

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ความสุขทางใจในความจริงแสนธรรมดา

วีระกิจ อัครวิงศ์ไพศาล

August 16, 2019

“สมัยเป็นนักศึกษา ผมตั้งใจเรียน เป็นผู้รู้ เป็นนักกิจกรรมด้วย แต่ผมมีความเชื่อที่ชัดเจนกว่าอะไรคือสิ่งที่ถูกหรือผิด จึงชอบตัดสินคนอื่นที่คิดไม่เหมือนตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี และอยากเปลี่ยนสิ่งที่ตัวเองคิดว่าไม่ดีให้เป็นแบบที่เราเชื่อ แต่เปลี่ยนด้วยวิธีดำหนิ ด่าทอ ประชดประชัน ทำให้ผมมีความสัมพันธ์ที่ไม่ค่อยดีนักกับเพื่อนและอาจารย์”

คืออดีตของ **วีระกิจ อัครวิงศ์ไพศาล** นักเขียนการ์ตูนหมิ่นตารธรรมะ ผู้แบ่งปันความรู้และแรงบันดาลใจธรรมะมากกว่า 10 ปี

อารมณ์ของคนหนึ่งคนไม่เคยอยู่อย่างโดดเดี่ยว เพราะทุกครั้งที่มีสติของอารมณ์เกิดปะทุ สะเก็ดอารมณ์ย่อมกระเด็นไปกระทบผู้ที่อยู่ข้างๆ ไม่ว่าจะเพื่อน เพื่อนร่วมงาน คนในครอบครัว กระทั่งคนที่เดินผ่านและไม่เคยรู้จักกัน ย่อมได้รับผลกระทบจากความโกรธที่ไม่รู้วิธีดับนี้

‘ความทุกข์’ คือสิ่งที่วีระกิจแบกไว้บนบ่าตลอดหลายปี วันหนึ่งที่มีโอกาสที่หยุดคิด ได้หยุดยืนอยู่เบื้องหน้า ‘อาจารย์’ ที่แสนยิ่งใหญ่ทอดตัวอยู่เบื้องหน้า จุดเปลี่ยนแรกที่ทำให้เขาตื่นลืมตา เดินออกจากตัวเองเพื่อกลับเข้าไปสำรวจโลกภายใน

หลังจากนั้นโลกของเขาก็ไม่เคยเหมือนเดิม



**+ จากที่เคยเป็นคนอารมณ์ร้าย กลายเป็นนักเขียนการ์ตูนหมิ่นตารธรรมะ ผู้แบ่งปันความรู้และแรงบันดาลใจ ธรรมะมากกว่า 10 ปีในวันนี้ได้อย่างไร จุดเปลี่ยนที่สำคัญเกิดขึ้นตอนไหน**

วันหนึ่งมีโอกาสเดินทางไปเที่ยวที่มณฑลกุ้ยโจว ประเทศจีน แต่ตอนนั้นเป็นการเที่ยวอย่างไม่มีความสุข ไม่รู้สึกสนุกกับอะไรเลย จนช่วงเย็นของการเดินทางไปยัง ‘ขุนเขาหมื่นลูก’ เป็นทิวเขาที่งดงามมาก ผมเดินรั้งท้ายอยู่คนเดียวในขณะที่ทุกคนเดินล่วงหน้าไปไกลพอสมควร

วินาทีหนึ่ง ผมหยุดและยื่นมองดูขุนเขาเบื้องหน้า เหมือนความคิดหยุดนิ่ง รอบตัวมีแต่ความเงียบ ผมไม่รู้สึกลถึงการมีอยู่ของใครเลย ไม่รู้ตัวกระทั่งไกด์เดินมาตบไหล่และถามว่าเป็นอะไรเพราะเขาเห็นผมยืนนิ่งเงียบอยู่นานพอสมควร

พอนั่งบนรถบัส ในใจผมรู้สึกไม่เหมือนเดิม ไม่ใช่คนเดิมเหมือนที่เคยเป็น อยู่ดีๆ ก็มีคำตอบขึ้นในใจว่า “ที่ทุกข์มาตลอดชีวิต เป็นเพราะเรานั้นแหละที่คิดไปว่าตัวเองยิ่งใหญ่ แต่พอยืนอยู่เบื้องหน้าภูเขาลูกนี้ ตัวเราเล็กลงมาก ยิ่งตัวเล็ก ทุกข์ที่มีก็ขนาดเล็กลงไปด้วย แล้วถ้าเราเล็กลงจนเป็นฝุ่นผง ความทุกข์ที่คิดว่ามี ก็คงไม่มีแล้วสินะ” คิดได้แบบนี้ก็เหมือนว่าความทุกข์ที่เคยมีหายไปอย่างประหลาด

ผมไม่ได้เล่าความรู้สึกนี้ให้ใครฟัง แต่รู้สึกเลยว่าภูเขาลูกนี้คืออาจารย์ของตัวเอง เขาได้สอนให้เราเข้าใจความจริงของชีวิตโดยไม่ต้องพูดอะไรแม้แต่คำเดียว เมื่อกลับมาจากทริปนั้น ผมค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตัวเองทั้งวิถีคิด และการ

ใช้ชีวิต เริ่มกลับมาสนใจธรรมะ ศึกษาและอ่านหนังสือเกี่ยวกับจิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง ถ้ามั้รู้ในข้อที่ตนสงสัยและข้องใจ ชีวิตผมไม่เหมือนเดิมอีกเลยนับจากวันนั้น



**+ อะไรคือสิ่งที่ได้เรียนรู้ที่สุด จากอาจารย์หรือภูเขาลูกนั้น**

คือการเรียนรู้ที่จะรู้จักตัวเอง

**+ หลังจากรู้สึกตื่นในวันนั้น เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง**

ผมตัดสินใจเปลี่ยนตัวเอง เปลี่ยนวิธีคิดในการทำงาน การใช้ชีวิต เริ่มผ่นปรนตัวเอง ไม่เครียดกับเรื่องของตัวเอง ควบคุมไม่ได้ มองทุกอย่างตามความเป็นจริง มองคนอย่างที่เขาเป็น ไม่ใช่อย่างที่ผมอยากให้เขาเป็น หลายปีแห่งการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อนร่วมงานมีความสุขมากขึ้น ผมพูดคุยกับคนในบ้านมากขึ้น รับมือกับความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ดีขึ้น ไม่โกรธใครง่ายๆ เหมือนก่อน ยิ้มง่ายขึ้น หัวเราะมากขึ้น

จากที่คิดว่าจะไม่มีแม่แต่แฟน ผมแต่งงาน จากที่เคยเชื่อว่าตัวเองเป็นพ่อที่ดีไม่ได้แน่ๆ ผมก็มีลูก มีความสุขกับการมีลูก มีความสุขกับการใช้ชีวิตกับครอบครัว ทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น มีเวลาเขียนหนังสือและทำในสิ่งที่รัก ไม่

รู้สึกว่าคุณอยู่เหนือใคร ไม่มีใครกดขี่ให้ต้องรู้สึกต่ำต้อย ไม่เปรียบเทียบตนเองกับใคร ใช้ชีวิตง่ายขึ้น ปัญหาในชีวิตน้อยลง จนผมเชื่อว่าความสุขนั้นหาง่ายและอยู่ใกล้ตัวเรามาก



**+ เคยคิดไหมว่าหากไม่เคยเปลี่ยนแปลง ชีวิตจะเป็นอย่างไร**

ผมคงเป็นคนที่ทำงานเก่งแต่ไม่มีความสุข ผมจะตำหนักงานอย่างรุนแรงเหมือนที่เคยเป็น ไล่พนักงานออกเมื่อไม่พอใจ คู่ค้าทางธุรกิจคงรู้สึกว่าผมเป็นคนเจ้าอารมณ์และเอาแต่ใจ ผมคงไม่ค่อยคุยกับคนในบ้าน เลิกงานก็เข้าห้องดูหนัง 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 ธรรมชาติที่แท้จริงอยู่รอบๆ ตัวเรา อยู่ที่มองเห็นมันหรือเปล่าเท่านั้น

**+ คนส่วนใหญ่อาจถามว่า ‘เราจะรู้ธรรมชาติไปทำไม’ เพราะเขาพอใจกับสิ่งที่มีอยู่แล้ว**

แต่สิ่งที่มี เช่น ความคิดที่ว่า ‘ฉันร่ำรวย ฉันมีความสุข ฉันมีชื่อเสียง ฉันเก่ง ฉันฉลาด’ มันไม่คงทนถาวรและจะเสื่อมสลายไปในที่สุด สุดท้ายแล้วการไม่รู้ ไม่ยอมรับ ไม่เข้าใจความจริงแห่งชีวิต จะก่อให้เกิดปัญหาใหญ่โตใน ความรู้สึกจนกลายเป็นความทุกข์ ไม่ว่าจะใหญ่หนักหนา หรือทุกข์เล็กๆ น้อยๆ แต่ทั้งหมดก็ส่งผลกับชีวิตของเราและคนที่อยู่รอบข้าง และความทุกข์ข้างในของคนหนึ่งคนจะส่งต่อไปยังคนรอบข้าง

**+ เครื่องมือที่ชื่อ ‘ธรรมะ’ จะช่วยชำระจิตใจคนที่ทุกข์ และคนที่อยู่ข้างๆ คนที่ทุกข์อย่างไร**

เขาจะมองทุกอย่างด้วยสายตาแห่งความเป็นจริงแม้ยังมีอารมณ์รัก โลภ โกรธ เขาจะรู้สึกตัวเร็ว เมื่อรู้สึกตัวเร็ว ก็  
จะเตือนตัวเองให้เปลี่ยนแปลงความหลงผิดนั้นได้เร็วขึ้น โกรธยากขึ้น โกรธน้อยลง หายโกรธเร็ว เมื่อสูญเสียหรือ  
ผิดหวังก็ทำใจยอมรับความจริงได้เร็วขึ้น



**+ ปัจจัยอะไรที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแบบนี้ในภาพใหญ่**

ผมมองเรื่องการตื่นรู้เป็นเรื่อง ‘ปัจเจก’ ยากที่จะสอน หรือเป็นไปได้ที่ครูอาจารย์หรือใครจะทำให้คนคนหนึ่งตื่น  
รู้ได้ คืออาจพอแนะนำแนวทางได้ บอกเล่าเรื่องราวเพื่อเป็นแรงบันดาลใจได้ แต่ทำให้ใครรู้แจ้งไม่ได้ คนนั้นต้องลง  
มือปฏิบัติด้วยตัวเองเท่านั้นจึงจะรู้

สำคัญที่สุดคือ อย่าทำให้ธรรมะกลายเป็นเรื่องยาก ตัดทอนพิธีกรรมยุ่งยากวุ่นวาย สอนธรรมะให้เด็กซึมซับรับรู้  
ผ่านธรรมชาติรอบๆ ตัว อธิบายด้วยคำพูดที่ฟังง่ายเข้าใจง่าย สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่สบายๆ แต่ทั้งหมดทั้ง  
มวลจะต้องจบลงที่ผู้เรียนรู้ต้องลงมือปฏิบัติ ศึกษาด้วยตนเอง มีความเชื่อและศรัทธาอยู่เสมอว่าตัวเองรู้ธรรมได้

**+ มีอะไรอยากฝากถึงผู้ที่กำลังเดินทางเพื่อเปลี่ยนแปลงใหม่**

ผมเชื่อเสมอว่า “ชีวิตคือการค้นพบ ไม่ใช่การค้นหา” เมื่อไรที่หยุด นิ่ง และค้นให้พบ ‘ปัญญา’ ที่มีอยู่แล้วในตัวเรา  
ทุกคน เราจะค้นพบว่าธรรมะที่แท้คือความจริงอันแสนเรียบง่ายและธรรมดา ไม่ได้มีความยุ่งยากหรือซับซ้อนใดใด

เลย ธรรมะคือความตรงไปตรงมาอย่างถึงที่สุด จนกลายเป็นสิ่งธรรมดาสามัญที่อยู่รอบๆ ตัวเรามากแล้วธรรมะที่แท้จริงนั้นก็อยู่ในตัวเราด้วยเช่นกัน