

ເຕັມ



ໃຫ້

บริษัท รมชรม จำกัด

เติมสุขให้ใจ

พระไพศาล วิสาโล

เลขมาตรฐานสากล ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๔๒-๗

ราคา ๑๕ บาท

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มิถุนายน ๒๕๖๑

จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑,

๐๙๘-๙๐๖-๓๔๘๘, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘

โทรสาร ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

เว็บไซต์ www.budnet.org

E-mail : b_netmail@yahoo.com,

budnet2500@gmail.com

ID line : 0989063488

สั่งซื้อออนไลน์ได้ที่ www.budnetbook.com

ภาพปก/ภาพประกอบ : ศุภโชค ชุมสาย ณ อยุธยา

จัดรูปเล่ม : นามนต์-นะโม

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนสามลดา

จัดจำหน่ายโดย : เครือข่ายพุทธิกา

สนใจร่วมสมทบพิมพ์ ติดต่อได้ที่ เครือข่ายพุทธิกา

รายละเอียดการโอนเงิน ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์

เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย
หรือ ธนาณัติ/ตัวแลกเงิน ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์

ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒

คำปรารภ

ร่างกายของเราต้องการน้ำ อากาศ บั๊จจัยสี่ ส่วนจิตใจนั้นต้องการความสุข จิตใจที่ปราศจากความสุขย่อมห่อเหี่ยวแห้งผาก แม้มีทรัพย์เงินทองมากมาย มีความสะดวกสบายล้นเหลือ ก็ไม่ช่วยให้อยากมีชีวิตอยู่ ความสุขใจนั้นมาได้หลายทาง อาจเกิดจากความรักของคนในครอบครัว หรือการยอมรับของคนรอบข้าง ที่สำคัญก็คือ การทำความดี มีน้ำใจ ช่วยเหลือผู้อื่น รวมทั้งการมีทัศนคติที่ดีต่อชีวิต รู้จักมองบวก และปล่อยวางเป็น

การได้ครอบครองโภคทรัพย์แม้ให้ความสุขใจแก่เราอย่างรวดเร็ว แต่ก็จางหายไปอย่างรวดเร็วเช่นกัน อีกทั้งยังตามมาด้วยความทุกข์ เพราะมันกลายเป็นภาระที่ต้องแบก สิ่งที่ยั่งยืนคงทนกว่าคือความสุขจากการทำความดี รวมทั้งความสงบที่เกิดจากการฝึกจิต ความสุขดังกล่าวไม่เพียงหล่อเลี้ยงใจให้เบิกบาน มีพลังในการทำงาน ยังช่วยให้เราเผชิญกับความผันผวนปรวนแปรในชีวิตโดยไม่จมดิ่งในทุกข์



นอกจากเติมอาหารให้กาย หาทรัพย์มา
ใส่บ้านแล้ว การเติมสุขให้ใจด้วยการทำความดี
ช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขและฝึกจิตอยู่เสมอ เป็น
สิ่งที่มีอาจละเลยได้

บทความทั้ง ๕ บทในหนังสือเล่มนี้ เคย
ตีพิมพ์ในที่อื่นมาแล้ว หวังว่าจะช่วยให้ผู้อ่าน
ค้นพบหนทางแห่งการเติมสุขที่ยั่งยืนให้ใจ
อันจะเป็นการเติมเต็มชีวิตอย่างแท้จริง

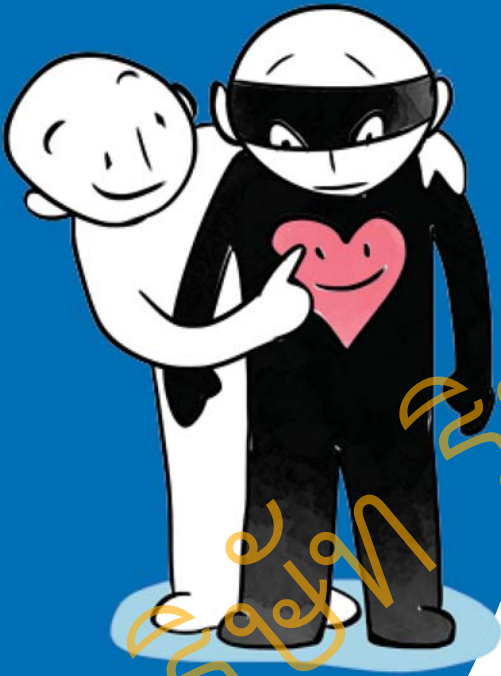
พระไพศาล วิสาโล
๒๐ เมษายน ๒๕๖๑



ดึงความดีงามออกมาจากใจ	๗
พลังใจ	๑๙
เติมเต็มชีวิตในเวลาสั้นๆ	๒๗
รักตนเองด้วยการช่วยผู้อื่น	๓๓
เป็นสุขเมื่อมองสิ่งที่มี	๔๑



ดึงความตั้งใจ ออกมาจากใจ



คุณเป็นคนหนึ่งใช่ไหมที่เคยทำกระเป๋าเงินหาย จำได้หรือไม่ว่ากี่ครั้งที่คุณได้กระเป๋าเงินคืน สำหรับคนที่อยากได้คืนมากๆ มีวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณมีโอกาสได้คืนมากกว่าเดิม นั่นคือใส่ภาพทารกกำลังยิ้มน่ารักไว้ในกระเป๋านั้นด้วย เห็นชัดมากเท่าไรก็ยิ่งดีมากขึ้น ในบางประเทศพบว่า หากทำเช่นนั้น เจ้าของมีโอกาสได้กระเป๋าคืนเพิ่มขึ้นถึง ๓๐ เปอร์เซ็นต์ ดูเหมือนว่ายังไม่เคยมีการทดลองดังกล่าวในประเทศไทย แต่ก็เชื่อว่าภาพทารกยิ้มหวาน จะช่วยให้คุณมีโอกาสได้คืนมากกว่าเดิมอย่างแน่นอน



ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น? เหตุผลอาจจะเป็นเพราะว่าคนที่เก็บกระเป๋าเงินได้ เมื่อเห็นภาพเด็กทารกน่ารัก ก็อดคิดไม่ได้ว่า เจ้าของกระเป๋าเป็นคนรักลูกรักครอบครัว ดังนั้นจึงเกิดความรู้สึกดีต่อเจ้าของกระเป๋า ทำให้เกิดความเห็นใจและอยากช่วยเหลือเจ้าของกระเป๋า แม้จะต้องเสียเวลาหาทางส่งกระเป๋าคืนให้แก่เจ้าของก็ยอมทำ

แต่เหตุผลที่สำคัญกว่าน่าจะเป็นเพราะว่าภาพนั้นมีผลโดยตรงต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้พบกระเป๋า โดยไม่เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของเจ้าของกระเป๋าเลย ภาพทารกน่ารักและยิ้มหวานนั้น ใครเห็นก็รู้สึกดี เพราะมันได้กระตุ้นหรือดึงเอาความรู้สึกเอื้ออาทรออกมาจากจิตใจของเขา สำหรับหลายคน ความรู้สึกดีที่เกิดขึ้นนั้นมีพลังมากพอที่จะบดบังหรือเอาชนะความเห็นแก่ตัวในใจเขาได้ ความคิดที่จะเก็บเป็นสมบัติของตัวเอง จึงเปลี่ยนเป็นความปรารถนาที่จะส่งคืนเจ้าของ

คนเรานั้นไม่ได้มีแต่ความเห็นแก่ตัวเท่านั้น หากยังมีความเอื้ออาทร ปรารถนาดี และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วย จะเรียกว่าเรามีทั้งความเห็นแก่ตัวและคุณธรรมอยู่เคียงคู่กันก็ได้ การที่ใครสักคนทำความดีนั้น ไม่ใช่เพราะเขาไม่มีความเห็นแก่ตัว แต่เป็นเพราะคุณธรรมในใจเขามีพลังมากกว่า ในทางตรงข้ามคนที่ทำความชั่ว ก็ไม่ใช่เพราะเขาไม่มีความดีอยู่ในตัวเลย หากเป็นเพราะความดีนั้นไม่มีพลังมากจึงถูกความเห็นแก่ตัวหรืออารมณ์อกุศลครอบงำอย่างน้อยก็ในช่วงขณะนั้น มองในแง่นี้เราทุกคนจึงมีโอกาที่จะทำสิ่งดีงามหรือความเลวร้ายได้เสมอ อยู่ที่ว่าขณะนั้นอะไรมีพลังมากกว่ากันระหว่างความเห็นแก่ตัวกับคุณธรรม

ความเห็นแก่ตัว กับ คุณธรรม อะไรมีพลังมากกว่ากัน ขึ้นอยู่กับว่า เราบ่มเพาะหรือหล่อเลี้ยงอะไรมากกว่า หากเรานึกถึงแต่ตัวเอง จะทำอะไรก็คิดแต่ว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร” ความเห็นแก่ตัวย่อมเติบโตใหญ่และครอบงำจิตจนกลายเป็นนิสัย แต่หากนึกถึงผู้อื่นหรือ



ส่วนรวมอยู่เป็นนิจ จะทำอะไรก็ใคร่ครวญ
ก่อนว่า “ทำแล้วจะเกิดผลอย่างไรต่อส่วนรวม”
คุณธรรมโดยเฉพาะความเสียสละและความ
รับผิดชอบต่อส่วนรวมก็เจริญงอกงามในใจ

อย่างไรก็ตาม ปัจจัยแวดล้อมก็มีส่วน
ไม่น้อยในการกระตุ้นเร้าความเห็นแก่ตัวและ
คุณธรรม ในบางขณะแม้เราจะถูกความ
เห็นแก่ตัวหรืออารมณ์อกุศลครอบงำ แต่การ
กระทำของผู้อื่นก็สามารถปลุกเร้าคุณธรรม
ในใจเราจนสามารถเอาชนะความเห็นแก่ตัว
หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางดีงามได้

นักศึกษาไทยผู้หนึ่งเล่าว่า เธอเคยถูกคน
ผิวดำลือคอขณะรอสัญญาณไฟเขียวบน
เกาะกลางถนนในเมืองบอสตัน เขาเอามือจี้เอว
และสั่งให้เธอส่งกระเป๋าเงินให้ วันนั้นเป็นเช้า
วันเสาร์จึงมีคนเดินถนนไม่มากทั้งๆ ที่เหตุเกิด
หน้ามหาวิทยาลัย



โจรไม่พอใจเมื่อพบว่าในกระเป๋าของเธอมี
เงินแค่ ๒๐ ดอลลาร์ ไม่มีบัตรเครดิตหรือบัตร
เอทีเอ็มเลย เขาจึงถามหานาฬิกาและสร้อยคอ
เธอก็ไม่มีสักอย่าง เนื่องจากช่วงนั้นจนกรอบมาก

โจรถามเธอว่าเป็นนักเรียนไม่ใช่หรือ
คนเอเชียมาเรียนที่นี่ได้ต้องรวย เธอตอบว่า
เธอไม่ได้ร่ำรวย แต่มาเรียนได้เพราะได้ทุน

เขาถามเธอว่าจะไปไหน เมื่อได้คำตอบว่า
กำลังจะไปซื้ออาหาร เขาแปลกใจ ถามว่าเงิน
๒๐ ดอลลาร์พอหรือ เธอตอบว่าเหลือเพื่อ
เพราะตั้งใจซื้อไข้อย่างเดียว โหลละ ๒ ดอลลาร์
เท่านั้น

เขาถามต่อว่า เอาไข่ไปทำอะไร เธอตอบ
ว่า เอาไปต้มกินได้ทั้งอาทิตย์

ระหว่างนั้นเอง เธอสังเกตเห็นยาม
มหาวิทยาลัยกำลังเรียกตำรวจ เธอจึงรีบ
โบกมือ พร้อมกับบอกว่า ไม่ต้องเพราะเราเป็น
เพื่อนกัน



โจรพอได้ยินเช่นนั้นก็ทำท่าทาง แล้วถามเธอว่า รู้จักกับเขาตั้งแต่เมื่อไหร่ เธอตอบว่าเมื่อไหร่

จากนั้นเธอก็แนะนำตัวว่ามาจากประเทศไทย ซึ่งกำลังประสบวิกฤติเศรษฐกิจอย่างหนัก จนต้องยอมเป็นเบี้ยล่างให้อีเอ็มเอฟ สภาพของเธอจึงแย่กว่าเขาเสียอีก

หลังจากสนทนาพักหนึ่ง เหตุการณ์นี้ก็ลงเอยแบบกลับตาลปัตร โจรแทนที่จะปล้นเอาเงินเธอ กลับพาเธอไปร้านค้า แล้วซื้ออาหารกับขนมให้เธอ ๓ ถังใหญ่ พร้อมกับหิ้วมาส่งที่หน้ามหาวิทยาลัย อีกทั้งยังแถมเงินให้อีก ๕๐ ดอลลาร์

คนผิวดำคิดจะปล้นเอาเงินจากนักศึกษาไทย แต่เปลี่ยนใจเมื่อได้เห็นน้ำใจของเธอ ที่นอกจากห้ามยามไม่ให้เรียกตำรวจแล้ว ยังเห็นเขาเป็นเพื่อน ยิ่งมารู้ว่าเธอมีฐานะการเงินไม่สู้ดีนัก ก็รู้สึกเห็นใจ และยอมควักเงินช่วยเหลือเธอแทน

เวลานี้ก็ถึงโจรหรือขโมย เรามักคิดว่าเขาเป็นคนเลวที่เห็นแก่ตัวสถานเดียว แต่เขาก็เช่นเดียวกับเรา คือมีคุณธรรมอยู่ในจิตใจ แต่บางขณะความเห็นแก่ตัวได้ครอบงำจิตใจของเขา จึงลงมือทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แม้กระนั้นความดีในใจของเขาก็สามารถมีพลังเหนือความเห็นแก่ตัว และทำสิ่งที่ถูกต้องดีงามแทน ในกรณีของคนผิวดำคนนี้ ความดีในใจของเขาไม่ได้เกิดขึ้นเอง แต่ได้รับการกระตุ้นจากน้ำใจไมตรีของนักศึกษาไทย

ความดีนั้นมีพลัง มันสามารถเชิญชวนหรือดึงดูดความดีที่ซุกซ่อนในใจของอีกฝ่ายหนึ่ง ให้แสดงตัวออกมา จนสามารถเอาชนะความเห็นแก่ตัวหรืออารมณ์อุกุศลในใจของเขาได้





ใครก็ตามที่ได้รับการปฏิบัติด้วยดี อย่างมีน้ำใจ
ไมตรี พลังแห่งความดีในใจเขาจะถูกกระตุ้น
จนอยากทำดีกับอีกฝ่ายด้วย

บ่อยครั้งเพียงแค่แสดงความชื่นชมใน
ตัวเขาหรือในกรกระทำของเขา ก็สามารถ
ปลุกพลังแห่งความดีขึ้นได้ในใจเขา วัยรุ่นซึ่ง
เป็นหัวหน้าแก๊งมอเตอร์ไซค์ป่วนเมืองกลุ่มหนึ่ง
ถูกรุ่นพี่ชวนให้ไปเข้าค่าย “สุขแท้ด้วยปัญญา”
เขาไม่ยอมไปแต่เกรงใจรุ่นพี่ ในค่ายนั้นเขา
พบพระเปิดและป็นไปด้วยเพราะรู้ว่าจะต้อง
เจอแก๊งคู่อริที่นั่น หัววันในค่ายเกือบจะเกิดเหตุ
ปะทะกันหลายครั้ง แต่ผู้นำค่ายสามารถควบคุม
สถานการณ์ไว้ได้ ค่ายนั้นจึงสำเร็จด้วยดี
ชาวบ้านซึ่งรู้จักวัยรุ่นกลุ่มนี้ประหลาดใจที่
ไม่เกิดเหตุร้ายขึ้น ต่างออกปากชมเขาและ
เพื่อนๆ ทำให้เขารู้สึกภาคภูมิใจมาก เป็น
ครั้งแรกในรอบหลายปีที่เขารู้สึกอยากทำ
ความดี ดังนั้นเมื่อถึงวันปีใหม่ เขากับเพื่อนๆ
จึงอาสาไปช่วยตำรวจตั้งด่านป้องกันอุบัติเหตุ
ผู้คนต่างชื่นชมการกระทำดังกล่าว เขาจึงรู้สึก

ประทับใจมาก เกิดความเชื่อมั่นว่าเขาเองก็
สามารถทำความดีได้ หลังจากนั้นเขาได้เปลี่ยน
พฤติกรรม ไม่ก่อกวนชาวบ้านอีกต่อไป

ในช่วงใกล้ๆ กันนักเรียนมัธยมกลุ่มหนึ่ง
อยากจัดงานวันเด็กให้แก่โรงเรียนบนดอยที่
ห่างไกล แต่เนื่องจากมีทุนจำกัด ทุกคนจึงไป
เล่นดนตรีเปิดหมวก หาเงินได้ถึงสามหมื่นบาท
ช่วงที่ไปสำรวจพื้นที่นั้น เป็นช่วงหน้าฝน ทาง
ลื่นไถลลำบากมาก อีกทั้งอันตราย นักเรียน
กลุ่มนี้จึงไปขอความช่วยเหลือจากนักเรียน
อีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นเด็กเกรงประจำโรงเรียน
ขอให้ช่วยขี่มอเตอร์ไซค์วิบากพาไปส่งที่
โรงเรียน ฝ่าย “เด็กแฉะ” นั้นก็ให้ความ
ช่วยเหลือเต็มที่ จนทุกคนถึงที่หมายโดย
ปลอดภัย ทุกคนชื่นชมนักเรียนกลุ่มนี้มาก
ยกย่องให้เป็น “พระเอก” ทำให้พวกเขาเกิด
กำลังใจที่จะทำความดี หลังจากนั้นพวกเขา
ได้เป็นกำลังหลักในการทำกิจกรรมบำเพ็ญ
ประโยชน์อื่นๆ แม้จะเรียนจบแล้ว



สองกรณีข้างต้นยังชี้ว่า นอกจากคำชื่นชมจากผู้อื่นแล้ว การมีโอกาสดำเนินการดี สร้างสรรค์ประโยชน์ ล้วนมีผลในการหนุนเสริมพลังแห่งความดีในใจเราให้งอกงาม จนอยากทำความดีเพิ่มขึ้น ไม่ใช่เพียงเพราะปรารถนาคำชื่นชมเท่านั้น หากยังเพราะมีความสุขที่ได้ทำความดี เป็นความสุขที่เกิดจากความภาคภูมิใจและรู้สึกว่าตนมีคุณค่า รวมทั้งมีความสุขที่เห็นผู้อื่นได้รับความสุขจากการกระทำของตน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้คนนั้น ที่ผ่านมามักเน้นมาตรการเชิงลบ เช่น ตำหนิ เพ่งโทษ หรือใช้อำนาจ แต่สิ่งที่มักถูกมองข้ามไปก็คือการใช้มาตรการเชิงบวก ซึ่งไม่ได้หมายความว่าเฉพาะการให้รางวัลเป็นแรงจูงใจเท่านั้น ที่สำคัญกว่านั้นก็คือ การเสริมสร้างพลังแห่งความดีในใจของผู้คน ด้วยการมีน้ำใจไมตรี ปฏิบัติต่อกันด้วยความปรารถนาดี มองเห็นด้านดีของเขา รวมทั้งเปิดพื้นที่ให้เขามีโอกาสทำความดีได้มากขึ้น

การใช้มาตรการเชิงลบนั้นแม้จะมีประโยชน์ แต่บ่อยครั้งก็กลับกระตุ้นความรู้สึกฝ่ายลบขึ้นมาในใจของอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น เมื่อตำหนิว่ากล่าวเขา ก็ทำให้เขาโกรธและตอบโต้กลับคืน ซึ่งก็เท่ากับกระตุ้นให้อีกฝ่ายว่ากล่าวรุนแรงขึ้น หากไม่ทำให้เขาปกป้องตนเองจนไม่คิดที่จะปรับปรุงตนเอง ส่วนการใช้อำนาจนั้นแม้ให้อีกฝ่ายกลัว แต่ก็เกิดความรู้สึกต่อต้านเป็นปฏิกิริยา จนคิดแต่จะทำสิ่งที่เป็นการบั่นทอน บ่อนทำลายมากกว่าที่จะทำสิ่งสร้างสรรค์

พลังฝ่ายลบนั้นย่อมดึงพลังฝ่ายลบของอีกฝ่ายออกมา ในทำนองเดียวกัน พลังฝ่ายบวกย่อมกระตุ้นพลังฝ่ายบวกของอีกฝ่ายให้แสดงตัวออกมา หากเราปรารถนาที่จะสัมผัสหรือได้รับความดีงามจากอีกฝ่ายหนึ่ง ไม่มีทางอื่นนอกจากเราต้องเป็นฝ่ายเริ่มต้นทำดีกับเขาก่อน

