

ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ

พระไพศาล วิสาโล
เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ

อาตมามีความยินดีที่ได้มาบรรยายธรรมในวันนี้เนื่องในวาระสำคัญที่สถาบันวิจัยโภชนาการได้ตั้ง
มาครบ ๓๐ ปี เป็นโอกาสที่จะได้มาแสดงมุทิตาจิตและให้กำลังใจแก่ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ทุกท่านซึ่ง
กำลังพาสถาบันก้าวเข้าสู่ทศวรรษที่ ๔ และหวังว่าจะก้าวสู่ทศวรรษต่อ ๆ ไป เพื่ออยู่คู่กับ
มหาวิทยาลัยมหิดล หรือยิ่งกว่านั้นคืออยู่คู่กับประเทศไทย

หัวข้อที่จะพูดในวันนี้คือ “ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ” อาตมาจะเริ่มต้นด้วยเรื่องธรรมะในงาน
ก่อน ธรรมะในงานนั้นมี ๒ ส่วน ส่วนแรกคือธรรมะในตัวเนื้องานหรือจุดมุ่งหมายของงานนั้น เช่น เป็น
งานที่ดี มีประโยชน์ทั้งต่อตัวเองและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

เป็นประโยชน์ต่อตัวเองเช่นทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถเลี้ยงชีพให้เป็นที่ดีงาม หรือ
ช่วยเพิ่มพูนความรู้ความสามารถให้มากขึ้น เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นก็เช่นที่สถาบันกำลังทำอยู่ ได้แก่การ
เสริมสร้างคุณภาพชีวิต หรือแก้ปัญหาความทุกข์ของผู้คน

ธรรมะในกระบวนการทำงาน

ธรรมะไม่ได้มีอยู่แต่ในเนื้องานเท่านั้น แต่ยังอยู่ในกระบวนการทำงานหรือวิธีการทำงานด้วย เช่น
ทำงานด้วยวิธีการที่ถูกต้อง มีจริยธรรม ซื่อตรง ไม่หลอกลวง ไม่เอาเปรียบใคร ไม่โกงใคร ถูกต้องตาม
จรรยาบรรณ เช่น การเขียนหนังสือเป็นสิ่งที่ดี ใคร ๆ ก็ยอมรับ แต่วิธีการเขียนอาจไม่ถูกต้องก็ได้ เช่น ลอก
รายงานของเพื่อน โกงข้อสอบ แบบนี้ไม่ใช่ธรรมะ การทำงานราชการเป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นงานที่ช่วยเหลือ
สาธารณะ แต่ถ้าไปเอาผลงานของคนอื่นมาอ้างเป็นของตน อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่มีธรรมะในการทำงาน

นอกจากวิธีการถูกต้องแล้ว ธรรมะในงานยังหมายถึงหลักการทำงานที่ช่วยให้งานสำเร็จตรงตาม
เป้าหมาย เช่น ทำงานโดยอาศัยหลักอริยสัจ ๔ เช่น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คนไทยเรารู้จักคุ้นเคยกับ
หลักธรรมข้อนี้มานานแล้ว ถ้าเรารู้จักเอามาใช้กับการทำงาน ก็เรียกว่าทำงานอย่างมีธรรมะได้ เช่น รู้ว่า
อะไรเป็นปัญหา จากนั้นก็หาเหตุ แล้วกำหนดเป้าหมายให้แน่ชัด จากนั้นก็หาวิธีทำให้บรรลุเป้าหมาย
ดังกล่าว นอกจากหลักอริยสัจ ๔ แล้วยังมีหลักอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ความมีใจรักในงานที่ทำ (หรือ
ฉันทะ) ความเพียร(หรือวิริยะ) ความจดจ่อใส่ใจ (หรือจิตตะ) การหมั่นไตร่ตรอง (วิมังสา) อิทธิบาท ๔
นี้พุทธศาสนาถือว่าเป็นธรรมะที่นำไปสู่ความสำเร็จโดยตรง ซึ่งอาตมาจะขยายความต่อไป

ในการทำงาน ถ้าเรามีวิธีการทำงานที่ดี เช่น รู้จักวางใจได้ถูกต้อง ก็สามารถทำให้งานนั้นพัฒนา
ตัวเราได้ การวางใจถูกต้องก็คือว่าเป็นธรรมะอย่างหนึ่งได้เหมือนกัน เช่น ทำงานโดยไม่กลัวความ

.....

แสดงเมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ ณ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ศาลายา นครปฐม

ยากลำบาก เห็นอุปสรรคเป็นของดีที่ช่วยให้ตัวเองมีประสบการณ์มากขึ้น หรือเห็นว่าอุปสรรคทำให้งานมี
รสชาติ กลายเป็นเรื่องสนุก ทำทลายความสามารถ การมีทัศนคติหรือมีมุมมองแบบนี้ก็ทำให้งานกลายเป็นสิ่ง
ที่พัฒนาตัวเอง ทำให้เป็นคนสู้งาน มีความมั่นใจในตนเอง และมีความสุขกับการทำงาน แม้งานจะยังไม่
เสร็จแต่ประโยชน์ก็เกิดขึ้นแล้วกับคนทำงาน อย่างนี้เรียกว่ามีธรรมชาติในงาน ในทางตรงข้ามถ้าทำงานโดย
ไม่มีธรรมชาติแบบนี้ ก็อาจจะทำงานแบบไม่ใส ไม่กระตือรือร้น ทำแบบลวกๆ นอกจากงานจะไม่สำเร็จแล้ว
คนทำก็มีความสุข แถมยังได้นิสัยที่ไม่ดีติดตัว เช่น เป็นคนไม่สู้งาน กลัวความยากลำบาก

นอกจากนี้วิธีการทำงานที่ดี มีธรรมชาติเป็นพื้นฐาน ก็ยังก่อให้เกิดมิตรภาพ สร้างสัมพันธภาพ
ระหว่างผู้ร่วมงาน ไม่ใช่เราเท่านั้นที่ได้ประโยชน์ เช่นมีความรู้ความสามารถมากขึ้นเท่านั้น คนอื่น ๆ ที่
ทำงานกับเราก็ได้ประโยชน์เช่นกัน เช่นได้เพื่อนมากขึ้น มีความไว้วางใจและช่วยเหลือกัน รวมทั้งมีความ
มั่นใจที่จะทำสิ่งยากได้ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้ถ้าเราเอาธรรมชาติมาใส่ขณะทำงาน

จะเห็นได้ว่าธรรมชาติในงาน นอกจากจะหมายถึงธรรมชาติในเนื้อหาแล้ว ยังหมายถึงธรรมชาติในวิธีการ
ทำงาน ที่นี้ถ้าพูดถึงจุดมุ่งหมายหรือประโยชน์ที่จะเกิดจากธรรมชาติในงานแล้ว ที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ ๓
ประการด้วยกัน

- ๑) ก่อให้เกิดประโยชน์ที่ถูกต้องดีงาม
- ๒) ก่อให้เกิดความสำเร็จ
- ๓) ก่อให้เกิดความสุข

ประการหลังนี้อาจจะเน้นว่างานสามารถก่อให้เกิดความสุขด้วย ธรรมชาติคือปัจจัยให้เกิดสุข ถ้า
ทำงานแล้วทุกข์แสดงว่ายังเอาธรรมชาติมาใช้ไม่ถูกต้อง แต่ถ้ามีทุกข์แล้วสามารถก้าวข้ามความทุกข์ไปได้
อย่างนี้แสดงว่ามีธรรมชาติ หรือเอาธรรมชาติมาใช้ได้ถูกต้อง ฉะนั้นธรรมชาติในงานไม่ได้แปลว่าทำงานที่ดีมี
ประโยชน์ หรือทำงานได้สำเร็จ ด้วยวิธีการที่ถูกต้องชอบธรรมเท่านั้น แต่ยังรวมถึงทำงานอย่างมีความสุข
หรือทำโดยที่ความทุกข์ทำอะไรไม่ได้ด้วย

ที่นี้อาตมาจะขอพูดให้ตรงกับงานของสถาบันวิจัยโภชนาการ สถาบันวิจัยโภชนาการมีหน้าที่ค้นหา
ความจริง ผลิตความรู้ทางวิชาการ และเผยแพร่ความรู้ จุดมุ่งหมายดังกล่าวจะทำให้สำเร็จได้ ควรมีการ
แลกเปลี่ยนความรู้ความเห็นกัน ทั้งภายในสถาบัน หรือระหว่างสถาบัน ความจริง ความรู้ ความเห็น
สามอย่างนี้แยกกันไม่ออก ความรู้ก็คือข้อสรุปหรือความจริงที่มีการรับรองเป็นที่ยอมรับแล้ว ส่วน
ความเห็นนั้นยังคงเป็นแค่ความคิดที่ยังไม่ได้มีการรับรองว่าเป็นความจริง แต่อาจกลายเป็นความจริงใน
อนาคตก็ได้ ในขณะที่เดียวกันความรู้อาจกลายเป็นเพียงความเห็นก็ได้เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง อย่างเช่น
สมัยหนึ่งเราเคยเข้าใจว่าดวงอาทิตย์หมุนรอบโลก หรือเข้าใจว่าโลกแบน คือเชื่อว่าทั้งสองอย่างเป็นความ
จริง แต่ตอนนี้มันกลายเป็นแค่ความเชื่อหรือความเห็นของคนบางกลุ่มเท่านั้น เช่นที่อเมริกายังมีสมาคมที่

เชื่อว่าโลกแบนอยู่ จะเห็นได้ว่าความจริงและความเห็นนั้นเราไม่สามารถแยกออกได้อย่างเด็ดขาด มันสามารถแปรเปลี่ยนกลับไปกลับมาได้

งานได้ผล คนเป็นสุข ด้วยอิทธิบาท

งานของสถาบันวิจัยโภชนาการเป็นงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับทั้งความจริง ความรู้ และความเห็น กล่าวคือนอกจากจะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นทั้งความจริง ความรู้และความเห็นแล้ว ยังมีการเอาความจริง ความรู้ และความเห็นมาใช้ประโยชน์ในการแก้ปัญหาเด็กขาดสารอาหาร เช่น ที่จังหวัดอุบลราชธานี จังหวัดศรีสะเกษ เป็นต้น การที่จะเอาความจริง ความรู้ และความเห็นมาใช้ให้ได้ผลก็ต้องมีธรรมะเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ตามหลักพุทธศาสนา ธรรมะข้อแรกที่จำเป็นมาก คือ ฉันทะหรือความรักในงานที่ทำ วันนี้เป็นวันแห่งความรัก ความรักมีหลายความหมาย เช่น รักแบบเสน่หากี่ได้ รักด้วยเมตตาที่ก็ได้ พุทธศาสนาถือว่าความรักในงานเป็นธรรมะอย่างหนึ่ง เราชักงาน ไม่ใช่เพราะอยากได้เงิน อยากมีชื่อเสียงหรือมีหน้ามีตา แต่รักเพราะเห็นคุณค่าของงาน

เมื่อมีความรักในงาน เราจึงมีความสุขที่ได้ทำงาน ฉันทะจึงตรงข้ามกับตัณหา ทำงานด้วยตัณหา คือทำงานเพราะอยากได้เงินทอง หรือลาภยศสรรเสริญ แต่ทำงานด้วยฉันทะคือทำงานเพราะรักงานนั้น เนื่องจากเห็นว่ามีความหมาย จึงมีความสุขที่ได้ทำงานนั้น ถ้ามีฉันทะในงานใดก็จะขยันทำงานนั้น ต่างจากตัณหาซึ่งทำให้ใฝ่เสพแต่ไม่ใฝ่ทำ ดังนั้นทำเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น จนกว่าจะได้ผลตอบแทนเป็นเงินหรือชื่อเสียงถึงจะมีความสุข การทำงานด้วยฉันทะกับการทำงานด้วยตัณหาจึงให้ผลที่แตกต่างกันมาก

แม้จะเป็นงานชนิดเดียวกัน แต่ทำงานด้วยหน้าที่ต่างกัน ก็ให้ผลต่างกัน อย่างคน ๓ คน ก่ออิฐอยู่ใกล้ๆกัน คนหนึ่งทำด้วยความเฉื่อยชา เหมือนชั่งกะต่าย อีกคนทำๆ หยุดๆ ทำไปดูนาฬิกาไป ส่วนอีกคนทำด้วยความคล่องแคล่วกระตือรือร้น ถามคนทั้งสามว่ากำลังทำอะไร คนที่ ๑ ตอบด้วยอาการเหนื่อยหน่ายว่า

“ กำลังก่ออิฐ “ คนที่ ๒ ตอบชัดถ้อยชัดคำขึ้นหน่อยว่า” กำลังก่อกำแพง” ส่วนคนที่ ๓ ตอบด้วยสีหน้าที่เข้มขึ้นว่า “กำลังสร้างโบสถ์อยู่ครับ” อะไรทำให้คนทั้งสามมีอาการต่างกัน ทั้งๆที่ทำงานอย่างเดียวกัน คำตอบก็คือทั้งสามมองงานต่างกัน คนที่ ๑ เห็นว่าตัวเองแค่ก่ออิฐเท่านั้น ไม่เห็นคุณค่ามากไปกว่านั้น คนที่ ๒ เห็นไกลขึ้นอีกหน่อย คือเห็นว่าตัวเองกำลังก่อกำแพง ส่วนคนที่ ๓ เห็นไกลออกไปจนเห็นว่าตัวเองกำลังสร้างโบสถ์ พอเห็นอย่างนั้นก็เลยมีจิตใจเข้มขึ้นกระตือรือร้นเพราะรู้ว่าตัวเองกำลังทำสิ่งที่มีประโยชน์ เป็นบุญกุศล จึงมีความสุขกับการทำงาน จะเห็นได้ว่าแรงจูงใจของทั้ง ๓ คนนั้นต่างกัน แรงจูงใจของคน ที่ ๑ และ ๒ คงเป็นเงินเดือนหรือค่าจ้าง ส่วนคนที่ ๓ แรงจูงใจของเขามีเรื่องบุญกุศลเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงมีความสุขที่ได้ทำ และรักที่จะทำงานนี้ แรงจูงใจอย่างนี้เรียกว่า ฉันทะ

งานอะไรก็ตามไม่ว่าจะเล็กน้อย อย่างคนทำสวน ถ้าทำด้วยฉันทะ เห็นคุณค่าของงาน ก็มีความสุขได้ เช่นเห็นว่างานของตนมีส่วนช่วยให้คนในองค์กรมีความสุข หรือภูมิใจที่ตนได้เป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติ ทำให้คนไทยมีพละทานามัยที่สมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดีแล้วยัง

เมื่อแม่ถึงประเทศเพื่อนบ้านด้วย จะเป็นคนสวนหรือเป็นคนรถล้วนมีส่วนสร้างความสำเร็จอย่างนี้ขึ้นมาได้ ถ้ามองได้อย่างนี้ก็จะทำงานอย่างมีความสุข ไม่รู้สึกว่างงานของตนต่ำต้อยไร้คุณค่า ไม่ได้มีความหมายแค่ว่าคุณแต่ต้นไม้ใบหญ้าหย่อมเล็ก ๆ เท่านั้น ปัญหาคือว่าเราจะสามารถเห็นไกลอย่างนี้ได้หรือไม่ ถ้ามองเห็นได้ ก็ทำงานอย่างมีฉันทะ คือทำด้วยใจรัก

ประการต่อมาคือต้องมี วิริยะหรือความเพียร และจิตตะหรือความจดจ่อกับงานที่ทำ วิริยะนั้นมักจะตามมาเมื่อมีฉันทะ คือถ้ารักงานเมื่อไร ก็จะขยันทำงานเมื่อนั้น ความเพียรเกิดขึ้นเมื่อมีฉันทะ แต่บางทีเราจะพบว่าทั้ง ๆ ที่มีความเพียร แต่ก็ทำงานอย่างมีความเครียดเพราะใจไปนึกย้อนถึงความผิดพลาดในอดีต หรือวิตกกังวลกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หรือกังวลว่าเมื่อไรจะเสร็จเสียที ทำแล้วจะได้อะไร คนเขาจะว่าอย่างไร อย่างนี้เรียกว่าใจไม่จดจ่อกับงาน คือขาดจิตตะ การจดจ่อกับงานนั้นเราเรียกว่าสมาธิก็ได้ แต่สมาธิจะเกิดขึ้นก็ต้องอาศัยสติประกอบด้วย การทำงานอย่างมีสติคือทำงานโดยใจอยู่กับงานหรืออยู่กับปัจจุบัน ไม่พะวงถึงอดีตหรือกังวลกับอนาคต ไม่สนใจใครเขาจะว่าอย่างไร เรามีสติคือใจอยู่กับปัจจุบัน ทำงานให้ดีที่สุด ผลดีก็จะตามมาเอง แต่คนเรามักทำงานด้วยความกังวลต่าง ๆ นานา ซึ่งหนีไม่พ้นเรื่องราวในอดีตหรือที่คิดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

เวลาเราเดินทางไกล ถ้าใจกังวลว่าเมื่อไรจะถึงเป้าหมายเสียที ก็จะเกิดความทุกข์ทันที ที่จริงไม่ต้องเดินทางไกลมากหรอก แค่นั่งรถมาสถาบัน เวลารถติดเราจะทุกข์มากเลยใช่ไหม เพราะวิตกว่าจะมาสาย มาสายแล้วจะเกิดอะไรตามมา กลัวว่าเพื่อนจะว่าบ้างละ เจ้านายจะบ่นบ้างละ ตัวอยู่บนรถแต่ใจล่องหน้าไปอนาคตแล้ว ถ้าใจเป็นแบบนี้ก็จะอยู่บนรถอย่างมีความทุกข์ ทั้ง ๆ ที่ทุกข์ไปก็ไม่ได้ประโยชน์ ไม่ได้ช่วยให้รถติดน้อยลง หรือรถไปเร็วขึ้น แต่ถ้าเราทำงานโดยใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่พะวงกับอดีตหรืออนาคต ความจดจ่อกับงานก็จะเกิดขึ้น ซึ่งนอกจากจะช่วยให้เราทำงานได้อย่างต่อเนื่องแล้ว ยังมีความสุขกับการทำงานด้วย ที่สำคัญอีกอย่างก็คืองานยังมักจะออกมาดีด้วย เพราะถ้าทำเหตุให้ดีแล้วผลจะเป็นอื่นไปไม่ได้ พุดอีกอย่างคือทำปัจจุบันให้ดี อนาคตก็จะดีไปเอง

เมื่อมีฉันทะคือความรักในงาน วิริยะคือความเพียร และจิตตะคือความจดจ่อกับงานแล้ว สิ่งสุดท้ายที่ควรทำให้เกิดขึ้นก็คือวิมังสาหรือการไตร่ตรอง หมายถึงการพิจารณาหาทางพัฒนางานให้ดีขึ้น ใคร่ครวญว่ามีจุดไหนที่ควรปรับปรุง หรือสอบถามว่ามีจุดบกพร่องที่ตรงไหน มีบทเรียนอะไรบ้างที่ควรสรุปจากงานนั้น ถ้างานยังไม่บรรลุจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ก็มาวิเคราะห์ว่าเกิดความผิดพลาดที่ตรงไหน ไม่มัวเสียอกเสียใจหรือผิดหวัง ถ้าเรามีความใฝ่รู้ เราจะพร้อมจะเรียนรู้ทุกเวลาในทุกโอกาส ทุกคนสามารถให้ความรู้แก่เรา และ เราเรียนรู้ได้จากทุกคน แม้แต่คนที่เรียนน้อยกว่าเรา

มีเรื่องเล่าว่าพระยาอนุมาณราชชน เมื่อครั้งเป็นนายกราชบัณฑิตยสถาน ท่านเป็นประธานกรรมการบัญญัติศัพท์ในพจนานุกรม ที่นี้มีคำอยู่ ๒ คำที่เถียงกันในหมู่ราชบัณฑิต คือคำว่า “กั้น” กับ “ตูด” ตกลงกันไม่ได้ว่าจะนิยามว่าอะไรถึงจะรัดกุม วันหนึ่งขณะที่ท่านเดินกลับบ้านซึ่งอยู่แถวถนนสุรวงศ์ ใกล้เคียง ๆ กับสี่ลม ตอนนั้นยังเป็นทุ่งนาอยู่ ท่านเห็นเด็กเลี้ยงควาย จึงถามเด็กว่ารู้ไหม “กั้น” กับ “ตูด” มัน

ต่างกันอย่างไร เด็กเลี้ยงควายตอบว่า “ก้นก็มีไ่ว้นง์ ตูดก็มีไ่ว้นง์” พอได้ยินอย่างนี้ท่านก็เลยกระจ่างเรื่องนี้ทำให้เห็นว่าพระยาอนุมาณราชชน แม้ท่านจะเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิต แต่ท่านพร้อมที่จะเรียนรู้จากทุกคน แม้กระทั่งเด็กเลี้ยงควาย ซึ่งตรงข้ามกับคนมีการศึกษามัยนี้หลายคนคิดว่า ใครที่ไม่ได้จบปริญญาเอก หรือปริญญาโทมา ก็ไม่มีค่าพอที่ฉันจะรับฟังหรอก

ถ้าเรามีวิม้งสาจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความใฝ่รู้ เมื่อเรามีความใฝ่รู้เราก็พร้อมที่จะไตร่ตรองใคร่ครวญว่างานของเรามีข้อผิดพลาดตรงไหนมาก มีจุดไหนที่ควรปรับปรุง ความใฝ่รู้ทำให้เราพร้อมจะเรียนรู้จากความผิดพลาด ความล้มเหลว รวมทั้งจากคำวิพากษ์วิจารณ์ ตรงนี้สำคัญมาก เพราะคนส่วนใหญ่มีทัศนคติในทางลบต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ รวมทั้งอุปสรรค และความล้มเหลว ทั้ง ๆ ที่นั่นเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญมากสำหรับทุกคน

เรียนรู้จากความล้มเหลว

มีนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งชื่อ ออสวอลด์ อาเวอรี (Oswald Avery) เป็นนักชีววิทยาคนสำคัญของสหรัฐอเมริกา เขาเคยพูดว่า “คนเราเมื่อล้มแล้วต้องหยิบอะไรขึ้นมาสักอย่าง” คนส่วนใหญ่ล้มแล้วก็มักจะลุกขึ้นมาโดยไม่ได้อะไรเลย แกรมยังรู้สึกเสียหน้าหรือเจ็บตัวเสียอีก อย่างนี้เรียกว่าขาดทุน อาเวอรีเขาแนะนำว่าเมื่อล้มแล้วต้องหยิบอะไรขึ้นมาสักอย่าง ถึงจะไม่ขาดทุน เผลอ ๆ อาจได้กำไรด้วยซ้ำ ชีวิตของนักวิทยาศาสตร์นี้ผ่านการล้มมาหลายครั้ง เขาเป็นนักวิทยาศาสตร์สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๑ ตอนนั้นเกิดโรคระบาดใหญ่ทั่วสหรัฐอเมริกาและลามไปทั่วโลก เวลานั้นยังไม่มีใครรู้แน่ชัดว่าเป็นโรคอะไร เพราะคนป่วยมีอาการคล้ายปอดบวมด้วย แต่ตอนนี้เรารู้แน่ชัดว่าเป็นโรคหวัดที่เกิดจากไวรัสที่แรงมาก

อาเวอรีเป็นคนหนึ่งที่พยายามศึกษาวิจัยหาวิธีรักษาและป้องกันโรคนี้ เขาเสียเวลาไปนานถึง ๑๑ ปี ถึงรู้ว่าตัวเองตั้งสมมุติฐานผิดเพราะคิดว่ามันเป็นโรคชนิดใหม่ที่เกิดจากแบคทีเรียคล้ายเชื้อปอดบวม การเดินผิดทางของเขามองดูเหมือนเป็นความล้มเหลวและเสียเวลาเปล่า แต่อาเวอรีไม่ได้คิดเช่นนั้น เขามองว่าตลอดเวลา ๑๑ ปี เขาได้รู้วิธีวิธีเพาะเชื้อแบคทีเรียที่ให้ผลได้แม่นยำ มีประสิทธิภาพสูง อีกทั้งยังได้เรียนรู้กระบวนการเมตาบอลิซึมของเชื้อแบคทีเรียทั้งหลาย และที่สำคัญก็คือประสบการณ์ในช่วง ๑๑ ปี นำเขาไปสู่การค้นพบว่าดีเอ็นเอเป็นสารพันธุกรรม ซึ่งเป็นการปฏิวัติความเชื่อสมัยนั้น คือตอนนั้นยังเชื่อกันว่าโปรตีนเป็นสารพันธุกรรม ไม่มีใครคิดว่าตัวถ่ายถอดลักษณะทางพันธุกรรมนั้นแท้จริงคือดีเอ็นเอกว่าเขาจะพบความจริงข้อนี้เขาใช้เวลารวมทั้งหมด ๓๐ ปี การค้นพบดังกล่าวมีความสำคัญมากต่อวงการชีววิทยาปัจจุบัน และเป็นพื้นฐานของวิชาวิศวกรรมพันธุกรรมศาสตร์ที่กำลังมาแรงในปัจจุบัน แต่เดี๋ยวนี้น้อยคนจะรู้ว่าการค้นพบของเขานั้นเกิดจากการเรียนรู้จากความล้มเหลวเป็นส่วนใหญ่ ความล้มเหลวแต่ละครั้งทำให้เขาได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ อย่างที่บอกไว้แล้วว่าเขารเริ่มจากการพยายามหาสาเหตุว่าโรคระบาดครั้งนั้นเกิดจากอะไร และจะรักษาหรือป้องกันได้อย่างไร เขาล้มเหลวทั้ง ๒ เรื่อง แต่การล้มเหลว

ดังกล่าวไม่เคยสูญเปล่า เพราะในที่สุดเป็นบันไดพาเขาไปสู่การค้นพบที่ยิ่งใหญ่ไม่แพ้กัน นี่เป็นตัวอย่างว่า บางครั้งเราสามารถเรียนรู้จากความล้มเหลวได้มากกว่าความสำเร็จด้วยซ้ำ

มีหมอตำนานหนึ่งม.ร.ว. รัชนีโสภากาญ์ เกษมสันต์ เขียนหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ “เมื่อหมอเป็นมะเร็ง” ท่านบอกว่าท่านสนุกมากกับการเป็นมะเร็ง แต่ก่อนสนุกกับการร้องเพลงคาราเกะ สนุกกับการเล่นปิงปอง กับหลาน ๆ สนุกกับการอ่านหนังสือ แต่เมื่อเป็นมะเร็งกลับพบว่า “การเป็นมะเร็งเป็นความสนุกที่สุดในชีวิต” อันนี้ท่านพูดเองเลย ทำไม่ถึงพูดเช่นนั้น ก็เพราะว่าท่านเป็นนักวิทยาศาสตร์ก็เลยสนุกกับการทดลองว่ามียาอะไรบ้างที่จะรักษามะเร็งในตัวท่านได้ สุดท้ายก็พบว่า “คือไม่ว่าตัวไวใจไม่ได้” การที่ท่านรู้ว่าคือไม่บำบัดไม่สามารถรักษาโรคของท่านได้เลย แทนที่จะทำให้ท่านผิดหวังหรือเสียใจ ท่านกลับบอกว่า ไม่เสียใจเลย เพราะได้เรียนรู้ความจริงใหม่ ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์

คุณหมอนี้ได้ประสบกับตัวเองว่าคือไม่บำบัดนั้นไม่ได้ผล เป็นวิธีการที่ล้มเหลวสำหรับท่าน แต่ท่านกลับไม่รู้สึกรังเกียจ เป็นทุกข์ ที่ไม่เป็นทุกข์ก็เพราะได้พบความรู้ใหม่ที่ตัวเองไม่เคยรู้มาก่อน นี่เรียกว่าท่านเรียนรู้จากความล้มเหลว และเนื่องจากท่านเป็นผู้ใฝ่รู้ ไม่ว่าจะรู้อะไรก็ถือว่าได้กำไรทั้งนั้น เป็นความสุขอย่างหนึ่ง ระหว่างที่ยังไม่ได้ข้อสรุปก็สนุกกับการทดลอง ทั้ง ๆ ที่มีชีวิตของตัวเองเป็นเดิมพัน นี่คือประโยชน์ของความใฝ่รู้ คือไม่ว่าสำเร็จหรือล้มเหลวก็ดีทั้งนั้น เพราะได้ความรู้ใหม่ ๆ เพิ่มเติม จึงถือว่ากำไร

โทมัส เอดิสัน เป็นอีกคนหนึ่งที่มีความใฝ่รู้มากและเรียนรู้จากความล้มเหลวตลอดเวลา เขาเป็นคนประดิษฐ์หลอดไฟฟ้า ปัญหาในการทำหลอดไฟฟ้าก็คือต้องใช้ไส้ที่ทนความร้อนสูง เอดิสันพยายามหาวัสดุนานาชนิดมาทำเป็นไส้ไฟฟ้า ว่ากันว่าเขาหาวัสดุมาเป็นร้อย ๆ ชนิด แต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ แม้กระนั้นเขาก็ไม่เคยท้อถอย ยังคงหาต่อไป มีคนสงสัยว่าเขารู้สึกล้มเหลวใหม่ที่หาวัสดุที่ต้องการไม่พบ เขาบอกว่าไม่เลย ถึงแม้จะล้มเหลว แต่เขาก็ได้เรียนรู้ว่าวัสดุชนิดนี้ทำไส้ไฟฟ้าไม่ได้ ด้วยทัศนคติเช่นนี้ เขาจึงทดลองไม่เลิก จนในที่สุดก็พบวัสดุที่ต้องการ ซึ่งทำให้ผลงานของเขาสามารถเปลี่ยนแปลงโลกอย่างสิ้นเชิง ลองคิดดูว่าถ้าโลกทุกวันนี้ไม่มีหลอดไฟฟ้า จะเกิดอะไรขึ้น

คนเราถ้ามีใจใฝ่รู้แล้วก็จะไม่กลัวอุปสรรคหรือความล้มเหลว ย้อนกลับไปช่วงที่เกิดโรคระบาด สมัยสงครามโลกครั้งที่ ๑ มีนักวิทยาศาสตร์ชื่อพอล เอดลิช (Paul Ehrlich) ก่อนที่จะมียาปฏิชีวนะ เขาเชื่อว่าโรคซิฟิลิสสามารถรักษาได้ด้วยสารเคมี เขาเอาสารเคมีมาทดสอบถึง ๙๐๐ ชนิดแต่ไม่พบสักตัว ลองคิดดูว่าเขาต้องผ่านความล้มเหลวถึง ๙๐๐ ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลาเตรียมการนานเท่าไร แต่เขาไม่ละความเพียร สุดท้ายเขาก็พบมาทดลองใหม่อีกรอบ ปรากฏว่ามาเจอสารตัวที่ ๖๐๖ คือสารหนู กว่าที่จะพบความสำเร็จได้เขาต้องผ่านความล้มเหลวมาก ต้องใช้ความเพียรสูง แต่เขาไม่ยอมล้มเลิก ทั้งนี้ก็เพราะมีความใฝ่รู้ พร้อมจะเรียนรู้จากความล้มเหลวและความผิดพลาด อาตมาคิดว่าทัศนคติแบบนี้สำคัญมาก โดยเฉพาะกับสถาบันวิจัยโภชนาการ ซึ่งต้องทำงานวิจัยสร้างความรู้ใหม่ ๆ

การวิจัยนั้นมีคนเปรียบเทียบเหมือนกับการเดินทางเข้าไปในป่ารกชัฏที่ไม่เคยย่างเท้าเข้าไปมาก่อน ทุกสิ่งที่เจอล้วนเป็นของใหม่หมด การลองผิดลองถูกจึงเป็นเรื่องธรรมดา และขึ้นชื่อว่าลองผิดลอง

ถูกก็ต้องเจอกับความล้มเหลวอยู่บ่อย ๆ แต่ถ้าเราเชื่อว่าความล้มเหลวนั้นย่อมมาให้ความรู้ใหม่ ๆ แก่เราอยู่เสมอ เราจะไม่กลัวความล้มเหลว ไม่กลัวความยากลำบาก จะมีความเพียรอยู่เสมอ เพราะทุกขณะสามารถให้ความรู้แก่เราได้อยู่เสมอ ที่จริงทัศนคตินี้ไม่ได้เหมาะกับนักวิจัยเท่านั้น แต่เหมาะกับทุกคนที่กำลังทำงาน เพราะงานจะกลายเป็นของสนุกถ้าเรามีความใฝ่รู้ หมั่นไตร่ตรองหาทริคหรือความรู้อยู่เสมอ อย่างที่คุณหมอธันย์โสภาคย์บอกว่า ช่วงที่เป็นมะเร็งเป็นช่วงที่สนุกที่สุด เพราะได้เรียนรู้สารพัดจากโรคที่เกิดขึ้นตัว

เปิดใจรับคำวิจารณ์

นอกจากการเรียนรู้จากความล้มเหลวหรือจากอุปสรรคแล้ว การเรียนรู้จากคำวิจารณ์ก็สำคัญ แต่เรามักจะมองข้ามไป คำวิจารณ์หรือความเห็นที่ขัดแย้งกับเราช่วยให้เราเรียนรู้ได้หลายอย่าง อยู่ที่ว่าเรารู้จักมองหรือเปล่า เมื่อไรก็ตามที่มีคนวิจารณ์เรา อาตมาคิดว่าเราควรถามตัวเองว่า เราได้เรียนรู้อะไรจากคำวิจารณ์บ้าง เราได้เห็นข้อผิดพลาดของตัวเองบ้างไหม หรือได้เรียนรู้ว่าการทำงานของเรามีอะไรผิดพลาดบ้าง หรืออย่างน้อยก็น่าจะได้เรียนรู้ว่าผู้วิจารณ์เป็นคนอย่างไร

คำวิจารณ์นั้นช่วยให้เราเกิดการเรียนรู้ ๓ อย่างอยู่เสมอ คือเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง เกี่ยวกับงานของเรา และเกี่ยวกับผู้วิจารณ์ ถ้าเราได้เรียนรู้ทั้ง ๓ อย่างหรืออย่างใดอย่างหนึ่งถือว่าได้กำไร แต่ถ้าไม่ได้เลยสักอย่าง แกรมยังทุกข์เมื่อถูกวิจารณ์ ก็แสดงว่าเราขาดทุน

คุณเล็ก วิริยะภัณฑ์ เจ้าของเมืองโบราณ ตอนนี้อยู่ชีวิตไปแล้ว เคยกล่าวว่ “วันไหนไม่ถูกตำหนิ วันนั้นเป็นอัมมงคล” อัมมงคลก็เพราะไม่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม ไม่ได้ปรับปรุงตัวเอง หรืออัมมงคลเพราะไม่มีสิ่งมาเตือนใจให้ลดฮอตตัวตน คนที่เป็นเจ้านายหรือผู้บังคับบัญชามักจะมีแต่คนสรรเสริญเยินยอ จนหลงตัวลืมนั่นได้ง่าย คิดว่าตัวเองเป็นเทวดา ทำอะไรถูกไปหมด แต่หากมีใครมาวิจารณ์หรือตำหนิ จะช่วยให้หายลืมนั่น ได้สติขึ้นมาว่าตัวเองยังเป็นมนุษย์ปุถุชน มีผิดมีพลาดได้ ใครที่คิดได้แบบนี้เท่ากับว่าได้กำไร เพราะความหลงตัวลืมนั่นไม่เคยให้ประโยชน์แก่ใคร มีแต่พาไปสู่ทางเสื่อมและความทุกข์

มีนักโฆษณาอาชีพคนหนึ่งเป็นคนไทยที่ได้รางวัลระดับประเทศและระหว่างประเทศเยอะมาก งานโฆษณาของเขาจะถูกกองเซ็นเซอร์วิจารณ์เป็นประจำ เขาให้สัมภาษณ์ว่าทุกครั้งที่ถูกวิจารณ์จะโกรธมาก แต่ก็มาได้คิดว่า “เรามีหน้าที่วิจารณ์ ส่วนเราก็มีหน้าที่โกรธ” แต่ทุกครั้งเขาจะเตือนตัวเองว่าอย่าโกรธนาน จากนั้นก็จะนำคำวิจารณ์ของเขามาพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไข ปรากฏว่าพอแก้ไขแล้วผลงานกลับดีกว่าเดิม ผลงานของเขาที่ได้รางวัลหลายชิ้นเกิดจากการปรับปรุงแก้ไขหลังจากถูกวิจารณ์

คำพูดของนักโฆษณาคณนี้น่ารับฟังมาก เขาว่าเป็นธรรมดาที่เราจะต้องโกรธเมื่อถูกวิจารณ์ แต่อย่าโกรธนาน ให้หันมาพิจารณาคำพูดของเขา คนเราเมื่อได้รับคำวิจารณ์จะมี ๒ ทางเลือกคือ เอาปัญญาออกหน้า หรือ เอาฮึดตาออกหน้า ถ้าเราเอาปัญญาออกหน้าเราก็จะถามตัวเองว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากคำวิจารณ์นั้น แต่ถ้าเอาฮึดตาออกหน้าเราก็จะเอาแต่บ่นว่าทำไมถึงมาว่าฉัน แก่ถือคืออย่างไรถึงมาว่าฉัน นี่

เรียกว่าเอาอัตราออกมาหน้า ถ้าเราเอาบัญญัติออกมาหน้า เราก็จะถามว่า “ฉันผิดพลาดที่ตรงไหน” แต่ถ้าเอาอัตราออกมาหน้าเราจะโวยวายขึ้นมาในใจว่า “แกทำให้ฉันเสียหน้า” ปฏิกริยา ๒ อย่างนี้ต่างกันมาก ถ้าเราถามว่าฉันผิดพลาดที่ตรงไหน เราจะได้ความรู้ ได้แง่คิด แต่ถ้ารู้สึกว่าคุณเสียหน้า จะรู้สึกเป็นทุกข์ คำถามคือเราจะเอาความรู้เป็นใหญ่ หรือจะเอาความรู้สึกเป็นใหญ่

เวลาเราได้ยินคำวิจารณ์หรือคำตำหนิจะเกิด ๒ อย่างพร้อมกัน คือความรู้กับความรู้สึก สองอย่างนี้เราจะรับรู้ไม่เท่ากัน ถ้าเราเอาบัญญัติขึ้นมาหน้าเราก็ได้เรียนรู้ ส่วนความรู้สึกจะค่อยไม่รุนแรง หรือแทบไม่รู้สึกเลย เหมือนกับเวลาดูหนังหรือดูฟุตบอลเพลินๆ มีมุขตัวใหญ่มากัดแต่เราไม่รู้สึกเจ็บเลยเพราะใจกำลังจดจ่ออยู่ที่ฟุตบอล เช่นกัน ถ้าใจเรากำลังใคร่ครวญกับคำวิจารณ์ เราก็จะไม่ถูกความรู้สึกเสียหน้ามารบกวนให้เป็นทุกข์ หรือถึงทุกข์ก็ไม่มาก แต่ถ้าใจเราไปจดจ่ออยู่กับความรู้สึกเสียหน้าหรือความทุกข์เพราะอัตราถูกกระทบ เราก็จะไม่ได้ความรู้หรือแง่คิดจากคำวิจารณ์เลย

ดังนั้นคำถามก็คือว่าเราจะเอาบัญญัติหรืออัตราเป็นใหญ่ จะเอาความรู้หรือความรู้สึกเป็นใหญ่ ถ้าเป็นเด็กๆ เขาก็จะเอาความรู้สึกเป็นใหญ่ เด็กๆ ทุกวันนี้ไม่ยอมกินผักก็เพราะรู้สึกว่าผักขม ไม่อร่อย ยิ่งกินเป็นยาด้วยแล้ว ยิ่งไม่ยอมกิน เพราะยานั้นขม ถ้าฝึกให้เด็กเอาความรู้เป็นใหญ่ คือให้ความรู้แก่เด็กว่าผักหรือยานั้นมีประโยชน์อย่างไร รวมทั้งฝึกให้เด็กเห็นคุณค่าของความรู้ รู้จักเอาความรู้ที่เข้ามาใช้ให้เกิดประโยชน์ เด็กก็จะกินผักเพราะรู้ว่าผักมีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมทั้งยอมกินยาเพราะรู้ว่ามียาประโยชน์ต่อร่างกาย แม้ยาจะขมก็ตาม แต่ถ้าเอาความรู้สึกเป็นใหญ่ เด็กก็จะไม่ยอมกินผักหรือยา เพราะขมทั้งสองอย่าง ในทำนองเดียวกันถ้าเด็กเห็นความรู้สำคัญกว่าความรู้สึก เด็กจะพยายามขยันเรียนหนังสือหรือทำการบ้าน เพราะรู้ว่าทำแล้วได้ความรู้ แม้ว่าจะทำให้รู้สึกเหนื่อย ยาก หรือเครียดก็ตาม แต่ถ้าเด็กเห็นความรู้สึกสำคัญกว่าความรู้ เด็กจะไม่อยากเรียนหนังสือหรือทำการบ้านเลย จะสนใจโทรทัศน์มากกว่า เพราะให้ความรู้สึกเพลิดเพลินสนุกสนาน โดยไม่สนใจว่าจะได้ความรู้หรือไม่

ผู้มีการศึกษาที่แท้จริง

เมื่อฝึกให้เด็กเอาความรู้เป็นใหญ่ เขาก็จะไม่หวั่นไหวหรือเป็นทุกข์กับคำวิจารณ์ อันนี้เป็นคุณสมบัติสำคัญของผู้มีการศึกษา นักเขียนชาวอเมริกันผู้หนึ่งชื่อโรเบิร์ต ฟรอสต์ (Robert Frost) ให้คำนิยามการศึกษาไว้ที่น่าสนใจมาก เขาให้นิยามว่า “การศึกษาคือความสามารถในการฟังสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่เสียความรู้สึกหรือเสียความมั่นใจในตนเอง” คนมีการศึกษาที่แท้จริงดูที่ตรงนี้คือเขาสามารถรับฟังคำวิจารณ์ได้โดยไม่โกรธเคืองคนวิจารณ์ หรือรู้สึกแค้นกับตัวเอง แต่อาตมาสังเกตเห็นว่าคนที่เรียนสูงเวลานี้มักจะฉุนเฉียว โมโห เมื่อถูกวิจารณ์ ยิ่งเรียนสูงมากเท่าไรยิ่งทนฟังคำวิจารณ์ไม่ได้ ตามหลักแล้ว ยิ่งมีการศึกษาสูง ก็ยิ่งมีใจใฝ่รู้ ขณะเดียวกันจิตใจก็ต้องมั่นคงหนักแน่น ไม่สูญเสียความมั่นใจหรือโกรธเคืองง่าย ๆ เวลาใครมาวิจารณ์ ในทางตรงข้ามกลับเปิดใจที่จะเรียนรู้จากคำวิจารณ์ หรือเก็บเกี่ยวประโยชน์ที่จะได้จากคำวิจารณ์ ตรงนี้แหละที่อาตมาคิดว่าเป็นตัวชี้วัดว่าใครมีการศึกษาที่แท้จริง คนที่เป็นชาวนา จบป.๖ แต่

หากเป็นคนที่เปิดใจกว้าง พร้อมรับคำวิจารณ์ โดยไม่รู้สึกรังไร โกรธเคือง หรือสูญเสียความมั่นใจในตนเอง ต้องถือว่าเขาเป็นคนมีการศึกษาอย่างแท้จริง แต่ถ้าจบปริญญาเอก แต่ทนฟังคำวิจารณ์ไม่ได้ ใครวิจารณ์มาต้องด่ากลับไป หรือโกรธจนไม่มองหน้าเขา อย่างนี้ก็ต้องถือว่ายังมิใช่ผู้มีการศึกษาอย่างแท้จริง

ริชาร์ด ดอว์กินส์ (Richard Dawkins) นักชีววิทยาชื่อดัง ได้เล่าถึงศาสตราจารย์คนหนึ่ง ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นปรมาจารย์ด้านสัตววิทยาแห่งมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ศาสตราจารย์คนนี้มี ความเชื่ออย่างมั่นอกมั่นใจมากกว่า ในเซลล์ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า Golgi Apparatus เขาทั้งเชื่อและเขียนเป็นตำรา แต่มาวันหนึ่งมีนักชีววิทยาชาวอเมริกันมาบรรยายที่คณะ เขานำหลักฐานต่าง ๆ มายืนยันอย่างหนักแน่นว่า Golgi Apparatus มีอยู่จริง พอจบการบรรยาย ศาสตราจารย์ผู้เฒ่าคนนั้นเดินตรงไป ยังหน้าเวที ใคร ๆ ก็นึกว่าเขาคงจะไปโต้แย้งนักวิชาการคนนั้น แต่ตรงกันข้าม เขาเข้าไปจับมือทักทาย นักวิชาการคนนั้น พร้อมกับพูดว่า “เพื่อนรัก ผมอยากจะขอบคุณคุณ ผมผิดหวังมาถึง ๑๕ ปี” ศาสตราจารย์คนนี้ทั้ง ๆ ที่มีชื่อเสียงมาก เป็นที่นับหน้าถือตาของนักวิชาการทั่วโลก แต่เขาไม่รู้สึกละอาย หรือเห็นเป็นเรื่องน่าอับอายที่จะยอมรับว่าตัวเองผิดหวังไป นี่คือแบบอย่างของผู้ใฝ่รู้ ที่เห็นว่าคุณรู้ ความจริงหรือความถูกต้องสำคัญกว่าอวดหรือหน้าตา คนมีการศึกษาที่แท้จริงต้องเปิดใจกว้างและ พร้อมจะยอมรับผิดเมื่อความจริงไม่ได้เป็นอย่างที่ตัวเองคิด

ทำงานด้วยใจปล่อยวาง

ธรรมะในงานมีความสำคัญตรงนี้ คือทำให้เราเปิดใจรับฟังคำวิจารณ์ได้ โดยได้ประโยชน์จากคำวิจารณ์ทุกอย่าง ไม่ว่าจะผู้พูดจะเป็นใครก็ตาม ถ้าเราวางใจอย่างถูกต้องเวลาทำงาน เช่น อิทธิบาท ๔ อย่าง ที่กล่าวมาข้างต้น โดยเฉพาะวิมังสา คือการหมั่นใคร่ครวญไตร่ตรองงานที่ทำ เพื่อให้ออกมาดีที่สุด คำว่าดีที่สุดนี้ไม่ได้หมายความว่าผิดพลาดไม่ได้ หรือต้องมีคนชื่นชมยกย่องเสมอไป ถ้าเราไปคาดหวังว่างานที่เราทำต้องมีคนชื่นชมสรรเสริญ อันนี้ก็แปลว่าเรากำลังพลาดไปจากธรรมแล้ว คือไม่ได้ทำด้วยความใฝ่รู้ หรือใจที่หมั่นใคร่ครวญ แต่ทำด้วยใจที่อยากได้ผลตอบแทน ซึ่งเป็นเรื่องของอวดตาหรือตัวตนนั่นเอง

นี่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้คนเป็นอันมาก คือเมื่อทำงานเสร็จแล้ว ถ้าผู้คนไม่ให้ความสนใจกับผลงานของเรา เราก็จะน้อยใจเสียใจ แต่ถ้ามีคนมาชื่นชมผลงานของเรา ก็จะหลงระเหิงไปกับคำชมนั้น จนตัวลอย แต่อย่าลืมว่ายิ่งลอยสูงมากเท่าไร เวลาตกลงมาก็เจ็บมากเท่านั้น ไม่มีใครที่จะลอยไปได้ตลอด ไม่ช้าไม่นานก็ต้องตกลงมา นี่คือความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ การมีธรรมะในงานคือการตระหนักถึงความจริงข้อนี้ด้วยว่าคำสรรเสริญชื่นชมนั้นไม่มีความยั่งยืน ยึดติดถือมั่นกับมันไม่ได้ ถ้ามีธรรมะข้อนี้เตือนเสมอ ก็จะช่วยให้เราไม่หลงระเหิงไปกับคำชม ขณะเดียวกันถ้างานของเราไม่ได้รับการยกย่อง ก็ไม่ท้อแท้ผิดหวัง โดยเฉพาะหากเรามั่นใจว่าทำได้ทำดีที่สุดแล้ว

งานดีกับงานดั่งนั้นไม่ใช่อย่างเดียวกัน บ่อยครั้งเราจะพบว่างานที่ดีก็ไม่ได้รับการยกย่อง โดยเฉพาะในช่วงแรก ๆ เช่น การค้นพบของกาลิเลโอ ซึ่งยืนยันว่าโลกหมุนรอบดวงอาทิตย์ ครั้งหนึ่งก็เคย

ถูกประณามว่านอกกรีต จนกาลิเลโอเกือบเสียผู้เสียคนไป การค้นพบของอาเวอริก็เช่นกัน เขาค้นพบว่าดีเอ็นเอเป็นสารพันธุกรรม การค้นพบนี้เป็นพื้นฐานของชีววิทยาสสมัยใหม่ นับเป็นการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ของศตวรรษที่แล้วทีเดียว ตัวเขาสมควรที่จะได้รับรางวัลโนเบลอย่างมาก แต่เนื่องจากมันเป็นการค้นพบที่ทวนกระแสความคิดของนักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ในเวลานั้น คณะกรรมการรางวัลโนเบลไม่อยากจะเสี่ยง จึงตัดสินใจไม่ให้รางวัลโนเบลแก่เขา กว่าโลกจะยอมรับการค้นพบของเขา เขาก็ตายไปแล้ว อันนี้ก็เป็นตัวอย่างว่างานที่ดีนั้นอาจจะไม่เด่นหรือดังก็ได้ อย่างน้อยก็ในช่วงแรก

ดังนั้นเมื่อเราทำเต็มที่แล้ว แม้จะยังไม่มีคนเห็นคุณค่าหรือยกย่องสรรเสริญ ก็อย่าไปเสียใจ ให้ถือว่ามันเป็นผลงานของโลก เป็นผลงานของธรรมชาติ อย่าไปยึดว่าเป็นงานของเรา เราจะทุกข์ การมองว่างานนั้นไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของโลกหรือธรรมชาติ ไม่ใช่เป็นการหลอกตัวเอง แต่เป็นการยอมรับความจริง เพราะงานไหน ๆ ก็ตาม จะสำเร็จได้ต้องอาศัยผู้คนเป็นจำนวนมาก บ่อยครั้งก็ต้องอาศัยความรู้จากคนที่ตายไปแล้ว หรืออาศัยผลงานของคนที่เราไม่รู้จักนับไม่ถ้วน อย่างงานวิชาการหรืองานวิจัย เราคนเดียวทำไม่ได้แน่นอน แต่ต้องอาศัยความคิดและผลงานทางวิชาการของผู้คนมากมายเป็นเครื่องรองรับเหมือนเป็นบันไดให้เราก้าวขึ้นไปสู่การค้นพบบางอย่าง จะเรียกว่าเราเพียงแต่ยืนอยู่บนไหล่ของยักษ์ก็ได้

มองให้ดี ๆ ไม่มีอะไรที่เป็นของเราล้วน ๆ แม้แต่ร่างกายของเราที่จะเป็นอย่างทุกวันนี้ได้ก็ต้องอาศัยความเอื้อเฟื้อของผู้คนจำนวนมาก เช่น พ่อแม่ ชวนา พ่อค้า กรรมกร รวมทั้งชีวิตนับไม่ถ้วน ซึ่งกลายมาเป็นอาหารให้แก่เรา ในทำนองเดียวกัน ความคิดและผลงานของเรา ไม่ว่าจะรูปธรรมหรือนามธรรม ก็ไม่ได้เกิดจากฝีมือของเราคนเดียว แต่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งผลงานของผู้คนเป็นอันมาก ที่ส่งเสริมหรือเกื้อกูลให้เราสามารถคิดและทำได้แบบนี้

ไม่ว่าทำงานอะไรก็ตาม หากไม่ยึดว่าเป็นงานของเรา จะทำงานอย่างมีความสุขมาก แต่ก็ไม่ใช่ว่าพอไม่ใช่งานของเราแล้วก็เลยไม่รับผิดชอบ ในช่วงแรกเราอาจทำด้วยความคิดว่านี่เป็นงานของฉันท่อนเพื่อให้เกิดความเพียร แต่ทำไประยะหนึ่งแล้วพร้อมที่จะปล่อยให้เป็นงานของโลกหรืองานธรรมชาติ ในทำนองเดียวกันความสำเร็จที่เกิดขึ้นก็ไม่ใช่เป็นของเราล้วน ๆ แต่เกิดจากเหตุปัจจัยมากมายนับไม่ถ้วน ทั้งผู้คนมากหน้าหลายตา ทั้งโอกาสและจังหวะ ไม่เว้นแม้แต่ดินฟ้าอากาศ จึงมีภาษิตจีนกล่าวว่า “ความพยายามเป็นของมนุษย์ ส่วนความสำเร็จเป็นของฟ้า”

พุทธศาสนาบอกว่าทุกอย่างไม่ใช่ตัวตน รวมทั้งไม่ใช่ตัวเราของเราก็เพราะเหตุนี้ ที่ว่าไม่ใช่ตัวตนก็เพราะมันไม่อาจอยู่ได้ด้วยตัวเองล้วน ๆ แต่ต้องอิงอาศัยสิ่งต่าง ๆ มากมายนับไม่ถ้วน ถ้าเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ออกไป ก็ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย เช่น บ้านต้องอาศัยส่วนประกอบต่าง ๆ มากมาย หากเอาส่วนประกอบแต่ละชิ้นออกไป ก็ไม่เหลือตัวบ้าน มีแต่ความว่างเปล่า ตรงนี้แหละที่เรียกว่าอนัตตา ร่างกายของเรา ความคิดของเรา รวมทั้งผลงานของเราก็เช่นกัน ก็ไม่มีตัวตนหรือว่างเปล่าจากตัวตนเช่นกัน ด้วยเหตุนี้ถ้าเราทำงานแล้วไปยึดว่านี่ผลงานของเรา เราก็กำลังหลงไป กำลังยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตรงข้ามกับ

ความเป็นจริง จะเรียกว่า “ตู”เอาก็ได้ ท่านอาจารย์พุทธทาสจึงแนะนำว่าเมื่อทำอะไรก็ตาม ควรยกให้เป็น ผลงานของความว่างไปเสีย ผลอย่างหนึ่งที่ตามมาก็คือเราจะทำงานอย่างไม่ทุกข์ โป่งเบา มีความสุข

จะเห็นว่าทุกขั้นตอนการทำงานตั้งแต่เริ่มต้นจนสำเร็จ ธรรมชาติสามารถเข้ามาช่วยให้เราทำงานอย่าง มีความสุข และก่อให้เกิดประโยชน์ที่ดึงมาได้ กล่าวคือเมื่อเริ่มต้นทำงานก็ทำด้วยฉันทะหรือความรักในงาน นั้น ไม่ได้มุ่งแต่ประโยชน์ของตัวเอง แต่มุ่งประโยชน์ที่จะเกิดแก่ผู้อื่นด้วย ระหว่างที่ทำงานก็มีความเพียร จิตใจจดจ่อกับงาน ไม่กลัวอุปสรรค เปิดใจเรียนรู้ตลอด เมื่อทำงานจบ ก็ไตร่ตรองเพื่อพัฒนาปรับปรุงงาน ให้ดีขึ้นในโอกาสต่อไป ขณะเดียวกันก็เปิดรับคำวิจารณ์ ไม่เอาตัวตนไปผูกติดกับงาน หรือยึดมั่นถือมั่นว่า เป็นงานของตน ใครแตะต้องไม่ได้ ใครไม่ชมก็ไม่พอใจ ตรงกันข้ามยกผลงานให้เป็นของโลกหรือของ ธรรมชาติไป ถ้ามีธรรมชาติแบบนี้ในการทำงาน ก็จะทำงานอย่างมีความสุข ขณะเดียวกันงานก็จะมี ประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยให้งานได้ผลดี แต่หากยังไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการ ก็ไม่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ หรือท้อ แต่สามารถเป็นบทเรียนให้เกิดการปรับปรุงในครั้งต่อไป

งานสร้างมิตรภาพ

จากที่กล่าวมาจะเห็นว่าถ้าเอาธรรมชาติมาใช้ในงานอย่างถูกต้องแล้ว นอกจากเราจะมีมีความสุขแล้ว งานก็จะส่งผลดี พุดง่าย ๆ คือ งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข แต่อันนี้สงฆ์ของธรรมชาติในทางไม่ได้มีเท่านี้ หาก ยังจะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นด้วย โดยเฉพาะเพื่อนร่วมงาน ปฏิเสธไม่ได้ว่าเวลาทำงาน เราต้องสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานและผู้คนที่มากมาย ถ้าเราไม่เอาตัวตนเป็นใหญ่ แต่เอาความถูกต้อง เป็นใหญ่ เราจะเปิดใจรับฟังผู้อื่นได้มากขึ้น แม้เขาจะติติงหรือวิจารณ์ เราก็จะไม่โกรธหรือมองเขาเป็นศัตรู สามารถสบตาเขาได้อย่างสนิทใจ หรือทำงานร่วมกับเขาได้ เพราะอย่างที่บอกไว้แล้วว่า คำวิจารณ์นั้นถ้า เราเอาอึดตาออกหน้า เราก็จะเจ็บและทุกข์ เพราะอึดตาจะถูกกระทบ แต่ถ้าเราเอาปัญญาออกหน้า เราก็ จะสนใจว่าคำพูดของเขาถูกต้องไหม เราทำอะไรผิดอย่างที่เขายกหรือเปล่า ทำที่แบบนี้จะทำให้ใจเราไม่ ไปจมอยู่กับความรู้สึกทุกข์หรือเสียหน้า แต่จะค้นคว้าหาความจริงหรือความถูกต้อง เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็ จะไม่ไปมีเรื่องมีราวกับใครเพียงเพราะเขาวิจารณ์เราหรือวิจารณ์งานของเรา ขณะเดียวกันเมื่อไม่เอา ตัวตนเป็นใหญ่ ก็ไม่เห็นคนอื่นเป็นคู่แข่งที่จะเก่งเกินหน้าเกินตาเรา

เวลาทำงานถ้าผลออกเมื่อไร เรายังจะเอาตัวตนเป็นใหญ่ คือเอาอึดตาออกหน้า จนการทำงาน กลายเป็นการแข่งขันแม้แต่ในองค์กรเดียวกันหรือแม้แต่อยู่ฝ่ายเดียวกันก็ตาม ตรงนี้อาตมาคิดว่าเราต้อง มองเพื่อนร่วมงานด้วยท่าทีใหม่ มีตัวอย่างหนึ่งที่อาตมาคิดว่าให้แง่คิดที่ดีแก่เรามาก

ที่อเมริกามีการแข่งขันประจำปีที่ได้รับความสนใจจากผู้คนมาก คือการแข่งขันสะกดคำ ผู้ที่เข้า แข่งขันเป็นเด็กอายุต่ำกว่า ๑๖ ปี แต่ละปีจะมีเด็กร่วมแข่งขันถึง ๑๐ ล้านคน มีการถ่ายทอดสดทั่วประเทศในรอบสุดท้าย ปีที่แล้วมีเด็กเข้ารอบสุดท้าย ๑๓ คน มีตัวเก่งอยู่ ๒ คน อันดับ ๑ คือชามิร์ ปาเทล

ส่วนอันดับ ๒ คือราชีฟ ทาลิโกพูลา เป็นลูกครึ่งทั้งคู่ ปรากฏว่าซามีร์พลาดท่า สะกิดคำว่า **eramacausis** ไม่ได้ จึงตกรอบไป ทำให้ราชีฟกลายเป็นตัวเก็งอันดับ ๑ ไปทันที นักข่าวจึงไปสัมภาษณ์ราชีฟว่า “ดีใจไหมที่คู่แข่งตกรอบไป” ราชีฟตอบว่า “ไม่ครับ นี่เป็นการแข่งขันกับคำ ไม่ใช่แข่งขันกับคนครับ” ปรากฏว่าคนทั้งห้องประชุมปรบมือดังสนั่น

ราชีฟบอกเขากำลังแข่งกับคำ ไม่ได้แข่งกับคน เขาเลยไม่รู้สึคดีใจที่ซามีร์ตกรอบ เพราะไม่ได้เห็นซามีร์เป็นคู่แข่งตั้งแต่แรก ซามีร์มองว่าคำยาก ๆ ต่างหากคือคู่แข่งหรือต่อสู้ของเขา อาตมาคิดว่ามุมมองแบบนี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำงาน ถ้าเรามองได้แบบราชีฟ เราจะไม่คิดว่าเพื่อนร่วมงานเป็นคู่แข่งของเรา แต่จะมองว่าเรากำลังแข่งกับงาน คู่แข่งของเราคืออุปสรรคต่างหาก ทศนคติแบบนี้จะช่วยให้เราทำงานร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ถ้าเราคิดว่าคนอื่นเป็นคู่แข่งแม้จะอยู่องค์กรเดียวกันหรือฝ่ายเดียวกันก็ตาม เราจะมองเขาเป็นศัตรูได้ง่ายมาก เสร็จแล้วเราก็มองคำวิจารณ์ของเขาไปในแง่ร้าย เช่น เขาต้องการฉีกหน้าเรา ชัดขวางเรา แต่ถ้าเราคิดว่าเราแข่งกับงาน เราก็จะเปิดใจกว้าง พร้อมรับคำวิจารณ์ของผู้อื่นอย่างไม่ทุกข์ ขณะเดียวกันก็จะมีมุทิตาจิตหรือยินดีเมื่อเห็นเขาได้ดีหรือทำงานสำเร็จ เพราะงานที่เขาทำนั้นเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน ช่วยให้สังคมดีขึ้น ทำให้ประชาชนมีสุขภาพพลานามัยดีขึ้น มีเด็กขาดสารอาหารน้อยลง มุมมองแบบนี้เรียกว่าเอาความถูกต้องหรือธรรมะเป็นใหญ่ พุทธศาสนาเรียกว่า “ธรรมาธิปไตย” แต่ถ้ามองเห็นเพื่อนร่วมงานหรือคนอื่นเป็นคู่แข่ง ถ้าเขาประสบความสำเร็จ เราจะรู้สึกอิจฉา เป็นทุกข์ เพราะเขากำลังจะเด่นเกินหน้าเกินตาเรา อย่างนี้เรียกว่าเอาอัตตาเป็นใหญ่ เราไม่สนใจหรอกว่างานที่เขาทำนั้นจะเป็นประโยชน์แก่สังคมมากน้อยแค่ไหน เราสนใจแค่ว่าอัตตาของเราถูกบดบัง พุทธศาสนาเรียกมุมมองแบบนี้ว่า “อิตตาธิปไตย”

ธรรมาธิปไตย กับ อิตตาธิปไตย ไม่ได้หมายถึงการปกครอง ธรรมาธิปไตย หมายถึงการเอาธรรมะเป็นใหญ่ ทำอะไรก็มุ่งเอาความถูกต้องหรือความดีงามเป็นหลัก ส่วนอิตตาธิปไตยหมายถึงการเอาตัวตนเป็นใหญ่ จะทำอะไรก็มุ่งประโยชน์ส่วนตัวเป็นที่ตั้ง เวลาใครมาขอให้ทำอะไร จะคิดในใจก่อนว่าทำแล้วฉันจะได้อะไร ส่วนคนที่มีธรรมาธิปไตย เขาจะไม่สนใจว่าตัวฉันจะได้อะไร แต่จะถามก่อนว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องไหม ทำแล้วจะเกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมหรือไม่ ปัญหาของสังคมไทยตอนนี้ก็คือ คนไทยมักจะถามก่อนว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร” อาจารย์ประเวศ วะสี บอกว่าเป็นคำถามที่น่าเกลียดที่สุด

ถ้าเราเอาธรรมาธิปไตยเป็นใหญ่ เวลาใครทำงานดีประสบความสำเร็จเราก็จะยินดีด้วย ถ้าเพื่อนร่วมงานได้รับการยกย่อง เพราะมีผลงานที่ก่อคุณประโยชน์แก่สังคม เราก็จะพลอยชื่นชมยินดีด้วย เพราะเราไม่คิดว่าความสำเร็จของเขามาบดบังอัตตาของเรา หรือเห็นเขาเด่นเกินหน้าเกินตาเรา ธรรมาธิปไตยจะช่วยให้เราเสียสละเพื่องาน เสียสละเพื่อสถาบัน เพราะเราอยากเห็นประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น คนทุกข์ยากน้อยลง ผู้คนมีอนามัยและสุขภาพดีขึ้น ไม่ใช่แค่คนไทยเท่านั้น เรายังอยากเห็นคนลาว คนเขมร คนพม่า รวมทั้งคนทั้งโลกมีสุขภาพดีขึ้น ทศนคติแบบนี้เรียกว่าเอาความถูกต้องหรือธรรมะเป็นใหญ่ ไม่ได้ทำเพื่อประโยชน์ส่วนตัวหรือเพื่อสนองอัตตา การทำงานที่มุ่งธรรมะหรือความถูกต้องเป็น

ใหญ่ เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้เราทำงานอย่างได้ผลและจิตใจก็มีความสุข ความอิจฉาเพราะเห็นใครเด่นเกินเราจะไม่มีในจิตใจ เพราะไม่ได้เห็นเขาเป็นคู่แข่งตั้งแต่แรก

หลวงวิจิตรวาทการเคยแต่งกลอนซึ่งคนไทยจำได้ขึ้นใจว่า “ทำดีแต่อย่าเด่นจะเป็นภัย” เดียวนี้ใคร ๆ ก็เอามาเป็นคำขวัญประจำใจ จนลืมไปว่าคนที่คิดแบบนี้เรียกว่าชาตมูทิตาจิต ไม่ถูกต้องตามหลักธรรมะ ในทางตรงข้ามหากเรายินดีที่ผู้อื่นทำดี แม้เขาจะเด่นเพียงใดเราก็ไม่เป็นทุกข์ กลับอนุโมทนาด้วยซ้ำ อย่างนี้พุทธศาสนาเรียกว่าเป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า “ปัตตานุโมทนาภัย” คือบุญที่เกิดจากการชื่นชมยินดีในความดีของคนอื่น สังคมไทยเก่งในการทำบุญด้วยการให้ทาน แต่ที่ขาดมากคือการทำบุญด้วยปัตตานุโมทนาภัย ผลคือคนไทยจำนวนมากเป็น “โรคตาร้อน” เพราะถูกความอิจฉาครอบงำ

ถ้าเรามีมูทิตาจิตต่อเพื่อนร่วมงาน ไม่เห็นเขาเป็นคู่แข่ง มุ่งเอาความถูกต้องเป็นใหญ่มากกว่าอัตรา เราจะทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข มิตรภาพจะเกิดขึ้นได้ง่าย การกระทบกระทั่งหรือผิดใจกันจะเกิดขึ้นน้อยมาก เพราะถึงแม้จะพูดจารุนแรงไปบ้าง หรือเพื่อนทำอะไรไม่ถูกใจเราบ้าง เราก็ไม่ติดใจ เพราะมุ่งเอาประโยชน์ส่วนรวมเป็นที่ตั้ง บางครั้งอาจอยากอวดฉลาดใส่เขา แต่ก็มีสติยังใจไว้ได้ เพราะรู้ว่าหากทำเช่นนั้นงานจะเสีย ระหว่างสะใจกับเสียงาน เราจะคำนึงถึงอย่างหลังมากกว่า คือไม่ยอมให้เสียงาน ก็เลยยับยั้งใจไม่ทำอะไรเพียงเพื่อความสะใจเท่านั้น

ประสานใจกันด้วยสารณียธรรม

ทัศนคติแบบนี้มีความสำคัญและจำเป็นมากโดยเฉพาะการทำงานในรูปองค์กรหรือสถาบัน ถ้าเรายึดเอาความจริงความถูกต้องเป็นใหญ่ เราจะเห็นความสำคัญของความร่วมมือกันมากขึ้น รวมทั้งเห็นความสำคัญของการเรียนรู้จากกันและกัน เพราะเราตระหนักว่าความร่วมมือและการเรียนรู้จากกันและกันจะช่วยให้งานเจริญรุดหน้าอย่างรวดเร็ว ซึ่งนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าของสถาบันและของประเทศ ขณะเดียวกันเมื่อเราค้นพบความรู้ใหม่ ๆ เราก็จะไม่หวงแหนเก็บเอาไว้แต่ผู้เดียว เพราะเราไม่ยึดว่านี่เป็นข้อมูลของฉัน ฉันต้องได้ประโยชน์แต่ผู้เดียว เราจะไม่คิดอย่างนั้น แต่จะนำไปเผยแพร่แลกเปลี่ยนกับผู้อื่น เพราะนอกจากจะมองว่านี่เป็นความรู้สาธารณะ เป็นความรู้ของโลกแล้ว ยังมองว่ายิ่งเผยแพร่ให้กว้างไกลเท่าไร ก็ยิ่งเป็นประโยชน์ต่อโลกมากเท่านั้น

ในเรื่องการทำงานร่วมกันนี้ มีธรรมะหมวดหนึ่งซึ่งช่วยทำให้เกิดความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันในการทำงาน ได้แก่ “สารณียธรรม” หรือ ธรรมที่เกิดความสามัคคี ได้แก่

๑) ทิฏฐิสามัญญตา หมายถึงความเห็นพ้องไปในแนวเดียวกัน ไม่ได้แปลว่าเห็นเหมือนกันทุกเรื่อง แต่เป็นความเห็นที่ไปทิศทางเดียวกัน หรือมีจุดหมายร่วมกัน เช่น เห็นว่าการทำงานนั้นควรมุ่งประโยชน์ของส่วนรวมเป็นที่ตั้ง ไม่ควรถือเอาประโยชน์ส่วนตัวเป็นใหญ่

๒) คีลสามัญญตา หมายถึงการประพฤติที่ถูกต้องดีงาม การทำตามระเบียบกฎเกณฑ์อย่างพร้อมเพรียง ไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือทำตัวให้น่ารังเกียจ

๓) เมตตากายกรรม คือการมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานหรือหมู่คณะ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๔) เมตตาวจีกรรม คือการพูดด้วยคำสุภาพ แนะนำตักเตือนหรือบอกกล่าวด้วยความหวังดี

๕) เมตตามโนกรรม คือการตั้งใจปรารถนาดีต่อกัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

๖) สาธารณโภคี คือการแบ่งปันกัน ไม่เก็บเอาไว้ใช้คนเดียว การแบ่งปันนี้ไม่ได้หมายถึงแบ่งปันเงินทองหรือข้าวของเท่านั้น การแบ่งปันข้อมูลหรือความรู้ก็เป็นสาธารณโภคีอย่างหนึ่งซึ่งจำเป็นมากโดยเฉพาะกับสถาบันวิจัยโภชนาการ

การแบ่งปันความรู้ไม่เหมือนการแบ่งปันอย่างอื่น คือแบ่งแล้วไม่ใช่ว่าตัวเองจะมีน้อยลง ตรงกันข้ามยิ่งแบ่งก็ยิ่งเกิดความรู้ใหม่ๆ ขึ้นมา นี่คือเหตุผลว่างานวิชาการหรืองานทางความคิดนั้นไม่ว่าก่อนทำ ระหว่างทำ หรือทำเสร็จแล้ว ควรมีการแลกเปลี่ยนความเห็นหรือความรู้กัน เพราะยิ่งแบ่งปันเท่าไร แต่ละคนก็มีความรู้และความเห็นเพิ่มพูนขึ้น และความรู้นั้นก็กระจายสู่คนวงกว้างยิ่งขึ้น

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดก็คือโปรแกรมลินุกซ์ (Linux) เป็นโปรแกรมที่เปิดให้หลายๆคนจากทั่วโลกมาช่วยกันพัฒนา จนกลายเป็นโปรแกรมใช้งานที่ดีกว่าโปรแกรมปิดอื่นๆเช่นไมโครซอฟท์ เสียอีก คนที่คิดค้นโปรแกรมนี้คือลินุส ทอร์วัลด์ส์ (Linus Torvalds) เขาคิดไม่เหมือนคนอื่น คือแทนที่จะเก็บข้อมูลบางส่วนไว้เป็นความลับหรือจดลิขสิทธิ์เป็นของส่วนตัวอย่างโปรแกรมของไมโครซอฟท์ เขากลับเปิดเผยต่อสาธารณะ เรียกว่าเป็น open source ทำให้ใครต่อใครมาพัฒนาหรือต่อยอดขึ้นมาได้ แล้วเอาไปใช้ประโยชน์ตามสบาย โดยไม่ต้องจ่ายค่าลิขสิทธิ์ให้เขา ทำให้โปรแกรมลินุกซ์แพร่หลายไปทั่วโลกอย่างรวดเร็ว ไม่ใช่เพียงเพราะว่าเป็นโปรแกรมที่ฟรีเท่านั้น แต่ยังเป็นโปรแกรมที่ใช้งานได้ดีมาก สามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับความเหมาะสมของคนใช้ได้ด้วย

ไม่ใช่แต่ความรู้เท่านั้นที่ยิ่งแบ่งปันยิ่งเกิดประโยชน์แพร่หลาย แม้แต่สิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น อาหารหรือทรัพย์สินสมบัติ ถ้ารู้จักแบ่งปัน ก็สามารถมีกินมีใช้ไม่รู้จบ คุณนิคมล เมธีสุวกุล นักทำสารคดีสำหรับเด็ก เล่าให้ฟังว่าครั้งหนึ่งออกไปถ่ายทำสารคดีในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ขณะที่ทีมงานกำลังนั่งพักอยู่ มีคุณป้าคนหนึ่งเดินผ่านมา ในมือถือปลาตัวใหญ่หลายตัว พอเห็นกองถ่ายคุณป้าก็เลยถามว่ารู้ไหมว่าทำอย่างไรปลาที่ถืออยู่นี้จึงจะกินได้นาน คนในกองถ่ายก็แสดงความเห็นกันใหญ่ บ้างก็ตอบว่าต้องตากแห้ง บ้างก็ตอบว่าต้องหมัก บางคนก็บอกว่าเอาไปแช่ตู้เย็นสิ คุณป้าตอบว่าผิดหมดเลย คำตอบคือต้องแบ่งให้เพื่อนบ้านอย่างทั่วถึง

ทำไมการแบ่งให้เพื่อนบ้านอย่างทั่วถึง จึงทำให้กินปลาได้นาน ตามความเข้าใจของคนทั่ว

ไป ยิ่งแบ่งก็ยิ่งหมดใช้ใหม่ แต่ความจริงแล้วเมื่อเราแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน เวลาเพื่อนบ้านได้ปลามาเขาก็จะแบ่งให้เราเช่นกัน สิ่งที่เราแบ่งไปด้วยน้ำใจจะไม่สูญเปล่า แต่จะส่งผลกลับมาเรื่อยไปไม่รู้จักหมด นี่เป็นวิถีคิดหรือภูมิปัญญาของคนสมัยก่อน ซึ่งอยู่ได้เพราะการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

การทำงานร่วมกันเป็นองค์กรหรือสถาบัน สิ่งที่เราขาดไม่ได้คือการมีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอะไรก็แบ่งปันหรือเจือจานกัน ไม่ว่าจะความรู้ ความคิด หรือทรัพยากร พูดอย่างนี้ไม่ใช่ว่าการแข่งขันจะไม่ดี หรือปฏิเสธการแข่งขันเสียหมด ประเด็นอยู่ที่ว่าเราจะแข่งขันกันอย่างไรโดยยังมีน้ำใจต่อกันได้ ไม่ใช่แข่งขันชนิดเชือดเฉือนกันอย่างเอาเป็นเอาตาย อาตมาประทับใจเรื่องเล่าเกี่ยวกับการแข่งขันของเด็กกลุ่มหนึ่ง มีเด็กผู้หญิง ๔ คนอายุราว ๆ ๑๒ วัยแข่ง ๑๐๐ เมตร ตอนที่เริ่มแข่งนั้นมีเด็ก ๒ คน นำหน้า อีก ๒ คนวิ่งตามหลังมา วิ่งไปสักพักก็มีเด็กคนหนึ่งวิ่งนำเป็นที่ ๑ แต่พอใกล้จะถึงเส้นชัย เด็กที่วิ่งตามมาเป็นอันดับ ๒ ก็หกล้มลง เด็กที่วิ่งนำเป็นอันดับ ๑ ถ้าวิ่งต่อไปก็ชนะแน่ แต่ปรากฏว่าเธอหยุดวิ่งแล้วกลับมาช่วยอุ้มเด็กคนที่ล้ม ระหว่างนั้นเองเด็ก ๒ คนที่ไล่หลังก็วิ่งแซงและเข้าสู่เส้นชัยไป เด็กคนที่กลับไปช่วยเพื่อนก็เลยอดเป็นผู้ชนะ อย่างไรก็ตาม ปรากฏว่าคนทั้งสนามปรบมือให้ในความมีน้ำใจของเธอ ถึงแม้เธอจะไม่ได้เป็นผู้ชนะในการแข่งขัน แต่เธอกลับชนะใจคนดูทั้งสนาม ชนะใจผู้แข่งขันทุกคน ทั้งหมดนี้เป็นเพราะเธอชนะใจตัวเอง คือเธอพร้อมจะสละเหรียญทองเพื่อช่วยเพื่อน เธอนึกถึงคนอื่นมากกว่าชัยชนะของตัวเอง

ปกติเวลาแข่งขันกัน เรามักจะนึกถึงแต่ตัวเองว่าทำอย่างไรจะเป็นผู้ชนะ เรานึกถึงตัวเองจนลืมนึกถึงคนอื่น แต่เรื่องที่เล่าเมื่อกี้เตือนใจเราได้เป็นอย่างดีว่า ถึงแม้จะแข่งขันกัน แต่ก็อย่าให้น้ำใจหดหายไป ถึงแม้จะแข่งขันกัน เราก็สามารถมีน้ำใจต่อกันได้ อย่าให้การแข่งขันทำลายน้ำใจหรือความเป็นมนุษย์ของเรา ความเป็นมนุษย์นั้นไม่ได้อยู่ที่ความฉลาด แต่อยู่ที่เมตตาหรือความมีน้ำใจต่อกันเป็นสำคัญ ฉลาดหรือเก่งแต่ไร้น้ำใจก็ยังเรียกว่าเป็นมนุษย์ไม่ได้ แต่ถ้ามีน้ำใจถึงจะโง่และไม่เก่ง ก็ยังมีความเป็นมนุษย์เต็มเปี่ยม

ทุกวันนี้เราแข่งกันจนลืมความเป็นมนุษย์ นี่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นไปทั่ว ทั้งในสังคมและในแทบทุกองค์กร จนแม้แต่ในครอบครัวก็แข่งกันอย่างไร้น้ำใจ เราไม่สามารถปฏิเสธการแข่งขันก็จริง แต่ก็ควรแข่งขันโดยยังรักษาความเป็นมนุษย์หรือความมีน้ำใจเอาไว้ได้ อย่างเด็กผู้หญิงที่เล่ามาสักครู่ อย่าคิดแต่จะเป็นผู้ชนะในการแข่งขัน สิ่งสำคัญกว่านั้นคือการชนะใจตนเอง ถ้าชนะใจตัวเองได้ แม้จะไม่ชนะในการแข่งขัน แต่ก็ชนะใจผู้อื่น รวมทั้งชนะใจเพื่อนและผู้ร่วมงาน

พลังของการร่วมแรงร่วมใจ

ทัศนคติเช่นนี้ควรส่งเสริมให้กลายเป็นวัฒนธรรมองค์กร ซึ่งจะทำให้สถาบันวิจัยโภชนาการเป็นชุมชนกัลยาณมิตร และหากไปสัมพันธ์กับหน่วยงานใดก็จะกลายเป็นเครือข่ายของผู้ใฝ่รู้ คำว่าชุมชนหรือเครือข่ายหมายถึงสายสัมพันธ์ที่มีความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน เมื่อเชื่อมโยงกันจะมีพลังมาก มากกว่าการที่ต่าง

คนต่างอยู่ ไม้ ๑ แผ่นรับน้ำหนักได้ ๑๐ กิโล ๆ แต่เมื่อเอาไม้ ๒ แผ่นมารวมกันจะสามารถรับน้ำหนักได้มากกว่า ๒๐ กิโล ๆ อาจจะได้ถึง ๓๐ กิโล ๆ ก็ได้

มีประโยคหนึ่งซึ่งบางคนอาจจะได้ยินอยู่บ่อย ๆ คือ **“The whole is more than the sum of its parts”** หมายความว่าคุณสมบัติขององค์รวมมีค่ามากกว่าผลลัพธ์ของส่วนย่อยรวมกัน หมายความว่า ๑ บวก ๑ ไม่จำเป็นต้องแปลว่า ๒ เสมอไป ตรรกะนี้ใช้ได้กับเลขคณิต แต่ใช้ไม่ได้กับความ เป็นจริงหลายอย่างในโลก เพราะนอกจากปริมาณแล้ว ตัวแปรอีกอย่างหนึ่งซึ่งสำคัญมากก็คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ เด็กจะฉลาดหรือไม่ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนเซลล์สมองว่ามีมากหรือน้อย เท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับ การเชื่อมโยงประสานกันระหว่างเซลล์ประสาทด้วยว่าเป็นอย่างไร ถ้าเซลล์สมอง เชื่อมโยงกันน้อยเด็กก็อาจไม่ฉลาดก็ได้ องค์รวมก็เช่นกันไม่ได้ ความสามารถขององค์รวมไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามี คนฉลาดหรือคนเก่งเยอะเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับว่าทำงานประสานและเชื่อมโยงกันหรือไม่ ถึงจะมีคนเก่ง เยอะ จบปริญญาเอกมากมาย แต่ถ้าต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำงาน ไม่ช่วยเหลือกัน หรือไม่ทำงาน ประสานกัน องค์รวมนั้นก็ยากที่จะผลิตผลงานที่มีคุณภาพออกมาได้ หรือผู้องค์รวมอื่นที่มีคนเก่งไม่มากแต่ ประสานงานกันดี อันนี้ก็เหมือนกับทีมฟุตบอลที่มีผู้เล่นระดับโลกทั้ง ๑๑ คน แต่ไม่ประสานงานกันเลย ต่างคนต่างอยากอวดฝีมือ ไม่เป็นทีมเวิร์ค ในที่สุดก็อาจแพ้ทีมรองบ่อนที่ไม่มีดาวระดับโลกเลยแม้แต่คนเดียวแต่มีทีมเวิร์คดีมาก ประสานงานกันจนผู้เล่น ๑๑ คนเหมือนกับจะเพิ่มมาเป็น ๑๕ คน

มีหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ **“The Great Influenza”** ผู้เขียนคือจอห์น บาร์รี่ (John Barry) ได้พูดถึง ๒ สถาบันที่มีบทบาทสำคัญมากในการรับมือกับโรคระบาดครั้งใหญ่เมื่อสงครามโลก ครั้งที่ ๑ สถาบันแรกคือคณะแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัยจอห์น ฮ็อบกินส์ อีกสถาบันคือสถาบันโรคคักี เฟลเลอร์ สองสถาบันนี้มีความสำคัญในการพัฒนาการแพทย์ของสหรัฐอเมริกาให้เจริญก้าวหน้าจนเป็น อันดับหนึ่งของโลก ซึ่งตรงข้ามกับเมื่อร้อยปีก่อน ตอนนั้นสหรัฐล้าหลังมากทางด้านการแพทย์โดยเฉพาะ เมื่อเทียบกับทางยุโรป ตัวอย่างเช่นนักศึกษาแพทย์ในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดกว่าครึ่งเขียนหนังสือไม่ค่อย คล่อง เมื่อมหาวิทยาลัยเริ่มมีการสอบข้อเขียนสำหรับผู้เรียนปริญญาตรี ปรากฏว่าถูกคัดค้านมากมาย ผล ออกมาปรากฏว่ากว่าครึ่งสอบตกข้อเขียน ไม่ใช่แต่นักศึกษาเท่านั้น อาจารย์ก็มีคุณภาพต่ำ มี ศาสตราจารย์ด้านพยาธิสภาพคนหนึ่งเปิดเผยว่าตนเองไม่รู้วิธีใช้กล้องจุลทรรศน์ นี่คือสถานภาพทางวิชาการ ของอเมริกาสมัยนั้น เมื่อเทียบกับยุโรปต่างกันไกล แต่ปรากฏเวลาเพียงไม่ถึง ๒๐ ปี วิชาการของอเมริกา เริ่มล้ำหน้ายุโรป จนยุโรปตกใจว่าเป็นไปได้ได้อย่างไร

คำตอบคือเกิดจากการร่วมมือของ ๒ สถาบัน ได้แก่คณะแพทยศาสตร์ของมหาวิทยาลัยจอห์น ฮ็อบกินส์ กับสถาบันโรคคักีเฟลเลอร์ ทั้ง ๒ สถาบันประสานงานกันในทางวิชาการ อาจารย์และนักวิจัย แลกเปลี่ยนข้อมูลกันอย่างแข็งขันและประสานกันเป็นเครือข่ายวิชาการที่แน่นแฟ้น ปรากฏว่าในช่วงเวลา ไม่ถึงช่วงอายุคนสามารถพัฒนาองค์ความรู้และผลิตนักวิชาการทางการแพทย์มาเป็นจำนวนมาก จนล้ำ หน้ายุโรปได้ ในวงการฟิสิกส์ก็เหมือนกัน ก่อนสงครามโลกครั้งที่ ๒ ศูนย์กลางของวิชาฟิสิกส์อยู่ที่ยุโรป

ทั้งนั้น นักวิทยาศาสตร์ระดับโลก เช่น ไฮสไตน์ ,นีลส์ บอห์ (Niels Bohr) เวอร์เนอร์ ไฮเซนเบิร์ก (Werner Heisenberg) และเอนริโก เฟอร์มิ (Enrico Fermi) พวกนี้เป็นชาวยุโรปทั้งนั้น แต่ปรากฏว่าพอลคนเหล่านี้อพยพไปสหรัฐอเมริกาเพราะทนฮิตเลอร์ไม่ได้ ยกเว้นไฮเซนเบิร์ก สหรัฐก็เริ่มต้นตัวในเรื่องฟิสิกส์และเมื่อมีการจัดตั้งสถาบันต่าง ๆ ขึ้นมาทำงานด้านนี้อย่างจริงจัง เช่น สถาบันเพื่อการศึกษาขั้นสูง (Institute for Advanced Study) ในมหาวิทยาลัยพรินสตัน ซึ่งสามารถดึงไฮสไตน์และนักฟิสิกส์ชื่อดังอีกหลายคนไปทำงานที่นั่นได้ ฟิสิกส์ในอเมริกาก็ได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว

สถาบันวิชาการเหล่านี้ในอเมริกานอกจากจะได้รับเงินอุดหนุนมากมายโดยเฉพาะจากมหาเศรษฐีแล้ว ยังมีการประสานงานกันทั้งในระดับบุคคลและสถาบัน ในช่วงเวลาไม่ถึง ๒๐ ปี อเมริกาก็กลายเป็นศูนย์กลางของโลกทางด้านฟิสิกส์ แทนที่ยุโรป ถามว่าเกิดอะไรขึ้น คำตอบก็คือเพราะเกิดชุมชนนักวิชาการซึ่งร่วมกันแลกเปลี่ยนถ่ายเทข้อมูลกันอย่างแข็งขันจนเกิดองค์ความรู้ใหม่ขึ้นมามากมาย พลังของความร่วมมือกันสามารถสร้างจุดเปลี่ยนหรือถึงขั้นปฏิวัติวงการได้

ญี่ปุ่นเมื่อแพ้สงครามโลกครั้งที่ ๒ แล้วทำไมถึงฟื้นตัวได้เร็ว สาเหตุส่วนหนึ่งก็เพราะมีความร่วมมือกันในหมู่คนญี่ปุ่นทุกวงการและทุกสาขาวิชาชีพ ทั้งนักการเมือง ข้าราชการ นักธุรกิจและนักวิชาการ การร่วมมือกันทำให้เกิดพลัง แม้ว่าจะเก่งบ้าง ไม่เก่งบ้าง แต่เมื่อร่วมมือกันก็สามารถทำให้เกิดพลังเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือได้ภายในเวลาไม่กี่ปี

การร่วมมือกันจะเกิดขึ้นได้ แต่ละคนต้องไม่คิดว่าตนเองเป็นแค่ปัจเจกบุคคล แต่ยังต้องตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของส่วนรวม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายไปในแนวทางเดียวกัน มีความหวังใยกัน มีการแลกเปลี่ยนเอื้อเฟื้อกัน มีอะไรก็แบ่งปันกัน ไม่หวงเอาไว้เป็นส่วนตัว การมีสำนึกเช่นนี้จะช่วยประสานทุกคนให้เกิดพลังสามารถขับเคลื่อนองค์กรไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าคนส่วนใหญ่ในสถาบันวิจัยโภชนาการมีทัศนคติเช่นนี้ ก็จะสามารถขับเคลื่อนสถาบันให้เป็นผู้นำทางด้านโภชนาการของประเทศได้ เหมือนกับที่เคยทำได้เมื่อ ๓๐ ปีก่อน ซึ่งเป็นเกียรติประวัติที่น่าภาคภูมิใจ

ตอนนี้ปัญหาของประเทศซับซ้อนกว่าเมื่อ ๓๐ ปีก่อน ตอนนั้นปัญหาใหญ่คือเด็กขาดสารอาหารหลายล้านคน แต่ตอนนี้ปัญหากลับตรงกันข้ามคือเด็กมีสารอาหารบางอย่างมากเกินไปจนกลายเป็นเด็กอ้วน ยุคนี้เป็นยุคโลกาภิวัตน์ ปัญหาซับซ้อนกว่าเดิมมาก มีเหตุปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องมากมาย ทั้งในระดับประเทศและระดับโลก การที่จะตอบใจหทัยว่าอะไรเป็นปัญหาสำคัญที่สุด เป็นเรื่องไม่ง่าย แต่ที่ยากกว่าก็คือการแก้ปัญหาเหล่านั้นให้ได้ แต่เอาตามาคิดว่ามันไม่เหลือวิสัยถ้าเรามีการร่วมมือกัน เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ร่วมมือกันขับเคลื่อนสถาบันให้ไปในทางเดียวกัน ไม่ใช่แค่ขับเคลื่อนสถาบันเท่านั้น แต่ยังช่วยให้สถาบันขับเคลื่อนประเทศให้ก้าวไกลยิ่งกว่านี้

งานพัฒนาตน ค้นพบความสุข

อาตมาได้พูดถึงทำที่ทำงาน ต่อเพื่อนร่วมงาน ต่อสถาบันแล้ว สุดท้ายต้องไม่ลืมทำที่ต่อตนเอง เมื่อเราเอาธรรมะมาใช้ในการทำงาน มาใช้ในความความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน มาใช้กับองค์กรแล้ว ที่ต้องทำไปด้วยกันก็คือเอาธรรมะมาใช้ในการพัฒนาตน นั่นคือนอกจากทำงานอย่างมีความสุขแล้ว ยังสามารถพัฒนาศักยภาพของตนให้เพิ่มพูนขึ้นได้ รวมทั้งทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองเพราะได้สร้างสรรค์สิ่งดีงาม ที่สำคัญว่านั่นก็คือการลดละตัวตน เช่น เมื่อเห็นคนอื่นได้ดี เราก็มีมุทิตาจิตหรือยินดีกับเขา ไม่รู้สึกว่าเขาได้ดีเกินหน้าเกินตาเรา เวลาทำงานก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่านี่เป็นงานของเรา ใครมาแตะต้องหรือวิจารณ์ไม่ได้ แต่ยกผลงานให้เป็นของโลกหรือเป็นของธรรมชาติ

ถ้าเราลดละตัวตนได้เช่นนี้เราจะทำงานอย่างมีความสุข ยิ่งเมื่อเราได้ทำความดี ทำสิ่งที่ดีงาม เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม งานนั้นก็เหมือนน้ำหล่อเลี้ยงใจ ใจของทุกคนมีธรรมชาติที่ใฝ่ดี เมื่อทำความดีความใฝ่ดีก็จะองกวมเหมือนต้นไม้ได้รับน้ำ ทำให้อยากทำความดีมากขึ้น แต่สาเหตุที่หลายคนไม่ยอมทำความดีหรือเสียสละ ก็เพราะใจของเขาเหมือนกับมีเปลือกหนาห่อหุ้มความใฝ่ดีเอาไว้ ความใฝ่ดีเลยเติบโตได้ยาก เหมือนกับต้นกล้าที่ไม่ค่อยได้รับแสงแดดหรือน้ำหล่อเลี้ยง แต่อาตมาเชื่อว่าในส่วนตัวของทุกคนอยากทำความดีกันทั้งนั้น โดยเฉพาะเมื่อเห็นความทุกข์เกิดขึ้นต่อหน้า เหมือนตอนเกิดสึนามิ จะเห็นว่าผู้คนแห่กันไปช่วยผู้ประสบภัยอย่างล้นหลาม มีหลายคนยอมไปอยู่กับศพที่เน่าเหม็น เพราะต้องการพาเขากลับบ้าน ส่วนคนที่ยังทำไม่ได้ขนาดนั้น ก็พร้อมจะสละเงินทองหรือข้าวของเพื่อช่วยเหลือเขา

แต่เราไม่ต้องรอให้มีภัยพิบัติขนาดนั้นเสียก่อนจึงค่อยทำความดี ไม่ต้องไปทำความดีถึงวัดย่านยาว อยู่ที่สถาบันก็สามารถทำความดีได้ เพราะงานของเราสามารถส่งผลให้คนทั้งประเทศมีสุขภาพพลานามัยที่ดีขึ้นได้ ทั้งนี้เมื่อได้ทำความดี นอกจากคนอื่นจะเป็นสุขแล้ว เรายังมีความสุข จิตใจแจ่มชื่นด้วย ทำให้เราอยากจะทำทำความดีเพิ่มขึ้น

นอกจากการทำความดีแล้ว คนเรายังมีความปรารถนาในส่วนตัวที่จะได้เชื่อมโยงกับคนอื่น เมื่อได้เชื่อมโยงกับคนอื่นแล้วก็จะมีความสุข ในทางตรงข้ามหากเราทำตัวคับแคบหรือเก็บตัวจะเกิดความเครียด มีชายคนหนึ่งเป็นโรคหัวใจ เขาพยายามควบคุมเรื่องอาหารแต่อาการก็ไม่ได้ดีขึ้นมากนัก ต่อมาเขาอ่านพบรายงานการวิจัยชิ้นหนึ่งว่าการเก็บตัวคนเดียว ไม่ยอมสูงส่งกับใคร เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เป็นโรคหัวใจ ซึ่งก็ตรงกับนิสัยของเขาและสอดคล้องกับสถานการณ์ของเขาตอนนั้นพอดี เพราะเขาเพิ่งมีปัญหาเกี่ยวกับภรรยาจนหย่าร้างกัน พอเขารู้แบบนี้ก็เลยพยายามเปิดตัวเอง พบปะสมาคมกับผู้คนมากขึ้น รวมทั้งไปช่วยงานอาสาสมัครซึ่งทำให้ได้รู้จักคนมากขึ้น ปรากฏว่าไม่นานสุขภาพของเขาก็ดีขึ้น โรคหัวใจไม่มารบกวนอีกเลย เขาเลยพูดว่าโรคหัวใจเป็นสิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขา เพราะทำให้เขาเปิดตัวเปิดใจเข้าหาผู้คน

คนเรานั้นต้องการสัมพันธภาพ ๒ แบบ คือสัมพันธภาพเชิงลึก ได้แก่การได้รู้จักตัวเอง ได้สัมผัสกับความสุขภายใน เห็นคุณค่าของตนเอง รวมทั้งมีสันติกับตัวเอง สัมพันธภาพเชิงลึกจะเกิดขึ้นได้เมื่อเราได้

ทำความดี ทำสิ่งที่มีประโยชน์ และไม่ถูกครอบงำด้วยอัตตาตัวตน สัมพันธภาพอีกอย่างหนึ่งคือสัมพันธภาพในเชิงกว้าง ได้แก่การมีเพื่อน มิมิตรสหาย มิชุมชน สัมพันธภาพเชิงกว้างเกิดขึ้นเมื่อเราได้ทำงานร่วมกับผู้อื่น การทำความดีก็เป็นโอกาสที่เราจะได้ไปรู้จักและร่วมมือกับผู้อื่น ชีวิตที่มีทั้งสัมพันธภาพเชิงลึกและเชิงกว้างคือชีวิตที่ถึงพร้อมด้วยความสุข บางคนมีทุกอย่างแต่ขาดเพื่อน ชีวิตเขาก็ไม่มีความสุข บางคนมีทุกอย่าง แต่กลับแปลกแยกกับตัวเอง ไม่รู้สึกภาคภูมิใจในชีวิต เพราะห่างไกลจากการทำความดี ไม่สนใจทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ชีวิตก็ยากจะมีความสุข

ความดีนั้นเป็นแหล่งที่มาของความสุข เคยมีการทดลองให้เด็กทำกิจกรรมหลายๆอย่าง รวมทั้งการแบ่งปันหรือการเสียสละด้วย ปรากฏว่าเด็กที่แบ่งปันสิ่งของหรือเสียสละให้ผู้อื่นจะมีความสุขมากกว่าทำกิจกรรมอย่างอื่น เขาารู้ได้เพราะว่าสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความสุขจะสว่างขึ้นเมื่อได้แบ่งปันหรือเสียสละให้ผู้อื่น มีอีกกรณีหนึ่งเขาทำการทดลองกับนักศึกษา ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ไปทำไปเที่ยวสนุกสนาน จะไปดูหนังหรือเที่ยวห้างก็ได้ ส่วนอีกกลุ่มให้ไปทำงานอาสาสมัครบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น ให้ทำทั้งวันเสร็จแล้วให้ทั้ง ๒ กลุ่มเขียนบันทึกความรู้สึกหลังจากทำกิจกรรมดังกล่าว ปรากฏว่ากลุ่มที่ไปบำเพ็ญประโยชน์บอกว่ามีความรู้สึกที่ดีมากกว่าตัวเอง เขาารู้สึกว่าตัวเองเป็นผู้ฟังที่ดีมากขึ้น มีความเป็นมิตรมากขึ้น และเป็นที่ยอมรับของคนมากขึ้น สรุปก็คือเขามีความสุขมาก และสุขกว่าคนที่ไปสนุกสนานเที่ยวเตร่เสียอีก

การได้พบปะผู้คน ได้ทำงานร่วมกัน ได้ช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่น และได้ทำความดีหรือสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ส่วนรวม ย่อมทำให้เรามีความสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการทำงานและมีสัมพันธภาพที่ดีงามกับผู้อื่น งานที่ดีและการทำงานด้วยทัศนคติที่ดีสามารถทำให้เกิดความสุข บำรุงชีวิตด้านในให้เจริญงอกงาม เกิดความความเข้มแข็งเบิกบานใจ ทำให้มีชีวิตที่สงบสันติภายใน กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเอง แต่ถ้าหากเรามองงานในมุมที่แคบ เห็นงานเป็นแค่อาชีพ เป็นแค่บันไดไต่เต้า หรือสนองประโยชน์ส่วนตนเท่านั้น หากมีทัศนคติเช่นนี้ งานก็จะตัดขาดตัวเราออกจากผู้อื่น และในที่สุดก็ทำให้เราตัดขาดกับชีวิตด้านในของตัวเอง เกิดความรู้สึกแปลกแยกกับตัวเอง รู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่าไร้ค่า นั่นคือที่มาของความทุกข์ที่กำลังเกาะกินใจของผู้คนมากมายในปัจจุบัน

ธรรมะพัฒนางาน งานพัฒนาคน

ความทุกข์แบบนี้ไม่อาจบรรเทาได้ด้วย การไปเที่ยว การมีทรัพย์สินเงินทองกองเต็มบ้าน หรือการทำตัวให้สนุกสนาน แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยการหันมาทำสิ่งที่ดีงาม ทำงานที่สร้างสรรค์ มีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น และให้งานนั้นเป็นเครื่องพัฒนาชีวิตด้านใน ยิ่งทำงานด้วยการร่วมแรงร่วมใจกัน เราจะเกิดพลังภายใน และเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้น อุปสรรคจะไม่ใช่ตัวปัญหาอีกต่อไป แต่กลายเป็นเครื่องฝึกใจให้เข้มแข็ง เมื่อปีที่แล้วมีอาสาสมัครปลูกป่าที่วัดอิตมาประมาณ ๘๐-๙๐ คน หลังจากปลูกป่าได้ ๒ วัน วันสุดท้ายก่อนกลับอาสาสมัครคนหนึ่งก็เปิดเผยความในใจว่า วันแรกที่มาปลูกป่ารู้สึกท้อที่เห็นป่าถูก

ถางจนเตียน มีต้นไม้ขึ้นอยู่โดดเดี่ยวกลางทุ่ง รู้สึกสงสารต้นไม้ต้นนั้น ขณะเดียวกันก็รู้สึกว่าตัวเองเป็นแค่ ต้นหญ้า ไม่มีกำลังที่จะทำอะไรเพื่อแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นได้ แต่เมื่อได้มาช่วยกันปลูกต้นไม้แล้ว ความรู้สึกของเธอก็เปลี่ยนไป ไม่ใช่เป็นแค่ต้นหญ้าแล้ว แต่เธอรู้สึกว่าตัวเองเป็นเสมือนต้นไม้ใหญ่ เพราะ ได้พบว่าตัวเองก็สามารถทำอะไรได้อีกมากมายที่จะช่วยโลกนี้ได้ นี่เป็นเครื่องชี้ว่าการทำสิ่งดี ๆ ร่วมกันกับ ผู้อื่น จะช่วยทำให้เรามีพลังมากขึ้น เชื่อมมั่นในศักยภาพของตัวเองมากขึ้น

ธรรมชาติในการทำงานกับธรรมชาติในใจไม่ได้แยกจากกันเลย เราจะเอาธรรมชาติมาใส่ในงานได้ก็ต่อเมื่อเรามี ธรรมชาติอยู่ในใจเป็นต้นทุนอยู่ก่อน ขณะเดียวกันเมื่อใส่ธรรมชาติเข้าไปในงาน ให้ธรรมชาติกลมกลืนไปกับวิถี ทำงาน และให้ธรรมชาติซึมซาบไปในความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน งานนั่นเองจะช่วยบ่มเพาะธรรมชาติในใจ เราให้เจริญงอกงาม และทำให้เรามีความสุข ไม่ใช่มีความสุขเมื่องานเสร็จแล้ว แต่มีความสุขขณะทำงาน เคยมีคนถามท่านอาจารย์พุทธทาสว่า อาจารย์ต่าง ๆ ในสวนโมกข์เมื่อไรจะสร้างเสร็จสักที เห็นสร้างอยู่ หลายปีแล้ว ก็ยังไม่เสร็จ ท่านอาจารย์พุทธทาสบอกว่าเสร็จทุกวันแหละ ถ้าเราทำงานด้วยความเพียร และปล่อยวางไปในเวลาเดียวกัน งานก็จะเสร็จทุกวันเช่นเดียวกัน ไม่เป็นภาระหนักอกหนักใจ หรือตามไป ครอบงวนเราถึงบ้าน จนกินไม่ได้นอนไม่หลับ

อาตมาได้ใช้เวลามาพอสมควรแล้ว ถือว่าเป็นการแสดงมุทิตาจิตต่อสถาบันวิจัยโภชนาการที่ได้มี อายุครบ ๓ ทศวรรษ ขออวยพรให้ทุกท่านมีกำลังใจและความสุขกับการทำงาน มีชีวิตด้านในที่เจริญงอก งามไปพร้อมกับการทำงาน ขณะเดียวกันก็สามารถพัฒนาชุมชนวิชาการ ให้เป็นพลังขับเคลื่อนสถาบันเพื่อ สร้างสรรค์ประโยชน์สุขแก่ประเทศชาติ รวมทั้งช่วยเหลือเกื้อกูลประเทศเพื่อนบ้านให้สมดังวิสัยทัศน์ที่ตั้งไว้ สมควรแก่เวลาแล้ว อาตมาขอยุติการบรรยายแต่เพียงเท่านี้