

ชีวิตที่พอเพียง: ๒๐๒๖. รู้เท่าทัน

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันอังคารที่ 05 พฤศจิกายน 2013 เวลา 00:00 น. -

เช้าวันที่ ๒๐ ก.ย. ๕๖ ฝนตกหนัก โดยตกหนักมาตั้งแต่ตอนดึก ผมอดออกไปเดินออกกำลังกาย เปิดอีเมลล์พบคุณบัณฑิต นิยมภา (ซึ่งผมไม่รู้จัก) เขียนมาบอกเรื่องรณรงค์ให้กัญชาถูกกฎหมาย ที่ผมเอาไปลงความเห็นไว้ที่ www.gotoknow.org/posts/426448 ทำให้ผมนึกถึงบันทึกเรื่อง [อารมณดีไร้กัญชา](#)

และทำให้แนวคิดขึ้นว่า การดำรงชีวิตที่ดีในโลกยุคปัจจุบัน จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย คือหากเรียนรู้ฝึกฝนตนไว้ให้ดี การดำรงชีวิตที่ดีไม่ใช่เรื่องยาก แม้ต่อไปในอนาคตโลกมันจะยิ่งสับสนยุ่งเหยิง เราก็เรียนรู้ได้ รู้เท่าทันได้

แต่คนที่อ่อนแอ ไม่ได้ฝึกฝนเรียนรู้จนจิตใจเข้มแข็ง และรู้เท่าทัน ก็ตกเป็นเหยื่อของสิ่งต่างๆ รอบตัว ได้โดยง่าย

ยิ่งในอนาคต โลกจะยิ่งซับซ้อนสับสนและหลอกลวง คนที่อ่อนแอจะยิ่งตกเป็นเหยื่อง่าย

กล่าวอย่างนี้อาจจะผิด เพราะไปโทษสังคมภายนอก ที่จริงตัวการที่ทำให้เราอ่อนแอ อาจจะมีสาเหตุหลักมาจากภายในของเราเอง เพราะเราไม่ได้เรียนรู้ฝึกฝนด้านในของตัวเองให้เข้มแข็ง ให้รู้จักตัวเอง ให้ความคุมกำกับตัวเองได้ เราจึงตกเป็นเหยื่อของสิ่งหลอกลวงรอบตัวได้ง่าย

สิ่งลวง ไม่มีอะไรลวงได้ลึกและหลงสนิท เท่าตัวเองลวงตัวเอง

วิธีคิดตามแนวที่เขียนข้างบนนั้น เดิมผมคิดไม่เป็น แต่โชคดีมีโอกาสได้เรียนจาก “ครู” หลายท่าน ใช้วิธีเรียนแบบลักจำ หรือแอบเรียนจากครู โดยครูไม่รู้ตัว

อย่างเมื่อบ่ายวันที่ ๑๙ ก.ย. ๕๖ ในการประชุมสถาบันอาศรมศิลป์ ผมตั้งใจเรียนจาก “ครู” ระพี สาคริก ท่านนายกสภาฯเต็มที่อยู่คนที่อยู่ในห้องประชุมอาจรู้สึกว่าคุณจะหลง แต่ผมกลับมองว่า ท่านอยู่ในสภาพสมองที่ “สร้างสรรค์” เต็มที่ ผมใช้iPad mini บันทึกสิ่งที่ผมลักจำจากท่านไว้ ดังนี้

“ต้องกล้าแตกต่าง

ปัญหาของสังคมในปัจจุบัน

- ดูกฎของเล็ก
- มองข้ามสิ่งใกล้ตัว
- มีของดี แต่รักษาไว้ไม่ได้
- หลงเรียนสิ่งสมมติ ไม่เรียนของจริง”

ชีวิตที่พอเพียง: ๒๐๒๖. รู้เท่าทัน

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันอังคารที่ 05 พฤศจิกายน 2013 เวลา 00:00 น. -

ยอดปรารถนาในชีวิตของมนุษย์คือความสุข แล้วมนุษย์ส่วนใหญ่ก็แสวงหาสิ่งต่างๆ มาปรนเปรอความสุข โดยลืมไปว่า หรือไม่รู้ว่ ามสุขอยู่ภายในใจเรา

ความสุขจากความพอเพียง และรู้เท่าทัน

วิจารณ์ พานิช

๒๐ ก.ย. ๕๖

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)