

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

เผชิญทุกข์สู่การพบปัญญาภายใน

ชวณัฐ ล้วนแสง

November 19, 2019

คำว่า “สถานิกชุมชน” อาจฟังดูไม่คุ้นเคยนักสำหรับคนทั่วไป แต่เกือบยี่สิบปีแล้วที่ ชวณัฐ ล้วนแสง ได้ทำงานในฐานะนักออกแบบ ที่ไม่เพียงสร้างสรรค์พื้นที่และสถาปัตยกรรมร่วมกับชุมชน สถานิกชุมชนเป็นงานออกแบบที่ให้ความสำคัญในการรับฟังเพื่อการเข้าถึงและเข้าใจถึงความต้องการของคนในชุมชน ซึ่งจะเป็นจริงได้เมื่อผ่านกระบวนการมีส่วนร่วม (Co-create) ของคนในชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องอื่นๆ มาร่วมกันคิดและสร้างวิสัยทัศน์ของการอยู่ร่วมกัน

ถึงวันนี้ นอกจากการทำงานสถานิกชุมชนมาหลายปี ชวณัฐได้ค้นพบเส้นทางของการเรียนรู้และเติบโตภายในผ่านโยคะและวิปัสสนา ทำให้ทุกวันนี้ เขาได้เพิ่มบทบาทในชีวิตในการเป็นครูหยินโยคะ รวมถึงการเป็นกระบวนการ Transformation Game กระบวนการเรียนรู้ภายในที่มีชื่อเสียงจากชุมชนฟินฮอนน์ สก็อตแลนด์

ชีวิตไม่เคยง่าย และมันก็พาเขามาสู่เส้นทางการเดินทางภายใน



## + การตื่นเพื่อรู้ คืออะไร

มันคือการรู้สึกตัวและเปิดรับต่อสิ่งต่างๆ ในแต่ละขณะ เพื่อรู้จักตัวเอง รู้จักธรรมชาติที่แท้จริงของเราเองไปที่ละขณะ เดินก็รู้ว่าเดิน คิดก็รู้ว่าคิด กินก็รู้ว่ากิน นั่งก็รู้ว่านั่ง ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์และไปสู่เหตุแห่งทุกข์ สติหลุดก็รู้และกลับมา คือ การตื่นเป็นธรรมชาติของเราที่จะรับรู้และเข้าถึงปัญญาภายในนี้และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายนอกที่แท้จริง

สำหรับตัวเอง เหตุที่ต้องตื่น เพราะอยากพ้นทุกข์ อยากรู้ว่าเราเกิดมาทำไมและมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร คำตอบก็คือ ตื่นเพื่อรู้จักตัวเอง รู้จักทุกข์และพ้นทุกข์ การเปลี่ยนแปลงภายในทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นจากการตื่นจากความหลงผิดว่ามีตัวเรา มีสิ่งต่างๆ มีการดำรงอยู่ที่แน่นอนตายตัว ถาวร มั่นคง ทำให้เรามีสติและมีปัญญาในการดำเนินชีวิตที่มีความสุข ความรัก ความเข้าใจในความจริงตามที่เป็นมากขึ้น จนสามารถเรียนรู้และเปิดต่อทุกๆ ทุกข์ที่ผ่านเข้ามาและปล่อยวาง

เป็นการฝึกตัวเองเพื่อพ้นทุกข์ ซึ่งแท้จริงแล้วพอเราค่อยๆ ตื่นขึ้น มีสติรู้สึกตัวมากขึ้นจากการฝึก การตื่นก็เป็นธรรมชาติของเรา



## + จุดเปลี่ยนสู่การเดินทางภายใน

เริ่มจาก 10 ปีก่อน ผมป่วยจากความเครียดและวิถีชีวิตที่ไร้วินัยในการดูแลตัวเองสะสมยาวนาน จนแขนและคอ ขยับไม่ได้จากพังผืดยึดและกดทับเส้นประสาทคอ ต้องทำกายภาพอยู่เกือบ 6 เดือน เสียเงินไปเป็นแสน

ผมต้องเคลื่อนไหวช้าลง ต้องพักร่างกายและเคลื่อนไหวด้วยความระมัดระวังมากเพราะปวดมาก และเป็นช่วงที่ได้ ผ่านการทำงานชุมชนมาหลากหลาย เริ่มคิดถึงแก่นของการทำงาน คิดว่าเรากำลังทำอะไรอยู่กันแน่ อะไรคือ กระบวนการที่มีชีวิตที่จะสร้างชุมชน และเมืองที่มีชีวิตขึ้นมา อยากจะเข้าใจมัน ก็เหมือนได้พักทบทวนหลายๆ อย่างไปด้วยโดยไม่ได้ตั้งใจ ทั้งงานและชีวิต



มีวันหนึ่ง ผมไปทำกายภาพบำบัด ทุกๆ ครั้งหลังจากยืดตัว ดัดตัว นวด อัลตราซาวด์ ก็จะต้องนอนพักบนถุงน้ำ ร้อนประมาณ 20 นาทีให้กล้ามเนื้อค่อยๆ คลายตัว ในช่วงสุดท้ายของการบำบัด หมอจะทิ้งให้เรานอนพัก ปิดไฟ ผมนอนอย่างเหนื่อยล้าและปวดไปหมด ค่อยๆ หายใจอ่อนคลายอยู่พักใหญ่ จังหวะหนึ่งค่อยๆ รับรู้ถึงการคลายตัวของกล้ามเนื้อที่ตึงคอกับแขนขวา รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวที่ละเอียด แล้วก็เกิดสงสัยว่าใครกันในตัวเราที่รับรู้และ เห็นการคลายของกล้ามเนื้อนี้ มันไม่ใช่ความคิดของเรา แล้วก็รู้สึกอ่อนคลายไปทั่วร่างกายเหมือนกระแสไฟฟ้าไหล ไปทั่วร่างกาย รู้สึกสงบมาก

จากจุดนั้นเอง ผมค่อยๆ รับรู้และมีสติจากการช้าลง เห็นอาการเจ็บและค่อยๆ คลายไป ทั้งหมดนี้ ทำให้ผมรับรู้ถึงพลังชีวิตที่เคลื่อนไหวอยู่ภายในร่างกาย รับรู้สภาวะของการรับรู้ จนนำไปสู่การฝึกโยคะและวิปัสสนาที่ทำให้ได้มีประสบการณ์กับกายและจิตมากขึ้น ทำให้เห็นความไม่เที่ยงของกายและจิตมากขึ้น จนรู้สึกเบาสบาย วางจากความคาดหวังได้มากขึ้น และเปิดรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอกได้มากขึ้นไปด้วย สำหรับผมเทคนิคการฝึกทั้งโยคะและวิปัสสนาต่างส่งเสริมกันเพื่อให้ผมได้ใช้ในการเดินทางภายในและทำงานกับร่างกายและจิตใจ



ผมพบว่าคนเรามีศักยภาพที่จะตื่นรู้ในแบบของเรา อยู่ภายในกายในจิตเราในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และทุกๆ ความทุกข์เป็นข้อความที่ส่งตรงถึงเราและนำไปสู่การตื่น ถึงจุดที่เราติดขัด เราต้องยอมรับเผชิญกับความทุกข์ด้วยสติ ความรัก ความสงสัยใคร่รู้ และมีวินัย ซื่อตรงกับตัวเอง แต่ละคนมีหนทางของตนเอง แต่ละคนมีปัญญาในแบบของตนเองเฉพาะตัว สิ่งพื้นฐาน คือ การกลับมารับรู้สิ่งที่เป็นอยู่ในกายในจิตแต่ละขณะอยู่เรื่อยๆ นั่นคือการเดินทางภายในเข้าสู่ธรรมชาติของการตื่น



### + โลกเปลี่ยน เมื่อใจเปลี่ยน

พอเรามีสติมากขึ้น เปิดรับมากขึ้น และมองเห็นชีวิตเป็นกระบวนการมากขึ้น สิ่งต่างๆ เลื่อนไหลไปตามการกระทำ ทั้งภายในและภายนอกของเรา ทำให้เห็นว่าทุกๆ อย่างอยู่ภายใน ปล่อยวางได้มากขึ้น กลับเข้ามาดูภายในมากขึ้น กว่าการโทษสิ่งต่างๆ ทำให้เราหันมาพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองมากกว่าจะไปเปลี่ยนภายนอก

เมื่อมองย้อนไป หากผมไม่ได้ผ่านประสบการณ์การตื่นขึ้นมาเรียนรู้ภายใน ผมคงตายไปแล้ว หรือไม่ก็คงทุกข์มากไม่มีความสุข ไม่ค่อยมีใครอยากคบหา ไม่ก็คงเป็นซึมเศร้าแน่ๆ

การมีสติรู้ตัวนำพาให้เรากลายเป็นคนที่ไม่ตัดสินคนอื่นแบบเมื่อก่อน ผู้คนสบายขึ้นเวลาอยู่กับเรา

เหมือนเราสร้างพื้นที่ให้กับตัวเองผ่านการมีสติ และก็สร้างพื้นที่ให้กับผู้อื่นได้เป็นตัวเองและเปลี่ยนแปลงในแบบที่เขาได้เป็นตัวเขา ซึ่งนำไปสู่การค้นพบปัญญาในแบบของเขามากขึ้นเป็นธรรมชาติมากขึ้น





การที่เรามีสติขึ้นเปิดการรับรู้ได้กว้างขึ้นไม่ใช่แค่ความคิด แต่เราสานความรู้ที่มีในกาย ในความรู้สึก ทำให้การรับรู้โลกละเอียดซับซ้อน เห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ซึ่งสิ่งนี้ให้คำตอบกับการทำงานสร้างสรรค์ที่ทำอยู่กับชุมชน ผมเริ่มสังเกตการณ์ทำงานของร่างกาย การทำงานของธรรมชาติ ว่ามีกระบวนการสร้างสรรค์และสัมพันธ์กันอย่างไร และได้พบกับครูจากชุมชนฟินฮอร์น ที่มาให้ความเข้าใจเชิงลึกกับการทำงานกับปัญญาญาณของโลกธรรมชาติ และเรียนกระบวนการ Transformation game ทำให้เกิดกระบวนการ Co-creation ที่เริ่มพัฒนามาใช้กับกระบวนการออกแบบชุมชนและเมืองในช่วงต่อมา ทั้งหมดเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน การงาน การฝึกตน และตัวตนที่แท้จริงของเรา สิ่งเหล่านี้ได้วางแผนมาก่อน มันค่อยๆ เผยปรากฏขึ้นจากความชัดเจนในใจเราว่าเราต้องการอะไร

ทำให้มาถึงจุดที่เราเห็นตำนานชีวิตของเราว่าเรามีความสนใจ เรื่องการสร้าง “พื้นที่” เพื่อการค้นพบและเติบโตทางจิตวิญญาณซึ่งไม่แยกจากการใช้ชีวิต ซึ่งงานที่เราทำอยู่ ไม่ว่าจะเป็นสถาปนิกชุมชน กระบวนการtransformation game และครูโยคะก็มาเติมเต็มตำนานชีวิตในแบบของเรา





#### + อุปสรรคและคำแนะนำบนเส้นทาง

การไม่รักตัวเองอย่างเต็มที่ที่เป็นทำให้เราหันออกจากตัวเรา กายเรา จิตเรา ไปฟุ้งฟิงสิ่งภายนอก เสียเวลากับการแสวงหาครูภายนอก การฝึกภายนอก เพื่อน หรือสิ่งของที่จะมาเติมเต็มหรือทำให้เราตื่น ยิ่งติดและมองออกจากตัวเอง ยิ่งทุกข์ยิ่งหลง

บางช่วงที่ผมไม่ค่อยรักตัวเอง ผมจะกลับเขียนก่อนนอนแต่ละวัน ว่าวันนี้ทำอะไรแล้วเราภูมิใจและชื่นชมตัวเองบ้าง เล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ สัก 10 อย่าง เขียนทบทวนทุกวัน เราจะค่อยๆ กลับมาสู่ภายในตัวเรา เพราะในกระบวนการเขียนเราได้หยุด มองกลับเข้ามาภายใน รับรู้ความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนของความรัก ความขอบคุณต่อตัวเราและสิ่งต่างๆ ในแต่ละวัน

การฝึกโยคะและวิปัสสนาทุกๆ เข้าก็ช่วยบ่มเพาะความรักให้กับตัวเราเอง การทำในสิ่งที่เราสนใจ เราชอบ เรารัก ก็บ่มเพาะความรักให้กับตัวเอง หรือบางทีการอ่านเรื่องราวชีวิตของคนที่เรานับถือชื่นชมก็ช่วยปลูกความรักเคารพในตัวเรามากๆ ขึ้นมา มีหลายวิธี แต่เราต้องซื่อตรงและจริงใจกับตัวเอง

อยากแนะนำให้ฝึกการรับรู้หัวใจตัวเองก่อนนอนและตื่นนอนตอนเช้าหรือเวลาที่ทุกข์มากๆ ให้นอนลงและรับรู้การเต้นของหัวใจ เอามือสองข้างแนบหน้าอกไว้ รับรู้ถึงการเต้น ความรักที่หัวใจไม่เคยหยุดที่จะมีชีวิตและรักเรา ค่อยๆ ผ่านคล้าย สัมผัสหัวใจด้วยความรักและอ่อนโยน บอกรักตัวเราเองด้วยประโยคที่เรียบง่าย และอยู่กับความรู้สึกนั้น

สักครู่ และอยากให้เรามีทัศนคติต่อความทุกข์ทั้งหลายว่าเป็นสารของการตื่น แทนที่เราจะจม เราลองถามตัวเองดูว่า เหตุการณ์นี้ ความทุกข์นี้มาบอก มาสอนอะไร

และสิ่งหนึ่งทำได้เลยทันที เริ่มเลยตอนนี้ คือ ถามตัวเองว่าคุณคือใคร (Who am I?) และเปิดรับต่อคำตอบ ต่อความรู้สึก ในความเงียบภายใน



*พอเราค่อยๆ ตื่นขึ้น มีสติรู้สึกตัวมากขึ้นจากการฝึก การตื่นก็เป็นธรรมชาติของเรา*

*ชวณัฐ ล้วนแสง*

+ ตื่นเพื่อตนเอง ตื่นเพื่อสังคม

ผมคิดว่าการฝึกตัวเองของแต่ละคนจะค่อยๆ สร้างหนทางในระดับสังคมและสิ่งรอบตัว เราจะเห็นว่าเราประกอบขึ้นจากสิ่งต่างๆ รอบตัวที่ไม่ใช่เรา เราคืออากาศ คือแสงแดด คือผืนดิน คือการเกื้อกูลของผู้คนมากมาย สำนึกที่ขยายขึ้นทำให้ท่าทีและการกระทำของเราเปลี่ยนไป การสร้างสรรค์ด้วยความเคารพและเปิดต่อความเจ็บปวดของผู้อื่นจึงจะเกิดขึ้นได้จริง ปัญหาแบบใหม่ไร้เงื่อนไขจะเกิดขึ้นในใจเรา และการมีพื้นที่ที่คนได้แบ่งปัน ฝึกตัวเอง มาฝึกตัวเองร่วมกัน หรือการที่สังคมมีพื้นที่ให้ได้อิสระและนำเสนอเรื่องการตื่นมาอยู่ในชีวิตประจำวันก็สำคัญ เช่น การมีพื้นที่ภาวนาในที่ทำงาน หรือ ในองค์กร ในโรงเรียน ในชุมชน ในเมือง

การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคลช่วยกระตุ้นและเป็นกระจกสะท้อนและแรงดลใจต่อผู้อื่นได้เห็นและรับรู้ว่าคุณเรามีศักยภาพที่จะรักและมีสันติจากภายในไม่ขึ้นกับภายนอก อันจะเป็นอิสรภาพที่แท้ที่เราแต่ละคนรับรู้ฝึกฝน และทำได้โดยทันทีทุกที่ทุกเวลา เริ่มใหม่ได้เสมอ การเปลี่ยนของเราจากภายในทำให้เรารับรู้และเห็นโลกต่างไป นำไปสู่การคิดการรับรู้ที่เป็นองค์รวมและสร้างสรรค์ฉับพลันขึ้น



ผมเชื่อว่าปัญญาและสันติภาพ การสร้างสรรค์ที่แท้จะเกิดขึ้นจากการตื่นขึ้นของปัจเจกบุคคล ถ้าคนเราค้นพบความสุขอิสรภาพภายใน เราจะลดความรุนแรงในวิถีชีวิต ลดการบริโภคที่ไม่จำเป็นและให้ได้มากขึ้น มีพื้นที่ให้การสร้างสรรค์มากขึ้น ในขณะที่เดียวกันก็มีพื้นที่ มีทรัพยากรแบ่งปันให้คนอื่น ให้โลกระบบนิเวศได้ฟื้นตัว

ถ้าทำให้เรื่องการเรียนรู้ การปฏิบัติ เพื่อการเติบโตภายในเป็นเรื่องปกติที่เราทำได้ในชีวิตจริงในทุกๆ วัน มันจะสามารถค่อยๆ เหนื่อยหน่าย และกระตุ้นให้คนรับรู้ทดลองมีประสบการณ์ในแบบของตัวเอง

ผมเชื่อว่าไม่มีใครอยากมีความทุกข์ คนเราอยากลด อยากพ้นทุกข์ แต่อาจจะไม่รู้ว่าจะจริงๆ ความทุกข์ทุกๆ อย่างนั้นแหละคือหนทางเฉพาะตัวของเรา ไม่ต้องกลัว ไม่ต้องหนี บ่มเพาะความรักและเรียนรู้จากมัน