การประชุม 9th HA National Forum “องค์กรที่มีชีวิต”
ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี ห้อง Grand Ballroom
12 มีนาคม 2551 เวลา 10.30-11.45 น. (A20a)

ขับเคลื่อนชีวิตด้วยจิตวิวัฒน์

พระไพศาล วิสาโล (วัดป่าสุคะโต อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ)

ผู้ดำเนินรายการ :

เรื่องนี้เป็นเรื่องของการขับเคลื่อนชีวิตด้วยจิตวิวัฒน์ วิทยากรในหัวข้อนี้ ท่านอุปสมบทมาตั้งแต่ปี 2526 ท่านเป็นนักคิด นักเขียน และมีปฏิบัติการมากมายต่อสังคม เป็นองค์ปาฐกของหลายหลายที่ ได้รับรางวัลในฐานะบุคคลดีเด่นด้านสันติภาพในโอกาสครบรอบ “ร้อยปี นายปรีดี พนมยงค์” เมื่อปี 2543, ปี2548 ท่านได้รับรางวัล “ชูเกียรติ อุทกพันธุ์” หนังสือดีเด่นสาขาศาสนาและปรัชญา เรื่อง “พุทธศาสนาในไทยในอนาคต แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต” ท่านยังเป็นกรรมการของมูลนิธิและสมาคมต่างๆ อีกมากมาย ปัจจุบันนี้ท่านพำนักอยู่ที่ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ ขอกราบนิมนต์พระคุณเจ้า พระไพศาล วิสาโล

พระไพศาล วิสาโล :

ขอเจริญพรญาติโยม สาธุชนทุกท่าน ทั้งคณะแพทย์ พยาบาล และผู้สนใจในเรื่องของสุขภาพและการพัฒนาความเป็นมนุษย์ หัวข้อหลักของการสัมมนาในครั้งนี้ เป็นการนำเสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับองค์กร เพราะสมัยหนึ่งเคยเชื่อว่าองค์กรคือเครื่องจักร แต่ว่าแท้ที่จริงแล้วองค์กรก็สามารถจะเป็นระบบที่มีชีวิตได้ และที่จริงองค์กรส่วนใหญ่ก็เป็นเช่นนั้น

มิติด้านจิตวิญญาณของชีวิต

องค์กรนั้นมีชีวิต คำถามต่อไปก็คือว่าแล้วชีวิตนั้นมีอะไร ครั้งหนึ่งเคยมองว่าชีวิตนั้นเปรียบเสมือนเครื่องจักร และในปัจจุบันก็**มีการให้คำนิยามว่าชีวิตหมายถึงกระบวนการทางชีวเคมี ฟิสิกส์ ที่แลกเปลี่ยนข้อมูลหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม คำถามก็คือว่า นิยามเช่นนี้มันได้เบียดขับเอามิติด้านจิตวิญญาณออกไปจากชีวิต** องค์กรมีชีวิตฉันใด ชีวิตก็มีจิตวิญญาณฉันนั้น

คำถามก็เกิดขึ้นอีกว่า **ถ้าชีวิตมีจิตวิญญาณจริง แล้วเราเอาสัญชาตญาณของชีวิตไปไว้ที่ไหน** หลายคนมักพูดว่าความเห็นแก่ตัวเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของชีวิต ความเข้าใจเช่นนี้ก็เป็นความจริงอย่างไม่ต้องสงสัย **ความเห็นแก่ตัวนั้นหมายถึงการนึกถึงประโยชน์ของตัว ปกป้องตนเองทั้งทางกายและใจ** มองในแง่นี้ ความเห็นแก่ตัวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความอยู่รอดของทุกชีวิต เพราะว่าเป็นแรงขับเคลื่อนให้ชีวิตนั้นหนีอันตรายหรือต่อสู้กับภัยคุกคามได้ และความเห็นแก่ตัวก็เป็นแรงขับที่ทำให้ชีวิตนั้นพยายามที่จะแพร่พันธุ์ ปกป้องพงศ์พันธุ์ของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นสัตว์หรือมนุษย์ก็ตาม

อย่างไรก็ตามความเห็นแก่ตัวนั้นจะไปแนบแน่นกับความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์พื้นฐาน อันได้แก่ ความกลัว ความโกรธ และความอยาก ถ้าเป็นมนุษย์นั้นก็คือว่าอยากมี อยากเด่น อยากดัง อยากได้การยอมรับ มันเป็นพัฒนาการของความเห็นแก่ตัวหรือแรงขับที่ไม่ได้เพียงแค่ว่าให้มีอาหาร มีที่อยู่ หรือว่าปลอดพ้นจากอันตรายเพื่อความอยู่รอดเท่านั้น แต่ว่ายังต้องการสิ่งที่มากไปกว่านั้นตามวิวัฒนาการของชีวิต ซึ่งหมายถึงการต้องการสิ่งที่เป็นนามธรรม สัญชาตญาณส่วนนี้เป็นสิ่งที่เราปฏิเสธไม่ได้ เพราะเรามีความเห็นแก่ตัวเป็นพื้นฐาน

เพราะฉะนั้น**ความสุขในส่วนนี้ก็เป็นความสุขจากการที่ได้เสพและได้ครอบครอง** เวลาเราได้ทรัพย์สมบัติ เรามีชื่อเสียง เรามีความสุข ความสุขนั้นมันเกิดจากการได้ตอบสนองความต้องการพื้นฐานที่เป็นความเห็นแก่ตัว ระบบทุนนิยม ระบบบริโภคนิยมนั้นมีเสน่ห์ก็เพราะสามารถตอบสนองสัญชาตญาณส่วนนี้ของมนุษย์ คือ ความเห็นแก่ตัว ความต้องการมี ความต้องการได้

ในที่นี้ขอเรียกคุณสมบัติของธรรมชาติส่วนนี้ว่า “อัตตา” หรือ “ความยึดมั่นในอัตตา” เพราะจริง ๆ แล้วอัตตามันไม่มีอยู่จริง แต่ว่าพอมีความยึดมั่นตรงนี้ขึ้นมาแล้ว ความเห็นแก่ตัวมันก็แสดงตัวออกมารุนแรงขึ้น

ความแห็นแก่ตัวนี้มีตั้งแต่ในระดับชีวิตไปจนกระทั่งในระดับอวัยวะ เนื้อเยื่อ อวัยวะเนื้อเยื่อ เซลล์นั้นมันมีความเห็นแก่ตัวในแง่ที่ว่ามันต้องพยายามต่อสู้เพื่อความอยู่รอดของมัน มีเชื้อโรคอะไรเข้ามามันก็ต่อสู้ **แต่คนเราไม่ได้มีความเห็นแก่ตัวเท่านั้น ลึกลงไปในจิตใจเรายังมีความเห็นอกเห็นใจ และความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เรามีความเสียสละและมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดีงาม เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต ทั้งหมดนี้อาตมาเรียกรวม ๆ ว่า มโนธรรม หรือ ความใฝ่ดี**

มนุษย์เราไม่ได้มีความเห็นแก่ตัวหรือไม่ได้มีอัตตาเท่านั้น แต่ว่าเรายังมี “มโนธรรม” อยู่ด้วย ธรรมชาติส่วนนี้ทำให้เรามีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือมีความสุขเมื่อได้สร้างสรรค์สิ่งดีงามให้แก่ส่วนรวม แม้ว่าบางครั้งตัวเองจะลำบากหรือสูญเสียทรัพย์สมบัติก็ตาม การที่เราได้ภูมิใจเมื่อได้ทำความดีแม้ไม่ได้รางวัลหรือคำสรรเสริญก็เพราะเรามีมโนธรรมอยู่ในจิตใจ **มโนธรรมทำให้เรามีความสุขได้โดยที่ไม่ต้องพึ่งพิงทรัพย์สมบัติ** เราจะพบว่าเราเองนั้นบางครั้งแม้ว่าจะไม่ได้มีทรัพย์สมบัติอะไรมาก แต่เรามีความสุข ความสุขนี้เพราะว่ามโนธรรมได้รับการตอบสนอง เราไม่มีทรัพย์ไม่มีอำนาจมากแต่ว่าเราก็มีความสุขได้ สุขเพราะได้ทำความดี สุขเพราะได้ช่วยเหลือผู้อื่น หรือเห็นผู้อื่นมีความสุข พูดง่ายๆ คือ เป็นความสุขทางใจ เราจะพบว่ามีคนจำนวนไม่น้อยนั้นมีเงินมากเท่าไหร่แต่ก็ยังเป็นทุกข์ รู้สึกชีวิตนั้นไม่มีความหมาย เพราะไม่ได้ใช้ชีวิตให้มีประโยชน์หรือสร้างสรรค์สิ่งดีงามแก่ส่วนรวม

มีผู้หนึ่งเขาพูดไว้น่าสนใจ Mr. Frankel ซึ่งเป็นผู้ที่ผ่านเหตุการณ์ในค่ายนักรบนาซีที่ Holocaust เมื่อหกสิบเจ็ดสิบปีก่อน เขาบอกว่าแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตของเราไม่ใช่เพื่อเสพสุข หรือเพื่อหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด แต่เพื่อมองหาความหมายของชีวิต หรือทำให้ชีวิตมีความหมาย ตรงนี้เราจะเห็น**ความแตกต่างระหว่างอัตตากับมโนธรรม** อัตตาทำให้เราเป็น

ทุกข์เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่าเรา เวลาใครได้ดีกว่าเรา ได้บุญมากมากกว่าเรา สุขสบายกว่า มีรถคันใหญ่กว่าเรา บ้านหลังใหญ่กว่าเรา เราทุกข์ นั่นคืออิทธิพลของอัตตา แต่มโนธรรมกลับทำให้เราไม่สบายใจเมื่อมีคนอื่นทุกข์ร้อนกว่าเรา **อัตตาทำให้เราเป็นทุกข์เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่าเรา แต่มโนธรรมทำให้เราไม่สบายใจเมื่อเห็นคนอื่นทุกข์ร้อนกว่าเรา** เพราะฉะนั้นถ้าจะเปรียบง่ายๆ ว่าจิตของเรานี้มันมีลำดับชั้น เปลือกนอกนั้นคืออัตตา คือ ความเห็นแก่ตัว แต่ว่าลึกลงไปใต้ผิวของอัตตานั้นมันคือมโนธรรม คือความใฝ่ดี คนที่มีอัตตามากก็ย่อมมีความเห็นแก่ตัวมาก คนที่มีอัตตาน้อยย่อมมีความเห็นแก่ตัวน้อย

อัตตาหรือมโนธรรมจะมากหรือน้อยนั้น เป็นเรื่องของการฝึกฝน กล่อมเกลาจิตใจ แต่มันก็ต้องอิงธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์ด้วย มนุษย์เรานั้นมีความเมตตา ความเอื้อเฟื้อเห็นอกเห็นใจมาตั้งแต่เกิดก็ว่าได้ มโนธรรมไม่ใช่เป็นเรื่องของการฝึกฝน แต่เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วในมนุษย์ทุกคนตั้งแต่เกิด เด็กทารกแรกเกิดนั้นเวลาเห็นเด็กร้องหรือได้ยินเสียงเด็กร้อง เด็กทารกก็จะร้องด้วย แต่เขาจะไม่ร้องถ้าเกิดเขาได้ยินเสียงเทปเสียงร้องของตัวเอง ได้ยินเสียงร้องของตัวเอง เด็กรู้ว่านั่นคือเสียงของตัวเอง เขาก็ไม่ร้อง แต่ถ้าเขาได้ยินเสียงเด็กคนอื่นร้อง เขาจะร้องด้วย

ถ้าเป็นทารกที่มากกว่า 14 เดือน เขาจะไม่ร้องเฉยๆ แต่จะพยายามเข้าไปช่วยเด็กคนนั้น ถ้าเด็กอายุมากกว่า 14 เดือนจะร้องน้อยลง แต่จะเข้าไปช่วยเด็กคนนั้นมากขึ้น ใครสอนเด็ก 14 เดือนให้เข้าไปช่วยเด็กที่กำลังร้องห่มร้องไห้อยู่ ไม่มีใครสอน เวลาเราให้ขนม 2 ชิ้นแก่เด็ก (เด็กเล็กๆ) ถ้ามีผู้ใหญ่มาขอขนมจากเด็ก เด็กก็มักจะให้ แต่เขาเคยมีการทดลองว่า ถ้าเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 18 เดือน เขาจะยื่นชิ้นที่ตัวเองชอบให้แก่คนที่ขอ แต่ถ้ามากกว่า 18 เดือน เขาจะยื่นชิ้นที่คนนั้นชอบให้แก่คนนั้น

ประเด็นอยู่ตรงที่ว่า เขาไม่หวง เขาไม่เก็บไว้คนเดียวแต่พยายามยื่นให้แก่คนที่ขอ มันเป็นสัญชาตญาณ ซึ่งเวลานี้ที่เชื่อว่าไม่ใช่แม้แต่มนุษย์เท่านั้น มีการทดลองแขวนห้อยหนูไว้ในกรง หนูจะร้องและดิ้น แต่จะมีบางตัวที่ไม่ถูกแขวน มันจะเข้าไปช่วยเหลือ หนูเหล่านั้นจะเข้าไปช่วยหนูตัวที่ถูกแขวน จนบางทีรู้ว่าวิธีก็คือกดคันบังคับ เพื่อหย่อนหนูตัวนั้นให้ลงมาอย่างปลอดภัย หนูที่อยู่ในกรงจะอยู่เฉยไม่ได้ถ้าเห็นเพื่อนมันร้อง มันลำบากอยู่ มันจะพยายามช่วยตัวที่เดือดร้อนให้ได้รับความปลอดภัย

มีการทดลองเอาลิง Rhesus 6 ตัว อยู่ในกรง เวลากินอาหารต้องใช้วิธีการดึงโซ่ ถ้าดึงทีไรอาหารก็จะมา แต่ว่าผลก็คือว่ามันจะมีเกิดไฟช้อตกับตัวที่เจ็ด ดึงโซ่ทีไรได้อาหารมา แต่ว่าไฟก็จะไปซ๊อตตัวที่เจ็ด เกิดอะไรขึ้นกับลิงหกตัวนั้น ปรากฏว่าพอลิงมันรู้ มันก็จะดึงโซ่นั้นน้อยลง แต่ไปดึงโซ่เส้นอื่นซึ่งให้อาหารน้อยกว่า มันไปดึงเส้นอื่นเพราะมันรู้ว่าถ้าดึงเส้นเดิม ตัวที่เจ็ดมันจะเจ็บ มันจะซ๊อต 4 ตัวจะไปดึงโซ่เส้นที่ให้อาหารน้อยกว่า แต่ไม่ทำให้ตัวที่เจ็ดซ้อต แต่ตัวที่ 5 จะเลิกดึงโซ่เส้นนั้นหรือเส้นอื่นติดต่อกัน 4 วัน ตัวที่ 6 นั้นไม่ดึงเลย 12 วัน คือพูดง่ายๆ คือยอมหิวเพื่อไม่ให้ตัวเพื่อนนั้นมันซ้อต อันนี้มันเป็นตัวอย่างว่าความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อนั้นแม้กระทั่งในสัตว์ก็มี

มีคนเล่าว่า หมูกับแม่เป็ดเป็นเพื่อนกัน เวลาแม่เป็ดไปออกไข่ มันไม่อยู่ มันไปกินอาหาร ไปหาอาหาร ลูกหมูก็จะไปช่วยฟักไข่ของแม่เป็ดแทนให้ มันเป็นมิตรภาพข้ามสายพันธุ์ ซึ่งมันสะท้อนให้เห็นว่า มโนธรรมนั้นมันมีอยู่ในมนุษย์และสัตว์ พูดอีกอย่างหนึ่งก็ได้ว่ามนุษย์นั้นถูกโปรแกรมมาให้มีความเห็นใจผู้อื่นด้วย เราจะรู้สึกทุกข์เมื่อเห็นคนอื่นทุกข์ และเป็นสุขเมื่อเห็นคนอื่นมีความสุข

ลองดูภาพเหล่านี้ดู ความรู้สึกของเราเป็นอย่างไรขณะที่เราดูภาพเหล่านี้

ลองมองไปที่แววตาของเด็กเรารู้สึกอย่างไร เมื่อเวลาเราเห็นคนมีความสุข มันมีความรู้สึกลึกๆ เป็นความสุขตามมาด้วย แต่เวลาเราเห็นคนทุกข์ เราก็รู้สึกทุกข์ในจิตใจของเรา

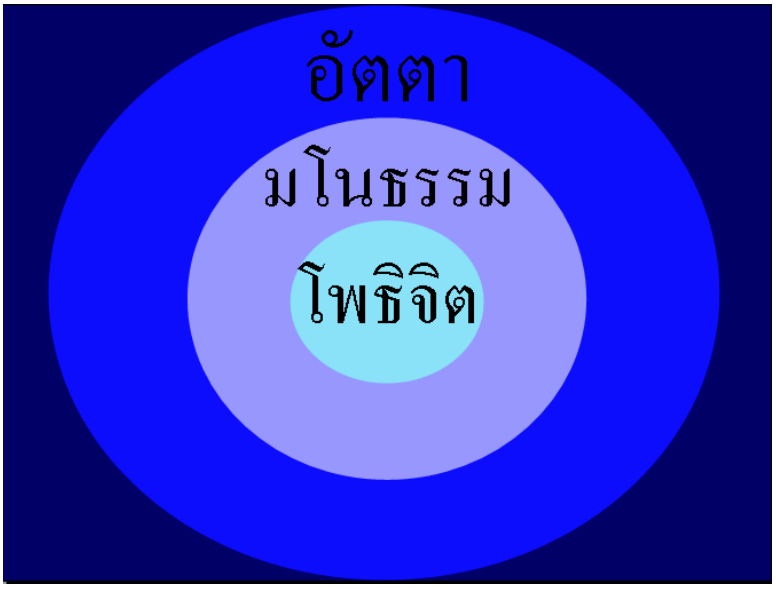
ที่น่าสนใจก็คือว่า**เวลานี้นักวิทยาศาสตร์พบว่ามันมีเซลล์สมองที่เขาเรียกว่า mirror neuron คือเซลล์สมองซึ่งทำหน้าที่ sense ความรู้สึกของผู้อื่นและกระตุ้นให้เรารู้สึกแบบเดียวกับเขา หรือมีปฏิกิริยาท่าทางเหมือนเขา ซึ่งทำให้อารมณ์นั้นมันถ่ายทอดถึงกันได้** เวลาเราเห็นคนทุกข์ ความทุกข์ความหดหู่มันปรากฏในจิตใจของเรา อธิบายว่าเพราะว่ามันมี mirror neuron หรือเซลล์สมองที่ทำหน้าที่เหมือนกระจกนั้นมันทำงาน

เวลานี้เขาค้นพบว่า เวลาเราเห็นคนทุกข์หรือเวลาเราเห็นคนเหมือนกับจะถูกเข็มแทง เราจะเกิดความรู้สึกอย่างเดียวกับเวลาเราจะถูกเข็มแทงเอง มันไม่ใช่เป็นความรู้สึกที่วัดไม่ได้แต่ว่าสามารถจะดูได้จากการทำงานของเซลล์สมอง ซึ่งเวลานี้สามารถที่วัดการทำงานของเซลล์สมองได้แม้กระทั่งในระดับเซลล์เซลล์เดียว เห็นความทุกข์ของเขา เห็นคนสีหน้าเศร้าหมอง เซลล์สมองที่มันจะสว่างวาบเวลาเราเศร้าเอง มันก็จะทำงาน เพราะฉะนั้นไม่แปลก เวลาเราเห็นคนมีความสุขกำลังยิ้ม ใบหน้าเราก็ขยับจะยิ้มด้วย เมื่อกี้หลายคนเห็นภาพของปู่เย็น ยิ้มใช่ไหม โดยอัตโนมัติกล้ามเนื้อที่ใบหน้าเราก็จะขยับเพื่อยิ้มด้วย เราก็พบว่าบางคนกำลังเกาหัวอยู่ เราเห็นคนบางคนกำลังเกาหัวอยู่ เราก็ทำท่าขยับจะเกาหัวบ้าง อันนี้เขาอธิบายว่าเป็นงานของ mirror neuron เวลาเรานึกถึงความทุกข์ของคนอื่น มันก็เหมือนว่าเราเจอความทุกข์ด้วยตัวเอง แม้กระทั่งเวลาเราเลียนแบบสีหน้าคนที่มีความทุกข์ ใจของเรานั้นก็เหมือนกับรู้สึกทุกข์ขึ้นมา แต่มันเล็กน้อยมันยังไม่มาก แต่มันสามารถจะวัดได้ด้วยการทำงานของสมอง

ตรงนี้อธิบายได้ว่ามนุษย์เรานั้น แม้จะมองในแง่ของชีววิทยา เรามีความสามารถที่จะรับรู้สุขและทุกข์ของผู้อื่นได้ ความสุขและความทุกข์ รวมทั้งความโกรธ ความเศร้า มันถ่ายทอดถึงกันได้ เพียงแค่เห็นหรืออาจจะเพียงแค่ได้ยิน ซึ่งมันก็หมายความว่า **ความเห็นอกเห็นใจนั้นมันเป็นธรรมชาติพื้นฐานของมนุษย์อย่างหนึ่ง เราไม่ได้มีความเห็นแก่ตัวอย่างเดียว เรามีสัญชาตญาณที่พร้อมจะเห็นอกเห็นใจคนทุกข์ เรามีธรรมชาติพร้อมที่อยากจะช่วยเขา** เมื่อเรารู้สึกทุกข์ขึ้นมา เราจะไม่อยู่เฉย เราจะอยากจะเข้าไปช่วยเขา เป็นเรื่องของจิตใจล้วนๆ แต่มันสามารถจะตรวจวัดได้ พิสูจน์ได้ด้วยกระบวนการทำงานของสมอง ซึ่งเป็นการยืนยันในสิ่งที่คนนับพันปีรู้มาก่อนแล้วว่าความเมตตากรุณานั้นมันเป็นพื้นฐานจิตใจมนุษย์

มโนธรรมจะแสดงตัวออกมาเมื่อเห็นผู้อื่นหรือรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น ทำให้อยากเข้าไปช่วย และจะรู้สึกไม่สบายใจทันทีหากเมินเฉยคนที่ล้มป่วยต่อหน้า เวลาใครล้มป่วยต่อหน้าแล้วเรา

ไม่ช่วย เราจะรู้สึกไม่สบายใจขึ้นมา แต่ว่าถามว่ามนุษย์เรามีแค่นี้ไหม **มนุษย์เรายังมีอีกตัวหนึ่ง ซึ่งอาตมาเรียกว่า "โพธิจิต" เป็นธรรมชาติที่อยู่เป็นแกนกลาง อยู่กลางใจ หมายถึง สภาวะที่เป็นอิสระ ปลอดโปร่ง ผ่องใส ปลอดพ้นจากความเห็นแก่ตัวหรือความยึดติดใน อัตตา** โพธิจิตคือสภาวะที่เส้นแบ่งระหว่างฉันกับผู้อื่นหมดไป เกิดความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง จิตอยู่เหนือการแบ่งเป็นขั้วหรือมองโลกเป็นคู่ตรงข้าม ไม่ว่าดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ได้หรือเสีย เกิดหรือตาย โพธิจิตทำให้เราสามารถที่จะไปพ้นสิ่งเหล่านี้คือ ไม่มองมันเป็นขั้วๆ ดังนั้น จึงไม่หวั่นไหวกับความผันผวนปรวนแปรหรือความพลัดพรากสูญเสีย



โพธิจิตคือสภาวะที่อยู่เหนือโลกธรรม ไม่ว่าการได้หรือเสื่อมจากลาภ ยศ สุข สรรเสริญ สภาวะดังกล่าวบางทีก็มีชื่อเรียกอีอย่างหนึ่งว่าโลกุตรธรรม มนุษย์ทุกคนสามารถประจักษ์ถึงสภาวะนี้ได้ดังมีพุทธพจน์ว่า **"อริยโลกุตรธรรมเป็นทรัพย์ประจำตัวของทุกคน" ทุกคนมีโพธิจิตอยู่ มีอยู่ในทุกคน จิตของเรานั้น โพธิจิตตรงนี้คือจิตที่สว่างไสว แต่ว่าถูกเคลือบด้วยอัตตาและความยึดติดที่ทำให้มันไม่สามารถแสดงตัวออกมาได้**

พระพุทธเจ้าตรัสว่าจิตนั้นประภัสสร แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสเกิดขึ้นภายหลัง อุปกิเลสก็หมายถึงตัวอัตตา ตัวความเห็นแก่ตัว อาจจะเรียกได้ว่าโพธิจิตคือจิตที่ตื่นรู้ เห็นความจริงแจ่มแจ้ง เป็นศักยภาพที่มีอยู่ในมนุษย์ทุกคน แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับการฝึกฝน

	ถ้าเราไม่ฝึกฝนเลย อัตตาก็ใหญ่เคลือบจิตเป็นชั้นหนา
	แต่ถ้าเราฝึกฝนเรื่องมโนธรรม จิตของเราก็จะมีมโนธรรมที่พัฒนาขึ้นและอัตตาก็เบาบาง อันนี้ใช้พูดเปรียบเทียบด้วยภาษาง่ายๆ จริงๆ จิตเราไม่ได้เป็นชั้นอย่างนั้น แต่ว่าอันนี้เป็นอุปมาอุปไมยเพื่อให้เห็นภาพ
	และถ้าเราพัฒนามากขึ้นโพธิจิตก็จะขยายครอบคลุมจิตใจเรามากขึ้น
	และถ้าพัฒนาไปถึงที่สุดก็ไม่ทั้งมีทั้งอัตตา ไปพ้นจากเรื่องมโนธรรม เป็นโพธิจิตล้วนๆ ยามที่จิตสงบ ว่างจากกิเลส ปล่อยวางจากอัตตาตัวตน หรือมีสติตื่นรู้เต็มที่ โพธิจิตก็จะเปล่งประกายออกมา แม้ชั่วขณะ เช่น อาจารย์พุทธทาสเรียกว่า นิพพานน้อยๆ

ความสุขจากโพธิจิตที่เปล่งประกายออกมา ทำให้เรารู้สึกชีวิตได้รับการเติมเต็ม

ถ้าตรงนี้มันเปล่งประกายออกมาแม้เพียงชั่วขณะหนึ่ง ชั่วขณะนั้นจะรู้สึกว่ามีปิติ รู้สึกว่าชีวิตมันเต็มอิ่มแล้ว ไม่ดิ้นรนแสวงหาอีกต่อไป เพราะไม่มีตัวตนที่ต้องปรนเปรอ ไม่มีตัวตนที่ต้องดิ้นรน

เป็นความสงบอย่างยิ่ง แต่ถ้าหากเรายังไม่ได้สัมผัสกับสภาวะเช่นนี้ เราก็จะรู้สึกพร่องอยู่เล็กๆ และโหยหาตลอดเวลา ซึ่งบางทีเราไม่รู้ว่าเราโหยหาอะไร เราพร่องเรื่องอะไร แต่มันรู้สึกว่าชีวิตมันไม่ได้รับการเติมเต็ม มันอ้างว้าง มันเปล่าเปลี่ยว มีเงิน มีทรัพย์สมบัติแต่ก็ยังรู้สึกว่าชีวิตมันพร่อง แม้บางครั้งทำความดีมามากแต่ก็ยังรู้สึกว่าบางอย่างนั้นมันหายไป

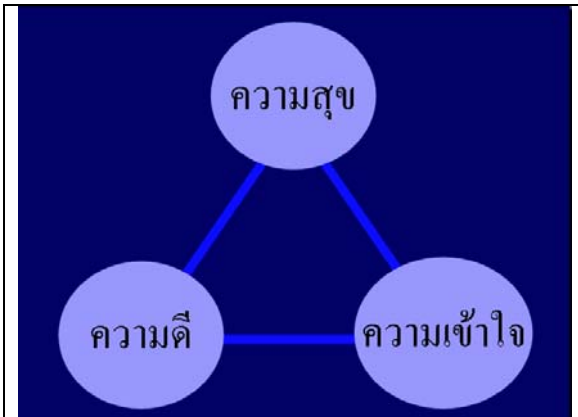
อุปสรรคที่ทำให้เราไม่อาจเข้าถึงชั้นโพธิจิต หรือปิดกั้นไม่ให้โพธิจิตแสดงตัวออกมาได้ ในทางพุทธศาสนาก็คือ**การยึดติดอยู่กับอัตตาหรือการแสวงหาประโยชน์ส่วนตัว** ได้แก่จิตชั้นแรก **หรือไปยึดติดในความดี** หรือปล่อยใจขึ้นลงไปกับความสุขหรือความทุกข์ของผู้อื่น ถ้าไปยึดติดในความดีแสดงว่าเราไปยึดติดกับมโนธรรม เราให้มโนธรรมเข้ามามีพลังมากเกินไปจนกระทั่งมันไปกดทับ ปิดบังโพธิจิต เราจะพบว่า**บางครั้ง แม้คนดีมีมโนธรรมมากแต่ก็ทุกข์ ทุกข์เพราะช่วยคนอื่นไม่สำเร็จ หรือทุกข์เพราะทำความดีไม่พอ** หรือบางครั้งปล่อยให้อัตตาเข้ามาครอบงำความดี บางครั้งเราทำความดีเพื่อหล่อเลี้ยงอัตตา เพื่อที่จะหล่อเลี้ยงอัตตาในแง่ที่ว่าไปยืนยันว่าฉันเป็นคนดี เกิดความหลงตัว ลืมตัวว่าฉันดี คนอื่นไม่ดี เกิดความสำคัญมั่นหมายว่าฉันเป็นคนดีนะ ใครมาตำหนิไม่ได้นะฉันเป็นคนดี ใครไม่เห็นว่าฉันดีฉันก็โกรธนะ หรือเห็นว่าฉันเป็นคนดีกว่าเธอ เธอมีคุณธรรมต่ำกว่าฉัน หรือยึดติดว่าเธอต้องดีอย่างฉันนะ ต้องดีอย่างฉัน ต้องปฏิบัติธรรมอย่างฉัน ต้องถือศีลอย่างฉัน หรือว่าต้องมีทิฐิความเห็นแบบเดียวกับฉันสำนักเดียวกับฉัน

อันนี้มันเป็นเรื่องของการยึดติด ปล่อยให้อัตตาเข้ามาครอบงำมโนธรรม หรือบางทีเราจะพบว่าใครดีกว่าเรา ใครเก่งกว่าเรา เราก็โกรธ เราก็อิจฉาเขา เพราะนั่นเรากำลังปล่อยให้อัตตาเข้ามาครอบงำ โพธิจิตเป็นธรรมชาติของจิตที่เราต้องรู้จัก เข้าถึง เปิดโอกาสให้แสดงตัว หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งก็ได้ว่าเราต้องหล่อเลี้ยง บ่มเพาะโพธิจิต เหมือนกับรดน้ำจนเมล็ดแห่งโพธิแตกเป็นต้นกล้า และจากต้นกล้ากลายเป็นไม้ใหญ่ ที่แผ่ร่มเงาให้ความสงบเย็น จิตชั้นนอกนั้นมุ่งปรนเปรออัตตา จิตชั้นที่สองขัดเกลาอัตตาให้ปราณีตขึ้น หรือลดอัตตาให้เบาบาง แต่จิตชั้นในสุดนั้นมันไร้อัตตา ไร้ความยึดมั่นถือมั่นในอัตตา

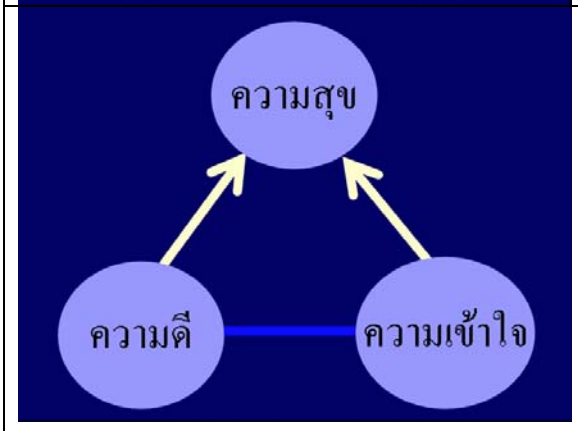
อยากจะย้ำว่าอุปมาอุปไมยว่าจิตมี 3 ชั้นนั้นเป็นเพียงแค่การพูดให้เข้าใจง่าย ๆ บางคนอาจจะใช้ว่าต่อมก็ได้ ต่อมอัตตา ต่อมมโนธรรม หรือว่าเมล็ดพันธุ์แห่งโพธิจิต ก็ได้เหมือนกัน แต่ว่าในความเป็นจริงมันไม่ได้เป็นชั้นอย่างนั้น นี่เป็นภาพให้เห็น

พุทธศาสนานั้นจะพูดถึงประโยชน์ 3 ระดับที่จะได้รับจากชีวิต ประโยชน์ชั้นต้นก็คือความสำเร็จทางโลก เช่น มีทรัพย์สมบัติ มีชื่อเสียง มีครอบครัว มีสุขภาพดี สถานภาพดี อันนี้มันตอบสนองประโยชน์ชั้นแรก คือ อัตตา ประโยชน์ชั้นสูงต่อมาคือความดี มีคุณภาพจิตที่เป็นบวก ตรงนี้มันตอบสนองจิตชั้นที่สองคือ มโนธรรม แต่ประโยชน์ชั้นสูงสุดคือความเป็นอิสระ หลุดพ้น เพราะเข้าถึงความจริงสูงสุด เป็นประโยชน์ที่สนองจิตชั้นในสุดซึ่งเรามีทุกคน พูดอีกอย่างก็คือว่าชีวิตที่ดีคือชีวิตที่ถึงพร้อมด้วยความสำเร็จทางโลก แต่ชีวิตที่ดีกว่าคือชีวิตที่ถึงพร้อมด้วยความดี แต่ยังมีชีวิตที่ดีที่สุดคือชีวิตที่เข้าถึงความจริงสูงสุด

เพราะฉะนั้น**เวลาเราพูดถึงเรื่องจิตวิญญาณ ไม่ว่าจะนิยามกว้างแค่ไหน ในความเห็นของอาตมานั้นมันก็หนีไม่พ้นจิตชั้นที่สองคือระดับเรื่องของมโนธรรม ความซื่อสัตย์ ความเอื้อเฟื้อ ความเห็นแก่ผู้อื่น และก็จิตระดับที่อยู่แกนในสุด ระดับโพธิจิต ซึ่งเป็นเครื่องนำเราเข้าถึงความสุขที่ปราณีต ในส่วนที่เกิดจากการเข้าถึงความดีและความเข้าใจในสัจธรรม จนปล่อยวางได้**

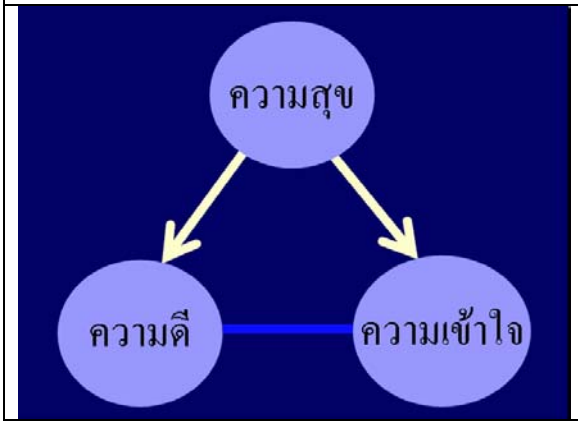


ตรงนี้จะเห็นได้ว่ามันมีปัจจัยอยู่ 3 อย่าง ความดี ความเข้าใจ เป็นปัจจัยไปสู่ความสุข

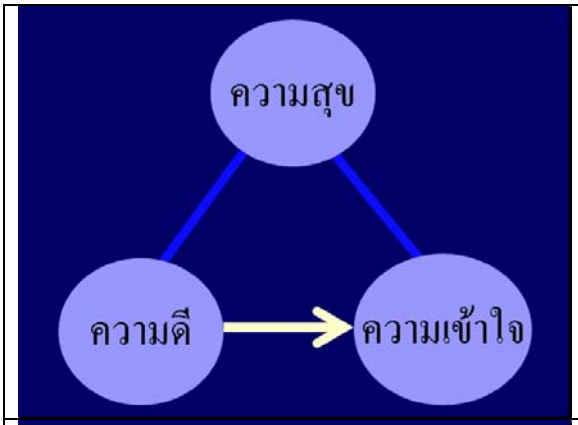
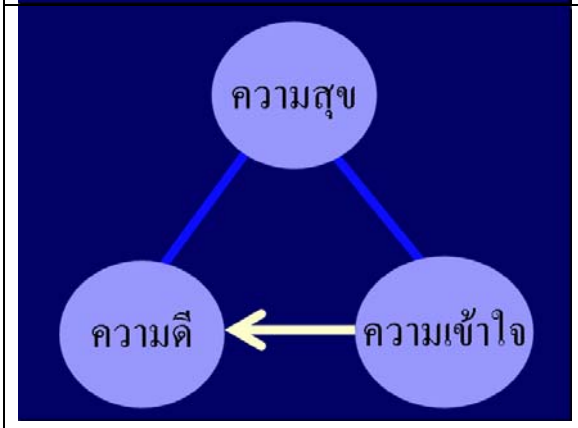
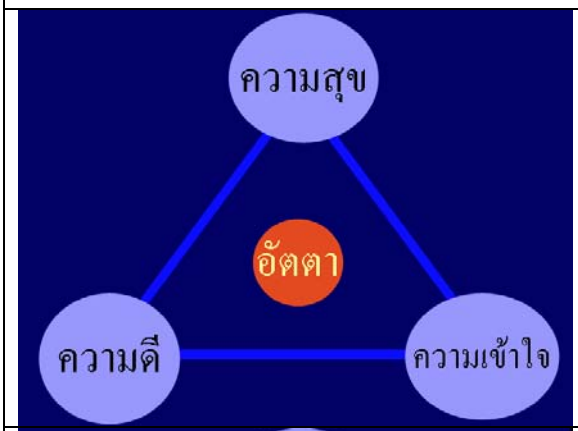
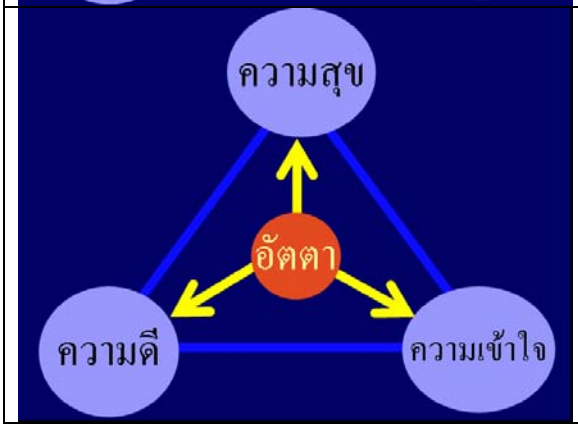


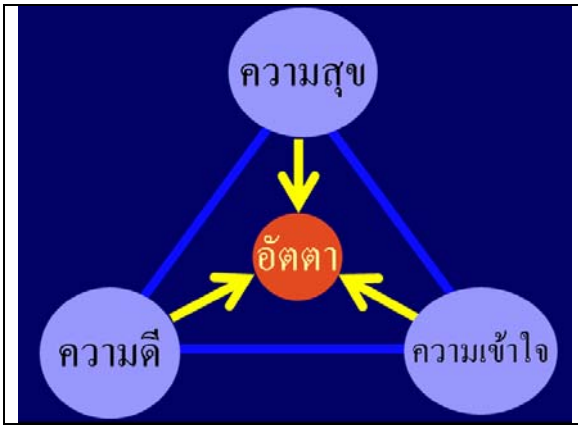
เมื่อเราทำความดีเราก็มีความสุข คนที่ไปทำความดี ไปนวดเด็กอ่อนที่ไม่มีพ่อมีแม่ มีบางคนเป็นไมเกรน ต้องกินยาอยู่ทุกวัน แต่พอไปนวดเด็ก อาตมาทำโครงการจิตอาสากับหลายองค์กร โครงการนี้ก็ไปนวดเด็กที่บ้านปากเกร็ด ซึ่งเป็นเด็กกำพร้า นวดไปนวดมาซักสอง สามอาทิตย์ปรากฏว่า ลืมกินยาเลย เพราะว่าไม่ปวดหัวแล้ว ไมเกรนมันหายไปเลย แต่หายเฉพาะตอนที่นวด เพราะฉะนั้นความดีนำไปสู่ความสุข

ความเข้าใจก็นำไปสู่ความสุข ถ้าเราเข้าใจเรื่องชีวิตว่าความพลัดพราก ความสูญเสียเป็นเรื่องธรรมดา ชีวิตเราก็โปร่งเบามากขึ้นกับความผันผวนปรวนแปรในชีวิต



ความสุขทำให้เราอยากทำความดีมากขึ้น และความสุขก็ทำให้เราจิตใจผ่องใส และก็เรียนรู้หรือเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและโลกได้มากขึ้น

	ความดีทำให้เราเข้าใจคน เมื่อเราทำความดีมากๆ เราก็พบว่าอ้อสุขนั้นมันไม่ได้เกิดจากวัตถุเท่านั้น สุขอาจจะเกิดจากการทำความดีได้ด้วย สุขเกิดจากการที่สุขอยู่ที่ใจไม่ได้อยู่ที่ทรัพย์สมบัติ
	ความเข้าใจก็นำไปสู่ความดี เช่น เราเข้าใจเพื่อนของเราที่พูดจาก้าวร้าว ที่เขาชอบวิจารณ์ เพราะเขาอาจจะมีปมบางอย่างในชีวิต คนที่เข้าใจภูมิหลังของเด็กที่ชอบขโมยว่าเมื่อตอนเด็กเขาโดนถูกกระทำย่ำยีอย่างไรบ้าง เขาก็จะเห็นใจ เห็นใจแล้วก็ทำให้เขาสามารถจะมีเมตตาต่อเด็กคนนั้นได้ เพราะเกิดจากความเข้าใจ นำไปสู่ความดีและความเอื้อเฟื้อ
	แต่ว่าทั้งหมดนี้มันโยงกับอัตตาด้วย
	เพราะว่าอัตตานี้ก็จะเป็นตัวขวาง ขวางไม่ให้เราเข้าถึงความสุข ไม่ให้เราเข้าถึงความดี และก็ทำให้เราไม่สามารถที่จะเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้เพราะเรามีอคติ



แต่ขณะเดียวกัน ถ้าเรามีความสุข มีความดี ความเข้าใจ มันก็ช่วยลดทอน บรรเทาอัตตาได้ ทำให้อัตตาเบาบางลงไป

คนทุกวันนี้ไม่มีความสุขก็เพราะปล่อยให้อัตตาขับเคลื่อนชีวิตหรือมุ่งปรนเปรออัตตามากไป เช่น หวังชื่อเสียง เงินทอง เวลาทำก็ถามตัวเองว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร” ถ้าฉันไม่ได้อะไร ฉันไม่ทำ เห็นใครดีใครเด่นหรือมีมากกว่าก็ไม่ได้ ทำงานด้วยความทุกข์ เพราะว่าอยากเที่ยว อยากสนุก อยากมีเงินเดือน เพื่อสนองอัตตาจะได้ไปเที่ยว ไปสนุกสนาน ไม่อยากทำงานแล้ว

แม้จะเป็นงานที่ดี เจอคำตำหนิ เจออุปสรรคก็ทุกข์ เพราะว่าอัตตานั้นมันอยากสบาย มันอยากจะให้คนชม คนสรรเสริญ เจอคำตำหนิมันก็ทุกข์ เพราะว่าเราปล่อยให้อัตตาเข้ามาผลักดันชีวิตของเรามากเกินไป มันก็ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกับคนอื่น

ไปไหนมาไหนเขาไม่รู้จักเรา ก็โมโห คำรามในใจว่า รู้ไหมว่าอั๊วเป็นใคร นี่อัตตาทั้งนั้น แล้วไปไหนก็ไม่มีความสุข เพราะว่าไม่มีใครรู้จัก แต่ก็อดคำรามไม่ได้ว่า รู้ไหมว่าอั๊วเป็นใคร เพราะฉะนั้นมันก็ทำให้เกิดการกระทบกระทั่งกัน บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน สังคมจึงเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะเอาอัตตามากระทบกระแทกกัน

จิตวิวัฒน์คือการพัฒนาจิต

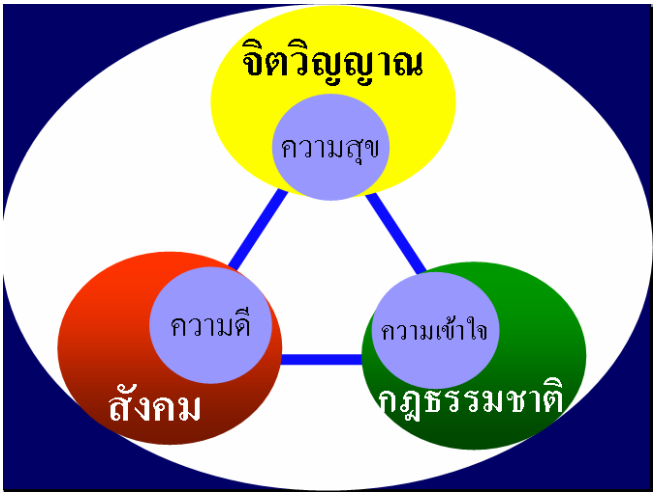
จิตวิวัฒน์คือการพัฒนาจิตขั้นที่สองหรือขั้นที่สามขึ้นมาจนเป็นธรรมชาติที่โดดเด่นของจิต และเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญของชีวิต

หมายความว่าอย่างไร

หมายความว่าเห็นคนได้ดี มีมากกว่าก็ยินดีเพราะมีความปรารถนาดีกับเขา เพราะเราให้มโนธรรมเข้ามาเด่นในใจ เพราะฉะนั้นเราก็มีความเมตตากรุณา ใครได้ดีเราก็ยินดี เราไม่อิจฉา ทำงานก็มีความสุข เพราะรู้ว่าคนจะได้ประโยชน์จากงานของเรา งานของเราเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น เช่น ทำงานโรงพยาบาล เราได้ช่วยเหลือคนป่วย คนทุกข์ยาก ครอบครัวเขาก็จะมีความสุข แล้วทำงานอย่างนี้เราก็มีความสุขไปด้วย เพราะเราปล่อยให้มโนธรรมหรือโพธิจิตนั้นเข้ามาโดดเด่นในใจ

เวลาเจอคำตำหนิเราก็มองว่า เออมันก็ดีนะ เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงงานการของเรา เจออุปสรรค ความล้มเหลว ก็พยายามสรุปหาบทเรียนเพื่อแก้ไขต่อไป ไม่เอาแต่โวยวายว่าทำไมถึงมาว่าฉัน ทำไมถึงตำหนิฉัน เจ็บป่วย เงินหาย ก็ไม่ทุกข์ เพราะรู้ว่ามีคนอื่นทุกข์กว่าเรา เวลาเราเห็นคนอื่นทุกข์กว่าเรา บางทีมันช่วยให้ความทุกข์ของเราเล็กลง

อาตมาเคยได้ยินมีคนที่โรงพยาบาลนครปฐมเล่าให้ฟังว่า มีเด็กคนหนึ่งชื่อน้องโย ป้าชวนซ้อนมอเตอร์ไซด์เข้าไปในเมือง ปรากฏว่าเจออุบัติเหตุ รถพลิกคว่ำ ป้าแขนหัก น้องโยขาเละ ต้องรีบเอาส่งโรงพยาบาล ตลอดทางที่เอาไปส่งโรงพยาบาล ขณะที่ป้านั้นร้องโอดโอย น้องโยไม่ร้องซักคำเลยจนกระทั่งผ่าตัดเสร็จ หมอเลยถามว่า “น้องโยทำไมไม่ร้องเลย” น้องโยบอกว่า “กลัวป้าเสียใจครับ” คือเห็นป้านั้นคงทุกข์ที่ทำให้น้องโยขาเละ พอนึกถึงป้า น้องโยก็เลยพยายามสะกดกลั้นความเจ็บปวดเอาไว้ ก็สามารถทำให้แกสามารถที่จะทนความเจ็บปวดได้มากกว่าคนอื่นมากกว่าคนธรรมดา เพราะแกคิดถึงป้า



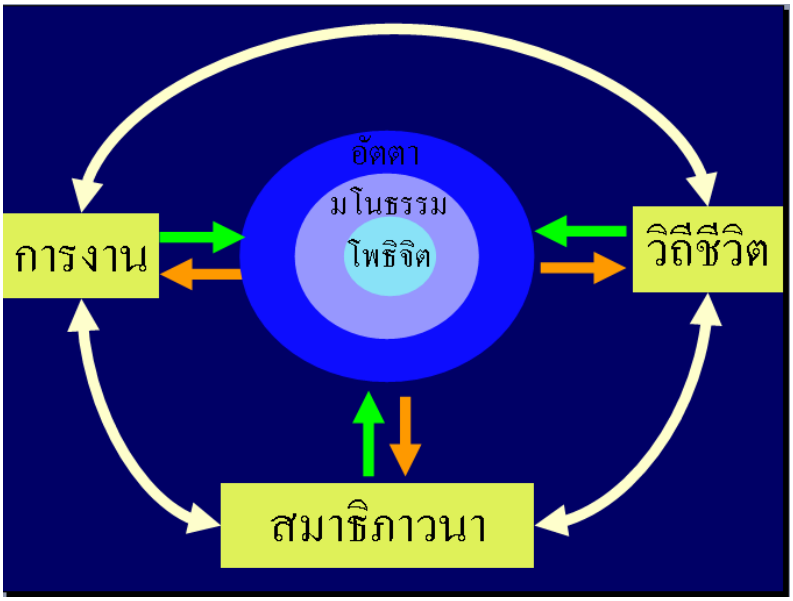
เพราะฉะนั้นในเรื่องของความสุข ความเข้าใจเป็นสิ่งที่เราต้องพัฒนาขึ้นมา

ความดีนั้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับสังคม เราทำความดีเพื่อเพื่อนมนุษย์ ทำความดีเพื่อส่วนรวม

ความเข้าใจเป็นเรื่องของกฎธรรมชาติ ยิ่งถ้าเราเข้าใจกฎธรรมชาติมากเท่าไหร่ เราก็จะมีปัญญามากขึ้น

ความสุขเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ

แต่ทั้งสามส่วนนั้น คือ สังคม จิตวิญญาณ และกฎธรรมชาติมันไม่ได้แยกจากกัน มันเชื่อมโยงระหว่างกันได้ **เราสามารถจะทำให้สังคม กฎธรรมชาติ จิตวิญญาณ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้จากชีวิตของเรา จากการทำงาน** ซึ่งจะได้พูดต่อไป



เราพัฒนาจิตได้ พัฒนาจิตวิญญาณได้ ทำให้จิตวิวัฒน์เกิดขึ้นได้ จาก 3 ขั้น คือ จากวิถีชีวิต จากการงาน และจากสมาธิภาวนา

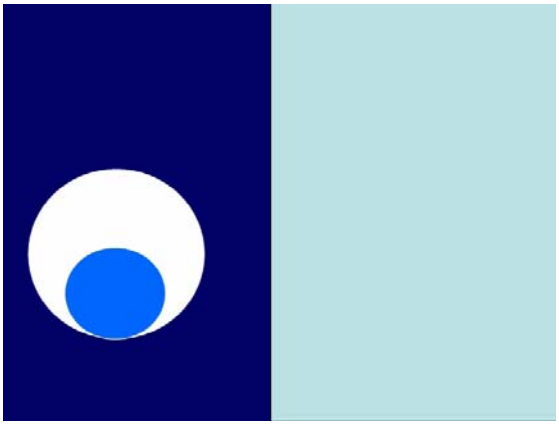
ขณะเดียวกันจิตที่พัฒนาแล้วก็มีผลต่อการทำงาน มีผลต่อการพัฒนาวิถีชีวิต และมีผลต่อสมาธิภาวนา

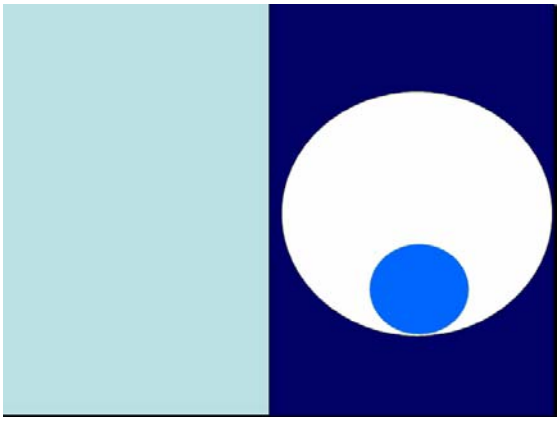
การงานกับวิถีชีวิตสัมพันธ์กัน การงานกับสมาธิภาวนาก็สัมพันธ์กัน แล้วสมาธิภาวนากับวิถีชีวิตก็สัมพันธ์กัน

เพราะฉะนั้นการพัฒนาถ้าเราเริ่มการพัฒนาจิตหรือจิตวิวัฒน์นั้น เราสามารถจะทำได้ด้วย 3 วิธี คือ จากวิถีชีวิต การงาน และสมาธิภาวนา แต่ในที่นี้อาตมาจะไม่พูดถึงสมาธิภาวนานะ เพราะว่าเป็นเรื่องที่พูดกันมากอยู่แล้วว่าสมาธิภาวนามีผลต่อจิตใจอย่างไร อาตมาจะพูดถึงสองส่วนคือวิถีชีวิตและการงาน ว่ามันจะช่วยทำให้เกิดจิตที่พัฒนาเข้าถึงมิติด้านจิตวิญญาณหรือทำให้เกิดจิตวิวัฒน์อย่างไร

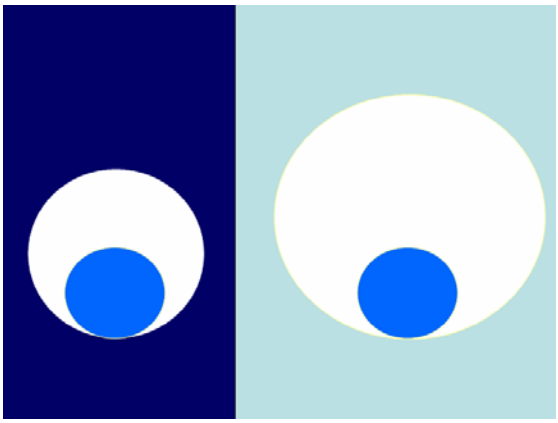
วิถีชีวิตกับจิตวิวัฒน์

ประการแรกคือการที่เราเปิดใจรับความทุกข์ของผู้อื่น ประโยชน์ของมันถ้ามองอย่างเห็นแก่ตัวก็คือว่า ทำให้ความทุกข์ของเราเล็กลง





ดูภาพนี้ วงกลมสีน้ำเงิน วงกลมสีน้ำเงินจากซ้ายหรือขวาอันไหนใหญ่กว่ากัน ดูเหมือนกับว่าวงกลมอันซ้ายนั้นใหญ่กว่าอันขวา



แต่ที่จริงเท่ากัน หมายความว่ายังไง คนเราถ้าคิดถึงแต่ตัวเอง ไอ้ความทุกข์ของเรานั้นมันจะใหญ่ คนเราเวลาคิดถึงแต่ตัวเองมันก็เหมือนกับว่าโลกมันเล็กลง เหมือนกับวงกลมวงซ้าย โลกมันเล็กลง ความทุกข์ของเราก็ใหญ่ขึ้น แต่คนที่เปิดใจรับความทุกข์ของผู้อื่นนั้น โลกของเขามันจะใหญ่ มันจะกว้างขึ้น ความทุกข์เท่าเดิมแต่ความทุกข์ดูเหมือนเล็กลง

เหมือนความทุกข์ของน้องโยใหญ่ ถ้าน้องโยคิดถึงแต่ตัวเอง โอ๊ยฉันพิการ ฉันจะทำยังไงต่อไป ความทุกข์จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ มองอย่างเห็นแก่ตัวนั้น ถ้าเรานึกถึงคนอื่นมากเท่าไหร่ ความทุกข์ของเรามันจะกลายเป็นเรื่องเล็กลง แต่ถ้าเราเห็นแก่ตัว ถ้าเราคิดถึงแต่ตัวเอง ความทุกข์มันกลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมาทันทีเลย เด็กไม่มีรองเท้าร้องห่มร้องไห้ แต่เขาเลิกร้องไห้ทันทีเลยเมื่อเห็นเด็กขาขาด เพราะรู้เลยว่าไอ้เรื่องไม่มีรองเท้านี้มันจิ๊บจ๊อยกว่าคนที่ไม่มีเท้า ไม่มีขา ผู้ป่วยบางคนเป็นมะเร็งสมอง แต่ว่ายิ้มแย้มแจ่มใส คนไปถามว่าทำไมถึงยิ้มแย้มแจ่มใส เขาก็บอกเขาโชคดีที่ไม่ได้เป็นมะเร็งมดลูก เพราะมีญาติเป็นมะเร็งมดลูก ปวดมาก เขาโชคดีที่เป็นมะเร็งสมอง แต่สำหรับบางคน แค่ปวดฟันก็เป็นเรื่องใหญ่เรื่องโตแล้ว เพราะว่าโลกของทั้งสองคนมันต่างกัน มโนธรรมไม่พัฒนา จิตชั้นที่สองไม่พัฒนา เพราะเราถูกอัตตาบดบัง ไม่ยอมรับความทุกข์ของผู้อื่น

อย่างที่อาตมาบอก **การที่เราเปิดใจรับความทุกข์ของผู้อื่นนั้นมันทำให้ความทุกข์ของเราเล็กลงและทำให้มโนธรรมนั้นขยายวงกว้างมากขึ้น** แต่สังเกตดูนะ อัตตานั้นมันจะพยายามที่จะบดบังไม่ให้มโนธรรมทำงาน เช่น เวลานั่งรถเมล์ นั่งรถไฟฟ้า จะสังเกต หลายคนจะแกล้งมองไม่เห็นเด็กหรือคนแก่ เพราะอะไร ถ้าเห็นเมื่อไหร่ มโนธรรมมันจะเตือนว่า “ทำไมไม่ลุก

ให้เขานั่ง” อัตตาก็เลยบอกฉันอยากสบาย ฉันก็เลยแกล้งมองไม่เห็น เพราะถ้าเห็นเมื่อไหร่มโนธรรมมันทำงานทันที

เคยมีประสบการณ์ของชีวิตของคนหนึ่ง เขาบอกว่า มีวันหนึ่งเขาเดินไปย่านที่มีชุมชนมาก เห็นคนจรจัดแกล้มลง ตัวซีด ผอม ระหว่างนั้น คนก็เดินผ่าน ไม่มีใครสนใจ และหลายคนก็ทำมองไม่เห็น เจ้าตัวคนนี้พอแกเห็นแกก็หยุด แล้วเข้าไป ก้มไปที่ผู้ชายคนนั้นที่ล้มลงไป สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาก็คือว่า คนอื่นที่เคยเดินผ่านไปผ่านมาก็หยุดด้วยและหันมาช่วย หมายความว่าพอมีคนใดคนหนึ่งหยุด คนอื่นหรือคนหลายๆ คนก็จะหยุดตาม แล้วมาช่วย

คำถามคือว่า ทำไมทีแรก หลายคนต่างเดินผ่าน อาจจะเป็นเพราะว่าเขาให้เหตุผลกับตัวเองว่า “ใครๆ เขาก็ทำอย่างนี้ทั้งนั้น ฉันก็เลยเดินผ่านไปด้วย” แต่พอมีใครซักคนหยุดช่วยคนนั้น ไอ้คนที่เดินผ่านก็จะรู้สึกแล้วว่า “เฮ้ย! ถ้าฉันไม่หยุด มันน่าเกลียดนะไม่ไปช่วยเขา” ปฏิกิริยา 2 อย่างเกิดจากอัตตาและมโนธรรม อัตตาบอกว่า “เฮ้ย!ใครๆ เขาก็ทำอย่างนี้กันทั้งนั้นแหละ ใครๆ เขาก็เดินผ่านไป” แต่พอมีคนมาหยุดช่วย อัตตามันทำงานไม่ได้แล้ว เพราะมโนธรรมมันบอกว่า “เฮ้ย! คนอื่นเขาก็ช่วยกัน เราน่าจะช่วยเขาบ้าง” มโนธรรมก็มาครองใจ

ในชีวิตของเรา มีกี่ครั้งที่เราปล่อยให้อัตตาเข้ามาครอบงำ ให้เหตุผลในการที่เราจะเมินเฉยความทุกข์ของผู้อื่น เราอาจจะอ้างเหตุผลว่า “ถึงฉันไม่ช่วยคนอื่นก็ช่วย ใครๆ เขาก็เมินเฉยกันทั้งนั้น เราจะไปทำพิเศษยังไง” บางทีก็อ้างว่า “เป็นกรรมของสัตว์” บางทีก็อ้างว่า “คนจนก็เป็นอย่างนี้แหละ” นี่คือเหตุผลจากอัตตาที่มันสร้างขึ้นมาเพื่อที่จะทำให้มโนธรรมอ่อนเปลี้ยเพลียแรงไม่ทำงาน บางทีเราก็เพียงแค่กด บีบไม่ให้มโนธรรมทำงาน

เคยมีคนถามฆาตกรที่เขาฆ่าคนหลายๆ คนว่า ทำไมคุณถึงโหดร้ายอย่างนี้ ไม่สงสารเห็นใจเขาบ้างหรือ ฆาตกรคนนั้นบอก “ผมต้องปิดความรู้สึกส่วนนั้นไว้ก่อน ไม่งั้นฆ่าเขาไม่ได้” คือขนาดฆาตกรก็มีมโนธรรม แต่ว่าเขาก็รู้ว่าถ้ามีมโนธรรมแล้ว ความเห็นอกเห็นใจตามมา มันฆ่าไม่ได้ มันก็ต้องบีบ ต้องกดเอาไว้ไม่ให้ทำงาน เพราะฉะนั้นการที่เราเปิดใจรับความทุกข์ของผู้อื่นและทำตามแรงผลักของมโนธรรม จะช่วยให้พัฒนาจิตใจให้อ่อนโยนมีและเมตตามากขึ้น รวมถึงการที่เรารู้จักขอโทษเมื่อทำผิดพลาด หรือชื่นชมคนที่ทำความดี หรือดีกว่าเรา

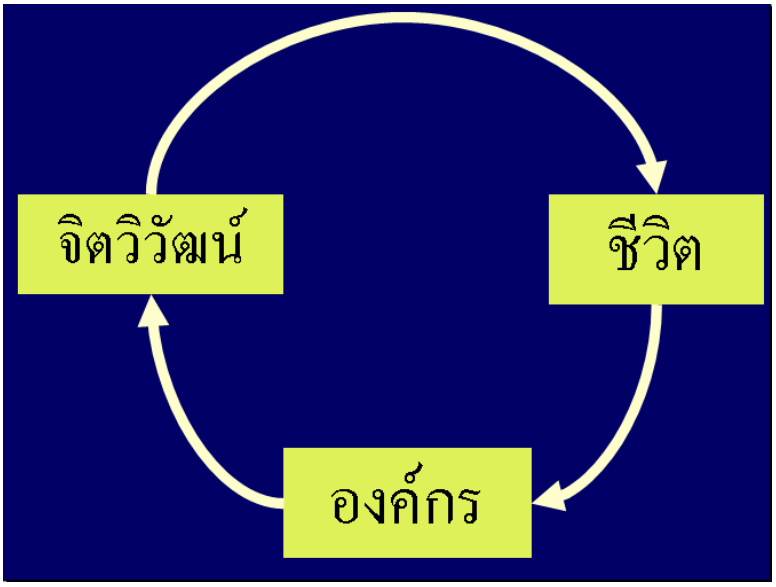
เวลาเราขอโทษเขานั้นมันช่วยลดอัตตามากเลย คนที่ขอโทษไม่เป็นคือคนที่ปล่อยให้อัตตาเข้ามาครองใจและพอกหนาขึ้น แต่ทันทีที่เรารวบรวมความกล้าและขอโทษเมื่อเราทำผิดพลาด มันช่วยลดอัตตาของเรา และช่วยเยียวยาผู้อื่นได้

การทำงานกับจิตวิวัฒน์

ในแง่การทำงาน จากวินาทีนี้เป็นเรื่องการทำงาน อาตมาคิดว่า **จิตวิวัฒน์เกิดขึ้นได้จากการที่เราเห็นคุณค่าของงานที่เราทำ ถ้าเราเห็นคุณค่าของงานที่เราทำเมื่อไหร่ เราจะเสียสละมากขึ้นเราจะมีความสุขกับงานที่เราทำและถ้าเราคำนึงถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง เราจะเมินเฉยต่ออุปสรรคมากขึ้น มีอุปสรรค แต่เรานึกถึงคนอื่นเราก็มีกำลังใจที่จะทำต่อไม่ยอมแพ้แต่ต้นมือ หรือเมื่อผิดพลาดเราคิดถึงคนที่เดือดร้อนก่อนที่จะนึกถึงเรา**

เวลาเราทำอะไรผิดพลาด เรามักจะนึกถึงตัวเราเองก่อน เพราะเราปล่อยให้อัตตาครอบงำ แต่ถ้าเรานึกถึงคนอื่นเมื่อไหร่ บางทีเราจะเปลี่ยนผิดให้เป็นถูกได้ มีหมอคนหนึ่งแกไปผ่าตัดแล้วปรากฏว่าไปทำให้เด็กตายคาเตียงเลย แกเสียใจมาก สิ่งแรกที่แกทำคือเมื่อออกจากห้องผ่าตัด แกไปหาแม่ของเด็ก แล้วก็บอกว่า “ผมเสียใจ ผมขอโทษ” แกรู้นะว่าแกอาจจะถูกฟ้อง แต่แกนึกถึงหัวใจของคนเป็นแม่มากกว่าตัวเอง ทำให้แกไปขอโทษแม่ของเด็กนั้น ต่อมาแม่ของเด็กนั้นฟ้องหมอทุกคนเลย ยกเว้นหมอคนนี้คนเดียว ทนายความของหมอไปถามว่าทำไมถึงไม่ฟ้องหมอคนนี้ แม่เด็กบอกว่า “เพราะเขาเห็นใจ เขาเป็นคนเดียวที่เขาเห็นใจ เขาเป็นคนเดียวที่เขาห่วงใย”

เพราะฉะนั้นการที่เราคำนึง เปิดใจนึกถึงความทุกข์ของคนอื่นมากกว่าความทุกข์ของเรา มันจะทำให้จิตใจของเราอ่อนโยนมากขึ้น และยิ่งเราทำเพราะเห็นว่าทำในสิ่งที่ถูกต้อง ก็จะยิ่งเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มากขึ้น เพราะฉะนั้นงานนั้นเป็นเครื่องมือฝึกฝน พัฒนาตน ให้อดทน มีเมตตา เกิดปัญญาและปล่อยวาง



อาตมาไม่มีเวลามากเพราะว่าเวลากระชั้นเข้ามา สิ่งที่อาตมาพูดได้เขียนไว้ในหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งพิธีกรนั้นจะประกาศ จะขยายความว่า รายละเอียดมันอยู่ในนั้น

ก็คือว่าถ้าเราไม่ยึดถือว่างานเป็นของฉัน เราสามารถที่จะใช้งานเป็นเครื่องฝึกตัวตนได้ คนเราเวลายึดมั่นถือมั่นในงานแล้ว ใครมาติใครมาวิจารณ์ก็ไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่ยึดมั่น ถือมั่นอย่างนั้น มันก็เปิดใจรับคำตำหนิ คำวิจารณ์ได้ และถ้าเรามองว่าคำตำหนิและความล้มเหลวนั้นเป็นเครื่องขัดเกลาอัตตา เพิ่มพูนปัญญา มีปัญญาเพราะเกิดปัญหา ไม่มีปัญหาก็ไม่เกิดปัญญา ถ้าเราคิดแบบนี้เราไม่กลัวความล้มเหลว ไม่กลัวอุปสรรค เราจะเกิดสติและปัญญา พร้อมเผชิญกับความผันผวนในชีวิตได้

ถ้าเราทำงานอย่างถูกต้องด้วยธรรมะ ด้วยการใช้ปัญญา กรุณามาก จะทำให้เราสามารถที่จะมีท่าทีใหม่ต่อชีวิต และทำให้แม้จะประสบความผันผวนในชีวิต เราก็ไม่ทุกข์แต่อยู่เหนือสุขได้ อยู่เหนือทุกข์ได้ อันนี้อาตมาจะไม่กล่าวละเอียดนะ เพราะว่ายังมีประเด็นอีกหลายประเด็นที่จะพูด

ในเรื่องการงาน ปัจจุบันคนเรานั้น เราทำงาน เราไม่ได้ทำงานตัวคนเดียว เราทำงานสัมพันธ์กับองค์กร เพราะฉะนั้นอาตมาคิดว่า องค์กรเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะช่วยพัฒนาจิตใจของเราผ่านการทำงาน องค์กรที่ดีนอกจากจะเป็นองค์กรที่ฉลาดในการเรียนรู้หรือจัดการความรู้แล้ว ยังต้องฉลาดในการบริหารและจัดการความดีด้วย มิใช่เพื่อเป็นพลังในการสร้างประโยชน์แก่ส่วนรวมเท่านั้น แต่เพื่อสร้างความสุขและพัฒนาจิตของคนในหน่วยงาน คือให้มีพลังในการทำความดีด้วยอัตตาที่เบาบาง

ปลุกพลังความดี

แล้วทำอย่างไร อาตมาจะพูดถึงพลังความดีมันสามารถจะปลุกขึ้นมาได้อย่างไร ทุกคนมีความดี มีมโนธรรมอยู่ในตัว แต่เราจะปลุกได้อย่างไร การทำความดีเกิดขึ้นเมื่อเราเห็นและใส่ใจความทุกข์ของผู้อื่น อย่างที่อาตมาบอก คนเรานั้น อย่างเช่นกรณีสึนามิ เวลาเห็นความทุกข์ต่อหน้า ถ้ามันหนีไม่พ้น มโนธรรมจะบันดาลใจให้เราอยากจะช่วยเหลือเขา เวลาเห็นความทุกข์ของเขา เราทนไม่ได้ที่จะอยู่เฉย วิธีที่เราจะอยู่เฉยได้ คือ แกล้งมองไม่เห็น แต่ถ้าเราเห็นเมื่อไหร่ ได้ยินเมื่อไหร่ มันอยู่เฉยไม่ได้

เพราะฉะนั้นการที่เราจะปลุกพลังความดีให้เกิดขึ้นต้อง**หมั่นใส่ใจความทุกข์ของผู้อื่น** ไม่ว่าเขาจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ไม่ว่าเขาจะเป็นคนไข้ แต่ชีวิตทุกวันนี้มันเร่งรีบจนกระทั่งเราไม่มีเวลาที่จะใส่ใจ และเราก็ปล่อยให้อัตตาเข้ามาครอบงำจนกระทั่งเราเมินเฉยความทุกข์ของผู้อื่น

ประการต่อมาคือ**เห็นความดีของผู้อื่น** เวลาเราเห็นความดีของผู้อื่น เราก็มีแรงบันดาลใจอยากทำความดี เพียงแค่ได้ยินคนทำความดีก็มีผลเหมือนกับได้เห็นความดีด้วยตัวเอง เวลาเราฟังเรื่องเล่าเกี่ยวกับคนดีๆ ใจมันมีความสุขมาก คนที่เขาทำเรื่อง mirror neuron เขาพบว่าเพียงแค่ได้ยินเรื่องของคนทำความดี เซลล์ประสาทในส่วนที่อยากจะทำความดี หรือความรู้สึกเป็นสุขที่ได้ทำความดีนั้นมันขึ้นมา ทั้งๆ ที่ยังไม่ทันได้ทำ เพียงแค่ได้ฟัง ได้ยินเท่านั้นแหละ มันเหมือนกับว่าได้ทำความดีด้วยตนเอง

การที่เราได้**รับไมตรีจิตจากผู้อื่น**ก็ช่วยทำให้ความดีในใจเรานั้นเพิ่มพูนมากขึ้น อันธพาลที่ชอบแกล้งรุ่นน้อง แต่พอเขาได้รับน้ำใจจากรุ่นน้องคนนั้น เขาเปลี่ยนนิสัยเลยนะ มี

เพื่อนบ้าน 2 คน ไม่พอใจ เกลียดกันมาก แต่วันหนึ่งคนในบ้านเขาป่วย ไม่มีใครพาส่งโรงพยาบาล เพื่อนบ้านซึ่งเป็นปฏิปักษ์กัน รับอาสาขับรถไปส่งโรงพยาบาล การที่แสดงไมตรีจิตแบบนั้น มันเปลี่ยนความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง จากที่เคยเป็นปฏิปักษ์ให้กลายเป็นเพื่อนกันได้

มีผู้หญิงไทยคนหนึ่งเล่าให้ฟังตอนที่ไปเรียนหนังสือที่บอสตัน แล้ววันหนึ่งเป็น weekend เสาร์อาทิตย์ แกก็ไปซื้อของ ตอนที่เดินอยู่บนเกาะกลางถนน ก็มีคนดำเข้ามาจี้ เขาบอกเอาเงินมา แกก็เอาเงินให้ ปรากฏว่าในกระเป๋ามีเงินแค่ 20 เหรียญ แกไม่ค่อยมีเงิน โจรก็บอกเอากำไลมา เอานาฬิกามา ไม่มีให้ โจรก็โกรธบอกว่า “เฮ้ย! คนเอเชียมันรวยไม่ใช่เหรอ ทำไมมีแค่นี้เอง” ผู้หญิงไทยก็บอกว่า “คนอื่นมันรวยแต่ฉันไม่ค่อยมีเงินหรอก” เขาก็ถามว่า 20 เหรียญนี่จะเอาไปไหน “ไปซื้ออาหาร” “20 เหรียญมันพอเหรอ ซื้ออาหารน่ะ” เขาก็บอกว่า “ก็แค่ซื้อไข่มา 2 โหล โหลละ 2 เหรียญเท่านั้นเอง ฉันไม่ค่อยมีเงินหรอก กินไข่ ไข่โหลหนึ่งกินได้ทั้งอาทิตย์เลย” ระหว่างที่คุยไปคุยมาปรากฏว่า ยามที่อยู่หน้ามหาวิทยาลัยเห็น ก็จะเรียกตำรวจ ผู้หญิงไทยคนนั้นก็โบกมือบอกยามว่า ไม่ต้อง ไม่ต้อง เพื่อนกัน ยามเขาก็เลยไม่เรียกตำรวจ โจรคนมันนั้นงงเลยนะ “เฮ้ย! เราเป็นเพื่อนกันตั้งแต่เมื่อไหร่” ผู้หญิงไทยบอกว่า “ก็เมื่อกี้นี่ไง”

เรื่องนี้จบลงด้วยการที่โจรคืนเงิน 20 ดอลลาร์แล้วก็พาผู้หญิงไทยไปซื้อของ ซื้ออาหารในซุปเปอร์มาเกตให้ แล้วก็แถมเงินให้อีก 50 ดอลลาร์ เพราะเห็นใจว่า เหยื่อของตัวเองนี่มันจนกว่าเราอีก เห็นใจ แล้วเขาซาบซึ้งใจที่ขนาดถูกจี้แล้วยังบอกว่าเป็นเพื่อนกันอีก ปรากฏว่าตอนหลังเป็นเพื่อนกัน วันรุ่งขึ้น ผู้หญิงไทยคนนี้ก็เอาเงิน 50 ดอลลาร์นั้นไปซื้อเครื่องเพื่อไปทำต้มยำกุ้งให้กับครอบครัวของคนนี้ เลยกลายเป็นเพื่อนกัน จะเห็นว่าการที่เราได้รับไมตรีจิตจากผู้อื่นนั้นมันปลุกพลังในตัวโจรขึ้นมา ทำให้หันมาเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน

มีรายหนึ่ง ขับรถ ชื่อนาย ก แล้วกัน แกขับรถอยู่เลนขวา ไม่รู้หรอกว่าข้างหลังมีรถกำลังอยากจะแซง รถข้างหลังนั้นแซงเลนขวาไม่ได้ ก็เลยจะแซงซ้าย ขณะที่กำลังจะแซงก็ตะโกนด่า นาย ก เห็น ถูกด่า ก็แค้น เร่งเครื่องเข้าไปจะปาดหน้า ระหว่างที่รถกำลังจะเทียบกัน นาย ก ก็หมุนกระจกรถเตรียมจะด่า เสร็จแล้วไม่รู้ยังไงของแก กลับตะโกนขึ้นมาว่าขอโทษ ไอ้คนนั้นซึ่งแซงรถไปก่อนและก็ทำทีจะด่า พอนาย ก บอกขอโทษ เขาก็บอกขึ้นมาว่าขอโทษ ทีแรกว่าจะด่า แต่พอเจอคำขอโทษ แกก็ขอโทษขึ้นมาเหมือนกัน เสร็จแล้วเขาก็บอกว่า ตะโกนบอกว่า ไปก่อนไปก่อน นาย ก ก็บอกว่า ไม่เอา ไปก่อน คุณน่ะไปก่อน คือต่างให้ทางกัน ทีแรกจะปาดหน้ากัน คือคนเรา พอมีใครมาขอโทษ ใจที่มันเป็นปฏิปักษ์ โกรธนั้นมันอ่อนไปเลย อันนี้เพราะว่า ก็เปรียบเหมือนเราได้รับไมตรีจิตจากผู้อื่น

มีคนเห็นความดีของตนหรือเชื่อว่าตนมีความดี

อาจารย์สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์ ซึ่งเป็นคนสำคัญที่ทำเรื่องงานพัฒนาชุมชน ในจังหวัดอยุธยา อำเภอเสนา ท่านก็เล่าให้ฟังว่า สมัยก่อนเป็นครู เป็นครูหนุ่มๆ เป็นครูที่เรียกว่า ชอบตีไก่ ชอบการพนันมากเลย เสร็จแล้วแกบอกว่าชีวิตแกเปลี่ยน วันหนึ่ง เมื่อมีงานวันครู แล้วก็นายอำเภอนั้นก็มาเปิดงาน นายอำเภอคนนั้นก็บอกว่า ครูนั้นเป็นปูชนียบุคคล ผมน่ะไหว้ได้อย่างสนิทใจเลย เพราะผมดีได้เพราะครู คือแกสรรเสริญครูมากเลย อาจารย์สุรินทร์นั้นตอนนั้นรู้สึกอับอายมาก

เลย เพราะเราไม่ได้ดีอย่างที่นายอำเภอว่า แต่ว่าคำสรรเสริญของนายอำเภอก็ทำให้ความภูมิใจในความเป็นครูนั้นเบ่งบานขึ้นมาในใจ และทำให้มีพลังฮึดสู้กับนิสัยติดอบายมุข นิสัยติดการพนัน เพราะว่าหลังจากนั้นแกเลิกเลยเรื่องการพนัน เพราะว่าได้รับคำพูดที่ดีๆ จากนายอำเภอเจ้าหน้าที่ นายอำเภอไม่ได้พูดชมตัวเองเป็นเฉพาะเจาะจง

แต่ก็มีรายหนึ่งที่น่าสนใจ แกเป็นคนที่ไปตรวจงานที่ปั๊มน้ำมัน JET ปั๊มน้ำมันนั้นต้องคอยไปดูห้องน้ำว่าสะอาดแค่ไหน พบว่ามีห้องน้ำห้องหนึ่ง มันสะอาดก็จริงอยู่แต่ว่าต่ำกว่ามาตรฐาน คนที่เขาไปตรวจงาน เขาทำยังไง เขาจะไปด่าไหม จะไปตำหนิไหม เขาใช้วิธีนี้ เขาเข้าไปคุยกับคุณป้าที่ทำความสะอาดว่า “ป้า เมื่อกี้เข้าห้องน้ำ มีลูกค้าเขาบอกเพื่อนว่าห้องน้ำปั๊มน้ำมันนี้สะอาด ไหนป้าทำยังไงนะ” คือแกอยากจะเช็คว่าป้าทำความสะอาดห้องน้ำยังไง ถูกต้องตามมาตรฐานหรือเปล่า ปรากฏว่าป้าแกอธิบายว่าทำความสะอาดยังไง พอพูดจบผู้ชายคนนี้ก็บอกว่า “โอ้โฮ! ป้าเก่งจังนะ” พอพูดอย่างนี้ คุณป้าแกก็คุยซักพัก แล้วแกก็บอกว่า “งั้นเดี๋ยวขอตัวก่อนนะจะต้องไปละ” ไปไหนทราบไหม ไปห้องน้ำ ไปทำความสะอาดเพิ่มให้มันดียิ่งกว่าเก่า

คือ**คำชมนี้มันทำให้คนอยากจะทำความดีมากขึ้น** คนเราเมื่อได้รับคำชมเมื่อทำความดี ก็อยากจะทำความดี พลังความดีมันก็เกิดขึ้น เมื่อเรามีความสุขเกิดความมั่นคงในจิตใจ ปลอดโปร่งผ่องใส ก็อยากทำความดี จิตใจหดหู่มันก็ไม่อยากจะทำความดี แต่ถ้าเราเกิดใจสบาย เราก็มีความอยากจะเอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่นมากขึ้น หรือเวลาเราได้ทำความดีด้วยตนเอง ได้เห็นคนอื่นมีความสุข อย่างกรณีอาสาสมัครที่ไปนวดเด็กนั้นก็เป็นตัวอย่างหนึ่ง

และ**ถ้าเราข้ามพ้นอคติหรืออัตลักษณ์หรือสถานภาพได้ ก็จะช่วยทำให้เรามีความเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์มากขึ้น** อคติทำให้เราเห็นเขาเลวร้ายกว่าที่เป็นจริง ซึ่งนำไปสู่ความเกลียดและปิดกั้นพลังแห่งความรัก

ในทำนองเดียวกัน อัตลักษณ์มันก็เปรียบเสมือนหัวโขน หรือเปรียบเสมือนม่านที่ทำให้เราไม่เห็นเขาในฐานะมนุษย์ที่รักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกับเรา ทำให้เห็นเพียงบางเสี้ยวบางส่วนของเขาเท่านั้น คือเห็นแต่ยี่ห้อของเขา หมายความว่าอย่างไร เห็นแต่ว่าเขานับถือศาสนาอะไร เขาอาชีพอะไร เขาตำแหน่งอะไร ตำแหน่งต่ำกับเราหรือเปล่า เขาเป็นชาวบ้าน พอเราเห็นเขาเป็นชาวบ้าน เขาเป็นคนไข้ ก็ตั้ง guard แล้วว่า จะมาฟ้องเราหรือเปล่า ไอ้ความอคติหรือว่าการมองแบบนี้ ก็ทำให้เราไม่สามารถที่จะเห็นเขาในฐานะที่เป็นมนุษย์ได้ ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันมันก็น้อยลง

อาตมาคิดว่าเราสามารถที่จะทำให้พลังความดีในใจเราหรือมโนธรรมมันงอกงามได้ ถ้าหากว่าเราทดลองทำ 8 ข้อนี้ดู หรือว่าทำกับเพื่อนร่วมงานด้วยกัน บางทีการทำงานบางครั้งแทนที่เราจะปลุกพลังความดีหรือบันดาลพลังฝ่ายบวกให้เกิดขึ้น บ่อยครั้งการทำงานของเรามันไปปลุกพลังฝ่ายลบ ทำให้เขานึกถึงอัตตาหรือยึดถืออัตตามากขึ้น การทำงานในองค์กรหรือว่าแม้กระทั่งในครอบครัว ในบ้านนั้น เดียวนี้ปฏิสัมพันธ์ไปบันดาลไปกระตุ้นอัตตาให้ทำงานมากกว่าที่จะไปบันดาลใจให้เกิดความคิดอยากจะทำความดี แต่ถ้าเราพยายามที่จะเปลี่ยนปฏิสัมพันธ์เสีย

ใหม่ โดยใช้ความดีต่อกันและกัน มันจะช่วยทำให้พลังความดีหรือมโนธรรมในใจของอีกคน มีพลังขึ้นมาและนำไปสู่ปฏิสัมพันธ์ที่เป็นบวกได้

ส่งเสริมพลังแห่งความดีในหน่วยงาน

ตรงนี้มันสัมพันธ์กับหน่วยงานด้วย ทำอย่างไรหน่วยงานนั้นจะสามารถส่งเสริมพลังแห่งความดีได้ อาตมาคิดว่านอกจากการทำงานแล้ว **การชักชวนผู้คนให้แบ่งปันความดีที่เคยทำหรือประสบมาเป็นสิ่งที่ช่วยมาก** คนในหน่วยงานมักไม่ค่อยมีเวลาที่จะพูดคุยกันในเรื่องแบบนี้ แต่ถ้าคนในหน่วยงาน ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ เขาได้มีเวลาที่จะเล่าประสบการณ์ความดีที่เขาเคยทำ มันจะช่วยให้อีกฝ่ายเข้าใจและก็ซาบซึ้ง หรือเห็นเขาในมุมที่เป็นบวกมากขึ้น

และเมื่อเราเล่า การที่เราเล่ามันไม่ได้มีประโยชน์ต่อคนฟังอย่างเดียว มันมีประโยชน์ต่อคนพูดด้วย เพราะคนพูดก็จะเกิดความซึมซาบ มั่นใจในตัวเองว่าก็มีความดีอยู่ในตัวเหมือนกัน รวมทั้งเกิดความมั่นใจหรือกำลังใจที่จะทำความดีด้วย **เปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนสุขและทุกข์ในชีวิต ให้เห็นมุมต่าง ๆในชีวิตของเขา** บางทีเราเห็นความทุกข์ของเขา เราจะเห็นใจเขามากขึ้น และคนเรานั้นมันมีความทุกข์อยู่ในจิตใจด้วยกันทั้งนั้น บางทีเป็นความทุกข์ที่เก็บสะสมไว้หรือที่ไม่สามารถจะแพร่งพรายบอกใครได้ แต่ถ้าเกิดว่ามีความไว้ใจกันแล้ว สามารถที่จะให้เขาได้แบ่งปันความทุกข์ของเขา คนเล่าก็จะรู้สึกปลอดโปร่ง คนฟังก็จะเห็นใจมากขึ้น

ความสุขก็เช่นเดียวกัน เราพูดกันถึงความสุขกันน้อย แต่การที่เราได้ยินความสุขของผู้อื่นมันก็ทำให้เราเกิดมุทิตาจิตได้ง่าย โดยเฉพาะถ้าเรา**ชักชวนผู้คนให้ชื่นชมยินดีในความสุขของผู้อื่นบ้าง เราจะอิจฉากันน้อยลง เราจะมีมุทิตาจิตกันมากขึ้น** ชื่นชมซึ่งกันและกันและให้กำลังใจกัน อย่างที่ยกตัวอย่างมาว่าบางครั้งคนเราเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเขารู้สึกว่าความดีของเขาได้รับการยอมรับ หรือมีคนเห็นความดีของเขา

แต่บ่อยครั้งเรามักจะใช้วิธีการตำหนิ และก็ตำหนิโดยไม่รู้จักกาละเทศะ หรือว่าไม่มีจิตเมตตา มันก็ไปกระตุ้นพลังฝ่ายลบ หรือไปกระตุ้นอัตตาให้มาทำงานแทน คืออัตตาและมโนธรรมมันแข่งกันนะว่าใครจะทำงาน ใครจะมาครองใจมากกว่ากัน แต่ทันทีที่เราเจอคำตำหนิที่ไม่สร้างสรรค์ คนส่วนใหญ่จะตั้ง guard ขึ้นมาทันที นั่นคืออัตตาถูกปลุกให้มาทำงาน เพราะฉะนั้นก็จะตอบโต้กลับไป แต่ถ้าเมื่อใดก็ตามที่มโนธรรมเข้ามาทำงานแทน เขาจะเกิดความรู้สึก “เออ ฉันต้องแก้ไขปรับปรุงตัวนะ” แทนที่จะถามว่า “ทำไมถึงว่าฉัน แกถือดียังไงมาว่าฉัน” มโนธรรมทำให้เรามองว่า “เออ ที่เขาพูดมานั้นมันมีอะไรที่ถูกบ้าง มันจริงไหม มันถูกต้องแค่ไหน”

ทำงานร่วมกัน รับผิดชอบร่วมกัน การทำงานร่วมกันรับผิดชอบร่วมกันจะทำให้เห็นคุณค่าของกันและกัน และทำให้ได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น บางครั้งอคติที่เกิดขึ้น เกิดจากระยะห่าง เกิดจากการที่ไม่ได้รู้จักกัน โดยเฉพาะอคติทางเชื้อชาติ อคติทางศาสนา ทางภาษาวัฒนธรรม มักจะเกิดจากความเหินห่างทางสังคม แต่พอได้มาทำงานด้วยกัน ได้มาอยู่ด้วยกันแล้วความรู้สึกเปลี่ยนไป เมื่อเร็วๆนี้ มีการนำนายร้อยตำรวจกับเยาวชนมุสลิม มาอยู่ค่าย 3 วัน 2 คืน ปรากฏว่ามันเปลี่ยนความรู้สึกของคนมากเลย ทั้งสองฝ่าย ฝ่ายนายร้อยตำรวจนั้น ซึ่งหลายคนบอกว่ามุสลิมนั้นเป็นคนดี ความแตกต่างกันมันเพียงช่วยทำให้เราเห็น ช่วยเสริมกัน หลายคนบอกว่าจะไปทำงานที่ปักษ์ใต้ เพราะได้รู้ว่าคนคนมุสลิมนั้นเขาเป็นคนที่มีน้ำใจ คนมุสลิมก็เช่นเดียวกัน เขาก็พูดว่าได้เข้าใจตำรวจมากขึ้น เพราะอะไร เพราะว่าการได้มาอยู่ใกล้ชิดกัน ได้เห็นซึ่งกันและกันในฐานะมนุษย์ ทำให้พลังแห่งความดี ความเห็นอกเห็นใจเข้ามาทำงาน แต่ระยะห่างนั้นมันทำให้เกิดอคติ และอคติก็ไปเสริมอัตตาให้มันแรงขึ้น มีการปกป้องตนเองสูง เพราะฉะนั้นการทำงานร่วมกันรับผิดชอบร่วมกัน เป็นสิ่งที่จะช่วยได้

ร่วมกันทำสาธารณประโยชน์เกื้อกูลผู้อื่น เวลานี้มีหลายองค์กร ในหลายๆ ประเทศเขาไม่ใช่เพียงแค่ทำงานอย่างเดียว ทำงานธุรกิจอย่างเดียว แต่ว่าพยายามส่งเสริมให้คนไปทำงานข้างนอกที่เป็นสาธารณประโยชน์ เพราะการทำเช่นนั้นมันเป็นการปลุกพลังแห่งความดีขึ้นมาในใจของเขา และพลังแห่งความดีนั้นเองมันสามารถจะเป็นพลังไฟบวกที่ขับเคลื่อน และปรับปฏิสัมพันธ์ภายในองค์กร ภายในหน่วยงานให้ดีขึ้นได้

ส่งเสริมให้มีการพัฒนาชีวิตด้านใน ตอนนี้การทำสมาธิภาวนาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้รับการส่งเสริมในหลายหน่วยงานมาก แม้กระทั่งในหน่วยงานธุรกิจ ในหน่วยงานที่แสวงหากำไร สมาธิภาวนามันทำได้หลายแบบ แต่ว่าถ้าเรารู้จักเอามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะกับหน่วยงานมันไม่ใช่ดีต่อคนที่ทำงาน แต่ว่าจะช่วยให้บรรยากาศของหน่วยงานเปลี่ยนไปในทางสร้างสรรค์มากขึ้น

สร้างบรรยากาศให้งานเป็นเรื่องสนุกและเป็นเวทีแห่งการเรียนรู้ อาตมาได้อ่านหนังสือเล่มหนึ่งที่น่าสนใจมาก ก็อยากจะแนะนำให้ลองศึกษากัน เป็นเรื่องของคนที่เป็นคนคิด happy หนังสือเล่มนี้ชื่อว่า “แบรนด์เปลี่ยนคน คนเปลี่ยนแบรนด์” เขาพูดถึงประสบการณ์ว่าองค์กรนั้นมันสามารถเปลี่ยนคนได้อย่างไร และคนสามารถเปลี่ยนองค์กรได้อย่างไร และที่สำคัญก็คือว่า การที่สามารถจะสร้างบรรยากาศแห่งความสนุก ทำงานอย่างสนุกได้อย่างไร ทั้งๆ ที่เป็น

มวยรอง แต่ว่าสามารถที่จะทำงานอย่างสนุกและสร้างสรรค์ได้ การเปลี่ยนองค์กรมันช่วยเปลี่ยนคน และคนก็ไปเปลี่ยนองค์กรได้

อันนี้เป็นประสบการณ์ของคนทำงานธุรกิจ แต่อาจจะมีประโยชน์สำหรับหลายท่านที่ทำงานในภาครัฐ ถ้าหากว่าสามารถประยุกต์ใช้ได้เหมาะ อาตมาคิดว่าหน่วยงานนั้นสามารถที่จะส่งเสริมพลังแห่งความดีได้

ลักษณะองค์กรที่ส่งเสริมพลังแห่งความดี

ทีนี้ลักษณะองค์กรที่จะทำเช่นนั้นได้ อาตมาคิดว่ามันต้องเป็นองค์กรที่มีสัมพันธภาพแนวนอนมากกว่าแนวตั้ง เป็นเครือข่ายมากกว่าพีระมิด ซึ่งตรงนี้นั้นมันสวนทางกับระบบราชการมาก แต่ว่าภายในหน่วยงานที่เป็นองค์กรแบบพีระมิดนั้นก็สามารถสร้างความสัมพันธ์แบบเครือข่ายหรือแนวนอนได้ โปร่งใสในการมีส่วนร่วม ก็จะทำให้ทุกคนนั้นรู้สึกมีคุณค่า มีความหมาย เพราะเขาได้มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์องค์กร ไม่ส่งเสริมการแข่งขัน หรืออิงอำนาจนิยม

ภาคธุรกิจเวลานี้ส่งเสริมการแข่งขันมาก ราชการก็อิงอำนาจนิยมเยอะ โรงเรียนเดี๋ยวนี้ก็เป็นอย่างนี้ หมายความว่า ถูกหรือผิดไม่สำคัญ สำคัญว่าใครสั่ง คำสั่งจะถูกหรือไม่ ไม่สำคัญ แต่อยู่ที่ว่า คนสั่งเขามีอำนาจหรือเปล่า ใช้อำนาจในการบังคับบัญชามากกว่าใช้เรื่องคุณธรรมหรือการใช้สติปัญญา มันก็ไม่ส่งเสริมพลังแห่งความดี เอาผลประโยชน์ทางวัตถุหรือผลงานสำเร็จรูปเป็นตัวตั้ง แต่ไม่คำนึงถึงความสุขของคนทำงาน ถ้าเราเอาผลงานสำเร็จรูปเป็นตัวตั้ง คนก็จะถูกมองข้าม เพราะต้องการให้ได้ผลงานเป็นรูปธรรม เป็นมาตรฐานสำเร็จรูป ซึ่งตอนนี้หน่วยราชการเป็นมาก เป็นแบบอย่างของการร่วมงานกับหน่วยงานอื่น ไม่มุ่งประโยชน์ของหน่วยงานเป็นที่ตั้ง คือบางทีหน่วยงานพยายามบอกให้คนสามัคคีกัน คนในหน่วยงานสามัคคีกัน ร่วมมือกัน แต่ว่าหน่วยงานเองนั้นกลับแข่งขันกับหน่วยงานอื่นแม้กระทั่งเป็นราชการด้วยกัน อยู่คนละกอง อยู่คนละกลุ่ม ต่างก็แย่งชิงผลงานของตัว แต่ก็ไม่ได้มุ่งประโยชน์ต่อส่วนรวม อันนั้นมันก็ไม่สร้างบรรยากาศแห่งการร่วมมือกันในองค์กร

อาตมาคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้องค์กรเป็นการทำงานที่สร้างสรรค์ได้ โดยเฉพาะการเสริมสร้างพลังแห่งความดี จิตวิวัฒน์นั้น ถ้าหากว่าเราได้พัฒนาจิตใจของเรา มันจะเข้าไปเสริมชีวิต ทำให้ชีวิตเรามีความสุขมากขึ้น มีพลังแห่งความดี และสามารถที่จะมี

อิสรภาพ มีชีวิตผ่องใส โปร่งเบา และชีวิตที่พัฒนามันก็นำไปสู่การพัฒนาองค์กรได้ แล้วการพัฒนาองค์กรมันก็นำไปสู่การพัฒนาจิตใจหรือจิตวิวัฒน์

อาตมาคิดว่าการที่เราขับเคลื่อนชีวิตด้วยจิตวิวัฒน์ ในแง่หนึ่งก็ทำให้จิตใจเจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น อีกแง่หนึ่งก็ทำให้องค์กรสามารถที่จะก้าวไปข้างหน้าได้ ทั้งสามส่วนนี้ต้องสัมพันธ์กันเกื้อกูลกัน เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราเรียกว่าจิตวิวัฒน์นั้นมันเป็นสิ่งที่มีอานิสงส์ได้ในหลายระดับด้วยกัน และอาตมาก็อยากจะฝากประเด็นตรงนี้เอาไว้

คิดว่าพอสมควรแก่เวลา ก็คงจะยุติเพียงเท่านี้

วิภาวรรณ ตินนังวัฒนะ ถอดเทป
นพ.อนุวัฒน์ ศุภชุติกุล ตรวจทาน