

Key to Your Heart

- กุญแจใจ -

“เกร็ดวิธีน้อมเข้าหาตนเพื่อดูใจ”

สิริมดี นิมมานเหมินท์

สารบัญ

บทที่ ๑ เปิดกับไก่.....	3
บทที่ ๒ ถ้วยกาแฟเป็นเหตุ	9
บทที่ ๓ สิ่งแวดล้อม	13
บทที่ ๔ คนจี๊ด.....	15
บทที่ ๕ หมากับไก่สอนใจ.....	18
บทที่ ๖ นกนักกว้าง...แล้วจะเบา	21
บทที่ ๗ ขอบคุนคอกไม้ต้นไม้ในสวน	24
บทที่ ๘ หญิงกระโปรงแดง.....	29
บทที่ ๙ ทารุณสอนใจเรื่องการเรียนรู้.....	32
บทที่ ๑๐ แก้วฟ้า.....	36
บทที่ ๑๑ ถูขยี้	41
บทที่ ๑๒ เด็กน้อยกับเมล็ดถั่ว	45
บทที่ ๑๓ ไม่มีที่สิ้นสุด	50
บทที่ ๑๔ ทำไม... ขยี้สนใจ.....	53
บทที่ ๑๕ คนจีบ	55
บทที่ ๑๖ ม้าวิ่งไล่แครอท	57

บทที่ ๑ เปิดกับไก่

ฉันเองก็เหมือนคนทั่วไปที่เวลาไม่พอใจ ไม่ถูกใจ หรือหงุดหงิดอะไรขึ้นมา ก็จะโทษว่า “เป็นเพราะเธอนั่นแหละ ที่ทำให้.....” ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน เจ้านาย คนข้างตัว ใครก็ได้ที่เกี่ยวข้อง ฉันจะต้องเอาเรื่องกับคนๆ นั้นให้ได้

เหตุการณ์ต่อไปนี่...ที่หลายคนอาจมองว่าเป็นเรื่องเดิมๆ ธรรมดาๆ แต่ถือเป็นจุดเปลี่ยนที่ใหญ่หลวงสำหรับชีวิตของฉันเลยทีเดียว

ก่อนที่ฉันจะเล่า ต้องขอขอบคุณทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เกิดขึ้นนี้อีกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมบ้านของฉันทุกคน และญาติธรรมทุกท่านที่ชี้ทางสว่างให้ฉัน

TIP: “ ขณะที่อ่าน ขอให้ท่านได้จินตนาการไปด้วย ให้เหมือนกับว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวท่านจริงๆ จะใส่รายละเอียดเพิ่มเติมให้สมจริงยิ่งขึ้นก็ยิ่งได้ หรือจะโยงเข้ากับเรื่องคล้ายกันๆ ที่ท่านประสบมาก็ทำได้เช่นกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านมากที่สุด ”

ตอนนั้น...ฉันเป็นนักเรียนทุนรัฐบาลไปเรียนต่อปริญญาโทที่ประเทศอังกฤษ ด้วยความที่มีเงินไม่มาก ทำให้มีทางเลือกน้อย จึงขอให้ทางมหาวิทยาลัยช่วยจัดการหาที่พักให้ เพราะต้องการประหยัดให้มากที่สุด เป็นความโชคดีที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้ฉันอยู่บ้านพักที่อยู่ใกล้กับตึกเรียนมากๆ เพียงข้ามถนนก็ถึง แคมยังเป็นบ้าน penthouse คืออยู่ชั้นบนสุดของหอพักสำหรับนักศึกษาปริญญาตรี มีสามห้องนอน สองห้องน้ำ พร้อมทั้งห้องครัวและห้องนั่งเล่นในตัว สะดวกสบายมาก แต่นอกจากฉันที่จะได้อยู่ในบ้านหลังนี้แล้ว ยังมีนักเรียนปริญญาโทต่างชาติอีก 3 คน ซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อนพักรวมอยู่ด้วย

เมื่อย้ายเข้าบ้านในวันแรกจึงได้รู้ว่าฉันเป็นคนไทยคนเดียวในบ้าน อีกสองคนเป็นอเมริกัน และปากีสถาน เขาตกลงอยู่ห้องใหญ่ที่สุดด้วยกัน ส่วนฉันอยู่ห้องเดี่ยวขนาดกลาง และเหลือห้องเล็กสุดไว้สำหรับคนที่สี่ซึ่งยังไม่ได้ย้ายเข้ามา หลังจากพูดคุยกันได้สักพัก ด้วยน้ำเสียง วิธีการพูดคุย และอวัชยาศัย ฉันรู้สึกว่ายชอบเพื่อนอเมริกันมากกว่าเพื่อนปากีสถานทันที

ช่วงเปิดเทอมนี้เป็นเดือนตุลาคม อีกไม่นานก็จะถึงวันคริสต์มาสและปีใหม่แล้ว เราทั้งสามจึงคุยกันเล่นๆว่า ถ้าอีกห้องหนึ่งยังว่างอย่างนี้ต่อไปก็คงดี เพราะจะได้ใช้ต้อนรับแขกที่จะมาเยี่ยมเราในช่วงสิ้นปี แยกจะได้ไม่ต้องเสียเงินค่าที่พัก

สองสามวันต่อมา เพื่อนปากีสถานมาเล่าให้ฉันฟังอย่างตื่นเต้นว่า วันนี้เขาเจอจดหมายที่ส่งถึงสมาชิกคนที่สี่ที่ยังไม่ได้ย้ายเข้ามา แต่เพื่อให้เป็นไปตามที่พวกเราคิดกันไว้ เขาได้ทำลายจดหมายนั้นเรียบร้อยแล้ว ฉันคิดว่า ‘แหม..ทำไมต้องทำขนาดนั้น ยังไงเขาก็ต้องย้ายเข้ามาอยู่ดี’

ไม่นานสมาชิกคนสุดท้ายก็ย้ายเข้ามาจริงๆ เขาเป็นคนกรีก วันแรกๆที่ย้ายเข้ามา เพื่อนกรีกต้องเจอกับปัญหาไม่มีที่เก็บของ ทั้งตู้ในห้องน้ำ ห้องนั่งเล่น ห้องครัวหรือแม้แต่ในตู้เย็น ก็เพราะเพื่อนปากีสถานเอาของของเขาใส่ไว้จนเต็มหมดแล้ว เพื่อนกรีกมาปรับทุกข์กับฉันว่า “ดูซิทำไมคนปากีสถานถึงทำอย่างนี้...ไม่รู้จักขอบเขตของตัวเองเลย ไปบอกให้เขามาย้ายของก็ทำเฉย” ฉันก็เห็นว่าเป็นอย่างนั้นจริงๆ

นอกจากนี้ เพื่อนปากีสถานมักพูดจาชนิดไม่ยอมฟังใคร ไม่มีใครถูกนอกจากเขาอีกด้วย นับวันฉันก็ยิ่งไม่ชอบเขามากขึ้นทุกที บางครั้งฉันและเพื่อนกรีกกำลังดูทีวีรายการโปรดอยู่ เพื่อนปากีสถานมาถึงก็เปลี่ยนช่องเฉยเลย... ทีวีเป็นสมบัติของเขา (เราสองคนก็รู้สึกไม่พอใจ บางทีเขาพาเพื่อนมาบ้านก็ทำเป็นมองไม่เห็นคนที่นั่งอยู่ก่อน ทั้งคุยเสียงดังและทำท่าใส่ให้คนอื่นเข้าห้องไปซะด้วยท่าทางไม่สุภาพ ฉันรู้สึกว่ายเพื่อนคนนี้ช่างเห็นแก่ตัวจริงๆ เมื่อเจอเหตุการณ์แบบนี้บ่อยๆเข้าทำให้เกิดความไม่พอใจซ้ำแล้วซ้ำอีกจนเป็นอัตโนมัติ ในที่สุดก็เห็นหน้าคนปากีสถาน ฉันก็อารมณ์เสียได้ทันที เรียกว่าถ้าเขาอยู่นอกห้อง ฉันก็จะเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง จะได้ไม่ต้องเห็นหน้ากัน

ช่วงนั้นการเรียนก็หนักมาก แทนที่กลับมาบ้านจะได้ผ่อนคลาย ทำอาหาร ดูทีวีในห้องนั่งเล่นอย่างสบายใจ แต่ไม่เลย...กลับต้องมาเจอคนที่เหม็นจี้หน้ากันในบ้านอีก เป็นอย่างนี้นานเป็นเดือนๆ บางทีฉันกับเพื่อนอเมริกันและกรีกก็จะมานั่งจับกลุ่มปรับทุกข์ถึงความอึดอัดในบ้านกัน แต่ก็ไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น ยิ่งรู้สึกที่ไม่ชอบเพื่อนปากีสถานมากขึ้นเรื่อยๆ นานเข้าชักทนไม่ไหวถึงขั้นมีปากเสียงกันก็มี ฉันพยายามหาทางออกทุกวิถีทาง คิดจะย้ายออกจากบ้านก็เคย แต่ไม่สามารถหาที่พักใหม่ที่ราคาทั้งถูกทั้งดีอย่างนี้ได้ พยายามคิดซะว่า ‘เขาก็เป็นอย่างนี้กับทุกคนนั่นแหละไม่ใช่เฉพาะกับฉัน’ หรือ ‘เขาก็มีส่วนคินะ....’ แต่ก็ยังทำใจไม่ได้ เวลาเห็นหน้าเขาก็ยังรู้สึกแฉะเหมือนเดิม เพราะต้องเจอกับพฤติกรรมที่ไม่ชอบใจมากขึ้นทุกวัน อยู่อย่างกลุ้มใจฝืนทนอย่างนี้นานถึง 7 เดือนด้วยกัน

พอดีช่วงนั้น แม่ของฉันเริ่มสนใจปฏิบัติธรรมและได้พบกับญาติธรรมลูกศิษย์หลวงปู่ทูล จิปปปัญโญที่อยู่ต่ออเมริกา แม่เล่าว่าลูกศิษย์หลวงปู่กลุ่มนี้ปฏิบัติธรรมกันอย่างจริงจังและสามารถนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง แม่บอกฉันว่า ปิดเทอมแล้วให้กลับบ้าน ท่านจะพาไปเข้าอบรมธรรมะเพราะญาติธรรมกลุ่มนี้จะมาจัดอบรมที่เมืองไทยช่วงนั้นพอดี จะได้ไปลองปฏิบัติดู แม่บอกให้ฉันคิดว่า ฉันเป็นทุกข์เรื่องอะไรอยู่บ้าง จะได้เอาไปเล่าให้ญาติธรรมฟัง ท่านจะได้ช่วยหาทางออกให้ แม่ทิ้งท้ายไว้ว่า “เขวากันว่าวิธีนี้ไม่ยาก หลายคนที่ได้ฝึก ไม่นานก็ทำได้แล้ว”

จำได้ว่าช่วงที่ปิดเทอมมีจัดอบรมที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรพอดี ในการอบรมมีญาติธรรมจากอเมริกา มาเล่าถึงแนวปฏิบัติที่ท่านใช้ได้ผลและเล่าอุบายธรรมที่ท่านใช้สอนใจตัวเองให้ผู้เข้าอบรมฟัง ฉันก็ฟังไปเรื่อยๆแต่ยังไม่เข้าใจจริงๆว่า “ตนและของของตน” “น้อม...” “ไตรลักษณ์” ที่หลายๆท่านพูดถึงหมายถึงอะไร

ก่อนจบรายการ นักรับถามผู้เข้าร่วมอบรมว่าใครมีความทุกข์อะไร ให้เล่าสู่กันฟังเป็นวิทยาทานและวิทยากรจะช่วยหาอุบายธรรมสอนใจให้ได้เห็นจริงตามความเป็นจริง จะได้คลายทุกข์

เมื่อถึงตาลัน ลันก็บอกไปว่าลันไม่ค่อยมีความทุกข์อะไร มีแค่เรื่องไม่ชอบหน้าเพื่อนที่อยู่บ้านเดียวกัน แล้วจึงเล่าเรื่องทั้งหมดให้ทุกคนฟัง

เมื่อเล่าจบ น้ำบอกให้ลันนึกถึงเปิดกับไก่ที่เป็นเพื่อนกัน วันหนึ่งเปิดกำลังว่ายน้ำอย่างสบายใจอยู่ในสระน้ำ พอดีไก่เดินผ่านมา

เปิดก็ร้องเรียกไก่ “ไก่ ไก่ มาว่ายน้ำด้วยกันสิ น้ำเย็นสบายดี มาสิมาว่ายน้ำด้วยกัน”

ไก่ก็บอกว่า “ไม่เอาหรอกลันว่าน้ำไม่เป็น ลันไม่ลงไปหรอก”

เปิด “ไม่เห็นเป็นไรลันยังว่ายได้เลย มาสิมาว่ายน้ำด้วยกันนะ”

ไก่ “ไม่เอาหรอกลันว่าไม่ได้จริงๆ เธอก็ว่ายไปสิ ลันอยู่บนนี้แหละ”

เปิด “อะไรเป็นเพื่อนกัน ทำไมไม่เชื่อ ก็ลันยังว่ายได้เลย ลงมาซะทีสิจะให้พูดไปถึงไหน มาว่ายน้ำด้วยกันมะ”

ไก่ก็บอกว่า “ไม่เอาหรอกลันว่าไม่ได้จริงๆ เธอก็ว่ายไปสิ ลันอยู่บนนี้แหละ”

เปิดโมโหมาก ที่เรียกเท่าไร ไก่ก็ไม่ยอมลงมาว่ายน้ำด้วยซะที

“นี่ใครมันบ้าเนี่ย เปิดหรือไก่” น้ำถาม

“ก็เปิดนะสิที่บ้า ...ก็ไก่อันว่าน้ำไม่ได้จะให้ลงไปว่ายน้ำได้ยังไง แล้วเปิดยังไปโกรธไก่อีก”

ลันตอบ

น้ำก็บอก “นั่นล่ะใช่เลย ..ลองน้อม*เข้าหาตัวซิว่า เราเป็นเปิดหรือไก่อะ ที่จะให้เพื่อนปากีสถานมาทำอะไรอย่างที่เราต้องการ พอเขาไม่ทำก็โกรธเขา เขามีธรรมชาติของเขาอย่างนั้น ไกรนะที่บ้า”

ฉันได้เห็นตัวเองทันทีว่าฉันเองที่บ้า นึกจำตัวเอง...เพิ่งเข้าใจความจริงก็วันนี้ว่า ฉันเป็นเปิดที่
อยากจะให้ไก่คือเพื่อนปากีสถานมาเป็นแบบที่ฉันคิดว่าเขาควรจะเป็น พอเขาไม่เป็นตามใจเราก็ไม่
พอใจ เมื่อเห็นตัวเอง เห็นความจริง ความซุ่มซ่อนหมองใจต่อเพื่อนปากีสถานก็หมดไปจากใจ

ที่ผ่านมาที่ฉันไม่สามารถเอาความทุกข์ ความไม่พอใจออกจากใจตัวเองได้เพราะยังไม่ได้
เห็นตัวเอง ไม่เห็นว่าฉันกำลังเรียกร้องให้คนอื่นมาเป็นแบบที่ฉันต้องการ ทั้งๆที่เขาไม่ได้มี
ธรรมชาติแบบนั้น ฉัน ฉัน ฉัน ฉันเอาแต่ความคิดของตัวเองเป็นที่ตั้ง เพื่อเปลี่ยนคนอื่น เพื่อน
ปากีสถานอาจทำบางอย่างได้เหมือนฉันแต่บางอย่างก็ทำไม่ได้ ไม่ใช่เขาเป็นคนไม่ดีแต่มันเป็น
ธรรมชาติของเขา ฉันอยากให้เขารู้จักขอบเขตในการอยู่ร่วมกัน อยากให้เขาพูดดีๆ ฟังความคิดเห็น
คนอื่นบ้าง อยากให้เขาสุภาพมากกว่านี้ แต่เมื่อเขาไม่ทำเพราะทำไม่ได้ คนที่ไม่ได้ดังใจคือฉัน ก็
โกรธไม่พอใจเขา ทำให้ใจของฉันเป็นทุกข์

เรื่องเปิดกับไก่เป็นอุบายธรรมที่สอนให้ฉันเข้าใจความจริงว่าสัตว์ที่คล้ายๆกัน มีธรรมชาติ
ต่างกัน ได้ คนแต่ละคนก็มีธรรมชาติต่างกัน และเหตุการณ์ของเปิดกับไก่ก็ทำให้ฉันได้เห็นตัวเองว่า
ฉันก็เหมือนเปิดที่พยายามบังคับให้ไก่ลงม่าวายน้ำ

ฉันพบว่าการเปลี่ยนธรรมชาติของคนอื่นเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ที่พูดอย่างนี้เพราะฉันได้
เอาประสบการณ์ในอดีตมาเป็นหลักฐานยืนยัน หลังจากคิดทบทวนดู เห็นได้ว่าในชีวิตที่ผ่านมาของ
ฉันไม่มีซักครั้งที่ฉันจะเปลี่ยนใครได้ เขาอาจจะยอมทำตามที่เราต้องการเพื่อให้เราสบายใจบ้างก็
เท่านั้น แต่ถ้าจะเปลี่ยนแปลงตัวเขาจริงๆเขาต้องเปลี่ยนด้วยตัวเอง ฉันเองก็เหมือนกันไม่มีใคร
เปลี่ยนฉันได้ นอกจากตัวฉันเอง และถึงแม้เห็นประโยชน์ในการเปลี่ยนตัวเองแล้วก็ต้องใช้ความ
พยายามไม่น้อย

ปัญหาใจของฉันยังไม่หมดลงแก่นั้น ฉันถามน้ำต่อไปว่า “แล้วที่เห็นหน้าเพื่อนปากีสถาน
แล้วหงุดหงิดไม่พอใจเขาละ”

น้ำถามฉันว่าเวลาฉันเห็นหน้าเขาแล้วไม่พอใจ ณ ขณะนั้นเขาทำอะไรให้ฉันหรือยัง ฉันก็คิดว่า จริงๆแล้วแต่ละครั้งที่ฉันเห็นหน้าเขาแล้วหงุดหงิด เขาก็ยังไม่ได้ทำอะไรให้ฉัน แต่ฉันจำได้ว่าเขาเป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่ฟังคนอื่นพูดและชอบเอาชนะ

น้ำจึงบอกให้ฉันคิดดูดีๆว่าใครที่ทำร้ายฉัน ทำให้ฉันหงุดหงิด ฉันก็ยังคงตอบว่าเป็นเพื่อนปากีสถานที่ทำให้ฉันหงุดหงิด น้ำบอกให้ฉันคิดทบทวนดูดีๆว่าใครกันแน่ ฉันจึงค่อยๆนึกย้อนไปถึงเหตุการณ์จริงในบ้าน แต่ละครั้งที่ฉันเห็นหน้าเพื่อนปากีสถานแล้วรู้สึกหงุดหงิด จริงๆแล้วเขาไม่ได้ทำอะไรฉันแต่ฉันก็หงุดหงิด เพราะฉันจำได้ว่าเขาเป็นคน.....แบบที่ฉันไม่ชอบ

น้ำบอกว่าก็ฉันขยันจำสิ่งที่ไม่ชอบ พอเห็นหน้าเขาก็นึกถึงแต่เรื่องที่ไม่ชอบ ก็ทำให้ฉันไม่สบายใจเอง ทำให้เห็นว่าความจำของฉันเองนั่นแหละที่ทำร้ายใจฉันให้หงุดหงิดเวลาเห็นหน้าเขา

เมื่อเข้าใจอย่างนี้ ก็เห็นว่าที่ผ่านมามีฉันเข้าใจผิดมาโดยตลอดว่าคนโน้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี พยายามไปแก้ไขเขาซะอีก จริงๆแล้วฉันนั่นแหละที่บ้าจะไปฝืนธรรมชาติของคนอื่น แล้วก็ยังทำร้ายตัวเองด้วยความจำในแง่ลบอีก ไม่ใช่เพราะเขาแต่เพราะฉันที่เป็นต้นเหตุของเรื่องทั้งหมดให้ใจเป็นทุกข์เป็นนานสองนาน ใจจึงยอมรับในหลักฐานที่จริงและชัดเจนแต่โดยดี ความทุกข์ที่มีในใจก็หายวับไปกับตา ด้วยการพลิกความเห็นเพียงนิดเดียว

เมื่อกลับไปเรียนต่อ ด้วยรู้ทันความจริงและรู้จักยอมรับธรรมชาติของผู้อื่น ไม่เอาความจำมาทำร้ายตัวเองอีก และเห็นว่าคนที่ฉันควรแก้ไขและทำได้ง่ายที่สุดก็คือตัวเอง หลังจากได้ปรับความคิดแล้ว ก็ยังต้องปรับตัวและเรียนรู้ที่จะจัดการสิ่งต่างๆภายในบ้านให้ฉันสามารถอยู่ร่วมกับคนปากีสถานได้อย่างสบายใจ หายบ้าในเรื่องนี้

*การน้อม คือการเอาเรื่องที่ฟังมาเห็นมา ย้อนมาเป็นกระจกส่องดูตัวเอง โดยการคิดง่ายๆว่า “แล้วฉันล่ะเคยพูด เคยทำแบบนั้นมั๊ย” เพื่อให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง เมื่อได้อุบายธรรมแล้วต้องน้อมเข้าหาตัวฉันจึงจะเกิดประโยชน์ มิฉะนั้นก็เหมือนกับว่ามีเครื่องมืออยู่แล้วแต่ไม่ได้เอาไปใช้งานนั่นเอง

บทที่ ๒ ถ้วยกาแฟเป็นเหตุ

นอกจากเรื่องเพื่อนปากีสถานแล้ว การอยู่ร่วมบ้านตามประสาสาว ๆ ต่างชาติต่างภาษา ยังมี ความกังวลใจเป็นของแถมอีกเรื่องหนึ่งคือ ความกังวลต่อถ้วยกาแฟของฉันที่ใช้ในบ้าน

ตอนที่ย้ายเข้าบ้าน ทุกคนต่างต้องหาซื้อของใช้ส่วนตัวหลายอย่างมาเอง เพราะเป็นคนช่างเลือก...เรียกอีกอย่างว่า “เรื่องมาก” นั่นแหละฉันจึงใช้เวลาไม่น้อยในการเลือกสรรของใช้ส่วนตัว เพื่อให้ได้ของที่สวยงามและเก๋ไก๋ ก็ต้องใช้ไปอีกตั้งหนึ่งปีนี่นา ฉันลงทุนซื้อถ้วยกาแฟและจานชาม อย่างดี เสียเงินไปไม่น้อยเลย เพราะคิดว่าการได้ใช้ของดีและสวยงามจะช่วยผ่อนคลายความเครียด ในการเรียนได้ทุกครั้งที่เห็น

ช่วงแรกๆที่ทุกคนในบ้านยังไม่มีเพื่อนมากนัก ต่างคนต่างก็ใช้สมบัติของตัวเองไม่ก้าว่าย กัน แต่เมื่อเริ่มมีการชวนเพื่อนมาบ้าน ก็มีการหยิบยืมถ้วยกาแฟ แก้วน้ำ ของคนอื่นไปใช้รับรองแขก ของตัว แรกๆก็มีการขออนุญาตเจ้าของก่อนและล้างเก็บให้เรียบร้อยเมื่อใช้เสร็จ หลังๆด้วยความเคยชิน ความเกรงใจก็ลดลง คิดจะใช้ของใครก็หยิบไปใช้ทันที แล้วก็กองทิ้งไว้ในอ่างล้างจานซะ อย่างนั้น ..

ครั้งสองครั้งแรก ฉันก็ 모르สิอะไร แต่พอเป็นแบบนี้บ่อยเข้าๆ ฉันก็ชักเริ่มอารมณ์เสียแล้วสิ แต่พูดไปบ่นไป ก็ไม่มีอะไรดีขึ้น หลังๆกลายเป็นว่าเมื่อกลับถึงบ้าน อย่างแรกที่ทำคือเดินเข้าครัว ไปดูก่อนเลยว่ามิใครเอาถ้วยกาแฟ จานชามของเราไปใช้แล้วไม่ล้างเก็บให้มั๊ย แต่คนเราไม่ชอบอะไรมักได้ อย่างนั้น...ฉันมักจะได้เจอถ้วยกาแฟ จานชามของฉันนอนแอ้งแม้งสกปรกอยู่ในอ่างล้างจานแทบทุกครั้งไป ทำให้ไม่พอใจเพื่อนที่ทำอย่างนี้มาก ทั้งไม่พอใจว่าทำไมเอาของเราไปใช้โดยพลการแล้วไม่ล้างคืนให้ ทำให้ฉันต้องมาเดือดร้อนล้างเอง ทั้งกลัวของเราจะเสีย

ฉันได้เล่าความหงุดหงิดรำคาญใจซ้ำซากนี้ให้น้าๆญาติธรรมฟังเป็นเรื่องที่สอง น้าถามฉันว่า พวกถ้วยกาแฟ จานชามที่ฉันใช้อยู่ นั้นเป็นของฉันจริงหรือ ฉันก็ตอบไปว่าจริง เพราะฉันเป็นคนไปเลือกซื้อมาเอง แล้วมันก็แพงด้วย กลัวคนอื่นใช้แล้วไม่ระวังจะทำแตกได้

น้ำให้ฉันลองคิดดูว่า ถ้วยกาแฟนั้นกว่าจะมาเป็นถ้วยมีชั้นตอนอะไรบ้าง น้ำนั้นจะต้องบรรยายให้ละเอียดให้เห็นภาพเลยนะ) ท่านผู้อ่านลองคิดตามนะคะ (

ฉันก็คิดแล้วเริ่มบรรยายว่า ถ้วยชามทำมาจากดินขาว ต้องไปขุดดินขาวมา เอาดินมานวด พอได้ที่ก็เอามาปั่นขึ้นรูปเป็นถ้วยกาแฟ ผึ่งไว้จนแห้งแล้วเอามาลงสี เสร็จแล้วก็เอาไปเคลือบและเผาด้วยความร้อน เมื่อเสร็จขบวนการผลิตก็ขนส่งไปยังร้านค้าตัวแทน แล้วฉันก็ไปซื้อมา แล้วมันก็เป็นของฉันเพราะฉันจ่ายเงินซื้อมา น้ำให้ฉันคิดต่อว่าแล้วถ้วยจะมีความเป็นไปอย่างไรอีก ฉันคิดและตอบว่า ถ้าฉันใช้ไปเรื่อยๆ นานเข้าถ้วยก็จะหมดสภาพ ร้าว แล้วก็แตกในที่สุดก็ต้องโยนทิ้งไป รอดขยะก็ขนขยะไปทิ้งในหลุมขยะ ถ้วยก็แตกไปเรื่อย สุดท้ายก็สลายกลับเป็นดินในที่สุด น้ำถามฉันต่อว่าเพราะอะไรฉันจึงต้องหวงถ้วยกาแฟนัก ขนาดต้องตามไปดูทุกครั้งทีกลับถึงบ้าน ก็ในเมื่อรู้อยู่แล้วว่า ธรรมชาติของถ้วยกาแฟนั้นแตกได้ น้ำตั้งข้อสังเกตว่า ถ้าไม่มีใครเอาถ้วยไปใช้ มันจะแตกได้มัย

“ถ้าใช้อย่างระมัดระวังก็จะแตกช้า” ฉันตอบ

“ต้องเป็นอย่างนั้นจริงๆหรือ” น้ำถาม

ท่านผู้อ่านละคะคิดอย่างไร

ฉันได้คิดและเห็นว่าจริงๆแล้วเวลาถ้วยโดนความร้อนบ้างเย็นบ้างเวลาใช้งาน ถ้วยก็เริ่มร้าวทีละนิดๆ...อย่างที่ฉันก็เคยเห็นบนถ้วยของฉัน ใช้งานทุกครั้งทำให้ถ้วยสึกหรอไปเรื่อยๆ ใช้ไปนานๆก็แตกได้เอง หรือเราอาจซุ่มซำมปิดตมแตกเองก็ยังได้ แต่เลิกจนโตก็เคยทำถ้วยแตกมาแล้วไม่รู้กี่ใบ เมื่อธรรมชาติของมันเป็นของที่แตกได้ จะไปคิดทำไมว่าใครทำแตก ยังไงมันก็ต้องแตก จะเสียทั้งเงินที่ไปซื้อมาและต้องมาเสียเวลา เสียอารมณ์คอยกังวลอีกหรือ ถึงอย่างไรถ้วยกาแฟก็มี

ธรรมชาติของมันแบบนี้ก็ดี ถ้าคิดเช่นนี้ต่อไป ก็มีแต่ขาดทุนกับขาดทุน เมื่อคิดได้แบบนี้ใจฉันก็ไม่อยากขาดทุนอีกแล้ว เลย เลิกกังวล เลิกหวง เจ้าด้วยกาแฟสุดที่รัก แต่อย่างไรก็ตามในฐานะเจ้าของ ฉันก็ไม่ละเลยที่จะคิดหาทางว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้ด้วย งานชมของเราอยู่ให้เราใช้ไปนานๆ ก็ทำเท่าที่จะทำได้ แต่ไม่ให้ขาดทุนทางใจ

TIP: “ เมื่อเราแก้ปัญหาด้านจิตใจ ด้วยการพิจารณาหาหลักฐานสอนใจ จนใจยอมรับความจริงในเรื่องถ้วยกาแฟได้ ใจเราจะสบาย จากนั้นเราต้องคิดหาทางหาวิธีว่าเราจะดูแลสมบัติของเราที่มีอยู่อย่างไรจึงจะเหมาะสม ในฐานะเจ้าของ ก็ต้องใช้ปัญญาอีกเช่นกัน แต่เป็นปัญญาทางโลกที่ไม่มีหลักตายตัว ต้องคอยปรับแก้ไปตามสถานการณ์ ”

เมื่อพิจารณาสิ่งของอย่างอื่นอีกหลายๆอย่าง ก็พบว่า...ของทุกอย่างมาจากที่ไหนก็ไปที่นั่น ทั้งสิ้น....จริงๆนะ เพราะเราเองไม่รู้ที่มา ที่เป็น และที่ไปของมัน จึงทำให้พยายามบังคับให้มันต้องอยู่ในสภาพเดิม หรือคิดว่ามันจะคงเดิมตลอดไป คิดแบบนี้เองทำให้ขาดทุนที่ใจ

TIP: “ ใครที่ติดสมบัติอะไรของตัวเองอยู่ก็ตาม ลองพิจารณาดูนะกว่าที่มา ที่เป็น ที่ไปของของเหล่านั้นเป็นอย่างไร เราจะได้เข้าใจธรรมชาติของมัน และไม่กังวลเกินเหตุเหมือนที่ฉันเคยเป็น โดยเฉพาะเวลามันเปลี่ยนแปลงจะได้ไม่ตกอกตกใจ จนพาลให้ใจเป็นทุกข์เพราะไม่เตรียมใจไว้ก่อน ”

หลังจากนั้นมา เมื่อฉันจะเลือกซื้อของใช้ ฉันจะคิดอย่างรอบคอบว่าคุณภาพของของนั้นเหมาะสมกับราคามั้ย การใช้งานเป็นอย่างไรเหมาะสมกับลักษณะงานที่จะเอามาใช้หรือไม่ เช่นถ้าคาดว่าจะมีคนร่วมใช้ด้วยหลายคนก็จะเลือกซื้อแบบที่ทนทาน จะได้ใช้ได้ยาวนานๆ แต่ก็ต้องประจักษ์ใจ

ไว้ด้วยว่าอาจจะใช้ได้ไม่นานอย่างที่คิดก็ได้ เพราะเข้าใจธรรมชาติของของใช้ว่ามันเปลี่ยนแปลงได้เสมอ และจะไม่เลือกซื้อตามความอยากอย่างเดียวเหมือนเมื่อก่อน เพราะได้เห็นโทษทางใจที่ชัดเจนมาแล้ว

บทที่ ๓ สิ่งแวดล้อม

นอกจากพิจารณาที่มา ที่เป็น ที่ไป จะทำให้หายกังวลเรื่องงานขามได้แล้ว ยังมีประเด็นที่ชวนให้คิดต่อไปอีกว่า

ถ้าฉันวางถ้วยกาแฟใบสุดท้ายไว้บนโต๊ะ แล้วแมวเกิดวิ่งมาชนถ้วยตกแตก ฉันถามตัวเองว่าฉันจะโกรธแมวมั้ย จะดูค่าแมวหรือรู้สึกไม่พอใจแมวมากเท่ากับที่เพื่อนร่วมชายคาเดียวกันของฉันทำแตกมั้ย ตอบอย่างซื่อสัตย์ต่อตัวเองที่สุดได้ว่า ฉันจะไม่โกรธแมว แต่จะโกรธเพื่อน ว่าทำไมไม่ระวัง ไม่ดูแลสมบัติของฉันให้ได้อย่างแน่นอน

คิดได้อย่างนี้ทำให้เห็นว่ามียางอย่างไม่ต้องสงสัย ทำไมเราไม่โกรธแมวแต่โกรธเพื่อนล่ะ ทั้งที่ทั้งคู่ทำถ้วยเราแตกเหมือนกัน ลองคิดต่อว่า ถ้าถ้วยแตกเพราะแผ่นดินไหว หรือเพราะลมพัดตกลงมาล่ะ เราก็คงไม่โกรธเช่นกัน เพราะอะไรนะ...

เพราะฉันไม่คาดหวังในตัวแมว และไม่เอาผิดจากการกระทำของธรรมชาติเพราะเป็นสิ่งที่ฉันควบคุมไม่ได้

ฉันคิดทบทวนไปมาก็พบว่า จริงๆแล้วเพื่อนก็ไม่ต่างจากแมว ไม่ต่างจากการเกิดแผ่นดินไหว หรือลมพัดเลย เพื่อนก็เป็นสิ่งแวดล้อมอย่างหนึ่งของฉัน เป็นธรรมชาติรอบๆตัวฉัน ที่ฉันไม่อาจบังคับ ควบคุมหรือคาดเดาได้ร้อยเปอร์เซ็นต์เช่นกัน

ในทางกลับกัน ฉันก็เป็นสิ่งแวดล้อมของเพื่อนเช่นกัน แล้วฉันอยากทำตัวฉันให้เป็นสิ่งแวดล้อมที่ดี หรือเป็นแบบที่เต็มไปด้วยมลพิษให้กับเพื่อนคินะ

TIP: “ ฉันพบว่าเราจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีของผู้คนรอบข้างได้เราต้องรู้จัก เอาใจเขามาใส่ใจเรา’ นั่นเอง จริงๆแล้วฉันรู้จักคำนี้มานานมากแล้วแต่เพิ่งจะรู้จักนำมาใช้ในชีวิตจริงเมื่อไม่นานมานี้เอง สิ่งที่สำคัญที่สุดคือเราต้องมองเห็นใจตัวเองก่อน”

นึกถึงคราวที่ฉันทำแก้วของแม่แตกด้วยความซุ่มซ่าม ย้อนดูว่าฉันคิดอะไรในตอนทำแก้วแตก พบว่าแต่ละครั้งฉันไม่ได้ตั้งใจทำแตก แต่ก็พลาดทำแตกจนได้ เพราะฉันก็เป็นคนหนึ่งที่ยังมีความพร่องอยู่ เมื่อเห็นใจตัวเองก็เห็นใจเพื่อนว่า ถ้าเพื่อนทำแก้วของฉันแตก เขาก็พลาดได้เช่นกัน ถ้าเราไม่เคยคิดแบบนี้ เราก็อาจคิดปรักปรำเพื่อนได้ว่าเขาไม่ระมัดระวัง อาจจะต่อว่าเพื่อนแรงๆ เพื่อความสะใจ แต่ฉันจำได้ว่าครั้งที่ฉันทำแก้วแตกแล้วโดนคุณนั้นก็เสียใจ ถ้าฉันต่อว่าเพื่อนเพื่อนก็ต้องเสียใจเช่นกัน

การที่ฉันยอมรับความผิดพลาดหรือความพร่องของตัวเองก่อน ฉันก็จะยอมรับความผิดพลาดหรือความพร่องของคนอื่นและจะเลิกจับผิดผู้อื่น เพราะฉันและเขาก็ไม่ต่างกัน ฉันจึงไม่คิดจะต่อว่าเพื่อน แต่จะหันกลับมาดูว่ามีอะไรที่สามารถปรับแก้ไขได้บ้างในสถานการณ์นั้นๆ และมีความจริงอะไรที่สามารถนำมาเป็นหลักฐานสอนใจตัวเองได้จากสิ่งที่พลาดไปแล้ว

บทที่ ๔ คนขี้ตุ๋

ในการอบรมครั้งแรกของฉัน ฉันเปิดใจรับฟังและติดตามเรื่องต่างๆที่วิทยากรถ่ายทอดให้ทุกอย่างเป็นสิ่งแปลกใหม่สำหรับฉันไปหมด

“คนเราจะทุกข์ใจจากเรื่อง ตนและของของตน เป็นหลัก” ฟังแล้วงงๆไม่เข้าใจ น้าวิทยากรจึงได้ยกต้นมะละกอขึ้นเป็นกรณีศึกษาให้ฉันและคนอื่นได้ทำความเข้าใจ

น้าว่า มีต้นมะละกอ 2 ต้น ต้นหนึ่งขึ้นอยู่ในรั้วบ้านฉัน อีกต้นหนึ่งขึ้นอยู่อีกฝั่งหนึ่งของรั้ว ถ้ามีคนแปลกหน้าเอาขวานมาฟันต้นมะละกอต้นนอกบ้าน ฉันจะโกรธ จะไปไล่คนนั้นไม่ให้ตัดมัยฉันก็ตอบว่าไม่เพราะไม่เกี่ยวกับฉัน น้าถามต่อว่าแล้วกลับกัน ถ้าเขามาตัดต้นที่ขึ้นในบ้านของฉันล่ะ ฉันจะอย่างไร ฉันก็ต้องไปไล่คนที่มาตัดซึ่งจะมาตัดต้นมะละกอของฉันได้ยังไง น้าก็ถามว่าต้นมะละกอเหมือนกัน ทำไมตัดต้นหนึ่งโกรธแต่ตัดอีกต้นหนึ่งไม่โกรธล่ะ ฉันตอบว่า ที่ต้นของบ้านฉัน ฉันรดน้ำ ดูแล ใส่ปุ๋ย แล้วฉันก็ได้เก็บลูกกิน ฉันก็ต้องหวงของฉัน

นี่ไง..ของของตนทำให้เป็นทุกข์ เข้าใจแล้ว เป็นแบบนี้เอง

น้าก็ถามต่อว่า แล้วแคะรดน้ำกับใส่ปุ๋ย มะละกอจะงอกงามจนออกลูกได้มัย ฉันก็ว่า ไม่นะจริงๆแล้ว นอกจากน้ำและปุ๋ย มันยังต้องการอากาศ แสงแดด และสภาพดินที่เหมาะสมอีกด้วย แล้วน้าก็ถามว่าแล้วอากาศ แสงแดด พื้นดินเป็นของใครกัน ฉันตอบไม่ได้ น้าจึงว่าก็ “ของโลก” ใจ ฉันพยักหน้าเห็นด้วยแต่โดยดี

เพราะเราได้อาศัยเก็บลูกมะละกอกิน รดน้ำให้บ้างเป็นครั้งคราว ใส่ปุ๋ยบ้างเพราะอยากให้ลูกดก แค่นี้เราก็ไปตู้อาว่ามะละกอเป็นของเรา ปังจัยอีกหลายอย่างที่ประกอบกันแล้วทำให้มะละกอออกลูก เราไม่ได้คิดถึง ถ้าเป็นของฉันจริงๆ ฉันต้องสั่งให้ต้นมะละกอออกลูกได้ตามใจ โตเร็วได้ดังใจ และต้องอยู่กับฉันตลอดไปซิ

ถ้าสังเกตตัวเองดีๆ จะพบว่าเรามักจะมีอารมณ์กับสิ่งที่เราเกี่ยวข้องหรือมีผลกระทบต่อตัวเรา หรืออะไรก็ตามที่เราว่าเป็นของเราของเรา เช่น ถ้ามีใครมาวิจารณ์หรือต่อว่าตัวเรา พ่อแม่เรา เพื่อนเรา ผลงานของเรา เสื้อผ้าที่เราใส่ หรืออาหารที่เราทำ เรามักไม่พอใจ จะมากน้อยก็แล้วแต่สถานการณ์ เพราะเราไม่เคยพิจารณาสิ่งที่คิดว่าเป็นของเราว่าจริงๆ แล้วคืออะไร ที่มา ที่เป็น ที่ไปเป็นอย่างไร เป็นของเราจริงหรือ จึงทำให้ทุกข์เพราะไม่เข้าใจความเป็นจริงของสิ่งนั้นๆ อย่างที่ฉันทุ๊กกับเรื่อง ถ้วยกาแฟนั่นเอง

มีอะไรอีกบ้างที่เราไปดูว่าเป็นของเรา ทำให้ใจเราเคยเป็นทุกข์ หรือเสี่ยงต่อการเกิดทุกข์ ในอนาคต ต้องลองค้นดู และค่อยๆ แจกแจงที่มา ที่เป็น ที่ไปของสิ่งนั้นดูนะค่ะ

แต่เพราะเรายังต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคม มีหน้าที่การงาน เรายังต้องอาศัยสิ่งต่างๆ เพื่อ ดำรงชีวิตและอำนวยความสะดวกให้เราตามอัธยาศัยและฐานะ สิ่งที่สำคัญคือเราต้องเรียนรู้ที่จะเอา ประโยชน์จากสิ่งที่มี ทั้งทางกายให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการมีของนั้น และทางใจคือใช้สมบัติ เหล่านั้นเป็นหลักฐานให้เราได้สัมผัสความจริง ไม่ว่าจะ “มี” อะไร ให้มีให้ได้ประโยชน์ อย่า “มี” ให้ เป็นต้นเหตุให้ใจทุกข์เพราะความไม่เข้าใจความจริง

การคิดพิจารณาความจริงต้องคิดพินิจพิเคราะห์อย่างละเอียดถี่ถ้วนให้เกิดความรู้สึก ห้ามนึก แบบรวบรัดตัดความเพราะไม่ทำให้เรามีอารมณ์ร่วมกับการคิดนั้นก็ไม่เกิดประโยชน์ ที่ต้องทำอย่าง นี้เพราะเรากำลังจะสั่งสอนใจเรา แต่ใจเราไม่คุ้นเคย เราต้องเอาสิ่งต่างๆ ที่เห็นภายนอกหลายๆ อย่าง มาประกอบกันเพื่อเป็นหลักฐานให้ใจได้รับรู้และเกิดความรู้สึกตามไป นึกถึงเวลาที่ทนายความ สืบพยานต่อหน้าลูกขุน ทนายต้องผูกเรื่องราวจากคำให้การของพยานประกอบกับหลักฐานที่มีอยู่ ให้ลูกขุนฟังเพื่อพิจารณาคดี ทนายฝ่ายโจทก์กับทนายฝ่ายจำเลยต้องใช้พยานและหลักฐานทั้งหมดที่ มีเพื่อเอาชนะอีกฝ่ายหนึ่ง ลูกขุนเปรียบเหมือนใจของเรา ทนายฝ่ายโจทก์คือปัญญาทางธรรมที่คอย ดูแลให้ใจสบาย ทนายฝ่ายจำเลยคือความเห็นผิดที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ ปกติใจเราจะคุ้นเคยกับฝ่าย ความเห็นผิดเพราะฝ่ายนี้มีกลยุทธแพรวพราวทำให้เราหลงเชื่อมานานแล้ว ส่วนปัญญาทางธรรม

ของเรายังก็ไม่เคยได้มีโอกาสออกมาทำงาน แต่ขณะนี้เรากำลังจะฝึกปัญญาทางธรรมออกมาจับเกี่ยวกับความเห็นผิดที่เรามีอยู่ ต้องหมั่นค้นหาความจริงและเก็บหลักฐานสอนใจบ่อยๆจะได้ชำนาญ

TIP: “ ในการพิจารณาความจริง เราต้องทำหน้าที่เป็นหมอใจของตัวเอง วินิจฉัยโรคใจที่เราเป็นอยู่ ดูว่าเรามีโรคเรื้อรังอะไรฝังใจอยู่บ้างมั๊ย หรือขณะนี้เราเป็นโรคอะไรอยู่ ก็เรามักจะอารมณ์เสียกับเรื่องใดเป็นประจำบ้าง ให้นั่งนึกดูนะคะ โรคเหล่านี้แหละค่ะที่เป็นเป้าหมายของเรา แต่ในเมื่อเรายังเป็นผู้ฝึกหัด เราต้องคิดอาวุธให้กับตัวเอง โดยการ ฝึกเป็นคนช่างสังเกต สังเกตความคิด ความรู้สึกของตัวเองในแต่ละขณะ จากเดิมที่เราเคยชินกับการมองคนอื่นก็ให้หันกลับมามองตัวเองให้มากขึ้น ฝึกคิดพิจารณาสิ่งของต่างๆรอบตัว โดยเฉพาะที่รักๆว่ามีที่มา ที่ไป เป็น ที่ไปอย่างไรแล้ว “น้อม” หรือย้อนมาเทียบกับตัวเราเสมอๆเพื่อความชำนาญ”

บทที่ ๕ หมากับไก่สอนใจ

เพราะเป็นลูกคนโต เป็นลูกคนเดียวในบ้านมาก่อน เมื่อมีน้องก็ทำให้ฉันรู้สึกว่าคุณแม่รักฉันน้อยลง เวลาพ่อซื้ออะไรมาฝาก เมื่อก่อนฉันก็ไม่ต้องแบ่งให้ใคร พอมีน้องก็ต้องแบ่งให้น้อง เวลาเล่นกับน้อง พอน้องร้องไห้ ฉันก็โดนพ่อแม่ดุ รู้สึกน้อยใจพ่อแม่สักๆมาตลอด

มีอยู่ครั้งหนึ่ง...จำได้แม่นว่าไปซูเปอร์มาร์เก็ตแล้วฉันอยากซื้อขนมอย่างหนึ่ง พ่อไม่อนุญาตให้ฉันซื้อ แต่พอน้องขอบ้าง พ่อกลับไม่ว่าอะไร เมื่อเริ่มโตขึ้น เล่นกับพ่อ พ่อก็ไม่เล่นด้วย บางครั้งฉันไปนั่งใกล้ๆอย่างเคย พ่อก็บ่นว่าร้อน ถ้าฉันยังขึ้นเบียดอยู่อีกก็จะโดนพ่อหยิก ฉันก็เสียใจ

ด้วยความที่ชอบกินขนมมากกว่าข้าว ก็เริ่มอ้วน พ่อก็มักจะดูเวลาฉันกินขนม ฉันเคยทะเลาะกับพ่อแรงๆเรื่องกินขนมหลายครั้ง แม่บอกว่าพ่ออยากให้ลูกดูดี แต่ตอนนั้นฉันไม่เข้าใจ

ความน้อยใจ ถูกเก็บซ่อนไว้ในใจ ว่าพ่อไม่รักเรา ทำให้ฉันกับพ่อห่างเหินกันมากขึ้นเรื่อยๆ หลังจากรู้จักการหาอายุขัยกรรมมาสอนใจ และเคยลิ้มรสใจที่เบาสบายหลังจากปลดความทุกข์ที่เกิดจากความเห็นผิดออกได้บ้างแล้ว ฉันก็เริ่มขุดคุ้ยค้นหาขยะที่ซุกซ่อนไว้ได้พรมในใจเป็นการใหญ่

ในขณะที่นั่งเครื่องบินกลับอังกฤษก่อนเปิดเทอมสอง ฉันก็นึกถึงคราวที่มีพ่อกับแม่มาด้วย พ่อกับแม่บินมาส่งฉันที่อังกฤษก่อนวันเปิดเทอมๆแรก เพื่อพาฉันไปดูที่พักและหาซื้อของที่จำเป็น ก่อนย้ายเข้าที่พัก ฉันทะเลาะกับพ่อเพราะฉันอยากไปเที่ยวที่ต่างๆ ตามที่หนังสือแนะนำเที่ยวแนะนำ แต่บางทีพ่อก็ไม่ยอมพาไป ฉันก็ไม่พอใจ นึกเสียใจว่าพ่อไม่รักไปต่างๆนานา

แล้วก็นึกย้อนไปถึงเรื่องเก่าๆที่แอบน้อยใจสมัยเด็กๆที่ยังจำได้แม่น นอกจากเรื่องน้อยใจ ฉันก็จำได้ว่า ทุกครั้งที่ฉันร้องไห้ไม่ว่าตอนเด็กหรือตอนโตพ่อก็จะดึงฉันไปกอดและให้เช็ดน้ำตา กับเสื่อพ่อทุกที ก็นึกไปเรื่อยๆทั้งเรื่องที่น้อยใจ และเรื่องอื่นๆปนเปกันไป ใจก็นึกไปถึงหมาที่วิ่งอยู่ริมถนนหน้าบ้าน

แถวหน้าบ้านฉัน คนชอบเอาหมาที่เขาไม่ต้องการแล้วมาปล่อย เมื่อมีคนให้อาหาร มันก็อยู่แถวๆนั้นไม่ไปไหน จนออกลูกออกหลาน ฉันก็เห็น พ่อ แม่หมาเหล่านั้นมันดูแลลูกมันไม่นานนัก มันก็แยกย้ายกันต่างตัวต่างไป ไม่เป็นพ่อเป็นแม่ ไม่ต้องคอยดูแลกันอีกต่อไป นึกไปถึงไก่ที่เคยเลี้ยง แม่ไก่มันกกไข่ได้ไม่นาน ไก่ก็ฟักออกมาเป็นลูกเจี๊ยบ แม่ไก่ก็พาออกคุ้ยเขี่ยหาอาหารไม่นานก็แยกย้ายกันไป ไม่ต่างจากหมา

ใจก็ย้อนคิดทันทีว่า ‘แล้วเราละ...ที่ว่าพ่อแม่ไม่รักนะ...จริงหรือ’

ฉันได้คิดว่า...ถ้าพ่อแม่ไม่รักฉัน ท่านจะทำแบบพ่อแม่หมา พ่อแม่ไก่ก็ได้ แค่อุเลให้ฉันหาอาหารกินเองได้ ช่วยตัวเองได้ แล้วก็แยกย้ายกันไป หรือทำแบบที่เห็นตามหน้าหนังสือพิมพ์ ที่พ่อแม่ใจร้ายเอาลูกทารกไปทิ้งตามข้างทาง ฉันจะทำอะไรได้ ถ้ามีคนมาเจอก็ดีไป ถ้าไม่มีก็ตายอย่างเดียว

แต่พ่อแม่ฉันท่านไม่ได้ทำอย่างนั้น ท่านเลี้ยงฉันจนโต ให้อาหารที่ดี ซื้อของเล่นให้สารพัดให้ฉันได้เข้าโรงเรียนที่ดี ได้เรียนสูงๆ มีบ้านดีๆอยู่ อยากไปเที่ยวก็ได้ไป อยากได้รถก็ได้ ให้ฉันมีโอกาสในชีวิตมากกว่าคนอื่นมากมาย พ่อแม่ฉันดีกับฉันและรักฉันมากมาย แต่ฉันกลับมองไม่เห็นความรักของท่าน คิดอยู่แต่ว่าท่านไม่รักฉัน

ฉันคิดหาสาเหตุว่าอะไรนะที่ทำให้ฉันคิดแบบนี้ ฉันต้องการความรักแบบไหนกัน ฉันอยากให้พ่อแม่ทำอะไรให้ฉันอีก ฉันพบว่าเพราะฉันคิดถึงแต่ว่าฉันต้องการอะไรจากท่าน ถ้าต้องการให้ท่านกอดแล้วท่านไม่กอด ฉันก็ไม่พอใจ พาลคิดว่าท่านไม่รัก ถ้าต้องการให้ท่านซื้อของให้ ถ้าท่านไม่ซื้อ ฉันก็ไม่พอใจอีก คิดแต่ว่าท่านไม่รัก ฉันก็เห็นแต่จุดที่ไม่ได้ตั้งใจแค่นั้น เพราะท่านไม่ได้รักฉันอย่างที่ฉันต้องการ อย่างที่ฉันคาดหวังเท่านั้นเอง จุดอื่นที่พ่อแม่ทำให้ที่สำคัญกว่า มีคุณค่ากว่ามากมาย แต่ฉันกลับไม่เอามาคิด กลับนึกไม่ถึง ได้แต่เก็บเอาความไม่พอใจมานั่งน้อยใจ ทำตัวห่าง

เหิน และเอาแต่พูดว่าพ่อแม่ไม่รัก ถึงตรงนี้ได้เห็นตัวเองว่า ฉันนี่แยจริงๆ ฉันไม่เห็นความรักของพ่อแม่และยังทำให้พ่อแม่ต้องเสียใจเพราะฉัน

เมื่อรู้อย่างนี้ จึงซาบซึ้งถึงพระคุณของพ่อแม่ ความน้อยใจก้อนใหญ่ที่ซ่อนไว้ลึกๆในใจมานานก็หมดไป ได้แต่นั่งเขียนจดหมายถึงท่านว่า วันนี้ได้เห็นความจริงในความรักของพ่อแม่แล้วอย่างไรบ้าง ได้กราบขอโทษพ่อแม่ในความเห็นผิด ทำให้แสดงออกมาทางการกระทำและคำพูดที่ไม่เหมาะสม ไม่น่ารัก ให้พ่อแม่ทุกข์ใจหลายๆครั้งตั้งแต่เด็กจนโต

คูชิ...ความเห็นผิด ความไม่รู้ในใจเรานั้นร้ายกาจนัก ทั้งทำร้ายใจตัวเองและคนรอบข้างเราได้มากขนาดไหน

แล้วอีกโรคที่เรื้อรังในใจมานานของฉันก็ได้ยาดีมารักษา ด้วยคุณหมอที่ดีที่สุดก็คือตัวฉันเอง ท่านก็คือหมอใจที่ดีที่สุดของท่านเองเช่นกัน เมื่อพบโรคที่เป็นอยู่ให้เอาเรื่องราวเหล่านั้นมาพิจารณา คิดสบายๆ แต่ให้คิดปะติดปะต่อเป็นเรื่องราว แบบเดียวกับการย้อนคิดถึงความหลัง เมื่อมีความตั้งมั่นในการคิดพิจารณา สิ่งที่ได้พบเห็นผ่านตามาอาจเป็นอุบายธรรมให้เราได้ไขปัญหาใจให้คลายทุกข์ในเรื่องนั้นๆได้ เช่นเดียวกับหมาและไก่ที่เป็นอุบายธรรมให้ฉันได้เห็นความจริงในความรักของพ่อแม่

TIP: “ การพิจารณารักษาโรคใจเป็นเรื่องส่วนตัวของแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน ให้แต่ละคนมีอิสระทางความคิดได้เต็มที่ โดยอยู่บนพื้นฐานเดียวกัน คือความเป็นจริงที่มีหลักฐานยืนยันได้ ไม่ใช่คิดเอาเองตามความพอใจ ถ้าหลักฐานความจริงเพียงพอ ผลของการพิจารณาคือใจที่สบายคลายทุกข์ เพราะใจยอมรับความจริงในเรื่องนั้นนั่นเอง ผลของการปฏิบัติก็เป็นส่วนตัว รู้ได้ด้วยตัวเองเช่นกัน ”

บทที่ ๖ หนักหน่วงก็ว่าง...แล้วจะเบา

หลังจากเรียนจบปริญญาตรี ก่อนจะไปเรียนต่อปริญญาโท ฉันได้เข้าทำงานในบริษัทใหญ่แห่งหนึ่ง ตลอดเวลาที่ทำงานที่นั่น ฉันได้รับคำชมมากมาย เคยได้รับจดหมายชมเชยจากบริษัทหลายครั้งว่าเป็นพนักงานที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพการทำงานสูง เจ้านายทุกคนก็รัก ฉันคิดว่าฉันประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานแล้ว ฉันภูมิใจในตัวเองและยิ่งทุ่มเทให้กับงานอย่างมากขึ้นแต่ละวัน เมื่อกลับถึงบ้านค่ำๆมีดึกก็ยังไม่หยุดคิด หยุดบ่นถึงเรื่องงาน เรื่องเพื่อนร่วมงานคนโน้น ลูกค้ายคนนี้ ให้พ่อแม่ฟังต่ออีกไม่เว้นแต่ละวัน บางวันพ่อจี้เกียจฟัง ก็ว่าฉันนั้นไม่ฉลาดเลยที่เป็นแบบนี้ แต่ฉันก็ไม่เข้าใจที่พ่อพูด ยังบ่นให้แม่ฟังต่อไป นับวันฉันจะชอบหาข้อบกพร่องของคนอื่นมากขึ้น และจี้รำคาญ ใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจไปหมด หาข้อดีได้แทบทุกเรื่องในช่วงนั้น ทำให้ฉันหงุดหงิดได้ตลอดทั้งวันเลยทีเดียว

เมื่อเริ่มน้อมเป็น ได้เห็นคนจี้หงุดหงิดหลายคนรอบข้าง เห็นว่าเราก็คงเหมือนเขา จี้หงุดหงิดง่าย อารมณ์เสียบ่อย เวลาอารมณ์ไม่ดีหันหน้าตา ก็ขี้ พูดเสียงแข็งๆ ไม่น่าฟัง บางทีก็บ่นออกมา เป็นที่น่ารำคาญกับคนรอบข้าง ฉันเองก็ยังไม่ชอบอยู่ใกล้คนแบบนี้เลย เห็นข้อเสียของตัวเองแบบนี้จึงพยายามแก้ไข

วันหนึ่งระหว่างที่เดินไปสวนสาธารณะใกล้บ้าน ก็คิดไปด้วยว่า ฉันกลายเป็นคนจี้หงุดหงิดตั้งแต่เมื่อไหร่กัน นึกย้อนไป ตอนเด็กๆ ฉันเป็นเด็กอารมณ์ดีร่าเริง ยังไม่มีนิสัยจี้หงุดหงิด เอาแต่วิ่งเล่นสนุก เล่นกับคนโน้นที คนนี้ที ฉันก็คิดว่า ‘เอ....ตอนเด็กๆเราคิดต่างจากตอนโตยังไงนะ อะไรทำให้เราเริ่มเป็นแบบนี้’

ฉันนึกย้อนต่อไป เหมือนย้อนดูหนังที่ฉันเล่นเอง นึกไปถึงตอนทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่มหาวิทยาลัย ก่อนจะจบปริญญาตรี ฉันเคยต่อว่าเพื่อนในกลุ่มว่าเขาไม่ตั้งใจทำงานทำให้งานของเขาออกมาไม่ดีพอ ฉันคิดว่าฉันทำได้ดีกว่า ฉันเลยต้องเป็นคนทำซะเอง ส่วนเพื่อนก็ไม่พอใจฉันและไม่

อยากจะทำงานต่อ ฉันมักจะต่อว่าคนอื่นแรงๆเมื่อเขาทำอะไรไม่ถูกใจฉันหรือทำไม่ได้ตามมาตรฐานที่ฉันตั้งไว้

เมื่อเรียนจบด้วยคะแนนที่น่าว่าดีทีเดียว ดิกริความไม่พอใจคนอื่นยิ่งเพิ่มสูงขึ้น มีคนบอกฉันหลายคนว่าฉันเป็นคนมั่นใจในตัวเองมากแต่ฉันไม่เห็นว่าเป็นเสียหยาตรงไหน ช่วงที่เข้าทำงานใหม่ๆ มีพี่ที่ทำงานมาขอให้ฉันอธิบายรายละเอียดขั้นตอนผลิตผลิตภัณฑ์ของบริษัทให้เขาฟัง อธิบายเท่าไรเขาก็ไม่เข้าใจ จนฉันรำคาญและคิดว่าเพราะเขาไม่ตั้งใจจึงไม่เข้าใจอยู่อย่างนั้น ฉันเลยบอกเขาไปว่า วันหลังให้เอาสมองมาด้วยแล้วค่อยมาถามใหม่แล้วกัน เขาโกรธฉันมาก แต่ฉันก็ยังไม่รู้ว่าตัวเองพูดอะไรออกไป และยังไม่หยุดนิสัยแบบนี้ เหตุการณ์ที่สะอึกใจที่สุดคือ ฉันเป็นพนักงานหุงดหิดแม่กระทั่งเด็กปี่ม ว่าเขาเติมน้ำมันได้ไม่เข้าท่า แต่ก็ไม่รู้จะทำไมกับตัวเองในตอนนั้น

ฉันเห็นถึงความหนักใจตัวเองแต่ละครั้งที่หุงดหิด เพราะไม่ได้ตั้งใจจากการกระทำของคนอื่น

ขณะที่ย้อนนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมา ใจก็นึกถึงคำพูดที่ได้ยินเมื่อวันก่อนว่า “กระเป๋านักกีววงสิ” น้ำคนหนึ่งพูดกับเพื่อนที่ไม่ยอมววงกระเป๋าลือโบใหญ่ แต่บ่นว่าหนัก เมื่อเขาววงกระเป๋าลงตามที่เพื่อนแนะนำ ก็พูดว่า “เออจริงเนอะ..พอววงแล้วก็เบาจริงๆ”

ใจก็นึกต่อว่า ‘แล้วที่เรานักล่ เราถืออะไรอยู่นะ’ ทันใดนั้นก็เห็นภาพตัวเองถือไม้บรรทัดอันใหญ่มาก ที่คอยเที่ยววัดคนนั้นคนนี่ตลอดเวลา ‘เออเนะก็มันทั้งใหญ่และหนัก ไม่ถือแล้วววงดีกว่า’ พอใจยอมววงรู้สึกเบาทันทีจริงๆ เช็ดแล้วไม่หลงแบกไม้บรรทัดในใจอันใหญ่ให้หนักอีกต่อไป

‘...แล้วที่เคยดึกคนอื่นเขา ..แล้วฉันล่ะเคยทำอะไรผิดพลาดบ้างมั๊ย’ ย้อนนึกดูตัวเองยกตัวอย่าง เวลาสอบ เขาให้ทำข้อสอบให้ถูก ฉันไม่เคยทำถูกหมดสักที เพราะสะเพร่าและเดินเลอเวลาขับรถ บางทีก็หลงทาง ไปซื้อของ พอกลับถึงบ้าน ไม่มีของซะแล้วเพราะลืมไว้ที่ร้าน นัดหมาย

กับเพื่อน บางครั้งก็ไปไม่ทัน บางครั้งก็ลืมสนิทจนผิดนัด แม่ฝากชื่อของ บางครั้งก็ชื่อมาผิด เป็นต้น
ฉันเองก็ไม่ต่างจากคนที่ฉันเคยติหรือ เพราะก็เคยทำผิด ทำพลาด ทำให้ถูกใจใครหลายๆคนเช่นกัน
แต่เวลาที่พลาดเอง มักจะไม่ถือสาตัวเอง คิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยๆบ้าง ธรรมดาบ้าง แต่ถ้าเป็นคน
อื่นพลาดยอมไม่ได้ ความไม่เป็นธรรมของตัวเอง เรา เมื่อเห็นว่าตัวฉันเองก็เคยพลาด ทำให้เข้าใจ
ผู้อื่นว่าเวลาเขาพลาดเขาก็คิด ก็รู้สึกไม่ต่างจากเราหรอก

TIP: “ ที่ใจยอมวางได้เป็นเพราะใจได้เห็นหลักฐานเพียงพอ ได้เห็นทุกข์ โทษ ภัยของ
การเที่ยวเอาใจตัวเองไปวัดผู้อื่น ทุกข์คือความหงุดหงิด จีรังคาญ ความหนักที่
เกิดขึ้นในใจเมื่อต้องการให้ทุกอย่างเป็นอย่างใจคิดซึ่งไม่มีทางเป็นไปได้ โทษคือ
เมื่อเราไม่ได้ตั้งใจการแสดงออกทางกริยาวาจาที่ไม่เหมาะสมสามารถสร้างเวร
สร้างกรรมต่อไปได้ ภัยคือปฏิกิริยาโต้ตอบที่ผู้อื่นอาจจะทำต่อเราจากการที่เรา
แสดงกริยาวาจาที่ไม่เหมาะสมต่อเขาก่อน ”

ฉันเคยชื่อของแต่กลับลืมของทิ้งไว้ที่ร้าน จึงโดนแม่ดู ฉันก็เสียใจเพราะไม่ได้ตั้งใจพลาด
ทำให้เห็นใจผู้คนที่ฉันเคยว่าเคยพูดจาแย่ด้วยจริงๆ และเมื่อจะวิพากวิจารณ์ใครอีกก็ต้อง
ระมัดระวังคำพูดเพราะเห็นใจเขากับใจฉันไม่ต่างกัน ไม่ลืมที่จะคิดก่อนพูดว่า ถ้ามีคนมาพูดแบบ
เดียวกับที่เรา กำลังจะพูดออกไปเราจะรู้สึกอย่างไร ถ้าเราไม่ชอบ ผู้อื่นก็ไม่ชอบเช่นเดียวกัน

TIP: “ การน้อมเป็นก็คือนี้นิ่งน้อมเก่งเท่าไหน ยิ่งทำให้เห็นว่าฉันและเขา
ไม่ต่างกัน เราไม่ชอบอะไร เขาก็ไม่ชอบเช่นกัน เห็นใจกัน เห็นใจตัวเอง
และเห็นใจผู้อื่น แต่ถ้าน้อมแล้วพิจารณาแล้วยังเห็นว่าตัวเรามากกว่าเขา หรือ
ยังเข้าข้างตัวเองอยู่ ก็ให้หาหลักฐานความเป็นจริงให้ใจได้เห็นต่อไปนะ
คะ เมื่อหลักฐานเพียงพอ ใจจะยอมรับความจริงทั้งหมดเอง ”

บทที่ ๗ ขอบคุณดอกไม้ต้นไม้อในสวน

ในการอบรมที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรครั้งนั้น วิทยากรพูดได้ว่า “ในการปฏิบัติแนวปัญญา ไตรลักษณ์เป็นหลักร้าคัญในการพิจารณา พิจารณาอะไรก็ให้ล่งสู่ไตรลักษณ์”

ไตรลักษณ์ประกอบด้วย อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ลันเองก็เคยได้อินคำเหล่านี้มานานแล้ว อนิจจัง แปลว่าความเปลี่ยนแปลง ความไม่เที่ยง ทุกขัง คือความทุกข์ อนัตตา ความไม่มีอะไรเป็นตัวตน ถามใจตัวเองว่าเข้าใจคำเหล่านี้ดีมกน้อยแค่ไหน เพราะถ้าเข้าใจแค่คำแปลก็ไม่มีประโยชน์อะไรกับเราจริง ตอบอย่างซื่อสัตย์กับตัวเองที่สุดว่า ยัง...ยังไม่เข้าใจต้องแก้ด้วยตัวเอง แกรู้ตามหนังสือ เป็นแค่การรู้จัก “ชื่อของธรรมชาติ” เท่านั้น

ทำอย่างไรดีละ ...จำได้ว่าป้าๆน้ำๆกัลยาณมิตร บอกว่า ถ้าอยากรู้ความจริงอะไร สิ่งต่างๆรอบตัวโดยเฉพาะต้นไม้ดอกไม้ช่วยได้ ตอนนั้นฉันจึงออกจากห้องไปเดินหาความจริงในสวนใกล้ที่พัก

TIP: “ ขอเชิญชวนท่านผู้อ่านออกไปหาความจริงด้วยกันนะคะ ใจเย็นๆไม่ต้องรีบร้อน รับรองว่าต้องได้เจอความจริงแน่ๆ เป็นความจริงในแบบของใครของคนนั้น อีกด้วย ไม่ต้องเหมือนในหนังสือหรือเหมือนกับใครทั้งนั้น ถ้าท่านพบความจริงด้วยตัวเองแล้ว ก็รับรองได้ว่า จะเกิดความมั่นใจโดยไม่ต้องถามใครว่าที่เราเข้าใจนั้นถูกหรือผิด บอกไปให้ว่าต้องช่างสังเกต ช่างสงสัย ทำตัวทำใจให้เหมือนเด็ก ที่สำคัญให้คิดตามสบายอย่างเป็นอิสระ)ทางความคิด (ให้ตั้งคำถามถามตัวเอง ไม่มีถูกผิดเหมือนทำข้อสอบคะ แค่ต้องกล้าๆคิดหน่อย ”

ลองตั้งคำถามกับตัวเองดูซิว่า...ดอกไม้ต้นไม้นี้เป็นอย่างไร มีดอกมีใบก็แบบ หลับตาบ้าง ลืมตามองดูบ้าง ที่เห็นวันนี้เหมือนกับที่เห็นเมื่อวานมัย ความเปลี่ยนแปลงของกิ่งก้าน ดอก ใบ แต่ละอันว่าเหมือนกันมัย แตกต่างกันอย่างไรร เมื่อหมดสภาพตกลงสู่พื้นดินมีความเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ถ้าเราอยากให้ดอกไม้ที่กำลังบานสวยอยู่ขณะนี้ คงอยู่ตลอดไป จะเป็นอย่างไร ถามตัวเองดูนะคะ เมื่อเข้าใจกับความจริงทั้งสามข้อนี้)อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา(บ้างแล้ว ลองน้อมดูตัวเองว่าเราเหมือนหรือต่างกันอย่างไรกับต้นไม้เหล่านั้นบ้าง

....วันนั้นเมื่อฉันไปถึงสวนสาธารณะ ฉันตั้งหลักใจของฉันที่จะต้องทำความรู้จักกับ “ความเปลี่ยนแปลง” ให้ได้ ฉันเดินชมสวนอย่างสบายใจเช่นเคย เหลือบเห็นต้นไม้ต้นหนึ่งดอกสีชมพูบานสะพรั่งตัดกับใบสีเขียวเข้มอย่างสวยงาม ฉันชอบต้นไม้ต้นนี้มาก รู้สึกอยากให้ดอกบานสวยอย่างนี้นานๆ จึงเดินเข้าไปดูใกล้ มองอย่างพิถีพิถะ

เมื่อสังเกตดูจากดอกไม้ที่มีดอกบานสะพรั่งเต็มต้นแล้ว ฉันเห็นว่าดอกบางดอกเริ่มโรย บางดอกก็เหี่ยวห้อยร่อแรงพร้อมจะหล่นจากต้น บางดอกก็ยังตูมเป็นตูมเล็กๆสีเขียว หากดอกที่สวยงามแบบไม่ได้เลย บางดอกยังไม่ทันบานก็เน่าซะแล้ว ส่วนใบที่เห็นเขียวๆเป็นพุ่ม ดูใกล้ๆเห็นมีทั้งยอดอ่อน ใบที่ยังไม่แก่มาก และใบที่เป็นสีเขียวเข้ม ส่วนใหญ่ก็มีร่องรอยหนอนเจาะ บางใบก็หักงอๆมีฝุ่นเกาะ เมื่อมองเรื่อยๆลงมาถึงโคนต้นก็เห็นทั้งดอกและใบเหี่ยวๆสุ่มกันอยู่มีแมลงหิวบินไปมา ค่อยๆย่อยสลายกลายเป็นดิน เป็นอาหารให้ลำต้นดูดกินเพื่อเจริญเติบโตต่อไป

นี่ไง “ความเปลี่ยนแปลง” ดอกที่กำลังบานสะพรั่งขณะนี้ เมื่อก่อนก็เป็นดอกตูม และดอกตูมที่เห็นตรงหน้าต่อไปก็จะบาน แต่ความเปลี่ยนแปลงไม่มีกฏตายตัว ดอกตูมก็เน่าโดยที่ยังไม่บานได้ ดอกที่บานสวยไม่นานก็เปลี่ยนแปลง ถ้าไม่โดนหนอนกิน ก็จะค่อยๆเหี่ยวและร่วงจากต้น ‘นี่ก็ไม่ได้ต่างจากเรา’ ฉันคิดในใจ เมื่อก่อนฉันก็ตัวเล็กๆเป็นเด็กทารกเนื้อตัวเต่งตึงเหมือนดอกตูม เมื่อได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสมก็ค่อยๆเติบโต บางครั้งที่ป่วยโรคลikeเหมือนกับดอกไม้ที่โดนหนอนเจาะ ถ้าดอกไม้ดอกไหนไม่แข็งแรงหรือมีศัตรูพืชมากก็ร่วงโรยไปตั้งแต่ยังไม่บาน หรืออาจเกิดความพิการ

ไม่สมบูรณ์อีกต่อไป ดอกไม้ก็มีอายุของมันเมื่อบานเต็มที่ก็ค่อยๆโรยราไม่ว่าสภาพแวดล้อมจะดีเพียงใดก็ไม่สามารถคงสภาพเดิมได้ ฉันทก็เหมือนกัน และในที่สุดฉันก็ต้องเป็นดอกเหี่ยวร่วงพับถมที่โคนต้น เน่า เปื่อย แผลกสลายกลายเป็นดิน เป็นสภาวะสุดท้ายของการเปลี่ยนแปลง ไม่เหลือสภาพเดิมให้แยกแยะว่าเคยเป็นสิ่งใดมาก่อน คืออนาคตไม่มีตัวตน ถ้าไม่มีดอกไม้เหี่ยวๆร่วงลงดินย่อยสลายจนเป็นดินในที่สุด ต้นไม้จะเอาอาหารจากที่ไหนเพื่อเจริญเติบโตต่อไป ดอกไม้มีวัฏจักรของมัน ฉันทก็มีวัฏจักรที่ไม่ต่างกัน ดอกไม้ทำให้ฉันได้เห็นว่าความเปลี่ยนแปลงมีอยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง และที่สำคัญไม่มีกฎตายตัวให้เราคาดหวังได้เลย) ไม่เที่ยง (เราไม่มีทางรู้ว่าดอกตูมดอกไหนจะบานสวย จะบิดเบี้ยวหรือจะร่วงตั้งแต่ยังไม่บานเลย และในที่สุดของการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าดอกไม้หรือตัวฉันก็กลายเป็นดินเหมือนกันหมด

ตอนที่เห็นต้นไม้ต้นนี้ฉันรู้สึกอยากให้ดอกบนต้นบานอยู่นานๆเพราะสวยดี เมื่อเห็นแล้วว่าการเปลี่ยนแปลงอยู่ในทุกสิ่ง ทำให้เข้าใจต่อไปว่า ที่เราเป็นทุกข์กันทุกวันนี้ก็เพราะว่าความคิดของเราที่ตั้งอยู่บนความไม่รู้จริงนี่เอง ที่ฉันคิดว่าอยากให้ดอกไม้บานสวยไปนานๆเพราะฉันไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงและไม่คิดว่าความเปลี่ยนแปลงมีในทุกๆสิ่งจริงๆอย่างหมดใจ จึงทำให้ยังแอบหวังว่าถ้าดอกไม้อยู่นานๆก็ดีเพราะเราพอใจกับความสวยงามของดอกไม้ จึงอยากเก็บไว้ดูนานๆ คิดด้านความเปลี่ยนแปลงอย่างนี้เท่ากับทำให้ตัวเองเสี่ยงกับการเป็นทุกข์ซ้ำแล้ว เพราะไม่มีใครหรือสิ่งใดในโลกหนีการเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าอยู่ๆมีคนเดินมาเด็ดดอกไม้ที่เรากำลังชื่นชมความงามอยู่ รับรองฉันต้องไม่พอใจคนนั้นไม่มากก็น้อยอย่างแน่นอน นี่ใจความทุกข์เกิดอย่างนี้เอง แต่ถ้าเรายอมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างหมดใจเราก็จะรู้ว่า ดอกไม้ดอกนี้ต้องเปลี่ยนแปลงไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง คนเด็ด ลมพัดหัก หนอนกิน เหี่ยวไปเอง หรือถ้ามีคนมาเด็ดจริงๆ คนๆนั้นก็ไม่สามารถยืนเด็ดดอกไม้ได้ตลอดไป เด็ดแล้วก็ไปและต้นไม้ก็จะออกดอกใหม่ได้อีกในไม่ช้า เราก็ไม่จำเป็นต้องไปโกรธหรือไม่พอใจคนๆนั้น

ฉันพบว่าใจที่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงและความไม่เที่ยงเท่านั้นที่จะไม่มีความทุกข์ เพราะฉะนั้นฉันจึงตั้งหน้าตั้งตาเก็บหลักฐานรอบตัวเพื่อตอกย้ำให้ใจได้เห็นว่าความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับทุกๆสิ่งทุกอย่างอย่างรวมทั้งตัวเองด้วยอย่างไม่มีข้อแม้และไม่มีรู้แบบตายตัว

ฉันเดินต่อไปเรื่อยๆในสวนเพื่อเก็บหลักฐานความเปลี่ยนแปลง อยู่ๆก็มีลมแรงมากพัดมา ลมแรงจนฉันต้องหลบตาเพื่อไม่ให้ฝุ่นเข้าตา เมื่อลมสงบ...ฉันลืมตาขึ้น ฉันพบใบไม้เกลื่อนกลาดไปหมด ฉันเริ่มสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อครู่ ใบไม้เหล่านี้ก่อนลมจะพัดมาต้องอยู่บนต้นไม้มันดันใดก็ดันหนึ่งแถวนี้แน่ ก่อนหน้าที่ลมจะพัดมาก็ไม่มีลม ไม่มีใบไม้เกลื่อนกลาด บางส่วนก็ยังอยู่บนต้น เมื่อลมพัดมา ใบไม้ถูกกระแสนลมพัดอย่างแรงจนหลุดออกจากต้น ส่วนที่ร่วงอยู่แล้วก็ย้ายจากที่หนึ่งมาอีกที่หนึ่ง ถนนที่สะอาดสะอ้านเมื่อครู่ไม่มีแล้ว จำนวนใบของต้นไม้มันแต่ละต้นในบริเวณนั้นก็ไม่ได้เท่าเดิม ฉันที่สะอาดสะอ้านก่อนลมพัดตอนนี้ก็เต็มไปด้วยฝุ่น ทำให้เห็นว่าความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทุกขณะจริงๆ จนทำให้หาคำจำกัดความสิ่งต่างๆรวมทั้งตัวเราเองให้ถูกต้องร้อยเปอร์เซ็นต์ได้ยาก เพราะมันเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

ฉันพบว่าทุกๆขณะที่ความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ทั้งให้ช่วงที่ผ่านไปนั้นเป็นเพียงอดีต ไม่ใช่ของจริงอีกต่อไปเหลือเก็บไว้แต่ความทรงจำ เหมือนเราเอานั่งมาฉายดูกัน จริงๆแล้วภาพเคลื่อนไหวที่เราเห็น ก็คือภาพหลายๆภาพเรียงต่อกัน แล้วให้ความเร็วเป็นตัวเชื่อม ภาพแต่ละภาพผ่านสายตาเราเพียงแวบเดียว ภาพที่เห็นตรงหน้าเมื่อครู่ขณะนี้ก็ไม่มีแล้วเพราะมีภาพใหม่มาแทนที่ แล้วภาพที่เห็นขณะนี้ก็ต้องผ่านไปเช่นกันเป็นอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ชีวิตเราก็เหมือนกัน แต่ละขณะที่เราได้สัมผัส ที่เรารู้สึก ที่เรามี ที่เราเป็น ก็อยู่กับเราแค่ชั่วคราวแล้วก็ผ่านไป เหลือแต่ความทรงจำที่ไม่มีตัวตนอีกแล้ว อดีตแม้แต่เมื่อวินาทีที่แล้วก็ไม่มีความหมายอีกต่อไป ถ้าเราไม่ยอมปล่อยให้อดีตหรือสิ่งที่ไม่มีความหมายแล้วผ่านไปก็ทำให้ใจเราเป็นทุกข์เท่านั้นเอง

ลองย้อนไปดูอดีตที่ผ่านมาของเราก็ได้ อย่างเมื่อก่อน เวลาฉันอยู่บ้านแล้วเพื่อนปากีสถานไม่อยู่ฉันมีความสุขมาก ออกมานั่งห้องนั่งเล่น ทำกับข้าวอย่างสบายใจ แต่พอเพื่อนปากีสถาน

กลับมา ฉันจะรู้สึกเชิงต้องกลับเข้าไปหมกตัวในห้องหรือไม่ก็ออกไปข้างนอกซะเลย แล้วก็คิดว่าทำไมจะต้องกลับมาตอนนี้ด้วยนะ! นี่ก็เป็นหลักฐานอันหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงการไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลง พอใจสิ่งไหนก็อยากให้อย่างนั้นนานๆ แต่ถ้าไม่พอใจสิ่งไหนก็อยากให้อย่างนั้นเปลี่ยนแปลงเร็วๆ (แต่ต้องเปลี่ยนไปในทางที่เราอยากให้เป็นด้วยนะ)

แล้วท่านผู้อ่านล่ะคะ...พบอะไรในสวนกันบ้าง

...การเดินเล่นในสวนในวันนั้น เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ฉันได้เปิดโอกาสให้ใจได้เรียนรู้ความจริงตามความเป็นจริงของโลก ได้เข้าใจเบื้องหน้าเบื้องหลังของความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นอยู่เนืองๆว่าที่แท้ก็มาจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในความเป็นไปของสิ่งต่างๆรอบตัว แต่ก็ยังเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น ฉันได้ตั้งหลักให้กับใจของฉันว่า ต่อไปถ้ามีความทุกข์ใจเกิดขึ้นอย่าได้ด่วนตีโพยตีพายไปเหมือนเมื่อก่อนที่ผ่านมา ให้คิดทบทวนดูก่อนว่า เราพยายามจะยึดให้อะไรคงเดิม ให้มันเที่ยงอยู่อย่างนั้น หรือไม่ยอมรับความเปลี่ยนแปลงหรือไม่ หรือว่าเราลืมหืมที่จะปรับตัวให้ทันสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปไม่รู้จบหรือไม่ หรือมัวแต่หลงอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่ของจริงหรือไม่ เพราะทั้งหมดนี้แหละที่เป็นสาเหตุของทุกข์ในใจเราที่แท้จริง โดยมีความไม่รู้จริง ไม่ยอมรับความจริงเป็นตัวการใหญ่

บทที่ ๘ หญิงกระโปรงแดง

วันหนึ่งฉันนั่งอยู่ในร้านกาแฟ ดูผู้คนเดินผ่านไปมา เหลือบเห็นผู้หญิงคนหนึ่งสวมกระโปรงยาวสีแดงแจ๊ดกับเสื้อแขนกุศสีส้มสด ใจก็แอบคิดว่า ‘โอ้โฮ...สีสดขนาดนี้ กล้าใส่ออกมาเดินได้ยังไงเนี่ย’

‘เรากำลังไปยุ่งอะไรเรื่องของคนอื่นเขาอีกแล้วนะเนี่ย’ จับความคิดตัวเองได้ทัน จึงน้อมเข้าหาตัวทันทีว่า ‘แล้วเราล่ะ...เวลาเราแต่งตัว ถ้ากล้าออกจากบ้าน ก็แสดงว่า..เราต้องมั่นใจในชุดที่ใส่ว่าสวยดีแล้ว เขาคนนั้นก็คิดเหมือนกับเรา ไม่อย่างนั้นคงไม่กล้าออกจากบ้านแน่นอน’

นี่ทำให้เห็นว่า การคิดวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นเกิดจากมีสิ่งที่มาขัดตา ขัดใจของฉัน เพราะฉันยังปล่อยให้ความคิดล่องลอยไปตามความเคยชินแบบเดิมๆที่มีความเห็นผิดเป็นตัวเองการ ผู้ถูกวิพากษ์วิจารณ์เขาก็ไม่รู้เรื่องอะไรและไม่ได้เดือดร้อนไปกับฉันด้วยเลย แต่สำหรับฉันซิ...แค่คิดก็ขาดทุนทั้งเวลาและพลังงานสมอง โดยไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ยิ่งถ้าฉันจับความคิดของตัวเองไม่ทัน น้อมไม่เป็น ฉันก็จะไม่มีโอกาสพลิกเอาความเคยชินแบบลบบๆนี้ให้กลายเป็นประโยชน์กับตัวเองได้เลย แล้วการคิดวิพากษ์วิจารณ์ในใจก็อาจเปลี่ยนเป็นการนินทาว่าร้ายผู้อื่นในเวลาต่อมา เป็นการก่อเวรก่อกรรมได้อีกด้วย

การวิจารณ์เรื่องบางเรื่องอย่างเผ็ดร้อนเช่น เรื่องการเมือง หรือนินทาคนที่เราไม่ชอบ ไม่เกิดประโยชน์กับเราแถมยังทำให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว พระท่านว่า ผู้มีจิตกุศล หากหมกมุ่นหาใจไปในขณะนั้น ผู้นั้นต้องลงสู่อบายภูมิ)ตกนรก (อย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตาม ถ้ายังผลอวิจารณ์หรือนินทาผู้อื่นอยู่ เมื่อจับความคิดตัวเองได้แล้วให้รีบน้อมทันทีว่า “แล้วเราล่ะ...” ก็จะเกิดประโยชน์ต่อตัวเองทันที เท่ากับเราได้ยกผู้นั้นมาเป็นกระจกส่องดูตัวเองให้ได้เห็นส่วนที่ไม่ดี ส่วนที่เรายังขาดตกบกพร่องอยู่ นอกจากนี้ก็ให้พิจารณาทุกข์ โทษ ภัยของการวิจารณ์หรือนินทาคนอื่นให้มากๆ จะได้เลิกนิสัยไม่พึงประสงค์นี้ได้

ทุกข์ คือความรู้สึกด้านลบในใจที่เกิดขึ้นขณะที่เราวิจารณ์หรือนินทาใคร โทษ คือผลเสียที่เราได้รับในปัจจุบัน เช่นเห็นว่าเราขาดทุนทั้งเวลาและพลังงานสมองโดยที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง และภัย คือความเดือดร้อนที่จะตามมาในอนาคต จากการวิจารณ์หรือนินทาคือคนอื่น เช่น ถ้าหากคนที่เราแอบวิจารณ์ในใจอยู่นั้นเป็นเพื่อนสนิทของเรา เราอาจเผลอพูดสิ่งที่เราคิดออกมาเป็นคำพูดอย่างไม่เกรงใจ คำพูดของเราสามารถทำร้ายจิตใจเพื่อนให้เกิดความไม่สบายใจ และอาจคิดใจไม่สนิทใจกันหรือทะเลาะกันเลยก็เป็นได้

ทีนี้ถ้าเรากลายเป็นฝ่ายถูกกระทำบ้าง ถ้ามีคนมาวิจารณ์ นินทา บ่น ดิ ต่อว่าเราก่อนที่จะโกรธหรือไม่พอใจ ให้คิดว่า ‘แล้วเราละ...เคยทำอย่างนี้กับใครบ้างมั๊ย’ นึกเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับเราจริงๆ ให้เห็นหน้าคู่กรณีคนนั้นให้ได้ เราจะได้รู้ซึ่งถึงความรู้สึกของคนที่เราไปทำเขาไว้ ว่าเขารู้สึกเหมือนเราตอนนี้ ถ้าเราไม่ชอบให้คนอื่นมาวิจารณ์ มานินทา มาบ่น มาติ มาว่าเรา เราก็อย่าไปทำแบบนั้นกับคนอื่นเลย เพราะเขาก็ไม่ชอบเช่นกัน

ขณะเดียวกัน เราก็เคยเป็นผู้กระทำ เราจึงไม่ถือโทษโกรธคนที่กำลังวิจารณ์ นินทา บ่น หรือติเราเพราะเขาทำไปเพราะความเคยชิน เพราะความทุกข์ในใจไม่ว่าจะเป็นความขัดหู ขัดตา ขัดใจของเขอย่างที่เราเคยเป็น

TIP: “ การปฏิบัติด้วยปัญญาในการพิจารณาเรื่องใดก็ตามจะไม่มีการเคาะส้มๆ ไปว่า ‘เราคงเคยทำเคยเป็นอย่างนั้นมั้ง....’ เราต้องหาหลักฐานที่เกิดขึ้นจริงในอดีตของเราหรือของคนอื่นที่พบเห็นมาก็ได้ เพราะถ้ามีหลักฐานให้ใจไม่พอ ใจจะไม่ยอมรับ ใจเราก็เหมือนเด็กคือ จะคือดิ่งไม่ยอมเชื่อง่ายๆ แต่ถ้าเราหมั่นหาความจริงให้ใจรับรู้ ไม่นานเขาก็จะยอมรับแต่โดยดี ”

น้อมบอขๆ พิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ เราจะไม่กล้าทำร้ายคนอื่นทั้งด้วยความคิด คำพูด สายตา และการกระทำ เพราะเราารู้แล้วว่าผู้ถูกกระทำเขาจะรู้สึกอย่างไร จากการที่เราเคยเป็นผู้ถูกกระทำ

เช่นกัน และไม่นึกโกรธคนที่มาทำไม่ดีกับเรา เพราะเขาก็ทำไปด้วยความไม่รู้ เพราะความทุกข์ในใจ
ของเขาเป็นเหตุ

บทที่ ๙ ทาร์ซานสนใจเรื่องการเรียนรู้

ก่อนจะรู้จักคิดสอนใจตัวเอง...ฉันรู้สึกว่าการเรียนอยู่ที่นี่ช่างยากเย็นเหลือเกิน วิชาที่เรียนส่วนใหญ่เป็นวิชาใหม่ ไม่เคยเรียนในชั้นปริญญาตรีมาก่อน ทั้งสำเนียงภาษาแบบผู้ดี อังกฤษก็ยังไม่คุ้นเคย คำศัพท์เทคนิคใหม่ๆ ก็ยังไม่เข้าใจ ทั้งหมดเป็นอุปสรรคในการเข้าถึงเนื้อหาของวิชาต่างๆ ที่เรียนอยู่อย่างมาก ทำให้ไม่มีเวลาว่างไปทำอะไรอย่างอื่นเพราะมัวแต่พะวักพะวงอยู่กับการอ่านตำราเรียนจนเกินเหตุ

นานๆ เข้าก็เริ่มท้อว่าเราต้องไม่มีความรู้ความสามารถเท่าเพื่อนในห้องแน่ๆ ใจหนึ่งก็รู้สึกอยากออกไปเดินเล่น พักผ่อนหย่อนใจ ทำกิจกรรมแปลกๆ ใหม่ๆ บ้าง แต่ก็ไม่สามารถออกไปทำอย่างมีความสุขได้เพราะอีกใจหนึ่งรู้สึกว่า เป็นการเสียเวลา...ควรรีบกลับมาอ่านหนังสือให้มากขึ้นอีก แต่ก็ไม่สามารถจจจอยู่อยู่กับหนังสือที่อ่านได้นาน ทำให้เสียเวลาไปอย่างไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร

เมื่อรู้จักตรวจสอบความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง ได้มาทบทวนดู เห็นความไม่สบาย ไม่เป็นอิสระของใจที่เป็นมานานตั้งแต่เปิดเทอมแรก เป็นสัญญาณบอกให้รู้ว่าเรามีความเห็นผิดกังขาในใจ จึงเริ่มค้นหาต้นเหตุทันที

‘เราก็ไม่ได้โง่ เรียนได้ดีมาตลอด ที่มาเรียนที่นี่ได้ก็เพราะมีคนให้ทุนมา แสดงว่าเราไม่ได้โง่ หนังสือเราก็อ่าน แต่รู้สึกว่าไม่เข้าใจซักที ทั้งที่วิชาสิ่งแวดล้อมก็เป็นเรื่อง common sense ทำไมเราถึงยังไม่เข้าใจนะ’ ใจนึกไปถึงการดูเรื่องทาร์ซานของวอลต์ ดิสนีย์ ตอนที่พวกเขาล่าอาณานิคมขึ้นไปบนเกาะที่ทาร์ซานอยู่ เมื่อคนเหล่านั้นเห็นทาร์ซาน ที่เป็นคนแต่ทำท่าเป็นลิงพูดภาษาลิง ก็พากันหัวเราะเยาะพากันล้อเลียน เมื่อมีคนใจดีพยายามสอนภาษาคนให้ทาร์ซาน ทาร์ซานจึงเริ่มพูดสื่อสารเป็นภาษาเดียวกับคนพวกนั้นได้ เขาก็เลิกล้อเลียนและเห็นว่าทาร์ซานเป็นพวกเดียวกับเขา

ปั้ง....ทันทีที่ที่เรารู้สึกโง่กว่าเพื่อน รู้สึกว่าเรียนไม่รู้เรื่องอยู่คนเดียว รู้สึกด้อยกว่าเพื่อนในห้อง เป็นเพราะเราพูดภาษานักสิ่งแวดล้อมไม่ได้เหมือนเขาเท่านั้นเอง ไม่ใช่เราโง่กว่าเขา เมื่อคิด

ได้...ใจก็สบายทันที จับจุดได้แล้วก็เริ่มหัดคิด หัดพูดในแบบของนักสิ่งแวดล้อมให้ชำนาญมากขึ้น เวลาอ่านหนังสือแล้วไม่เข้าใจ ก็พยายามพิจารณาว่าเราไม่เข้าใจเนื้อหา หรือไม่เข้าใจภาษาถิ่นแน่ ถ้าเป็นเรื่องเนื้อหาที่อ่านซ้ำอีกครั้ง ถ้าเป็นเรื่องภาษา ก็จะปรึกษาเพื่อนที่เป็นเจ้าของภาษาและขยันเปิดพจนานุกรมมากขึ้น แล้วก็เริ่มหัดใช้ศัพท์เฉพาะที่ได้เรียนมาในชีวิตประจำวันกับเพื่อนในชั้นที่สนิทกัน ให้สามารถใช้คำเหล่านั้นได้คล่องขึ้นให้เกิดความมั่นใจ

แล้วก็คิดต่อว่า เรามาเรียนหนังสือเพื่ออะไร ต้องได้คะแนนแค่ไหนจึงจะพอ คิดได้ว่า จริงๆ แล้วเรามาเรียนเพื่อให้สอบผ่าน ได้ปริญญากลับบ้าน และมีความรู้เพียงพอสำหรับการทำงานในอนาคตที่รอเราอยู่ ไม่จำเป็นต้องได้ที่หนึ่ง ถ้าได้ก็ดี แต่ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ไม่บีบบังคับตัวเองจนเกินไปอีกแล้ว

เมื่อมองทะลุปัญหาของตัวเอง ก็ทำให้ไม่หมกมุ่นกับการเรียนอีกต่อไป สามารถแบ่งเวลาไปออกกำลังกาย ไปดูหนังกับเพื่อน ไปเที่ยวตามที่ต่างๆ นอกจากการอ่านหนังสือได้อย่างสมดุล ชีวิตก็มีความสุข ใจก็แข็งแรง ร่างกายก็แข็งแรง

TIP: “ หากน้องๆนักเรียนนักศึกษาคนไหนกำลังเจอปัญหาเรื่องเรียนเหมือนฉัน ฉันขอเสนอวิธีรับมือกับปัญหาแบบนี้ค่ะ...ก่อนอื่นฉันอยากให้น้องๆอยู่เฉยๆแล้วลองนึกดูดีๆว่า ปัญหาที่ทำให้เราเรียนไม่ได้เป็นเพราะเราหมดกำลังใจหรือเราสมองไม่ดีกันแน่จริงๆไม่ว่าจะตอบอย่างไรก็มีทางออกทั้งนั้น ”

สำหรับคนที่ตอบว่าหมดกำลังใจ ขอให้น้องๆหากระดาษมาแล้วเขียนข้อดีและข้อเสียในการเรียนวิชาที่เราถนัดใจแล้วนั้นให้ได้เยอะที่สุด ถ้านึกไม่ออกอาจจะถามเพื่อนๆก็ได้ ข้อไหนที่เราเห็นด้วยก็ให้เขียนลงไป เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้เราอ่านทบทวนสิ่งที่เขียนนั้นแล้วตัดสินใจว่าควรจะเรียนต่อไปมั้ย

ส่วนใหญ่ปัญหาเรื่องการเรียนรู้มักเกิดจากการเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่รู้เรื่องบ่อยๆ เข้าก็เริ่มไม่อยากเรียนเพราะต่อไม่ติด แล้วก็กลายเป็นปัญหาหมดกำลังใจที่จะเรียนต่อไปเพราะคิดอยู่แต่ว่าเราไม่เหมาะกับวิชานี้ เราไม่มีความสามารถพอ ไม่อยากเรียนแล้ว แต่ถ้ายังหาข้อดีของการเรียนได้ แสดงว่ายังพอมีใจที่อยากจะไปถึงจุดหมาย ยังเห็นประโยชน์ ที่นี้ก็ไม่ยาก ต้องมาแก้กันที่เรื่องวิชาการแล้ว

ในเรื่องวิชาการ ก็ต้องถามตัวเองเหมือนเดิมว่าเราได้ใส่ความพยายามในการทำความเข้าใจไปแล้วมากน้อยเพียงใด แต่อย่างไรก็ตามผลของการเรียนที่ผ่านมาจะเป็นตัวบอกได้ดีที่สุด ว่าความพยายามของเราเพียงพอหรือยัง ถ้าผลยังออกมาไม่ดีแสดงว่า ยังจำเป็นต้องพยายามมากขึ้นไปอีกจริงๆ แล้วการเรียนเป็นเรื่องส่วนตัวเหมือนเรื่องธรรมชาติคือแต่ละคนมีความสามารถที่จะเข้าใจเนื้อหาวิชาไม่เท่ากัน เวลาที่ใช้ในการทบทวนบทเรียนให้เข้าใจก็ไม่เท่ากัน แต่ทุกคนมีระยะเวลาจำกัดเหมือนกัน คนที่เข้าใจง่าย ใช้ความพยายามน้อย ไม่นานก็เข้าใจได้ แต่บางคน ต้องใช้ความพยายามมากกว่าจึงจะเข้าใจ เราต้องทำความรู้จักกับตัวเอง ลองไตร่ตรองดูซิว่าเราเป็นคนอย่างไร ถ้าเราเข้าใจยากเราก็ต้องอ่านมากกว่าคนที่เข้าใจง่ายเพื่อให้เข้าใจได้ในเวลาเท่าๆ กัน ถ้าขี้เกียจก็ให้ไปอ่านข้อดีข้อเสียที่เขียนไว้ปลุกกำลังใจอีกครั้ง บางครั้งอาจให้เพื่อนที่มีวิธีอธิบายที่เราเข้าใจได้ช่วยสอนอีกแรงก็ยังได้ หรืออาจจะหาครูสอนพิเศษถ้าชอบเที่ยว ก็ไปเที่ยวได้ แต่ต้องกลับมาอ่านหนังสือให้จบกับที่ที่กำหนดไป หรือทำรายงานเสร็จอนุญาตให้ตัวเองกินขนมได้ถุงหนึ่ง เป็นต้น

หลายๆ ครั้งที่เราอ่านหนังสือวิชาต่างๆ ถ้าเราคิดดูดีวิชาที่เขาเอามาเขียนเป็นตำราที่อ่านยากๆ นั้น จริงๆ ก็เป็นเรื่องที่พบได้ในความเป็นจริง อย่างวิชาฟิสิกส์ วิชาเศรษฐศาสตร์ วิชากฎหมาย เป็นต้น ถ้าเราโยงวิชาในหนังสือเข้ากับชีวิตจริงได้ จะช่วยให้เราเข้าใจวิชาเหล่านั้นได้ง่ายขึ้น หรืออาจจะหาแก่นของวิชาให้เจอ เช่นวิชาโครงสร้าง) วิศวกรรม โยธา (แก่นของวิชาก็คือสร้างตึกให้แข็งแรง เราอาจจะมองดูกระด๊อบ ที่มีโครงสร้างง่ายๆ ว่า อะไรที่ทำให้โครงสร้างนี้อยู่ได้ ทำความเข้าใจจากรากขึ้นไปยอด เพราะในการเรียนวิชานี้จะมีการคำนวณมากมาย ถ้าเราเข้าใจพื้นฐานเราก็จะสามารถเชื่อมโยงทำความเข้าใจกับเนื้อหาวิชาเมื่อมีความยากมากขึ้นได้ หรืออย่างด้านภาษาแก่น

ก็คือการสื่อสารให้ได้ ส่วนรายละเอียดอื่นเช่นความถูกต้องตามหลักภาษาและไวยากรณ์ต่างๆ ก็ค่อยๆ ศึกษาและฝึกฝนไป เพื่อให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพมากขึ้น สละสลวยมากขึ้น เป็นต้น

ที่สำคัญที่สุดคือการเรียนให้เกิดประโยชน์ เน้นหาประโยชน์ที่เราจะได้ให้เจอ เมื่อเห็นประโยชน์ที่จะได้ความพยายามจะเกิดขึ้นเอง ยิ่งถ้าเราสามารถสร้างความชอบในการเรียนวิชานั้นๆ ได้ ก็จะทำให้เราสามารถจดจ่ออยู่กับการศึกษาเนื้อหาวิชาได้มากขึ้นเอง

TIP: “เราต้องจับหลักไว้ให้มั่น ว่าเราเรียนไปเพื่ออะไร เพื่อวันหนึ่งเราจะได้มีวิชา มีคุณวุฒิเพียงพอในการประกอบอาชีพเพื่อหาเลี้ยงชีพอย่างสุจริตใช่หรือไม่ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม แม้เราเรียนจบแล้ว ไม่ต้องเรียนในโรงเรียนแล้ว เราก็ยังต้องเรียนรู้อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ประสบการณ์ และที่สำคัญที่สุดที่หลายๆ คนลืมก็คือเพื่อสอนใจเรา ให้ใจเรามีความฉลาด รู้ทันความเป็นจริงโดยเอาสิ่งที่ได้พบเห็นมาเป็นหลักฐานสอนใจ เพราะการดูแลทั้งกายและใจเป็นหน้าที่ของเราทุกคน”

บทที่ ๑๐ แก้วฟ้า

บ่อยครั้งที่มีคนพูดถึงฉันว่าฉันเป็นคนขวานผ่าซากบ้าง ปากเสียบ้าง ฉันไม่เคยสนใจคำพูดเหล่านั้น และไม่เข้าใจว่าฉันเป็นอย่างที่เขาว่าอย่างไร ฉันมักตอบโต้คำวิจารณ์เหล่านั้นว่า “ไม่ชอบก็อย่าชอบ ฉันก็เป็นคนอย่างนี้แหละ พูดอะไรพูดตรงๆ ชอบไม่ชอบก็บอกตรงๆ ไม่อ้อมค้อม ถ้ารับไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้”

แปลกมั๊ย....ที่เรามองไม่เห็นตัวเอง แต่มักมองเห็นข้อเสียของคนรอบข้างและพยายามแก้ไขผู้อื่น

เมื่อรู้จักการน้อมนำเอาสิ่งต่างๆ ที่เห็น ที่ได้ยินรอบตัวมาเป็นกระจกสะท้อนให้เห็นตัวเอง ทำให้นึกถึงเหตุการณ์ที่ฉันเคยพูดกับเพื่อนเมื่อนานมาแล้ว

ตอนนั้นเพื่อนสนิทมากของฉันไปเที่ยวต่างประเทศแล้วซื้อเสื้อลายดอกมาฝาก ฉันไม่ชอบเสื้อตัวนั้นเลย แต่เก็บความรู้สึกไม่เป็น และคิดว่าต้องบอกให้เพื่อนรู้ ต้องพูดตรงๆ เพราะฉันเป็นคนพูดอะไรพูดตรง จึงพูดออกไปว่า

“โห...ไม่เห็นสวยเลย ดูคล้ายพร้อยเขียว ทำไมไม่ซื้อแบบเรียบๆ มาละ อะไร...ไม่รู้เหรว่าฉันชอบแบบเรียบๆ” แล้วทำหน้าเซ็งๆ

เพื่อนก็บอก “ไม่ชอบก็ไม่ต้องเอาไป จะไปรู้ได้ไงว่าจะไม่ชอบ ฉันว่าสวยดีออก”

ฉันพูดต่อว่า “ทำไมต้องน้อยใจด้วย อุตส่าห์บอกนะว่าฉันชอบแบบไหน” แล้วก็คิดไม่พอใจที่เพื่อนโกรธกับคำวิจารณ์ว่า ‘ฉันก็เป็นอย่างนี้แหละ พูดตรงๆ จะได้รู้ไปเลยว่าชอบไม่ชอบแบบไหน ทำไมต้องโกรธด้วยนะ..’

ผลของคำพูดของฉันวันนั้น ทำให้เพื่อนเสียใจที่อุตส่าห์นึกถึง ขอมหอบหิ้วของมาฝาก แต่ยังโดนต่อว่า ด้วยคำพูดที่ไม่น่าฟัง ทำให้มีการตอบโต้กันด้วยอารมณ์ และเสียดความรู้สึกกันไปทั้งคู่

เพื่อนจนฉันไปหลายชั่วโมง แต่ฉันก็ยังไม่รู้สึกตัวว่าเป็นคนพูดตรงเกินไป มีผลเสียอย่างไร และควรรีบแก้ไขด่วน

TIP: “ ท่านอ่านแล้วมีความเห็นว่อย่างไร อย่าลืมน้อมสอใจตัวเองนะคะว่า ‘แล้วเรา ละเคยเป็นแบบนี้บ้างมั๊ย....’ ไม่ว่าจะเป็นแบบฉัน)ผู้กระทำ(หรือจะเป็นแบบ เพื่อนฉัน)ผู้ถูกกระทำ(ก็น้อมได้ทั้งคู่ น้อมให้เข้าใจตัวเองและฝ่ายตรงข้าม ”

เมื่อพิจารณาเหตุการณ์ข้างต้น ทำให้ฉันนึกไปถึงคนบ้าที่เดินแก้ผ้าตามข้างถนน ผู้คนที่พบ เห็นต่างเบือนหน้าและรีบเดินหนีเพราะมีแต่ความน่าเกลียด ไม่มีใครอยากเห็น ทำให้คิดได้ว่า อะไร ที่ไม่น่าดู ที่เป็นพิษต่อผู้พบเห็น ต้องปกปิดไว้ให้มิดชิด อย่าเปิดเผยให้ใครเห็นเป็นอันขาด แล้วก็ ย้อนดูตัวเองสมัยที่ยังไม่รู้จักเก็บอารมณ์ ไม่รู้จักระวังการกระทำและคำพูดว่า

‘เราก็ไม่ต่างกับคนบ้า ที่เอาความรู้สึกนึกคิดและอารมณ์ของตัวเองแสดงออกมาให้คนอื่น เห็น ไม่พอใจอะไร ก็พูดออกมาหมด ด้วยน้ำเสียง สีหน้า กิริยาท่าทางที่ไม่น่าดู ทำให้ผู้อื่นต้องเบือน หน้าหนีเพราะรับไม่ได้ ไม่อยากฟัง ไม่อยากเห็น ฟังแล้ว เห็นแล้วทำให้เขาไม่สบายใจ เสียใจ แต่เรา กลับไม่รู้สึกรู้ตัว ยังเห็นผิดว่าการพูดตรงๆเป็นสิ่งดี เหมือนคนบ้าที่ไม่รู้ตัว จริงอยู่เราอาจไม่ชอบ ไม่ พพอใจอะไรได้อยู่ แต่ต้องรู้จักสำรวมคำพูดและการกระทำ เพื่อป้องกันไม่ให้กระทบกระทั่งกับคน รอบข้าง แล้วค่อยหาเวลา หาทางหาหลักฐานความจริงสนใจเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เราไม่ชอบ ไม่ พอใจนั้นแบบลับๆ คนเดียวจะดีกว่า’

การเป็นคนพูดตรงอย่างฉัน ถ้ารู้จักพิจารณาตั้งแต่ตอนนั้น คงจะแก้ไขตัวเองได้นานแล้ว ทั้งๆที่ผ่านมาก็มีผลเสียมากกว่าผลดี เกือบทุกครั้งที่ฉันพูดอะไรออกไปตรงๆ มักกระทบความรู้สึก ผู้ฟัง ทำให้เขาไม่พอใจ เสียใจเสมอ ส่วนใหญ่ฉันจะพูดตรงก็แต่เฉพาะเวลาติ ต่อว่า หรือ วิพากษ์วิจารณ์คนอื่น เวลาเมื่อไรไม่ได้ตั้งใจ และเวลาอารมณ์เสีย แต่เวลาคนอื่นทำดีกับฉัน ฉัน

กลับไม่เคยชมเขาตรงๆ คูชิ...ที่คิดว่าตัวเองเป็นคนตรง จริงๆแล้วก็ไม่ตรงจริง แต่มองไม่เห็นว่าตัวเองเบี้ยว

แล้วฉันรู้ได้อย่างไรว่าแต่ละครั้งที่ฉันพูดอะไรออกไป คนฟังจะรู้สึกอย่างไร ฉันก็เริ่มจากการหัดน้อมว่า ถ้ามีคนพูดจาแบบเดียวกันกับฉัน ฉันจะรู้สึกอย่างไร เช่น ถ้าฉันซื้อเสื้อแบบที่ฉันชอบจากต่างประเทศมาฝากเพื่อน แล้วเขาพูดแบบเดียวกับที่ฉันพูด ฉันจะรู้สึกอย่างไร ถ้าฉันคิดแบบนี้เป็นแต่แรก ฉันคงไม่กล้าพูดตรงๆออกไป เพราะฉันก็ไม่ชอบคำพูดแบบนั้นเหมือนกัน ฉันคงอยากได้คำขอบคุณมากกว่า เพื่อนก็คงอยากได้เช่นเดียวกัน หรืออาจน้อมเอาเหตุการณ์คนทะเลาะกันที่เคยเห็นมาพิจารณาก็ได้ ทั้งคำพูดที่เขาใช้ น้ำเสียง ท่าทาง ลักษณะไหนที่ไม่เหมาะสม ฉันจะไม่ทำอย่างนั้นกับใคร เมื่อชำนาญในการน้อมมากขึ้น จะพูดอะไรก็มีความระวังมากขึ้น ทั้งน้ำเสียง แววตา และท่าทางในขณะที่พูด

อย่างไรก็ตาม แม้จะน้อมได้บ้าง พยายามหาคำพูดดีๆมาพูดแล้วก็ตาม คำพูดของเราก็คงจะไม่ถูกใจคนฟังเสมอไป ให้สังเกตปฏิกิริยาของกลุ่มสนทนา ทั้งสีหน้าและแววตา เพื่อจะได้แก้สถานการณ์ได้ทันทั่วทั้งที่ไม่ให้เกิดความเสียหายมาก เพราะความจริงที่ว่าโลกใบนี้เป็นโลกแห่งความพอง ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ ถึงพยายามเต็มที่ก็ยังพลาดกันได้ ใจของเราจะได้ไม่เดือดร้อนกับความผิดพลาดนั้น แต่ให้หาทางว่าเราจะปรับปรุงอะไรได้บ้างสำหรับครั้งต่อไป

นึกถึงคำวิพากษ์วิจารณ์ที่ว่าฉันเป็นคนขวนขวาย คนปากเสีย ทำให้เห็นว่า คนรอบข้างเขาเห็นข้อบกพร่องของฉันชัดเจน ว่ามีอะไรที่ฉันควรแก้ไข และก็พยายามบอก พยายามเตือนให้ฉันรู้ให้ฉันได้เห็นตัวเอง แต่ฉันก็ไม่เห็น เพราะคิดว่าตัวเองดีแล้ว ในทางกลับกัน ฉันเองก็ชอบติคนอื่นหวังให้เขาแก้ไขตัวเอง แต่บางครั้งเขากลับไม่พอใจฉัน โกรธฉัน เพราะเขาก็ไม่เห็นตัวเขาเองอย่างที่ฉันเห็น เช่นเดียวกับที่ฉันก็เคยมองไม่เห็นตัวเอง เมื่อมองไม่เห็นตัวเอง เขาก็ไม่รู้จะแก้ไขอย่างไร เมื่อเห็นอย่างนี้ ทำให้ฉันเห็นคุณค่าและขอบคุณคำตำหนิของคนอื่น ทำให้ได้เห็นจุดบกพร่องของ

ตัวเองที่ฉันยังมองไม่เห็น แทนที่จะไม่พอใจเหมือนเคย ก็ฉันก็ยังพ่องอยู่นี่นา ต้องค่อยๆเติมไปเรื่อยๆจนกว่าจะเต็ม ..

นึกถึงคำพูดของตัวเอง ที่ว่า “ไม่ชอบก็อย่าชอบ ฉันก็เป็นคนอย่างนี้แหละ พุดอะไรพุดตรงๆ ชอบไม่ชอบก็บอกตรงๆ ไม่อ้อมค้อม ถ้ารับไม่ได้ก็ช่วยไม่ได้” ฉันเห็นความดันทุรัง ความไม่ฟังใครของฉัน คิดว่าตัวเองดีแล้ว เปลี่ยนแปลงไม่ได้ และผู้อื่นต้องยอมรับ เพราะมองไม่เห็นตัวเอง มีกำแพงบังตาไม่ให้ฉันเห็นข้อบกพร่องของตัวเอง คือความยึดมั่นถือมั่นในใจว่าตัวเองดีแล้ว เป็นคนพุดตรงๆดีอยู่แล้ว เพราะไม่เคยเก็บหลักฐานว่าการพุดตรงแต่ละที ผู้ฟังเขารู้สึกอย่างไร มีสีหน้าอย่างไร ทำให้ไม่รู้ตัวอยู่อย่างนั้น

TIP: “ การยึดมั่นถือมั่นว่าเราเป็นคนอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เป็นคนพุดตรง ทำให้เราไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆได้ เหมือนเป็นของแข็ง ที่สามารถไปกระทบกระทั่งคนรอบข้างได้ ให้เขาเจ็บปวด รำคาญได้ตลอดเวลาที่อยู่ใกล้ ต่างกับน้ำ ที่อ่อนโยนและนุ่มนวล ถ้าเราเป็นคนยังงี้ก็ได้ ถึงเวลาแข็งก็ทำได้ เวลาต้องอ่อนก็อ่อนได้ ยึดหยุ่นได้ แบบหลังดีกว่าเยอะเลยนะ... ”

แต่เอาล่ะ เห็นอย่างนี้แล้ว เริ่มลงมือตรวจสอบตัวเองกันเลย โดยการสังเกตความรู้สึกของเราที่มีต่อการกระทำของผู้คนรอบข้าง เราชอบอะไรไม่ชอบอะไร และสังเกตคนรอบข้างว่าเขาารู้สึกอย่างไรจากการกระทำของเราเพื่อเป็นกระจกส่องให้เห็นตัวเราเอง การสังเกตนี้เราไม่มีเจตนาจะไปตำหนิคนที่เป็กระจกให้เรา แต่เราจะเอาสิ่งที่เห็นมาเป็นหลักฐานสอนใจว่า เห็นมั๊ยถ้าทำอย่างนี้พุดอย่างนี้ แล้วผลจะเป็นแบบนี้ละ การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดีทำให้เรารู้ว่าเราไม่ควรไปทำแบบเดียวกันนี้กับใคร ส่วนอะไรที่เราทำไปแต่กลับทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนกาย เดือดร้อนใจเราก็จะไม่ทำอีก

นอกจากนี้ จากเหตุการณ์ที่ยกตัวอย่างมาข้างต้น เราต้องพิจารณาต่อว่า ทำไมเราไม่พอใจกับเสื้อลาย ...จริงๆแล้วเสื้อคืออะไร ...มีที่มา ที่เป็น ที่ไปอย่างไร ...เสื้อมีความสำคัญอย่างไรกับเรา ...เสื้อลายหรือเสื้อสีเรียบๆ ต่างกันอย่างไร ...สวยในแบบของเรากับสวยแบบของเพื่อนเหมือนกันมั๊ย ...แล้วถ้าเราต้องการบอกให้เพื่อนรู้ว่าเราชอบเสื้อแบบไหน ควรพูดเวลาใด พูดอย่างไร เพื่อนถึงจะไม่เสียใจ ไม่เสียความรู้สึก..เป็นต้น การพิจารณาเรื่องเหล่านี้จะละเอียดไม่ได้ เพราะความไม่พอใจเกิดจากความเห็นผิด ถ้าไม่แก้ไขที่ต้นเหตุ โดยการเอาความจริงเข้าไปแทนที่ เราก็จะเห็นผิดอยู่อย่างนั้น ความไม่พอใจก็จะเกิดได้อีก

บทที่ ๑๑ อุกฤษณะ

ในครั้งแรกที่เข้าอบรม จำได้ว่าวิทยากรพูดถึงร่างกายของเราว่าเป็นเพียง “ธาตุสี่ เป็นของโลก...” ก็เห็นตามว่าเนื้อ กระดูก ผม คือส่วนที่เป็นของแข็งก็เป็นธาตุดิน เลือดน้ำเหลืองเป็นธาตุน้ำ ลมในท้องเป็นธาตุลม ส่วนความอุ่น อุณหภูมิในตัวเราก็เป็นธาตุไฟ เมื่อตายไปก็เอาไปด้วยไม่ได้ ก็เข้าใจไปตามที่เคยได้ยินมา ตามความหมายของคำเท่านั้น แต่ใจไม่ยอมรับ ก็ยังรักตัวเองแบบเดิมๆ อยู่ดี เพราะไม่ได้เข้าใจด้วยการพิจารณาตรองด้วยปัญญาของตัวเอง

เราทุกคนเกิดมากับร่างกายนี้ ร่างกายนี้ก็คือเรา เรารัก เราดูแลร่างกายของเราอย่างดี ยิ่งผู้หญิงด้วยแล้ว...หลังอาบน้ำด้วยสบู่อย่างดีแล้วก็ต้องขัดนวดผิว ทาครีม เพื่อให้ผิวสวยไม่แห้งกร้าน แล้วก็ต้องทาครีมกันแดดเพราะกลัวดำเดี๋ยวจะไม่สวย ฉันทก็เป็นคนหนึ่งที่เคยทำแบบนี้ทุกวัน มีบางคนที่ถูกใจเพราะเกิดมาไม่สวยเท่าพี่น้อง หรือเกิดมาพร้อมกับความพิการไม่สมประกอบ บางคนเมื่อต้องสูญเสียอวัยวะหรือเป็นโรคร้ายก็ทำใจไม่ได้ เพราะไม่คิดว่าเหตุการณ์อย่างนี้จะเกิดกับตัวเอง ฉันทได้เห็นโทษของการไม่เข้าใจความจริงเกี่ยวกับตัวเอง แล้วทำให้เกิดความทุกข์ไปได้มากมาย ทำให้เห็นว่าฉันทต้องทำความเข้าใจซะเดี๋ยวนี้เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมก่อนที่เหตุการณ์ต่างๆ จะเกิดขึ้นกับฉันท

ขณะที่อ่าน ขอให้ท่านได้จินตนาการตามไปด้วย ให้เห็นภาพตามเลขที่เดียว จะใส่รายละเอียดเพิ่มเติมให้สมจริงยิ่งขึ้นได้ก็ยิ่งดี หรือจะคิดต่อให้เกิดประโยชน์ตามนิสัยของท่านผู้อ่านแต่ละคนก็ได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านเองมากที่สุด

TIP: “ ขณะที่อ่าน ขอให้ท่านได้จินตนาการไปด้วย ให้เหมือนกับว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวท่านจริงๆ จะใส่รายละเอียดเพิ่มเติมให้สมจริงยิ่งขึ้นก็ยิ่งได้ หรือจะโยงเข้ากับเรื่องคล้ายกันๆที่ท่านประสบมาก็ทำได้เช่นกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านมากที่สุด ”

ขณะที่ออกเดินไปยังสวนสาธารณะใกล้ศูนย์เพาะชำเหมือนเคย ฉันเห็นถุงดำที่อัดแน่นด้วยขยะวางอยู่หน้าบ้านหลังหนึ่งที่ฉันเดินผ่าน คาดว่าจะเป็นขยะจำพวกเศษอาหาร เพราะถึงแม้จะมัดปากถุงซะแน่น แต่ก็ยังส่งกลิ่นเหม็นลอยมาเตะจมูกฉัน แถมยังมีน้ำขยะไหลออกมาจากก้นถุงเป็นทาง ใจก็ถูกคิด ‘อ๊ย...ถุงขยะนี้เหมือนเราเลย เราก็คือถุงที่ใส่อาหาร อาหารที่เรากินเข้าไปวันละสามมือทุกวันๆ.....แล้วอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันมีอะไรบ้างนะ...ข้าว..ผัดผัก..แกงจืด..น้ำพริก...หมูทอด..ผลไม้...ขนมเค้ก...มีทั้งที่เป็นพืชผักแล้วก็เนื้อสัตว์’

นึกถึงที่มาของพืชผัก...เห็นภาพชาวนาชาวสวนเอาเมล็ดหยอดลงในดิน ค่อยๆออก จนเป็นต้นกล้า โตขึ้นเรื่อยๆ มีการใส่ปุ๋ย รดน้ำ มีแสงแดดที่พอเหมาะ อากาศที่ดี จนโตเต็มที่ พืชก็เป็นธาตุสี่เพราะมันกินดิน น้ำ อากาศ และแสงแดดเป็นอาหาร

นึกถึงที่มาของเนื้อสัตว์ ...เห็นภาพวัวกินหญ้าที่งอกจากดินเป็นอาหาร หมูกินรำ รำก็มาจากต้นข้าว สัตว์ที่เรากินส่วนใหญ่กินพืชเป็นอาหาร พืชเป็นธาตุสี่ เพราะมันกินดิน น้ำ อากาศ และแสงแดดเป็นอาหาร เพราะฉะนั้นสัตว์กินพืช สัตว์ก็เป็นธาตุสี่

‘พืชผักและเนื้อสัตว์เป็นธาตุสี่ เราเป็นถุงใส่อาหารเราก็คือเป็นธาตุสี่’

พิจารณาเห็นแบบนี้ทำให้ใจของฉันยอมรับความจริงที่ว่าร่างกายเป็นธาตุสี่ได้มากขึ้น

‘อาหารที่เรากิน ตอนที่ปรุงเสร็จใหม่ๆยังร้อนๆก็ดูน่ากิน แต่ถ้าทิ้งไว้สักชั่วโมงสองชั่วโมง เราก็ไม่อยากเอามาทกินแล้ว หาความน่ากินไม่ได้ เวลาเอามาไปล้าง กวาดเศษอาหารทิ้งแล้ว ไขมันยังติดอยู่ที่จาน แล้วในท้องเรา ถ้าใส่เราก็คงน่าเกลียดไม่ต่างกัน วันๆเรากินสารพัดอย่าง ทั้งของมันของหวานมากมาย ภาพท่อน้ำทิ้งหลังโรงอาหารที่เคยเห็นยังจำได้ดี มีไขมันขาวๆเกาะเต็ม มีเศษกล้วยเตี๋ย เศษกับข้าวปนกันอยู่ ส่งกลิ่นเหม็นเน่า น้ำขยะแรงมาก อาหารเหล่านั้นไม่น่ากินเหมือนตอนปรุงเสร็จใหม่ๆ จัดใส่จานอย่างดีมาให้เรา อาหารในกระเพาะเราก็มีสภาพไม่ต่างจากที่เห็น

ถ้าได้เราก็คงไม่ต่างจากท่อน้ำทิ้งนี้หรอก เวลาเราเรอ อาเจียนหรือผายลมก็เป็นตัวยืนยันอยู่แล้ว แต่เราต้องปกปิด ทำในที่ลับตามมารยาท'

‘ส่วนน้ำที่ไหลเปื้อนพื้นส่งกลิ่นเหม็นก็มาจากส่วนที่บูดเน่า อาหารที่กินเข้าไปบางส่วนบูดเน่าอยู่ในตัวเรา ถึงเวลาที่ต้องถ่ายทิ้ง แต่เราซ่อนความจริงเอาไว้โดยการทำธุระในห้องส้วมแล้วชักโครกทิ้งไป มีการกลบกลืนด้วยน้ำหอม ทำให้เราไม่คุ้นกับความจริงแบบนี้และยอมรับได้ยากว่าเราก็คงปรกไม่ต่างจากอุจจาระนั้น เวลาร้อนเหงื่อออก มีกลิ่นตัวโชยมาเป็นหลักฐานว่าร่างกายของเรานั้นมีเต็มไปด้วยสิ่งสกปรก แต่เราก็ต้องคิดหาวิธีกลบไว้ เวลาขึ้นรถเมล์ ถ้าคนข้างๆ กลืนตัวแรงเราก็คงไม่พอใจ เานี้ัวปิดจมูก รังเกียจ ดูซิว่าการปิดบังไม่รับรู้ความจริงก็กลับมาสร้างทุกข์ให้กับเราจนได้ ทั้งๆที่เราก็คงไม่ต่างจากเขา ต้องขอบคุณเขาที่ทำให้เรามีโอกาสได้เห็นความจริงด้วยซ้ำ’

การที่เราเข้าใจผิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา ทำให้เราไม่มีความพอดีในการดูแลร่างกาย กินอาหารเกินความพอดี อะไรรอรัยก็กินเข้าไปเยอะๆ ฉันคิดต่อไปว่าเวลาเรากินอาหารเข้าไป ร่างกายทำงานเหมือนเครื่องย่อยอาหาร ถ้าเรากินมากกินไป เครื่องจักรก็ต้องทำงานมาก เพราะฉะนั้นเครื่องก็จะเสื่อมเร็วขึ้น เหมือนคนที่ดื่มเหล้ามาก ดับเสีย ต้องเปลี่ยนดับ กินอาหารไม่ระวัง ไตเสีย ต้องถ่ายเลือดทรมาน ถ้าหัวใจเสียล่ะ ถ้าสมองเสียล่ะ...ที่เคยกินเพื่ออร่อย ยิ่งอร่อยก็ยิ่งกินมากขึ้น เป็นการบั่นทอนเครื่องจักรเครื่องนี้เป็นอย่างมาก บอกกับตัวเองว่าเราจะกินเท่าที่จำเป็นเท่านั้น เพื่อถนอมเครื่องจักรนี้ไว้ใช้งานนานๆ แต่ถ้าเมื่อใดที่เครื่องจักรหมดสภาพ เหมือนรถที่เราใช้จนเก่า ผุพังจนซ่อมไม่ได้ก็ต้องทิ้งไป อย่างที่เคยเห็นตามสุสานรถเก่า ไม่เห็นมีเจ้าของรถคนไหนคันทุรังตามไปนั่งอยู่ในซากรถเก่าที่หมดสภาพเลย รถเก่าก็ต้องทิ้งแล้วก็ไปซื้อรถใหม่ที่สมประกอบมาใช้งานแทน ก็เหมือนร่างกายเรา เมื่อไม่สมประกอบอวัยวะหมดสภาพแล้วจิตก็ต้องออกจากร่างไป เพื่อหาที่อยู่ใหม่เท่านั้นเอง ร่างเก่าก็เอาไปเผาบ้าง ฝังบ้าง สุดท้ายก็กลับเป็นดิน เป็นปุ๋ย เป็นอาหารให้กับพืช เพื่อชีวิตอื่นๆ ได้อาศัยเป็นอาหารต่อไป เหมือนรถเก่ายังเอาไปขายเป็นเศษเหล็กเพื่อถลุงเป็นเหล็กนำมาใช้ได้อีก หมุนเวียนกันไปอย่างนี้ ในโลกนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

แล้วเราจะไปยึดเอาร่างกายนี้ว่าเป็นตัวตนของเราให้ใจต้องเดือดร้อนในภายหลังไปเพื่ออะไร รักษาไว้ใช้ชั่วคราวก็พอ

อาหารกินไปมีอะไร... ได้ใช้พลังงานในการทำงานถึงขั้นนี้ ...เราลงทุนกับร่างกายของเรามากมายจนเกินพอดี เพราะไม่รู้ว่าในที่สุดก็ต้องคืนเขา แถมยังไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควรอีกด้วย ฉันเองขอใช้ร่างกายที่ดูแลอย่างดีมาโดยตลอดนี้เป็นเครื่องมือพัฒนาใจที่กำลังเดินทางไปสู่จุดหมาย เป็นงานที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตนี้ จะได้คุ้มค่าที่ลงทุนไป ไม่อย่างนั้นถือว่าขาดทุนย่อยยับ....

การดูแลร่างกายภายนอก เมื่อเราอยู่ในเมืองตาหลิวแล้วเราก็ต้องหลิวตาตาม สังคมเขาทำกันอย่างไรเราก็ทำไปอย่างนั้น เพื่อไม่ให้เป็นที่รำคาญใจของคนรอบข้าง แต่จะทำความรู้ซึ้งอย่างพอเหมาะพอดีไม่มากเกินไปอย่างเคย การบ่อนความจริงให้ใจ เมื่อใจเห็นจริงตามความเป็นจริง ใจจะคลายยึดในร่างกายของเราได้บ้าง แต่เรายังมีหน้าที่ดูแลร่างกายนี้ต่อไป เพราะความจริงที่ได้พบเป็นเรื่องของใจ...เป็นความลับต้องไม่แพร่งพรายให้ใครรู้ใจคะ

บทที่ ๑๒ เด็กน้อยกับเมล็ดถั่ว

ขณะที่คิดพิจารณาถึงตัวเราว่าเป็นธาตุสิ่งอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร คิดไปเรื่อยๆ ใจก็นึกไปถึงเรื่องราวของเด็กชายคนหนึ่ง ...

เด็กชายคนนี้...เขากำลังเดินไปตลาดเพื่อซื้อผักและเนื้อสัตว์มาให้แม่ปรุงอาหารค่ำ เมื่อถึงตลาด..เขารีบหาซื้อของตามที่แม่สั่ง พ่อค้าใจดีให้เมล็ดถั่วเขียวกับเขาเป็นของแถม เขาถือเมล็ดถั่วกลับบ้านด้วยความดีใจ ระหว่างทาง เขาหยุดดูปลาที่สระน้ำใกล้บ้านที่ประจำของเขา เขาสังเกตเห็นอะไรบางอย่างในน้ำ จึงวางข้าวของและเมล็ดถั่วในมือลงบนดินข้างๆบ่อนั้น แล้วไปเล่นจับปลาในสระ เขานึกขึ้นได้อีกทีว่าต้องรีบเอาของที่ซื้อ มากลับไปให้แม่ก็เย็นมากแล้ว จึงรีบวิ่งกลับบ้านจนลืมเมล็ดถั่วเสียสนิท

สองสามวันผ่านไป เขานึกขึ้นมาได้ว่าวันก่อนได้เมล็ดถั่วมาจากตลาด เขาพยายามหามันจนทั่วบ้านแต่ก็ไม่พบ นึกขึ้นได้ว่าวันนั้นระหว่างทางกลับจากตลาดเขาได้หยุดนั่งเล่นที่สระน้ำ เขาต้องลืมมันไว้ที่นั่นแน่ๆ จึงรีบวิ่งไปที่สระเพื่อหาเมล็ดถั่ว เขาเดินวนหาอยู่หลายรอบแต่ก็ไม่พบ เริ่มคิดไปว่าต้องมีคนมาขโมยมันไปเป็นแน่แล้ว เพราะเขามั่นใจว่ามันต้องอยู่แถวนี้แน่ เขาเดินหาอีกรอบ พบว่าบริเวณที่เขา นั่งเล่นเป็นประจำ มีต้นไม้เล็กๆขึ้นอยู่ต้นหนึ่งแต่ก็ยังไม่พบเมล็ดถั่ว เขาเสียใจร้องไห้ฟูมฟายโววายว่ามีคนมาขโมยเมล็ดถั่วของเขาไป ใครมาเอาของรักของหวงของเขาไป แต่ก็ไม่ได้เมล็ดถั่วคืนมา

เมื่อนึกมาถึงตรงนี้ ฉันก็เห็นตัวเอง ‘เออ...เราก็เหมือนเด็กคนนี้แหละ เวลาของเรารูสึกเฉียว เวลาส่งเสียตัวใหม่ไปซักแล้วสิดกใส่ เวลาของที่รักที่หวงหายไป หรือเวลาคนที่เป็นที่รักจากไป เราก็หงุดหงิด อารมณ์เสีย โวยวาย เสียใจ ไม่พอใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ต่างจากเด็กน้อยที่ร้องไห้ฟูมฟายหาเมล็ดถั่วที่ได้กลายเป็นต้นไม้ไปแล้ว...’

เพราะความไม่รู้ว่สิ่งเหล่านั้นได้เปลี่ยนไปแล้ว ...

เด็กน้อยร้องไห้เพราะไม่รู้ว่ามีลีดถั่วที่หายไปนั้นได้กลายเป็นคันถั่วแล้ว เมื่อมีลีดถั่วได้คืน น้ำ แสงแดดที่พอเพียง มันก็งอกเป็นต้น และที่สำคัญเขาไม่รู้ความจริงว่า ต่อไปต้นถั่วต้นนี้สามารถ ออกฝักให้มีลีดถั่วอีกจำนวนมากกับเขา เพราะเด็กน้อยไม่รู้จักรวจรชีวิตของต้นถั่วจึงได้แต่ร้องไห้ ส่วนฉัน....ไม่พอใจ หงุดหงิด เวลารถถูกเฉี่ยว ทั้งยังโกรธคนที่มาชนซะอีก เพราะใจยังคิดถึงรถคันเดิม คันที่ยังสมบูรณ์อยู่ อยากจะให้รถของตัวเองคงสภาพเดิม นี่ก็เป็นเพราะไม่รู้จักรวจรของรถนั่นเอง ไม่รู้ว่ารถที่ยังดูใหม่นั่นกำลังเปลี่ยนเป็นรถเก่าอยู่ตลอดเวลา จะค่อยๆผุทีละนิดหรือจะด้วยการถูกเฉี่ยวชนก็ได้

เมื่อพิจารณากันจริงๆ พบว่าก่อนที่จะมาเป็นรถได้นั้น มีขบวนการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย จากเหล็กกรรมดาๆ เอามาขึ้นรูปทาสี เอามาประกอบกับล้อที่ทำมาจากยาง อุปกรณ์อื่นๆอีกหลายอย่าง แล้วมันก็เป็นรถใหม่อยู่ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น เมื่อโดนน้ำ ความชื้นในอากาศ แสงแดด ก็ค่อยๆผุทีละนิดๆ รถใหม่ก็ค่อยๆเก่า ถ้าโดนกระแทก โดนชนแรงๆ ก็บุบ เพราะเหล็กสามารถเปลี่ยนรูปร่างได้ ใช่ว่าไปในที่สุกก็หมดสภาพต้องทิ้งไป ให้คนเอาไปแยกออกเป็นชิ้นส่วนต่างๆ เหล็กก็ขายเป็นเศษเหล็กเพื่อหลอมทำเหล็กมาใช้ใหม่ อย่างอื่นก็ขายตามสภาพ

ในความเป็นจริง ถึงแม้เด็กน้อยอยากให้มีลีดถั่วคงสภาพเดิม หรือฉันอยากให้ของของฉันทุกอย่างคงอยู่ในสภาพดีตลอดไป ก็ไม่อาจฝืนความเป็นไปได้ เพราะเมื่อสภาวะและปัจจัยต่างๆ เปลี่ยนไป เมล็ดถั่วก็เปลี่ยนไปตามธรรมชาติของมัน รถยนต์คันงาม เสื้อใหม่ บ้าน พ่อ แม่ พี่ น้อง ลูก และตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน

ฉันสังเกตตัวเอง ที่ผ่านๆมาก่อนที่ฉันได้เรียนรู้ความเป็นจริงเช่นนี้ อารมณ์ของฉันมักจะขึ้นๆลงๆอยู่ตลอดทั้งวัน ถ้าอะไรๆเป็นไปตามที่ใจคิดฉันก็รู้สึกพอใจ ถ้ามีอะไรที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นก็จะหงุดหงิดไม่พอใจ สลับกันไปมาอยู่อย่างนี้ คือเอาใจตัวเองเป็นที่ตั้ง แทนที่จะอยู่กับความเป็นจริง เมื่อไม่รู้ความจริง ความคิด การตัดสินใจ การแสดงออก ก็มักจะทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อน ในภายหลังทั้งบทบาทหน้าที่ภายนอกและจิตใจ การเรียนรู้ที่มา ที่ไปของสิ่งต่างๆที่เรา

เกี่ยวข้องในแต่ละวัน ทำให้ฉันได้ปรับเปลี่ยนวิถีคิดซะใหม่...ไม่อยากจะนั่งร้องไห้เพราะแค้นแล้ว กลายเป็นต้นอีก...เอาเด็กน้อยเมล็ดตัวเป็นครู

TIP: “ไม่ว่าจะพบเห็นสิ่งใด เจอะเจอเหตุการณ์อะไร ไม่ว่าจะเป็นคนไม่ดีหรือใน
แก็งกัน ดันไม่รีบทำ อุบัติเหตุรถชนกัน ไปเยี่ยมคนป่วยที่โรงพยาบาล ถ้ารู้จักมอง
มองอย่างพินิจพิเคราะห์ ฉันพบว่าทุกอย่างอย่างเป็นครูสอนใจได้ ขอเพียงเรารู้จัก
น้อมเอาความจริงมาสอนใจอยู่เรื่อยๆ ว่าสิ่งต่างๆ ที่เห็นในขณะนี้ ก่อนหน้านี้มี
สภาพอย่างไร และต่อไปจะเป็นอย่างไร เราจะได้รู้ทันความเปลี่ยนแปลง รู้ที่มา ที่
เป็น ที่ไปของสิ่งต่างๆ รอบตัวเรา รวมถึงของของเรา และที่สำคัญตัวเราเอง เมื่อ
เรายอมรับและไม่ฝืนความเปลี่ยนแปลง เราก็จะมีความสุขเพราะความ
เปลี่ยนแปลงน้อยลงเรื่อยๆ ”

ยกตัวอย่างเช่นการเลือกซื้อรถ เพราะรู้จักวงจรชีวิตของรถ รู้แล้วว่ารถอะไรก็ไม่อาจหนี
ความเปลี่ยนแปลงได้ รถของเราก็มีสิทธิถูกชน ถูกเฉี่ยว หรือถูกขโมยอย่างที่มิชาว์ให้เห็นใน
หนังสือพิมพ์ได้เช่นกัน ฉันจึงตัดสินใจเลือกซื้อรถด้วยเหตุผล นึกถึงวัตถุประสงค์เป็นหลัก ว่าฉัน
ต้องการรถไว้เพื่ออำนวยความสะดวกในการเดินทางจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งโดยสวัสดิภาพ ฉันจึง
ไม่ตัดสินใจซื้อรถที่แพงเกินไปเพียงเพราะดูสวยงามหรือมีสมรรถนะสูงแต่กินน้ำมัน และไม่ลืม
เตือนใจตัวเองเสมอว่า สิ่งที่เกิดขึ้นกับคนอื่นก็สามารถเกิดขึ้นกับเราได้ทุกขณะ ไม่ว่าเราจะชอบ
หรือไม่ก็ตาม เพราะฉะนั้นเมื่อเห็นเหตุการณ์อะไร เช่น รถเสีย รถคว่ำตามถนน ก็ไม่ลืมน้อมว่า ‘ถ้า
เป็นเราละ เจอเหตุการณ์อย่างนี้จะทำยังไง...’ เพื่อเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนเกิดเหตุการณ์
จริง

นี่สำคัญมาก เพราะเราทุกคนมักจะเลือกมองแต่สิ่งที่อยากมอง รับรู้แต่สิ่งที่อยากรับรู้ และ
มักจะเข้าข้างตัวเองว่าสิ่งที่เราไม่ชอบ ไม่ปรารถนาคงไม่เกิดกับเราแน่นอน ทั้งๆ ที่เรื่องที่เรไม่ชอบ

เหล่านั้นก็เกิดกับคนรอบข้างให้เราได้รับรู้รับเห็นอยู่ตลอดเวลา ทั้งหนังสือพิมพ์เอช โทรทัศน์เอช ถ้าเราปล่อยปละละเลยเช่นนี้ต่อไป เราเท่านั้นที่จะขาดทุน

TIP: “ต่อไปนี้ไม่ว่าอะไรที่เราได้พบเห็น ให้เราน้อมว่า ‘ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดกับเราละ เราจะทำยังไง’ จินตนาการให้สมจริงเลย เราจะได้รู้ว่าเราจะมีความรู้สึกอย่างไรในวินาทีที่สถานการณ์นั้นเกิดขึ้น ถ้ารู้สึกแสบ รู้สึกเสียใจ ไม่พอใจหรือโกรธก็แสดงว่าเรามีงานทางใจต้องทำแล้ว งานที่ว่าก็คืองานค้นหาความเข้าใจผิด ความเข้าใจที่ไม่เป็นไปตามความเป็นจริงของโลก คือขัดกับหลักไตรลักษณ์ โดยเฉพาะในหัวข้อความเปลี่ยนแปลงเน่ๆ เราจะได้มาศึกษาหาความจริงในเรื่องนั้นให้มากขึ้น ”

เหมือนกับการซ่อมหนีไฟ ถ้าถึงเวลาซ่อมแต่เรากลับคิดว่า ‘ไฟไม่มีทางไหม้แน่นอน เพราะตึกนี้มีระบบเตือนภัยและระบบดับเพลิงอัตโนมัติอย่างดี...’ เราก็อาจจะอยู่เฉยๆ ใครจะซ่อมก็ซ่อมไป หรือไม่ก็ซ่อมแบบเสียไม่ได้ ทำให้ไม่ได้ประโยชน์เต็มที่ แต่ถ้าเราคิดจินตนาการถึงสถานการณ์ไฟไหม้จริงๆ ได้แบบเดียวกับที่เราเคยเห็นในโทรทัศน์ว่ามีความโกลาหลอย่างไรบ้าง เราก็พอจะเตรียมพร้อมว่าเราน่าจะทำอะไรได้บ้าง หนึ่ง..สอง...สาม เป็นข้อๆ ไว้ หากวันใดไฟเกิดไหม้จริงๆ เราจะได้พอมีแนวทาง

เรื่องความตายก็เช่นกัน ความตายเป็นส่วนหนึ่งของวงจรชีวิตเรา แต่น้อยคนนักที่จะข้อมคิดเตรียมพร้อมว่า ถ้าคนที่เป็นที่รักเสียชีวิตกระทันหันหรือแม้แต่ตัวเราเองเสียชีวิตไปเดี๋ยวนี้จะทำอย่างไร ก็ต้องทำใจไม่ได้แน่นอน เพราะเรื่องความตายจะเป็นเรื่องสุดท้ายที่เราจะคิดถึง อาจรู้สึกไม่เป็นมงคลที่จะคิด แต่มันเป็นความจริง ที่สำคัญเรื่องความตายเป็นเรื่องที่เรายอมรับได้ยากที่สุด จำเป็นต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจมากที่สุด การเก็บไว้คิดเป็นเรื่องสุดท้ายจึงไม่ทันท่วงที ถือว่าเป็นการอยู่อย่างประมาทมากที่สุด

เวลานั้นอยู่บ้านคนเดียว ฉันมักจะสมมติเหตุการณ์ว่าพ่อ แม่ น้องสาวหรือสามีของฉันเสียชีวิต เพื่อดูความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจตัวเอง และเราจะต้องทำอะไรต่อไป เวลาไปงานศพก็เช่นเดียวกัน ไม่ลืมสมมติเหตุการณ์ว่างานศพนั้นเป็นงานของคนที่เรารัก เพื่อไม่ให้เสียเวลาและโอกาสในการอบรมจิตใจตัวเอง เรื่องยากๆต้องฝึกบ่อยๆ ทดสอบใจอยู่บ่อยๆ จะได้ชำนาญ เหมือนที่เรา รู้กันดีว่าเมล็ดถั่วก็ต้องขึ้นเป็นต้น แต่เด็กน้อยกลับร้องไห้ฟูมฟาย เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกใจให้เป็นผู้ใหญ่ ให้ความจริงในเรื่องต่างๆที่เราไปเกี่ยวข้องอยู่ จะได้ไม่เป็นเหมือนกับเด็กน้อยเมล็ดถั่ว

วันนี้ทุกคนมีทุนเท่ากัน ใครที่ยังมีลมหายใจ มีปัญญาและสติสัมปชัญญะครบถ้วนถือว่ามีทุนเท่าเทียมกันหมด ที่นี้ก็ขึ้นอยู่กับว่าใครจะเริ่มต้นสังเกตสิ่งต่างๆรอบตัวเพื่อเก็บข้อมูลสอนใจตัวเองก่อนกัน เพราะไม่มีใครรู้ว่าเราจะหมดทุนเมื่อไหร่ เพราะฉะนั้นอย่างรอช้าอีกเลยล่ะ

บทที่ ๑๓ ไม่มีที่สิ้นสุด

ผู้คนส่วนใหญ่ที่รู้ว่าฉันปฏิบัติธรรม มักจะอยากรู้ว่าด้วยหน้าที่การงานและวัยอย่างฉันนี้ อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้มาในเส้นทางสายธรรมะนี้ได้อย่างต่อเนื่อง

ส่วนหนึ่งเป็นเพราะธรรมะทำให้ชีวิตในแต่ละวันของฉันมีความสุขมากขึ้น เกิดประโยชน์มากขึ้น แต่ก่อนเคยทำแต่ประโยชน์ทางกาย เดียวนี้ทำประโยชน์ทางกายแต่ได้ประโยชน์ทางใจ ควบคู่กันไปด้วย ได้ความเพลิดเพลินในการคิดพิจารณาหาหลักฐานสอนใจเหมือนได้ของเล่นใหม่ และด้วยความที่ฉันเชื่อว่าการตายไม่ใช่จุดสิ้นสุดของเรา แม้ร่างกายเราจะหมดสภาพแต่จิตของเรา ยังคงเดินทางต่อไป ที่ผ่านมาระลอกเกิดไม่ได้ก็จริง แต่เลือกที่จะเป็นในอนาคตได้ เราต้องเป็นคนมองเห็นไกล ให้ไกลกว่าที่เคยมอง ไม่ใช่แค่วางแผนสำหรับในช่วงชีวิตนี้เท่านั้น แต่ว่าเราจะเรียนอะไร ทำอาชีพอะไร แต่งงานเมื่อไหร่ มีลูกกี่คน มีบ้านหลังใหญ่แค่ไหน มีรถกี่คัน นี่ถือว่าเป็นแค่แผนระยะสั้น ต้องมองกันถึงชาติหน้าและชาติต่อไปเลยทีเดียว เมื่อฉันเห็นอย่างนี้ จึงได้วางแผนของชีวิตให้กับตัวเองและลงมือทำตามแผนที่วางไว้นั้นทันที เพราะรู้ว่าชีวิตเป็นเรื่องเสียดาย ถ้าประมาท ฉันก็ต้องรับผลของการกระทำแต่ผู้เดียว แล้วจะให้ฉันรื้ออยู่ได้อย่างไรกัน อะไรเป็นกรรมชั่วก็ไม่ทำ อะไรที่สะสมในชาติที่แล้วสามารถนำติดตัวไปใช้ต่อในชาติหน้าได้ก็จะรีบทำ การฝึกให้ใจเห็นความจริงนี้แหละ ที่จะทำให้ฉันเป็นคนรวยถาวร คือรวยด้วยอริยทรัพย์ รวยบุญ รวยกุศล โดยเฉพาะกุศลคือความฉลาดของใจ)จิต (ที่เราฝึกสังเกตสิ่งรอบตัวให้เห็นจริงตามความเป็นจริงในสังขารนั้นก็เพื่อให้ใจได้รับรู้ความจริงให้ใจมีความฉลาด รู้เท่าทันไม่หลงกับสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่มีตัวตนให้ยึด ซึ่งกุศลนี้เองที่จะติดตัวไปทุกภพทุกชาติ ถ้ายังไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง

นี่คือที่มาของความเพียรในการปฏิบัติของฉัน นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวที่ฉันใช้เป็นแรงจูงใจได้เป็นอย่างดี...จะเล่าให้ฟังเดี๋ยวนี้ละค่ะ....

ถึงแม้ฉันจะเรียนมาจนจบปริญญาโทก็ตาม ฉันก็รู้ว่าฉันไม่ชอบเรียนหนังสือเอาเลย แต่เพราะเห็นประโยชน์ จึงอดทนตั้งหน้าตั้งตาเรียนจนจบมาได้ ตั้งแต่เลิกจนโตกว่าคนอื่นชีวิตที่เราเสียเวลาไปกับการเรียนที่ไม่มีที่สิ้นสุด จบชั้นหนึ่งก็ต้องไปเริ่มใหม่ในชั้นที่สูงขึ้นไป จบโรงเรียนก็ต้องไปต่อมหาวิทยาลัย จบปริญญาตรี ก็ต้องไปต่อปริญญาโท ปริญญาเอก และมากกว่านั้นก็ยังมิแถมเมื่อเข้าทำงานความรู้ที่เรียนมาก็ยังไม่เพียงพอ ยังต้องมาศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับงานที่ทำเพิ่มเติมอีก บางครั้งการเรียนก็มาในรูปของหนังสือแนะนำการใช้งานเครื่องใช้ในบ้าน เครื่องใช้ไฟฟ้า และอีกมากมาย หาที่สิ้นสุดของการเรียนไม่ได้ ในขณะเดียวกัน เมื่อวิวัฒนาการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีการพัฒนามากขึ้น ก็พบว่าสิ่งที่เรียนกันมาในอดีต ที่เคยเข้าใจว่าเป็นความจริง เป็นสิ่งที่เชื่อถือได้ กลับถูกเปิดเผยว่าไม่เป็นความจริงอีกต่อไป และมีทฤษฎีใหม่ๆ มาแทนที่ แล้วความรู้ที่เรียนในปัจจุบันที่เรียนกันอยู่นี้ละ จะมีความจริงอยู่มากน้อยเพียงใดไม่มี ...

ไม่ใช่เฉพาะเรื่องเรียนที่ไม่มีที่สิ้นสุด ฉันพบว่าความไม่สิ้นสุดซ่อนอยู่ในทุกอย่างที่ฉันทำในแต่ละวัน เช่นการเดินทาง ฉันเป็นคนชอบเที่ยว ฉันพบว่าทุกครั้งที่ได้ไปเที่ยว เมื่อถึงจุดหมายหนึ่ง เราคิดว่าการเดินทางนั้นจบลงแล้ว แต่จริงๆ แล้วไม่เลย เมื่อถึงจุดหมายเราก็อยู่ที่นั่นชั่วคราว แล้วเราก็ออกเดินทางอีกเพื่อไปจุดหมายต่อไปตามแผนที่วางไว้ เมื่อถึงจุดหมายสุดท้ายก็ต้องกลับบ้าน เมื่อถึงบ้าน เช้าวันรุ่งขึ้นเราก็ต้องออกเดินทางไปที่ทำงาน เมื่อถึงที่ทำงาน เราก็ทำงานสักพักหนึ่ง แล้วก็กลับบ้าน จากบ้านอาจไปร้านขายของ จากร้านขายของไปร้านอาหาร จากร้านอาหารก็กลับบ้าน ในวันรุ่งขึ้น ก็ออกจากบ้านไปทำงาน เป็นอย่างนี้วนไปวนมา เป็นการเดินทางที่ไม่รู้จบ

การทำงานของเรแต่ละวัน เรามักอยากจะทำงานให้เสร็จ แต่เสร็จจากงานหนึ่ง ก็ต้องเริ่มต้นทำงานชิ้นใหม่อยู่ดี

ทำงานได้เงินมา นำไปซื้ออาหาร เสื้อผ้า จ่ายค่าที่อยู่อาศัย ใช้จ่ายเรื่อยๆ ทำงานไปเรื่อยๆ สิ้นเดือนได้เงินเดือน ได้เงินมาใช้จ่ายไป วนเวียนอยู่อย่างนี้

การทำงานบ้านก็เช่นกัน กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า เป็นงานอมตะนิรันดร์กาล ไม่มีวันเสร็จ ทำ
สะอาดวันนี้ พรุ่งนี้สกปรก ก็ต้องทำอีก

การกินข้าว หิวเราก็กินข้าว กินจนอิ่ม สักพักก็หิวอีกแล้ว เราก็ต้องกินอีก ในเรื่องการกินยัง
ประกอบด้วยกิจกรรมที่ซ้ำซากอื่นๆกว่าจะได้กินแต่ละที ทั้งการซื้อข้าว ปรุงอาหาร ล้างจาน วน
ไปวนมาไม่รู้จบ

การหาความสุขสนุกสนาน ดูหนัง ฟังเพลง เฮฮากับเพื่อน ก็ต้องทำซ้ำๆอยู่อย่างนั้น
ความสุขแบบนี้ ทำแล้วก็หมดไปไม่ต่างจากเงิน

ดูซิคะ ไม่มีอะไรที่ทำแล้วจบเลยสักอย่าง ต้องทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า ฉันยังเห็นว่าไม่ว่าจะเรียนมาก
แค่ไหน ทำงานหาเงินมากแค่ไหน หรือดูแลร่างกายดีมากแค่ไหน สุดท้ายตายไปก็ต้องคืนโลก
ทั้งหมด เอาอะไรไปไม่ได้เลย เมื่อจะมาในโลกครั้งต่อไปก็ต้องเริ่มใหม่อีกอยู่ดี ไม่มีเด็กที่เกิดมาคน
ไหนไม่ต้องมาทำอะไรพวกนี้ ไม่มีใครอ่านออก เขียนได้ คิดเลขเป็นตั้งแต่เกิด แม้แต่พุดยังต้องมา
เรียนใหม่เลย ทำให้เห็นว่าถึงแม้สิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ดูเป็นเรื่องธรรมดาที่จริง แต่สำหรับคนไข้เกียจ
อย่างฉันเห็นว่า ถ้ามีทางเลือกฉันขอทำอะไรที่ลงทุนลงแรงครั้งเดียวแล้วจบดีกว่า

ด้วยความที่เป็นชาวพุทธโดยกำเนิดทำให้ได้ฟังมาแต่เล็กๆว่า ที่สิ้นสุดนะมีอยู่ คือพระ
นิพพาน แต่เคยคิดว่าเป็นเรื่องที่เกินกำลังความสามารถจึงไม่ได้สนใจปล่อยเวลาให้ล่วงเลยมา ถึง
วันนี้ได้สัมผัส ได้เข้าใจด้วยตัวเอง ทำให้รู้ความจริงว่า การปฏิบัตินั้นไม่ใช่เรื่องยากอย่างที่คิด มี
ความเป็นไปได้ ถ้ามีการวางแผนและลงมือปฏิบัติตามอย่างจริงจัง ฉันจึงตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าจะ
ใช้เวลาที่เหลือศึกษาธรรมะ คือศึกษาหาความจริงสอนใจนั้นแหละ ไม่ว่าจะถึงปลายทางเมื่อไหร่ ไม่
สำคัญ รู้แต่ว่าต้องเริ่มออกเดิน และสักวันก็คงจะถึงจุดหมายปลายทาง ตามที่พระพุทธองค์ทรงชี้ทาง
ไว้อย่างชัดเจนแล้วแน่นอน

บทที่ ๑๔ ‘ทำไม...’ ขยะล้นใจ

เคยมั้ยคะ เวลาขับรถ พอมีมอเตอร์ไซค์ปาดหน้า เราดำตามไปเลย หรือคิดอย่างไม่พอใจว่า ‘ทำไมต้องมาปาดหน้าฉันด้วยนะ’ ใครเคยเป็นบ้างยกมือขึ้น

วันหนึ่งขณะขับรถไปทำงานตามปกติ มีรถมอเตอร์ไซค์ขับแซงปาดหน้าฉันไป ฉันไม่พอใจ และนึกในใจ ‘ทำไมต้องปาดนะ ที่มีตั้งเยอะตั้งแยะไม่ไป...’

ความไม่พอใจคือสัญญาณของความเห็นผิด ทำให้ฉันเริ่มคิดทบทวนการกระทำและความคิดของตัวเองทันที

‘ตอนที่มอเตอร์ไซค์ปาดหน้า เราทำอะไร เราเบรก...ใช่เราต้องเบรกให้มอเตอร์ไซค์ผ่านไปไม่ชนกัน แล้วเราก็ไม่พอใจ คิดในใจว่าทำไมต้องปาด....’

เห็นตัวเองว่า ‘เราเป็นคนไม่ทันเหตุการณ์นี่นา...มอเตอร์ไซค์ได้ผ่านไปแล้ว เรื่องจบแล้ว แต่เรายังไม่จบ ยังไม่พอใจ ยังตั้งคำถามว่าทำไมต้องมาปาดเรา...ไม่ได้อะไรเลย ขาดทุนทั้งอารมณ์ ทั้งเวลา’

เห็นว่าตัวเองไม่ทันเหตุการณ์จนขาดทุนอย่างนี้แล้ว ทำให้สำรวจตัวเองต่อไปว่า ทุกๆวันที่เราขับรถไปทำงานเราไม่ทันเหตุการณ์กับเรื่องอะไรอีก ...นึกถึงเวลาเร็วๆ ถ้าคิดไฟแดงที่สี่แยกเราก็จะคิดในใจ ‘ไฟแดงอีกแล้ว ทำไมถึงต้องเจอไฟแดงทุกแยกเลยนะ..’ เจอคนข้ามถนนไม่เป็นที่ ก็คิดในใจ ‘ทำไมไม่ข้ามสะพานลอยนะ อยู่บนหัวตัวเองแท้ๆ....’ หรือ เวลารถติดมาก ก็คิด ‘ทำไมรถติดจัง ทำไมไม่มีตำรวจมากอยุ่โบกรถเลยนะ’ อย่างนี้เป็นต้น แต่ละวันเราขาดทุนเยอะมาก นี่แค่ขับรถมาทำงานนะ ...

จริงๆ แล้วตอนที่เรารับรถขับออกจากบ้านมา ความตั้งใจของเราคือขับไปให้ถึงที่ทำงาน แต่พอออกถนนใหญ่เราเริ่มสนใจกับอย่างอื่นรอบตัวมากกว่า จนลืมความตั้งใจเดิมไป...ถึงสี่แยกอยากให้เป็นไฟเขียวตลอด ไม่อยากให้มีคนข้ามถนนผิดที่ ไม่อยากให้รถติด เหมือนกับว่า ใจเรามัวสนใจกับสองข้างทางตลอดเวลา ตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง แทนที่จะตั้งหน้าตั้งตาขับรถไปให้ถึงที่ทำงาน ทำ

ให้เสียเวลา และได้แต่ขะมาใส่ใจตัวเอง เมื่อเราไม่ได้อย่างที่ต้องการ ก็จะเกิดความไม่พอใจ เพราะการออกจากบ้านมาทำงานทุกครั้ง ไม่มีทางที่รถจะไม่ติด ไฟสัญญาณจราจรจะเป็นไฟเขียวทุกสี่แยก และคนจะข้ามสะพานลอยกันหมด ไม่มีทางเป็นไปได้

ถ้าก่อนออกจากบ้านเราตั้งใจว่า เอาละเราจะขับรถออกจากบ้านเพื่อไปให้ถึงที่ทำงาน เมื่อมีรถปาดหน้า เราก็มะรอก เจอไฟแดงหรือมีคนข้ามถนน เราก็มะหุด เราก็มทำได้แค่นี้จริงๆ รับมือไปตามสถานการณ์ ไม่ขาดทุนและไม่มีการเก็บขะข้างทางมาใส่ใจ

ทุกครั้งจะทำอะไรมะตาม ฉันจะคิดถึงวัตถุประสงค์ของการกระทำนั้นอย่างชัดเจน เมื่อเริ่มเก็บขะสองข้างทางก็จะรู้ตัว และจะได้กลับตัวได้ทัน ฝึกตัวเองให้เป็นคนทันเหตุการณ์ ทันสมัยอยู่เรื่อยๆ ให้เคยชินกับการคิดแบบใหม่นี้ ทำให้แต่ละวันฉันขาดทุนน้อยลง ขะในใจก็น้อยลงเพราะเก็บเพิ่มน้อย

นอกจากนี้ ถ้าเรารู้จักใช้คำว่า “ทำไม...” มาถามตัวเราเอง จะเป็นประโยชน์อย่างมาก ลองดูนะคะ..ทำไมแต่กับตัวเอง อย่าไปทำไมกับคนอื่นเขา

บทที่ ๑๕ คนขี้น

หลายครั้งที่คนใกล้ตัวฉันหมดความอดทน และแสดงออกให้ฉันรู้ว่าฉันบ่นเขามาพอประมาณแล้ว หยุดได้แล้ว เพราะเขาไม่พอใจแล้วนะ แต่ฉันมักเถียงเขาว่าฉันไม่ได้บ่นซะหน่อย แค่อยากบอกให้รู้ว่าเขาลืมทำอะไรและควรทำอะไร คราวหน้าจะได้ไม่ลืมจะได้ไม่เดือดร้อนฉันต้องทำแทน แต่เขาก็ยืนยันว่าฉันนั่นแหละขี้น หลังจากเกิดเหตุการณ์อย่างนี้อยู่หลายครั้ง ทำให้ฉันได้หยุดคิดว่าเกิดอะไรขึ้นกันแน่ ระหว่างเขาที่ไม่เอาไหนหรือฉันขี้นจริงๆ อย่างเขาว่า

ฉันค่อยๆ ลำดับเหตุการณ์ คิดทบทวนว่าอะไรทำให้ฉันเกิดความไม่พอใจ แล้วฉันคิดอย่างไรต่อไป จนทำให้เกิดเป็นคำพูดการแสดงออกที่เขาเรียกว่าการบ่นและก็ได้พบกับความจริง

เรื่องที่ฉันบ่นสามีมักเป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น ไม่เติมน้ำในที่ทำน้ำแข็ง ใช้กระดาษชำระในห้องน้ำหมดแล้วไม่นำม้วนใหม่มาเปลี่ยน ล้างมือแล้วสะบัดจนน้ำกระจ่ายไปรอบๆ หรือไม่เก็บของให้เป็นระเบียบ เป็นต้น

ทุกครั้งที่ฉันเห็นที่ทำน้ำแข็งเปล่าๆ วางอยู่ในครัว เห็นม้วนกระดาษชำระที่หมดแล้วในห้องน้ำ.....ฉันจะคิดไปทันทีว่า ‘คูซิไม่....อีกแล้ว ทำไมไม่ช่วยกันทำนะ จะให้ฉันทำอยู่คนเดียวหรือไง’ เมื่อคิดอย่างนี้ ความไม่พอใจก็เกิดขึ้นทันทีเหมือนกัน ถ้าเขาอยู่ในรัศมี ฉันก็จะถามเขาทันทีว่า ‘ทำไมไม่ทำ....ละ’ ด้วยน้ำเสียงและหน้าตาไม่ปกติ เพราะหงุดหงิดไปแล้ว ถ้าเขาอารมณ์ดีเขาก็จะไม่ขัดใจฉัน จะลุกมาทำสิ่งที่ยังไม่ได้ทำทันที แต่ถ้าเขาเกิดไม่พอใจกับคำพูดฉันขึ้นมา ก็จะเป็นแง่ไม่สนใจซะอย่างนั้น ปล่อยให้ฉันไม่พอใจต่อไป แต่ถ้าเขาไม่อยู่บ้าน ความไม่พอใจของฉันจะเพิ่มมากขึ้นเพราะฉันไม่สามารถพูดกับเขาได้ทันที แต่ฉันจะคิดถึงเรื่องที่เขาไม่สนใจทำทั้งหลายทั้งปวงที่ผ่านมาทำให้ฉันต้องเป็นคนทำซะเองในอดีต คิดทบทวนซ้ำไปซ้ำมา จนเรื่องเล็กๆ กลายเป็นเรื่องใหญ่ เมื่อเขากลับถึงบ้านฉันก็จะระบายความไม่พอใจใส่เขาทันที ด้วยน้ำเสียงและคำพูดที่ไม่น่าฟัง เพราะเก็บกดมาได้พักใหญ่แล้ว เช่น ถามเขาว่า “ทำไมเธอถึงไม่เคย....เลยละ” ทำให้คนฟังก็

ไม่พอใจขึ้นมาได้ทันทีเหมือนกัน รู้สึกเหมือนถูกกล่าวหา เรื่องเล็กๆ แต่ๆทำให้เป็นเรื่องใหญ่ บางครั้งก็เลยเถิดกลายเป็นทะเลาะกัน จนกันไปเลยก็มี

เมื่อมานั่งคิดไตร่ตรองดู เหตุการณ์แบบนี้ทำให้เราขาดทุนกันทั้งคู่เนี่ย ทั้งเสียอารมณ์และเสียเวลา เพียงเพราะฉันต้องการให้เขาทำอย่างที่ผมต้องการ เมื่อไม่ได้ดังใจฉันก็แสดงออกด้วยคำพูด น้ำเสียง และสีหน้าที่ไม่ดี เพื่อให้เขายอมและทำตามความต้องการของฉัน

ฉันคิดเปรียบเทียบ ระหว่างการที่ผมพูดไม่ดีกับเขาหรือบ่นเขานั้นแหละ แล้วเขาก็ทำตามอย่างที่ผมต้องการด้วยความรู้สึกแย่ๆ กับฉันทำซะเองไม่ต้องบ่น อย่างไหนจะดีกว่ากัน ฉันว่าทำซะเองเป็นทางออกที่ดีกว่า เพราะได้ดังใจแต่ทำร้ายความรู้สึกของคนที่คุณรักนั้นไม่คุ้มและไม่เป็นธรรมกับอีกฝ่ายหนึ่งเลย

นึกได้ว่า...เวลาเขาบ่นฉัน ฉันก็ไม่ชอบเหมือนกัน แต่ที่ผมทำสิ่งที่เขาไม่ชอบลงไปก็เพราะฉันไม่ได้คิดอะไร ฉันแค่สะดวกอย่างไรก็ทำอย่างนั้น แค่คิดน้อยไปหน่อยหรือมั่งง่ายไปนิดเท่านั้นเอง ไม่ได้คิดว่าสิ่งที่ทำไปจะทำให้คนอื่นไม่พอใจ ฉันไม่ได้แกล้งขัดใจเขา เพราะฉะนั้นเขาก็ไม่ได้แกล้งขัดใจฉันเช่นกัน ทำให้เห็นว่าจากการที่คนสองคนมีความพอใจที่ขัดแย้งกัน คนหนึ่งพอใจทำอย่างหนึ่ง แต่ไปขัดใจอีกคนหนึ่ง คนที่ถูกขัดใจก็จะบ่นขึ้นมา...

เมื่อคิดได้แบบนี้ เวลาพบอะไรที่ยังไม่ได้ทำ อะไรที่เขาทำแล้วไม่ถูกใจฉัน ฉันก็ทำซะเองง่ายจะตาย ก็ไม่เสียหายอะไร ได้ความพอใจเป็นของตัวเองและไม่ทำร้ายความรู้สึกของคนที่คุณรักอีกด้วย เรารักใครก็ต้องทำให้เขามีความสุขจริงๆ

เมื่อคิดย้อนไปถึงตอนที่ยังเป็นคนจีบกัน เห็นว่าคนที่บ่นมักไม่รู้สึกรู้สิดัว ทำให้ไม่ถือสาคนที่มาบ่นใส่ฉันอีกด้วย เพราะเข้าใจ

เมื่อไม่บ่นแล้ว ถ้ามีโอกาสฉันกับสามีจะนั่งคุยกันว่าที่ผ่านมา มีอะไรชอบใจไม่ชอบใจบ้าง แล้วก็ช่วยๆกันปรับไป ทำให้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขมากขึ้นและเข้าใจกันมากขึ้นกว่าเดิมเยอะเลย

บทที่ ๑๖ ม้าวิ่งไล่แครอท

ฉันพบว่า มีหลายอย่างในชีวิตที่เราไม่ชอบทำ แต่เราก็อดทนทำต่อไปได้ เพราะอะไรนะหรือก็เขาเอาบางสิ่งบางอย่างมาล่อใจให้เราไม่ออกนอกกลุ่มนอกทางนะสิ

นึกถึงภาพม้าแข่งในการ์ตูนที่เคยดูตอนเด็กๆ ม้าตัวนี้แสนซี้เกียจ ไม่ยอมวิ่งในสนามแข่งซะอย่างนั้น เจ้าของแสนฉลาดก็มีวิธีทำให้มันวิ่งเอาชนะคู่แข่งจนได้ โดยเอาเบ็ดเกี่ยวแครอทแล้วหย่อนไว้หน้าเจ้าม้าจอมซี้เกียจ ล่อให้มันวิ่งไล่จับไปเรื่อย แต่จับเท่าไรก็จับไม่ถึง มันจึงวิ่งไล่จับไปเรื่อย จนถึงเส้นชัย

จำได้...สมัยเด็กๆ ฉันไม่ชอบกินผัก ลูกก็จะหลอกล่อว่า ถ้ากินผักหมดจะพาไปจับหิ่งห้อย แถวบ้านลูกเป็นทุ่งจึงมีหิ่งห้อยเยอะ ฉันก็กินผักจนหมด เพราะอยากไปจับหิ่งห้อยแสนสวย

ถึงเวลาต้องไปโรงเรียน พ่อแม่บอกว่าคนที่ไปโรงเรียนแล้วไม่ร้องไห้เป็นคนเก่ง ฉันก็ไม่ร้องไห้ และขยันไปโรงเรียนเพราะอยากเป็นคนเก่งของพ่อแม่

เมื่อโตขึ้น ใครๆบอกว่า ต้องขยันเรียนจะได้เอนทรานซ์ติดมหาวิทยาลัยดีๆ จะได้มีงานดีๆทำ ฉันก็ทำตาม ต้องเรียนพิเศษวันเสาร์อาทิตย์ก็ยังไม่

เมื่อจบปริญญาตรี เขายังไม่พอ ถ้าอยากได้งานดีๆ เงินเดือนเยอะๆ ต้องไปต่อปริญญาโท ฉันก็ไปตามที่เขาว่า แล้วต้องไปเรียนที่มหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงจะได้เป็นเกียรติต่อวงศ์ตระกูล ฉันก็ทำตาม ทั้งที่ไม่ชอบเรียนเลย

เมื่อทำงาน นายจ้างก็ว่าถ้าขยัน ตั้งใจทำงาน จะได้ขึ้นเงินเดือนและได้รับยกย่องว่าเป็นพนักงานดีเด่น ฉันก็ทำงานเอาจริงเอาจัง หามรุ่งหามค่ำ จนได้รับคำชม แม้จะเหนื่อยกับงานแต่ก็ทนได้

จริงๆแล้วสิ่งที่เราพอใจ ขวนขวายให้ได้มา ทั้งคำชม ความสำเร็จ เกียรติยศ ชื่อเสียง ก็เป็นแค่แครอทที่ม้าไม่มีวันได้กิน เป็นสิ่งที่เขาใช้ล่อให้เราทำตามกลไกทางสังคม กลไกของโลก เพื่อให้

สังคมอยู่ได้ ประเทศอยู่ได้ โลกนี้อยู่ได้ แต่เราไม่ได้ได้มาเป็นของเราจริงๆซะหน่อย ทุกอย่าง
เหล่านั้นอยู่กับเราแค่ชั่วคราวทั้งนั้น

เศรษฐีที่มีเงินมากที่สุดก็เป็นเจ้าของเงินแค่ชั่วคราว นายพลยศสูงที่สุดก็มียศ มีคนนับถือ
มากมายแค่ชั่วคราว ผู้หญิงที่สวยงามที่สุดก็มีความสวยแค่ชั่วคราว ของที่รักที่สุดก็เป็นของเราแค่
ชั่วคราว เราจะเอาจริงเอาจังอะไรมากนักถ้าใจรู้ทันเขาซะแล้วแบบนี้

อย่าลืม ภายนอกก็ยังคงต้องแสดงให้เห็นสมบัตบาทต่อไปเช่นเดิม เพราะเรามีร่างกายที่จะต้องดูแล
รักษา มีบทบาทหน้าที่ที่ติดตัวมา ชีวิตเราก็ต้องดำเนินต่อไป ทำงานก็ต้องเอาเงินเดือนและต้องขยัน
ให้ได้เงินเดือนขึ้นด้วย เป็นเจ้าของร้านขายกล้วยเตี๋ยก็ต้องทำให้ได้กำไร แต่ไม่เอาจริงเอาจังที่ใจกะ