

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ลมหายใจเพื่อส่งต่อปีติสุข

ทวีวรรณ กมลบุตร

August 19, 2019

จากบทบาทในฐานะคนที่ทำงานเพื่อพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ คุณทวีวรรณ กมลบุตร เป็นทั้งวิทยากร โค้ช และครูฝึกอบรมพัฒนาศักยภาพให้กับพนักงานในองค์กรมากกว่า 12 ปี กว่าที่จะถึงวันเวลาที่เธอได้ทำหน้าที่สร้างเส้นทางแห่งการเติบโตทางชีวิตและการทำงานให้ผู้อื่น เธอเองได้ผ่านการเรียนรู้ทั้งทักษะ วิชาความรู้ในการพัฒนาตนเองในมิติต่างๆ รวมทั้งจุดเปลี่ยนที่กลายเป็นบทเรียนและประสบการณ์ชีวิตที่สร้างการเติบโตภายใน บนเส้นทางแห่งการพัฒนาตนเองและพัฒนาผู้อื่น เราลองดูว่า อะไรคือหลักสูตรสำคัญของ ‘วิชาชีวิต’ ที่เธอได้ค้นพบ ตลอดเส้นทางแห่งการเป็นผู้เรียนรู้และแบ่งปันการเรียนรู้ของเธอ



## + จุดเปลี่ยนชีวิต

ตอนเด็กๆ จำได้ว่าเวลาสุดห่วยใจและรับรู้ว่าคุณสุดห่วยใจเข้า และปล่อยลมหายใจออก และลองทำอีกครั้ง สุดลมหายใจอีกๆ ก็รู้สึกแปลกดี แต่รู้สึกเหมือนมีพลังชีวิต แล้วก็ไปวิ่งเล่น วิ่งชนเหมือนเดิม และความรู้สึกแบบนี้ก็หายไป

จนกระทั่งช่วงเวลานี้ ได้ขอให้แม่มาอยู่ด้วย เราเป็นคนที่รักครอบครัวมากๆ รักแม่มากๆ พอมองเห็นแม่ เดินไปเดินมา เห็นแม่เรียวแรงน้อยลง เห็นแม่ยิ้ม หัวเราะ เห็นแม่มีความสุข พลันใจก็นึก เราไม่รู้เลยว่า แม่จะอยู่กับเราได้นานแค่ไหน แม่เราจะรู้ว่าธรรมชาติของมนุษย์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย หากวันเวลานั้นมาถึงคงหัวใจแทบสลาย คงร้องไห้ และเสียใจจมอยู่กับความทุกข์มากๆ เพียงคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง น้ำตาก็ไหล รู้สึกไม่สบายใจ

จนเมื่อได้สัมผัสถึงความมหัศจรรย์ของชีวิต คือ เมื่อใจเราเริ่มตระหนัก เริ่มมองหาหนทางของการเรียนรู้เพื่อดูแลจิตใจของตัวเอง เราก็พบทาง ได้ไปเรียนรู้กับพี่อุ๋ง คุณนันท์ วิทิตำรง ได้เรียนรู้เรื่องความคิด จิตใจ จิตวิญญาณที่เชื่อมโยงกับจักรวาล นำมาฝึกและปฏิบัติ แล้วรู้สึกจิตใจนิ่งมากขึ้น สงบมากขึ้น วางได้มากขึ้น วางได้ที่ละนิด



รู้สึกได้เลยว่า ความสุขที่แท้อยู่ที่ความว่างของความคิด ใจเราสงบ ไม่มีพื้นที่ของข้อมูลใดเข้ามาในความคิดและจิตใจเราได้ เราจะรู้สึกปิติ เบิกบาน และรู้ใจตัวเองว่า ฉันพบแล้ว วิธีการทำให้เราเข้าใจความจริงแท้ของชีวิต เกิด แก่ เจ็บ ตาย เราเข้าใจ มองเห็นการเปลี่ยนแปลง สัมผัสได้ถึงความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นตลอดเวลา

เรารับรู้ได้ว่าพลังงานชีวิตไหลเวียนอยู่รอบๆ ตัวเราเสมอ ชีวิตมีพลังงานขับเคลื่อน แม้ไม่มีชีวิต ก็มีพลังงานขับเคลื่อน รู้สึกจิตใจผ่อนคลาย แม้ในชีวิตการทำงานจะมีเรื่องราวมากระทบใจ เราอาจสั่นสะเทือนกับสิ่งเหล่านั้นบ้าง แต่เราก็กลับมาอยู่ในเส้นทางที่มั่นคงสงบได้เร็วกว่าที่ผ่านมา



+ บนเส้นทางการเรียนรู้ภายใน

การตื่นเพื่อรู้ คือตื่นจากความหลับไหลในชีวิตเดิม ตื่นจากการเรียนรู้เดิม กรอบความคิดเดิม ตื่นจากอดีตที่ผูกมัดให้ชีวิตผูกพันกับประสบการณ์เดิม ตื่นจากการหลงไปกับอนาคตที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น ตื่นให้รู้ว่า เรามีลมหายใจในช่วงเวลา ณ ปัจจุบันขณะนี้ เพื่อการใช้ชีวิตให้มีชีวิต

เป็นการตื่นจากอดีต ตื่นจากความหลง ตื่นจากความรู้เดิม ตื่นจากการคาดหวังกับอนาคต และรู้ความจริงที่ธรรมดาของชีวิต ทุกอย่างคือความไม่ยั่งยืน มีเกิด มีดับ ตื่นรู้เท่าทันภาพลวงตา ตื่นรู้ดูใจของตัวเองให้โลกภายในของจิตใจสงบสุขได้ทุกขณะจิต

การรู้ความธรรมดาของชีวิตและสรรพสิ่ง ความไม่แน่นอนที่เกิดขึ้น การไหลเวียนของธรรมชาติ มีกลางวัน มีกลางคืน มีเกิด มีดับ มีพบและลาจาก รู้อะไรคือความจริง รู้อะไรคือภาพลวงตา



บางครั้ง การตื่นรู้เกิดจากจังหวะเวลาที่เราถึงเวลาตื่นรู้ อาจจะมีอะไรเชื่อมโยงให้เราเริ่มคิด เริ่มตระหนัก อาจจะเป็นเหตุการณ์ที่ชวนคิด อาจจะเป็นหนังสือที่อ่าน อาจจะเป็นใครบางคนเข้ามาในชีวิต และทำให้เราได้บอกตัวเองว่า ถึงเวลาต้องตื่นรู้กับชีวิตได้แล้ว

โดยส่วนตัวแล้ว คิดว่าตัวเอง เพิ่งเริ่มต้นจากชีวิตเดิมๆ กำลังเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิต เรื่องนี้สำคัญและส่งผลกระทบต่อชีวิตมาก ทำให้เส้นทางการใช้ชีวิตชัดเจน มีรากแก้วของศรัทธาที่แข็งแรง มองเห็นชัดเจน และก้าวเดินในเส้นทางนี้อย่างมั่นใจ โดยรู้ตัว ทัวพร้อม มีสติ รู้ว่าตอนนี้กำลังทำอะไร ไม่หลับไหลไปกับสิ่งเย้ายวนที่เข้ามาในชีวิต ยังคงแข็งแรง มั่นคง และลงมือทำอย่างศรัทธาในสิ่งที่ทำ การตื่นรู้ทำให้เรามองเห็นชัดเจน มีสายตาที่อ่อนโยนกับผู้คนและโลกใบนี้



#### + ทำไมจึงต้องตื่น

หากยังไม่พบแนวทางในการเรียนรู้ภายใน ชีวิตก็จะไหลไปตามสิ่งเร้าของสังคม มีแนวทางการใช้ชีวิตที่หลงไปกับสิ่งเย้ายวนจิตใจ พร้อมพบกับความสุข กับความทุกข์ และจมได้ง่ายกับอะไรก็ตามที่เข้ามากระทบ โดยไม่รู้วิธีในการนำพาตัวเองให้มีสติ หรือมองเห็นธรรมชาติของการดูแลและใช้ชีวิตที่เป็นธรรมดา

เพื่อให้การใช้ชีวิตกับผู้คนเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จากที่พร้อมดิ่งไปกับความรู้สึกลบ ที่อาจจะมาจากคำพูด หรือการแสดงออกของผู้คนที่กระทบใจ เมื่อเราตื่นจากวิธีคิดแบบเดิมๆ ทำให้เรามองเห็นว่าสิ่งนี้เป็นเรื่องธรรมดา เกิดขึ้นได้กับทุกคน แม้กับตัวเอง และได้เรียนรู้ว่า ‘ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต เป็นสิ่งดีเสมอ’

ดังนั้น เมื่ออะไรเข้ามาก็มองเห็น รับรู้ ยอมรับ และเข้าใจ สามารถดำเนินชีวิตไปและอยู่กับภาวะที่ไม่แน่นอนนี้ได้  
อย่างรู้ตัว มีสติ ตื่นจากความหลงทาง จากการใช้ชีวิตอย่างไร้ความหมาย มาเป็นดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย  
และรู้ตัว ตื่นมาอยู่กับปัจจุบันได้บ่อยมากขึ้น เมื่อเรารู้ตัวตื่นได้บ่อยเท่าที่เราต้องการ ความสุขก็อยู่กับเราได้ทุกชั่ว  
ขณะที่เรารู้จักจากภายในจิตใจของเราเอง

เมื่อได้เรียนรู้ ฝึกความคิดให้หนึ่ง สงบ วาง และว่าง รวมถึงฝึกจิตใจให้เมตตาต่อตัวเองและคนรอบข้างได้มากขึ้น  
มองเห็นความจริงที่ทุกสิ่งล้วนอนิจจัง ไม่มีอะไรแน่นอน ทุกอย่างผันแปร เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา การยึดกับสิ่ง  
นอกกายทำให้ตัวเราทุกซัดได้ง่าย ทุกซัดบ่อยกับโลกที่เราต่างสมมติขึ้น ให้ความหมายกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ให้สิทธิ์  
ให้อำนาจ ทำให้เราหลงอยู่กับโลกภายนอก ทำให้มีอารมณ์อยากได้ อยากมี ชอบ ไม่ชอบ

การได้รู้ทันความคิดตัวเองมากขึ้น ได้ทันจิตใจตัวเองมากขึ้น หรือบางทีไม่ทัน ก็ค่อยๆ ดึงกลับมา มีสติ ให้เรารู้ตัว  
เร็ว และพากลับมาอยู่กับปัจจุบันได้ การฝึกนั้น ทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ในช่วงเริ่มเป็นเรื่องธรรมดาที่เราต้องผ่าน รู้ตัว  
บ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง เรายังเป็นคนธรรมดาที่มีกิเลส แต่ก็เรียนรู้ พร้อมเข้าใจธรรมชาติของโลกใบนี้ ธรรมชาติของคนเรา  
ที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย



เมื่อได้เรียนรู้ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง คือ เข้าใจตัวเองมากขึ้น ท้นความคิด และจิตใจตัวเองมากขึ้น เรียนรู้ที่จะฝึกให้ความคิดว่าง ขยายความว่างให้ค่อยๆ ขยับมากขึ้น เมื่อค่อยๆ ว่าง เริ่มได้ที่ 2-5 วินาที ก็รู้สึกดีใจ นี่เราเริ่มว่างได้แล้ว ทีละนิดทีละหน่อย แล้วค่อยๆ ขยับขยาย เป็น 5-10 วินาที นึกขึ้นได้ก็ฝึกให้ใจว่าง เมื่อใจว่าง รู้สึกเบา รู้สึกสบายใจ รู้สึกสงบ มองเห็นท้องฟ้าสวยงาม มองเห็นต้นไม้ใบหญ้าสวยงาม นึกขึ้นได้ก็สูดอากาศเข้าเต็มปอด เต็มหัวใจ

#### **+ ข้อสังเกต คำแนะนำ และหลุมพราง**

การเรียนรู้นี้สำคัญกับการเติบโตภายในของตัวเองมากจริงๆ ทำให้เรานิ่งมากขึ้น รู้ตัวได้เร็ว กลับมาอยู่กับจิตใจตัวเองได้บ่อยๆ พาตัวเองกลับมาที่บ้านในใจ ที่สงบ สุข มอบความสุขให้หัวใจได้ง่ายขึ้น แม้โลกภายนอกจะวุ่นวาย แต่ภายในใจก็นิ่งและสงบได้อย่างดี

ทำให้สะท้อนความคิดว่าหากผู้คนหรือสังคมเล็กๆ อย่างครอบครัว ได้มีใครสักคนในบ้าน ในกลุ่ม ในผองเพื่อนเรา ได้เรียนรู้และฝึกจิตใจให้ตื่นรู้ในชีวิตตัวเอง สิ่งนี้จะช่วยให้คนรอบข้าง ได้รับพลังงานดีๆ ของชีวิตและส่งผลให้รับรู้ถึงการดูแลชีวิตด้วยจิตตื่นรู้ ส่งผลดีและงดงามกับการเดินทางของชีวิตได้



เราเชื่อว่าทุกชีวิตมีความงดงาม และเชื่อว่าธรรมชาติมหัศจรรย์มาก ถ้าเราได้เรียนรู้ความธรรมดาของชีวิตของธรรมชาติ ได้ฝึกหัวใจของการตื่นเพื่อเห็นและรู้มากขึ้นทีละนิด วันละนิด เราจะพบว่านอกจากจะมีความงดงามที่เราสัมผัสได้ เรายังได้สัมผัสถึงความมหัศจรรย์บางอย่างด้วย

เมื่อเราเริ่มหันมาสังเกตความคิดและจิตใจ เราจะพบว่าความคิดนี้แสนขยัน ช่างหยิบเรื่องราวต่างๆ มาคิดได้ตลอดเวลา และเรื่องส่วนใหญ่ก็ให้พลังด้านลบ มากกว่าด้านส่งเสริมชีวิตจิตใจ เมื่อได้สังเกตและมองเห็นได้ เราก็จะเริ่มรักตัวเอง วางความคิดด้านลบ และเริ่มฝึกให้ความคิดว่าง โลง ไร้ความสบาย ผ่อนคลาย

ถึงตอนนี้ คนที่เริ่มฝึกก็จะอยากฝึกมากขึ้น อยากเรียนรู้มากขึ้น อยากแบ่งปันให้คนอื่นรอบๆ ตัว ได้มีความสุข ความสบาย ความว่าง และรับรู้เรื่องราวต่างๆ ได้อย่างเข้าใจชีวิต เข้าใจความธรรมดาได้อย่างที่เป็น ไม่ทุกข์มากเกินไป สามารถพาใจกลับมามั่นคง นิ่ง สงบ และสุขได้เร็ว นี่คือความมหัศจรรย์ของการเรียนรู้และฝึกความคิดและจิตใจให้มี ‘หัวใจตื่นรู้’



หลุมพรางระหว่างทางที่อาจจะพบเจอคือ การรีบร้อนมากเกินไปที่จะอยากรู้คำตอบของชีวิต จริงๆ แล้วการเดินทางของชีวิตแต่ละก้าวอย่าง ในแต่ละวัน ก็เป็นคำตอบสำคัญที่เป็นประสบการณ์ของการตื่นเพื่อรู้

เราเพียงเปิดตา เปิดหัวใจ เปิดจิตวิญญาณของเราให้สัมผัสกับสิ่งต่างๆ กับบททดสอบ เราจะค่อยๆ เรียนรู้และเปิดรับกับทุกประสบการณ์สู่เส้นทาง การตื่นรู้ของชีวิตเราได้ทีละเล็กทีละน้อย เราจะค่อยๆ เติบโตจากโลกภายใน และแข็งแรงมากเพียงพอที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปิติสุข

ชีวิตมีช่วงเวลาที่สั้นมาก ดังนั้นในช่วงเวลาที่มีลมหายใจอยู่นี้ เราขอตั้งจิตอธิษฐาน ให้ได้สอนได้ถ่ายทอดความรู้ ความคิด ประสบการณ์ที่ล้ำค่าในชีวิตเรา มาส่งมอบให้กับผู้คนในช่วงชีวิตที่มีลมหายใจอยู่เท่าที่เราจะทำได้ และทำด้วยความสุขทุกๆ วัน