howto

Be Water, My Friend

– จงเป็นเช่นน้ำ –

ทดลองอ่าน

แชนนอน ลี

เขียน

จีรชาตา เอี่ยมรัศมี

แปล

การอ่านคือรากฐานที่สำคัญ

หนังสือคุณภาพ
โดยอมรินทร์กรุ๊ป

คำนำสำนักพิมพ์

“ตอนนี้คุณคิดอะไรอยู่คะ”

แชนนอน ลี – ผู้เขียน มักจะถามเราด้วยคำถามสั้น ๆ ซื่อ ๆ ทำนองนี้ แต่คุณจะนึกไม่ถึงเลยว่าหากคุณหยุดคิดกับมันจริง ๆ มันจะสะท้อนให้คุณเห็นสิ่งล้ำค่ามากมายเพียงใด แต่คุณต้อง “หยุดจริง ๆ” และ “คิดจริง ๆ” เท่านั้น ห้ามคิดอย่างผิวเผินเด็ดขาด ลองอีกทีตอนนี้คุณคิดอะไรอยู่...

คุณจะพบว่ามันใช้เวลาเป็นนาทีอยู่เหมือนกัน ในการจะตระหนักได้ว่าที่เผลอกัดเล็บอยู่นี้ น่าจะเพราะกังวลที่แฟนยังไม่โทร.กลับ...โกรธที่เพื่อนทั้งกลุ่มมาดราม่าในโพสต์เรา...นอยด์ว่าในการประชุมพรุ่งนี้จะหลุดพูดจาอะไรไม่เข้าท่า...น้ำหนักตัวขึ้นอีกแล้ว ยังไม่ได้กินอะไรเลย...สิ้นเดือนนี้คงไม่มีเงินเดือนจ่ายพนักงานแล้วจริง ๆ...

หรือคุณอาจคิดอะไรไม่ออกเลย...*จะให้คิดอะไรล่ะ ก็อ่านคำนำหนังสือเล่มนี้อยู่ไง ก็ไม่ได้คิดอะไรไง...*

ถ้าคำตอบของคุณเป็นอย่างหลังนี้ คุณก็รู้แก่ใจว่ามันไม่จริงหรอก แต่มันก็ไม่เป็นไรหรอก เพราะบางครั้งเราทุกคนก็ตอบแบบนั้น เมื่อเราอยู่ในภาวะที่ไม่อยากรับรู้ว่ามีอะไรแอบซ่อนอยู่หลังใจเรา ซึ่งแปลว่ามันกำลังอยากเผยตัวออกมาเต็มทีแล้ว มันมีเหตุผลที่ต้องการให้เรารับรู้ มันมีบางอย่างจะบอกกับเรา สิ่งนั้น – ไม่ว่าจะคืออะไรก็ตาม – เป็นสิ่งสำคัญ และตราบที่คุณยังไม่ยอมรับรู้มัน มันก็จะฉุดรั้ง ถ่วงให้คุณจมลง จมลง...

หนังสือเล่มนี้จะก้าวเข้าไปในใจคุณ ค่อย ๆ แกะ ค่อย ๆ แงะ และหยิบมันออกมาวางให้คุณดู ขอให้เตรียมใจไว้เลย แต่เพราะผู้เขียนเคยผ่านภาวะเช่นนี้ด้วยตัวเอง เธอจึงปูพื้นกรองใจไว้ให้คุณ

ด้วย เพื่อไม่ให้บอบช้ำเกินไป แต่เธอยืนยันว่าสิ่งใดสิ่งนั้นที่คุณไม่อยากเห็น คุณจำเป็นต้องเห็น คุณต้องเผชิญหน้ากับมัน สบตามัน โค้งคำนับก่อน (ตอนโค้งห้ามหลบตาเด็ดขาด) จากนั้นก็สู้กันสักตั้ง

ไม่ต้องห่วง หนังสือเล่มนี้มอบวิธีการสู้ให้คุณแน่นอน ผู้เขียนเป็นลูกสาวของบรูซ ลี ไอคอนนักบู๊ยุคเจ็ดศูนย์ ดังนั้นเธอจะสอนคุณให้ยืนในท่าเฝ้าระวัง ฟุตเวิร์ค เคลื่อนไหว รอจังหวะ ออกหมัด ปัดป้อง แต่ไม่ใช่ในจอภาพยนตร์แบบพ่อเธอ ทว่าบนสังเวียนชีวิตของคุณเอง เธอใช้คำสอนจากบรูซ ลี นำทางคุณ เช่นที่มันเคยนำทางเธอออกจากความมืดมาแล้ว เพื่อให้คุณพบในวันหนึ่งว่าความจริงแล้วไม่มีอะไรเลยที่เป็นศัตรูของเรา บนเวทีนั้นว่างเปล่า คุณแค่กำลังเผชิญหน้ากับตัวเอง

และเมื่อนาทีนั้นมาถึง “จงเป็นเช่นน้ำ เพื่อนเอ๋ย” ลื่นไหลไปในตัวตนที่แท้จริงของเรา ในอุปสรรคของเรา ในความอัปลักษณ์ของเรา ในความงดงามของเรา ในความไร้ขีดจำกัด ในความไม่สมบูรณ์อันสมบูรณ์แบบ

คำว่า **功夫** (กังฟู) เป็นคำนามแปลว่า ความอดทน หรือ ทักษะ ความหมายดั้งเดิมของมันไม่ได้เกี่ยวข้องกับศิลปะการต่อสู้เลย แต่ถูกนำมาโยงเป็นชื่อเรียกศิลปะการต่อสู้ในภายหลัง ด้วยเหตุผลชัดเจนว่ากังฟูคือทักษะซึ่งจะได้มาด้วยความอดทน ดังนั้นไม่ว่าคุณจะเป็นใครก็ตาม คุณสามารถเก่ง “กังฟู” ได้ตามความหมายดั้งเดิมของมัน ทุกคนมีกังฟูของตัวเองทั้งนั้น กังฟูคณิตศาสตร์ กังฟูการเป็นแม่ กังฟูการพูดต่อหน้าสาธารณะ ฯลฯ และยังเป็นไปได้ด้วยที่จะมีกังฟูชีวิต กังฟูตัวเอง

ข้อแม้มีอย่างเดียว คุณต้องฝึกฝน ฝึกฝน ฝึกฝน ล้ม เจ็บ ฝึกฝน ฝึกฝน ล้ม เจ็บ ฝึกฝน จนมันกลายเป็นเนื้อตัวของคุณ กลายเป็นสายน้ำเดียวกันกับคุณ จากนั้นก็ลืมมันไปซะให้หมด

แล้วคราวนี้ลองออกหมัดอีกที...

ส า ร บั ญ

บทนำ 1

1
วิถีแห่งน้ำ
9

2
ถ้วยว่างเปล่า
31

3
นักเรียนชั่วนิรันดร์
53

4
ฝ่ายตรงข้าม
77

5
เครื่องมือ
99

6
อุปสรรค
125

7
พายุฝน
142

8
สุญตาที่มีชีวิต
158

9
วิถีแห่งหมัดปัดป้อง
180

10
เพื่อนเอ๋ย
198

บทส่งท้าย 215

ทดลองอ่าน

ถึงพ่อ

แด่ลูกสาว

แด่คุณ

ทดลองอ่าน

ทำใจให้ว่างเปล่า
ไร้รูปร่าง ไร้รูปทรง เหมือนดังน้ำ
เมื่อใส่ไว้ในถ้วย น้ำก็กลายเป็นถ้วย
เมื่อใส่ไว้ในกา น้ำก็กลายเป็นกา
เมื่อใส่ไว้ในขวด น้ำก็กลายเป็นขวด
น้ำรินไหลได้ น้ำจู่โจมได้
จงเป็นเช่นน้ำ เพื่อนเอ๋ย

บทนำ

ตอนฉันยังเด็ก แม่ชอบบอกฉันกับพี่ชายว่า อย่าบอกใครนะว่าบรูซ ลี เป็นพ่อ แม่บอกว่า “ให้คนรู้จักลูกแบบที่ลูกเป็นจริง ๆ โดยไม่ต้องรู้เรื่องนั้น” เป็นคำแนะนำที่ดี และฉันก็พยายามเลี่ยงบทสนทนานั้นมาหลายปีเท่าที่จะทำได้ แน่ละว่า ในที่สุดเพื่อน ๆ ก็จะรู้เรื่องตอนที่มาเที่ยวบ้านและเห็นรูปครอบครัวบนผนังบ้าน แต่สำหรับเด็กหญิงชั้นประถมส่วนใหญ่แล้ว ความหมายของมันก็แค่ยักไหล่ แล้วใส่โรลเลอร์เบลด หรือไปขี่จักรยานเล่นต่อ แต่พอฉันเริ่มเป็นผู้ใหญ่ ฉันก็เริ่มรู้สึกว่าฉันมีความลับที่พยายามจะเก็บไว้ แต่ก็หลีกเลี่ยงได้ยากขึ้นทุกที โดยเฉพาะเมื่อฉันก้าวมาเป็นคนดูแลมรดกของพ่ออย่างเต็มตัว ถ้าฉันเลี่ยงตอบคำถามสามัญในการเริ่มบทสนทนาอย่าง “คุณทำงานอะไร” และ “คุณเข้าไปทำงานที่นั่นได้ยังไง” ฉันจะเริ่มรู้สึกว่าฉันไม่ใช่แค่ปิดบังบางอย่าง แต่ฉันกำลังโกหก ซึ่งฉันไม่ชอบความรู้สึกนั้น และเอาเข้าจริง การเป็นลูกสาวบรูซ ลี ไม่ใช่เรื่องน่าอาย มันเป็นเกียรติสำหรับฉัน

อย่างไรก็ดี ฉันต้องยอมรับว่า การเกิดเป็นลูกสาวเขาและได้เห็นผู้คนมีปฏิกิริยาท่วมท้นเมื่อได้รู้ มันออกจะท้าทายตัวตนของฉันอยู่ไม่น้อย

บางทีอาจจะด้วยเหตุนี้ ฉันจึงรู้สึกว่าหลักปรัชญาการเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงของพ่อ ก้องกังวานอยู่ลึกล้ำภายในตัวฉัน (ใช่ บรูซ ลี เป็นนักปรัชญา) แต่เราจะยกย่องดีเอ็นเอของตัวเองได้อย่างไร ในเมื่อเราก็รู้ว่ามันไม่เกี่ยวอะไรกับจิตวิญญาณของเรา...หรือจริง ๆ แล้วเกี่ยว ว่าแล้วฉันก็ตัดสินใจใช้เวลาในชีวิตไปกับการปกป้องและส่งเสริมมรดกของบุรุษผู้ให้กำเนิดชีวิตของฉัน และเป็นคนที่มีความหมายต่อฉันเหลือเกิน จากนั้นคำถามเกี่ยวกับตัวตนของฉันเองก็เริ่มขุ่นมัว

"คุณจำอะไรเกี่ยวกับพ่อได้บ้าง"

นี่คือคำถามที่ฉันเจอบ่อยที่สุด และเคยเป็นคำถามที่ทำให้ฉันหงุดหงิดมาก เพราะฉันตอบชัด ๆ ไม่ได้ พ่อตายตอนฉันเพิ่งสี่ขวบ ฉันจึงไม่มีเรื่องราวหรือภูมิปัญญาน่าเคลิบเคลิ้มที่พ่อสอนฉันโดยตรงเหมือนที่คนรุ่นนั้นทำกัน ฉันไม่มีจดหมายที่พ่อเขียนถึงฉันโดยเฉพาะด้วยซ้ำ เช่นนี้แล้วฉันจะพูดได้อย่างไรว่าฉันรู้จักเนื้อแท้ของเขา ฉันจะถ่ายทอดออกมาให้เข้าทีได้อย่างไร ว่าฉันเข้าใจในตัวพ่อของฉัน อย่างที่บางคนซึ่งอาจจะ "รู้จัก" เขาเป็นอย่างดี ยังไม่อาจเข้าใจได้

ในที่สุดฉันก็ได้เข้าใจว่า ความ*รู้สึก* ถึงตัวตนที่แท้จริงของพ่อนี่เองคือความทรงจำที่ฉันมีเกี่ยวกับเขา ฉันรู้จักเขาในแบบที่ไม่ถูกบดบังโดยเมฆหมอกของความขัดแย้ง ความเจ็บปวด ความอิจฉา การแก่งแย่งแข่งขัน หรือแม้แต่ความหลงใหลได้ปลื้มเกินเหตุ ฉันรู้จักความรักของเขา พลังงานอันเป็นเอกลักษณ์ของเขา ฉันรู้เพราะในช่วงปีแห่งการฟูมฟักเลี้ยงดู คือช่วงเวลาที่เราได้รับรู้ว่าพ่อแม่เราเป็นอย่างไร ผ่านอารมณ์ความรู้สึกที่เราได้สัมผัส เด็กส่วนใหญ่ยังไม่มีพัฒนาการด้านความจำสมบูรณ์นักจนกว่าจะอายุสี่ขวบขึ้นไป เราค่อย ๆ เรียนรู้ผ่านกาลเวลาว่าเราจะตีความหมายหรือตอบสนองสิ่งที่เราได้รับตามโครงสร้างวัฒนธรรมของเราอย่างไร และนั่นเป็นสาเหตุที่เรามักจะเข้าใจบางอย่างผิดเมื่อตอนเป็นเด็ก เราให้ความหมายไม่ถูกต้อง เพราะเราไม่เข้าใจความละเอียดอ่อนของเรื่องราวทั้งหมด เรายังไม่มีประสบการณ์ชีวิต แต่เราก็พอจะจับแก่นสำคัญของทุกสิ่งรอบตัวได้ และบางครั้งเราก็รับรู้ได้มากกว่าผู้ใหญ่ด้วยซ้ำ พ่อของฉันส่องแสงแห่งความรักมาให้ฉัน และฉันจำมันได้กระจ่างชัด ฉันจำตัวตน

แท้จริงของเขาได้ ฉันจำเขาได้

พ่อของฉันเป็นสิ่งมีชีวิตแสนพิเศษอย่างเป็นปรากฏการณ์ ทั้งชาญฉลาด สร้างสรรค์ รอบรู้ แม่นยำทักษะ และเปี่ยมแรงผลักดัน เขาทำงานหนักอย่างยิ่งเพื่อบ่มเพาะทุกแง่มุมของตัวเอง จนถึงจุดหนึ่งที่เขาบอกว่า “บางคนอาจจะไม่เชื่อ แต่ข้าพเจ้าใช้เวลายาวนานมากในการฝึกฝนสิ่งต่างๆ ให้สมบูรณ์แบบ” พ่อไม่ได้แค่ปั้นร่างกายของตัวเองเท่านั้น แต่ยังหล่อหลอมจิตใจ ให้ความรู้ตัวเอง พัฒนาวิธีการฝึกฝน และขยายศักยภาพของตัวเองไม่หยุด พ่อยังชอบฝึกฝนสิ่งเล็กๆ น้อยๆ อย่างการคัดลายมือให้สวย เขียนและพูดให้ถูกไวยากรณ์ เรียนรู้ภาษาอังกฤษจากเรื่องตลก เรียนรู้วิธีกำกับภาพยนตร์ และอื่นๆ อีกมากมาย ผลลัพธ์ก็คือเขาสร้างมรดกตกทอดที่ยังคงใช้การได้ดีแม้เขาจะจากโลกไปสี่สิบเจ็ดปีแล้ว

ถ้าจะมีอะไรสักอย่างที่ฉันได้เรียนรู้ผ่านความเข้าใจและการปฏิบัติตามปรัชญาของพ่อ ก็คือคุณไม่จำเป็นต้องเป็นบรูซ ลี เพื่อจะมีชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม เชื่อเถอะ ในฐานะที่เป็นลูกสาว ฉันเคยกดดันตัวเองว่าจะต้องเป็นให้ได้อย่างน้อยก็สักเศษเสี้ยวของมนุษย์ในแบบที่พ่อเป็น พยายามใช้ *วิธีการ* อย่างที่พ่อใช้ มันช่างเป็นความรู้สึกที่เต็มกลืน อัดอั้น และน่าหวาดหวั่นนัก มันทำให้ฉันก้าวต่อไปไม่ได้ หลายต่อหลายครั้งในชีวิต

แต่เมื่อฉันลองสูดหายใจลึกๆ และเริ่มจดจำได้...บรูซ ลี ไม่ได้อยากให้ฉันเป็นบรูซ ลี ขอบคุณพระเจ้า และสิ่งที่ฉันค้นพบในหนังสือเล่มนี้ก็คือ บรูซ ลี แค่ต้องการให้คุณเป็น *คุณ* ในแบบที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ ซึ่งก็จะไม่เหมือนบรูซ ลี สักนิดเดียว ก็เพราะคุณเป็นคุณยังไงล่ะ และที่สำคัญ บรูซ ลี เองก็ไม่ได้เก่งในหลายเรื่อง พ่อเปลี่ยนหลอดไฟไม่เป็น ทอดไข่ไม่ได้ และฉันก็อยากจะเห็นพ่อลองต่อเฟอร์นิเจอร์ของ IKEA ดูเหมือนกัน (ฉันนึกภาพว่ามันคงจบด้วยการพังเฟอร์นิเจอร์เป็นชิ้นๆ ประแจหกเหลี่ยมถูกเขวี้ยงไปปักอยู่กับฝ้าบุผนังด้วยความหงุดหงิด)

เอาเป็นว่าถ้าไม่นับเรื่องพวกนั้น คำพูดของพ่อจะกระตุ้นให้คุณลองพิจารณากระบวนการเพื่อเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงของคุณ รับรู้ว่าจริงๆ แล้วคุณเป็นใคร เนื้อแท้ของคุณเป็นอย่างไร สังเกตเห็นว่าศักยภาพของคุณจะนำพาคุณไปได้ถึงไหน และเราจะฝึกฝนสิ่งนั้นได้อย่างไรกัน สิ่งที่จะบังเกิด

ในตัวคุณจะมีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร สุกสว่าง สดชื่น และเปี่ยมพลังงาน เช่นเดียวกับที่พ่อเคยเป็น แต่มันจะเป็นไปในแนวทางและกระบวนการของคุณเอง และไม่เพียงแค่นั้น สุดท้ายคุณจะรับรู้ได้ถึงเป้าหมายกลางใจของคุณ และมันจะนำพาความสุขสงบและยินดีมาให้

ฉันถึงอินกับมันมากไงล่ะ มันไม่ได้เท่เหมือนปรัชญาบนเสื้อยืดหรอก (อย่าเข้าใจผิด เสื้อยืดน่ะเท่ค่ะ) แต่ดังที่คุณจะได้เรียนรู้ต่อไป วิธีปฏิบัติและถ้อยคำเหล่านี้กระทบใจฉันลึกซึ้ง และมันเยียวยาฉัน ไม่อย่างนั้นฉันคงไม่ทุ่มเทเวลาในชีวิตเพื่อส่งเสริมมรดกของพ่อ ฉันอยากให้คุณรู้จักพ่อในแง่มุมนักปรัชญาและนักสร้างแรงบันดาลใจเหมือนกับที่ฉันได้รู้จัก อยากให้คุณได้รับสิ่งละอันพันละน้อยที่จะช่วยเสริมคุณค่าหรือความดีงามให้แก่ชีวิต และหวังว่าคุณจะเชื่อมโยงกับเรื่องราวของครอบครัวฉันในหนังสือเล่มนี้ และพบบางสิ่งในตัวคุณด้วยเช่นกัน

ว่าแต่ฉันมีคุณสมบัติอะไรบ้างที่จะเป็นคนแนะแนวทางให้คุณ บอกก่อนว่าฉันไม่ใช่นักวิจัย นักการศึกษา นักบำบัด หรือกระทั่งไลฟ์โค้ช ฉันไม่ได้มีความเชี่ยวชาญพิเศษอะไรมากไปกว่าเรื่องบรูซ ลี และมันก็เป็นเพียงความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนองค์ความรู้ใด ความเชี่ยวชาญของฉันคือได้รู้จักและได้รับความรักจากพ่อ และด้วยความรู้สึกขอบคุณสำหรับของขวัญจากเขา ฉันจึงใช้ชีวิตตามถ้อยคำของเขาเท่าที่จะทำได้ และไม่ย่อท้อที่จะค้นหาตัวตนที่ดีที่สุดของตัวเอง

และแม้จะไม่มีความเชี่ยวชาญด้านใดเลย ฉันก็ยังคงเขียนหนังสือเล่มนี้อยู่ดี ส่วนหนึ่งฉันเขียนในฐานะที่มันคือเงื่อนซึ่งถูกกำหนดไว้ ส่วนหนึ่งเพื่อเป็นคติสอนใจ และส่วนหนึ่งเพื่อเปิดเผยความจริง สำหรับใครที่เดินบนเส้นทางแห่งจิตวิญญาณมานานแล้ว หนังสือเล่มนี้อาจมีแต่เรื่องพื้น ๆ สำหรับคุณ แต่ฉันก็ตั้งใจให้มันเป็นเช่นนั้นค่ะ ฉันหวังให้แนวคิดในหนังสือเข้าถึงผู้คนมากที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ และยิ่งคุณอยู่กับมันไปเรื่อย ๆ คุณก็จะยิ่งได้รับสารที่ลุ่มลึกมากขึ้นเรื่อย ๆ หวังว่าคุณจะอยู่กับฉันนานพอจะค้นหาว่าสายน้ำนั้นไหลไปทางใด

หนังสือเล่มนี้ ฉันพยายามอย่างดีที่สุด เพื่อบอกกับคุณว่า ปรัชญา “จงเป็นเช่นน้ำ” ของพ่อคืออะไร และฉันเข้าใจเรื่องนี้ได้อย่างไรหลังจาก

หมกมุ่นกับชีวิตและมรดกของพ่อมาหลายต่อหลายปี สำหรับคนที่อาจยังไม่คุ้นกับคำพูดนี้ ต้องบอกว่าพ่อเข้าถึงมันครั้งแรกตอนเขาฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ ซึ่งเราจะใช้เป็นอุปมาตลอดหนังสือเล่มนี้ เป็นตัวแทนการใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม แต่สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับฉัน แนวคิดของการทำตัวให้เหมือนน้ำ คือความพยายามนำคุณสมบัติของความเป็นของเหลวและความเป็นธรรมชาติให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของเรา น้ำสามารถปรับรูปทรงให้เข้ากับภาชนะที่บรรจุ มันทั้งอ่อนโยนและแข็งแกร่ง น้ำเป็นตัวของมันเองอย่างเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติที่สุด มันมีหนทางเคลื่อนไหวและรินไหลต่อไปเสมอ ตอนนี้ลองจินตนาการดูว่าจะเป็นอย่างไร ถ้าคุณสามารถยืดหยุ่นได้ขนาดนั้น เปิดรับความรู้สึกละเอียดอ่อนปานนั้น เป็นธรรมชาติได้ขนาดนั้น และยังแข็งแกร่งอย่างไม่มีอะไรหยุดยั้งได้ สำหรับนักศิลปะการต่อสู้อย่างพ่อของฉัน มันอยู่ที่ลำดับขั้นของเทคนิคที่ใช้ สำหรับฉัน มันคือลำดับขั้นของศักยภาพมนุษย์ในการเปิดเผยตัวตน เปี่ยมพลัง และเป็นอิสระ

ฉันไม่ใช่แค่คนเดียวที่เชื่ออย่างจริงใจ ว่าพ่อของฉันเป็นหนึ่งในนักปรัชญาที่ลึกซึ้งและน่าจดจำของศตวรรษที่ยี่สิบ มีคนไม่มากนักที่ได้รู้จักพ่อในแง่มุมนั้น เนื่องจากพ่อเป็นดารานักบู๊และศิลปินการต่อสู้ คนเลยไม่ค่อยรู้ว่าพ่อเป็นปัญญาชนคนหนึ่งเช่นกัน เมื่อเราคิดถึงนักปรัชญา เรามักจะคิดถึงใครสักคนที่เป็นนักวิชาการ เขียนหนังสือที่ได้รับการตีพิมพ์ หรือคนที่พูดจาให้แรงบันดาลใจหรือให้การศึกษาแก่ผู้อื่น เราไม่ได้คิดถึงดารานักบู๊หรอก แต่พ่อมีและเป็นอะไรที่มากกว่านั้น ซึ่งคุณจะได้ค้นพบในภายหลังผ่านวิธีการใช้ชีวิตของเขา และถ้อยคำที่เขามอบทิ้งไว้

คุณอาจจะประหลาดใจ แต่ฉันไม่อินกับสายบู๊ขนาดนั้นหรอก ฉันไม่ใช่ผู้หลงใหลบรูซ ลี ในเรื่องใดเลยนอกจาก *พลังงาน* ของเขา ฉันไม่ได้ศึกษาคำพูดของเขาเพื่อหาความถูกต้องในเชิงวิชาการ ฉันพบว่าจะเป็นประโยชน์กว่าหากจะถ่ายทอดสิ่งที่ต้องการด้วยการผสมผสานและปรับถ้อยคำเพื่อให้ย่อยง่ายขึ้น ฉันใช้ภาษาหลากหลายแบบ (สแลง ภาษาพูด อ้างอิงวัฒนธรรม) เพื่อส่งสารของฉันออกไปให้เป็นประโยชน์ที่สุดเท่าที่จะทำได้ และฉันจะใช้สรรพนามของเพศชายเป็นหลัก เพราะคำพูดของพ่อมักเป็นเช่นนั้น แต่โปรดรับรู้ไว้ว่าหนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นสำหรับคุณค่ะ ไม่ว่า

คุณจะเป็นใคร ไม่ว่าคุณจะนิยามตัวตนของคุณเช่นไรก็ตาม

ฉันจะทำตัวเป็นเพียงก้อนหินที่กระเด้งกระดอนอยู่เหนือผิวน้ำแห่งความคิดอ่านอันลุ่มลึก หนังสือเล่มนี้กล่าวถึงหลายไอเดียและหลายวิธีปฏิบัติที่พัฒนาขึ้นจากแนวคิดเหล่านั้น ดังนั้นมันจึงไม่ใช่คำสั่งสอนวิธีการแบบลึกลงเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะเป็นการดีที่สุดหากมองมันในแง่บทเริ่มต้นที่จะพาคุณสำรวจชีวิตที่รุ่มรวยและความเป็นไปได้อันลึกซึ้ง และในฐานะไกด์นำทางของคุณ โปรดรู้เถิดว่าตัวฉันเองก็ยังคงเรียนรู้และเติบโตไปด้วยเช่นกัน แต่ก็อย่างที่พ่อบอกไว้ว่า “ชีวิตที่ดีนั้นเป็นกระบวนการ ไม่ใช่สภาวะความเป็นอยู่ มันเป็นเส้นทาง ไม่ใช่ปลายทาง”

ก่อนจะเริ่มต้น ฉันขอเตือนคุณเกี่ยวกับธรรมชาติอันคดเคี้ยววกวนของเรื่องราว ถึงจุดหนึ่งฉันอาจแนะนำคุณว่า คุณต้องทุ่มเทพลังความมุ่งมั่นในใจ และในอีกหลายหน้าต่อไปฉันก็อาจแนะนำให้ผ่อนคลายมันเสีย เป็นไปได้ที่คุณอาจจะหงุดหงิดกับความขัดแย้ง แต่จริง ๆ มันไม่ได้ขัดแย้งเสียทีเดียวหรอก มันคือการตอบสนองที่แตกต่างตามแต่สถานการณ์ซึ่งเปลี่ยนแปรอยู่ตลอดเวลา ขอให้จำไว้ว่า ปรัชญาของพ่อฉัน โดยเฉพาะหลักการ “จงเป็นเช่นน้ำ” นั้น เป็นระบบนิเวศที่รายล้อมการมีชีวิตอยู่ของเรา เมื่อเกิดความย้อนแย้งขึ้น ขอให้พยายามกลับสู่แนวคิดธรรมชาติของน้ำ (ความยืดหยุ่น ความมีชีวิตชีวา) แล้วฉันจะพยายามขยายความให้ชัดเจนที่สุดเท่าที่จะทำได้

สิ่งสำคัญที่สุดคือ เราไม่ได้มีเป้าหมายว่าจะต้องมีท่าทีแบบใดแบบเดียว หรือทำเพื่อไปสู่จุดใดจุดเดียวเท่านั้น นี่คือหนังสือที่ว่าด้วยการเป็นน้ำ และชีวิตจริงของเราก็ไม่ได้แข็งที่อหรือถูกโปรแกรมมาทุกอย่างแล้ว อยู่ดี ๆ ยางรถก็แบน หรืออยู่ ๆ ก็อาจได้โบนัสแบบไม่คาดคิด มันเกิดขึ้นได้ เราจำเป็นต้องเปิดทางและปล่อยให้ชีวิตได้พบเจอกับความพลิกแพลง ผันผวนขึ้นและลง ขณะเดียวกันก็เรียนรู้ที่จะยืดหยุ่น รู้สึกรู้สา เป็นธรรมชาติ และแข็งแกร่ง ท่ามกลางทุกสิ่งที่เกิดขึ้น การเรียนรู้ที่จะปลดปล่อยศักยภาพตัวเองและลื่นไหลไปในตัวตนอันเต็มเปี่ยม ไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ภายในคืนเดียว และเมื่อคุณได้ลิ้มรสความสำเร็จครั้งแรก คุณคิดว่าทุกอย่างอยู่ในกำมือแล้ว คุณก็จะสะดุดล้มหน้าคะมำเพราะความท้าทายครั้งใหม่

จากนั้นความรู้สึกพ่ายแพ้เก่า ๆ ก็จะดาหน้ากลับเข้ามา และมันอาจทำให้คุณเป็นบ้าจนอยากชกฝาบ้าน เมื่อถึงเวลานั้น คุณก็จะต้องตัดสินใจเลือกอีกครั้งว่าจะพอแค่นี้หรือเติบโตต่อไป

จากตัวอย่างที่ยกมา ขอให้จดจำคำของพ่อที่ว่า “คนเราเติบโตได้จากการผ่านความผิดหวังจนชำนาญ ไม่เช่นนั้นเราจะไม่มีแรงจูงใจในการพัฒนาหนทางของตัวเองเพื่อรับมือกับโลก” มันเป็นความจริง ถ้าคุณไม่เคยพยายามทำเรื่องยากหรือท้าทายมาก่อน เมื่อชีวิตต้องเจอเรื่องยากหรือท้าทายเป็นครั้งแรก คุณก็อาจถูกน็อกจนหงายหลังก้นจ้ำเบ้า บื้อใบ้ไม่รู้จะทำยังไงต่อ คุณอาจจะอยากแค่นอนขดอยู่บนพื้นแล้วกอดตัวเองไปอย่างนั้น จากนี้ขอให้ลองมองว่าความขุ่นข้องหมองใจนั้นเป็นเหมือนครู ฉันกล้าท้าให้มองมันเป็นเพื่อนก็ยังได้ พยายามเงี่ยหูฟังในสิ่งที่มันพูดกับคุณ หรือพูดถึงคุณ วิพากษ์วิจารณ์ความสามารถของคุณ ความเชื่อของคุณ พูดถึงจุดที่คุณอาจจะต้องเอื้อมมือออกไปอีกนิด พูดถึงสิ่งที่คุณรักและต้องการ และปล่อยให้มันนำทางคุณไป เพื่อให้เข้าใจถึงตัวตนของคุณจริง ๆ ฉันสัญญาว่าชีวิตของคุณจะเปิดกว้างขึ้นในวันข้างหน้า และคุณจะเริ่มรู้สึกถึงพลังงานและอิสรภาพ

ขณะที่เราล่องไปด้วยกันในสายน้ำนี้ เราจะคุยกันเรื่องความจดจ่อและปีติอันเปี่ยมพลัง เราจะพูดถึงวิธีการรับมือกับความแพ้พ่ายและสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป เราจะคุยกันถึงวิธีบ่มเพาะศรัทธาในตัวเองและศรัทธาในกระบวนการ หนทางสร้างความตระหนักรู้ในชีวิตและสร้างสมดุลความสงบทางใจ

นี่เป็นงานที่น่าตื่นเต้น แต่อย่างไรมันก็คืองาน ดังนั้นมันจึงอาจมีความผิดพลาด อาจเจอกับทางตัน แต่เรากำลังเล่นเกมระยะยาว เราจะอยู่กับการฝึกฝนนี้ไปตลอดชีวิต สุดท้ายแล้วชีวิตเป็นสิ่งที่สมควรจะถูกใช้อย่างเต็มที่ ใช้อย่างมีส่วนร่วม มีปฏิสัมพันธ์อย่างหมดใจ เราปรารถนาสิ่งใดก็ตามที่สื่อสารกับเราและเสริมสร้างให้เรามองโลกในแง่งาม ขณะที่เราฝึกฝนไปตลอดชีวิต เราจะยอมรับได้ว่าเราต้องพยายาม และเราจะพบความล้มเหลว แต่หวังเช่นกันว่าเราจะเรียนรู้และเติบโตจากมัน และ

กลายเป็นมนุษย์ที่ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เราจะเรียนรู้ท่าทีที่เหมาะสมในการฝึกฝนเพื่อเป็นตัวเองที่ดีที่สุด ทั้งผ่อนคลายและเตรียมพร้อมในเวลาเดียวกัน และที่สำคัญที่สุด ขอให้เราจดจำไว้ว่า เราไม่ได้พยายามจะเป็นบรูซ ลี แต่เราพยายามจะเป็นตัวเราเองอย่างเต็มเปี่ยม

และขณะนี้คุณได้เริ่มต้นแล้ว พวกเราต่างฝึกฝนสิ่งเหล่านี้อยู่แล้วในชีวิต เราอาจไม่รู้ตัว แต่เราทุกคนต่างก็พยายามใช้ชีวิตตัวเองให้ดีที่สุดทั้งนั้น ใช่ คุณนั่นแหละค่ะ

สิ่งที่หนังสือเล่มนี้นำเสนอเป็นเพียงอีกมุมมองหนึ่ง อีกวิธีการหนึ่งที่เราสามารถทำได้ เพียงแค่คุณหยิบหนังสือเล่มนี้มาลองเปิดอ่านดู คุณย่อมรู้แล้วว่าคุณใส่ใจ คุณปรารถนาจะก้าวเข้าสู่เส้นทางเพื่อค้นหาบางอย่างสำหรับตัวเอง เช่นนั้นแล้ว จงปล่อยตัวเองให้ไหลไปกับสายน้ำเถิด ปล่อยตัวเองให้เพลิดเพลิน และร่วมการทดลองอันยิ่งใหญ่นี้ไปด้วยกัน

ที่สุดแล้ว ทั้งปวงนี้เป็นเรื่องของการค้นหาสิ่งที่คุณรัก สิ่งที่ให้พลังแก่คุณ สิ่งที่คุณใฝ่ฝัน และค้นหาว่าตัวตนอันเป็นแก่นแท้ของคุณคือใคร โปรดเตรียมตัวให้พร้อม และดังที่พ่อของฉันว่าไว้ จงยึดมุมมองต่อไปนี้ไว้ให้มั่นเมื่อเราก้าวไปข้างหน้า

อย่าเกร็ง แค่เตรียมพร้อม ; อย่าคิด แค่อย่าฝัน ; อย่าหยุด จงยืดหยุ่น ตระหนักรู้ในชีวิตอันเต็มเปี่ยม สงบงาม และตื่นตัว ; พร้อมรับทุกสิ่งที่จะเข้ามา...

1

วิถีแห่งน้ำ

น้ำอาจถั่งโถม น้ำอาจเอื่อยเบา
หากแต่แน่วแน่ในเป้าหมาย มั่นใจในปลายทาง

ศิลปะการต่อสู้คือรักที่พ่อเลือกแล้ว ตั้งแต่อายุสิบสามปีที่พ่อเริ่มฝึกหวิงชุน กระทั่งจุดจบของชีวิตเมื่ออายุสามสิบสอง พ่อฝึกฝนทุกวันแทบไม่มีวันหยุด เขาเล่าถึงความหลงใหลของเขาว่า “ทุกสิ่งที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ ข้าพเจ้าเรียนรู้ผ่านศิลปะการต่อสู้” พ่อเป็นคนเฉียบแหลมและลึกซึ้งแบบไม่ธรรมดา ฉันมักคิดเสมอว่าโชคชะตาช่างเลือกมาเหมาะเจาะนัก ที่กำหนดให้คนที่มีจิตใจเช่นเขาได้อยู่ในร่างกายที่ผ่านการฝึกมาอย่างโชกโชนเช่นนี้

กลายเป็นว่าศิลปะการต่อสู้นั้นเป็นอุปมาที่เหมาะสมกับชีวิต มีการฝึกฝนเพียงไม่กี่อย่างหรอกที่เดิมพันสูงและเป็นส่วนตัวเท่ากับการต่อสู้ทางกาย ความเชี่ยวชาญในศิลปะการต่อสู้คือการรักษาศูนย์กลางของตนเองและตอบสนองอย่างมีชั้นเชิงภายใต้สถานการณ์ที่น่าพรั่นพรึงที่สุด นั่นก็คือภัยอันตรายทางกายภาพ ผู้เชี่ยวชาญการต่อสู้จะไม่เพียงรับมือศัตรูได้โดยสงบและมีชั้นเชิงเท่านั้น แต่เขาจะต้องกลายเป็นศิลปินแห่งการเคลื่อนไหว สำแดงตัวตนทรงพลังได้ในฉับพลันทันใด รับรู้ถึงปัจจุบันขณะอย่างมีอิสระและมาดมั่น เมื่อความปลอดภัยของชีวิตถูกวางเป็นเดิมพัน ความตื่นตัวตลอดเวลา ความคล่องแคล่ว และชำนาญในทักษะ นับเป็นความสำเร็จ

ยิ่งใหญ่แห่งการควบคุมตน

ปรัชญาแห่งการเคลื่อนไหวคือแนวทางที่บรูซ ลี ใช้กับชีวิตทุกด้าน เขาดำเนินตามวิถีที่ฉันเรียกว่า “ของจริง” การต่อสู้จริง การใช้ชีวิตจริง การทดสอบด้วยบทเรียนจริงบนท้องถนน และใช้งานจริงในทุกวัน เขาไม่พิสมัยการสู้แบบเก็บแต้มจากการสัมผัสกันเพียงเบา ๆ ตามสไตล์การแข่งขันชั้นสูง เขาเปรียบการแข่งขันแบบนั้นว่าเหมือน “ว่ายน้ำบนบก” กล่าวคือเน้นการทำคะแนนเป็นสำคัญ และเต็มไปด้วยกฎเกณฑ์มากมายที่จะป้องกันไม่ให้บาดเจ็บ

แต่ไม่ได้หมายความว่าพ่อเที่ยวท้าตีท้าต่อยเขาไปทั่ว ถึงพ่อจะเคยต่อยตีจริง ๆ อยู่เหมือนกัน แต่สิ่งที่พ่อทำคือฝึกฝนอย่างหมดจดทางใจและกาย แม้ตอนนั้นก็พอมีอุปกรณ์ป้องกันตัวสำหรับศิลปะหลากหลายแขนงแล้ว แต่พ่อก็เป็นคนแรก ๆ ที่ลองนำชิ้นส่วนต่าง ๆ มาปรับใช้ในวิธีใหม่ ๆ เพื่อสร้างอุปกรณ์สำหรับการต่อสู้แบบเข้าปะทะทั้งตัว เขาประดิษฐ์เป้าล่อสวมมือจากการดัดแปลงถุงมือเบสบอล โดยทำให้มันแฟบลงก่อนแล้วยัดไส้ในเข้าไป และยังดัดแปลงอุปกรณ์อื่น ๆ เช่น เกราะป้องกันช่วงอกของแคท-เซอร์ อุปกรณ์ซกมวย และถุงมือเคนโดแบบสวมถึงข้อนิ้ว ปัจจุบันอุปกรณ์ฝึกซ้อมในการต่อสู้เช่นนี้พัฒนาขึ้นจนกลายเป็นของที่หาได้ทั่วไป แต่ย้อนกลับไปในทศวรรษ 1960 นี่คือสิ่งแปลกใหม่อย่างยิ่งสำหรับแวดวงกังฟู

ด้วยการฝึกฝนร่างกายและการต่อสู้อย่างหนักหน่วง พ่อจึงได้ทำความเข้าใจความหมายอันเป็นหลักสำคัญระหว่างร่างกายและจิตใจ แปรความคิดมาสู่การปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ หลักการที่พ่อยึดถือในเชิงปรัชญาเกือบทั้งหมด (หรืออาจจะทั้งหมด) เริ่มต้นจากการไต่เต้าอยากเป็นนักสู้ผู้ประสบความสำเร็จ และจากนั้นก็เหมือนกับหลักการสากลทั่วไป ที่ในท้ายที่สุดเขาตระหนักว่าประโยชน์แท้จริงของศิลปะการต่อสู้นั้นกว้างขวางและลึกล้ำ สามารถประยุกต์ใช้กับศิลปะความเป็นมนุษย์ได้อย่างไม่อาจลอกเลียนแบบ

เรามาเริ่มที่จุดเริ่มต้นกันก่อนดีกว่า

เด็กชาย, ปรมาจารย์กังฟู และเรือหนึ่งลำ

พ่อของฉันเริ่มเรียนหวิงชุนกังฟูที่ฮ่องกงตอนอายุได้สิบสามปี ไซฟุ (หรืออาจารย์) ของเขาชื่อยิปมัน (หรืออิปมาน ก็เรียก) เป็นครูที่มีทักษะดีเลิศ เขาไม่เพียงฝึกฝนเทคนิคทางกายเท่านั้น แต่ยังหลอมรวมปรัชญาเต๋าและหลักหยินหยางเข้าไปในบทเรียนด้วย เขามักยกตัวอย่างให้เห็นภาพด้วยการเปรียบเทียบกับธรรมชาติ เช่นใช้ลักษณะอันแตกต่างของต้นโอ๊กกับต้นไผ่เพื่อให้เกิดความเข้าใจ (ต้นโอ๊กหักโค่นเมื่อเผชิญลมแรง ขณะที่ต้นไผ่อยู่รอดเพราะมันไหวลู่ตามลม)

พ่อของฉันเป็นนักเรียนที่ทั้งทุ่มเทและหัวไว เขาฝึกฝนนอกชั้นเรียนเสมอเมื่อมีโอกาส และกลายเป็นนักเรียนแถวหน้า แต่เขาก็เป็นเพียงวัยรุ่นคนหนึ่ง เขามีฉายาว่าโมวซือทิง แปลว่า “ไม่เคยนั่งนิ่ง” และต่อมาก็ใช้ชื่อเล่นและชื่อในการแสดงว่าเซียวหลง หรือ “มังกรน้อย” เนื่องจากเขาเกิดในโมงยามแห่งมังกรในปีมังกร เจ้าหนูบรูซ ลี จึงร้อนแรงดังไฟเพราะจัดอยู่ในธาตุ “หยาง” แบบเต็มตัว และยิปมันก็เพียรพยายามไม่รู้เหนื่อยที่จะสั่งสอนวัยรุ่นใจร้อนให้รู้จักความสำคัญของความอ่อนโยน ลื่นไหลและยืดหยุ่น ไม่ใช่สักแต่ใช้กำลังกับความหลักแหลมแกมโกง

ฉันขอให้เครดิตพ่อซะหน่อย เขาฟังและพยายามทำตามนะ แต่ความกระตือรือร้น (และอารมณ์อันพลุ่งพล่าน) ก็มักกำชัยเหนือความตั้งใจของเขาทุกที เขาแอบสงสัยเสมอว่า มันไม่ดีกว่าเหรอที่จะเอาชนะให้ได้ด้วยวิธีไหนก็ได้ ความอ่อนโยนมันเกี่ยวอะไรกับชัยชนะล่ะ ถามจริง

วันหนึ่ง ยิปมันพยายามสอนเด็กชายบรูซให้ผ่อนคลาย ทำจิตใจให้สงบ ลืมตัวตนของตัวเองเสีย แล้วติดตามความเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้ามแทน แก่นที่เขาพยายามสอนคือให้พ่อได้ฝึกฝนศิลปะแห่งการละวาง และใช้เพียงสัญชาตญาณโต้ตอบฝ่ายตรงข้าม แทนที่จะวนเวียนอยู่กับการคิดกลยุทธ์ของตัวเอง หมกมุ่นคิดคำนวณการออกหมัดและกระบวนท่า เมื่อไรก็ตามที่พ่อกลับมาหมกมุ่นกับตัวเอง ก็จะเห็นได้ชัดเจนว่าเขาติดกับดักความฉลาดและนิสัยอยากเอาชนะ เหงื่อเริ่มไหลหยดลงมาตามร่องคิ้วขมวดมุ่น ยิปมันเข้ามาและสอนเขาครั้งแล้วครั้งเล่า คอยบอก

ให้เขาออมแรงด้วยการปล่อยตัวให้ไหวเอน เป็นไปตามธรรมชาติ “อย่าเอาตัวเข้าไปขวางธรรมชาติ” อาจารย์กล่าว “อย่าเข้าไปขวางระหว่างปัญหาจงควบคุมมันด้วยการแกว่งไปตามมัน” ในที่สุดยิปมันก็บอกให้เจ้าหนูบรูซหยุด “อาทิตย์นี้ห้ามมาฝึก กลับบ้าน แล้วคิดใคร่ครวญถึงสิ่งที่ฉันสอน”

ห้ามฝึกทั้งอาทิตย์เหรอ คำนี้ไม่ต่างกับการบอกพ่อว่าห้ามหายใจทั้งอาทิตย์ หลังถูกขับจากชั้นเรียน บรูซยังฝึกเองต่อไป พ่อพยายามทำสมาธิและกระเสือกกระสนครุ่นคิดอยู่คนเดียว เขาอยากเข้าใจในสิ่งที่อาจารย์พยายามสอน ด้วยความหงุดหงิดและพลังอันเหลือล้น เขาจึงใช้เวลาว่างที่อยู่ๆก็ได้มาแบบจำยอม ลากเรือออกไปพายในอ่าวฮ่องกง

พายเรือไปได้พักหนึ่งพ่อก็หยุด แล้วเอนตัวลงนอนอยู่ตรงนั้น ปล่อยให้คลื่นนำทางเรือไป ตอนที่เขาไหวเอนไปตามระลอกคลื่น เขาเริ่มหวนคิดถึงสิ่งที่อาจารย์พยายามกระตุ้นเตือน และวันเวลาทั้งหมดที่เขาทุ่มไปกับการฝึกฝน เขาทำอะไรผิด ทำไมเขาถึงไม่เข้าใจที่อาจารย์พูด ไม่เห็นจะมีเหตุผลเลย ความหงุดหงิดของเขาพุ่งสูงขึ้น พ่อโน้มตัวออกจากเรือด้วยความโมโห แล้วปล่อยหมัดใส่น้ำทะเลจีนใต้แบบเต็มแรง

แล้วจู่ๆความคิดหนึ่งก็แวบเข้ามา พ่อหยุด มองมือเปียกๆของตัวเองและเขียนบทความนี้ขึ้นภายหลัง

> น้ำไม่ได้แสดงให้ข้าพเจ้าเห็นหลักการของกังฟูหรอกหรือ...ข้าพเจ้าชกมัน แต่มันไม่เจ็บไม่ปวด ข้าพเจ้าชกสุดแรงอีกครั้ง แต่มันก็ไร้รอยแผล! จากนั้นเมื่อลองฉวยคว้ามัน ก็ทำไม่ได้อีก เจ้าน้ำนี่...สสารที่บรรจุไว้ในโถเล็กแค่ไหนก็ได้ ช่างดูอ่อนแอปวกเปียก แต่ในความเป็นจริง มันกลับแทรกซึมและกร่อนเซาะสสารที่แกร่งที่สุดในโลกได้ นี่แหละ! ข้าพเจ้าอยากเป็นเหมือนธรรมชาติของน้ำ

เขาค้นพบอีกครั้งเมื่อมองนกบินผ่านไป และเห็นเงาของมันสะท้อนลงบนผืนน้ำ

ความคิดและอารมณ์ของเราตอนที่ยืนประจันหน้ากับคู่ต่อสู้ ควรเป็นเช่นเงาสะท้อนของนกบนผืนน้ำหรือเปล่า หรือนี่เองคือความหมายที่อาจารย์ยิปพูดถึง การเป็นผู้ที่สามารถรู้สึกอย่างไม่ยึดติดหรือปิดกั้น ดังนั้นหากจะควบคุมตัวเองให้ได้ สิ่งแรกที่ข้าพเจ้าต้องทำคือยอมรับตัวเอง ปล่อยตัวให้เป็นไปตามธรรมชาติ หาใช่ฝืนต้านมัน

นับจากนั้น ความสัมพันธ์อันแนบแน่นยาวนานของพ่อกับสายน้ำก็เริ่มต้นขึ้น ธาตุที่อ่อนโยนแต่แข็งแกร่ง เป็นธรรมชาติแต่ก็อาจกำหนดได้ ไม่ยึดโยงกับสิ่งใดแต่ทรงพลัง และสิ่งสำคัญที่สุด คือจำเป็นต่อชีวิตยิ่งนัก

ประสบการณ์การต่อสู้ - ไม่จำเป็น

ถึงตรงนี้คุณอาจจะคิดว่า “ถ้าฉันไม่ได้เรียนศิลปะการต่อสู้ แล้วจะประยุกต์ใช้หนังสือนี้กับตัวเองได้ยังไง และทำไมจะต้องสนใจวันรู้แจ้งของเด็กหนุ่มอายุสิบเจ็ดเมื่อหกสิบกว่าปีก่อนด้วย” ไม่ต้องห่วงค่ะ เราจะพูดถึงศิลปะการต่อสู้ของเขาแค่บางครั้งบางคราว และเป็นเพียงอุปมาอุปไมย เพื่อแสดงถึงแนวคิดที่สามารถนำไปใช้ได้กับประสบการณ์ทั่วไป บางครั้งฉันพบว่าการอธิบายแนวคิดนามธรรมด้วยการยกตัวอย่างทางกายภาพที่เป็นรูปธรรมจะทำให้เข้าใจง่ายกว่า ปรัชญาของพ่อผสานกับวิธีการใช้ชีวิตของเขา ได้ให้แรงบันดาลใจคนทั่วโลกให้เปลี่ยนแปลงชีวิตตัวเองมาแล้ว รวมทั้งตัวฉัน วิธีการใช้ชีวิตของพ่อเป็นไปตามวิถีแห่งน้ำอย่างแท้จริง

เนื้อแท้ของน้ำคือการไหล มันสามารถหาหนทางอ้อมผ่าน (กระทั่งทะลุผ่าน) อุปสรรคกีดขวางได้เสมอ พ่อเรียกวิธีแบบนี้ว่า “ไร้ข้อจำกัด” น้ำปรากฏอยู่ในทุกสภาวะและทุกสภาพแวดล้อม พร้อมจะเคลื่อนไปในทุกทิศทางที่อาจไปได้ ความเปิดกว้างและยืดหยุ่นหมายความว่าน้ำนั้นอยู่ในภาวะเตรียมพร้อมอยู่เสมอ เป็นความพร้อมตามธรรมชาติ เนื่องจากน้ำแค่เป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นการเป็นเหมือนน้ำ คุณจึงต้องตระหนักถึง

ตัวตนที่สมบูรณ์ที่สุด เป็นธรรมชาติที่สุด และจริงแท้ที่สุดของคุณ ขณะที่เคลื่อนไหวต่อไปข้างหน้าท่ามกลางกระแสแห่งชีวิต

เชื่อเถอะว่าในหนังสือเล่มนี้มีบางสิ่งสำหรับคุณจริง ๆ ไม่ว่าคุณจะเป็นนักกีฬา แม่บ้านเต็มตัว นักศึกษา นักดนตรี นักบัญชี ผู้ก่อตั้งธุรกิจ ตำรวจ หรือเป็นอะไรก็ตาม แต่ขณะเดียวกันก็ขอให้จำไว้ว่า ไม่ใช่ทุกเรื่องในหนังสือเล่มนี้ที่เหมาะกับคุณ คุณไม่ควรจะนำแค่คำคมบางประโยคบางบรรทัดมายึดมั่นไว้เพียงเพราะมีคนบอกว่ามันคือความจริง เนื่องจากสิ่งที่เป็นจริงสำหรับคนหนึ่ง อาจไม่ใช่ความจริงสำหรับอีกคนหนึ่ง บางหนทางเพื่อแบ่งปันความจริงนั้นอาจจะแตกต่างจากที่คุณคุ้นเคย แต่กับอีกคนอาจจะคุ้นกับวิธีนั้น ไม่มีคำแนะนำเพียงข้อเดียวหรือเครื่องมือเพียงหนึ่งเดียวที่จะสามารถใช้การได้กับทุกคน และฉันก็บอกไม่ได้ด้วยว่าอะไรเหมาะสำหรับคุณ มีแต่คุณเท่านั้นที่รู้เมื่อคุณได้ทดลองใช้ ฉันจะแบ่งปันเรื่องราวของครอบครัวฉัน ความคิดเห็น ประสบการณ์ และแนวคิดของฉัน แต่ที่เหลือก็ขึ้นอยู่กับคุณเอง และหากคุณไม่เจอสิ่งที่ต้องการในหนังสือเล่มนี้ ขออย่ายอมแพ้นะคะ เพราะโลกนี้ยังมีแหล่งข้อมูลอีกมากมายพยายามค้นหาต่อไป และคุณจะพบในสิ่งที่คุณต้องการ

เอาละ เราจะเริ่มเปิดตัวด้วยการโค้งคำนับ ทุกชั้นเรียนศิลปะการต่อสู้เริ่มต้นด้วยการโค้งคำนับกัน มันไม่ใช่การแสดงออกถึงความเป็นรอง แต่มันเป็นการกระทำด้วยเจตนาที่แสดงว่า...ฉันอยู่ที่นี่ ฉันมาแล้ว ฉันตั้งใจ และฉันพร้อมแล้วที่จะมีส่วนร่วม...

ขอขอบคุณที่มาอยู่ที่นี่ ตรงนี้ และในตอนนี้ เรามาเริ่มด้วยพื้นฐานของน้ำกันก่อน

ไร้ขีดจำกัด

ทำไมการเป็นเหมือนน้ำจึงเป็นหลักการสำคัญของพ่อ เอาเข้าจริง แก่นแกนที่พ่อสร้างสรรค์ขึ้นเพื่อเป็นตัวแทนของศิลปะและทั้งชีวิตของเขา คือสิ่งนี้ค่ะ

ใช้ภาวะไร้หนทางเป็นหนทาง ใช้ภาวะไร้ขีดจำกัดเป็นขีดจำกัด

ประโยคนี้อธิบายธรรมชาติของน้ำได้อย่างเหมาะเจาะ สำหรับใครที่เคยต้องต่อสู้กับปัญหาน้ำรั่วอาจเคยฉงนฉงายมาแล้ว ว่าน้ำเข้าไปอยู่ตรงนั้นได้อย่างไร บางครั้งคุณถึงกับต้องพังผนังหรือเพดานทั้งแถบเพื่อหาว่าน้ำรั่วมาจากไหน แล้วมันลงมาอยู่ตรงปลายทางนั้นได้อย่างไร

เมื่อไม่นานนี้เองค่ะ ฉันได้เจอกับประสบการณ์นี้ ที่ออฟฟิศมีน้ำรั่วแบบเลวร้ายมาก เราค่อนข้างมั่นใจว่ามันมาจากหลังคา แต่มันไม่ได้หยดลงมาจากรูด้านบนโดยตรง มันไหลไปทั่วทุกทิศทาง ซึมผ่านผนังชั้นบน เจ้าของสถานที่ให้คนมาซ่อมถึงสามครั้งแต่ก็หาจุดที่รั่วไม่เจอ การซ่อมแบบเบสิกของช่างไม่ได้แก้ไขรากของปัญหาจริง ๆ เราเลยยังต้องขึงผ้าใบและถังน้ำไว้ที่ชั้นบน โดยคิดว่าทำแบบนี้แล้วทุกอย่างที่เก็บไว้ด้านล่างคงจะปลอดภัย

จากนั้นฝนก็เทอีกรอบ คราวนี้ตกกระหน่ำ และด้วยว่าน้ำซึมเข้ามาอยู่ในผนังชั้นบนอยู่แล้ว มันก็เลยไหลผ่านผนังลงมาจนถึงเพดานด้านล่าง แล้วก็ไหลเรื่อยมาตามขื่อแป ตอนที่เรามาทำงานในเช้าอีกวัน น้ำก็หยดลงมาจากแนวขื่อคานเพดานทั่วชั้นหนึ่ง ราวกับฝนกำลังตกภายในตัวอาคาร

แน่นอนว่าพวกเราหดหู่สุด ๆ แต่นี่คือคุณสมบัติอันน่านับถือของน้ำ มันแสดงให้เห็นชัดเจนว่าไม่มีอะไรขัดขวางมันได้ จะอย่างไรมันก็หาหนทางสักหนึ่งหรือหลายทางไปได้เสมอ น้ำจะไหลเรื่อยเลาะจนกระทั่งเจอเข้ากับอุปสรรค จากนั้นถ้าจำเป็นมันก็จะเปลี่ยนทาง แต่ก็ยังคงไหลเรื่อยไป มันกำลังใช้ “ความไร้หนทาง” เป็นหนทาง พูดอีกอย่างก็คือ มันใช้ทุกหนทางที่เป็นไปได้ และไหลไปตามนั้นอย่างไร้ขีดจำกัด แม้เราจะอุดรอยรั่วบนหลังคาแล้ว แต่น้ำฝนก็ยังคงหาทางเข้ามาได้โดยไม่ไหวหวั่น แต่ตอนนี้มันพบหนทางของมันด้านนอกอาคารแทนด้านในอาคารแล้วค่ะ ขอบคุณพระเจ้า

นี่แหละคือพื้นฐานของน้ำ มันไม่อาจถูกหยุดยั้ง มันกัดเซาะแผ่นดินตลอดช่วงเวลาหลายศตวรรษจนก่อเกิดเป็นภูเขา และนี่คือคุณสมบัติของน้ำที่ฉันอยากให้ทุกคนดูแลรักษาไว้ให้ดี ฉันใช้คำว่า “ดูแลรักษา” เพราะไม่ต้องการให้คุณเพียงแค่คิดถึงมันค่ะ ในชีวิตเราไม่ได้ดำเนินไปได้ด้วย

ความคิดเพียงอย่างเดียว “ดูแลรักษา” จึงหมายถึงให้ใช้ชีวิตอยู่กับมัน พิจารณามัน สังเกตมัน มีประสบการณ์ไปกับมัน สัมผัสมัน ให้มันเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของคุณ

ขอให้เราคิดถึงน้ำในฐานะสิ่งที่ไม่อาจถูกหยุดยั้ง เช่นเดียวกับที่หลายคนคิดถึงบรูซ ลี ว่าเป็นผู้ไม่มีใครหยุดยั้งได้ ไม่ว่าคุณจะเป็นแฟนหนังของเขาหรือไม่ อย่างไรคุณก็คงพอนึกภาพของจอมบู๊สุดห้าวที่บุกตะลุยไปในดงศัตรูคนนั้นออก เขาเป็นเช่นนั้น ไม่ว่าจะในชีวิตจริงหรือในภาพยนตร์

แต่ต้องทำยังไงล่ะ ถึงจะเป็นเช่นนั้นได้

ตื่นตัว

สำหรับบรูซ การอยู่ในภาวะ“ลื่นไหล” ส่วนหนึ่งหมายถึงการคงอยู่ในปัจจุบันขณะ เลือกใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีเป้าหมาย และมีความตั้งใจแน่วแน่ การอยู่ในปัจจุบันขณะมีความหมายมากกว่าแค่ครอบครองพื้นที่หนึ่งในทางกายภาพ คำถามไม่ใช่แค่คุณเข้าชั้นเรียนหรือเปล่า แต่หมายถึงคุณมีส่วนร่วมกับการเรียนมากน้อยแค่ไหน คุณฟังอยู่ไหม ตั้งคำถามหรือเปล่า จดบันทึกหรือเปล่า มีส่วนร่วมกับบทสนทนาของห้องแค่ไหน หรือเอาแต่ดูมือถือ ตาสะลึมสะลือ ดึงฮู้ดปิดหน้า ใส่หูฟังตลอดเวลาหรือเปล่า การอยู่ในปัจจุบันขณะเป็นกุญแจสำคัญในการเป็นเหมือนน้ำ เพราะอะไรน่ะหรือ

ถ้าน้ำฝน (จากตัวอย่างที่ฉันเล่าไปก่อนหน้านี้) ไม่ได้มีส่วนร่วมกับสิ่งแวดล้อมของมันตลอดเวลา มันย่อมไม่สามารถหาทางเข้ามาในออฟฟิศของฉันได้ การไปต่อเสมอเป็นธรรมชาติของน้ำ แต่สำหรับเราแล้ว เราเลือกได้ว่าจะหยุดทันทีที่เจออุปสรรคแรกหรือจะเดินหน้าต่อ เราต่างจากน้ำซึ่งเดินหน้าต่อเสมอหากทำได้ จำไว้ว่า แม้แต่น้ำที่ดูนิ่งสงบ เบื้องล่างนั้นอาจมีน้ำพุคำรามลึก หรือมีน้ำฝนและน้ำจากหิมะละลายไหลสู่อยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นน้ำนิ่งย่อมจะเน่าเสียหรือระเหยไปในที่สุด ดังนั้นหากเราต้องการเติมเต็มศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ของเราให้เต็มปรี่ เราก็ต้องไม่ปล่อยให้ตัวเองพึงพอใจในความง่ายดาย แล้วหยุดตัวเองอยู่กับที่ เราต้องหา

หนทางก้าวไปข้างหน้าและคอยเติมเชื้อไฟให้ตัวเองเสมอ และการจะหาหนทางพบ เราต้องตั้งใจจริง ต้องตื่นตัวตระหนักรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา

มีคำกล่าวหนึ่งของพ่อที่ฉันชอบเป็นพิเศษ พ่อบอกว่า “การจะเติบโต การจะค้นพบ เราต้องเข้าไป *ลุย* กับชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าทำอยู่ทุกวัน บางครั้งก็ได้ประสบเรื่องดี บางทีก็น่าหงุดหงิด” คุณอาจจะคิดว่า “อ้าว ทุกคนก็ลุยกับชีวิตตัวเองอยู่แล้วไม่ใช่เหรอ” ก็ใช่ค่ะ เรามีส่วนร่วมกับชีวิตของเราในแง่ที่ว่าเราต่างมีชีวิต เรายังหายใจ และทำบางอย่างเสมอ แต่ใช่ว่าเราทุกคนจะตระหนักรู้ในสำนึกของตัวเองและศักยภาพของตัวเอง เราไม่ได้ตื่นตัวในการกำกับควบคุมชีวิตตัวเอง ให้ความใส่ใจและจัดการกับพลังงานตนเองตามสิ่งแวดล้อมและสัมพันธภาพที่เรามี ณ แต่ละขณะ เราหลายคนปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม ชีวิตกลับเป็นฝ่ายควบคุมเรา เราติดกับดักของการใช้ชีวิตอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว และหลงลืมไปว่ายังมีอีกหลายทางเลือกและหลายวิธีที่เราจะสามารถสร้างสรรค์ชีวิตตัวเองได้ กล่าวอีกทางหนึ่งก็คือ เราทุกคนย่อมปรารถนาที่จะใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยม ไม่ใช่เพียงอยู่ไปวันๆ และการทำเช่นนั้น เราจะต้องตั้งใจจริง

แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราจะต้อง “ตื่น” อยู่ตลอดเวลา ต้องพยายามควบคุมอยู่ตลอดเวลา ต้อง “สามารถ” อยู่ตลอด ชีวิตเช่นนั้นเหนื่อยล้าเกินไปค่ะ และพวกเราส่วนใหญ่คงไม่อาจทำแบบนั้นได้ 24 ชั่วโมงทั้ง 7 วัน เพราะอย่างที่เรารู้กันอยู่แล้ว ชีวิตไม่ได้อยู่ในการควบคุมของเราเสมอไป ความท้าทายต่างๆ เกิดขึ้นได้เสมอ เราอาจจะถูกไล่ออก เราอาจจะป่วย เราอาจจะพบกับความสูญเสียกะทันหัน หรือเราอาจจะแค่เหนื่อยและอยากล้มเลิกบางสิ่งบางอย่าง แต่การบ่มเพาะ “การฝึกเป็นน้ำ” ของบรูซ ลี หมายถึงการเพิ่มความตระหนักรู้ให้สูงขึ้น ลับเครื่องมือของเราให้แหลมคมเพื่อให้มีศักยภาพเพียงพอที่จะเผชิญชีวิตหรืออุปสรรคใดก็ตามที่ชีวิตจะโยนใส่เรา ด้วยทักษะ สติ และความสง่างามที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ พร้อมๆ กับแสวงหาวิธีการอันเยี่ยมยุทธ์ที่สุดสำหรับตัวเราเอง

ปัจจุบันขณะและการตระหนักรู้มีบทบาทสำคัญยิ่งในเรื่องนี้ หากความคิดของฉันมีแต่เรื่องลบ แล้วฉันก็ตวาดแว้ดใส่ใครสักคนในทันควัน สิ่งนั้นไม่ได้เรียกว่าการ “โต้ตอบ” มันเป็นเพียง “ปฏิกิริยาสะท้อนกลับ” และ

เมื่อฉันไม่รู้เท่าทันสิ่งที่ฉันกำลังรู้สึกหรือกำลังคิดอยู่ในหัว ฉันจะเปลี่ยนนิสัยเสียของตัวเองแล้วค้นพบความสุขได้อย่างไร ฉันต้องสำรวจตัวเองเพื่อจะได้รู้ว่าเรื่องไหนต้องแก้ไข ถ้าเราตั้งใจมองหา เราจะมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งรอบตัวเราและภายในตัวเรา และตอนนั้นเองที่เราจะเลือกได้ว่าอยากจะมีปฏิสัมพันธ์หรือตอบโต้มันอย่างไร ซึ่งคุณจะไม่สามารถเลือกแบบนี้ได้เลย หากว่าคุณไม่มีสิทธิ์รู้แต่แรกว่ามันมีหนทางให้เลือก

ลองจินตนาการดูสักนิด จะเป็นอย่างไรถ้าคุณมีความสามารถและมีทักษะที่จะเลือกวิธีตอบสนองต่อทุกสถานการณ์ในทุกช่วงเวลา แทนที่จะปล่อยให้ความหุนหันพลันแล่นพาไป จะเป็นอย่างไรถ้าคุณไม่ถูกอารมณ์ชักนำ หรือปิดกั้นการรับรู้และทำให้ยืนตัวแข็งทื่อเมื่อเจอกับปัญหา ลองจินตนาการว่าคุณจะรู้สึกอย่างไร หากคุณสามารถอยู่ในปัจจุบันขณะในทุกเหตุการณ์ โดยไม่สูญเสียตัวตนของคุณไปกับเหตุการณ์เหล่านั้น คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าคุณจะสามารถตอบสนองได้อย่างสมบูรณ์แบบและสะท้อนตัวตนของคุณจริง ๆ ในทุกสถานการณ์อย่างปราศจากดราม่าใด ๆ คุณคงจะรู้สึกมีพลังใช่ไหมคะ ฉันเข้าใจดีว่าจินตนาการนั้นดูเลิศแค่ไหน แต่มันก็ดูเพ้อพกเกินไปสำหรับตอนนี้ ซึ่งไม่เป็นไรค่ะ เดี๋ยวเราจะมาพูดเรื่องนี้กันอย่างสมจริงและอย่างเป็นมนุษย์ เพราะเราทั้งหลายไม่ได้เกิดมาเพื่อจะสมบูรณ์แบบ

ใช่ค่ะ เราล้วนไม่ได้เกิดมาเพื่อที่จะสมบูรณ์แบบ

การเป็นให้ได้เหมือนน้ำไม่ได้หมายความว่าต้องสมบูรณ์แบบ ไม่ได้หมายความว่าคุณจะควบคุมได้ทุกสิ่ง การควบคุมคือการกดทับ ดังนั้นขอเรามาลองคิดถึงความสมบูรณ์แบบและการควบคุมในแง่ต่อไปนี้

มีความสมบูรณ์แบบอยู่ในความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิต ซึ่งเผยตัวออกมาอย่างสม่ำเสมอ ทุกความไม่สมบูรณ์แบบมอบโอกาสให้ฉันเรียนรู้บางอย่างที่ทำให้ฉันเติบโตและนำมาฝึกฝน และด้วยการฝึกฝนอันท้าทาย ไม่ว่าจะเป็นการฝึกการยอมรับ ฝึกความอดทน ฝึกที่จะรัก ฝึกที่จะพัฒนา ฉันจะกอบโกยความเชื่อมั่นได้มากขึ้น กระทั่งทักษะเหล่านั้นที่ฉันฝึกฝนหลอมรวมกลายมาเป็นนิสัยตามธรรมชาติของฉัน ส่วนความสมบูรณ์แบบนั้น เราควรมองมันเป็นวิธีในการลับคมความสนใจมากกว่าเป็นคำชื่นชม

สูงสุดที่ใฝ่หา ซึ่งการจะยอมรับความคิดเช่นนี้ให้ได้ เราต้องมองความไม่สมบูรณ์แบบของชีวิตเป็นเครื่องมือที่สมบูรณ์แบบที่สุดในการสอนสั่งเรา มองมันเป็นโอกาสในการเติบโตก้าวหน้า แทนที่จะเอามันเป็นเกณฑ์วัดความสำเร็จ

นอกจากนี้ยังมีเรื่องของการควบคุม ในหนังสือโหราศาสตร์ชื่อ *ภาษาลับของวันเกิด* โดยแกรี โกลด์ชไนเดอร์ และจูสท์ เอลฟ์เฟอร์ส บอกว่าในแต่ละวันจะมีชื่อหรือตำแหน่งประจำของมัน เช่น ฉันเกิดใน "วันแห่งการควบคุมอันแข็งขัน" คุณพระช่วย ฉันไม่คิดว่าคนส่วนใหญ่ที่รู้จักฉันจะจัดว่าฉันเป็นจอมบงการหรอกนะ (อย่างน้อยก็หวังเช่นนั้น) ฉันรู้สึกว่าตัวเองต้องเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ มากมายที่ไม่อาจควบคุม และฉันมักมีแนวโน้มที่จะโยนผ้าขาวยอมแพ้ แทนที่จะพยายามบิดรัดทุกอย่างให้เป็นไปตามความต้องการ แต่อย่างไรก็ดี เราต่างมีสมดุลที่จะต้องรักษา และบางทีก็ขึ้นอยู่กับการฝึกการควบคุมด้วยวิธี "ไม่ควบคุม" นี่เอง

ทำอย่างไรฉันถึงจะเห็นเส้นทางที่เปิดกว้างขึ้นเมื่อชีวิตเจออุปสรรคท้าทาย ฉันจะใช้เจตจำนงนำทางไปยังเป้าหมายได้มากน้อยแค่ไหน ขณะแบ่งพื้นที่เพื่อรับมือกับสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นจริงไปด้วยในระหว่างการเดินทางของชีวิต

เมื่อไม่นานมานี้ ฉันมีโปรเจ็กต์ใหญ่อยู่งานหนึ่งที่ฉันเชื่อมั่นมาก แต่มันกลับไม่เป็นไปตามแผน ซ้ำร้ายยังทำท่าจะเป็นความล้มเหลวครั้งใหญ่ซะด้วย ฉันเลยพยายาม *ควบคุม* ทุกอย่าง เฟ้นหาคนที่เหมาะสมมาทำหน้าที่ และเปลี่ยนแปลงทุกอย่างที่จำเป็นเพื่อให้มันดำเนินไปในทางที่ต้องการ ในขณะเดียวกันทั้งเงินทุนและทางเลือกต่าง ๆ ก็หดหายอย่างรวดเร็ว ฉันรักโปรเจ็กต์นั้นมาก อยากเหลือเกินที่ให้มันเดินหน้าต่อ แต่ราวกับฉันจั่วไพ่ไม่ได้ใบที่ต้องการสักที ฉันจึงตัดสินใจในวินาทีสุดท้ายว่าจะเลิกต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งมันโกลาหลมากเลยค่ะ เนื่องจากโปรเจ็กต์นั้นมีผู้ลงทุน ซึ่งย่อมคาดหวังในผลลัพธ์ สุดท้ายฉันต้องเลิกจ้างคน และล้มเลิกการดำเนินงาน แต่ฉันก็ตัดสินใจว่าจะอยู่กับปัจจุบันและทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ฉันฝากอนาคตไว้กับจักรวาลและบอกมันว่า "ช่วยนำทางหน่อยเถิด" ฉันทำตัวเป็นน้ำ ยอมให้ตัวเองไหลไปตามกระแส ตามสิ่งต่าง ๆ ที่

เกิดขึ้น แทนที่จะสร้างเขื่อนนับพันแห่งเพื่อบังคับทิศทางของกระแสน้ำให้ไหลไปอย่างที่ต้องการ

จริงอยู่ เฟสหนึ่งของโปรเจ็กต์ต้องปิดตัวลงไป แต่แล้วไอเดียใหม่บางอย่างก็ผุดขึ้น (เป็นไอเดียที่ดีกว่าเดิมด้วย) พร้อมกับพันธมิตรรายใหม่และความเป็นไปได้ทั้งหลายทั้งปวง สิ่งสำคัญก็คือ เมื่อฉันปลดปล่อยบางอย่าง และอนุญาตให้ตัวเองไหลไปตามธรรมชาติ ฉันไม่ได้ยอมแพ้หรือล้มเหลว ฉันกลับพบหนทางใหม่ ความเครียดความกังวลลดลงพร้อมกับการสะสมพลังงานที่เพิ่มพูน และถึงฉันจะไม่รู้ว่าโปรเจ็กต์ใหม่นี้จะประสบความสำเร็จหรือไม่ แต่ฉันก็ตัดสินใจที่จะอยู่ในปัจจุบันขณะไปกับมัน เดินทางไปกับมัน ใส่พลังงานของฉันลงไปในจุดที่ต้องการ และปล่อยให้ส่วนที่เหลือดำเนินไปตามธรรมชาติ ความแตกต่างก็คือ ฉันไม่ได้พยายามควบคุมชะตากรรมของงานที่แสนซับซ้อนนี้ ไม่ได้พยายามจะทำให้มันสมบูรณ์แบบ ฉันเพียงเป็นส่วนหนึ่งของมัน ร่วมสร้างสรรค์มัน แต่ฉันไม่บังคับมันอีกต่อไป

พ่อบอกว่า “นี่คือสัญชาตญาณตามธรรมชาติ นี่คือการควบคุมผสานทั้งสองอย่างให้สอดคล้องกลมเกลียวกันให้ได้” ดังนั้นฉันจึงถามตัวเองอยู่เสมอว่าฉันจะ “ควบคุม” ได้มากแค่ไหน ภายใต้ความไม่สมบูรณ์แบบอันสมบูรณ์ในตัวตนของฉัน และความรับผิดชอบที่มีต่อสถานการณ์อันท้าทายเพื่อให้ท้ายที่สุดแล้วฉันจะได้ค้นพบวิถีใหม่ ๆ สำหรับตัวเองและทุกสิ่งที่ฉันสร้างขึ้น บางครั้งฉันไม่ได้ประสบความสำเร็จนักหรอกค่ะ และก็ได้บทเรียนอันยอดเยี่ยมเสมอ

แต่ทุกการเติบโตและการเรียนรู้ ไม่ว่าจะ ณ ขณะนั้นหรือขณะไหนจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อฉันอยู่กับปัจจุบันขณะ และตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ทั้งภายนอกและภายในตัวเองอย่างเต็มเปี่ยม

ยืดหยุ่น

> เมื่อคนยังมีชีวิต เขาทั้งอ่อนนุ่มและยืดหยุ่น เมื่อเขาตาย ร่างกายเขาแข็งกระด้าง ความสามารถที่จะยืดหยุ่นคือชีวิต ความแข็งขืนไม่เปลี่ยนรูปคือความตาย ไม่ว่าจะเป็นร่างกาย ความคิด หรือจิตวิญญาณ จงยืดหยุ่น

หนึ่งในบทเรียนของการเป็นน้ำที่จับต้องได้ง่ายที่สุดคือความสามารถในการยืดหยุ่นของมัน เมื่อขว้างก้อนหินลงในลำธาร ลำธารจะปรับตัวสร้างพื้นที่ให้กับก้อนหินทันที นี่คือบทเรียนที่พ่อได้รับตอนเป็นวัยรุ่น ในวันที่เขาเข้าใจว่าน้ำก็คืออุปมาของกังฟู เมื่อพ่อพยายามจะไขว่คว้า มันก็ไหลผ่านนิ้วไป เมื่อพ่อพยายามซกต่อย มันก็กระจายตัวหลีกหนีกำปั้นโดยปราศจากความรู้สึกเจ็บปวด นับแต่นั้นพ่อก็พร่ำสอนความสำคัญของความอ่อนโยนและความยืดหยุ่นของชีวิต

พ่อมักจะย้อนบทเรียนจากต้นไผ่และต้นโอ๊กใหญ่ในพายุที่ไซฟูเล่าให้ฟัง ความแข็งแกร่งของต้นโอ๊กนำไปสู่จุดจบของมัน เช่นเดียวกับจิตใจหรือทัศนคติที่แข็งกร้าวย่อมขัดขวางการเรียนรู้และเติบโตของเรา และนำเราสู่ความเครียดและความไร้สุขเมื่อเวลาผ่าน ถ้าเราไม่อาจสร้างความยืดหยุ่นในความคิดหรือในการตอบสนองต่อสถานการณ์ ก็เท่ากับว่าเราได้จำกัดหนทางสู่ความสำเร็จ การเติบโต และความปีติของตัวเอง แต่เราจะยังยืดหยุ่น เตรียมพร้อม และมั่นคงอยู่ตรงศูนย์กลางในเวลาเดียวกันได้อย่างไร เราทราบถึงองค์ประกอบหลักอย่างหนึ่งไปแล้ว นั่นคือการอยู่กับปัจจุบันและตระหนักรู้ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น เพื่อให้ *สามารถ* ตอบสนองสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างพลิกแพลง อุปมาได้กับศิลปะการต่อสู้นั่นเอง

โดยเนื้อแท้ของศิลปะการต่อสู้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ต่อสู้ต้องอยู่กับปัจจุบันอย่างเต็มเปี่ยมและลื่นไหลอยู่ในนั้น มิฉะนั้นแล้วก็ย่อมจะโดนเล่นงานเพราะความงุ่มง่าม โดนน็อกจนล้มคว่ำ หรือไม่ก็น็อกเอ๊าต์ไปเลย! คุณต้องตอบสนองกับหมัดที่พุ่งมา เพื่อหาทางเลี่ยงหรือป้องกันมัน

ยิปมันกระตุ้นให้เจ้าหนูบรูซฝึกให้หนักขึ้นๆ จากนั้นก็ลืมสิ่งที่ฝึกไปซะให้หมด แล้วติดตามเพียงความเคลื่อนไหวของฝ่ายตรงข้าม การทำตัวให้เหมือนน้ำ คือการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวและคู่ต่อสู้ นั่นแหละค่ะ คือการยืดหยุ่น

แต่เราจะนำแนวคิดนี้มาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร การเป็นน้ำคือการ "เข้าสู่ภาวะลื่นไหล" ขั้นแรกคือต้องอยู่กับปัจจุบันและตระหนักรู้ จากนั้นจึงปรับตัวและเคลื่อนไหว ในชีวิตจริง เราต้องตระหนักรู้เพื่อที่จะลื่นไหลไปรอบอุปสรรคที่ชีวิตโยนใส่เรา จริงๆ พ่อของฉันไม่เคยใช้ถ้อยคำสมัยใหม่อย่าง "ภาวะลื่นไหล" หรอกค่ะ แต่พ่อพูดถึง "การไหล" อยู่บ่อยครั้ง สำหรับพ่อการเป็นเหมือนน้ำเป็นมากกว่าอุปมาสำหรับกังฟู มันกลายเป็นปรัชญานำทางชีวิตเขา เป็นปรัชญาที่เขานำมาประยุกต์ใช้สำหรับเรียนรู้ในสิ่งใหม่ ก้าวข้ามอุปสรรค และในท้ายที่สุดก็เพื่อค้นหาหนทางที่แท้จริงของตัวเอง

พ่อปรับใช้แนวคิดเรื่องสายน้ำมีชีวิต ที่ฉันบอกว่า "สายน้ำมีชีวิต" ก็เพราะว่าเราไม่ได้พูดถึงน้ำนิ่งๆ ในบ่อ เช่นเดียวกับที่เราไม่ได้ฟูมฟักชีวิตที่หยุดแช่นิ่ง พ่อใช้แนวคิดของธารน้ำไหลหรือคลื่นในทะเล โดยเขียนว่า "เช่นเดียวกับกระแสน้ำ ชีวิตคือการเคลื่อนไหวตลอดเวลา"

ชีวิตไม่เคยหยุดนิ่งจริงๆ ค่ะ แม้ในกิจวัตรประจำวันที่ดูซ้ำซากจำเจที่สุดของเรา ก็ยังมีความแตกต่างในรายละเอียด จังหวะเวลา อารมณ์ สภาพแวดล้อม วันนี้คุณออกจากบ้านเร็วขึ้นห้านาที พรุ่งนี้คุณอาจจะปวดหัว ทะเลาะกับเพื่อน ฝนอาจตก หรือคุณอาจตกหลุมรัก วันนี้ไม่เคยเหมือนกับวันพรุ่ง ดังนั้นหากรับมือกับแต่ละวันราวกับมันเป็นวันเดียวกัน ก็มีค่าเท่ากับเราไม่ได้อยู่กับปัจจุบันจริงๆ หรือไม่ได้ตระหนักรู้ถึงประสบการณ์ทั้งหมดของเราจริงๆ เช่นนั้นเราจึงไม่สามารถตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตได้อย่างลื่นไหล หลากหลายปัจจัยส่งผลกระทบต่อเรา มันทำให้เราเปลี่ยนวิธีการและปฏิกิริยาในการตอบสนอง แม้กระทั่งต่อกิจวัตรประจำวันพื้นฐานที่สุดของเรา ดังนั้นการสร้างกฎเกณฑ์หรือสมมติฐานที่เข้มงวดตายตัวว่าชีวิตควรจะเป็นเช่นไรและควรใช้มันอย่างไร จึงมักทำให้เราเจอตออย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเมื่อชีวิตตัดสินใจ

แล้วว่าจะเซอร์ไพร้ส์เราซะหน่อย

ตามคำกล่าวของเฮราคลิตัส นักปราชญ์ชาวกรีก “ไม่มีใครก้าวลงในแม่น้ำสายเดิมซ้ำสองได้ เพราะแม่น้ำนั้นหาใช่แม่น้ำสายเดิม และชายผู้นั้นก็หาใช่คนเดิม” เราเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน และสถานการณ์ก็ไม่เคยเหมือนเดิม แม้มันจะดูเหมือนเดิมแค่ไหนก็ตาม ความแตกต่างอันละเอียดอ่อนมีบทบาทเสมอ ความซับซ้อนในชีวิตทำให้ทุกช่วงเวลา ทุกสถานการณ์ และทุกความท้าทาย ล้วนเป็นสิ่งใหม่ แม้จะต่างจากเดิมเล็กน้อยเพียงใดก็คู่ควรที่เราจะอยู่กับปัจจุบันและยืดหยุ่นให้มันอยู่ดี

ตอนที่พ่อสร้างสรรค์ศิลปะการต่อสู้ที่ชื่อจีทคุนโด (JKD) พ่อระมัดระวังอย่างมากในการวางรากฐานหลักปรัชญาเบื้องลึกของมัน หลักปรัชญาเหล่านี้มีเป้าหมายเพื่อเชื่อมโยงความคิด จิตวิญญาณ และร่างกาย เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการฝึกฝนแบบเอาแต่ท่องจำท่วงท่าเพียงอย่างเดียว หรือฝึกซ้อมไปแบบลวกๆ JKD เน้นการเคลื่อนไหวอย่างไร้แบบแผนแต่มีความหมาย ความเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและเป็นธรรมชาติ และตอบสนองอย่างสมบูรณ์แบบต่อสถานการณ์ จนฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถคาดได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น หลักปรัชญาของ JKD ออกแบบมาเพื่อให้ผู้ฝึกตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ในปัจจุบันขณะอันลื่นไหล เพื่อให้เขาหรือเธอรักษาความยืดหยุ่นไว้ จากนั้นก็สร้างสรรค์หรือรับมือกับทุกการเปลี่ยนแปลง อย่าลืมว่าคนเราจะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงได้ก็ต่อเมื่อตัวเขา *คล่องแคล่ว* เพียงพอ

> ทุกการกระทำควรมีเหตุผลและปลายทาง ข้าพเจ้าหวังจะเชื่อมร้อยแก่นแท้แห่งปรัชญานี้เข้าสู่ศิลปะการต่อสู้ ข้าพเจ้าจึงยืนหยัดที่จะศึกษาปรัชญา เพราะปรัชญาจะนำพาจีทคุนโดของข้าพเจ้าเข้าสู่มิติใหม่ในจักรวาลของการต่อสู้!

แม้พ่อจะเริ่มต้นแนวคิดของจีทคุนโดในปี 1965 (แต่ยังไม่ได้ตั้งชื่ออย่างเป็นทางการกระทั่งปี 1967) แต่พ่อพยายามทั้งชีวิตที่จะถ่ายทอดแนวคิดให้อยู่ในรูปแบบของสิ่งที่จะคงอยู่ไปอีกยาวนาน เช่น เขียนหนังสือ

ซึ่งก็ไม่ประสบความสำเร็จในการถ่ายทอดแนวคิดให้ได้อย่างใจ เพราะพ่อคิดว่าศิลปะของพ่อเป็นเหมือนสิ่งมีชีวิต สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ เขาไม่อยากให้ผู้ฝึกเชื่อว่าทั้งหมดที่เขียนไว้คือขอบเขตทั้งปวงของมันแล้ว (ซึ่งฉันเข้าใจดีค่ะเรื่องนี้) พ่อห่วงว่าพวกเขาจะไม่นำประสบการณ์ส่วนตัวที่มีอัตลักษณ์เฉพาะบุคคลมาใช้ในกระบวนการเรียนรู้ พ่อกังวลมากเรื่องนี้ แม้จะถ่ายรูปเพื่อแสดงเทคนิคท่าทางหลายต่อหลายรูป รวมทั้งเขียนต้นฉบับไปแล้วหลายหน้า แต่สุดท้ายเขาก็ไม่กล้าตีพิมพ์ เขาไม่อยากสร้างสาวกที่มี "ศรัทธา" อย่างแรงกล้ามากเสียจนปฏิเสธที่จะตั้งคำถามกับประสบการณ์ของตัวเอง

กระนั้น ในที่สุดหนังสือ "เต๋าแห่งจีทคุนโด" ก็ได้รับการตีพิมพ์ในปี 1975 หลังการเสียชีวิตของพ่อ โดยความร่วมมือของแม่กับมิโตะ อุเยฮาระ แห่งนิตยสาร *แบล็กเบลท์* ด้วยพยายามจะรักษาคำสอนและความคิดอ่านของพ่อเอาไว้ หนังสือถูกจัดทำขึ้นอย่างตั้งอกตั้งใจ เพื่อไม่ให้กลายเป็นเพียงแค่คู่มือปฏิบัติบางอย่าง แต่ให้เป็นหนังสือที่จะกระตุ้นให้นักอ่านได้คิดและสำรวจตัวเอง เป็นการพิสูจน์อีกครั้งว่าทั้งเพื่อนและครอบครัวของบรูซ ลี มั่นคงในการรักษาความปรารถนาของเขาที่จะเปิดกว้างและพร้อมพลิกแพลงในทุกวิถี แม้ภายหลังจะมีหนังสือฮาวทูเล่มอื่น ๆ ตามออกมา แต่ "เต๋าแห่งจีทคุนโด" ก็ยังคงเป็นหนังสือแห่งแก่นสาระในศิลปะนี้อย่างแท้จริง แม้มันจะเป็นนามธรรมที่สุดก็ตาม แต่การนำเสนออย่างเป็นนามธรรมระดับนี้นี่เองที่ทำให้มันสะท้อนหลักการความเป็นน้ำของพ่อได้หมดจดงดงาม เพราะการแนะแนวทางไม่ใช่การผูกมัด หนังสือเล่มนี้ปล่อยให้ผู้อ่านเข้ามามีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นและยืดหยุ่นไปตามกระบวนการทำความเข้าใจของพวกเขาเอง

เขม็งตึงอย่างเหมาะสม

หนึ่งในคำสอนแรก ๆ ของจีทคุนโดคือท่าเฝ้าระวัง

> ท่าเฝ้าระวังเป็นตำแหน่งที่ดีที่สุดที่เอื้อต่อกลไกการเคลื่อนไหวของทุกทักษะและทุกเทคนิค การอยู่ในท่านี้เราต้องผ่อนคลายตัวเองอย่างเป็นปกติ แต่ในขณะเดียวกันก็ส่งแรงดึงไปยังกล้ามเนื้อในระดับที่เหมาะสมสำหรับการตอบสนองรวดเร็ว เหนือสิ่งอื่นใด ท่าเฝ้าระวังยังเป็นจุดยืนอันเหมาะสมของ "ทัศนคติเชิงจิตวิญญาณ"
>
> จาก *เต๋าแห่งจีทคุนโด* โดยบรูซ ลี

"ท่าเฝ้าระวัง" หรือ On-Guard Position คือคำที่พ่อเรียกตำแหน่งตั้งต้นในศิลปะของเขา ซึ่งเป็นตำแหน่งที่สามารถจุดประกายความเคลื่อนไหวทั้งหมดในทุกขณะที่เป็นไปได้ ท่ายืนของเขาเป็นเอกลักษณ์อย่างยิ่ง วางพื้นฐานบนความเข้าใจทางฟิสิกส์ ชีวกลศาสตร์ และการวิเคราะห์ศิลปะการต่อสู้หลายชนิด ทั้งหวิงชุน มวย ฟันดาบ เป็นต้น

ท่าเฝ้าระวังของบรูซ ลี คือการผ่อนคลายและตื่นตัวพร้อมในเวลาเดียวกัน การยืนท่านี้ ส้นเท้าด้านหลังจะยกขึ้นเล็กน้อย เหมือนงูที่ขดตัวแต่พร้อมพุ่งโจมตีเมื่อมีจังหวะ แขนขาปล่อยไปตามสบาย แต่ไม่ป้อแป้ เข่างอลงเล็กน้อย เท้าวางในตำแหน่งกว้างเท่าสะโพก สองข้างห่างกันพอ ๆ กับระยะห่างตามธรรมชาติระหว่างก้าวเดิน นิ้วโป้งเท้าหลังชี้ไปที่ส้นเท้าด้านหน้า เกิดเป็นสามเหลี่ยมความมั่นคง ทำให้ยากจะถูกต่อยจนหงายหลังหรือเซถลาไปด้านข้าง พูดง่าย ๆ คือ ตื่นตัวแต่มั่นคง ผ่อนคลายแต่เตรียมพร้อม

ถ้าคุณเคยดูหนังของพ่อ เขามักเด้งตัวเบา ๆ ไปมาหน้าคู่ต่อสู้ ซึ่งเป็นหนึ่งในท่าเอกลักษณ์ของเขา เท้าเขาโปร่งเบา พร้อมพุ่งไปด้านหน้า ด้านข้าง ด้านหลัง หรือตัดเข้ามุมได้ทุกเมื่อ แต่ไม่ว่าจะเคลื่อนไหวอย่างไร เขาก็จะยังคงอยู่ในท่าเฝ้าระวังเพื่อให้พร้อมจู่โจมเสมอ

เขาเขียนไว้ว่า “ท่าปฐมภูมิคือรากฐาน” ฉันจึงมองว่ามันคือวิถีแห่งชีวิต การมีรากฐานที่ดีหมายความถึงการมีท่วงท่าที่แข็งแรง สามารถปรับเปลี่ยนและเคลื่อนไปได้ทุกทาง ซึ่งหมายความว่าคุณต้องมีสมดุลระหว่างการผ่อนและการดึง ทำให้ตอบสนองได้ทันท่วงทีและมีประสิทธิภาพ และยังสามารถปรับกระบวนใหม่ได้แบบสบาย ๆ โดยไม่เผลอลงน้ำหนักบนส้นเท้า “เป็นการจัดระเบียบที่ง่ายและมีประสิทธิภาพสำหรับทั้งจิตใจและร่างกาย” นี่คือท่วงท่าสำหรับการมีปฏิสัมพันธ์อันเต็มเปี่ยมกับชีวิตค่ะ

เมื่อคิดดูดี ๆ เราจะพบว่าน้ำนั้นผ่อนคลายแต่เตรียมพร้อมเสมอ ลองนึกถึงการ “เปิดประตูน้ำ” สิคะ เมื่อน้ำถูกปิดกั้นโดยสิ่งกีดขวางบางอย่าง มันก็จะรอคอยอย่างสงบ แต่พร้อมเคลื่อนไหวต่อทันทีเมื่อสิ่งกีดขวางพ้นทางไป น้ำทะลักเข้ามาโดยไม่ลังเลแม้แต่น้อย และระหว่างที่เคลื่อนไหว มันก็จะสนองต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวอย่างเต็มที่ เป็นธรรมชาติ และไร้ความพยายาม เมื่อเราขว้างท่อนซุงลงไปในลำน้ำ น้ำจะปรับตัว มันจะแผ่ขยายออก กดตัวให้ลึกลง รับมือกับทุกรอยแยกหรือรอยแตกเท่าที่ทำได้ กระทั่งมันค้นพบหนทางที่จะไหลผ่านหรือล้อมรอบสิ่งนั้น แล้วสร้างระบบนิเวศขึ้นมาใหม่ น้ำตอบสนองราวกับมีชีวิต

แต่น้ำจะอยู่ในสภาพ “เตรียมพร้อม” ขนาดนี้ได้ มันต้องโอบอุ้มความกดดันไว้ในระดับหนึ่ง เรามักคิดถึงคำว่า “เขม็งตึง” ในแง่ลบ อย่างอาการกดตึงที่คอและไหล่ หรือความตึงเครียดในความสัมพันธ์ แต่จริง ๆ แล้ว ความเขม็งตึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความมีชีวิตชีวา การอยู่ในท่าเตรียมพร้อมในชีวิตจริง เราต้องสร้างสมดุลของความมีชีวิต เราไม่จำเป็นต้องตึงมากจนเครียด แต่ต้องไม่ผ่อนคลายจนหลุดลอยและตอบสนองอะไรไม่ได้ เราต้องตื่นตัวในระดับหนึ่งที่จะเป็นรากฐานให้ใช้ชีวิตได้อย่างเต็มเปี่ยม เราต้องการแรงดึงอย่างพอเหมาะเพียงพอที่จะทำให้เราอยู่กับปัจจุบัน ยืดหยุ่น และมีสติ

รอเวลาที่ประตูกั้นน้ำเปิดออก เราจะได้ไหลผ่านเข้าไป

ยึดเป้าหมายให้มั่น

หนึ่งในคำถามที่ลุกไหม้ใจเราอยู่เนือง ๆ คือ “เป้าหมายของเราคืออะไร” ...ฉันควรจะทำอะไรกับชีวิตนี้ ฉันควรจะมอบความดีงามใดไว้เบื้องหลัง ภารกิจที่สำคัญที่สุดของฉันคืออะไร เราทำทุกสิ่งนี้ไปเพื่ออะไรกัน ถ้าเป็นพ่อของฉัน เขาจะตอบว่างานที่สำคัญที่สุดที่คุณต้องทำในชีวิตคือการเป็นตัวของตัวเอง หรือที่เขาเรียกว่า การค้นพบตัวจริงของตัวเอง (Self-Actualize) คุณกำลังทำ *อะไร* (สอนหนังสือ เล่นกีฬา ดูแลเด็ก ๆ บังคับใช้กฎหมาย เขียนหนังสือ ฯลฯ) และคุณเป็น *ใคร* (ผู้ปกครอง คู่สมรส หุ้นส่วน อาจารย์ ศิลปิน) ทั้งสองอย่างนั้นไม่สำคัญเท่าวิธีการ *แสดงออก* ถึง *อะไร* และ *ใคร* ที่คุณเป็น ซึ่งสะท้อนอยู่ในทุกอย่างที่คุณทำ การมีอยู่ของคุณเป็นอย่างไร นี่แหละคือความหมายของการ “เป็นเนื้อเดียวกัน” กับความคิด การปฏิบัติ คุณค่า หรือหลักปรัชญาทั้งหลาย ทั้งหมดหลอมรวมเป็นตัวตนของคุณ แสดงตนผ่านทุกสิ่งที่คุณทำ ถ้าคุณบอกว่าความเมตตาเป็นสิ่งสำคัญ แต่คุณกลับไม่ใช่คนมีเมตตาเท่าไร ก็หมายความว่าค่านิยมเรื่องความเมตตาไม่ได้เป็นเนื้อตัวคุณจริง ๆ

การค้นพบตัวจริงของตัวเองคือการสั่นสะเทือนความเป็นมนุษย์ในตัวเรา ทำให้เราเอื้อมคว้าถึงศักยภาพที่สูงขึ้น และมันจะแสดงตัวตนออกมาเสมอขณะที่คุณดำเนินชีวิต ไม่ว่าคุณจะแสดงออกผ่านสิ่งไหน งานอดิเรกของคุณ งานประจำของคุณ หรือในความสัมพันธ์ ทั้งหมดล้วนเป็นเพียงเครื่องมือที่ฉายตัวคุณสู่โลก เมื่อคุณตั้งเป้าหมายเรียบง่ายอย่างเช่นจะเป็นตัวเองในเวอร์ชั่นที่ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดและเบิกบานที่สุด ก็เท่ากับทุกวินาทีคือโอกาสที่คุณจะได้แสดงตนเพื่อเติมเต็มเป้าหมายนั้น และการเดินทางก็จะยิ่งน่าตื่นเต้น คุณมีเป้าหมายของคุณอยู่แล้วล่ะค่ะ และคุณจะรู้ว่าแม้แต่เรื่องยาก ๆ ก็จะจัดการได้ง่ายขึ้น เมื่อคุณยึดในเป้าหมายที่จะแสดงถึงตัวตนที่แท้จริงของคุณ

พ่อสนับสนุนให้การค้นพบตัวจริงของตัวเองเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปตลอดชีวิต การค้นพบตัวจริงคือ “การทำให้สิ่งนั้นเป็นจริง” และการค้นพบตัวจริงของตัวเองก็คือการทำตัวเองเป็นความจริง มันคือการรู้จักตัวตน

และแสดงออกถึงเอกลักษณ์ของตัวตนให้โลกได้รู้ ด้วยทักษะและความผ่อนคลายดังเช่นน้ำที่ไหลจากตัวคุณอย่างเป็นธรรมชาติ น้ำไม่เคยพยายามที่จะเป็นอย่างอื่น การเป็นเหมือนน้ำคือการเข้าร่วมในกระบวนการค้นหาและก่อร่างให้ตัวตนแท้จริงนั้นเป็นเนื้อเดียวกันกับคุณ

ฟังดูง่ายใช่ไหมคะ แต่เมื่อคุณเริ่มต้นเดินบนเส้นทางสู่การค้นพบตัวเอง คุณจะพบว่าคุณอาจจะไม่ได้ซื่อตรงต่อตัวเองสักเท่าไร และอาจไม่ซื่อตรงต่อคนรอบข้างด้วย แล้วจากนั้นคุณอาจคิดว่า “เอาแล้วสิ เจองานยากแล้วไง! ไม่ชอบเลย” แต่ก็เหมือนกับทุกเรื่อง คุณจะเก่งเหมือนบรูซ ลี ไม่ได้ด้วยการเรียนกังฟูคลาสเดียว คุณจะเป็นนักเปียโนคอนเสิร์ตไม่ได้ด้วยบทเรียนเพียงบทเดียว และคุณจะแสดงตัวตนที่ดีที่สุดของคุณไม่ได้ หากไม่เพียรค้นหามันด้วยความสัตย์ซื่อ มันไม่ใช่เรื่องง่ายค่ะ ในการทำให้สภาวะภายในสอดรับกับตัวตนภายนอกของเรา

ตอนเกิด เราทุกคนต่างเปิดกว้างโดยธรรมชาติ เรารับความรู้สึก เราตอบสนอง เราเป็นสิ่งมีชีวิตน้อย ๆ ที่เต็มเปี่ยมด้วยพลัง แต่เมื่อเราได้รับการอบรมสั่งสอนวิธีใช้ชีวิตในโลก เราก็เริ่ม *พยายาม* จะเป็นอะไรบางอย่าง เนื้อแท้ของเราก็ถูกกดเอาไว้ด้วยอิทธิพลของคนมากมายที่เชื่อว่าเขารู้ว่าสิ่งไหนดีกับเรา ซึ่งบางส่วนของการวางโปรแกรมลักษณะนี้ถือเป็นเรื่องธรรมดา เป็นกระบวนการธรรมชาติของการเติบโตและเรียนรู้โลก เราได้รู้กฎแห่งการอยู่รอดและรู้วิธีใช้มัน เราจำเป็นต้องรู้วิธีปกป้องตัวเอง วิธีการให้ได้มาในสิ่งที่เราต้องการ และวิธีเอาตัวรอด แต่ในกระบวนการเหล่านั้นเราพลอยแยกห่างจากเนื้อแท้ของเราโดยได้รับอิทธิพลจากภายนอก ในขณะที่เราเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตาม เราก็หลงลืมที่จะยืนยันในเอกลักษณ์ของเรา เราอาจหลงลืมการเป็นอยู่โดยธรรมชาติ และละเลยที่จะส่งเสียงเพื่อยืนยันจิตวิญญาณของเรา ดังนั้นในช่วงขณะแห่งการพัฒนา เราจึงต้องตระหนักรู้และระแวดระวังเสมอ หมั่นฝึกฝนการกลับคืนสู่ตัวตน กระทั่งเราสามารถใช้จิตสำนึกกอบกู้ตัวตนที่เราเป็นตลอดมาได้ นั่นคือตัวตนตามธรรมชาติอันอิสระและเปิดเผย

น้ำไม่เคยมีปัญหานี้ คลื่นไม่เคยต้องจดจำวิธีกลับสู่ชายฝั่ง แม่น้ำไม่เคยต้องคิดถึงวิธีกัดเซาะหุบเขาลึกให้กลายเป็นภูเขา ทะเลสาบไม่ต้อง

ฝึกฝนการให้ชีวิตแก่ปลาและพืชพันธุ์ มันเพียงเป็นตัวของมันอย่างเรียบง่าย เช่นนั้น น้ำเป็นผู้นำทางของเราให้กลับคืนสู่ตัวตนตามธรรมชาติ และในวันหนึ่ง หากว่าเราค้นพบตัวจริงของตัวเอง เราก็จะได้รับ (หรือทวงคืน) อิสรภาพอันเรียบง่ายและเป็นธรรมชาตินี้เช่นกัน

อย่างสมบูรณ์

สำหรับพ่อ หยินหยางนั้นสำคัญยิ่ง พ่อใช้หยินหยางเป็นสัญลักษณ์แทนศิลปะการต่อสู้ของเขา พ่อเชี่ยวชาญในปรัชญาดังกล่าว ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ การรณรงค์ขับเคลื่อน และการศึกษา ต่างงอกงามขึ้นบนฐานความเข้าใจและการเป็นเนื้อเดียวกันกับปรัชญาหยินหยาง เราจะพูดเรื่องนี้กันอีกในเล่มนะคะ แต่ตอนนี้เรามาเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจพื้นฐานของสัญลักษณ์ที่เป็นตัวแทนของความสมบูรณ์กันก่อน

ในโลกตะวันตก เรามักจะคิดถึงหยินและหยางว่าเป็นสิ่งที่อยู่ตรงข้ามกัน อย่างความร้อนกับความเย็น ความอ่อนเยาว์และความชรา ความสูงและความต่ำ แต่ในโลกตะวันออก หยินหยางนั้น (โปรดสังเกตว่าฉันตัดคำว่า “และ” ออกไป) เป็นสิ่งเสริมซึ่งกันและกัน ไม่ใช่ตรงข้ามกัน มันผนึกกำลังกันเป็นประสบการณ์อันเป็นหนึ่งเดียว เมื่อพูดถึงประสบการณ์เกี่ยวกับอุณหภูมิ ความร้อนและเย็นต่างเป็นสองขั้วที่ตรงข้าม แต่ถ้าไม่มีความร้อนก็ไม่มีความเย็น และในทางกลับกันก็เช่นเดียวกัน ยิ่งไปกว่านั้นหากไม่มีทั้งสองขั้วก็จะไม่มีความพอดีของตรงกลาง ทั้งอบอุ่นกำลังดีและเย็นสบายกำลังเหมาะ

เช่นเดียวกับน้ำ อ่อนโยนแต่ทรงพลัง นุ่มนวลแต่แข็งแกร่ง ไหลรินแต่ลึกล้ำ เช่นเดียวกับชีวิต สุขและเศร้า งดงามและอัปลักษณ์ น่าตื่นเต้นแต่ก็น่าหวาดหวั่น ทั้งหมดนี้ต่างเป็นประสบการณ์สุดขั้ว หากเราอยากรับประสบการณ์ด้านเดียว และต่อต้านประสบการณ์อีกครึ่งหนึ่ง เราจะไม่ได้รับรางวัลอันอิ่มเอมที่ได้จากดุลยภาพระหว่างสองขั้ว เมื่อเราค้นพบสมดุลภายในเล่ห์ลีลาการทำงานของขั้วทั้งสองนั้น เราจึงจะพบกับความสงบและ

ความเป็นหนึ่งเดียวกัน เราจะสบาย...

เช่นนั้นแล้วเราจงมาค้นหาประสบการณ์ทั้งมวลของสิ่งที่เราเรียกว่า “ชีวิต” กันเถอะ ลองมองระบบนิเวศทั้งระบบของตัวตนและความเป็นมนุษย์ของเรา และจำไว้ว่าเราสามารถไหลรินอย่างรวดเร็วหรือไหลล้ออย่างเอื่อยเฉื่อยได้เช่นเดียวกับสายน้ำ เราสามารถฝึกฝนหนักหน่วงพร้อมกับคงความอ่อนโยนต่อตัวเองในระหว่างกระบวนการ การเดินทางเพื่อไหลไปสู่ความหมายของชีวิตและตัวตนอันสมบูรณ์นั้นไม่ใช่เรื่องที่จะดูเบา มันต้องการพลังแรงใจทั้งหมดของเรา และเมื่อคุณเติบโต คุณจะเริ่มมองเห็นและที่สำคัญกว่านั้นคือ คุณจะได้รับประสบการณ์แห่งความลื่นไหล ซึ่งอยู่เบื้องลึกเบื้องหลังองค์ประกอบต่าง ๆ ที่ทำให้คุณเป็น *คุณ* เช่นที่พ่อเขียนไว้ว่า

> ชาวจีนเชื่อว่าจักรวาลทั้งปวงดำเนินไปโดยสองหลักการ นั่นคือ หยินและหยาง ขั้วบวกและขั้วลบ พวกเขาเชื่อว่าทุกสิ่งที่ปรากฏ ไม่ว่าจะมีชีวิตหรือไม่ จะไม่อาจปรากฏขึ้นได้โดยปราศจากพลังงานของทั้งสองหลักการ สอดประสานส่งอิทธิพลซึ่งกันและกันอย่างไร้จุดจบ หยินและหยาง สสารและพลังงาน สวรรค์และผืนดิน เป็นหนึ่งเดียวกันโดยเนื้อแท้ หรือเป็นขั้วตรงข้ามของสิ่งเดียวกันอย่างไม่อาจแบ่งแยก นี่คือหลักปรัชญาแห่งความเป็นหนึ่งเดียวของจักรวาลและวัฏจักรอันเป็นนิรันดร์ หลักปรัชญาแห่งการยกระดับความแตกต่างทั้งมวล สัมพันธภาพของมูลฐาน และการหวนคืนสู่ปัญญาอันศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งเป็นที่มาของทุกสรรพสิ่ง

และตอนนี้เราก็ได้แหย่เท้าลงไปในผืนน้ำไพศาลแห่งจักรวาลแล้ว เดินลงมาเถอะค่ะ น้ำนั้นแสนสบาย...