




ความสุขคือสิ่งที่ต้องสร้าง





เราอาจไม่เคยสังเกตมาก่อนว่าความสุขหรือความทุกข์ทั้งหลาย
เกิดขึ้น หดหาย เสื่อมถอย หรือกำเริบเติบโตใหญ่ขึ้นได้เพราะอะไร
แถมคนส่วนใหญ่ยังรู้สึกกับความทุกข์ได้ไวกว่าความสุข
เป็นคนประเภท ‘เป็นทุกข์ง่าย เป็นสุขยาก’ คือทุกข์จริงแค่ 5
แต่รู้สึกไป 10 ส่วนความสุขนะหรือ สุข 5 แต่รู้สึก ‘เป็นสุข’
ได้แค่ 2

เมื่อรู้สึกเช่นนี้แล้ว มันก็ทำให้เรารับรู้เลยว่า ‘ความสุข
ก็เป็นสิ่งที่เราต้องสร้าง’ เช่นกัน อย่าพึ่งแต่เฝ้ารอ โหยหา แต่
จงสร้างมันขึ้นมาด้วยตัวเราเอง

เพื่อที่เราจะได้ ‘รู้จัก’ และ ‘เข้าใจ’
ความสุขได้อย่างลึกซึ้ง

เริ่มต้นเลยก็คือ...

เราต้องสร้าง ‘ความสุขภายใน’ ให้เกิดขึ้น

ความสุขภายใน หมายถึง ภาวะที่มีความอึดใจอยู่เสมอ ภาวะที่ใจสงบ นิ่ง เย็น และผ่องแผ้ว ไม่ร้อนรน ทุนทุรกาย แม้เรื่องราวภายนอกจะชวนให้ปั่นป่วนสักแค่ไหน ก็ยังสามารถ ประคับประคองใจไม่ให้กระเพื่อมตามได้ นี่คือคุณสมบัติของ ยอดคน คือคนที่มีความใจสงบ ไม่หวั่นไหว

จะมีความสุขในตนเองได้ ต้องมี ‘สติ’ ใจใคร่ก็ตามที่มีสติ ครบเต็ม จะแปล ‘ความรู้สึก’ ที่เกิดจาก ‘เหตุภายนอกมา กระทบ’ ได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่มีการปรุงแต่ง เป็นไปตาม ความเป็นจริง ไม่บวก ไม่ลบ และถึงแม้จะเป็นเรื่องลบ ก็ยังสามารถมองเห็นมุมบวกในเรื่องนั้นๆ ได้ ทำให้ไม่เดินเร่ไปกับสิ่ง ครอบงำภายนอกนั้น

พอใจมันนิ่งเสียแล้ว เห็นทุกอย่างข้างนอกได้ตามความเป็นจริงแล้ว มันก็เลยเกิด ‘ความเข้าใจ’ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน ก็มันเป็น ของมันอย่างนั้น เลยไม่รู้จะทุกข์ไปทำไม

บางเรื่องอาจไม่ถูกใจ หรือไม่ได้ตั้งใจหรอก แต่ว่าเข้าใจ ใจ ก็เลยสุข แล้วยังสามารถดึงดูดความสุขจากข้างนอกเข้ามาเพิ่มพูน ความสุขข้างในได้ง่ายๆ อีกด้วย



มองท้องฟ้าก็เห็นความงาม ก็มีความสุข มองดอกไม้
ริมทางก็มีความสุข เห็นรอยยิ้มของเด็กๆ ก็มีความสุข เห็นผีเสื้อ
เห็นสัตว์เลื้อยตัวเล็กๆ ก็มีความสุข ฟังเพลงเพราะๆ แหม...
มันสุขหัวใจ ไม่ต้องรอเป็นสุขกับเรื่องใหญ่ๆ ที่น่าตื่นเต้น เช่น
หุ่นขึ้น ได้โบนัสหลายเดือน ถูกถอดเตอรี ได้เลื่อนตำแหน่ง ได้รับความ
แต่งตั้งเป็นคนใหญ่คนโต เหล่านี้เป็นต้น

พอใจมันรู้จักแปลผลของสิ่งที่มากระทบจากข้างนอกได้ดี
เหมือนเด็กที่อ่านหนังสือคล่องแล้ว คราวนี้ก็ถึงเวลาแยกแยะ
เลือกรับ และขับทิ้งในบางสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เหมือนเด็กที่เมื่อ
อ่านหนังสือได้คล่องแล้ว คราวนี้ก็ต้อง ‘อ่านเอาเรื่อง’ พร้อมๆ กับ
วิเคราะห์ แยกแยะ เพื่อหา ‘สิ่งที่ดี’ ในเรื่องนั้นๆ ให้เจอ

**จากที่เคยเริ่มอูทาน หรือสบทลอดเวลาว่า NO!
ก็เปลี่ยนมาอูทาน หรือสบทว่า Yes! ได้แล้ว**

No คือ ปิด ไม่เปิดรับ ขับไล่ แต่ Yes คือ รับฟัง จะ
ถูกใจหรือไม่ ยังไม่รู้หรอก แต่ไหนลองว่ามาสิ อ้อ มันเป็นอย่างนี้
เองนะหรือ กระบวนการรับฟังหรือเปิดรับนี้ จะนำข้อมูลที่

มากกว่าการ ‘รู้สึกไปเอง’ หรือคิดเองเออเองมาให้ แล้วความ
เข้าใจในเรื่องนั้นๆ ก็เกิดขึ้น และส่งผลให้เราตัดสินใจหรือ
พิจารณาได้อย่างรอบคอบ พร้อมๆ กับสร้างโอกาสที่ดีให้เกิดขึ้น
ไม่สูญเสียโอกาสดีๆ ไป

ห้องคาถาประจำใจในยามเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ไว้ว่า
Yes! เกิดเรื่องอย่างนี้ขึ้นมาบ้างก็ดีเหมือนกันนะ มันแปลว่าอะไร
มันบอกอะไรเราบ้าง นี่คือการมองอย่างคนฉลาด คนมีปัญญา
ไม่ใช่คนมีปัญหา ที่มองทุกเรื่องเป็นปัญหาหรือติดลบไปหมด

ดึงดูดทุกความดีงามเข้ามา จดจ่อกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ
ตัวเรา โดยไม่ด่วนตัดสินใจว่าเรื่องนั้นดีหรือร้าย ค่อยๆ พินิจ
พิจารณา แยกแยะ และคัดส่วนเลวทิ้งไป คงไว้แต่ส่วนดีๆ ที่นำมา
ต่อเติมชีวิตจิตใจของเราให้งอกงามไปในทางบวก ไปในทาง
ก้าวหน้า หรือเพิ่มพูนปัญญาของเราให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป

คนที่เปิดใจรับเรื่องทุกเรื่องแล้วคัดกรองได้เช่นนี้ จะได้รับ
โอกาสดีๆ และมีความสุขได้ในทุกๆ สถานการณ์

เมื่อมีใจที่มีความสามารถต่อการ ‘ซึมซับรับสุขจาก
ภายนอกได้ง่ายๆ’ และสามารถเปิดช่องรับทุกเรื่องราวในชีวิต
โดยไม่ปิดกั้นหรือมองแต่ด้านร้ายเป็นแล้ว เราก็มาสร้างสังคม
แห่งความสุขกันต่อ



คำว่า ‘**ร่วมด้วยช่วยกัน**’ เป็นคำสั้นๆ ที่อธิบายการสร้างสังคมแห่งความสุขได้อย่างชัดเจนที่สุด

หลายปีก่อน มีสถานีวิทยุแห่งหนึ่งตั้งชื่อคลื่นตัวเองว่า คลื่นร่วมด้วยช่วยกัน

นับจากวันนั้นจนปัจจุบัน คลื่นวิทยุแห่งนี้ได้กลายเป็นสื่อกลางของการประสานข่าวสาร ปัญหา โอกาส ผู้เดือดร้อน และผู้ช่วยเหลือ ให้ได้มาเจอกัน ช่วยกันคลี่คลายปัญหาต่างๆ และสร้างโอกาสดีๆ ให้เกิดขึ้น

เช่น มีข่าวสารยี่ห้อร่วมด้วยช่วยกันเกิดขึ้น เพื่อช่วยเหลือชาวนา และผู้บริโภคที่ซื้อข้าวสารได้ในราคาย่อมเยา ชาวนาก็มีรายได้ ผู้บริโภคก็ลดรายจ่าย เกิดความสุขขึ้นถ้วนหน้า

เราต้องไม่คำนึงถึงแต่ความสุขของตัวเองคนเดียว แต่ต้องนึกถึงใจเขาใจเรา รู้จักแบ่งปันกันและใส่ใจต่อกัน เป็นลูกก็อย่าเอาแต่ใจ อยากรไ้ด้นั้น อยากรไ้ได้นี้ อยากรให้พ่อเป็นอย่างนั้น อยากรให้แม่เป็นอย่างนี้

พ่อกับแม่ก็เช่นเดียวกัน อย่าเอาแต่กะเกณฑ์ให้ลูกต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเรียนวิชานี้ ต้องทำนั้น ทำนี้ ตามใจของพ่อแม่โดยไม่ถามใจลูก นั้นรวมถึงสามีภรรยา เพื่อนฝูง และคนทุกคนที่อยู่ร่วมสังคมเดียวกัน

เราต้องร่วมสร้างสังคมแห่งความสุข หรือระดับประคอง ให้สังคมตั้งมั่นอยู่บนความผาสุกด้วยกัน โดยยึดเอา*ความถูกต้อง* เป็นที่ตั้ง แล้วลด*ความถูกต้อง*ใจลงให้เป็น

นอกจากไม่เห็นแก่ตัว หรือเห็นแก่ความสุขส่วนตัวแล้ว ก็ ต้อง *รู้จักเห็นอกเห็นใจ* กัน ความผาสุกหรือเครือข่ายแห่งความสุขที่ว่านี่ถึงจะเกิดขึ้นได้







คุณสมบัติให้ยืม



ความเก่งเป็นสิ่งที่ใครๆ ก็ปรารถนา หลายคนไขว่คว้าเพื่อที่จะสถาปนาตัวเองว่าเป็น ‘คนเก่ง’ จนตัวเองต้องกระโดดลงสนามแข่งขันไปโดยอัตโนมัติ เพราะต้องการ ‘การเปรียบเทียบ’ ระหว่าง ‘เก่ง’ กับ ‘ไม่เก่ง’ แม้มันจะเป็นคำที่ออกมาจากปากของคนอื่นก็ตาม

การเปรียบเทียบ ก็คือ การแข่งขัน

การแข่งขันมีแค่ แพ้กับชนะ แล้ว แพ้-ชนะ เพื่ออะไร?

ในทางธรรมะ ไม่มีคำว่าแพ้หรือชนะ ชนะกับแพ้ มันเป็นเรื่องธรรมดาของโลก ถ้าเรากระโจนเข้าสู่การแข่งขัน หากเราไม่แพ้

เราก็ชนะ หากเราไม่ชนะ เราก็แพ้ มันก็แค่นี้เอง สำหรับทางโลกแล้ว คำคำนี้เป็นเสมือนแรงกระตุ้นให้กระทำบางอย่าง ให้ได้มาซึ่งบางอย่าง ซึ่งถ้ามันมากเกินไป มันก็จะกลายเป็นภัยต่อตัวเอง

---เช่นเดียวกับการต้องการที่จะเป็นคนเก่ง

สังคมทุกวันนี้พยายามยกย่องความเก่ง จนความเก่งกลายเป็นเป้าหมายอันหอมหวานที่ใครต่อใครต่าง ‘มุ่งไป’ โดยไม่สน ‘วิธีการ’ เพื่อให้ได้มาซึ่งคำยกยอปอขึ้นว่าเป็น ‘คนเก่ง’

บ้างถึงกับแข่งกันเก่ง จนต้องเครียด แค้น และกลายเป็นศัตรูคู่อาฆาต บ้างก็นั่งกดดันตัวเอง เพราะคิดว่าตัวเองยังไม่เก่งพอ เลยกลายเป็นคนอมทุกข์ มองตัวเองในทางลบ ไม่ภาคภูมิใจในตัวเอง และขาดความมั่นใจ

เมื่อทุกคนอยากเก่ง และความเก่งไม่ได้มีที่ให้พอสำหรับทุกคน การแก่งแย่ง จึงเกิดขึ้น...

เข้าโรงเรียน ก็ต้องแย่งกันสอบเข้า เมื่อสอบไม่ได้ก็ใช้เงินบริจาค เพื่อให้ได้มีชื่อว่าอยู่โรงเรียนที่สามารถทำให้เป็นคนเก่ง



เข้าทำงาน ก็ต้องแย่งกันสมัคร เมื่อสมัครไม่ได้ก็ต้องจ่าย
เงินใต้โต๊ะ เพื่อให้ได้มีชื่อว่าจะอยู่ในที่ทำงานที่เต็มไปด้วยคนเก่ง

สมัยนี้ตั้งแต่เด็กจนโต เราถูกทำให้คุ้นชินกับการแก่งแย่ง
การแข่งขัน และคำว่าแพ้-ชนะ ไปเสียแล้ว

ต้องสอบแข่งกันตั้งแต่ชั้นอนุบาลจนถึงมหาวิทยาลัย พอ
หางานทำก็ไปแข่งและไปแย่งกันอีกยกหนึ่ง จนหลายคนคุ้นชินกับ
การติดสินบน หรือเอาสิ่งอื่นๆ เข้าแลก เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ
จะได้ยืนยันกับใครต่อใครว่าเป็น ‘คนเก่ง’ โดยใช้การ ‘ได้รับ
เลือก’ เป็นเครื่องยืนยัน แม้จะได้มาโดยวิธีการที่ฉ้อฉลก็ตาม

ความเก่ง คือ ดาบสองคม

เราใช้ความเก่งเพื่อสร้างความสุขให้ตัวเองและคนอื่น
เพื่อช่วยเหลือตัวเอง และคนอื่นได้

แต่ความเก่งก็กลายเป็น ‘อาวุธ’ ที่ร้ายแรงได้เช่นกัน หลาย
คนใช้ความเก่งของตนประหัตประหารคนอื่น เหยียบย่ำ กดขี่
เอาชนะคะคาน สร้างความทุกข์ร้อนให้แก่สังคม นั่นก็เพราะ คน
คนนั้นรู้สึก ‘ลุ่มหลง’ ในความเก่งไปเสียแล้ว หลงจนมองไม่เห็น
อันตรายที่จะเกิดจากความเก่ง หรือใช้ความเก่งโดยไม่ควบคุมระวัง

ฉะนั้น เราควรเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อความเก่งเสียใหม่
โดยมองมันเป็นเพียงแค่ ‘เครื่องมือ’ มิใช่ ‘อาวุธ’ หรือ
‘อำนาจ’

เปลี่ยน การแข่งขัน ให้เป็น การเกื้อกูล และใช้ในทาง สร้างสรรค์ มิใช่ ทำลาย แล้วเราจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร?

สิ่งที่ เป็นเสมือนวัคซีนป้องกัน ‘โรคเก่งแล้วหลง’ นั่นก็
คือ ‘ความอ่อนน้อมถ่อมตน’ และ ‘ความมีเมตตา’

ถ้าเราเก่งและมีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีเมตตา ควบคู่
กันไป ความเป็นคนเก่งของเราก็จะเป็นที่รัก และความเก่งของเรา
จะสร้างสิ่งดีๆ มากมายให้เกิดขึ้นต่อตัวเอง คนอื่น และสังคม



