



อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

ผมเป็น “แฟน” ของท่าน ว.วชิรเมธี เมื่อเร็ว ๆ นี้ได้พบข้อเขียนใหม่ที่ไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อนและมั่นใจว่าจะเป็นอมตะ จึงอดไม่ได้ที่จะนำมาถ่ายทอดต่อครับ

“เมื่อสองสัปดาห์ก่อน ผู้เขียนจาริกปฏิบัติศาสนกิจในฐานะพระธรรมทูตอยู่ที่มหานครนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา วันหนึ่งหลังจบการเสวนาธรรม สตรีสูงอายุคนหนึ่งขอโอกาสเข้ามานั่งคุยกับผู้เขียน ระหว่างการสนทนา ผู้เขียนสังเกตเห็นว่าน้ำตาเธอคลอหน่วย เมื่อสอบถามถึงสาเหตุเธอจึงตอบว่าที่น้ำตาคลอหน่วยเพราะรู้สึกดีใจที่ได้มาฟังธรรม แต่พร้อมกันนั้นก็เสียใจจนสะท้อนใจ ที่สะท้อนใจก็เพราะเธอรู้สึกว่าตนเองได้พบกับธรรมะเมื่ออายุมากแล้ว จึงรู้สึกเสียตายวันเวลาที่ผ่านมา เธอเล่าว่า

“ชีวิตของคนเราก็เหมือนกับเส้นด้าย ที่ถูกดึงออกมาจากหลอดด้ายที่ละนิดๆ ขณะที่ดึงด้ายออกมาจากหลอดด้ายนั้น บางทีเราก็ดูสึกกระหึ่มว่ายังมีด้ายเหลืออยู่อีกมากมาย จึงชะล่าใจดึงด้ายออกมาใช้อย่างฟุ่มเฟือยเพื่อที่จะพบว่า แท้ที่จริงแล้ว มีด้ายอยู่เพียงนิดเดียวเย็บผ้าได้เพียงนิดหน่อยก็หมด หากแต่ที่เราเห็นว่ายังคงมีด้ายเหลืออยู่เยอะเยอะ นั้นเป็นเพราะว่าแกนด้ายมันใหญ่ต่างหาก...แกนด้ายมันหลอกตาให้เราพลอยชะล่าใจ...”

พลันที่เธอเล่าจบ ผู้เขียนก็รู้สึกสว่างโพล่งขึ้นมาในใจ ผู้หญิงคนนี้เธอไม่ได้มาฟังเทศน์เสียแล้ว แต่เธอมาเทศน์ต่างหาก

เธอกำลังเทศน์เรื่อง “ความสำคัญของเวลา” และ “คุณค่าของชีวิต” เคยได้ยินคำพูดในทำนองนี้บ่อยๆ ว่า เรามีเวลา 24 ชั่วโมงต่อหนึ่งวันเท่ากัน ทว่า เราได้ประโยชน์จากเวลาไม่เคยเท่ากัน สำหรับบางคน เวลา 24 ชั่วโมงช่วงแสนสั้น แต่สำหรับบางคน 24 ชั่วโมงช่วงเป็นเวลายาวนานเหลือแสน ผู้หญิงคนนี้เธอบอกว่า เธอเสียตายที่มีเวลาเหลืออีกไม่มาก อยากจะปฏิบัติธรรมให้ถึงที่สุดก็เกรงว่าเวลาจะมีไม่พอ

ผู้เขียนจึงบอกว่า การปฏิบัติธรรมนั้นไม่สำคัญที่เวลา แต่สำคัญที่ “ปัญญา” สำหรับคนมีปัญญากล้าแข็ง อย่าย่ำเป็นวันเลย บางทีนาทีเดียวก็บรรลุธรรมได้ สำหรับคนขลาด ต่อให้ภาวนาทั้งชีวิต บางทีก็ยังไม่เห็นผล คนที่อยู่ในวัยสนธยาจึงไม่ควรน้อยใจว่าเรามีเวลาไม่พอ แต่ควรจะบอกตัวเองว่าเรายัง “พอมีเวลา” ต่างหาก

แต่คนที่คิดว่าเรายัง “พอมีเวลา” ก็ต้องระวังด้วยเหมือนกัน เพราะบางทีการคิดด้วยท่าทีที่เป็นบวกอย่างนี้ ก็ทำให้ประมาทและเป็นเหตุให้พลาดโอกาสที่จะเร่งรัดทำสิ่งดีๆ

ดังนั้น นอกจากจะคิดว่ายังพอมีเวลาแล้ว ก็ควรจะคิดเพิ่มอีกอย่างหนึ่งว่า “วันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต” ด้วย เพราะหากเราคิดว่าวันนี้เป็นวันสุดท้ายของชีวิต เราจะเริ่มคิดถึง

มายาแห่งหลอดด้าย



น้ำจิ้มอาหารสมอง

“Change before you have to.”

(Jack Welch)

“จงเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงเสียก่อนที่จะถูกบังคับให้เปลี่ยนแปลง”

สิ่งที่ต้องทำแข่งกับเวลา และนั่น จะทำให้เวลากลายเป็นสิ่งที่มีความสูงสุดของชีวิตได้ในทุกๆ วัน

เราเคยได้ยินพระท่านสอนอยู่บ่อยๆ ว่าการฆ่าสัตว์เป็นบาป แต่ผู้เขียนอยากบอกว่า การฆ่าเวลาต่างหากที่เป็นบาปมหันต์ยิ่งกว่า เพราะเมื่อคุณฆ่าสัตว์ หากสำนึกได้ คุณก็อาจจะไปหาสัตว์มาปล่อยเอาบุญ แต่หากคุณฆ่าเวลาด้วยวิธีใดก็ตาม ถึงแม้คุณจะทำสิ่งดี กลับมาเห็นคุณค่าของเวลา ทว่า ก็ไม่สามารถย้อนเวลาที่ผ่านไปแล้วให้หวนคืนกลับมาได้อีก เราทุกคนต่างก็มีเวลาที่ไม่อาจรีไซเคิล ไม่ว่าคุณจะมีเงินมหาศาลสักกี่ล้านล้านดอลลาร์ก็ตามที สำหรับเวลานั้น ผ่านแล้วผ่านเลยนิรันดร์

ครั้งหนึ่ง ลีโอ ตอลสตอย เคยเขียนปริศนาธรรมไว้ว่า “ใครคือคนสำคัญที่สุด งานใดคืองานที่สำคัญที่สุด เวลาใดคือเวลาที่ดีที่สุด”

ตอลสตอยตั้งคำถามนี้ผ่านเรื่องสั้นเรื่องหนึ่งและในที่สุด ก็เฉลยว่า “คนสำคัญที่สุด ก็คือคนที่อยู่เบื้องหน้าเรา งานสำคัญที่สุด ก็คืองานที่เรากำลังทำอยู่ในขณะนี้ เวลาที่ดีที่สุดก็คือเวลาปัจจุบันขณะ”

ทำไมคนที่อยู่เบื้องหน้าเราจึงสำคัญที่สุด คำตอบก็คือ อาจเป็นไปได้ว่าในชีวิตอันแสนสั้นนี้ เรากับเขาอาจมีโอกาสพบกันได้เพียงครั้งเดียว ดังนั้น เราจึงควรทำให้การพบกันทุกครั้งเป็นเหมือนการเฉลิมฉลองอันแสนวิเศษที่ต่างฝ่ายต่างควรสร้างความทรงจำแสนงามไว้ให้แก่กันและกันตลอดไป

เราต้องไม่ลืมว่า มนุษย์นั้นรู้กลียดยาวนานกว่ารู้จัก หากการพบกันครั้งแรกนำมาซึ่งความรัก และหากเป็นการพบกันเพียงครั้งเดียวของชีวิตในอนันตจักรวาล นั่นก็นับว่าเป็นสิ่งที่คุ้ม

ค่าที่สุดแล้วสำหรับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน

ทำไมงานที่เราทำอยู่ขณะนี้ จึงเป็นงานสำคัญที่สุด คำตอบก็คือ เพราะทันทีที่คุณปล่อยให้งานหลุดจากมือคุณไป งานก็จะกลายเป็นของสาธารณะ หากคุณทำงานดี มันก็คืออนุสาวรีย์แห่งชีวิต และหากคุณทำงานไม่ดี มันก็คือความอัปยศแห่งชีวิต

ตอนแรกคุณเป็นผู้สร้างงาน แต่เมื่อปล่อยงานหลุดจากมือไปแล้ว งานมันจะเป็นผู้ย้อนกลับมาสร้างคุณ

ทำไมเวลาที่ดีที่สุดจึงควรเป็นปัจจุบันขณะ คำตอบก็คือ เพราะเวลาทุกวินาทีจะไหลผ่านชีวิตเราเพียงครั้งเดียว ไม่ว่าคุณจะทำอะไร เวลานั้นผ่านไป มีเงินมากเพียงไร ก็ไม่มีใคร

สามารถซื้อคืนเวลาที่ล่วงไปแล้วให้คืนกลับมาได้ ทุกครั้งที่เวลาไหลผ่านเราไป หากเราไม่ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด ชีวิตของคุณก็พร่องไปแล้วจากปวงประโยชน์มากมายที่คุณควรได้จากช่วงเวลา

เวลาไม่มีตัวตน แต่หากเรามีปัญญา ก็สามารถสร้างคุณค่าที่เป็นรูปธรรมจากเวลาได้อเนกอนันต์ คน -แม้มีตัวตนเห็นกันอยู่ชัดๆ แต่หากปฏิบัติไม่ถูกต้องเวลา ถึงมีตัวตนเป็นคนอยู่แต่ๆ แต่ชีวิตก็อาจว่างเปล่ายิ่งกว่าเวลา

ทุกวันนี้เราทุกคนกำลังสวดด้ายแห่งเวลาในชีวิตออกมาใช้กันอยู่ทุกขณะจิต เคยคิดกันบ้างหรือไม่ว่าเส้นด้ายแห่งเวลาในชีวิตของเราเหลือกันอยู่สักกี่ม้วนน้อย เราถนัดแต่สวดด้ายออกมาใช้ ●

เครื่องเคียงอาหารสมอง

“It's good to have money and the things money can buy, but it's good, too, to check up once in a while and make sure that you haven't lost the things money can't buy.”

(George Horace Lormier)

“มันเป็นการดีที่จะมีเงินใช้ และมีข้าวของที่เงินสามารถซื้อหามาได้ ทว่า มันก็เป็นการดีเช่นกันที่จะตรวจเช็คเป็นคราวๆ เพื่อให้แน่ใจว่าคุณมิได้สูญเสียสิ่งที่เงินซื้อหาไม่ได้ในตัวคุณไป

ข้อเตือนใจนี้น่ารับฟัง เพราะนอกจากการมีเงินจะทำให้ดีกรีของวัตถุนิยมในตัวทุกคนรุนแรงขึ้นแล้ว ยังแถมทำให้เป็นคน “หยาบคาย” เพิ่มขึ้นด้วยอย่างไม่ตั้งใจ คนมีเงินนั้นมักฟังเสียงผู้คนน้อยลง แคร่คนอื่นน้อยลงเพราะมั่นใจมากขึ้นว่าไม่ต้องอาศัยพึ่งพิงใครมากมาย “หยิงผยอง” ในใจตนเองมากขึ้นเพราะภูมิใจที่ตนเองมีเงินมากกว่าคนอื่น มีความละเอียดอ่อนเกี่ยวกับความเป็นไปของชีวิตผู้อื่นน้อยลง ฯลฯ

เงินเป็นได้ทั้งศัตรูและเพื่อน ถ้าไม่มีสติระวังตัวให้ดีแล้ว เงินจะทำลายตนเองได้ไม่ยากนัก