

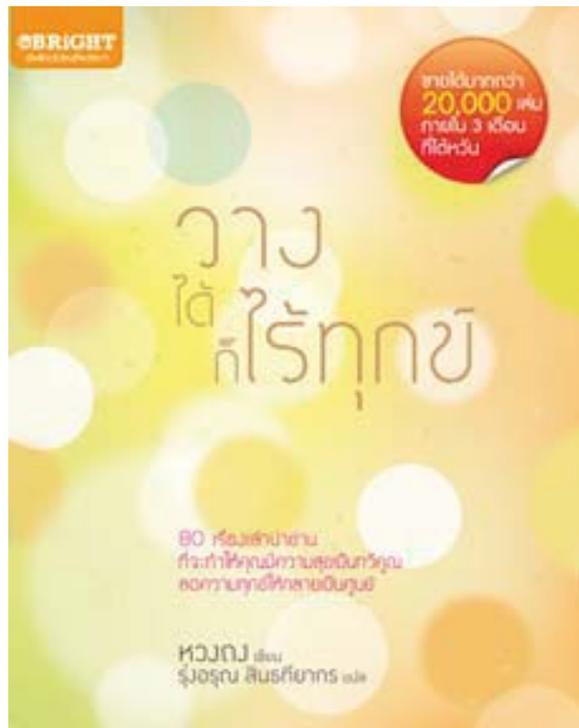
บทวิจารณ์หนังสือ เรื่องวางได้ก็ไร้ทุกข์

จตุรงค์ เลาะห์เพ็ญแสง

Chaturong Louhapensang

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาครุศาสตร์สถาปัตยกรรมและการออกแบบ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

klchatur@kmitl.ac.th



หนังสือเรื่อง “วางได้ก็ไร้ทุกข์”
เขียนโดย หวงถง แปลโดย รุ่งอรุณ สินธิยากร
สำนักพิมพ์ Be Bright
292 หน้า รหัสหนังสือ 978-616-7005-47-8

หนังสือ วางใต้ก็ไร้ทุกข์ เป็นหนังสือขายดีในได้หวั่น โดยมี ยอดขายมากกว่า 20,000 เล่ม ภายในระยะเวลา 3 เดือน รูปแบบเนื้อหาเป็น 80 เรื่องเล่าอ่าน ที่จะให้คุณมีความสุขเป็นทวีคูณ ลดความทุกข์ให้กลายเป็นศูนย์ เน้นเรื่องของการรู้จักปล่อยวางโดยเนื้อหาภายในเล่มนั้นจะบอกถึงวิธีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนิสัยของตนเอง ให้เรียนรู้จักการปล่อยวาง ให้ข้อคิดเพื่อนำกลับมาพิจารณาตนเอง โดยเนื้อเรื่องย่อของหนังสือจะเปรียบชีวิตนั้นเป็นเสมือนรถคันหนึ่ง เมื่อบรรทุกของมากเกินไปจนยางล้อแบนและใช้งานเกินกำลังเครื่องยนต์ ต่อให้เหยียบคันเร่งจนมิด แม้อยากจะไปที่ใดก็ไร้ความหมายเพราะไม่มีวันไปถึง รถของเราจะพังเสียก่อน ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ยางล้อและไม่ได้อยู่ที่โครงสร้าง

ของตัวรถ แต่เป็นเพราะเราลืมนึกไปว่าพิกัดบรรทุกและแรงม้าของรถมีขีดจำกัด เมื่อชีวิตแบกรับน้ำหนักมากเกินไปก็เกิด มีเพียงการปล่อยวางเท่านั้นที่เป็นทางเลือกที่ดีที่สุด โดยเนื้อหาหนังสือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1. เลี้ยวสักนิด ก็พบทางขึ้นเนิน

ตอนที่ 2 ปล่อยวางไม่ยาก กลัวแต่ว่าเราไม่ยอมปล่อยวาง

ตอนที่ 3 หลังปล่อยวางแล้วค่อยหยิบขึ้นมา จะได้มากกว่าเดิม

ตอนที่ 4 คุณนั่นเอง เป็นเจ้าของตราขั้วแห่งชีวิต สามารถแสดงรายละเอียดดังตาราง

ตอนที่ 1 เลี้ยวสักนิด ก็พบทางขึ้นเนิน	ตอนที่ 2 ปล่อยวางไม่ยาก เกรงแต่ว่าเราไม่ยอมปล่อยวาง	ตอนที่ 3 หลังปล่อยวางแล้ว ค่อยหยิบขึ้นมา จะได้มากกว่าเดิม	ตอนที่ 4 คุณนั่นเองเป็นเจ้าของตราขั้วแห่งชีวิต
<p>เรื่องที่ 1 ขึ้นเขาตามหาภูตแห่งมิตรภาพ</p> <p>เรื่องที่ 2 คลั่งเพื่อเรื่องเล็กน้อยไปโย</p> <p>เรื่องที่ 3 ใครแอบกินโดนัท?</p> <p>เรื่องที่ 4 ปริมาตรแห่งรักใหญ่เพียงใด</p> <p>เรื่องที่ 5 เศรษฐีผู้ยอมลงนรก</p> <p>เรื่องที่ 6 ทิ้งความเศร้าหมองไว้บนหาดทราย</p> <p>เรื่องที่ 7 ฉันทมองเห็นเทวดา</p> <p>เรื่องที่ 8 เต่าเห็นฟ้า?</p> <p>เรื่องที่ 9 ที่เด็ดในการคบเพื่อน</p> <p>เรื่องที่ 10 บ่นจนได้เรื่อง</p> <p>เรื่องที่ 11 วยรุ่นผู้ยึดที่นั่งสำหรับคนชรา</p> <p>เรื่องที่ 12 เหตุใด คำว่า“ได้ยินว่า” ทำร้ายคนที่สุด</p> <p>เรื่องที่ 13 ใครกันแน่ที่เป็นคนเชื่อ?</p> <p>เรื่องที่ 14 คุณอยากเป็นช่างเหล็ก หรือเป็นราชา?</p>	<p>เรื่องที่ 21 ใช้ก้อนกรวดให้เป็นประโยชน์</p> <p>เรื่องที่ 22 ตกได้ปลาหรือก้อนหิน</p> <p>เรื่องที่ 23 ใครกันแน่เป็นผู้สอดแนมที่ดีที่สุด</p> <p>เรื่องที่ 24 ความเห็นแก่ตัวทำให้คนไม่เหลืออะไรเลย</p> <p>เรื่องที่ 25 ซื่อปาฏิหาริย์ด้วยเงิน 1 หยวน</p> <p>เรื่องที่ 26 แท้จริงแล้ว แรงกดดันเกิดจากตนเองทั้งสิ้น</p> <p>เรื่องที่ 27 ใครกันแน่ที่เป็นคนโง่?</p> <p>เรื่องที่ 28 สิ่งที่สุดยเสียมากเพราะเรื่องเล็กน้อย</p> <p>เรื่องที่ 29 พรานโลก</p> <p>เรื่องที่ 30 การทำดีที่นำละอาย</p> <p>เรื่องที่ 31 กล้าติดปีก</p> <p>เรื่องที่ 32 ความอดทนอันหอมหวาน</p>	<p>เรื่องที่ 41 ให้อภัยผู้อื่น แท้จริงแล้วคือการทำดีต่อตนเอง</p> <p>เรื่องที่ 42 ผลข้างเคียงของความสำเร็จ</p> <p>เรื่องที่ 43 น้ำมูกทำไมกลายเป็นน้ำนิง</p> <p>เรื่องที่ 44 เคล็ดลับที่ทำให้เต่าไหลหัว</p> <p>เรื่องที่ 45 สำหรับมันแล้ว มีความแตกต่าง</p> <p>เรื่องที่ 46 ผลของการตัดสินใจ</p> <p>เรื่องที่ 47 ใครคือคู่แข่งคนสำคัญ</p> <p>เรื่องที่ 48 กลอนที่เปิดยากที่สุดในโลก</p> <p>เรื่องที่ 49 ขาวนาที่อยากได้นกทองคำ</p> <p>เรื่องที่ 50 ภาพถ่ายที่แยะหรือภาพถ่ายที่ดี?</p> <p>เรื่องที่ 51 ปัญญาที่ก้าวออกมา</p>	<p>เรื่องที่ 61 ควรส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวอย่างไร</p> <p>เรื่องที่ 62 ตัวแทนเทวดา</p> <p>เรื่องที่ 63 หินก้อนใหญ่แห่งชีวิต</p> <p>เรื่องที่ 64 ยาวีเศษแห่งความสุข</p> <p>เรื่องที่ 65 เลียนแบบพฤติกรรมไม่ดี</p> <p>เรื่องที่ 66 ความขัดแย้งของพ่อลูกชายวิว</p> <p>เรื่องที่ 67 ใครคือคริสตัลของปลอม?</p> <p>เรื่องที่ 68 รักมีค่าเท่าใด?</p> <p>เรื่องที่ 69 คุณเป็นขาวนาหรือเป็นลิง?</p> <p>เรื่องที่ 70 สร้อยคอที่ไม่มีอยู่จริง</p> <p>เรื่องที่ 71 หน้าตาน่าเกรงขามของภูตพราย</p> <p>เรื่องที่ 72 สาวใช้ขี้เกียจ</p> <p>เรื่องที่ 73 ผีเสื้อละโมภ</p>

ตอนที่ 1 เลี้ยวสิกนิต ก็พบทางขึ้นเนิน	ตอนที่ 2 ปล่อยวางไม่ยากเกรงแต่ว่าเราไม่ยอมปล่อยวาง	ตอนที่ 3 หลังปล่อยวางแล้วค่อยหยิบขึ้นมา จะได้มากกว่าเดิม	ตอนที่ 4 คุณนั่นเองเป็นเจ้าของตราช่างแห่งชีวิต
เรื่องที่ 15 เปิดประตูกว้างเป็นการป้องกันที่ดีที่สุด เรื่องที่ 16 ยิ่งเรียนมาก ยิ่งเป็นน้อย เรื่องที่ 17 สวนดอกไม้ที่ไม่มีอยู่จริง เรื่องที่ 18 สัตว์ประหลาดแห่งความสุขที่จับต้องไม่ได้ เรื่องที่ 19 อายหาข้ออ้างเพื่อสนองกิเลส เรื่องที่ 20 ปีม้ามันที่ลืมน้ำมัน	เรื่องที่ 33 การเดินทางของหยดน้ำ เรื่องที่ 34 แพะและสิงโต เรื่องที่ 35 อุรุษนาหาที่ เรื่องที่ 36 เหตุใดชาวสาสิจึงกลวง? เรื่องที่ 37 เทคนิคการชงชา เรื่องที่ 38 ทำไมพระถึงไม่ช่วยฉันท? เรื่องที่ 39 ไม่ใช่เพราะความโกรธ เรื่องที่ 40 ความหยิ่งไม่น่ากลัว กลัวแต่ว่าเธอไม่รู้ตัว	เรื่องที่ 52 ชั้นสูงสุดของ “การวางใจ” เรื่องที่ 53 บุพเพนั้นควบคุมยาก สู้อยู่กับปัจจุบันไม่ได้ เรื่องที่ 54 ใบผ่านสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เรื่องที่ 55 เงิน 5 หยวนซื้อนามบัตร เรื่องที่ 56 อุรุผายลม เรื่องที่ 57 ทาสเฝ้าสมบัติผู้สะสมใบเสร็จ เรื่องที่ 58 เส้นทางตรงไม่ใช่ทางที่สั้นที่สุด เรื่องที่ 59 ไม่ได้ตั้งใจ เป็นบททดสอบที่ดีที่สุดของชีวิต เรื่องที่ 60 กล้าเป็นตัวเอง	เรื่องที่ 74 ยอดฝีมืออันดับหนึ่งแห่งใต้หล้า เรื่องที่ 75 เหตุใดบอลลูนจึงตก เรื่องที่ 76 คนที่ถูกเทพแห่งความจนจับตามอง เรื่องที่ 77 รู้ค่าทุกสิ่งในปัจจุบันมีอยู่ เรื่องที่ 78 หลูกับหอย เรื่องที่ 79 สร้อยทองบนหาดทราย เรื่องที่ 80 ความร่ำรวยที่น่ารำคาญ

เมื่อพิจารณาในรายละเอียด สุขทุกข์อยู่ที่ใจ เป็นคำกล่าวที่เป็นสัจธรรมหรือความจริงเสมอ โดยเฉพาะเรื่องทุกข์นั้น ทุกข์กายพักไม่นานก็หาย แต่ทุกข์ใจนั้นมันติดลึกลงในใจและยากกว่าที่จะหายขาด ความทุกข์เกิดจากอะไร เราอาจหาคำตอบที่ชัดเจนไม่ได้ คงแล้วแต่ว่าใครทุกข์แล้วก็ทุกข์เรื่องอะไร ต้องว่ากันเป็นเรื่องๆ แต่มีสิ่งหนึ่งที่ทุกคนเป็นเหมือนกันเมื่อมีทุกข์ก็คือเรายึดติดหรือแบกความทุกข์นั้นเอาไว้เอง เมื่อไหร่ก็ตามที่เรารู้จักปล่อยวางความทุกข์นั้นหรือไม่มียึดติดกับมัน เราก็สามารถมีความสุขได้อย่างง่าย ๆ พุดแบบนี้แล้วอาจฟังดูเป็นเรื่องง่าย แต่จริงๆทำได้ยาก ซึ่งก็อาจจะจริง แต่นี่คือความจริงที่เราไม่อาจปฏิเสธได้

ปัญหาใหญ่ก็คือ แม้เราจะเข้าใจดีว่าการปล่อยวางทำให้เรามีความสุขมากขึ้น แต่เราส่วนใหญ่ก็ไม่เข้าใจความหมายของคำว่าปล่อยวางอย่างแท้จริงว่าหมายความว่าอย่างไรกันแน่ หลายคนอาจเข้าใจผิดไปไกลถึงขั้นว่าหมายถึงการไม่สนใจอะไรทั้งสิ้น เฉยๆกับทุกคนและทุกสิ่งกลายเป็นคนเย็นชา ไม่รู้ร้อนรู้หนาวกับอะไร ซึ่งแบบนั้นไม่ใช่ความหมายที่ถูกต้องและไม่มีความหมายที่แท้จริงของคำว่าปล่อยวางความทุกข์เพื่อ การมีชีวิตที่มีความสุขผ่านเรื่องเล่าและเหตุการณ์ต่างๆ

กว่า 80 เรื่อง ซึ่งเป็นเรื่องราวที่อ่านสนุกและแฝงด้วยข้อคิดสะกิดใจ รวมทั้งยังมีถ้อยความมากมาย ที่น่าสนใจชวนให้เราได้ ตระ ห นั ก ถึง การ ปล่อยวาง ใน ชีวิต อาทิ “ถ้า เลือ ก ได้ คง ไม่ มี ไคร อ ย า ก ทู ก ขั เรา อ ย า ก ให้ ชีวิต มี แต่ ความ สนุก เริง รื่น แต่บางวันชีวิตก็ขมขื่นและเมื่อเหลียวมองไปยังชีวิตคนอื่น ชีวิตเขาก็เต็มไปด้วยทุกข์อันดาดดินเช่นเดียวกัน”

“เวลาเราหัวเราะ
เราหัวเราะกับคนทั้งโลก
แต่เวลาที่เรเศร้าโศก
เรากลับต้องหลบลิโลก
เพื่อร้องไห้เศร้าโศกเพียงลำพัง”

“วางอะไรที่วางแล้วไร้ทุกข์ ?
วางเรื่องราวย่อยยับเพื่อสุขสันต์
วางที่ทำต่อเหตุการณ์สารพัน
ว่าทุกสิ่งนั้น....ผ่านเข้ามา...เพื่อผ่านไป”

“อะไรใดใด “ไม่ยั่งยืน”
แล้วเราจะไปฝันให้มันคงอยู่จะได้หรือ
ทุกสิ่งในชีวิตก็เหมือนสิ่งของในสองมือ
ที่เราไม่อาจฉวยยึดถือไว้ได้เลย”

“แต่อย่าลืมนะ “สุข-ทุกข์” ไม่จีรัง
อย่าเสียเวลาชีวิตไปประดิษฐ์
ของที่รักที่สุดถึงวันหนึ่งก็ต้องพัง
อย่ามัวไปนั่งหวงแหนสิ่งที่ต้องเสื่อม”

ผมชอบที่ผู้เขียนให้ความหมายของคำว่าปล่อยวางไว้ว่า หมายถึงการปล่อยวางกิเลส ตัณหาเช่น ความโลภ ความอยากได้อยากมีเงินทองและอำนาจ รวมถึงปล่อยวางอารมณ์ และความคิดที่ไม่ดีงามทั้งหลายออกไปด้วย เช่น ความอิจฉา ความเห็นแก่ตัว ความเคียดแค้นริษยา เป็นต้น การปล่อยวางไม่ใช่การทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง แต่หมายถึง การคิดถึงตัวเองน้อยลง แล้วคิดถึงผู้อื่นมากขึ้น ไม่มองตัวเอง เป็นศูนย์กลาง มีตัวอย่างเรื่องเล่าที่ผู้เขียนเขียนไว้ ซึ่งน่าจะเป็นตัวอย่างของการปล่อยวางได้ดีคือเรื่องเศรษฐียอมตกนรก มีเศรษฐีคนหนึ่งเป็นคนที่มั่งคั่งใจโอบอ้อมอารีชอบช่วยเหลือผู้อื่น จนทำให้ปีศาจไม่พอใจ ปีศาจได้แปลงร่างเป็นทูตสวรรค์มาหลอกเศรษฐีว่าให้หยุดทำความดี เพราะถ้ายังทำความดีแบบนี้ต่อไปเศรษฐีก็ต้องตกนรก และลูกหลานก็จะไม่ได้รับมรดกใดๆ จากนั้นปีศาจก็ได้พาเศรษฐีไปเยือนนรกดูว่าเป็นอย่างไร เศรษฐีเดินเข้าไปถามชายผู้หนึ่งที่กำลังตื่นทรนทรายในกองเพลิงว่าเหตุใดจึงตกนรก ชายคนนั้นตอบว่าเพราะเขาทำความดีมากเกินไป เศรษฐีถามต่อว่า คุณตกนรกแล้วคนที่เคยช่วยเหลือพวกเขาตกนรก เหมือนกันรีเปล่า ชายคนนั้นตอบว่า พวกเขากลับขึ้นสวรรค์ต่างหาก เศรษฐีจึงหัวเราะออกมาว่า “ถ้าเช่นนั้นหากผมทำความดีต่อไป ถึงแม้ตายไปตกนรก แต่กลับมีผู้คนนับไม่ถ้วนได้ขึ้นสวรรค์ ช่างดีเสียจริง” เนื้อหาทั้ง 80 เรื่องมาจากระบบการณิกภัทวารที่อ่านง่าย เข้าใจ และกระชับ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่อยากทราบวิธีการทำให้ชีวิตของเรามีความสุขขึ้น ไร้ทุกข์ ไร้กังวล เริ่มที่การเปลี่ยนความคิด มุมมองใหม่ๆ ปล่อยวางเป็น ก็สามารถเริ่มต้นง่าย ๆ จากหนังสือเล่มนี้

เอกสารอ้างอิง

หวงถง . 2554. **วางได้ก็ไร้ทุกข์**. แปลโดยรุ่งอรุณ สินธียากร. กรุงเทพฯ: Be Bright.