



ความสุขที่ถูกมองข้าม โดย พระไพศาล วิสาโล

คุณเป็นคนหนึ่งหรือไม่ที่เชื่อว่า ยิ่งมีเงินทองมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ความเชื่อดังกล่าวดูเผินๆ ก็น่าจะถูกต้อง โดยไม่ต้องเสียเวลาพิสูจน์ แต่ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ประเทศไทยน่าจะมีคนป่วยด้วยโรคจิตน้อยลง มีไข้เพิ่มมากขึ้น ทุพพลภาพได้ของคนไทยสูงขึ้นทุกปี

ในการทำงานเดียวกันผู้จัดการก็น่าจะมีความสุขมากกว่าพนักงานระดับล่างๆ เนื่องจากมีเงินเดือนมากกว่า แต่ความจริงก็ไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป ไม่นานมานี้มหาเศรษฐีคนหนึ่งของไทยได้ให้สัมภาษณ์หนังสือพิมพ์ว่า เขารู้สึกเบื่อหน่ายกับชีวิต เขาพูดถึงตัวเองว่า “ชีวิต (ของผม) เริ่มหมดค่าทางธุรกิจ” ลึกลงไปกว่านั้นเขายังรู้สึกว่าเขาเองไม่มีความหมาย เขาเคยพูดว่า “ผมจะมีความหมายอะไร ก็เป็นแค่....มหาเศรษฐีหมื่นล้านคนหนึ่ง”

เมื่อเงินหมื่นล้านไม่ทำให้มีความสุข เขาก็อยู่เฉยไม่ได้ ในที่สุดจึงได้เป็นรัฐมนตรี ขณะที่เศรษฐีหมื่นล้านคนอื่นๆ ยังคงมุ่งหน้าหาเงินต่อไปด้วยความหวังว่าถ้าเป็นเศรษฐีแสนล้านจะมีความสุขมากกว่านี้ คำถามก็คือ เขาจะมีความสุขเพิ่มขึ้นจริงหรือ ?

คำถามข้างต้นคงมีประโยชน์ไม่มากนักสำหรับคนทั่วไป เพราะชาตินี้คงไม่มีวาสนาแม้แต่จะเป็นเศรษฐีร้อยล้านด้วยซ้ำ แต่อย่างน้อยก็คงตอบคำถามที่อยู่ในใจของคนจำนวนไม่น้อยได้บ้างว่า ทำไมอัศวินมหาเศรษฐีทั้งหลาย รวมทั้งบิล เกตส์ จึงไม่หยุดหาเงินเสียที ทั้งๆ ที่มีสมบัติมหาศาล ขนาดนั่งกินนอนกินไป ๗ ชาติก็ยังไม่หมด

แต่ถ้าเราอยากจะได้คำตอบให้มากกว่านี้ ก็น่าจะย้อนถามตัวเองด้วยว่า ทำไมถึงไม่หยุดซื้อแผ่นซีดีเสียทีต่างๆ ที่มีอยู่แล้ว นับหมื่นแผ่น ทำไมถึงไม่หยุดซื้อเสื้อผ้าเสียทีต่างๆ ที่มีอยู่แล้วเกือบพันตัว ทำไมถึงไม่หยุดซื้อรองเท้าเสียทีต่างๆ ที่มีอยู่แล้วนับร้อยคู่ แผ่นซีดีที่มีอยู่มากมายนั้น บางคนฟังทั้งชาติก็ยังไม่หมด ในทำงานเดียวกัน เสื้อผ้า หรือรองเท้าที่มีอยู่มากมายนั้น บางคนก็เอามาใส่ไม่ครบทุกตัวหรือทุกคู่ด้วยซ้ำ มีหลายตัวหลายคู่ที่ซื้อมาโดยไม่ได้ใช้เลย แต่ทำไมเราถึงยังอยากจะได้อีกไม่หยุดหย่อน

ใช้หรือไม่ว่าสิ่งที่มีอยู่แล้วในมือมันไม่ทำให้เรามีความสุขได้มากกว่าสิ่งที่ได้มาใหม่

มีเสื้อผ้าวางอยู่แล้วนับร้อยก็ไม่ทำให้จิตใจเบ่งบานได้เท่ากับเสื้อ ๑ ตัวที่ได้มาใหม่ มีชุดี้อยู่แล้วนับพันก็ไม่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นได้เท่ากับชุดี ๑ แผ่นที่ได้มาใหม่ ในทำนองเดียวกันมีเงินนับร้อยล้านในธนาคารก็ไม่ทำให้รู้สึกปลื้มใจเท่ากับเมื่อได้มาใหม่อีก ๑ ล้าน

พูดอีกอย่างก็คือ คนเรานั้นมักมีความสุขจากการได้ มากกว่าความสุขจากการมี มีเท่าไรก็ยิ่งอยากจะได้มาใหม่ เพราะเรามักคิดว่าของใหม่จะให้ความสุขแก่เราได้มากกว่าสิ่งที่มีอยู่เดิม บ่อยครั้ง ของที่ได้มาใหม่นั้นก็เหมือนกับของเดิมไม่ผิดเพี้ยน แต่เพียงเพราะว่ามันเป็นของใหม่ ก็ทำให้เราพอใจแล้วที่ได้มา

จะว่าไปนี่อาจเป็นสัญชาตญาณที่มีอยู่กับสัตว์หลายชนิดไม่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้น ถ้าโยนน้องไก่ให้หมา หมาก็จะวิ่งไปคาบ แต่ถ้าโยนน้องไก่ชิ้นใหม่ไปให้มันจะรีบคาบของเก่าและคาบชิ้นใหม่แทน ทั้งๆ ที่ทั้งสองชิ้นก็มีขนาดเท่ากัน ไม่ว่าจะหมาตัวไหนก็ตาม ของเก่าที่มีอยู่ในปากไม่น่าสนใจเท่ากับของใหม่ที่ได้มา

ถ้าหากว่าของใหม่ให้ความสุขได้มากกว่าของเก่าจริง เรื่องก็น่าจะจบลงด้วยดี แต่ปัญหาก็คือของใหม่นั้นไม่นานก็กลายเป็นของเก่าและความสุขที่ได้มานั้นในที่สุดก็จางหายไป ผลก็คือกลับมารู้สึก “เฉยๆ” เหมือนเดิม และดังนั้นจึงต้องไล่ล่าหาของใหม่อีก เพื่อหวังจะให้มีความสุขมากกว่าเดิม แต่แล้วก็วกกลับมาสู่จุดเดิม

เป็นเช่นนี้ไม่รู้จบ นำคิดว่าชีวิตเช่นนี้จะมีความสุขจริงหรือ ? เพราะไล่ล่าแต่ครั้งก็ต้องเหนื่อย ไหนจะต้องขวนขวายหาเงินหาทอง ไหนจะต้องแข่งกับผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ครั้นได้มาแล้วก็ต้องรักษาเอาไว้ให้ได้ ไม่ให้ใครมาแย่งไป แถมยังต้องเปลืองสมองหาเรื่องไข่มันเพื่อให้รู้สึกคุ้มค่า ยิ่งมีมากขึ้นก็ยิ่งต้องเสียเวลาในการเลือกว่าจะใช้อันไหนก่อน

ทำนองเดียวกับคนที่มั่งเงินมากๆ ก็ต้องยุ่งยากกับการตัดสินใจว่าจะไปเที่ยวลอนดอน นิวยอร์ก เวกัส โตเกียว มาเก๊า หรือซิดนีย์ ดี

ถ้าเราเพียงแต่รู้จักแสวงหาความสุขจากสิ่งที่มีอยู่แล้ว ชีวิตจะยุ่งยากน้อยลงและโปร่งเบามากขึ้น อันที่จริงความพอใจในสิ่งที่มีนั้นไม่ใช่เรื่องยาก แต่ที่เป็นปัญหาก็เพราะเราชอบมองออกไปนอกตัว และเอาสิ่งใหม่มาเทียบกับของที่มีอยู่ หาไม่ก็เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เมื่อเห็นเขามีของใหม่ ก็อยากมีบ้าง

คงไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ได้บ่อยครั้งเท่ากับการชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น การเปรียบเทียบจึงเป็นหนทางลัดไปสู่ความทุกข์ที่ใครๆ ก็นิยมใช้กัน นิสัยชอบเปรียบเทียบกับคนอื่นทำให้เราไม่เคยมีความพอใจในสิ่ง

ที่ตนมีเสียที แม้มีแฟนที่ดีก็ยังไม่พอใจเพราะรู้สึกว่ามีแฟนของคนอื่นสวยกว่า หล่อกว่า หรือเอาใจเก่งกว่า แม้มีลูกที่น่ารักก็ยังไม่พอใจเพราะรู้สึกว่ามีลูกของคนอื่นไม่ได้ แม้จะมีหน้าตาดีก็ยังไม่รู้สึกว่าตัวเองไม่สวย เพราะไปเปรียบเทียบตัวเองกับดารารหรือพิธีเซนต์เตอร์ในหนังโฆษณา

การมองแบบนี้ทำให้ “ขาดทุน” สองสถาน คือนอกจากจะไม่มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว ยังเป็นทุกข์เพราะไม่ได้สิ่งที่อยาก พุดอีกอย่างคือไม่มีความสุขกับปัจจุบัน แถมยังเป็นทุกข์เพราะอนาคตที่พึงปรารถนายังมาไม่ถึง

ไม่มีอะไรที่เป็นอุทธาหารณ์สอนใจได้ดีเท่ากับนิทานอีสปเรื่องหมาคาบเนื้อ คงจำได้ว่า มีหมาตัวหนึ่งได้เนื้อชิ้นใหญ่มา ขณะที่กำลังเดินข้ามสะพาน มันมองลงมาที่ลำธาร เห็นเงาของหมาตัวหนึ่ง (ซึ่งก็คือตัวมันเอง) กำลังคาบเนื้อชิ้นใหญ่ เนื้อชิ้นนั้นดูใหญ่กว่าชิ้นที่มันกำลังคาบเสียอีก ด้วยความโลภ (และหลง) มันจึงคายเนื้อที่คาบอยู่เพื่อจะไปคาบชิ้นเนื้อที่เห็นในน้ำ ผลก็คือเมื่อเนื้อตกน้ำ ชิ้นเนื้อในน้ำก็หายไป มันจึงสูญทั้งเนื้อที่คาบอยู่และเนื้อที่เห็นในน้ำ

บ่อเกิดแห่งความสุขมีอยู่กับเราทุกคนในขณะที่อยู่แล้ว เพียงแต่เรามองข้ามไปหรือไม่รู้จักใช้เท่านั้น เมื่อใดที่เรามีความทุกข์แทนที่จะมองหาสิ่งนอกตัว ลองพิจารณาสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นมิตรภาพ ครอบครัว สุขภาพ ทรัพย์สิน รวมทั้งจิตใจของเรา ล้วนสามารถบันดาลความสุขให้แก่เราได้ทั้งนั้น ขอเพียงแต่เรารู้จักชื่นชม รู้จักมอง และจัดการอย่างถูกต้องเท่านั้น แทนที่จะแสวงหาแต่ความสุขจากการได้ ลองหันมาแสวงหาความสุขจากการมี หรือจากสิ่งที่มี ขั้นตอนต่อไปคือการแสวงหาความสุขจากการให้ กล่าวคือ ยิ่งให้ความสุข ก็ยิ่งได้รับความสุข เพราะเห็นน้ำตาของผู้อื่นเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม และสุขเพราะภาคภูมิใจที่ได้ทำความดีและทำให้ชีวิตมีความหมาย จากจุดนั้นแหละก็ไม่ยากที่เราจะค้นพบความสุขจากการไม่มี

นั่นคือสุขจากการปล่อยวาง ไม่ยึดถือในสิ่งที่มี และเพราะเหตุนี้แม้ไม่มีหรือสูญเสียไป ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ เกิดมาทั้งที น่าจะมีโอกาสได้สัมผัสกับความสุขจากการให้และการไม่มี เพราะนั่นคือสุขที่สงบเย็นและยั่งยืนอย่างแท้จริง

.....

คัดลอกบางตอนมาจากหนังสือ แผนความสุข โดย พระไพศาล วิสาโล

.....

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญสันโดษไว้ว่า สนฺตุฎฐี ปรมํ ธนํ

ความสันโดษเป็นยอดทรัพย์ ใจจะสุขได้ สุขเป็น เพราะพอใจในสิ่งที่ตัวเองมีอยู่ เรียกว่า...สันโดษ...