สุขสวนกระแส

ฉลาดใช้ชีวิต
ในยุคเศรษฐกิจถดถอย

คำนำ

วิกฤตเศรษฐกิจอาจทำให้เรามีรายได้ลดลง หนี้สินเพิ่มขึ้น หรือไม่มีเงินผ่อนบ้าน แต่มันทำได้อย่างมากก็แค่กระทบสิ่งที่อยู่นอกตัวเท่านั้น ไม่สามารถกระแทกกระเทือนไปถึงใจเราได้ เว้นเสียแต่เราจะปล่อยใจให้ทุกข์ไปกับเหตุการณ์เหล่านั้น กล่าวอีกนัยหนึ่งวิกฤตเศรษฐกิจอย่างมากก็แค่ทำให้เราสะดวกสบายน้อยลง แต่ก็ไม่สามารถทำให้เราเป็นสุขน้อยลงได้เลย เพราะสุขหรือทุกข์นั้นอยู่ที่ใจเรายิ่งกว่าอะไรอื่น ถ้าใจเราไม่สมยอมไปกับมัน วิกฤตเศรษฐกิจก็ทำอะไรจิตใจเราไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ ไม่ว่าเศรษฐกิจจะถดถอยหรืออยู่ในช่วงขาลง เราก็ยังสามารถเป็นสุขอยู่ได้ ด้วย

การวางใจให้ถูกต้อง รวมทั้งปรับตัวให้สอดคล้องกับความเป็นจริง หากเราเรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด และรู้จักชื่นชมสิ่งดีๆ ที่มีอยู่กับตัวตลอดจนรู้จักหาโชคจากเคราะห์และมองแง่บวก ทั้งหมดนี้จะช่วยน้อมใจเราให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตลุ่มลึก ซึ่งไม่อาจซื้อได้ด้วยเงิน เมื่อถึงตอนนั้นเราคงอดไม่ได้ที่จะต้องขอบคุณวิกฤตเศรษฐกิจที่ผลักดันให้เราได้มาพบกับประสบการณ์อันล้ำค่าดังกล่าว

หนังสือเล่มเล็กๆ นี้ดัดแปลงจากบทความสามชิ้นของผู้เขียน โดยได้ปรับปรุงแก้ไขให้ประสานกลมกลืนกันมากขึ้น หากหนังสือเล่มนี้จะมีประโยชน์อยู่บ้าง ก็หวังว่าจะช่วยเป็นกำลังใจให้แก่ผู้อ่านที่ไม่ยอมปล่อยใจให้ทุกข์ไปตามกระแส

พระไพศาล วิสาโล

สารบัญ

ยอมรับความจริง

๑๑

ปรับตัว อยู่อย่างเรียบง่ายมากขึ้น ๑๕

อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด ๑๘

ชื่นชมสิ่งที่มีอยู่ ๒๑

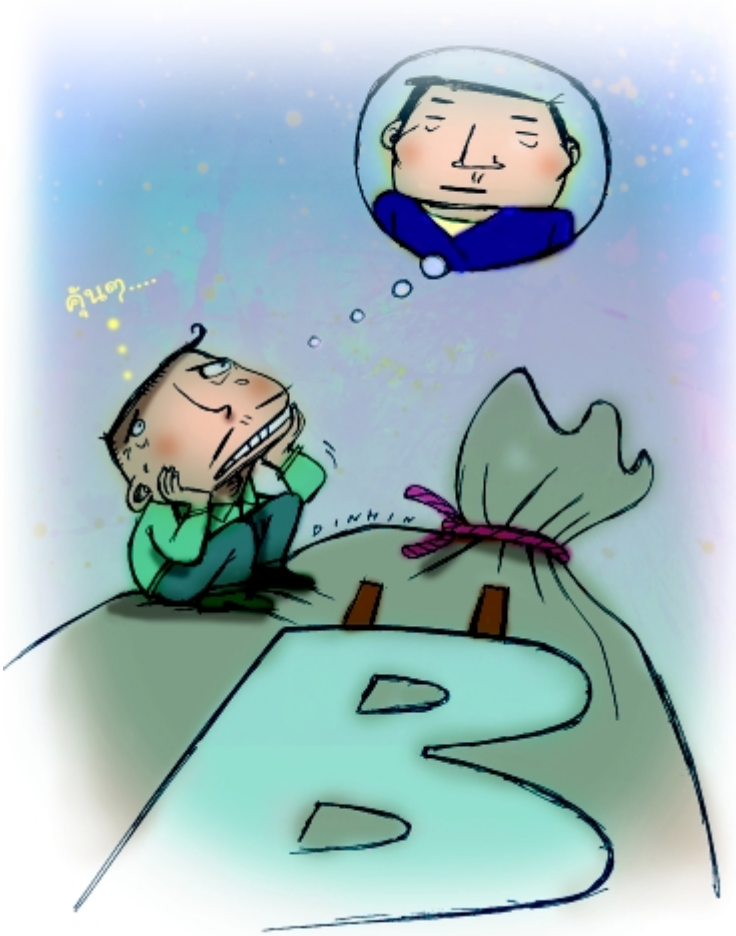
เข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุ ๒๖

มองแง่บวก ๓๐

หาโชคจากเคราะห์ ๓๗

นึกถึงคนที่ลำบากกว่าเรา ๓๙

ความสุขไม่ถดถอย แม้เศรษฐกิจตกต่ำ ๔๒


คุ้นๆ....
DINHIN

เศรษฐกิจกำลังถดถอยทั่วโลก ธุรกิจพากันปิดตัว การส่งออกหยุดชะงัก คนว่างงานเพิ่มขึ้นนับล้าน รายได้ของผู้คนตกต่ำกันทั่วหน้า ผู้รู้พูดตรงกันว่าสถานการณ์อาจจะเลวร้ายพอๆ กับยุคเศรษฐกิจตกต่ำเมื่อ ๘๐ ปีก่อน

ในสถานการณ์เช่นนี้ หลายคนมีคำถามขึ้นมาในใจว่า เมื่อไรสถานการณ์จะดีขึ้น? ทำอย่างไรเศรษฐกิจจึงจะรุ่งเรืองอีกครั้ง? ทำไมบ้านเมืองถึงเป็นอย่างนี้?

เมื่อไร? อย่างไร? ทำไม? คือคำถามที่อยู่ในใจของผู้คนมากมาย

แต่สิ่งหนึ่งที่เราไม่ค่อยถามเท่าไร นั่นคือ ทำไมเราต้องเอาความสุขของเราไปผูกติดกับสถานการณ์ภายนอกด้วย?

ทุกวันนี้เราพากันหวั่นวิตกกับสถานการณ์รอบตัวไม่ว่า เศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม ทั้งในประเทศหรือต่างประเทศ นั่นเป็นเพราะเราเอาความสุขของเราไปฝากไว้กับปัจจัยภายนอกตลอดเวลา

คำถามก็คือ เราสามารถเป็นสุขท่ามกลางสถานการณ์ที่ผันผวนได้ไหม? เราจะเลิกเอาความสุขไปฝากไว้กับสถานการณ์รอบตัวได้ไหม? คำตอบคือ **"ได้"** และเป็นสิ่งที่ควรทำด้วย

คำถามต่อมาคือ แล้วจะทำได้อย่างไร?

เราทำได้ก็ด้วยการหันมาปรับเปลี่ยนตัวเองให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่ อย่าลืมว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรามีปฏิกิริยากับมันอย่างไร แม้มีสิ่งแย่ๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราวางใจหรือรับมือกับมันได้ดี ก็สามารถผ่อนหนักให้กลายเป็นเบา หรือเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้

ความทุกข์ของคนเราไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายนอกเป็นสำคัญ สาเหตุหลักอยู่ที่ตัวเราเอง พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า “เมื่อมือไม่มีแผล บุคคลย่อมจับต้องยาพิษได้ ยาพิษไม่อาจทำอันตรายผู้นั้นได้” แต่ถ้ามือเรามีแผล จับต้องยาพิษเมื่อใดก็เป็นอันตรายเมื่อนั้น ดังนั้นเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาอย่าไปโทษยาพิษอย่างเดียว ต้องโทษตัวเองด้วยว่าปล่อยให้มือเป็นแผลได้อย่างไร หากมือเรามีแผลแล้ว อย่าว่าแต่ยาพิษเลย แม้กระทั่งสิ่งที่ดูเหมือนไม่เป็นอันตราย เช่น ใบหญ้า หากต้องแผลนั้น ก็สามารถทำให้เจ็บปวดได้

ภาวะเศรษฐกิจตอนนี้แม้จะย่ำแย่อย่างไร แต่ถ้าเราเตรียมตัวเตรียมใจไว้ดี มันก็ไม่ทำให้เรา

ทุกข์ได้เลย ถึงจะทุกข์ก็ทุกข์ไม่นาน ตรงกันข้ามอาจทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

เมื่อปี ๒๕๔๐ ศิริวัฒน์ วรเวทวุฒิคุณ เจ้าของธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจอย่างรุนแรง จนต้องปิดกิจการเพราะเป็นหนี้ ๗,๐๐๐ ล้านบาท เขากลายเป็นบุคคลล้มละลาย และต้องยังชีพด้วยการยืนขายแซนด์วิชตามโรงพยาบาล แต่มาถึงวันนี้เขาสามารถตั้งตัวได้ใหม่ด้วยฐานที่มั่นคงกว่าเดิม และด้วยจิตใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม

“ผมอยากจะกลับไปขอบคุณเหตุการณ์เมื่อปี ๔๐ ที่ทำให้ผมมีชีวิตในวันนี้ได้อีกครั้ง” เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้เขาเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง เป็นชีวิตที่เขาภาคภูมิใจ เพราะ “ผมคิดว่า ชีวิตผมเข้มแข็งกว่าทุกคนเยอะ และรู้คุณค่าของชีวิตมากขึ้น”

ยอมรับความจริง

ถึงแม้จะมีหนี้สินเป็นสิบเป็นร้อยล้าน แต่หากพร้อมเดินหน้าสู้กับปัญหา อนาคตอันสดใสย่อมมาถึงไม่วันใดก็วันหนึ่ง แต่อุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้คนไม่สามารถเดินหน้าได้ คือการไม่ยอมรับความจริง เอาแต่ก่นด่าชะตากรรมหรือตีโพยตีพายไม่หยุดหย่อน แต่ไม่ว่าจะก่นด่าหรือโวยวายเพียงใดก็ไม่ทำให้อะไรดีขึ้นได้ กลับจะทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งกว่าเดิม เพราะนอกจากจะทำให้ตนเองทุกข์หนักขึ้นแล้วโอกาสที่จะเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีมีแต่จะหลุดลอยไปไกลขึ้น

คนเราไม่สามารถยอมรับความจริงอันเจ็บปวดได้ก็เพราะยังยึดติดอยู่กับอดีตอันสวยสดงดงามหรือคอยเปรียบเทียบวันนี้กับเมื่อวานตลอดเวลา เช่น เปรียบเทียบกับสองปีที่แล้วว่า เศรษฐกิจยัง

ดีกว่านี้มาก สามปีที่แล้วยังทำมาค้าขึ้น ขายได้วันละหลายพัน มีรายได้วันละหลายหมื่น การหวนหาอาลัยอดีตที่สดใส ทำให้เรายอมรับปัจจุบันได้ยาก เช่นเดียวกันเราจะไม่มีความสุขเลยหากมัววิตกกังวลไปล่วงหน้า ว่าอนาคตจะต้องแย่กว่านี้แน่นอนเลย ต่อเมื่อปล่อยวางอดีต และเลิกตีตนไปก่อนไข้ เราจึงสามารถทำใจยอมรับปัจจุบัน และพร้อมจะมองไปข้างหน้าได้

จริงอยู่ในความรู้สึกของหลายคน สภาพปัจจุบันใช่ว่าจะเป็นสิ่งยอมรับได้ง่ายๆ เพราะนอกจากสิ่งอันเป็นที่รักจะหายลับดับสูญไปแล้ว ยังมีภาระอย่างหนึ่งเกิดขึ้นตามมา ได้แก่ หนี้สิน แต่หากไม่ปล่อยใจไปกังวลกับอนาคตมากจนเกินไป (อีกกี่สิบปีหนี้จะหมด จะอยู่เป็นผู้เป็นคนอย่างไรหากยังใช้ไม่หมด) ไม่นานก็ย่อมทำใจกับหนี้สินได้

“สักวันเราจะชินและรับได้ว่าเราเป็นหนี้” สุนันท์ ศรีจันทรา พูดถึงประสบการณ์ของเขาภายหลังจากธุรกิจของตนขาดทุนนับร้อยล้านตามมาด้วยหนี้สิน ๓๔ ล้านบาท **“ตอนที่ล้มทั้งบ้านผมเหลือเงินสดอยู่หนึ่งหมื่นบาท.... หนึ่งหมื่นบาทเท่านั้น นอกนั้นคือหนี้”** แน่นอนตอนนั้นเขามีความทุกข์มาก เครียด มืดมน และ

กดดันมากที่สุดในชีวิต แต่ไม่นานก็ตั้งหลักได้ “ตอนนั้นรู้อย่างเดียวคือ ต้องทำงาน จะมานั่งช้ำใจ เสียใจ กับความล่มสลายของตัวเองอยู่ก็ไม่ได้” เมื่อทุ่มเทให้กับการงานใหม่ ก็ไม่มีเวลาให้กับความเสียใจ ไม่นานก็คุ้นชินกับการเป็นหนี้

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถที่จะปรับตัวปรับใจได้ในแทบทุกสถานการณ์ ไม่ว่าเจ็บป่วย พิการ สูญเสียคนรัก หรือแม้แต่ติดคุก ทั้งๆ ที่เป็นทุกข์อย่างยิ่งตอนประสบเภทภัยใหม่ๆ แต่หากไม่ตือกชกหัวตัวเอง ไม่มัวอาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคต ไม่ช้าก็เร็วย่อมยอมรับและทำใจได้กับความเปลี่ยนแปลง บางคนกลับมีความสุขยิ่งกว่าตอนเกิดเหตุการณ์ด้วยซ้ำ

สตีเฟน ฮอว์กิง นักวิทยาศาสตร์อัจฉริยะที่พิการทั้งตัว ต้องใช้ชีวิตอยู่ในรถเข็นค่อนชีวิต

โดยขยับปากและแขนขาไม่ได้เลย สื่อสารได้ ก็ด้วยเครื่องสังเคราะห์เสียง เคยให้สัมภาษณ์ว่า “จริงๆ แล้วผมมีความสุขมากกว่าก่อนที่จะเป็นโรคนี้เสียอีก ผมไม่ได้บอกว่าโรคนี้ส่งผลดี แต่ผมโชคดีที่มันไม่ได้เป็นข้อเสียอย่างที่มันอาจจะเป็น”

หินหนักต่อเมื่อเราอุ้ม ฉันใดก็ฉันนั้น หนี้สินเป็นภาระหนักอึ้งก็ต่อเมื่อใจเราไปแบกเอาไว้ ใช่หรือไม่ว่าเราทุกข์เมื่อครุ่นคิดถึงมัน แต่เมื่อใดที่ไม่นึกถึงมัน ใจก็โปร่งเบา แน่นอน หนี้สินเป็นสิ่งที่เราต้องรับผิดชอบ แต่ความรับผิดชอบไม่ได้หมายถึงการแบกมันไว้ตลอดเวลา เมื่อตัดสินใจแล้วว่าจะทำงานใช้หนี้ ครั้นถึงเวลาลงมือทำงานก็ไม่จำเป็นต้องนึกถึงหนี้ก้อนโตอีกต่อไป

อย่างเดียวที่ควรทำและสิ่งเดียวที่จะส่งผลดีอย่างแท้จริง คือทำงานนั้นให้เต็มที่ แต่จะทำงานให้เต็มที่ได้อย่างไร หากใจยังกังวลถึงหนี้สิน ไม่ดีกว่าหรือ หากเราจะวางมันลง แล้วน้อมใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น ในทำนองเดียวกัน เมื่อถึงคราวพักผ่อน ก็ควรพักให้เต็มที่ พร้อมกับวางหนี้สินออกไปจากใจ

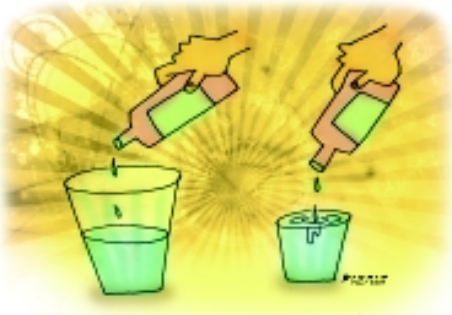
ปรับตัว อยู่อย่าง เรียบง่ายมากขึ้น

เมื่อเรายอมรับความจริงแล้ว ประการต่อมาก็คือ ปรับตัว ในเมื่อเศรษฐกิจกำลังย่ำแย่ รายได้ลดน้อยลง เราก็ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จับจ่ายใช้สอยให้น้อยลง และวางแผนการเงินเสียใหม่

จะวางแผนการใช้จ่ายให้ได้ดี เราจำต้องรู้จักจัดระดับความสำคัญว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุด อะไรที่สำคัญรองลงมา รวมทั้งต้องแยกให้ชัดระหว่างสิ่งจำเป็นกับสิ่งที่อยากได้ สิ่งที่จำเป็นในชีวิตนี้มีจุดพอเพียง ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม แต่อะไรก็ตามที่เราอยากได้ หรือสนองความอยากของเรา เราจะไม่มีวันพอ ได้เท่าไรก็ไม่พอเสียที เช่น เพชรนิลจินดา ความหรูหราสะดวกสบาย

ในเมื่อมีเงินจำกัด เราก็จำเป็นต้องบริหารความต้องการด้วย ความต้องการของคนเราเปรียบได้กับแก้วน้ำ ส่วนทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งเสพสิ่งบริโภคเปรียบเหมือนน้ำ วันนี้เรามีทรัพย์สินลดลงเปรียบไปก็ไม่ต่างจากน้ำในแก้วที่มีน้อยลง เราจะทำอย่างไรถึงจะทำให้มีน้ำเต็มแก้ว คนส่วนใหญ่มักนึกถึงการหาน้ำมาเติม แต่ยังมีอีกวิธีหนึ่งที่ง่ายกว่า คือ ลดขนาดของแก้วลง น้ำที่ดูพร่องก็จะกลายเป็นเต็มแก้วขึ้นมาทันที

ในยามที่เงินฝืดเคือง เป็นการยากที่จะหาเงินมาเติมเต็มความต้องการ แต่ถ้าเราลดความต้องการลง แม้จะหาเงินหรือซื้อของได้น้อยลง แต่ก็ยังมีความสุขอยู่ได้ เพราะพอเพียงแก่ความต้องการแล้ว



ทุกวันนี้แทนที่เราจะคิดถึงเรื่องการเพิ่มปริมาณน้ำในแก้ว เราควรคิดถึงการลดขนาดของแก้วลง แทนที่เราจะคิดเรื่องการหาเงินให้มากขึ้น หรือมัววิตกกังวลกับเงินได้ที่ลดลง เราลองคิดการลดความต้องการของเราลง ซึ่งจะทำได้ก็ต่อเมื่อเราสามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งจำเป็นกับสิ่งสนองความอยากนั้นแตกต่างกันอย่างไร

ในยามที่มีเงินจำกัด ไม่มีอะไรดีกว่าการใช้จ่ายเงินเพื่อสนองความอยากให้น้อยลง แต่ให้น้ำหนักกับสิ่งจำเป็นต่อชีวิตมากขึ้น พึงระลึกว่าการมีสิ่งสนองความอยากน้อยลง ไม่ได้ทำให้คุณภาพชีวิตของเราลดน้อยถอยลงเลย ตราบใดที่ยังมีสิ่งจำเป็นต่อชีวิตครบถ้วน

เราอาจไม่มีโทรศัพท์มือถือหรือรถยนต์ราคาแพงๆ ใช้เหมือนก่อน แต่ตราบใดที่ยังมีโทรศัพท์และรถยนต์ไว้ใช้งาน หรืออย่างน้อยยังมีปัจจัยสี่และสิ่งอำนวยความสะดวกตามสมควร ชีวิตก็ยังสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี ชีวิตที่เรียบง่ายนั้นหาได้เป็นอุปสรรคขัดขวางการมีชีวิตที่ดีงามเลย

อยู่กับปัจจุบัน ให้ดีที่สุด

อยู่กับปัจจุบันให้ได้และอยู่ให้ดีที่สุด คือ เคล็ดลับสำคัญในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ทั้งปวง งานแม้จะใหญ่ ภาระแม้จะมาก แต่จะสำเร็จหรือปลดเปลื้องได้ก็ต่อเมื่อเราทำวันนี้ให้ดีที่สุด เพราะวันนี้เป็นวันเดียวเท่านั้นที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ ไม่ใช่เมื่อวานหรือวันพรุ่งนี้ แต่จะว่าไปแล้ว ช่วงเวลาเดียวเท่านั้น ที่เราสามารถทำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้ คือ วินาทีนี้ หรือขณะนี้เท่านั้น เพราะแม้แต่วินาทีหน้า นาทีหน้า หรือชั่วโมงหน้าก็ยังเป็นอนาคตอยู่ ไม่อยู่ในวิสัยที่เราจะทำอะไรได้

การอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุดจึงหมายถึง การทำสิ่งที่กำลังทำอยู่ในแต่ละขณะให้ดีที่สุด ด้วยใจที่จดจ่อเต็มร้อย ไม่กังวลกับสิ่งอื่นใด นอกจากที่กำลังทำอยู่ ทั้งไม่พะวงกับอดีตหรืออนาคต พูดเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ควรวางแผน การวางแผนเป็นสิ่งที่ต้องทำ แต่เมื่อวางแผนไว้แล้วว่าวันนี้ควรทำอะไร ก็ควรจดจ่ออยู่กับงานของวันนี้ ยกงานของวันหน้าให้เป็นเรื่องของอนาคต ไม่ควรเอามาครุ่นคิดให้หนักใจเปล่าๆ ต่อเมื่อวันหน้ามาถึงจึงค่อยลงมือปลุกปล้ำกับงานส่วนนั้น

งานแม้จะมาก ปัญหาแม้จะเยอะ แต่หากแยกงานหรือปัญหานั้นเป็นเรื่องๆ แล้วทำทีละเรื่อง ขณะเดียวกันก็ซอยแต่ละเรื่องเป็นส่วนๆ โดยทำทีละส่วน งานก็จะเสร็จได้เร็ว ปัญหาก็จะหมดไปได้ไม่นาน อย่าลืมว่าเวลากินเลี้ยงโต๊ะจีน แม้อาหารจะมีหลายอย่าง เราก็ต้องกินทีละอย่าง แม้ขนมเค้กหรือพิซซ่าจะอร่อยแสนอร่อย แต่เราก็ต้องตัดแบ่งและกินเป็นคำๆ มิใช่หรือ ไม่มีใครที่สวาปามทั้งจานได้ในคราวเดียว

แม้แต่ของที่เอร็ดอร่อยเรายังต้องจัดการทีละอย่างทีละส่วน นับประสาอะไรกับสิ่งที่เป็น

เสมือนยาขมอย่างงานการและปัญหา เรายิ่งจำเป็นต้องซอยให้เล็กลง และจัดการทีละส่วนๆ

หากจดจ่อใส่ใจกับงานที่กำลังทำอยู่ โดยไม่พะว้าพะวงถึงสิ่งอื่น นอกจากงานจะได้ผลดีแล้ว คนทำก็ยังมีความสุขอีกด้วย อย่างน้อยก็ไม่ทุกข์เหมือนเดิม ทั้งนี้เพราะจิตใจโปร่งเบาขึ้น ไม่มีความกังวลมารบกวน การทำงานอย่างมีความสุขจึงมิใช่เรื่องยาก ทั้งๆ ที่ยังมีปัญหาและภาระให้ต้องสะสางอีกมากก็ตาม

ไม่เพียงจะหาความสุขได้จากงานเท่านั้น หากเราสามารถอยู่กับปัจจุบัน ก็ไม่ยากที่จะหาความสุขได้จากที่นี่และเดี๋ยวนี้ ในยุคเศรษฐกิจถดถอย แม้ทรัพย์สมบัติจะหดหายไปมาก แต่สิ่งที่เหลืออยู่ก็ยังสามารถให้ความสุขแก่เราได้อาจจะมากกว่าเดิมด้วยซ้ำ ขอเพียงแต่เรารู้จักชื่นชมสิ่งเหล่านั้นบ้าง

ชื่นชมสิ่งที่มีอยู่

การอยู่กับปัจจุบันอย่างดีที่สุดมีความหมายอีกแง่หนึ่ง คือการชื่นชมกับสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ในปัจจุบัน ทุกวันนี้แม้ผู้คนจะมีสมบัติมากมาย แต่ก็ไม่ค่อยมีความสุข ใช่หรือไม่ว่าเป็นเพราะไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี (เช่น โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ที่เพิ่งวางขาย หรือที่เพื่อนเพิ่งซื้อมา) จะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้สิ่งเหล่านั้นมาครอบครอง แต่ไม่นานความสุขก็จืดจาง กลับมีความทุกข์มาแทนที่เพราะอยากได้ของที่ใหม่กว่า ดีกว่า เศรษฐกิจถดถอยทำให้ผู้คนมีความทุกข์ เพราะไม่สามารถคว้าสิ่งเหล่านั้นมาได้เหมือนก่อน ขณะเดียวกันก็เป็นทุกข์กับการสูญเสียสิ่งเดิมๆ ที่เคยมี

น่าสังเกตว่าคนเรามักให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ต่อเมื่อ ๑) มันยังไม่ได้เป็นของเรา และ ๒) เมื่อเราสูญมันไป นาฬิกา แว่นตา ที่อยู่กับเรามานาน เราไม่ค่อยเห็นคุณค่าของมัน จนเมื่อมันหายไป เราถึงตระหนักว่ามันมีความสำคัญกับเราเพียงใด คำถามก็คือทำไมต้องรอให้มันหายเสียก่อน เราถึงจะเห็นคุณค่าของมัน ทำไมไม่รู้จักชื่นชมมันเสียแต่วันนี้ โดยไม่ต้องใส่ใจกับอันใหม่ที่ดีกว่า สวยกว่าที่วางขายในห้าง

เพียงแค่หยุดคิดสักนิด ก็จะพบว่าเรามีสิ่งดีๆ มากมายที่ให้ความสุขแก่เราอยู่แล้วทุกขณะ ไม่ว่า สุขภาพที่ไร้โรคภัยคุกคาม ครอบครัวและมิตรสหายที่ให้ความอบอุ่นใจ ทรัพย์สมบัติที่ยังทำให้กินอิ่มนอนอุ่นอยู่ได้ เป็นต้น ไม่สำคัญเลยว่าเรามีน้อยหรือมาก ไม่สำคัญด้วยซ้ำว่าเราสูญเสียไปมากเพียงใด แต่ตราบใดที่ยังพอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ เราก็เป็นสุขในทุกสถานการณ์

สิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้เราชื่นชมสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ก็คือใจที่จดจ่ออยู่กับอดีต หรือไม่ก็หมกมุ่นกับอนาคต เปรียบเหมือนกับการเดินทางรอบตัวแม้มีทัศนียภาพที่งดงาม แต่เรามักไม่สังเกตก็เพราะมัวแต่จะไปให้ถึงเป้าหมายไวๆ

ประมวล เพ็งจันทร์ เป็นอาจารย์ที่เชียงใหม่ เมื่ออายุได้ ๕๒ ปีก็ขอเกษียณก่อนกำหนด สิ่งหนึ่งที่ตัดสินใจทำคือเดินเท้าจากเชียงใหม่ไปบ้านเกิดที่เกาะสมุย ระยะทาง ๑,๖๐๐ กิโลเมตร ใช้เวลาเกือบสองเดือน โดยมีวินัยสามข้อ คือ ๑) ไม่พกเงิน ๒) ไม่ไปพักในที่ที่มีเพื่อนอยู่ ๓) จะไม่ขอเงินหรือขออาหารจากใคร

การเดินทางไกลครั้งนั้นได้ให้ประสบการณ์ที่ล้ำค่าหลายอย่าง

มีคราวหนึ่งเขาเดินขึ้นดอยอินทนนท์ วันนั้นแทบไม่ได้กินอะไรเลย เหนื่อยมาก พอใกล้จะถึง

ยอดดอยก็หมดแรง จนเป็นลมฟุบไป เผอิญมีรถคันหนึ่งผ่านมาจึงรับเขาขึ้นดอยอินทนนท์ แล้วซื้ออาหารให้ เขาพักอยู่บนดอยครู่ใหญ่ หายเหนื่อยแล้วก็เดินลงมา ขณะที่เดินลงมา ได้เห็นทัศนียภาพรอบตัวและเบื้องล่างสวยงามมาก "อัศจรรย์มาก" เขาคิดในใจ แต่แล้วก็ฉุกคิดได้ว่าตอนขึ้นก็ใช้เส้นทางนี้ แต่ทำไมไม่เห็นทัศนียภาพอันงดงามเลย ก็ได้คำตอบว่า เป็นเพราะใจไปจดจ่ออยู่ที่ยอดดอยอันเป็นจุดหมายปลายทางนั่นเอง

คนเราเวลาขาขึ้น อาชีพการงานกำลังเจริญก้าวหน้า ใจมักจดจ่ออยู่กับการวาดอนาคต เช่น สร้างบ้านใหม่ ซื้อรถ หาคู่ครอง หรือฝันว่าจะหาเงินสิบล้านภายในสิบปี แต่สิ่งที่ตามมาคือการละเลยสิ่งสำคัญที่อยู่กับเราแล้ว เช่น ครอบครัว พ่อแม่ ลูกๆ แต่ตอนขาลง ตอนที่งานการเริ่มมีปัญหา อนาคตไม่สดใส มองไปข้างหน้าก็ไม่เห็นทาง ถึงตอนนี้ละที่คุณจะเริ่มสนใจสิ่งรอบตัวแล้ว คุณจะพบว่าคุณมีสิ่งดีๆ อยู่กับตัวตลอดเวลา มีความสุขรออยู่ เช่น รอยยิ้มของลูก ความรักของพ่อแม่ ความมีน้ำใจของเพื่อน หรือความงดงามของธรรมชาติรอบตัว นี่คืออัศจรรย์ของชีวิตขาลง

ไม่ว่าจะสูญเสียอะไรไป ก็อย่ามองข้ามสิ่งดีๆ ที่ยังมีอยู่กับเรา แม้สิ่งนั้นจะมีน้อยเพียงใดก็ตาม จะว่าไปแล้วมี*อะไร*หรือ*เท่าไร*ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรารู้สึกกับมัน*อย่างไร* โอโตทาเกะ ฮิโรทาดะ เป็นชายหนุ่มที่พิการตั้งแต่เกิด เขาไม่มีทั้งขาและแขน เคลื่อนไหวได้ด้วยเก้าอี้ล้อเท่านั้น แต่เขาภูมิใจที่จะบอกคนทั้งโลกว่า “ผมเกิดมาพิการ แต่ผมก็มีความสุข สนุกทุกวัน” เขามีความสุขเพราะพอใจกับร่างกายที่ได้มา และสามารถเข้าถึงความสุขได้ในทุกขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

ถ้าคุณยังมีแขนขาและอวัยวะครบบริบูรณ์ ก็ขอให้รู้ว่าความสุขมีอยู่กับคุณแล้ว สำคัญอยู่ตรงที่คุณมองเห็นหรือไม่เท่านั้นเอง

เข้าถึงความสุข ที่ไม่อิงวัตถุ

เมื่อปีที่แล้วมีการสอบถามความเห็นของประชาชนทั่วโลก ปรากฏว่ามีคนสามกลุ่มที่มีความสุขติดอันดับสูงสุด (๕.๘ จากคะแนนเต็ม ๗) ได้แก่เศรษฐีที่ร่ำรวยที่สุดในอเมริกา ชาวอามิช ในรัฐเพนซิลวาเนีย ชาวอินุยต์ในเกาะกรีนแลนด์ โดยมีชนเผ่ามาไซในแอฟริกาตามมาติดๆ คือ ๕.๗

ผลการศึกษาดังกล่าวคงทำให้หลายคนอดแปลกใจไม่ได้ เพราะคนทั้งสามกลุ่มนี้มีมาตรฐานความเป็นอยู่และรายได้แตกต่างกันอย่างมาก แต่กลับมีความสุขเท่าๆ กัน ที่น่าแปลกใจยิ่งกว่านั้นคือ เศรษฐีอเมริกันซึ่งมีเงิน

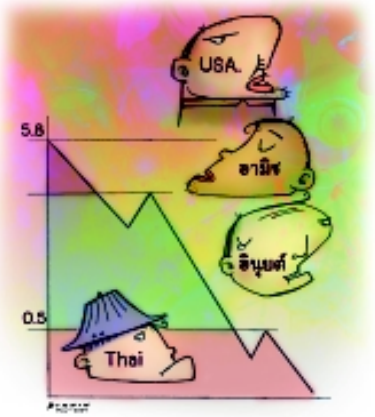
มากมายมหาศาล กลับมีความสุขมากกว่าชนเผ่ามาไซเพียงแค่ ๐.๑ คะแนนเท่านั้น ทั้งๆ ที่ฝ่ายหลังแทบไม่มีสมบัติอะไรเลย นอกจากกระท่อม ธนู และสัตว์เลี้ยงไม่กี่ตัว

การค้นพบดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าความสุข ไม่ได้เกิดจากการมีเงินทองหรือสิ่งเสพสิ่งบริโภคเท่านั้น ยังมีความสุขอีกมากมายที่เราสามารถเข้าถึงได้โดยไม่ต้องพึ่งวัตถุ เช่น ความสุขจากสัมพันธภาพอันอบอุ่นในครอบครัว ความสุขจากการสังสรรค์ในหมู่มิตรสหาย ความสุขจากการทำงานอดิเรก ความสุขจากการทำสิ่งยากให้สำเร็จ ความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น ความสุขจากการทำสมาธิภาวนา ฯลฯ ความสุขเหล่านี้ สามารถบำรุงใจของเราให้ชื่นบานได้โดยไม่ต้องอาศัยเงินเลย

ดังนั้นแม้เราจะมีเงินในกระเป๋าน้อยลง เที่ยวห้างได้ไม่บ่อยเหมือนก่อน เราก็ยังสามารถมีความสุขได้ไม่ยิ่งหย่อนกว่าเดิม และหากเราสามารถเข้าถึงความสุขด้วยวิธีการดังกล่าวได้ เราจะพบว่ามีความสุขมากมายที่ประณีตลึกซึ้งกว่าความสุขจากวัตถุ และสามารถเติมเต็มชีวิตของเราได้อย่างแท้จริง

วิกฤตเศรษฐกิจไม่สามารถทำให้คุณภาพชีวิตของเราตกต่ำลงเลย หากเรารู้จักแสวงหาความสุขที่ประณีต เรียบง่าย ซึ่งมีอยู่แล้วรอบตัว หรือสามารถบันดาลให้เกิดขึ้นได้ไม่ยาก

จะว่าไปแล้ว การที่เรามีเงินน้อยลงกลับจะเป็นข้อดีเสียอีก ตรงที่กระตุ้นให้เราพยายามแสวงหาความสุข ชนิดที่ไม่ต้องพึ่งพาเงินทองมาก ตราบใดที่เรายังมีเงินใช้จ่ายมากมาย ไปเที่ยวที่ไหนก็ได้ตามใจปรารถนา ย่อมเป็นไปได้ยากที่เราจะรู้จักความสุขจากการได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สงบงดงาม หรือความสุขที่ได้อยู่ท่ามกลางครอบครัว ได้พูดคุยสังสรรค์กัน มีเวลาให้กันและกัน



เวลากับความรักเป็นของคู่กัน เมื่อมีเวลาให้กัน ความรักก็ถ่ายเทให้กัน ความรักนั้นให้ความสุขที่ประเสริฐกว่าวัตถุมากมาย

ความสุขจากวัตถุนั้นหามาได้ง่าย รวดเร็วทันใจก็จริง แต่ก็เลือนหายได้ง่ายเช่นกัน ทำให้ต้องแสวงหาไม่จบไม่สิ้นและต้องแก่งแย่งกับคนอื่น ผลก็คือ สุขชั่วคราวแต่ทุกข์ยาวนาน คำพูดที่ว่า “เงินซื้อความสุขได้” จึงมีส่วนถูกเพียงครึ่งเดียว แท้ที่จริงเงินทำได้อย่างมากก็คือ “เช่า” ความสุขให้เราเท่านั้น อะไรที่เราเช่าหรือยืมมา เรามีสิทธิครอบครองได้เพียงชั่วคราว ไม่ช้าไม่นานก็ต้องคืนเขาไป ความสุขที่ได้จากเงินก็เช่นกัน มันมาอยู่กับเราเพียงชั่วครู่ชั่วยามเท่านั้น

วิกฤตเศรษฐกิจจึงเป็นโอกาสดีที่กระตุ้นให้เราพยายามแสวงหาความสุขที่ประณีต เมื่อนั้นเราจะพบเลยว่าการมีเงินน้อยลง มีวัตถุน้อยลง ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย เพราะเรามีความสุขอย่างอื่นที่ดีกว่าประเสริฐกว่ามาทดแทน ยิ่งกว่านั้นเรายังจะเป็นอิสระจากความสุขทางวัตถุ ชีวิตเราจะสงบเย็นขึ้น อีกทั้งสัมพันธภาพกับคนในครอบครัวและมิตรสหายก็จะดีขึ้น

มองแง่บวก

การมองจนเห็นความจริงว่าวิกฤตเศรษฐกิจไม่ได้มีแต่ข้อเสีย แต่ยังมีข้อดีมากมาย เรียกว่าเป็นการมองแง่บวก การมองแง่บวกช่วยให้เรามองเห็นความสุขอยู่รอบตัว ต่อมาก็จะเห็นความสุขอยู่ใกล้ตัว ที่สุดก็จะพบว่าความสุขที่จริงอยู่ในตัวเรานั่นเอง

การมองแง่บวกนอกจากช่วยให้เราไม่เป็นทุกข์กับวิกฤตและสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เรารับมือกับมันได้ดีขึ้น หลายคนพบว่าการมีรายได้ลดลงทำให้เขากลับมาใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย และพบว่าชีวิตเรียบง่ายนั้นแฝงด้วยความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน มีอีกไม่น้อยที่ถูกภาวะล้มละลายผลักดันให้หันมาสนใจการปฏิบัติกรรมฐานจนพบชีวิตใหม่อย่างไม่นึกฝัน

การมองแง่บวกนั้นมีอยู่สองแบบ แบบหนึ่งคือ มองเห็นว่าสิ่งที่แย่ๆ นั้นมีด้านดีอยู่ เช่น การตกงานมีแง่ดีคือทำให้มีเวลากลับไปดูแลพ่อแม่ที่แก่เฒ่า เป็นโอกาสดีที่จะได้ตอบแทนบุญคุณของท่าน การมีบ้านเล็กลง มีข้อดีคือทำให้เสียเวลาน้อยลงกับการดูแลรักษาและทำความสะอาด การมีเสื้อผ้าน้อยลงทำให้เลือกได้ง่ายขึ้นว่าจะใส่ตัวไหนออกงาน ไม่ยุ่งยาก สับสน

หลายคนบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะทำให้หันมาศึกษาธรรมะจนค้นพบความสุขที่แท้ เด็กอายุ ๑๒ คนหนึ่งบอกว่าเธอมีความสุขมากที่สุดในชีวิตก็ตอนที่ป่วยเป็นมะเร็ง เพราะทำให้ได้อยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ เนื่องจากพ่อแม่ลางานมาอยู่กับเธอ ก่อนหน้านั้นพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูกเลยเพราะต่างคนต่างไปทำงานแต่เช้ามืด กลับบ้านก็ดึก ลูกจึงรู้สึกว้าเหว่ แต่เมื่อพ่อแม่ลางานมาอยู่กับลูก ลูกจึงมีความสุขมาก นี้คือการเห็นด้านดีจากสิ่งที่ดูเหมือนแย่

แต่ถ้ามองไม่เห็นเลย อย่างน้อยก็ยังมีอย่างหนึ่งที่ดี คือ ดีที่ไม่แย่กว่านี้

ในสมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งชื่อพระปุณณะมาทูลลาพระพุทธเจ้าว่าจะไปเมืองสุนาปรันตะ พระพุทธเจ้าจึงท้วงว่าชาวสุนาปรันตะเป็นคนดุร้าย ถ้าเขาด่าท่าน ท่านจะวางใจอย่างไร พระปุณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาด่าก็ยังดีที่เขาไม่ทุบตี พระพุทธเจ้าถามต่อว่า แล้วถ้าเขาทุบตีท่าน ท่านจะว่าอย่างไร พระปุณณะก็ตอบว่าถ้าเขาทุบตีก็ยังดีที่เขาไม่เอาก้อนหินมาขว้าง แล้วถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้างล่ะ ท่านจะว่าอย่างไร พระพุทธเจ้าถาม พระปุณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้างก็ยังดีที่เขา ไม่เอาไม้มาฟาด แล้วถ้าเขาเอาไม้มาฟาดล่ะ พระปุณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาเอาไม้มาฟาด ก็ยังดีที่เขาไม่เอาของแหลมมาแทง แล้วถ้าเอาของแหลมมาแทงล่ะ พระปุณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาเอาของแหลมมาแทงก็ยังดีเขาไม่ฆ่าให้ตาย

ทีนี้พระพุทธเจ้าถามคำถามสุดท้ายว่า ถ้าเขาฆ่าท่านให้ตาย ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะก็ตอบว่าคนบางคนอยากจะตายยังต้องไปหาอาวุธมาทำร้ายตัวเอง แต่นี่ข้าพระองค์ไม่ต้องหาเลยก็ได้อาวุธแล้ว

ถ้ามองแบบพระปุณณะก็จะเห็นว่า อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับเราล้วนดีทั้งนั้น อย่างน้อยก็ยังดีที่ไม่แย่กว่านั้น

มองด้านบวกอีกแบบหนึ่ง คือการมองว่านอกเหนือจากสิ่งที่แย่ๆ ก็ยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายอยู่เคียงคู่กัน ถึงแม้เศรษฐกิจตกต่ำ ถึงแม้รายได้ลดลง แต่เราก็ยังมีสิ่งดีๆ ในชีวิตอีกมากมาย เช่น เรายังมีสุขภาพดี เรายังมีครอบครัวที่อบอุ่น พ่อแม่ลูกอยู่กันพร้อมหน้า เรามีสิ่งดีๆ อยู่กับตัวมากมาย แต่เป็นเพราะเราไม่ใส่ใจ เรามัวไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ไม่ดี ก็เลยทำให้เรารู้สึกแย่

วันหนึ่งครูชูกระดาษแผ่นหนึ่งให้นักเรียนดู แล้วถามว่านักเรียนเห็นอะไรบ้าง นักเรียนทั้งชั้นบอกเห็นกากบาทสีดำอยู่มุมซ้ายของกระดาษ ครูจึงถามว่าแล้วนักเรียนไม่เห็นสีขาวของกระดาษเลยหรือ บทเรียนครั้งนั้นประทับใจเด็กคนหนึ่งมาก ทำให้เขาพยายามมองหาด้านดีจากทุกสิ่ง ส่งผลให้ชีวิตเขาเปลี่ยนไป เด็กคนนั้นคือโคฟี่ อันนัน ซึ่งต่อมาได้เป็นเลขาธิการสหประชาชาติ และได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ

ทุกวันนี้ที่เราทุกข์เป็นเพราะเรามองเห็นแต่กากบาทสีดำใช่ไหม เราไม่เห็นสีขาวของกระดาษเลยเพราะอะไร เป็นเพราะว่ามันปกติเกินไปใช่หรือเปล่า มันธรรมดาจนเรามองข้ามไปหรือไม่ใส่ใจมัน ในทำนองเดียวกัน คนทั่วไปมักมองว่าการมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย กินอิ่มนอนอุ่น มีพ่อแม่ลูกอยู่กับเรา เป็นเรื่องธรรมดาในชีวิต ผู้คนจึงมองข้ามไป แต่กลับไปใส่ใจกับการมีเงินทองน้อยลง เมื่อเห็นแค่นั้น จึงรู้สึกเป็นทุกข์

ชีวิตเรามีสิ่งดีๆ มากมาย ส่วนสิ่งไม่ดีอาจมีไม่มาก แต่พอเราไปจดจ่อกับมัน เหมือนนักเรียนที่เห็นแต่กากบาทสีดำในกระดาษ เราจึง

เป็นทุกข์ แต่เมื่อใดสิ่งที่มีอยู่เกิดหายไป เราถึงจะเห็นความสำคัญของมัน และนึกเสียใจที่มองข้ามมันไป เราไม่เคยเห็นว่าอากาศเป็นสิ่งสำคัญ เพราะว่าเรารู้สึกว่ามันคือสิทธิ์ของเรา ที่จะได้อากาศที่บริสุทธิ์ เราไม่เคยรู้สึกว่าการที่พ่อแม่ยังอยู่กับเราเป็นโชคอันประเสริฐ เพราะเราคิดเอาเองว่าท่านจะอยู่กับเราไปตลอด แต่นั่นคือความประมาท เพราะว่าเมื่อใดก็ตามที่ท่านจากไป เมื่อใดก็ตามที่อากาศดีหดหายไป เราถึงจะได้คิดว่า เราเคยมีสิ่งดีๆ หรือสิ่งประเสริฐอยู่กับตัว

เวลาเงินหายทำไมเราถึงเป็นทุกข์ ใช่หรือไม่ ว่าเป็นเพราะใจเราไปจดจ่ออยู่กับเงินที่หาย แต่เราลืมไปว่าเรายังมีเงินอีกมากมาย มากกว่าที่หายไปหลายร้อยหลายพันเท่า ถ้าเราใส่ใจกับเงินจำนวนมากมายที่เรายังมีอยู่ เราจะทุกข์น้อยลง เงินร้อยที่หายจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย มีเศรษฐินีคนหนึ่งถูกโกงไป ๖๐ ล้าน เธอทุกข์ใจมากในวันแรก แต่วันต่อมาเธอกลับร่าเริงแจ่มใส เมื่อมีคนถาม เธอก็ตอบว่า ถึงแม้เงินจะหาย แต่เธอก็ยังมีบ้านที่อบอุ่น มีอาหารที่อร่อย ยังมีชีวิตที่สุขสบาย ดังนั้นจะทุกข์ไปทำไม

ขอให้สังเกตว่า คนเราทุกข์เพราะเรามักไปให้ความสนใจกับสิ่งที่เราไม่มีหรือสิ่งที่หายไปแทนที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่เรามี พอลองเปลี่ยนมุมมองจากกากบาทสีดำมาอยู่ที่สีขาวของกระดาษ เราจะรู้สึกดีขึ้นมากกับชีวิต ลองมองให้เห็นของดีอยู่ใกล้ตัวเรานี้เอง ไม่ใช่แค่ใกล้ตัว แต่ยังอยู่กับเราด้วย เช่น สุขภาพ ความรู้ และความสงบใจ

หาโชคจากเคราะห์

การมองแง่ดีจะช่วยให้เรามองเห็นโอกาสที่แฝงอยู่ในวิกฤต พูดอีกอย่างหนึ่ง ในวิกฤตมีโอกาส ในเคราะห์ก็มีโชค เราสามารถหาโชคจากเคราะห์ได้ สิ่งที่เราคิดว่าเป็นเคราะห์อาจเป็นโชคที่แฝงมาก็ได้ สตีฟ จอบส์ มีชื่อเสียงจากการคิดค้นเครื่องไอพ็อด ก่อนหน้านี้เขามีชื่อเสียงในฐานะผู้ก่อตั้งบริษัทแอปเปิ้ลและผู้คิดค้นคอมพิวเตอร์แมคอินทอช แต่แล้ววันหนึ่งเขาก็ถูกไล่ออกจากบริษัทที่ตั้งมากับมือ

หลังจากนั้นเขาไปตั้งบริษัท พิกซาร์ และมีบทบาทสำคัญในการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ด้านอนิเมชั่น จนทำให้บริษัทนี้มีชื่อเสียงทั่วโลก ในด้านบันเทิง จอบส์เคยพูดว่าสิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขาก็คือการที่เขาถูกบีบให้

ออกจากแอปเปิ้ล เพราะว่ามันทำให้เขามีอิสระ ที่จะคิดค้นสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ขึ้นมา หากยังอยู่ ที่แอปเปิ้ล เขาก็คงคิดแต่เรื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งกลายเป็นเรื่องซ้ำซากจำเจสำหรับเขา นี่คือเรื่องของคนที่หาโชคจากเคราะห์

สุนันท์ ศรีจันทรา ต้องปิดฉากชีวิตนักธุรกิจร้อยล้านเมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจปี ๔๐ วันนี้เขากลายมาเป็นนักเขียนและนักจัดรายการอิสระ เขาพบว่าเขามีชีวิตที่สุขสบายกว่าตอนเป็นผู้บริหารธุรกิจสิ่งพิมพ์เสียอีก แม้ยังมีหนี้นับล้านที่ยังชำระไม่หมดก็ตาม **"ที่เป็นอยู่ตอนนี้ ผมถือว่ามันเกินกว่าฝัน แล้วก็ดีกว่าเก่าเสียด้วยซ้ำไป เพราะไม่ต้องเหนื่อยเท่าตอนหนังสือพิมพ์ยังไม่เจ๊ง"** เขาเล่าว่าเพื่อนรุ่นเดียวกันหลายคนพากันอิจฉาชีวิตของเขาในขณะนี้

สิ่งแย่ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา มองให้ดีก็อาจจะพบว่ามันคือโชคที่แฝงมาในรูปของเคราะห์ มันคือสุขที่แฝงมาในรูปของทุกข์ หน้าที่ของเราคือหาโชคให้เจอท่ามกลางเคราะห์ หาสุขให้เจอในท่ามกลางทุกข์ เราสามารถหาโชคจากเคราะห์ หาสุขจากทุกข์ได้ หากเราหัดมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวกอยู่เสมอ

นึกถึงคนที่ลำบากกว่าเรา

เมื่อมีความทุกข์ ขอให้นึกถึงคนที่เขาลำบากกว่าเราบ้าง อันนี้เป็นคาถาข้อหนึ่งของคานธี เวลามีใครมาปรึกษาท่านถึงความทุกข์ในชีวิต คานธีจะแนะนำให้เขานึกถึงคนที่ทุกข์กว่าตน แล้วจะพบว่าตนยังโชคดีกว่าคนอื่นมาก หาไม่ก็จะลืมความทุกข์ของตนไปเลย

มีกุมารแพทย์คนหนึ่งเสียสามีไป จึงมีความทุกข์มาก พอทำพิธีศพของสามีเสร็จก็เก็บตัวอยู่ในห้องพักในโรงพยาบาล ไม่พูดไม่คุยกับใคร เอาแต่เศร้าซึม ผ่านไปหนึ่งอาทิตย์ก็แล้ว สองอาทิตย์ก็แล้ว พอเข้าอาทิตย์ที่สาม หัวหน้าแพทย์รู้สึกเป็นห่วง ก่อนหน้านี้พยายามปลอบใจ แต่ก็ไม่ได้ผล วันหนึ่งหัวหน้าจึงอุ้มเด็กป่วยมาวางไว้ตรงหน้าโต๊ะของเธอ เธอก็ไม่สนใจ ยังคงนั่ง

เศร้าซึมอยู่ต่อไป จนกระทั่งเด็กร้อง ทีนี้เธอก็ต้องลุกมาดูว่าเด็กเป็นอะไร เด็กฉี่ เลยต้องเปลี่ยนผ้าอ้อม สักพักเด็กก็ร้องอีก เธอก็เลยต้องมาตรวจดูอาการของเด็ก ตกเย็นเธอก็เอาเด็กไปคืนหอผู้ป่วย

วันรุ่งขึ้น พอเธอมาถึงโรงพยาบาล ประโยคแรกที่เธอถาม คือเด็กคนนั้นเป็นอย่างไร แล้วเธอก็เข้าไปดูแลเด็กในวอร์ด ขลุกอยู่กับการดูแลเด็กทั้งวัน จนอาการซึมเศร้าหายไป

ตัวอย่างที่น่าประทับใจมากอีกเรื่องคือเรื่องของน้องโย น้องโยเป็นเด็ก ๗ ขวบ อยู่ที่นครปฐม วันหนึ่งป้าชวนน้องโยขี่รถมอเตอร์ไซค์เข้าในเมือง แล้วเกิดอุบัติเหตุ ป้าแขนหัก ส่วนน้องโยขาเละไป

ข้างหนึ่ง ป้าร้องโอดโอยตลอดทางที่ไปโรงพยาบาล แต่น้องโยนิ่งเงียบ จนกระทั่งเข้าห้องผ่าตัด น้องโยก็ไม่ร้องไห้ หมอแปลกใจมาก ผ่าตัดเสร็จก็ถามว่า “ทำไมน้องโยไม่ร้องเลย” ทั้งๆ ที่ป้าร้องโอดโอยอยู่ใกล้ๆ น้องโยตอบสั้นๆ ว่า “กลัวป้าเสียใจครับ”

น้องโยรู้ว่าป้าเสียใจที่ทำให้หลานเดือดร้อน แถมตัวเองยังเจ็บปวดเพราะแขนหัก น้องโยรู้ว่าถ้าตัวเองร้องไห้ ป้าจะเป็นทุกข์ยิ่งกว่านี้ จึงอดทนอดกลั้นต่อความเจ็บของตัว การที่น้องโยคิดถึงป้าทำให้ทนได้อย่างที่ไม่น่าจะทำได้

ในภาวะเศรษฐกิจถดถอยแบบนี้ ถึงแม้เราจะลำบากกว่าเดิม แต่เราจะรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง หากเรานึกถึงคนอื่นที่ทุกข์กว่าเรา คนเหล่านี้อาจอยู่ข้างๆ เรา หรือพบเห็นตามท้องถนน จากข่าวโทรทัศน์ หรือตามหน้าหนังสือพิมพ์ หลายคนตกงาน หลายคนมีหนี้ท่วมตัว หลายคนไม่มีเงินค่ารักษาพยาบาล หลายคนไม่รู้จักคำว่ากินอิ่มนอนอุ่น ความทุกข์ของคนเหล่านี้ บอกให้เรารู้ว่าเรายังโชคดีกว่าคนอื่นอีกมาก

ความสุขไม่เดือดร้อย แม้เศรษฐกิจตกต่ำ

สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ มิได้อยู่ที่ปัจจัยภายนอก หากวางใจให้เป็นปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง ไม่ว่ามีอะไรมากระทบเรา ก็ไม่อาจกระเทือนไปถึงใจได้ ดังนั้น แม้เศรษฐกิจจะถดถอย ก็ไม่ได้หมายความว่าคุณภาพชีวิตของเราจะถดถอยไปด้วย แม้การส่งออกจะติดลบ ก็ใช่ว่าความสุขของเราจะติดลบไปด้วย ตรงกันข้ามความสุขของเราสามารถเพิ่มเป็นบวกสวนกระแสเศรษฐกิจได้ หากเราวางใจ และใช้ชีวิตให้เป็น กล่าวคือ

- ยอมรับความจริง ไม่ตีโพยตีพาย ไม่มัวหวนหาอาลัยถึงอดีตอันสวยงาม

- ปรับตัว ด้วยการปรับเปลี่ยนการใช้จ่ายบริหารเงินและความต้องการเสียใหม่

- อยู่กับปัจจุบันและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ไม่มัวกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

- ชื่นชมกับสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ ไม่ไปจดจ่อกับสิ่งที่ตนเองยังไม่มีหรือเคยมี

- เข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุ ความสุขที่ประณีตและยั่งยืนมีอยู่รอบตัว

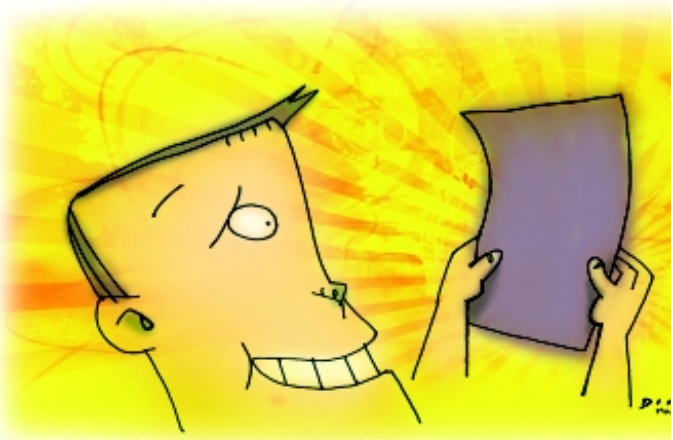
- มองแง่บวก เห็นด้านดีจากทุกสิ่งและทุกเหตุการณ์

- หาโชคจากเคราะห์ มองเห็นสุขที่แฝงอยู่ในทุกข์

- นึกถึงคนที่ลำบากกว่าเรา

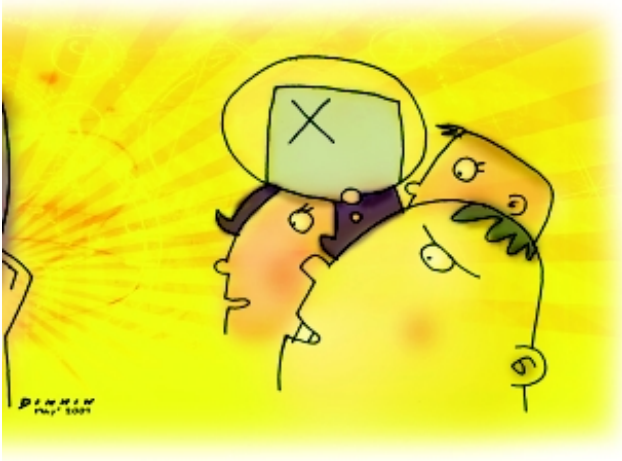
ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่นานวิกฤตเศรษฐกิจครั้งนี้ก็จะต้องผ่านพ้นไป เช่นเดียวกับวิกฤตปี ๔๐ ที่กลายเป็นอดีตไปแล้ว ขอให้เรามีกำลังใจที่จะก้าวข้ามวิกฤตนี้ให้ได้ สักวันหนึ่งพายุฝนก็จะผ่านพ้น เช้าวันใหม่ที่สดใสจะปรากฏ แต่วันนั้นจะมาถึงเมื่อไร ไม่สำคัญเท่ากับการทำทุกวันนี้หรือชั่วโมงนี้ให้ดีที่สุด

ถึงที่สุดแล้วอย่าลืมบทเรียนสำคัญที่วิกฤตการณ์ครั้งนี้สอนเรา นั่นคือ ความไม่เที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอนหรือยั่งยืน รวยแค่ไหนก็จนได้ ยิ่งใหญ่เพียงใดก็ล้มละลายได้ เจริญกับเสื่อมเป็นของคู่กัน วิกฤตเศรษฐกิจไม่ว่าครั้งไหนเกิดขึ้นได้ ก็



เพราะความประมาทว่าทุกอย่างควบคุมได้ จัดการได้ รวมทั้งไม่เผื่อใจไว้ว่าสถานการณ์อาจผันแปรได้ เมื่อไม่เตรียมใจรับมือกับความตกต่ำ จึงเป็นทุกข์เมื่อภาวะตกต่ำเกิดขึ้น เป็นเพราะปล่อยใจเพลิดเพลินในยามรุ่งเรือง เมื่อถึงคราวตกต่ำจึงร่ำไห้ ต่อเมื่อไม่เหลิงยามเจริญ ยามเสื่อมจึงไม่เศร้า

หากระลึกถึงสัจธรรมข้อนี้อยู่เสมอ เราจะทำใจกับความล้มเหลวในวันนี้ได้มากขึ้น และไม่เหลิงไปกับความสำเร็จในวันพรุ่งนี้ ไม่ว่าชีวิตและโลกจะผันผวนปรวนแปรเพียงใด ก็ยังรักษาใจให้ปกติสุขได้



เครือข่ายพุทธิกา

การรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้น มิใช่เป็นหน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่ชาวพุทธบริษัททั้งหลาย ดังนั้น เมื่อถึงคราวที่พุทธศาสนาประสบวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ **“เครือข่ายพุทธิกา”** จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพุทธศาสนาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสายใยแผ่นดิน มูลนิธิสานแสงอรุณ มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ เสมสิกขาลัย และกลุ่มเสขิยธรรม

แนวทางการดำเนินงานที่สำคัญคือการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เครือข่ายฯ ให้ความสำคัญ ได้แก่ แนวคิดเรื่อง **"บุญ"** ซึ่งปัจจุบันมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกันมาก บ่อยครั้ง การทำบุญในปัจจุบันไม่ก่อให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งๆ ที่หลักธรรมข้อนี้มีศักยภาพอย่างมากในการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดีงามและสงบสุข

เครือข่ายพุทธิกา สำนักงานตั้งอยู่ที่
๙๐ ซ.อยู่ออมสิน ถ.จรัญสนิทวงศ์ ๔๐
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๖-๙๘๘๑, ๐-๒๘๘๓-๐๕๙๒,
๐๘๖-๓๐๐๕๔๕๘ โทรสาร ๐-๒๘๘๓-๐๕๙๒
E-mail b_netmail@yahoo.com
www.budnet.org

หนังสือเครือข่าย

ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้ คู่มือทำบุญให้ถูกวิธี
พระชาย วรธมฺโม และพระไพศาล วิสาโล *เรียบเรียง*
โอภาส เชฏฐากุล *บรรณาธิการ*
พิมพ์ครั้งที่ ๘๐ ขนาด ๑๖ หน้ายกพิเศษ
จำนวน ๑๑๒ หน้า ราคา ๖๐ บาท

มองอย่างพุทธ เพื่อความเข้าใจในชีวิตและสังคม
พระไพศาล วิสาโล, อรศรี งามวิทยาพงศ์
และสมเกียรติ มีธรรม *เขียน*
พจน์ กริชไกรวรรณ *บรรณาธิการ*
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ขนาด ๑๖ หน้ายกพิเศษ
จำนวน ๑๒๐ หน้า ราคา ๗๕ บาท

ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ
โดย พระดุษฎี เมธังกุโร, สันต์ หัตถีรัตน์,
เอกวิทย์ ณ ถลาง, นิธิพัฒน์ เจียรกุล,
สุวรรณา สถาอานันท์, ประชา หุตานุวัตร
พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๙๗ หน้า
ราคา ๗๐ บาท

ฉลาดทำใจ
พระไพศาล วิสาโล *เขียน*
พิมพ์ครั้งที่ ๔ จำนวน ๒๐๘ หน้า
ราคา ๙๙ บาท

คู่มือ การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้วยวิธีแบบพุทธ
พระไพศาล วิสาโล *เขียน*
สมทบค่าจัดพิมพ์เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง)

เผชิญความตายอย่างสงบ : สาระและกระบวนการเรียนรู้
พระไพศาล วิสาโล และปรีดา เรืองวิชาธร *บรรณาธิการ*
พิมพ์ครั้งที่ ๑ ขนาด ๑๖ หน้ายกพิเศษ
จำนวน ๒๑๔ หน้า ราคา ๑๖๐ บาท