

ใจใคร่ ก็สู้ได้

แนวทางสู่ความสุข
ฉบับบรรยาย

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา



ชื่อหนังสือ **ใครๆ ก็สุขได้**

ผู้เขียน **ดร.อาจอง ชุ่มสาย ณ อยุธยา**

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2554

ราคา **159 บาท**

ISBN 978-616-7115-22-1



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2554 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

บรรณาธิการที่ปรึกษา	กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการบริหาร	सानุพันธ์ ชุ่มสาย ณ อยุธยา
บรรณาธิการ	อิศวเรศ ตโมณฑุ
พิสูจน์อักษร	จิระพรรณ คณาสวัสดิ์
ศิลปกรรม	คณิตศาสตร์ เสमानพรรัตน์

จัดพิมพ์โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด 27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร 0-2637-8601 <http://www.freemindbook.com>
พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์ 296 ซอยอรุณอมรินทร์ 30 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด
กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 0-2433-0026-7 โทรสาร 0-2433-8587

บุคคลหรือองค์กรใดสนใจสั่งซื้อหนังสือเล่มนี้จำนวนมาก โปรดติดต่อ บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน)
เลขที่ 1 อาคารลิแวนด์ ชั้น 4 ถนนคอนแวนต์ สีลม บางรัก กรุงเทพฯ 10500 ติดต่อฝ่ายบริการลูกค้าพิเศษ
โทรศัพท์ 08-3688-4971 หรือ 08-3688-4978



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย
แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้ที่

www.thaibookrecommnd.com

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน
โปรดส่งหนังสือกลับมาที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)
ทางเรายินดีเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ท่านทันที

คำนำสำนักพิมพ์

ย้อนกลับไปเมื่อครั้งหนึ่งที่ **ดร.อาจอง ชุ่มสาย ณ อยุธยา** ได้รับเชิญไปบรรยายให้ผู้ที่สนใจทั่วไปได้รับฟัง ในหัวข้อ “นิทานสีขาว...เพื่อชีวิตมีสุข”...การบรรยายในครั้งนั้น แม้จะใช้เวลาเพียงหนึ่งชั่วโมงกว่า แต่ได้สร้างแรงบันดาลใจ เป็นอย่างยิ่งต่อผู้ฟังทุกท่าน ด้วยเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของ **ดร.อาจอง ชุ่มสาย ณ อยุธยา** ในการผสมผสานองค์ความรู้ ที่เป็น “สัจธรรมแห่งชีวิต” เข้ากับหลักคิดสมัยใหม่ที่เป็น วิทยาศาสตร์ ถ่ายทอดสู่ผู้ฟังในรูปแบบที่เรียบง่ายและ ลงตัว ทุกประโยค ทุกถ้อยคำ...ที่ถูกเปิดเผยออกมาจากใจที่ เปี่ยมด้วยความรักและความเมตตาของท่านล้วนเต็มไปด้วย พลังที่สามารถสร้างความสุขได้อย่างเป็นรูปธรรม...



ด้วยรอยยิ้มแห่ง “ความสุข” และ “พลังใจ” ที่เกิดขึ้นในวันนั้น เป็นแรงบันดาลใจให้พวกเราสำนักพิมพ์ฟรีมายด์มุ่งมั่นที่จะสืบสานเจตนารมณ์ของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ในการสร้างความสุขให้ผู้คนในสังคมกว้าง ด้วยการเรียบเรียงบทบรรยายทั้งหมดของท่านในครั้งนั้น เพื่อจัดพิมพ์เป็นหนังสือ “ใครๆ ก็สุขได้” เล่มนี้ โดยจำหน่ายผ่านร้านสะดวกซื้อ เซเว่น-อีเลฟเว่น ทุกสาขาทั่วประเทศ ในราคาพิเศษ ซึ่งนอกจากท่านผู้อ่านจะได้เพลิดเพลินไปกับการบรรยายที่เป็นกันเองแล้ว ยังได้อรรถรสจาก “บทเรียนแห่งชีวิต” มากมาย ที่พวกเราได้คัดสรรเพิ่มเติมมาให้ด้วย จากหนังสือ “แนวทางสู่ความสุข” ซึ่งเขียนโดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (รางวัลดีเด่น ประเภทหนังสือสารคดีประจำปี พ.ศ.2550 จากกระทรวงศึกษาธิการ) ทั้งนี้เพื่อให้ทุกท่านได้สัมผัสกับ “ความสุข” จากหนังสือเล่มนี้ได้อย่างแท้จริง

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ที่ให้โอกาสพวกเราได้สร้างสรรค์ผลงานดีๆ สู่ผู้อ่านเสมอมา และขอขอบพระคุณคณะทำงาน บริษัท ซีพี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ที่ได้ร่วมเปิดเส้นทางของการสร้างเครือข่าย “ความสุข” ให้กับสังคม...

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า...หนังสือเล่มนี้จะมีคุณประโยชน์อย่างมากต่อผู้อ่าน ต่อผู้คนรอบข้าง และต่อสังคมได้ในที่สุด...



สำนักพิมพ์ฟรีมายด์



คำนำ BOOK SMILE

หากจะกล่าวถึง **ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา** หลายๆ ท่านอาจนึกถึงนักวิทยาศาสตร์ไทยผู้มีชื่อเสียงแห่งองค์การนาซ่า ที่สามารถคิดค้นระบบการร่อนลงของยานอวกาศไวกิงสู่พื้นผิวดาวอังคารเพื่อการสำรวจได้สำเร็จ แต่ในขณะเดียวกัน หลายๆ ท่านอาจนึกถึงผู้บริหารสูงสุดของโรงเรียนสตรีธาดา ที่ได้ทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อสร้างรากฐานใหม่ให้กับสังคมไทย อันเป็นรากฐานแห่งความสงบสุข โดยมีความรักและความเมตตาเป็นหัวใจสำคัญ

เบื้องหลังบุคลิกที่ดูเป็นผู้ใหญ่ใจดี มีรอยยิ้มที่เปี่ยมด้วยความสุข ความรัก และความเมตตา นั้น...ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา มักจะเปิดเผยให้เห็นถึง “แนวทางสู่ความสุข” ซึ่งเป็นเคล็ดลึบง่ายๆ ที่ท่านปฏิบัติด้วยตัวเองจริงๆ ในชีวิตประจำวัน และสามารถเกิดผลลัพธ์ได้จริงกับทุกๆ คนในสังคม ซึ่งผู้คนสามารถสัมผัสได้โดยตรงจากการที่ท่านบรรยายตามสถานที่ต่างๆ รวมทั้งจากผลงานการเขียนอันล้ำค่ามากมายที่ท่านได้เผยแพร่สู่สังคม ตลอดระยะเวลาหลายสิบปีที่ผ่านมา

7ELEVEN และ BOOK SMILE ตระหนักถึงคุณค่าของแนวคิดต่างๆ ทั้งหมดที่ท่าน ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ได้มอบไว้ให้กับสังคม...รวมถึงหนังสือ “**ใครๆ ก็สุขได้**” เล่มนี้ ซึ่งนับเป็นผลงานลำดับที่ 2 ต่อจากหนังสือ “**ด้วยรักบันดาล...นิทานสีขาว**” ฉบับรวมนิทานคัดสรรที่ทาง 7ELEVEN และ BOOK SMILE ได้ร่วมกับสำนักพิมพ์ฟรีมายด์เผยแพร่ผลงานดีๆ ในราคาประหยัดพิเศษ สู่ผู้อ่านทั่วประเทศ...

ด้วยปณิธานของ 7ELEVEN และ BOOK SMILE ที่ต้องการเผยแพร่หนังสือดีในวงกว้าง ด้วยราคาที่ใครๆ ก็สามารเป็นเจ้าของได้ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “**ใครๆ ก็สุขได้**” เล่มนี้จะสามารถเป็น “คู่มือข้างกาย” สำหรับผู้อ่านทุกท่าน ในการที่จะปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อที่จะสัมผัสกับ “ความสุขที่แท้จริง” ที่อยู่ภายในตัวเองได้ และร่วมกันสร้างสรรค์สังคมของเราให้เป็นสังคมที่มีแต่ความสุขได้ในที่สุด...



BOOK SMILE



สารบัญ

ฉันทองการความสุข	15
รวมหรือจน	20
ขอทานกับเศรษฐี	22
ชาวบ้านจับลิง	27
คุณยายหาเข็มเย็บผ้า	33
เปลี่ยนตัวเราเอง	38
มองผ่านกระจก	45
จุดดำ	50
เสียงที่เราได้ยิน	54
จักรวาล...มหาวิทยาลัยของมนุษย์	58

สิงสามตัว 72

แบบฉบับของการสร้างคนดี 81

ความรักความเมตตา 87

จุดเปลี่ยน 96

อะลาดินกับตะเกียงวิเศษ 98

แสงสว่างในใจ 107

การแผ่เมตตา 120

แนวทางปฏิบัติสู่ความสงบสุข 132

ประวัติ

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา 140



ฉันต้องการความสุข

คนเราปรารถนาความสุขกันทั้งนั้น เราพูดกันอยู่เสมอว่า “ฉันต้องการความสุข” แต่ทำอย่างไรเราถึงจะมีความสุขกัน คำตอบนั้นง่ายนิดเดียว ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก เราต้องการความสุขอย่างเดียว ทำอย่างไร มันมีสามคำ แต่เราต้องการคำเดียว คือ “ความสุข” เราก็ต้องตัดตัว “ฉัน” ออก ตัดตัว “ต้องการ” ออก แล้วมันก็จะเหลือแต่คำว่า “ความสุข”

××× ฉัน ต้องการ สุข ×××



“ฉัน” คือตัวกูของกู (ego) คือการยึดมั่นถือตน ที่ท่านพุทธทาสพูดถึง เมื่อเรายึดมั่นในตัวฉัน มันก็สร้างปัญหาให้กับตัวเอง พอคนมาว่าเรานิดหน่อย มันมากกระทบตัวฉัน ฉันก็โกรธ ฉันก็โมโห แต่จริงๆ มันไม่มีใครที่จะทำให้เราโกรธได้ มันเป็นเพราะว่าเรายึดมั่นในตัวฉันต่างหาก

แต่เมื่อเราจัดตัว “ฉัน” ออกไป เสียงวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ ก็ไม่ไปกระทบกับอะไร เราก็จะมีแต่ความสงบสุข

ตัว “ฉัน” มักจะชอบเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น ฉันดีกว่า รวยกว่า สวยกว่า หล่อกว่า ฯลฯ บางครั้ง “ฉัน” ก็ชอบเปรียบเทียบในแง่ลบ เช่น ฉันไม่รวย ฉันไม่มีความสามารถเท่าเขา ไม่มีความรู้เท่าเขา ฯลฯ เพราะฉะนั้น ฉันก็เลยอิจฉา โกรธ หรือหงุดหงิด ดังนั้น “ฉัน” จึงเป็นตัวทำลายความสงบสุข เราจำเป็นต้องขจัด “ฉัน” ออกไปเพื่อให้ได้ความสงบสุขกลับคืนมา

สมัยนี้ใครมาด่าผม ผมก็ยิ้ม มันไม่มีอะไรหรอก เขาทำอะไรเราไม่ได้ มันเป็นแค่คำพูด มันไม่มีอะไร แต่เป็นเพราะว่าเรายึดมั่นในตัวฉัน เขามาด่าฉันนี่ ฉันก็เลยโกรธ ฉันก็เลยโมโหขึ้นมา เพราะเรายึดมั่นในตัวฉัน ตัดมันออกไปเถิดครับ อย่ายึดมั่นถือตน ใครจะว่าเรา เราก็ดูเฉย เราปล่อยวาง เราก็จะกลายเป็นคนที่นอบน้อมถ่อมตน และเราก็จะมีความสุขในชีวิตของเรา



ตัวที่สองที่เราต้องตัดออกคือตัว “ต้องการ” สาเหตุของความทุกข์ทั้งปวง ก็คือตัวกิเลส ก็คือตัวต้องการนี้แหละ จิตใจมันจะทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ มันจะไม่ยอมหยุดนิ่งเพราะมันมีความต้องการ เมื่อต้องการมาก คนเราก็ผิดหวังมาก ต้องการน้อยก็ผิดหวังน้อย ไม่ต้องการอะไรเลยก็ไม่ผิดหวังอะไรเลย

เราจะไม่มีความสุขได้หากเราไม่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่ง ถ้าเราสามารถทำให้ใจของเราสงบ เราก็จะมีความสุข ดังนั้นเราจึงต้องกำจัด “ความต้องการ” หรือกิเลส

คนเราเมื่อไม่ได้หวังอะไรก็เลยไม่มีความผิดหวังเกิดขึ้น ซึ่งก็จะกลายเป็นคนที่มีความสุขในชีวิต แต่แน่นอนคนเราจะตัดความต้องการออกไปหมดทันทีย่อมไม่ได้ อย่างน้อยก็ต้องกำหนดเขตแดนแห่งความต้องการ และอย่าให้ความต้องการของเราทะลุเขตแดนออกไป รู้จักพอใจในสิ่งที่ตัวเองมี เมื่อเรามีความพอใจ เราก็จะมีความสุข



เมื่อเราตัดออกไปได้ทั้งสองคำ...“ฉัน” และ “ต้องการ”
เราก็จะมีแต่คำว่า “ความสุข” เพียงอย่างเดียว



รวยหรือจน

ยุคนี้สมัยนี้ เราวัดความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติด้วย GNP (Gross National Product หรือผลิตภัณฑ์มวลรวมประชาชาติ) เราผลิตของปริมาณเยอะๆ ขายของเยอะๆ เราบอกว่าประเทศชาติเจริญก้าวหน้า แต่ถ้าเราเจริญแบบนั้น แล้วเรามีความทุกข์ มันจะเกิดประโยชน์อะไร

ถ้าประชาชนของเรามีความสุขกันถ้วนหน้า นี่คือการเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติ และคนต่างชาติเขาจะอิจฉาเรา ใครๆ ก็อยากจะมาดูเรา

เหมือนกับตอนนี ชาวต่างประเทศพากันมาเยี่ยมชมที่โรงเรียนสัตยาไส* กันเยอะมาก เพราะเขาอยากรู้ว่าเด็กที่โรงเรียนมีความสุขได้อย่างไร ทำไมเรียนหนังสือแล้วมีความสุข ทำไมยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุขกันเหลือเกิน



20

ใครๆ ก็สุขได้
ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา



มีความสุขแล้วไม่ใช่ว่าจะเรียนหนังสือไม่เก่ง ยังมีความสุข ยิ่งเรียนเก่ง เพราะเขามีความสุขในการเรียน เมื่อมีความสุขแล้วเราก็จะประสบความสำเร็จ มีความสุขแล้วเราก็สามารถทำอะไรต่อมิอะไรได้ เราเสียสละ เราช่วยเหลือผู้อื่น ทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมตลอดเวลา เราคิดเป็น เราทำเป็น ความจำดีขึ้น การเรียนดีขึ้น เด็กของเรานั่งสมาธิทุกวัน เขาเก่งอยู่แล้ว นี่แหละเคล็ดลับที่เราจะมีความสุข ตัดตัวต้องการออกไป ลดความต้องการลง ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

* โรงเรียนสัตยาไส จังหวัดลพบุรี ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มุ่งเน้นสร้างคนดีเหนือสิ่งใด โดยการบูรณาการคุณธรรมเข้าไปในทุกวิชา ในทุกระดับชั้น พร้อมกับการฝึกสมาธิเป็นประจำทุกวัน ซึ่งถือเป็นโรงเรียนต้นแบบให้กับสถาบันการศึกษาทั่วโลก (โดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา เป็นหนึ่งในผู้ก่อตั้งโรงเรียนสัตยาไสแห่งนี้)

21

ใครๆ ก็สุขได้
ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

บทเรียนแห่งชีวิต
ขอทานกับเศรษฐี



มีขอทานผู้หนึ่งที่มีมักจะเดินขอทานไปตามถนนตั้งแต่เช้า วันหนึ่งเขาโชคไม่ดี ไม่มีใครให้เงินเขาเลย เขาหิวมาก จึงตัดสินใจที่จะเข้าไปขอทานที่บ้านเศรษฐีท่านหนึ่งซึ่งอยู่ไม่ไกลนัก เพราะเขาได้ข่าวมาว่าเศรษฐีท่านนี้เป็นคนใจดี และไม่เคยปฏิเสธที่จะช่วยเหลือใคร ขอทานผู้นี้จึงตั้งใจจะไปขอเงินสัก 10 บาท จากท่านเศรษฐี พอเดินมาถึงคฤหาสน์ของท่านเศรษฐีและเคาะประตู คนรับใช้ก็ออกมาเปิดประตู และบอกขอทานว่าท่านเศรษฐีกำลังสวดมนต์อยู่ในห้องพระ จึงเชิญขอทานให้ไปรอพบท่านเศรษฐีที่หน้าห้องพระ

“เธอรออยู่ตรงนี้นะ เดี่ยวท่านเศรษฐีสวดมนต์เสร็จ เธอก็บอกกับท่านแล้วกันว่าเธอต้องการอะไร”

ในขณะที่ขอทานกำลังนั่งรออยู่หน้าห้องพระ เขาก็ได้ยินเสียงสวดภาวนาของท่านเศรษฐีว่า...





“ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์
ทั้งหลายจงดลบันดาลให้ข้า
มีอำนาจวาสนา ขอให้ข้าได้มี
เงินเพิ่มอีกร้อยล้าน ขอให้ม
ที่ดินและทรัพย์สินสมบัติมากขึ้นๆ”

เมื่อขอทานได้ยินเช่นนั้น
จึงตัดสินใจเดินออกจากบ้านไป
ท่านเศรษฐีสวดมนต์เสร็จออก
มาจากห้องพระพอดี และเห็น
ว่าขอทานกำลังเดินออกจาก
บ้านไป ท่านเศรษฐีจึงตะโกน
ถามขอทานว่า...

“ท่านจะไปไหนล่ะ เมื่อ
ท่านมาหาข้า ก็คงจะต้องการ
อะไรสักอย่าง บอกข้ามาเถอะ
ว่าท่านต้องการอะไร”

ขอทานจึงหันมาแล้ว
พูดว่า...

“ผมมาที่นี่ก็ตั้งใจจะ
มาขอเงินจากท่านเศรษฐีเพียง
10 บาท แต่ผมมาแล้วกลับ
ไม่เจอท่านเศรษฐี ตรงกันข้าม
ผมกลับเจอขอทานที่ยิ่งใหญ่
กว่าผมเสียอีก เพราะท่าน
กำลังขอทรัพย์สินเงินทอง
เป็นล้านๆ...ผมไม่เอาเงินจาก
ขอทานด้วยกันหรอกครับ”

เมื่อพูดเสร็จ ขอทาน
ก็เดินออกจากบ้านไป



ความร่ำรวยไม่ได้ขึ้นอยู่กับเงินในกระเป๋าของเรา คนเราถึงจะมีเงินเป็นล้าน แต่ถ้ายังไม่รู้จักพอ ก็ยังคงจนอยู่ร่ำไป แต่ถ้าสมมติว่าเรามีเงิน 100 บาท และมีความพอใจกับสิ่งนั้น เราก็เป็นผู้ร่ำรวยและมีความสุข

ความจนหรือความรวยอยู่ที่ความพอหรือความไม่พอด่างหาก...



ชาวบ้านจับลิง

เอาละตอนนี้เราก็มาดูว่า เราจะมีความสุขกันได้อย่างไร แล้วความสุขมันอยู่ที่ไหน ขอใช้นิทานสีขาว*มาช่วยในการที่จะพูดคุยกับท่านผู้มีเกียรติทุกท่าน นี่ลิงนะครับ ลิงมันหัวแบนๆ มันโง่ มันโง่นิดหน่อย มันไม่รู้จักคิดแบบมนุษย์เราหรอก เรามาเรียนรู้จากลิงตัวนี้สักหน่อย ผมมาจากจังหวัดลพบุรี โรงเรียนอยู่ในจังหวัดลพบุรี แต่ทางด้านเหนือสุดเลยนั้นอยู่ติดกับจังหวัดเพชรบูรณ์ คือ อำเภอชัยบาดาล ที่จังหวัดลพบุรีนี้ เราก็รู้ว่าลิงมีชื่อเสียงมากใช้ไหมครับ ที่ศาลพระกาฬมีลิงเยอะแยะเลย และประชากรของลิงก็เพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้น แล้วมันก็รบกวนชาวบ้าน มันจะมากระชากสร้อยคอ บางทีมากระชากกระเป๋า แล้วก็วิ่งหนีหายขึ้นไปบนต้นไม้ จะจับก็จับไม่ได้

วันหนึ่ง ทางการฯ ลพบุรีก็เลยตัดสินใจที่จะจับลิงแล้วเอาไปปล่อยที่อื่น โดยเอากรงใหญ่ๆ มาตั้งไว้แล้วก็ล่อลิงเข้าไป แล้วปิดกรง จากนั้นก็ขนลิงเอาไปปล่อยที่อื่นซึ่งอยู่ไกลๆ

* ชุดหนังสือ "ด้วยรักบันดาล...นิทานสีขาว" เล่ม 1 - 4 และชุดหนังสือนิทานภาพ "ด้วยรักบันดาล...นิทานสีขาว" เล่าเรื่องโดย ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ปริมาลัย

เพื่อประชากรจะได้น้อยลง ไม่รบกวนนักท่องเที่ยวที่มาเที่ยว
ที่ศาลพระกาฬ แต่ปรากฏว่าเขาจับลิงไม่ได้เลยสักตัวหนึ่ง
เพราะหัวหน้าลิงฉลาดมาก มันจะคอยบอกพรรคพวกว่า...



“นี่!...อย่าไปหลงกลพวกมนุษย์นะ อย่าเข้าไปในกรง
เด็ดขาด”



ปรากฏว่าทางการฯ ลพบุรีต้องยกเลิกโครงการนี้ไป
โดยปริยาย เพราะจับลิงไม่ได้ แต่เขาลืมไปว่า ในสมัย
ดึกดำบรรพ์ พวกเรานี้จับลิงกันได้ง่ายๆ โดยใช้ภูมิปัญญา
ชาวบ้าน

พวกชาวบ้านเขาหาหม้อดินปากแคบๆ ใส่ขนมอะไร
ก็ได้ที่ลิงมันชอบ แล้วเอาไปตั้งไว้ใต้ต้นไม้ที่ลิงอาศัยอยู่
สักครู่พวกลิงก็ลงมา มันจะเอามือล้วงเข้าไปในหม้อดิน แล้ว
กำเอาขนม พอจะดึงมือออกมาก็ปรากฏว่ามีมือติดอยู่ในหม้อ
ดึงออกมาไม่ได้ ทีนี้ชาวบ้านก็ไล่จับลิง ลิงมันโง่ เพราะถ้า
มันปล่อยขนม มือก็หลุดออกมาได้แล้ว แต่มันไม่ยอมปล่อย
มันอยากจะกินขนม มันก็เลย
ยึดขนมไว้ แล้วมันก็ต้องขน
หม้อดินที่หนักๆ ไปด้วย
ทำให้วิ่งไม่ค่อยคล่อง พอมัน
จะปีนขึ้นไปบนต้นไม้ มือก็
ไม่วาง แถมมีน้ำหนักถ่วง
อยู่ด้วย มันก็เลยปีนขึ้นไป
ไม่ค่อยได้ ชาวบ้านจึงจับลิง
ได้ทุกครั้ง

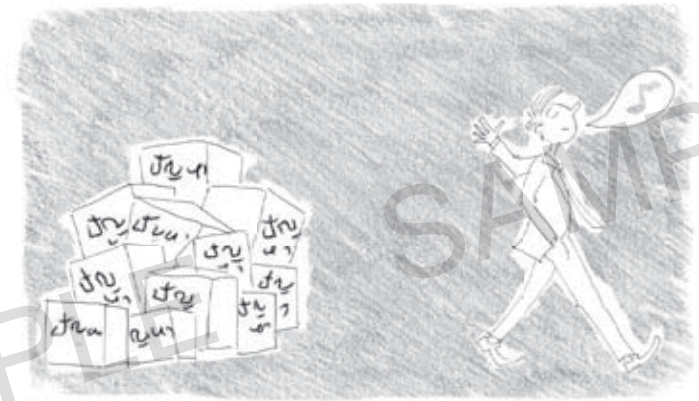




นี่เป็นบทเรียนสำหรับพวกเราใช่ไหมครับ พวกเราไปทำงาน บางทีเราเครียดแล้วก็คิดโน่นคิดนี่ คิดอะไรไปเรื่อยพยายามจะแก้ปัญหาก็พอเราจะกลับบ้าน บางคนก็เอาปัญหาเยอะแยะใส่เข้าไปในกระเป๋า แล้วถือกลับไปบ้านด้วยไปคิดต่อที่บ้านแล้วก็ไปหงุดหงิดต่อที่บ้าน แทนที่จะมีความสุขอยู่ในครอบครัว เราก็ไม่ค่อยมีความสุขเพราะมัวแต่คิดถึงปัญหาต่างๆ ตลอดทั้งวัน พอเราจะนอนแทนที่จะวางศีรษะบนหมอนแล้วก็ปล่อยวางทุกอย่าง แล้วเราก็หลับสนิทตื่นขึ้นมาตอนเช้าเราก็สดชื่น พร้อมที่จะไปเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ แต่เราไม่ทำอย่างนั้น เรามัวแต่คิดโน่นคิดนี่ คิดปัญหาสารพัดอย่าง บางคนฝันร้ายด้วย พอตื่นขึ้นมาก็เพลีย

หมดแรง บางคนตื่นขึ้นมาตอนเช้าเพลียมากเลย เพราะว่านอนไม่ค่อยหลับแล้วก็ยังฝันร้ายอีก เสร็จแล้วเราก็แบกเอาปัญหากลับไปยังที่ทำงานใหม่ แล้วก็ไปเครียดต่อในที่ทำงาน

โอ้โห ทำไมเราต้องเป็นแบบลิงด้วย เราต้องปล่อยวางอย่าไปยึดติดอยู่กับปัญหา พอทำงานเสร็จก็ปล่อยวางทุกอย่าง ทิ้งไว้ที่สำนักงาน อย่าเอากลับไปที่บ้าน พอกลับถึงบ้านเราก็สดชื่น ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุขในครอบครัวของเรา เสร็จแล้วพอถึงเวลาจะนอนก็ปล่อยวางทุกอย่าง พอเรารู้จักปล่อยวาง เราวางศีรษะบนหมอน เราก็หลับสนิทแล้วเราก็ตื่นขึ้นมาสดชื่น เราก็สบาย พร้อมที่จะไปเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ต้องเป็นคนอย่างนี้



อย่าเป็นแบบลิงตัวนี้ซึ่งมันไม่ยอมปล่อย มันก็เลย
โดนจับ พวกเราต้องรู้จักปล่อยวางซะบ้าง

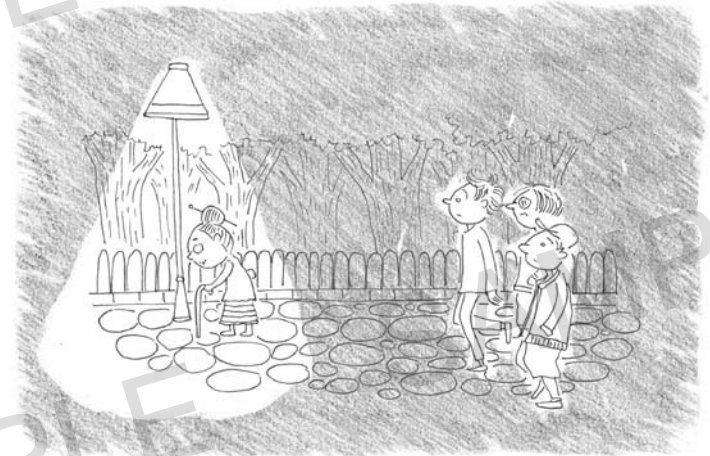


แล้วความสุขมันอยู่ที่ไหน เราจะหาได้อย่างไร...

คุณยายหาเข็มเย็บผ้า

มีหญิงชราคนหนึ่งกำลังหาอะไรสักอย่างอยู่ใต้เสาไฟฟ้าท่ามกลางความมืดกลางดึก ซึ่งตรงเสาไฟฟ้านั้นมีแสงสว่างส่องลงมา ผู้หญิงคนนี้ค้นหาไปทั่วหมดเลยบนฟุตบาท บนถนน แต่ก็หาไม่เจอ สักครู่หนึ่งก็มีพวกหนุ่มสาวเดินผ่านมา พวกหนุ่มสาวก็ถามว่า...

“คุณยายครับ คุณยายหาอะไรอยู่เหรอครับ จะให้เราช่วยมั๊ย”





คุณยายก็เลยตอบว่า...

“เออ...ช่วยยายหน่อยสิ ยายทำเข็มเย็บผ้าตกหล่นหายไป ช่วยยายหาหน่อย”

พวกหนุ่มสาวเหล่านั้นก็ช่วยกันหาทั้งหมดเลย ทั้งบนฟุตบาท บนถนน แต่ก็หาไม่เจอ

ชายหนุ่มคนหนึ่งเลยถามคุณยายว่า...

“คุณยายครับ คุณยายทำเข็มเย็บผ้าตกหล่นตรงไหน ถ้าเผื่อเราได้รู้ว่าทำเข็มเย็บผ้าตกหล่นตรงไหนจะได้ไปหาตรงจุดนั้นก่อน”



คุณยายก็เลยตอบว่า...

“เมื่อกี๊เนี่ย ยายกำลังเย็บผ้าอยู่ในห้องของยาย แล้วยายก็ทำเข็มเย็บผ้าตกหล่นหายไป แต่ห้องของยายมันมืด ยายมองไม่เห็น ตรงนี้มีแสงสว่าง ยายมองเห็นได้ชัด ยายก็เลยมาหาตรงนี้แหละ”

พอพวกหนุ่มสาวได้ยินอย่างนี้ก็หัวเราะ แล้วก็บอกว่า...

“คุณยายครับ คุณยายกลับไปห้องของคุณยายเถอะครับ เมื่อทำเข็มเย็บผ้าตกหล่นในห้องก็ต้องไปหาในห้อง จะไปหาที่อื่นไม่ได้หรอกครับ”

แล้วพวกเขาก็เดินจากไป

พวกเรานี้ก็เหมือนกับคุณยาย แปลกมากที่เรา
แสวงหาความสุขกันอยู่ พอเราเห็นแสงวูบวาบตามสถาน
บันเทิงต่างๆ โอ้...เราไปเที่ยวตรงโน้นตรงนี้ เราไปเที่ยว
คาราโอเกะ เราไปเที่ยวไนต์คลับ เราไปเที่ยวผับ แล้วมัน
ได้ความสุขไหม มันได้แต่ความตื่นเต้นทางอารมณ์ชั่วขณะ
เราก็เลยต้องไปเที่ยวที่โน้น ไปเที่ยวที่นี่ บางคนไปเที่ยว
พัตยา บางคนไปเที่ยวภูเก็ต บางคนไปเที่ยวเชียงใหม่
ไปแสวงหาความสุขกันทั่วไปหมด บางคนข้ามฝั่งเขมรไป
ปอยเปต บางคนไปมาเก่า อะไรต่อมิอะไร แสวงหาความสุข
แล้วมันได้ความสุขไหมล่ะ หลายคนได้ความทุกข์นะครับ
เพราะไปเล่นการพนัน แล้วก็ไปเสียเงินเสียทอง



บางคนได้ความตื่นเต้นทางอารมณ์ แต่มันไม่ใช่ความ
สงบสุขที่เราปรารถนาจริงๆ เราต้องมาถามตัวเราเอง
เหมือนกับที่พวกหนุ่มสาวถามคุณยาย ว่าเราเคยมีความ
สงบสุขแล้วมันหายไปจากตรงไหน พวกเราเคยมีความสุข
กันแล้วทั้งนั้น แต่มันหายไปจากตรงไหน มันหายไปจากใจ
ของเราตรงนี้ แล้วเราจะไปหาข้างนอกได้ไหม เราหาไม่ได้
ต้องกลับไปหาที่ใจ เราจะหาได้ต้องกลับมาหาที่ใจ อย่าทำ
แบบคุณยายที่ทำเข็มเย็บผ้าตกหล่นในห้องแล้วไปหาข้าง
นอก แล้วก็หาไม่เจอ เราเคยมีความสุขอยู่ในใจแล้วมัน
หายไป เราจะไปหาข้างนอกได้อย่างไร ต้องกลับมาหาที่ใจ
ของเรา แล้วเราก็จะค้นพบความสุขที่แท้จริง



เปลี่ยนตัวเราเอง

มีมหาเศรษฐีคนหนึ่ง เขามีอารมณ์หงุดหงิดรุนแรง พอหงุดหงิดมากๆ ก็เกิดอาการปวดศีรษะขึ้นมา ตอนนั้นเขาไม่พอใจในสภาพของเขา ก็เลยประกาศออกไปว่า...

“หากใครสามารถรักษาอาการปวดศีรษะได้ จะยกทรัพย์สินสมบัติให้ครึ่งหนึ่งเลย”

โอ้โฮ ใครๆ ก็อยากจะได้ ก็เลยพากันมาใหญ่เลย เอา ยาสมุนไพร ยาแผนโบราณ ยาจีน ยาแผนปัจจุบัน มาให้ เยอะแยะเลย แต่ละคนพอเอายามาให้ใช้ พอทดลองดู อาการปวดศีรษะก็ดีขึ้น แต่พออารมณ์รุนแรงขึ้นมาใหม่ อาการปวดศีรษะก็กลับมาอีก ไม่มีใครสามารถรักษาได้ จนกระทั่งวันหนึ่งมีฤๅษีมาหา



ฤาษีบอกว่า...

“ง่ายนิดเดียว ถ้าอยากจะให้อาการปวดศีรษะหาย
จงมองแต่สีเขียวอย่างเดียว”

พอฤาษีบอกอย่างนั้นเสร็จก็เดินจากไป แล้วท่าน
มหาเศรษฐีก็ประกาศว่า...

“เฮ้อ! ตกกลาง เราจะจ้างคนทาสีเป็นร้อยๆ คนให้
ทาสีทั้งหมู่บ้านเลย เราจะแจกเงินให้ชาวบ้าน ให้เขายอม
แล้วก็ให้เขาไปซื้อเสื้อผ้าสีเขียวมาสวม แล้วก็ให้มีแต่สีเขียว
อย่างเดียว”

และในที่สุดทั้งหมู่บ้านก็เลยกลายเป็นหมู่บ้านสีเขียว

พอท่านมหาเศรษฐีเห็นสีเขียวเต็มไปหมด จิตใจก็
สงบ เราจะสังเกตนะครับว่า ถ้าเราไปอยู่ตามชนบท เรา
เห็นสีเขียวเต็มไปหมด แล้วเราก็มีความสุขใช้ไหมครับ มัน
รู้สึกสงบ มันรู้สึกสบาย สีเขียวเนี่ยช่วยให้เกิดความสงบสุข
ได้จริงๆ นะครับ เอาล่ะ เพราะฉะนั้นท่านมหาเศรษฐีก็เริ่ม
ยิ้มออกนะครับ อารมณ์ดีขึ้น อาการปวดศีรษะก็หายไป

วันหนึ่งท่านฤาษีก็กลับมาเยี่ยมหมู่บ้านนั้น พอเข้ามา
ในหมู่บ้านก็เจอช่างทาสีวิ่งไล่ตาม

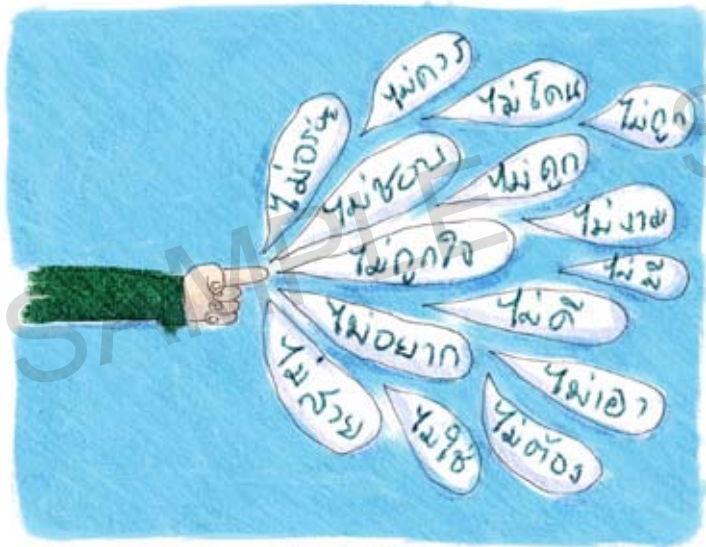
“ท่านจะเข้าไปในบ้านท่านมหาเศรษฐีแต่งชุดอย่างนี้
ไม่ได้ ผมจะต้องทาสีเขียวให้ท่านก่อน ก่อนที่ท่านจะเข้าไป
หาท่านมหาเศรษฐี”

ท่านฤาษีตกใจรีบวิ่งหนี
เข้าไปในบ้านท่านมหาเศรษฐี แล้ว
ก็ไปต่อว่าทันที

“ทำไมล่ะ ทำไมต้องใช้เงิน
ใช้ทองมากมายขนาดนี้ ทำไมจะ
ต้องไปเปลี่ยนคนทั้งบ้านทั้งเมือง
ไม่จำเป็นเลย อยากจะเห็นสีเขียว
ง่ายนิดเดียว ก็ไปหาแว่นตาสีเขียว
มาสวมสิ แล้วเราก็จะเห็นสีเขียว
ทั่วไปหมดได้แล้ว”



นี่เป็นบทเรียนที่ยิ่งใหญ่สำหรับพวกเรา เรามักจะชี้
นิ้วว่าไอ้โน้นมันเลว ใช้ไหม เราชี้นิ้วไป ไอ้โน้นก็เลว ไอ้โน้น
ก็แย่ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ทำให้เกิดปัญหาใน
บ้านเมือง เราชี้นิ้วไปทั่วเลย พอเราชี้นิ้วไปอย่างนั้น เราจะ
เปลี่ยนแปลงสถานการณ์ เราต้องไปเปลี่ยนที่คนโน้นเปลี่ยน
ที่คนนี้ทั่วไปหมดเลยใช่ไหม แล้วมันเปลี่ยนได้ชะเมื่อไหร่ล่ะ
เปลี่ยนไม่ได้ เราจะไปเปลี่ยนทุกคนได้อย่างไร



แต่ชี้นิ้วเนียนมันก็มีสิ่งที่บอกเราแล้วว่าเราควรจะทำ
อะไร สังเกตดูนะครับ พอชี้นิ้วไป มันมีนิ้ว 3 นิ้วที่ชี้กลับมาที่
ตัวเรา เราไปว่า ว่าเขาเลว เรามาดูตัวเองดีกว่า ดูจิตใจของ
เราเองดีกว่าครับ อย่าไปมองคนอื่นเลย มองดูตัวเองนี่แหละ
เปลี่ยนแปลงที่ตัวเราเอง แล้วเราอยากทำให้โลกเป็นโลกที่ดี
ขึ้นง่ายนิดเดียว ไม่ต้องไปเปลี่ยนทุกคนหรอก เปลี่ยนที่
ตัวเอง ถ้าเกิดเราเปลี่ยนตัวเองได้ เรามองโลกคนละแง
คนละมุมเลย เราเริ่มยิ้ม เรามีความสุขของเรา ชีวิตของเรา
ก็เปลี่ยน โลกของเรา รอบตัวเรา ก็เปลี่ยน เพราะว่าพอเรา
ดีกับทุกคน เราชักทุกคน เราช่วยเหลือทุกคน เราเปลี่ยน
ตัวของเราเอง คนรอบตัวก็เริ่มเปลี่ยน



สวรรค์ของผมก็คือโรงเรียน ผมเปลี่ยนทุกคน ผมไม่ได้ไปเปลี่ยนเขาอะ ผมเปลี่ยนตัวเองนำทางก่อน ผมไปนั่งสมาธิ เด็กๆ ก็เลยมานั่งด้วย ผมจะทำอะไร ผมจะเดินไปข้างหน้าก่อนแล้วก็ชวนทุกคนให้ตามผมมา เราเปลี่ยนตัวของเราเอง ปรากฏว่าทุกคนก็เปลี่ยนด้วย ทุกคนก็มีความสุขด้วย มันเลยกลายเป็นสวรรค์ของเรา ที่เราจะอยู่กันได้ สร้างสวรรค์ขึ้นมารอบตัวเรา ไม่ต้องไปเปลี่ยนคนอื่นหรือคนที่ตัวเราเอง เราก็จะเริ่มมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างในทางบวก ในทางที่ดี



มองผ่านกระจก

มีผู้หญิงคนหนึ่ง ทุกเช้าตื่นขึ้นมาเต้นแอโรบิค เปิดเพลงแล้วก็เต้นไปเต้นมาตามจังหวะเพลง พอเต้นไปเต้นมาก็มาเต้นอยู่ข้างๆ หน้าต่างแล้วก็มองออกไป เห็นเพื่อนบ้านกำลังซักผ้าอยู่ ผู้หญิงคนนั้นสังเกตเห็นซักผ้าหนึ่งก็เริ่มแต่งตัวแล้วก็ลงมารับประทานอาหารเช้ากับสามี แล้วผู้หญิงคนนั้นก็รายงานให้สามีฟัง

“ไม่เข้าใจเลย เพื่อนบ้านเราซักผ้าก็ไม่ใช่ เสื้อผ้าสกปรกเหลือเกิน”



สามีบอกว่า...

“ช่างเขาเถอะน่า เขาซักยังไงมันก็เรื่องของเขา เราซักของเราให้สะอาดก็พอแล้ว”



แต่ภรรยาก็ไม่ฟัง ทุกเช้าพอดีนตื่นขึ้นมาก็ยังไปเดิน
แอโรบิคอยู่ข้างๆ หน้าต่าง แล้วสังเกตเห็นเพื่อนบ้าน เพื่อนบ้าน
ก็ซักผ้าเหมือนทุกวัน เสร็จแล้วภรรยาก็วิ่งลงมารายงาน
ให้สามีฟังอีก

“โอ๊ยไม่เข้าใจเลย เขาใช้ผงซักฟอกยี่ห้ออะไรก็ไม่รู้
ทำไมเสื้อผ้ามันสกปรกอย่างนี้”



สามีซักจะรำคาญ จนวันหนึ่งภรรยาวิ่งลงมาจาก
ข้างบนบ้านเพื่อลงมารับประทานอาหารเช้ากับสามี แล้วก็
รายงานให้สามีฟัง

“วันนี้เกิดอะไรขึ้นก็ไม่รู้ เสื้อผ้าของเขา นะ ชาว
สะอาดไปหมดเลย อยากรู้จริงๆว่าเขาเปลี่ยนวิธีการซักผ้ายังไง
ทำไมเสื้อผ้าเขาจึงขาวสะอาดอย่างนี้”

สามีหัวเราะ แล้วก็บอกว่า...

“ก็ฉันรำคาญเธอเหลือเกินนะ ที่เธอมารายงานทุกวัน เรื่องเพื่อนบ้าน เข้านี้ฉันจึงตื่นก่อนเธอแล้วไปเช็คกระจก ก่อนหน้านั้นมันสกปรก มองออกไปก็เห็นแต่ความสกปรก ข้างนอก แต่วันนี้กระจกมันใสสะอาด เธอก็เลยเห็นแต่ความสะอาดข้างนอกไงล่ะ”



นี่เป็นเรื่องที่สำคัญ ถ้าพวกเราสวมแว่นตาสีแดง เราก็เห็นสีแดงรอบตัวเรา ไม่ได้หมายความว่าสีแดงมันอยู่ข้างนอก มันอยู่ตรงนี้ เราใช้อะไรในการรับรู้ทุกอย่าง ไม่ใช่ตา ไม่ใช่ประสาทสัมผัสทั้ง 5 แต่ใช้จิตใจของเรานั้นเอง เรารับรู้ด้วยจิตใจของเรา ถ้าจิตใจของเรามันสกปรก มันก็รับรู้ทุกอย่างสกปรกไปหมดรอบด้าน เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเรา ถ้าอยากจะทำให้มีความสุข ชำระจิตใจของเราให้ใสสะอาด ทำจิตใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ แล้วเราก็จะเริ่มเห็นอะไรต่อมิมะไรในทางที่ดี เราก็จะเริ่มมีความสุขกันมากขึ้น

