

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ชีวิตคือโรงฝึกเพื่อการตื่น

โอม รัตนกาญจน์

November 13, 2019

ในฐานะกระบวนการผู้เชี่ยวชาญการคลี่คลายความขัดแย้งและการเปลี่ยนแปลงองค์กร โอม รัตนกาญจน์ เคยจัดอบรมเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับบุคลากรมืออาชีพจากหลายประเทศอย่างต่อเนื่องทั้งรัฐและเอกชนมากกว่า 400 เวิร์คช็อป โอมเป็นนักศึกษาไทยคนแรกที่เข้าเรียนปริญญาโทด้านจิตวิทยาการคลี่คลายความขัดแย้งและเปลี่ยนแปลงองค์กร (Conflict Facilitation and Organizational Change) สถาบัน Process Work Institute เมืองพอร์ตแลนด์ สหรัฐอเมริกา



ปัจจุบัน พ.ศ.2561 เขาอายุ 38 ปี เป็นผู้ก่อตั้ง DOJO Spirit เป็นบริษัทที่ปรึกษาและจัด Training มิติใหม่ ช่วยองค์กรและผู้คนสร้างการตระหนักรู้ ออกแบบวิธีการเพื่อให้ผู้คนเปิดใจพูดคุยหาทางออกให้กับปัญหาและความท้าทายในโลกยุคใหม่ร่วมกัน ให้สมกับที่เป็น DOJO ซึ่งในภาษาญี่ปุ่นแปลว่า 'โรงฝึก' หรือ 'พื้นที่แห่งการตื่นรู้'



#### + การตื่นรู้ คือ อะไร

คือ การตื่นขึ้นมามองเห็นสัจธรรมความจริงของชีวิต ว่าทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป มองเห็นความไม่เที่ยงของสรรพสิ่ง รวมถึงตัวเราที่ดำรงอยู่เพียงชั่วคราว ในอีกมิติหนึ่ง การตื่นรู้คือการเข้าถึงความหมายที่แท้และเจตจำนงของชีวิตว่าเราเกิดมาทำไม เกิดมาเพื่ออะไร ตระหนักรู้ถึงสัจจะความจริง ว่าตัวเราที่แท้จริงนั้นไม่มี แต่เป็นส่วนหนึ่งของจักรวาลที่รอการค้นพบตัวเอง



ความสำคัญของการตื่น ก็เพื่อเข้าถึงสถานะอันเดิมแท้ของจิตที่เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติและจักรวาล เพื่อตระหนักรู้ว่าร่างกายนี้ไม่ใช่เรา จิตนี้ก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ เหมือนกิ่งไม้ ต้นไม้ และสรรพสิ่งที่มีชีวิตของมันเอง เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ และกำลังดำเนินสู่การแตกสลาย เพื่อหยั่งรู้ในส่วนลึกของตัวเรา มีจิตแห่งพุทธะ จิตผู้เดินมรรคที่รอคอยการตื่นรู้ เพื่อแหวกออกจากอวิชชา และสลัดคืนขั้นธำให้กับธรรมชาติ



#### + คุณค่าของการเข้าถึงความจริง

คุณประโยชน์ของการเห็นสังขารในชีวิตคือเป็นทุกข์น้อยลง จนถึงวันหนึ่งเราอาจไม่ทุกข์เลย เพราะร่างกายและจิตนี้ไม่ใช่เราเสียแล้ว ทุกอย่างดำเนินไปตามเหตุปัจจัย เบียดเบียนผู้อื่นน้อยลง ก้าวข้ามความทะยานอยากส่วนตัว เกิดจิตที่ข้ามพ้นตัวตน ทำประโยชน์เกื้อกูลให้กับสังคมและเพื่อนมนุษย์ได้มากยิ่งขึ้น มีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ เพราะจิตรู้แล้วว่า เป็นช่วงเวลาเดียวที่ความจริงของกายใจและธรรมชาติปรากฏ

จิตที่ตื่นรู้ เหมือนตะเกียงแห่งพุทธะที่ส่องสว่าง สามารถจุดไฟแห่งพุทธะภายในให้กับเพื่อนมนุษย์ที่เดินทางเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏให้หมดสิ้นลง จนอาจเป็นชาติสุดท้าย เพราะจิตได้วิวัฒนาการตนเองจนเข้าใจธรรมชาติเดิม ที่ จะหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล



### +บนเส้นทางสู่การตื่นรู้

ขอยกตัวก่อนว่า ผมเองแม้มีความสนใจเรื่องการตื่นรู้มาครึ่งชีวิต แต่ก็อาจยังมีบางแง่มุมของตัวตนที่ยังคงหลับใหล และจำเป็นต้องการขัดเกลาตนเองอีกไม่น้อย

ช่วงชีวิตวัยรุ่นถึงยี่สิบต้นๆ ผมพบว่าตัวเองไม่ค่อยมีความสุขกับชีวิต จนเริ่มกลับมาถามตัวเอง แสวงหาความเข้าใจในชีวิต ว่าคนเราเกิดมาทำไม ความสุข อิสระภาพและความหมายที่แท้จริงของชีวิตคืออะไร เริ่มจากการอ่านหนังสือ ตั้งแต่ จิตวิทยา ปรัชญา มาถึงธรรมะ จนวันหนึ่งรู้สึกว่าการอ่านหนังสืออย่างเดียวไม่พอ จึงเริ่มแสวงหาครูบาอาจารย์ พาตัวเองไปฝึกนั่งสมาธิวิปัสสนา

สมัยวัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นคนสมาธิสั้น นั่งสมาธิยากมาก อาจเพราะวัยหนุ่ม มีเรื่องฟุ้งซ่านมากมาย ใช้เวลาหลายปีกว่าจะสามารถนั่งสมาธิได้จริงๆ ตอนนั้นฝึกตามแนวของหลวงปู่พุทธ ฐานิโย ชอบที่ท่านแจกแจงสภาวะธรรมและแนวทางการเจริญปัญญาแต่ละขั้นให้เราเดินตามได้อย่างละเอียดชัดเจน



#### + ประสบการณ์เปลี่ยนชีวิต

คืนหนึ่งนอนดูลมหายใจ จนเหมือนกำลังใกล้หลับ ด้วยความไม่ตั้งใจ กลับเกิดแสงสว่างขึ้นภายในอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน สภาวะตอนนั้น รู้สึกว่าจิตได้ตื่นขึ้นจากการหลับไหล เป็นการตื่นขึ้นครั้งแรก รู้สึกเหมือนชีวิตที่ผ่านมาเราอยู่ในความฝันตลอด แต่ไม่รู้ตัว

เหมือนเป็นนักเดินทางที่หลงอยู่ในป่าหลายสิบปี และเพิ่งเจอทาง ออกมาจากป่าได้ครั้งแรก ป่านั้นคือจิตที่สร้างภาพสมมติบัญญัติ การปรุงแต่งทางใจอย่างไม่จบสิ้นและไม่มีช่องว่าง ดั่งที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนอุปมาว่าจิตนี้ เป็นเหมือนลิงที่โหนกิ่งไม้ จากกิ่งหนึ่งไปกิ่งหนึ่งตลอดวันตลอดคืน

หลังจากนั้นทำให้เกิดความรู้สึกอยากจะทำปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ฝึกสติระลึกถึงความจริงนี้อยู่ในชีวิตประจำวัน ประสบการณ์นี้ช่วยให้จิตจำสภาวะธรรม และอารมณ์กรรมฐานได้มากขึ้น ฝึกเช่นนี้อยู่หลายปี จิตดีมีค่าอยู่กับความสงบและอุเบกขาภายใน



หลายปีผ่านไป เข้าสู่ช่วงชีวิตวัยทำงานหนัก ต้องพบปะผู้คน ชีวิตที่เร่งรีบวุ่นวายส่งผลให้มีเวลาปฏิบัติในรูปแบบน้อยลง ทำให้มาสนใจการฝึกสติ เจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันมากขึ้น ที่ชอบที่สุดคือการได้ฟังธรรมของพระพุทธรเจ้า และครูบาอาจารย์ ช่วงเช้าและก่อนนอนพร้อมกับการภาวนาในทุกวัน

สิบสี่ปีผ่านไป บนเส้นทางแห่งการภาวนา on track บ้าง off track บ้าง รู้ตัวบ้าง ลืมตัวบ้าง ถึงจุดหนึ่งพบว่า ยิ่งชีวิตมีปัญหาหรือความทุกข์ในการทำงานมาก จิตกลับยิ่งเข้าใกล้ธรรม เหมือนแรงภายนอก ทำให้เราตั้งแกนสติภายในได้มั่นคง เห็นความคิดที่เกิดขึ้น การปรุงแต่งที่ละเอียดภายใน

คืนหนึ่งในห้วงขณะของการภาวนา จิตเกิดปรากฏการณ์ที่ไม่สามารถอธิบายเป็นคำพูดได้ ในขณะนั้นเกิดสภาวะรู้ว่า จิตนี้เองมีธรรมชาติแห่งพุทธะ และเป็นผู้เดินมรรคด้วยตนเอง

จากประสบการณ์นี้ ทำให้รู้สึกศรัทธาและซาบซึ้งในพระธรรมคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงบอกทางอย่างไม่หวั่นไหว และทำให้เข้าใจว่า จิตผู้ยึดติด หรือสัญชาตญาณส่วนลึกของความเป็นสัตว์ในตัวเอง ที่หลงยึดติดเพเลิดเพลินพอใจเมื่อได้ใคร่ครวญธรรม จนเกิดปัญญา ถึงจุดหนึ่งเขาจะวิวัฒน์ได้เอง ทวนกระแส เกิดเป็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จากภายใน



#### + ชีวิตหลังสัมผัสความจริง

ผมรู้สึกไว้วางใจชีวิตมากขึ้น ทุกข์น้อยลง อ่อนโยนกับตัวเองได้มากขึ้น คาดหวังกับคนอื่นน้อยลง

รู้สึกได้ว่า ปัจจุบันขณะคือช่วงเวลาอันศักดิ์สิทธิ์ ที่ซึ่งลมหายใจของเราเป็นหนึ่งเดียวกับความเงียบและชีพจรของจักรวาล พบว่าความสุขที่แท้จริง ไม่ต้องใช้เงินซื้อ แต่ซ่อนอยู่ภายในปัจจุบันขณะ





ความสุขที่แท้ไม่ใช่การครอบครอง หรือต้องมีมาก แต่คือการปล่อยวาง และมีวิถีชีวิตอย่างสมถะเรียบง่าย

ตระหนักรู้ว่าตัวเรา และทุกสรรพสิ่งดำรงอยู่เพียงชั่วคราว เราเกิดมาในโลกนี้เพื่อภารกิจแห่งการขัดเกลาและข้ามพ้นตัวตน ภารกิจที่สองคือช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ เพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย

ชีวิตเป็นเหมือนความฝันตื่นหนึ่ง มนุษย์เวียนว่ายตายเกิดในความคิดของตัวเอง จิตที่เพลินพอใจ ผูกติดกับอารมณ์ สามารถสร้างภพ ที่นำไปสู่การเวียนว่ายตามเกิดในสังสารวัฏอย่างไม่จบสิ้น การเกิดเป็นมนุษย์ คือโอกาสที่หาได้ยาก เส้นทางแห่งการตื่นรู้นั้นมีอยู่ รอเพียงผู้เดินตาม

ซึ่งหากชีวิตไม่ได้ผ่านประสบการณ์นี้ ผมคงใช้ชีวิตดึ้นรน แสวงหา หลงเพลิดเพลินไปตามกระแสของโลก สุขทุกข์ไปกับสิ่งภายนอก หาเสพอารมณ์ที่พอใจไปเรื่อย และตายไปโดยไม่รู้ว่าคุณเองเกิดมาทำไม



#### + คำแนะนำสำหรับผู้เดินทาง

หนึ่งในอุปสรรคของการเดินทางคือ การคิดว่า รู้แล้ว เราจึงควรมีครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตรที่ดี ฟังธรรม ศึกษาคำสอนพระพุทธเจ้าอยู่เนืองๆ จนเกิดกระบวนการภายในของจิตที่ทรงจำ ใคร่ครวญธรรม เกิดการกระทำที่  
แจ่มแจ้งตลอดซึ่งธรรมนั้น แล้วเห็นอยู่ด้วยปัญญา

จงมีกัลยาณมิตรที่ดี และภาวนาอยู่ในชีวิตประจำวัน