

# พุทธศาสนา

กับการแก้ปัญหา*ตัวตน*

พระไพศาล วิสาโล





**พุทธศาสนา**  
กับการแก้ปัญหาตัวตน



พระไพศาล วิสาโล



# พุทธศาสนา

กับการแก้ปัญหาตัวตน



พระไพศาล วิสาโล



Pdf file Book

www.visalo.org

Facebook : พระไพศาล วิสาโล

Facebook : Phra Paisal Visalo

Facebook : วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติที่พักใจ



## ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือคัลดำดับที่ ๔๐๓

**พิมพ์ครั้งที่ ๑** : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ **จำนวนพิมพ์** ๕,๐๐๐ เล่ม

ชมรมกัลยาณธรรม ๓,๐๐๐ เล่ม

คุณพัชธร กิตินุกูลศิลป์ และครอบครัว ๒,๐๐๐ เล่ม

### จัดพิมพ์โดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ

อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๔๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๘๖๒๔

**ออกแบบปก/รูปเล่ม** คนข้างหลัง **พิสูจน์อักษร** ทีมงานกัลยาณธรรม

**เพลท** แคนนา กราฟฟิค โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๐

**พิมพ์ที่** บริษัทฯของอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง



Line official :  
kanlayanatam2

www.kanlayanatam.com



kanlayanatam

## คำปรารภ

ผู้คนทุกวันนี้ส่วนใหญ่มีชีวิตที่สุขสบายกว่าเมื่อก่อนมาก การแสวงหาอาหารเพื่อประทังชีวิต หรือคั้นร่นขนขวายเพื่อความอยู่รอด มิใช่ปัญหาอีกต่อไป นอกจากไม่รู้จักความหิวโหยหรือความขัดสนแล้ว ยังมีความสะดวกสบายอย่างมาก เทคโนโลยีที่ครั้งหนึ่งเป็นสิ่งฟุ่มเฟือย กลายเป็นของที่ผู้คนมีแทบทุกหลังคาเรือน หรือคิดตัวแทบทุกคน เช่น โทรทัศน์ และโทรศัพท์มือถือ

แม้กระนั้นผู้คนทุกวันนี้ก็ยังคงมีความทุกข์ใจอยู่นั่นเอง นอกจากความทุกข์ที่ผู้คนคุ้นเคยกันดี เช่น ความผิดหวัง ความคับแค้นใจ และความพลัดพรากสูญเสีย รวมทั้งความทุกข์เพราะแก่ เจ็บ และตายแล้ว ยังมีความทุกข์อีกชนิดหนึ่ง ซึ่งกลายเป็นปัญหาที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน นั่นคือความทุกข์เกี่ยวกับสำนึกในตัวตน หรือในส่วนตัวของตัวตน ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงในส่วนตัวของใจ เรียกอีกอย่างว่า ปัญหาตัวตน

ปัญหาตัวตนเป็นลักษณะเด่นของสังคมยุคนี้ก็ว่าได้ เพราะเป็นยุคที่ทัศนคติแบบปัจเจกนิยมได้รับการเชิดชูสูงมาก ความต้องการของปัจเจกบุคคล ถือว่าสำคัญกว่าอย่างอื่น สำนึกในตัวตนจึงกลายเป็นเรื่องใหญ่ และพลอยทำให้ผู้คนหมกมุ่นกับตนเอง รวมทั้งอยู่แบบตัวใครตัวมันมากขึ้น

ในอีกด้านหนึ่ง วิธีการแก้ปัญหาคำสอนของคนยุคนี้ก็มีลักษณะพิเศษ กล่าวคือ อาศัยการบริโภคนครหรือครอบครองวัตถุเป็นสิ่งสำคัญ โดยได้รับอิทธิพลจากลัทธิบริโภคนิยม ด้วยเหตุนี้ การบริโภควัตถุของคนในยุคนี้ จึงมิได้มีความหมายเพียงแค่การแสวงหาความสะดวกสบาย หรือความสุขทางกายเท่านั้น แต่ยังเป็นไปเพื่อบำบัดความทุกข์ในส่วนลึกของใจ ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นบทบาทของศาสนาต่างๆ ในอดีต

เมื่อผู้คนจำนวนมากมองว่า บริโภคนิยมเป็นคำตอบของชีวิต โดยเฉพาะการแก้ทุกข์ทางใจ เป็นธรรมคาอยู่เอง ที่เขาจะหันหลังให้กับศาสนาต่างๆ รวมทั้งพุทธศาสนาด้วย ในสถานการณ์ดังกล่าว ศาสนาต่างๆ หันมาใช้วิธีเดียวกับบริโภคนิยม เพื่อดึงดูดผู้คน หรือเพื่อจะได้มีที่ยืนอยู่ในสังคมต่อไป นี่คือนิสัยที่กำลังเกิดขึ้นกับพุทธศาสนาในเมืองไทยเช่นกัน

อันที่จริงพุทธศาสนาสามารถให้ประโยชน์แก่ผู้คนได้มากกว่านั้น กล่าวคือช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง แม้กระทำการแก้ปัญหาคำสอน พุทธศาสนาก็มีคำตอบที่ดีกว่าบริโภคนิยม แต่นั่นหมายความว่าพุทธศาสนาที่สอนและเผยแผ่อยู่ในปัจจุบัน จะต้องดำรงรักษาแก่นแท้เอาไว้ให้ได้ ไม่คล้อยตามบริโภคนิยมอย่างที่เป็นอย่างนี้ รวมทั้งทำให้แก่นแท้ดังกล่าว เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน จนเห็นได้ชัดว่า คำสอนของพระพุทธองค์นั้น แก่ทุกข์ได้จริง



หนังสือเล่มนี้ มีที่มาจากคำบรรยายของข้าพเจ้า ณ อาคาร  
ศิลปวัฒนธรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม  
๒๕๖๒ ตามคำนิมนต์ของธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เนื้อหาบางส่วน ข้าพเจ้าเคยนำไปบรรยาย ณ ชาติภูมิสถาน  
ป.อ. ปยุตฺโต จังหวัดสุพรรณบุรี เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ปีเดียวกัน  
เนื่องในวันคล้ายวันเกิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต)  
แต่เนื่องจากมีเวลาน้อย ข้าพเจ้าจึงพูดเพียงบางประเด็น ในการ  
บรรยายที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ข้าพเจ้าได้ขยายความเพิ่มและ  
เติมเนื้อหาให้ครบถ้วน

ขออนุโมทนาคุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรม  
กัลยาณธรรม ที่เห็นว่าคำบรรยายดังกล่าวควรเผยแพร่ให้กว้าง  
ขวางออกไป พร้อมกันนี้ขออนุโมทนาคุณพัชธร กิตินุกูลศิลป์ และ  
ครอบครัว ซึ่งร่วมเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือเล่มนี้ด้วย

หวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะมีส่วนช่วยให้ผู้อ่านเห็นความสำคัญ  
ของการรักษาแก่นแท้ของพุทธศาสนา รวมทั้งศึกษาและปฏิบัติ  
จนเข้าถึงแก่นแท้ดังกล่าว จนสามารถแก้ทุกข์ของตนได้ รวมทั้ง  
นำพาผู้คนทั้งหลาย ให้เข้าถึงประโยชน์ดังกล่าวด้วย

พ.ศ. ๒๕๖๓ ๕/๖

๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

# คำนำ

## ชมรมกัลยาณธรรม

ข้าพเจ้ามีโอกาสดำฟังปาฐกถาธรรมของท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ซึ่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้แพร่ภาพสดผ่านทาง Facebook ในวาระพิเศษงานฉลองครบรอบ ๑๐๒ ปีของมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๒ ด้วยหัวใจที่น่ายินดี กอปรกับมีความศรัทธาว่า ท่านพระอาจารย์จะแสดงปาฐกถาครั้งนี้ อย่างดี เมื่อฟังแล้วก็ยิ่งประทับใจในเนื้อหาที่ลึกซึ้งชวนคิดหลายแง่มุม สะท้อนปมปัญหาและความคิดค้นต่างๆ ของผู้คนในยุคปัจจุบัน ที่ไม่อาจเข้าถึงแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา หรือไม่ได้รับประโยชน์จากพระธรรมอย่างเต็มคุณค่า ซึ่งขัดถึงภัยของศาสนาใหม่คือ "ศาสนาบริโภคนิยม" และความยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งที่ไม่มีอยู่จริงคือ "ตัวตน" อันเป็นอุปสรรคสำคัญในการเข้าถึงธรรม นอกจากนี้ในตอนจบท่านพระอาจารย์ยังให้คำตอบ ซึ่งทางออก ที่พอจะเป็นเข็มทิศให้เราเดินไปถูกทาง ทั้งในฐานะของผู้ศึกษาและผู้เผยแผ่ธรรม



ในนามชมรมกัลยาณธรรมจึงขออนุญาตนำปาฐกถานั้นมาทำหนังสือ ได้รับความร่วมมือจากกัลยาณมิตรมากมาย ทุกคนชื่นชมเนื้อหาที่มีความทันสมัย สื่อถึงปัญหาและสภาพสถานการณ์ที่ไม่ปรกติทั้งหลาย ด้วยตัวอย่างร่วมสมัยที่ชัดเจน ชวนให้ย้อนกลับมาพิจารณาว่า เราเป็นพุทธแบบไหนกันแน่ มรดกธรรมที่องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานไว้ มีค่าสูงล้ำและเปี่ยมล้นประสิทธิภาพในการกำจัดทุกข์ คลี่คลายปัญหา และให้อิสระทางใจ เราได้รับประโยชน์จากธรรมนั้นเพียงพอหรือยัง

ในมงคลวาระ ๓๗ ปี แห่งสมณเพศ ของท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่จะมาถึงในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ นี้ คณะศิษย์ขอน้อมถวายมุทิตาและน้อมอาจริยยบูชาแด่พระปิยอาจารย์ ด้วยการจัดพิมพ์หนังสือ **"พระพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาตัวตน"** เพื่อสืบทอดแก่นธรรมอันจะเป็นหลักทางใจของชาวพุทธ น้อมสืบสานมโนปณิธานของพระอาจารย์ ซึ่งพุ่มเทอติศคนให้กับงานเผยแผ่ธรรม เป็นแสงส่องทางชีวิตแก่สาธุชน และเป็นภูมิปัญญาแห่งพุทธะของสังคมไทยผ่านกาลอันยาวนาน หนังสือเล่มนี้ มีแก่นหลักธรรมอันสำคัญที่ท่านได้นำมาอธิบายด้วยภาษาต่างๆ ทำให้เข้าถึงผู้อ่านที่แม้จะห่างวัดได้เป็นอย่างดี ทำความเข้าใจได้ไม่ยาก จึงส่งมอบให้คนที่ท่านรักได้อย่างสบายใจและทรงประสิทธิภาพยิ่ง



ขออนุโมทนาเพื่อนๆ ที่มีส่วนร่วมในธรรมทานนี้ โดยเฉพาะ *น้องอ้อม น้องธร* ที่เป็นกำลังหลักในการเรียบเรียงบทความให้น่าอ่าน ทั้งทีมงานคนแนวหลังทางธรรมมากมาย ที่ช่วยกันรับไม้ งานสืบสายธาร น้อมบูชาธรรม **"ในมงคลกาลแห่ง ๓๗ พรรษา พระไพศาล วิสาโล"** สืบทอดอนุกรมการณ์แห่งธรรมของพระอาจารย์ ให้เป็นประโยชน์ยั่งยืนยาวนานสืบไป หวังว่าท่านผู้อ่านจะได้ ทบทวนใจ ย้อนกลับมามองตน แก่ไข่วิถีคิด วิถีความเป็นอยู่ และ ช่วยกันสร้างสรรค์คุณค่าแท้ของชีวิต ทั้งส่วนตน และเกื้อกูลแก่ ส่วนรวม ตามหลักพระพุทธศาสนาและได้รับประโยชน์จากพระพุทธ ศาสนาที่แท้จริง ก้าวข้าม "ตัวตน" (ที่ไม่มีจริง) และปลอดภัยจาก ศาสนาบริโภคนิยมโดยทั่วกันทุกท่าน เทอญ

๘

น้อมกราบบูชาคุณพระรัตนตรัยด้วยเศียรเกล้า  
**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**  
ประธานชมรมกัลยาณธรรม





## สารบัญ

- ๑๒ • เกริ่น
- ๑๕ • สองด้านของพุทธศาสนา
- ๒๑ • คิดต่ำ หรือ คิดสูง
- ๒๕ • ลัทธิบริโภคนิยมกับการสร้างตัวตนใหม่
- ๓๑ • ลัทธิบริโภคนิยมกับความเป็นตัวตน
- ๓๕ • ปัญหาตัวตนของคนสมัยใหม่
- ๔๓ • ปัญหาตัวตนของลัทธิบริโภคนิยม
- ๔๘ • การรับมือกับปัญหาตัวตน
- ๖๓ • เมื่อบริโภคนิยมครอบงำพุทธศาสนา
- ๗๕ • กลับมาสู่แก่นแท้ของพุทธศาสนา





ท่านอาจารย์พุทธทาส สรุปเกี่ยวกับชีวิตที่ดี  
เอาไว้อย่างงดงามและสั้นกระชับว่า  
**“ชีวิตที่ดีคือ ชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์”**

สงบเย็น เพราะลด เพราะละ  
เพราะมีปัญญาเข้าถึงความจริงของชีวิต  
จนกระทั่งไม่ห่วงไหวไปกับ  
ความเป็นอนิจจังของสังขาร  
หรือความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง



# เกริ่น

๑๒

อาตมารู้สึกเป็นเกียรติที่ได้รับนิมนต์มาแสดงธรรมเนื่องในโอกาสที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจะมีอายุครบ ๑๐๒ ปี ปกติเมื่อครบรอบการก่อตั้งองค์กร การสถาปนามหาวิทยาลัย หรือแม้กระทั่งการขึ้นบ้านใหม่ เราย่อมถือว่าเป็นโอกาสมงคล สิ่งหนึ่งที่ชาวพุทธเรานิยมทำกันก็คือ การนิมนต์พระมาเจริญพระพุทธมนต์ เพื่อเป็นสิริมงคล หรือเพื่อเป็นขวัญกำลังใจแก่เจ้าภาพ รวมทั้งสมาชิกของหน่วยงานหรือองค์กร อีกส่วนหนึ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ การนิมนต์พระมาแสดงธรรม ซึ่งก็คือการกล่าวถึงสัจธรรมของชีวิต เพื่อให้ผู้คนตระหนักความไม่ประมาท

การสับฟังความจริงของชีวิตที่เรียกว่าสัจธรรม บ่อยครั้ง เป็นสิ่งที่ผู้คนละเลย มองข้าม หรือไม่อยากนึกถึง เช่น ความไม่เที่ยงของชีวิต ความไม่จริงยั่งยืนของสรรพสิ่ง มีความเจริญ ก็ย่อมมีความเสื่อม เป็นของคู่กัน หรือว่า ในท่ามกลางความสุข นั้น มีความทุกข์ที่ผู้คนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ความจริงของชีวิต ดังกล่าว ผู้คนไม่ค่อยอยากฟัง เพราะที่ไม่ถูกใจ กระทบใจ หรือว่ากระเทือนกิเลส แต่เป็นสิ่งสำคัญที่ควรสับรับฟัง เพื่อเป็น เครื่องเตือนใจในการดำเนินชีวิต





## สองด้านของ พุทธศาสนา

การนิมนต์พระมาเจริญพุทธมนต์เพื่อความเป็นสิริมงคลก็คือ การสดับฟังธรรมหรือสัจธรรมจากพระภิกษุสงฆ์ก็ดี จะว่าไปแล้ว เป็นสิ่งสะท้อนถึงบทบาทของพุทธศาสนาสองประการ

**ในด้านหนึ่ง** พุทธศาสนามีบทบาทในการให้ความหวัง ให้กำลังใจ หรือแม้กระทั่งปลอบประโลมใจผู้คน โดยเฉพาะ ในยามที่ประสบกับความทุกข์ บทบาทด้านนี้เป็นสิ่งดึงดูดผู้คนจำนวนมากให้เข้าหาพุทธศาสนา กล่าวได้ว่าเหตุผลหลักที่ผู้คน เข้าวัดหรือว่าเข้าหาพุทธศาสนา ก็เพราะต้องการความหวัง หรือกำลังใจ เช่น มาทำบุญก็เพราะหวังว่าจะมีโชค มีลาภ



มีความมั่งมีศรีสุข เมื่อประสบเคราะห์ เป็นหนี้เป็นสิน หรือเจ็บป่วย ผู้คนก็อยากมาวัดเพื่อให้พระสะเดาะเคราะห์ ด้วยความหวังว่าความทุกข์จะมลายหายไป เคราะห์กรรมจะสูญสิ้นไป หลายคนมาวัดก็เพื่อขอน้ำมนต์หรือวัตถุมงคล ไว้เป็นที่พึ่งทางใจ ช่วยให้แคล้วคลาดจากภัยอันตราย มีคนอีกไม่น้อย ที่ประสบความพลัดพรากสูญเสีย โดยเฉพาะสูญเสียคนรัก หรือรู้สึกผิดต่อผู้ที่จากไป การมาวัดก็เพื่อบรรเทาความโศกเศร้า ความรู้สึกผิด เช่น มาถวายสังฆทาน ทำบุญอุทิศให้กับบุคคลเหล่านั้น นี่คือการความคาดหวังของผู้คนที่มาวัด และเป็นสิ่งที่พุทธศาสนาได้ตอบสนองมาโดยตลอด

๑๖

นอกจากการให้ความหวัง กำลังใจ หรือปลอบประโลมใจให้กับผู้คนแล้ว **อีกบทบาทหนึ่ง ที่สำคัญของพุทธศาสนาก็คือ การชี้ กระตุ้น เปิดใจให้ผู้คนตระหนักถึงความจริงของชีวิต** และเห็นความสำคัญของการฝึกฝนพัฒนาตน ซึ่งบางครั้งเป็นสิ่งที่สวนทางกับกิเลส และเป็นด้านที่ชาวพุทธจำนวนมากไม่ยอมฟัง

มีคราวหนึ่งอาตมาแสดงธรรมที่วัด ปกติจะพูดเรื่องความสุข ความสงบ แต่วันนั้นอาตมาพูดเรื่องการเตรียมตัวตาย ปรากฏว่ามีชาวบ้านคนหนึ่งเดินลงจากศาลาไปเลย เพราะไม่พอใจที่อาตมาพูดเรื่องที่ไม่เป็นมงคล ตอนหลังได้คิด ก็มาขอโทษอาตมา นี่คือนิปฏิบัติหรือความรู้สึกของคนจำนวนไม่น้อย เมื่อได้ยินเรื่องนี้ขอให้สังเกตว่า เวลาผู้คนปรารถนาความมั่งมีศรีสุข ก็อยากได้พร



จากพระ แต่พอพระพุทธถึงความจริงของชีวิต ว่าทุกคนต้องตาย จึงควรเตรียมตัวตายเสียแต่เนิ่นๆ หลายคนกลับไม่ยอมฟัง ถ้า อุคหุได้ก็คงทำ


สองด้านของพุทธศาสนาดังกล่าว จริงๆ แล้ว เป็นสิ่งที่มี ควบคู่กันมาโดยตลอด ในขณะที่พระสอนว่า การทำบุญย่อม ทำให้เกิดความเจริญ ในขณะที่เดียวกันท่านก็บอกว่า ความเจริญนั้น ไม่เพียง ทุกอย่างต้องเสื่อมและดับไปในที่สุด ในขณะที่พระท่าน ให้พรว่า อายุ วรรณะ สุขะ พละ ท่านก็พูดอีกด้านหนึ่งว่า ในที่สุดทุกคนก็ต้องตาย แม้มีร่างกายแข็งแรงเพียงใด สุดท้าย ก็ต้องเจ็บป่วย แม้มีพรพรรณจะมองใสเพียงใด สุดท้ายก็ต้อง หม่นหมองเพราะความแก่ชรา ในขณะที่ท่านพูดถึงการทำ ความเพียรเพื่อจะได้ร่ำรวยมั่งคั่ง ท่านก็เตือนว่า ความร่ำรวยมั่งคั่ง หรือลาภยศนั้นเจือไปด้วยทุกข์ เป็นภาระที่ต้องรักษา ทำให้เกิด ความหนักอกหนักใจอยู่เสมอ อีกทั้งได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอเสียที่

**นี่คือสองด้านของพุทธศาสนา** ที่มาควบคู่กันโดยตลอด แต่คนส่วนใหญ่อยากฟังหรือสนใจแต่ด้านที่ให้ความหวังและ **กำลังใจ** ส่วนด้านที่เป็นความจริงของชีวิตที่ทุกคนต้องประสบ ผู้คนกลับไม่ยอมฟัง ทั้งนี้ก็เพราะความจริงที่ว่า ไม่มีอะไรที่ แน่นนอน ไม่มีอะไรที่ยึดมั่นถือมั่นได้เลยสักอย่าง หรือ ไม่มีอะไร ที่ยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเราได้ สิ่งเหล่านี้ถึงที่สุดแล้ว มัน สะเทือนไปถึงเบื้องลึกของจิตใจเรา เพราะในเบื้องลึกของจิตใจ

เรา ล้วนปรารถนาความสุข ความมั่งคั่งร่ำรวย ความมั่นคง ความ  
ยั่งยืน ความแน่นอน จึงยากที่จะยอมรับว่า ไม่มีอะไรที่แน่นอน  
หรือจริงยั่งยืน ทุกอย่างเป็นทุกข์ เมื่อมีลาภก็ต้องเสื่อมลาภ  
มียศก็ต้องเสื่อมยศ เมื่อเกิดก็ต้องแก่ เจ็บ ตาย อะไรก็ตามที่  
เรายึดว่าเป็นของเรา หรือแม้กระทั่งตัวเรา สุดท้ายมันก็เป็น  
เพียงมายาภาพ ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราของเราอย่างแท้จริง นี่คือ  
ความจริงที่คนน้อยคนอยากจะฟัง อยากจะรับรู้

การที่เราละเลยคุณูปการด้านหนึ่งของพุทธศาสนา โดยหวัง  
เพียงว่า พุทธศาสนาจะให้แต่ความสุข ความเจริญ ความมั่งมี  
๑๘ คั่งนั้นจึงเอาแต่ทำบุญ ถวายทาน หรือทำตามประเพณี ทำให้เรา  
ชาวพุทธได้ประโยชน์น้อยจากพุทธศาสนา **เราควรตระหนักว่า  
พุทธศาสนาสามารถให้อะไรเราได้มากกว่านั้น ไม่ใช่ให้แค่  
ความหวัง ไม่ใช่ให้แค่กำลังใจ ปลอดภัย หรือทำให้เกิด  
ความอบอุ่นใจเท่านั้น แต่พุทธศาสนายังสามารถจะช่วยให้เรา  
ก้าวข้ามความทุกข์ เป็นอิสระจากความทุกข์ แต่จะทำเช่นนั้นได้  
ก็ต้องผ่านการฝึกฝนตน ทั้งการพัฒนากาย วาจา หรือศีล  
การฝึกจิตหรือสมาธิ และการพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้น ถ้าเรา  
มีปัญญา **เข้าใจความจริงของชีวิต** จนวางใจได้ถูกต้อง ไม่ปฏิบัติตัว  
หรือวางจิตวางใจวางกระแสแห่งสังขารกรรม แม้มีความเสื่อม  
เกิดขึ้น มีเหตุร้ายเกิดขึ้น เจ็บป่วย แก่ชรา หรือประสบความ  
พลัดพรากสูญเสีย ใจก็จะไม่ทุกข์ อยากรู้ก็ตามดั่งได้กล่าว**

ความจริงเหล่านี้ผู้คนไม่ค่อยอยากฟัง เพราะไม่ถูกใจ เช่นเดียวกับ การฝึกฝนตน เพื่อลด ละ ขัด เกลา เป็นสิ่งที่หลายคนไม่ปรารถนา เพราะว่าสวนทางกับกิเลส เมื่อใดก็ตามที่เราไม่ปรนเปรอกิเลส กิเลสก็จะหาทางปั่นป่วน สร้างความวุ่นวาย ในจิตใจของเรา จนเรายอมพ่ายแพ้ต่ออำนาจของมัน

ถ้าหากเราเข้าใจถึงจุดมุ่งหมายของพุทธศาสนาอย่างแท้จริงแล้ว เราจะไม่หลงเพลินกับสิ่งที่อาตมาเรียกว่า "ของหวาน" ที่ดึงดูดผู้คนให้เข้าหาพุทธศาสนา แต่เราจะยอมรับว่าพุทธศาสนามี "ยาขม" ที่จะบรรเทาความทุกข์ให้กับจิตใจของเรา ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ได้ เราจะได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนาอย่างเต็มที่ แต่เป็นเพราะผู้คนมักมองข้ามเป็นสาระสำคัญของพุทธศาสนาไป จึงหลงวนอยู่ในความทุกข์ แม้จะมีความสุข ก็เป็นสุขชั่วคราว ในยามที่ได้ลาภ เจริญรุ่งเรือง หรือในยามที่ชีวิตราบรื่น ปกติ ก็เพลิดเพลินในความสุข แต่พอชีวิตผกผัน สูญเสียทรัพย์ พลัดพรากจากคนรักหรือของรัก อันเป็นธรรมดาโลก ผู้คนก็ลืกลืมอมทุกข์ คิดแต่เพียงว่า ถ้ามีพระมาเจริญพุทธมนต์ มารคน้ำมนต์ มาสะเคาะเคราะห์ ความทุกข์เหล่านั้นก็จะบรรเทาเบาบางไป อย่างนี้นับว่าเป็นการเสียโอกาสที่จะได้รับประโยชน์จากพุทธศาสนาอย่างแท้จริง 





## คิดต่ำ หรือ คิดสูง

ผู้คนจำนวนมาก ปรารถนาแค่ความสุขจากวัตถุ เช่น ลาภ หรือความมั่งมี จนมองข้ามความสุขที่ประเสริฐกว่า วิเศษกว่า อันเป็นความสุขที่เกิดจากการฝึกฝนตน

มีเรื่องเล่าว่า มีพระบวชใหม่รูปหนึ่ง เมื่อครบกำหนดสึก ก็มาหาหลวงปู่ **พรหมปณฺโณ** เพื่อให้หลวงปู่วยพรและรดน้ำมนต์ ในขณะที่หลวงปู่พรมน้ำมนต์อยู่นั้น พระรูปนั้นตั้งจิต ปรารถนาในใจว่า "ขอความร่ำรวยมหาศาล ขอลาภขอผลพูนทวี มีกินมีใช้ไม่รู้หมด จะได้แบ่งไปทำบุญเยอะๆ" พอเงยหน้าขึ้นมา

ก็เห็นหลวงปู่จ้องหน้าอยู่ จากนั้นหลวงปู่ก็พูดขึ้นมาว่า "ท่าน  
ที่ท่านคิดนะมันคำ คิคิให้มันสูงไว้ไม้คิหรือ แล้วเรื่องที่ท่านคิด  
นะ จะตามมาทีหลัง" พระรูปนั้นประหลาดใจว่า หลวงปู่รู้ใจ  
ของคนได้อย่างไร แต่หลวงปู่รู้ได้อย่างไรไม่สำคัญ ที่สำคัญคือ  
ที่ท่านพูดว่า "ที่ท่านคิดนะมันคำ คิคิให้มันสูงไว้ไม้คิกว่าหรือ"

อะไรที่ท่านว่ามันคำ ก็ได้แก่ การขอให้มั่งคั่งร่ำรวย ให้  
มีกินมีใช้ไม่หมด คือหวังแต่การมีทรัพย์ ที่เรียกว่า สามัญทรัพย์  
แต่ที่จริงแล้ว ชีวิตเราสามารถเข้าถึงสิ่งที่ประเสริฐกว่านั้นได้  
ซึ่งพระท่านเรียกว่า **อริยทรัพย์** หรือ ความสุขความสงบในจิตใจ  
อันเกิดจากการทำความดี เกิดจากการฝึกจิตฝึกใจ หรือยิ่งกว่านั้น  
คือ **ปรมาตม์** หรือ ประโยชน์สูงสุด ได้แก่ นิพพาน ความพ้นทุกข์  
เป็นอิสระจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง

มนุษย์เราสามารถเข้าถึงประโยชน์สูงสุดดังกล่าวได้ และ  
พุทธศาสนาก็เอื้อให้เราเข้าถึงประโยชน์สูงสุดนั้น แต่ผู้คนจำนวน  
ไม่น้อย ปราบปรามประโยชน์จากพุทธศาสนาเพียงแต่ความมั่งมี  
ความร่ำรวย ซึ่งที่จริงแล้ว ไม่สามารถช่วยให้ผู้คนพ้นทุกข์ได้อย่าง  
แท้จริง พุทธศาสนาที่แท้จริง สามารถแก้ทุกข์ทางใจได้ถึงรากเหง้า  
แต่ผู้คนส่วนใหญ่กลับมองไม่เห็น แม้จะเข้าวัดก็ตาม คังคัวอย่าง  
พระรูปที่ว่า นับประสาอะไรกับคนที่ไม่ได้เข้าวัดเลย แต่เรียก  
ตัวเองว่าเป็นชาวพุทธ





เราควรตระหนักว่า  
พุทธศาสนาสามารถให้อะไรเราได้มากกว่านั้น  
ไม่ใช่แค่ความหวัง ไม่ใช่แค่กำลังใจ  
ปลอบประโลมใจ หรือทำให้เกิดความอบอุ่นใจเท่านั้น  
แต่พุทธศาสนายังสามารถ  
จะช่วยให้เราก้าวข้ามความทุกข์  
เป็นอิสระจากความทุกข์



ตอนนี้แนวโน้มของคนส่วนใหญ่ก็คือ เวลาที่มีความทุกข์ใจ  
หรือปรารถนาชีวิตที่พึงประสงค์ แม้เป็นชาวพุทธก็ตาม เขากลับ  
ไปหาคำตอบจากสิ่งอื่นที่ไม่ใช่พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า  
สิ่งที่เขามองไปหานั้นคืออะไร? คือ วัตถุสิ่งเสพต่างๆ ถึงขั้นอาศัย  
วัตถุเป็นสรณะ ในการออกจากทุกข์ทางใจ หรือเพื่อเข้าถึงชีวิต  
ที่พึงประสงค์ ❀





**In  
trend**

**In  
trend**



## ลัทธิบริโภคนิยม กับการสร้างตัวตนใหม่

ยุคนี้สมัยนี้ คนเรามีท่าที มีความสัมพันธ์กับวัตถุแตกต่างจากคนยุคก่อนๆ มาก สมัยก่อนเราต้องการสิ่งเสพหรือวัตถุก็เพื่อความอยู่รอด หรือเพื่อความปลอดภัย เช่น มีกิน มีปัจจัยสี่พอเพียง ที่จริงแล้ว สมัยก่อนอย่าว่าแต่อาหาร แม้กระทั่งเสื้อผ้าก็ยังหาได้ยาก เสื้อผ้าเป็นของมีค่า ในสมัยพุทธกาลจนกระทั่งถึงเมื่อไม่กี่ร้อยปีมานี้ เพียงแค่เสื้อผ้าผืนหนึ่งก็หาไม่ได้ง่ายๆ เพราะเป็นสิ่งที่ค่ามีราคา ตลอดทั้งชีวิต คนๆ หนึ่ง อาจจะมีเสื้อผ้าแค่สองสามชุดเท่านั้น จึงเกิดประเพณีถวายผ้าป่า ถวายผ้ากฐิน เพราะฉะนั้น การมีวัตถุเพื่อความอยู่รอด เพื่อปกป้องจากอันตรายถือว่าเป็นความปรารถนาอย่างเต็มที่ของผู้คนสมัยนั้น



ขอให้สังเกตว่า โฆษณาระยะหลังๆ  
ไม่ค่อยเน้นคุณสมบัติทางกายภาพของสินค้า  
แต่เน้นบุคลิกลักษณะของบุคคลที่จะมาเป็น  
นายแบบหรือนางแบบ ที่เราเรียกว่าพรีเซ็นเตอร์  
ซึ่งก็คือการนำเอาภาพลักษณ์ที่ปังปรารถนา  
มาผูกติดกับสินค้าอย่างแนบแน่น



แต่เมื่อเวลาผ่านไป เราไม่ได้ต้องการวัตถุเพียงเพื่อความ  
อยู่รอด เพื่อความปลอดภัย เช่น ข้าว อาหาร บ้าน เรายังต้องการ  
วัตถุเพื่อความสะดวกสบายทางกาย เช่น วิทยุ โทรทัศน์ เครื่อง  
ซักผ้า ตู้เย็น รถยนต์ แต่มาถึงวันนี้ ผู้คนต้องการมากกว่านั้น ยุคนี้  
เป็นยุคที่มีลักษณะพิเศษจนมีชื่อเรียกอย่างหนึ่งว่ายุคบริโภคนิยม  
เพราะเป็นยุคที่ผู้คนมีความเชื่อแพร่หลายว่า **"มีมากเท่าไร  
ก็สุขมากเท่านั้น"** ถ้าอยากสุขมากๆ ก็ต้องบริโภคมากๆ แต่การ  
บริโภคของคนยุคนี้แตกต่างจากคนยุคก่อนคือ ผู้คนไม่ได้เสพ  
เพื่อความเอร็ดอร่อย เพื่อปรนเปรออายุคนะ เพื่อความสะดวก  
สบายเท่านั้น แต่เสพเพื่อความสุขทางใจ เพื่อการมีตัวตนใหม่  
ยิ่งกว่านั้น หากสังเกตจะพบว่า **ทุกวันนี้ผู้คนจำนวนไม่น้อย จริงๆ  
แล้วไม่ได้ต้องการเสพสินค้า แต่ต้องการเสพภาพลักษณ์ เสพ  
ภาพตัวตน ที่ทำให้รู้สึกว่าเขาเป็นคนใหม่ มีตัวตนใหม่** หากดูให้ดี



เขาไม่ได้เสพสินค้า แต่เสพยี่ห้อหรือแบรนด์เนม ซึ่งเป็นสัญลักษณ์หรือตัวแทนคุณสมบัติบางอย่างที่เขาอยากมี

พัฒนาการดังกล่าว จะเห็นได้จากสินค้าที่ขายตามร้านร้านค้าแต่ก่อนมีแต่สินค้าที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิต เช่น ข้าว ปลา ไข่ น้ำปลา น้ำตาล เกลือ สบู่ ผงซักฟอก แต่พอสังคมพัฒนามากขึ้น อุตสาหกรรมเจริญงอกงามมากขึ้น สินค้าที่ได้รับความนิยมไม่ใช่สินค้าเพื่อความอยู่รอดแล้ว แต่เป็นสินค้าที่อำนวยความสะดวก ให้ความเพลิดเพลิน หรือประดับประดา ตกแต่ง เช่น เครื่องสำอาง ครีมประทินผิว วิทย์ โทรทัสน์ ตู้เย็น เครื่องซักผ้า ไปจนถึงรถยนต์ แต่เมื่อมาถึงจุดหนึ่ง วิธีการบริโภคของผู้คนก็เปลี่ยนไป คนจำนวนมาก โดยเฉพาะคนชั้นกลางหรือ



คนชั้นสูง เขาไม่ได้บริโภคเพื่อความสะอาดสบายทางกายเท่านั้น แต่ยังต้องการมากกว่านั้น นั่นคือตอบสนองความต้องการที่จะเป็นอะไรบางอย่าง เช่น เป็นคนฉลาด เป็นคนทันสมัย มีบุคลิกมาดมั่น หรือว่าทรงเสน่ห์ พูดย่างๆ คืออยากเป็นคนใหม่ และจะเป็นได้ ก็ด้วยการบริโภคสินค้าบางชนิด ที่เรียกว่าสินค้าแบรนด์เนม ซึ่งทำให้เขามีภาพลักษณ์หรือภาพตัวตนที่พึงปรารถนา

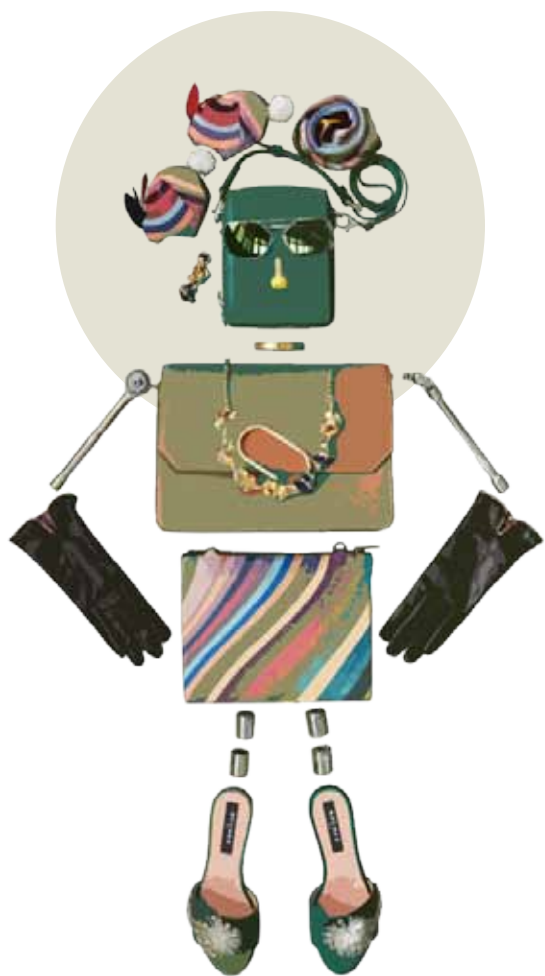
ในยุคนี้ โฆษณามีอิทธิพลมากต่อการกำหนดความต้องการหรือความคาดหวังของผู้คน ขอให้สังเกตว่า โฆษณาระยะหลังๆ ไม่ค่อยเน้นคุณสมบัติทางกายภาพของสินค้า เช่น รวดเร็ว คงทน สวย อร่อย อ่อนนุ่ม แต่เน้นบุคลิกลักษณะของบุคคลที่จะมาเป็นนายแบบหรือนางแบบ ที่เราเรียกว่าพรีเซ็นเตอร์ ซึ่งก็คือการนำเอาภาพลักษณ์ที่พึงปรารถนามาผูกติดกับสินค้าอย่างแนบแน่น เพื่อให้ผู้ชมโฆษณาเกิดภาพประทับใจว่า บุคลิกลักษณะเช่นนั้น ตัวตนอย่างนั้น จะบังเกิดขึ้นกับตนได้ หากบริโภคสินค้านี้ดังกล่าว

ขอให้เราสังเกตว่า สินค้าที่โฆษณาอย่างแพร่หลาย เป็นที่นิยมของคนชั้นกลาง ตั้งแต่ระดับกลางถึงระดับบน มักจะได้แก่ เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋าถือ เครื่องสำอาง ครีมบำรุงผิว หรือไม้กอล์ฟ เทนนิส โทรศัพท์มือถือ รถยนต์ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่บริโภคใช้สอยในที่สาธารณะ ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ? ก็เพื่อแสดงตัวตนที่พึงปรารถนาให้คนอื่นได้เห็น อะไรที่บริโภคแล้วไม่ค่อยมีคนเห็น ย่อมไม่เป็นที่นิยม



เนื่องจากผู้คนบริโภคสินค้าเพื่อแสดงภาพลักษณ์บางอย่างให้ผู้คนเห็น ดังนั้นสินค้าจะผลิตจากอะไร มีคุณสมบัติอย่างไรก็ไม่สำคัญเท่ากับยี่ห้อหรือแบรนด์ ที่ประทับลงบนสินค้านั้น เพราะยี่ห้อหรือแบรนด์นั้น เป็นตัวสื่อภาพลักษณ์ในสายตาของผู้คน เมื่อสังคมพัฒนามาจนกลายเป็นสังคมบริโภค หรือสังคมที่ลัทธิบริโภคนิยมแพร่หลาย จนกลายเป็นกระแสหลัก ยี่ห้อหรือแบรนด์จะมีความสำคัญต่อผู้คน มากกว่าคุณสมบัติทางกายภาพของสินค้า ยี่ห้อเหล่านี้จะถูกสร้างขึ้นมา เพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนคุณสมบัติบางอย่างที่ผู้คนอยากมีอยากเป็น เช่น เป็นสัญลักษณ์แห่งความทันสมัย ความมีรสนิยม ความฉลาดปราดเปรียว หรือถูกนำมาเชื่อมโยงแนบแน่นกับความเก่ง ความเป็นผู้ชนะ ความเป็นไทย ทั้งนี้โดยอาศัยการโฆษณา

โฆษณาที่ประสบความสำเร็จ ย่อมทำให้ผู้คนรู้สึกในส่วนลึกว่า ตนได้เป็นอะไรบางอย่างที่พึงปรารถนา เมื่อได้บริโภคสินค้าที่มียี่ห้อหรือแบรนด์เนมดังกล่าว เราไม่ได้บริโภคเพื่อความสะดักสะบาย หรือเพื่อความเอร็ดอร่อย เช่น อาหารที่เอร็ดอร่อย เพลงที่ไพเราะ หนังสือสนุก แต่เราบริโภคเพราะปรารถนาอะไรที่ลึกไปกว่านั้น คือการเป็นอะไรบางอย่างที่พึงประสงค์ ซึ่งพูดอีกอย่างก็คือ **การมีตัวตนใหม่** 🍀





## ลัทธิบริโภคนิยม กับความเป็นตัวตน

เดี๋ยวนี้วัยรุ่นจำนวนไม่น้อย ไม่ได้กิน Coke หรือ McDonald's เพื่อความอร่อย แต่เพราะต้องการเป็นคนทันสมัย เขาไม่ได้ใส่รองเท้า Nike เพราะนุ่มเท้าหรือว่าใช้ทน แต่เพราะอยากเป็นผู้ชนะ เหมือนนักกีฬาที่มีชื่อเสียง ถ้าเป็นเมื่อ ๑๐ ปีก่อน ก็ Tiger Woods หรือ Michael Jordan สมัยนี้ก็เป็น นักกีฬาคอนอื่น เช่น Messi หลายคนไม่ได้กินกาแฟ Starbucks เพราะว่าร่ำชาติ แต่เพราะต้องการเป็นคนรุ่นใหม่ที่กำลังล้ำ มีระดับ หลายคนไม่ได้สะพายกระเป๋า Louis Vuitton เพราะมันสวย หรือทน แต่เพราะอยากมีบุคลิกมาดมัน เปี่ยมรสนิยม ประโยชน์ใช้สอยหรือคุณลักษณะทางกายภาพของสินค้า ไม่ได้ดึงดูด คนมากเท่ากับภาพลักษณ์ที่ติดมากับยี่ห้อ นี่คือเหตุผลว่า เด็วนี้ คนไม่ได้บริโภคหรือเสพสินค้า แต่บริโภคนัยหรือ บริโภคแบรนด์เนม หรือเสพภาพลักษณ์ที่ติดมากับสินค้านั้น




ให้เราสังเกต โดยเฉพาะนักบริโภคระดับสูง เคี้ยวนี้ไม่ได้ซื้อสินค้า แต่ซื้อยี่ห้อ ไม่ได้บริโภคคุณสมบัติทางกายภาพของสินค้าหรือประโยชน์ใช้สอย แต่บริโภคสัญลักษณ์ หรือคุณค่าทางนามธรรมที่ผูกติดมากับยี่ห้อ ผู้ผลิตสินค้าก็เข้าใจความต้องการของผู้บริโภคในยุคปัจจุบัน เพราะฉะนั้น เขาจะไม่เน้นเรื่องคุณภาพหรือประโยชน์ใช้สอยของสินค้า อันนั้นเป็นเรื่องรอง **เรื่องหลักก็คือ การผลิตภาพลักษณ์ หรือการสร้างคุณค่าทางนามธรรมให้กับผลิตภัณฑ์** เช่น Nike ประกาศว่า เขาไม่ใช่บริษัทรองเท้า เขาไม่ได้ขายรองเท้า แต่เขาเป็นบริษัทกีฬา เขายายความเป็นนักกีฬาที่สมารถ Ford ก็ได้ขายรถ แต่ขายภาพลักษณ์ความเป็นคนชั้นกลางที่ทันสมัย McDonald's ก็ได้ขายแฮมเบอร์เกอร์ แต่ขายภาพลักษณ์ความเป็นคนทันสมัยและมีศรัทธาที่ไว้ใจได้ Marlboro ไม่ได้ขายบุหรี่ยี่ห้อ แต่ขายภาพลักษณ์ความเป็นชายชาตรีและความเป็นอเมริกัน Starbucks ไม่ได้ขายกาแฟ แต่ขายความเป็นคนทันสมัย มีความคิดสร้างสรรค์ หรือเป็นพวก Millennium ส่วน Diesel ก็ได้ประกาศว่าเขาขายกางเกงยีนส์ แต่ประกาศว่าขายไลฟ์สไตล์ที่ทันสมัย รวมถึงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและธุรกิจที่มีจริยธรรม แม้แต่ IBM ก็ประกาศว่าเขาไม่ได้ขายคอมพิวเตอร์ แต่ขายคำตอบทางธุรกิจ

บริษัทชั้นนำทั้งหลายไม่ได้ให้ความสำคัญกับการขายสินค้ามากเท่ากับการขายยี่ห้อ ไม่ได้ให้ความสำคัญกับคุณภาพ หรือ



ประโยชน์ใช้สอยของสินค้า มากเท่ากับภาพลักษณ์ที่ติดมากับสินค้านั้น ทั้งหมดที่พูดมาก็เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า ผู้คนทุกวันนี้หันมาแก้ทุกข์ทางใจด้วยการเสพสินค้า หรือเสพภาพลักษณ์ที่มากับสินค้า สินค้าที่วางนี้ อาจเป็นวัตถุ อาจเป็นบริการ หรือเป็นประสบการณ์ก็ได้ ประสบการณ์ที่วางนี้ อาจจะได้แก่ การไปเที่ยวต่างประเทศ ไปคิสนีย์แลนด์ ไปชมการแข่งขันฟุตบอลโลกนัดชิงชนะเลิศ หรือได้ร่วมชมฟุตบอลนัดวันแดงเดือดที่อังกฤษ เหล่านี้ถือเป็นการบริโภคอย่างหนึ่ง เป็นการบริโภคประสบการณ์ ไม่ใช่เพื่อความเอร็ดอร่อย ความสนุกหรือความสบายเท่านั้น แต่เพื่อความรู้อย่างที่ฉันได้เป็นอะไรบางอย่างที่พึงปรารถนา

การเสพสัญลักษณ์ หรือภาพลักษณ์ที่มากับสิ่งเสพ พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเอาภาพลักษณ์นั้นมาประดับตัวตน หรือกลืนเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่า ผู้คนจำนวนมาก ไม่ได้เสพสินค้าเพื่อความสะอาดสบายทางกายอีกต่อไป แต่เพื่อตอบสนองความสุขทางใจ หรือเพื่อแก้ทุกข์ทางใจ จริงอยู่คนสมัยก่อนเสพหรือมีวัตถุเพื่อความสุสุขทางใจเช่นกัน เช่น เพื่อการมีหน้ามีตา มีสถานภาพที่สูงขึ้น ดังมีสำนวนว่า "มีเงินนับเป็นน้อง มีทองนับเป็นพี่" แต่ปัจจุบัน ผู้คนไม่ได้มีหรือเสพเพื่อสถานภาพเท่านั้น แต่เสพเพื่อการมีตัวตนใหม่ หรือเพื่อแก้ไขความคับข้องทางจิตใจ ในระดับที่เรียกว่า "จิตวิญญาณ" เฉยทีเดียว 





# ปัญหาตัวตน ของคนสมัยใหม่

วันนี้あたมาจะพูดถึงปัญหาตัวตนของคนสมัยใหม่ และจะเชื่อมโยงว่า การเสพติด หรือการคล้อยตามกระแสบริโภคนิยมสำหรับคนจำนวนไม่น้อย เป็นไปเพื่อแก้ปัญหาตัวตน หรือเพื่อการมีตัวตนใหม่

ปัญหาตัวตนที่เกิดกับคนทุกวันนี้มีหลายประการ **ประการแรก คือความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง** ทำให้ต้องการมีสังกัดหรือรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของบางสิ่งบางอย่างที่ใหญ่กว่าคน หลายคนพบว่า การเสพสินค้าบางอย่าง ช่วยทำให้ตนมีสังกัด มีชุมชน ช่วยลดความโดดเดี่ยวอ้างว้าง ทำให้เกิดความมั่นคงในจิตใจได้ หลายคนที่ใช้ผลิตภัณฑ์ของ Apple เช่น MacBook หรือ iPhone ทำให้รู้สึกว่า เขาเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนที่กว้างใหญ่ เป็นชุมชนที่มี

ความผูกพันกับผลิตภัณฑ์ มีผลิตภัณฑ์เป็นแกนกลาง เป็นตัวยึดเหนี่ยว ดังมีคำเรียกว่า "สาวก Apple" หลายคนທີ່ขี่ Harley Davidson แล้วรู้สึกว่าคุณมีชุมชนเพื่อนพ้องที่กว้างใหญ่ ทำให้ไม่รู้สึกลโคดเคี้ยว

การบริโภคสินค้า จึงเป็นการสร้างความเชื่อมโยงกับผู้คนจำนวนไม่น้อยที่มีรสนิยมเหมือนกัน มีความรักคิในสินค้า หรือผูกพันให้ถูกกว่านั้นก็คือ มีความรักคิในยี่ห้ออย่างเหนียวแน่น มันทำให้เขารู้สึกว่า เขามีพวก มีชุมชน รู้สึกอบอุ่นใจ ในทำนองเดียวกัน การเข้าร่วมคอนเสิร์ต เป็นแฟนคลับของคารา หรือว่าการได้ร่วมอีเวนต์ใหญ่ๆ ในด้านบันเทิงและการกีฬา ก็เป็นสิ่งที่ช่วยลดความรู้สึกอ้างว้างโคดเคี้ยว เป็นการบริโภคอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า **"การบริโภคประสบการณ์"** ทำให้เกิดความรู้สึกมีกลุ่มก้อน ทำให้ไม่รู้สึกลโคดเคี้ยว

**ปัญหาตัวตนประการที่สองก็คือ การไม่พึงพอใจในตัวตน** รู้สึกว่าตัวเองไร้ค่า ไม่น่าภาคภูมิใจ จึงต้องการมีตัวตนใหม่ และทางออกที่หลายคนพบก็คือ การซื้อสินค้าแบรนด์เนม อย่างไม่ได้กล่าวไว้แล้วว่า ผู้คนจำนวนมากไม่ได้เสพเพราะประโยชน์ใช้สอย ไม่ใช่เพราะว่ามันอร่อย ไม่ใช่เพราะว่ามันสะดวกสบาย ไม่ใช่เพราะว่ามันปลอดภัย แต่เพื่อเสริมสร้างภาพลักษณ์ให้คูคิ เช่นเป็นคนเก่ง เป็นแมน เป็นผู้นำ เป็นคนมีความคิดสร้างสรรค์ เคี้ยวนี้สินค้าแบรนด์เนม ไม่ใช่เป็นแค่สิ่งแสดงตัวตนเท่านั้น แต่



มันเป็นสิ่งที่ **"สร้างตัวตนที่พึงปรารถนา"** เลยทีเดียว มันไม่ใช่เป็นเครื่องแสดงตัวตนของเรา แต่มันเป็นสิ่งที่สร้างตัวตนใหม่ให้กับเรา หรือสร้างภาพตัวตนใหม่ให้กับเรา ในสายตาของผู้คนทั้งหลาย

สินค้าแบรนด์เนมเหล่านี้มีเสน่ห์ต่อผู้คน เพราะมันให้สัญญาณว่า เมื่อซื้อหรือใช้มันแล้ว เราจะมีตัวตนใหม่ หรือได้เสพความฝัน ได้เข้าถึงคุณค่าความรู้สึกที่คิงาม หรือประสบการณ์ที่ทำให้ อิ่มเอมใจ อย่างที่บอกไว้แล้วว่า Ford เขาไม่ได้ขายรถ แต่ขายความเป็นคนชั้นกลางที่ทันสมัย คนซื้อ Ford หรือ Benz ก็ไม่ใช่ เพราะมันปลอดภัย ขับเร็ว ขับนุ่ม แต่เพราะมันให้ความรู้สึกถึงการมีตัวตนใหม่ McDonald's ก็ไม่ได้ขายแฮมเบอร์เกอร์ เขาขายภาพลักษณ์ความเป็นคนสมัยใหม่ รสชาติหรือความรู้สึกที่ลิ้นเป็นเรื่องหนึ่ง แต่ที่สำคัญกว่าคือความรู้สึกทางใจ นั่นคือความเป็นคนทันสมัย Starbucks ก็ไม่ได้ขายกาแฟ แต่ขายความเป็นคนรุ่นใหม่ มีความคิดนอกกรอบ รสชาติเป็นอีกเรื่องหนึ่ง และไม่ใช่สิ่งสำคัญด้วย สิ่งสำคัญคือ การได้เค็มเค็มอะไรบางอย่างในจิตใจ คือการสร้างตัวตนใหม่ในความรู้สึกของเขา

จริงอยู่ที่พูดมานี้ เป็นเรื่องของภาพลักษณ์ เป็นเรื่องของจินตนาการ เป็นเรื่องของความรู้สึก อย่างไรก็ตาม **"ความจริง"** ทุกวันนี้ไม่ได้หมายถึงสิ่งที่มีอยู่จริงเท่านั้น แต่ยังหมายถึงสิ่งที่ **เราคิดว่ามี** รถสีขาว ถ้าเราคิดว่ามันสีเขียวน มันก็เขียวน สังเกตไหม

ทุกวันนี้มีรถหลายคันที่ติดข้อความว่า "รถคันนี้สีแดง" ทั้งๆ ที่สีเขียว ถ้าเจ้าของคิดว่ามี "แดง" มันก็แดง บางคันติดข้อความว่า "รถคันนี้สีขาว" ทั้งที่ดำเมี่ยมเลย แต่เขาไม่รู้สีกว่ามันดำ ถ้าเขาคิดว่ามี "ขาว" รถคันนั้นก็ขาว มันเป็นความจริงในจินตนาการ ซึ่งในความคิดของเขาอาจจะสำคัญกว่าความจริงในทางกายภาพ หรือความจริงแบบ objective ด้วยซ้ำ และนี่ก็คือสิ่งที่วัตถุโดยเฉพาะสินค้าแบรนด์เนมกระทำ หรือส่งผลต่อจิตใจต่อผู้คน คือให้ความรู้สึก ว่า "ฉันเป็นคนทันสมัย" ฉันเป็นคนมาคัมฉัน ฉันเป็นคนมีรสนิยม เป็นแมน หรือว่าเป็นคนที่คิดนอกกรอบ เป็นคนอิสระเสรี หลายคนอาศัยการบริโภคสินค้า เป็นคำตอบในการมีตัวตนใหม่ ช่วยลดความทุกข์ทางใจที่ไม่พอใจในตัวตนเดิม

๓๘

มีชาวอเมริกันผู้หนึ่งพูดไว่น่าสนใจว่า "การบริโภค เป็นหนทางในการบรรลุซึ่งการพัฒนาตน การประจักษ์แจ้งแห่งตน และการยังตนให้ไพบุลย์" ข้อความดังกล่าว คล้ายๆ กับหน้าที่ของศาสนาเลย เพราะศาสนาทั้งหลายก็มุ่งเน้นการพัฒนาตน มุ่งให้เกิดการประจักษ์แจ้งแห่งตน (Self-Actualization) และทำให้เกิดความเจริญงอกงาม ครั้งหนึ่งศาสนาเคยทำหน้าที่นี้ แต่คนจำนวนมากในปัจจุบันบอกว่า ศาสนาไม่จำเป็นแล้ว ใช้การบริโภคดีกว่า เพราะถ้าฉันบริโภคถูก บริโภคเป็น ซื่อเรียบร้อยถูก ฉันก็จะบรรลุถึงการพัฒนาตน การประจักษ์แจ้งแห่งตน และการยังตนให้ไพบุลย์ได้



**ปัญหาตัวตนประการที่สาม คือ ความรู้สึกพร่อง** ความรู้สึกพร่องนี้มีหลายระดับ *ระดับแรก คือความรู้สึกพร่องหรือขาด* จุดหมายในการดำเนินชีวิต หมายความว่า ไม่รู้ว่าเกิดมาทำไม อยู่ไปเพื่ออะไร หากจุดหมายของชีวิตไม่เจอ จึงรู้สึกแคว้งคว้าง แต่บริโภคนิยมให้คำตอบได้ นั่นคือ "อยู่เพื่อรวย อยู่เพื่อความมั่งคั่งร่ำรวย" หลายคนรู้สึกมีจุดหมายในชีวิตขึ้นมาทันที จุดหมายที่ว่า คือมีเยอะๆ หรือ สะสมมากๆ ร่ำรวยกว่าคนอื่น ความคิดดังกล่าวช่วยลดความรู้สึกพร่อง หรือความรู้สึกไม่มีเป้าหมายในชีวิตได้เหมือนกัน หลายคนตั้งเป้าตั้งแต่เป็นนักศึกษาว่า ภายในเวลาห้าปีหลังจากเรียนจบ จะต้องทำเงินให้ได้สิบล้าน เรียนจบแพทย์อายุสามสิบ จะต้องทำเงินยี่สิบล้าน อันนี้คือจุดหมายในชีวิตที่ทำให้หลายคนรู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้นมา นี่คือนัยยะชีวิตที่กระแสนิยมมอบให้กับผู้คนจำนวนไม่น้อย ทำให้รู้สึกว่าชีวิตนี้ไม่แคว้งคว้างล่องลอย

*ความรู้สึกพร่องประการต่อมา คือ พร่องความสุข* ใครที่มีปัญหานี้ บริโภคนิยมก็จะตอบว่า "เป็นเพราะคุณยังมีมากไม่พอ ถ้าคุณมีมากกว่านี้ คุณก็จะมีความสุข" มีการสอบถามคนอเมริกันจำนวนมากว่า "อะไรที่จะทำให้คุณมีความสุขมากกว่าเดิม" เกือบร้อยทั้งร้อยตอบว่า "มีเงินมากกว่าที่มีอยู่ตอนนี้" หลายคนเชื่อว่า ถ้ามีเงินมากกว่านี้ ฉันจะมีความสุขยิ่งขึ้น ที่ฉันยังไม่มีมีความสุขตอนนี้เพราะยังมีไม่พอ ยังมีน้อยไป บริโภคนิยมให้คำมั่นสัญญา



ว่า ถ้าคุณมีเงินมากๆ คุณก็จะมีความสุขมาก ความทุกข์ที่เคยมี ก็จะมีบรรเทาหายไป

ความรู้สึกพร่องประการที่สาม เป็น ความรู้สึกพร่องทางจิตวิญญาณ หรือในระดับจิตไร้สำนึก ในด้านหนึ่งมันคือความกลัวตาย แต่ที่จริงมันคือความกลัวว่าตัวคนจะไม่ยั่งยืน จะว่าไปแล้ว คนเราไม่ได้กลัวตายมากเท่ากับกลัวตัวคนจะดับสูญ แต่ว่าในระดับพื้นผิว เพียงแค่ความตายอย่างเดียวก็ทำให้ผู้คนเกิดความกลัว รู้สึกกระสับกระส่าย นี่คือสิ่งที่รบกวนจิตใจผู้คนทางออกของผู้คนจำนวนมากก็คือ เสพสุราให้เยอะๆ จะได้ลืมตาย เมื่อสนุกสนานเพลินเพลินมากๆ ก็จะไม่มีความคิดถึงความตายของตน หรือลืมไปเลยว่าสักวันหนึ่งเขาจะต้องตาย หลายคนจึงอยู่เหมือนคนลืมตาย นี่เป็นวิธีที่หลายคนใช้รับมือกับความกลัวตาย คือทำตัวให้มึน ทำใจไม่ให้วาง บางคนก็มึนกับการทำงาน แต่หลายคนก็มึนกับการเสพ ความสนุกสนาน ช่วยทำให้ลืมตายไปได้ อย่างน้อยก็ช่วงเวลาหนึ่ง

แต่นอกจากความกลัวตายแล้ว ยังมีความรู้สึกอีกๆ ที่รบกวนจิตใจผู้คนในระดับจิตไร้สำนึก นั่นคือความไม่มั่นใจว่าตัวคนมีจริงไหม เรื่องนี้ไม่ค่อยมีคนพูดถึงกันเท่าไร แต่ว่าออกมาเชื่อว่ามันรบกวนจิตใจผู้คนจำนวนไม่น้อย จริงอยู่ คนส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า ตัวกู่นี้มีอยู่จริง แต่ในส่วนลึกๆ ก็เกิดความระแวงสงสัยว่า ตัวกู่นี้มีจริงไหม



**การค้นพบของพุทธศาสนาที่สำคัญ คือการค้นพบว่าตัวกูไม่มีอยู่จริง ตัวกูหรือตัวตนเป็นแค่ภาพปรุงแต่งที่จิตปรุงขึ้นมา** เป็นมายา อะไรที่เป็นมายา อะไรที่ไม่เป็นความจริง ในส่วนลึกของจิตใจเราทุกคนก็ย่อมรู้ แม้มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวคน แต่ก็จะมีบางช่วงบางขณะที่เราเกิดความสงสัยว่า ตัวกูมีจริงหรือ เพราะว่าตัวตนหรือตัวกูในความรู้สึกของเรามันแปรเปลี่ยนไปเรื่อย ตัวอย่างเช่น เวลาเราเจอลูก ตัวคนที่ เป็นพ่อแม่ หรือ ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นพ่อแม่ก็ปรากฏ แต่เวลาเราเจอพ่อแม่ ตัวคนใหม่ก็เกิดขึ้น คือ ตัวคนที่ เป็นลูก เวลาเราเจอลูกศิษย์ ตัวคนที่ เป็นครูก็ปรากฏ แต่เวลาเราเจอครูเก่าๆ ตัวคนที่ เป็นศิษย์ก็ปรากฏ เวลาเราเจอฝรั่ง ตัวคนที่ เป็นไทย หรือ ความสำคัญมั่นหมายว่า ฉันคือคนไทยก็ผุดขึ้นมา พอเจอคนใต้ ตัวคนที่ เป็นคนอีสานก็ผุดขึ้นมาแทนที่ เวลาเจอคนชัชฎุมิ ตัวคนที่ เป็นคนขอนแก่นก็ปรากฏ

คนที่สอบได้เกรด ๓.๘ ย่อมรู้สึกว่ากูเก่ง แต่พอเจอคนที่ ได้ ๔.๐ หรือได้เหรียญทองเกียรติคุณ ความรู้สึกที่ว่ากูเป็นคนเก่งก็หายไป เกิดความรู้สึกว่า กูเป็นคนไม่เก่งไปเสียแล้ว อาจเกิดความอิจฉาเขาขึ้นมาก็ได้ คนที่เป็นแชมป์ฟุตบอลด้วย ก.ทีแรกก็เกิดความสำคัญมั่นหมายว่า กูเก่ง แต่พอไปเจอแชมป์พรีเมียร์ลีกของอังกฤษ ความรู้สึกที่ว่ากูเก่งก็หายไป ความรู้สึกที่ว่ากูไม่เก่ง ก็มาแทนที่



มีการสอบถามคนอเมริกันจำนวนมากว่า  
“อะไรที่จะทำให้คุณมีความสุขมากกว่าเดิม”

เกือบร้อยทั้งร้อยตอบว่า

“มีเงินมากกว่าที่มีอยู่ตอนนี้”

หลายคนเชื่อว่า ถ้ามีเงินมากกว่านี้ฉันจะมีความสุขยิ่งขึ้น  
ที่ฉันยังไม่มีความสุขตอนนี้  
เพราะยังมีไม่พอ ยังมีน้อยไป



๔๒

เราจะสังเกตเห็นได้ว่า "ตัวกู" แปรเปลี่ยนไปเรื่อย ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบริบท ถ้า "ตัวกู" จริงแท้แน่นอน แล้วทำไมมันแปรเปลี่ยนไปเรื่อย? ปรัชญาการณดังกล่าวเป็นตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้หลายคนหรือแทบจะทุกคนก็ว่าได้ เมื่อถึงจุดหนึ่งก็สงสัยหรือเกิดกังขาขึ้นมาว่า "เอ๊ะ ตัวกู มีจริงไหม?" แต่ธรรมชาติของจิตส่วนลึก ยอมรับไม่ได้ว่า "ตัวกู" ไม่มีจริง เพราะถ้าตัวกูไม่มีจริงก็แคว้งสี่ สิ่งที่เรามักทำก็คือ พยายามกดความสงสัยนี้เอาไว้ กดมันเอาไว้ในส่วนลึกของใจ แต่สิ่งที่กดเอาไว้那不เคยหายไปไหน มันแค่หลบไปอยู่ในจิตไร้สำนึก คอยเฝ้าออกมาบรบกวนจิตใจตอนเราเผลอ

อะไรที่เรากดเอาไว้มันไม่เคยหาย แต่หลบซ่อนอยู่ แล้วเผลอออกมาในยามที่เราเผลอ หรือไม่ก็แสดงตัวในลักษณะอื่น คนที่



โกรธเกลียดพ่อถึงขั้นอยากทำร้ายพ่อ แม้จะกดขี่ความรู้สึกโกรธเกลียดพ่อเอาไว้ แต่บางครั้งมันไหลออกมาเป็นความโกรธเกลียดอย่างอื่นแทน มีบางคนเกลียดศาลพระภูมิ อยากเตะศาลพระภูมิ ทุกครั้งที่เห็น แต่เมื่อสาวไปลึกๆ ก็พบว่าเขาโกรธเกลียดพ่อ แต่ใจศรัทธาไม่ไหวว่าตัวเองมีความรู้สึกนี้กับพ่อ เพราะคนดีเขาไม่โกรธเกลียดพ่อ จึงกดความรู้สึกนี้เอาไว้ในส่วนตัวของเขา แต่ความรู้สึกนี้ไม่ได้หายไปไหน มันเพียงแต่ไหลในรูปอื่น นั่นคือโกรธเกลียดศาลพระภูมิ

ความลึกลับสงสัยว่า "ตัวกูไม่มีจริง" ก็เช่นกัน ใจเรายอมรับไม่ได้ว่า ตัวกูไม่มีจริง จึงพยายามกดความสงสัยนี้เอาไว้จนอยู่ในจิตไร้สำนึก วันดีคืนดีมันก็ไหลออกมาสู่จิตสำนึก เป็นความรู้สึกพร่อง อันนี้เป็นแนวคิดของ เดวิด ลอย (David Loy) นักคิดชาวพุทธที่น่าสนใจมาก ความรู้สึกพร่องดังกล่าว ทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง งอนแง่น คับข้อง กระทบกระชวย ทำให้ไม่เป็นสุข


วิธีหนึ่งที่คนทั่วไปใช้ในการบรรเทาความรู้สึกพร่องก็คือ การเสพและครอบครองวัตถุ หรือมีเงินมากๆ ทั้งนี้เพื่อเติมเต็มจิตใจ ทรัพย์สินเงินทองเป็นวัตถุรูปธรรม ที่หลายคนคิดว่าจะช่วยทำให้ใจหายพร่อง ได้รับการเติมจนเต็มได้ นี่คือเหตุผลว่าทำไมผู้คนพากันแสวงหา บริโภค และสะสมวัตถุอย่างเอาจริง เอาจัง ไม่ใช่เพียงเพื่อความสะดวกสบายทางกาย ไม่ใช่เพื่อความเอร็ดอร่อยทางอายคนนะ หรือเพื่อความสนุกสนานเท่านั้น ที่สำคัญ

คือเพื่อเติมเต็มจิตใจ เพื่อลดความรู้สึกพร่อง โดยพยายามยึดหาอะไร มาเป็นตัวตน หรือรองรับคำจูนภาพตัวตนให้ดูเป็นจริงขึ้นมา

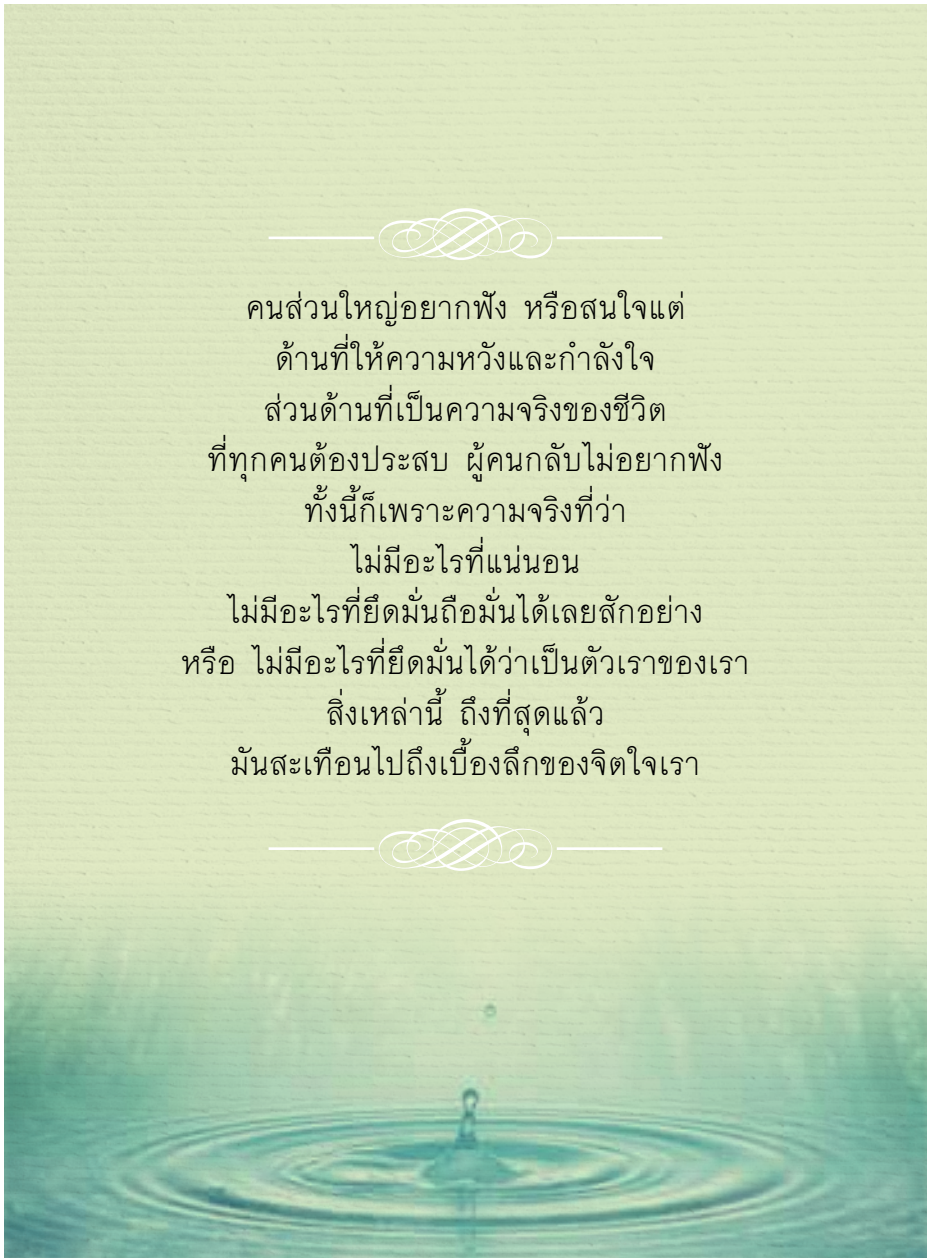

ประเด็นนี้อาตมาคิดว่าน่าสนใจ คนทุกวันนี้ไม่ได้ต้องการมีวัตถุมากๆ เพื่อแสดงความยิ่งใหญ่ของตัวกูเท่านั้น ลึกไปกว่านั้นคือทำไปเพื่อลดความรู้สึกพร่อง เพื่อให้จิตใจมีที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ใช้เติมเต็มจิตใจ หรือทำให้จิตใจไม่คลอนแคลน ว่างเปล่า กลวงโป้ออาจจะไม่ได้มีแค่วัตถุเท่านั้น อาจจะเป็นประเทศชาติด้วยก็ได้ ความรู้สึกพร่อง อาจจะไปสู่การยึดประเทศชาติว่าเป็นตัวกูหรือยึดอุดมการณ์บางอย่างที่ใหญ่กว่าตัวเอง บางคนอาจจะยึดบริษัท เพื่อลดความรู้สึกพร่อง นักธุรกิจชาวญี่ปุ่นจำนวนไม่น้อย เมื่อหลายสิบปีก่อนนับถือบริษัทของตนเป็นเหมือนพระเจ้า สำคัญยิ่งกว่าครอบครัว จนยอมตายเพื่อบริษัทได้ เพราะบริษัทคือสิ่งที่เขายึดถือเป็นตัวตน มันเป็นสิ่งที่ช่วยให้เขารู้สึกว่ามีตัวตนที่มั่นคง เป็นสิ่งที่ช่วยเติมเต็มจิตใจ ทำให้รู้สึกไม่ว่างเปล่า

ด้วยเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่า การแสวงหาวัตถุของคนในยุคนี้ที่เรียกว่ายุคบริโภคนิยม ไม่ได้เกิดจากค้นหาที่เรียกว่า **กามค้นหา** คือ ความอยากมี อยากได้ อยากเสพ เพื่อรสรอ้อย แต่เกิดจากแรงผลักดันทางจิตวิญญาณ ที่ปรารถนาการเติมเต็มทางจิต เพื่อลดความรู้สึกพร่อง หรือเพื่อการเป็นอะไรที่มั่นคง จริงแท้ เป็นความปรารถนาหรือค้นหาที่เรียกว่า **ภวค้นหา** ❀





คนส่วนใหญ่อยากฟัง หรือสนใจแต่  
ด้านที่ให้ความหวังและกำลังใจ  
ส่วนด้านที่เป็นความจริงของชีวิต  
ที่ทุกคนต้องประสบ ผู้คนกลับไม่อยากฟัง  
ทั้งนี้ก็เพราะความจริงที่ว่า  
ไม่มีอะไรที่แน่นอน  
ไม่มีอะไรที่ยึดมั่นถือมั่นได้เลยสักอย่าง  
หรือ ไม่มีอะไรที่ยึดมั่นได้ว่าเป็นตัวเราของเรา  
สิ่งเหล่านี้ ถึงที่สุดแล้ว  
มันสะท้อนไปถึงเบื้องลึกของจิตใจเรา







## ปัญหาตัวตน ของลัทธิบริโภคนิยม

กล่าวได้ว่า **ลัทธิบริโภคนิยม** หรือวิถีปฏิบัติที่คั่งอยู่บนความเชื่อว่าความสุขอยู่ที่การบริโภค ได้กลายเป็น **ศาสนาใหม่** ของคนยุคปัจจุบันไปแล้ว เป็นสิ่งที่ผู้คนเข้าหา เพื่อสนองตอบความต้องการทางจิตวิญญาณ ทุกวันนี้ลัทธิบริโภคนิยมกลายเป็นทางออก หรือศาสนาที่มีเสน่ห์ดึงดูดใจผู้คนมาก เพราะ

**ประการแรก** มันช่วยให้เข้าถึงความสุขได้ง่าย สะดวก ให้ผลเร็ว ทำให้ผู้คนจึงนิยมไปร้านเซเว่น เพราะมันสะดวกเข้าถึง เรียกว่า convenience store เคี้ยวนี้ผู้คนต้องการความสุขที่เสปได้ไวหรือเกิดขึ้นเร็ว เรียกว่า instant happiness เป็น



ความสุขที่เกิดขึ้นได้ง่าย แค่กิน instant coffee ก็เกิด instant happiness แล้ว ทำไม fast food ถึงเป็นที่นิยมของผู้คน เพราะมันตอบสนองความต้องการของผู้คนได้เร็ว ยิ่งเดี๋ยวนี้ใครอยากกินอะไรอร่อยๆ ก็ไม่ต้องไปร้านแล้ว แค่อยูที่บ้านก็ได้กิน เพราะมีดีลิเวอรี่มาส่งถึงบ้าน นี่คือเสน่ห์ของบริโภคนิยม มันให้ความสุขที่เร็ว ง่าย สะดวก

**ประการที่สอง** บริโภคนิยมนำเสนอวัตถุสิ่งเสพที่หลากหลาย ถ้าอยากดูหนังฟังเพลง ก็มีให้เลือกมากมายหลายแบบ ตามห้างสรรพสินค้า ไม่ว่าจะอยากซื้ออะไร เขามีกให้เราเลือกมากมายหลายชนิด อย่าวว่าแค่สบู่ ยาสีฟัน แชมพู แม้มะม่วง ไอศกรีม น้ำผลไม้ เสื้อผ้า กางเกง รองเท้า ความหลากหลายดังกล่าว ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีอิสระเสรีมากขึ้น เรามีอิสระที่จะเลือก แทนไม่มีขีดจำกัด สามารถปรุงแต่งตัวตนได้หลากหลาย **ความใจปรารถนา** ถ้าคุณอยากมีตัวคนที่ภูมิฐาน อยากมีภาพลักษณ์ของนักธุรกิจที่สำเร็จ ก็นั่ง Benz แต่ถ้าอยากมีตัวคนที่อิสระ ใช้ชีวิตที่เต็มร้อย ก็นั่ง Lamborghini อยากมีภาพลักษณ์นักผจญภัยชอบลุย ก็นั่ง Jeep หรือ Land Rover คุณเลือกตัวตนแบบที่ต้องการได้เลย ถ้ามีเงินน้อยกว่านี้ก็ยังเลือกได้ ด้วยการซื้อของที่ราคาถูกลงกว่า เช่น เสื้อ รองเท้า

**บริโภคนิยมให้อิสระแก่เราในการเลือกสร้างตัวตน** อีกทั้งง่ายและสบายด้วย เพราะเพียงแต่มีเงินซื้อเท่านั้น ตัวคนใหม่ก็จะ



เกิดขึ้นมาได้ทันที มันยังทำให้เรารู้สึกว่าเรามีอำนาจ เป็นอำนาจที่เกิดจากการมีเงิน ได้ครอบครองเทคโนโลยี สามารถประกาศให้โลกรู้ว่า เราเป็นใคร กำลังทำอะไร เวลาไปเที่ยวที่ไหน พบคาราคาณไหน พิษิตยอคเขาอะไร เราสามารถประกาศให้โลกรู้ได้ทันที ทำให้คนทั้งโลกอิจฉาเราได้



พระพุทธรูปเจ้าเปรียบสุขจากวัตถุหรือกามสุขว่า  
เหมือนกับแสงสว่างที่เกิดจากคบไฟที่ทำด้วยหญ้าแห้ง  
มันให้แสงสว่างก็จริง แต่เป็นแสงสว่างที่ไม่ถาวร  
แถมยังมีควันที่ทำให้ระคายเคือง



อย่างไรก็ตาม ข้อเสียของการแสวงหาคำตอบด้วยวิธีนี้ก็คือ แม้เป็นคำตอบที่ได้มาง่าย รวดเร็ว แต่ก็ให้ความพอใจชั่วคราวช่วยยาม ความสุขที่ได้จากวัตถุสิ่งเสพนั่น เป็นสุขชั่วคราวได้มาง่าย รวดเร็วทันใจก็จริง แต่ก็หายไปเร็ว แม้เราจะมีความสุขทันทีที่ได้เสพได้ซื้อ ไม่ว่าจะรองเท้า กระเป๋า โทรศัพท์มือถือ แต่ไม่นานเราก็จะเบื่อ แล้วก็อยากจะได้ตัวใหม่ ทำไมบางคนมีรองเท้าถึงร้อยคู่ หรือสองร้อยคู่ เพราะไม่ว่าซื้อกี่คู่ๆ ความสุขที่ได้ไม่เคยยั่งยืนหรืออยู่นาน ตอนที่ได้มาใหม่ๆ ก็ดีใจ มีความสุข

แต่พอผ่านไปสองสามเดือนก็รู้สึกเฉยๆ และต่อมาก็เบื่อ ทำ  
อย่างไรจึงจะมีความสุขอีก ก็ต้องไปซื้อคู่มือ ได้มาก็มีความสุข  
แต่แล้วก็เบื่ออีก ต้องซื้อใหม่ เป็นเช่นนี้ไม่หยุดหย่อน

ทำไมบางคนมีรถซูเปอร์คาร์ราคาเย็บล้านถึงสิบล้านคัน  
ก็เพราะแต่ละคันให้ความสุขแก่เขาชั่วคราวเท่านั้น ตอนที่ซื้อมา  
คันแรก ก็มีความสุขดี แต่พอใช้ไปสี่ห้าเดือน ความสุขก็จืดจาง  
ทำอะไรถึงจะมีความสุขอีก ก็ต้องซื้อคันที่สอง มีความสุข  
สักพัก สี่ห้าเดือนก็เบื่อ ความสุขจืดจาง จึงซื้อคันใหม่ จนมีถึง  
สิบคันแล้ว ก็ยังอยากได้คันที่สิบเอ็ดอีก แต่เขาได้เลยว่า ไม่นาน  
ก็อยากได้คันที่สิบสอง และเมื่อได้มาแล้ว ก็ยังรู้สึกไม่เต็มอิ่มหรือ  
ไม่รู้สึกรพเสียดี ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะความสุขที่ได้จาก  
รถนั้น จืดจางเร็ว เรียกว่า "สุขชั่วคราว"

แต่นอกจากสุขชั่วคราวแล้ว มันยัง**เจ็ไปด้วยทุกข์** ทุกข์  
เพราะต้องรักษา เวลาขับรถราคาเย็บล้าน ก็ไม่กล้าจอดริมถนน  
เพราะกลัวโดนขูดโดนขีด แม้จอดที่บ้านก็ยังไม่รู้สึกกังวล กลัวหนู  
จะเข้าไปกัดสายไฟหรือทำให้รถเสีย ต้องสร้างอุโมงค์ให้มัน  
บางอยู่ถึงกับคิดกระຈກทั้งสี่ด้าน และคิดแอร์ด้วยเพื่อกันหนู ยัง  
ไม่ต้องพูดถึงการดูแลมันให้มีสภาพดีและใหม่เสมอ คนโบราณ  
เขาบอกว่า "มีทองเท่าหนวคกุง นอนสะคั้งจนเรือนไหว" คำ  
พังเพยนี้สะท้อนให้เห็นว่า การมีวัตถุที่มีค่ามีราคานั้น สร้างภาระ  
ให้แก่เรา นี่คืความทุกข์อย่างหนึ่ง



มีเรื่องเล่าว่ามีชายคนหนึ่งไปกราบหลวงปู่คู่ เขาบอกหลวงปู่ว่าเขาเพิ่งไปเข้าพระอุปคุตมา หลวงปู่ก็ถามว่าเข้ามาทำไม เขาก็ตอบว่าจะได้รอยไทรงรับหลวงปู่ หลวงปู่จึงเปรยขึ้นมาเบาๆ ว่า "รอยกับชวย มันใกล้ๆ กันนะ" เขาสงสัย ถามหลวงปู่ว่าหมายความว่าอย่างไร หลวงปู่ตอบว่า "มันออกเสียงคล้ายกัน" เสริมแล้วท่านก็อธิบายว่า "จะเอารอยนะ จะหามายังไงก็ทุกข์ จะรักษามันก็ทุกข์ หมกไปก็ทุกข์อีก กลัวคนจะจี๊จะปล้น ไปคิดดูเถิด มันไม่จบหรอก มีแต่เรื่องยุ่ง เอาดี ดีกว่า"

พระพุทธเจ้าเปรียบสุขจากวัตถุหรือความสุขว่าเหมือนกับแสงสว่างที่เกิดจากคบไฟที่ทำด้วยหญ้าแห้ง มันให้แสงสว่างก็จริง แต่เป็นแสงสว่างที่ไม่มั่นคง แดมยังมีวันที่ทำให้ระคายเคือง แสงสว่างที่เกิดจากไฟ ก็คือความสุขจากวัตถุ ส่วนความระคายเคืองที่เกิดจากควัน ก็คือโทษที่เกิดจากความสุข เช่น ภาระที่ต้องดูแลความโกรธแค้นเมื่อมีคนมาลักขโมย รวมทั้งความเสียใจเมื่อสูญเสียมันไป จึงกล่าวได้ว่า ความสุขจากบริโภคนิยม เป็นสุขชั่วคราว แต่ทุกข์ยาวนาน

เคยมีการสอบถามคนนับพันที่ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งในอเมริกา ทั้งสลากกินรวบ ทั้งสลากกินแบ่ง แก์ลิปเปอร์เซ็นต์ พูดตรงกันเลยว่า ความสุขของเขาลดน้อยลงหลังจากผ่านไปแล้วหกเดือน ตอนที่ถูกล็อตเตอรี่ใหม่ๆ ทุกคนมีความสุขมาก แต่พอผ่านไปหกเดือน กลับสุขน้อยลง น้อยกว่าตอนที่ยังไม่ถูกด้วยซ้ำ

อันนี้มีเหตุผลหลายประการ อาตมาจะไม่พรรณนามาก

**นอกจากสุขชั่วคราว ทุกข์ยาวนานแล้ว บริโศคนิยมยังไม่ได้แก้ปัญหาตัวตนหรือแก้ความรู้สึกพร่องอย่างแท้จริง** เพราะไม่ว่าจะแสวงหาวิถุมาเติมเต็มเท่าไร ก็ไม่เคยรู้สึกเต็มอิมสักที เกิดความรู้สึกพร่อง อยากรู้ได้ ไม่รู้จักพอเสมอ คั้งที่ได้กล่าวไปแล้วที่จริงไม่ใช่แค่คนอเมริกัน คนชาติอื่นก็เช่นกัน ถ้าถามว่า อะไรทำให้คนมีความสุขเพิ่มขึ้น ทุกคนจะตอบว่า ถ้ามีเงินมากกว่านี้ฉันก็จะมีความสุขเพิ่มขึ้น แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้คิดว่า ทุกวันนี้เรามีเงินมากกว่าเมื่อสิบปีก่อน แต่ถามว่า เรามีความสุขมากกว่าสิบปีก่อนไหม หลายคนพบว่า คนไม่ได้มีความสุขเพิ่มขึ้นเลย ทั้งๆ ที่มีเงินมากกว่าแต่ก่อนหลายเท่าตัวด้วยซ้ำ แม้กระนั้น เขาก็ยังมีความหวังว่า ถ้ามีมาก จะสุขมาก นี่เป็นความฝันลมๆ แล้งๆ เพราะไม่ว่ามีมากเท่าไร เขาก็ไม่ได้รู้สึกว่ามีสุขเพิ่มขึ้นเลย

หลายคนรู้สึกพร่อง เพราะว่าไม่ว่าจะหามากเท่าไร ได้มากเท่าไร ก็ยังไม่รู้จักพอ มีรองเท้าสองร้อยคู่แล้ว ก็ยังอยากจะได้คู่ที่สองร้อยเอ็ด มีรถ Lamborghini สิบคันแล้ว ก็ยังอยากจะได้คันที่สิบเอ็ด แล้วพอได้คันที่สิบเอ็ดแล้ว ก็คงอยากจะได้คันที่สิบสอง จนกว่าจะได้เห็นสวรรค์ว่า วัตถุสิ่งเสพไม่ใช่คำตอบแห่งความสุขอย่างแท้จริง ในแง่นี้ ศาสนาบริโศคนิยมไม่สามารถตอบสนอง หรือเติมเต็มความรู้สึกพร่องได้ นอกจากรู้สึกพร่องความสุขแล้ว ยังรู้สึกว่าชีวิตนี้ไร้คุณค่า ไร้ความหมายด้วยซ้ำ



อาตมาได้ดูคลิปวิดีโอที่แพร่หลายเมื่อสักสามสี่ปีก่อน ผู้หญิงคนหนึ่ง หน้าคาสวย รำรวย แต่สีหน้าหม่นหมอง เธอมาหาจิตแพทย์ บอกว่าชีวิตเธอไม่มีความสุขเลย รู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า ไร้ความหมาย ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม จนมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย แทนที่จิตแพทย์จะให้ยา กลับบอกเธอว่า อยากจะให้ฟังเรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่ง คุณสนใจไหม เธอบอกว่าเธอสนใจ หมอจึงเรียกคุณป้าคนหนึ่งซึ่งเป็นพนักงานทำความสะอาดเข้ามา

คุณป้ากำลังทำความสะอาดอยู่ เธอก็วางไม้กวาด แล้วก็มาเล่าเรื่องของเธอให้หญิงคนนี้ฟัง คุณป้าเล่าว่า เมื่อปีที่แล้วเธอสูญเสียสามี เพราะว่าสามีเป็นโรคมะเร็ง หลังจากนั้นไม่นาน เธอก็สูญเสียลูกชายคนเดียว เพราะอุบัติเหตุรถยนต์ เธอเศร้าโศกเสียใจมาก กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่สามารถยิ้มได้อีกต่อไป เพราะรู้สึกว่า ชีวิตนี้เธอไม่เหลืออะไรแล้ว จนกระทั่งมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย แต่วันหนึ่งขณะที่เดินกลับบ้าน มีลูกแมวมอมโซตัวหนึ่งวิ่งตามเธอมาจนถึงบ้าน เธอสงสารแมว เพราะข้างนอกอากาศหนาว จึงอุ้มแมวเข้ามาในบ้าน เนื่องจากมันหิวโซ เธอจึงเอานมให้มันกิน มันเลียนมจนหมดจาน มันมีความสุขมาก จึงมานัวเนียพันแข้งพันขาเธอ เธอเห็นแล้วก็อดยิ้มไม่ได้ แล้วเธอก็ถูกคิดขึ้นมาว่า "เอ๊ะ ฉันไม่ได้ยิ้มอย่างนี้นานแล้ว จำไม่ได้ว่ายิ้มครั้งสุดท้ายเมื่อไร" เธอจึงได้คิดว่า "ถ้าการช่วยแมวตัวนี้ทำให้ฉันยิ้มได้ การช่วยให้คนอื่นมีความสุข ก็น่าจะทำให้ฉันมีความสุขด้วยเหมือนกัน"

วันรุ่งขึ้นเธอจึงอบขนมปัง แล้วเอาไปเยี่ยมเพื่อนบ้านที่ป่วย  
ติดเตียง เพื่อนบ้านดีใจมาก เธอเห็นเขายิ้ม เธอก็พลอยมีความสุข  
ด้วย เธอจึงรู้ว่า ถ้าเรามอบความสุขให้กับผู้อื่น เราก็จะมีความสุข  
เช่นกัน นับแต่นั้นมา เธอตั้งใจว่า ทุกวันจะทำดีเพื่อผู้อื่น แล้ว  
เธอก็ทำอย่างที่ตั้งใจทุกวัน หลังจากนั้นเธอก็กินได้นอนหลับ  
สามารถยิ้มได้ และกลับมามีความสุขเหมือนเดิม

พอคุณป้าเล่าเรื่องนี้เสร็จ ผู้หญิงคนนั้นก็อึ้งเลย เธอบอกว่า  
"เรามีทุกอย่างที่เงินซื้อได้ แต่สิ่งที่เงินซื้อไม่ได้ (ความสุข) เธอ  
ไม่มีเลย"

๕๔

ผู้หญิงคนหนึ่งมีเงินมากมาย ซื้อทุกอย่างที่ปรารถนา แต่  
ไม่มีความสุข สุขกายจริงแต่ใจไม่มีความสุข ผู้หญิงอีกคนหนึ่ง  
มีเงินไม่มาก แต่จิตใจเธอเปี่ยมไปด้วยความสุข เพราะเธอได้ทำ  
สิ่งที่มีคุณค่า ได้ช่วยเหลือผู้อื่น



นอกจากสุขชั่วคราว ทุกข์ยาวนานแล้ว  
บริโภคนิยมยังไม่ได้แก้ปัญหาตัวตน  
หรือแก้ความรู้สึกพร่องอย่างแท้จริง  
เพราะไม่ว่าจะแสวงหาวัตถุมาเติมเต็มเท่าไร  
ก็ไม่เคยรู้สึกเต็มอิ่มสักที  
เกิดความรู้สึกพร่อง อยากได้ ไม่รู้จักพอเสมอ



เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า ถึงแม้เราจะมีเงินทองมากมาย พรั่งพร้อมด้วยวัตถุสิ่งเสพ แต่ก็ไม่ได้ช่วยลดความพร่องในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นการพร่องความสุข หรือความรู้สึกว่าชีวิตไร้คุณค่า ซึ่งล้วนแต่ทำให้เป็นทุกข์ เพราะรู้สึกว่างเปล่า โหวงเหวง จิตใจว้าวุ่น ทรัพย์สินสมบัติเหล่านี้ไม่สามารถตอบโจทย์ได้ **การบริโภคไม่สามารถลดหรือบรรเทาความรู้สึกว่างเปล่าในจิตใจ** ซึ่งอาการนี้เรียกว่า เป็นปัญหาตัวตนของคนจำนวนมากไม่น้อยในปัจจุบัน

เรื่องราวของหญิงผู้นี้ ยังชี้ให้เห็นถึงความสุขใจอีกอย่าง ที่ขาดหายไปจากชีวิตของเธอ นั่นคือความสงบ กล่าวได้ว่าสิ่งที่รบกวนจิตใจของเธออีกอย่างหนึ่งคือ **"การพร่องความสงบ"**


ทุกวันนี้มีคนจำนวนมากที่คิดว่าตัวเองไม่มีความสุขเพราะว่ายังมีไม่พอ เขาจึงพยายามดิ้นรนแสวงหาเพื่อมีให้มากขึ้น แต่ไม่ว่าได้มาเท่าไร ก็ยังไม่มีความสุขเสียที เขาคิดว่าเป็นเช่นนั้น เพราะยังมีไม่พอ ต้องไปหาอีก แต่ความจริง **ที่เขาเป็นทุกข์ไม่ใช่เพราะมีไม่พอ แต่เพราะสงบไม่พอดังหาก** นี่คือปัญหาพื้นฐานของคนในยุคปัจจุบัน ความสงบที่ว่า หมายถึง **ความสงบในจิตใจ** การพร่องความสงบนี้ ยิ่งมีมากเท่าไร ก็ยิ่งรู้สึกไม่มั่นคง จะรู้สึกร้อนรน กระสับกระส่าย ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่แน่นอนในอนาคต ความวิตกกังวลว่าจะมีความผันผวนแปรปรวนเกิดขึ้นกับทรัพย์สินสมบัติของตน รวมทั้งกลัวว่าจะต้องพลัดพรากสูญเสียคนรักและของรัก




คนที่รวยเพราะหุ้น อาตมาเชื่อว่าเขาไม่ได้มีความมั่นใจ หรือ มีความสุขอย่างแท้จริง เพราะว่าราคาหุ้นจะตกเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ แม้จะเป็นหุ้นขึ้นก็ก็ตาม ในใจรู้สึกหวั่นไหวอยู่ลึกๆ ว่า ทรัพย์สินสมบัติ ที่ตัวเองมีจะค้อยค่าลง หรือแปรเปลี่ยนไป ยังไม่ต้องพูดถึงความอยากได้โน่นได้นี่ ซึ่งคอยรบกวนจิตใจไม่หยุดหย่อน ทำให้ใจไม่สงบ เสียที เห็นคนอื่นเขามีมากมาย ก็ทุกข์ใจที่ตนเองไม่มี แม้รวยแล้ว แต่เห็นคนที่รวยกว่าก็ทุกข์ เพราะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองยังรวยไม่พอ ความรู้สึกเหล่านี้คอยรุมเร้าจิตใจ ทำให้หาความสงบได้ยาก

๕๖

ทั้งนี้ทั้งนั้น ยังไม่ต้องพูดถึงความรู้สึกพร่องที่ลึกสุด นั่นคือ ความรู้สึกพร่อง เนื่องจากสงสัยว่า "ตัวคน" หรือ "ตัวฉัน" มีจริงไหม ซึ่งแสดงออกในลักษณะของความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ความรู้สึกคับข้องใจ ในสภาพดังกล่าว ไม่ว่าจะ บริโภคมากมายเพียงใด มีเงินทองมากแค่ไหน ก็ไม่ได้ลดความรู้สึกพร่องที่ว่า ซึ่งเป็นความพร่องในระดับจิตไร้สำนึกเลยทีเดียว เพราะทรัพย์สินสมบัติที่มีมากมาย ไม่สามารถลดความลึกลงลงเสีย ในความไม่มีตัวตนได้อย่างแท้จริง เรียกว่าถมเท่าไรจิตใจ ก็ไม่รู้สึกเต็ม เพราะถมผิดที่ ไม่ได้ตอบโจทย์ที่แท้จริง หรือ เกาไม่ถูกที่คัน ดังนั้น ความรู้สึกคับข้องใจ กระสับกระส่าย ว่างเปล่า จึงยังรบกวนจิตใจต่อไป ไม่หยุดหย่อน ❀



การค้นพบของพุทธศาสนาที่สำคัญ  
คือการค้นพบว่า “ตัวกู” ไม่มีอยู่จริง  
ตัวกูหรือตัวตน เป็นแค่ภาพปรุงแต่ง  
ที่จิตปรุงขึ้นมาเป็น “มายา”  
อะไรที่เป็นมายา อะไรที่ไม่เป็นความจริง  
ในส่วนลึกของจิตใจ เราทุกคนก็ย่อมรู้  
แม้มีความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน







## การรับมือกับ ปัญหาตัวตน

พุทธศาสนามองเรื่องนี้อย่างไร มีวิธีการอย่างไร ในการ  
รับมือกับปัญหาตัวตนดังกล่าว

ประการแรก พุทธศาสนามองว่า "ตัวตนใหม่" นี้ ไม่ได้  
เกิดจากการเสพ ไม่ว่าจะเสพสินค้าหรือเสพสัญลักษณ์ แต่ต้อง  
เกิดจากการสร้าง เกิดจากการทำเอง เช่น เป็นคนใหม่ด้วย  
การทำดี คุณเป็นคนใหม่ได้ ถ้าคุณรักษาดี คุณทำความดี  
ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ตัวตนใหม่เกิดขึ้นได้ ถึงแม้ว่ายังมีร  
ก้นเดิม บ้านหลังเดิม เสื้อผ้าตัวเดิม แต่ความเป็นคนใหม่เกิดขึ้น  
ได้ เมื่อใจเราเปลี่ยน ใจเรามีทัศนคติในทางบวก หรือมีความ  
เอื้อเฟื้อเกื้อกูลมากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นได้จากการให้ทานเป็นจุดเริ่มต้น  
ตามมาด้วยการรักษาดี และการฝึกจิต ฝึกปัญญา

ในพุทธศาสนา วิธีหนึ่งที่จะทำให้คนเราเปลี่ยนเป็นคนใหม่ก็คือ **การบวช** การบวชเป็นหนทางหนึ่งในการเปลี่ยนเป็นคนใหม่ ก่อนบวชจะมีการโปรยทาน เป็นสัญลักษณ์ของการสร้างตัวตนใหม่ นั่นคือ ลค ละ มีเมตตา กรุณา และเมื่อบวชแล้วก็เหมือนเป็นคนใหม่ เริ่มจากมีชื่อใหม่เรียกว่า "ฉายา" เป็นภาษาบาลี ครอบครัวยังเปลี่ยน พ่อแม่ก็เปลี่ยน อุปัชฌาย์กลายเป็นพ่อแม่แทน พี่น้องในครอบครัวยังเปลี่ยนมาเป็นเพื่อน พระอายุมากกว่าเรียกว่า *กัณฑ์* อายุน้อยกว่าเรียกว่า*อาวุโส* นี่เป็นวิถีทางหนึ่งในการเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่พุทธศาสนาหยิบยื่นให้ คนที่ผ่านการบวชมา จึงเรียกว่า*คนสุก* ไม่ใช่คนดิบอีกต่อไป

๖๐

แต่ถึงแม้ไม่บวช เราก็สามารถเปลี่ยนเป็นคนใหม่ได้ด้วยการบำเพ็ญทาน รักษาศีล ธรรมเนียมนการจาริกแสวงบุญไปตามที่ต่างๆ เป็นอีกวิถีทางหนึ่งในการเปลี่ยนเป็นคนใหม่ ไม่ใช่เพียงเพราะไปถึงสถานที่ศักดิ์สิทธิ์นั้น แต่เป็นเพราะว่าในระหว่างทางได้รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา ทำความเพียร ขัดเกลาตนเอง กลายเป็นคนใหม่ขึ้นมา สรรูปก็คือ การเป็นคนใหม่ หรือการมีตัวตนใหม่ เกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนตน เพื่อสร้างคุณภาพใหม่ให้กับจิตใจ จนมีความมั่นใจภายในอย่างแท้จริง

การฝึกฝนตนนั้น เป็นไปเพื่อ**การละ** ยิ่งละมากเท่าไร จิตก็ยิ่งเปลี่ยนมากเท่านั้น ไม่ใช่ละทรัพย์สมบัติด้วยการให้ทานเท่านั้น **ที่สำคัญกว่านั้นคือละกิเลส ละความยึดติดถือมั่น ทำให้**



**มีตัวตนใหม่อย่างแท้จริง** อย่างน้อยๆ ก็ทำให้เป็นคนใจเย็นมากขึ้น มีความเอื้อเฟื้อ เป็นอิสระจากวัตถุ **สิ่งที่เรียกว่า being หรือคุณภาพภายใน เป็นสิ่งสำคัญกว่า having หรือการมี**

ขณะที่บริโภคนิยมบอกว่า คุณจะเป็นคนใหม่เมื่อคุณ **"มี"** อย่างนั้นอย่างนี้ จนมีคำพูดว่า *"I shop, therefore I am"* หรือ *"ฉันชอป ฉันจึงมีตัวตน"* แต่พุทธศาสนามองว่า คุณจะเป็นคนใหม่เมื่อคุณได้ **"ทำ"** เช่น ให้ทานและขัดเกลาตนเอง เริ่มต้นด้วยการขัดเกลา ทางกาย วาจา จนกระทั่งถึงการขัดเกลาจิต และปัญญา **พุทธศาสนามองว่า ความสุขที่แท้ เกิดจากการทำ ไม่ใช่เกิดจากการเสพ**

ขณะที่บริโภคนิยมให้สัญญากับเราว่า ถ้าเรามีมาก เราจะมีความสุขมาก ดังนั้นจึงต้องเสพเยอะๆ ไม่ว่าจะเสพวัตถุ เสพบริการ หรือเสพประสบการณ์ แต่ถึงที่สุดแล้ว การเสพเหล่านั้น ไม่ช่วยย้ให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง

ความสุขแท้จริง เกิดจากการ "ทำดี" ต่างหาก ดังเรื่องเล่าเมื่อสักครู่ ที่เปรียบเทียบระหว่างหญิงสาวที่ร่ำรวยกับคนป่าที่ยากจน คนหนึ่งรวยทรัพย์แต่ไม่มีความสุขใจ อีกคนหนึ่งยากจนแต่มีความสุขใจ แม้ไม่รวยทรัพย์ แต่รวยความสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการทำความดี ส่วนความสุขที่เกิดจากการเสพ ความสุขที่เกิดจากการมี ไม่สามารถให้ความรู้สึกเต็มอิมในจิตใจได้อย่าง

แท้จริง ไม่สามารถลดความรู้สึกพร่องได้ แต่ความสุขที่เกิดจากการทำความดี เอื้อเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น สามารถช่วยเติมเต็มจิตใจได้ อย่างน้อยก็ในระดับหนึ่ง คือทำให้จิตใจเปี่ยมสุขและเปี่ยมคุณค่า ยิ่งถ้ารู้จัก "การทำ" ที่ละเอียดกว่านั้น คือ**การทำสมาธิภาวนา** ก็จะช่วยให้จิตใจได้รับความสงบ

บางครั้งทำดีแล้ว ก็ยังมีสิ่งรบกวนจิตใจ เช่น ทำดีแล้วแต่ไม่มีใครเห็น ทำดีแล้วแต่คนไม่เข้าใจ หรือว่าทำดีแล้วก็ยังมีความวิตกกังวลมารบกวน เช่น กังวลเรื่องการเงิน หรือเป็นทุกข์ที่ช่วยเขาได้ไม่เต็มที่ แต่ถ้าเรารู้จักทำสมาธิภาวนา ความสงบก็เกิดขึ้นในจิตใจได้



ถ้าหากภาวนาไป จนถึงระดับวิปัสสนา  
ก็จะเห็นชัดเจนว่า จริงๆ แล้ว มันไม่มีตัวกูตั้งแต่แรก  
เราไม่ต้องวาง "ตัวกู" หรอก  
เพราะมันไม่มีตัวกูตั้งแต่แรก



**พุทธศาสนามองว่า ความสุขไม่ได้เกิดจากการมี แต่เกิดจากการละ เกิดจากการวาง** แทนที่จะมีให้มากๆ เราควรรู้จักปล่อยวางให้มาก การให้ทาน เป็นจุดเริ่มต้นในการปล่อยวาง ไม่ใช่แค่สิ่งของเท่านั้น แต่ยังช่วยสละความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่



เราถือว่าเป็น "ของกู" ถ้าเราให้ทานเป็น ความยึดมั่นถือมั่นใน "ของกู" ก็จะน้อยลง และความยึดมั่นถือมั่นใน "ตัวกู" ก็จะลดลงตามไปด้วย ที่สำคัญก็คือ นอกจากการลดความกังวล ความเครียด ด้วยการปล่อยวาง ไม่ยึดติดถือมั่นแล้ว พุทธศาสนายังช่วยให้เราลดความรู้สึกพร่องได้อย่างแท้จริง โดยการชี้ให้เห็นความจริงว่า ไม่มี "ตัวกู" อยู่เลย "ตัวกู" เป็นแค่สิ่งที่จิตปรุงแต่งหรือทึกทักว่ามีจริง มันเป็นเพียงมายา

ศาสนาอื่นแก้ปัญหาคำตัวคนด้วยวิธีต่างๆ เช่น การทำให้ตัวคนของแต่ละคน ถูกกลืนเข้าไปรวมกับตัวคนที่ใหญ่กว่า เช่น อาตมัน หรือพระเจ้า ทำให้จิตใจรู้สึกมั่นคง ไม่ว่างเปล่า บางศาสนาทำให้รู้สึกว่ามีแต่ตายไปแล้ว ตัวคนก็ยังมีความสืบเนื่อง ตัวคนไม่ได้ดับสูญ เช่น มีสวรรค์ มีชาติหน้ารองรับการสืบต่อของตัวคน ชาตินี้ตายแต่กาย แต่ตัวคนยังสืบเนื่องต่อไปในชาติหน้า แนวคิดดังกล่าว นอกจากช่วยแก้ปัญหาคำตัวคนของผู้คน ทำให้อยู่อย่างไม่ทุกข์ใจ ไม่กระสับกระส่ายแล้ว ยังทำให้กลัวตายน้อยลง

ที่นี้อาจมีคนสงสัยว่า ในสังคมหรือวัฒนธรรมที่ไม่เชื่อว่า มีพระเจ้า สวรรค์ หรือชาติหน้า เพราะเสื่อมศรัทธาในศาสนา เขาแก้ปัญหานี้อย่างไร คำตอบก็คือ เอาสิ่งอื่นมาแทน เช่น ประเทศชาติ หลายคนรู้สึกอบอุ่นใจ เมื่อมีประเทศชาติเป็นที่ยึดเหนี่ยว การทำให้แต่ละคนรู้สึกว่า ตัวคนของตนถูกกลืนหาย หรือเข้าไปรวมกับสิ่งที่ใหญ่กว่า เช่น ประเทศชาติ ช่วยลดปัญหา



ตัวคนได้ในระดับหนึ่ง ทำให้คนรู้สึกอบอุ่นมั่นคง แต่นั่นไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาตัวคนที่แท้จริง

**พุทธศาสนาไปไกลกว่านั้น พุทธศาสนาชี้ให้เห็นว่า ตัวคนนั้นไม่มีอยู่จริง** เพราะถ้ามีจริงแล้ว ตัวคนของแต่ละคนย่อมคงที่ไม่แปรเปลี่ยน อย่างไรก็ตาม ใดก็ตามตามความจริงดังกล่าว เพียงแค่คิดเอาหรือไตร่ตรองด้วยเหตุผลอย่างเคียวไม่พอ ใจต้องเห็นความจริงนี้อย่างแจ่มแจ้งด้วย จึงจะหายสงสัยกังวล พุคอีกอย่างคือต้องเป็นการประจักษ์แจ้งอย่างถ่องแท้ว่า "ตัวกูไม่มีจริง" **การประจักษ์แจ้งดังกล่าว จะเกิดขึ้นได้จากการทำสมาธิภาวนาที่เรียกว่า "วิปัสสนา" โดยอาศัยการเจริญสติปัฏฐานเป็นสำคัญ**

๑๔

การเจริญสติปัฏฐาน แม้เพียงเบื้องต้น คือการรู้กาย เห็นกายตามที่เป็นจริงก็ช่วยได้มาก เมื่อเรามีสติขณะเดิน ก็จะเห็นว่า ที่เดินนั้นไม่ใช่เราหรือ "กู" เดิน แต่เป็น "รูป" ที่เดิน เวลาที่มีความคิดเกิดขึ้น มันไม่ใช่เราคิดหรือ "กู" คิด แต่เป็น "นาม" หรือ "จิต" ที่คิดหรือมีความคิดเกิดขึ้นกับจิตหรือนามนั้น เวลาโกรธ มันไม่ใช่เราโกรธ แต่เป็นความโกรธที่เกิดขึ้นในใจ ถ้าเราเจริญสติอย่างถูกต้อง จะช่วยไถ่ถอนความยึดมั่นถือมั่น หรือลดความยึดมั่นถือมั่นในตัวของคุณได้ เพราะจะเห็นว่า ไม่ว่าจะทำอะไรลงไป มันไม่มีตัวกูเป็นผู้ทำ มีแค่ "รูป" หรือ "นาม" หรือมีแค่ "กาย" กับ "ใจ" ที่เป็นตัวกระทำ เอาเข้าจริง ไม่มีคำว่า "ใคร" มีแต่คำว่า "อะไร" มากกว่า ที่กระทำหรือเป็นไป



ฉะนั้น ถ้าหากภาวนาไปจนถึงระดับวิปัสสนา ก็ให้เห็นชัดเจนว่า จริงๆ แล้ว มันไม่มีตัวกูตั้งแต่แรก **เราไม่ต้องวาง "ตัวกู" หรือ เพราะมันไม่มีตัวกูตั้งแต่แรก** เพียงแค่เราวางหรือสละความยึดถือว่ามีตัวกูเท่านั้นก็พอแล้ว เมื่อเห็นชัดแจ่มแจ้งว่าไม่มีตัวกู ความลังเลสงสัยว่า ตัวกูมีอยู่จริงไหมก็จะหมดไป จิตจะยอมรับอย่างสิ้นเชิงว่า ไม่มีตัวกูเลยแม้แต่น้อย จึงไม่มีความจำเป็นที่จะกดข่มความลังเลสงสัยว่าตัวกูมีจริงไหมอีกต่อไป ความรู้สึกพร่องที่รบกวนจิตใจก็จะหายไป เกิดความรู้สึกเต็มอิ่ม หรือความรู้สึกโปร่งเบาขึ้นมา เป็นอิสระอย่างแท้จริง

พุทธศาสนาสามารถช่วยแก้ปัญหาตัวคนได้ตั้งแต่ระดับเบื้องต้น เช่น ความรู้สึกว่ามีคุณค่า ไร้จุดหมาย หรือความรู้สึกว่าพร่องความสุข ทั้งนี้ด้วยการทำความดี ซึ่งช่วยเติมเต็มจิตใจให้มีความสุขและเปี่ยมด้วยคุณค่า ขณะเดียวกัน การทำสมาธิภาวนา ก็ช่วยเติมเต็มความสงบให้แก่จิตใจ ไม่รู้สึกร่องหรือขาดความสงบอีกต่อไป ยิ่งไปกว่านั้น ความรู้สึกพร่องเพราะไม่แน่ใจว่าตัวกูมีจริงไหมก็จะเลือนหายไป เมื่อเราได้เจริญวิปัสสนา คือการบำเพ็ญ "ปัญญาภาวนา"

นี่คือวิธีแก้ปัญหาตัวคนที่ได้ผลและช่วยลครากเหง้าของความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ❀





## เมื่อบริโภคนิยม ครอบงำพุทธศาสนา

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือ พุทธศาสนาที่สอนและเผยแพร่ในปัจจุบัน ไม่ได้เสนอทางออกที่แตกต่างหรือดีกว่าบริโภคนิยมเลย ไม่สามารถทำให้คนเห็นว่า พุทธศาสนาสามารถแก้ทุกข์ทางใจได้ดีกว่า หรือยั่งยืนกว่าบริโภคนิยม การที่ทุกวันนี้ผู้คนหันไปหาบริโภคนิยมกันมากมาย ทั้งๆ ที่เรียกตัวเองว่าเป็นชาวพุทธ หรือทั้งๆ ที่ยังเข้าวัดอยู่ สาเหตุสำคัญก็เพราะการเผยแพร่พุทธศาสนาในปัจจุบัน ไม่สามารถทำให้ผู้คนเห็นว่าพุทธศาสนาเป็นคำตอบที่ดีกว่าบริโภคนิยม และเมื่อผู้คนหันไปหาบริโภคนิยมเพราะเชื่อว่า มันสามารถให้คำตอบ แก่ทุกข์ทางใจ หรือตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณได้ สิ่งนี้

ชาวพุทธทำในปัจจุบัน แทนที่จะเสนอทางเลือกที่คิดว่า กลับ  
คล้อยตามหรือเลียนแบบบริโภคนิยม ด้วยการตอบสนองความ  
อยากมี อยากรวย อยากได้ เคี้ยวนี้พรที่พระนิยามให้แก่ญาติโยม  
ก็คือ คือ "รวยๆ" ส่วนญาติโยมก็หวังพรอย่างนี้จากพระ

เคยมีโยมกลุ่มหนึ่งมาหาอาตมา คุยกั้นครุใหญ่ อาตมาก็  
ให้พรว่า "ขอให้อยู่เย็นเป็นสุขนะ" ผ่านไปไม่ถึงนาที เขาบอกว่า  
จะกลับบ้านแล้ว ขอพรหน่อย อาตมาก็เลยทักว่า "เพิ่งให้เมื่อกั  
เอง" ที่แรกเขากังง ทิ้งง ก็คงเป็นเพราะอาตมาไม่ได้บอกว่า ขอ  
ให้เขารวยๆ แต่บอกว่า "ขอให้อยู่เย็นเป็นสุข" เขาฟังแล้ว ไม่คิด  
ว่านั่นคือพร เพราะว่า "อยู่เย็นเป็นสุข" เป็นข้อความที่ไม่โค  
นใจ เขา หรือไม่ใช่สิ่งที่เขาคต้องการ สิ่งที่เขาต้องการคือ "รวยๆ"  
กระมัง

ทุกวันนี้ พุทธศาสนาคอบสนองความอยากรวย อยากมี  
อยากได้ ของผู้คน ด้วยการอวยพรให้รวยๆ หรือไม่ก็ขาย  
วัตถุมงคล ขายบุญ โดยเน้นอานิสงส์คือความร่ำรวย เน้นการมี  
การได้ มากกว่าการละ ให้มีมากๆ แทนที่จะสอนให้รู้จักละ ไม่ว่า  
จะเป็นการละวัตถุสิ่งของ ไปจนถึงการละความโกรธ ละความ  
โลภ เน้นการใช้เงิน มากกว่าการทำความเพียร เคี้ยวนี้มีการ  
นำเสนอทางลัดและง่าย สำหรับคนที่อยากได้สมาธิหรือนิพพาน  
ขอเพียงแต่ว่า จ่ายเงินเยอะๆ ก็จะได้สมาธิไวๆ หรือเข้าถึงนิพพาน  
เร็วๆ ทำนองเดียวกัน ถ้าอยากรวยเร็ว ก็แนะนำให้ทำบุญเยอะๆ



คุณไม่ต้องขยันก็ได้ แค่ทำบุญเรื่อยๆ หรือว่าซื้อบุญให้ถูกตัว ก็จจะรวยได้

ทุกวันนี้ ผู้คนทำบุญไม่ต่างจากการซื้อหุ้น เวลาซื้อหุ้นผู้คนที่ก็จะคิดว่าหุ้นตัวไหนให้ผลตอบแทนสูง หลายคนก่อนจะทำบุญก็คิดว่า บุญชนิดไหนทำแล้วให้ผลตอบแทนที่ดีกว่า ถ้าทำบุญกับสัตว์ได้ผลตอบแทนน้อยก็ไม่อยากทำ ทำบุญกับคนจนได้ผลตอบแทนน้อย ก็ไม่ค่อยทำ ต้องทำบุญกับพระอรหันต์ จึงจะได้ผลตอบแทนมาก จึงตามหาพระอรหันต์ จนกระทั่งไปเจอเนรคัมเข้า ก็ถูกเขาหลอก หมคเงินไปมากมาย นี่เป็นเพราะทำบุญเพื่อจะเอา ไม่ได้มีจิตที่คิดจะละ

พุทธศาสนาที่เผยแพร่ทุกวันนี้ยัง**เลียนแบบบริโภคนิยม** อีกหลายอย่าง เช่น นำเสนอวิธีการต่างๆ ที่รวดเร็วทันใจ สะดวกสบาย ไม่ยุ่งยาก ไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ หรือการภาวนา ก็นำเสนอวิธีการที่รวดเร็วทันใจ สะดวกสบาย อะไรที่ยุ่งยาก อะไรที่ลำบาก ก็ไม่ค่อยส่งเสริมเท่าไร ทั้งนี้เพราะผู้คนยุคนี้ชอบอะไรที่รวดเร็วทันใจ สะดวกสบาย จะกินอาหาร ก็ต้อง fast food จะกินกาแฟ ก็ต้อง instant coffee แม้แต่จะปฏิบัติธรรม ก็อยากรู้ว่าทำอย่างไรจะมีสติเร็วๆ หายโกรธไวๆ ลckiเลสทันที โดยไม่ต้องเหนื่อย เวลาฟังธรรม ก็อยากรู้ธรรมะสั้นๆ ที่จะช่วยลคทุกข์ได้ไวๆ

**แนวโน้มอีกประการหนึ่งของพุทธศาสนาในปัจจุบัน คือ เน้นสนองความต้องการของปัจเจกบุคคล ไม่สนใจส่วนรวม เช่น ชักชวนคนทำบุญสร้างวัตถุโดยไม่สนใจผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม สอนให้คนสนใจแค่ประโยชน์ตน จนลืมประโยชน์ท่าน หรือการช่วยเหลือสังคม มีหลายงานที่ผู้คนแห่กันมาทำบุญ แต่ทิ้งขยะเกลื่อนกลาดเต็มวัด โดยไม่มีการสร้างจิตสำนึกให้ผู้คนได้ตระหนักว่า เมื่อจะมาทำบุญ ก็ควรคำนึงถึงส่วนรวมด้วย คุณจะมาเอาบุญ แต่ก็อย่าทิ้งขยะ **ทุกวันนี้สำนึกในการรักษาสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง สำนึกในการช่วยเหลือสังคมมีอยู่น้อยมากในหมู่ชาวพุทธ ส่วนใหญ่ เน้นแต่การทำบุญเพื่อจะเอา เพื่อจะมี เพื่อจะรวย****

๓๐

สิ่งหนึ่งที่พุทธศาสนาใกล้เคียงกับบริโภคนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ คือการทำให้ผู้คน **นึกถึงแต่ตัวเอง ไม่สนใจผู้อื่น** แม้กระทั่งการอุทิศบุญกุศลให้แก่ผู้อื่น เดียวนี้มีหลายคนไม่ยอมทำ เพราะกลัวว่า ถ้าอุทิศบุญกุศลให้คนอื่นแล้ว บุญของตนจะเหลือน้อยลง ความคิดดังกล่าวแพร่หลาย เพราะมีการสอนว่า อย่าแบ่งบุญกุศลให้คนอื่นมาก เพราะบุญกุศลของเราจะเหลือน้อยลง นี่เป็นความคิดที่เห็นแก่ตัวมาก คงเพราะได้รับอิทธิพลจากบริโภคนิยม เพราะบริโภคนิยมเน้นให้เอามากๆ สละให้น้อย คิดถึงแต่ตัวเองเยอะๆ

เดี๋ยวนี้ไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน รักษาศีล หรือภาวนา หลายคนจะเน้นแต่ตัวเอง หรือนึกถึงประโยชน์ที่จะเกิดแก่ตัวเอง เป็นที่คั่ง เช่น ให้ทานเพราะหวังรวย ไม่ใช่เพราะอยากช่วยผู้อื่น



หรือแม้แต่เพื่อลดความตระหนี่ รักษาศีลก็เพื่อตัวเอง มองข้าม  
อานิสงส์ของศีลว่า เป็นไปเพื่อช่วยให้สังคมอยู่ด้วยกันได้อย่าง  
สงบสุข มิติด้านสังคมถูกมองข้ามไปจากการทำบุญ การรักษาศีล  
หรือการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธ



เดี๋ยวนี้ ไม่ว่าจะ เป็น

การให้ทาน รักษาศีล หรือภavana

หลายคนจะเน้นแต่ตัวเอง

หรือนึกถึงประโยชน์ที่จะเกิดแก่ตัวเองเป็นที่ตั้ง



ทุกวันนี้ผู้คนจำนวนมากปฏิบัติธรรมโดยไม่สนใจช่วยเหลือ  
ผู้อื่น แม้กระทั่งพี่น้องหรือคนในครอบครัว อาตมาได้รับฟังคำ  
บ่นมามากทีเดียวเลยว่า นักปฏิบัติธรรมหลายคน ขวนขวาย  
ไปปฏิบัติธรรมในที่ไกล ทำบุญเยอะแยะเลย แต่ไม่สนใจพ่อแม่  
ขณะที่พ่อแม่ทำงานหนัก ช่วยทำงานบ้าน เช็ดบ้าน ถูบ้าน บางที  
ทำอาหารให้ลูก ซักผ้า รีดผ้าให้ลูก ทั้งที่แก่แล้ว แต่ลูกก็ไม่เคย  
คิดจะช่วยพ่อแม่เลย แม้กระทั่งวันเสาร์อาทิตย์ ถามว่าเสาร์อาทิตย์  
ไปไหน? คำตอบคือไปทำบุญ บางทีก็ไปภavana ทำเสร็จก็บอก  
ว่าเอาบุญมาฝากพ่อแม่ แต่ไม่สนใจที่จะช่วยผ่อนเบาภาระ  
ของพ่อแม่ หรือช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าง ทำไมจึงไม่คิดว่า การ



ช่วยงานหรือช่วยดูแลพ่อแม่ ก็เป็นการทำบุญ เป็นการปฏิบัติธรรม  
อย่างหนึ่ง

อาตมาเคยไปเยี่ยมคนไข้คนหนึ่งที่โรงพยาบาล เขาเป็น  
มะเร็งที่คอ นั่งคุยเหมือนคนธรรมดาไม่ได้ อาตมาต้องนั่งก้มคุย  
กับเขา พยาบาลก็คินะ คุณดูแลเขาจนกระทั่งใกล้จะกลับบ้านได้ แต่  
ก็มีปัญหาว่า เมื่อกลับบ้านแล้วใครจะดูแล พยาบาลไม่สามารถ  
จะตามไปดูแลได้ คนไข้คนนี้เคยมีแฟนมาช่วยดูแล แต่ว่าวันดี  
คืนดีก็โดนพี่สาวไล่ไป บอกว่ายังไม่ได้แต่งงานกัน มาดูแลกัน  
อย่างนี้ไม่ได้ ผิดศีลข้อสาม อาตมาก็งง ไม่รู้ว่าผิดศีลข้อสาม  
ตรงไหน เมื่อไม่มีคนดูแล พยาบาลจึงติดต่อพี่สาวให้มาดูแล  
พี่สาวปฏิเสธ บอกว่า "ฉันไม่ว่าง กำลังปฏิบัติธรรมอยู่ ในเมื่อ  
เขาป่วย เขาก็ต้องรับกรรมของเขาไป" ที่จริงวัดที่เธอปฏิบัติธรรม  
ก็ไม่ไกลจากบ้านของน้องชาย อยู่ในอำเภอเดียวกันด้วยซ้ำ

น่าคิดว่า ทำไมเธอไม่คิดว่า การดูแลน้องชาย ก็คือการ  
ปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่ง ทำไมเธอไม่มีจิตเมตตาเลย ทั้งๆ ที่เป็น  
นักปฏิบัติธรรม กรณีนี้สะท้อนถึงการปฏิบัติธรรมของคนปัจจุบัน  
มากทีเดียว คือปฏิบัติธรรมเพื่อตัวเอง ไม่สนใจช่วยเหลือผู้อื่น  
**ทำไมการปฏิบัติธรรมจึงทำให้คนไร้น้ำใจ ขาดเมตตาจิต อันนี้  
ไม่ใช่การปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนาอย่างแน่นอน** แต่ว่ามัน  
เกิดขึ้นได้อย่างไร อาตมาคิดว่า ส่วนหนึ่งเพราะคำสอนของพุทธ  
ศาสนาในปัจจุบัน **เน้นที่ตัวเองมากขึ้น** ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเพราะ



**อิทธิพลของบริโภคนิยม** เพราะบริโภคนิยมเน้นเรื่องตัวเอง  
อยู่แล้ว

ขอให้สังเกตว่า บริโภคนิยมมีพัฒนาการ จากการตอบสนองความสุขทางกาย มาเป็นการแก้ทุกข์ทางใจ จากการให้ความสะดวกสบาย ปรนเปรออายคนะทั้งห้า เพื่อความเอร็ดอร่อย สนุกสนาน สบาย มาเป็นการแก้ปัญหทางใจ คือการลดความรู้สึกร่อง หรือการมีตัวตนใหม่ แต่พุทธศาสนาพัฒนาไปในทางตรงข้าม จากเดิมที่มุ่งแก้ทุกข์ทางใจ กลายเป็นตอบสนองความสุขทางกาย หรือตอบสนองความต้องการทางวัตถุ คือมีทรัพย์สินเงินทองมากๆ นี่เป็นพัฒนาการที่น่าห่วง

ขณะที่บริโภคนิยมพัฒนาจากการแสวงหาวัตถุเพื่อความสุ  
ขทางกาย มาเป็นศาสนานิกหนึ่ง เพื่อตอบสนองความทุกข์ทางใจ  
แต่พุทธศาสนาแทนที่จะเสนอวิธีแก้ทุกข์ที่ดีกว่าบริโภคนิยม  
กลับพัฒนาไปสู่การตอบสนองความต้องการทางวัตถุ ซึ่งเป็นเรื่อง  
ที่น่าเสียดายมาก เพราะทำให้ผู้คนห่างไกลจากประโยชน์สูงสุด  
ของพุทธศาสนา ❀





# กลับมาสู่แก่นแท้ ของพุทธศาสนา

ถ้าเราจะช่วยให้ผู้คนได้รับประโยชน์สูงสุดจากพุทธศาสนา ต้องช่วยให้เขารู้จักพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง และช่วยให้เขาเข้าถึงวิธีการดับทุกข์ ซึ่งพุทธศาสนามีคำตอบที่ชัดเจน และปฏิบัติได้ ไม่ใช่เข้าหาพุทธศาสนาเพียงเพราะหวังสิ่งปลอมประโลมใจ ไม่ว่าจะป็นนามันต์ วัตถุมงคล คำอวยพรของพระ

พุทธศาสนาสามารถให้ประโยชน์กับเรามากกว่านั้น นั่นคือการชี้ให้เห็นถึง**หนทางดับทุกข์อย่างแท้จริง** สิ่งที่พุทธศาสนาควรทำในเวลานี้ ไม่ใช่การคล้อยตามบริโณคนิยม หรือปล่อยให้บริโณคนิยมมาครอบงำพุทธศาสนา แต่ต้อง**กลับมาสู่สิ่งที่เป็นสาระ**

แก่นแท้ของพุทธศาสนาอย่างแท้จริง ให้ผู้คนได้ตระหนักชัดว่า พุทธศาสนาเป็นทางเลือกที่ดีกว่าบริโณคนิยมอย่างไร

แม้ว่าบริโณคนิยมจะเสนอการแก้ทุกข์ทางใจที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว แต่ว่านนอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเกิดโทษหรือเกิดผลเสีย มากมาย วิธีแก้ทุกข์ทางใจ รวมทั้งการแก้ปัญหาตัวตนของพุทธ ศาสนานั้น ดีกว่า ประเสริฐกว่า แต่จะทำอย่างนั้นได้ ก็ต้องทำให้ ผู้คนมองเห็นว่า **จุดมุ่งหมายของชีวิตคืออิสรภาพทางจิต ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์** แทนที่จะสอนให้คนอยาก ร่ำรวย ต้องสอนให้เขาเห็นว่า ชีวิตที่ดีหรือชีวิตที่ดีกว่า ไม่ใช่ชีวิต ที่ร่ำรวย แต่คือชีวิตที่สงบเย็นเป็นสุขด้วยความดีและเข้าถึง ความสงบ ยิ่งกว่านั้นคือชีวิตที่ดีที่สุดได้แก่ชีวิตที่เข้าถึงนิพพาน อันเป็นภาวะที่อิสระอย่างสมบูรณ์

ท่านอาจารย์พุทธทาสสรุปเกี่ยวกับชีวิตที่ดีเอาไว้อย่าง งดงามและสั้นกระชับว่า **"ชีวิตที่ดีคือ ชีวิตที่สงบเย็นและเป็น ประโยชน์"** สงบเย็น เพราะลด เพราะละ เพราะมีปัญหา เข้าถึง ความจริงของชีวิต จนกระทั่งไม่หวั่นไหวไปกับความเป็นอนิจจัง ของสังขาร หรือความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง แม้ความแก่ ความ เจ็บ ความตาย เป็นสิ่งที่ไม่มีความหนีพ้น แต่เมื่อเกิดขึ้น ใจก็ยัง สงบเย็นได้ เพราะมีปัญหาเข้าใจความจริงของชีวิต จนกระทั่ง ไม่มีความยึดติดถ้อยมั่นในสิ่งใด มีหน้าซ้ำ ยังสามารถบำเพ็ญ ประโยชน์ให้ผู้อื่นได้ เพราะว่าไม่มีความเห็นแก่ตัว



**จุดมุ่งหวังของชีวิตคืออิสรภาพทางจิต นี่คือประโยชน์ที่ผู้คนควรได้รับจากพุทธศาสนา** ไม่ใช่ความมั่งมีหรือความร่ำรวย อิสรภาพทางจิต หรือชีวิตที่ดีงาม เกิดขึ้นได้จากการฝึกฝนตนตามหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา คุณแลร์รักษากาย วาจา ด้วยศีล ฝึกจิตด้วยสมาธิ และพัฒนาปัญญาเพื่อให้เห็นความจริงของชีวิต หรืออย่างน้อยก็ให้รู้จักการทำบุญที่ถูกต้อง คือบุญกิริยาวัตถุ ซึ่งเป็นเรื่องของการทำดีและการทำจิต บุญสิบประการนี้ ถ้าเราเข้าใจอย่างแท้จริงก็คือการทำดี ทำดีด้วยทาน ทำดีด้วยศีล ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเกื้อกูลส่วนรวม ทำดีด้วยความถ่อมตัว รวมทั้งการฝึกจิตให้เห็นความจริง จนวางท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง ไม่ฟุ้งฟิงหรือถูกครอบงำด้วยสิ่งต่างๆ รวมทั้งความสุข

**พุทธศาสนามีความหมายต่อผู้คน ก็ต่อเมื่อชักชวนผู้คนให้เห็นความสำคัญของการฝึกจิตหรือสมาธิภาวนามากขึ้น** เมื่อต้นปีนี้ บิลล์ เกตส์ แนะนำหนังสือคิห้าเล่ม เป็นหนังสือที่ดีที่สุดในรอบปีที่ผ่านมา หนึ่งในนั้นก็คือ *"คู่มือการทำสมาธิและการเจริญสติ"* - "The Headspace Guide to Meditation and Mindfulness" บิลล์ เกตส์ บอกว่า เมื่อก่อนเขาไม่สนใจสมาธิภาวนาเลย เพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่เสียเวลา ไร้ประโยชน์ แต่ตอนนี้เขาเห็นความสำคัญมาก ขนาดชวนผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ แอนดี้ (Andy Puddicombe) มาสอนสมาธิให้กับเขา แอนดี้เคยบวชพระมาสิบปี มาฝึกปฏิบัติที่เมืองไทยและพม่า เมื่อสึกไปแล้ว ก็ไปสอนสมาธิแบบง่ายๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกใจผู้คน ทำแล้ว

ก็เห็นผล จนบิลล์ เกตส์ เกิดความสนใจ เขาบอกว่า ทุกวันนี้ เขาทำสมาธิแค่วันละสิบนาทีเท่านั้น แต่ทำแล้วได้ผลมาก

แน่นอนในฐานะชาวพุทธ เมื่อทำสมาธิ เราไม่ควรหวังความสงบเท่านั้นนะ แต่เพื่อให้เกิดปัญญาด้วย ไม่ใช่ทำสมาธิเพื่อจะเอา เช่น เอาความสงบ แต่ทำเพื่อละ เช่น ละกิเลส ละความเห็นแก่ตัว ละความยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งปวง รวมทั้งความสงบ



แม้ว่าปริภคณียมะจะเสนองการแก่ทุกข์ทางใจ

ที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว

แต่ว่านอกจากไม่ได้ผลแล้ว

ยังเกิดโทษหรือเกิดผลเสียมากมาย

วิธีแก้ทุกข์ทางใจ รวมทั้งการแก้ปัญหาตัวตน

ของพุทธศาสนานั้น ดีกว่า ประเสริฐกว่า

แต่จะทำอย่างนั้นได้ ต้องทำให้ผู้คนมองเห็นว่า

จุดมุ่งหมายของชีวิตคือ อิสระทางทางจิต



พุทธศาสนาจะช่วยผู้คนได้มาก ถ้าชี้ให้เห็นว่า **เหตุแห่งทุกข์ อยู่ที่ใจ** ไม่ใช่เพราะเรามีน้อย ไม่ใช่เพราะสิ่งแวดล้อมไม่เป็นใจ ไม่ใช่เพราะผู้คนไม่น่ารัก แต่เป็นเพราะใจของเราเอง ใจที่ยึดติดถือมั่น ใจที่ยังหลงอยู่ มีเท่าไรก็ไม่หายทุกข์ หากไม่แก้ที่ใจ



ถ้าเรารู้จักลดความเห็นแก่ตัว ความโลภ ความยึดติดถือมั่น ความสุขในจิตใจ หรือความสงบในจิตใจก็จะเกิดขึ้นได้

พุทธศาสนาควรจะทำให้ผู้คนได้ตระหนักว่า **สุขที่แท้จริงคืออะไร** "สุขจากการทำดี" ประเสริฐกว่า "สุขจากการเสพ" "สุขจากการละ" ประเสริฐและยั่งยืนกว่า "สุขจากการมี" ถ้าผู้คนเห็นความจริงดังกล่าว ความหลงใหลเพลินเพลิน จนติดอยู่ในกระแสบริโภคนิยมและพลัดจมอยู่ในความทุกข์ก็จะลดน้อยลง

ที่สำคัญอีกประการก็คือการ**ชี้ให้เห็นว่า "ประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่าน" แยกจากกันไม่ได้** ถ้าเราต้องการพัฒนาตน ต้องการชีวิตที่ดีงาม ก็ต้องรู้จักเกื้อกูลผู้อื่น ช่วยเหลือสังคม การคิดแต่จะเอา มุ่งความพ้นทุกข์ส่วนตัว แต่ไม่สนใจผู้อื่น มีแต่จะทำให้ห่างไกลจากความสุขที่แท้จริง และที่สำคัญก็คือ **การภาวนา** จนกระทั่งเห็นว่า ไม่มีอะไรที่ยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวของกูได้เลย ยิ่งเห็นตรงนี้มากเท่าไร ปัญหาตัวตนก็จะน้อยลงไปมากเท่านั้น ความโกรธ ความโลภ จนเกิดค้นหา มานะ ทิฏฐิ เพราะความยึดติดถือมั่นในตัวของกู ก็จะเกิดขึ้นน้อยลง

การแก้ปัญหาคำตอบอย่างแท้จริงเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าเราไม่หมั่นพิจารณาจิต จนกระทั่งเห็นความจริงของกายและใจว่า มันไม่มีอะไรที่เป็นตัวเราของเราเลยแม้แต่น้อย ความจริงดังกล่าวต้องอาศัยความเพียรจึงจะเห็น และเนื่องจากมันเป็นสิ่งที่สวนทาง







อันที่จริงพุทธศาสนาสามารถช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง  
แม้กระทั่งการแก้ปัญหาคำศ๑น  
พุทธศาสนาก็มีคำค๑บที่ค๑กว่าบร๑โคคน๑ยม  
แต่นั้นหมายค๑ความว๑พุทธศาสนา  
จะค๑องธ๑รงร๑กษ๑ก๑นแ๑้เอาไว้ให้ค๑  
รวมท๑งทำให้ก๑นแ๑้ค๑งกล๑ว  
เช๑มโยงก๑บว๑ถ๑ชีวิตของค๑คนน๑ปัจจุบัน  
จนเห็นค๑้ช๑ค๑ว๑  
ค๑ส๑นของพระพุท๑องค๑นั้น แ๑้ทุกค๑ได้จ๑ริง



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
Facebook : kanlayanatam