

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

รู้และตระหนักจึงตื่น

อนุรักษ์ เม่นห่อ

August 19, 2019

‘รู้สึกตัว’ และ ‘ตระหนักรู้’ องค์ประกอบของการ ‘ตื่นรู้’ คือปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การ ‘ตื่น’ ของ โอลิเว-อนุรักษ์ เม่นห่อ ผู้อำนวยการโครงการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ สถาบันที่สนับสนุนพัฒนาการเขียนโดยใช้ความรู้ด้าน วรรณศิลป์ จิตวิทยา ศาสนธรรม และองค์ความรู้ด้านการพัฒนาชีวิตปัจเจกและสังคม เป็นเครื่องมือขัดเกลา เรียบเรียงความคิด และพัฒนาศักยภาพทางจิตใจมนุษย์

อาจจะสนใจองค์ความรู้ด้านการพัฒนาตัวเองที่อิงกับหลักศาสนามาตั้งแต่ยังเล็ก ทั้งเคยเป็นหนึ่งในเยาวชนสถาบันยุวโพธิชน ปัจจุบันที่ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโครงการสถาบันธรรมวรรณศิลป์ ทำให้เขาเป็นหนึ่งในบุคคลที่น่าสนใจในแง่ของการร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับ ‘การตื่นเพื่อรู้’ นี้

อย่างไรก็ตาม เขาออกตัวก่อนว่า ตัวเองเป็นแต่เพียงผู้ที่ศึกษา เพียงอยู่ในภาวะ ‘รู้สึกตัว’ และ ‘ตระหนักรู้’ ใช้กระบวนการนี้เพื่อประคองไม่ให้ตัวเองทุกข์หรือสุขเกิดพอดีเพียงเท่านั้น ซึ่งต่างกับคำว่าตื่นรู้



+ คุณให้นิยามการตื่นรู้ว่า 'รู้สึกตัว' และ 'ตระหนักรู้' สองคำนี้แตกต่างกันอย่างไร

'การตื่นรู้' มีหลายระดับมาก ระดับสามัญคือการมีสำนึกที่กว้างขึ้น ก้าวพ้นออกจากคราบตัณหา (ความอยาก) และออกจากอุปาทาน (การยึดมั่นถือมั่น) แต่โดยทั่วไป 'การตื่นรู้' ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 'การตื่น' และ 'การรู้'

ประการแรก 'การตื่น' คือการหลุดพ้น แต่เพราะชีวิตมนุษย์มีลำดับชั้นมากมาย การหลุดพ้นนี้ ถ้าพูดแบบง่ายๆ ก็คือการหลุดลอกออกไปทีละชั้น เป็นอิสระไปทีละเรื่อง แต่ยังไม่หลุดพ้นโดยสิ้นเชิง

ประการที่สอง 'การรู้' คือรู้แจ้งเห็นจริง เข้าใจความจริงตามที่เป็น แต่ในฐานะที่มนุษย์มีตัณหา(ความอยาก) และอุปาทาน(ความยึดมั่นถือมั่น) เราย่อมมองโลกอย่างเอนเอียง ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตหรือการกระทำในแต่ละด้าน ย่อมเป็นไปอย่างไม่ถูกต้อง ไม่อยู่ในทำนองคลองธรรม เหล่านี้สร้างความทุกข์ต่อตัวเองและผู้อื่น อย่างนี้เรียกว่า 'ไม่รู้'

‘ไม่รู้’ อีกหนึ่งความหมายในทางพุทธศาสนา คือ อวิชชาหรือการไม่รู้แจ้ง (ความไม่รู้ในอริยสัจ 4 หรือต้นเหตุแห่งทุกข์และการดับทุกข์) ยึดถือในอัตตา

‘การตื่นรู้’ ในพุทธศาสนา จึงเป็นการ ‘หลุดพ้นและรู้แจ้ง’ แต่การตื่นรู้ที่เราพบทั่วไปในการอบรม ขณะปฏิบัติธรรม อ่านหนังสือ การศึกษา การเดินทาง และกิจกรรมชีวิตทั้งหลายในทางโลก ยังไม่ใช่การตื่นรู้อย่างเต็มใบ ในทางธรรม เพราะยังเจือปนความ ‘ไม่รู้’ อยู่ แต่ถือเป็นเส้นทางที่นำไปสู่การตื่นรู้ที่แท้จริง

‘การรู้สึกตัว’ กับ ‘การตระหนักรู้’ ยังไม่ถึงกับ ‘การตื่นรู้’ เช่น เหมือนคนหลับ ก่อนจะตื่นต้องค่อยรู้สึกตัว รู้สึกถึงร่างกาย สภาพแวดล้อม อารมณ์ รู้ตัวว่าเมื่อครุ่นนี้กำลังฝัน รู้ตัวว่ากำลังนอน แบบนี้คือการตระหนักรู้ แต่ยังไม่ตื่น แต่การ ‘ตื่นรู้’ ตื่นแล้ว ตื่นเลย



+ เฉพาะ ‘การรู้ตัว’ ซึ่งเป็นขั้นแรกและทุกคนทำตามได้ จะส่งผลอย่างไรต่อเรา

การรู้ตัว ก็คือการกลับมามีสติ รู้ตัว รู้เท่าทันตัวเอง ไม่หลงไปตามกิเลส และกระแสน้ำลมอย่างขาดปัญญา หมายความว่าเราจะไม่ตกอยู่ในความโลภ โกรธ หลง อย่างง่ายดาย

## + แตกต่างใหม่กับการ ‘ตระหนักรู้’

การตระหนักรู้ คือการเข้าใจสิ่งต่างๆ ในชีวิตทั้งในตัวเองและสิ่งรอบข้าง เป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งและเปิดกว้างตามจริง การอบรม การศึกษาหาความรู้ ประสบการณ์ชีวิต และการฝึกปฏิบัติธรรม ต่างช่วยเปิดปัญญาของใจ ออกจากการยึดติดและอารมณ์ เข้าใจความจริงตามเหตุปัจจัยอย่างแจ่มแจ้ง เช่น เวลาที่เราเจอความทุกข์แล้วเก็บมันไว้เป็นบทเรียนสอนใจ นั่นก็คือความตระหนักรู้ที่มากขึ้น แต่ความตระหนักรู้ที่มีประโยชน์ที่สุด คือการตระหนักรู้ที่นำไปสู่การพ้นทุกข์

ทั้ง ‘รู้ตัว’ และ ‘ตระหนักรู้’ ต่างเป็นก้าวสำคัญและองค์ประกอบจำเป็นที่นำไปสู่ ‘การตื่นรู้’ เพราะต้องรู้สึกและตระหนักมากพอจึงจะตื่นได้ ดังนั้น ไม่ต้องแปลกใจที่เห็นผู้ปฏิบัติธรรมหรือผู้อบรมในคอร์สต่างๆ จะผิดพลาดในชีวิตบ้าง หลงในกิเลสบ้าง ยึดอัตตาสูงบ้าง เพราะเรายังต่างต้องรู้สึกตัวและตระหนักรู้ให้มากพอจึงจะพ้นจากความไม่รู้หรือท่านพุทธทาสใช้คำว่า ‘ความโง่’



+ ระหว่างทางแห่งการฝึกฝน ตั้งแต่ระดับพื้นฐานคือ รู้ตัว ตระหนักรู้ สู่การตื่นรู้ จะเจออุปสรรคอะไรบ้าง

‘การสำคัญตัว’ และ ‘ความมั่งง่าย’ เมื่อเราเริ่มปฏิบัติธรรมและหรือเข้าอบรมแนวทางพัฒนาจิตใจ เราอาจรู้สึกดีต่อตัวเองมากขึ้น พอใจและภูมิใจ แต่นั่นก็อาจทำให้เราเริ่มเปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น หรือมีกฎเกณฑ์เพื่อตัดสินคนอื่นว่า ‘ฉันดีกว่า’ ‘เธอด้อยกว่า’

สำหรับบางคนอาจเป็นความคิดว่าตัวเองดีไม่พอ ไม่ว่าจะภาวนาหรือเข้าอบรมไปมากเท่าใดก็ยังแ่อยู่ หรือด้อยกว่าอีกคนที่เป็นวิทยากรหรือเพื่อน แบบนี้ก็เป็นกรสำคัญตัวเหมือนกัน กรสำคัญตัวไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง ต่างส่งเสริมการยึดมั่นในอัตตาตัวตน และทำให้เราละเลยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

กรสำคัญตัวหรือการถือตัว ต่างอำพรางความรู้สึกไม่ดีพอในตัวเอง คนที่คิดว่าตัวเองแนก็ซ่อนความรู้สึกอ่อนด้อยไว้ภายใน เหมือนที่เราพยายามเข้มแข็งในวันที่รู้สึกอ่อนแอ กรสำคัญตัวจึงเป็นอุปสรรคบนเส้นทางแห่งการตื่นรู้ เพราะทำให้เราไม่ยอมรับความจริงตามที่เป็นจริง แต่เปรียบเทียบ หลอกตัวเอง และชดเชยปมด้อยด้วยหนทางต่างๆ นานา



## + แก้ไขอย่างไรดี?

ต้องเคารพตนเอง ยอมรับและรักตัวเองได้ตามที่เป็นจริง ไม่ใช่ยึดยึดคติธรรมและความดีงามให้แก่ตัว แต่ก็ไม่ใช่การปล่อยปละละเลยการฝึกฝนตัวเอง เราจะ ‘รู้ตัว’ ก็ต่อเมื่อฝึกที่จะอยู่กับตัวเองให้ได้ แม้จะรู้สึกด้อยหรือไม่สมบูรณ์เพียงใดก็ตาม จะ ‘ตระหนักรู้’ ในความจริงของชีวิต ก็ต้องเปิดกว้างต่อตัวเองในหลายๆ ด้านตามความเป็นจริง ไม่เช่นนั้นเราก็จะมองโลกตามที่เราเป็น มิใช่เห็นโลกตามที่เป็นจริง

## + อุปสรรคอีกประการคือ ‘ความมั่งง่าย’ เป็นอย่างไร?

ประการที่สอง ความมั่งง่าย เดียวนี้มีคอร์สอบรมมากและก็เป็นการอบรมที่เข้าถึงหัวใจคนได้มากขึ้น แต่ก็แลกมาด้วยการสูญเสียฉันทะ(ความพอใจ) และวิริยะ(ความเพียร) ในการฝึกตัวเอง แต่ไปส่งเสริมให้พึ่งพาและยึดติดกับการเข้าอบรม จนอาจกลายเป็นอาการทางจิตประเภทใหม่ในภายหน้า คือรู้สึกมีคุณค่าต่อเมื่อได้เข้าอบรม แต่รู้สึกไม่มีคุณค่าเมื่ออยู่นอกห้องอบรม

เพราะการตื่นรู้ต้องเกิดจากการเผชิญหน้ากับตนเอง ฝึกฝนซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างเข้มข้น เผชิญกับความทุกข์ เรียนรู้ทุกข์ เพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์ แต่หลายครั้งที่การอบรมในสังคมร่วมสมัยเป็นไปเพื่อการสร้างบรรยากาศของความสุขความสบายมากเกินไป อาจบั่นทอนศักยภาพของสังคมที่จะตื่นรู้ เพราะทำให้คนอยากจะเข้าแต่คอร์สอบรม แต่ไม่ได้อยากฝึกฝนตัวเอง

## + กล่าวได้ไหมว่า ‘การตื่นรู้’ ต้องเข้มงวดที่ภาคปฏิบัติ?

เหมือนการออกกำลังกาย การเข้าคอร์สออกกำลังกายไม่ได้ทำให้เรามีสุขภาพดี ถ้าเข้าคอร์สแล้วการออกกำลังกายบ้าง ไม่ออกกำลังกายบ้าง ก็ไม่ได้ทำให้มีสุขภาพดี แต่คือการลงมือทำให้เป็นประจำสม่ำเสมอ ร่างกายจึงจะแข็งแรง สุขภาพจิตก็เช่นเดียวกัน



**+ นอกจาก ‘การสำคัญตัว’ และ ‘มั่งง่าย’ มีอุปสรรคข้ออื่นอีกไหม**

อุปสรรคสำคัญบนเส้นทางนี้ยังมีอีกมาก เช่น ตัณหาอุปาทาน หรือความอยากได้ อยากเป็น ไม่อยากเป็น ซึ่งทำให้ยึดติด ได้แก่ ติดคาม ติดคิด ติดดี และติดตัว(ตน) หากเราฝึกฝนตัวเองโดยไม่รู้เท่าทันสิ่งเหล่านี้ เราอาจทำได้เพียงสร้างภาพต่างๆ เพื่อปิดกั้นการรับรู้ความจริงเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น

**+ ตัวช่วย เครื่องมือ หรือปัจจัยอะไรที่จะช่วยให้เราก้าวข้ามอุปสรรคที่ว่ามีไปได้**

การมีครู อาจารย์ มิตร ที่ไม่เพียงรับฟังแต่ต้องวิจารณ์เราได้ จะเป็นตัวช่วยสำคัญเพื่อก้าวผ่านอุปสรรคเหล่านี้ หลุมพรางบนเส้นทางที่เรารู้ตัวต้องมีครูคอยชี้ แนะนำ และต้องเป็นครูที่พูดในสิ่งที่เราไม่ยอมฟัง จึงจะทำให้เรามองเห็นตัวเองที่พ้นไปจากความอยากได้ อยากเป็น และไม่ยอมเป็น

**+ ต่อประเด็นการขยายองค์ความรู้ไปสู่สังคม ปัจจัยอะไรบ้างที่จะสนับสนุนให้เกิดการตื่นรู้ระดับสังคมต่อไป**

อย่างแรก คือส่งเสริมการศึกษาเพื่อนำไปสู่การตื่นรู้ ในแง่ของการให้ความเข้าใจเรื่อง ‘การรู้ตัว’ และ ‘ตระหนักรู้’ ในตัวบุคคล ประการต่อมา นักการเมืองและผู้ที่จะเป็นนักการเมืองต้องผ่านการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องและเข้มข้น



การเปลี่ยนแปลงทุกภาคส่วนต้องทำไปด้วยกัน จะเปลี่ยนแปลงทีละด้านไม่ได้ เพราะโครงสร้างเป็นส่วนสำคัญที่ส่งเสริมกิเลสของคนและบั่นทอนเส้นทางสู่การตื่นรู้ สังคมแห่งการตื่นรู้ต้องมีเมล็ดพันธุ์ที่ดี มีดินเหมาะสม ทุกภาคส่วนต้องทำอย่างจริงจังจริงใจโดยใช้การศึกษาเป็นที่ตั้ง ให้เป้าหมายเรื่องการสร้างสังคมแห่งการตื่นรู้เป็นวิสัยทัศน์ของประเทศ รวมทั้งหากนักจัดอบรม สื่อมวลชน นักเขียนมีความเข้าใจในธรรม ก็ยอมอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้คนได้



+ สุดท้ายนี้ อยากฝากอะไรถึงผู้อ่านไหม

ชีวิตเรา ความเป็นตัวเรา มีความหมายมากกว่าที่เราเคยรู้ เคยเชื่อ เคยยึดถือ ชีวิตนี้เกิดมามีความทุกข์ แม้ความสุขก็เป็นเพียงก้อนความสุขที่ทุกข์น้อยกว่า อยากรู้ก็ตาม มันแต่ก็มีหนทางสู่การพ้นจากทุกข์รออยู่เบื้องหน้า เราอาจกำลังสั่งสมปัจจัยภายนอกเพื่อให้มีความพร้อมก่อนออกไปเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ได้อยู่ก็ได้

เวลาชีวิตมีจำกัด อย่างน้อยที่สุดเราควรถามตัวเองว่าเกิดมาเพื่ออะไร คำตอบที่ได้สำคัญแท้จริงกับเราหรือไม่ มีคำตอบอื่นใดมากกว่านี้ไหม เราพอใจกับมันแล้วหรือยัง ถ้าพอใจแล้ว... นั่นดีมาก แต่เราอาจต้องทบทวนต่ออีกนิดว่า สิ่งที่เราพอใจนี้ เรายังทุกข์อยู่ไหม ถ้ายังทุกข์ เป็นทุกข์เกิดจากตัวเอง คนอื่นๆ หรือสิ่งรอบข้าง เราเต็มใจที่จะอยู่อย่างสุขและทุกข์บ้าง หรืออยากก้าวให้พ้นจากสองด้านนี้อย่างมีคุณค่าและความหมายของชีวิต



เพราะถ้าเราพอใจที่จะอยู่อย่างสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เราก็สนใจแต่ ‘การรู้ตัว’ และ ‘การตระหนักรู้’ นั้นเพียงพอแล้ว แต่หากเราไม่ต้องการมีทุกข์ ต้องการมีชีวิต มีหัวใจ มีการกระทำ มีความนึกคิด ที่พ้นไปจากเหตุและผลของการเกิดทุกข์ เราก็ต้องสนใจการเรียนรู้ ฝึกฝน และการปรับเปลี่ยนตัวเอง ‘ตื่นรู้’ ซึ่งมีองค์ประกอบคือ ‘การรู้ตัว’ และ ‘การตระหนักรู้’