

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ให้ชีวิตไม่สูญเปล่า

ดร.พระมหาอนุชน สาสนกิตติ

December 5, 2019

ครั้งแรกที่เราได้พบกับท่าน ดร.พระมหาอนุชน สาสนกิตติ ป.ธ.9 (นาคหลวง) หากมองเพียงภายนอกของท่าน เราอาจจะเห็นเป็นพระหนุ่มรูปงามอายุน้อยองค์หนึ่ง แต่พอเราได้ทราบประวัติและความพากเพียรในการศึกษาและปฏิบัติของท่าน ทำให้เรารู้สึกทึ่ง ปิติและนึกรอนุโมทนาอยู่ในใจ ท่านเรียนจบนักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม 9 ประโยค (ขณะเป็นสามเณร) ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม และ ปริญญาเอก Ph.D. (Pali & Buddhism) สาขาบาลีและพระพุทธศาสนา จากมหาวิทยาลัย ดร.บาบาสาเฮบ เอ็มเบตการ์ มาร์ทวาด้า (Dr. Babasaheb Ambedkar Marathwada University) เมืองออร์ังคบาด รัฐมหาราษฏระ ประเทศอินเดีย



จนถึงวันนี้ ท่านได้ปฏิบัติภารกิจในฐานะพระวิทยากรอบรมบาลี พระธรรมทูตสายต่างประเทศ พระวิปัสสนาจารย์ อบรมกรรมฐาน พระธรรมวิทยากรบรรยายแดนพุทธภูมิ 4 สังฆเวไนยสถาน ประเทศอินเดีย และที่ปริกษามูลนิธิ สหธรรมิกชน และจากนี้ ท่านได้ให้เกียรติมาร่วมแบ่งปันมุมมองต่อการเรียนรู้และเติบโตภายใน



+ การตื่น คือ อะไร

‘การตื่นและรู้’ คือ สภาพจิตที่หลุดพ้นจากการถูกกิเลสครอบงำทั้งปวง มีแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ หลายแนวทางที่ทำให้ผู้ปฏิบัติได้บำเพ็ญเข้าถึงภาวะแห่งการตื่นรู้ได้ถึง 40 แนวทาง แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ตามอุปนิสัย สันดานของมนุษย์แต่ละกลุ่มให้มีทักษะวิธีการสะกดข่มระงับนิสัยจรรย์นั้นๆ ได้ และแบ่งออกเป็น 2 นัย คือ ‘ตื่น’ ตื่นจากความหลง ความไม่รู้ที่เรียกว่า อวิชชา ทุกครั้งที่คิด ทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่พูด ทุกขณะที่ เคลื่อนไหว มีสติอยู่ ทุกเมื่อ



การตื่น สำคัญยิ่งในการพัฒนาจิตและปัญญา หากไม่ตั้งใจเรียนรู้ให้ลึกซึ้งถึงแก่นแท้ ก็ต้องเวียนว่ายกลับมาเรียนรู้ใหม่อีก จนกว่า คำตอบนั้นจะรู้แจ่มแจ้งแก้ไข คือการที่จิตยกระดับสูงขึ้นไป เพื่อความเปื้อนหาย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับสนิท เพื่อสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อพระนิพพาน



+ ประสบการณ์และการเติบโต

ในคราวที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 ที่ปฏิบัติอย่างจริงจังในเดือนที่สอง ที่เกิดสภาวะธรรมต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย และเห็นความเปลี่ยนแปลงของสติที่คมชัด รวดเร็ว และรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดกับกายใจ และรู้สึกถึงความที่สิ่งหมักหมมในกายใจเบาบางลง



สิ่งสำคัญที่ได้ค้นพบจากการเติบโตภายใน คือ การที่มีสติรู้เท่าทันกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น และระงับ ว่างคลายลง และดับไป อย่างรวดเร็ว และการที่เห็นโลกโดยความเป็นโลก เห็นกิเลสโดยความเป็นกิเลส ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ล้วนอยู่ในสภาพเดียวกัน คือ เกิดมีขึ้น เจริญเติบโตดำรงอยู่ในห้วงเวลาหนึ่ง และดับสลายไปในที่สุด เหลือเพียง ความว่างเปล่า ไม่มีแก่นสารที่จะยึดติดเป็นที่พึ่งได้เลย

การเติบโตภายในนี้ส่งผลดียิ่งทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้อยู่กับโลกและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ถึงแม้สิ่งภายนอกจะไม่ดี เป็นไปในทางลบมากน้อยอย่างไร แต่ภายในใจนั้นสงบและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงนั้นเสมอ และคนรอบข้างเห็นได้จากพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เช่น จากเป็นคนที่มีกโกรธ ก็ไม่ค่อโยโกรธ เป็นต้น



หากไม่เคยได้ผ่านประสบการณ์การตื่นหรือการศึกษาชีวิตภายใน หรือ ไม่ได้ผ่านประสบการณ์ตื่นนี้ ชีวิตที่เกิดมานี้
นับว่าสูญเปล่า ไม่คุ้มค่ากับการที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาธรรมของพระบรมศาสดา นับว่า
เสียโอกาสอันมีค่าที่สุดไปอีกชาติหนึ่งแล้ว



+ อุปสรรคและการก้าวผ่าน

อุปสรรคสำคัญ คือ กิเลสภายในใจที่เป็นตัวขัดขวาง คือ กามฉันทะ ความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกามโลกีย์ ทั้งปวง ดุจคนหลับอยู่ พยาบาท ความไม่พอใจ จากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียะสมบัติทั้งปวง ถีนมิตตะ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่ฮึกเหิม อุทธัจจะกุกกุกจะ ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดๆ วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆ กลัวๆ ไม่เต็มร้อย ไม่มั่นใจ

วิธีแก้นั้นก็ต้องแก้ที่ใจ ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การพิจารณาอสุภะความไม่สวยไม่งาม การเจริญเมตตาแผ่เมตตา การภาวนาระลึกนึกถึงพระรัตนตรัย การเพิ่มกำลังสมาธิด้วยอานาปานสติ ตูมหายใจเข้าออก เป็นต้น



คนทั่วไปสามารถเข้าใจ หรือเข้าถึงได้โดยง่ายหรือยากนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง ทั้งผู้ถ่ายทอด วิธีการถ่ายทอด การเปิดใจ ความเข้าใจ เข้าถึง และวาสนาบารมี

เราควรจะเข้าใจให้ลึกซึ้งว่า ‘เราเคยเป็นมาแล้วแทบทุกอย่าง’ ไม่ว่าจะ เป็น ชาย หญิง คนรวย คนจน คงแก่เรียน เรื่องอำนาจ ฯลฯ แล้วชาตินี้จะเป็นซ้ำอีกเพื่ออะไรกัน? สมควรอย่างยิ่งที่จะไม่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องมาทนทุกข์ทรมานในวัฏสงสารอีกต่อไป

การเปลี่ยนแปลงตนเองนี้ส่งผลต่อสังคมในภาพรวม คือ การอยู่ร่วมกันอย่างสุขสงบสันติตามวิถีแห่งอารยชน ปราศจากโจรผู้ร้าย บ้านเรือนไม่ต้องลงกลอนก็ปลอดภัย เป็นผลสะท้อนถึงความสงบสุขแห่งสังคมนั้นๆ อย่างชัดเจน เมื่อบุคคลตื่นแล้ว ช่วยเหลือจากสังคมเล็กๆ คือ ครอบครัว หมู่ญาติ มิตรสหาย เพื่อนร่วมงาน ผู้ใต้บังคับบัญชา จนถึงแผ่ขยายเป็นวงกว้างออกไป ด้วยวิธีการถ่ายทอด บอกสอน เผยแผ่ความจริงต่อไป