

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

มองเห็นและเป็นอิสระ

วีระพล เจนพิทักษ์ชาติ

August 19, 2019

“กาย คือต้นโพธิ์ ใจ คือกระจกเงาใส จงหมั่นเช็ดถูเป็นนิตย์ อย่าปล่อยให้ฝุ่นละอองจับ”

และ

“เดิมที ไม่มีต้นโพธิ์ ไม่มีกระจกเงาใส เมื่อทุกอย่างว่างเปล่าตั้งแต่ต้น ฝุ่นละอองจะลงจับอะไร”

คือถ้อยความสองประโยคที่ **วีระพล เจนพิทักษ์ชาติ** อายุ 64 ปี จับยึดเป็นข้อความประจำใจ อดีตเภสัชกรประจำโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชฉวาง จังหวัดนครศรีธรรมราช ที่ยังมีงานอดิเรกแปลบทความและโคตาคำคมลงพื้นที่โซเชียลมีเดียส่วนตัว

เส้นทางสายธรรมะของวีระพลไม่หือหาวา ไม่สุดโต่ง เพียงแต่ปรับและรับวิถีคิด ใช้ชีวิต และตรวจสอบโลกภายในของตัวเองมาไว้ในชีวิตประจำวัน



### + จินตนาการและการเรียนรู้สู่โลกใบใหม่

วีระพลเล่าว่า ชีวิตวัยเด็กของเขาราบเรียบคล้ายคนทั่วไป เพียงแต่เป็นคนพูดน้อย ไม่แสดงออก รู้ตัวว่ามักเก็บความทุกข์ไว้ข้างในไม่ระบายออก ชอบจินตนาการ และก็หวาดกลัวกับจินตนาการของตัวเอง

“ทุกข์ทุกเรื่องแม้แต่เรื่องที่เกิดไปเอง เช่น คิดว่าหากถูกรถชนจะเป็นอย่างไร ถ้าบาดเจ็บจะใช้ชีวิตอย่างไร กลัวผีด้วย”

ประตูปานสำคัญที่ทำให้รู้จักกับการทำงานด้านจิตใจ คือช่วงวัยรุ่นวัยเรียน เขาบังเอิญอ่านหนังสือเรื่อง สูตรของเว่ยหล่าง แปลโดยท่านพุทธทาสภิกขุ หนังสือเล่มนั้นช่วยให้ความทุกข์ในใจเขาคลีคลายได้ระดับหนึ่ง เมื่อเห็นแล้วว่า

หนังสือเปิดโลกและช่วยคลายทุกข์ในใจได้ หลังจากนั้นเขาจึงติดตามหนังสือธรรมะ โดยเฉพาะงานเขียนและงานแปลของท่านพุทธทาสภิกขุตลอดมา



“แม้จะติดตามงานของท่านตั้งแต่นั้น แต่ไม่เคยไปฝึกสมาธิ เพียงแต่ชอบวิถีเซน ชอบปริศนาธรรม ชอบขบคิด ชอบที่วิธีคิดส่วนใหญ่อยู่ที่ตัวเอง ได้ใคร่ครวญ ช่วยบรรเทาความทุกข์ที่เกิดจากความคิดของตัวเองได้ระดับหนึ่ง”

จุดเปลี่ยนอีกครั้งเกิดขึ้นหลังเกษียณ เมื่อวีระพลได้เข้าอบรมกับ**วิศิษฐ์ วังวิญญู** นักคิด นักเขียน และกระบวนกรสำรวจโลกภายใน วีระพลนิยามว่าการพูดคุยครั้งนั้น ‘เปิดโลก’ เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อชีวิต เขาเปรียบเหมือนได้เดินทางบนภูเขาสูงใหม่ และยังช่วยเสริมพลังในงานเขียนงานแปลแบบก้าวกระโดด มาถึงวันนี้ เขานิยามการตื่นรู้ที่เกิดกับตัวเองว่า “คือความสามารถที่จะดูใจไม่ไหว้ม เพื่อรู้จักตัวตนที่แท้ของเรา เพื่อรู้ความจริงของชีวิตและจักรวาล เห็นธรรมชาติ เห็นความรู้สึก และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ทันขึ้น ซึ่งหากไม่เคยผ่านประสบการณ์ตื่นหรือศึกษาชีวิตภายในก็อาจไม่รู้สักอิสระ ควบคุมความรู้สึกได้เหมือนทุกวันนี้”



### ความสุขเป็นอุปสรรคสำคัญ

อุปสรรคสำคัญในมุมมองวิระพลและอยากจะแลกเปลี่ยน คือมุมมองที่ว่า ‘ความสุขนี้แหละ เป็นอุปสรรคที่หนักอึ้งที่สุด’

“ความสุขเป็นอุปสรรคที่หนักอึ้งที่สุด ทำให้เราพักผ่อน เดินช้า ไม่เหมือนกับความสุขที่มักมาจุดเราให้รีบเดิน อุปสรรคอีกประการคือ เวลาที่ไปฝึกในคอร์สอบรม เรามักจะพุ่งไปที่อารมณ์เดียวเพื่อให้สงบ แต่เวลากลับมา เราไม่ได้เอาภาวนานั้นมาดูใจตอนไม่สงบด้วย”

ต่อประเด็นที่จะขยายความรู้นี้สู่สังคมวงกว้าง วิระพลเห็นว่าหากพูดถึงการส่งต่อในระดับสังคมอาจทำได้ยาก เพราะการศึกษาโลกภายในเป็นเรื่องส่วนบุคคล แต่การรวมกลุ่มเพื่อช่วยสร้างการตื่นเพื่อรู้ในระดับกลุ่มสังคมเล็ก และใช้ประโยชน์จากชุมชนในโลกสมัยใหม่อย่างโซเชียลมีเดียอาจเป็นอีกหนึ่งหนทางที่ทำได้จริง

“การขยายความเข้าใจต้องสื่อสารแบบง่ายๆ ให้เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต”