

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ความสมบูรณ์ของการปรับใจ

นันท์ วิทย์ดำรง

August 16, 2019

อาจเพราะชีวิตวัยเด็กของเขา - ลูกชายคนเดียวของนายสถานีรถไฟจังหวัดหนึ่ง คือผีนนา ต้นไม้ สวนใกล้บ้าน ทำให้เขาเคยชินกับการทอดสายตามองธรรมชาติ การสอบถามความคิดในหัวเป็นสิ่งที่คุ้นชิน

เมื่อถึงวัยที่ความคิดกลายเป็นอาวุธ ความสร้างสรรค์คือแบบประเมินหลักในฐานะนิสิตคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัญหาที่พบคือ บางวันความคิดไหลลื่น บางวันค้นหาความคิดแทบตาย อยากรู้ก็ไม่ออกมา สิ่งที่เขาเริ่มทำตั้งแต่นั้น คือการทดลองเขียนบันทึก

มันไม่ใช่บันทึกประจำวัน แต่คือการทบทวนความรู้สึกว่า ‘คิดอะไร’ ต่อเหตุการณ์นั้นๆ นั่นอาจเป็นช่วงเวลาแรกๆ ที่เขาได้ทบทวนความรู้สึกภายในของตัวเอง

“ระบุมไม่ได้เลยว่าภาวะนี้เกิดขึ้นเมื่อไหร่ เพราะการรู้จักกับสภาวะดังกล่าวเป็นไปอย่างค่อยๆ คลี่คลาย ค่อยๆ ขยายสัมผัสนั้นไปที่ละนิดๆ จนถึงขณะนี้ ก็ยังรู้สึกว่สภาวะดังกล่าวยังขยายต่อไปเรื่อยๆ ถ้าถามถึงจุดเริ่มต้น มันคงเกิดจากทุกสิ่งในอดีตที่หล่อหลอมเป็นเราขึ้นมา”

นอกจากทดลองเขียนบันทึกความรู้สึก ยังเป็นการพิจารณาถึงสิ่งรอบตัวโดยเฉพาะธรรมชาติ



“หากจะให้ยกตัวอย่างบางขณะหรือจังหวะที่โดดเด่นเป็นพิเศษ คงเป็นช่วงขณะที่ได้พบบางสิ่งที่สั่นสะเทือนภายในตนเอง เหมือนถูกปลุกภายใน เช่น ช่วงขณะที่ได้อ่านบทกวีบางบท ข้อความบางย่อหน้า ที่พูดถึงสภาวะที่ผู้เขียนได้สัมผัสสภาวะธรรม ความจริง อันเป็นแก่นหรือรากนี้ การได้เห็นใบไม้ ใบหญ้า แสงเงาของแดด ท้องฟ้า ผู้คน พระอาทิตย์ ดวงจันทร์ ในบางช่วงขณะที่สัมผัสมันคมชัด ปรากฏเป็นความงามที่ทำให้เราหยุด รู้สึกว่าความเป็นตัวเราหายไป”

แม้จะรู้จัก ‘สภาวะดังกล่าว’ อย่างไม่ทันตั้งตัว แต่นั่นเรียกว่า เมื่อรู้จักกับวิธีการทบทวนจิตใจภายใน เขาก็หมั่นพิจารณา บ่มเพาะ ศึกษา ทดสอบ สภาวะดังกล่าวด้วยตัวเองอย่างที่เขานิยามว่า ‘อย่างรู้ทันและรู้จักวางสิ่งที่รู้ลงให้เป็น’ และสภาวะภายในที่เขาค้นพบทั้งหมดนี้ นั่นที่ขีดเส้นใต้ไว้ด้วยด้วยเส้นหนาหนักได้ความหมายของสิ่งที่เขาพบเจอนี้ว่า

“จากผลลัพธ์นี้ ผมไม่แน่ใจว่าสภาวะที่ตัวเองเป็นอยู่เรียกว่า ‘ตื่นรู้’ หรือควรบอกว่าตัวเอง ‘ตื่นรู้’ หรือเปล่า

แต่ถ้าสิ่งที่เป็นอยู่นี้เข้าข่ายการตื่นรู้ สำหรับผม การตื่นรู้คือภาวะที่กลับไปจำได้อีกครั้งว่าแท้จริงแล้วเราเป็นใคร  
กลับไปสู่รากหรือแก่นแท้ของการเกิดมา เพื่อให้ชีวิตที่ต้องดำเนินอยู่เต็มไปด้วยความงาม ความรัก ความสมบูรณ์  
ทางใจ ในทุกขณะชีวิต”



+ ‘ความสมบูรณ์ทางใจ’ ที่ว่าคืออะไร มีรูปร่างหน้าตาประมาณไหน

หมายความว่าสภาวะนี้ทำให้ใจมีทิศทางว่าจะดำเนินชีวิตอย่างไร เราจะไม่พลัดหลงหรือถูกหลอกได้ง่ายจาก  
อุปสรรคหรือความทุกข์ที่เผชิญ เราจะรู้ว่าทุกการศึกษา ทุกการเรียนรู้ ทุกการกระทำ ต่างเป็นไปเพื่อสิ่งใดและ  
เท่าใด เราจะดูเหมือนไม่ทุกข์ ไม่สุข ไม่ร้อนรนมากมาย จะดูเหมือนอะไรๆ ก็ดี ก็เหมาะสม หรือคล้ายกับรู้สึก  
ว่า ‘โชคดี’ อยู่เสมอๆ

อีกประการคือ คือการได้เข้าใจว่าแก่นของเรื่อง หรือสิ่งที่เราให้ความหมายในระดับจักรวาลนี้ ‘ไม่มีอะไรเลย’ เพราะถ้าไม่มี ‘ตัวเรา’ ไปให้ความหมายกับสรรพสิ่งนั้น ไม่รับรู้ ไม่ตีความ มันก็ไม่มีอะไร แต่การที่เราเข้าไปค้นพบความไม่มีอะไรนั้นแหละ กลายเป็นเข้าใจความหมายที่แท้จริง



+ ความเข้าใจต่อความหมายของสรรพสิ่งที่ว่า หรือการได้ค้นพบ ‘ความสมบูรณ์ทางใจ’ ที่กล่าวไป ทำให้เราเห็นอะไร หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไร

ปฏิสัมพันธ์ของตัวเองกับบุคคล สภาพแวดล้อม เหตุการณ์ เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ชีวิตเราสุขสงบและไหลลื่นทั้งภายนอกและภายใน ไม่ว่าจะสภาพแวดล้อม บุคคล หรือเหตุการณ์ในชีวิตเป็นแบบไหน ต่างก็มีสิ่งดีงามอาจเรียกสิ่งนี้ว่า ‘สัมผัสบริสุทธิ์’ คือสัมผัสที่เรามีต่อทุกสิ่งที่ได้รับรู้กลายเป็นความงาม เป็นความรักที่ไร้ขอบเขต

**+ อะไรคือจุดเริ่มต้นที่ทำให้คนคนหนึ่งหันมาสนใจภาวะภายในของตัวเอง**

อันที่จริงแล้วการศึกษาเรื่องการเติบโตภายในเป็นเรื่องส่วนบุคคล เริ่มจากเรื่องของตัวเองเพื่อผลลัพธ์ส่วนบุคคล เป้าหมายมีแค่นั้น แต่การกระทำของบุคคลนั้นๆ อาจกลายเป็นแนวทาง แสงสว่าง แรงบันดาลใจให้กับบุคคลอื่นๆ มากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไป



**+ แต่หากต้องการขยายการศึกษาเรื่องภายในสู่สังคมวงกว้าง คุณคิดว่าควรมีการส่งเสริมอะไรบ้าง**

พูดถึง ‘โดยรวม’ หรือ ‘คนทั่วไป’ คงประเมินได้ยาก การที่แต่ละคนจะเข้าใจหรือเข้าถึงได้ยากหรือง่ายนั้นไม่เหมือนกัน ขึ้นกับจริต ภูมิหลัง ภูมิรู้ที่สั่งสมมาตามจังหวะของแต่ละชีวิต แต่ถ้าถามว่าอะไรจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งต่อหรือขยายผลสู่สังคม ผมคิดว่าอาจเป็นการส่งเสริม สร้างความเชื่อมโยง สนับสนุนให้บุคคลที่ตื่นรู้ทั้งอดีตและปัจจุบันได้สื่อสารประสบการณ์ของแต่ละคนอย่างเหมาะสมกับบริบทในสังคมนั้นๆ และต้องดำเนินไปบนมาตรฐานของสัจจะความจริง คือเป็นของแท้ของจริงทั้งเนื้อหาและขบวนการ วิธีนี้อาจเป็นอีกส่วนที่ช่วยขยายผลสู่สังคมได้





+ หลายคนอาจตั้งธงในใจว่าการสำรวจโลกภายในเป็นเรื่องยาก คุณเห็นด้วยหรือเห็นต่างจากแนวคิดนี้อย่างไร และหากมีคนอยากเริ่มต้นศึกษา เขาควรเริ่มจากอะไรดี?

อยากจะให้เข้าใจหรือเข้าถึงได้ง่าย ก็ต้องทำให้เห็นว่าเป็นเรื่องง่ายและสอดคล้องกับบริบทของแต่ละกลุ่มที่เป็นเป้าหมายก่อน

เริ่มจากสำรวจใจตัวเองและเริ่มเดี๋ยวนี้เลย สำรวจว่าเราต้องการอะไร เราสนใจเรื่องนี้เพราะอะไร ให้เริ่มจากจุดนั้น และถึงแม้ว่าคำตอบนั้นอาจจะไม่ใช่คำตอบสุดท้าย ก็เอาแค่คำตอบใกล้ตัว เอาเรื่องเฉพาะหน้าก่อน แล้วค่อยหาความรู้ เครื่องมือ เทคนิคที่สอดคล้องกับตัวเอง เพื่อปรับใช้ ทดลอง ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และจับประเด็นหรือแก่นหลักให้ถูก แต่อันนี้อาจจะยากหน่อยเพราะบางครั้งผู้สอนเองก็ยังไม่สับสน แต่ตามธรรมชาติแล้วมันจะพาหนทางไปเอง อาจเริ่มจากทางวทวนและคดเคี้ยวบ้างในช่วงแรก ก็ทดลองไป ถ้าไม่ยึดติดเกินไป เดี่ยวทางมันจะค่อยๆ เปิด

ออกเอง สุดท้ายที่เคยคิดว่ายาก เมื่อลองแล้วผลลัพธ์อาจจะไปไกลกว่าที่ตั้งหวังไว้ รวมทั้งต้องรู้จักวางความ  
คาดหวังให้เป็นด้วย



+ ระหว่างทางที่ศึกษาเรื่องของการเติบโตภายใน จะพบเจออุปสรรคอะไรบ้าง

ขั้นแรกสุด คือไม่ให้ความสนใจ จึงขาดการเรียนรู้ ชี้นำ จากบุคคล หรือจากสื่อต่างๆ สอง-ถ้าสนใจแล้ว ก็ขาด  
ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ วินิจฉัย และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สาม-ถ้าได้ปฏิบัติแล้ว ก็เป็นการยึดติดกับวิธีการ  
เครื่องมือ ความเชื่อ หรือแนวคิดใดเกินไปจนลืมนำเครื่องมือหรือวิธีการเป็นแค่บันได เป็นแค่แนวทางที่เราต้องหมั่น  
ปรับปรุง ปรับใจ ให้เหมาะกับตัวเองอย่างรู้ทัน รวมทั้งปล่อยวางลงได้เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสม

+ เคยคิดไหมว่า หากไม่ได้เดินในเส้นทางนี้ ชีวิตจะเป็นอย่างไร

ผมคงไม่อาจบอกว่าสถานะที่พบนี้ 'สำคัญ' อย่างไร เพราะก่อนที่จะสัมผัสกับสถานะความจริง เราไม่เคยรู้หรือทราบดีว่าสถานะที่ว่าเป็นอย่างไร หรือแม้ว่าจะได้มีโอกาสสัมผัสจริงก็ยังไม่อาจบอกได้ว่ามันสำคัญ เพราะในสถานะนั้นๆ เราก็แค่ตระหนักรู้ถึงความปกติและความธรรมดา เพราะเรามองทุกสิ่งว่าเสมอกัน

ตอบไม่ได้เหมือนกันว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรหากไม่พบกับสถานะนี้ และไม่เคียดอยากรู้คำตอบ ตอบได้แค่ว่ายินดี และรู้สึกพึงใจที่ชีวิตได้สัมผัสกับสิ่งหรือสถานะที่ว่านี้