

# รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ความจริงของความจริง

รศ.นพ. รัชชชัย กฤษณะประกกรกิจ

August 16, 2019

“เหมือนคนไม่เคยลิ้มรสน้ำผึ้ง ถึงมีคนบอกแล้วว่าน้ำผึ้งหอมหวานอย่างไร ก็ไม่อาจเข้าใจความหวานหอมที่ให้ได้ แต่เมื่อได้ลิ้มรสสักครั้ง ก็ารู้ซึ่งตลอดไป”

คืออุปมาที่ว่า ทำไมไม่ต้อง ‘ตื่นรู้’ และทำไม **รศ.นพ.รัชชชัย กฤษณะประกกรกิจ** จิตแพทย์และอาจารย์ถ่ายทอดพุทธศาสนา วัชรยาน และ อติโยคะ-ซกเซ็น จึงไม่เคยหยุดศึกษาทบทวนทั้งโลกภายนอกและในตัวเองเลย



ที่ว่าไม่เคยหยุดศึกษา เพราะนอกจากหมอรัชชชัยจะมุ่งศึกษาด้านจิตเวชศาสตร์ วิชาการสะกดจิตบำบัดขั้นสูง ซึ่งนับหนึ่งคือศาสตร์บำบัดในทางโลก เขายังสนใจการบำบัดทางธรรม เดินทางไปฝึกอบรม วิปัสสนา ราชายโคะ สหัจฉมรรค จากครูอาจารย์ทั้งในและต่างประเทศ ได้ศึกษาคำสอนใน วัชรยาน และไสวณิกาย ของแคชเมียร์ กุณฑลีนี

โยคะ ณ The Movement Center กับ Swami Chetanananda ผู้เขียนหนังสือ Dynamic Stillness เมือง  
พอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา



กมุทลีนีโยคะ คือโยคะที่เน้นภาวนาจักระทั้ง 7 หรือศูนย์พลังงานในร่างกายมนุษย์. มีการกำหนดลมหายใจ การเคลื่อนจิตรู้ ผ่านจักระ และการทำงานในระดับจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกควบคุมไปด้วย ซึ่งอาจกล่าวได้ว่ากมุทลีนีโยคะ คือ การภาวนาที่เชื่อมมิติของพลังชีวิต ทั้งภายในและภายนอกตัวเรา จนบรรลุความเป็นหนึ่งของการสั่นสะเทือนที่ยิ่งใหญ่ ( The Great Tremor)

หากให้บททวนว่าทำไมเขาจึงสนใจเดินบน -สิ่งที่คนส่วนใหญ่ระบุว่าคือ- โลกคู่ขนาน ระหว่างแพทย์ในทางวิทยาศาสตร์และการบำบัดในทางธรรม เขายืนยันชัด ‘ไม่มีอะไรเป็นเรื่องบังเอิญ’ และถึงที่สุด ‘เส้นแบ่ง’ ของโลกคู่ขนานที่ว่า อาจไม่มีจริง เป็นแต่เพียงสิ่งสมมติที่ขีดขึ้นก็ได้

และหากได้ฟังการเรื่องราวและการเดินทางของนายแพทย์อวัชชัย สุดท้ายอาจสรุปเช่นนั้น...

### + การเป็นจิตแพทย์ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

เด็กชายธวัชชัยเกิดในครอบครัว เชื้อสายจีน เป็นบุตรคนที่ 3 จากพี่น้องทั้งหมด 5 คน จบการศึกษาชั้นประถมและมัธยมที่โรงเรียนเซนต์คาเบรียล แล้วสอบเข้าเรียนแพทย์ ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เขาทำงานเป็นแพทย์เต็มตัวที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นอยู่ระยะหนึ่ง จึงโอนย้ายเป็นอาจารย์ที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทำงานสอนจนดำรงตำแหน่งทางวิชาการเป็นรองศาสตราจารย์ ระหว่างนั้นเอง เริ่มสนใจเข้าอบรมการย่อนอดีตชาติบำบัดและการสะกดจิตบำบัดขั้นสูง ต่อมาจึงก่อตั้งศูนย์อำนวยการเพื่อปัญญาเมตตาและสันติสุข ทำในเรื่องจิตใต้สำนึกบำบัด และการปฏิบัติในพุทธศาสนา วัชรยาน ตั้งแต่ปี 2555 จนถึงปัจจุบัน เป็นจิตแพทย์ ประจำโรงพยาบาลชุมแพ จ.ขอนแก่น

เมื่อถามว่า ตั้งแต่เมื่อไรที่เขาเริ่มสนใจศาสตร์ทางธรรมหรือการสำรวจโลกภายใน นายแพทย์ธวัชชัยตอบว่า เป็นความสนใจส่วนตัวตั้งแต่เด็กๆ และจุดประสงค์ที่ตั้งใจศึกษาเรียนรู้เพื่อเป็นจิตแพทย์ ก็ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

“ตั้งแต่จำความได้ สิ่งที่อยู่ในความสงสัยและสนใจของตัวเองคือ ความจริงของชีวิต ของโลก และคำถามที่ว่า อะไรคือความจริงสูงสุด เช่น สงสัยกับตัวตนของตัวเองว่ามีจริงไหม ทำไมบางครั้งเราสำนึกหรือรู้ว่า ‘ตัวฉัน’ ทำไมบางครั้งที่ทำอะไรเพลินๆ ‘ตัวฉัน’ ก็หายไป สงสัยว่า ‘ตัวฉัน’ ในตอนเช้า ยังเป็น ‘ตัวฉัน’ ในตอนกลางวันอยู่ไหม สงสัยว่า ‘ตัวฉัน’ มีความต่อเนื่องจริงๆ หรือ? สงสัยว่าโลกหรือสิ่งที่อยู่รอบตัวเราเป็นเรื่องจริง หรือเป็นเพียงฉากในละคร ผมหรือเด็กคนนั้น ก็จะไปแอบอยู่มุมตึกเพื่อสังเกตชีวิตของผู้คนว่าเขาใช้ชีวิตกันอย่างไร หากไม่มีเราเข้าไปรับรู้ ทุกคนหรือทุกสิ่งยังเป็นอย่างที่เป็นอย่างที่เห็น

“นี่คงเป็นความสนใจหนึ่งที่ทำให้เราฝึกสมาธิตั้งแต่เด็ก ใช้เวลาทบทวนหนังสือเรียน สลับกับอ่านหนังสือธรรมะ และฝึกสมาธิไปด้วย ที่เราเลือกเรียนแพทย์ ตั้งใจเป็นจิตแพทย์ ก็เพราะมีใจปรารถนาจะช่วยผู้ที่มีความทุกข์ใจ อยากให้เขามีความสุข มีรอยยิ้ม มีความเข้าใจชีวิตมากขึ้น” นายแพทย์ธวัชชัยกล่าว



### + มหัตถรรพ์ความฝันที่ยังจำได้

หากการเป็นจิตแพทย์ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ อย่างน้อย มนุษย์คนหนึ่งต้องผ่านความขยันหมั่นเพียรจนสำเร็จการศึกษาในศาสตร์ที่ขึ้นชื่อในเรื่องความแม่นยำในตำรา ตำราที่ว่ายังมีมากมายหลากหลายทฤษฎีให้ต้องท่องจำ ทั้งยังต้องทำงานอย่างเข้มงวด เก็บเกี่ยวประสบการณ์อยู่นานปีเพื่อเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขานั้นๆ

แต่การเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน โดยเฉพาะต้องผสมระหว่างทฤษฎีวิทยาศาสตร์กับการบำบัดจิตใจในทางธรรมะ อาจต้องบอกว่า ไม่ใช่จิตแพทย์ทุกคนที่จะใส่ใจ

ที่มาของเรื่องทั้งหมด นายแพทย์รัชชัยเล่าว่ามาจากประสบการณ์ชีวิต 2 เหตุการณ์ใหญ่ที่ได้จากการนั่งสมาธิในวัยเด็กและนิมิตในวัยกลางคน

“เมื่อฝึกสมาธิจนจิตสงบนิ่ง มีปรากฏการณ์เหนือคำอธิบายมากมายเกิดขึ้นที่ทำให้เชื่อมั่นว่ายังมีความจริงอื่นที่อยู่เหนือการรับรู้จากสัมผัสปกติ และเราปรารถนา และต้องไปแสวงหาให้ถึงที่สุดของความจริงนั้นให้ได้



“ช่วงมัธยม ตอนนั้นผมอยู่คนเดียวบนบ้าน รู้สึกตัวดีเป็นปกติ ขณะนั้นเป็นตอนกลางวัน แต่จู่ๆ ปรากฏว่าห้องทั้งห้องสว่างไสวขึ้น แล้วมีร่างเพชร 2 ร่าง ( Vajra Body) เป็นเพชรรูปข้าวหลามตัดหลายๆ ชิ้น สีดำาววับรวมกันเหมือนร่างคนระยิบระยับลอยอยู่ ร่างแรกเป็นร่างใหญ่ลอยอยู่ข้างหน้า อีกร่างซึ่งเล็กกว่าลอยเยื้องไปทางด้านหลัง ทั้งสองร่างค่อยๆ ลอยช้าๆ ตรงเข้ามาที่ผมยืนอยู่ ผมรู้สึกว่าร่างทั้งสองมีพลังเข้มข้นมากจนผมต้องหลับตาไม่กล้ามอง แล้วร่างเพชรทั้ง 2 ก็หลอมรวมเข้ามาในตัวผม มันรู้สึกชาน ขนลุกไปทั้งตัวพร้อมกับความสันสะเทือนรุนแรงไปทั่วร่างกาย



“ช่วงเวลาหนึ่ง ความรู้สึกเข้มข้น ก็ค่อยคลี่คลายกลับมาเป็นปกติ ร่างเพชรนั้นหายไป ในเวลานั้นผมไม่รู้ว่สิ่งนี้คืออะไรจนเมื่อมาศึกษาติโยคะ-ชกเซ็นในวัชรยาน ถึงเข้าใจว่านี่คือการถ่ายทอดความรู้ขององค์ครูแบบจิตสู่จิต หรือ mind transmission”

แม้จะเพิ่งเข้าใจปรากฏการณ์นั้นในวันที่เขาโตขึ้นและได้ศึกษาติโยคะ-ชกเซ็น ในวัชรยาน แต่ถือเป็นประสบการณ์หนึ่งที่ทำให้นายแพทย์ธวัชชัย ซึ่งแม้จะเรียนแพทย์และฝึกอบรมเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางจิตเวชแล้ว ยังคงศึกษาปฏิบัติธรรมหลากหลายสำนัก ทั้งในและต่างประเทศ และหาทางศึกษากับผู้เชี่ยวชาญเฉพาะของสาขานั้นๆ

“ในการศึกษาและปฏิบัติธรรม ผมจะดั้นด้นสืบเสาะไปเรียนรู้จากครูอาจารย์ต้นตำรับของแนวทางนั้นๆ ทั้งที่ อังกฤษ สหรัฐอเมริกา อินเดีย และยังได้บวช 1 พรรษาที่วัดถ้ำผาปู กับหลวงพ่อสีทน สีลธโน ในสายหลวงปู่คำดี ปภาโส ศิษย์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ทั้งหมดนี้เพื่อพยายามต่อจิ๊กซอร์ของความจริงแท้ให้ได้

“และแม้ระหว่างศึกษาจะทำให้ค่อยๆ เข้าใจมากขึ้น แต่ถึงกระนั้น การปฏิบัติของผมนั้นก็ยังลุ่มๆ ดอนๆ เป็นไปตาม กระแสโลกบ้าง หันมากระแสนธรรมบ้าง สลับสับเปลี่ยนกันไป”

กระทั่งความฝันครั้งหนึ่งเมื่อ 20 ปีก่อน ที่อาจเรียกว่าเป็นจุดเปลี่ยนอีกครั้งในชีวิต ยังจำได้ว่าเป็นความฝันที่แจ่ม ชัดเหมือนจริง จดจำได้ทุกรายละเอียด และความรู้สึก



“ผมฝันเห็นพระลามะทิเบต 2 องค์เดินเข้ามาหา แล้วลามะองค์หนึ่งก้มศรีษะลงมาที่ผมยืนอยู่ มองเข้าไปที่ศรีษะ ท่านเห็นหลุมดำลึกลงมากทะลุลงไป ผมได้ยื่นมือเข้าไปสัมผัสกับหลุมดำนั้น แล้วรู้สึกถึงพลังหมุนวนรุนแรง พลังนั้น เลื่อนผ่านมาตามแขนตรงไปสู่อวัยวะ หัวใจ เกิดความสั่นสะเทือนที่รุนแรงมากในหัวใจ ผมเข้าใจว่านั่นคือการถ่ายทอด ความรู้ วิธีการภาวนาที่หัวใจ ซึ่งผมได้นำมาสอนศิษย์ในเวลาต่อมา “

อาจตีขลุมเอาว่าเป็นความบังเอิญ แต่ลามาที่พบในความฝัน ปรากฏจริงในหนังสือเล่มหนึ่งชื่อ Dynamic Stillness ผู้เขียนคือ Swami Chetanananda และก็คือ Swami Chetanananda คือลามาท่านั้น

“พอเห็นรูปท่านในหนังสือ จำได้เลยว่าท่านนี้แหละที่เราพบในความฝัน ความรู้สึกตอนนั้นคือ ‘อยู่ไม่ได้แล้ว’ ผมรีบกลับมาทำเรื่องขอกทุนจากคณะแพทย์ไปฝึกอบรมเรื่องสมาธิ เพราะขณะนั้นผมทำคลินิกสมาธิบำบัดที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เป็นการบำบัดทางจิตนอกเหนือจากการใช้ยา ผมจึงเร่งขอกทุนเพื่อไปอบรมที่ The Movement Center ซึ่งเป็นสถาบันที่ครูท่านนี้สอนคุณทลีนิโยคะ ต้องนับเป็นความกรุณาที่ทางคณะแพทย์ก็ให้ทุนด้วย

“ที่นี้เองที่ทำให้ผมได้รับประสบการณ์การตื่นรู้ภายใน เป็นการฝึกที่ถือว่าได้รับการถ่ายทอดจากครูเบื้องบน ความรู้สึกตอนนั้นเหมือนกับก้อนพลังงานไร้รูปร่างนามิมา ส่งพลังงานที่หนาแน่นนั้นมาครอบคลุมทั่วร่างกาย แล้วจักระในร่างกายทั้งหมด ก็ระเบิดออกอย่างรุนแรงพร้อมกัน ทั้งโลกเหมือนสั่นสะเทือนแล้วพังทลายลง ความนึกคิดดับ มีแต่เสียงสวดมนต์ด้วยภาษาโบราณดังกึกก้อง แต่ในจิตใจมีแต่ความเจียบสงบ ไร้การกระทำ ไร้ความพยายาม ศีโรราบให้กับความจริงที่ปรากฏนั้น”

ช่วงเวลา 1 เดือนที่เข้าอบรมที่ The Movement Center พอเหมาะพอดีที่พระลามะรินโปเซผู้ใหญ่อื่อ ลามา เซริง วังดู รินโปเซ นิกายนิงมะปะ ถือเป็นนิกายย่อย 1 ใน 4 ของพุทธวัชรยาน ทิเบต เดินทางมาที่ The Movement Center ด้วยเช่นกัน ซึ่งทำให้ได้เรียนรู้วัชรยานอย่างจริงจังในเวลานั้น และนี่คือจุดเริ่มต้นที่ทำให้สนใจในด้านวัชรยาน

อย่างที่เขากล่าวว่า ‘เป็นความสนใจที่ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ’

#### **+ ความหมายของ ‘ความจริง’ และการ ‘ตื่นเพื่อรู้’**

เพราะตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบว่า ‘ความจริง’ คืออะไรมาตั้งแต่ยังเด็ก คำตอบของหมอวัชชัยในวันนี้ การตื่นรู้ หรือ awakening คือประสบการณ์ทางจิตวิญญาณของบุคคลที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน พ้นไปจากความคิด คำนึก พ้นไปจากมโนภาพ พ้นไปจากการกระทำทั้งหมด

“การตื่นรู้ทำให้เห็นความจริงที่อยู่เบื้องหลังของทุกปรากฏการณ์ เป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่กว่าจิตสำนึกเดิมที่เคยยึดอยู่ เป็นความจริงที่เชื่อมโยงกับทุกชีวิต คุณค่าของชีวิตคือการได้ช่วยให้สรรพชีวิตทั้งหลายพบความสุขอันแท้จริง การตื่นรู้ทำให้พบสัจธรรม หลุดพ้นจากความทุกข์ของอัตตา เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงต่อชีวิตทัศน์โลกทัศน์ ระบบคุณค่า และความหมายของการมีชีวิต ทั้งของตัวเองและผู้อื่น”





แต่หากเทียบเคียงการเดินทางของนายแพทย์รัชชัชย หลายคนอาจตั้งคำถาม การเข้าถึงความจริงแบบนี้ จะเกิดขึ้นจริงกับบุคคลอื่นหรือไม่ และการตื่นรู้ในความหมายนี้ จำเป็นต่อทุกคนจริงหรือ?

“ชีวิตเหมือนห้องเรียนที่เราจะฝึกฝนจนเข้าใจแจ่มแจ้งได้ การบรรลุธรรมเป็นสิทธิที่มนุษย์ทุกคนเข้าถึงได้ เพราะเราต่างมีพุทธภาวะที่สมบูรณ์ หมายความว่าแต่ละคนมีเมล็ดพันธุ์ของการตื่นรู้ในตัวอยู่แล้ว เพียงแต่รอเวลาที่จะเปิดเผย และถ้าคุณให้ลึก มนุษย์ทุกชาติทุกภาษาต่างมีความปรารถนาจะเชื่อมโยงกับสิ่งที่ทำให้พ้นทุกข์ ซึ่งการรู้แจ้งในธรรมชาติแท้จริงในตัวเอง เป็นแสงสว่างภายในเพื่อช่วยให้เราพบความจริงและช่วยผู้อื่นได้พบความจริงนี้ และพ้นทุกข์ได้เช่นเดียวกัน”

นายแพทย์รัชชัชยกล่าวต่อว่า อุปสรรคที่ทำให้แต่ละคนยังไม่อาจค้นพบความจริง อุปสรรคที่สำคัญที่สุด คือ ‘ตัวเอง’

“อุปสรรคอยู่ที่ ‘ตัวเอง’ คือไม่ให้ความสำคัญ ปฏิบัติก็ไม่สม่ำเสมอ พยายามแสวงหาไปเรื่อย แต่ไม่ทุ่มเทลงลึกในแนวทางนั้นๆ หรือมองการปฏิบัติธรรมเป็นเพียงงานอดิเรก



“อีกประการคือการปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นแต่เพื่อตัวเองถือเป็นข้อจำกัด เปรียบได้กับนักเรียนแพทย์ 2 คน คนหนึ่งเรียนหนังสือเพื่อให้สอบได้คะแนนดีๆ นักเรียนแพทย์อีกคนเรียนเพื่อเอาความรู้ไปรักษาช่วยเหลือคนป่วย คนไหนจะเรียนเก่งและจริงจังกว่า?”

**" มรรคาแห่งวัชร "**  
: อติโยคะ-ชกเซ็น

โธธรรมพักติเอธิราช จามรวงศ์วาน นนทบุรี      ศูนย์อำนวยการเพื่อปัญญาเมตตาและสันติสุข

พื้นฐานวิชชาฐาน - โทธิสัจธรรมรคา - โทวา - พุทธภูมิ - สมาธิพระวัชรสัตว์  
อติโยคะ - การเข้ามาสู่ปฐมจิต - คุุโยคะ-ชกเซ็น เข็มเค - เทวีเคเค - บทเพลงแห่งวัชร

นอกจากนี้ยังเป็นกรอบคิดที่ไม่สมดุล การทำอะไรมากเกินไป เช่น ยึดติดในหลักการ ยึดติดบุคคล ยึดติดตำรา ยึดติดกับมโนภาพที่เป็นเพียงภาวะแฝงของจิตที่ปลดปล่อยออกมาในแต่ละขั้นตอน ก็ไม่ควรหยุดแต่เพียงเท่านั้น ต้องวางลงทั้งหมด จนขาดสะบั้นหมดออกจากใจ ธรรมแท้จึงปรากฏ

“ ในสมาธิภาวนาครั้งหนึ่ง ปล่อยวางหมด วางการทำสมาธิ วางผู้กระทำ วางการกระทำทุกอย่าง สิ้นเชิง รุ่งก็ปรากฏสภาวะความรักเมตตาอนันต์ ซึ่งยิ่งใหญ่และพ้นไปจากความนึกคิด ได้แผ่พวยพุ่งออกจากหัวใจ แล้วขยายแผ่ไพศาลแทรกซึมไปทั้งจักรวาล มีแต่ต่อณความรักอันปิติท่วมท้นเป็นหนึ่งเดียวทั้งหมด หมดสิ้นความคิด มีแต่การดำรงรู้ในพลังรักบริสุทธิ์ ทั้งกลางวันกลางคืน ตลอดเวลานานหลายวัน จะยืนเดินนั่งนอน ทานข้าว อาบน้ำ ทุกที่ทุกแห่งรอบตัวในทุกสิ่ง คือสภาวะความรักที่ละเอียดอ่อนโยน ทำอะไรมีแต่ความรักทำ ตัวเราก็คือความรัก การกระทำก็เป็นความรัก ความรักเดิน ความรักนั่ง ความรักนอน ไม่ต้องพยายาม ไม่ต้องกำหนด ไม่ต้องตั้งสติอะไรเลย เป็นความรักที่เป็นสติธรรมชาติ เป็นไปเองและแทรกซึมอยู่ในทุกสิ่งอย่างเท่าเทียม เป็นความอัศจรรย์ของชีวิต ! ”



สุดท้ายนี้ นายแพทย์รัชชัชยกล่าวทิ้งท้ายว่า การสำรวจโลกภายในจนพบความจริงและเกิดการเปลี่ยนแปลงในใจตัวเอง คุณูปการของสภาวะนี้ไม่ได้เกิดเฉพาะผู้หนึ่ง แต่การตื่นรู้ของบุคคลหนึ่ง คือการตื่นรู้ของทั้งหมด เราทุกคนคือสิ่งศักดิ์สิทธิ์และเป็นความจริงสูงสุดอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็ ก้าวเล็กๆ หรือก้าวใหญ่ๆ แต่หากหมั่นศึกษา ฝึกปฏิบัติ และเกื้อกูลเป็นกัลยาณมิตร สิ่งที่เกิดขึ้นในคนหนึ่งคน ย่อมส่งผลต่อใครอีกหลายคน เมื่อหลายคนส่งถึงกันนั้นย่อมเกิดความเชื่อมโยงและส่งผลต่อการตื่นรู้ในสังคมในที่สุด “เพราะไม่มีใครหลุดพ้นได้โดยลำพัง เมื่อข้ามพ้นจากสำนักตัวตนไปสู่ธรรมชาติความจริงอันสมบูรณ์ยิ่งใหญ่ ย่อมก่อเกิดความกรณามหาศาล มีแต่ความปรารถนาจะแบ่งปันสิ่งดีๆ ต่อกัน สังคมจะเป็นสถานที่อันอุดมด้วยปัญญา เมตตาและสันติสุขที่แต่ละคนจะเกื้อกูลซึ่งกันและกันได้”