

หาเวลาอ่านหนังสือแล้วนำมาเล่าสู่กันฟัง

อุทัย ดุลยเกษม*

ในยุคสมัยที่การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ มีอัตราเร็วขึ้นและมีความซับซ้อนมากขึ้น จนเราไม่สามารถตามได้ทันนี้ ยิ่งถ้าเราไม่ติดตามอ่าน หรือติดตามฟังการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เกิดขึ้นทุกวัน ภายในเวลาไม่ช้าไม่นาน เราคงกลายเป็นคนตกยุคตกสมัยโดยไม่รู้ตัว และเมื่อถึงตอนนั้นเราจะกล่าวโทษใครเล่า จริงไหม ด้วยเหตุคั้งนั้นผู้ที่ทำงานในวงการวิชาการ โดยเฉพาะ จักต้องหาเวลาอ่านหนังสือบ้าง และควรอ่านหนังสือให้ออกจากแวดวงสาขาวิชาของตนเองออกไปด้วย จึงจะได้ประโยชน์ ผมเองแม้จะมีงานมากและหาเวลาเป็นของตนเองน้อยลงทุกวัน แต่ก็ต้องพยายามหาเวลาและหาหนังสือมาอ่าน เพื่อให้ตัวเองตกยุคช้าลงหน่อย และเมื่ออ่านแล้วก็นำมาเล่าสู่กันฟังและผมอยากเห็นคนอื่น ๆ ทำอย่างเดียวกันเพราะถ้าเราทำเช่นนี้ได้ เราก็จะสร้างชุมชนขึ้นมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันได้ในวงกว้าง ขอเชิญเลยนะครับ

ครั้งนี้ ผมหาเวลาอ่าน หนังสือ ชื่อ “ความสุข” ซึ่งเป็นหนังสือแปลจากภาษาอังกฤษ ในชื่อเดียวกัน คือ “Happiness” และมีชื่อรองว่า A guide to developing life’s most important skill เขียนโดย Matthier Ricard ท่านผู้นี้เป็นนักบวชในพุทธศาสนาแบบทิเบตและเป็นชาวฝรั่งเศส ส่วนผู้

แปลคืออาจารย์สศไส ชันติวรพงษ์ นักแปลฝีมือชั้นครู อาจารย์สศไสเคยเป็นอาจารย์ประจำที่วิทยาลัยครูสงขลา (ปัจจุบันคือ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา) แต่ลาออกมาเป็นนักแปลอิสระ มีผลงานแปลออกมาอย่างต่อเนื่อง

หนังสือเล่มนี้มีความหนาประมาณ ๓๕๐ หน้า เพราะฉะนั้นต้องอาศัยเวลาไม่น้อยกว่าจะอ่านจบ แต่ที่สำคัญกว่านั้นกลับเป็นประเด็นเกี่ยวกับการทำความเข้าใจในสิ่งที่อ่านที่ทำให้ต้องใช้เวลามากกว่าปกติ เพราะฉะนั้นคนที่ไม่มีเวลาไม่มากนักเช่นผม ต้องใช้ความพยายามเป็นพิเศษทีเดียว หนังสือได้แบ่งออกเป็น ๒๔ บท สามารถอ่านแยกทีละบทก็ได้ ถ้าไม่ยอกอ่านตามลำดับ บท แต่ก่อนจะลงมืออ่านบทต่างๆ ขอให้อ่าน “เกริ่นกล่าว” ก่อน เพราะเป็นการเขียนถึงเบื้องหน้าเบื้องหลังของผู้เขียนเอง ผมรู้สึกที่น่าสนใจมาก เพราะผู้เขียนนี้ก่อนเปลี่ยนวิถีชีวิตมาเป็นนักบวช มีวิชาชีพเป็นนักวิทยาศาสตร์และมาจากครอบครัวที่มีพื้นฐานดี แต่ต่อมาได้หันมาสนใจพุทธศาสนาจึงละทิ้งสิ่งที่เคยทำในอดีต (ชนิดที่ไม่ดี) มาพัฒนาตนเองอย่างหนักเพื่อให้มีความสุขที่แท้จริงในชีวิต

* ดร.อุทัย ดุลยเกษม อธิการบดี มหาวิทยาลัยศิลปากร กรุงเทพมหานคร

ในบทที่ ๑ พอขึ้นต้นก็ลอกถ้อยคำของ
ฌอง-ฌาคส์ รูสโซ มาให้อ่านก่อนว่า

“ทุกคนอยากเป็นสุข แต่การจะเป็นอย่าง
นั้นได้ เขาต้องเข้าใจว่าความสุขคืออะไร” นับว่า
น่าสนใจทีเดียว ในแต่ละบทจะมีคำพูดคมๆ ให้เรา
ได้คิดมากมาย เช่น ในบทที่ ๑ มีถ้อยคำว่า “การ
เปลี่ยนวิธีมองโลกไม่ใช่การมองโลกในแง่ดีอย่าง
ไม่ประสีประสา หรือแกล้งทำเป็นปลาบปลื้มเพื่อ
เผชิญกับความยากลำบาก トラบที่เรายังเป็นทาส
ของความหุนหันดุเดือดอดขัดใจอันเกิดจากจิตที่
สับสน ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะพูดซ้ำแล้วซ้ำเล่าว่า
“ฉันมีความสุข! ฉันมีความสุข!” เพราะนั่นเท่ากับ
การทาสีขำบนกำแพงที่ผู้ฟัง” หรือ “เมื่อพูดถึง
ความรู้ เรามิได้หมายถึงการรู้มาก การมีข้อมูลมาก
แต่หมายถึงการเข้าใจธรรมชาติแท้จริงของสิ่ง
ทั้งหลาย” หรือ “ทุกชีวิตมีศักยภาพที่จะไปถึง
ความสมบูรณ์ได้ เช่นเดียวกับงาทุกเมล็ดย่อมมี
น้ำมันอยู่ใน “ เป็นต้น

ในบทอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ดังในบทที่ ๒
ที่เขียนว่า “ตามข้อเท็จจริงแล้ว ถ้าขาดปัญญา ขาด
ความสงบภายในเสียแล้ว ก็เท่ากับเราขาดสิ่ง
สำคัญที่ทำให้เรามีความสุข การมีชีวิตกวัดแกว่ง
อยู่ระหว่างความหวังกับความสงสัย ความตื่นเต็น
กับความเบื่อ ความอยากกับความเหนื่อยหน่าย
ชีวิตก็จะผ่านไปอย่างไม่ทันสังเกต วิ่งไปโน่นมานี่
แต่ก็ไม่ไปถึงไหน ความสุขเป็นภาวะความอึดอึด
ภายใน ไม่ใช่การสนองความต้องการภายนอกที่
ต้องการกันอย่างไม่จบสิ้น” หรือ ในบทที่ ๓ มี
ข้อความจากภยิตทิเบตไปเลยไว้ว่า “การแสวงหา
ความสุขจากภายนอกก็เหมือนกับการนั่งรอแคว
อยู่ในถ้ำที่หน้าถ้ำหันไปทางทิศเหนือ”

เป็นไงบ้างครับ ขนาดเพิ่งเริ่มต้นก็น่า
สนใจมากแล้วผมอ่านมาได้หลายบทแล้ว แต่บทที่
ผมออกจะติดใจเป็นพิเศษคือบทที่ ๑๓ เรื่อง
“ความอิจฉา” ที่ผมติดใจมิใช่ผมเป็นคนขี้อิจฉา
อะไรดอก แต่ผมสังเกตเห็นอาการทำนองนี้จาก
คนหลายคนทีเดียวดูไปแล้วก็น่าสงสาร ในบทนี้
กล่าวไว้ว่า “ความอิจฉามีอยู่หลายระดับ นับจาก
ความอิจฉาธรรมดาๆ ไปจนถึงความริษยาอาฆาต
อย่างหน้ามืดตามัว ความอิจฉาน้อยๆ ในชีวิตแต่
ละวันกลั่นเป็นความคิดในจิตได้สำนึกและสำแดง
ออกมาเป็นคำตัดพ้อต่อว่า ความอิจฉาสะท้อนอยู่
ในเจตนาร้ายเล็กๆ น้อยๆ ต่อเพื่อนร่วมงานที่ทำ
ได้ดีกว่าเรา สะท้อนอยู่ในความเราระรานที่มีต่อ
เพื่อนผู้ดูเหมือนจะ โชคดีกว่าเรา ความอิจฉาและ
ความริษยาเกิดจากสันดานที่ไม่สามารถชื่นชม
ยินดีกับความสุขหรือความสำเร็จของผู้อื่น คนที่
อิจฉาจะสร้างรอยแผลซ้ำๆ ซากๆ ในใจของตน
ตลอดเวลาแล้วทาเกลือบนแผลนั้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า
จนไม่มีเวลาที่จะมีความสุขได้เลย” อ่านข้อความ
นี้หลายๆ เที้ยวแล้วก็นั่งพิเคราะห์ตัวเองดูเถิดว่า
เรามีลักษณะดังกล่าวหรือไม่ แต่ต้องพิเคราะห์
อย่างใช้ปัญญานะครับ อย่าพิเคราะห์แบบมีอวิชชา

ในบทที่ ๑๔ มีข้อความเตือนใจผู้ที่มุ่ง
หน้าหาเงินโดยไม่คิดถึงเรื่องอื่นๆ โดยหวังว่าจะมี
ความสุขเพิ่มขึ้น แต่มีการอ้างข้อความจาก
ผลงานวิจัยที่บอกว่า “นับตั้งแต่ปี ๑๙๔๕ มาจนถึง
ปีปัจจุบัน รายได้ที่แท้จริงของผู้คนใน
สหรัฐอเมริกาได้เพิ่มขึ้นมากกว่าสองเท่า แต่ผู้คนที่
ประกาศว่าตน “มีความสุขมาก” ไม่ได้เพิ่ม
จำนวนขึ้นเลย ยิ่งลดลงเล็กน้อยด้วยซ้ำ”

ผมคิดว่าผมจะไม่เล่าอะไรมากไปกว่านี้
แล้ว ขอให้ไปหาหนังสืออ่านกันเองก็แล้วกัน
เพราะจะได้แง่คิดดีๆ มากมาย และอาจทำให้เรา
รู้จักตัวเราเองมากขึ้น แม้ความสุขอาจจะไม่
เกิดขึ้นมากนักก็ตาม อย่างน้อยเราก็ตระหนักว่า
“คนบ้ามีอยู่สองประเภท ประเภทแรกคือพวกที่ไม่
รู้ว่าตนจะต้องตายกับอีกประเภทหนึ่งที่ลืมนี่ว่ามี
ชีวิตอยู่” (หน้า ๓๑๑)