

ความสุขที่ปลายจมูก

พระไพศาล วิสาโล

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๓

เรียบเรียงโดย : พระไพศาล วิสาโล

รูปเล่ม/ปก : วทัญญู 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>

สนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ โปรดติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

คำนำ

ใคร ๆ ก็ต้องการความสุข และพยายามทำทุกอย่างเพื่อไขว่คว้าหาความสุข แต่แล้วคนส่วนใหญ่กลับไม่พบสิ่งที่ต้องการ ยิ่งดิ้นรนแสวงหา ก็ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะผู้คนมักเข้าใจว่าความสุขนั้นอยู่นอกตัว แต่แท้จริงแล้ว ความสุขมิได้อยู่ไกลตัว และมีใช้สิ่งที่ต้องแสวงหา ความสุขที่แท้นั้นอยู่กับเราแล้วทุกขณะ และตามเราไปทุกหนแห่ง แต่เรามองไม่เห็นเองเพราะมันอยู่ใกล้อย่างยิ่ง ไม่ต่างจากปลายจมูกที่มักถูกมองข้าม

เพียงแคร์ู้จักชื่นชมสิ่งดี ๆ ที่เรามีอยู่ ก็จะสามารถสุขได้ไม่ยาก หากพอใจในสิ่งที่มี ยินดีในสิ่งที่ได้ และภูมิใจในสิ่งที่เป็น ก็จะยิ้มยิ้มเบิกบานได้ตลอดเวลา ยิ่งได้ทำความดี เอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่น รวมทั้งได้สัมผัสกับความสงบเย็นภายใน ก็จะพบว่าความสุขที่แท้นั้นอยู่กลางใจเรานี่เอง

หนังสือเล่มเล็ก ๆ นี้ประกอบด้วยสามบทความ แม้เคยตีพิมพ์มาก่อนแล้ว แต่เชื่อว่าการนำมารวมพิมพ์ใหม่จะช่วยให้ผู้อ่านรู้จักกับความสุขที่มีอยู่คู่กับลมหายใจของตนมาช้านานแล้ว ได้มากขึ้น

พระไพศาล วิสาโล

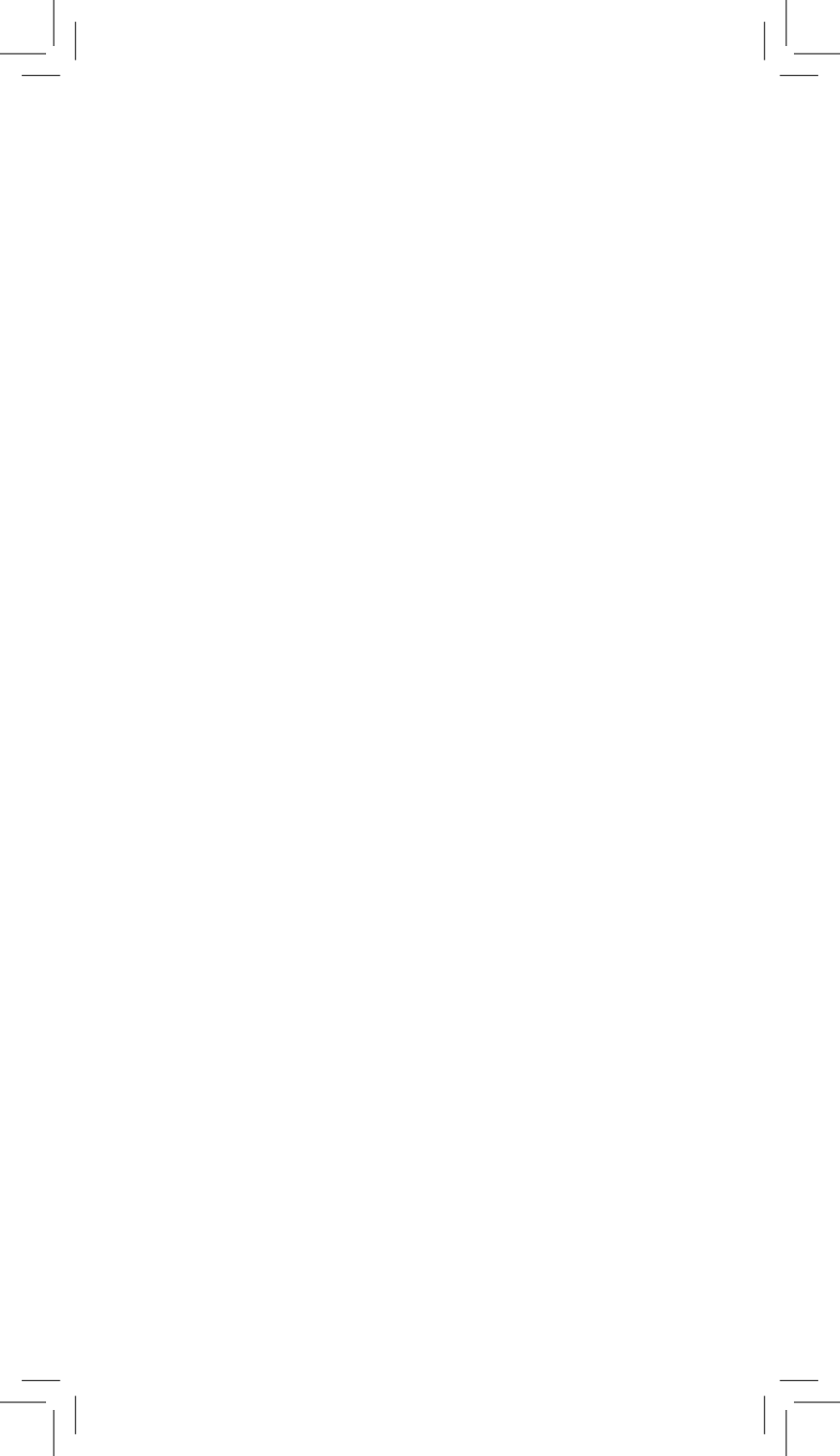
๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๓

สารบัญ



ความสุขที่ถูกลมองข้าม	๑
ความสุขที่แท้	๑๐
ชีวิตพอเพียง	๒๖





ความสุขที่ถูกมองข้าม



คุณเป็นคนหนึ่งหรือไม่ที่เชื่อว่า ยังมีเงินทองมากเท่าไร ก็ยังมีความสุขมากเท่านั้น ความเชื่อดังกล่าวดูเผิน ๆ ก็น่าจะถูกต้องโดยไม่ต้องเสียเวลาพิสูจน์ แต่ถ้าเป็นเช่นนั้นจริง ประเทศไทยน่าจะมีคนป่วยด้วยโรคจิตน้อยลง มิใช่เพิ่มมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่รายได้ของคนไทยสูงขึ้นทุกปี ในทำนองเดียวกันผู้จัดการก็น่าจะมีความสุขมากกว่าพนักงานระดับล่าง ๆ เนื่องจากมีเงินเดือนมากกว่า แต่ความจริงมิได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป



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

เมื่อเงินหมื่นล้านไม่ทำให้มีความสุข เขาจึงอยู่เฉยไม่ได้ ในที่สุดจึงได้เป็นรัฐมนตรีขณะที่เศรษฐีหมื่นล้านคนอื่น ๆ ยังคงมุ่งหน้าหาเงินต่อไป ด้วยความหวังว่าถ้าเป็นเศรษฐีแสนล้านจะมีความสุขมากกว่านี้ คำถามก็คือ เขาจะมีความสุขเพิ่มขึ้นจริงหรือ ?

คำถามข้างต้นคงมีประโยชน์ไม่มากนักสำหรับคนทั่วไป เพราะชาตินี้คงไม่มีวาสนาแม้แต่จะเป็นเศรษฐีร้อยล้านด้วยซ้ำ แต่อย่างน้อยก็คงตอบคำถามที่อยู่ในใจของคนจำนวนไม่น้อยได้บ้างว่า ทำไมอัศวินมหาเศรษฐีทั้งหลาย รวมทั้งบิล เกตส์ จึงไม่หยุดหาเงินเสียที ทั้ง ๆ ที่มีสมบัติมหาศาล ขนาดนั่งกินนอนกินไป ๗ ชาติก็ยังไม่หมด





แต่ถ้าเราอยากจะค้นพบคำตอบให้มากกว่านี้ ก็น่าจะย้อนถามตัวเองด้วยว่า ทำไมถึงไม่หยุดซื้อแผ่นซีดีเสียที่ทั้ง ๆ ที่มีอยู่แล้วนับหมื่นแผ่น ทำไมถึงไม่หยุดซื้อเสื้อผ้าเสียที่ทั้ง ๆ ที่มีอยู่แล้วเกือบพันตัว ทำไมถึงไม่หยุดซื้อรองเท้าเสียที่ทั้ง ๆ ที่มีอยู่แล้วนับร้อยคู่

แผ่นซีดีที่มีอยู่มากมายนั้น บางคนฟังทั้งชาติก็ยังไม่หมด ในทำนองเดียวกัน เสื้อผ้า หรือรองเท้า ที่มีอยู่มากมายนั้น บางคนก็เอามาใส่ไม่ครบทุกตัวหรือทุกคู่ด้วยซ้ำ มีหลายตัวหลายคู่ที่ซื้อมาโดยไม่ได้ใช้เลย แต่ทำไมเราถึงยังอยากจะได้อีกไม่หยุดหย่อน



ใช่หรือไม่ว่า สิ่งที่เราถืออยู่แล้วในมือนั้นไม่ทำให้เรามีความสุขได้มากกว่าสิ่งที่ได้มาใหม่ มีเสื้อผ้าอยู่แล้วนับร้อยก็ไม่ทำให้จิตใจเบ่งบานได้เท่ากับเสื้อ ๑ ตัวที่ได้มาใหม่ มีซีดีอยู่แล้วนับพันก็ไม่ทำให้รู้สึกตื่นเต้นได้เท่ากับซีดี ๑ แผ่นที่ได้มาใหม่ ในทำนองเดียวกันมีเงินนับร้อยล้านในธนาคารก็ไม่ทำให้รู้สึกปลื้มใจเท่ากับเมื่อได้มาใหม่อีก ๑ ล้าน

พูดอีกอย่างก็คือ คนเรานั้นมักมีความสุขจากการได้ มากกว่าความสุขจากการมี มีเท่าไรก็ยิ่งอยากจะได้มาใหม่ เพราะเรามักคิดว่าของใหม่จะให้ความสุขแก่เราได้มากกว่าสิ่งที่มีอยู่เดิมบ่อยครั้งของที่ได้มาใหม่นั้นก็เหมือนกับของเดิมไม่ผิดเพี้ยน แต่เพียงเพราะว่ามันเป็นของใหม่ ก็ทำให้เราดีใจแล้วที่ได้มา

จะว่าไปนี่อาจเป็นสัญชาตญาณที่มีอยู่กับสัตว์หลายชนิดไม่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้น ถ้าโยนน้องไก่ให้หมา หมาก็จะวิ่งไปคาบ แต่ถ้าโยนน้องไก่ชิ้นใหม่ไปให้ มันจะรีบคาบของเก่าและคาบชิ้นใหม่แทน ทั้ง ๆ ที่ทั้งสองชิ้นก็มีขนาดเท่ากัน ไม่ว่าหมาตัวไหนก็ตาม ของเก่าที่มีอยู่ในปากไม่น่าสนใจเท่ากับของใหม่ที่ได้มา





ถ้าหากว่าของใหม่ให้ความสุขได้มากกว่าของเก่าจริงๆ เรื่องก็น่าจะจบลงด้วยดี แต่ปัญหาก็คือของใหม่นั้นไม่นานก็กลายเป็นของเก่า และความสุขที่ได้มานั้นในที่สุดก็จางหายไป ผลก็คือกลับมารู้สึก “เฉยๆ” เหมือนเดิม และดังนั้นจึงต้องไล่ล่าหาของใหม่มาอีก เพื่อหวังจะให้มีความสุขมากกว่าเดิม แต่แล้วก็วกกลับมาสู่จุดเดิม เป็นเช่นนี้ไม่รู้จบ น่าคิดว่าชีวิตเช่นนี้จะมีความสุขจริงหรือ ? เพราะไล่ล่าแต่ละครั้งก็ต้องเหนื่อย ไหนจะต้องขวนขวายหาเงินหาทอง ไหนจะต้องแข่งกับผู้อื่นเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ ครั้นได้มาแล้วก็ต้องรักษาเอาไว้ให้ได้ ไม่ให้ใครมาแย่งไป





แถมยังต้องเปลืองสมองหาเรื่องใช้มันเพื่อให้รู้สึก
คุ้มค่า ยิ่งมีมากขึ้นก็ยิ่งต้องเสียเวลาในการเลือก
ว่าจะใช้อันไหนก่อน ทำนองเดียวกับคนที่มีเงิน
มากๆ ก็ต้องยุ่งยากกับการตัดสินใจว่าจะไปเที่ยว
ลอนดอน นิวยอร์ก เวกัส โตเกียว มาเก๊า หรือ
ซิดนีย์ดี

ถ้าเราเพียงแต่รู้จักแสวงหาความสุขจาก
สิ่งที่มีอยู่แล้ว ชีวิตจะยุ่งยากน้อยลงและโปร่งเบา
มากขึ้น อันที่จริงความพอใจในสิ่งที่เรามีนั้นไม่ใช่
เรื่องยาก แต่ที่เป็นปัญหาก็เพราะเราชอบมองออกไป
นอกตัว และเอาสิ่งใหม่มาเทียบกับของที่เร



มีอยู่ หาไม่ก็เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เมื่อเห็นเขามีของใหม่ ก็อยากมีบ้าง คงไม่มีอะไรที่จะทำให้เราทุกข์ได้บ่อยครั้งเท่ากับการชอบเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น การเปรียบเทียบจึงเป็นหนทางลัดไปสู่ความทุกข์ที่ใคร ๆ ก็นิยมใช้กัน



นิสัยชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำให้เราไม่เคยมีความพอใจในสิ่งที่มีเสียที แม้มีแฟนที่ดี ก็ยังไม่พอใจ เพราะรู้สึกว่ามีแฟนของคนอื่นสวยกว่า หล่อกว่า หรือเอาใจเก่งกว่า แม้มีลูกที่น่ารัก ก็ยังไม่พอใจเพราะรู้สึกว่ามีลูกของคนอื่นไม่ได้ แม้จะมีหน้าตาดี ก็ยังรู้สึกว่ามีตัวเองไม่สวย เพราะไปเปรียบเทียบกับดารารหรือพรีเซนเตอร์ในหนังโฆษณา

การมองแบบนี้ทำให้ “ขาดทุน” สองสถาน คือนอกจากจะไม่มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว ยังเป็นทุกข์เพราะไม่ได้สิ่งที่อยาก พุดอีกอย่างคือไม่มีความสุขกับปัจจุบัน แถมยังเป็นทุกข์เพราะอนาคตที่พึงปรารถนายังมาไม่ถึง ไม่มีอะไรที่เป็นอุทาหรณ์สอนใจได้ดีเท่ากับนิทานอีสปเรื่อง

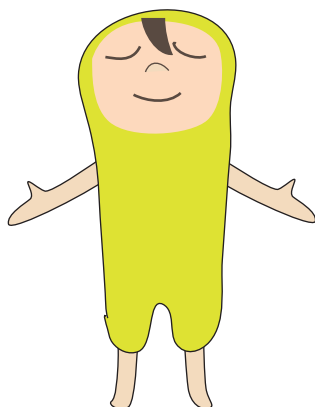


หมาคาบเนื้อ คงจำได้ว่า มีหมาตัวหนึ่งได้เนื้อชิ้นใหญ่มา ขณะที่กำลังเดินข้ามสะพาน มันมองลงมาที่ลำธาร เห็นเงาของหมาตัวหนึ่ง (ซึ่งก็คือตัวมันเอง) กำลังคาบเนื้อชิ้นใหญ่ เนื้อชิ้นนั้นดูใหญ่กว่าชิ้นที่มันกำลังคาบเสียอีก ด้วยความโลภ (และหลง) มันจึงคายเนื้อที่คาบอยู่ เพื่อจะไปคาบชิ้นเนื้อที่เห็นในน้ำ ผลก็คือเมื่อเนื้อตกน้ำ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

บ่อเกิดแห่งความสุขมีอยู่กับเราทุกคนในขณะนี้อยู่แล้ว เพียงแต่เรามองข้ามไปหรือไม่รู้จักรู้ใช้เท่านั้น เมื่อใดที่เรามีความทุกข์ แทนที่จะมองหาสิ่งนอกตัว ลองพิจารณาสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ไม่ว่า มิตรภาพ ครอบครัว สุขภาพ ทรัพย์สิน รวมทั้งจิตใจของเรา ล้วนสามารถบันดาลความสุขให้แก่เราได้ทั้งนั้น ขอเพียงแต่เรารู้จักชื่นชม รู้จักมอง และจัดการอย่างถูกต้องเท่านั้น

แทนที่จะแสวงหาแต่ความสุขจากการได้ลองหันมาแสวงหาความสุขจากการ มี หรือจากสิ่งที่มี ขึ้นต่อไปคือการแสวงหาความสุขจากการให้ กล่าวคือยิ่งให้ความสุข ก็ยิ่งได้รับความสุข





สุขเพราะเห็นน้ำตาของผู้อื่นเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม และสุขเพราะภาคภูมิใจที่ได้ทำความดีและทำให้ชีวิตมีความหมาย จากจุดนั้นแหละก็ไม่ยากที่เราจะค้นพบความสุขจากการ *ไม่มี* นั่นคือสุขจากการปล่อยวาง ไม่ยึดถือในสิ่งที่มี และเพราะเหตุ นั้น แม้ไม่มีหรือสูญเสียไป ก็ยังเป็นสุขอยู่ได้

เกิดมาทั้งที น่าจะมีโอกาสได้สัมผัสกับความสุขจากการ *ให้* และ การ *ไม่มี* เพราะนั่นคือสุขที่สงบเย็นและยั่งยืนอย่างแท้จริง



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 จึงจะถือว่าเป็นอร่อย ในทางตรงข้ามถ้าเป็นอาหารจืดๆ ก็เบื่อหน้าหนีเลย เพลงที่ถึงใจคือเพลงที่มีจังหวะที่เร็วและเสียง



ที่หลากหลาย กระตุ้นใจให้ขึ้นลงตามจังหวะ ถ้ามีแต่จังหวะเดียวด้วยเครื่องเล่นขึ้นเดียวจะถือว่าเพราะได้อย่างไร ส่วนหนังที่สนุกก็ต้องมีพล็อตเรื่องและเทคนิคที่ปลุกเร้าให้เกิดอารมณ์ที่หลากหลาย ทั้งตื่นเต้น ร่าเริง เศร้าสลด หรือแม้แต่ความสยดสยอง และหวาดกลัว หนังที่ไม่มีฉากทะเลาะวิวาท บู๊ล้างผลาญ ช่าพั่นกัน ขับรถไล่ล่า และฉากวาบหวิว ย่อมถือว่าไม่สนุก ดูแล้วชวนให้ง่วงนอน

ในการทำงานเดียวกัน ความสุขจากเพชรคืออะไร หากไม่ใช่ความสุขจากการกระตุ้นเร้าให้ตื่นเต้นทั้งกายและใจจนถึงขีดสุดที่เรียกว่าโคลแม็กซ์ เป็นเพราะความสุขมักจะแยกไม่ออกจากความตื่นเต้น หลายคนจึงชอบผจญภัย หรือทำสิ่งที่เสี่ยงกับอันตราย เช่น ปีนเขา ขับรถซิ่ง รวมไปถึงเล่นการพนัน เบาลงมาหน่อยก็คือการดูกีฬาซึ่งต้องมีการ “ลุ้น” ให้ฝ่ายของตนชนะ และเพื่อเพิ่มความตื่นเต้นให้มากขึ้นจึงต้องมีการพนันขั้นต่อยอด ความสุขจากความตื่นเต้นยังทำให้หลายคนชอบดูหนังผี แม้จะกลัวผีก็ตาม ทั้งนี้เพราะชีวิตประจำวันค่อนข้างจืดชืดหรือขาดสิ่งเร้าใจให้ตื่นเต้น





มองให้ลึกลงไปจะพบว่า ความสุขจากการได้ทรัพย์ก็เป็นเรื่องของการเร้าจิตกระตุ้นผัสสะเช่นกัน ทันทีที่ได้ของใหม่มาเราย่อมรู้สึกตื่นเต้นดีใจ บางคนถึงกับนอนไม่หลับถึงกับลูปคำทั้งวันทั้งคืน ในขณะที่ของเดิมที่มีอยู่แล้วไม่สามารถทำให้เกิดความสุขได้มากเท่า เนื่องจากขาดมนต์ขลังที่จะปลุกใจให้ตื่นเต้นได้อีกแล้ว เป็นเพราะความสุขเกิดจากการได้ของใหม่มาเซยชมคนเป็นอันมากจึงกลายเป็นนักช้อปปิ้งอย่างเอาจริงจัง ทั้งๆ ที่รู้ว่าซื้อมาแล้วก็อาจไม่มีเวลาได้ใช้ เพราะมีของเต็มบ้าน อันที่จริงเพียงแค่ได้เห็นของใหม่ที่แปลกหูแปลกตา ก็ทำให้มีความสุขแล้ว

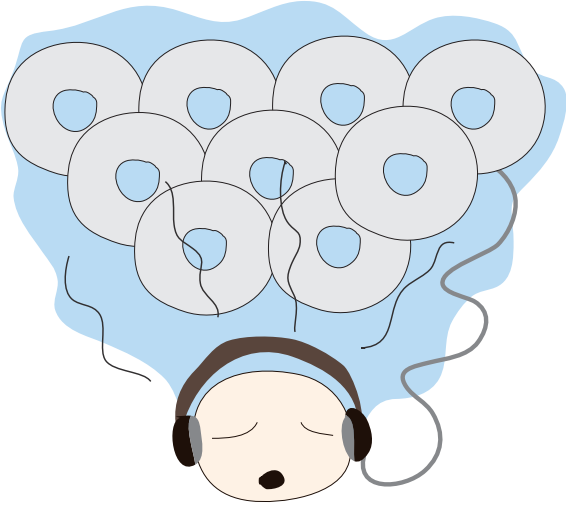


ด้วยเหตุนี้หลายคนจึงนิยมเที่ยวห่าง ทั้ง ๆ ที่ไม่ค่อยมีเงิน จนกลายเป็นติดเที่ยวห่างไปในที่สุด

ความสุขชนิดนี้ทำให้ชีวิตไม่น่าเบื่อหน่าย เพราะมีรสชาติแปลกใหม่มาเร้าจิตกระตุ้นใจเสมอ แต่ปัญหาก็คือความสุขชนิดนี้ทำให้เราต้องพึ่งพาวัตถุสิ่งเสพ ซึ่งในยุคปัจจุบันหมายถึงการต้องมีเงินใกล้มือเพื่อจะได้มีสิ่งเสพอยู่เสมอ ไม่มีเงินก็ไม่มีความสุข ที่เป็นปัญหายิ่งกว่านั้นก็คือ ไม่ว่าจะมียุเงินเท่าไรก็ไม่พอเสียที เพราะความสุขชนิดนี้ต้องการของใหม่อยู่เสมอไม่หยุดหย่อน เพราะของใหม่เท่านั้นที่จะสามารถเร้าจิตกระตุ้นใจได้ ส่วนของเก่านั้นมีแต่จะทำให้รู้สึกซ้ำซากจำเจ

อาหารที่อร่อยนั้น ให้ความสุขก็แต่ในมือแรก ๆ แต่ถ้ากินอาหารจานนั้นอยู่ทุกวัน ๆ ก็ารู้สึกเบื่อและเอียนในที่สุด เพลงจะไพเราะก็ต่อเมื่อฟังใหม่ ๆ แต่ใครบ้างที่จะฟังเป็นร้อย ๆ เทียว ไม่ซ้ำไม่นานก็ต้องไปหาเพลงใหม่มาฟังแทน หนึ่งก็เช่นกัน ยิ่งดูก็ยิ่งไม่สนุก เพราะรู้แล้วว่าจะลงเอยอย่างไร





ไม่ตื่นเต้นอีกแล้ว ต้องไปหาเรื่องใหม่มาดู
ความสุขจากเพศสนั้นก็ต้องการความแปลกใหม่
ด้วยเหมือนกัน ถ้าซ้ำซากเมื่อไร ก็ไม่น่าสนใจ
นี่คือเหตุผลที่คนจำนวนไม่น้อยต้องไปหาคู่อใหม่
เพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจ หาไม่ก็ต้องมีเทคนิคแปลก
ใหม่ไม่ซ้ำเดิม เพื่อจะได้เพิ่มความสุขจากเพศส

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



เสียดสีที่ยิ่งหนาและด้าน ดังนั้นถ้าจะกระตุ้นให้
รู้สึกตื่นเต้นขึ้นมาเหมือนเดิมก็ต้องเพิ่มสิ่งเร้าให้
มากขึ้น ดังนั้นนักช้อปปิ้งจึงมักจ่ายหนักขึ้น
เพราะซื้อของแพงกว่าเดิมและมากกว่าเดิม พวกเขา
ที่นิยมความสุขจากเพศสก็ยิ่งหมกมุ่นกับเรื่อง
เพศมากขึ้น เพิ่มคู่นอนมากขึ้น และมีรสนิยม
พิสดารผาดโผนมากขึ้นจนกลายเป็นความวิปริต
ไป ส่วนนักผจญภัยก็มักไปในที่อันตรายมากขึ้น
และถี่ขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง ความสุขจากสิ่งเร้า
ได้กลายเป็นสิ่งเสพติดอย่างหนึ่งไปแล้ว

ผู้ที่ฟังความสุขชนิดนี้ย่อมไม่รู้จักพอและ
ความพอดี และในเมื่อต้องอาศัยเงินมาซื้อสิ่งเสพ
เพื่อให้ความสุขชนิดนี้ จึงต้องแสวงหาเงินไม่รู้จัก
หยุดหย่อน และได้เงินมาเท่าไรก็ไม่รู้จักพอเสียที
เคยมีการสอบถามชาวอเมริกันว่า “เงินจำนวน
เท่าใดถึงจะทำให้คุณมีความสุข” มากกว่าครึ่ง
ตอบว่า “มากกว่าที่มีอยู่ตอนนี้” ถ้าถามคนไทย
โดยเฉพาะในเมือง ก็คงได้คำตอบคล้ายกัน แต่มี
ใครบ้างที่จะเฉลียวใจถามตัวเองว่าทุกวันนี้แม้ตน
มีเงินมากกว่าเมื่อหลายปีก่อน แต่มีความสุข
มากกว่าแต่ก่อนหรือไม่ และถึงจะมีความสุขมาก
ขึ้นก็ไม่เคยพอใจเสียที





เป็นเพราะได้เงินมาเท่าไรก็ไม่รู้สึกพอใจกับความสุขที่เกิดขึ้นเสียที่ การหาเงินจึงกลายเป็นเรื่องใหญ่ของชีวิต จนอาจลบความสำคัญของสิ่งอื่น ซึ่งมีความหมายต่อชีวิต เช่น สุขภาพ สัมพันธภาพ ครอบครัว และความสุขทางจิตใจ

ความสุขแบบนี้ทำให้เราเป็นทาสของวัตถุ สิ่งเสพและเงินทองไปได้ง่ายตาย อีกทั้งยังทำให้ชีวิตเหนื่อยล้ากับการไล่ล่าหาสิ่งเสพและเงินทอง แม้ได้มาแล้วก็ยังคงคอยปกป้องรักษา มิให้ใครมาแย่งชิง รวมทั้งคอยดูแลรักษามิให้เสื่อมสลาย บางครั้งซื้อมาแล้วก็เสียดายที่ไม่ได้ใช้ ดังนั้นจึงต้องหาเรื่องและหาโอกาสใช้ กลาย

เป็นการเสียเวลาและเพิ่มภาระให้อีก แถมยัง
ตัดสินใจยากเพราะมีของให้เลือกมากมาย
สุดท้ายเมื่อทรัพย์สินที่มีอยู่เกิดมีอันเป็นไป เพราะถูก
แย่งชิงหรือเสื่อมไปตามกาลเวลา ก็ต้องมากลัด
กลุ่มเสียใจไปกับมัน

ความสุขแบบนี้จะว่าไปแล้วมีโทษมากกว่า
คุณ เปรียบไปก็ไม่ต่างจากหญ้าแห้งที่แม้สามารถ
จุดไฟให้แสงสว่างได้ แต่ก็ปล่อยควันมากมาย
ทำให้เคืองตา ถ้าทั้งชีวิตมีแต่ความสุขชนิดนี้ ก็คง
เหนื่อยยากไม่น้อย แต่อันที่จริงแล้วยังมีความสุข
อีกชนิดหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะตรงข้ามกับความสุข
ชนิดแรก คือแทนที่จะเกิดจากการเร้าจิตกระตุ้น
ใจให้ตื่นเต้น กลับเกิดจากความสงบ ยิ่งจิตถูก
เร้าน้อยเท่าไร ก็ยิ่งสัมผัสกับความสงบและเป็นสุข
มากเท่านั้น

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



แต่ลุ่มลึก ตรึงใจให้อยากอยู่ ณ ที่นั้นนาน ๆ จน
อาจลืมเวลาไปเลย



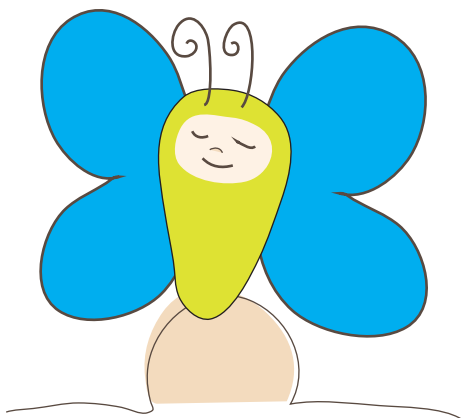
ในยามนั้นเราได้สัมผัสกับความสุขอีก
ชนิดหนึ่ง ซึ่งจะเข้าถึงได้ก็โดยอาศัยจิตที่สงบ
เท่านั้น ยิ่งสงบมากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นสุขมากเท่านั้น
ความสุขชนิดนี้จึงไม่ต้องการสิ่งเร้า แต่อาจอาศัย
สิ่งกลม่อมใจเป็นเครื่องช่วย เช่น เสียงดนตรีที่
ละเมียดละไม บทกวีที่ไพเราะงดงาม ดวงดาว
ระยิบระยับในคืนเดือนมืด สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ใจ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

ความสุขชนิดนี้เราจะรับรู้ได้ก็ต่อเมื่อมีจิตที่
ประณีตละเอียดอ่อน สำหรับคนที่มีจิตหยาบ
กระด้างย่อมยากที่จะสัมผัสกับความสุขชนิดนี้ได้
ด้วยเหตุนี้จึงต้องหันไปหาความสุขที่เกิดจากการ
เร้าจิตกระตุ้นผัสสะ แต่ยิ่งกระตุ้นมากเท่าไร จิต
ก็ยิ่งหยาบ และทำให้ต้องเข้าหาอารมณ์ที่หยาบ
มากเท่านั้น เช่น เสียงเพลงที่กระแทกกระทั้น
หนักที่เต็มไปด้วยความรุนแรง ตรงกันข้ามคนที่
มีจิตประณีต ย่อมสัมผัสกับความสุขที่ประณีต
ได้ง่าย และยิ่งสัมผัสคุ้นเคยมากเท่าไร จิตก็ยิ่ง
ประณีตขึ้นไปเรื่อย ๆ จนแม้แต่ความสงบและ
ความเรียบง่ายที่ไร้การปรุงแต่งก็สามารถทำให้ใจ
เป็นสุขได้

ความสุขที่เกิดจากความสงบนั้น ที่แรกต้อง
อาศัยความสงบจากสิ่งแวดล้อมเป็นเครื่องช่วย
เช่น อยู่ในป่า หรือในห้องที่ไร้ผู้คน แน่แน่นอนว่าผู้ที่
คุ้นกับความสุขจากสิ่งเร้า เมื่อมาอยู่ป่าอันเงียบ
สงบ ไม่มีหนังดู ไม่มีเพลงฟัง และไม่มีใครคุยด้วย
ใหม่ ๆ ก็ย่อมกระสับกระส่าย ยิ่งไม่ค่อยมีอะไร
ให้ทำ จิตก็ยิ่งฟุ้งซ่าน ปรุงแต่งสารพัด แต่เมื่ออยู่
ไปนาน ๆ จนคุ้นกับความเงียบสงบ จิตก็จะค่อย ๆ



สงบ ทีนี้ก็จะมีเริ่มมีความสุขท่ามกลางบรรยากาศ
ดังกล่ำ และอยู่นิ่ง ๆ ได้นานขึ้น



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





วิธีหนึ่งก็คือการฝึกให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อจะได้ไม่ไปเพ่งพ่านฟุ้งซ่านกับเรื่องภายนอก เช่น ให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าและออก โดยอาจมีการนับตามไปด้วย วิธีนี้เปรียบเสมือนการปักจิตให้อยู่กับที่ เมื่อไม่เพ่งพ่านออกไปนอกตัว หรือไปซุกซุ่มเรื่องเก่ามาคิด หรือปรุงแต่งจินตนาการเรื่องที่ยังมาไม่ถึง จิตก็จะสงบลงที่สุดในที่สุด

การที่จิตสงบเพราะจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เราเรียกว่าจิตเป็นสมาธิ เป็นความสงบที่เกิดจากการไม่มีเรื่องอะไรให้รับรู้มาก วิธีนี้ต้องอาศัย



สิ่งแวดล้อมช่วยด้วยในระดับหนึ่ง เช่นอยู่ในที่ ๆ ไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม หรือไม่มีงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนมาก คำถามก็คือถ้ามีเรื่องที่จะต้องรับรู้หรือมีคนที่จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้อง เราจะสามารถรักษาจิตให้สงบได้หรือไม่ คำตอบคือได้ แต่ต้องอาศัยสติเข้าช่วย

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

ความสงบของจิตนั้นเกิดขึ้นได้เพราะรู้จักปล่อยวาง เราปล่อยวางได้เพราะสติช่วยให้เรารู้ทันว่ากำลังเกิดขึ้นอะไรกับจิต ช่วยให้ไม่เผลอเข้าไปในความฟุ้งซ่าน แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้เราปล่อยวางได้อย่างรวดเร็ว นั่นก็คือปัญญา



ได้แก่ ความรู้เท่าทันในความเป็นจริงของชีวิต
ความสูญเสียพลัดพรากจากคนรักไม่ทำให้เรา
เศร้าโศกกลุ้มใจจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ นั่นก็
เพราะเรามีปัญญาตระหนักชัดว่านี่เป็นธรรมดา
ของชีวิต เมื่อถูกตำหนิตีเดียเราก็กไม่โกรธ เพราะ
รู้ว่ามิสรเสริญก็ต้องมีนินทาเป็นธรรมดาของโลก
ปัญญาช่วยให้เราไม่ทุกข์ไปกับความผันผวน
ปรวนแปรของชีวิตและโลก จึงสามารถรักษาใจให้
สงบได้

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



ความสุขชนิดนี้มิใช่สิ่งไกลเกินเอื้อม หากมี
อยู่แล้วในทุกขณะ และสามารถพบได้กลางใจของ
เรานั่นเอง



ชีวิตพอเพียง



คุณอยากได้กล้องถ่ายรูปแบบดิจิทัลสักตัวหนึ่ง หลังจากหาข้อมูลมาหลายวันทั้งจากหนังสือพิมพ์และคนรู้จัก ก็ตัดสินใจได้ว่าจะซื้อยี่ห้อและรุ่นอะไร คุณใช้เวลา ๒-๓ วันในการหาร้านที่ขายถูกที่สุด แล้วคุณก็พบร้านหนึ่งซึ่งขายต่ำกว่าราคาทั่วไปถึง ๒๕ % คุณตัดสินใจควักเงิน ๗,๕๐๐ บาท แล้วพากลับมาที่บ้านด้วยความปลื้มใจที่ได้ทั้งของดีและราคาถูก



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

ถ้าคุณยืมไม่ออก ก็น่าถามตัวเองว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น? ก็คุณเพิ่งได้ของใหม่มา แถมจ่ายน้อยกว่าคนทั่วไป อีกทั้งสินค้าก็มีคุณภาพและถูกใจคุณเสียด้วย ทั้งหมดนี้เป็นเหตุผลที่คุณน่าจะดีใจมิใช่หรือ? แต่ทำไมคุณถึงเสียใจหรือถึงกับโมโหตัวเอง เป็นเพราะคุณไปเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้านใช่หรือไม่?

คุณมีกล้องดีที่น่าพอใจ แต่ทันทีที่คุณไปเปรียบเทียบกับกล้องของคนอื่น ความรู้สึกไม่พอใจก็เข้ามาแทนที่ คนเราไม่พอใจกับสิ่งที่ตนมีก็เพราะเหตุนี้ จึงมีผู้กล่าวว่า การเปรียบเทียบกับคนอื่นเป็นหนทางลัดไปสู่ความทุกข์ เคยสังเกตหรือไม่ว่า มีคนจำนวนไม่น้อยที่มักคิดว่ารถของคนอื่นดีกว่ารถของตัวเอง แพนของคนอื่นสวย(หรือหล่อ)กว่าแพนของตัวเอง ลูกของคนอื่นเก่งกว่าลูกของตัวเอง และอาหารที่คนอื่นสั่งมักน่ากินกว่าจานของตัวเอง





ถ้าคุณเป็นหนึ่งในจำนวนนั้น ชีวิตจะหาความสุข
ได้ยาก แม้จะได้มามากเท่าไร ก็ไม่พอใจเสียที

อย่างไรว่าแต่ของที่ซื้อมาด้วยเงินของตัวเอง
แม้ของที่เรามาได้มาฟรีๆ เช่น ได้โทรศัพท์มือถือ
มาฟรีๆ ๑ เครื่อง ที่จริงน่าจะดีใจ แต่เมื่อรู้ว่าคน
อื่นได้รับแจกรุ่นที่ดีกว่าและแพงกว่า จากเดิมที่
เคยยิ้มจะหุบทันที แถมยังจะทุกข์ยิ่งกว่าตอนที่ยัง
ไม่ได้รับแจกด้วยซ้ำ นั่นเป็นเพราะไปเปรียบเทียบ
กับคนอื่นใช่ไหม? ทั้งๆ ที่ตนมีโชคแล้ว แต่ก็ยัง
รู้สึกว่าคุณโชคไม่ดีเหมือนคนอื่น



ความทุกข์ของผู้คนสมัยนี้ส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะไปมองคนอื่นมากเกินไป เราจึงไม่เคยพอใจกับสิ่งที่มีหรือเป็นเสียที แม้ว่าจะสวยหรือหุ่่นดีเพียงใด ก็ยังรู้สึกว่าคุณตัวเองซีเห่ร์ ผมไม่สลายผิวคล้ำไป แถมวงแขนก็ไม่ขาวนวลเหมือนดาราดแต่เมื่อใดที่เราหันมาพอใจกับสิ่งที่ตนมี มองเห็นแง่ดีของสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ ความสุขจะเพิ่มพูนขึ้นมามากมายทันที จิตใจจะเบาขึ้น และชีวิตจะหายเหนื่อย เพราะไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องวิ่งไล่ล่าหาซื้อสิ่งของต่าง ๆ มากมายเพียงเพื่อจะได้มีเหมือนคนอื่นเขา

พอใจในสิ่งที่เรามี ภูมิใจในสิ่งที่เราเป็น เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่กับตัว นี้คือเคล็ดลับสู่ชีวิตที่เบาสบายและสงบเย็น ด้วยเหตุนี้ “สันโดษ” จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิต

สันโดษไม่ได้หมายถึงการอยู่คนเดียวไม่สูงสิงกับใคร และไม่ได้หมายถึงความเฉื่อยเนือยไม่กระตือรือร้น แต่คือความพอใจในสิ่งที่เรามีและยินดีในสิ่งที่เราเป็น ไม่ปรารถนาสิ่งที่อยู่ไกลตัวหรือเป็นของคนอื่น ถ้ามีสันโดษก็จะพบกับความสุขในปัจจุบันทันที แต่ถ้าไม่มีสันโดษ ก็ต้องหวัง



ความสุขจากอนาคต ซึ่งก็ไม่แน่ว่าจะมาถึงหรือ
ไม่ แต่จะมาหรือไม่มา ที่แน่ ๆ ก็คือไม่มีความสุข
กับปัจจุบัน



คนที่ไม่รู้จักสันโดษจึง “ขาดทุน” สอง
สถาน คือนอกจากจะไม่มีความสุขกับสิ่งที่มีอยู่
แล้ว ยังเป็นทุกข์เพราะสิ่งที่ปรารถนายังมาไม่ถึง
ในทางตรงข้าม คนที่พอใจในสิ่งที่มีอยู่หรือเป็น
อยู่ แม้สิ่งที่ดีกว่ายังมาไม่ถึง ก็ยังมีความสุขอยู่





กับตัว และเมื่อสิ่งที่ดีกว่ามา
ถึง ก็ยิ่งมีความสุขมากขึ้น ผู้
ที่รู้จักสันโดษจึงมีความสุขในทุก
สถาน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเขาจะ
งอมืองอเท้าหรือนั่งเล่นนอนเล่นอยู่เฉยๆ เขายังมี
ความขยันหมั่นเพียร ปรับปรุงตนเองและงานการ
ให้เจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ แต่ขณะที่ทำนั้นก็ยังมี
ความสุขกับสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ โดยไม่หวังความสุข
จากสิ่งที่คอยอยู่ข้างหน้า

เมื่อรู้จักพอใจในสิ่งที่มีหรือเป็น เราก็รู้
ว่าเมื่อไรควรพอเสียที ในทางตรงกันข้ามคนที่
ไม่พอใจในสิ่งที่มีหรือเป็น ได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ
จริงอยู่ตอนได้มาใหม่ๆ ก็มีความสุขดีอยู่หรอก
แต่ไม่นานความสุขนั้นก็เลือนหายไป ของใหม่
นั้นเมื่อกลายเป็นของเก่า เสน่ห์ดึงดูดใจก็มักจะ
จางลง ยิ่งชอบเปรียบเทียบกับคนอื่น เห็นเขามี
ของดีกว่าสวยกว่า ความรู้สึกไม่พอใจกับสิ่งที่ตน
มีอยู่ก็เพิ่มมากขึ้น ทำให้ต้องหามาใหม่ แต่เมื่อ
ได้มาแล้วก็เข้าสู่วงจรเดิม จึงไม่แปลกที่บางคน
แม้มีทองเท่า ๓๐๐ คู่แล้วก็ยังไม่รู้จักพอเสียที ยัง
อยากได้คู่อื่นๆอยู่อีก มีซีดีเพลงนับพันแผ่นแล้ว



ก็ยังอยากได้แผ่นใหม่อยู่อีก ในทำนองเดียวกัน เศรษฐีแม้มีเงินหมื่นล้านแล้วก็ยังอยากได้เพิ่มอีกหนึ่งล้าน แน่نونว่าเมื่อได้มาแล้วก็ยังอยากได้เรื่อยไป คำถามก็คือแล้วเมื่อไรจึงจะพอเสียที?



ชีวิตที่ไม่รู้จักพอใจสิ่งที่มีหรือเป็น คือชีวิตที่ต้องวิ่งไม่หยุดเหมือนคนที่วิ่งหนีเงากลางแดดวิ่งเท่าไรๆ เงาก็ยังวิ่งไล่ตาม ไม่ว่าจะวิ่งไปได้ไกลแค่ไหน เงาก็ยังตามอยู่ดี มีหน้าซ้ำยิ่งวิ่งก็



ยิ่งเหนื่อย แดดก็ยิ่งเผา ทำอย่างไรดีถึงจะหนีเงา
พื้น? คำตอบก็คือเข้ามานั่งนิ่ง ๆ อยู่ได้ร่มไม้ ไม้
ต้องวิ่ง เพียงแต่รู้จักหยุดให้เป็น ไม่เพียงเงาจะ
หายไป ยังได้สัมผัสกับความสงบเย็น อีกทั้งยัง
หายเมื่อยล้าด้วย

ชีวิตที่รู้จักพอย่อมมีความสุขกว่าชีวิตที่
ดิ้นรนไม่หยุด ขณะเดียวกันก็มีเวลาสำหรับการทำ
สิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิต แทนที่จะตั้งหน้าตั้งตาหาเงิน
ไล่ล่าหาสินค้ารุ่นใหม่ หรือเอาแต่เที่ยวช้อปปิ้ง ก็มี
เวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น ได้ทำงานช่วยเหลือ
ชุมชน ศึกษาหาความรู้ และฝึกฝนพัฒนาจิตใจ
คุณภาพชีวิตจะเจริญงอกงามมากขึ้นและมีความสุข
มากขึ้นด้วย

ชีวิตที่รู้จักพอนั้นนอกจากจะเกิดขึ้นได้
เพราะมีความพอใจในสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ดังได้
กล่าวมาแล้ว อีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญมากก็คือ การ
ตระหนักชัดในคุณและโทษของวัตถุสิ่งเสพ วัตถุ
หรือสิ่งเสพรวมไปถึงทรัพย์สินสมบัติทั้งหลายนั้น มี
ประโยชน์ตรงที่ให้ความสุขในทางกาย เช่น ทำให้
มีความเป็นอยู่ที่สุขสบาย ทำให้สามารถทำกิจการ
งานต่างๆ ได้อย่างสะดวก เช่น รถยนต์ช่วยให้

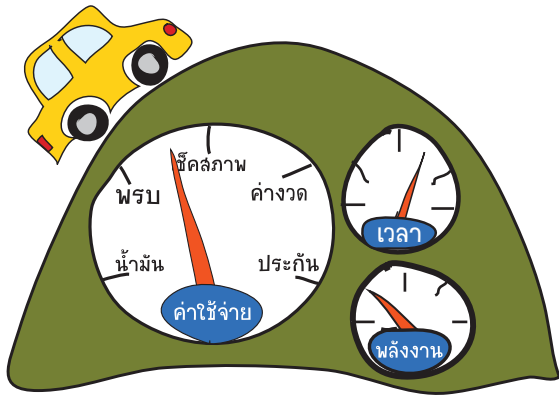


เดินทางได้รวดเร็ว เป็นต้น แต่ในเวลาเดียวกัน มันก็มีโทษอยู่ด้วย ประการแรกก็คือภาระในทางจิตใจ เช่น ทำให้เกิดความห่วงกังวลอยู่เสมอว่า จะมีใครขโมยไปหรือไม่ และถ้าหายไปก็ยิ่งทุกข์ ประการต่อมาคือภาระในการดูแลรักษาและป้องกัน บ่อยครั้งยังเป็นภาระในการใช้ด้วย เพราะเมื่อซื้อมาแล้วถ้าไม่ใช้ก็รู้สึกเสียดาย จึงต้องเจียดเวลามาใช้มัน ทำให้มีเวลาว่างเหลือน้อยลง

วัตถุสิ่งเสพนั่นไม่ได้ดึงเงินไปจากกระเป๋าของเราเท่านั้น แต่ยังแย่งชิงเวลาและพลังงานจากเราไป ยังมีวัตถุสิ่งเสพมากเท่าไร เวลาและพลังงานสำหรับเรื่องอื่นก็มีน้อยลง สมบัติบางอย่างนั้นดูเผิน ๆ เหมือนกับทำให้เรามีเวลามากขึ้น เช่น รถยนต์ แต่หากพิจารณาให้ถี่ถ้วนอาจพบว่ารถยนต์นั้นช่วยประหยัดเวลาให้แก่เราไม่ได้มากอย่างที่นึก เคยมีผู้คำนวณเวลาทั้งหมดที่ใช้

ไปกับรถยนต์ เริ่มตั้งแต่เวลาที่ใช้ในการหาเงินมาซื้อรถ ชื้อน้ำมัน จ่ายค่าอะไหล่ ค่าซ่อมรถ ค่าประกัน และค่าภาษี รวมทั้งเวลาที่ใช้ไปกับการดูแลรักษา





เช่น ล้างรถ นำรถไปตรวจสภาพ นำรถไปซ่อม
ตลอดจนเวลาที่ใช้ในการขับรถและหาที่จอดรถ
เมื่อเอาเวลาทั้งหมดไปหารกับระยะทางที่เดินทาง
ด้วยรถยนต์ คำตอบที่ได้คือ ๘ กิโลเมตรต่อชั่วโมง
หมายความว่า แม้ว่าเราจะขับรถด้วยความเร็ว
๘๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง แต่ในความเป็นจริงแล้ว
๘ กิโลเมตรต่อชั่วโมงคือตัวเลขสุทธิจากการเดิน
ทางด้วยรถยนต์ พูดอีกอย่างคือรถยนต์ไม่ได้ช่วยให้
เราเดินทางเร็วกว่ารถจักรยานสักเท่าไรเลย

เวลาที่สูญหายไปกับรถยนต์ตลอดจนวัตถุ
สิ่งเสพทั้งหลายนั้น มีมากกว่าที่เราคิด สิ่งที่



ช่วยประหยัดเวลานั้นบ่อยครั้งก็ไม่ได้ช่วยให้เรามีเวลาว่างมากขึ้นเลย ดั่งเห็นได้ว่ายังมีรถยนต์มากเท่าไร คนก็ยังเสียเวลาอยู่บนรถยนต์มากเท่านั้น และมีเวลาอยู่ในบ้านน้อยลง การพัฒนาความเร็วของรถยนต์ให้เพิ่มมากขึ้น ไม่ได้ช่วยให้คนมีเวลาเป็นของตนเองเพิ่มขึ้นเลย กลับมีน้อยลงด้วยซ้ำ น่าแปลกใจใหม่ว่าคนในสังคมสมัยใหม่แม้มีอุปกรณ์ประหยัดเวลาอยู่เต็มบ้าน แต่เหตุใดกลับมีเวลาว่างน้อยกว่าคนในชนบทซึ่งไม่มีแม้แต่วินมอเตอร์ หม้อหุงข้าวไฟฟ้า หรือมาม่า ในขณะที่คนชนบทมีเวลานั่งเล่นอยู่กับลูกหลานและกินข้าวพร้อมหน้ากับคนในบ้าน แต่คนในเมืองกลับแทบไม่มีเวลาทำเช่นนั้นเลย

มองให้ถี่ถ้วนแล้ว “ต้นทุน” ที่ต้องจ่ายให้แก่วัตถุสิ่งเสพนั้นไม่ได้มีแค่ เงิน เวลา พลังงาน และภาระทางจิตใจเท่านั้น มันอาจรวมไปถึงวิถีชีวิตที่พึงปรารถนาด้วย

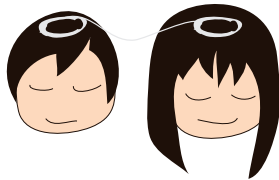
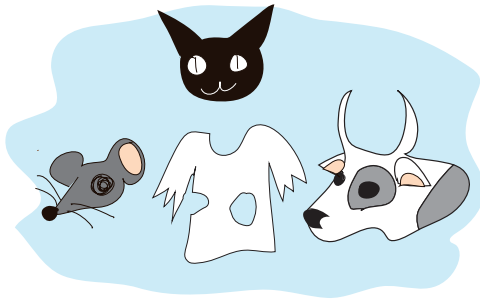
หนุ่มผู้หนึ่งได้ไปฝึกบ๋าเพ็ญพรตกับครูผู้เฒ่า การปฏิบัติของเขาเจริญก้าวหน้าเป็นลำดับ จนอาจารย์ไม่มีอะไรจะสอนเขาอีกแล้ว จึงแนะนำให้เขาแยกไปปฏิบัติแต่ผู้เดียวในอีกด้านหนึ่งของหุบเขา





ชายหนุ่มตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรม แต่แล้ววันหนึ่งก็พบว่าเสื้อของเขาซึ่งมีอยู่ตัวเดียวถูกหนูกัดจนเป็นริ้วขณะฝึงคลม เขาไปขอเสื้ออีกตัวจากชาวบ้าน แต่หนูก็กัดอีกจนเป็นรู เขาจึงไปขอแมวมาดัวหนึ่ง ปัญหาจากหนูหมดไป แต่มีปัญหาคือใหม่เกิดขึ้นมา แมวต้องกินนม ดังนั้นนอกจากขออาหารแล้วเขายังต้องขอนมจากชาวบ้าน ในที่สุดเขาก็แก้ปัญหาด้วยการเอาวัวมาเลี้ยง แต่ก็ทำให้เขามีเวลาภาวนาน้อยลงเพราะต้องไปตัดหญ้ามาเลี้ยงวัว เขาจึงไปจ้างคนงานมาด้ายหญ้า





ทำไปได้สักพักเงินก็ร่อยหรอ จึงต้องไป
จกริกขอเงินจากชาวบ้านถี่ขึ้นและถี่ขึ้น กลายเป็นเรื่องยุ่งยากขึ้นมา สุดท้ายเขาก็แก้ปัญหาด้วย
การแต่งงานกับสาวคนงานเสียเลย นอกจากจะ
ไม่เสียเงินแล้ว ยังได้ภรรยามาช่วยงานบ้านและ
ช่วยทำมาหากินให้ด้วย ไม่นานเขาก็กลายเป็น
เศรษฐีในหมู่บ้าน

หลายปีต่อมาอาจารย์เฒ่าผ่านมาเยี่ยมเขา
อาจารย์ตกใจที่เห็นคฤหาสน์หลังใหญ่มาแทนที่
กระท่อม เมื่อพบลูกศิษย์ อาจารย์ถามว่าเกิด
อะไรขึ้น คำตอบของลูกศิษย์ก็คือ “อาจารย์อาจ
ไม่เชื่อผม แต่ไม่มีวิธีอื่นอีกแล้วที่ผมจะรักษาเสื้อ
ของผมไว้ได้”

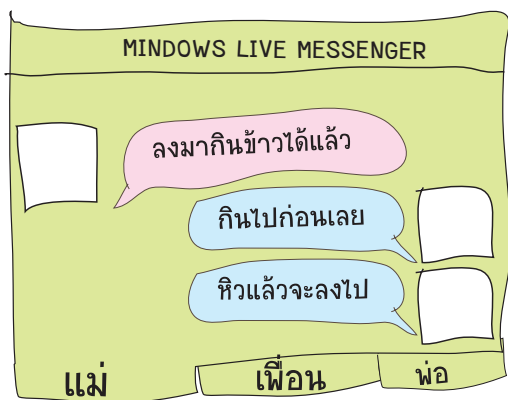


ชายหนุ่มเริ่มต้นด้วยชีวิตนักพรตแต่สุดท้ายก็ลงเอยด้วยการแต่งงานและกลายเป็นเศรษฐี ทั้งหมดนี้เริ่มต้นที่การหาแมวมาเลี้ยงที่บ้านเพื่อแก้ปัญหาหนูกัดเสื้อ วิธีนี้สะดวกก็จริง แต่ที่เขานึกไม่ถึงก็คือมันมีภาระติดตามมาด้วย คือต้องหานมมาเลี้ยงแมว ทุกครั้งที่เขาแก้ปัญหาด้วยวิธีที่สะดวกแรง ก็จะมีปัญหาอื่นติดตามมาเป็นลูกโซ่ จนชีวิตเหินห่างจากจุดหมายที่ตั้งไว้ หากเขาเพียงแต่ลงแรงทำกับดักหนู หรือหาวิธีแขวนเสื้อให้ไกลหนู ชีวิตก็คงไม่กลับตาลปัตรเช่นนั้น

เรื่องนี้ไม่ได้เป็นอุทาหรณ์สำหรับนักพรตหรือผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็นบทเรียนสำหรับทุกคนว่า ความสะดวกสบายนั้นไม่ใช่สิ่งที่ได้มาเปล่าๆ แต่ต้องแลกมาด้วยบางสิ่งบางอย่างที่อาจมีคุณค่าต่อชีวิตของเรา และสิ่งนั้นอาจหมายถึงจุดหมายหรือวิถีชีวิตที่พึงปรารถนา ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ โทรศัพท์มือถือ และอินเทอร์เน็ต เทคโนโลยีทั้งสองช่วยให้เราติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นที่อยู่ไกลได้สะดวกขึ้น แต่ยิ่งติดต่อได้สะดวก ก็ยิ่งชวนให้ใช้บ่อยขึ้น จนในที่สุดผู้ใช้กลับไม่มีเวลาที่จะให้กับครอบครัวหรือคนที่บ้าน ความสัมพันธ์



เห็นห้างจันทมางเมิน ซึ่งเท่ากับผลักตันให้ไป
หมกมุ่นกับเทคโนโลยีมากขึ้น จนเกิดช่องว่างใน
การสื่อสารกับผู้คนโดยเฉพาะคนใกล้ชิด ดังเห็น
ได้จากหนุ่มสาวจำนวนมากในปัจจุบัน



ความตระหนักถึงโทษหรือภาระที่เกิดจาก
วัตถุสิ่งเสพ ไม่ว่าจะสะดวกสบายหรือสนุกสนาน
เอร็ดอร่อยเพียงใด ช่วยให้เรามีความระมัดระวัง
ในการใช้สอยและครอบครองวัตถุสิ่งเสพทั้งหลาย
ไม่สำคัญผิดไปว่ายังมีมากเท่าไรยิ่งดี มีความ
ใคร่ครวญมากขึ้นว่ามีเท่าไรถึงจะพอดี บริโภค
แค่ไหนถึงจะเป็นคุณมากกว่าโทษ



ความพอใจในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่นั้นเป็นเรื่อง
คุณภาพจิต ส่วนความเข้าใจหรือตระหนักถึงคุณ
และโทษของวัตถุสิ่งเสพนั้นเป็นเรื่องของปัญญา
ทั้งคุณภาพจิตและปัญญาดังกล่าวช่วยให้ชีวิตรู้จัก
พอและเกิดความพอดีในการบริโภคและใช้สอย
อย่างไรก็ตามบางครั้งแม้จะรู้ว่าเท่าไรถึงจะพอดี
แต่ใจไม่คล้อยตาม ยังติดในความสะดวกสบาย
หรือเอร็ดอร่อย ทำให้ไม่รู้จักพอในการบริโภค
หรือครอบครอง

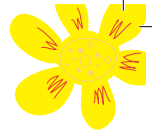
ในกรณีเช่นนี้สิ่งหนึ่งที่จะช่วยได้คือการ
กำหนดขอบเขตให้แก่ตนเองว่าจะบริโภคเท่าไรใน
แต่ละวัน หรือซื้อได้เท่าไรในแต่ละเดือน เช่น
คนที่ติดอินเทอร์เน็ตหรือโทรทัศน์ ควรกำหนด
ว่าจะใช้หรือดูอย่างมากที่สุดวันละกี่ชั่วโมง ส่วน
คนที่ติดช้อปปิ้งก็อาจกำหนดวินัยให้ตัวเองว่าจะ
เข้าห้างเพียงสัปดาห์ละครั้ง และจะเข้าก็ต่อเมื่อ
มีรายการสินค้าอยู่ในมือแล้วเท่านั้น และจะไม่
ซื้อสิ่งที่ยอยู่นอกรายการ ดียิ่งกว่านั้นก็คือ จะงด
ใช้บัตรเครดิตช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ หรือมีบัตร
เครดิตไม่เกิน ๒ ใบ เป็นต้น



การมีวินัย ความพอใจในสิ่งที่มี และการ
มีปัญญาเห็นถึงคุณและโทษของสิ่งเสพ คือปัจจัย
สามประการที่ช่วยให้เกิดทั้งความรู้จักพอและ
ความพอดีในการบริโภคใช้สอย

นำพาชีวิตสู่มิติใหม่ที่เป็นนายเหนือวัตถุ
เพราะสามารถรู้จักใช้ให้เป็นเครื่องมือสร้างความ
เจริญงอกงามแก่ชีวิตได้ โดยไม่ต้องตกเป็นทาส
ของมันดังแต่ก่อน





สื่อและหนังสือ จากเครือข่ายพุทธิกา

๑. **เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข**
พระไพศาล วิสาโล ราคา ๗๕ บาท
๒. **ซีดีเสียง บทพิจารณาตายก่อนตาย**
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท
๓. **ซีดี รวมบทความมองย้อนศร**
ราคาแผ่นละ ๓๐ บาท
๔. **ซีดี รวมบทความมองอย่างพุทธ**
ราคาแผ่นละ ๓๐ บาท
๕. **ดีวีดี สู่ความสงบที่ปลายทางบทเรียนชีวิต
ในยามเจ็บป่วย**
ราคาแผ่นละ ๕๐ บาท
๖. **ระลึกถึงความตายสบายนัก** พระไพศาล วิสาโล
เขียน/เรียบเรียง ราคา ๔๐ บาท
๗. **ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่**
พระไพศาล วิสาโล, สุลักษณ์ ศิวรักษ์, นิธิ เอียวศรีวงศ์
และพรทิพย์ โรจนสุนันท์
เจิมศักดิ์ ปิ่นทอง ดำเนินรายการ ราคา ๕๕ บาท
๘. **ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ**
โดย พระดุษฎี เมธังกูโร, สันต์ หัตถิรัตน์,
เอกวิทย์ ณ ถลาง, นิธิพัฒน์ เจียรกุล,
สุวรรณมา สถาอานันท์ และประชา หุตานุวัตร
ราคา ๗๐ บาท



๙. **บทเรียนจากผู้จากไป**

น.พ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัศมี และอโนทัย เจียรสดาวงศ์
บรรณาธิการ ราคา ๑๐๐ บาท

๑๐. **เผชิญความตายอย่างสงบ :**

สาระและกระบวนการเรียนรู้ เล่ม ๒

พระไพศาล วิสาโล และคณะเขียน
นงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์ บรรณาธิการ ราคา ๙๙ บาท

๑๑. **ฝ่าฟันวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่**

พระไพศาล วิสาโล เขียน/เรียบเรียง ราคา ๘๐ บาท

๑๒. **สุขสุดท้ายที่ปลายทาง**

กรรณจริยา สุขรุ่ง เขียน ราคา ๑๙๐ บาท

๑๓. **รุ่งอรุณที่สุคะโต**

พระไพศาล วิสาโล ราคา ๖๐ บาท

๑๔. **วิถีพุทธ วิถีไท ในยุคบริโภคนิยม**

พระไพศาล วิสาโล สมทบคำพิมพ์ ๑๐ บาท

๑๕. **เหนือความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส**

พระไพศาล วิสาโล เขียน/เรียบเรียง ราคา ๑๒๐
บาท

๑๖. **ฉลาดทำใจ หนักแค่ไหนก็ไม่ทุกข์**

สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง

พระไพศาล วิสาโล ราคา ๙๙ บาท

๑๗. **มองอย่างพุทธ เพื่อความเข้าใจในชีวิต**

และสังคม

พระไพศาล วิสาโล, อรศรี งามวิทยาพงศ์
และสมเกียรติ มีธรรม, พจน์ กริชไกรวรรณ
บรรณาธิการ ราคา ๗๕ บาท

