

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

รู้สึกตัวเพื่อความปกติ

สุภาวีย์ กลัดสำเนียง

November 27, 2019

สุภาวีย์ กลัดสำเนียง หรือ หมอปาน นักกายภาพบำบัดที่เฝ้าสังเกตคนไข้แล้วพบว่า ความเจ็บป่วยของคนจำนวนมากเกิดจาก ความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวล ในโลกปัจจุบันที่ทุกอย่างหมุนไปอย่างรวดเร็วทำให้เราตกอยู่ในหลุมของ ‘ความคิด’ จนเกิดความทุกข์และความเจ็บป่วยตามมา หมอปานเริ่มสนใจเกี่ยวกับ ‘โลกภายใน’ ซึ่งนำไปสู่การเข้าเรียนรู้ทางด้านจิตตปัญญาหลายแขนงตั้งแต่ปี พ.ศ 2554

หมอปานเป็นนักกายภาพบำบัด ผู้เชี่ยวชาญทางด้านระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งระบบประสาทที่สัมพันธ์กับระบบกระดูกกล้ามเนื้อ เน้นการดูแลแบบการแพทย์แนวผสมผสาน (Integrative Medicine) คือใช้ศาสตร์กายภาพบำบัด ร่วมกับ Wellness Medical Qigong ซึ่งเป็นการเยียวยาด้วยพลังธรรมชาติ (Energy Healing) นอกจากนี้ยังได้นำเรื่อง ‘ความรู้สึกตัว’ มาเป็นเครื่องมือให้คนไข้ได้กลับมาสู่การรับรู้ ทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ และความรู้สึก

ตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ. 2558 หมอปานเริ่มจัดโครงการ ‘จุดเล็กๆ Body & Mind by Pam’ เปิดบ้านให้บุคคลทั่วไปได้มีโอกาสเรียนรู้โลกภายใน ผ่านกระบวนการทางจิตตปัญญาจาก พระ ฆราวาส ครู ครูอาจารย์ นอกจากนี้ยังได้จัดพิมพ์หนังสือจากการถอดเทปอาจารย์ประมวล เพ็งจันทร์ ที่มาบรรยายให้กับทางจุดเล็กๆ โดยมีหนังสือพิมพ์แจกเป็นธรรมทานแล้ว 2 เล่ม คือ *พรอันประเสริฐ* และ *เพื่อนแท้*

หมอปานเล่าถึงภาวะของการตื่นไว้อย่างเบาสบาย เธอบอกว่า ในภาวะแห่งการตื่น โลกใบนี้แสนงดงาม ‘ดวงตา’ มองเห็นภาพต่างๆ เปลี่ยนไป ความละเอียด สีสัน กระจ่างชัดเกินกว่าที่ผ่านมา ‘หัวใจ’ อิ่มเอม และทำให้เธอสามารถสัมผัสความรักที่มีอยู่ภายในตัวเอง ที่สำคัญ ทำให้ตระหนักได้ว่า ความรักมีอยู่รอบตัว โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิดที่ก่อนหน้านี้ เธอไม่เห็นความรักมากมายที่เขามอบให้ ‘ลมหายใจ’ ของเธอเบาสบาย ผ่อนคลาย ไม่รีบและร้อนรนเหมือนแต่ก่อน ‘สมอง’ โปร่งโล่ง ขยะความคิดที่เคยเก็บสะสม จนหมักหมม ลดความสำคัญลงจนมันค่อยๆ หลุด หล่นหายไป รู้ตัวอีกที หมอปานก็พบว่า สมองโล่ง โปร่งเบา จนเกิดสภาวะ ‘ตาสว่าง’ ซึ่งทั้งหมดนั้นทำให้เธอมี ‘พลังชีวิต’ ที่จะทำหน้าที่การทำงานในแต่ละวันด้วยความเบิกบาน และไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย



#### + สำหรับหมอป่าน การตื่นเพื่อรู้ คือ อะไร

ประกอบด้วย 2 คำ คือ ‘ตื่น’ และ ‘รู้’

‘ตื่น’ จากสถานะของมิจฉาทิฐิไปสู่การมีสัมมาทิฐิ อาจขยายความได้ว่า ในวันที่ชีวิตของเราเต็มไปด้วย ‘ความทุกข์’ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความทุกข์ที่เราไม่เคยรู้จักตัวเอง ไม่รู้ว่าเราคิดอะไร เราารู้สึกอะไร เหตุที่ทำให้เราเต็มไปด้วยความทุกข์มาจากอะไร ไม่เคยเห็นว่า กิเลส ตัณหา อุปาทาน อะไรที่เข้ามายึดครองเราอย่างแยบยลโดยไม่ทันตั้งตัว ดูราวกับว่า มีบางอย่างซบเคลือบเราให้ทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันอย่างเป็นอัตโนมัติ แม้จะประสบความสำเร็จทางโลก แต่กลับรับรู้ถึงความทุกข์ที่กัดกินภายในอย่างไม่หยุดหย่อน

‘รู้’ คือ รู้ว่าการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ เราสามารถ ‘ทุกข์น้อยลงได้’ วันนี้ฉันกล้ายืนยันว่า เราทุกข์น้อยลงได้มากๆ และเชื่อว่า ‘สิ้นทุกข์’ ได้ แม้ฉันเองยังเดินไปไม่ถึงการสิ้นทุกข์ก็ตาม

แต่สิ่งหนึ่งที่เป็นความจริงและไม่มีใครจะหลีกเลี่ยงได้ ก็คือ ‘ความทุกข์’ ถ้าดูไปแล้ว ความทุกข์นี้เกิดขึ้นได้ง่ายมาก แม้เป็นเรื่องเล็กน้อย เช่น ถ้าเราถ่ายไม่ออก 3 วัน เราก็เริ่มเป็นทุกข์แล้ว ไม่ต้องพูดถึง ภาวะ เกิด แก่ เจ็บ ตาย การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก จากคนที่เรารัก ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องเกิดขึ้นแน่นอน ไม่วันใดก็วันหนึ่ง สำหรับฉันแล้ว ฉันเรียกสิ่งเหล่านั้นว่า ‘ประสบการณ์’



เราทุกคน จะต้องเจอบททดสอบของชีวิตผ่านเรื่องราวต่างๆ หนักบ้าง เบาบ้าง เหมือนกับเรากำลังเล่น ‘เกมชีวิต’ ที่ต้องผ่านด่านต่างๆ บางเรื่องคิดว่าผ่านได้แล้ว แต่อัจฉริยะทดสอบซ้ำ แล้วก็พบว่า ตกเข้าไปในหลุมพราง ที่เจ้ากิเลส ตัณหา อุปาทาน สร้างขึ้นมาได้อย่างแนบเนียนจนเราต้องหลงกล แต่เชื่อเถอะว่า ถึงเราจะพลาดทำเสียทีไป แต่เราก็จะเริ่มมีกำลังของสติปัญญาเพิ่มขึ้น เพื่อรับมือกับด่านต่อไปที่จะเข้ามาทดสอบอีก

ทุกๆ ‘ประสบการณ์’ ที่เราเดินผ่านมาด้วย ‘ความรู้สึกรัดตัว’ จะค่อยๆ ทำให้ภาวะการตื่นของเรากระจ่างขึ้น การเข้าใจถึงความจริงของชีวิต ที่เรียกว่า ‘ความทุกข์’ เพิ่มมากขึ้น เราจะเริ่ม ‘ยอมรับ’ กับเรื่องราวเหล่านั้น และ ‘ยอมปล่อย’ ให้เรื่องราวเหล่านั้นผ่านไป และ ‘เริ่มต้นใหม่’ กับเกมชีวิตในขณะปัจจุบัน และเราก็จะพบว่าเรา ‘ทุกข์น้อยลง น้อยลง’ ได้จริงๆ



**บนเส้นทางสู่การเติบโตภายใน** ฉันเกิดมาในครอบครัวที่พ่อกับแม่กว่าจะได้ลูกคนนี้มาด้วยความยากลำบาก เพราะแม่ท้องก็ครั้งก็แท้งหมด จนท่านต้องไปรับเด็กมาเลี้ยงเป็นลูกก่อนจะมีฉันเกือบ 15 ปี ฉันจึงเกิดมาด้วยความรัก ความอบอุ่น แต่ถูกตีกรอบ ถูกห้าม ไม่ให้ทำอะไรก็ตามที่เป็นความเสี่ยง เช่น ห้ามไม่ให้ไปเล่นบ้านเพื่อน เพราะต้องอยู่ในสายตาของพ่อและแม่ ทำให้โลกของฉันมีแต่พ่อกับแม่

ความจริงที่ฉันต้องเจอเริ่มตอนอายุ 15 ตอนนั้นพ่ออายุ 60 แม่อายุ 54 ปี ความแก่ ความเจ็บ เริ่มมาเยือนท่านทั้งสอง ทั้งคู่เริ่มเป็นโรคพาร์กินสัน เด็กหญิงปานในตอนนั้นทุกซื่งใจมาก เพราะลึกๆ คงกลัวที่จะสูญเสียคนที่เรารัก เป็นจุดเริ่มต้นที่ฉัน ‘นั่งสมาธิ’ จำไม่ได้เสียทีเดียวว่าทำไมถึงรู้จักการนั่งสมาธิ แต่จำได้ว่า ทุกครั้งที่ฉันมีเรื่องทุกซื่งใจ ฉันจะนั่งหลับตาและกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เข้าใจว่าเวลาทำแบบนี้คงทำให้เด็กหญิงปานได้ตัดขาดความทุกข์จากโลกภายนอก และมาอยู่กับความสงบของลมหายใจที่ถูกกำหนด แต่เมื่อลึ้มตาขึ้น ความจริงนั้นก็ยังไม่ได้อยู่ ความทุกข์นั้นไม่ได้หายไปไหน

พอเรียนจบปริญญาตรี โลกวัยเด็กที่มีพ่อแม่คอยดูแลนั้นหายไปในช่วงวัน เงินที่พ่อกับแม่เก็บมาทั้งชีวิต ท่านได้ส่งฉันเรียนจนจบ วันนั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่ฉันต้องรับผิดชอบครอบครัวอย่างเต็มตัว ในวันที่ท่านแก่ชรา ยิ่งท่านเลี้ยงดูเรามาดีแค่ไหน ฉันยิ่งอยากทำให้ท่านอยู่อย่างสุขสบาย กลางวันฉันทำงานประจำ จำได้ว่าเงินเดือนปีแรกๆ 12,000 บาท ซึ่งไม่เพียงพอที่จะใช้จ่าย มีค่ายา ค่ารักษาพยาบาลของพ่อกับแม่ ดังนั้น ตอนเย็นฉันต้องไปทำเคสผู้ป่วยที่บ้าน กลับมาตอนกลางคืน ต้องคอยดูพ่อ ซึ่งโรคพาร์กินสันคุกคามท่านมาก ทำให้ไม่สามารถลุกจากเตียงได้

เนื่องจากท่านเป็นเบาหวานด้วย ทำให้ปีสภาวะคืนหนึ่งหลายๆ รอบ บางคืนอาจถึง 7 รอบ ฉันทบจะไม่ได้นอนหลับสนิทเลยอยู่หลายปี



ภาวะความเครียด ความกลัว ความวิตกกังวลเหล่านั้น ทำให้ฉันเป็นคนซีหุดหงิด โมโหง่าย อารมณ์ร้อน เหมือนกับว่า ความอดทนมันขึ้นไปสู่จุดสูงสุด จนเมื่อมีเรื่องอะไรแค่เล็กน้อย มันก็พร้อมระเบิด ฉันทพยายามหาหนังสือ Positive Thinking มาอ่าน ก็ดูเหมือนกับว่า ความคิดบวกมาช่วยยกความคิดลบเอาไว้ได้ชั่วคราว สักพักก็จะมีจุดที่ฉันระเบิดออกมา ซึ่งตอนนั้นผู้ที่รับเคราะห์อย่างหนักคือ แฟน ก็คือสามีในตอนนั้น แล้วฉันก็กลับมาโกรธ มาเสียใจที่ตัวเองทำไม่ดี วงจรอุบาทว์นี้เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า

จนวันที่พ่อเสียชีวิต ตอนนั้นฉันเชื่อว่าการเข้ากรรมฐานจะเป็นบุญสูงสุด และน่าจะเป็นบุญกุศลเดียวที่ผู้เสียชีวิตจะได้รับ ไม่รู้ความเชื่อนี้มาจากไหน ฉันตัดสินใจไปเข้ากรรมฐานเป็นเวลา 7 วัน กับหลวงพ่อรัญญา ที่วัดอัมพวัน ด้วยการฝึกเดินจงกรมและภาวนาแบบ ‘ยุบหนอ พองหนอ’ และที่นั่นทำให้ฉันรู้ว่า ที่ฉันนั่งสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจ แบบที่น่าจะเรียกว่าเป็นการสั่งลมหายใจ ให้เป็นไปตามที่เรากำหนด มาตลอดเป็น 10 ปีก่อนหน้านั้นนั้น ทำไม่ถูก เพราะเกือบจะวันท้ายๆ ของการปฏิบัติ ฉันได้พบกับสภาวะลมหายใจที่เป็นธรรมชาติ และมันมีเป็นปกติอยู่แล้ว โดยเราไม่ต้องตั้งใจกำหนดอะไร เพียงแค่เรารู้ใน ‘ธรรมชาติ’ ที่เกิดขึ้น ที่สำคัญกลับจากการปฏิบัติครั้งนี้ ก็มี ความมหัศจรรย์เกิดขึ้นกับฉันอย่างเหลือเชื่อ คือ ผู้หญิงที่ไม่โหร้ายคนนั้นหายไป แล้วฉันก็ไม่กลับไปเป็นคนเดิมอีกเลย

หลังจากนั้นฉันยังคงนั่งสมาธิเมื่อมีเวลา หรือเมื่อมีความทุกข์ใจเข้ามา ผ่านไปเกือบ 3 ปี อยู่มาวันหนึ่งตอนที่นั่งสมาธิในห้องทำงานผ่านไป 1 ชั่วโมง เมื่อลืมตาขึ้น ก็มีเสียงภายในดังและชัดเจนมากกว่า ‘สงบ แต่ไม่เกิดปัญญา’ ฉันถามตัวเองว่า แล้วปัญญาจะเกิดได้อย่างไร?

หลังจากนั้นไม่นาน ฉันได้มีโอกาสเข้าอบรมค่ายเชิงจิตตปัญญา ในครั้งแรกนั้นเมื่อทำกิจกรรมหนึ่งเสร็จ ฉันตกใจมาก ลงไปนอนร้องไห้แทบจะหยุดไม่ได้ เพราะเป็นครั้งแรกที่ฉันพบว่า “ฉันไม่รู้ว่าคุณเป็นใคร ชอบอะไร อะไรที่เป็นตัวฉันเองจริงๆ” เพราะทั้งชีวิต ฉันเดินตามสิ่งที่สังคม ครอบครัวยุ บอกว่าทำอย่างนี้ถึงจะถูกต้อง ทำแบบนี้แล้วดี



ฉันเริ่มเรียนรู้จัก ‘โลกภายใน’ ผ่านกระบวนการจิตตปัญญาหลากหลายศาสตร์มากๆ เป็นเวลาเกือบ 4 ปี ทั้งจากครูในประเทศ และต่างประเทศ สิ่งที่ได้จากศาสตร์ทางจิตตปัญญา คือทำให้ฉันเข้าใจความแตกต่างของคน โลกไม่ต้องเป็นแบบที่ฉันคิดก็ได้ มันทำให้ฉันมีความสุขมากขึ้น ชัดแย้งกับโลกภายนอกน้อยลง ฉันได้รู้จักอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของตัวเองมากขึ้น ทั้งที่เป็นอารมณ์บวกและอารมณ์ลบ ซึ่งก่อนหน้านั้นฉันมีแต่เรื่องที่จะ ‘ต้องทำ’ และทำ โดยไม่ใส่ใจว่าเรื่องราวเหล่านั้น มีผลต่อความรู้สึกเราอย่างไร ฉันได้เรียนรู้ว่า เรา และสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นคน สถานที่ ต่างเชื่อมต่อกันได้ถึงระดับพลังงาน และอื่นๆ อีกมากมาย ที่ทำให้ฉันเห็นชัดเจนขึ้นว่ามี ‘โลก

ภายใน’ และ ‘โลกภายนอก’ อาจรวมไปถึงจักรวาล สิ่งที่ไม่อาจมองเห็นได้ด้วยตาเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลาแต่ฉันก็ยัง ‘ทุกข์มาก’ อยู่ และดูจะเป็นความทุกข์ที่ละเอียดขึ้น

จนวันหนึ่งได้มีโอกาสรู้จักและเริ่มฝึก ‘การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว’ ในแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ โดยเริ่มจากการฟังเทศน์ของหลวงปู่คำเขียน สุวณฺโณ วัดป่าสุคะโต ลองปฏิบัติเองเกือบ 1 ปี ฉันพบความมหัศจรรย์ว่า ‘ความรู้สึกตัว’ สามารถตัดทุกข์ ให้หล่น ดับ ไปต่อหน้าต่อตาได้ ทำให้ตั้งจิตอธิษฐาน ให้ได้พบครูอาจารย์ที่จะมาสอนปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว

จนได้พบกับ อาจารย์ชูศรี รุ่งโรจน์รักษ์ หรือ ป้าชู ท่านได้ทำให้ฉันได้พบกับ ‘ครูคนสุดท้าย’ คือ ‘ความรู้สึกตัว’ ด้วยเคล็ดลึกลับง่ายๆ คือ ‘ใจดี ขยันขยับ เทหิง’ ซึ่งฉันได้พิสูจน์ด้วยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ช่วยทำให้สภาวะการเพ่ง ความตั้งใจ การติดเฝ้าดูเวทนาและ Sensation ทางร่างกาย ที่เคยเป็นอุปสรรคในการปฏิบัติค่อยๆ ลดน้อยลง หรือ เมื่อฉันติดอยู่ในความเคยชินแบบเดิมๆ นี้ ฉันจะสามารถรับรู้และเห็นได้เร็วขึ้นว่า ความตั้งใจ การเพ่งจะนำมาซึ่งความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ให้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น เมื่อติดเพ่ง ก็ทำให้เกิดอาการปวดคอ มีนหัว เป็นต้น

เมื่อเรารักความรู้สึกตัว และยังคงทำเหตุ คือ ขยันขยับ เวลาที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ความรู้สึกตัวจะตัดความคิดปรุงแต่งที่ทำให้เกิดทุกข์ ตก ดับ เอง โดยเราไม่ต้องทำอะไร



+ ความสุขและความเป็นปกติที่ค้นพบ

‘ความรู้สึกตัว’ ทำให้ใจเป็นปกติ ไสพอกที่จะดูทุกความคิดที่เกิดขึ้น ‘ใจดี’ กับทุกความคิดที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะคิดบวกหรือลบ ไม่เข้าไปทำอะไรกับความ คิด พอเห็นทุกความคิดของตัวเองบ่อยๆ เราก็จะไม่เชื่อความคิด เพราะเรา ‘เห็น’ ความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นในสมองบ่อยๆ จนเห็นว่า ‘ความคิด’ มันไม่ใช่เรา ซึ่งทำให้ฉัน ‘ทุกข์น้อยลงมาก’ และความทุกข์ ถูกแทนที่ด้วยความ เป็นปกติ และใจที่เบิกบาน มันทำให้ฉันพบว่า ความรักที่มีอยู่ภายในตัวเราเอง นั้นเป็นเช่นไร เราจะลดความคาดหวังสิ่งต่างๆ จากผู้อื่นไปเอง เราไม่เรียกร้องที่จะต้องการความรักจากใคร เพราะหัวใจเราริมแล้ว

สิ่งแรกที่เกิดขึ้นเมื่อตัวเราตื่น คือ ตัวเราเองมีความทุกข์กายและทุกข์ใจน้อยลง การใช้ชีวิตดูง่ายขึ้น มีพลังชีวิตที่จะทำสิ่งต่างๆ ไม่เหน็ดเหนื่อย คนใกล้ชิดก็ดูมีความสุขมากขึ้น ฉันตระหนักรู้ได้ไวขึ้น รู้ตัว และหันกลับมาเดินบนเส้นทางความเป็นปกตินี้ไวขึ้น ฉันทำร้ายตัวเองและผู้อื่นน้อยลง ไม่ค่อยเอาหนามแหลมคมคอยทิ่มแทงเขาเหมือนแต่ก่อนฉันได้ใช้สภาวะของ ‘ความรู้สึกตัว’ นี้ ในขณะที่ทำการรักษาคนไข้ และพบว่า ‘ความเป็นปกติ’ เมื่อเรามีความรู้สึกตัว ทำให้ทั้งคนไข้และผู้รักษา ได้เห็น ‘ความไม่ปกติ’ ที่เกิดขึ้นกับ ร่างกาย ความคิด ความรู้สึก ได้ชัดเจนขึ้น ซึ่งนั่นเป็นจุดเริ่มต้นของการเยียวยา

หากถามว่าชีวิตจะเป็นอย่างไรหากไม่ได้ผ่านประสบการณ์ตื่นภายใน คำถามนี้ทำให้มีเสียงหัวเราะในใจดังมาก ตามมาด้วยน้ำตา รื้น แต่รื้นอยู่ในหัวใจ รู้สึกขอบคุณทุกประสบการณ์ โดยเฉพาะประสบการณ์ที่นำมาซึ่งความทุกข์ และเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต หากไม่ได้พบเจอเรื่องราวเหล่านั้น ฉันอาจยังเที่ยวเล่นอยู่แห่งไหนไม่รู้ ฉันอาจจะยังเป็นคนขี้โมโห ทุกข์มาก ฆ่าคนตาย หรือฆ่าตัวเองตายก็ได้ ใครจะไปรู้ ฉันอาจเป็นคนอาฆาตแค้น นอนจมกองทุกข์ แล้วตายจากไป โดยพลาดที่จะได้สัมผัสกับความปิติสุขที่เกิดจากการ ‘ให้อภัย’

ถ้าฉันยังคงสนุกกับชีวิตโลกๆ ฉันอาจจะไม่ได้จัดกิจกรรมจุดเล็กๆ ที่ทำให้ฉันได้มีโอกาสอยู่ร่วมกับรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ น้ำตา และอ้อมกอดของใครหลายๆ คน ซึ่งเขาเหล่านั้นก็ต่างเป็น ‘เพื่อนร่วมทุกข์’ และจุดเล็กๆ ก็ได้กลายเป็นเหตุหนึ่งบนหนทางแห่ง ‘การตื่นรู้’ ของใครหลายคน





#### + หลุมพรางและอุปสรรคบนเส้นทาง

หลายคนมักจะพูดว่าการภาวนาเป็นเรื่องยาก การตื่นนั้นยากเย็น ไม่รู้ว่าจะเกิดขึ้นในชาตินี้ได้หรือไม่ คนเหล่านี้มักมีความคิดที่เป็นอุปสรรคและหลุมพราง ซึ่งฉันเองก็เคยตกหลุมพรางนี้จนทำให้ท้อแท้ หลุมพรางเหล่านี้ได้แก่

*‘อยาก’ เกิดสภาวะต่างๆ ตามที่เพื่อน หรือครูบาอาจารย์บอก*

เช่น ความสงบ ความปิติ การไม่มีทุกข์ หรือนิมิตต่างๆ เมื่อมีความอยาก เราจะตั้งใจ เราจะเผลอเพ่งอย่างไม่รู้ตัว เผลอเข้าไปจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในความคิดและจิตใจ ซึ่งนั่นทำให้เราออกจาก ‘ความเป็นปกติ’ ไป สำหรับฉันแล้ว ก็เลสตัวยากนี้ หนักหนาอยู่ที่เดียว เมื่อความอยากมา มันจะเกิดอาการทางกาย คือ ปวดหัว มีนหัว เกร็งที่คอ บ่า ไหล่ เมื่อก่อนที่ฉันยังไม่ค่อยทัน ฉันก็ต้องรับกรรมกับกิเลสตัวยากนี้ไป ด้วยอาการปวดหัว มีนหัว แต่นั่นก็เป็นสัญญาณทางกายที่คอยบอกว่า เรากำลังเผลอไปติดกับดักความอยากอยู่หรือไม่ ฉันใช้อาการนี้เป็นตัวเช็คสภาวะของตัวเอง และเคล็ดลับที่ป่าซุมอบให้ฉัน คือ “ทำเล่นๆ แต่ทำไม่หยุด”

*‘เปรียบเทียบ’ กับผู้อื่น เช่น ทำไมเขาทำได้ไว ทำไมเรามาปฏิบัติก่อนแต่ยังไม่ถึงไหน*

สำหรับฉันแล้วการตื่นและรู้เป็นสภาวะที่เราต้องดำเนินไปต่อเนื่องทั้งชีวิต มันคือ ‘วิถี’ ที่จะอยู่ในชีวิตของเรา

ดังนั้นในทุกๆ ขณะที่เรากำลังเดินบนเส้นทางสายนี้ ไม่ว่าจะเราจะปฏิบัติผิด ปฏิบัติถูก เรากำลังเกิดการเรียนรู้อะไรบางอย่างเสมอ การตื่นรู้จึงไม่มีเร็ว มีช้า มีใครได้เปรียบเสียเปรียบ แต่เป็นเรื่องของเราเองเท่านั้น ที่จะ ‘ทำ หรือไม่ทำ’

*‘ไม่สามารถนำมาปฏิบัติต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน’*

หลายคนคงประสบปัญหาว่า เวลาที่เราปลุกใจออกไปปฏิบัติธรรม เราก็รู้สึก สงบ สบาย แต่พอออกมาใช้ชีวิตประจำวัน ทุกอย่างก็กลับมาเป็นเหมือนเดิม ฉันทมีความเชื่อว่าการภาวนา เพื่อไปสู่การตื่นจะต้องนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน



วิธีใช้คงๆ ของฉัน คือ ถ้าทำถูก เราจะรู้สึกเบา สบาย ทั้งกายและใจ แต่เมื่อไรที่ทำผิด เราก็จะรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ไม่โปร่ง โล่ง เบา

การภาวนาแบบเคลื่อนไหว สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ง่าย เนื่องจากในชีวิตที่เราทำงานนั้น เราต้องทำขณะที่ ‘ลืมตา’ และเรา ‘ขยับ’ ร่างกายอยู่ตลอดเวลา มันจึงเกิดการงานด้วย ‘ความรู้สึกตัว’ จนฉันรู้สึกได้ว่า เวลาทำงาน คือ เวลาของการภาวนา และบางครั้ง ฉันกลับรู้สึกว่า ‘ฉันไม่ได้ทำงาน’ จึงทำให้ฉันไม่รู้สึกเหนื่อยเลยกับการทำงาน แม้จะมีคนไข้ที่ต้องรักษาต่อเนื่องเกือบ 11 ชั่วโมงต่อวัน

*‘พยายามที่จะกำจัดความคิดลบ’*



อย่างที่เล่าไปตอนต้น ว่าฉันเองเคยลองใช้วิธี ‘คิดบวก’ แต่ดูเหมือนกับเป็นเพียงเอาหินทับหญ้าไว้เท่านั้น เมื่อยกหินขึ้น หญ้าหรือความคิดลบก็งอกงามตามเดิม บางครั้งที่เราไม่อยากจะให้ ‘ความคิด’ เกิดขึ้น พอเกิดความคิด ฉันก็เริ่มเข้าไปกระทำการบางอย่างในจิตใจ ด้วยการดึงกลับมาให้อยู่กับความรู้สึกตัวบ้าง ลมหายใจบ้าง สุดท้ายพบว่า ยิ่งทำเช่นนั้น ก็ยิ่งเหนื่อย ยิ่งมีมัน ฉันคิดว่ายิ่งเป็น ‘คนดี’ เมื่อเห็นว่าตัวเองคิดลบ ก็ยิ่งโกรธและต่อว่าตัวเอง จนเกิดความทุกข์ใจ เศร้าใจ

ขอยกตัวอย่างของคนไข้ท่านหนึ่ง ครั้งแรกที่ฉันได้พบ เธอกำอุปกรณ์บางอย่างไว้ในมือ มันเป็นเครื่องที่ไว้นับจำนวนครั้ง เธอเล่าว่า ครั้งหนึ่งเธอเคยคิดไม่ดีบางอย่างกับคุณพ่อของเธอ แล้วเธอเชื่อว่าความคิดไม่ดีของเธอนั้น เป็นเหตุให้เกิดเรื่องไม่ดีขึ้นกับคุณพ่อ หลังจากนั้นเธอก็ระมัดระวังความคิดของตัวเอง ด้วยการสวดมนต์ตลอดเวลา และคงจะนับให้ได้ 84,000 ครั้ง ตามความเชื่อบางอย่าง จนช่วงหนึ่ง เธอหกล้ม 6 ครั้งในเวลาไม่ถึงปี ทั้งที่ตรวจแล้วร่างกาย กล้ามเนื้อ การทรงตัวทุกอย่างดี และมีบางที่ของบ้าน เธอล้มที่ตำแหน่งเดิมถึง 3 ครั้ง จนครั้งสุดท้ายที่เธอล้ม เธอเล่าว่า เธอเปิดประตูจะลงจากรถ แล้วเธอก็ล้มเลย ฉันจึงถามเธอว่า ขณะนั้นเธอกำลังสวดมนต์อยู่ใช่หรือไม่? เธอทำหน้างเล็กน้อย แล้วตอบว่าใช่ คือขณะที่เธอสวดมนต์ เธอมีสมาธิจดจ่อในการสวดมนต์ จนลืมร่างกาย ลืมที่จะรู้เนื้อรู้ตัว จนเป็นเหตุให้หกล้มหลายครั้งต่อเนื่องกัน หลังจากที่เราได้คุยกันแล้ว เธอไม่เคยหกล้มอีกเลย



#### + ความรู้ตัวที่ถูกส่งต่อ

ฉันทำโครงการ ‘จุดเล็กๆ’ เพราะ ฉันเชื่อในพลังการเปลี่ยนแปลง ที่ต้องเริ่มต้นจาก ‘ตัวเอง’ ที่เป็นหน่วยที่เล็กที่สุดก่อน และการเปลี่ยนแปลงนั้นจะเกิดขึ้นได้ เมื่อเรา ‘รู้และเข้าใจตัวเอง’ กิจกรรมที่เราจัดส่วนใหญ่จึงเป็นการส่งเสริมให้คนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจตัวเอง ซึ่งหากพวกเราลองจินตนาการภาพตามว่า หากคนแต่ละคน เป็นจุดของพลังงาน ที่สามารถส่งคลื่นพลังงานนั้นออกไปรอบๆ ตัวได้ เมื่อเราแต่ละคนเกิด ‘การตื่น’ ยังมีผู้คนเกิดการตื่นรู้เพิ่มขึ้นมากเท่าใด คลื่นพลังงานนี้ ที่เชื่อมต่อกันอยู่ จะขยายตัวอย่างรวดเร็ว และส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงบนโลกนี้อย่างแน่นอน

ฉันเชื่อว่า ทุกชีวิตกำลังเดินไปสู่หนทางแห่งการตื่นรู้ ในวิถีของตนเอง ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง และจริงๆ อาจไม่ได้จำกัดวิธีการ ทุกชีวิตมีจังหวะ เวลา ในชีวิตของตนเอง



เรื่องราวของการเติบโตภายในเป็นเรื่องเฉพาะตัวของแต่ละคน ฉันเห็นว่าหนทางแห่งการตื่นนี้จะยากมากในช่วงแรก เพื่อพิสูจน์ 'ศรัทธา' ในหัวใจของเราว่าเรา 'รัก' หนทางนี้ และจริงแท้ที่จะเดินบนหนทางนี้แค่ไหน มันจะมีบททดสอบ บทลองใจ ว่าเราจะท้อแท้ หมดกำลังใจ ยอมยกธงขาว ทำให้เราขาดการปฏิบัติภาวนาที่ต่อเนื่องหรือไม่ หากเรายอมแพ้และรีบออกไปจากเส้นทางนี้เสียก่อน นั่นเป็นจุดทำให้เราพลาดที่จะได้รับของขวัญจากการตื่นรู้

เมื่อเราเริ่มเดินถูกทางก็ไม่ใช่เรื่องยากนัก ที่มนุษย์ทุกคนจะทำได้... ฉันเชื่อว่า หากการภาวนาเป็นเรื่องยาก เรื่องหนัก เรื่องที่มนุษย์ทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านคงไม่นำมาสอนพวกเราเป็นแน่

ขอให้ทุกคนมีกำลังใจและมีศรัทธาในหนทางที่กำลังเดินทางอยู่ สร้าง 'ความรู้สึกตัว' ให้ต่อเนื่อง เพราะ 'ความรู้สึกตัว' จะคอยอยู่เป็นเพื่อนคนสุดท้ายของชีวิต

โปรดได้ 'อย่าเชื่อ' ใครหรือคำสอนใด แต่จงเริ่มต้นที่จะลงสนาม และ 'พิสูจน์' ด้วยตัวของท่านเอง