

ใกล้แสนใกล้ ไกลแสนไกล

มีนิทานเรื่องหนึ่ง

เล่ากันสืบต่อมาในหมู่อินเดียแดงเผ่าซุว่า...

เมื่อพระเจ้าได้สร้างโลกและสรรพสัตว์ขึ้นมาแล้ว ก็ถึงคราวที่พระองค์จะสร้างมนุษย์ แต่แล้วพระองค์ก็อดเป็นห่วงไม่ได้ว่า ถ้ามอบปัญญาแก่มนุษย์แล้ว ต่อไปมนุษย์อาจทำตัวยิ่งใหญ่เกินกว่าพระองค์ได้ จึงมอบหมายให้สิงโตคิดอ่านหาวิธีซ่อนปัญญาของมนุษย์

สิงโตจึงเรียกประชุมบรรดาสัตว์ เพื่อหาอาสาสมัครที่จะทำภารกิจนี้

หมีสเสนอตัวว่าจะเอาปัญญาของมนุษย์ไปซ่อนในภูเขากที่ไกลสุด

ขอบฟ้า มันใจว่ามนุษย์หาไม่เจอแน่

สิงโตคิดสักครู่แล้วก็สายหัวพูดว่า “วิธีนี้ไม่ได้ผล ไม่ว่าภูเขา
ลูกนั้นจะอยู่ไกลแค่ไหน มนุษย์ต้องหาเจอแน่”

สักพักปลาวาฬก็ออกความคิดว่า “เอาไปซ่อนในสะดือทะเล
สิ มนุษย์ไม่มีทางดำไปพบหรอก” สิงโตสายหัวอีก “ไม่ว่าสะดือทะเล
จะอยู่ลึกแค่ไหน สักวันมนุษย์ก็ต้องหาวิธีไปถึงจนได้”

สัตว์นานาชนิดต่างออกหัวคิด แต่ก็ไม่มีวิธีไหนที่น่าพอใจ
จนที่สุดก็หมดปัญญา ที่ประชุมตกอยู่ในความเงิบงัน

“ผมขออาสาเอง” สัตว์ทั้งหมดหันไปมองเจ้าของเสียง

พอรู้ว่าเป็นเจ้าหนูตัวน้อย ก็ฮาลั่น ต่างก็นึกในใจว่า ช่าง
ไม่เจียมตัวเสียเลย

สิงโตถามอย่างเสียไม่ได้ว่า “เจ้าจะเอาปัญญามนุษย์ไปซ่อน
ที่ไหน”

“เอาไปซ่อนไว้ในใจมนุษย์ใจครับ” หนูกล่าว

“ถ้าเอาไปซ่อนที่นั่น มนุษย์ไม่มีวันหาเจอแน่”

มาถึงวันนี้ กาลเวลาพิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า วิธีการของสัตว์
ตัวไหนที่แยบคายที่สุด

ไม่ว่าจะเป็นยอดเขาหิมาลัย ได้มหาสมุทรแปซิฟิก หรือสุด
ของกาแล็กซี มนุษย์ก็ยังหาทางไปถึงจนได้ หรืออย่างน้อยก็สอดสาย
สายตาไปจนรู้ว่ามီးอะไรอยู่ที่นั่นบ้าง ไม่ว่าจะไกลแค่ไหน เราก็สำรวจ
ค้นคว้าไม่เลิกรา

แต่แล้ว เราแทบจะไม่รู้จักจิตใจของเราเลย เราเดินทางไป
ทุกหนแห่ง แต่กลับปล่อยจิตใจให้กลายเป็นแดนสนธยา ใช่หรือไม่ว่า
เรารู้มากมาย แต่ล้วนเป็นเรื่องนอกตัว

ไม่มีอะไรที่ใกล้เคียงใกล้เคียงเท่ากับจิตใจของเรา แต่แล้วมันกลับดู
เหมือนไกลแสนไกล

เป็นเพราะจิตใจของเราถูกละเลยเพิกเฉยมานาน จึงหมักหมม
ไปด้วยสิ่งตกค้างจากอารมณ์อกุศลนานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความ
เกลียด ความท้อแท้สิ้นหวัง สิ่งตกค้างเหล่านี้เมื่อปล่อยไว้นานวันก็
บูดเน่าเป็นพิษภัยแก่จิตใจของเรา เช่น ทำให้หงุดหงิดง่าย ขุ่นมัวเศร้า
หมอง หรือเหนื่อยล้าอย่างไร้สาเหตุ

ด้วยเหตุนี้ ถึงแม้เราจะมีสมบัติพร้อมพร้อม ความรู้มากมาย
แต่ลึกๆ ก็หาความสุขไม่ ภายนอกของเรานั้นอาจมั่งคั่งดูดี แต่
ใช่หรือไม่ว่าภายในของเราช่างแห้งผากยากไร้ และกำลังผุร่อนเต็มที

เราจึงควรมีเวลาให้กับจิตใจของเราบ้าง แม้แต่ร่างกายเรายัง
อุตส่าห์หาของดีๆ มาบำรุงวันละหลายเวลา เหตุไฉนจึงไม่หาสิ่งดีงาม
มาหล่อเลี้ยงจิตใจของเราบ้าง

จริงอยู่ เราหาความสนุกสนานมาปรนเปรอจิตใจวันละ
หลายครั้งอยู่แล้ว แต่นั่นไม่ใช่สิ่งที่ดีที่สุดที่จิตใจของเราต้องการ

ของอร่อยไม่จำเป็นต้องเป็นของดีต่อร่างกายฉันใด ความ
สุขตื่นเต้นก็เชื่อว่าแค่ติดใจฉันนั้น สิ่งเหล่านี้อาจเป็นรสชาติของชีวิต
หากไม่มีเสียเลยก็อาจจะหงอยได้ง่าย แต่ถ้ามีเพียงเท่านั้น จิตใจเราก็
แย่เหมือนกัน

น้ำอัดลมหรือน้ำหวานถึงจะอร่อย แต่ถ้ากินทุกวัน โรคต่างๆ
ก็ถามหา ถึงอย่างไรก็ไม่มีน้ำอะไรที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเท่ากับ
น้ำบริสุทธิ์ ฉันใดก็ฉันนั้น ความสงบก็เป็นสิ่งที่จิตใจปรารถนา
มากกว่าความสนุกสนาน หรือความตื่นเต้นเร้าใจ

การนำความสงบมาสู่จิตใจ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสิ่งหนึ่งของชีวิต
จะเรียกว่าเป็น ‘งาน’ ของมนุษย์ทุกคนก็ได้

แต่งงานประเภทนี้มีใช้ ‘งานด่วน’ ถึงจะเป็นงานสำคัญก็ตาม
แต่ก็มีได้มีกำหนดเวลาหรือเส้นตาย หากแต่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ

เช่นเดียวกับการรักษาสุขภาพ

อย่างไรก็ตาม เป็นเพราะมีใช้งานด้วยนี้เอง ‘งาน’ ประเภท
นี้จึงมักถูกมองข้าม หรือถูก ‘งานด่วน’ อย่างอื่นมาเบียดขับออกไป

ลองสังเกตดูเถิด งานด่วนที่ว่านี้ส่วนใหญ่เป็นงานไม่สำคัญ
เช่น แต่งหน้า ทำผม คิวโทรศัพท์ สนทนาทางอินเทอร์เน็ต ชงกาแฟ
ซื้อของขบเคี้ยวทาน เอาเครื่องเล่นวีดิโอไปซ่อม ไปงานเลี้ยงหรือ
ชมคอนเสิร์ตให้ทันเวลา รีบซื้อปิ้งก่อนหมดเทศกาลลดราคา ฯลฯ

งานด่วนที่ไม่สำคัญเหล่านี้ กินเวลาของเราไปมิใช่น้อย
เมื่อรวมกับงานด่วนที่สำคัญ เช่น การเร่งงานให้เสร็จก่อนถึงเส้นตาย
การไปหาหมอเพราะล้มป่วย หรือการแก้ปัญหาชีวิตให้ลุกลาม

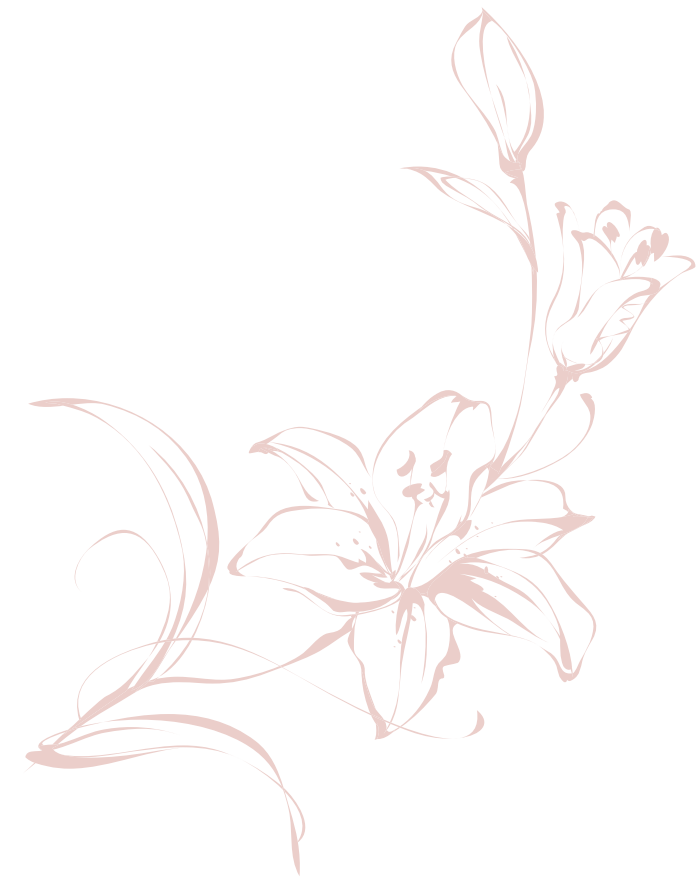
เลยกลายเป็นว่า เราแทบไม่มีเวลาเหลือสำหรับงานที่สำคัญ
แต่ไม่ด่วน เช่น การทำจิตให้สงบและเข้มข้นเบิกบาน โดยหมั่นมอง
เข้าไปภายในให้รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิด จนไม่หวั่นไหวตามมันหรือ
ฝึกจิตใจให้แน่วแน่ไม่ซัดส่าย จนมีพลังตั้งมั่น ไม่เสียศูนย์ง่าย ๆ

ถ้าเห็นว่างานประเภทหลังเป็นงานสำคัญ เราจำเป็นต้องจัด
ชีวิตของเราเสียใหม่ ลดงานด่วนที่ไม่สำคัญลงเสียบ้างหรือผลัดไป
ทำทีหลัง เอาเวลาฝึกฝนจิตใจอย่างน้อย 10 นาที เข้าค่าก็ยิ่งดี ถ้า

ทำสมาธิ จะช่วยให้งานด่วนที่สำคัญลดลงไปได้เยอะ และกินเวลา
เราน้อยลง

ทั้งนี้เพราะงานด่วนที่สำคัญนั้น ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการ
ที่เราปล่อยจิตใจให้เครียดจนลึ้มป่วย หรือกระทบกระทั่งจนทะเลาะกับ
ผู้อื่น ผลก็คือต้องเสียเวลาไปหาหมอ หรือไกล่เกลี่ยคดีกับใครต่อใคร

การดูแลสุขภาพใจดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ที่จริงเป็นงาน
ที่มีอันสงสัยยิ่งใหญ่ เพราะถึงที่สุดแล้ว สุขทุกข์ในชีวิตของเราทั้งหมด
ก็ขึ้นอยู่กับจิตใจของเรานั่นเอง



ไม่หลงกล

ปรีชาเจอสมชายในงานเลี้ยงรุ่น เลยชักเพื่อนเก่าว่ายังทำโดนัทขายอยู่หรือเปล่า

“ยังทำอยู่ แต่เห็นจะต้องเลิกเร็วๆ นี้” สมชายพูดน้อยๆ

ปรีชาถามเหตุผล สมชายจึงตอบว่า “ทำยังไงก็ไม่มีกำไรนะสิ ถ้าหากฉันทำให้รุ่มนโต ลองคิดดูสิว่าฉันจะต้องใช้แบ่งมากแค่ไหน ถึงจะล่อมไอรุ่นให้รอบ”

“ไม่เห็นยากเลย แกก็ทำให้รุ่มนเล็กลงสิ” ปรีชาแนะ

“ทีแรกฉันก็คิดอย่างนั้น แต่พอฉันทำให้รุ่มนเล็กลง ก็ต้องเพิ่มแบ่งให้มากขึ้นเพื่อไปแทนส่วนที่เป็นรู แล้วฉันจะมีกำไรได้อย่างไร”

สมชายตอบ

สมชายพูดมีเหตุผล แต่เป็นเหตุผลที่ชวนให้งงงวย เพราะในความเป็นจริงถ้ารู้โตใช้แบ่งเยอะ รูเล็กก็ต้องใช้แบ่งน้อยลงเนื่องจากมีขนาดเล็กลง

ปัญหาของสมชายก็คือ ไม่ได้นึกถึงการทำโดนัทให้มีขนาดเล็กลง เมื่อในใจของเขายังยึดติดอยู่กับขนาดเดิมของโดนัท จึงคิดว่าถ้ารูเล็กลงก็ต้องใช้แบ่งมากขึ้น

เหตุผลนั้นมีประโยชน์ แต่ถ้าใช้ไม่เป็นก็อาจทำให้เจ้าตัวคิดผิดพลาด หรือมองคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง **ความเป็นจริงนั้นมีเพียงหนึ่ง แต่เหตุผลนั้นมีหลากหลาย** บางเหตุผลก็มีข้อจำกัดที่ทำให้มองเห็นความจริง

ขณะที่ศาสตราจารย์กับนักศึกษาเดินคุยกันอยู่ที่สวนสาธารณะ นักศึกษาก็ชี้ให้ศาสตราจารย์ดูธนบัตร 1,000 บาทที่ตกอยู่บนพื้นหญ้า แต่ศาสตราจารย์ไม่เชื่อว่าเป็นธนบัตร 1,000 บาท เหตุผลก็คือ “ถ้าเป็นแบงค์พันก็ต้องมีคนเก็บไปแล้ว ที่มันยังอยู่ตรงนั้นก็เพราะว่ามันเป็นแบงค์ปลอม”

เหตุผลของศาสตราจารย์ดูน่าฟัง แต่คุณคิดว่า ใครน่าเชื่อ

มากกว่ากัน ศาสตราจารย์หรือนักศึกษา?

บางครั้งเพียงแค่สามัญสำนึกก็ทำให้เราเห็นความจริงได้ ขณะที่เหตุผลอาจทำให้เราห่างไกลจากความเป็นจริง ดังกรณีข้างต้น ใครที่เห็นธนบัตร 1,000 บาทตกอยู่บนพื้นก็ต้องเก็บทั้งนั้น แต่ที่มันยังอยู่ตรงนั้นเพราะไม่มีคนเห็นต่างหาก เรื่องแบบนี้ได้ๆ ก็รู้ได้จากประสบการณ์และสามัญสำนึก

เนื่องจากเหตุผลและการคิดของเรามีข้อจำกัด เราจึงไม่ควรติดยึดกับเหตุผลหรือข้อสรุปของเรามากเกินไป มิเช่นนั้นเหตุผลจะกลายมาเป็นนายเรา

มันไม่เพียงครอบเราไม่ให้เห็นความจริงที่ปรากฏอยู่ซึ่งๆ หน้าเท่านั้น หากยังสามารถทำให้เรากลายเป็นคนเห็นแก่ตัว ดังที่คนจำนวนไม่น้อยมีเหตุผลสารพัดในการคอร์รัปชันหรือทุจริต เช่น “ถึงฉันไม่ทำคนอื่นก็ทำ” หาไม่ก็อ้างความยากจน ที่อ้างว่าตัวเองเสียสละมามากแล้ว เพราะฉะนั้นขอเม้มเข้าตัวบ้าง ก็มีอยู่บ่อยๆ

กิเลสนั้นก็รู้จักหาเหตุผลเพื่อประโยชน์ของมันเอง เหตุผลที่ใช้ก็ดูดีทั้งนั้น บางทีก็เถียงยาก

ชายผู้หนึ่งชอบโหนตัวอยู่บนบันไดรถเมล์ ไม่ยอมเข้าไปข้าง

ในรถ ทั้งๆ ที่มีที่ว่างมากมาย กระเป๋ารถเมล์จึงขอร้องว่า “พี่ๆ ช่วยเข้ามาข้างในหน่อย อย่าโหนอย่างนั้น เดี่ยวจะตกลงไป”

“เรื่องของกู”

“ไม่ใช่อะไร ถ้าพี่เกิดพลัดตกลงไป ตำรวจจะเล่นงานผม”

“เรื่องของมึง”

ยิ่งเรียนสูงหรือคิดเก่ง กิเลสก็ยิ่งเก่งในการหาเหตุผลมาสนับสนุนการกระทำของมัน มันมีเหตุผลร้อยแปดที่จะโมโหเคียดแค้นเวลาไม่ได้ตั้งใจ หรือเศร้าโศกเสียใจเมื่อประสบกับความพลัดพรากสูญเสีย ซึ่งก็เท่ากับซ้ำเติมให้เราเป็นทุกข์มากขึ้น ดังนั้นถ้าไม่อย่าให้กิเลสมาเป็นนายเรา จนพาเราจมปลักแห่งความทุกข์ ก็ต้องรู้เท่าทันเหตุผลที่มันเอามาใช้ ไม่เชื่อเหตุผลหรือหลงกลมันง่ายๆ

ขณะเดียวกันถ้าอยากให้ชีวิตมีความสุข ก็ต้องรู้จักใช้เหตุผลมาส่งเสริมคุณภาพจิตที่ดีงาม เช่น นึกถึงผลดีของการให้อภัยและการมีเมตตาจิต เวลาประสบกับความล้มเหลว ก็มองหาสาเหตุแห่งความผิดพลาด มากกว่าที่จะหาเรื่องแก้ตัวหรือโทษคนอื่น

เหตุผลถ้ารู้จักใช้ ก็สามารถช่วยให้เราปล่อยวางหรือยอมรับความจริงได้มากขึ้น

เด็กน้อยเห็นแม่ป่วย จึงช่วยแม่หุงข้าว แต่ข้าวกลับแฉะเลยรู้สึกเสียใจ แม่จึงบอกว่า “อย่าเสียใจเลยลูก หุงข้าวด้วยน้ำ มันก็ต้องมีแฉะบ้างเป็นธรรมดา”

วันต่อมาเด็กน้อยหุงข้าวให้แม่อีก แต่คราวนี้ข้าวไหม้ จึงโมโหตัวเอง แม่ก็บอกว่า “อย่าโมโหเลยลูก หุงข้าวด้วยไฟ มันก็ต้องมีไหม้บ้างเป็นธรรมดา”

ข้าวจะแฉะหรือไหม้ ก็เป็นเรื่องธรรมดา

เช่นเดียวกับได้หรือเสีย แพ้หรือชนะ สรรเสริญหรือนินทา สำเร็จหรือล้มเหลว

ถ้ามองเห็นเช่นนี้ได้...

ชีวิตจะปล่อยวางได้มากขึ้นและเป็นทุกข์น้อยลง

ชีวิตใหม่

มาร์คมีฐานะต้องเดินทางจากเชียงใหม่ลงมากรุงเทพฯ เพื่อเยี่ยมเพื่อนสนิทซึ่งมีเครื่องบินส่วนตัวที่กำลังจะลงมากรุงเทพฯ เช่นกัน จึงชวนมาร์คนั่งเครื่องบินลงมาด้วยกัน

เครื่องบินเล็กทะยานขึ้นฟ้าได้ไม่ถึงสิบนาที เครื่องก็ดับ เพื่อนซึ่งเป็นนักบินพยายามสตาร์ทเท่าไรก็ไม่ติด ช่วงขณะนั้นเองมาร์คตระหนักว่าวาระสุดท้ายของเขาใกล้มาถึงแล้ว คำถามตอนนั้นไม่ได้อยู่ที่ว่าเขาและเพื่อนจะรอดหรือไม่ แต่อยู่ที่ว่าทำอะไรผู้คนข้างล่างจะไม่พลอยรับเคราะห์ไปพร้อมกับทั้งสองคนด้วย

เมื่อรู้ว่าตัวเองคงไม่รอดแน่แล้ว มาร์คทำใจยอมรับความตาย

โดยดุษณี เขาแปลกใจที่พบว่าจิตใจสงบนิ่งมาก ไม่มีความทรมานทรมาย กระสับกระส่ายแต่อย่างใด

ในภาวะนั้นเขารู้สึกดีมีค่าเป็นอย่างยิ่งกับธรรมชาติรอบตัวและ ภูมิประเทศเบื้องล่างไม่ว่าทะเลเมฆสีขาวนวล เวียงฟ้าสีคราม และทิว เขาเขียวครึ้มข้างล่าง ล้วนงามตรึงใจ

ระหว่างที่เครื่องกำลังร่อนลงระดับลงมาเรื่อยๆ นั้น รอบ ตัวไร้สรรพสำเนียงใดๆ มีแต่ความเงียบสงบ ภาพที่เห็นผ่านกระจก เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ แต่สงบงัน ให้ห้วงนั้นรู้สึกถึงความสงบและ เป็นสุขอย่างที่ไม่เคยประสบมาก่อน

ร่วม 20 นาทีที่เขาได้สัมผัสกับความสบายกลางฟ้า และ แล้วสิ่งไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น เครื่องยนต์ทำงานอีกครั้ง แต่ก็ดับอีก แล้วก็ติดใหม่ เป็นเช่นนี้ตลอดเวลา นักบินจึงตัดสินใจบังคับเครื่องกลับ เชียงใหม่และแจ้งสนามบินให้เตรียมพร้อม มีการเคลียร์รันเวย์และ อพยพผู้คนที่ไม่เกี่ยวข้อง ท่ามกลางความอึกสั่นขวัญแขวนของผู้คนที่สนามบิน เครื่องค่อยๆ ร่อนลงอย่างปลอดภัย

ช่างเครื่องได้ตรวจพบในเวลาต่อมาว่ามีน้ำเข้าไปในตัวเครื่อง เมื่อซ่อมเครื่องเสร็จเรียบร้อยแล้ว เพื่อนนักชนมาร์คขึ้นเครื่องบินลำเดิม

มากรุงเทพฯ อีกครั้ง ทั้งๆ ที่เพิ่งรอดตายมาอย่างไม่คาดฝัน มาร์ค รับคำชวนของเพื่อน คราวนี้ทั้งสองถึงกรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ

มาร์ครอดตายมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ แต่ถามองให้ดีแล้วสิ่งที่ น่าอัศจรรย์กว่านั้นก็คือ **การที่เขารู้สึกเป็นสุขและสงบอย่างยิ่งในยาม ประจันหน้ากับความตาย**

คนทั่วไปนั้นรู้สึกถึงความตายเป็นเรื่องน่ากลัว แต่ประสบการณ์ของมาร์คชี้ว่าความตายนั่นไม่น่ากลัว สิ่งที่น่ากลัวก็คือความกลัว ตายต่างหาก เมื่อความกลัวตายมลายหายไป ความตายแม้จะอยู่ใกล้ เพียงใด ก็ไม่สามารถทำอะไรเราได้ ตรงกันข้ามมันกลับทำให้จิตใจเบา สบายเป็นอย่างยิ่ง เพราะได้ปล่อยวางทุกอย่าง

อะไรก็ตามหากเราหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าขั้นตอนรับมันเป็นดีที่สุด เมื่อมาร์คยอมรับความตายโดยดุษณี ความตายก็ไม่ใช่เรื่อง น่ากลัวอีกต่อไป

ใช่หรือไม่ว่าสาเหตุที่เรากลัวความตายก็เพราะเรายึดอะไรต่อ อะไรอีกมากมาย ในเมื่อไม่ยากสูญเสียสิ่งเหล่านั้นไป เราจึงทำได้ **ใจที่ยังยึดไว้ไม่ยอมปล่อยนี้แหละคือปัญหา** เพราะมันเป็นแหล่ง บ่มเพาะความกลัวซึ่งคอยหลอกหลอนซ้ำเติม และสร้างความทุกข์ให้

แก่เรา

สเตฟานีเป็นคนหนึ่งที่ผ่านความตายมาได้อย่างหวุดหวิด วันนั้นเธอขับรถอยู่บนทางด่วน สักพักก็เห็นรถจอดกันยาวเหยียด จึงต่อท้ายคิว เมื่อเลียบมองกระจกหลัง ก็เห็นรถคันหนึ่งวิ่งมาด้วยความเร็วสูง ไม่มีที่ท่าว่าจะชะลอเลยทั้งๆ ที่อยู่ไม่ไกลจากรถของเธอ ดูเหมือนคนขับจะใจลอย เธอรู้ทันทีว่ารถของเธอต้องถูกชนอย่างแน่นอน และคงเป็นการปะทะที่รุนแรงเสียด้วย ช่วงขณะนั้นเองเธอตระหนักว่าตัวเองอาจไม่รอด

วินาทีนั้นเธอก็มองดูมือทั้งสองซึ่งกำพวงมาลัยแน่น เป็นครั้งแรกที่เธอตระหนักว่าเธอใช้ชีวิตด้วยความเครียดและเกร็งมาโดยตลอด เธอตัดสินใจในตอนนั้นว่า ฉันไม่ต้องการตายแบบนี้ เธอจึงหลับตา หายใจเข้าลึกๆ และทิ้งมือลงข้างตัว ปล่อยให้ทุกสิ่งเป็นไปตามวิถีของมัน เธอยอมรับความตายโดยไม่ขัดขืน และแล้วรถคันหลัง ก็พุ่งชนรถของเธออย่างรุนแรงและดังสนั่น รถของเธอถูกชนจนยับเยิน ส่วนรถคันหลังก็แหลกไม่มีชิ้นดี แต่เธอกลับไม่เป็นอะไร ตำรวจบอกเธอในเวลาต่อมาว่า โชคดีที่เธอปล่อยตัวตามสบาย หากเธอเกร็งตัว มีโอกาสมากที่จะบาดเจ็บสาหัสหรือถึงแก่ชีวิต

เพราะแรงกระแทก

สเตฟานีก้าวออกจากซากปรักหักพังกับเป็นคนใหม่ เธอใช้ชีวิตด้วยความปล่อยวางมากขึ้น ไม่คิดจะควบคุมทุกอย่างให้เป็นไปตามใจปรารถนาและยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตได้มากขึ้น จากคนที่กุมชีวิตไว้นั่น บัดนี้เธอเพียงแค่ประคองมันเอาไว้ ราวกับชีวิตคือขนนกที่วางอยู่บนฝ่ามือ แล้วเธอก็พบว่าตนเองสามารถเรียนรู้กับชีวิตได้อย่างแท้จริง

อุบัติเหตุร้ายแรงได้นำชีวิตใหม่มาให้แก่สเตฟานี แม้ว่าเธอยังประสบกับความล้มเหลวกับความล้มเหลวเหมือนเดิม ได้รับคำชื่นชมควบคู่กับคำตำหนิเหมือนเดิม มิได้มีเสียเหมือนคนอื่นๆ แต่สิ่งที่เปลี่ยนไปก็คือจิตใจ ใจที่อ่อนโยนนุ่มนวลกับชีวิต ไม่คิดบังคับควบคุมทุกสิ่งที่เข้ามาในชีวิต นี่ต่างหากที่ทำให้ชีวิตใหม่บังเกิดขึ้น

ถั่วในกำมือ

พระพุทธองค์ตรัสว่า ‘จิตของคนเรานั้นเหมือนกับลิง’ เราจึง
เรียนรู้เรื่องจิตใจของเราได้มากมายจากพฤติกรรมของลิง

ลิงนั้นเกลียดกะปิมาก ถ้ากะปิถูกมือมันเมื่อไหร่ มันจะฉุนหัวกับ
พื้นจนเลือดไหลเต็มมือ จนกว่ากลิ่นกะปิจะหาย

ในที่สุดกลายเป็นว่า กะปิถึงจะร้ายสำหรับลิง แต่ก็ไม่ร้าย
เท่ากับความเกลียดกะปิ ที่มือลิงเป็นแผลเหวอะ ไม่ใช่เพราะกะปิ
แต่เพราะความจงเกลียดจงชังกะปิต่างหาก

สิ่งที่เราเกลียดนั้น บ่อยครั้งไม่น่ากลัวเท่ากับความเกลียดชังใน

จิตใจของเรา ความเกลียดชังหรือพูดให้ถูกคือความรู้สึกอยากผลักไส้ ซึ่งรวมทั้งความโกรธและความกลัว จึงเป็นเจ้าตัวร้ายที่เราต้องระวังให้มากๆ แต่นั่นเป็นเพียงครึ่งหนึ่งของความจริงเท่านั้น นอกจากความอยากผลักไส้แล้ว ความตียึดก็เป็นอีกสิ่งที่เราต้องระวังไม่แพ้กัน

กลับมาที่ลิงจอมซนอีกที...

ในอินเดียบางแห่ง ลิงเป็นไมเบื่อไมเมากับชาวบ้าน เพราะมันชอบขโมยผลไม้ในสวน ชาวบ้านจึงคิดวิธีจับลิง กับดักของชาวบ้าน ก็คือกระบอกไม้ไผ่ซึ่งตันทั้ง 2 ข้าง แต่ข้างหนึ่งเจาะเป็นรูเล็กๆ พอให้ลิงลอดมือเข้าไปได้ ในกระบอกมีถั่วซึ่งเป็นของโปรดของลิงวางไว้เป็นเหยื่อล่อ

วันดีคืนดี ลิงมาที่สวน เห็นถั่วอยู่ในกระบอกไม้ไผ่ ก็เอามือล้วงเข้าไปหยิบถั่ว แต่พอถอนมือออกก็ติด เพราะกำมือของลิงนั้นใหญ่กว่ารูที่เจาะไว้ ลิงพยายามดึงมือเท่าไรๆ ก็ไม่ออก กระบอกคามืออยู่อย่างนั้น พอชาวบ้านมาจับ มันก็ปีนขึ้นต้นไม้ไม่ได้ เพราะเหลือมือเปล่าอยู่ข้างเดียว ลงทำยมนักก็ถูกคนจับได้ ลิงหาได้เฉลียวใจไม่ว่าเพียงแค่มันคลายมือออกเท่านั้น ก็เอาตัวรอดได้ แต่เพราะมันยึดถั่วเอาไว้แน่น ไม่ยอมปล่อย มันจึงต้องเอาชีวิตแลก

มีหลายสิ่งที่เราอยากได้ใฝ่ฝัน จนถึงกับยึดเอาไว้อย่างเหนียวแน่น เวลาประสบปัญหา เพียงแค่คลายสิ่งที่ยึดติดนั้นเสีย ปัญหาก็คลี่คลาย แต่เป็นเพราะเราไม่ยอมปล่อย มันจึงเกิดผลเสียหายตามมามากมาย ไม่คุ้มกับสิ่งที่เรายึดไว้เลย

พ่อเกิดเข้าใจผิด ลงโทษลูกรุนแรง ครั้นรู้ความจริง แต่เพราะยึดถือหน้าตาของตัวเอง ไม่ยอมขอโทษหรือแม้แต่ปรับความเข้าใจกับลูก ถ้าหากลูกหนีออกจากบ้าน หรือทำร้ายตัวเอง ถึงตอนนั้นจะไปโทษใคร?

เจ้าของบริษัทรู้อยู่ว่าเศรษฐกิจกำลังแย่ แต่เสียตายนเงินที่ลงทุนไว้จะสูญเปล่า แทนที่จะยกเลิกหรือชะลอโครงการ กลับเดินหน้าต่อไป ผลสุดท้ายกลับสูญเงินหนักกว่าเดิมหลายเท่าตัว

ทั้ง 2 กรณีประสบปัญหาต่างกัน แต่ที่เหมือนกันก็คือ **ติดยึด** กับบางสิ่งบางอย่างอย่างเหนียวแน่น แม้สถานการณ์จะบีบคั้น แต่ก็ไม่ยอมปล่อยวาง ในที่สุดก็สูญเสียหนักขึ้น

จะชอบหรือจะพึงใจกับอะไรก็ตาม อย่าถึงกับยึดติดจนเหนียวแน่นเกินไป เพราะโอกาสที่จะหน้ามืดตามัวนั้นมีสูงจนหาทางออกไม่เจอ

ปัญหาทั้งหลายในชีวิตนั้น ถ้าเรารู้จักปล่อยวางบางสิ่ง เสียบ้าง มันก็จะบรรเทาไปได้เยอะ บ่อยครั้งการปล่อยวางไม่ใช่ จุดเริ่มต้นของการแก้ปัญหาเท่านั้น หากเป็นทางออกจากปัญหา เลยทีเดียว

ความจริงการอยากผลักใสอะไรสักอย่างก็เป็นการติดยึด อีกแบบหนึ่งนั่นเอง

ทั้งๆ ที่ลงพยายามดูเพื่อกำจัดกลิ่นกะปิไปจากมือ แต่ก็อด ไม่ได้ที่จะดึงมือมาดมหากลิ่นกะปิซ้ำแล้วซ้ำเล่า รู้ทั้งรู้ว่ากลิ่นกะปินั้นเหม็น แต่ก็ดมมือไม่ยอมเลิกง่ายๆ

ในทำนองเดียวกัน ไม่ว่าเราจะเกลียดกลัวอะไรหรือใครใคร ก็มักดึงสิ่งนั้นหรือคนนั้นเข้ามาในจิตใจให้ครุ่นคิดเสมอ ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวางเสียที ทั้งๆ ที่ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์

ปล่อยวางเสียเถิด แล้วใจเราจะเบาขึ้นมาเป็นกอง

ความทุกข์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นเพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก หรือประสบกับสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ที่มันบีบคั้นกดทับจิตใจเราไม่หยุดหย่อนเสียที ก็เพราะเราไปยึดแบกมันเข้าไว้ทั้งวันทั้งคืนมิใช่หรือ

ในหลายกรณี ความทุกข์ก็มีได้มาจากไหน

หากมาจากการยึดติดไม่ยอมปล่อย ดังเจ้าลิงหวงถั่วนั่นเอง

เป็นสุขทุกเวลา

สุขกับทุกข์นั้นมีรสชาติต่างกันลิบลับราวกับอยู่คนละชั่วเลย
แต่ที่จริงแล้วมันอยู่ใกล้กันมาก

ไม่ต่างจากภูเขากับหุบเหว

ภูเขาอยู่ที่ไหน มองลงมาจากยอดเขาก็เห็นหุบเหวนั้น

ฉันใดก็ฉันนั้น สุขย่อมมีทุกข์พ่วงติดมาด้วยเสมอราวกับ

ฝาแฝดอินจัน เราสุขด้วยอะไร ก็มักจะทุกข์เพราะสิ่งนั้นเสมอ

ถ้าเงินทอง บ้าน ที่ดิน และรถยนต์ทำให้เราเป็นสุข

ไม่นานมันก็จะนำความทุกข์มาให้

ความทุกข์บางครั้งก็เข้ามาประชิดตัวอย่างรวดเร็ว ทั้งๆ ที่ยัง

ไม่ทันมีใครมาแย่งมาขโมยทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้นเลยเราก็เป็นทุกข์เสียแล้ว

เราอาจจะทุกข์เพราะความห่วงกังวล ทุกข์เพราะต้องคอยเฝ้าดูแล ทุกข์เพราะมันไม่เป็นดังใจ ฯลฯ เรื่องที่จะทำให้ทุกข์นั้นมีมากมายสารพัด

ใครๆ ก็อยากหล่ออยากสวย เป็นปลื้มทุกครั้งที่ได้ยินคนชมแต่ลึกๆ แล้วก็ทุกข์ที่รู้สึกว่ายังสวยยังไม่พอ กังวลว่าต้องเป็นคนสวยคนหล่อตลอดเวลา แถมยังกลัวอีกว่าไม่ช้าก็เร็วความสวยนั้นก็จะเลือนหายไป

คนหล่อคนสวยที่ไม่ทุกข์เลยนั้นหายากพอๆ กับพระอรหันต์ คนเราเป็นสุขที่ได้เที่ยว แต่ก็มิถมเถไปที่เป็นทุกข์เพราะเที่ยวนั่นเอง บางทียังไม่ทันได้เที่ยวเลยก็เครียดเสียแล้ว เพราะมัวทะเลาะกันว่าจะไปเที่ยวไหนดีถึงจะสนุกที่สุด

บางคนดีใจที่จะได้ไปเที่ยว เพราะเป็นโอกาสที่จะได้พักผ่อนและใกล้ชิดกับครอบครัว แต่ไม่ทันออกเดินทางก็หงุดหงิดกับแผนกับลูกๆ เสียแล้ว เพราะพวกเขาพากันโอ้อ้อล่าช้าจนผิดเวลาไปมาก

ความที่เจ้าตัวหวังจะดักดวงความสุขจากการไปเที่ยวให้ได้

มากๆ เลยเป็นทุกข์เมื่อไม่เป็นไปตามแผน

ขณะเดียวกันแทนที่ครอบครัวจะสนิทสนมกันมากขึ้น การไปเที่ยวกลับทำให้ตึงเครียดกันไปทั้งบ้าน เพราะเจ้าตัวทำหน้าที่มีนตึงกับคนอื่นๆ ไปตลอดทาง

อันที่จริงสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่ให้ความสุขเรานั้นเปรียบไปก็ไม่ต่างจากเหยื่อที่มีเบ็ดแหลมซ่อนอยู่ ส่วนเราก็ไม่ต่างจากปลาที่หลงไหลเหยื่อ

เวลาเราสุขบนเหยื่อนั้น คำแรกจะรู้สึกอรรอย แต่สักพักก็จะเจ็บเพราะถูกเบ็ดแทงเอา

บางคนสะบัดหลุดมาได้เพราะเบ็ดแทงไม่ลึกหรือไม่ก็เป็นเพราะเบ็ดทื่อ

บางคนก็ได้แผลเหวอะหวะกว่าจะรอดมาได้ แต่มีไม้น้อยที่ฮุบเข้าไปเต็มแรง เบ็ดเลยฝังลึก จึงสะบัดไม่หลุด และกลายเป็นอาหารของผู้วางเหยื่อ

คนที่หลงไหลติดยึดอย่างเต็มที่กับอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม เวลาสุขก็สุขมาก แต่เวลาทุกข์ก็ทุกข์หนักเช่นกัน ทั้งนี้เพราะเอาตัวไปผูกติดกับสิ่งนั้นอย่างหมดเนื้อหมดตัว

พอสิ่งนั้นเกิดอันเป็นไปขึ้นมา เช่น บ้านถูกยึด หลุดจากตำแหน่ง หรือหมดสวยหมดงาม ก็เท่ากับว่าชีวิตพังพินาศไปด้วย จึงเกิดอาการทຸນทຸราย สิ้นหวัง สลัดความทุกข์ออกไปไม่ได้

บางทีถึงกับคิดสั้น ฆ่าตัวตาย หรือทำยิ่งกว่านั้น ดังที่เป็นข่าวน่าตกใจว่า พนักงานรัฐวิสาหกิจคนหนึ่งถูกยึดรถขณะที่กำลังจะพาครอบครัวไปเฉลิมฉลองปีใหม่ ด้วยความผิดหวังอย่างรุนแรงจึงบันดาลโทสะฆ่าคนที่ยึดรถ แล้วก็ฆ่าตัวตายตกตามกัน

เมื่อใดก็ตามที่เราติดยึดหลงใหลกับอะไรบางอย่าง เราก็ไม่ต่างจากปลาที่ซบเหี่ยวเข้าไปเต็มที่ แม้จะได้ความอร่อยเต็มปากเต็มคำ แต่ก็โดนเบ็ดแทงเข้าไปเต็มๆ

หากโชคดีหลุดออกมาได้ก็เหวอะเหวนำดู

เหวื่อนั้นเชื่อว่าตะต้องไม่ได้

วิธีกินเหี่ยวโดยไม่ติดเบ็ดนั้นมียุ่ แต่ต้องค่อยๆ กินด้วยความระมัดระวัง ไม่ลืมหิวสวาปามด้วยความตะกละหรือด้วยความประมาท ระลึกเสมอว่าอาจมีเบ็ดซุกซ่อนอยู่

ฉันใดก็ฉันนั้น เวลาเราจะแสวงหาความสุขจากสิ่งใดก็อย่าโหมเข้าหาจนหมดเนื้อหมดตัว หรือเสพสุขจนลืมหิว หากควรเผื่อ

ใจไว้บ้างว่า ‘อะไรๆ ก็ไม่จริง’

ไม่มีอะไรทำให้เราสุขไปได้ตลอด หรือให้ความสุขแก่เราอย่างเดียวโดยไม่มีความทุกข์แฝงอยู่

ที่สำคัญคือ อย่าไปคิดเป็นเจ้าของของเอาจับสิ่งทั้งหลายที่นำความสุขมาให้เรา มันไม่ใช่ของเรา หากเป็นของที่หยิบยืมมาจากธรรมชาติ เราเองเป็นผู้อาศัยที่หยิบยืมของนั้นมาใช้เพียงชั่วคราว

เมื่อใดก็ตามที่เราคิดว่ามันเป็นของเรา เราก็ไม่ต่างจากขโมย จึงยากที่จะมีความสุขได้ เพราะต้องถูกตำรวจไล่ล่าเอาตัวมาลงโทษ

ถ้าไม่เป็นเจ้าของอะไรเลย ก็ไม่มีอะไรต้องสูญเสีย

ดังนั้น เราจึงมีความสุขตลอดเวลา

ยาวิเศษ

คนกลุ่มหนึ่งกำลังคุยกันอย่างออกรส ทันใดนั้นกลืนตดก็
ตลบอบอวลทั่วทั้งห้อง แต่หาต้นตอไม่ได้ ต่างคนจึงกล่าวหากัน
ถึงขั้นด่าทอกัน

ขณะที่บรรยากาศในห้องกำลังร้อนแรง ก็มีชายคนหนึ่งหัวเราะ
ดังไม่หยุด จากนั้นก็มีคำถามดังขึ้นมาว่า...

“มีอะไรน่าหัวเราะ?”

ชายผู้นั้นตอบว่า “ไม่มีอะไรพี่ ผมแค่หัวเราะคนที่ตด เพราะ
เขาก็รู้มด่าผมด้วย”

เวลาถูกปรี๊ดป้ำ เรามักจะโกรธ และโกรธมากๆ หากรู้ว่าคน

ที่ปรักปรำเรานั้น คือคนที่เป็นตัวปัญหา แต่ชายผู้นั้นกลับเห็นเป็นเรื่องน่าหัวเราะ

เขาอาจจะหัวเราะในความหน้าหนาของคนที่ตด หรือหัวเราะที่คนๆ นั้นโมเมหน้าตาเฉย ไม่ว่าจะหัวเราะเพราะเหตุใดก็ตาม ที่แน่ๆ ก็คือเขาไม่รู้สึกทุกข์ร้อน กลับสนุกด้วยซ้ำ

มานึกดู จะทุกข์ไปทำไม การถูกกล่าวหาในสิ่งที่ตัวเองไม่ได้ทำ ก็นับว่าแย่แล้ว เหตุใดเราจึงควรเอาความโกรธหรือความกลัดกลุ้มใจ มาซ้ำเติมตัวเองอีก สู้หัวเราะเยาะมันไม่ดีหรือ

การหัวเราะคือวิธีเผชิญความทุกข์อย่างวิเศษ มันทำให้ความซีเรียสทั้งหลายคลายพิชลงลง ปัญหาใหญ่ๆ กลับกลายเป็นเรื่องจิบจ้อย ในหนังไทยผู้ร้ายจะเก่งแค่ไหน ดุตันเพียงใดก็ตาม ถ้าเจอตัวตลก ก็เป็นอันหมดสภาพไปเลย

ในชีวิตจริงก็เช่นกัน เคราะห์กรรมแม้จะหนักหนาเพียงใด ถ้ารู้จักหัวเราะเยาะมัน ชีวิตจะโปร่งเบาขึ้นมาก มีกำลังใจที่จะสู้อุปสรรคต่อไปอย่างหน้าชื่นตาบาน

ที่วัดพระบาทน้ำพุ มีผู้ป่วยโรคเอดส์นอนรอความตายหลายสิบคน แทบทุกวันจะมีผู้พบร่างไร้วิญญาณแน่นิ่งอยู่บนเตียง

แต่บรรยาการหาได้สลดหดหู่ไปเสียทั้งหมดไม่

คราวหนึ่งมีเสียงดังมาจากเครื่องวิทยุในเรือนคนไข้ “Happy birthday to you” เพลงไม่ทันจบ ก็มีคนใช้รายหนึ่งตะโกนแทรกมาว่า “Happy dead day to you” และแล้วคนใช้คนอื่นๆ ก็ร้องประสานเสียง พอร้องจบทุกคนก็หัวเราะเสียงดัง

ความตายแม้จะเป็นเรื่องสาดสาดกรรจ์ แต่ผู้ป่วยเหล่านี้รู้จักเอามาล้อให้เป็นเรื่องสนุก ก็จะทุกข์ให้เข้าใจไปทำไม ป่วยด้วยโรคเอดส์ก็นับว่าหนักหนาพอแรงอยู่แล้วมิใช่หรือ จะปล่อยให้มันมาย่ำยีเราฝ่ายเดียวได้อย่างไร ต้องหัดเอามันมาล้อเล่นให้หน้าใจเสียบ้าง

เคราะห์กรรมทั้งหลายล้วนมีแง่มุมให้เราหัวเราะครั้นครั้น ขึ้นอยู่กับว่าเราจะมองเห็นหรือไม่ ป่วยครั้งเหตุการณ์อย่างเดียวกัน เราจะฉุนเฉียวโมโหโกรธา หรือเห็นเป็นเรื่องตลกก็ได้

หญิงผู้หนึ่งเป็นมะเร็งเต้านม จำเป็นต้องตัดเต้านมออกไปทั้งสองข้าง วันหนึ่งเธอจะไปว่ายน้ำ จึงซื้อเต้านมเทียมไปใช้ ปกติต้องติดเต้านมเทียมกับผิวหนังด้วยวัสดุพิเศษ แต่เธอแค่สอดเต้านมเทียมนั้นในชุดว่ายน้ำ เมื่อเธอร่ายน้ำเสร็จ ขึ้นออกมาจากสระ ก็พบว่าเต้านมข้างหนึ่งย้ายไปอยู่ข้างหลังเธอเสียแล้ว เจอแบบนี้ถ้าไม่หัวเราะ

ก็ต้องร้องไห้อะเพราะหน้าแตก ไม่ต้องสงสัยเลย เธอเลือกที่จะหัวเราะ ด้วยเห็นเป็นเรื่องน่าขัน

ในยามเจ็บป่วย ไม่ว่าจะรักษาด้วยยาแผนใหม่หรืออาหารชีวิตก็ตาม อย่าลืมหัวเราะให้มากๆ หัดเพิ่มพูนอารมณ์ขันให้เยอะๆ เพราะนี่แหละคือยาวิเศษ ถ้ายังหัวเราะฝืดอยู่ ก็ขอให้เพื่อนๆ ช่วยซื้อหนังสือชวนหัวหรือเล่าเรื่องตลกให้ฟังมากๆ อย่าซื้อแต่ดอกไม้หรือส่งการ์ดมาอย่างเดียว

ในยามพลัดพรากสูญเสียก็เช่นกัน อย่าปล่อยให้ชีวิตให้จมกับความเศร้าหรือท้อแท้เสียใจ ควรโผล่ขึ้นมาหายใจหรือออกมาจากความอึดอัดที่บดบังเสียบ้าง

อารมณ์ขันช่วยเราตรงนี้ อย่างน้อยมันทำให้ความทุกข์ขาดตอนหรือสะดุดชั่วขณะ เปิดช่องให้เราพอหายใจหายคอได้บ้างก่อนที่จะจมลงไปใหม่

บางครั้งอารมณ์ขันก็มีพลังถึงขั้นที่จะสลัดเราจากความทุกข์หรือปิดช่องไม่ให้ความทุกข์มาเยือนด้วยซ้ำ

เรียกว่าเป็นอนาคาริกที่มีอารมณ์ขันเหลือเฟือ เขาชอบเล่นซ่อนหากับเด็กๆ จนแทบจะกลายเป็นเด็ก ทั้งๆ ที่อายุมากแล้ว

วันหนึ่งมีโจรเข้าไปขโมยของในกระท่อมของเขา เมื่อเขากลับมาถึงกระท่อมกลางดึก พบว่าไม่มีอะไรเหลือเลยแม้แต่ฟูกและหมอน

เขาหัวเราะและพูดว่า...

“ยังดีนะที่เขาทิ้งพระจันทร์เอาไว้ที่หน้าต่าง”