

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ดีร้ายไม่มีคำว่าบังเอิญ

ทีปทัศน์ ชุณหสวัตติกุล

November 27, 2019

‘การรักษาที่เข้าใจชีวิตและอิสรภาพของการมีชีวิต ทั้งในยามเจ็บป่วยและก่อนความตาย’ คือสิ่งที่ **นพ. ทีปทัศน์ ชุณหสวัตติกุล** หาคำตอบมาตลอด โดยเฉพาะ 10 ปีหลังของการเป็นแพทย์

ปัจจุบัน นพ. ทีปทัศน์ หรือ ‘หมอปอง’ อายุ 41 ปี เป็นแพทย์ธรรมชาติบำบัด ผสมผสานตั้งแต่การแพทย์แผนไทย, การแพทย์แผนจีน, การแพทย์มนุษย์ปรัชญา, การแพทย์โฮมิโอพาธี (homeopathy ศาสตร์การแพทย์พื้นบ้าน ชนิดหนึ่งของยุโรปอายุกว่า 200 ปี ศาสตร์ที่เชื่อใน ‘พลังชีวิต’ ที่ว่า ‘ร่างกายสิ่งมีชีวิตทุกชนิดมีความสามารถในการรักษาเยียวยาตนเอง’) และอื่นๆ ขณะเดียวกันยังสนใจด้านการฝึกจิตสมาธิและเชื่อว่า สมดุลการแพทย์ สมัยใหม่และกลไกการรักษาจากภายใน ไม่เคยแยกขาดจากกัน



“ยิ่งศึกษาก็ยิ่งเชื่อว่า ‘ธรรม’ กับ ‘สุขภาวะ’ คือองค์รวมเดียวกัน ความเข้าใจชีวิตพาให้เรามีความสุขภาพที่ดีในระยะยาว”

ในฐานะแพทย์ พยานพบเห็นการเกิด แก่ เจ็บ และตาย ผู้ที่ต้องมีส่วนร่วมทั้งการวินิจฉัย พุดคุย ได้ถามเรื่องราวในชีวิต ทำให้เขาพบเจอชีวิตหลากหลายเรื่องราว ตั้งแต่ผู้ที่ประสบความสำเร็จตามฉบับนิยม มีทรัพย์สินมหาศาลแต่ถึงคราวเจ็บป่วยก็ยังคงทุกข์ หลายคนมีทรัพย์สินมรดกน้อยแต่สายตาของความอึดเต็มและเต็มพร้อมยังคงลุกโชน แน่ใจว่าในความจริงของชีวิตยังมีอีกหลายกรณีที่กลับกันจากกรณีที่ยกมา

หากสิ่งทีนพ. ทีปทัศน์ ต้องการสื่อสารก็คือ ระหว่างการเดินทางไปสู่อิสรภาพใหม่ ไปสู่ชีวิตหลังความตาย ปัจจัยอะไรบ้างที่ทำให้คนไข้เหล่านี้พบอิสระจากภายใน ลดความเจ็บป่วยทางจิตใจในระดับหนึ่ง

“เวลาที่ป่วย เราจะพบว่าความคิดเราไม่อิสระเท่าเดิม ความคิดที่อึด หรืออาจลุกมาทำอะไรตามใจไม่ได้ กลับกัน หากเราไม่ป่วย เราย่อมมีอิสระที่จะคิดและทำตามสิ่งที่เราต้องการ

“สำหรับหมอ การตื่นรู้คือการเป็นอิสระ แต่ไม่ใช่อิสระจากการถูกตามใจให้ทำอะไรก็ได้ แต่เป็นอิสระทางใจที่จะสุขได้ในทุกๆ สภาวะ



+ จุดเริ่มต้นนักเรียนแพทย์: เพราะแรงบันดาลใจเล็กๆ และการฟังเสียงหัวใจในแต่ละช่วงเวลา

หากวัดความสำเร็จในแง่การศึกษา การประกอบอาชีพ และความสนุก ความสุขจากเส้นทางที่มุ่งมั่นจนถึงวันนี้ คงไม่ใช่การกล่าวเกินจริงว่า นพ. ทีปทัศน์ ประสบความสำเร็จ

แต่หากย้อนกลับไปเมื่อ 40 ปีก่อน ด.ช. ทีปทัศน์ เป็นเด็กพัฒนาการช้า ทั้งการเดินและการพูด ซึ่งนั่นอาจเป็นเหตุให้ช่วงวัยเด็ก ไม่ได้มีปัญหาทางการเรียน แต่เล็กๆ แล้วเขาก็กลับรู้สึกแปลกแยกจากผู้คน

“แต่เดิมหมอเป็นคนขี้อาย ช่างฝัน อาจเพราะเรื่องพัฒนาการด้านการพูดและพัฒนาการของการเดินค่อนข้างช้า แต่ถ้าให้มองกลับไปวัยเด็กด้วยความเข้าใจที่มากขึ้นในมุมผู้ใหญ่ มันอาจคือต้นตอ ‘ความไม่วางใจต่อโลก’ และ ‘ความโดดเดี่ยว’ ”

แต่เหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลง คือเทศกาลคริสต์มาสในช่วงป. 3 หรือวันที่ ด.ช.ทีปทัศน์ อายุ 9 ปี เหตุการณ์นั้นอาจใกล้เคียงกับคำว่า ‘ตื่น’ และไม่ใช่การ ‘ตื่น’ ที่มาจากสำนึกหรืออย่างปาฏิหาริย์ แต่มาจากความรู้สึกเชื่อมั่น ถูกทำให้มั่นใจในคุณค่าและศักยภาพในตัวเอง



“ตอนนั้นที่โรงเรียนมีประกวดวาดรูประบายสีวันคริสต์มาส เด็กๆ ทุกคนจะได้รับแผ่นกระดาษพิมพ์ลายซานตาคลอสเหมือนกัน แทนที่จะระบายสีท้องฟ้าเป็นสีดำหรือน้ำเงินเรียบๆ อย่างคนอื่น เราชระบายท้องฟ้าสีน้ำเงินเข้ม และเติมดาวสีเหลืองในรูปภาพ

“ครูประจำชั้นกลับเรียกเราขึ้นไปหน้าชั้น ตอนนั้นกลัวมากเพราะคิดว่าเราทำอะไรผิดรีไปล่า เหงื่อออก ครูถามว่าทำไมถึงวาดดาวทั้งที่ในกระดาษไม่มีดาวสักดวง ผมตอบว่า คิดว่ามันคงสวยดีถ้าท้องฟ้ามีดาว สุดท้ายกลายเป็นว่าครูชมว่าเรามีความคิดสร้างสรรค์และบอกให้เพื่อนๆ ในห้องปรบมือให้

“ผมจำรายละเอียดอย่างอื่นไม่ได้มาก แต่หลังจากนั้นครูเริ่มมอบหมายงานเล็กๆ ในห้องให้ทำมากขึ้น ความซื่อายที่ติดตัวมาเหมือนจะเบาบางลงตั้งแต่ตอนไหนไม่รู้ แต่ที่รู้สึกของตัวเอง ‘ตื่น’ ตอนนั้น คือเกิดความรู้สึกในใจว่า ‘เรามีคุณค่าในสายตาของครูคนหนึ่ง’ ‘เรามีศักยภาพจะทำอะไรได้มากกว่าที่คิด’ “

การเปลี่ยนแปลงครั้งนั้น คือการ ‘ตื่น’ ครั้งแรก คือการทำให้เด็กคนหนึ่งเห็นคุณค่าและศักยภาพในตัวเอง ไม่มากก็น้อย การเปลี่ยนแปลงในวันนั้นทำให้ ด.ช. ทิปทัศน์ กลายเป็นนักเรียนแพทย์ในเวลาต่อมา และการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งของเขาเกิดขึ้นในช่วงเวลา ‘พุดคุย’ กับนักเรียนแพทย์เข้าใหม่ในวันรายงานตัว



“อาจเป็นกระแสนิยมของนักเรียนโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาขณะนั้นว่า หากเรียนชีววิทยาได้ดี ก็ควรลองสอบเข้าคณะแพทย์คณะใดคณะหนึ่ง

“ขณะที่รอตรวจเอกสารมีรุ่นพี่เข้ามาพุดคุยและรู้ว่าผมคือนักเรียนที่สอบเข้าได้คะแนนสูงสุดจึงอยากขอสัมภาษณ์ ถ้าถามว่าตอนนั้นรู้สึกอย่างไร ตอบตามตรงว่าดีใจมาก แต่หลังจากนั้นมันมีคำถามในหัวประโยคหนึ่งว่า ‘เรามีความสามารถ แล้วเราจะใช้ความสามารถนั้นช่วยเหลือคนอื่นอย่างไร’

“ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องบังเอิญ แต่คำถามนั้นก็ทำให้ผม ‘ตื่น’ อีกครั้งและคิดว่า เราเป็นเด็กซื่อๆ คอยหลบอยู่หลังคนอื่นไม่ได้แล้ว เราจะใช้ความสามารถช่วยเหลือคนอื่นให้ถึงที่สุดอย่างไร หลังจากนั้นผมค่อยๆ เปลี่ยนตัวเอง ทำงานทำกิจกรรมมากขึ้น เรียนรู้และทำความรู้จักเพื่อนต่างคณะ เพื่อเตรียมความพร้อมให้ตัวเอง วันหนึ่งเราจะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้เต็มศักยภาพของเรา

นพ. ทิปทัศนัยว่า “การตื่นรู้ของคนคนหนึ่งอาจเกิดจากแรงบันดาลใจเล็กๆ ที่ผู้ใหญ่มอบให้ หรือเกิดจากการฟังเสียงหัวใจของเราในแต่ละช่วงเวลา”



+ ระหว่างทางการเป็นแพทย์: “การตื่นรู้ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์ แต่เป็นมุมมองชีวิต”

“ผมมองว่าการตื่นรู้ไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์อะไร แต่เป็นมุมมองชีวิต เป็นเรื่องของตัวเราเอง เป็นศักยภาพพื้นฐานของมนุษย์ที่ทุกคนมี จำเป็นต้องมี”

หากดูจากการเปลี่ยนแปลงเพื่อตื่นขึ้นของนพ. ทิปทัศนัย อาจกล่าวได้ว่าศักยภาพพื้นฐานที่กล่าวคือการใคร่ครวญ รู้ลึก ถูคดีพิจารณา และค้นพบการเปลี่ยนแปลงเล็กๆ บางอย่าง ซึ่งคุณหมอนพ. ทิปทัศนัยเชื่อว่านั่นคือศักยภาพของมนุษย์อย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์มีวิวัฒนาการแตกต่างกับสัตว์สปีชีส์อื่น

“ความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับสัตว์ไม่ได้วัดที่ปริมาณ DNA เอาเข้าจริงแล้ว DNA ของมนุษย์กับหนอนตัวกลม *Caenorhabditis elegans* ต่างกันไม่ถึง 2,000 ยีน ลิงชิมแปนซีมียีนต่างกับมนุษย์แค่ราว 1 เปอร์เซ็นต์

“ที่ต่างคือมนุษย์มีศักยภาพที่จะตื่นรู้ เป็นเรื่องของจิตไม่ใช่แค่ร่างกาย การตื่นรู้ในมุมมองของผมจึงไม่ใช่ความสามารถพิเศษ (Extra Ability) แต่เป็นความต้องการพื้นฐานที่สุด (Minimal Requirement) ในการเป็นมนุษย์” นพ.ทีป ทัศนกุลกล่าว

แต่ที่ต้อถามยิ่งกว่า แม้เราจะมีศักยภาพใคร่ครวญพิจารณาเพื่อเปลี่ยนแปลงและ ‘ตื่นรู้’ บางอย่าง ทำไมเราต้องตื่น?

“เมื่อเห็นคนอื่นที่ยังทุกข์ เหมือนเห็นตัวเองในอดีต ทำได้แต่ภาวนา เอาใจช่วย และหากทำได้ก็อยากแลกเปลี่ยนวิธีให้เขาตื่นได้” ตื่นในที่นี้คือตื่นจากความทุกข์ และเป็นอิสระจากความเจ็บป่วยทั้งภายในและภายนอก



+ อุปสรรคที่ทำให้ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ตื่น

สิ่งที่นพ.ทีปทัศนกุลอยากชวนคุย คือการเปลี่ยนแปลงเพื่อตื่น ไม่ใช่แค่นั่งหลับตาเพื่อรอให้ค้นพบทางแก้ปัญหา หากก้าวเล็กๆ แต่จะเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในมุมมองของนพ. ทีปทัศนกุล คือการเปลี่ยนระบบการเรียนรู้ เปลี่ยน

กรอบคิด ความเคยชิน และวิธีการเรียนในระบบการศึกษา ที่จะไม่ทำให้คนรุ่นใหม่รู้จักเพียงแต่วิชาการ แต่เข้าใจ วิชาชีวิตด้วย

“อุปสรรคที่ทำให้เราไม่อาจตื่น ในความคิดของผมคือความเคยชินจากประสบการณ์วัยเด็ก จากการเลี้ยงดูที่สร้าง ความเคยชินให้ยึดติดกับความสำเร็จทางวัตถุมากเกินไป

“พัฒนาการ EF หรือ Executive Function บอกว่าพัฒนาการสมองของคนในช่วง 9-15 ปีจะเกิดการเชื่อมของ เซลล์สมองที่ไม่ได้ใช้ วงจรความคิดที่เราไม่คุ้นชินจะถูกไล่จากสมองเพื่อให้สมองทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น หมายความว่าจากวัยเด็กที่มองว่าจินตนาการทุกอย่างเป็นไปได้ ในช่วงอายุนี้อาจจะเหลือหรือจำได้เฉพาะประสบการณ์ ที่ ‘เคยทำแล้วเวิร์ค’ สำหรับเรา”

เราเรียกความคิดที่เกิดจากการทำซ้ำๆ ว่า “ความเคยชิน”



คนเราจะไม่เป็นไปตามสิ่งที่เขาพูดหรือคิด แต่เป็นไปตามสิ่งที่ทำจนชินต่างหาก และนั่นคือเหตุผลที่ว่า หากคนเรามี ศิลคือความเคยชินที่ติงาม 5 อย่าง ก็จะเป็นมาตรฐานให้ความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ รอบตัวเป็นไปอย่างแจ่มกระจ่าง

“โชคร้ายที่การสร้างความเคยชินในการรู้ตัว ไม่ถูกทำให้อยู่ในการเลี้ยงดูและระบบการศึกษาส่วนใหญ่ในโลก

“เราเคยชินกับข้อสอบบอกให้กาถูกผิด ฝึกให้คิดเร็วๆ จดจำเป็นสูตร ฝึกให้พอใจกับการเพลิดเพลีนกับความคิด
มากๆ แต่ไม่ชินเลยกับการรู้ว่าความคิดของเรามันเกิดขึ้นมาตอนไหนอย่างไร ซึ่งนักการศึกษาจะต้องเปลี่ยนความ
เชื่อความเคยชินเหล่านี้ เพื่อเปิดพื้นที่ให้มนุษย์รุ่นถัดไปมีศักยภาพด้านการตื่นรู้มากขึ้น”

ท้ายที่สุด นพ. ทิปทัศนัยย้ำอีกครั้งว่า ประสบการณ์และเส้นทางการตื่นรู้ ไม่ใช่ความรู้ที่อ่านหรือท่องจำมาจากตำรา
ภายนอก แต่เป็นความรู้ที่มาจากการรู้สึกเข้าไปภายในตนเอง แต่ทุกคนมีตำราชีวิต (Book of life) ที่ต้องเรียนรู้
ด้วยตนเองตลอดชีวิต



“เมื่อเราเรียนและทำความรู้จักชีวิตตัวเองในทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเรื่องดีหรือร้าย และเอามาร้อยเข้าด้วยกันเพื่อหา
ความสัมพันธ์บางอย่าง เราจะค่อยๆ เห็นเหตุและผลที่เราไม่เคยนึกถึง ทำไมวัยเด็กเราจึงรู้สึกโดดเดี่ยว ทำไมเราถูก
เรียกออกไปหน้าชั้น ทำไมเราตื่นขึ้นในมุมมองชีวิตใหม่ และถ้าเราตัดคำว่า ‘บังเอิญ’ ออกไปได้ เราจะค้นพบกฎข้อ
หนึ่งที่เรียกว่า ‘กฎแห่งกรรม’ ที่ประจักษ์ได้ด้วยประสบการณ์ชีวิตของคุณเอง”

ซึ่งการใคร่ครวญหยุดคิดในช่วงเวลาหนึ่งๆ นั้น อาจเป็นวินาทีสำคัญในการกำหนดทิศทางชีวิตไปทางใดทางหนึ่งได้
เลย