

คำนำ

ชีวิตที่ดั่งงามและเป็นสุขนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราหมั่นทำความดี ความดีนั้นมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า “บุญ” แต่ปัจจุบันการทำบุญมีความหมายที่แคบลงจนเหลือเพียงแค่การถวายเงินให้วัดหรือเลี้ยงพระเท่านั้น ด้วยเหตุนี้เครือข่ายพุทธิกาก็ได้จัดพิมพ์หนังสือเรื่อง **ฉลาดทำบุญ** เพื่อเป็นคู่มือสำหรับการทำความดีเพื่อชีวิตที่ดั่งงาม ซึ่งได้รับการต้อนรับด้วยดีตลอด ๖ ปีที่ผ่านมา

อย่างไรก็ตามนอกจาก “ฉลาดทำบุญ” แล้ว เรายังควร “ฉลาดทำใจ” ด้วย เพราะบ่อยครั้งเราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ไม่คาดฝันหรือไม่เป็นไปดั่งใจหวัง หากเรา รู้จักวางใจให้ถูกต้อง เหตุการณ์เหล่านั้นก็ยากที่จะทำให้เราทุกข์ท้อได้ หากฉลาดทำบุญเป็นเรื่องของการออกไปสร้างสรรค์ความดี ฉลาดทำใจก็เป็นเรื่องของการรับมือกับสิ่งที่ไม่น่ายินดี ชีวิตต้องฉลาดในกิจทั้งสองจึงจะเจริญงอกงามและเป็นสุขได้อย่างแท้จริง

๒๐ กรณี ฉลาดทำใจ เป็นหนังสือที่
 เครื่องช่วยพหุศกัจัดทำขึ้นเพื่อเป็นคู่มือสำหรับ
 การทำบุญในเทศกาลเข้าพรรษาที่จะมาถึง
 สำหรับผู้ที่สนใจเนื้อหาที่มากกว่านี้ โปรด
 ติดตาม ฉลาดทำใจ ฉบับสมบูรณ์ ซึ่งจะ
 ตีพิมพ์ตามมาในเร็ว ๆ นี้

อนึ่ง หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นได้ โดยมี
 คุณวีระ สมบูรณ์ เป็นต้นคิด จึงขอขอบคุณ
 มา ณ ที่นี้

พระไพศาล วิสาโล



สารบัญ

ทรัพย์สินเงินทอง

๑. ของหาย	๗
๒. ขาดทุน	๙
๓. ล้มละลาย	๑๐
๔. ยากจน	๑๒
๕. ไม่มีเงินซื้อบั้ง	๑๔



ร่างกาย

๖. เจ็บป่วย	๑๖
๗. พิการทุพพลภาพ	๑๘
๘. สูญเสียอวัยวะ	๒๐
๙. ไม่สวย ไม่สมส่วน	๒๒
๑๐. แก่ชรา	๒๔



การงาน

- | | |
|----------------------------------|----|
| ๑๑. ทำงานไม่มีความสุข | ๒๖ |
| ๑๒. เงินเดือนน้อย ตำแหน่งเล็ก | ๒๘ |
| ๑๓. ตกงาน | ๓๐ |
| ๑๔. สอบเข้าไม่ได้-ผลงานถูกปฏิเสธ | ๓๒ |



ความสัมพันธ์

- | | |
|------------------------------|----|
| ๑๕. ทะเลาะกับเพื่อนหรือคนรัก | ๓๔ |
| ๑๖. ออกจาก | ๓๖ |
| ๑๗. ถูกวิจารณ์-ต่อว่า | ๓๗ |
| ๑๘. พ่อแม่ไม่รัก-ไม่น่ารัก | ๓๙ |
| ๑๙. ลูกไม่เป็นดั่งใจ | ๔๑ |
| ๒๐. คนรักตายจาก | ๔๓ |



สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจเป็นสำคัญ ถูก ลีตเตอริรางวัลที่ ๑ ได้เงินหลายสิบล้านบาท ก็อาจลงเอยด้วยการฆ่าตัวตายได้ ขณะที่คน ซึ่งหาเช้ากินค่ำกลับมีความสุขมากกว่า แม้มี รูปร่างและทรวดทรงสวยงามก็ยังคงลุ่มใจจน เป็นโรคประสาท ขณะที่คนซึ่งพิการ ผอมลีบ ทั้งตัว ไปไหนด้วยตัวเองไม่ได้ กลับมีความสุข จนใครๆ อิจฉา

เจออะไรไม่สำคัญเท่ากับว่าทำใจอย่างไร เจอสิ่งดีๆ แต่ทำใจไม่ถูก ก็ทุกข์มหันต์ ใน ทางตรงข้าม เจอสิ่งร้ายๆ แต่ทำใจไว้ถูก ก็ สุขได้



ฉลาดในอาชีพการงาน ฉลาดในการดูแลรักษาสุขภาพ ฉลาดในการสมาคมกับผู้คน รวมทั้งฉลาดในการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้ส่วนรวม ล้วนเป็นสิ่งดีทั้งนั้น แต่ที่ไม่ควรละเลยก็คือ ฉลาดในการทำใจ โดยเฉพาะเมื่อประสบกับเหตุร้ายหรือความไม่สมหวัง

คนเรามีความทุกข์ด้วยเรื่องต่างๆ มากมาย แต่ละคนก็มีสาเหตุแตกต่างกันไป แต่เมื่อมองในภาพรวมแล้ว มักหนีไม่พ้นเหตุร้ายหรือความไม่สมหวังใน ๔ เรื่องใหญ่ๆ ได้แก่

- ทรัพย์สินเงินทอง
- ร่างกาย
- การงาน
- ความสัมพันธ์กับผู้คน

ทั้ง ๔ เรื่องนี้แม้ว่าจะหนักหนาสาหัสเพียงใด แต่หากผู้จักทำใจให้ถูกต้อง เรื่องร้ายก็กลายเป็นเบา หรืออาจกลายเป็นคุณประโยชน์ต่อเราด้วยซ้ำ



ทรัพย์สินเงินทอง

๑. หนองนาง

ถ้ายังไม่เจอ ก็ไม่ควรเพิ่มทุกข์ให้แก่ตนเองด้วยการเฝ้ากังวล ย้ำคิดย้ำครุ่นถึงสิ่งนั้น เพราะถึงจะกังวลเพียงใด ก็ไม่ช่วยให้หาเจอได้เร็วขึ้น และหากของชิ้นนั้นไม่อาจหวนกลับคืนมาได้ จะมีอะไรดีกว่าการปล่อยวาง เพราะเสียของไปแล้ว ไม่ควรเสียใจซ้ำเติมตัวเองเข้าไปอีก



หากคุณยังทุกข์เพราะของชิ้นนั้นน้อยอยู่ อย่าลืมนว่าคุณยังมีทรัพย์สินสมบัติอีกมากมาย ที่ดีกว่าและมากกว่าของที่หายไป ใช่หรือไม่ เรามักจะทุกข์เพราะไปให้ความสนใจกับสิ่งที่หายไปแล้ว (หรือยังไม่มี) มากกว่าสิ่งที่เรามีอยู่ในครอบครอง ลองหันมาใส่ใจหรือชื่นชม กับสิ่งที่ยังอยู่กับเราในขณะนี้ดูบ้าง และปล่อยวางสิ่งที่กลายเป็นอดีตไปแล้ว เรา จะทุกข์น้อยลง

ที่นี้มองในแง่ดีดูบ้าง ก็คือคุณยังโชคดี ที่ไม่เสียมากไปกว่านี้ แต่จะให้ดีกว่านี้ลองนึกดูว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นให้ “บทเรียน” อะไร แก่คุณบ้าง มันอาจย้ำเตือนให้คุณมีความระมัดระวังยิ่งขึ้น มีสติหรือความไม่ประมาท ยิ่งกว่าเดิม

ที่สำคัญมันอาจกำลังบอกสังขารธรรมแก่คุณว่า ความพลัดพรากสูญเสียเป็นธรรมดาของชีวิต และคุณจะไม่สูญเสียเพียงเท่านั้น แต่ยังจะต้องสูญเสียมากกว่านี้ จึงควรมองว่า ความสูญเสียที่เพิ่งเกิดขึ้น เป็นแบบฝึกหัด



ให้คุณรู้จักทำใจปล่อยวาง เพราะถ้าคุณปล่อยวางไม่ได้กับเรื่องแค่นี้ ต่อไปคุณ จะทุกข์มากกว่านี้

จะให้ดี อย่าปล่อยวางต่อเมื่อของหายไปแล้ว ควรทำใจตั้งแต่ของนั้นยังอยู่กับคุณ ว่ามันไม่เที่ยง ไม่อาจอยู่กับคุณได้ตลอดเวลา หากทำใจได้เช่นนี้ คุณก็จะไม่ทุกข์เมื่อถึงคราวที่ของนั้นหายไปจากคุณ

๒. ขาดทุน

แทนที่จะมานั่งเสียใจหรือโทษใครต่อใคร ควรไตร่ตรองทบทวนดูว่ามีความผิดพลาดเกิดขึ้นที่ตรงไหน อาจไม่ได้เกิดจากคนอื่น แต่เกิดจากตัวคุณเองก็ได้ มองในแง่ดีการขาดทุนคือสัญญาเตือนให้คุณปรับปรุงตัวเองหรือเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน หากไม่คุณอาจขาดทุนหนักกว่านี้ มองในแง่ดีนี้ นับว่ายังดีที่วันนี้คุณขาดทุนเพียงเท่านั้น

ความจริงอย่างหนึ่งที่คุณควรตระหนักก็คือ ชีวิตนี้ย่อมมีทั้งขึ้นและลง ไปได้กับเสีย ถ้าไร



กับขาดทุนเป็นของคู่กัน ไม่มีใครทำกำไรได้
ตลอด การขาดทุนจึงเป็นเรื่องธรรมดา มอง
ให้ดีการขาดทุนกำลังสอนสังขธรรมแก่เราว่า
ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน และไม่มีอะไรที่อยู่
ในการควบคุมของเราได้อย่างแท้จริง

๗. สัมผัสทาง

กิจการล้มละลายไม่ได้หมายความว่าชีวิต
จะล้มละลายด้วย คุณยังมีสิ่งดีๆ ที่ทรงคุณค่า
อีกมากมายในชีวิต อาทิ พ่อแม่ คนรัก ลูก
หลาน มิตรสหาย ซึ่งรักและปรารถนาดีต่อ
คุณ ที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ชีวิตคุณยังมี
คุณค่า ทั้งต่อตัวคุณเองและต่อผู้อื่นอีก
มากมาย อย่าลืมนำคุณค่าแห่ง ความเป็นมนุษย์

ไม่ได้อยู่ที่ความสำเร็จหรือความมั่งคั่งร่ำรวย
แต่อยู่ที่คุณงามความดี

ไม่มีอะไรที่สายเกินกว่าจะเริ่มต้นใหม่
ตราบไตที่คุณยังมีลมหายใจและสติปัญญา
ก็สามารถเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ได้เสมอ และเมื่อ
จะเริ่มต้นใหม่ ก็อย่าลืมเอาความผิดพลาดใน
อดีตมาเป็นครู ความล้มเหลวที่ผ่านมาสามารถ
ให้บทเรียนที่มีคุณค่ามหาศาลแก่คุณได้ ไม่มี
ใครที่เดินโดยไม่เคยหกล้ม แต่เมื่อล้มแล้ว
ควร “หยิบ” อะไรขึ้นมาสักอย่างสองอย่าง
ก่อนจะลุกและก้าวเดินต่อไป





๔. งาน

ก่อนอื่นคุณควรสำรวจตัวเองก่อนว่า คุณอยากจนจริงหรือ? การที่คุณมีเงินน้อยกว่าคนอื่นไม่ได้หมายความว่าอยากจนเสมอไป คนจำนวนไม่น้อยรู้สึกว่ายากจนก็เพราะเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่เขามีมากกว่า ทั้งๆ ที่ตัวเองมีทุกสิ่งทุกอย่างที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต

ถึงคุณไม่มีรถยนต์หรือบ้านของตัวเอง แต่ลองมองให้ทั่ว อาจพบว่าคุณเองมีสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ไม่น้อย ที่ให้ความสุขสบายแก่ชีวิต ไม่ต้องปากกัดตีนถีบ หรือหาเช้ากินค่ำ

ทันทีที่คุณรู้สึกพอใจหรือพอเพียงกับสิ่งที่มีอยู่ ความรู้สึกจนจะหายไป

ความจนนั้นแยกไม่ออกจากเรื่องของจิตใจ トラบไตที่ยังมีความอยากอยู่ ก็จะรู้สึกจนอยู่เสมอ ลองเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นให้น้อยลง และรู้เท่าทันอิทธิพลของการโฆษณาให้มากขึ้น แทนที่จะจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี หันมาชื่นชมกับสิ่งที่ตัวเองมีบ้าง คุณจะรู้สึกว่าไม่ได้จนเลย คุณอาจมีทรัพย์สินเงินทองไม่มาก แต่คุณก็ยังมีครอบครัวที่น่ารัก มีเพื่อนที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง กินอิ่มนอนอุ่นไม่เป็นหนี้ใคร ทั้งหมดนี้เป็นเหตุผลมากพอที่คุณควรรู้สึกพึงพอใจกับชีวิตแล้ว

มองให้ดี ความลำบากก็มีประโยชน์อย่างน้อยก็ทำให้คุณเข้มแข็ง อดทนต่ออุปสรรค และรู้จักพึ่งตนเอง คนที่เติบโตมากับความสะดวสบาย มักจะมีจิตใจอ่อนแอไม่ทนต่อ ความล้มเหลว ผิดหวังง่าย และมีแนวโน้มว่าสุขภาพจะแย่แยะด้วย เพราะกินดีอยู่ดี แต่ไม่ออกกำลังกาย แอ้มไม่อาจแน่ใจ



ได้เลยว่าคนที่มาคบหานั้นจริงใจหรือหวังผลประโยชน์จากคุณ

จะมีเงินมากหรือน้อยก็แล้วแต่ ถึงที่สุดก็ฟังตระหนักรว่า ทรัพย์ที่สำคัญที่สุดก็คือคุณธรรมและสติปัญญา พุทธศาสนารเรียกว่า อริยทรัพย์ ใครมีทรัพย์ดังกล่าวถือว่าร่ำรวยอย่างแท้จริง เพราะนอกจากจะทำให้รู้จักพอเพียง และพอใจกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว ยังหล่อเลี้ยงจิตใจให้เจริญอกงาม เต็มไปด้วยความสุข จนเป็นอิสระจากความทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง อริยทรัพย์จึงเป็นสิ่งที่เราควรมีไว้ให้มากๆ

๕. ไม่มีเงินซื้อบั้ง

ถึงคุณจะไม่เงินซื้อบั้ง คุณก็ไม่ได้ขาดสิ่งสำคัญในชีวิตไปเลยสักอย่าง อาจจะไม่ขาดความสนุกหรือความตื่นเต้นไปบ้าง แต่สิ่งที่คุณได้มากก็คือมีเวลาเหลือมากขึ้น สำหรับทำสิ่งที่เป็นประโยชน์



การเที่ยวห้างนั้นมีเสน่ห์ตรงที่เพิ่มรสชาติและความตื่นเต้นให้กับชีวิต แต่ก็สร้างปัญหาแก่เราหลายอย่าง นอกจากเสียเวลาในการซื้อแล้ว ยังต้องเสียเวลาไปกับการใช้ของนั้น เพื่อให้คุ้มค้ำกับที่ซื้อมา ยังไม่นับการดูแลรักษา เราทุกคนมีเวลาจำกัดอยู่ในโลกนี้ แต่ละวินาทีจึงมีค่า

เมื่อซื้อของมาแล้วยังต้องหาที่เก็บ หลายคนซื้อของมาเก็บไว้เต็มบ้านจนรูก้ำที่หลับที่นอนหรือเบียดเบียนพื้นที่สำหรับทำกิจกรรมอย่างอื่น ทำให้เกิดปัญหากับคนอื่นในครอบครัว นอกจากนั้นหากเอาเวลาไป





เที่ยวห้างจนไม่มีเวลาให้เขาก็อาจทำให้เกิดความเห็นห่างกันได้

แทนที่จะจตจ้องว่าคุณยังไม่ทำอะไรบ้าง ลองหันมาชื่นชมกับสิ่งที่คุณมีอยู่ และพยายามใช้ประโยชน์ให้คุ้มค่า ขณะเดียวกันก็สำรวจให้ถี่ถ้วนว่าการซื้อปิ้งและของที่ซื้อมานั้นก่อภาระแก่คุณเพียงใดบ้าง ถึงตอนนั้นคุณอาจจะรู้สึกว่าคุณเองโชคดีแล้วที่ไม่มีเงินไปซื้อปิ้ง

ร่างกาย

๖. เจ็บป่วย

เวลาเจ็บป่วย ขอให้ป่วยแค่กายอย่างเดียว อย่าให้ใจป่วยด้วย คือใจอย่าเป็นทุกข์หรือกังวลไปต่างๆ นานา ไม่เช่นนั้นจะกลายเป็นทุกข์สองต่อ

ความเจ็บป่วยไม่ใช่ของดี แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ควรยอมรับความจริง ขณะเดียวกันก็



ควรรู้จักหาประโยชน์หรือมองเห็นข้อดีของความเจ็บป่วยด้วย อย่างน้อยความเจ็บป่วยก็เปิดโอกาสให้เราได้พักผ่อน หลายคนมีโอกาสอยู่ใกล้ชิดกับครอบครัวหรือหันมาสนใจธรรมะก็ตอนป่วยนี่เอง

ความเจ็บป่วยยังเป็นสัญญาณเตือนให้เราหันมาทบทวนตรวจสอบว่าการใช้ชีวิตของเรามีความผิดพลาดตรงไหน เราอาจทำงานหนักไป พักผ่อนน้อยไป กินอาหารไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย หรืออยู่กับความเครียดความโกรธมากไป หากเราสามารถปรับเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตให้ถูกสุขลักษณะ ก็เท่ากับว่าเราได้บทเรียนที่ล้ำค่าจากความเจ็บป่วย



มองให้ลึกลงไป สิ่งที่เกิดขึ้นกำลังสอน
ธรรมให้แก่เราว่า สิ่งขารนั้นไม่เที่ยง ความ
เจ็บป่วยเป็นธรรมดาของชีวิต การตระหนัก
ซึ่งถึงสัจธรรมดังกล่าว นอกจากจะทำให้เรา
ปล่อยวางได้ง่ายขึ้นแล้ว ยังเกิดความไม่
ประมาท เห็นคุณค่าของทุกวินาทีที่เราใช้ชีวิต
อยู่ รวมทั้งเห็นคุณค่าของสุขภาพด้วย

๗. พิจารณาภาพ

แม้ว่าความพิการทำให้คุณไม่อาจดำเนิน
ชีวิตอย่างคนปกติได้ แต่คุณก็ยังสามารถ
มีความสุขได้ไม่น้อยไปกว่าคนทั่วไป หรือมี
ความสุขได้มากกว่าด้วยซ้ำ เพราะความสุข
นั้นอยู่ที่ใจเป็นสำคัญ ความพิการบั่นทอนได้
อย่างมากก็แค่สมรรถภาพทางกาย แต่ไม่อาจ
บั่นทอนความสามารถทางใจได้ ขอเพียงแต่
ใจสู้เท่านั้น ก็สามารถพาคุณฟันฝ่าความยาก
ลำบากทางกายได้

ใช่แต่เท่านั้นร่างกายของคุณส่วนที่ยัง
ดีอยู่ก็มีศักยภาพอย่างที่คุณนึกไม่ถึง หาก



ได้รับการฝึกฝนและพัฒนาด้วยความอดสาหะ
ยอมสามารถทดแทนอวัยวะส่วนที่เสื่อมเสีย
ไปได้ ศิลปินบางคนแม้ไม่มีแขนแต่ก็สามารถ
วาดภาพได้อย่างงดงามโดยใช้ปากหรือเท้าแทน

ในทางพุทธศาสนาถือว่า การได้เกิดมา
เป็นมนุษย์นับว่าเป็นโชคอันประเสริฐ เพราะ
มีโอกาสที่จะพัฒนาตนจนบรรลุธรรมหรือเป็น
อิสระจากความทุกข์สิ้นเชิง ตราบใดที่จิตใจ
ของคุณยังทำงานได้อย่างปกติ ก็สามารถ
พัฒนาให้เกิดปัญญาจนรู้แจ้งในสัจธรรมได้

จิตสดใส แม้กายพิการ คือความจริง
ที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน หากเห็นคุณค่า





ของตัวเอง ไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ชื่นชมสิ่งที่มีอยู่ และใช้ประโยชน์ให้เต็มศักยภาพ ย่อมสัมผัสได้ถึงความสุขในทุกขณะ

๗. สูญเสียอวัยวะ:

หากอวัยวะที่สูญเสียไปช่วยให้คุณมีชีวิตรอดหรืออยู่ได้ยืนนานขึ้น ก็นับว่าเป็นเรื่องน่ายินดี เพราะชีวิตนั้นสำคัญกว่าร่างกาย แต่ถึงแม้การสูญเสียดังกล่าวเกิดจากอุบัติเหตุ มิใช่เป็นผลจากการรักษาโรค ก็ยังนับว่าโชครัดที่คุณยังมีชีวิตอยู่ หรือจะมองว่าโชครัดที่ไม่เลียมมากไปกว่านี้ก็ได้

คุณค่าของตัวคุณอยู่ที่คุณงามความดี มิใช่ที่รูปร่าง ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดกับร่างกายของคุณ ก็ไม่ควรที่จะลดทอนคุณค่าของตัวเอง หากคุณตั้งมั่นในคุณงามความดี คุณก็มีสิทธิเคารพตัวเองได้อย่างเต็มภาคภูมิ แม้จะสูญเสียอวัยวะไป แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรคในการทำความดี หรือสร้างสรรค์ประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น



สูญเสียอวัยวะอาจทำให้ชีวิตคุณลำบากมากขึ้น แต่ก็ไม่สามารถทำให้คุณทุกข์ได้มากเท่ากับใจที่คร่ำครวญหรือก่นด่าชะตากรรม ยิ่งหวนหาอาลัยกับชีวิตในอดีตที่เคยมีร่างกายสมบูรณ์พร้อม ก็ยิ่งทำให้ยอมรับความจริงในปัจจุบันได้ยาก ในยามนี้ไม่มีอะไรดีว่าการปล่อยวางอดีต ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เพื่อจะสามารถก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมั่นคง

แม้จะเป็นการเริ่มต้นใหม่กับชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แต่ก็ไม่ยากเกินกว่าที่จะปรับตัวจนคุ้นชิน มนุษย์เรามีความสามารถในการปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลง วันนี้อาจขลุกลั่น แต่พรุ่งนี้จะราบรื่น





๙. ไม่สวย ไม่สมส่วน

ก่อนอื่นแน่ใจแล้วหรือว่าคุณเป็นคน
ไม่สวย น้ำหนักเกิน ทรวดทรงไม่สมส่วน?
เคยมีการสอบถามคนที่รูปร่างหน้าตาดี ปรากฏ
ว่าส่วนใหญ่รู้สึกไม่พอใจกับรูปร่างหน้าตาของ
ตน สาเหตุก็เพราะไปเปรียบเทียบตัวเองกับ
ดารา นักร้อง หรือนางแบบ สิ่งที่จะช่วยให้คุณ
ได้ดีที่สุด ไม่ใช่เครื่องสำอาง หรือการผ่าตัด
เสริมทรง แต่คือความรู้จักพอและหมั่นชื่นชม
สิ่งที่คุณมีอยู่



แต่ไม่ว่าคุณจะสวยหรือไม่สวย ความ
จริงข้อหนึ่งที่พึงตระหนักก็คือ ความสวยที่
รูปร่างหน้าตาให้ความเพลิดเพลินพอใจได้
ชั่วคราวชั่วคราว เพราะในที่สุดก็ต้องแปรเปลี่ยน
ไป แม้จะพยายามขัดขืนความเปลี่ยนแปลง
อย่างไร ก็ไม่อาจฝืนสังขารได้ แต่ความงดงาม
ที่จิตใจให้ผลที่ยั่งยืนกว่า ร่างกายมีแต่จะเสื่อม
ลง แต่จิตใจนั้นสามารถตกแต่งให้งดงาม
ยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ได้

ถึงไม่สวย แต่หากมีจิตใจงดงาม ย่อม
สามารถสร้างความประทับใจได้ยาวนาน และ
สานสัมพันธ์ภาพได้ยั่งยืน อีกทั้งยังนำความสุข
ที่แท้มาให้แก่ตน ดังนั้นแทนที่จะเสียเวลาไปกับ
การปรุงแต่งหน้าตาให้สวยหรือรักษารูปทรง
ให้สมส่วน ไม่ดีกว่าหรือหากจะมาใส่ใจกับการ
พัฒนาจิตใจให้งดงามและสร้างสรรค์คุณงาม
ความดี เพราะนั่นคือคุณค่าที่แท้จริงของคุณ
ที่ควรแก่ความภาคภูมิใจ หากจะอับอาย ก็
อย่าอับอายเพราะหน้าตาไม่สวยหรือรูปร่าง
ไม่สมส่วน หากควรอับอายที่ไม่ได้ทำดีหรือ
ใช้ชีวิตให้มีคุณค่าแก่โลกเลย



๑๐. แก่ชรา

ถ้าคุณกำลังเข้าสู่วัยชรา ก็นับว่าคุณเป็นคนโชคดีคนหนึ่ง เพราะมีคนจำนวนมากมาย ที่ไม่สามารถมีชีวิตยืนยาวอย่างคุณได้

ความแก่เป็นธรรมดาของชีวิต ถ้าคุณยอมรับความจริงข้อนี้ได้ ใจคุณจะไปรุ่งโรจน์ขึ้น เหมือนนางของหนักลง

มองให้ดี ความแก่กำลังสอนสัจธรรม แก่คุณอีกครั้งหนึ่งว่า ชีวิตนั้นไม่เที่ยง ไม่มีอะไรที่ยั่งยืน หากคุณยังติดยึดในร่างกาย



ของคุณว่าต้องเที่ยงต้องยั่งยืน คุณจะทุกข์อย่างยิ่ง ต่อเมื่อเลิกติดยึดในร่างกายว่า ต้องเที่ยง ความทุกข์จะหายไป แต่จะดีกว่านั้น หากคุณมองให้ลึกลงไปอีกว่า ใช้แต่ร่างกายเท่านั้นที่ไม่เที่ยง หากรวมไปถึงทุกสิ่งๆ ที่เรียกว่าสังขาร

กล่าวอีกนัยหนึ่งความแก่กำลังมาเตือนให้คุณปล่อยวางทรัพย์สมบัติ ชื่อเสียงเกียรติยศหน้าที่การงาน อย่าหมกมุ่นกับสิ่งเหล่านั้นมากจนลืมไปว่าสักวันหนึ่งคุณต้องจากสิ่งเหล่านั้นไป ถึงตอนนั้นอะไรก็ตามก็ไม่อาจช่วยคุณได้ มีแต่บุญกุศลหรือคุณงามความดีเท่านั้น ที่สามารถช่วยไปจนถึงปรโลกได้ จึงควรเร่งรีบทำความดี ขณะเดียวกันก็อย่าลืมทำสิ่งสำคัญให้แล้วเสร็จแต่เนิ่นๆ ไม่ว่าจะเป็นงานภายนอก (เช่น การจัดการทรัพย์สมบัติ ทำงานในความรับผิดชอบให้ครบถ้วน) และงานภายใน (คือการฝึกใจให้พร้อมปล่อยวางในทุกสิ่ง)



การทำงาน

๑๑. ทำงานไม่มีความสุข

คุณควรหาสาเหตุว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น เป็นเพราะงานยาก มองไม่เห็นผล เพื่อนร่วมงานไม่ดี เจ้านายไม่ยุติธรรม เงินเดือนน้อย? แต่หลังจากมองออกไปนอกตัวแล้วอย่าลืมกลับมาถามตัวเองว่า คุณมีใจให้งานนี้แค่ไหน?



การทำงานอย่างมีความสุขเกิดขึ้นเมื่อคุณมีใจรักในงานนั้น ถ้าคุณรักงานนั้น ถึงแม้จะยาก ผลสำเร็จยังไม่ปรากฏ เจ้านายไม่ดี คุณก็มีความสุขที่ได้ทำ

ใจรักในงานอาจเกิดขึ้นเพราะเป็นงานที่คุณถนัด แต่ถึงแม้คุณไม่ถนัด ก็สามารถมีใจให้รักงานนั้นได้ หากคุณเห็นงานนั้นมีคุณค่า เช่น เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม เกื้อกูลต่อคนที่คุณรัก หรือช่วยให้คุณได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่

ความสุขในงานยังหาได้ไม่ยาก หากคุณทำงานอย่างมีใจจดจ่อกับงาน ไม่วอกแวก ฟุ้งซ่าน หรืออยากเห็นความสำเร็จของงานไวๆ ใจจะจดจ่อกับงานได้ต้องอาศัยสติเพื่อดึงจิตให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน หรืออยู่กับงานที่ทำ เมื่อใจจดจ่อกับงานอย่างต่อเนื่อง สมาธิจะเกิดขึ้น และสุขจะตามมาโดยอัตโนมัติ

ทำงานอะไร ไม่สำคัญเท่ากับ ทำงานอย่างไร กล่าวคือทำด้วยใจรัก หรือหวังเงินทอง ทำด้วยใจจดจ่อกับงานอย่างมีสติ หรือทำด้วย



ใจที่ฟุ้งซ่าน หากวางใจไว้ไม่ถูก ไม่ว่าทำงานอะไร เปลี่ยนงานกี่ครั้ง ก็หาความสุขได้ยาก อย่าลืมนึกว่าเราอาจเลือกงานไม่ได้ แต่เราเลือกที่จะสนุกหรือเป็นสุขกับงานได้

๑๒. เงินเดือนน้อย ตำแหน่งเล็ก

คุณค่าของงานไม่ได้วัดกันที่เงินเดือนหรือตำแหน่ง แต่อยู่ที่ว่าเป็นสัมมาอาชีพหรือไม่ ก่อประโยชน์แก่ส่วนรวมมากน้อยเพียงใด และเปิดโอกาสให้คุณได้ใช้ศักยภาพอย่างเต็มที่แค่ไหน ถึงจะมีเงินเดือนมาก ตำแหน่งสูงๆ แต่ไม่ได้ใช้ความสามารถเลย หรือไม่ได้สร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมเลย จะนำภาคภูมิใจที่ตรงไหน

แม้มีเงินเดือนน้อย ตำแหน่งเล็ก แต่ก็สามารถทำให้คุณภาคภูมิใจและมีความสุขได้ ขึ้นอยู่กับว่าคุณทำงานนั้นด้วยใจรักหรือไม่ และเห็นคุณค่าของงานเพียงใด พึงตระหนักว่าทำงานอะไร ก็ไม่สำคัญเท่ากับทำงานอย่างไร



ด้วยเหตุนี้ยามจัดรถหรือเสมียนบางคนจึงมีความสุขกว่าผู้จัดการเสียอีก

ถ้าเงินเดือนไม่พอใช้ ก็ควรใช้จ่ายให้น้อยลง หรือไม่ก็หารายได้ทางอื่นมาเสริม แต่ถ้าคุณทุกข์เพราะเห็นเพื่อนๆ มีเงินเดือนมากกว่า หรือตำแหน่งสูงกว่า คุณควรเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่นให้น้อยลง เพราะคุณจะหาความสุขได้ยาก ถึงคุณมีเงินเดือนหรือตำแหน่งเท่าเขา คุณก็อาจจะทุกข์ที่เห็นเขามีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่กว่า หรือมีรถราคาแพงกว่า คุณจะไม่มีวันรู้จักคำว่าเพียงพอหรือพอใจเลย





๑๒. ตกลง

มองในแง่ดี การตกงานทำให้คุณมีเวลาทำงานใหม่ที่เหมาะกับตัวเอง หรือได้งานใหม่ที่ดีกว่าเดิม สตีฟ จ๊อบส์ ผู้ประดิษฐ์เครื่อง iPod เคยพูดว่า การที่เขาถูกไล่ออกจากบริษัทแอปเปิ้ลที่เขาเป็นคนก่อตั้งนั้น เป็น “สิ่งที่ดีสุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของผม” เพราะเปิดโอกาสให้เขามีอิสระที่จะริเริ่มสิ่งใหม่ๆ ที่แปลกไปจากเดิม จนนำไปสู่การตั้งบริษัทที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในเรื่องการตั้งรูปแบบอนิเมชั่น ก่อนที่เขาจะดังสุดขีดด้วยเครื่อง iPod



สำหรับบางคน การตกงานหมายถึงการได้กลับไปช่วยงานพ่อแม่ที่บ้าน ทำให้ได้อยู่ใกล้ชิดและตอบแทนผู้มีพระคุณอย่างเต็มที่ แต่บางคนการตกงานทำให้มีเวลาทำบางสิ่งที่ยากทำแต่ผิดผ่อนมาตลอด อาทิ การปฏิบัติธรรม หรือบวชให้พ่อแม่ นี่อาจเป็นสิ่งที่กำลังรอคุณอยู่ก็ได้

ไม่ต้องห่วงว่าคุณจะตกงานไปตลอดชีวิต ไม่ช้าก็เร็วคุณก็จะได้งานใหม่ทำ อย่าให้เหตุการณ์นี้ทำลายความเชื่อมั่นในตัวคุณ หากว่ามันไม่ใช่ความผิดของคุณ แต่ถึงจะใช่ก็ยังไม่สายที่จะปรับปรุงตัวเองใหม่

ข้อสำคัญคือ ขณะที่คุณยังมีเวลามากมายในตอนี้ ควรใช้เวลาให้เกิดประโยชน์คุ้มค่า อย่าเสียเวลาไปกับความเศร้าซึม เทียวเตรหรืออื่นๆ นอนๆ อยู่ที่บ้าน ควรสลดความทุกข์และอดีตที่ไม่สมหวังทิ้งเสีย แล้วเดินหน้าต่อไป อนาคตที่สดใสยังรอคุณอยู่ข้างหน้า หากได้สิ้นสุดเพียงแค่วันนี้ไม่



๑๔. สอบทำไมไม่ได้-ผลงานถูกปฏิเสธ

อย่าเอาชีวิตของคุณไปแขวนไว้กับความเห็นหรือคำตัดสินของใครก็ตาม จริงอยู่เขาอาจมีความเห็นที่ถูกต้องหรือมีเหตุผลน่ารับฟัง แต่นั่นคือสิ่งที่คุณควรเอามาใช้พิจารณาหรือปรับปรุงตนเอง ไม่ใช่เอามาทำร้ายจิตใจของคุณ หรือบั่นทอนคุณค่าในตัวคุณ

ถึงคุณมีความสามารถไม่ถึงเกณฑ์ แต่คุณอาจมีความสามารถหรือศักยภาพอีกหลายอย่างที่ไม่ค่อยเลย อีกทั้งคุณยังมีคุณค่าต่อผู้คนอีกมากมาย เช่น พ่อแม่ คนรัก มิตรสหาย ทั้งหมดนี้สมควรที่คุณจะภาคภูมิใจในตนเอง

ความไม่สมหวังเป็นธรรมชาติของชีวิต จะว่าไปแล้วเหตุการณ์แบบนี้ควรมองว่าเป็นการฝึกจิตใจของคุณให้เข้มแข็ง เพื่อพร้อมรับกับความผิดหวังอีกมากมายที่จะตามมา ซึ่งอาจร้ายแรงกว่าการสอบตกหรือถูกปฏิเสธผลงาน หากคุณทำใจกับความผิดหวังแค่นี้ไม่ได้ คุณจะรับมือกับเรื่องร้ายแรงในอนาคตได้อย่างไร

อย่างไรก็ตาม ความสามารถของคุณอาจไม่ได้ด้อยเลยก็ได้ แต่เขาตัดสินคุณผิดไป อัจฉริยะอย่างไอน์สไตน์เคยสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ และเมื่อสอบได้ ก็ได้คะแนนต่ำ จนอาจารย์ด้านวิทยาศาสตร์ปรามาสว่าเขาไม่มีทางเจริญก้าวหน้าในวิชาฟิสิกส์ ส่วนนักเขียนระดับโลกหลายคนก็เคยถูกสำนักพิมพ์ปฏิเสธผลงานครั้งแล้วครั้งเล่า หนังสือบางเล่มของเจมส์ จอห์นสตัน เคยถูกปฏิเสธถึง ๒๒ ครั้ง

ฉะนั้นคุณจึงไม่ควรท้อแท้เพราะคำตัดสินของคนอื่น หากคุณมั่นใจในตนเอง ก็ควรเดินหน้าต่อไป พร้อมๆ กับการพัฒนาตนเองไม่หยุด อย่าให้เหตุการณ์ดังกล่าวมาขัดขวางเส้นทางอนาคตของคุณ



ความสัมพันธ์

๑๕. ทะเลาะกับเพื่อนหรือคนรัก

ก่อนที่จะโยนความผิดไปให้เพื่อน คุณแน่ใจหรือว่าคุณเข้าใจเขาถูกต้องแล้ว ได้ยินหรือเห็นชัดเจนว่าเขาพูดและทำอะไรกับคุณ ไม่ได้ตีความไปเอง ถ้าคุณไม่ได้ยินหรือเห็นเอง แต่มีคนมาเล่าให้คุณฟังเกี่ยวกับตัวเขา คุณแน่ใจได้อย่างไรว่านั่นเป็นความจริง ไม่ใช่แค่ความคิดเห็นหรือข้อสรุปของผู้พูด



พึงยึดหลักกาลามสูตร โดยเฉพาะข้อที่ว่าอย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา หรือด้วยตรรกะและการอนุมาน หรือเพราะมองเห็นลักษณะอาการว่าน่าเป็นเช่นนั้น เมื่อตรวจสอบความจริงแน่ชัดแล้ว ก่อนจะสรุปตามความคิดของคุณ ลองมองจากมุมของเขบ้าง หรือฟังเหตุผลของเขาดูก่อน คุณอาจเห็นความจริงอีกแง่มุมที่ไม่คาดคิดก็ได้ ข้อสำคัญคืออย่ายึดติดถือมั่นกับความเห็นของตนเองจนปิดกั้นความเห็นหรือเหตุผลของคนอื่น

แทนที่จะมองหาความบกพร่องของอีกฝ่าย ลองย้อนกลับมาดูว่า คุณมีส่วนผิดพลาดตรงไหนบ้าง การเปลี่ยนมุมมองอย่างนี้จะช่วยให้เกิดความเข้าใจ เห็นใจ และให้อภัยซึ่งกันและกัน เมื่อถึงขั้นทะเลาะกันแล้ว ไม่มีฝ่ายใดผิดหมด หรือถูกหมด แต่ทั้งสองฝ่ายมีส่วนถูกและผิดด้วยกันทั้งนั้น เพราะตบมือข้างเดียวย่อมส่งเสียงดังไม่ได้



๑๖. อกหัก

ความพลาดหวังในรักไม่ได้หมายถึงความสิ้นสุดของทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต มีเพียงบางอย่างที่หลุดมือคุณไป แต่ยังมีสิ่งทรงคุณค่าอีกมากมายที่อยู่กับคุณ ขณะเดียวกันการที่คุณถูกปฏิเสธความรักไม่ได้หมายความว่าตัวคุณไร้คุณค่า ยังมีคนอีกมากมายที่รักคุณ เช่น พ่อแม่ ญาติพี่น้อง มิตรสหาย หรือใครบางคนที่มีใจให้คุณ อย่าให้ใครคนเดียวมาตัดสินคุณค่าของคุณหรือกุมชะตาชีวิตของคุณไว้

อกหักคืออดีตที่ผ่านไปแล้ว ความผิดหวังในอดีตทำอะไรคุณไม่ได้ หากคุณไม่ยึดเกาะหรือแบกเอาไว้ ยิ่งแบกก็ยิ่งทุกข์ ปล่อย

วางเสียได้จึงเป็นสุข มองในแง่ดี เขาหรือเธอคนนั้นยังไม่ใช่เนื้อคู่ของคุณ การที่เขาหรือเธอปฏิเสธความรักของคุณ ทำให้คุณมีอิสระที่จะค้นหาผู้ที่เหมาะสมกับคุณจริงๆ

เหตุการณ์อย่างนี้สอนเราว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่สมหวังไปเสียทุกอย่าง ความผิดหวังเป็นธรรมดาของชีวิต ถึงแม้สมหวังวันนี้ ก็เชื่อว่าวันหน้าจะสมหวังไปได้ตลอด ความผิดหวังวันนี้มองแง่ดีเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้คุณอดทนต่อความไม่สมหวังในวันข้างหน้าได้ดีขึ้น

๑๗. ถูกวิจารณ์-ต่อว่า

ก่อนอื่นควรถามตัวเองก่อนว่า คำวิจารณ์หรือคำตำหนินั้น มีส่วนจริงอยู่บ้างหรือไม่ ถูกต้องและมีเหตุผลเพียงใด หากจริง ถูกต้อง และมีเหตุผล ไม่ว่าจะมากหรือน้อยเพียงใด ไม่ดีกว่าหรือหากคุณจะนำเอาคำวิจารณ์หรือคำตำหนินั้นไปปรับปรุงตนเองหรืองานการ



ของคุณให้ถูกต้อง โดยเลือกเอาแต่สาระ ส่วน
ถ้อยคำรุนแรงหรือสิ่งที่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน
ก็เอาทิ้งไป

พระพุทธองค์ตรัสว่าผู้มีปัญญาที่ชอบ
ชี้โทษหรือตำหนิเราคือผู้ซึ่งขุมทรัพย์ มองให้ดี
จะพบว่าในคำตำหนินั้นมีของมีค่ามากมายที่
หาไม่ได้จากคำชมหรือคำสรรเสริญ เช่น ทำให้
เราเห็นความจริงอีกด้านหนึ่งของตัวเราที่เรา
หรือแม้แต่เพื่อนๆ มองไม่เห็น หากก็ทำให้เรา
รู้จักนิสัยใจคอของผู้พูดดียิ่งขึ้น ช่วยให้เรา
จะวางตัวหรือเกี่ยวข้องกับเขาอย่างไรดีในคราว
ต่อไป



ขุมทรัพย์อีกอย่างหนึ่งที่ล้ำค่ามากก็คือ
ได้เห็นสังขรณ์ว่า คำชมกับคำตำหนิ เป็นของ
คู่กัน เช่นเดียวกับสรรเสริญและนินทา ไม่มี
ใครที่ได้รับคำชื่นชมอย่างเดียว ยิ่งได้รับการ
ชื่นชมสรรเสริญมากเท่าไร ก็ถูกตำหนิติฉินและ
นินทามากเท่านั้น ถ้าตระหนักว่าเป็นธรรมดา
โลก ก็ไม่ควรหวั่นไหวทั้งกับคำชมและคำตำหนิ
ใช้หรือไม่ว่า ยิ่งเรายินดีพอใจเมื่อได้รับ
คำชม เราก็ยิ่งขุ่นเคืองใจเมื่อมีคนตำหนิ ดังนั้น
ถ้าไม่ยากทุกข์เพราะคำตำหนิ ก็อย่าไปหลง
ดีใจเมื่อมีคนชม ยิ่งหัวเราะเสียงดังมากเท่าไร
เวลาร้องไห้ก็เสียงดังมากเท่านั้น

๑๘. พ่อแม่ไม่รัก-ไม่น่ารัก

พ่อแม่ย่อมรักลูก แต่วิธีการรักลูกอาจ
แสดงไม่เหมือนกัน ถ้าคุณคิดว่าพ่อแม่ไม่รัก
คุณ ปัญหาแท้จริงน่าจะอยู่ที่พ่อแม่ไม่รัก
ในแบบที่คุณคิดมากกว่า หรือพูดอีกอย่าง
ความรักของพ่อแม่เหล่านั้นไม่ถูกใจคุณ แต่อาจจะ
ถูกต้องในความคิดของท่านก็ได้



เป็นไปได้ว่าพ่อแม่รักลูก (หรือแสดงความรักต่อลูก) ไม่เหมือนกัน คุณอาจรู้สึกว่าคุณรักคุณน้อยกว่าหรือสนิทแนบแน่นน้อยกว่าพี่น้องของคุณ แต่ความรักที่ท่านมีต่อคุณ ก็เป็นสิ่งที่ทรงคุณค่าที่สุดอย่างหนึ่งในชีวิต ชนิดที่หาไม่ได้ง่ายๆ ในชาตินี้ คุณอาจไม่ตระหนักถึงข้อนี้ แต่จะมาซาบซึ้งก็ต่อเมื่อท่านสิ้นลมไปแล้วก็ได้ ถึงตอนนั้นคุณจะเสียใจที่ตัดสินใจผิดไป

คุณอาจเข้าใจท่านมากขึ้นเมื่อคุณเป็นพ่อแม่คน ข้อที่พึงระวังก็คือ หากท่านทำบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ถูกต้องกับคุณครั้งยังเด็ก ก็อย่าเผลอทำเช่นนั้นกับลูกของคุณ ความจริงที่มัก



ปรากฏเสมอก็คือ เราไม่ชอบให้ใครทำบางอย่างกับเรา เรากลับทำเช่นนั้นกับเขาหรือกับคนอื่น โดยไม่รู้ตัว

ถึงแม้ท่านจะเป็นพ่อแม่ที่ไม่สมบูรณ์แบบแต่การที่ท่านให้กำเนิดคุณมาก็นับว่าเป็นบุญคุณอย่างใหญ่หลวง เพราะการเกิดเป็นมนุษย์นั้นเป็นโชคอันประเสริฐที่หาได้ยาก สมควรที่คุณจะให้ความเคารพท่านและมีความกตัญญูต่อท่าน

คุณยังโชคดีอีกประการหนึ่งที่พ่อแม่ยังอยู่ให้คุณได้ตอบแทนพระคุณท่าน คนจำนวนมากมายังไม่มีโอกาสเช่นนั้นแล้ว หลายคนอาจรู้สึกอิจฉาคุณที่ยังมีพ่อแม่อยู่ใกล้ๆ

๑๙. ลูกไม่เป็นดั่งใจ

เขาเป็นลูกของเราก็จริง แต่ไม่ใช่ “ของเรา” ในความหมายที่เราสามารถควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามอำนาจของเราได้ อย่างไรก็ตามแต่ลูกเลย แม้แต่ตัวเราเองยังไม่สามารถควบคุมร่างกายหรือความคิดให้เป็นไปตามใจ



ได้ เราไม่อยากแก่ ร่างกายก็ยิ่งแก่ เราไม่อยาก
โกรธ แต่ใจก็ยิ่งโกรธ

ลูกย่อมมีความคิดจิตใจและมีวิถีชีวิต
ของเขาที่ไม่มีวันจะเหมือนคุณได้ คุณต้อง
เปิดโอกาสให้เขารู้จักตัดสินใจด้วยตัวเอง
รวมทั้งเลือกเส้นทางชีวิตของตัวเอง เขาอาจ
ตัดสินใจผิดในความคิดของคุณ แต่อาจถูกต้อง
ในความคิดของเขา หรือเหมาะกับตัวเขาก็ได้
บางครั้งพ่อแม่จำเป็นต้องให้เขาลองถูกลองผิด
ด้วยตัวเอง หน้าที่ของพ่อแม่คือสนับสนุน
หากเขาเลือกถูก ให้กำลังใจและช่วยเขาสรุ
บเรียนหากเขาเกิดผิดพลาดขึ้นมา ไม่ควร
ซ้ำเติมเพื่อยืนยันว่าคุณเป็นฝ่ายถูกหรือเป็น
ผู้ชนะ



การพยายามเอาชนะลูก อาจเป็นการ
ผลักดันให้เขาถอยห่างจากคุณ หรือคือดิ
แข็งข้อเพื่อเอาชนะคุณให้ได้ หากทั้งสองฝ่าย
พยายามเอาชนะกัน สุดท้ายอาจพ่ายแพ้ทั้ง
สองฝ่าย

กับดักของคนเป็นพ่อแม่คือ ชอบเปรียบเทียบ
ลูกของตนกับลูกของคนอื่น ซึ่งอาจเรียน
เก่งกว่า สุขภาพแข็งแรงกว่า หรือเชื่อฟังพ
่แม่มากกว่า นั่นอาจทำให้พ่อแม่มองข้ามข้อดี
บางอย่างของลูก เพราะเห็นแต่จุดอ่อนหรือ
ข้อเสีย การตอกย้ำจุดอ่อนดังกล่าวยิ่งทำให้
ลูกขาดความเชื่อมั่นในตนเอง หรือถึงกับดูถูก
ตนเอง ดังนั้นอย่าเพียงจับจ้องว่า “ลูกสร้าง
ปัญหาอะไรบ้าง?” แต่ควรถามด้วยว่า “ลูกทำ
อะไรดีบ้าง?”

๒๐. คนรักต่างจาก

หากคุณกำลังโตงเตงว่า ควรยอมรับความ
รู้สึกนั้น อย่าไปปฏิเสธหรือเก็บกดเอาไว้ แต่
ก็ควรยอมรับด้วยว่า ความตายเป็นธรรมดา



ของชีวิต และไม่สามารถแปรเปลี่ยนย้อนกลับ
ได้ ไม่ว่าศรัทธาใดๆก็ตามก็ไม่สามารถช่วยให้
เขาฟื้นได้ หากเขาอยู่ในสัณฐานปรายภาพ และ
มีญาณวิถียังเห็นคุณในบัดนี้ เขาจะเสียใจ
เพียงใดที่มีส่วนทำให้คุณต้องทุกข์ขนาดนี้
ขอให้เขาอยู่อย่างสงบในสัณฐานปรายภาพเถิด

แทนที่จะนึกถึงความสูญเสียหรือเห็นแต่
ความจริงอันไม่น่าพิศมัย ลองนึกถึงสิ่งดีๆ ที่
คุณได้รับขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความรัก
ที่มีต่อคุณ ความดีที่เขาสอบซึ่งใจ การเลี้ยงดู
อย่างเอาใจใส่ ทุกครั้งที่คุณนึกถึงคุณงาม
ความดีของเขา เขาก็ไม่ได้ไปไหน หากอยู่



ในใจคุณแล้ว เพราะความดีต่างหากที่เป็น
คุณค่าหรือแก่นแท้ของคนเรา หากใช้ร่างกาย
ที่เน่าเปื่อยหรือมอดไหม้เป็นถ้ำแล้วไม่

ถ้าคุณเศร้าเสียใจเพราะรู้สึกผิดต่อผู้จาก
ไป ควรหาทางปลดปล่อยความรู้สึกผิดนั้น
เช่น ทำบุญอุทิศให้ผู้ตาย ทำความดีของเขา
ให้ปรากฏและขจรขจาย หรือเขียนความในใจ
ราวกับว่ากำลังสารภาพผิดต่อหน้าเขา ขอให้
มั่นใจว่าเขาจะให้อภัยคุณหากเขาอยู่ต่อหน้า
จริงๆ

อย่างไรก็ตามอย่ามัวอาลัยอาวรณ์กับ
ผู้จากไป จนลืมผู้ที่ยังอยู่ หลายคนเป็นผู้ที่มี
ความสำคัญกับชีวิตคุณ อาจไม่น้อยไปกว่าผู้ที่
จากไป คุณทำอะไรให้แก่ผู้จากไปไม่ได้มาก
แล้ว แต่ยังสามารถทำสิ่งดีๆ มากมายให้แก่
ผู้ที่ยังอยู่ อย่ารอให้เขาจากไปแล้วถึงค่อยมา
เห็นความสำคัญของเขา ให้เวลากับเขาขณะที่
เขายังอยู่กับคุณ เพราะโอกาสเช่นนี้มีแต่จะ
หดหายลงไปเรื่อยๆ



พุทธพจน์สำหรับ ฉลาดท้อใจ

♥ บัณฑิต ได้สุขหรือทุกข์กระทบ ก็ไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ

♥ คนที่ถูกนินทาอย่างเดียว หรือได้รับการสรรเสริญอย่างเดียว ไม่เคยมีมาแล้ว จักไม่มีต่อไป ถึงในขณะนี้ก็ไม่มี

♥ วิญญูชนตำหนิ ดีกว่าคนพาลสรรเสริญ

♥ การแนะนำเป็นความดีของปราชญ์ ปราชญ์ถูกว่ากล่าวโดยชอบก็ไม่โกรธ

♥ ฟังมองเห็นคนมีปัญญา ที่ชอบชี้โทษ พูดจาชมชี้ เสมือนเป็นผู้บอกขุมทรัพย์

♥ จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้

♥ ผู้มีปัญญา ฟังรักษาจิต

♥ มีศัตรูเป็นบัณฑิต ดีกว่ามีมิตรเป็นพาล

♥ อย่าละห้อยความหลัง อย่ามัวหวังอนาคต

♥ บัณฑิตนั้น ถึงถูกทุกข์กระทบ ถึงพลัดพลั่งลง ก็คงสงบอยู่ได้ และไม่ละทิ้งธรรมเพราะชอบหรือชัง



♥ ผู้ได้รู้ว่าคนอื่นโกรธแล้ว มีสติ ระวังได้ ผู้นั้นชื่อว่าบำเพ็ญประโยชน์แก่คนถึง ๒ คน คือ ทั้งแก่ตนเอง และแก่คนอื่นนั้น

♥ ในโลกนี้ เหวระจับด้วยเวร ไม่เคยมี

♥ ว่ายย่อมเสื่อมลงเรื่อยไป ทุกหลับตา ทุกลืมตา

♥ ตอนเช้า ยังเห็นกันอยู่มากคน พอตกเย็น บางคนก็ไม่เห็น เมื่อเย็น ยังเห็นกันอยู่มากคน ตกถึงเช้าบางคนก็ไม่เห็น

♥ ผู้ที่เศร้าโศกถึงคนตาย ก็เหมือนเด็กร้องไห้ขอพระจันทร์ที่โคจรไปในอากาศ คนตายถูกเผาอยู่ ย่อมไม่รู้ว่าจะญาติใครครวญถึง เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงไม่เศร้าโศก เขาไปแล้วตามวิถีทางของเขา

♥ เมื่อโศกเศร้าไป ก็เท่ากับทำร้ายตัวเอง ร่างกายจะผ่ายผอม ผิวพรรณจะซุบซิด หม่นหมอง ส่วนผู้ที่ตายไปแล้ว ก็เอาความโศกเศร้านั้นไปช่วย อะไรตัวไม่ได้ ความรำไรรำพัน ย่อมไร้ประโยชน์

♥ ผู้ที่มัวเพลินประมาทอยู่กับสิ่งที่ชอบใจ สิ่งที่รัก และสิ่งที่เป็นสุข จะถูกสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่รัก และความทุกข์ เข้าครอบงำ



การรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้น มิใช่เป็นหน้าที่ของคนใดคนหนึ่ง หรือบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธรองค์ทรงมอบให้แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พุทธศาสนาประสบวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพื่อฟื้นฟูพุทธศาสนาให้เจริญงอกงาม และกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพุทธศาสนาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกาประกอบด้วยสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกลด์คิมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิสายใยแผ่นดิน มูลนิธิสถานแสงอรุณ มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ เสมสิกขาลัย เสขิยธรรม

แนวทางการดำเนินงานที่สำคัญคือ การส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับบุคคล และสังคม หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เครือข่ายพุทธิกาให้ความสำคัญได้แก่แนวความคิดเรื่อง “บุญ” ซึ่งปัจจุบัน มีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนกันมาก บ่อยครั้งการทำบุญ ในปัจจุบันไม่ก่อประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งๆ ที่หลักธรรม ข้อนี้มีศักยภาพอย่างมากในการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดีงามและสงบสุข