

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

เห็นโลกภายในที่บิดเบือนสู่สังคมที่ทุกคนรักกัน

อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย

August 19, 2019

ตั้งแต่เด็กๆ เอ็กซ์ หรือ อิทธิศักดิ์ เลอยศพรชัย เชื่อว่าโลกที่คนทั้งโลกรักกันนั้นมีอยู่จริง “เพียงแค่คนเรารักกันทั้งโลก คนบนโลกใบนี้คงมีความสุขพร้อมๆ กัน” ความฝันดังกล่าวได้สร้างเส้นทางชีวิตจนวันที่เอ็กซ์มาได้รับตำแหน่งเป็นประธานมูลนิธิธรรมิกชน องค์การสาธารณกุศลที่มีบทบาทในการสร้างกระแสแห่งการเติบโตทางจิตวิญญาณและความรักในสังคม มุ่งหวังสร้างประสบการณ์การเข้าถึงความเป็น ‘หนึ่งเดียวกัน’ ทำให้หัวใจของผู้คนเติบโตและพร้อมแบ่งปันความสุขสู่ผู้คน และเข้าถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเองผ่านรูปแบบการเรียนรู้และการปฏิบัติเพื่อพัฒนาตนเองอย่างหลากหลาย ไม่จำกัดอยู่ภายใต้ศาสนา พิธีการ หรือความเชื่อรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง



+ การตื่นรู้คืออะไร

สำหรับผมการตื่นรู้คือการเห็นความจริง แต่การเห็นความจริงในแบบตื่นรู้นี้แปลกกว่าการเห็นด้วยตาเนื้ออย่างหนึ่ง คือ การตื่นคือการเริ่มต้นจากการเห็นและยอมรับความจริงในตัวเองก่อน ว่าเราเป็นอย่างไรกันแน่ ดีเลวอย่างไร กลัวอะไร เราอาจเคยเบียดเบียนผู้อื่น หรือแม้กระทั่งทำร้ายตัวเองโดยการกดดันตัวเอง ตำหนิโกรธเกลียดขังตัวเอง มามากแค่ไหนในชีวิตที่ผ่านมาโดยที่เราไม่รู้สึกรู้สึกรู้สึกตัว ซึ่งความจริงที่เราทำกับตัวเองนั้นเราก็กระทำต่อผู้อื่นในแบบเดียวกันโดยที่เราไม่รู้ตัว และเมื่อเราเข้าใจ ตัวเองยอมรับตนเองแบบขั้นสุด รักตัวเองได้หมดแล้วนั้น เราจะสามารถมองออกมาสู่ภายนอกตนเองสู่ผู้อื่นได้อย่างอ่อนโยน เป็นความรักความเมตตา เป็นความเข้าใจความจริงของผู้อื่นได้ต่อไป ผมเชื่อว่าเราทุกคนเป็นเช่นนี้กันทุกคน และนั่นคือที่มาของคำว่า ‘เพื่อนร่วมทุกข์’ ที่มีทั้งความสุขและความทุกข์ร่วมกัน



ถ้าพูดถึงคำว่าตื่นก็แสดงว่าต้องมีคำว่า ‘หลับ’ การหลับไหลที่ผมกำลังสื่อที่นี่คืออาการที่เราตัดการรับรู้ตามความเป็นจริงจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริงบนโลกรอบตัว แล้วเรายึดที่จะจมไปกับบ่ออะไรบางอย่างที่เราอยากไป อยากเป็น หรือพึงพอใจ หรือจมไปกับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เรายึดว่านี่คือโลกความจริงของเรา แล้วเรารักษาโลกใบนั้นเอาไว้อย่างสุดชีวิตด้วยความพึงพอใจ/ไม่พึงพอใจ ชอบ/เกลียดขัง สนับสนุน/ทำลาย นั่นคือพลังของทวิภาวะที่เราใจเราเรื่อยมาให้เรายังเลือกที่จะยึดอยู่โยงโยงในสังสารวัฏนี้ต่อไปด้วยความ ‘ไม่รู้’

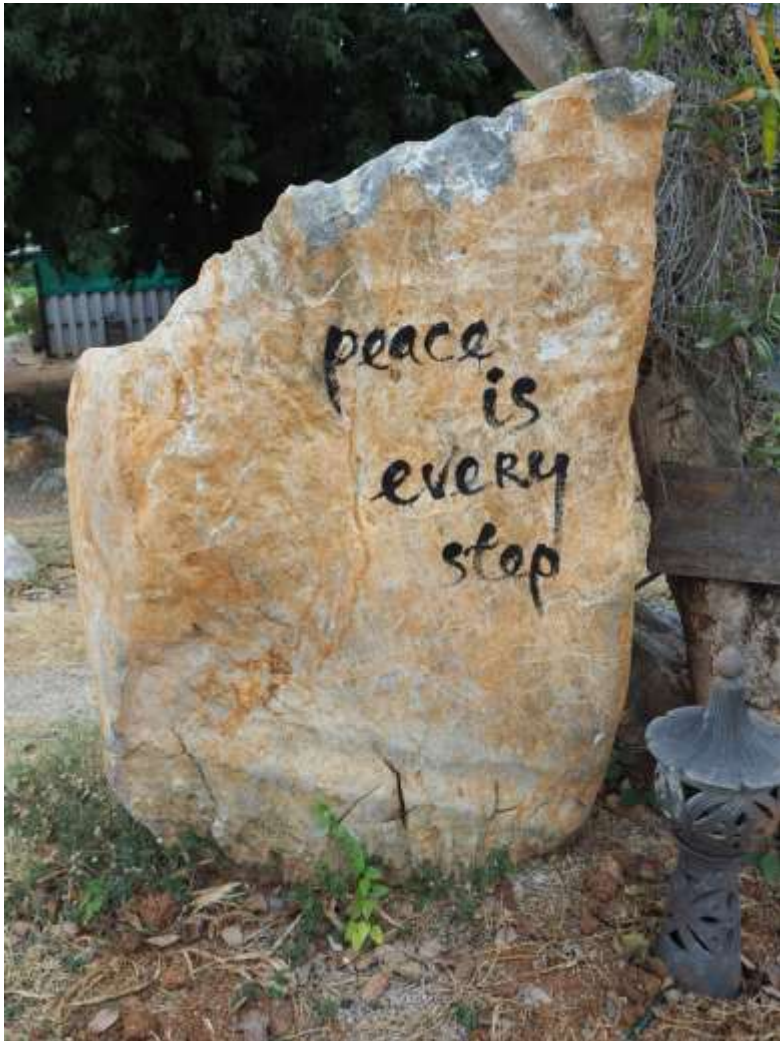
เราไม่รู้ว่า มีอะไรสิ่งใดเหตุปัจจัยใดบ้าง ที่ทำให้เราเป็นแบบนี้ในวันนี้ชาตินี้ มีนิสัยดี นิสัยเสียแบบนี้ อะไรทำให้เรามีความปรารถนา มีสิ่งที่รัก สิ่งที่ชอบ สิ่งที่ได้รับไม่ได้แบบนี้ ยังมีสิ่งที่เราไม่รู้อีกมากมาย และคงไม่มีทางรู้ได้ทั้งหมด มีหลายสิ่งหลายอย่างมหาศาลที่เป็นเหตุปัจจัย ทำให้จิตวิญญาณเราเป็นแบบนี้ ทั้งหมดนั้นล้วนมีสิ่งที่เรา 'ไม่รู้' อยู่เบื้องหลังทั้งสิ้น



สิ่งที่เราไม่รู้มากมายมหาศาล บางทีทางออกที่ง่ายที่สุด เพียงแค่เรา 'รู้' ว่าเรา 'ไม่รู้' อะไรเลย แล้วยอมรับว่าชาตินี้ทั้งชาติก็ยังคงไม่มีวันรู้ได้เลยว่าเหตุปัจจัยทั้งหมดที่ทำให้เราทุกซ์แบบนี้มาจากอะไรบ้าง เมื่อเรายอมรับและเลิกดิ้นรนตามหาคำตอบ เมื่อนั้นสิ่งที่เราต้อง 'รู้' ในปัจจุบันนี้ ที่นี้ เดียวนี้ ก็จะแจ่มปรากฏขึ้นให้เราเริ่มเข้าใจ ใฝ่ใจ และรักตัวเองตามความเป็นจริง

เมื่อก่อนผมคิดจินตนาการเอาเองว่าการตื่นขึ้นนั้น คือสิ่งที่น่าตื่นตื้นเต้นน่าไขว่คว้า ทรงพลังระเบิดออกสว่างไสว และเปี่ยมด้วยความสุขปิติที่ล้นหลาม แต่เมื่อเริ่ม 'รู้จักยอมรับตัวเองตามความเป็นจริง' อย่างลึกซึ้งขึ้นเรื่อยๆ นั้น กลับพบว่าการที่เราสามารถตระหนักรู้และอยู่ตรงนั้นเดี่ยวนั้นกับความจริงของตัวเองที่เราหลีกเลี่ยงหนีปิดบังซ่อนเร้นมานานได้ โดยไม่หลีกเลี่ยงผลึกใสรังเกียจ หรือไม่เข้าข้างตัวเองด้วยความพึงพอใจด้วยความเคยชินไปตามความรู้สึกนึกคิดใดๆ นี่แหละคือการให้ของขวัญกับตัวเองที่งดงามและไม่มีความสุขใดจะเทียบได้เลย

นี่คือการตื่นรู้สำหรับผม ตื่นเพื่อกลับคืนสู่ความเป็นธรรมชาติธรรมดาที่มันเป็นจริงอยู่แล้วเช่นนั้น งดงาม บริบูรณ์ ด้วยรัก และเป็นความจริงเสมอไม่ว่าสิ่งใดจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไป



+ บนเส้นทางของการเติบโตภายใน

ตอนผมยังเป็นเด็กอนุบาล ผมมีความทุกข์มาก ซี้เหงา ต้องการความรัก หวาดกลัวเวลาที่พ่อแม่ไม่อยู่ด้วย ผมเป็นเด็กเกเรชอบเล่นกับเพื่อนด้วยความรุนแรงชอบด่าและทำร้ายเพื่อน ผมถูกเกลียดจากเพื่อน ถูกลงโทษเป็นประจำ จากคุณครูและพ่อแม่ ผมอึดอัดมากเวลาอยู่กับคนนอกครอบครัวที่อารมณ์เสีย เกลียดแม้กระทั่งคุณครูที่มาใช้อำนาจโดยการออกคำสั่งบังคับหรือลงโทษ บ่อยครั้งที่ผมขโมยของจากเพื่อน โทกเพราะกลัวความผิด แล้วผมโดนพ่อแม่ลงโทษคุณครูต่อว่า ผมนอนร้องไห้เรียกร้องความสนใจและการให้อภัยอยู่บนเตียงที่พ่อแม่นอนขนานข้าง... แต่บนเตียงนั้นเหมือนมีผมอยู่เพียงคนเดียว

ตอนนั้นผมจำได้ว่าผมเหงา กลัว เจ็บปวด ร้องไห้อย่างโหยหวนทั้งคืน และผมต้องการความรักความเข้าใจจากคนที่ผมรักจริงๆ พ่อแม่ผมก็แสดงออกดีที่สุดสำหรับผมที่เป็นลูกชายคนเดียวที่เป็นความรักและเป็นคนดีในอนาคต ถ้าตามใจผมมากไป ณ ตอนนั้นผมก็คงได้ใจ พ่อแม่ผมทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้แล้ว ณ จังหวะนั้น

นั่นคือจุดเริ่มต้นของการรังเกียจและซ่อนเร้นปิดบังตัวเอง ผมตั้งมั่นกับตัวเองถึงขั้นรังเกียจปฏิเสธสิ่งที่ตัวเองเป็นอย่างสิ้นเชิงว่า “ฉันจะไม่เป็นแบบนี้อีกต่อไป ถ้าเป็นอีกขอตายยังจะดีกว่า ไม่อยากทรมานและถูกเกลียดอย่างนั้นอีกแล้ว” เพราะผมไม่อยากเป็นคนผิดที่ถูกลงโทษแล้วต้องเจ็บปวดร้องไห้เรียกร้องขอความรักความเข้าใจจากใคร โดยที่ไม่ได้รับการสนใจอีกต่อไป มันเจ็บปวดมันทรมานจริงๆ สำหรับผมในวัยเด็ก



ถึงตอนนี้ผมก็ยังไม่รู้เหมือนกันว่าอะไรทำให้วัยเด็กของผมมีพฤติกรรมแบบนั้น ถึงวันนี้ผมจึงเริ่มเห็นแล้วว่านั่นคือ “ตัวจริง” ที่ผมปิดบังซ่อนเร้นตัวเองเอาไว้ กลายเป็นความรังเกียจผลักไสไม่ยอมรับความเป็นจริงของตัวเองตั้งแต่เด็ก ผมคิดว่าถ้าเราสอนคนอื่นหรือลงโทษคนอื่นด้วยความรู้สึกนึกคิดแบบไหน ความรู้สึกนึกคิดแบบนั้นก็จะไหลเข้าไปกลายเป็นตัวตนของคนที่ถูกลงโทษด้วยไม่มากก็น้อย เช่น ตอนลงโทษ ใจคนตีรู้สึกว่าจะต้องลงโทษให้เข็ดเพราะไม่อยากให้ลูกเลว เมื่อมีความ ตี/เลว ในใจเมื่อลงโทษไปความเป็นทวิภาวะ ตี/เลว ก็จะเป็นสิ่งที่ปลุกฝังไปในตัวตนของเขาด้วยเช่นกัน กลายเป็นว่าที่ฉันตีเพราะฉันไม่อยากเลว สุดท้ายแล้วก็กลับมาที่ความรังเกียจปฏิเสธผลักไสในใจอยู่ดี

เมื่อโตขึ้นผมกลายเป็นคนไม่ค่อยพูด ผมกลัวการพูดจริงๆ แล้วไปกระทบอารมณ์ทำให้คนอื่นไม่ชอบแล้วกระทบ
อารมณ์โกรธเกลียดกลับมา ผมไม่อยากเจอความโกรธเกลียดจากใครอีกแล้ว ผมเลยกลายเป็นคนไม่พูดไม่สื่อสาร
ความรู้สึกออกมาจริงๆ แต่จะแสดงออกตามความต้องการโดยอ้อม โดยการเรียกร้องสิ่งที่ต้องการด้วยการทำให้
ตัวเองทุกข์ ทำให้ตัวเองป่วย การร้องไห้ การรอมแง การดื้อต่อต้าน การประชดประชัน มีแผนการตลอดเวลา และที่
สำคัญผมกลายเป็นคนที่พยายามทำให้ผู้อื่นพึงพอใจเรา เป็นคนที่รอรับความพึงพอใจตลอดเวลา มองย้อนกลับไป
ผมรู้สึกว่าผมนี่แหละเป็น ‘ขอทานทางจิตวิญญาณ’ ตัวจริง



เมื่อเวลาผ่านไปนิสัยความเคยชินเหล่านี้พัฒนากลายเป็นความจริงในแบบเรา ผมเริ่มปรุงแต่งต่อยอดนิสัยให้
กลายเป็นบุคลิก ผมสร้างเงื่อนไขและหลักการที่กลายเป็นศีลธรรม ความถูกต้อง ความรัก และความดีงาม ในแบบ
ของผม ผมสร้างพื้นที่ปลอดภัยของผมด้วยความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง และให้คุณค่าคงตามกับพื้นที่ตรงนั้นเป็น
ความฝันเป็นแรงปรารถนาที่ประคบประหงมไม่ให้ใครแตะต้องประดุจตั้งไข่ทองคำในตะกร้า นี่คือนิยามแห่ง
การปรุงแต่งความทุกข์ความเจ็บปวดความเกลียดชัง ให้กลายเป็นความถูกต้องที่สวยงาม นี่คือการราวของการ

สร้างอาณาจักรอันแข็งแกร่งในโลกภายในของตัวเอง เพื่อซ่อนเร้นตัวเองที่เราเกลียดและไม่อยากกลับไป ‘รู้สึก’
แย่กับอดีตอีกครั้ง

และนี่คือเหตุปัจจัยที่ทำให้ผมเชื่อว่า “เพียงแค่มิตรรักกันทั้งโลก คนบนโลกใบนี้คงมีความสุขพร้อมๆกัน” ความ
ปรารถนานี้เกิดจากความทุกข์อันมหาศาลในใจผม ที่ผมอยากหยุดความวุ่นวายที่สร้างคามเกลียดชังบนโลกใบนี้
อยากหยุดระบบอะไรบางอย่างที่ทำให้โลกใบนี้มันทุกข์ทรมานมานานแสนนาน

จนอายุ 30 ต้นๆ โลกภายในที่บิดเบือนนั้นมันเติบโตขึ้นไปเรื่อยๆ ผมได้ใช้ชีวิตตามแบบที่ผมเชื่อว่าดีงาม สวยงาม
เปี่ยมด้วยความรักและสูงส่ง แต่แปลก สิ่งที่ผมเชื่อว่าดีที่สุดต่อทุกคนยิ่งผมทำให้ผมมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ เป็น
ความสุขที่ไม่มีที่มาที่ไปจับต้นชนปลายไม่เจอ หนาแน่นหนักหน่วงมีดมน เปี่ยมความหวังที่อยู่แสนไกล เปี่ยมด้วย
ความปรารถนาที่ให้โลกนี้ดีขึ้นด้วยความรักกัน แต่ผมเองกลับเหมือนคนที่จมลงไปใต้อะไรที่มืดสนิท ผมพยายาม
ไขว่คว้าตะเกียงตะกายขึ้นมาหายใจ และมองหาแสงสว่างที่อยู่เหนือผิวน้ำ

ต่อมาผมเกิดเหตุการณ์ความล้มเหลวในชีวิต ผมท้อจมไปในความผิดพลาด มันแย่มาก มากจนทำอะไรไม่ได้เลย
ผมงงมากกว่าเกิดอะไรขึ้นกับผม ทำให้ผมช่างอ่อนแอ คำถามที่ก้องในหัวแทบจะตลอดเวลาคือประโยคที่ว่า “ความ
ทุกข์นี่คืออะไรกัน กูไม่อยากเป็นเลย และมันหายไปได้อย่างไร”

ผมทรมานอย่างนั้นอยู่ประมาณ 2 ปี ผมรังเกียจความสุขมาก อยากหนี อยากหายๆ ไปจากความสุขนั้นให้เร็ว
ที่สุด อยากหาคำตอบ อยากตามหาใครก็ได้ที่เก่งที่สุดเพื่อมาช่วยเรา ผมออกตามหาวิธีการ หาครูอาจารย์ ทดลอง
สัมผัสศาสตร์ต่างๆ เมื่อจะเจอคำตอบที่มันรู้สึกใช่ แต่ยิ่งหากลับยิ่งไม่เจอ ยิ่งห่างไกลไปเรื่อยๆ

แล้ววันหนึ่งผมก็พบจุดเปลี่ยนของการเติบโตภายใน จุดเปลี่ยนสำคัญนี้เกิดขึ้นจากคำว่า ‘เพื่อน’ ก่อนหน้านั้นผมไม่
เชื่อว่าเพื่อนหรือกัลยาณมิตรนั้น จะช่วยให้เราเข้าใจความสุขแล้วตื่นและรู้จักตนเองได้ เพราะที่ผ่านมาผมคิดว่
การตื่น หรือการตระหนักรู้ มันค่อนข้างเป็นสิ่งวิเศษที่สูงส่ง ไม่น่าจะมาจากความธรรมดาอย่างคำว่า ‘เพื่อน’ แต่
เพื่อนใหม่ที่ผมเจอเมื่อกลางปี พ.ศ.2559 นั้น เป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตผมอย่างแท้จริง

ผมได้เจอเพื่อนกลุ่มที่มีชื่อว่า ‘สหธรรมิก’ (ต่อมาเพื่อนกลุ่มเดียวกันนี้แหละที่ก่อตั้งมูลนิธิที่ชื่อว่ามูลนิธิสหธรรมิก
ชน) ผมเพิ่งเข้าใจว่าเพื่อนสำคัญมาก เพราะเพื่อนมี ‘ความจริง ความงาม ความรัก’ ในแบบธรรมดาปกติให้เรา เขา
ให้ความเป็นเพื่อนกับผม ดูแลห่วงใยผมลงลึกถึงการเติมเต็มความรู้สึกที่ผมรู้สึกขาดพร่องมานานแสนนาน และ
สะท้อนสิ่งที่ผมเป็นตามความเป็นจริงแบบที่ผมเป็น ความแ่ความซบซนซ่อนเร้นเห็นแก่ตัวที่ตัวเองเกลียดชังกด
ทับเก็บซ่อนมันเอาไว้ในวัยเด็กนั้นเพื่อนที่นี้ไม่รังเกียจ ทุกคนมองว่านั่นเป็นปัญหาร่วมกันของทุกคน เป็นพื้นที่ที่เปิด
ใจให้ผมค่อยๆ แง้มใจนำสิ่งที่แย่มากๆ ที่ผมเกลียดตัวเองให้สามารถใช้ชีวิตได้เป็นปกติ ไม่ต้องเก็บซ่อนปิดบัง
ตัวเองอีกต่อไป



วันหนึ่งผมได้รับฟังความจริงเรื่องหนึ่งจากเพื่อนๆ ที่ผมมั่นใจว่าผมไม่ผิด สิ่งที่เกิดขึ้นคือผมเศร้าหมอง น้อยใจ ประชดประชัน สงสัยไม่เชื่อ เต็มเปี่ยมด้วยความไม่พอใจเพื่อนๆ เพราะรู้สึกว่าเขาไม่เข้าใจความหวังดีของเรา ผมจมอยู่ในสภาวะนั้นอยู่ 3 วัน จนเมื่อผมคุยกับเพื่อนอีกครั้ง ทุกคนลืมนเรื่องนี้ไปแล้ว แถมยังอารมณ์ดียิ้มแย้มแจ่มใสให้ผมอีกต่างหาก ผมจึงเห็นว่าเรานี้แหละที่คิดและซ้ำเติมตัวเองอยู่คนเดียวโดยที่ไม่มีใครมาทำอะไรเราเลย

เมื่อรู้ซัดว่าเราทำร้ายตัวเองไม่ใช่ใครทำร้ายเรา ผมดำดิ่งเข้าไปในโลกภายใน กลับเข้าไปหาความรู้สึกที่เรายึดไว้จนเกิดความหดหู่ ประมาณไม่ก็วินาทีผมพบความรู้สึกของตัวเองในวัยเด็กที่นั่งคุดคุ้ซิมเศร่าร้องไห้เรียกร้องเผื่อารให้ได้รับความสนใจ ทันใดนั้น ผมก็เกิดอาการที่อธิบายเป็นคำพูดได้ยาก และหลุดออกจากสภาวะทุกข์ที่จมมา 3 วัน

ความรู้สึกทุกข์นั้นไม่ได้หายไปด้วยวิธีการกดข่ม คิดพิจารณาหรือจินตนาการ แต่เรา ‘แค่รู้’ อยู่ตรงนั้นเวลานั้นว่ามีอยู่ เพียงแค่รู้ว่าเรามีเขาที่ทุกข์อยู่ เราก็ไม่ได้เป็นเขาที่เป็นความทุกข์นั้น แค่รู้ว่ามียู่ เราก็ไม่ได้เป็นแล้ว เขาไม่ได้หายไป ยังอยู่ในเรา แต่เราก็ไม่ได้เป็นเขา ไม่ได้เป็นความทุกข์นั้นแล้วด้วยเช่นกัน

ผมกลับรู้สึกว่ามีความรักต่อความรู้สึกทุกข์นั้นและสามารถดูแลรับผิดชอบไปด้วยกันกับการเดินทางของผมได้ พอผมเริ่มเดินทางไปพร้อมเขาโดยที่ไม่รังเกียจและไม่ได้เป็นทาสเขา ผมประหลาดใจที่ความทุกข์เหล่านั้นกลับเปลี่ยนสถานะจากความจมทุกข์มีดบอดกลายเป็นปัญญาที่เปี่ยมด้วยความรักความเข้าใจ ให้ผมสามารถใช้ชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุขและทำประโยชน์ได้อีกมาก



ผมรู้สึกว่าการประสบการณ์การตระหนักรู้ครั้งแรกที่ชัดเจนแบบนี้ เป็นเรื่องมหัศจรรย์เลยก็ว่าได้ และทำให้ผมซาบซึ้ง คำสอนของพระพุทธศาสนา เรื่องของการเจริญสติรู้ทั่วชั้น 5 ไม่ใช่เรา

หลังจากนั้นมาผมก็เดินทางภายในต่อไป และรู้ว่าประสบการณ์การตื่นรู้ที่นั่นไม่มีวันจบวันสิ้น เมื่อใดที่เราปักหลักยึด เชื่อว่าเราตื่นแล้วรู้หมดแล้วหรือบรรลุแล้ว นั่นแหละคือการที่เริ่มยึดอัตตาบางอย่างเรียบร้อยแล้ว

ผมขอแบ่งปันว่า เมื่อไรที่เราเจอความทุกข์ ความไม่ชอบ ความรู้สึกไม่ถูกต้อง ไม่พึงพอใจ ขอให้ทุกท่านได้พิจารณาว่านี่อาจเป็นโอกาสทองที่ธรรมชาติมอบเหตุให้เราได้เข้าใจอะไรบางอย่างที่เราเก็บความขัดแย้งกับตัวเราเองไว้นานแสนนาน ให้เราได้มีโอกาสปล่อยวางอัตตาที่เลสความทุกข์นั้น แล้วกลับมาเป็นหนึ่งเดียวกับตัวเองอีกครั้ง

+ ทำไมถึงต้องตื่นรู้

การตื่นรู้เป็นไปเพื่อได้เรียนรู้และรู้จัก ‘ทุกข์’ ที่เรายึดไว้ด้วยความไม่รู้ ผมเชื่อจากประสบการณ์จริงส่วนตัวว่า ธรรมชาติของจิตวิญญาณมีการเรียนรู้ และจิตวิญญาณมีขีดจำกัดในการยึดแบกอัตตาที่เลสเอาไว้ ถึงจุดหนึ่งจะมีระบบของความสมดุลมาคลี่คลายปล่อยวางเสถียร ซึ่งระบบนี้ก็คือ กฎไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างในจักรวาลคือกฎนี้ ทั้งสิ่งที่จับต้องได้ เช่น สสาร โลก ทะเล ดวงดาว ดวงจันทร์ ฯลฯ และสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความคิด ความจำ ความรู้สึก อารมณ์ สภาวะธรรมต่างๆ ฯลฯ ทุกอย่างล้วนอยู่ในกฎนี้ทั้งสิ้น เมื่อเรายอมรับกฎนี้ได้ นั่น ชีวิตเราจะเคลื่อนไหวและไหลไปอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ

ถึงจุดนั้น ชีวิตจะเป็นปกติสุขมีความสุขในแบบที่เหมาะสมกับจิตวิญญาณของเรา งานหรือหน้าที่ที่ทําก็สอดคล้องกับการสร้างความทุกข์ในตัวเอง เมื่อคนหนึ่งทำงานเพื่อการรู้จักเข้าใจความทุกข์ของตัวเอง งานนั้นจะมีพลังที่ไปส่งผลให้คนอื่นที่ยังมีความสุข ที่ยังไม่รู้สึกตัวสร้างแรงสั่นสะเทือนแล้วเปิดใจให้เขากลับเอาตัวเองที่ซ่อนเร้นหวาดกลัวนั้นออกมายอมรับเปิดเผยเพื่อเป็นประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน



+ ตื่นสู่ชีวิตใหม่

ผมพบว่าการตื่น ทำให้ผมเป็นเพื่อนได้กับทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเลย พื้นที่ปลอดภัยเรากว้างขึ้น ทุกอย่างเริ่มรู้เจือใจ เราดำรงอยู่ด้วยปัญญา ความเมตตา ความรัก และความกล้าหาญ (ไม่ได้มาจากความกลัว) มีเจตนาเพื่อประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน เกิดความสุขที่สมดุลทั้งโลกภายในและโลกภายนอก

ผมเครียดและจมอยู่ในสภาวะอารมณ์ต่างๆ น้อยลง มีศักยภาพในการรับมือกับเรื่องราวมากมายที่ผกผันในชีวิตประจำวันได้มากขึ้น ที่สำคัญคือทำให้มีการแก้ปัญหาด้วยวิธีการใหม่ที่อยู่บนความจริง ไม่ถูกความกลัวบดบังปัญญา ทำให้แก้ปัญหาได้อย่างเป็นธรรมชาติ และไม่บานปลายจนเกิดปัญหาใหม่



ปัจจุบัน สิ่งที่ผมได้รับคือชีวิตใหม่ที่เข้าใจความรักความเมตตาอย่างอ่อนโยนต่อตนเองจากภายใน เริ่มเรียนรู้ที่จะรักตัวเอง เข้าใจตัวเองว่าอาการตื่นรนทुरนทुरายต้องออกไปสร้างความรักให้เกิดขึ้นอย่างยิ่งใหญ่ในโลกภายนอกนั้นจริงๆ เป็นอย่างไรมีอะไรอยู่เบื้องหลัง เริ่มเข้าใจความทุกข์ของเรา เข้าใจความสุขของเรา และเข้าใจความเป็นจริงของเรา

+ ตื่นเพื่อตนเอง ตื่นเพื่อสังคม

ก้าวเล็กๆ ที่เป็นจุดเริ่มต้นที่ธรรมดาแต่ยิ่งใหญ่ คือ ความเป็น ‘เพื่อนแท้’ ที่แม้แตกต่างก็เข้าใจ แม้ไม่เข้าใจแต่ไวใจ แม้ไม่เห็นด้วยก็ไม่ตัดสินกัน แม้ไม่ชอบก็ใส่ใจความรู้สึก และก้าวใหญ่ต่อไปที่จะทำให้สังคมหรือชุมชนผู้รู้ตื่นเกิดขึ้นได้จริงเป็นวิถีชีวิตนั้น ผมคิดว่าประกอบด้วย 4 องค์ประกอบสำคัญคือ 1.สังคม 2.ศิลปะ 3.วิทยาศาสตร์ 4.ปรัชญา (ศาสนา) บนพื้นฐานปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง อันเป็นหลักการของมูลนิธิสโตนสโตน ซึ่งเมื่อเราสามารถทำให้ทั้ง 4 องค์ประกอบเชื่อมโยงไม่แบ่งแยกพร้อมกับการเติบโตภายใน

+ อุปสรรค หลุมพราง และคำแนะนำบนเส้นทาง

ขออนุญาตใช้ภาษาและความเข้าใจส่วนตัว ผมเรียกว่ามารกลายร่าง ก็คือการที่กิเลสหรืออัตตา เมื่อเขาได้รับรู้ เรียนรู้สัมผัสสภาวะธรรมต่างๆ ปัญญาต่างๆ ไปพร้อมกับเรา เขาก็เติบโตไปพร้อมเราด้วยเช่นกัน หลบซ่อนเก่งขึ้น

เป็นการเอาเข้าตัวแบบแนบเนียนขึ้นให้สติเราตามไม่ทัน พยายามหาทุกวิถีทางให้ยังคงสิ่งสถิติในตัวเราได้ต่อไป
กิเลสอึดตาเขากลับตาย และสิ่งที่ทำให้กิเลสอึดตามันตาย มันถูกจับได้ก็คือ การมีสติรู้สึกตัว นั่นเอง