

ความสุขที่ปลายจมูก

พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๓

เรียบเรียงโดย : พระไพศาล วิสาโล

รูปเล่ม/ปก : วาทัญญู พรอัมรา

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา
๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย
กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ : ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓
๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๘๖-๓๐๐๕๔๕๘
โทรสาร : ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓
อีเมลล์ : b_netmail@yahoo.com
เว็บไซต์ : <http://www.budnet.org>

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ โปรดติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

คำนำ

ใคร ๆ ก็ต้องการความสุข และพยายามทำทุกอย่างเพื่อไขว่คว้าหาความสุข แต่แล้วคนส่วนใหญ่กลับไม่พบสิ่งที่ต้องการ ยิ่งดิ้นรนแสวงหา ก็ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะผู้คนมักเข้าใจว่าความสุขนั้นอยู่นอกตัว แต่แท้จริงแล้ว ความสุขมิได้อยู่ไกลตัว และมีใช้สิ่งที่ต้องแสวงหา ความสุขที่แท้จริงอยู่กับเราแล้วทุกขณะ และตามเราไปทุกหนแห่ง แต่เรามองไม่เห็นเองเพราะมันอยู่ใกล้อย่างยิ่ง ไม่ต่างจากปลายจมูกที่มักถูกมองข้าม

เพียงแคร์จักชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่เรามีอยู่ ก็มีความสุขได้ไม่ยาก หากพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ และภูมิใจในสิ่งที่เป็น ก็จะแย้มยิ้มเบิกบานได้ตลอดเวลา ยิ่งได้ทำความดี เอื้อเฟื้อเกื้อกูลผู้อื่น รวมทั้งได้สัมผัสกับความสงบเย็นภายใน ก็จะพบว่าความสุขที่แท้จริงอยู่กลางใจเราเอง

หนังสือเล่มเล็ก ๆ นี้ประกอบด้วยสามบทความ แม้เคยตีพิมพ์มาก่อนแล้ว แต่เชื่อว่าการนำมารวมพิมพ์ใหม่จะช่วยให้ผู้อ่านรู้จักกับความสุขที่มีอยู่คู่กับลมหายใจของตนมาช้านานแล้ว ได้มากขึ้น

พระไพศาล วิสาโล

๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓

สารบัญ



ความลุ่มที่ถูกมองข้าม	๑
ความลุ่มที่แท้	๑๐
ชีวิตพอเพียง	๒๖

เครือข่ายส่งเสริมวิถีชีวิตพอเพียง



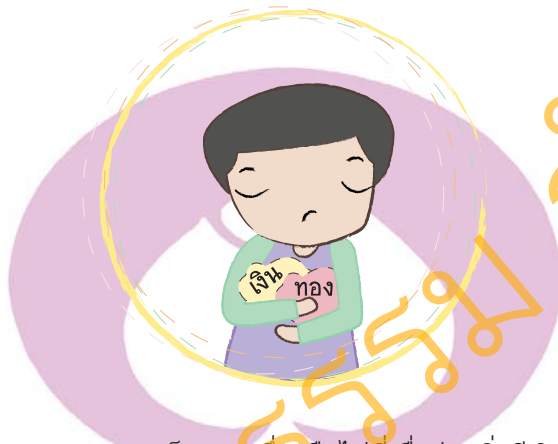


เพื่อคนไทยทุกคน

บริษัท อีโคโนมิค จำกัด



ความสุขที่ถูกมองข้าม



คุณเป็นคนหนึ่งหรือไม่ที่เชื่อว่า ยิ่งมีเงินทองมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ความเชื่อดังกล่าวดูเผิน ๆ ก็น่าจะถูกต้งโดยไม่ต้องเสียเวลาพิสูจน์ แต่ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ประเทศไทยน่าจะมีคนป่วยด้วยโรคจิตน้อยลง มิใช่เพิ่มมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่รายได้ของคนไทยสูงขึ้นทุกปี ในทำนองเดียวกันผู้จัดการก็น่าจะมีความสุขมากกว่าพนักงานระดับล่าง ๆ เนื่องจากมีเงินเดือนมากกว่า แต่ความจริงมิได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป



หลายปีก่อนมหาเศรษฐีคนหนึ่งของไทยได้ให้สัมภาษณ์หนังสือพิมพ์ว่า เขารู้สึกเบื่อหน่ายกับชีวิต เขาพูดถึงตัวเองว่า “ชีวิต(ของผม)เริ่มหมดค่าทางธุรกิจ” ลึกลงไปกว่านั้นเขายังรู้สึกว่าการตัวเองไม่มีความหมาย เขาเคยพูดว่า “ผมจะมีความหมายอะไร ก็เป็นแค่...มหาเศรษฐีหมื่นล้านคนหนึ่ง”

เมื่อเงินหมื่นล้านไม่ทำให้มีความสุข เขาจึงอยู่เฉยไม่ได้ ในที่สุดจึงตัดสินใจไปรับมรดกที่เศรษฐีหมื่นล้านคนอื่น ๆ ยังคงมุ่งหน้าหาเงินต่อไป ด้วยความหวังว่าถ้าเป็นเศรษฐีแสนล้านจะมีความสุขมากกว่านี้ คำถามก็คือ เขาจะมีความสุขเพิ่มขึ้นจริงหรือ ?

คำถามข้างต้นคงมีประโยชน์ไม่มากนักสำหรับคนทั่วไป เพราะชาตินี้คงไม่มีวาสนาแม้แต่จะเป็นเศรษฐีร้อยล้านด้วยซ้ำ แต่อย่างน้อยก็คงตอบคำถามที่อยู่ในใจของคนจำนวนไม่น้อยได้บ้างว่า ทำไมอัครมหาเศรษฐีทั้งหลาย รวมทั้งบิล เกตส์ จึงไม่หยุดหาเงินเสียที ทั้ง ๆ ที่มีสมบัติมหาศาล ขนาดนั่งกินนอนกินไป ๗ ชาตียังไม่หมด





แต่ถ้าเราอยากจะค้นพบคำตอบให้มากกว่านี้ ก็น่าจะย้อนถามตัวเองด้วยว่า ทำไมถึงไม่หยุดซื้อแผ่นซีดีเสียที่ทุกๆ ที่มีอยู่แล้วนับหมื่นแผ่น ทำไมถึงไม่หยุดซื้อเสื้อผ้าเสียที่ทุกๆ ที่มีอยู่แล้วเกือบพันตัว ทำไมถึงไม่หยุดซื้อรองเท้าเสียที่ทุกๆ ที่มีอยู่แล้วนับร้อยคู่

แผ่นซีดีที่มีอยู่มากมายนั้น บางคนฟังทั้งชาติก็ยังไม่หมด ในทำนองเดียวกัน เสื้อผ้า หรือรองเท้า ที่มีอยู่มากมายนั้น บางคนก็เอามาใส่ไม่ครบทุกตัวหรือทุกคู่ด้วยซ้ำ มีหลายตัวหลายคู่ที่ซื้อมาโดยไม่ได้ใช้เลย แต่ทำไมเราถึงยังอยากจะได้อีกไม่หยุดหย่อน



ใช่หรือไม่ว่า สิ่งที่เราถืออยู่แล้วในมือ นั้นไม่ทำให้เรามีความสุขได้มากกว่าสิ่งที่ได้มาใหม่ มีเสื้อผ้าอยู่แล้วนับร้อยก็ไม่ได้ทำให้จิตใจเบ่งบานได้เท่ากับเสื้อ ๑ ตัวที่ได้มาใหม่ มีซีดีอยู่แล้วนับพันก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกตื่นเต้นได้เท่ากับซีดี ๑ แผ่นที่ได้มาใหม่ ในทำนองเดียวกันมีเงินนับร้อยล้านในธนาคารก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกปลาบปล้ำใจเท่ากับเมื่อได้มาใหม่อีก ๑ ล้าน

พูดอีกอย่างก็คือ คนเรานั้นมักมีความสุขจากการได้ มากกว่าความสุขจากการมี มีเท่าไรก็ยังอยากจะได้มาใหม่ เพราะเรามักคิดว่าของใหม่จะให้ความสุขแก่เราได้มากกว่าสิ่งที่ถืออยู่เดิมบ่อยครั้งของที่ได้มาใหม่นั้นก็เหมือนกับของเดิมไม่ผิดเพี้ยน แต่เพียงเพราะว่ามันเป็นของใหม่ ก็ทำให้เราดีใจแล้วที่ได้มา

จะว่าไปนี้อาจเป็นสัญชาตญาณที่มีอยู่กับสัตว์หลายชนิดไม่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้น ถ้าโยนน้องไก่ให้หมา หมาก็จะวิ่งไปคาบ แต่ถ้าโยนน้องไก่ชิ้นใหม่ไปให้ มันจะรีบคายของเก่าและคาบชิ้นใหม่แทน ทั้งๆ ที่ทั้งสองชิ้นก็มีขนาดเท่ากัน ไม่ว่าจะหมาตัวไหนก็ตาม ของเก่าที่มีอยู่ในปากไม่น่าสนใจเท่ากับของใหม่ที่ได้มา





ถ้าหากว่าของใหม่ให้ความสุขได้มากกว่าของเก่าจริงๆ เรื่องกินจะจบลงด้วยดี แต่ปัญหาก็คือของใหม่นั้นไม่นานก็กลายเป็นของเก่า และความสุขที่ได้มานั้นในที่สุดก็จางหายไป ผลก็คือกลับมารู้สึก “เฉยๆ” เหมือนเดิม และดังนั้นจึงต้องไล่ล่าหาของใหม่มาอีก เพื่อหวังจะให้มีความสุขมากกว่าเดิม แต่แล้วก็วกกลับมาสู่จุดเดิมเป็นเช่นนี้ไม่รู้จบ น่าคิดว่าชีวิตเช่นนี้จะมีความสุขจริงหรือ ? เพราะไล่ล่าแต่ครั้งก็ต้องเหนื่อย ไหนจะต้องชวนขวยหาเงินหาทอง ไหนจะต้องแข่งกับผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ครั้นได้มาแล้วก็ต้องรักษาเอาไว้ให้ได้ ไม่ให้ใครมาแย่งไป





แถมยังต้องเปลืองสมองหาเรื่องใช้มันเพื่อใหู้สึก
คุ้มค่า ยิ่งมีมากขึ้นก็ยิ่งต้องเสียเวลาในการเลือก
ว่าจะใช้อันไหนก่อน ทำนองเดียวกับคนที่มั่งเงิน
มาก ๆ ก็ต้องยุ่งยากกับการตัดสินใจว่าจะไปเที่ยว
ลอนดอน นิวยอร์ก เวกัส โตเกียว มาเก๊า หรือ
ซิดนีย์ดี

ถ้าเราเพียงแต่รู้จักแสวงหาความสุขจาก
สิ่งที่มีอยู่แล้ว ชีวิตจะยุ่งยากน้อยลงและโปร่งเบา
มากขึ้น อันที่จริงความพอใจในสิ่งที่เรามีนั้นไม่ใช่
เรื่องยาก แต่ที่เป็นปัญหาก็เพราะเราชอบมองออก
ไปนอกตัว และเอาสิ่งใหม่มาเทียบกับของที่เรา



มีอยู่ หากไม่ก็เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เมื่อเห็นเขามีของใหม่ ก็อยากมีบ้าง คงไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ได้บ่อยครั้งเท่ากับการชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น การเปรียบเทียบจึงเป็นหนทางลัดไปสู่ความทุกข์ที่ใคร ๆ ก็นิยมใช้กัน



นิสัยชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้เราไม่เคยมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีเสียที แม้มีแฟนที่ดี ก็ยังไม่พอใจ เพราะรู้สึกว่ามีแฟนของคนอื่นสวยกว่า หล่อกว่า หรือเอาใจเก่งกว่า แม้มีลูกที่น่ารัก ก็ยังไม่พอใจ เพราะรู้สึกว่ามีลูกของคนอื่นไม่ได้ แม้จะมีหน้าตาดี ก็ยังรู้สึกว่ามีตัวเองไม่สวย เพราะไปเปรียบเทียบกับดารารหรือพรีเซนเตอร์ในหนังโฆษณา

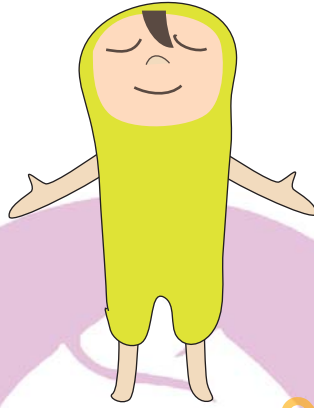
การมองแบบนี้ทำให้ “ขาดทุน” สองสถาน คือนอกจากจะไม่มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว ยังเป็นทุกข์เพราะไม่ได้สิ่งที่อยาก พุดอีกอย่างคือไม่มีความสุขกับปัจจุบัน แถมยังเป็นทุกข์เพราะอนาคตที่พึงปรารถนายังมาไม่ถึง ไม่มีอะไรที่เป็นอุทาหรณ์สอนใจได้ดีเท่ากับนิทานอีสปเรื่อง

หมาคาบเนื้อ คงจำได้ว่า มีหมาตัวหนึ่งได้เนื้อชิ้นใหญ่มา ขณะที่กำลังเดินข้ามสะพาน มันมองลงมาที่ลำธาร เห็นเงาของหมาตัวหนึ่ง (ซึ่งก็คือตัวมันเอง) กำลังคาบเนื้อชิ้นใหญ่ เนื้อชิ้นนั้นดูใหญ่กว่าชิ้นที่มันกำลังคาบเสียอีก ด้วยความโลภ (และหลง) มันจึงคายเนื้อที่คาบอยู่ เพื่อจะไปคาบชิ้นเนื้อที่เห็นในน้ำ ผลก็คือเมื่อเนื้อตกน้ำ ชิ้นเนื้อในน้ำก็หายไป มันจึงสูญทั้งเนื้อที่คาบอยู่และเนื้อที่เห็นในน้ำ

บ่อเกิดแห่งความสุขมีอยู่กับเราทุกคนในขณะนี้อยู่แล้ว เพียงแต่เรามองข้ามไปหรือไม่รู้จักใช้เท่านั้น เมื่อใดที่เรามีความทุกข์ แทนที่จะมองหาสิ่งนอกตัว ลองพิจารณาสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ ไม่ว่าจะเป็น มิตรภาพ ครอบครัว สุขภาพ ทรัพย์สิน รวมทั้งจิตใจของเรา ล้วนสามารถบันดาลความสุขให้แก่เราได้ทั้งนั้น ขอเพียงแต่เรารู้จักชื่นชม รู้จักมอง และจัดการอย่างถูกต้องเท่านั้น

แทนที่จะแสวงหาแต่ความสุขจากการได้ลองหันมาแสวงหาความสุขจากการ มี หรือจากสิ่งที่ มี ขั้นต่อไปคือการแสวงหาความสุขจากการให้ กล่าวคือยิ่งให้ความสุข ก็ยิ่งได้รับความสุข





สุขเพราะเห็นน้ำตาของผู้อื่นเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม
และสุขเพราะภาคภูมิใจที่ได้ทำความดีและทำให้
ชีวิตมีความหมาย จากจุดนั้นแหละก็ไม่ยากที่เรา
จะค้นพบความสุขจากการ *ไม่มี* นั่นคือสุขจาก
การปล่อยวาง ไม่ยึดถือในสิ่งที่มี และเพราะเหตุ
นั้น แม้ไม่มีหรือสูญเสียไป ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้

เกิดมาทั้งที น่าจะมีโอกาสได้สัมผัสกับ
ความสุขจากการ *ให้* และ การ *ไม่มี* เพราะนั่น
คือสุขที่สงบเย็นและยั่งยืนอย่างแท้จริง



ความสุขที่แท้



อาจารย์พานักศึกษากลุ่มใหญ่ไปสัมผัสชีวิต
วัดป่าในภาคอีสาน ตลอด ๒ คืน ๓ วัน นักศึกษา
ไม่ได้เจอน้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว หรืออาหาร
ถูกปากเลย ได้กินแต่ข้าวเหนียว น้ำพริกกับอาหาร
พื้นบ้าน น้ำกินก็มีแต่น้ำฝน ยิ่งกว่านั้น โทรทัศน์
ก็ไม่ได้ดู เพลงก็ไม่ได้ฟัง ไฟฟ้าก็ไม่มี ต้องอาศัย
แสงเทียนในยามค่ำคืน ดังนั้นวินาทีที่ขึ้นรถตู้กลับ
กรุงเทพฯ นักศึกษาจึงดีใจกันมาก และเมื่อรถวิ่ง
เข้าเมือง จุดแรกที่จอดก็คือช้อปปิ้งมอลล์ ทุกคน



ตรงรี่ไปซื้ออาหารในซูเปอร์มาร์เก็ตแล้วขนขึ้นมากินบนรถ กินไปก็คุยกันไปด้วยความรื่นเริง บรรยากาศผิดกับตอนที่อยู่ในวัดอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ แล้วคนหนึ่งก็พูดขึ้นมาว่า “การได้กินของอร่อยเป็นความสุขที่สุดในชีวิต”

การได้กินของอร่อยเป็นความสุขอย่างแน่นอน แต่ความสุขที่เหนือกว่านั้นยังมีอีกมากหลายคนอาจนึกถึงความสุขจากการดูหนัง ฟังเพลง ท่องเที่ยว ผจญภัย และบางคนก็นึกถึงความสุขทางเพศ และความสุขจากการมีทรัพย์สินสมบัติและอำนาจ คนกลุ่มหลังอาจไม่สนใจเรื่องอาหารการกินเลย แต่มีความสุขกับการมีคู่นอนคนใหม่ รถคันใหม่ หรือตำแหน่งใหม่ๆ ที่สูงขึ้นเรื่อยๆ

อย่างไรก็ตาม ความสุขทั้งหมดที่กล่าวมา แม้จะมีแหล่งที่มาแตกต่างกัน แต่ก็มีลักษณะอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน นั่นคือเป็นความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตและกระตุ้นผัสสะ อาหารให้ความสุขแก่เราก็เพราะมันมีรสชาติที่กระตุ้นลิ้น อาหารต้องมีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด จึงจะถือว่าอร่อย ในทางตรงข้ามถ้าเป็นอาหารจืดๆ ก็เบื่อหน้าหนีเลย เพลงที่ถึงใจคือเพลงที่มีจังหวะที่เร็วและเสียง



ที่หลากหลาย กระตุ้นใจให้ขึ้นลงตามจังหวะ ถ้า
มีแต่จังหวะเดียวด้วยเครื่องเล่นขึ้นเดียวจะถือว่า
เพราะได้อย่างไร ส่วนหนึ่งที่สนุกก็ต้องมีพล็อต
เรื่องและเทคนิคที่ปลูกเร้าให้เกิดอารมณ์ที่หลากหลาย
ทั้งตื่นเต้น ร้าเริง เศร้าสลด หรือแม้แต่
ความสยดสยอง และหวาดกลัว หนึ่งที่ไม่มีฉาก
ทะเลาะวิวาท บู๊ล้างผลาญ ชำพันกัน ขับรถไล่ล่า
และฉากวาทวิว ย่อมถือว่าไม่สนุก ดูแล้วชวนให้
ง่วงนอน

ในทำนองเดียวกัน ความสุขจากเพศรสคือ
อะไร หากไม่ใช่ความสุขจากการกระตุ้นเร้าให้ตื่น
เต้นทั้งกายและใจจนถึงขีดสุดที่เรียกว่าโคลแม็กซ์
เป็นเพราะความสุขมักจะแยกไม่ออกจากความตื่น
เต้น หลายคนจึงชอบผจญภัย หรือทำสิ่งที่เสี่ยง
กับอันตราย เช่น ปีนเขา ขับรถซิ่ง รวมไปถึงเล่น
การพนัน เบาลงมาหน่อยก็คือการดูกีฬาซึ่งต้อง
มีการ "ลุ้น" ให้ฝ่ายของตนชนะ และเพื่อเพิ่มความ
ตื่นเต้นให้มากขึ้นจึงต้องมีการพนันขึ้นต่อด้วย
ความสุขจากความตื่นเต้นยังทำให้หลายคนชอบดู
หนังผี แม้จะกลัวผีก็ตาม ทั้งนี้เพราะชีวิตประจำ
วันค่อนข้างจืดชืดหรือขาดสิ่งเร้าใจให้ตื่นเต้น





มองให้ลึกลงไปจะพบว่า ความสุขจากการได้ทรัพย์ก็เป็นเรื่องของการเร้าจิตกระตุ้นผัสสะเช่นกัน ทันทีที่ได้ของใหม่มาเราย่อมรู้สึกตื่นเต้นดีใจ บางคนถึงกับนอนไม่หลับถึงกับลูปคล้ำทั้งวันทั้งคืน ในขณะที่ของเดิมที่มีอยู่แล้วไม่สามารถทำให้เกิดความสุขได้มากเท่า เนื่องจากขาดมนต์ขลังที่จะปลุกใจให้ตื่นเต้นได้อีกแล้ว เป็นเพราะความสุขเกิดจากการได้ของใหม่มาเซยชมคนเป็นอันมากจึงกลายเป็นนักช้อปปิ้งอย่างเอาจริงจัง ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าซื้อมาแล้วก็อาจไม่มีเวลาได้ใช้ เพราะมีของเต็มบ้าน อันที่จริงเพียงแค่ได้เห็นของใหม่ที่แปลกหูแปลกตา ก็ทำให้มีความสุขแล้ว

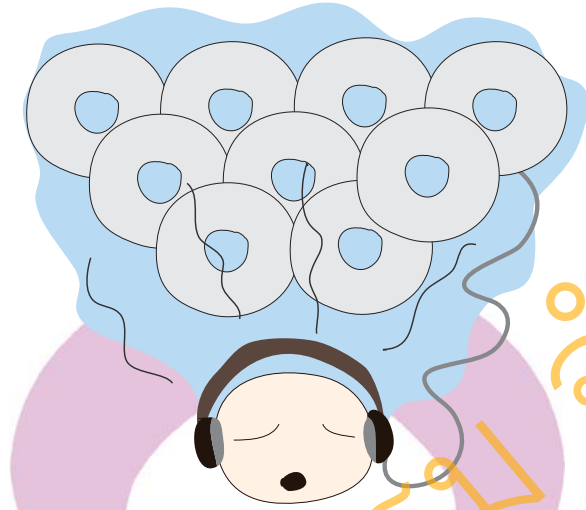


ด้วยเหตุนี้หลายคนจึงนิยมเที่ยวห้าง ทั้ง ๆ ที่ไม่
ค่อยมีเงิน จนกลายเป็นติดเที่ยวห้างไปในที่สุด

ความสุขชนิดนี้ทำให้ชีวิตไม่น่าเบื่อหน่าย
เพราะมีรสชาติแปลกใหม่มาเร้าจิตกระตุ้นใจเสมอ
แต่ปัญหาก็คือความสุขชนิดนี้ทำให้เราต้องพึ่งพา
วัตถุสิ่งเสพ ซึ่งในยุคปัจจุบันหมายถึงการต้องมี
เงินไถ่ลมือเพื่อจะได้มีสิ่งเสพอยู่เสมอ ไม่มีเงินก็
ไม่มีความสุข ที่เป็นปัญหายิ่งกว่านั้นก็คือ ไม่ว่าจะ
เงินเท่าไรก็ไม่พอเสียที เพราะความสุขชนิดนี้
ต้องการของใหม่อยู่เสมอไม่หยุดหย่อน เพราะ
ของใหม่เท่านั้นที่จะสามารถเร้าจิตกระตุ้นใจได้
ส่วนของเก่าที่มีแต่จะทำให้รู้สึกซ้ำซากจำเจ

อาหารที่อร่อยนั้น ให้ความสุขก็แต่ในมือ
แรก ๆ แต่ถ้ากินอาหารจานนั้นอยู่ทุกวัน ๆ ก็
รู้สึกเบื่อและเอียนในที่สุด เพลงจะไพเราะก็
ต่อเมื่อฟังใหม่ ๆ แต่ใครบ้างที่จะฟังเป็น
ร้อย ๆ เทียว ไม่ช้าไม่นานก็ต้องไป
หาเพลงใหม่มาฟังแทน หนึ่งก็
เช่นกัน ยิ่งดูก็ยิ่งไม่สนุก
เพราะรู้แล้วว่า
จะลงเอยอย่างไร





ไม่ตื่นเต้นอีกแล้ว ต้องไปหาเรื่องใหม่มาดู
ความสุขจากเพศสนั้นก็ต้องการความแปลกใหม่
ด้วยเหมือนกัน ถ้าซ้ำซากเมื่อไร ก็ไม่น่าสนใจ
นี่คือเหตุผลที่คนจำนวนไม่น้อยต้องไปหาคู่ใหม่
เพื่อหลีกหนีความจำเจ หาไม่ก็ต้องมีเทคนิคแปลก
ใหม่ไม่ซ้ำเดิม เพื่อจะได้เพิ่มความสุขจากเพศรส

นอกจากต้องการของใหม่อยู่เสมอแล้ว
บ่อยครั้งก็ต้องเพิ่มปริมาณให้มากขึ้นด้วย ไม่ต่าง
จากคนติดเหล้า บุหรี่ หรือกาแฟ ซึ่งไม่เคยเสพ
เท่าเดิมหรือน้อยกว่าเดิม เพราะเมื่อกายหรือจิต
ถูกกระตุ้นมากขึ้น ก็จะต้านชามากขึ้น รู้สึกได้
น้อยลง ทำนองเดียวกับผิวหนังที่ยิ่งถูกสัมผัส



เสียดสีก็ยิ่งหนาและด้าน ดังนั้นถ้าจะกระตุ้นให้รู้สึกตื่นเต้นขึ้นมาเหมือนเดิมก็ต้องเพิ่มสิ่งเร้าให้มากขึ้น ดังนั้นนักช้อปปิ้งจึงมักจ่ายหนักขึ้น เพราะซื้อของแพงกว่าเดิมและมากกว่าเดิม พวกที่นิยมความสุขจากเพชรสก็ยิ่งหมกมุ่นกับเรื่องเพศมากขึ้น เพิ่มคู่นอนมากขึ้น และมีรสนิยมพิสดารผาดโผนมากขึ้นจนกลายเป็นความวิปริตไป ส่วนนักผจญภัยก็มักไปในที่อันตรายมากขึ้น และถี่ขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความสุขจากสิ่งเร้าได้กลายเป็นสิ่งเสพติดอย่างหนึ่งไปแล้ว

ผู้ที่ฟังความสุขชนิดนี้ย่อมไม่รู้จักพอและความพอดี และในเมื่อต้องอาศัยเงินมาซื้อสิ่งเสพติดเพื่อความทุกข์นี้ จึงต้องแสวงหาเงินไม่รู้จักหยุดหย่อน และได้เงินมากเท่าไรก็ไม่รู้จักพอเสียที่เคยมีการสอบถามชาวอเมริกันว่า “เงินจำนวนเท่าใดถึงจะทำให้คุณมีความสุข” มากกว่าครึ่งตอบว่า “มากกว่าที่มีอยู่ตอนนี้” ถ้าถามคนไทยโดยเฉพาะในเมือง ก็คงได้คำตอบคล้ายกัน แต่มีใครบ้างที่จะเฉลียวใจถามตัวเองว่าทุกวันนี้แม้ตนมีเงินมากกว่าเมื่อหลายปีก่อน แต่มีความสุขมากกว่าแต่ก่อนหรือไม่ และถึงจะมีความสุขมากขึ้นก็ไม่เคยพอใจเสียที





เป็นเพราะได้เงินมาเท่าไรก็ไม่รู้สึกพอใจกับความสุขที่เกิดขึ้นเสียที การหาเงินจึงกลายเป็นเรื่องใหญ่ของชีวิต จนอาจกลบความสำคัญของสิ่งอื่น ซึ่งมีความหมายต่อชีวิต เช่น สุขภาพสัมพันธภาพ ครอบครัว และความสุขทางจิตใจ

ความสุขแบบนี้ทำให้เราเป็นทาสของวัตถุ สิ่งเสพและเงินทองไปได้อย่างง่ายดาย อีกทั้งยังทำให้ชีวิตเหนื่อยล้ากับการไล่ล่าหาสิ่งเสพและเงินทอง แม้ได้มาแล้วก็ต้องคอยปกป้องรักษา มิให้ใครมาแย่งชิง รวมทั้งคอยดูแลรักษามิให้เสื่อมสลาย บางครั้งซื้อมาแล้วก็เสียดายที่ไม่ได้ใช้ ดังนั้นจึงต้องหาเรื่องและหาโอกาสใช้ กลาย

เป็นการเสียเวลาและเพิ่มภาระให้อีก แถมยัง
ตัดสินใจยากเพราะมีของให้เลือกมากมาย
สุดท้ายเมื่อทรัพย์สินที่มีอยู่เกิดมีอันเป็นไป เพราะถูก
แย่งชิงหรือเสื่อมไปตามกาลเวลา ก็ต้องมากลัด
กลุ่มเสียใจไปกับมัน

ความสุขแบบนี้จะว่าไปแล้วมีโทษมากกว่า
คุณ เปรียบไปก็ไม่ต่างจากหญ้าแห้งที่แม่สามารถ
จุดไฟให้แสงสว่างได้ แต่ก็ปล่อยควันมามากมาย
ทำให้เคืองตา ถ้าทั้งชีวิตมีแต่ความสุขชนิดนี้ ก็คง
เหนื่อยยากไม่น้อย แต่อันที่จริงแล้วมีความสุข
อีกชนิดหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะตรงข้ามกับความสุข
ชนิดแรก คือแทนที่จะเกิดจากการเร้าจิตกระตุ้น
ใจให้ตื่นเต้น กลับเกิดจากความสงบ ยิ่งจิตถูก
เร้าน้อยเท่าไร ก็ยิ่งสัมผัสกับความสงบและเป็นสุข
มากเท่านั้น

เวลาเรานั่งอยู่บนหาดทรายยามเช้า หรือ
อยู่บนยอดดอยเหนือเมฆ หรืออยู่ริมลำธารอัน
ใสเย็น ที่แรกเราอาจรู้สึกตื่นตาตื่นใจกับธรรมชาติ
อันงดงาม แต่เมื่อนั่งเงิบๆ อยู่คนเดียวสักพัก
เราจะเริ่มพบกับความสงบในใจ จะรู้สึกโปร่งเบา
และผ่อนคลายอยู่ภายใน เป็นความสุขที่ดูเรียบง่าย



แต่ลุ่มลึก ตรึงใจให้อยากอยู่ ณ ที่นั้นนาน ๆ จน
อาจลืมเวลาไปเลย



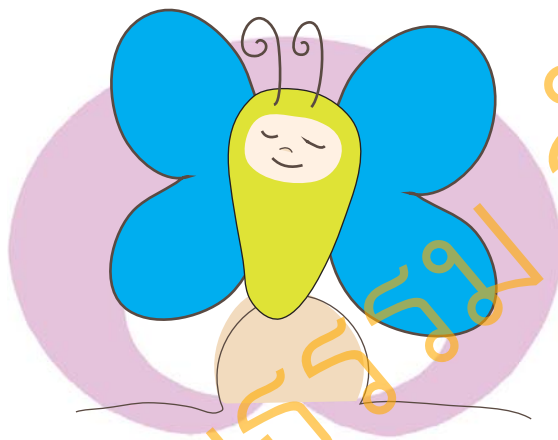
ในยามนั้นเราได้สัมผัสกับความสุขอีก
ชนิดหนึ่ง ซึ่งจะเข้าถึงได้ก็โดยอาศัยจิตที่สงบ
เท่านั้น ยิ่งสงบมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นสุขมากเท่านั้น
ความสุขชนิดนี้จึงไม่ต้องการสิ่งเร้า แต่อาจอาศัย
สิ่งกล่อมใจเป็นเครื่องช่วย เช่น เสียงดนตรีที่
ละเมียดละไม บทกวีที่ไพเราะงดงาม ดวงดาว
ระยิบระยับในคืนเดือนมืด สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ใจ
ที่วุ่นวายยุ่งเหยิงค่อย ๆ สงบลง จนสัมผัสได้ถึง
ความสุขที่ลึกซึ้ง

ความสุขชนิดนี้เราจะรับรู้ได้ก็ต่อเมื่อมีจิตที่
ประณีตละเอียดอ่อน สำหรับคนที่มีจิตหยาบ
กระด้างย่อมยากที่จะสัมผัสกับความสุขชนิดนี้ได้
ด้วยเหตุนี้จึงต้องหันไปหาความสุขที่เกิดจากการ
เร้าจิตกระตุ้นผัสสะ แต่ยิ่งกระตุ้นมากเท่าไร จิต
ก็ยิ่งหยาบ และทำให้ต้องเข้าหาอารมณ์ที่หยาบ
มากเท่านั้น เช่น เสียงเพลงที่กระแทกกระทั้น
หนังที่เต็มไปด้วยความรุนแรง ตรงกันข้ามคนที่มี
จิตประณีต ย่อมสัมผัสกับความสุขที่ประณีต
ได้ง่าย และยิ่งสัมผัสคุ้นเคยมากเท่าไร จิตก็ยิ่ง
ประณีตขึ้นไปเรื่อยๆ จนแม้แต่ความสงบและ
ความเรียบง่ายที่ไร้การปรุงแต่งก็สามารถทำให้ใจ
เป็นสุขได้

ความสุขที่เกิดจากความสงบนั้น ที่แรกต้อง
อาศัยความสงบจากสิ่งแวดล้อมเป็นเครื่องช่วย
เช่น อยู่ในป่า หรือในห้องที่ไร้ผู้คน แน่แน่นอนว่าผู้ที่
คุ้นกับความสุขจากสิ่งเร้า เมื่อมาอยู่ป่าอันเงียบ
สงบ ไม่มีหนังดู ไม่มีเพลงฟัง และไม่มีใครคุยด้วย
ใหม่ๆ ก็ย่อมกระสับกระส่าย ยิ่งไม่ค่อยมีอะไร
ให้ทำ จิตก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ปรุงแต่งสารพัด แต่เมื่ออยู่
ไปนานๆ จนคุ้นกับความเงียบสงบ จิตก็จะค่อยๆ



สงบ ที่นี้ก็จะเริ่มมีความสุขท่ามกลางบรรยากาศ
ดังกล่าว และอยู่นิ่ง ๆ ได้นานขึ้น



อย่างไรก็ตามความสงบของจิตที่อาศัย
สิ่งแวดล้อมช่วยนั้น ต้องอาศัยเวลา อีกทั้งเป็น
ความสงบที่ไม่สั่นไหว เมื่อใดที่ออกจากป่าหรือ
ออกจากห้อง ไปเจอผู้คนมากมายและงานการ
สารพัด ความสงบที่มีก็จะมลายหายไป จิตจะกลับ
มาวุ่นวาย ฟุ้งซ่าน หรือกระเจิดกระเจิงเหมือนเดิม
อีก ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องมามีวิธีการที่ช่วยให้จิต
สงบได้เร็วขึ้นและอยู่ได้นาน





วิธีหนึ่งก็คือการฝึกให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อจะได้ไม่ไปเพ่งพ่านฟุ้งซ่านกับเรื่องภายนอก เช่น ให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าและออก โดยอาจมีการนับตามไปด้วย วิธีนี้เปรียบเสมือนการปักจิตให้อยู่กับที่ เมื่อไม่เพ่งพ่านออกไปนอกตัว หรือไปขุดคุ้ยเรื่องเก่ามาคิด หรือปรุงแต่งจินตนาการเรื่องที่ยังมาไม่ถึง จิตก็จะสงบลงที่สุดในที่สุด

การที่จิตสงบเพราะจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ เป็นความสงบที่เกิดจากการไม่มีเรื่องอะไรให้รับรู้มาก วิธีนี้ต้องอาศัย



สิ่งแวดล้อมช่วยด้วยในระดับหนึ่ง เช่นอยู่ในที่ ๆ ไม่มีเสียงอีกที่ทึบโครม หรือไม่มีงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนมาก คำถามก็คือถ้ามีเรื่องที่จะต้องรับรู้หรือมีคนที่จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง เราจะสามารถรักษาจิตให้สงบได้หรือไม่ คำตอบคือได้ แต่ต้องอาศัยสติเข้าช่วย

สติช่วยให้เราสามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ โดยที่ใจยังสงบได้ เพราะไม่ว่ารับรู้อะไรก็ตาม สติช่วยให้ใจปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ลงไปได้ ไม่ปรุงแต่งจนวุ่นวาย หรือไม่เข้าไปในอารมณ์หงุดหงิดรำคาญใจทันทีที่รู้ว่าจิตกำลังฟุ้งซ่านหรือเริ่มจะซุ่นเคืองใจ สติก็ดึงจิตออกจากอาการดังกล่าว กลับมาสู่ภาวะปกติ จิตที่มีสติเป็นเครื่องป้องกันจึงปลอดภัยจากสิ่งรบกวน ดังนั้นจึงมีความสงบ และสามารถจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้อย่างต่อเนื่อง จึงเกิดเป็นสมาธิได้ง่าย

ความสงบของจิตนั้นเกิดขึ้นได้เพราะรู้จักปล่อยวาง เราปล่อยวางได้เพราะสติช่วยให้เรารู้ทันว่ากำลังเกิดขึ้นอะไรกับจิต ช่วยให้ไม่เผลอเข้าไปในความฟุ้งซ่าน แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้เราปล่อยวางได้อย่างรวดเร็ว นั่นก็คือปัญญา



ได้แก่ ความรู้เท่าทันในความเป็นจริงของชีวิต
ความสุขเสียพลัดพรากจากคนรักไม่ทำให้เรา
เศร้าโศกกลุ้มใจจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ นั่นก็
เพราะเรามีปัญญาตระหนักชัดว่านี่เป็นธรรมดา
ของชีวิต เมื่อถูกตำหนิติเตียนเราก็ไม่โกรธ เพราะ
รู้ว่ามิสรุเสริญก็ต้องมีนินทาเป็นธรรมดาของโลก
ปัญญาช่วยให้เราไม่ทุกข์ไปกับความผันผวน
ปรวนแปรของชีวิตและโลก จึงสามารถรักษาใจให้
สงบได้

สติและปัญญา ทำให้เราสามารถรักษาใจ
ให้สงบได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ในสถานการณ์อะไร
ก็ตาม จึงนำความสุขอันประณีตมาให้แก่เราได้
ในทุกโอกาส แม้จะอยู่บนท้องถนน ในเมือง หรือ
ท่ามกลางฝูงชน ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จหรือ
ความล้มเหลวก็ยังเป็นปกติอยู่ได้ จึงเป็นความ
สุขที่ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก และประเสริฐกว่า
ความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจซึ่งต้อง
อาศัยสิ่งเร้า เป็นความสุขที่ทำให้เราไม่ต้องดิ้นรน
ไล่ล่าหรือเหนื่อยยากกับการรักษาทรัพย์สมบัติ
จึงทำให้เราเป็นอิสระอย่างแท้จริง นี่ใช่ไหมที่เป็น
ความสุขที่เราควรมีโอกาสสัมผัสขณะที่ยังมีลม
หายใจอยู่



ความสุขชนิดนี้ไม่ใช่สิ่งไกลเกินเอื้อม หากมี
อยู่แล้วในทุกขณะ และสามารถพบได้กลางใจของ
เรานั่นเอง



เครือข่ายสุขภาพ

บริษัท ทรู คอร์ปอเรชั่น จำกัด

๒๕
พระไพศาล วิสาโล



ชีวิตพอเพียง



คุณอยากได้กล้องถ่ายรูปแบบดิจิทัลสักตัวหนึ่ง หลังจากหาข้อมูลมาหลายวันทั้งจากหนังสือพิมพ์และคนรู้จัก ก็ตัดสินใจว่าจะซื้อยี่ห้อและรุ่นอะไร คุณใช้เวลา ๒-๓ วันในการหาร้านที่ขายถูกที่สุด แล้วคุณก็พบร้านหนึ่งซึ่งขายต่ำกว่าราคาทั่วไปถึง ๒๕% คุณตัดสินใจควักเงิน ๗,๕๐๐ บาท แล้วพากลับบ้านด้วยความปลื้มใจที่ได้ทั้งของดีและราคาถูก



แต่เมื่อกลับถึงบ้าน ตั้งใจว่าจะไปเล่าให้เพื่อนบ้านฟัง แต่กลับพบว่าเขาเพิ่งซื้อกล้องยี่ห้อและรุ่นเดียวกับคุณ แต่ซื้อได้ถูกกว่านั้น คือจ่ายไปเพียง ๕,๐๐๐ บาทเท่านั้น คุณจะรู้สึกอย่างไร? ยังจะยิ้มได้อีกหรือไม่?

ถ้าคุณยิ้มไม่ออก ก็นำถามตัวเองว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น? ก็คุณเพิ่งได้ของใหม่มา แถมจ่ายน้อยกว่าคนทั่วไป อีกทั้งสินค้าก็มีคุณภาพและถูกใจคุณเสียด้วย ทั้งหมดนี้เป็นเหตุผลที่คุณน่าจะดีใจมิใช่หรือ? แต่ทำไมคุณถึงเสียใจหรือถึงกับโมโหตัวเอง เป็นเพราะคุณไปเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้านใช่หรือไม่?

คุณมีกล้องดีที่น่าพอใจ แต่ทันทีที่คุณไปเปรียบเทียบกับกล้องของคนอื่น ความรู้สึกไม่พอใจก็เข้ามาแทนที่ คนเราไม่พอใจกับสิ่งที่ตนมีก็เพราะเหตุนี้ จึงมีผู้กล่าวว่า การเปรียบเทียบกับคนอื่นเป็นหนทางลัดไปสู่ความทุกข์ เคยสังเกตหรือไม่ว่า มีคนจำนวนไม่น้อยที่มักคิดว่ารถของคนอื่นดีกว่ารถของตัวเอง แฟนของคนอื่นสวย(หรือหล่อ)กว่าแฟนของตัวเอง ลูกของคนอื่นเก่งกว่าลูกของตัวเอง และอาหารที่คนอื่นสั่งมักน่ากินกว่าจานของตัวเอง





จำกัด

ถ้าคุณเป็นหนึ่งในจำนวนนั้น ชีวิตจะหาความสุข
ได้ยาก แม้จะได้มาเยอะเท่าไร ก็ไม่พอใจเสียที
อย่าว่าแต่ของที่ซื้อมาด้วยเงินของตัวเอง
แม้ของที่เรามาฟรีๆ เช่น ได้โทรศัพท์มือถือ
มาฟรีๆ ๑ เครื่อง ที่จริงน่าจะดีใจ แต่เมื่อรู้ว่าคน
อื่นได้รับแจกรุ่นที่ดีกว่าและแพงกว่า จากเดิมที่
เคยยืมจะหุบทันที แถมยังจะทุกข์ยิ่งกว่าตอนที่
ยังไม่ได้รับแจกด้วยซ้ำ นั่นเป็นเพราะไปเปรียบเทียบ
กับคนอื่นใช่ไหม? ทั้งๆ ที่ตนมีโชคแล้ว แต่ก็ยัง
รู้สึกว่าคุณโชคไม่ดีเหมือนคนอื่น



ความทุกข์ของผู้คนสมัยนี้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะไปมองคนอื่นมากเกินไป เราจึงไม่เคยพอใจกับสิ่งที่มีหรือเป็นเสียที แม้ว่าจะสวยหรือหุ่ดีเพียงใด ก็ยังรู้สึกว่าตัวเองชี้เหร่ ผมไม่สลาย ผิดคล้าไป แถมวงแขนก็ไม่ขาวนวลเหมือนดาราดแต่เมื่อใดที่เราหันมาพอใจกับสิ่งที่ตนมี มองเห็นแง่ดีของสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ ความสุขจะเพิ่มพูนขึ้นมามากมายทันที จิตใจจะเบาขึ้น และชีวิตจะหายเหนื่อย เพราะไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องวิ่งไล่ล่าหาซื้อสิ่งของต่าง ๆ มากมายเพียงเพื่อจะได้มีเหมือนคนอื่นเขา

พอใจในสิ่งที่มี ภูมิใจในสิ่งที่เราเป็น เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่กับตัว นี่คือนเคล็ดลับสู่ชีวิตที่เบาสบายและสงบเย็น ด้วยเหตุนี้ “สันโดษ” จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิต

สันโดษไม่ได้หมายถึงการอยู่คนเดียวไม่ยุ่งกับใคร และไม่ได้หมายถึงความเฉื่อยเฉื่อยไม่กระตือรือร้น แต่คือความพอใจในสิ่งที่มีและยินดีในสิ่งที่เราเป็น ไม่ปรารถนาสิ่งที่อยู่ไกลตัวหรือเป็นของคนอื่น ถ้ามีสันโดษก็จะพบกับความสุขในปัจจุบันทันที แต่ถ้าไม่มีสันโดษ ก็ต้องหวัง

