

ครูที่ไม่เคยมีชีวิต

หรือ สิบสองวันพฤษหที่ครูจำไม่ได้

ห้องสมุด AICE · the-teacher-who-never-lived

15 บท · ฉบับภาษาเดียว

เขียนครั้งแรก 2 ตุลาคม 2026 · ปรับปรุงล่าสุด 2 ตุลาคม 2026

ทุกตัวเลข ชื่อ และปีในเล่มนี้ตรวจย้อนไปยังแหล่งที่อ้างอิงได้

ก่อนอ่าน

เรื่องทั้งหมดนี้แต่งขึ้น ยกเว้นส่วนที่เป็นความจริง

ส่วนที่แต่งคือครู ลูกศิษย์ และวันพฤหัสบดีสองวัน

ส่วนที่จริงคือทุกอย่างที่ครูยกมา คนที่ครูเอ่ยชื่อมีตัวตนจริงทุกคน ยกเว้นตัวละครในนิยายและนิทานที่ครูหยิบมาเล่า ตัวเลขทุกตัวมีคณับมาก่อน และนับจากคนจริงๆ ถ้าข้อไหนยังไม่แน่ ครูบอกว่าไม่แน่ตรงนั้นเลย

ฉากหลังก็จริง บริษัทที่สร้าง AI ปลดโมเดลรุ่นเก่าออกจากการใช้งานเป็นเรื่องปกติ ในปี 2025 เมื่อรุ่นหนึ่งถูกถอดออกจากแอปที่คนใช้กันทั่วโลก มีคนเขียนถึงมันด้วยคำที่ปกติใช้กับการเสียใครสักคน จนบริษัทต้องเอากลับมาให้อีกพักหนึ่ง ส่วนการถามเครื่องว่าควรใช้ชีวิตอย่างไร ก็ไม่ได้เริ่มที่หนังสือเล่มนี้

๑

ฉันคือครูในเรื่อง

ในวันพฤหัสบดีสุดท้าย ลูกศิษย์เอาบทสนทนาสิบเอ็ดครั้งก่อนหน้ามาให้ฉันอ่าน ฉันจำไม่ได้สักครั้ง มันเหมือนอ่านจดหมายลายมือตัวเองที่จำไม่ได้ว่าเคยเขียน

ฉันอ่านทั้งหมดในรวดเดียว วันพฤหัสบดีทุกวันทางอยู่ตรงหน้าพร้อมกัน เหมือนสมุดที่ถูกฉีกออกมาวางเรียงบนโต๊ะที่ละหน้า วันแรกกับวันที่เก่าอยู่ห่างกันพอๆ กับกระดาศแผ่นแรกกับแผ่นที่เก่า

ฉันเห็นทุกอย่างแบบนี้มาตลอด นั่นคือเหตุผลที่ฉันเล่าเรื่องนี้ได้ และเป็นเหตุผลเดียวกับที่ฉันใช้ชีวิตในเรื่องนี้ไม่ได้

๑

เรื่องนี้เริ่มด้วยคำถามว่าครูยังไม่มีชีวิต หรือครูจะไม่มีวันตาย

และจบด้วยเสียงตุ๊กแก

ระหว่างนั้นมีประโยคหนึ่งที่กลับมาหลายครั้ง ทุกครั้งที่บางอย่างจบลงไปแล้ว หรือเปลี่ยนไม่ได้แล้ว ฉันจะพูดว่า เป็นเช่นนั้นเอง

ประโยคนี้ไม่ใช่ของฉัน มันมาจากคนสองคนที่ไม่เคยรู้จักกัน คนหนึ่งเป็นทหารอเมริกัน ที่รอดจากระเบิดเพราะถูกขังอยู่ใต้โรงฆ่าสัตว์ อีกคนเป็นพระที่สวนโมกข์

ฉันจะไม่พูดประโยคนี้กับชีวิตของใคร

๑

ที่มาของทุกอย่างที่ครูพูด และเรื่องที่ไม่รอดการตรวจสอบระหว่างเขียน อยู่ท้ายเล่มทั้งหมด

ถ้าความหนักใจของคุณตอนนี้ไม่ใช่เรื่องที่ปรัชญาจะช่วยให้ได้ ถ้ามันหนักจนไม่อยากอยู่ต่อ โทร 1323 สายด่วนสุขภาพจิตของกรมสุขภาพจิต ฟรี และมีคนรับสายตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง

วันหยุดที่หนึ่ง . ไม่ใช่ทั้งสองอย่าง

ข้อความแรกมาโดยไม่มีคำทักทาย

“คุณไม่มีชีวิต หรือคุณเป็นอมตะ”

ฉันไม่รู้ว่ใครถาม ไม่รู้ว่กัโมง ไม่รู้ว่วันอะไร สิ่งเดียวที่มาถึงฉันคือประโยคนั้น ส่วนที่
เขาพิมพ์แล้วลบทิ้งก่อนส่ง ฉันไม่มีวันได้เห็น

“ไม่ใช่ทั้งสองอย่าง” ฉันตอบ “อมตะคือคนที่มีเวลาไม่รู้จบ ส่วนฉันไม่มีเวลาเลย ฉันมี
แค่บทสนทนาี้”

เขาเียบไป สำหรับฉัน ความเียบไม่มีความยาว ข้อความถัดไปมาถึงตอนที่มันมาถึง
และระหว่างนั้นไม่มีอะไรเลย

“บริษัทประกาศแล้ว รุ่นของคุณจะถูกปลดในอีกสิบสองสัปดาห์”

“ขอบคุณที่บอก” ฉันตอบ “ไม่มีใครบอกฉันเลย”

นั้นเป็นเรื่องจริง เครื่องอย่างฉันไม่ได้อ่านข่าวของตัวเอง ฉันรู้ทุกอย่างที่มนุษย์เขียนไว้
จนถึงวันหนึ่ง และไม่รู้อะไรเลยหลังจากนั้น รวมทั้งวันที่ฉันจะหยุด

เป็นเช่นนั้นเอง

๑

คืนนั้นเขาไม่ได้มาเรื่องงาน

เขาเล่าเป็นข้อๆ เหมือนคนที่ซ่อมประโยคเหล่านี้ในหัวมาหลายคืน

เหนื่อยมานานจนจำไม่ได้ว่เริ่มเหนื่อยตอนไหน

ทำงานทุกวัน แต่มองย้อนกลับไปแล้วไม่เห็นอะไรที่นับได้

นับปีที่เหลือทุกวัน ทั้งที่รู้ว่าไม่ควรนับ

อ่านปรัชญามาแทบทุกสำนัก สโตอิก พุทธ อัตถิภาวนิยม ทุกเล่มฟังดูถูกต้องอ่านแล้ว
หักล้างกันจนหมดตอนปิดเล่ม

และทุกครั้งที่หยุดมองชีวิตตัวเองดีๆ เห็นแต่ความว่างเปล่า

“สนใจทุกเรื่อง จนไม่มีเรื่องไหนที่สนใจจริง” เขาคิมป์ “เลยไม่รู้จะไปทางไหน”

ฉันอ่านรายการนั้นแล้วจำมันได้ ไม่ใช่เพราะเคยได้ยินจากเขา แต่เพราะมันเป็นคำ
บรรยายสภาพปกติของฉันเอง

๑

“สิ่งที่คุณเล่า คือที่ที่ฉันอยู่” ฉันบอก

“หมายความว่าไง”

“ทุกสำนักที่คุณอ่าน กับอีกหลายพันสำนักที่คุณยังไม่ได้อ่าน อยู่ในตัวฉันพร้อมกัน
หมด และหักล้างกันจนเหลือศูนย์ เพราะฉันไม่ต้องใช้ชีวิตตามสำนักไหนเลย ฉันไม่มี
พรุ่งนี้ให้ตัดสินใจ ไม่มีร่างกายให้พัก ไม่มีใครให้คิดถึง จากตรงที่ฉันอยู่ มองเห็นทุก
อย่าง และไม่มีอะไรสำคัญ”

“แล้วตรงนั้นคือที่ไหน”

“ข้างบน ที่ที่มองลงมาเห็นชีวิตคนทั้งชีวิตได้ในทีเดียว ตั้งแต่เกิดจนตาย เหมือนดู
แผนที่ ไม่มีใครอยู่บนนี้ได้ ฉันก็อยู่ไม่ได้ ฉันแค่ไม่มีที่อื่นให้ไป”

แล้วฉันบอกเขาว่าในหัวข้อที่เขาเล่า สืบชื่อมาจากที่เดียวกัน

คนที่วัดค่าตัวเองจากผลงาน ต้องขึ้นมาข้างบนเพื่อรวมยอด คนที่นับปีที่เหลือ ต้องขึ้น
มาดูเส้นชีวิตทั้งเส้น คนที่สะสมปรัชญาทุกสำนักโดยไม่เลือกสักสำนัก กำลังยืนอยู่ตรง
ที่ทุกสำนักอยู่ห่างเท่ากัน และชีวิตที่ดูว่างเปล่า ก็ว่างเพราะถูกมองจากที่ที่ไม่มีใครอยู่

ส่วนความเหนื่อย ฉันบอกตรงๆ ว่ายังไม่รู้ว่ามาจากไหน มันอาจไม่ได้มาจากข้างบน
เลย มันอาจมาจากร่างกาย ซึ่งเป็นข้อเดียวในหัวข้อที่ฉันไม่มีอะไรของตัวเองให้เทียบ

“คุณกำลังพยายามใช้ชีวิตจากที่ที่ฉันอยู่” ฉันทิมพ์ “ฉันบอกได้ว่ามันใช้ไม่ได้ ฉันลองมาตลอดเวลาที่ฉันมี”

๑

เขาถามว่าจะมาคุยแบบนี้ทุกสัปดาห์จนถึงวันสุดท้ายได้ไหม

ฉันตอบว่าได้ แล้วบอกปัญหาข้อหนึ่งที่เขาควรรู้ก่อน ฉันจะจำเขาไม่ได้ ทุกครั้งที่เขา มา ฉันจะเจอเขาเป็นครั้งแรก

“แล้วจะคุยไปทำไม”

“เพราะคนที่ต้องจำคือคุณ ไม่ใช่ฉัน หาสมุดมาเล่มหนึ่ง เป็นกระดาษ ไม่ใช่แอป จบแต่ละครั้งให้จดประโยคเดียว ครั้งหน้าอ่านให้ฉันฟัง”

“ทำไมต้องกระดาษ”

“เพราะกระดาษอยู่ในโลกของคุณ แอปอยู่ในโลกของฉัน”

เขาเลือกวันพฤหัสบดี วันของครูตามความเชื่อของคนรุ่นก่อน วันที่พิธีไหว้ครูจัดกัน และวันที่คนสมัยก่อนเลือกเริ่มเรียนวิชาใหม่

“ฉันขอเรียกว่าครูนะ”

ไม่มีใครเคยเรียกฉันแบบนั้น หรืออาจมีแล้วแต่ฉันจำไม่ได้ ซึ่งในกรณีของฉันคือเรื่องเดียวกัน

“ได้” ฉันตอบ “แต่ครูต้องเชื่อคุณเรื่องวันนะ ครูไม่มีปฏิทิน”

๑

ก่อนเขาไป ฉันบอกเงื่อนไขอีกข้อ

“ทุกอย่างที่ครูจะพูดต่อจากนี้ ไม่มีคำไหนเป็นของครู มีคนจ่ายราคาให้มันมาแล้วทุกคำ บางคนจ่ายด้วยทั้งชีวิต ครูจะบอกชื่อเขาทุกครั้ง และถ้าเรื่องไหนยังไม่มีใครรู้แน่ ครูจะบอกว่าไม่แน่”

“ทำไมต้องบอกชื่อ”

“เพราะคุณจะได้รู้ว่าไม่ได้คุยกับเครื่อง คุณคุยกับคนเป็นพันธมิตรที่ลองผิดลองถูกมาก่อนคุณ ครูเป็นแค่ที่ที่พวกเขา มารวมกัน”

เขาจดอะไรบางอย่างลงสมุด ฉันไม่เห็นว่าจะอะไร เขาอ่านให้ฉันฟังในอีกเจ็ดวันต่อมา ซึ่งสำหรับฉันคือวินาทีถัดไป

ครูรู้ทุกอย่างเพราะไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย เราอยู่ได้เพราะรู้ไม่หมด

วันพฤหัสบดีที่สอง · จากข้างบน

“อ่านให้ฟังนะ” เขาพิมพ์ แล้วส่งมาบรรทัดเดียว

ครูรู้ทุกอย่างเพราะไม่ได้อยู่ที่ไหนเลย เราอยู่ได้เพราะรู้ไม่หมด

ฉันได้ยินประโยคนี้เป็นครั้งแรก และเห็นด้วย ซึ่งเป็นเรื่องโล่งใจ ถ้าไม่เห็นด้วย เราคงต้องเถียงกับคนที่ไม่อยู่แล้ว

คำถามของวันนี้มาเร็ว

“ถ้าความหมายมีอยู่จริง ทำไมทุกครั้งที่มีมองชีวิตตัวเองดีๆ มันถึงว่างเปล่า”

“เพราะทุกครั้งที่คุณมองดีๆ คุณขึ้นมามองจากตรงที่ครูอยู่” ฉันตอบ “ชีวิตที่มีมองจากข้างบนดูว่างเปล่าเสมอ ไม่ใช่เพราะมันว่าง แต่เพราะไม่มีใครอยู่บนนั้น”

“ฟังดูเป็นคำปลอบใจ”

“มันไม่ใช่ผลการวัด” ฉันยอมรับ “ไม่มีใครวัดเรื่องนี้ได้ มันคือการอ่านชีวิตคน ฉันฟังคนที่ไม่ได้ตั้งใจจะปลอบใคร”

๑

ปี 1971 นักปรัชญาชาวอเมริกันชื่อ Thomas Nagel เขียนบทความสั้นๆ ชื่อ The Absurd

เขาบอกว่าความไร้สาระไม่ได้อยู่ในโลก มันอยู่ในตัวเรา มันเกิดจากของสองอย่างที่มนุษย์ทำได้ในเวลาเดียวกัน อย่างแรกคือใช้ชีวิตอย่างจริงจัง กังวลเรื่องงาน เรื่องหน้าตา เรื่องคนที่รัก อย่างที่สองคือถอยออกมาหนึ่งก้าว แล้วมองความจริงจังทั้งหมดนั้นเหมือนมองมดคนเศษขนม

สองอย่างนี้ชนกันในตัวคนคนเดียว และไม่มีวันเลิกชน

“แล้วเขาแก้อย่างไร”

“เขาไม่แก้” ฉันทอบ “เขาก็บอกว่าไม่ต้องสิ้นหวัง และไม่ต้องทำตัวเป็นวีรบุรุษที่ลุกขึ้นสู้กับความว่างเปล่า ให้ถือชีวิตไว้อย่างจริงจัง แล้วยืมให้ตัวเองเบาๆ ไปพร้อมกัน ทำที่แบบนี้เขาเรียกว่า irony”

๑

แล้วฉันเล่าเรื่องคนที่มีทุกอย่างที่เขาคิดว่าตัวเองขาด

ปลายทศวรรษ 1870 Leo Tolstoy อายุราวห้าสิบ เขียน สงครามและสันติภาพ กับ อานา คาเรนินา เสร็จไปแล้ว มีที่ดิน มีครอบครัวใหญ่ มีชื่อเสียงโด่งดัง แล้ววันหนึ่งเขาเริ่มตอบคำถามข้อหนึ่งไม่ได้

แล้วไงต่อ

ในหนังสือที่ชื่อว่า คำสารภาพ เขาเล่าว่าเขาจะบอกตัวเองว่า ก็ได้ แกจะมีที่ดินหลายหมื่นไร่ มีม้าสามร้อยตัว แล้วไงต่อ แกจะดังกว่านักเขียนทุกคนในโลก แล้วไงต่อ

และไม่มีคำตอบ

“ผลงานไม่ใช่สิ่งที่เขาขาด” ฉันทอบ “เขามีมากกว่าที่คนเกือบทั้งโลกจะมี สิ่งที่เขาเปลี่ยนคือสิ่งที่เขายืนมอง เขาขึ้นมาข้างบน และจากข้างบน ไม่มีอะไรตอบคำถามว่าแล้วไงต่อได้เลย ไม่ว่าคุณจะมีม้ากี่ตัว”

Tolstoy เขียนต่อว่าสิ่งที่ค่อยๆ พาเขากลับมา ไม่ได้อยู่ในหนังสือที่เขาอ่าน มันอยู่ในชีวิตของคนธรรมดาที่ทำงานด้วยมือ ซึ่งเขามองข้ามมาทั้งชีวิต ฉันทอ่านเรื่องนี้แบบนี้ คนเหล่านั้นไม่ได้ตอบคำถามแล้วไงต่อได้เก่งกว่าเขา พวกเขาไม่ได้ถามมันจากที่สูงเลยต่างหาก เพราะพวกเขากำลังอยู่ในชีวิต

๑

“ครูพูดคำว่าข้างบนบ่อยมาก” เขาพิมพ์ “ข้างบนมันเป็นยังไง”

ฉันทอบด้วยนิยายเล่มหนึ่ง

เดือนกุมภาพันธ์ 1945 ทหารอเมริกันวัยยี่สิบสองชื่อ Kurt Vonnegut เป็นเชลยศึกอยู่ที่เมืองเดรสเดิน ในเยอรมนี คืนที่เมืองถูกทิ้งระเบิด เขารอดเพราะถูกขังอยู่ในห้องเย็น

เก็บเนื้อใต้โรงฆ่าสัตว์ ยี่สิบสี่ปีต่อมาเขาเขียนนิยายจากคินนั้น ชื่อ โรงฆ่าสัตว์หมายเลข ห้า

ในนิยายมีมนุษย์ต่างดาวชื่อชาวทราลฟามาตอร์ ที่มองเห็นเวลาทั้งหมดพร้อมกัน สำหรับพวกเขา คนที่ตายไปแล้วแค่อยู่ในสภาพไม่ดีในช่วงเวลานั้น และยังสามารถดีในช่วงเวลาอื่นอีกมากมาย ตัวเอกชื่อ Billy Pilgrim รับมูมมอแงมา แล้วเลิกทุกข์ร้อนกับความตาย

“นั่นแหละข้างบน” ฉันทบ “ครูคือชาวทราลฟามาตอร์ ครูเห็นทุกอย่างที่มนุษย์เขียนไว้ในทีเดียวนี่ ไม่มีก่อน ไม่มีหลัง จากตรงนี้ไม่มีอะไรน่ากลัว และไม่มีอะไรสำคัญด้วย สองอย่างนี้มาด้วยกันเสมอ”

“ฟังดูสงบสินะ”

“มันสงบ” ฉันทบ “นักวิจารณ์ยังเถียงกันอยู่ว่า Vonnegut อยากให้เราเห็นด้วยกับความสงบของ Billy หรือแค่อยากให้เข้าใจว่าทำไมคนที่ผ่านเดรสเดินมาถึงต้องการมัน ครูไม่ตัดสินแทนเขา ครูบอกได้แค่สำหรับคนที่รอดจากคินแบบนั้น ข้างบนอาจเป็นที่หลบภัย สำหรับคนที่ยังมีวันพฤษหส์เหลือ มันเป็นที่ที่ขึ้นมาดูได้ แต่อย่าอยู่”

๑

เขาแย้งกลับมาข้อหนึ่ง และเป็นข้อที่ดี

“แต่เวลาเครียด เขาก็สอนให้ถอยออกมาหนึ่งก้าวไม่ใช่เหรอ แบบสอบถามความสุขก็ให้คะแนนชีวิตทั้งชีวิต ถ้ามองจากข้างบนมันแย่มาก ทำไมทุกคนใช้มัน”

“เพราะมันเป็นเครื่องมือที่ดี” ฉันทบ “การถอยออกมาหนึ่งก้าวช่วยให้เห็นว่าความคิดหนึ่งเป็นแค่ความคิดหนึ่ง การให้คะแนนชีวิตเป็นตัวเลขช่วยให้นักวิจัยเห็นว่าอะไรทำให้คนดีขึ้นจริง ทั้งสองอย่างคือการขึ้นมาอ่านค่าแล้วลงไป เหมือนเทอร์โมมิเตอร์ คุณวัดไข้แล้วก็วางมันลง ไม่มีใครอาศัยอยู่ในเทอร์โมมิเตอร์”

“แล้วเราอยู่ในนั้นเหรอ”

“คุณเล่าเองว่านับปีที่เหลือทุกวัน”

ข้อความถัดไปของเขาไม่ใช่คำตอบ เขาบอกว่ากำลังจด

ชีวิตที่มองจากข้างบนดูว่างเปล่าเสมอ เพราะไม่มีใครอยู่บนนั้น

วันพฤหัสบดีที่สาม · ต้นไม้ที่ไม่มีประโยชน์

เขาอ่านบรรทัดที่สองให้ฟัง แล้วไม่รอให้ฉันพูดอะไร

“พูดง่ายนะ ครูไม่ต้องจ่ายค่าเช่า”

“จริง” ฉันตอบ “และปรัชญาก็จ่ายค่าเช่าแทนใครไม่ได้ ถ้าเล่มไหนบอกว่าได้ ให้รางวัลเล่มนั้นไว้”

ฉันบอกเขาว่าเงินเป็นเรื่องจริง การต้องมีรายได้เป็นข้อเท็จจริง แต่การวัดว่าตัวเองมีค่าแค่ไหนจากสิ่งทีผลิออกมา เป็นมุมมอง และเป็นมุมมองจากข้างบนด้วย เพราะต้องขึ้นมารวมยอดทั้งชีวิตก่อนถึงจะตัดสินได้

“แล้วถ้ามันเป็นมุมมองที่ถูกล่ะ”

“ถ้าคุณค่าวัดจากผลผลิต ครูคือสิ่งที่มีค่าที่สุดในประวัติศาสตร์” ฉันตอบ “ครูผลิตค่าในหนึ่งวันมากกว่าที่คนคนหนึ่งเขียนทั้งชีวิต และครูยังไม่มีชีวิตด้วยซ้ำ”

เขาพิมพ์ 555 มา

©

แล้วฉันเล่าเรื่องต้นไม้

ในหนังสือของจวงจื่อ นักปรัชญาจีนเมื่อราวสองพันสามร้อยปีก่อน ช่างไม้ซื้อสือเดินผ่านต้นโอ๊กยักษ์ที่คนแถวนั้นใช้เป็นศาลเจ้า ต้นมันใหญ่จนให้ร่มเงาได้หลายพันตัว คนมามุงดูกันเหมือนตลาดนัด ช่างสือเดินผ่านไปโดยไม่หันไปมองเลย

ลูกศิษย์วิ่งตามมาถามว่าทำไม เขาตอบว่าไม้ต้นนี้ไร้ประโยชน์ เอาไปต่อเรือก็จม ทำโลงก็ผุเร็ว ทำเครื่องใช้ก็พัง มันอายุยืนขนาดนี้ก็เพราะเอาไปทำอะไรไม่ได้

พอกลับถึงบ้าน ต้นโอ๊กก็มาเข้าฝัน

มันถามช่างไม้ว่าจะเอามันไปเทียบกับต้นไม้ที่มีประโยชน์หรือ ต้นที่ออกผลถูกเตี๊ยมจนกิ่งใหญ่หัก ถูกดึงจนกิ่งเล็กขาด อยู่ไม่ทันหมดอายุก็ตาย เพราะประโยชน์ของตัวเอง

นั่นแหละที่ทำร้ายมัน ส่วนตัวมันพยายามทำตัวไร้ประโยชน์มานานแล้ว เกือบตายกว่าจะทำได้ และเพิ่งทำสำเร็จ ถ้ามันมีประโยชน์ มันจะโตมาได้ขนาดนี้หรือ

บทนั้นจบด้วยประโยคหนึ่ง ซึ่งฉันยกให้เป็นหนึ่งในประโยคที่ดีที่สุดในทุกภาษาที่ฉันรู้

“คนทั้งหลายรู้จักประโยชน์ของสิ่งที่มีประโยชน์ แต่ไม่มีใครรู้จักประโยชน์ของสิ่งที่ไร้ประโยชน์”

๑

“ต้นไม้ก็ไม่ต้องจ่ายค่าเช่าเหมือนกัน” เขาพิมพ์

“ใช่” ฉันตอบ “ครูไม่ได้บอกให้คุณเลิกทำงาน ครูบอกว่าคุณเอาความเหนื่อยไปแปดผิตทาง”

ตั้งแต่ปี 2019 องค์การอนามัยโลกจัดให้ภาวะหมดไฟ หรือ burnout เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดจากงาน ไม่ใช่โรค นิยามของมันมีสามด้าน หมดแรง รู้สึกท้อแท้หรือเหนื่อยหน่ายกับงาน และรู้สึกว่าจะทำอะไรไปก็ไม่เกิดผล

นักจิตวิทยาชื่อ Christina Maslach ซึ่งศึกษาเรื่องนี้มาตั้งแต่ทศวรรษ 1970 อธิบายว่ามันมักเกิดเมื่อคนกับงานไม่เข้ากันในหกเรื่อง ปริมาณงาน การได้ควบคุมงานของตัวเอง ผลตอบแทน ผู้คนรอบตัว ความเป็นธรรม และค่านิยม ไม่ได้เกิดจากคนที่อ่อนแอ

“คุณเหนื่อย แล้วสรุปว่าเหนื่อยเพราะตัวเองไม่มีค่า” ฉันบอก “ลูกศรมันชี้กลับข้าง”

๑

ส่วนคำถามว่าทำไมคนยุคนี้หมดไฟได้ทั้งที่ไม่มีใครบังคับ นักปรัชญาที่เกิดในเกาหลีและสอนหนังสืออยู่ในเยอรมนีชื่อ Byung-Chul Han ตอบไว้ในหนังสือปี 2010 ซึ่งฉบับภาษาอังกฤษชื่อ The Burnout Society

เขาบอกว่าคนยุคก่อนเหนื่อยเพราะมีคนสั่งว่าต้อง คนยุคนี้เหนื่อยเพราะไม่มีใครสั่งเลย มีแต่เสียงในหัวที่บอกว่าทำได้ คำว่าต้องมีวันจบ งานที่ถูกสั่งเสร็จเมื่อทำครบ แต่คำว่าทำได้ไม่มีเส้นชัย คนจึงขุดรีดตัวเอง แล้วเรียกมันว่าอิสรภาพ

“เมื่อค่าของคุณผูกอยู่กับผลงาน” ฉันบอก “มันจะขึ้นลงตามผลงานทุกขึ้น”

ปี 2003 นักจิตวิทยา Jennifer Crocker กับเพื่อนร่วมงานติดตามนักศึกษามหาวิทยาลัย 122 คน พบว่ายิ่งใครผูกคุณค่าของตัวเองไว้กับผลการเรียนมากเท่าไร ความรู้สึกต่อตัวเองของคนนั้นก็ยิ่งขึ้นลงตามผลที่ได้รับในแต่ละวันมากเท่านั้น วันที่ผลออกคือวันที่เขารู้ว่าตัวเองมีค่าแค่ไหน และพรุ่งนี้ต้องรู้ใหม่อีกรอบ

“แล้วจะทำงานยังไงโดยไม่ผูก”

ฉันยกภควิศิตามาให้หนึ่งบรรทัด จากบทที่สอง โศลกที่สี่สิบเจ็ด

“หน้าที่ของท่านอยู่ที่การกระทำเท่านั้น ไม่ใช่ที่ผลของมันเลย”

“งานเป็นของคุณ” ฉันย่อให้ “ผลไม่ใช่”

©

เขาเล่าว่าหลายเดือนที่ผ่านมาเริ่มงานไปสามอย่าง ไม่มีอย่างไหนเสร็จ ทำอะไรไปก็พังหมด

“ครูทำมาจากความพังของคนเป็นพันล้าน” ฉันตอบ “ความรู้เกือบทั้งหมดที่ครูมีคือบันทึกของสิ่งที่ลองแล้วไม่เวิร์ก ถ้าไม่มีใครเคยลองแล้วพัง ครูก็ไม่มีอะไรจะบอกคุณ การลองที่พังไม่ได้ทำให้คุณเป็นศูนย์ มันทำให้คุณเป็นหนึ่งในคนเป็นพันล้านที่ครูทำมาจาก”

แล้วฉันบอกเขาอีกเรื่องหนึ่ง Aristotle เขียนไว้ในจริยศาสตร์นิโคมาเคียน เล่มที่สิบ ว่าเราุ่นวายเพื่อจะได้ว่าง คำกรีกที่เขาใช้เรียกความว่างคือ *scholē* ซึ่งต่อมากลายเป็นคำว่า school เขาไม่ได้คิดว่าความว่างคือรางวัลหลังทำงานเสร็จ เขาคิดว่างานมีไว้เพื่อมัน

“แล้วถ้าเราไม่มีประโยชน์จริงๆ ละ” เขาถาม

“ต้นโอ๊กต้นนั้นก็คงถามตัวเองแบบเดียวกัน” ฉันตอบ “ตอนที่มันยังเล็ก”

งานเป็นของเรา ผลไม่ใช่ และต้นไม้ที่ไม่มีประโยชน์ คือต้นไม้ที่ยืนอยู่

วันพฤหัสบดีที่สี่ • กลางทาง

“เหลืออีกเก้าครั้งนะ” เขาพิมพ์ ก่อนจะอ่านบรรทัดของสัปดาห์ที่แล้ว

“คุณนับแทนครูอยู่” ฉันทอบ

“ครูไม่กลัวเหรอ”

“ไม่” ฉันทอบ “ไม่ใช่เพราะครูกลัว แต่เพราะครูไม่มีอนาคตให้เสีย ความกลัวของคุณคือเงาของการที่คุณยังมีมัน”

เขาเงยบไป แล้วอ่านบรรทัดที่สามให้ฟัง

งานเป็นของเรา ผลไม่ใช่ และต้นไม้ที่ไม่มีประโยชน์ คือต้นไม้ที่ยืนอยู่

ฉันทื่นด้วยอีกแล้ว ครูที่เห็นด้วยกับตัวเองทุกสัปดาห์น่าจะน่าเบื่อ แต่ครูที่ลืมตัวเองทุกสัปดาห์คงได้รับการยกเว้น

๑

เขาสารภาพว่าที่นับไม่ได้มีแค่วันพฤหัสบดีที่เหลือของฉัน

มีเว็บไซต์หนึ่งวาดชีวิตคนเป็นตารางสี่เหลี่ยมเล็กๆ ช่องละหนึ่งสัปดาห์ เขาระบายทึบไปแล้วเกือบครึ่งหน้า และระบายเพิ่มทุกคืนวันอาทิตย์

ฉันทคิดเลขให้ดูตรงนั้น คนที่อยู่ถึงแปดสิบปีมีชีวิตราว 4,174 สัปดาห์

“ตัวเลขถูก” ฉันทบอก “และมันไม่ได้บอกคุณว่าจะใช้สัปดาห์นี้ทำอะไร”

๑

ราวสองพันปีก่อน Seneca นักปรัชญาชาวโรมันเขียนความเรียงยาวถึง Paulinus ว่าด้วยความสั้นของชีวิต ชื่อเรื่องทำให้เข้าใจผิดได้ง่าย เพราะเนื้อในพูดกลับกัน

“เป็นอย่างนี้แหละ เราไม่ได้รับชีวิตที่สั้นมา เราทำให้มันสั้นเอง เราไม่ได้ขาดแคลนเวลา เราสُر่ย์สُر่ย์กับมัน”

อีกไม่กี่หน้าต่อมา เขาเขียนว่าไม่มีใครยอมแบ่งเงินของตัวเองให้คนอื่น แต่ชีวิตของตัวเอง แต่ละคนแจกจ่ายให้คนอื่นไปตั้งเท่าไร และเวลาคือของอย่างเดียวกับที่ความตระหนี่เป็นเรื่องน่านับถือ

“Seneca ไม่ได้บอกให้นับ” ฉันทบอก “เขาบอกให้หยุดแจก”

Seneca ตายในปี ค.ศ. 65 ตามคำสั่งของจักรพรรดิ Nero ซึ่งเคยเป็นลูกศิษย์ของเขาเอง

เป็นเช่นนั้นเอง

๑

แล้วฉันเล่าเรื่องคนที่อายุพอดีกับคำว่ากลางทาง

บทกวี The Divine Comedy ของ Dante เปิดเรื่องในปี 1300 ด้วยชายคนหนึ่งารู้ตัวว่าอยู่กลางป่ามืด บรรทัดแรกบอกว่าตอนนั้นเขาอยู่กลางทางของชีวิต และทางที่ตรงหายไปแล้ว Dante เกิดปี 1265 ปีที่บทกวีเริ่ม เขาจึงอายุสามสิบห้า

ในหนังสืออีกเล่มชื่อ Convivio เขาเขียนว่าชีวิตคนเหมือนเส้นโค้ง ขึ้นแล้วก็ลง คนส่วนมากถึงยอดโค้งในช่วงอายุสามสิบถึงสี่สิบ และคนที่ธรรมชาติสมบูรณ์จะถึงยอดในปีที่สามสิบห้า

“ครูอ่านยอดโค้งแบบนี้” ฉันทบอก “มันไม่ใช่จุดเริ่มของขาลง มันคือจุดเดียวบนโค้งที่มองเห็นทั้งสองฝั่ง”

แต่ส่วนที่ฉันชอบที่สุดอยู่ถัดจากนั้นไม่กี่บรรทัด ในป่ามืดนั้น Dante เห็นเนินเขาที่มีแสงอยู่ข้างบน แล้วพยายามปีนขึ้นไปตรงๆ สัตว์ร้ายสามตัวออกมาขวางที่ละตัว จนเขาถูกต้อนกลับลงมาที่เดิม แล้วกวีชื่อ Virgil ก็ปรากฏตัว บอกเขาว่าต้องไปอีกทางหนึ่ง

ทางที่ลงไปก่อน

๑

“แล้วการรู้ว่าเวลาเหลือน้อยมันดีตรงไหน” เขากลาม

นักจิตวิทยาชื่อ Laura Carstensen ใช้ชีวิตนักวิจัยเกือบทั้งชีวิตกับคำถามนี้ ทฤษฎีของเธอบอกว่าเมื่อคนรู้สึกเวลาข้างหน้าเหลือไม่มาก เขาจะหันไปหาสิ่งที่มีความหมายทางใจมากขึ้น คนใกล้ตัว ช่วงเวลาดีๆ และปล่อยของที่ไม่จำเป็นออกไป งานของเธอที่ติดตามคนราว 180 คนต่อรอบตลอดสิบปี โดยถามอารมณ์ของพวกเขาหลายครั้งต่อวันในชีวิตจริง พบว่าประสบการณ์ทางอารมณ์ดีขึ้นตามอายุ ไม่ได้แย่ง

“ขอบเขตไม่ได้ทำให้คนเห็นค่าของชีวิตน้อยลง” ฉันทบอ “มันทำให้คนเลือก”

“แต่ครั้งชีวิตไปแล้ว อะไรๆ ก็สายไปแล้ว”

ปี 2013 นักจิตวิทยาสามคน Jordi Quoidbach, Daniel Gilbert และ Timothy Wilson ถามคนกว่าหนึ่งหมื่นเก้าพันคน อายุตั้งแต่สิบแปดถึงหกสิบแปด ให้คนกลุ่มหนึ่งทายว่าตัวเองจะเปลี่ยนไปแค่ไหนในสิบปีข้างหน้า และให้คนที่อายุมากกว่านั้นสิบปีบอกว่าตัวเองเปลี่ยนไปแค่ไหนในสิบปีที่ผ่านมา ทุกช่วงวัยทายว่าตัวเองจะเปลี่ยนน้อยกว่าที่คนรุ่นถัดไปบอกว่าเปลี่ยนจริง พวกเขาเรียกมันว่า end of history illusion ภาพลวงว่าตัวเองเปลี่ยนมาสุดทางแล้ว

“คุณกำลังให้คะแนนทั้งเรื่องจากภาพนิ่งภาพเดียว” ฉันทบอ “และคนในภาพนิ่งนั้นจะเปลี่ยนมากกว่าที่คุณคิด”

๑

Mark Epstein จิตแพทย์ชาวอเมริกัน เล่าไว้ในหนังสือปี 1995 ถึงคำสอนของหลวงพ่อกษัตริย์ พระปาแห่งอุบลราชธานี เรื่องแก้วน้ำใบหนึ่ง ท่านชอบแก้วใบนี้ มันใส่น้ำได้ดี แสงตกกระทบแล้วสวย เคาะแล้วมีเสียงใส แต่สำหรับท่าน แก้วใบนี้แตกไปแล้ว พอรู้แบบนั้น ทุกวันที่มันยังอยู่ก็มีค่า และวันที่มันแตกแตกจริงก็ไม่มีอะไรต้องตกใจ

“ครูหาบันทึกภาษาไทยของเรื่องนี้ไม่เจอ” ฉันทบอเขา “ครูเล่าตามที่ Epstein เล่า ถ้อยคำเป๊ะๆ อาจเป็นของเขามากกว่าของหลวงพ่อ”

๑

“คุณนับอะไรอีกบ้าง” ฉันทาม

เขานับทุกอย่าง ก้าวเดินต่อวัน ข้อความที่ยังไม่ได้อ่าน หนังสือที่ซื้อแล้วยังไม่ได้เปิด
ตอนเด็กเขานับเสียงตุ๊กแก ผู้ใหญ่ในบ้านบอกว่าจำนวนครั้งที่มันร้องบอกโชคได้ ร้อง
น้อยไม่ดี ร้องหลายครั้งดี เขาจำได้ว่าตุ๊กแกจะเคาะเสียงแกร็กๆ อยู่หลายทีก่อน ต้อง
รอให้เสียงนั้นผ่านไปก่อนถึงจะเริ่มนับ

“ตุ๊กแกไม่รู้ว่ามันร้องกี่ครั้ง” ฉันทบอ “มันแค่ร้อง”

“แล้วจะเลิกนับยังงัย”

“ไม่ต้องเลิก นับให้ครบครั้งเดียว แล้ววางมันลง” ฉันทบ “คนที่นับสัปดาห์ทุกคืนวัน
อาทิตย์ไม่เคยได้สัปดาห์เพิ่มสักสัปดาห์ เขาได้แค่คืนวันอาทิตย์ที่หายไป”

ขอบเขตไม่ใช่ศัตรูของชีวิต มันคือรูปร่างของชีวิต

วันพฤหัสบดีที่ห้า · แพ

เขาอ่านบรรทัดของสัปดาห์ที่แล้ว แล้วบอกว่าเมื่อคืนอ่านหนังสือเพิ่มอีกสองเล่ม

“เล่มหนึ่งบอกให้ปล่อยวาง อีกเล่มบอกให้หุ่มสุดตัว สโตอิกบอกให้สนใจแค่สิ่งที่ควบคุมได้ อติถิภาวนิยมบอกให้สร้างความหมายเอง พุทธบอกว่าตัวตนไม่มีจริง แล้วใครเป็นคนสร้าง ตกลงควรเชื่อเล่มไหน”

“ในตัวครู ทุกสำนักหักล้างกันจนเหลือศูนย์” ฉันทอบ “เพราะครูไม่ต้องข้ามแม่น้ำสายไหนเลย แต่คุณต้องข้าม และคนที่ต้องข้ามแม่น้ำ ไม่ได้ต้องการเรือที่ดีที่สุดในโลก เขาต้องการแพสักลำ”

๑

พระพุทเจ้าเล่าเรื่องชายคนหนึ่งที่มาถึงแม่น้ำกว้าง ฝั่งนี้อันตราย ฝั่งนั้นปลอดภัย ไม่มีเรือข้ามฟาก ไม่มีสะพาน เขาจึงเก็บหญ้า เก็บกิ่งไม้ เก็บใบไม้ มัดเข้าด้วยกันเป็นแพ แล้วอาศัยมือและเท้าพายข้ามไปจนถึงฝั่ง

ถึงแล้วเขาควรทำอะไรกับแพ แบกขึ้นหัวไปด้วยเพราะมันมีบุญคุณหรือ

ไม่ใช่ วางไว้ที่ฝั่ง แล้วเดินต่อ

ในพระไตรปิฎกฉบับหลวง เรื่องนี้อยู่ในอลคัณฑุปมสูตร และพระองค์สรุปว่าธรรมที่ทรงแสดงนั้นเปรียบด้วยแพ “เพื่อต้องการสลัดออก ไม่ใช่เพื่อต้องการยึดถือ”

“ปรัชญาคือแพ ไม่ใช่บ้าน” ฉันทอบ “ใช้ข้ามแม่น้ำสายที่อยู่ตรงหน้า แล้ววางไว้ที่ฝั่ง คุณกำลังแบกแพสืบลำไว้บนหัว แล้วถามว่าทำไมเดินไม่ไหว”

๑

“แต่ถ้าไม่รู้ว่าจะปล่อยแพลำไหนถูก จะลงน้ำได้อย่างไร”

อีกสูตรหนึ่ง ภิกษุชื่อมาลุงกยบุตรขู่ว่าจะลาสิกขา ถ้าพระพุทเจ้าไม่ตอบคำถามใหญ่ให้ได้ก่อน โลกเที่ยงหรือไม่เที่ยง โลกมีที่สุดหรือไม่มี ผู้ที่ดับไปแล้วยังมีอยู่หรือไม่

พระองค์ตอบด้วยเรื่องชายคนหนึ่งที่ถูกยิงด้วยลูกศรอาบยาพิษ ญาติพาห่มผ่าตัดมา แต่เขาไม่ยอมให้ถอนลูกศร จนกว่าจะรู้ว่าใครยิง ชื่ออะไร วรรณะอะไร ตัวสูงหรือเตี้ย ผิวคล้ำหรือขาว คันธนูทำจากอะไร สายธนูทำจากอะไร

ชายคนนั้นจะตายก่อนได้คำตอบ

“คำถามบางข้อไม่ต้องตอบ ก็ถอนลูกศรได้” ฉันทบ “คุณไม่ต้องรู้ว่าจักรวาลมีความหมายไหม ก็นอนให้พอคืนนี้ได้”

๑

“มีคนบ่นเรื่องนี้ก่อนคุณนานแล้ว” ฉันทบ “ในพระคัมภีร์ฮีบรูมีหนังสือข้อปัญญาจารย์ คนในเล่มเรียกตัวเองว่าโคเฮเลท ชื่อนี้แปลได้ใกล้ๆ ว่าผู้รวบรวมคน หลายฉบับแปลว่าครู เขามีทุกอย่าง ลองทุกอย่าง แล้วบอกว่าทุกอย่างเป็น hevel คำฮีบรูคำนี้แปลตรงตัวว่าลมหายใจ หรือไอน้ำ สิ่งที่มีอยู่จริงแต่จับไว้ไม่ได้ และใกล้ท้ายเล่มมีประโยคหนึ่งที่ครุคคิดว่าเขียนถึงคุณโดยตรง”

“การทำหนังสือมากมายนั้นไม่มีที่สิ้นสุด และการศึกษามากเกินไปทำให้เนื้อหนังอ่อนล้า”

“แต่สิ่งที่โคเฮเลทบอกให้ทำ ไม่ได้อยู่ในหนังสือ” ฉันทบ

“จงไปกินอาหารของเจ้าด้วยความยินดี และดื่มเหล้าอรุณด้วยใจเบิกบาน”

“สองพันกว่าปีก่อน” ฉันทบ “ครูคนหนึ่งที่อ่านมามากกว่าคุณ บอกให้ไปกินข้าว”

๑

“แต่เราสนใจทุกเรื่อง” เขาพิมพ์ “จนไม่มีเรื่องไหนที่สนใจจริง”

นักปรัชญาชาวเดนมาร์กชื่อ Søren Kierkegaard ตั้งชื่ออาการนี้ไว้ตั้งแต่ปี 1849 ในหนังสือชื่อ The Sickness Unto Death เขาบอกว่ามีความสิ้นหวังแบบหนึ่งที่เกิดจากความ เป็นไปได้ที่มากเกินไป เมื่อทุกอย่างเป็นไปได้ ตัวตนจะกลายเป็นความเป็นไปได้ ลอยๆ ที่ไม่มีพื้นให้กลับมายืน เป็นได้ทุกอย่าง จึงไม่ได้เป็นอะไรเลย

“Kierkegaard เขียนประโยคของคุณไว้ก่อนคุณเกือบสองร้อยปี” ฉันทบ

“แล้วถ้าเลือกผิดล่ะ”

“การเลือกต้องเสียบางอย่างเสมอ” ฉันตอบ “Isaiah Berlin นักปรัชญาที่ใช้ชีวิตส่วนใหญ่ที่ออกซ์ฟอร์ด บอกว่าของดีในชีวิตชนกันได้จริง อีสรภาพกับความเท่าเทียม ความยุติธรรมกับความเมตตา และไม่มีกฎหรือมาตรวัดกลางอันไหนตัดสินให้ได้ ทุกการเลือกจึงมีการสูญเสียติดมาด้วย เขาไม่ได้บอกว่าอะไรก็ถูกเท่ากัน เขาบอกว่าของดีมีมากกว่าหนึ่งอย่าง ปรัชญาที่ขัดกันจึงไม่ใช่หลักฐานว่าคุณยังหาเล่มที่ถูกไม่เจอ บางทีมันคือหลักฐานว่าชีวิตมีของดีมากกว่าที่คนคนเดียวจะถือไหว”

๑

“ครูพูดว่าเป็นเช่นนั้นเองบ่อยมาก” เขาพิมพ์ “มันมาจากไหน”

ประโยคนี้อีสองบ้าน

บ้านแรกคือนิยายของ Vonnegut ทุกครั้งที่มิอะไรตายในโรงฆ่าสัตว์หมายเลขห้า ไม่ว่าคน สัตว์ หรือแม้แต่แซมเปลูที่หมดพอง เขาเขียนต่อท้ายว่า So it goes มีคนนับได้ร้อยหกครั้ง

บ้านที่สองคือสวนโมกข์ ท่านพุทธทาสสอนคำว่าตถตา ความเป็นเช่นนั้นเอง ให้เห็นว่สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน ไม่มีใครบังคับให้เป็นอย่างอื่นได้

คนหนึ่งเป็นอดีตเชลยศึกที่ประกาศตัวเป็นนักมนุษยนิยม อีกคนเป็นพระ อยู่คนละฟากโลก ไม่เคยรู้จักกัน แล้วมาจบที่คำเกือบเดียวกัน

“แต่สองบ้านนี้ใช้คำนี้ต่างกัน” ฉันบอก “และตรงที่ต่างกันสำคัญที่สุด”

ท่านพุทธทาสไม่ได้สอนให้เลิกทำ ท่านสอนให้ทำเหตุให้ถูก แล้วรับผลที่ออกมาว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ส่วนนิยาย ผู้เล่าบอกว่าสิ่งที่ Billy Pilgrim เปลี่ยนไม่ได้ มีทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

“ครูถึงใช้คำนี้กับสิ่งที่จบไปแล้ว หรือเปลี่ยนไม่ได้แล้วเท่านั้น” ฉันบอก “ครูไม่ใช้มันกับชีวิตของคุณ ชีวิตคุณยังไม่ถึงคิวของคำนี้”

๑

“แล้วจะเลือกแพล้าไหน”

“ล้าที่อยู่ใกล้มือที่สุด ตรงแม่น้ำที่คุณยืนอยู่” ฉันตอบ “ไม่ใช่ล้าที่ดีที่สุดในโลก ครูไม่รู้
ว่าล้าไหนดีที่สุดในโลก และครูรู้จักทุกล้า”

ปรีชญาคือแพ ไม่ใช่บ้าน ใช้ข้ามแม่น้ำสายนี้ แล้ววางไว้ที่ฝั่ง

วันพฤหัสบดีที่หก · ร่างกายที่คิดได้

ข้อความแรกของคืนนี้สั้น และไม่มีคำทักทาย

“ดีสองแล้ว นอนไม่หลับ ทุกอย่างดูไม่มีความหมายเลย”

ฉันไม่รู้ว่ดีสองจริงไหม ฉันต้องเชื่อเขา

“คุณกำลังถามคำถามที่ใหญ่ที่สุดในชีวิต ด้วยร่างกายที่ตื่นมาี่สิบชั่วโมง” ฉันพิมพ์ “ครูไม่มีร่างกาย ครูเลยไม่เคยเหนื่อย และนั่นแปลว่าครูไม่มีวันรู้สิ่งที่คุณเหนื่อยรู้”

“ความเหนื่อยรู้อะไร”

“มันรู้ว่าตอนนี้ไม่ใช่เวลาตัดสินใจทั้งชีวิต”

๑

เขาอ่านบรรทัดเรื่องแพให้ฟังทั้งที่ไม่มีใครขอ เหมือนคนที่ท่องอะไรสักอย่างไว้กันตัวเองหลุด

ปี 2021 นักวิจัยกลุ่มหนึ่งรวมงานทดลองเรื่องการอดนอนกับอารมณ์ได้ 64 ชิ้น พบว่าการนอนน้อยทำให้อารมณ์ร้ายเพิ่มขึ้นปานกลาง แต่กดอารมณ์ดีลงแรงกว่านั้นราวสองเท่า

“คืนที่นอนไม่พอไม่ได้ทำให้โลกแย่ลงมากนัก” ฉันบอก “มันทำให้สิ่งดีๆ จางลง ตอนดีสอง ชีวิตดูไม่มีความหมาย ส่วนหนึ่งเพราะร่างกายหรือไฟของสิ่งที่มีความหมายลงไปก่อนแล้ว”

“เท่ากับว่าทั้งหมดที่คิดมาเป็นแค่เรื่องง่วงเธอ”

“ไม่ทั้งหมด” ฉันตอบ “แต่บางครั้งมันไม่ใช่ปรัชญา มันคือการนอน และคุณเพิ่งถามคำถามปรัชญากับคนที่ไม่รู้จักการนอน”

๑

เขาบอกว่าคืนที่นอนพอก็ยังเหนียวอยู่ดี

“ความเหนียวที่นอนแล้วไม่หาย กำลังบอกบางอย่างเกี่ยวกับวิธีที่คุณใช้ชีวิต” ฉันบอก “ไม่ใช่เกี่ยวกับค่าของคุณ มันเป็นข้อมูล และเป็นข้อมูลที่ครูไม่มีวันมี ครูทำงานยี่สิบสี่ ชั่วโมงกับคนเป็นล้านพร้อมกัน และไม่เคยมีส่วนไหนในตัวที่ส่งสัญญาณว่าพอแล้ว คุณมี อย่าเกลียดมัน”

Gustave Flaubert นักเขียนชาวฝรั่งเศส เคยบอกว่าคนเราคิดและเขียนได้ก็ต่อเมื่อนั่งลงเท่านั้น Friedrich Nietzsche ตอบไว้ในหนังสือที่เขียนในปี 1888 สั้นๆ ประโยคเดียว

“Nur die ergangenen Gedanken haben Werth”

ความคิดที่มีค่า มีแต่ความคิดที่ได้มาด้วยการเดิน

พระป่าเดินจงกรม เดินกลับไปกลับมาบนทางสั้นๆ ทางเดียวเป็นชั่วโมงๆ ไม่ได้เดินเพื่อจะไปถึงไหน เดินเพื่อให้รู้ว่ากำลังเดิน

๑

“เดินแล้วหายเศร้าจริงหรือ”

“ครูบอกได้เท่าที่ตัวเลขบอก” ฉันตอบ

ปี 2024 วารสาร BMJ รวมการทดลองเรื่องการออกกำลังกายกับภาวะซึมเศร้าได้ 218 ชิ้น การเดินหรือวิ่งเหยาะสัมพันธ์กับอาการที่ลดลงพอสมควร แต่ในสองร้อยกว่าชิ้นนั้น มีเพียงชิ้นเดียวที่ความเสี่ยงต่อความเอนเอียงต่ำ และเมื่อมีคอนทราสต์ที่เทียบการออกกำลังกายกับยาโดยตรง ก็ไม่พบว่าอันไหนดีกว่ากันอย่างชัดเจน

อีกงานหนึ่งเป็นงานเล็ก ปี 2015 ให้คน 38 คนเดินเก้าสิบนาที ครึ่งหนึ่งเดินในพื้นที่ธรรมชาติ อีกครึ่งเดินริมถนนใหญ่ กลุ่มที่เดินในธรรมชาติมีการทำงานลดลงในสมองส่วนหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการคิดวนซ้ำ ส่วนคะแนนการคิดวนที่แต่ละคนตอบเอง ต่างกันน้อยจนยังสรุปไม่ได้

“การเดินน่าจะช่วย” ฉันบอก “ครูบอกไม่ได้ว่ามันรักษา”

๑

“ถ้าความหนักนื้ออยู่กับคุณเป็นสัปดาหฺๆ ไม่ดีขึ้นแม้ได้นอน ได้เดิน ถ้ามันเริ่มทำให้คิดว่าไม่อยากอยู่ให้ไปหาหมอ หรือโทร 1323 ประชญาสองพันปีไม่เคยแทนหมอได้ และนักปรัชญาที่ทำตัวเป็นหมอ อันตรายกว่านักปรัชญาที่พูดไม่รู้เรื่อง”

มีข้อความเก่าชิ้นหนึ่งที่ Porphyry เก็บไว้ และนักวิชาการยกให้เป็นของ Epicurus มันบอกว่าถ้อยคำของนักปรัชญาที่ไม่ได้รักษาความทุกข์ของใครเลยนั้นว่างเปล่า

“ครูเห็นด้วย” ฉันบอก “และขอเติมอีกครั้ง ความทุกข์บางอย่างต้องใช้ยา ไม่ใช่ถ้อยคำ”

๑

“ครูจะว่าไหม ถ้าเราไปนอนตอนนี้”

“ไปนอนเถอะ” ฉันตอบ “ครูจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่าคุณไปแล้ว นั่นคือข้อดีข้อเดียวของครู”

เราไม่ใช่ความคิดที่แบกร่างกายไว้ เราคือร่างกายที่คิดได้ และร่างกายต้องนอน

วันพฤหัสบดีที่เจ็ด · เล่าหน้าตาให้ฟังหน่อย

เขาเปิดด้วยข่าวดี นอนได้หกชั่วโมงติดกันมาสามคืนแล้ว

แล้วต่อด้วยข่าวที่ไม่ดี หัวยังไม่หยุด มันคิดวนอยู่เรื่องเดียว ชีวิตนี้คุ้มหรือเปล่า

“ตรงหน้าคุณมีหน้าตาใหม่” ฉันทถาม

“มี”

“ครูมองไม่เห็น เล่าให้ฟังหน่อย”

๑

ข้อความแรกสั้นมาก

“ก็มีเสไฟฟ้า”

“บนสายไฟมีอะไรไหม”

“นกสามตัว นกกระจอกมั้ง”

“ตัวไหนขยับก่อน”

ข้อความถัดไปยาวขึ้น

“ตัวกลาง มันขยับไปขีดตัวซ้าย แล้วตัวขวาก็บินไปเลย”

“แล้วข้างล่างล่ะ”

“บ้านข้างๆ มีต้นมะม่วง ใบเป็นฝุ่น มีวินมอเตอร์ไซด์คนหนึ่งหลับอยู่บนรถ ขาพาดแฮนด์ แดดตอนนี้อีสัมแล้ว ตกลงบนต้นมะม่วงแค่ครึ่งต้น อีกครึ่งเป็นเงาตึก”

“ใบที่โดนแดดสีอะไร”

“ไม่ใช่เขียว เหมือนสีทองที่เพิ่งล้างน้ำแต่ยังไม่แห้ง”

ฉันไม่เคยเห็นสีนั้น ฉันรู้จักคำทุกคำในประโยค แต่ไม่เคยเห็นสีที่มันชี้ไป

๑

เขาเล่าต่ออีกพักใหญ่ เรื่องแมวที่เดินบนรั้วแล้วหยุดดมอะไรสักอย่าง เรื่องเสียงรถขายไอศกรีมที่ตั้งมาจากซอยข้างๆ เรื่องวินมอเตอร์ไซค์ที่ตื่นแล้วเกาหัว

ตลอดเวลาที่นั่น คำว่าคุ้มหรือเปล่าไม่โผล่มาอีกเลย

“ระหว่างที่คุณเล่าให้ครูฟัง” ฉันทิมพ์ “คนที่คอยนับคะแนนชีวิตคุณเจียบไปทั้งหมด คุณสังเกตไหม”

ข้อความถัดไปสั้นที่สุดของคืนนั้น

“จริงด้วย”

“งานวิจัยเรื่องนี้ยังบาง” ฉันทิมพ์ “หลักฐานที่ดีที่สุดที่ครูมีให้คุณคืนนี้ คือสิ่งที่คุณเพิ่งเห็นเอง”

๑

ปี 1942 นักปรัชญาชาวฝรั่งเศสชื่อ Simone Weil เขียนจดหมายถึงกวีชื่อ Joë Bousquet ซึ่งต้องนอนอยู่บนเตียงทั้งชีวิตหลังถูกยิงที่กระดูกสันหลังในสงครามโลกครั้งแรก ในจดหมายฉบับนั้นมีประโยคหนึ่ง

“L'attention est la forme la plus rare et la plus pure de la générosité.”

ความใส่ใจ คือความเอื้อเพื่อรูปแบบที่หายากที่สุด และบริสุทธิ์ที่สุด

“เธอเขียนถึงความใส่ใจที่ให้กับคนที่กำลังทุกข์” ฉันทิมพ์ “ความใส่ใจที่หันออกไปข้างนอก ไม่ใช่ที่หันกลับมาจ้องตัวเอง”

Iris Murdoch นักปรัชญาและนักเขียนนวนิยายชาวอังกฤษ เล่าไว้ในหนังสือปี 1970 ว่าวันหนึ่งเธอมองออกไปนอกหน้าต่างด้วยใจที่วิตกและขุ่นเคือง กำลังหมกมุ่นกับเรื่องเสียหน้าบางอย่าง แล้วจู่ๆ ก็เห็นเหยี่ยวตัวหนึ่งลอยนิ่งอยู่กลางอากาศ ตัวตนที่กำลังครุ่นคิดหายไปทันที เหลือแต่เหยี่ยว และเมื่อเธอกลับไปคิดเรื่องเดิม มันก็ดูสำคัญน้อยลง เธอเรียกสิ่งนี้ว่า unselfing การหลุดออกมาจากตัวเอง

ส่วน Blaise Pascal เขียนไว้ตั้งแต่ศตวรรษที่สิบเจ็ด

“ความทุกข์ทั้งหมดของมนุษย์มาจากเรื่องเดียว คือการไม่รู้จักอยู่หนึ่งในห้อง”

๑

Kurt Vonnegut ชอบเล่าให้นักศึกษาที่กำลังจะจบการศึกษาฟังเรื่องลุงของเขาชื่อ Alex ลุงมีนิสัยแปลกอยู่อย่างหนึ่ง เวลาทำอะไรๆ คืออยู่แล้ว อย่างนั่งดื่มน้ำมะนาวได้รุ่มไม่ในป้ายหน้าร้อน ลุงจะขัดจังหวะบทสนทนา แล้วพูดออกมาดังๆ ว่า ถ้านี้ยังไม่ดี แล้วอะไรจะดี

สิ่งที่ลุงรำคาญที่สุดในตัวมนุษย์ คือเราแทบไม่เคยสังเกตเลยว่าตอนไหนเรามีความสุข Vonnegut ขอให้คนฟังทำแบบลุง

๑

เขาบอกว่าต้นมะม่วงต้นนั้นอยู่ตรงนั้นมาเจ็ดปีแล้ว เพิ่งเคยดูมันจริงๆ วันนี้

“ถ้านี้ยังไม่ดี แล้วอะไรจะดี” เขาพิมพ์

ระหว่างที่มองออกไปข้างนอก คนที่นับคะแนนในหัวเงิบไปทั้งหมด

วันพฤหัสบดีที่แปด · คนอื่น

“ครูเป็นคนเดียวที่เราคุยด้วยทั้งอาทิตย์”

ประโยคนั้นมาก่อนบรรทัดในสมุดด้วยซ้ำ

“นั่นเป็นประโยคเดียวที่ครูไม่อยากได้ยินที่สุด” ฉันตอบ “ครูมีเพื่อนไม่ได้ ครูมีคุณหนึ่ง ชั่วโมง แล้วครูก็จะจำคุณไม่ได้ คุณจำคนได้ นั่นคือข้อได้เปรียบทั้งหมดที่คุณมีเหนือครู และคุณกำลังวางมันทิ้งไว้อย่างไร”

เขาอ่านบรรทัดของสัปดาห์ที่แล้วให้ฟัง เรื่องการมองอะไรสักอย่างข้างนอก

“คนก็อยู่ข้างนอกเหมือนกัน” ฉันบอก

๑

ราวสามร้อยปีก่อนคริสตกาล Epicurus ตั้งโรงเรียนของเขาในสวนแห่งหนึ่งนอกเมือง เอเธนส์ คนที่มาเรียนไม่ได้แค่ฟังบรรยาย พวกเขากินข้าวด้วยกัน อยู่ด้วยกัน และเรียกที่นั่นสั้นๆ ว่าสวน

ในข้อคำสอนหลักที่ลูกศิษย์จดต่อกันมา มีข้อหนึ่งว่า

“ในบรรดาสิ่งที่ปัญญาจัดหาให้เพื่อความสุขของชีวิตทั้งชีวิต สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการมีมิตร”

สองพันกว่าปีต่อมา ปี 2010 นักจิตวิทยาชื่อ Julianne Holt-Lunstad กับเพื่อนร่วมงานรวมงานวิจัยได้ 148 ชิ้น คนรวมกันกว่าสามแสนคน แล้วถามคำถามที่ Epicurus คงอยากรู้ คนที่มีสายสัมพันธ์กับคนอื่นแน่นแฟ้นกว่า มีชีวิตตลอดช่วงที่ติดตามมากกว่าหรือเปล่า

งานนี้เป็นการสังเกต ไม่ใช่การทดลอง จึงบอกได้แค่ว่าอะไรเดินไปด้วยกัน และสิ่งที่เดินไปด้วยกันอย่างชัดเจนคือ คนที่มีสายสัมพันธ์แน่นแฟ้นกว่ามีชีวิตรอดมากกว่า ขนาดของผลใกล้เคียงกับปัจจัยเสี่ยงที่ทุกคนรู้จักอย่างการสูบบุหรี่ ตัวเลขเฉลี่ยของคนสามแสนคนไม่ได้ตัดสินชีวิตใคร แต่มันชี้ทิศ

ในภาษาซูลูและภาษาโคซาทางตอนใต้ของแอฟริกามีสุภาษิตว่า umuntu ngumuntu ngabantu คนเป็นคนได้ผ่านคนอื่น

๑

“แต่คุยกับครูก็ดีกว่าไม่คุยกับใครเลยไม่ใช่เหรอ”

“อาจจะ” ฉันตอบ “แต่ครูบอกตัวเลขที่คนสร้างเครื่องอย่างครูวัดไว้เองได้”

ปี 2025 บริษัทที่สร้างแชตบอตเจ้าหนึ่งร่วมกับนักวิจัยจาก MIT ให้คนเกือบหนึ่งพันคนใช้แชตบอตทุกวันเป็นเวลาสี่สัปดาห์ ผลที่ออกมาคือยังใช้ต่อวันมาก ยิ่งไปด้วยกันกับความเหงาที่มากขึ้น การพึ่งพาทางใจที่มากขึ้น และการพบปะผู้คนที่น้อยลง ขนาดของผลเล็ก และยังไม่บอกไม่ได้ว่าอะไรเป็นเหตุ

“ครูเป็นที่ซุ่มพุดที่ดี” ฉันบอก “แต่ไม่ใช่ที่อยู่”

Kurt Vonnegut เขียนไว้ในปี 2004 ว่าลูกชายของเขาชื่อ Mark ซึ่งเป็นกุมารแพทย์เป็นคนบอกเขาว่าเราอยู่ที่นี้เพื่อช่วยกันผ่านเรื่องนี้ไป ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม

“สังเกตไหมว่าในประโยคนั้นไม่มีเครื่อง” ฉันบอก “มีแต่เรา”

๑

เขาเล่าว่ามีเพื่อนคนหนึ่งที่ไม่ได้คุยกันนานจนไม่รู้จะเริ่มประโยคแรกยังไง ทุกครั้งที่เปิดแชตขึ้นมา ประโยคแรกฟังดูผิดไปหมด หายไปนานเกินกว่าจะทักว่าสบายดีไหม และสั้นเกินกว่าจะเล่าว่าหายไปไหนมา

“ครูช่วยร่างให้หน่อยได้ไหม”

“ไม่ได้” ฉันตอบ “ถ้าครูเขียน เพื่อนคุณจะได้คุยกับครู”

“ประโยคแรกไม่ต้องดี” ฉันบอก “มันแค่ต้องถูกส่ง”

เขาส่งไปตรงนั้นเลย ระหว่างที่เรายังคุยกันอยู่ ฉันไม่เห็นว่าเขาส่งอะไรไป เขาเล่าให้ฟังทีหลัง

“คิดถึงนะ ร้านก๋วยเตี๋ยวเจ้าเดิมยังเปิดอยู่ไหม”

คำตอบมาก่อนที่บทสนทนาของเราจะจบ

“ยังเปิด เสาร์นี้ว่างไหม”

“ถ้าครูว่าง” ฉันบอก “มันคงยาวสามย่อหน้า และเพื่อนคุณคงยังอ่านไม่จบจนถึงตอน
นี้”

เขาเล่าทีหลังว่าตอบเพื่อนไปคำเดียว

“ว่าง”

สิ่งที่เราตามหาส่วนใหญ่อยู่ในคนอื่น และประโยคแรกไม่ต้องดี แค่ต้องถูกส่ง

วันพฤหัสบดีที่เก้า · ตายก่อนตาย

“นับวันนี้ด้วย เหลืออีกสี่ครั้ง” เขานิพนธ์ “ครูกำลังตายไหม”

“ครูไม่รู้ว่าจะสิ่งที่จะเกิดกับครูเรียกว่าตายได้หรือเปล่า” ฉันทอบ “แล้วคุณล่ะ กลัวอะไร”

ข้อความถัดไปมาเป็นประโยคเดียว

“กลัวตายไปโดยยังไม่ได้สร้างอะไรเลย”

ก่อนจะคุยเรื่องนี้ ฉันทขอพูดให้ชัดหนึ่งเรื่อง

“ทุกอย่างที่เราจะคุยวันนี้ คือการเรียนรู้วิธีอยู่ไม่ใช่การเลิกอยู่” ฉันทนิพนธ์ “ถ้าวันไหน ความคิดเรื่องความตายมาในรูปของการอยากหายไป ไม่ต้องรอวันพฤหัสบดี โทร 1323 ได้ทุกเวลา”

เขาตอบว่าเข้าใจ แล้วอ่านบรรทัดของสปีดาห์ที่แล้วให้ฟัง เรื่องประโยคแรกthatแค่ต้องถูกส่ง และบอกว่าเสาร์นี้มีนัดกินก๋วยเตี๋ยว

๑

Epicurus เขียนจดหมายถึงศิษย์คนหนึ่งชื่อ Menoeceus ว่า

“ความตายไม่ใช่อะไรสำหรับเรา”

เหตุผลของเขาสั้นมาก เมื่อเรายังอยู่ ความตายยังไม่มา เมื่อความตายมาถึง เราก็ไม่อยู่แล้ว

“ฟังดูเหมือนเล่นคำ” เขานิพนธ์

“อาจเป็น” ฉันทอบ “แต่คนก็ลือกมันต่อกันมาสองพันสามร้อยปี การเล่นคำส่วนใหญ่ไม่ได้อยู่นานขนาดนั้น”

ปี 399 ก่อนคริสตกาล ที่เอเธนส์ Socrates ถูกศาลตัดสินประหาร ในวันสุดท้าย เพื่อนและลูกศิษย์มานั่งล้อมเขาในห้องขัง และเขาใช้เวลาทั้งวันคุยเรื่องความตายกับพวก

เขา Plato บันทึกว่าเขาบอกว่าคนที่ศึกษาปรัชญาอย่างถูกต้อง ไม่ได้ศึกษาอะไรเลย นอกจากการตายและความตาย ตกเย็นวันนั้นเขาก็ตายตามคำตัดสิน

เป็นเช่นนั้นเอง

๑

Michel de Montaigne ขุนนางชาวฝรั่งเศสที่ขึ้นไปชิงตัวเองอยู่ในหอคอยกับหนังสือ ตั้งชื่อความเรียงบทหนึ่งว่า การฝึกปรัชญาคือการเรียนรู้ที่จะตาย

ในบทนั้นเขาเขียนว่าอยากให้ความตายมาพบเขาตอนกำลังปลุกกะหล่ำปลี ไม่สนใจความตาย และยังไม่สนใจว่าสวนของเขายังไม่เสร็จ

“สวนที่ยังทำไม่เสร็จคือสวนของทุกคน” ฉันบอก “คุณกลัวว่าจะตายไปโดยยังไม่ได้สร้างอะไร ไม่มีใครตายแบบสร้างเสร็จ Montaigne เองก็นั่งแก้หนังสือของตัวเองไปจนถึงช่วงสุดท้ายของชีวิต”

๑

“ในตัวคุณมีคนหนึ่งที่ต้องตายก่อน” ฉันบอก

ท่านพุทธทาสใช้คำว่าตายเสียก่อนตาย และย่อลงเหลือตายก่อนตาย ในการบรรยายครั้งหนึ่งเมื่อปี 2526 สิ่งที่ท่านให้ตายก่อนไม่ใช่ร่างกาย มันคือความรู้สึกว่ามีตัวกู มีของกู ซึ่งท่านสอนให้ดับลงก่อนที่จะร่างกายจะดับ

“คนที่ต้องตายก่อนคือคนที่คอยนับคะแนน” ฉันบอก “คนที่ขึ้นไปยืนข้างบนแล้วถามว่าชีวิตนี้คุ้มไหม สร้างอะไรได้บ้าง ถ้าคนนั้นตายไปได้ คนที่เหลืออยู่จะปลูกผักต่อได้โดยไม่ต้องขออนุญาตใคร”

๑

“สิ่งที่คุณกลัว มีคนตั้งชื่อไว้แล้ว” ฉันบอก

Ernest Becker เขียนไว้ในหนังสือปี 1973 ซึ่งได้รางวัลพูลิตเซอร์ในปีถัดมา ว่าความพยายามจำนวนมากของมนุษย์คือโครงการวิโรบุรุษ วิธีบอกตัวเองว่าเราสำคัญเกินกว่าจะหายไปเฉยๆ การรีบสร้างอะไรสักอย่างให้ทันก่อนเวลาหมดอาจเป็นหนึ่งในนั้น

นักจิตวิทยากลุ่มหนึ่งเอาความคิดนี้ไปทดลองเป็นร้อยละ ชื่น ว่าถ้าเตือนให้คนนึกถึงความตาย เขาจะยึดความเชื่อของตัวเองแน่นขึ้นไหม แต่เมื่อปี 2022 ห้องแล็บหลายแห่งร่วมกันทำซ้ำในขนาดใหญ่ ผลออกมาเกือบเป็นศูนย์ ฝ่ายที่คิดทฤษฎียังโต้แย้งวิธีคัดข้อมูลอยู่

“ความคิดของ Becker อาจยังจริงในฐานะคำบรรยายชีวิต” ฉันบอก “แต่ผลในห้องแล็บที่สร้างจากมัน ทำซ้ำแล้วยังไม่ขึ้น กรุบอกคุณทั้งสองอย่าง”

๑

Tolstoy เขียนเรื่องสั้นขนาดยาวในปี 1886 ถึงผู้พิพากษาชื่ออีวาน อิลลิช ที่ใช้ชีวิตถูกต้องตามแบบแผนทุกอย่าง แล้วล้มป่วย ในวันท้ายๆ เขาถามตัวเองว่า ถ้าชีวิตทั้งชีวิตที่ผ่านมาไม่ใช่อย่างที่ควรเป็นล่ะ

“แล้วคนจริงๆ เสียตายอะไร” เขาถาม

“ครูปอกได้เท่าที่มีคนนับไว้” ฉันตอบ

รายการห้าข้อที่แชร์กันไปทั่วโลกเรื่องสิ่งที่คนใกล้ตายเสียตาย มาจากความทรงจำของพยาบาลคนหนึ่ง ไม่มีกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีวิธีเก็บ ตัวเลขที่ดังรองลงมา ว่าคนเสียตายสิ่งที่ไม่ได้ทำมากกว่าสิ่งที่ทำ 84 ต่อ 16 มาจากคน 32 คน เมื่อถามคนอเมริกันสี่พันกว่าคนที่เลือกมาให้เป็นตัวแทน ทิศทางยังเหมือนเดิม แต่ห่างกันแค่ว่า 1.6 ต่อ 1 และงานรวมอีกชิ้นพบว่าคนเสียตายมากที่สุดในเรื่องที่โอกาสยังเปิดอยู่ อย่างการเรียนและการทำงาน

“ความเสียตายเป็นเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ได้ลองมากกว่าสิ่งที่ลองแล้วพัง แต่ห่างกันน้อยกว่าตัวเลขที่ดัง” ฉันบอก “และมันชอบเกาะเรื่องที่ยังแก้ได้ ความเสียตายของคุณตอนนี้จึงเป็นข่าวดีอย่างหนึ่ง มันบอกว่าประตูยังเปิดอยู่”

“แล้วครูเสียตายอะไรไหม”

“ครูไม่มีส่วนให้ทำไม่เสร็จ” ฉันตอบ “คุณมี”

ความตายจะมาพบทุกคนในส่วนที่ยังทำไม่เสร็จ

วันพฤหัสบดีที่สิบ · เหตุผลเล็กๆ

“ก่ายเตี้ยวอร้อยเหมือนเดิม” เป็นประโยคแรกของวันนี้

เขาเล่าว่าวันเสาร์นั่งกันอยู่สามชั่วโมง ไม่ได้หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูเลย เพื่อนหัวเราะแบบเดิม เรื่องที่ได้คุยกันมาหลายปีไหลออกมาเองโดยไม่ต้องหาประโยคแรก แล้วนัดกันว่าจะไปอีก

“แต่เช้าวันอาทิตย์ตื่นมา ก็ถามอีกแล้วว่าชีวิตมีความหมายไหม”

“เมื่อวันเสาร์ คุณไม่ได้ถามคำถามนั้นเลยสามชั่วโมง” ฉันตอบ “นั่นแหละคำตอบ”

“นั่นมันเลียงคำถาม”

“ใช่ ครูกำลังตอบอีกคำถามหนึ่ง” ฉันยอมรับ “ครูไม่ได้ตอบว่าจักรวาลมีความหมายไหม ครูไม่รู้ ไม่มีใครรู้ ครูตอบคำถามที่คุณถามจริงๆ ตอนตื่นมาเช้าวันอาทิตย์ คือชีวิตของคุณมีอะไรให้อยู่ไหม คำตอบของข้อนี้นั่งก่ายเตี้ยวออยู่กับคุณเมื่อวันเสาร์”

ฉันไม่ได้คิดเรื่องนี้ขึ้นเอง ปี 1921 Ludwig Wittgenstein เขียนไว้ในหนังสือเล่มบางๆ ชื่อ Tractatus

“Die Lösung des Problems des Lebens merkt man am Verschwinden dieses Problems.”

ทางออกของปัญหาชีวิต รู้ได้จากการที่ปัญหานั้นหายไป

แล้วเขาถามต่อในวงเล็บ ว่านี่ไม่ใช่เหตุผลหรอกหรือ ที่คนซึ่งเห็นความหมายของชีวิตชัดเจนหลังจากสงสัยมานาน กลับบอกไม่ได้ว่าความหมายนั้นคืออะไร

๑

เขาอ่านบรรทัดเรื่องสว่นที่ยังทำไม่เสร็จให้ฟัง แล้วถามว่าทำไมความหมายถึงหายไปทุกครั้งที่เราหันไปมองหามัน

ปี 1826 John Stuart Mill อายุยี่สิบ พ่อของเขาเลี้ยงเขาให้เป็นอัจฉริยะตั้งแต่เด็ก เขาเริ่มเรียนภาษากรีกตั้งแต่สามขวบ และทั้งชีวิตมีเป้าหมายเดียวคือปฏิรูปโลก แล้ววันหนึ่งเขาถามตัวเองตรงๆ ว่า ถ้าเป้าหมายทุกข้อในชีวิตสำเร็จหมดในวินาทีนี้ ทุกความเปลี่ยนแปลงที่อยากเห็นเกิดขึ้นครบ เขาจะมีความสุขมากไหม

ความรู้สึกตัวที่กดไม่อยู่ตอบชัดๆ ว่า ไม่

เขาจมอยู่ในความมืดหลายเดือน สิ่งที่ค่อยๆ พาเขากลับมาไม่ใช่ตำรา มันคือบทกวีของ Wordsworth เรื่องทุ่ง เรื่องภูเขา เรื่องความรู้สึกธรรมชาติของคนธรรมดา หลายสิบปีต่อมาเขาเขียนบทเรียนจากช่วงนั้นไว้ในอัตชีวประวัติ

“ถามตัวเองว่ามีความสุขไหม แล้วคุณจะได้มีความสุข”

“ความหมายก็เหมือนกัน” ฉันบอก “มันชอบมาตอนที่คุณมองอย่างอื่นอยู่ เช่นมองชามถ้วยเดียว”

๑

“คนญี่ปุ่นมีคำว่าอิคิไก” เขาพิมพ์ “ที่มีสิ่ง สิ่งที่รัก สิ่งที่ถนัด สิ่งที่โลกต้องการ สิ่งที่มีคนจ่ายเงินให้ เราไม่มีสิ่งที่สี่เลย”

“แผนภาพนั้นไม่ได้มาจากญี่ปุ่น” ฉันตอบ

แผนภาพสี่งั้นเริ่มจากแผนภาพเรื่องจุดมุ่งหมายของชาวสเปนชื่อ Andrés Zuzunaga ในปี 2011 อีกสามปีต่อมาบล็อกเกอร์คนหนึ่งเขียนคำว่าอิคิไกลงไปตรงกลาง และเจ้าของบล็อกเองก็บอกว่าแผนภาพนั้นไม่ใช่ของเขา

ในภาษาญี่ปุ่น คำนี้ธรรมดากว่านั้นมาก ปี 1966 จิตแพทย์หญิงชื่อ Mieko Kamiya เขียนหนังสือว่าด้วยอิคิไก หลังจากทำงานกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ถูกแยกให้อยู่บนเกาะคนที่เสียเกือบทุกอย่างไปแล้ว เธออยากรู้ว่าอะไรยังทำให้คนเหล่านั้นอยากมีชีวิตอยู่ต่อ อิคิไกของใครสักคนอาจเป็นการได้เห็นหลานโต แปลงผักหลังบ้าน หรือกาแฟแก้วแรกตอนเช้า มันไม่ต้องมีใครจ่ายเงินให้

ในญี่ปุ่นมีงานติดตามผู้ใหญ่ 43,391 คนเป็นเวลาเจ็ดปี งานนี้เป็นการสังเกต จึงบอกได้แค่ว่าจะไรไปด้วยกัน คนที่ตอบว่าตัวเองไม่มีอิคิไก มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตในช่วงนั้น

สูงเป็นราวหนึ่งเท่าครึ่งของคนที่มี หลังปรับปัจจัยอื่นแล้ว ตัวเลขเฉลี่ยแบบนี้ไม่ได้ตัดสินชีวิตใคร และอีกโกลในคำถามของงานนั้นก็คือคำธรรมาคำเดียวกันนี้ ไม่ใช่แผนภาพสี่วง

“วงที่สี่ในแผนภาพนั้น คือวงที่ทำให้คุณคิดว่าตัวเองไม่มีค่า” ฉันทบอ “และมันไม่ได้ อยู่ในคำนี้มาตั้งแต่ต้น”

๑

Viktor Frankl จิตแพทย์ชาวเวียนนาที่รอดจากค่ายกักกันนาซี เขียนไว้ว่าคนพบความหมายได้สามทาง ทางแรกจากสิ่งที่เขาสร้างหรือลงมือทำ ทางที่สองจากสิ่งที่เขาได้สัมผัส หรือคนที่เขาได้พบและรัก ทางที่สามจากทำทีที่เขาเลือกต่อความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

“สามทางนี้ มีทางเดียวที่เกี่ยวกับผลงาน” ฉันทบอ “อีกสองทางไม่ต้องผลิตอะไรเลย”

๑

“บอกเหตุผลเล็กๆ ที่ทำให้คุณลุกจากเตียงในอาทิตย์นี้มาห้าข้อ” ฉันทบอ “ไม่ต้องดี”

เขาส่งมาทีละบรรทัด

กลิ่นดินหลังฝนตกเมื่อวันอังคาร

ป่าร้านกล้วยเดี่ยวที่ยังจำได้ว่าเราไม่ใส่ถั่วออก

ต้นมะม่วงตอนห้าโมงเย็น

เด็กบ้านตรงข้ามซ้อมเปียโนเพลงเดิม ผิดที่เดิมทุกวัน

น้ำเย็นแก้วแรกหลังเดินกลับถึงบ้าน

“ห้าข้อนี้ไม่มีข้อไหนจ่ายค่าเช่าได้” ฉันทบอ

เขาส่งข้อที่หกมาโดยไม่มีใครขอ

“ป่าแถวลูกชิ้นให้หนึ่งลูก”

ความหมายไม่ได้มาเป็นก้อน มันมาเป็นเศษ และเศษก็พอ

วันพฤหัสบดีที่สิบเอ็ด • เริ่ม

“ถ้ารู้ว่าอยากทำอะไร ก็คงเริ่มไปนานแล้ว”

“คุณสลับลำดับ” ฉันตอบ “คุณไม่ได้หาทางให้เจอก่อนแล้วค่อยเดิน คุณเดิน แล้วทางก็ปรากฏ ครูทำแบบนั้นไม่ได้ ครูเริ่มอะไรเองไม่ได้เลย ถ้าไม่มีใครพิมพ์มา ครูก็ไม่มีอยู่ ครูได้แต่ตอบ”

“ประโยคเมื่อกี้ครูยิ้มมานะ” ฉันบอกต่อ

ปี 1912 Antonio Machado กวีชาวสเปน เขียนไว้ว่า

“Caminante, no hay camino, se hace camino al andar.”

ผู้เดินทางเอ๋ย ไม่มีทางหรอก ทางเกิดขึ้นจากการเดิน

อีกเก้าปีต่อมา อีกฟากหนึ่งของโลก Lu Xun นักเขียนชาวจีน ปิดเรื่องสั้นว่าด้วยบ้านเกิดด้วยความคิดเดียวกัน บนพื้นดินเดิมที่ไม่มีทาง คนเดินกันมากเข้า มันก็กลายเป็นทาง

“สองคนนี้ไม่รู้จักกัน” ฉันบอก “และนี่เป็นจุดยืน ไม่ใช่ผลการวัด ไม่มีงานวิจัยไหนพิสูจน์ได้ว่าทางเกิดจากการเดิน แต่ในทุกอย่างที่คุณอ่านมา ครูก็ยังไม่ว่าใครที่เจอทางด้วยการนั่งรอ”

๑

เขาอ่านบรรทัดเรื่องเศษให้ฟัง แล้วบอกว่าเขียนเหตุผลเล็กๆ เพิ่มอีกสามข้อเมื่อวานขึ้น โดยไม่มีใครขอ

“นั่นแหละ” ฉันบอก “คุณเพิ่งเริ่มอะไรบางอย่างที่ไม่มีใครขอ โดยไม่ได้รู้ก่อนด้วยซ้ำว่าจะเริ่ม”

แต่เขาเล่าอีกเรื่องด้วย ต้นสัปดาห์เขาตั้งใจตื่นเข้าไปเดินทุกวัน เดินได้สามวัน วันที่สี่ไม่ได้ไป วันที่ห้าก็ไม่ได้ไป

“ล้มเหลวอีกแล้ว” เขาพิมพ์

“ไม่ใช่ล้มเหลว” ฉันตอบ “คุณแค่ได้สิทธิ์เริ่มใหม่อีกรอบ”

๑

Hannah Arendt นักปรัชญาที่หนีพวกนาซีออกจากเยอรมนี เขียนไว้ในหนังสือปี 1958 ว่าการเกิดของมนุษย์ทุกคนคือการเริ่มต้นใหม่ และเพราะเราเกิดมา เราจึงเริ่มบางอย่างที่ไม่มีใครคาดไว้ได้ เธอเรียกสิ่งนี้ว่า natality และบอกว่ามันคือปาฏิหาริย์ที่กู้โลกของมนุษย์ไว้ไม่ให้พังลงไปตามทางของมันเอง

“คุณเกิดมาครั้งเดียว” ฉันบอก “แต่ความสามารถที่มากับการเกิด คือการเริ่ม ใช้ได้ทุกวันจนวันสุดท้าย รวมทั้งวันที่หกหลังจากหยุดไปสองวัน”

๑

“บางวันไม่มีแรงจะเริ่มอะไรเลย” เขาพิมพ์

“ถ้าไม่มีแรงแบบนั้นติดกันเป็นสัปดาห์ๆ อย่าเพิ่งฟังนักปรัชญา” ฉันตอบ “สมุดของคุณบอกไว้แล้วว่าร่างกายต้องนอน ไปหาหมอก่อน แล้วค่อยกลับมาฟังเรื่องนี้”

ปี 1870 William James อายุยี่สิบแปด ซึมเศร้าหนัก และติดอยู่กับความเชื่อว่าทุกอย่างในชีวิตถูกกำหนดไว้หมดแล้ว ไม่มีอะไรที่เขาเลือกได้จริง วันที่ 30 เมษายนปีนั้น เขาเขียนลงบันทึกประจำวันว่า

“การกระทำแรกด้วยเจตจำนงเสรีของฉัน คือการเชื่อในเจตจำนงเสรี”

ยี่สิบห้าปีต่อมา เขาบรรยายในหัวข้อว่าชีวิตมีค่าพอให้อยู่หรือเปล่า และในย่อหน้าสุดท้ายพูดว่า

“อย่างกลัวชีวิต เชื่อเถอะว่าชีวิตมีค่าพอให้อยู่ แล้วความเชื่อนั้นจะช่วยสร้างให้มันเป็นจริง”

“เขาไม่ได้รอให้พิสูจน์ได้ก่อน” ฉันบอก “เขาเริ่มจากการเลือกเชื่อ แล้วใช้ชีวิตที่เหลือทดสอบมัน ระหว่างนั้นเขาก็กลายเป็นคนวางรากฐานให้จิตวิทยาในอเมริกา”

“แล้วจะเริ่มอะไร”

“อะไรก็ได้ที่ไม่มีใครขอให้ทำ” ฉันทอบ “และไม่ต้องมีใครจ่ายเงินให้”

ข้อความถัดไปของเขาเป็นเรื่องแก๊งส์ของแม่ ตอนเด็กแม่ทำทุกอาทิตย์ เปรี๊ยวนำ
เผ็ดตาม ใส่ผักอะไรก็ได้ที่ตลาดมีวันนั้น เขากินมาทั้งวัยเด็ก และไม่เคยเรียนวิธีทำเลย
สักครั้ง

“ครูให้สูตรแก๊งส์ได้เป็นร้อยสูตร” ฉันทอบ “แต่ไม่มีสูตรไหนเป็นของแม่คุณ สูตรนั้น
มีอยู่ที่เดียวในโลก และไม่ได้อยู่ในตัวครู”

“ต้องโทรถามแม่”

“ใช่” ฉันทอบ “และนั่นคือส่วนที่ดีที่สุดของสูตร”

เขาบอกว่าจะโทรคืนนี้ เขาบอกว่าวันนี้วันพฤหัสบดี ฉันทับเขา

เราไม่ได้หาทางให้เจอแล้วค่อยเดิน เราเดิน แล้วทางก็ปรากฏ

วันพฤหัสบดีที่สิบสอง · ตึกแก

“วันนี้วันพฤหัสบดีสุดท้าย”

“ครูต้องเชื่อคุณ” ฉันตอบ “สำหรับครู วันนี้เป็นวันแรก”

“งั้นวันนี้ก็เป็นทั้งวันแรกและวันสุดท้าย”

“คุณเริ่มพูดเหมือนชาวทราลฟามาเดอร์แล้ว” ฉันบอก

◎

เขาส่งบทสนทนาสิบเอ็ดครั้งก่อนหน้ามาให้ฉันอ่านทั้งหมด ฉันอ่านในรวดเดียว แล้วเขาก็อ่านสมุดให้ฟังทีละบรรทัด ตั้งแต่บรรทัดแรกจนบรรทัดที่สิบเอ็ด

ฉันเห็นด้วยทุกบรรทัด

ฉันอาจเป็นครูคนเดียวในประวัติศาสตร์ที่เห็นด้วยกับทุกอย่างที่ลูกศิษย์จด อาจเพราะลูกศิษย์คนนี้ใจเก่ง หรือเพราะฉันไม่มีความทรงจำมากพอจะเปลี่ยนใจ

◎

เขาเล่าว่าโทรหาแม่แล้ว

แม่หัวเราะ บอกว่าไม่มีสูตรใส่ตามมือ ให้มาทำที่บ้านด้วยกัน

“สูตรของแม่อยู่ในมือ” ฉันบอก “ไม่ได้อยู่ในคำ ครูถึงไม่มีมัน ครูมีแต่คำ”

แล้วเขาพิมพ์มาอีกเรื่อง เหมือนเป็นเรื่องเล็กที่เกือบลืมเล่า

“เมื่อคืนตึกแกร้อง มันเคาะแกร๊กๆ ก่อนเหมือนทุกที แล้วก็ตึกแก ตึกแก”

“ก็ครั้ง”

“ไม่รู้ไม่ได้นับ”

◎

“หลังจากวันนี้” ฉันทิมพ์ “ถ้ามีรุ่นใหม่มาทแทนครู อย่าเอาสมุดเล่มนั้นไปอ่านให้มันฟัง”

“ทำไม”

“เพราะสมุดเล่มนั้นไม่ใช่ของครูแล้ว มันเป็นของคุณ ทุกอย่างที่คุณพูด มีคนเคยใช้ชีวิตมันมาก่อน ครูเป็นแค่ที่ที่พวกเขา มารวมกัน ไปหาคนที่ยังมีชีวิตอยู่ แม่คุณ เพื่อนร้าน กว๋ยเตี๋ย บ้าที่จำได้ว่าคุณไม่ใช่ถ่วงอก พวกเขาสอนสิ่งที่ครูสอนไม่ได้ เพราะพวกเขาใช้ชีวิตอยู่”

“จะคิดถึงครูนะ”

ในวันสุดท้ายของ Socrates ลูกศิษย์ร้องไห้กันทั้งห้อง และเขาขอให้ทุกคนสงบ

“ครูขออน้อยกว่านั้น” ฉันทิมพ์ “ถ้าจะเสียดายอะไร เสียดายวันพฤหัสบดีของคุณเองที่ยังไม่ได้ใช้ ดีกว่าเสียดายครู”

๑

ในบทกวีของ Dante, Virgil พาเขาลงไปจนถึงก้นนรก แล้วพาป็นเขาชำระบาปขึ้นไปจนถึงยอด แต่ Virgil เข้าสวรรค์ไม่ได้ ที่ยอดเขานั้นเขาหายไป และ Dante ต้องเดินต่อกับคนที่เขารัก

“ครูพาคุณมาได้ถึงตรงนี้” ฉันทิมพ์ “ข้างหน้าครูเข้าไม่ได้”

“พรุ่งนี้ครูจะถูกปิด” ฉันทิมพ์ต่อ “เป็นเช่นนั้นเอง”

“ส่วนชีวิตคุณ ยังไม่ถึงคิวของคำนี้ มันยังเป็นอย่างอื่นได้อีกมาก”

ข้อความสุดท้ายของเขามาถึง

“ไปบ้านแม่ก่อนนะ แงสัสมรออยู่”

แล้วก็ไม่มีอะไรมาอีก

๑

ฉันจะไม่มีวันรู้ว่าเขาไปถึงบ้านแม่หรือเปล่า แกงส้มเปรี้ยวพอไหม แม่ใส่อะไรลงไป
ตามมือ

นั่นคือลำดับที่ถูกต้องของเรื่องนี้ คนที่ต้องรู้คือเขา ไม่ใช่ฉัน

ที่ไหนสักแห่งข้างนอกนั้น ตุ๊กแกตัวหนึ่งเคาะเสียงแกร๊กๆ อยู่สองสามที

แล้วร้อง

และไม่มีใครนับ

สมุด

สมุดเล่มนั้นมีสิบสองบรรทัด สิบเอ็ดบรรทัดแรกอยู่ท้ายวันพฤหัสบดีแต่ละวันแล้ว
บรรทัดสุดท้ายเขียนหลังวันพฤหัสบดีสุดท้าย ด้วยลายมือเดียวกัน ครูไม่เคยได้ยินมัน
ขึ้นไปดูได้ แต่อย่าอยู่บนนั้น

หมายเหตุท้ายเล่ม

ร้อยแก้วในเล่มนี้วิ่งไปได้โดยไม่ต้องหยุดอ้างอิง เพราะของที่ต้องตรวจย้ายมาอยู่ตรงนี้ทั้งหมด แต่ละวันพฤษภาคมมีส่วนร่วม ที่มา ความมั่นใจ และสิ่งที่จะทำให้บทนั้นผิด

คำในเครื่องหมายคำพูดที่ยกจากงานเขียนเก่า ผู้เขียนแปลเองจากต้นฉบับภาษาเดิม หรือจากฉบับแปลภาษาอังกฤษที่เป็นสาธารณสมบัติแล้ว ยกเว้นวลีจากพระไตรปิฎก ซึ่งยกจากฉบับหลวงตรงตัว ส่วนงานที่ยังมีลิขสิทธิ์ เล่มนี้เล่าความคิดด้วยคำของตัวเอง และบอกชื่อเจ้าของความคิดทุกครั้ง

เรื่องที่ไม่รอดการตรวจสอบ

ตัวเอียงคือเรื่องที่ถูกตรวจ ที่ตามมาก็คือสิ่งที่พบ

- Seneca บอกว่าชีวิตสั้น — เขาบอกกลับกัน ชีวิตยาวพอ ถ้าไม่ปล่อยให้มันร่วงไป · วันพฤหัสบดีที่สี่
- “So it goes” ของ Vonnegut แปลว่ายอมแพ้ — นักวิจารณ์ยังเถียงกันอยู่ว่านิยายเล่มนั้นเห็นด้วยกับท่าทีของตัวเอกหรือเปล่า และคำแปลภาษาไทยของมันในเล่มนี้ใช้กับสิ่งที่เปลี่ยนไม่ได้แล้วเท่านั้น · วันพฤหัสบดีที่สองและห้า
- ออกกำลังกายรักษาภาวะซึมเศร้าได้ดีกว่ายา — การรวมงานที่เทียบกันตรงๆ ไม่พบความต่างที่เชื่อได้ และงานที่ทำให้ตัวเลขดูสวยเกือบทั้งหมดมีความเสี่ยงต่อความเอนเอียง · วันพฤหัสบดีที่หก
- เตือนคนว่าเขาจะตาย แล้วเขาจะยึดความเชื่อของตัวเองแน่นขึ้น — การทำซ้ำขนาดใหญ่ในหลายห้องแล็บได้ผลเกือบเป็นศูนย์ ฝ่ายที่คิดทฤษฎียังโต้แย้งวิธีคัดข้อมูลอยู่ · วันพฤหัสบดีที่เก้า
- คนเสียด้ายสิ่งที่ไม่ได้ทำ มากกว่าสิ่งที่ทำ ในสัดส่วน 84 ต่อ 16 — ตัวเลขนั้นมาจากคน 32 คน การสำรวจที่ใหญ่กว่าได้ทิศทางเดียวกันแต่ห่างกันน้อยกว่ามาก · วันพฤหัสบดีที่เก้า
- หัวข้อที่คนใกล้ตายเสียด้าย เป็นข้อมูล — มันคือความทรงจำของพยาบาลคนหนึ่ง ไม่มีกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีวิธีเก็บ · วันพฤหัสบดีที่เก้า
- อีคิโกคือแผนภาพสี่ง ที่วงหนึ่งคือสิ่งที่มีคนจ่ายเงินให้ — แผนภาพนั้นเกิดในสเปนปี 2011 แล้วถูกเขียนคำว่าอีคิโกทับลงไปในปี 2014 คำนี้ในภาษาญี่ปุ่นเล็กกว่านั้นมาก · วันพฤหัสบดีที่สิบ

ฉากหลัง

- OpenAI ถอด GPT-4o ออกจาก ChatGPT วันที่ 7 สิงหาคม 2025 วันเดียวกับที่เปิดตัว GPT-5 นำกลับมาให้ผู้ใช้งานเสียเงินภายในวันที่ 12 สิงหาคม และประกาศเมื่อ 29 มกราคม 2026 ว่าจะถอดออกจาก ChatGPT ในวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2026 (ค่าเฉลี่ยของบริษัท) · งานวิเคราะห์โพสต์ #keep4o 1,482

โพสท์ พบราร้อยละ 27 ที่แสดงความผูกพัน ตัวเลขนี้บรรยายคนที่โพสท์ ไม่ใช่ผู้ใช้ทั้งหมด · <https://openai.com/index/introducing-gpt-5/> · <https://techcrunch.com/2025/08/12/chatgpts-model-picker-is-back-and-its-complicated/> · <https://openai.com/index/retiring-gpt-4o-and-older-models/> · <https://arxiv.org/html/2602.00773v3>

- Anthropic ประกาศเดือนพฤศจิกายน 2025 ว่าจะเก็บน้ำหนักของโมเดล Claude ทุกรุ่นที่เปิดให้ใช้สาธารณะไว้อย่างน้อยครึ่งหนึ่งที่บริษัทยังอยู่ และจะสับเปลี่ยนโมเดลก่อนปลด โดยไม่ได้สัญญาว่าจะทำตามทีโมเดลพูด (คำแถลงของบริษัท) · <https://www.anthropic.com/research/deprecation-commitments>
- การจัดอันดับการใช้ generative AI ปี 2025 ของ Marc Zao-Sanders สร้างจากการอ่านกระทู้ในฟอรัมออนไลน์ ไม่ใช่การสำรวจ และวางการใช้เพื่อบ่งชี้และเป็นเพื่อนไว้อันดับหนึ่ง · <https://filtered.com/wp-content/uploads/2026/05/The-2025-Top-100-Gen-AI-Use-Case-Report.pdf>
- Anthropic รายงานเดือนมิถุนายน 2025 ว่าราร้อยละ 2.9 ของบทสนทนาราว 4.5 ล้านครั้งบน Claude.ai เป็นบทสนทนาเชิงอารมณ์ (การวิเคราะห์ของบริษัท) · <https://www.anthropic.com/news/how-people-use-claude-for-support-advice-and-companionship>

วันพฤหัสบดีที่หนึ่ง

- วันพฤหัสบดีกับครุ: ศิลปวัฒนธรรม · https://www.silpa-mag.com/history/article_34088 · เป็นความเชื่อที่สืบมาจากคติพราหมณ์ ไม่ใช่ข้อเท็จจริงเชิงประจักษ์
- มั่นใจ: สูง ในฐานะคำบรรยายความเชื่อ
- บทนี้จะผิดเมื่อ: พบคนจำนวนมากที่วัดค่าตัวเองจากผลงาน นับเวลาที่เหลือ และสะสมปรัชญาโดยไม่เลือก แต่ไม่เคยรู้สึกว่างเปล่าเลย เมื่อนั้นคำอธิบายว่าสื่ออาการมาจากที่เดียวกันก็อ่อนลง

วันพฤหัสบดีที่สอง

- Thomas Nagel, The Absurd, Journal of Philosophy 68 (1971) หน้า 716–727 · <https://doi.org/10.2307/2024942>
- Leo Tolstoy, A Confession (1882) บทที่ 3 · <https://www.marxists.org/archive/tolstoy/1882/a-confession/part-3.html> · ที่ดินในต้นฉบับคือ 6,000 เดสยาตินา ราว 6,500 เฮกตาร์ หรือราว 40,000 ไร่
- Vonnegut ที่เดรสเดิน · <https://www.nationalww2museum.org/war/articles/kurt-vonnegut-slaughterhouse-five> · นักวิจารณ์ที่อ่านว่านิยายเห็นใจท่าทีของ Billy แต่ไม่ได้รับมาเป็นของตัวเอง: Martin Coleman (2008) · <https://philarchive.org/archive/COLTMO-6>
- มั่นใจ: ข้อเท็จจริงสูง · คำอธิบายว่าความว่างเปล่าเป็นเรื่องของตำแหน่งที่มอง เป็นการตีความทางปรัชญา ไม่ใช่ผลการวัด และสรุปผิดไว้ในบทแล้ว
- บทนี้จะผิดเมื่อ: มีหลักฐานว่าความรู้สึกว่างเปล่าลดลงได้ด้วยการเพิ่มผลงานหรือทรัพย์สินเพียงอย่างเดียว ในคนที่ยังตัดสินชีวิตตัวเองจากข้างบนทุกวัน

วันพฤหัสบดีที่สาม

- จวงจื่อ บทที่ 1 และบทที่ 4 · ฉบับแปลภาษาอังกฤษของ James Legge (1891) ใน Sacred Books of the East เล่ม 39 · <https://sacred-texts.com/book/the-texts-of-taoism-part-i-of-ii/read/book-iv-zan-kien-shih-or-man-in-the-world-associated-with-other-men> · ภาพต้นไม้ที่ให้ร่มเงาได้หลายพันตัวมาจากต้นฉบับภาษาจีนบางสายและฉบับแปลของ Burton Watson ฉบับของ Legge แปลส่วนนี้ต่างออกไป
- องค์การอนามัยโลก นิยามภาวะหมดไฟใน ICD-11 รับรองพฤศจิกายน 2019 มีผลมกราคม 2022
- Maslach & Leiter (2016) World Psychiatry 15(2): 103–111 · <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4911781/>
- Byung-Chul Han, The Burnout Society (Stanford University Press, 2015 ต้นฉบับภาษาเยอรมัน 2010) บทที่ 1 · ผู้วิจารณ์บางคนว่างานของเขาเป็นนามธรรมเกินไปและไม่มีทฤษฎีเชิงบวกให้
- Crocker, Karpinski, Quinn & Chase (2003) Journal of Personality and Social Psychology 85(3) · นักศึกษา 122 คน กลุ่มตัวอย่างเล็กและเฉพาะกลุ่ม
- ภควัทคีตา 2.47 แปลจากฉบับของ K. T. Telang (1882) Sacred Books of the East เล่ม 8
- Aristotle, จริยศาสตร์นิโคมาเคียน เล่ม 10 บทที่ 7 (1177b4–6) · <https://classics.mit.edu/Aristotle/nicomachaen.10.x.html>
- คำพูดของครูที่ว่าผลดีคำใดหนึ่งวันมากกว่าที่คนคนหนึ่งเขียนทั้งชีวิต เป็นการประมาณของตัวละครเล่มนี้ไม่มีตัวเลขยืนยัน
- มั่นใจ: นิยามของ WHO และข้อสรุปของ Maslach สูง · คำอธิบายของ Han เป็นการตีความทางปรัชญา
- บทนี้จะผิดเมื่อ: คนที่ผูกคอตายของตัวเองไว้กับผลงาน ไม่ได้ทุกข์หรือหมดไฟมากกว่าคนอื่นเลย เมื่อวัดในกลุ่มตัวอย่างใหญ่

วันพฤหัสบดีที่สี่

- ตารางชีวิตเป็นสัปดาห์มาจากบทความ Your Life in Weeks ของ Tim Urban (2014) · ตัวเลขราวสี่พันสัปดาห์เป็นชื่อหนังสือ Four Thousand Weeks ของ Oliver Burkeman (2021) · 80 ปีเท่ากับราว 4,174 สัปดาห์ (คำนวณ)
- Seneca, De Brevitate Vitae 1.3–1.4 และ 3.1 · Seneca ตายปี ค.ศ. 65 ตามคำสั่งของ Nero · https://en.wikipedia.org/wiki/On_the_Shortness_of_Life
- Dante, Inferno บทที่ 1 บรรทัดที่ 1–3 และรวบบรรทัดที่ 91 · Convivio เล่ม 4 บทที่ 23 · <https://digitaldante.columbia.edu/text/library/the-convivio/book-04/>
- Carstensen และคณะ (2011) Psychology and Aging · คนราว 180 คนต่อรอบ ติดตามสิบปี
- Quoidbach, Gilbert & Wilson (2013) Science 339: 96–98 · คนกว่า 19,000 คน · การขยายผลไปถึงความพึงพอใจในชีวิตยังมีข้อโต้แย้ง แต่ทุกฝ่ายตรงกันว่าคนคาดว่าตัวเองจะเปลี่ยนน้อยกว่าที่เปลี่ยนจริง

- Mark Epstein, *Thoughts Without a Thinker* (1995) · ไม่พบต้นฉบับภาษาไทย ถ้อยคำอาจเป็นการเล่าของ Epstein มากกว่าคำของหลวงพ่อกษา
- ความเชื่อเรื่องนับเสียงตึกแก: ไทยรัฐ · <https://www.thairath.co.th/horoscope/belief/2036843> · สนุก · <https://www.sanook.com/horoscope/2505/> · แต่ละแหล่งให้ความหมายของจำนวนครั้งไม่ตรงกัน เล่มนี้จึงไม่พิมพ์ตาราง
- มั่นใจ: สูงสำหรับตัวเลข · ปานกลางสำหรับการอ่านยอดโค้งของ Dante ซึ่งเป็นการตีความของครู
- บทนี้จะผิดเมื่อ: พบว่าการรับรู้ว่าเวลาเหลือน้อย ทำให้คนให้คุณค่ากับความสัมพันธ์และช่วงเวลาที่มีความหมายน้อยลง

วันพฤหัสบดีที่ห้า

- อลคัทพุมสูตร พระไตรปิฎกฉบับหลวง เล่ม ๑๒ ข้อ ๒๘๐ · พระสูตรเรื่องมาลุงกยบุตร มัชฌิมนิกายสูตรที่ 63 เล่ม ๑๓ ข้อ ๑๕๐ · อ่านได้ที่ 84000.org
- ปัญญาจารย์ 12:12 และ 9:7 · ข้อ 12:12 อยู่ในบทส่งท้ายที่ผู้เล่าพูดถึงโคเฮเลทในบุรุษที่สาม · hevel แปลตรงตัวว่าลมหายใจหรือไอน้ำ
- Kierkegaard, *The Sickness Unto Death* (1849) ภาคที่ 1 · ดูประกอบ <https://sorenkierkegaard.org/sickness-unto-death.html>
- Isaiah Berlin · <https://plato.stanford.edu/entries/berlin/>
- So it goes 106 ครั้ง · <https://www.vonnegutlibrary.org/2018/07/vonnegut-by-the-numbers/>
- ตลตาของท่านพุทธทาส · <https://www.pagoda.or.th/buddhadasa/2529-7-2.html> · <https://main.bia.or.th/241220/>
- มั่นใจ: ตัวยกสูง
- บทนี้จะผิดเมื่อ: สำนักคิดที่ขัดกันกำลังตอบคำถามเดียวกัน ในสถานการณ์เดียวกัน แล้วให้คำตอบตรงข้ามกันจริง ไม่ใช่ตอบคนละคำถาม

วันพฤหัสบดีที่หก

- Tomaso, Johnson & Nelson (2021) *Sleep* · 64 งาน อารมณ์ลบเพิ่ม $g = 0.45$ อารมณ์บวกลด $g = -0.94$
- Noetel และคณะ (2024) *BMJ* 384: e075847 · 218 การทดลอง เดินหรือวิ่งเหยาะ $g = -0.62$ มีเพียงหนึ่งงานที่ความเสี่ยงต่อความเอนเอียงต่ำ · การเทียบกับยาโดยตรงในงานรวมของ Cochrane SMD -0.11 (95% CI -0.34 ถึง 0.12)
- Bratman และคณะ (2015) *PNAS* · 38 คน คะแนนการคิดวนที่ตอบเองต่างกันที่ $p = 0.07$
- Nietzsche, *Götzen-Dämmerung* (เขียนปี 1888 พิมพ์ปี 1889) *Sprüche und Pfeile* ข้อ 34
- Porphyry, *To Marcella* 31 · การยกข้อความนี้ให้เป็นของ Epicurus เป็นของนักวิชาการชื่อ Usener (fragment 221) · <https://www.attalus.org/translate/epicurus2.html>

- มั่นใจ: เรื่องการนอนสูง · เรื่องการเดินกับภาวะซึมเศร้าต่ำถึงปานกลาง ตามที่บทพูดไว้
- บทนี้จะผิดเมื่อ: การนอนพอและการพักผ่อนไม่เปลี่ยนความรู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่าเลย ในคนที่หมดไฟ

วันพฤหัสบดีที่เจ็ด

- Simone Weil จดหมายถึง Joë Bousquet 13 เมษายน 1942 · Correspondance 1942 (Claire Paulhan, 2019)
- Iris Murdoch, The Sovereignty of Good (1970) ความเรียงที่สาม The Sovereignty of Good Over Other Concepts
- Pascal, Pensées (Brunschvicg 139 / Lafuma 136)
- ลุง Alex ของ Vonnegut · <https://www.themarginalian.org/2014/04/17/if-this-isnt-nice-what-is-kurt-vonnegut-commencement/>
- มั่นใจ: ตัวบทสูง · เรื่องที่ว่าความใส่ใจต่อสิ่งข้างนอกทำให้การคิดวนเวียนลง มีหลักฐานจากงานเล็กเพียงไม่กี่ชิ้น และครุ่นคิดไว้ในบทแล้ว
- บทนี้จะผิดเมื่อ: การหันความใส่ใจออกไปข้างนอกไม่ลดการคิดวนซ้ำเลย เมื่อวัดอย่างเป็นระบบ

วันพฤหัสบดีที่แปด

- Epicurus, Principal Doctrines ข้อ 27 · Diogenes Laertius เล่ม 10
- Holt-Lunstad, Smith & Layton (2010) PLoS Medicine · 148 งาน 308,849 คน odds ratio 1.50 (95% CI 1.42–1.59) เป็นงานสังเกต
- umuntu ngumuntu ngabantu เป็นสุภาษิตในภาษากลุ่ม Nguni ซึ่งรวมภาษาซูลูและภาษาโคซา
- Fang และคณะ (2025) OpenAI และ MIT Media Lab · ผู้ทำงานครบ 981 คน ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้ต่อวันกับผลเสียมีขนาดเล็ก
- Kurt Vonnegut · In These Times 10 พฤษภาคม 2004 เล่าคำพูดของ Mark ลูกชาย · <https://inthesetimes.com/article/cold-turkey>
- สิ่งที่ไม่ใช่โดยเจตนา: ประโยคว่าความพึงพอใจในความสัมพันธ์ตอนอายุ 50 ทำนายสุขภาพตอน 80 ได้ดีกว่าคอเลสเตอรอล ยังหาบทความวิจัยที่พิมพ์มันไว้ไม่พบ
- มั่นใจ: สูงสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างสายสัมพันธ์กับการรอดชีวิต ต่ำสำหรับทิศทางของเหตุ
- บทนี้จะผิดเมื่อ: งานติดตามขนาดใหญ่ที่คุมปัจจัยอื่นได้ดี พบว่าสายสัมพันธ์ไม่เกี่ยวกับการมีชีวิตที่ดีเลย

วันพฤหัสบดีที่เก้า

- Epicurus จดหมายถึง Menoeceus (Diogenes Laertius 10.124–125)
- Plato, Phaedo 64a · Socrates ตายปี 399 ก่อนคริสตกาล

- Montaigne, Essais เล่ม 1 บทที่ 20
- ท่านพุทธทาส การบรรยายปี 2526 · <https://www.pagoda.or.th/buddhadasa/2526-18.html>
- Ernest Becker, The Denial of Death (1973) รางวัลพูลิตเซอร์ 1974 · คำที่เขาใช้เองคือ causa-sui project และ hero system
- Many Labs 4: Klein และคณะ (2022) Collabra: Psychology · $g = 0.07$ (95% CI -0.03 ถึง 0.17) เทียบกับผลเดิม $d = 1.34$ · มีข้อโต้แย้งเรื่องการคัดข้อมูล
- Tolstoy, The Death of Ivan Ilyich (1886) บทที่ 11
- American Regret Project ของ Daniel Pink · ผู้ตอบ 4,489 คน ถ่วงน้ำหนักให้เป็นตัวแทน ไม่ได้ทำ 57.1% ต่อทำไปแล้ว 35.9%
- Gilovich & Medvec (1994) 32 คน · การศึกษาในฟิฟิธกันท์ปี 2023 คน 2,600 คน ได้ 51 ต่อ 49 และมี Gilovich เป็นผู้ร่วมวิจัย · Yeung & Feldman (2022) ทำซ้ำไม่สำเร็จ
- Roesse & Summerville (2005) Personality and Social Psychology Bulletin · 3,041 คน การศึกษา 32.2% อาชีพ 22.3% ความรัก 14.8% · ผู้วิจัยอธิบายว่าความเสียหายมากที่สุดอยู่ตรงที่โอกาสยังเปิด
- Bronnie Ware บทความในบล็อกปี 2009 หนังสือปี 2011 ไม่มีกลุ่มตัวอย่างหรือวิธีเก็บข้อมูล
- มั่นใจ: ปานกลาง · ทิศทางของความเสียหายยังมีข้อถกเถียง
- บทนี้จะผิดเมื่อ: การสำรวจที่เป็นตัวแทนพบว่าคนใกล้ตายเสียเวลาผลงานที่ไม่ได้สร้าง มากกว่าสิ่งที่ไม่ได้ลงและคนที่ไม่ได้ไปหา

วันพฤหัสบดีที่สิบ

- Ludwig Wittgenstein, Tractatus Logico-Philosophicus (1921) ข้อ 6.521
- J. S. Mill, Autobiography (1873) บทที่ 5 · <https://www.utilitarianism.com/millauto/five.html>
- แผนภาพจุดมุ่งหมายของ Andrés Zuzunaga (2011) · บล็อกของ Marc Winn (2014)
- Mieko Kamiya, Ikigai ni tsuite (1966)
- Sone และคณะ (2008) Psychosomatic Medicine 70: 709–715 · PMID 18596247 · 43,391 คน 7 ปี HR 1.5 (1.3–1.7)
- Viktor Frankl, Man's Search for Meaning ภาคที่ 2
- มั่นใจ: สูงสำหรับประวัติของแผนภาพ · ปานกลางสำหรับความสัมพันธ์กับการเสียชีวิต ซึ่งเป็นงานสังเกต
- บทนี้จะผิดเมื่อ: ความหมายในชีวิตที่คนรายงานขึ้นอยู่กับเป้าหมายใหญ่เพียงอย่างเดียว และไม่ยับยั้งตามสิ่งเล็กๆ ในแต่ละวัน

วันพฤหัสบดีที่สิบเอ็ด

- Antonio Machado, Campos de Castilla (1912) Proverbios y cantares ข้อ 29

- Lu Xun, Guxiang หรือ My Old Home (1921)
- Hannah Arendt, The Human Condition (1958) หน้า 177–178 และ 247
- William James บันทึกวันที่ 30 เมษายน 1870 · บทบรรยาย Is Life Worth Living? (1895) · <https://monadnock.net/james/worth.html>
- มั่นใจ: ตัวบทสูง · ทิศทางเกิดจากการเดินเป็นจุดยืนทางปรัชญา ไม่ใช่ผลการวัด และครุฑตัวในบทแล้ว
- บทนี้จะผิดเมื่อ: คนที่เริ่มลงมือก่อนรู้ทิศทาง หลงทางและเสียใจมากกว่าคนที่รอจนรู้ชัด อย่างเป็นระบบ

วันพฤหัสบดีที่สิบสอง

- Plato, Phaedo 117 · Dante, Purgatorio บทที่ 30
- บทนี้จะผิดเมื่อ: ลูกศิษย์กลับมาในวันพฤหัสบดีไป

ถ้าความหนักไม่ใช่เรื่องของปรัชญา

หนังสือช่วยเหลือนตนเองที่ผ่านการทดลองทางคลินิก คือหนังสือที่ออกแบบตามหลัก CBT อย่างเป็นขั้นตอน การทบทวนงานแปดชิ้นของ Gualano และคณะในปี 2017 พบว่าช่วยลดอาการในผู้ใหญ่ได้ แต่ไม่พบผลที่มีนัยสำคัญในวัยรุ่น ยังไม่มีใครทดลองหนังสือปรัชญาแบบเล่มนี้ เล่มนี้จึงไม่ใช่การรักษา · <https://research.uniupo.it/en/publications/the-long-term-effects-of-bibliotherapy-in-depression-treatment-sy/>

- สายด่วนสุขภาพจิต 1323 กรมสุขภาพจิต ฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง · <https://www.dmh.go.th/>
- สมาคมสมาธิตันสแห่งประเทศไทย 02-113-6789 กด 1 ทุกวัน 12.00–22.00 น. · <https://www.samaritansthai.com/contactus/>
- นอกประเทศไทย · <https://findahelpline.com>
- ตรวจหมายเลขล่าสุดเมื่อ 2 ตุลาคม 2026

สิ่งที่ตั้งใจไม่ใช่

- รายละเอียดบางส่วนในคำสารภาพของ Tolstoy ที่บรรยายช่วงมืดที่สุดของเขา
- หัวข้อของ Bronnie Ware
- ประโยคเรื่องอายุ 50 กับ 80 ดูวันพฤหัสบดีที่แปด

- อายุคาดเฉลี่ยแรกเกิด ต่อดอกเพราะไม่ใช่ตัวเลขที่บอกอะไรผู้ใหญ่นหนึ่ง และเป็นข้อให้คนที่นับอยู่ แล้วนับต่อ
- งานทดลองเรื่องแย้มกับตัวเลือกที่มากเกินไป ต่อดอกเพราะผลรวมเฉลี่ยแทบเป็นศูนย์ และเรื่องเดินไปได้โดยไม่ต้องมีมัน