

บทที่ ๑๑ ฤษยะ

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 จันก็เป็นคนหนึ่งที่เคยทำแบบนี้ทุกวัน มีบางคนที่ถูกใจเพราะเกิดมาไม่สวยเท่าพี่น้อง หรือเกิดมาพร้อมกับความพิการไม่สมประกอบ บางคนเมื่อต้องสูญเสียอวัยวะหรือเป็นโรคร้ายก็ทำใจไม่ได้ เพราะไม่คิดว่าเหตุการณ์อย่างนี้จะเกิดกับตัวเอง จันได้เห็นโทษของการไม่เข้าใจความจริงเกี่ยวกับตัวเอง แล้วทำให้เกิดความทุกข์ไปได้มากมาย ทำให้เห็นว่าฉันต้องทำความเข้าใจซะเดี๋ยวนี้เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมก่อนที่เหตุการณ์ต่างๆ จะเกิดขึ้นกับฉัน

ขณะที่อ่าน ขอให้ท่านได้จินตนาการตามไปด้วย ให้เห็นภาพตามเลขที่เดียว จะใส่รายละเอียดเพิ่มเติมให้สมจริงยิ่งขึ้นได้ก็ยิ่งดี หรือจะคิดต่อให้เกิดประโยชน์ตามนิสัยของท่านผู้อ่านแต่ละคนก็ทำได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านเองมากที่สุด

TIP: “ ขณะที่อ่าน ขอให้ท่านได้จินตนาการไปด้วย ให้เหมือนกับว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตัวท่านจริงๆ จะใส่รายละเอียดเพิ่มเติมให้สมจริงยิ่งขึ้นก็ยิ่งได้ หรือจะโยงเข้ากับเรื่องคล้ายกันๆที่ท่านประสบมาก็ทำได้เช่นกัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อท่านมากที่สุด ”

ขณะที่ออกเดินไปยังสวนสาธารณะใกล้ศูนย์เพาะชำเหมือนเคย ฉันเห็นถุงดำที่อัดแน่นด้วย
ขยะวางอยู่หน้าบ้านหลังหนึ่งที่ฉันเดินผ่าน คาดว่าจะเป็นขยะจำพวกเศษอาหาร เพราะถึงแม้จะมัด
ปากถุงซะแน่น แต่ก็ยังส่งกลิ่นเหม็นลอยมาเตะจมูกฉัน แถมยังมีน้ำขยะไหลออกมาจากก้นถุงเป็น
ทาง ใจก็ถูกคิด ‘อ๊อ...ถุงขยะนี้เหมือนเราเลย เราก็คือถุงที่ใส่อาหาร อาหารที่เรากินเข้าไปวันละสาม
มือทุกวันๆ.....แล้วอาหารที่เรากินอยู่ทุกวันมีอะไรบ้างนะ...ข้าว..ผัดผัก..แกงจืด..น้ำพริก...หมูทอด..
ผลไม้...ขนมเค้ก...มีทั้งที่เป็นพืชผักแล้วก็เนื้อสัตว์’

นึกถึงที่มาของพืชผัก...เห็นภาพชาวนาชาวสวนเอาเมล็ดหยอดลงในดิน ค่อยๆออก จนเป็น
ต้นกล้า โตขึ้นเรื่อยๆ มีการใส่ปุ๋ย รดน้ำ มีแสงแดดที่พอเหมาะ อากาศที่ดี จนโตเต็มที่ พืชก็เป็นธาตุ
สี่เพราะมันกินดิน น้ำ อากาศ และแสงแดดเป็นอาหาร

นึกถึงที่มาของเนื้อสัตว์ ...เห็นภาพวัวกินหญ้าที่งอกจากดินเป็นอาหาร หมูกินรำ รำก็มาจาก
ต้นข้าว สัตว์ที่เรากินส่วนใหญ่กินพืชเป็นอาหาร พืชเป็นธาตุสี่ เพราะมันกินดิน น้ำ อากาศ และ
แสงแดดเป็นอาหาร เพราะฉะนั้นสัตว์กินพืช สัตว์ก็เป็นธาตุสี่

‘พืชผักและเนื้อสัตว์เป็นธาตุสี่ เราเป็นถุงใส่อาหารเราก็เป็นธาตุสี่’

พิจารณาเห็นแบบนี้ทำให้ใจของฉันยอมรับความจริงที่ว่าร่างกายเป็นธาตุสี่ได้มากขึ้น

‘อาหารที่เรากิน ตอนที่ปรุงเสร็จใหม่ๆยังร้อนๆก็ดูน่ากิน แต่ถ้าทิ้งไว้สักชั่วโมงสองชั่วโมง
เราก็ไม่อยากเอามากินแล้ว หาความน่ากินไม่ได้ เวลาเอามาไปล้าง กวาดเศษอาหารทิ้งแล้ว ไขมัน
ยังติดอยู่ที่จาน แล้วในท้องเรา ถ้าใส่เราก็คงน่าเกลียดไม่ต่างกัน วันๆเรากินสารพัดอย่าง ทั้งของมัน
ของหวานมากมาย ภาพท่อน้ำทิ้งหลังโรงอาหารที่เคยเห็นยังจำได้ดี มีไขมันขาวๆเกาะเต็ม มีเศษ
กล้วยเตี๋ย เศษกับข้าวปนกันอยู่ ส่งกลิ่นเหม็นเน่า น้ำขยะแฉะมาก อาหารเหล่านั้นไม่น่ากินเหมือน
ตอนที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ จัดใส่จานอย่างดีมาให้เรา อาหารในกระเพาะเราก็มีสภาพไม่ต่างจากที่เห็น
ถ้าใส่เราก็ไม่ต่างจากท่อน้ำทิ้งนี้หรอก เวลาเราเรอ อาเจียนหรือผายลมก็เป็นตัวยืนยันอยู่แล้ว แต่เรา
ต้องปกปิด ทำในที่ลับตามมารยาท’

‘ส่วนน้ำที่ไหลเปลี่ยนพื้นส่งกลิ่นเหม็นก็มาจากส่วนที่บูดเน่า อาหารที่กินเข้าไปบางส่วนบูดเน่าอยู่ในตัวเรา ถึงเวลาที่ต้องถ่ายทิ้ง แต่เราซ่อนความจริงเอาไว้โดยการทำธุระในห้องส้วมแล้วชักโครกทิ้งไป มีการกลบกลืนด้วยน้ำหอม ทำให้เราไม่คุ้นกับความจริงแบบนี้และยอมรับได้ยากว่าเราก็สกปรกไม่ต่างจากถุงขยะนั้น เวลาร้อนเหงื่อออก มีกลิ่นตัวโชนมาเป็นหลักฐานว่าร่างกายของเรานั้นมีเต็มไปด้วยสิ่งสกปรก แต่เราก็ต้องคิดหาวิธีกลบไว้ เวลาขึ้นรถเมล์ ถ้าคนข้างๆ กลิ่นตัวแรงเราก็อไม่พอใจ เอานิ้วปิดจมูก รังเกียจ ดูซิว่าการปิดบังไม่รับรู้ความจริงก็กลับมาสร้างทุกข์ให้กับเราจนได้ ทั้งๆที่เราก็คงไม่ต่างจากเขา ต้องขอบคุณเขาที่ทำให้เรามีโอกาสได้เห็นความจริงด้วยซ้ำ’

การที่เราเข้าใจผิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา ทำให้เราไม่มีความพอดีในการดูแลร่างกาย กินอาหารเกินความพอดี อะไรอร่อยก็กินเข้าไปเยอะๆ ฉันคิดต่อไปว่าเวลาเรากินอาหารเข้าไป ร่างกายทำงานเหมือนเครื่องย่อยอาหาร ถ้าเรากินมากกินไป เครื่องจักรก็ต้องทำงานมาก เพราะฉะนั้นเครื่องก็จะเสื่อมเร็วขึ้น เหมือนคนที่ดื่มเหล้ามาก ดับเสีย ต้องเปลี่ยนดับ กินอาหารไม่ระวัง ไตเสีย ต้องถ่ายเลือดธรรมดา 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

แล้วเราจะไปยึดเอาร่างกายนี้เป็นตัวตนของเราให้ใจต้องเดือดร้อนในภายหลังไปเพื่ออะไร รักษาไว้ใช้ชั่วคราวก็พอ

อาหารกินไปมือละพัน...ได้ใช้พลังงานในการทำงานถึงพันมัย ...เราลงทุนกับร่างกายของเรา
มากมายจนเกินพอดี เพราะไม่รู้ว่าในที่สุดก็ต้องคืนเขา แถมยังไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควรอีกด้วย ฉัน
เองขอใช้ร่างกายที่ดูแลอย่างดีมาโดยตลอดนี้เป็นเครื่องมือพัฒนาใจที่กำลังเดินทางไปสู่จุดหมาย
เป็นงานที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตนี้ จะได้คุ้มค่าที่ลงทุนไป ไม่อย่างนั้นถือว่าขาดทุนย่อยยับ....

การดูแลร่างกายภายนอก เมื่อเราอยู่ในเมืองตาหลิวแล้วเราก็ต้องหลิวตาตาม สังคมเขาทำกัน
อย่างไรเราก็ทำไปอย่างนั้น เพื่อไม่ให้เป็นที่รำคาญใจของคนรอบข้าง แต่จะทำความรู้้อย่าง
พอเหมาะพอดีไม่มากเกินไปอย่างเคย การป้อนความจริงให้ใจ เมื่อใจเห็นจริงตามความเป็นจริง ใจ
จะคลายยึดในร่างกายของเราได้บ้าง แต่เรายังมีหน้าที่ดูแลร่างกายนี้ต่อไป เพราะความจริงที่ได้พบ
เป็นเรื่องของใจ...เป็นความลับต้องไม่แพร่งพรายให้ใครรู้ไ้งคะ