

วิกฤตเป็นโชคอย่างหนึ่ง... ข้อคิดเพื่อการพ้นทุกข์

ทศพนธ์ นรทัตส์

thossaphol@ictforall.org

เป็นธรรมชาติของโลกที่มนุษย์ทุกคนต่างต้องประสบกับทุกข์และสุข ครั้งแล้วครั้งเล่า ในช่วงชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย จะมากหรือน้อยก็แตกต่างกันไปตามแต่กรรมที่ตนได้ทำมา หลายต่อหลายคนก็หาทางออกด้วยการทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตายเพียงเพราะคิดว่าเมื่อตายแล้วทุกข์ก็จะหายไป แต่เขาเหล่านั้นหารู้ไม่ว่าการมีชีวิตอยู่นั้น จะสามารถทำอะไรดี ๆ ให้กับชีวิตได้มากกว่าเพราะยังมีสิ่งดี ๆ ที่เรายังค้นไม่พบรออยู่ข้างหน้ามากมาย ผู้เขียนรู้สึกเสียดายทุกครั้งที่ได้ยินข่าวนักศึกษาหลาย คนที่มีผลการเรียนดี แต่ฆ่าตัวตายเพียงเพราะมีผลการเรียนบางส่วนไม่ดี นักธุรกิจหลายคนประสบปัญหาวิกฤตก็หาทางออกด้วยการฆ่าตัวเอง หรือฆ่าคนในครอบครัวเพื่อหนีปัญหา หรือความทุกข์ที่ประสบอยู่ ซึ่งการกระทำเหล่านี้เป็นความคิดและทางออกที่ผิดโดยสิ้นเชิง

ในความเป็นจริงแล้วเพียงเรารู้เท่าทันทุกข์และสุข รู้ว่าใด ๆ ในโลกนี้ล้วนเป็นสิ่งสมมติ และมีความคิดในเชิงบวก (Positive Thinking) เราก็จะสามารถดำรงชีวิตในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข มีโอกาสและช่องทางมากมายที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จ เพราะหนทางสู่ความสำเร็จของแต่ละคนย่อมมีความเป็นหนึ่งเฉพาะตัว ไม่ใช่การนำตนเองไปเปรียบเทียบกับความสำเร็จของใครคนใดคนหนึ่ง หลายคนที่เป็นทุกข์ก็เพราะการเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับเพื่อน หรือคนรอบข้าง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อ

เราเห็นเพื่อนร่วมงานมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน หากเราคิดว่าจะต้องเอาชนะเขา ความทุกข์ก็คงเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย แต่หากเรามองหาทางเดินในอีกทางหนึ่งที่เราคิดว่าเราทำได้ดีที่สุด มันก็จะนำเราไปสู่ความสำเร็จได้โดยไม่ทำให้ตนเองทุกข์ใจและไม่ทำให้คนอื่นต้องทุกข์ตามไปด้วย



ดร.จอห์น เอฟ. ดีมาร์ตินี (Dr. John F. Demartini)

ผู้เขียนได้มีโอกาสอ่านหนังสือ **The Breakthrough Experience** ของ ดร.จอห์น เอฟ. ดีมาร์ตินี (Dr. John F. Demartini) ซึ่งได้รับการแปลเป็นไทยโดย เอกชัย อัครนฤนาท โดย ดร.จอห์น ดีมาร์ตินี ได้กล่าวถึงมุมมองสู่การพ้นทุกข์และการเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤติ

ของชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันความเป็นจริง และสร้างโอกาสสู่ความสำเร็จจากวิกฤตินั้น ซึ่งผู้เขียนเห็นว่านั่นคือความจริงที่จะนำเราไปสู่ความสำเร็จและดำรงชีวิตในโลกนี้อย่างมีความสุข ดร.จอห์น ดีมาร์ตินี่ (2552: 14-18) ได้กล่าวไว้ว่า “ทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้นล้วนเป็นส่วนสำคัญของระเบียบอันศักดิ์สิทธิ์ที่โลบนิช, ไลน์สไตร์, เซนต์ออกัสติน รวมทั้งปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลายรู้ซึ่งเป็นอย่างดี แม้แต่เรื่องเลวร้ายที่สุดก็มักมีสิ่งดี ๆ ซ่อนอยู่ ผู้มีปัญญาเข้าถึงความจริงอันยิ่งใหญ่และไม่ทุกข์ร้อนกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ขณะที่คนปัญญาน้อยจะสุขทุกข์ไปตามประสบการณ์ด้านดีร้ายที่ตัวเองได้พบจนกว่าจะเข้าใจมันอย่างถ่องแท้

สิ่งที่คนเราขาดแคลนในสมัยเด็ก มักกลายเป็นสิ่งที่เขาใฝ่ฝันหรือเป็นแรงบันดาลใจให้เขาอยากได้เมื่อเขาโตเป็นผู้ใหญ่ ไรคภัยไซ์ เจ็บในวัยเด็กมักสร้างนักกีฬาหรือนักบำบัดผู้ยิ่งใหญ่ขึ้น คนที่คิดว่าตัวเองไม่ได้รับความรักจะหาทางแบ่งปันความรักให้กับผู้อื่นอย่างสุดหัวใจ ไม่ตลอดชีวิต คนที่รู้สึกไม่มีค่าจะเกิดแรงผลักดันอันทรงพลังที่จะทำประโยชน์ให้กับโลกเพื่อให้ตัวเองรู้สึกมีค่า คนที่เคยมีชีวิตอย่างยากจนค้นค้นจะสะสมเงินทองจำนวนมาก สิ่งที่ทำให้รู้สึกขาดแคลนจะทำให้เกิดค่านิยม เราถูกโปรแกรมให้ค้นหาสิ่งที่เราคิดว่าเราขาดแคลนมากที่สุด

แม้ว่าตอนนั้นผมจะไม่รู้เรื่องแบบนี้ “เรื่องเศร้า” ของความบกพร่องในการเรียนและการอ่านได้กลายเป็นสิ่งที่ทำให้ผมมีอิสระในการทำตามความฝันและพบปะกับผู้คนจำนวนมากที่พิเศษเหมือนผมซึ่งได้กลายเป็นผู้นำทางให้กับชีวิตของผม ผมค้นหาความปรารถนาอันแรง

กล้าที่จะทำในสิ่งที่ผู้คนบอกผมว่าทำไม่ได้ ผู้คนบอกว่าผมจะไม่สามารถอ่าน เขียนหรือสื่อสารกับใคร แต่ทุกวันนี้ผมใช้เวลาว่างกว่า 300 วันในแต่ละปีเดินทางทั่วโลกเพื่อทำในสิ่งนั้น

การมีปัญญาคือการรู้ได้ในทันทีว่าวิกฤตเป็นโชคอย่างหนึ่งและยังเป็นสติปัญญาที่สูงขึ้นที่จะรู้ว่าโชคก็สามารถทำให้เกิดวิกฤตได้เช่นกัน ถ้าเราทำได้เช่นนั้นเราจะไม่โมโหเวลาที่เผชิญกับความยากลำบากหรือดีใจที่ได้พบกับโชคดี เราจะยังคงตั้งมั่นที่ตรงกลางไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นรอบตัวเรา นั่นเป็นความลับข้อหนึ่งของการเอาชนะตัวเอง

เมื่อคุณรู้แล้วว่าเรื่องเลวร้ายไม่ได้น่ากลัวเช่นนั้น และเรื่องดี ๆ ก็ไม่ได้ยอดเยี่ยมเท่าไรนัก คุณจะสามารถซาบซึ้งในบุญคุณทุกเรื่องที่เกิดขึ้น จุดสมดุลไม่ใช่การมองโลกในแง่ดีหรือร้าย มันยืนหยัดมั่นคงอยู่ตรงกลางโดยไม่เอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง มันเป็น “ความซาบซึ้งรู้คุณ” และนั่นเป็นทั้งสติปัญญาและพลังอำนาจอันแท้จริงสรรพสิ่งล้วนอยู่สมดุล และเมื่อคุณรู้แล้ว คุณจะจริงใจกับตัวเองแทนที่จะทำอะไรด้วยความหวังหรือความกลัว คุณจะยังดำรงอยู่บนวิถีชีวิตของคุณต่อไป

เมื่อคุณปรุงแต่งว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ดีหรือเลว และพยายามแสวงหาพยากรณ์ของสิ่งที่คิดว่าดีกว่า คุณจะไม่มีวันดำรงอยู่หรือไม่มีวันพอใจกับชีวิตของคุณในแบบที่มันเป็น คุณจะคิดว่า สักวันหนึ่ง ฉันจะหาทางทำให้ลูกและเมียของฉันรู้ว่าฉันรักพวกเขามากเพียงใด สักวันหนึ่งเมื่อทุกอย่างดีขึ้น ฉันจะเริ่มทำธุรกิจนั้น เดินทางไปที่นั่น หรือเขียนหนังสือเรื่องนั้น คุณมีชีวิตอยู่บนหมู่เกาะที่ชื่อ ‘สักวันหนึ่ง’ ซึ่งมันไม่มีอยู่ในเรื่องจริง

นโปเลียน ฮิลล์ ผู้แต่งหนังสือเรื่อง Think and Grow Rich เคยกล่าวไว้ว่า “อย่ามองหาโอกาสที่ไกลออกไปในกาลและอวกาศแต่จงชื่นชมมันจากสิ่งที่คุณมีอยู่ เพราะสิ่งที่คุณมีอยู่เป็นสิ่งที่สมบูรณ์แบบและมีความสมดุลอยู่แล้ว” ณ นาทีนี้ คุณมีทุกสิ่งทุกอย่างที่เติมเต็มชีวิตของคุณแล้ว

วัตถุประสงค์ข้อหนึ่งของสัมมนาประสบการณ์เปลี่ยนชีวิตคือต้องการช่วยให้คุณมองเห็นจุดสมดุลที่คุณมีอยู่ด้วยตาในของคุณ เมื่อไหร่ที่คุณรู้สึกซาบซึ้งรู้คุณอย่างแท้จริง คุณได้ตื่นขึ้นจากความหลับไหลแล้ว

การค้นพบอันยิ่งใหญ่ ในการค้นหาหลักการที่เป็นเหตุเบื้องหลังแห่งการดำรงอยู่ของมนุษย์และความสำนึกรู้ ผมพบสิ่งที่เรียกว่าการค้นพบอันยิ่งใหญ่ (the Great Discovery™) โดยบังเอิญ แต่ละช่วงในชีวิตของคุณ คุณจะไม่มีวันลุกขึ้นโดยไม่ล้มลงก่อน หรือตกต่ำโดยไม่ดีขึ้น บวกแล้วก็ลบ ดีแล้วก็แย่ สรรเสริญแล้วก็ให้ร้าย สงบแล้วก็วุ่นวาย ทุกอย่างล้วนมาด้วยกันเป็นคู่ มันสลับกันไปอย่างสมดุลโดยไม่มีที่ติ และนั่นคือสิ่งที่เรียกว่าระเบียบอันศักดิ์สิทธิ์

ที่แรก นี่อาจเป็นเรื่องธรรมดาที่ไม่น่าตื่นเต้นแต่เมื่อคุณเข้าใจอย่างถ่องแท้ คุณจะพบว่ามันเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์อย่างแท้จริงถ้าคุณเห็นอะไรเพียงด้านเดียวโดยไม่เห็นอีกด้านหนึ่ง ชีวิตของคุณกำลังถูกบดบังด้วยมายาภาพ จงหยุดมันตั้งแต่บัดนี้และคิดทบทวนชีวิตของคุณให้ดี นึกถึงยามที่คุณถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือถูกทำให้อับอาย จดจำช่วงเวลาและบุคคลหรือกลุ่มคนอันจำเพาะนั้นไว้ เมื่อคุณรำลึกถึงช่วงเวลาเฉพาะที่ถูกทำให้อับอายนั้นได้ ใครครวญดูอีกครั้งแล้วเราจะพบว่าในเวลาเดียวกันที่คุณถูกทำให้อับอายนั้น มีบางคน (หรืออาจเป็นตัวคุณเอง)

กำลังดึงคุณขึ้นมาหรือยกย่องคุณอยู่นอกจากนั้น ทุกครั้งที่คุณได้รับการยกย่อง ก็เป็นเวลาเดียวกันที่มีบางคนว่าร้ายหรือกำลังดูถูกคุณอยู่ การมีปัญญาจะเป็นเครื่องบอกให้คุณรู้ว่าทั้งสองด้านเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นไปพร้อม ๆ กันและเท่าเทียมกัน

เราทุกคนอยู่ในโลกที่มีสองด้าน เราทุกคนต่างก็มีสองบุคลิกเรามีด้านหนึ่งยกให้สูงขึ้นและอีกด้านหนึ่งดึงเราให้ต่ำลง เรายกย่องและตำหนิตัวเราเอง ไม่มีใครทำให้เราได้ดีหรือตกต่ำได้มากเท่ากับตัวเราเอง เพราะไม่มีใครทำให้เราได้ดีหรือตกต่ำได้มากเท่ากับตัวเราเอง การปฏิบัติของคนอื่นที่มีต่อเราเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเราที่ถูกกดทับเอาไว้ ไม่มีใครเอาเปรียบเรา พวกเขาเพียง ‘สะท้อน’ สิ่งที่เป็นตัวเรา

ครั้งหนึ่ง ผมเคยเป็นที่ปรึกษาให้กับแพทย์ผู้หนึ่งในลอสแอนเจลิส ซึ่งบอกว่า “จอห์น ผมต้องการคำแนะนำ ผมถูกคนไข้ปฏิเสธการรักษาติด ๆ กันมาหลายคน พวกเขาบอกว่าไม่อาจรับการรักษาพยาบาลนานขนาดนั้นได้ทั้งที่มันเป็นเรื่องจำเป็น”

“แล้วคุณตอบพวกเขาว่าอย่างไรล่ะ” ผมถาม

“ก็เนียแหละ ผมไม่รู้ว่าจะตอบว่ายังไง และผมก็เสียคนไข้ไปเรื่อย ๆ ผมมาหาคุณก็เพื่อขอคำปรึกษาไง”

เขาวางแผนการรักษาพยาบาลให้กับคนไข้ของเขาซึ่งได้ผลดีมาแล้วเป็นเวลาหลายเดือน แต่แล้วจู่ ๆ เขาก็ถูกปฏิเสธซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผมรู้ว่าโลกนี้เป็นกระจกเงาสะท้อนอะไรบางอย่าง ดังนั้น จึงถามเขาว่า “ทำไมคุณถึงล้มเลิกการแต่งงานทั้งที่คบกันมาตั้งนานแล้ว”

เขาเพิ่งตกลงใจที่แต่งงาน เขารักผู้หญิงคนนั้นมาก และด้านหนึ่งในตัวเขาบอกว่าเขาต้องแต่งงานกับผู้หญิงคนนั้นให้ได้ แต่เขาก็กลัวเพราะเขาเคยพบความผิดพลาดมาก่อน สัปดาห์เดียวกับการที่เขาล้มเลิกการแต่งงานกับเธอ เขาเริ่มได้รับการปฏิเสธแบบเดียวกันนั้นจากคนไข้ของเขา ความกลัวการแต่งงานของเขามาจากเรื่องเงินทอง ดังนั้น เมื่อผมช่วยหาทางออกเรื่องการแต่งงานของเขาก็หมดไปและคนไข้ของเขาก็เริ่มหยุดปฏิเสธเขา “ปัญหา” ด้านการเงินของเขาช่วยให้เขาเข้าใจและเอาชนะความกลัวในเรื่องชีวิตคู่ และเปิดหัวใจของเขาให้กับผู้หญิงที่เขารัก

ผู้คนปฏิบัติต่อคุณเหมือนกับที่คุณปฏิบัติต่อตัวเองแบบไม่รู้ตัว ทำที่ที่พวกเขาแสดงต่อคุณสะท้อนทำที่ที่คุณมีต่อตัวคุณ คือการรู้ซึ่งในสิ่งที่คุณเชื่อและรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง คนส่วนมากดำเนินชีวิตโดยขาดสติและไม่รู้สึกตัว พวกเขามีชีวิตรุ่งเรืองและตกต่ำ มีอารมณ์ที่ขึ้น ๆ ลง ๆ ไปตามสถานการณ์ แต่ไม่สามารถมองเห็นความสมดุลและระเบียบอันศักดิ์สิทธิ์ รวมทั้งไม่รู้ที่ตัวเองถูกห้อมล้อมด้วยความรักอยู่ตลอดเวลา วัตถุประสงค์ของผมคือการทำให้คุณรู้ว่าคุณมีความรักอันแสนวิเศษอยู่รอบตัวในทุกขณะของชีวิต...”

ผู้เขียนไม่แน่ใจว่า ดร.จอห์น เอฟ. ดีมาร์ตินี่ ได้นำแนวคิดนี้มาจากหลัก “อุเบกขา” (ภาษาบาลี: อุปกขา ภาษาสันสกฤต: อุเบกษา) ในพระพุทธศาสนาอันหมายถึง ความความวางเฉยแบบวางใจเป็นกลาง ๆ โดยไม่เอนเอียงเข้าข้างเพราะชอบ เพราะชัง เพราะหลงและเพราะกลัว เช่นไม่เสียใจเมื่อคนที่ตนรักถึงความวิบัติ หรือไม่ดีใจเมื่อศัตรูถึงความ

วิบัติ มิใช่วางเฉยแบบไม่แยแสหรือไม่รู้ไม่ชี้ ทั้งๆ ที่สามารถช่วยเหลือได้เป็นต้น อันเป็นหลักที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้วางไว้เมื่อ 2500 กว่าปีล่วงมาแล้ว (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2552: ออนไลน์)

ในโพชฌงค์ ได้กล่าวว่า “...อุเบกขามีเหตุประกอบด้วยทั้งสัมมาสติ สัมมาสมาธิและสัมมาปัญญาอันยิ่ง กล่าวคือ การมีสติรู้เท่าทันพร้อมทั้งปัญญาหรือปรีชาที่แจ่มแจ้ง ดังเช่นเข้าใจในความเป็นเหตุปัจจัย ที่เมื่อมีการปรุงแต่งย่อมเกิดเวทนา หรือเห็นความไม่เที่ยงเมื่อไปยึดไปอยากยอมเป็นทุกข์ ฯลฯ มีสติเห็นตามความเป็นจริงดังนี้แล้วจึงอุเบกขาเป็นกลาง กล่าวคือเมื่อเกิดความรู้สึก (Feeling) คือ เกิดเวทนาอย่างไรก็ตาม เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็เป็นไปอย่างนั้นตามธรรมชาติ แต่เป็นกลาง ที่เกิดขึ้นด้วยเจตนาตั้งใจ ตั้งมั่น โดยการสำรวมคือการระวัง ไม่เอนเอียง ไม่แทรกแซง ไม่ไปปรุงแต่งคือฟังชานไป ในธรรมคือสิ่งนั้นๆ ที่สติรู้เท่าทันตามความเป็นจริง...” (อุเบกขาแบบต่างๆ, 2552: ออนไลน์)

นอกจากนี้ ยังมีความสอดคล้องกับหลัก “โลกธรรม 8” (Worldly Conditions) อันหมายถึง เรื่องของโลกซึ่งมีอยู่ประจำกับชีวิตสังคมและโลกของมนุษย์ เป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบด้วยกันทั้งนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม อยู่ที่ว่าใครจะประสบมาก หรือประสบน้อยช้าหรือเร็วกว่ากัน โลกธรรม แบ่งออกเป็น 8 ชนิด จำแนกออกเป็น 2 ฝ่ายควบคู่กัน ซึ่งมีความหมายตรงข้ามกัน คือ ฝ่ายอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่น่าปรารถนา และฝ่ายอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ดังนี้

โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ คือ ฝ่ายที่ มนุษย์พอใจมี 4 เรื่อง คือ

1. **ได้ลาภ** คือ ได้ผลประโยชน์ ได้ทรัพย์สินเงินทอง ได้บ้านเรือนหรือที่สวน ไร่นา
2. **ได้ยศ** คือ ได้รับแต่งตั้งให้มีฐานันดรสูงขึ้น ได้ตำแหน่ง ได้อำนาจเป็นใหญ่เป็นโต
3. **ได้รับสรรเสริญ** คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ
4. **ได้สุข** คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ ได้ความเบิกบาน ร่าเริง ได้ความบันเทิงใจ

โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ คือ ฝ่ายที่ มนุษย์ไม่พอใจมี 4 เรื่อง คือ

1. **เสียลาภ** คือ ลาภที่ได้มาแล้วเสียไป
2. **เสื่อมยศ** คือ ถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง ถูกถอดอำนาจ
3. **ถูกนินทา** คือ ถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี ถูกผู้อื่นพูดถึง ความไม่ดีของเราในที่ลับหลัง เรียกว่าถูกนินทา
4. **ตกทุกข์** คือ ได้รับความทุกข์ทรมาน ภัยทรมานใจ หรือจิตใจ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีอะไรเป็นตัวของเราเอง ไม่มีใครในโลกนี้จะพบแต่ความสมหวังตลอดชีวิต จะต้องพบกับคำว่าผิดหวังบ้าง **ผู้มีปัญญา** ได้รับการศึกษาอบรมมาอย่างดีแล้ว ฟังทำใจเอาไว้กลาง ๆ ว่า มีคนนินทา ก็ต้องมีคนสรรเสริญ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีลาภย่อมเสื่อมลาภ มียศก็ย่อมเสื่อมยศ หากเราหวังอะไรเกินเหตุ เมื่อเวลาเราผิดหวัง ไม่สมหวัง ให้ทำใจไว้ว่านั่นคือโลกธรรมทั้ง 8 คือ มีได้ก็ต้องเสียได้ เป็นของธรรมดาในโลกนี้ ไม่ว่าสัตว์หรือบุคคลใด ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้น

เมื่อเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็ย่อมหนีสิ่งเหล่านี้ไปไม่พ้นอย่างแน่นอน เพราะเมื่อไม่สมปรารถนาที่ตัวเองคิดไว้ จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียอกเสียใจ รำพึงรำพันกับตัวเองถึงความไม่สมหวัง จะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์มาก เพราะฉะนั้น จึงใช้สติปัญญาหมั่นพิจารณาอยู่เนือง ๆ ว่า สิ่งใดมีเกิดขึ้น ก็ต้องมีเสื่อมไปเป็นของธรรมดา เหมือนโลกธรรมทั้ง 8 ประการ เราเกิดมาเป็นมนุษย์ ทุกคนจะต้องตกอยู่ในโลกธรรม 8 กันถ้วนหน้า จะได้ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจเป็นทุกข์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างเป็นสุข" (วัดประยุรวงศาวาส, 2552: ออนไลน์)

เมื่อรู้เราได้รู้ว่าทุกข์และสุขเป็นธรรมดาของชีวิต ดังพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า **“กมฺมุหนาวตฺตติโลโก”** หรือ **“สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”** อันหมายความว่า คนและสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปต่างๆ นานา ทุกข์ก็มี สุขก็มี ดีก็มี ชั่วก็มี มิได้เกิดแต่ผู้ใดอื่น มิได้เกิดแต่อะไรอื่น มิใช่เกิดแต่เหตุใดทั้งนั้น นอกจากกรรมที่ตนได้กระทำแล้วเองเท่านั้น (ธรรมจักร, 2552: ออนไลน์) การรู้เท่าทันความจริงของทุกข์และสุขที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีสติว่าเป็นเพียงสิ่งสมมติ เมื่อเราเกิดทุกข์ก็พยายามมองหาโอกาสที่เป็นโชคดีจากเหตุแห่งความทุกข์นั้น มิใช่การคิดถึงแต่แง่ลบที่เลวร้าย การปรุงแต่งและฟังชันไปต่างๆ นานา จนดูเหมือนว่าชีวิตมีดมนไร้ทางออกหมดอนาคต ฆ่าตัวตายดีกว่าซึ่งเป็นวิถีทางที่ไม่ถูกต้องเพราะนอกจากจะเพิ่มความทุกข์ให้ตนเองแล้ว ยังทำให้บุคคลรอบข้างและคนที่รักเรา ปรารถนาดีต่อเราพลอยได้รับทุกข์ตามไปด้วย แต่หากเรารู้เท่าทันเหตุแห่งทุกข์ มองเห็นโอกาสและโชคดีที่แฝงในทุกข์นั้น ทำให้เราได้คิดทบทวน วิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน

ความสามารถสู่ความสำเร็จในตัวเราได้มากขึ้น
แน่นอนว่าบางเรื่องก็ต้องใช้ความอดทนต่อ
ความเจ็บปวดทางด้านจิตใจอย่างสูงยิ่ง แต่เราก็
ต้องตระหนักว่านั่นคือกรรมในอดีตที่เราต้อง
ชดใช้ ถ้าเราเชื่อในกฎแห่งกรรมเราก็ต้อง
ยอมรับความเจ็บปวดนั้น และตั้งใจทำดีในวันนี้

อย่างไม่ย่อท้อ แล้วโอกาสและความสำเร็จใน
วิถีทางของแต่ละคนก็มีอยู่อย่างมากมายสำหรับ
ทุกคนบนโลกนี้ ■

อ้างอิง

จอห์น เอฟ. ดีมาร์ตีเน่, (ผู้เขียน), เอกชัย อิศวานฤนาท, (ผู้แปล). (2552). ประสบการณ์เปลี่ยนชีวิต **The Breakthrough Experience**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ต้นไม้.

ธรรมจักร. (2552). สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม. <http://www.dhammadjak.net/book-somdej4/10.html> ค้นคืนวันที่ 27 สิงหาคม 2552.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ป.ธ. 9 ราชบัณฑิต. (2548). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด :
กรุงเทพฯ: วัดราชโอรสาราม อ้างถึงใน <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AD%E0%B8%B8%E0%B9%80%E0%B8%9A%E0%B8%81%E0%B8%82%E0%B8%B2> ค้นคืนวันที่ 27 สิงหาคม 2552.

วัดประยุรวงศาวาส. (2552). โลกธรรม 8 , บอร์ดธรรมะวัดประยุรวงศาวาส.

<http://www.oknation.net/blog/mettapc/2009/07/11/entry-1> ค้นคืนวันที่ 27 สิงหาคม 2552.

อุเบกขาแบบต่าง ๆ. (2552). <http://www.nkgen.com/378.htm> ค้นคืนวันที่ 27 สิงหาคม 2552.

<http://www.inspireyourday.com.au/images/aboutjohn.jpg> ค้นคืนวันที่ 27 สิงหาคม 2552.