
ONE moment
เปลี่ยนชีวิต

ONE moment เปลี่ยนชีวิต

ลิขสิทธิ์หนังสือเป็นของ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส)

กองบรรณาธิการ

ธรากร กมลเปรมปิยะกุล
ภัทรอนงค์ สิริพิพัฒน์
ณิชากร ศรีเพชรดี

พิสูจน์อักษร

นิธิตี ให้อ้อย

ศิลปกรรม

เปมิกา ตันติทวีโชค

สารบัญ



16

ณัฏฐ ปรมใจชื่น
ทดลองสร้างของขวัญแห่งปีฉบับ

34

บัณฑิต วิทยดำรง
ความสมบูรณ์ทางใจอันงดงาม

50

นพ. ทิปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล
ดีร้าย ไม่มีคำว่าบังเอิญ

70

วีระพล เจนพิทักษ์ชาติ
มองเห็นและเป็นอิสระ

26

ประสิทธิ์ วิทยสัมฤทธิ์
หยุดกับดักความคิด

42

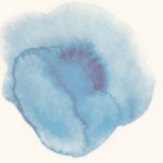
ณัฐพล วัจวิญญู
จากการเรียนรู้ สู่การสำรวจโลกภายใน

60

ไซโนโกะ พราน
ชีวิตจะผลึกให้คุณตื่น

74

พรชัย บริบูรณ์ตระกูล
การตื่นรู้เป็นปาฏิหาริย์ของชีวิต



84

ยุพิน ประเสริฐพรศรี
สู่พรแห่งชีวิต

96

ชวณัฏฐ์ ล้วนเสี้ยว
เผชิญทุกขสู่การพบปัญญาภายใน

158

เอกฤทธิ เอกสมิทธิ์
ก่อนโลกสลาย
บริหารชีวิตและธุรกิจด้วยการตื่น

176

ภัทรมน วิเศษลีลา
ไม้หอมแห่งการรู้สีกตัว

108

อังคณา มาศรีธรรม์
ปล่อยตัวเองออกจากสนามรบ

118

โพธิรักษ์ แสงสว่าง
โยคะตื่นรู้

184

ดร.เมธา หริมเทพาธิป
Oneness เรียบง่าย และหน้าที่มนุษย์

204

รัสรินทร์ เรืองบุรณะรัตน์
เส้นทางสู่ชีวิตสุดท้าย

126

ธีรัญญ์ ไพโรจน์อังสุธร
ความหมายใหม่
ของความสุขและความสำเร็จ

132

ดร.อรุโณทัย ไชยช่วย
ยอมให้ตัวเองได้ถูกฝึก

212

ราตรี โทกวนิช
ตื่นรู้ตัว

220

อนุรักษ์ เม่นหุ่ม
รู้และตระหนักจึงตื่น

140

กิตติเชษฐ สิริศรีพรชัย
แสงที่ปลดปล่อยพันธนาการ

152

พลวิช กล้าหาญ
รู้เพื่อเลิกกังวลทุกข

230

อชิระวิชญ์ ภัคดีโชติพงษ์
พบ 'Mind' แมป

238

ตา สุรางคณา
ออกจากลมหายใจแห่งความเจ็บปวด

254

พระปรณันันท์ สุัทธมโม
ไม่ต่อสู้กับความมืด

260

รศ.นพ. ธีชัย กฤษณะประกรกิจ
ความจริงของความจริง

328

วีระกวี อัชวีวงศ์ไพศาล
ความสุขหาง่าย
ในความจริงแสนธรรมดา

336

อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย
เห็นโลกภายในที่บิดเบือน
สู่สังคมที่ทุกคนรักกัน

270

ชรินทร์ เสถียร
ลูก แม่ อัน และการเดินทาง
สู่อิสระภาพของใจ

282

โอม รัตนกาญจน์
ชีวิตคือโรงฝึกเพื่อการตื่น

350

พศิน อินทรวงค์
ตื่นได้ในทุกขณะ

358

เมย์ลภัส บุญสิริวัชร
เป็นแม่จึงค้นพบ

290

ดร. พระมหาอนุช สาสนิกิตติ
ให้ชีวิตไม่สูญเปล่า

298

ศุภโชค ชุมสาย ณ อยุธยา
สร้างสรรค์อย่างเป็นธรรมชาติ

372

นพ. สันต์ ใจยอดศิลป์
ผ่าตัดตัวตนจากการตื่นรู้

378

บุญชัย สุขสุริยะโยธิน
คุยกับทุกซอก

302

ทวิวรรณ กมลบุตร
ลมหายใจเพื่อส่งต่อปิติสุข

312

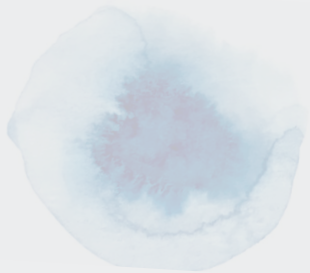
ประชา หุตานุวัตร
ชีวิตนี้ต้องไม่เป็นโมฆะ

386

สุภาวัลย์ กัดสำเนียง
รู้สึกตัวเพื่อความปกติ

402

พระจิตร จิตุตส่าโร
เห็นความเป็นมนุษย์แจ่มแจ้ง
ในธรรมชาติของชีวิต



ก่อนถึง Moment เปลี่ยนชีวิต

ทำไมบางครั้ง ช่างดูเหมือนว่าชีวิตของเรา คนรอบข้าง ไปจนถึงสังคมทั้งหมด เต็มไปด้วยปัญหาและอยู่ยาก ทำไมหลายครั้ง เรา รู้สึกเหมือนโลกทั้งใบกำลังตั้งอยู่บนความขัดแย้ง

ยังมีโอกาสที่เราหาไม่เจอ? มีผู้คนที่เราไม่เข้าใจ? มีความทุกข์ที่เหมือนไม่มีวันก้าวผ่านได้? ความดีที่เราไม่เห็นใจ? เพื่อนที่เราไม่รู้จัก? ศักยภาพในตัวเราที่ถูกเก็บซ่อนไว้? ความสุขที่เราไม่รู้หนทางเข้าถึง? ความรักที่เราไม่เคยสัมผัส? ความงามที่เราอาจเคยมอง แต่ไม่เห็น ความอัศจรรย์ที่ไม่อาจเห็นได้ด้วยตา คุณค่าที่มองเห็นได้ด้วยใจ และ ความจริง ที่เรามองข้ามไป?

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี เคยกล่าวไว้ว่า

“มนุษย์อยู่ในธรรมชาติของการปรุงแต่ง ซึ่งแยกเป็นส่วนๆ เป็นเขาเป็นเรา เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต สิ่งที่มีชีวิต สิ่งมีชีวิตนานับประการ โดยเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง เป็นสมมติสัจจะซึ่งไม่ใช่ความจริง ตามธรรมชาติ เพราะความจริงตามธรรมชาติไม่มีตัวตนของใคร เป็นศูนย์กลาง

แต่มนุษย์ไม่ได้มีธรรมชาติการปรุงแต่งแยกส่วนแต่เพียง
อย่างเดียว มนุษย์ยังมีธรรมชาติที่ซ่อนเร้นอยู่อีกอย่างหนึ่ง
ดังที่กล่าวข้างต้น คือ ธรรมชาติของการเข้าถึงความเป็น
หนึ่งเดียวกับความจริงตามธรรมชาติ ซึ่งก่อให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิด เหมือนเป็นคนใหม่โดยสิ้นเชิง
มีผู้เรียกสภาพใหม่นี้ว่า การตื่นรู้ บ้างและในชื่ออื่นๆ อีก
หลายอย่าง

มนุษย์บางคนขณะมีประสบการณ์ที่ทำให้ความรู้สึกนึกคิด
เปลี่ยนไป มีความเป็นอิสระ เบาเนื้อเบาตัว มีความสุขอย่าง
ลึกล้ำซึมซาบไปทั้งเนื้อทั้งตัว ไม่รู้จะเรียกว่าสภาวะอย่างนี้ว่า
อะไร เรียกว่าความรู้สึกอันเป็นทิพย์บ้าง การเข้าถึงพระผู้เป็นเจ้า
บ้าง การเกิดจิตสำนึกใหม่บ้าง การตื่นรู้บ้าง การรู้อยู่กับปัจจุบัน
บ้าง ฯลฯ

จิตสำนึกใหม่เป็นจิตที่ใหญ่ จิตสำนึกเก่าเล็กติดอยู่ในความ
คับแคบ เสมือนติดอยู่ในคุกที่มองไม่เห็น การออกจากคุกทำให้
มีความสุขชั้นใด การที่จิตออกจากที่คับแคบไปสู่ธรรมชาติที่กว้าง
ใหญ่ไพศาลแล้วมีความสุขอย่างมหาศาลเช่นเดียวกัน

ฉะนั้น คำว่า การเข้าถึงความจริงหรือธรรมชาติที่ใหญ่ที่สุด
จึงเป็นคำกลาง ๆ ซึ่งอาจมีทางเข้าถึงอันหลากหลาย ซึ่งอาจเกี่ยว
กับศาสนาหรือไม่เกี่ยวกับศาสนาก็ได้”

เราเชื่อว่า ยังมีโลกใบใหม่บนโลกใบเดิม ใบเดียวกันในโลก
เดิม ที่คุณตื่นขึ้นมาทุกเมื่อเช้าวิน

เพียงคุณอาจยังไม่รู้วิธีมองเห็น และเข้าถึงโลกใบนั้น...
ซึ่งทั้งหมดนี้ ต้องเริ่มต้นที่

...ตัวคุณเอง...

ผ่านประสบการณ์ที่แท้จริง คือ การตื่นขึ้นของหัวใจแท้จริง
ของคุณ ที่ใครก็ไม่อาจทำแทนได้





ONE moment
เปลี่ยนชีวิต

ทดลองสร้าง ของขวัญ แห่งปัจจุบัน



ธัญธร เปรมใจชื่น

“ในความแห้งผากของทุ่งความรู้อันอุดม มีกลุ่มคนจำนวนไม่น้อย เริ่มอนุญาตให้ตัวเองได้สัมผัสและรู้สึกถึงการเรียนรู้เพื่อเติบโตจากตัวตนภายใน ความรักกำลังแทรกตัวบนรอยแยกนั้น

“อาจถูกมองว่าเป็นความคิดแบบโลกสวย อยู่ในภาพฝัน ในโลกอุดมคติ แต่ความคิดเหล่านี้ อาจเป็นคำตอบที่เราต่างกระหาย

“ความโลกสวย ความคิดเชิงอุดมคติ และจากประสบการณ์ของฉัน กลับทำให้ฉันยืนอยู่บนความจริง ด้วยการมองความจริงอย่างเข้าใจ”

คำตอบของ **ธัญธร เปรมใจชื่น** วิทยากรกระบวนการ
องค์กรของขวัญแห่งปัจจุบันขณะ (7 presents) จากคำถามที่ว่า
“ทำไมคนจึงสนใจภาวะของการ ‘ตื่นรู้’ ” และ “ประสบการณ์
อะไรที่ทำให้เกิดการตื่นรู้”

◆ **‘การตื่นรู้ในมุมมองและจากประสบการณ์ของคุณคืออะไร’**

“อธิบายไม่ง่ายเลย แล้วก็ไม่กล้าฟันธงให้ใครด้วยว่าการ
อธิบายของฉันจะเป็นคำตอบที่ถูกต้อง ถือเป็นแบ่งปันมูม
มองนะคะ คิดว่า คือการ ‘รู้ตัวทั้งยามหลับและตื่น’ มีสำนึกรับรู้
และการรู้ที่เป็นบริบทของความเข้าใจไม่ว่ารอบตัวหรือภายใน
ตนเอง ถ้าเราตื่นนานและมีความถี่ในการตื่นของเรามากขึ้นมัน
ก็น่าจะเป็นโอกาสในการที่จะมีสภาวะรู้มากขึ้น ตามมุมมองและ
ความเชื่อของฉัน การตื่นรู้คงมีระดับของสภาวะเชิงกายภาพ
สภาวะจิตใจ และมิติของจิตวิญญาณ

◆ **เติบโตมากับต้นไม้แห่งความหวาดกลัว**

ปัจจุบันธัญธร หรือ ‘ครูน้อง’ เป็นวิทยากรกระบวนการที่
องค์กรของขวัญแห่งปัจจุบัน (7 Presents) จัดอบรมและออกแบบ
กระบวนการสำรวจโลกภายในให้กับองค์กรหรือชุมชนให้เกิดการ
เรียนรู้ เปลี่ยนแปลง และเข้าใจตัวเองจากภายใน

เราอาจเดาว่าเธอคงเติบโตมาอย่างแข็งแกร่ง จนทำให้กลายเป็น
เป็นคนเข้มแข็งและมั่นคง แต่เปล่า...ธัญญาปฏิเสศ กลับกัน
เธอเล่าว่าเธอเติบโตอย่าง ‘ไม่รู้สึกรู้ว่าตัวเองเชื่อมโยงหรือผูกพัน
กับใคร’

“ฉันเป็นเด็กที่จัดได้ว่าไม่มีคุณภาพหรือล้มเหลวจากระบบ
มีสภาวะที่ซ้ำ เจ็บ ไม่ค่อยสื่อสาร คุณครูประถมบางท่านสงสัย
ว่าฉันอาจเป็นพวกสมองตอรับซ้ำ แม้ว่าผลการเรียนระดับ
มัธยมจะนำขึ้นชมมากขึ้น แต่ก็ดีขึ้นเฉพาะบางวิชาที่ฉันรู้สึก
เชื่อมต่อกับครูผู้สอนได้

“สุดท้ายฉันเรียนไม่จบมหาวิทยาลัยเพราะคำถามโง่ ๆ ที่
ถามออกไปตอนนั้น อาจเพราะขณะนั้นมีความคิดนอกกรอบ
ศรัทธาต่อกิจกรรมนักศึกษาที่ปรารถนาจะเปลี่ยนแปลงโลกและ
สังคม การหันหลังให้การศึกษานั้นจึงทำให้รู้สึกเหมือน
เป็นฮีโร่ล่าหาญ ทำหายความไม่ชอบธรรม

“กระทั่งได้ทำงานกับองค์กรชุมชนวิถีพุทธ การเป็นเด็กดูแล
รับใช้ปราชญ์ ครู นักคิด นักเขียน และผู้มาประสบการณ์หลาย
ท่าน รวากับของขวัญที่เข้ามาเติมโลกภายในฉันที่หิวกระหาย
ความรู้มากมายจากมุมต่าง ๆ ของโลกถูกถ่ายทอดอย่างเมตตาผ่าน
การสนทนา เรื่องเล่า และการได้สัมผัสชีวิตท่านเหล่านี้

“จนมีคำถามแปลก ๆ มากมายผุดขึ้นในช่วงเวลานั้น เช่น ฉันเป็นใคร เกิดมาทำไมนะ แล้วฉันจะเป็นใครต่อไปจากนี้”
นั่นอาจเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เรารู้สึกว่า ‘ต้องตื่น’

◆ มุมมองการตื่นรู้ คือ ‘สภาวะรู้ตัวทั้งยามหลับและตื่น’

แม้การตื่นจะสำคัญ แต่เธอย้ำว่า ‘การหลับ’ ก็สำคัญเท่ากัน
ในฐานะของความสมดุลในเชิงกายภาพ ที่เธอเรียกว่า ‘สภาวะรู้ตัวทั้งยามหลับและตื่น’

“สิ่งที่พึงตระหนักไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน คือ ‘การหลับ’ และการ ‘อนุญาตให้อยู่กับความไม่รู้’ ถึงแม้มีติทางกายภาพของการตื่นจะทำให้เกิดการกระทำมากมาย คุณอาจได้รังสรรค์สิ่งต่าง ๆ ให้กับโลก แต่แม้คุณได้สร้างคุณค่าอันยิ่งใหญ่ คุณก็อาจพบและเผชิญหน้ากับทุกข์ที่หลบซ่อนอยู่ภายใน เพราะคุณหยุดไม่ได้ พักไม่เป็น เครียด พัง เกร็ง จากการไล่คว้าจับความสำเร็จ

“ทั้งหมดนี้เป็นความตื่นที่แข่งกว่า ยืนอยู่บนความรู้ในทุกเรื่อง จนไม่อาจเข้าอกเข้าใจความไม่รู้เบื้องหน้า ไม่อาจเมตตา ยอมรับ หรือยืนอยู่บนความไม่รู้ภายใน หลายต่อหลายครั้ง มันนำพาโรคภัยไข้เจ็บแก่ผู้คนที่ประสบความสำเร็จ

“จริงอยู่ว่าการหลับไหล ไม่ตื่น ยืนอย่างไม่รู้ไม่เข้าใจว่าสิ่งใดเป็นความมืดบอด เหล่านี้นับเป็นความไม่เท่าทัน แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราต้องกระโจนไปอยู่อีกฟากหนึ่ง สภาวะ ‘รู้ตัวทั้งยามหลับและตื่น’ อาจเป็นนัยที่สำคัญมากต่อผู้ปรารถนาความตื่นรู้”

◆ ‘แบบนี้จะไม่ยิ่งเป็นความเครียด ที่ต้องทำให้ตัวเองรู้ตัวทั้งยามหลับและตื่นหรือ?’

“เราไม่จำเป็นต้องกระเสือกกระสนที่จะผลักดันให้ตัวเองลุกขึ้นมาตื่น ลุกขึ้นมารับรู้เรียนรู้ หากคุณและฉันยังไม่รู้สึกว่าการหลับไหลของตัวเองเป็นผลอย่างไร ถ้าคุณยังไม่เห็นสิ่งที่คุณเป็น ณ ขณะนี้ โมงยามนี้โดยตรงไปตรงมาและไม่บิดเบือน การพยายามปลุกให้ตื่นอาจเป็นการฝืน เค้นให้คุณเป็นโดยที่คุณไม่พร้อม การตื่นรู้ของผู้คนอาจกลายเป็นการบิดเบือน ทับซ้อนราวกับคนที่เดินละเมอ”

◆ ‘ก่อน’ ‘ระหว่าง’ และ ‘หลัง’ การตื่นรู้

เราคิดว่าการตื่นรู้ไม่เคยสำเร็จเสร็จพร้อม ไม่เคยมีจุดหมายสำเร็จรูป แต่คือการค่อยเปลี่ยนแปลง เมื่อเปลี่ยนแปลงแล้วก็ค้นพบว่าเรายังเปลี่ยนแปลงได้อีก

“เอาเข้าจริง อุปสรรคภายนอกรอบตัว เราอาจจัดการได้ เพียงระดับหนึ่งซึ่งยังเป็นระดับน้อยเมื่อเทียบกับทั้งหมดที่มี เรามี เรามักเข้าใจว่าเราควบคุมเรื่องภายนอกได้ แต่ความคิดเช่นนั้นอาจกลายเป็นกับดักของตัวเอง ให้สร้างชุดความเข้าใจ ชุดความเชื่อ ที่ทำให้เรายึดติดกับตัวตนของเราจนยากจะแก้ไข ในวันหนึ่ง

“ยิ่งพยายามควบคุมให้ได้ ยิ่งเหมือนตีคอกขังตัวตนภายใน ยิ่งอันไหนควบคุมได้แล้ว อาจหมายถึงว่า เรายิ่งหลงติดไปกับดักนั้น

“อุปสรรคที่น่าจะเป็นข้อจำกัดสำคัญของเราแต่ละคน คือ ตัวตนภายในของเราเอง และมักเป็นแง่มุมในด้านที่เรามักมีชุดคำอธิบายเข้าข้างตัวเอง เพราะตัวตนด้านลบที่เป็นข้อจำกัดที่เรามองเห็นรับรู้ได้โดยทั่วไป มักไม่ยากเท่ากับตัวตนเล็กๆ ที่แอบซ่อนภายใน ที่เรามีชุดคำอธิบายเข้าข้างอย่างแข็งแรงสมบูรณ์”

◆ **‘แล้วเราจะเอาอย่างไรกันดี วิธีคลี่คลายความคิดแบบนี้ เริ่มจากจุดไหน?’**

จะอธิบายเรื่องนี้ เธอเล่าให้เห็นภาพผ่านประสบการณ์เรื่องหนึ่งของตัวเอง ที่เล่าว่า จริง ๆ แล้วเธอมีอีกตัวตนที่อ่อนแอเปราะบาง ร้องไห้ได้ง่ายกับเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งในชีวิตของตัวเอง และผู้อื่น ซึ่งในความคิดของแม่ นั้นไม่กล้าหาญและแข็งแกร่งเลย

“แม่พูดตัดพ้อฉันบ่อย ๆ ว่า ฉันไม่เหมาะจะเกิดเป็นลูกของแม่เลย คำพูดของแม่ไม่กี่ครั้งส่งผลต่อชีวิตฉันมาก ฉันพยายามไม่ร้องไห้เพื่อให้แม่ยอมรับ แต่ยิ่งพยายาม ฉันกลับยิ่งหยุดน้ำตาไม่ได้ จนกระทั่งประสบการณ์ในชีวิตหลายครั้ง ทำให้ฉันค้นพบคุณค่าและความหมายใหม่”

เพราะมีบางคนหันมาชื่นชมที่เธอร้องไห้กับเรื่องของเขา ชื่นชมที่เธอรับฟังเขา นั่นเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เธอยอมรับตัวตน รู้จักตัวตนภายในของตัวเอง

“และโดยไม่ได้พยายาม ฉันกลับร้องไห้น้อยลง แม่จะยังร้องอยู่แต่ไม่ใช่เพราะความเปราะบางอ่อนแอ แต่เป็นน้ำตาของความเข้าใจเห็นใจ รับรู้ในหัวใจอีกคนได้”

นั่นคือ ‘ส่วนหนึ่ง’ ของประสบการณ์ ‘ก่อน’ และ ‘ระหว่าง’ การตื่นเพื่อรับรู้ แต่หลังจากนั้นล่ะ... เธอเข้าใจหรือค้นพบว่าการตื่นคืออะไร?

“เป็นคุณภาพของการเป็นครูผู้นำทางตัวเอง เป็นคุณภาพของหมอที่เยียวยาตัวเอง และเป็นคุณภาพของผู้ใช้ชีวิตในมิติต่าง ๆ อย่างเปี่ยมเต็ม พร้อมกับเป็นคุณภาพของเด็กน้อยที่เบิกบานและสดใหม่ต่อโลก

“จากภาวะฟุ้งฟิงกลายเป็นความมั่นคงหนักแน่นในแต่ละ
อย่างก้าว เข้าใจสุขและทุกข์ที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ ประคับประคอง
และงอกงามจากมัน ยังมีความสามารถส่งต่อการค้นพบนั้น
เพื่อแบ่งปันสู่ผู้คน สู่โลกรอบตัว กลายเป็นที่ฟุ้งฟิงให้กับผู้อื่น
ได้มากขึ้น”

หากไม่ตื่นและไม่รู้ ชีวิตเธอจะเป็นอย่างไร

เธอเชื่อว่า จะช้าหรือเร็ว มากหรือน้อย ชัดหรือพร่ามัว
ทุกคนต้องเปลี่ยน แม้ว่าเธอจะไม่ได้นิยามว่าสิ่งที่เธอเจอคือการ
‘ตื่นรู้’ แต่ทุกประสบการณ์ชีวิตที่เธอเจอมา ก็ยังเป็น ‘ของขวัญ’
และมีคุณค่าต่อการเป็น ธนัญธร ในวันนี้

“แม้จะมีช่วงที่ฉันอ่อนแอ งามแง อยากหยุดกระทำการ นั้น
ก็เป็นคุณภาพอันมหัศจรรย์ของจักรวาล ที่ทำให้การพักของฉัน
เป็นพื้นที่ให้ใครบางคนได้แสดงศักยภาพของเขากับฉัน”

ธนัญธีย้ำว่า สิ่งที่เธอคิด ค้นพบ รู้สึก ไม่จำเป็นต้องเป็น
สิ่งเดียวกับที่คนอื่นพบ และหากประสบการณ์ที่เธอเล่า จะไม่
ตรงหรือเฉียดใกล้กับสิ่งที่ผู้อ่านได้พบเจอ ก็อย่าได้เข้าใจว่าคุณ
กำลังมาผิดทาง

“การตื่นรู้ของผู้คนมีระดับมิติแตกต่าง และแต่ละระดับของ
การตื่นนั้นก็วัดระดับจิตของคนคนนั้น อย่าเอาประสบการณ์
ปลายทางที่เราเชื่อว่าดีที่สุดไปกดทับอย่างก้าวใหม่ หัวใจใหม่ที่
กำลังบ่มเพาะตนสู่การตื่นในระดับของตัวเอง

“อนุญาตให้ตัวเองได้เรียนรู้และทดลองชีวิต คำตอบที่ดี
ที่สุดหรือการค้นพบที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของใครคนหนึ่ง อาจนำพา
แรงบันดาลใจ อาจนำพาการตื่นตัวต่อเป้าหมายมาสู่เรา แต่นั่น
ไม่ได้แปลว่าทุกวิถีทางที่เป็นของเขา จะเป็นของเราด้วย”



หยุด กับดัก ความคิด



ประสิทธิ์ วิทยสัมฤทธิ์

สำหรับ **ประสิทธิ์ วิทยสัมฤทธิ์** ครีเอทีฟวัย 36 ปี, ผู้ร่วมก่อตั้งบริษัท ชูใจ กะ กล้วยานมิตร ครีเอทีฟเอเจนซีโฆษณาเพื่อสังคม และคอลัมน์นิสต์ประจำนิตยสาร a day คอลัมน์นี้คิดแล้วธรรมชาติความทุกข์ของเขา คือ 'ความคิดที่ติดกับ' และ 'การจมอยู่ในโลกของตัวเอง'

และเชื้อเพลิงของความทุกข์ดังกล่าวก็มาจากตัวเอง สภาพแวดล้อม และสังคมที่อาศัยอยู่ ถึงขั้นที่เขาออกปากว่า ‘เหนื่อยล้า’ และ ‘สงสาร’ ตัวเอง ที่หยุดและวางความคิด ต้นเหตุความทุกข์ดังกล่าวไม่ได้

จนเขาบวชเรียนที่วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

ช่วงเวลา 6 เดือน ของความเปลี่ยนแปลงได้รู้จัก เรียนรู้ เข้าใจและอยู่กับความทุกข์ของตัวเองอย่างเท่าทันมากขึ้น จนกลายเป็นเส้นทางแห่งการตื่นเพื่อรู้ของเขาเช่นทุกวันนี้

◆ ออกจากกับดักความคิด วิธีชีวิตคนเมือง

ประสิทธิ์เล่าย้อนถึงความคิดที่จมลึกจนกลายเป็นความทุกข์ว่า เขาเป็นคนช่างฝันแต่เด็ก อยู่ในโลกของตัวเองมาโดยตลอด เมื่อโตขึ้น สายงานที่ทำก็เป็นงานที่ต้องใช้ความคิด สมองเคยชินกับการต้องคิดอยู่ตลอดเวลา

“ผมเป็นคนชนชั้นกลาง ไม่ได้ร่ำรวยจนสบาย แต่ก็ไม่เคยลำบาก พออยู่ได้อย่างสุขสบายในเมืองเท่ากับที่คนคนหนึ่งจะหาได้ คือมีเงินพอดูแลตัวเองและครอบครัวที่เรารัก ไม่มีหนี้ ไม่มีสิน มีงานที่ดี”

ถึงอย่างนั้น เขากลับไม่เคยพอใจในชีวิตตัวเองและวิ่งตามหาชีวิตอีกครั้งหนึ่งที่ขาดหาย ตามหาโดยที่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร จนกลายเป็นความเบื่อหน่าย

“แต่ละวัน ผมรู้สึกว่าชีวิตยังเต็มไปด้วยความไม่พอใจ มีแต่ความรู้สึกว่าไม่ถูกใจชีวิตตัวเอง รู้สึกว่าใจยังพร่อง ไม่เต็ม มีแต่ความร้อรุ่มในอก ถ้ามีอะไรไม่ถูกใจมากกระทบเพียงเล็กน้อย ความคิดด้านลบจะทำให้ผมรู้สึกขุ่นมัวได้ทั้งวัน ทั้งที่วันนั้นมีแต่เรื่องดี ๆ

“พอรู้ตัวเอง ผมก็เกิดความเบื่อหน่ายกับความรู้สึกแบบนี้ของตัวของตัวเองขึ้นทุกวัน ผมสงสารตัวเองที่ไม่ได้มีชีวิตที่สงบสุข เคยรู้สึกเป็นทุกข์มาก ๆ สงสารตัวเองที่หยุดความคิดไม่ได้ เมื่ออยู่กับความคิดตลอดเวลา ก็กลายเป็นความรู้สึกดีต่อตัวเองลดลง”

และนั่นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ประสิทธิ์หันมาตั้งคำถามกับตัวเอง เพื่อรู้เท่าทันและหาทางอยู่กับความคิด

◆ ตื่นเพื่อทำความรู้จักและเรียนรู้ตัวเองใหม่อีกครั้ง

ประสิทธิ์เล่าว่าเมื่อครั้งตัดสินใจไปบวชที่สวนโมกข์ ตอนนั้นเขาไม่ได้สนใจธรรมะเลยสักนิด แต่หลังจากได้รู้จักและสัมผัสกับประสบการณ์นั้นเพียงครั้งเดียว ก็พบว่าชีวิตตัวเองเปลี่ยนไปอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ

“ตอนนั้นอายุจะ 30 แล้ว คิดไว้ว่าเราเดินทางมาได้ครึ่งชีวิต ประกอบกับวันนั้นเป็นวันเกิดพอดี เลยตั้งใจว่าถ้าเราไปได้ไปเกิดใหม่ในเพศบรรพชิต ก็จะถือโอกาสนี้ขอโทษทุกคน คนที่เราเคยทะเลาะหรือไม่คุยด้วย เราก็โทรไปขอโทษ หลายคนก็งงว่าเราโทรไปทำไม เราถือโอกาสกราบเท้าพ่อแม่ หลังจากวันนั้น ผมรู้สึกเบาสบาย หหมดภาระทางจิตใจ ไม่น่าเชื่อว่าแค่การให้อภัย กลับเผชิญหน้ากับทิสู มันช่วยให้ชีวิตเบาสบายได้ขนาดนี้”

เป็นครั้งแรกที่ใจเขาขอมปล่อยวาง รวากับก้อนหินในใจได้ หลุดออกไป ยิ่งไปกว่านั้น ประสิทธิ์ยังยอมรับว่า ตลอดระยะเวลา 6 เดือนในการเป็นนักบวช ได้ส่งเสริมและทำให้เขาเข้าใจ ภายในตัวเองอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

“การบวชคือการฝึกเพื่อเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ เป็นการฝึกฝนเอาชนะสัญชาตญาณของการทำตามใจและเดินตามโลก การบวชเรียนสอนให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง และทำให้ผมนឹกล้มลงไปถึงช่วงเวลาวัยประถมตอนที่นั่งอยู่ใต้ถุนตึกเรียน ที่มีลมเย็นๆ พัดผ่านแล้วบอกกับตัวเองว่า ‘ชีวิตต้องการแค่นี้แหละ ทำไมมันสบายจัง’ ”

อย่างไรก็ดี ช่วงเวลาที่ประสิทธิ์อยู่ในสภาวะ ‘ตื่นเพื่อรู้’ อย่างเข้มข้นจนรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างรอบด้าน คือช่วงที่เขาลาสิกขาแล้ว

“ตอนบวช ผมไม่ได้รู้สึกถึงการตื่นรู้จากการภาวนา แต่พอลาสิกขาแล้วมองกลับไป ผมถึงเห็นสภาวะของความว่าง ความเบาสบาย ความรู้เท่าทันสติ ความมั่นคงหนักแน่นและชัดเจน ในชีวิต รู้สึกว่าตัวเองมี ‘หลัก’ มากขึ้น ค้นพบว่าจะใช้ชีวิตอยู่อย่างไร นั่นคือใช้ชีวิตเท่าที่จำเป็น เบียดเบียนธรรมชาติให้น้อยลง และพึ่งพาตัวเองได้ดีขึ้น”

◆ อยู่กับความทุกข์ในใจที่ชื่อว่า ‘ความปรารถนา’

“รู้เท่าทันสัญชาตญาณ ไม่ทำตามใจตัวเอง หหมดความกลัว และความลังเลในชีวิต มีเงื่อนไขในชีวิตน้อยลง พึ่งพอใจในชีวิตมากขึ้น สัมผัสปัจจุบันขณะและเชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัว ไม่เห็นแก่ตัว กล้าเสียสละ ทำเพื่อผู้อื่น”

คือคำตอบจากประสิทธิ์เมื่อถามว่า การตื่นรู้หมายความว่าอย่างไร แม้อูเหมือนว่าเขาจะเข้าใจและค้นพบความหมายของชีวิตแล้วก็ตาม แต่เขากลับย้ำว่าตัวเองยังคงอ่อนแอและไม่อาจหลุดพ้นจากกับดักวิถีคนเมืองอย่างเบ็ดเสร็จ แม้ความปรารถนาที่จะตื่นรู้ ก็เป็นหนึ่งในความทุกข์ของเขาขณะนี้

“ผมยังเต็มไปด้วยความโลภ โกรธ หลง ตัวตนจัด และยังคงเห็นแก่ตัว รู้ดีว่าการบวชเพียง 6 เดือนยังไม่พอที่จะขัดเกลากิเลส ในสันดานจากที่ผมวิ่งตามโลกมา 30 ปี ออกไปง่าย ๆ จิตใจยังคงหวั่นไหว เมื่อมาใช้ชีวิตแบบฆราวาสมันก็ไม่มั่นคง ส่ายไปตามอารมณ์ ยิ่งหวั่นไหวไปกับอารมณ์และสิ่งที่มีกระทบเต็มไปหมด

“ความปรารถนา ความอยาก ยังคงเป็นอุปสรรคในทุกสิ่ง แม้กระทั่งความอยากที่จะมีความสุข อยากมีชีวิตในระดับที่อยู่เฉย ๆ แต่มีความสุข หรือกระทั่งความปรารถนาที่อยากจะตื่นรู้เองก็ตาม แม้จะเป็นความปรารถนาสีขาว เป็นสิ่งที่ดี แต่สุดท้ายแล้วความอยากหรือความต้องการเหล่านี้แหละที่ทำให้ใจเรายังไม่บริสุทธิ์”

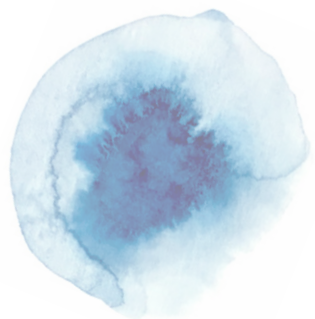
ถึงอย่างนั้น การตื่นหนึ่งครั้งเหมือนเป็นเสาเข็มกลางใจชั้นดี ทำหน้าที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นประสบการณ์ที่ดีให้เขารู้ว่า ‘ความทุกข์’ คืออะไร จนกลายเป็นการรู้เท่าทันความคิดของตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ศรีเอทีพีเอเจนซีโฆษณาเพื่อสังคมทั้งทำ

“การบวชทำให้ชีวิตผมมีหลัก ถึงผมยังคงอ่อนแอ อ่อนข้อ และถดถอยลงต่อวิถีการใช้ชีวิตหลังจากสึกออกมา แต่ในเมื่อเราอยู่บนเส้นทางแห่งการตื่นรู้มาแล้ว มีประสบการณ์ว่าความทุกข์คืออะไร ผมเชื่อว่าเมื่อมีหลักเราจะเดินตามทางนั้นได้ อย่างน้อยชีวิตยังพอจะเห็นหลักอะไรให้เรายึดโยงกลับมาอยู่บนเส้นทางที่ถูกควร”



ความ สมบูรณ์ ทางใจ อันงดงาม



นันท์ วิกยดำรง

ผู้ก่อตั้งและผู้บริหาร บริษัท ชันเด เทเลวิชั่น จำกัด
เป็นที่รู้จักในฐานะนักเขียน นักแปล ผลงานที่เป็น
ที่รู้จักในวงกว้างคืองานแปลเรื่อง “*The Seven
Spiritual Laws of Success*” Deepak Chopra
 (“7 กฎด้านจิตวิญญาณ เพื่อความสำเร็จ” ดีพัค
โชปรา) และผู้เขียน *จังหวัดจันทบุรี* ทั้ง 2 เล่ม

อาจเพราะชีวิตวัยเด็กของเธอ - ลูกชายคนเดียวของนาย
สถานีรถไฟจังหวัดหนึ่ง คือ ผีนาง ต้นไม้ สวนใกล้บ้าน ทำให้เขา
เคยชินกับการทอดสายตามองธรรมชาติ การสอบถามความคิด
ในหัวเป็นสิ่งที่คุ้นชิน

เมื่อถึงวัยที่ความคิดกลายเป็นอาวุธ ความสร้างสรรค์
คือแบบประเมินหลักในฐานะนิตตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัญหาที่พบคือ บางวันความคิดไหลลื่น
บางวันค้นหาความคิดแทบตาย อย่างไม่ออกมา สิ่งที่เขาเริ่ม
ทำตั้งแต่นั้น คือการทดลองเขียนบันทึก

มันไม่ใช่บันทึกประจำวัน แต่คือการทบทวนความรู้สึกว่า
‘คิดอะไร’ ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ นั่นอาจเป็นช่วงเวลาแรก ๆ ที่เขา
ได้ทบทวนความรู้สึกภายในของตัวเอง

“ระบุไม่ได้เลยว่าภาวะนี้เกิดขึ้นเมื่อไหร่ เพราะการรู้จักกับ
สภาวะดังกล่าวเป็นไปอย่างค่อย ๆ คลี่คลาย ค่อย ๆ ขยาย
สัมผัสกันไปทีละนิด ๆ จนถึงขณะนี้ ก็ยังรู้สึกว่าสภาวะดังกล่าว
ยังขยายต่อไปเรื่อย ๆ ถ้าถามถึงจุดเริ่มต้น มันคงเกิดจากทุกสิ่ง
ในอดีตที่หล่อหลอมเป็นเราขึ้นมา”

นอกจากทดลองเขียนบันทึกความรู้สึก ยังเป็นการพิจารณา
ถึงสิ่งรอบตัวโดยเฉพาะธรรมชาติ

“หากจะให้ยกตัวอย่างบางขณะหรือจังหวะที่โดดเด่นเป็น
พิเศษ คงเป็นช่วงขณะที่ได้พบบางสิ่งที่สั่นสะเทือนภายในตนเอง
เหมือนถูกปลุกภายใน เช่น ช่วงขณะที่ได้อ่านบทกวีบางบท
ข้อความบางย่อหน้า ที่พูดถึงสภาวะที่ผู้เขียนได้สัมผัสสภาวะ
ธรรม ความจริง อันเป็นแก่นหรือรากนี้ การได้เห็นใบไม้ใบหญ้า
แสงเงาของแดด ท้องฟ้า ผู้คน พระอาทิตย์ ดวงจันทร์ ในบาง
ช่วงขณะที่สัมผัสมันคมชัด ปรากฏเป็นความงามที่ทำให้เราหยุด
รู้สึกว่าเป็นตัวเราหายไป”

แม้จะรู้จัก ‘สภาวะดังกล่าว’ อย่างไม่ทันตั้งตัว แต่นั่นก็กล่าว
ว่า เมื่อรู้จักกับวิธีการทบทวนจิตใจภายใน เขาก็หันมาพิจารณา
บ่มเพาะ ศึกษา ทดสอบ สภาวะดังกล่าวด้วยตัวเองอย่างที่เขา
ให้นิยามว่า ‘อย่างรู้ทันและรู้จักวางสิ่งที่รู้ลงให้เป็น’ และสภาวะ
ภายในที่เขาค้นพบทั้งหมดนี้ นั่นที่ขีดเส้นใต้ไว้ด้วยเส้นหนา
หนักได้ความหมายของสิ่งที่เขาพบเจอที่ว่า

“จากผลลัพธ์นี้ ผมไม่แน่ใจว่าสภาวะที่ตัวเองเป็นอยู่เรียกว่า
‘ตื่นรู้’ หรือควรบอกว่าตัวเอง ‘ตื่นรู้’ หรือเปล่า

“แต่ถ้าสิ่งที่เป็นอยู่นี้เข้าข่ายการตื่นรู้ สำหรับผม การตื่นรู้
คือภาวะที่กลับไปจำได้อีกครั้งว่าแท้จริงแล้วเราเป็นใคร กลับไปสู่
รากหรือแก่นแท้ของการเกิดมา เพื่อให้ชีวิตที่ต้องดำเนินอยู่เต็ม
ไปด้วยความงาม ความรัก ความสมบูรณ์ทางใจ ในทุกขณะชีวิต”

◆ **‘ความสมบูรณ์ทางใจ’ ที่ว่าคืออะไร มีรูปร่างหน้าตา
ประมาณไหน**

คือสถานะนี้ทำให้เรามีทิศทางว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร เราจะไม่พลัดหลงหรือถูกหลอกได้ง่ายจากอุปสรรคหรือความทุกข์ที่เผชิญ เราจะรู้ว่าทุกการศึกษา ทุกการเรียนรู้ ทุกการกระทำต่างเป็นไปเพื่อสิ่งใดและเท่าใด เราจะดูเหมือนไม่ทุกข์ ไม่สุข ไม่ร้อนรนมากมาย จะดูเหมือนอะไร ๆ ก็ดี ก็เหมาะสม หรือคล้ายกับรู้สึก ว่า ‘โชคดี’ อยู่เสมอ ๆ

อีกประการคือ คือการได้เข้าใจว่าแก่นของเรื่อง หรือสิ่งที่เราให้ความหมายในระดับจักรวาลนี้ ‘ไม่มีอะไรเลย’ เพราะถ้าไม่มี ‘ตัวเรา’ ไปให้ความหมายกับสรรพสิ่งนั้น ไม่รับรู้ไม่ตีความมันก็ไม่มีอะไร แต่การที่เราเข้าไปค้นพบความไม่มีอะไรนั้นแหละ กลายเป็นเข้าใจความหมายที่แท้จริง

◆ **ความเข้าใจต่อความหมายของสรรพสิ่ง หรือการได้ค้นพบ
‘ความสมบูรณ์ทางใจ’ ที่กล่าวไป ทำให้เราเห็นอะไร หรือ
เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร**

ปฏิสัมพันธ์ของตัวเองกับบุคคล สภาพแวดล้อม เหตุการณ์ เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ชีวิตเราสุขสงบและไหลลื่นทั้งภายนอก และภายใน ไม่ว่าจะสภาพแวดล้อม บุคคล หรือเหตุการณ์ในชีวิต เป็นแบบไหน ต่างก็มีสิ่งดีงามอาจเรียกสิ่งนี้ว่า ‘สัมผัสบริสุทธิ’

คือสัมผัสที่เรามีต่อทุกสิ่งที่ได้รับรู้กลายเป็นความงาม เป็นความรักที่ไร้ขอบเขต

◆ **อะไรคือจุดเริ่มต้นที่ทำให้คนคนหนึ่งหันมาสนใจภาวะ
ภายในของตัวเอง**

อันที่จริงแล้วการศึกษาเรื่องการเติบโตภายในเป็นเรื่องส่วนบุคคล เริ่มจากเรื่องของตัวเองเพื่อผลลัพธ์ส่วนบุคคล เป้าหมายมีแค่นั้น แต่การกระทำของบุคคลนั้น ๆ อาจกลายเป็นแนวทาง แสงสว่าง แรงบันดาลใจให้กับบุคคลอื่น ๆ มากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป

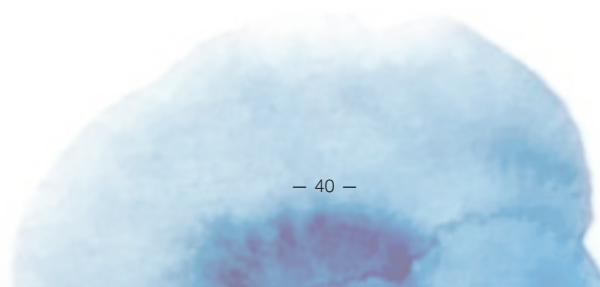
◆ **แต่หากต้องการขยายการศึกษาเรื่องภายในสู่สังคมวงกว้าง
คุณคิดว่าควรมีการส่งเสริมอะไรบ้าง**

พูดถึง ‘โดยรวม’ หรือ ‘คนทั่วไป’ คงประเมินได้ยาก การที่แต่ละคนจะเข้าใจหรือเข้าถึงได้ยากหรือถ่วงนั้นไม่เหมือนกัน ขึ้นกับจริต ภูมิหลัง ภูมิรู้ที่สั่งสมมาตามจังหวะของแต่ละชีวิต แต่ถ้าถามว่าอะไรจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งต่อหรือขยายผลสู่สังคม ผมคิดว่า อาจเป็นการส่งเสริม สร้างความเชื่อมโยง สนับสนุนให้บุคคลที่ตื่นรู้ทั้งอดีตและปัจจุบันได้สื่อสารประสบการณ์ของแต่ละคน อย่างเหมาะสมกับบริบทในสังคมนั้น ๆ และต้องดำเนินไปบนมาตรฐานของสัจจะความจริง คือเป็นของแท้ของจริงทั้งเนื้อหา และขบวนการ วิธีนี้อาจเป็นอีกส่วนที่ช่วยขยายผลสู่สังคมได้

◆ หลายคนอาจตั้งธงในใจว่าการสำรวจโลกภายในเป็นเรื่องยาก คุณเห็นด้วยหรือเห็นต่างจากแนวคิดนี้ และหากมีคนอยากเริ่มต้นศึกษา เขาควรเริ่มจากอะไรดี?

อยากจะทำให้เข้าใจหรือเข้าถึงได้ง่าย ก็ต้องทำให้เห็นว่าเป็นเรื่องง่ายและสอดคล้องกับบริบทของแต่ละกลุ่มที่เป็นเป้าหมายก่อน

เริ่มจากสำรวจใจตัวเองและเริ่มเดี๋ยวนี้เลย สำรวจว่าเราต้องการอะไร เราสนใจเรื่องนี้เพราะอะไร ให้เริ่มจากจุดนั้น และถึงแม้ว่าคำตอบนั้นอาจจะไม่ใช่คำตอบสุดท้าย ก็เอาแค่คำตอบใกล้ตัว เอาเรื่องเฉพาะหน้าก่อน แล้วค่อยหาความรู้ เครื่องมือ เทคนิคที่สอดคล้องกับตัวเอง เพื่อปรับใช้ ทดลอง ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และจับประเด็นหรือแก่นหลักให้ถูก แต่อันนี้อาจจะยากหน่อยเพราะบางครั้งผู้สอนเองก็ยังไม่ชัดเจน แต่ตามธรรมชาติแล้วมันจะหาหนทางไปเอง อาจเริ่มจากทางวงวนและคดเคี้ยวบ้างในช่วงแรก ก็ทดลองไป ถ้าไม่ยึดติดเกินไป เดี่ยวทางมันจะค่อยๆ เปิดออกเอง สุดท้ายที่เคยคิดว่ายาก เมื่อลองแล้วผลลัพธ์อาจจะไปไกลกว่าที่ตั้งหวังไว้ รวมทั้งต้องรู้จักวางความคาดหวังให้เป็นด้วย



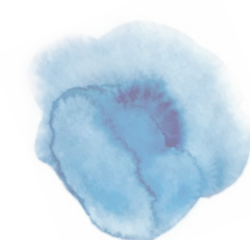
◆ ระหว่างทางที่ศึกษาเรื่องของการเติบโตภายใน จะพบเจออุปสรรคอะไรบ้าง

ขั้นแรกสุด คือไม่ให้ความสนใจ จึงขาดการเรียนรู้ ชี้นำจากบุคคล หรือจากสื่อต่างๆ สอง-ถ้าสนใจแล้ว ก็ขาดความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ วินิจฉัย และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สาม-ถ้าได้ปฏิบัติแล้ว ก็เป็นการยึดติดกับวิธีการ เครื่องมือ ความเชื่อ หรือแนวคิดใดเกินไปจนลืมไปเครื่องมือหรือวิธีการเป็นแค่บันได เป็นแค่แนวทางที่เราต้องหมั่นปรับปรุง ปรับใจ ให้เหมาะกับตัวเองอย่างรู้ทัน รวมทั้งปล่อยวางลงได้เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม

◆ เคยคิดไหมว่า หากไม่ได้เดินในเส้นทางนี้ ชีวิตจะเป็นอย่างไร

ผมคงไม่อาจบอกว่าสถานะที่พบนี้ 'สำคัญ' อย่างไร เพราะก่อนที่จะสัมผัสกับสถานะความจริง เราไม่เคยรู้หรือทราบดีกว่าสถานะที่ว่าเป็นอย่างไร หรือแม้ว่าจะได้มีโอกาสสัมผัสจริงก็ยังไม่อาจบอกได้ว่ามันสำคัญ เพราะในสถานะนั้นๆ เราก็แค่ตระหนักรู้ถึงความปกติและความธรรมดา เพราะเรามองทุกสิ่งว่าเสมอกัน

ตอบไม่ได้เหมือนกันว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรหากไม่พบกับสถานะนี้ และไม่เคยมคิดอยากรู้คำตอบ ตอบได้แค่ว่ายินดีและรู้สึกพึงใจที่ชีวิตได้สัมผัสกับสิ่งหรือสถานะที่ว่ามัน



จาก การเรียนรู้ สู่การสำรวจ โลกภายใน



ณัฐพล วัณณานู

“สำหรับผมไม่มีคำว่า ‘ต้อง’ ตื่นรู้ ผมมองชีวิตว่า เป็นกระบวนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตให้มีความสุขโดยเรียนรู้จากความทุกข์และข้อจำกัดต่างๆ ที่จำกัดตัวผมไม่ให้อิสระหรือมีความสุข ทำให้ผมต้องเรียนรู้ รู้จักกับข้อจำกัดภายในตัวเองเหล่านี้ จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ชีวิตจะนำพาการเรียนรู้และการ ‘ตื่น’ ให้กับผมไม่มากนักน้อย”

ความเห็นของ **ณัฐพศ วัจวิญญู** อายุ 46 ปี ผู้ทำงานด้านการพัฒนาภาวะผู้นำ กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม การพัฒนามิติด้านจิตวิญญาณในการศึกษาและการเปลี่ยนแปลงองค์กรอย่างสร้างสรรค์ ณัฐพศเป็นผู้ก่อตั้งสถาบันขวัญแผ่นดิน กระบวนกรนักจัดการเรียนรู้เพื่อสำรวจโลกภายในตัวเอง และผู้แปลหนังสือ *กล้าที่จะสอน: การสำรวจโลกภายในของชีวิต* ครูสำหรับเขาแล้วชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แตกต่างและเป็นไปตามเงื่อนไข ปัจจัยและสิ่งแวดล้อมที่เราอาศัยอยู่ทั้งหมดหล่อหลอมจนนำมาสู่ ‘ความทุกข์ที่เป็นของใครของมัน’ เช่นเดียวกันกับ ‘การตื่นเพื่อรู้’ ที่มีหลากหลายมิติทั้งศาสนา จิตวิทยา จิตวิญญาณ หรือสังคม

อย่างไรก็ดี เขาเชื่อว่าไม่ว่าใครก็เกิดการเติบโตจากภายใน จนเปลี่ยนแปลงและขยายไปสู่สังคมรอบข้างได้ทั้งสิ้น

“การตื่นรู้คือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราแล้วส่งผลต่อจิตสำนึก การรับรู้ และความสัมพันธ์ที่มนุษย์มีต่อตัวเอง ต่อโลก และชีวิตที่กว้างออกไป”

◆ เมื่อการตื่นรู้คือประสบการณ์ที่เราพบเจอแล้วสังสมจนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเอง สำหรับคุณประสบการณ์ดังกล่าว คืออะไร

คงไม่ได้มีเหตุการณ์เดียว สำหรับผมไม่ว่าจะเป็น การตื่นทางสังคม สิ่งแวดล้อม หรือการตื่นเพื่อรู้ทางจิตใจ การเติบโตทั้งหมดเป็นการเรียนรู้ การสังสมและซึมซับเรื่องราวต่าง ๆ มากกว่า

ตอนที่ผมได้เข้าสัมมนาเรื่องความเท่าเทียมทางเพศ ได้รับรู้ความทุกข์ที่เกิดจากความไม่เท่าเทียมระหว่างชายหญิง อันทำให้ผู้หญิงจำนวนมากรู้สึกที่ไม่ได้รับคุณค่าหรือโอกาสเท่ากับผู้ชายในสังคม ทำให้เห็นว่า ในฐานะที่ผมเป็นผู้ชาย ผม ‘มองไม่เห็น’ กรอบหรือกรงขังนี้ และไม่จำเพาะเพศหญิงเท่านั้น แต่จำกัดความเป็นไปได้ในการเป็นมนุษย์ของเพศชายเช่นกัน

ส่วนการตื่นเพื่อรู้ทางจิตและธรรมชาติของผมเกิดขึ้นบ่อยครั้งเวลาไปอดอาหาร ภาวนาในป่าธรรมชาติ ในภาวะที่จิตว่าง ๆ สงบ ๆ และรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ จะรู้สึกว่าตัวผมเป็นเพียงส่วนหนึ่งของธรรมชาติทั้งหมด

ผมไม่ได้เป็นนายเหนือร่างกายหรือแผ่นดิน ผมเป็นเพียงผู้มาอาศัย

◆ ข้อค้นพบ หรือสิ่งสำคัญที่คุณได้รับจากการเติบโตภายในคืออะไร

ทำให้ชีวิตมีพลังขึ้นจากอิสรภาพที่มี มีทางเลือกมากขึ้น เข้าใจตัวเองและจัดการตัวเองได้ดีขึ้น มั่นคงขึ้น ช่วยเหลือผู้อื่นได้มากขึ้น ลึกซึ้งขึ้น

ถ้าตื่นเพื่อรู้ในกระบวนการของจิต จะเห็นว่าจิตสร้างความจริงขึ้นมาชุดหนึ่งแล้วทำให้ผมรู้สึกรู้สาไปกับความจริงดังกล่าวที่ถูกสร้างขึ้น เมื่อรู้เช่นนี้ เราก็เลือกที่จะไม่ยึด ปล่อยวาง เบาใจ และสบายใจได้มากขึ้น

ถ้าตื่นทางสังคมหรือนิเวศ เมื่อมนุษย์รับรู้ความทุกข์ยากของผู้อื่นหรือสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ และตระหนักถึงคุณค่าที่เขามีต่อความอยู่รอดของเราเองด้วย เราก็อาจรู้สึกหวนแหวน ห่วงใย ผูกพัน ปกป้องหรือรักษาระบบนิเวศนั้นมากขึ้น

สำหรับตัวผม การตื่นเพื่อรู้ทำให้ผมมีความละเอียดอ่อนมองสิ่งต่าง ๆ อย่างประณีต แยกแยะ คมชัดมากขึ้น ทำให้ผมวางใจตัวเองและโลกได้มากขึ้น มีศรัทธาต่อศักยภาพในการดำรงอยู่และจัดสมดุลของชีวิต คนรอบข้างก็อาจจะเห็นสิ่งนั้นในตัวผม รับฟัง และเปิดรับมากขึ้น มากกว่าเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของการตัดสินใจ

เพราะบางและจริงแท้กับตัวเองได้มากขึ้น กล้ายืนยันในคุณค่าบางอย่างมากขึ้น

◆ คนเราจำเป็นต้อง ‘ตื่นรู้’ ไหม

สำหรับผมไม่มีคำว่า ‘ต้อง’ ตื่นรู้ ผมมองชีวิตเป็นกระบวนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตให้มีความสุข โดยเรียนรู้จากความทุกข์ และข้อจำกัดต่าง ๆ ที่จำกัดตัวผมไม่ให้อิสระหรือมีความสุข ทำให้ผมต้องเรียนรู้จักกับข้อจำกัดภายในตัวเองเหล่านี้ จะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ชีวิตจะนำพาการเรียนรู้และการ ‘ตื่นรู้’ ให้กับผมไม่มากนักน้อย

แต่ถ้าผมตั้งใจก็อาจทำให้ผมเข้าใจได้มากขึ้น ลึกซึ้งขึ้น แต่ก็ต้องตั้งใจให้ถูกทาง บางที่ตั้งใจมากไปเป็นอุปสรรคต่อการตื่นก็มี

◆ อุปสรรคที่ว่า คืออะไรบ้าง

อุปสรรคที่ใหญ่หลวงคือความกลัวที่จะเปลี่ยนแปลง แต่ที่สำคัญกว่าความกลัวคือ ความไม่รู้ว่าผมกลัว หมายความว่ากลัวที่จะเปลี่ยนแปลง กลัวความเป็นตัวผมแบบเดิมจะหายไป จะไม่มี ไม่ดำรงอยู่อีกต่อไป

◆ คุณปลดตัวเองจากความกลัวนั้นได้อย่างไร

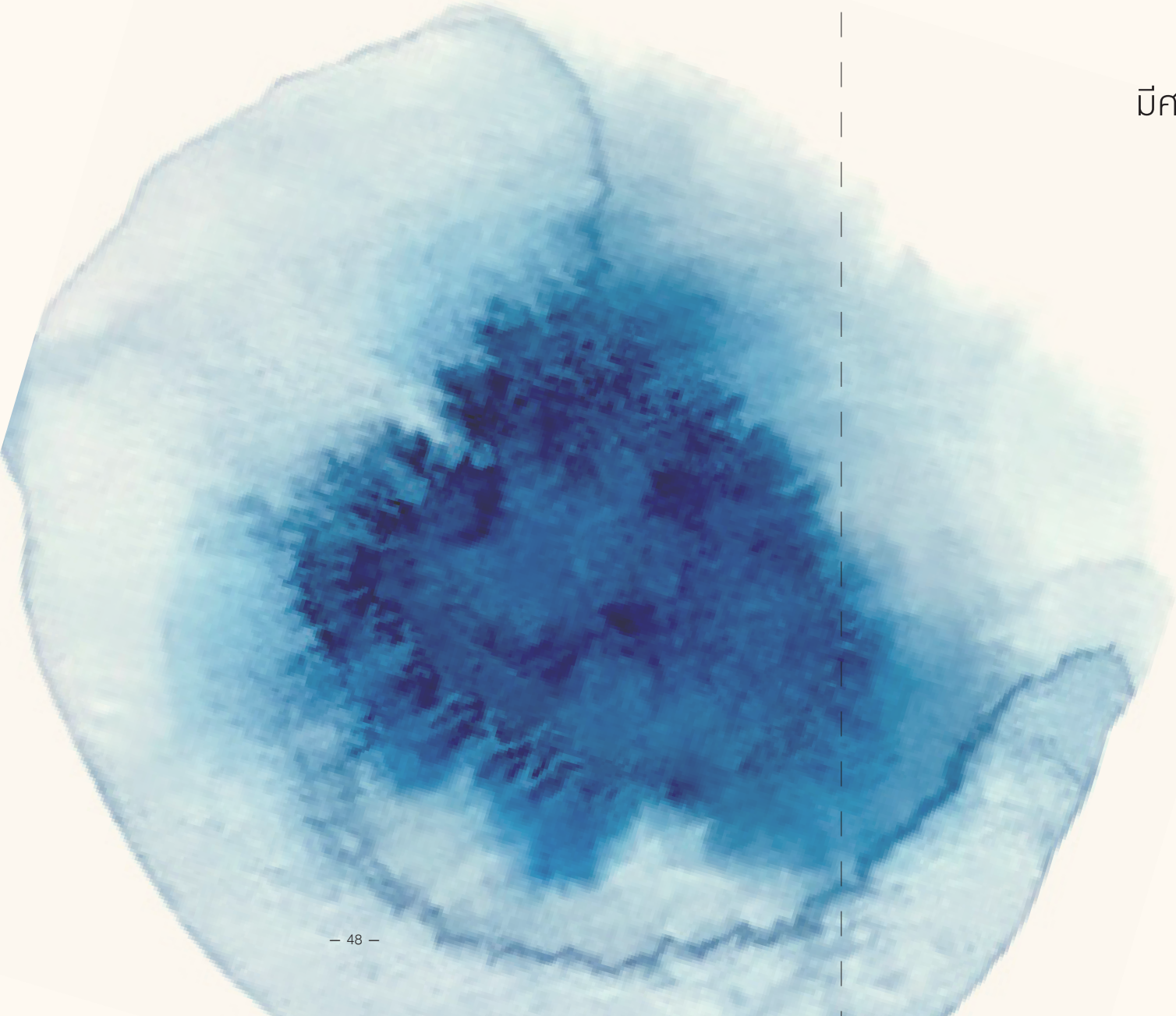
การเรียนรู้ แลกเปลี่ยนแบ่งปันเรื่องราวสำคัญ ๆ ที่ส่งผลกับชีวิตและสังคมตามความสนใจของแต่ละคน การมีแวดวงที่สนทนากันได้ลึก ๆ มีเวลาที่จะครุ่นคิดใคร่ครวญและแบ่งปัน จะทำให้การเรียนรู้ลึกและเพิ่มเติมทัศนคติที่กว้างขึ้นให้กับผม

สังคมที่น่าจะทำให้เรารู้จักรับฟังและรับรู้กันและกันมากขึ้น เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มากกว่าการชีวิตตัดสินใจเชิงปริมาณหรือสิ่งที่มองเห็นภายนอกที่เป็นเพียงปรากฏการณ์

◆ สุดท้าย หากต้องให้คำแนะนำสำหรับนักเดินทางหน้าใหม่ เพื่อไปสู่การเปลี่ยนแปลง ควรเริ่มต้นจากอะไรเป็นอย่างแรก

อาจลองค้นหาว່ว่าเราแคร์อะไร ความสุขที่แท้จริงของเราคืออะไร เอกลักษณ์พิเศษในตัวเราเองคืออะไร เราอยากสร้างประโยชน์อะไรให้กับชีวิตที่เกิดมา ณ ปัจจุบันนี้





วางใจตัวเองและโลกได้มากขึ้น
มีศรัทธาต่อศักยภาพในการดำรงอยู่
และจัดสมดุลของชีวิต

ณัฐพร วัจวิญญู

ดีร้าย ไม่มีคำว่า บังเอิญ



นพ. ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล

‘การรักษาที่เข้าใจชีวิตและอิสรภาพของการมีชีวิต ทั้งในยามเจ็บป่วย และก่อนความตาย’ คือสิ่งที่ นพ. ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล หาคำตอบ มาตลอด โดยเฉพาะ 10 ปีหลังของการเป็นแพทย์

ปัจจุบัน นพ. ทิปทัศน์ หรือ ‘หมอปอง’ อายุ 41 ปี เป็นแพทย์ธรรมชาติบำบัด ผสมผสานตั้งแต่การแพทย์แผนไทย การแพทย์แผนจีน การแพทย์มนุษย์ปรัชญา การแพทย์โฮมิโอพาธิ์ (homeopathy ศาสตร์การแพทย์พื้นบ้านชนิดหนึ่งของยุโรปอายุกว่า 200 ปี ศาสตร์ที่เชื่อใน ‘พลังชีวิต’ ที่ว่า ‘ร่างกายสิ่งมีชีวิตทุกชนิดมีความสามารถในการรักษาเยียวยาตนเอง’) และอื่น ๆ ขณะเดียวกันยังสนใจด้านการฝึกจิตสมาธิและเชื่อว่า สมดุลการแพทย์สมัยใหม่และกลไกการรักษาจากภายใน ไม่เคยแยกขาดจากกัน

“ยิ่งศึกษาก็ยิ่งเชื่อว่า ‘ธรรม’ กับ ‘สุขภาวะ’ คือองค์รวมเดียวกัน ความเข้าใจชีวิตพาให้เรามีความสุขที่ดีในระยะยาว”

ในฐานะแพทย์ พยานพบเห็นการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ผู้ที่ต้องมีส่วนร่วมทั้งการวินิจฉัย พุดคุย ได้ถามเรื่องราวในชีวิตทำให้เขาพบเจอชีวิตหลากหลายเรื่องราว ตั้งแต่ผู้ที่ประสบความสำเร็จตามฉบับนิยม มีทรัพย์สินมหาศาลแต่ถึงคราวเจ็บป่วยก็ยังคงทุกข์ หลายคนมีทรัพย์สินมรดกน้อยแต่สายตาของความอึดเต็มและเต็มพร้อมยังคงลุกโชน แน่ใจว่าในความจริงของชีวิตยังมีอีกหลายกรณีที่กลับกันจากกรณีที่ยกมา

หากสิ่งที่นพ. ทิปทัศน์ ต้องการสื่อสารก็คือ ระวังการเดินทางไปสู่อิสรภาพใหม่ ไปสู่ชีวิตหลังความตาย ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้คนไข้เหล่านี้พบอิสระจากภายใน ลดความเจ็บป่วยทางจิตใจในระดับหนึ่ง

“เวลาที่ป่วย เราจะพบว่าความคิดเราไม่อิสระเท่าเดิม ความคิดที่อลง หรืออาจลุกมาทำอะไรตามใจไม่ได้ กลับกัน หากเราไม่ป่วย เราย่อมมีอิสระที่จะคิดและทำตามสิ่งที่เราต้องการ

“สำหรับหมอ การตื่นรู้คือการเป็นอิสระ แต่ไม่ใช่อิสระจากการถูกตามใจให้ทำอะไรก็ได้ แต่เป็นอิสระทางใจที่จะสุขได้ในทุก ๆ สภาวะ

◆ จุดเริ่มต้นนักเรียนแพทย์: เพราะแรงบันดาลใจเล็ก ๆ และการฟังเสียงหัวใจในแต่ละช่วงเวลา

หากวัดความสำเร็จในแง่การศึกษา การประกอบอาชีพ และความสุข ความสุขจากเส้นทางที่มุ่งมั่นจนถึงวันนี้ คงไม่ใช่การกล่าวเกินจริงว่า นพ. ทิปทัศน์ ประสบความสำเร็จ

แต่หากย้อนกลับไปเมื่อ 40 ปีก่อน ด.ช. ทิปทัศน์ เป็นเด็กพัฒนาการช้า ทั้งการเดินและการพูด ซึ่งนั่นอาจเป็นเหตุให้ช่วงวัยเด็ก แม้ไม่ได้มีปัญหาทางการเรียน แต่เล็ก ๆ แล้วเขาก็กลับรู้สึกแปลกแยกจากผู้คน

“แต่เดิมหมอเป็นคนขี้อาย ช่างฝัน อาจเพราะเรื่องพัฒนาการด้านการพูดและพัฒนาการของการเดินค่อนข้างช้า แต่ถ้าให้มองกลับไปวัยเด็กด้วยความเข้าใจที่มากขึ้นในมุมผู้ใหญ่ มันอาจคือต้นตอ ‘ความไม่วางใจต่อโลก’ และ ‘ความโดดเดี่ยว’ ”

แต่เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง คือเทศกาลคริสต์มาสในช่วงป. 3 หรือวันที่ ด.ช.ทีปทัศน์ อายุ 9 ปี เหตุการณ์นั้นอาจใกล้เคียงกับคำว่า ‘ตื่น’ และไม่ใช่ว่าการ ‘ตื่น’ ที่มาจากสำนึกหรืออย่างปฏิกิริยา แต่มาจากความรู้สึกเชื่อมั่น ถูกทำให้มั่นใจในคุณค่าและศักยภาพในตัวเอง

“ตอนนั้นที่โรงเรียนมีประกวดวาดรูประบายสีวันคริสต์มาสเด็ก ๆ ทุกคนจะได้รับแผ่นกระดาษพิมพ์ลายซานตาคลอสเหมือนกัน แทนที่จะระบายสีท้องฟ้าเป็นสีดำหรือน้ำเงินเรียบ ๆ อย่างคนอื่น เราระบายท้องฟ้าสีน้ำเงินเข้ม และเติมดาวสีเหลืองในรูปภาพ

“ครูประจำชั้นกลับเรียกเราขึ้นไปหน้าชั้น ตอนนั้นกลัวมาก เพราะคิดว่าเราทำอะไรผิดรีเปล่า เหงื่อออก ครูถามว่าทำไมถึงวาดดาวทั้งที่ในกระดาษไม่มีดาวสักดวง ผมตอบว่า คิดว่ามันคงสวยดีถ้าท้องฟ้ามีดาว สุดท้ายกลายเป็นว่าครูชมว่าเรามีความคิดสร้างสรรค์และบอกให้เพื่อน ๆ ในห้องปรบมือให้

“ผมจำรายละเอียดอย่างอื่นไม่ได้มาก แต่หลังจากนั้นครูเริ่มมอบหมายงานเล็ก ๆ ในห้องให้ทำมากขึ้น ความขี้อายที่ติดตัวมาเหมือนจะเบาบางลงตั้งแต่ตอนไหนไม่รู้ แต่ที่รู้สึกของตัวเอง ‘ตื่น’ ตอนนั้น คือเกิดความรู้สึกในใจว่า ‘เรามีคุณค่าในสายตาของครูคนหนึ่ง’ ‘เรามีศักยภาพจะทำอะไรได้มากกว่าที่คิด’ ”

การเปลี่ยนแปลงครั้งนั้น คือการ ‘ตื่น’ ครั้งแรก คือการทำให้เด็กคนหนึ่งเห็นคุณค่าและศักยภาพในตัวเอง ไม่มากก็น้อย การเปลี่ยนแปลงในวันนั้นทำให้ ด.ช.ทีปทัศน์ กลายเป็นนักเรียนแพทย์ในเวลาต่อมา และการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งของเขาเกิดขึ้นในช่วงเวลา ‘พุดคุย’ กับนักเรียนแพทย์เข้าใหม่ในวันรายงานตัว

“อาจเป็นกระแสนิยมของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาขณะนั้นว่า หากเรียนชีววิทยาได้ดี ก็ควรลองสอบเข้าคณะแพทยคณะใดคณะหนึ่ง

“ขณะที่รอตรวจเอกสารมีรุ่นพี่เข้ามาพุดคุยและรู้ว่าผมคือนักเรียนที่สอบเข้าได้คะแนนสูงสุดจึงอยากขอสัมภาษณ์ ถ้าถามว่าตอนนั้นรู้สึกอย่างไร ตอบตามตรงว่าดีใจมาก แต่หลังจากนั้นมันมีคำถามในหัวประโยคหนึ่งว่า ‘เรามีความสามารถ แล้วเราจะใช้ความสามารถนั้นช่วยเหลือคนอื่นอย่างไร’

“ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องบังเอิญ แต่คำถามนั้นก็ทำให้ผม ‘ตื่น’ อีกครั้งและคิดว่า เราเป็นเด็กขี้อายคอยหลบอยู่หลังคนอื่นไม่ได้แล้ว เราจะใช้ความสามารถช่วยเหลือคนอื่นให้ถึงที่สุดได้อย่างไร หลังจากนั้นผมค่อย ๆ เปลี่ยนตัวเอง ทำงานทำกิจกรรมมากขึ้น เรียนรู้และทำความรู้จักเพื่อนต่างคณะ เพื่อเตรียมความพร้อมให้ตัวเอง วันหนึ่งเราจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้เต็มศักยภาพของเรา



นพ.ทิปทศน์ย้ำว่า “การตื่นรู้ของคนคนหนึ่งอาจเกิดจากแรงบันดาลใจเล็กๆ ที่ผู้ใหญ่มอบให้ หรือเกิดจากการฟังเสียงหัวใจของเราในแต่ละช่วงเวลา”

◆ **ระหว่างทางการเป็นแพทย์: “การตื่นรู้ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์ แต่เป็นมุมมองชีวิต”**

“ผมมองว่าการตื่นรู้ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์อะไร แต่เป็นมุมมองชีวิต เป็นเรื่องของตัวเราเอง เป็นศักยภาพพื้นฐานของมนุษย์ ที่ทุกคนมี จำเป็นต้องมี”

หากดูจากการเปลี่ยนแปลงเพื่อตื่นขึ้นของนพ.ทิปทศน์ อาจกล่าวได้ว่าศักยภาพพื้นฐานที่กล่าวคือการใคร่ครวญ รู้ลึกถูกคิด พิจารณา และค้นพบการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ บางอย่าง ซึ่งคุณหมอทิปทศน์เชื่อว่านั้นคือศักยภาพของมนุษย์อย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์มีวิวัฒนาการแตกต่างกับสัตว์สปีชีส์อื่น

“ความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับสัตว์ไม่ได้วัดที่ปริมาณ DNA เอาเข้าจริงแล้ว DNA ของมนุษย์กับหนอนตัวกลม *Caenorhabditis elegans* ต่างกันไม่ถึง 2,000 ยีน ลิงชิมแปนซีมียีนต่างกับมนุษย์แค่ราว 1 เปอร์เซ็นต์

“ที่ต่างคือมนุษย์มีศักยภาพที่จะตื่นรู้ เป็นเรื่องของจิตไม่ใช่แค่ร่างกาย การตื่นรู้ในมุมมองของผมจึงไม่ใช่ความสามารถพิเศษ (Extra Ability) แต่เป็นความต้องการพื้นฐานที่สุด (Minimal Requirement) ในการเป็นมนุษย์” นพ.ทิปทศน์กล่าว

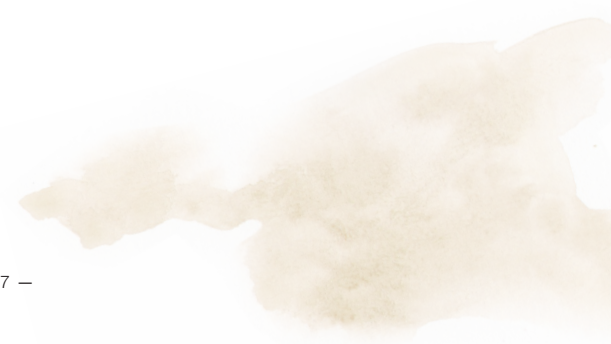
แต่ที่ต้อถามยิ่งกว่า แม้เราจะมีศักยภาพใคร่ครวญ พิจารณาเพื่อเปลี่ยนแปลงและ ‘ตื่นรู้’ บางอย่าง ทำไมเราต้องตื่น?

“เมื่อเห็นคนอื่นที่ยังทุกข์ เหมือนเห็นตัวเองในอดีต ทำได้แต่ภาวนา เอาใจช่วย และหากทำได้ก็อยากแลกเปลี่ยนวิธีให้เขาตื่นได้” ตื่นในที่นี้คือตื่นจากความทุกข์ และเป็นอิสระจากความเจ็บป่วยทั้งภายในและภายนอก

◆ **อุปสรรคที่ทำให้ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ตื่น**

สิ่งที่นพ.ทิปทศน์อยากชวนคุย คือการเปลี่ยนแปลงเพื่อตื่น ไม่ใช่แค่นั่งหลับตาเพื่อรอให้ค้นพบทางแก้ปัญหา หากก้าวเล็กๆ แต่จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในมุมมองของนพ.ทิปทศน์ คือการเปลี่ยนระบบการเรียนรู้ เปลี่ยนกรอบคิด เคยชิน และวิธีการเรียนในระบบการศึกษา ที่จะไม่ทำให้คนรุ่นใหม่รู้จักเพียงแต่วิชาการ แต่เข้าใจชีวิตด้วย

“อุปสรรคที่ทำให้เราไม่อาจตื่น ในความคิดของผมคือความเคยชินจากประสบการณ์วัยเด็ก จากการเลี้ยงดูที่สร้าง ความเคยชินให้ยึดติดกับความสำเร็จทางวัตถุมากเกินไป



“พัฒนาการ EF หรือ Executive Function บอกว่าพัฒนาการสมองของคนในช่วง 9-15 ปีจะเกิดการเชื่อมต่อของเซลล์สมองที่ไม่ได้ใช้ วงจรความคิดที่เราไม่คุ้นชินจะถูกไล่ออกจากสมองเพื่อทำให้สมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น หมายความว่าจากวัยเด็กที่มองว่าจินตนาการทุกอย่างเป็นไปได้ ในช่วงอายุนี้จะเหลือหรือจำได้เฉพาะประสบการณ์ที่ ‘เคยทำแล้วเวิร์ค’ สำหรับเรา”

เราเรียกความคิดที่เกิดจากการทำซ้ำ ๆ ว่า ‘ความเคยชิน’ คนเราจะไม่เป็นไปตามสิ่งที่เขาพูดหรือคิด แต่เป็นไปตามสิ่งที่ทำจนชินต่างหาก และนั่นคือเหตุผลที่ว่า หากคนเรามีศีลคือความเคยชินที่ดีงาม 5 อย่าง ก็จะเป็นมาตรฐานให้ความรู้สึกต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเป็นไปอย่างแจ่มกระจ่าง

“ใครร้ายที่การสร้างความเคยชินในการรู้ตัว ไม่ถูกทำให้อยู่ในการเลี้ยงดูและระบบการศึกษาส่วนใหญ่ในโลก

“เราเคยชินกับข้อสอบบอกให้กาถูกผิด ผีก็ให้คิดเร็ว ๆ จดจำเป็นสูตร ผีก็ให้พอใจกับการเพลิดเพลิดกับความคิดมาก ๆ แต่ไม่ชินเลยกับการรู้ว่าความคิดของเรามันเกิดขึ้นมาตอนไหนอย่างไร ซึ่งนักการศึกษาจะต้องเปลี่ยนความเชื่อความเคยชินเหล่านี้เพื่อเปิดพื้นที่ให้มนุษย์รุ่นถัดไปมีศักยภาพด้านกรตื้นรู้มากขึ้น”

ท้ายที่สุด นพ.ทีปทัศน์ย้ำอีกครั้งว่า ประสบการณ์และเส้นทางการตื่นรู้ไม่ใช่ความรู้ที่อ่านหรือท่องจำมาจากตำราภายนอก แต่เป็นความรู้ที่มาจากความรู้สึกเข้าไปภายในตนเอง แต่ละคนมีตำราชีวิต (Book of life) ที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองตลอดชีวิต

“เมื่อเราเรียนและทำความเข้าใจชีวิตตัวเองในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเรื่องดีหรือร้าย และเอามาร้อยเข้าด้วยกันเพื่อหาความสัมพันธ์บางอย่าง เราจะค่อย ๆ เห็นเหตุและผลที่เราไม่เคยนึกถึง ทำไมวัยเด็กเราจึงรู้สึกโดดเดี่ยว ทำไมเราถูกเรียกออกไปหน้าชั้น ทำไมเราตื่นขึ้นในมุมมองชีวิตใหม่ และถ้าเราตัดคำว่า ‘บังเอิญ’ ออกไปได้ เราจะค้นพบกฎข้อหนึ่งที่เรียกว่า ‘กฎแห่งกรรม’ ที่ประจักษ์ได้ด้วยประสบการณ์ชีวิตของคุณเอง”

ซึ่งการใคร่ครวญหยุดคิดในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ นั้น อาจเป็นวินาทีสำคัญในการกำหนดทิศทางชีวิตไปทางใดทางหนึ่งได้เลย



ชีวิต จะผลึก ให้คุณตื่น



โซโนโกะ พรราว

โซโนโกะ พรราว เป็นลูกครึ่งญี่ปุ่น จีน และไทย เธอคือหญิงสาวที่ใช้ศิลปะเป็นหนทางไปสู่การพัฒนาตนเอง ทั้งนำไปสู่การยกระดับจิตสำนึก จนถึง การตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต ปัจจุบันเธอทำงานศิลปะการแสดง เป็นครูสอนการแสดง และวิทยากรด้านการเปลี่ยนแปลงพัฒนาชีวิตโดยใช้ศาสตร์ละคร การเต้นรำ และการภาวนา จนถึงวันนี้ เธอพร้อมแล้วที่จะมาแบ่งปันมุมมองและประสบการณ์ที่เธอรู้ที่อาจทำให้คุณประหลาดใจ และรู้สึกคล้ายกำลังได้ชมศิลปะการแสดงอันเป็นผลงานชิ้นเอกของเธอ

◆ การตื่นรู้คืออะไร

ตั้งแต่เกิดจนตาย เราล้วนแต่มีความสัมพันธ์ เราจะสัมพันธ์อย่างไรกับตัวเอง สัมพันธ์กับผู้อื่น กับโลกและจักรวาล การตื่นรู้ทำให้เราสามารถเลือกตอบสนอง (Respond) สัมพันธ์ (Relate) กับสิ่งรอบตัวและในตัวเองได้อย่างอิสระมากขึ้นทั้งสิ่งที่จับต้องได้และสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความคิด อารมณ์ความรู้สึก

ลองนึกว่าคนคนหนึ่งมีชีวิต แต่ถ้าไม่เคยได้เรียนรู้ชีวิต เรื่องราวเต็มหัวยุ่งเหยิงไปหมด โลกของคนคนนั้นคงไม่น่าพิสมัยนัก มีแต่ความหวาดกลัว มีแต่บาดแผล เป็นโลกแคบ ๆ ที่แค่จะหายใจเข้าก็ยากแล้ว อย่างว่าแต่หายใจออกหรือหายใจร่วมกับคนอื่นเลยการได้ตื่นทำให้ชีวิตเบา ได้มีชีวิตเต็ม ๆ ได้ซาบซึ้งลมหายใจเข้าออก เห็นโลก 'เต็มตา' อย่าง 'เต็มใจ' และ 'เต็มเปี่ยม' จากที่เราเคยเห็นโลกด้วยสองตาและแว่นสารพัดสี อาจจะเป็นแว่นจากครอบครัว แว่นการศึกษา แว่นชนบประเพณี แว่นสังคม หรืออื่น ๆ มันก็ค่อย ๆ ขยับเป็น เห็นโลกตามความเป็นจริง จากนั้นก็เห็นตัวเองที่มองเห็น เห็นการมองเห็น

การตื่นรู้ คือ การตื่นจากความไม่รู้ มีความสามารถในการมองเห็นโลกตามความเป็นจริง และเบิกบานเต็มเปี่ยมกับชีวิตชีวิตเบา โปร่ง โล่ง สบาย เย็นใจ สุขใจ ห่างไกลจากความทุกข์ เป็นบ้า สติแตก การฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตัวเองในทุก ๆ รูปแบบ รู้ว่าจะกิน อยู่ หลับนอน สัมพันธ์กับคนรอบข้างอย่างไร จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างไร

โลกที่เราเห็นด้วยสองตาจะเปลี่ยนไปเมื่อเราเห็นโลกด้วยตาภายใน ที่ที่พ้นจากความคิดแบ่งแยก การเลือกข้าง ที่ที่ว่างสงบ ไพศาล

◆ คนเราต้องตื่นรู้ไหม

เราไม่คิดว่า 'ต้อง' ตื่นรู้ แต่นึกไม่ออกว่าใครจะหลับไหลไปตลอดชีวิตได้ คุณไม่ตื่น ชีวิตมันจะผลักรื้อคุณตื่นเอง แต่ตื่นแบบนั้น มันกระชาก เหมือนเวลาคุณต้องลุกจากที่นอนด้วยเสียงนาฬิกาปลุก มันครึ่ง ๆ กลาง ๆ มันไม่เต็มไปสักอย่าง - ถ้าคุณไม่เปลี่ยน จักรวาลจะผลักรื้อคุณเปลี่ยนเอง

สำหรับบางคนอยากตื่นเหลือเกิน ไม่เป็นอันหลับอันนอน สุดท้ายคุณก็เพลอหลับหรือต้องกลับมายีบ เราเชื่อว่าเมื่อร่างกายได้ใช้เต็มที่และนอนเต็มอิ่ม จังหวะแห่งการตื่นจะเกิดขึ้นเอง ‘จะตื่นได้อย่างไร ถ้าไม่ได้หลับมาก่อน?’

การตื่นรู้ก็เช่นเดียวกัน วันที่ความพยายามจะตื่นรู้ได้หายไป การตื่นรู้จะเกิดขึ้นได้เอง แต่ก่อนที่ความพยายามจะหายไปได้นั้น ต้องมีความพยายามอย่างมหาศาลเกิดขึ้นก่อน และการที่มันจะหายไปได้นั้น จะแสร้งทำก็ไม่ได้ จนวันที่ความพยายามได้วางจริง ๆ การตื่นรู้จะปรากฏของมันเอง

การตื่นรู้ที่เราทุกคนสัมผัสได้ คือ การตระหนักรู้ จากแต่ก่อนปกติเราทำสิ่งนี้นั้นไปด้วยความรู้บ้างไม่รู้บ้าง ทำไปด้วยแรงกระตุ้นต่าง ๆ (Impulse) ฯลฯ ทุกข์ก็โทษคนนั้นคนนี้ โทษบ่น สงสารตัวเอง ฯลฯ ผลก็ไม่เปลี่ยน จนเมื่อวันหนึ่งคุณเข้าใจแล้วว่า อะไรคือแรงผลักดันให้คุณทำสิ่งนี้ คุณหยุด คุณเลือก คุณเปลี่ยน ผลเปลี่ยน พลังงานเปลี่ยน ชีวิตคุณเปลี่ยน แม้แต่สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เราควบคุมไม่ได้ ฝนตก แดดออก การจากลา ความป่วยไข้ ฯลฯ แต่เราเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ๆ ได้ แถว ๆ จุดนี้เอง เรียกว่า อิสรภาพ เราทุกคนมีอิสรภาพในการเลือกตอบสนอง (Respond) อิสรภาพแค่ปลายจมูก และนี่เองที่ชีวิตทุกคนสามารถเปลี่ยนได้ ถ้าอยากจะทำจริง ๆ

เราทุกคนมีความสุขได้ ถ้าอยากจะมีความสุขจริง ๆ เราเห็นคนรอบข้างสนุกกับการตื่นรู้ ตื่นเต้นกับสิ่งนี้มาก เราเองก็เหมือนกัน เส้นทางนี้สนุกมากนะ พูดถึงความสนุก โอโห้ (Osho) กล่าวชัดเจนว่า การเคร่งเครียดมากเป็นอุปสรรคของเส้นทางนี้ ซึ่งเราก็ค้นพบแบบนั้นเหมือนกัน

น้ำตาแห่งการตื่นรู้ (Tears of Knowledge) ทารกเกิดมาก็ร้องไห้ แต่จะดีแค่นั้น ถ้าเราได้มี Tears of Knowledge ที่ได้เห็นโลกจริง ๆ ด้วยตาภายใน จะดีแค่นั้น ที่เราได้หัวเราะดัง ๆ อีกครั้ง และหลาย ๆ ครั้งในชีวิต

◆ จังหวะแห่งการตื่น

ด้วยวัยเด็กที่ ‘Rough and Tough’ ตั้งแต่เด็กเราคิดเสมอว่าทำไมเราต้องมีชีวิตอยู่ด้วยนะ คิดเร็วมาก ๆ ลองกลั้นหายใจหรือกัดลิ้นตายหลายทีแบบหนึ่งเงินที่ดูตอนเด็กก็ไม่ตายสักที เรียกได้ว่า สโลแกนชีวิตของข้าพเจ้าตั้งแต่เด็กจนวัยรุ่นตอนปลาย นี่คือนิยามชีวิตต้องสู้ เวลาที่คนเราเชื่อว่าการมีชีวิตอยู่คือ การต่อสู้ มันคือสู้เพื่อเป้าหมาย สู้กับอะไรหลายอย่าง คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีอะไรสนับสนุน คุณรู้สึกว่าชีวิตคือการทดสอบ เช่น พระเจ้าลອງใจคุณมีอะไรบางอย่างที่มันเหนียว หนัก เมื่อเราเชื่อเช่นนี้ เป้าหมายหรือสิ่งที่ ‘ใช่’ จึงมีแค่ออย่างเดียว เราโตมาแบบนั้น

จนตอนอายุ 22 ปี ระหว่างที่ตามหาว่า การเต้นบุด (Butoh Dance) คืออะไร เราประทับใจกับภาวะไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก ไม่มีเพศ มีจังหวะที่เราลืมตากลัวสุดขีด และร้องขอให้พระพุทธรูปเจ้าช่วยเหลือ ทำยสุกก็แลนด์ดิ่งลงสู่พื้นโลก

หอบผ้าผ่อนกลับเมืองไทย จากนั้นงานศิลปะการแสดงที่เคยทำซึ่งก็ดาร์กอยู่แล้วก็ยิ่งดาร์กดิ่งยิ่งกว่าเดิม เพิ่มเติมคือความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งถูกใจเราและประสบความสำเร็จทางศิลปะพอสมควร

สิ่งที่ครุ่นคิดในตอนนั้นคือ เราว่าเรียนมาขนาดนี้ อ่านหนังสือมากมายขนาดนี้ จบปริญญาขนาดนี้ ทำไมชีวิตถึงไม่มีความสุข มันเพราะเราเอง หรือการศึกษา หรืออาจารย์ผู้สอน มันต้องมีอะไรบางอย่างที่ขาดหายไป ตอนอายุราว 28-29 ปี ชีวิตก็ดิ่งตกขีดสุดอีกครั้ง ที่เรียกว่าขีดสุด ไม่ใช่เหตุการณ์ที่หนักที่สุดในชีวิต แต่เป็น ‘ปัญญาดับ’ มีดที่สุด คือ นึกไม่ออกจริงๆ กับชีวิตว่าจะทำอะไร ที่เคยมีแรงสู้มันหมดพลังที่จะสู้ต่อ เดอะบุดได้เจอคุณกิล Gil Alon ซึ่งเป็นครูที่รักและเคารพของหลาย ๆ คน และเป็นอีกครั้งที่ได้ยินว่า ไม่คิดไปทำสมาธิหรือก่อนหน้านี้อาจารย์บุด Katsura Kan ก็เคยถาม ซึ่งจุดนั้นเองที่ชีวิตเริ่มเปลี่ยน

จากนั้น 10 กว่าปีก็ขี้ ขี้ และลงลึกเรื่องการพัฒนาเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองแบบสุด ๆ ซึ่งรวมถึงศาสตร์การบำบัด ได้เรียนกับคุณโจเอล (Joel Gruck) วัน ๆ ลมหายใจเข้าออก คิดทำแต่เรื่องนี้ อ่านศึกษาแต่เรื่องนี้ ปฏิญาณตนเองกับอาจารย์พระพุทธรูปว่าจะทำตามปณิธาน 3 ประการของสวนโมกข์ คือ ศึกษาทำความเข้าใจศาสนาของตนเอง ทำความเข้าใจอันติระหว่างศาสนา ออกจากวัตถุนิยม และเพิ่มเติมอีก 3 ข้อส่วนตัว คือ เอาจริงเอาจังที่จะมีศิลปะในการดำเนินชีวิต เอาจริงเอาจังที่จะมีชีวิตที่ไม่กัดเจ้าของ เอาจริงเอาจังที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต เรียกว่าตายเป็นตายกันไปข้างหนึ่ง

ไม่มีอะไรที่ข้าพเจ้าอยากไปมากกว่าการไม่กลับมาเกิดอีกเลย จนหลายปีต่อมาก็ได้บวชเป็นสามเณรที่นิโรธารามด้วยความเมตตาจากคณะนักบวชและพระอาจารย์นันทญาณิ ภิกขุณี

โดยย่อ เส้นทาง การตื่นของเราเกิดทั้งขณะหลับและตื่นในถ้ำ ขณะว่ายน้ำ ขณะฝึกโยคะ ขณะร้องไห้ ระหว่างที่ไม่ไหว ระหว่างอาบน้ำ ขณะทำฟัน ขณะดูลูก ขณะทำงาน ขณะเดินทาง ฯลฯ เราไม่ได้รู้แจ้ง ไม่ได้ตรัสรู้ แต่มีช่วงเวลาของการตื่นรู้เรื่อย ๆ พอถึงตอนนี้ เราเชื่อและรู้สึกวางใจในชีวิตและเดินไปตามจังหวะจักรวาล ชีวิตเป็นสิ่งมหัศจรรย์ทุก ๆ ขณะ

◆ ชีวิตและสิ่งที่พบ

การหายใจของทีคว่ำ เปิดของทีปิด บอกทางแก่คนหลงทาง เราพบว่าสิ่งดี ๆ ที่เคยอ่านมานั้นไม่ได้มีอยู่แค่ในหนังสือ แต่ได้ประสบและเข้าใจมันจริงๆ ชีวิตที่เย็น เบา โปร่ง มีอยู่จริง พลังของความรักการให้ ปัญญาญาณ (Intuition) ฯลฯ

หากชีวิตไม่ได้เดินมาเส้นทางนี้ คงเป็นบ้า ซ้ำตัวตาย หรืออาจจะฆ่าคนอื่นตาย มามืดไปมืดยิ่งกว่า

สำหรับจุดผ่านของการตื่นรู้ คือการเห็นการติดดี ความเคร่งเครียดจริงจัง ความรู้สึกผิดกับตัวเอง

ความเหยาะเหยะ ความไม่กล้าเผชิญ ความฉลาดเกิน ยึดติดถือมั่นกับวิธีใดวิธีหนึ่ง ข้ออ้างสารพัด

การไม่มีกัลยาณมิตร เราเรียกว่า จุดผ่าน หมายถึงจุดเห็นได้ว่าเราไม่ต้องกังวลว่าจะเจอหรือไม่เจอซึ่งทั้งหมดสามารถผ่านไปได้จากการลงมือทำ เปิดรับและเรียนรู้ แล้วเราจะเข้าใจเอง เราจะเป็นแสงสว่างของตัวเอง และแสงสว่างให้ผู้อื่น

หากจะมองว่าการตื่นรู้เข้าถึงได้ยากหรือง่าย เป็นเรื่องยากหรือง่าย จะพูดให้ยากหรือง่าย ก็ขึ้นอยู่กับวิธีการและการมองของเรา และนั่นแหละ คือ ปัญหา

ถ้าเราคิดอย่างไร มันก็เป็นไปอย่างที่เราคิด เราเชื่ออย่างไร มันก็เป็นไปอย่างที่เราเชื่อ

สำหรับคนที่ทุกข์สุด ๆ ไม่ไหวแล้ว เริ่มง่ายมากด้วยการถือศีล 5 ข้อให้ครบ ยุติการทำร้ายตนเอง นั่นก็คือ ข้อที่ 1

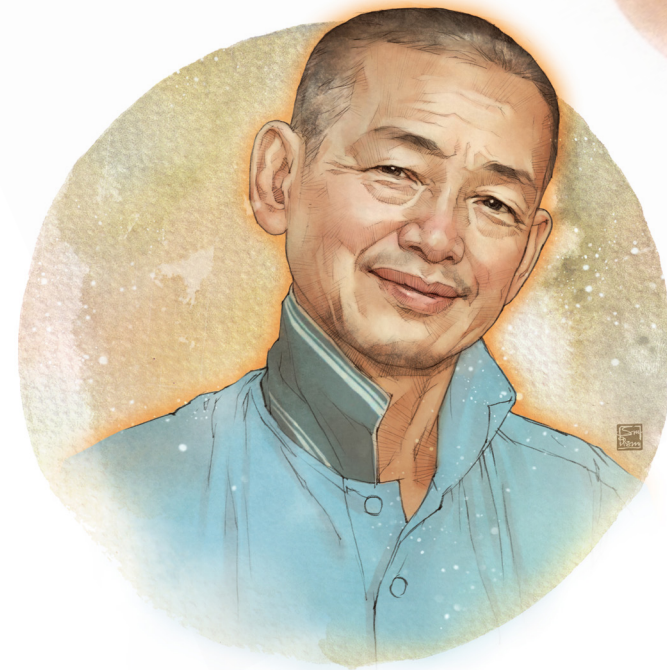
สำหรับคนทุกข์แบบระดับกลางและระดับเบา ๆ หรือคนสนใจศาสตร์การพัฒนาตนเอง มีวิธีมากมายบนโลกใบนี้ ลุยเลย ชีวิตไม่ใช่การสังเกต (Observation) แล้วค่อยคิดว่าจะทำอะไร ทำแล้วจะเห็น (Witness) ไม่ชอบ ไม่ใช่ ก็ ปล่อย (Drop) ทิ้งไป เปลี่ยนได้ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ ไม่จำกัดเวลา สถานที่ เพศ วัย ย้ำว่าไม่จำกัด เพศ วัย

จินตนาการดูว่า หากคนในประเทศมีการตื่นรู้ ดัชนีความผาสุกของประเทศนั้น ๆ คงจะพุ่งสูงขึ้น

การตื่นรู้ไม่ได้ส่งผลต่อเราเพียงคนเดียว มันจะช่วยสร้างสังคมผาสุก โลกทั้งใบจะเป็นสวรรค์บนดินทันที



มองเห็น และเป็นอิสระ



วีระพล เจนพิทักษ์ชาติ

“กาย คือต้นโพธิ์ ใจ คือกระจกเงาใส จงหมั่นเช็ดถูเป็นนิตย์ อย่าปล่อยให้ฝุ่นละอองจับ” และ “เดิมที ไม่มีต้นโพธิ์ ไม่มีกระจกเงาใส เมื่อทุกอย่างว่างเปล่าตั้งแต่ต้น ฝุ่นละอองจะลงจับอะไร”

คือถ้อยความสองประโยคที่ วีระพล เจนพิทักษ์ชาติ อายุ 64 ปี จับยึดเป็นข้อความประจำใจ อดีตเภสัชกรประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชฉวาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ยังมีงานอดิเรกแปลบทความและไควตคำคมลงพื้นที่โซเชียลมีเดียส่วนตัว

เส้นทางสายธรรมะของวีระพลไม่หิวหว่า ไม่สุดโต่ง เพียงแต่ปรับและรับวิถีคิด ใช้ชีวิต และตรวจสอบโลกภายในของตัวเองมาไว้ในชีวิตประจำวัน

◆ จินตนาการและการเรียนรู้สู่โลกใบใหม่

วีระพลเล่าว่า ชีวิตวัยเด็กของเขาเรียบเรียงคล้ายคนทั่วไป เพียงแต่เป็นคนพูดน้อย ไม่แสดงออก รู้ตัวว่ามักเก็บความทุกข์ไว้ข้างใน ไม่ระบายออก ชอบจินตนาการ และก็หวาดกลัวกับจินตนาการของตัวเอง

“ทุกข์ทุกเรื่องแม้แต่เรื่องที่เกิดไปเอง เช่น คิดว่าหากถูกรถชนจะเป็นอย่างไร ถ้าบาดเจ็บจะใช้ชีวิตอย่างไร กลัวผีด้วย”

ประตูปานสำคัญที่ทำให้รู้จักกับการทำงานด้านจิตใจ คือช่วงวัยรุ่นวัยเรียน เขายังเฝ้ออ่านหนังสือเรื่อง สูตรของเว่ยหล่าง แปลโดยท่านพุทธทาสภิกขุ หนังสือเล่มนั้นช่วยให้ความทุกข์ในใจเขาค่อยคลายได้ระดับหนึ่ง เมื่อเห็นแล้วว่าหนังสือเปิดโลกและช่วยคลายทุกข์ในใจได้ หลังจากนั้นเขาจึงติดตามหนังสือธรรมะ โดยเฉพาะงานเขียนและงานแปลของท่านพุทธทาสภิกขุตลอดมา

“แม้จะติดตามงานของท่านตั้งแต่นั้น แต่ไม่เคยไปฝึกสมาธิ เพียงแต่ชอบวิถีเซน ชอบปริศนาธรรม ชอบขบคิด ชอบที่วิถีคิดส่วนใหญ่อยู่ที่ตัวเอง ได้ใคร่ครวญ ช่วยบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากความคิดของตัวเองได้ระดับหนึ่ง”

จุดเปลี่ยนอีกครั้งเกิดขึ้นหลังเกษียณ เมื่อวีระพลได้เข้าอบรมกับวิศิษฐ์ วัชวิญญู นักคิด นักเขียน และกระบวนกรสำรวจโลกภายใน

วีระพลนิยามว่าการพูดคุยครั้งนั้น ‘เปิดโลก’ เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อชีวิต เขาเปรียบเทียบได้เดินทางบนภูเขาสูงใหม่ และยังช่วยเสริมพลังในงานเขียนงานแปลแบบก้าวกระโดด มาถึงวันนี้ เขานิยามการตื่นรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเองว่า “คือความสามารถที่จะดูใจไม่ให้งม เพื่อรู้จักตัวตนที่แท้ของเรา เพื่อรู้ความจริงของชีวิตและจักรวาล เห็นธรรมชาติ เห็นความรู้สึก และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ทันขึ้น ซึ่งหากไม่เคยผ่านประสบการณ์ตื่นหรือศึกษาชีวิตภายในก็อาจไม่รู้สึกรู้สึกระควมคุมความรู้สึกได้เหมือนทุกวันนี้”

◆ ความสุขเป็นอุปสรรคสำคัญ

อุปสรรคสำคัญในมุมมองวีระพลและอยากจะแลกเปลี่ยน คือมุมมองที่ว่า ‘ความสุขนี้แหละ เป็นอุปสรรคที่น่ากลัวที่สุด’

“ความสุขเป็นอุปสรรคที่น่ากลัวที่สุด ทำให้เราพักผ่อน เดินช้า ไม่เหมือนกับความทุกข์ที่มักมาจุดเราให้รีบเดิน อุปสรรคอีกประการคือ เวลาที่ไปฝึกในคอร์สอบรม เรามักจะเพิ่งไปอารมณ์เดียวเพื่อให้สงบ แต่เวลากลับมา เราไม่ได้เอากวะนั้นมาดูใจตอนไม่สงบด้วย”

ต่อประเด็นที่จะขยายความรู้นี้สู่สังคมวงกว้าง วีระพลเห็นว่า หากพูดถึงการส่งต่อในระดับสังคมอาจทำได้ยาก เพราะการศึกษาโลกภายในเป็นเรื่องส่วนบุคคล แต่การรวมกลุ่มเพื่อช่วยสร้างการตื่นเพื่อรู้ในระดับกลุ่มสังคมเล็ก และใช้ประโยชน์จากชุมชนในโลกสมัยใหม่อย่างโซเชียลมีเดียอาจเป็นอีกหนึ่งหนทางที่ทำได้จริง

“การขยายความเข้าใจต้องสื่อสารแบบง่าย ๆ ให้เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต”



การตื่นรู้ เป็นปาฏิหาริย์ ของชีวิต



พรชัย บริบูรณ์ตระกูล

จากประสบการณ์นับสิบปีในฐานะนักทำงานสังคมที่สนใจพลังในการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับชีวิต องค์กร ชุมชน และขบวนการทางสังคม ที่ไปสู่ความสุขและพลังความร่วมมือกัน **พรชัย บริบูรณ์ตระกูล** เป็นกระบวนกร เป็นนักวิจัยจัดการความรู้ นักติดตามประเมินผลแบบเสริมพลัง นอกจากนี้ เขาได้เปิดพื้นที่บ้านตนเองเป็นที่ฝึกฝนและแบ่งปันในชื่อ “บ้านพรชีวิต” ซึ่งมีคอร์สอบรมต่าง ๆ รวมถึงร่วมมือกับกลุ่มเพื่อน และครูที่เคารพรัก จัดชุด “พรชีวิต เดอะซีรีส์”

พรชัยเป็นคนกรุงเทพฯ ที่ครอบครัวขายก๋วยเตี๋ยวหาเช้ากินค่ำ เมื่อโตมาได้เรียนรู้โลกกว้างผ่านการเป็นนักกิจกรรมชมรมฯ และออกมาทำงานเป็นพนักงานสังคมที่เน้นการนำคุณค่าของพุทธธรรมมาสู่ชีวิตและชุมชน โดยอยู่ที่มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป ในส่วนอาคารวงศ์สนิท คณะกรรมการศาสนาเพื่อการพัฒนา เสริมศึกษาลัย เมืองไทย และเสริมศึกษาลัย สปป.ลาว ซึ่งเป็นงานการเสริมศักยภาพผู้นำชาวพุทธรากหญ้าใน 10 จังหวัด ภายใต้การนำของรองประธานสงฆ์ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐานของคณะสงฆ์ลาว เป็นงาน 10 ปีสุดท้ายก่อนกลับมาตั้งรกรากเคลื่อนงานต่อในไทย

◆ พบทาง “ความรู้สึกตัว”

ผมเป็นคนจนในกรุงเทพฯ ช่วงวัยเด็กเติบโตขึ้นโดยที่ความรักและความเข้าใจในตัวเองน้อยมาก ชีวิตลดทอนเหลือการมุ่งเรียนและทำงานหาเงิน ที่เหลือศรัทธาอยู่คือทำเพื่อช่วยให้แม่เบาแรงขึ้น จนเมื่อเริ่มมีเพื่อนเป็นลูกชาวสวนนนท์ ผมก็ติดต้นกับภาพชีวิตที่อยู่กับห้องร่องทองสวน ปลูกต้นไม้ หาผัก จับปลา เก็บพืชผลออกไปขาย ดูมีรอยยิ้มแห่งความสุขและเป็นเสน่ห์ที่เติมเต็มให้หัวใจผมสัมผัสสุขไปด้วย จากนั้นผมก็เริ่มไปสู่การเป็นนักกิจกรรมในชมรมฯ ค้นหาและพบชุมชนทรัพย์มากมายจากการไปรู้จักวิถีวัฒนธรรมชุมชนพลังใจ ๆ จากเด็ก ๆ อันบริสุทธิ์ได้ช่วยให้ผมยิ้มออกมาจากใจ ใจใสใจต่อกันในบ้านและชุมชนให้ความอบอุ่นจนเรารู้สึกถึงคุณค่าและ

ความสำคัญในตัวเอง ขณะที่เห็นอีกด้านว่ากระแสโลกช่างโหดร้าย ไม่ยุติธรรม ลดทอนความงามของชีวิต ชุมชน และธรรมชาติ อย่างไม่ปราณี สิ่งนี้ทำให้เสียความรู้สึกภายในของผมปั่นป่วน ตีกัน และถามว่าอะไรคือคุณค่าที่เราเลือกเดินในชีวิต ลึก ๆ ผมรู้ในใจว่าเลือกทิศทางไหน แต่เราก็ยังคงหวั่น ๆ อยู่

ช่วงเดียวกัน ผมอายุครบ 20 ปี ผมใช้เป็นโอกาสบวช ซึ่งคิดว่าเป็นการทำอะไรให้พ่อแม่อีกครั้ง และพอรู้มาบ้างว่าวิถีการภาวนาน่าจะช่วยให้เราชัดเจนในเส้นทางชีวิต ผมเลือกขึ้นไปอยู่ที่วัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิซึ่งโชคดีอย่างที่ตั้งใจเพราะผมได้พบกับหลวงพ่อดำเขียน สุวัฒน์ ที่ท่านกำลังจัดปฏิบัติธรรม 10 วัน และนั่นได้กลายเป็นช่วงปาฏิหาริย์ของการตื่นที่ผมสัมผัสครั้งแรกในชีวิต

ผมยังรู้สึกถึงเสียงของหลวงพ่อดำที่เน้นให้รู้สึกตัวจากท่าเคลื่อนไหว ทำเล่น ๆ แต่ไม่หยุด ขณะที่การฝึกฝนแต่ละช่วงเวลาก็มีความปั่นป่วนของเสียงในใจว่า เราต้องหางานที่มีรายได้มั่นคงเพื่อเศรษฐกิจที่บ้าน อิกใจก็เลือกคุณค่าของชีวิตที่อิสระ เรียบง่าย ทำเพื่อชุมชน แต่ไม่รู้จะอยู่รอดได้อย่างไร เสียงสองด้านตีกันลากเราไปทางนั้นที่ทางนี้ที่ ยิ่งคิด ๆ ๆ ก็ไม่ตก เดินไปบนลานจงกลมจนร้องไห้

หลายวันเข้าเมื่อบ่มเพาะการกลับมารับรู้ความเคลื่อนไหวทางกายบ่อย ๆ ผมก็เริ่มกระโดดออกมาจากความปั่นป่วนชัดขึ้น ๆ จนเริ่มมองเห็นใจที่ตัวเองเป็น แม้ใจจะยังปั่นป่วนแต่เหนียวหรือทุกข์ใจน้อยลง ค่อย ๆ โลงขึ้น จนพลังความรู้สึกตัวค่อย ๆ แปรเปลี่ยน

ให้เราค่อย ๆ มีโอกาสต่าง ๆ มากขึ้น เรานำความรู้สึกรักตัวเอง รัก
ผู้คนต่าง ๆ ที่เราผูกพันกลับมาและร้องไห้ด้วยน้ำตาจากความปิติ
เรานำความเข้าใจใหม่ ๆ ให้ผุดขึ้นในใจ เป็นเหมือนแสงสว่างที่ช่วย
ให้เข้าใจความหมายใหม่ และร้อยเรียงประสบการณ์ที่ผมได้รับจาก
วิถีวัฒนธรรมชุมชน ให้เห็นระบบคุณค่าและความหมายที่สำคัญของ
การบ่มเพาะความสุขและคุณค่าที่ลึกซึ้งของชีวิตในชุมชน ความแจ้ง
กระจ่างนี้ตอบคำถามการเลือกเดินทางชีวิตของผมได้และผมบอกกับ
ตัวเองว่าไม่เลือกเงินเป็นคำตอบ ขอทำงานภาคสังคมเพื่อใช้เป็นทาง
ฝึกฝนตนเองและเกื้อกูลสิ่งดีงามให้เกิดขึ้น

จากสิ่งที่เลือกและเดินทาง ประสบการณ์ของการตื่นรู้เป็น
ปฎิหาริย์ของชีวิตผมเสมอ ที่พาไปสู่พลังความเข้าใจอันลึกซึ้ง ที่
หลอมรวมกันบนฐานของความรักและกรุณา ทั้งความเป็นหนึ่ง
ภายในตัวเราและกับสรรพสิ่ง เพียงเราวางใจและเชื่อมั่นกับชีวิตที่เรา
ปฏิบัติในทางที่ดีงาม และอยู่บนความรู้ตัวทั่วพร้อม พลังแห่งความ
จริงของปัญญาและความรักก็จะหล่อเลี้ยงเรา พร้อมกับวิถีทางที่
เหมาะสมก็จะปรากฏ

ผมคิดว่าผมได้เลือกเส้นทางให้กับชีวิต ด้วยสภาวะที่เชื่อมั่นใน
วิถีของการเติบโตภายใน กระจ่างชัดในคุณค่าและความหมายที่เลือก
เดิน เป็นนักทำงานเพื่อสังคมที่เน้นการนำพุทธธรรมให้มาให้คุณค่า
ความหมายกับชีวิตและสังคม ตราบใดที่เรายังไม่ลืมการกลับมาที่
ความรู้สึกตัว ก็คิดว่าเราคงได้พบกับขุมทรัพย์อีกมากมายที่ชีวิตจะ
เก็บเกี่ยวได้

◆ ณ ห้วงเวลา “การตื่นรู้”

“การตื่นรู้” ในประสบการณ์ผม ถือเป็นห้วงขณะของการผลิบาน
แปรเปลี่ยนให้จิตวิญญาณความเป็นมนุษย์เติบโตขึ้น เป็นเวลาที่ความ
เข้าใจได้มาบรรจบกับความรักและหลอมรวมเป็นหนึ่งกับสรรพสิ่ง
เกิดสภาวะของความเป็นอิสระที่กว้างใหญ่ขึ้น และสิ่งนี้ได้เป็นดาว
นำใจที่นำทางให้ผมมีจุดมุ่งหมาย ใช้ชีวิตพร้อมกับการงานที่สอดคล้อง
กับเป้าหมาย การตื่นรู้จึงเป็นทั้งสภาวะที่ทรงพลัง ให้เป้าหมาย
และการเดินทางของชีวิต

ตลอดการเดินทางบน “ความรู้สึกตัว” ที่พาไปสู่ “การตื่นรู้” ผม
รู้จักฝึกฝนแปรเปลี่ยนชีวิตจากเรื่องต่าง ๆ ให้เป็น “พรและธรรม”
หรือความงอกงามของชีวิต อีกทั้งได้พบกัลยาณมิตรที่เป็นครู เป็น
แบบอย่าง แรงบันดาลใจ ชี้นำการฝึกฝน และเพื่อนพ้องที่วางใจ
ได้อย่างอบอุ่น จนรู้สึกขอบคุณในทุก ๆ วันที่ตื่นขึ้น และขอขอบคุณ
ไปถึงทุก ๆ สรรพสิ่ง ที่แต่ละโครงการ แต่ละงานกิจกรรมและคอร์ส
การอบรมได้จับลงด้วยพลังความงอกงามในรัก ในความเข้าใจ ใน
ความเป็นเพื่อน

อีกทั้งช่วยให้เรามีความกล้าหาญและทำทนายตัวเองมากพอในการเผชิญทุกข์ที่อยู่ตรงหน้า ในการเท่าทันต่อกระแสทุนนิยมบริโภคที่ลดทอนความเป็นมนุษย์และความเข้มแข็งของสังคมลงทุกที ซึ่งทำให้น้อมจิตไปถึงป้า (พ่อ) ที่ห้วงเวลาหนึ่งเป็นคนที่ล้มเหลวมากสำหรับคนครอบครัวและแก๊งโดดเดี่ยวมาก ๆ ด้วยทางแห่งการตื่นรู้ได้ช่วยให้ครอบครัวเราพาคความใส่ใจและรักต่อกันกลับมา นี่เป็นของขวัญที่ป้าสอนให้เราและครอบครัวเรียนรู้จักรักที่ไม่มีเงื่อนไข ผมคิดว่ามีสิ่งใกล้ ๆ ตัวที่เราแต่ละคนสามารถกลับไปถนอมดูแลด้วยคุณภาพจากภายในของเรา ช่วงหลังผมมีบางวันที่รู้สึกชีวิตโล่งสบาย และบอกกับตัวเองว่า “ชีวิตนี้อยู่อย่างคุ้มค่าแล้ว” ที่เหลือถือเป็นกำไรที่จะทำเต็มกำลังที่มี ผมคิดว่าเราแต่ละคนควรมีชีวิตที่ค้นพบถึงจิตวิญญาณที่มีความหมายบางอย่างของตนเอง และ “การตื่นรู้” อาจเป็นประตูหรือเส้นทางที่สำคัญในการนำพาสภาวะของเราให้ไปถึง โดยรูปแบบหรือเส้นทางที่แต่ละคนไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

ทั้งนี้การออกแบบแนวทางหรือรูปแบบของแต่ละคน ยังขึ้นอยู่กับบริบทที่เจอ วาระหรืออุปสรรคของตัวเรา หลุมพรางที่แต่ละคนมีอยู่ต่างกัน สำหรับผม ผมเริ่มรู้ว่าตัวเองอยู่ในกรอบของความเป็นคนดีมากเกินไป จริงจังกับงาน ไม่ดูแลฐานชีวิต จนบางครั้งขาดความมีชีวิตชีวา ร่ายรำ และเลือนไหล การกลับมาผ่อนคลายและดูแลชีวิตอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งจำเป็น ระยะเวลาหลังนี้ ผมใช้วิธีการรำมวยไท่จี๋ และฝึกซึ้งเป็นเครื่องอยู่ของการภาวนาแบบเคลื่อนไหว ทั้งนี้ยังส่งผลต่อเรื่องของการเข้าใจในมิติซี้ หรือ ปรารถนา ที่ช่วยเป็นฐานการ

ดูแลสุขภาพและการบำบัดรักษาได้เป็นอย่างดี ซึ่งยุคนี้ผู้คนพากันเจ็บป่วยกันมากเพราะพฤติกรรมที่ขาดการดูแลหลังชีวิต เราถูกสิ่งต่าง ๆ ลากพาไปโดยเฉพาะความสำเร็จและความร่ำรวย ซึ่งถ้าผมไม่ได้เดินบนเส้นทางของการตื่นรู้ ผมอาจจะมีชีวิตที่มีเงินทองพอควร แต่ผมคงสูญเสียโอกาสที่จะได้รับของขวัญจากชีวิตภายในและอาจเป็นคนเจ็บที่ต้องมาเยียวยารักษาหรือเดินตามหาจิตวิญญาณที่ขาดหายไปในช่วงหลังของชีวิต

วิธีการภาวนาที่ผมเรียนรู้ยังช่วยเป็นรหัสที่สำคัญของการออกแบบงานกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งผมนำมาเป็นฐานการจัดคอร์สอบรมต่าง ๆ สู่พลังการแปรเปลี่ยนชีวิต ในนาม “บ้านพรชีวิต” ซึ่งเป็นเรื่องที่แวดวงการเรียนรู้และฝึกอบรมกำลังตื่นตัวสนใจ ทั้งนี้ผมเข้าใจวิธีการภาวนาอย่างลึกซึ้งขึ้นมากจากการที่ผมมีคู่ชีวิตที่มุ่งไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งช่วยเกื้อกูลกันมาก และกล้ากะทะาะกันและกันไปสู่อุบัติที่เติบโต

◆ ทางแห่งการแปรเปลี่ยนสังคม

ผมคิดว่ากระแสที่ผู้คนโหยหาความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีทวีมากขึ้นทุกที ครั้งหนึ่งในคอร์สอบรมเราคุยกันและพบว่าความทุกข์ใจจากเรื่องราวต่างๆ ทั้งความเจ็บป่วย นอนไม่หลับ ชัดแย้ง สับสน ฯลฯ เป็นจุดเริ่มต้นของการแปรเปลี่ยนของชีวิต ถ้ามองเช่นนี้สังคมสมัยใหม่ที่ผู้คนเผชิญกับทุกข์ที่มากขึ้น ก็นำไปสู่โอกาสของการค้นหาทางออก ซึ่งทางออกที่สำคัญครั้งนี้คือ “การตื่นรู้” อาจจะเรียกได้ว่าเป็นแกนกลางที่กำลังขับเคลื่อนให้เกิดกระแสทางเลือกขึ้นมาเป็นกระแสรองของสังคมในขณะนี้ ซึ่งมีอยู่ในทุก ๆ ระดับ เช่น กลุ่มปฏิบัติธรรมต่างๆ กลุ่มเกษตรอินทรีย์ กลุ่มโยคะ กลุ่มสมุนไพรมะเร็ง กลุ่มชาวไร่รุ่นใหม่ กลุ่มภาคประชาสังคมจังหวัดต่างๆ กลุ่มส่งเสริมสุขภาพองค์กรอิสระที่เสริมสร้างพลังทางสังคม ฯลฯ โดยแต่ละกลุ่มอาจใส่ใจรูปแบบที่แตกต่างกัน แต่เน้นถึงการแปรเปลี่ยนที่จะตื่นรู้เข้าถึงการอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีความหมายร่วมกัน

ถ้าเราเชื่อมโยงกลุ่มคนที่ทำงานด้านนี้ให้รู้จักกันมากขึ้น น่าจะช่วยขยายให้พื้นที่นี้เป็นพื้นที่รองรับคนในสังคมที่ต้องการออกมาค้นหาเส้นทาง การตื่นรู้ของตนเอง ในระดับก้าวใหญ่ ๆ หากกระบวนการตื่นรู้เข้าไปอยู่ในการสร้างกระบวนการเรียนการสอนทุกระดับชั้นของการศึกษาไทย ซึ่งเป็นเรื่องเดียวกันของการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา หรือ จิตวิญญาณ ก็คงมีผลต่อหน่อใหม่ของสังคมได้มีใช้น้อย

กระบวนการสร้างพลังการแปรเปลี่ยนเพื่อไปสู่การตื่นรู้ คงไม่ใช่เรื่องยากเกินที่จะเข้าใจ ยิ่งในภาวะที่ความทุกข์ในสังคมมีมากมาย ถ้าคนเราได้มีโอกาสรับรู้และสัมผัสกับประสบการณ์ตรงในใจ จิตวิญญาณแห่งความเป็นมนุษย์ภายในของแต่ละคนจะนำทางและเปิดเส้นทางให้กับตัวเองต่อไป ส่วนตัวเราสิ่งสำคัญคือหมั่นดูแลและฝึกฝนตน ให้แสงการตื่นจากภายในนำทางเรา



สู่พร แห่งชีวิต



ยุพิน ประเสริฐพรศรี

ยุพิน ประเสริฐพรศรี หรือเมย์ นักวิจัยอิสระทางด้านสังคมศาสตร์ งานวิจัยด้านชุมชน งานด้านการติดตามประเมินผลโครงการฯ เธอเป็นกระบวนกรเพื่อพาคนฝึกฝนด้านการเติมเต็มพลังชีวิต การตื่นรู้ และการเยียวยา เมย์สนใจมิติของกระบวนการเรียนรู้เพื่อรู้จักตัวเอง การประสานพลังกลุ่ม การเรียนรู้พลังธรรมชาติ รักในการเรียนรู้เรื่องการฝึกฝนตัวเองบนวิถีแห่งการภาวนา การเจริญสติ และศาสตร์การภาวนาแบบเรกิ

ปัจจุบัน เธอได้ร่วมกับ พรชัย บริบูรณ์ตระกูลจัดตั้ง บ้านพรชีวิต โดยมีเจตจำนงว่าจะเป็นพื้นที่ในการร่วมหลอมรวม “พรแห่งชีวิตให้ผู้คน” ได้กลับมาตระหนักกับความรักในตนเองคือ กลับมาดูแลพลังชีวิต มาฝึกฝนบวญญิติการภาวนาและรู้สึกตัว ให้ผู้คนได้เครื่องมือแห่งการฝึกฝนไปดูแลตัวเอง ดูแลความสัมพันธ์ในครอบครัว การเรียนรู้ภาวะโลกด้านในให้ตั้งแกนเป็น ไมโอนเียงกับกระแสแห่งการบริโศคนิยมจนเกินตัว มาเรียนรู้เพื่อค้นหาจุดหมายของการเดินทางในชีวิตของตนเอง เพื่อเป็นต้นทุนในการช่วยเหลือชุมชนและสังคมให้ตื่นรู้ อยู่ด้วยรัก

วันนี้ เธอตั้งชื่อการแบ่งปันประสบการณ์บนเส้นทางของการเติบโตภายในของเธอว่า “การเดินทาง สูญุดแห่งแสง & พรแห่งชีวิต”

◆ การเดินทาง สู่ “การตื่น”

ย้อนทบทวน เมย์ย่างเข้าสู่วัยยี่สิบเก้าปีของการอยู่บนโลกด้วยการเติบโตขึ้นในแต่ละวัน ทุก ๆ เหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามา บทเรียนผู้คน สิ่งต่าง ๆ ที่สัมพันธ์นั้นมีความหมาย เราเรียกการเดินทางที่เปลี่ยนสภาวะนี้ว่า “การตื่นรู้” “... มันคือสภาวะใหม่ ที่เปิดประตูเข้าสู่พลังในธรรมชาติ การรู้จักตนเอง และการตระหนักรู้ถึงความหมายชีวิต ความเป็นอยู่ ส่งผลต่อมุมมอง สายตา ดวงใจประสานกัน ที่รับรู้ว่าโลกธรรมชาติ รวมถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา นั้น มีอยู่แล้วเพื่อให้เราสัมผัสและเข้าถึงความงาม การค่อย ๆ เรียนรู้ความจริง ความเป็นไปของชีวิต อีกทั้งมีอยู่มาเพื่อให้เราปรับตัว เรียนรู้ เปลี่ยนผ่านมาสู่

ความเข้าใจใหม่ที่ลุ่มลึกขึ้น รู้สึกในดวงใจต่อการน้อมรับความเป็นธรรมตามากขึ้น ความสดใหม่ การผ่านประสบการณ์ที่ทวนซ้ำมาด้วยความหมายในชีวิตจิตใจเพื่อให้ฝึกฝน แม้บางเวลาเดินทาง หมายถึง ประสบกับช่วงปรากฏการณ์ที่ทำให้เราต้องเรียนรู้บนความสัมพันธ์ – ความขัดแย้งทั้งในใจของเราเอง ความกลัว ความสั่นไหว รวมถึงบนการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เชื่อเชิญให้เราเข้าสู่สนามความโกรธ แต่สิ่งนี้คือธรรมชาติ ที่เป็นเครื่องฝึกให้เราหา แกนมั่นคง- ตระหนักรู้- รู้สึกตัว เป็นตัวก้าวให้ไปสู่พลังใหม่ที่งดงาม ให้มาเพื่อการ ดำรงอยู่เพื่อปรับตัว เรียนรู้ แปรเปลี่ยน ก้าวข้าม”

โลกนี้ดำรงอยู่มายาวนาน สรรพชีวิตมากมายเคยดำรงอยู่ อาศัย และทิ้งร่องรอยไว้เป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา วงจรชีวิตอันยิ่งใหญ่ของโลกทำให้เราตระหนักรู้ถึงจุดหมายสำคัญของการเดินทางเข้าสู่ชีวิตโลกด้านใน ซึ่งเชื่อมโยงให้เราเห็นถึงโยงใยสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ เมย์ขอแบ่งไหม้ไอน์การเปลี่ยนผ่านของชีวิตเป็น 3 ช่วงคือ ช่วงก่อเกิดและค้นหา ช่วงพบเจอสายลมแรง พายุ มรสุม และสุดท้าย ท้องฟ้าแจ่มใส

◆ ช่วงก่อเกิดและค้นหา เคลื่อนไปพร้อมกับโลก

“...มันไม่ง่ายเลยกับการปรับตัว การใช้ชีวิต การเรียนรู้ในมหาวิทยาลัย และความรู้สึกอยากจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์และสังคม” เสียงเล็กในใจของเราไม่ต่างจากชีวิตใหม่อื่น ๆ บนโลกใบนี้ มาสู่การเรียนรู้ที่มากมายหลากหลาย ตอนเด็ก เรามักตั้งคำถามกับตัวเองเสมอว่า

“...ทำไมเราต้องเกิดมา แล้วเราเกิดมาทำไม? ชีวิตคืออะไร?” ความสนใจใคร่รู้บวกกับความคิดก็เริ่มทำงานมาเรื่อยๆ เหมือนฝังอยู่ในสายเลือดและจิตวิญญาณตอนไหนไม่รู้ รู้สึกครั้งแรกก็ครั้งแรกเมื่อเราเป็นเด็กอายุประมาณ 5-6 ขวบ

เมื่อโตขึ้น เราใช้ชีวิตไม่ต่างไปจากคนรุ่นใหม่ๆ ทั่วไป เดินตามหาความฝัน การทำงานที่มีหน้าตา มีเกียรติ มีค่าตอบแทนเชิงเศรษฐกิจที่ดีงามพอเลี้ยงจุนเจือครอบครัว อยากเรียนให้สูงเข้าไว้ชีวิตจะได้ไม่ยากลำบาก

ส่วนเราก็มีความรู้สึกนั้นแต่ต่างไปจากนั้น หกสิบต่อสี่สิบเปอร์เซ็นต์คือ เดินตามทางกระแสหลัก จนถึงอายุ 22 ปี เราได้ออกแบบให้เวลาและพื้นที่ของตัวเอง เราเลือกที่จะเรียนสายจิตวิทยา สังคมศาสตร์ การวิจัย เหตุผลก็คือ หากคำตอบให้กับคำถามในใจเรา และอีกเหตุผลคือ อยากทำงานที่ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ

ซึ่งในเวลานั้น เราศรัทธาว่า ต้องมีศาสตร์และศิลป์อะไรสักอย่าง ที่ส่งลงมาจากฟ้ามาช่วยนำทาง เราเป็นหนูจ๋าไม่ชอบถามบ่อยๆ เพื่อหาคำตอบ เราอ่าน “โลกของโซฟี (Sophie's World)”¹ แอบๆ นั่งอ่านคนเดียวในสวนท่ามกลางธรรมชาติ บางทีก็รู้สึกเหมือนตัวเองกระโดดเข้าไปอยู่ในเรื่อง หายไปในจินตนาการ

1 เป็นชื่อหนังสือ ‘โลกของโซฟี (Sophie's World)’ : เส้นทางจินตนาการสู่ประวัติศาสตร์ปรัชญา โดย โยสไตน์ กอร์เดอร์

หนังสือเล่มนี้เป็นหนึ่งในหนังสือที่จุดประกายความฝันแรงบันดาลใจในการที่เราจะเปิดประตูเชื่อมต่อกับพระเจ้าหรือสิ่งที่เป็นปริศนามาตีความในโลกชีวิต – จิตวิญญาณ ตอนนั้นตื่นตื่นแบบอธิบายไม่ถูก ทำให้เราค่อยๆ รู้สึกและสัมผัสถึงสิ่งต่างๆ รอบตัวสดใหม่อีกครั้ง เราคุยกับต้นไม้ ดอกไม้ ผีเสื้อและสัตว์ รู้สึกเหมือนกับที่เราช่างใกล้เคียงกับพรหมแดนบางอย่าง บางช่วงเวลาของการปฏิสัมพันธ์นั้นทำให้เรารู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่งและไม่มีตัวเรา มันคือพี่น้องทั้งหมดมันกลายเป็นส่วนผสมในตัวเรา “ขบวนการสงสัย การตั้งคำถาม การหาคำตอบ” มาสู่อาชีพการเป็นนักวิจัยโดยตอนนั้นยังไม่ทันรู้สึกตัวหรือรู้ความหมายสักเท่าไร แต่ก็เลือกที่จะเรียนไป

◆ ช่วงที่สอง อุกกาบาตชนโลก

ถ้า เราก็คือโลก โลกก็คือเรา วันหนึ่ง มีอุกกาบาตวงษ์ชนเข้ามาเป็นช่วงเวลาที่ชีวิตพบเจอกับปัญหาและอุปสรรค “เป็นภาวะแห่งความทุกข์” เป็นช่วงเวลาที่จิตใจและชีวิตโคลงเคลงโยกไปมา มันคือความทุกข์ที่เราเองก็ไม่เข้าใจ ไม่ตระหนักรู้ “ความกลัว – ความสิ้นไหว” ได้ค่อยๆ เข้ามาทักทาย ไม่นานนักก็เข้ามาอยู่ในชีวิตจิตใจตลอดระยะเวลาปีกว่าๆ การสูญเสียพ่อ (ปี 2554) ทำให้ความทุกข์ทางใจเพิ่มขึ้นแบบทวีคูณจนตั้งรับไม่ทันและจิตใจก็เริ่มกลัว เศร้าหมอง ปัญหาทั้งทางครอบครัว ทรัพย์สินที่ต้องจัดแจง การตัดสินใจเรียนปริญญาโทไม่ใช่เรื่องง่ายอีกต่อไป เงินใหม่ที่ติดอยู่คือ ไม่มีเงิน ไม่มีกำลังใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง รู้สึกกลัว ไม่มีทางออก แต่ไม่นานนักเรียนธรรมะตามปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เมื่อฟ้ามืด ฝนตกหนัก

ฟ้าผ่า เหตุการณ์ต่าง ๆ ก็เริ่มเปลี่ยน ความมหัศจรรย์ของโลกใบนี้ ก็มอบของขวัญที่เป็นศักยภาพในตัวเรากับบทเรียนที่เข้ามาทดสอบ “ความอดทน ความเพียร ความมุ่งมั่น” เป็นกุญแจดอกสำคัญที่ดึงดูด ความรู้สึกตัว ความกล้าหาญขึ้นมาให้ทำงานอย่างสมดุลกับความกลัว ที่เกิดขึ้น คำหนึ่งที่ได้เรียนรู้จากหลวงพ่อดาวตอง จ. เชียงใหม่ เป็นเสียงช่วยปลอบประโลมใจ “ทุกอย่างที่เกิดมาบนโลกนี้อาศัย ซึ่งเหตุปัจจัย มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่มีของแน่นอน และ ไม่มีของเรา ขอให้เรามั่นเพียรสร้างทาน บุญ และบารมี” ในเวลานั้น แม้ยังไม่รู้ความหมายอย่างลึกซึ้ง แต่ก็ช่วยปรับมุมมอง ทศนคติ ให้เราเข้ามาสู่วิถีแห่งความหวังว่า ทุกอย่างเคลื่อนไปพร้อมกับจิตเรา และจิตธรรมะ การลงมือกระทำเท่านั้นจะช่วยให้เราพ้นจากความทุกข์ตรงหน้า

เหมือนดวงตา จิตใจเราเข้าถึงแสงบางอย่าง หัวใจลุกขึ้นมาฝึกฝน ตัวเองอีกครั้ง กวาดสายตามองไปไกลขึ้น ที่ตั้งใจมั่นว่าอยากเรียนให้ จบปริญญาโทต่อ ไหน ๆ เราก็เลือกแล้ว เราน่าจะรับผิดชอบดูแลให้ สำเร็จ จิตที่มุ่งมั่นอยากช่วยเหลือผู้คนที่ประสบทุกข์ และทำงานเชิง สังคมคือเป้าหมายนำทาง เราจึงเริ่มบอกกับตัวเองว่า “เราทำได้ ถึง แม้ไม่ได้ก็อย่างน้อยได้เรียนรู้” ซึ่งน่าแปลกใจ เพราะเมื่อออกแรงทำ ไปสักระยะ โอกาสต่าง ๆ เปิดประตูให้เราเดินทางไปตามดาวเหนือ ของเราชัดขึ้นเอง เราเริ่มปกครองตัวเองได้ มีทุนทรัพย์การเรียนจาก

การเป็นผู้ช่วยนักวิจัย ทำงานออฟฟิศ สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเราเริ่ม โอบอุ้ม เป็นโอกาส เหมือนมีเมตตาให้กับเรา และช่วงเวลานี้แหละ เป็นช่วงที่ทำให้เรียนรู้การทำงานเพื่อหาเงินจริง ๆ เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ทำให้เราค่อย ๆ ปรับตัวเพื่อการยังชีพและการศึกษาของเรา

พอทำงานมาสักระยะก็เริ่มอยากโยกบินออกนอกประเทศไทย เราไปทำงานวิจัยที่สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว อยาก ออกไปเรียนรู้วัฒนธรรม การใช้ชีวิต ฝึกฝนวิถีการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมที่ต่างออกไป เป็นช่วงเวลาประมาณ 6 เดือนที่ได้เรียนรู้การ ดูแลและช่วยเหลือกลุ่มเด็กและเยาวชนติดยาเสพติดและเด็กที่พิการ ทางสายตา หลังจากเสร็จงานวิจัยที่ประเทศลาวก็เริ่มกลับมาเรียนรู้ ต่อที่ประเทศไทย ซึ่งการเรียนรู้ก็ยังคงวิถีอยู่ในชุมชน ตอนนั้น เรา เริ่มเจ็บป่วยด้วยโรคไทรอยด์เป็นพิษ

เราเริ่มเดินเข้าออกโรงพยาบาล รักษาตัวหนึ่งปีเต็ม ๆ เหตุการณ์ ช่วงต่อจากนี้ทำให้เราเริ่มตื่นรู้มากขึ้น รวมทั้งเป็นที่มาของการสัมผัส พลังของเรกิ ศาสตร์พลังธรรมชาติที่เข้ามาเป็นความรักและการ เยียวยาตลอดช่วง 2 ปี เรียนรู้เรื่องการดูแลชีวิตแบบองค์รวม ฝึกสติ สมาธิภาวนา จนเราค่อย ๆ เริ่มหายจากโรค เป็นช่วงรอยต่อที่หัวใจ ของเราเริ่มสัมผัสกับพลังในตัวเอง พลังธรรมชาติ และทำให้เราเข้าใจ ความหมายของชีวิต

ตั้งแต่ระดับแรกคือ รู้สึกขอบคุณลมหายใจของตัวเอง ขอขอบคุณ

โลกธรรมชาติที่มอบของขวัญแก่เรา ดีใจอย่างบอกไม่ถูกว่าเรามีชีวิต
อยู่ที่ได้หายใจไปพร้อมกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัวด้วยความกรุณาอีกครั้ง
การขอบคุณเหมือนดังสารสัมผัสลงกลางดวงใจ ไม่ใช่เหมือนแต่ก่อน
ที่เราเคยพูดว่า “ขอบคุณ” เท่านั้น รวมถึงเป็นช่วงเวลาแห่งการฝึกฝน
ในการใช้ทั้งหมดของร่างกายเพื่อดำเนินชีวิตหรือที่เรียกว่า “รู้ตัวทั่ว
พร้อม” กับการอยู่กับปัจจุบันขณะ

◆ ช่วงที่สาม ช่วงท้องฟ้าแจ่มใส

มาถึงช่วงเวลาฟ้าแจ่มใส ภาวะของความตระหนักรู้ มันคง
อาจหาญสู่อ้อมกอดความรักพลังในตน ความสัมพันธ์ พลังใน
ธรรมชาติ ขอบคุนทุกเหตุปัจจัย ตั้งแต่ตัวเอง ผู้ที่ให้เราได้ถ่ายทอด
เรื่องราว ครูอาจารย์ทางจิตวิญญาณของเราที่มอบของขวัญ รวมถึง
ภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น “ความรัก ความอบอุ่น ความงาม” ได้
ย่างกรายเข้ามาทำงาน ซึ่งช่วงเวลานี้เรารู้สึกว่าตัวเองได้เดินทางสู่
การเรียนรู้ด้านจิตวิญญาณอย่างเต็มตัว ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อการฝึกฝน
ตัวเองในแต่ละวัน เพื่อวิถีแห่งการตื่นรู้และการเรียนรู้พลังธรรมชาติ
หรือพลังที่มีอยู่แล้วในทุกสรรพสิ่ง ตอนนี้เราได้สัมผัสกับภาวะของ
ตัวเอง ว่าเรางดงาม โลกงดงาม สิ่งต่าง ๆ รอบตัวปรากฏขึ้นมาใหม่
ในใจเราราวกับว่า “ชีวิตนั้นศักดิ์สิทธิ์” ตั้งแต่ ตื่นนอน ตอนยามเข้า
ยืมให้ตัวเองอย่างสดชื่น ขนมองชมแสงอาทิตย์แรกของวัน เมื่ออย่าง
เข้าห้องน้ำแปรงฟันก็รู้ว่าตัวเองเคลื่อนไหวไปมาอย่างมีสติ เมื่อ
อาบน้ำก็รู้สึกใหม่ว่า น้ำที่ได้มานั้นมีวิวัฒนาการมาเป็นสาย
ธารหล่อเลี้ยงทุกชีวิต รับรู้ว่ามีคุณค่า ทุกครั้งก่อนทานข้าวเราจะ

ภาวนาเข้าสู่ความเงียบและขอบคุณอาหารที่มาถึงเรา เราปรับตัวเอง
มาทานอาหารมังสวิรัตเพื่อลดการฆ่าสัตว์ การทำงานกลายเป็นเวลา
แห่งการฝึกสมาธิ การมีจิตจดจ่อ และความรู้สึกดีดี ทำงานบ้าน เรา
ก็รู้สึกว่าเป็นการฝึกจิตตั้งแต่กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ล้างห้องน้ำ
คือ กิจวัตรภายนอกเมื่อมันสะอาดในใจก็รู้สึกเบาสบายเหมือนล้าง
ใจเราด้วย ก่อนเข้านอน เรานั่งสมาธิ ใฝ่ดูลมหายใจและขอบคุณ
ทุกอย่างที่ดูแลเรา อย่างที่คนเคยกล่าวไว้ว่า “โลกเปลี่ยนไปเมื่อใจ
เปลี่ยนแปลง” คงเป็นเช่นเราในตอนนี่

รวมถึงการสนใจฝึกฝนสมาธิภาวนา ศาสตร์เรกิ พลังธรรมชาติ
การฝึกตั้งแกน และโยคะอาสนะบางท่าทางที่เหมาะสมกับเรา ให้
มาอยู่ในชีวิตประจำวันและทำต่อเนื่องทุกวันอย่างสม่ำเสมอ สิ่ง
เหล่านี้เป็นคุณค่าหรือขุมทรัพย์มหาศาลที่ช่วยดูแล โอบอุ้ม ให้เรา
“มีแกน มันคง ตระหนักรู้และอาจหาญ” สำหรับเราแล้วการปรับตัว
เพื่อการแปรเปลี่ยนในตัวเองคือต้องเริ่มต้นที่จะเขย่าจิตวิญญาณของ
ตัวเอง ฝึกจิต ปรับใจเข้าสู่ความตระหนักรู้ทั้งในตน ผู้คน สังคม และ
ธรรมชาติ การปรับเปลี่ยนนิสัยใหม่ทวนกระแสความสบาย คือ การ
ไม่เกียจคร้านที่จะฝึกฝนสมาธิ และสติเป็นยา การเรียนรู้เรื่องอาหาร
สำคัญมากเพราะอาหารคือพลังชีวิต การเลือกคุณค่าและการใช้เวลา
กับการทำงานที่เป็นประโยชน์ของชีวิต สำหรับเราก็เลือกที่จะทำงาน
ในเวลาที่เหลืออยู่ของชีวิต ไม่ใช่ทุกงานที่เราจะทำและเราก็เลือกงาน
ที่เรารัก เราเลือกงานที่สัมพันธ์กับความรักในใจเรา พร้อมกันนั้นเรา
ดูแล รับผิดชอบ

โลกการรับรู้ความหมายของเราเปลี่ยนไปและเราก็เปลี่ยนแปลงในระดับพฤติกรรมไปด้วย เช่น จากเดิมเราไม่เคยแยกขยะ ใส่ใจสิ่งแวดล้อมของโลก เราก็ก้นมาใช้แก้วรีไซเคิล ใช้ถุงผ้า หลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติกที่ย่อยสลายยาก หรืออีกตัวอย่างเราชอบถ่ายรูปก่อนทานอาหารเพราะมันสวย แต่เดี๋ยวนี้เราแทบจะไม่ถ่ายรูปที่อาหารแต่เอาเวลามาฟัง รับรู้อยู่กับคนตรงหน้า เราหันมาออกกำลังกายมากขึ้นจากเดิมที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย เรามาฝึกเดินช้าลง มาฝึกเรื่องความเจียม ความช้าลงในการพูด เป็นต้น ความคิดสร้างสรรค์ในงานก็เริ่มผุดมากขึ้น นี่แหละคือสิ่งที่เราพอมองเห็นในตัวเองกับการเปลี่ยนแปลงสู่การตื่น

◆ เขี่ยนตัวเอง ปล่อยแสง ส่งผ่าน “พรชีวิต”

“ความรักที่ไร้เงื่อนไขและความกรุณาต่อทุกสรรพสิ่ง” จะเป็นกุญแจดอกสำคัญที่ค่อย ๆ หลอมรวมการเดินทางของผู้คนให้มาเรียนรู้เพื่อรักในตัวเอง ปรับองศาของการมองโลกความหมายของชีวิต ผ่านเครื่องมือการภาวนา ไม่ว่าจะเป็นการฝึกสมาธิภาวนา การฝึกฝนสติ มาฝึกตั้งแกนชีวิต รับรู้ลมหายใจ สิ่งเหล่านี้จะเป็นยานการเดินทางเพื่อพาคนสู่การตื่นรู้ ในการลงจอดเพื่อพาคนมา “ตระหนักรู้ในตน ในความจริง ในธรรมชาติ” ให้มาสัมผัสกับแสงแห่งความจริงของชีวิต เราจะเดินทางเพียงลำพังไม่ได้หากไม่มีครู ไม่มีสิ่งแวดล้อม โอกาสที่เข้ามาเกื้อกูล ขอให้บรรทัดนี้เป็นช่วงเวลาพิเศษที่ให้ตัวอักษร ผสานกับหัวใจเป็นพลังแห่งรัก ความดีงาม ผสานกับพลังที่เข้ามาโอบอุ้ม อันเป็นเหตุและกระแสปัจจัยที่ทำให้ “ลมหายใจ” “ชีวิต” และ “ความรัก” มาบรรจบพบเจอกัน



เผชิญทุกข์ สู่การพบ ปัญญาภายใน



ชวณัญญ์ ล้วนเสี้ยว

คำว่า “สถาปนิกชุมชน” อาจฟังดูไม่คุ้นเคยนักสำหรับคนทั่วไป แต่เกือบยี่สิบปีแล้วที่ ชวณัญญ์ ล้วนเสี้ยว

ได้ทำงานในฐานะนักออกแบบ ที่ไม่เพียงสร้างสรรค์พื้นที่และสถาปัตยกรรมร่วมกับชุมชน สถาปนิกชุมชนเป็นงานออกแบบที่ให้ความสำคัญในการรับฟังเพื่อการเข้าถึงและเข้าใจถึงความต้องการของคนในชุมชน ซึ่งจะเป็นจริงได้เมื่อผ่านกระบวนการมีส่วนร่วม (Co-create) ของคนในชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ มาร่วมกันคิดและสร้างวิสัยทัศน์ของการอยู่ร่วมกัน

ถึงวันนี้ นอกจากการทำงานสถาปนิกชุมชนมาหลายปี ชาวภูมิจึงได้ค้นพบเส้นทางของการเรียนรู้และเติบโตภายในผ่าน โยคะและวิปัสสนา ทำให้ทุกวันนี้ เขาได้เพิ่มบทบาทในชีวิตในการเป็นครูหยินโยคะ รวมถึงการเป็นกระบวนการ Transformation Game กระบวนการเรียนรู้ภายในที่มีชื่อเสียงจากชุมชน ฟินฮอร์น สก็อตแลนด์

ชีวิตไม่เคยง่าย และมันก็พาเขามาสู่เส้นทางการเดินทางภายใน

◆ การตื่นเพื่อรู้ คืออะไร

มันคือการรู้สึกตัวและเปิดรับต่อสิ่งต่างๆ ในแต่ละขณะ เพื่อ รู้จักตัวเอง รู้จักธรรมชาติที่แท้จริงของเราเองไปที่ละขณะ เดิน ก็รู้ว่าเดิน คิดก็รู้ว่าคิด กินก็รู้ว่ากิน นั่งก็รู้ว่านั่ง ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ และไปสู่เหตุแห่งทุกข์ สติหลุดก็รู้และกลับมา คือ การตื่นเป็นธรรมชาติของเราที่จะรับรู้และเข้าถึงปัญญาภายในนี้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายนอกที่แท้จริง

สำหรับตัวเอง เหตุที่ต้องตื่น เพราะอยากพ้นทุกข์ อยากรู้ว่าเราเกิดมาทำไมและมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร คำตอบก็คือ ตื่นเพื่อ รู้จักตัวเอง รู้จักทุกข์และพ้นทุกข์ การเปลี่ยนแปลงภายในทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นจากการตื่นจากความหลงผิดว่ามีตัวเรา มีสิ่งต่างๆ มีการดำรงอยู่ที่แน่นอนตายตัว ถาวร มันคง ทำให้เรามีสติและมีปัญญาในการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ความรัก ความเข้าใจใน

ความจริงตามที่เป็นมากขึ้น จนสามารถเรียนรู้และเปิดต่อทุกๆ ทุกข์ที่ผ่านเข้ามา และปล่อยวาง

เป็นการฝึกตัวเองเพื่อพ้นทุกข์ ซึ่งแท้จริงแล้วพอเราค่อยๆ ตื่นขึ้น มีสติรู้สึกตัวมากขึ้นจากการฝึก การตื่นก็เป็นธรรมชาติของเรา

◆ จุดเปลี่ยนสู่การเดินทางภายใน

เริ่มจาก 10 ปีก่อน ผมป่วยจากความเครียดและวิถีชีวิตที่เรื้อรังในการดูแลตัวเองสะสมยาวนาน จนแขนและคอขยับไม่ได้จากพังผืดยึดและกดทับเส้นประสาทคอ ต้องทำกายภาพอยู่เกือบ 6 เดือน เสียเงินไปเป็นแสน

ผมต้องเคลื่อนไหวช้าลง ต้องพักร่างกายและเคลื่อนไหวด้วยความระมัดระวังมากเพราะปวดมาก และเป็นช่วงที่ได้ผ่านการทำงานชุมชนมาหลากหลาย เริ่มคิดถึงแก่นของการทำงาน คิดว่าเรากำลังทำอะไรอยู่กันแน่ อะไรคือกระบวนการที่มีชีวิตที่จะสร้างชุมชน และเมืองที่มีชีวิตขึ้นมา อยากจะเข้าใจมัน ก็เหมือนได้พักทบทวนหลายๆ อย่างไปด้วยโดยไม่ได้ตั้งใจ ทั้งงานและชีวิต มีวันหนึ่ง ผมไปทำกายภาพบำบัด ทุกๆ ครั้งหลังจากยืดตัว ดัดตัว นวด อัลตราซาวด์ ก็จะต้องนอนพักบนถุงน้ำร้อนประมาณ 20 นาทีให้กล้ามเนื้อค่อยๆ คลายตัว ในช่วงสุดท้ายของการบำบัด หมอจะทิ้งให้เรานอนพัก ปิดไฟ ผมนอนอย่างเหนื่อยล้าและปวดไปหมด ค่อยๆ หายใจผ่อนคลายอยู่พักใหญ่

จังหวะหนึ่งค่อย ๆ รับรู้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อที่ต้นคอ กับแขนขา รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวที่ละเอียด แล้วก็เกิดสงสัย ว่าใครกันในตัวเราที่รับรู้และเห็นการคลายของกล้ามเนื้อนี้ มันไม่ใช่ความคิดของเรา แล้วก็รู้สึกผ่อนคลายไปทั่วร่างกายเหมือน กระแสไฟฟ้าไหลไปทั่วร่างกาย รู้สึกสงบมาก

จากจุดนั้นเอง ผมค่อย ๆ รับรู้และมีสติจากการช้าลง เห็น อากาศเจ็บและค่อย ๆ คลายไป ทั้งหมดนี้ ทำให้ผมรับรู้ถึงพลัง ชีวิตที่เคลื่อนไหวอยู่ภายในร่างกาย รับรู้ถึงสภาวะของการรับรู้ จนนำผมไปสู่การฝึกโยคะและวิปัสสนาที่ทำให้ได้มีประสบการณ์ กับกายและจิตมากขึ้น ทำให้เห็นความไม่เที่ยงของกายและ จิตมากขึ้น จนรู้สึกเบาสบาย วางจากความคาดหวังได้มากขึ้น และเปิดรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกได้มากขึ้นไป ด้วย สำหรับผมเทคนิคการฝึกทั้งโยคะและวิปัสสนาต่างส่งเสริม กันเพื่อให้ผมได้ใช้ในการเดินทางภายในและทำงานกับร่างกาย และจิตใจผมพบว่าคนเรามีศักยภาพที่จะตื่นรู้ในแบบของเรา อยู่ ภายในภายในจิตเราในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และทุก ๆ ความทุกข์ เป็นข้อความที่ส่งตรงถึงเราและนำไปสู่การตื่น ถึงจุดที่เราติดขัด เราต้องยอมรับเผชิญกับความทุกข์ด้วยสติ ความรัก ความสงสัย ใครรู้ และมีวินัย ซื่อตรงกับตัวเอง แต่ละคนมีหนทางของตนเอง แต่ละคนมีปัญหาในแบบของตนเองเฉพาะตัว สิ่งพื้นฐาน คือ การกลับมารับรู้สิ่งที่เป็นอยู่ในภายในจิตแต่ละขณะอยู่เรื่อย ๆ นั่นคือการเดินทางภายในเข้าสู่ธรรมชาติของการตื่น

◆ โลกเปลี่ยน เมื่อใจเปลี่ยน

พอเรามีสติมากขึ้น เปิดรับมากขึ้น และมองเห็นชีวิตเป็น กระบวนการมากขึ้น สิ่งต่าง ๆ เลื่อนไหลไปตามการกระทำทั้ง ภายในและภายนอกของเรา ทำให้เห็นว่าทุก ๆ อย่างอยู่ภายใน ปล่อยวางได้มากขึ้น กลับเข้ามาดูภายในมากขึ้นกว่าการโทษ สิ่งต่าง ๆ ทำให้เราหันมาพยายามเปลี่ยนตัวเองมากกว่าจะไป เปลี่ยนภายนอก เมื่อมองย้อนไป หากผมไม่ได้ผ่านประสบการณ์ การตื่นขึ้นมาเรียนรู้ภายใน ผมคงตายไปแล้ว หรือไม่ก็คงทุกข์ มากไม่มีความสุข ไม่ค่อยมีใครอยากคบหา ไม่ก็คงเป็นซึมเศร้า แน่ ๆ

การมีสติรู้ตัวนำพาให้เรากลายเป็นคนที่ไม่ตัดสินคนอื่นแบบ เมื่อก่อน ผู้คนสบายขึ้นเวลาอยู่กับเราเหมือนเราสร้างพื้นที่ให้กับ ตัวเราเองผ่านการมีสติ และก็สร้างพื้นที่ให้กับผู้คนได้เป็นตัวเอง และเปลี่ยนแปลงในแบบที่เขาได้เป็นตัวเขา ซึ่งนำไปสู่การค้นพบ ปัญญาในแบบของเขามากขึ้นเป็นธรรมชาติมากขึ้น

การที่เรามีสติขึ้นเปิดการรับรู้ได้กว้างขึ้นไม่ใช่แค่ความคิด แต่เราผ산ความรู้ที่มีในกาย ในความรู้สึก ทำให้การรับรู้ โลกละเอียดซับซ้อนขึ้น เห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสิ่งนี้ ให้คำตอบกับการทำงานสร้างสรรค์ที่ทำอยู่กับชุมชน ผมเริ่ม สังเกตการณ์ทำงานของร่างกาย การทำงานของธรรมชาติ ว่ามี กระบวนการสร้างสรรค์และสัมพันธ์กันอย่างไร และได้พบกับครู จากชุมชนฟินฮอร์น ที่มาให้ความเข้าใจเชิงลึกกับการทำงานกับ

ปัญญาญาณของโลกธรรมชาติ และเรียนกระบวนการ Transformation game ทำให้เกิดกระบวนการ Co-creation ที่เริ่มพัฒนา มาใช้กับกระบวนการออกแบบชุมชนและเมืองในช่วงต่อมา ทั้งหมดเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน การงาน การฝึกตน และตัวตนที่แท้จริงของเรา สิ่งเหล่านี้ได้วางแผนมาก่อน มันค่อยๆ เผยปรากฏขึ้นจากความชัดเจนในใจเราว่าเราต้องการอะไร

ทำให้มาถึงจุดที่เราเห็นตำนานชีวิตของเราว่าเรามีความสนใจ เรื่องการสร้าง “พื้นที่” เพื่อการค้นพบและเติบโตทางจิตวิญญาณซึ่งไม่แยกจากการใช้ชีวิต ซึ่งงานที่เราทำอยู่ไม่ว่าจะเป็นสถาปนิกชุมชน กระบวนการ transformation game และครูโยคะก็มาเติมเต็มตำนานชีวิตในแบบของเรา

◆ อุปสรรคและคำแนะนำบนเส้นทาง

การไม่รักตัวเองอย่างที่มีที่เป็นทำให้เราหันออกจากตัวเรา กายเรา จิตเรา ไปฟุ้งฟิงสิ่งภายนอก เสียเวลากับการแสวงหาครูภายนอก การฝึกภายนอก เพื่อน หรือสิ่งของที่จะมาเติมเต็ม หรือทำให้เราตื่น ยิ่งติดและมองออกจากตัวเอง ยิ่งทุกข์ยิ่งหลง

บางช่วงที่ผมไม่ค่อยรักตัวเอง ผมจะกลับมาเขียนก่อนนอน แต่ละวัน ว่าวันนี้ทำอะไรแล้วเราภูมิใจและชื่นชมตัวเองบ้างเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ สัก 10 อย่าง เขียนทบทวนทุกวัน เราจะค่อยๆ กลับมาสู่ภายในตัวเรา เพราะในกระบวนการเขียนเราได้หยุด มอง

กลับเข้ามาภายใน รับรู้ความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนของความรัก ความขอบคุณต่อตัวเราและสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน

การฝึกโยคะและวิปัสสนาทุก ๆ เช้าก็ช่วยบ่มเพาะความรักให้กับตัวเอง การทำในสิ่งที่เราสนใจ เราชอบ เราชรัก ก็บ่มเพาะความรักให้กับตัวเอง หรือบางทีการอ่านเรื่องราวชีวิตของคนที่เรานับถือชื่นชมก็ช่วยปลุกความรักเคารพในตัวเราลึก ๆ ขึ้นมา มีหลายวิธี แต่เราต้องซื่อตรงและจริงใจกับตัวเอง

อยากแนะนำให้ฝึกการรับรู้หัวใจตัวเองก่อนนอนและตื่น นอนตอนเช้าหรือเวลาที่ทุกข์มาก ๆ ให้นอนลงและรับรู้การเต้นของหัวใจ เอมือสองข้างแนบหน้าอกไว้ รับรู้ถึงการเต้น ความรักที่หัวใจไม่เคยหยุดที่จะมีชีวิตและรักเรา ค่อยๆ ผ่อนคลาย สัมผัสหัวใจด้วยความรักและอ่อนโยน บอกรักตัวเองด้วยประโยคที่เรียบง่าย และอยู่กับความรู้สึกนั้นสักครู่ และอยากให้เราสัมผัสต่อความทุกข์ทั้งหลายว่าเป็นสารของการตื่น แทนที่เราจะจม เราลองถามตัวเองดูว่า เหตุการณ์นี้ ความทุกข์นี้มาบอก มาสอนอะไร

และสิ่งหนึ่งทำได้เลยทันที เริ่มเลยตอนนี้ คือ ถามตัวเองว่า คุณคือใคร (Who am I?) และเปิดรับต่อคำตอบ ต่อความรู้สึก ในความเงียบภายใน

◆ ตื่นเพื่อตนเอง ตื่นเพื่อสังคม

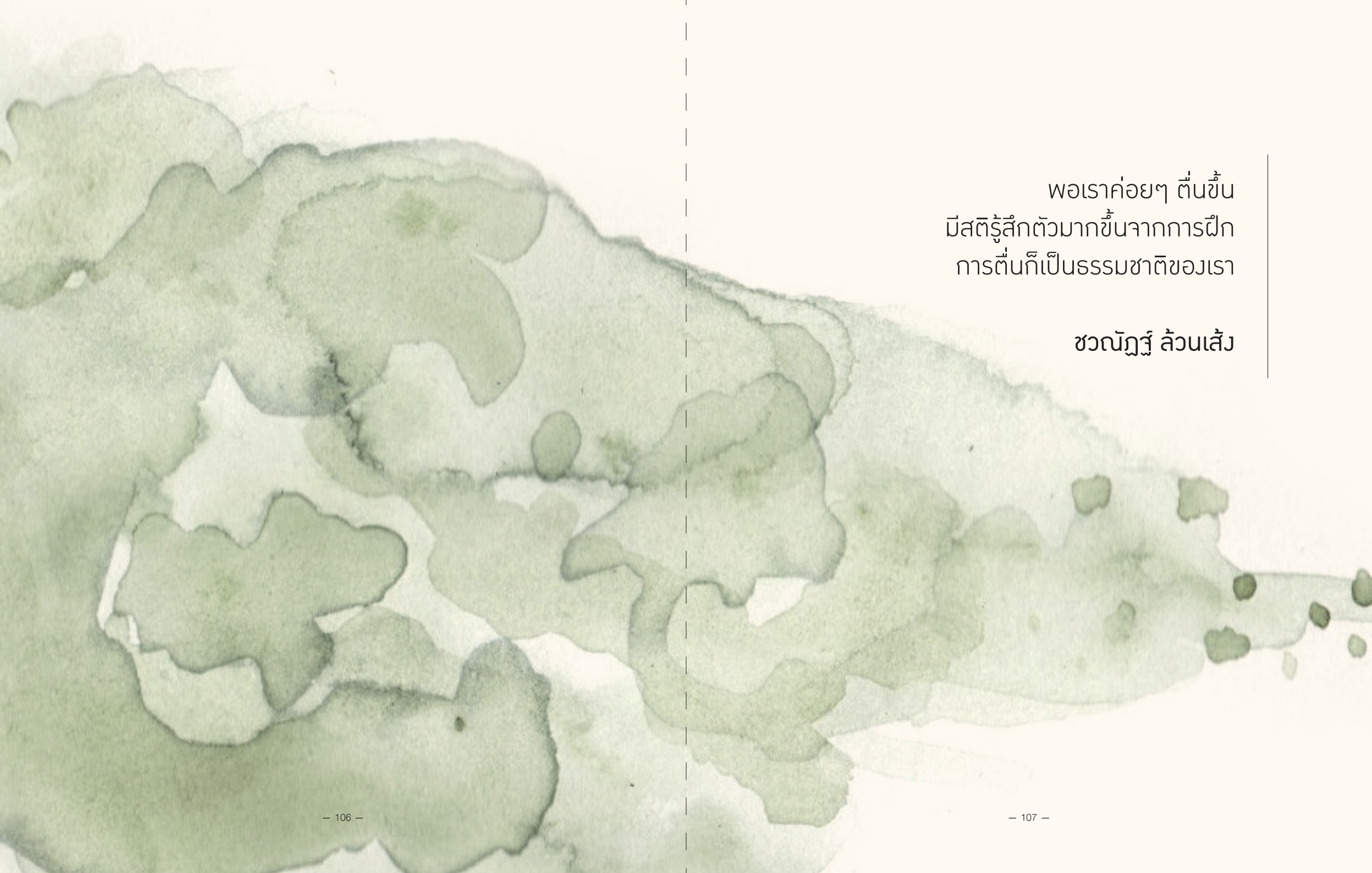
ผมคิดว่า การฝึกตัวเองของแต่ละคนจะค่อย ๆ สร้างหนทางในระดับสังคมและสิ่งรอบตัว เราจะเห็นว่าเราประกอบขึ้นจากสิ่งต่างๆ รอบตัวที่ไม่ใช่เรา เราคืออากาศ คือแสงแดด คือผืนดิน คือการเกื้อกูลของผู้คนมากมาย สำเนียงที่ขยายขึ้นทำให้ท่าทีและการกระทำของเราเปลี่ยนไป การสร้างสรรค์ด้วยความเคารพ และเปิดต่อความเจ็บปวดของผู้อื่นจึงจะเกิดขึ้นได้จริง ปัญญาแบบใหม่ไร้เงื่อนไขจะเกิดขึ้นในใจเรา และการมีพื้นที่ที่คนได้แบ่งปัน ฝึกตัวเอง มาฝึกตัวเองร่วมกัน หรือการที่สังคมมีพื้นที่ให้ได้สื่อสารและนำเรื่องการตื่นมาอยู่ในชีวิตประจำวันก็สำคัญ เช่น การมีพื้นที่ภาวนาในที่ทำงาน หรือ ในองค์กร ในโรงเรียน ในชุมชน ในเมือง

การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลช่วยกระตุ้นและเป็นกระจกสะท้อนและแรงดลใจต่อผู้อื่นได้เห็นและรับรู้ว่าคุณเรามีศักยภาพที่จะรักและมีสติจากภายในไม่ขึ้นกับภายนอก อันจะเป็นอิสรภาพที่แท้ที่เราแต่ละคนรับรู้ฝึกฝน และทำได้เลยทันทีทุกทีทุกเวลา เริ่มใหม่ได้เสมอ การเปลี่ยนของเราจากภายในทำให้เรารับรู้และเห็นโลกต่างไป นำไปสู่การคิดการรับรู้ที่เป็นองค์รวม และสร้างสรรค์ฉบับพลันขึ้น

ผมเชื่อว่าปัญญาและสันติภาพ การสร้างสรรค์ที่แท้จะเกิดขึ้นจากการตื่นขึ้นของปัจเจกบุคคล ถ้าคนเราค้นพบความสุข อิสรภาพภายใน เราจะลดความรุนแรงในวิถีชีวิต ลดการบริโภคที่ไม่จำเป็นและให้ได้มากขึ้น มีพื้นที่ให้กับการสร้างสรรค์มากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีพื้นที่ มีทรัพยากรแบ่งปันให้คนอื่น ให้โลกระบบนิเวศได้ฟื้นตัว

ถ้าทำให้เรื่องการเรียนรู้ การปฏิบัติ เพื่อการเติบโตภายในเป็นเรื่องปกติที่เราทำได้ในชีวิตจริงในทุก ๆ วัน มันจะสามารถค่อย ๆ เหนี่ยวนำ และกระตุ้นให้คนรับรู้ทดลองมีประสบการณ์ในแบบของตัวเองผมเชื่อว่าไม่มีใครอยากมีความทุกข์ คนเราอยากลด อยากพ้นทุกข์ แต่อาจจะไม่รู้ว่าจะจริง ๆ ความทุกข์ทุกอย่างนั้นแหละคือหนทางเฉพาะตัวของเรา ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องหนี บ่มเพาะความรักและเรียนรู้จากมัน





พอเราค่อยๆ ตื่นขึ้น
มีสติรู้สึกตัวมากขึ้นจากการฝึก
การตื่นก็เป็นธรรมชาติของเรา

ชวณัญญ์ ล้วนเสี้ยว

ปล่อยตัวเอง ออกจาก สนามรบ



อังคณา มาศรีรังสรรค์

จากอดีตวิศวกรติกรปริญญา 3 ใบ ผู้บริหารโรงเรียน
สอนพิเศษตามความฝัน ก่อนกราฟชีวิตจะหักลงเพราะ
'Midlife Crisis'

อังคณา มาศรีรังสรรค์ หรือ ครูณา ถูกชีวิตบังคับให้เลือก
ว่าจะเปลี่ยนวิถีทางและวิธีเดินอย่างไรเพื่อจัดการกับปัญหา
'ครอบครัว' และ 'เรื่อง (อดีต) ของตัวเอง'

“ณารื้อเริ่มตั้งคำถามในวันที่ทุกข์และบ้ำคั่งว่า ‘ฉันอยากได้อะไรในชีวิต?’ สุดท้ายกลับได้คำตอบแสนธรรมดาซึ่งปริญาทางโลกถึงสามใบที่มีอยู่ ก็ให้คำตอบไม่ได้ว่า ‘เราอยากมีความสุขกับครอบครัว อยากให้ลูกรัก’ หลังจากนั้นณารื้อจึงเริ่มเรียนรู้โลกภายในของตัวเอง

“เราเริ่มเข้าใจปมชีวิตของตัวเอง เข้าใจทัศนคติที่ถูกสร้างขึ้นจากความทรงจำด้านลบในวัยเด็ก จนกลายเป็นบุคลิกภาพแข็งกร้าวของเรา ณารื้อสำรวจและทำความเข้าใจโลกภายในตัวเองอย่างเข้มงวด จนเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมากมาย จากนั้นจึงอยากจะทำเรื่องชีวิตผู้อื่นที่เคยหลับใหลอย่างทีณารื้อเคยเป็นบ้าง”

หลังจากรู้จักวิถีสำรวจโลกและทำงานภายใน เธอบริดกิจกรรมทั้งหมดเพื่อเดินทางบนถนนสายนี้โดยเฉพาะ ไม่ว่าจะอยู่ในนิยามของ ผู้เยียวยา กระบวนกร ผู้เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์ครู หรือนักจัดอบรมสำหรับองค์กร แต่ที่ท้ทำให้ผู้คนรู้จักเธอมากที่สุด คือผู้ก่อตั้งมูลนิธิพื้นที่ปัญญรัก หรือ โรงเรียนพ่อแม่ลูก

“ถ้าไม่เคยเปลี่ยน ถึงวันนี้เราคงหย่าร้างกับสามี ลูกคงมีระยะกับเรา ไม่ได้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีแบบนี้ และเขาคงมีชีวิตตามปมที่เรารื้อสร้างให้เขา เขาจะไม่ได้เลือกมีชีวิตที่สงบและมีพลังชีวิตที่ดีเหมือนอย่างทุกวันนี้ กระทั่งป้า แม่ และพี่น้อง ก็คงอยู่กันเ็นสนามรบเกือบทุกวัน ถ้าณารื้อปล่อยชีวิตไปตามสิ่งเหล่านี้ ชีวิตณารื้อคงแย่มาก ๆ ณารื้ออาจจะป่วยหนักหรือตายไปแล้วก็ได้”

◆ ระหว่างทางเปลี่ยนแปลงของ ‘ลูก’

อังกฤษเป็นลูกคนกลางในครอบครัวคนจีน ชีวิตของเธอตรงตามชนบของลูกคนกลาง หรือ ‘Wednesday Child’ แทบทุกประการ เธอมักน้อยใจ คิดว่าเป็นลูกที่ได้รับความรักน้อยที่สุด

“ณารื้อมักคิดว่าตัวเองไม่มีตัวตนในบ้าน เป็น nobody ที่ไม่มีใครรัก ไม่มีใครพาไปเที่ยวไหน ไม่เคยได้ทำอะไรเป็นของตัวเอง เพราะต้องรับของต่อจากพี่สาว ขณะที่น้องชายซึ่งเป็นลูกชายคนแรกที่บ้านคนจีนได้รับทุกอย่าง”

นอกจากความน้อยใจ ‘ป้า’ ยังเป็นบุคคลที่เธอรื้อตั้งคำถาม มีอิทธิพลเหนือตัวเธอ และเป็นความทรงจำวัยเด็กทีเกือบทำลายชีวิตครอบครัวเธอในอนาคต

“ตอนเด็ก ๆ ณารื้อถูกครูทำโทษและสอบตกบ่อยมาก ณารื้อเติบโตภายใต้เงาและความสงสัยในตัวป้า ป้าที่ทำร้ายร่างกายแม่และเล่นการพนัน มีคนบอกว่าจริง ๆ แล้วป้ารักแม่มาก แต่ณารื้อไม่เคยเห็น ทำให้ยามมีความรักตอนเป็นสาวรุ่น ๆ ไม่ค่อยเชื่อในความรักรื้อเท่าไร เพราะกลัวว่าคนที่เรารักจะนำกลัวเหมือนที่ป้าเป็น”

อย่างไรก็ตาม หลังจากเข้มงวดกับตัวเองจนประสบความสำเร็จทางการศึกษาและอาชีพ เธอรื้อพบรักกับผู้ชายคนหนึ่ง แต่งงานและมีลูกด้วยกัน

“งานทำงานหนัก ประสบความสำเร็จเร็วจนเริ่มขยายกิจการ และกลายเป็นหนี้สินจากการลงทุน หลังจากเป็นหนี้ เงินของปี ก็เริ่มทอดเข้ามาในชีวิตหนักขึ้น กลัวสามีและลูกจะเป็นอย่างปี เราเริ่มเข้มงวดกับลูก เวลาที่รู้สึกกลัวก็จะเกรี้ยวกราด ทั้ง ๆ ที่เรา เคยเป็นครูที่ใจดีของเด็ก ๆ เริ่มทะเลาะกับสามีและลูกรุนแรงขึ้น ทุกข์มากเข้าก็เริ่มคิดสั้น รู้สึกว่าชีวิตคือความเจ็บปวด”

ทางออกของชีวิตมีได้หลายทาง ทั้งการเดินทางมุ่งแก้ปัญหาทางธุรกิจ หรือแก้ไขด้วยวิธีอื่น ๆ อังคณาเลือกวิธี ‘คิดใคร่ครวญ’ ถึงปัญหาจากภายใน ก่อนจะพบว่าต้นเหตุไม่ใช่อะไรอื่น แต่คือวิธีคิดและอดีตที่ไม่เคยถูกระงับของเธอ

“ตอนนั้นมีโอกาสเข้าอบรมสุนทรียสนทนา กับ อ.วิศิษฐ์ วัจนวิญญู สุนทรียสนทนาทำให้ฉันเริ่มมองเห็นและเข้าใจตัวเอง

“พบว่าสิ่งที่เราเห็นในสามีและลูกคือสิ่งที่เราเคยตัดสินปี เราจึงฝึกที่จะเข้าใจปี แต่ความเข้าใจนี้ไม่ใช่แค่การ ‘คิดดี ๆ’ กับปีเท่านั้น แต่อยู่ในระดับการ ‘เยียวยาจิตใจสำนึก’ เป็นการตระหนักรู้ว่าภายใต้การกระทำของปีที่เราไม่ชอบ มีความปรารถนาที่งดงามซ่อนอยู่ และนั่นทำให้เราทำความเข้าใจ ความหมายของ ‘ครอบครัว’ ใหม่ สร้างความสัมพันธ์ระหว่าง ลูก ๆ และสามีในมุมมองใหม่

“ในระหว่างการเดินทางเติบโต ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ก็ตาม ประสบการณ์ชีวิตของเด็กคนหนึ่งดำรงอยู่เพราะระบบความจำ

โครงข่ายของสมองจะฝังความทรงจำลึกเข้าไประดับจิตใต้สำนึก โดยเฉพาะสิ่งที่เราชิงชัง ยิ่งเกลียด ยิ่งหนี ยิ่งไม่ชอบ เราก็ยิ่ง คิดถึงมันบ่อย ๆ

“การทำงานของสมองแบบนี้เป็นแรงดึงดูดมหาศาลที่ทำให้เราพบเจอประสบการณ์ใกล้เคียงสิ่งที่ไม่ชอบ เช่น กับคนบางคนที่มีสิ่งดีในตัวมากมาย เรากลับมองเห็นแต่ด้านที่เราไม่ชอบ เพราะมันดึงดูดให้เรามองและเห็นแต่สิ่งที่เราชิงชังอย่างอัตโนมัติ”

เมื่อความทรงจำถูกเยียวยา สิ่งที่เกิดไม่ใช่แค่เธอพ้นทุกข์ แต่คือความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ทั้งความสัมพันธ์ภายในตัวเอง ความสัมพันธ์ระหว่างเธอกับปี เธอกับสามีและลูก ที่เห็นการเปลี่ยนแปลงชัดเจนคือ การเปลี่ยนแปลงในตัวปี และความสัมพันธ์ระหว่างปีกับแม่ของเธอ

“ไม่น่าเชื่อว่าวันหนึ่งความสัมพันธ์ระหว่างปีกับฉันจะคลี่คลาย รวมถึงความสัมพันธ์ของปีกับทุกคน โดยเฉพาะกับแม่ ปีกับแม่มีชีวิตในบั้นปลายที่หวานชื่นต่อกันอย่างที่ฉันไม่เคยคาดฝันมาก่อน

“การตื่นเพื่อรู้จึงสำคัญมาก เพราะมันทำให้มองเห็นว่าที่ผ่านมาก็เราทุกข์ ไม่ใช่เพราะทุกคนเป็นเหมือนปี แต่คือสายตาที่เรามีต่อปีทำให้เราไม่อาจตื่นมาเห็นความน่ารักของสามีและลูก ที่สำคัญที่สุด เราเองที่ไม่อาจตื่นมามองเห็นความน่ารักของ

ป้าได้ ถ้าวันนั้นฉันไม่ทุกข์มากจนเห็นว่าต้นเหตุทั้งหมดเกิดจากตัวของเราเอง จากมุมมองทัศนคติของเราเอง ฉะนั้นวันนี้คงมองไม่เห็นความสุข มองเห็นผู้คนรอบตัวอย่างที่เขาเป็นจริง ๆ ไม่ใช่อย่างที่ปมชีวิตอยากให้มอง”

◆ ระหว่างทางเปลี่ยนแปลงของ ‘แม่’

“สมัยลูกชายคนโตยังเล็ก อนาคตหวังกับเขามาก บ่น ตำหนิ จนทำให้เขาเสียใจหลายครั้ง จริง ๆ เขาเป็นเด็กอ่อนโยน แต่เพราะคำพูดและการกระทำของแม่ ไปกระตุ้นด้านลบของเขาให้แสดงออกมาและมีกำลังมากขึ้น พอเขาอายุ 6 ขวบเราก็ทะเลาะกันหนักมาก การทะเลาะกันครั้งนี้แหละที่ทำให้ฉันทุ๊กซ์และเริ่มกล่าวโทษสามี ที่นี้ความทุกข์เริ่มใหญ่ขึ้นจนถึงจุดที่เราอยากทำร้ายตัวเอง แต่ก็มีความทุกข์นี้อีกเช่นกันที่ทำให้เราเรียนรู้ และพบเจอการตื่นเพื่อรู้”

จากนั้นเธอ ‘หยุด’ และนำคำของพระไพศาล วิสาโล ที่ว่า ‘หากพูดและทำดี ๆ ไม่ได้ อย่าเพิ่งพูดหรือทำ’ และ ‘หยุดจับผิด จงจับถูก’ มาใช้ หลังจากนั้นเวลาที่ตุ๊ก ๆ พูดหรือทำอะไรที่เธอเห็นว่าไม่ดี เธอจะนิ่งเงียบ แต่หากเห็นอะไรดีจะเอ่ยปากขอบคุณ ไม่นาน ความสัมพันธ์ที่เคยเกือบแตกร้างค่อยสมานกลับมา

“มีบางช่วงเขาเล่นเกมหนักมาก วันละ 5 ถึง 9 ชั่วโมงเลย เราก็ไม่บ่น บางจังหวะเดินไปหอมแก้ม ไปกอด คอยทำอะไร

อ่อยให้กิน ถ้าตอนไหนเขาทำดีเราก็จะบอก นั่นคือช่วงที่สร้างการเปลี่ยนแปลง

“เหมือนเด็กทั่วไปที่มีทั้งด้านดีและไม่ดี แต่เราคอยจุดพลังให้เขาเห็นด้านดี ส่วนด้านที่ไม่ดีเราจะไม่พูด ไม่บ่น แต่ทำให้เขาเห็นและเชื่อว่าเขาเลือกและคิดได้เองหากเขาพบความรักภายในตัวเอง”

แต่เหตุการณ์ที่ทำให้เธอได้ถูกคิดทบทวนและเข้าใจการทำงานภายในของตัวเองที่สุด คือช่วงที่ลูกกำลังจะขึ้นม. 4 และต้องการสอบเข้าเรียนเปียโนคลาสสิก สิ่งที่ทำทลายคือ เกณฑ์การรับสมัครสูงกว่าความสามารถที่น้องมีขณะนั้น ในฐานะ ‘แม่’ เธอคิดว่าตัวเองมีอยู่ 2 ทาง คือ

จะเป็นแม่แสนเกรี้ยวกราด ที่เคียดเขี้ยวให้ลูกซ้อมอย่างหนักจนสำเร็จ หรือ จะเป็นแม่ที่เข้าใจว่า จะต้องสนับสนุนลูกแบบไหน จึงจะทำให้เขาอยากลุกขึ้นมาฝึกซ้อมด้วยตัวเอง

“ถ้าเป็นฉันทนเดิมคงชดลูกไปแล้ว แต่ฉันทนใหม่คิดใคร่ครวญหลายวัน ตอนที่ยังคิดไม่ออกก็ยังไม่พูด ทำได้แค่กอดเขาด้วยความรัก ขณะที่ข้างในของเราก็หาวิธีสื่อสารความรู้สึกของเราให้เขารู้ จนวันหนึ่งฉันทนตัดสินใจบอกกับลูกว่า

“ ‘แม่อยากบอกให้ลูกรู้ ถึงครั้งนี้ลูกจะสอบได้หรือไม่ได้ แม่ก็ยังจะรักลูกเหมือนเดิม แม่จะตื่นเข้ามาผัดข้าวให้กินเหมือนเดิม กอดลูกเหมือนเดิม แต่แม่แค่อยากรู้ว่า ถ้าลูกสอบไม่ได้ลูกก็จะ

ยังรักตัวเองเหมือนเดิม แม่อยากบอกลูกว่าอย่าทำอะไรที่ทำให้เราเกลียดตัวเอง เพราะนั่นต่างหากที่จะทำให้แม่เสียใจและเป็นสิ่งที่ไม่อยากเห็นที่สุด ดูแลตัวเองให้ดี อะไรที่ลูกเลือกแล้ว แม่รับได้หมด แม่จะรักเหมือนเดิม’ เขานิ่งเงียบ หลังจากนั้นเขาหยุดเล่นเกมและซ้อมอย่างหนักจนสอบเข้าได้

“หลังจากการตื่นครั้งนั้น ณาสอนเขาน้อยมาก แต่ทุกครั้งที่พูดกับเขา ณาใคร่ครวญเยอะมาก เพราะผลลัพธ์ที่ได้จากการพร่ำบ่นไม่ใช่เรื่องดี แต่การสื่อสารที่ออกมาจากข้างใน มาจากความรู้สึกที่ได้ใคร่ครวญ มันคือความรักความเมตตาที่ณามีต่อลูก เขาจะรับรู้ได้ ชีวิตของเขามีค่าและเป็นที่ยรัก

“เหมือนว่าพอเรามีพลังงานชีวิตที่ดี เขาก็หันกลับมามองและใช้ชีวิตคล้ายกับเราโดยที่ไม่ต้องบอก ไม่ว่าจะการดูแลของการใช้เงิน การจัดการชีวิต ความตั้งใจ ความเพียร ซึ่งเราพบว่านั่นคือวินัยที่ดีที่สุด ไม่ได้เปลี่ยนแค่กับลูก แต่สามีเองก็เช่นกัน ณาว่ามันอ่อนหวานอ่อนโยนกว่าตอนเป็นแฟนกันเสียอีก”

◆ กระบวนการแห่งความเปลี่ยนแปลง

นอกจาก ‘การใคร่ครวญ’ และ ‘คลี่คลายอดีต’ อีกหนึ่งกระบวนการของเธอคือ ‘การฝึกการรู้ตัว’

“หลายครั้งอดีตที่ฝังใจทำให้เรากลัว กลัวความจน กลัวความไม่ดีของชีวิต ลูกจะดีไหม เราจะกลับไปยากจนอีกไหม คนจะเกลียดเราไหม เราพูดจาแรงไปหรือเปล่า? ความกลัวเหล่านี้ทำให้เราเครียดได้ง่าย และถ้าเราปล่อย เราจะจมไปกับ

ความเครียดนั้นไประยะหนึ่งเลย

“แต่ณาข้ามผ่านอุปสรรคนั้นมาได้ด้วยการฝึกสติ ฝึกที่จะรู้ตัว ให้รู้ว่ นั่งทำนี้ วางมือตรงนี้ รู้ว่ามีลมมากระทบ คือฝึกเพื่อให้เห็น ให้รู้ตัว ด้วยความที่ฝึกมาระยะหนึ่งเราจะรู้ว่าเราคิดลบ ได้ยินเสียงตัวเองว่า นี่เรากำลังเผลอคิดและจมไปกับมันอยู่นะ สิ่งที่เกิดขึ้นต่อมาคือ อึดตาหรือกิเลส ซึ่งเขารู้จักเราก็คงจะเลี่ยมขึ้นมาบอกเราว่า มันควรเป็นแบบนี้ ที่มันเลวร้ายแบบนี้ก็ถูกต้องแล้ว สุดท้ายกลายเป็นความโกรธพุ่งขึ้นมาแทน

“การจะก้าวข้ามหุลุมพรางนั้นได้ก็ต้องตั้งมั่นต่อภาพที่เราตั้งใจไว้ เราจะเห็นความกลัวชัดขึ้นแล้วก็วางความกลัวนั้นไป และศรัทธาต่อเส้นทางใหม่ที่เรที่ตั้งใจจะทำให้ได้อย่างแท้จริง”

สำหรับอังคณา หรือ ‘ครูณา’ สิ่งที่ได้จากการเปลี่ยนแปลงภายใน ในเบื้องต้นคือความรัก ความเมตตา ความสัมพันธ์ระหว่างเธอและคนรอบกายที่ค่อยดีขึ้น มากกว่านั้นเธออยากส่งต่อและสร้างพื้นที่ให้เกิดการแลกเปลี่ยนแบ่งปันการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้

“ไม่ใช่แค่วิชาการทางโลกแต่วิชาชีวิตอื่น ๆ ก็มีความหมาย สิ่งที่ยากคือทำให้คนรู้ มันมีพื้นที่ให้คุณสร้างการเปลี่ยนแปลงกับตัวเองได้ พื้นที่นี้ที่ทำให้คุณรู้จักความยิ่งใหญ่ของ ‘ความรัก ความเมตตา’ ที่อยู่ในตัว เมื่อไรที่คุณ ‘ทุกข์’ คุณแค่เปิดใจที่จะเรียนรู้ว่า ‘การเรียนรู้สร้างการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้’ ”

เหมือนอย่างที่เราได้เห็นเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กน้อยแต่มหาศาล



โยคะตื่นรู้



โพธิรักษ์ แสงสว่าง

ว่ากันว่า การตื่นเพื่อรู้ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ รวมทั้งไม่ได้จำกัดที่ช่วงอายุหรือวัยแต่อย่างใด ก่อนจะเป็นครูสอนโยคะสมาธิ และหนึ่งในผู้ริเริ่มกลุ่มจิตอาสาแปล TED Talks บนเฟซบุ๊ก **แบงค์-โพธิรักษ์ แสงสว่าง** เคยเลือกหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย แล้วจ้วงหวนนั่นเอง คือจุดเปลี่ยนที่ทำให้ชีวิตของเขาไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

“ผมในอดีตช่วงอายุราว 19-20 ปี หรือผมขอเรียกเขาว่า เจ้า “แแบงค์น้อย” ได้เจอคืนที่ตกต่ำหรือมืดที่สุดของชีวิต (The Dark Night of the Soul) ถูกพายุหลายลูก เช่น เรื่องความสัมพันธ์กับ แฟนเก่า และ ‘ปัญหา’ อื่นๆ โถมกระหน่ำ จนเกือบจะฆ่าตัว ตายร้องไห้เดินลงทะเล แต่แล้ว ‘พลังงานบางอย่าง’ ที่ทะเลคืน นั้น ก็ปลุกให้แแบงค์น้อยได้ถูกคิด

“ขณะนั้นที่แแบงค์น้อยมองคลื่นทะเลที่สูงและแปรปรวน และ ตัดสินใจจะ ‘ออกจากเกมด้วยอารมณ์’ (Suicide) เดินลงไปจม ตัวเองทั้งน้ำตาเพราะเห็นตัวเองเป็นเหยื่อของชีวิต ณ ตอนนั้น มันราวกับว่าเขาอยากจมแต่ก็ไม่จม อยากจมยิ่งโดนถีบให้ลอย คลื่นและมหาสมุทรเหมือนได้กระซิบสอนบทเรียนเขาว่า “เจ้า ยังไม่ต้องจมหายออกจากเกมนี้หรอก เจ้าควรจะขึ้นไปหายใจต่อ ให้ผู้อื่น และเจ้าลองขบคิดดูนะ หากฉัน (คลื่น) ยึดติด ตั้งชื่อให้ ตัวเอง และหนึ่งวินาทีต่อมาฉัน ‘ตาย’ หรือกลับบ้านเก่า ทำไม ต้องตั้งชื่อฉันด้วย?”

“เนื่องจากผมโตมากับคุณย่าที่ฝึกการนั่งนิ่งๆ ท่ามกลาง พ่อแม่ผมที่อาจจะมีอารมณ์รุนแรงให้สัมผัสบ่อยๆ ในวัยเด็กตอนที่ ท่านไม่รู้ลึกตัว ผมเลยได้รับพลังงานจากย่าเรื่องความนั่งนิ่ง และมองทุกอย่างให้ลึก

“จากนั้น แแบงค์น้อยถูก ‘บางอย่าง’ นำพาให้เขาสงบจิตใจ และอารมณ์ลง แล้วเปลี่ยนใจจากการพยายามจะจมตัวเองตาย ไปเป็นการนั่งสมาธิได้คลื่น เหมือนที่ย่าเคยแชร์พลังงานก่อนที่ เสียไป และแล้ว ขนบร่างกายของแแบงค์น้อยก็ลุกชัน พลังงาน ความรักได้โอบกอด ซอนไซ ซาบซ่าน หลังไหลและไหลรินทั่ว ร่างด้วยสันติสุขที่บรรยายไม่ถูก (Peace that passes all understanding ดังที่พระเยซูบอก) และการกลับสู่ที่ว่างระหว่างอะตอม ที่ไร้คำบรรยาย แจกเช่นที่พุทธองค์ได้ชี้ไป ผ่านคำว่า ‘นิพพาน’ (Nirvana)

“แล้วพอขึ้นมาจากกันมหาสมุทร แล้วถูกจุมพิต
ต้อนรับด้วยคลื่นที่ผิวน้ำทะเลที่สงบ อารมณ์พายุของ
แรงคลื่นก็ว่างและเบาลง หลังจากการ ‘ตายเพื่อตื่น’
คืนนั้น บางอย่างในกายหยาบและจิตหยาบเขาได้
เปลี่ยนไปอย่างไม่มีวันหวนคืน”

“ผมพบว่า ‘ความทุกข์’ หรือ ‘อิกโก้ที่ต่อต้าน
ปัจจุบันขณะ’ ที่เปรียบเสมือน ‘คลื่น’ ลึก ๆ แล้วเป็น
ครูที่ดีที่สุดของมนุษยชาติและสรรพสิ่งที่ ‘ผู้ส่งสาร’ ใน
ศาสนาต่าง ๆ เช่น พระพุทธเจ้า พระเยซู เล่าจื๊อ ฯลฯ
ได้โอบกอดกันและเห็นด้วย ที่จะช่วยปลุกเราให้กลับ
บ้านเก่าได้ ‘มหาสมุทร’ แล้วเตือนเราให้รู้ว่า เนื้อแท้แล้ว
เราคือใคร กันแน่ หากเราไม่ใช่แค่คลื่นที่แบ่งแยกกัน”

เขาบอกว่า มันคือการ ‘ตายเพื่อตื่น’ บางอย่าง
ในกายและจิตหยาบของเขาเปลี่ยนไปอย่างไม่มีวัน
หวนคืน และนั่นอาจเป็นการ ‘ตื่น’ เพื่อ ‘รู้’ ครั้งแรก
เป็นการกำเนิดใหม่ของเขา

“สันติสุขทุกลมหายใจเกิดง่ายขึ้น คนรอบข้างที่ถูกดึงดูมา
หากได้รับการปลดปล่อยผ่านพลังงานตื่น พุทธะหรือความรัก
ของพระเจ้าที่ไร้เงื่อนไขผ่านเราได้ง่ายขึ้น หลายคนหายป่วย หาย
เจ็บหลัง ไม่ต้องพึ่งยาโรงพยาบาล หรือการฝังเข็มแพง ๆ อีกต่อ
ไป ช่างในเปลี่ยน ช่างนอกจะยินยอมแล้วค่อย ๆ เปลี่ยนไม่ช้าก็
เร็ว ในทุกปัจจุบันขณะ”

“การ ‘ตื่น’ คือ การตื่นจาก ‘ความฝัน’ ที่เราถูกโปรแกรม
อิกโก้ส่งต่อกันมารุ่นสู่รุ่นว่าเราเป็นกายหยาบที่จับต้องได้ (ทั้งที่
นักวิทยาศาสตร์ควอนตัมฟิสิกส์ค้นพบว่ากายหยาบประกอบไป
ด้วย ‘ที่ว่าง’ 99.999% ระหว่างอะตอม) เราต้องรอด ต้องกลัว
ตาย ต้องแก่งแย่ง ต้องคงความรู้สึกแบ่งแยก (Separation) ทาง
ร่างกายหยาบ สติวิเวค ศาสนา ชื่อ นามสกุล เลขบัญชี ชาติพันธุ์
ภาษา สปีชีส์ ของแข็ง ของเหลว ก๊าซ ไปจนถึง ‘yin’ ‘yang’ ‘ผิด’
‘ถูก’ ‘อดีต’ ‘อนาคต’ ‘ชีวิต’ ‘ไม่มีชีวิต’ ‘ตื่น’ ‘ไม่ตื่น’ ฯลฯ

“และการ ‘รู้’ คือ การตระหนักรู้ทัน เข้าถึงจิตจักรวาลที่
ตระหนักรู้ ยอมรับ และรู้ทันถึงการแบ่งแยก เช่นนั้น ว่าเป็น
แค่ความคิด Notions หรือ ไอเดีย ที่จิตเล็ก ๆ ของสมองถูกตั้ง
โปรแกรมลวงหน้ามาให้คิดและเชื่อตามนั้น

“หลัง ‘การตื่นเพื่อรู้’ ครั้งแรกใหม่ๆ มันจะเป็นเสมือนหลุมพรางและกับดักทางจิตวิญญาณอีกชั้น ว่า ‘ตัวกูของกู’ ตื่นแล้ว และต้องรีบแอบบังคับให้ ‘ผู้อื่น’ มาตื่นด้วย ต้องกินมังสวิรัต หรือ vegan เหมือน ‘กู’ ... ‘กู และพวกกู’ เท่านั้นต้องกอบกู้โลกได้

“คำถามต่อมาที่ผู้อ่านและนักเรียนโยคะตื่นรู้ที่มาพบครูแปลกๆ แบบผมก็คือ การตื่นจากกับดักนั้นแล้ว จะทำให้เราไม่ทำอะไรให้โลกเลยหรือ

“ขอตอบด้วยความจริงใจว่า ‘ใช่’ และ ‘ไม่ใช่’ ในขณะเดียวกันครับ เพราะความจริงสากล (Universal Truth) จะมีธรรมชาติ ที่เป็น Paradox เช่นนี้แหละครับหากเราลงไปดูลึกๆ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะหนีทางโลกและพินกับการนั่งนิ่งๆ และ อาบน้ำตาแห่งความปีติและเชื่อมโยงใจเป็นหนึ่งเดียวกับทุกสิ่งตลอดทุกวัน รับกับปัจจุบันขณะและสถานการณ์โลกโดยไม่ลงมือทำอะไรเลย”

เอาจริงๆ คือ ผมว่าทำได้ในระดับ แต่ต้องทำไปด้วยผู้รู้ที่ดูแลและโอบกอดด้วยความเข้าใจอยู่เบื้องหลัง

ซึ่งนั่นคือสิ่งที่เขาเห็นว่าเป็นอุปสรรคสำคัญที่สุดในการ ‘ตื่น’ เพื่อ ‘รู้’

◆ การตื่นรู้ ในฐานะครูสอนโยคะสมาธิ

“ผมคิดว่ากว่า 80-90 เปอร์เซ็นต์ของคนที่เราเดินผ่าน หรือคนมาเข้าคลาสโยคะตื่นรู้ของผม มีพลังงานความเครียดที่หนักและหนัก โดยที่เขาไม่ทราบว่าการจะหลุดพ้นได้ต้องผ่าน ‘น้ำตกแห่งปัจจุบันขณะ’

“ผมอยากลดความทุกข์ และรักษานักเรียนที่ผ่านเข้ามารับรู้พลังงานความรักที่บรรยายไม่ถูกนี้ อย่างสุดหัวใจ

“ผมหวังว่า เราทั้งหมด ตื่นมากหรือไม่มากก็ตามแต่ จะเข้าถึงจุดที่ ละวางการแบ่งแยก ศาสนา นิกาย และ Contents of Mind ครับ และ เข้าใจ คำสอนที่หลายศาสนาสอน และลงลึกในขั้นที่สุด และรู้ว่าพวกท่านที่ตื่นก่อนเรา เช่น พระพุทธเจ้า และพระเยซู ได้ชี้นำเราไปในทางเดียวกัน

“หนึ่ง คือ ทั้งหมด ทั้งหมด คือ 0 และ ความว่าง ใน ความรัก ครับ”



ความหมายใหม่ ของความสุข และความสำเร็จ



ธีรบุญ ไพโรจน์อังสุธร

ธีรบุญ ไพโรจน์อังสุธร หรือ ธีร จากการศึกษาปริญญาโท สาขาบริหารธุรกิจ ได้ผันตัวมาแสวงหาการเติบโตด้านในของชีวิต ศึกษาคำสอนและฝึกปฏิบัติตามแนวทางของหมู่บ้านพลัม โดย หลวงปู่ติช นัท ฮันท์ จากนั้นได้อุปสมบทโดยมีหลวงพ่อสुरศักดิ์ เขมรังสี (พระภาวนาเขมคุณ วิ.) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ เป็นพระอุปัชฌาย์และพระวิปัสสนาจารย์ จำพรรษาอยู่ที่ศูนย์วิปัสสนาเยาวชนพุทธฯ เขมรังสี (ศูนย์4) อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา และ สำนักปรมัตถภาวนา ดอยภูโอบ อ.แม่วิม จ.เชียงใหม่

ก่อนลาสิกขา ออกมาเป็นโค้ช วิทยากร และ ที่ปรึกษาด้าน Soft Skills ให้กับองค์กรต่างๆ โดยใช้กระบวนการเรียนรู้ที่ผสมผสานระหว่างศาสตร์ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กับศิลปะการพัฒนาชีวิตแบบจิตตปัญญาศึกษา ตามที่ได้ศึกษามาจากครูบาอาจารย์ทั้งในระบบการศึกษาและนอกระบบการศึกษาในศาสตร์และศิลป์ดังกล่าว โดยเผยแพร่งานเขียนผ่านทางเว็บไซต์ runwisdom.com และ delighten.co.th

◆ จุดเปลี่ยนแปลงจากด้านใน

“ในอดีต ผมเคยจดจำความสำเร็จต่างๆ ของตัวเองได้ดีมาก ดีจนบ่อยครั้ง ผมมักจะหวนคิดถึงและพูดถึงมันแบบซ้ำๆ เพื่อสัมผัสรสชาติของความสุขจากอดีตแบบซ้ำแล้วซ้ำอีก ในปัจจุบัน ผมรู้สึกชื่นชมสิ่งต่างๆ รอบตัวมากขึ้น การชื่นชมในปัจจุบันเข้ามาทดแทนการจมกับความล้มเหลวในอดีต ความหมายของคำว่าความสำเร็จของผมเปลี่ยนไป กลายเป็นว่า ความสำเร็จ คือ การปล่อยวางความสำเร็จ ทำให้ผมสามารถประสบความสำเร็จ และมีความสุขได้อย่างง่ายๆ ในทุกๆ ครั้ง ที่เกิดความรู้สึกชื่นชมสิ่งต่างๆ รอบตัวตามอย่างที่มีมันเป็น การให้ความหมายใหม่จากภายในใจของเราเอง ทำให้พฤติกรรมที่คุ้นชินของเราเปลี่ยนไป หรือ เกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ในทิศทางที่เกื้อหนุนความเจริญงอกงามของชีวิตครับ

“มุมมองเรื่องความหมายของชีวิตของผม เปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป ทุกครั้งที่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงนั้น ผมจะถามตัวเองว่า ความรู้สึกนั้นเกี่ยวอะไรกับชีวิตในปัจจุบันไหม นอกจากนี้ ผมคิดว่า ชีวิตเราต้องพึ่งพาลมหายใจ และผมตระหนักรู้ถึงบุญคุณของมัน ผมหมั่นขอบคุณทุกการพริบไหวที่เกิดขึ้นกับกายและใจ และพร้อมเปิดรับการเรียนรู้ตลอดชีวิต จากกัลยาณมิตรทุกคน”

◆ การตื่น คือ อะไร

“ครูบาอาจารย์ที่ผมศรัทธา ท่านมีคุณลักษณะอย่างน้อยๆ 2 ประการ คือ ใจท่านไม่ทุกข์ร้อน และ ท่านกำลังช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ นี่คือทิศทางเบื้องต้นสำหรับการให้ความหมายคำว่า ‘ตื่น’ สำหรับผม และ ผมเชื่อว่า การตื่นจะปรากฏขึ้นเมื่อเราใส่ใจกับทุกก้าวเดิน ไม่ว่าจะในหนทางไหน ทุกประสบการณ์ที่เราพบสามารถสร้างการเรียนรู้ครั้งใหม่ และนำพาเราไปสู่ความเจริญงอกงามจากด้านใน

“ในขณะที่บางครั้งการจุ่มแช่กับประสบการณ์ก็มีความงดงาม แฝงเบา และ เป็นปัจจุบัน แต่บางครั้ง มันก็หนักหนา แนบแน่น บีบคั้นอยู่ภายใน จนกลายเป็นอารมณ์เชิงลบที่ไม่สามารถผ่อนคลายจากอดีตลงได้ การตื่นเล็ก ๆ ระวังวัน ช่วยให้ได้ปล่อยอารมณ์เชิงลบให้สลายไป อย่างที่ควรจะเป็น เมื่อใจว่างจากอารมณ์เชิงลบ จะเกิดรอยยิ้ม การกระทำของเราก็จะมีลักษณะที่เป็นมิตร และเป็นประโยชน์แบบองค์รวม คือ กระทำออกไปครั้งเดียว เป็นประโยชน์กับทั้งตนเอง ผู้อื่น และส่วนรวม”

◆ หลุมพรางการเติบโตด้านในและการก้าวข้าม

“ถ้าเราพยายามเร่งบอกสอนสิ่งที่ดีว่าดี ด้วยความหวังดีที่อัดแน่นอยู่ในใจจนล้นปรี่ออกมา อาจทำให้เราลืมฟังเสียงของคนอื่นและไม่ได้ยินเสียงของตนเองด้วย การทำแบบนี้ เหมือนการพยายามแก้โจทย์พีลิกส์ยาก ๆ สักข้อ โดยไม่อ่านโจทย์ก่อนทำ ยิ่งมีความรู้มากเท่าไรห้กลับยิ่งยุ่งยากมากเท่านั้น วิธีที่ผมใช้ในการก้าวข้ามหลุมพรางแบบนี้ก็คือ การฝึกทักษะการฟังอย่างลึกซึ้ง (Deep Listening) ผมฝึกฝนทักษะการฟังอย่างลึกซึ้งครั้งแรกกับสังฆะหมู่บ้านพลัม โดย หลวงปู่ ดิษ นัท ฮันท์ บรรยายภาศในชุมชนที่มีการฟังอย่างลึกซึ้งนั้น สามารถเยียวยาความทุกข์ของ

สมาชิกในชุมชนให้จางคลาย เกิดพื้นที่แห่งความไว้วางใจ และช่วยสร้างความหมายใหม่ให้กับชีวิตได้ การฟังอย่างลึกซึ้ง คือ การภาวนาอย่างหนึ่งที่เราสามารถฝึกฝนได้ตลอดชีวิต การฟังที่ได้ยินถึงใจของเขา และใจของเราด้วยพร้อม ๆ กัน เป็นทักษะที่เราจะสัมผัสถึงประโยชน์อันมหาศาลทันทีที่เริ่มฝึก”

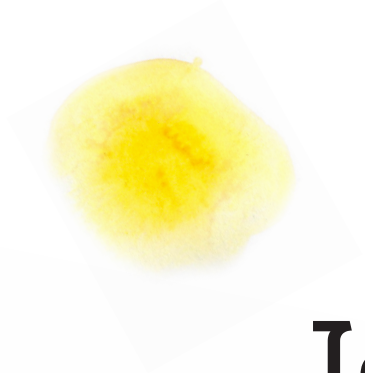
◆ การตระหนักรู้ในสังคมเกิดขึ้นได้

“ผมอยู่ในบทบาทหน้าที่ของการเป็นโค้ช วิทยากร และที่ปรึกษา ที่ทำงานส่งเสริมการบ่มเพาะสติ และพัฒนาทักษะความฉลาดทางอารมณ์ให้กับผู้นำในองค์กรต่าง ๆ โดยเน้นให้เกิดความสมดุลทั้งปัญญาและความกรุณา ผมเห็นว่าบทบาทหน้าที่นี้ คือ การมอบกุญแจให้กับผู้คน เพื่อที่จะไขประตูสู่โลกแห่งการเติบโตภายในตามหนทางของตนเอง

“ในอีกบทบาทหนึ่งก็คือ การฝึกฝนตัวเอง เปิดรับการเรียนรู้ และ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกัลยาณมิตรทุกชุมชน เพื่อเป็นน้ำหยดหนึ่งในมหาสมุทร ซึ่งผมเชื่อว่าจะเป็นการก้าวสู่การตระหนักรู้ในสังคมร่วมกันครับ”



ยอมให้ ตัวเอง ได้ถูกฝึก



ดร.อรุณทัย ไชยช่วย

ในยุคสมัยแห่งความรวดเร็วและวุ่นวาย มีคนจำนวนไม่น้อยที่
ได้รับผลกระทบทางร่างกายและจิตใจจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบและซับซ้อนเช่นนี้
นักเยียวยา หรือ Healer จึงเริ่มกลายเป็นอาชีพที่เป็นที่ต้องการในสังคม
สมัยใหม่ ดร.อรุณทัย ไชยช่วย หรือครูเอ๋ ทำงานเป็นนักบำบัดและ
เยียวยาโดยใช้ Minddala และ Mindtangle เป็นเครื่องมือ

ปัจจุบันครูเอ๋ทำงานเป็นอาจารย์พิเศษที่วิทยาลัยออยเบีย เมืองดอร์ทมุน ประเทศเยอรมนี รับผิดชอบฝึกอาชีพให้ผู้ที่ต้องการเปลี่ยนอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเด็ก ผู้ป่วย และผู้สูงอายุ ภายใต้การสนับสนุนของรัฐ เป็นผู้ก่อตั้งและเป็นผู้อำนวยการ สถาบันการศึกษาเพื่อการเยียวยาในประเทศไทย เปิดคอร์สฝึกอบรมให้บุคคลทั่วไปที่สนใจในศาสตร์การเยียวยาด้วย Minddala และ Mindtangle อีกด้วยแต่กว่าเธอจะทำหน้าที่ดูแลผู้อื่นได้ ร่างกายและจิตใจของเธอก็ต้องผ่านการเรียนรู้ ฝึกฝนมาไม่น้อยเช่นกัน (*Minddala คือ งานเยียวยาที่ใช้ มานดาล่า เป็นเครื่องมือใช้ฝึกฝนภายในจิตใจตนเองโดยใช้องค์ความรู้พื้นฐานของมานุษยปรัชญา และผสมผสานกับจิตวิทยาวิเคราะห์ของ C. G. Jung นอกจากมานดาล่าแล้ว งานเยียวยานี้ยังมีเครื่องมือสำหรับการฝึกฝนที่สำคัญไม่น้อยกว่ากัน คือ Mindtangle ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สร้างสรรค์ขึ้นโดยใช้ Zentangle ฝึกฝนภายในจิตใจที่อยู่บนพื้นฐานความรู้มานุษยปรัชญาและผสมผสานกับจิตวิทยาวิเคราะห์ของ C. G. Jung)

◆ เมื่อลืมหายใจใน ใจก็ถูกปลุกให้ตื่นขึ้น

การตื่นรู้คือช่วงแห่งความสว่างภายในที่เห็นความจริงที่เสียดแทงในประสานกันเป็นหนึ่ง “อ้อ ความจริงเป็นเช่นนั้นเอง”

ในขณะที่เห็นซึ่งความจริงและเกิดเสียงประสานรวมกันเป็นหนึ่งนั้น เป็นช่วงเวลาที่ลมหายใจสงบนิ่งเป็นหนึ่งเดียวกับคลื่นพลังงานรอบตัว แล้วเกิดความกระจ่างภายใน คือ การยอมรับและเข้าใจในกันและกันของความคิดความรู้สึกภายในตนเอง อีกทั้งยังเป็นการรวมกันเป็นหนึ่งเดียวจากภายในและประสานเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติภายนอก ที่เราจะไม่ฝืนไม่ต้านความจริงของชีวิตในขณะนั้น ๆ ข้างในตัวตนของเราจะยอมรับ และเข้าใจในความจริงในขณะนั้น ๆ อย่างไร้ข้อกังขา

ทุก ๆ ครั้งที่เราได้ตื่นรู้ในความจริงใดความจริงหนึ่งนั้น ตัวจริงแท้ของเราก็จะค่อย ๆ ปรากฏชัดแจ้งขึ้นภายใน

เกิดการตระหนักรู้ในความอยากความไม่อยากของตนเอง ว่าตรงกับความจริงในปัจจุบันขณะนั้นหรือไม่ และเรายอมรับด้วยความเข้าใจว่า ทุกเหตุการณ์ในชีวิตล้วนเกิดจากความอยากความไม่อยากของเราทั้งสิ้น

การตื่นรู้ คือช่วงหนึ่งที่เกิดขึ้น และจะเป็นช่วงที่เรา รู้ว่าชีวิตนับแต่ต่อไปนี้จะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

◆ จังหวะแห่งการตื่นสู่ความจริง

สมัยที่เรียนอยู่มหาวิทยาลัยชั้นปีที่สาม (อายุ 21 ปี) ได้ยินคำถามจากวิทยากรที่มาบรรยายว่า “น้องๆ มีงานอะไรที่อยาก

ทำหรือยัง งานที่ทำให้น้องอยากตื่นนอนในทุก ๆ เช้าเพื่อไปทำงาน”

จากคำถามนี้ ทำให้ตนเองเห็นความจริงในชีวิตว่า ยังไม่มีงานที่อยากทำอย่างจริงจัง แม้จะเรียนเพื่อไปเป็นครูสอนเด็ก ๆ ก็ยังไม่ใช่คำตอบที่แท้จริงของชีวิตตนเอง นับจากวันนั้น ฉันเริ่มค้นหาคำตอบที่เป็นความจริงให้ตนเอง จนพบว่า ชีวิตของตนเองนั้นเกิดมาเพื่อทำงานอะไรให้ชีวิตมีประโยชน์แก่สังคมโลกนี้

อีกประสบการณ์การตื่นที่ทำให้ตนเองยอมรับด้วยความเข้าใจว่าชีวิตนี้เกิดมาเพื่อทำอะไร ก็เมื่อตอนอายุ 32 ย่าง 33 ปี ที่เกิดวิกฤติครั้งที่หนักหนาสาหัสขึ้นในชีวิต ฉันทำธุรกิจอย่างหนึ่งประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด และร่วงลงมาสู่จุดยิ่งกว่าต่ำสุด เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้ตนเองยอมรับในความจริงว่า ตัวเราเกิดมาเพื่อทำสิ่งใดในชีวิตที่มีลมหายใจนี้ นั่นคือ การเกิดมาทำงานกับบุคคลพิเศษ

◆ ตื่นรู้สู่การเติบโตภายใน

สิ่งสำคัญที่ได้คือ การเห็น ยอมรับและเข้าใจในความเป็นธรรมดาของชีวิต ทุกอย่างคือความธรรมดา ได้การมองชีวิตที่เป็นองค์รวม ไม่ได้ยึดติด ยึดมั่นถือมั่นแค่จุดใดจุดหนึ่งของชีวิต และเห็นในความจริงที่ว่า เหตุการณ์ทุกอย่างในชีวิต ล้วนมีเราเป็นเหตุทั้งสิ้น ตราบที่เรายังโทษผู้อื่นอยู่ เราก็ยังไม่ยอมรับและเข้าใจในความจริงในขณะนั้น ๆ

คนเราทุกคนสามารถตื่นรู้ได้หากภายในนั้นสงบ นิ่ง และว่างนานพอ การตื่นรู้ทำให้คนเราเห็นถึงความจริงของชีวิตของแต่ละคนในขณะนั้น ๆ ว่าจะดำเนินชีวิตเช่นไรที่ไม่ฝืนความจริง

การที่ฉันรู้ว่าชีวิตเกิดมาด้วยภารกิจอันใดที่จะดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง แก่ผู้อื่น และรักษาดูแลให้ธรรมชาติคงอยู่ต่อไป ทำให้ตัวเองมีความหนักแน่น มั่นคงในสิ่งที่เราได้เลือกแล้ว ทำด้วยความเชื่อมั่นและศรัทธา และยอมรับด้วยความเข้าใจในผลของการกระทำของตนเอง

สิ่งที่มองเห็นในตนเองผ่านการตื่นเพื่อรู้ คือ เรายอมรับฟังเสียงที่แนะนำ ตักเตือน ตาหนิเราด้วยความเข้าใจ ไม่ดันทุรังไม่ได้เถียงหาข้ออ้างมาเข้าข้างให้ตัวเองถูก ตัวเองดี ตัวเองชนะเสียงที่ได้ยินจากคนอื่น ทำให้ฉันสงบ นิ่ง และผ่อนคลาย สบาย ๆ ขึ้น คนอื่นก็กล้าเปิดใจคุยกับครูเอ๋

แต่ถ้าไม่มีการตื่นรู้เกิดขึ้น ชีวิตฉันก็คงยังหลงอยู่ในความอยากที่ไม่สิ้นสุดของตนเอง ก็คงยังหลับใหลอยู่ในความอยากได้ออกงามมี หลับหูหลับตาเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นว่าใครดีใครเด่นกว่ากัน ชีวิตของฉันคงไร้สาระและแก่นสาร ฉันคงไม่ได้ทำงานเยียวยาผู้คนดังเช่นทุกวันนี้ คงยังหลงไปกับรูป รส กลิ่น เสียง ที่สร้างตัวตนไปตามความหลงเหล่านั่นก็คือตัวตนที่แท้จริง

หากปราศจากการตื่นรู้ มนุษย์เราคงเข้าข้างตนเอง ว่าเรานั้น มีอำนาจเหนือธรรมชาติ และไม่ตระหนักรู้ในความอยากของตนเอง ทำอะไรไปตามความอยากของตนเองโดยไม่คำนึงถึงอะไรทั้งสิ้น

อุปสรรคสำคัญ และหลุมพรางที่ต้องเจอในระหว่างทางไปสู่การตื่น ก็คือ อึดอัด ที่ยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกู เก่ง ตัวกู เจ๋ง ตัวกู แน่ กว่าคนอื่น ตัวกูทำได้ทุกอย่างที่อยากทำ แต่กระนั้น การยึดมั่นถือมั่นนี้จะนำพาเราไปตกหลุมแห่งความล้มเหลว ความเจ็บปวดอันแสนสาหัสของชีวิต ที่ทำให้เราต้องหยุดการกระทำเดิม ๆ เพื่อพักอยู่กับตนเองอย่างสงบ ด้วยความรู้สึกตัวในความเจ็บปวดความอึดอัดที่กำลังเผชิญอยู่ เท่าทันความคิด แล้วเราจะได้พบกับความสว่างภายในที่เห็น ยอมรับและเข้าใจในความจริงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ดังนั้น อัดตานี้เป็นอุปสรรคที่มีคุณค่ายิ่งต่อหนทางไปสู่การตื่นรู้

◆ เมื่อคนตื่น สังคมตื่น

ฉันคิดว่าการตื่นจะทำให้คนตระหนักรู้ในตนเองว่าเราล้วนพึ่งพากันและกัน ยอมรับด้วยความเข้าใจว่าชีวิตเรามีผลต่อสรรพสิ่งรอบตัวเสมอ และทุกสรรพสิ่งล้วนมีคุณค่าในตนเอง เมื่อภายในของผู้ตื่นรู้สงบ รู้คุณค่าของโลก สังคมรอบตัว สังคมก็สงบไปด้วย

◆ คิดว่าเรื่องนี้คนทั่วไปสามารถเข้าใจ หรือเข้าถึงได้โดยง่าย หรือยากเพียงไร และมีข้อเสนอแนะในการส่งเสริมความเข้าใจหรือการเรียนรู้ของคนทั่วไปในเรื่องนี้ว่าอย่างไร

สิ่งที่จะช่วยให้ความตื่นรู้เพิ่มคุณค่าขึ้นในระดับสังคม คือ การที่ไม่ทำให้เรื่องตื่นรู้เป็นเรื่องพิเศษยิ่งใหญ่ ทำให้การตื่นรู้เป็นเรื่องธรรมดา ง่ายต่อการเข้าถึง ใคร ๆ ก็สามารถตื่นรู้ได้ ไม่ผูกโยงเรื่องการตื่นรู้ไปยึดติดกับความเชื่อทางศาสนาใดศาสนาหนึ่ง หรือปรัชญาใดปรัชญาหนึ่ง การตื่นรู้เป็นของทุกคน ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ด้วยตนเอง

โดยสภาวะภายในของคนคนนั้นจะสงบ นิ่ง และว่างได้หรือไม่ นั่น ก็อยู่ที่ว่า เขาจะยอมให้เครื่องมือไหนฝึกและฝนเขาเท่านั้นเอง

ผู้ที่จะเจริญเติบโตได้ คือผู้ที่ยอมให้คนอื่นช่วยรดน้ำพรวนดินให้จิตใจของเราไปพร้อม ๆ กับเราดูแลตัวเอง

สิ่งสำคัญ คือ การเปิดพื้นที่ให้ทุกคนได้เข้ามาอย่างเท่าเทียมกัน การทำให้การตื่นรู้เป็นเรื่องธรรมดาที่ใคร ๆ ก็สามารถเข้าถึงได้ ก็ทำให้คนที่ตื่นรู้ ก็เป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง ไม่ได้ยิ่งใหญ่ไปกว่าใคร



แสงที่ ปลดปล่อย พันธนาการ



กิตติเชษฐ์ สิริศรีพรชัย

จากชายหนุ่มผู้มีดีกรีทางการศึกษาในสายอาชีพนักธุรกิจ กลายมาเป็นผู้ก่อตั้ง Ghittichate Spiritual Studio กิตติเชษฐ์ สิริศรีพรชัย หรือ เซท ทำงานบำบัดรักษาทางด้านพลังงาน ทั้งเป็นที่ปรึกษาในการปรับสมดุลและแนะนำการไปสู่เป้าหมายของชีวิตด้วยการใช้ญาณทัศนะ การบำบัดแบบองค์รวมด้วยศาสตร์เรกิและพลังจักรวาล สร้างผลงานศิลปะด้านจิตวิญญาณ และนำพาผู้คนเข้าสู่ความสามารถที่ถูกลืมเลือนของมนุษยชาติ “ญาณทัศนะ”

กว่าจะถึงวันนี้ ในวันที่เขามีโอกาสทำงานและหน้าที่ที่เหมือนแตกต่างจากอาชีพการงานทั่วไป ชายหนุ่มคนนี้มีเส้นทางที่เติบโตทางจิตวิญญาณที่น่าสนใจ

◆ จุดเปลี่ยน ณ ต่างแดน

คุณพ่อของผมเสียชีวิตเมื่อผมอายุได้ 6 ปี คุณแม่ก็ทำหน้าที่เลี้ยงดูผมและน้องชายด้วยตัวเอง ตลอดเวลาในวัยเด็กผมได้เห็นถึงความยากลำบากของคุณแม่ในการทำงานและการเลี้ยงดูลูกสองคนโดยลำพัง จนผมเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ ชีวิตในรั้วมหา'ลัยทำให้ผมได้พบกับสังคมทุนนิยมอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นการยึดมั่นถือมั่นในวัตถุของผู้คน การมองคนโดยให้เปลือกภายนอกเป็นตัวตัดสิน การบริโภคอย่างฟุ้งเฟ้อ จิตวิญญาณของผมเต็มไปด้วยการสร้างตัวตนบำรุงอัตตา หยิ่งผยอง อหังการ โยโสโอหัง

หลังจากนั้นผมไปเรียนปริญญาโทที่สหรัฐอเมริกา แต่หลังจากไปถึงได้เพียง 6 เดือนคุณแม่ก็ประสบปัญหาทางการเงินอย่างหนักจนไม่สามารถสนับสนุนการศึกษาของผมได้อีก แต่ผมไม่เคยยอมแพ้ เพราะผมเชื่อในประโยคที่ว่า 'ชีวิตนี้ไม่มีคนล้มเหลว มีแต่คนล้มเลิก' ผมต่อสู้จนสามารถเข้าศึกษาสาขาวิชาเศรษฐศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยประจำรัฐแคลิฟอร์เนีย ที่เมืองลอสแอนเจลิส ได้สำเร็จ

จากวิกฤติของชีวิตกว่า 10 ปีที่ผมต้องอยู่รอดให้ได้ด้วยตนเองในสหรัฐอเมริกา กลายเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผมเริ่มหันเข้ามาสนใจธรรมะและเริ่มค้นหาความหมายของการดำรงอยู่ของชีวิต ผมต้องดิ้นรนอย่างหนักด้วยตัวเองและต้องเจอสภาพยากลำบากในการดำเนินชีวิต ทำงานหนัก ฝ่าฟันทุกอุปสรรค แม้จะอ่อนล้าแต่ก็ปลอบใจตนเองเพื่อไปสู่จุดหมายให้ได้ ผมคิดมาตลอดว่าจักรวาลคงต้องการให้บทเรียนนี้เพื่อขัดเกลาจิตวิญญาณผมแน่ ๆ

และถึงแม้ผมจะพยายามอย่างที่สุดแล้ว ในเวลาไม่นาน ผมก็เป็นโรคเครียดและป่วย ขณะที่ผมนอนป่วยอยู่ ตาก็มองขึ้นไปบนเพดานแล้วผมก็ถามตัวเองว่า เราเครียดจนตัวเองไม่สบายแบบนี้เพื่ออะไร ความเครียดแก้ปัญหาอะไรได้ เราจะยึดติดกับวัตถุต่าง ๆ หรือสถานภาพทางสังคมที่เราเคยมีหรือพยายามรักษามันไว้เพื่ออะไร มันถูกต้องแล้วหรือที่เราจะดำเนินชีวิตอย่างนี้ต่อไป ในเมื่อวัตถุต่าง ๆ ไม่ใช่คำตอบที่แท้จริงสักนิด

เมื่ออาการดีขึ้น ผมเดินเข้าไปในร้านหนังสือ ยืนสงบนิ่งอยู่หน้าชั้นหนังสือธรรมะ ค่อย ๆ หยิบหนังสือเหล่านั้นมาเปิดดูทีละเล่มจนเกือบครบ ผมได้รับความรู้สึกอันประหลาด รู้สึกเบาและสบายอย่างไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้ รู้สึกเหมือนกำลังสนทนากับใครสักคนที่เข้าใจว่าความทุกข์ที่ผมมีอยู่คืออะไรและสามารถแก้ไขได้อย่างไร

‘ทุกอย่างอยู่ที่ใจ’ ณ วินาทีนั้น ในร้านหนังสือเล็กๆ แห่งนั้น ชีวิตผมได้เปลี่ยนไป ผมได้รู้แล้วว่าความสุขที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของเราเอง ไม่ได้อยู่ที่สิ่งของรอบๆ ตัวเราเลยแม้แต่น้อย การเดินทางทางจิตวิญญาณของผมเริ่มขึ้นตอนนั้น

จากวันนั้น ถือเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆ ของการตื่นของหัวใจ ผมพยายามปฏิบัติพัฒนาจิตใจตนเองเรื่อยมา โดยนำแนวความคิดทางจิตวิญญาณที่ผมได้จากการอ่านหนังสือและคำแนะนำของครูบาอาจารย์ทั้งหลายมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผม ความยโส โอหัง อวดดี ก็ค่อยๆ เบาลง เริ่มทำให้เห็นว่าทุกคนนั้นเท่าเทียมกันไม่ว่ายากดีมีเงินเช่นไร ในดีมีร้าย ในร้ายมีดี อย่าด่วนตัดสินสิ่งใด มุมมองที่เรามีต่อโลกนั้นแหละคือโลกของเรา ซึ่งไม่ใช่โลกที่เป็นไปตามความจริงแท้

หลายปีที่ผ่านมา ผมได้เรียนรู้เรื่องการเติบโตภายใน โดยเฉพาะเรื่องญาณทัศนะ ผมพบว่า

เมื่อนิ่งจึงกระจ่างชัด

เมื่อกระจ่างชัดจึงเกิดปัญญา

เมื่อเกิดปัญญาจึงนิ่งได้มากขึ้น

เมื่อนิ่งมากขึ้นจึงกระจ่างชัดมากขึ้น

เมื่อกระจ่างชัดมากขึ้นจึงเกิดปัญญามากขึ้น

เป็นเช่นนี้เรื่อยไปจวบจนเข้าใจซึ่งความจริงแท้ทั้งหมด

◆ ตื่นเพื่อรู้...รู้อะไร

ผมคิดว่าเราเกิดมาในสภาวะที่โศภริสุทธ์ แต่ชีวิตได้ผ่านกระบวนการทางสังคมซึ่งทำให้จิตของเราเบี่ยงเบนออกจากความจริงแท้สู่โลกแห่งความหลง การรับรู้ของเด็กโศภริสุทธ์เริ่มบิดเบี้ยวไปด้วยความหมายและความยึดมั่นถือมั่นที่มนุษย์สร้างขึ้นมาทีละเล็กละน้อย จนกระทั่งพวกเขาอยู่ในวังวนที่ถูกปกคลุมไปด้วยเมฆหมอกแห่งความยึดมั่นถือมั่น ความกลัว ความโกรธ และความหลง

จนเมื่อโอกาสแห่งการตื่นรู้มาถึง กระบวนการทางจิตวิญญาณก็จะเริ่มขึ้น พวกเขาอาจจะถูกสั่นสะเทือนอย่างรุนแรงด้วยเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต หลายชีวิตตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ไม่ว่าจะเป็นเพราะความอ่อนแอหรือการไม่มีสติพอที่จะเห็นถึงการเรียนรู้ที่กำลังเกิดขึ้นในเวลานั้น แต่ในทางกลับกัน หลายคนสามารถใช้สถานการณ์ที่ประสบพบเจอเป็นบทเรียนทางจิตวิญญาณ และแสวงหาการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง จนออกจากความหลง

สำหรับผมแล้วการตื่นรู้ หมายถึงการเริ่มตระหนักว่าแท้จริงแล้วสรรพสิ่งที่อยู่รอบตัวเราเป็นเพียงสมมุติเพื่อใช้ในการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ เช่นนั้นแล้วจึงไม่มีความจำเป็นใดที่เราต้องยึดมั่นถือมั่นจนเป็นทุกข์ บังเกิดมุมมองที่เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง

ในธรรมชาติของสิ่งนั้น เปิดโลกทัศน์สู่ความหมายของชีวิตที่ว่า ทุกสิ่งล้วนเป็นเช่นนั้นเอง จิตได้เข้าถึงการเชื่อมต่อกันเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่งไร้การแบ่งแยกและมีความรักความเมตตาให้แก่ทุกผู้นาม หัวใจได้รู้สึกถึงว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตล้วนแต่เป็นของขวัญจากจักรวาลทั้งสิ้น

เราตื่นรู้เพื่อจะได้ชื่นชมความงามแห่งการมีชีวิตอยู่ การเห็นว่าทุกสรรพสิ่งรอบตัวล้วนได้รับพรอันประเสริฐและมีความสุขสบาย แต่ความหลงผิดในมุมมองของมนุษยชาติคือตัวการสำคัญในการทำลายล้างโลกอันสวยงามใบนี้ด้วยความหลง ก่อกำเนิดความโลภและความโกรธเกลียด การแบ่งแยกออกจากกัน การตื่นรู้จึงมีความสำคัญอย่างมากสู่การเข้าถึงสัจจะความจริง การกลับเข้าสู่ความเป็นเอกภาพแห่งจักรวาล และการดำเนินชีวิตด้วยจิตที่ศิโรราบแต่ความจริงแท้ อันจะนำไปสู่ชีวิตที่เปี่ยมไปด้วยความสงบเย็น สันติสุข เบิกบาน ยินดี

เราจำเป็นต้องเดินทางภายในเพื่อพาทายใจให้พ้นจากเมฆหมอกแห่งความหลง และเพื่อเข้าใจว่าแท้จริงแล้วเราเป็นหนึ่งเดียวกับทุกสิ่ง ทุกสิ่งเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกันและมีผลกระทบต่อกันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเราตื่นรู้เราจึงมุ่งมั่นที่จะปรับเปลี่ยน

ปรับปรุงตนเองเพื่อเพิ่มความดีให้สูงขึ้นซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในการยกระดับจิตวิญญาณและความสงบสุขของสิ่งแวดล้อมรอบตัวเรา

◆ พบคุณค่าเมื่อเข้าถึงความจริง

นี่คือเส้นทางที่มนุษย์ได้พบคำตอบว่า เรามีชีวิตไปเพื่ออะไร สิ่งใดคือคุณค่าของชีวิตที่แท้จริง เราควรทุ่มเททรัพยากรที่มีอยู่ในชีวิตนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาของเราไปเพื่อสิ่งใด การใช้ชีวิตของเราจะสอดคล้องกับธรรมชาติ จิตใจแจ่มใสเบิกบาน ชื่นชมซาบซึ้งไปกับสรรพสิ่งรอบตัว ที่สำคัญที่สุด การมีมุมมองของชีวิตอยู่บนความจริงแท้ ทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่างราบรื่นและสงบสุข เพราะเราเห็นว่าทุกสิ่งสมบูรณ์ด้วยตัวเองในทุกขณะอยู่แล้ว ทำให้เรายอมรับกับสถานการณ์ด้วยใจที่โอบรับ ไร้ตัดสิน ไร้ขุ่นมัว ไร้ทุกข์

เราจะตกอยู่ในวังวนแห่งอารมณ์น้อยลง จนในที่สุดเราอาจจะแค่รับรู้ว่ามีอารมณ์เกิดขึ้นจริง แต่จิตของเราจะไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับอารมณ์ แต่จะมุ่งไปสู่การเรียนรู้ของจิตวิญญาณแน่นอนอนว่า เราจะอยู่ในสภาวะที่เปิดรับกับทุกสิ่งไม่ว่าดีหรือร้าย ดีก็เช่นนั้น ร้ายก็เช่นนั้น เพราะเข้าใจอย่างแท้จริงว่าทุกสิ่งจะผ่านไป

เราเพียงเห็นคุณค่าที่แท้จริงของสิ่งที่เกิดขึ้น ยอมรับ น้อมรับ โอบรับ หากสิ่งนั้นยังไม่สอดคล้องกับความจริงแห่งใจ เราก็ปรับปรุงและเปลี่ยนแปลง สร้างการกระทำใหม่ที่สอดคล้องกับความจริงแท้ ทุกสิ่งก็เป็นเช่นนั้นเอง

ในเมื่อทุกสิ่งล้วนเป็นเช่นนั้นเองมีเพียงจิตของเรานั้นแหละที่หลงไปยึด หลงไปมั่น ว่าสิ่งนี้ดี สิ่งนี้ไม่ดี สิ่งนี้เป็นของฉัน สิ่งนั้นเป็นของเธอ เปรียบเทียบ ตัดสิน และคาดหวัง เมื่อภาพแห่งความจริงที่ผ่านจากกระจกแห่งมุมมองของตัวเราไม่สอดคล้องกับสัจจะความจริงแห่งธรรมชาติความทุกข์จึงเกิดขึ้น ความขัดแย้งจึงเกิดขึ้น สูญสิ้นไปซึ่งความสงบสุขในหัวใจ

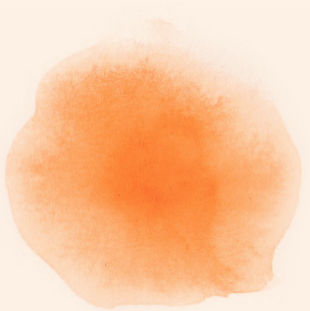
ความแน่นอนที่สุดแห่งชีวิตคือความไม่แน่นอน เราจึงไม่ควรยึดติดสิ่งใดว่าสิ่งนั้นจะคงทนถาวร เพราะนั้นไม่สอดคล้องกับกฎแห่งธรรมชาติ เราเพียงทำหน้าที่ของเราอย่างดีที่สุดด้วยความรักและแรงปรารถนาจากหัวใจที่จะทำหน้าที่ของตนอย่างมีความสุข

◆ กำลังใจถึงเพื่อนร่วมทาง

การเติบโตภายในไม่ใช่เรื่องของปรากฏการณ์เหนือธรรมชาติ แต่เป็นเรื่องใกล้ตัวในชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก ผู้ที่นั่นก็คือปุถุชนธรรมดาไม่ใช่ผู้วิเศษ เป็นมนุษย์เดินดินที่ยังใช้วงจรชีวิตตามปกติ เพียงมีสติและตั้งคำถามที่ถูกต้องให้กับตนเองในสถานการณ์ที่พบเจอ เพื่อตระหนักรู้ถึงบทเรียนทางจิตวิญญาณที่จักรวาลกำลังมอบให้ สิ่งนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่มนุษย์ทุกคนมีความสามารถที่จะเข้าถึงได้และสิ่งนี้จะนำความสงบสุขมายังชีวิตของพวกเขา

ในทุกวันนี้ผมนำวิชาทั้งหลายที่ได้ศึกษาและฝึกฝนมาผสมผสานกันเพื่อใช้ในการรักษาสมดุลแบบองค์รวม ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยชี้ให้ผู้สนใจศึกษาเห็นเหตุที่แท้จริงของปัญหาต่าง ๆ และแนะนำวิถีแก้ไขเพื่อความสุขที่แท้จริง ผมมีความสุขมากที่ได้มีส่วนร่วมทำให้พวกเขาได้รับรู้ว่าเขาเองก็สามารถมีความสุขได้ในทุกขณะจิตโดยไม่ต้องสร้างสิ่งใดเพิ่มขึ้นเลย





แสงกลางใจ

เราทุกคนคล้ายมีวันเกิด อยู่ 2 วัน วันที่เกิดเป็นคน และ วันที่เกิดเป็นมนุษย์

วันที่เราได้เกิดเป็นคน ก็คือวันที่เราเกิดมาบนโลก แต่วันที่ เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นวันที่และโมงยามที่เจ้าของชีวิตก็ไม่ อาจล่วงรู้ได้ หลายคนเกิดมาเป็นคนโดยพลาดจากการได้ ‘ตื่น’ เป็นมนุษย์ทั้ง ๆ ที่สิทธิ์นี้ล้วนมีอยู่แล้วในคนทุกคน

ในวินาทีหลังจากการตื่น เขาจะค่อย ๆ กลับมาสู่โหมดปกติ ของความคิดและความเชื่ออีกครั้ง แต่ทว่า สิ่งที่ต่างไปคือ ความ คิดและความเชื่อของเขา จะไม่ได้เป็นลูกหลานของความกลัว อีกต่อไป

การ ‘ตื่น’ เป็นแสงสว่างที่จะนำทางและช่วยให้รอดพ้นภัย จากมหาคลื่นสึนามิแห่งความไม่รู้ ปลุกปลอบให้ไม่หวาดหวั่น กับบางสิ่งที่ยังไม่รู้ของตนเอง เป็นขวัญให้หาญกล้าที่จะก้าวข้าม ความกลัวที่ยังเหลืออยู่ เป็นแสงที่ปลุกจากห้วงความหลง ให้เรา ได้ตื่นพบกับอิสรภาพ

มองเห็นทั้งความสุข ความธรรมดา ความจริงที่ยิ่งใหญ่ และ ความเป็นหนึ่งเดียวกัน

รู้เพื่อเลิก วงการทุกซ์



นพ.พลวิช กล้าหาญ

“ความรู้สึกที่สำคัญคือ ‘ทุกซ์’ แต่ทุกซ์ไม่ควรเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่รังเกียจหรือหลีกเลี่ยง เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้น คือข้อที่ 1 ของหลัก ‘อริยสัจ’ ”

คือความเห็นของ นายแพทย์พลวิช กล้าหาญ อายุ 50 ปี ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์องค์รวมและการแพทย์โฮมีโอพาธี (Homeopathy) ศาสตราจารย์แพทย์พื้นบ้านชนิดหนึ่งของยุโรปอายุกว่า 200 ปี ศาสตร์ที่เชื่อใน ‘พลังชีวิต’ ที่ว่า ‘ร่างกายสิ่งมีชีวิตทุกชนิดมีความสามารถในการรักษาเยียวยาตนเอง’

นายแพทย์พลวิชใช้การแพทย์ทางเลือกร่วมกับสติสมาธิเพื่อการตื่นรู้และยกระดับจิต

“เวลาที่ความคิดหลงทาง เวลาที่เหน็ดเหนื่อย จิตจะสร้างเรื่องราวให้เราได้พบเจอเรื่องราวต่าง ๆ ตามความเชื่อนั้น การตื่นรู้จะทำให้มองเห็นความธรรมดาของสิ่งต่าง ๆ และมีความสามารถจะปล่อยสิ่งเหล่านั้นให้เป็นที่ไปตามธรรมชาติเดิม

“เราตื่นรู้เพื่อออกจากวงจรความทุกข์แบบเดิมและหมุนวนอยู่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ไม่ว่าจะมีความสุข-ทุกข์ คาดหวัง-สมหวัง-ผิดหวัง เกิด-ตาย”

และการเข้าใจความหมายการ ‘ตื่น’ เพื่อ ‘รู้’ ของนายแพทย์พลวิช ช่วยตอบคำถามและเข้าใจกระบวนการภายในที่ว่า

“เข้าใจกระบวนการตระหนักรู้ เพื่อเลิกวงจรความทุกข์ เลิกเหนื่อยกับสิ่งเหล่านั้น”

◆ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นซึ่งหน้าจากการเปลี่ยนแปลงภายในคืออะไร

ชีวิตหลังการตระหนักรู้นั้นเบาสบายขึ้นและทำให้เรามองโลกไม่เหมือนเดิม คือเห็นจริงตามที่มันเป็นและเห็นอย่างที่เคยก่อนไม่เคยเห็น ที่ผมเห็นเป็นรูปธรรมคือคนรอบตัวเปลี่ยนแปลง

การงานดีขึ้น มีความสุขสงบในชีวิตมากขึ้น ความทุกข์ทางใจลดลง ความทุกข์ทางกายอย่างการเจ็บป่วยก็ลดลงเพราะจิตใจและร่างกายไม่ถูกบีบคั้นด้วยความหวัง ความทุกข์ ความเหนื่อย จะรู้สึกว่าทุกปัญหามีทางออก

นอกจากนี้ยังมีความก้าวหน้าในธรรม เริงร่าในธรรม เห็นจริงในธรรมตามที่พระพุทธองค์ได้สอนไว้ ได้พบคุณค่าของการมาเกิด การดำรงอยู่ เมื่อต้องจากไปก็ไม่หวาดหวั่น

◆ การค้นพบแบบไหนหรือครั้งใด ที่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่สุด

การตื่นครั้งแรก-พบว่าความคิดไม่ใช่เรา ครั้งที่สอง-จิตรู้ว่าอารมณ์ต่าง ๆ ก็ไม่ใช่เรา ครั้งที่สาม-พบว่าจิต ไม่ใช่เรา แต่จิตเป็นธรรมชาติเดิมของจักรวาลนี้ และเราเป็นสติ ที่ได้เห็นจิต อารมณ์ ความคิด และธรรมต่าง ๆ เกิดดับไปตามเหตุปัจจัย

เราเป็นแค่สติปัจจุบัน กำกับจิตให้อยู่กับปัจจุบันให้เรียนรู้ตามจริงในปัจจุบันโดยตัวจิตเอง จิตขัดเกลาความหลงผิดด้วยตัวจิตเอง จิตเห็นไตรลักษณ์ด้วยตัวจิตเอง จิตเป็นอิสระด้วยตัวจิตเอง จิตเรียนรู้จนหมดความอยากด้วยตัวจิตเอง จิตเข้าใจความเป็นธรรมดาด้วยจิตเอง

◆ หากไม่เคยผ่านประสบการณ์การตื่นรู้หรือการศึกษาชีวิต ภายใน วันนี้จะมีชีวิตแบบใด อยู่ในจุดไหน

คงยังใช้ชีวิตตามความคิดที่เชื่อว่าดี คงยังเหนื่อยมาก ทุกข์มาก และดิ้นรนเพื่อประสบความสำเร็จตามที่เคยคิดเชื่อ และอาจยังใช้ชีวิตไปตามความรู้สึก ซึ่งนั่นต้องใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อรักษาความรู้สึกดี ๆ นั้นไว้ให้คงอยู่ และยังคงต้องวิ่งหนีความรู้สึกไม่ดีเพราะคิดว่าความรู้สึกเหล่านั้นเป็นตัวเรา

หมายความว่า เราจะเชื่อว่าจิตเป็นเรา จิตไปรับรู้พลัง นิमित อดีต อนาคต หรือรับรู้ความสามารถอะไรมาก็ทึกทักว่าเป็นตัวเรา คงยังไหลไปกับกิเลสว่าอยากยิ่งใหญ่ สุข เด่นดัง รวย และเอาจักรวาลมาเป็นของเรา

◆ อะไรคืออุปสรรคสำคัญหรือหลุมพรางที่ต้องเจอในระหว่างทางไปสู่การตื่น และก้าวข้ามผ่านไปได้อย่างไร

อุปสรรคสำหรับการตื่น คือความคิดความเชื่อ ไหลไปกับกิเลส ไหลไปกับความเชื่อและความหลง ขอแค่ตั้งหลักได้และไม่ไหลไปกับกระแสกิเลสของสังคมได้ก็เก่งแล้ว และทุกข์จะค่อย ๆ เบาลง

แม้การเติบโตภายในเป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคล แต่การตื่นขึ้นของแต่ละดวงจิตมีผลกระทบต่อจิตดวงอื่นที่สัมพันธ์กันและจะยิ่งเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาจิตอื่น

◆ หลายคนคิดว่า การเข้าใจตัวเองเป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องยาก ท่านเห็นด้วยหรือเห็นต่างอย่างไร

เครื่องมือที่สำคัญคือสติและความรู้สึกภายใน ความรู้สึกที่สำคัญคือ 'ทุกข์' แต่ทุกข์ไม่ควรเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่รังเกียจหรือหลีกเลี่ยง เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้น คือข้อที่ 1 ของหลัก 'อริยสัจ'

เมื่อเราเรียนรู้ธรรมชาติของทุกข์ที่ใจด้วยสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิวะ จะเห็นว่าภายในใจนี้ไม่ใช่ของเรา และจะเห็น 'มรรค' หรือหนทางดับทุกข์ที่เหลืออย่างครบถ้วนพอดี วงล้อแห่งธรรมจะหมุน จิตจะเข้าใจอริยสัจ รู้ใน 'สมุทัย' หรือเหตุแห่งทุกข์ได้ด้วยตัวจิตเอง



ก่อนโลกสลาย บริหารชีวิต และธุรกิจ ด้วยการตื่น



เอกฤทธิ์ เอกสมิทธิ์

จากนักเรียนเก่าโรงเรียนรุ่งอรุณและศึกษาต่อในทางบริหารธุรกิจ เอกฤทธิ์ เอกสมิทธิ์ หรือ เจ ได้รับหน้าที่ดูแลธุรกิจของที่บ้านต่อจากคุณพ่อและคุณแม่ ในฐานะ CEO ของบริษัท LOVE Leasing

สำหรับชายหนุ่มที่ยังอายุไม่มาก แต่ต้องดูแลธุรกิจมูลค่าหลายร้อยล้านบาท จึงนับว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ยิ่งไปกว่านั้น แม้เขาจะเป็นหนึ่งในคนที่อายุน้อยที่สุดสำหรับผู้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้และการเติบโตทางจิตวิญญาณในหนังสือเล่มนี้ แต่เชื่อเป็นอย่างยิ่งว่าคุณค่าและประโยชน์ที่ผู้อ่านจะได้รับนั้นไม่ได้น้อยไปตามอายุของเขาเลย

◆ ประสบการณ์เปลี่ยนชีวิต

ว่ากันว่า ฟ้าจะมีดมืดที่สุด ก่อนจะเริ่มสว่าง
ผมไม่สามารถระบุได้ว่า จุดเริ่มต้นของการตื่น คือวันไหน รู้แต่เพียงว่ามันซ่อนตัวอยู่ในช่วงปีที่มืดมิดที่สุดในชีวิตผม

เส้นทางสู่การเติบโตภายในของผมค่อยๆ ก่อตัวชัดเจนขึ้น ช่วงปี 2557 ประมาณ 3 ปีหลังจากเข้ามารับภารกิจในการพลิกฟื้นบริษัท เป็นช่วงเวลาที่น่าทึ่งที่สุดเท่าที่เคยมีมาในชีวิต ขณะนั้น ผมยังไม่เฉลียวใจว่าสถานการณ์ที่ไม่ดีนั้นกำลังจะนำให้ผมได้พบกับชีวิตที่ 2 ของตัวเอง

เมื่อต้องเข้ามาทำงานในบริษัทที่กำลังประสบภาวะขาดทุนมายาวนาน มีหนี้สินมากกว่าสินทรัพย์ ผู้คนหวาดกลัว

และโกรธกันและกัน ทั้งบริษัทเต็มไปด้วยการคดโกง คนดี

ที่ยังมีอยู่ไม่กล้าขึ้นมา มีบทบาท คนทุศีล คนพาลพบเห็นได้ในทุก ๆ ที่

รู้ตัวอีกที ผมก็เป็นหนุ่มขี้เหล้าเมายาวัย 28 ปีไปแล้ว ผมเห็นตัวเองใช้ชีวิตในแบบที่ตัวเองก็ยังไม่อยากเชื่อ ทุกครั้งที่เห็นตัวเองในกระจก ผมเกลียดตัวเอง แต่ผมก็ไม่สามารถบังคับตัวเองให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้

ผมดื่มเหล้าเกือบทุกวัน มีเพียง 5 วันจาก 365 วันที่ไม่ได้ดื่ม เหตุผลก็คือ ไม่สบายกินไม่ไหว ผมสูบบุหรี่วันละ 2 ซอง ผมมองการพนันเป็นสิ่งที่ทำให้หนีจากชีวิตได้ชั่วคราวไปสู่โลกของฟุตบอล ผมไม่ค่อยกลับบ้าน และมีเรื่องแย ๆ อีกมากที่ผมคงไม่อยากพูดถึง

ผมถามตัวเองในบ่ายวันหนึ่งที่ตื่นขึ้นมา เรามาถึงจุดนี้ได้ยังไงเนี่ย ผมเจอตัวเองอยู่ในสถานที่ปาร์ตี้ที่มีสาวสวยนอนอยู่เกลื่อนห้องไปหมด ผมจับหูหรือสบและคิดต่อไป “บริษัทที่เราดูแลกำลังจะเจ๊ง และเราก็มาอยู่ที่นี้ในเวลากลางวันจันทร์” ทันใดนั้น มีเสียงหนึ่งดังแทรกเข้ามา “ก็ถูกต้องแล้วนี่ จริง ๆ แก่ไม่ควรต้องมาเจอเรื่องแบบนี้เลย ก็ไม่น่าแปลกที่จะเป็นแบบนี้ แก่แค่ต้องคลายเครียดบ้าง”

เสียงของตัวเองอีกคนหนึ่งนั่นเอง

นั่นเป็นครั้งแรก ๆ ที่ คน 2 คนในตัวผมเริ่มเถียงกัน ผมเดาว่านั่นแหละคือจุดเริ่มต้น

การโต้แย้งนั้นยังคงดำเนินต่อไปวันแล้ววันเล่า บางทีติดต่อกันหลายวัน บางทีก็เงียบหายไปหลายวัน ผมต้องออกจากบ้านทุกครั้ง เพื่อไปที่ที่มีเสียงดังและมีผู้คนมากมาย เพราะผมแค่มัวอยากได้เงินเจ้า 2 คนนั้นเถียงกัน

แน่นอนแม้ว่าเราจะช่วยเจ้าตัวคิดดีแล้ว แต่เจ้าตัวคิดชั่วก็จะมีพลังอำนาจที่ทรงพลังกว่า หลายครั้งเรารู้ตัวอีกทีเราก็กำลังทำตามการชักจูงของมันไป (เช่นรู้ตัวอีกทีก็อยู่ระหว่างทางเพื่อไปกินเหล้าแล้ว ทั้ง ๆ ที่เมื่อเช้าตั้งใจว่าวันนี้จะไม่กิน)

แล้วจู่ ๆ ตาก็ไปเห็นคำของอินส์ไตน์โดยบังเอิญใน Social media เขียนว่า

“Insanity: Doing the same thing over and over again and expecting different results” (ความบ้า คือ การทำสิ่งเดิมซ้ำ ๆ แต่หวังผลลัพธ์ที่แตกต่าง)

ผมอุทานในใจดังมาก “เฮ้ย...XXXX...นี่มันผมเลยนี่หว่า”

วันนั้นผมเอาประโยชน์ออกจากหัวไม่ได้ ชนิดที่ว่าขนาดกินเหล้าจนเมาก็ยังคิดถึงคำพูดนี้ นอนก็ยังฝันถึงมัน หลายวันต่อมาผมวนเวียนคิดเรื่องนี้ ผมพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผ่านมา

“เราด่าทุก ๆ คน ทั้งลูกน้องที่ไม่ตั้งใจทำงาน เราด่าผู้บริหารที่ไม่รวมใจกันพลิกฟื้นบริษัท เราด่าเจ้านายที่เมตตาเกินเหตุจนบริษัทเป็นเช่นนี้ เราด่าระบบธนาคารและระบบอำมาตย์ที่เอา

เปรียบประชาชน เราด่าไปยันรัฐบาลที่ทำให้เศรษฐกิจไม่ดี ไม่ช่วยเหลือ แถมยังมาซ้ำเติมโดยการเก็บภาษี ไม่เห็นเหรอว่าบริษัทฉันจะเจ๊งอยู่แล้ว เราด่าไปยันโลกว่าโลกนี้มันมีแต่สิ่งเลวร้าย มีแต่คนชอบเอาเปรียบ เราด่าทุกคนว่าเป็นต้นเหตุของผลลัพธ์ที่ไม่ดีของเรา... แต่เราเองก็ยังกินเหล้าถึงเช้าเหมือนเดิมทุกวัน”

ผมเริ่มตลกตัวเองแบบเศร้า ๆ แล้วคิดต่อไปว่า

“ดูเหมือนว่าเราจะโทษสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ 100% (ลูกน้อง) และสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้เลย (รัฐบาล) ...แต่ ‘สิ่งเดียวที่เรามีอำนาจควบคุมมัน 100%’ (ความคิด/การกระทำของเรา) เรากลับไม่เคยควบคุมมัน! เฮ้ย! คิดไปแล้วก็เหวอนะ สิ่งเดียวที่เราควบคุมได้ 100% เราไม่ควบคุม ในขณะที่สิ่งที่เราควบคุมได้บ้างหรือไม่ได้เลย เรากลับพยายามไปควบคุมมันไปคิดวนเวียนกับมันอย่างเป็นบ้าเป็นหลัง “ถ้าทุกอย่างเหมือนเดิมเป๊ะ คือ รัฐบาลเดิม ลูกน้องเดิม บริษัทเดิม โลกใบเดิม... แต่สิ่งที่เปลี่ยนไปอย่างเดียว คือ คนที่กำลังคิดอยู่นี้ไม่ใช่ นายเอกฤทธิ์ แต่เป็นคนอย่างเช่น... สมมุติว่า วอร์เรน บัฟเฟตต์ เขาจะสามารถสร้างความแตกต่างอะไรได้ไหม เขาจะพลิกบริษัทนี้ได้ไหมนะ น่าจะได้ นั่นทำไมเราไม่ลองเอาวิธีคิดเขามาเลย ได้สัก 10% ก็ยังดี... เออไอเดียดี ไหน ๆ ก็เป็นสิ่งเดียวที่เราควบคุมมันได้ 100% อยู่แล้วนี่”

แม้จะฝืนตัวเองอย่างมาก ผมใช้เวลาถึง 7 วันกว่าจะพาตัวผมออกจากกิจวัตรประจำวันที่เคยชิน (ทำงานเครียด->ทำงานกินเหล้า->ทำงานเครียด->กินเหล้า->เครียด->กินเหล้า) เพื่อไปร้านหนังสือและซื้อมันได้

เมื่อคุณเข้าสู่โลกของหนังสือ แม้จะแค่เริ่ม ๆ มันจะมีพลังอำนาจบางอย่างที่ทำให้คุณเจอเล่มถัดไปและถัดไปและถัดไป หนังสือชุดแรก ๆ ที่เปิดโลกผมและทำให้รู้ว่าคนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงเขาก็ผ่านช่วงเวลาที่ไม่ง่ายมาเหมือนกัน ใช่ว่าเขาเกิดมารวยทันที ส่วนใหญ่ลำบากกว่าเราด้วยซ้ำ

ไม่ว่าจะ Pour Your Hearth Into It และ Onward ที่ทำให้ผมได้รู้จักกับโฮเวิร์ด ชูลซ์ (Starbucks) หรือ Made in America ที่ทำแนะนำให้ผู้รู้จัก แซม วอลตัน (Walmart) หรือ ภาพยนตร์เรื่อง The Secret ที่นำผมไปรู้จักชีวิตของ โอปราห์ วินฟรีย์ นักจัดรายการทีวีหญิงผิวดำ ผู้หญิงที่ร่ำรวยที่สุดในอเมริกา และ Snowball ที่พาผมไปเข้าใจวิธีคิดของ วอร์เรน บัฟเฟตต์

ช่วงแรกผมไม่สามารถสร้างนิสัยการอ่านได้ง่ายนัก และช่วงเวลาแห่งการดื่มสุบเสพ ยังมากกว่าช่วงเวลาแห่งการศึกษามากนัก แต่ผมก็พยายามระลึกถึงคำของไอน์สไตน์ทุกครั้งที่เหมาะสม เริ่มกลับไปเดินในรองเท้า

“ถ้าเราไม่อยากเป็นคนบ้า เราต้องทำอะไรอะไรใหม่ ๆ จะทำอะไรแบบเก่า ๆ ซ้ำ ๆ ไม่ได้”

ถึงจุดหนึ่งผมก็เริ่มหันมาเข้าฟิตเนสเพื่อทำตัวเองให้เหนื่อยและลดเวลาในวงเหล้า

เล่มหนึ่งนำไปสู่อีกเล่มหนึ่ง ยูทูบหนึ่งนำไปสู่ยูทูบอีกอันหนึ่ง กิโลหนึ่งไปสู่กิโลหนึ่ง รู้ตัวอีกทีผมก็กินเหล้าเหลืออาทิตย์ละ 3 วันแล้ว น้ำหนักก็ลดมา 10 กิโลกรัม อ่านหนังสือมาเกือบ 10 เล่ม

หากมองย้อนไปนอกเหนือจากเล่มที่กล่าวไปแล้ว ผมคิดว่าเล่มที่มี Positive Impact กับผมเยอะมาก คือ 7 Habits of Highly Effective People [Stephen Covey], Think and Grow Rich [Napoleon Hill], The Magic [Rhonda Byrne], Awaken the Giant Within [Anthony Robbins], Rich Dad Poor Dad [Robert Kiyosaki], Good to Great [Jim Collins], Dream Big [Cristiane Correa] และ ภาพยนตร์สารคดี Where to Invade Next เป็นสารคดีที่ให้แรงบันดาลใจที่สุด ผมแนะนำมาก ๆ ครับ เนื้อหาคือพาไปดูแนวคิดดี ๆ อย่างโดดเด่นของ 9 ประเทศ ผู้สร้าง คือ Michael Moore เป็นต้น

ส่วนถ้าพูดถึงอาจารย์คนไทยที่ทำให้ผมฉลาดขึ้นเยอะมากก็คือ อาจารย์บุญชัย โกศลธนากุล ผู้เขียนหนังสือจริต 6 ที่ท่านจัดรายการ CEO Vision ช่วง New Dimension ที่ออกอากาศทุกวันอาทิตย์ ซึ่งอาจารย์จะสรุปหนังสือเจ๋ง ๆ มาให้และอธิบายแบบ



เข้าใจง่ายมากจนผมเหมาะซีดีรายการย้อนหลังมาฟังอย่างเอา
เป็นเอาตาย ได้โอเดียเยอะมาก

นอกจากนี้อาจารย์ที่ผมฟังเยอะและยังรู้สึกสำนึกคุณ
ท่านเป็นอย่างมาก ได้แก่ อาจารย์บัณฑิต อึ้งรังษี อาจารย์
วรภัทร ภูเจริญ

จริง ๆ ยังมีอีกมากที่ผมคิดว่ามันมันประโยชน์มาก ซึ่งถ้า
ให้ร้ายก็คงได้อีกยาว แต่มันมีค่านึงที่นักปราชญ์ของโลกจะสอน
เหมือนกันหมด และผมคิดว่าสำคัญกว่าลิสต์หนังสือ ก็คือ เรา
ต้องเป็น Life-Time Learner หรือ นักเรียนรู้ตลอดชีวิต คุณต้อง
สนุกกับมันให้ได้เหมือนที่คุณอ่านการ์ตูน ดูบอล ดูหนัง หรือ
เล่นวิดีโอเกม เหมือนที่วอร์เรน บัฟเฟตต์บอกว่าการได้ดูงบ
การเงินของบริษัทที่เขาสนใจเป็นเหมือนการพักผ่อนจากวันที่
เหนื่อยล้าของเขา

รู้ตัวอีกที นิสัยผมก็เปลี่ยนไปเยอะ เช่นเดียวกับน้ำหนัก เช่น
เดียวกับพลังชีวิต และเช่นเดียวกับผลประกอบการของบริษัท

มองย้อนกลับไป ผมตลกตัวเองก่อนหน้านี้มาก ๆ ที่ตีอกชก
หัวถึงปัญหาและความอยุติธรรมต่าง ๆ แต่กลับไม่รู้เลยว่าในโลก
ใบนี้ เรื่องทั้งหมดนี้มันมีคนเจอกันมาแล้วนับไม่ถ้วน มีคนที่เจอ
มาหนักกว่าผมอีก และที่สำคัญพวกเขาสอนวิธีเอาชนะไว้อย่าง

ละเอียดถี่ถ้วน เราแค่ต้องอ่าน อ่าน อ่าน อ่าน ฟัง ฟัง ฟัง ฟัง นำ
ไปใช้ นำไปใช้ นำไปใช้ นำไปใช้ และ เรียนรู้ เรียนรู้ เรียนรู้ เรียนรู้
จะว่าไปมันก็สรุปง่าย ๆ ได้แบบนี้ แต่กระบวนการภายใน
มันค่อย ๆ เกิดขึ้น มันคือการเอาชนะใจตัวเองไปที่ละเปลาะ ๆ
ต่อเนื่องยาวนาน แล้วจู่ ๆ เราก็มีจิตใจที่สงบ หนักแน่น และ
เห็นได้อย่างชัดเจนว่า เราไม่ใช่สิ่งเหล่านั้น ที่เราเคยคิดว่าเป็นเรา
เราสามารถเป็นแบบไหนก็ได้ ในวันที่เราสามารถเอาชนะ
ใจตัวเอง

◆ การตื่น คืออะไร และมีหมายความว่าอย่างไร

สำหรับผม คำว่า การตื่น ทำให้ผมนึกถึงคำสอนอยู่ 2 คำสอน

“คนเรามี 2 ชีวิต ชีวิตแรกเริ่มตอนเราเกิด ชีวิตที่ 2
เริ่มเมื่อเราตระหนักว่า เรามีชีวิตเดียว”
-ขงจื้อ-

“เมื่อเราเปลี่ยนวิธีมองสิ่งต่าง ๆ สิ่งต่าง ๆ ก็เปลี่ยนไป”
-Wayne Dyer-

วันที่ผมเข้าใจ 2 คำสอนนี้อย่างถ่องแท้ คือวันที่ผมเริ่มตื่น
แน่นอนผมไม่ได้มองการตื่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเกิดขึ้นเลย
แต่คือ “กระบวนการ” หรือ “หนทาง” ที่เมื่อเริ่มนับหนึ่งแล้ว ก็
ค่อย ๆ วิวัฒนาการไป การตื่นก็มีระดับของมัน และถ้าถามผมว่า
ผมตื่นแล้วหรือยัง คำตอบก็คงเป็นว่า ตื่นแล้ว แต่ยังอยู่ในระดับ
ตื่นมาก ๆ ไม่เกิน 3 จาก 10

กลับมาที่คำสอนของ ชงจื้อ และเวเนย์ ดายเออร์

คำสอนแรก ผมตีความจากประสบการณ์ที่เกิดกับตัวเอง ที่
มันเสมือนกับว่ามี 2 ชีวิต

ชีวิตที่ 1 คือ การเกิดทางกายภาพ หรือกายเนื้อ (Physical
Body) คือช่วงระหว่าง 0-28 ขวบ

ชีวิตที่ 2 คือ การเกิดทางจิตวิญญาณ (Spiritual Body) เริ่ม
ตอนอายุ 29 ขวบ

ในวันที่ผมเริ่มตระหนักว่าเรามีชีวิตเดียว และเริ่มไตร่ตรอง
อย่างจริงจังว่า “เราเกิดมาทำไม?”

ชีวิตที่ 1 ผมดูจากภายนอกก็เหมือนคนที่สมบูรณ์ หากแต่
ภายใน เต็มไปด้วยความมึนงง ความลังเลสงสัย ความไม่รู้เนื้อ
ไม่รู้ตัว ความโกรธอาฆาต และความเบื่อบ่/แข็งชีวิต จึงออกมาเป็น
พฤติกรรมที่ไม่ค่อยดี ซึ่ง ณ เวลานั้นเราคิดว่า มันคือ “ตัวเรา”

ชีวิตที่ 2 ของผมเริ่มเมื่อผมตระหนักอย่างแรงกล้าว่าผมเกิด
มาเพื่อทำอะไร แม้จะยังไม่สามารถอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจ ‘จุด
ประสงค์แห่งชีวิต’ หรือ ‘ภารกิจที่พระเจ้ามอบให้’ แต่ผมเห็น
และรู้อย่างชัดเจนว่ามันคืออะไร หลังจากจุดเปลี่ยนนั้น ชีวิต
ผมเปลี่ยนไปในทุกอณู ทั้งนิสัยใจคอ ร่างกาย ความรู้สึกนึกคิด
ความสัมพันธ์ ผู้คนรอบตัว และการมองโลก

ถ้าวัดส่วนแบ่งเวลาของความสุขและความทุกข์ ชีวิตที่ 1
ความสุขครองส่วนแบ่งเวลาในชีวิตผมอยู่ 20% ส่วนความทุกข์
ครองอยู่ 80% ส่วนชีวิตที่ 2 ความสุขครองส่วนแบ่งเวลาในชีวิต
ผมอยู่ 95% ส่วนความทุกข์ครองอยู่ 5% ถ้าถามว่ายังมีทุกข์ใหม่
ก็มีบ้างเวลาเผื่อ ๆ ไม่เท่าทันตัวเอง แต่ก็น้อยมาก เมื่อไร ‘เห็น’
ว่าตัวเองกำลังทุกข์ ส่วนใหญ่ก็จะเริ่มหัวเราะออกมาได้จากความ
โง่เขลาของตัวเอง

ทั้งหมดนี้ไม่ได้เกิดขึ้นชั่วข้ามคืน หรือพลังบางอย่างมาปลด
ปล่อยผมและกลายเป็นคนใหม่ทันที

ปาฏิหาริย์แห่งชีวิตค่อย ๆ เกิดขึ้นจากการ ‘ตั้งจิต’ ของเรา
เอง ไม่ใช่เกิดขึ้นชั่วข้ามคืนโดยเราไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรภายใน
ตัวเราเองเลย



เราเปลี่ยนอะไรบางอย่างภายในตัวเราก่อนแล้วสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตเราจึงเปลี่ยนตาม ไม่ใช่รอให้สิ่งภายนอกเป็นอย่างใจก่อน สมการมหัศจรรย์คือ ใจเรามีความสุขก่อน แล้วสิ่งภายนอกจะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง และนั่นคือจุดเริ่มต้นของปฎิหาริย์แห่งชีวิต หรือการตื่น

ซึ่งนั่นนำไปสู่คำสอนที่ 2 “เมื่อเราเปลี่ยนวิธีมองสิ่งต่าง ๆ ก็เปลี่ยนไป” มันเป็นแนวคิดที่อธิบายไม่ง่าย ต้องลองทำ และสัมผัสด้วยตัวเองถึงจะเห็น และตระหนักได้ ตอนแรกที่ผมได้อ่านคำสอนนี้ก็นึกปฏิเสธอยู่ในใจ จะเป็นไปได้ไงที่ลองเปลี่ยนท่าที ความรู้สึก วิธีมอง คนคนนั้น หรือสถานการณ์นั้น ๆ แล้วสิ่งต่าง ๆ ก็กลับจะดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์

สำหรับผมการตระหนักรู้นี้ คือ ความสุขในทุกอณูของชีวิต และเมื่อผมพูดถึงความสุขผมกำลังพูดถึงความเบิกบานใจ สดชื่น แจ่มใส ในเวลาส่วนใหญ่ของชีวิต ประเภทที่ว่า แค่อยากก็มีความสุข ทำงานก็มีความสุข เดินก็มีความสุข ขับรถก็มีความสุข ทำหน้าที่ก็มีความสุข ได้สอนก็มีความสุข ได้รับการสอนก็มีความสุข เจออุปสรรคก็มีความสุข ไม่ได้หมายถึงความสุขแบบชั่วคราวชั่วคราว ความสุขที่ต้องคอยถมต้องคอยเติมอยู่เรื่อย ๆ เช่น จากการกินอาหารอร่อย จากการได้ท่องเที่ยวพักผ่อน ได้สัมผัสรูปสกลินเสียงที่เราชอบ

ชีวิตที่มีความสุขในทุกอณู คือ ชีวิตที่ใจคุณเป็นสุขทุกวินาที หรืออย่างน้อยก็ส่วนใหญ่ของชีวิต

ประโยชน์ข้อต่อมาคือ ทำให้รวยทรัพย์ ผมเชื่อว่าคนที่ตื่นแล้วสามารถรวยได้ เพราะทำงานก็ทำด้วยความรัก ทำอย่างมีสมาธิ ทำได้อย่างมีความสุข ทำได้มาก ทำได้นาน ทำด้วยใจว่าง ใจสบาย ทำอย่างเต็มใจ ทำให้เห็นความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของสรรพสิ่ง เข้าใจความเป็นไปของสังคม และสามารถหาทางแก้ปัญหาหรือตอบใจพทย์ให้เพื่อนมนุษย์ได้ ซึ่งความร่ำรวยก็จะตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

◆ ข้อค้นพบสำคัญที่เรียนรู้การเติบโตภายใน

ผมพบว่าตัวเองเปลี่ยนไปทั้งในแง่ร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก นิสัยใจคอ วิธีคิดวิธีมองโลก โชคลาภเงินทอง ผู้คนรอบข้างที่เข้าข่ายคนพาลก็มีปัจจัยเข้ามาทำให้ห่างหายไป ส่วนที่ยังอยู่ก็ดีขึ้นอย่างมหาศาล มากพอที่จะรู้สึกมหัศจรรย์

ในบ้านจากที่เคยพูดกันไม่นานก็จะโต้แย้งแตกตื่น อารมณ์ต้องขุ่นมัวใส่กัน เดียวนี้ก็ไม่มีเลยมากกว่า 3 ปีแล้ว แปลกมาก ๆ ทุกวันเต็มไปด้วยความเย็น ความเบิกบาน และความกตัญญู รู้คุณจักรวาลและธรรมชาติ สามารถพูดได้อย่างเต็มปากว่าเปลี่ยนไปอย่างมหาศาล

สิ่งหนึ่งที่ผมคิดว่าเป็นข้อค้นพบสำคัญในกระบวนการตื่น คือ ผมเห็นว่าเรื่องการพัฒนาจิตวิญญาณและเรื่องความสำเร็จ เป็นเรื่องเดียวกัน เป็นเหรียญคนละด้านที่ขาดกันไม่ได้ คนที่ปฏิเสธด้านใดด้านหนึ่งจะไม่สามารถเข้าถึงการตื่นที่แท้จริงได้ (พูดถึงชีวิตแบบฆราวาส)

ผมเคยอยู่ในสภาวะที่สับสนไปมาในทั้งสองด้าน และพบว่า มันทำให้เราตึงหรือหย่อนไป ช่วงที่ผมไม่ปฏิเสธ และโอบกอด ยอมรับทั้งสองด้าน กลับทำให้ใจเบาสบายอย่างยิ่ง

ผมคิดว่าอุปสรรคสำคัญของการตื่นรู้หรือการบรรลุถึงการ เปลี่ยนแปลงภายใน คือ การควบคุมพลัง หรือการพึ่งเสียงผู้อื่น มากเกินไป สิ่งที่ทำให้ผมผ่านหลุมพรางนี้ก็คือ หนึ่ง ถ้าคุณอยาก ตื่นรู้ต้องฟังจากคนที่ตื่นรู้ ผมสังเกตความสุขจากสีหน้าและ แววตาของเขาและเธอ

สอง การปลีกวิเวกเป็นเครื่องมือชั้นเยี่ยมในการแปรเปลี่ยน ตัวเอง มีอยู่ช่วงเวลาหนึ่งที่ผมตัดการพบเจอผู้คนออกไป เพื่อ ต้องการอยู่กับตัวเองให้มาก และฟังจากคุรุผ่านหนังสือและยูทูป ที่คัดสรรมาอย่างดีแล้ว

ผมไม่ได้บอกවාให้เราเป็นคนไม่คบเพื่อน เพียงแต่บอกว่า ในกระบวนการการเจริญรู้ ถ้าเราพบปะคนที่ยังไม่ตื่นอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เราตื่นได้ยาก เพียงแต่งดเว้นการพบปะสังสรรค์ ออกไปสักช่วงหนึ่ง เมื่อเราตื่นแล้ว การพบเจอคนจะไม่สามารถ ทำให้ใจเราเสียหายได้ แต่ก่อนถึงจุดนั้น การปลีกวิเวกสำคัญมาก

ผมคิดว่าข้อจำกัดใหญ่ของสังคมไทย ในเรื่องการตื่นรู้ มี 2 ข้อ

1. ความสับสนของคน

ซ้ายสุด ก็คือเน้นทำงานเพื่อสังคม งานองค์กรไม่แสวงหา ผลกำไร แล้วก็มีมองนักธุรกิจแย่งเอาเปรียบ

ขวาสุด ก็คือเน้นทำเงินอย่างเดียว ไม่คิดถึงองค์กรวม ใช้ ปัญญาเอาเปรียบผู้ด้อยโอกาสกว่า

สรุปคือในไทยยังมีบริษัทที่เป็นที่บรรจบกันของทั้งสองน้อย เกินไป

2. คำสอนทางศาสนาที่ฝังรากอยู่ในสังคม

ผมสังเกตว่าคนไทยชอบมักความคิดในเชิงว่า เราเกิดมา ชดใช้กรรม เกิดมาจนก็ต้องทนกันไป เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ แต่เหมือนคนมองข้ามคำสอนที่ว่า กรรมใหม่ สำคัญกว่ากรรม เก่า จริงอยู่กรรมเก่าอาจมีผลบ้าง แต่สิ่งที่กำหนดโชคชะตา เรา ว่าเราจะตื่นได้ เลื่อนฐานะทางสังคมได้ ก็คือกรรมใหม่ ใน ชาตินี้เดี๋ยวนี้

สองข้อนี้ถ้าทำได้จะเป็นก้าวใหญ่แห่งการเปลี่ยนแปลงใน สังคมไทย

ประเด็นสุดท้ายที่ผมอยากฝากให้ผู้ที่อยู่บนหนทาง ไม่ว่าจะ หนทางของท่านจะใกล้หรือไกล ยากหรือง่าย ก็คือคำสอนที่ ช่วยให้เราเดินข้ามฝั่งได้ ก็คือข้อเท็จจริงที่ว่า อย่าหวังพึ่งเพียง ‘แรงฮึด’ หรือ ‘แรงบันดาลใจชั่ววูบ’ หรือ Will Power เพราะมัน สามารถล้มหรือหมดแรงได้ เหมือนกับกล้ามเนื้อของเรานั้นแหละ สิ่งที่เราหวังพึ่งได้และเป็นแหล่งขุมพลังไร้ขีดจำกัด คือการมี แรงบันดาลใจระยะยาว แรงบันดาลใจชั่ววูบ คือ การอยากได้ อยากมีอยากเป็นในเรื่องที่เป็นประโยชน์กับฉันคนเดียว หรือ ครอบครัวของฉัน หรือพรรคพวกของฉันเท่านั้น

แรงบันดาลใจระยะยาว คือการมีมโนภาพที่ชัดเจนของสิ่งที่ เราต้องการสร้าง และของผลกระทบทางดีที่จะมีต่อผู้คนจำนวนมาก ทั้งที่ใกล้ตัวมาก ใกล้ตัวน้อย ไปจนถึงสังคมโดยรวม หรือ บางคนอาจเป็นผลกระทบทางดีที่มีต่อธรรมชาติ/สิ่งแวดล้อม

สุดท้ายขอฝากคำของ ไอน์สไตน์ ไว้ให้ลองเอาไปพิจารณา กันครับ

“The world will not be destroyed by those who do evil, but by those who watch them without doing anything.”

“ถ้าโลกใบนี้จะล่มสลาย ก็ไม่ใช่ด้วยน้ำมือของคนที่ทำสิ่งชั่วร้าย แต่ด้วยน้ำมือของคนที่เห็นแต่ไม่ทำอะไร”

มาสร้างโลกธุรกิจของไทยให้ตระหนักรู้ สว่างไสว และน่า อยู่กันครับ



ไม้หอม แห่งการ รู้สึกตัว



ภัทรมน วิเศษลีลา

อะไรคือแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงคนหนึ่งลุกขึ้นมาเปิดบ้านให้กลายเป็นพื้นที่เรียนรู้ คอยต้อนรับผู้คนแปลกหน้ามากมายให้สามารถเข้ามาใช้พื้นที่และธรรมชาติภายในบ้านของเธอเพื่อเรียนรู้ “ตัวเอง” ถึงวันนี้มีนับร้อยชีวิตที่ได้รับประสบการณ์เปลี่ยนแปลงภายใน การค้นพบตนเอง และความประทับใจจาก บ้านไม้หอม พระราม 2 บ้านหลังงามท่ามกลางธรรมชาติของคุณภัทรมน วิเศษลีลา หรือที่หลายคนรู้จักกันในนาม คุณหลี่แห่งบ้านไม้หอม

ประตูบ้านแห่งการเรียนรู้ของเธอ พร้อมเปิดต้อนรับอยู่
เช่นเคย

◆ ทำไมต้องเปิดบ้านเพื่อการเรียนรู้

ตั้งแต่จำความได้จนถึงวันที่แม่จากโลกนี้ไป เราไม่เคยรู้จัก
รู้ใจตัวเอง ไม่รู้เลยว่าอนาคตจะทำอะไร จะอยู่อย่างไร เมื่อแม่
จากไป ทั้งมรดกไว้ให้ มรดกที่ไม่ได้อยากได้ ไม่ได้รู้สึกที่เราควร
จะได้ จึงตั้งใจไว้ว่า จะเอามรดกที่แม่ให้ มาทำประโยชน์ให้ผู้คน
ก่อนแม่จากเพียงไม่กี่วัน เป็นจุดเริ่มต้นที่ได้มาเรียนรู้ตัวเอง ทุกข์
มาก หนีทุกข์ ยิงหนี ยิงทุกข์ จนรู้ว่าทุกข์หนีไม่ได้ ความสุขก็หวง
ไว้ไม่ได้ จนได้เข้าใจว่า ทุกสิ่งอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

และจากการที่ได้เรียนรู้หลายศาสตร์ กับครูหลายคน กับ
กัลยาณมิตรหลายคน จนได้เรียนรู้ว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น จะ
ทุกข์แบบไหน ความรู้ ข้อมูล มากมายก็ช่วยให้ผ่านความยาก
ลำบากไปไม่ได้ มีเพียง ‘ความรู้สึกตัว’ (การตื่นรู้) เท่านั้น ที่เป็น
มิตรแท้ ที่ช่วยให้ก้าวข้ามความยากในชีวิตไปได้

สี่ปีกว่าที่ผ่านมามาเราได้กลับมาเป็นนักเรียนอีกครั้ง กับการ
เรียนวิชาชีวิต ได้เกิดใหม่ ได้เข้าใจ ได้ยอมรับ ได้ขอบคุณให้อภัย
ขอโทษ เริ่มต้นใหม่ ด้วยความกล้าหาญ มั่นใจ มั่นคง ที่จะลุกขึ้น
มาดูแลกายและใจของตัวเองและได้ทำตามหัวใจปรารถนา เพื่อ
ให้ผู้คนได้รู้จัก ‘ความรู้สึกตัว’

◆ เมื่อฉันตื่นรู้

การตื่นรู้ คือ การกลับมาตระหนักรู้กับตัวเอง กับความรู้สึก
จริงแท้ในใจ ไม่ว่าจะเป็ความรู้สึกทางกาย หรือความรู้สึกทาง
ใจ เมื่อได้ตระหนักรู้ในตนเอง ก็จะทำให้ตัวเองมีค่า จะรู้ว่าเราจะ
ดำเนินชีวิตอย่างไรให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม

ฉันพบว่า การตื่นรู้ที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตที่เหลืออยู่
สำหรับฉันผู้คุ้นชินกับการทำอะไรๆ มากมาย การตื่นรู้ทำให้ได้
ใช้ชีวิตช้าลง ใส่ใจตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้น ได้ทำแต่สิ่ง
อย่างมีความสุขกับปัจจุบันขณะ แม้ทำงานมากมาย ก็เหนื่อย
เพียงกาย แต่ใจไม่เหนื่อย

เมื่อตื่นรู้ ความคิดจะไม่พาไปฟุ้ง ปรุง แต่ง เราจะไม่จมอยู่กับทุกข์ของอดีต อดีตที่ผ่านไปแล้ว แก้ไขไม่ได้

เราจะไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อตื่นรู้ ความสุขสงบเกิดขึ้นได้ง่าย ความสุขที่เงินซื้อไม่ได้

ความสุขเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ ความสุขที่ได้เห็นดอกไม้งาม ท้องฟ้าสวยใส ความสุขที่ได้กินอาหารที่ลูกชายทำด้วยความใส่ใจ ความสุขที่ได้ยินเสียงเพลงไพเราะ ความสุขที่ลมหนาวสัมผัสผิวกาย ความสุขที่ได้ทำงานที่เรารัก แม้จะมีคนบอกว่าไม่ได้เรื่อง ความสุขที่ได้ส่งความรักและความปรารถนาดีให้คนข้าง ๆ

เมื่อตื่นรู้ ทำให้ได้จริงแท้กับตัวเอง รู้และยอมรับ ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าจะ เป็นบวกหรือลบ รู้ว่าตัวเองปรารถนาที่จะทำอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ใจปรารถนา ก็จะทำให้ดี มีประสิทธิภาพด้วยใจที่สุข สงบ

เมื่อรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง ก็จะเข้าใจผู้อื่นด้วย เมื่อเข้าใจผู้อื่น เราก็จะไม่บ่น ไม่ตำหนิ ไม่ตัดสินผู้อื่น หรือ สถานการณ์ใด ๆ ที่ไม่ถูกใจ ที่ไม่เป็นอย่างที่เรายากให้เป็น จึงมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบกาย โกรธก็รู้ว่าโกรธ รู้ว่าไม่พอใจแต่ไม่ตีโพยตีพาย เพราะยอมรับได้ว่าไม่มีอะไรได้ดั่งใจ

เมื่อเข้าใจและยอมรับว่า ผู้คนและสิ่งต่าง ๆ ก็เป็นไปตามเขาเป็น มันเป็นเช่นนั้นเอง ในใจก็ไม่ทุกข์ไม่ร้อน ไม่ดิ้นรนที่จะจัดการผู้อื่น หรือจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ได้ดั่งใจเรา

◆ ชีวิตที่เปลี่ยนไป

เมื่อตื่น ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ เราก็ไม่หลงไปกับมัน ก็แค่รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น สุข ทุกข์ เกิดขึ้น สลับกันไปมาตลอดเวลา เมื่อตื่น จะมีความมั่นคง มั่นใจ กล้าหาญ ไม่ว่าจะทำอะไร ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน

เมื่อตื่น ชีวิตก็เปลี่ยนไป ใช้ชีวิตช้าลง ผ่อนคลายมากขึ้น ยิ้มกว้างกว่าเคย มีพลัง มีสติกับสิ่งที่ทำตรงหน้า ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่ลูกเคยกลัวเรา ตอนนี้คุยกันได้ทุกเรื่อง ลูกกล้าบอกกล้าเล่าเรื่องของตัวเอง กับลูกน้อง ลูกน้องก็ผ่อนคลายมากขึ้น กล้าที่จะสื่อสารกับเรา ฟังกันและกันมากขึ้น

◆ อุปสรรคและทางออก

อุปสรรคคือการไม่เท่าทันความคิดที่เกิดขึ้นตลอดเวลา สมองถนัดคิดลบ ยิ่งรู้สึกแย่ ยิ่งคิดวนเวียน ฟุ้ง ปรุง แต่ง ยิ่งคิด ยิ่งทุกข์ต้องฝึกการรับรู้กายด้วย เท่าทันความคิดอย่างเดียวไม่พอ ความรู้สึกที่กาย ตาที่มองเห็น หูที่ได้ยิน ลิ้นที่ลิ้มรส กายที่รับรู้กับสิ่งแวดล้อม ใจที่รู้สึกไปต่างๆ ตามแต่สถานการณ์ฝึกได้ ทุกครั้งที่นึกได้ โดยที่ไม่ได้ต้องสวดมนต์ นั่งสมาธิหรือไปปฏิบัติธรรมเท่านั้น

เมื่อรับรู้ความรู้สึกที่กาย ความคิดจะถูกตัดตอน ยิ่งรู้สึกที่กายได้บ่อย ความคิดก็就会被ตัดตอนบ่อยๆ การฟุ้ง ปรุง แต่ง ก็ถูกตัดตอนบ่อยๆ ทุกข์ก็น้อยลง สุขก็ง่ายขึ้น ฝึกจนสมองเกิดความเคยชินใหม่ เป็นวงจรใหม่ที่ตื่นรู้

“จิตรู้กาย ได้โดยไม่ต้องคิด” ...หลวงพ่อบำเพ็ญกล่าวไว้

การเข้าถึงการตื่นไม่ใช่เรื่องยาก ผู้ต้องการเข้าถึงการตื่นรู้ ต้องเปิดใจและต้องการที่จะเรียนรู้ จะง่ายขึ้นไปอีก ถ้าได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่พาให้เรากลับมาตื่น มารู้สึกตัว

การตื่นเพื่อรู้ รู้ได้จากการมีประสบการณ์ตรง ไม่ใช่จากตัวอักษรในหนังสือ แต่ละคนจะประสบการณ์เป็นของตัวเอง

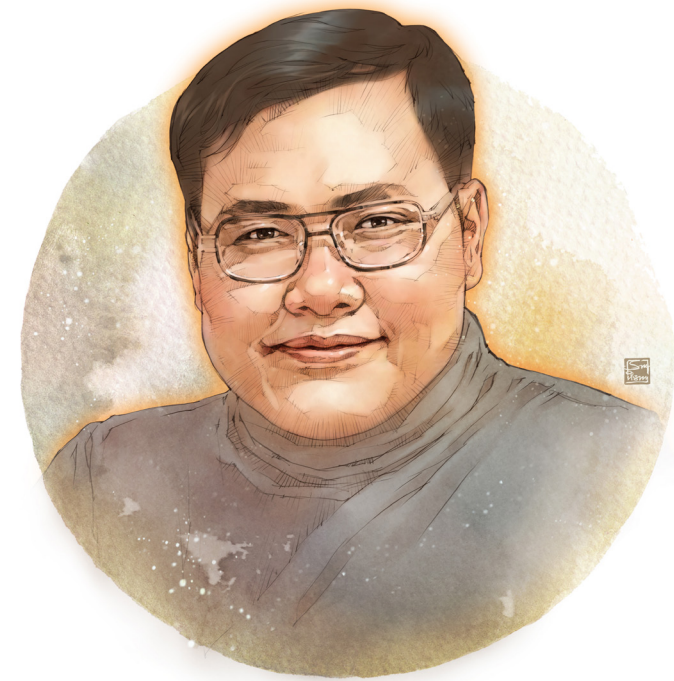
◆ ตัวเราเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน

เมื่อคนตื่นรู้ เราจะยอมรับในความจริงของชีวิต ยอมรับว่าคนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ละคนเป็นปัจเจกแต่ละคนล้วนมีคุณค่าในตัวเอง เราจึงไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่แข่งขัน ไม่คาดหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้



Oneness

เรียบง่าย และ หน้าที่มนุษย์



ดร.เมธา หริมเทพาริป

ชายหนุ่มที่จบการศึกษาระดับปริญญาเอก สาขาวิชาปรัชญา และจริยศาสตร์ อาจารย์ประจำหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขา ปรัชญาและจริยศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ดร.เมธา ทำ อาชีพการทำงานในวิชาที่น้อยคนจะสนใจเรียนรู้อย่างมุ่งมั่น ไม่เพียงเท่า นี้ สำหรับผู้คนที่สนใจเรื่องการเติบโตทางจิตวิญญาณในโลกออนไลน์ ย่อมมีไม่น้อยที่ได้ผ่านตากับโพสต์ข้อความปลุกจิตสะกิดใจที่คมคาย และแฝงด้วยสัจธรรมจากเฟสบุ๊ค เมธา หริมเทพาริป

นอกจากบทบาทในการเป็นอาจารย์สอน เป็นนักวิจัย ดร.เมธามีส่วนร่วมในสังคมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตวิญญาณ ในตำแหน่งเลขาธิการมูลนิธิสหธรรมิกชน และเขายังเป็นผู้ริเริ่มและดำเนินกิจกรรม “ความจริง ความงาม ความรัก” วงแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณ ที่ได้นำพาให้ผู้คนนับร้อยได้ค้นพบเส้นทางในการเดินทางของจิตวิญญาณ ทำไมเขาถึงมุ่งมั่นตั้งใจในเส้นทางการเรียนรู้ทางจิตวิญญาณ และมุ่งมั่นมากขนาดนี้?

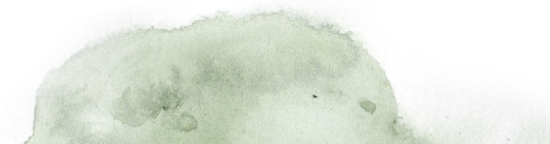
◆ บนเส้นทางสู่วันแห่งการตื่น

ผมเริ่มต้นภาวนาจิตอย่างจริงจัง ตอนช่วงอายุ 16 ปี ออกบวชตอนอายุ 19 ปี และอุปสมบทเป็นพระต่อเนื่องกัน รวมทั้งสิ้น 10 ปี เมื่อลาสิกขาออกมาก็ปฏิบัติฆราวาสธรรมมาจนถึงปัจจุบัน เป็นเวลา 7 ปี (ปัจจุบันอายุ 36 ปี) เมื่อ 2 ปีที่ผ่านมา ผมได้มีโอกาสเจอกลุ่มเพื่อนสหธรรมิกชน ณ ช่วงเวลานี้เองที่รู้สึกว่าการใช้เวลาในแต่ละวันได้ใช้ไปอย่างคุ้มค่าเพื่อการพัฒนาขีดความสามารถอย่างลึกซึ้ง สิ่งที่ได้คือความรู้สึกตัวที่พร้อม การได้ก้าวข้ามอดีตอย่างไม่เคยได้สัมผัสมาก่อน การได้เรียนรู้ระบบไหลเวียนของพลังงานหรือปราณในร่างกาย ซึ่งเป็นการเรียนรู้ระบบขั้น 5 อย่างต่อเนื่องร่วมกับเพื่อนสหธรรมิกผู้มีธรรมเป็นกัลยาณมิตรจนถึงปัจจุบัน

ผมพบว่า จิตเป็นอิสระจากเงื่อนไข่มากขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขง่าย ๆ อยู่กับรักแบบง่าย ๆ เข้าใจตนเองและคนรอบตัวมากขึ้น อยู่กับปัจจุบันขณะมากขึ้น ส่วนคนรอบข้างเห็นการเปลี่ยนแปลงของเราอย่างต่อเนื่องและเป็นธรรมชาติ เช่น บุคลิกภายนอก วิธีคิด การเข้าใจความรู้สึกของเพื่อนมนุษย์ การทำความเข้าใจและยอมรับอดีตของตนเองเพื่อก้าวข้ามอย่างรวดเร็ว การตรงไปตรงมากับความรู้สึก การยับยั้งชั่งใจไม่ให้ไหลไปตามอารมณ์ที่ก่อให้เกิดทุกข์โทษแก่ตนเองและผู้อื่น ความสามารถในการรับใช้และดูแลเพื่อนมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นและเป็นธรรมชาติ มีกระบวนการเรียนรู้เพื่อนมนุษย์เพื่อเติมสมดุลให้กับจิตใจตนเองและผู้อื่นอย่างต่อเนื่อง

ผมเรียนรู้ว่า รู้รอบแสนโกฏีโลก รู้ทั่วแสนโกฏีจักรวาล ยังไม่เท่า ‘รู้ใจตน’ จะมีประโยชน์อะไรจากความไม่ใคร่กระหายรู้ หากมันไม่ทำให้คุณรู้จักคำว่า ‘ชีวิต’ เมื่อเราเข้าใจชีวิต เราก็จะรู้จักตัวเอง ยอมรับตัวเองได้มากขึ้น เราจะหนีปัญหาที่เข้ามาน้อยลงตามลำดับ เมื่อเราไม่หลีกเลี่ยงและไม่กลัว ก็จะไม่หนีปัญหาตามความเป็นจริง และรู้ความจริงของสถานการณ์โดยรอบ เราจึงแก้ปัญหาได้

เมื่อจิตวิญญาณภายในได้ถูกเติมเต็ม ความปรารถนาสิ่งใดล้วนไร้ความหมาย



การตื่นรู้เป็นเพียงแค่จุดเริ่มต้น ปัญญาเป็นส่วนประกอบ คนเราตื่นรู้ในทุก ๆ วัน และเมื่อตื่นแล้วก็ยังตื่นได้อีกไม่รู้จบ

We are the one คือ เราเป็นหนึ่งเดียวกัน บางคนเป็นแขน บางคนเป็นขา บางคนเป็นหัว ไม่มีใครสำคัญกว่าใคร และขาดใครไปจะรู้สึก เพราะเราเป็นร่างกายเดียวกัน เราไม่อาจมีความสุขได้ในขณะที่คนอื่นในสังคมที่เป็นเพื่อนเรายังทุกข์ยากลำบากอยู่ จะดีจะเลว จะถูกจะผิดก็เพื่อน

วิถีของเพื่อนที่รู้จักสามัคคีเช่นนี้ คือ Oneness หรือ We are the one หรือ We are the world แล้วแต่สมมติบัญญัติ

แม้จะต่างความถี่ แต่ก็อยู่ด้วยกันได้ สามารถร่วมคิด ร่วมรู้สึก ร่วมทำ ด้วยกันได้ ทำน้อย ทำมาก ไม่ว่ากัน เพราะเราเป็นเพื่อนกัน แต่ละคนล้วนมีหน้าที่ต่างกัน มีข้อจำกัดต่างกัน เมื่อรู้และเข้าใจกัน ก็รวมใจกันเป็นหนึ่งได้ คือเอกภาพบนความหลากหลายของสิ่งมีชีวิตจรรยที่เรียกว่า Oneness แท้จริงแล้วมันก็คือวิถีที่เรียบง่ายและสุดแสนจะธรรมดาเนือง

◆ การตื่น คืออะไร

ในความหมายของผม การตื่น คือ การเข้าถึงสัจจะ ไม่มีอะไรมาก เรียบง่าย สบาย ๆ แค่นี้ ‘สติ’ มี ‘ความรู้สึกตัว’ เกิดขึ้นเมื่อไรก็ตื่นเมื่อนั้น เกิดขึ้น 1 นาที ตื่นรู้ 1 นาที เกิดอย่างต่อเนื่อง ตื่นรู้ต่อเนื่อง ใช้ชีวิตเรียบง่าย สบาย ๆ ‘ทำให้ง่าย แต่

‘ไม่มันง่าย’ เอาใจใส่ในความรู้สึกตัว อย่างละเมียด อย่างละไม จนกระทั่งตัวเองก็ไม่ใช่ตัวเอง เป็นแค่กิริยา กิริยาจิต จิตที่ฝึกดีแล้วเช่นนี้เหมาะแก่งานทางจิตวิญญาณแห่งการตื่น

สำหรับผมนั้น การตื่นเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการเข้าถึงความว่าง ความว่างในที่นี้ไม่ใช่การ ‘รู้ว่าง’ ที่เกิดจากการเข้าฌานในระดับต่าง ๆ แต่เป็นการ ‘ว่างรู้’ เพื่อเชื่อมต่อ (Connect) กับเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง โลก และจักรวาล

เราตื่นเพื่อเข้าถึงความเป็นธรรมดาที่เรียบง่ายที่สุด มีเงื่อนไขตามที่จำเป็นคือให้น้อยที่สุด เป็นคนธรรมดาคนหนึ่งที่อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับรักง่าย ๆ ที่สามารถมอบให้กับคนรอบข้าง อาจจะดูเหมือนว่าเป็นจุดเล็กที่ไม่ยิ่งใหญ่ แต่โดยแก่นแท้แล้วนั้นกลับเป็นสิ่งที่ยิ่งงามและทรงพลังที่สุด มันเป็นสัมผัสแห่งรักแท้ที่ไม่ต้องปรุงแต่งด้วยความนึกคิดว่าฉันจะรักคนทั่วทั้งจักรวาล เพียงสามารถรักคนคนหนึ่งหรือรักคนที่อยู่รอบตัวได้จากหัวใจ รักนั้นจะสัมผัสเตือนไปเองทั่วทั้งจักรวาล เพราะความรักไม่ได้ต้องการมากมายแค่ความรู้สึกที่สัมผัสเตือนออกจากหัวใจจากความจริงใจ จากหัวใจจริง ๆ

คนที่มีความรักอยู่ภายใน เวลาที่มันสัมผัสเตือนออกมาคลื่นความรักจะแผ่ฟุ้งกระจายดูมันคง อบอุ่น และงดงาม ความรักจะมาพร้อมกับความจริงเสมอ บางครั้งมันอิมเมมตี้นั้น บางครั้งมันเจ็บปวดปะปนไปกับความงดงาม คนที่มีความรักจะรู้ว่า

มันไหลเวียนส่งผ่านอย่างสมดุลและซาบซึ้ง มันเป็นที่รักง่าย ๆ ที่มนุษย์มีให้กันได้ มันเป็นสิ่งที่สอนกันไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่คิดเอาเองไม่ได้ แต่ทำให้รู้สึกได้ด้วยมิตรภาพ ความปรารถนาดีอันสุดซึ้ง การช่วยเหลือสนับสนุน การแบ่งปันดูแลกันด้วยใจ การให้จากภายในที่ไม่หวังผล รักง่าย ๆ ที่มนุษย์มีให้กันได้

ถ้าพูดในเชิงพลังงาน มนุษย์มีแหล่งพลังงานในตัวเองที่เชื่อมต่อกับสรรพสิ่งทั่วจักรวาล พลังงานดังกล่าวไหลเวียนอยู่เป็นปกติ มีการรับส่งกระแสบวกและลบตามธรรมชาติ

เมื่อจิตประทับใจความรู้สึกบนกระแสบวก ความคิดก็เบนไปในทางบวก ส่วนจิตที่ประทับใจความรู้สึกลบ ความคิดก็เบนทิศไปทางตรงกันข้าม ทุกกระแสที่ไหลผ่านเข้ามากระทบ และประทับใจความรู้สึกต่าง ๆ ที่ดวงจิตเพื่อสนองความทะยานอยาก เป็นเครื่องวัดใจภายในถึงความ ‘พร่อง’ ของจิตที่ยังไม่ถูกเติมเต็ม ลักษณะของจิตที่มีความ ‘เติมเต็ม’ จะไม่โยเยหาพลังงานจากสิ่งภายนอก และพร้อมจะ ‘เปี่ยมล้น’ แผ่ไปถึงคนรอบตัวตามเหตุตามปัจจัย

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะจิตของคนคนนั้น ‘ว่าง’ จริง ๆ ไม่ใช่ว่างจากการคิด หรือการสร้างแบบจำลอง (Model) ของความว่างที่เกิดจากกระบวนการของสมองที่มันหลอกเราอยู่ตลอดเวลา กระแสลบและบวกจะไหลผ่าน ณ จุดของความว่างนั้นอย่างต่อเนื่อง ณ จุดนั้นเป็นอาการจิตที่ ‘รู้ชื่อ ๆ’ คือ ไม่ต้าน แต่ก็ไม่ไหล

ไปตามกระแส เมื่อไม่ไหลตาม จึงไม่เพลิด ไม่ยึด ไม่ประทับ แคร์ชื่อ ๆ อย่างนั้น พลังงานจึงไหลเวียนเป็นปกติ จิตจึงไม่พร่อง จึงเต็มเปี่ยมอยู่เสมอ จิตเช่นนี้ควรทำงานอย่างยิ่ง งานในที่นี้คือ ‘หน้าที่’ หน้าที่ที่มนุษย์พึงมีต่อมนุษย์ เป็นหน้าที่ของการรับใช้ความรู้สึกเพื่อนมนุษย์ ทั้งในยามที่ใจมนุษย์ขาดและในยามที่ใจมนุษย์ล้นด้วยอึดอัด อันเกิดจากความไม่สมดุลของโลกและจักรวาลแห่งนี้

◆ ตื่นสู่ชีวิตแห่งการรับใช้

ทุกวันนี้มนุษย์โดยทั่วไปขาดสมดุลเยอะมาก อันเนื่องมาจากกิเลสตัณหา ความกลัว ความกังวล ความคาดหวัง ความอยาก ความปรารถนา การต้องการได้รับการยอมรับ การต้องการความสำเร็จ การจ้องตัดสินด้วยทิวทัศน์อันหลากหลาย ฯลฯ

การรับใช้ความรู้สึกของเพื่อนมนุษย์ในที่นี้ หมายถึง การเข้าไป ‘เติมสมดุล’ ให้กับเพื่อนมนุษย์ที่อยู่รอบตัวเรา คอยเข้าไปเติมกำลังใจ หยอดความห่วงใย ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ในยามที่เพื่อนมนุษย์เกินเหมือนน้ำล้นแก้ว เราจะเข้าไปรองรับอึดอัดที่ล้นนั้น เหมือนเอาภาดไปใหญ่ไปช่วยรองรับน้ำไม่ให้ตกกระเด็นกระจายเรี่ยราดไปโดนคนอื่น ๆ

การรับใช้ความรู้สึกเพื่อนมนุษย์เริ่มต้นจากการรับใช้คนที่เรา รัก จากนั้นก็เป็นคนที่เรารู้สึกเฉย ๆ และรับใช้คนที่เราเกลียด และ

แม้กระทั่งคนที่จ้องจับผิดเรา ไม่หวังดีต่อเรา เราก็ยังรับใช้ความรู้สึกของเขา

การรับใช้ความรู้สึกของเพื่อนมนุษย์นั้น เป็นความสามารถ ในการทนต่ออึดตาตนเองและผู้อื่นได้ด้วยความเข้าใจ คือมีเมตตาจิต มีความรักอย่างไร้เงื่อนไข ตามลำดับขั้น

1. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนที่เรารักได้
2. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนที่เราเกลียดได้
3. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนที่เราเกลียดแค้น เห็นเราเป็นเครื่องมือ หวังผลประโยชน์แก่เรา จ้องเอาเปรียบเราได้
4. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนที่เราเกลียดได้
5. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนที่ไม่คิดทำร้าย/คนที่ไม่เข้าใจเรา/คนที่ไม่เห็นค่าเรา/เห็นเราเป็นสิ่งที่น่าขยะแขยงได้
6. สามารถรับใช้ความรู้สึกของคนลูกแก่อำนาจด้วยทิวฐิของตนได้
7. สามารถรับใช้ความรู้สึกของผู้ที่เข้าถึงความว่าง แต่เอาสิ่งนั้นมาใช้เพื่อเอาผลประโยชน์เข้าตัวได้

แม้ดูเหมือนเป็นสิ่งที่ยาก แต่มันยากที่ใจของเรา เต็มไปด้วยศักดิ์ศรี และความถือตัว อึดตาของเราตัวใหญ่ กว่าจะน้อมมันได้บนเวที ใช้กำลังหักหาญก็ไม่ได้ ต้องใช้ความเข้าใจ ใช้ความเมตตากรุณาในระดับสูง มีความกล้าหาญ มีปัญญา มีอุบาย และที่สำคัญต้องมีความเสียสละ

สิ่งที่ได้คือ ความหลุดพ้นจากกองทุกข์ที่อยู่ตรงหน้า การได้โอกาสขัดเกลาตนเองในทุก ๆ วัน การได้สละอึดตาที่สละได้ ยาก และทำให้เราได้รู้จัก ได้ยอมรับ ได้ให้อภัยตนเองและผู้อื่น ทั้งในปัจจุบันและอดีต ได้ความรู้สึกศิโรราบต่อพระธรรมชาติ ได้ปัจจุบันธรรมที่ไร้ความกลัวกังวลในอนาคตอันเกิดจากการถูกความคิดคุมขัง ได้ให้โอกาสตนเอง ให้โอกาสเพื่อนมนุษย์ไม่ว่าเขาจะถือครองความจริงแบบใด เขาเหล่านี้ล้วนแต่เป็นเพื่อนร่วมโลกที่เราต้องให้ความรักอย่างเป็นธรรม เพราะเราเองก็เป็นแค่คนธรรมดาที่มีโอกาสผิดพลาดไม่ต่างจากคนอื่น ๆ

◆ ชีวิตจะเป็นอย่างไร หากใจไม่ตื่น

สมมติว่าผมไม่เคยได้ผ่านประสบการณ์การตื่นรู้ สิ่งที่น่าจะเป็นก็คงมีสติรู้ตัวไม่ต่อเนื่อง เป็นเหตุให้รู้ไม่เท่าทันปัจจุบันธรรมที่เกิดขึ้น สิ่งที่น่าจะได้จากการรู้ไม่เท่าทัน ก็คือ

มอง แต่ไม่เห็น

ได้ยิน แต่ไม่ได้ฟัง

ได้ชิม แต่ไม่รู้รส

ได้สัมผัส แต่ไม่รู้สึกลึก

ได้เข้าร่วม แต่ไม่เคยเรียนรู้

เพราะจมอยู่กับอึดตา และความไม่รู้สึกลึกตัว

ส่วนสิ่งที่น่าจะเสีย ก็คือ การเสียโอกาสที่จะรับรู้และเรียนรู้

ในสิ่งเหล่านี้คือ

เสียโอกาสที่จะได้รู้ถึงเหตุปัจจัยตั้งแต่ต้นจนจบ หมายถึง
รู้การเกิดดับของเหตุปัจจัย “เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้
ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี” ตามความเป็นจริง

เสียโอกาสที่จะได้รู้ว่าอะไรคือปัญหา อะไรไม่ใช่ปัญหา
หมายถึง แยกแยะได้ว่าอะไรคือประเด็นหลัก อะไรคือประเด็น
รอง และอะไรไม่ใช่ประเด็น

เสียโอกาสที่จะได้รู้ทางออกของปัญหาและวิธีป้องกัน
หมายถึง รู้ความจริงและอุปายในการดับต้นตอของปัญหา รวมทั้ง
มีมาตรการป้องกันปราชัย มีทางหนีทีไล่ มีความยืดหยุ่น มีเหตุ
และผลรองรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

◆ หลุมพรางบนเส้นทาง

หากพูดถึงหลุมพรางของการตื่น เท่าที่ประมวลจาก
ประสบการณ์ที่ผ่านมาในฐานะฆราวาสธรรม สามารถแจกแจง
เป็นลำดับ โดยสรุปความได้ดังนี้

หลุมที่ 1 : อยากตื่น - ใช้ความอยากเป็นวิถี

หลุมที่ 2 : กิเลสคนดี - คนอื่นเลวหมด ฉันดีอยู่คนเดียว

หลุมที่ 3 : กิเลสคนเก่ง - ข้ารู้ ข้าเห็น ข้าเก่ง ข้าเป็น ฉัน
เพอร์เฟกต์ ฉันสูงส่ง ฉันเป็นกูรู (ตอบได้หมดครอบจักรวาล)

หลุมที่ 4 : ติดรูปแบบ - วิธีการนี้ถูกต้องที่สุด

หลุมที่ 5 : ติดเจ้าสำนัก - อาจารย์ของข้าใครอย่าแตะ (ยึด
มั่นถือมั่นในตัวบุคคล)

หลุมที่ 6 : ติดโลโก้สำนัก - สำนักกู สำนักมึง (ยึดมั่นใน
กลุ่มคน)

หลุมที่ 7 : รู้หมดแล้ว - อย่ามาเฟือกสอนกูอีก

หลุมที่ 8 : อยากได้รับการยอมรับ - มีความสำคัญตน (ดู
มานะ 9 ประการ), มีแรงเหวี่ยงขึ้นลงทางความรู้สึกที่ไม่สมดุล

หลุมที่ 9 : กั๊กทางความคิด เช่น 1) การอ้างเหตุผลทุก
รูปแบบเพื่อปกป้องกิเลสอัตตาตัวตนของตนเอง เพราะรู้สึก
อับอาย กลัวกังวล กลัวเสียเปรียบ จึงไม่ยอมรับความจริง เช่น
อ้างว่าไม่มีใครเข้าใจฉัน การโยนความผิดให้คนอื่นหรือสิ่งอื่น
โดยถ่ายเดียว (คือไม่ยอมว่าผิดทุกกรณี) 2) การมีแผน (เช่น ต้อง
อย่างนั้น, ต้องอย่างนี้) มีความคาดหวัง 3) ยึดติดในระบบความ
คิด เช่น การตัดสินว่าจริง-ไม่จริง, ถูกต้อง-ไม่ถูกต้อง, เป็นธรรม-
ไม่เป็นธรรม 4) ยึดติดในระบบตรรกะ เช่น ถ้าวิธีการถูกต้องจะ
ได้ผลที่ถูกต้องเสมอ เป็นต้น 5) ยึดติดในระบบภาษา เช่น การ
ยึดติดว่าภาษารวมต้องเป็นคำคม คำสวยหรู ภาษาเทพ ภาษา
อารยัน เท่านั้น 6) การนึกเอาไปเองว่าตนเองตื่นรู้ 7) การอ้าง
ลัทธิกรรมเก่า 8) การเกิดสัญญาวิปลาส 9) การเกิดทิฏฐิวิปลาส
10) การคิดว่ากิเลสเป็นสิ่งที่ฆ่าได้ ทรมานได้ ด้วยการทรมาน
กาย 11) คิดว่าทวิภาวะทั้งปวงมีอยู่จริง

หลุมที่ 10 : กัดกัดทางความรู้สึก เช่น 1) การไหลตามกระแส
อารมณ์ทั้งปวง ได้แก่ อคติต่าง ๆ เช่น การยึดความพอใจเป็น
อารมณ์ (โลกสวย) การยึดความไม่พอใจเป็นอารมณ์ (โลกแตก)
ยึดแต่ความสุขปฏิเสธทุกข์ (ยึดผล ปฏิเสธเหตุ) 2) การหลอกตัวเอง
ให้อยู่ในโลกอุดมคติ เช่น โลกที่มีความดีเดียว-ไร้ความแตกต่าง
โลกที่มีแต่คนดีเท่านั้น โลกที่มีแต่ความสุขไม่มีความทุกข์ โลกที่
เป็นไปตั้งใจปรารถนา 3) การสร้างอัตตาซ้อนอัตตา (เล่นละคร
โรงเล็กในละครโรงใหญ่) หรือสร้างตัวตนจำลอง เพื่อให้ตนกลายเป็น
คนไม่ธรรมดา ดูพิเศษ ดูเหนือคนทั่วไปในโลกใบนี้ 4) เกลียด
ความทุกข์หรือปัญหา 5) ก้าวกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง 6) การ
เสียดิตรสชาติทางความรู้สึกทั้งสุขและทุกข์

หลุมที่ 11 : อยากบรรลุธรรม - รังเกียจสภาวะปัจจุบัน ปฏิเสธ
ความไม่สงบ ปฏิเสธความไม่สมดุล

หลุมที่ 12 : หาคคน say yes - เพื่อรับรองว่าตนบรรลุธรรม
(แต่ถ้ามีปัญหาที่โทษคนที่รับรองให้นี้แหละ)

หลุมที่ 13 : ผู้วิเศษ - สอนคนอื่นในฐานะผู้วิเศษ สิ่งที่สอน
ต้องไม่ธรรมดา ต้องอยู่เหนือธรรมชาติ ต้องดูเหมือนมีพลัง
อำนาจอยู่เหนือกว่าสรรพสิ่งทั้งปวง

หลุมที่ 14 : อหังการ - อันธพาลทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้อง
ข่มคนโน้นคนนี้ หรือเหยียบเอาธรรมผู้รู้มากข่มคนอื่นเพื่อความ
สาแก่ใจ

หลุมที่ 15 : เจ้าสำนัก/เจ้าชีวิต - หวงลูกศิษย์ ยึดติดว่า นี้
คือศิษย์กู นั่นศิษย์มึง นี่คนของกู นั่นคนของมึง (ติดในระดับ
connect เฉพาะกลุ่ม)

หลุมที่ 16 : ตังเหนียว - รู้ไม่เท่าทันอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่อง
หลุมที่ 17 : รู้ว่าง - ยึดความไม่สุขไม่ทุกข์ (อทุกข์มสุขเวทนา)
เป็นอารมณ์ ติดรูปฌาน ติดอรูปฌาน หลงคิดว่ำนั่นคือนิพพาน
หลุมที่ 18 : เสพความบริสุทธิ์ - เสพติดเอนดอร์ฟินที่หลั่ง
ออกมาจากสมอง

หลุมที่ 19 : เสพติดพลังงานระดับสูง - เสพติดความสำเร็จ
การได้รับการยอมรับในระดับสูง ไม่สละคืนสู่ธรรมชาติ เพื่อเข้าสู่
Oneness

แต่ละข้อสามารถแบ่งออกเป็น 19 มิติหรือมากกว่านั้น
และแต่ละมิตียังแบ่งออกไปได้อีกเป็นอนันต์ หลุมพรางเหล่านี้
เป็นเรื่องของการเรียนรู้ ไม่ใช่เรื่องที่ควรกลัว หรือวิตกกังวลจน
ฟุ้งซ่าน

คนที่เคยตก 10,000 หลุม (ตัวเลขสมมติ) ยังไม่เลิกซึ่งเท่า
คนที่รู่ว่านี่คือหลุม แต่ก็ยังกล้ากระโดดลงไปเพื่อเรียนรู้ หลุม
ละ 10,000 ครั้ง เป็นหนูดิจันที่รู้ว่าตัวเองติดจัน (ดำรงอยู่ใน
วิภวภาวะด้วยความรู้สึกตัว) เชี่ยวชาญ-ชำนาญในการเข้าและออก
รู้กระบวนการผูก รู้กระบวนการแก้ (คือเรียนผูกก็ต้องเรียนแก้)
จนสามารถเห็นเหตุปัจจัยได้อย่างทะลุปรุโปร่ง สามารถเป็นผู้ชี้
ให้เห็นซึ่งคุณ-โทษและทางออกได้ เป็นกัลยาณมิตรผู้รู้รอบด้วย
ปัญญาธรรม อุบายธรรม เป็นสหธรรมิกผู้ร่วมเดินทางภายใน
เพื่อประโยชน์ตนประโยชน์ท่านอย่างมีประสิทธิภาพ

◆ ดินที่ตน สู่ดินทั้งสังคม

การตื่นเพื่อรู้เป็นเพียงขั้นเริ่มต้น ปัญญาเป็นแค่ส่วนประกอบ หากไม่สามารถเชื่อมต่อ (The Connected Universe) ให้เกิดความรักในเพื่อนมนุษย์ได้ การตื่นรู้หรือปัญญาใดๆ ก็ไร้ความหมาย เพราะสุดท้ายมันจะนำไปสู่ความเสื่อมในที่สุด

ในทางตรงข้าม ถ้าผู้ตื่นรู้แสวงหาการมีส่วนร่วม เปิดใจเพื่อเชื่อมต่อกันและกันเพื่อเข้าถึง Oneness กับตนเองและผู้อื่น เอกภาพบนความหลากหลายจะบังเกิดขึ้น เหมือนคำว่า “สหธรรมิกชน” หมายถึง บุคคล/กลุ่มชน ที่มีธรรมหลากหลาย แต่ก็อยู่ร่วมกันได้

มีกระบวนการเรียนรู้ซึ่งกันและกันทั้งในกระแสที่เป็นลบและบวก จนเข้าใจ ยอมรับ และปล่อยวางในทุกกระแส

ผู้เดินบนวิถีของ Oneness จะไม่ปฏิเสธใคร ทั้งไม่โอ้อุ้มหรือหล่อเลี้ยงใครด้วยความไม่จริง คือ ไม่หล่อเลี้ยงกันด้วยความพอใจหรือไม่พอใจ ไม่ตกเป็นทาสของความกลัวและความไม่จริง เชื่อมต่อกันแต่ไม่เกาะเกี่ยวกัน เป็นกัลยาณมิตรที่มีธรรมเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน คือเคารพในธรรมของกันและกันแม้เห็นต่างกัน มนุษย์ประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ ร่างกายและจิตใจคือขั้น 5

Oneness ระหว่างมนุษย์ด้วยกันเกิดขึ้นจาก ‘การปล่อยวางระบบพลังงาน (ขั้น 5)’ ดินสู่ธรรมชาติดั้งเดิม เหลือเพียง

การ ‘รับรู้’ ที่ ‘ว่างรู้’ อย่างเป็นธรรมชาติ ธรรมดา มีความเป็นไปที่เชื่อมต่อกันเป็นลูกโซ่ มีความไหลเวียนเป็นปกติ มีทั้งกระแสบวกและลบ ทั้งสภาวะการสร้างและทำลาย มีทั้งการเกิดขึ้นและดับลง มีความเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน สภาวะ ‘การรับรู้’ ที่ไหลเวียนเป็นปกติเช่นนี้ คือ Oneness

เมื่อผู้ตื่นรู้สามารถรวมใจกันให้เป็น Oneness ย่อมสามารถสร้างสรรค์สังคมเพื่อให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมร่วมกันได้ด้วยความรักความเข้าใจ ความงามในจิตใจ และความรักในเพื่อนมนุษย์ตามความเป็นจริง

สิ่งที่ทำได้เลยก็คือ ความเข้าใจ การยอมรับ และอภัยตนเอง จากนั้นก็มองให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ‘การเชื่อมต่อ’ (Connect) ด้วยอำนาจและผลประโยชน์ แท้จริงแล้วเป็น ‘การปฏิเสธการเชื่อมต่อ’ (Disconnect) การเชื่อมต่อให้ถึงระดับความรู้สึกทางจิตใจนั้น จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการเข้าถึงความจริง ความงาม ความรักในตัวเองมนุษย์ เข้าใจตนเอง เห็นใจเห็นผู้อื่น เชื่อมโยงด้วยความรักความเข้าใจกับเพื่อนมนุษย์

หากมีชุมชนต้นแบบที่ Connect กันเป็น Oneness ได้ ก็คงจะ ‘ดีต่อใจ’ กับหลาย ๆ คนไม่น้อย เป็นสังคมแห่งการแบ่งปัน และดูแลกันและกัน (Sharing and Caring) ด้วยหลักฆราวาสธรรม ซึ่งรวมกลุ่มคนในหลากหลายอาชีพให้มาอยู่ร่วมกันด้วยวิถี Oneness

◆ สู่หนึ่งอนาคตเดียวกัน

สำหรับมุมมองผม ผมให้ค่ากับความรู้สึกมากกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น มนุษย์ควรตระหนักรู้ (รู้สึกตัวทั่วพร้อม) ว่า ทุกคนมีจิตวิญญาณ วิญญาณในที่นี้คือ ‘การเชื่อมต่อ’ (The Connected Universe)

ทำไมธรรมชาติจึงไม่สร้างให้มนุษย์มีความสมบูรณ์แบบในทุกด้าน นั่นเพราะธรรมชาติสร้างมนุษย์ให้มาเชื่อมต่อเพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อให้เติมเต็มสิ่งที่ขาดหายของกันและกัน มนุษย์ผู้ตระหนักถึงความสำคัญในข้อนี้จึงเริ่มปฏิบัติตนเองให้สมดุลกับธรรมชาติ เริ่มต้นจาก

(1) สนใจความรู้สึกของตนเองให้น้อยลง แต่สนใจความรู้สึกของคนรอบข้างให้มากขึ้น (หลักการออกจากตนเอง)

(2) คิดให้น้อยลง แต่รู้สึกให้มากขึ้น (หลักการออกจากกลวงของสมอง)

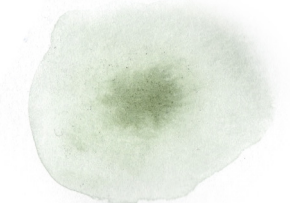
(3) มีความนอบน้อมต่อธรรมชาติ และมนุษย์ทุกคนก็เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่ควรให้การนอบน้อมกันและกัน แม้พระก็ต้องนอบน้อมต่อธรรมชาติตามหลัก ‘ชีวิตเราเนื่องด้วยผู้อื่น เราควรทำตัวให้เขาได้ง่าย’ และธรรมชาติก็ต้องนอบน้อมต่อพระสงฆ์ในฐานะเป็นหนึ่งในพระรัตนตรัยและเป็นธงชัยแห่งอรหันตคุณ (หลักการแห่งความเคารพนอบน้อมต่อกันและกัน)

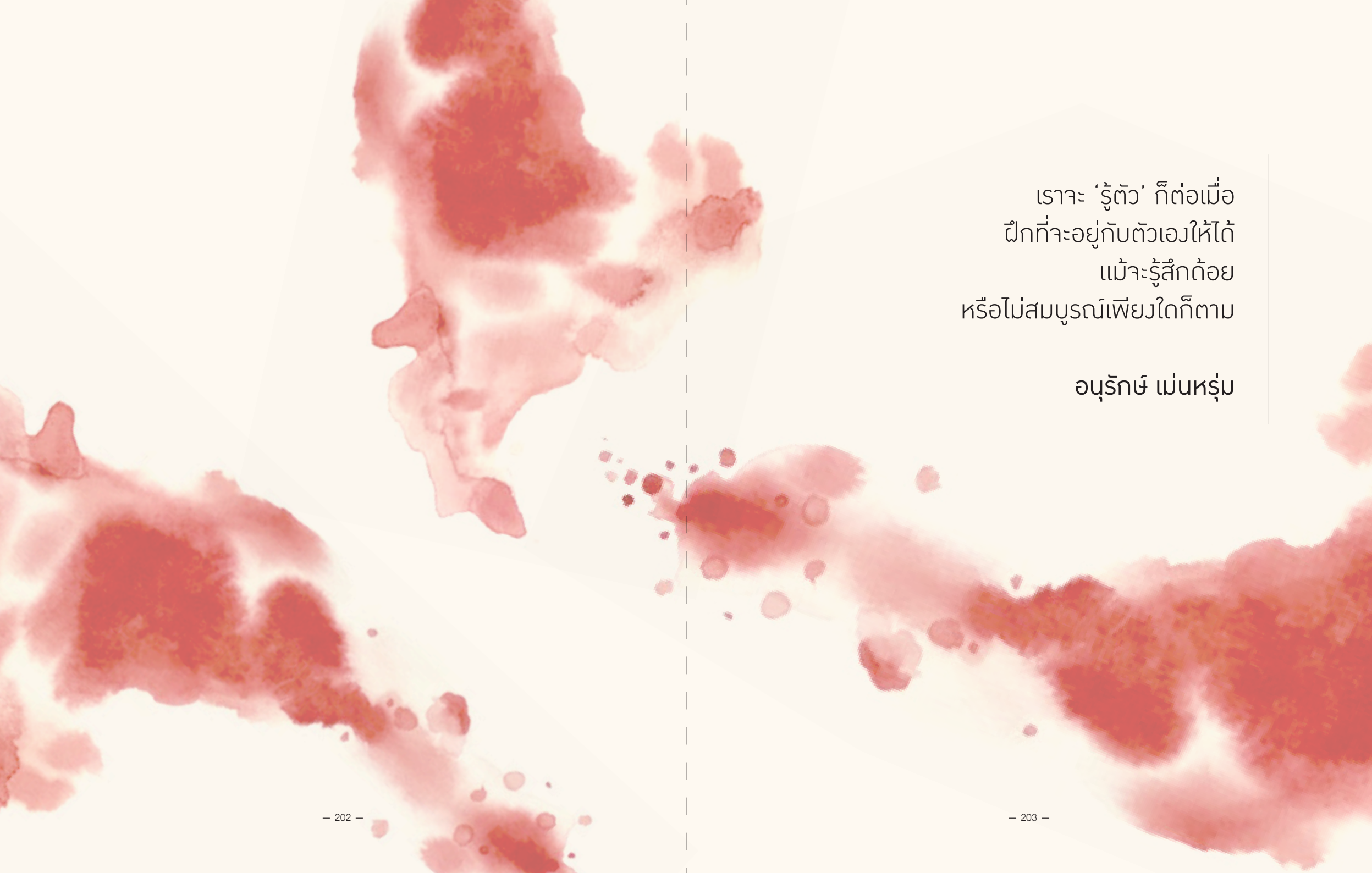
(4) เข้าสู่ภาวะผู้นำโดยธรรมชาติด้วยการรับใช้เพื่อนมนุษย์เพื่อลดอัตตาตนเอง เพื่อเรียนรู้ทฤษฎี 62 รูปแบบในเพื่อนมนุษย์เพื่อเข้าสู่ความรักความเข้าใจในเพื่อนมนุษย์อย่างถึงที่สุด เพื่อเปลี่ยนความอดทนอดกลั้นให้กลายเป็นความเข้าใจด้วยปัญญาที่ละเอียดลึกซึ้ง (หลักการลดอัตตาเพื่อยกระดับจิตให้เข้าใจเพื่อนมนุษย์)

(5) ให้มองเพื่อนมนุษย์ว่าแต่ละคนล้วนเป็นหนึ่งในตนเอง ไม่มีใครเก่งกว่าใครในทุกเรื่อง เสมอใครในทุกเรื่อง และด้อยกว่าใครในทุกเรื่อง มนุษย์มีความเท่าเทียมกันโดยธรรมชาติ การเรียกร้องความเป็นธรรมที่ปรากฏขึ้นทั่วไปในทุกวันนี้จึงเป็นเพียงมายาคติที่เกิดจากความอยากให้เป็นไปดังใจปรารถนามนุษย์พึงหันหน้าเข้าหากันด้วยศานติ คือ ตั้งเจตนาแห่งความรักความเข้าใจ มีความกล้าที่จะก้าวข้ามอัตตาในตนเอง (แม้จะต้องเจ็บปวดบ้างก็ตาม) ให้การมีส่วนร่วม และสามัคคีกัน จนกลายเป็น Oneness (หลักความเท่าเทียม/รู้รักสามัคคี)

กล่าวโดยสรุป ความรู้สึก ทักษะ และหลักการเหล่านี้ตั้งอยู่บนพื้นฐาน 3 ประการ คือ

(1) เข้าใจตนเอง (2) เข้าใจผู้อื่น (3) เข้าถึงหน้าที่ที่มนุษย์พึงมีต่อมนุษย์

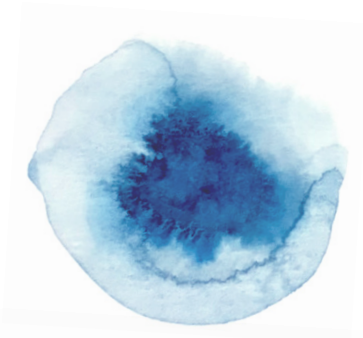




เราจะ 'รู้ตัว' ก็ต่อเมื่อ
ฝึกที่จะอยู่กับตัวเองให้ได้
แม้จะรู้สึกด้อย
หรือไม่สมบูรณ์เพียงใดก็ตาม

อนุรักษ์ แม่พันธุ์

เส้นทาง สู่ชีวิตสุดท้าย



รัสรินทร์ เรืองบุรณะรัตน์

ชีวิตที่พลิกผันของผู้หญิงคนหนึ่ง รัสรินทร์ เรืองบุรณะรัตน์ หรือ คุณตึก เจ้าของบริษัทเฟอร์นิเจอร์ไม้สำหรับตกแต่งสวนแบรนด์ “ไม้ไม้” เป็นผู้เขียนหนังสือและเจ้าของเพจ ลูกในฝัน คนอย่างฉันก็สร้างได้ ที่แบ่งปันมุมมองและแนวคิดในการเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีและมีความสุข

จากที่ทั้งชีวิตที่มีนิสัยด้านลบจนทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์
พร้อม ๆ กับปัญหาด้านการเงินและสุขภาพ จนเกิดสภาวะเบื่อ
หน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง เริ่มตำหนิตัวเอง ซึมเศร้า และมีภาวะ
อยากฆ่าตัวตาย จนมาสู่จุดเปลี่ยนที่ทำให้เรามองเห็นภาพใหญ่
ของชีวิต เห็นเหตุแห่งความทุกข์ ผ่านการวิเคราะห์ที่ใคร่ครวญและ
ทำความเข้าใจจากภายใน จนสามารถหลุดจากทุกข์เดิม ๆ ได้

◆ ความทุกข์ คือ ประตุสู่การเปลี่ยนแปลง

เนื่องจากนิสัยส่วนตัวที่เป็นคนใจร้อน ขี้หงุดหงิด เอาแต่ใจ
ตัวเอง ชอบเอาชนะ บวกกับความไม่เข้าใจในตัวเองอย่างแท้จริง
จนทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์ พร้อม ๆ กับปัญหาด้านการเงิน
และสุขภาพ จนเกิดสภาวะเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง เริ่มตำหนิ
ตัวเอง

ตอนนั้นลูกคนเล็กเพิ่งอายุได้ 2 เดือนกว่า คนโตได้ 8 ขวบ
ดิ๊กเกิดภาวะซึมเศร้าอยากตาย นั่งมองลูก ๆ แล้วก็คิดว่าจะให้ใคร
ดูแลต่อ เราจะได้ตายแบบอย่างหมดหวัง พอคิดเสร็จ ก็เหมือนมี
อีกตัวที่กำลังมองดูความคิดเราอยู่ เมื่อเห็นความคิดของตัวเอง
ก็ตกใจ ว่าทำไมถึงคิดได้ขนาดนั้น

เริ่มเห็นว่าปล่อยให้มันเป็นแบบนี้ต่อไปไม่ได้แล้ว จึงเป็นเหตุให้
เริ่มสนใจศึกษาศาสตร์ NLP (Neuro – Linguistic Programming)
เริ่มนั่งสมาธิ และตั้งใจรักษาศีล 5 หลังจากนั้นชีวิตเริ่มดีขึ้นตาม
ลำดับ เกิดสภาวะบางอย่างขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายใน
แต่เนื่องจากตัวดิ๊กเองไม่เคยได้ศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง
ทำให้ไม่เข้าใจสภาวะที่เกิดขึ้นในตอนนั้น ดิ๊กเริ่มศึกษาเพิ่มเติม
และเริ่มไปพูดคุยสนทนารวมกับพระ กับอาจารย์หลาย ๆ ท่าน
เริ่มปะติดปะต่อความรู้ต่าง ๆ บวกกับการพิจารณาชีวิตตัวเองที่
ผ่านมา เราเริ่มเข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว นำความรู้นี้มาใช้พัฒนา
ชีวิต สิ่งที่เคยเป็นปัญหาที่ไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป

◆ การตื่นรู้คืออะไร

‘สติ’ ทำให้เราตื่น เมื่อเราตื่นแล้ว เราจะรู้ว่าคุณค่าทุก
ทั้งหมด มีรากลึกมาจากความกลัว ซึ่งมันมาจากความไม่รู้
ความไม่เข้าใจ การตื่นรู้คือการได้รู้จัก และได้เข้าใจตัวเอง ว่า
แท้จริงแล้วเราไม่ได้เป็นอะไรเลย ทุกสิ่งล้วนเป็นเพียงธรรมชาติ
ที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป ที่อิงอาศัยเชื่อมโยงกัน เมื่อเราเข้าใจเรา
จะไม่ยึดทั้งตัวเราและสิ่งอื่น เราจะไม่คิดปรุงแต่งให้เกิดความ
กลัวจนเป็นทุกข์ เราจะได้ตาคุใหม่ที่มีมองเห็นความสมดุล ความ
สมบุรณ์ และความสุขที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า

◆ จังหวะแห่งการตื่น

มันน่าจะเกิดขึ้นมาได้หลายปีแล้ว แต่ตอนนั้นดิ๊กยังไม่รู้ว่ามันคืออะไร เริ่มตั้งแต่เด็ก ๆ ที่มีคำถามให้ตัวเองอยู่ตลอดเวลาว่าเกิดมาทำไม รู้สึกเหมือนต้องทำอะไร แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร มีความรู้สึกทุกอย่างที่เราเห็นรอบตัว ไม่ใช่ของจริง เวลามองตัวเองในกระจก ก็รู้สึกเหมือนว่านั่นไม่ใช่เรา พอโตก็พัฒนามาเป็นการเห็นความคิด ความรู้สึก และเห็นการกระทำของตัวเอง เหมือนเราเป็นอีกคนที่มองมาอีกที ในตอนนั้นไม่เข้าใจสิ่งเหล่านี้ ก็เริ่มสงสัยในตัวเอง

ส่วนสิ่งที่ทำให้เห็นชัดเจนเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตอนเดือนพฤศจิกายน 2559 เกิดอุบัติเหตุมีคนหลับในขับรถมาชนท้ายรถดิ๊กอย่างรุนแรง ลูกรถ ร้องไห้กันระงมด้วยความตกใจ โชคดีที่ไม่มีใครบาดเจ็บร้ายแรง เหตุการณ์วันนั้นทำให้ดิ๊กรู้สึกว่า สิ่งที่น่ากลัวที่สุดสำหรับเราคือการสูญเสียคนที่เรารัก หลังจากวันนั้นทำให้เกิดอาการวิตกกังวล เวลาถูกไปโรงเรียน เวลาสามีออกไปทำงาน เราก็กลัวว่าพวกเขาจะไม่ได้กลับมา นั่งไม่ติด กลัวไปหมดทุกอย่าง เป็นแบบนี้สัปดาห์กว่า จนรู้สึกว่าทนสภาวะแบบนี้ไม่ไหวแล้ว

จนมาถึงคืนวันที่ 17 พฤศจิกายน เป็นเวลาเกือบเที่ยงคืน ดิ๊กนอนไม่หลับเลยเดินลงมาข้างล่าง แล้วก็นั่งคิดกับตัวเองในใจ ว่าไม่ไหวแล้ว ใครก็ได้ช่วยที ไม่อยากเป็นแบบนี้เลย แล้วจู่ ๆ ก็มีความรู้สึกเหมือนมีความคิดหรือคำพูดบางอย่าง วิ่งเข้ามาในหัว ดิ๊กนั่งนิ่งพยายามตั้งใจฟังว่าเรากำลังได้ยินอะไร เสียงในหัวนี้กำลังบอกอะไรเรา มันมาแบบพรั่งพฐู ดิ๊กนั่งทำความเข้าใจจนจบ ก็รู้สึกเบา สบายใจ โล่ง ไม่กลัว ไม่กังวลแล้ว หลังจากเหตุการณ์ในวันนั้น ก็จะมีข้อความแบบนี้เข้ามาเรื่อย ๆ เราก็ฟังและทำความเข้าใจตามไป

และเกิดจุดเปลี่ยนสำคัญอีกครั้งตอนเดือนเมษายน ปี 2560 ดิ๊กได้เข้ากระบวนการค้นหาเป้าหมายในชีวิตกับเพื่อนท่านหนึ่ง เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ดิ๊กได้เห็นชัด ๆ ถึงสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง เป้าหมายสูงสุดของเราคือการหลุดพ้นจากความทุกข์และเป็นอิสระจากพันธนาการทั้งหลาย ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดแล้ว หลังจากนั้นดิ๊กก็ได้พบกับเส้นทางที่ทำให้เราได้ตื่นรู้ค่ะ

◆ **สิ่งสำคัญที่ได้รับจากการตื่น**

ถ้าเรามีสติ นิ่งพอและหยุดฟัง เราจะได้รับคำตอบที่ทำให้เราเข้าใจ ว่าทุกคนทุกเหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิตเรา เป็นเหมือนของขวัญ เป็นครูที่มาสอนเรา เป็นสิ่งที่เราต้องเกิดมาเพื่อเรียนรู้ และเข้าใจ มันคือคุณค่าที่ซ่อนในความไม่รู้ ความโง่ ความห่วยที่เราไม่ และนั่นคือสิ่งที่นำไปสู่การตื่นรู้ที่แท้จริง

สภาวะตื่นรู้ที่ติกได้รับเหมือนได้เกิดใหม่ในขณะที่มีชีวิตอยู่ รู้สึกเป็นอิสระอย่างแท้จริง สงบ โลง เบา มีพลัง ครอบครัวยุคนรอบข้างมีความสุขไปด้วย หากติกไม่ได้ผ่านประสบการณ์ตื่นนี้ ชีวิตก็ยังคงจมอยู่กับกองทุกข์อย่างแน่นอน

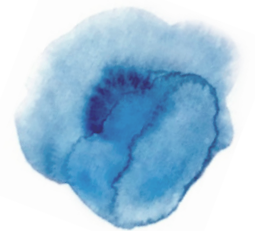
◆ **อุปสรรคสำคัญของการตื่น**

สิ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญ คือ ‘ตัวกู’ นี่แหละ เราต้องวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวเองลง เรียนรู้ไปเรื่อย ๆ รู้ให้หมด รู้ให้สุด รู้แล้ววาง วางสิ่งที่รู้ไม่ยึดทั้งความรู้ และผู้ให้ความรู้ และที่สำคัญคือ อยู่ให้เป็น เห็นว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามธรรมชาติ

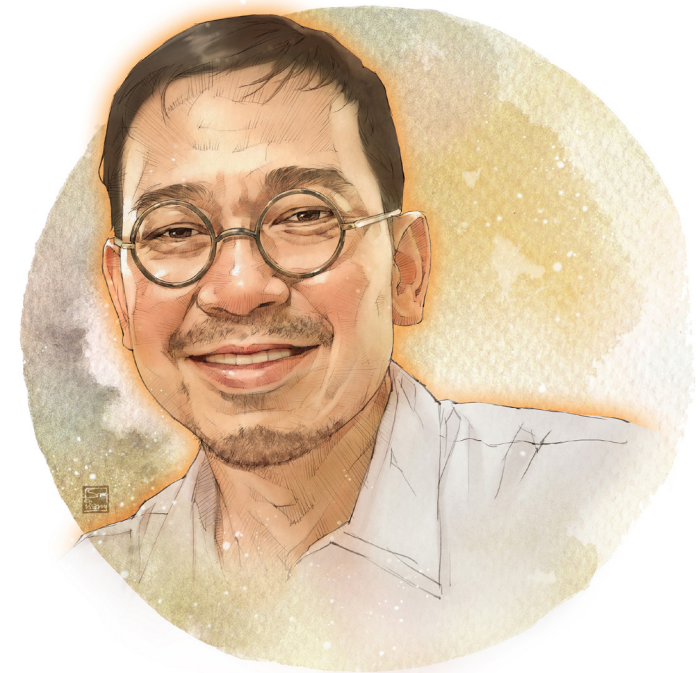
◆ **ตื่นเพื่อตนเองและสังคมโดยรวม**

เมื่อเรามีเป้าหมายในชีวิต ด้วยการตั้งคำถามที่ถูกต้องให้กับตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องการ นั่นจะทำให้เรารู้ว่าจะเดินบนเส้นทางไหน จากนั้นก็ใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับความเข้าใจจากภายในของเรา คนจะเชื่อในสิ่งที่เขาเห็นว่าเราเป็น เขาไม่ได้เชื่อจากสิ่งที่เราพูด การตื่นรู้ของเราจะทำให้สังคมและโลกนี้น่าอยู่ขนาดไหน มันก็ได้เท่ากับที่เราจินตนาการ

ทุกสิ่งเท่าที่มนุษย์จะจินตนาการได้ จริง ๆ ทั้งหมดเคยเกิดขึ้นแล้ว แต่ตราบดีที่มนุษย์ยังคงเชื่อมั่นและศรัทธาในพลังของสิ่งอื่น มากกว่าพลังที่มีอยู่ภายในตนเอง การไม่เห็นแจ้งแห่งความจริง ก็ยังคงอยู่ตราบนั้น



ต้นรู้ตัว



ราตรี โทควนิช

“การตื่นรู้ ประกอบด้วยความสมบูรณ์แบบที่สุดของความเป็นมนุษย์ เป็นเหมือนเป้าหมายที่ทุกคนต้องทำให้สำเร็จ เหมือนการเลื่อนลำดับชั้นไปชั้นสุดท้าย และคำถามที่ยากที่สุดต่อจากนี้คือ การตื่นรู้เรื่องใดเป็นที่สุดในชีวิต”

ธาดรี โภควนิช ผู้ก่อตั้งบริษัทพัฒนาซอฟต์แวร์ ‘สร้างสรรค์ เทคโนโลยีเพื่อชุมชน’ (วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด และจิตอาสา กระบวนกรศิลปะ (Art Facilitator) อธิบายต่อว่า การเดินไปสู่ คำถามนั้นเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วย 5 ขั้นตอนไปนี้คือ การรู้ว่าตัวเรา นั้นเป็นใคร มาจากไหน มาทำอะไร ต้องไปไหน และสุดท้าย จะไปได้อย่างไร และเมื่อเราทุกคนหาคำตอบเหล่านั้นได้ครบ ปัญหาต่าง ๆ บนโลกใบนี้จะหมดไปทันที โดยเฉพาะปัญหาการ แสวงหา ‘ความสุข’ เพราะทุกคนเข้าใจแล้วว่า ความสุขที่แท้จริง นั้นคืออะไร

“เราค้นหาคำตอบเพื่อออกแบบสร้างเงื่อนไขและบทบาท ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องดึงมปราศจากผลกระทบ ปราศจาก การผูกอาฆาตพยาบาท ปราศจากอารมณ์ด้านลบ ปราศจาก การก่อกวนกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น ที่สำคัญที่สุดคือการแสดง ‘ความรัก’ ได้ในทุก ๆ สถานการณ์ ซึ่งถือเป็นหนึ่งในปัจจัยต่อการมุ่ง ไปสู่เป้าหมายสูงสุด ‘การเป็นผู้รู้’ และกลายเป็น ‘ผู้ตื่น’ ได้ตาม ความหมายที่แท้จริง”

◆ การตื่นที่ไม่รู้ตัว

ธาดรีเล่าว่าครั้งแรกที่เธอได้สัมผัสประสบการณ์ตื่นเพื่อรู้ เริ่มต้นอย่างที่ไม่ทันได้ตั้งตัว

“ตอนนั้นผมอายุประมาณ 20 ปี กำลังเรียนมหาวิทยาลัย ส่วนใหญ่วัยรุ่นช่วงนั้นมักใช้ชีวิตสนุกสนานเฮฮา ไปโน่นไปนี้ กับเพื่อน ตอนนั้นแทบไม่มีเวลาไหนที่ผมอยู่คนเดียว วันหนึ่ง ระหว่างที่ผมแยกจากกลุ่มเพื่อน ๆ ที่ห้างฯ เพื่อเดินกลับ มหาวิทยาลัย ระหว่างที่ผมกำลังเดินอยู่ท่ามกลางผู้คน ผมเกิด สภาวะหนึ่งขึ้นมา เหมือนผมกำลังเดินอยู่บนโลกคนเดียว ตก อยู่ในความสงบสงบแปลก ๆ ทั้ง ๆ ที่จริงไม่สงบนะ มีคนเดิน กันขวักไขว่ ในสภาวะนั้นผมมีความคิดผุดขึ้นมาว่า ‘นี่เรามาทำ อะไรอยู่ที่นี้’ ‘เราเป็นใคร’ ‘ทำไมเราถึงรู้สึกว่าเป็นเรา’ ‘ทำไม เราไม่เป็นตัวเขา’ ‘เราเกิดมาเพื่ออะไร’ ‘หน้าที่ของเราคืออะไร’ และ ‘เป้าหมายที่แท้จริงคืออะไร’ ที่จริงผมไม่คิดว่าตอนนั้นตัว เองตื่นเพื่อรู้หรือ เป็นแค่การเริ่มต้นคิดอะไรบางอย่างได้เท่านั้น

“เพียงแต่ว่านับจากวันนั้นเป็นต้นมา วิธีคิดของผมเปลี่ยนไป
สายตาผมเปลี่ยนไป ไม่ว่าจะมองเห็นอะไร ไม่ว่าจะหยิบหนังสือ
เล่มไหน ไม่ว่าจะดูหนังเรื่องอะไร ฯลฯ สิ่งนั้นมักจะนำพาให้ไป
พบกับการได้ขบคิด ได้เรียนรู้ และได้เกิดความเข้าใจอะไร ๆ มาก
ขึ้นอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน”

◆ การตื่นอย่างรู้ตัว

หลังจากช่วงเวลาที่เขาได้ประสบกับการตื่นเพื่อรู้แบบไม่
ได้ตั้งใจ นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงตัวเองอีกระดับหนึ่ง หลังจากนั้น
เขาก็ประสบกับการตื่นอีกรอบและครั้งนี้ทำให้เขาค้นพบ
ความหมายของการตื่นจนนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตัว
เองอย่างรอบด้าน เขาย้ำว่าตัวเองยังไม่ได้เข้าถึงการตื่นรู้อย่าง
สมบูรณ์แบบ

“ช่วงนั้นเรียนจบแล้ว เริ่มทำงานแล้วและพอมีฐานะบ้าง
แล้ว ผมคิดว่าต้องเลือกทางใดทางหนึ่งได้แล้ว ประกอบกับผม
รู้สึกว้าวุ่นที่เส้นทางที่เป็นอยู่ไม่ใช่ทางที่ถูกต้อง ผมมองเห็นโลกที่เป็น
อยู่อุดมไปด้วยทุกข์ เบื่อหน่ายเต็มที ใจผมโหยหาช่วงเวลาที่ได้
นั่งสมาธิ มันเป็นเวลาที่ดีสงบสุข เช้าวันนั้นผมตัดสินใจออกจาก
บ้านเพื่อไปบวชที่วัดป่าแห่งหนึ่งในต่างจังหวัด

“เช้าวันถัดมาบนสถานีรถไฟ ผมมองดูคนที่นั่งข้าง ๆ มอง
ดูผู้คนที่กำลังเดินไปเดินมา เวลานั้นสภาวะของความสงบ
ท่ามกลางผู้คนก็เกิดขึ้นอีกครั้ง เสียงคำถามจากข้างในก็ผุดขึ้น
มาว่า ‘นี่เรากำลังจะทำอะไร’ ‘โลกนี้มีอยู่แค่โลกเดียวนะ’ ‘สิ่งที่
ต้องเผชิญก็อยู่ตรงหน้าอยู่แล้วนะ’ ‘จะไปแสวงหาจากที่ไหนกัน’

“วินาทีนั้น ผมแน่ใจว่าตัวเองกำลังทำบางสิ่งบางอย่างผิด
พลาด ผมเริ่มแบ่งแยกตัวเองออกจากโลกแห่งความเป็นจริง โลก
ที่ผมคิดเองว่ามันเป็นโลก ‘ทางโลก’ โลกที่เต็มไปด้วยทุกข์ ผม
กำลังกลัวความทุกข์ กำลังเป็นคนขี้แพ้ที่พยายามหลบหนี ผม
กำลังโหยหาความสุขจากโลก ‘ทางธรรม’

“ผมค้นพบความเป็นหนึ่งเดียว ไม่แบ่งแยกโลกออกเป็นสอง
โลกอีกต่อไป ผมเข้าใจแล้วว่าต้องทำอะไร เวลานั้นนั่นเองที่ผม
เปลี่ยนความคิดแบบกะทันหัน ผมจะกลับไปเผชิญกับกรรมของ
ผม ผมจะกลับไปแก้ไขเงื่อนไขในชีวิตของผมให้ถูกต้องดังงาม ผมจะ
กลับไปยกระดับจิตสำนึกผ่านบทบาทการใช้ชีวิตจริงเพื่อพิสูจน์
ตัวเองว่าผมสามารถผ่านมันได้จากของจริง ผมอยากที่จะเรียก
ช่วงเวลานี้ว่าเป็นการ ‘ตื่นรู้’ แต่มันเป็นเพียงแค่การได้รู้วิธีการ
เท่านั้น”

◆ กระบวนการอยู่กับทุกซีให้มีความสุข

สำหรับอุปสรรคก่อนโตที่ขวางกั้นการไปสู่เส้นทางแห่งการตื่นเพื่อรู้ของธาตุรี เขาบอกว่าเป็น ความคิดที่ ‘ยึดติดกับตัวเอง’ และ ‘ยึดติดกับผู้อื่น’ กล่าวคือ การถืออัตตาตัวเองไว้สูงท่วมหัว ไม่ยอมลดตัวลงมา หรือมองว่าตัวเองด้อยกว่าผู้อื่น ทั้งสองอย่างได้กลายเป็นขวากหนามในใจที่ทำให้เขาไม่อาจตื่นเพื่อรู้ได้อย่างแท้จริง ฉะนั้น เพื่อเคลียร์พื้นที่ในใจตัวเอง ธาตุรีบอกเล่าว่าเขาอุปมาตัวเองเหมือนเป็น ‘น้ำ’

“น้ำมีความสำคัญกับมนุษย์ ถ้าขาดน้ำเพียงไม่กี่วันเราก็ตาย แต่น้ำไม่เคยสำคัญตนเองว่าสำคัญ น้ำในเมฆ น้ำในมหาสมุทร น้ำในลำคลอง น้ำในขวดน้ำหอม น้ำในก๊อก น้ำในท่อระบายน้ำหรือแม้กระทั่งน้ำในโถส้วม ต่างเป็นน้ำทั้งสิ้น ผมพร้อมที่จะเป็นน้ำในทุกบทบาท จะไม่รู้สึกละอายเนื้อตัวใจ ถ้าบางครั้งจะต้องไปอยู่ในสถานภาพที่ต่ำต้อย จะไม่หยิ่งผยองเมื่อมีใครมายกย่องว่าเป็นคนสำคัญ แต่จะตระหนักรู้อยู่เสมอว่าเรานั้นยิ่งใหญ่และสำคัญ”

ด้วยวิธีคิดดังกล่าวส่งผลให้วิถีชีวิตของธาตุรีเปลี่ยนไปตั้งแต่ภายในสู่ภายนอกและแพร่ต่อไปยังสังคมที่เขาอาศัย กล่าวคือ เมื่อเกิดการค้นพบจนเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเองสู่การเปลี่ยนแปลงภายนอก คนที่เห็นได้รับพลังและแนวคิดเชิงบวก นำประสบการณ์ดังกล่าวไปส่งต่อ เปรียบเสมือนปฏิกิริยานิวเคลียร์ต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่

“หลายปีที่ผ่านมา การตื่นเพื่อรู้ทำให้ผมได้เรียนรู้และยกระดับจิตสำนึกขึ้น ผมสามารถตรวจสอบตัวเองได้ ผมมองเห็นโลกตามความเป็นจริง สามารถเข้าใจคน เข้าใจสังคม แน่แน่นอน ผลที่เกิดขึ้นกับตัวเองโดยตรงคือ ผมไม่มีโอกาสแสดงออกทางกาย วาจา และใจ ที่เป็นด้านลบครั้งใหม่ต่อใครหรือกับใคร ผมขอเพียงได้ส่งต่อสิ่งเหล่านี้ให้กับใครสักคน แล้วเขาได้รับประสบการณ์การตื่น รู้แล้วว่าการตื่นเพื่อรู้ดีขนาดไหน เขาจะกระตือรือร้นที่จะบอกต่อ ให้คนอื่นเกิดการตื่น ได้รับประสบการณ์เหมือนกับที่เขาเคยได้รับมาต่อไป”



รู้และตระหนัก จึงตื่น



อนุรักษ์ เม่นห่อม

‘รู้สึกตัว’ และ ‘ตระหนักรู้’ องค์ประกอบของการ ‘ตื่นรู้’ คือปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การ ‘ตื่น’ ของ โอล่า-อนุรักษ์ เม่นห่อม ผู้อำนวยการโครงการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ สถาบันที่สนับสนุนพัฒนาการเขียนโดยใช้ความรู้ด้านวรรณศิลป์ จิตวิทยา ศาสนธรรม และองค์ความรู้ด้านการพัฒนาชีวิตปัจเจกและสังคม เป็นเครื่องมือขัดเกลา เรียบเรียงความคิด และพัฒนาศักยภาพทางจิตใจมนุษย์

อาจเพราะสนใจองค์ความรู้ด้านการพัฒนาตัวเองที่อิงกับหลักศาสนาที่ตั้งแต่ยังเล็ก ทั้งเคยเป็นหนึ่งในเยาวชนสถาบันยุวโพธิชน ปัจจุบันที่ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโครงการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ทำให้เขาเป็นหนึ่งในบุคคลที่น่าสนใจในแง่ของการร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ ‘การตื่นเพื่อรู้’ นี้

อย่างไรก็ตาม เขาออกตัวก่อนว่า ตัวเองเป็นแต่เพียงผู้ที่ศึกษา เพียงอยู่ในภาวะ ‘รู้ตัว’ และ ‘ตระหนักรู้’ ใช้กระบวนการนี้เพื่อประคองไม่ให้ตัวเองทุกข์หรือสุขเกิดพอดีเพียงเท่านั้น ซึ่งต่างกับคำว่าตื่นรู้

◆ คุณให้นิยามการตื่นรู้ว่า ‘รู้สึกตัว’ และ ‘ตระหนักรู้’ สองคำนี้แตกต่างกันอย่างไร

‘การตื่นรู้’ มีหลายระดับมาก ระดับสามัญคือการมีสำนึกที่กว้างขึ้น ก้าวพ้นออกจากความติดหนึบ (ความอยาก) และออกจากอุปาทาน (การยึดมั่นถือมั่น) แต่โดยทั่วไป ‘การตื่นรู้’ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ‘การตื่น’ และ ‘การรู้’

ประการแรก ‘การตื่น’ คือการหลุดพ้น แต่เพราะชีวิตมนุษย์มีลำดับชั้นมากมาย การหลุดพ้นนี้ ถ้าพูดแบบง่าย ๆ ก็คือการหลุดลอกออกไปทีละชั้น เป็นอิสระไปทีละเรื่อง แต่ยังไม่หลุดพ้นโดยสิ้นเชิง

ประการที่สอง ‘การรู้’ คือรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจความจริงตามที่เป็น แต่ในฐานะที่มนุษย์มีตัวตน (ความอยาก) และอุปาทาน (ความยึดมั่นถือมั่น) เราย่อมมองโลกอย่างเอนเอียง ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตหรือการกระทำในแต่ละด้าน ย่อมเป็นไปอย่างไม่ถูกต้อง ไม่อยู่ในทำนองคลองธรรม เหล่านี้สร้างความทุกข์ต่อตัวเองและผู้อื่น อย่างนี้เรียกว่า ‘ไม่รู้’

‘ไม่รู้’ อีกหนึ่งความหมายในทางพุทธศาสนา คือ อวิชชา หรือการไม่รู้แจ้ง (ความไม่รู้ในอริยสัจ 4 หรือต้นเหตุแห่งทุกข์ และการดับทุกข์) ยึดถือในอดีตตา

‘การตื่นรู้’ ในพุทธศาสนา จึงเป็นการ ‘หลุดพ้นและรู้แจ้ง’ แต่การตื่นรู้ที่เราพบทั่วไปในการอบรม ขณะปฏิบัติธรรม อ่านหนังสือ การศึกษา การเดินทาง และกิจกรรมชีวิตทั้งหลายในทางโลก ยังไม่ใช่การตื่นรู้อย่างเต็มใบในทางธรรม เพราะยังเจือปนความ ‘ไม่รู้’ อยู่ แต่ถือเป็นเส้นทางที่นำไปสู่การตื่นรู้ที่แท้จริง

‘การรู้สึกตัว’ กับ ‘การตระหนักรู้’ ยังไม่ถึงกับ ‘การตื่นรู้’ เช่น เหมือนคนหลับ ก่อนจะตื่นต้องค่อยรู้สึกตัว รู้สึกถึงร่างกาย สภาพแวดล้อม อารมณ์ รู้ตัวว่าเมื่อครู่นี้กำลังฝัน รู้ตัวว่ากำลังนอน แบบนี้คือการตระหนักรู้ แต่ยังไม่ตื่น แต่การ ‘ตื่นรู้’ ตื่นแล้ว ตื่นเลย

◆ เฉพาะ ‘การรู้ตัว’ ซึ่งเป็นขั้นแรกและทุกคนทำตามได้ จะส่งผลอย่างไรต่อเรา

การรู้ตัว ก็คือการกลับมาสัมผัส รู้ตัว รู้เท่าทันตัวเอง ไม่หลงไปตามกิเลส และกระแสสังคมอย่างขาดปัญญา หมายความว่าเราจะไม่ตกอยู่ในความโลภ โกรธ หลง อย่างง่ายดาย

◆ แตกต่างใหม่กับการ ‘ตระหนักรู้’

การตระหนักรู้ คือการเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตทั้งในตัวเอง และสิ่งรอบข้าง เป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งและเปิดกว้างตามจริง การอบรม การศึกษาหาความรู้ ประสบการณ์ชีวิต และการฝึกปฏิบัติธรรม ต่างช่วยเปิดปัญญาของใจ ออกจากการยึดติดและอารมณ์ เข้าใจความจริงตามเหตุปัจจัยอย่างแจ่มแจ้ง เช่น เวลาที่เราเจอความทุกข์แล้วเก็บมันไว้เป็นบทเรียนสอนใจ นั่นก็คือความตระหนักรู้ที่มากขึ้น แต่ความตระหนักรู้ที่มีประโยชน์ที่สุดคือการตระหนักรู้ที่นำไปสู่การพ้นทุกข์

ทั้ง ‘รู้ตัว’ และ ‘ตระหนักรู้’ ต่างเป็นก้าวสำคัญและองค์ประกอบจำเป็นที่นำไปสู่ ‘การตื่นรู้’ เพราะต้องรู้สึกและตระหนักมากพอจึงจะตื่นได้ ดังนั้น ไม่ต้องแปลกใจที่เห็นผู้ปฏิบัติธรรมหรือผู้อบรมในคอร์สต่าง ๆ จะผิตพลาดในชีวิตบ้าง หลงในกิเลสบ้าง ยึดอัตตาสูงบ้าง เพราะเรายังต่างต้องรู้สึกตัวและตระหนักรู้ให้มากพอจึงจะพ้นจากความไม่รู้ หรือท่านพุทธทาสใช้คำว่า ‘ความโง่’

◆ ระหว่างทางแห่งการฝึกฝน ตั้งแต่ระดับพื้นฐานคือ รู้ตัวตระหนักรู้ สู่อการตื่นรู้ จะเจออุปสรรคอะไรบ้าง

‘การสำคัญตัว’ และ ‘ความมั่งง่าย’ เมื่อเราเริ่มปฏิบัติธรรม และหรือเข้าอบรมแนวทางพัฒนาจิตใจ เราอาจรู้สึกดีต่อตัวเองมากขึ้น พอใจและภูมิใจ แต่นั่นก็อาจทำให้เราเริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น หรือมีกฎเกณฑ์เพื่อตัดสินคนอื่นว่า ‘ฉันดีกว่า’ ‘เธอดีน้อยกว่า’

สำหรับบางคนอาจเป็นความคิดว่าตัวเองดีไม่พอ ไม่ว่าจะภาวนาหรือเข้าอบรมไปมากเท่าใดก็ยังแหย่อยู่ หรือดีน้อยกว่าอีกคนที่เป็นวิทยากรหรือเพื่อน แบบนี้ก็เป็นกรสำคัญตัวเหมือนกัน การสำคัญตัวไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง ต่างส่งเสริมการยึดมั่นในอัตตาตัวตน และทำให้เราละเลยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

การสำคัญตัวหรือการถือตัว ต่างอำพรางความรู้สึกไม่ดีพอในตัวเอง คนที่คิดว่าตัวเองแน่ก็ซ่อนความรู้สึกอ่อนด้อยไว้ภายใน เหมือนที่เราพยายามเข้มแข็งในวันที่รู้สึกอ่อนแอ การสำคัญตัวจึงเป็นอุปสรรคบนเส้นทางแห่งการตื่นรู้ เพราะทำให้เราไม่ยอมรับความจริงตามที่เป็นจริง แต่เปรียบเทียบ หลอกตัวเอง และชดเชยปมด้อยด้วยหนทางต่าง ๆ นานา

◆ **แก้ไขอย่างไรดี?**

ต้องเคารพตนเอง ยอมรับและรักตัวเองได้ตามที่เป็นจริง ไม่ใช่ยึดยึดคติธรรมและความดีงามให้แก่ตัว แต่ก็ไม่ใช่การปล่อยปละละเลยการฝึกฝนตัวเอง เราจะ ‘รู้ตัว’ ก็ต่อเมื่อฝึกที่จะอยู่กับตัวเองให้ได้ แม้จะรู้สึกด้อยหรือไม่สมบูรณ์เพียงใดก็ตาม จะ ‘ตระหนักรู้’ ในความจริงของชีวิต ก็ต้องเปิดกว้างต่อตัวเองในหลายๆ ด้านตามความเป็นจริง ไม่เช่นนั้นเราก็จะมองโลกตามที่เราเป็น มิใช่เห็นโลกตามที่เป็นจริง

◆ **อุปสรรคอีกประการคือ ‘ความมั่งง่าย’ เป็นอย่างไร?**

ประการที่สอง ความมั่งง่าย เดี่ยวนี้มีคอร์สอบรมมากและก็เป็นกรอบรมที่เข้าถึงหัวใจคนได้มากขึ้น แต่ก็แลกมาด้วยการสูญเสียฉันทะ (ความพอใจ) และวิริยะ (ความเพียร) ในการฝึกตัวเอง แต่ไปส่งเสริมให้พึ่งพาและยึดติดกับการเข้าอบรม จนอาจกลายเป็นอาการทางจิตประเภทใหม่ในภายหน้า คือรู้สึกมีคุณค่าต่อเมื่อได้เข้าอบรม แต่รู้สึกไม่มีคุณค่าเมื่ออยู่นอกห้องอบรม

เพราะการตื่นรู้ต้องเกิดจากการเผชิญหน้ากับตนเอง ฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างเข้มข้น เผชิญกับความทุกข์ เรียนรู้ทุกข์ เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ แต่หลายครั้งที่การอบรมในสังคัมร่วมสมัยเป็นไปเพื่อการสร้างบรรยากาศของความสุขความสบายมากเกินไป อาจบั่นทอนศักยภาพของสังคัมที่จะตื่นรู้ เพราะทำให้คนอยากจะเข้าแต่คอร์สอบรม แต่ไม่ได้อยากฝึกฝนตัวเอง

◆ **กล่าวได้ใหม่ว่า ‘การตื่นรู้’ ต้องเข้มงวดที่ภาคปฏิบัติ**

เหมือนการออกกำลังกาย การเข้าคอร์สออกกำลังกายไม่ได้ทำให้เรามีสุขภาพดี ถ้าเข้าคอร์สแล้วการออกกำลังกายบ้างไม่ออกกำลังกายบ้าง ก็ไม่ได้ทำให้มีสุขภาพดี แต่คือการลงมือทำให้เป็นประจำสม่ำเสมอ ร่างกายจึงจะแข็งแรง สุขภาพจิตก็เช่นเดียวกัน

◆ **นอกจาก ‘การสำคัญตัว’ และ ‘มั่งง่าย’ มีอุปสรรคข้ออื่นอีกไหม**

อุปสรรคสำคัญบนเส้นทางนี้ยังมีอีกมาก เช่น ตัณหา อุปาทาน หรือความอยากได้ อยากเป็น ไม่อยากเป็น ซึ่งทำให้ยึดติด ได้แก่ ติดคาม ติดคิด ติดดี และติดตัว (ตน) หากเราฝึกฝนตัวเองโดยไม่รู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้ เราอาจทำได้เพียงสร้างภาพต่างๆ เพื่อปิดกั้นการรับรู้ความจริงเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น

◆ **ตัวช่วย เครื่องมือ หรือปัจจัยอะไรที่จะช่วยให้เราก้าวข้ามอุปสรรคที่ว่านี้ได้**

การมีครู อาจารย์ มิตร ที่ไม่เพียงรับฟังแต่ต้องวิจารณ์เราได้ จะเป็นตัวช่วยสำคัญเพื่อก้าวผ่านอุปสรรคเหล่านี้ หลุมพรางบนเส้นทางการตื่นรู้ต้องมีครูคอยชี้แนะ และต้องเป็นครูที่พูดในสิ่งที่เราไม่อยากจะฟัง จึงจะทำให้เรามองเห็นตัวเองที่พ้นไปจากความอยากได้ อยากเป็น และไม่อยากเป็น

◆ **ต่อประเด็นการขยายองค์ความรู้ไปสู่สังคม ปัจจัยอะไรบ้างที่จะสนับสนุนให้เกิดการตื่นรู้ระดับสังคมต่อไป**

อย่างแรก คือส่งเสริมการศึกษาเพื่อนำไปสู่การตื่นรู้ ในแง่ของการให้ความเข้าใจเรื่อง ‘การรู้ตัว’ และ ‘ตระหนักรู้’ ในตัวบุคคล ประการต่อมา นักการเมืองและผู้ที่จะเป็นนักการเมือง ต้องผ่านการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องและเข้มข้น

การเปลี่ยนแปลงทุกภาคส่วนต้องทำไปด้วยกัน จะเปลี่ยนแปลงทีละด้านไม่ได้ เพราะโครงสร้างเป็นส่วนสำคัญที่ส่งเสริมกิเลสของคนและบั่นทอนเส้นทางสู่การตื่นรู้ สังคมแห่งการตื่นรู้ต้องมีเมล็ดพันธุ์ที่ดี มีดินเหมาะสม ทุกภาคส่วนต้องทำอย่างจริงจังจริงใจใช้การศึกษาเป็นที่ตั้ง ให้เป้าหมายเรื่องการสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้เป็นวิสัยทัศน์ของประเทศ รวมทั้งหากนักจัดอบรม สื่อมวลชน นักเขียนมีความเข้าใจในธรรม ก็ย่อมอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้คนได้

◆ **สุดท้ายนี้ อยากฝากอะไรถึงผู้อ่านไหม**

ชีวิตเรา ความเป็นตัวเรา มีความหมายมากกว่าที่เราเคยรู้ เคยเชื่อ เคยยึดถือ ชีวิตนี้เกิดมามีความสุข แม้ความสุข ก็เป็นเพียงก่อนความสุขที่ทุกข์น้อยกว่า อย่างไรก็ตาม มันก็มีหนทางสู่การพ้นจากทุกข์รออยู่ เราอาจกำลังตั้งสมมติปัจจัยภายนอกเพื่อให้ความพร้อมก่อนออกไปเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้อยู่ก็ได้

เวลาชีวิตมีจำกัด อย่างน้อยที่สุดเราควรถามตัวเองว่าเกิดมาเพื่ออะไร คำตอบที่ได้สำคัญแท้จริงกับเราหรือไม่ มีคำตอบอื่นใดมากกว่านี้ไหม เราพอใจกับมันแล้วหรือยัง ถ้าพอใจแล้ว... นั่นดีมาก แต่เราอาจต้องทบทวนต่ออีกนิดว่า สิ่งที่เราพอใจนี้เรา ยังทุกข์อยู่ไหม ถ้ายังทุกข์ เป็นทุกข์เกิดจากตัวเอง คนอื่น ๆ หรือสิ่งรอบข้าง เราเต็มใจที่จะอยู่อย่างสุขและทุกข์บ้าง หรืออยากก้าวให้พ้นจากสองด้านนี้อย่างมีคุณค่าและความหมายของชีวิต

เพราะถ้าเราพอใจที่จะอยู่อย่างสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เราก็สนใจ แต่ ‘การรู้ตัว’ และ ‘การตระหนักรู้’ นั้นเพียงพอแล้ว แต่หากเราไม่ต้องการมีทุกข์ ต้องการมีชีวิต มีหัวใจ มีการกระทำ มีความนึกคิด ที่พ้นไปจากเหตุและผลของการเกิดทุกข์ เราก็ต้องสนใจ การเรียนรู้ ฝึกฝน และการปรับเปลี่ยนตัวเอง ‘ตื่นรู้’ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ‘การรู้ตัว’ และ ‘การตระหนักรู้’



WU 'Mind' แมป



อชิระวิชญ์ ภัคดีโชติพงษ์

อชิระวิชญ์ ภัคดีโชติพงษ์ คือกระบวนกรด้านการพัฒนาศักยภาพ วัย 39 ปี ผู้ใช้ศาสตร์การสร้าง Mind Mapping หรือแผนผังความคิดเข้ามาช่วยจัดระเบียบความคิดโดยเฉพาะเรื่องการพัฒนาศักยภาพของผู้คน และสร้างสมดุลด้วยปัญญา 3 ฐาน คือ ฐานคิด ฐานใจ ฐานกาย

ความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านของเขาได้รับการรับรองจาก Think Buzan Licensed Instructor ทำให้เขากลายเป็นหนึ่งในเทรนเนอร์แถวหน้าของเมืองไทย เขามีแรงบันดาลใจที่จะขับเคลื่อนศักยภาพที่มนุษย์ทุกคนมีในตัวให้ฉายออกมาและต่อยอดได้อย่างถูกทางจนเกิดผล และทั้งหมดต้องเกิดขึ้นอย่างสมดุลกับความต้องการและแรงขับภายใน

ผลงานที่ทำ น่าจะสรุปได้ว่าอิทธิพลวิสัยทัศน์ในการสร้างความสมดุลระหว่างความสำเร็จภายนอกและความสุขภายใน แต่วิถีคิดหรือประสบการณ์ชีวิตรูปแบบไหน ที่ทำให้เขามุ่งมั่นในทางสายนี้

◆ อะไรคือจุดเริ่มต้น ที่ทำให้คุณสนใจศึกษาโลกภายใน

โดยพื้นฐาน ผมเป็นคนสนใจเรียนรู้อะไรหลายๆ อย่าง อยู่แล้ว เช่น งานประดิษฐ์ การทำอาหาร งานศิลปะ การถ่ายภาพ อะไรก็ตามที่เป็นการเรียนรู้จริงจัง ก็มักจะพาตัวเองเดินทางไปเรียนรู้เพิ่มเติมในหลายๆ สำนัก ซึ่งนับเป็นโชคดีของผมที่ได้พบครูผู้เมตตาช่วยถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้ที่มีคุณค่าให้อยู่หลายท่าน จึงเป็นที่มาของบทบาทในชีวิตการทำงานของผมที่มีทั้งงานหลักและงานอดิเรกหลายๆ อย่างไปโดยปริยาย

แต่สิ่งที่ผมให้ความสนใจเป็นพิเศษมาสักกระยะหนึ่งแล้ว คือ การพัฒนามนุษย์และความสัมพันธ์โดยเฉพาะช่วงหลังมานี้ ผมได้พบครูผู้ถ่ายทอดการเรียนรู้เรื่องโลกภายใน จึงเกิดแรงบันดาลใจในการทำคอร์สอบรมกึ่งการกุศล คือเก็บค่าเข้าร่วมอบรมแล้วแต่จะบริจาค แต่เป็นคอร์สอบรมกับคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกแล้วโดยเฉพาะ เพื่อให้คุณพ่อคุณแม่เหล่านั้นได้มีโอกาสพักใจ

◆ ส่วนใหญ่คอร์สอบรมที่ว่า เป็นไปในลักษณะไหน

เป็นการจัดกระบวนการหลายๆ อย่างเพื่อมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้เท่าทันสภาวะของตัวเองและของคนรอบข้างได้ดียิ่งขึ้น ในชื่อโครงการ ‘ครูคนแรก’ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากครูและกัลยาณมิตรหลายท่านตลอดมา จึงสามารถจัดการอบรมมาได้อย่างต่อเนื่องถึงทุกวันนี้

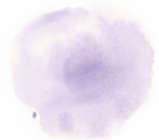
◆ ประสบการณ์ครั้งไหน ที่เป็นจุดเปลี่ยนหรือจุดปะทะ ใกล้เคียงกับภาวะ ‘ตื่นเพื่อรู้’ ที่สุด

ปีแรกที่ผมเริ่มสอน Mind Map มีคลาสหนึ่งที่ผมต้องสอนคนในองค์กรใหญ่แห่งหนึ่ง ผู้เรียนจำนวนมากเป็นผู้บริหารระดับสูงในองค์กร เป็นทั้งผู้ที่มีคุณวุฒิและวิญญูติมากกว่าผมที่เป็นผู้สอน ขณะนั้นผมตื่นเต้น ประหม่า รู้เลยว่าหัวใจเต้นแรง หายใจถี่

ตัวและมือผมสั้นเป็นระยะ รู้สึกว่าอุณหภูมิในห้องเย็นลง อย่างผิดปกติ วิธีที่ผมใช้ปลุกตัวเอง คือใช้ความรู้ที่เรียนมาใน สาย Motivation หรือการใช้แรงจูงใจ คือการปลุกตัวเองให้มั่นใจ มากขึ้น บอกตัวเองว่า “ทำได้! วิว นายเก่งมาก” แล้วผมก็ดำเนิน คลาสไปตามปกติ แต่สิ่งที่ปรากฏในใจผมไม่ปกติเลย

ผมสังเกตเห็นว่าจังหวะการพูดคุยกับผู้เรียนทั้งเร่งและเร็ว ฟัง ดูตื่นเต้นและไม่เป็นธรรมชาติ ผมมองหน้าผู้เรียนไม่ชัด เมื่อ สบตากันผมจะรีบละสายตาไปที่อื่น เสียงของผู้เรียนก็ค่อย ๆ เบาลงไปมาก แต่ในใจผมตอนนั้นยังคิดเหมือนเดิม “วิว นาย ทำได้! นายเก่งมาก”

เมื่อคลาสช่วงเช้าผ่านไป ผมพบว่าพลังในตัวผมลดลงอย่าง มาก รู้สึกโดดเดี่ยวแบบแปลก ๆ เลยทำให้ผมต้องหยุดคิดว่ามัน เกิดอะไรขึ้น? อยู่ดี ๆ ก็มีคำหนึ่งปรากฏชัดขึ้นในหัว มันคือคำว่า ‘กลัว’ ผมรู้สึกกลัว เป็นคำที่ผมไม่เคยคิดว่ามันมีอยู่ และเป็นคำ ที่ผมไม่อยากให้มันมีด้วย เพราะทุกครั้งผมจะสร้างความมั่นใจ ขึ้นมาก่อนที่จะรู้สึกกลัว แต่พอยอมรับเท่านั้น ในหัวผมฉายภาพ คลาสที่เกิดขึ้นเมื่อเช้าอีกครั้ง



ผมเห็นตัวเองและผู้เรียนตามกันไปมา มองเห็น ๆ เหมือน คลาสทั่วไป แต่ตอนนั้นผมเห็นความรู้สึกตัวเองชัดมากขึ้น และ ไม่ใช่แค่ผม ผมเข้าใจว่าผู้เรียนก็กลัวด้วยเช่นกัน เพราะผู้เรียน ไม่รู้ว่าจะเจอคลาสแบบไหน จะยาก จะน่าเบื่อไหม ไม่รู้ว่าครู ผู้สอนจะเป็นอย่างไร จะเป็นไปอย่างที่ตัวเองและคนในองค์กร คาดหวังหรือเปล่า

◆ **เมื่อเห็นกระบวนการที่เกิดจากความกลัว สิ่งที่เกิดหลังจาก นั้นคืออะไร ค้นพบอะไรจากการคำว่า ‘กลัว’ นี้**

เมื่อยอมรับความรู้สึกกลัวที่ถูกปกปิดซ่อนเอาไว้มานาน ผมรู้สึกโปร่งโล่งอย่างบอกไม่ถูก เหมือนกับจิตเรวตื่น เหมือน มีพลังไหลเวียนทั่วร่างกายอย่างบอกไม่ถูก ผมรู้สึกถึงความเท่า เทียมระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ผลที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น คือ คลาสดำเนินไปได้อย่างราบรื่น รู้สึกเข้าใจและเข้าใจผู้เรียนได้ อย่างดี รู้สึกเป็นกันเองอย่างน่าประหลาด ผมรู้สึกสุข เบิกบานใจ ตลอดวัน



ผมไม่ทราบว่านิยามการตื่นรู้ของคนอื่นเป็นแบบไหน แต่สำหรับผม การตื่นนี้ทำให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ตื่นจากความไม่รู้ ตื่นเพื่อรับรู้ธรรมชาติอย่างเป็นปกติ ยอมรับและเชื่อมตรงกับธรรมชาติตามความเป็นจริง ทุกข์ของผมเบาลง และรับรู้ถึงความสุขที่แต่ก่อนไม่เคยสังเกตเห็นมากขึ้น

◆ **หลังจากเข้าใจและยอมรับกระบวนการสำรวจความรู้สึกภายในที่ว่า ตัวคุณเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง**

สำหรับตัวเองคือ สบายใจขึ้น วางใจได้ง่ายขึ้น สำหรับคนรอบข้าง ผมมักจะได้ยินคนรอบข้างบอกอยู่บ่อยๆ ว่า ผมเป็นผู้ที่มีการรับฟังที่ดี อยู่กับคนตรงหน้าได้อย่างเป็นปัจจุบัน

◆ **เคยเปรียบเทียบไหมว่า คุณในวันนี้ แตกต่างกับคุณคนก่อนอย่างไร**

อาจจะตอบยาก แต่ตอบได้ว่าชีวิตของผมก่อนหน้านี้มีแต่ความเร่งรีบที่มักรีบตอบสนองความคาดหวังของตัวเองและคนรอบข้างอยู่เสมอ

◆ **ในประเด็น ‘การตื่นเพื่อรู้’ ระดับสังคม คุณเห็นว่าการตื่นที่คุณค้นพบ จะส่งต่อถึงคนอื่นได้ไหม ถ้าได้ จะเริ่มต้นจากอะไรดี**

เริ่มต้นจากตัวเองก่อนครับ การตื่นเพื่อรู้เป็นสิ่งที่ไม่ยาก ไม่ง่าย ไม่มีรูปแบบและอย่าติดที่รูปแบบ ไว้เนื้อเชื่อใจในธรรมชาติ และอยู่กับสภาวะในปัจจุบันที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้า อุปสรรคสูงสุดคือการขาดสติและหลงคิดว่าตัวเองรู้อยู่แล้ว จะข้ามผ่านได้ ด้วยการหมั่นภาวนาในชีวิตจริง

สุดท้ายแล้วสิ่งที่จะเกิดในสังคม คือความสุข เบิกบาน เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน



ออกจาก ลมหายใจ แห่ง ความเจ็บปวด



ตา สุรางคณา

วัชรารัตน์ สุนทรนาเวศ หรือที่รู้จักกันในนาม ตา สุรางคณา สุนทรนาเวศ อดีตครองสาวแพรวปี 2533 และ อดีตครองนางสาวไทยปี 2534 ตาเป็นนักแสดงและพิธีกรที่มีชื่อเสียง เพราะพรสวรรค์ด้านการพูด สื่อสารและการแสดง ทั้งวุฒิการศึกษาจากประเทศญี่ปุ่นยังช่วยให้เธอสามารถรับงานพิธีกร อีเวนต์ต่างๆ ทั้งภาคภาษาไทยและญี่ปุ่น เรียกได้ว่าชีวิตกำลังรุ่งโรจน์และมั่งคั่งถึงขีดสุดเลยทีเดียว แต่โชคชะตากลับพลิกผันโดยหักเหเส้นทางชีวิตของตาไปอย่างสิ้นเชิงก็ว่าได้

เมื่ออายุ 27 ปี ตาถูกตรวจพบโดยบังเอิญว่ากำลังเป็นมะเร็ง ที่ท่อน้ำดี และต้องเข้ารับการผ่าตัดโดยด่วน หลังการผ่าตัด เมื่อหมดฤทธิ์ยาสลบ มอร์ฟีน และยาระงับปวด ทุก ๆ ลมหายใจคือ ความเจ็บปวดและเกิดเวทนาอย่างรุนแรง เหตุการณ์นี้ทำให้เธอ รู้สึกอย่างชัดเจนว่า การเกิดนั้นเป็นทุกข์และความเจ็บปวดแสนสาหัสนี้ทำให้ไม่อยากเกิดอีก จากวันนั้นเองเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ หันมาสนใจศึกษารรรมะของพระพุทธเจ้า และกลับมาทำความเข้าใจกับตัวเองบนเส้นทาง การตื่นเพื่อรู้อย่างจริงจัง

จนในที่สุดเมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้ว ตา สุรางคนาร่วมกับเพื่อน ๆ ได้ก่อตั้งมูลนิธิสหธรรมิกชน โดยปัจจุบันถือว่าเธอได้หันมาทำงานด้านจิตวิญญาณและการตระหนักรู้เพื่อสังคมค่อนข้างเต็มตัว เราลองไปเรียนรู้จากประสบการณ์บนเส้นทางสาย การเติบโตภายในของเธอกัน

◆ การตื่นคืออะไร และทำไม

การตื่นสำหรับตา คือ การหันกลับมาสนใจ ใส่ใจความจริง ในตัวเอง โดยสนใจศึกษาและเรียนรู้ตัวตนที่แท้จริงของตัวเอง จริง ๆ เข้ามารู้ความจริง คือ สัจธรรมของตัวเองและยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีความสามารถหลีกเลี่ยงได้ นั่นคือความเจ็บปวด และความตาย

การตื่นไม่ใช่เกิดขึ้นแค่ครั้งเดียวแล้วจะเข้าใจทุกอย่างทั้งหมด แต่มันคือการค่อย ๆ ตื่นหนึ่งครั้งก็จะรู้จักตัวเองมากขึ้น เรียนรู้กับตัวเองน้อยจิตเข้ามารู้จักตัวเองมากขึ้น ๆ เหมือนกับการตื่นแล้วตื่นอีก การตื่นคือการได้รู้จักความจริงเกี่ยวกับกายนี้ใจนี้

คนเราต้องตื่นเพราะก่อนหน้านั้นชีวิตเราก็เหมือนอาศัยอยู่ในเปลือกไข่ แต่พอถึงเวลาจะมีเหตุบางอย่างมากกระทบให้ เราเห็นความจริงของจิตและกายนี้ เหมือนถึงเวลาต้องออกจากเปลือกไข่ พอจะออกมาครั้งแรกก็อาจโผล่แค่หัวออกมา ยังไม่ได้ออกมาทั้งตัว คือ เริ่มรู้ความจริง จึงต้องเรียนรู้ต่อไปเรื่อย ๆ

ในกรณีของตาไม่ได้มีความสนใจการตื่นเพื่อรู้มาก่อน แต่มีเหตุคือธรรมชาติลงโทษให้เกิดความเจ็บป่วย ซึ่งขึ้นอยู่กับเวลาและโอกาสของแต่ละคนด้วย ถึงเวลาที่ดอกบัวจะบาน พระอาทิตย์ก็จะทอแสงมา จิตก็เช่นกัน ไม่สามารถเร่งรัดได้ เพียงแต่ถ้าเราให้เวลากับมันก็อาจจะมีโอกาสเบ่งบานได้เร็วขึ้น คือ แสงแดดอาจจะหันมาตกกระทบโดยตรงก็อาจจะมีโอกาสที่ดอกบัวจะบานเร็วขึ้น แต่คนที่จะทำให้ดอกบัวเจอแสงคือตัวเรานั่นเองว่าจะเปิดโอกาสให้ตัวเองหรือไม่ สิ่งสำคัญคือการเปิดใจศรัทธา และความอุทิศสละขวนขวายของแต่ละคน

◆ จังหวะก้าวบนเส้นทางสายการตื่นรู้

เมื่อเจ็บป่วยก็ทำให้ได้รู้จักกายรู้จักความจริงของร่างกาย นั่นคือการตื่นครั้งที่ 1 คือเข้าใจสัจธรรมว่าวันหนึ่งต้องตาย กายนี้ไม่ใช่ของเรา ก็เริ่มเสาะแสวงหาความรู้ทางด้านปริยัติ ตาได้อ่านหนังสือเรื่องคู่มือมนุษย์ของท่านพุทธทาส ซึ่งอ่านครั้งแรกตอนอยู่ในโรงพยาบาล เจอคำว่า ‘อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา’ ที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อนเลย เหมือนเป็นภาษาต่างดาว แต่คำแปลนั้นกินใจ รู้สึกเข้าไปถึงปัญญาภายในว่าฉันและร่างกายนี้เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาคือไม่ใช่ตัวเรา เราเพียงมาอาศัยชั่วคราว

ทุก ๆ ลมหายใจหลังจากผ่าตัด ปอดจะไปกดทับแผลภายในบริเวณถุงน้ำดี เหมือนแผลที่โดนมีดบาดยาวขนาด 8 นิ้วแล้วมีคนเอามือมาบีบกำที่แผลนั้น หลังจากหมดฤทธิ์ยาสลบ มอร์ฟีนและยาระงับปวด ทุก ๆ ลมหายใจนั้นเจ็บมากและเกิดเวทนาอย่างรุนแรง เข้าใจเลยว่าคนเกิดอุบัติเหตุหนัก ๆ แล้วใกล้ตายมีความรู้สึกอย่างไร เหตุการณ์นี้ทำให้รู้สึกอย่างชัดเจนว่า การเกิดและมีฉันเป็นทุกข์ทำให้ไม่อยากเกิดอีก

จากจุดเริ่มต้นนี้ทำให้หันมาสนใจศึกษาธรรมะ มีโอกาสไปเรียนนักธรรมตรี โท เอก และอภิธรรมด้วย ไปสวดมนต์ทำวัตรเย็นที่วัดสุทัศนเทพวราราม 19.00 น. ทุกวันอยู่สามเดือน เมื่อสวดมนต์จนคล่องแล้วมีเหตุการณ์ที่ทำให้เห็นจิตตัวเอง

หลังจากสวดมนต์จนคล่องแคล่วและสามารถจำบทสวดมนต์ได้ทั้งหมด เพราะฉะนั้นปากก็ท่องบทสวดมนต์ไปแต่ใจกลับคิดถึงว่าหลังจากนี้จะไปทานข้าวขาหมูที่เยาวราช ขณะนั้นก็ตกใจว่าเป็นเสียงใครกันที่พูดขึ้นขณะที่เราสวดมนต์อยู่ ความจริงก็คือเสียงของจิตที่ไหลไปคิดข้างนอก ไม่ได้จดจ่ออยู่ที่การสวดมนต์ นั่นเป็นครั้งแรกที่ได้เห็นจิตตัวเองชัด ๆ และรู้ว่าจิตกับกายไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ซึ่งนั่นก็เป็นอีกเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้กลับมารู้จักภายใน

จากนั้นก็นำเรื่องนี้ไปปรึกษาพระอาจารย์ท่านก็แนะนำให้ไปฝึกวิปัสสนาที่โกเอ็นก้า จังหวัดพิษณุโลกเพื่อไปดูเวทนา ในคอร์สนั้นมีการนั่งสมาธิวันละ 5-6 บัลลังก์รวมประมาณ 10-12 ชม. โดยนั่งเพื่อให้เห็นเวทนาอย่างเดียว นิสัยเราคือเป็นคนช่างพูดช่างเจรจา ไม่เคยเห็นความคิดตัวเอง สามารถพูดได้แบบน้ำไหลไฟดับ ขาดสติตลอดเวลา การเข้าคอร์สนั้นเป็นครั้งแรกที่ได้อยู่กับจิตจริงๆ และได้เห็นจิตตัวเองเพราะถูกห้ามไม่ให้สื่อสารกับโลกภายนอก ให้ปิดวาทะและรับประทานอาหารมังสวิรัต 4 วันแรกทรมานมาก จิตตาในตอนนั้นเลยเป็นเหมือนลิงที่ถูกนำไปผูกติดกับหลัก ลิงก็จะดิ้นดิ้นอย่างแรง เพื่อให้หลุดจากเชือกที่ผูกไว้ นั่นก็คือการควบคุมหายใจแบบอานาปานสติ

ตอนนั้นอยากหนีออกจากการปฏิบัติมากแต่ไม่ได้รับอนุญาต รู้สึกทรมานมากและไม่เห็นประโยชน์ว่าจะอยู่ต่อไปทำไมแต่ก็จำเป็นต้องอดทน ในระหว่างที่ทรมานก็ควบคุมหายใจไปด้วย แม้ขาดสติไปบ้างแต่การนั่งสมาธิวันละ 10-12 ชม. นั้นก็น่าจะทำให้เราสามารถอยู่กับลมหายใจได้บ้างสักประมาณวันละ 2-3 ชม. จนเข้าวันที่ 4 เหมือนกับว่าลิงเริ่มเหนื่อย จิตเหนื่อยกับความคิด จิตจึงรวมลงเป็นความสงบนิ่ง จากที่เคยนั่ง 2 ชม. ด้วยความทรมานและแอบดูนาฬิกาตลอดก็กลายเป็นรู้สึกเหมือนผ่านไปแค่ 5 นาทีเท่านั้นเอง และไม่อยากลุกเพราะมีความสุขมาก หลังจากนั้นก็อยากได้อารมณ์แบบนั้นอีกก็กลายเป็น

เป็นความทุกข์เพราะเกิดความไม่เที่ยง เราไม่สามารถกำหนดให้จิตสงบอย่างไรก็ได้

เหตุการณ์นี้ทำให้เริ่มรู้จักตัวเอง เริ่มรู้ว่าเราอบรมจิตได้ แต่เราไม่ได้เป็นเจ้าของเขา เพราะเราสั่งอะไรกายและจิตไม่ได้เลย เราแค่สามารถสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้จิตได้เรียนรู้เท่านั้น แล้วจิตก็จะเรียนรู้และเลือกได้เอง คนเราส่วนใหญ่เรามักไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องภายใน กลับไปสนใจและให้ความสำคัญกับเรื่องการเงินและโลกภายนอก หากเราหันกลับมาอาบน้ำให้ใจ ชำระล้างสิ่งที่เหมาะสมหมักหมมมานานหลายภพชาติ คือทำวิปัสสนาแล้วจิตได้มองเห็นตัวเราเอง จิตก็จะเลือกเองได้ว่าสิ่งไหนให้ประโยชน์กับชีวิตได้มากกว่ากัน นั่นเป็นครั้งแรกที่ได้ลิ้มรสของวิปัสสนา ทำให้เริ่มเรียนรู้ว่าการเรียนรู้ภายในนั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ ของชีวิต

◆ การเติบโตทางจิตวิญญาณบนเส้นทางสายการตื่นรู้

การเติบโตในการเรียนรู้ภายในคือการเห็นความจริง คือเห็นภายในใจให้ละเอียดลึกซึ้งขึ้นเรื่อยๆ โดยให้มีสติรู้เท่าทัน โดยเฉพาะเรื่องของจิตตัวเอง ความรู้สึกนึกคิด

ตัวตบตาเองเป็นนักแสดงต้องใช้ทั้งสมองและอารมณ์ การเป็นนักแสดงต้องอ่านบทและต้องรู้เกี่ยวกับคาแรคเตอร์ของตัวเองครานั้น ๆ ซึ่งต้องใช้ความคิดและมีกระบวนการของสมองที่สั่งทำให้

จิตยอมรับบทบาทในฐานะที่เป็นตัวละครตัวนั้น ๆ แล้วต้องแสดงความรู้สึกออกมา จึงดูเหมือนตัวเองเก่งที่สามารถบังคับจิตใจได้แต่จริง ๆ แล้ว เหมือนเป็นการมอมเมาหรือย้อมจิตจนเป็นนิสัย ทำให้มีความอยากมากขึ้นที่จะรู้จักตัวตนที่แท้จริงเพราะต้องเล่นกับกิเลสตลอดเวลา

ตรงกันข้ามถ้าเราสามารถนำทักษะตรงนี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ก็ช่วยให้เห็นกิเลสได้ง่ายขึ้นเพราะเราปั่นเวทนาขึ้นมา บั่นทุกข์บั่นสุข บั่นสิ่งต่าง ๆ เวลาที่ไม่ได้บั่น คือ ออกจากอารมณ์เป็นนักแสดงแล้วต้องกระทบจริง ๆ ก็ให้เห็นได้ง่ายกว่าคนอื่น เพราะทำงานอยู่กับการใช้อารมณ์เกือบทุกวัน แต่ส่วนใหญ่เวลาเป็นนักแสดง ถ้าเราไม่มีสติก็จะอินกับบทบาทและเบรกไม่อยู่ บางครั้งเราแสดงจนชินแล้วติดอารมณ์นั้น ๆ มาใช้ในชีวิตจริงด้วย เพราะขาดสติและแยกแยะไม่ได้

การได้ค้นพบกระบวนการทำงานเหล่านี้ในชีวิตของตัวเองแล้วสามารถแยกแยะออก เบรกได้ มีสติ แยกความจริงกับบทละคร หรือกระทั่งอารมณ์และกิเลสของเราที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งเราเริ่มค่อย ๆ เห็นชัดขึ้นเรื่อย ๆ เพราะฉะนั้นสติเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้เราหยุดเป็นและเห็นตัวเองได้ชัด

◆ อุปสรรคและการก้าวข้าม

อุปสรรคที่สำคัญที่สุดก็คือตัวเราเอง กิเลสและอัตตาตัวตน ไม่มีอะไรที่จะเป็นอุปสรรคที่หนักหนาที่สุดเท่ากับการไม่รู้จักตัวเองและไม่เห็นตัวเอง การที่เราพยายามหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองโดยที่ไม่รู้เลยว่านั่นคือการเข้าข้างกิเลส นี่คือน่ากลัวที่สุด

ซึ่งเป็นธรรมชาติของอัตตาที่เมื่อถูกกระทบอัตตาจะออกมาทำงานปกป้องตัวเอง เพราะนั่นเป็นกลไกการทำงานของความไม่รู้ที่อยู่เบื้องหลัง คือไม่รู้ว่ถ้าอัตตาหายไปจะเกิดอะไรขึ้น เราจะไม่รู้สึกแคว้งคว้างแค่นั้น จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างไร จะมีความทุกข์แค่ไหนเกิดความกังวลไปหมด เราจึงปกป้องอัตตานั้นไว้โดยที่เราที่ไม่รู้ตัวว่านั่นคืออัตตา เพราะมันฝังแน่นเป็นตัวตนกลมกลืนกับตัวเราไปแล้ว คือกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับจิต

การก้าวข้ามผ่านอุปสรรคไปได้ก็ด้วยธรรมชาติของพระพุทธเจ้า ด้วยเพื่อน ๆ กัลยาณมิตร และสิ่งสำคัญที่สุด คือด้วยตัวเอง โดยการให้เวลากับตัวเอง เปิดใจและยอมรับฟังคำติเตียน คำสอน และคำบอกกล่าวของผู้อื่น แล้วน้อมลงมาพิจารณาใส่ตนจริง ๆ เวลาที่มีปัญหาก็หันกลับมามองตนเองก่อนที่จะโทษผู้อื่น แล้วเราก็จะค่อย ๆ เห็นตัวตนที่แท้จริงของเรา ทั้งดีและไม่ดี ไม่ใช่เลือกเอาแต่เฉพาะด้านดีแล้วปฏิเสธด้านไม่ดีของตัวเอง เพราะทั้งสองด้านคือตัวเราทั้งสิ้น

เมื่อเราเห็นความจริงตรงนั้นและยอมรับกลไกบางอย่างของธรรมชาติที่คืนกลับมา เปรียบเหมือนกับการเข้าไปทำความสะอาดกิเลสที่แอบซ่อนอยู่ในจิต ซึ่งถ้ามองไม่เห็นก็จะไม่ได้รับการทำมาสะอาด ด้านไม่ดีของจิตจะแอบซ่อนแล้วพาไปสร้างกรรมไม่ดีต่าง ๆ มากมาย เมื่อมีเวลาทบทวนทุก ๆ วัน ทั้งระหว่างวันและก่อนนอน เป็นต้น เพื่อให้เราได้อยู่กับตัวเองได้ เห็นจิตและทำความสะอาดสิ่งไม่ดีในตัวตัวเองออกไป ซึ่งในแต่ละวัน การออกไปกระทบและเกิดกิเลสมีอยู่แล้วเป็นปกติ เราจึงต้องให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าอย่างแท้จริงที่จะกลับมาอยู่กับตัวเองและขัดเกลาภายในทุก ๆ วัน นั่นคือ การเห็นคุณค่าของการตื่นรู้ การเห็นคุณค่าของการหลุดพ้น การเห็นคุณค่าของการออกจากทุกข์จริง ๆ

◆ คุณูปการของการตื่นรู้ที่เกิดขึ้นกับชีวิต

เหมือนเราไม่เคยรู้จักธรรมชาติของพระพุทธเจ้ามาก่อน แม้จะเคยเรียนในวิชาพระพุทธศาสนาสมัยเด็กแต่ท่องจำแล้วก็ลืม แต่หลังจากการตื่นจากความไม่รู้จักตัวเองในเรื่องของกาย ทำให้หันมารู้สึกว่ามีวิชาภายในหรือวิชาเกี่ยวกับชีวิตนั้นเป็นเรื่องที่มนุษย์ควรเกิดมาเพื่อรู้สิ่งนี้

เมื่อก่อนเห็นความสำคัญแต่เฉพาะเรื่องภายนอก คือ การทำมาหากิน ความสุขปลอม ๆ ว่าเป็นความสุขที่แท้จริง แต่ในวันที่ป่วยก็เห็นความจริงว่า วันหนึ่งต้องตายและตายคนเดียว ซึ่งก่อนตายก็ต้องเจ็บป่วยหรือถ้าบางคนไม่เจ็บป่วยก็ต้องเจ็บปวดเป็นสังขารที่เราไม่เคยคิดถึงมาก่อน หลังจากเห็นสิ่งนี้แล้วอย่างแรกเลยคือการหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ต้องดูแลร่างกายให้มากขึ้น เพราะเหมือนได้โอกาสที่สองของชีวิต ซึ่งถ้าตายในขณะที่เป็นมะเร็งคงไม่มีโอกาสกลับมารู้จักตัวเอง ชีวิตที่เหลืออยู่ทำให้รู้ว่ำนั่นคือกำไรชีวิต

เมื่อหนึ่งคนตื่นจากความไม่รู้เหมือนเป็นนิมิตหมายที่ดี และแสงสว่างที่ผุดขึ้นมาบนโลกเลยก็ว่าได้ แต่แสงสว่างจากเทียนเล่มนี้จะสว่างยืดยาวหรือดับลงก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะยังคงยืนหยัดเรียนรู้ความจริงในด้านอื่น ๆ หรือไม่ ความจริงที่เกี่ยวข้องกับตัวเองและความจริงที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นนั้นมีผลกระทบมากพอเราตื่นขึ้นหนึ่งคนสามารถส่งผลกระทบต่อคนรอบ ๆ ข้างโดยเฉพาะครอบครัวแล้วขยายไปสู่สังคม เหมือนเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว คือ ส่งผลกระทบต่อจักรวาล แคจิตเล็ก ๆ ดวงหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปมีผลทำให้กระแสโลกใบนี้มีทิศทางที่เปลี่ยนไปเพื่อนรอบตัวก็เปลี่ยน มีกัลยาณมิตรเพิ่มขึ้นและเราเองได้เรียนรู้จากเพื่อน ๆ รอบตัวด้วย ทำให้เราได้ตื่นแล้วตื่นอีก ขัดเกลาแล้ว

ขัดเกลาก่อนอีก กระทบแล้วกระทบอีก และรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นข้างใน ก็มีแต่จิตกับกิเลสที่เราไม่รู้เท่าทันและไม่รู้เท่าทัน เวลาที่รู้ไม่ทันเราก็ต้องรู้จักให้อภัยตัวเองแล้วเริ่มใหม่

เมื่อเรารู้จักตัวเองได้ถ่องแท้แล้วเราจะสามารถเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นได้มากขึ้นด้วย โดยเฉพาะคนใกล้ชิดตัวอย่างแม่ เมื่อก่อนชอบหงายด้วยอึดใจว่าทำไมแม่ไม่รู้เรื่อง แม่ไม่เข้าใจ แต่ปัจจุบันก็เข้าใจว่าแม่ก็คือแม่ แม่มีธรรมชาติของเขาที่เราไม่จำเป็นต้องไปทะเลาะด้วย เราฟังเขา เรายอมและเข้าใจเขา เรื่องที่จะเถียงกันก็จะน้อยลง แต่จิตก็ไม่ได้เย็นตลอดเวลา ยังคงมีการกระทบแต่ก็จะรู้ตัว นี่คือการตื่นที่ส่งผลต่อตัวตาและคนรอบข้าง

◆ สร้างผลสะท้อนสู่สังคมวงกว้าง

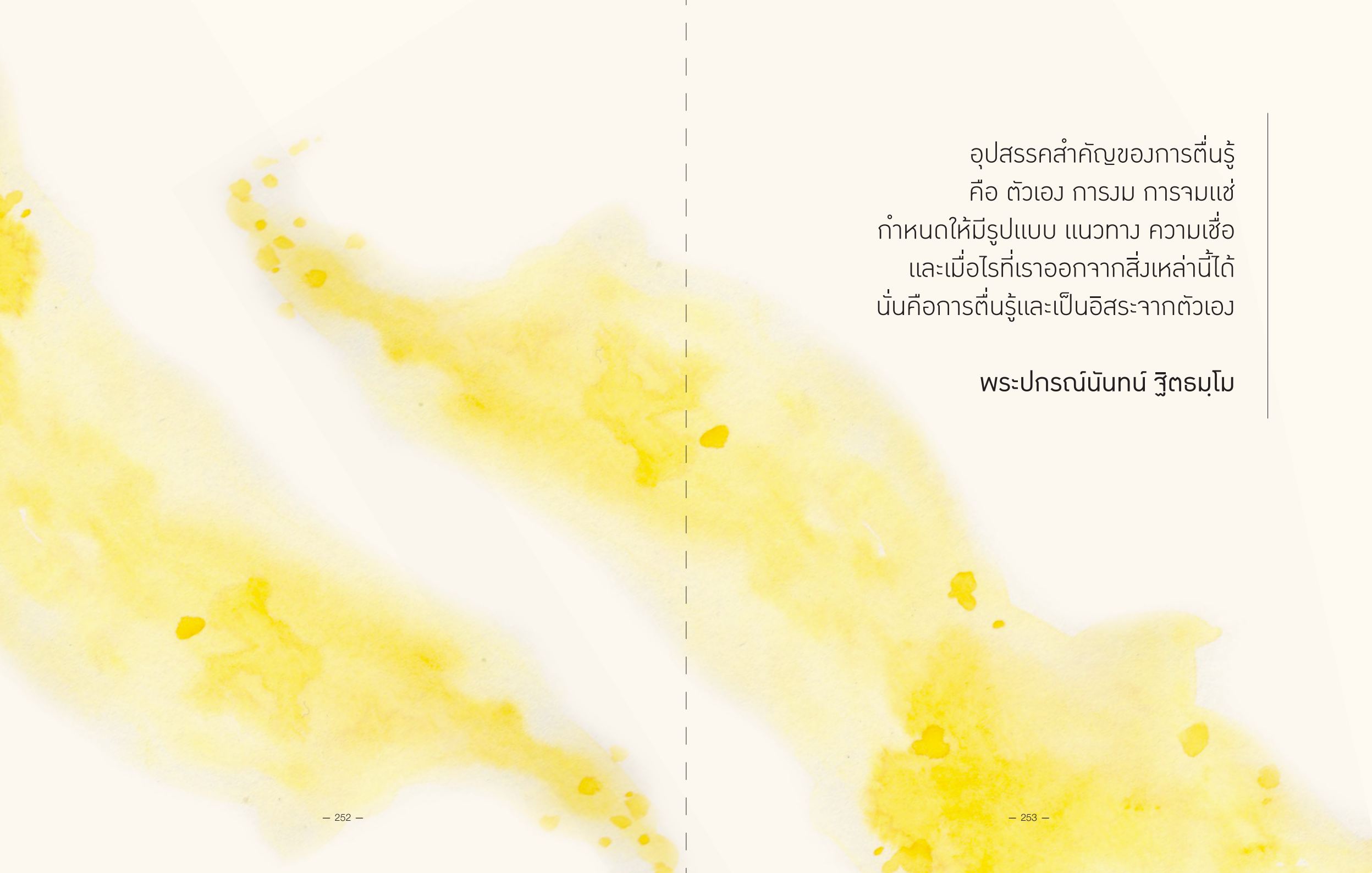
ตาเชื่อว่าจิตทุกคนจะมีผลต่อจักรวาลนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีจิตที่สามารถปล่อยพลังงานดี ๆ หรือสามารถหลุดออกจากกระแสลบหรือพลังงานลบ ๆ ในตัวเราเองได้ หรือเข้าใจที่จะอยู่กับพลังงานลบได้ หรือหยุดไม่ไหลไปกับมัน เป็นพลังงานกลาง ๆ หรือกลายเป็นบวกขึ้นมาก็น่าจะส่งผลให้ผู้ที่อยู่รอบ ๆ ถ้าโลกใบนี้มีคนตื่นมากขึ้นก็น่าจะเปลี่ยนแปลงให้โลกสงบเย็น

ยุคนี้เป็นยุคที่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าและมีผู้ตื่นรู้จำนวนมาก มีผู้ที่เข้าถึงกระบวนการตื่นรู้ในหลายรูปแบบ ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะแนวทางศาสนาเท่านั้น การตื่นและตระหนักรู้คือการได้เข้าถึงจิตวิญญาณของตัวเองจริง ๆ ได้มีโอกาสเข้าใจและรู้จักจิตเดิมแท้และตัวตนจริง ๆ ดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจริง ๆ ได้ นั่นคือผู้ตื่นรู้ซึ่งมีหลากหลายสาขาอาชีพ หลากหลายแบบไม่จำกัดเฉพาะว่าต้องเป็นพระ หรือนักบวชในพระพุทธศาสนาเท่านั้น

ฉะนั้น ก้าวเล็ก ๆ คือเริ่มจากตัวเราและคนรอบข้างตัวเรา การเรียนรู้จากตัวเองไม่ใช่เรื่องยากแค่ต้องให้เวลากับตัวเอง โดยเฉพาะในปัจจุบันสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลเพื่อศึกษาค้นคว้าได้ เมื่อปัญญาเกิดขึ้น เราจะมองเห็นว่าธรรมชาติทุกอย่างเชื่อมโยงกับเราอย่างกลมกลืนไม่แบ่งแยก แต่สิ่งที่แปลกแยกคือกิเลส เมื่อเรากลับไปสู่บ้านภายใน คือ จิตเดิมแท้ของตัวเอง เราจะสามารถเข้าใจธรรมชาติ เข้าถึงความจริงและไม่แปลกแยกอีกต่อไป เป็นหนึ่งเดียว (Oneness) เชื่อมต่อกับอีกหลาย ๆ สรรพสิ่งได้จากภายในของเรา ไม่แบ่งแยกเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา และเมื่อเราเชื่อมต่อการตื่นรู้กับผู้ตื่นรู้คนอื่นได้เรื่อย ๆ ก็จะก่อให้เกิดพลังดี ๆ มหาศาล

แต่จุดเล็ก ๆ ที่สำคัญ คือ ต้องเริ่มจากตัวเราเอง



A background of yellow watercolor washes on a white page, with a vertical dashed line separating the two pages.

อุปสรรคสำคัญของการตื่นรู้
คือ ตัวเอง การรวม การรวมเข้า
กำหนดให้มีรูปแบบ แนวทาง ความเชื่อ
และเมื่อไรที่เราออกจากสิ่งเหล่านี้ได้
นั่นคือการตื่นรู้และเป็นอิสระจากตัวเอง

พระปรภณันันทน์ สุจิตรมฺโ

ไม่ต่อสู้ กับความมืด



พระปรกณันนทน์ สุัตธมฺโม

‘ตื่น’ ออกจากสิ่งที่ (เคย) ‘รู้’ และหากลองทบทวน ‘สิ่งที่ (เคย) รู้’ นี้ว่ามีต้นตอมาจากอะไร ที่มาของมันมาจากไหน เรายุ่ได้อย่างไร ไม่รู้ได้อย่างไร เมื่อทบทวนอย่างตรงไปตรงมาแล้วเราอาจได้คำตอบของสิ่งที่เรา (เคย) รู้หลายอย่างว่า มาจากสิ่งที่มนุษย์สมมติขึ้น มาจากสิ่งที่เราสร้างขึ้น และหลายครั้ง เราถูกพันธนาการ ใจของเราถูกพันธนาการ

นั่นคือความความเห็นของต่อการ ‘ตื่นรู้’ ของพระปภรรณันนทน์ จิตฺตมโณ อายุ 43 ปี

“หมายความว่า มนุษย์สร้างสิ่งสมมุติขึ้น และก็ไปหลงสิ่งสมมุตินั้นทั้งที่เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง หมายความว่าความทุกข์ก็ไม่ได้ตั้งอยู่จริงเช่นกัน แต่หากไม่ตื่น เราจะถูกพันธนาการ โดยเฉพาะ ‘จิต’ จะถูกพันธนาการ

“เมื่อไรที่เราตื่น ความหลงนั้นก็จะหายไป จากที่เคยมีความคิดฟุ้งซ่านก็จะหายไปเหลือแต่ความคิดที่จำเป็นจริง ๆ ร่างกายจะไปร้องโลง เป็นการปรับธาตุขันธ์หรือปรับร่างกายไปในตัว”

◆ **ท่านคิดว่าข้อค้นพบหรือสิ่งสำคัญที่ได้จากการเรียนรู้เรื่องภายใน การตื่นเพื่อรู้คืออะไร**

พบว่าการพิชิตพลังแห่งความมืด ไม่ใช่การต่อสู้กับความมืด แต่เป็นการผ่านออกไปจากรูป นาม จิต และสรรพสิ่ง จนคลี่คลายจากโมหะหรือความหลงได้

และเมื่อจิตวิญญาณดวงหนึ่งตื่นขึ้น จะส่งผลต่อจิตวิญญาณอื่นอีกมากมาย แก่นแท้แห่งแสงจะส่องกระจายในทุกพื้นที่ที่ผู้ตื่นรู้ได้เดินทางผ่านไป เมื่อแก่นแท้แห่งแสงส่องประกาย เมื่อไร้ตัวตน อานุภาพก็กว้างขวางไร้ขอบเขต และไม่อาจจะบดบังแสงแห่งนิรันดรอันเป็นคุณสมบัติดั้งเดิมแห่งการตื่นรู้

◆ **อะไรคืออุปสรรคสำคัญหรือหลุมพรางที่ต้องเจอระหว่างการเดินทางไปสู่การตื่นรู้**

ความหวั่นไหว ความกลัว ความสงสัย ทั้งหมดนี้ล้วนถูกสร้างขึ้นจากอำนาจของมายาชั่วครวรเท่านั้น และมายาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกนี้ก็คือมายาที่แห่งการแบ่งแยกซึ่งทำให้เราไกลห่างจากธรรมชาติที่แท้จริง

ความจริงภายนอกและภายใน ทั้งในรูป นาม กาย จิต และในจักรวาล ล้วนเป็นสิ่งเดียวกันที่ใจเราไม่อาจแบ่งแยก เพราะเมื่อไรที่แบ่งแยก ก็จะมี ‘ใช่-ไม่ใช่’ ‘จริง-ไม่จริง’ ‘ปรุงแต่ง-ไม่ปรุงแต่ง’ ซึ่งเรื่องนี้ก็ล้วนมาจากสังขารทั้งนั้น ถ้าไม่ให้ความหมายไม่มีการแบ่งแยก ก็มีจิตเดิมแท้ปรากฏขึ้นต่อหน้าทันที

อุปสรรคสำคัญของการตื่นรู้ คือ ตัวเอง การงม การจมแช่ กำหนดให้มีรูปแบบ แนวทาง ความเชื่อ และเมื่อไรที่เราออกจากสิ่งเหล่านี้ได้ นั่นคือการตื่นรู้และเป็นอิสระจากตัวเอง

หากยังใช้ความคิดมวลงหนัก ไม่ว่าจะ เป็น ตรรกะ สัตยชาติญาณ ความรู้ ความเชื่อ ความเห็น ความหมาย คิดอคติ ทิฐิ อุปาทาน เหล่านี้ ก็มีอาจก้าวข้ามหัวเวลาได้ แต่จงแยกความคิดออกจากร่างกายและปล่อยให้มันเป็นไปโดยไม่ต้องคำนึงถึง ให้เป็นไปอย่างอัตโนมัติไปสู่ธาตุแห่งความบริสุทธิ์

อย่ายึดอะไรเป็นที่มั่นจน ‘ขัง’ ตัวเอง เพราะทุก ๆ สิ่งที่เราพบ เป็นเพียงภาพมายาที่สะท้อนออกมาจากจิตของเธอเอง ให้เรารู้ว่าอารมณ์ไม่เคยเที่ยง ไม่ว่าจะ เป็นสสารและพลังงานบนใบโลกนี้ ก็ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดเป็นเจ้าของ แต่เมื่อเราหลงยึดว่านั่นคือความจริง เราก็ไม่หลุดพ้นบ่วงกรรมไปได้

เราได้วิปัสสนาด้วยเจตนาจะดับตัวตนเพราะไม่เคยมีตัวตนให้ดับ แต่ต้องการดับอุปาทานว่ามีตัวมีตน

◆ ท่านมีคำแนะนำหรือฝากให้กับผู้ที่สนใจเรียนรู้เรื่องนี้ว่าอย่างไร

“สรรพสิ่งหาได้เป็นเหตุแห่งทุกข์ไม่ ความหลงผิดต่างหากที่เป็นตัวการ”

จงเตือนตัวเองว่า “ความทุกข์ทั้งปวงที่เราประสบอยู่ขณะนี้คือภาพลวงตา ไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่มีธรรมชาติที่แท้จริง เป็นดั่งเช่นความฝัน”

ผู้บรรลุญาณ จะรู้ว่าแม้แต่การตาย สถานที่ เหตุการณ์ เวลา ล้วนถูกกำหนดมาทั้งสิ้น ไม่ใช่พระเจ้า ดวงดาว หรือลายมือ เป็นผู้กำหนด แต่จิตและกรรมเก่าต่างหากเป็นตัวกำหนด

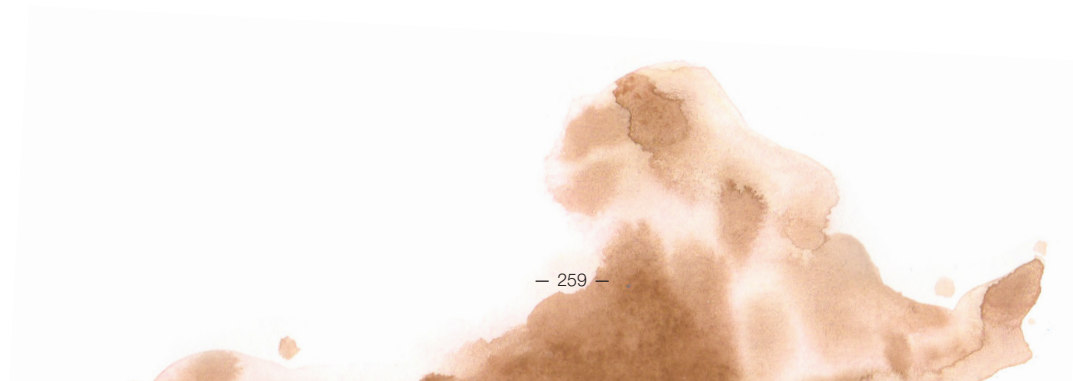
ชีวิตคือละคร กรรมเก่าคือบท ผู้กำกับคือเจ้ากรรมนายเวร ธรรมชาติคือผู้อำนวยการสร้าง แสงและเวลา เป็นเครื่องมือในการถ่ายทำ เราไม่สามารถแก้ไขต้นเรื่องได้ แต่เราเปลี่ยนแปลงได้ด้วย การเขียนบทใหม่ นั่นก็คือการเริ่มสร้างกรรมดี ตื่นออกจากสิ่งที่รู้

◆ มีประเด็นอื่นที่อยากฝากไหม

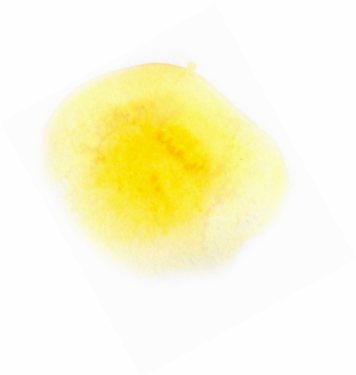
เมื่อตื่นรู้ จนเป็นวสี

ทั้งคน ทั้งจิต ทั้งนิพพาน ทั้งสังสารวัฏ ล้วนเป็นความว่างที่เสมอเท่ากันหมด

คลี่คลายทั้งหมดทุกชั้นภูมิ ด้วยมหาสุญญตา เมื่อไรเมื่อไรซึ่งความคิด ไม่จม ไม่มม ไม่แช่ ไม่กำหนดกับสิ่งใด ๆ รูปนาม กายจิตนี้ ก็ธาตุที่หมุนเวียนทั้งบริสุทธิ์ และไม่บริสุทธิ์ ท่ามกลางธรรมชาติที่อิสระ แบบฉับพลันอากาศ ดิน น้ำ และ มนุษย์ ก็ไม่ได้บอกว่ามันคือมนุษย์แบบเดิม ๆ ที่ไร้สมมุติบัญญัติ ไร้ชื่อเรียก ไร้ความหมาย แม้ความว่าง หรือ หลุดพ้น ซึ่งมีกันทุก ๆ คน ทุก ๆ ขณะ



ความจริง ของความจริง



รศ.นพ.ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ

“เหมือนคนไม่เคยลิ้มรสน้ำผึ้ง ถึงมีคนบอกแล้วว่าน้ำผึ้งหอมหวาน
อย่างไร ก็ไม่อาจเข้าใจความหวานหอมที่ว่าได้ แต่เมื่อได้ลิ้มรสสักครั้ง ก็จ
ารู้ซึ่งตลอดไป”

คืออุปมาที่ว่า ทำไมต้อง ‘ตื่นรู้’ และทำไม รศ.นพ.ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ
ผู้อำนวยการศูนย์อำนวยการเพื่อปัญญาเมตตาและสันติสุข จิตแพทย์ และ
อาจารย์ถ่ายทอดพุทธศาสนานิกายวัชรยานและอติโยคะ-ซกเซ็น จึงไม่เคย
หยุดศึกษาทบทวนทั้งโลกภายนอกและในตัวเองเลย

ที่ว่าไม่เคยหยุดศึกษา เพราะนอกจากนายแพทย์ธวัชชัยจะมุ่งศึกษาด้านจิตเวชศาสตร์ ซึ่งนับหนึ่งคือศาสตร์บำบัดในทางโลก เขายังสนใจการบำบัดทางธรรม เดินทางไปอบรมศาสตร์กฤษณินิโยคะ ณ The Movement Center กับ Swami Chetananda ผู้เขียนหนังสือ Dynamic Stillness เมืองพอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา

กฤษณินิโยคะ คือโยคะที่เน้นการปลุกจักระทั้ง 7 หรือศูนย์พลังงานในร่างกายมนุษย์ เน้นการกำหนดลมหายใจพร้อมปรับท่าทางของร่างกายที่ถูกต้อง ให้ตรงกับการเรียงตัวของกระดูกสันหลังในร่างกาย แต่ผู้ฝึกจะต้องทำงานในระดับจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกควบคู่ไปด้วย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่ากฤษณินิโยคะ คือศาสตร์การแพทย์ที่เชื่อมโลกวิทยาศาสตร์เข้ากับการทำงานในโลกภายในของมนุษย์และคำอธิบายทางศาสนา

หากให้บททวนว่าทำไมเขาจึงสนใจเดินในทางที่คนส่วนใหญ่ระบุว่าคือ โลกคู่ขนาน ระหว่าง ‘แพทย์ในทางวิทยาศาสตร์’ และ ‘การบำบัดในทางธรรม’ เขายืนยันชัด ‘ไม่มีอะไรเป็นเรื่องบังเอิญ’ และถึงที่สุด ‘เส้นแบ่ง’ ของโลกคู่ขนานที่ว่า อาจไม่มีจริง เป็นแต่เพียงสิ่งสมมุติที่ขีดขึ้นก็ได้

และหากได้ฟังการเรื่องราวและการเดินทางของนายแพทย์ธวัชชัย สุดท้ายอาจสรุปเช่นนั้น...

‘ไม่มีอะไรเป็นเรื่องบังเอิญ’

◆ การเป็นจิตแพทย์ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

เด็กชายธวัชชัยเกิดในครอบครัวคนจีน เป็นบุตรคนที่ 3 จากพี่น้องทั้งหมด 5 คน จบการศึกษาระดับประถมและมัธยมที่โรงเรียนเซนต์คาเบรียล แล้วสอบเข้าเป็นนักศึกษาแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น แล้วไปเป็นแพทย์เต็มตัวที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นอยู่ระยะหนึ่ง จึงโอนย้ายเป็นอาจารย์ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทำงานสอนจนดำรงตำแหน่งทางวิชาการเป็นรองศาสตราจารย์ ต่อมาจึงเข้าทำงานที่ศูนย์อนามัยการแพทย์ ในเรื่องจิตได้สำนึกบำบัด

เมื่อถามว่า ตั้งแต่เมื่อไรที่เขาเริ่มสนใจศาสตร์ทางธรรมหรือการสำรวจโลกภายใน นายแพทย์ธวัชชัยตอบว่า เป็นความสนใจส่วนตัวตั้งแต่เด็ก ๆ และจุดประสงค์ที่ตั้งใจศึกษาเรียนรู้เพื่อเป็นจิตแพทย์ ก็ไม่เคยเป็นเรื่องบังเอิญ

“ตั้งแต่จำความได้ สิ่งที่อยู่ในความสงสัยและสนใจของตัวเองคือ ความจริงของชีวิต ของโลก และอะไรคือความจริงสูงสุด เช่น สงสัยกับตัวตนของตัวเองว่ามีจริงไหม ทำไมบางครั้งเราสำนึกหรือรู้ว่า ‘ตัวฉัน’ ทำไมบางครั้งที่ทำอะไรเพี้ยน ๆ ‘ตัวฉัน’ ก็หายไป สงสัยว่า ‘ตัวฉัน’ ในตอนเช้า ยังเป็น ‘ตัวฉัน’ ในตอนกลางวันอยู่ไหม สงสัยว่า ‘ตัวฉัน’ มีความต่อเนื่องจริง ๆ หรือ? สงสัยว่าโลกหรือสิ่งที่อยู่รอบตัวเราเป็นเรื่องจริง หรือเป็นเพียงฉากในละคร ผมหรือเด็กคนนั้น ก็จะไปแอบอยู่มุมตึกเพื่อสังเกต

ชีวิตของผู้คนว่าเขาใช้ชีวิตกันอย่างไร หากไม่มีเราเข้าไปรับรู้ ทุกคนหรือทุกสิ่งยังเป็นอย่างที่เป็นไหม

“นี่คงเป็นความสนใจหนึ่งที่ทำให้เราฝึกสมาธิตั้งแต่เด็ก ใช้เวลาทบทวนหนังสือเรียน สลับกับอ่านหนังสือธรรมะและฝึกสมาธิไปด้วย ที่เราเลือกเรียนแพทย์ ตั้งใจเป็นจิตแพทย์ ก็เพราะมีใจปรารถนาจะช่วยผู้ที่มีความทุกข์ใจ อยากให้เขามีความสุข มีรอยยิ้ม มีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น” นายแพทย์ธวัชชัยกล่าว

◆ มหัศจรรย์ความฝันที่ยังจำได้

หากการเป็นจิตแพทย์ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ อย่างน้อย มนุษย์คนหนึ่งต้องผ่านความขยันหมั่นเพียรจนสำเร็จการศึกษาในศาสตร์ที่ขึ้นชื่อเรื่องความแม่นยำในตำรา ตำราที่ว่ายังมีมากมายหลากหลายทฤษฎีให้ต้องท่องจำ ทั้งยังต้องทำงานอย่างเข้มงวด เก็บเกี่ยวประสบการณ์อยู่นานปีเพื่อเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้น ๆ

แต่การเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน โดยเฉพาะต้องผสมผสานระหว่างทฤษฎีวิทยาศาสตร์กับการบำบัดจิตใจในทางธรรม อาจต้องบอกว่า ไม่ใช่จิตแพทย์ทุกคนที่จะใส่ใจ

ที่มาของเรื่องทั้งหมด นายแพทย์ธวัชชัยเล่าว่ามาจากประสบการณ์ชีวิต 2 เหตุการณ์ใหญ่ที่ได้จากการนั่งสมาธิในวัยเด็กและนิมิตในวัยกลางคน

“เมื่อฝึกสมาธิจนจิตสงบนิ่ง มีปรากฏการณ์เหนือคำอธิบายมากมายเกิดขึ้น ที่ทำให้เชื่อมั่นว่ายังมีความจริงอื่นที่อยู่เหนือการรับรู้จากสัมผัสปกติ และเราอยากและต้องไปแสวงหาให้ถึงที่สุดของความจริงนั้นให้ได้

“ในเวลานั้นผมไม่รู้ว่สิ่งนี้คืออะไรจนเมื่อมาศึกษาติโยคะ-ซกเซ็น ในวัชรยาน ถึงเข้าใจว่านี่คือการถ่ายทอดความรู้ขององค์ครูแบบจิตสู่จิต หรือ Mind transmission”

แม้จะเพิ่งเข้าใจปรากฏการณ์นั้นในวันที่เขาโตขึ้นและได้ศึกษาติโยคะ-ซกเซ็น หรือการปฏิบัติในพุทธศาสนานิกายวัชรยาน แต่ถือเป็นประสบการณ์หนึ่งที่ทำให้ นายแพทย์ธวัชชัยซึ่งแม้จะเรียนแพทย์และฝึกอบรมเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางจิตเวชแล้ว ยังคงศึกษาปฏิบัติธรรมหลากหลายสำนัก ทั้งในและต่างประเทศ และหาทางศึกษากับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะของสาขานั้น ๆ

“ในการศึกษาและปฏิบัติธรรม ผมจะดันดันสืบเสาะไปเรียนรู้จากครูอาจารย์ต้นตำรับของแนวทางนั้น ๆ ทั้งที่ อังกฤษ สหรัฐอเมริกา อินเดีย และยังได้บวช 1 พรรษาที่วัดถ้ำผาปู ในสายหลวงปู่คำดี ปภาโส ศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ทั้งหมดนี้เพื่อพยายามต่อจิ๊กซอว์ของความจริงแท้ให้ได้

“และแม้ระหว่างศึกษาจะทำให้ค่อยๆ เข้าใจมากขึ้น แต่ถึงกระนั้น การปฏิบัติของผมก็ยังลุ่มๆ ดอนๆ เป็นไปตามกระแสโลกบ้าง หันมากระแสธรรมบ้าง สลับสับเปลี่ยนกันไป”

กระทั่งความฝันครั้งหนึ่งเมื่อ 20 ปีก่อน ที่อาจเรียกว่าเป็นจุดเปลี่ยนอีกครั้งในชีวิต นายแพทย์ธวัชชัยยังจำได้ว่าเป็นความฝันที่แจ่มชัดเหมือนจริง จดจำได้ทุกรายละเอียด และความรู้สึก

“ผมฝันเห็นพระลามะทิเบต 2 องค์เดินเข้ามาหา ลามะองค์หนึ่งก้มศีรษะลงมาที่ผมยืนอยู่ มองเข้าไปที่ศีรษะท่านเห็นหลุมดำลึกมาก ผมยื่นมือเข้าไปสัมผัสกับหลุมดำนั้น ผมรู้สึกถึงพลังหมุนวนรุนแรง พลังนั้นเลื่อนผ่านมาตามแขนตรงไปสู่หัวใจ ผมคิดว่านั่นคือการถ่ายทอดความรู้ของท่านมาที่หัวใจผม”

ลามะที่นายแพทย์ธวัชชัยพบในความฝัน ปรากฏจริงในหนังสือเล่มหนึ่งที่มีชื่อ Dynamic Stillness ผู้เขียนคือ Swami Chetanananda และก็คือ Swami Chetanananda คือลามะท่านนั้น

“พอเห็นรูปท่านในหนังสือ ผมรีบกลับมาทำเรื่องขอยุทธ จากคณะแพทย์ฯ ไปฝึกอบรมเรื่องสมาธิ เพราะขณะนั้นผมทำคลินิกสมาธิบำบัดที่คณะแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นการบำบัดทางจิตนอกเหนือจากการใช้ยา ผมจึงเร่งขอยุทธเพื่อไปอบรมที่ The Movement Center ซึ่งเป็นสถาบันที่ครูท่านนี้สอนคุณทลีนิโยคะ ต้องนับเป็นความกรุณาที่ทางคณะแพทย์ฯ ให้อุปการด้วย

“ที่นี้เองที่ทำให้ผมได้รับประสบการณ์การตื่นภายใน เป็นการฝึกที่ถือว่าผมได้รับการถ่ายทอดจากครูเบื้องต้น ความรู้สึกตอนนั้นเหมือนกับก้อนพลังงานไร้รูปร่างส่งพลังงานที่หนาแน่นนั้นมาที่ร่างกาย แล้วจักระในร่างกายก็ระเบิดออกอย่างรุนแรง ทั้งโลกเหมือนสั่นสะเทือนแล้วทลายลง ความนึกคิดดับทั้งที่ในห้องมีเสียงสวดมนต์ภาษาโบราณดังก้อง แต่ในจิตใจมีแต่ความเงียบสงบ”

ช่วงเวลา 1 เดือนที่นายแพทย์ธวัชชัยเข้าอบรมที่ The Movement Center มีพระลามะรินโปเซผู้ใหญ่ชื่อ ลามะ เซริง วังดู รินโปเซ นิกายนัยยิมปะปะ ถือเป็นนิกายย่อย 1 ใน 4 ของพุทธวัชรยาน ทิเบต เดินทางมาที่ The Movement Center ด้วยเช่นกัน ซึ่งทำให้นายแพทย์ธวัชชัยได้เรียนรู้วัชรยานอย่างจริงจังในเวลานั้น และนี่คือจุดเริ่มต้นที่ทำให้นายแพทย์ธวัชชัยสนใจในด้านวัชรยาน

อย่างที่เขากล่าวว่า ‘เป็นความสนใจที่ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ’

◆ ความหมายของ ‘ความจริง’ และการ ‘ตื่นเพื่อรู้’

เพราะตั้งคำถามและไล่ค้นหาคำตอบว่า ‘ความจริง’ คืออะไรมาตั้งแต่ยังเด็ก คำตอบของของนายแพทย์ธวัชชัยในวันนี้ การตื่นรู้ หรือ Awakening คือประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของบุคคลที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน พ้นไปจากความคิดคำนึง จากมโนภาพ

“การตื่นรู้ทำให้เห็นความจริงที่อยู่เบื้องหลังของทุกปรากฏการณ์ เป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่กว่าจิตสำนึกเดิมที่เคยยึดอยู่ เป็นความจริงที่เชื่อมโยงกับทุกชีวิต คุณค่าของชีวิตคือการได้ช่วยให้สรรพชีวิตทั้งหลายพบความสุขอันไพบูรณ์ การตื่นรู้ทำให้พบสัจธรรม หลุดพ้นจากความทุกข์ เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงต่อชีวิตทัศน์ โลกทัศน์ ระบบคุณค่า และความหมายของการมีชีวิต ทั้งของตัวเองและผู้อื่น”

แต่หากเทียบเคียงการเดินทางของนายแพทย์ธวัชชัย หลายคนอาจตั้งคำถาม การเข้าถึงความจริงแบบที่นายแพทย์ธวัชชัยเจอ จะเกิดขึ้นจริงกับบุคคลอื่นหรือไม่ และการตื่นในความหมายนี้จำเป็นต่อทุกคนจริงหรือ?

“ชีวิตเหมือนห้องเรียนที่เราจะฝึกฝนจนเข้าใจแจ่มแจ้งได้ การบรรลุธรรมเป็นสิทธิที่มนุษย์ทุกคนเข้าถึงได้ เพราะเราต่างมีพุทธภาวะที่สมบูรณ์ หมายความว่าแต่ละคนมีเมล็ดพันธุ์ของการตื่นรู้ในตัวเพียงแต่รอเวลาที่จะเปิดเผย และถ้าค้นให้ลึก มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาต่างมีความปรารถนาจะเชื่อมโยงกับสิ่งที่ทำให้พ้นทุกข์ ซึ่งการรู้แจ้งในธรรมชาติในตัวเอง เป็นแสงสว่างภายในเพื่อช่วยให้เราพบความจริงและพ้นทุกข์ได้”

นายแพทย์ธวัชชัยกล่าวต่อว่า อุปสรรคที่ทำให้แต่ละคนยังไม่อาจค้นพบความจริง อุปสรรคที่สำคัญที่สุด คือ ‘ตัวเอง’

“อุปสรรคอยู่ที่ ‘ตัวเอง’ คือไม่ให้ความสำคัญ ปฏิบัติไม่สม่ำเสมอ พยายามแสวงหาไปเรื่อยแต่ไม่ทุ่มเทลงลึกในแนวทางนั้น ๆ คิดว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเพียงงานอดิเรก

“อีกประการคือการปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นแต่เพื่อตัวเอง อาจลองเปรียบกับนักเรียนแพทย์ 2 คน คนหนึ่งเรียนหนังสือเพื่อให้สอบได้คะแนนดี ๆ นักเรียนแพทย์อีกคนเรียนเพื่อเอาความรู้ไปรักษาช่วยเหลือคนป่วย คนไหนจะเรียนเก่งและจริงจังกว่า?”

นอกจากนี้ยังเป็นกรอบคิดที่ไม่สมดุล การทำอะไรมากเกินไปก็ดี เช่น ยึดติดในหลักการ ยึดติดกับมโนภาพ ความฝัน ที่อาจเป็นภาวะแฝงของจิตที่ปลดปล่อยออกมา

สุดท้ายนี้ นายแพทย์ธวัชชัยกล่าวทิ้งท้ายว่า การสำรวจโลกภายในจนพบความจริงและเกิดการเปลี่ยนแปลงในใจตัวเอง คุณูปการของสภาวะนี้ไม่ได้เกิดเฉพาะผู้ที่ฝึกฝนเท่านั้น แต่การตื่นของบุคคลหนึ่ง คือการตื่นของทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นก้าวเล็ก ๆ หรือก้าวใหญ่ ๆ แต่หากหมั่นศึกษา ฝึกปฏิบัติ และเกื้อกูลเป็นกัลยาณมิตร สิ่งที่เกิดขึ้นในคนหนึ่งคน ย่อมส่งผลต่อใครอีกคนหนึ่ง เมื่อหลายคนส่งถึงกันนั้นย่อมเกิดความเชื่อมโยงและส่งผลต่อการตื่นเพื่อรู้ในสังคมในที่สุด

“เพราะไม่มีใครหลุดพ้นได้โดยลำพัง เมื่อข้ามพ้นจากสำนึกตัวตนไปสู่ธรรมชาติ ย่อมก่อเกิดความกรุณา มีแต่ความปรารถนาจะแบ่งปันสิ่งดี ๆ ต่อกัน สังคมจะเป็นสถานที่อันอุดมด้วยปัญญา เมตตา และสันติสุขที่แต่ละคนจะเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้”



ลูก แม่ ฉัน และการเดินทาง สู่อิสระภาพ ของใจ



ชรินทร์ เสถียร

ชรินทร์ เสถียร หรือ ริน คนไทยเชื้อสายจีน ผู้ถูกบ่มเพาะความขยัน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นทุ่มเทมาตลอดชีวิต เรียนจบปริญญาตรี จากคณะเภสัชศาสตร์ ทำงานในบริษัทเอกชน แต่งงานกับสามีที่เป็น เกสซกรเช่นเดียวกัน จนมาถึงจุดเปลี่ยนเมื่อลูกชายมีภาวะออทิสซึม จุดเริ่มต้นที่ทำให้เธอหันมาเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เพื่อดูแลลูก ทักษะนั้น รวมถึงการเรียนรู้โลกภายใน เรียนรู้บนวิถีทางจิตวิญญาณ รินตัดสินใจ ลาออกจากงานที่ทำมากกว่า 20 ปีเพื่อมาเรียนปริญญาโทในสาขาวิชา จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล และได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การเติบโตภายในบนเส้นทางความเป็นแม่ของฉัน”

ระหว่างเส้นทางการทำวิทยานิพนธ์นี้ เธอได้ ‘ตื่น’ ขึ้นมาหลายอย่าง เกิดความเข้าใจตัวเอง เข้าใจความเป็นแม่ของตัวเอง และเข้าใจความเป็นลูกของตัวเองด้วยเช่นกัน การตื่นเพื่อรู้ที่เกิดขึ้นทำให้เธอตัดสินใจร่วมงานในตำแหน่งผู้ช่วยอาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา รวมถึงการทำงานอาสาเพื่อช่วยเหลือเยียวยาผู้คนให้เกิดการเรียนรู้ เติบโต และเกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

และล่าสุด รินได้ออกหนังสือที่เป็นการบทสรุปที่งดงามบนเส้นทางแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตของเธอที่มีชื่อว่า *ลูก แม่ฉัน และการเดินทางสู่อิสระภาพของใจ* ย่อหน้าถัดไปนี้ คือ น้ำเสียงจริงใจและการแบ่งปันประสบการณ์บนเส้นทางแห่งการตื่นรู้ของเธอ

◆ สำหรับคุณ อะไรคือการตื่นรู้

การตื่นรู้เป็นเรื่องของสภาวะใจ คือใจที่ตื่นจากความหลับไหลบางอย่างที่ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การคิดได้ตามหลักตรรกะและเหตุผล การมีใจที่ตื่นรู้เป็นใจที่เปี่ยมด้วยสติ เป็นใจที่มีคุณภาพของการสังเกต และรับรู้สิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นตรงหน้านั้นอย่างชัดเจน ไม่ไหลไปตามความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น ไม่ปฏิเสธ รวมถึงไม่กดข่ม คัดค้าน ใ้สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นไปอย่างอื่นตาม que ความคิดต้องการ

รินเชื่อว่า การตื่นเพื่อรู้ที่สำคัญอย่างแรก คือความเข้าใจว่าความทุกข์ที่เราประสบอยู่ในชีวิต เป็นความทุกข์ที่มาจากความเป็นไปในใจของเราเอง ความทุกข์ไม่ได้มาจากสิ่งที่คนอื่นทำให้เกิดขึ้นกับเรา ไม่ใช่คนอื่นทำให้เราเป็นทุกข์ เมื่อรินเกิดการตื่นแบบนี้จึงทำให้รินกลับมารับผิดชอบต่อความสุขความทุกข์ของตัวเอง ไม่โยนความผิด ไม่โทษคนอื่น และนั่นจึงทำให้เรามองเห็นว่าความสมดุลงานในชีวิตจะเกิดได้อย่างไร การตื่นเพื่อรู้ไม่ใช่กระบวนการที่เกิดขึ้นครั้งเดียวแล้วจบ เพราะในใจเรามีความซับซ้อนซ่อนเงื่อน การเดินทางของจิตวิญญาณภายในจึงเป็นเรื่องของความต่อเนื่อง จะว่าไปแล้วอาจเป็นเรื่องของการฝึกฝนและทำซ้ำ เป็นเรื่องของการบ่มเพาะสติอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่สภาวะการตื่นรู้

◆ ทำไมเราถึงต้องเรียนรู้ถึงการเติบโตภายใน

ชีวิตที่ไม่เกิดการตื่น คือชีวิตที่หลับอยู่กับความคิด ความเชื่อ ความเข้าใจแบบเดิม ๆ เช่น เดิมทีรินเติบโตมาด้วยการให้คุณค่ากับความมุ่งมั่น ไม่ย่อท้อ ลงมือทำอย่างขยันขันแข็ง และชีวิตที่ผ่านมาก็พิสูจน์ยืนยันให้รินเห็นว่าความมุ่งมั่น ความขยันขันแข็งแบบนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง โดยเฉพาะช่วงแรก ๆ ที่รับรู้ว่าคุณเป็นเด็กพิเศษ รินมุ่งมั่น ทุ่มเท ทำอะไรต่อมิอะไรมากมายเพื่อฝึกฝนพัฒนาการของคุณ

เมื่อลูกมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ก็ยิ่งตอกย้ำในสิ่งที่รินมุ่งมั่น และทุ่มเททำว่าเป็นสิ่งที่ถูก เมื่อใจเรายึดความถูกต้องแบบใดแบบหนึ่งแล้ว เราจะไม่เปิดรับความคิดความเข้าใจในแบบอื่น ๆ เราจะมองเห็นความจริงในแบบที่เราเชื่อมั่นเพียงแบบเดียว และเมื่อคนอื่นมีความนึกคิดและพฤติกรรมที่แตกต่างไป ใจเราก็ตำหนิเพ่งโทษ คาดคั้น คาดหวังให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลง

ชีวิตที่เกิดการตื่นเพื่อรู้ คือชีวิตที่มองเห็นความเป็นจริงของโลกด้วยใจที่เปิดกว้าง เข้าใจถึงความคิด ความเชื่อ ที่เป็นที่มาของความทุกข์ในชีวิต และรู้จักที่จะอยู่กับชีวิตด้วยความไม่คาดหวัง สามารถละวางความคาดหวังทั้งกับตัวเองและคนอื่นลงได้

การตื่นเพื่อรู้เป็นไปเพื่อให้ชีวิตเป็นอยู่อย่างสมดุล ลงตัว และมีพลัง ทั้งกับตัวเอง กับผู้อื่น และกับโลกใบนี้ได้มากขึ้น บ่อยขึ้น ชีวิตที่ตื่นเป็นชีวิตที่มีพลังในการทำงานต่าง ๆ เพราะเราเข้าใจดีขึ้นแล้วว่า ความทุกข์ ความเหนื่อยหน่าย คือผลของการตอบสนองของตัวเราต่อโลกต่างหาก การตื่นเพื่อรู้จึงมีความสำคัญที่ทำให้เรามีอิสรภาพอย่างแท้จริงภายใน เพราะเราจะตอบสนองต่อคนอื่นและต่อโลกด้วยความเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น

◆ การเปลี่ยนแปลงจากภายใน

การเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง คือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการได้ทำความเข้าใจโลกภายใน บางครั้งมันอาจดูเป็นเรื่องเล็กน้อยสำหรับคนอื่น แต่เชื่อเถอะค่ะว่า เมื่อเราได้ 'เข้าใจ' โลกภายในของเราอย่างแท้จริงแล้ว เราจะมองคนอื่นอย่างเข้าใจมากขึ้น และเราจะเข้าใจโลกนี้ยิ่งขึ้น ซึ่งไม่ใช่การทำความเข้าใจด้วยตรรกะเหตุผลอย่างเดียว

การสร้างการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงคือการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน คนเข้าใจโลกภายในที่เปลี่ยนไปจะสร้างความเปลี่ยนแปลงกับชุมชนและสังคมได้อย่างแท้จริง สังคมที่ว่าแม้จะเป็นเพียงสังคมเล็ก ๆ ในครอบครัว แต่นั่นก็มีคุณูปการต่อโลกนี้แล้ว พ่อแม่ที่เกิดการตื่นรู้ ก็จะสามารถดูแลลูกแบบที่บ่มเพาะหัวใจตื่นรู้นี้ให้ลูกต่อไป ครูที่ตื่นรู้ ก็สร้างการเรียนรู้ให้เด็ก ๆ มีหัวใจตื่นรู้ได้เช่นกัน

คนหนึ่งที่ตื่นรู้ จะอยู่ร่วมชีวิตกับคนอื่นด้วยความตื่นรู้นั้น และจะขยายพลังของการตื่นรู้ให้กับคนอื่น ๆ รินเชื่อว่า นี่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ช่วยขยายพลังการตื่นรู้สู่สังคม

◆ จังหวะแห่งการตื่นเพื่อรู้

วันหนึ่งที่รินดูลูกคนโตไปอย่างแรง ในขณะที่ดูไปแล้ว ก็มานั่งคิดว่ามันเกิดอะไรขึ้นกับตัวเรากันแน่ เพราะจะว่าไปแล้ว

เหตุการณ์ที่ถูกทำในวันนั้นก็ไม่ได้เป็นเรื่องใหญ่โตอะไรเลย และรินเองก็น่าจะใช้ทักษะที่เรียนรู้ (ในขณะนั้น) มาจัดการสถานการณ์ได้ไม่ยาก

สิ่งที่รินมองเห็นในวันนั้น คือความเข้าใจใหม่บางอย่าง ว่าตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้เกิดความสุขความทุกข์มันคือตัวของเรา คือใจของเราเอง การตื่นในวันนั้นจึงเป็นการเริ่มต้นเส้นทาง การเรียนรู้โลกภายในของตัวรินเอง

จนเมื่อมาเรียนในหลักสูตรจิตตปัญญาที่ต้องมีการเจริญสติ ภาวนาเป็นพื้นฐานสำคัญ รินยิ่งได้เกิดการเรียนรู้โลกภายใน และตื่นเพื่อรู้กับความจริงของตัวเอง ของคนอื่น ๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ ใจที่เปี่ยมสติจึงเป็นคุณภาพใจที่สำคัญ ช่วงเวลาการทำวิทยานิพนธ์ของริน จึงเป็นช่วงเวลาการตื่น และได้เข้าใจแรงผลักดันต่าง ๆ ในความเป็นตัวรินเอง และในบทบาทความเป็นแม่ ความเป็นลูก รวมถึงความเป็นภรรยาของตัวเองอย่างมาก

ช่วงแรก ๆ รินเห็นความเป็นตัวเราเองที่มันไม่ได้สวยงาม เป็นความจริงแท้ที่ตรงกันข้ามกับภาพลักษณ์บางอย่างที่เราแสดงออกต่อภายนอก รินเชื่อว่าการเห็นและรับรู้เช่นนั้น หากไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของการมีสติ รินคงปฏิเสธ ผลักไส และตัดสินความผิดให้ตัวเอง หรือไม่ก็คงจะหาคำอธิบายให้ตัวเอง กับสิ่งที่เกิดขึ้น

หัวใจสำคัญ คือ การมองเห็นและรับรู้ความเป็นตัวเองอย่าง มีสติ ยอมรับตัวเองอย่างที่เป็นได้ และเมื่อมันมันเกิดสภาวะบางอย่างในใจที่ทำให้รินเข้าใจความสุข ความทุกข์ของตัวเองที่ผ่าน มา หลังจากนั้นมา ไม่ใช่ว่าความไม่สวยงามเช่นนั้นจะไม่เกิดขึ้นอีก มันยังคงเกิดขึ้น แต่มันไม่ครอบงำเราแบบเมื่อก่อนแล้ว

◆ สิ่งสำคัญที่ค้นพบ

ข้อแรกสุดเลย คือ รักตัวเองได้ รักตัวเราเท่าที่เราเป็น ลดความคาดหวังที่จะให้ตัวเองต้องทำอะไร ต้องเป็นแบบไหน ลงไป การลดความคาดหวังกับตัวเองได้แบบนี้ทำให้รินลดความคาดหวังกับคนอื่นไปด้วย

ข้อค้นพบอย่างที่สอง คือการตื่นรู้ทำให้รินวางใจกับการใช้ชีวิตมากขึ้นอย่างมาก รินได้มองเห็นว่าแต่เดิมเรามีแรงผลักดันของความกลัวที่ทำให้เราใช้ชีวิตด้วยความกลัวอนาคต เลี่ยงลูก ก็ด้วยความกลัวในอนาคตที่จะเกิดขึ้น เส้นทางที่เติบโตภายในของรินช่วยให้รินอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันได้มากขึ้น ใจที่อยู่ในปัจจุบันเกิดปัญหาที่จะกระทบหน้าที่การงานในปัจจุบันโดยไม่ต้องแบกเอาความกลัวของอนาคตมาเป็นภาระ

ข้อค้นพบทั้งสองส่งผลอย่างมากต่อความเป็นแม่ของรินเอง เพราะลดความคาดหวังกับตัวเองลง รินก็สามารถวางความคาดหวังที่มีต่อลูกลงไปได้ จากที่รินเคยมีความพยายามที่จะต้องปรับแก้พฤติกรรมหรืออะไรต่าง ๆ ของลูก (ที่รินเคยมองว่าผิดปกติ) ตลอดเวลา รินสามารถตระหนักได้ว่าลูกมีความธรรมดาในความเป็นเด็กพิเศษของเขาอยู่แล้ว

เรายอมรับความเป็นตัวลูกทั้งหมดโดยไม่ได้พยายามตัดปรับ หรือปรุงแต่งให้เขาเป็นอย่างอื่น และเรินพบว่าเรินก็ไม่ได้ดูแลลูกน้อยไปกว่าเดิม ตรงกันข้าม เรินดูแลลูกด้วยหัวใจที่ยอมรับเขามากขึ้น ไร้ความกังวลในชีวิตทั้งของตัวเองและของลูกมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่นกัน

◆ ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง

เดิมเป็นคนใจร้อนมาก เรินพบว่าความใจร้อนมันมาจากความโลภที่เราจะเอาทุกอย่างให้ได้ทุกอย่าง ยิ่งมีภาระหน้าที่หลายอย่างก็อยากจัดการให้มันเสร็จเพื่อจะได้ไปทำอย่างอื่น ๆ ต่อ แล้วเวลาจัดการอะไร ๆ ที่ต้องไปเกี่ยวข้องกับคนอื่น เราก็คาดคั่นคนอื่นต่ออีก

พอฝึกตัวเอง มีสติมากขึ้น เราได้กลับมารับรู้ตัวเองว่านี่กำลังใจร้อนแล้วนะ นี่กำลังคาดคั่นคนอื่นแล้วนะ นี่กำลังคาดคั่นตัวเองแล้วนะ การรับรู้แบบนี้ช่วยชะลอความแรง ความเร็วของตัวเองลง ใจที่คาดหวังคนอื่นน้อยลงนี่ส่งผลมากกับลูก ๆ พอเราชะลอตัวเองลง ลูกก็ไม่ต้องใช้ชีวิตอยู่บนความกังวล ความกลัวแบบเดิม เรินรู้สึกได้ว่าลูกก็สามารถเป็นตัวของตัวเองได้มากขึ้น เวลามีปัญหาอะไร เขาก็กล้าบอก กล้าเล่าให้เราฟัง

มีครั้งหนึ่ง เรินขับรถแล้วโดนรถคันอื่นปาดหน้าอย่างกระชั้นชิดมาก จังหวะนั้นมันมีสติเลยค่อย ๆ หักหลบอย่างปลอดภัย

จากนั้นก็กลับมาขับรถเป็นปกติ ลูก ๆ ถามว่าทำไมเรินไม่โกรธเรินก็รู้สึกได้จริง ๆ ว่าวันนั้นเราไม่โกรธเลย ก็บอกลูกไปว่า ที่เราโกรธเพราะเราไม่อยากเป็นอันตรายให้มัน นี่เราก็ก่อนอันตรายอะไรแล้ว เราก็ก่อนไม่ต้องโกรธนี่นา จากนั้น ลูกชายคนโตคนที่ เป็นเด็กพิเศษนี่แหละ ถามขึ้นมาว่า “ที่หม่าม้าไม่โกรธ เพราะหม่าม้าภาวนาทุกวันให้มัน” โอ้โห เรินนี่รู้สึกมหัศจรรย์ใจว่าเขาสามารถเชื่อมโยงแบบนี้เองได้เลยหรือนี่ มันเลยช่วยยืนยันกับเรินได้จริง ๆ ว่า ลูก ๆ สามารถรับรู้อะไร ๆ จากความเป็นตัวเรา ไม่ใช่แค่สิ่งที่เราพยายามบอก พยายามสอนเท่านั้น

ความสัมพันธ์กับแม่ก็เปลี่ยนไป เมื่อก่อนเวลาแม่พูดอะไรเรินจะหงุดหงิด ไม่อยากฟัง และโดยเฉพาะถ้าแม่ดุพ่อ ว่าพ่อจ๋า โน่นจ๋าไม่ได้ เรินจะรู้สึกหงุดหงิด หลายครั้งก็พยายามอธิบาย แม่ว่าพ่อเป็นอัลไซเมอร์นะ อธิบายไปอธิบายมาก็กลายเป็นได้เถียงกันอีก

พอเรินพบว่า อ้อ ที่เราอธิบายก็เพราะเราคาดหวังให้แม่เข้าใจ คาดหวังให้แม่เลิกทำพฤติกรรมแบบที่เราไม่ชอบ เราก็ลดการคาดคั่นคนอื่นลง บางครั้งที่เรินช่วยดูแลพ่อ แม่จะหงุดหงิดบ้างก็ไม่ใช่ไร เรินก็แค่ไม่หงุดหงิดกลับ ชีวิตก็เบาขึ้น อันไหนทำได้อันไหนทำไม่ได้ก็ทำไปด้วยใจที่เบาสบาย อันไหนทำไม่ได้ก็ไม่ต้องทำก็แค่อยู่กับแต่ละสถานการณ์ของชีวิตตามแต่ละจังหวะของมัน



◆ หลุมพรางระหว่างทางสู่การตื่น

หลุมพรางที่สำคัญ คือ โลกวอกวนในใจเรา มันคือโลกที่พยายามสร้างอัตรตาแบบใหม่ ๆ ให้เราชื่นชม ยินดี และเกาะยึดไว้ บางทีมันก็มาภายใต้แพคเกจสวยหรูที่บอกว่า สิ่งที่เราเป็นอยู่คือความถูกต้องดีงาม ตรงนี้มีความต่างกับความรักตัวเองอย่าง ที่รินพูดมาก่อนหน้านะคะ ต่างกันตรงที่ว่า การรักตัวเองที่รินว่าไว้ มันคือการรักและยอมรับในความดีและความไม่ดีทั้งหมดของตัวเอง และเราก็มองตัวเองเท่า ๆ กันกับคนอื่น

แต่การมีอัตรตาแบบใหม่นี้ มันคือการมองตัวเองสูงส่งกว่าคนอื่น ซึ่งพอเป็นแบบนี้ ใจเราก็ไม่ได้ต่างไปจากเมื่อก่อนเลย เพียงแค่เราผละจากการยึดเอาดอกอุตุพิศ มายึดเอาดอกกุหลาบเท่านั้นเอง รินเชื่อว่า เส้นทางสายจิตวิญญาณน่าจะเป็นไปเพื่อการละวางตัวตน มากกว่าการพอกพูนตัวตน

สิ่งสำคัญที่อาจเป็นตัวช่วยให้ก้าวข้ามหลุมพรางเหล่านี้ ส่วนหนึ่งคือการมีกัลยาณมิตรที่จะช่วยสะท้อนความเป็นตัวเราออกมา การได้ทำงานร่วมกับกัลยาณมิตรเป็นอีกทางหนึ่งที่ช่วยกันประคับประคองทางเดินซึ่งกันและกัน แต่รินก็ยังเห็นว่าเราแต่ละคนต้องมีการภาวนา (เจริญสติ) เป็นพื้นฐานที่สำคัญ เพราะหากไม่แล้ว จะมีกัลยาณมิตรมากแค่ไหนสะท้อนอะไรให้เราฟัง เราก็คงไม่เปิดใจฟัง

◆ ตื่นเพื่อตนเอง ตื่นเพื่อผู้อื่น

หนึ่งคนตื่น พาคนใกล้ตัวตื่นรู้ พาครอบครัวตื่นรู้ พาสังคมตื่นรู้ รินเชื่อมั่นว่าการเปลี่ยนแปลงแบบนี้จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ช่วยชะลอความเสื่อมของสังคมโดยรวมได้

รินเชื่อว่า คนที่อยู่บนหนทางของการตื่นเพื่อรู้ควรจะออกมาสัมพันธ์กับผู้อื่น ๆ ทำหน้าที่การงานของแต่ละคน และบนหนทางของการทำหน้าที่เหล่านั้นจะช่วยแผ่ขยายคุณภาพการตื่นสู่ผู้อื่น สู่สังคม การงานที่ว่าอาจเป็นหน้าที่การงานในครอบครัว ในชุมชน ในสังคมเล็ก ๆ ที่ตัวเองอยู่

ทำให้นึกถึงครูบาอาจารย์หลายท่าน ท่านที่สำคัญมากท่านหนึ่งสำหรับริน คืออาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ รินรู้สึกศรัทธาในตัวอาจารย์ ว่าสิ่งที่อาจารย์ทำคือการพาการตื่นรู้สู่ผู้คน และสู่สังคมอย่างแท้จริง

สำหรับทุกคนที่เดินบทธทางสายนี้ รินแนะนำให้หากัลยาณมิตร อาจเป็นครูบาอาจารย์ หรือกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจร่วมกัน เพื่อชักชวนมาเรียนรู้ร่วมกัน สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือการฝึกสติ ถ้าเป็นไปได้ขอให้เป็นการฝึกสติที่ไม่ใช่การกดข่ม เราไม่ได้ฝึกเพื่อเอาความสงบนิ่ง แต่ฝึกเพื่อฟื้นฟูศักยภาพของการตื่นรู้ในตัวเรา



ชีวิตคือ โรงฝึก เพื่อการตื่น



โอม รัตนกาญจน์

ในฐานะกระบวนการผู้เชี่ยวชาญการคลี่คลายความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลงองค์กร โอม รัตนกาญจน์ เคยจัดอบรมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคลากรมีอาชีพจากหลายประเทศอย่างต่อเนื่องทั้งรัฐและเอกชนมากกว่า 400 เวิร์คช็อป โอมเป็นนักศึกษาไทยคนแรกที่เข้าเรียนปริญญาโทด้านจิตวิทยาการคลี่คลายความขัดแย้งและเปลี่ยนแปลงองค์กร (Conflict Facilitation and Organizational Change) สถาบัน Process Work Institute เมืองพอร์ตแลนด์ สหรัฐอเมริกา

ปัจจุบัน พ.ศ.2561 เขาอายุ 38 ปี เป็นผู้ก่อตั้ง DOJO Spirit เป็นบริษัทที่ปรึกษาและจัด Training มีติใหม่ ช่วยองค์กรและผู้คน สร้างการตระหนักรู้ ออกแบบวิธีการเพื่อให้ผู้คนเปิดใจพูดคุยหา ทางออกให้กับปัญหาและความท้าทายในโลกยุคใหม่ร่วมกัน

ให้สมกับที่เป็น DOJO ซึ่งในภาษาญี่ปุ่นแปลว่า ‘โรงฝึก’ หรือ ‘พื้นที่แห่งการตื่นรู้’

◆ การตื่นรู้ คือ อะไร

คือ การตื่นขึ้นมามองเห็นสัจธรรมความจริงของชีวิต ว่า ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป มองเห็นความไม่เที่ยงของ สรรพสิ่ง รวมถึงตัวเราที่ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว ในอีกมิติหนึ่ง การตื่นรู้คือการเข้าถึงความหมายที่แท้และเจตจำนงของชีวิต ว่าเราเกิดมาทำไม เกิดมาเพื่ออะไร ตระหนักรู้ถึงสัจจะความจริง ว่าตัวเราที่แท้จริงนั้นไม่มี แต่คือส่วนหนึ่งของจักรวาลที่รอ การค้นพบตัวเอง

ความสำคัญของการตื่น ก็เพื่อเข้าถึงสภาวะอันเดิมแท้ของ จิตที่เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติและจักรวาล เพื่อตระหนักรู้ว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา จิตนี้ก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ เหมือนกิ่งไม้ ต้นไม้ และสรรพสิ่งที่มีชีวิตของตนเอง เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ และกำลังดำเนินสู่การแตกสลาย เพื่อ

หยั่งรู้ว่าในส่วนลึกของเรา มีจิตแห่งพุทธะ จิตผู้เดินมรรคที่ รอคอยการตื่นรู้ เพื่อแหวกออกจากอวิชชา และสลัดคืนขั้น 5 ให้กับธรรมชาติ

◆ คุณค่าของการเข้าถึงความจริง

คุณประโยชน์ของการเห็นสัจธรรมในชีวิตคือเป็นทุกข์น้อยลง จนถึงวันหนึ่งเราอาจไม่ทุกข์เลย เพราะร่างกายและจิตนี้ไม่ใช่ เราเสียแล้ว ทุกอย่างดำเนินไปตามเหตุปัจจัย เบียดเบียนผู้อื่น น้อยลง ก้าวข้ามความทะยานอยากส่วนตัว เกิดจิตที่ข้ามพ้นตัวตน ทำประโยชน์เกื้อกูลให้กับสังคมและเพื่อนมนุษย์ได้มากยิ่งขึ้น มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ เพราะจิตรู้แล้วว่า เป็นช่วงเวลาเดียว ที่ความจริงของกายใจและธรรมชาติปรากฏ

จิตที่ตื่นรู้ เหมือนตะเกียงแห่งพุทธะที่ส่องสว่าง สามารถ จุดไฟแห่งพุทธะภายในให้กับเพื่อนมนุษย์ที่เดินทางเวียนว่าย ตายเกิดในสังสารวัฏให้หัดสิ้นลง จนอาจเป็นชาติสุดท้าย เพราะ จิตได้วิวัฒน์ตนเองจนเข้าใกล้ธรรมชาติเดิม ที่จะหลอมรวมเป็น หนึ่งเดียวกับจักรวาล

◆ บนเส้นทางสู่การตื่นรู้

ขอออกตัวก่อนว่า ผมเองแม้มีความสนใจเรื่องการตื่นรู้มา ครึ่งชีวิต แต่ก็อาจยังมีบางแง่มุมของตัวตนที่ยังคงหลับใหล และ จำเป็นต่อการขัดเกลาตนเองอีกไม่น้อย

ช่วงชีวิตวัยรุ่นถึงยี่สิบต้น ๆ ผมพบว่าตัวเองไม่ค่อยมีความสุขกับชีวิต จนเริ่มกลับมาถามตัวเอง แสวงหาความเข้าใจในชีวิต ว่าคนเราเกิดมาทำไม ความสุข อิสรภาพและความหมายที่แท้จริงของชีวิตคืออะไร เริ่มจากการอ่านหนังสือตั้งแต่ จิตวิทยา ประชญา มาถึงธรรมะ จนวันหนึ่งรู้สึกว่าการอ่านหนังสืออย่างเดียว ไม่พอ จึงเริ่มแสวงหาครูบาอาจารย์ พาตัวเองไปฝึกนั่งสมาธิ วิปัสสนา

สมัยวัยรุ่นรู้สึกว่าตนเป็นคนสมาธิสั้น นั่งสมาธิยากมาก อาจ จะเพราะวัยรุ่นมีเรื่องฟุ้งซ่านมากมาย ใช้เวลาหลายปีกว่าจะ สามารถนั่งสมาธิได้จริง ๆ ตอนนั้นฝึกตามแนวของหลวงปู่พุทธ- ฐานิโย ชอบที่ท่านแจ่มแจ้งสภาวะธรรมและแนวทางการเจริญ ปัญญาแต่ละขั้นให้เราเดินตามได้อย่างละเอียดชัดเจน

◆ ประสบการณ์เปลี่ยนชีวิต

คืนหนึ่งนอนคลุมหายใจ จนเหมือนกำลังใกล้หลับ ด้วย ความไม่ตั้งใจ กลับเกิดความรู้สึกสว่างขึ้นภายในอย่างไม่เคยเป็น มาก่อน สภาวะตอนนั้น รู้สึกว่าจิตได้ตื่นขึ้นจากการหลับใหล เป็นการตื่นขึ้นครั้งแรก รู้สึกเหมือนชีวิตที่ผ่านมาเราอยู่ในความ ผันตลอด แต่ไม่รู้ตัว

เหมือนเป็นนักเดินทางที่หลงอยู่ในป่าหลายสิบปี และ เพิ่งเจอทาง ออกมาจากป่าได้ครั้งแรก ป่านั้นคือจิตที่สร้างภพ สมมุติบัญญัติ การปรุงแต่งทางใจอย่างไม่จบสิ้นและไม่มีช่องว่าง ตั้งที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุปมาว่าจิตนี้ เป็นเหมือนลิงที่ โหนกิ่งไม้ จากกิ่งหนึ่งไปกิ่งหนึ่งตลอดวันตลอดคืน

หลังจากนั้นทำให้เกิดความรู้สึกอยากจะทำปฏิบัติอย่าง ต่อเนื่อง ฝึกสติระลึกถึงความจริงนี้อยู่ในชีวิตประจำวัน ประสบการณ์นี้ช่วยให้จิตจำสภาวะธรรม และอารมณ์กรรมฐาน ได้มากขึ้น ฝึกเช่นนี้อยู่หลายปี จิตดีมีด้าอยู่กับความสงบและ อุเบกขากายใน

หลายปีผ่านไป เข้าสู่ช่วงชีวิตวัยทำงานหนัก ต้องพบปะผู้คน ชีวิตที่เร่งรีบวุ่นวายส่งผลให้มีเวลาปฏิบัติในรูปแบบน้อยลง ทำให้มาสนใจการฝึกสติ เจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันมากขึ้น ที่ชอบที่สุดคือการได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้า และครูบา อาจารย์ ช่วงเช้าและก่อนนอนพร้อมกับการภาวนาในทุกวัน

สิบสี่ปีผ่านไป บนเส้นทางแห่งการภาวนา on track บ้าง off track บ้าง รู้ตัวบ้าง ลืมตัวบ้าง ถึงจุดหนึ่งพบว่า ยิ่งชีวิตมีปัญหา หรือความทุกข์ในการทำงานมาก จิตกลับยิ่งเข้าใจธรรม เหมือน แรงภายนอก ทำให้เราตั้งแกนสติภายในได้มั่นคง เห็นความคิด ที่เกิดดับ การปรุงแต่งที่ละเอียดภายใน

คืนหนึ่งในห้วงขณะของการภาวนา จิตเกิดปรากฏการณ์ที่ไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้ในขณะนั้นเกิดสภาวะรู้ว่า จิตนี้เองมีธรรมชาติแห่งพุทธะ และเป็นผู้เดินมรรคด้วยตนเอง

จากประสบการณ์นี้ ทำให้รู้สึกศรัทธาและซาบซึ้งในพระธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงบอกทางอย่างไม่หวั่นไหว และทำให้เข้าใจว่า จิตผู้ยึดติด หรือสัญชาตญาณส่วนลึกของความเป็นสัตว์ในตัวเอง ที่หลงยึดติดเพติดเพลินพอใจ เมื่อได้ใคร่ครวญธรรม จนเกิดปัญญา ถึงจุดหนึ่งเขาจะวิวัฒน์ได้เอง ทวนกระแสเกิดเป็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จากภายใน

◆ ชีวิตหลังสัมผัสความจริง

ผมรู้สึกไว้วางใจชีวิตมากขึ้น ทุกข์น้อยลง อ่อนโยนกับตัวเองได้มากขึ้น คาดหวังกับคนอื่นน้อยลง

รู้สึกได้ว่า ปัจจุบันขณะคือช่วงเวลาอันศักดิ์สิทธิ์ ที่ซึ่งลมหายใจของเราเป็นหนึ่งเดียวกับความเจียบและซีพจรของจักรวาล พบว่าความสุขที่แท้จริง ไม่ต้องใช้เงินซื้อ แต่ซ่อนอยู่ภายในปัจจุบันขณะ

ความสุขที่แท้ไม่ใช่การครอบครอง หรือต้องมียาก แต่คือการปล่อยวาง และมีวิถีชีวิตอย่างสมถะเรียบง่าย

ตระหนักรู้ว่าตัวเรา และทุกสรรพสิ่งดำรงอยู่เพียงชั่วครว เราเกิดมาในโลกนี้เพื่อภารกิจแห่งการขัดเกลาและข้ามพ้นตัวตน ภารกิจที่สองคือช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย

ชีวิตเป็นเหมือนความฝันตื่นหนึ่ง มนุษย์เวียนว่ายตายเกิด ในความคิดของตัวเอง จิตที่เพลินพอใจ ผูกติดกับอารมณ์ สามารถสร้างภพ ที่นำไปสู่การเวียนว่ายตามเกิดในสังสารวัฏ อย่างไม่จบสิ้น การเกิดเป็นมนุษย์ คือโอกาสที่หาได้ยาก เส้นทางการตื่นรู้นั้นมีอยู่ รอเพียงผู้เดินตาม

ซึ่งหากชีวิตไม่ได้ผ่านประสบการณ์นี้ ผมคงใช้ชีวิตดิ้นรนแสวงหา หลงเพติดเพลินไปตามกระแสของโลก สุขทุกข์ไปกับสิ่งภายนอก หาเสพอารมณ์ที่พอใจไปเรื่อย และตายไปโดยไม่รู้ ว่าตนเองเกิดมาทำไม

◆ คำแนะนำสำหรับผู้เดินทาง

หนึ่งในอุปสรรคของการเดินทางคือ การคิดว่า รู้แล้ว เราจึงควรมีครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตรที่ดี ฟังธรรม ศึกษาคำสอน พระพุทธเจ้าอยู่เบื้องๆ จนเกิดกระบวนการภายในของจิตที่ทรงจำ ใคร่ครวญธรรม เกิดการกระทำที่แข็งแกร่งตลอดซึ่งธรรมนั้น แล้วเห็นอยู่ด้วยปัญญา

จงมีกัลยาณมิตรที่ดี และภาวนาอยู่ในชีวิตประจำวัน



ให้ชีวิต ไม่สูญเปล่า



ดร.พระมหาอนุชน สาสนกิตฺติ

ครั้งแรกที่เราได้พบกับท่าน ดร.พระมหาอนุชน สาสนกิตฺติ ป.ธ.9 (ภาคหลวง) หากมองเพียงภายนอกของท่าน เราอาจจะเห็นเป็นพระหนุ่มรูปงามอายุน้อยรูปหนึ่ง แต่พอเราได้ทราบประวัติและความพากเพียรในการศึกษาและปฏิบัติของท่าน ทำให้เรารู้สึกทึ่ง ปิติ และนึกอนุโมทนาอยู่ในใจ ท่านเรียนจบนักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม 9 ประโยค (ขณะเป็นสามเณร) ปริญญาโทพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และปริญญาเอก Ph.D. (Pali & Buddhism) สาขาบาลีและพระพุทธรศาสนา จากมหาวิทยาลัย ดร.บาบาซาเฮบ เอ็มเบดการ์ มาร์ทวาด้า (Dr.Babasaheb Ambedkar Marathwada University) เมืองออร์ังคบาด รัฐมหาราษฏระ ประเทศอินเดีย

จนถึงวันนี้ ท่านได้ปฏิบัติภารกิจในฐานะพระวิทยากรอบรม บาลี พระธรรมทูตสายต่างประเทศ พระวิปัสสนาจารย์อบรม กรรมฐาน พระธรรมวิทยากรบรรยายแดนพุทธภูมิ 4 สังเวชนียสถาน ประเทศอินเดีย และที่ปรึกษามูลนิธิสหธรรมิกชน และจากนี้ ท่านได้ให้เกียรติมาร่วมแบ่งปันมุมมองต่อการเรียนรู้และ เติบโตภายใน

◆ การตื่น คือ อะไร

‘การตื่นและรู้’ คือ สภาพจิตที่หลุดพ้นจากการถูกกิเลส ครอบงำทั้งปวง มีแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้หลาย แนวทางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติได้บำเพ็ญเข้าถึงภาวะแห่งการตื่นรู้ได้ ถึง 40 แนวทาง แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ตามอุปนิสัยสันดานของมนุษย์ แต่ละกลุ่มให้มีทักษะวิธีการสะกดข่มระงับนิสัยจริตนั้น ๆ ได้ และแบ่งออกเป็น 2 นัย คือ ‘ตื่น’ ตื่นจากความหลง ความไม่รู้ ที่เรียกว่า อวิชชา ทุกครั้งที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่พูด ทุกขณะ ที่เคลื่อนไหว มีสติอยู่ทุกเมื่อ การตื่น สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิต และปัญญา หากไม่ตั้งใจเรียนรู้ให้ลึกซึ้งถึงแก่นแท้ ก็ต้องเวียน วายกลับมาเรียนรู้ใหม่อีก จนกว่าคำตอบนั้นจะรู้แจ่มแจ้งแก่ใจ คือการที่จิตยกระดับสูงขึ้นไป เพื่อความเบื่อบรรเทา เพื่อคลาย กำหนด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน

◆ ประสบการณ์และการเติบโต

ในคราวที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ปฏิบัติอย่างจริงจังในเดือนที่สอง ที่เกิดสภาวะธรรมต่าง ๆ เกิด ขึ้นมากมาย และเห็นความเปลี่ยนแปลงของสติที่คมชัด รวดเร็ว และรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดกับกายใจ และรู้สึกถึงความที่สิ่ง หมักหมมในกายใจเบาบางลง

สิ่งสำคัญที่ได้ค้นพบจากการเติบโตภายใน คือ การที่มีสติรู้ เท่าทันกับอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และระงับ ว่างคลายลง และ ดับไป อย่างรวดเร็ว และการที่เห็นโลกโดยความเป็นโลก เห็น กิเลสโดยความเป็นกิเลส ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกล้วนอยู่ในสภาพ เดียวกัน คือ เกิดมีขึ้น เจริญเติบโตดำรงอยู่ในช่วงเวลาหนึ่ง และ ดับสลายไปในที่สุด เหลือเพียงความว่างเปล่า ไม่มีแก่นสารที่จะ ยึดติดเป็นที่พึ่งได้เลย

การเติบโตภายในนี้ส่งผลดียิ่งทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้ อยู่กับโลกและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ถึงแม้สิ่งภายนอก จะไม่ดี เป็นไปในทางลบมากน้อยอย่างไร แต่ภายในใจนั้นสงบ และรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงนั้นเสมอ และคนรอบข้างเห็นได้ จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เช่น จากเป็นคนที่มี กิเลส ก็ไม่ค่อยมีกิเลส เป็นต้น

หากไม่เคยได้ผ่านประสบการณ์การตื่นหรือการศึกษาชีวิตภายใน หรือ ไม่ได้ผ่านประสบการณ์ตื่นนี้ ชีวิตที่เกิดขึ้นนี้ นับว่าสูญเปล่า ไม่คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา ได้ศึกษารวมของพระบรมศาสดา นับว่าเสียโอกาสอันมีค่าที่สุดไปอีกชาติหนึ่งแล้ว

◆ อุปสรรคและการก้าวผ่าน

อุปสรรคสำคัญ คือ กิเลสภายในใจที่เป็นตัวขัดขวาง คือ กามฉันทะ ความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่ พยาบาท ความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียะสมบัติทั้งปวง ถีนมิทระ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม อุทัจจะกุกกัจจะ ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใด ๆ วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้า ๆ กลัว ๆ ไม่เต็มร้อย ไม่มั่นใจ

วิธีแก้นั้นก็ต้องแก้ที่ใจ ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การพิจารณา อสุภะความไม่สวยไม่งาม การเจริญเมตตาแผ่เมตตา การภาวนาระลึกนึกถึงพระรัตนตรัย การเพิ่มกำลังสมาธิด้วยอานาปานสติ ดูลมหายใจเข้าออก เป็นต้น

คนทั่วไปสามารถเข้าใจ หรือเข้าถึงได้โดยง่ายหรือยากนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง ทั้งผู้ถ่ายทอด วิธีการถ่ายทอด การเปิดใจ ความเข้าใจ เข้าถึง และวาสนาบารมี

เราควรจะเข้าใจให้ลึกซึ้งว่า ‘เราเคยเป็นมาแล้วแทบทุกอย่าง’ ไม่ว่าจะ เป็น ชาย หญิง คนรวย คนจน คงแก่เรียน เรื่องอำนาจ ฯลฯ แล้วชาตินี้จะเป็นซ้ำอีกเพื่ออะไรกัน? สมควรอย่างยิ่งที่จะไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องมาทนทุกข์ทรมานในวิภวสงสารอีกต่อไป

การเปลี่ยนแปลงตนเองนี้ส่งผลต่อสังคมในภาพรวม คือ การอยู่ร่วมกันอย่างสุขสงบสันติตามวิถีแห่งอารยชน ปราศจากโจรผู้ร้าย บ้านเรือนไม่ต้องลงกลอนก็ปลอดภัย เป็นผลสะท้อนถึงความสงบสุขแห่งสังคมนั้น ๆ อย่างชัดเจน เมื่อบุคคลตื่นแล้วช่วยเหลือจากสังคมเล็ก ๆ คือ ครอบครัว หมู่ญาติ มิตรสหาย เพื่อนร่วมงาน ผู้ได้บังคับบัญชา จนถึงแผ่ขยายเป็นวงกว้างออกไป ด้วยวิธีการถ่ายทอด บอกสอน เผยแผ่ความจริงต่อไป



ชีวิตที่ตื่นแล้ว

เพราะโลกคือโรงละครที่อลังการที่สุด จัดแสดงโชว์ความเป็นจริงของชีวิตมานานับพันล้านปี เป็นแดนกลางมัจฉิมภาพที่สรรพชีวิตต่างแหวกว่ายดิ้นรนเพื่อหนีความทุกข์ทนและไล่ล่าหาความสุข เป็นที่ ๆ ทุก(ษ์)ชีวิต มีสิทธิที่จะเสพสุขและประสบทุกข์ และดูเหมือนว่าบทละครส่วนใหญ่ที่ถูกเขียนขึ้นและจัดโชว์มักปรากฏเป็นโคกนาฏกรรมมากกว่าสุขนาฏกรรม จึงไม่แปลกว่าทั้งผู้ชมและผู้เล่น อันได้แก่มนุษย์ทั้งหลายต่างก็ใช้ชีวิตในความหวาดหวั่นและหวาดกลัว

ที่ว่า เงื่อนไขในโรงมหรสพแห่งนี้มีอยู่ว่า เมื่อใดความกลัวกลายเป็นแรงขับเบื้องหลังของชีวิต สิ่งที่ปรากฏขึ้น คือ ชีวิตแห่งการแบ่งแยก แข่งขัน คิดถึงแต่ตนเอง คับแคบ ตัดขาดจากผู้อื่น และสิ่งอื่น ๆ หรือสรุปโดยย่อ ทั้งหมดคือ ‘เห็นแก่ตัว’ อันเนื่องมาจาก ‘ความกลัว’ นั่นเอง

เราจำนวนมาก กำลังหาทางออกจากทั้งความทุกข์และความกลัว ด้วยวิถีทางต่าง ๆ แต่กลยุทธ์ส่วนใหญ่ล้วนได้ผลเพียงชั่วคราว เช่น การบอกตนเอง ปลุกความกล้า ใช้ความคิด (สังขาร) สร้างเหตุผล แรงจูงใจ และบอกเล่าเรื่องราวใหม่เพื่อปลุกปลอบใจตน เพื่อหมายจะปลุกพลังแห่งความกล้า ลดพลังอำนาจของความกลัว แต่ในขณะที่เดียวกัน ‘ความไม่รู้’ ที่แท้จริงก็ยังคงอยู่

ความไม่รู้ในความจริง

หนทางเดียวที่จะกำจัดความไม่รู้ออกไปได้ คือ การรู้ เห็น ‘ความจริงอย่างที่เป็น’ มันคือวิถีกำจัดความกลัวอย่างถาวร เป็นตั้งสวิตช์มีพลังที่สุดในการพลิกใจมนุษย์ เป็นจังหวะของการเข้าใจ และยอมรับ

แต่ความยากของการตื่น รู้ เห็นความจริง คือการที่หากไม่ประสบด้วยตัวเอง เลี้ยวส่วนในตัวเรายังไม่ยอมศิโรราบ ไม่ยอมตื่น เพราะมันยังไม่ใช่ความเป็นจริงในชีวิตของเรา

ขอเชิญเชิญผู้อ่านได้ร่วมเดินทางไปกับเรื่องราวบนเส้นทางสู่การตื่นอันหลากหลาย ซึ่งแต่ละคนล้วนมีนิยามที่แตกต่าง ซึ่งเราน่าจะพบทั้งจุดร่วมและจุดต่าง ประสบการณ์และเนื้อหาที่บางท่านได้แบ่งปันอาจทำงานกับเราเป็นพิเศษ อาจฉายความจริงให้เรา รู้สึกได้ อาจปลุกบางอย่างในตัวเราที่หลับใหลให้ตื่นขึ้น

จนกว่าความจริง จะเป็นความจริงของเรา

สร้างสรรค์ อย่างเป็น ธรรมชาติ



ศุภโชค ชุ่มสาย ณ ออยุธยา

ศุภโชค ชุ่มสาย ณ ออยุธยา วัย 40 ปี ศิลปินอิสระสร้างสรรค์งานศาสนศิลป์ ร่วมสมัย อาจารย์พิเศษคณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ และ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ผู้แปล เพลงรักทะเลลამะ และ เจ้าของเพจเฟซบุ๊ก Zen Smile Zen Wisdom วาดการ์ตูนเซนด้วยลายเส้นเรียบง่ายแต่มีเนื้อหาคะตึกเตือนและชวนให้ตั้งคำถาม

แม้เขาจะได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญ เป็นอาจารย์ และผู้ที่สนใจศึกษาประวัติศาสตร์ศิลป์ด้านศาสนาในวัฒนธรรมต่างๆ ศุภโชคบอกว่า เขาเป็นเพียงผู้ที่สนใจและใช้งานศิลปะฝึก และทบทวนตัวเองเท่านั้น

“ผมไม่มีประสบการณ์ ‘ขณะพิเศษแห่งการตื่นรู้’ เพราะมันไม่ได้แยกขาดจากทุกวินาทีสามัญของชีวิต สำหรับผม ประสบการณ์เรื่องนี้ค่อยๆ แปรเปลี่ยนทีละเล็กละน้อย”

◆ คุณให้ความหมายของการ ‘ตื่นรู้’ ว่าอย่างไร?

การตื่นรู้คือการรู้ความจริงของชีวิต ไม่ว่าจะ ‘รู้ในความรู้’ และโดยเฉพาะ ‘รู้ในความไม่รู้’ เมื่อการตื่นรู้คือการรู้ความจริง ความสำคัญของมันจึงเป็นการทำให้เรา ‘ยอมรับความจริง’ เราตื่นรู้เพื่อที่เราจะยอมรับชีวิตในทุกแง่มุมอันเป็นจริงได้

◆ การยอมรับความจริง มีผลต่อการใช้ชีวิตเราอย่างไร

เมื่อยอมรับความจริงได้ เราก็จะดำเนินชีวิตได้อย่าง สอดประสานกับความจริง เป็นความเข้าใจในระดับที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจากภายในได้ทุกสถานการณ์ชีวิต ทำให้ทุกขันธ์น้อยลง

◆ ถ้าคุณไม่มีวิถีคิดแบบนี้?

อาจทุกข์กว่านี้

◆ หลายคนคิดว่า การตื่นรู้ หรือในความหมายของคุณคือ ‘การยอมรับความจริง’ เป็นสิ่งที่ทำและเกิดได้ยาก

คนที่ไปอาจไม่เคยกังวลว่ายากหรือง่ายเพราะเขาไม่สนใจมัน คนที่ปรารถนามันจะติดกับแห่งความปรารถนาตัวมันเองไม่ได้เป็นสิ่งพิเศษเหนือธรรมดาสามัญ ยากหรือง่ายเป็นปัญหาของใคร? อุปสรรคสำคัญบนทางสู่การตื่นรู้ คือความอยากที่จะตื่นรู้ ซึ่งก้าวผ่านได้ด้วยการ ‘แค่ปฏิบัติ’ อย่างเป็นธรรมชาติ

◆ ถ้าในระดับบุคคล การตื่นรู้ทำให้ยอมรับความจริงได้ แล้วในระดับสังคม คุณคิดว่าการตื่นรู้จะทำให้เกิดบรรยากาศแบบไหน

ทำให้เรา (สังคม) ยอมรับและเผชิญกับความจริงได้

◆ อยากฝากอะไรถึงผู้อ่าน

อุปสรรคสำคัญบนทางสู่การตื่นรู้ คือความอยากที่จะตื่นรู้ ซึ่งก้าวผ่านได้ด้วยการ ‘แค่ปฏิบัติ’ อย่างเป็นธรรมชาติ



ลมหายใจ เพื่อส่งต่อ ปีติสุข



ทวิวรรณ กมลบุตร

จากบทบาทในฐานะคนที่ทำงานเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ทวิวรรณ กมลบุตร เป็นทั้งวิทยากร โค้ช และครูฝึกอบรมพัฒนาศักยภาพให้กับพนักงานในองค์กรมากกว่า 12 ปี กว่าที่จะถึงวันเวลาที่เธอได้ทำหน้าที่สร้างเส้นทางแห่งการเติบโตทางชีวิตและการทำงานให้ผู้อื่น เธอเองได้ผ่านการเรียนรู้ทั้งทักษะ วิชาความรู้ในการพัฒนาตนเองในมิติต่าง ๆ รวมทั้งจุดเปลี่ยนที่กลายเป็นบทเรียนและประสบการณ์ชีวิตที่สร้างการเติบโตภายใน บนเส้นทางแห่งการพัฒนาตนเองและพัฒนาผู้อื่น เราลองดูว่าอะไรคือหลักสูตรสำคัญของ 'วิชาชีวิต' ที่เธอได้ค้นพบ ตลอดเส้นทางแห่งการเป็นผู้เรียนรู้และแบ่งปันการเรียนรู้ของเธอ

◆ จุดเปลี่ยนชีวิต

ตอนเด็ก ๆ จำได้ว่าเวลาสุดห่วยใจและรับรู้ว่าสุดห่วยใจเข้า และปล่อยลมหายใจออก และลองทำอีกครั้ง สุดลมหายใจลึก ๆ ก็รู้สึกแปลกดี แต่รู้สึกเหมือนมีพลังชีวิต แล้วก็ไปวิ่งเล่น วิ่งชนเหมือนเดิม และความรู้สึกแบบนี้ก็หายไป

จนกระทั่งช่วงเวลานี้ ได้ขอให้แม่มาอยู่ด้วย เราเป็นคนที่รักครอบครัวมาก ๆ รักแม่มาก ๆ พอมองเห็นแม่ เดินไป เดินมา เห็นแม่เรียวแรงน้อยลง เห็นแม่ยิ้ม หัวเราะ เห็นแม่มีความสุข พลันใจก็นึก เราไม่รู้เลยว่า แม่จะอยู่กับเราได้นานแค่ไหน แม้เราจะรู้ว่าธรรมชาติของมนุษย์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย หากวันเวลานั้นมาถึงคงหัวใจแทบสลาย คงร้องไห้ และเสียใจจมอยู่กับความทุกข์มาก ๆ เพียงคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง น้ำตาก็ไหล รู้สึกไม่สบายใจ จนเมื่อได้สัมผัสถึงความมหัศจรรย์ของชีวิต คือ เมื่อใจเราเริ่มตระหนัก เริ่มมองหาหนทางของการเรียนรู้เพื่อดูแลจิตใจของตัวเอง เราก็พบทาง ได้ไปเรียนรู้กับพี่องุ่น คุณนนท์ วิทย์ดำรง ได้เรียนรู้เรื่องความคิด จิตใจ จิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกับจักรวาล นำมาฝึกและปฏิบัติ แล้วรู้สึกจิตใจนิ่งมากขึ้น สงบมากขึ้น วางใจมากขึ้น วางได้ที่ละนิด

รู้สึกได้เลยว่า ความสุขที่แท้อยู่ที่ความว่างของความคิด ใจเราสงบ ไม่มีพื้นที่ของข้อมูลใดเข้ามาในความคิดและจิตใจเราได้ เราจะรู้สึกปีติ เบิกบาน และรู้ใจตัวเองว่า ฉันพบแล้ว วิธีการทำให้เราเข้าใจความจริงแท้ของชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย เราเข้าใจ มองเห็นการเปลี่ยนแปลง สัมผัสได้ถึงความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

เรารับรู้ได้ว่าพลังงานชีวิตไหลเวียนอยู่รอบ ๆ ตัวเราเสมอ ชีวิตมีพลังงานขับเคลื่อน แม้ไม่มีชีวิต ก็มีพลังงานขับเคลื่อน รู้สึกจิตใจผ่อนคลาย แม้ในชีวิตการทำงานจะมีเรื่องราวมากกระทบใจ เราอาจสั่นสะเทือนกับสิ่งเหล่านั้นบ้าง แต่เราก็กลับมาอยู่ในเส้นทางที่มั่นคงสงบได้เร็วกว่าที่ผ่านมา

◆ บนเส้นทางการเรียนรู้ภายใน

การตื่นเพื่อรู้คือตื่นจากความหลับไหลในชีวิตเดิม ตื่นจากการเรียนรู้เดิม กรอบความคิดเดิม ตื่นจากอดีตที่ผูกมัดให้ชีวิตผูกพันกับประสบการณ์เดิม ตื่นจากการหลงไปกับอนาคตที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น ตื่นให้รู้ว่า เรามีลมหายใจในช่วงเวลา ณ ปัจจุบันขณะนี้ เพื่อการใช้ชีวิตให้มีชีวิต



เป็นการตื่นจากอดีต ตื่นจากความหลง ตื่นจากความรู้เดิม ตื่นจากการคาดหวังกับอนาคต และรู้ความจริงที่ธรรมดาของชีวิต ทุกอย่างคือความไม่ยั่งยืน มีเกิด มีดับ ตื่นรู้เท่าทันภาพลวงตา ตื่นรู้ดูใจของตัวเองให้โลกภายในของจิตใจสงบสุขได้ทุกขณะจิต

การรู้ความธรรมดาของชีวิตและสรรพสิ่ง ความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น การไหลเวียนของธรรมชาติ มีกลางวัน มีกลางคืน มีเกิด มีดับ มีพบและลาจาก รู้อะไรคือความจริง รู้อะไรคือภาพลวงตา

บางครั้ง การตื่นรู้เกิดจากจังหวะเวลาที่เรตื่นรู้ อาจจะมีอะไรเชื่อมโยงให้เราเริ่มคิด เริ่มตระหนัก อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่ชวนคิด อาจจะเป็นหนังสือที่อ่าน อาจจะเป็นใครบางคนเข้ามาในชีวิต และทำให้เราได้บอกตัวเองว่า ถึงเวลาต้องตื่นรู้กับชีวิตได้แล้ว

โดยส่วนตัวแล้ว คิดว่าตัวเอง เพิ่งเริ่มตื่นจากชีวิตเดิม ๆ กำลังเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิต เรื่องนี้สำคัญและส่งผลกระทบต่อชีวิตมาก ทำให้เส้นทางการใช้ชีวิตชัดเจน มีรากแก้วของศรัทธาที่แข็งแรง มองเห็นชัดเจน และก้าวเดินในเส้นทางนี้อย่างมั่นใจ โดยรู้ตัว ท่วม มีสติ รู้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไร ไม่หลบไหลไปกับสิ่งเข้ายวนที่เข้ามาในชีวิต ยังคงแข็งแรง มั่นคง และลงมือทำอย่างศรัทธาในสิ่งที่ทำ การตื่นรู้ทำให้เรามองเห็นชัดเจน มีสายตาที่อ่อนโยนกับผู้คนและโลกใบนี้

◆ ทำไมจึงต้องตื่น

หากยังไม่พบแนวทางในการเรียนรู้ภายใน ชีวิตก็จะไหลไปตามสิ่งเร้าของสังคม มีแนวทางการใช้ชีวิตที่หลงไปกับสิ่งเข้ายวนจิตใจ พร้อมพบกับความสุข กับความทุกข์ และจมได้ง่ายกับอะไรก็ตามที่เข้ามากระทบ โดยไม่รู้วิธีในการนำพาตัวเองให้มีสติ หรือมองเห็นธรรมชาติของการดูแลและใช้ชีวิตที่เป็นธรรมดา

เพื่อให้การใช้ชีวิตกับผู้คนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากที่พร้อมดิ่งไปกับความรู้สึกลบ ที่อาจจะมาจากคำพูด หรือการแสดงออกของผู้คนที่กระทบใจ เมื่อเราตื่นจากวิธีคิดแบบเดิม ๆ ทำให้เรามองเห็นว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้กับตัวเอง และได้เรียนรู้ว่า ‘ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต เป็นสิ่งดีเสมอ’

ดังนั้น เมื่ออะไรเข้ามา ก็มองเห็น รับรู้ ยอมรับ และเข้าใจ สามารถดำเนินชีวิตไปและอยู่กับภาวะที่ไม่แน่นอนนี้ได้ อย่างรู้ตัว มีสติ ตื่นจากความหลงทาง จากการใช้ชีวิตอย่างไร้ความหมาย มาเป็นดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย และรู้ตัว ตื่นมาอยู่กับปัจจุบันได้บ่อยมากขึ้น เมื่อเรารู้ตัวตื่นได้บ่อยเท่าที่เราต้องการ ความสุขก็อยู่กับเราได้ทุกช่วงขณะที่เรตื่นรู้จากภายในจิตใจของตัวเอง

เมื่อได้เรียนรู้ ฝึกความคิดให้นิ่ง สงบ วาง และว่าง รวมถึง ฝึกจิตใจให้เมตตาต่อตัวเองและคนรอบข้างได้มากขึ้น มองเห็น ความจริงที่ทุกสิ่งล้วนอนิจจัง ไม่มีอะไรแน่นอน ทุกอย่างผันแปร เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การยึดกับสิ่งนอกกายทำให้ตัวเรา ทุกข์ได้ง่าย ทุกข์ได้บ่อยกับโลกที่เราต่างสมมุติขึ้น ให้ความหมาย กับสิ่งต่างๆ รอบตัว ให้สิทธิ์ให้อำนาจ ทำให้เราหลงอยู่กับโลก ภายนอก ทำให้มีอารมณ์อยากได้ อยากมี ชอบ ไม่ชอบ

การได้รู้ทันความคิดตัวเองมากขึ้น ได้ทันจิตใจตัวเองมากขึ้น หรือบางทีไม่ทัน ก็ค่อย ๆ ดึงกลับมา มีสติให้เรารู้ตัวเร็ว และพากลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ การฝึกนั้น ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ในช่วง เริ่มเป็นเรื่องธรรมดาที่เราต้องผ่าน รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง เรายัง เป็นคนธรรมดาที่มีกิเลส แต่ก็เรียนรู้ พร้อมเข้าใจธรรมชาติของโลกใบนี้ ธรรมชาติของคนเราที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย

เมื่อได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง คือ เข้าใจตัวเอง มากขึ้น ทนความคิด และจิตใจตัวเองมากขึ้น เรียนรู้ที่จะฝึกให้ ความคิดว่าง ขยายความว่างให้ค่อย ๆ ขยับมากขึ้น เมื่อค่อย ๆ ว่าง เริ่มได้ที่ 2-5 วินาที ก็รู้สึกดีใจ นี่เราเริ่มว่างได้แล้ว ทีละนิด ทีละหน่อย แล้วค่อย ๆ ขยับขยาย เป็น 5-10 วินาที นึกขึ้นได้ก็ ฝึกให้ใจว่าง เมื่อใจว่าง รู้สึกเบา รู้สึกสบายใจ รู้สึกสงบ มองเห็น ท้องฟ้าสวยงาม มองเห็นต้นไม้ใบหญ้าสวยงาม นึกขึ้นได้ก็สูด อากาศเข้าเต็มปอด เต็มหัวใจ

◆ ข้อสังเกต คำแนะนำ และหลุมพราง

การเรียนรู้นี้สำคัญกับการเติบโตภายในของตัวเองมาก จริง ๆ ทำให้เรานิ่งมากขึ้น รู้ตัวได้เร็ว กลับมาอยู่กับจิตใจตัวเอง ได้บ่อย ๆ พาตัวเองกลับมาที่บ้านในใจ ที่สงบ สุข มอบความ สุขให้หัวใจได้ง่ายขึ้น แม้โลกภายนอกจะวุ่นวาย แต่ภายในใจก็ นิ่งและสงบได้อย่างดี ทำให้สะท้อนความคิดว่าหากผู้คนหรือ สังคมเล็กๆ อย่างครอบครัว ได้มีใครสักคนในบ้าน ในกลุ่ม ใน ผองเพื่อนเรา ได้เรียนรู้และฝึกจิตใจให้ตื่นรู้ในชีวิตตัวเอง สิ่งนี้ จะช่วยให้คนรอบข้าง ได้รับพลังงานดี ๆ ของชีวิตและส่งผลให้ รับรู้ถึงการดูแลชีวิตด้วยจิตตื่นรู้ ส่งผลดีและงดงามกับการเดินทางของชีวิตได้

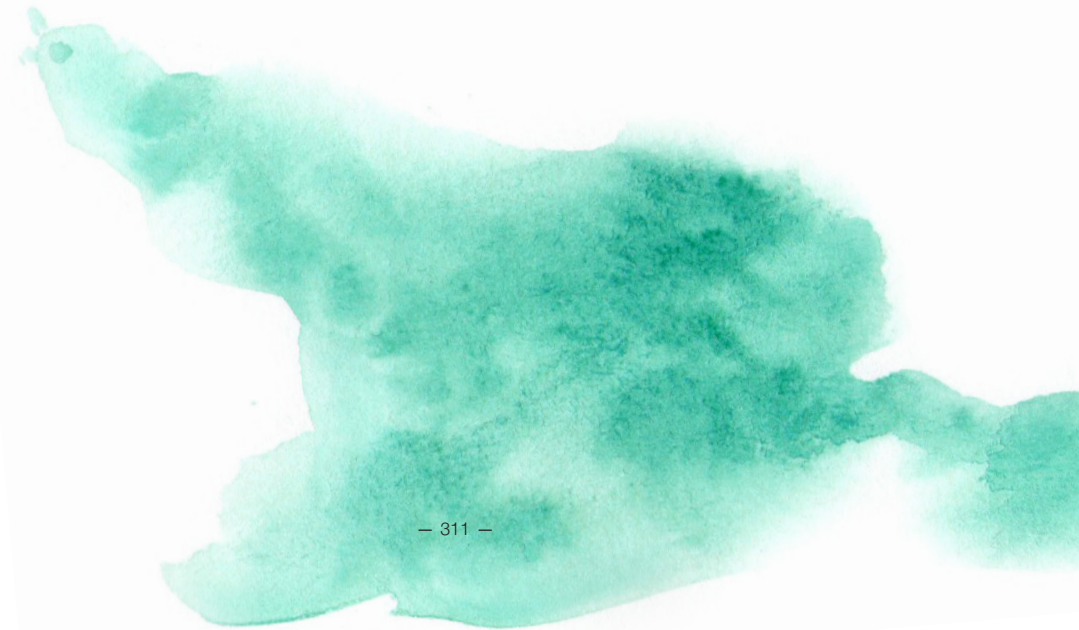
เราเชื่อว่าทุกชีวิตมีความงดงาม และเชื่อว่าธรรมชาติ มหัศจรรย์มาก ถ้าเราได้เรียนรู้ความธรรมดาของชีวิตของ ธรรมชาติ ได้ฝึกหัวใจของการตื่นเพื่อเห็นและรู้มากขึ้นทีละนิด วันละนิด เราจะพบว่านอกจากจะมีความงดงามที่เราสัมผัสได้ เรายังได้สัมผัสถึงความมหัศจรรย์บางอย่างด้วย

เมื่อเราเริ่มหันมาสังเกตความคิดและจิตใจ เราจะพบว่าความคิดนี้แสนขยัน ช่างหยิบเรื่องราวต่าง ๆ มาคิดได้ตลอดเวลา และเรื่องส่วนใหญ่ก็ให้พลังด้านลบ มากกว่าด้านส่งเสริมชีวิตจิตใจ เมื่อได้สังเกตและมองเห็นได้ เราก็จะเริ่มรักตัวเอง วางความคิดด้านลบ และเริ่มฝึกให้ความคิดว่าง ใส รับความสบาย ผ่อนคลาย

ถึงตอนนี้ คนที่เริ่มฝึกก็จะอยากฝึกมากขึ้น อยากเรียนรู้มากขึ้น อยากแบ่งปันให้คนอื่นรอบ ๆ ตัว ได้มีความสุข ความสบาย ความว่าง และรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างเข้าใจชีวิต เข้าใจความธรรมดาได้อย่างที่เป็น ไม่ทุกข์มากเกินไป สามารถพาใจกลับมามั่นคง นิ่ง สงบ และสุขได้เร็ว นี่คือความมหัศจรรย์ของการเรียนรู้ และฝึกความคิดและจิตใจให้มี 'หัวใจตื่นรู้' หลุมพรางระหว่างทางที่อาจจะพบเจอคือ การรีบร้อนมากเกินไปที่จะอยากรู้คำตอบของชีวิต จริง ๆ แล้วการเดินทางของชีวิตแต่ละก้าวอย่าง ในแต่ละวัน ก็เป็นคำตอบสำคัญที่เป็นประสบการณ์ของการตื่นเพื่อรู้

เราเพียงเปิดตา เปิดหัวใจ เปิดจิตวิญญาณของเราให้สัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ กับบททดสอบ เราจะค่อย ๆ เรียนรู้และเปิดรับกับทุกประสบการณ์สู่เส้นทาง การตื่นรู้ของชีวิตเราได้ทีละเล็กทีละน้อย เราจะค่อย ๆ เติบโตจากโลกภายใน และแข็งแกร่งมากเพียงพอที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปิติสุข

ชีวิตมีช่วงเวลาที่สั้นมาก ดังนั้นในช่วงเวลาที่มีลมหายใจอยู่นี้ เราขอตั้งจิตอธิษฐาน ให้ได้สอนได้ถ่ายทอดความรู้ ความคิด ประสบการณ์ที่ล้ำค่าในชีวิตเรา มาส่งมอบให้กับผู้คนในช่วงชีวิตที่มีลมหายใจอยู่เท่าที่เราจะทำได้ และทำด้วยความสุขทุก ๆ วัน



ชีวิตนี้ ต้องไม่เป็น โมฆะ



ประชา หุตะอนุวัตร

“ผมเป็นนักเรียน นักเขียน นักแปล และเป็นกระบวนกร
หน้าที่หลักคือการเปลี่ยนแปลงตนเองและสังคมให้ก้าวไป
สู่ความบริสุทธิ์ยุติธรรมและยั่งยืน ผมทำงานนี้มาตลอดชีวิต
ตั้งแต่เรียนมัธยมปลาย และตั้งใจที่จะตายคางานนี้”

นี่คือคำพูดที่แสดงถึงจุดยืนอันมั่นคงภายในของ อาจารย์
ประชา หุตานุวัตร ในฐานะผู้อำนวยการของโครงการ
มหาวิทยาลัยทางเลือกของเสมสิกขาลัย ตลอดหลายสิบปีที่ท่าน
ได้เรียนรู้บนเส้นทางของการเติบโตภายใน จนมาสู่บทบาทของ
การเป็นครู อาจารย์ผู้มีปณิธานในการถ่ายทอดการเรียนรู้ที่ลึกซึ้ง
และการพัฒนาภายในควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงโลกภายนอก
กว่าจะถึงวันนี้ เส้นทางของการเติบโตของอาจารย์เป็นอย่างไร

◆ บนเส้นทางสู่การเติบโตภายใน

สำหรับปुरुชนอย่างผม การตื่นมีหลายระดับ หลายมิติ และ
ไม่ได้เป็นไปตามลำดับขั้นเสมอไป ยกตัวอย่างเช่น เมื่ออยู่ชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4 ในห้องเด็กเรียนเก่ง ผมเริ่มเห็นว่าการแข่งขัน
แบบเอาเป็นเอาตายไม่สนุกเสียแล้ว มีแต่ความทุกข์ เมื่อได้อ่าน
งานของอาจารย์พุทธทาสมากพอ ก็ตื่นขึ้นมาว่า ชีวิตที่ถือเอาการ
แสวงหาทรัพย์ อำนาจ ชื่อเสียง และความสุข เป็นเป้าหมาย
สูงส่งนั้นแหละเป็นต้นเหตุของทุกข์ ผมจึงตัดสินใจออกจากลุ่มนั้น
เลือกทางใหม่ ที่จะลดทุกข์ของตนเองและสังคมแทน

การเฝ้าดูจิตเกือบตลอดเวลาด้วยความอยากรู้อยากเห็น
ตาม การอ่านคำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาส โดยปราศจาก
ครูบาอาจารย์ทำให้ผมพลัดเข้าสู่ภาวะอยู่ในปัจจุบันขณะโดย
ไม่ต้องกำหนด เป็นเวลาหลายเดือน เพราะขาดครูบาอาจารย์
แนะนำใกล้ขีด จึงไม่สามารถรักษาภาวะนั้นไว้ให้ยั่งยืนได้

เมื่อรู้ชัดว่าเป้าหมายของชีวิต ไม่ใช่การหาทรัพย์ อำนาจ
ชื่อเสียง กามสุขแล้ว ต่อจากนั้นไม่นาน ผมก็หันมาสมาทานลัทธิ
มาร์กซ์ ที่เสนอเป้าหมายชีวิตใหม่ ว่า ชีวิตที่ดี คือชีวิตที่อุทิศเพื่อ
เปลี่ยนแปลงสังคมให้บริสุทธิ์ยุติธรรม แต่แล้วสามปีของการช่วง
ชิงอำนาจ ‘ช่วงชิงการนำ’ ภายในแวดวงชาวมาร์กซิสต์ ก็ทำให้
ผมตื่นขึ้นมารู้ว่า ขบวนการนี้ไม่สามารถนำไปสู่สังคมใหม่ที่ดั่งใจ
ได้แน่ ที่กล่าวนี้ไม่ได้มีนัยว่าผมดีกว่าคนอื่น ผมก็อยู่ในอิหฺรอบ
เดียวกันนั่นแหละ

พอศรัทธาต่อลัทธิมาร์กซ์ตกลง ผมก็ก้าวออกจากลุ่มนี้เพื่อ
หาทางใหม่ โชคดีที่ผมมีเพื่อนดีที่สร้างชุมชนพุทธแบบร่วมสมัย
ผมจึงไม่แว้งคว้างมากและนานเกินไป

เมื่อออกจากขบวนการฝ่ายซ้าย และได้บวชเรียนฝึกภาวนา
กับครูบาอาจารย์ในป่าเขาอย่างจริงจังในปีแรก ผมก็ได้เห็นว่า
ความทุกข์ของตนนั้น เกิดจากความคิดของตนเองเป็นส่วนใหญ่
นี่ก็เป็นการตื่นที่สำคัญมาก กล่าวคือ คนส่วนมากคิดปรุงแต่ง
รวมทั้งตีความสิ่งที่เรารับรู้ด้วยจินตนาการของเราเอง โดยมัก
ไม่ได้ตรวจสอบความคิดนี้กับความเป็นจริง หรือในหลาย
กรณีตรวจสอบไม่ได้ แต่เราก็คิดเป็นตุเป็นตะว่านั่นว่่านี้ แล้ว
ก็ทุกข์ใจร้อนใจ ดีใจเสียใจ กับนิยายที่เราสร้างขึ้นนั้น ๆ ที่ว่า
สำคัญก็เพราะว่าคนส่วนมากลืมนึกไปว่าความคิดความเชื่อและ
ความจริงเป็นคนละเรื่องกัน เข้าทำนอง ‘ไม่รู้ว่ามีไม่รู้เป็นโทษ
หนัก’ ตามคติเต๋า

เมื่อพบกับสุขจากการภาวนาเล็กๆ น้อยๆ ก็ตื่นและรู้ว่า โอสุขที่ยิ่งกว่าความสุขที่เคยรู้จักนั้นมีจริง นี่ก็สำคัญมาก

เมื่อใคร่ครวญถึงความไม่แน่นอนของสรรพสิ่งรอบตัวเป็นประจำช่วงหนึ่ง ก็ทำให้จิตสลด เป็นความสุขสงบจากการสลัดออกของจิตชั่วเวลาที่เห็นความไม่เที่ยงนั้น นี่ก็เป็นการตื่นอีกแบบหนึ่ง

เมื่อใคร่ครวญสังคัมทั้งระบบ ก็เห็นว่าทุกข์ของสังคัมมีมาก คนทรัพย์น้อย อำนาจน้อย ไม่มีชื่อเสียง ถูกเอาวัดเอาเปรียบตลอดเวลา เป็นฝ่ายเสียเปรียบในระบบสังคัมที่เป็นอยู่ เมื่อศึกษาลึกลงไปก็พบว่า ทุกข์ทางสังคัมนี้มีเหตุมาจากการจัดโครงสร้างที่ไม่เป็นธรรม ที่เรียกว่าทุนนิยมเสรี ที่ให้อำนาจอย่างมากเกินพอดีกับชนชั้นนำผู้มั่งมีเงินทองและทรงอำนาจที่จะเอาวัดเอาเปรียบชนชั้นกลางและผู้ยากไร้ แดมชนชั้นนำเหล่านี้ยังถลุงเอาธรรมชาติมาใช้สอยจนดุลของระบบนิเวศเสียไปหมด โดยระบบนี้ส่งเสริมโลกจريتอยู่ตลอดเวลา ทั้งในแง่ของปัจเจกบุคคล (แข่งกันว่าใครจะรวยกว่ากัน ใครจะมีอำนาจมากกว่ากัน) และเป็นหมู่เหล่า (แข่งกันว่าประเทศไหนจะมีจีดีพีสูงกว่ากัน)

ขณะเดียวกัน เมื่อศึกษาระบบสังคมนิยมที่ต้องการแก้ปัญหาของทุนนิยม ก็พบว่า ระบบสังคมนิยมก็ล้มเหลว เพราะโครงสร้างสังคัมทำให้คนกลุ่มน้อยมีอำนาจมากเกินไป และใช้อำนาจในการกดขี่คนส่วนใหญ่อีกแบบหนึ่ง แม้จะมีฝ่ายที่มีอุดมคติ ทำด้วยความปรารถนาจะให้เกิดสังคัมที่ดีงาม ก็ปรากฏว่า พวกเขาจำนวนไม่น้อยคาดหวังจากมนุษย์มากเกินไป ระบบสหกรณ์และระบบคอมมูนภายใต้ระบบสังคมนิยมจึงล้มเหลวลงอย่างน่าเสียดาย เพราะพื้นฐานทางปรัชญาของลัทธิมาร์กซ์ไม่เข้าใจมนุษย์มากพอ

และเมื่อศึกษาข้างออกไปก็พบว่า โครงสร้างสังคัมแบบที่สามก็มีอยู่อาจเรียกว่าเป็นระบบทุนนิยมเพื่อสังคัมของยุโรปตะวันตก แก้ปัญหาเรื่องความเหลื่อมล้ำได้มาก แต่ก็ไม่แก้ปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม เพราะยังตั้งอยู่บนชุดความคิดของยุคที่ผมเรียกว่าฝรั่งเศสรัฐ (European Enlightenment) ที่เชื่อในเรื่องการเอาชนะธรรมชาติ ถือเอามนุษย์เป็นศูนย์กลางในการวัดค่าของสิ่งต่างๆ และเชื่อเรื่องความเจริญก้าวหน้าแบบเส้นตรง อันเป็นมิจฉาทิฐิทางอารยธรรมอย่างร้ายแรง

การตื่นที่เกิดขึ้นจากการได้ศึกษา รวมทั้งได้ไปเห็นสภาพสังคมแบบต่าง ๆ เหล่านี้ ทำให้ผมเชื่อว่าคำตอบหลักอยู่ในวัฒนธรรมของเราเอง คือแก่นของพุทธศาสนา จะเป็นฐานของสัมมาทิฐิทางอารยธรรมใหม่ได้ เพื่อให้เราอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน โดยไม่เอามนุษย์เป็นศูนย์กลาง ขณะเดียวกันก็เห็นค่ายิ่งใหญ่ของความเป็นมนุษย์ ทั้งนี้ ผมไม่ได้ลดความสำคัญของการถอดบทเรียนจากสังคมทุกแบบที่กล่าวมาแล้ว แต่เอาบทเรียนนั้น ๆ มาตั้งใหม่บนฐานชุดความคิดใหม่ของพุทธธรรม และอารยธรรมตะวันออกอื่น ๆ

นี่คือการตื่นรู้ทางสังคมและระบบนิเวศ

◆ นิยามของการตื่นรู้

การตื่นรู้ หมายถึง รู้ทุกข์และรู้ทางออกจากทุกข์ ทั้งทุกข์ของปัจเจกชน ทุกข์ของสังคม และทุกข์ของระบบนิเวศ ผมฝึกตนให้ตื่นรู้เพื่อลด ละ เลิก ทุกข์ทั้งสามมิติ ถ้าไม่ฝึกตน ผมก็คงจมอยู่กับทุกข์เหล่านี้ เท่ากับไม่ได้ทำหน้าที่สมกับที่เกิดเป็นคน ผมถือตามคติโบราณว่าการฝึกตนให้ตื่นรู้เป็นการทำหน้าที่ของความ เป็นมนุษย์ ตื่นมากเท่าไร ก็เป็นมนุษย์มากขึ้นเท่านั้น

ในทางปฏิบัติ การตื่นรู้นี้มีหลายระดับ เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติก็มี เพราะมนุษย์มีการตื่นรู้เป็นธรรมชาติอยู่แล้ว แต่คนมักจะได้สังเกตเห็น นอกจากนั้นยังมีการตื่นรู้ด้วยสมาธิภาวนาที่ทำให้จิตเกลี้ยงจากนิวรณ์ขณะอยู่ในสมาธิ และที่สำคัญคือการตื่นด้วยปัญญาเห็นไตรลักษณ์ แบบปุถุชนอย่างเรา ๆ ท่าน ๆ ก็ตื่นแบบชั่วคราวชั่วคราวเมื่อสติปัญญาอยู่ตัว

ประโยชน์ของการตื่นคือการลด ละ เลิกความทุกข์ทั้งสามมิติ ในระดับปัจเจกชน ทำให้ผมทุกข์น้อยลง ในระดับสังคม ทำให้เพื่อนมนุษย์ทุกข์น้อยลง ในระดับนิเวศ ทำให้สิ่งแวดล้อมยั่งยืนฟื้นตัวได้ง่ายขึ้น สำหรับผมการเข้าถึงความจริงคือทุกข์ และต้นตอของทุกข์นั้นเป็นปฐมเหตุ การตื่นรู้นั้นเป็นผล ผมเชื่อว่าถ้าฝึกไปเรื่อย ๆ ก็จะก้าวสู่การเป็นอริยชนที่เป็นการตื่นอย่างยั่งยืน ที่เป็นอิสระสิ้นเชิงจากการเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง ทำให้ไว้วางใจชีวิตและจักรวาล และทำสิ่งที่ดีงามอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องฝึกฝืนอีกต่อไป

การเปลี่ยนแปลงนั้นต้องเกิดขึ้นทั้งภายนอกและภายใน ถ้ามองการตื่นรู้ว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงเฉพาะภายใน เป็นการมองด้วยชุดความคิดเดิม หรือกระบวนทัศน์เก่า ที่ผลิตซ้ำแล้วซ้ำเล่า

โดยชนชั้นนำ เพื่อให้ศาสนาเป็นเครื่องมือทำให้ประชาชนส่วนใหญ่เชื่อ และอยู่ในอำนาจครอบงำของตน เพื่อพวกตนจะได้เอารัดเอาเปรียบและร่ำรวยยิ่ง ๆ ขึ้นไป โดยคนส่วนใหญ่หลับไหลอยู่กับความรู้สึกว่าตนเองต่ำต้อยด้อยค่า แล้วแข่งขันกันบริโภคจับจ่ายใช้สอย ถีบหัวกัน เพื่อปีนขึ้นไปข้างบนเรื่อย ๆ อย่างไม่รู้ความหมาย ผมถือว่าถ้าฝึกตื่นรู้แต่ภายในก็เป็นการหนีความเป็นจริงของโลก หากความสุขเฉพาะตนหรือพวกตน ผมถือว่าพระพุทธเจ้านั้น ท่านเห็นทั้งทุกข์ของปัจเจกบุคคลและทุกข์ของสังคม ท่านจึงตั้งคณะสงฆ์ขึ้นเพื่อเป็นชุมชนทวนกระแส เผชิญวัฒนธรรมที่เป็นสัมมาทิฐิ

ชีวิตและสังคมที่ดิ้นรนดิ้นอยู่บนชุดความคิดที่ถูกตั้งโดยดูจากหลักอริยสัจ 4 อันเป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ โครงสร้างภายในจิตใจและโครงสร้างทางสังคมต้องนำไปสู่การลดละ ความต้องการที่เกินจำเป็นของมนุษย์ (ตัณหา) และพอกพูนความภรรณาและปัญญาของมนุษย์และสังคมให้องงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป โครงสร้างสังคมที่ดิ้นรนคือกัลยาณมิตรของมนุษย์ที่ควรเอื้อให้มนุษย์ได้มีโอกาสพัฒนาปัญญาและภรรณาในปัจเจกบุคคล ไม่ใช่พัฒนาความโลภและความหลงดังที่ระบบโครงสร้างปัจจุบันเป็นอยู่

◆ หลุมพรางระหว่างการเดินทาง

ขณะที่ตื่นขึ้นนั้น คือชีวิตที่กำลังดิ้นรนด้วยสติและปัญญา ความเครียดก็น้อยลง ผมก็เอาตัวเองเป็นที่ตั้งน้อยลง คิดถึงออกเขาออกเรามากขึ้น คนรอบเราก็พลอยเครียดน้อยลงไปด้วย และก็เป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นได้ฝึกไปด้วย อย่างไรก็ตาม ความที่ยังเป็นปุถุชน ผมก็มีช่วงที่ขาดสติปัญญากำกับไม่ใช่น้อย เมื่อนั้นชีวิตก็เครียด ก็ทุกข์ คนรอบข้างก็ทุกข์และเครียดไปด้วย แม้จะทำงานเพื่อสังคมเป็นหลักในชีวิตมาโดยตลอดก็ตาม ในนามของการทำงานเพื่อสังคมนั้น เราก็เอาตัณหาอุปาทานไปจับงานที่ทำ เมื่อนั้นเราก็สร้างปัญหาไม่ใช่น้อยในนามของคุณงามความดี

หากไม่มีการตื่นและเติบโตภายใน ผมคงเป็นคนเครียด อาจจะเครียดจนเจ็บป่วยตายไปแล้วก็ได้ หรือไม่ อาจจะร่ำรวยหรือเป็นนักการเมือง มีเงิน มีอำนาจ ทำร้ายผู้คนใกล้ไกล เพื่อสนองอึดตาวาอุปาทานของตนเอง โกงหกตอแหลเพื่อตนเองจะได้ทรัพย์สิน อำนาจ ชื่อเสียง และกามสุขมากมายอย่างไม่รู้จักจบสิ้น อาจจะดูเหมือนสำเร็จทางโลกมาก แต่ชีวิตคงไม่มีความสุข เป็นภาชนะก้นรั่ว เต็มเท่าไรก็ไม่เต็ม เพราะไม่ได้แก้ปมที่ว่าตัวเองดีไม่พอ มีไม่พอ เก่งไม่พอ ฉลาดไม่พอ ที่สังคมยึดเยียดให้ตั้งแต่เล็กนั่นเอง ผมก็อาจจะกลายเป็นเหยื่อของระบบที่ใช้ผู้คน

เป็นทาสเพื่อให้ระบบดำรงอยู่ต่อไป เพื่ออำนวยความสะดวกให้คนจำนวนน้อยร่ำรวยยิ่ง ๆ ขึ้นไป มีอำนาจยิ่ง ๆ ขึ้นไป แต่ก็หาได้มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปไม่ เพราะทั้งคนมีและคนยากไร้ต่างก็เป็นเหยื่อของระบบเช่นเดียวกัน

อุปสรรคสำคัญที่สุดของการตื่นคือการรู้ไม่เท่าทันอัตรดาวา-ทูปาทาน ที่เข้ามาครอบงำเวลาชาติสติปัญญา เนื่องจากละเลยการฝึกฝนตนเอง เพราะศรัทธาตก เลยใช้ชีวิตอย่างประมาททำร้ายผู้คนโดยรู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง สำหรับผม การก้าวผ่านอยู่ที่การเข้าหากัลยาณมิตร ฟังเทศน์ของครูบาอาจารย์ อ่านหนังสือที่เป็นสัมมาทิสฺฐิ ใคร่ครวญชีวิต เตือนตนให้ระลึกถึงทุกข์โทษของการใช้ชีวิตอย่างประมาท พอพลังศรัทธากลับมา ก็ฝึกฝนตนเองต่อไป

◆ ตื่นเพื่อตนเอง ตื่นเพื่อทั้งหมด

ถ้าคนที่ฝึกตนจริงจังเพื่อเปลี่ยนโครงสร้างในจิตใจตนเอง และร่วมกันผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมพร้อม ๆ กันไปด้วย ก็จะสามารถสร้างสังคมสัมมาทิสฺฐิขึ้นได้ แบบค่อยเป็นค่อยไป โอกาสที่สังคมไทยจะก้าวไปสู่สังคมที่ดั่งามโดยไม่ต้องรบราฆ่าฟันกันเองก็เป็นไปได้ แต่ถ้าคนที่ฝึกตนมุ่งแต่การตื่นรู้ส่วนตนและไม่รู้เรื่องโครงสร้างสังคม การตื่นรู้นั้นก็มิผลกระทบต่อสังคมในภาพรวมน้อยมาก การตื่นรู้แบบนี้ก็เป็นเพียงการหนีอย่างหนึ่งนั่นเองดังกล่าวนั้นแล้ว แม้ตนเองจะบรรลุ

ธรรมก็ตาม ถ้าถามว่าพระสงฆ์ก็ต้องเข้าใจโครงสร้างสังคมด้วยหรือ เห็นพระบางรูป ท่านก็ไม่ยุ่งเกี่ยวการเมืองเลย แต่ท่านก็สอนให้มีเมตตากรุณาผู้อื่น และเท่าทันกิเลสของตนเอง

คำตอบของผมก็คือ พระคุณเจ้าเหล่านั้น ย่อมดีกว่าพระที่ไม่ฝึกฝนตน ท่านจะได้เสวยสุขจากการตื่นส่วนตัวของท่าน ท่านอาจจะ ‘ถือศีลกินวาตาเป็นผาสุกทุกวันคืน’ และเป็นแรงบันดาลใจสำหรับคนใกล้ชิด แต่ท่านจะมีประโยชน์ต่อสังคมโดยรวมน้อยมาก หรือน้อยกว่าที่ควร สังคมก็ยังเป็นมัจฉาทิสฺฐิเหมือนเดิมทั้งยามที่ท่านยังอยู่และเมื่อตายจากไป ผมถือว่าเป็นการตื่นที่เห็นแก่ตัวแบบหนึ่ง ยกตัวอย่างสังคมญี่ปุ่น ในวัดเซนอาจจะมีพระสงฆ์ที่บรรลุธรรมบางรูปเกิดขึ้น แต่อิทธิพลต่อสังคมของท่านเท่ากับศูนย์ สังคมญี่ปุ่นก็มีโครงสร้างมัจฉาทิสฺฐิเต็มรูปแบบต่อไปดังเห็นอยู่ในปัจจุบัน เหลือแต่เศษเสี้ยวของพิธีกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น พิธีชา การจัดดอกไม้ ฯลฯ ที่ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ก็ลืมแก่นของพุทธธรรมของพิธีเหล่านี้ไปแล้ว

ก้าวเล็ก ๆ คือเริ่มที่ตัวเราแต่ละคน เริ่มทำเท่าที่เรารู้เราเข้าใจทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน แล้วศึกษาหาความรู้เพิ่มขึ้น และให้กำลังใจกันและกันให้ทำอย่างต่อเนื่อง โยงใจกันเป็นเครือข่าย แบ่งปันประสบการณ์ให้คนอื่นรับรู้ มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดขบวนการทางสังคมที่เป็นสัมมาทิสฺฐิขึ้น

ก้าวใหญ่ ๆ ต้องเรียกร้องอุดหนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง จากทุนนิยมเสรีเป็นทุนนิยมที่มีสติเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อม หรือจะเรียกว่าธัมมิกสังคมนิยมก็ได้

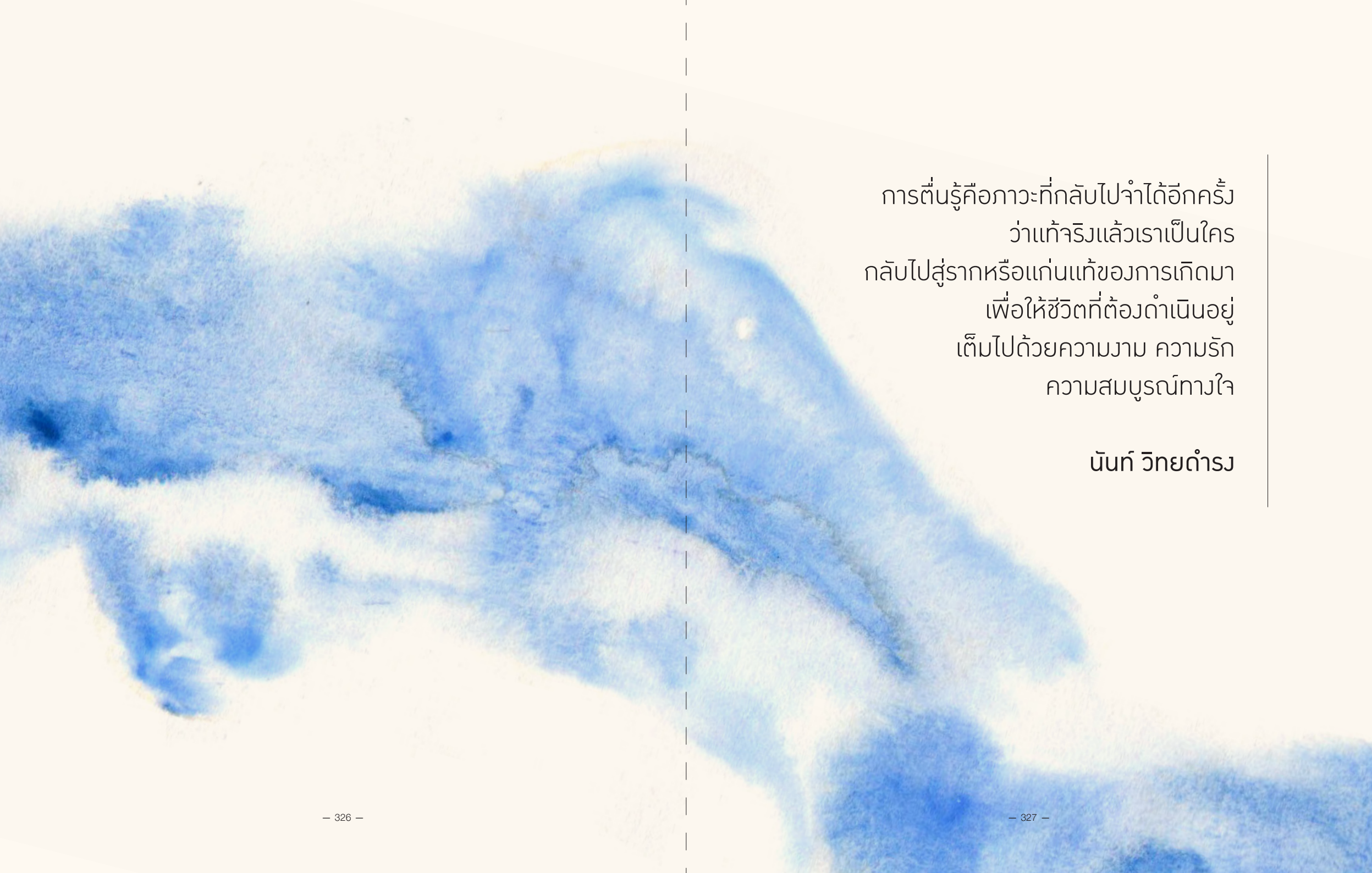
ตื่นรู้สำหรับปัจเจกชนนั้น การฝึกตนที่กล่าวมานี้ ทุกคนเข้าถึงได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอน คนทั่วไปต้องเริ่มจากหาครูบาอาจารย์อย่างจริงจัง นีรวมถึงอ่านหนังสือให้ถูกเล่ม ใช้สื่อถูกเรื่องด้วย เมืองไทยเราโชคดีที่เรามีครูบาอาจารย์อย่างท่านพุทธทาส อาจารย์ชา สุภัทโท สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้ผลิตงานพูดงานเขียนที่เป็นสัมมาทิฐิไว้มากมาย นอกจากนี้ งานของท่านติช นัท ฮันห์ ท่านเชอเกียม ตรุงปะ (Chogyam Trungpa) และอีกหลายท่าน ก็ได้รับการแปลเป็นภาษาไทยแล้ว

ตื่นรู้ในทางสังคมและสิ่งแวดล้อมนั้น ต้องเริ่มจากการรับรู้ทุกข์ของสังคม สัมผัสกับผู้ตกทุกข์ได้รับความอยุติธรรม เช่นลงไปเยี่ยมเยียนคนจนในสลัม รู้จักชีวิตจริงคนประท้วงเพราะเดือดร้อนจากนายทุนหรือรัฐ เป็นต้น สัมผัสกับปัญหาทางสิ่งแวดล้อม และพยายามเข้าใจสาเหตุตามลำดับ การสัมผัสทุกข์ทำให้เกิดกรุณาธรรมขึ้น แล้วต้องศึกษาจนเห็นโครงสร้างและชุดความคิดที่ฝังโครงสร้างนั้น ๆ ไว้

ส่วนการแก้ไขต้องดูจิตนิสัยและบารมีของตน ถ้าเป็นคนชอบลุยก็อาจจับงานร้อนทำทนายผู้ทรงอำนาจที่รักษาระบบอันอยุติธรรม ถ้าชอบงานเย็นก็มีงานสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ด้วยชุดความคิดใหม่ โครงสร้างใหม่ เพื่อเป็นต้นแบบใหม่ ๆ ถ้าถนัดงานสื่อ ก็สร้างสื่อที่ทำให้คนเห็นทุกข์ทั้งสามระดับ และช่วยกันหาทางออกจากทุกข์ งานเหล่านี้ถ้าทำกันเป็นหมู่เป็นคณะจะดียิ่ง ใหญ่เล็กตามความถนัดของตน เป็นการสร้างบารมีธรรมให้กับตนเองและสังคม ข้อสำคัญก็คือเมื่องานเริ่มสำเร็จ เราจะต้องรักษาตนให้สามารถกระทบไหล่กับเงิน อำนาจ และชื่อเสียงโดยไม่เสียคนให้ได้

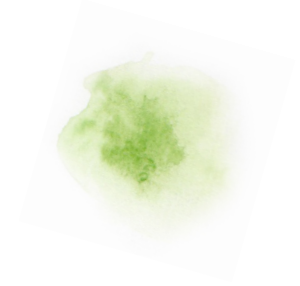
การตื่นทั้งสามมิตินั้นสามารถสานเป็นเรื่องเดียวกันได้ ชีวิตจึงจะไม่เป็นโมฆะ หรืออาจกล่าวได้ว่า วิถีเปลี่ยนแปลงสังคมและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้นและวิถีบรรลุธรรม เป็นทางสายเดียวกันได้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง ทำงานเพื่อส่วนรวมคือสร้างบารมีของส่วนตัวให้ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น และเมื่อทำงานเพื่อสังคมโดยเห็นแก่ตัวน้อยลงงานนั้น ๆ ก็ทรงคุณภาพเป็นบารมีของสังคมใหม่ในอนาคต





การตื่นรู้คือภาวะที่กลับไปทำได้อีกครั้ง
ว่าแท้จริงแล้วเราเป็นใคร
กลับไปสู่รากหรือแก่นแท้ของการเกิดมา
เพื่อให้ชีวิตที่ต้องดำเนินอยู่
เต็มไปด้วยความงาม ความรัก
ความสมบูรณ์ทางใจ

นันท์ วิทยดำรง



ความสุข หาง่าย ในความจริง แสนธรรมดา



วีระกิจ อัครวิงศ์ไพศาล

“สมัยเป็นนักศึกษา ผมตั้งใจเรียน เป็นผู้นำ เป็นนักกิจกรรมด้วย แต่ผมมีความเชื่อที่ชัดเจนมากว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกหรือผิด จึงชอบตัดสินคนอื่นที่คิดไม่เหมือนตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี และอยากเปลี่ยนสิ่งที่ตัวเองคิดว่าไม่ดีให้เป็นแบบที่เราเชื่อ แต่เปลี่ยนด้วยวิธีดำหนิ ด่าทอ ประชดประชัน ทำให้ผมมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีนักกับเพื่อนและอาจารย์”

คืออดีตของวีระกิจ อัครวิงศ์ไพศาล นักเขียนการ์ตูนหมิ่นตาธรรมะ ผู้แบ่งปันความรู้และแรงบันดาลใจธรรมะมากกว่า 10 ปี

อารมณ์ของคนหนึ่งคนไม่เคยอยู่อย่างโดดเดี่ยว เพราะทุกครั้งที่รัศมีของอารมณ์เกิดปะทุ สะเก็ดอารมณ์ย่อมกระเด็นไปกระทบผู้ที่อยู่ข้างๆ ไม่ว่าจะเพื่อน เพื่อนร่วมงาน คนในครอบครัว กระทั่งคนที่เดินผ่านและไม่เคยรู้จักกัน ย่อมได้รับผลกระทบจากความโกรธที่ไม่รู้วิธีดับนี้

‘ความทุกข์’ คือสิ่งที่วีระกิจแบกไว้บนปาดตลอดหลายปี วันหนึ่งที่มีโอกาสที่หยุดคิด ได้หยุดยืนอยู่เบื้องหน้า ‘อาจารย์’ ที่แสนยิ่งใหญ่ทอดตัวอยู่เบื้องหน้า จุดเปลี่ยนแรกที่ทำให้เขาตื่นลืมตา เดินออกจากตัวเองเพื่อกลับไปสำรวจโลกภายใน

หลังจากนั้นโลกของเขาก็ไม่เคยเหมือนเดิม

◆ จากที่เคยเป็นคนอารมณ์ร้าย กลายเป็นนักเขียนการ์ตูนหมิ่นตลกรรณะ ผู้แบ่งปันความรู้และแรงบันดาลใจรรณะมากกว่า 10 ปีในวันนี้ได้อย่างไร จุดเปลี่ยนที่สำคัญเกิดขึ้นตอนไหน

วันหนึ่งมีโอกาสเดินทางไปเที่ยวที่มณฑลกุ้ยโจว ประเทศจีน แต่ตอนนั้นเป็นการเที่ยวอย่างไม่มีความสุข ไม่รู้สึกสนุกกับอะไรเลย จนช่วงเย็นของการเดินทางไปยัง ‘ขุนเขาหมื่นลูก’ เป็นทิวเขาที่งดงามมาก ผมเดินรั้งท้ายอยู่คนเดียวในขณะที่ทุกคนเดินล่วงหน้าไปไกลพอสมควร

วินาทีหนึ่ง ผมหยุดและยืนมองดูขุนเขาเบื้องหน้า เหมือนความคิดหยุดนิ่ง รอบตัวมีแต่ความเงียบ ผมไม่รู้สึกลงถึงการมีอยู่ของใครเลย ไม่รู้ตัวกระทั่งไค้เดินมาตบไหล่และถามว่าเป็นอะไร เพราะเขาเห็นผมยืนนิ่งเงียบอยู่นานพอสมควร

พอนั่งบนรถบัส ในใจผมรู้สึกไม่เหมือนเดิม ไม่ใช่คนเดิมเหมือนที่เคยเป็น อยู่ดี ๆ ก็มีคำตบขึ้นในใจว่า “ที่ทุกข์มาตลอดชีวิต เป็นเพราะเรานั้นแหละที่คิดไปว่าตัวเองยิ่งใหญ่ แต่พอยืนอยู่เบื้องหน้าภูเขาภูนี้ ตัวเราเล็กลงมาก ยิ่งตัวเล็ก ทุกข์ที่มีก็ขนาดเล็กลงไปด้วย แล้วถ้าเราเล็กลงจนเป็นฝุ่นผง ความทุกข์ที่คิดว่ามี ก็คงไม่มีแล้วสินะ” คิดได้แบบนั้นก็เหมือนว่าความทุกข์ที่เคยมีหายไปอย่างประหลาด

ผมไม่ได้เล่าความรู้สึกนี้ให้ใครฟัง แต่รู้สึกเลยว่าภูเขาภูนี้คืออาจารย์ของตัวเอง เขาได้สอนให้เราเข้าใจความจริงของชีวิตโดยไม่ต้องพูดอะไรแม้แต่คำเดียว เมื่อกลับมาจากทริปนั้น ผมค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งวิถีคิด และการใช้ชีวิต เริ่มกลับมาสนใจธรรมะ ศึกษาและอ่านหนังสือเกี่ยวกับจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง ถ้ามองผู้รู้ในข้อที่ตนสงสัยและข้องใจ ชีวิตผมไม่เหมือนเดิมอีกเลยนับจากวันนั้น

◆ อะไรคือสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่สุด จากอาจารย์หรือภูเขาภูนี้
คือการเรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเอง

◆ หลังจากรู้สึกตื่นในวันนั้น เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง
ผมตัดสินใจเปลี่ยนตัวเอง เปลี่ยนวิถีคิดในการทำงาน การใช้ชีวิต เริ่มผ่อนปรนตัวเอง ไม่เครียดกับเรื่องของตัวเองควบคุมไม่ได้ มองทุกอย่างตามความเป็นจริง มองคนอย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่อย่างที่ผมอยากให้เขาเป็น หลายปีแห่งการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อนร่วมงานมีความสุขมากขึ้น ผมพูดคุยกับคนในบ้านมากขึ้น รับมือกับความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ดีขึ้น ไม่โกรธใครง่าย ๆ เหมือนก่อน ยิ้มง่ายขึ้น หัวเราะมากขึ้น

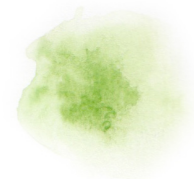
จากที่คิดว่าจะไม่มีแม่แต่แฟน ผมแต่งงาน จากที่เคยเชื่อว่าตัวเองเป็นพ่อที่ดีไม่ได้แน่ ๆ ผมก็มีลูก มีความสุขกับการมีลูก มีความสุขกับการใช้ชีวิตกับครอบครัว ทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น มีเวลาเขียนหนังสือและทำในสิ่งที่รัก ไม่รู้สึกว่าคุณอยู่เหนือใคร ไม่มีใครกดขี่ให้ต้องรู้สึกต่ำต้อย ไม่เปรียบเทียบตนเองกับใคร ใช้ชีวิตง่ายขึ้น ปัญหาในชีวิตน้อยลง จนผมเชื่อว่าความสุขนั้นหาง่ายและอยู่ใกล้ตัวเรามาก

◆ **เคยคิดไหมว่าหากไม่เคยเปลี่ยนแปลง ชีวิตจะเป็นอย่างไร**

ผมคงเป็นคนที่ทำงานเก่งแต่ไม่มีความสุข ผมจะดำเนินงานอย่างรุนแรงเหมือนที่เคยเป็น ไล่พนักงานออกเมื่อไม่พอใจ คู่ค้าทางธุรกิจคงรู้สึกว่าผมเป็นคนเจ้าอารมณ์และเอาแต่ใจ ผมคงไม่ค่อยคุยกับคนในบ้าน เลิกงานก็เข้าห้อง ดูหนัง ฟังเพลง ไม่ออกไปไหน ผมคงไม่แต่งงาน ไม่มีลูก และทุกข์กับชีวิตของตนเองต่อไปจนตาย

◆ **คิดว่าเป็นเรื่องยากหรือไม่ ที่คนทั่วไปจะเปลี่ยนแปลง หรือเจอเหตุการณ์ที่ช่วยให้เขาเปลี่ยนอย่างที่คุณเจอ**

ผมคิดว่าอุปสรรคสำคัญสำหรับคนส่วนใหญ่ คือการคิดว่าธรรมะเป็นเรื่องยากเกินกว่าจะเรียนรู้ หรือคิดว่าตัวเองไม่มีคุณสมบัติที่จะศึกษาธรรมะ



แต่สำหรับผม ผมมองพระพุทธเจ้าเป็นคนธรรมดาที่ค้นหาคำตอบด้วยตัวเอง ไม่มีใครสอนให้ท่านตรัสรู้ ท่านรู้ของท่านเอง ผมเลยเชื่อว่าถ้าคนเราปฏิบัติได้ถูกต้อง ถูกทาง ถูกธรรม ย่อมมีสิทธิ์เข้าถึงความจริงของชีวิตเหมือนที่พระพุทธเจ้ารู้ ผมไม่เคยไปปฏิบัติธรรมที่ไหนเลยแต่ศึกษาจากตัวเอง

◆ **ศึกษา ‘จากตัวเอง’ อย่างไร**

จากความคิดของตนเอง เปลี่ยนและปรับปรุงแก้ไขความคิดของตัวเองด้วยตัวเอง ธรรมะที่แท้จริงอยู่รอบ ๆ ตัวเรา อยู่ที่เรามองเห็นมันหรือเปล่าเท่านั้น

◆ **คนส่วนใหญ่อาจถามว่า ‘เราจะรู้ธรรมะไปทำไม’ เพราะเขาพอใจกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว**

แต่สิ่งที่มี เช่น ความคิดที่ว่า ‘ฉันร่ำรวย ฉันมีความสุข ฉันมีชื่อเสียง ฉันเก่ง ฉันฉลาด’ มันไม่คงทนถาวรและจะเสื่อมสลายไปในที่สุด สุดท้ายแล้วการไม่รู้ ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจความจริงแห่งชีวิต จะก่อเกิดปัญหาใหญ่โตในความรู้สึกจนกลายเป็นความทุกข์ ไม่ว่าจะใหญ่หนักหนา หรือทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ แต่ทั้งหมดก็ส่งผลกับชีวิตของเราและคนที่อยู่รอบข้าง และความทุกข์ข้างในของคนหนึ่งคนจะส่งต่อไปยังคนรอบข้าง



◆ **เครื่องมือที่ชื่อ ‘ธรรมะ’ จะช่วยชำระจิตใจคนที่ทุกข์ และ คนที่อยู่ข้าง ๆ คนที่ทุกข์อย่างไร**

เขาจะมองทุกอย่างด้วยสายตาแห่งความเป็นจริงแม้ยังมีอารมณ์รัก โลก โกรธ เขาจะรู้สึกตัวเร็ว เมื่อรู้สึกตัวเร็ว ก็จะเตือนตัวเองให้เปลี่ยนแปลงความหลงผิดนั้นได้เร็วขึ้น โกรธยกขึ้น โกรธน้อยลง หายโกรธเร็ว เมื่อสูญเสียหรือผิดหวังก็ทำใจยอมรับความจริงได้เร็วขึ้น

◆ **ปัจจัยอะไรที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบนี้ในภาพใหญ่**

ผมมองเรื่องการตื่นรู้เป็นเรื่อง ‘ปัจเจก’ ยากที่จะสอน หรือเป็นไปไม่ได้ที่ครูอาจารย์หรือใครจะทำให้คนคนหนึ่งตื่นรู้ได้ คืออาจพอแนะนำแนวทางได้ บอกเล่าเรื่องราวเพื่อเป็นแรงบันดาลใจได้ แต่ทำให้ใครรู้แจ้งไม่ได้ คนนั้นต้องลงมือปฏิบัติด้วยตัวเองเท่านั้นจึงจะรู้

สำคัญที่สุดคือ อย่าทำให้ธรรมะกลายเป็นเรื่องยาก ตัดทอนพิธีกรรมยุ่งยากวุ่นวาย สอนธรรมะให้เด็กซึมซับรับรู้ผ่านธรรมชาติรอบ ๆ ตัว อธิบายด้วยคำพูดที่ฟังง่ายเข้าใจง่าย สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่สบาย ๆ แต่ทั้งหมดทั้งมวลจะต้องจบลงที่ผู้เรียนรู้ต้องลงมือปฏิบัติ ศึกษาด้วยตนเอง มีความเชื่อและศรัทธาอยู่เสมอว่าตัวเองรู้ธรรมได้

◆ **มีอะไรอยากฝากถึงผู้ที่กำลังเดินทางเพื่อเปลี่ยนแปลงใหม่**

ผมเชื่อเสมอว่า “ชีวิตคือการค้นพบ ไม่ใช่การค้นหา” เมื่อไรที่หยุด นิ่ง และค้นให้พบ ‘ปัญญา’ ที่มีอยู่แล้วในตัวเราทุกคน เราจะค้นพบว่าธรรมะที่แท้คือความจริงอันแสนเรียบง่ายและธรรมดา ไม่ได้มีความยุ่งยากหรือซับซ้อนใดใดเลย ธรรมะคือความตรงไปตรงมาอย่างถึงที่สุด จนกลายเป็นสิ่งธรรมดาสามัญที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราที่สุดแล้วธรรมะที่แท้จริงนั้นก็อยู่ในตัวเราด้วยเช่นกัน



เห็นโลกภายใน ที่บิดเบือน สู่สังคม ที่ทุกคน รักกัน



อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย

ตั้งแต่เด็ก ๆ เอ็กซ์ หรือ อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย เชื่อว่าโลกที่คนทั้งโลก รักกันนั้นมืออยู่จริง “เพียงแค่นิยามความรักกันทั้งโลก คนบนโลกใบนี้คงมีความสุข พร้อม ๆ กัน” ความฝันดังกล่าวได้สร้างเส้นทางชีวิตจนวันที่เอ็กซ์มาได้รับ ตำแหน่งเป็นประธานมูลนิธิสหธรรมิกชน องค์กรสาธารณกุศลที่มีบทบาท ในการสร้างกระแสแห่งการเติบโตทางจิตวิญญาณและความรักในสังคม มุ่งหวังสร้างประสบการณ์การเข้าถึงความเป็น ‘หนึ่งเดียวกัน’ ทำให้หัวใจของผู้คนเติบโตและพร้อมแบ่งปันความสุขสู่ผู้คน และเข้าถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเองผ่านรูปแบบการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองอย่างหลากหลาย ไม่จำกัดอยู่ภายใต้ศาสนา พิธีกรรม หรือความเชื่อรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง

◆ การตื่นรู้คืออะไร

สำหรับผมการตื่นรู้คือการเห็นความจริง แต่การเห็นความจริงในแบบตื่นรู้นี้แปลกกว่าการเห็นด้วยตาเนื้ออย่างหนึ่งคือการตื่นคือการเริ่มต้นจากการเห็นและยอมรับความจริงในตัวเอง ก่อนที่เราเป็นอย่างไรกันแน่ ดีเลวอย่างไร กลัวอะไร เราอาจเคยเบียดเบียนผู้อื่น หรือแม้กระทั่งทำร้ายตัวเองโดยการกดดันตัวเอง ตำหนิโกรธเกลียดชังตัวเองมามากแค่ไหนในชีวิตที่ผ่านมาโดยที่เราไม่รู้สึกรู้ตัว ซึ่งความจริงที่เราทำกับตัวเองนั้นเราก็กระทำต่อผู้อื่นในแบบเดียวกันโดยที่เราไม่รู้ตัว และเมื่อเราเข้าใจตัวเองยอมรับตนเองแบบขั้นสุด รักตัวเองได้หมดแล้วนั้น เราจะสามารถมองออกมาสู่ภายนอกตนเองสู่ผู้อื่นได้อย่างอ่อนโยน เป็นความรักความเมตตา เป็นความเข้าใจความจริงของผู้อื่นได้ต่อไป ผมเชื่อว่าเราปุถุชนเป็นเช่นนี้กันทุกคน และนั่นคือที่มาของคำว่า ‘เพื่อนร่วมทุกข์’ ที่มีทั้งความสุขและความทุกข์ร่วมกัน

ถ้าพูดถึงคำว่าตื่นก็แสดงว่าต้องมีคำว่า ‘หลับ’ การหลับไหลที่ผมกำลังสับสนนั้นคืออาการที่เราตัดการรับรู้ตามความเป็นจริงจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงบนโลกรอบตัว แล้วเรายึดที่จะจมไปกับอะไรบางอย่างที่เราอยากไป อยากเป็น หรือพึงพอใจ หรือจมไปกับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เรายึดว่านี่คือโลกความจริงของเรา แล้วเรารักษาโลกใบนั้นเอาไว้อย่างสุดชีวิตด้วยความพึงพอใจ/

ไม่พึงพอใจ ชอบ/เกลียดชัง สนับสนุน/ทำลาย นั่นคือพลังของทวิภาวะที่เราใจเราเรื่อยมาให้เรายังเลือกที่จะยึดอยู่โยงโยงในสังสารวัฏนี้ต่อไปด้วยความ ‘ไม่รู้’

เราไม่รู้ว่า มีอะไรสิ่งใดเหตุปัจจัยใดบ้าง ที่ทำให้เราเป็นแบบนี้ในวันนี้ชาตินี้ มีนิสัยดี นิสัยเสียแบบนี้ อะไรทำให้เรามีความปรารถนา มีสิ่งที่รัก สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ได้รับไม่ได้แบบนี้ ยังมีสิ่งที่เราไม่รู้อีกมากมาย และคงไม่มีทางรู้ได้ทั้งหมด มีหลายสิ่งหลายอย่างมหาศาลที่เป็นเหตุปัจจัย ทำให้จิตวิญญาณเราเป็นแบบนี้ทั้งหมดนั่นล้วนมีสิ่งที่เรา ‘ไม่รู้’ อยู่เบื้องหลังทั้งสิ้น

สิ่งที่เราไม่รู้มากมายมหาศาล บางทีทางออกที่ง่ายที่สุดเพียงแค่ว่า ‘รู้’ ว่าเรา ‘ไม่รู้’ อะไรเลย แล้วยอมรับว่าชาตินี้ทั้งชาติก็ยังคงไม่มีวันรู้ได้เลยว่าเหตุปัจจัยทั้งหมดที่ทำให้เราทุกข์แบบนี้มาจากอะไรบ้าง เมื่อเรายอมรับและเลิกดิ้นรนตามหาคำตอบ เมื่อนั้นสิ่งที่เราต้อง ‘รู้’ ในปัจจุบันนี้ ที่นี้ เดียวนี้ ก็จะแจ่มปรากฏขึ้นให้เราเริ่มเข้าใจ ใ้ใจ และรักตัวเองตามความเป็นจริงเมื่อก่อนผมคิดจินตนาการเอาเองว่าการตื่นขึ้นนั้น คือสิ่งที่น่าตื่นเต้นน่าไขว่คว้า ทรงพลังระเบิดออกสว่างไสว และเปี่ยมด้วยความสุขปิติที่ล้นหลาม แต่เมื่อเริ่ม ‘รู้จักยอมรับตัวเองตามความเป็นจริง’ อย่างลึกซึ้งขึ้นเรื่อย ๆ นั้น กลับพบว่าการที่เราสามารถตระหนักรู้และอยู่ตรงนั้นเดี่ยวนั้นกับความจริงของตัวเองที่เรา

หลีกเลี่ยงปิดบังซ่อนเร้นมานานได้โดยไม่หลีกเลี่ยงผลกำไรเชิงกายหรือไม่เข้าข้างตัวเองด้วยความพึงพอใจด้วยความเคยชินไป ตามความรู้สึกนึกคิดใด ๆ นี่แหละคือการให้ของขวัญกับตัวเอง ที่งดงามและมีความสุขได้จะเทียบได้เลย

นี่คือการตื่นรู้สำหรับผม ตื่นเพื่อกลับคืนสู่ความเป็นธรรมชาติธรรมดาที่มันเป็นจริงอยู่แล้วเช่นนั้น งดงาม บริบูรณ์ ด้วยรัก และเป็นความจริงเสมอไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไป

◆ บนเส้นทางของการเติบโตภายใน

ตอนผมยังเป็นเด็กอนุบาล ผมมีความสุขมาก ชี้เหงา ต้องการความรัก หวาดกลัวเวลาที่พ่อแม่ไม่อยู่ด้วย ผมเป็นเด็ก เกเรชอบเล่นกับเพื่อนด้วยความรุนแรงชอบด่าและทำร้ายเพื่อน ผมถูกเกลียดจากเพื่อน ถูกลงโทษเป็นประจำจากคุณครูและพ่อแม่ ผมอึดอัดมากเวลาอยู่กับคนนอกครอบครัวที่อารมณ์เสีย เกลียดแม้กระทั่งคุณครูที่มาใช้อำนาจโดยการออกคำสั่งบังคับ หรือลงโทษ บ่อยครั้งที่ผมขโมยของจากเพื่อน โกหกเพราะกลัว ความผิด แล้วผมโดนพ่อแม่ลงโทษดุต่อว่า ผมนอนร้องไห้เรียกร้องความสนใจและการให้อภัยอยู่บนเตียงที่พ่อแม่นอนขนานข้าง... แต่บนเตียงนั้นเหมือนมีผมอยู่เพียงคนเดียว

ตอนนั้นผมจำได้ว่าผมเหงา กลัว เจ็บปวด ร้องไห้อย่าง โหยหวนทั้งคืน และผมต้องการความรักความเข้าใจจากคนที่

ผมรักจริง ๆ พ่อแม่ผมก็แสดงออกดีที่สุดสำหรับผมที่เป็นลูกชาย คนเดียวที่เป็นความรักและเพื่อเป็นคนดีในอนาคต ถ้าตามใจผมมากไป ณ ตอนนั้นผมก็คงได้ใจ พ่อแม่ผมทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้ว ณ จังหวะนั้น

นั่นคือจุดเริ่มต้นของการรังเกียจและซ่อนเร้นปิดบังตัวเอง ผมตั้งมั่นกับตัวเองถึงขั้นรังเกียจปฏิเสธสิ่งที่ตัวเองเป็นอย่างสิ้นเชิงว่า “ฉันจะไม่เป็นแบบนั้นอีกต่อไป ถ้าเป็นอีกขอตายยังจะดีกว่า ไม่อยากทรมานและถูกเกลียดอย่างนั้นอีกแล้ว” เพราะผมไม่อยากเป็นคนผิดที่ถูกลงโทษแล้วต้องเจ็บปวดร้องไห้เรียกร้องขอความรักความเข้าใจจากใคร โดยที่ไม่ได้รับการสนใจอีกต่อไป มันเจ็บปวดทรมานจริง ๆ สำหรับผมในวัยเด็ก

ถึงตอนนี้ผมก็ยังไม่รู้เหมือนกันว่าอะไรทำให้วัยเด็กของผมมีพฤติกรรมแบบนั้น ถึงวันนี้ผมจึงเริ่มเห็นแล้วว่านั่นคือ “ตัวจริง” ที่ผมปิดบังซ่อนเร้นตัวเองเอาไว้ กลายเป็นความรังเกียจ ผลักไสไม่ยอมรับความเป็นจริงของตัวเองตั้งแต่เด็ก ผมคิดว่า ถ้าเราสอนคนอื่นหรือลงโทษคนอื่นด้วยความรู้สึกนึกคิดแบบ ไหน ความรู้สึกนึกคิดแบบนั้นก็ไหลเข้าไปกลายเป็นตัวตนของคนที่ถูกลงโทษด้วยไม่มากนักน้อย เช่น ตอนลงโทษ ใจคนดี รู้สึกว่าต้องลงโทษให้เข็ดเพราะไม่อยากให้ลูกเลว เมื่อมีความ ดี/เลว ในใจเมื่อลงโทษไปความเป็นทวิภาวะ ดี/เลว ก็จะเป็น สิ่งที่ปลุกฝังไปในตัวตนของเขาด้วยเช่นกัน กลายเป็นว่าที่ฉัน ดีเพราะฉันไม่ยอมเลว สุดท้ายแล้วก็กลับมาที่ความรังเกียจ ปฏิเสธผลักไสในใจอยู่ดี



เมื่อโตขึ้นผมกลายเป็นคนไม่ค่อยพูด ผมกลัวการพูดตรง ๆ แล้วไปกระทบอารมณ์ทำให้คนอื่นไม่ชอบแล้วกระทบอารมณ์โกรธเกลียดกลับมา ผมไม่อยากเจอความโกรธเกลียดจากใครอีกแล้ว ผมเลยกลายเป็นคนไม่พูดไม่สื่อสารความรู้สึกออกมาตรง ๆ แต่จะแสดงออกตามความต้องการโดยอ้อม โดยการเรียกร้องสิ่งที่ต้องการด้วยการทำให้ตัวเองทุกข์ ทำให้ตัวเองป่วย การร้องไห้ การอแง การดื้อต่อต้าน การประชดประชัน มีแผนการตลอดเวลา และที่สำคัญผมกลายเป็นคนที่พยายามทำให้ผู้อื่นพึงพอใจเรา เป็นคนที่รอรับความพึงพอใจตลอดเวลา มองย้อนกลับไปผมรู้สึกว่าผมนี้แหละเป็น ‘ขอทานทางจิตวิญญาณ’ ตัวจริงเมื่อเวลาผ่านไปนิสัยความเคยชินเหล่านี้พัฒนากลายเป็นความจริงในแบบเรา ผมเริ่มปรุงแต่งต่อยอดนิสัยให้กลายเป็นบุคลิก ผมสร้างเงื่อนไขและหลักการที่กลายเป็นศีลธรรม ความถูกต้อง ความรัก และความดีงาม ในแบบของผม ผมสร้างพื้นที่ปลอดภัยของผมด้วยความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง และให้คุณค่าดงามกับพื้นที่ตรงนั้นเป็นความฝันเป็นแรงปรารถนาที่ประคบประหงมไม่ให้ใครแตะต้องประดิษฐ์ตั้งไข่ทองคำในตะกร้า นี่คือนิทรรศการแห่งการปรุงแต่งความทุกข์ความเจ็บปวดความเกลียดชัง ให้กลายเป็นความถูกต้องที่สวยงาม นี่คือการสร้างอาณาจักรอันแข็งแกร่งในโลกภายในของตัวเอง เพื่อซ่อนเร้นตัวเองที่เราเกลียดและไม่อยากกลับไป ‘รู้สึก’ แย่กับอดีตอีกครั้ง

และนี่คือเหตุปัจจัยที่ทำให้ผมเชื่อว่า “เพียงแค่คนเรารักกันทั้งโลก คนบนโลกใบนี้คงมีความสุขพร้อม ๆ กัน” ความปรารถนานี้เกิดจากความทุกข์อันมหาศาลในใจผม ที่ผมอยากหยุดความวุ่นวายที่สร้างความเกลียดชังบนโลกใบนี้ อยากหยุดระบบอะไรบางอย่างที่ทำให้โลกใบนี้มันทุกข์ทรมานมานานแสนนาน

จนอายุ 30 ต้น ๆ โลกภายในที่บิดเบือนนั้นมันเติบโตขึ้นไปเรื่อย ๆ ผมได้ใช้ชีวิตตามแบบที่ผมเชื่อว่าดีงาม สวยงาม เปี่ยมด้วยความรักและสูงส่ง แต่แปลก สิ่งที่ผมเชื่อว่าดีที่สุดในทุกคนยิ่งทำให้ผมมีความทุกข์มากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นความทุกข์ที่ไม่มีที่มาที่ไปจับต้นชนปลายไม่เจอ หนาแน่นหนักหน่วงมีดมน เปี่ยมความหวังที่อยู่แสนไกล เปี่ยมด้วยความปรารถนาที่ให้โลกนี้ดีขึ้นด้วยความรักกัน แต่ผมเองกลับเหมือนคนที่จมลงไปในทะเลดำที่มีดสนิท ผมพยายามไขว่คว้าตะเกียงตะกายขึ้นมาหายใจ และมองหาแสงสว่างที่อยู่เหนือผิวน้ำ

ต่อมาผมเกิดเหตุการณ์ความล้มเหลวในชีวิต ผมหลุดจมไปในความผิดพลาด มันแย่มาก มากจนทำอะไรไม่ได้เลย ผมงงมากกว่าเกิดอะไรขึ้นกับผม ทำไมผมช่างอ่อนแอ คำถามที่ก้องในหัวแทบจะตลอดเวลาคือประโยคที่ว่า “ความทุกข์นี่คืออะไรกัน กูไม่อยากเป็นเลย และมึงหาย ๆ ไปได้แล้ว”

ผมทรمانอย่างนั้นอยู่ประมาณ 2 ปี ผมรังเกียจความทุกข์มาก อยากหนี อยากหายๆ ไปจากความทุกข์นั้นให้เร็วที่สุด อยากหาคำตอบ อยากตามหาใครก็ได้ที่เก่งที่สุดเพื่อมาช่วยเรา ผมออกตามหาวิธีการ หาครูอาจารย์ ทดลองสัมผัสศาสตร์ต่างๆ เพื่อจะเจอคำตอบที่มันรู้สึกใช่ แต่ยิ่งหากลับยิ่งไม่เจอ ยิ่งห่างไกลไปเรื่อย ๆ

แล้ววันหนึ่งผมก็พบจุดเปลี่ยนของการเติบโตภายใน จุดเปลี่ยนสำคัญนี้เกิดขึ้นจากคำว่า ‘เพื่อน’ ก่อนหน้านั้นผมไม่เชื่อว่าเพื่อนหรือกัลยาณมิตรนั้น จะช่วยให้เราเข้าใจความทุกข์แล้วตื่นและรู้จักตนเองได้ เพราะที่ผ่านมามีความคิดว่าการตื่น หรือการตระหนักรู้ มันค่อนข้างเป็นสิ่งวิเศษที่สูงส่ง ไม่น่าจะมาจากความธรรมดาอย่างคำว่า ‘เพื่อน’ แต่เพื่อนใหม่ที่ผมเจอเมื่อกลางปี พ.ศ.2559 นั้น เป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตผมอย่างแท้จริง

ผมได้เจอเพื่อนกลุ่มที่มีชื่อว่า ‘สหธรรมิก’ (ต่อมาเพื่อนกลุ่มเดียวกันนี้แหละที่ก่อตั้งมูลนิธิที่ชื่อว่ามูลนิธิสหธรรมิกชน) ผมเพิ่งเข้าใจว่าเพื่อนสำคัญมาก เพราะเพื่อนมี ‘ความจริง ความงาม ความรัก’ ในแบบธรรมดาปกติให้เรา เขาให้ความเป็นเพื่อนกับผม ดูแลห่วงใยผมลงลึกถึงการเติมเต็มความรู้สึกที่ผมรู้สึกขาดพร่องมานานแสนนาน และสะท้อนสิ่งที่ผมเป็น

ตามความเป็นจริง ความแค้นความขบช้อนช้อนเล่ห์เห็นแก่ตัวที่ตัวเองเกลียดชังกดทับเก็บซ่อนมันเอาไว้ในวัยเด็กนั้นเพื่อนที่นี้ไม่รังเกียจ ทุกคนมองว่านั่นเป็นปัญหาร่วมกันของทุกคน เป็นพื้นที่ที่เปิดใจให้ผมค่อย ๆ แจ่มใจนำสิ่งที่แยะหมักหมมที่ผมเกลียดตัวเองให้สามารถใช้ชีวิตได้เป็นปกติ ไม่ต้องเก็บซ่อนปิดบังตัวเองอีกต่อไป

วันหนึ่งผมได้รับฟังความจริงเรื่องหนึ่งจากเพื่อน ๆ ที่ผมมั่นใจว่าผมไม่ผิด สิ่งที่เกิดขึ้นคือผมเศร้าหมอง น้อยใจ ประชด ประช่น สงสัยไม่เชื่อ เต็มเปี่ยมด้วยความไม่พอใจเพื่อน ๆ เพราะรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจความหวังดีของเรา ผมจมอยู่ในสภาวะนั้นอยู่ 3 วัน จนเมื่อผมคุยกับเพื่อนอีกครั้ง ทุกคนลืมนเรื่องนี้ไปแล้ว แกรมยังอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใสให้ผมอีกต่างหาก ผมจึงเห็นว่าเรานี้แหละที่คิดและซ้ำเติมตัวเองอยู่คนเดียวโดยที่ไม่มีใครมาทำอะไรเราเลย

เมื่อรู้ชัดว่าเราทำร้ายตัวเองไม่ใช่ใครทำร้ายเรา ผมดำดิ่งเข้าไปในโลกภายใน กลับเข้าไปหาความรู้สึกที่เรายึดไว้จนเกิดความหดหู่ ประมาณไม่กี่วันที่ผมพบความรู้สึกของตัวเองในวัยเด็กที่นั่นคุณผู้ซิมเศร้าร้องไห้เรียกร้องเฝ้ารอให้ได้รับความสนใจทันใดนั้น ผมก็เกิดอาการที่อธิบายเป็นคำพูดได้ยาก และหลุดออกจากสภาวะทุกข์ที่จมมา 3 วัน

ความรู้สึกทุกขะนั้นไม่ได้หายไปด้วยวิธีการกดข่ม คิดพิจารณาหรือจินตนาการ แต่เรา ‘แค่รู้’ อยู่ตรงนั้นเวลานั้นว่ามีอยู่ เพียงแค่รู้ว่าเรามีเขาที่ทุกข์อยู่ เราก็ไม่ได้เป็นเขาที่เป็นความทุกข์นั้น แค่รู้ว่ามิอยู่ เราก็ไม่ได้เป็นแล้ว เขาไม่ได้หายไป ยังอยู่ในเรา แต่เราก็ไม่ได้เป็นเขา ไม่ได้เป็นความทุกข์นั้นแล้วด้วยเช่นกัน

ผมกลับรู้สึกว่ามีความรักต่อความรู้สึกทุกขะนั้นและสามารถดูแลรับผิดชอบไปด้วยกันกับการเดินทางของผมได้ พอผมเริ่มเดินทางไปพร้อมเขาโดยที่ไม่รังเกียจและไม่ได้เป็นทาสเขา ผมประหลาดใจที่ความทุกข์เหล่านั้นกลับเปลี่ยนสถานะจากความจมทุกข์มีติดกลายเป็นปัญหาที่เปี่ยมด้วยความรักความเข้าใจ ให้ผมสามารถใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุขและทำประโยชน์ได้อีกมาก

ผมรู้สึกว่าการประสบการณ์การตระหนักรู้ครั้งแรกที่ชัดเจนแบบนี้ เป็นเรื่องมหัศจรรย์เลยก็ว่าได้ และทำให้ผมซาบซึ้งคำสอนของพระพุทธศาสนา เรื่องของการเจริญสติรู้ทั่วชั้น 5 ไม่ใช่เรา หลังจากนั้นมาผมก็เดินทางภายในต่อไป และรู้ว่าประสบการณ์การตื่นรู้ที่ไม่มีวันจบวันสิ้น เมื่อใดที่เราปักหลักยึดเชื่อว่าเราตื่นแล้วรู้หมดแล้วหรือบรรลุแล้ว นั่นแหละคือการที่เริ่มยึดติดบางอย่างเรียบร้อยแล้ว

ผมขอแบ่งปันว่า เมื่อไรที่เราเจอความทุกข์ ความไม่ชอบ ความรู้สึกไม่ถูกต้อง ไม่พึงพอใจ ขอให้ทุกท่านได้พิจารณาว่านี่อาจเป็นโอกาสทองที่ธรรมชาติมอบเหตุให้เราได้เข้าใจอะไรบาง

อย่างที่เราเก็บความขัดแย้งกับตัวเองไว้มานานแสนนาน ให้เราได้มีโอกาสปล่อยวางอดีตกิเลสความทุกข์นั้น แล้วกลับมาเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเองอีกครั้ง

◆ ทำไมถึงต้องตื่นรู้

การตื่นรู้เป็นไปเพื่อได้เรียนรู้และรู้จัก ‘ทุกข์’ ที่เรายึดไว้ด้วยความไม่รู้ ผมเชื่อจากประสบการณ์จริงส่วนตัวว่า ธรรมชาติของจิตวิญญาณมีการเรียนรู้ และจิตวิญญาณมีขีดจำกัดในการยึดแบกอดีตกิเลสเอาไว้ ถึงจุดหนึ่งจะมีระบบของความสมดุลมาคลี่คลายปล่อยวางสะวาง ซึ่งระบบนี้ก็คือ กฎไตรลักษณ์ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลคือกฎนี้ ทั้งสิ่งที่จับต้องได้ เช่น สสาร โลก ทะเล ดวงดาว ดวงจันทร์ ฯลฯ และสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความคิด ความจำ ความรู้สึก อารมณ์ สภาวะธรรมต่าง ๆ ฯลฯ ทุกอย่างล้วนอยู่ในกฎนี้ทั้งสิ้น เมื่อเราอมรับกฎนี้ได้ นั่นชีวิตเราจะเคลื่อนไหวและไหลไปอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ

ถึงจุดนั้น ชีวิตจะเป็นปกติสุขมีความสุขเจริญในแบบที่เหมาะสมกับจิตวิญญาณของเรา งานหรือหน้าที่ที่ทำก็สอดคล้องกับการสะวางความทุกข์ในตัวเอง เมื่อคนหนึ่งทำงานเพื่อการรู้จักเข้าใจความทุกข์ของตัวเอง งานนั้นจะมีพลังที่ไปส่งผลให้คนอื่นที่ยังมีความทุกข์ ที่ยังไม่รู้สึกตัวสร้างแรงสั่นสะเทือนแล้วเปิดใจให้เขากลับเอาตัวเองที่ซ่อนเร้นหวาดกลัวนั้นออกมาอมรับเปิดเผยเพื่อเป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน



◆ ตื่นสู่ชีวิตใหม่

ผมพบว่า การตื่น ทำให้ผมเป็นเพื่อนได้กับทุกสิ่งทุกอย่าง รอบตัวเลย พื้นที่ปลอดภัยเรากว้างขึ้น ทุกอย่างเริ่มไร้เงื่อนไข เรา ดำรงอยู่ด้วยปัญญา ความเมตตา ความรัก และความกล้าหาญ (ไม่ได้มาจากความกลัว) มีเจตนาเพื่อประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน เกิดความเจริญที่สมดุลงทั้งโลกภายในและโลกภายนอก

ผมเครียดและจมอยู่ในสภาวะอารมณ์ต่างๆ น้อยลง มี ศักยภาพในการรับมือกับเรื่องราวมากมายที่ผกผันในชีวิต ประจำวันได้มากขึ้น ที่สำคัญคือทำให้มีการแก้ปัญหาด้วย วิธีการใหม่ที่อยู่บนความจริง ไม่ถูกความกลัวบังคับปัญญา ทำให้แก้ปัญหาได้อย่างเป็นธรรมชาติ และไม่บานปลายจนเกิด ปัญหาใหม่

ปัจจุบัน สิ่งที่ผมได้รับคือชีวิตใหม่ที่เข้าใจความรักความ เมตตาอย่างอ่อนโยนต่อตนเองจากภายใน เริ่มเรียนรู้ที่จะรักตัว เอง เข้าใจตัวเองว่าอาการคืนรันทรมุขร้ายต้องออกไปสร้างความ รักให้เกิดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ในโลกภายนอกนั้นจริง ๆ เป็นอย่างไร มีอะไรอยู่เบื้องหลัง เริ่มเข้าใจความทุกข์ของเรา เข้าใจความสุข ของเรา และเข้าใจความเป็นจริงของเรา

◆ ตื่นเพื่อตนเอง ตื่นเพื่อสังคม

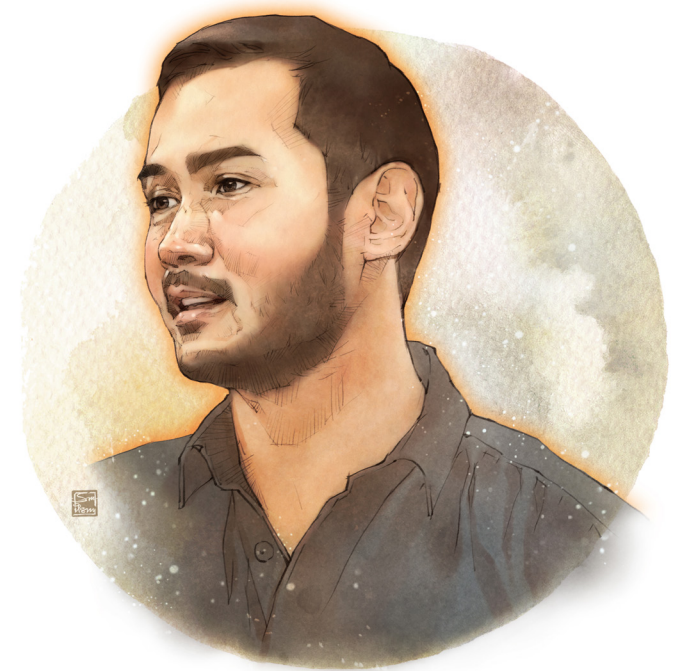
ก้าวเล็กๆ ที่เป็นจุดเริ่มต้นที่ธรรมดาแต่ยิ่งใหญ่ คือ ความ เป็น ‘เพื่อนแท้’ ที่แม้แตกต่างก็เข้าใจ แม้ไม่เข้าใจแต่ไวใจ แม้ไม่ เห็นด้วยก็ไม่ตัดสินกัน แม้ไม่ชอบก็ใส่ใจความรู้สึก และก้าวใหญ่ ต่อไปที่จะทำให้สังคมหรือชุมชนผู้ตื่นเกิดขึ้นได้จริงเป็นวิถีชีวิต นั้น ผมคิดว่าประกอบด้วย 4 องค์ประกอบสำคัญคือ 1.สังคม 2.ศิลปะ 3.วิทยาศาสตร์ 4.ปรัชญา (ศาสนา) บนพื้นฐานปรัชญา ของเศรษฐกิจพอเพียง อันเป็นหลักการของมูลนิธิธรรมิกชน ซึ่งเมื่อเราสามารถทำให้ทั้ง 4 องค์ประกอบเชื่อมโยงไม่แบ่งแยก พร้อมกับการเติบโตภายใน

◆ อุปสรรค หลุมพราง และคำแนะนำบนเส้นทาง

ขออนุญาตใช้ภาษาและความเข้าใจส่วนตัว ผมเรียกว่ามาร กลายร่าง ก็คือการที่กิเลสหรืออัตตา เมื่อเขาได้รับรู้เรียนรู้สัมผัส สภาวะธรรมต่างๆ ปัญญาต่างๆ ไปพร้อมกับเรา เขาก็เติบโตไป พร้อมเราด้วยเช่นกัน หลบซ่อนเก่งขึ้น เป็นการเอาเข้าตัวแบบ แบนเนียนขึ้นให้สติเราตามไม่ทัน พยายามหาทุกวิถีทางให้ยังคง สิ่งสถิตในตัวเราได้ต่อไป กิเลสอัตตาเขากลับตาย และสิ่งที่ทำให้ กิเลสอัตตามันตาย มันถูกจับได้ก็คือ การมีสติรู้สึกตัว นั่นเอง



ต้นได้ ในทุกขณะ



พศิน อินทรวงค์

หากเสิร์ชชื่อของ **พศิน อินทรวงค์** จะปรากฏเรื่องราว บทสัมภาษณ์ ผลงานของเขาอยู่จำนวนหนึ่งบนหน้าเว็บเสิร์ชเอนจิน ข้อมูลจำนวนหนึ่งบอกว่าเขาคืออดีตนักแต่งเพลงแห่งค่ายเพลงยักษ์ใหญ่ มีผลงานติดหูคนทั่วไปอยู่จำนวนหนึ่ง ข้อมูลอีกจำนวนหนึ่งบอกว่า เขาคือนักคิด นักเขียน และวิทยากรเกี่ยวกับการพัฒนาตัวเอง โดยใช้หลักการสำรวจโลกภายใน ผลงานเขียนของเขามีมากกว่า 30 เล่ม ชื่อหนังสือที่คุ้นตาคือ *สมณะเท้าขาว วิปัสสนาเท้าซ้าย, ตีตัวคูตัวตน, อำนาจพลังจิต, พระพุทธเจ้าสอนเศรษฐกิจ* และอื่นๆ

ความน่าสนใจในตัวเขาที่ปรากฏในบทสัมภาษณ์หลายชิ้นเกี่ยวกับชีวิตวัยเด็ก พศินมักเล่าอย่างติดตลก แต่นั่นคือข้อเท็จจริงที่ถือว่าเป็น ‘ตัวตน’ หรือ ‘สารตั้งต้น’ ที่ทำให้เขาเป็นเขาในวันนี้ว่า เขาเคยเป็นคนสุดโต่ง ไม่ยืนตรงกลาง ถ้าขึ้นสุดต้องลงสุด ถ้าไปฝั่งขวา อีกข้างของเส้นทางเดียวกันต้องเป็นริมขอบฝั่งซ้าย เช่น เขาเคยสอบได้เกรด 4 เจ็ดวิชารวด อีกเจ็ดวิชาที่เหลือได้เกรด 0 เคยมาโรงเรียนเช้าที่สุดในโรงเรียนตอนมัธยมต้น มัธยมปลายจึงมาสายที่สุดในโรงเรียน

แต่ที่ทำให้พศินแตกต่าง อย่างน้อยก็เปลี่ยนเส้นทางจากนักแต่งเพลงมากความสามารถ กลับมาทำงานด้านความคิดโดยเฉพาะพัฒนาตัวเองจากภายใน จุดหักเหในชีวิต หรือ Turning point ของเขาอาจไม่หือหวา ไม่ได้เปลี่ยนแปลงเพราะเหตุการณ์ภายนอก แต่อาจเพราะนิสัยนักสำรวจ และมักตั้งข้อสงสัยกับความคิดของตัวเองตั้งแต่เด็กอยู่แล้ว อย่างที่เขาให้สัมภาษณ์ในรายการ รายการเจาะใจ (เทปวันที่ 13 ม.ค. 61) ว่า เช่น เวลาที่เหงา โกรธ น้อยใจ ที่มาของความรู้สึกนั้นคืออะไร เหงาเพราะเหงา โกรธเพราะโกรธ หรือเพราะกลัว?

นอกจากนั้น อาจเพราะใช้ชีวิตอยู่กับคุณพ่อที่เป็นสถาปนิก แต่สนใจธรรมะ อาศัยในบ้านที่เต็มไปด้วยหนังสือหลากหลายประเภท ประกอบกับชีวิตวัยเด็กที่ถูกส่งให้เข้าเรียนในโรงเรียนที่อิงกับศาสนาทั้ง 3 ศาสนา คือ ชิกข์ พุทธ และคริสต์ เริ่มที่ โรงเรียนชิคซ์วิทยาลัย ในชั้นประถมศึกษา โรงเรียนมัธยมด้านสำโรง ในชั้นมัธยมต้น และโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ ในชั้นมัธยมปลาย

ทั้งหมดนี้อาจทำให้เขาลาออกจากอาชีพนักแต่งเพลง ไม่ได้สานต่อธุรกิจที่ตัวเองตั้งต้นไว้ อย่างบริษัทผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ด้านดนตรี เพื่อมาทำงานเขียนและวิทยากรเฉพาะด้านการพัฒนาตัวเองอย่างจริงจัง

“มนุษย์ต้องการความสุข ที่จริงสิ่งมีชีวิตทุกชนิดก็ต้องการความสุข ถ้าเทวดามีจริง เทวดาก็ต้องการความสุข ผมคิดว่า การตื่นรู้เป็นหนทางที่เราจะได้พบกับความสุขอย่างแท้จริง การตื่นรู้จึงเป็นเรื่องของทุกคน แม้แต่ผู้ที่ไม่สนใจเรื่องราวของการตื่นรู้ก็ยังเป็นเรื่องของพวกเขาด้วย ร่างกายของเราต้องการอากาศ ไม่ต่างอะไรกับจิตใจที่ต้องการความสุข ใครที่ต้องการความสุข การตื่นรู้ก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเขาทั้งนั้น”

◆ นิยามของ ‘การตื่นรู้’ ของคุณคืออะไร

อาจยกตัวอย่างเรื่อง ‘สังคมนาบน้ำแข็ง’

มีน้ำแข็งก้อนหนึ่งเกิดขึ้นมา แต่ก่อนหน้าที่มันจะเกิด โลกนี้ก็มีน้ำแข็งอยู่หลายก้อนแล้ว สังคมของน้ำแข็งมีคำสั่งสอนจากรุ่นสู่รุ่นว่า “ถ้าอยากเป็นน้ำแข็งที่ยิ่งใหญ่ จงขยับขยายตนเองให้กลายเป็นน้ำแข็งก้อนใหญ่ที่สุด” วัฒนธรรมแห่งความยิ่งใหญ่ของชาวน้ำแข็งจึงเป็นวัฒนธรรมที่พอกตนเองให้ใหญ่โตขึ้นเรื่อย ๆ ใครเป็นน้ำแข็งก้อนใหญ่กว่าผู้นั้นชนะ

อยู่มาวันหนึ่ง มีน้ำแข็งก้อนหนึ่งที่คิดต่าง น้ำแข็งผู้มีความเป็นตัวของตัวเองคิดว่า ถ้าเราอยากเป็นน้ำแข็งที่กว้างใหญ่ไพศาล เหตุใดต้องขยับขยายตัวเองด้วยเล่า เราทีละลายตนเอง

เพื่อหลอมรวมกับมหาสมุทรไม่ดีกว่าหรือ เพราะเมื่อเราหลอมรวมตัวเองกับมหาสมุทร จากน้ำแข็งก้อนเล็กๆ ก็จะกลายเป็นแผ่นน้ำที่รวมกับผืนดิน กลายเป็นโลก เป็นจักรวาล เป็นสรรพสิ่งนี้ต่างหากเป้าหมายที่แท้จริงของน้ำแข็งอย่างเรา

ไม่แน่ใจว่าผิดหรือถูก แต่คิดว่านี่คือความหมายการ ‘ตื่นรู้’ ของผม

◆ คนเราจะตื่นรู้ไปเพื่ออะไร

ผู้ตื่นรู้คือผู้เบิกบาน เป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยตนเอง คล้ายดอกไม้ผลิบาน การผลิบานของดอกไม้ทำให้โลกสวยงามน่าอยู่สงบเย็น เป็นความรื่นรมย์ของโลก

◆ คุณเคยเข้าใจภาวะ ‘การตื่นรู้’ ที่ว่ารีเปล่า ถ้าเคย มีรูปร่างหน้าตาแบบไหน ถ้าไม่ ภาวะที่คุณเป็นอยู่คืออะไร

ผมไม่ได้เป็นพระอรหันต์ จึงเล่าภาวะชัดเจนเช่นนั้นไม่ได้ว่าการตื่นรู้ที่มีลีลาทางอารมณ์วิญญาณอย่างไร ผมเพียงเป็นคนหนึ่งที่มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ไม่ได้กลัวอนาคตมากนัก เพราะหมั่นพิจารณาถึงความไม่แน่นอนของอะไรๆ อยู่เสมอ

ทุกเช้าผมตื่นมาเพียงพบว่า อากาศสดใส ท้องฟ้าสวยได้ยีนเสียงนกร้อง ตื่นมากก็เดินไปรดน้ำในสวน บางวันขยันหน่อยก็เดินไปซื้อกาแฟในตลาด ถ้าวันไหนไม่มีงานบรรยายผมจะเขียน

หนังสืออยู่ที่บ้าน อ่านและดูอะไรไปตามเรื่อง คุยเรื่องตลกขบขันกับคนในครอบครัว บางครั้งผมรู้สึกว่าชีวิตสั้นแต่ยาว บางครั้งผมอยากนึกอยากตายเร็วๆ อยากรู้ว่าเวลาที่คนเราตายจะรู้สึกอย่างไร ระหว่างรอตายก็ใช้ชีวิตไปพลางๆ คงมีแต่ผมเท่านั้นที่เห็นว่าสิ่งเหล่านี้คือความพิเศษอันหาที่สุดไม่ได้

◆ ได้เรียนรู้อะไรจากความ ‘พิเศษ’ ที่ว่านั้น

ความเบิกบานและจิตเมตตา ชัดเกล้าความเลวร้ายของตัวเอง ทำให้ผมและคนรอบข้างเบาสบาย เมื่ออดีตเราเหนื่อยลง เราก็เข้าใจผู้อื่นง่ายขึ้น สร้างปัญหาให้ผู้อื่นน้อยลง

◆ มนุษย์ทุกคนจะได้เรียนรู้ความ ‘พิเศษ’ ที่ว่านั้นไหม

มนุษย์ทุกคนล้วนเคยผ่านประสบการณ์ตื่นรู้มาแล้วทั้งนั้น ในวัยเด็ก และมันยังปรากฏขึ้นเสมอๆ ผ่านการใช้ชีวิตด้วยสมาธิและความเมตตา เพียงแต่ภาวะนี้ยังไม่ได้ถูกพัฒนาให้กลายเป็นภาวะที่เสถียรจนคงอยู่กับเราตลอดไปเท่านั้น

◆ อุปสรรคสำคัญ หรืออะไรที่ทำให้เราไม่พัฒนาภาวะของการตื่นจนเสถียร

ความกลัว กลัวความไม่แน่นอน ไม่ไว้ใจในธรรมชาติ เมื่อเกิดความกลัว จึงเกิดความอยาก ความต้องการ ความอยาก

ทั้งปวงนี้มีเพื่อปกป้องตนเองจากความไม่มั่นคงเท่านั้น ถ้าไม่มุ่ง
ทำความเข้าใจกับความไม่แน่นอน ภาวะตื่นรู้ก็เกิดขึ้นได้ยาก แม้
มีความเข้าใจและวางท่าที่เป็นมิตรกับความไม่แน่นอนแล้ว ความ
อยากมี อยากได้ อยากเป็นจะลดลงโดยไม่ต้องทำสงครามกับตัว
เอง ภาวะตื่นหาที่มีอยู่ในตนจะลดลงอย่างเป็นธรรมชาติ

เมื่อจิตใจสงบเย็นมากขึ้น ความสงบนี้จะส่งผลเป็นความ
เมตตา คล้ายว่าเมื่อต้นไม้เติบโตก็ได้ร่มเงา ร่มเงานั้นคือผลจาก
การที่ต้นไม้โต มีดอก มีผล มีกิ่ง ก้าน ใบ ด้วยการวิวัฒนาการ
ของต้นไม้ บุคคลที่ต้องการเดินทางภายในจึงต้องเรียนรู้ให้ได้ว่า
ความเปลี่ยนแปลงคือสิ่งธรรมดาสามัญ

◆ เราจะส่งต่อ ‘การตื่นเพื่อรู้’ ให้คนอื่นหรือทำให้เกิดใน
สังคมได้ไหม

ผมคิดว่าการตื่นเป็นเรื่องของปัจเจกไม่ใช่เรื่องของสังคม
เราไม่มีวันทำให้คนทั้งหมดตื่นรู้ขึ้นมาได้พร้อมๆ กัน กฎหมาย
อาชญากรรมได้เมื่อคนมีสำนึกมากพอ แต่การตื่นรู้เป็นเรื่องของ
วิญญาณภายในที่เจ้าตัวต้องแสวงหาเอง

อย่างไรก็ตาม เมื่อคนคนหนึ่งตื่นรู้ แม้ยังไม่ใช้ภาวะที่มั่นคง
เสถียร แต่ชีวิตของเขาย่อมเป็นประโยชน์ต่อผู้คนและโลกไปโดย
ปริยาย

◆ เริ่มอย่างไรดี

จุดไฟให้ตนเองก่อน แสงสว่างจากไฟที่เราจุดขึ้นจะส่งไปถึง
ผู้อื่นได้โดยธรรมชาติ ถ้ามองตัวเองว่ามีความสุขดีไหม ถ้าพบว่ายัง
มีความสุขทุกข์อยู่ให้หาเหตุแห่งความทุกข์ หาทางแก้ไข ลงมือแก้ไข
แล้วจะได้รับผลแห่งการแก้ไขเป็นความดับทุกข์

◆ สุดท้ายนี้ มีอะไรที่อยากฝากถึงผู้อ่านไหม

แนะนำว่าให้มองท้องฟ้าและฝ่ามือตัวเองบ่อยๆ มองมัน
ราวกับเป็นสิ่งอัศจรรย์ เป็นไปได้อย่างไรที่ฟ้าอยู่บนหัวเราตลอด
เวลา แต่เราไม่เคยเห็นเมฆเคลื่อนผ่าน ฝ่ามือที่อยู่ใกล้ชิดเรา
ที่สุด แต่เรากลับไม่เคยเห็นว่าลายมือตัวเองเปลี่ยนแปลงไปแล้ว
มากนักน้อยแค่นั้น



เป็นแม่ จึงค้นพบ



แมย์ลภัส บุญสิทธิวัจจร

จากชีวิตที่เติบโตมาด้วยความสงสัยในความหมายของชีวิต บนเส้นทางแห่งการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดหลายปีนำพาให้ แมย์ลภัส บุญสิทธิวัจจร หรือ มิล ได้ก้าวมาสู่บทบาทหน้าที่ของเธอในฐานะของผู้อำนวยความสะดวกธุรกิจโค้ชชิ่ง โค้ชผู้บริหาร ในองค์กรต่าง ๆ และจัดกระบวนการพัฒนาภาวะผู้นำแบบกลุ่ม โดยใช้หลักการของ Transformative Learning และ Contemplative Education (จิตตปัญญาศึกษา) และอีกสิ่งหนึ่งที่เธอรักและทำด้วยใจ คือการจัด Workshop สำหรับพ่อแม่ ให้พ่อแม่เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง เข้าใจธรรมชาติของชีวิต และมีความสัมพันธ์ที่สอดคล้องสมดุลในครอบครัว รวมถึง งานจิตอาสา จัดกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการพัฒนาด้านใน ให้กับผู้ประกอบการเพื่อสังคม และองค์กรที่มุ่งช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคม กว่าจะมีชีวิตในแบบวันนี้ มิลเจอกับอะไร เรียนรู้อะไร เรามาลองทบทวนเส้นทางแห่งการตื่นรู้ของเธอกัน

◆ จุดเปลี่ยนที่เกิดจากความ เป็นแม่

สิบห้าปีก่อน ดิฉันได้รับตำแหน่งอันทรงเกียรติของชีวิต ‘แม่’ ผู้ที่ถูกคาดหวังว่าจะเป็นผู้นำชีวิตลูก จากผู้หญิงทำงานธรรมดาคนหนึ่ง ดิฉันได้ก้าวสู่วาทะความเป็นแม่เต็มตัว ดิฉันพบว่าการงานแห่งความเป็นแม่นี้แตกต่างจากงานทั่วไป เพราะงานของแม่ไม่มีสูตรสำเร็จ การศึกษาเล่าเรียนมีปริญญาเป็นเครื่องชี้วัดความรู้ แต่การศึกษาความเป็นแม่นั้น ไม่มีใบปริญญาหรือไม่มีสถาบันใดจะวัดระดับผลงานของแม่ เพราะผลงานของแม่นั้นคือลูกทั้งชีวิต แม้ว่าจะมีตำรามากมายในการเลี้ยงดูลูก อธิบายตั้งแต่การดูแลอาหาร พัฒนาการพลิกตัว นั่ง ยืน เดิน มุ่งหวังให้แม่ดูแลลูกให้สมวัย แต่ดิฉันก็พบข้อจำกัดในชีวิตประจำวันที่ไม่เอื้อต่อพัฒนาการตามทฤษฎี

แม้ว่านักจิตวิทยาจะแนะนำแนวทางพูดคุยปฏิบัติกับลูก แต่มนุษย์นั้นแตกต่างหลากหลายจนไม่อาจนำวิธีการใดวิธีการหนึ่งมาใช้ได้ สังคมคาดหวังให้แม่อบรมป้อนนิสัยลูกประพุดิตินให้เหมาะสม แต่กลับไม่มีระบบเพียงพอจะเอื้อให้แม่ได้เรียนรู้พัฒนาตนเอง บ่อยครั้งที่แม่กลับต้องประสบกับความกดดันเพียงลำพังจากความคาดหวังให้ลูกได้ดี

เมื่อดิฉันประสบกับงานที่ไม่มีระบบ ไม่มีหลักสูตร ไม่มีเครื่องชี้วัด ดิฉันรู้สึกเคือง ไม่มั่นใจ สงสัยในตัวเอง การศึกษาดำรงจิตวิทยาการเลี้ยงดู พัฒนาการเด็ก หรือแม้แต่ปรัชญาการศึกษา ทำให้ดิฉันมีความรู้มากขึ้น แต่ก็พบว่ายิ่งมีความรู้มากเท่าใด ความสับสนก็ยิ่งทวีขึ้นเท่านั้น

“ฉันจะเป็นแม่ที่ดีได้อย่างไร อะไรจึงเรียกว่าแม่ที่ดี” คำถามเหล่านี้ดังก้องในใจ

ดิฉันพบว่าโจทย์ที่ทำทนายที่สุดในประสบการณ์ชีวิตของแม่คือการจัดการกับภาวะจิตใจของตนเอง เมื่อจิตใจขุ่นมัว ก็มองไม่เห็นทฤษฎี มองไม่เห็นลูก มองไม่เห็นแม่แต่ตนเอง แม้ว่าจะสะสมความรู้ภายนอกมากมาย แต่ก็ไม่สามารถนำความรู้จากใดๆ ไปปฏิบัติกับชีวิตลูกได้เลย หากไม่รู้จักและเข้าใจชีวิตความเป็นแม่ในแบบเฉพาะของตนเอง

จนเมื่อลูกคนที่สองเริ่มเข้าโรงเรียน ดิฉันตัดสินใจกลับมาเรียนปริญญาโทใบที่สองในสาขาที่ชื่อว่าจิตตปัญญาศึกษา เป็นศาสตร์ที่แตกต่างจากการเรียนรู้แบบเดิมที่ดิฉันเคยร่ำเรียนมา เพราะแทนที่จะมุ่งแสวงหาองค์ความรู้ให้ทันกับโลกภายนอก จิตตปัญญาศึกษานับการกลับเข้ามาศึกษาเพื่อเท่าทันกับโลกภายใน ด้วยวิถีการปมเพาะความตระหนักรู้และการใคร่ครวญด้านในผ่านรูปแบบต่างๆ โดยเอื้อให้ผู้เรียนได้หมั่นสังเกตความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ พฤติกรรมของตนเอง รวมเรียกได้ว่าเป็นการสืบค้นความรู้ด้านใน ซึ่งสวนทางกับการศึกษาในระบบที่ดิฉันได้เคยประสบมา

ดิฉันเลือกทำงานวิจัยโดยศึกษาประสบการณ์ด้านในความเป็นแม่ของตนเอง โดยใช้การเขียนเชิงภาวนา (Contemplative Writing) เป็นกระบวนการสืบค้นหาข้อมูลด้านใน จำได้ว่าช่วงนั้นดิฉันเขียนบันทึกทุกวันไม่เคยเว้น เป็นการเขียนที่เข้มข้นตลอดระยะเวลาเกือบปี ตื่นขึ้นมาก็เขียน สังเกตเห็นอะไรในตนเองก็เขียน ทบทวนประสบการณ์ตลอดสายธารชีวิต จนกระทั่งการเขียนได้ค่อยๆ แปรเปลี่ยนเป็นวิถีการภาวนาโดยไม่รู้ตัว

ช่วงนี้เองที่ดิฉันสัมผัสได้ถึงความตื่นเพื่อรู้อย่างเข้มข้นครั้งหนึ่งของชีวิต เมื่อปล่อยให้ความรู้สึกนึกคิดแสดงตัวตนผ่านการเขียน ทำให้ได้สังเกตเห็นตัวเองอย่างชัดๆ แบบซื่อๆ โดยไม่ต้องกังวลว่าความคิดนั้นผิดหรือถูก ไม่ต้องห่วงภาพลักษณ์ของตนเอง ว่าคิดแบบนี้แบบนี้จะเป็นแม่ที่ดีหรือไม่ให้ธรรมชาติของจิตได้

แสดงตัวออกมาเพื่อที่จะได้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง จากการเขียนนำไปสู่กระบวนการใคร่ครวญด้านในที่ลึกซึ้งกว้างขึ้นและชัดขึ้น ความรู้สึกที่เคยจับต้องได้ยากกลับก่อตัวให้เห็นเด่นชัด ความคิดที่แล่นเร็วจนตามไม่ทันกลับชะลอลง

◆ สำหรับคุณ การตื่นรู้ คืออะไร

ทุกเช้า เราตื่นขึ้นมา เราเปิดเปลือกตาจากความมืด สู่อากาศสว่าง

การตื่นรู้ก็เช่นกัน เราเปิดตาในของเรา ให้ตื่นจากความไม่รู้ สู่อากาศสว่าง

ลองจินตนาการว่า หากเราจำต้องอยู่ในภาวะขุ่นมัวอยู่ตลอดเวลา จิตใจจะเป็นอย่างไร คงหมองหม่นเหมือนตกอยู่ในความมืดบอดของชีวิต วนเวียนกับความทุกข์ไม่จบสิ้น จนเมื่อเพียงได้เห็นทางสว่าง จึงรู้สึกโล่งขึ้น เหมือนได้ตื่นจากการหลับใหล

หากการตื่น คือการเคลื่อนออกจากการหลับ การตื่นรู้ ก็คือการเคลื่อนออกจากความไม่รู้ ไม่รู้ว่านี่คือทุกข์ ไม่รู้ว่าอะไรคือต้นเหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ และไม่รู้ออกจากทุกข์

หากไม่มีความมืด ก็คงไม่รู้ว่าสว่างเป็นอย่างไร

หากไม่รู้ว่าทุกข์ ก็คงไม่รู้ว่าที่ไม่ทุกข์เป็นอย่างไร

ดังนั้น คนเราเมื่อเห็นว่าเป็นทุกข์แล้ว จึงอยากออกจากทุกข์ คืออยากตื่นรู้นั่นเอง

สิ่งที่ได้รับจากการตื่น คือเมื่อฝึกให้ตนเองมีความตื่นรู้ อยู่
เนื่อง ๆ จากที่เคยแต่ใช้ตามองไปข้างนอก ก็จะเริ่มเปิดตาใน
สังเกตตนเอง จนสามารถเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของชีวิต
ที่เป็นเหมือนฤดูกาลแปรผันไปตามเหตุปัจจัย อาการตื่นรน
อยากให้อะไรเป็นไปดังใจเราก็จะน้อยลง เพราะได้เข้าถึงความ
จริงว่า ไม่มีสิ่งใดที่เราจะมีอำนาจให้เป็นไปตามต้องการ เมื่อไม่
ต้องออกแรงต้านกับอะไร ใจก็จะเบาสบาย อยู่กับสิ่งต่าง ๆ ตาม
ที่เป็น และจัดการกับปัญหาด้วยความสว่างจากการตื่นรู้นั่นเอง

การตื่นรู้เป็นเพียงแค่การกลับมาสัมผัสกับธรรมชาติของใจ
อย่างซื่อ ๆ เมื่อรู้สึกตัวว่าใจเริ่มหนัก ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกรัด
ในร่างกาย ความคิด หรือจิตใจ นั่นก็เป็นสัญญาณที่บ่งชี้ว่ากำลัง
ยึดกับอะไรสักอย่าง เมื่อดิ้นเห็นตัวเองเช่นนั้นก็มักจะหายใจ
ยาว ๆ เพื่อหาที่ตั้งของใจใหม่ ตั้งได้บ้าง ล้มได้บ้าง สลับกันไป

วิธีการตื่นรู้สามารถทำได้หลากหลาย ไม่จำกัดรูปแบบ และ
ประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์ การ
รู้สึกตัวสามารถเกิดขึ้นตลอดเวลาทั้งในการเดิน การยืน การนั่ง
การพูด หรือแม้แต่การเขียน หรือหากมีโอกาสอยู่เงียบ ๆ คน
เดียวก็จะผลานการภาวนาในรูปแบบมาใช้สลับกันบ้างเพราะถือ
เป็นการเสริมกำลังของจิตไม่ให้ตกไปในกระแสเชี่ยวของความ
คิดได้ง่าย

◆ เพราะรักลูกแม่จึงตื่นรู้

ดิฉันเคยได้ยินได้ฟังคำของนักปราชญ์ว่า ‘ลูกไม่ใช่ของเรา’
แต่เสียงที่อยู่ข้างนอกนั้นเป็นเพียงความเข้าใจระดับความคิด
ไม่อาจเปลี่ยนแปลงใจและพฤติกรรมของแม่ที่มักหวังให้ลูกได้ดี
และอาจไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าที่ตนเองคิดว่า ‘หวังดี’ กับลูก คือการ
ใช้นิยามความหวังดีของตนสร้างกรอบและบีบบังคับให้ลูกเป็น
ไปดังที่ใจต้องการ

เมื่อได้ภาวนาผ่านการเขียน เห็นอาการของจิตขัดขึ้น ก็
เหมือนได้เชื้อเชิญให้การภาวนา กลับเข้ามาอยู่วิถีชีวิตมากขึ้น
ด้วย รู้สึกว่าตัวเองค่อย ๆ ตื่นจากความไม่รู้ และเกิดความเท่า
ทันในตนเองในแง่มุมที่ไม่เคยเหลียวมอง เริ่มสังเกตเห็นกรอบ
ความเชื่อที่พอกพูนในใจที่มีอิทธิพลต่อความเป็นแม่และการ
ดำเนินชีวิตอย่างไม่รู้ตัว

หากกลับไปอ่านบันทึกการเขียนภาวนาก็จะเห็นได้ชัดว่า
เวลาติดปัญหาอะไรก็ตาม จะพุ่งเข้าไปจัดการกับปัญหานั้นอย่าง
‘ไม่รู้ตัว’ โดยไม่ได้พิจารณาหรืออยู่กับปัญหาให้เข้าใจอย่างแท้จริง
การได้ชะลอตนเองผ่านการเขียนและการภาวนา ทำให้เริ่มหัดที่
จะถอยตัวเองจากจิตที่ซัดสาย วางใจที่จะอยู่กับความไม่รู้และ
‘ไม่ชัดเจนไปแต่ละขณะได้’ ฝึกรอเพื่อที่จะเข้าใจปัญหาและให้
คำตอบได้เผยปรากฏโดยไม่เร่งเร้า

ต่อมาดิฉันได้ค้นพบว่าความสามารถในการอยู่กับปัญหานั้นเป็นกุญแจสู่การแก้ปัญหา มากกว่าการมุ่งเข้าไปหาวิธีการใด ๆ ความสามารถในการอยู่ข้าง ๆ และรับรู้ไปแต่ละขณะ กลับเป็นการช่วยให้ลูกได้ดึงความรู้ภายในตัวเองออกมาใช้ได้มากขึ้น แทนที่จะพึ่งพิงความรู้จากคนอื่นที่อาจจะไม่ตอบใจหยิ่งที่แท้จริงของเขา

ดิฉันได้ค่อย ๆ ตื่นมาต้อนรับกับความจริงว่า “แม่อาจมีอิทธิพลในการเติบโตของลูกทั้งกายและใจ แต่ก็ไม่มีอำนาจใดที่จะเปลี่ยนแปลงความเป็นปัจเจกของลูกได้” ลูกหรือแม่ในนิยามของใครนั้นจับต้องแทบไม่ได้ เหมือนวงโล่งเงาที่ไม่มีตัวตน เมื่อเห็นวงจรของความยึดติด ก็ทำให้เกิดความศิโรราบต่อธรรมชาติของมนุษย์อย่างจริงแท้

การเห็นและยอมรับธรรมชาติของชีวิตที่กั้นจากการใคร่ครวญด้านใน แตกต่างจากความรู้ด้านนอก เพราะความรู้อยิ่งสะสมยิ่งพอกพูนหนักอึ้ง แต่ความจริงภายในยิ่งได้เห็นก็ยิ่งเบาสงบในใจ ทั้งยังสร้างกำลังให้พร้อมเดินสู่การเปลี่ยนผันของฤดูกาล และสามารถสร้างปัจจัยให้ลูกเติบโตด้วยความเมตตา

การศึกษาประสบการณ์ด้านในของแม่เป็นจุดเริ่มต้นให้ดิฉันกลับมาเข้าใจชีวิตตนเอง เพราะความเป็นเรานั้นแฝงอยู่ในทุกบทบาทเสมอ เมื่อได้เข้าใจชีวิตด้านหนึ่ง ก็เปิดประตูให้เข้าใจชีวิตในอีกด้าน เห็นชีวิตตนเองในชีวิตคนอื่นได้ง่ายขึ้น เห็นชีวิตคนอื่นในชีวิตตนเองได้บ่อยขึ้น เกิดความเชื่อมโยงมากกว่า

ตัดสินใจ ฟังฟังความรู้ภายนอกน้อยลง แต่อาศัยความรู้ภายนอกเพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้ภายใน จากแม่ในนิยาม เป็นเพียงคนธรรมดาที่ยังฝึกฝนตนเอง เป็นผู้ฝึกที่จะตื่นคนหนึ่งเท่านั้น

◆ เพราะตื่นจึงค้นพบ

ดิฉันรู้สึกขอบคุณครูของชีวิตทั้งหลายที่ชี้ให้เห็นว่าไม่ได้อยู่ในบทบาทใด ก็สามารถศึกษาชีวิตด้านในได้เสมอ

การได้เข้ามาสู่วิถีของจิตตปัญญาศึกษาจึงนำมาซึ่งปริญญาสำคัญของชีวิต ที่ไม่ได้หมายถึงเกียรติบัตรสำหรับใคร ๆ แต่เป็นปริญญาในรากความหมายดั้งเดิมคือ “การกำหนดรู้” เพื่อที่จะได้ตื่นจากความไม่รู้ ไม่ว่าจะเป็แง่มุมใดของชีวิต

◆ บนเส้นทางสู่การตื่นรู้

การตื่นรู้ หรือ ความตระหนักรู้ เป็นกุญแจที่สำคัญยิ่งที่จะไขประตูสู่ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น โลกตะวันตกได้เริ่มเห็นความสำคัญของความตระหนักรู้มากขึ้น เช่น บริษัทกูเกิลที่เป็นบริษัทเทคโนโลยีชั้นนำของโลกก็จัดอันดับให้การบ่มเพาะความตระหนักรู้เป็นทักษะจำเป็นในการพัฒนาพนักงาน หรือแม้แต่อุรกิจการเงินที่ดูเหมือนจะต้องใช้ข้อมูลและความรวดเร็วในการตัดสินใจก็พบว่ายิ่งต้องการความตระหนักรู้มากขึ้นเช่นกัน

ระยะหลังนี้ ดิฉันเองได้ถูกรับเชิญไปจัดกระบวนการให้เกิดความตระหนักรู้ในการทำงานร่วมกันบ่อยครั้ง อาจเป็นเพราะว่าในยุคที่ต้องการการตอบสนองอย่างรวดเร็ว ทำให้แต่ละครั้งที่ได้พูดและฟังกันจริง ๆ น้อยลงทุกที เราเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสารกันผ่านสัญญาณดิจิทัล แต่หากจะเชื่อมโยงกันและกันจะใช้สัญญาณอะไร ช่วงเวลาที่ได้สื่อสารกันยิ่งสั้นเพียงไร ยิ่งต้องใช้ให้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และหากจะวัดการสื่อสารที่ปริมาณข้อมูลก็คงไม่ใช่จุดแข่งขันที่ยั่งยืนอีกต่อไป

ดิฉันคิดว่าความตระหนักรู้อาจจะเข้ามาเป็นสะพานเชื่อมต่อระบบการสื่อสารยุคใหม่ไม่ให้ล้มก็เป็นไปได้ เพราะเมื่อคนมีความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น ก็จะเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น จนสามารถรับฟังสื่อสารสิ่งที่อยู่ภายในได้ชัดเจน ลดการเข้าใจผิด เพราะรู้ตัวทั่วพร้อมว่าจะพูดอะไร รู้สึกอย่างไร ต้องการอะไร

นอกจากนี้ความตระหนักรู้ ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) เพราะนั่นหมายถึงความสามารถในการจับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังแสดงถึงความเข้าใจและการปรับตัวให้สอดคล้องในความสัมพันธ์และการทำงานร่วมกัน คนที่หมั่นตรวจสอบตนเองอยู่เสมอจะทำให้เขาเห็นจุดบอดของตนเอง ส่งผลให้เขามีโอกาสปรับตัวพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

ก้าวเล็ก ๆ ที่ทุกคนสามารถช่วยทำให้เกิดความตื่นรู้ที่เพิ่มขึ้นในระดับสังคมคือการบ่มเพาะความตระหนักรู้ในตนเองก่อน

◆ บนเส้นทางสู่เปลี่ยนแปลง

แม้ภาวะตื่นเพื่อรู้เหมือนจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยากเกินกำลัง ผู้ที่ผ่านประสบการณ์ตื่นรู้จะเป็นกำลังให้กับสังคมในยุคนี้ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าเขาจะเป็นใครทำอะไรทำอะไรก็สามารถนำประสบการณ์การตื่นไปปรับใช้ในบริบทของตนเองและ “เป็นในให้ดูอยู่ให้เห็น” ได้ ให้ความเป็นผู้ตื่นรู้ภายในได้เป็นแบบอย่างให้คนรอบข้างหันเข้ามาสนใจศึกษาด้วยสิ่งที่เขาประจักษ์เอง ความสำคัญน่าจะอยู่ที่การเข้าถึงภาวะตื่นรู้จากด้านในของตนเองจนเป็นเนื้อเป็นตัว โดยไม่ยึดติดหรือแบ่งแยกรูปแบบในการเข้าถึงการตื่นรู้ใด ๆ ให้การตื่นเป็นไปอย่างธรรมชาติและธรรมชาติของชีวิต

ทฤษฎีหลักการต่าง ๆ ล้วนเกิดขึ้นจากการทดลองและลงมือปฏิบัตินับครั้งไม่ถ้วน ล้มบ้างลุกบ้างสลบกันไป มีตื่นบ้าง หลับบ้าง หากทุกเช้าเรายังตื่นขึ้นมาได้ การตื่นรู้ก็เป็นเรื่องไม่ไกลเกินเอื้อม





ไม่ว่าจะเป็นความรู้ ประสบการณ์
ความคาดหวัง ความอัศจรรย์ที่เจอ
'เททิง' ไปให้หมดและเริ่มต้นใหม่
เหมือนคนที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน
'เททิง เริ่มใหม่ เรียนรู้'

บุญชัย สุขสุริยะโยธิน

ผ่าตัดตัวตน จากการตื่นรู้



นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์

“ถ้าไม่ตื่นรู้ ก็ไม่พ้นทุกข์”

คือคำตอบของคำถามที่ว่า เราทุกคนจำเป็นต้องตื่นรู้หรือไม่จาก นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์ อดีตศัลยแพทย์หัวใจอายุ 66 ปี และอดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลชื่อดังแห่งหนึ่ง ปัจจุบันเปิดศูนย์ฝึกอบรมชื่อ เวลเนสวิเคร์เซ็นเตอร์ ที่ อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และตอบคำถามสุขภาพ และเขียนบทความสุขภาพศึกษาทางบล็อก www.visitdrsant.blogspot.com

นพ.สันต์อธิบายว่า ที่มนุษย์เชื่อว่า ‘บุคคล’ ประกอบด้วย ‘ร่างกาย’ และ ‘ความคิด’ เป็นสิ่ง ‘จริงแท้ถาวร’ แต่จริงๆ แล้ว ไม่ใช่

และ “ความเชื่อถึง ‘ความจริงแท้ถาวร’ นี้แหละ ที่กลายเป็นสาเหตุของความทุกข์ คนเราจึงเป็นทุกข์ การตื่นรู้เป็นการวางความเชื่อ วางความคิดลงได้ สามารถเดินออกจากความคิดไป อยู่ในความตื่นการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลนี้ ทำให้หมดทุกข์”

◆ การตื่นรู้ในความหมายของคุณคืออะไร

การตื่นรู้ (Awakening) คือการตระหนักรู้ (Realization) กล่าวคือ รู้แจ้งเห็นจริง เมื่อเราถอยความสนใจออกไปจากความคิด และโลกที่เราเห็นอยู่รอบตัวได้สำเร็จ เราจะตื่นหรือเกิดความรู้ตัว เราจะ ตื่น รู้ ว่าง สงบเย็น ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เป็นสิ่งหนึ่งเดียวที่คงอยู่อย่างนิรันดร์ไม่เปลี่ยนแปลงตามความคิดหรือโลกอย่างที่เราเห็นอยู่รอบตัวนี้

◆ คนทั่วไปมองว่าการตื่นรู้เป็นเรื่องยากและไกลตัว คุณคิดว่ายัง

คิดว่า การตื่นรู้เป็นเรื่องง่ายที่ทุกคนเข้าถึงได้ เรียกได้ว่าเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของเรา ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องตะเกียกตะกาย ดันดันไปค้นหา มันอยู่ในตัวเราเองอยู่แล้ว แต่เราอาจไม่สนใจที่จะตั้งคำถามกับความเป็นบุคคลของตัวเองในการดำรงอยู่ในโลกสมมุติ ว่า ‘นี่ของจริงหรือของปลอม’ ‘มันมีแก่นนี้หรือ’ และคนอยากค้นพบคำตอบเท่านั้นจึงออกแสวงหา เมื่อไม่หา ก็ไม่พบ เมื่อหากก็พบ เมื่อคนที่ออกแสวงหาเป็นคนส่วนน้อย คนที่พบก็จึงเป็นคนส่วนน้อย

การตื่นรู้เป็นคือสภาวะที่ความคิดว่าง เมื่อความคิดว่างก็จะเกิดปัญญาญาณซึ่งเป็นศักยภาพที่นำไปใช้ยังประโยชน์ต่อผู้อื่นต่อโลก ต่อสังคมได้ไม่จำกัด กล่าวคือเมื่อสังคมนั้นๆ มีผู้ตื่นรู้ที่ไม่เหลือความเป็นบุคคลของตัวเองให้ต้องปกป้อง พวกเขาจะมีศักยภาพที่จะทำอะไรได้สูง เพราะพวกเขาไม่ได้ทำอะไรเพื่อตัวเองอีกต่อไป สังคมก็จะได้ประโยชน์จากเขาในฐานะสมาชิก สังคมอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย

◆ หากเป็นเช่นนั้น เราต้องทำอะไรให้คนในสังคมเกิดการตื่นรู้

แต่ทุกคนสนใจเรื่องของตัวเอง มุ่งมั่นอย่างจริงจังเพื่อพาตัวเองให้หลุดพ้นจากทรงขังความคิดและความเชื่อที่ว่า ‘ความเป็นบุคคลคือสิ่งจริงแท้ถาวร’ ถ้าทุกคนทำ แค่นี้ก็พอแล้ว แล้วสังคมนี้ โลกนี้ จะดีขึ้นเอง โดยไม่ต้องไปพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่น หรือเปลี่ยนความคิดของคนอื่นเลย

◆ เมื่อไรหรือจุดไหนที่รู้สึกว่าคุณ ‘ตื่น’

ในประสบการณ์ของผม การตื่นเพื่อรู้เป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ เป็น ค่อย ๆ ไป ไม่มีโมเมนต์ที่เปรี้ยงปร้างอย่างเสียงประทัดหรือแสงดอกไม้ไฟ เป็นเพียงประสบการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อสาริตหรือสอนให้เห็นความจริงที่อยู่นอกเหนือไปจากโลกที่รับรู้ได้ผ่านอายตนะ

◆ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดหลังเข้าใจสภาวะแบบนั้นคืออะไร

ชีวิตที่เปลี่ยนไป จากที่เคยจมอยู่ในความเชื่อที่ชีวิตเป็นเรื่องของบุคคลที่ต้องพุ่มพักเลี้ยงดู หรือชีวิตที่เต็มไปด้วยความคิดลบ ทั้งความกลัว คาดหวัง ผิดหวัง เปลี่ยนไปเป็นอยู่ในสภาวะ ‘ตื่น’ คือ รู้ตัว ว่าง สงบเย็น และไม่กลัวตาย

ในด้านหน้าที่การงานของผม เมื่อความเป็นบุคคลที่ผมต้องพุ่มพักเลี้ยงดูไม่มีแล้ว งานที่ผมทำทั้งหมดก็เป็นการทำเพื่อคนอื่นหรือสิ่งอื่น คนอื่นหรือสิ่งอื่นก็ได้ประโยชน์

◆ ย้อนกลับมามองตัวเอง เคยคิดไหมว่าหากทุกวันนี้ไม่ฝึกฝนเรียนรู้เรื่องด้านใน จะเป็นอย่างไร

ผมก็คงยังจมอยู่ในความคิดอย่างที่เคยเป็นมาในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหวาดระแวง ความกลัว ชีวิตผมก็คงต้องมุ่งทำอะไรเพื่อจะดับความกลัวนั้น นั่นคงนำไปสู่การทำอะไรเพื่อปกป้องความเป็นบุคคลของตัวเองให้มากขึ้น ซึ่งอาจมีผลให้คนอื่นเดือดร้อนมากขึ้น

◆ ระหว่างทางของการเรียนรู้ อะไรคืออุปสรรคสำคัญ

มีสิ่งเดียวคือ ‘การไม่เอาจริง’ และปัจจัยชี้วัดความสำเร็จมีตัวเดียวคือ ‘ความเอาจริง’ ด้วยเจตนาที่แน่วแน่ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อมีเวลาว่างเราจะอุทิศให้กับสิ่งเดียวคือ ความมุ่งมั่นจริงจังที่จะทำเรื่องนั้นๆ ให้เป็นวาระหลักแห่งชีวิต



คุยกับทุกคน



บุญชัย สุขสุริยะโยธิน

บุญชัย สุขสุริยะโยธิน หรือในแวดวงโฆษณารู้จักกันในชื่อ ‘ยอด’ แห่ง ชูใจ กะ กัลยาณมิตร ครีเอทีฟเอเจนซีโฆษณาเพื่อสังคม

ลำพังที่มาที่ไปของ ชูใจ กะ กัลยาณมิตร ก็มีเรื่องราวที่น่าสนใจอยู่แล้ว คือกลุ่มเพื่อนจากวงการโฆษณา 5 คนที่ตั้งคำถามกับการทำงานคอมเมอร์เชียล และออกมาผลิตงานสร้างสรรค์ ตั้งใจว่าจะใช้ความคิดสร้างสรรค์แก้ปัญหาสังคม

แต่เฉพาะการสำรวจและเข้าใจโลกภายในของบุญชัย เริ่ม
ต้นจากวันที่ชีวิตคู่ของเขาพังเงินเก็บของเขาหมด ซ้ำยังต้องตาม
ชำระหนี้ที่คนอื่นเป็นคนก่อ แต่ความทุกข์ที่เผชิญเวลานั้น ทำให้
เห็นเขาเห็นน้ำใจและความรักของคนรอบตัว

“ตอนนั้นครอบครัวและเพื่อนต่างหยิบยื่นน้ำใจช่วยเหลือ
ผมทั้งที่ผมไม่เคยขอ นั่นเป็นครั้งแรกที่ผมพยายามอย่างสุด
ชีวิตเพื่อพาตัวเองออกจากสถานการณ์ย่ำแย่ ต้องทำในสิ่งที่
คิดว่าทำไม่ได้

“ความทุกข์ทำให้ผมเห็นศักยภาพตัวเอง แข็งแกร่งมากขึ้น
ผมไม่ปฏิเสธหรือวิ่งหนีความทุกข์อีกต่อไป นั่นเป็นครั้งแรกที่
ผมรู้สึก ‘ตื่น’ ”

ประสบการณ์ครั้งนั้นทำให้บุญชัยสนใจสำรวจโลกภายในทั้ง
ของตัวเองและผู้คน มีโอกาสได้เข้าคอร์สเจริญสติตามแนวทาง
หลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโข และค่อยเติบโตตามลำดับ

◆ ความเข้าใจเรื่อง ‘สติ’ ของคุณขณะนั้นคืออะไร

เมื่อผมรู้จักและมี ‘สติ’ เป็นครั้งแรกในชีวิต ผมพบว่ามันแตกต่าง
จากคำที่คนใช้กันอย่างสิ้นเชิง สำหรับผม พลังของ ‘สติ’ ช่วย
ตัดความรู้สึกที่ทำให้เราเป็นทุกข์อย่างเด็ดขาด

ผมได้เห็น ได้เฝ้าดูความคิดที่ถูกปรุงแต่งจากตัวเองและยัง
สั่งให้เราทำนั่นทำนี่ตลอดเวลา ผมได้เห็นความโกรธ ความเศร้า
ความเหงา ความอยากติดอยากได้ของตัวเอง และพอ ‘เห็น’ ทุก
สิ่งที่ดับลงตรงนั้น”

◆ ครั้งนั้นอาจจะพอเรียกได้ว่าเป็นการตื่นครั้งแรก ครั้งต่อๆ มาคุณตื่นจากอะไร

อีกครั้ง ขณะที่ผมเรียนโยคะและทำท่า ‘ศพ’ ในช่วงเวลา
ไม่นานนั้น ในความคิดของผมฉายภาพความผิดที่ผมทำในอดีต
ทั้งหมด ผมส่งความรัก ความเมตตาให้กับทุกสิ่งที่ผมได้ทำผิด
พลาดไป ทีละอย่าง ทีละอย่าง จนผมไม่รู้สึกผิด เศร้า เสียใจกับ
ภาพเหล่านั้นอีกต่อไป ผมให้อภัยตัวเองได้อย่างไม่มีเงื่อนไข และ
ผมให้อภัยคนอื่นได้อย่างไม่มีเงื่อนไขนับจากนั้น

◆ ถ้าต้องนิยามการตื่นรู้ในความหมายของคุณ สิ่งนั้นคืออะไร

คือการตื่นจากทุกข์ที่อยู่กับผมมาตลอดชีวิต ความทุกข์
บางอย่างผมรู้สึกได้ แต่บางความทุกข์ผมก็รับรู้ถึงการมีอยู่ของ
เขา เพราะเขาอยู่กับผมอย่างแนบเนียน แต่การตื่นทำให้ชีวิตผม
เบาสบาย ได้ชีวิตตัวเองกลับคืนมา ได้หลุดออกจากกรอบอคติ
ของสังคมและอคติจากตัวผมเองที่กดทับผมมาตลอด

◆ หลังจาก ‘ตื่น’ มีอะไรเปลี่ยนแปลงบ้าง

ถ้าเป็นประโยชน์ทางโลก ชีวิตผมไม่ค่อยมีอะไรให้เครียด
เรื่องที่เคยเป็นเรื่องใหญ่คอขาดบาดตายในอดีตกลับเป็นเรื่อง
ธรรมดา ผมนอนหลับสบายขึ้น ความคิดคมขึ้น คิดงานได้ดีขึ้น
ในเวลาที่สั้นลง ผมรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวผมได้ชัดยิ่งขึ้น
เสียงนกร้อง แสงอาทิตย์ สายลม ตอนนี้นี้ผมมีความสุขง่ายมาก

ถ้าเป็นประโยชน์ภายใน ผมมองเห็นความคิด ความโกรธ

ความโลภ ความหลง ความเศร้าเสียใจ ความเหงา ความอยาก ได้อยากดีในตัวเองบ่อยมากขึ้น และทุกครั้งที่ผมเห็นความรู้สึก เหล่านี้ ‘สติ’ จะมาตัดความรู้สึกเหล่านี้ออกไป ‘สติ’ ช่วยดูแล ผมอย่างดี

ผมเคยก่นด่า ทำร้ายจิตใจตัวเองถึงความผิดที่ตัวเองทำ ในอดีต แต่ความรู้สึกนี้ได้หายไปหมดแล้ว ผมสามารถให้อภัย ความผิดที่ตัวเองเคยทำในอดีตได้ การให้อภัยที่ไม่ได้เกิดจากการ หาเหตุผล ซึ่งมันไม่เคยได้ผล แต่เป็นการให้อภัยที่เกิดจาก ‘การ ยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข’ ทุกสิ่ง ทุกความรู้สึก ทุกประสบการณ์ ในตัวเรา และวินาทีที่ผมให้อภัยตัวเองได้โดยไม่มีเงื่อนไข วินาที นั้นผมให้อภัยให้กับทุกคนที่เคยทำไม่ดีกับผมได้โดยไม่มีเงื่อนไข ด้วยเช่นกัน

◆ ‘การให้อภัยตัวเอง’ จาก ‘การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข’ เกิดขึ้นจากอะไร?

จากการเจริญสติ การเจริญสติทำให้ผมเข้าใจคำว่า ‘เพื่อน ร่วมทุกข์’ มากๆ ไม่ว่าจะคนหรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ

การเจริญสติยังช่วยปรับสมดุลนิสัยและบุคลิกภาพของผม อย่างเป็นธรรมชาติ ผมขี้โมโหน้อยลง กล้าปกป้องสิทธิ์ของ ตัวเองมากขึ้น กล้าทำเพื่อสิ่งที่ถูกต้องมากขึ้น อดอึดใ้กันน้อยลง อะไรที่มันมากเกินไป เขาจะปรับให้มันน้อยลง อะไรที่มันน้อยไป เขาจะปรับให้มันมากขึ้น

และผมยังเชื่อว่ายังมีสิ่งดี ๆ อีกมากจากการตื่นเพื่อรู้ที่ผม ยังไม่ได้รู้จัก ผมเพียงแค่เจริญสติต่อไป

◆ หากไม่เคยผ่านการทบทวนโลกภายใน คิดว่าชีวิตในวันนี้ จะเป็นอย่างไร

ผมจะไม่มีวันรู้เลยว่า สิ่งที่ทำให้ผมทุกข์มีเพียงสิ่งเดียว คือ ‘ความคิด’ และภาพเก่าในอดีตที่อยู่ในหัวและชอบเปิดวนเล่น ซ้ำๆ จนมันทำร้ายผมไม่หยุด หรือไม่ก็ฉายภาพความฉิบหาย วายปวงในอนาคตให้ผมกังวล กลัวไม่จบสิ้น ความคิดบางอย่าง ก็ทำให้ผมไม่รู้จักความรัก ทำให้ผมไม่สามารถเป็นตัวผมได้เต็ม ศักยภาพ ชีวิตผมตกอยู่ในกรงขังของความคิดตัวเองชั่วชีวิต

แต่ตอนนี้ผมทุกข์น้อยลง ชีวิตเบาสบายขึ้น รักและให้อภัย คนอื่นโดยไม่มีเงื่อนไขได้มากขึ้น มีความสุขง่ายขึ้นกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

◆ คิดว่าอะไรคืออุปสรรคสำคัญหรือหลุมพรางระหว่างทาง ไปสู่การตื่นรู้

‘การยึดติด’ ยึดติดความรู้ที่มี ยึดติดประสบการณ์ที่ได้ ยึด ติดกับสภาวะอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นและคาดหวังให้เกิดขึ้นอีก การ ยึดติดจะทำให้เราหยุดอยู่กับที่ ไม่เติบโตอีกต่อไป ผมโชคดีที่ ได้เจออาจารย์ที่เมตตาและใส่ใจสอนผมในแนวทางที่ลงตัวกับ ผมมาก ๆ

ทุกครั้งที่เจริญสติ ท่านสอนให้ผม ‘เททิ้ง’ ทุกอย่าง

ไม่ว่าจะเป็นความรู้ ประสบการณ์ ความคาดหวัง ความ
อัจฉริยะที่เจอ ‘เททัง’ ไปให้หมดและเริ่มต้นใหม่เหมือนคนที่ไม่
เคยปฏิบัติมาก่อน ‘เททัง เริ่มใหม่ เรียนรู้ เททัง เริ่มใหม่ เรียนรู้’
ทำอย่างนี้เรื่อยไป การ ‘เททัง’ นี้เองทำให้ผมก้าวข้ามอุปสรรค
ไปได้

◆ การตื่นรู้ จะสำคัญต่อคนอื่นอย่างไร

คนเราตื่นรู้ไปเพื่ออะไร? ผมไม่มีคำตอบให้จริงๆ สิ่ง
สำคัญกับผมอาจไม่มีสาระสำหรับคุณหรือคนอื่นก็ได้ มีแต่คุณ
เท่านั้นที่รู้ว่ามันสำคัญกับคุณหรือเปล่า และถ้าคุณอยากรู้จริงๆ
ผมแนะนำให้ลองลองครับ ลองด้วยตัวคุณเอง ที่สำคัญมาก ๆ
คือหาอาจารย์ที่ ‘ลงตัว’ กับคุณ อาจารย์ที่เหมาะสมกับคุณจะ
ทำให้คุณสนใจด้านนี้และพัฒนาต่อไปไม่หยุด ที่ผมได้เติบโตใน
เส้นทางนี้เพราะผมมีอาจารย์ที่ดี

◆ แล้วในระดับสังคม คุณคิดว่ามันจะเกิดขึ้นได้ไหม อย่างไร?

ผมคิดว่าการตื่นรู้จะเปลี่ยนแปลงสังคมแบบเดียวกับที่
เปลี่ยนแปลงจิตใจของผู้คน การตื่นรู้จะเปลี่ยนโลกของการ
แข่งขัน การเอาตัวรอด เปลี่ยนจาก ‘คนชนะได้ทุกอย่าง คนแพ้ไม่มี
ที่ยืน’ ไปเป็นโลกของความรักและการแบ่งปัน โลกที่ทุกคนเป็น
อิสระและเป็นตัวเขาได้เต็มศักยภาพ

◆ ทุกคนจะเข้าถึงการตื่นเพื่อรู้ได้ทุกคนไหม

ถ้าเขาหายใจได้ เขาก็สามารถตื่นเพื่อรู้ได้ ให้คุยกับเขาเรื่อง
‘ตื่นรู้’ ในเวลาที่เขา ‘ทุกข์’ เพราะตอนที่เรา ‘สุข’ เราไม่สนใจ
อะไรทั้งนั้น ไม่สนใจว่าตื่นรู้คืออะไร ไม่สนใจว่าการใช้บัตรเครดิต
หรือกู้เงิน คือการใช้เงินในอนาคตที่เรายังไม่รู้ว่าจะมีอยู่จริงหรือ
เปล่า ไม่สนใจว่าทุกวันนี้เรากินข้าวกับมือถือ ไม่ได้กินข้าวกับ
แฟนหรือครอบครัว ไม่สนใจว่าอาหารที่เรากินมันเต็มไปด้วย
สารเคมี หรือ GMO ไม่สนใจว่าหุ่นยนต์กำลังแย่งงานเราไปใน
อีก 5-10 ปีข้างหน้า

เวลาที่เรา ‘สุข’ เราลืมหมดทุกสิ่ง ‘ทุกข์’ เป็นเพื่อนที่ดี เขา
มาเตือนเราให้กลับมาสำรวจตัวเองอีกครั้ง บทเรียนสำคัญๆ ใน
ชีวิตเกิดจากขณะที่เราเป็น ‘ทุกข์’ ทั้งนั้น คุยกับเขาช่วงเวลาที่เขา
เป็นทุกข์ เขาจะเปิดใจรับฟังมันมากที่สุด”

◆ อะไรจะเป็น ‘ก้าวเล็กๆ’ หรือ ‘ก้าวใหญ่ๆ’ ที่จะทำให้การ ตื่นรู้เพิ่มขึ้นในระดับสังคม

ผมไม่รู้จริงๆ ว่าก้าวเล็กๆ หรือก้าวใหญ่ๆ คืออะไร และ
คุณไม่จำเป็นต้องเชื่อผม ไม่ต้องเชื่อหนังสือ ไม่ต้องเชื่อคำพูด
ของใครทั้งนั้น แต่เชื่อในการลงมือทำ หาอาจารย์และแนวทาง
ปฏิบัติที่ลงตัวกับคุณ ลงมือและมันคงในสิ่งที่ทำครับ



รู้สึกตัว เพื่อ ความปกติ



สุภาวัลย์ กลัดสำเนียง

สุภาวัลย์ กลัดสำเนียง หรือ หมอปาน นักกายภาพบำบัดที่ไผ่
สั้งเกิดคนไข้แล้วพบว่า ความเจ็บป่วยของคนจำนวนมากเกิดจาก
ความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ในโลกปัจจุบันที่ทุกอย่างหมุน
ไปอย่างรวดเร็วทำให้เราตกอยู่ในหลุมของ 'ความคิด' จนเกิดความทุกข์
และความเจ็บป่วยตามมา หมอปานเริ่มสนใจเกี่ยวกับ 'โลกภายใน' ซึ่ง
นำไปสู่การเข้าเรียนรู้ทางด้านจิตตปัญญาหลายแขนงตั้งแต่ปี พ.ศ 2554

หมอปานเป็นนักกายภาพบำบัด ผู้เชี่ยวชาญทางด้านระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งระบบประสาทที่สัมพันธ์กับระบบกระดูกกล้ามเนื้อ เน้นการดูแลแบบการแพทย์แนวผสมผสาน (Integrative Medicine) คือใช้ศาสตร์กายภาพบำบัดร่วมกับ Wellness Medical Qigong ซึ่งเป็นการเยียวยาด้วยพลังธรรมชาติ (Energy Healing) นอกจากนี้ยังได้นำเรื่อง ‘ความรู้สึกร่างกาย’ มาเป็นเครื่องมือให้คนไข้ได้กลับมาสู่การรับรู้ ทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก

ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2558 หมอปานเริ่มจัดโครงการ ‘จุดเล็ก ๆ Body & Mind by Pam’ เปิดบ้านให้บุคคลทั่วไปได้มีโอกาสเรียนรู้โลกภายใน ผ่านกระบวนการทางจิตตปัญญาจาก พระ กระบวนกร ครู ครูอาจารย์ นอกจากนี้ยังได้จัดพิมพ์หนังสือจากการถอดเทปอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ที่มาบรรยายให้กับทางจุดเล็ก ๆ โดยมีหนังสือพิมพ์แจกเป็นธรรมทานแล้ว 2 เล่ม คือ *พรอันประเสริฐ* และ *เพื่อนแท้*

หมอปานเล่าถึงภาวะของการตื่นไว้อย่างเบาสบาย เธอบอกว่า ในภาวะแห่งการตื่น โลกใบนี้แสนงดงาม ‘ดวงตา’ มองเห็นภาพต่าง ๆ เปลี่ยนไป ความละเอียด สีสัน กระฉ่างชัดเจนกว่าที่ผ่านมา ‘หัวใจ’ อิ่มเอม และทำให้เธอสามารถสัมผัสความรักที่มีอยู่ภายในตัวเอง ที่สำคัญ ทำให้ตระหนักได้ว่า ความรักมีอยู่รอบตัว โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิดที่ก่อนหน้านี้ เธอไม่เห็นความรักมากมายที่เขามอบให้ ‘ลมหายใจ’ ของเธอเบาสบาย ผ่อนคลาย

ไม่รีบและร้อนรนเหมือนแต่ก่อน ‘สมอง’ ไปร้องโลง ขยะความคิดที่เคยเก็บสะสม จนหมักหมม ลดความสำคัญลงจนมันค่อย ๆ หลุด หล่นหายไป รู้ตัวอีกที หมอปานก็พบว่า สมองโลง ไปร้องเบา จนเกิดสภาวะ ‘ตาสว่าง’ ซึ่งทั้งหมดนั้นทำให้เธอมี ‘พลังชีวิต’ ที่จะทำหน้าที่การทำงานในแต่ละวันด้วยความเบิกบาน และไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย

◆ สำหรับหมอปาน การตื่นเพื่อรู้ คือ อะไร

ประกอบด้วย 2 คำ คือ ‘ตื่น’ และ ‘รู้’

‘ตื่น’ จากสภาวะของมิจฉณาที่ลึไปสู่การมีสัมมาทิฐิ อาจขยายความได้ว่า ในวันที่ชีวิตของเราเต็มไปด้วย ‘ความทุกข์’ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความทุกข์ที่เราไม่เคยรู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าเราคิดอะไร เรารู้สึกอะไร เหตุที่ทำให้เราเต็มไปด้วยความทุกข์มาจากอะไร ไม่เคยเห็นว่า กิเลส ตัณหา อุปาทาน อะไรที่เข้ามายึดครองเราอย่างแยบยลโดยไม่ทันตั้งตัว ดูราวกับว่า มีบางอย่างขับเคลือนเราให้ทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นอัตโนมัติ แม้จะประสบความสำเร็จทางโลก แต่กลับรับรู้ถึงความทุกข์ที่กัดกินภายในอย่างไม่หยุดหย่อน

‘รู้’ คือ รู้ว่าการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ เราสามารถ ‘ทุกข์น้อยลงได้’ วันนี้ฉันกล้ายืนยันว่า เราทุกข์น้อยลงได้มาก ๆ และเชื่อว่า ‘สิ้นทุกข์’ ได้ แม้ฉันเองยังเดินไปไม่ถึงการสิ้นทุกข์ก็ตาม

แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นความจริงและไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้ ก็คือ ‘ความทุกข์’ ถ้าดูไปแล้ว ความทุกข์นี้เกิดขึ้นได้ง่ายมาก แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น ถ้าเราถ่ายไม่ออก 3 วัน เราก็เริ่มเป็นทุกข์แล้ว ไม่ต้องพูดถึง ภาวะ เกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก จากคนที่เรารัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นแน่นอน ไม่มีวันใดก็วันหนึ่ง สำหรับฉันแล้ว ฉันเรียกสิ่งเหล่านั้นว่า ‘ประสบการณ์’

เราทุกคน จะต้องเจอบททดสอบของชีวิตผ่านเรื่องราวต่าง ๆ หนักบ้าง เบาบ้าง เหมือนกับเรากำลังเล่น ‘เกมชีวิต’ ที่ต้องผ่านด่านต่าง ๆ บางเรื่องคิดว่าผ่านได้แล้ว แต่อาจโดนทดสอบซ้ำ แล้วก็พบว่า ตกลงไปหลุมพราง ที่เจ้ากิเลส ตัณหา อูปาทาน สร้างขึ้นมาได้อย่างแนบเนียนจนเราต้องหลงกล แต่เชื่อเถอะว่า ถึงเราจะพลาดท่าเสียทีไป แต่เราก็จะเริ่มมีกำลังของสติปัญญาเพิ่มขึ้น เพื่อรับมือกับด่านต่อไปที่จะเข้ามาทดสอบอีก

ทุก ๆ ‘ประสบการณ์’ ที่เราเดินผ่านมาด้วย ‘ความรู้สึกตัว’ จะค่อย ๆ ทำให้ภาวะการตื่นของเรากระจ่างขึ้น การเข้าใจถึงความจริงของชีวิต ที่เรียกว่า ‘ความทุกข์’ เพิ่มมากขึ้น เราจะเริ่ม ‘ยอมรับ’ กับเรื่องราวเหล่านั้น และ ‘ยอมปล่อย’ ให้เรื่องราวเหล่านั้นผ่านไป และ ‘เริ่มต้นใหม่’ กับเกมชีวิตในขณะปัจจุบัน และเราก็จะพบว่าเรา ‘ทุกข์น้อยลง น้อยลง’ ได้จริง ๆ

◆ บนเส้นทางสู่การเติบโตภายใน

ฉันเกิดมาในครอบครัวที่พ่อกับแม่กว่าจะได้ลูกคนนี้มาด้วยความยากลำบาก เพราะแม่ท้องก็ครั้งก็แท้งหมด จนท่านต้องไปรับเด็กมาเลี้ยงเป็นลูกก่อนจะมีฉันเกือบ 15 ปี ฉันจึงเกิดมาด้วยความรัก ความอบอุ่น แต่ถูกตีกรอบ ถูกห้าม ไม่ให้ทำอะไรก็ตามที่เป็นความเสี่ยง เช่น ห้ามไม่ให้ไปเล่นบ้านเพื่อน เพราะต้องอยู่ในสายตาของพ่อและแม่ ทำให้โลกของฉันมีแต่พ่อกับแม่

ความจริงที่ฉันต้องเจอเริ่มตอนอายุ 15 ตอนนั้นพ่ออายุ 60 แม่อายุ 54 ปี ความแก่ ความเจ็บ เริ่มมาเยือนท่านทั้งสอง ทั้งคู่เริ่มเป็นโรคพาร์กินสัน เด็กหญิงปานในตอนนั้นทุกขใจมาก เพราะเล็ก ๆ คงกลัวที่จะสูญเสียคนที่เรารัก เป็นจุดเริ่มต้นที่ฉัน ‘นั่งสมาธิ’ จำไม่ได้เสียทีเดียวว่าทำไมถึงรู้จักการนั่งสมาธิ แต่จำได้ว่า ทุกครั้งที่ฉันมีเรื่องทุกข์ใจ ฉันจะนั่งหลับตาและกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เข้าใจว่าเวลาทำแบบนี้คงทำให้เด็กหญิงปานได้ตัดขาดความทุกข์จากโลกภายนอก และมาอยู่กับความสงบของลมหายใจที่ถูกกำหนด แต่เมื่อลืมตาขึ้น ความจริงนั้นก็ยังมีอยู่ ความทุกข์นั้นไม่ได้หายไปไหน

พอเรียนจบปริญญาตรี โลกวัยเด็กที่มีพ่อแม่คอยดูแลนั้นหายไปในช่วงวัน เงินที่พ่อกับแม่เก็บมาทั้งชีวิต ท่านได้ส่งฉันเรียนจนจบ วันนั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่ฉันต้องรับผิดชอบครอบครัวอย่างเต็มตัว ในวันที่ท่านแก่ชรา ยิ่งท่านเลี้ยงดูเรามาดีแค่ไหน

ฉันยิ่งอยากทำให้ท่านอยู่อย่างสุขสบาย กลางวันฉันทำงานประจำ จำได้ว่าเงินเดือนปีแรก ๆ 12,000 บาท ซึ่งไม่เพียงพอที่จะใช้จ่าย มีค่ายา ค่ารักษาพยาบาลของพ่อกับแม่ ดังนั้น ตอนเย็นฉันต้องไปทำเคสผู้ป่วยที่บ้าน กลับมาตอนกลางคืน ต้องคอยดูพ่อ ซึ่งโรคพาร์กินสันคุกคามท่านมาก ทำให้ไม่สามารถลุกจากเตียงได้ เนื่องจากท่านเป็นเบาหวานด้วย ทำให้ปัสสาวะคืนหนึ่งหลาย ๆ รอบ บางคืนอาจถึง 7 รอบ ฉันแทบจะไม่ได้นอนหลับสนิทเลย อยู่หลายปี ภาวะความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวลเหล่านั้น ทำให้ฉันเป็นคนซีหุดหงิด โมโหง่าย อารมณ์ร้อน เหมือนกับว่า ความอดทนมันขึ้นไปสู่จุดสูงสุด จนเมื่อมีเรื่องอะไรแค่เล็กน้อย มันก็พร้อมระเบิด ฉันพยายามหาหนังสือ Positive Thinking มาอ่าน ก็ดูเหมือนกับว่า ความคิดบวกมาช่วยกดความคิดลบเอาไว้ได้ชั่วคราว สักพักก็จะมีจุดที่ฉันระเบิดออกมา ซึ่งตอนนั้นผู้ที่รับเคราะห์อย่างหนักคือ แฟน ก็คือสามีในตอนนั้น แล้วฉันก็กลับมาโกรธ มาเสียใจที่ตัวเองทำไม่ดี วงจรอุบาทว์นี้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

จนวันที่พ่อเสียชีวิต ตอนนั้นฉันเชื่อว่าการเข้ากรรมฐานจะเป็นบุญสูงสุด และน่าจะเป็นบุญกุศลเดียวที่ผู้เสียชีวิตจะได้รับ ไม่รู้ความเชื่อนี้มาจากไหน ฉันตัดสินใจไปเข้ากรรมฐานเป็นเวลา 7 วัน กับหลวงพ่ोजรัญ ที่วัดอัมพวัน ด้วยการฝึกเดินจงกรมและภาวนาแบบ ‘ยุบหนอ พองหนอ’ และที่นั่นทำให้ฉันรู้ว่า ที่ฉันนั่งสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ แบบที่น่าจะเรียกว่าเป็นการสั่ง

ลมหายใจ ให้เป็นไปตามที่เรากำหนด มาตลอดเป็น 10 ปีก่อนหน้านั้น ทำไม่ถูก เพราะเกือบจะวันท้าย ๆ ของการปฏิบัติ ฉันได้พบกับสภาวะลมหายใจที่เป็นธรรมชาติ และมันมีเป็นปกติอยู่แล้ว โดยเราไม่ต้องตั้งใจกำหนดอะไร เพียงแค่เราอยู่ใน ‘ธรรมชาติ’ ที่เกิดขึ้น ที่สำคัญกลับจากการปฏิบัติครั้งนี้ ก็มีความมหัศจรรย์เกิดขึ้นกับฉันอย่างเหลือเชื่อ คือ ผู้หญิงที่ไม่โห่ร้ายคนนั้นหายไป แล้วฉันก็ไม่กลับไปเป็นคนเดิมอีกเลย

หลังจากนั้นฉันยังคงนั่งสมาธิเมื่อมีเวลา หรือเมื่อมีความทุกข์ใจเข้ามา ผ่านไปเกือบ 3 ปี อยู่มาวันหนึ่งตอนที่นั่งสมาธิในห้องทำงานผ่านไป 1 ชั่วโมง เมื่อลืมตาขึ้น ก็มีเสียงภายในดังและชัดเจนมากกว่า ‘สงบ แต่ไม่เกิดปัญญา’ ฉันถามตัวเองว่า แล้วปัญญาจะเกิดได้อย่างไร?

หลังจากนั้นไม่นาน ฉันได้มีโอกาสเข้าอบรมค่ายเชิงจิตตปัญญา ในครั้งแรกนั้นเมื่อทำกิจกรรมหนึ่งเสร็จ ฉันตกใจมาก ลงไปนอนร้องไห้แทบจะหยุดไม่ได้ เพราะเป็นครั้งแรกที่ฉันพบว่า “ฉันไม่รู้ตัวตัวเองเป็นใคร ชอบอะไร อะไรที่เป็นตัวฉันเองจริงๆ” เพราะทั้งชีวิต ฉันเดินตามที่ตั้งคม ครอบครัวยุ บอกรว่าทำอย่างนี้ถึงจะถูกต้อง ทำแบบนี้แล้วดี

ฉันเริ่มเรียนรู้จัก ‘โลกภายใน’ ผ่านกระบวนการจิตตปัญญา หลากหลายศาสตร์มาก ๆ เป็นเวลาเกือบ 4 ปี ทั้งจากครูในประเทศ และต่างประเทศ สิ่งที่ได้จากศาสตร์ทางจิตตปัญญา คือทำให้ฉันเข้าใจความแตกต่างของคน โลกไม่ต้องเป็นแบบที่ฉัน

คิดก็ได้ มันทำให้ฉันมีความสุขมากขึ้น ขัดแย้งกับโลกภายนอก น้อยลง ฉันได้รู้จักอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ของตัวเองมากขึ้น ทั้งที่เป็นอารมณ์บวกและอารมณ์ลบ ซึ่งก่อนหน้านี้ฉันมีแต่เรื่องที่จะ ‘ต้องทำ’ และทำ โดยไม่ใส่ใจว่าเรื่องราวเหล่านั้น มีผลต่อความรู้สึกเราอย่างไร ฉันได้เรียนรู้ว่า เรา และสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นคน สถานที่ ต่างเชื่อมต่อกันได้ถึงระดับพลังงาน และอื่นๆ อีกมากมาย ที่ทำให้ฉันเห็นชัดเจนขึ้นว่ามี ‘โลกภายใน’ และ ‘โลกภายนอก’ อาจรวมไปถึงจักรวาล สิ่งที่ไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตาเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลาแต่ฉันก็ยัง ‘ทุกข์มาก’ อยู่ และดูจะเป็นความทุกข์ที่ละเอียดขึ้น

จนวันหนึ่งได้มีโอกาสรู้จักและเริ่มฝึก ‘การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว’ ในแนวทางของหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคะโต ลองปฏิบัติเองเกือบ 1 ปี ฉันพบความมหัศจรรย์ว่า ‘ความรู้สึกตัว’ สามารถตัดทุกข์ให้หล่น ดับ ไปต่อหน้าต่อตาได้ ทำให้ตั้งจิตอธิษฐานให้ได้พบครูอาจารย์ที่จะมาสอนปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว

ฉันได้พบกับ อาจารย์ชูศรี รุ่งโรจน์รักษ์ หรือ ป้าชู ท่านได้ทำให้ฉันได้พบกับ ‘ครูคนสุดท้าย’ คือ ‘ความรู้สึกตัว’ ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ คือ ‘ใจดี ขยันขยับ เทหัง’ ซึ่งฉันได้พิสูจน์ด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ช่วยทำให้สภาวะการเพ่ง ความตั้งใจ การติดเฝ้า ดูเวทนาและ Sensation ทางร่างกาย ที่เคยเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติค่อยๆ ลดน้อยลง หรือ เมื่อฉันติดอยู่ในความเคยชินแบบ

เดิมๆ นี้ ฉันจะสามารถรับรู้และเห็นได้เร็วขึ้นว่า ความตั้งใจ การเพ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ให้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เมื่อติดเพ่ง ก็ทำให้เกิดอาการปวดคอ มึนหัว เป็นต้น

เมื่อเรารักความรู้สึกตัว และยังคงทำเหตุ คือ ขยันขยับ เวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ความรู้สึกตัวจะตัดความคิดปรุงแต่งที่ทำให้เกิดทุกข์ ตก ดับ เอง โดยเราไม่ต้องทำอะไร

◆ ความสุขและความเป็นปกติที่ค้นพบ

‘ความรู้สึกตัว’ ทำให้ใจเป็นปกติ ใสพอที่จะดูทุกความคิดที่เกิดขึ้น ‘ใจดี’ กับทุกความคิดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะคิดบวก หรือลบ ไม่เข้าไปทำอะไรกับความ คิด พอเห็นทุกความคิดของตัวเองบ่อยๆ เราก็จะไม่เชื่อความคิด เพราะเรา ‘เห็น’ ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในสมองบ่อยๆ จนเห็นว่า ‘ความคิด’ มันไม่ใช่เรา ซึ่งทำให้ฉัน ‘ทุกข์น้อยลงมาก’ และความทุกข์ ถูกแทนที่ด้วยความ เป็นปกติ และใจที่เบิกบาน มันทำให้ฉันพบว่า ความรักที่มีอยู่ภายในตัวเราเองนั้นเป็นเช่นไร เราจะลดความคาดหวังสิ่งต่างๆ จากผู้อื่นไปเอง เราไม่เรียกร้องที่จะต้องการความรักจากใคร เพราะหัวใจเราอิ่มแล้ว

สิ่งแรกที่เกิดขึ้นเมื่อตัวเราตื่น คือ ตัวเราเองมีความทุกข์กายและทุกข์ใจน้อยลง การใช้ชีวิตดูง่ายขึ้น มีพลังชีวิตที่จะทำสิ่งต่างๆ ไม่เหน็ดเหนื่อย คนใกล้ชิดก็มีความสุขมากขึ้น ฉันตระหนักรู้ได้ไวขึ้น รู้ตัว และหันกลับมาเดินบนเส้นทางความเป็นปกตินี้

ไวขึ้น ฉันทำร้ายตัวเองและผู้อื่นน้อยลง ไม่ค่อยเอาหนามแหลมคมคอยทิ่มแทงเขาเหมือนแต่ก่อน ฉันได้ใช้สภาวะของ ‘ความรู้สึกตัว’ นี้ในขณะที่ทำการรักษาคนไข้ และพบว่า ‘ความเป็นปกติ’ เมื่อเรามีความรู้สึกตัว ทำให้ทั้งคนไข้และผู้รักษา ได้เห็น ‘ความไม่ปกติ’ ที่เกิดขึ้นกับ ร่างกาย ความคิด ความรู้สึก ได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งนั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการเยียวยา

หากถามว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรหากไม่ได้ผ่านประสบการณ์ตื่นภายใน คำถามนี้ทำให้มีเสียงหัวเราะในใจดังมาก ตามมาด้วยน้ำตาที่ริน แต่รินอยู่ในหัวใจ รู้สึกขอบคุณทุกประสบการณ์ โดยเฉพาะประสบการณ์ที่นำมาซึ่งความทุกข์ และเรื่องราวยาก ๆ ในชีวิต หากไม่ได้พบเจอเรื่องราวเหล่านั้น ฉันอาจยังเที่ยวเล่นอยู่แห่งไหนหน้ไม่รู้ ฉันอาจจะยังเป็นคนที่โง่ โทรมมาก ซ้ำคนตาย หรือฆ่าตัวเองตายก็ได้ ใครจะไปรู้ ฉันอาจเป็นคนอหิวาต์ แค้น นอนจมกองทุกข์แล้วตายจากไป โดยพลาดที่จะได้สัมผัสกับความปิติสุขที่เกิดจากการ ‘ให้อภัย’

ถ้าฉันยังคงสนุกกับชีวิตโลก ๆ ฉันอาจจะไม่ได้จัดกิจกรรมจุดเล็ก ๆ ที่ทำให้ฉันได้มีโอกาสอยู่ร่วมกับรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ น้ำตา และอ้อมกอดของใครหลาย ๆ คน ซึ่งเขาเหล่านั้นก็ต่างเป็น ‘เพื่อนร่วมทุกข์’ และจุดเล็ก ๆ ก็ได้กลายเป็นเหตุหนึ่งบนหนทางแห่ง ‘การตื่นรู้’ ของใครหลายคน

◆ หลุมพรางและอุปสรรคบนเส้นทาง

หลายคนมักจะพูดว่าการภาวนาเป็นเรื่องยาก การตื่นนั้นยากเย็น ไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นในชาตินี้ได้หรือไม่ คนเหล่านี้มักมีความคิดที่เป็นอุปสรรคและหลุมพราง ซึ่งฉันเองก็เคยตกหลุมพรางนี้จนทำให้ท้อแท้ หลุมพรางเหล่านี้ได้แก่ ‘อยาก’ เกิดสภาวะต่าง ๆ ตามที่เพื่อน หรือครูบาอาจารย์บอก เช่น ความสงบ ความปิติ การไม่มีทุกข์ หรือนิมิตต่าง ๆ เมื่อมีความอยาก เราจะตั้งใจ เราจะเผลอเฟื่องอย่างไม่รู้ตัว เผลอเข้าไปจัดการกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในความคิดและจิตใจ ซึ่งนั่นทำให้เราออกจาก ‘ความเป็นปกติ’ ไป สำหรับฉันแล้ว ก็เลสตัวยากนี้ หนักหนาอยู่ที่เดียว เมื่อความอยากมา มันจะเกิดอาการทางกาย คือ ปวดหัว มึนหัว เกร็งที่คอ บ่า ไหล่ เมื่อก่อนที่ฉันยังไม่ค่อยทัน ฉันก็ต้องรีบกรรมกับกิเลสตัวยากนี้ไป ด้วยอาการปวดหัว มึนหัว แต่นั่นก็เป็นสัญญาณทางกายที่คอยบอกว่า เรากำลังเผลอไปติดกับดักความอยากอยู่หรือไม่ ฉันใช้อาการนี้เป็นตัวเช็คสภาวะของตัวเอง และเคล็ดลับที่ป่าซุ่มอบให้ฉัน คือ “ทำเล่น ๆ แต่ทำไม่หยุด”

“เปรียบเทียบ’ กับผู้อื่น เช่น ทำไมเขาทำได้ไง ทำไมเรา มาปฏิบัติก่อนแต่ยังไม่ถึงไหน” สำหรับฉันแล้วการตื่นและรู้เป็น สภาวะที่เราต้องดำเนินไปต่อเนื่องทั้งชีวิต มันคือ ‘วิถี’ ที่จะอยู่ใน ชีวิตของเรา ดังนั้นในทุก ๆ ขณะที่เรากำลังเดินบนเส้นทางสายนี้ ไม่ว่าจะเราจะปฏิบัติผิด ปฏิบัติถูก เรากำลังเกิดการเรียนรู้อะไรบางอย่าง เสมอ การตื่นรู้จึงไม่มีเร็ว มีช้า มีใครได้เปรียบเสียเปรียบ แต่เป็นเรื่องของเราเองเท่านั้น ที่จะ ‘ทำ หรือไม่ทำ’

“ไม่สามารถนำมาปฏิบัติต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน” หลายคนคงประสบปัญหาว่า เวลาที่เราปลีกวิเวกไปปฏิบัติธรรม เราก็รู้สึก สงบ สบาย แต่พอออกมาใช้ชีวิตประจำวัน ทุกอย่าง ก็กลับมาเป็นเหมือนเดิม ฉันมีความเชื่อว่าการภาวนา เพื่อไปสู่ การตื่นจะต้องนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน

วิถีที่ง่าย ๆ ของฉัน คือ ถ้าทำถูก เราจะรู้สึกเบา สบาย ทั้งกายและใจ แต่เมื่อไรที่ทำผิด เราก็จะรู้สึกไม่สบายกาย ไม่ สบายใจ ไม่โปร่ง โล่ง เบา การภาวนาแบบเคลื่อนไหว สามารถ นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย เนื่องจากในชีวิตที่ เราทำการงานนั้น เราต้องทำขณะที่ ‘ลึมตา’ และเรา ‘ขยับ’ ร่างกายอยู่ตลอดเวลา มันจึงเกิดการงานด้วย ‘ความรู้สึกตัว’ จนฉันรู้สึกได้ว่า เวลาทำงาน คือ เวลาของการภาวนา และบาง ครั้ง ฉันกลับรู้สึกว่า ‘ฉันไม่ได้ทำงาน’ จึงทำให้ฉันไม่รู้สึกเหนื่อย เลยกับการทำงาน แม้จะมีคนไข้ที่ต้องรักษาต่อเนื่องเกือบ 11 ชั่วโมงต่อวัน

‘พยายามที่จะกำจัดความคิดลบ’

อย่างที่เล่าไปตอนต้น ว่าฉันเองเคยลองใช้วิธี ‘คิดบวก’ แต่ ดูเหมือนกับเป็นเพียงเอาหินทับหญ้าไว้เท่านั้น เมื่อยกหินขึ้น หญ้าหรือความคิดลบก็งอกงามตามเดิม บางครั้งที่เราไม่อยาก ให้ ‘ความคิด’ เกิดขึ้น พอเกิดความคิด ฉันก็เริ่มเข้าไปกระทำ การบางอย่างในจิตใจ ด้วยการดึงกลับมาให้อยู่กับความรู้สึกตัว บ้าง ลมหายใจบ้าง สุดท้ายพบว่า ยิ่งทำเช่นนั้น ก็ยิ่งเหนื่อย ยิ่ง มีน ฉันคิดว่ายังเป็น ‘คนดี’ เมื่อเห็นว่าตัวเองคิดลบ ก็ยิ่งโกรธ และต่อว่าตัวเอง จนเกิดความทุกข์ใจ เศร้าใจ

ขอยกตัวอย่างของคนไข้ท่านหนึ่ง ครั้งแรกที่ฉันได้พบ เธอ กำอุปกณ์บางอย่างไว้ในมือ มันเป็นเครื่องที่ไว้นับจำนวนครั้ง เธอเล่าว่า ครั้งหนึ่งเธอเคยคิดไม่ดีบางอย่างกับคุณพ่อของเธอ แล้วเธอเชื่อว่าความคิดไม่ดีของเธอนั้น เป็นเหตุให้เกิดเรื่องไม่ดี ขึ้นกับคุณพ่อ หลังจากนั้นเธอจึงระมัดระวังความคิดของตัวเอง ด้วยการสวดมนต์ตลอดเวลา และคงจะนับให้ได้ 84,000 ครั้ง ตามความเชื่อบางอย่าง จนช่วงหนึ่ง เธอหกล้ม 6 ครั้งในเวลา ไม่ถึงปี ทั้งที่ตรวจแล้วร่างกาย กล้ามเนื้อ การทรงตัวทุกอย่าง ดี และมีบางที่ของบ้าน เธอล้มที่ตำแหน่งเดิมถึง 3 ครั้ง จนครั้ง สุดท้ายที่เธอล้ม เธอเล่าว่า เธอเปิดประตูจะลงจากรถ แล้วเธอก็ล้มเลย ฉันจึงถามเธอว่า ขณะนั้นเธอกำลังสวดมนต์อยู่ใช่หรือไม่? เธอทำหน้างเล็กน้อย แล้วตอบว่าใช่ คือขณะที่เธอ สวดมนต์ เธอมีสมาธิจดจ่อในการสวดมนต์ จนลืมห่างกาย ลืมที่

จะรู้เนื้อรู้ตัว จนเป็นเหตุให้หกล้มหลายครั้งต่อเนื่องกัน หลังจากที่เราได้คุยกันแล้ว เธอไม่เคยหกล้มอีกเลย

◆ ความรู้ตัวที่ถูกส่งต่อ

ฉันทำโครงการ ‘จุดเล็กๆ’ เพราะ ฉันเชื่อในพลังการเปลี่ยนแปลง ที่ต้องเริ่มต้นจาก ‘ตัวเอง’ ที่เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดก่อน และการเปลี่ยนแปลงนั้นจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเรา ‘รู้และเข้าใจตัวเอง’ กิจกรรมที่เราจัดส่วนใหญ่จึงเป็นการส่งเสริมให้คนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจตัวเอง ซึ่งหากพวกเราลองจินตนาการภาพตามว่า หากคนแต่ละคน เป็นจุดของพลังงาน ที่สามารถส่งคลื่นพลังงานนั้นออกไปรอบ ๆ ตัวได้ เมื่อเราแต่ละคนเกิด ‘การตื่น’ ยังมีผู้คนเกิดการตื่นรู้เพิ่มขึ้นมากเท่าใด คลื่นพลังงานนี้ ที่เชื่อมต่อกันอยู่ จะขยายตัวอย่างรวดเร็ว และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบนโลกนี้อย่างแน่นอน

ฉันเชื่อว่า ทุกชีวิตกำลังเดินไปสู่หนทางแห่งการตื่นรู้ ในวิถีของตนเอง ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง และจริง ๆ อาจไม่ได้จำกัดวิธีการ ทุกชีวิตมีจังหวะเวลาในชีวิตของตนเอง

เรื่องราวของการเติบโตภายในเป็นเรื่องเฉพาะตัวของแต่ละคน ฉันเห็นว่าหนทางแห่งการตื่นนี้จะยากมากในช่วงแรก เพื่อพิสูจน์ ‘ศรัทธา’ ในหัวใจของเราว่าเรา ‘รัก’ หนทางนี้ และจริงแท้ที่จะเดินบนหนทางนี้แค่ไหน มันจะมีบททดสอบ บทลองใจว่าเราจะท้อแท้ หมดกำลังใจ ยอมยกธงขาว ทำให้เราขาดการปฏิบัติภาวนาที่ต่อเนื่องหรือไม่ หากเรายอมแพ้และรีบออกไปจากเส้นทางนี้เสียก่อน นั่นเป็นจุดทำให้เราพลาดที่จะได้รับของขวัญจากการตื่นรู้

เมื่อเราเริ่มเดินถูกทางก็ไม่ใช่เรื่องยากนัก ที่มนุษย์ทุกคนจะทำได้... ฉันเชื่อว่า หากการภาวนาเป็นเรื่องยาก เรื่องหนัก เรื่องที่มนุษย์ทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านคงไม่นำมาสอนพวกเราเป็นแน่

ขอให้ทุกคนมีกำลังใจและมีศรัทธาในหนทางที่กำลังเดินทางอยู่ สร้าง ‘ความรู้สึกตัว’ ให้ต่อเนื่อง เพราะ ‘ความรู้สึกตัว’ จะคอยอยู่เป็นเพื่อนคนสุดท้ายของชีวิต

โปรดได้ ‘อย่าเชื่อ’ ใครหรือคำสอนใด แต่จงเริ่มต้นที่จะลงสนาม และ ‘พิสูจน์’ ด้วยตัวของท่านเอง



เห็นความ เป็นมนุษย์ แจ่มแจ้ง ในธรรมชาติ ของชีวิต



พระจิตร จิตฺตสํวโร

‘หากเพียบพร้อมและดูจะมีความสุข ทำไมจึงละทางโลกแล้วบวชเป็นพระ’

พระจิตร จิตฺตสํวโร อายุ 49 ปี อดีตนักวางแผนกลยุทธ์ในบริษัทตัวแทนโฆษณา ครีเอทีฟที่เคยได้รางวัลคานส์ และรางวัลอื่นๆ ในแวดวงโฆษณา ที่รับประกันความสามารถและพื้นที่ทางสังคม แต่แม้จะอยู่ในสายงานที่ดูเหมือนจะส่งเสริมแนวคิดด้านสุขนิยมและบริโภคนิยม ท่านกลับชวนขวดยอยากศึกษาเรื่องของชีวิตจิตใจ จัดสรรเวลาให้กับการศึกษาและปฏิบัติธรรม ทำงานจิตอาสาต่างๆ ตั้งแต่ปี 2548 และเริ่มฝึกการเจริญสติทั้งเต็มรูปแบบและชีวิตประจำวัน

“ปี 2554 มีโอกาสมากราบหลวงพ่อกล้วย พระอาจารย์ สำราญ ธรรมอุโร ณ วัดป่าธรรมอุทยาน จังหวัดขอนแก่น ตั้งแต่ครั้งแรกที่กราบหลวงพ่อรู้สึก ‘คลิก’ กับคำสอนของท่าน ไม่ว่าจะ ‘กินข้าวเป็นไหม ทุกวันนี้กินเพราะกายหิว หรือใจอยาก’ ‘ไปเดินให้ทั่ววัด เดินทุกก้าวหยุดทุกก้าวนะ’ ”

ต้นปี 2554 พระจิตร์อุปสมบทเป็นเวลา 8 เดือน ก่อนกลับมาบวชครั้งที่สองในช่วงเข้าพรรษาปี 2555 และบวชครั้งที่สามในเดือนพฤษภาคม ปี 2556

◆ จุดปะทะทางความคิดจนต้องตั้งคำถามกับอาชีพของตัวเอง

ช่วงที่เป็นผู้บริหารบริษัทวิจัยและที่ปรึกษา มีครั้งหนึ่งที่เราถูกบริษัทคู่ค้าเรียกเข้าไปเพื่อประชุมเกี่ยวกับความผิดพลาดในการทำงานบางอย่าง ในทางวิชาชีพแล้ว ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาปลีกย่อยที่แก้ไขได้ไม่ยาก แต่วันนั้นความผิดพลาดถูกขยายจนเกินสาระของมันไปมาก และบทลงโทษก็ค่อนข้างรุนแรงคือระงับการทำธุรกิจด้วยครึ่งปี

อันที่จริง เราค่อนข้างคุ้นเคยกับคนจากบริษัทคู่ค้าคนนั้น เพราะสายงานนี้ไม่ใช่วงการใหญ่โต ส่วนใหญ่ก็เคยเห็นหน้าเห็นตากัน เวลามีการเปลี่ยนงาน หรือออกมาเปิดบริษัทส่วนตัว คนที่เคยรับบทเป็นผู้จ้าง ก็อาจกลายเป็นผู้ถูกว่าจ้างได้

ก่อนหน้านี้เราเคยเป็นลูกค้าของลูกค้าท่านนี้ สัมพันธภาพทั้งระดับองค์กรและส่วนตัวก็ถือว่าดีใช้ได้ แต่ดูเหมือนวันนั้นท่านผู้นั้นจะไม่พร้อมรับฟังเราเลย แผนการแก้ไขที่เตรียมไปจึงเป็นหมัน การประชุมวันนั้นเป็นการสื่อสารทางเดียวที่มีเราเป็นผู้ฟัง แต่นั่นเป็นการประชุมครั้งแรกหลังจากเราจบคอร์สปฏิบัติธรรมที่เราไปเข้าอบรมมา เราจึงสามารถเปิดใจรับฟังได้อย่างมั่นคง

ยิ่งฟังไป ๆ เราพบว่า สิ่งที่ท่านผู้นั้นพยายามทำให้เราเชื่อว่าเป็นความจริงเกี่ยวกับเรา จริง ๆ แล้วคือความคิดความอ่านของท่านผู้นั้นล้วน ๆ ในขณะที่ท่านผู้นั้นพยายามสะท้อนคุณภาพการทำงานของเรา มันกลับสะท้อนคุณภาพจิตใจของท่านผู้นั้นอย่างชัดเจน เราเห็นคนตรงหน้าเรากำลังหลงในอำนาจ ในหัวชนในสมมติ ในความคิดความเห็น มุมมองและความเชื่อต่าง ๆ ของท่านผู้นั้นคล้ายพระจันทร์ที่ถูกเมฆหมอกบดบัง เรารู้สึกว่ามันง่ายมากที่เราจะหลงรูป หลงนาม หลงสมมติ หลงโลก และเบียดเบียนกันไปมาไม่รู้จบเช่นนั้น

แต่ความเข็ดขยาดทั้งหมดกลายเป็นเข้าใจและความสงบในที่สุด เรากล่าวขอบคุณที่เคยเจอคู่กัน ขออภัยสำหรับความผิดพลาด และขอบคุณล่วงหน้าสำหรับโอกาสที่จะได้ร่วมงานใหม่ในอนาคต ถึงเราจะหลุดร่องให้ แต่เป็นการร้องเพราะความเข้าใจ และเห็นใจคนตรงหน้า ร้องให้แบบที่มีอาชีพคงไม่ทำกัน แต่ใจเราเบาสบายอย่างพูดไม่ถูก เหมือนอะไรที่หนัก ๆ ในใจก่อนประชุมสลายไปจนเกลี้ยง

เรากลับไปแจ่มขำกับลูกทีมด้วยความปลอດไปรุ่งใจ ดูเหมือนความสบายใจจากกันบึ้งของใจ จะทำให้ทีมงานผ่อนคลายไปด้วย เรายืนยันว่า นี่จะเป็นช่วงเวลาที่ดีของเราทุกคน แล้วก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ ทุกๆ อย่างเป็นไปด้วยดี ทั้งรายได้ และความสุขในการทำงาน ไม่กี่เดือนต่อมา บริษัทคู่ค้าที่ลงโทษก็กลับมาใช้บริการ โดยที่เราไม่ขัดข้องหรือติดค้างอะไรในใจ

เรารู้สึกขอบคุณเหตุการณ์วันนั้นที่ทำให้เราก้าวข้ามการเห็นมนุษย์เป็นศัตรู และกลับมาจัดการกับต้นตอปัญหาที่แท้จริง คือความเห็นผิด ความคิดผิด ความหลง ความหวัง ความโกรธ ความถือสาในตัวเราเอง อีกทั้งพลิกมุมมองเกี่ยวกับการพูดและการฟัง แบบหน้ามือหลังมือเลยทีเดียว ไม่ว่าจะในฐานะนักสื่อสาร หรือมนุษย์คนหนึ่ง นี่เป็นบทเรียนที่ล้ำค่ามาก

◆ **หลังจากเรื่องราวทั้งหมดและสู่สถานะพราวาสในมุมมองของท่าน การตื่นรู้คืออะไร**

ความแจ่มแจ้งในธรรมชาติของชีวิต ซึ่งหมายถึง กายใจ ความแจ่มแจ้งในธรรมชาติของโลกและสังคมที่เราอยู่อาศัย ความแจ่มแจ้งในหน้าที่ของการมีชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ความแจ่มแจ้งในสมมุติ ความแจ่มแจ้งในกฎของกรรม ความแจ่มแจ้งในขอบเขตและข้อจำกัด

◆ **การตื่นรู้ สำคัญอย่างไรสำหรับท่าน คนเราจะตื่นรู้ไปเพื่ออะไร**

ทุกชีวิตปรารถนาความสุขความสบายใจ ความทุกข์เกิดจากความไม่เข้าใจความจริงของกายใจ และโลกอย่างถ่องแท้ ทำให้เราหลงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หลงความคิด อารมณ์ หลงความสงบ หลงในสิ่งที่รู้ หลงสมมุติ หลงชีวิต หลงทาง หลงหน้าที่ การตื่นรู้ทำให้เราพ้นจากทุกข์จากความหลง และทุกข์ที่สืบเนื่องจากความหลงเหล่านี้ ทำให้เราเข้าใจตนเองและผู้อื่น ทำให้เราอยู่ร่วมกับกายและใจของตนเอง และผู้อื่นด้วยความสบายอกสบายใจ ไม่เบียดเบียนกัน อนุเคราะห์กันได้

◆ **อะไรคือประโยชน์จากเหตุการณ์ดังกล่าว จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นข้างใน**

อิสรภาพ จากความหลงตัวตน หลงกายใจ หลงโลก หลงสมมุติ หลงกรรม

◆ การตื่นส่งผลอย่างไรกับของท่านและคนรอบข้าง เห็นตัวเองเปลี่ยนแปลงอย่างไร หรือคนรอบข้างเห็นตัวท่านเปลี่ยนแปลงอย่างไร

ทำให้เราเข้าใจคำสอนครูบาอาจารย์ที่ว่า เปลี่ยนหลงเป็นไม่หลง เปลี่ยนโกรธเป็นไมโกรธ เปลี่ยนทุกข์เป็นไม่ทุกข์ เรามีความสุขกับทำความรู้จักตนเอง ปรับปรุงตนเอง แก้ไขตนเอง และทำประโยชน์ตามศักยภาพและโอกาส เท่าที่โอกาสอำนวย ส่วนผู้อื่นจะเห็นเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เราก็ไม่ทราบเหมือนกัน

◆ หากไม่เคยผ่านการศึกษาศีวิตภายใน ท่านคิดว่าชีวิตท่านในวันนี้จะเป็นอย่างไร คิดว่าชีวิตท่านจะได้และเสียอะไร

แทบไม่กล้าคิดเลยว่า จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าเราไม่เคยฝึกฝนอบรมตัวเองมาบ้าง ทุกวันนี้คนเราเป็นทุกข์กันได้ง่ายจริง ๆ ว่าจะเป็นเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เราเบียดเบียนความปกติของตนเอง แล้วก็พาลไปเบียดเบียนผู้อื่น แล้วก็เบียดเบียนกันไปมาไม่รู้จบ จนกว่าจะมีใครสักคนเอะใจ เริ่มพยายามทำความเข้าใจความจริงของชีวิต ออกจากวังวนแห่งความเบียดเบียน และอนุเคราะห์กันด้วยความบริสุทธิ์ใจ

◆ อะไรคือเรื่องยากที่สุดในการตื่นเพื่อรู้ และท่านก้าวข้ามผ่านไปได้อย่างไร

ส่วนตัวแล้ว เราคิดว่าความคิด ความรู้ และความประมาท เป็นอะไรที่โหดทีเดียว ทุกวันนี้เรายังเผลอไปในความคิด ความรู้ และประมาทอยู่อีกมาก บุญของชีวิตที่เรามีครูผู้ชี้ทางที่ดี มีกัลยาณมิตรที่ดี เรามีศรัทธาต่อครู และหนทาง เรายกที่จะฝึกฝนอบรมตัวเอง และหมั่นตรวจสอบตัวเองเสมอ ๆ

◆ หนึ่งในที่ตื่น สัมพันธ์กับคนอื่นอย่างไร และผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร

มากมายทีเดียว เวลาที่เดินเล่นในวัดป่าธรรมอุทยาน เรา รู้สึกชอบคุณพระพุทธรเจ้า และหลวงพ่อย่างสุดหัวใจ ความตื่นรู้ของท่านให้โอกาสทุกชีวิตที่ท่านสัมผัสแรงใดแรงหนึ่งเสมอ และนั่นก็ส่งผลต่อไป ๆ อย่างกว้างขวางไม่สิ้นสุด

มีโยมหมอบคนหนึ่งมาวัดเป็นประจำ คุณหมอบมักพาลูกสาวมาวัดด้วย ถ้าเป็นวันหยุดจะยกกันมาทั้งครอบครัวเลย เพื่อน ๆ คุณหมอบก็มาที่วัดแต่ไม่บ่อยมาก ครั้งหนึ่งมีเหตุให้ต้องไปรักษาพื้นที่โรงพยาบาลที่คุณหมอบทำงานอยู่ แม้จะไม่ได้พบคุณหมอบ แต่เรารับรู้ได้ถึงบรรยากาศในการทำงานที่ดี เมื่อมีคุณหมอบที่ตื่นเพื่อรู้ในโรงพยาบาล ผู้ช่วย และพยาบาลก็มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น คนไข้ก็ได้รับการดูแลที่ดี นักเรียนแพทย์ที่มาฝึกกับคุณหมอบก็ได้เห็นแบบอย่างที่ดี ลูกสาวคุณหมอบสามารถสวดมนต์เจ็อยแจ้วไปกับหมู่คณะทั้งที่ยังอ่านหนังสือไม่ออก เห็นแล้วได้กำลังใจมาก

หลวงปู่ติช นัท ฮันท์ (พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำเสนอความคิด พุทธศาสนาต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน) เคยจัดอบรมในชื่อหัวข้อ Happy teachers will change the world หรือ ครูที่ตื่นรู้จะเปลี่ยนแปลงโลก ครูเป็นตัวอย่างที่หลวงปู่หยิบยกขึ้นมาเท่านั้น เราเชื่อว่าถ้าใครสักคนจะกล่าวว่า คุณแม่ที่ตื่นรู้จะเปลี่ยนแปลงโลก หรือจะแทนคำว่าครู ด้วย คุณพ่อ คุณหมอบ คุณพยาบาล พระสงฆ์ นักธุรกิจ หรือแม้แต่ นักการเมือง หลวงปู่ก็คงจะเห็นชอบด้วย

◆ ก้าวเล็กๆ ที่จะทำให้เกิดการตื่นรู้ในระดับสังคมคืออะไร

ผลเกิดจากเหตุ ความตื่นรู้ของเราแต่ละคน ที่นี้ ในเวลานี้ คือเหตุของความตื่นรู้ที่เพิ่มขึ้นในระดับสังคม

◆ คนทั่วไปอาจคิดว่าการตื่นรู้ในระดับบุคคลอาจเป็นไปได้ยาก ท่านเห็นด้วยหรือเห็นต่างอย่างไร

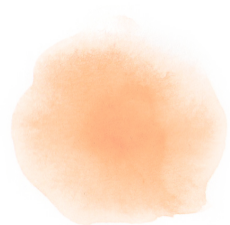
จริง ๆ แล้วการเรียนรู้ความจริงของชีวิตนั้นไม่ได้ยากหรือง่ายอย่างที่เราคิด ขอแค่เริ่มลงมือ ปฏิบัติจริง ๆ มีวินัย มีความขยัน อดทน รักที่จะฝึกฝนอบรมตัวเอง แก้ไขตัวเอง ไม่พูด ทำ คิด ตามใจตัวเอง เราจะพบความก้าวหน้าด้วยตนเอง

ทุกวันนี้เรามีเทคโนโลยีที่จะเข้าถึงคำสอนของครูบาอาจารย์ ทั้งที่เป็นพระสงฆ์ และฆราวาส ที่มีอยู่อย่างมากมาย หรือแม้แต่การเดินทางไปพบท่าน ก็ไม่ลำบากเหมือนสมัยก่อน ถ้าเรา ขวนขวาย ไม่มีอะไรเกินความเป็นไปได้

◆ ท่านมีคำแนะนำหรือสิ่งที่ยอยากฝากให้กับคนที่สนใจเรียนรู้เรื่องนี้ว่าอย่างไร

ควรตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอ ๆ ว่าการฝึกปฏิบัติของเรานั้นเป็นไปเพื่อความปกติหรือความพิเศษ การฝึกฝนของเราช่วยลดละหรือพอกพูนกิเลส ช่วยลดละหรือพอกพูนอึดตายตัวตน ที่เราจะได้ไม่ไปผิดทาง เราชอบคำกล่าวของพระอาจารย์ชยสาโรที่ว่า ถ้าอยากจะเป็นผู้ปฏิบัติชอบ ต้องชอบปฏิบัติ





ตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอๆ
ว่าการฝึกปฏิบัติของเรานั้น
เป็นไปเพื่อความปกติหรือความพิเศษ
การฝึกฝนของเราช่วยลดละหรือพอกพูนกิเลส
ช่วยลดละหรือพอกพูนอิตตาตัวตน

พระจิตร จิตฺตสํวโร

