ร้องเพลง เล่นกีตาร์เอง และพบว่าคนในหมู่บ้านตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงคนแก่ร้องเพลงที่เขาแต่งได้



ในครั้งนั้นเขากำลังเล่นเพลงของเขาในการออกค่ายที่โรงเรียน และเขามักเล่าความเป็นมาของบทเพลง มีจังหวะหนึ่งเขาบอกแล้วว่า ตั้งแต่จบมัธยม ๓ ก็ไปทำงานหลายที่ส่วนใหญ่ก็เป็นภาคกลาง แต่ไม่เคยอยู่ที่ไหนได้นานเลย เพราะเมื่อครรถ้องชีวิตและตารางการทำงาน และทุกครั้งเมื่อเขาก็จะหนีกลับบ้าน และเขาก็สงสัยเสมอว่าทำไมเขาถึงไม่กลับบ้าน กระทั่งครั้งสุดท้ายตั้งใจว่าจะไม่ไปไหนอีก ด้วยค้นพบว่าเขามีความสุขกับชีวิตที่บ้านเกิด ได้แต่งเพลงได้ร้องเพลงให้คนในหมู่บ้านฟังด้วยภาษาของตัวเอง และก็ไปช่วยครูเฝ้าโรงเรียนในหมู่บ้านและสอนน้องๆ ในวิชาพื้นฐานทางวิชาการและพื้นฐานของชีวิต--

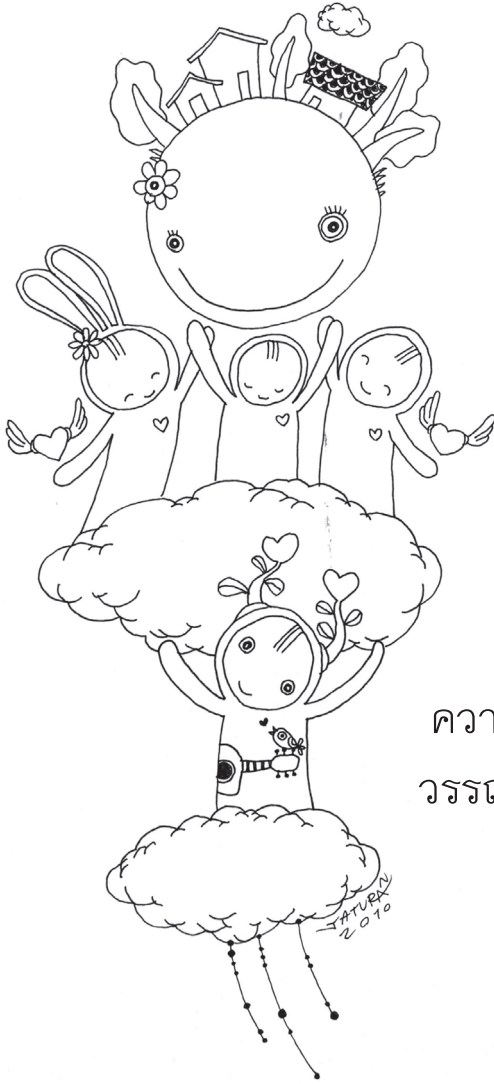
เขาฟังด้วยความสนใจ - แวตตาเขาบอกอย่างนั้น ก่อนที่จะเล่าเรื่องของตัวเอง

“ผมอาจไม่เคยไปทำงานที่ไหนแบบนั้น แต่สำหรับผมก็ไม่เคยเมื่อบ้าน ไม่มีอะไรหรือกิจกรรมอะไรในบ้านที่จะทำให้ผมเบื่อได้เลย จะเบื่อบ้างก็แต่เวลาป่วยเท่านั้น เพราะมันต้องนอนไปไหนทำอะไรก็ไม่ได้ ถามว่าถ้าจะไป - ไปได้ไหม ก็ได้แต่ใช้ขี้ขึ้นอีกเลยไม่หายสักที ก็เลยต้องนอนพักให้หายดีเสียก่อนแล้วค่อยไป แต่เวลานอกเหนือจากการป่วย เวลาที่เราได้ทำงาน ผมไม่เคยเบื่อเลย”

เด็กหนุ่มคนนั้นบอกเล่ากับผมด้วยรอยยิ้ม - เป็นรอยยิ้มเดียวกับก่อนที่เราจะนั่งคุยกันที่เขามีต่อกล้าข้าวเล็กๆ ที่เขาง่วนอยู่กับมัน กลางแดดบ่ายพร้อมกับตั้งปรอหวัดอุณหภูมิให้

“อยากรู้ว่าต้นกล้าหรือต้นไม้เมื่อขึ้นกลางแดดตลอดวันนั้นจะร้อนขนาดไหน”

เขาบอกกับชาวบ้านที่นำทางผมมาด้วยรอยยิ้มเดียวกันนี้ พร้อมกับแวตตาที่เป็นประกายเหมือนเด็ก



ความสุขของคนรุ่นใหม่ วรรณสิงห์ ประเสิรฐกุล

วิทยากร โสวัตร์

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

“ความสุขคืออะไร?”

หนุ่มคนหนึ่งที่วนคำถามราวเปรยกับตัวเอง เขาหนึ่งคิดไม่นานก่อน
จะแสดงทัศนะออกมาอย่างฉับไว และตรงไปตรงมา...

“ในทัศนะของผมค่อนข้างหายาก เพราะชีวิตคนเราเป็นเส้น
ตรงที่มีทุกข์เข้ามาเสียเป็นส่วนใหญ่ ผมรู้ลึกกว่าช่วงเวลาที่เราทุกข์เรา



รู้สึกได้เต็มๆ แต่ช่วงเวลาที่เรารู้สึกมันไม่เยอะเท่ากับตอนทุกข์ สำหรับผม การไม่ทุกข์ได้ในบางช่วงขณะก็ถือว่าสุขแล้ว ความสุขเป็นเรื่องที่สามารถพอใจได้กับตรงนั้น โดยไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะเกิดอะไรขึ้นอีกบ้าง...”

“และปัญญาก็ไม่จำเป็นต้องนำมาซึ่งความสุข มันอาจจะนำมาซึ่งความทุกข์ก็ได้ ผมมองว่าปัญญาหลายๆ ครั้งก็ไม่นำไปสู่ความพอใจ เช่นหลายๆ สิ่ง หลายๆ อย่างในสังคม เรารู้ว่ามันน่าจะดีได้กว่านี้หรืออย่างปัญหาในสังคม ถ้ามองว่าเราไม่มีปัญญาในตอนแรกเห็นแล้วก็ปล่อยมันไป แต่พอมีปัญญาเราสามารถมองเห็นทางแก้ไขได้ และพยายามลงทุนไปแก้มัน พยายามตั้งใจทำเต็มที่ จุดนี้ผมว่าเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์อย่างหนึ่ง เพราะกว่าจะเห็นผลมันก็นาน...”

“แต่ปัญญาอาจจะนำไปสู่ความสุขในบางแง่ ถ้าปัญญาหมายถึงการรู้ว่าจริงๆ แล้วคนเราตัวเล็กนิดเดียว ตระหนักรู้ได้ว่าเราอย่าไปคิด ไปติดยึดอะไรกับมันมากเกินไป”

“ถ้าถามว่าตอนนี้มีความสุขกับอะไร? เรียกว่ามีเป้าหมายดีกว่า คือสิ่งที่ทำตอนนี้แล้วรู้สึกว่าจะอยากทำต่อไปเรื่อยๆ คือการทำดนตรี เพราะทำแล้วรู้สึกดี สามารถเดินไปได้เรื่อยๆ อย่างมีเป้าหมายและไม่เบื่อกับมัน เหนื่อยแต่ไม่ทุกข์ อย่างอื่นก็มีเขียนหนังสือ ทำงานพัฒนาสังคม โดยรวมไม่ใช่สิ่งที่ทำเพื่อความสุขเสียทีเดียว แต่คือสิ่งที่ทำเพื่อจุดหมายที่จะเดินไปข้างหน้าได้ แต่ถ้าสุขจริงๆ น่าจะเป็นเรื่องการทำเพลงมากกว่า”

วรรณสิงห์ ประเสริฐกุล เริ่มมีชื่อเสียงตั้งแต่เรียนมัธยมและต่อเนื่องมาจนถึงช่วงเป็นนักศึกษาคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัย



ธรรมชาติ ไม่ว่าจะในฐานะนายแบบ พิธีกร วิเจ นักเขียน นักศึกษา เกรตเอ นักกิจกรรม มุมมองความคิดของเขาในวันนั้นถือว่าคมชัดน่า สนใจ และในวันที่เขาโตขึ้นพ้นจากรัฐสถาบันการศึกษาแล้วชีวิตและ ความคิดของเขาพัฒนาไปอย่างไรบ้าง

“ช่วงที่เป็นนักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการทำให้สังคมเคลื่อนไหวไปข้าง หน้าจากความคิดของคนอื่นที่เป็นฝรั่งเสียส่วนใหญ่ซึ่งอยู่ในกระดาษ เสียส่วนใหญ่ แต่พอจบก็มาลองว่ามันจริงหรือเปล่า สิ่งที่เราเรียกว่าเป็น ตัวกระตุ้นทางสังคมอยู่ตรงไหนบ้าง เข้าตรงไหนได้บ้าง อะไรบ้างที่ เกิดขึ้นจากจุดเล็กๆ แล้วจะมีผลกระจายออกไปในระดับใหญ่ อย่งไรบ้าง เศรษฐศาสตร์สอนให้ได้แนวคิดว่ามันน่าจะเป็น ประมาทนี้ ถ้าไม่ใช่แล้วมีอะไรเพิ่มขึ้น นี่ก็ส่วนต่างอย่างชัดเจนใน งานด้านพัฒนาสังคม แต่งานส่วนอื่นๆ ก็ไม่ได้ต่างกันมาก

“โดยภาพรวมช่วงนี้จะยากกว่าเพราะไม่มีคนมาบอกว่าจะต้อง ทำอะไร ตอนเรียนมหาวิทยาลัยเราก็อยากเป็นอิสระ เมื่อไหร่จะจบ แต่เมื่อจบมาแล้วถึงได้ตระหนักว่าการที่มีคนมาบอกว่าให้ทำอะไร ตลอดมันง่ายเหลือเกิน เหมือนกับเรากินข้าว และเราถามอีกคนว่า อยากกินอะไร อีกคนก็บอกว่าแล้วแต่เธอ อะไรก็ได้ ผมคิดว่าพอบอก ว่าแล้วแต่เธอ มันเป็นการดันภาระให้กับคนที่ถามตอนแรก คนเราพอ มีทางเลือกแล้วจะเหนื่อย แต่พอไม่มีทางเลือกก็สบายดี แต่ถ้าให้ เลือกผมก็อยากจะมีทางเลือกอยู่ดี เพียงแค่ต้องใช้พลังงานมากหน่อย ในการเลือกทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง”

ทัศนะด้านสังคม...

“จริงๆ แล้วผมอยากจะทำงานด้านพัฒนาสังคม อยากหาวิธีที่



มีประสิทธิภาพและทำได้จริง สามารถทำในสเกลใหญ่ๆ ได้พร้อมกัน คือผมเรียนเศรษฐศาสตร์มาจะมองในแง่การเปลี่ยนแปลงตัวแปรเล็กๆ ที่ส่งผลใหญ่ๆ ได้ในระยะสั้นหรือระยะยาว พยายามดูเรื่องนี้ตลอด

“อยากไปเรียนต่อในเรื่องนี้ แต่ว่าถ้าไปเรียนตอนนี้ก็ยังไม่มีความประโยชน์อะไร เพราะยังไม่ได้ลองทำจริงๆ อยากลองทำจริงๆ ให้ได้เยอะที่สุดก่อน แล้วค่อยไปต่อในมหาวิทยาลัย (จะจบปริญญาเอกหรือเปล่าก็เป็นอีกเรื่องเพราะไม่ใช่ความฝันสูงสุด) เพื่อจะกลับมาเริ่มองค์กรของตนเองที่จะผลักดันในเรื่องพวกนี้ได้

“ผมเชื่อว่ารัฐบาลมีข้อจำกัด แต่ถ้าเอกชนจำนวนมากมายมหาศาลนี้เกิดขึ้นในลักษณะเล็กๆ อย่างนี้พร้อมกันจะช่วยผลักดันสังคมได้มากกว่ารัฐบาลหน่วยเดียวเพราะบทเรียนที่ผ่านมาในช่วงหลังๆ นี้ น่าจะสอนทุกคนแบบนี้เหมือนกัน ผมว่าเราไปนั่งหวังให้มันมีอะไรดีเกิดขึ้น (จากรัฐบาล) คงยาก ลู้เราหาแรงผลักดันให้คนทุกคนมาทำอะไรงเอง ในพื้นที่ของตนเองให้อยู่ได้ดีกว่า

“โดยที่ผมกำลังมองอยู่ว่าตัวแปรที่ผลักดันให้คนลุกขึ้นมาทำอะไรเองมีอะไรบ้างในเชิงเศรษฐศาสตร์ ตอนนี้กำลังออกแบบโครงสร้างเหล่านี้อยู่ และสิ่งที่กำลังศึกษาอยู่เป็นเรื่องของ ผู้ประกอบการทางสังคม เป็นองค์กรที่อยู่ตรงกลางระหว่างเอ็นจีโอและธุรกิจเอกชน คือเป็นธุรกิจเอกชนที่มีรายได้พอที่จะเพิ่มทุน มีกำไรประมาณหนึ่ง แต่มีผลกระทบด้านสังคม มีจุดมุ่งหมายด้านสังคม ผมมองว่าน่าจะเป็นคำตอบในอนาคตได้ เพราะว่าเป็นองค์กรที่อยู่ได้ด้วยตนเอง ประอบการโดยสมจริงไม่ต้องขอ comment คนกลาง เพราะว่าต้องหากำไรสมทบ ลดต้นทุนให้ได้ แต่ขณะเดียวกันก็แก้ปัญหาทางสังคมได้ในหลายๆ เรื่อง



“พูดง่ายๆ คือ เอ็นจีโอทำ Project หนึ่ง Project จบ ก็ต้องของบใหม่ ต้องส่ง Report ถ้าเป็นธุรกิจเงินมัน Flow เข้ามาเรื่อยๆ มันเป็นการหมุน สิ่งสำคัญจริงๆ ต้องออกแบบ Operation ให้หารายได้ได้ แต่ขณะเดียวกันต้องมีจุดมุ่งหมายทางสังคมชัดเจน ซึ่งก็มีตัวอย่างอยู่ในเมืองไทยหลายๆ ที่เหมือนกันซึ่งผมกำลังมองอยู่ว่าจะทำอะไรให้องค์กรพวกนี้ผุดขึ้นมาเต็มไปหมด

“และถ้าตอนโตถามว่าเป้าหมายคืออะไร ก็ทำ Economic ให้สำเร็จ และคนไทยพึ่งรัฐบาลน้อยลง แคร่้น้อยลงว่ารัฐบาลเป็นใคร”

“ผมทำในสิ่งที่ชอบได้อยู่แล้ว เงินไม่จำเป็นเอาเท่าที่พอจะซื้อข้าวกินได้

“ที่เลือกทำงานด้านพัฒนาสังคมจะเรียกว่าเลือดพ่อเลือดแม่แรงก็อาจจะถูก โดนบอกเรื่องนี้มาตลอด พ่อผมสอนว่า คนเรามีความสัมพันธ์ ๓ ระดับ อันดับแรกกับตัวเอง อันดับที่สองกับผู้อื่นรอบตัว อันดับที่สามกับโลก

“เพื่อนๆ ผมส่วนใหญ่เป็นชนชั้นกลางพ่อแม่มีเงิน เคยไปอยู่เมืองนอกคนละปี-สองปี เป็นเรื่องธรรมดา แต่ในสังคมส่วนอื่นๆ ที่โอกาสน้อยกว่าเรา คิดว่าพวกเราได้เปรียบกว่าเขาเยอะ แต่พวกเราส่วนใหญ่ไม่คิดกันด้วยซ้ำ คือไม่ได้คิดว่าต้องเอามาเปรียบเทียบกับกัน ดังนั้นความสัมพันธ์กับโลกเราไม่มี เรามีแค่ตัวเองกับคนรอบตัวที่เห็นหน้ากันได้ ก็เข้าใจว่าความสัมพันธ์กับโลกต้องพยายามถึงจะรู้ว่าตัวเองสามารถทำอะไรให้กับโลกได้

“แต่เมื่อได้เปรียบแล้วให้ไปทำงานตลาดหุ้น ผมก็ไม่เอาด้วย ผมสามารถทำงานพิธีกรได้เงินตั้งหลายหมื่นก็พอแล้วไม่ต้องไปขอ



อะไรมากกว่านี้ก็ได้

“ถ้าเทียบกับชีวิตส่วนตัวผมเองก็ต้องดูแลหลายอย่างเหมือนกัน ทั้งพ่อแม่ ครอบครัว แฟน ดูแลเรื่องที่บ้านซึ่งเพื่อนๆ ก็ต้องทำเหมือนกัน แค่นั้นมันก็เยอะมากแล้วสำหรับชีวิตคนๆ หนึ่ง ก็เข้าใจได้ว่าทำไมเขาถึงไม่มานั่งทำอะไรพวกนี้ ก็ไม่ใช่ความผิดอะไรของเขา ผมคิดว่าเป็นธรรมชาติ แต่สิ่งที่ผมอยากจะทำ คือทำอะไรถึงจะเปลี่ยนธรรมชาติพวกนี้ได้ โดยที่เขาเลือกทำพวกนี้ด้วยตัวของเขาเอง ถ้าทำอย่างนั้นได้ ก็ถือว่ามันเป็นตัวแปรที่ทำให้คนที่มีศักยภาพมากๆ ในประเทศหันมาดูแลเรื่องพวกนี้กันโดยที่ไม่ต้องไปบังคับเขา โดยที่ไม่ต้องบอกว่าจะทำดี หรือหันมาทำงานพัฒนาสังคม Project เล็กๆ น้อยๆ ผมมองว่าถ้าเราสามารถต้นตอตรงนี้ได้จะดึงศักยภาพของภาคเอกชนมาให้ดูแลสังคมได้โดยที่ไม่ต้องไปบังคับเขาเลย ทำยังไงให้เขาทำเพื่อสังคมและเขาได้เงินพร้อมกันด้วย

“ผมอยากเห็นสังคมไทยที่ดีขึ้นในหลายๆ ด้าน ผมทำมาตั้งแต่ ม.ปลายแล้ว ลองผิดลองถูกกันมาตั้งแต่ค่ายอาสาจนถึงตอนนี้ยิ่งลองทำมากขึ้นเรื่อยๆ พยายามค้นรณหาวิธีใหม่ตลอดเวลา แม้จะเห็นว่ามันยากขึ้นเรื่อยๆ ก็ไม่อยากจะยอมแพ้ ดูสิว่าก่อนตายจะทำอะไรได้บ้าง

“นี่ผมพูดถึงความคาดหวัง ผมคาดหวังว่าก่อนตายผมจะเปลี่ยนโลกให้ได้ มันก็ต้องทนกับความผิดหวังอยู่ดี สมมติว่าผมเปลี่ยนโลกได้จริงๆ ผมก็ยังรู้สึกที่ผมยังไม่ได้เปลี่ยนอะไรอยู่ดี นั่นคือธรรมชาติของคน และถึงตอนนั้นก็ยังเป็นทุกข์อยู่ดี เพราะฉะนั้นอย่าไปหวังอะไรมาก ทำไปเรื่อยๆ ผมอยากมองว่าอะไรที่สังคมต้องการเราไปอยู่ตรงนั้นดีกว่า”



ถึงตรงนี้ไม่ว่าผู้คนจะพูดถึงวรรณสิงห์ ประเสริฐกุลในฐานะอะไร ไม่ว่าจะเป็นนายแบบ พิธีกร วิเจชื่อดัง นักดนตรี นักเขียน กลุ่มผู้มีความคิดแหลมคมที่มีมือการเขียนดีวันดีคืน นักเรียนเศรษฐศาสตร์ (มธ.) เกรตเอ นักกิจกรรม อาจารย์พิเศษ หรือกระทั่งลูกชายคนเล็กของเสกสรรค์ ประเสริฐกุล และ จิระนันท์ พิตรปรีชา นั้นไม่สำคัญเท่ากับการที่เขาพูดถึงตัวเอง อย่างน้อยในนิตยสารสารคดี (นิตยสารชั้นนำที่ได้รับความเชื่อถือในข้อมูลและคุณภาพมากที่สุด) ในฉบับเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๘ ก็ยืนยันได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญบรรณาธิการ-วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์ เป็นผู้สัมภาษณ์เอง

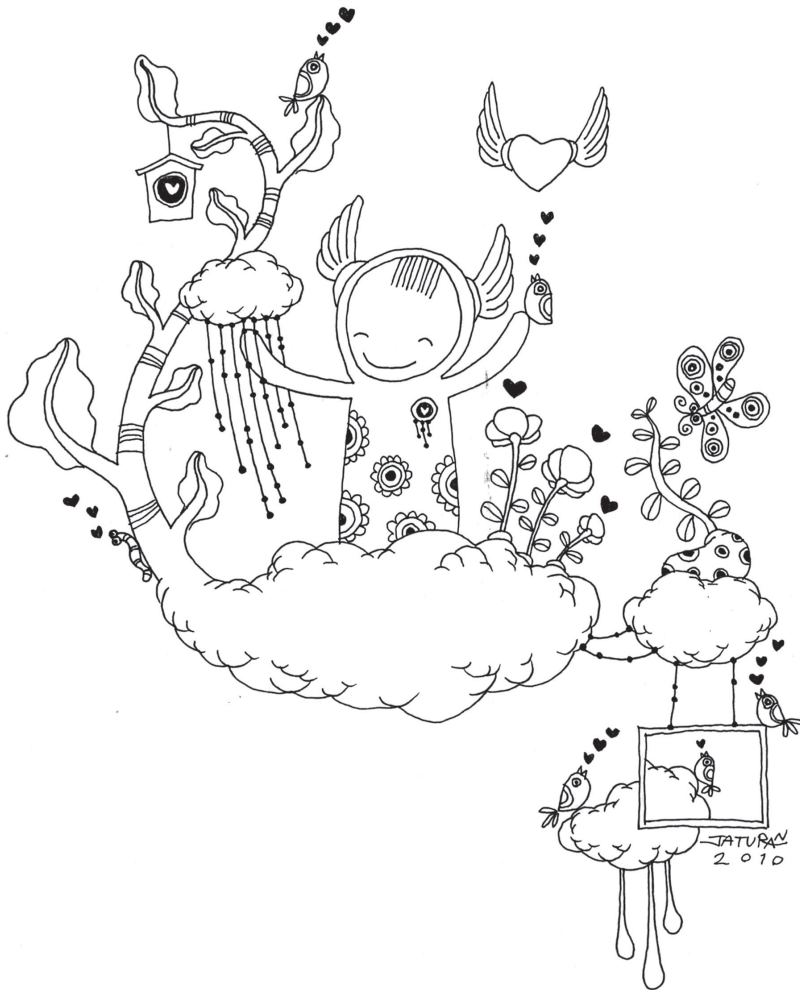
และในการพูดคุยกันครั้งนี้ ก็ทำให้เราเห็นได้ถึงพัฒนาการทางความคิดและตัวตนของเขาจากเมื่อสามปีที่แล้วได้อย่างชัดเจน

แต่ถ้าจะให้พูดถึงเขาสั้นๆ ก่อนจากกันนี้...

วรรณสิงห์ ประเสริฐกุล เป็นคนซื่อสัตย์กับตัวเอง ตรงไปตรงมา และที่สำคัญมาก เขาเป็นคนที่น้ำใจอย่างยิ่งเหมือนแม่และพ่อของเขา



สุขสร้างสรรค์





อังคาร กัลยาณพงศ์

ความสุขคือการเรียนรู้

ปานจิต จิตรวิระยุทธ

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

“เรียนรู้ประวัติศาสตร์มนุษยโลก และ จักรวาล พระบรมครู ปุชนิยมบุคคล เช่น พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งปวง ทั้งพระโพธิสัตว์ และครูบาอาจารย์ อัจฉริยะมนุษย์ทั้งหลายแสวงการเรียนรู้จากครูที่รู้จริงแท้ แล้วสั่งสอนตัวเอง สุ จิ ปุ ลิ อยู่ในภาวะมิตินี้ใหม่แห่งดวงใจ นักปราชญ์ พยายามเรียนรู้เพื่อมีสติปัญญาเลิศเลิศสูงสุด สอนตัวเอง เข้มงวดกับตัวเอง ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง

ถึงจะมีครูบาอาจารย์ที่ดี ก็ไม่เท่าเราเป็นครูบาอาจารย์สอนจิต วิญญาณของตัวเอง” ลายมืออันวิจิตรโดดเด่นของ “อังคาร กัลยาณพงศ์” หรือที่บรรดาลูกศิษย์ลูกหาเรียกด้วยความเคารพยกย่องว่า “ท่านอังคาร” ปรากฏออกมาเป็นบทกวี บอกเล่าเรื่องราว



“การเรียนรู้อัน...”

ท่านอังคาร เกิดในเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๔๖๔ ที่ จ.นครศรีธรรมราช รั่วเรียนชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษาใน จังหวัดบ้านเกิด ความที่มีใจรักทางศิลปะ ท่านอังคารจึงมุ่งหน้าเข้า กรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาต่อที่โรงเรียนเพาะช่าง จากนั้นใช้ชีวิตเป็น นักศึกษาในรั้วศิลปากร คณะจิตรกรรม ประติมากรรม และภาพพิมพ์ - สถานที่บ่มเพาะศิลปินชั้นเยี่ยมของเมืองไทย

ท่านอังคารมีพรสวรรค์และความสามารถในเชิงจิตรกรรม และวรรณศิลป์อย่างเอกอุ โดยเฉพาะด้านการประพันธ์บทกวี ที่ได้รับการกล่าวขานถึงความไพเราะ ความงดงาม และความทรงพลัง ซึ่งผลงานที่กลั่นจากความคิด จินตนาการ และประสบการณ์ของท่านอังคาร มีอยู่มากมาย อาทิ กวีนิพนธ์ ลำนำภูกระดัง บางบทจากสวนแก้ว นิราศนครศรีธรรมราช หยาดน้ำค้างคือน้ำตาของเวลา ฯลฯ

ความเชี่ยวชาญเชิงกวี ส่งให้ท่านอังคารได้รับหลายรางวัล เช่น รางวัลซีไรต์ จากผลงาน “ปณิธานกวี” ในปี ๒๕๒๔ และในปี ๒๕๓๒ ท่านอังคารก็ได้รับการยกย่องให้เป็นศิลปินแห่งชาติ สาขาวรรณศิลป์

ในวัย ๘๓ ปี แม้ท่านอังคารจะเจ็บป่วยอยู่บ้าง แต่ก็ไม่หนักหนาถึงขั้นเป็นอุปสรรคต่อการสร้างสรรค์ “กวีนิพนธ์” อันเป็นงานที่เปรียบเสมือน “ลมหายใจ” ของท่าน

“มนุษย์เราต้องเรียนรู้ ถ้าไม่เรียนรู้ก็หนีไม่ออกมาจากไหน พอร้องอู่ว๊ว พ่อแม่ก็เริ่มสอนให้รู้เห็น ถ้าไม่เรียนก็เป็นไอ้แต่মনบ้านแล้ว” ท่านอังคารเริ่มต้นบทสนทนา พลางปรายตามองไปที่สุนัข “แต่่ม” ที่วิ่งไปวิ่งมาอยู่ไม่ไกลจากบ้านนัก

ก่อนพูดถึงเรื่อง “การเรียนรู้อัน...” ที่เชื่อมโยงไปถึง “ความสุข” ว่า...



แม้แต่ปูนาในนา ก็ยังต้องเรียน ควายนะไถนา ก็ต้องเรียน ชาวนาต้องฝึกควายไถไถนา มีภาษาที่ใช้สื่อสารกับควาย มีการเรียนรู้ กบยังต้องเรียนรู้ อย่างที่คนโบราณบอกว่า พอกบร้องก็แสดงว่ากบรู้แล้วว่าฝนจะมา

มนุษย์ต้องเรียนรู้ทุกคน คนที่ไม่เรียนเลยก็เหมือนมนุษย์อยู่ถ้ำ หรือแม้แต่มนุษย์ถ้าจะทำขวานหิน อย่งไรเสียก็ต้องเรียนจากคนรุ่นก่อน...เรียนรู้ไปตามลำดับ

ขั้นแรกต้องมีครูบาอาจารย์ ถือเป็นเรื่องสำคัญมาก ผู้ที่เป็นครูคนแรก คือ พ่อแม่ หนังสือที่พ่อแม่เก็บไว้สั่งสม ถ้าภายหลังลูกหลานละเลยไม่สนใจอ่านก็ทำให้ตระกูลเรียวลง สติปัญญา ก็จะเรียวลงด้วย

การไม่ฝึกฝนอะไรเลยคือขี้เลื่อย จะให้กลับไปเป็นไม้ซุงเดิมก็ยาก เพราะกลายเป็นขี้เลื่อยไปแล้ว มนุษย์ต้องมีครูบาอาจารย์ และมีหลักกตัญญูในใจ หากมนุษย์มีก็จะเจริญงอกงามเหมือนต้นไม้ที่หยั่งรากลงไปลึก จะมีความสุขได้ก็ต้องเรียนรู้ เรียนรู้จากไหน...ก็จากพ่อแม่ครูอาจารย์ และต้องตั้งมั่นในหลักธรรมะ เรียนรู้หลักธรรมะ เมื่อเรียนรู้แล้วก็จะเกิดปัญญาตามมา ปัญญาคู่กับสติ เหมือนขันติต้องคู่กับโสรจจะ เป็นธรรมะที่ทำให้มนุษย์งาม เมื่อมีปัญญาแล้วก็ต้องมีสติควบคุมไปด้วย มีแต่ปัญญาเฉยๆ เยอะแยะไป แต่ปัญญาที่คู่กับสติหาได้น้อย

“มนุษย์มีสิ่งพิเศษคือสติและปัญญา ยกตัวอย่างก็สายบัว ไม่ใช่แค่เอาไปทำแกง แต่มนุษย์มองสายบัวในแง่ที่สอนชีวิตได้ อย่างที่โคลงโลกนิติว่าไว้ว่า



ก้านบัวบอกกลิ่นชื่น ชลธาร

มารยาทล่อสันดานชาติเชื้อ

โหนดฉลาดเพราะคำขาน คอทราบ

หย่อมหญ้าเหี่ยวแห้งเรือ บอกร้ายแสง दिन

“มนุษย์ไม่ใช่สัตว์สามัญธรรมดา มนุษย์สามารถบรรลุเป็น
อรหันต์ก็ได้ หรือเป็นสัตว์นรกก็ได้ อยู่ที่มนุษย์เรียนรู้และวางตัวให้
ถูกต้อง

“การเรียนรู้นอกจากทำให้มีความสุขแล้ว ยังช่วยแปรคุณค่า
ของมนุษย์ ให้เป็นมนุษย์ที่แท้จริง การเรียนรู้ช่วยเจียรไนความเป็น
คนของเรา เพชรพลอยไม่ได้เจียรไนก็ยังไม่สวยงาม พอเจียรไน
แล้วก็งาม ก็มีความสุข และความสุขยังต้องเกิดจากจิตที่สงบ เพราะ
ความสุขคือความสงบ ส่วนสุขปัญญาต้องบำเพ็ญ” เป็นคำบอกของกวี
ซีไรต์

แล้วหากต้องประสบความทุกข์ มนุษย์สามารถเรียนรู้ที่จะ
เติบโตและมีสติปัญญาจากทุกข์นั้นหรือไม่

ข้อนี้ นั่น ท่านอังคารพยักหน้ารับ แล้วแนะว่า เมื่ออยู่ใน
สภาวะทุกข์ ให้พยายามดึงตนเองกลับมา อย่าจมจ่อมกับความทุกข์
มากเกินไปจนกลายเป็นความหมกมุ่น ต้องสอนตนเอง ต้องมีหลักยึด
ในชีวิต หนึ่งในนั้น คือ หลักธรรม

เรื่องของการรัก?

“เสียเจ้าราวรั้วมณีรุ่ง มุ่งปรารถนาอะไรในหล้า
มิหวังกระทั่งฟากฟ้า ชบหน้าติดดินกินทรายฯ
จะเจ็บจำไปถึงปรโลก ฤทธอยโศกผู้ร้างจางหาย
จะเกิดก็ฟ้ามาตรมตาย อย่าหมายว่าจะให้หัวใจฯ”



...เป็นบางตอนที่ปรากฏในบทกวี “เสียเจ้า” หนึ่งในกวีบทเด่นของท่านอังคาร ที่หลายคนเมื่อได้อ่านแล้วสามารถสัมผัสได้ถึงความรู้สึกเจ็บปวดอย่างเหลือแสนของการผิดหวังในความรัก

“ถ้าเขาทิ้งไปเลย ผมว่านะ...เราก็จำเรียนให้มีความรู้ความสามารถ เกิดมาเป็นคนต้องปรากฏ ทำให้เป็นบุคคลที่เป็นหลักขึ้นมา เป็นภูเขาขึ้นมา อย่าไปท้อถอย เขาไม่รักก็ดี เป็นแรงหนุน เขาไม่รักหรือเราก็ทำตัวให้มีค่า ถ้าเราเป็นพลอยดี ๆ ใครที่ไหนจะไม่เอาไปทำหัวแหวนเล่า” ท่านอังคารตอบด้วยใบหน้าเปี่ยมรอยยิ้ม

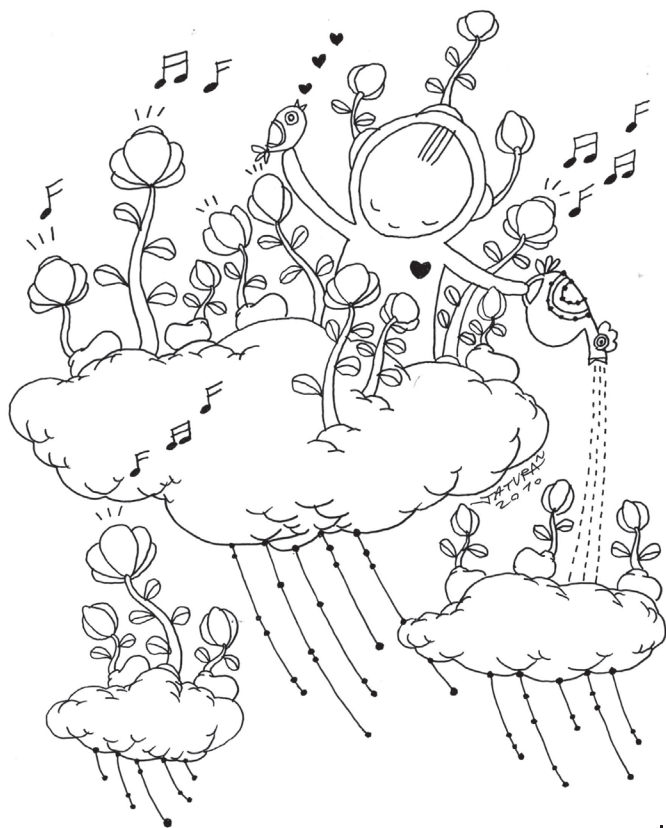
ท่านอังคารมองโลกอย่างลุ่มลึก และด้วยวัย ด้วยประสบการณ์ ที่มี ก็ยังทำให้ท่านมองโลกอย่างเข้าใจมากขึ้น เมื่อถามว่า “ความสุข” ของท่านอังคารคืออะไร ท่านหนึ่งคิดนิตหนึ่งก่อนบอกว่า “เราหวังอะไร เงินทองหรือ ก็เห็นแล้วว่าบางคนมีเงินล้านฟ้าแต่ไม่มีความสุข ลู้เรากินก๋วยจั๊บสักชามไม่มีอะไรติดคอ

“ส่วนความสุขของผมหรือ...ก็เป็นกวีไง แต่งบทกวีก็มีความสุขแล้ว” ท่านอังคารบอกอย่างอารมณ์ดี

“ธรรมชาติประดุจมารดาที่พิชย์ของมวลมนุษยและสรรพสัตว์
ใช้เวลาอันฤมิตตนเองนานนับด้วยกัปป์กัลป์
จนเกิดคุณค่าวิเศษนอกเหนืออันค้นหาค่าบมิได้
ดุจดั่งดวงใจของโลกมนุษย์
ควรแต่ทะนุถนอมคุณค่าแท้นั้นไว้
ให้สถิตย์อยู่ชั่ววันจิวันธร”

...เป็นกวีนิพนธ์อีกบทที่ท่านอังคารฝากไว้ให้คิด

“เราต้องอ่านธรรมชาติให้ออกถึงจะมีความสุข” เป็นประโยคปิดท้ายการสนทนาของท่านอังคาร...



ฝันให้พอดีกับที่เราทำได้

ความสุขในงานแต่งเพลงของ ครูสลา คุณวุฒิ

วีระศักร จันทร์ส่งแสง

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

ใครๆ ในวงการยกให้เป็น “นักแต่งเพลงมือทองสมองเพชร” ในฐานะที่เขียนเพลงลูกทุ่งได้โดนใจคนฟัง ดีและดังติดหูติดใจแฟนเพลง แต่ครูสลาออกตัวอย่างถ่อมตนว่า ถ้าจะให้คะแนนตัวเอง ก็คงเป็นคะแนนความขยันและการมีความสุขอยู่กับงาน

และบอกว่าความจริงเพลงที่ไม่ดังก็มาก มากกว่าเพลงดังๆ ด้วยซ้ำไป เพียงแต่คนไม่รู้ คนฟังรู้จักแต่เพลงที่ดัง แต่ด้วยความที่



ครูสุลาทำงานออกไปมาก จึงดูเหมือนว่าแต่งเพลงดังออกมาตลอดเวลา และนักร้องดังๆ ทุกคนต่างก็ร้องเพลงที่ครูสุลาแต่ง

ครูสุลาพูดถึงการทำงานของตัวเองว่า “คนอาจมองว่าเราเหนื่อย เครียด แต่ผมไม่เหนื่อยเลยกับการอยู่กับเพลง หนังสือ และการเขียน มันไม่ใช่ภาระ แต่คือการพักผ่อน”

ตั้งแต่เช้าของทุกวัน ครูสุลาจะอยู่กับกาแฟถ้วยหนึ่ง แล้วนั่งเขียนเพลงไปจนจบหนึ่งเพลง ซึ่งอาจกินเวลา ๓๐ นาที ไปจนถึง ๘ ชั่วโมง เพลงที่แต่งใหม่อาจจะจบหรือไม่จบ แต่ถึงบ่าย ๒ โมง ครูจะเข้าห้องอัดเสียง ทำงานเพลงในส่วนของดนตรีกับทีมนักดนตรี หรือคุมการร้องของนักร้อง ยาวไปจนถึงเย็น คำ หรือเช้าของอีกวัน ตามแต่ความติดพันต่อเนื้อของงาน

และไม่ว่าจะนอนดึกแค่ไหน ครูสุลาจะยังคงตื่นเช้าเสมอ ซึ่งครูบอกว่า เป็นนิสัยที่ติดมาตั้งแต่เป็นครูประจำบาล

ด้วยความขยันพากเพียรและทุ่มเทมาแต่ครั้งเป็นนักแต่งเพลงไร้ชื่อ เมื่อเริ่มหัดเขียนเพลงเมื่อ ๒๐ กว่าปีก่อน จนกระทั่งมีชื่อเสียงไปทั่วฟ้าเมืองไทย ครูเพลงบ้านป่าไม่เคยหลงลืมตัว แต่ยังคงทำงานหนักอย่างบากบั่น

“เรามีความสุขกับการได้อยู่ร่วมกัน ทำงานด้วยกัน ไม่ไปกินไปเที่ยวที่ไหน พอทำงานเสร็จมันเป็นเหมือนได้พักผ่อนไปในตัวแล้ว ไม่รู้สึกเหนื่อย”

ครูสุลาพูดถึงเพื่อนร่วมงาน แล้วพูดถึงตัวเอง

“ผมไม่กินเหล้า สูบบุหรี่ไม่เป็น ไม่เสียเวลากับเรื่องอื่น อยู่มากก็ไปดูแพงเทป แพงหนังสือ กินกาแฟกินลาบกับเพื่อน เรื่องเที่ยวเตร่ไม่ต้องพูดถึงเลย เพราะอย่างไรก็เที่ยวคืนหนึ่งนี่ ถ้าไป ๓-๔ วันนะ”



๒๑๔ สุขแก่กลางใจเรา

จึงไม่น่าแปลกใจที่ปัจจุบันครูสลา ยังคงเขียนเพลงได้ทุกวัน วันละเพลง หรือน้อยกว่านั้นก็ไม่ต่ำกว่าวันละ ๒๐ เพลง

ครูเพลงชื่อดังแห่งยุค ขยายความหมายของคำว่า ความสุขในการทำงาน ว่าเกิดขึ้นใน ๓ ระดับ

แรกสุด เมื่อเขียนเพลงของตัวเองจบลงได้อย่างที่พอใจ เขียนได้อย่างที่คิด ก็เกิดความสุขใจ

ต่อมา-เมื่อนักร้องเอาไปร้องแล้วช่วยให้เขาประสบความสำเร็จ นั่นเหมือนครูเพลงได้ส่งศิษย์ให้ถึงฝั่งฝัน

และสุดท้าย คือเมื่อได้รางวัล ซึ่งครูสลาบอกว่ารางวัลที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคือการที่เพลงได้รับความนิยม นั่นถือเป็นรางวัลที่มหาชนคนฟังเพลงเป็นผู้มอบให้

ในแง่ของการใช้ชีวิตประจำวันครูสลากล่าวว่า เท่าที่ผ่านชีวิตมาจนถึงวัยกลางคน พบว่าสิ่งที่เป็นธรรมชาติที่สุดคือการใช้ชีวิตอย่างคนสามัญและการทำประโยชน์เพื่อคนอื่น

“มองว่าถ้าเราทำอะไรให้แผ่นดินได้ก็ทำ ถ้าทำไม่ได้จะลงมือเลยไม่ต้องรอ ที่ทำมาแล้วก็เช่นเราพอมีความถนัดในเรื่องการขีดเขียน บุกมาจนได้เป็นครูเพลง ก็ทำกองทุนศิลปินครูบ้านป่า สลา คุณวุฒิ ขึ้นมา ทำค่ายจุดประกายความใฝ่ฝัน เพาะเมล็ดพันธุ์วรรณกรรม ให้กับครูและนักเรียนตามโรงเรียนมัธยมทั่วประเทศ มาตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ ทำมาแล้วเกือบ ๓๐ ค่าย เป็นวิทยาทานให้กับคนรุ่นหลัง ที่อยากเป็นนักเขียน นักแต่งเพลง แต่ไม่รู้จะไปหาใคร เราเอาประสบการณ์ เส้นทางความเป็นมาของเรา ไปเล่าให้เขาฟังในจังหวะที่เหมาะสม ก็น่าจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สังคมได้”

ครูเพลงบ้านป่าให้ข้อคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ด้วยว่า เมื่อมีความ



ฝันก็ควรจะไปตามความฝัน แต่ถ้าไม่ได้ก็อย่าถึงกับลงโทษตัวเอง และอยากให้ทุกคนมีความสุขกับการทำงาน หากไม่ได้อย่างที่ฝัน เช่นเดียวกับที่ครูสลาเองก็เคยอยากเป็นนักเขียนเมื่อตอนเป็นวัยรุ่น แต่กลับได้เป็นครู ก็มีความสุขกับการเป็นครู และมีความสุขกับการได้เขียนเพลงส่งไปตามค่ายเพลงต่างๆ แม้จะยังไม่ได้รับการยอมรับ แต่ถือว่าการเขียนเป็นการให้รางวัลหล่อเลี้ยงใจตนเองไปเรื่อยๆ

“ผมจึงไม่ค่อยเห็นด้วยกับคำว่า ฝันให้ไกลไปให้ถึง แต่ผมมองว่า ฝันให้พอดีกับที่เราทำได้ คำว่าฝันให้ไกลบางทีก็บั่นทอนและทำให้เราผิดหวังรุนแรง บางคนเอาความฝันเป็นที่ตั้งโดยลืมนึกถึงว่าสิ่งนั้นเหมาะกับตัวเองหรือเปล่า พอไม่ได้อย่างที่ชอบก็ผิดหวัง”

บนถนนของนักแต่งเพลงมืออาชีพ ครูสลากบอกว่าจิตใจเป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าเมื่อใดที่รู้สึกที่เราเก่งแล้ว นั่นแหละจะเริ่มต้น แต่ถ้ารู้สึกที่เรายังไม่ใช่คนเก่ง ก็ต้องเติมต้องค้นคว้าและฟังคนอื่น

“ถ้าทำได้แบบนี้ มันจะไปได้เรื่อยๆ คนบนฟ้ารักคนนิสัยแบบนี้”

ท้ายประโยคเหมือนครูสลาจะเชื่อในเรื่องโชคชะตาฟ้าดินด้วย

“บางที เวลาแต่งเพลงได้ตั้งใจ จะรู้สึกว่าทำไมเราคิดคำนี้ได้ เหมือนเราเองก็ไม่ได้คาดคิดมาก่อน มันมาระหว่างทำงาน เหมือนมีโชคช่วย”

แต่คำว่าโชคนั้นครูสลาพูดย้ำว่า เป็นโชคที่เกิดจากการสั่งสมมาจากความรักการอ่าน การเติมเต็มให้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ทุกวันนี้ แม้จะอยู่ในฐานะครูเพลงชื่อดังคับฟ้าวงการลูกทุ่ง แต่ครูสลา คุณวุฒิ ยังคงดำรงตนอย่างเรียบง่ายและใฝ่รู้อยู่ตลอดเวลา

“ให้อยู่กับหนังสือทั้งวันก็อยู่ได้ บางทีตอนสเปฟไม่ได้ตั้งใจว่าจะเอามาใช้ แต่วันหนึ่งผลจากความชอบเหล่านี้ จะมาช่วยเรา”



สุขในศิลป์ คักดีสิริ มีสมสืบ

วีระศักร จันทรส์งแสง

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

ชีวิตคือการดำเนิน ดังนั้นการก้าวพ้นความทุกข์ และพบความสุขสงบ มันเป็นการเคลื่อนไหวของชีวิต ซึ่งแต่ละคนคงมีวิถีที่ต่างกัน ผมเติบโตมาจากศิลปะ ตั้งแต่เด็กมาเป็นหนุ่ม จนเวลานี้อายุมากแล้วก็ไม่เคยเปลี่ยน วิถีชีวิตไม่เคยห่างไปจากมันเลย การปรับเปลี่ยนหรือเรียบเรียงชีวิตจึงได้ทักษะมาจากศิลปะ เอาหลักการทำงานศิลปะมาใช้ในการดำเนินชีวิต คือการที่เราจะทำอะไรต้องเห็นองค์ประกอบทั้งหมดด้วย



การทำงานศิลปะสอนให้เราแสวงหาความพอดี เกิดความ
ลงตัวในองค์ประกอบของมัน รัฐบาลของมันเป็นเส้นสีในรูปทรง ซึ่ง
วิธีในศิลปะนี้เรามาใช้ในการดำเนินชีวิต

อย่างการเดินทางผมมักเลือกรถไฟ เพราะปลอดภัย ราคาถูก
แล้วชีวิตผมไม่ได้เร่งรีบอะไร นั่งอ่านหนังสือมา จบเล่มเงยหน้ามาเข้า
กรุงเทพฯ แล้ว หรือนั่งเขียนไป เงยหน้ามานครสวรรค์แล้ว ไม่รู้สัก
ว่าเวลาเป็นเรื่องที่ต้องฆ่า อย่างที่คนทั่วไปมักชอบฆ่าเวลา รอรถนาน
วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง เรารอรถนาน ๓-๔ ชั่วโมง เวลาไม่ได้หายไปไหน
เหลือ ๒๔ ชั่วโมงเท่าเดิม นั่งอยู่ที่สถานีกับนั่งอยู่บนรถไฟมันไม่ได้
ต่างกัน เพียงแต่เรามีความกระวนกระวาย เพราะมีเงื่อนไข เราก็
พยายามอย่ามีเงื่อนไข ไม่มีกรอบเรื่องเวลา อยู่ที่ไหนก็ทำงานได้ งาน
บางชิ้นเขียนได้จบตอนรถไฟ

เสื้อผ้าที่ใส่ก็มีที่มาจากไปว่าทำไมเราจึงใส่แบบนี้ เราเลือกอาชีพ
ที่ไม่มีเครื่องแบบ ไม่มีกรอบขององค์กรมากำหนด เราก็เลือกเสื้อผ้า
ที่ซักง่าย น้ำหนักเบาเพราะเราต้องเดินทางบ่อย เลื่อยัดคอกลม
กางเกงผ้าฝ้าย ซักแล้วแห้งง่าย

ความสมถะความเรียบง่าย ไม่ใช่ความคิด แต่เป็นวิถี ความ
งามต้องง่ายที่สุด สูงต่ำ ลึกตื้น ร้อนเย็น เป็นเพียงด้านกลับของกันและ
การเข้าถึงความงามคือการเข้าถึงความง่าย การเข้าหาความจริงจึง
ต้องเห็นความงาม และความงามในความเห็นของผมคือต้องง่ายที่สุด
งานศิลปะทำให้เรากระจ่างในชีวิตด้วย ถ้าบอกโดยไม่เล่นลึนคือผม
นับถือศาสนาศิลปะ

การเขียนคือการอ่านความคิดตัวเอง ต้องผ่านการจัดระเบียบ
ความคิด การทำงานเขียนสักเรื่องหนึ่ง ขั้นตอนของการเขียนอยู่ใน



ความคิดลึก ๙๐ เปอร์เซ็นต์ ตอนจับปากกามาเขียนสักแค่ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ การเขียนส่วนใหญ่อยู่ในชีวิต ในความรู้สึกนึกคิด ชีวิตเราทำงานศิลปะอยู่ตลอดเวลา เราจะครุ่นคิดอยู่กับเรื่องนี้ อ่านตัวเอง เรียนในตัวเองและเรียนโลกภายนอก ทำให้เรื่องอื่นที่เป็นส่วนเกินเข้ามาแทรกได้ยาก มลภาวะเข้าได้ยาก เราจึงมองอยู่ตลอดเวลาทั้งโลกภายนอกโลกภายใน อบายมุขหรือเรื่องที่จะพาเราเข้าไปในทางไม่ดีไม่งาม ถูกเราจับมองอยู่ จึงทำให้พลาดน้อย

เราคนทำงานศิลปะ จะปลุกผักก็เป็นงานเพื่อชีวิต หนอนมาทำรังผมจะเผ้าดู หนอนสวยงามมาก ผักถูกหนอนกินแต่ก็จะขึ้นมาใหม่ และจะแข็งแรงกว่าเดิม เราก็เรียนรู้ไปด้วย เราเฝ้ามอง เราได้เห็นตัวเราด้วย ได้เห็นความจริงความงาม ทำให้เกิดความรัก รักหนอนเมื่อเขาเติบโตไปเป็นผีเสื้อ ต้นผักของเราก็ผลิใบใหม่มาอย่างรวดเร็ว

รายได้หลักในการดำรงชีวิต มาจากงานเขียนประจำ เขียนภาพประกอบ รับผิดชอบ เช่นว่าเขาต้องการเพลงแนวนี้ ก็แต่งตามโจทย์ ตามความต้องการ ค่าตอบแทนก็ตามเขาศรัทธา หรือบางที่งานที่ทำเต็มไปด้วยความรัก มันอิมพอแล้ว ไม่มีค่าตอบแทนอะไรเลย แต่เป็นความรู้สึกที่ดีร่วมกัน มันก็ดีมากๆ ค่าตอบแทนมาโดยธรรมชาติ บางที่เป็นตัวเงิน บางที่เป็นความรู้สึกร่วมกัน แต่ผลของงานที่ทำลงไปมันก็ตอบแทนเรา ดูแลเราเหมือนลูก มีข้าวให้เรากิน มีความสุขใจให้เรา

ส่วนลูกจริงๆ ถือเป็นของขวัญที่พิเศษสุด เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์ของมนุษย์ทุกคน และเขาทำให้เราต้องดี เพราะถ้าเราไม่ดีเขาจะไม่ดีไปด้วย คือเราต้องดีเป็นต้นแบบ เพราะเขาเรียนรู้จากเรา เป็นหนึ่งเดียวกับเรา



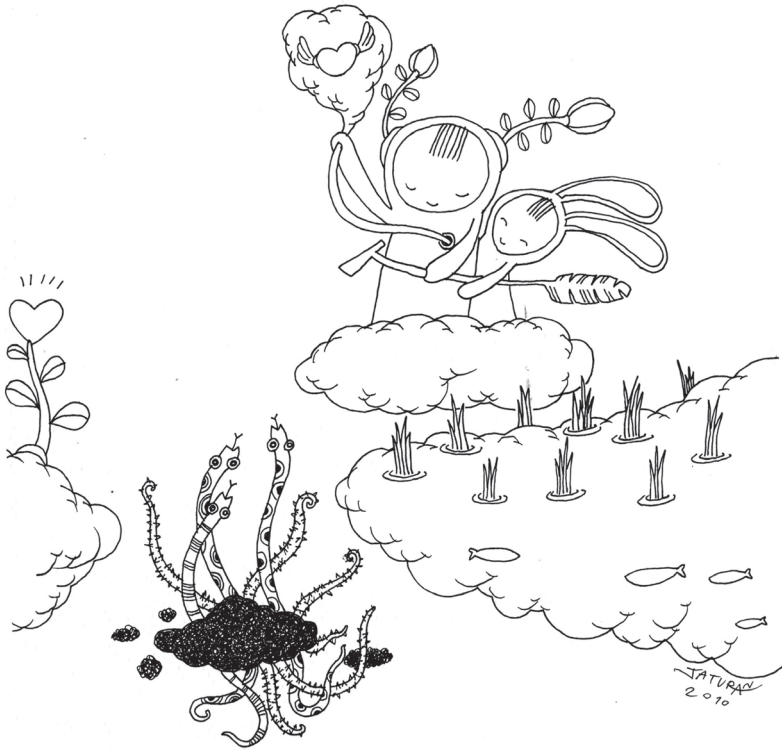
อดนอนได้ทุกคืนเพื่อดูแลลูก ถ้าไม่ไหวเราจะหลับไปเอง ไม่มีเป็นอะไร พลังมันมาเหลือเฟือ ช่วงเขาหลับก็มาทำงาน กลายเป็นว่าช่วงมีลูกทำงานได้มาก ทั้งๆ ที่เวลาน้อยกว่า

เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ผมเชื่อในพลังของความเจียบและความมีดี ความมีดีทำให้มนุษย์มีสมาธิ มีจินตนาการ ความเจียบทำให้มนุษย์ได้ยินเสียงลมหายใจของตัวเอง ผมศรัทธาในความเจียบมาก เพราะทำให้ได้ยินเสียงและความคิดตัวเองชัดเจน ความมีดีทำให้มีจินตนาการได้มาก ลองหลับตาดู จะเห็นว่ามีลมเคลื่อนไหว ซึ่งเราจะสร้างเป็นภาพอะไรก็ได้ ความสว่างนี้ความจริงมันปิดกั้นเรา ถ้าในความมีดีมีอิสระมาก เป็นความอัศจรรย์ของความมีดี

ตอนหลังจากได้เป็นกวีซีไรต์ ก็มักได้รับเชิญไปบรรยายตามสถาบันการศึกษาแต่ไปโดยธรรมชาติมากกว่าเป็นวิทยากรบรรยาย ไม่ใช่สไลด์วิชาการ ไปพูดกับน้องนุ่นเหมือนลูกหลาน เราเล่นดนตรีได้ ก็ร้องเพลงให้ฟัง วาดรูปให้ดู ต่อไปเขาก็อาจชวนไปค่ายดนตรี ค่ายศิลปะ ค่ายการเขียนได้หมด

ในแง่ประโยชน์คนเชิญตั้งเป้าอย่างไรก็แล้วแต่เขา เราเป็นอย่างไรเราก็ไปอย่างนั้น เราไปพูดในสิ่งที่เรามีเราเป็น ประโยชน์ใครจะได้อยู่ที่ตัวเขาด้วย บางคนอาจเบื่อบ้างรำคาญก็ได้ แต่สิ่งหนึ่งที่เราได้คือได้เรียนรู้ความคิดตัวเอง เราได้ทบทวนตัวเอง

เราไม่ได้ค้นพบอะไรหรอก เราไม่ได้บรรลุว่า ทำอะไรทำอะไรชีวิตจึงมีความสุข เป็นเพียงผู้เรียนรู้ แล้วชีวิตจะแสวงหาความสมบูรณ์โดยตัวมันเอง



ดูสภาพของชีวิต และสัมพันธ์ภาพกับธรรมชาติ
ความสุขปัจจุบันของ ไพวรินทร์ ขาวงาม

วีระศักร จันทรสังแสง

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

สำหรับคนอ่านหนังสือ คงไม่ต้องแนะนำอะไรกันมากเมื่อเอ่ยชื่อไพวรินทร์ ขาวงาม ผู้อ่านรู้จักเขาดีในฐานะกวีเจ้าของผลงาน *ม่านกั้นกล้วย* หนังสือรางวัลซีไรต์ปี ๒๕๓๘

แต่หนุ่มลูกทุ่งกุลาคนนี้ออกตัวว่าจริงๆ แล้วเขาไม่ยอมมีคำนี้ **พ่วงท้ายเท่าใดนัก** ถ้าเลือกได้เขาอยากให้เป็นคำว่า ทุ่งกุลาร้องไห้ มาก



กว่า

เคยมีอาจารย์สอนวรรณคดีในห้องถิ่นให้สมญาแก่เขาแบบสนุกๆ ว่า ข้าวเม็แดงามแห่งทุ่งกุลาร้องไห้ เขาพอใจกับการเป็นตัวแทนของทุ่ง น้ำ ปลา ผ้า ข้าว และบอกว่างานของเขาส่วนใหญ่ก็วนเวียนอยู่กับเรื่องเหล่านี้

ไพโรรินทร์ ขาวงาม เกิดที่หมู่บ้านริมลำพลับพลา ใจกลางทุ่งกุลาร้องไห้ ออกไปใช้ชีวิตได้ร่มกาสาวพัสตร์อยู่ ๘ ปี และลาสิกขาออกมาใช้ชีวิตวนจรอยู่ในเมืองหลวงอีกร่วม ๒๐ ปี ทั้งในฐานะคนทำหนังสือ (ชีวิตต้องสู้ สู่ฝัน ปาจารย์สาร **ดีเคด สยามรัฐ**) และคนเขียนหนังสือเยี่ยงศิลปินอิสระ

วันนี้ ไพโรรินทร์หวนกลับสู่ถิ่นอีสาน หลังพบรักกับครูสาวชาวบ้านไฟ จังหวัดขอนแก่น และตัดสินใจลงหลักปักฐานชีวิตอยู่ที่นั่น

“ตอนนี้มีความสุขอยู่กับลูก เข้ามาเขาก็ปลุกพ่อ” ไพโรรินทร์พูดถึงการเริ่มต้นชีวิตประจำวันของตัวเอง กับลูกชายวัยขวบกว่าที่เริ่มเดินได้เตาะเตาะ มันทำให้เขาหวนนึกถึงคำพูดของเพื่อนที่เคยมีลูกมาก่อนเขา เมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว เพื่อนบอกว่าจะทุกข์จะสุขอย่างไร ลูกก็เป็นความหอมหวานของชีวิต

และก่อนหน้านี้นี้เมื่อเขาเปรยว่าจะไม่ขอมีครอบครัว กวีผู้ใหญ่ที่เขานับถือก็บอกกับเขาว่า คงไม่เป็นไร แต่เราอาจไม่รู้รสชาติทางด้านของชีวิต

“ความล้มเหลวมันพาไป” ไพโรรินทร์พูดถึงที่มาของความคิด

“ตอนอยู่กรุงเทพฯ ที่แรกพยายามจะซื้อทาวน์เฮาส์ แต่ไม่สำเร็จ ไปดาวนแล้วก็ทิ้ง ต่อมาจะซื้อคอนโด ก็ไม่สำเร็จ ตอนนั้นมีแฟน มีความรัก มีความฝัน มาคิดทีหลังว่าเราฝันเกินตัวไป ถ้าเราคิดเล็กๆ



ที่พออยู่ได้ ก็อาจจะไปกันได้อีกก็เป็นได้ คือนิสัยเรายังติดความเป็นบ้านนอก สบายๆ **พอมีพอกิน ไม่กระตือรือร้นที่จะสะสมเงินทอง** แต่การมีภาระต้องแบกรับ จะสบายๆ นึกมันไม่ได้ ทำที่สุดก็คิดว่าจะวางมือกับสิ่งเหล่านี้ ใช้ชีวิตตามความเป็นไปดีกว่า จนคิดว่าจะไม่มีครอบครัว”

กวีพ่อก่อนจะรีบไปชั่วลมหายใจ เหมือนจะเว้นวรรคให้ กับช่วงเวลาที่พักเปลี่ยนชีวิต

“แต่ผลอเบ๊บเดียว ผมก็แต่งงานมีลูก เพื่อนๆ ยังงงเลย ตัวเองก็ยังงงไม่หาย เป็นโชคและจังหวะ หรืออะไรก็แล้วแต่ คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต เราไม่ได้เลือกมันได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ผมเจอแฟนแล้วถูกชะตากันก็ตัดสินใจจากความรักใคร่ชอบพอ ไม่ใช่เข้ามามองเห็นอนาคตไปแล้วว่าจะมาอยู่ตรงนั้นแบบนี้”

เหยาเรือนปัจจุบันของกวีผู้ขี้ควมมำก้านกล้วยท่องมาบนหนทางชีวิตอย่างโชคโชน อยู่ในหมู่บ้านจัดสรรชานเมืองของอำเภอบ้านไผ่ (ขอนแก่น) รอบๆ บ้านมีพื้นที่พอให้เขาได้**ปลูกผักปลูกหญ้า** และดอกไม้ ฟากถนนหน้าบ้านมีส่วนมะพร้าวเล็กๆ แผ่พุ่มร่มรื่น และมีลำห้วยสายหนึ่งไหลผ่านหน้าบ้าน ข้ามลำห้วยไปอีกฝั่งเป็นป่าละเมาะผืนใหญ่

“มาอยู่ที่นี่ ได้ฟื้นฟูสัมพันธภาพตัวเองกับน้ำกับดิน กับต้นไม้ใบหญ้า” กวีถูกหุงกุลาพูด และพูดต่อว่านี่ไม่ใช่แค่คำพูดแต่ๆ แต่เขารู้สึกเช่นนั้นจริงๆ

“บ้านหลังนี้ของพี่สาวแฟน เดิมคนอื่นมาเช่าอยู่ **ดินมันแข็ง ขนาดฟันจอบลง-กระดิ่งคืน ผมมาลงมือปรับหน้าดิน ขุด พรวน ใส่ปุ๋ยขี้วัว ปลูกหญ้า ลองผิดลองถูกจนดินปรับสภาพเป็นอุดมสมบูรณ์ขึ้น**



ที่เห็นต้นไม้เขียวๆ นี่ผมลงแรงปลูกเองทั้งนั้น **บังเอิญเป็นลูกหลาน
ชานามาก่อน ไปอยู่เมืองหลวงเสียนาน ได้กลับมาทำอย่างนี้ มันก็
พบคำตอบบางอย่างในชีวิต”**

เจ้าบ้านชี้ให้ดูผลงานจากน้ำพักน้ำแรงของตัวเอง ซึ่งเขียวชุ่ม
ชุ่มตา บางต้นออกดอกอวดสายตาคน ความสวยอย่างอ่อนโยนของ
มันพลอยทำให้ใจของคนที่ได้เห็นอ่อนโยนไปด้วย

“มันเป็นโอกาสที่ดีที่ได้มาอยู่กับธรรมชาติ พุดคุยกับต้นไม้ใบ
หญ้า ตอนอยู่กรุงเทพฯ ผมบวมเปียร์ นอนตี ๓ ตี ๔ เพื่อนคน
สุดท้ายไม่ลุกจากวง ผมไม่กลับ ติดบุหรี ใครมาเตือนให้เลิกนี้โมโห
เห็นโฆษณาให้เลิกบุหรีในที่รังโมโห เพิ่งเลิกได้ราว ๑๐ ปี ทุกวันนี้
ยังมาถามตัวเองอยู่ว่าเราเสพยาหรีเข้าไปได้อย่างไร และในตอนนั้น
ได้เงินได้ทองมาแทนที่จะเก็บกัซื้อของที่สนองความต้องการชั่วขณะ
ได้พบว่าชีวิตที่สุดโต่งไปทางใดทางหนึ่งมันอยู่ยาก”

“อาจเป็นโชคชะตา” ไพรวิรินทร์พูดถึงการเปลี่ยนผ่านของชีวิต
จากศิลปินโดดเดี่ยวมาเป็นคนอีกสถานะหนึ่ง

“ไม่ใช่โชคแบบงมงายนะ แต่ก็อย่างที่ผมเขียนไว้นานแล้วว่า
“สายลมพัดพาฉันไปพบสิ่งดีๆ หรือสายลมพัดพาสิ่งดีๆ มาหาฉัน”
ผมรู้สึกอยู่บ่อยๆ ว่า ขณะมนุษย์เดินทางแสวงหาบางสิ่งบางอย่าง
บางสิ่งบางอย่างนั้นก็อาจกำลังแสวงหาเราอยู่เช่นกัน การพบเจอสิ่งใด
สิ่งหนึ่ง จึงอาจมีครรลองของมัน คือเมื่อเราโหยหาเรียกร้องสิ่งดีๆ สิ่งดีๆ
ก็โหยหาเรียกร้องมนุษย์อยู่เช่นเดียวกัน ชีวิตที่ดีจึงไม่ใช่อยู่ดีๆ ก็ไป
ซื้อหามาได้ ไม่อย่างนั้นคนมีเงินก็สามารถสร้างชีวิตที่ดีกันได้หมด”

ดังจะเห็นตลอดมาว่าในงานเขียนของเขาไม่เคยขาดไว้
อุดมคติในเรื่องชีวิตและสังคมที่ดี



“เราอ่อนไหวกับเรื่องความยุติธรรม บางทีเราเครียดจนเพื่อนต้องเตือนว่าให้ติดตามข่าวการเมืองอย่างสำรวม เราพยายามจะสำรวม แต่บางครั้งก็อดไม่ได้ เมื่อมีการต่อสู้ของชุมชนคนท้องถิ่น เราไปหมดลงพื้นที่ประจำบช เมืองกาญจน์ อุบลฯ หนองเสริมในแง่แรงบันดาลใจให้กำลังใจ แม้แต่ช่วงที่ตัวผมเองย่ำแย่ที่สุด งานของผมก็ยังรับใช้สิ่งนี้อยู่ อุดมคติ ความฝัน ความจริง ความดีงาม การมาอยู่ตรงนี้ไม่ใช่หลบหนี อันไหนที่ช่วยได้ก็ยังคงทำ แม้ขณะที่ไม่ใช่ของเรา แต่มันอยู่ตรงหน้า เราก็เก็บ ต้นไม้ล้มเราก็ชวนเพื่อนบ้านมาตัดออก แต่พอเราทำก็มีคนในหมู่บ้านจำนวนหนึ่งไม่เข้าใจ คิดว่าเราจะลงเล่นการเมืองท้องถิ่นหรือเปล่า แต่เราทำดีเพื่อความดีเพื่อเป็นพลังส่วนหนึ่งของความดีงามของโลกของจักรวาล ที่น่ากลัวคือคนทุกวันนี่จะมีแต่จิตสำนึกเพื่อตนเอง **จิตสำนึกเพื่อสาธารณะลดน้อยลง** อย่างชาวบ้านที่เอาขยะในบ้านตัวเองไปทิ้งข้างห้วยข้างถนน นี่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นทั่วไป เราเห็นจนเหมือนจะชินชา”

นานร่วม ๓๐ ปีแล้ว นับจากวันที่ ไพวรินทร์ ขาวงาม เริ่มต้นเขียนหนังสือ ซึ่งก็นับว่าไม่น้อยและคงไม่ขัดเคืองกับการที่เขาจะได้รับความยอมรับนับถือจากคนอ่าน-ยิ่งเมื่อนับรวมไปถึงว่างานเขียนหนังสือไม่ใช่อาชีพที่มั่นคงแต่อย่างใด แต่ตัวเขาเองบอกว่าเขาไม่เคยคิดว่ามันจะมั่นคงหรือไม่มั่นคง ความสุขของเขาอยู่ที่การได้เขียน

“เมื่อมีความรักสิ่งใดเราต้องอดทน ซึ่ง**ความอดทน**ก็เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งของมนุษย์ ไม่ใช่รักรวรรกรรมเพราะเงินทอง ชื่อเสียง ผมเริ่มเขียนหนังสือมาตั้งแต่มัธยมไม่รู้ว่ามีรางวัลซีไรต์ แต่เขียนเพราะความต้องการของเรา”

“และงานเขียนของผมก็เปลี่ยนไปตามวัย เมื่อได้มาอยู่กับ



ธรรมชาติก็เป็นจังหวะหนึ่งที่ทำให้งาน**เขียนเปลี่ยนไปด้วย**” กวีผู้มีชื่อ อยู่ในลำดับต้นๆ ของเมืองไทยพูดถึงผลงานในช่วงปัจจุบันของตัวเอง

“บางคนอาจจะว่าผมเซย ล้าหลังไปแล้วสำหรับวงการวรรณกรรม**สมัยใหม่** อันนี้ก็ไม่ได้ว่าอะไร แต่ผมรู้สึกว่าผมเป็นเหมือนน้ำ ไหลไปตามธรรมชาติของตัวเอง ผมใช้ชีวิตด้วยความรู้สึกสัญชาตญาณ มโนธรรม มากกว่าจะคิดว่าทำอย่างนี้ล้าหลังแล้วควรไป**ทำอย่างโน้น เพื่อเอาใจใคร** เหมือนอย่างกับบางคนที่ผมรู้สึกดี ผมก็จะดีกับเขา แต่ถ้าผมรู้สึกไม่ดีแต่คิดว่าต้องคบไว้เพื่อประโยชน์บางอย่างนี้ผมทำไม่ได้ ผมเป็นคนที่ฝืนความรู้สึกไม่เป็น **ความรู้สึกมันเหมือนเสียงเตือนภายใน** บางทีก็ถามตัวเองว่าจะเขียนอะไร ทำอะไร เพื่ออะไร ในวันว่างๆ มันเหมือนมีเสียงบางอย่างบอกเรา ภาพบางอย่างเกิดขึ้นในใจเรา มีตาน้ำบางอย่างไหลรินจากหัวใจเรา มาเตือนให้เราต้องสู้ ต้องมีความหวัง **ต้องมีความฝัน** ว่าสิ่งที่ทำนั้น**ถูกทางแล้ว** แต่อย่าไปคาดหวังว่าจะต้องเบสท์เซลเลอร์ เพียงให้เป็นเหมือนน้ำที่ไหลไปตามธรรมชาติของน้ำ ไม่ใช่เลิกเขียนแบบนี้ ไปเขียนอีกแบบที่สังคมนิยมอ่านตอนนี้หนังสือเราก็**ขายได้ไม่มากนัก** เรามีที่ยืนที่อยู่ แต่ก็**ไม่ได้ดูถูก** คนที่เขาหันสมัยก้าวหน้าไปไกล งานแปลที่เป็นกระแสก็อ่าน แต่ผมก็พบว่าต้นเหตุเราไม่เหมือนกัน ต้นทุนผมเป็นบ้านนอก ก็ต้องเอาตรงนี้ออกมาย่อย”

แต่อย่างไรก็ตาม ช่วงปีสองปีที่ผ่านมา **ไพโรจน์ทร์** ชาวราม ก็มีหนังสือใหม่ออกมาสม่ำเสมอ

คำใดจะเอ่ยได้ตั้งใจ, ฤดีกาล, ไม่ใช่กวีนิพนธ์จากป่าอารยธรรม
ที่พิมพ์ซ้ำ และงานเล่มใหม่อย่าง *โฉมชีวาอุษาคะนึง, หลายชีวิต* คิดถึงบ้าน รวมทั้งงานรวมเรื่องสั้นเล่มแรกในชีวิต *แอบรักหมาชาวบ้าน*



“บางเล่มผมลงทุนพิมพ์เอง บางเล่มแทบไม่มีโอกาสได้พิมพ์ แต่เพื่อนที่ขึ้นฝั่งแล้ว เห็นเรายังว่ายน้ำอยู่ก็ยื่นมือมา เขาคงหมดหลายตั้งค์ พิมพ์งานที่ไม่อยู่ในกระแสของการขาย เมื่อก่อนตอนยังอยู่ในกรุงเทพฯ ยามชีวิตวิบาก เขาเคยช่วยผม ผมบอกไม่มีอะไรตอบแทนนอกจากตัวอักษร หากหักลบกลบหนี้หรือแชร์ความรู้สึกกันได้ก็ยินดี **เขาก็ใจดีพิมพ์ให้”**

“เรามีความสุขได้ด้วยการจัดการตัวเอง” กวีศรีฟุ้งกุลาพูดถึงชีวิตปัจจุบันของตัวเอง

“จัดการความอยากของตัวเอง แล้วจัดการความเหมาะสมในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ความสุขวันนี้ น่าจะเป็นเรื่องของความผ่อนคลาย ภาษาพระเรียกปัสสัทธิ ซึ่งมันย่อมนมีที่มาจากเรื่องอื่นๆ อีกมาก ตามหลักของโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ธรรมวิจยะ (สวดสวดธรรม) วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา **อย่างที่**ไปแล้ว คนเรานอกจากเปลี่ยนพื้นที่ เรายังเปลี่ยนช่วงเวลาและช่วงวัย วัยกลางคนแล้ว อะไรๆ ก็เย็นลง อยู่กับความเป็นจริง ทั้งในเรื่องของตัวเองและเรื่องของสังคม ผมพบว่าการมีครอบครัวเป็นการอยู่กับความเป็นจริงทางหนึ่ง แม้จะแบบโลกย์ๆ เดิมที่เราอาจปรุงแต่งว่ามันไม่ใช่นั้นอย่างนี้ เพราะเราเอาแต่อุดมคติด้านเดียวของตัวเอง การมีสิ่งเหล่านี้ ถือเป็นการปรับชีวิตเข้าหาคุณภาพ ถือเป็นการปฏิบัติธรรมทางหนึ่ง ผมพูดเสมอว่า ‘ชีวิตที่ใช้ไป หัวใจที่เหลืออยู่’ โดยวันวัยเราอาจเป็นขาลงในเรื่องสังขาร สุขภาพ พละกำลัง แต่ผมเชื่อว่าในทางจิตวิญญาณ เราจะมีความขึ้นที่ต้องอดสาหะอีกมาก อย่างน้อยก็ยังอยากทำงานดีๆ ในกำลังวังชาที่เป็นจริงของตัวเอง ชีวิตแม้มีอาจสร้างสิ่งดีๆ ใหม่ๆ การได้อยู่ดูแลสิ่งดีๆ เก่าๆ ก็ยังถือเป็นภารกิจ”



กวีคุณพ่อมือใหม่ละจากการสนทนาเมื่อเห็นภรรยาอุ้มลูกชาย กลับมาจากข้างนอก เขาลุกออกไปรับ น้องต้นกล้า มาอุ้มแนบอก และหยอกให้ยิ้มหัว

ในวัยหนุ่ม กวีลูกอีสานคนนี้เคยเขียนบทกวีชื่อ “ไหมแท้ที่แม่ ทอ” ที่งดงามและแจ่มชัดที่สุดกับภาพของแม่ที่อยู่กับงานทอผ้า และ เลี้ยงดูลูกด้วยความรัก ท่อนท้ายๆ ว่า

สักวันหนึ่งถึงไม่มีชีวิตแม่

ลูกที่แท้ก็คงทอสืบต่อได้

แม่ก็ทอลูกก็ทอต่อเส้นใย

ผ้าชีวิตผืนใหม่จะต้องงาม

ในวันนี้ก็คล้ายว่าตัวเขาเอง เป็นพ่อที่กำลังทอผ้าผืนใหม่...





ในดงทุกข์

เราต่าง พลัดหลง ในดงทุกข์
ผจญภัย ชีวิต จิตวิญญาณ

ลัดเลาะ เสาะสุข ในสังสาร
ภารกิจ การงาน การเกิดมา

โชคดี ที่เกิด เป็นมนุษย์
โชคดี ที่มี ชีวิตชีวา

แหละได้ พบพุทธ ศาสนา
แหละได้ ครั้ชธา พุทธธรรม

เราต่าง พลัดหลง ในดงกิเลส
ในวัด นอกวัด ถนงค์กรรม

หาเหตุ สุขเศร้า ทุกเช้าค่ำ
จดจำ ปฏิบัติ ด้วยวัดใจ

หยิ่งถือล สมานิ ปัญญาหยัด
สติ ล้มป้ชัญญะ ระยะเวลา

แต่ละวัน แต่ละวัด แต่ละไหว
ครองตน ผจญภัย ระยะเวลา

ยังมี วันนี้ ให้เริ่มต้น
ทางโลก ทางธรรม ทางดาว

ฝ่าแดด ฝ่าฝน ฝ่าหนาว
ทางดิน แต่ละก้าว ฝ่าพินิจ

ให้การ พลัดหลง ในดงลึก
รอดพ้น ลั้ตว์ร้าย ในชีวิต

ไ้ด้ต้น ฐู้ลึก ขณะจิต
เบิกบาน ผ่านทิศ พบทาง

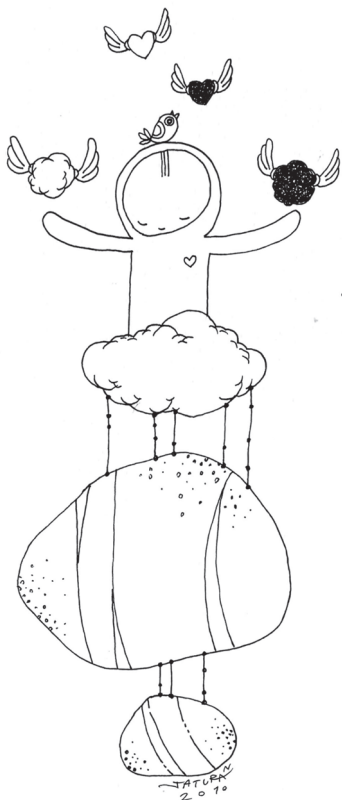
ปฏิบัติ ลัดเลาะ เสาะสุข
สุขแท้ แค่เพียง หยาดน้ำค้าง

ดั้นด้น ดงทุกข์ แสนกว้าง
พราวพร่าง สติปัญญา ทำทนายมนุษย์!

ไพวรินทร์ ชาวงาม

พุทธ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๑

วันพระ ขึ้น ๘ ค่ำ เดือน ๗



สุขแท้ด้วยปัญญาในแบบ หนุ่มเมืองจันท์

ปานจิต จิตรวีระยุทธ
สัมภาษณ์และเรียบเรียง

“ผมรู้สึกอย่างหนึ่งว่า ความสุขกับความสนุกอยู่ใกล้กันมาก”
หลังจบประโยคก็ปรากฏรอยยิ้มขึ้นบนใบหน้าของนักเขียนที่หลายคน
ยกให้เป็นหนุ่มอารมณ์ดีคนหนึ่งแห่งยุค

สรกมล อุดลยานนท์ หรือนามปากกาว่า หนุ่มเมืองจันท์
ปัจจุบันมีตำแหน่งเป็นรองบรรณาธิการบริหารมติชนสุดสัปดาห์

ผลงานของเขาผ่านตานักอ่านมาหลายต่อหลายเล่ม ไม่ว่าจะเป็น
ปรัชญานักธุรกิจไทย, ปรัชญาของงานหนทางสู่ความสุข หรือหนังสือชุด
ฟาสต์ฟู้ดธุรกิจ ที่ปัจจุบันมีถึงเล่มที่ ๑๒

หนังสือที่เขาράยความคิดแล้วถ่ายทอดออกมาเป็นตัวหนังสือนั้น
แม้เนื้อหาคจะแตกต่างกัน แต่จุดเด่นที่อวลอยู่ในแทบทุกเล่ม คือ ความสุข
เป็นความสุขที่ส่งผ่านมาจากตัวและหัวใจของหนุ่มเมืองจันท์ล้วนล้วน



๒๓๐ สุขแก่กลางใจเรา

หลังจบชั้นมัธยมศึกษาจากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดจันทบุรีแล้ว หนูมเมืองจันทร์ก็มุ่งหน้าเข้ากรุงเทพมหานคร มาเป็นลูกแม่โดม

“ผมสังเกตเห็นตัวเองว่าผมเรียนสายวิทย์ เพราะผมชอบคำนวณ แต่ในที่สุดก็มาหย่อนอยู่ที่คณะสังคมวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งไม่มีวิชาคำนวณเลย เป็นวิชาสังคมที่ผมไม่ชอบ แต่ก็อยู่ตรงนั้น ๔ ปี และจบมาด้วยเกรดเฉลี่ย ๒.๐๖” หนูมเมืองจันทร์เล่ากึ่งหัวเราะ

ขณะที่หลายคนเลือกจัดการกับความไม่ชอบในคณะที่เรียน ด้วยการสอบเอ็นทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัยในคณะอื่น แต่หนูมเมืองจันทร์กลับเลือกแก้ปัญหาด้วยการ “วิ่งเข้าชน-พุ่งเข้าใส่”

ถึงเวลาเรียน-เรียน นอกเวลาเรียนหมดไปกับการเล่นกีฬา และที่สำคัญ คือ กิจกรรมนักศึกษา

ชีวิตช่วงที่อยู่ในรั้วเหลืองแดง เป็นชีวิตที่ยังกรุ่นด้วยการต่อสู้เชิงการเมืองประชาธิปไตย อุดมการณ์ต่างๆมีเยอะ นักศึกษาจึงมีพลังกายพลังใจล้นเหลือในการเดินตามความฝันเพื่อบรรลุอุดมการณ์

จึงไม่แปลกที่ความสุขของหนูมเมืองจันทร์ จะเป็นความสุขที่เกิดจากการทำกิจกรรมนักศึกษา เป็นกิจกรรมเพื่อสังคม เป็นกิจกรรมที่สร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น

เมื่อคิดถึงผู้อื่นน้อยกว่าตนเอง ความสุขและความอึดเอมใจก็เกิดขึ้น..

หลังเรียนจบจากคณะสังคมวิทยาแล้ว หนูมเมืองจันทร์ก็เข้าสู่สายคาบบริษั มติชน จำกัด (มหาชน) และทำงานที่นั่นจนถึงขณะนี้

ช่วงหนึ่งของชีวิต หนูมเมืองจันทร์เป็นผู้สื่อข่าวสายเศรษฐกิจประจำหนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ทั้งที่สมัยเป็นนักศึกษา เปิดอ่าน



หนังสือพิมพ์ทุกหน้า ยกเว้นหน้าเศรษฐกิจ!!

แม้ไม่คุ้นเคยกับข่าวเศรษฐกิจเลยสักนิด แต่หนุ่มเมืองจันท์ก็
“ลอง” เปิดใจ เปิดประตูต้อนรับสิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามาในชีวิต

“จุดนี้เป็นจุดพลิกของผม แต่โชคดีที่ประสบการณ์หลายอย่าง
สอนให้ผมรู้ว่า ลองก่อนได้ อายากแล้ว ทุกครั้งที่ผมเจอสิ่งใหม่ ผมจะ
ตาลุกวาว ดูซิว่าจะเป็นอย่างไรงี้ อย่าเพิ่งตั้งแง่ปฏิเสธตั้งแต่แรก ค่อยๆ
เรียนรู้ไป เรียนรู้ว่าไม่มีอะไรยากเกินจะทำ

“ผมอาจมีคุณสมบัติเฉพาะว่า หย่อนผมไว้ตรงไหน ผมก็ไม่กลัว
ผมสามารถสนุกกับสิ่งที่ผมเจอได้ สามารถเติบโตได้ในทุกที่

“เพราะฉะนั้น ความสุขในการทำงานของผมคือหาความสนุก
ให้เจอ ผมอยู่จุดไหน ตำแหน่งงานไหน ผมก็จะพยายามหาความสนุก
ให้เจอ อย่างกองหน้าที่ความสุขอยู่ที่การยิงประตู กองหลังก็อยู่ที่การ
ป้องกันประตู

“..ความสุขอยู่ตรงไหนพยายามหาให้เจอ” หนุ่มเมืองจันท์ ย้ำ
อย่างหนึ่งที่เขาเคยเขียนไว้ในหนังสือ คือ “รักแรกพบ” กับ “รักเมื่อคบ”

“รักแรกพบ” คือ บางสิ่งบางอย่างที่คิดหวังคิดฝันไว้ เมื่อวัน
หนึ่งได้เจอก็มีความสุข ส่วน “รักเมื่อคบ” คือ ไม่เคยลองทำอะไรแล้ว
เมื่อมีโอกาสก็ได้ลอง แล้วสามารถเห็นข้อดีของสิ่งที่ลองทำได้ และอยู่
กับสิ่งนั้นได้อย่างมีความสุข

การเลือกมองข้อดีก่อนข้อเสีย เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เสริมสร้าง
ความสุขให้กับชีวิต

แต่ไม่ใช่ทุกจุดที่ทำแล้วมีความสุข

ครั้งหนึ่งหนุ่มเมืองจันท์ต้องย้ายไปทำงานในแผนกที่ไม่ถนัด
หลังจากรู้สึกแยะอยู่ ๒-๓ วัน ก็แก้ปัญหาด้วยการพลิกกลับมาเล่น



เกมรุก

เริ่มจากคิดว่าตนเองมีศักยภาพตรงไหน จะทำอะไรตรงนั้นได้บ้าง และเลือกมองโลกในมุมบวก เปิดรับการทำงานทุกอย่าง พยายามหาความสนุกให้เจอ รวมทั้งมองหาข้อดีของงานตรงนั้นก่อนมองหาข้อเสีย

อีกวิธีการสร้างความสุขของหนุ่มเมืองจันท์ คือ การตั้งรับในจุดต่ำสุด

เขาขยายความพอให้เข้าใจว่า หากทำงานชิ้นหนึ่ง ต้องคิดก่อนแล้วว่า ผลเลวร้ายที่สุดที่จะเกิดขึ้นคืออะไร ตั้งรับตรงจุดนั้น..แล้วชีวิตก็จะมีแต่กำไร

“สมมติพิมพ์หนังสือเล่มหนึ่ง ต้องคิดแล้วว่าถ้าขายไม่ได้เลยจะทำยังไง ตั้งรับในจุดต่ำสุด ถ้าขายได้ก็เป็นกำไร คิดเหมือนเชิงธุรกิจที่มีวิธีคิด ๓ ชั้น โปรเจกต์หนึ่งดีทีสุดเป็นอย่างไร กลางๆ ประเมินแล้วเป็นอย่างไร เลวร้ายสุดเป็นอย่างไร แล้วจะแก้ปัญหาอย่างไร “ไม่ใช่การมองโลกในแง่ร้าย แต่เรียกว่าการตั้งรับ คือทำใจกับสิ่งเลวร้ายที่สุดที่ยังไม่เกิดขึ้น แต่ไม่ใช่นั่งรอให้สิ่งแย่ที่สุดเกิดขึ้นอย่างเดียว ต้องบุกไปข้างหน้า”

บางช่วงของเส้นทางชีวิตอาจราบรื่น แต่บางเส้นทางที่เดินอาจขรุขระทำเอาชวนเซจนล้ม

“ผมพูดเสมอว่าปัญหาคือบิดานักประดิษฐ์ เพราะเมื่อมีปัญหาเราก็จะเริ่มคิดค้นสิ่งใหม่ขึ้น นำสู่การแก้ปัญหา” หนุ่มเมืองจันท์บอกเป็นธรรมชาติตามมนุษย์ที่เมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาแล้วจะหงะ ตกใจ แต่สิ่งสำคัญ คือ “สติ” เมื่อตั้งสติได้แล้วก็ต้องพยายามหาทางแก้ปัญหาทางหนึ่งที่หนุ่มเมืองจันท์ใช้ คือ เขียนใส่กระดาษว่ามีปัญหาอะไรเข้า



มาในชีวิตบ้าง

เมื่อคนเรามีความทุกข์ ปัญหาที่จะวน คิดซ้ำไปซ้ำมาอย่างนั้น เหมือนลูกหิมะที่กลิ้งแล้วก้อนหิมะก็ใหญ่ขึ้น..คิด ๑ ครั้ง พุด ๑ ครั้ง วนไปวนมาอย่างนี้

หากลงมือเขียน ปัญหาที่จะถ่ายทอดออกจากความคิดจิตใจ ผ่านแขน ผ่านมือ ผ่านปลายปากกาลงบนหน้ากระดาษ

“บางคนเขียนแล้วเห็นว่าจริงๆ ความทุกข์มีอยู่ไม่กี่ข้อ เริ่มเห็นแล้วว่าที่แบกทุกข์อยู่ทุกวัน อันที่จริงมีอยู่ไม่กี่เท่าไร ที่มองว่ามาก เป็นเพราะคิดวนเวียนกินปัญหาที่มี คิดไปล้านแปด

“เมื่อเขียนแล้ว รู้แล้ว ก็ค่อยๆ คิดต่อว่าควรจะทำปัญหา นั้นอย่างไร”

ภาชิตทิเบตบทหนึ่งที่หนุ่มเมืองจันทร์จำได้ขึ้นใจ คือ “ปัญหา ไหนที่แก้ไขได้ จะวิตกกังวลไปทำไม ปัญหาไหนที่แก้ไขไม่ได้ มีประโยชน์ อะไรที่ต้องวิตกกังวล”

นั่นคือ เมื่อลงแรงลงใจแก้ไขปัญหาแล้ว ถึงจุดหนึ่งไม่ได้จริงๆ จะคิดมากต่อไปก็เกิดความทุกข์ เพราะฉะนั้นต้องตัดปัญหาทิ้ง และหากปัญหาใดแก้ไขได้ ก็ดำเนินต่อไปให้เต็มที่ที่สุด

หลายครั้งที่เมื่อมีใครมาเล่าความทุกข์อันเกิดจากปัญหาหลาย เรื่องให้ฟัง หนุ่มเมืองจันทร์ก็จะยกคำสอนเรื่อง “หิน ๒ ก้อน” ของ “หลวงปู่ชา สุภทฺโท” ซึ่งเป็นพระนักปฏิบัติมาบอกเล่า

“ครั้งหนึ่งมีลูกศิษย์นำปัญหาไปเล่าให้หลวงปู่ชาฟัง ท่านก็ชี้นิ้ว ไปที่ก้อนหินใหญ่ก้อนหนึ่ง แล้วถามว่าผลักไหหรือเปล่า ลูกศิษย์ก็ ตอบท่านว่าไม่ไหว แล้วหลวงปู่ชาก็ชี้ไปที่หินอีกก้อนที่เล็กกว่า แล้วถามว่าผลักไหไหม ลูกศิษย์ก็ตอบว่าไหว



“หลวงปู่ชา ก็สอนว่า ปัญหาของโยมเหมือนหินก้อนแรกที่ผลัก
ยังไถงก็ไม่ไหว คิดยังไถงก็แกไม่ตก แต่เมื่อกาลเวลากัดกร่อนลงในจุดที่
พอเหมาะกับความแข็งแรงแล้วค่อยผลัก ก้อนหินนั้นก็เคลื่อนไปตามแรง
ผลัก...ก็เหมือนบางปัญหาที่หากแกไม่ได้แล้วจะวิตกกังวลไปทำไม”

ถามว่าแล้วชีวิตมีปัญหาที่แกไม่ได้อยู่เยอะไหม หนุ่มเมือง
จันท์ตอบทันทีว่า “เยอะ” แต่คิดมากไปก็ไม่มีประโยชน์ รังแต่จะสร้าง
ความฟุ้งซ่านว่าวุ่นให้จิตใจ

อีกอย่าง..จะเป็นปัญหาหรือไม่เป็นปัญหานั้น อยู่ที่ “ทัศนคติ”

เขายกตัวอย่างให้ฟังว่า มีนักธุรกิจคนหนึ่งกลุ่มใจมีหนี้สิน
เยอะมาก วันหนึ่งก็ไปนั่งคุยกับนักธุรกิจอีกคนเพื่อปรับทุกข์ เขาบอก
ว่าเดิมมีทรัพย์สิน ๔ พันล้าน ตอนนีเหลือแค่ร้อยล้าน นักธุรกิจอีกคน
ก็หัวเราะ แล้วบอกว่า ตนมีทรัพย์สินอยู่ ๒ หมื่นล้าน ตอนนี้เป็นหนี้
อยู่หมื่นล้าน นักธุรกิจคนแรกกลับบ้านนอนหลับฝันดี เพราะเจอคนที่
มีความทุกข์เหมือนๆ กัน แต่พอดูกรณีตนเองแล้วรู้สึกว่าเขาขึ้นทันที

“มุมมองที่อยู่ที่ทัศนคติการมอง ถ้าเราเปลี่ยนมุมมอง ชีวิตก็
จะมีความสุข เหมือนเวลามองแก้วน้ำ ถ้ามองมุมสูง น้ำก็นิดเดียว แต่
ถ้ามองจากมุมเงย น้ำก็เยอะขึ้น ทั้งที่น้ำก็เท่าเดิม” หนุ่มเมืองจันท์ อธิบาย
และหากจะเศร้าเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ก็จงเศร้าอย่างเต็มที่ แต่ต้อง
พยายามทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นให้ได้โดยอาศัย “ความหวัง”

ชีวิตที่แย่ที่สุด คือชีวิตที่ไม่มี ความหวัง เพราะความหวังเป็น
พลังให้ทุกคนก้าวเดินต่อไปข้างหน้า

หากคิดว่าเจอปัญหาหนักแล้วชีวิตต้องแย่ ต้องผ่านไปไม่ได้
แน่แล้ว ชีวิตก็จะยิ่งจมดิ่งอยู่ในความหดหู่และความกลัว

“วันนี้ยังเศร้าก็ไม่ต้องฝันหัวเราะ แต่ต้องเชื่ออยู่อย่างว่าพรุ่งนี้



ต้องดีขึ้น ต้องเปลี่ยนแปลง และจะต้องผ่านไป ถ้าเชื่อตรงนี้ก็ช่วย
ดึงให้พ้นจากหลุมไปได้ แต่ถ้าปราศจากความเชื่อก็จะดึงลงเรื่อยๆ
จนถึงก้นเหว ซึ่งจากตรงนั้นกว่าจะดีตัวเองขึ้นมาก็อาจใช้เวลานาน

“ความหวังเป็นสิ่งสำคัญมาก ผมเชื่อมากๆ ว่า ถ้าเรามีความ
หวังว่าจะดีขึ้นเมื่อไหร่ เราจะมีพลังก้าวเดิน” หนุ่มเมืองจันทร์ บอก

เพราะฉะนั้นเมื่อมีปัญหาเข้ามาในชีวิต..การมองโลกในแง่บวก
และการแยกแยะปัญหาอย่างมีสติ ก็ช่วยให้ชีวิตต้ง่ายขึ้น และมีความสุข
สุขมากขึ้น

เมื่อถามถึงวิธีสร้างความสุขในแบบตัวเอง หนุ่มเมืองจันทร์
บอกว่า หากเป็นสมัยวัยรุ่น ความสุขจะอยู่ที่การคาดหวังสูงๆ แล้วไป
ให้ถึง แต่เมื่อเติบโตมากขึ้น ความสุขเริ่มพลิกเปลี่ยน ไม่มองเป้า
หมายใหญ่ๆ แบบเดิม แต่จะมองเป้าหมายใกล้ๆ

ตอนวัยรุ่น สิ่งเร้าจะเป็นตัวกำหนดความสุข สิ่งเร้าวัยนั้นอาจ
เป็นเรื่องเพื่อน สภาพแวดล้อม แต่พอมาอีกวัย ความสุขก็เกิดจาก
ตนเองมากขึ้น ไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงปัจจัยภายนอกมากเหมือนเมื่อเป็น
วัยรุ่น หนึ่งๆ ก็มีความสุขได้

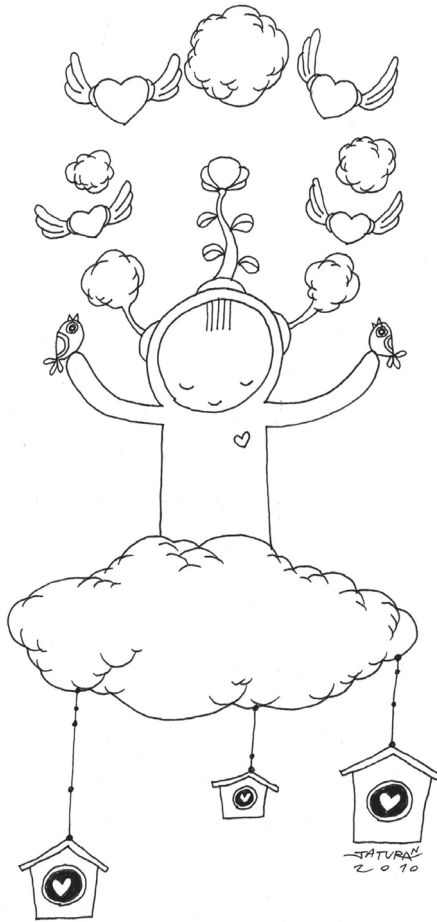
“นอกจากเรื่องวัยที่ทำให้ความสุขเกิดจากตนเองมากขึ้นแล้ว
เรื่องงานก็มีส่วนด้วย เมื่อก่อนสมัยเป็นนักข่าวทั้งที่หนังสือพิมพ์
ประชาชาติธุรกิจและหนังสือพิมพ์มติชน ผมต้องเจอคนเยอะ ความ
สุขของผมเกิดจากการได้พบปะพูดคุยกับแหล่งข่าว หรือเมื่อเป็นผู้
จัดการสำนักพิมพ์มติชน ความสุขก็อยู่ที่การพูดคุยกับนักเขียน เมื่อ
ย้ายมาอยู่มติชนสุดสัปดาห์ ผมเจอคนน้อยลง แต่ก็มีความสุข เพราะ
ความสุขของผมตอนนี้คือการอยู่กับตัวเอง อ่านหนังสือ เล่นกีฬา ผม
ก็มีความสุข”



๒๓๖ สุขแก่กลางใจเรา

“ผมมักจะบอกคนอื่นว่า สุขกับการใช้ชีวิต สนุกกับการใช้ชีวิต
มากๆ คือชีวิตต้องตั้งเป้าว่าตัวเองต้องมีความสุข และหาทางสนุกกับ
ชีวิตที่เปลี่ยนผ่านไปในแต่ละช่วง..ไม่ว่าเราจะเลือกหรือถูกเลือก เรา
ต้องสุขกับตรงนั้นให้ได้” หนุ่มเมืองจันท์ ทิ้งท้าย





แทนคุณ จิตต์อิสระ
ความคิดเลือกชีวิต
ชีวิตเลือกทางเดิน

วิทยากร โสวัตร์

สัมภาษณ์และเรียบเรียง

คนส่วนใหญ่ในประเทศอาจจะพบเห็นเขาผ่านทางโทรทัศน์ทั้งในบทบาทดาราละครและพิธีกรหนุ่มหล่อผู้มาดมั่น แต่ถ้าสังเกตให้ดี สิ่งที่ทำให้เขาต่างไปจากคนโทรทัศน์โดยส่วนใหญ่คือแววตาที่คมและนิ่ง เช่นเดียวกับในเวทีเสวนาเชิงคุณค่าชีวิตที่องค์กรต่างๆ จัดขึ้น เราจะเห็นการดำเนินรายการที่เปี่ยมไมไหวพริบ สรุประเด็นชัดเจนทำให้การพูดคุยไหลเลื่อน พร้อมมุมมองที่คมและลึกของเขา...

และไม่สำคัญหรอกว่าชื่อ-สกุลเต็มของเขาคืออะไร แต่ที่ปรากฏในปัจจุบันก็กินความและคุณค่าได้เต็มที่ตามเจตนารมณ์ของ



๒๓๘ สุขแก่กลางใจเรา

เขาแล้ว - แทนคุณ จิตต์อิสระ

“จริงๆ แล้ว ผมสนใจวิธีที่จะทำให้ชีวิตตัวเองดีที่สุด...”

มันอาจจะฟังดูเหมือนสำนวนในหนังสือ HOW TO ทั่วไป สำหรับประโยคแรกของเขาในการสนทนาครั้งนี้

ใช่ บางที่เขาอาจจะหมายความตามนั้น

“ผมจึงมีคำถามตามมาว่า อะไรคือสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต ก็เลยค้นหาสิ่งต่างๆ และคิดว่าหนังสือน่าจะเป็นทางเลือกให้เราได้รู้และเข้าใจ จึงได้อ่านเรื่อยมา ไม่ว่าจะเป็นสามก๊ก หรือหนังสือเกี่ยวกับปรัชญาต่างๆ ที่เวลาเกิดปัญหาก็เอามาแก้ได้ตามลำดับ เพราะสนใจวิธีคิดที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นๆ”

ลองฟังอดีตของเขาดู...

“ผมทำงานเยอะตั้งแต่เด็ก ผมไม่อยู่นิ่งทำงานทุกวัน เสาร์-อาทิตย์ก็ไปขายของ ไปเป็นเด็กส่งของ เด็กเสิร์ฟ วันที่คนอื่นไปเที่ยว ผมเองก็อยากเที่ยวนะ แต่ครอบครัวลำบากยากจนต้องทำงาน พ่อแม่ไม่ให้เราว่าง เสาร์-อาทิตย์ก็เรียกเราแต่เช้าเพราะไม่ได้เรียน วันธรรมดาตีห้าหรือหกโมงเป็นอย่างช้า ทำงานถึงเจ็ดโมงครึ่งแล้วไปโรงเรียน ทำอย่างนี้ทุกวันจนชินติดเป็นนิสัย จนรู้สึกว้าให้อยู่เฉยๆ จะอยู่ไม่ได้ต้องทำโน่นทำนี่... ผมเรียนรู้อะไรเร็วกว่าคนอื่น...แต่โลกนี้เป็นโลกแห่งมูลค่าซึ่งทุกอย่างก็นำไปสู่ตรงนั้น การศึกษา-บอกให้เราแข่งขันถึงจะรวย ต้องประกอบอาชีพเยอะๆ ถึงจะดีถึงจะเก่ง การสื่อสาร-ยังไม่ต้องพูดถึงโฆษณาที่อัดกันเข้าไป ศาสนา-ก็เสื่อม หลักธรรมไม่ได้เสื่อมแต่คนที่ปฏิบัติเสื่อม เพราะเอาทางโลกมาตีกรอบทางธรรม

“ผมอยากให้พ่อแม่มีความสุข... คิดว่าชีวิตมันต้องทำงานหา



เงินเยอะๆ ถึงจะใช้คำตอบของชีวิต คือเป็นไปตามกระแสหลักของสังคมของโลกทั้งใบเลยว่าคนมันต้องรวยต้องมีเงินถึงจะมีความสุข ผมคิดอย่างนั้นและผมก็ทำอย่างนั้น ผมมีช่วงชีวิตที่ฟูฟ่าหลงแสงสี เพื่อนใช้มือถือสาม-สี่หมื่น ผมเห็นอยากใช้บ้างก็ซื้อ ไม่ได้คิดมากอะไร อาจจะมีเสียตยตั้งค์แต่คิดว่ามันเป็นเรื่องถูกต้องที่เราจะต้องโชว์”

แต่ด้วยความที่เป็นคนชอบคิดมาตั้งแต่เด็กและไวต่อการเรียนรู้จึงทำให้ชีวิตเขาพลิกเปลี่ยน...

“แล้วผมก็พบว่าความจริงของชีวิตมันไม่ใช่แค่นั้น เมื่อวันหนึ่งคุณพ่อผมเสียไปในคืนเดียวคือนอนหลับไปแล้วไม่ตื่น ผมช็อกมาก! เลยได้คำตอบบางอย่างว่า เงินไม่ใช่คำตอบ...”

อย่างไรก็ตามเขายังบอกด้วยความรู้สึกที่แท้จริงว่า เข้าใจคนที่อยู่ในโลกที่เขาเคยอยู่เคยเป็นมาก่อน

“แต่เมื่อเปิดใจและลองเรียนรู้อีกมุมหนึ่งซึ่งมีคุณค่าสูงกว่า ก็พบว่าคนเราไม่ได้มีแค่มูลค่า คนเราไม่ได้วัดกันที่เงินทองว่าคุณราคาเท่าไรหรอก แต่วัดกันที่คุณค่าว่าคุณทำอะไรมาบ้าง ผมก็ถามตัวเองว่าผมมีคุณค่าอะไรบ้าง แต่นึกไม่ค่อยออก ผมทำงานแลกเงินก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายอะไร แต่รู้สึกว่ามันมีสิ่งที่สูงกว่านั้น (แต่ผมยังไม่รู้เท่านั้นเอง) จึงลองอ่านหนังสือธรรมะตามที่มีคนแนะนำ

เล่มแรกที่อ่านคือคู่มือมนุษย์ของท่านพุทธทาสภิกขุ ตอนนั้นไม่ค่อยเข้าใจในเนื้อหา แต่รู้สึกว่ามีอะไรบางอย่างที่สะกิดอิสรภาพบางอย่างในจิตใจของเรา และเกิดความสงสัยว่าเราเป็นมนุษย์ทำไมต้องมีคู่มือ ซึ่งมันก็จริงตามที่ท่านบอกว่าทุกอย่างเป็นธรรมชาติ เรายึดและเข้าใจเองว่าเราเป็นตัวเราเราเข้าใจไปเองว่านี่คือฉัน คืออะไรต่างๆ เหล่านี้ จริงๆ แล้วมันไม่มีอะไรเลยที่เป็นของเราจริงๆ มันก็คือ



ธรรมชาติเพียงแต่เราเข้าใจผิด เมื่อเราเข้าใจถูกแล้วว่าเราคือธรรมชาติ เราก็ใช้ชีวิตอย่างไม่ยึดมั่นเกินไปแล้วก็ปล่อยวางเป็น และทำในสิ่งที่ควรทำ ทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้อง

“จึงได้เรียนรู้ว่า ชีวิตที่อยู่บนฐานของการให้หรือการเสียสละ เป็นชีวิตที่มีคุณค่า ผมได้ใจหายใหม่ แต่จะเริ่มตรงไหนก่อนดี - เสียสละสิ่งที่เรารักที่สุดให้คนอื่น - เอาตัวเราเข้าไปช่วยงานคนอื่น - หรือ แม้แต่ที่สุดเสียสละความเห็นแก่ตัว สละเอาความเห็นแก่ตัว ความไม่รู้จักความเข้าใจผิด ความหลงผิดซึ่งเป็นตัวอวิชชาที่ไม่ใช่ปัญญาออกไป เริ่มต้นจากความเข้าใจผิดที่ว่า เงินทองคือคุณค่า เอาออกไปให้ได้ แล้วกระโดดเข้าไปทำงานด้านอาสาสมัครเพื่อจะทำให้ตัวเองมีคุณค่า เพื่อจะเอาคุณค่านี้เป็นความภาคภูมิใจให้กับตัวเอง ให้กับครอบครัว โดยเฉพาะกับพ่อที่เสียไป อยากทำบุญให้กับท่านเพราะว่าที่ผ่านมา เราไม่มีความสุขเท่าที่ควร เป็นการปฏิบัติบูชาด้วยการทำสิ่งดีๆ แล้วอุทิศให้ท่าน เพราะผมรู้สึกว่แค่เงินทองมันไม่พอ คนเราไม่ได้จบแค่นั้น แต่ผมต้องเอาตัวเองเข้าไปทำ”

แทนคุณ จิตต์อิสระ มีความคิดว่าการจะเลือกเป็นอาสาสมัคร ในมูลนิธิหรือองค์กรใดนั้น จะต้องเป็นไปในการส่งเสริมไม่ใช่สงเคราะห์ เพราะการสงเคราะห์คือการเอาของไปให้แล้วก็จบตรงนั้น แต่ส่งเสริมคือไปทำกิจกรรมให้เกิดแรงบันดาลใจหรือแนวคิดที่จะสร้างสรรค์และ/หรือสานต่อ จึงได้เลือกมูลนิธิศุภนิมิตซึ่งทำเรื่องการศึกษาของเด็ก และในระหว่างการทำงานนี้ร่วมสิบปีมีสิ่งหนึ่งที่ได้พบเห็นและตอกย้ำในคุณค่าที่เขาเลือกนั้นคือ

“เราเองคิดว่าต้องรวย ต้องมีเท่านั้นถึงจะมีคุณค่า แต่ที่นี้กลับทำให้เราได้พบคนที่ลำบากกว่าเราแต่เขาเสียสละเขาให้ยิ่งกว่าเราอีก



คือเรามีเงินมีทองมากมายแต่ไม่ทำให้ใครเลย ยิ่งเห็นแก่ตัวเห็นแต่จะได้เลยทำให้เข้าใจว่าชีวิตของคนที่มีคุณค่าต้องเสียสละ การเสียสละทำให้เราซื่อสัตย์คือถ้าเราเสียสละเป็นเราจะไม่โกงใคร เพราะเราคิดแต่จะให้ไม่คิดจะเอา คนที่โกงคิดแต่จะเอาเห็นแก่ตัว เมื่อเสียสละและซื่อสัตย์ชีวิตจะสมดุล เมื่อเกิดสมดุลชีวิตนั้นแหละคือความพอเพียง สมดุลคือไม่เหวี่ยงไม่สุดโต่ง เพราะชีวิตมันสายกลางได้ เราทำงานหาเงินได้แต่ว่าควรจะถูกใจกับจิตใจของเรา ไม่เป็นทาสของเงินคือไม่ทำทุกอย่างเพื่อเงินหรือไม่ให้อะไรก็แล้วแต่ซื้อเราได้ เคยมีคนชวนให้ผมไปโฆษณาเหล่าเบียร์ให้ตั้งค์เยอะมากผมก็ปฏิเสธ เพราะผมคิดว่าถ้าไปโฆษณาผมจะละอายใจไปตลอดชีวิต แม้กระทั่งทุกวันนี้ ก็ขอผู้ใหญ่ว่าผมพยายามหลีกเลี่ยงไม่ขอเกี่ยวข้องกับการทำงานชีวิตผู้คนโดยที่ไม่ต้องให้ใครรู้ก็ได้ว่าผมคิดแบบนี้ แต่ผมภูมิใจในตัวเองมันเป็นความสุขด้วยคุณค่าของตัวเอง สุขที่แท้จริงมันอยู่ตรงที่เราคิดเป็นเข้าใจเป็นและสร้างคุณค่าให้เกิดขึ้นกับตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งพาวัตถุสิ่งของ นั่นคือสุขแท้ด้วยปัญญา เพราะมนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยปัญญาไม่ใช่ต้นทุน ความสุขสร้างปัญญา ปัญญาสร้างความสุข มันสัมพันธ์กันอย่างที่แยกส่วนไม่ได้”

คนส่วนใหญ่มักจะมองว่าพุทธธรรมหรือศาสนาเป็นคำตอบของชีวิตก็จริง แต่เป็นไปในลักษณะการแสวงหาแบบปัจเจกชน ไม่มีพลังขับเคลื่อนทางสังคม แต่ผู้ชายคนนี้ได้คิดเช่นนั้น

“ผมคิดว่าถ้าเข้าถึงพุทธธรรมจริงๆ แล้วเราจะหลอมหลวมกับธรรมชาติเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทุกชีวิตคือธรรมชาติ เราจะเข้าใจและเกื้อกูลกันตามอัธยาศัย คือมีความสมดุล อย่างถ้ามีเมตตา พระพุทธเจ้าจะบอกให้มีคู่เป็นอุเบกขา เมตตาโดยไม่มีอุเบกขา คือ



ความวางเฉยกำกับก็จะหลงไหลไปช่วยเหลือคนอื่นโดยไม่ประมาณตนเองเราก็จะเสียหาย อุเบกขาวางเฉยไม่เมตตาใครเลยก็แห้งแล้ง มีฉันทะก็ต้องมีวิมังสา ฉันทะคือความชอบ วิมังสาคือความรอบคอบ จะชอบแบบที่ไม่รอบคอบไม่ได้ รอบคอบอย่างไม่ชอบก็เครียด ชอบอย่างไม่รอบคอบก็พัง ทุกอย่างมันเป็นคู่ที่ดูเหมือนจะขัดแย้งแต่มันสมดุลกัน เป็นคู่ปฏิภาคที่สัมพันธ์กัน

“ผมคิดว่าตัวเองกับสังคมต้องดูเป็นสถานการณ์ไป อย่างผมมาช่วยงานก็มีเวลากับครอบครัว อย่างน้อยเวลาเราไปไหนมีกิจกรรมดีๆ เขาก็จะไปด้วยกับเรา เขาจะซึมซับสิ่งดีๆ ที่เราทำร่วมกัน ผมเลือกคบแฟนผมเพราะว่าเขาทำงานด้านนี้มาเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นผมคิดว่าความคิดเลือกชีวิต ชีวิตเลือกทางเดิน และทางเดินก็เลือกครอบครัวที่เราอยู่ร่วม เราไม่สามารถเปลี่ยนความคิดทุกคน เราก็ไม่อยากจะให้ทุกคนมาเปลี่ยนเรา ต่างคนต่างอยู่ในจุดที่เป็นทางสายกลาง ทางสายกลางอยู่ตรงนี้ อยู่ที่ความพอดีของสิ่งที่ถูกต้องไม่มีอะไรมากเกินไปกว่านี้

“ที่สำคัญที่สุดต้องประยุกต์เป็นแล้วมันจะไม่สุดโต่ง ผมเคยเหวี่ยงตัวเองไปสุดขีดแล้วผมเห็น้อยมากที่จะต้องวิ่งตามอารมณ์ของผู้คน คนชื่นชมว่าดีเราก็ลอยขึ้นมา คนด่าเราก็ก๊แปบ

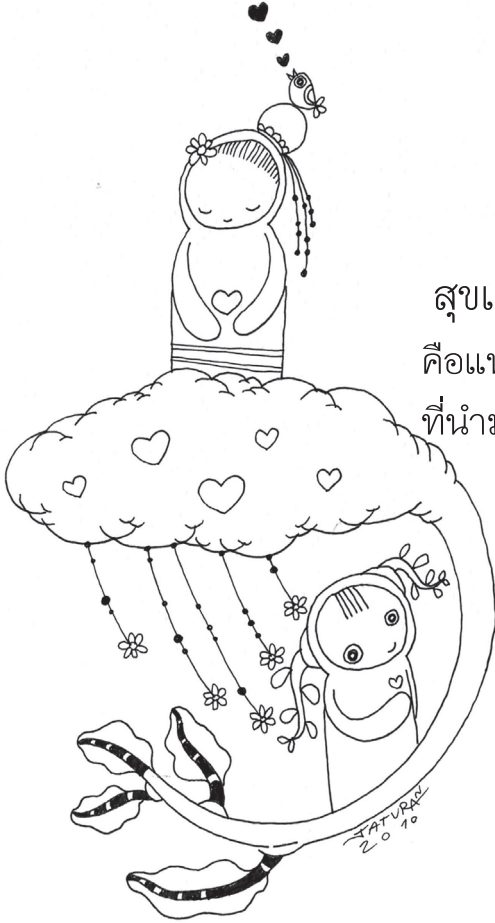
แล้วอะไรคือตัวเราจริงๆ ความเป็นตัวเราคือที่ไม่มีตัวเรานั้นแหละ การจะเข้าถึงความไม่มีตัวเราจริงๆ มันไม่ใช่ง่ายๆ จะทำยังไงถึงจะไม่มีตัวเราได้โดยที่มีตัวเราอยู่อันนี้ยาก การไม่มีตัวเราได้บนฐานความเป็นตัวเราอันนี้คือสมดุล พระพุทธเจ้าสอนตรงนี้เอง อนัตตาไม่ใช่ไม่มีตัวตนแต่ไม่ยึดและถือว่าสิ่งต่างๆ เป็นตัวตน คือคนเข้าใจว่าอนัตตาที่พระพุทธเจ้าสอนคือการไม่มีตัวตน ไม่ใช่ ท่านสอนว่ามีแต่



ไม่ยึดนี้แหละคือหัวใจสำคัญที่สุดของการมีความสุขด้วยปัญญา มีได้หมด - จะมีบ้านหลังใหญ่ ทำงานได้เต็มที่ จะมีรถแต่อย่ามีหนี้มีสิน พอมีพอใช้พอดีแต่ไม่ยึดติด”

ถึงตรงนี้... ไม่สำคัญหรอกว่าชื่อ-สกุลเดิมของเขาคืออะไร แต่ที่ปรากฏในปัจจุบันก็กินความและคุณค่าได้เต็มที่ตามเจตนารมณ์ของเขาแล้ว ด้วยความคิดที่คมชัดต่อเป้าหมายของชีวิต อันจะนำไปสู่เส้นทางแห่งคุณค่าที่สูงส่งและดีงามกว่าที่เป็นมา





สุขแท้ด้วยปัญญาของแม่
คือแนวคิดวิธีปฏิบัติตัวของแม่
ที่นำมาซึ่งสุขภาพดี ชีวีเป็นสุข

นิดดา หงษ์วิวัฒน์

อีกประมาณหนึ่งเดือนกว่าๆ แม่ก็จะอายุเต็ม ๗๙ ปี อย่างมีความสุข และภาคภูมิใจว่า ผ่านไปอีกหนึ่งปีด้วยความสุขที่เพิ่มมากขึ้น แม่ชอบอ่านหนังสือมาก แม่มีความสุขกับการอ่านหนังสือ แต่ก่อนแม่จะอ่านวรรณกรรมชีวิต เช่นเรื่อง โต๊ะโต๊ะจั่ง เด็กหญิงข้างหน้าต่าง, ต้นส้มแสนรัก, ข้าวกำมือเดียว, แม่ของแม็กซิม กอร์กี้ เป็นต้น ต่อมาแม่ชอบอ่านนวนิยายสืบสวนสอบสวนของ อกาธา คริสตี, ซิดนีย์ เชลดอน, เซอร์ลોક โทมส์ และคนอื่นๆ แม่ให้เหตุผลว่ามันลึกลับมองให้ต้องติดตาม นอกจากนี้แม่ก็จะอ่านนวนิยายแปลที่เน้นผู้หญิงเก่งฉลาด ปราดเปรื่อง เพราะแม่รู้ว่าแท้ที่จริงนั้นผู้หญิงเก่งจริงๆ แม่ชอบ



เรื่องแปลเพราะให้ความรู้ สมจริง ตรงไปตรงมา มีมิติแห่งเรื่องราว

ต่อมาเมื่อแม่อายุย่างเข้าวัยกว่า ๗๐ ปี แม่มีปัญหาสุขภาพ เพราะเป็นคนที่ใช้ชีวิตตรากตรำงานหนัก ห่วงลูกซึ่งมี ๘ คน และคนอื่นๆ อีกรอบตัว ไม่ค่อยจะเอาใจใส่ตนเองนัก ร่างกายแม่จึงทรุดโทรม เจ็บป่วยด้วยอาการต่างๆ หลายชนิดมาก เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ด้วยแพทย์แผนปัจจุบันถึง ๖-๗ คน มีทั้งหมดหัวใจ หมอปอด หมอกระดูก หมอความดัน หมอฟัน แล้วยังหมอปรับสมดุลสมองอีกด้วย เมื่ออย่างเข้าวัย ๗๕ ปีเป็นต้นมา แม่หันมาศึกษาสุขภาพในแนวธรรมชาติบำบัด ด้วยการเข้าคอร์สธรรมชาติบำบัด และอ่านหนังสือ แม่เป็นคนที่ได้ความคิดที่ดีใดๆ เข้ามาก็จะนำมาใช้กับตัวเองอย่างมีวินัย

ในระยะนี้เช่นกัน แม่หันมาอ่านหนังสือที่ให้ความคิดมากมาย ทั้งในแนวธรรมะ ปรัชญา และสุขภาพ ความที่แม่เริ่มมีปัญหาสายตา บ้างแล้ว ฉันจึงต้องนำหนังสือที่แม่รักแม่ชอบไปถ่ายเอกสาร ขยายตัวหนังสือให้โตขึ้นสัก ๒-๓ เท่าตัว เข้าเล่มใหม่ นำกลับมาให้แม่ เป็นหนังสือสำหรับแม่แต่เพียงผู้เดียว แม่ชอบมาก แม่มีความสุขมากที่จะได้อ่านทวนซ้ำ แม่ก็ปรึกษาไว้อย่างดี ใครจะยืมไปบ้างแม่ก็ไม่ว่า แต่แม่ตามทวงถามเอากลับคืนมา

หนังสือที่แม่อ่าน เช่น

ชวนม่วนชื่น : ธรรมบันเทิงหลายเรื่องเล่า ของ พระอาจารย์พรหม

ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ ของ ท่านดิช นัท ฮันท์

วิถีแห่งบัวบาน ของ ท่านดิช นัท ฮันท์

เดิน วิถีแห่งสติ ของ ท่านดิช นัท ฮันท์

ตาวิเศษ ของ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ



อารมณ์การปฏิบัติ ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโม
รู้อย่างไรไม่รู้ รู้อย่างผู้รู้ ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโม
ศิลปะแห่งความสุข ของ ท่านทะเลลามะ ที่ ๑๔

และไฮเวิร์ด ซี. คัทเลอร์ (วัชรวิวรรณ ชัยวงศิลป์ แปล)

เดอะ ซีเคิร์ท ของ รอนดา เบิร์น

เดอะ ท็อปซีเคิร์ท ของ ทันตแพทย์สม สุจีรา

ผลจากการอ่านหนังสือทำให้เกิดความเข้าใจ ทำให้แม่มองดูชีวิตด้วยดวงตาอันใหม่ ตั้งแต่เรื่องอาการไอของแม่ที่ไม่สามารถรักษาหายได้ ไม่ว่าจะเป็แผนปัจจุบัน หรือในแนวธรรมชาติบำบัด แต่แม่เลือกใช้ในแนวธรรมชาติบำบัด ที่ทำให้ทุเลาได้เป็นครั้งคราว แม่เลือกที่จะอยู่กับอาการไอย่างสงบสันติ อยู่กับปัจจุบัน คือ เมื่อไอก็คือไอใจไม่ต้องข้องเกี่ยว ดูอาการไอไป เมื่อไม่ไอก็ลืมเรื่องไอไปเสีย อยู่กับอาการที่ปกติ แม่บอกว่าแม่ผ่อนคลายขึ้นเยอะ ความทรมาณที่เคยรู้สึกเมื่อไอกับบรรเทาไปด้วย ความกังวลกลัวจะไอก็หายไป

ตอนเช้าวันเสาร์ วันอาทิตย์ แม่จะไปเดินสูดอากาศอันบริสุทธิ์ที่สวนรถไฟกับฉันและสามีเราจะต่างคนต่างเดินเพราะเดินไม่เหมือนกัน สามีฉันจะเดินเร็ว ฉันจะเดินปกติแต่เร็ว ส่วนแม่จะเดินช้าๆ เอาจิตไปอยู่ที่เท้า ทำวิปัสสนาไปในตัว เมื่อเดินก็ให้รู้ว่าเดิน สามีฉันเดินหายไปแล้วกับแม่ไม่ ฉันจะเดินกลับไปกลับมาให้อยู่ในรัศมีที่มองเห็นแม่ตลอด ส่วนแม่จะเดินในจังหวะที่สม่ำเสมอ ดูกายตลอดเวลา ระยะทางที่แม่เดิน ๓ กิโลเมตร ของฉัน ๔ กิโลเมตร ของสามี ๖ กิโลเมตร

หลังจากแต่ละคนเสร็จจากการเดินแล้ว คราวนี้แม่ก็จะเอาเงินที่เตรียมมาบริจาคให้กับนักเรียนไวโอลินบ้าง แซกโซโฟนบ้าง กีตาร์บ้าง รวมทั้งผู้มาขอเงินช่วยเหลือในการฟอกไต แม่พูดว่า เมื่อให้เงิน แม่จะ



เล็กน้อย เพื่อไปเป็นประโยชน์กับคนอื่นแล้ว แม่รู้สึกสบายใจ

แม่มีนิสัยหญิงชนบทที่มักชอบเจ้อจาน โดยเฉพาะเมื่อทำอาหารอร่อยๆ หรือรู้ว่าใครชอบอาหารฝีมือแม่ แม่ก็จะนึกถึง และหาโอกาสทำอาหารนั้นนำไปฝากแต่ละคน แม่พูดเสมอว่า “เมื่อได้ทำอาหารที่เขาชอบ เอาไปฝากเขาแล้ว แม่มีความสุขมาก” นี่แหละ การให้นั้นสร้างความสุขกับผู้ให้เสมอ

แม่อ่านหนังสือหลายเล่มจนแม่ประมวลกับตนเองได้ว่า

ทุกข์อยู่ที่คิด ไม่คิดก็ไม่ทุกข์

ความคิดในแง่ดี หรือคิดบวก ย่อมนำความเบิกบานมาให้กับตนเอง และกับผู้อยู่ใกล้

คิดอะไรก็ได้สิ่งนั้น ฉะนั้นจึงควรคิดในแง่ดีเข้าไป

ดังนั้นแม่จึงนำความคิดเหล่านี้มาใช้กับชีวิตประจำวัน เมื่อแม่ตื่นนอน ซึ่งเข้ามากอย่างไม่เป็นเวล่ำเวลา บางทีก็ตี ๒ บางทีก็ตี ๓ ถ้าโชคดีเป็นตี ๔ ตี ๕ แม่ก็จะ “สาธุ” แต่ถ้าไม่ใช่แม่ก็บอกว่าดี เราจะได้มีโอกาสทำวิปัสสนา ดูรูปเดิน ยืน นั่ง มีโอกาสสวดมนต์ยาวๆ มีโอกาสทำโยคะ และบริหารขาให้แข็งแรง คิดเช่นนี้แล้วแม่ก็เล็กน้อยใจที่ “ทำไม่ร่างกายของเราต้องเป็นเช่นนี้ด้วย”

ฟ้าสว่างแล้ว แม่ก็ฮัมเพลงเก่าโบราณเพื่อบริหารลำคอและกล่องเสียงอย่างสดชื่น มีโอกาสฝึกดมองรื้อฟื้นความจำ ไปเดินเก็บดอกไม้ ทั้งดอกสเลเต (มหาหงส์) และจำปี มาไหว้พระ เสียบแซมผมของแม่ ฉันก็ได้รับการเจ้อจานดอกไม้ให้นำมาไหว้พระในห้องทำงานของฉัน และเสียบแซมผมเพื่อหอมดมอีกด้วย

แม่มีความสุขกับการมองโลกในแง่ดี กับการคิดบวกในทุกสิ่งทุกอย่าง กับการชอบคุณผู้ที่ดูแลแม่ และผู้เป็นแม่บ้านคอยทำอาหาร



ให้รับประทาน บรรยากาศในบ้านจึงสดใสและสดชื่น สุขภาพแม่แข็งแรงขึ้น เป็นที่น่าพอใจ ลูกหลานที่ใกล้ชิดแม่จะรู้สึก ว่า “คุณยายอารมณ์ดีจังเลย คุณยายดูหน้าตาผ่องใส”

แม่เป็นชาวต่างจังหวัดที่ต้องเข้ามาอาศัยอยู่กับลูกยามแก่เฒ่า แม่พกพานิสัยชาวต่างจังหวัดเข้ามาด้วย คือการโอภาปราศรัยกับผู้คน การแสดงความมีน้ำใจอย่างไร้ความรู้สึกเป็นกำแพงขวางกั้น แม่จึงกลายเป็นตัวแทนของบ้านเราสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน ตั้งแต่ข้างบ้านจนไปถึงหน้าปากซอย ด้วยการทักทาย ด้วยรอยยิ้ม ด้วยของฝากตามโอกาส ลูกๆ จึงได้รับอานิสงส์ผลบุญจากแม่ไปด้วย ทำให้เกิดความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านคนอื่นๆ เฉากเช่นบรรยากาศในต่างจังหวัด

แม่มีโอกาสนสอนใครในเรื่องการคิดบวก มองโลกในแง่ดี แม่ก็จะสอน เช่น เช้าวันหยุดวันหนึ่ง ฉันกับแม่ไปเดินที่สวนรถไฟเช่นเคย วันนั้นฝนตก และตกหนักในที่สุด ดีแต่ว่าช่วงฝนตกหนัก เราสองคนแม่ลูกเข้ามาหลบฝนเรียบริ้วแล้วยังเดินที่ชายของ แม่จึงใช้เวลาติดฝน เดินจ่ายตลาดเสียเลย ขณะที่แม่ซื้อกุ้งทะเลสดๆ ที่แผงขายอาหารทะเลสด แม่ค้าซึ่งคุ้นเคยกับการโอภาปราศรัยของแม่เป็นอย่างดี ก็ปรารภกับแม่ว่า

แม่ค้า “คุณยาย ฝนตกหนักอย่างนี้ หนูขาดทุนแน่ๆ เลย ขายไม่ได้ ของเหลือไม่รู้จะทำอย่างไร”

แม่ “อย่าคิดในแง่ลบลูก เราต้องคิดใหม่ว่า แม่ฝนจะตก ของเราสดและดีเสียอย่าง ต้องมีคนมาซื้อแน่นอน เราคิดดี เราก็จะได้รับสิ่งดีๆ ตามที่เราคิดนะลูก”

แม่ค้ายิ้มออกมาได้ แล้วบอกว่า “อะ หนูจะทำตามที่คุณยายแนะนำ”



สักพักแม่ค้าได้รับโทรศัพท์ เมื่อพูดโทรศัพท์เสร็จเรียบร้อยแล้วก็หันมายิ้มแป้นกับแม่ และบอกแม่ว่า

“คุณยายขา ลูกค้าโทรศัพท์มาสั่งกุ้งกับปลาหนุตั้ง ๖ กิโลเนาะคะ ที่คุณยายแนะนำ ใช้ได้ผลจริงๆ”

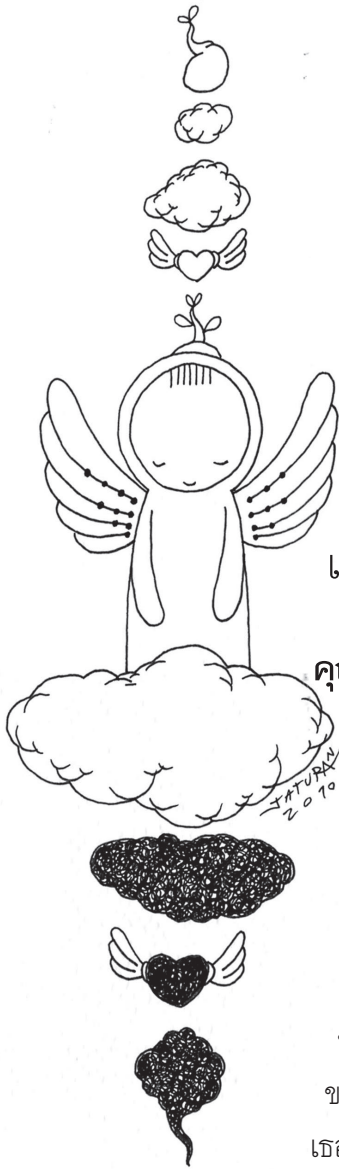
แล้ววันนั้นแม่ก็ซื้อกุ้งหอยปูปลาจากแม่ค้ามากเป็นกรณีพิเศษ ด้วยคำพูดว่า “ช่วยเขา คนเขาเดือดร้อน ช่วยเขาได้ก็เป็นเรื่องดี”

แม่เป็นผู้สูงอายุที่ลูกๆอยากก้มลงกราบวันละหลายรอบ เพราะแม่จะดูแลตัวเองดีมาก ทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างมีวินัย อย่างต่อเนื่อง ไม่ย่อท้อ ด้วยพลังความคิดที่ว่า “แม่ไม่อยากทำให้ลูกๆเดือดร้อน ไม่ว่าจะกรณีใดๆ แม่จึงทำทุกอย่างให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง” นี่แหละ แม่ของฉัน

สิ่งหนึ่งที่แม่ปรารถนา แต่ฉันยังจัดสรรตัวเองเพื่อแม่ไม่ลงตัวสักที ก็คือ การเข้าคอร์สอบรมของพระไพศาล วิสาโล ในหัวข้อ “ตายก่อนตาย” ซึ่งแม่บอกว่าน่าจะเป็นสิ่งที่ดีต่อจิตใจและความคิดของแม่ ฉันสัญญาว่าในปี ๒๕๕๒ ฉันจะต้องพาแม่เข้าคอร์สอบรมนี้ให้ได้

นี่แหละคือความสุขด้วยปัญญาของแม่ฉันละ





เมื่อฝรั่งหันมอง “ตัวกู ของกู”

คุณหญิงจำนงศรี หาญเจนลักษณ์

หนุ่มนักศึกษาคนหนึ่งนั่งรถใต้ดินไปมหาวิทยาลัยลอนดอน ผู้หญิงที่นั่งข้างเขามีอาการคล้ายคนเสียสติ เธอพูดพึมพำไปตลอดทางด้วยท่าทางโกรธแค้นซึ่งเครียด ฟังอยู่สักพักเขาก็รู้ว่าผู้หญิงคนนั้นกำลังพูดปกป้องความถูกต้องของตัวเองกับใครสักคนที่ไม่ได้อยู่ตรงนั้น เธอจมมิตอยู่ในโลกความคิด ที่ไม่เกี่ยวข้องกับสัณนิษฐานกับความเป็นจริงรอบตัวเธอในขณะนั้น

ในขณะที่เขายืนล้างมือในห้องน้ำมหาวิทยาลัยเขาก็คิดขึ้นมาว่า “ฉันคงไม่เป็นอย่างผู้หญิงคนนั้นเข้าสักวันนะ” มาสะดุ้งรู้ว่าคิดออกมาดั่งๆ เมื่อคนข้างๆ หันคว้ามามองอย่างแปลกใจ นักศึกษาหนุ่มฉุกคิดได้ว่า ถ้าผู้หญิงคนนั้นบ้า ตัวเขาและมนุษย์ส่วนใหญ่ก็จะต้อง



บ้าเหมือนกัน เพราะล้วนเป็นเหยื่อกระแสน้ำที่ไหลจากเรื่องไปอีกเรื่องอย่างแทบไม่หยุดหย่อนและไม่รู้ตัว จะแตกต่างกันก็แค่นี้หาอารมณ์ และระดับความหนักเบา

ในช่วงเวลานั้น เขาหลุดจาก ‘คิด’ (thinking) มาเป็น ‘สติ’ (awareness) ที่ให้ความตระหนักรู้ว่า “ชีวิตไม่จริงจางอย่างที่ความคิดมันปั้นให้เราเชื่อ” เป็นช่วงเวลาที่เขารู้สึกอิสระปลอดโปร่งอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

อีก ๒ - ๓ สัปดาห์ต่อมา พอเข้าชั้นเรียนของศาสตราจารย์ที่เขาชื่นชมหนักว่าแสนฉลาดปราดเปรื่อง ก็มีอาจารย์อีกคนมาบอกว่า ท่านศาสตราจารย์เพิ่งฆ่าตัวตาย ชายหนุ่มตกใจ และสะดุดใจสงสัยว่า สมองคิดที่เขาเคยนึกว่าเป็นสมบัติที่วิเศษสุดของมนุษย์นั้น จะสัมผัสแก่นแท้ของชีวิตได้จริงหรือ แต่เขาก็ไม่รู้ว่ามามีวิธีการรู้อื่นใด นอกเหนือไปกว่าการใช้สมอง

อีกหลายปีผ่านไป กระแสชีวิตอันสับสนพัดพาเขาจมลึกลงไปในห้องทุกข์ ก่อนที่เขาจะกลับมาสู่สติที่สัมผัสรู้กายใจอีกครั้ง สติที่ต่อเนื่อง ชัดเจน มันคงกว่าในครั้งกระนั้น ทำให้ประจักษ์ใจว่า ความคิดสารพันที่วิ่งวนอยู่ในหัวคิดของคนเรานั้น เกือบร้อยทั้งร้อย เป็นกลไกของอัตตา (ego) ซึ่งก็คือ เจ้า“ตัวกู ของกู” อันเป็นพื้นฐานความทุกข์ใจทั้งสิ้นทั้งปวง

ชายหนุ่มที่เล่ามาข้างต้นเป็นชาวเยอรมันชื่อ Eckhart Tolle ปัจจุบันเขามีชื่อเสียงโด่งดังในฐานะนักเขียนแนวปรัชญา หนังสือเล่มแรกเรื่อง “The Power of Now” ของเขา ถูกแปลเป็นหลายภาษา และขายดิบขายดีทั่วโลก ส่วนหนังสือเล่มล่าสุดชื่อ “A New Earth” (โลกใหม่) ก็กำลังได้รับการกล่าวขวัญถึงอย่างกว้างขวางในโลกสากล



A New Earth หรือ 'โลกใหม่' ของ Tolle ทำให้นึกถึงคำ
ท่านอาจารย์ที่พูดเสมอว่า ธรรมชาติของพระพุทธรูป เป็นลัทธิธรรมที่ไม่
จำกัดว่าเป็นของใคร ชาติไหน ศาสนาไหน ถึงแม้เรื่องที่ Tolle เขียน
จะไม่มีอะไรนอกเหนือธรรมชาติของพระพุทธรูป แต่ “A New Earth”
ก็เป็นเสมือนหน้าต่างบานใหม่ ที่เปิดให้มองเข้ามาในห้องเดิมด้วยอีก
แสงและอีกมุม

ความคิดเรื่อง “โลกใหม่” ของ Tolle ใกล้เคียงกับยุคพระศรี
อาริย์ในคติพุทธ เพราะเป็นสังคมโลกที่อดีตไม่บังคับจิตมนุษย์ส่วน
ใหญ่ เขาเชื่อว่าสังคมโลกที่เลวร้ายขึ้นเรื่อยๆ กำลังทำให้มนุษย์หัน
หา “จิตสำนึกใหม่” (New Consciousness) ที่อิสระจากอดีต ต้น
เหตุของการแก่งแย่ง สงคราม และการฆ่าฟัน “จิตสำนึกใหม่” นี้ ถ้า
มีผู้บรรลุถึงมากแค่ไหน ก็จะช่วยให้คนอื่นๆ บรรลุตามได้ง่ายขึ้นเท่านั้น
จนในที่สุดสังคมโลกกลืนกลายเป็น “โลกใหม่” ที่สงบเย็น

เป็นธรรมดาที่การหยิบยืมส่วนย่อยแค่บางส่วนจากหนังสือ
สามร้อยกว่าหน้าเล่มนี้มา จะขาดความสมบูรณ์ด้านความลึก กว้าง
กระจำจืดของหนังสือทั้งเล่ม ซึ่งเนื้อหาทุกหน้า ทุกบทเชื่อมโยงสัมพันธ์
ขยายความกันและกัน เหมือนงานทอชิ้นงาม

เรื่องของหนังสือก็คือ อัตตา (ego) หรือ เจ้า ‘ตัวกู ของกู’ ที่
ท่านอาจารย์พุทธทาสพร้าย้ำพร้าสอนนั่นเอง Tolle ชี้ว่า จิต (con-
sciousness) กับ อัตตา (ego) หาใช่สิ่งเดียวกันไม่ ทว่าอัตตากับจิต
ที่ขาดสติจะซ้อนกันอยู่เหมือนเป็นหนึ่งเดียว จิตจึงพูดเบี้ยวพร้าหมอง
แต่เมื่อใดที่จิตถอยออกมาเห็นอัตตา จิตขณะที่แยกออกมาเป็น ‘ผู้ดู
ผู้เห็น’ อัตตา คือจิตที่ตื่น ที่จริงแท้

ข้าพเจ้าอ่านความซับซ้อนของอัตตาที่ Tolle เอามาตีแผ่ ด้วย



ความรู้สึกอัศจรรย์ใจกับความช่างแคะได้อุปายสารพันของมันมา แยกแยะอย่างละเอียดลึกและเป็นรูปธรรม ไม่ว่าจะในเรื่องการคลัง ของยี่ห้อ การยึดติดกับบทบาท การเก็บกดเรื่องราวในอดีตจนเป็นปม ในใจและกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพ เรื่องความคลั่งชาติ (หรือ ศาสนา) เรื่องอึดติดกับเวลาและอื่นๆ อีกมากมาย ที่สำคัญคือ ประโยชน์ที่ได้จากเห็นอดีตในแมกมุมที่แฝงเร้น ทำให้คอยสะกิด เตือนให้คอยชำเลื่องมองอดีตตัวเองในชีวิตประจำวัน

Tolle มองว่าความไม่อึดไม่พอเป็นธรรมชาติของอดีต มัน จึงต้องมองหา ไขว่คว้า เสกสร้างอะไรมีอะไรมาเติมตัวมันให้เต็มอย่าง ไม่รู้จบ แต่เติมเท่าไรก็ไม่เต็ม มันจึงดึงเอาวัตถุสิ่งของ และสิ่งต่างๆ ที่เป็นนามธรรมอย่าง ความรัก ความเด่น ความสำเร็จ หรือแม้กระทั่ง ความด้อย ความเจ็บปวดทรมานใจ ความพ่ายแพ้ มาเป็นส่วนหนึ่งของตัวมัน เพื่อให้ตัวมันเองคงอยู่และแน่นอนหาขึ้นเรื่อยๆ

Tolle แบ่งกลไกเสริมสร้างตัวเองของอดีต เป็นสองส่วนคือ ส่วน **โครงสร้าง** (structure) กับส่วน **เนื้อหา** (content) เขาอธิบาย ทฤษฎีนี้ ด้วยการยกตัวอย่างเทียบความรู้สึกของเด็กเล็กๆ ที่มีใคร แย่งของเล่นขึ้นโปรดไป กับของผู้ใหญ่ที่รถยนต์หรือคันโปรดถูกขโมย หรือที่ถูกว่าร้ายให้เสียชื่อเสียง ความรู้สึกเจ็บปวดโกรธเกรี้ยวจะ หักเทียบกัน ถึงแม้ค่าหรือลักษณะของสิ่งที่สูญเสียไปแตกต่างกัน อย่างสิ้นเชิง

ทั้งเด็กและผู้ใหญ่โกรธและเสียใจเหมือนกัน เพราะสูญเสีย 'ของกู' ด้วยการกระทำของคนอื่นเหมือนกัน เป็นความเหมือนใน **โครงสร้าง** ของการ **ยึด** (identification) และการ **แยก** (separation) Tolle อธิบายว่าอดีตตามีอยู่เพราะยึด 'ตัวฉัน ของฉัน' และเมื่อมี 'ฉัน'



มี ‘พวกนั้น พวกเรา’ ก็มีการแยกสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างกันออกเหนือส่วนที่ยึด จึงมี ‘เขา’ มี ‘ของเขาพวกเขา’

ส่วน **เนื้อหา** คือ สิ่งต่างๆ ที่อัดตาดึงมาเสริมตัวมัน อาจจะเป็น ของเล่น รถยนต์ พรรคพวก ภาพลักษณ์ ความสัมพันธ์ ความคิด ความเชื่อ ลัทธิ ศาสนา ฯลฯ แล้วแต่ วย เวลา สังคม อารมณ์ ฯลฯ

Tolle เล่าถึงหญิงผู้ป่วยมะเร็งขั้นสุดท้ายคนหนึ่ง ซึ่งหมอบอกว่าเหลือชีวิตอีกไม่กี่เดือน โดยปกติเธอแจ่มใสและยอมรับความเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี วันหนึ่ง Tolle แปลกใจมากที่พบว่าเธอกำลังพุ่มพวย ทั้งโกรธ ทั้งเสียใจ ที่แหวนเพชรคู่ใจซึ่งใส่ติดนิ้วมาตลอดได้หายไป เป็นแหวนที่สูงราคาแพงวดและค่าทางใจ เพราะมันแทนความรักของยายมอบไว้ให้ ซ้ำร้ายเธอยังปักใจว่าแม่บ้านที่เธอไว้ใจไว้ใจเป็นคนขโมยมันไป ทั้งๆ ที่ไม่มีหลักฐานเลยสักนิด

พอ Tolle ให้เธอคิดดูซิว่า เธอสูญเสียส่วนหนึ่งของตัวเธอไป เพราะแหวนแสนรักหายหรือ เธอคิดแล้วตอบว่าใช่... แต่เมื่อเขาให้เธอใช้สติรู้ลมหายใจ รู้กาย รู้ใจ เธอก็ทำตาม สักครู่ เธอก็ตอบเขาด้วยรอยยิ้มอันสดใสว่า เธอรู้สึกสงบ เบาสบายอย่างไม่เคยรู้สึกมาก่อน และยังอึดเต็มในตัวของตัวเอง แหวนก็ส่วนแหวน ไม่เกี่ยวกับกายใจที่เธอสัมผัสในความเป็นจริงเลยจนนิด

การ คิด ที่ดึงเอาอดีตเข้ามาเป็นเหตุเป็นผล... “เขา ขโมยแหวนของฉัน ไป เป็นแหวนเพชร ที่ยาย ของฉัน ให้ ฉัน จะไม่ให้โกรธ ไม่ให้เสียตายได้อย่างไรละ เสียแรงที่ ฉัน เคยไว้ใจ เขา”... หนีไม่พ้นโครงสร้างอันเหนียวแน่นของอัตตาที่ ยึด ตัวกู ดึงโน่นนี่มา ยึด เป็นของกู พร้อมๆ ไปกับ แยก เรา แยก เขา อีสระจากโครงสร้างนี้เมื่อใดจิตก็ปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่ถูกมายา อัตตาหลอกให้ทุกข์



การยึดและแยกเราแยกเขานี้ ทำให้เราเปรียบเทียบกับคนอื่น อยู่เสมอๆ โดยไม่ทันรู้ตัว ใครบ้างที่ไม่เคยแวบคิดทำนอง เขารวยกว่าฉัน ฉันรวยกว่าเขา ลูกฉันเรียนเก่งกว่าลูกเขา ฉันโชคดีที่ไม่เป็นอย่างเขา หรือแม้กระทั่ง การปฏิบัติธรรมของเขาก้าวหน้ากว่าฉัน จะย้ายจุดด้อยจุดเด่นแต่ 'ตัวฉัน' ก็ถูกตอกย้ำแน่นอนหนักขึ้นทุกครั้งไป

ความสำคัญของปัจจุบันขณะเป็นเรื่องที่ Tolle เขียนถึงในหนังสือของเขาทุกเล่ม เขาเน้นเสมอว่า อดีตมีอยู่แค่ความทรงจำอนาคตมีอยู่แค่ในการคาดคิด ชีวิตสดและแท้ของเราอยู่ในแต่ละขณะจิตที่เป็นปัจจุบัน (ปัจจุบันขณะ) เท่านั้น Tolle ชี้ให้เห็นว่า อัตตาที่ติดกับการคาดคิดและย้อนคิด ทำให้คนเราสัมผัสชีวิตที่จริงแท้บ่อยมากในแต่ละวัน เพราะมักใช้ปัจจุบันขณะสลัดไปมาใน ๓ ลักษณะ คือเป็น...

๑. วิธีสู่เป้าหมาย (means to an end) ใช้ปัจจุบันขณะเป็นเส้นทางสู่จุดที่ใจตั้งไว้ แต่ยังไม่ถึง (ตรงนี้จะขอเอาตัวเองเป็นตัวอย่าง คือ เมื่อเพื่อนๆ มาเยือนบ้านน้ำสานของข้าพเจ้าที่เชียงใหม่ เขาก็จะพากันจะ...โอ๊ย...ชื่นใจกับความงามของธรรมชาติ สุขใจกันเป็นนักหนา แต่ข้าพเจ้าเองซี เหลือบซ้ายก็...ตรงนี้ก็ไป สางกิ่งให้แดดลงหน่อยถึงจะดี เหลือบขวาก็...ดอกโรยแล้ว เดี่ยวต้องตัด จะได้แตกดอกไม้ที่งามๆ... ปัจจุบันเป็นเหยื่ออนาคตไปเสียฉิบ)

๒. อุปสรรค (obstacle) ขณะใดที่รู้สึกขัดใจเพราะไม่ได้ดั่งใจ หรืออึดอัดขัดเคืองที่ทำอะไรไม่ได้ตามที่อยากจะทำ ปัจจุบันขณะก็มีลักษณะเป็นอุปสรรคเครื่องกีดขวางไปโดยปริยาย

๓. ศัตรู (enemy) เมื่อใดที่ใจเศร้าหมอง เบื่อ เหงา เศร้าซึ่มทुरนทुरาย ใจรนร้อน ดิ้นหนีอะไรที่กำลังเป็นอยู่ตรงนี้ วินาทีนี้ เรา



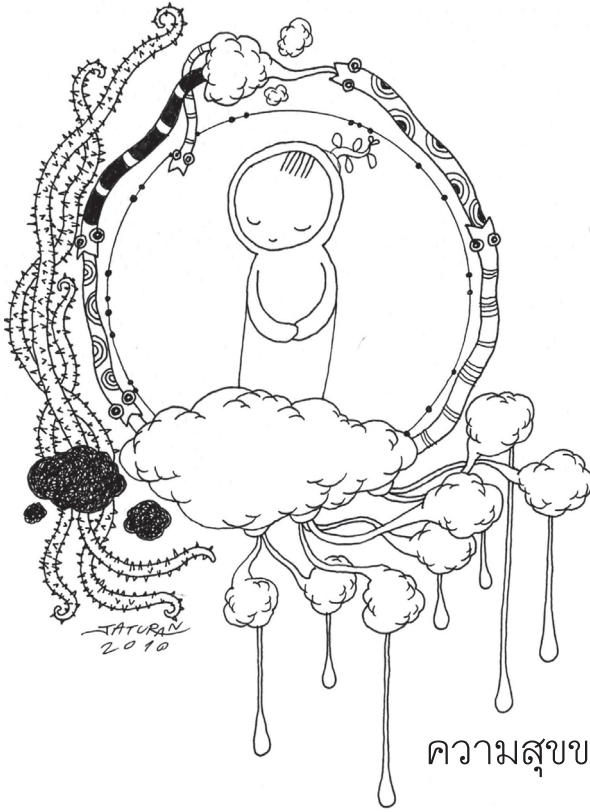
ก็ได้ทำให้ปัจจุบันขณะ มีลักษณะเป็นศัตรูที่ทำร้ายจิตใจ ทั้งนี้เพราะ
เจ้าอัตตาที่ไม่อ้อมเต็มมันไขว่คว้าตามความอยาก

ในบทท้ายๆ ของเล่ม Tolle เขียนถึงการเข้าถึง ‘จิตสำนึกใหม่’
ว่าจะเป็นไปได้ก็เมื่อจิตยอมรับอัตตาตามความเป็นจริง ไม่ใช่ด้วยการ
ปฏิเสธหรือต่อสู้ผลักดัน เพราะการตั้งต้นปฏิเสธก็เป็นอาการของอัตตา
ที่อยากจะไม่ให้อัตตา จะเรียกว่าเป็นอาการของอัตตาซ้อนอัตตาก็คงไม่
ผิดนัก

การยอมรับเบิกทางสู่การ *ไม่ยึด ไม่แยก* สู่จิตที่สงบใส ไม่วุ่น
วายกับความคิด ไม่เครียดเกร็งกับความอยาก ไม่อยาก ชอบ ไม่ชอบ
จิตเช่นนี้จะสามารถถอดอารมณ์ความรู้สึก ดูความคิด ซึ่งส่วนใหญ่
เป็นผลผลิตของอัตตา จิตจะเห็นธรรมชาติของอัตตาตามความเป็นจริง
จิตสำนึกใหม่ (New Consciousness) ที่ไม่มัวหมอง หรือจิตที่ ‘ตื่น’
ก็จะเกิดขึ้นเอง ถึงแม้ว่าจะเพียงสั้นในระยะแรก

ที่เล่ามาในที่นี่เป็นส่วนน้อยนิดของหนังสือ A New Earth ที่
ข้าพเจ้าพบว่าช่วยเพิ่มความละเอียดแยกแยะให้กับการถอยมองอัตตา
ตนเองในชีวิตประจำวัน





ความสุขของมาคันทิยา

อาทิตยยามเช้า

“กายประกอบแล้วด้วยกระดูกและเอ็น ฉาบด้วยหนังและเนื้อ ปกปิดด้วยผิว เต็มด้วยไส้ อาหาร มีก้อนตับ มูตร หัวใจ ปอด ม้าม ไต น้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ มันชั้น เลือด ไขข้อ ดี เปลวมัน อันปฤชณผู้เป็นพาลย่อมไม่เห็นตามความเป็นจริง ของอันไม่สะอาด ย่อมไหลออกจากช่องทั้งเก้าของกายนี้ทุกเมื่อ คือ ชี้อาจากตา ชี้อูจากหู และน้ำมูกจากจมูก บางคราวย่อมสำรอกออกจากปาก ดีและเสลด ย่อมสำรอกออก เหงื่อและหนองฝีซึ่มออกจากกาย อนึ่ง อวัยวะ เบื้องสูงของกายนี้เป็นโพรง เต็มด้วยมันสมอง คนพาลถูกอวิชชา หุ้มห่อแล้ว ย่อมสำคัญกายนั้นโดยความเป็นของสวยงาม”

วิชัยสูตร



หลง

สมัยพุทธกาลมีผู้หญิงอินเดียคนหนึ่ง เป็นคนแคว้นกुरूรัฐ เกิดอยู่ในวรรณะพราหมณ์^(๑) พ่อแม่เป็นชนระดับผู้นำ น้องชายแท้ๆ ของพ่อรับราชการใกล้ชิดกับกษัตริย์ เธอเป็นผู้หญิงสวยมากขนาดที่ผู้คนกล่าวขานเรื่องความงามกันทั่วบ้านทั่วเมือง ชายหนุ่มและไม่หนุ่มทั้งหลาย จำพวกมหาเศรษฐีจากตระกูลใหญ่ ทั้งที่อยู่ในกुरूรัฐและแคว้นใกล้เคียง ต่างเฝ้าวานเวียนมาสู่ขอ แต่พ่อกับแม่ยังไม่ปลงใจยกให้ใคร เพราะคิดว่าบรรดาชายเหล่านั้น ยังไม่มีผู้ใดคู่ควรกับลูกสาวของตน

มาคันทิยา เติบโตขึ้นมาจากการพะเน้าพะนอ เรียกร้องการปรนเปรอจากผู้คนและสิ่งต่างๆ รอบตัวมาก เธอมีทุกอย่างอย่างเหลือเฟือ และใช้สอยมันอย่างฟุ่มเฟือย ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เสื้อผ้า เครื่องประดับ หรือข้าทาสบริวาร ความจริงปัจจัยต่างๆ ที่มีอย่างล้นเหลือนี้ น่าจะทำให้เธอได้จุกจิกคิดและเหลียวมองเพื่อนมนุษย์รอบข้าง ซึ่งยังอยู่ในสภาพที่ทุกข์เข็ญกว่าบ้าง แต่กลับไม่ใช่เช่นนั้น

เธอไม่มีความคิดที่จะทำอะไรหรือสิ่งใดเพื่อใครอย่างจริงจัง ไม่มีใครรู้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนี้ ความสุขในแต่ละวันของมาคันทิยา ได้แก่การเฝ้าชื่นชมความงามของตัวเอง ภาคภูมิใจกับสถานภาพพิเศษทางสังคมที่ติดตัวมาแต่เกิดมาก การอยู่ในครอบครัวที่มีฐานะดี และโดยเฉพาะการเกิดมาเป็นคนในวรรณะพราหมณ์นั้น ทำให้เธอ

(๑) ประชาชนส่วนใหญ่ (มากกว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์) ในอินเดียนับถือศาสนาฮินดู ซึ่งแบ่งคนโดยกำเนิดออกเป็น ๔ วรรณะ ได้แก่

วรรณะพราหมณ์ เป็นผู้ประกอบพิธีทางศาสนา เป็นอาจารย์

วรรณะกษัตริย์ เป็นนักรบ นักปกครอง

วรรณะแพศย์ เป็นพ่อค้า

วรรณะศูทร เป็นผู้ใช้แรงงาน



รู้สึกว่าคุณอยู่ ‘เหนือ’ กว่าบรรดามนุษย์ทั้งหลายยิ่งนัก

มาค้นหยาไม่ได้เฉลี่ยใจสักนิดว่า “เงา” ที่เธอหลงยึดอยู่นี้ มันไม่ใช่ของยั่งยืนอะไร แท้จริงแล้วมันไม่ได้มีอยู่จริงเสียด้วยซ้ำ แต่การรวมกันชั่วคราวขององค์ประกอบต่างๆ เท่านั้น แต่ที่มันเป็น ตัวเป็นตนขึ้นมาได้ เพราะเธอคิดของเธอเอง เชื่อของเธอเองว่ามัน เป็นเช่นนั้น เหมือนที่คนทั้งหลายโดยส่วนมากคิดและเชื่อ เมื่อมอง สิ่งต่างๆ ผิดไปจากความเป็นจริง การสำคัญตนและความเข้าใจใน ตนเองก็ต้องผิด สิ่งที่ใช้ยึดเป็นหลัก เป็นแก่นแกนของชีวิตก็ผิดและ บิดเบี้ยวไปด้วย หญิงสาวผู้นี้ค่อยๆ กลายเป็นบุคคลที่ใครจะว่า กล่าวแต่จะต้องไม่ได้ เพราะเธอแน่ใจเสียแล้วว่าตัวเองดีวิเศษกว่าผู้อื่น

จิตที่ถูกปล่อยให้ตกจมอยู่ในวิธีคิดแบบมิจฉาทิฐิทั้งวันทั้งคืน อย่างสม่ำเสมอ ได้เป็นดั่งสะพานอันมั่นคงที่ทอดให้ความโลภ โกรธ หลง ไหลเข้าครอบครองและสิงสถิตอยู่ในใจจนท่วมท้น จากความคิดก่อให้เกิดเป็นวาจาและการกระทำ ซึ่งที่สุดแล้วได้นำพาชีวิตของเธอ ให้ ต้องดำดิ่งลงสู่หายนะวิบัติอย่างชนิดที่ยากจะเกิดกับใคร แม้ในคน วรรณะที่ถูกดูแลจนว่าดำทราวม

“ผู้มีปัญญานั้นย่อมพิจารณาเห็นกามคุณทั้งหลาย โดยความเป็นของ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นโรค ผู้เห็นแจ้งอย่างนี้ ย่อมละความ พอใจทั้งหลายในกาม อันเป็นทุกข์มีภัยใหญ่หลวงเสียได้ ผู้นั้น ปราศจากราคะแล้ว กำจัดโทสะได้ พึงเจริญเมตตาจิตไม่มีประมาณ งดอาชญาในสัตว์ทุกจำพวกแล้ว ไม่ถูกติเตียน ย่อมเข้าถึงแดนพรหม”

สร้งคชาดก



ปัญญา

พอกับแม่ของมาคันทิยา แม้จะดำรงชีวิตแบบแน่นอยู่กับความเชื่อ ประกอบพิธีบูชาไฟอย่างไม่ขาดตกบกพร่องก็จริง แต่ส่วนลึกในหัวใจแล้ว พราหมณ์สองผิวเมียไม่อาจปฏิเสธได้ว่า ตลอดทั้งชีวิตนี้ พวกเขายังคงค้นไม่พบ “อะไร” ที่อาจนับได้ว่า เป็นความสุขแท้จริงของชีวิตเลย

วันหนึ่งพราหมณ์ผู้พ่อมีโอกาสดำเนินได้พบพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยบังเอิญ เพียงแรกเห็นสัญลักษณ์บางอย่างในตัวเขาเหมือนนกกระทาอย่างรุนแรง เขาไม่รู้ว่าพระองค์คือใคร แต่ลักษณะที่สูงส่งนั้นชวนให้อยากหมอบกราบคาบแก้วนัก แล้วยังความรู้สึกปีติจนน้ำตาเอ่อไหลเมื่อได้อยู่ใกล้อีก หัวใจที่ลึกล้ำของเขาบอกว่า บุรุษผู้นี้มีกระแสแห่งความสงบสุขและพลังพิเศษบางอย่าง ที่เป็นดังคลื่นซึ่งแผ่ซ่านอยู่ในอณูของอากาศ ไม่เคยมีผู้ใดทำให้เขาเกิดความรู้สึกเช่นนี้มาก่อน

เขาตัดสินใจจะยกลูกสาวสุดที่รักให้กับพระองค์ จึงทูลขอให้พระองค์ประทับรอ แล้วรีบไปตามภรรยาและลูกมา

เมื่อทุกคนมาถึง พระผู้มีพระภาคไม่ได้ประทับอยู่ตรงนั้นแล้ว พราหมณ์ผู้แม่ถึงกับอุทานขึ้น เมื่อสังเกตเห็นรอยพระพุทธรูปที่ทรงอิทธิฐานทิ่งไว้ นางซึ่งเป็นผู้ชำนาญการดูลายเท้าที่แม่นยำที่สุดในยุคนั้นได้กล่าวกับสามีของตนว่า “นี่ไม่ใช่รอยเท้าของผู้เสพงามคุณ ๕ เขาไม่มีวันรับลูกสาวที่เราจะยกให้” แต่พราหมณ์ผู้พ่อไม่ย่อท้อ ฝ่าตามหาจนกระทั่งพบกับพระองค์

พระผู้ทรงเปี่ยมด้วยเมตตา ตรัสขึ้นด้วยพระสุรเสียงอ่อนโยน หลังจากที่ได้สดับความปรารถนาของพราหมณ์ผู้พ่อจบลงว่า “ความพอใจในเมถุนธรรมไม่ได้มีแก่เรา เพราะได้เห็นนางตณหา นางอรรดี และ



นางราดาเลย ความพอใจในเมถุนธรรมอย่างไรก็มีได้ เพราะการเห็นสรีระแห่งธิดาของท่าน อันเต็มไปด้วยมูตรและคูถเล่า^(๑) เราไม่ปรารถนาจะถูกต้องสรีระแห่งธิดาของท่านนั้นแม้ด้วยเท้า”

หากจะเปรียบเทียบความรู้สึกของพราหมณ์ทั้งสองในขณะนั้น คงคล้ายดังว่า.. ได้เกิดมีแสงที่สาดวาบอย่างฉับพลันเข้ามายังซอกหลืบซึ่งเคยมีมืดมิดในหัวใจ ทำให้ทั้งสองบังเกิดปัญญามองเห็นความจริงว่า “ร่างกายนี้ไม่ว่าของเราหรือของลูกสาวเรา ล้วนเจริญเติบโตขึ้นได้เพราะอาศัยข้าวสุกและผักปลาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง มีความเลื่อมความทุดโทรม เป็นทุกข์ เป็นโรค ต้องคอยขัดสีชำระล้างสิ่งโสโครกอยู่เสมอ ร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนแท้ ๆ”

เมื่อเห็นความไม่เป็นสาระของชีวิต ที่มีกรรมเป็นตัวการพาเวียนว่ายขึ้นลงในสงสารแล้ว ทั้งพราหมณ์และพราหมณีต่างหมดเยื่อใย หมุดอาลัยในร่างกายของตน นาที่นั่นจึงได้ดำรงอยู่ในอนาคามีผลทันที^(๒)

ท่านผู้พ้นไปจากปุถุชนทั้งสอง ก็มกราบลงแทบพระบาทของพระผู้มีพระภาค ด้วยดวงใจที่ลำนึกในพระมหากุณาคุณอย่างลึกซึ้ง ความสงสัย ความพร่อง ความคับข้องที่เคยมีอยู่ในใจได้มลายหายไปจนสิ้นประจักษ์แจ้งว่า **ความสุขแท้ที่พยายามแสวงหาตลอดชีวิตนั้น คือ ความสุขในความสงบระงับ จากการปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดถือมาทั้งสิ้นทั้งมวลนั่นเอง**

(๑) มูตร น้ำปัสสาวะ คูถ ขี้

(๒) อนาคามีผล ผลที่ได้รับจากการละสังโยชน์ คือ กามราคะและภริษะด้วยอนาคามีมรรค อันทำให้เป็นพระอนาคามี
พระอริยบุคคลมี ๔ ระดับ คือ ๑. พระโสดาบัน ๒. พระสกิทาคามี
๓. พระอนาคามี ๔. พระอรหันต์



“ธรรมดาไฟย่อมเกิดขึ้นที่ไม่สืไฟ อันบุคคลลืออยู่ ไฟเกิดขึ้นแต่ไม้ไผ่ ย่อมเผาไม้นั้นเองให้ไหม้ ความโกรธย่อมเกิดขึ้นแก่คนโง่เขลาเบาปัญญา ไม่รู้จริง เพราะความแข่งดี แม้เขาก็ถูกความโกรธนั้นแหละเผาผลาญ”

จุลลไพริชาดก

ความพยายาม

พระราชาที่ตรัสออกจากพระโอรสผู้เพียงสิ้นๆ ทำให้พ่อกับแม่ของมาคันทียากลายเป็นพระอริยบุคคล แต่...สำหรับมาคันทียา... ต่อหน้าต่อตาผู้คนที่ยืนอยู่อย่างมากมายนี้ เธอรู้สึกเหมือนถูกน้ำกรดกรดโครมลงบนใบหน้าและร่างกาย มันสร้างความรู้สึกเจ็บแสบจนแทบจะลงไปนอนดิ้นเร็วๆ บนพื้นดิน โทษะของเธอระเบิดออกราวเปลวเพลิงที่พุ่งอย่างเดือดดาลขึ้นมาจากรกโลกันตร์เลยที่เดียว มือของหญิงงามกำแน่นจนเล็บจิกผ่านเนื้อ ใบหน้าบิดเบี้ยว เส้นเลือดที่ขมับปูดโปน ร่างกายสั่นสะท้าน กรีดเสียงต่ำๆ ออกมาจากลำคอ วินาทีนั้นเธอได้ตัดสินใจชะตาชีวิตของตัวเอง ด้วยการตั้งใจที่จะขอจองเวรกับสมณะลั่นผู้นี้ จนกว่าชีวิตจะหาไม่เลยที่เดียว

ทำไมคำพูดประโยคเดียวกัน จึงให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกันราวสวรรค์กับนรกเช่นนี้ ทั้งๆ ที่บุคคลทั้งสามเป็นพ่อแม่ลูกกันแท้ๆ กินข้าวจากหม้อเดียวกัน อาศัยอยู่ในบ้านหลังเดียวกัน และหายใจเอาอากาศเข้าปอดเหมือนกัน

ความจริงพระพุทธองค์มิได้ตรัสสิ่งใด ที่เป็นการตั้งใจจะหยามเหยียดดูหมิ่นมาคันทียาเลย หากทรงต้องการจะแสดงความจริงแท้ให้ทุกคนซึ่งอยู่ ณ ที่นั้นได้ประจักษ์ ทว่าผู้มีปัญญากับคนพาลนั้น



แม้จะฟังหรือเห็นในสิ่งเดียวกันก็ย่อมคิดต่างกัน คนบางคนยิ่งเติบโต ยิ่งไม่รู้เสียทุกอย่างที่คิดว่าตัวเองรู้ แม้บางขณะจะมีโอกาสได้ ประจักษ์แจ้งอะไรๆ ขึ้นมาบ้าง ก็กลับไปเสียทำสิ่งที่ใจมันหลงเชื่อ และผูกยึดเอาไว้อย่างเหนียวแน่น ทำให้มองไม่เห็นความจริงตรงหน้า ที่ควรจะเห็นเสียที เสมือนคนเดินทางที่ผ่านมาพบวัดนะอันมีค่าแล้ว แต่กลับเลือกที่จะหยิบขึ้นมาชิ้นใส่ย่ามไว้เป็นสมบัติแทน

อัครตาที่ยิ่งใหญ่ของมาคันทิยาได้ถูก “ความจริงแท้” ซึ่งพระองค์ ตรัสในวันนั้นพุ่งตรงเข้ากระแทก แต่เพราะทั้งชีวิตเธอไม่เคยฝึกที่จะ ชัดเกล้าใจตน จึงไม่อาจสกัดกั้นความเกลียดกลัว ความโกรธ ความ อาฆาตพยาบาทไม่ให้เข้าครอบครองใจได้ และอาณาภาพของประดา กิเลสพวกนั้นนั้น รุนแรงเสียยิ่งกว่าอสรพิษร้ายหลายเท่าตัว มันจึงแผ่ เข้าปกคลุมเบียดบังพื้นที่ภายในอย่างรวดเร็ว จนไม่เหลือที่ว่างให้ ปัญญาของเธอมีโอกาสเจริญงอกงามได้เลย

“อันชื่อ คือ นามและโคตรที่กำหนดตั้งไว้นี้ เป็นสักแต่ว่าโฆหาร โลก เพราะเกิดขึ้นมาตามชื่อที่กำหนดตั้งกันไว้ในกาลนั้น ๆ ทิฐิอัน นอนเนื่องอยู่ในหทัยสันกาลนานของสัตว์ทั้งหลายผู้ไม่รู้ เมื่อสัตว์ทั้ง หลายไม่รู้ก็พร่ำกล่าวว่าเป็นพราหมณ์เพราะชาติ(การเกิด) บุคคลจะ ชื่อว่าเป็นคนชั่วเพราะชาติ(กำเนิด)ก็หาไม่ จะชื่อว่าเป็นพราหมณ์ เพราะชาติก็หาไม่ ที่แท้ชื่อว่าเป็นคนชั่วเพราะกรรม(การกระทำ) ชื่อว่าเป็นพราหมณ์ก็เพราะกรรม”

วาเสฏฐสูตร



พาล

ไม่มีสิ่งใดอีกแล้วในขณะนั้น ที่จะเหมาะสมกับสถานภาพของพราหมณ์ทั้งสอง เท่ากับการดำรงชีวิตนักบวช แต่ใครจะเป็นผู้ปกป้องดูแลบุตรสาวผู้มาเป็นห่วงคนนี้ ไตร่ตรองไปมาอยู่นานทั้งพ่อและแม่สรุปว่า นอกจากจุฬามาคันทียะซึ่งเป็นน้องชายแท้ๆ แล้ว ก็ไม่มีญาติคนไหนอีกเลย ที่จะมีความสนิทสนมกันมากพอที่จะฝากฝังลูกได้

เมื่อจุฬามาคันทียะผู้เป็นน้องชาย ตกปากรับคำที่จะดูแลมาคันทียาแล้ว ท่านจึงพากันออกบวช ต่างมุ่งมั่นในการปฏิบัติมากเพียงไม่นานก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ทั้งคู่

น่าสงสารสาวน้อยมาคันทียา ทั้งๆ ที่มีผู้ให้กำเนิดเป็นถึงพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด ทว่าหัวใจของเธอกลับปิดประตูเสียสนิทสำหรับพระธรรมที่บิดามารดาเพียรรินหลังให้ แต่กับผู้เป็นอาแล้ว เธอถึงกับเทใจถวายชีวิตเลยทีเดียว เพราะไม่ว่าจุฬามาคันทียะจะคิด พูด หรือทำอะไร เธอเป็นเห็นดีเห็นงามถูกอกถูกใจไปเสียทุกสิ่ง สมจริงดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ชาติชุนิตเดียวกันย่อมไม่หลรวมเข้าหากัน เพราะจุฬามาคันทียะผู้นี้เป็นบุรุษที่มักใหญ่ใฝ่สูงมาก เขายอมทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งเงินตรา โดยไม่สนใจว่าการกระทำนั้นจะผิดศีลธรรมหรือนำความเดือดร้อนมาสู่ผู้ใดบ้าง พราหมณ์ทั่วไปบูชาไฟ แต่จุฬามาคันทียะบูชาลาภ ยศ สรรเสริญ เขาเชื่อเสียสนิทว่า **“เงินตรา”** เท่านั้นคือสิ่งเดียวที่นำความสุขมาสู่ชีวิตของมนุษย์ได้

เมื่อมีทัศนคติที่ต้องตรงกัน ผู้เป็นอาจึงนำหลานสาวแท้ๆ มาตกแต่งประดับประดาจนลึศเลอ แล้วนำเธอไปเข้าเฝ้าพระราชที่พระราชวังแห่งกรุงโกสัมพี ผู้เป็นหลานสาววาดฝันถึงหนทางแห่งชีวิตที่ต่อแต่นี้จะโรยไปด้วยกลีบกุหลาบ ส่วนผู้เป็นอาฝันถึงลาภสักการะ



ที่จะไหลมาเทมาจนท่วมทันตัวเขาไปหมดทีเดียว

พระเจ้าอุเทนนั้นทรงเป็นราชาผู้กวางกล้า เป็นยอดนักรบที่ชนะศึกสงครามทั่วสารทิศ แต่สิ่งเดียวที่ทรงแพ้เสมอมาคืออริสตรี เมื่อจุฬามาคันทียะถวายหลานสาวของเขาแด่พระองค์นั้น อาจเรียกได้ว่าทรงหลงไหลความงามของเธอแทบจะทันทีทันใด ถึงกับทรงตั้งเธอไว้ในตำแหน่งอัครมहेली เจกเช่นพระนางสามาวดี ที่ทรงดำรงตำแหน่งนี้ อยู่แล้วในขณะนั้น

พระนางสามาวดีอัครมहेलीองค์แรก ทรงเป็นพุทธมามกะที่มีศรัทธาและมีปัญญาเป็นเลิศ ทั้งพระนางและเหล่าสนมกำนัลที่อยู่ในตำหนักของพระนาง ล้วนแล้วแต่ปฏิบัติธรรมจนกระทั่งบรรลุเป็นพระโสดาบันเกือบทุกคน เป็นเรื่องธรรมดาเสียเหลือเกิน ที่คนอย่างพระนางมาคันทียาจะต้องไม่ชอบหน้าอัครมहेलीผู้มาก่อน แต่สำหรับกรณีนี้มีความพิเศษที่ผิดแผกจากธรรมดาทั่วไป เพราะความไม่ชอบหน้านั้นได้พัฒนาแบบก้าวกระโดด ไปสู่ความเกลียดชังจนเข้ากระดูกดำอย่างรวดเร็วยิ่ง ทันทีที่พระนางได้รับรู้ว่า ผู้ที่อัครมहेलीองค์แรกทรงมอบความเคารพบูชาอย่างสูงสุดให้ นั่นคือมหาบุรุษที่ “พาลสตรี” อย่างพระนางจัดอันดับให้พระองค์เป็นศัตรูหมายเลขหนึ่ง ที่ต้องจงล้างจงผลาญไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่

หัวใจของพระนางมาคันทียาเต้นแรง เมื่อรู้ข่าวในวันหนึ่งว่า ขณะนี้พระผู้มีพระภาคได้เสด็จมายังกรุงโกสัมพี มหานครที่บัดนี้อำนาจและความยิ่งใหญ่ของพระนางได้แทรกซึมแผ่กระจายไปทั่วแล้ว

“เมื่อบายยังไม่ส่งผล คนชั่วก็เห็นว่าเป็นของดี ต่อเมื่อมันผลิตผลเมื่อใด เมื่อนั้นแหละเขาจึงรู้พิษของบาย”



กรรม

จุฬามาฉันทียะรับเงินจากหลานสาวผู้เป็นอัครมเหสี เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับดำเนินงานตามแผนที่พระนางได้วางไว้ อันดับแรกเขาต้องไปว่าจ้างพวกอันธพาล ทาส กรรมกร หรือใครก็ตามที่มีนิสัยอันเลวอยู่ในกมลสันดาน รวบรวมให้ได้ขบวนใหญ่ที่สุด แบ่งคนพวกนี้ออกเป็นกลุ่มเพื่อจ่ายต่อการควบคุม เลี้ยงดูด้วยอาหารและเหล้ายาไมให้ขาดตกบกพร่อง จากนั้นอบรมให้เข้าใจในหน้าที่ว่าไม่ว่าสมณโคดมจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร ทุกคนจะต้องตามไปอย่าได้ละเว้นในทุกที่ทุกเวลา โดยเฉพาะเมื่ออยู่ต่อหน้าฝูงชนจำนวนมาก “ให้พวกมันแห่ดำ ตะโกนใส่ว่า ไ้บ้า ไ้มหาโจร ไ้สัตว์นรก ไ้เดรัจฉานสุดติของแกไม่มี ทำอย่างนี้จนกว่าสมณโคดมจะอัปอายแล้วหนีไปจากเมืองนี้”

หากกรรมหมายถึงการกระทำ โดยนัยยะนี้เราทุกคนกำลังทำกรรมกันอยู่ตลอดเวลา และไม่มีใครที่เกิดมาแล้ว จะทำแต่กรรมชั่วเพียงอย่างเดียวโดยไม่เคยทำกรรมดีเลย ขึ้นอยู่กับว่าในขณะที่เราจะทำห้กับกิเลสที่กำลังบงการอยู่ในใจมากน้อยเพียงใด ชาวพุทธเชื่อว่าสิ่งที่ทำลงไปแล้วไม่ว่าดีหรือเลว ผู้กระทำจะต้องได้รับผลอย่างเที่ยงตรงเสมอ สุขหรือทุกข์ของคนเราขึ้นอยู่กับ การกระทำ ดังนั้นการฝึกฝนให้ตนเองมีความสามารถ ที่จะทำห้กับกิเลสที่อยู่ในใจยอมเป็นเรื่องสำคัญ มิเช่นนั้นเราจะเป็นผู้ที่เปลืองทำร้ายตัวเอง หรือผู้คนรอบข้างอยู่เสมอ

ดูเหมือนที่ผ่านมาพระนางมาฉันทียาจะไม่ได้สำเหนียกว่า สนิมมันเกิดขึ้นจากเหล็กเอง ครั้นเกิดแล้วย่อมกัดกินเหล็กนั้นฉันใด กรรมชั่วก็ย่อมนำผู้กระทำไปสู่ทุกติอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ฉันนั้น



เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันเช่นนี้ พระอานนท์จึงทูลขอให้ พระพุทธองค์เสด็จไปเสียจากกรุงโกสัมพี แต่พระพุทธองค์ตรัสตอบ พระอานนท์ว่าการทำเช่นนี้ไม่สมควร เพราะอภิกขณ์^(๑) เกิดขึ้นในที่ใด ควรให้อภิกขณ์สงบระงับในที่นั้นแล้วจึงไปที่อื่น ทรงอธิบายเพิ่มเติม ว่าคนเหล่านี้จะดำได้เพียง ๗ วันเท่านั้น เพราะอภิกขณ์ที่เกิดกับ พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ย่อมไม่เกิน ๗ วัน

จากนั้นทรงแสดงธรรมกถาว่า “ในหมู่มนุษย์ ผู้ใดอดกลั้น ถ้อยคำล่วงเกินได้ ผู้นั้นชื่อว่าฝึกตนแล้ว เป็นผู้ประเสริฐสุด ม้าอัสตร ม้าอาชาไนย ม้าสินธพที่ฝึกแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐ พระยาช้างชาติ กุญชรที่ฝึกแล้ว ก็เป็นสัตว์ประเสริฐ แต่มนุษย์ผู้ฝึกตนเองได้ ประเสริฐกว่า”

“วิเวกเป็นสุขของผู้ยินดี มีธรรมอันสงบแล้ว พิจารณาเห็นอยู่ ความ ไม่เบียดเบียนคือความสำรวมในสัตว์ทั้งหลาย เป็นสุขในโลก ความ เป็นผู้มึราคะไปปราศแล้ว คือความก้าวล่วงซึ่งกามทั้งหลายเสียได้ เป็นสุขในโลก ความนำซึ่งอัสมิมานะเสียได้นี้ เป็นสุขอย่างยิ่ง”

มัจฉลีนทสุตฺต

(๑) อภิกขณ์ เรื่องที่เกิดขึ้นแล้วสงฆ์ต้องดำเนินการมี ๔ อย่าง คือ

วิวาหาธิกรณ์ การเถียงกันเกี่ยวกับพระธรรมวินัย

อนูวาหาธิกรณ์ การกล่าวหากันด้วยอาบัติ

อาบัติตธาธิกรณ์ การต้องอาบัติ การปรับอาบัติ และการแก้ไขตัวให้พ้นอาบัติ

กัจจาธิกรณ์ กิจธุระต่างๆ ที่สงฆ์ต้องทำเช่นให้อุปสมบท ให้ฝึกอุปัชฌาย์



ความสุขของมาคันทิยา

คนเรานั้นแสวงหาความสุขของชีวิตต่างกัน สำหรับพระนางมาคันทิยา..เมื่อใดก็ตามที่จิตของพระนางมีโอกาสดำเนินเข้าไปสัมผัสเคล้าเคลีย และยุ่งเกี่ยวกับความคิดในการวางแผน ซึ่งมุ่งหน้าไปสู่การกระทำที่ชั่วร้ายสุดๆแล้ว พระนางจะรู้สึกตื่นเต้นและมีชีวิตชีวาเสมอ

ความจริงพระนางไม่ได้มีอะไรที่แตกต่างจากมนุษย์ทั้งหลายที่ยังต้องการความรัก ความเข้าใจ ความเอาใจใส่จากคนรอบข้าง ต้องการให้ตัวเองมีความสุขปราศจากความทุกข์ แต่ความผิดพลาดทั้งหลายเหล่านั้นเกิดจากเพียงสิ่งเดียว คือ “อวิชชา” ทุกข์มีอยู่ของมันตามธรรมชาติ ความไม่รู้ทำให้เจ้าตัวยื่นมือออกไปคว่ำมาแบกไว้เป็นสมบัติเฉพาะตัว เมื่อไม่ชวนชวายที่จะ “รู้” ให้ได้ด้วยปัญญา ก็ต้องทนแบกทุกข์กองนี้ข้ามภพข้ามชาติกันต่อไป หากมันไม่ได้หายไป ไม่พบไม่รู้จไม่รู้สิ้น

จิตที่เสพความชั่วร้ายวันแล้ววันเล่าเป็นอาหารจนเคยชินนั้นเดินทางมาถึงจุดที่มโนธรรมตามธรรมชาติที่เคยมีอยู่ในใจได้จางหายไป ถึงตอนนี้ความชั่วที่คนทั่วไปทำได้ยากที่สุด กลายเป็นเรื่องธรรมดาที่ทำได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเงินและอำนาจที่มีอยู่ในมือมาเป็นอาวุธร้ายของตน

เมื่อไม่อาจทำอะไรพระพุทธรองค์ได้ ความคั่งแค้น ความอาฆาตประดามี จึงพุ่งตรงเข้าไปใส่ผู้ที่มีความรัก ความศรัทธา และเกิดทุนพระพุทธรองค์เป็นสรณะยิ่งชีวิต จูฬมาคันทิยะผู้เป็นอาชญากรเรียกมาพบอีกครั้ง สองอาชญากรร่วมกันคิด ร่วมกันวางแผน ไม่มีใครห้ามปรามหรือขัดแย้งใคร ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคนทั้งสองนี้ หากเป็นไปได้ในทางสร้างสรรค์แล้ว คงจะเป็นพลังยิ่งใหญ่ที่นำความ



ดีมาสู่โลกนี้มีใช้น้อย น่าเสียดายที่ไม่ใช่เช่นนั้น...

ในวันที่พระเจ้าอุเทนเสด็จประพาสป่า ปราสาทของพระนางสามารถถูกล้อมด้วยกำลังพลที่มีจุฬามาคั่นทิวะเป็นหัวหน้า เจ้าของปราสาทและเหล่านางสนมกำนัลนับร้อยคน ถูกต้อนไปขังไว้ภายในห้องโถง ประตูด้านนอกถูกลั่นดาล เสาไม้ทุกต้นถูกพันด้วยผ้าที่ชุบน้ำมันจนชุ่ม ไฟถูกจุดขึ้น เปลวเพลิงได้โลดแล่นลุกลามไปทั่วปราสาทอย่างรวดเร็ว ชายฉกรรจ์ยืนรายล้อมอยู่ด้านนอก ปฏิบัติตามคำสั่งอย่างเคร่งครัดที่จะไม่ให้มีผู้ใดเล็ดลอดออกมาได้ ใบหน้าของพวกเขาเฉยเมย แม้ใจจะสิ้นสะท้านเมื่อได้ยินเสียงร้องขอชีวิตจากผู้ที่ดีนรณอยู่ภายใน

“ผู้แพ้ย่อมก่อเวร ผู้พ่ายยอมอยู่เป็นทูลกระหม่อม ผู้ละความแพ้ย่อมแพ้ และความพ่ายเสียมีใจสงบระงับนั้นแหละอยู่เป็นสุข”

คาถารธรรมบท

ก่อนลมหายใจสุดท้าย

ขณะที่ไฟกำลังไหม้กระหน่ำด้วยความร้อนสูงสุด และก่อนที่กลุ่มควันจะถาโถมเข้ามามากกว่านี้ พระนางสามารถได้ใช้เวลาที่เหลืออยู่น้อยนิด รวบรวมพลังกำลังและลมหายใจ กล่าวกับบริวารทั้งหลายว่า ขอให้ทุกคนมีสติ อย่าตื่นตกใจ ให้ทุกคนทำสมาธิภาวนาอย่างพร้อมเพรียงกัน ด้วยการกำหนดเอาทุกขเวทนาแรงกล้าขณะนั้นเป็นอารมณ์ แทนการดีนรณผลักไสความตายตรงหน้าซึ่งไม่อาจหนีพ้น

ช่วงสายกลุ่มพระภิกษุที่กลับจากบิณฑบาตในนครโกสัมพี



ได้กราบทูลเรื่องที่เกิดขึ้นให้พระพุทธรองค์ทรงทราบ คำตอบของพระองค์น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก ตรัสว่า สตรีเหล่านั้นทุกคนไม่มีผู้ใดไร้ผลในการทำกาลละ (ตาย) เลย บ้างได้เป็นโสดาบัน บ้างได้เป็นสกิทาคามี บ้างได้เป็นอนาคามี

ไม่มีใครที่จะจินตนาการและหยั่งรู้ได้ถูกต้อง ถึงความเจ็บปวดทรมานแสนสาหัสของผู้ที่ถูกเผาทั้งเป็นได้ แต่ที่พระนางสามาวดีและบริวาร สามารถยกจิตให้เป็นอิสระจากเวทนาและความตายได้นั้น เพราะในขณะที่มีชีวิตสตรีเหล่านั้นดำรงตนอยู่ด้วยความไม่ประมาท ประกอบคุณความดีเสมอทั้งทางกาย วาจา ใจ ที่สำคัญได้เพียรปฏิบัติจนเห็นความจริงแล้วว่า สรรพสิ่งล้วนไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปมาเสมอตามเหตุปัจจัย การเห็นเช่นนั้นทำให้สามารถละวางความยึดมั่นในชีวิตและร่างกายของตนเองได้ แม้ยามที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์เลวร้ายที่สุดเช่นนี้ ไม่มีการจองเวร ไม่มีความอาฆาตพยาบาทต่อผู้ใด มีแต่ความเป็นจริงที่มองเห็น ไตรสรณคัมภ์คือสิ่งที่จิตของพวกนางใช้ยึดมั่น ก่อนลมหายใจสุดท้ายจะสิ้นไป

สำหรับพระนางมาคันทิยา นับแต่วันที่เกิดการสังหารหมู่ พระนางไม่อาจเรียกร้องให้อะไรๆ กลับมาเป็นปกติได้เหมือนดังเก่า ทั้งที่ศัตรูตายไปแล้วแต่พระนางก็ยังไม่มีความสุขอย่างที่วาดหวังเสียที ตลอดทั้งวันจิตใจจะเต็มไปด้วยความหนักหน่วง หวาดผวา ครั้นถึงยามค่ำก็ไม่อาจข่มตาให้หลับได้แม้แต่คืนเดียว พระนางรู้สึกหวาดระแวงผู้คนรอบข้างไม่เลือกหน้า ด้วยรู้ว่าในความเงิบสงบของพระเจ้าอุเทนนั้น แฝงอยู่ด้วยความทุกข์ระทมอย่างลึกซึ้งใหญ่หลวง อันเนื่องมาจากที่ทรงสนิทสนมหาพระนางสามาวดีเป็นอย่างมาก และสิ่งนี้เองที่จะนำมาซึ่งการสืบสาวหาความจริง



ทั้งๆ ที่เพิ่งเกิดเหตุไปไม่นาน แต่ดูเหมือนว่าช่างเป็นเวลา นานเหลือเกินสำหรับความทุกข์ที่กัดกินสิ่งสวยงามในใจ ไม่ว่าจะใช้เวลา ประจัญบานนานแค่ไหน ก็ไม่อาจปิดบังความทรุดโทรมที่ปรากฏอย่าง ชัดเจนบนใบหน้าได้ เวลานี้แทบไม่เหลือเค้าความเป็นหญิงงามให้ เห็นอีกแล้ว

ในที่สุด...สิ่งที่พระนางมาคันทิยาเฝ้าหวาดกลัวก็บังเกิดขึ้น พระเจ้าอุเทนทรงสืบทราบโดยละเอียด ว่าผู้ใดบ้างที่อยู่เบื้อง หลังความตายของพระนางสามาวดีและบริวาร จุฬามาคันทิยะถูกลวง ให้มาเข้าเฝ้าที่พระราชวัง เขาถูกจับพร้อมพระนางมาคันทิยาและผู้ที่ เกี่ยวข้องทุกคน ทั้งหมดถูกตัดสินประหารชีวิตด้วยการชุดหลุมฝัง ครึ่งตัว ส่วนอีกครึ่งตัวและหัวที่ไพล่พ้นจากดิน ให้สุมด้วยกองฟาง แล้วจุดไฟเผาให้ตายตกไปตามกัน

พระนางมาคันทิยาไม่เข้าใจว่า พระสวามีหมดความรักความ หลงใหลในตัวของเธอได้อย่างไร ทำไมจึงทรงกระทำเช่นนี้ต่อ พระนางได้ลงคอ พระนางไม่รู้ว่าตนเองผิดมากตรงไหน ในเมื่อหญิง ที่พระนางสั่งการนั้น ไม่ได้มอบความรักความภักดีให้กับพระสวามี เหมือนที่ได้มอบความรักความภักดีทั้งหมดให้กับสมณะโกลั้นนั้น

ความเจ็บปวดแสนสาหัสกำลังเกิดขึ้นกับร่างกายส่วนบน และมันได้ทวีความรุนแรงจนเกินขีดความสามารถที่มนุษย์ทั่วไปจะทน ไหว ความเจ็บแปรเปลี่ยนเป็นความเดือดดาลอย่างบ้าคลั่ง ใจที่ถูก ความทุกข์ท้อหู่กัดกินกินจนมีดมืดมนนั้น มีสภาพไม่ต่างอะไรกับสัตว์ป่า ที่ติดกับดักของนายพราน ยิ่งดิ้นรนขัดขึ้นด้วยความไม่รู้เท่าไร คม ของกับดักยิ่งบาดลึกจิกฝังเข้าไปจนถึงกระดูก เจ็บปวดรวดร้าวจน เจ้าตัวแทบถอดใจที่จะมีชีวิต



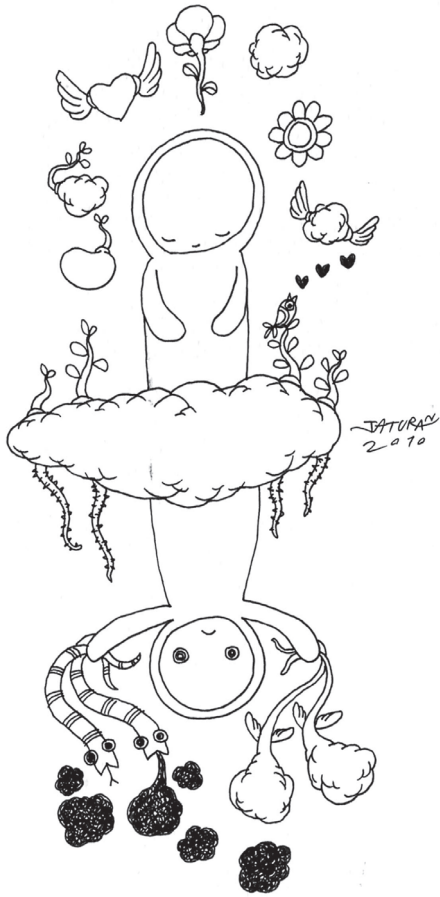
๒๗๒ สุขแก่กลางใจเรา

ก่อนลมหายใจสุดท้ายจะสิ้นสุด...ภาพของสมณะโล้นได้ปรากฏขึ้นอีกครั้ง แต่สิ่งนี้ไม่อาจจะยังความสุขความสงบเย็นให้เกิดกับพระนางได้แม้เพียงเท่าละอองธุลี มีแต่เพลิงแห่งความคั่งแค้น ความอาฆาตพยาบาทของเวรเท่านั้น และพลังมหาศาลของจิตชนิดนี้ ได้จุดกระซอกให้พระนางมาคันทิยาต้องดำดิ่งลงสู่อเวจี ตั้งแต่ก่อนที่ลมหายใจสุดท้ายจะหมดไปจากร่าง

หมดสิ้นแล้วความสุขและหนทางแห่งชีวิตที่โรยด้วยกลีบกุหลาบ.....

อันหัวใจของพระนางปรารถนา





ชีวิตใหม่หลังปีใหม่

พระไพศาล วิสาโล

ความสุขมีได้อยู่ไกลตัวเลย หากมองเป็นก็เห็นสุขอยู่รอบตัว ที่จริงมีความสุขมีอยู่กับเราตลอดเวลาอยู่แล้วเป็นแต่เรามองไม่เห็นเอง ไม่ต้องดูอื่นไกล การที่เราได้กินอิ่ม นอนอุ่น มีสุขภาพดี นับเป็นความสุขของชีวิต แต่เรามักไม่ตระหนักความจริงข้อนี้จนกว่าจะสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป ต่อเมื่อเราล้มป่วยจึงได้คิดว่าตอนที่ไม่มีเจ็บไม่ป่วยนั้นเป็นสุขอย่างยิ่งแล้ว

เรามักเข้าใจว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อร่ำรวย มีคนรัก มีงานดี มีตำแหน่งสูง ฯลฯ การมองเช่นนั้นคือการเอาความสุขฝากไว้กับอนาคต เราไม่ควรจะรอให้ได้สิ่งเหล่านั้นก่อนถึงจะมีความสุข สิ่ง



๒๗๔ สุขแท้กลางใจเรา

สำคัญกว่าก็คือมีความสุขอยู่ในปัจจุบัน ถึงแม้ไม่มีสิ่งเหล่านั้นอยู่
ตอนนี้เราก็มีความสุขได้ เพราะสุขที่แท้จริงมีอยู่แล้วในใจเรา

หากวางใจเป็นก็สามารถมีความสุขได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะ
ว่ามีหรือจน ใต้หรือเสีย พบหรือพราก อะไรเกิดขึ้นกับเราไม่สำคัญ
เท่ากับว่าเรามองหรือรู้สึกกับมันอย่างไร ถ้าเรามองว่าอนิจจังเป็น
ธรรมชาติของชีวิต ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับเราก็ทำให้เราเป็นทุกข์ไม่ได้
แม้สิ่งนั้นจะเป็นความตายก็ตาม ในทำนองเดียวกันถ้ารู้จักมองในแง่บวก
ความป่วยก็กลายเป็นคุณ เคราะห์ก็กลายเป็นโชค

กุญแจสู่การบรรลุความสุขในปัจจุบันก็คือการรู้จักตนเอง
ตราบดีที่เรายังไม่รู้จักตนเอง เราก็จะเป็นทุกข์อยู่รำไป เพราะได้
เท่าไรก็ไม่พอใจเสียที แม้ไม่มีใครมาทำอะไรเราเลย เราก็ยังเป็น
ทุกข์อยู่นั่นเอง ทั้งนี้เพราะในส่วนตัวเราทะเลาะกับตัวเองอยู่เกือบ
ตลอดเวลา เมื่อใดที่เรารู้จักตัวเองอย่างแจ่มชัด เราจะกลับมามีสันติ
กับตัวเอง แล้วความสุขที่เคยสูญเสียไปก็จะกลับคืนสู่ชีวิตเรา

น่าเสียดายที่ทุกวันนี้ผู้คนมองข้ามความจริงข้อนี้ไป กลับไป
ให้ความสำคัญกับสิ่งนอกตัว โดยเฉพาะสิ่งเสพลิงบริโภคและเทคโนโลยี
ด้วยความเข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นจะมีความสุขที่แท้แก่ตนได้ แต่เราลืม
ไปว่าไม่มีอะไรที่ได้มาเปล่า ๆ เราต้องแลกอะไรบางอย่างเสมอเพื่อจะ
ได้สิ่งที่ปรารถนา อะไรบางอย่างนั้นอาจเป็นเงินทอง ความเหนื่อยยาก
หรือเวลา อยากรได้ความสงบก็ต้องยอมเสียเวลาเดินทางไปที่สงบ
อยากได้ความสบายก็ต้องยอมเสียเงินเงินซื้ออุปกรณ์อำนวยความสะดวก
สะดวก แม้บางอย่างจะได้ฟรี แต่ยังมีมูลค่ามากเท่าไร ก็ยังมีภาระ
ต้องดูแลรักษา บางอย่างที่เราต้องแลกไปนั้นอาจมองเห็นไม่ชัด จน
เวลาล่วงเลยผ่านไปจึงค่อยตระหนัก เช่น อยากรได้ชีวิตที่สะดวกสบาย



ในเมืองก็ต้องสูญเสียชีวิตที่สงบ เนิบช้าและใกล้ชิดกับธรรมชาติ รวมทั้งต้องเจอกับความไม่ปลอดภัยและมลภาวะนานาชนิด

สิ่งเสพลิงบริโภคให้ความสุขและรสชาติแก่ชีวิตก็จริง แต่เราก็ต้องสูญเสียสิ่งต่างๆ ไปมากมาย นอกจากเงินแล้ว เรายังต้องเสียเวลาที่มืออยู่ในโลกนี้อย่างจำกัดไปกับการแสวงหา ดูแลรักษา และใช้มัน ยิ่งซื้อมาแพงก็ยิ่งต้องเสียเวลาในการใช้มัน หากไม่ก็จะรู้สึกว่ามันไม่คุ้ม แต่สิ่งที่ตามมาคือมีเวลาเหลือน้อยลงสำหรับสิ่งที่มีคุณค่าอื่นๆ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน การมีเวลาอยู่กับพ่อแม่และลูกๆ จนกระทั่งเวลาที่จะอยู่กับตัวเองก็แทบไม่มี สภาพดังกล่าวเกิดขึ้นแม้กับอุปกรณ์ที่น่าทึ่งเวลาให้เรา เช่น รถยนต์ ดังที่เห็นได้ทั่วไปทุกวันนี้เราเสียเวลาไปกับรถยนต์มากมายเพียงใด แต่เวลาที่เสียไปกับการหาเงินเพื่อผ่อนรถและซื้อน้ำมันมาใส่รถก็มากโขแล้ว

แต่มีอีกสิ่งหนึ่งที่เราสูญเสียไปโดยแทบไม่รู้ตัว นั่นก็คือ อิศรภาพทางใจ ยิ่งพึ่งพาความสุขและสะดวกสบายจากสิ่งเสพลิงมากเท่าไร เราก็ยิ่งผูกติดและตกเป็นทาสของมัน แทนที่มันจะเป็นของเรา เรากลับเป็นของมัน คอยนึกเป็นห่วงมัน และยอมให้มันครองใจจนเป็นภาวะที่หนักอึ้ง แม้มันเสียหรือหายไป ก็ยังปล่อยวางไม่ได้ บางคนถึงกับยอมตายเพื่อปกป้องรักษามัน

ในยุคที่ผู้คนเชิดชูเสรีภาพและเรียกร้องอิสรภาพจากการครอบงำของผู้อื่น เรากลับยอมสูญเสียอิสรภาพทางจิตใจให้แก่สิ่งเสพลิงและเทคโนโลยี จนแทบอยู่ไม่ได้หากขาดมัน ผู้คนเป็นอันมากเอาความสุขและความมั่นคงของตัวเองตนไปผูกติดกับมัน เพราะเชื่อว่ามันจะทำให้เป็นสุขและตัวตนมั่นคงได้ แต่ชีวิตกลับยิ่งขาดความสุข และตัวตนรู้สึกไร้ความมั่นคงมากขึ้น จะว่าไปแล้วลึกไปกว่าการตก



เป็นทาสของสิ่งเสพและเทคโนโลยี ก็คือการตกเป็นทาสของความยึดติดในตัวตนนั่นเอง เป็นเพราะความยึดติดถือมั่นในตัวตน มนุษย์เราจึงพยายามแสวงหาและครอบครองสรรพสิ่งทั้งรูปธรรมและนามธรรม ด้วยความปรารถนาและยึดมั่นสำคัญหมายว่ามั่นเป็นเราและของเรา

อิสรภาพของชีวิตที่แท้จริงนั้นมิได้อยู่ที่การไม่มีอะไรเลย หากเกิดขึ้นได้เมื่อจิตใจไม่พึ่งพาและยึดติดความสุขจากสิ่งเสพและเทคโนโลยีทั้งปวง เพราะรู้ว่ามั่นไม่จริงยั่งยืน ต้องแลกกับภาระซึ่งทำให้เป็นทุกข์ และไม่สามารถเป็นที่พึ่งพาได้อย่างแท้จริง อิสรภาพของชีวิตเกิดขึ้นเมื่อเราสามารถเข้าถึงความสุขอันประณีตจากภายใน จนแลเห็นว่าความสุขจากวัตถุสิ่งเสพนั้นทั้งหยาบและเข้มข้นระคนด้วยทุกข์ ยิ่งสามารถประจักษ์ถึงสัจธรรมจากการเพ่งพินิจภายในจนแลเห็นว่าความยึดติดถือมั่นในตัวตนเป็นรากเหง้าแห่งพันธนาการและความทุกข์ทั้งปวง การเป็นอิสระจากความยึดติดถือมั่นในตัวตนจึงจะเกิดขึ้นได้ และนั่นคือการบรรลุถึงชีวิตอิสระอย่างสมบูรณ์

ปีใหม่นี้หากจะหวังสิ่งใหม่ ก็อย่าหวังเพียงได้สมบัติชิ้นใหม่ หากควรมองให้ไกลไปถึงชีวิตใหม่ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยใจที่ใหม่ ใหม่ในการมองโลก และใหม่ในการมองตน จนเห็นว่าไม่มีอะไรที่ประเสริฐ ยิ่งกว่าการมีชีวิตที่อิสระจากความยึดติดถือมั่นในตัวตน

ขอให้ทุกท่านก้าวหน้าบนวิถีแห่งชีวิตอิสระในทุกขณะของลมหายใจตลอดปีใหม่นี้



สุขเอยสุขใดๆ ในโลกนี้
แท้จริงที่ทุกคนมีสุขแท้ได้
ด้วยปัญญาพาสุขสู่กลางใจ
ปัญญาใครปัญญาดีมีสุขเอย





โครงการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา (สุขแท้ด้วยปัญญา)

หลักการและเหตุผล

องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา”

สุขภาวะทางปัญญาเป็นรากฐานและเงื่อนไขสำคัญที่จะส่งผลต่อเนื่องถึงสุขภาวะทางกาย จิต และสังคมโดยรวม พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้กำหนดไว้ว่า “สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ที่รับรู้เท่าทัน และ ความเข้าใจอย่างแยกได้ใน เหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อเพื่อน”

ปัจจุบันสังคมไทยได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องสุขภาพเพิ่มมากขึ้น มีการรณรงค์กันอย่างมากมาย แต่ส่วนใหญ่มุ่งเน้นและจำกัดอยู่เฉพาะเรื่องสุขภาวะทางกาย ในขณะที่กระแสบริโภคนิยมและวัตถุนิยมไหลบ่ารุนแรงขึ้น ผู้คน ฟุ้งพ้อใจและแสวงหาเรื่องทางวัตถุเป็นด้านหลัก นำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน ทำให้ผู้คนเกิดความทุกข์กันถ้วนหน้า

สังคมไทยกำลังต้องการภูมิคุ้มกันความทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะ



เสริมสร้างภูมิคุ้มกันความทุกข์ให้เข้มแข็งได้ดีเท่ากับสุขภาวะทางปัญญา สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้องดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม

การมีทัศนคติที่ถูกต้อง เป็นกุญแจสำคัญที่จะทำให้หัวใจถูกต้อง เมื่อหัวใจได้ถูกต้องความสุขก็เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ และทุกเวลา เป็นความสุขที่แท้และยั่งยืน อันเป็นพื้นฐานสำคัญสู่การพัฒนาสุขภาพองค์รวม

โครงการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา ขอเชิญชวนทุกท่าน ร่วมกันเสริมสร้างทัศนคติใหม่ให้แก่สังคมไทย ด้วยการนำเสนอ กิจกรรม ทั้งที่เป็นโครงการริเริ่มสร้างสรรค์ใหม่หรือเป็นการแตกหน่อต่อยอดหรือพัฒนาต่อจากงานเดิมที่ทำได้ผลดี พร้อมไปกับการสร้างและพัฒนา ทั้งคนและเครือข่าย ตลอดจนการสื่อสารเผยแพร่ให้สังคมไทยได้รับรู้และเห็นคุณค่าของ “สุขภาวะทางปัญญา หรือ สุขแท้ด้วยปัญญา” มากยิ่งขึ้น

เนื้อหาหลักของโครงการ

โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา มุ่งสร้างเสริมทัศนคติอันเป็นที่มาแห่งความสุข ๔ ประการ อันเป็นพื้นฐานสู่สุขภาวะทางปัญญา ได้แก่

๑. การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง
๒. การไม่พึ่งพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว
๓. การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังลาภลอยคอยโชค
๔. การรู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์แก่อีกุศล



กิจกรรมหลักของโครงการ ประกอบด้วย

๑. เปิดรับทั่วไป “โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา”
๒. สร้างคนและพัฒนาเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญา
๓. การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ (สื่อสารสู่สังคม)
๔. การรวบรวมองค์ความรู้ (ฐานข้อมูลปัญญา)

หลักการในการดำเนินงานของโครงการ

๑. ทำให้เกิดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม รวมทั้งผ่านประสบการณ์จริง
๒. ให้ความสำคัญกับกระบวนการก่อนและหลังการทำกิจกรรม (เพื่อทบทวนตนเองว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง)
๓. ใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดความสนุก ความสุข และเกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติหรือพฤติกรรม
๔. ประสานความร่วมมือกับสื่อมวลชนต่างๆ ในการเผยแพร่ข้อมูล เนื้อหา แนวทางปฏิบัติต่างๆ เพื่อสร้างเสริมทัศนคติและพฤติกรรมสุขภาวะทางปัญญา

ผู้รับผิดชอบโครงการ

เครือข่ายพุทธิกา

ผู้สนับสนุนโครงการ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

คณะที่ปรึกษาโครงการ

๑. พระไพศาล วิสาโล : ประธานคณะที่ปรึกษา
๒. พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี
๓. คุณหญิงจันทรี หาญเจนลักษณ์
๔. อ. กำพล ทองบุญน่ม
๕. ดร. ประมวล เพ็งจันทร์
๖. ส.ว. รสนา โตสิตระกูล
๗. คุณสนธิสุดา เอกชัย

