

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

เห็นความเป็นมนุษย์ แจ่มแจ้งในธรรมชาติของชีวิต

พระจิตร์ จิตตสวโร

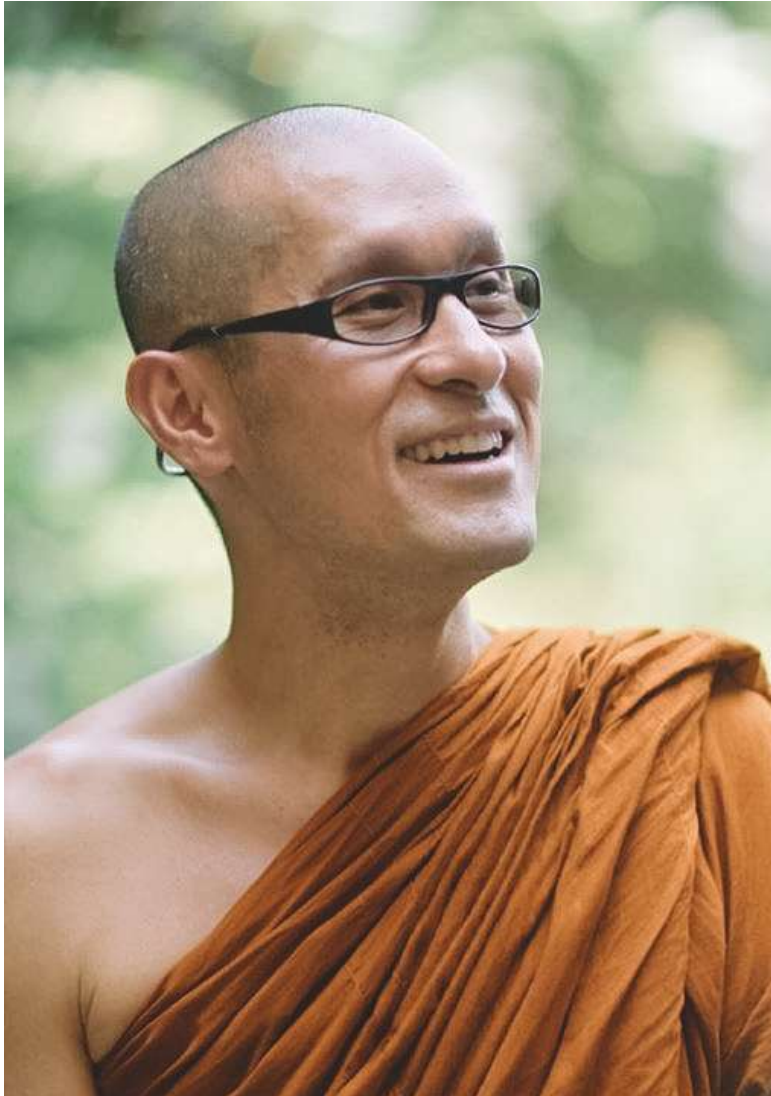
August 19, 2019

‘หากเพียบพร้อมและดูจะมีความสุข ทำไมจึงละทางโลกแล้วบวชเป็นพระ’

พระจิตร์ จิตตสวโร อายุ 49 ปี อดีตนักวางแผนกลยุทธ์ในบริษัทตัวแทนโฆษณา ศรีเอทีพีที่เคยได้รางวัลคานส์ และรางวัลอื่นๆ ในแวดวงโฆษณา ที่รับประกันความสามารถและพื้นที่ทางสังคม แต่แม้จะอยู่ในสายงานที่ดูเหมือนจะส่งเสริมแนวคิดด้านสุขนิยมและบริโภคนิยม ท่านกลับชวนวชอยากศึกษาเรื่องของชีวิตจิตใจ จัดสรรเวลาให้กับการศึกษาและปฏิบัติธรรม ทำงานจิตอาสาต่างๆ ตั้งแต่ปี 2548 และเริ่มฝึกการเจริญสติทั้งเต็มรูปแบบและชีวิตประจำวัน

“ปี 2554 มีโอกาสมากราบหลวงพ่อก๊วย พระอาจารย์สำราญ ธมฺมธโร ณ วัดป่าธรรมอุทยาน จังหวัดขอนแก่น ตั้งแต่ครั้งแรกที่กราบหลวงพ่อรู้สึก ‘คลิก’ กับคำสอนของท่าน ไม่ว่าจะ เป็น ‘กินข้าวเป็นไหม ทุกวันนี้กินเพราะกายหิว หรือใจอยาก’ ‘ไปเดินให้ทั่ววัด เดินทุกก้าวหยุดทุกก้าวนะ’ ”

ต้นปี 2554 พระจิตร์อุปสมบทเป็นเวลา 8 เดือน ก่อนกลับมาบวชครั้งที่สองในช่วงเข้าพรรษาปี 2555 และบวชครั้งที่สามในเดือนพฤษภาคม ปี 2556



**+ จุดปะทะทางความคิดจนต้องตั้งคำถามกับอาชีพของตัวเอง**

ช่วงที่เป็นผู้บริหารบริษัทวิจัยและที่ปรึกษา มีครั้งหนึ่งที่เราถูกบริษัทคู่ค้าเรียกเข้าไปเพื่อประชุมเกี่ยวกับความผิดพลาดในการทำงานบางอย่าง ในทางวิชาชีพแล้ว ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาปลีกย่อยที่แก้ไขได้ไม่ยาก แต่วันนั้นความผิดพลาดถูกขยายจนเกินสาระของมันไปมาก และบทลงโทษที่ค่อนข้างรุนแรงคือระงับการทำธุรกิจด้วยครึ่งปี

อันที่จริง เราค่อนข้างคุ้นเคยกับคนจากบริษัทคู่ค้าคนนั้น เพราะสายงานนี้ไม่ใช่วงการใหญ่โต ส่วนใหญ่ก็เคยเห็นหน้าเห็นตากัน เวลามีการเปลี่ยนงาน หรือออกมาเปิดบริษัทส่วนตัว คนที่เคยรับบทเป็นผู้จ้าง ก็อาจกลายมาเป็นผู้ถูกว่าจ้างได้

ก่อนหน้านี้เราเคยเป็นลูกค้ำของลูกค้ำท่านนี้ สัมพันธภาพทั้งระดับองค์กรและส่วนตัวก็ถือว่าดีใช้ได้ แต่ดูเหมือนวันนั้นท่านผู้นั้นจะไม่พร้อมรับฟังเราเลย แผนการแก้ไขที่เตรียมไปจึงเป็นหมัน การประชุมวันนั้นเป็นการสื่อสารทางเดียวที่มีเราเป็นผู้ฟัง แต่นั่นเป็นการประชุมครั้งแรกหลังจากเราจบคอร์สปฏิบัติธรรมที่เราไปเข้าอบรมมา เราจึงสามารถเปิดใจรับฟังได้อย่างมั่นคง

ยิ่งฟังไปๆ เราพบว่า สิ่งที่ท่านผู้นั้นพยายามทำให้เราเชื่อว่าเป็นความจริงเกี่ยวกับเรา จริงๆ แล้วคือความคิดความอ่านของท่านผู้นั้นล้วนๆ ในขณะที่ท่านผู้นั้นพยายามสะท้อนคุณภาพการทำงานของเรา มันกลับสะท้อนคุณภาพจิตใจของท่านผู้นั้นอย่างชัดเจน เราเห็นคนตรงหน้าเรากำลังหลงในอำนาจ ในหัวโขน ในสมมุติ ในความคิด ความเห็น มุมมองและความเชื่อต่างๆ ของท่านผู้นั้นคล้ายพระจันทร์ที่ถูกเมฆหมอกบดบัง เรารู้สึกว่ามันง่ายมากที่เราจะหลงรูป หลงนาม หลงสมมุติ หลงโลก และเบียดเบียนกันไปมาไม่รู้จบเช่นนั้น

แต่ความเข็ดขยาดทั้งหมดกลายเป็นเข้าใจและความสงบในที่สุด เรากล่าวขอบคุณที่เคยเกื้อกูลกัน ขออภัยสำหรับความผิดพลาด และขอบคุณล่วงหน้าสำหรับโอกาสที่จะได้ร่วมงานใหม่ในอนาคต ถึงเราจะหลุดร่องให้ แต่เป็นการรื่องเพราะความเข้าใจและเห็นใจคนตรงหน้า รื่องให้แบบที่มีโอกาสฟังไม่ทำกัน แต่ใจเราเบาสบายอย่างพูดไม่ถูก เหมือนอะไรที่หนักๆ ในใจก่อนประชุมสลายไปจนเกลี้ยง



เรากลับไปแจ้งข่าวกับลูกทีมด้วยความปลอดโปร่งใจ ดูเหมือนความสบายใจจากกันบึ้งของใจ จะทำให้ทีมงานผ่อนคลายไปด้วย เรามั่นใจว่า นี่จะเป็นช่วงเวลาที่ดีของเราทุกคน แล้วก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ ทุกๆ อย่างเป็นไปด้วยดี ทั้งรายได้ และความสุขในการทำงาน ไม่กี่เดือนต่อมา บริษัทคู่ค้าที่ลงทะเบียนก็กลับมาใช้บริการ โดยที่เราไม่ขัดข้องหรือติดค้างอะไรในใจ

เรารู้สึกขอบคุณเหตุการณ์วันนั้นที่ทำให้เราก้าวข้ามการเห็นมนุษย์เป็นศัตรู และกลับมาจัดการกับต้นตอปัญหาที่แท้จริง คือความเห็นผิด ความคิดผิด ความหลง ความหวัง ความโกรธ ความถือสาในตัวเอง อีกทั้งพลิกมุมมองเกี่ยวกับการพูดและการฟังแบบหน้ามือหลังมือเลยทีเดียว ไม่ว่าจะในฐานะนักสื่อสาร หรือมนุษย์คนหนึ่ง นี่เป็นบทเรียนที่ล้ำค่ามาก



## + หลังจากเรื่องราวทั้งหมดและสู่สถานะฆราวาส ในมุมมองของท่าน การตื่นรู้คืออะไร

ความแจ่มแจ้งในธรรมชาติของชีวิต ซึ่งหมายถึง ภายใจ ความแจ่มแจ้งในธรรมชาติของโลกและสังคมที่เราอยู่อาศัย ความแจ่มแจ้งในหน้าที่ของการมีชีวิตทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ความแจ่มแจ้งในสมมุติ ความแจ่มแจ้งในกฎของกรรม ความแจ่มแจ้งในขอบเขตและข้อจำกัด

## + การตื่นรู้ สำคัญอย่างไรสำหรับท่าน คนเราจะตื่นรู้ไปเพื่ออะไร

ทุกชีวิตปรารถนาความสุขความสบายใจ ความทุกข์เกิดจากความไม่เข้าใจความจริงของกาย ใจ และโลกอย่างถ่องแท้ ทำให้เราหลงรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หลงความคิด อารมณ์ หลงความสงบ หลงในสิ่งที่รู้ หลงสมมุติ หลงชีวิต หลงทาง หลงหน้าที่

ความตื่นรู้ทำให้เราพ้นจากทุกข์จากความหลง และทุกข์ที่สืบเนื่องมาจากความหลงเหล่านี้ ทำให้เราเข้าใจตนเองและผู้อื่น ทำให้เราอยู่ร่วมกับกายและใจของตนเอง และผู้อื่นด้วยความสบายอกสบายใจ ไม่เบียดเบียนกัน อนุเคราะห์กันได้

## + อะไรคือประโยชน์จากเหตุการณ์ดังกล่าว จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นข้างใน

อิสรภาพ จากความหลงตัวตน หลงกายใจ หลงโลก หลงสมมุติ หลงธรรม

## + การตื่นส่งผลอย่างไรกับของท่านและคนรอบข้าง เห็นตัวเองเปลี่ยนไปอย่างไร หรือคนรอบข้างเห็นตัวท่าน เปลี่ยนไปอย่างไร

ทำให้เราเข้าใจคำสอนครูบาอาจารย์ที่ว่า เปลี่ยนหลงเป็นไม่หลง เปลี่ยนโกรธเป็นไม่โกรธ เปลี่ยนทุกข์เป็นไม่ทุกข์ เรามีความสุขกับทำความรู้จักตนเอง ปรับปรุงตนเอง แก้ไขตนเอง และทำประโยชน์ตามศักยภาพและโอกาส เท่าที่โอกาสอำนวย ส่วนผู้อื่นจะเห็นเราเปลี่ยนไปอย่างไร เราก็ไม่ทราบเหมือนกัน

## + หากไม่เคยผ่านการศึกษาชีวิตภายใน ท่านคิดว่าชีวิตท่านในวันนี้จะเป็นอย่างไร คิดว่าชีวิตท่านจะได้และเสียอะไร

แทบไม่กล้าคิดเลยว่า จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าเราไม่เคยฝึกฝนอบรมตัวเองมาบ้าง ทุกวันนี้คนเราเป็นทุกข์กันได้ง่ายจริงๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เราเบียดเบียนความปกติของตนเอง แล้วก็พาลไปเบียดเบียนผู้อื่น แล้วก็เบียดเบียนกันไปมาไม่รู้จบ จนกว่าจะมีใครสักคนเอะใจ เริ่มพยายามทำความเข้าใจความจริงของชีวิต ออกจากวังวนแห่งความเบียดเบียน และอนุเคราะห์กันด้วยความบริสุทธิ์ใจ





+ อะไรคือเรื่องยากที่สุดในการตื่นเพื่อรู้ และท่านก้าวข้ามผ่านไปได้อย่างไร

ส่วนตัวแล้ว เราคิดว่าความคิด ความรู้ และความประมาทเป็นอะไรที่โหดทีเดียว ทุกวันนี้เรายังเผลอไปในความคิด ความรู้ และประมาทอยู่อีกมาก บุญของชีวิตที่เรามีครูผู้ชี้ทางที่ดี มีกัลยาณมิตรที่ดี เรามีศรัทธาต่อครู และหนทางเรารักที่จะฝึกฝนอบรมตัวเอง และหมั่นตรวจสอบตัวเองเสมอๆ



#### + หนึ่งคนที่ตื่น สัมพันธ์กับคนอื่นอย่างไร และผลที่เกิดขึ้นจะเป็นอย่างไร

มากมายทีเดียว เวลาที่เดินเล่นในวัดป่าธรรมอุทยาน เรารู้สึกขอบคุณพระพุทธเจ้า และหลวงพ่อย่างสุดหัวใจ ความตื่นรู้ของท่านให้โอกาสทุกชีวิตที่ท่านสัมผัสแรงใดแรงหนึ่งเสมอ และนั่นก็ส่งผลต่อไปๆ อย่างกว้างขวางไม่สิ้นสุด

มีโยมหมอคนหนึ่งมาวัดเป็นประจำ คุณหมอมักพาลูกสาวมาวัดด้วย ถ้าเป็นวันหยุดจะยกกันมาทั้งครอบครัวเลย เพื่อนๆ คุณหมอก็มาที่วัดแต่ไม่บ่อยมาก ครั้งหนึ่งมีเหตุให้ต้องไปรักษาฟันที่โรงพยาบาลที่คุณหมอทำงานอยู่ แม้จะไม่ได้พบคุณหมอ แต่เรารู้ได้ถึงบรรยากาศในการทำงานที่ดี เมื่อมีคุณหมอที่ตื่นเพื่อรู้ในโรงพยาบาล ผู้ช่วย และพยาบาลก็มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น คนไข้ก็ได้รับการดูแลที่ดี นักเรียนแพทย์ที่มาฝึกกับคุณหมอก็ได้เห็นแบบอย่างที่ดี ลูกสาวคุณหมอสามารถสวดมนต์เจ็ยแจ้วไปกับหมู่คณะทั้งที่ยังอ่านหนังสือไม่ออก เห็นแล้วได้กำลังใจมาก

หลวงปู่ติช นัท ฮันห์ (Thich Nhat Hanh-พระภิกษุชาวเวียดนาม ผู้นำเสนอความคิด พุทธศาสนาต้องเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน) เคยจัดอบรมในชื่อหัวข้อ Happy teachers will change the world หรือ ครูที่ตื่นรู้จะเปลี่ยนแปลงโลก ครูเป็นตัวอย่างที่หลวงปู่หยิบยกขึ้นมาเท่านั้น เราเชื่อว่าถ้าใครสักคนจะกล่าวว่า คุณแม่ที่ตื่นรู้จะเปลี่ยนแปลงโลก หรือจะแทนคำว่าครู ด้วย คุณพ่อ คุณหมอ คุณพยาบาล พระสงฆ์ นักธุรกิจ หรือแม้แต่ นักการเมือง หลวงปู่ก็คงจะเห็นชอบด้วย



+ ก้าวเล็กๆ ที่จะทำให้เกิดการตื่นรู้ในระดับสังคมคืออะไร

ผลเกิดจากเหตุ ความตื่นรู้ของเราแต่ละคน ที่นี้ ในเวลานี้ คือเหตุของความตื่นรู้ที่เพิ่มขึ้นในระดับสังคม





**+ คนทั่วไปอาจคิดว่าการศึกษาในระดับบุคคลอาจเป็นไปได้ยาก ท่านเห็นด้วยหรือเห็นต่างอย่างไร**

จริงๆ แล้วการเรียนรู้ความจริงของชีวิตนั้นไม่ได้ยากหรือง่ายอย่างที่เราคิด ขอแค่เริ่มลงมือ ปฏิบัติจริงๆ มีวินัย มีความขยัน อดทน รักที่จะฝึกฝนอบรมตัวเอง แก้ไขตัวเอง ไม่พูด ทำ คิด ตามใจตัวเอง เราจะพบความก้าวหน้าด้วยตนเอง

ทุกวันนี้เรามีเทคโนโลยีที่จะเข้าถึงคำสอนของครูบาอาจารย์ ทั้งที่เป็นพระสงฆ์ และฆราวาส ที่มีอยู่อย่างมากมาย หรือแม้แต่การเดินทางไปพบท่าน ก็ไม่ลำบากเหมือนสมัยก่อน ถ้าเราขวนขวาย ไม่มีอะไรเกินความเป็นไปได้

**+ ท่านมีคำแนะนำหรือสิ่งที่ยากจะฝากให้กับคนที่สนใจเรียนรู้เรื่องนี้ว่าอย่างไร**

ควรตรวจสอบตัวเองอยู่เสมอๆ ว่าการฝึกปฏิบัติของเรานั้นเป็นไปเพื่อความปกติหรือความพิเศษ การฝึกฝนของเรา ช่วยลดละหรือพอกพูนกิเลส ช่วยลดละหรือพอกพูนอึดตายตัวตน ที่เราจะได้ไม่ไปผิดทาง เราชอบคำกล่าวของพระอาจารย์ชยสาโร ที่ว่า ถ้าอยากจะเป็นผู้ปฏิบัติชอบ ต้องชอบปฏิบัติ