

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ผ่าตัดตัวตนจากการตื่นรู้

สันต์ ใจยอดศิลป์

December 8, 2019

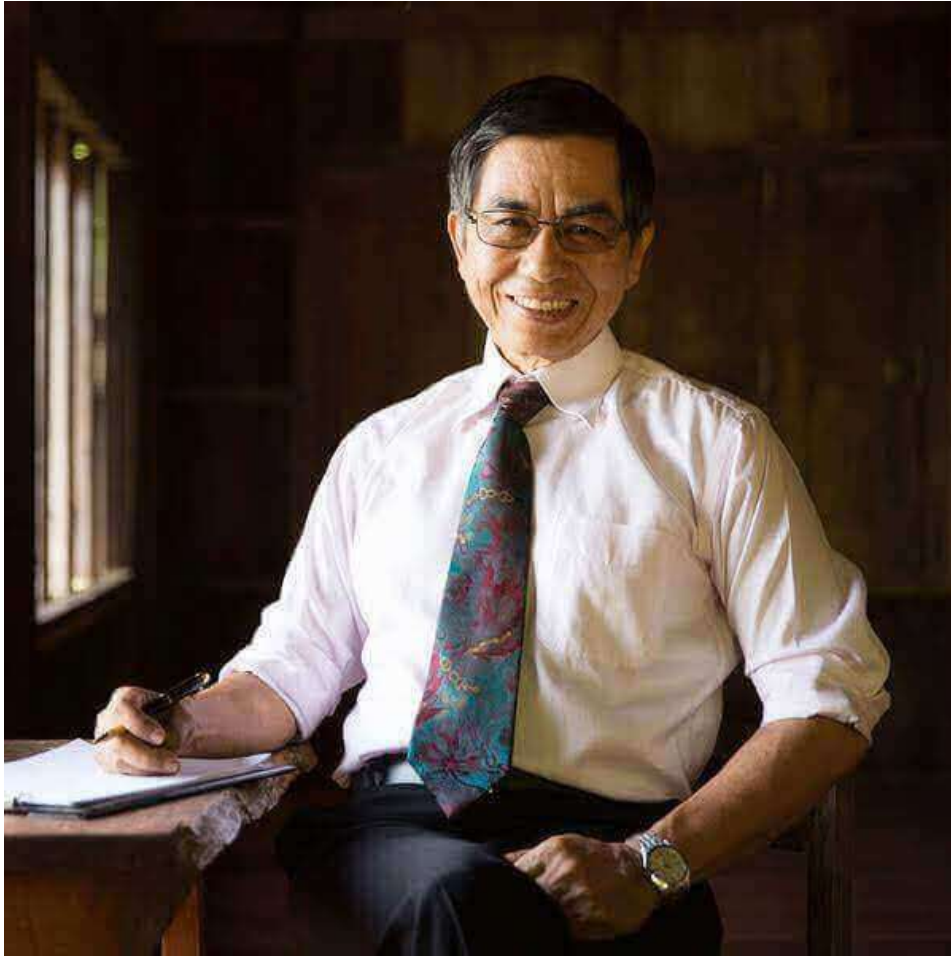
“ถ้าไม่ตื่นรู้ ก็ไม่พ้นทุกข์”

คือคำตอบของคำถามที่ว่า เราทุกคนจำเป็นต้องตื่นรู้หรือไม่จาก **นพ. สันต์ ใจยอดศิลป์** อดีตศัลยแพทย์หัวใจอายุ 66 ปี และอดีตผู้อำนวยการโรงพยาบาลชื่อดังแห่งหนึ่ง ปัจจุบันเปิดศูนย์ฝึกอบรมชื่อเวลเนสสวีแคร์เซ็นเตอร์ ที่ อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี และตอบคำถามสุขภาพและเขียนบทความสุขภาพศึกษาทางบล็อก

www.visitdrsant.blogspot.com

นพ. สันต์อธิบายว่า ที่มนุษย์เชื่อว่า ‘บุคคล’ ประกอบด้วย ‘ร่างกาย’ และ ‘ความคิด’ เป็นสิ่ง ‘จริงแท้ถาวร’ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่

และ “ความเชื่อถึง ‘ความจริงแท้ถาวร’ นี้แหละ ที่กลายเป็นสาเหตุของความทุกข์ คนเราจึงเป็นทุกข์ การตื่นรู้เป็นการวางความเชื่อ วางความคิดลงได้ สามารถเดินออกจากความคิดไปอยู่ในความตื่นการเปลี่ยนแปลงภายในบุคคลนี้ ทำให้หมดทุกข์”



+ การตื่นรู้ในความหมายของคุณคืออะไร

การตื่นรู้ (awakening) คือการตระหนักรู้ (realization) กล่าวคือ รู้แจ้งเห็นจริง เมื่อเราถอยความสนใจออกไปจากความคิดและโลกที่เราเห็นอยู่รอบตัวได้สำเร็จ เราจะตื่นหรือเกิดความรู้ตัว เราจะ ตื่น รู้ ว่าง สงบเย็น ไม่มีใครเป็นเจ้าของ เป็นสิ่งหนึ่งเดียวที่คงอยู่อย่างเป็นนิรันดร์ไม่เปลี่ยนแปลงตามความคิดหรือโลกอย่างที่เราเห็นอยู่รอบตัวนี้



+ คนทั่วไปมองว่าการตื่นรู้เป็นเรื่องยากและไกลตัว คุณคิดว่ายังไง

คิดว่า การตื่นรู้เป็นเรื่องง่ายที่ทุกคนเข้าถึงได้ เรียกได้ว่าเป็นธรรมชาติดั้งเดิมของเรา ไม่ใช่สิ่งที่จะต้องตะเกียกตะกายดิ้นรนไปค้นหา มันอยู่ในตัวเราเองอยู่แล้ว แต่เราอาจไม่สนใจที่จะตั้งคำถามกับความเป็นบุคคลของตัวเองในการดำรงอยู่ในโลกสมมุติ ว่า ‘นี่ของจริงหรือของปลอม’ ‘มันมีแค่นี้หรือ’ และคนอยากค้นพบคำตอบเท่านั้นจึงออกแสวงหา เมื่อไม่หา ก็ไม่พบ เมื่อหา ก็พบ เมื่อคนที่ออกแสวงหาเป็นคนส่วนน้อย คนที่พบก็จึงเป็นคนส่วนน้อย

การตื่นรู้เป็นคือสภาวะที่ความคิดว่าง เมื่อความคิดว่างก็จะเกิดปัญญาญาณซึ่งเป็นศักยภาพที่นำไปใช้ยังประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อโลก ต่อสังคมได้ไม่จำกัด กล่าวคือเมื่อสังคมนั้นๆ มีผู้ตื่นรู้ที่ไม่เหลือความเป็นบุคคลของตัวเองให้ต้องปกป้อง พวกเขาจะมีศักยภาพที่จะทำอะไรได้สูง เพราะพวกเขาไม่ได้ทำอะไรเพื่อตัวเองอีกต่อไป สังคมก็จะได้ประโยชน์จากเขาในฐานะสมาชิกสังคมอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย



+ หากเป็นเช่นนั้น เราต้องทำอะไรให้คนในสังคมเกิดการตื่นรู้

แค่ทุกคนสนใจเรื่องของตัวเอง มุ่งมั่นอย่างจริงจังเพื่อพาตัวเองให้หลุดพ้นจากกรงขังความคิดและความเชื่อที่ว่า 'ความเป็นบุคคลคือสิ่งจริงแท้ถาวร' ถ้าทุกคนทำ แค่นี้ก็พอแล้ว แล้วสังคมนี้ โลกนี้ จะดีขึ้นเอง โดยไม่ต้องไปพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่น หรือเปลี่ยนความคิดของคนอื่นเลย



+ เมื่อไรหรือจุดไหนที่รู้สึกว่าคุณ ‘ตื่น’

ในประสบการณ์ของผม การตื่นเพื่อรู้เป็นกระบวนการที่ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ไม่มีโมเมนต์ที่เปรี้ยงปร้างอย่างเสียงประทัดหรือแสงดอกไม้ไฟ เป็นเพียงประสบการณ์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อสาริตหรือสอนให้เห็นความจริงที่อยู่ นอกเหนือไปจากโลกที่รับรู้ได้ผ่านอายตนะ

+ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดหลังเข้าใจสภาวะแบบนั้นคืออะไร

ชีวิตที่เปลี่ยนไป จากที่เคยจมอยู่ในความเชื่อว่าชีวิตเป็นเรื่องของบุคคลที่ต้องพุ่มพักเลี้ยงดู หรือชีวิตที่เต็มไปด้วยความคิดลบ ทั้งความกลัว คาดหวัง ผิดหวัง เปลี่ยนไปเป็นอยู่ในสภาวะ ‘ตื่น’ คือ รู้ตัว วาง สงบเย็น และไม่กลัวตาย

ในด้านหน้าที่การงานของผม เมื่อความเป็นบุคคลที่ผมต้องพุ่มพักเลี้ยงดูไม่มีแล้ว งานที่ผมทำทั้งหมดก็เป็นการทำเพื่อคนอื่นหรือสิ่งอื่น คนอื่นหรือสิ่งอื่นก็ได้ประโยชน์



+ ย้อนกลับมามองตัวเอง เคยคิดไหมว่าหากทุกวันนี้ไม่ฝึกฝนเรียนรู้เรื่องด้านใน จะเป็นอย่างไร

ผมก็คงยังจมอยู่ในความคิดอย่างที่เคยเป็นมาในอดีต โดยเฉพาะอย่างยิ่งความหวาดระแวง ความกลัว ชีวิตผมก็คงต้องมุ่งทำอะไรเพื่อจะดับความกลัวนั้น นั่นคงนำไปสู่การทำอะไรเพื่อปกป้องความเป็นบุคคลของตัวเองให้มากขึ้น ซึ่งอาจมีผลให้คนอื่นเดือดร้อนมากขึ้น



+ ระหว่างทางของการเรียนรู้ อะไรคืออุปสรรคสำคัญ

มีสิ่งเดียวคือ ‘การไม่เอาจริง’ และปัจจัยชี้วัดความสำเร็จมีตัวเดียวคือ ‘ความเอาจริง’ ด้วยเจตนาที่แน่วแน่ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อมีเวลาวางเราจะอุทิศให้กับสิ่งเดียวคือ ความมุ่งมั่นจริงจังที่จะทำเรื่องนั้นๆ ให้เป็นวาระหลักแห่งชีวิต