".....ลูกจะเห็นว่า เวลามียี่สิบสี่ชั่วโมงก็จริง
แต่มีสักกี่คนที่มีเวลาเป็นของตัวเองเต็มที่จริง ๆ
คนส่วนใหญ่ ถูกลากไปสู่อดีต ถูกดึงไปสู่อนาคต
มิได้อยู่กับปัจจุบัน นั่นเขาขาดทุนแล้วล่ะลูก....."

ตอนที่ ๑๔

เวลาแห่งสติ

In this World there are two times. There is mechanical time and there is body time. The first is unyielding , pre determined. The second makes up its mind as it goes along. Each time is true , but the truths are not the same:

Albert Einstein

โลกนี้ มีเวลาอยู่ ๒ ชนิด คือเวลาแห่งกลไก กับเวลาแห่งร่างกาย อย่างแรกไม่สามารถยืดหยุ่นได้และสามารถคาดหมายได้ล่วงหน้า อย่างที่สองสามารถปรับความรู้สึกได้ตามขณะเวลาที่ผ่านไป เวลาแต่ละอย่างเป็นจริง แต่สัจจะแห่งเวลาทั้งสองแบบต่างกัน

อัลเบิร์ต ไอสไตน์

วาทะข้างต้นเป็นของนักวิทยาศาสตร์เอกของโลก ผู้ได้รับเลือกให้เป็นยอดคนแห่งศตวรรษที่ ๒๐ ผู้เข้าถึงแก่นแท้แห่งพุทธศาสนาได้อย่างดีท่านหนึ่ง ซึ่งท่านเคยกล่าวว่า ท่านไม่นับถือศาสนาใด แต่หากให้ท่านเลือก ท่านจะเลือกนับถือศาสนาพุทธ เพราะสอนให้เชื่อโดยเหตุผล กับวาทะข้างต้นท่านเปรียบเทียบเวลา ระหว่างเวลาจากนาฬิกาซึ่งเป็นเครื่องกลไก ซึ่งมีวันละ ๒๔ ชั่วโมง กับเวลาแห่งร่างกายซึ่งแปรเปลี่ยนตามสภาพจิตใจของแต่ละคน

"คุณพ่อขา ที่ไอสไตน์ กล่าวว่า mechanical time กับ body time ต่างกันอย่างไรคะ" ฉันถามคุณพ่อเพราะยังไม่เข้าใจความหมายนัก ต้องพึ่งพาคำอธิบายจากผู้รู้เพราะคุณพ่อไปเรียนปริญญาเอกที่ต่างประเทศถึง ๔ ปี

"หมายความว่า เวลาตามนาฬิกา เราต้องยอมรับว่าเท่ากันทุกคน ส่วนที่คนเราแตกต่างกันคือเวลาแห่งร่างกาย ในเวลา ๑ นาที เท่า ๆ กัน คนที่มีความสุข รู้สึกว่าเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่คนที่มีความทุกข์เวลาช่างยาวนานเหลือเกิน แตกต่างกันตามสภาพจิตใจของคน นี่เป็นความจริงซึ่งถ้าลูกเข้าใจ ลูกสามารถปรับตัวเองให้ มีเวลาแห่งร่างกาย (body time) ดีเป็นของลูกอย่างแท้จริง" ฉันนึกถึงตัวเอง ถ้าฉันได้ทำสิ่งที่ฉันรัก เวลาดูเหมือนผ่านไปอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าให้ฉันนั่งแช่อยู่บนก้อน

น้ำแข็งเวลาเท่ากันนั้นคงเนิ่นนานทรมานเจียนตาย ฉันเริ่มเข้าใจแล้วว่าแต่ละคนมี body time ที่ต่างกัน ความคิดเรื่องเวลาเป็นเรื่องสำคัญมาก และมีผลต่อความเครียดของจิตใจอย่างมาก หลายคนพูดว่า "เวลาเป็นสิ่งที่มีค่า" บางคนพูดว่า "เวลาและวารีไม่เคยคอยใคร" แต่มีสักกี่คนที่จะรู้ว่า การใช้เวลาให้มีประสิทธิภาพนั้นควรต้องทำอย่างไร

"ตามปรกติเมื่อทานอาหารแล้ว คุณพ่อมีความสุขที่จะล้างจานเอง นั่นคือคุณพ่อกำลังสอนเรื่อง body time ใช่ไหมคะ" ท่านชอบทำอะไรด้วยตัวเอง ถือเป็นพ่อบ้านตัวอย่าง

"คนที่มีธรรมะอยู่ในจิตใจต้องทำอะไรได้เองทั้งนั้นล่ะลูก เพราะเราเรียนรู้ที่จะพึ่งตนเอง พ่อล้างจานด้วยความสุข เพราะล้างจานอย่างมีสติ ในเวลานั้นพ่อมี body time เป็นของพ่อเต็มที่" การที่จะถือว่าเราใช้เวลาอย่างคุ้มค่า หมายถึงเมื่อเราใช้เวลานั้นแล้ว เกิดพลังด้านบวก มีฮอร์โมนด้านบวก (Endorphins) หลั่ง หรือมีการยกระดับของจิตวิญญาณให้สูงขึ้น จึงจะถือว่าเราใช้เวลาเป็น มันไม่ได้สำคัญอยู่ที่ว่าเราทำอะไรที่มีสาระเป็นเงินเป็นทอง หรือคิดเป็นกำไรขาดทุนได้มากน้อยต่างกันอย่างไร แต่สำคัญที่ว่าเรารู้สึกอย่างไรในขณะนั้นต่างหาก กิจกรรมอย่าง

เดียวกัน คนสองคนอาจมีความรู้สึกต่างกันได้ ดูง่าย ๆ เช่นการนั่งเฉย ๆ ไม่ได้ทำอะไร คนหนึ่งอาจกำลังหายใจอย่างมีสติผ่อนคลายกล้ามเนื้อ คลายความวิตกกังวลและความเครียด Endorphins หลั่งทำให้เกิดความสุข แต่อีกคนหนึ่งที่นั่งเฉย ๆ เหมือนกัน อาจกำลังอยู่ในคุกอารมณ์จมอยู่กับปัญหา ความวิตกกังวล และนิวรณ์ ๕ มีแต่ความเศร้าหมอง หน้าตาหมดสง่าราศี ฮอร์โมนแห่งความเครียด (Norepinephrine) หลั่งไม่หยุด ตัวอย่างอีกแบบคือ คนที่เป็นมนุษย์งาน ทำงานหามรุ่งหามค่ำ เวลาพักผ่อนน้อย แต่รู้จักผ่อนคลาย มีความสุขที่ได้ทำงานนั้น รู้จักรักสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความฉลาดทางอารมณ์ มองโลกอย่างรู้เท่าทัน ย่อมมีแต่ทางได้ กับอีกคนหนึ่งทำงานหนักเหมือนคนแรก แต่ทำด้วยความเครียด วิตกจริต ในหัวใจมีแต่อกุศลความคิดติดลบตลอดเวลา ชีวิตของเขาย่อมสั้นลงกว่าปรกติ นี่แหละเขากำลังฆ่าตัวตายโดยไม่รู้ตัว

ข้อคิดนี้สามารถนำมาปรับใช้ในการปฏิบัติธรรมได้ เช่นการเดินจงกรม เวลาเท่ากันนั้น แต่ละคนได้รับประโยชน์เท่ากันหรือ ไม่เลย เพราะคุณค่าที่ได้รับย่อมขึ้นอยู่กับว่าเรามีสติกำกับอิริยาบถมากแค่ไหน จิตส่งออกมากแค่ไหน เราจึงไม่ควรสงสัยว่าทำไมแต่ละคนจึงได้ผลต่างกัน เหตุต่างกันผลย่อมต่างกันด้วย

"ลูกคิดว่าที่ไอสไตน์กล่าวถึงเวลาสองแบบนี้มีเหตุผลจริงๆ คนที่ไม่รู้จักคิด ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์ ย่อมใช้เวลาไม่เป็น เราจะเอาเวลาจากกลไก มาวัดเวลาร่างกายไม่ได้เลยนะคะ กิจกรรมภายนอกก็วัดอะไรไม่ได้" ฉันเริ่มเข้าใจความลับนี้แล้ว เพราะมีครูที่ดีคอยชี้ทาง

"จริงนะลูก เราต้องดูผลที่เกิดกับจิตใจมากกว่า เวลา ๒๔ ชั่วโมงเท่ากันตามนาฬิกา แต่ body time ของทุกคนต่างกัน ลูกเลือกได้อยู่แล้วว่าจะเป็นบวกหรือลบ" คุณพ่อพูดถึงทัศนคติที่เราเคยคุยกันไว้ในเรื่องทัศนคติเชิงบวก ฉันไม่ต้องรอให้คุณพ่อบอกก็ทราบแล้วว่าจะอยู่ฝ่ายไหน คำของคุณพ่อ ทำให้ระลึกถึงไอสไตน์ ยอดอัจฉริยะกล่าวไว้ว่า "Imagination is more important than knowledge" นั่นคือจินตนาการสำคัญกว่าความรู้ ซึ่งสรุปได้ว่าทัศนคติสำคัญกว่าสมองนั่นเอง

"คุณพ่อคะ ทำอย่างไรเราจะมี body time เป็นของเราจริงๆ ได้ล่ะคะ" ฉันต้องการใช้เวลาทุกนาทีให้คุ้มค่าจริงๆ เพื่อทำความดีแข่งกับสังขารที่เสื่อมไปตามกาลเวลา เหมือนไฟกำลังไหม้บ้านอยู่ทุกขณะ

"ลูกต้องมีสติไงล่ะ สติกำกับทุกการกระทำ คำพูด ความคิด

นั่นคือที่มาของ body time ของลูกอย่างแท้จริงล่ะ"

ฉันนึกถึงบท "ล้างจาน" ที่อ่านจากหนังสือของท่านติช นัทฮันห์ ฉันจึงเห็นว่าบทกวีนั้นเหมาะกับคุณพ่อจริงๆ ท่านเขียนไว้ว่า

"ตามความเข้าใจของฉัน เราจะรู้สึกว่าการล้างจานเป็นสิ่งไม่น่ารื่นรมย์ ก็ต่อเมื่อเราไม่ได้ล้างจานอยู่เท่านั้น เมื่อเรามายืนอยู่ตรงหน้าอ่างล้างถ้วยชาม พับแขนเสื้อขึ้น เอามือจุ่มลงในน้ำ เราจะรู้สึกดีทีเดียว ฉันชอบล้างถ้วยชามแต่ละชิ้นอย่างพอใจยิ่ง รู้พร้อมในถ้วยชาม น้ำ และการเคลื่อนไหวของมือ

ฉันรู้ว่า ถ้ารีบล้างเพื่อที่จะได้กินขนมเร็วขึ้น การล้างจานจะไม่สนุก และฉันจะใช้เวลาอย่างไม่คุ้มค่า ซึ่งนับว่าน่าเสียดายมาก เพราะว่าทุกนาที ทุกวินาทีของชีวิตนั้นประเสริฐสุด ทั้งถ้วยชามและทั้งความจริง ที่ว่าฉันกำลังยืนล้างถ้วยชามอยู่ตรงนี้ ก็เป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ด้วยเช่นกัน

ถ้าฉันไม่สามารถล้างจานอย่างสนุกด้วยความพอใจ และเป็นสุข ถ้าฉันต้องการให้เสร็จๆ ไป เพื่อจะได้รีบไปกินขนม ฉันก็จะไม่สามารถกินขนมอย่างอร่อยด้วยความพอใจเช่นเดียวกัน ขณะถือส้อมอยู่ในมือ ใจฉันจะคิดไปถึงเรื่องที่จะทำต่อไป กลิ่นรสและสัมผัสของขนม และความรื่นรมย์ในการกินก็จะอันตรธานไปสิ้น ฉันจะถูกลากไปในอนาคตตลอดเวลา ไม่สามารถที่จะอยู่ในปัจจุบันได้

แต่ละความคิด แต่ละการกระทำด้วยแสงสว่างแห่งความรู้ตัวทั่วพร้อม ย่อมเป็นความศักดิ์สิทธิ์ภายใต้แสงตะวันแห่งสัมปชัญญะนี้ ย่อมไม่มีพรมแดนระหว่างความศักดิ์สิทธิ์และความธรรมดาสามัญ ฉันต้องยอมรับว่า ฉันใช้เวลาล้างจานนานหน่อย แต่ฉันมีชีวิตอย่างเต็มที่ในทุกขณะ และฉันก็เป็นสุขในขณะที่ล้างจานนั้น เป็นทั้งเป้าหมายและวิธีการในขณะเดียวกัน"

"คุณพ่อมีหลักการใช้เวลาอย่างไรบ้างคะ" ฉันถาม

"ลูกต้องรู้จักใช้เวลาให้คุ้มค่า คือใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต้องมีสติในการงาน ไม่ใช่เร่งรีบอย่างนั้นเป็นความประมาทจะนำมาสู่ความเสียหายได้นะลูก นอกจากนี้ลูกต้องมีเวลาให้ตัวเองบ้าง ในวันหนึ่งๆ อยู่กับตัวเองบ้าง อย่างที่ลูกเล่นดนตรีไทยถือเป็นการผ่อนคลายที่ดีเพราะช่วยฝึกสติ และยังทำให้ Endorphins หลั่งคือลูกมีความสุขด้วย แม้แต่การนั่งเฉยๆ สังเกตลมหายใจก็เป็นการอยู่กับตัวเองอย่างเป็นบุญเชียวนะลูก" ฉันนึกถึงหนังสือเรื่อง "The Art of Doing Nothing" การไม่ทำอะไรเป็นศิลปะได้เหมือนกัน ถ้ารู้วิธีอย่างชาญฉลาด สาระของหนังสือสอนว่าโลกนี้มีแต่ ความเร่งรีบรวดเร็วฉับไว ด้วยวิทยาการสมัยใหม่ วิถีชีวิตคนจึงเร่งรีบตาม ละเลยที่จะได้ลิ้มรส ความสุข

และเสน่ห์แห่งความเรียบง่ายบางอย่าง ที่เกิดในขณะทำกิจกรรมง่าย ๆ ในชีวิต ซึ่งสามารถนำเรากลับเข้าไปเป็นหนึ่งเดียวหรือใกล้ชิดกับธรรมชาติได้มากขึ้น เมื่อเรามีจิตใจสงบจดจ่อกับกิจกรรมเหล่านั้น เช่นล้างจาน รดน้ำต้นไม้ หรือนั่งนับลมหายใจเฉย ๆ โดยเราละทิ้งสิ่งวิเศษเหล่านี้ อ้างเหตุผลว่างานยุ่งไม่มีเวลาจะทำ วิ่งออกไปหาสิ่งอื่นไกลตัว อันนำความสับสนวุ่นวายมาสู่ชีวิตมากขึ้น

ฉันประทับใจพี่ชายคนหนึ่งซึ่งยังซักผ้ารีดผ้าเอง ทั้งที่เป็นนายพลทหารใหญ่ระดับผู้บังคับบัญชา ซึ่งสามารถเรียกใช้พลทหารได้ตลอดเวลา นอกจากนี้ฉันนึกถึงน้องสาวของฉันที่ชอบซื้อโน่นซื้อนี่มาปรุงสูตรอาหารแสนอร่อย ตักแบ่งให้คนโน้นคนนี้ชิม ถึงแม้เธอจะเหนื่อยนัก แต่ทุกครั้งฉันได้เห็นแววตาของเธอทอประกายแห่งความสุข ที่เธอได้ทำอะไรด้วยตัวเอง และได้แบ่งปันความสุขนั้นให้ทุก ๆ คนใกล้ตัวเธอด้วยความมีน้ำใจ ในขณะที่นึกถึงตัวเอง บางครั้งก็ละเลยความสุข เรียบง่ายเหล่านี้อย่างน่าเสียดาย เช่นจะซื้อผลไม้ ก็เลือกที่เขาปอกแล้ว แกะแล้วห่อพลาสติกไว้ในตู้แช่ของห้างสรรพสินค้า แทนที่จะซื้อทั้งผลมาปอกเอง ต่อไปนี้ฉันจะปรับปรุงตัว โดยการทำอะไรด้วยตัวเองให้มากขึ้น

"แล้วลูกต้องจัดการงานภายนอกให้ดี ให้เวลากับคนในครอบครัว ต้องเอาใจใส่จะได้ไม่มีความแตกแยก ไม่ก่อปัญหาตามมาภายหลัง นี่ล่ะสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องของการรู้จักใช้เวลา ลูกทำได้อยู่แล้วนะ" คุณพ่อเป็นนักจิตวิทยาครอบครัวด้วยนะ ท่านเอาใจใส่ทุกอย่างด้วยความรักโดยแท้ สอนลูกให้เสียสละ ความสุขส่วนตัวเอาไว้ทีหลัง ให้ดูแลความสุขของคนอื่นให้เรียบร้อยก่อน นั่นคือการงานภายนอกต้องเรียบร้อยเพื่อที่จะไม่มีใครมาตำหนิได้

"ลูกจะเห็นว่า เวลามียี่สิบสี่ชั่วโมงก็จริง แต่มีสักกี่คนที่มีเวลาเป็นของตัวเองเต็มที่จริงๆ คนส่วนใหญ่ถูกลากไปสู่อดีต ถูกดึงไปสู่อนาคต มิได้อยู่กับปัจจุบัน นั่นเขาขาดทุนแล้วนะลูกเพราะเขาไม่มีสตินั่นเอง สติจึงมีอุปการะมากจริงๆ ลูกต้องมีสติให้มากๆ นะลูก ดีที่สุดคือทุกลมหายใจหรือทุกขณะจิตไงล่ะ" ในที่สุดเรื่องของไอสไตน์ ก็ถูกคุณพ่อลากมาเป็นเรื่องของสติปัฏฐานจนได้

"คุณพ่อคะ ลูกจะตั้งใจคิดพูดทำอย่างมีสติ เพื่อเป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอย่างแท้จริง" ฉันรู้ดีว่า ไม่ง่ายนักหรอกที่จะปฏิบัติได้ครบถ้วน แต่ก่อนอื่นฉันต้องเชื่อก่อนว่าฉันทำได้และทำได้ดี ฉันต้องมีความเพียรไม่หยุดยั้ง ไม่มีอะไรทำไม่ได้ ถ้าสิ่งนั้นเป็นความดีงาม

เราจบการสนทนากันในวันนี้ ด้วยความรู้ถึงคุณค่าของเวลา ฉันเสียเวลามาเนิ่นนาน เมื่อรู้แนวทางจากกัลยาณมิตรแล้ว ฉันจะใช้เวลาทุกขณะจิตให้มีคุณค่ามากที่สุด เพื่อสร้างบุญกุศลแข่งกับเวลาในชีวิตที่เหลือน้อยลงไปทุกลมหายใจ เพราะมีความตายรอคอยอยู่ ฉันหวังที่จะได้เดินทางไปสู่สุคติภูมิ และติดตามคุณพ่อไปอีกไกลแสนไกล ความลับเรื่อง body time จึงเป็นเรื่องหนึ่งที่ฉันต้องทำให้ดีที่สุด สังคมปัจจุบัน สอนให้คนไขว่คว้าหาคุณค่าจากสิ่งภายนอกอันเป็นวัตถุ เช่นบ้าน รถยนต์ เพชรนิลจินดา เราให้ค่ากับสิ่งสมมติเหล่านี้ มากมายจนกระทั่งบางคนหาไม่ได้ หาไม่พอ ต้องยอมประพฤติทุจริต เพื่อได้ครอบครองสิ่งกำพร้า เหล่านี้ บางคนมองว่าธรรมชาติไม่ยุติธรรม ที่ให้คนหนึ่งมากมาย แต่ให้อีกคนหนึ่งเพียงน้อยนิด จนไม่มีแม้แต่เศษอาหารตกถึงท้อง มีสักกี่คนที่ระลึกขอบคุณธรรมชาติที่ให้ความยุติธรรมแก่ทุกสิ่งเสมอกัน โดยมอบสิ่งที่มีค่ามากที่สุดให้ทุกคนเท่ากัน สิ่งนั้นคือ "เวลา" และเวลาที่มีค่าที่สุดคือเวลาในขณะปัจจุบัน ในขณะจิตนั่นเอง ใครได้ทราบเช่นนี้ จึงควรรีบฉกฉวยใช้ประโยชน์จากเวลาแห่งปัจจุบันขณะให้มากที่สุด ฉันคนหนึ่งล่ะ ที่เข้าใจแล้ว ชีวิตของฉันจะก้าวไปสู่ "ชีวิตที่เลือกได้" เพราะฉันจะไม่ปล่อยให้เวลาผ่านไปอย่างไร้ค่า และติดลบเป็นอันขาด

คุณค่าของเวลา

ถ้าอยากรู้ว่าเวลา ๑๐ ปี มีค่าขนาดไหน
ให้ถามคู่แต่งงานที่เพิ่งหย่าร้างกัน

ถ้าอยากรู้ว่าเวลา ๔ ปี มีค่าขนาดไหน
ให้ถามนิสิตนักศึกษาที่เพิ่งรับปริญญาจากมหาวิทยาลัย

ถ้าอยากรู้ว่าเวลา ๑ ปี มีค่าขนาดไหน
ให้ถามนักเรียนที่สอบไล่ตก

ถ้าอยากรู้ว่าเวลา ๙ เดือน มีค่าขนาดไหน
ให้ถามแม่ที่เพิ่งให้กำเนิดบุตร

ถ้าอยากรู้ว่าเวลา ๑ เดือน มีค่าขนาดไหน
ให้ถามแม่ที่คลอดบุตรก่อนกำหนด

ถ้าอยากรู้ว่าเวลา ๑ สัปดาห์มีค่าขนาดไหน
ให้ถามคนรักที่รอพบกัน

ถ้าอยากรู้ว่าเวลา ๑ นาที มีค่าขนาดไหน
ให้ถามคนที่พลาดรถไฟ รถประจำทาง หรือเครื่องบิน

ถ้าอยากรู้ว่าเวลา ๑ วินาทีมีค่าขนาดไหน
ให้ถามคนที่รอดตายจากอุบัติเหตุอย่างหวุดหวิด

ถ้าอยากรู้ว่าเวลาเสี้ยวหนึ่งของวินาทีมีค่าขนาดไหน
ให้ถามนักกีฬาโอลิมปิคที่ได้เหรียญเงิน

ถ้าอยากรู้ว่า มิตรภาพมีค่าขนาดไหน
ให้ลองเสียเพื่อนที่ดีสักคน

(คัดจากอินเตอร์เน็ต)