ความสุขที่แท้จริง

อติชาต เกตตะพันธุ์
เมืองซานตาครูซ รัฐแคลิฟลอเนียร์ สหรัฐอเมริกา
พฤศจิกายน ๒๕๔๕

คนส่วนใหญ่มักอยากเป็นคนสวยคนหล่อ อยากได้บ้านหลังใหญ่โตสวยงาม รถยนค์รุ่นใหม่ราคาแพง อยากเป็นคนมีเกียรติยศชื่อเสียงในสังคม และอยากให้มีคนชื่นชมสรรเสริญ หากมีใครมาบอกว่านั่นไม่ใช่ความสุข เราทุกคนสามารถบอกได้ว่านั่นเป็นคำกล่าวที่สิ่งไม่ถูกต้อง แต่ประเด็นที่น่าสนใจกว่า คือ “ความสุขเหล่านั้นเป็นความสุขที่แท้จริง ที่เราควรจะทุ่มเทเพื่อการไขว่คว้าหรือไม่”

วันหนึ่งถ้ามีผู้หญิงกล่าวชมผมว่าหล่อด้วยความจริงใจ (ตามจริงไม่มีหรอกครับ) ผมคาดได้ว่า เขาต้องเอาผมไปเทียบกับคนหน้าตาไม่ได้เรื่องเป็นแน่แท้ ในทางกลับกันถ้าเอาผมไปเทียบกับผู้ชายทั่วไป ผมก็คงขี้เหร่ ดังนั้นความหล่อของผม จึงเป็นสิ่งสัมพัทธ์ คือเป็นสิ่งที่มาจากการเปรียบเทียบ เรามีความสุขแบบเปรียบเทียบมากมาย ดังเช่นความสุขทั้งหมดที่ผมได้กล่าวถึง

หากเรายึด ความสุขแบบสัมพัทธ์เหล่านี้ ซึ่งต้องมีการเปรียบเทียบเสมอ เราจะมีสุขแบบมีข้อจำกัด หรือมีทุกข์ปนอยู่ด้วยเสมอ ตัวอย่างที่ดีมากในยุคนี้ คือเรื่องฐานะ คนส่วนมากต้องการมีฐานะดีกว่าเดิมเสมอ คนจนก็อยากมีฐานะปานกลาง คนฐานะปานกลางก็อยากเป็นเศรษฐี เศรษฐีก็อยากเป็นอภิมหาเศรษฐี อภิมหาเศรษฐีก็อยากเป็นคนที่ร่ำรวยที่สุดในโลก เมื่อรวยมากที่สุดในโลกก็ยังอยากรวยกว่าเดิมอีก (รวมถึงเหตุที่กลัวคนอื่นจะรวยกว่าตนในอนาคตอีกด้วย) คงเห็นได้ว่านี่เป็นการหาความสุขแบบไม่จบสิ้น เพราะว่าเราไม่มีจุดจบหรือจุดสมบูรณ์ของความรวย เรื่องการหาความสุขแบบนี้อาจอุปมาได้กับการเล่นฟุตบอล นักฟุตบอลจะพยายามวิ่งไปหาลูกฟุตบอล แต่เมื่อได้ลูกบอลแล้วก็มักไม่หยุดอยู่กับลูกฟุตบอลแต่จะเตะมันไปข้างหน้า ต่อมาเขาก็วิ่งไปหาลูกฟุตบอลที่เขาเตะไปเองนั้นอีก เป็นเช่นนี้เรื่อยไป ลูกฟุตบอลเปรียบเหมือนความสุขแบบสัมพัทธ์ ส่วนนักฟุตบอลก็เป็นคนหาความสุขแบบนั้น

ธรรมชาติของสุขแบบสัมพัทธ์เป็นสุขที่ได้มาลำบากและใช้ความพยายาม แต่ช่วงที่มีความสุขนั้นมักอยู่ไม่นาน เพราะเรามักตั้งเป้าให้สูงกว่าเดิมอีก นอกจากนี้ความสุขแบบนี้ก็ไม่ยั่งยืนหรือไม่สามารถหาอะไรมาประกันความมั่นคงได้ วิกฤตเศรษฐกิจที่ผ่านมาแสดงให้เราเห็นความไม่แน่นอนของความรวยได้อย่างชัดเจน คนรวยจำนวนมากในเมืองไทยยากจน หรือล้มละลายภายในชั่วพริบตา

“แล้วอะไรเล่าคือความสุขที่มีคุณค่าต่อการแสวงหา?” แน่นอนว่าสิ่งนั้นต้องเป็นความสุขอย่างสัมบูรณ์ เป็นอิสระจากสิ่งอื่นไม่ขึ้นอยู่กับการเปรียบเทียบ ไม่ขึ้นต่อแม้กระทั่ง เวลา สถานที่ สิ่งแวดล้อม คนรอบข้าง วัฒนธรรม ประเพณี (แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราต้องปฏิเสธสิ่งเหล่านี้) เราอาจเปรียบเทียบความสุขที่สัมบูรณ์นี้ได้กับ สภาวะเต๋าในลัทธิเต๋า พรหมันในฮินดู และนิพพานในพุทธศาสนา

การหาความสุขเช่นนั้นอาจดูไกลเอื้อม ดังนั้นผมขอเสนอแนะสิ่งที่ดูชัดเจนและเข้าใจง่ายกว่า คือการพยายามไม่ยึดติดกับความสุขแบบสัมพัทธ์ แต่โลกที่เราอยู่ก็เป็นเรื่องสัมพัทธ์เป็นส่วนใหญ่แล้วเราจะหาความสุขแบบสัมบูรณ์ได้อย่างไร คำตอบในเรื่องนี้ที่คนไทยคุ้นมากอันหนึ่ง คือ “การให้สุขกับสิ่งที่ตนมีที่ตนเป็น” ซึ่งตรงกับคำว่า “สันโดษ” ในพุทธศาสนา สุขแบบนี้ไม่ขึ้นกับอะไรทั้งนั้นและสุขได้ทันที ดังนั้นถ้าเราจนเราก็สุขแบบคนจน ถ้ารวยก็สุขแบบคนรวย และถ้าวันหนึ่งรวยขึ้นหรือจนลงแบบกระทันหันเราก็สุขได้เหมือนกัน

ตามจริงแล้วแนวคิดเรื่องสันโดษนั้นมีอยู่ชัดเจนในสังคมไทยควบคู่กับพุทธศาสนามานมนาน ในยุคที่ จอมพลสฤษดิ์ ธนะรัตน์ เข้ามาปกครองประเทศในฐานะนายกรัฐมนตรี ท่านได้ให้กำเนิดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ท่านมีความเข้าใจผิดว่า แนวคิดเรื่องสันโดษจะเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ ท่านจึงเข้าแทรกแซงวงการศาสนาด้วยการห้ามพระสงฆ์ทั่วประเทศสอนหลักธรรมนี้ อันทำให้ส่งผลกระทบมาถึงปัจจุบัน โดยคนสมัยนี้มักไม่เข้าใจแนวคิดเรื่องความสันโดษ คนจำนวนมากเข้าใจผิดว่าการสันโดษหมายถึงการปลีกตัวจากสังคม หรือโลกภายนอก ไม่ยุ่งเกี่ยวสุงสิงกับใคร และมองว่าคนสันโดษคือคนขี้เกียจ แต่ตามจริงแล้วความสันโดษนั้นทำให้คนมีความสุขในทันที และเป็นสุขแบบสมบูรณ์ เมื่อเราสันโดษกับสิ่งรอบตัว พอใจในสิ่งที่ตนมีที่ตนเป็น (ไม่ได้หมายว่าต้องตัดตัวจากคนอื่น หรือโลกภายนอก) ก็จะมีเวลาเหลือมากขึ้นในการคิดหรือทำสิ่งดี หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมมากขึ้น นั่นรวมถึงการเป็นผู้ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่เน้นการบริโภคเกินตัว ซึ่งสนับสนุนการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมอีกด้วย แนวคิดเรื่องความสันโดษในพุทธศาสนาจะมาพร้อมกับวิริยะหรือความเพียร (ในการทำสิ่งดีหรือสิ่งที่ควรกระทำ) ดั้งนั้นจะไม่ทำให้คนขี้เกียจ ซึ่งเอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

ความสันโดษฟังผิวเผินดูเหมือนทำง่าย แต่ความจริงแล้วต้องอาศัยการฝึกฝนและการเรียนรู้ไม่น้อย โดยเฉพาะในสังคมแบบวัตถุนิยมอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ของดีเช่นนี้แม้อาจจะไม่ง่ายนักต่อการกระทำ แต่ก็คุ้มค่าต่อการลงทุน เพราะสามารถให้ความสุขที่มั่นคงยั่งยืน ไม่ขึ้นกับสิ่งอื่น หรือเราอาจพูดได้ว่าเป็นความสุขที่แท้จริงนั่นเอง

สิ่งที่ผมพูดก็เหมือนกับการแนะนำให้ทานก๋วยเตี๋ยว เมื่อมีคนพูดแนะว่าก๋วยเตี๋ยวร้านหนึ่งอร่อยมาก หากเราเอาแต่ดูก๋วยเตี๋ยวและ คิดวิจารณ์เท่านั้น เราก็ต้องสงสัยกังขาในความอร่อยเป็นแน่แท้ วิธีเดียวที่จะรู้ถึงความอร่อยได้ก็ต้องลงมือสั่งและชิมฉันใดก็ฉันนั้น การเข้าถึงความสันโดษ หรือความสุขที่แท้จริง (ดังเช่น นิพพานในพุทธศาสนา) ก็ต้องลงมือปฏิบัติ และสัมผัสความสุขผ่านจิตของท่านเอง คนจำนวนมากได้ยืนยันความสุขที่แท้จริงที่กล่าวมา แล้วท่านล่ะเคยชิมหรืออยากลองชิมบ้างไหม หากท่านได้ลองท่านจะติดใจจนรู้สึกเสียดายที่รู้ช้าไปก็เป็นได้