

แนวทางสู่ความสุข

เรียบเรียงโดย อาจารย์สุภกัญญา ชวนิชย์
รายการหนังสือสื่อความรู้ ช่วงหนังสือชวนคุย
ออกอากาศทางสถานีวิทยุ FM 97.75 Mhz.
“คลื่นสีขาวของชาวพุทธ” ครั้งที่ 25

แนวทางสู่ความสุข ผลงานของอาจารย์
ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา โดยสำนักพิมพ์ปริมาyard
ซึ่งเป็นหนังสือ

สารคดีเชิงปรัชญาชีวิต ที่ได้รับรางวัลหนังสือสารคดี
ดีเด่น สำหรับเด็กวัยรุ่นอายุ ๑๒-๑๘ ปี ประจำปี พ.ศ.
2550 โดยสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น
พื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ...

เรื่องที่ดิฉันประทับใจมากที่สุดในหนังสือ
เล่มนี้คือ เรื่อง “จักรวาล มหาวิทยาลัยของมนุษย์”....
ท่านผู้เขียนได้สื่อสารไว้ว่า....ธรรมชาติทุกอย่างใน
โลก และในจักรวาลนี้เป็นบทเรียนสอนเราได้เป็น
อย่างดี เพียงแค่มนุษย์รู้จักมองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยใจ
ที่บริสุทธิ์ ด้วยความสงบ เราก็จะเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่าง
ได้ไม่ยาก เช่น

ท้องฟ้า...เป็นสัญลักษณ์ของสิ่งที่ยิ่งใหญ่
ไพศาล ไม่มีขอบเขต จิตใจของเราก็ควรจะเป็น
เช่นเดียวกับท้องฟ้าอย่าเป็นคนใจแคบ ขอให้ขยาย
จิตใจของเราออกไปให้กว้างใหญ่อยู่ตลอดเวลา
ขอให้คิดถึงส่วนรวม คิดถึงคนอื่นให้มาก แม้ว่า
บางครั้งท้องฟ้าจะมีเมฆบ้าง มีพายุบ้าง มีฝนบ้าง แต่
ในที่สุด ลมก็จะพัดพาเมฆไป และท้องฟ้าก็จะมีสีฟ้า
ดังเดิม จิตใจของเราก็เช่นเดียวกัน อาจจะมีสิ่งมัว

หมองเข้ามา มีความสับสนวุ่นวายเกิดขึ้น แต่ควรทำ
จิตใจให้มั่นคงและสงบนิ่งเหมือนเดิม

เมฆ... เมฆจะกลายเป็นฝน ฝนจะให้ชีวิตแก่
ต้นไม้ มนุษย์ และสัตว์ เมฆต้องสลายตัวมันเอง
ทั้งหมดเพื่อที่จะกลายเป็นฝน เมฆต้องเสียสละตัวมัน
เองทั้งหมดเพื่อที่จะกลายเป็นฝน เมฆต้องเสียสละ
ตัวเองเพื่อให้ชีวิตแก่สิ่งมีชีวิตเบื้องล่างนี้เอง...คือ
บทเรียนที่ยิ่งใหญ่ที่สอนให้เราเป็นเหมือนเมฆ นั่นคือ
การยอมเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อรับใช้ช่วยเหลือ
ผู้อื่น

บทเรียนจากเมฆ...ที่น่าสนใจอีกประการคือ
เมฆเกิดจากการระเหยของน้ำในมหาสมุทร ดังนั้น
แหล่งกำเนิดของเมฆคือ มหาสมุทร เมื่อเมฆกลายเป็น
ฝนตกลงมาบนแผ่นดิน น้ำฝนจะไหลลงสู่ลำธารและ
แม่น้ำที่ไหลไปอย่างไม่หยุดยั้ง ไม่มีการพักผ่อน ไหล
ไปจนกว่าจะพบกับมหาสมุทรซึ่งเป็นแหล่งกำเนิด
ของมันเองอีกครั้ง....มนุษย์เราก็เช่นกัน เรากำลังจะ
เดินทางเพื่อแสวงหาแหล่งกำเนิดของความเป็นสุขที่
แท้จริง มนุษย์จึงแสวงหาอะไรต่อมิอะไรไปเรื่อย
จนกว่าจะพบว่า แท้จริงแล้วสิ่งที่แสวงหานั้น...แท้จริง
ก็อยู่ภายในตัวเอง...ต่อเมื่อใครพบแล้ว...ก็หมายความว่า

ว่าเขาได้ผ่านการเดินทางไกลมาจนครบวงจรแล้ว...
จากตัวเองแล้ววกเข้ามาสู่ตัวเองอีกครั้งนั่นเอง

อีกบทเรียนหนึ่ง คือ น้ำในแม่น้ำ น้ำใน
แม่น้ำจะพยายามไหลลงสู่ทะเลตลอดเวลา ถึงแม้
บางครั้งจะต้องโค้งไปโค้งมา แต่ในที่สุดก็จะถึงทะเล
มนุษย์เราก็ต้องพยายามเดินก้าวหน้าไปสู่จุดหมาย
ปลายทางของชีวิต ดังนั้นจงอย่าท้อถอย และที่สำคัญ
แม่น้ำนั้นมีอยู่มากมาย แต่ในที่สุดก็จะไหลลงสู่ทะเล
เดียวกัน น้ำในแม่น้ำ ในที่สุดก็จะเป็นมหาสมุทร
แยกกันไม่ออก ศาสนาในโลกมีหลายศาสนา แต่
แนวทางของศาสนาทุกศาสนาก็จะนำเราไปสู่ความ
จริงเดียวกัน

พระอาทิตย์...เราเริ่มวันใหม่เมื่อพระอาทิตย์
ขึ้น และเราพักผ่อนเมื่อพระอาทิตย์ตก อย่างไรก็ตาม
เมื่อพระอาทิตย์ขึ้น นั่นก็หมายความว่า เรามีชีวิต
น้อยลงอีกหนึ่งวันด้วย ดังนั้นจงอย่าเสียเวลา จงตั้งใจ
ฝึกยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้นตลอดเวลา ใช้เวลา
ให้เป็นประโยชน์ในทุกนาที ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด และ
รับใช้ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา

ภูเขา...ภูเขาที่เรารู้จัก...บางครั้งก็มีหิมะปก
คลุม บางครั้งก็มีพายุกระหน่ำ บางครั้งมีทั้งฝนตก ฟ้า
ร้อง ฟ้าผ่า หรือมีลมพัดอย่างรุนแรง ทั้ง ๆ ที่ภูเขา
ได้รับความปั่นป่วนรอบตัว แต่มันกลับนิ่งเฉยไม่
สะทกสะท้านแต่ประการใด สงบเงียบตลอดเวลา
เช่นเดียวกับชีวิตของเรา...ไม่ว่าจะประสบกับปัญหา
ความยากลำบาก ความสำเร็จ ความล้มเหลว หรือ
เผชิญกับความวุ่นวายต่าง ๆ ที่ถาโถมเข้ามา จิตใจของ
เราจะต้องไม่สะทกสะท้านเช่นดังภูเขาที่อยู่ท่ามกลาง
ความวุ่นวาย เราต้องฝึกให้จิตใจของเรามั่นคง มีแต่
ความสงบนิ่งและไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
รอบตัวเรา แล้วเราก็จะมีแต่ความสุข

ฤดูกาล....เมื่อถึงฤดูร้อน เราก็จะรู้ได้เลยว่า
ในไม่ช้าฤดูฝนจะมาถึง เมื่อเรามีความร้อใจ มีความ
ทุกข์ ก็ขออย่าได้ท้อใจ เพราะมันไม่ใช่เป็นสิ่งถาวร
ในไม่ช้าความเย็นในใจก็จะเกิดขึ้น แต่เราก็ต้องเข้าใจ
ว่า ฤดูจะเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ขอ
เพียงเรารู้จักปล่อยวาง อย่ายึดความสุข อย่าท้อแท้กับ
ความทุกข์เพราะเมื่อถึงเวลามันก็ต้องเปลี่ยน ให้เรา
ทำจิตใจให้อยู่เหนือทั้งสุขและทุกข์ เหมือนกับนกที่
บินขึ้นไปบนท้องฟ้าให้ได้

ต้นไม้....ต้นไม้ให้บทเรียนแก่เราทุกแง่มุม
ต้นไม้เป็นตัวอย่างของการรับใช้ช่วยเหลือผู้อื่น การ
เสียสละ และการให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน...เช่น
การให้ความร่มเย็นแก่ทุกคน แม้กระทั่งคนที่ถือขวาน
มาพร้อมกับความตั้งใจจะโค่นต้นไม้ นั้น แม้กระทั่ง
มนุษย์ที่นำต้นไม้ไปเผา มันก็ยังให้ความอบอุ่นในยาม
หนาว เราจึงควรเรียนรู้ที่จะให้ เรียนรู้ที่จะรัก และ
เรียนรู้ที่จะช่วยเหลือใครๆโดยไม่เลือก แม้ว่าผู้นั้นจะ
ไม่ได้ปรรณาดิกับเรก็ตาม

แมลง....แมลงตัวเล็ก ๆ เช่น ผีเสื้อ ก็มีบทเรียน
ที่น่าสนใจเช่นกัน...ผีเสื้อจะเลือกเฉพาะดอกไม้ที่ดีเพื่อ
จะดูดน้ำหวานจากเกสรดอกไม้ไปเป็นน้ำผึ้ง มนุษย์
เราก็เช่นกันควรจะสามารแยกแยะสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่
ดี และประการสำคัญถ้าสังเกตจากผีเสื้อแล้ว จะพบว่าผีเสื้อ
ไม่ได้ตัดดวงเอน้ำหวานจากดอกไม้อย่างเดียว แต่ยัง
ช่วยนำเกสรจากดอกหนึ่งไปสู่อีกดอกหนึ่งเพื่อช่วย
แพร่พันธุ์ต่อไป ในทำนองเดียวกัน เราต้องรู้จักตอบ
แทน รู้จักให้ รู้จักรับใช้ช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ

เมื่อเราสังเกตรธรรมชาติและรับธรรมจาก
ธรรมชาติมาพิจารณาแล้ว เราก็จะเห็นว่าทุกสิ่งทุก
อย่างมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดที่อยู่
นิ่งเฉย แม้แต่ก้อนหินที่เราคิดว่าอยู่นิ่ง แต่ความจริง
แล้วภายในก้อนหินนั้นมีอะตอมจำนวนมากที่มีการ

เคลื่อนไหว สั้นสะเทือนอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราตระหนักว่าธรรมชาติไม่อยู่นิ่ง เราก็ไม่ควรที่จะฝันธรรมชาติ โดยอย่าอยู่นิ่งเฉย ควรทำงานหรือทำหน้าที่ของเราอยู่ตลอดเวลา เพราะการทำงานจะทำให้จิตใจและร่างกายเข้มแข็งและมีอายุยืนยาว เพราะคนที่ทำงานอยู่ตลอดเวลาจะไม่มีเวลามานั่งคิดถึงความสุขความทุกข์ของตัวเอง เราเกิดมาแล้วก็จงอย่าเป็นขโมยเพื่อรับแต่ผลดีต่างๆในโลกโดยไม่ทำสิ่งใดเป็นการตอบแทนเลย เรามาทำหน้าที่ทุกอย่างให้สมบูรณ์

พูดถึงเรื่องการทำหน้าที่ที่มีบทความหนึ่งในหนังสือที่น่าสนใจ...คนเรานั้นเมื่อเกิดมาก็มีหน้าที่ต่าง ๆ พ่วงมาด้วย ในช่วงแรกของชีวิตก็ทำหน้าที่ในฐานะลูกต่อบิดามารดา เมื่อโตขึ้นก็มีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน เมื่อถึงวัยทำงานก็มีหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายหรือหน้าที่ในการปฏิบัติเพื่อไปสู่เป้าหมายต่าง ๆ ที่วาดไว้หรือวางไว้ และเมื่อมีครอบครัวก็ยังมีหน้าที่เพิ่มมากขึ้นไปอีก แต่ไม่ว่าเราจะมีหน้าที่อะไรขอให้ปฏิบัติทุกหน้าที่ด้วยความเต็มใจและจริงจัง และเมื่อถึงเวลาที่จะต้องเปลี่ยนหน้าที่ ก็ให้มาตั้งใจทำงานชิ้นใหม่นั้นด้วยความตระหนักว่า หน้าที่ทุกอย่างล้วนมีความสำคัญและเป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่งที่เราได้มีโอกาสรับผิดชอบหน้าที่นั้น ๆ และด้วยความที่โลกของเรานั้นมีหน้าที่มากมายแตกต่างกันไปในแต่ละสังคมในแต่ละสิ่งแวดล้อม ฐานะ อาชีพ ประเพณี และศาสนา หน้าที่อย่างหนึ่งอาจจะเป็นสิ่งที่ดีสำหรับสังคมแห่งหนึ่ง แต่สำหรับอีกสังคมหนึ่งอาจจะคิดว่ามันไม่ใช่หน้าที่ แต่เหนือสิ่งอื่นใด...การกระทำใดๆก็ตามที่จะทำให้เราได้ก้าวหน้าไปสู่ความเป็นอิสระโดยแท้จริง การกระทำใดๆก็ตามที่จะช่วยให้เรากลายเป็นผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ สะอาด ปราศจากซึ่งกิเลสและไม่มีการกระทำใดๆที่ผิดกว่า คือ การ

ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้มีความสุขมากขึ้น ก้าวหน้ามากขึ้น...ซึ่งถือว่าเป็นหน้าที่สำคัญของเราทุกคน

ในหนังสือ “แนวทางสู่ความสุข” นี้มีเรื่องสั้นอีกเรื่องที่น่าสนใจ คือ เรื่องถึงสามตัว ท่านอ.ดร. อาจงฯ ได้อธิบาย ขยายความไว้เป็นเรื่องสั้น ๆ ดังนี้

ถึงตัวที่ 1 เอามือปิดตา...เพราะจะไม่ดูความชั่ว....ปกติแล้วมนุษย์เรานั้นจะนั่งปิดตาอยู่ตลอดเวลา ก็ไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเราเปิดตา ก็ขอให้เรามองทุกอย่างในแง่ดี ให้เห็นความดีงามของทุกคน ให้เห็นความสวยงามในธรรมชาติ แล้วจิตใจของเรา ก็จะเบิกบานมีความสุข... จึงขอให้เราเป็นคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีเมตตาต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิต จะไปไหนก็ให้แผ่เมตตาไปให้ทั่ว มีความคิดที่ดีต่อสิ่งรอบตัวอยู่เสมอ แล้วเราก็จะสามารถมองเห็นความดีอยู่ทั่วจักรวาล

ถึงตัวที่ 2 เอามือปิดหู...สอนให้เรารู้จักควบคุมอารมณ์ ถ้ามีใครมาต่อว่าเรา มีคำพูดที่หยาบคายมากระตุ้นอารมณ์โกรธ อารมณ์เกลียด หรือนำเรื่องไม่ดีของคนอื่นมาเล่าให้ฟัง แม้จะได้ยินก็ขอให้ปล่อยมันออกไปจากตัวเรา โดยที่ไม่มีผลต่อจิตใจของเรา อย่าได้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ดีจากการได้ยินคำพูดของคนอื่น คนเราจะไม่มีวันก้าวหน้าหรือมีความสุขได้จริง ถ้าเรายังเอาชนะอารมณ์ของเราเองไม่ได้....คนที่ฉลาดในการต่อสู้ ย่อมไม่หาทางกระตุ้นให้ศัตรูเพิ่มกำลังและอาวุธ แต่จะหาวิธีให้ศัตรูลดอาวุธและลดกำลังให้น้อยลง ด้วยความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจ

ถึงตัวที่ 3 เอามือปิดปาก....หมายรวมถึงการไม่พูดถึงความไม่ดีของใคร การพูดเท็จ การพูดสิ่งที่ไม่ดี ไม่เป็นประโยชน์ทั้งหลาย แม้สิ่งที่เป็นความจริงที่พูดแล้วเกิดโทษก็ไม่ควรพูดเช่นกัน เพราะพลังความคิดนั้นสำคัญและทรงอิทธิพลมากต่อตัวเราและคนรอบ ๆ ตัว ถ้าเราคิดสิ่งที่ไม่ดี เราก็จะเพิ่มพลังที่ไม่

ดี ทำให้คนรอบๆตัวเราคิดไม่ดีได้ง่ายขึ้น แม้แต่คนที่เราพูดถึง เขาจะเป็นคนไม่ดีจริง ๆ คำพูดเราก็จะส่งพลังให้เราไม่ดียิ่งขึ้นไปอีก

ดังนั้นขอให้เราท่านเรียนรู้จากท่าทางของตุ๊กตาลิงทั้งสามตัวและพยายามปฏิบัติตามอยู่เสมอ มิฉะนั้นเราคงไม่ต่างไปจากลิงธรรมดาทั้งกายและใจ เป็นลิงที่ไม่ยอมอยู่หนึ่ง กระโดดโลดโผนไปตามที่ต่าง ๆ หามุมของความสงบในชีวิตไม่ได้

อีกประการหนึ่ง....ในชีวิตของเราแต่ละคนนั้นย่อมหนีอุปสรรคและปัญหาชีวิตต่าง ๆ ไปไม่พ้น อุปสรรคและปัญหาเหล่านี้มีอยู่มากมาย และเราจะต้องพบอยู่เกือบตลอดเวลา จึงขอให้คิดเสียว่าเรากำลังมีโอกาสดีที่จะฝึกฝนตัวของเรามาให้ก้าวหน้า ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง เพราะอุปสรรคเหล่านี้จะเป็นประสบการณ์ที่จะช่วยให้เราได้เรียนรู้และเข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น ท่านผู้เขียนยกตัวอย่างว่า สมมุติว่าเรากำลังเดินไปบนถนนสายหนึ่งและพบกับกำแพงสูงขวางกั้นทางเดินของเราอยู่ข้างหน้า ถ้าเราเกิดความท้อถอย รู้สึกว่ากำแพงนั้นสูงเกินกว่าที่จะปีนได้ และยอมแพ้ง่าย ๆ ด้วยการเดินหันหลังกลับไปทางเดิม เราก็จะไม่สามารถเดินทางไปสู่จุดหมายที่เราต้องการได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าเราหันหน้าเข้าสู่และเผชิญหน้ากับมันด้วยความเต็มใจโดยพยายามหาทางข้ามกำแพงด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น พยายามหาก้อนหิน กิ่งไม้ เพื่อมาวางกองให้สูงขึ้น ๆ แล้วปีนข้ามไป ก็เท่ากับว่าเราได้หาทางพ้นฝ่าอุปสรรคในชีวิต และเมื่อทำสำเร็จ เราก็มารู้สึกภาคภูมิใจที่เราสามารถทำสิ่งที่ยากลำบากได้สำเร็จ จิตใจของเราจะเข้มแข็งขึ้น มีกำลังใจ กำลังใจเพิ่มมากขึ้น ทำให้เราสามารถเดินทางต่อไปได้อีกไกล และเมื่อเราพบกำแพงอื่น ๆ อีก เราจะไม่รู้สึกกลัว เพราะเราสามารถผ่านอุปสรรคเช่นนั้นมาก่อนแล้ว ความท้อถอยหรือวิ่งหนีไปโดยไม่คิดแก้ไข

ไม่ได้ช่วยให้เราสบายใจขึ้น เพราะถึงอย่างไรเราก็มียุโรปสรรคในชีวิตไปไม่พ้น

เรื่องสุดท้าย คือ เรื่องของความรัก ความเมตตาและการแผ่เมตตาท่านผู้เขียนได้กล่าวไว้ว่าความรักไม่ได้มีผลกระทบต่อมนุษย์ท่านนั้น แต่ยังส่งผลกระทบในทางบวกต่อพืชและสัตว์อีกด้วย โดยได้ยกตัวอย่างการทดลองของนิสิตกลุ่มหนึ่งจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งปลูกต้นดาวกระจายสองแปลง ในแปลงหนึ่งนิสิตได้แผ่เมตตาให้แก่ต้นไม้ ส่วนอีกแปลงหนึ่งปล่อยให้ตามลำพังเพื่อเป็นการเปรียบเทียบในการทดลอง ซึ่งต้นไม้ทั้งสองแปลงนั้นมีทุกสิ่งทุกอย่างเท่าเทียมกันหมด ทั้งน้ำ ปุ๋ย และอากาศ หลังจากนั้นไม่นาน นิสิตได้วัดความสูงของต้นไม้แต่ละต้น และสังเกตความแตกต่างระหว่างต้นไม้ทั้งสองแปลง ปรากฏว่าต้นไม้แปลงที่ได้รับการแผ่เมตตานั้นสูงกว่าอีกแปลงหนึ่งอย่างเห็นได้ชัด และยังมีดอกสวยงามทุกต้น ในขณะที่อีกแปลงหนึ่งไม่มีดอกเลยสักดอกเดียว นี่เป็นคำตอบได้ดีเลยว่า...ความรักเป็นพลังอันยิ่งใหญ่

นอกจากนี้ ยังมีคำอธิบายเกี่ยวกับพลังแห่งความรักและเมตตาไว้อีกว่า นักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาวิชาเรดิโอไนกทั้งที่ประเทศอังกฤษและประเทศฮอลแลนด์ได้พิสูจน์ว่ามีพลังชนิดหนึ่งที่เรียกว่าเป็นพลังแม่เหล็กชนิดหนึ่งพุ่งออกไปจากร่างกายของมนุษย์ตามจุดต่าง ๆ จุดที่สำคัญ คือ บริเวณหน้าผาก คอ หัวใจ บริเวณท้องเหนือสะดือเล็กน้อย และบริเวณฝ่ามือทั้งสองข้าง นอกจากนี้ยังได้มีการทดลองส่งพลังนี้ไปยังคนที่เจ็บป่วย ปรากฏว่าคนไข้รู้สึกสบายขึ้น และส่วนใหญ่จะช่วยรักษาให้หายจากโรคร้ายไข้เจ็บได้อย่างรวดเร็ว โดยเชื่อว่าพลังแห่งความเมตตาและแรงอธิษฐานด้วยความเมตตาที่แผ่ออกมาจากใจจริงโดยมีวัตถุประสงค์จะช่วยผู้อื่นจริง ๆ นั้นมีพลังานุ

ภาพยิ่งใหญ่มาก อีกทั้งการแผ่เมตตาบ่อย ๆ จะช่วย
ทำให้จิตของเราสงบลง ทำให้เราสบายใจและหาย
กังวลในเรื่องต่าง ๆ และประโยชน์ที่จะได้รับจากการ

แผ่เมตตาที่สำคัญที่สุดคือการที่ผู้อื่นจะได้ประโยชน์
จากการแผ่เมตตาของเรานั้นคือความสงบสุขของ
สังคมส่วนรวม

