น้ำใส ใจเย็น

เติมน้ำใจให้ชีวิตสงบเย็นและเป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล

และ ภาวัน

บริษัท ธรรมสภา จำกัด

น้ำใส ใจเย็น

เติมน้ำใจให้ชีวิตสงบเย็นและเป็นสุข

ผู้แต่ง : พระไพศาล วิสาโล และภาวัน
เลขมาตราฐานสากลประจำหนังสือ ๙๗๘-๖๑๖-๙๐๙๓๒-๘-๒
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๕
จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

ราคา ๗๙ บาท

ภาพประกอบ/รูปเล่ม : วทัญญู พรอัมรา
จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา
เลขที่ ๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๘๖-๓๐๐-๕๔๕๘
โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓
อีเมล์ b_netmail@yahoo.com เว็บไซต์ http://www.budnet.org

สนใจสนับสนุนการจัดพิมพ์เผยแพร่ ติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน :
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์
ชื่อบัญชี **เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย**
เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓
หรือธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม **นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์** ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒
และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

บริษัท รินธรรม จำกัด

สารบัญ

คำปรารภ ๔

๑. อย่าปล่อยใจให้มืดมิด ๙

เติมเต็มจิตใจ ๑๓

๒. ชีวิตต้องเสี่ยง ๑๗

ไม่มีความทุกข์ ปัญญาก็ไม่เกิด ๒๑

๓. เหนือกายยังมีใจ ๒๕

เปี่ยมสุขแม้อยู่ท่ามกลางความทุกข์ ๓๐

๔. หัวโขน ๓๓

ยิ้มได้แม้ในยามที่พ่ายแพ้ ๓๗

๕. โอกาสดีมีทุกขณะ ๔๑

รู้จักตนเอง ๔๖

๖. ชนะใจด้วยความดี ๔๙

น้ำใจและความใฝ่ดี ๕๔

๗. เพราะเปิดใจฟัง รักจึงยั่งยืน ๕๙

ฟื้นฟูความรักให้เบ่งบาน ๖๔

บริษัท ธรรมะ จำกัด

๘. ก้าวข้ามขีดจำกัดของตนเอง ๖๙
ยอมรับความจริงด้วยใจสงบ ๗๓

๙. เพียงคำว่า “แค่” ๗๗
สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ ๘๑

๑๐. แค่รู้ก็อยู่เป็นสุข ๘๕
ไม่ผลักไส ไม่ใฝ่หา ๙๐

๑๑. ของดีไม่มียี่ห้อ ๙๕
ชีวิตที่จิตใฝ่หา ๑๐๐

๑๒. น้อยนั้นงาม ๑๐๓
อิสรภาพของชีวิต ๑๐๘

๑๓. นิ่งได้เมื่อใจปล่อยวาง ๑๑๓
ความสุขอยู่ไม่ไกล ๑๑๗

๑๔. เหตุผล กับ น้ำใจ ๑๒๑
มีใจเป็นมิตร ๑๒๖

๑๕. ใจกว้าง ๑๒๙
รู้ทันอัตตา ๑๓๓

บริษัทธรรม จำกัด

คำปรารภ

น้ำใจเมื่อเกิดขึ้นกับใคร ไม่เพียงนำความชุ่มเย็นสู่บุคคลผู้นั้น หากยังช่วยประสานใจผู้คนให้อยู่ร่วมกันอย่างราบรื่น ในทางตรงกันข้าม จิตใจที่แห้งผาก ย่อมสร้างความเร่าร้อนแก่เจ้าตัว อีกทั้งยังเป็นบ่อเกิดแห่งความร้าวฉานและวิวาทบาดหมางระหว่างผู้คน

จิตใจของเราทุกคนย่อมโหยหาความสงบเย็น เช่นเดียวกับร่างกายที่ขาดน้ำไม่ได้ ความสุขชนิดใดก็สู้ความสงบเย็นในจิตใจไม่ได้ แม้นมีเงินมากมาย พรั่งพร้อมด้วยสิ่งเสพ ยศศักดิ์อัครฐานสูงส่ง แต่หากปราศจากซึ่งความสงบจิตเย็นใจแล้ว ชีวิตก็เสมือนว่างเปล่าและไร้ค่า ครั้นจะตามล่าหาความสงบเย็นจนสุดขอบฟ้าก็ไม่มีวันหาพบ เพราะแท้จริงแล้วความสงบเย็นอยู่ในส่วนลึกของจิตใจ ที่ผู้คนมักจะมองข้ามไป

ต้นไม้ไพรพฤกษ์ที่หยั่งรากลึกย่อมสัมผัสความชุ่มเย็นของน้ำใต้ดินฉันใด จิตใจที่หยั่งลึกเท่านั้นจึงจะพบความสงบเย็นที่ช่วยหล่อเลี้ยงชีวิต

บริษัท ธรรมรัชน์ จำกัด

ให้สดใส เพิ่มพูนน้ำใจให้เกิดเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น ขณะเดียวกันยิ่งช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์มากเท่าใด ความเห็นแก่ตัวและความแข็งกระด้างก็ยิ่งน้อยลงมากเท่านั้น เหมือนชั้นหินใต้ดินที่อ่อนตัว ช่วยให้จิตใจหยั่งลึกขึ้นจนถึงความสุขชั้นในที่ประเสริฐ เป็นสุขที่บำรุงใจให้ใสเย็นอยู่เสมอและเกิดพลังที่จะทำความดีไม่หยุดหย่อน

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะช่วยเป็นแนวทางให้ผู้อ่านได้พบน้ำใส ใจเย็น อันเป็นความสุขอย่างง่าย ๆ ที่ไม่ได้แยกขาดจากชีวิตประจำวัน ข้อเขียนทั้ง ๓๐ ชิ้น นั้นแบ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรกเป็นงานเขียนของ “ภาวัน” ที่เคยตีพิมพ์ในนิตยสาร *IMAGE* ระหว่างปี ๒๕๕๒-๒๕๕๔ ส่วนที่สองนั้นคัดสรรจาก “คำปรารภ” ในหนังสือของพระไพศาล วิสาโล โดยมีการล้อมกรอบเพื่อให้แยกจากส่วนแรก โดยเรียงสลับกันทีละบทตลอดทั้งเล่ม เพื่อเสริมเนื้อหาของกันและกัน

บริษัท ฐานบัณฑิต จำกัด

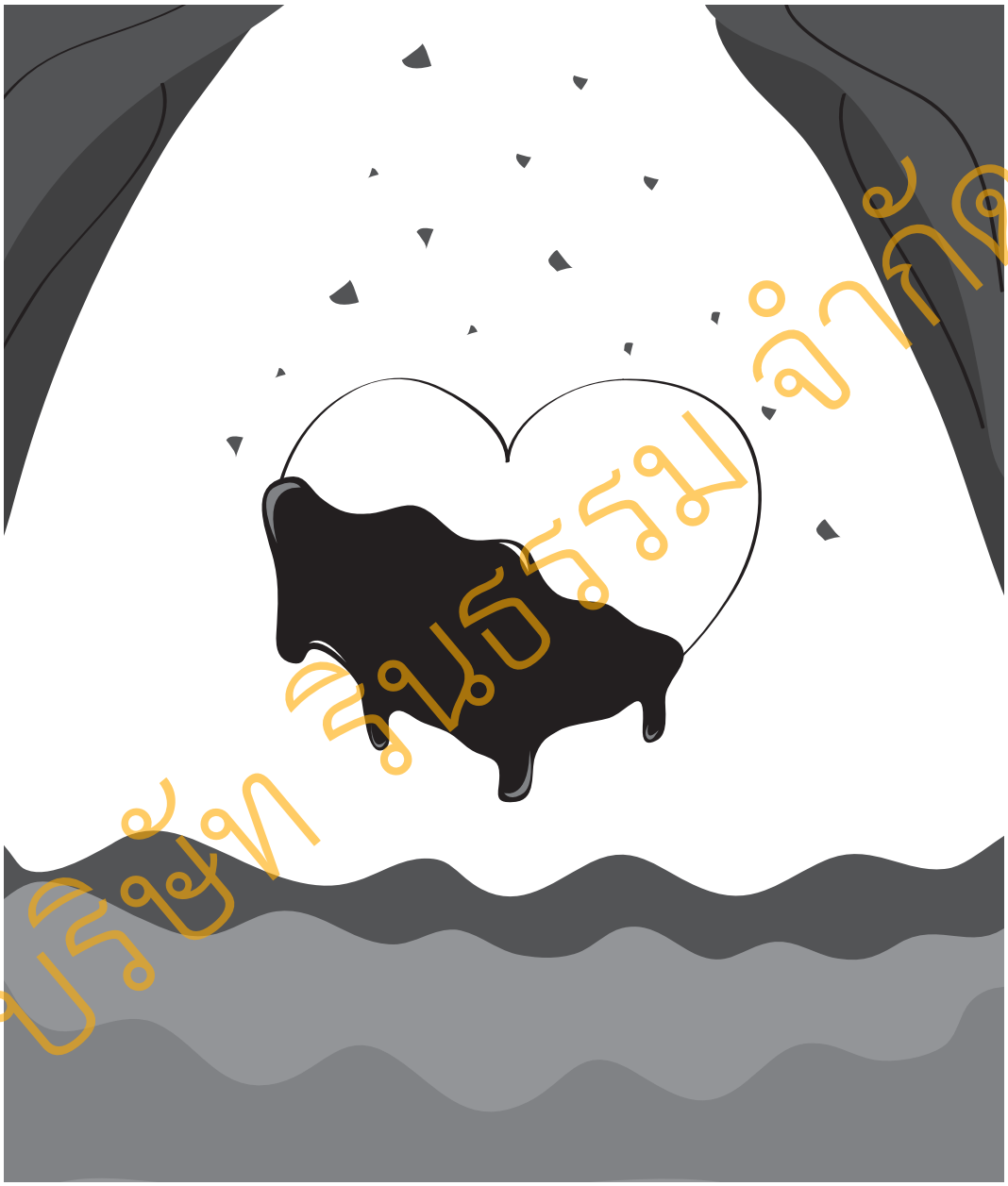
หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ โดยคุณนงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์ เป็นบรรณาธิการคัดเลือกต้นฉบับ และคุณมณี ศรีเพียงจันทร์ ช่วยดำเนินการตีพิมพ์จนสำเร็จเป็นรูปเล่ม ขอขอบคุณทั้งสองท่านมา ณ ที่นี้

พระไพศาล วิสาโล

ภาวัน

๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

บริษัท รินธรรม จำกัด



บริษัท ริมธรรม จำกัด

๑

อย่าปล่อยใจให้มืดมิด

มีเรื่องเล่าว่า ชายผู้หนึ่งเดินคอตกอยู่บนสะพานสูง เมื่อถึงกลางสะพานเขาก็หยุด แล้วก้มลงมองสายน้ำเชี่ยวเบื้องล่าง ขณะที่กำลังครุ่นคิดอยู่พักใหญ่ ก็สังเกตเห็นหญิงสาวผู้หนึ่งเดินร้องห่มร้องไห้แล้วมายืนเกาะราวสะพานไม่ไกลจากเขาเท่าไร พอเธอทำท่าจะปีนขึ้นราวสะพาน เขาก็รีบวิ่งไปฉุดตัวเธอเอาไว้

หญิงผู้นี้ตั้งใจจะฆ่าตัวตาย เธอเพิ่งถูกชายคนรักทิ้งไปหลังจากรู้ว่าเธอตั้งครรภ์ได้ ๒ เดือน เขาจึงปลอบใจเธอว่า ชีวิตนี้ยังมีหวัง คนเราถ้าไม่ย่อท้อต่อชีวิต ย่อมพบกับความสมหวังในที่สุด ไม่มีใครที่จะล้มเหลวไปได้ตลอด

เธอฟังแล้วก็กลับมีกำลังใจอีกครั้ง เธอขอบคุณเขามากที่ทำให้เธอได้คิด จากนั้นก็เดินหายลับไปชายผู้นั้นกลับมายืนนิ่งอยู่กลางสะพานอีกครั้ง เขาเหม่อลอยอยู่พักใหญ่ จากนั้นเหตุการณ์ก็เกิดขึ้นเร็วกว่าที่

บริษัท ธรรมสภา จำกัด

ใครจะคาดคิด เขาปีนราวสะพานแล้วทิ้งร่างจมหายไปในสายน้ำเชี่ยว

มีผู้พบจดหมายลาตายของเขาในบ้านพัก เขาขอโทษพ่อแม่และภรรยาที่ตัดสินใจคิดสั้น อนาคตของเขาหมดสิ้นแล้วเพราะธุรกิจล้มละลาย เป็นหนี้หลายสิบล้าน อยู่ไปก็ไร้ประโยชน์

เรื่องนี้เป็นเรื่องเล่า แต่ก็สะท้อนความจริงบางอย่างของมนุษย์ เมื่อเห็นใครประสบปัญหาชีวิต เราสามารถแนะนำเขาได้ว่าควรทำใจอย่างไร แต่หากปัญหานั้นเกิดขึ้นกับเราเอง เรากลับช่วยตัวเองไม่ได้เลย เช่นเดียวกับชายในเรื่องที่พูดเตือนใจให้หญิงสาวมีความหวังกับชีวิตจนเลิกฆ่าตัวตาย แต่เขาเองกลับไม่สามารถทำเช่นนั้นกับตัวเองได้

อย่าว่าแต่เรื่องหนักหนาสาหัสจนคิดฆ่าตัวตายเลย แม้แต่เรื่องที่เบากว่านั้นก็เหมือนกัน เวลาลูกทำเงินหายไม่กี่ร้อยบาท เราสามารถปลอบใจลูกได้ว่า เงินทองเป็นของนอกกาย ดีที่ไม่หายมากกว่านั้น ฯลฯ แต่พอเงินของเราหายเอง กลับเสียดายและเสียใจเป็นวัน ๆ เวลาเพื่อนเศร้าโศกเสียใจเพราะสูญเสียคนรัก เราแนะนำเพื่อนได้ทันทีว่าทำใจเถิด ชีวิตนี้ไม่เที่ยง ทุกคนเกิดมาแล้วก็ต้องตาย เขาไปดีแล้ว ฯลฯ

บริษัท ธนบรรณ จำกัด

แต่พอเราสูญเสียคนรักบ้าง กลับเศร้าซึมไม่เป็นอันกินอันนอน

เหตุใดเมื่อประสบปัญหากับตัวเอง เราจึงไม่สามารถสอนตัวเองได้ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าจะแนะนำคนอื่นได้อย่างไรหากประสบปัญหาอย่างเดียวกัน คำตอบน่าจะเป็นเพราะว่าอารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำใจเราจนไม่สามารถคิดอะไรออกได้ คนเรานั้นจะมีปัญญาต่อเมื่อจิตใจแจ่มใส สามารถคิดหาเหตุผลดี ๆ ได้ แต่เมื่อใดที่จิตใจนั้นถูกอารมณ์ฝ่ายลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความหดหู่ครอบงำ ก็จะตกอยู่ในภาวะ "มืดแปดด้าน" คือคิดอะไรไม่ออก ใช่แต่เท่านั้นบ่อยครั้งยังไม่สามารถรับฟังคำแนะนำที่มีเหตุผลจากใคร ๆ ได้เลย เปรียบเสมือนแก้วที่เต็มไปด้วยน้ำขุ่น เติมน้ำใสเข้าไปก็ล้นออกมาหมด

ดังนั้นคิดเก่งหรือรู้มากอย่างเดียวย่อมไม่พอ แต่จะต้องรู้จักเท่าทันอารมณ์ของตัวด้วย ไม่เช่นนั้นก็จะถูกอารมณ์เหล่านั้นครอบงำจนคิดไม่ออก หรือเอาความรู้ที่มีอยู่มาใช้แก้ปัญหาของตัวเองไม่ได้ เข้าทำนอง "ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด"

น้อยคนนักที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตัว เพราะคนส่วนใหญ่มักสนใจสิ่งนอกตัวมากกว่าจะรู้ใจตนเอง ดังนั้นการมีเพื่อนที่คอยแนะนำ

บริษัท ริ่นธรรม จำกัด

ให้กำลังใจ หรือเรียกสติของเรากลับคืนมาเป็นสิ่งสำคัญ บ่อยครั้งเราก็ไม่ได้ต้องการคำแนะนำที่ฉลาดหลักแหลม แค่ความเข้าใจจากเพื่อนก็มีความหมายอย่างยิ่งแล้ว

ขอเพียงแค่ความเข้าใจหรือความเห็นใจกันเท่านั้น ปาฏิหาริย์ก็สามารถเกิดขึ้นได้ หรืออย่างน้อยก็ทำให้เรื่องจริงจบลงอย่างงดงามยิ่งกว่าเรื่องเล่าข้างบน

เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา หนุ่มรัสเซียผู้หนึ่งตัดสินใจฆ่าตัวตาย หลังจากสูญเสียแฟนสาวเนื่องจากอุบัติเหตุ แต่ขณะที่เขากำลังจะกระโดดสะพาน ก็เห็นหญิงสาวผู้หนึ่งเตรียมจะทำอย่างเดียวกัน เธอหมดหวังกับชีวิตเพราะนอกจากท้องไม่มีพ่อแล้วยังถูกครอบครัวขับไล่ ชายหนุ่มจึงเข้าไปห้ามหญิงสาว หลังจากปลอบโยนและให้กำลังใจตลอดค่ำคืน ทั้งคู่ก็ตกหลุมรักและปลงใจแต่งงานกัน

การได้เห็นความทุกข์ของกันและกัน สามารถเปิดใจให้เราเห็นใจกัน จนสามารถขับไล่ความหดหู่สิ้นหวังไปจากใจได้ ตราบใดที่ไม่ปล่อยใจให้อารมณ์ครอบงำจนมืดมิด ชีวิตย่อมมีทางออกได้ในที่สุด

บริษัท อมรินทร์ จำกัด

เติมเต็มจิตใจ

มนุษย์ไม่ได้เกิดมาเพื่อเป็นผู้รับเท่านั้น หากยังเป็นผู้ให้ด้วย เช่นเดียวกับต้นไม้ซึ่งไม่เพียงดูดน้ำและอาหารจากดินเท่านั้น หากยังคายน้ำและทิ้งกิ่งใบให้เป็นปุ๋ยกลับคืนสู่ผืนดิน อีกทั้งยังให้ร่มเงาและอาหารแก่สรรพสัตว์ ชีวิตที่เอาแต่รับฝ่ายเดียว เป็นชีวิตที่ไร้สมดุล ขาดความสุขและดำรงอยู่ได้ยาก จะว่าไปแล้วธรรมชาติมีความอุดมสมบูรณ์งดงามและหลากหลายได้ ก็เพราะทุกชีวิตล้วนเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ในเวลาเดียวกัน

คนที่เอาเข้าตัวอย่างเดียว ย่อมหาความสุขได้ยาก เพราะจิตที่คิดแต่จะรับย่อมไม่รู้จักคำว่าพอ ดังนั้นถึงแม้จะได้มามากมายเพียงใดก็ยังไม่มีความสุข ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นเงินทอง คำสรรเสริญ เกียรติยศ หรือแม้แต่ความรักก็ตาม ในทางตรงข้ามคนที่รู้จักให้ และให้อยู่เสมอด้วยจิตปรารถนาดี ย่อมมีความสุขง่าย เพราะนอกจากมีเพื่อนมากศัตรูน้อยแล้ว ความเห็นแก่ตัวที่ลดลงยังช่วยให้จิตใจสงบเย็น ไม่ถูก

บริษัทกรินบรรณ จำกัด

เผาลนด้วยความโลภหรือความริษยา ในทางตรงข้ามการให้แก่ผู้อื่น ไม่ว่าด้วยเงินทองหรือแรงกายแรงปัญญา กลับช่วยให้จิตใจได้รับการเติมเต็ม รู้สึกเปี่ยมล้นในคุณค่าของชีวิต ซึ่งมิอาจซื้อได้ด้วยเงินทอง

ความดีนั้นเราสามารถทำได้ทุกเวลา จิตอาสาก็เช่นกัน ไม่ว่าอยู่ที่ไหนเราก็สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นได้เสมอ ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม เช่น การดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม พัฒนาชุมชนละแวกบ้าน ปกป้องสมบัติสาธารณะ รวมไปถึงการทำสังคมให้ดีงาม มีทั้งเมตตาธรรมและความเป็นธรรม ความดีดังกล่าวพุทธศาสนาถือว่าเป็นบุญอย่างหนึ่ง ซึ่งปัจจุบันถูกละเลยไปมาก หากฟื้นฟูขึ้นมาให้แพร่หลายจะช่วยให้สังคมไทยน่าอยู่กว่าเดิม อีกทั้งยังทำให้ผู้คนมีความสุขมากขึ้น

บริษัท ภูมิธรรม สากล

บริษัท รินธรรม จำกัด

๒

ชีวิตต้องเสี่ยง

เขาถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลทันทีหลังจากประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ เพื่อนที่มาเยี่ยมสงสัยว่าเขาเมาแล้วขับ แต่เขาปฏิเสธว่าไม่ได้แตะเหล้าสักหยด

“แล้วแกทำอีท่าไหนรถถึงพลิกคว่ำ ขับเร็วเกินไปหรือเปล่า?” เพื่อนถาม

“ข้าก็แค่เหยียบ ๙๐ แต่พอจะถึงเชียงใหม่ เห็นป้ายบอกว่า “ทางโค้งอันตราย” ข้าไม่อยากเจ็บตัว ก็เลยขับตรงไป ดีนะที่แค่ขาหัก ถ้าข้าเลี้ยวโค้งคงจะเจอหนักกว่านี้”

ชายผู้นี้เห็นป้ายแล้วไม่อยากเสี่ยง เขากลัวอันตรายจากทางโค้ง จึงเลือกที่จะพุ่งตรงไป แต่การทำเช่นนั้นกลับเป็นอันตรายแก่เขายิ่งกว่า

บริษัท ธนธรรม จำกัด

เรื่องนี้เป็นแค่ขำขัน แต่ใช่หรือไม่ว่าในชีวิตจริงคนเป็นอันมากก็คิดคล้าย ๆ ชายผู้นี้ นั่นคือไม่กล้าเสี่ยง เจออะไรที่อันตรายเป็นต้องพยายามหนีห่างให้ไกลที่สุด หารู้ไม่ว่าการทำเช่นนั้นกลับเป็นอันตรายยิ่งกว่า

ทางโค้งข้างหน้าอันตรายก็จริง แต่สิ่งที่ควรทำก็คือ เลี้ยวโค้งอย่างระมัดระวัง มิใช่หนีห่างทางโค้งนั้นไปให้ไกลที่สุด

ขับรถย่อมต้องเจอโค้งอันตรายฉันใด การมีชีวิตในโลกนี้ย่อมหนีไม่พ้นความเสี่ยงฉันนั้น ใครที่พยายามหนีความเสี่ยงตลอดเวลา ย่อมประสบเหตุร้ายไม่ต่างจากชายผู้นี้ พูดอีกอย่างคือ ชีวิตที่ไม่ยอมเสี่ยงเลยคือชีวิตที่เสี่ยงที่สุด

มีพ่อแม่เป็นอันมากที่ทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกไกลจากเชื้อโรค เช่น ไม่ยอมให้เล่นดินเล่นทราย เพราะกลัวลูกจะเจ็บป่วย แต่การทำเช่นนั้นอาจทำให้ลูกมีโอกาสเจ็บป่วยได้มากกว่าเพราะไม่มีภูมิต้านทานเชื้อโรค มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่าเด็กที่เป็นโรคมือเท้าปากนั้นมักจะมาจากครอบครัวที่อนามัยจัด ในขณะที่เด็กชนบทหรือเด็กยากจนที่พ่อแม่ไม่ค่อยกวดขันเรื่องความสะอาดจะไม่มีปัญหานี้เลย

บริษัท รินธรรม จำกัด

เชื้อโรคนั้นเป็นอันตรายก็จริง แต่การได้สัมผัสมันบ้างก็มีประโยชน์ มีการวิจัยพบว่าเด็กที่อยู่ในสถานอนุบาลแม้สัมผัสเชื้อโรคมากกว่าเด็กที่เลี้ยงในบ้านก็จริง แต่ก็มีโอกาสเป็นหอบหืดแค่ครึ่งเดียวของเด็กที่เก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน อีกทั้งมีโอกาสเป็นหวัดแค่ ๑ ใน ๓ เมื่อเริ่มเข้าโรงเรียน นอกจากนั้นยังพบว่าเด็กที่มีพี่น้องอยู่ร่วมกันมีโอกาสเป็นหวัดแค่ ๑ ใน ๒ เมื่อเทียบกับเด็กที่เป็นลูกคนเดียว เหตุผลก็เพราะเด็กที่อยู่ด้วยกันหลายคนมีโอกาสได้รับเชื้อจากกันและกัน จึงทำให้มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น

การให้ลูกได้สัมผัสกับเชื้อโรคบ้าง แม้จะเสี่ยงต่อความเจ็บป่วยก็จริง แต่การไม่ยอมให้ลูกได้สัมผัสเชื้อโรคเลย กลับทำให้ลูกเสี่ยงต่ออันตรายที่รุนแรงยิ่งกว่า

เส้นทางชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่เต็มไปด้วยความเสี่ยง ชีวิตไม่อาจเจริญก้าวหน้าได้เลยตราบใดที่เราหลีกหนีความเสี่ยงอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่กล้าเสี่ยง อย่างเดียวที่ทำได้คืออยู่เฉย ๆ ไม่ต้องทำอะไร แต่ขืนทำเช่นนั้น ก็เท่ากับเป็นฝ่ายตั้งรับให้ความทุกข์โหมกระหน่ำอย่างเดียว มิไยต้องเอ่ยว่าชีวิตจะควรค่าแก่การอยู่ได้อย่างไร หากไม่กล้าทำอะไรเลย หากปรารถนาความสำเร็จก็ต้องไม่กลัวความ

บริษัท รินธรรม จำกัด

ล้มเหลว ในทำนองเดียวกันหากปรารถนาชีวิตที่ผาสุกก็ต้องไม่กลัวความทุกข์ อันที่จริงนอกจากจะไม่กลัวแล้ว ควรอ้าแขนต้อนรับด้วย เพราะความล้มเหลวคือปัจจัยแห่งความสำเร็จ อย่างน้อยมันก็ให้บทเรียนที่ช่วยให้เราฉลาดและจัดเจนขึ้น

เช่นเดียวกันความทุกข์ก็เป็นปัจจัยแห่งความสุข คนเราจะสุขได้ก็เพราะมีภูมิต้านทานความทุกข์ แต่ภูมิต้านทานดังกล่าวจะมาจากไหน หากไม่เจอความทุกข์บ่อย ๆ

คนที่ไม่เคยพบกับความผิดหวังเลยตั้งแต่เล็กจนโต ได้รับการตามใจมาโดยตลอด เพียงแค่อกหัก สอบเข้าไม่ได้ ก็หนักหนาพอที่จะทำให้เขาทุกข์ระทมจนคิดสั้นได้ ตรงข้ามกับคนที่เจอความไม่สมหวังอยู่บ่อย ๆ จะสามารถรับมือกับปัญหาชีวิตได้ดีกว่า

อันตรายหรือความทุกข์มิใช่สิ่งที่ต้องถอยหนีอย่างเดียว เราควรเรียนรู้ที่จะอยู่กับมันอย่างไม่ประมาท หรือใช้ประโยชน์จากมันให้มากที่สุด เช่นเดียวกับโค้งอันตรายที่หากขับอย่างระมัดระวัง ก็สามารถพาเราไปถึงจุดหมายปลายทางได้

บริษัท อมรินทร์ จำกัด

ไม่มีความทุกข์ ปัญญาก็ไม่เกิด

ความทุกข์มิได้เกิดขึ้นเพื่อบั่นทอนชีวิตจิตใจของเราอย่างเดียว หากยังช่วยให้เราเข้มแข็งมั่นคงและเจริญงอกงามได้ด้วย จะว่าไปแล้ว ความทุกข์เป็นปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนาของมนุษย์ในทุก ๆ ด้าน หากไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีพระพุทธเจ้า หากไม่มีภัยคุกคามจากธรรมชาติ ก็ไม่มีเทคโนโลยี กล่าวอีกนัยหนึ่ง ถ้าไม่มีความทุกข์ ปัญญาก็ไม่เกิด

แต่ความทุกข์จะเป็นพลังในทางบวกได้ ต่อเมื่อเราไม่ยอมปล่อยให้ความทุกข์มากระทำย่ำยีอย่างเดียว แต่เข้าไปจัดการความทุกข์นั้นอย่างถูกต้อง ดังมีผู้กล่าวว่า *“ทุกข์มิได้มีไว้กลุ้ม แต่มีไว้แก้”* การเข้าไปจัดการกับความทุกข์นั้นต้องเริ่มต้นจากการตั้งสติและใช้ปัญญาพิจารณาหาสาเหตุและทางแก้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง *“ทุกข์มิได้มีไว้ให้ครำครวญ แต่มีไว้ให้ใคร่ครวญ”*

บริษัท ธรรมรัฐ จำกัด

เราปล่อยให้ความทุกข์ย่ำยีชีวิตจิตใจมานานแล้ว ถึงเวลาที่เราควรจะหันมาใช้ความทุกข์ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์บ้าง

บริษัท ธรรม จำกัด

บริษัท รินธรรม จำกัด

บริษัท ริษรรม จำกัด

๓

เหนือกายยังมีใจ

กล่าวกันว่าการเกิดมาเป็นมนุษย์นั้น เป็นสุคติของเทวดา เมื่อเทวดาองค์ใดจะจุติ เพื่อนเทวดาจะอวยพรว่า ขอให้ไปเกิดในหมู่มนุษย์ ฟังดูก็รู้สึกดี แต่บางครั้งคุณคงอดสงสัยไม่ได้ว่า ถ้าโลกมนุษย์เป็นสุคติของเทวดา เหตุใดมนุษย์เราจึงต้องมีความรู้สึกเจ็บปวดด้วย ปวดหัวตัวร้อนนั้นยังพอทำเนา แต่เจ็บปวดเวลาแข้งขาหักหรือไฟไหม้น้ำร้อนลวกนั้น บางครั้งรู้สึกเหมือนกับตกนรกเลยทีเดียว

มองให้ดี ๆ ความเจ็บปวดก็มีประโยชน์ มันช่วยป้องกันมิให้เราดำเข้าไปในอันตราย ถ้าเราไม่รู้สึกปวดเวลาโดนของแหลมแทงนิ้ว เราก็จะปล่อยให้มันทิ่มลึกขึ้น แทนที่จะรีบดึงนิ้วออกมา มีหลายคนที่ไม่รู้สึกเจ็บปวดตั้งแต่เกิด คนเหล่านี้จะมีลักษณะหนึ่งที่เหมือนกันคือมีแผลเต็มตัว บางคนลิ้นหายไป ๑ ใน ๓ เพราะกัดลิ้นแล้วไม่รู้สึกเจ็บ

บริษัท ฐานบัณฑิต จำกัด

จึงกัดเข้าไปเต็มที่ ลิ้นมีแผลลึก แผลไม่ทันหายก็กัดซ้ำกัดซากจนลิ้นเน่ากุดในที่สุด

แต่ถึงแม้ความเจ็บปวดจะมีประโยชน์ ข้อเสียก็คือมันทำให้เกิดความทุกข์ทรมานโดยเฉพาะในยามที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จริงอยู่ยุคนี้วิทยาการก้าวหน้ากว่าแต่ก่อน มียาระงับปวดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ข่าวร้ายก็คือยาที่ดีที่สุดเวลานี้ยังไม่สามารถระงับความเจ็บปวดบางประเภทได้

ฟังแล้วอย่าเพิ่งหมดหวัง เพราะถึงแม้เทคโนโลยีทุกวันนี้มีขีดจำกัด แต่ข่าวดีก็คือ ยาระงับปวดที่ดีกว่าเทคโนโลยียังมีอยู่ มันมิได้อยู่ที่ไหนเลย หากอยู่ที่ใจของเรานั่นเอง

เมื่อ ๘ ปีที่แล้วมีการทดลองผ่าตัดคนไข้คนหนึ่งที่เป็นโรคเจ็บข้อ หลังจากหมอให้ยาชาแล้วก็กรีดหัวเข่าของเขา แต่ไม่ได้ทำอะไรมากกว่านั้น เมื่อแผลสมานแล้ว คนไข้เล่าว่ารู้สึกดีขึ้น ความเจ็บทุเลาไปมาก ยิ่งกว่านั้นก็คือ ข้อเข่าของเขาทำงานดีขึ้น

อีกรายหนึ่งประสบอุบัติเหตุ ถูกไฟไหม้ถึงร้อยละ ๗๐ ของร่างกาย เขาร้องครวญครางด้วยความเจ็บปวด เรียกหายาระงับปวดทุกคืน แต่

บริษัทธรรมอักษร

หลังจากหมอให้มอร์ฟีนไประยะหนึ่ง ก็หยุดให้เพราะเกรงว่าจะเกิดอันตรายแก่คนไข้ ผลก็คือคนไข้ทุรนทุรายร้องขอยาระงับปวด พยาบาลทนไม่ไหวจึงกลับไปที่ห้องแล้วฉีดยาให้เขา สักพักคนไข้ก็หลับไป เมื่อมีคนถามเธอว่าทำไมถึงฉีดยาระงับปวดให้คนไข้ในเมื่อหมอสั่งห้าม เธอตอบว่าเธอแค่ฉีดน้ำเกลือให้คนไข้เท่านั้น

ทั้งสองกรณี คนไข้ไม่ได้รับการรักษาหรือยาระงับปวดเลย แต่กลับรู้สึกดีขึ้น เพราะ ใจเชื่อว่าเขาได้รับการเยียวยาแล้ว เพียงเชื่อเช่นนี้ก็ช่วยลดความเจ็บปวดลงได้

จิตใจของคนเรามีพลังในการเยียวยาร่างกายหรือระงับความเจ็บปวดได้ พลังนั้นจะทำงานได้ก็ต้องอาศัยความเชื่อหรือศรัทธา ถ้าเรามีศรัทธาในหมอหรือตัวยา ผลดีต่อร่างกายก็จะเกิดขึ้นทันทีที่หมอลงมือ “รักษา” หรือเมื่อได้รับยา

มีอีกตัวอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ อาสาสมัคร ๘๒ คนได้รับเชิญให้ร่วมทดสอบคุณภาพของยาระงับปวดตัวใหม่ที่ชื่อวาลิโดน ซึ่งให้ผลรวดเร็วกว่ายาที่มีอยู่ ทุกคนจะถูกช็อตด้วยไฟฟ้าที่ข้อมือ จากนั้นก็ให้ระบุว่ารู้สึกเจ็บปวดมากน้อยเพียงใด ทีนี้ก็ให้ทุกคนกินยาวาลิโดน ครึ่งหนึ่ง

บริษัท อินธรรม จำกัด

ได้รับการบอกเล่าว่ายาตัวนี้เม็ดละ ๒ เหรียญ ๕๐ เซ็นต์ อีกครึ่งหนึ่งได้รับการบอกว่ายาราคา ๑๐ เซ็นต์ เสร็จแล้วก็มีการช็อตด้วยไฟฟ้าอีกครั้ง ร้อยละ ๘๕ ของคนกลุ่มแรกที่ได้ยาราคา ๒ เหรียญ ๕๐ เซ็นต์บอกว่าความเจ็บปวดลดลงมาก ส่วนกลุ่มหลังมีเพียงร้อยละ ๖๑ ที่เจ็บน้อยลง

หลังจากการทดลองก็มีการเปิดเผยว่า แท้จริงแล้วยาที่ให้แก่อาสาสมัครทั้งหมดนั้นเป็น “ยาปลอม” การทดลองดังกล่าวจึงชี้ว่า นอกจากความเชื่อจะมีผลต่อการลดความเจ็บปวดแล้ว ราคาของยาก็มีผลต่อความคาดหวังและประสิทธิภาพด้วย ยายิ่งมีราคาแพง ความคาดหวังหรือความเชื่อถือก็ยิ่งสูง จึงช่วยลดความเจ็บปวดได้มากขึ้น

ศรัทธาหรือความเชื่อนั้นมีผลต่อการระงับปวด แต่ศรัทธาไม่ใช่สิ่งเดียวที่จะช่วยเราได้ สมาธิก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่บรรเทาปวดได้ดี มีผู้ป่วยมะเร็งหลายคนที่สงบนิ่งได้โดยไม่ใช้ยาเลยแม้ถูกความเจ็บปวดบีบคั้นรุนแรง เนื่องจากมีสมาธิอยู่กับลมหายใจ

อีกรายหนึ่งที่น่าทึ่งมาก ตอนที่ผ่าตัดเปลี่ยนไตนั้น เธอแพ้ยาแก้ปวดจนอาเจียน แผลระบม หมอไม่รู้จะทำอย่างไร แต่พอเธอได้สติก็

บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด

ขอพาราเซ็ตตามอลเม็ดเดียว จากนั้นก็ตั้งสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจจนหลับไป ระหว่างที่หมอผ่าตัด เธอไม่ส่งเสียงร้องเจ็บเลยแม้แต่ครั้งเดียว

แม้ธรรมชาติจะให้ความเจ็บปวดมาพร้อมกับร่างกายนี้ แต่นั่นมิใช่เป็นเคราะห์กรรมของมนุษย์ เพราะในเวลาเดียวกันธรรมชาติก็ให้ใจแก่เราเพื่อรับมือกับความเจ็บปวดและเอาชนะเคราะห์กรรมทั้งหลายด้วย

บริษัท ธรรมอักษร

เปี่ยมสุขแม้อยู่ท่ามกลางความทุกข์

หัวใจของความสุขอยู่ที่การวางใจให้เป็น จิตที่อาลัยในอดีต กังวลกับอนาคต หรือเพ่งโทษผู้อื่นย่อมหาความสุขได้ยาก ตรงข้ามกับจิตที่ตื่นรู้อยู่ในปัจจุบัน หรือรู้เท่าทันตนเอง ไม่เผลอยึดติดในอารมณ์ต่าง ๆ ย่อมเป็นจิตที่มีความสุข โปร่งเบาอยู่เสมอ

เป็นเพราะผู้คนทุกวันนี้สำคัญผิดคิดว่าความสุขอยู่ที่ความมั่งคั่งร่ำรวยและการมีฐานะตำแหน่งสูง ๆ จึงมีชีวิตอยู่อย่างไร้ความสุข เพราะขณะที่ยังไม่มีสิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ ครั้นได้มาแล้วก็ต้องเหนื่อยยากกับการรักษา และหวั่นกลัวการสูญเสีย นานไปก็รู้สึกเบื่อในสิ่งที่มีอยากได้สิ่งใหม่มาแทน แล้วก็เข้าสู่วงจรเดิม คือดิ้นรนแสวงหา ได้มาแล้วก็ไม่พอใจ จึงดิ้นรนแสวงหาใหม่ สรุปก็คือหาความสุขไม่ได้เสียที ต้องวิ่งไล่ล่าไม่หยุดหย่อน ไม่ต่างจากคนที่วิ่งหนีเงาตนเองในยามบ่าย

บริษัท ศิษย์ธรรม จำกัด

เมื่อใดก็ตามที่หันมาใส่ใจกับจิตใจของตนเอง ไม่เผลอใจให้อารมณ์ต่าง ๆ ครอบงำจิตใจ ไม่ว่าบวกหรือลบ กุศลหรืออกุศล อยากได้หรืออยากผลักไส ใจจะตั้งมั่นอยู่ในความปกติและสัมผัสกับความสงบเย็นแม้อยู่นิ่ง ๆ แต่เพียงผู้เดียวก็สามารถเป็นสุขได้ โดยไม่รู้สึกกระสับกระส่าย หากมีกิจธุระ ก็สามารถทำงานได้อย่างมีความสุข ผู้ที่สามารถวางใจได้เช่นนี้ จนเกิดปัญญาเข้าใจตนเองตามความเป็นจริง จิตใจย่อมเปี่ยมสุขแม้อยู่ท่ามกลางความทุกข์ก็ตาม

บริษัท ธนธรรม จำกัด

บริษัท ระบบราง จำกัด