

รวม 40 ประสพการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ตื่นได้ในทุกขณะ

พศิน อินทรวงค์

August 17, 2019

หากเสิร์ชชื่อของ พศิน อินทรวงค์ จะปรากฏเรื่องราว บทสัมภาษณ์ ผลงานของเขาอยู่จำนวนหนึ่งบนหน้าเว็บเสิร์ชชเอนจิน ข้อมูลจำนวนหนึ่งบอกว่าเขาคืออดีตนักแต่งเพลงแห่งค่ายเพลงยักษ์ใหญ่ มีผลงานติดหูคนทั่วไปอยู่จำนวนหนึ่ง ข้อมูลอีกจำนวนหนึ่งบอกว่า เขาคือนักคิด นักเขียน และวิทยากรเกี่ยวกับการพัฒนาตัวเอง โดยใช้หลักการสำรวจโลกภายใน ผลงานเขียนของเขามีมากกว่า 30 เล่ม ชื่อหนังสือที่คุ้นตา คือ *สมณะเท้าวชา* *วิปัสสนาเท้าวชา*, *ตีตัวดูตัวตน*, *อำนาจพลังจิต*, *พระพุทธเจ้าสอนเศรษฐี* และอื่นๆ



ความน่าสนใจในตัวเขาที่ปรากฏในบทสัมภาษณ์หลายชิ้นเกี่ยวกับชีวิตวัยเด็ก พศินมักเล่าอย่างติดตลก แต่นั่นคือข้อเท็จจริงที่ถือว่าเป็น ‘ตัวตน’ หรือ ‘สารตั้งต้น’ ที่ทำให้เขาเป็นเขาในวันนี้ว่า เขาเคยเป็นคนสุดโต่ง ไม่ยืนตรงกลาง ถ้าขึ้นสุดต้องลงสุด ถ้าเทไปฝั่งขวา อีกข้างของเส้นทางเดียวกันต้องเป็นริมขอบฝั่งซ้าย

เช่น เขาเคยสอบได้เกรด 4 เจ็ดวิชารวด อีกเจ็ดวิชาที่เหลือได้เกรด 0 เคยมาโรงเรียนเช้าที่สุดในโรงเรียนตอนมัธยมต้น มัธยมปลายจึงมาสายที่สุดในโรงเรียน

แต่ที่ทำให้พศินแตกต่าง อย่างน้อยก็เปลี่ยนเส้นทางจากนักแต่งเพลงมากความสามารถ กลับมาทำงานด้านความคิด โดยเฉพาะพัฒนาตัวเองจากภายใน จุดหักเหในชีวิต หรือ Turning point ของเขาอาจไม่หือหาวา ไม่ได้

เปลี่ยนแปลงเพราะเหตุการณ์ภายนอก แต่อาจเพราะนิสัยนักสำรวจ และมักตั้งข้อสังเกตกับความคิดของตัวเอง ตั้งแต่เด็กอยู่แล้ว อย่างที่เขาให้สัมภาษณ์ในรายการ *รายการเจาะใจ* (เทปวันที่ 13 ม.ค. 61) ว่า เช่น เวลาที่เหงา โกรธ น้อยใจ ที่มาของความรู้สึกนั้นคืออะไร เหงาเพราะเหงา โกรธเพราะโกรธ หรือเพราะกลัว?



นอกจากนั้น อาจเพราะใช้ชีวิตอยู่กับคุณพ่อที่เป็นสถาปนิกแต่สนใจธรรมะ อาศัยในบ้านที่เต็มไปด้วยหนังสือ หลากหลายประเภท ประกอบกับชีวิตวัยเด็กที่ถูกส่งให้เข้าเรียนในโรงเรียนที่อิงกับศาสนาทั้ง 3 ศาสนา คือ ชิกข์ พุทธ และคริสต์ เริ่มที่ โรงเรียนชิกข์วิทยาลัย ในชั้นประถมศึกษา, โรงเรียนมัธยมด่านสำโรง ในชั้นมัธยมต้น และโรงเรียนอัสสัมชัญสมุทรปราการ ในชั้นมัธยมปลาย

ทั้งหมดนี้อาจทำให้เขาลาออกจากอาชีพนักแต่งเพลง ไม่ได้สานต่อธุรกิจที่ตัวเองตั้งต้นไว้ อย่างบริษัทรับผลิตสื่อ
ประชาสัมพันธ์ด้านดนตรี เพื่อมาทำงานเขียนและวิทยากรเฉพาะด้านการพัฒนาตัวเองอย่างจริงจัง

“มนุษย์ต้องการความสุข ที่จริงสิ่งมีชีวิตทุกชนิดก็ต้องการความสุข ถ้าเทวดามีจริง เทวดาก็ต้องการความสุข ผมคิด
ว่า การตื่นรู้เป็นหนทางที่เราจะได้พบกับความสุขอย่างแท้จริง การตื่นรู้จึงเป็นเรื่องของทุกคน แม้แต่ผู้ที่ไม่สนใจ
เรื่องราวของการตื่นรู้ก็ยังเป็นเรื่องของพวกเขาด้วย ร่างกายของเราต้องการอากาศ ไม่ต่างอะไรกับจิตใจที่ต้องการ
ความสุข ใครที่ต้องการความสุข การตื่นรู้ก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเขาทั้งนั้น”



+ นิยามของ ‘การตื่นรู้’ ของคุณคืออะไร

อาจยกตัวอย่างเรื่อง ‘สังคมนาบน้ำแข็ง’

มีน้ำแข็งก้อนหนึ่งเกิดขึ้นมา แต่ก่อนหน้าที่มีมันจะเกิด โลกนี้ก็มีน้ำแข็งอยู่หลายก้อนแล้ว สังคมของน้ำแข็งมีคำสั่ง
สอนจากรุ่นสู่รุ่นว่า “ถ้าอยากเป็นน้ำแข็งที่ยิ่งใหญ่ จงขยับขยายตนเองให้กลายเป็นน้ำแข็งก้อนใหญ่ที่สุด”

วัฒนธรรมแห่งความยิ่งใหญ่ของชาวน้ำแข็งจึงเป็นวัฒนธรรมที่พอกตนเองให้ใหญ่โตขึ้นเรื่อยๆ ใครเป็นน้ำแข็งก้อนใหญ่กว่าผู้นั้นชนะ

อยู่มาวันหนึ่ง มีน้ำแข็งก้อนหนึ่งที่คิดต่าง น้ำแข็งผู้มีความเป็นตัวของตัวเองคิดว่า ถ้าเราอยากเป็นน้ำแข็งที่กว้างใหญ่ไพศาล เหตุใดต้องขยับขยายตัวเองด้วยเล่า เราก็ละลายตนเองเพื่อหลอมรวมกับมหาสมุทรไม่ดีกว่าหรือ เพราะเมื่อเราหลอมรวมตัวเองกับมหาสมุทร จากน้ำแข็งก้อนเล็กๆ ก็จะกลายเป็นแผ่นน้ำที่รวมกับผืนดิน กลายเป็นโลก เป็นจักรวาล เป็นสรรพสิ่ง นี่ต่างหากเป้าหมายที่แท้จริงของน้ำแข็งอย่างเรา

ไม่แน่ใจว่าผิดหรือถูก แต่คิดว่านี่คือความหมายการ ‘ตื่นรู้’ ของผม

+ คนเราจะตื่นรู้ไปเพื่ออะไร?

ผู้ตื่นรู้คือผู้เบิกบาน เป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยตนเอง คล้ายดอกไม้ผลิบาน การผลิบานของดอกไม้ทำให้โลกสวยงามน่าอยู่ สงบเย็น เป็นความรื่นรมย์ของโลก



+ คุณเคยเข้าใจภาวะ ‘การตื่นรู้’ ที่วารีเปล่า ถ้าเคย มีรูปร่างหน้าตาแบบไหน ถ้าไม่ ภาวะที่คุณเป็นอยู่คืออะไร?

ผมไม่ได้เป็นพระอรหันต์ จึงเล่าภาวะชัดเจนเช่นนั้นไม่ได้ว่าการตื่นรู้ที่ว่ามีลีลาทางอารมณ์วิญญาณอย่างไร ผมเพียงเป็นคนหนึ่งที่มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้กลัวอนาคตมากนัก เพราะหมั่นพิจารณาถึงความไม่แน่นอนของอะไรๆ อยู่เสมอ

ทุกเช้าผมตื่นมาเพียงพบว่า อากาศสดใส ท้องฟ้าสวยดี ได้ยินเสียงนกกร้อ ตื่นมาก็เดินไปรดน้ำในสวน บางวันขยันหน่อยก็เดินไปซื้อกาแฟในตลาด ถ้าวันไหนไม่มีงานบรรยายผมจะเขียนหนังสืออยู่ที่บ้าน อ่านและดูอะไรไปตามเรื่อง คุยเรื่องตลกขบขันกับคนในครอบครัว บางครั้งผมรู้สึกว่าชีวิตสั้นแต่ยาว บางครั้งผมอยากหนีอยากตายเร็วๆ อยากรู้ว่าเวลาที่คนเราตายจะรู้สึกอย่างไร ระหว่างรอตายก็ใช้ชีวิตไปพลางๆ คงมีแต่ผมเท่านั้นที่เห็นว่าสิ่งเหล่านี้คือความพิเศษอันหาที่สุดไม่ได้



+ ได้เรียนรู้อะไรจากความ ‘พิเศษ’ ที่ว่านั้น

ความเบิกบานและจิตเมตตา ชัดเกล้าความเลวร้ายของตัวเอง ทำให้ผมและคนรอบข้างเบาสบาย เมื่ออึดตาเราน้อยลง เราก็เข้าใจผู้อื่นง่ายขึ้น สร้างปัญหาให้ผู้อื่นน้อยลง

+ มนุษย์ทุกคนจะได้เรียนรู้ความ ‘พิเศษ’ ที่ว่านั้นไหม?

มนุษย์ทุกคนล้วนเคยผ่านประสบการณ์ตื่นรู้มาแล้วทั้งนั้นในวัยเด็ก และมันยังปรากฏขึ้นเสมอๆ ผ่านการใช้ชีวิตด้วยสมาธิและความเมตตา เพียงแต่ภวะนั้นยังไม่ได้ถูกพัฒนาให้กลายเป็นภาวะที่เสถียรจนคงอยู่กับเราตลอดไปเท่านั้น



+ อุปสรรคสำคัญ หรืออะไรที่ทำให้เราไม่พัฒนาภาวะของการตื่นจนเสถียร?

ความกลัว กลัวความไม่แน่นอน ไม่ไว้วางใจในธรรมชาติ เมื่อเกิดความกลัว จึงเกิดความอยาก ความต้องการ ความอยากทั้งปวงนี้มีเพื่อปกป้องตนเองจากความไม่มั่นคงเท่านั้น ถ้าไม่มุ่งทำความเข้าใจกับความไม่แน่นอน ภาวะตื่นรู้ก็เกิดขึ้นได้ยาก แม้มีความเข้าใจและวางท่าทีเป็นมิตรกับความไม่แน่นอนแล้ว ความอยากมี อยากได้ อยากเป็นจะลดลงโดยไม่ต้องทำสงครามกับตัวเอง ภาวะต้นหามีอยู่ในตนจะลดลงอย่างเป็นธรรมชาติ

เมื่อจิตใจสงบเย็นมากขึ้น ความสงบนี้จะส่งผลเป็นความเมตตา คล้ายว่าเมื่อต้นไม้เติบโตก็ได้รับเงา ร่มเงานั้นคือผลจากการที่ต้นไม้โต มีดอก มีผล มีกิ่ง ก้าน ใบ ด้วยการวิวัฒนาการของต้นไม้ บุคคลที่ต้องการเดินทางภายในจึงต้องเรียนรู้ให้ได้ว่า ความเปลี่ยนแปลงคือสิ่งธรรมดาสามัญ



+ เราจะส่งต่อ ‘การตื่นเพื่อรู้’ ให้คนอื่นหรือทำให้เกิดในสังคมได้ไหม?

ผมคิดว่าการตื่นเป็นเรื่องของปัจเจกไม่ใช่เรื่องของสังคม เราไม่มีวันทำให้คนทั้งหมดตื่นรู้ขึ้นมาได้พร้อมๆ กัน
กฎหมายอาชญากรรมได้เมื่อคนมีสำนึกมากพอ แต่การตื่นรู้เป็นเรื่องของวิญญาณภายในที่เจ้าตัวเองแสวงหาเอง
อย่างไรก็ตาม เมื่อคนคนหนึ่งตื่นรู้ แม้ยังไม่ใช่ภาวะที่มั่นคงเสถียร แต่ชีวิตของเขาย่อมเป็นประโยชน์ต่อผู้คนและ
โลกไปโดยปริยาย



+ เริ่มอย่างไรดี?

จุดไฟให้ตนเองก่อน แสงสว่างจากไฟที่เราจุดขึ้นจะส่งไปถึงผู้อื่นได้โดยธรรมชาติ ถ้ามองตัวเองว่ามีความสุขดีไหม ถ้า
พบว่ายังมีความสุขอยู่ ให้หาเหตุแห่งความสุข หาทางแก้ไข ลงมือแก้ไข แล้วจะได้รับผลแห่งการแก้ไขเป็นความ
ดับทุกข์

+ สุดท้ายนี้ มีอะไรที่อยากฝากต่อผู้อ่านไหม

แนะนำว่าให้มองท้องฟ้าและฝ่ามือตัวเองบ่อยๆ มองมันราวกับเป็นสิ่งอัศจรรย์ เป็นไปได้อย่างไรที่ฟ้าอยู่บนหัวเรา ตลอดเวลา แต่เราไม่เคยเห็นเมฆเคลื่อนผ่าน ฝ่ามือที่อยู่ใกล้ชิดเราที่สุด แต่เรากลับไม่เคยเห็นว่าลายมือตัวเอง เปลี่ยนแปลงไปแล้วมากนักแค่นั้น