

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ความสุขง่ายๆ

ฉบับปรับปรุง

ชีวิตสบายๆ

รวมบทความที่ช่วยเปลี่ยนความคิด
รวมข้อคิดที่เปลี่ยนแปลงชีวิต
ให้ท่านมีความสุขอย่างง่ายๆ และมีชีวิตสบายๆ



เขียนโดย : **วิลาศ มณีวัต**
บรรณาธิการโดย : **เบญญาวัฒน์**



บี บีเดีย | ๕๐๕๓๖๘๕๐
| ๐๒-๖๖๖-๐๑๔๖๖
สื่อความสุข ความหวัง
กำลังใจ และความสำเร็จ



หนังสือ **ความสุขง่ายๆ ชีวิตสบายๆ** - ฉบับปรับปรุง

สาระเบาๆ สำหรับการเปลี่ยนแปลงวิถีคิด เพื่อให้มีความสุขง่ายๆ และชีวิตสบายๆ

เขียนโดย : **วิลาศ มณีวัต**

บรรณาธิการร่วม : **เบญญาวิธน์**

ภาพปกสีน้ำชื่อ “สุรรอบตัว” โดย : **พรเนตร อร่ามมงคลวิชัย**

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ ๒๕๓๗

ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่ง ส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับอนุญาต

พิมพ์ครั้งแรก : สิงหาคม ๒๕๔๘

พิมพ์ครั้งที่ ๒ (ฉบับปรับปรุง) : กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

๑๐ ๙ ๘ ๗ ๖ ๕ ๔ ๓ ๒

ISBN 978-616-90026-8-0 ราคา **๑๑๙** บาท



จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี บีเดีย** | ๕๐5 ถนนวิภาวดีรังสิต
108 ลอดจอย ๑๐1๑๕๖

ในเครือ **บริษัท บี บีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.

๓๙/๔๓๖ หมู่ ๑ ซ.เรวัติ ๙ ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง นนทบุรี ๑๑๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๒-๙๕๑-๕๕๗๗ โทรสาร ๐๒-๙๕๑-๕๕๗๘ มือถือ 089-111-7500 , 089-120-7700

www.BeeMedia.co.th Email : **info@BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย **บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด**

๑๐๘ หมู่ ๒ ถ.บางกรวย-จตุรรม ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย นนทบุรี ๑๑๑๓๐

โทรศัพท์ ๐๒-๕๒๓-๙๙๙ โทรสาร ๐๒-๕๔๙-๕๖๑-๓



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิลสีเขียวอย่างดี “GREEN READ” ซึ่งช่วยถนอมสุขภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู่ ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แต่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยให้ท่านได้มีแนวคิดในการดำรงชีวิตให้มีความสุขจากสิ่งที่อยู่รอบกาย และมีชีวิตที่ดีขึ้นได้จากมุมมองวิถีคิดในการสร้างความสุขง่ายๆ รอบตัว

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่านได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่ท่านรักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

เบญญาวัฒน์

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับสำหรับผู้นั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดีๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ ๑ ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน ๑ ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้คนรอบข้างและตัวเองมีชีวิตที่ดีขึ้น



ฉบับปรับปรุง

ความสุขง่ายๆ

ชีวิตสบายๆ

หยุด!

อ่านวันละบทสองบทพอแล้ว

อย่าทะเลย์อ่านวันละมากๆ



หมายเหตุบรรณาธิการ

ทุกคนมุ่งหวังให้มีความสุขและสิ่งดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของตน แต่เรามักลืมนึกไปว่าชีวิตที่ดีและมีความสุข เกิดขึ้นได้ง่ายๆ และอยู่รอบๆ ตัวของเรา และที่สำคัญก็คือการรู้จักพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ดังคำของ วิลเลียม มณีวัต ที่ว่า “ชีวิตที่เยือกเย็นที่สุด มิใช่จะหมายความว่า มีทุกสิ่งทุกอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ตามต้องการ เพราะการมีให้ครบถ้วนตามต้องการนั้นเป็นสิ่งสูงสุดวิสัย ความรู้สึกที่ชีวิตของเราพอแล้วนั้นต่างหาก เป็นบ่อเกิดแห่งรากฐานของความสงบเย็น”

หนังสือ “ความสุขง่ายๆ ชีวิตสบายๆ - ฉบับปรับปรุง” เป็นหนังสือดีเล่มหนึ่งซึ่งรวบรวมบทความชิ้นเยี่ยมที่คัดสรรแล้วจากหนังสือ “สายลม-แสงแดด” และ “ธรรมะสำหรับคนนอกวัด” เขียนโดย วิลเลียม มณีวัต นักเขียนที่มีชื่อเสียง ซึ่งได้ช่วยให้ผู้อ่านมีกำลังใจสู้วิกฤตมาตั้งแต่เมื่อครั้งเป็นบทความในหนังสือพิมพ์ “นิกรวันอาทิตย์” และก็ยังคงเป็นบทความที่ช่วยให้ผู้อ่านได้ขบคิดเพื่อสู้ชีวิตด้วยสาระเบาๆ กระทั่งปัจจุบัน

สำนักพิมพ์ บี มีเดีย (จิตวิทยาชีวิต 108 สุขยอดไฉเดียว) มีความภูมิใจที่ได้จัดทำหนังสือเล่มดังกล่าวนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือดี เล่มนี้จะช่วยให้ท่านสามารถเข้าใจชีวิต เข้าใจโลก และเปลี่ยนแปลงชีวิตให้มีความสุขและดีขึ้นได้จากความสุขรอบตัวตลอดไป

เพราะหนังสือดี สามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราได้

เบญญาวีรณ

Benyawat@gmail.com

ชีวิตที่สงบเย็น

“ชีวิตที่เยือกเย็นที่สุด
มิใช่จะหมายความว่ามีความทุกอย่าง
ครบถ้วนบริบูรณ์ตามต้องการ
เพราะการมีให้ครบถ้วนตามต้องการนั้น
เป็นสิ่งสุดวิสัย

ความรู้สึกว่าชีวิตของเราพอแล้วนั้นต่างหาก
เป็นบ่อเกิดแห่งรากฐานของความสงบเย็น”





วิลาศ มณีวัต

คือครูที่คิดถึง

บทความโดย ว.วชิรเมธี

อาจารย์	ก้านัลโลกด้วย	อักษร
วิลาศ	ทุกบทตอน	แต่งแต้ม
มณี	แห่งปัญญาคลอน	คลายโศก
วัต	วรวิสุทธิแย้ม	ยั่วให้หฤหรรษ์

อิงแห่งวรรณกรรมไทยคงต้องลกลงครึ่งเสา

เพื่อไว้อาลัยให้กับการจากไปของ “**อาจารย์วิลาศ มณีวัต**”
หลังจากที่ก่อนหน้านี้ได้ทยอยไว้อาลัยให้กับนักเขียนรุ่นครูแห่งครูของ
วงการมาแล้วหลายต่อหลายคนในปีเดียวกัน

* บทความนี้คัดลอกจากหนังสือ “ธรรมบันดาล”
โดยได้รับอนุญาตให้ตีพิมพ์ จาก ว.วชิรเมธี และ สำนักพิมพ์อมรินทร์



ผู้เขียนไม่เคยรู้จักกับคุณวิลาศ มณีวัต เป็นการส่วนตัว แต่พลงันที่ทราบข่าวการจากไปของนักเขียนอาวุโสท่านนี้ ก็ทำให้อยากเขียนถึงขึ้นมาทันที เพราะก่อนหน้านี้ไม่กี่วันเพิ่งได้อ่านผลงานล่าสุดของท่านชื่อ **“คือคน...ที่คิดถึง”** คือท่านเขียนถึงคนที่ท่านและโลกต้องคิดถึง แต่ละคนเอาไว้อย่างน่าถวิลหาและน่าเอียงเอียงอย่างในบางแง่มุมของการดำเนินชีวิต

ไม่รู้ว่าถัดจากอ่าน **“คือคน...ที่คิดถึง”** จบลงไปไม่กี่วัน ท่านจะกลายเป็นบุคคลที่คนรุ่นหลังอย่างผู้เขียน รวมทั้งคนในแวดวงญาติ น้ำหมีก็อีกหลายต่อหลายคนต้องมานั่ง **“คิดถึง”** ท่านอย่างรวดเร็วถึงเพียงนี้

เหตุผลอีกอย่างหนึ่งที่ยอยากเขียนถึงพี่เอื้อยแห่งวงวรรณกรรมไทยท่านนี้ ก็เพราะผลงานของท่านทำให้ผู้เขียนได้ยินชื่อ **“พุทธทาสภิกขุ”** และ **“สวนโมกขพลาราม”** เป็นครั้งแรก และนับจากนั้นเป็นต้นมา ผู้เขียนก็ได้พาตัวเองเดินเข้าสู่ร่มเงาของบูรพาจารย์แห่งสวนโมกข์ไปด้วยอีกคนหนึ่ง และศึกษาพุทธธรรมจากปลายปากกาของท่าน พุทธทาสภิกขุ สืบมา

จนถึงบัดนี้หากพูดด้วยภาษาธรรมะ **คุณวิลาศ มณีวัต** ก็คือ กัลยาณมิตร ที่ใช้ตัวหนังสือของตนเองเป็นสะพานทอดผ่านไปให้ผู้เขียนได้รู้จักกับมหา กัลยาณมิตรที่สำคัญยิ่งกว่าตัวท่านเอง ซึ่งก็คือ **ท่านพุทธทาสภิกขุ**

คุณวิลาศ มณีวัต นั้น รู้จักมักคุ้นกับท่านพุทธทาสภิกขุเป็นอย่างดี และต้องนับว่าท่านเป็นศิษย์คุณูกเบิกก่อนใครต่อใครทั้งปวง เสียด้วยซ้ำไป (หากไม่นับพระยาลัดพลีธรรมประคัลภ์ ซึ่งวางตนเป็น

ศิษย์ แต่ท่านพุทธทาสภิกขุยกให้เป็นกัลยาณมิตรหมายเลข ๑ ของสวนโมกข์) และก็เพราะปลายปากกาของคุณวิลาศ มณีวัต อีกเช่นกันที่ทำให้ชื่อเสียงเรียงนามของท่านพุทธทาสภิกขุเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในกรุงเทพฯ และในโลกหนังสือ

ฯพณฯ นายสัญญา ธรรมศักดิ์ อดีตประธานองคมนตรี และอดีตนายกรัฐมนตรี ผู้เป็นสัดบุรุษ เคยเล่าถึงคุณวิลาศ มณีวัต เอาไว้ในข้อเขียนชื่อ **“ท่านพุทธทาสยังอยู่”** ไว้ดังนี้

“...วันหนึ่ง เราไปเดินเล่นรอบสระน้ำใหญ่ มีเด็กหนุ่มคนหนึ่งนั่งกางเกงขาสั้น คาดผ้าขาวม้าแดง เดินตามเราไปห่างๆ โดยตลอด ท่านอาจารย์บอกว่า เป็นบุตรศีกษาธิการอำเภอ ผมได้โอกาสเข้าไปทำความรู้จัก เขาบอกว่าชื่อ “วิลาศ มณีวัต” ผมมาพบเขาอีกทีเมื่อเขาเป็นนิสิตปีที่สี่ คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเป็นเจ้าของคำซึ่ง ๒ คำ ซึ่งผมยังจำได้จนเดี๋ยวนี้คือ ‘ถูกช้อนตุ๋นตุ๋น ถูกชุดหลุมฝัง’ และ ‘เสียงหัวเราะกับเสียงร้องไห้ เหมือนกัน...”

ความข้อนี้แสดงให้เห็นว่าคุณวิลาศ มณีวัต นั้น เป็นศิษย์อาวุโสของท่านพุทธทาสภิกขุมาอย่างยาวนานก่อนที่จะใครต่อใครจะเริ่มรู้จักท่านกันเสียอีก เมื่อผู้เขียนแรกทะลุอ่านหนังสือเล่มนั้น ก็ได้อาศัยหนังสือ **“สายลม-แสงแดด”** ของคุณวิลาศ มณีวัต นั้นเอง เป็น **“แม่เหล็ก”** ให้รักการอ่าน รักการเขียน รักการเรียนรู้ด้วยตนเองมาจนถึงบัดนี้

จำได้ว่า คุณวิลาศ มณีวัต เขียนถึงท่านพุทธทาสภิกขุเอาไว้หลายบทหลายตอนในข้อเขียนต่างกรรมต่างวาระ แต่ตอนที่ประทับใจ



ที่สุด ซึ่งจนบัดนี้ก็ยังไม่มั่นใจว่ามีอยู่ในหนังสือเล่มไหนของคุณวิลาศ แต่กลับประทับใจรอยอยู่ในความทรงจำของผู้เขียนมาอย่างยาวนาน ก็คือข้อความที่คุณวิลาศ มณีวัต เขียนถึงท่านพุทธทาสภิกขุว่า

“...ที่ซีแอตเติล รัฐวอชิงตัน สหรัฐฯ ผมพบฝรั่งคนหนึ่งซึ่งมีงานของท่านพุทธทาส (แปลเป็นภาษาอังกฤษแล้ว) เล่มเล็กๆ วางอยู่ในห้องรับแขกหลายเล่ม เขาบอกผมว่า ท่านผู้นี้เป็นคนเก่งคนหนึ่งของเอเชีย ความคิดของท่านทำให้เรามองเห็นแง่มุมใหม่ๆ อันน่าอัศจรรย์ของพุทธศาสนา”

“ขอให้คนไทยเราได้มีความภาคภูมิใจเถอะครับ ที่เรามีคนเก่งอย่างท่านพุทธทาส”

“เราไม่มีโรงงานสร้างเครื่องบินหรือเครื่องคอมพิวเตอร์ที่จะอวดใครได้ แต่เมืองไทยมีสุนทรภู่ มีพระอาจารย์นาค มีชรัวินโข่ง มีสมเด็จพระบรมพระยาดำรงราชานุภาพ และมีพุทธทาสภิกขุ”

“ท่านเหล่านี้ทำให้เราหยิ่งในความเป็นไทยของเรา”

คุณวิลาศ มณีวัต เขียนถึงท่านพุทธทาสภิกขุเสียยิ่งใหญ่ระดับโลกขนาดนี้ เด็กอายุ ๑๕ - ๑๖ ได้มาอ่านเจอเข้าก็ทำเอาขนลุก เกิดความอยากรู้อยากเห็นเสียเต็มที่ว่าท่านพุทธทาสภิกขุเป็นใคร

และจากข้อเขียนของคุณวิลาศ มณีวัต ตรงนี้เอง ทำให้ผู้เขียนเริ่ม “ตามรอยพระอรหันต์” จนได้อ่านงานของท่านพุทธทาสภิกขุมาไม่น้อยกว่าร้อยเล่ม และแน่นอนว่า ภูมิพิชชาทั้งหลายที่ผู้เขียนได้มาจากบรมครูพุทธทาสภิกขุผ่านหนังสือจำนวนมากมานั้น คงปฏิเสธไม่

ได้ว่า คุณวิลาศ มณีวัต เป็นผู้มีส่วนอย่างสำคัญในการช่วยสร้างสรรค์
จิตสภาพเอื้อให้ด้วยอย่างไม่ต้องสงสัย

คุณูปการของคุณวิลาศ มณีวัต ในส่วนนี้เอง ทำให้ผู้เขียนมี
มหาภักตยาณมิตรที่เดียวถึงสองท่าน

หนึ่ง คือ ท่านพุทธทาสภิกขุ

สอง คือ **คุณวิลาศ มณีวัต** ครูผู้สอนให้รู้ว่าการรู้จักอ่านหนังสือ
ดีๆ นั้น เป็นความรื่นรมย์บรมสุขอย่างเหลือล้นพันพรรณนาจริงๆ

หากขาดแม่เหล็กทั้งสองท่านนี้แล้ว
โลกแห่งการอ่านของเด็กด้อยโอกาส
จากจังหวัดชายขอบคนหนึ่ง
จะเป็นอย่างไรก็ยังไม่รู้



สวรรค์ในอก

“เพราะฉันถือว่า
สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ
สุขทุกข์เป็นเรื่องที่เราสร้างขึ้นเองทั้งสิ้น
โลกเป็นเหมือนกระจกเงาบานใหญ่
ถ้าเรามองดูด้วยใบหน้าเศร้าสร้อย
ก็จะพบเห็นแต่ความละห้อยหดหู่”



สารบัญ

หมายเหตุบรรณาธิการ ๕

วิลาศ มณีวัต คือครูที่คิดถึง บทความโดย ว.วชิรเมธี ๗

๑๒ สวรรค์ในอก

๑๕ หลีกง่าย ๆ สามข้อ ซึ่งจะนำไปสู่ความสุขความเจริญในชีวิต

๒๐ ความคิดเป็นใหญ่

๒๑ จงจัดการกับปัจจุบันให้ดี อนาคตมันรักษาตัวของมันเองได้

๒๖ เรียนรู้เอง

๒๗ ถ้าหากเอ็งทำได้ตามนี้ เอ็งดีกว่าสมภารสิบองค์
ในวัดบางอนรวมกัน

๓๒ ออย่าวิตก

๓๓ โลกเหมือนกระจกเงาบานใหญ่ ถ้าเรามองดูด้วยใบหน้า
เศร้าสร้อย ก็จะมีแต่ความละห้อยหดหู่

๓๘ ไม่มีเวลาดู

๓๙ วิธีชนะทุกข์และสร้างสุขของเขา คือรักตัวเองให้น้อยที่สุด
แล้วความทุกข์ต่างๆ จะลดน้อยลงไปมาก

๔๓ หัวเราะทุกเวลาปรมาลาภา

๔๘ บทบาทชีวิต

๔๙ ความอิจฉาดาร้อนเป็นเหตุหนึ่งแห่งความทุกข์

๖๑ ข้าพเจ้าอยากเป็นคนปอนๆ ยิ่งกว่าเป็นตุ๊กตาหรรุจ



- ๖๗ การค้นพบครั้งสำคัญในชีวิต
- ๗๓ งานย่อมให้ความสุขเป็นนิจ
- ๘๑ ท่านหนีโลกไปไหนไม่พ้นดอก จงรักกับมันเสียเถิด
- ๘๘ ความสุขใจ
- ๘๙ เราขอจากชีวิตมากเกินไป
- ๙๓ ความต้องการของชีวิต
- ๙๘ ชีวิต
- ๙๙ ประตูสวรรค์ เปิดอ้าอยู่แล้วในภพนี้สำหรับทุกๆ คน
- ๑๐๖ สันโดษ
- ๑๐๗ การสอบไล่ให้คะแนนแก่ชีวิต
- ๑๑๔ ตามความเป็นจริง
- ๑๑๕ ท่านได้เตรียมทางออกฉุกเฉินของชีวิตไว้บ้างแล้วหรือยัง?
- ๑๒๑ จะต้องคิดถึงการไปฮอลิเดย์ที่ปารีสทำไมกัน
ในเมื่อสวนลุมพินีก็อาจให้ความสุขแก่เราได้
- ๑๒๗ ความกลัวใจของคนส่วนมากเนื่องมาจากความกลัว
- ๑๓๓ ความสำคัญของสิ่งเล็กๆ น้อยๆ
- ๑๓๘ ไม่ร้ายแรง

เกี่ยวกับผู้เขียน - วิลาศ มณีวัต ๑๓๙





หลักง่ายๆ สามข้อ ซึ่งจะนำไปสู่ความสุข ความเจริญในชีวิต

.....

“อย่าเอาหัวใจให้หมาแทะ
และอย่าให้ตีกฟังลงมาทับหัวใจ
เก็บหัวใจของท่านไว้ให้ดี
มันเป็นบ่อเกิดแห่งความรื่นรมย์ในชีวิต”

.....

วิ ทฤษฎีต่างประเทศ

มักจะมีคนสำคัญๆ มาพูดให้เราฟังเสมอ

หลายเดือนมาแล้ว ข้าพเจ้าได้ฟังคนสำคัญผู้หนึ่งเล่าถึงบิดา
ของเขาว่า ก่อนจะถึงแก่กรรม ท่านได้ให้คำแนะนำอันมีค่ายิ่งแก่ชีวิต
ของเขา ซึ่งได้ช่วยให้เขาเป็นตัวเองเป็นต้นขึ้นขึ้นมาได้

เขาคิดเสมอว่า ถ้าหากบิดาของเขาให้มรดกเป็นเงินทอง ป่านนี้
ก็คงจะผลาญหมดไปเสียนานแล้ว และก็คงจะใช้วิธีอื้อลู่จุกยแฉก ไม่มี
โอกาสได้รับเชิญมาพูดวิทฤษฎีอย่างคืบวันนี้หรอก



บุคคลสำคัญผู้นั้นแล้วว่า เมื่อบิดาเจ็บหนักจนรู้สึกว่าจะไม่รอด ก็ได้เรียกเขาซึ่งเป็นบุตรคนเดียวของท่านเข้าไปสั่งสอนว่า

“พ่อกำลังจะตายแล้วลูกเอ๋ย พ่อไม่มีข้าวของอะไร ให้ลูกหรรอก แก่จำเป็นจะต้องออกไปผจญกับโลก และ คิดอ่านทำมาหากินไปตามความสามารถของแกเอง ตามลำพัง แต่แกคงจะรู้สึกมีเดบดด้านอยู่สักหน่อยจริง ไหมล่ะ? เพราะไม่มีอะไรเป็นทุนอยู่เลย เงินก้อนก็ ไม่มี ชื่อเสียงแกก็ไม่มี”

“แต่พ่อจะให้มรดกอันมีค่าไว้สักสามอย่าง กฎ แห่งชีวิตสามข้อที่พ่อจะให้แกนี่เป็นกฎง่าย ๆ ธรรมดา ใครๆ ก็รู้ มิใช่ของลึกหรือเพ่งคั้นพบก็เปล่า แต่ถ้าแก ทำได้ตามกฎเหล่านี้ ชีวิตก็จะมีแต่ความสุขความเจริญ”

“ข้อแรก แกอย่างกลัว ‘เขา’ คนโดยมากร้อยทั้งร้อยกลัว ‘เขา’ กันเสียจริงๆ ‘เขา’ ว่าอย่างโน้น ‘เขา’ ว่าอย่างนี้ กลัวไปเสียหมดจน แทบจะไม่ต้องทำอะไร และ ‘เขา’ ก็เลยกลายเป็นสิ่งน่ากลัวที่สุดในโลก”

“แม่ทัพผู้กล้าหาญชาญชัยในสงครามก็ยิ่งมากลัวว่า ‘เขา’ จะ พูดอย่างนั้นอย่างนี้ กลัว ‘เขา’ จะชอบหรือไม่ชอบ”

“พ่อก็มีคำแนะนำอันเด็ดขาดสำหรับแกอย่างเดียว คือ เมื่อเห็น ว่าดีและถูกต้องแล้ว จงทำไปเถอะ ‘เขา’ จะว่าอย่างไรช่างเขา”

“ข้อสองก็สำคัญอยู่เหมือนกัน” บิดาพูด

“อย่าพยายามสะสมสิ่งของใดๆ อย่าไปยึดถือมันว่าเป็นของเรารู้สึกว่าเป็นเจ้าของสิ่งนั้นสิ่งนี้ จงพยายามอย่าให้มี เพราะถ้าแก่ไปยึดถืออะไร สิ่งนั้นมักจะกลับมายึดถือแก่เข้าบ้าง แก่ก็จะตกเป็นทาสมัน”

“ไม่แต่ของเท่านั้น แม้สัตว์เช่นหมาที่เลี้ยงไว้ก็อย่ารักมัน อย่าหลงใหล อย่าปล่อยหัวใจของแก่ให้หมาหรือตึกกรมบ้านช่อง มิฉะนั้นหมามันจะเอาหัวใจของแก่ไปเตะเล่น”

“บางคนเลี้ยงหมาไว้รักเหลือเกิน เพื่อนขับรถยนต์ชนหมา ก็โกรธกับเพื่อนไปตลอดชีวิตแล้วเจ็บแค้นทนทุกข์อยู่คนเดียวไม่เป็นอันคิดถึงเรื่องอื่น”

“อย่างนี้พ่อเรียกว่า ส่งหัวใจของตัวเองให้หมาเอาไปเตะเล่น อย่างนี้พ่อไม่ชอบ แก่ต้องพยายามหลีกเลี่ยงให้พ้น อย่ายึดถือว่าเป็นเจ้าของสิ่งใดๆ”

บุคคลผู้นั้นสารภาพว่า คำแนะนำของบิดาในข้อนี้ช่วยเขามาก เขาคิดว่าคนเรายังเป็นเจ้าของอะไรต่ออะไรมากเข้า ตัวเองก็เหมือนกับมีเจ้าของมากเข้าด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อเขาไม่พยายามไปเป็นเจ้าของสิ่งใดนอกจากที่จำเป็นจริงๆ เขารู้สึกว่ามีชีวิตอย่างอิสระเหมือนอากาศ และสุขสบายอย่างประหลาด

เขาย้ำว่าเขาจำคำพ่อไว้ขึ้นใจ คือ “จะไม่ยื่นหัวใจให้หมาเตะ” ถ้ามันจะตายก็ช่างมัน ถ้าตึกจะพังก็ช่างมัน หาเอาใหม่หรือหลบไปอยู่กระท่อม ตึกว่าจะปล่อยให้ตึกพังลงมาทับหัวใจ จนหัวใจแหลกกลายเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยไปด้วย



เขาจึงสอนผู้ฟังวิทยุคือนั้นว่า
อย่าเอาหัวใจให้หมาแทะ
และอย่าให้ตีกังลงมาทับหัวใจ
เก็บหัวใจของท่านไว้ให้ดี
มันเป็นบ่อเกิดแห่งความรื่นรมย์ของชีวิต

เขาเล่าต่อไปถึงคำแนะนำ **ข้อสาม** ของบิดาว่า
ท่านสอนให้รู้จักหัวเราะเยาะตนเองเสมอๆ

บิดาของข้าพเจ้าอธิบายว่า ทุกๆ คนย่อมมีสิ่งน่าหัวเราะอยู่ในตัวทั้งนั้น แต่พวกเราส่วนมากชอบหัวเราะเยาะคนอื่น

บิดาข้าพเจ้าสอนว่า
“แกจงหัวเราะเยาะตัวเองเสียก่อน
แล้วมันจะกลายเป็นโล่ป้องกันตัวอย่างดี
ใครๆ จะมาหัวเราะแกอีก ก็เหมือนเอาหอกพุ่งมา
แต่แกมีโล่อย่างดีป้องกันตัวเสียแล้ว
หอกนั้นก็ทำอันตรายอะไรไม่ได้”

“ข้าพเจ้าขอรับรองให้ท่านทั้งหลายทำอย่างว่านี้ดู แล้วจะเห็นคุณประโยชน์ของการหัวเราะเยาะตัวเอง อย่างน้อยมันทำให้เราไม่ลืมหูลืมตา และคนเรานั้นลืมหูลืมอะไรก็ลืมได้ แต่ถ้าลืมหูลืมตาเสียอย่างเดียวก็เสียคนเท่านั้น”

คำแนะนำจากวิทยุตั้งที่ข้าพเจ้านำมากล่าวนี้ เข้าใจว่าคงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านที่ขบคิด เพราะถ้าเราลองใคร่ครวญแล้วจะ

เห็นว่านำมาปฏิบัติได้ทั้งสามข้อ ไม่ว่าเราจะทำงานอาชีพอะไร หรือ เป็นอะไร

ข้อหนึ่ง จะทำให้เราเข้มแข็ง กล้าที่จะทำตามความคิดซึ่งเรา เห็นว่าถูกต้อง ข้อนี้จะทำให้ตัวเราเองมีความก้าวหน้าเกินคนอื่น ๆ

ส่วนคำแนะนำ ข้อสอง จะทำให้เรามีอารมณ์โปร่งสบายทุกเมื่อ ไม่ลุ่มหลงของรักใดๆ จนเกิดทุกข์ ไม่ยอมให้อะไรมาบีบหัวใจเล่นได้

และ ข้อสาม การรู้จักหัวเราะเยาะความทุเรศของตัวเอง ทำให้ สำนึกอยู่เสมอว่าเรามีไข้เวทนา ข้อนี้จะช่วยให้เราไม่หลง จนลอยลม ตกลงมาปีกหัก

เพราะการเป็นคนสำคัญนั้น
เป็นหน้าที่ซึ่งคนอื่นจะ “ยก” เราขึ้น
เราจะยกตัวเราเองนั้นไม่มีวันสำเร็จ
คนที่โด่งขี้นั้นจะถูกกด
คนที่กดตัวเองจะรุ่งโรจน์



ความคิดเป็นใหญ่

“ถ้าความคิดของท่านแจ่มใส
และถูกต้อง
ชีวิตของท่านก็จะแจ่มใส
และเป็นสุข”

