

## รวม 40 ประสพการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

รู้เพื่อเลิกวงจรทุกข์

พลวิช กล้าหาญ

August 19, 2019

“ความรู้สึกที่สำคัญคือ ‘ทุกข์’ แต่ทุกข์ไม่ควรเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่รังเกียจหรือหลีกเลี่ยง เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้น คือข้อที่ 1 ของหลัก ‘อริยสัจ’ ”

คือความเห็นของ นายแพทย์**พลวิช กล้าหาญ** อายุ 50 ปี ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์องค์รวมและการแพทย์โฮมิโอพาธี (Homeopathy) ศาสตร์การแพทย์พื้นบ้านชนิดหนึ่งของยุโรปอายุกว่า 200 ปี ศาสตร์ที่เชื่อใน ‘พลังชีวิต’ ที่ว่า ‘ร่างกายสิ่งมีชีวิตทุกชนิดมีความสามารถในการรักษาเยียวยาตนเอง’

นายแพทย์พลวิชใช้การแพทย์ทางเลือกร่วมกับสติสมาธิเพื่อการตื่นรู้และยกระดับจิต

“เวลาที่ความคิดหลงทาง เวลาที่เหน็ดเหนื่อย จิตจะสร้างเรื่องราวให้เราได้พบเจอเรื่องราวต่างๆ ตามความเชื่อนั้น การตื่นรู้จะทำให้มองเห็นความธรรมดาของสิ่งต่างๆ และมีความสามารถจะปล่อยสิ่งเหล่านั้นให้เป็นที่ไปตามธรรมชาติเดิม

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

และการเข้าใจความหมายการ ‘ตื่น’ เพื่อ ‘รู้’ ของนายแพทย์พลวิช ช่วยตอบคำถามและเข้าใจกระบวนการภายในที่ว่า

“เข้าใจกระบวนการตื่นรู้ เพื่อเลิกวงจรความทุกข์ เลิกเหนื่อยกับสิ่งเหล่านั้น”



#### + การเปลี่ยนแปลงที่เห็นซึ่งหน้าจากการเปลี่ยนแปลงภายในคืออะไร

ชีวิตหลังการตื่นเพื่อรู้นั้นเบาสบายขึ้นและทำให้เรามองโลกไม่เหมือนเดิม คือเห็นจริงตามที่มันเป็น และเห็นอย่างที่ไม่เคยเห็น ที่ผมเห็นเป็นรูปธรรมคือ คนรอบตัวเปลี่ยนแปลง การงานดีขึ้น มีความสุขสงบในชีวิตมากขึ้น ความทุกข์ทางใจลดลง ความทุกข์ทางกายอย่างการเจ็บป่วยก็ลดลง เพราะจิตใจและร่างกายไม่ถูกบีบคั้นด้วยความหวัง ความทุกข์ ความเหนื่อย จะรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตดีขึ้น

นอกจากนี้ยังมีความก้าวหน้าในธรรม เจริญในธรรม เห็นจริงในธรรมตามที่พระพุทธองค์ได้สอนไว้ ได้พบคุณค่าของการมาเกิด การดำรงอยู่ เมื่อต้องจากไปก็ไม่หวาดหวั่น

#### + การค้นพบแบบไหนหรือครั้งใด ที่รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงที่สุด

การตื่นครั้งแรก-พบว่าความคิดไม่ใช่เรา ครั้งที่สอง-จิตรู้ว่าอารมณ์ต่างๆ ก็ไม่ใช่เรา ครั้งที่สาม-พบว่าจิตไม่ใช่เรา แต่จิตเป็นธรรมชาติเดิมของจักรวาลนี้ และเราเป็นสติ ที่ได้เห็นจิต อารมณ์ ความคิด และธรรมต่างๆ เกิดดับไปตามเหตุปัจจัย

เราเป็นแค่สติปัจจุบัน กำกับจิตให้อยู่กับปัจจุบันให้เรียนรู้ตามจริงในปัจจุบันโดยตัวจิตเอง จิตขัดเกลาความหลงผิดด้วยตัวจิตเอง จิตเห็นไตรลักษณ์ด้วยตัวจิตเอง จิตเป็นอิสระด้วยตัวจิตเอง จิตเรียนรู้จนหมดความอยากด้วยตัวจิตเอง จิตเข้าใจความเป็นธรรมตาด้วยจิตเอง



**+ หากไม่เคยผ่านการศึกษาศีวิตภายใน วันนี้จะมีชีวิตแบบใด อยู่ในจุดไหน**

คงยังใช้ชีวิตตามความคิดที่เชื่อว่าดี คงยังเหนื่อยมาก ทุกข์มาก และดิ้นรนเพื่อประสบความสำเร็จตามที่เคยคิดเชื่อ และอาจยังใช้ชีวิตไปตามความรู้สึก ซึ่งนั่นต้องใช้ความพยายามอย่างมากเพื่อรักษาความรู้สึกดีๆ นั้นไว้ให้คงอยู่ และยังคงต้องวิงหนีความรู้สึกไม่ดีเพราะคิดว่าความรู้สึกเหล่านั้นเป็นตัวเรา

หมายความว่า เราจะเชื่อว่าจิตเป็นเรา จิตไปรับรู้พลัง นิमितร อดีต อนาคต หรือรับรู้ความสามารถอะไรมาก็ทักทักว่าเป็นตัวเรา คงยังไหลไปกับกิเลสว่าอยากยิ่งใหญ่ สุข เต็มดั่ง รวย และเอาจักรวาลมาเป็นของเรา

**+ อะไรคืออุปสรรคสำคัญหรือหลุมพรางที่ต้องเจอในระหว่างทางไปสู่การตื่นเพื่อรู้ และก้าวข้ามผ่านไปได้  
อย่างไร**

อุปสรรคสำคัญ คือความคิดความเชื่อ ไหลไปกับกิเลส ไหลไปกับความเชื่อและความหลง ขอแค่ตั้งหลักได้และไม่ไหลไปกับกระแสกิเลสของสังคมได้ก็เก่งแล้ว และทุกซ่จะค่อยๆ เบบางลง

แม้การตื่นจะเป็นประสบการณ์ของแต่ละบุคคล แต่การตื่นรู้ของแต่ละดวงจิตมีผลกระทบต่อจิตดวงอื่นที่สัมพันธ์กัน และจะยิ่งเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาจิตอื่น



+ หลายคนคิดว่า การเข้าใจตัวเองเป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องยาก คุณเห็นด้วยหรือเห็นต่างอย่างไร

เครื่องมือที่สำคัญคือสติและความรู้สึกภายใน ความรู้สึกที่สำคัญคือ ‘ทุกข์’ แต่ทุกข์ไม่ควรเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่รังเกียจหรือหลีกเลี่ยง เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้น คือข้อที่ 1 ของหลัก ‘อริยสัจ’

เมื่อเราเรียนรู้ธรรมชาติของทุกข์ที่ใจด้วยสัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาทิฐิ จะเห็นว่าภายในนี้ไม่ใช่ของเรา และจะเห็น ‘มรรค’ หรือหนทางดับทุกข์ที่เหลืออย่างครบถ้วนพอดี วงล้อแห่งธรรมจะหมุน จิตจะเข้าใจอริยสัจ ตื่นรู้ใน ‘สมุทัย’ หรือเหตุแห่งทุกข์ได้ด้วยตัวจิตเอง