

ก่อนปิดเล่ม

ชีวิตและการเรียนรู้

...อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิด สติ เราให้ทัน อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน

ผู้อ่านหลายท่านคงจะคุ้นหูอยู่บ้างกับส่วนหนึ่งของบทเพลง Live & Learn ข้างต้น ซึ่งถูกนำมาประกอบภาพยนตร์โฆษณาของบริษัทประกันชีวิตรายหนึ่ง เพื่อสื่อให้เห็นความสามารถของชีวิตในการเรียนรู้ต่อสู้กับความผกผันเปลี่ยนแปลง

เป็นเรื่องปกติที่การดำเนินชีวิตผ่านวันคืนได้นำพาบุคคลและเรื่องราวหลายหลากเข้ามาให้เกิดความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ทั้งที่หยาบและละเอียดละไม ในที่สุดก็ส่งให้เราเป็นทุกข์หรือเป็นสุข

หลายครั้งหลายหนที่ความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้สร้างความท้อแท้ สิ้นหวัง ให้เกิดขึ้น แม้จะเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่ต่างกัน แต่ความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง คงส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของบุคคลไม่ต่างกัน ความรู้สึกเช่นนี้ได้สร้างโลกสีหม่นอึมครึมทึมเทาให้แก่เรา รวมถึงพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปเพราะโลกใบใหม่นี้ เช่น กินเก่ง ดิฉิบหรี ดิดเหล้า โฝงผาง โกรธง่าย ซึมเศร้า หงุดหงิด สมาธิสั้น ขาดความคิดริเริ่ม ขี้ลืม นอนไม่หลับ กัดเล็บ ดึงผมตัวเอง ฯลฯ

ชีวิตเช่นนี้ขาดความรื่นรมย์ และไร้ศรัทธา

หากเราได้เฝ้ามองดูโลกและชีวิตด้วยสติ โลกนี้ได้สอนให้เรารู้ว่าทุกสิ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลง และอาจเป็นไปได้หรือไม่เป็นไปได้ดังใจได้เท่าๆ กัน และเมื่อสรรพสิ่งเปลี่ยนไปตัวเราเองก็ย่อมเปลี่ยนตาม โลกและชีวิตเป็นเงาใจที่ผกผันกันอย่างเป็นสมการ แม้จะไม่สามารถอธิบายลงไปได้อย่างละเอียดชัดเจนในทุกมิติ แต่ความสัมพันธ์นี้เองที่ทำให้เราได้เข้าใจว่า สุขและทุกข์ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันเข้ามา

ในขณะนี้เรามีอายุเฉลี่ย 76 ปีเท่ากับ 3,952 สัปดาห์ และใช้ไปกับการนอนถึง 1,317 สัปดาห์ เหลือเวลาที่ใช้ดำเนินชีวิตเพียง 2,635 สัปดาห์เท่านั้น แค่อสองพันกว่าสัปดาห์ที่ได้อยู่บนโลก เมื่อท้อแท้สิ้นหวังลองถามตัวเองว่าจะท้อแท้สักกี่สัปดาห์ สุขสดชื่นสักกี่สัปดาห์ เพราะทั้งหมดเราก็มีอยู่แค่สองพันกว่าสัปดาห์ อย่าลืมว่าเราต่างเป็นสุขและเป็นทุกข์ไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ การยอมรับความเป็นไปของชีวิต ด้วยความคิดและสติ