

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

หยุดกับटकความคิด

ประสิทธิ์ วิทวัสสัมฤทธิ์

December 8, 2019

สำหรับ **ประสิทธิ์ วิทวัสสัมฤทธิ์** ครีเอทีฟวัย 36 ปี, ผู้ร่วมก่อตั้งบริษัท ชูใจ กะ กัลยาณมิตร ครีเอทีฟเอเจนซีโฆษณา เพื่อสังคม และคอลัมนิสต์ประจำนิตยสาร a day คอลัมน์คิดแล้วธรรม ความทุกข์ของเขาคือ ‘ความคิดที่ติดกับ’ และ ‘การจมอยู่ในโลกของตัวเอง’ และเชื้อเพลิงของความทุกข์ดังกล่าวก็มาจากตัวเอง สภาพแวดล้อม และสังคมที่อาศัยอยู่ ถึงขั้นที่เขาออกปากว่า ‘เหนื่อยล้า’ และ ‘สงสาร’ ตัวเอง ที่หยุดและวางความคิด ต้นเหตุความทุกข์ดังกล่าวไม่ได้

จนเขาบวชเรียนที่วัดธารน้ำไหล (สวนโมกขพลาราม) อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

ช่วงเวลา 6 เดือน ที่ทำให้ชีวิตเขาค้นพบแสงสว่าง เกิดการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่รับรู้จัก เรียนรู้ เข้าใจและอยู่กับความทุกข์ของตัวเองอย่างเท่าทันมากขึ้น จนกลายเป็นเส้นทางแห่งการตื่นเพื่อรู้ของเขาเช่นทุกวันนี้



+ ออกจากกับดักความคิด วิถีชีวิตคนเมือง

ประสิทธิ์เล่าย้อนถึงความคิดที่จมลึกจนกลายเป็นความทุกข์ว่า เขาเป็นคนช่างฝันแต่เด็ก อยู่ในโลกของตัวเองมาโดยตลอด เมื่อโตขึ้น สายงานที่ทำก็เป็นงานที่ต้องใช้ความคิด สมองเคยชินกับการต้องคิดอยู่ตลอดเวลา นอกเหนือจากนั้น ประสิทธิ์เฝ้ามองว่าตัวเขายังติดอยู่ในกับดักความคิดวิถีคนเมืองอีกด้วย

“ผมเป็นคนชนชั้นกลาง ไม่ได้ร่ำรวยจนสบาย แต่ก็ไม่เคยลำบาก พออยู่ได้อย่างสุขสบายในเมืองเท่ากับที่คนคนหนึ่งจะหาได้ คือมีเงินพอดูแลตัวเองและครอบครัวที่เรารัก ไม่มีหนี้ไม่มีสิน มีงานที่ดี”



ถึงอย่างนั้น เขากลับไม่เคยพอใจในชีวิตตัวเองและวิ่งตามหาชีวิตอีกครั้งหนึ่งที่ขาดหาย ตามหาโดยที่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร จนกลายเป็นความเบื่อหน่ายกับความรู้สึกดังกล่าว

“แต่ละวัน ผมรู้สึกว่าชีวิตยังเต็มไปด้วยความไม่พอใจ มีแต่ความรู้สึกที่ไม่ถูกใจชีวิตตัวเอง รู้สึกว่าใจยังพร่อง ไม่ได้เต็ม มีแต่ความร้อรรุ่มในอก ถ้ามีอะไรไม่ถูกใจมากกระทบเพียงเล็กน้อย ความคิดด้านลบจะทำให้ผมรู้สึกขุ่นมัวได้ทั้งวัน ทั้งที่วันนั้นมีแต่เรื่องดีๆ

“พอรู้ตัวเอง ผมก็เกิดความเบื่อหน่ายกับความรู้สึกแบบนั้นของตัวเองขึ้นทุกวัน ผมสงสารตัวเองที่ไม่ได้มีชีวิตที่สงบสุข เคยรู้สึกเป็นทุกข์มากๆ สงสารตัวเองที่หยุดความคิดไม่ได้ เมื่ออยู่กับความคิดตลอดเวลา ก็กลายเป็นความรู้สึกดีต่อตัวเองลดลง”

และนั่นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ประสิทธิ์หันมาตั้งคำถามกับตัวเองเพื่อรู้เท่าทันและหาทางอยู่กับความคิด



+ ตื่นเพื่อทำความรู้จักและเรียนรู้ตัวเองใหม่อีกครั้ง

ประสิทธิ์เล่าว่าเมื่อครั้งตัดสินใจไปบวชที่สวนโมกข์ ตอนนั้นเขาไม่ได้สนใจธรรมะเลยสักนิด แต่หลังจากได้รู้จักและสัมผัสกับประสบการณ์นั้นเพียงครั้งเดียว ก็พบว่าชีวิตตัวเองเปลี่ยนไปอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ

“ตอนนั้นอายุจะ 30 แล้ว คิดไว้ว่าเราเดินทางมาได้ครึ่งชีวิต ประกอบกับวันนั้นเป็นวันเกิดพอดี เลยตั้งใจว่าถ้าเรา
ได้ไปเกิดใหม่ในเพศบรรพชิต ก็จะถือโอกาสนี้ขอโทษทุกคน คนที่เราเคยทะเลาะหรือไม่คุยด้วย เราก็โทรไปขอโทษ
หลายคนถึงว่าเราโทรไปทำไม เราถือโอกาสกราบเท้าพ่อแม่ หลังจากวันนั้น ผมรู้สึกเบาสบาย หมดภาระทางจิตใจ
ไม่น่าเชื่อว่าแค่การให้อภัย กล้าเผชิญหน้ากับทิดู มันช่วยให้ชีวิตเบาสบายได้ขนาดนี้”



เป็นครั้งแรกที่ใจเขายอมปล่อยวาง รวากับก้อนหินในใจได้หลุดออกไป ยิ่งไปกว่านั้น ประสทธิยังยอมรับว่า ตลอดระยะเวลา 6 เดือนในการเป็นนักบวช ได้ส่งเสริมและทำให้เขาเข้าใจภายในตัวเองอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

“การบวชคือการฝึกเพื่อเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ เป็นการฝึกฝนเอาชนะสัญชาตญาณของการทำตามใจและเดินตามโลก การบวชเรียนสอนให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง และทำให้ผมนึกย้อนไปถึงช่วงเวลาวัยประถมตอนที่นั่งอยู่ใต้ถุนตึกเรียน ที่ๆ มีลมเย็นๆ พัดผ่านแล้วบอกกับตัวเองว่า ‘ชีวิตต้องการแค่นี้แหละ ทำไมมันสบายจัง’ ”



อย่างไรก็ดีช่วงเวลาที่ดีที่สุดอยู่ในสถานะ ‘ตื่นเพื่อรู้’ อย่างเข้มข้นจนรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงภายในอย่างรอบด้าน คือช่วงที่เขาลาสิกขาแล้ว

“ตอนบวช ผมไม่ได้รู้สึกถึงการตื่นรู้จากการภาวนา แต่พอลาสิกขาแล้วมองกลับไป ผมถึงเห็นสถานะของความว่าง ความเบาสบาย ความรู้เท่าทันสติ ความมั่นคงหนักแน่นและชัดเจนในชีวิต รู้สึกว่าตัวเองมี ‘หลัก’ มากขึ้น ค้นพบว่า จะใช้ชีวิตอยู่อย่างไร นั่นคือใช้ชีวิตเท่าที่จำเป็น เบียดเบียนธรรมชาติให้น้อยลงและพึ่งพาตัวเองได้ดีขึ้น”





+ อยู่กับความทุกข์ในใจที่ชื่อว่า ‘ความปรารถนา’

“รู้เท่าทันสัญชาตญาณ ไม่ทำตามใจตัวเอง หมกความกลัวและความลังเลในชีวิต มีเงื่อนไขในชีวิตน้อยลง ฟังพอใจ ในชีวิตมากขึ้น สัมผัสปัจจุบันขณะและเชื่อมโยงกับสิ่งรอบตัว ไม่เห็นแก่ตัว กล้าเสียสละ ทำเพื่อผู้อื่น”

คือคำตอบจากประสิทธิ์เมื่อถามว่า การตื่นรู้หมายความว่าอย่างไร แม้อูเหมือนว่าเขาจะเข้าใจและค้นพบ ความหมายของชีวิตแล้วก็ตาม แต่เขาก็กลับย้ำว่าตัวเองยังคงอ่อนแอและไม่อาจหลุดพ้นจากกับดักวิถีคนเมืองอย่าง เบ็ดเสร็จ แม้ความปรารถนาที่จะตื่นรู้ ก็เป็นหนึ่งในความทุกข์ของเขาขณะนี้



“ผมยังเต็มไปด้วยความโลภ โกรธ หลง ตัวตนจัด และยังคงเห็นแก่ตัว รู้ดีว่าการบวชเพียง 6 เดือนยังไม่พอที่จะขัดเกลากิเลสในสันดานจากที่ผมวิ่งตามโลกมา 30 ปี ออกไปง่ายๆ จิตใจยังคงหวั่นไหวอยู่ เมื่อมาใช้ชีวิตแบบฆราวาส มันก็ยังไม่มั่นคง ส่ายไปตามอารมณ์ ยังหวั่นไหวไปกับอารมณ์และสิ่งที่มีกระทบเต็มไปหมด

“ความปรารถนา ความอยาก ยังคงเป็นอุปสรรคในทุกสิ่ง แม้กระทั่งความอยากที่จะมีความสุข อยากมีชีวิตในระดับที่อยู่เฉยๆ แต่มีความสุข หรือกระทั่งความปรารถนาที่อยากจะตื่นรู้เองก็ตาม แม้จะเป็นความปรารถนาสีขาว เป็นสิ่งที่ดี แต่สุดท้ายแล้วความอยากหรือความต้องการเหล่านี้แหละที่ทำให้ใจเรายังไม่บริสุทธิ์”



ถึงอย่างนั้น การตื่นหนึ่งครั้งเหมือนเป็นเสาเข็มกลางใจชั้นดี ทำหน้าที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นประสบการณ์ที่ดีให้เขารู้ว่า ‘ความทุกข์’ คืออะไร จนกลายเป็นการรู้เท่าทันความคิดของตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ครีเอทีฟเอเจนซีโฆษณาเพื่อสังคมทั้งห้า

“การบวชทำให้ชีวิตผมมีหลัก ถึงผมยังคงอ่อนแอ อ่อนซ้อ และถดถอยลงต่อวิถีการใช้ชีวิตหลังจากสึกออกมา แต่ในเมื่อเราอยู่บนเส้นทางแห่งการตื่นรู้มาแล้ว มีประสบการณ์ว่าความทุกข์คืออะไร ผมเชื่อว่าเมื่อมีหลักเราจะเดินตามทางนั้นได้ อย่างน้อยชีวิตยังพอจะเห็นหลักอะไรให้เรายึดโยงกลับมาอยู่บนเส้นทางที่ถูกต้อง”