

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 ในการประชุมสภาสถาบันอาศรมศิลป์ ผมตั้งใจเรียนจาก “ครู” ระพี สาคริก ท่านนายกสภาเต็มที่ โดยที่คนที่อยู่ในห้องประชุมอาจรู้สึกว่าคุณจะหลง แต่ผมกลับมองว่า ท่านอยู่ในสภาพสมองที่ “สร้างสรรค์” เต็มที่ ผมใช้ iPad 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](#)