



เกิดมาทำไม

โจทย์แห่งชีวิตข้อแรกที่เราควรถามตัวเองเสมอ คือ **เกิดมาทำไม มีวัตถุประสงค์อะไร** และเราเป็นใครอยู่ที่ไหน หากพูดรวมๆ เป็นภาษาอังกฤษ คือ ตั้งคำถามกับตัวเองว่า **'Where are we?'** เป็นการวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง โอกาส อุปสรรคของตนเอง หันกลับมาทบทวนค้นหาคุณค่าความเป็นตัวตนที่แท้จริงของเรา เพราะหากเราไม่รู้จักรักตัวเอง แล้วจะพัฒนาต่อยอดไปได้ได้อย่างไร

และเมื่อไม่รู้จักรักตัวเองแล้ว เราจะพัฒนาคนอื่นที่อยู่รอบข้างเราได้อย่างไร

เมื่อไม่รู้จักรักตัวเองแล้ว เราจะพัฒนาองค์กร ครอบครัว และสังคมเราให้ดีขึ้นได้อย่างไร

เป็นเรื่องน่าแปลกที่คนส่วนใหญ่ไม่เคยตั้งโจทย์ข้อนี้ให้กับตัวเองเลย แถมยังรู้สึกซ้ำๆ แถมเขินด้วยซ้ำหากต้องหันกลับมาถามตัวเองว่า เกิดมาทำไม!

บางคนอาจบอกว่า ก็ไม่รู้เหมือนกัน สงสัยจับสลากได้มา! เลยใช้ชีวิตแบบไม่เสียดายโควตาการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เห็นแล้วก็รู้สึกเสียดายแทนจริงๆ

พระพุทธองค์ตรัสว่า การได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นยากยิ่ง อุปมาเหมือนมีเต่าตาบอดตัวหนึ่งว่ายน้ำอยู่ในท้องมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาล และมีเชือกอยู่หนึ่ง **ห่วง** ที่มีขนาดใหญ่กว่าคอเต่าเพียงนิดเดียวลอยอยู่บนผิวน้ำ ทุกๆ ร้อยปีเต่าตาบอดตัวนี้จะโผล่หัวขึ้นมาหายใจหนึ่งเฮือก และในจังหวะการโผล่ขึ้นมาหายใจเพียงแค่อีกเฮือกเดียวนั้น จะต้องเผชิญเอาหัวไปลอดอยู่ในห่วงเชือกที่ล่องลอย เคว้างคว้างอยู่ในมหาสมุทร ลองคิดดูแล้วกันว่า โอกาสที่เต่าตาบอดจะโชคดี โผล่หัวขึ้นมาเหมาะเจาะพอดีอยู่ในห่วงเชือกนั้นจะมีมากน้อยขนาดไหน ในแต่ละรอบร้อยปีซึ่งมีเพียงจังหวะเดียวเท่านั้น

นี่คือ โอกาสการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ซึ่งยาก แสหายาก จึงไม่ควรใช้ชีวิตแบบไม่เสียดายโควตาคิดว่าอย่างไรเสียคงได้กลับมาเป็นมนุษย์ใหม่แน่ๆ

ความจริงคือ มันไม่แน่หรอกครับ เพราะไม่มีใครสามารถคาดการณ์ได้ นอกจาก **กรรมที่เราได้ทำเอาไว้ทั้งดีและชั่ว จะส่งผลให้อย่างเป็นธรรม และเที่ยงแท้แน่นอน** ไม่ต้องรอให้ใครพิพากษา เพราะกรรมจะพิพากษาในสิ่งที่เราได้ทำเอาไว้อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด สมบูรณ์แบบที่สุด ไม่มีรายละเอียดใดตกหล่นไปแม้แต่น้อย

ครูบาอาจารย์เมตตาสอนว่า **มนุษย์นั้นอยู่เหนือกรรม ตอนมีสิทธิ์เลือกกระทำก่อน แต่หากปล่อยไปตามยถากรรม ย่อมต้องตกอยู่ใต้กรรม**



การได้เกิดมาเป็นมนุษย์จึงควรตระหนักถึงสิทธิเสรีภาพในการเลือกทางเดินของชีวิต (Freedom of Choice) ซึ่งเป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ทรงพลังและทำให้มนุษย์มีอิสรภาพและความยิ่งใหญ่เหนือสัตว์ร่วมโลกอื่นๆ ทั้งหมด

เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณ แต่ สามารถเลือก ใช้เข็มทิศแห่งคุณธรรม เป็นเครื่องนำทางได้

เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่มีคำว่า 'ต้อง' กำหนดกฎเกณฑ์ให้ชีวิต 'ต้อง' ทำอย่างนั้นอย่างนี้

เกิดมาเป็นมนุษย์ ไม่จำเป็นต้องใช้ชีวิตอย่างมีเงื่อนไข แต่สามารถเลือกเดินไปตามปฏิภาณไหวพริบ ตามแสงแห่งมโนธรรม มีความกล้าที่จะเลือกทำสิ่งใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์ เพื่อพิสูจน์ว่า 'ใช่หรือไม่' 'จริงหรือไม่จริง' 'ควรหรือไม่ควร' และ 'เวิร์กหรือไม่เวิร์ก'

เกิดมาเป็นมนุษย์ ควรเป็นผู้ออกแบบชีวิตด้วยตนเอง ไม่ใช่ปล่อยให้ผู้อื่นมากำหนดกฎเกณฑ์หรือล่อยไปตามยถากรรม

เกิดมาเป็นมนุษย์ มีสิทธิ์ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ และมีสิทธิ์เลือกใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

คนที่หันกลับมาตั้งคำถามนี้กับตัวเองว่า *เกิดมาทำไม* มักเป็นผู้ที่ตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตของตนเองสูงกว่า เป็นผู้ที่เปรียบเสมือนเป็น Premium Brand คือสินค้าที่มียี่ห้อ มีราคา ไม่ได้ถูกกำหนดโดยตลาดและผู้บริโภค ส่วนบุคคลที่ไม่เคยตระหนักถึงคุณค่าในชีวิตตนเอง ไม่ต่างจากสินค้าที่ไม่มีราคาต่ำ ขึ้นอยู่กับตลาดและผู้บริโภคจะเป็นผู้กำหนด และหากไม่มีโปรโมชั่นลดแลกแจกแถม มักจะขายไม่ออก ภาษากาการตลาดเรียกว่าเป็น Mass Product สินค้าโหลที่ไม่มียี่ห้อ แข่งขันกันที่ราคา กดลงไปให้ต่ำที่สุดจึงจะมีโอกาสขายได้

หากให้เลือกจะเป็นอะไรดี ระหว่างพรีเมียมแบรนด์ กับ แมสโปรดักท์

รู้จักตัวตนของตัวเอง

บุคคลที่เราควรทำความรู้จักมากที่สุดในชีวิตนี้คือตัวเราเอง และ เป็นเรื่อง แปลก แต่จริง ที่เรามักจะรู้จักตัวเองน้อยที่สุด

การค้นหาหัวใจสีขาว จะทำให้เราได้ตระหนักถึงคุณค่าและศักยภาพที่มีอยู่มากมายในตัวเรา เพียงแต่ขอให้เราได้หันกลับมาทำความรู้จักตัวเองให้มากขึ้น ให้เป็นนักเรียนที่ขยันเรียนรู้อชีวิตและจิตใจตลอดชีวิต



กายและใจเรา คือ คัมภีร์ยิ่งใหญ่ที่จะให้ทั้งความรู้มหาศาล และทำให้เราได้มีโอกาสสร้างตัวเองขึ้นมาใหม่ได้ตลอดเวลา

จากประสบการณ์การบรรยาย White Ocean Strategy กลยุทธ์น่านน้ำสีขาวให้กับผู้คนทุกกลุ่มอายุ ทุกสาขาอาชีพ ตั้งแต่เยาวชนในสถาบันการศึกษา อาจารย์ นักธุรกิจ ข้าราชการ ไปจนถึงระดับผู้นำสังคม รวมจำนวนนับหมื่นคนทั้งในและต่างประเทศ ผมมักตั้งคำถามง่าย ๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตเราเอง

ปรากฏว่า แทบไม่มีใครตอบถูกเลย ทั้งที่เป็นสิ่ง ใกล้ตัวที่สุด เช่น ถามว่า ลมหายใจที่เราหายใจกันมาตลอดชีวิตนับครั้งไม่ถ้วนนั้น ลมหายใจเข้ากับออกยาวเท่ากันหรือไม่ หากไม่เท่ากัน อันไหนสั้น อันไหนยาว

หลายคนไม่เคยสังเกต เพราะคิดว่าเรื่องเหล่านี้ไม่สำคัญ แต่หากเราหยุดลมหายใจเพียงแค่ 5 นาที เราก็จะได้ไปเจอชาติหน้าแล้ว วันพรุ่งนี้ไม่มีโอกาสมาถึงอีกต่อไป

เมื่อลมหยุด ไฟก็ดับ น้ำก็เสีย ดินก็พัง

ลมหายใจ คือ สิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตและธาตุชั้นสูงของเราให้ดำรงคงอยู่ ชีวิตของเราอยู่อย่างเบ็ดเสร็จ เต็มขาดกับลมหายใจ หากลมหยุดไม่นาน หรือที่เรียกว่า สิ้นลม ธาตุไฟ หรืออณูหภูมิในร่างกายก็จะดับ ตัวจะเย็น แข็งทื่อ จากนั้นหน้าตาต่างๆ ทั้งน้ำเลือด น้ำหนองซึ่งมีอยู่กว่า 70 เปอร์เซ็นต์ รวมทั้งร่างกายก็จะเน่าเปื่อยผุพัง เป็นธรรมชาติของชีวิตที่ไม่ยากเกินกว่าจะมองเห็นและเข้าใจได้

แต่คนส่วนใหญ่ก็มักจะหายใจทิ้ง และกำลังแย่งออกซิเจนผู้อื่นหายใจ โดยไม่รู้ว่โลกกำลังเผชิญสภาวะโลกร้อนขึ้นทุกที

หากเราไม่รู้ตัวว่ากำลังหายใจอยู่ หรือหายใจผิดปกติซึ่ง มีสาเหตุมาจาก จากความวิตกกังวล ความคิด ความเครียด ความโกรธ ความหงุดหงิดฟุ้งซ่านสารพัด จะส่งผลให้ร่างกายทำงานผิดปกติ และอาจเกิดโรคภัยร้ายแรงต่างๆ มากมาย ตั้งแต่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดัน โรคไมเกรน โรคผิวหนัง สะเก็ดเงิน ฯลฯ

นอกจากนี้ ผู้ที่ไม่รู้ตัวว่ากำลังหายใจ อยู่ ยังแย่งออกซิเจนผู้อื่นไปใช้อย่างน่าเกลียด ลองสังเกตตัวเองเวลาโกรธ เครียด ไม่สบายใจ ว่าลักษณะการหายใจเป็นอย่างไร ต้องสูดออกซิเจนเข้าไปในปอด เพื่อฟอกอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกายมากน้อยขนาดไหน

ยามที่เราใกล้หมดอายุขัย การหายใจจะไม่เป็นปกติ ดังนั้น ลมหายใจจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งยวดต่อชีวิต หากพิจารณาด้วยปัญญาจะสังเกตว่าพระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเจริญสติด้วยการเริ่มต้นระลึกรู้ลมหายใจ ที่เรียกว่า อาณาปานาสติ

หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก



หายใจเข้ายาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว

ไม่ต้องทำอะไรไปมากกว่าการ รู้เฉยๆ รู้แบบสบายๆ ไม่เคร่งเครียด ไม่ซีเรียส การทำอะไรแบบเคร่งเครียดเกินไป มักทำได้ไม่นาน ให้ทำแบบสนุกๆ เหมือนไม่เอาจริงแต่ไม่ยอมปล่อย โดยมีเคล็ดลับคือ ทำให้ต่อเนื่องยาวนาน ให้สม่ำเสมอจนเป็นนิสัย

คงไม่มีใครแย้งว่า ทำงานหนักจนไม่มีเวลาหายใจ เพราะไม่ว่าเรา จะทำอะไร จะยืนเดินนั่งนอน เราต้องหายใจอยู่ตลอดเวลา

อานิสงส์ของการรู้ลมหายใจอยู่ตลอดเวลาในทุกอิริยาบถ จะทำให้เราเป็นผู้ไม่เปลือง ไม่ขาดสติ ใช้ชีวิตอยู่กับความรู้สึกตัว ไม่ใช่ความเคยชิน นอกจากนี้ ยังทำให้เป็นผู้ที่ไม่เป็นโรคภัยแรงต่างๆ มากมาย

เพียงรู้ตัวว่ากำลังหายใจอยู่ เราก็ใช้ออกซิเจนน้อยกว่าเดิม 7 เปอร์เซ็นต์ เป็นการไม่เบียดเบียนผู้อื่น แถมตัวเองยังจะแก่ช้ากว่าคนทั่วไปอย่างน้อย 10-15 ปี ซึ่งเป็นผลการวิจัยทางการแพทย์ เรียกว่านอกจากจะเป็นการชะลอชรา (Anti-Aging) โดยไม่ต้องพึ่งบริการมีดหมอแล้ว ยังเป็นการเยียวยาตัวเองด้วยลมหายใจ (Self Healing) อยู่ตลอดเวลาด้วย เป็นภูมิปัญญาที่สั่งสมและพิสูจน์มานานับพันปี

นอกจากนี้ การรู้ตัวว่ากำลังหายใจจะทำให้เราได้มีปัญญาเห็นความจริงของธรรมชาติ ที่แม้แต่ลมหายใจของเรายังเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และบังคับบัญชา ยึดมาเป็นตัวเราของเราไม่ได้ ตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อมีปัญญาเห็นความจริงของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ จะทำให้เราเพิ่มพูนปัญญาเข้าไปเห็นการเปลี่ยนแปลงของความคิด อารมณ์ และจิตใจที่ตกอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์เช่นเดียวกันกับทุกสรรพสิ่งรอบข้าง

ดังนั้น หลักการสำคัญของ หัวใจสีขาว นอกจากจะถามตัวเอง ว่าเกิดมาทำไม แล้ว ยังตระหนักด้วยว่า การเกิดขึ้นของเรา นั้นควรเป็นประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น รอบข้าง กลมกลืนเป็นธรรมชาติกับสิ่งแวดล้อม ไม่เพียงมีชีวิตอยู่เพื่อกิน กาม เกียรติ และโกยเข้าตัวเองเท่านั้น

วิชาการเกิดการตาย

สมัยที่พ่อยังมีชีวิตอยู่เคยเล่าให้ฟังว่า เมื่อราว 50-60 ปีที่ผ่านมาตอนที่ท่านยังเป็นเด็ก พ่อต้องเดินผ่านปากซอยเข้าบ้าน ซึ่งมีโลงศพไร้ญาติเต็มไปหมด พ่อมีความรู้สึกสงสารสังเวชกับศพไร้ญาติเหล่านั้น แต่ท้ายที่สุดก็ต้องหันกลับมาสังสารสังเวชกับตัวเอง เพราะครูบาอาจารย์ได้เมตตาชี้ให้เห็นว่า พวกเราก็ล้วนเป็นศพอย่างนี้กันมานับครั้งไม่ถ้วน



ไม่รู้รู้สึกสงสารตัวเองกันบ้างหรือ ที่ต้องเกิดครั้งแล้วครั้งเล่า ต้องตายครั้งแล้วครั้งเล่า นับครั้งไม่ถ้วน นับจำนวนศพตัวเองไม่หวาดไม่ไหว

หากหลายท่านยังบอกว่า อยากเกิดอีก ยังสนุกกับการมีชีวิต การได้เป็นมนุษย์ นั่นก็ลองเปลี่ยนคำถามใหม่ว่า ยังอยากตายกันซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนี้หรือ

เราจะเกิดมาทำไมซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนี้ ทำไมไม่หาทางออกจากการเดินทางอันแสนยาวไกลที่หาจุดสิ้นสุดไม่ได้ และเหลือยวหลังหาจุดเริ่มต้นไม่เจอนี้เสียที

และหากเป็นวันสุดท้าย ที่เราต้องจัดงานเลี้ยงอำลาตัวเองจากโลกใบนี้ไป ญาติเพื่อนฝูงคนรู้จักที่มาร่วมในงานจะพูดถึงเราอย่างไร

**เรามีชีวิตอยู่อย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด กับลมหายใจ
มนุษย์นั้นอยู่เหนือกรรม ตอนมีสิทธิ์เลือกกระทำก่อน
แต่หากทำตามยถากรรม ย่อมตกอยู่ใต้กรรม**

เปิดประตูสู่หัวใจสีขาว

ประตูที่ 3: เกิดมาทำไม

- ✓ ตั้งคำถามกับตัวเองว่า เราเกิดมาทำไม และให้ทำการประเมินตนเองโดยวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง โอกาสและอุปสรรค
- ✓ เราเป็นฟรีเมียมแบรนด์ หรือเป็นเพียงแมสโปรดัก (สินค้ามีแบรนด์ หรือสินค้าโหล)
- ✓ หากจะเขียนบรรยายว่า 'เราเป็นใคร' ในหนึ่งย่อหน้า เราจะเขียนอย่างไร
- ✓ หากคุณต้องจัดงานเลี้ยงอำลาตัวเองจากโลกใบนี้ (Farewell Party) คุณคิดว่าคนที่มาร่วมในงานจะพูดถึงคุณอย่างไร เขาจะมีความรู้สึกอย่างไรกับคุณ
- ✓ หมั่นระลึกหัวใจเข้าออกอย่างสบายๆ เป็นธรรมชาติ เพื่อฝึกความรู้สึกตัว ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือก่อนนอน ทำให้เป็นนิสัย