



## ความสุขที่ถูกมองข้าม โดย พระไพศาล วิสาโล

คุณเป็นคนหนึ่งหรือไม่ที่เชื่อว่า ยิ่งมีเงินทองมากเท่าไร ก็ยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น ความเชื่อดังกล่าวดูเผินๆ ก็น่าจะถูกต้องโดยไม่ต้องเสียเวลาพิสูจน์ แต่ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ประเทศไทยน่าจะมีคนป่วยด้วยโรคจิตน้อยลง มิใช่เพิ่มมากขึ้น ทั้งๆ ที่รายได้ของคนไทยสูงขึ้นทุกปี

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

เมื่อเงินหมื่นล้านไม่ทำให้มีความสุข เขาจึงอยู่เฉยไม่ได้ ในที่สุดจึงเดินจนได้เป็นรัฐมนตรี ขณะที่เศรษฐีหมื่นล้านคนอื่นๆ ยังคงมุ่งหน้าหาเงินต่อไปด้วยความหวังว่าถ้าเป็นเศรษฐีแสนล้านจะมีความสุขมากกว่านี้ คำถามก็คือ เขาจะมีความสุขเพิ่มขึ้นจริงหรือ ?

คำถามข้างต้นคงมีประโยชน์ไม่มากนักสำหรับคนทั่วไป เพราะชาตินี้คงไม่มีวาสนาแม้แต่จะเป็นเศรษฐีร้อยล้านด้วยซ้ำ แต่อย่างน้อยก็คงตอบคำถามที่อยู่ในใจของคนจำนวนไม่น้อยได้บ้างว่า ทำไมอัศวินมหาเศรษฐีทั้งหลาย รวมทั้ง

บิล เกตส์ จึงไม่หยุดหาเงินเสียที ทั้งๆ ที่มีสมบัติมหาศาล ขนาดนั่งกินนอนกินไป ๗ ขาดก็ยังไม่หมด

แต่ถ้าเราอยากจะได้คำตอบให้มากกว่านี้ ก็น่าจะย้อนถามตัวเองด้วยว่า ทำไมถึงไม่หยุดซื้อแผ่นซีดีเสียทีทั้งๆ ที่มีอยู่แล้วนับหมื่นแผ่น ทำไมถึงไม่หยุดซื้อเสื้อผ้าเสียทีทั้งๆ ที่มีอยู่แล้วเกือบพันตัว ทำไมถึงไม่หยุดซื้อรองเท้าเสียทีทั้งๆ ที่มีอยู่แล้วนับร้อยคู่ แผ่นซีดีที่มีอยู่มากมายนั้น บางคนฟังทั้งชาติก็ยังไม่หมด ในทำนองเดียวกัน เสื้อผ้า หรือรองเท้าที่มีอยู่มากมายนั้น บางคนก็เอามาใส่ไม่ครบทุกตัวหรือทุกคู่ด้วยซ้ำ มีหลายตัวหลายคู่ที่ซื้อมาโดยไม่ได้ใช้เลย แต่ทำไมเราถึงยังอยากจะได้อีกไม่หยุดหย่อน

ใช่หรือไม่ว่าสิ่งที่เรามีอยู่แล้วในมือนั้นไม่ทำให้เรามีความสุขได้มากกว่าสิ่งที่ได้มาใหม่

มีเสื้อผ้าอยู่แล้วนับร้อยก็ไม่ได้ทำให้จิตใจเบ่งบานได้เท่ากับเสื้อ ๑ ตัวที่ได้มาใหม่ มีซีดีอยู่แล้วนับพันก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกตื่นเต้นได้เท่ากับซีดี ๑ แผ่นที่ได้มาใหม่ ในทำนองเดียวกันมีเงินนับร้อยล้านในธนาคารก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกปลื้มใจเท่ากับเมื่อได้มาใหม่อีก ๑ ล้าน

พูดอีกอย่างก็คือ คนเรานั้นมักมีความสุขจากการได้ มากกว่าความสุขจากการมี มีเท่าไรก็ยัง อยากจะได้มาใหม่ เพราะเรามักคิดว่าของใหม่ จะให้ความสุขแก่เราได้มากกว่าสิ่งที่มียู่เดิม บ่อยครั้ง ของที่ได้มาใหม่นั้นก็เหมือนกับของเดิมไม่ผิดเพี้ยน แต่เพียงเพราะว่ามันเป็นของใหม่ ก็ทำให้เราดีใจแล้วที่ได้มา

จะว่าไปนี่อาจเป็นสัญชาตญาณที่มีอยู่กับสัตว์หลายชนิดไม่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้น ถ้าโยนน้องไก่ให้หมา หมาก็จะวิ่งไปคาบ แต่ถ้าโยนน้องไก่ชิ้นใหม่ไปให้มันจะรีบคาบของเก่าและคาบชิ้นใหม่แทน ทั้งๆ ที่ทั้งสองชิ้นก็มีขนาดเท่ากัน ไม่ว่าหมาตัวไหนก็ตาม ของเก่าที่มีอยู่ในปากไม่น่าสนใจเท่ากับของใหม่ที่ได้มา

ถ้าหากว่าของใหม่ให้ความสุขได้มากกว่าของเก่าจริง เรื่องก็น่าจะจบลงด้วยดี แต่ปัญหาก็คือของใหม่นั้นไม่นานก็กลายเป็นของเก่าและความสุขที่ได้มานั้นในที่สุดก็จางหายไป ผลก็คือกลับมาารู้สึก “เฉยๆ” เหมือนเดิม และดังนั้นจึงต้องไล่ล่าหาของใหม่มาอีก เพื่อหวังจะให้มีความสุขมากกว่าเดิม แต่แล้วก็วกกลับมาสู่จุดเดิม

เป็นเช่นนี้ไม่รู้จบ น่าคิดว่าชีวิตเช่นนี้จะมีความสุขจริงหรือ ? เพราะไล่ล่าแต่ครั้งก็ต้องเหนื่อย ไหนจะต้องชวนขวายนหาเงินหาทอง ไหนจะต้องแข่งกับผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ครั้นได้มาแล้วก็ต้องรักษาเอาไว้ให้ได้ ไม่ให้ใครมาแย่งไป แกรมยังต้องเปลืองสมองหาเรื่องใช้มัน เพื่อให้รู้สึกคุ้มค่า ยิ่งมีมากขึ้นก็ยิ่งต้องเสียเวลาในการเลือกกว่าจะใช้อันไหนก่อน

ทำนองเดียวกับคนที่มั่งเงินมากๆ ก็ต้องยุ่งยากกับการตัดสินใจว่าจะไปเที่ยว  
ลอนดอน นิวยอร์ก เวกัส โตเกียว มาเก๊า หรือซิดนีย์ ดี

ถ้าเราเพียงแต่รู้จักแสวงหาความสุขจากสิ่งที่มีอยู่แล้ว ชีวิตจะยุ่งยากน้อยลง  
และโปร่งเบามากขึ้น อันที่จริงความพอใจในสิ่งที่มีนั้นไม่ใช่เรื่องยาก แต่ที่  
เป็นปัญหาก็เพราะเราชอบมองออกไปนอกตัว และเอาสิ่งใหม่มาเทียบ  
กับของที่มีอยู่ หากไม่ก็เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เมื่อเห็นเขา  
มีของใหม่ ก็อยากมีบ้าง

คงไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ได้บ่อยครั้งเท่ากับการชอบเปรียบเทียบตัวเอง  
กับคนอื่น การเปรียบเทียบจึงเป็นหนทางลัดไปสู่ความทุกข์ที่ใครๆ ก็นิยมใช้กัน  
นิสัยชอบเปรียบเทียบเทียบกับคนอื่นทำให้เราไม่เคยมีความพอใจในสิ่งที่ตนมีเสียที่  
แม้มีแฟนที่ดีก็ยังไม่พอใจเพราะรู้สึกวาแฟนของคนอื่นสวยกว่า หล่อกว่า หรือ  
เอาใจเก่งกว่า แม้มีลูกที่น่ารักก็ยังไม่พอใจเพราะรู้สึกวาสูลูของคนอื่นไม่ได้  
แม้จะมีหน้าตาดี ก็ยังรู้สึกวาตัวเองไม่สวย เพราะไปเปรียบเทียบกับดาราร  
หรือพรินเซสเซอร์ในหนังโฆษณา

**การมองแบบนี้ทำให้ “ขาดทุน” สองสถาน คือนอกจากจะไม่มีความสุข  
กับสิ่งที่มีอยู่แล้ว ยังเป็นทุกข์เพราะไม่ได้สิ่งที่อยาก พุดอีกอย่างคือไม่มี  
ความสุขกับปัจจุบัน แถมยังเป็นทุกข์เพราะอนาคตที่พึงปรารถนายังมา  
ไม่ถึง**

ไม่มีอะไรที่เป็นอุทธาหรณ์สอนใจได้ดีเท่ากับการนิทานอีสปเรื่องหมาคาบเนื้อ คง  
จำได้ว่า มีหมาตัวหนึ่งได้เนื้อชิ้นใหญ่มา ขณะที่กำลังเดินข้ามสะพาน มันมอง  
ลงมาที่ลำธาร เห็นเงาของหมาตัวหนึ่ง (ซึ่งก็คือตัวมันเอง) กำลังคาบเนื้อชิ้น  
ใหญ่ เนื้อชิ้นนั้นดูใหญ่กว่าชิ้นที่มันกำลังคาบเสียอีก ด้วยความโลภ (และหลง)  
มันจึงคายเนื้อที่คาบอยู่ เพื่อจะไปคาบชิ้นเนื้อที่เห็นในน้ำ ผลก็คือเมื่อเนื้อตก  
น้ำ ชิ้นเนื้อในน้ำก็หายไป มันจึงสูญทั้งเนื้อที่คาบอยู่และเนื้อที่เห็นในน้ำ

บ่อเกิดแห่งความสุขมีอยู่กับเราทุกคนในขณะนี้แล้ว เพียงแต่เรามองข้ามไป  
หรือไม่รู้จักใช้เท่านั้น เมื่อใดที่เรามีความทุกข์แทนที่จะมองหาสิ่งนอกตัว ลอง  
พิจารณาสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นมิตรภาพ ครอบครัว สุขภาพ ทรัพย์สิน  
รวมทั้งจิตใจของเรา ล้วนสามารถบันดาลความสุขให้แก่เราได้ทั้งนั้น ขอ  
เพียงแต่เรารู้จักชื่นชม รู้จักมอง และจัดการอย่างถูกต้องเท่านั้น แทนที่จะ  
แสวงหาแต่ความสุขจากการได้ ลองหันมาแสวงหาความสุขจากการมี หรือจาก  
สิ่งที่มี ขั้นตอนต่อไปคือการแสวงหาความสุขจากการให้ กล่าวคือ ยิ่งให้ความสุข ก็  
ยิ่งได้รับความสุข สุขเพราะเห็นน้ำตาของผู้อื่นเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม และสุขเพราะ  
ภาคภูมิใจที่ได้ทำความดีและทำให้ชีวิตมีความหมาย จากจุดนั้นแหละก็ไม่ยาก  
ที่เราจะค้นพบความสุขจากการไม่มี

**นั่นคือสุขจากการปล่อยวาง ไม่ยึดถือในสิ่งที่มี และเพราะเหตุนี้มันแม้ไม่มี  
หรือสูญเสียไป ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้ เกิดมาทั้งที น่าจะมีโอกาสได้สัมผัสกับ**

**ความสุขจากการให้และการไม่มี เพราะนั่นคือสุขที่สงบเย็นและยั่งยืน  
อย่างแท้จริง**

.....

คัดลอกบางตอนมาจาก  
หนังสือแผนที่ความสุข โดย พระไพศาล วิสาโล