

# ความสุขที่พบได้จากวิถีชีวิตตนเอง

ระพี สาคริก

## บทนำ

บทความเรื่องนี้ หากมองอย่างผิวเผินอาจทำให้หลายคนรู้สึกว่าเป็นเรื่องของผู้สูงอายุความรู้สึกเช่นนั้น น่าจะเกิดจากรากฐานจิตใจที่มองเห็นภาพแต่เพียงปลายเหตุ แท้จริงแล้วบทความเรื่องนี้ คนทุกรุ่นทุกวัยที่แสวงหาความจริงของชีวิตควรให้ความสนใจศึกษา เพื่อหวังพัฒนาคุณภาพจิตใจให้สูงยิ่งขึ้น

เนื่องจากในวันพุธที่ 26 กันยายน 2544 คณะเกษตรของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้เชิญฉันไปพูดเรื่อง **สติไสววัยเกษียณ** เป็นเวลา 2 ชั่วโมง เพราะเหตุว่าช่วงนี้มีข้าราชการ ทั้งอาจารย์และฝ่ายธุรการจะครบเกษียณอายุ 60 ปี หลายคน จึงได้จัดงานส่งท้าย เรื่องทำนองนี้มักมีการกระทำในที่ต่าง ๆ หลายแห่ง

ขณะนี้ฉันมีอายุใกล้จะ 80 ปีแล้ว ช่วงที่ผ่านมา มักมีกลุ่มงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน มาเชิญไปพูดเรื่อง **การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุ** เสมอ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อถึงเวลาใกล้เดือนตุลาคมของแต่ละปี

ผลกระทบจากพฤติกรรมดังกล่าว ทำให้ตัวเองต้องหวนกลับมาคิดถึงความเป็นมาของวิถีชีวิตเท่าที่ผ่านพ้นมาแล้ว จึงพบความจริงให้เชื่อมั่นได้ว่า สิ่งซึ่งฉันปฏิบัติมาแล้วในอดีตจนถึงปัจจุบัน ทำให้หลายคนมองเห็นว่า หลังช่วงอายุ 60 ปีมาแล้ว ฉันยังคงทำงานให้กับสังคมอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งหนักมากยิ่งขึ้น และขยายขอบข่ายกระจายออกไปสู่เรื่องต่าง ๆ อย่างหลากหลาย นอกจากนั้น ยิ่งทำอย่างมั่นคงก็ยิ่งมุ่งทิศทางลงสู่ด้านล่างชัดเจนมากขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากมองที่ความรู้สึกอันเป็นธรรมชาติภายในใจตนเอง สิ่งสำคัญที่สุด น่าจะ ได้แก่ **การทำงานอย่างมีความสุข** ทำให้ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย แต่กลับสะท้อนให้เห็นว่าตนมีพลังใจสูงงานหนักได้มากยิ่งขึ้น น่าจะเป็นเพราะเหตุนี้เองที่ทำให้หลายคนสนใจมาเชิญฉันไปพูดในที่ต่าง ๆ

## ความรู้สึกที่เกิดจากความจริงซึ่งอยู่ในใจ

ทุกครั้งที่มีผู้มาเชิญให้ไปพูดเรื่อง การเตรียมตัวก่อนเกษียณ ฉันอดรู้สึกไม่ได้ว่า ตัวเองไม่เคยคิดเตรียมตัวเกษียณเลย หรืออาจมองในมุมกลับแล้วเห็นได้ว่า ฉันเตรียมตัวมาอย่างเป็นธรรมชาติต่อเนื่องกันมาตั้งแต่อายุยังน้อย

หากจะกล่าวอีกด้านหนึ่งคงสรุปได้ว่า **ความจริงของชีวิตถ้าสามารถรู้ได้ถึง ย่อมพบว่า ทุกสิ่ง เป็นไปตามวิถีทางอย่างเป็นธรรมชาติ** ดังนั้นในใจฉันจึงไม่มีเส้นเกษียณ คงมุ่งมั่นทำงานมากขึ้นกว่าเก่า เนื่องจากมีคนหลายกลุ่ม มาจากหลายมุมมองชีวิต ที่รู้สึกศรัทธา เข้ามาเชิญไปร่วมกิจกรรมหลายรูปแบบ

นอกจากนั้นยังทำให้รู้ความจริงต่อไปอีกว่า **เส้นเกษียณไม่มีในโลกซึ่งอยู่ในจิตใจตนเอง** สิ่งที่มีอยู่ในโลกภายนอก จึงน่าจะเกิดขึ้นจากการกำหนดโดยผู้อื่น หากใช่เป็นของจริงจากใจตนไม่

ดังนั้นทุกครั้งที่ถูกเชิญไปพูดเรื่องนี้ ฉันจึงคิดอยู่ในใจว่า **ไม่น่าจะไปพูดให้กลุ่มคนที่มีอายุกำลัง จะเข้าเกณฑ์เกษียณเท่านั้น หากไม่มองประเด็นแต่เพียงปลายเหตุ แต่ควรจะให้ผู้ซึ่งยังมีอายุน้อย ที่มีความเป็นตัวของตัวเองอยู่ในจิตวิญญาณแล้ว มีโอกาสรับฟังมากกว่า**

ดังนั้น ทุกครั้งที่ฉันได้รับเชิญให้ไปพูดเรื่องเกี่ยวกับเกษียณอายุ ทำให้อดคิดไม่ได้ว่า **ตนเตรียมตัวมาอย่างเป็นธรรมชาติแล้ว ตั้งแต่ยังเป็นเด็ก** หากใช่ฟังมาเตรียมเมื่ออายุใกล้ 60 ปีไม่

ทั้งนี้และทั้งนั้น เนื่องจากสังขารของมนุษย์แต่ละคนที่เกิดมา ย่อมมีหน้าที่ในการเรียนรู้ความจริงมากกว่าการมุ่งไปต้องการสิ่งอื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง**การเรียนรู้ความจริงซึ่งอยู่ในรากฐานจิตใจตนเอง** น่าจะถือได้ว่า คือเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่สำคัญที่สุด นับตั้งแต่เริ่มต้นไปถึงจุดสุดท้าย ส่วนการได้มาซึ่งสิ่งทั้งหลายจากภายนอก น่าจะเป็นไปตามผลการปฏิบัติจากใจจริงมากกว่า

จากเหตุดังกล่าวช่วยให้รู้ความจริงว่า **การเรียนรู้ความจริงจากสิ่งต่าง ๆ มีผลช่วยสอนให้แต่ละคนหวนกลับมาสู่ความจริงซึ่งอยู่ในใจตนเอง** ส่วนความเป็นไปได้ในเรื่องนี้ น่าจะเกิดจากการปฏิบัติ ซึ่งทำให้แต่ละคนมีโอกาสสัมผัสความจริงจากความหลากหลายของสิ่งที่อยู่ในสภาพแวดล้อม เพื่อจะรู้สึกซึ่งยิ่งขึ้นว่า **สิ่งที่มีความแตกต่างกันอย่างหลากหลาย ซึ่งสัมผัสได้จากภายนอกนั้นคือธรรมชาติของแต่ละสิ่ง** นอกจากนั้นสิ่งซึ่งอยู่ใกล้ตัวที่สุด อันควรสนใจเรียนรู้ก่อนสิ่งอื่น น่าจะได้แก่**ธรรมชาติซึ่งอยู่ในใจของรากฐานจิตใจเพื่อนมนุษย์**

## การเรียนรู้ธรรมชาติเพื่อประโยชน์สุขของตนเองร่วมกับทุกคน

ช่วงชีวิตที่ผ่านมา ฉันมุ่งมั่นทำงานเพื่อความสุขของเพื่อนมนุษย์ทุกคนอย่างเป็นธรรมชาติมาโดยตลอด โดยไม่คิดโลกโมโหสัน ทำให้รู้สึกสบายใจมาตั้งแต่อายุไม่มากนัก การแสดงออกจากใจตนเองซึ่งหลายคนอาจเห็นได้ง่ายที่สุด น่าจะได้แก่เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับต้นไม้เช่นการออกรายการโทรทัศน์ ซึ่งตนกระทำมาแล้วถึง 44 ปีเต็ม

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่ผสมกลมกลืนอยู่ในเรื่องดังกล่าวซึ่งไม่มีใครจะมีใครนำออกมาพิจารณา น่าจะได้แก่การแสดงออกเหล่านั้น อยู่บนพื้นฐานความมุ่งมั่นที่สื่อถึงเพื่อนมนุษย์ทุกคน

ดังนั้น คนจำนวนมากจึงมักกล่าวว่า ท่านอาจารย์เป็นคนใจเย็นและมีหน้าตาอึมอึมแจ่มใสอยู่เสมอ รวมทั้งเมตตาปราณีกับทุกคนด้วย

และมีการพูดต่อไปอีกว่า คงเป็นเพราะท่านอาจารย์อยู่กับธรรมชาติของต้นไม้ ซึ่งมีความสวยสดงดงาม

หลังจากรับฟังแล้ว ทำให้ฉันต้องหวนกลับมาคิดค้นหาความจริงจากใจตนเองและเกิดคำถามติดตามมาใหม่ว่า เป็นเพราะฉันอยู่กับต้นไม้จริงหรือ จึงทำให้รู้เรื่องราวของธรรมชาติ จนกระทั่งมีความใจเย็นมากขึ้น

ดังนั้น บุคคลใดที่สามารถรู้เท่าทันสิ่งซึ่งอยู่ในรากฐานจิตใจตนเอง ย่อมรู้ได้ว่า ความหลากหลายอันเป็นธรรมชาติของสิ่งซึ่งอยู่ใกล้ใจตัวเองมากที่สุดคือ ธรรมชาติจากรากฐานจิตใจของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งให้คุณค่าแก่จิตใจตนมากที่สุด ก่อนการมองข้ามไปยังธรรมชาติซึ่งเป็นต้นไม้และป่า

ดังนั้น คำตอบจากใจจริงของฉันจึงหาใช่เป็นไปตามที่หลายคนเข้าใจไม่ ฉันคงไม่ได้ใจเย็นเพราะอยู่กับต้นไม้เท่านั้น แต่ใจเย็นเพราะรักที่จะลงสัมผัสกับความหลากหลายของเพื่อนมนุษย์มากกว่า

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความขัดแย้งในด้านความคิดซึ่งแต่ละคนแสดงออก นับเป็นธรรมชาติที่ฝึกจิตใจฉันให้ยอมรับความจริงจากทุกคนได้ โดยที่รู้ว่า มันเป็นธรรมชาติของแต่ละคนซึ่งไม่เหมือนเรา

ฉันจึงเข้าใจได้ว่า คำว่าธรรมชาติ หากมองสู่ความหมายได้อย่างลึกซึ้งถึงรากฐาน น่าจะได้แก่ ธรรมชาติซึ่งอยู่ในรากฐานจิตวิญญาณของแต่ละคน ซึ่งมีความสำคัญเหนือกว่าธรรมชาติความหลากหลายของต้นไม้และสิ่งอื่น ๆ

ทั้งนี้และทั้งนั้น เนื่องจากมนุษย์ทำลายธรรมชาติซึ่งกันและกัน อันสืบเนื่องมาจากการที่มนุษย์ผู้มีโอกาสอยู่เหนือกว่า ทำลายธรรมชาติในจิตวิญญาณตัวเองเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงมีผลทำให้ปัจจุบัน มนุษย์ผู้ด้อยโอกาสซึ่งธรรมชาติในรากฐานจิตใจตนเองถูกทำลาย มุ่งไปทำลายธรรมชาติของสรรพสิ่งทั้งหลายมากขึ้น ดังจะพบความจริงจากการที่ผู้มีอำนาจ ใช้อำนาจจับกุมชาวบ้านซึ่งทำลายป่า

## คนเราเกิดมาเพื่อการเรียนรู้

หากแต่ละคนมองไปยังความคิดของเพื่อนมนุษย์ ซึ่งดำเนินชีวิตร่วมกันกับตนและถามว่า คนเราเกิดมาเพื่ออะไร? คงได้รับคำตอบแตกต่างกันอย่างหลากหลาย บางคนอาจกล่าวว่า เกิดมาเพื่อกิน เพื่ออยู่ บ้างก็ตอบว่า เกิดมาเพื่อความร่ำรวย รวมทั้งอยากมีสิ่งนั้นสิ่งนี้

หากเข้าใจธรรมชาติของมวลมนุษย์ซึ่งมีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะในด้านความรู้สึกนึกคิด ย่อมรู้ความจริงได้ว่า สิ่งดังกล่าวคือความหลากหลายของมวลมนุษย์ที่อยู่ร่วมกัน

หากสนใจทำงานร่วมกันกับทุกคนจากความรักความจริงใจ น่าจะช่วยให้แต่ละคนมีโอกาสเรียนรู้ความจริงชัดเจนยิ่งขึ้นว่า สิ่งดังกล่าวสอนให้รู้ว่าเป็นความหลากหลายอันเป็นธรรมชาติของแต่ละคนที่ช่วยสอนให้เรารู้ความจริงซึ่งอยู่ในใจตนเองลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ดังนั้น ก่อนนำวิธีการเรียนรู้ไปถึงจุดที่รู้จักตนเองได้อย่างลึกซึ้ง แต่ละคนควรรู้คุณค่าของการสัมผัสกับความจริง จากทุกแง่ทุกมุมซึ่งมีความหลากหลายอยู่ในวิธีการดำเนินชีวิตตนเองได้อย่างอิสระ

หนึ่ง การเรียนรู้ซึ่งถูกกำหนดจากภายนอกให้มุ่งเข้าไปสู่บรรยากาศการจัดการ เช่น มุ่งเข้าสู่โรงเรียน จนกระทั่งบานปลายไปถึงการเข้ามหาวิทยาลัย รวมทั้งขึ้นบันไดไปสู่การมีปริญญาสูงขึ้น แม้ออกไปทำงาน ยังมีความต้องการก้าวขึ้นไปสู่ตำแหน่งสูง เพื่อมีอำนาจและผลประโยชน์ทางวัตถุมากขึ้นไปอีก

หากขาดการรู้ความจริงซึ่งอยู่ในใจตนเอง อันมีผลต่อผู้กับอิทธิพลครอบงำจากสิ่งดังกล่าว ย่อมทำให้ตน มีรากฐานความคิดคับแคบยิ่งขึ้น

การสร้างภูมิคุ้มกันปัญหาดังกล่าว น่าจะได้แก่การรักษารากฐานความจริงซึ่งอยู่ในใจตนเอง เอาไว้ให้มั่นคงอยู่ได้ หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า การเอาชนะใจตนเอง ซึ่งควรจะมีอยู่ในรากฐานจิตใจอย่างเป็นธรรมชาติต่อเนื่องกันมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก

เมื่อชีวิตสามารถก้าวมาถึงจุดที่รู้ความจริงได้ว่า การรักษาความเป็นตัวของตัวเองเอาไว้ได้อย่างมั่นคง น่าจะเป็นสมบัติที่มีคุณค่าที่สุดของการดำรงชีวิต ส่วนการจะเข้ามหาวิทยาลัย และมีปริญญาสูงขึ้น แม้การเข้าไปทำงานซึ่งอาจก้าวหน้าขึ้นไปสู่อิทธิพลผลประโยชน์นั้น น่าจะเป็นเรื่องของธรรมชาติที่อยู่นอกจิตใจตนเอง หรืออีกนัยหนึ่ง เป็นไปตามเหตุและผล

จึงสรุปไว้ในขั้นนี้ได้ว่า ความสุขที่แท้จริงนั้น น่าจะหมายถึงการทำงานร่วมกับเพื่อนมนุษย์ เพื่อเรียนรู้ความจริงจากใจของทุกคน ร่วมกับอีกด้านหนึ่งซึ่งมีการทบทวนอดีตความเป็นมาที่ช่วยให้ค้นพบความจริงจากใจตนเองลึกซึ้งยิ่งขึ้น

การพึ่งตนเองจากรากฐานจิตใจที่อิสระ ซึ่งดำเนินอย่างต่อเนื่องกันมาจึงน่าจะช่วยให้แต่ละคนสามารถรู้คุณค่าความสุขที่แท้จริงได้อย่างลึกซึ้ง

## อิสรภาพในการเรียนรู้ คือพื้นฐานสำคัญที่สุดของการดำเนินชีวิต

ดังได้กล่าวได้แล้วว่า สังคมภายนอก มีอิทธิพลกำหนดให้วิถีชีวิตมุ่งไปสู่การเข้าโรงเรียนและมหาวิทยาลัย สืบทอดไปถึงการเข้าทำงานเพื่อหาเงิน อีกทั้งมีผลประโยชน์เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ วิถีทางดังกล่าว น่าจะเป็นเรื่องของธรรมชาติ หากรากฐานจิตใจสามารถสู้กับอิทธิพลดังกล่าวแล้วได้ ย่อมช่วยให้จิตใจตนเอง หยั่งรากลงลึกและแข็งแกร่งยิ่งขึ้น

ผู้ที่มีรากฐานจิตใจลึกซึ้ง ทำให้มีความแข็งแกร่งที่จะต่อสู้กับอิทธิพลจากภายนอก ย่อมไม่นำจิตใจไปผูกติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น แม้การก้าวเข้าไปสู่สถาบันการศึกษาย่อมเข้าไปอย่างเป็นธรรมชาติ และไม่หลงยึดติดอยู่กับหนังสือตำราและ สิ่งที่ครูสอนในชั้นเรียน หากใช้รากฐานจิตใจเป็นเครื่องมือเรียนรู้ความจริง ซึ่งสะท้อนออกมาจากการปฏิบัติตัวของครูผู้สอน ก่อนการฟังคำสอนแล้วเชื่อในสิ่งที่ครูพูด

นอกจากนั้น ยังแบ่งเวลานำจิตวิญญาณไปศึกษาหาความรู้ เพื่อค้นหาความจริงจากทุกเรื่องที่พบได้ในวิถีชีวิตประจำวัน แทนการยึดติดอยู่กับบรรยากาศภายในห้องเรียนและรั้วสถาบันการศึกษา โดย

เฉพาะอย่างยิ่งการเรียนรู้จากความหลากหลายของเพื่อนมนุษย์ทุกรูปแบบ โดยที่รู้สึกว่าคุณค่าแก่ตนเองทั้งสิ้น

ผู้ที่รู้คุณค่าความหลากหลายของชีวิตเพื่อนมนุษย์จากรากฐานที่อิสระ ย่อมไม่รู้สึกรังเกียจสภาพชีวิตที่อยู่ในมุมใดมุมหนึ่ง ทำให้ไม่คิด **เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีพรรคพวก** ไม่ว่าจะยากดีมีจนรวมทั้งผู้ซึ่งชีวิตตกอยู่ในสภาพอย่างไรแม้กลุ่มคนที่สังคมรังเกียจ โดยเหตุที่เข้าใจได้แล้วว่า แต่ละมุมของชีวิตเพื่อนมนุษย์คือธรรมชาติซึ่งตนควรสนใจเรียนรู้

ดังนั้น การเรียนรู้จึงมีวิถีทางอันเป็นธรรมชาติจากใจตนเองที่กระจายไปสู่ทุกแง่มุมอย่างอิสระ อาทิเช่น ในขณะที่ตัวเองถูกสังคมกำหนดให้จำต้องขึ้นไปสู่ระดับสูง แต่จิตวิญญาณควรจะมุ่งลงสู่พื้นดิน ซึ่งหมายถึงเพื่อนมนุษย์ผู้อยู่ต่ำกว่าตนและผู้ที่ถูกทุกข์ได้ยาก รวมถึงเยาวชนคนรุ่นหลัง หรือผู้ต้องโทษอยู่ในคุก แม้ผู้ซึ่งชีวิตอยู่ในสภาพขายบริการทางเพศ รวมไปถึงกลุ่มบุคคลที่สังคมรังเกียจ ก็ตาม

กับอีกด้านหนึ่ง ย่อมมีการรู้เหตุรู้ผลว่า สิ่งใดควรเปิดเผย สิ่งใดยังไม่ถึงเวลาที่จะเปิดเผยความจริง เนื่องจากอาจทำให้ผู้ที่ยังเข้าไม่ถึงเกิดความทุกข์ แต่ใจควรจะรู้ว่าสิ่งซึ่งตนกระทำอยู่นั้นมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนอยู่ที่การเรียนรู้จากใจตนเอง

บุคคลผู้ปฏิบัติได้จากใจจริง ย่อมมีคุณสมบัติซึ่งทำให้ผู้อื่นอ่านจากการปฏิบัติได้ว่า **มีการปฏิบัติตัวอย่างเสมอต้นเสมอปลาย** มีความจริงใจต่อทุกคน และมีความเมตตากรุณาพร้อมอยู่ด้วยอย่างชัดเจน ดังที่กล่าวกันว่า **เป็นผู้รู้รักรู้ภัยได้ทุกเรื่อง**

สรุปแล้วผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงสภาพดังกล่าวแล้ว ย่อมมีความสุขได้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **มีความสุขในการทำงานเพื่อทุกคนบนรากฐานความจริงจากใจตนเอง**

ดังเช่นที่ฉันได้เคยกล่าวไว้ในที่ต่าง ๆ ว่า เมื่อมองภาพรวมของใบไม้ใบหนึ่ง ไม่ว่าจะจะมีรูปร่างอันเป็นธรรมชาติอย่างไรก็ตาม หากมีรอยแหว่งวินขึ้น ณ จุดใดจุดหนึ่ง แม้เพียงเล็กน้อย หรือขาดหายไปเกือบหมด เราก็ควรถือว่า ขาดความสมบูรณ์ครบถ้วนเหมือนกัน ส่วนการขาดหายไปมากหรือน้อย เป็นเพียงด้านปริมาณเท่านั้น

ดังนั้น หากพูดถึงการเรียนรู้ความหลากหลายของชีวิตมนุษย์ จึงควรสนใจสัมผัสได้จากทุกรูปแบบถึงระดับหนึ่ง ทำให้พบความจริงได้ว่า **ถ้าขาดการรู้วามมนุษย์ไม่เหมือนกัน ย่อมมองไม่เห็นความจริงว่ามนุษย์นั้นเหมือนกันทุกคน**

ความรู้ดังกล่าว เมื่อเรียนรู้ถึงที่สุดย่อมรู้ได้เองว่า **มนุษย์ทุกคนต่างก็เป็นคนเช่นเดียวกับตน** จึงทำให้เข้าใจความจริงลึกซึ้งยิ่งขึ้นว่า **ใครจะอยู่ ณ จุดไหน และมีสภาพชีวิตเป็นอย่างไร น่าจะเป็นธรรมชาติของแต่ละคน** จึงไม่ควรรู้สึกรังเกียจหรือดูถูก แต่น่าจะให้ความสำคัญเท่าเทียมกันหมด นอกจากนั้นยังมองเห็นได้ลึกซึ้งต่อไปอีกว่า แต่ละคนต่างก็มีจุดดีจุดไม่ดีอยู่ด้วยกัน หากเข้าใจซึ่งกันและกันได้อย่างแท้จริง ย่อมมีน้ำใจให้แก่กันอย่างเป็นธรรมชาติ

ดังนั้น ที่กล่าวกันว่า **ขอให้เอาน้ำดีไล่น้ำเสีย** แง่คิดนี้น่าสนใจนำมาวิเคราะห์ค้นหาความจริงอย่างลึกซึ้งว่า ไม่น่าจะข้ามไปพิจารณาที่การจัดองค์กร ซึ่งนำเอาคนดีไปทดแทนคนที่พิจารณาแล้วเห็นว่าไม่เหมาะสม หากควรหวนกลับมาพิจารณาที่รากฐานจิตใจของแต่ละคนด้วยความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงสังขารมนุษย์ทุกคนต่างก็มีจิตวิญญาณ จึงมีธรรมชาติที่ต้องการกำลังใจสนับสนุนจากเพื่อนมนุษย์จากทุกด้าน ยิ่งผู้ที่ยืนไปอยู่เหนือกว่าตนด้วย

หากผู้ใหญ่หรือผู้ที่อยู่เหนือกว่าเป็นคนที่มีคุณธรรมสูงส่ง หรืออีกนัยหนึ่งมีจิตใจดี ย่อมมีธรรมชาติที่สามารถมองเห็นความดีของทุกคน แม้จะมีน้อยกว่าด้านที่ไม่เหมาะสม หากให้กำลังใจเข้าถึงจุดนั้นได้ ย่อมมีผลเป็นกำลังใจให้แต่ละคนมุ่งมั่นสร้างคุณความดีให้ขยายขอบข่ายออกไป มีผลช่วยให้ด้านที่ไม่ดี แม้จะมีมากกว่า ย่อมค่อย ๆ หดไปเองอย่างเป็นธรรมชาติ

แม้แต่ผู้ซึ่งถูกต้องโทษจำคุก รวมถึงผู้ที่ชีวิตตกไปอยู่ในสภาพขายตัวทางเพศ หากผู้ที่เข้าไปสัมผัส มีความเมตตา และมีความเข้าใจจากใจจริงโดยที่รู้สึกเห็นใจและยอมรับความจริงจากคนเหล่านี้ โดยที่ตนเองสามารถรักษาความเป็นตัวของตัวเองไว้ได้อย่างมั่นคง ย่อมสามารถเข้าถึงจิตใจทำให้ผู้ได้รับน้ำใจ ฟื้นคืนสู่สภาพปกติได้ ไม่ว่าจะเร็วหรือช้า

## วัฏจักรแห่งความจริงของวิถีชีวิตมนุษย์

สังขารได้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า **ชีวิตเราแต่ละคนที่เกิดมา ย่อมเริ่มต้นที่การใช้ประโยชน์จากสังคม** หากมุ่งมั่นปฏิบัติทุกสิ่งทุกอย่างจากใจย่อมมีโอกาสเรียนรู้ความจริงและมีผลสัมฤทธิ์ในรากฐานของการดำเนินชีวิต ดังที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด มาถึงจุดหนึ่งย่อมเปลี่ยนแปลงมาสู่ทิศทางใหม่ กล่าวคือ **คืนสิ่งซึ่งสะสมไว้ในรากฐานจิตใจให้เป็นความรู้แก่สังคม**

จากประเด็นสำคัญที่กล่าวมาแล้ว หากรู้ความจริงได้ว่า **จิตวิญญาณมนุษย์เป็นกุญแจสำคัญที่สุดของการเกิดและการดำเนินชีวิต** ดังนั้นเมื่อกกล่าวถึงการคืนให้กับสังคม ควรเข้าใจได้ว่า **การคืนจิตใจสู่สังคม** หรืออีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า **คืนชีวิตสู่แผ่นดินถิ่นเกิด** นับเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

จากภาพรวมของสิ่งที่กล่าวมาแล้ว น่าจะช่วยให้มองเห็นได้ชัดเจนว่า **การคืนจิตใจ** หมายถึง **การละวาง หรือ ละจากคามโลภ โกรธ หลง** ซึ่งใครละได้เร็วอีกทั้งมุ่งมั่นทำงานอย่างต่อเนื่อง ชีวิตอนาคตย่อมมีความสุขมากขึ้น

**โปรดอย่าเข้าใจว่า การละวางหมายถึงไม่ทำอะไรเลย** ความเข้าใจเช่นนั้นหาใช่ละวางไม่ แต่กลับยึดติดอยู่กับอีกขั้นหนึ่งในระดับเก่า ส่วนการละวางซึ่งเกิดจากความจริงที่อยู่ในใจ น่าจะหมายถึงการทำงานมากขึ้นกว่าเดิม หรืออีกนัยหนึ่งคือ **การทำงานอย่างมีความสุข** โดยมองเห็นว่า **เส้นเกษียณไม่ใช่ของจริง**

ทั้งนี้และทั้งนั้นผู้ที่มีจิตใจละวางได้จริง ย่อมทำงานได้ทุกเรื่อง โดยไม่คิดว่าเรื่องใดคือปัญหา แต่กลับเห็นว่าสิ่งเหล่านั้นคือธรรมชาติ ณ จุดนั้น ทำให้สามารถปรับรากฐานจิตใจได้อย่างอิสระ โดย

ไม่ต้องแสดงความขัดแย้งหรือโต้ตอบ หากหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านั้นไปได้ด้วยการรู้เท่าทัน เพราะสามารถหาทางออกได้รอบด้าน

ผู้ซึ่งเข้าถึงจุดดังกล่าวในระดับหนึ่งแล้ว ย่อมไม่คิดทำลายผู้อื่น หากการปฏิบัติจากใจตนเอง มีผลช่วยเป็นกำลังใจให้เกิดภาวะสร้างสรรค์ในด้านจิตใจสานถึงทุกคนอย่างเป็นธรรมชาติ

ดังได้กล่าวแล้วว่า ชีวิตแต่ละคนหลังจากเกิดมา ย่อมใช้ประโยชน์จากสังคม เมื่อดำเนินมาถึงช่วงหนึ่ง ย่อมเข้าถึงจุดซึ่งคืนให้กับสังคมอย่างเป็นธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม ในเมื่อภายในรากฐานจิตใจของมวลมนุษยชาติมีความหลากหลาย ดังนั้นเงื่อนไขที่แฝงอยู่ในรากฐานวิญญาณมนุษย์มาตั้งแต่เกิด เพื่อทำหน้าที่ให้ร่างกายซึ่งธรรมชาติมอบมาให้ใช้เป็นที่อยู่อาศัย จำเป็นต้องอยู่ได้

ในช่วงเริ่มแรกของชีวิต มนุษย์แต่ละคนจึงมีความต้องการติดอยู่ในจิตวิญญาณด้วย เริ่มจากการเรียกร้องขออาหาร แสดงอาการเจ็บป่วย รวมถึงที่พักอาศัยซึ่งป้องกันภัยจากธรรมชาติ เงื่อนไขความต้องการดังกล่าวซึ่งมีมาอย่างเป็นธรรมชาติ อาจมีมากมีน้อยไม่เท่ากัน

ชีวิตใดที่มีน้อยกว่า ย่อมเข้าถึงจุดคืนใจสู่ธรรมชาติได้เร็วกว่า ช่วยให้ตนมีความสุขในการทำงานมาตั้งแต่อายุยังไม่มากนัก

ดังนั้นความสุขในการทำงานจึงเกิดขึ้นได้อย่างอิสระ ไม่ว่าจะวิถีชีวิตของแต่ละคนจะมาถึงจุดดังกล่าวเร็วหรือช้า ย่อมขึ้นอยู่กับพื้นฐานเดิมซึ่งมีมาแต่กำเนิดที่ไม่เหมือนกัน หากเรียนรู้ซึ่งกันและกันได้ ช่วยให้แต่ละคนก้าวไปถึงจุดเดียวกันได้ ไม่ว่าจะเร็วช้ากว่ากันแค่ไหน

ถ้าเข้าใจความจริงดังกล่าวแล้วทั้งหมด คงสามารถเข้าใจความจริงจากทุกสิ่งทุกอย่างได้ไม่ยาก

## สุขภาพของร่างกายที่ควรเชื่อมโยงเหตุผลถึงจิตใจ

ช่วงที่ผ่านมา ปัญหาสุขภาพของร่างกายมีความรุนแรงมากขึ้น หลายคนเกิดความทุกข์และความกลัว จึงมักมุ่งเน้นไปสู่วิทยาโรค ซึ่งมีผู้อื่นทำขึ้นมาเพื่อสนองความต้องการ รวมทั้งหวังประโยชน์ส่วนตนในด้านการค้า แม้การควบคุมอาหาร การคิดว่าตนต้องออกกำลังกาย ล้วนแล้วทำให้เกิดความทุกข์ทั้งสิ้น

อีกมุมหนึ่งก็เช่นเดียวกัน ช่วงที่ผ่านมา สภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคมสร้างแรงกดดันทางจิตใจให้คนทั่ว ๆ ไปเกิดความเครียดและมีทุกข์หนัก แม้ครอบครัวก็เกิดความร้าวฉานจนถึงขั้นแตกแยก ซึ่งแน่นอนที่สุดย่อมมีผลถึงชนรุ่นหลัง

ประเด็นการป่วยทางจิตใจน่าจะหนักมากกว่าร่างกายมาก ในเมื่อจิตใจมนุษย์เป็นพื้นฐานสำคัญของร่างกาย

ปัจจุบันนี้ความแตกแยกที่เกิดจากแรงกดดันอย่างปราศจากกรอบ ทำให้ลูกกลามลงมาถึงขั้นทำลายล้างประเพณีนิยม แม้คนรุ่นหนุ่มรุ่นสาวซึ่งมีความรัก น่าจะเกิดจากการแยกแยะระหว่างความรักสังขารในใจตนเอง กับความรักที่เกิดจากอารมณ์ทางเพศ ยากยิ่งขึ้น

ดังนั้นผู้ที่เริ่มรักได้ไม่นานก็แยกกันแล้ว จนถึงขั้นมีบางคนปรารถนาที่จะไม่ขอแต่งงาน เนื่องจากกลัวความทุกข์

ทำให้มองเห็นความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า เกิดการกลัวความทุกข์มากกว่าความมั่นคงทางจิตใจซึ่งควรจะอยู่กับสัจธรรมอย่างทำทนาย อันเกิดจากพลังในการเอาชนะใจตนเอง

สิ่งเหล่านี้คือประเด็นสำคัญของการสูญเสียซึ่งทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นเป็นลำดับ

ดังเช่นการเจ็บป่วยทางร่างกาย ทำให้สูญเสียเงินทองซึ่งจะนำไปใช้ซื้อยารักษาโรคจากผู้อื่น ส่วนในด้านจิตใจก็เช่นกัน มักมีแนวโน้มออกไปหาจิตแพทย์ซึ่งหลายคนใช้ยาบำบัดแทนการผ่อนคลายด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน อันมีเป้าหมายนำไปสู่ภาวะหลุดพ้นจากสิ่งเหล่านั้น

บางรายวิ่งเข้าไปพึ่งวัดและพระที่อาศัยวัดอยู่ โดยที่คิดว่าสิ่งเหล่านี้คือการพึ่งธรรมะ

ซึ่งแท้จริงแล้ว ธรรมะคือความจริงอันเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในใจตนเอง ร่วมกับอีกด้านหนึ่งคือการเรียนรู้ความจริงจากธรรมชาติซึ่งอยู่ในจิตใจของเพื่อนมนุษย์ อันควรสนใจเรียนรู้ระหว่างกันและกันมากกว่า

หากจิตใจสามารถรู้ความจริงจากใจตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รู้เงื่อนไขซึ่งอยู่ในรากฐานจิตใจตนเอง ย่อมช่วยให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข โดยไม่ต้องเป็นทุกข์กับการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และสิ่งอื่น ๆ ซึ่งล้วนแล้วคือเหตุแห่งความทุกข์ที่ผสมอยู่ในธรรมชาติจิตใจตนเองทั้งสิ้น

## วัฏจักรของวิถีชีวิตกับธรรมชาติ

หากสามารถเรียนรู้ได้ลึกซึ้งถึงกระบวนการดำเนินชีวิตอันเป็นสัจธรรม น่าจะมองเห็นภาพรวมขององค์ประกอบทั้งหมด ซึ่งดำเนินมาอย่างมีเหตุมีผลได้เอง

นึกถึงสิ่งซึ่งคนยุคก่อนได้กล่าวไว้ว่า **เริ่มแรกขอชีวิต ควรจะมีการเรียนรู้ ต่อมาควรทำงานจากรากฐานความเป็นตัวของตัวเอง เพื่อหาความรู้ซึ่งได้รับจากประสบการณ์ ถัดจากนั้นมาควรจะนำมาเขียนไว้ให้ชนรุ่นหลังได้เก็บไปคิด อีกทั้งนำมาพูดเมื่อมีผู้ต้องการจะให้พูด**

ความจริงแล้ว หากมองเหตุและผลที่สานถึงซึ่งกันและกันได้รอบด้าน น่าจะพบว่า หากไม่มองภาพรวมของชีวิตในลักษณะที่มีการต่อกันเป็นช่วง ๆ ไม่ หากเป็นภาพเชิงซ้อนซึ่งภายในรากฐานจิตใจน่าจะแยกแยะออกจากกันให้เห็นได้ชัด ส่วนภาพภายในจิตใจตนเอง ควรมีการผสมกลมกลืนกันอย่างเป็นธรรมชาติ

ดังนั้น จึงหาใช้ช่วงชีวิตที่ผ่านการเรียนและการทำงานมาแล้วจะต่อด้วยการพูด การเขียน โดยหยุดการทำงานไม่ ในเมื่อการเรียนรู้ความจริง อยู่บนพื้นฐานการทำงานจากรากฐานจิตใจที่พึ่งตนเอง ซึ่งควรระลึกซึ่งยิ่งกว่าเก่า

ดังนั้นช่วงชีวิตถัดมา จึงควรจะมีทั้งการมุ่งมั่นทำงานร่วมกับการเรียนรู้ที่เข้มข้นมากขึ้น ผสมกลมกลืนกันกับการเขียน การพูด ซึ่งสิ่งดังกล่าวย่อมมีธรรมชาติที่กำหนดให้ตนเขียนและพูดจากความจริงซึ่งอยู่ในใจ



การหยั่งรู้ความจริงซึ่งผสมผสานกันอยู่ในความลุ่มลึก ย่อมช่วยให้รากฐานจิตใจใสสะอาดมากขึ้น จึงสรุปได้ว่า **ยิ่งมีอายุมากยิ่งทำงานหนักมากขึ้นเป็นลำดับ** ในเมื่อสังขรณ์ได้ชี้ไว้ว่า **มนุษย์เกิดมาเพื่อการเรียนรู้** และการเรียนรู้จะจบลงได้ก็ต่อเมื่อแผ่นดินกลบหน้า

หรืออาจกล่าวได้ว่า ชีวิตคนเราเกิดมาก็เพื่อต้องการความสุข อีกทั้งจากไปก็ควรจะไปอย่างมีความสุขเช่นกัน ดังนั้น **ความสุขจึงอยู่ที่การทำงานจากความรักความเข้าใจในสังขรณ์ของชีวิตตนเอง**

## เกษียณอายุคืออะไรและอยู่ที่ไหน?

หากรากฐานจิตใจของผู้ที่สนใจนำประเด็นดังกล่าวมาคิดค้นหาความจริง มีสภาพอิสระถึงระดับหนึ่ง น่าจะเห็นได้ว่า **เส้นเกษียณอายุ มีจริงก็ได้ ไม่มีจริงก็ได้** มีความเป็นไปได้ทั้งสองด้าน ทั้งนี้และทั้งนั้นสุดแต่ใครน่าจะรากฐานความคิดไปใช้ให้เกิดประโยชน์ มุ่งสู่การสร้างสรรคจิตใจ ให้หยั่งลงถึงธรรมชาติในตนเองลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ถ้ามุ่งไปสู่ประเด็นที่ว่า **เส้นเกษียณมีจริง** ย่อมรู้ได้ว่าสิ่งนี้คือการเข้าถึงความจริงซึ่งอยู่ในใจตนเองได้ในระดับหนึ่งแล้ว แทนการเข้าใจว่าอายุ 60 ปีคือเส้นเกษียณ อีกทั้งไม่นำไปผูกติดกับวัยหรือเงื่อนไขอันใดทั้งนั้น หากมุ่งมั่นรักษาความจริงที่อยู่ในใจตนเองไว้ให้มั่นคงอยู่ได้ ไม่ว่าจะชีวิตจะก้าวไปเป็นอะไรต่ออะไรก็ตาม ย่อมไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งเหล่านั้น

หรืออีกนัยหนึ่ง เมื่อชีวิตก้าวมาถึงจุด **คืนใจให้กับสังขม** ณ จุดนั้นคือเส้นเกษียณที่แท้จริง ไม่ว่าจะชีวิตจะยังอยู่ในหรือนอกร่างกายในระบบการจัดการก็ตาม การเกษียณที่ใจจึงหมายความว่า **ทำงานอย่างมีความสุข โดยไม่เห็นแก่อามิสสินจ้างใด ๆ ทั้งนั้นแม้อาจยังมีวัยไม่มากนัก**

หากมองเห็นว่า **เส้นเกษียณเป็นสิ่งที่มิผู้อื่นกำหนดขึ้น** จึงไม่ควรนำมาผูกติดไว้กับจิตใจให้เกิดความทุกข์ หากยังคงมุ่งมั่นทำงานสู่วิถีทางสร้างสรรคความสุขให้แก่ตนเองลึกซึ้งยิ่งขึ้น รวมถึงมองเห็นว่า วิถีทางดังกล่าวน่าจะมีโอกาสสนองความสุขให้แก่สังขมได้ในอนาคต จึงสามารถทำงานสานต่อไปได้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ว่าจะชีวิตจะถึงกำหนดเกษียณหรือไม่ ยิ่งไปกว่านั้นอาจลาออกก่อนเกษียณอย่างทำหาย และทำงานต่อไปโดยไม่คำนึงถึงผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น

ดังนั้น จากหัวข้อที่กำหนดขึ้นสำหรับเรื่องนี้คือ **สติสวัยเกษียณ** ความจริงแล้วไม่น่าจะมีคำว่าวัย หากอยู่ที่ความจริงซึ่งอยู่ในใจตนเอง อันนับได้ว่าเป็นรากฐานสำคัญที่สุด

ตัวฉันเอง เขียนเรื่องนี้จากประสบการณ์ชีวิตซึ่งเก็บข้อมูลไว้ในใจมาตลอดชีวิต ทำให้มองเห็นสังขรณ์ได้ว่า หากชีวิตมุ่งมั่นทำงานเพื่อความสุขของเพื่อนมนุษย์มาตั้งแต่ช่วงเริ่มแรก ซึ่งตลอดชีวิตที่ผ่านมาจนถึงบัดนี้ มีการต่อสู้กับใจตนเอง ซึ่งเกิดจากผลกระทบโดยจิตใจเพื่อนมนุษย์อย่างหลากหลาย ครั้งแล้วครั้งเล่าอย่างต่อเนื่องกัน เพื่อรักษา รากฐานจิตใจให้มีความมั่นคงมาโดยตลอด

ยิ่งภาวะของสังขมภายนอกเกิดแรงกดดันเพิ่มขึ้นแค่ไหน แทนที่จะอ้างว่าทำไม่ได้เพราะหวังตัวเองจากสภาพดังกล่าว ยิ่งเปรียบเสมือนเป็นครูสอนให้รากฐานจิตใจตนเองแข็งแกร่งมากขึ้น ทำให้สามารถยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างกล้าหาญ

ซึ่งแท้จริงแล้วปัญหาต่าง ๆ ที่เราเกิดความกลัว คือเงื่อนไขซึ่งอยู่ในใจเราเองทั้งสิ้น บนเส้นทางสายนี้จึงน่าจะรู้สึกท้าทาย ต่อบุคคล มากกว่าการยอมจำนน ทำให้สูญเสียคุณค่าชีวิตในฐานะที่เกิดมาแล้วทั้งที

ฉันขอมอบร้อยกรองซึ่งร้อยเป็นมาลัยสีขาวบริสุทธิ์ และมีกลิ่นหอมให้กับเพื่อนใจของฉันทุกคนไว้ ณ โอกาสนี้

## ปณิธานจากความจริงซึ่งอยู่ในใจ จะขอรักสักจะยิ่งชีวิต

รู้ความจริง	รักความจริง	ยิ่งชีวิต
ถ้อยจากจิต	สู่อวงจิต	มิตรสหาย
หมายให้มิตร	ที่รักสุด	ดูใจกาย
หวังให้ได้	จรจรโลงธรรม	นำปัญญา
วิญญานรัก	มอบจากใจ	ให้ทุกคน
ยิ่งเป็นชน	รุ่นหลัง	ที่หวังหา
คนอัปโชค	ซึ่งทนทุกข์	ทุกวันมา
ให้ใจหา	ถึงวันหน้า	พาพันภัย
มอบชีวิต	จิตเด็ดเดี่ยว	ไม่เลี้ยวลด
ไม่รันทศ	หากต้องวิน	สิ้นที่หมาย
รักแผ่นดิน	ถิ่นสักจะ	สละกาย
แม้ชีวา	พาวางวาย	กายยอมพลี
ตายอย่างนี้	มีใจจบ	ครบทุกสิ่ง
ใจไม่ทิ้ง	พื้นแผ่นดิน	ถิ่นศักดิ์ศรี
หวังจรจร	ความเป็นคน	ทันฤดี
ให้ได้มี	ความภูมิใจ	ในตนเอง
ใจเป็นเอก	เลขเป็นโท	มโนมั่น
รู้เท่าทัน	ไม่ยอมใจ	ใครชมเหง
สร้างจิตใจ	ให้แกร่งทัน	คนยำแกรง
หวังบรรเลง	เพลงความสุข	ทุกทิวา

ขอทำทนาย	ผู้ความจริง	สิ่งคู่จิต
มอบแต่มิตร	ชนรุ่นหลัง	ที่หวังหา
ให้แบบอย่าง	เป็นขวัญใจ	ไร้ราคา
สืบวิญญาณ	พาสร้างสรรค์	ความมั่นคง

สุดท้าย แต่ยังไม่ใช่ท้ายสุด ขอให้ทุกคนจงประสบโชคดีบนวิถีทางดังกล่าวแล้วด้วย

บทความประกอบการบรรยาย ที่ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
วันพุธที่ 26 กันยายน 2544