

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

เส้นทางสู่ชีวิตสุดท้าย

รัสรินทร์ เรื่องบูรณะรัตน

December 8, 2019

ชีวิตที่พลิกผันของผู้หญิงคนหนึ่ง รัสรินทร์ เรื่องบูรณะรัตน หรือ คุณตึก เจ้าของบริษัทเฟอร์นิเจอร์ไม้สำหรับตกแต่งสวนแบรนด์ “ม้าไม้” เป็นผู้เขียนหนังสือและเจ้าของเพจ *ลูกในฝัน คนอย่างฉันก็สร้างได้* ที่แบ่งปันมุมมองและแนวคิดในการเลี้ยงลูกให้เป็นคนดีและมีความสุข

จากที่ทั้งชีวิตที่มีนิสัยด้านลบจนทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์ พร้อมๆ กับปัญหาด้านการเงินและสุขภาพ จนเกิดสภาวะเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง เริ่มตำหนิตัวเอง ซึมเศร้า และมีภาวะอยากฆ่าตัวตาย จนมาสู่จุดเปลี่ยนที่ทำให้เธอมองเห็นภาพใหญ่ของชีวิต เห็นเหตุแห่งความทุกข์ ผ่านการวิเคราะห์ที่ใคร่ครวญและทำความเข้าใจจากภายใน จนสามารถหลุดจากทุกข์เดิมๆ ได้



+ ความทุกข์ คือ ประตุสู่การเปลี่ยนแปลง

เนื่องจากนิสัยส่วนตัวที่เป็นคนใจร้อน ชี้แจงตึงเครียด เอาแต่ใจตัวเอง ชอบเอาชนะ บวกกับความไม่เข้าใจในตัวเอง อย่างแท้จริง จนทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์ พร้อมๆ กับปัญหาด้านการเงินและสุขภาพ จนเกิดสภาวะเบื่อหน่าย ท้อแท้ สิ้นหวัง เริ่มตำหนิตัวเอง

ตอนนั้นลูกคนเล็กเพิ่งอายุได้ 2 เดือนกว่า คนโตได้ 8 ขวบ ตักเกิดภาวะซึมเศร้าอยากตาย นั่งมองลูกๆ แล้วก็คิดว่า จะให้ใครดูแลต่อ เราจะได้ตายแบบอย่างหมดหวัง พอคิดเสร็จ ก็เหมือนมีอีกตัวที่กำลังมองดูความคิดเราอยู่ เมื่อเห็นความคิดของตัวเองก็ตกใจ ว่าทำไมถึงคิดได้ขนาดนั้น



เริ่มเห็นว่าปล่อยให้เป็นแบบนี้ต่อไปไม่ได้แล้ว จึงเป็นเหตุให้เริ่มสนใจศึกษาศาสตร์ NLP (Neuro – Linguistic Programming) เริ่มนั่งสมาธิ และตั้งใจรักศาสตร์ 5 หลังจากนั้นชีวิตเริ่มดีขึ้นตามลำดับ เกิดสภาวะบางอย่างขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงจากภายใน แต่เนื่องจากตัวดิ๊กเองไม่เคยได้ศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้ง ทำให้ไม่เข้าใจสภาวะที่เกิดขึ้นในตอนนั้น

ดิ๊กเริ่มศึกษาเพิ่มเติมและเริ่มไปพูดคุยสนทนาธรรมกับพระ กับอาจารย์หลายๆ ท่าน เริ่มปะติดปะต่อความรู้ต่าง ๆ บวกกับการพิจารณาชีวิตตัวเองที่ผ่านมา เราเริ่มเข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว นำความรู้นี้มาใช้พัฒนาชีวิต สิ่งที่เคยเป็นปัญหาก็ไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป



+ การตื่นรู้คืออะไร

‘สติ’ ทำให้เราตื่น เมื่อเราตื่นแล้ว เราจะรู้ว่าความทุกข์ทั้งหมด มีรากลึกมาจากความกลัว ซึ่งมันมาจากความไม่รู้ ความไม่เข้าใจ การตื่นรู้คือการได้รู้จัก และได้เข้าใจตัวเอง ว่าแท้จริงแล้วเราไม่ได้เป็นอะไรเลย ทุกสิ่งล้วนเป็นเพียงธรรมชาติที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป ที่อิงอาศัยเชื่อมโยงกัน เมื่อเราเข้าใจเราจะไม่ยึดทั้งตัวเราและสิ่งอื่น เราจะไม่คิดปรุงแต่งให้เกิดความกลัวจนเป็นทุกข์ เราจะได้ตาคุใหม่ที่มองเห็นความสมดุล ความสมบูรณ์ และความสุขที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า



+ จังหวะแห่งการตื่น

มันน่าจะเกิดขึ้นมาได้หลายปีแล้ว แต่ตอนนั้นดิฉันก็ยังไม่รู้ว่ามันคืออะไร เริ่มตั้งแต่เด็กๆ ที่มีคำถามให้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา ว่าเกิดมาทำไม รู้สึกเหมือนต้องทำอะไร แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร มีความรู้สึกทุกอย่างที่เราเห็นรอบตัว ไม่ใช่ของจริง เวลามองตัวเองในกระจก ก็รู้สึกเหมือนว่านั่นไม่ใช่เรา พอโตก็พัฒนามาเป็นการเห็นความคิด ความรู้สึก และเห็นการกระทำของตัวเอง เหมือนเราเป็นอีกคนที่มองมาอีกที ในตอนนั้นไม่เข้าใจสิ่งเหล่านี้ ก็เริ่มสงสัยในตัวเอง

ส่วนสิ่งที่ทำให้เห็นชัดเจนเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตอนเดือนพฤศจิกายน 2559 เกิดอุบัติเหตุมีคนหลับในขับรถมาชน
ท้ายรถดีกอย่างรุนแรง ลูกๆ ร้องไห้กันระงมด้วยความตกใจ โชคดีที่ไม่มีใครบาดเจ็บร้ายแรง เหตุการณ์วันนั้นทำ
ให้ดิฉันรู้สึกว่ สิ่งที่น่ากลัวที่สุดสำหรับเราคือการสูญเสียคนที่เรารัก หลังจากวันนั้นทำให้เกิดอาการวิตกกังวล เวลา
ลูกไปโรงเรียน เวลาสามีออกไปทำงาน เราก็กังวลว่าพวกเขาจะไม่ได้กลับมา นั่งไม่ติด กลัวไปหมดทุกอย่าง เป็นแบบ
นั้นสัปดาห์กว่า จนรู้สึกว่ทนสภาวะแบบนี้ไม่ไหวแล้ว



จนมาถึงคืนวันที่ 17 พฤศจิกายน เป็นเวลาเกือบเที่ยงคืน ตีกันนอนไม่หลับเลยเดินลงมาข้างล่าง แล้วก็นั่งคิดกับ
ตัวเองในใจ ว่าไม่ไหวแล้ว ใครก็ได้ช่วยที ไม่อยากเป็นแบบนี้เลย แล้วจู่ๆ ก็มีความรู้สึกเหมือนมีความคิดหรือคำพูด
บางอย่าง วิ่งเข้ามาในหัว ตีกันนั่งนิ่งพยายามตั้งใจฟังว่เรากำลังได้ยินอะไร เสียงในหัวนี้กำลังบอกอะไรเรา มันมา
แบบพรั่งพรู ตีกันนั่งทำความเข้าใจจนจบก็รู้สึกเบา สบายใจ โลง ไม่กลัว ไม่กังวลแล้ว หลังจากเหตุการณ์ในวันนั้น ก็
จะมีข้อความแบบนี้เข้ามาเรื่อยๆ เราก็กังวลและทำความเข้าใจตามไป

และเกิดจุดเปลี่ยนสำคัญอีกครั้งตอนเดือนเมษายน ปี 2560 ตึกได้เข้ากระบวนการค้นหาเป้าหมายในชีวิตกับเพื่อน
ท่านหนึ่ง เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ตึกได้เห็นชัดๆ ถึงสิ่งที่เราต้องการอย่างแท้จริง เป้าหมายสูงสุดของเราคือการหลุด
พ้นจากความทุกข์และเป็นอิสระจากพันธนาการทั้งหลาย ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดแล้ว หลังจากนั้นตึกก็ได้
พบกับเส้นทางที่ทำให้เราได้ตื่นรู้ค่ะ



+ สิ่งสำคัญที่ได้รับจากการตื่น

ถ้าเรามีสติ นิ่งพอและหยุดฟัง เราจะได้รับคำตอบที่ทำให้เราเข้าใจ ว่าทุกคนทุกเหตุการณ์ที่เข้ามาในชีวิตเรา เป็น
เหมือนของขวัญ เป็นครูที่มาสอนเรา เป็นสิ่งที่เราต้องเกิดมาเพื่อเรียนรู้และเข้าใจ มันคือคุณค่าที่ซ่อนในความไม่รู้
ความโง่ ความห่วยที่เรามี และนั่นคือสิ่งที่นำไปสู่การตื่นรู้ที่แท้จริง

สภาวะตื่นรู้ที่ตึกได้รับเหมือนได้เกิดใหม่ในขณะที่มีชีวิตอยู่ รู้สึกเป็นอิสระอย่างแท้จริง สงบ โล่ง เบา มีพลัง
ครอบครัวและคนรอบข้างมีความสุขไปด้วย หากตึกไม่ได้ผ่านประสบการณ์ตื่นรู้นี้ ชีวิตก็ยังคงจมอยู่กับกองทุกข์
อย่างแน่นอน



+ อุปสรรคสำคัญของการตื่น

สิ่งที่เป็นอุปสรรคสำคัญ คือ ‘ตัวกู’ นี้แหละ เราต้องวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวเองลง เรียนรู้ไปเรื่อยๆ รู้ให้หมด รู้ให้สุด รู้แล้ววาง วางสิ่งที่รู้ ไม่ยึดทั้งความรู้ และผู้ให้ความรู้ และที่สำคัญคือ อยู่ให้เป็น เห็นว่าทุกสิ่งล้วนเป็นไปตามธรรมชาติ



+ ตื่นเพื่อตนเองและสังคมโดยรวม

เมื่อเรามีเป้าหมายในชีวิต ด้วยการตั้งคำถามที่ถูกต้องให้กับตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่เราต้องการ นั้นจะทำให้เรารู้ว่าจะเดินบนเส้นทางไหน จากนั้นก็ใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับความเข้าใจจากภายในของเรา คนจะเชื่อในสิ่งที่เขาเห็นว่าเราเป็น เขาไม่ได้เชื่อจากสิ่งที่เราพูด การตื่นรู้ของเราจะทำให้สังคมและโลกนี้น่าอยู่ขนาดไหน มันก็ได้เท่ากับที่เราจินตนาการ

ทุกสิ่งเท่าที่มนุษย์จะจินตนาการได้ จริงๆ ทั้งหมดเคยเกิดขึ้นแล้ว แต่ตราบไตที่มนุษย์ยังคงเชื่อมั่นและศรัทธาในพลังของสิ่งอื่น มากกว่าพลังที่มีอยู่ภายในตนเอง การไม่เห็นแจ้งแห่งความจริง ก็ยังคงอยู่ตราบนั่น