ความยุ่งคือความขี้เกียจ (Busy-ness is Laziness)

เรจินัลด์ เรย์ เขียน
วิจักขณ์ พานิช แปลและเรียบเรียง

ชีวิตที่แท้ผุดบังเกิดจากความเงียบอันเป็นพื้นฐานของการรับฟังด้านใน ส่วนชีวิตในแบบทั่วไปที่เราเข้าใจกัน มันเป็นเพียงแค่ภาพมายา สะท้อนแผนการที่ปรุงแต่งขึ้นจากเสี้ยวเศษของเหตุปัจจัยภายนอก เสียงบอกจากคนรอบกาย หรือสิ่งที่เราเลียนเอาอย่างจากชีวิตคนอื่น อันภาพมายานั้นหาใช่ความเป็นตัวเราที่แท้จริงไม่ ชีวิตที่เต็มไปด้วยแผนล่วงหน้าเหล่านั้นเป็นชีวิตปลอมๆอันแข็งทื่อ ไร้การเรียนรู้ตอบสนอง มันไม่ได้สะท้อนถึงชีวิตตามแบบที่มนุษย์ควรจะเป็นเลยแม้แต่น้อย

นักเรียนของผมคนหนึ่งได้เฝ้าสังเกตชีวิตของตนเองและพบว่า สิ่งที่คนส่วนใหญ่เรียกกันว่าอุปสรรคของชีวิตนั้น หากเราพร้อมที่จะรับมือเผชิญหน้ากับมันในวิถีทางที่ถูกต้อง มันก็จะไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป สิ่งนั้นกลับเป็นเสมือนของกำนัลแห่งชีวิตที่ทำให้เราได้เติบโต เต็มเปี่ยมในความเป็นมนุษย์มากขึ้น ดังนั้นสิ่งสำคัญจึงไม่ได้อยู่ที่ว่า อะไรคือปัญหา แต่อยู่ที่เราต่างหาก ว่าพร้อมที่จะใช้ชีวิตอย่างตื่นรู้ เผชิญกับแง่มุมของชีวิตที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อนหรือไม่

ผู้คนมากมายผ่านเข้ามาในชีวิตผม บอกผมว่า "ฉันไม่มีเวลาพอที่จะฝึกภาวนาหรอก ชีวิตฉันยุ่งเหลือเกิน ตารางเวลาประจำวันแทบจะต้องวางแผนกันล่วงหน้าสามสี่เดือน ชีวิตฉันมันเต็มจริงๆ ยุ่งขนาดที่ว่าเช้าจดเย็นแทบไม่มีช่องว่างให้คิดเรื่องอื่นเลยนอกจากงาน" ดูเหมือนชีวิตของผู้คนในโลกสมัยใหม่ทั่วทุกมุมโลกต่างมุ่งไปในทิศทางนี้กันทั้งนั้น

ลองหยุดคิดกันดูสักนิดว่า สิ่งนั้นคือสิ่งที่เรียกว่า "ชีวิต" จริงน่ะหรือ "ชีวิต"ในแบบที่ว่านั้นมีคุณค่าพอ ที่จะมีกันจริงๆหรืออย่างไร บางคนคงรู้สึกว่า ชีวิตยุ่งๆ คือ การใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าทุกวินาที โดยเฉพาะในประเทศอย่างสหรัฐอเมริกา ที่อะไรๆต่างก็ถูกขับเคลื่อนด้วยความเร็วสูง ไม่เหลือช่องว่างให้กับอิสรภาพอันหลากหลายอีกต่อไป และดูเหมือนว่าชีวิตในรูปแบบนี้กำลังแพร่ระบาดไปทั่วโลก

เราในฐานะมนุษย์แห่งโลกสมัยใหม่กำลังวิ่งหนีตัวเอง เรากำลังใช้ความยุ่งเป็นข้อแก้ตัว เพื่อหลีกเลี่ยงที่จะรู้จัก และสัมผัสชีวิตมนุษย์ที่แท้ เรารู้สึกหวาดกลัวกับการเป็นตัวของตัวเอง ...พื้นที่ด้านในอันเป็นอิสรภาพของการรับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ กลับกลายเป็นพื้นที่ที่เราไม่เคยรู้จัก และเราต่างก็

หวาดกลัวกับการเข้าไปรู้จักพื้นที่อันนั้น เป็นความจริงที่น่าเศร้า...เรากลัวที่จะเรียนรู้ เรากลัวที่จะรู้จักตัวเอง...

ผู้คนในโลกสมัยใหม่ไม่สามารถทนอยู่คนเดียวได้อีกต่อไป โดยเฉพาะในงานอะไรก็ตามที่ต้องอาศัยความเงียบแห่งพื้นที่ภายใน อันไร้ซึ่งสิ่งบันเทิงเริงใจจากภายนอก วิถีชีวิตที่ผู้คนสมัยนี้คุ้นเคยกลับเป็นชีวิตที่ไม่มีแม้แต่เพียงวินาทีเดียวที่คุณจะต้องอยู่คนเดียว คุณต้องมีทีวีหรือคอมพิวเตอร์อยู่หน้าตัวตลอดเวลา หากออกไปข้างนอกแม้แต่จะไปวิ่งออกกำลังกาย ก็ต้องมีหูฟังที่เสียบกับเครื่อง ipod พกอยู่ในกระเป๋าเสื้อ เรากำลังใส่ข้อมูลแห่ง "ความยุ่ง" ให้กับชีวิตจนเกือบถึงจุดที่มันพร้อมจะระเบิด และเมื่อใดที่คุณบอกตัวคุณเองให้นั่งลง เพื่ออยู่กับตัวเองบ้าง ก็จะมีเสียงต้านขึ้นมาทันทีว่า "ฉันทำไม่ได้ ฉันไม่มีเวลามากพอที่จะทำอย่างนั้นหรอก" คนส่วนใหญ่ต่างก็เคยชินกับความคิดเช่นนี้จนมองว่ามันไม่ใช่ปัญหาอะไร เราไม่เคยหยุดที่จะเฝ้ามองชีวิตในความหมายที่แท้จริงเอาเสียเลย

จากพ่อแม่สู่ลูก วิถีชีวิตที่ไม่ถูกตั้งคำถามกำลังถูกถ่ายทอดสู่ลูกๆของเรา และมันกำลังทำลายพวกเขาอย่างเลวร้ายที่สุด ตารางชีวิตที่อัดแน่น ซ้อมกีฬา ซ้อมดนตรี การบ้าน สามชั่วโมงหน้าทีวี สามชั่วโมงหน้าคอมพิวเตอร์ ตารางเต็มเอี้ยดตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน พวกเขาแทบจะไม่ได้อยู่กับความเงียบ ไม่เคยให้พื้นที่กับตัวเองเลย

นอกจากนั้น ปัญหาเดียวกันยังพบได้ในระบบการศึกษา ที่ทั่วโลกกำลังเอาตะวันตกเป็นแม่แบบ ระบบการศึกษาที่ตั้งอยู่บนความอัดแน่นของข้อมูลที่เรากำลังยัดเยียดเข้าสู่ชีวิตของเด็ก บวกกับค่านิยมของสังคมที่ไม่เหลือช่องว่างให้กับการค้นหาความหมายอันหลากหลายของชีวิต เป็นแรงขับดันให้เกิดภาพของชีวิตที่ยุ่ง เป็นการประเมินค่าความมีประสิทธิภาพและความเต็มอย่างผิวเผินจากภายนอก อีกทั้งพ่อแม่ยังผลักเอาความคาดหวังส่วนตัวอันเกิดจากการใช้ชีวิตอย่างยุ่งๆที่ไม่เคยตั้งคำถามใดๆ ไปให้ลูก วัฏจักรอันเลวร้ายจึงถือกำเนิดขึ้น เกิดเป็นวงจรอุบาทว์บนพื้นฐานของความกลัว ความกลัวที่ว่าคือความกลัวความว่าง หรือ ความกลัวที่จะสัมผัสพื้นที่ว่างภายใน (Fear of Space) ซึ่งบ่งบอกถึงชีวิตอันแข็งทื่อที่ถูกจองจำจากความไม่กล้าที่จะเรียนรู้

ปัญหากับความยุ่งนั้น เกิดขึ้นกับชีวิตที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของอวิชชา ซึ่งก็คือความกลัวที่จะเผชิญหน้ากับความไม่รู้ สิ่งที่เรามักจะทำเมื่อถึงคราวที่ต้องเผชิญกับมันก็คือ การพยายามจะบอกตัวเองว่า "ฉันรู้แล้ว" แล้วงัดเอาแผนการร้อยแปดมาวางไว้ตรงหน้า เมื่อเราไม่ตระหนักถึงความวุ่นที่ทำให้

การรับรู้ของจิต ถูกบดบังด้วยความคิดปรุงแต่งล่วงหน้า ก็ดูเหมือนเราจะไม่เคยให้โอกาสกับการตื่นรู้ที่จะเผชิญและค้นหาความหมายจากประสบการณ์ด้วยความสดใหม่ จริงๆเลยแม้แต่ครั้งเดียว

ในการฝึกภาวนา นั่งลงเงียบๆอยู่กับตัวเอง โดยปราศจากกิจกรรมอื่นใด หนทางการเฝ้ามองชีวิตด้านในเช่นนี้จะทำหน้าที่เสมือนการถอดปลั๊กของวงจรความคุ้นชินของชีวิต มันเป็นกระบวนการง่ายๆที่ให้ผลย้อนกลับ ทำให้ชีวิตของเราเปิดกว้าง ด้วยพื้นที่ว่างของการเรียนรู้ได้ก่อกำเนิดขึ้นอีกครั้ง เราจะต้องเข้าใจความมหัศจรรย์ของการฝึกฝนที่ว่านี้ และยินดีที่จะบอกกับตัวเองว่า การนั่งเฉยๆอยู่กับตัวเอง ก็ถือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของชีวิต กิจกรรมนี้เป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อการเติบโตทางจิตวิญญาณของผู้คนในโลกสมัยใหม่ เราจะต้องใส่การฝึกจิตภาวนาไว้เป็นลำดับต้นๆใน "To DO list" เพราะหากใส่ไว้ท้ายๆแล้ว ก็พนันได้เลยว่าเราจะกลับมาใช้ข้ออ้างเดิมๆ และท้ายที่สุดก็ไม่มีทางจะได้ทำมันจริงๆ

สำหรับชาวพุทธผู้เห็นคุณค่าของการปฏิบัตินั้น การปฏิบัติธรรมมีเพียงสองทางเลือก หากคุณไม่ตระหนักว่ามันคือสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต คุณก็จะทิ้งมันไว้เป็นสิ่งสุดท้ายเอาเสียเลย หากเมื่อใดที่คุณมองไปยังเบาะสมาธิ แล้วมีความคิดแว้บขึ้นมาว่า "เดี๋ยวค่อยนั่งละกัน ตอนนี้ฉันกำลังยุ่ง" นั่นเป็นสัญญาณจากอัตตาว่า ถึงเวลาที่คุณจะต้องนั่งแล้ว จิตของคุณกำลังถูกครอบงำทับถมด้วยแผนการ และถ้าคุณปล่อยชีวิตให้ไหลไปตามความคิดนั้น เจ้า "เดี๋ยว"ที่ว่าก็ไม่มียอมให้คุณได้นั่ง ลองมองดูชีวิตของคุณ แล้วถามตัวเองอย่างจริงจังว่า "เราซื่อสัตย์กับตัวเราเองจริงๆหรือเปล่า เป็นความจริงน่ะหรือที่ชีวิตเราไม่มีเวลา"

สมัยที่ผมเรียนปริญญาเอกอยู่ที่ชิคาโก้ ผมได้มีโอกาสทำงานกับจูน ซิงเกอร์ นักจิตวิเคราะห์ในสายยุง(Jungian psychoanalyst) เธอเคยกล่าวไว้ว่า "งานจะแผ่ขยายไปครอบงำพื้นที่ว่างของชีวิตทั้งหมดที่เรามี" จะเห็นได้ว่าปัญหาไม่ใช่จำนวนของงานที่เราทำในแต่ละวัน แต่ปัญหาคือทัศนคติของการใช้ชีวิตต่างหาก ความยุ่งบ่งบอกถึงความกลัวพื้นที่ว่างของการเรียนรู้ โดยเฉพาะในสายการปฏิบัติของพุทธทิเบต ความยุ่งถือว่าเป็นรูปแบบความขี้เกียจที่สุดโต่งที่สุด เพราะเมื่อใดที่คุณรู้สึกถึงความยุ่ง ทั้งสมองและหัวใจได้ถูกปิดตายไปเรียบร้อย สิ่งเดียวที่คุณพอจะคิดออกก็คือ ตื่นมาตอนเช้าแล้วพุ่งไปยัง "To DO list" จากนั้นก็เติมพื้นที่ว่างของชีวิตในวันนั้นด้วยแผนการทั้งหลาย อันเป็นวิธีการกำจัดพื้นที่ว่างของการเรียนรู้ใหม่ๆ ด้วยอำนาจของความกลัวที่ว่านั้นนับว่าเป็นกระบวนการที่ชาญฉลาดทีเดียว ฉันจะเติมพื้นที่ว่างของวันให้เต็มเอี้ยดที่สุด ฉันจะได้ไม่ต้อง

ปฏิสัมพันธ์กับตัวเอง! เมื่อใดที่ชีวิตถูกกำหนดด้วยแผนการล่วงหน้าเสียแล้ว ธรรมชาติของการตื่นที่จะเรียนรู้ ก็ได้ถูกบดบังไปจนเกือบหมดสิ้น

ผู้คนที่นาโรปะมักจะพูดว่า "เร้จจี้ เธอต้องยุ่งมากแน่ๆ" เมื่อผมได้ยินเช่นนั้นผมมักจะมองไปที่ต้นไม้ หรือท้องฟ้า แล้วบอกกับตัวเองว่า "ไม่หรอก ฉันไม่รู้สึกว่าชีวิตของฉันยุ่ง ฉันมีเวลาทุกวินาทีในโลกนี้ให้กับตัวฉันเอง" แม้ในทางปฏิบัติมันอาจจะไม่ได้ร้อยเปอร์เซนต์เสียทีเดียว แต่เราต้องหยุดความคิดแบบวุ่นๆกันเสียที มันน่าเศร้ามากเลยนะ หากชีวิตต้องถูกจองจำ ถูกปล้นอิสรภาพด้วยความคิดยุ่งๆของเราเองโดยไม่รู้ตัว

"ฉันยุ่งจริงๆนะ" ขอโทษด้วย ผมไม่เชื่อคุณหรอก คำพูดนั้นคงเอาไว้ใช้หลอกตัวคุณเองได้เพียงเท่านั้น จริงๆแล้วมันก็คือ "ฉันวุ่นจนไม่มีเวลาปฏิสัมพันธ์กับตัวฉันเอง" ผมไม่สนใจหากคุณจะมีลูกสี่คน มีงานสามที่ แต่คุณจะต้องตระหนักถึงความจริงที่ว่า คุณมีชีวิตนี้เพียงชีวิตเดียว เมื่อคุณไม่ใส่ใจกับชีวิตที่ว่านั้น ไม่สามารถให้เวลากับมันแม้เพียงสั้นๆ ๑๕ นาที ในการสร้างความสัมพันธ์ ทำความเข้าใจชีวิต เมื่อนั้นคุณกำลังทำให้ทุกคนรอบข้างเป็นทุกข์ คุณต้องตระหนักเสียทีว่าชีวิตที่ไม่เข้าใจตัวเอง เป็นชีวิตที่ไม่มีทางเข้าใจเพื่อนมนุษย์คนอื่น คุณกำลังทำร้ายคนอื่นอย่างไม่รู้ตัว ด้วยการเอาความยุ่งเป็นข้อแก้ตัวจนนำไปสู่การเพิกเฉย ต่อการเรียนรู้จักตนเองและผู้อื่น

ความยุ่งบ่งบอกถึงจิตที่วุ่น เมื่อจิตวุ่นเสียแล้ว คุณก็แทบจะไม่มีความรู้สึกของการดำรงชีวิตอยู่บนโลกใบนี้อย่างแท้จริง เมื่อตัวเราไม่เคยที่จะสื่อสารกับตัวเองอย่างจริงจัง พื้นที่ภายในที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้และการเติบโต ก็ไม่ได้ถูกใช้อย่างที่ควรจะเป็น นำไปสู่จุดปลายของการทำลายชีวิตที่เรามีในทุกขณะ น่าเศร้าที่คนส่วนใหญ่ไม่ได้ตระหนักถึงความจริงข้อนี้จนกระทั่งวินาทีสุดท้ายที่เรากำลังจะตาย ก็เพราะความยุ่งได้พรากเอาอิสรภาพของชีวิตไปเสียตั้งแต่เวลาที่เรายังมีลมหายใจอยู่

การละเลิกความคิดที่ว่า "ชีวิตที่มีค่าคือชีวิตที่ยุ่ง" "ชีวิตว่างเป็นชีวิตที่ไร้ประโยชน์" ถือเป็นสิ่งที่สำคัญมากต่อการเปิดใจเพื่อการเข้าใจชีวิตที่แท้ ชีวิตคือพื้นที่ว่างของการเรียนรู้ เมื่อเราพร้อมที่จะเผชิญกับความไม่รู้ในทุกขณะของชีวิต เราก็จะตื่นที่จะรู้ นั่นคือสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ และเมื่อนั้นชีวิตทุกวินาทีก็จะเต็มเปี่ยมไปด้วยความศักดิ์สิทธิ์

การปล่อยวางความยุ่งไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องกลายเป็นคนเฉยๆเฉื่อยๆไม่กระตือรือล้นไร้ซึ่งความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ แต่มันหมายถึงการละเลิกความคิดปรุงแต่งที่เข้ามากีดขวางการเผชิญ

กับสถานการณ์ในชีวิตอย่างตรงไปตรงมา เราต้องปล่อยวางความกลัว ปล่อยวางการยึดมั่นในแผนการทั้งหลายทั้งปวง เพื่อที่จะได้สัมผัสชีวิตที่แท้กันเสียที

การปล่อยวางความคิด เพื่อสัมผัสชีวิตในแง่มุมที่ลึกซึ้ง คือ เป้าหมายของการฝึกจิตภาวนา เมื่อคุณได้เริ่มฝึกมันอย่างจริงจังในฐานะกระบวนการการเรียนรู้พื้นฐานของชีวิต คุณก็จะรู้ว่า ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไร การงานของคุณก็ดูจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีมากขึ้นเท่านั้น ลองนั่งสมาธิตอนเช้าสักสองชั่วโมง คุณจะพบว่าวันของคุณดูยาวขึ้นเป็นสามสิบชั่วโมง และดูเหมือนเวลาจะดูแลตัวของมันเอง (ธรรมะจัดสรร) ทุกสิ่งทุกอย่างดูเหมือนจะเข้ารูปเข้ารอย โดยที่คุณแทบไม่ต้องพยายามทำให้ตัวเองยุ่งเลยแม้แต่น้อย คุณจะสัมผัสได้ถึงความศักดิ์สิทธิ์ของชีวิตที่เกิดขึ้นจากความเบิกบานภายในสู่ภายนอก เป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยการสอดผสานอย่างลงตัวตลอดทั้งวัน จากนั้นลองไม่ปฏิบัติดูบ้าง ทุกสิ่งกลับตาลปัตร ชีวิตวุ่นร้อนราวกับตกนรก จะทำอะไรก็ดูเหมือนจะไปทับซ้อนกับสิ่งอื่น จะย้ายอันนี้ก็ไปชนกับอันนั้น ความลงตัวดูเหมือนจะลาพักร้อนอย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย

สิ่งที่ผมตระหนักจากการฝึกภาวนามาตลอดสามสิบปี ก็คือ หนทางที่จะทำสิ่งต่างๆในชีวิตให้ลุล่วงไม่ว่าจะเป็นกับครอบครัว การงาน หรือ การเรียน ก็ด้วยการพัฒนาจิตของเราเอง การฝึกภาวนาไม่ใช่เรื่องนอกตัว ไม่ใช่พิธีกรรมทางศาสนา ไม่ใช่กิจกรรมของการตัดขาดจากโลก แต่มันคือกระบวนการพื้นฐานของการมองด้านใน และเข้าใจกระบวนการการรับรู้ของชีวิต เราได้เห็นจุดที่เราไม่เคยเห็นมาก่อนในตัวเรา แล้วพยายามที่จะเข้าใจมันอย่างถูกต้องมากขึ้น การภาวนาคือการที่ทำให้เราเข้าใจชีวิตตัวเองในแง่มุมที่ลึกซึ้ง อีกทั้งยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับพื้นที่ว่างภายใน อันเป็นบ่อเกิดแห่งการเรียนรู้อันศักดิ์สิทธิ์

ความศักดิ์สิทธิ์ของชีวิตแท้จริงแล้วเป็นสิ่งที่แสนจะธรรมดาที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา มันเกิดขึ้นในทุกขณะที่เราได้สัมผัสถึงความธรรมดาและง่ายงามของชีวิต ได้สร้างความสัมพันธ์กับความว่างที่เป็นบ่อเกิดของปัญญาและความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ผมขอให้ทุกคนได้ให้โอกาสกับตัวเอง ในการเรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเองให้มากขึ้น ลองให้โอกาสกับการฝึกจิตภาวนาเป็นลำดับต้นๆในตาราง ให้คุณค่าแก่การเรียนรู้ บ่มเพาะพื้นที่ว่างให้กับสิ่งใหม่ๆ ความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆ ได้ผุดบังเกิดขึ้นในชีวิตของคุณ เมื่อนั้นเราก็จะได้สัมผัสถึงความมหัศจรรย์เหนือกรอบของความคับแคบแห่งตัวตนที่เราพยายามสร้างขึ้น สู่ความหมายใหม่ของชีวิตและสัมผัสอิสรภาพของความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

⊙ แปลและเรียบเรียงจาก “Busy-ness is Laziness” ในวารสาร “Elephant” ฉบับฤดูใบไม้ร่วง ปี ค.ศ. ๒๐๐๕

⊙ ตีพิมพ์ครั้งแรกใน *คอลัมน์จิตวิวัฒน์* หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน