ศิลปะแห่งอำนาจ
THE ART OF POWER

มานิต ศุทธิสกุล
รองศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ผู้เขียน ติช นัท ฮันห์
ผู้แปล จิตร์ ตัณฑเสถียร
สำนักพิมพ์ ฟรีมายด์ กรุงเทพมหานคร มีนาคม พ.ศ. 2552 พิมพ์ครั้งที่ 5

ครั้งแรกที่ได้เห็นหนังสือ “ศิลปะแห่งอำนาจ” และมองเลยไปถึงชื่อผู้เขียน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันค่อนข้างกว้างขวางในฐานะพระอาจารย์นิกายเซนคนสำคัญแห่งครอบครัวสังฆะ หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส หลาย ๆ ท่านอาจมีความคิดหรือความรู้สึกแตกต่างกันไป ตัวผู้รีวิวเอง ในฐานะที่เป็นนักรัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ เกิดความรู้สึกสนใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้เห็นเรื่องเกี่ยวกับ “อำนาจ” หรือ “ศิลปะแห่งอำนาจ” ในขณะที่เกิดความสงสัยว่า ทำไมพระสงฆ์องค์เจ้าจึงเขียนหนังสือเรื่องนี้ ทั้งที่เป็นเรื่องในทางโลกชัด ๆ และคิดสงสัยต่อไปว่า พระท่านจะพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับอำนาจ ซึ่งค่อนข้างจะเป็นเรื่อง “ทางโลกย์” ว่าอย่างไร และมีข้อคิดหรือคำสอนตามมุมมองของพระหรือข้อคิดมุมมองใน “ทางธรรม” อย่างไร โดยแอบมีข้อข้องใจอยู่ลึก ๆ ว่า ผู้เขียนที่เป็นพระจะมาสนใจอะไรกับเรื่องเกี่ยวกับอำนาจ ซึ่งน่าจะเป็นเรื่องทางโลกหรือเรื่องของคนธรรมดาสามัญในสังคมทั่วไปแท้ ๆ และท่านจะมีความรู้หรือคำสอนอะไรที่น่าสนใจ เมื่อเปรียบเทียบกับนักวิชาการ นักการเมือง นักบริหาร หรือผู้นำในทางโลกย์ อย่างไรก็ตาม ข้อสงสัยในเบื้องต้นดังกล่าวกลายเป็นแรงจูงใจให้ผู้อ่านจำเป็นต้องอ่านอย่างพินิจพิจารณาและแสวงหาคำตอบสำหรับตนเอง นอกจากนี้ ด้วยเนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้ ประกอบกับวิธีการเขียนที่เรียบง่าย แจ่มใส อธิบายได้อย่างชัดเจน เสมือนหนึ่ง “หงายภาชนะที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้น” ทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับอำนาจและศิลปะแห่งอำนาจ เป็นการเพิ่มพูนปัญญาในอีกมุมมองหนึ่งของ “อำนาจในมิติทางวิญญาณ” พร้อม ๆ กับที่ได้รับธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้ง “อรรถะและพยัญชนะ” ที่ช่วยให้ผู้อ่านสามารถติดตาม เข้าใจ คิดตาม เกิดความคิดเห็นคล้อยตาม และเกิดศรัทธาในหลักการ หลักธรรม รวมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตในสังคมปกติทั่วไป ที่มีสติ มีศรัทธา มีความรัก และมีปัญญา ซึ่งเป็นพื้นฐานของความสุขที่แท้จริงที่สามารถค้นพบได้ภายในตัวตนของตนเอง จุดเด่นที่สำคัญของหนังสือเล่มนี้ คือ การนำเสนอด้วยภาษาและลีลาที่เรียบง่าย เป็นธรรมชาติ ค่อย ๆ อธิบาย ค่อย ๆ ชี้ให้เห็นภาพหรือทำความเข้าใจจากตัวอย่างที่เป็นรูปธรรม ผู้เขียนนำเสนออย่างราบเรียบแต่ก็มีสีสันชวนติดตามตลอดทั้งเล่ม นับแต่เริ่มต้นจนจบ โดยไม่เกิดความรู้สึกยุ่งยาก ซับซ้อน หรือเร่งร้อน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะถูกทำให้มุ่งความสนใจอยู่ที่ “สติในปัจจุบันขณะ” ก็ได้

“ผู้รีวิว” ตระหนักดีว่า บทความนี้คงไม่อาจถ่ายทอดหรือสะท้อน “คุณค่าของหนังสือ” โดยเฉพาะ “คุณภาพของผู้เขียน” ที่พยายามอธิบายและถ่ายทอดเนื้อหาสาระอันทรงคุณค่าเรื่องศิลปะแห่งอำนาจได้ดีเท่าที่ควร จึงขอให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาในฐานะที่เป็นการแนะนำหนังสือ ซึ่งพยายามถ่ายทอดโดยคัดลอกและเชื่อมโยงสาระสำคัญที่ทรงคุณค่า น่าสนใจ และเป็นประโยชน์เบื้องต้นสำหรับผู้ที่เปิดมาพบและได้อ่านบทความนี้ ในทำนองชี้ชวนให้อ่านรายละเอียดจากหนังสือ “ศิลปะแห่งอำนาจ” ต่อไป

“ศิลปะแห่งอำนาจ” แบ่งเป็นบทต่าง ๆ คือ บทเริ่มต้น 1. อำนาจที่แท้จริง 2. บริหารอำนาจอย่างแยบคาย 3. ศิลปะแห่งสติ 4. ได้ในสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง 5. ความลับของความสุข 6. ความรักอันไร้ขอบเขต 7. อยู่ในปัจจุบันที่บ้านและที่ทำงาน 8. การดูแลเรื่องที่ไม่ใช่

ธุรกิจ 9. จุกประกายความตื่นรู้ร่วม รวมทั้งบทเสริมท้ายเล่ม 1 และ บทเสริมท้ายเล่ม 2

ในบทเริ่มต้น [1] ผู้เขียนได้เกริ่นนำไว้ว่า "...ไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่ ผู้คนส่วนใหญ่ต่าง ขวนขวายให้ตัวเองอยู่ในตำแหน่งที่มีอำนาจ เพราะต่างก็เชื่อว่าอำนาจจะทำให้เราควบคุมสถานการณ์ชีวิตของตัวเองได้ เราเชื่อว่าอำนาจจะนำมาซึ่งอิสรภาพและความสุข ซึ่งเป็นสิ่งสูงสุดที่คนส่วนใหญ่ต้องการ... ...สังคมของเราตั้งอยู่บนอำนาจที่ถูกนิยามอย่างคับแคบ อันได้แก่ ความมั่งคั่ง ความสำเร็จทางอาชีพ ชื่อเสียง ความแข็งแรงของร่างกาย ความเข้มแข็งทางการทหาร และอิทธิพลทางการเมือง..." แต่ผู้เขียนเสนอว่า "...เพื่อนรักของฉัน ฉันอยากแนะนำว่ายังมีอำนาจอีกประเภทหนึ่งซึ่งเป็นพลังอำนาจที่ยิ่งใหญ่กว่าอำนาจต่าง ๆ ที่ได้ได้กล่าวมาแล้ว นั่นคือ พลังอำนาจที่จะมีความสุขในปัจจุบันขณะ เป็นอิสระจากสิ่งเสพติด ความกลัว ความท้อแท้สิ้นหวัง ความแบ่งแยก ความโกรธ และความหลงลืม พลังอำนาจเช่นนี้ เป็นสิทธิตามธรรมชาติที่มนุษย์ทุกคนมีมาตั้งแต่เกิด ไม่ว่าจะเป็นคนมีชื่อเสียงหรือไม่มีใครรู้จัก คนรวยหรือคนจน คนแข็งแรงหรือคนอ่อนแอ..." โดยผู้เขียนเชิญชวนให้ผู้อ่าน "...มาค้นหาพลังอำนาจที่ไม่ธรรมดาประเภทนี้กันเถิด..."

ก่อนที่จะชี้ให้เห็นต่อไปว่า "...เราทุกคนต่างต้องการเป็นผู้ทรงอำนาจและประสบความสำเร็จ แต่ถ้าหากแรงขับที่จะได้มาซึ่งอำนาจนั้นและรักษาอำนาจนั้นไว้ ทำให้เราสิ้นแรงและความสัมพันธ์ย่อมตึงเครียด เราย่อมไม่สามารถเบิกบานกับความสำเร็จทางการงานและทางวัตถุนั้นได้อย่างแท้จริง ซึ่งไม่น่าคุ้มแต่อย่างใด การดำรงชีวิตอย่างลึกซึ้งและมีความสุข มีเวลาดูแลคนที่เรารัก คือความสำเร็จอีกชนิดหนึ่ง นี่คืออำนาจที่สำคัญกว่ามาก มีความสำเร็จชนิดเดียวเท่านั้นที่มีความหมายอย่างแท้จริง นั่นคือความสำเร็จในการแปรเปลี่ยนตัวของเราเอง แปรเปลี่ยนกิเลสต่าง ๆ ความกลัว และความโกรธของเรา นี่คือความสำเร็จ คืออำนาจที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นโดยไม่ก่อให้เกิดความเสียหายใด ๆ ..." โดย "...เราสามารถใช้การปฏิบัติที่เรียบง่าย เป็นรูปธรรม และให้ผลได้อย่างชัดเจน... ...เพื่อบ่มเพาะอำนาจที่แท้จริง อันได้แก่ อิสระภาพ ความมั่นคง และความสุขอย่างที่เราปรารถนา ณ ที่นี่ ในเวลานี้ อำนาจที่แท้จริงนี้จะเป็นผลดีต่อตัวของเรา ต่อครอบครัว ต่อชุมชน สังคม และโลกของเรา..." เพราะ "...ความมุ่งมั่นปรารถนาที่จะพัฒนาความเข้าใจ ความเมตตา และช่วยเหลือโลกนั้น เป็นพลังอันแสนวิเศษที่ทำให้เราดำรงชีวิตอย่างมีเป้าหมายโดยแท้จริง ... ...การที่จะทำให้ปณิธานอันประเสริฐของเธอเป็นจริงขึ้นได้นั้น เธอต้องดูแลตัวเองเสียก่อน การมอบความสุขให้กับผู้อื่น เธอจำเป็นต้อง "เป็นความสุข" นั้นเองเสียก่อน นี่คือเหตุผลที่เธอต้องฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอที่จะดูแลร่างกายและจิตใจตัวเองให้ดีเสียก่อน เมื่อเธอมีความมั่นคงดีแล้วเท่านั้น เธอจึงจะสมบูรณ์พร้อมและสามารถดูแลคนที่ตธอรักได้จริง... ...ด้วยการบ่มเพาะพลังอำนาจทางจิตวิญญาณหรือพลังอำนาจที่แท้จริง ทำงานในวิถีแห่งสติ เธอสามารถเปลี่ยนคุณภาพของผลงานและคุณภาพชีวิตการทำงานของเธออย่างหน้ามือเป็นหลังมือได้..."

เกี่ยวกับเรื่องสติ ผู้เขียนให้คำแนะนำไว้ว่า "...การเจริญสติคือการดำรงอยู่ ณ ที่นี่ ในเวลานี้อย่างสมบูรณ์ สัมผัสกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ภายในและรอบ ๆ ตัว ใช้การปฏิบัติที่เรียบง่าย... ...เพื่อฝึกฝนจิตใจและกำหนดความสนใจของเธอ นอกจากประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่มากขึ้นแล้ว เธอจะรู้สึก ผ่อนคลายและสดชื่นมากขึ้นอีกด้วย เธอมีเวลาเพียงพออยู่แล้วที่จะใส่ใจกับผู้คนและสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดที่สำคัญต่อเธอที่สุด เธอสามารถดำรงอยู่ในแต่ละขณะได้อย่างเต็มเปี่ยมด้วยความตระหนักรู้ว่า นี่คือเวลาอันประเสริฐ นี่คือชั่วขณะเดียวเท่านั้นที่เธอมีอยู่จริง..." และ "...เมื่อเธอรู้จักอำนาจในมิติทางจิตวิญญาณอย่างดี เธอสามารถเปลี่ยนบรรทัดฐานของการดำเนินธุรกิจจากที่มุ่งเน้นแต่ผลกำไรอย่างเดียว โดยรวมเคความเมตตากรุณาเข้าไว้ด้วย เธอไม่จำเป็นต้องตัดผลกำไรออก ความกรุณานำมาซึ่งความสำเร็จด้านการเงินและการเมือง เพียงแค่เราคำนึงถึงผลกระทบต่าง ๆ ทั้งหมดที่มีต่อบุคคลอื่น ๆ และโลก นั่นก็จัดได้ว่าเป็นธุรกิจที่ดีแล้ว..." "...นักการเมืองส่วนใหญ่และธุรกิจมากมายหลายประเภท... ...ก็ล้วนเริ่มต้นด้วยเจตนารมณ์ที่จะบรรเทาทุกข์ของผู้คน เธอต้องรักษาความตั้งใจและเจตนาเช่นนั้นให้ดำรงอยู่... ...เธอต้องดำเนินชีวิตการงานของเธอด้วยความเมตตา กรุณา หากไร้ซึ่งความกรุณาแล้ว เธอย่อมไม่อาจเป็นสุขได้ ไม่ว่าเธอจะร่ำรวยสักเพียงใด เธอจะรู้สึกโดดเดี่ยว แปลกแยก

[1] ดูใน บทเริ่มต้น หน้า 23 - 27.

และติดกับอยู่ในโลกของเธอเอง ไม่สามารถเข้าถึงและเข้าใจคนอื่นได้..."

ก่อนที่จะสรุปในบทเริ่มต้นนี้ ว่า "...เมื่อเธอมองอย่างลึกซึ้ง เธอจะเห็นความ – เจ็บปวด ความทุกข์บนโลก และตระหนักถึงความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะบรรเทาความรู้สึกเหล่านั้น เธอยังตระหนักรู้อีกว่า การมอบความเบิกบานให้กับผู้อื่นนั้น เป็นความเบิกบานอันสูงสุดที่เธอพึงจะมีได้ นี่คือความสำเร็จอันยิ่งใหญ่... ...เธอจะมีความสุขและรู้สึกผ่อนคลาย สามารถบรรเทาความทุกข์ และมอบความสุขให้กับคนทุกคน..."

ในบทที่ 1 อำนาจที่แท้จริง ผู้เขียนเกริ่นนำในตอนต้นของบทนี้ว่า "...คนส่วนใหญ่เชื่อว่า ความสุขคงเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่มีอำนาจทางการเงินหรือทางการเมือง เรายอมทิ้งปัจจุบันเพื่อแลกกับอนาคต เราขาดความสามารถที่จะใช้ชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้งในทุกขณะบ่อยครั้งที่เราอาจคิดว่า ถ้าเรามีอำนาจ ถ้าประสบความสำเร็จทางธุรกิจ ผู้คนคงจะรับฟังเรา เราจะมีเงินมากมายและเป็นอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ตามใจอยาก ถ้าหากเรามองอย่างลึกซึ้ง เราจะเห็นว่า... ...เราจะสามารถประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน มีอำนาจในชีวิตทางโลก และรู้สึกพอใจได้ในขณะเดียวกัน... ...เรามักเริ่มอาชีพด้วยความรักที่มีต่อครอบครัวและชุมชน ในตอนแรก ๆ เรามีความตั้งใจที่ดี แต่ในไม่ช้าไม่นาน เรากลับถูกกลืนจากการไล่ล่าคว้าความสำเร็จในอาชีพ ความกระหายในความสำเร็จ อำนาจ และชื่อเสียง เข้ามาแทนที่ความใส่ใจที่มีต่อครอบครัวและชุมชน นี่เองที่เราเริ่มสูญเสียความสุขของเรา เคล็ดลับในการรักษาความสุขอยู่ที่การทะนุถนอมรักษาความรักไว้ทุกวัน โดยไม่ปล่อยให้ความสำเร็จ ความกระหายในเงินทองหรืออำนาจ มาแทนที่ความรัก..." และสรุปให้เห็นว่า "...ชาวพุทธก็สนใจเรื่องของอำนาจเหมือนกับคนอื่น ๆ แต่สนใจในอำนาจที่จะนำมาซึ่งความสุข ไม่ใช่ความทุกข์..." "...ดังนั้น เธอจึงควรตระหนักในความจริงที่ว่า หากไม่มีความรักหรือแรงจูงใจอันลึกซึ้งที่จะดูแลความรักนั้น ไม่ว่าเธอจะร่ำรวยหรือมีอำนาจมากเพียงใด เธอก็อาจไม่มีความสุขได้ เธอจะมีความสุขได้ก็ต่อเมื่อเธอสามารถรับรู้ถึงความเชื่อมโยงของเธอกับคนอื่น ๆ และสรรพชีวิตทั้งปวง หาไม่แล้ว เธอจะรู้สึกโดดเดี่ยวอยู่ลำพังในโลกของเธอเองไม่มีใครเข้าใจเธอและเธอก็ไม่เข้าใจใครเลย ความรักนั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งยวดต่อความสุขของเธอ..."

ผู้เขียนให้คำนิยามของ ความก้าวหน้า ไว้ว่า "...ความก้าวหน้าในทัศนะของฉันนั้น คือ การมีความสุข เป็นสุขอย่างแท้จริง... ...เราต้องวัดความก้าวหน้าในมิติของความสุขที่แท้จริง..." และอธิบาย "ความสุขที่แท้จริง" โดยขยายความไว้ว่า "...บางประเทศอาจจะร่ำรวยมาก ก้าวหน้าพัฒนามาก จนเรียกได้ว่าเป็นประเทศมหาอำนาจ แต่ประชาชนยังคงมีความทุกข์ที่กัดกินลึกลงไปในหัวใจ ความปรารถนาในความมั่งคั่งทางวัตถุกลายเป็นสิ่งสำคัญเหนือสุขภาพและความสุขของประชาชน การไม่มีเวลาดูแลตัวเองและคนที่ตนรักนั้นเป็นเรื่องน่าเศร้า สำหรับฉันแล้ว สังคมที่เจริญก้าวหน้านั้นคือสังคมที่ผู้คนมีเวลาเพียงพอที่จะสัมผัสกับชีวิตของตัวเองได้อย่างลึกซึ้งในทุก ๆ วัน มีเวลาที่จะรัก ดูแลครอบครัว และชุมชนของตัวเอง..." [2]

เกี่ยวกับเรื่องของอำนาจ ผู้เขียนได้นำเสนอ "อำนาจในมิติทางวิญญาณห้าประการ" ในตอนท้ายของบทที่ 1 นี้ โดยเปรียบเทียบให้เห็นว่า "สิ่งที่คนส่วนใหญ่เรียกว่าอำนาจนั้น ชาวพุทธเราเรียกตัณหาหรือความอยาก ตัณหาห้าอย่าง ได้แก่ ความกระหายอยากในความร่ำรวย ในความมีชื่อเสียง ในกามารมณ์ ในอาหารรสที่หรูหราพิเศษ และในการนอน ในพุทธศาสนา เราพูดถึงอำนาจที่แท้จริงห้าประการ หรือ "พลังงานทั้งห้า อันได้แก่ ศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญา อำนาจทั้งห้านี้คือพื้นฐานของความสุขอันแท้จริง ซึ่งล้วนอยู่บนพื้นฐานของการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม..." ก่อนที่จะอธิบายรายละเอียดของอำนาจที่แท้จริงแต่ละเรื่อง [3] คือ

1. อำนาจแห่งศรัทธา "...ศรัทธาคือหนทางที่จะนำเธอไปสู่ความเป็นอิสระ ความหลุดพ้น และการแปรเปลี่ยนกิเลสต่าง ๆ ถ้าเธอรู้จักหนทาง ถ้าเธอมีหนทางที่จะดำเนินต่อไป เธอย่อมมีอำนาจ คนที่ไร้หนทางย่อมเร่ร่อนไปอย่างไร้จุดหมาย ย่อมเป็นทุกข์ เพราะไม่รู้ว่าจะไปที่ไหนดี... ...เมื่อประสบการณ์บอกเธอว่า หนทางนี้นำไปสู่ทิศทางอันดีงาม เธอย่อมมีศรัทธาในหนทางของเธอ เธอย่อมดีใจที่ได้มีหนทาง เพียงเท่านี้ เธอก็เริ่มมี

[2] ดูใน อำนาจที่แท้จริง หน้า 29 - 36.

[3] ดูใน อำนาจในมิติทางวิญญาณห้าประการ หน้า 37 – 51.

อำนาจแล้ว อำนาจเช่นนี้จะไม่ทำลายเธอหรือคนรอบข้าง ในทางตรงกันข้าม อำนาจเช่นนี้จะทำให้เธอเข้มแข็ง มีพลังอย่างที่คนรอบตัวเธอรู้สึกได้ เมื่อเธอศรัทธา ดวงตาเธอจะเป็นประกายและทุกย่างก้าวของเธอจะเต็มไปด้วยความเชื่อมั่น นี่คืออำนาจ...”

2. อำนาจแห่งความเพียร ผู้เขียนอธิบายว่า “...เมื่อเธอสามารถที่จะกลับมาเป็นตัวเองในแบบที่ดีและประเสริฐที่สุดได้แล้ว เธอจะต้องรักษาการปฏิบัติเช่นนี้ไว้ อย่าปล่อยให้ตัวเองถูกชักจูงความสนใจจนลืมที่จะปฏิบัติ การปฏิบัติเป็นประจำทุกวันอย่างสม่ำเสมอโดยมีการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนฝูง และชุมชนผู้ร่วมปฏิบัติ นี่คือความเพียร... ...ความเพียรนั้นมีอยู่สี่มิติ มิติที่หนึ่งนั้นคือ เมื่ออารมณ์เชิงลบต่าง ๆ ยังไม่ปรากฏขึ้นในจิตใจของเธอ เธอจะไม่ให้โอกาสอารมณ์เหล่านั้นปรากฏขึ้นในจิตวิทยาเชิงพุทธ เราอธิบายถึงจิตวิญญาณว่ามีอยู่สองชั้น หรือสองระดับ ชั้นล่างเรียกว่า คลังวิญญาณ หรืออาลยวิญญาณ (Store Consciousness) และชั้นบนเรียกว่า จิตรับรู้หรือมโนวิญญาณ (Mind Consciousness) จิตรับรู้คือจิตปกติที่กำลังสำนึกรู้ ในขณะที่คลังวิญญาณคือจิตใต้สำนึก...” ก่อนที่จะขยายความเรื่อง “คลังวิญญาณ” ว่า “...คลังวิญญาณนั้นเป็นเหมือนกับพื้นดินที่เก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ต่าง ๆมากมายไว้ ในคลังวิญญาณของเรานั้นมีเมล็ดพันธุ์แห่งความเบิกบาน เมล็ดพันธุ์แห่งการให้อภัย เมล็ดพันธุ์แห่งสติ สมาธิ ปัญญา และความไม่แบ่งแยก แต่ที่น่นก็มีเมล็ดพันธุ์อย่างความโกรธ ความเกลียด ความท้อแท้สิ้นหวัง และอะไรต่าง ๆ อีกมากมาย... ... เมื่อเมล็ดพันธุ์ใดเมล็ดหนึ่งในคลังวิญญาณถูกรดน้ำ เมล็ดพันธุ์นั้นจะปรากฏตัวขึ้นบนจิตรับรู้ของเราในรูปของพลังงานและก่อขึ้นเป็นจิตปรุงแต่ง เธอมีเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธ เมื่อเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธนอนหลับนิ่งอยู่ในคลังวิญญาณ เธอจะไม่รู้สึกโกรธแต่อย่างใด เมื่อไรก็ตามที่เมล็ดพันธุ์นี้ถูกสัมผัส มันจะแสดงตัวขึ้นและก่อขึ้นเป็นจิตปรุงแต่งที่เรียกว่า “โกรธ” เธอจะรู้สึกถึงพลังงานแห่งความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น... ...จิตรับรู้เป็นดั่งห้องนั่งเล่นชั้นบน และคลังวิญญาณเป็นเหมือนดั่งห้องเก็บของชั้นใต้ดิน ถ้าเธอรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความเบิกบาน เมล็ดพันธุ์แห่งความเบิกบานก็จะปรากฏตัวขึ้นในจิตรับรู้ ทำให้ห้องนั่งเล่นของเธอสวยงาม ถ้าเธอรดน้ำเมล็ดพันธุ์แห่งความโกรธหรือความเกลียด นั่นจะทำให้ห้องนั่งเล่นของจิตใจเธอเป็นดั่งนรกสำหรับเธอและคนที่เธอรัก... ...ถ้าเธออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีงามที่ไม่ดีงาม สิ่งแวดล้อมนั้นก็จะปลุกกระตุ้นเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ หากเธออยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เมล็ดพันธุ์แห่งความโลภ ความรุนแรง ความเกลียด ความโกรธ จะไม่ถูกสัมผัสหรือรดน้ำได้ง่าย ดังนั้น จึงเป็นเรื่องฉลาดที่เธอจะเลือกอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี เพื่อป้องกันไม่ให้เมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีถูกสัมผัสบ่อย ๆ เธอไม่ควรให้คนอื่นมาสัมผัส รวมทั้งไม่ปล่อยให้ตัวเองรดน้ำเมล็ดพันธุ์ที่ไม่ดีทั้งหลายเหล่านี้...”

3. อำนาจแห่งสติ “...สติคือพลังงานแห่งการตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อเรามีพลังแห่งสติอยู่ในตัว เราจะอยู่ที่นั่นอย่างเต็มที่ เราจะมีชีวิตอย่างเต็มที่ และเราจะดำรงชีวิตอย่างเต็มที่ในทุกขณะของชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะทำอาหาร ล้างจาน ทำความสะอาด นั่ง หรือรับประทานอาหาร ล้วนเป็นโอกาสให้เธอบ่มเพาะพลังงานแห่งสติที่จะช่วยให้เธอรู้ว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ พลังงานแห่งสติช่วยให้เธอพ้นจากความยากลำบากและความผิดพลาดต่าง ๆ ช่วยปกป้องและส่องแสงให้เห็นหนทางในทุกกิจวัตรประจำวัน... ...สติคือความสามารถในการตระหนักรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างตามความเป็นจริง เมื่อมีสติ เธอจะรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในแต่ละขณะ ณ ที่นี่ ในขณะนี้ เมื่อตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ดี เธอสามารถเบิกบานกับสิ่งนั้น สามารถหล่อเลี้ยงและเยียวยาตัวเธอเองได้... ...เมื่อตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ไม่ดี สติจะช่วยเธอโอบกอด บรรเทาและทำให้สิ่งนั้นคลายลง สติคือพลังงานที่สามารถโอบรับความทุกข์ ความโกรธและความท้อแท้ใจ หากเธอรู้วิธีที่จะโอบรับความทุกข์ได้นานเพียงพอ ความทุกข์นั้นจะบรรเทาลง...” ผู้เขียนเน้นย้ำถึงความสำคัญของสติว่า “...หากเราสูญสียพลังแห่งสติ เรากำลังสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อขาดสติ เราหาและใช้เงินทองไปในทางที่เป็นโทษกับตัวเองและผู้อื่น เราใช้ชื่อเสียงในทางที่เป็นโทษกับตัวเองและผู้อื่น... ...เมื่อเราเดินอย่างมีสติ ดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ ไม่ถูกดึงไว้ด้วยความเสียใจในอดีตหรือความกังวลเกี่ยวกับอนาคต เราจะสัมผัสความมหัศจรรย์แห่งชีวิต ทุกย่างก้าวเป็นไปเพื่อหล่อเลี้ยงความสุขของเรา พลังแห่งสติทำให้เราไม่ต้องเสียใจกับชีวิตที่เราใช้ไป สติช่วยให้เรามองเห็นและสัมผัสคนที่เรารักได้อย่างแท้จริง นี่คือพลังงานที่ช่วยให้เรากลับมาสู่ตัวเอง เพื่อที่จะมีชีวิตและเป็นสุขอย่างแท้จริง...”

4. อำนาจแห่งสมาธิ ผู้เขียนกล่าวนำและอธิบายไว้ว่า "...สมาธิช่วยให้เรามองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในธรรมชาติของความเป็นจริง และก่อให้เกิดปัญญาที่ทำให้เราเป็นอิสระจากความทุกข์ มีสมาธิอยู่หลายประเภทที่เราสามารถบ่มเพาะได้ เมื่อเรามีสมาธิในเรื่องของความเป็นอนิจจัง เราจะตระหนักรู้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแปรเปลี่ยนตลอดเวลา... ...ด้วยสมาธิในเรื่องของความไม่มีอัตตาตัวตน หรือความจริงที่ว่า เราไม่อาจมีตัวตนที่แยกออกจากสิ่งอื่น ๆ เราจะตระหนักรู้ว่าไม่ใช่เราเท่านั้นที่เป็นทุกข์ แต่ลูก ๆ ของเรา พ่อแม่ของเรา เพื่อน ๆ ของเรา และเพื่อนร่วมงานของเราก็เป็นทุกข์ เมื่อเราพัฒนาสมาธิในเรื่องของความเป็นดั่งกันและกัน หรือความเชื่อมโยงของทุกสรรพสิ่ง เราจะเห็นว่า หากเราทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ เขาก็จะทำให้เราเป็นทุกข์ด้วย..." ก่อนที่จะสรุปว่า "...เมื่อเรามีสมาธิในเรื่องของธรรมชาติแห่งความเป็นอนิจจัง ความไม่มีอัตตาตัวตน และความเป็นดั่งกันและกันนั้น สามารถทำให้เราก้าวไปอีกขั้น และนำมาสู่อำนาจประเภทที่ห้าที่เรียกว่าปัญญา..."

5. อำนาจแห่งปัญญาเห็นแจ้ง ผู้เขียนอุปมาอำนาจแห่งปัญญาเห็นแจ้งว่า "...เป็นดั่งดาบที่ตัดทำลายทุกข์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความท้อแท้สิ้นหวัง ความโกรธ หรือความแบ่งแยกตัดสิน..." โดยอธิบายว่า "...ปัญญาเห็นแจ้งทำให้เธอเห็นสิ่งที่เธอกำลังพิจารณาอยู่ได้อย่างชัดเจน การพิจารณาความเป็นอนิจจัง ความไม่มีอัตตาตัวตนนั้น นำมาซึ่งปัญญาเห็นแจ้งแห่งความเข้าใจในความเป็นอนิจจัง และความไม่มีอัตตาตัวตน ความเป็นอนิจจังนั้นไม่เป็นเพียงแค่แนวความคิด แต่เป็นปัญญาเห็นแจ้ง... ...ทุก ๆ สิ่งล้วนเป็นอนิจจัง... ...หากเรามีปัญญาเห็นแจ้งที่จะตระหนักรู้ว่าเราจะดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันได้อย่างไร... ...บางครั้งเราเองก็หลงลืมถึงความเป็นอนิจจัง ถึงแม้ในสมองเราจะรู้ว่าทุก ๆ สิ่งล้วนเป็นอนิจจัง แต่เรากลับหลงลืมว่าวันหนึ่งคนที่เรารักก็จะต้องป่วยและเสียชีวิต เราจำไม่ได้ว่าเราเองต้องตายในวันหนึ่ง เรามักจะคิดว่าเราคงอยู่ไปตลอดกาล นั่นทำให้เราขาดปัญญาเห็นแจ้งที่จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความดีงาม และดูแลทะนุถนอมคนที่เรารักอย่างแท้จริง ความเจ็บปวดทรมานในยามที่คนที่เรารักกำลังจะเสียชีวิตนั้น ส่วนหนึ่งมาจากความรู้สึกว่าจะต้องจากกัน แต่ความทุกข์ที่มากกว่านั้นมักเกิดจากความรู้สึกเสียใจที่ว่า เราไม่มีเวลาให้เขาในขณะที่เขายังมีชีวิตอยู่ เราไม่เคยเอาใจใส่เขาอย่างหมดหัวใจเลยจริง ๆ เราอาจเคยปฏิบัติต่อเขาโดยขาดความกรุณา เมื่อถึงเวลาที่คนที่เรารักจากไป เราจึงรู้สึกผิด เพียงถ้าเรามีปัญญาตระหนักรู้ถึงความเป็นอนิจจัง รู้ว่าคนที่เรารักต้องจากไปในวันหนึ่ง เราต้องทำทุกสิ่งเท่าที่เราทำได้ เพื่อให้เขามีความสุขในวันนี้... ...เราสามารถมีความสุขได้ทันทีในปัจจุบัน เราสามารถรักคนที่เรารัก ดูแลเขาอย่างดี และทำให้เขามีความสุขได้เลยในวันนี้ ไม่มัวแต่วิ่งหาอนาคต สูญเสียโอกาสของชีวิตที่มีอยู่แล้วในปัจจุบันขณะ..."

ผู้เขียนอ้างอิงถึงพระพุทธเจ้า ว่า "...เมื่อพระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงความเป็นอนิจจัง พระองค์ตรัสในมิติแห่งปัญญาเห็นแจ้งหรือความเข้าใจอันแท้จริง พระองค์ไม่ได้มองโลกในแง่ร้าย หากแต่ทรงเตือนให้เราตระหนักรู้ว่าชีวิตนั้นเป็นสิ่งมีค่า..." ก่อนที่จะอธิบายต่อไปว่า "...เราควรดูแลทุกชั่วขณะของชีวิตอย่างดี การพิจารณาความเป็นอนิจจังด้วยสมาธิเช่นนี้ ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจัง..."

นอกจากปัญญาเห็นแจ้งในความเป็นอนิจจังแล้ว ผู้เขียนได้ชี้ให้เห็นถึง "ปัญญาเห็น แจ้งในความไม่มีอัตตาตัวตน" โดยอธิบายว่า "...หากไร้ซึ่งปัญญาเห็นแจ้ง เราคงคิดเอาว่า อำนาจนั้นเป็นอะไรที่เราหามาเพื่อตัวเองสำหรับตัวเราเองเท่านั้น... ...ปัญญาเห็นแจ้งในความไม่มีอัตตาตัวตนไม่ได้หมายความว่าไม่มีตัวตน แต่หมายความว่า เราไม่ได้แบ่งแยกออกจากสิ่งต่าง ๆ อย่างสิ้นเชิง ความทุกข์มากมายของเราเกิดขึ้นจากความแบ่งแยกเรา แบ่งแยกเขา หรือความคิดที่เราดำรงอยู่อย่างเอกเทศ หากเธอเป็นพ่อแม่ เมื่อเธอมองลูก ๆ ของเธอ เธอจะเห็นว่า ลูกชายหรือลูกสาวนั้นคือการสืบเนื่องของเธอ... ...แม้พ่อและลูกอาจไม่ใช่คนคนเดียวกัน แต่ก็ไม่ใช่คนสองคนที่แตกต่างกัน ถ้าผู้เป็นพ่อสามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ เขาย่อมสัมผัสได้ถึงธรรมชาติแห่งความไม่มีอัตตาตัวตน... ...ดังนั้น เมื่อเธอโกรธลูก เธอก็กำลังโกรธใส่ตัวเอง หรือเมื่อเธอกำลังโกรธพ่อของเธอ เธอก็กำลังโกรธใส่ตัวเองด้วยเช่นกัน..." ดังนั้น "...ในขณะที่เธอกำลังเผชิญกับความขัดแย้งเรื่องอำนาจ หากเธอรู้วิธีเจริญสติพิจารณาความไม่มีอัตตาตัวตน เธอจะรู้ว่าควรทำอย่างไร เธอสามารถหยุดความทุกข์ของตัวเองและความทุกข์ของผู้อื่นที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้ง เธอรู้ว่าความโกรธของเขาคือ

ความโกรธของเธอ ความทุกข์ของเขาคือความทุกข์ของเธอ และความสุขของเขาคือความสุขของเธอ...”

ปัญญาเห็นแจ้งอีกชนิดหนึ่ง คือ ปัญญาเห็นแจ้งแห่งความไม่แบ่งแยก ผู้เขียนอธิบายว่า “...ความไม่แบ่งแยก คือองค์ประกอบอันหนึ่งแห่งรักที่แท้ ฉันถนัดขวา ดังนั้น จึงทำเกือบทุกอย่างด้วยมือขวา... ...แต่มือขวาไม่เคยทะนงตนว่าสำคัญ มันไม่เคยพูดว่า “มือซ้าย เธอไม่เห็นมีดีอะไรเลย ฉันต้องทำทุกอย่างเอง” และมือซ้ายของฉันก็ไม่เป็นทุกข์ ไม่มีปมด้อยแต่อย่างใด... ...มือขวาและมือซ้ายของฉันอยู่ด้วยกันอย่างสมานฉันท์เสมอ ทั้งสองทำงานร่วมกันอย่างเข้าขา นี่คือปัญญาเห็นแจ้งแห่งความไม่มัตตาตัวตน... ...วันหนึ่งฉันตอกตะปูบนกำแพงเพื่อจะแขวนภาพ ซึ่งฉันไม่มีทักษะด้านนี้สักเท่าไหร่ แทนที่จะตอกตะปู ฉันตอกเอานิ้วตัวเอง มือขวาของฉันวางค้อนลงและกุมมือซ้ายเพื่อดูแลในทันที มือขวาไม่เคยพูดว่า “มือซ้ายรู้ไหมว่าฉันกำลังดูแลเธออย่างดี เธอควรจำไว้ด้วยนะ” และมือซ้ายก็ไม่เคยพูดว่า “มือขวา เธอทำฉันเจ็บ ฉันต้องการความยุติธรรม ส่งค้อนมาให้ฉันเดี๋ยวนี้” มือซ้ายของฉันไม่เคยคิดอย่างนั้นเลย ปัญญาเห็นแจ้งแห่งความไม่แบ่งแยกนั้นมีอยู่ในเราทุกคนอยู่แล้ว หากเราใช้ประโยชน์จากมัน ย่อมเกิดความสงบวุ่นในครอบครัวและชุมชน... ...ปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้นจากความเข้าใจ เราล้วนมีรากฐานแห่งความเข้าใจอยู่แล้วในตัว หากเราไม่มีเวลาที่จะเจริญสติและสมาธิ ปัญญาเห็นแจ้งย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นในตัวเราได้ เราควรสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้สติและสมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย... ...เมื่อเราสัมผัสกับปัญญาเห็นแจ้ง เราสัมผัสกับความเป็นจริงอย่างลึกซึ้ง ความกลัวต่าง ๆ ย่อมไม่มีอีกต่อไป ที่ใดมีปัญญาเห็นแจ้ง ที่นั่นย่อมมีความกรุณา ที่นั่นย่อมมีการยอมรับ ที่นั่นย่อมมีความอดทน นั่นเอง เราจึงกล่าวว่า ปัญญาเห็นแจ้งคือพลังอันแสนวิเศษชนิดหนึ่ง หากเธอให้เวลาในการพิจารณาความเป็นจริงโดยใช้ปัญญาเห็นแจ้งแห่งความเป็นอนิจจัง และความไม่มีอัตตาตัวตน เธอย่อมเข้าถึงมหาปัญญาที่จะปลดปล่อยตัวเองจากความทุกข์และความยากลำบาก พลังสี่ประเภทแรกทำให้พลังวิเศษประเภทที่ห้าเกิดขึ้นได้ ปัญญานี้เอง คือต้นกำเนิดอันทรงพลังแห่งความสุขอันไพศาล...”

บทที่ 2 ผู้เขียนเกริ่นนำในบทนี้ว่า “...เมื่อเกิดสิ่งที่เธอไม่ชอบใจขึ้นในครอบครัวหรือชุมชน เธออยากเปลี่ยนสิ่งนั้นในทันที... ...จริง ๆ แล้วนี่คือชั่วขณะที่สำคัญที่เธอต้องหยุดและพิจารณา มองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในธรรมชาติของสิ่งที่มารบกวนใจเธอ เพื่อจะได้รู้ว่าเธอควรดูแลสถานการณ์นั้นอย่างไร ด้วยความมีสติและความกรุณาอย่างเต็มเปี่ยม...” โดยชี้ให้เห็นว่า “...หากเธอบ่มเพาะพลังอำนาจห้าประการ... ...เธอได้พัฒนาพลังอีกประเภทหนึ่งขึ้นโดยธรรมชาติ นั่นคือ อำนาจแห่งการเป็นผู้นำ ผู้คนจะหันมาพึ่งพาขอคำแนะนำและแนวทางจากเธอ ในการเป็นผู้นำอย่างแท้จริง เธอต้องมีคุณธรรมสามประการ ได้แก่ คุณธรรมแห่งการละเลิก คุณธรรมแห่งความรัก และคุณธรรมแห่งปัญญา...”

“...คุณธรรมแห่งการละเลิก (คือ)...ละเลิกจากความโกรธ ความโลภ และความหลงลืม... ...เมื่อเธอได้พบกับใครสักคนที่มีคุณธรรมแห่งการละเลิก ที่เป็นอิสระจากกิเลสทั้งหลาย เธอจะรู้สึกเคารพและยินดีรับฟังเขาผู้นั้น คุณ๖ธรรมแห่งการละเลิกนำมาซึ่งความเป็นอิสระและเบาสบายต่อร่างกายและจิตใจ สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถหาซื้อได้จากร้านค้า เราได้สิ่งเหล่านี้มาจากการฝึกปฏิบัติเท่านั้น...” ประการต่อมา “...ผู้นำที่ดีต้องมีคุณธรรมแห่งความรักด้วย เธอต้องบ่มเพาะความสามารถที่จะให้ความรัก ให้การยอมรับ ให้อภัย และโอบกอดผู้อื่นด้วยเมตตากรุณา เมื่อเธอมีอำนาจดังกล่าวนี้ เธอย่อมมีความสุข ผู้คนย่อมเคารพเธอ ไม่ใช่เพราะเธอตะโกนหรือดุว่าพวกเขา แต่เพราะเธอมอบความเอาใจใส่และความกรุณา คนที่ไร้ความกรุณา ไร้ความรัก ให้อภัยใครไม่เป็น ย่อมเป็นทุกข์ได้มาก...” ประการสุดท้าย “...ผู้นำที่ดียังต้องมีคุณธรรมแห่งปัญญาด้วย ความรู้นั้นต่างกับปัญญาเห็นแจ้ง... ... ปัญญาเห็นแจ้งเกิดจากการมองที่ลึกซึ้ง ผู้นำที่แท้จริงมีปัญญาเห็นแจ้งเพื่อชี้ทางให้เราพ้นทุกข์... ...เมื่อเรามีปัญญาเห็นแจ้ง เราสามารถจัดการกับเรื่องยาก ๆ ความตึงเครียดและความขัดแย้งต่าง ๆ ได้โดยง่าย... ...ดังนั้น คุณธรรมประการที่สามนี้ คือ ควรามสามารถที่จะมองอย่างลึกซึ้ง เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เพื่อให้เราแก้ไขเรื่องยาก ๆ และช่วยเหลือผู้อื่นได้...”

ผู้เขียนขยายความและอ้างอิงให้เห็นว่า "...ก่อนหน้าที่เจ้าชายสิทธัตถะ บุรุษผู้บรรลุความเป็นพระพุทธเจ้าในเวลาต่อมา ได้สละครอบครัวของพระองค์เพื่อใช้ชีวิตนักบวช พระองค์ได้เห็นพระมหากษัตริย์ บิดาของพระองค์ตกอยู่ในสภาพที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ ทั้งที่พระองค์ทรงมีอำนาจทางการเมืองอย่างล้นฟ้า เสด็จพ่อของพระองค์ทรงรับทราบถึงพฤติกรรมทุจริตที่เกิดขึ้นอยู่รอบ ๆ ตัว แต่พระองค์ไม่สามารถหยุดยั้งพฤติกรรมเหล่านั้นได้ พระองค์ถูกครอบงำด้วยความกลัวและความโลภ หากเราถูกความกลัว ความโกรธ และความสับสนครอบงำและยงการเรา การใช้อำนาจทางการเมืองนั้นจะนำมาแต่ความทุกข์ต่อตนเองและผู้คนที่อยู่รอบตัวเรา หนึ่งในเหตุผลสำคัญที่เจ้าชายสิทธัตถะละครอบครัวและปฏิเสธพระราชบัลลังก์นั้น คือ ความเข้าใจที่ว่า อำนาจทางการเมืองเพียงอย่างเดียวไม่สามารถช่วยเหลือพระองค์หรือราษฎรของพระองค์ให้มีความสุขได้ เจ้าชาย สิทธัตถะทรงตั้งมั่นที่จะค้นหาพลังอำนาจอีกประการหนึ่ง นั่นคือพลังอำนาจในมิติของจิตวิญญาณ..." และ "...อำนาจทางจิตวิญญาณและทางการเมืองนั้น ไม่ได้แยกจากกันอย่างสิ้นเชิง พระเจ้าอโสกมหาราชผู้รวบรวมประเทศอินเดียให้เป็นปึกแผ่นในช่วงสามศตวรรษก่อนครอสตกาล น้อมนำคำสอนของพระพุทธองค์มาปฏิบัติและเป็นพระมหากษัตริย์ผู้ประเสริฐในทุกแว่นแคว้นของอินเดีย พระองค์ทรงตระหนักรู้ นำใช้คำสอนและการปฏิบัติแห่งพระพุทธองค์เพื่อสร้างสังคมใหม่ให้ดีขึ้น พระองค์ทรงจำกัดการฆ่าสัตว์เพียงแต่ให้พอกับความจำเป็นต่อการบริโภคของทุกคน พระองค์สนับสนุนให้ประชาชนมีความเมตตาและความเข้าใจ ละเลิกจากการฆ่าและการลักขโมย พระเจ้าอโศกมีอำนาจแห่งความเป็นมหาราชหรือกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ และพระองค์ทรงใช้อำนาจนั้นเพื่อช่วยเหลือประชาชน..." [4]

บทที่ 3 ศิลปะแห่งสติ นั้น ผู้เขียนอธิบายว่า "...สติคือพลังงานแห่งการเอาใจใส่ เป็นความสามารถที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน ในการที่จะอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างเต็มร้อย... ...สติสร้างความกลมเกลียวสมานฉันท์ในครอบครัว ในชีวิตการงาน และในสังคมของเรา ผลจากการฝึกสติคือ การตระหนักรู้ว่าความสงบสุขและปิติเบิกบานนั้นมีอยู่ภายในตัวเรา และอยู่รอบ ๆ ตัวเรา ณ ที่นี่ ในขณะนี้ สติไม่เพียงเป็นหนึ่งในห้าของอำนาจทางจิตวิญญาณ แต่ยังเป็นพื้นฐานแห่งการกระทำใด ๆ ในโลกที่บ่งชี้ถึงอำนาจที่แท้จริงของเรา ชีวิตครอบครัวและชีวิตการงานของเราอาจกลายเป็นยาพิษ หากเราไม่รู้จักสร้างและดำรงครอบครัวแห่งสติ และที่ทำงานแห่งสติไว้..." โดยผู้เขียนให้เหตุผลว่า "...อำนาจทางการเมืองและการเงินไม่อาจทำให้เราพึงพอใจได้อย่างเต็มที่เมื่อเราไม่มีสติ เราต้องการพลังงานแห่งสติเพื่อช่วยให้เรากลับมาสู่ตัวเองและมองอย่างลึกซึ้งในสถานการณ์ของเรา... ...การฝึกสติช่วยให้เราโอบกอดและทำความเข้าใจความทุกข์ของเรา นี่คือพื้นฐานแห่งการแปรเปลี่ยนและการเยียวยาของแต่ละบุคคล... ...สติคือพลังและการปฏิบัติที่ช่วยให้เธอกลับสู่ที่นี่และขณะนี้ เพื่อที่เธอจะได้เผชิญหน้ากับชีวิต..."

ผู้เขียนยังได้ให้ "ข้อฝึกอบรมสติห้าประการ" เป็น "พระสูตรสำหรับฆราวาส" ซึ่งเน้นเรื่องการมีชีวิตอย่างมีความสุข ณ ที่นี่ ในขณะนี้ ในฐานะนักธุรกิจและผู้ครองเรือน... ...พระสูตรนี้สอนว่า พื้นฐานแห่งสติและความสุขคือ ข้อฝึกอบรมสติห้าประการ ข้อฝึกอบรมสติเหล่านี้จำเป็นสำหรับการเรียนรู้เพื่อที่จะดูแลอำนาจของเราอย่างมีศิลปะ เพื่อก่อให้เกิดอำนาจอันแท้จริง ที่เรียกว่าอำนาจทางจิตวิญญาณ ข้อฝึกอบรมสติเหล่านี้เป็นหัวใจสำคัญในการฝึกเจริญสติ..." ได้แก่ ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๑ "...ตั้งสัตย์ปฏิญญาณที่จะบ่มเพาะความกรุณา และเรียนรู้วิธีที่จะปกป้องชีวิตผู้คน สรรพสัตว์ พืชพันธุ์ และแร่ธาตุ..." ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๒ "...ตั้งสัตย์ปฏิญญาณว่าจะทำทานด้วยการแบ่งเวลา พลัง และทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มีความจำเป็น ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่า จะไม่ ลักขโมยและไม่ครอบครองสิ่งที่ควรเป็นของผู้อื่น..." ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๓ "...ตั้งสัตย์ปฏิญญาณว่า จะบ่มเพาะความรับผิดชอบและเรียนรู้วิธีที่จะปกป้องความมั่นคง และความซื่อสัตย์ของปัจเจกบุคคล คู่สมรส ครอบครัว และสังคม ข้าพเจ้าตั้งจิตมั่นว่าจะไม่ยุ่งเกี่ยวและมีเพศสัมพันธ์โดยปราศจากซึ่งความรักและการมีพันธะสัญญาระยะยาวต่อกัน..." ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๔ "...ตั้งสัตย์ปฏิญญาณว่า จะบ่มเพาะวาจาที่ไพเราะและตั้งใจฟังอย่างมีสติ เพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข เบิกบาน ตลอดจนช่วยแบ่งเบาความทุกข์ของพวกเขา ข้าพเจ้ารู้ดีว่าคำพูดสามารถก่อให้เกิดความสุขและความทุกข์ จึงขอตั้งจิตมั่นว่าจะพูดแต่ความจริง ด้วยถ้อยคำที่ก่อให้เกิดความมั่นใจ ความเบิกบานและ

[4] ดูใน บริหารอำนาจอย่างแยบคาย หน้า 52 – 63.

ความหวัง...” ข้อฝึกอบรมสติข้อที่ ๔ “...ตั้งสัตย์ปฏิญญาณว่า จะบ่มเพาะสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ เพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม ด้วยการกิน ดื่ม บริโภคอย่างมีสติ พร้อมทั้งรับเอาแต่สิ่งที่จะช่วยถนอมความสงบสุข ความเบิกบานให้กับร่างกายและวิญญาณของตัวเอง ครอบครัว และสังคม...”

ก่อนที่จะสรุปว่า “...ข้อฝึกอบรมสติห้าประการเป็นแบบฝึกหัดการเจริญสติที่เป็นรูปธรรมมาก ทั้งยังสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าในมิติของอาชีพและชีวิตครอบครัว... ...ไม่มีใครปฏิบัติข้อฝึกอบรมสติห้าประการได้อย่างสมบูรณ์แบบ แม้กระทั่งพระพุทธองค์ก็ตาม เป้าหมายนั้นไม่ได้อยู่ที่ความสมบูรณ์แบบ แต่เพียงแค่มีสติกับตัวเองเท่านั้น แม้ในยามที่เราทำผิดก็ตาม ถ้าเธอหลงป่าในยามค่ำ เธอสามารถเดินตามทิศดาวเหนือเพื่อใช้หาทางออก เธอตามดาวเหนือเพื่อกลับบ้าน ไม่ใช่เพื่อไปถึงดาวเหนือ ข้อฝึกอบรมสตินั้นเป็นดั่งดาวเหนือ เราไม่จำเป็นต้องปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์แบบ ข้อฝึกปฏิบัตินี้เป็นดั่งผู้นำทางให้เรารู้ว่ากำลังอยู่บนหนทางอันดีงาม...” [5]

ในบทที่ 4 ได้ในสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง

ผู้เขียนชี้ให้เห็นว่า “...เมื่อเธอเจริญสติ และฝึกฝนข้อฝึกอบรมสติห้าประการ เธอจะเห็นแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังความปรารถนาแห่งอำนาจของตัวเองได้อย่างชัดเจน เมื่อแรงจูงใจของเธอชัดเจน การกระทำของเธอจะมีพลังอย่างมาก เพราะเธอจะทำสิ่งเหล่านั้นด้วยความตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยมของเธอ... ...เจตนาคือแรงจูงใจที่ขับเคลื่อนอยู่เบื้องหลังความคิด คำพูด และการกระทำของเรา เจตนานั้นเป็นตัวกำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง เราต่างก็มีเป้าหมายอันหนักแน่นให้กับชีวิตของตัวเอง...” ผู้เขียนเล่านิทานที่อุปมาอุปไมยให้เข้าใจเกี่ยวกับแรงจูงใจหรือความอยากว่า “...พระพุทธองค์ทรงยกตัวอย่างชายหนุ่มคนหนึ่งที่กำลังถูกลากเข้าสู่กองไฟโดยชายกำยำสองคน ชายหนุ่มผู้นี้ต้องการมีชีวิตอยู่ เขาจึงขัดขืน แต่ชายสองคนนั้นแข็งแรงกว่ามาก และตั้งใจจะจับเขาโยนเข้าสู่กองไฟ ถึงชายหนุ่มผู้นั้นยังไม่อยากตาย แต่เขาก็ไม่อาจขัดขืนได้ พระพุทธองค์ทรงถามว่า ใครคือชายกำยำสองคนที่พยายามจะลากเธอสู่แดนนรก นั่นคือเจตนาหรือความปรารถนาที่จะวิ่งตามสิ่งที่เธอเชื่อว่าเป็นความสุข กล่าวคือ สิ่งที่เป็นความอยากของเธอ ไม่ว่าจะเป็นความอยากในชื่อเสียง อำนาจ กามารมณ์ และความมั่งคั่ง...” พร้อมทั้งอธิบายต่อไปว่า “...ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะบรรลุความเป็นพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงใช้เวลาฝึกฝนปฏิบัติตนถึงหกปี ก่อนที่พระองค์จะทรงเป็นอิสระ ตรัสรู้ และหลุดพ้น... ...พระองค์ทรงจากครอบครัวและละทิ้งฐานันดรศักดิ์แห่งเจ้าชาย หากแต่พระองค์ทรงทำไปด้วยความรัก ไม่ใช่ความปรารถนาที่จะวิ่งหนีจากความรับผิดชอบ แต่เจ้าชายสิทธัตถะทรงปรารถนาที่จะแสวงหาทางออกแห่งทุกข์ให้ตนเอง เพื่อที่จะมอบหนทางสู่ความหลุดพ้นนั้นให้กับผู้อื่น นี่คือความปรารถนาอันลึกซึ้งได้นำมาซึ่งความสุขอันใหญ่หลวง มอบความกล้าหาญและความเข้มแข็ง ทำให้พระองค์ทรงผ่านพ้นการปฏิบัติอันยากเข็ญมากมาย เราเรียกความปรารถนาหรือเจตนาเช่นนี้ว่า โพธิจิต โพธิจิต คือ จิตแห่งความรัก จิตแห่งการหลุดพ้น หรืออาจแปลได้ว่า จิตแห่งความเข้าใจ เพราะความเข้าใจเป็นพื้นฐานของความรัก หากเธอไม่เข้าใจ มันก็เป็นไปไม่ได้ที่จะยอมรับและรักได้... ...ดังนั้น เราต้องมองอย่างลึกซึ้งถึงความปรารถนาของเธอเอง อะไรคือแรงจูงใจที่แท้จริง เธอรู้ว่าการทำธุรกิจนั้นก็คือการหาเงิน แต่เธอต้องเข้าใจถึงสิ่งที่มาพร้อมกับผลกำไรนั้น เรากำลังสร้างความทุกข์ ความหดหู่สิ้นหวัง หรือความอยุติธรรมจากวิธีการสร้างผลกำไรของเราหรือไม่ วิธีการหาเงินเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการตพิจารณาอย่างลึกซึ้ง... ...เงินสามารถซื้อยารักษาโรคเพื่อรักษาชีวิตของผู้คน เงินสามารถซื้ออาหารเพื่อแจกจ่ายให้กับผู้ที่หิวโหย แต่เงินนั้นอาจทำลายชีวิตของเธอและผู้อื่นได้เช่นกัน เธอต้องมองอย่างลึกซึ้งเพื่อให้เห็นว่า จริงหรือที่เงินนั้นคือสิ่งเดียวที่นำความสุขมาสู่เธอได้ เงินอาจนำมาซึ่งสิ่งอื่นๆ นอกเหนือจากความสุข” โดยเน้นว่า “...แท้จริงแล้ว เธออาจหลงไปกับความรู้สึกภาคภูมิใจหรือความรู้สึกรับผิดชอบ เราอาจกำลังหลอกตัวเองอยู่ สำคัญทีเดียวที่เธิจะต้องมองอย่างลึกซึ้งถึงความปรารถนาอันลึกที่สุดของเธอ เพื่อให้เห็นธรรมชาติที่แท้จริงของความปรารถนานั้น ... ...หากเธอมีโอกาสได้ลองมองอย่างลึกซึ้งเข้าไปในความตั้งใจของเธอ เธอจะพบแรงจูงใจที่ลึกซึ้งที่สุด เธอต้องมองให้เห็นถึงต้นกำเนิดของแรงปรารถนาในทุกการกระทำของเธอในแต่ละวัน แรงปรารถนาที่ดีจะทำให้เธิมีคุณภาพชีวิตที่ดี นำความสุขมาสู่ทั้งตัวเองและผู้อื่นได้อย่างมากมาย แรงปรารถนาที่ไม่ดีจะนำความทุกข์มาสู่ตัวเธอ ครอบครัวของเธอ และผู้คนในสังคม...”

[5] ดูใน ศิลปะแห่งสติ หน้า 65 – 86.

ก่อนที่จะสรุปและเน้นย้ำในตอนท้ายเกี่ยวกับความปรารถนาหรือความอยากไว้ว่า "...มันสำคัญมากที่เธอจะต้องแยกแยะความลุ่มหลงในความโลภ และความสุขที่แท้จริง ออกจากกันให้ชัดเจน ความสุขที่แท้จริงนั้นมีอยู่หลายรูปแบบ แต่ความสุขอันแท้จริงนั้นต้องเป็นอิสระจากความโลภทั้งสี่ อันได้แก่ กามารมณ์ อำนาจ ชื่อเสียง และความร่ำรวย... ...บางครั้งสมองที่เฉลียวฉลาดของเธอบอกให้เธอรู้ว่า มันอันตรายที่จะยึดติดในความปรารถนาต่างๆ เธอรู้ว่าตัวเองจะต้องเป็นทุกข์ แต่ก็ไม่อาจยับยั้งชั่งใจได้... ...เรามีความอยากในบางสิ่ง เพราะเราไม่เห็นธรรมชาติอันแท้จริงของสิ่งที่เรายึดติดนั้น เราไม่จำเป็นต้องไปรังเกียจเงินทอง กามารมณ์ อำนาจ และชื่อเสียง เธอเพียงแต่มองอย่างลึกซึ้งให้ตระหนักรู้ว่า การวิ่งไล่ตามสิ่งเหล่านั้นจะทำให้เธอเป็นทุกข์ได้มาก แต่พอใจได้น้อย ความโลภนั้นเปรียบได้กับน้ำเค็ม ที่ยิ่งดื่มมากเท่าไรก็ยิ่งกระหายน้ำมากขึ้นเท่านั้น... ...แท้จริงแล้ว สิ่งที่เธอกำลังวิ่งไล่ไขว่คว้านั้น ล้วนเป็นเพียงภาพมายาเท่านั้น ด้วยพลังแห่งสติ เธอจะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ได้มีคุณค่าขนาดนั้น เมื่อพิจารณาธรรมชาติของสิ่งที่เธออยากได้อย่างลึกซึ้ง... ...เราอาจกล่าวอีกทางหนึ่งว่า สิ่งที่เกิดขึ้นจากความมีสติ สมาธิ และปัญญานั้น เป็นการกระทำที่ถูกต้อง ส่วนสิ่งที่ขัดแย้งกับความมีสติ สมาธิ และปัญญา เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง ความทุกข์และความสุขนั้นเป็นคู่ตรงกันข้ามที่เราสามารถใช้พิจารณาสถานการณ์ให้ชัดเจนขึ้นได้ หากเธอใช้สองสิ่งนี้เป็นเกณฑ์วัด... ...การที่เราจะมีความสุข จะเป็นพระโพธิสัตว์ที่แท้จริงได้ เราต้องจัดสรรเวลาที่จะนั่งลงและพิจารณาตัวเอง ตระหนักรู้ถึงประเภทของพลังงานที่กำลังผลักดันเราอยู่และรู้ว่าตนเองกำลังถูกผลักดันไปในทิศทางใด... ...เราควรมีโพธิจิตหรือจิตแห่งรัก อันมีความตั้งใจที่จะรักและเกื้อกูลผู้อื่นเป็นเจตนา... ...ทุกคนที่ปรารถนาจะเป็นพระโพธิสัตว์ต้องปฏิบัติเช่นเดียวกันนี้ เธอต้องกลับมาหาตัวเอง ดูแลตัวเองให้ดี ตระหนักรู้ถึงความทุกข์ภายใน เพื่อโอบกอดและแปรเปลี่ยนความทุกข์นั้น เธอต้องให้เวลากับตัวเองและอยู่ตรงนั้นเพื่อตัวเธอเอง เธอจึงสามารถที่จะอยู่ตรงนั้นเพื่อครอบครัว บริษัท สมาชิกในองค์การ โรงเรียน และชุมชนของเธอได้... ...นี่เป็นสิ่งที่ไม่ว่าใคร อยู่ในอาชีพไหน ก็สามารถทำได้ นั่นคือ การอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างแท้จริง มีชีวิตอยู่อย่างเต็มเปี่ยมด้วยหัวใจแห่งความกรุณา... ...อำนาจนั้นจะมีความดีในกรณีเดียวเท่านั้น นั่นคือ การเพิ่มพูนความสุขของตนเองและผู้อื่น การมีความสงบและความสุขนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของเรา... ...เมื่อมองอย่างลึกซึ้ง เธอจะเห็นได้ว่า การทำงานในโลกธุรกิจในวิถีที่จะนำความสุขอันมากมายมาสู่ผู้อื่นและตนเองนั้นเป็นไปได้เสมอ เมื่อเธอทำสิ่งใดเพื่อประโยชน์แห่งมวลมนุษยชาติและสิ่งแวดล้อม การงานของเธอจะมีคุณค่า ถึงแม้ว่าจะสร้างผลกำไรให้เธอ งานนั้นก็ยังคงมีคุณค่า เพราะนำมาซึ่งความเป็นอยู่ที่ดีของโลกนี้..." [6]

บทที่ 5 ความลับของความสุข "...ถ้าเราสามารถเงียบเสียงของความอยากมีอยากได้ต่างๆ ที่อยู่ภายใน เราจะเห็นว่าความปรารถนาที่แท้จริงของเรานั้นคือ ความสุข ไม่ใช่ความมั่งคั่งหรือชื่อเสียง เพราะเราต้องการความสุข เราจึงแสวงหาอำนาจที่อยู่ภายนอก ถ้าเรายังคงแสวงหาอำนาจและความสุขจากชื่อเสียง เงินทอง และกามารมณ์ เราย่อมไม่ได้พบความสุขอย่างที่เราต้องการ เมื่อเราได้กลับมาอยู่กับตัวเองและทำจิตใจของเราให้บริสุทธิ์เท่านั้น เราจึงจะได้สัมผัสกับความสุขอันยั่งยืนแท้จริง และมีอำนาจที่จะไม่ส่งผลร้ายต่อตนเองและผู้อื่น..."

ผู้เขียนอธิบายประเด็นนี้โดยยกพระพุทธเจ้าขึ้นเป็นตัวอย่างในการอธิบายว่า "...เมื่อพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ท่านมิได้มีชื่อเสียงแต่อย่างใด ในวันแห่งการตรัสรู้นั้นพระองค์ยังไม่เป็นที่รู้จักของคนส่วนใหญ่ แม้กระทั่งครอบครัวของพระองค์ก็ไม่ทราบว่าพระองค์ได้ตรัสรู้แล้ว เมื่อพระองค์เดินทางไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวันเพื่อพบกับปัญจวัคคีย์ สหายธรรมทั้งห้าที่เคยร่วมฝึกปฏิบัติกับพระองค์ พวกเขายังไม่ทราบว่าพระพุทธองค์ได้บรรลุความเป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ยังมิได้มีชื่อเสียงหลังการตรัสรู้ พระองค์ประทับอยู่ใต้ต้นโพธิ์เล่นกับเด็ก ๆ อย่างมีความสุข ความสุขของพระองค์ไม่ได้มาจากชื่อเสียงหรือเงินทอง ความสุขของพระองค์มาจากความหลุดพ้น ความสงบ และพระปัญญาเห็นแจ้ง... ...เราสามารถบ่มเพาะอำนาจได้จากแหล่งต่าง ๆ มากมายในชีวิตประจำวันของเรา... ...การฝึกปฏิบัติเรื่องอำนาจที่แท้จริงทั้งห้านั้นจะทำให้เธอมีความสุขได้มากกว่าคนอื่นที่อาจจะมีทั้งความร่ำรวยและชื่อเสียงเสียอีก... ...เมื่อเธอมั่นคงและเป็นอิสระ

6 ดูใน ได้ในสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง หน้า 89 – 102.

เธอจะหาเงินอย่างที่เธอต้องการได้ง่ายขึ้นมาก เมื่อเธอมีความสุข เธอจะรู้สึกสบายใจได้ในทุกสถานการณ์... ... การเดินในวิถีแห่งสติเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมที่จะฝึกฝนตนเองให้มีความสุข ในขณะที่กำลังยืนอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง มองออกไปข้างหน้าเล็กน้อยและเลือกอะไรสักอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นต้นสนสักต้น ตั้งใจว่าระหว่างที่เดินไปที่ต้นสน เธอจะเบิกบานกับทุกก้าวเดิน ทุกย่างก้าวนั้นจะนำความสงบและความสุขที่จะหล่อเลี้ยง รักษา และเติมเต็มจิตใจ... ...เธอจะเห็นว่า การมีชีวิตอยู่ การดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะอย่างสมบูรณ์ และการได้ก้าวสักก้าวหนึ่งนั้น เป็นความอัศจรรย์ทีเดียว เธอสามารถอยู่กับความอัศจรรย์เช่นนั้นได้ในทุก ๆ ขณะของการเดิน... ...หากต้องการเข้าถึงความสุข ความตื่นรู้ และความกรุณา เธอต้องเป็นอิสระและไม่ถูกหลอกโดยการรับรู้ตีความของตนเอง เมื่อเธอมองสิ่งใดอย่างลึกซึ้ง เธอจะเห็นถึงธรรมชาตจิของสิ่งนั้นและจะไม่ถูกหลอกอีกต่อไป เมื่อเธอไม่ถูกหลอกโดยภาพที่เห็น เธอย่อมไม่เป็นทุกข์ และมีความสามารถที่จะมีความสุขได้..."

ก่อนที่จะสรุปว่า "...เรามักคิดว่า 'ฉันจะมีความสุขถ้าฉันได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ และถ้าไม่ได้สิ่งเหล่านี้ ชีวิตของฉันคงย่อยยับ และไม่มีความสุข' การให้นิยามกับอำนาจและความคิดว่าสิ่งใดที่จะนำความสุขมาสู่เรานั้นค่อนข้างอันตรายกับตัวเราเองทีเดียว... ...เพราะเธอกำลังติดกับอยู่ในความคิดนั้น มีนับพันวิธีที่ความสุขจะมาถึงเธอได้เมื่อเธอเปิดใจรับมัน... ...พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า 'หากเธอยึดถือเอาแนวคิดหรือความคิดเห็นใด ๆ ว่าเป็นความจริงอันสูงสุด เธอได้ปิดประตูแห่งจิตใจของตัวเอง และนั่นคือจุดสิ้นสุดของการเสาะแสวงหาความจริง เธอไม่เพียงแค่หยุดแสวงหาความจริงเท่านั้น แม้ความจริงมาปรากฏอยู่ต่อหน้าและเคาะประตูบ้านของเธอ เธอก็ยังไม่ยอมเปิดประตูรับมัน การยึดมั่นถือมั่นในทรรศนะ การยึดมั่นถือมั่นในแนวความคิดและการยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นนั้นคืออุปสรรคขวางกั้นความจริงที่ยิ่งใหญ่ที่สุด'" ดังนั้น "...การกระทำของเธอหรือสิ่งที่เธอทำนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเธอเป็นคนเช่นไร คุณภาพของสิ่งที่เธอทำ ขึ้นอยู่กับคุณภาพของสิ่งที่เธอเป็น... ...การอยู่บน 'หนทางที่ถูกต้อง' คือการใช้ชีวิตในทุกขณะอย่างมั่นคง การใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีสติในทุกขณะนั้นเป็น/ปได้เสมอ สิ่งเหล่านี้ทำให้เธอและผู้คนรอบตัวมีความสุข ถึงแม้ว่าเธอยัง 'ไม่ได้ลงมือทำอะไร' ให้พวกเขามีความสุข เพียงเธอเดินอยู่บนหนทางที่ถูกต้องและมีความสุขที่ได้ทำเช่นนั้น เธอจะเป็นคนที่น่าคบหาเป็นคนสดชื่น มีความกรุณา ผู้คนต่างได้รับประโยชน์จากการอยู่ใกล้ ๆ เธอ... ...พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงล้วนมาจากจิตใจ แต่ความสุขทั้งหลายก็มาจากจิตใจด้วยเช่นกัน การทำจิตใจให้ใสบริสุทธิ์ คือ การแปรเปลี่ยนวิธีการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ของเรา คือ การขจัดความคิดเห็นที่ผิด ในขณะที่เราขจัดความคิดเห็นที่ผิดของตัวเอง เธอได้ขจัดความโหกรธ ความเกลียด ความแบ่งแยก และความโลภด้วยเช่นกัน... ... เมื่อเธอรู้วิธีที่จะควบคุมจิตให้สงบและขัดเกลาจิตให้บริสุทธิ์ ศิลปะแห่งการควบคุมจิตให้สงบและขัดเกลาจิตให้บริสุทธิ์นั้น นับเป็นคำสอนที่พิเศษที่สุดของพระพุทธศาสนา เมื่อไรก็ตาม ที่เราควบคุมจิตให้สงบและแปรเปลี่ยนได้ เมื่อนั้นความสุขย่อมเกิดขึ้น..." เพราะ "...ความไม่เที่ยงหรืออนิจจัง หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นกำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ รวมไปถึงความสุขที่เธอได้สัมผัสขณะดินสมาธิ ความสุขก็เหมือนปรากฏการณ์ทั้งหลายที่ไม่เที่ยงแท้ ความสุขอยู่นานเพียงหนึ่งก้าวเดิน หากก้าวต่อไปไม่มีสติ สมาธิ และปัญญา ความสุขนั้นก็จะสลายไป อย่างไรก็ดี เธอรู้ว่าเธอยังมีก้าวที่สองที่จะสามารถสร้างพลังทั้งสามประการอันได้แก่ พลังแห่งสติ สมาธิ และปัญญาได้ เธอจึงมีอำนาจที่จะทำให้ความสุขนั้นคงอยู่ได้นานขึ้น... ...ความสุขนั้นเป็นอนิจจัง ไม่จีรังยั่งยืน... ...ปัญญาเห็นแจ้งหรือความเข้าใจอันลึกซึ้งในความไม่จีรังยั่งยืนนำมาซึ่งปัญญาเห็นแจ้งนความไม่มีตัวตน... ... ความสุขและการดำรงอยู่ของเรานั้น ขึ้นอยู่กับความสุขและการดำรงอยู่ของทุก ๆ คนและทุกสิ่งทุกอย่าง นี่คือปัญญาเห็นแจ้งในการเป็นดั่งกันและกัน หรือความสัมพันธ์เชื่ออมโยงกันของสรรพสิ่ง... ...ด้วยปัญญาเห็นแจ้งในการไม่มีตัวตนทำให้เธอไม่เสาะหาความสุขแบบที่ทำให้ผู้อื่นต้องเป็นทุกข์อีกต่อไป ปัญญาเห็นแจ้งประเภทนี้สามารถปล่อยเธอและโลกให้เป็นอิสระ... ...ขณะนี้ เธอสัมผัสมหัศจรรย์แห่งชีวิต ลืมเงื่อนไขต่าง ๆ ของความสุขที่เธอได้วิ่งตามมาเป็นเวลาอันยายนาน ไม่ว่าจะเป็นเงินทอง อำนาจ ความมั่งคั่ง หรือกามารมณ์ เพราะเธอรู้แล้วว่าเมื่อเธอได้สิ่งเหล่านี้มา เธอก็ยังไม่มีความสุขอยู่นั่นเอง

เธอต้องการชีวิตอันแท้จริง ความสุขอันแท้จริง และอำนาจอันแท้จริง..." [7]

บทที่ 6 ความรักอันไร้ขอบเขต ผู้เขียนเกริ่นนำเกี่ยวกับความรักไว้ว่า "...เราทุกคนล้วนมีความต้องการและความปรารถนา ดังนั้น เมื่อเรารักใครสักคน ก็เป็นธรรมชาติที่เราจะชอบมองเขา เราหวังที่จะเห็นความดี ความจริง และความงามที่เรากำลังมองหา เราหิวกระหายความจริงใจ เราจึงเพียรหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งสวยงาม สิ่งที่ดี และสิ่งที่เป็นกุศล คนส่วนใหญ่เชื่อว่า เมื่อเราพบคุณสมบัติเหล่านี้ในตัวใครสักคน เราจะไม่รู้สึกขาดสิ่งนั้นและจะรู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง แล้วเราก็เริ่มมองหาความงาม ความจริง และความดีในตัวผู้อื่น เราเชื่อว่ามีน้อยคนนักที่จะมีคุณสมบัติเช่นนี้ เมื่อเราได้พบสิ่งเหล่านี้ในตัวใครสักคน เราก็หลงรักเขา เพราะเราเชื่อว่าได้พบแก่นแท้แห่งความจริง ความงาม และความดีแล้ว... ...เริ่มต้นพวกเราแต่ละคนรู้สึกว่าเราขาดบางสิ่งบางอย่างไป เหมือนกับว่าเราเป็นคนแค่ครึ่งคน และเราเที่ยวตระเวนไปทั่ว เพื่อเสาะแสวงหาอีกครึ่งหนึ่งของเราที่ขาดไป... ...เราเชื่อว่าความดี ความงาม และความจริงนั้นไม่มีอยู่ในตัวเรา นี่เป็นปมที่ซ่อนอยู่ลึกภายในตัวเราทุกคน เราคิดเอาว่าตัวเองไร้ค่า... ...ลึกเข้าไปข้างใน เรารู้สึกว่าตัวเองไม่มีความงาม ความดี และความจริง เพราะเราปรารถนาที่จะมีคุณสมบัติเหล่านี้ เราพยายามแสร้งว่าเรามีสิ่งนี้อยู่แม้เพียงภายนอกเท่านั้น เราอยากให้ผู้อื่นเห็นว่าเราเป็นคนดีและคนงาม... ...เราขวนขวายที่จะแสดงให้คนอื่นเห็นว่าเรานั้นเป็นคนดี คนงามและซื่อสัตย์ เราหลอกลวงตัวเองมาแล้วหลายชั่วอายุคน ในขณะที่เราหลอกลวงคนอื่น คนอื่นก็หลอกลวงเราด้วย เราต่างเป็นเหยื่อของกันและกัน..."

ผู้เขียนบรรยายเกี่ยวกับ "ความรัก" ต่อไปว่า "...ในคืนที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ใต้ต้นโพธิ์... ...พระองค์พบว่าความดี ความงาม และความจริงนั้น มีอยู่แล้วในตัวเราทุกคน... ...ในขณะที่พระองค์บรรลุพระโพธิญาณ พระองค์ได้เปล่งอุทานว่า 'น่าแปลกใจอะไรเช่นนี้ สรรพชีวิตทั้งหลายล้วนมีธรรมชาติแห่งการตื่นรู้ แต่ไม่มีใครตระหนักรู้สิ่งนี้เลย ดังนั้น พวกเขาลอยขึ้นและจมลงในมหาสมุทรแห่งสังสารวัฏหรือวงจรแห่งความทุกข์ ชีวิตแล้วชีวิตเล่า'... ...ทุกคนที่มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ ไม่ว่าเป็นผู้หญิง ผู้ชาย คนรวย คนจน คนที่มีการศึกษา คนไร้การศึกษา คนป่วย คนแข็งแรง ล้วนมีพื้นฐานแห่งความดี ความงามและความจริงกันทุกคน... ...พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า เราทุกคนล้วนมีความงามอยู่ภายในตนเอง เราคงยอมรับเช่นนี้ได้ยาก เพราะที่บ้าน ชุมชน และที่ทำงานของเราไม่มีใครบอกกับเราเช่นนั้น หลายคนเชื่อว่าสถานที่ทำงานไม่ใช่ที่ที่ปลอดภัย บ่อยครั้งในที่ทำงานที่เรากลัวว่าถูกปฏิเสธ เรากลัวที่จะเป็นตัวเราเอง เราเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ ถ้าความสุขของเธอขึ้นอยู่กับความเห็นของคนอื่นไปเสียหมด เธอไม่มีความมั่นใจในตัวเอง... ...นี่เองที่เป็นต้นเหตุแห่งทุกข์... ...เรามีแนวคิดเกี่ยวกับความงามและคุณค่า แนวคิดเหล่านี้อาจเป็นอุปสรรคขัดขวางให้เราได้พบกับความสุข เราจินตนาการสร้างสิ่งต่างๆ ขึ้นมาในใจและเราก็เป็นทุกข์เพราะมัน เรากลัวว่าคนอื่นจะตัดสินเรา แท้จริงแล้ว สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดีนั้น ไม่ใช่การตัดสินของคนอื่น แต่เป็นความกลัวของเราเอง ความทุกข์นั้นเกิดขึ้นจากใจของเราเองทั้งสิ้น... ...ถ้าทุกวันเธอมองโลกในแง่ดี คิดแต่เรื่องดีๆ ด้วยความเข้าใจและความกรุณา ถ้าทุกวันเธอสื่อสารด้วยวาจาแห่งรัก ถ้าทุกวันเธอปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ เธอทราบดีอยู่แก่ใจเธอเอง คุณค่าของเธอจะปรากฏประจักษ์ต่อผู้คนรอบข้างได้นั้น อาจจะใช้เวลาสองสามวันหรือหลายสัปดาห์หรือบางครั้งอาจจะใช้เวลาหลายปี แต่ถ้าเธอรู้จักตัวเธอเอง เธอจะไม่มีความทุกข์อีกต่อไป..."

ผู้เขียนอธิบายต่อไปว่า "...เมื่อเรารักใครสักคน เรารู้สึกเข้มแข็งและมีพลัง เรารู้สึกเป็นสุข เพราะเราได้พบเพื่อนที่สามารถเข้าใจเราได้ พลังงานเช่นนี้เป็นพลังงานบริสุทธิ์และสวยงาม เราต้องดูแลพลังงานนี้ด้วยสติ... ...เราจะรู้ว่าควรทำอะไรและไม่ควรทำอะไร เพื่อทำให้ผู้อื่นมีความสุขและสงบ นี่คือความรักที่แท้จริง... ...เธอไม่อาจมีความสุขได้เลย หากไม่มีความรักที่แท้จริง... ...ถ้าเธอมีสติและสมาธิ เธอจะรู้วิธีดูแลความรัก ความรักจะไม่สร้างความทุกข์ให้กับเธอและคนที่เธอรัก ความรักเป็นพลังงานอย่างหนึ่ง... ...มันกำลังสร้างพลังงานแห่งความสงบสุข ความกรุณา และอิสรภาพให้แก่เรา พุทธศาสนาแนะนำให้เรารักทุกสรรพชีวิตราวกับแม่ที่รักลูกโทนของเธอ เราเรียกความรักเช่นนี้ว่า ความรักอันหาที่สุดมิได้ นี่คือขุมพลังอันไพศาล เนื่องด้วยพลังแห่งสติ

[7] ดูใน ความลับของความสุข หน้า 105 – 124.

สมาธิ และปัญญา... ...เพื่อให้ความรักของเรามีคุณค่า เราจำเป็นต้องบำรุงหล่อเลี้ยงพระโพธิจิตหรือจิตแห่งรักของเรา และจิตแห่งความรัก ความกรุณา อันมิมีที่สิ้นสุดของเรา... ...เราสามารถบ่มเพาะอำนาจทางจิตวิญญาณทั้ง 5 ประเภทในตัวเราได้ ไม่ว่าจะเป็นพลังแห่งความศรัทธา ความเพียร สติ สมาธิ และปัญญาเห็นแจ้ง... ...เป้าหมายของเราคือ การแปรเปลี่ยนความรักที่คับแคบให้กลายเป็นรักแท้อันมิมีที่สิ้นสุด เป้าหมายของเราคือ มอบของขวัญแห่งความกรุณา แห่งการแปรเปลี่ยน และการเยียวยาอันยิ่งใหญ่ให้กับตนเองและผู้อื่น...” ก่อนที่จะสรุปเกี่ยวกับความรักว่า “...สิ่งที่เราควรรักอย่างแท้จริงนั้นก็คือตัวเรา เราต้องรู้วิธีที่จะรักตัวเอง เราต้องรู้วิธีกลับมาสู่ธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง เพื่อเห็นสิ่งอันเป็นกุศล เป็นความดี ความจริง และความงามที่มีอยู่ภายในตัวเรา แล้วเราก็จะสามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ในตัวคนอื่นได้... ...เมื่อเรารักใครสักคน เราต้องมองคนคนนั้นด้วยสายตาที่ไม่พร่ามัวจากความคิดเห็นผิด ในความดีที่แท้ประกอบด้วยความงามและความจริงที่แท้รวมอยู่ด้วย นี่คือปัญญาเห็นแจ้งของการเป็นดั่งกันและกัน... ...เราสามารถฝึกการสัมผัสความงาม ความดี และความจริง ในตัวเราร่วมกับคนที่เรารักได้ เราสามารถช่วยเหลือกันเองและช่วยเหลือคนอื่นได้อีกมากมายนับไม่ถ้วน... ...เมื่อเราตระหนักรู้ว่าสิ่งที่เราแสวงหานั้นมีอยู่แล้วภายในตัวเราแล้ว ความทุกข์ของเราจะสิ้นสุด ความสุขของเราจะบังเกิด...” [8]

บทที่ 7 อยู่ในปัจจุบันที่บ้านและที่ทำงาน

ผู้เขียนกล่าวนำบทนี้ไว้ว่า “...ถ้าเธอไม่เข้าใจตัวเอง เธอจะไม่สามารถเข้าใจและยอมรับคนอื่นได้เช่นกัน การฝึกสติจะช่วยให้เธอสัมผัสตัวเองได้อย่างลึกซึ้ง เข้าใจความทุกข์ ความยากลำบาก และความปรารถนาอันลึกซึ้งของตัวเองได้... ...เธออาจจะขาดการสื่อสารกับตัวเอง ภายในจิตวิญญาณของเธอได้พยายามที่จะบอกเธอหลายอย่าง แต่เธอไม่ยอมรับฟัง...”

ผู้เขียนจึงได้แนะนำวิธีการที่จะสื่อสารหรือรับฟังจิตวิญญาณของตัวเอง โดย “...การฝึกปฏิบัติขั้นแรก คือ การสื่อสารด้วยความรัก เพื่อที่จะกลับบ้านหรือกลับมาอยู่กับตัวเอง... ...นั่นคือการหายใจอย่างมีสติ เพื่อที่จะได้สัมผัสความเบิกบาน ความงาม และความมหัศจรรย์แห่งชีวิตของตัวเองและสิ่งรอบตัว... ...การฝึกเช่นนี้ช่วยให้เธอมีสติรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับร่างกาย ความรู้สึกและความรับรู้ของเธอ และช่วยให้เธอตระหนักรู้และแปรเปลี่ยนความทุกข์ของตัวเธอได้... ...ความเข้าใจในตัวเองและความรักตัวเองเป็นพื้นฐานของความเข้าใจและความรักที่มีต่อผู้อื่น นี่คือขั้นแรกในการสื่อสารด้วยความรัก กลับบ้านเพื่ออยู่กับตัวเอง ดูแลตัวเอง เข้าใจตัวเอง ยอมรับตัวเอง และเมตตากรุณาต่อตัวเอง...” และ “...ของขวัญล้ำค่าที่สุดที่เราสามารถมอบให้คนที่เธอรักได้นั้น ไม่ใช่เงิน อำนาจ หรือชื่อเสียง แต่เป็นการอยู่ที่นั่นอย่างแท้จริงของเธอ รักหมายถึงการดำรงอยู่ที่นั่นเพื่อคนคนนั้น เธอจะรักเขาได้อย่างไรหากเธอไม่ได้อยู่ที่นั่น... ...เนื่องจากการฝึกหายใจอย่างมีสติและการเดินอย่างมีสติ เธอสามารถน้อมนำใจกลับมาสู่กายของเธอ... ...และเธอสามารถเดินเข้าไปหาคนที่เธอรักและกล่าวคำประกาศแห่งรักประโยคแรกที่ว่า ‘ที่รัก เธอรู้มั้ย ฉันอยู่ที่นี่เพื่อเธอจริง ๆ’ ...ดังนั้น จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการที่เธอจะต้องกลับบ้าน กลับมาอยู่กับตัวเองด้วยการหายใจอย่างมีสติอยู่เสมอ เธออาจจะมองคนรักแล้วกล่าวว่า ‘ที่รัก ฉันรู้ว่าเธออยู่ที่นั่น และนี่ทำให้ฉันมีความสุขมาก’ นี่คือคำประกาศแห่งรักประโยคที่สอง... ...ด้วยการหายใจและการเดินอย่างมีสติ เธอจะดำรงอยู่ในปัจจุบันได้อย่างเต็มที่ และสามารถกล่าวคำประกาศแห่งรักในประโยคที่สามได้ว่า ‘ที่รัก ฉันรู้ว่าเธอมีความทุกข์ นั่นคือเหตุผลที่ฉันอยู่ที่นี่เพื่อเธอ’... ...หากเธอมีความทุกข์ โดยที่คนรักของเธอไม่รู้ว่าเธอกำลังมีความทุกข์ เธอจะยิ่งเป็นทุกข์หนัก แต่ถ้าคนที่เธอรักได้รับรู้ความทุกข์ของเธอ เธอจะทุกข์น้อยลงอย่างมากในทันทีทันใด...”

เมื่อเธอสามารถกลับสู่บ้านอันแท้จริง กลับมาอยู่กับตัวเองแล้ว เธอไม่เพียงแต่จะสามารถกล่าวคำประกาศแห่งรักทั้งสามได้เท่านั้น “...แต่ด้วยคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของเธอ เธอยังสามารถช่วยคนที่เธอรักให้กลับมาสู่บ้านที่แท้จริง ให้กลับมาอยู่กับตัวเองและปฏิบัติต่อตัวเขาเองในลักษณะเดียวกับที่เธอได้ทำมา ถึงตอนนี้ เธอจะมีพลังแห่งสติและสมาธิ เธอสามารถดูแลร่างกายและความรู้สึกของเธอได้ เธอสามารถช่วยให้คนที่เธอรักปฏิบัติอย่างนี้ได้เช่นกัน นี่คือการฝึกปฏิบัติขั้นที่สอง เธอสามารถช่วยคนที่เธอรักหรือยืมพลังของชุมชนของเธอมาช่วยการปฏิบัติของตนได้...” นอกจากนี้ “...ถ้าเธอดำรงอย่าง

[8] ดูในบทที่ 6 ความรักอันไร้ขอบเขต หน้า 127- 141.

มั่นคงอยู่กับปัจจุบัน เราสามารถทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต ให้อดีตเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดรู้โดยสติและสมาธิ เธอจะเกิดปัญญามากมายจากการมองอดีต เมื่อเธอดำรงอยู่กับปัจจุบันอย่างมั่นคง... ...ด้วยพลังแห่งสติ เราสามารถกลับไปซ่อมแซมความเสียหายได้ เพราะอดีตยังคงอยู่ในปัจจุบัน ตัวอย่างเช่น ถ้าเธอเคยพูดไม่ดีกับคุณยายของเธอ ทำให้คุณยายต้องเป็นทุกข์ ตอนนี้เธอเสียใจเพราะคุณยายได้จากไปโดยที่เธอไม่สามารถกล่าวคำขอโทษคุณยายของเธอได้ ถ้าเธอมองอย่างลึกซึ้ง เธอจะเห็นว่าคุณยายของเธอยังคงมีชีวิตอยู่ในตัวเธอเสมอ คุณยายยังคงอยู่ในทุกเซลล์ในร่างกายของเธอ ในขณะที่เธอหายใจเข้า เธออาจกล่าวว่า 'ยายจ๋า หนูรู้ว่ายายอยู่ที่นั่น อยู่ในทุกเซลล์ของร่างกายหนู' หายใจออกและกล่าวว่า 'หนูขอโทษ หนูจะปฏิบัติต่อคนที่เธอรักด้วยความอ่อนโยนและใส่ใจมากขึ้น... ...อดีตยังคงอยู่กับเธอเสมอ เมื่อเธอมองเข้าไปในอดีตอย่างลึกซึ้ง เธอจะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย และบาดแผลจากอดีตจะได้รับการเยียวยา... ...ในขณะที่เธอดำรงอยู่ในปัจจุบันอย่างมั่นคง เธอสามารถนำอนาคตมาสู่ปัจจุบันเพื่อพิจารณาและเพิ่มพูนปัญญาที่แท้จริงได้... ...ความจริงก็คืออนาคตนั้นเกิดขึ้นจากปัจจุบัน ถ้าเธอดูแลปัจจุบันอย่างเต็มความสามารถ นั่นคือ เธอได้ทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งอนาคตที่เป็นสุขแล้ว... ...เธอต้องรู้จักปล่อยวางเสียก่อน และดำรงอยู่ในปัจจุบันอย่างมั่นคง เธอต้องดำรงอยู่ในปัจจุบัน จึงจะสามารถวางแผนสำหรับอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สิ่งเดียวที่ควรกังวล คือ ทำอย่างไรจึงจะสามารถนั่งอย่างมั่นคงได้ในปัจจุบันขณะเพื่อที่จะดูแลอนาคตได้อย่างชาญฉลาด... ...เมื่อเราดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ ขณะที่เราเดิน หายใจ พร้อมทั้งขณะที่เราดูแลตัวเองและคนที่เรารัก พลังแห่งสติและสมาธิของเราจะมีพลังแรงขึ้นทุกวัน การมีสติหมายถึงการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่... ...ในชั่วขณะตรงนี้ ฉันเอาใจใส่ว่าความคิดของฉันต้องเป็นประเภทความคิดที่ถูกต้อง เป็นความคิดที่สะท้อนถึงความเข้าใจและความกรุณา ความคิดเช่นนี้สามารถหล่อเลี้ยงและแปรเปลี่ยนตัวฉัน นำความเบิกบานและความสุขมาสู่ตัวฉันและผู้คนรอบข้าง ในชั่วขณะตรงนี้ ฉันเอาใจใส่ว่าคำพูดของฉันต้องเป็นคำพูดประเภทที่สื่อสารความเข้าใจและความกรุณา เป็นคำพูดประเภทที่สามารถฟื้นคืนการสื่อสารกลับคืนมาใหม่ สร้างความเชื่อมั่นและสมานไมตรีให้เกิดขึ้น ในชั่วขณะตรงนี้ ฉันเอาใจใส่กับการกระทำของฉัน การกระทำของฉันควรจะแสดงความหมายแห่งความเข้าใจและความกรุณาของฉัน เมื่อฉันแน่ใจว่าความคิด คำพูด และการกระทำของตัวเองนั้นเกิดจากความเข้าใจและความกรุณา ฉันก็ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับอนาคต ฉันสามารถถนอมเรี่ยวแรงตัวเองไว้ได้มาก... ... สิ่งสำคัญที่สุดคือ เธอต้องมีความเชื่อมั่นในงานของเธอ เธอต้องมีความมั่นใจว่าในงานของเธอเป็นดั่งตัวแทนของสิ่งที่ดีที่สุดที่เธอมี ในแง่ของความเข้าใจและความกรุณา... ...ความสำเร็จนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถเพียงอย่างเดียว ความสำเร็จยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ มากมาย แม้เธอจะมีความสามารถสูงส่ง มีปัญญาที่แท้จริง แต่หากยังไม่ถึงเวลา เธอก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น เธอได้ทำอย่างดีที่สุด เมื่อเงื่อนไขปัจจัยพร้อม เธอก็จะประสบความสำเร็จเอง เธอไม่อาจมั่นใจได้ว่าเธอจะประสบความสำเร็จหรือไม่ นี่คือสัจจธรรม..." [9]

บทที่ 8 การดูแลเรื่องที่ไม่ใช่ธุรกิจ "...การประจักษ์แจ้งถึงสิ่งที่ไม่ใช่ธุรกิจในการดำเนินธุรกิจ คือคำสอนของเรื่องการเป็นดั่งกันและกัน ไม่มีสิ่งใดอยู่ได้ด้วยตัวเองเพียงลำพัง ทุกสิ่งต้องพึ่งพาสิ่งอื่น ๆ เพื่อดำรงอยู่... ...พระพุทธองค์ตรัสว่า 'สิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะมีสิ่งนั้น' นั่นหมายความว่า ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นได้ด้วยตัวเอง แต่ต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่น ๆ ... ...เช่นเดียวกับความทุกข์และความสุข เพราะเธอรู้จักความทุกข์จากประสบการณ์ของตัวเอง เธอจึงสามารถรับรู้ได้เมื่อความสุขปรากฏขึ้น ฉะนั้น คู่ตรงข้ามเหล่านั้นจึงไม่ใช่สิ่งตรงข้ามหรือเป็นศัตรูกันจริง ๆ แต่เป็นสิ่งที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันและกันเพื่อดำรงอยู่... ...ความสุขไม่ใช่เรื่องเฉพาะตัวบุคคล ความมั่งคั่งไม่ใช่เรื่องเฉพาะตัวบุคคล ความเป็นอยู่ที่ดีของคู่ค้า ลูกค้า ชุมชน และพนักงานของเรานั้นเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันอยู่เสมอ... ...ธุรกิจประกอบขึ้นด้วยปัจจัยที่ไม่ใช่ธุรกิจ เธอจำเป็นต้องดูแลปัจจัยที่ไม่ใช่ธุรกิจทั้งหลาย เพื่อให้ธุรกิจดำเนินไปได้ด้วยดี ความเป็นอยู่ที่ดีของตัวเธอ ความสามารถของเธอที่จะยิ้ม การได้พักผ่อน การหายใจ รวมถึงความสามารถในการดูแลความเป็นอยู่ที่ดีของสมาชิกในครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยที่ไม่ใช่ธุรกิจ แต่มีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเป็นอยู่ที่ดีของธุรกิจของ

[9] ดูในบทที่ 7 อยู่ในปัจจุบันที่บ้านและที่ทำงาน หน้า 143 – 164.

เธอ... ...การดำเนินธุรกิจบนพื้นฐานคำสอนเรื่องการเป็นดั่งกันและกันนั้น สามารถปฏิบัติได้จริง... ....เราต้องเรียนรู้วิธีที่จะรับฟังกันและกันอย่างแท้จริง ฟังในวิถีที่เราจะเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งถึงความทุกข์ของอีกฝ่าย และเมื่อนั้นเราจะรู้วิธีที่จะดูแลและมีความรักอย่างลึกซึ้งต่อกันได้... ...การดำรงอยู่อย่างตั้งมั่นในปัจจุบันขณะ และใช้ชีวิตในทุกขณะอย่างลึกซึ้งด้วยพลังแห่งสติและความเบิกบานนั้นเป็นไปได้จริง... ..เธออาจแบ่งปันความสงบสุขของเธอกับเพื่อน ๆ ที่ทำงาน วิธีที่เธอพูด วิธีที่เธอฟัง วิธีที่เธอยิ้ม ความสามารถทั้งหมดของเธอในการสื่อสารในระหว่างที่ประชุมกับเพื่อนร่วมงานจะส่งผลต่อพวกเขา หากเราทำอย่างมีทักษะ เราจะประสบความสำเร็จในการนำการปฏิบัติไปใช้ทั้งที่บ้านและที่ทำงาน..."

นอกจากนี้ "...การใช้องค์ประกอบแห่งความรัก ความรับผิดชอบ มากระตุ้นแรงบันดาลใจในการทำงานนั้น สามารถทำได้จริง การใช้ความรักมาเป็นแรงจูงใจไม่ได้ทำให้ธุรกิจของเธอแข่งขันกับคนอื่นได้น้อยลง แต่กลับจะทำให้เธอมีผลกำไรและยังนำมิตรภาพและความสุขมาให้เป็นของแถม... ...เมื่อเรามีความรักเป็นแรงจูงใจ เราจะหลีกเลี่ยงการทำร้ายผู้อื่นและทำลายสิ่งแวดล้อมได้อย่างง่ายดาย การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องนั้นคือการได้ทำงานที่เปิดโอกาสให้เธอได้ใช้ความกรุณาและการเจริญสติ... ...ภายในตัวเรานั้นยังมีการดิ้นรนไขว่คว้าอยู่เสมอ แต่เราต้องหมั่นถามตัวเองว่า จุดมุ่งหมายของเราคืออะไร จุดหมายของเราคือความสุข และความรักคือปัจจัยพื้นฐานแห่งความสุขนี้ เมื่อเรามีความสุข เราจะไม่มีจิตใจที่จะไปมุ่งทำลายชีวิตอื่น ๆ ..."

ในตอนท้าย ผู้เขียนได้เสนอแนะการฝึกปฏิบัติ "วันปลอดธุรกิจ" ร่วมกับผู้ร่วมงาน ซึ่ง "...เป็นวันที่เป็นอิสระจากความกังวลและความกลัว..." เพื่อเพิ่มพูนความมีสติ วันปลอดธุรกิจจะเป็นวันที่อุทิศตัวเพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของตัวเอง ซึ่ง "...อาจจัดเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยและการพัฒนา..." พร้อมทั้งเสนอแนะ "กิจกรรม แนะนำสำหรับวันปลอดธุรกิจ" ก่อนที่จะสรุปว่า "...การที่จะใช้ศิลปะแห่งการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันขณะให้คล่องนั้นต้องหมั่นฝึกฝน ทุกอย่างมีเวลาของมันเอง นี่เป็นปัญญาสากล ไม่ใช่ปัญญาของพุทธศาสนาเท่านั้น..." [10]

บทที่ 9 จุดประกายความตื่นรู้ร่วม ในบทนี้ ผู้เขียนเริ่มชี้ให้เห็นทันทีว่า "...เมื่อเราตระหนักรู้และปลุกจิตสำนึกร่วมให้ตื่นแล้วเท่านั้น เราจึงสามารถใช้อำนาจร่วมของพวกเราได้อย่างเต็มพลัง..." ก่อนที่จะขยายความว่า "...เรามีจิตสำนึกที่เป็นส่วนตัว และเราก็มีจิตสำนึกที่เป็นส่วนรวม จิตสำนึกและจิตใต้สำนึกของเรานั้นประกอบด้วยเมล็ดพันธุ์ทั้งหมดที่ถูกหว่านไว้โดยการกระทำในอดีตของเรา ของครอบครัว และของสังคม... ...จิตสำนึกส่วนตัวนั้นเกิดขึ้นจากจิตสำนึกส่วนรวม และจิตสำนึกส่วนรวมเกิดขึ้นจากจิตสำนึกส่วนตัว ทั้งสองสิ่งนี้ต่างอิงอาศัยกัน เป็นดั่งกันและกัน แนวคิดเรื่องความสวยงามนั้นก็เพราะหลาย ๆ คนเห็นว่ามันสวยงาม ความคิดของเธอนั้นได้รับอิทธิพลจากจิตสำนึกส่วนรวม... ...เธอเห็นภาพวาดจำนวนหนึ่ง เธอไม่เห็นว่ามันสวยงามเลย แต่ทุกคนในงานล้วนกล่าวสรรเสริญปลาบปลื้มกับภาพวาดเหล่านี้ เธอจึงแสร้งแสดงว่าภาพเหล่านี้สวยงามเช่นกัน เธอพยายามมองมันให้สวยงาม และไม่นาน ด้วยพลังของจิตสำนึกร่วม เธอเห็นว่ามันสวยงามจริง ๆ ความสวยงามและความน่าเกลียด เช่นเดียวกับค่านิยมต่าง ๆ ล้วนถูกสร้างขึ้นจากจิตสำนึกร่วมของพวกเรา เมื่อใดที่ความกลัวนั้นกลายเป็นความกลัวของส่วนรวม เมื่อความโกรธนั้นกลายเป็นความโกรธของส่วนรวม นั่นคือมหันตภัย คือกระแสรุนแรง เพราะเหตุนี้เอง เธอจึงต้องเลือกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เธอจะได้รับอิทธิพลจากจิตสำนึกร่วมที่ใสบริสุทธิ์ และเป็นประโยชน์สุข... ...ไม่ว่าเธอจะเป็นศิลปิน ครูบาอาจารย์ นักการเมือง หรือนักธุรกิจ เธอมีอิทธิพลต่อผู้คน และสร้างสรรค์ความงดงามให้เกิดขึ้นได้ เธอควรมีปัญญาเห็นแจ้งของตัวเอง เธอสามารถช่วยให้ความดี ความจริง และความงามที่มีอยู่แล้วในตัวเธอปรากฏขึ้นได้ เธอแสงความคิดเห็นตามความเป็นจริง ถึงแม้ว่าคนส่วนใหญ่ยังไม่เห็นความจริงที่เธอมี เธอต้องกล้าหาญพอที่จะดำเนินเช่นนั้นต่อไป คนส่วนน้อยที่ได้เห็นความจริงและตื่นรู้แล้วจะสามารถแปรเปลี่ยนสถานการณ์ทั้งหมดได้ เช่นเดียวกับจิตสำนึกส่วนตัวของเราถูกสร้างและได้รับอิทธิพลจากจิตสำนึกส่วนรวม

[10] ดูใน การดูแลในเรื่องที่ไม่ใช่ธุรกิจ หน้า 167 – 188.

จิตสำนึกส่วนตัวของเราก็สามารถจะสร้างและมีอิทธิพลต่อจิตสำนึกส่วนรวมได้เช่นกัน...”

ในตอนท้ายของบทนี้ ผู้เขียนเน้นว่า “...เป็นเรื่องสำคัญมากที่เราต้องส่งเสียงให้รู้ว่า ‘ฉันอยู่นี้’ เพื่อสนับสนุนคนอื่น ๆ ที่มีปัญญาเห็นแจ้งในทางออกเช่นเดียวกับเรา...” และยกตัวอย่างการแสดงความคิดเห็นต่อสงครามเวียดนามและตัวอย่างจดหมายที่ผู้เขียนเขียนถึงประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ก่อนที่จะสรุปไว้ในตอนท้ายว่า “...เธอมีแต่เพียงชั่วเวลาขณะนี้ขณะเดียวเท่านั้น และเธอสามารถตัดสินใจที่จะเลือกได้ เธออาจจะเลือกที่จะไล่ตามความโลภต่างๆ และเธออาจดูมีอำนาจในสายตาของคนอื่น แต่ฉันยืนยันกับเธอได้ว่าเธอจะไม่พบกับความสุขเมื่อทำเช่นนั้น หรือเธออาจเลือกที่จะบ่มเพาะอำนาจในมิติทางจิตวิญญาณทั้งห้าประการ เพื่อนำอำนาจแห่งพระโพธิสัตว์นี้มาสู่ตนเอง คนที่เธอรัก ที่ทำงาน และชุมชนของเธอ นี่คือหนทางที่จะนำความสุขที่แท้จริงมาให้เธอ นี่คือหนทางเดียวที่เราจะแปรเปลี่ยนโลกนี้ได้...” [11]

ในตอนท้ายของหนังสือ ยังมี “บทเสริมท้ายเล่ม” ซึ่งแบ่งเป็นบทเสริมท้ายเล่ม (1) การฝึกสมาธิเพื่อบ่มเพาะพลังอำนาจ [12] ประกอบด้วยเรื่องการหายใจอย่างมีสติ การนั่งสมาธิ เดินในวิถีแห่งสติ เจริญสติด้วยการยิ้ม ช่วงเวลาอันประเสริฐ สงบอารมณ์ที่รุนแรง การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ การบริหารความเครียด การรับโทรศัพท์ และรับประทานอาหารอย่างมีสติ และบทเสริมท้ายเล่ม (2) การทำงานกับความพึงพอใจ [13] เป็นตัวอย่างจากบริษัทพาทาโกเนีย (Patagonia) ซึ่งได้ชี้ให้เห็นถึงปัญหาวิกฤติในการดำเนินธุรกิจของบริษัทพาทาโกเนีย และผู้บริหารได้นำเสนอคุณค่าในการปรับปรุงการดำเนินธุรกิจใหม่ ซึ่งประกอบด้วย คุณค่าเรื่องคุณภาพ และคุณค่าความยืดหยุ่นในเรื่องเวลา ก่อนที่จะนำเสนอนโยบายที่เป็นปรัชญาของการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย 1) ใช้ชีวิตอย่างไตร่ตรองถ้วนถี่ 2) แก้ไขในสิ่งผิด 3) ทำในสิ่งที่เราสามารถทำได้ 4) สนับสนุนพลังประชาธิปไตยของประชาชน และ 5) เป็นแบบอย่างที่ดี

[11] ดูใน จุดประกายความตื่นรู้ร่วม หน้า 191 – 209.

[12] ดูใน บทเสริมท้ายเล่ม (1) หน้า 211 - 233.

[13] ดูใน บทเสริมท้ายเล่ม (2) หน้า 234 - 255.