



ชีวิตพอเพียง

สมพร บุษราทิจ, พบ.*

ถ้ามีคำถามว่าชีวิตต้องการอะไร เชื่อว่าคนจำนวนมากตอบว่าชีวิตต้องการ “เงิน” ชีวิตที่ขาดเงินเป็นชีวิตที่ลำบาก ไม่สะดวก ไม่สบาย ไม่พอเพียง หลายคนพบสภาพการขาดแคลนเงินด้วยตนเอง และอีกหลายคนเห็นภาวะขาดเงินของคนอื่น แม้จะไม่เข้าใจภาวะนั้นเหมือน การประสบด้วยตนเอง ก็เห็นความสำคัญของเงิน รู้สึกกลัวและพยายามหลีกเลี่ยงการไม่มีเงิน

ความต้องการมีเงินเป็นปรกติวิสัยของมนุษย์ปุถุชนเพราะเข้าใจว่าการมีเงินทำให้เป็นสุข นี่เป็นความเข้าใจผิด เงินทำให้สะดวกสบาย เงินไม่ได้นำมาซึ่งความสุข แต่คนยังเข้าใจและเชื่อว่าเงินทำให้มีความสุข คนจึงพยายามหาเงิน อยากมีเงินมากๆ แต่ความต้องการนี้ไม่เคยพอ ไม่มี การอึด คนมีเงินร้อยต้องการเงินพัน คนมีเงินพันต้องการเงินหมื่น คนมีเงินหมื่นต้องการเงินล้าน เมื่อได้เงินมากสมใจก็เป็นสุข อึดใจชั่วขณะ ความต้องการนี้ไม่เคยพอ ไม่มีการอึด..ต้องการ มากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด เพราะความปรารถนาของคนไม่เคยจบสิ้น มีเงินแสนอยากได้เงินล้าน เมื่อได้เงินล้านจิตใจจะสงบเอิบอึดแต่ความสงบนั้นมืออยู่ไม่นานจะเกิดความเร่าร้อนขึ้นอีก เพราะอยากมีเงินสิบล้าน พระท่านเปรียบว่าการได้เงินมากสมใจอยากนั้นดับความร้อนที่เกิด จากความกระหายได้ชั่วคราวเท่านั้น เปรียบเหมือนการเอาเชื้อเพลิงใส่ลงไปในกองไฟ ความร้อน ของกองเพลิงจะลดลงชั่วคราว แต่เมื่อไฟเผาเชื้อที่เติมลงไปความร้อนแรงก็เพิ่มมากขึ้นหลายเท่า ไม่สามารถดับความกระหายได้ หรือเหมือนการเติมน้ำทะเลดับความกระหายน้ำ ซึ่งจะไม่สามารถ ดับความกระหายน้ำได้ แต่จะทำให้กระหายน้ำมากขึ้น คนมีมากยิ่งอยากได้มาก คนมีเงินที่ติด อยู่ตรงนี้ จะเป็นผู้ที่มีความทุกข์เพราะมีเงินมาก มีผู้กล่าวว่าเงินนั้นเปรียบได้กับสรรพพิษ ถ้าเข้า ไกลหรืออยู่ด้วยโดยไม่ระวังให้ดีจะถูกขบกัดเป็นอันตรายร้ายแรงได้

แต่นั้นไม่ได้หมายความว่าเงินไม่ดี เงินไม่สำคัญ เงินเป็นของดี เงินสำคัญต่อชีวิตมาก เปรียบดังวิตามินที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ขาดไม่ได้ ร่างกายต้องการวิตามินปริมาณจำกัดแต่ ต้องได้รับอย่างต่อเนื่องเหมือนกับชีวิตที่พอเพียงต้องมีเงินใช้พอให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างปรกติสุข ซึ่งไม่ต้องการมากแต่ต้องได้อย่างต่อเนื่องไม่ขาดมือ ชีวิตที่พอเพียงจึงต้องมีเงิน

ผู้สูงอายุจำนวนมากชอบปรารภแถมรำพึงว่า “แก่แล้วไม่ดีเลย” คนเราเมื่ออายุมากมี โรคภัยไข้เจ็บมาก มีชีวิตที่ลำบาก มีชีวิตที่ไม่พอเพียง ชีวิตที่พอเพียงต้องเป็นชีวิตที่มีสุขภาพดี การเจ็บป่วยของคนเรามีสองแบบ คือการเจ็บป่วยที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ กับอีกชนิดหนึ่งเป็นการเจ็บ ป่วยที่ป้องกัน หลีกเลี่ยงแก้ไขได้ แต่เพราะละเลยไม่สนใจดูแลป้องกันรักษาจึงป่วย เป็นเรื่อง

วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2549; 51(4): 289-291.

* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

แปลกมากที่แพทย์ผู้มีหน้าที่รักษาโรคให้ชาวบ้าน ช่วยให้ประชาชนหายป่วย และแนะนำป้องกันรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้ชาวบ้านเป็นอย่างดี แต่แพทย์กลับเป็นกลุ่มคนที่ป่วยเป็นโรคหลายโรค เพราะละเลยไม่สนใจดูแลตนเอง แพทย์เป็นโรคหัวใจ เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเครียด โรคซึมเศร้า และฆ่าตัวตายมากกว่าชาวบ้าน ที่แพทย์ดูแลรักษาแพทย์สอนคนอื่นได้ แต่ตัวเองไม่ทำตามที่ได้สอนผู้อื่น เข้าตำราที่ว่า ไม่ทำอย่างที่คุณพูด และไม่พูดอย่างที่คุณทำ ถ้าเขาทำได้อย่างที่เขาสอนคนไข้เขาคงไม่ตกที่นั่งลำบาก อย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ อะไรบ้างที่แพทย์ไม่ควรทำ

การทำงานหนักไม่พักผ่อน

การเป็นคนโกรธง่าย

การเป็นคนใจร้อน

การกินอาหารมาก และไม่เลือกอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพ

การไม่ออกกำลังกาย

การไม่สนใจฝึกจิตใจสงบ ไม่สนใจดูแลจิตใจ เป็นคนลืมตัว

เหตุต่างๆ เหล่านี้ทำให้แพทย์หลายท่านป่วยเป็นการป่วยที่ป้องกันได้ แต่ละเลยไม่ใส่ใจจึงป่วย ดังนั้น การเอาใจใส่ดูแลรักษาตัวให้ดีจึงจะทำให้ชีวิตพอเพียง

ภาวะที่คนกลัวมากอีกอย่างหนึ่งคือ ความว่าเหว การขังเดี่ยวเป็นวิธีลงโทษเชลยศึกหรือนักโทษที่ทำผิดร้ายแรง ให้อยู่คนเดียว ว่าเหว นั้นเป็นการลงโทษ ความว่าเหวจึงเป็นภาวะที่ไม่พึงปรารถนาของคน เป็นภาวะที่ทนได้ยาก ดังนั้นถ้าจะให้ชีวิตพอเพียง ชีวิตต้องการเพื่อน ทุกคนไม่ชอบความเหงา ไม่ชอบความว่าเหว จึงต้องมีคนข้างตัว คนข้างตัวเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดของคนเรา เขาสามารถทำให้เราเป็นสุขหรือทำให้เราเป็นทุกข์ได้มากกว่าคนอื่น เพราะอยู่ใกล้ตัวเรา ศัตรูที่มุ่งร้ายมีโอกาสร้ายเราได้น้อยเพราะอยู่ห่างไกลและเราระวังตัว แต่ถ้าคนใกล้ตัว คิดทำร้ายจะทำได้รุนแรงมากกว่าศัตรูที่ห่างไกล ดังนั้นถ้ามีคนที่รู้ใจ เอื้ออาทร

ต่อกัน ร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยกัน นี่คือทางแห่งความสุขที่สำคัญของคนเรา ในทางตรงกันข้ามมีคนใกล้ตัวที่เบียดเบียนกัน เกียดขัดกัน ทำร้ายกันนั้นเป็นที่มาแห่งทุกข์ที่มากมายไม่สิ้นสุด การที่จะได้คนข้างตัวที่ดีนั้นเริ่มด้วยการเลือก เลือกคนที่ดี คนที่รักกันเป็นเบื้องต้น เลือกคนที่ดีได้แล้วหากไม่ดูแลรักษาให้ดีก็ทำของดีให้เป็นของไม่ดีได้ ดังนั้นควรเลือกคนข้างตัวดีๆ เลือกแล้วต้องดูแลรักษาไว้ให้ดี อย่ามองข้ามความสำคัญของคนข้างตัว อย่าคิดว่าคนกันเองปฏิบัติอย่างไรก็ได้ คนแต่ละคนมีวิธีดูแลคนข้างตัวแบบของตนเอง ใครทำได้ดีแล้วก็ขอยินดีด้วย สำหรับท่านที่มีปัญหาวิธีที่ใช้ดูแลคนข้างตัวไม่ได้ผลดี หรือไม่มีวิธีดูแลคนข้างตัว ผมขอเสนอวิธีที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชของคณะปัจจุบัน ทรงรับสั่งดังนี้

“เมตตา มิตร ไมตรี สามคำนี้เป็นคำหนึ่งอันเดียวกัน เมตตาคือความรักใคร่ ปรารถนาจะให้มีความสุข มิตร คือผู้มีเมตตา ปรารถนาสุขประโยชน์ต่อกัน ไมตรี คือความมี เมตตา ปรารถนาดีต่อกัน

ผู้ปรารถนาจะปลูกเมตตาให้จงงามอยู่ในจิต พึงปลูกด้วยการคิดแผ่ ในเบื้องต้นแผ่ไปโดยเจาะจง ก่อนในบุคคลที่ชอบพอ มีบิดามารดา ญาติมิตรเป็นต้น โดยนัยว่าผู้นั้นๆ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุขสวัสดิ์รักษาตนเถิด เมื่อจิตได้รับการฝึกหัดคุ้นเคยกับการเมตตาเข้าแล้ว ก็แผ่ขยายให้กว้างออกไปโดยลำดับ ดังนี้ในคนที่เฉยๆ ไม่ชอบ ไม่ชัง ในคนที่ชอบน้อย ในคนที่ไม่ชอบมาก ในมนุษย์ และดิรัจฉานไม่มีประมาณ

เมตตาจิตเมื่อคิดแผ่กว้างออกไปเพียงใด มิตร และไมตรีก็มีความกว้างออกไปเพียงนั้น เมตตาจิตมิใช่อำนวยความสะดวกให้เฉพาะบุคคล ย่อมให้ความสุขแก่ชนส่วนรวม ตั้งแต่สองขึ้นไป คือหมู่มชนที่มีไมตรีจิตต่อกัน ย่อมหมดความระแวง ไม่ต้องจ่ายทรัพย์สิน ในการระวางหรือถูกรับ มีโอกาสประกอบการงาน อันเป็นประโยชน์แก่ตนเองและหมู่มณะเต็มที ความเจริญ

รุ่งเรืองและความสงบสุขโดยส่วนเดียว”

ขออนุโมทนากับท่านที่เชื่อฟังพระเจ้า ทำตามที
พระสอน เพราะท่านได้เข้าอยู่ในร่มธรรมที่นำความสุข
ความร่มเย็นให้ท่านและคนข้างตัว มีชีวิตพอเพียงและ
มีความสุขความร่มเย็นตลอดไป

มีคำกล่าวเป็นภาษาอังกฤษอย่างหนึ่งว่า

Black and white thinker หรือ

All or none หรือเรียกตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ว่า

Regression หรือการถดถอยสู่ความเป็นเด็ก หรือ

Immaturity หรือความเป็นเด็ก

คนส่วนมากในภาวะปกติจะมีความเป็นผู้ใหญ่
มีจิตใจมั่นคง แต่จะเห็นความแตกต่างของจิตใจของคน
แต่ละคนเมื่อมีปัญหา มีความทุกข์ ความเครียด หรือ
แม้แต่มีความสุขเจริญรุ่งเรือง แต่ละคนมีปฏิกิริยาต่างกัน
คือ ทำตัวเป็นเหมือนเด็ก มากบ้างน้อยบ้าง เป็นเด็ก
นานบ้างและ เป็นเด็กชั่วระยะสั้นๆ บ้าง และมีบางคน
จิตใจหนักแน่นมั่นคงรักษาสภาพปกติหรือความเป็น
ผู้ใหญ่ไว้ได้ และจัดการกับสิ่งที่กระทบอย่างผู้ใหญ่
ซึ่งเป็นผลดี แต่คนที่ไม่หนักแน่น จิตใจไม่มั่นคง ถดถอย
กลับเป็นเด็กเมื่อมีปัญหา แก้ปัญหาแบบเด็ก มีผลเสีย
ตามมา การแก้ปัญหาในขณะที่จิตใจเป็นเด็กเป็นแก้ปัญหา
ที่สร้างปัญหา มีคนอุปมาว่าเหมือนลิงเล่นแห จะถูกแห
พันตัวจนไม่มีทางแก้ ยิ่งแก้ยิ่งยุ่ง การแก้ปัญหาแบบเด็ก
จึงเป็นสร้างปัญหาซ้อนปัญหา ถ้าเราสามารถทำให้
หนักแน่นมั่นคง และจัดการกับปัญหาแบบผู้ใหญ่ สุขุม
รอบคอบ การแก้ย่อมเป็นผลดี ถ้าจะมีความเสียหาย
บ้างย่อมเกิดน้อย และไม่สร้างปัญหาใหม่ขึ้นมาอีก
ทำอย่างไรจึงจะเป็นผู้ที่มีจิตใจมั่นคง ไม่หวั่นไหวเมื่อมี
แรงร่ำ งานนี้เหมือนเป็นเรื่องธรรมดา แต่ทำไม่ง่าย ทุก
คนทำได้ถ้า

เห็นโทษของความเป็นเด็ก และเห็นคุณค่าของ
การมีจิตใจที่มั่นคง

มีความมุ่งมั่นที่จะเป็นคนที่มีจิตใจมั่นคง

หมั่นสำรวจตนเอง ติดตามดูความรู้สึก ความคิด

และพฤติกรรมของตนเอง

หยุดทำพฤติกรรมแบบเด็กทันทีที่รู้ตัว

พากเพียรทำต่อเนื่องไม่ทอดทิ้ง

ผู้ที่ทำดังกล่าว ในที่สุดเขาจะเป็นคนที่มีจิตใจ
มั่นคง มีความเป็นผู้ใหญ่ และมีความสุขสงบอย่างแน่นอน

ถ้าชีวิตพอเพียงเป็นการสอบชีวิตก็มีข้อสอบสี่ข้อ
ทุกข้อมีความสำคัญ ผู้เข้าสอบวิชาชีวิตต้องทำข้อสอบ
ทุกข้อ และสอบผ่านทุกข้อจึงจะถูกตัดสินว่าสอบได้
นั่นคือ

มีเงินใช้อย่างพอเพียงไม่ขาดมือ

สุขภาพดี

คนข้างตัวดี และ

มีจิตใจหนักแน่นเป็นผู้ใหญ่

ผมขอแสดงความยินดีกับทุกท่านที่สอบผ่าน
ข้อสอบชีวิต ข้อสอบนี้ดูเหมือนข้อสอบที่เป็นเรื่อง
ธรรมดาแต่สอบให้ได้คะแนนดีหรือสอบผ่านนั้นไม่ง่าย
ผู้ที่ตั้งใจจริงมีความมุ่งมั่นยอมทำได้ ทำได้สำเร็จ เพราะ
คนเรามีศักยภาพสูงมาก ตามปกติคนเราไม่ได้นำเอา
ศักยภาพออกมาใช้อย่างเต็มที่ เมื่อตั้งใจและมีความ
มุ่งมั่น นำเอาศักยภาพที่แฝงเร้นออกมาใช้ จะทำให้มี
ชีวิตพอเพียงได้สำเร็จแน่นอน