

อาหารสมอง



• วรากรณ์ สามโกเศศ
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

“ปกติ” ภูทิวรีไม่ใช้การเดินทางบนน้ำหรือบินอยู่บนอากาศ แต่ปกติภูทิวรีของชีวิตคือการเดินอยู่บนผืนดินและมีความสุขในทุกย่างก้าว

ชีวิตเราเต็มไปด้วยเรื่อง “ธรรมดา” เช่น ตื่นมาอาบน้ำ แปรงฟัน ขับรถไปทำงาน กินอาหารที่อยู่กับเพื่อนในที่ต่างๆ ตอนเย็นกลับบ้านก็เห็นหน้าภรรยา หรือสามีคนเดิม ใส่ชุดธรรมดา หน้าตาเราหรือก็ธรรมดาๆ... เราส่วนใหญ่แล้วก็เป็นคนธรรมดาๆ มีชีวิตธรรมดาๆ กันทั้งนั้น

แต่ถ้าความ “ธรรมดา” นี้หมดไปล่ะ เช่น อยู่ดีๆ ลูกเราเกิดเป็นมะเร็ง ไปมีเรื่องนอกบ้าน ไปติดยา ไปคบเพื่อนไม่ดี หรือสามีหรือภรรยาเราตาย ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม หรือเราถูกไล่ออกจากงาน เราประสบอุบัติเหตุร้ายแรง เป็นอัมพาต

เรื่องที่เคยธรรมดาๆ ก็จะ “ไม่ธรรมดา” ไปในทันที และในเวลานั้นเองเราจะหวนมาคิดเสียตายความเป็น “ธรรมดา” จนใจแทบจะขาด.....

สิ่งธรรมดา คือ สิ่งพิเศษ **ขอให้เราริบขึ้นชมกับความ “ธรรมดา” ที่เรามี และใช้ชีวิตกับสิ่งรอบตัวของเรา ประหนึ่งว่าสิ่งเหล่านี้คือสิ่งมหัศจรรย์ของจักรวาล** เพราะสิ่งธรรมดาๆ แท้จริงแล้วคือสิ่งที่พิเศษที่สุดแล้วสำหรับมนุษย์อย่างเรานั่นเอง” คงมีน้อยคนที่อ่านข้อความข้างต้น (ผู้เขียนได้มาจากอินเทอร์เน็ต) แล้วจะไม่รู้สึกประทับใจ และไม่ยกยอว่าเป็นของใครเจ้าของคำพูดก็คือท่าน **Thich Nhat Hanh (ทิก ญีต ทัญ)** พระภิกษุชาวเวียดนามนิกายเซ็น (Zen Buddhist monk) ของมหายาน ซึ่งเป็นที่นับถือของชาวโลกอย่างสูง

ปัจจุบันท่านอายุ 89 ปี พำนักอยู่ที่ Plum

ความเป็น ‘ปกติ’ คือความ ‘พิเศษ’

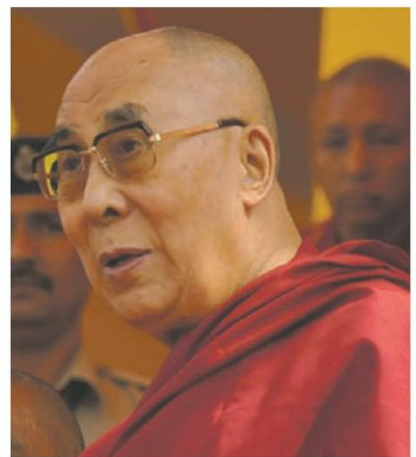


Thich Nhat Hanh

Village Monastery ในฝรั่งเศส ขณะนี้กำลังพักฟื้นหลังจากที่เส้นโลหิตในสมองแตกกระตุบรุนแรงโดยบัดนี้มีอาการดีขึ้นเป็นลำดับ

คำว่า “ทิก” ใช้เรียกพระ ส่วน “ญีต ทัญ” คือชื่อทางธรรมของท่าน หนังสือกว่า 100 เล่มที่ท่านเขียน (40 เล่ม เป็นภาษาอังกฤษ) คือคำสอนการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับโลกปัจจุบัน โดยเฉพาะของคนที่ในโลกตะวันตก **สิ่งที่ท่านเน้นคือสันติภาพ** การจัดการความรุนแรง ความรัก ความเห็นอกเห็นใจกัน การช่วยเหลือ การเอาชนะความโกรธ การลดความเจ็บปวด การลดความทนทุกข์ทรมาน ฯลฯ โดยไม่ใช้คำพระ เนื่องจากท่านมีความสามารถในการใช้ภาษาอย่างแตกฉาน ไม่ว่าจะฝรั่งเศส จีน บาลี สันสกฤต ญี่ปุ่น โดยเฉพาะอังกฤษ ท่านจึงเดินทางไปต่างประเทศอยู่ตลอดระยะเวลา 40-50 ปีที่ผ่านมาเพื่อบรรยายเผยแพร่คำสอนพระพุทธศาสนา ท่านเคยเขียนหนังสือที่มหาวิทยาลัย Princeton และเคยเป็นอาจารย์ผู้บรรยายที่มหาวิทยาลัย Columbia

ในยุคสงครามเวียดนาม ท่านมีบทบาทสำคัญร่วมกับพระภิกษุที่รักสันติภาพอีกหลายรูปต่อต้านสงคราม จนต้องลี้ภัยไปอยู่ใน



ทะเลลามะ ที่ 14

สหรัฐอเมริกาเป็นเวลาเกือบ 40 ปี ก่อนจะเดินทางเข้าเวียดนามได้อีกครั้งก็ ค.ศ. 2005 อีกท่านหนึ่งที่เป็นพระภิกษุนิกายมหายาน ที่ได้รับความเคารพนับถืออย่างยิ่งจากชาวโลก (ยกเว้นรัฐบาลจีน) ผู้เขียนหนังสือจำนวนมาก และเดินทางบรรยายธรรมเผยแพร่คำสอนในพระพุทธศาสนาเป็นระยะเวลายาวนานทั่วโลก และอยู่ในลักษณะคล้ายกับท่าน Thich ซึ่งลี้ภัยจากเวียดนาม และท่านลี้ภัยจากทิเบต ท่านคือ **“เทนซิน เกียตโซ ทะโลลามะ ที่ 14”** แห่งทิเบต ปัจจุบันท่านอายุ 80 ปี ได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพใน ค.ศ. 1989 ทั้งสองมีวัตรปฏิบัติที่งดงาม อุทิศตนเองเพื่อเผยแพร่พระพุทธศาสนา และความสุขของชาวโลกอย่างน่าชื่นชมยิ่ง

ขอลกลับมาที่ข้อความข้างต้น **“สิ่งธรรมดา คือ สิ่งพิเศษ”** ยิ่งคิดก็ยิ่งจริง การมีชีวิตที่ธรรมดาอย่างพอเพียงและพอใจในสิ่งที่มีคือยอดแห่งความสุข อย่างไรก็ตามก็ยังมีคนส่วนหนึ่งดูจะไม่เป็นไปตามนี้

ที่พูดกันว่าความจนคือปัญหาของบ้านเมืองเรานั้นไม่ผิด แต่ถ้าจะให้ถูกต้องแม่นยำ ต้องพูดว่าความมรยก็เป็นปัญหาของสังคม

กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij
Circulation: 200,000
Ad Rate: 2,370

Section: First Section/ทัศนวิจารณ์

วันที่: อังคาร 19 พฤษภาคม 2558

ปีที่: 28

ฉบับที่: 9735

หน้า: 10(กลาง)

Col.Inch: 64.64

Ad Value: 153,196.80

PRValue (x3): 459,590.40

ศิลปิน: สีสี่

คอลัมน์: อาหารสมอง: ความเป็น 'ปกติ' คือความ 'พิเศษ'

เราเช่นกัน และอาจเป็นปัญหาที่หนักหน่วงกว่าด้วย เพราะ คนรวยไทยส่วนใหญ่ไม่เคยหยุด ระวังป้องกันสิ่งแวดล้อมที่จะรักษาความรวยของตนไว้อย่างเหนียวแน่น และพยายามเพิ่มพูนให้รวยยิ่งขึ้นเรื่อยๆ

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือพลังต่อต้านการเสียหายเพิ่มขึ้นในทุกรูปแบบ เริ่มตั้งแต่ภาษีมรดก (คอยดูเถอะในที่สุดภาษีที่ออกมาจะมีช่องโหว่ขนาดแรดรอดได้) ภาษีที่ดินและสิ่งปลูกสร้าง (คนมีทรัพย์สินสมบัติจะเสียเงินเพิ่มขึ้นอีกไม่กี่ร้อยหรือพันบาทต่อปี) การหลีกเลี่ยงภาษีเงินได้ ฯลฯ โดยไม่ตระหนักว่าจะทำให้สังคมเราอยู่ได้เป็นอย่างดีในระยะยาว

การบุกรุกที่ดินป่าเขาโดยเลี่ยงกฎหมายอย่างไม่อายเจ้าที่เจ้าทางและผีป่านางตะเคียน รดเดือนราคาแพงที่วิ่งกันย้วยเยี้ยเหมือนแยมออกมาจากรูบนทางด่วนในตอนเช้าวันเสาร์อาทิตย์ การทุจริต ภาษีนับพันนับหมื่นล้านบาท การใช้เงินปูพื้นฐานทางการเมืองโดยยุยงปลุกปั่นเพื่อหวังยึดครองอำนาจรัฐ การทุจริตเงินข้าวครึ่งมโหฬาร ฯลฯ สิ่งต่างๆ เหล่านี้คนมีเงินทั้งนั้นแหละที่เป็นผู้กระทำ

คนจำนวนมากต้องการการปฏิรูปที่ไม่กระทบสถานะของตน อยากได้ทุกอย่างที่ทำให้ตนเองดีขึ้นโดยไม่มีการเสียประโยชน์ส่วนตน ("โลกนี้ต้องได้ฟรีทุกอย่าง" คือ "ได้" โดยไม่ต้องเอา "เสีย" ไปแลก) หากมีโอกาส "เสีย" ขึ้นก็จะไว้วาย ดิ้นเหมือนไส้เดือนถูกขี้เถ้า

ถ้าต้องการการปฏิรูปกันแล้วต้องยอมเสียสละโดน "ไม่กระบอง" หัวแตกกันบ้าง มิฉะนั้นมันไม่สำเร็จหรอกเพราะ "โลกนี้ไม่มีอะไรฟรี"

ท่าน Thich ได้ชี้ให้เห็นว่า ความเป็นปกติหรือความเป็นธรรมตามีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน เราจะรู้คุณค่าของมันก็ต่อเมื่อเราขาดมันไป ดังนั้นการที่ในปัจจุบันเราสามารถเดินทางไปไหนมาไหน ดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นปกติ สุข มั่นใจความปลอดภัยของชีวิต และเชื่อมั่นในอนาคตได้บ้างอย่างผิดไปจากหลายปีที่ผ่านมามีจึงเป็นสิ่งที่พิเศษซึ่งมีค่าที่เราอาจมองข้ามไป

คนที่ไม่เชื่อว่าชีวิตธรรมดาคือความเป็นพิเศษก็ลองเดินทางไปสังคมที่ยากจนกว่าเรามากๆ ดูชีวิตรับ แล้วจะเห็นว่าคนเหล่านั้นอาจมีความสุขในวิถีชีวิตของเขามากกว่าเราด้วยซ้ำ