

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

คุยกับทุกซ์

บุญชัย สุขสุริยะโยธิน

November 27, 2019

บุญชัย สุขสุริยะโยธิน หรือในแวดวงโฆษณารู้จักกันในชื่อ ‘ยอด’ แห่ง ชูใจ กะ กัลยาณมิตร ครีเอทีฟเอเจนซี โฆษณาเพื่อสังคม

ลำพังที่มาที่ไปของ ชูใจ กะ กัลยาณมิตร ก็มีเรื่องราวที่น่าสนใจอยู่แล้ว คือกลุ่มเพื่อนจากวงการโฆษณา 5 คนที่ตั้งคำถามกับการทำงานคอมเมอร์เชียล และออกมาผลิตงานสร้างสรรค์ ตั้งใจว่าจะใช้ความคิดสร้างสรรค์แก้ปัญหาสังคม

แต่เฉพาะการสำรวจและเข้าใจโลกภายในของบุญชัย เริ่มต้นจากวันที่ชีวิตคู่ของเขาพัง

เงินเก็บของเขาหมด ซ้ำยังต้องตามชำระหนี้ที่คนอื่นเป็นคนก่อ แต่ความทุกข์ที่เผชิญเวลานั้น ทำให้เห็นเขาเห็นน้ำใจและความรักของคนรอบตัว

“ตอนนั้นครอบครัวและเพื่อนต่างหยิบยื่นน้ำใจช่วยเหลือผมทั้งที่ผมไม่เคยขอ นั่นเป็นครั้งแรกที่ผมพยายามอย่างสุดชีวิตเพื่อพาตัวเองออกจากสถานการณ์แย่ๆ ต้องทำในสิ่งที่คิดว่าทำไม่ได้

“ความทุกข์ทำให้ผมเห็นศักยภาพตัวเอง แข็งแกร่งมากขึ้น ผมไม่ปฏิเสธหรือวิ่งหนีความทุกข์อีกต่อไป นั่นเป็นครั้งแรกที่ผมรู้สึก ‘ตื่น’ ”

ประสบการณ์ครั้งนั้นทำให้บุญชัยสนใจสำรวจโลกภายในทั้งของตัวเองแลผู้อื่น มีโอกาสได้เข้าคอร์สเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และค่อยเติบโตตามลำดับ



+ ความเข้าใจเรื่อง ‘สติ’ ของคุณขณะนั้นคืออะไร

“เมื่อผมรู้จักและมี ‘สติ’ เป็นครั้งแรกในชีวิต ผมพบว่ามันแตกต่างจากคำที่คนใช้กันอย่างสิ้นเชิง สำหรับผม พลังของ ‘สติ’ ช่วยตัดความรู้สึกที่ทำให้เราเป็นทุกข์อย่างเด็ดขาด

“ผมได้เห็น ได้เฝ้าดูความคิดที่ถูกปรุงแต่งจากตัวเองและยังสั่งให้เราทำนั่นทำนี่ตลอดเวลา ผมได้เห็นความโกรธ ความเศร้า ความเหงา ความอยากดื้ออยากได้ของตัวเอง และพอ ‘เห็น’ ทุกสิ่งก็ดับลงตรงนั้น”



+ ครั้งนั้นอาจจะพอเรียกได้ว่าเป็นการตื่นครั้งแรก ครั้งต่อๆ มาคุณ คุณตื่นจากอะไร

“อีกครั้ง ขณะที่ผมเรียนโยคะและทำท่า ‘ศพ’

“ในช่วงเวลาไม่นานนั้น ในความคิดของผมฉายภาพความผิดที่ผมทำในอดีตทั้งหมด ผมส่งความรัก ความเมตตาให้กับทุกสิ่งที่ผมได้ทำผิดพลาดไป ทีละอย่าง ทีละอย่าง จนผมไม่รู้สึกผิด เศร้า เสียใจกับภาพเหล่านั้นอีกต่อไป ผมให้อภัยตัวเองได้อย่างไม่มีเงื่อนไข และผมให้อภัยคนอื่นได้อย่างไม่มีเงื่อนไขนับจากนั้น”

+ ถ้าต้องนิยามการตื่นรู้ในความหมายของคุณ สิ่งนั้นคืออะไร

“คือการตื่นจากทุกข์ที่อยู่กับผมมาตลอดชีวิต ความทุกข์บางอย่างผมรู้สึกได้ แต่บางความทุกข์ผมก็ไม่รู้ถึงการมีอยู่ของเขาเพราะเขาอยู่กับผมอย่างแนบเนียน แต่การตื่นทำให้ชีวิตผมเบาสบาย ได้ชีวิตตัวเองกลับคืนมา ได้หลุดออกจากกรอบอคติของสังคมและอคติจากตัวผมเองที่กดทับผมมาตลอด”

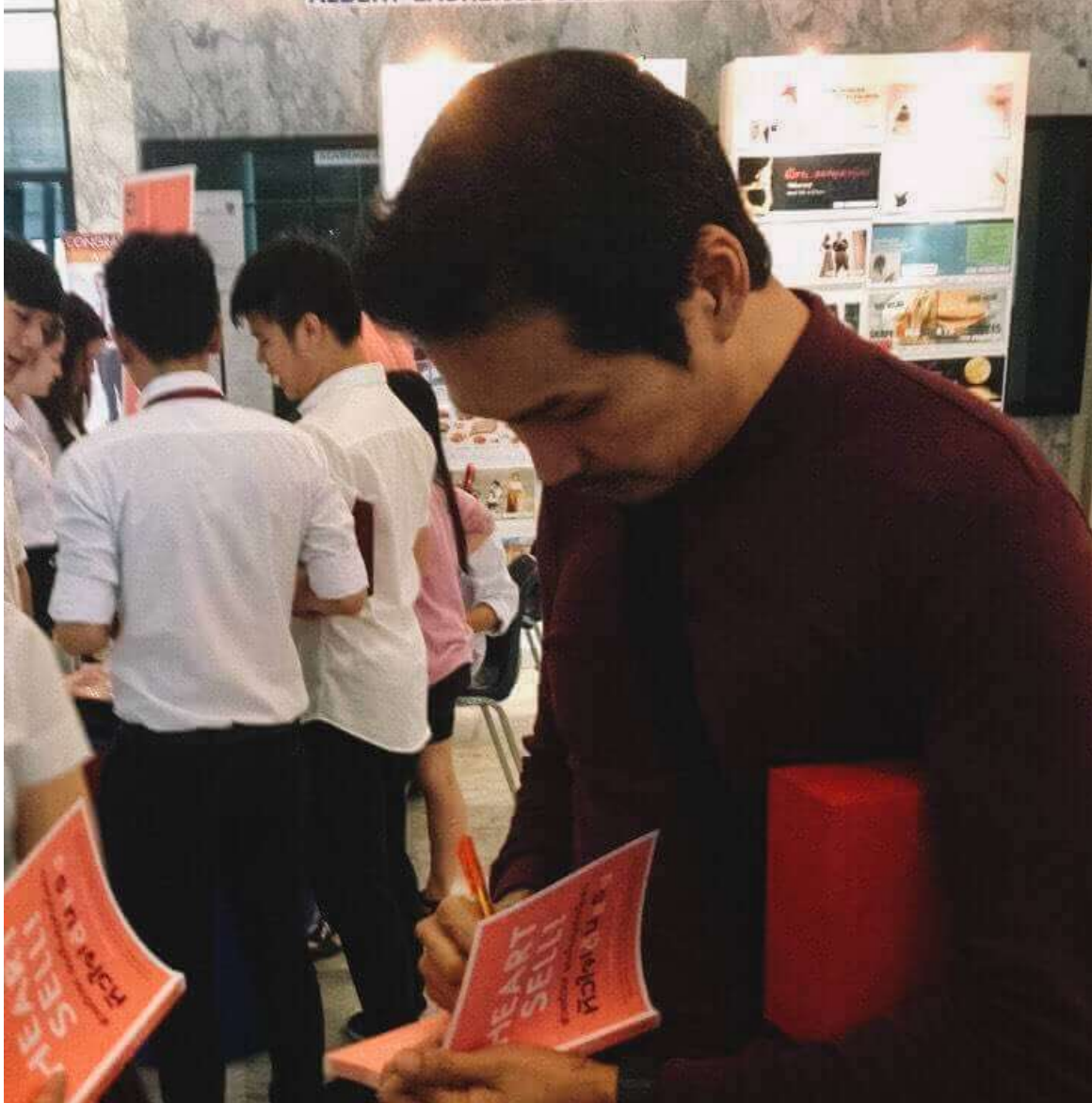
+ หลังจาก ‘ตื่น’ มีอะไรเปลี่ยนไปบ้าง

“ถ้าเป็นประโยชน์ทางโลก ชีวิตผมไม่ค่อยมีอะไรให้เครียด เรื่องที่เคยเป็นเรื่องใหญ่คอขาดบาดตายในอดีตกลับเป็นเรื่องธรรมดา ผมนอนหลับสบายขึ้น ความคิดคมขึ้น คิดงานได้ดีขึ้นในเวลาที่สั้นลง ผมรับรู้สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวผมได้ชัดยิ่งขึ้น เสียงนกร้อง แสงอาทิตย์ สายลม ตอนนี้อยู่มีความสุขง่ายมาก

“ถ้าเป็นประโยชน์ภายใน ผมมองเห็นความคิด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเศร้าเสียใจ ความเหงา ความอยากได้อยากดีในตัวเองบ่อยมากขึ้น และทุกครั้งที่ผมเห็นความรู้สึกเหล่านี้ ‘สติ’ จะมาตัดความรู้สึกเหล่านี้ออกไป ‘สติ’ ช่วยดูแลผมอย่างดี



“ผมเคยก่นด่า ทำร้ายจิตใจตัวเองถึงความผิดที่ตัวเองทำในอดีต แต่ความรู้สึกนี้ได้หายไปหมดแล้ว ผมสามารถให้อภัยความผิดที่ตัวเองเคยทำในอดีตได้ การให้อภัยที่ไม่ได้เกิดจากการหาเหตุผล ซึ่งมันไม่เคยได้ผล แต่เป็นการให้อภัยที่เกิดจาก ‘การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข’ ทุกสิ่ง ทุกความรู้สึก ทุกประสบการณ์ในตัวเรา และวินาทีที่ผมให้อภัยตัวเองได้โดยไม่มีเงื่อนไข วินาทีนั้นผมให้อภัยให้กับทุกคนที่เคยทำไม่ดีกับผมได้โดยไม่มีเงื่อนไขด้วยเช่นกัน”



+ ‘การให้ภัยตัวเอง’ จาก ‘การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข’ เกิดขึ้นจากอะไร?

“จากการเจริญสติ การเจริญสติทำให้ผมเข้าใจคำว่า ‘เพื่อนร่วมทุกข์’ มากๆ ไม่ว่าจะคนหรือสิ่งมีชีวิตอื่นๆ

“การเจริญสติยังช่วยปรับสมดุลนิสัยและบุคลิกภาพของผมอย่างเป็นธรรมชาติ ผมขี้โมโหหน่อยลง กล้าปกป้องสิทธิ์ของตัวเองมากขึ้น กล้าทำเพื่อสิ่งที่ถูกต้องมากขึ้น อดอึดใจน้อยลง อะไรที่มันมากไป เขาจะปรับให้มันน้อยลง อะไรที่มันน้อยไป เขาจะปรับให้มันมากขึ้น

“และผมยังเชื่อว่ายังมีสิ่งดีๆ อีกมากจากการตื่นเพื่อรู้ที่ผมยังไม่ได้รู้จัก ผมเพียงแค่เจริญสติต่อไป

+ หากไม่เคยผ่านการทบทวนโลกภายใน คิดว่าชีวิตในวันนี้จะเป็นอย่างไร

“ผมจะไม่มีวันรู้เลยว่า สิ่งที่ทำให้ผมทุกข์มีเพียงสิ่งเดียว คือ ‘ความคิด’ และภาพเก่าในอดีตที่อยู่ในหัวและชอบเปิดวนเล่นซ้ำๆ จนมันทำร้ายผมไม่หยุด หรือไม่ก็ฉายภาพความฉิบหายวายป่วงในอนาคตให้ผมกังวล กลัวไม่จบสิ้น ความคิดบางอย่างก็ทำให้ผมไม่รู้จักรัก ทำให้ผมไม่สามารถเป็นตัวผมได้เต็มศักยภาพ ชีวิตผมตกอยู่ในกรงขังของความคิดตัวเองชั่วชีวิต

“แต่ตอนนี้ผมทุกข์น้อยลง ชีวิตเบาสบายขึ้น รักและให้อภัยคนอื่นโดยไม่มีเงื่อนไขได้มากขึ้น มีความสุขง่ายขึ้นกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ”



+ คิดว่าอะไรคืออุปสรรคสำคัญหรือหลุมพรางระหว่างทางไปสู่การตื่นรู้

“ ‘การยึดติด’ ยึดติดความรู้ที่มี ยึดติดประสบการณ์ที่ได้ ยึดติดกับสภาวะอัศจรรย์ที่เกิดขึ้นและคาดหวังให้เกิดขึ้นอีก การยึดติดจะทำให้เราหยุดอยู่กับที่ ไม่เติบโตอีกต่อไป ผมโชคดีที่ได้เจออาจารย์ที่เมตตาและใส่ใจสอนผมในแนวทางที่ลงตัวกับผมมากๆ

“ทุกครั้งที่เจริญสติ ท่านสอนให้ผม ‘เททิ้ง’ ทุกอย่าง

“ไม่ว่าจะเป็นความรู้ ประสบการณ์ ความคาดหวัง ความอัศจรรย์ที่เจอ ‘เททิ้ง’ ไปให้หมดและเริ่มต้นใหม่เหมือน คนที่ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ‘เททิ้ง เริ่มใหม่ เรียนรู้ เททิ้ง เริ่มใหม่ เรียนรู้’ ทำอย่างนี้เรื่อยไป การ ‘เททิ้ง’ นี้เองทำให้ ผมก้าวข้ามอุปสรรคไปได้”



+ การตื่นรู้ จะสำคัญต่อคนอื่นอย่างไร

“คนเราตื่นรู้ไปเพื่ออะไร? ผมไม่มีคำตอบให้จริงๆ สิ่งที่สำคัญกับผมอาจไม่มีสาระสำหรับคุณหรือคนอื่นก็ได้ มีแต่คุณเท่านั้นที่รู้ว่ามันสำคัญกับคุณหรือเปล่า และถ้าคุณอยากรู้จริงๆ ผมแนะนำให้คุณลองครับ ลองด้วยตัวคุณเอง ที่สำคัญมากๆ คือหาอาจารย์ที่ ‘ลงตัว’ กับคุณ อาจารย์ที่เหมาะสมกับคุณจะทำให้คุณสนใจด้านนี้และพัฒนาต่อไปไม่หยุด ที่ผมได้เติบโตในเส้นทางนี้เพราะผมมีอาจารย์ที่ดี”

+ แล้วในระดับสังคม คุณคิดว่ามันจะเกิดขึ้นได้ไหม อย่างไร?

“ผมคิดว่าการตื่นรู้จะเปลี่ยนแปลงสังคมแบบเดียวกับที่เปลี่ยนแปลงจิตใจของผู้คน การตื่นรู้จะเปลี่ยนโลกของการแข่งขัน การเอาตัวรอด เปลี่ยนจาก ‘คนชนะได้ทุกอย่าง คนแพ้ไม่มีที่ยืน’ ไปเป็นโลกของความรักและการแบ่งปัน โลกที่ทุกคนเป็นอิสระและเป็นตัวเขาได้เต็มศักยภาพ”



+ ทุกคนจะเข้าถึงการตื่นเพื่อรู้ได้ทุกคนไหม

“ถ้าเขาหายใจได้ เขาก็สามารถตื่นเพื่อรู้ได้ ให้อภัยกับเขาเรื่อง ‘ตื่นรู้’ ในเวลาที่เขา ‘ทุกข์’ เพราะตอนที่เรา ‘สุข’ เราไม่สนใจอะไรทั้งนั้น ไม่สนใจว่าตื่นรู้คืออะไร ไม่สนใจว่าการใช้บัตรเครดิตหรือกู้เงิน คือการใช้เงินในอนาคตที่เรา ยังไม่รู้ว่าจะมีอยู่จริงหรือเปล่า ไม่สนใจว่าทุกวันนี้เรากินข้าวกับมือถือ ไม่ได้กินข้าวกับแฟนหรือครอบครัว ไม่สนใจว่าอาหารที่เรากินมันเต็มไปด้วยสารเคมี หรือ GMO ไม่สนใจว่าหุ่นยนต์กำลังแย่งงานเราไปในอีก 5-10 ปีข้างหน้า

“เวลาที่เรา ‘สุข’ เราลืมหมดทุกสิ่ง

“ ‘ทุกข์’ เป็นเพื่อนที่ดี เขามาเตือนเราให้กลับมาสำรวจตัวเองอีกครั้ง บทเรียนสำคัญๆ ในชีวิตเกิดจากขณะที่เรา เป็น ‘ทุกข์’ ทั้งนั้น คุยกับเขาช่วงเวลาที่เขาเป็นทุกข์ เขาจะเปิดใจรับฟังมันมากที่สุด”



+ อะไรจะเป็น ‘ก้าวเล็กๆ’ หรือ ‘ก้าวใหญ่ๆ’ ที่จะทำให้การตื่นรู้เพิ่มขึ้นในระดับสังคม

“ผมไม่รู้จริงๆ ว่าก้าวเล็กๆ หรือก้าวใหญ่ๆ คืออะไร และคุณไม่จำเป็นต้องเชื่อผม ไม่ต้องเชื่อหนังสือ ไม่ต้องเชื่อคำพูดของใครทั้งนั้น แต่เชื่อในการลงมือทำ หาอาจารย์และแนวทางปฏิบัติที่ลงตัวกับคุณ ลงมือและมั่นคงในสิ่งที่ทำครับ”