

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ชีวิตจะพลิกให้คุณตื่น

โซโนโกะ พรราว

December 9, 2019

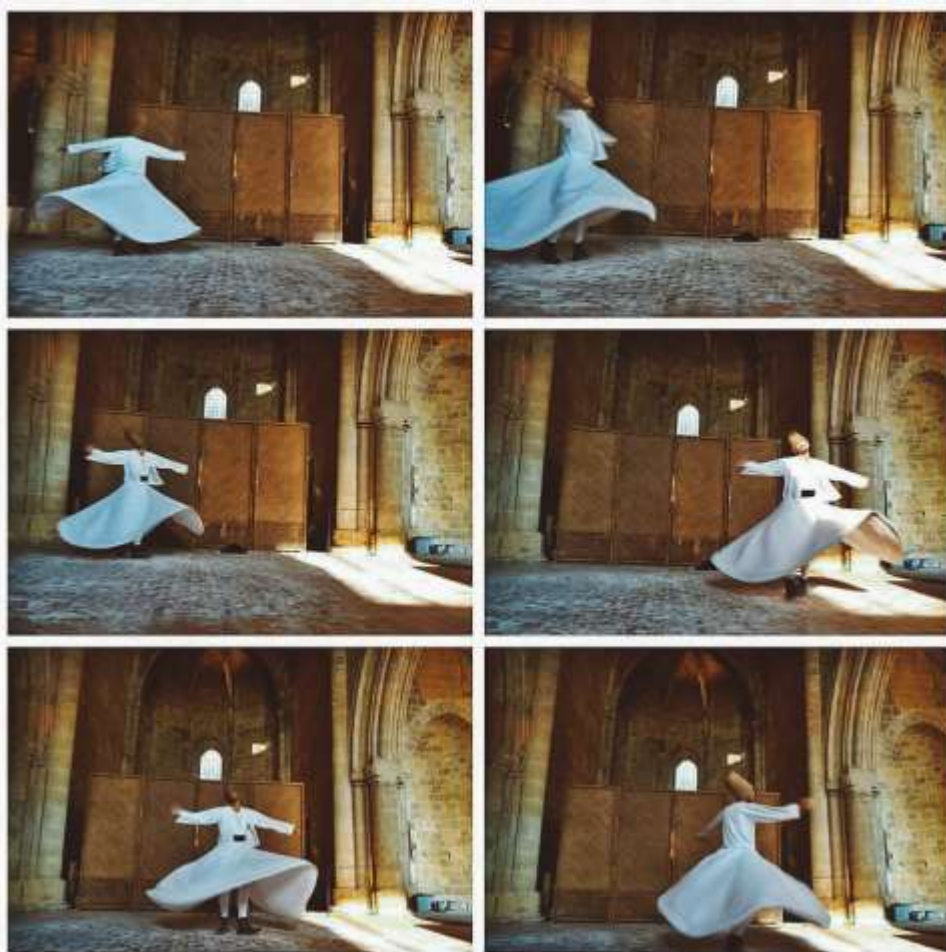
โซโนโกะ พรราว เป็นลูกครึ่งญี่ปุ่น จีน และไทย เธอคือหญิงสาวที่ใช้ศิลปะเป็นหนทางไปสู่การพัฒนาตนเอง ทั้งนำไปสู่การยกระดับจิตสำนึก จนถึงการตระหนักรู้ถึงความจริงของชีวิต ปัจจุบันเธอทำงานศิลปะการแสดง เป็นครูสอนการแสดง และวิทยากรด้านการเปลี่ยนแปลงพัฒนาชีวิตโดยใช้ศาสตร์ละคร การเต้นรำ และการภาวนา จนถึงวันนี้ เธอพร้อมแล้วที่จะมาแบ่งปันมุมมองและประสบการณ์ตื่นรู้ที่อาจทำให้คุณประหลาดใจ และรู้สึกคล้ายกำลังได้ชมศิลปะการแสดงอันเป็นผลงานชิ้นเอกของเธอ



+ การตื่นรู้คืออะไร

ตั้งแต่เกิดจนตาย เราล้วนแต่มีความสัมพันธ์ เราจะสัมพันธ์อย่างไรกับตัวเอง สัมพันธ์กับผู้อื่น กับโลกและจักรวาล การตื่นรู้ทำให้เราสามารถเลือกตอบสนอง (Respond) สัมพันธ์ (Relate) กับสิ่งรอบตัวและในตัวเองได้อย่างอิสระมากขึ้น ทั้งสิ่งที่จับต้องได้และสิ่งที่จับต้องไม่ได้ เช่น ความคิด อารมณ์ความรู้สึก

ลองนึกว่าคนคนหนึ่งมีชีวิต แต่ถ้าไม่เคยได้เรียนรู้ชีวิต เรื่องราวเต็มหัวยุ่งเหยิงไปหมด โลกของคนคนนั้นคงไม่น่าพิสมัยนัก มีแต่ความหวาดกลัว มีแต่บาดแผล เป็นโลกแคบๆ ที่แค่จะหายใจเข้าก็ยากแล้ว อย่าว่าแต่หายใจออกหรือหายใจร่วมกับคนอื่นเลย



การได้ตื่นทำให้ชีวิตเบา ได้มีชีวิตเติมๆ ได้ซาบซึ่งลมหายใจเข้าออก เห็นโลก ‘เต็มตา’ อย่าง ‘เต็มใจ’ และ ‘เต็มเปี่ยม’ จากที่เราเคยเห็นโลกด้วยสองตาและแว่นสารพัดสี อาจจะเป็นแว่นจากครอบครัว แว่นการศึกษา แว่นขนบประเพณี แว่นสังคม หรืออื่นๆ มันก็ค่อยๆ ขยับเป็น เห็นโลกตามความเป็นจริง จากนั้น ก็เห็นตัวเองที่มองเห็น เห็นการมองเห็น

การตื่นรู้ คือ การตื่นจากความไม่รู้ มีความสามารถในการมองเห็นโลกตามความเป็นจริง และเบิกบานเต็มเปี่ยมกับชีวิต ชีวิตเบา โปร่ง โล่ง สบาย เย็นใจ สุขใจ ห่างไกลจากการความทุกข์ เป็นบ้า สติแตก การฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตัวเองในทุกๆ รูปแบบ รู้ว่าจะกิน อยู่ หลับนอน สัมพันธ์กับคนรอบข้างอย่างไร จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างไร

โลกที่เราเห็นด้วยสองตาจะเปลี่ยนไปเมื่อเราเห็นโลกด้วยตาภายใน ที่ที่พ้นจากความคิดแบ่งแยก การเลือกข้าง ที่ที่ว่าง สงบ ไพศาล



+ คนเราต้องตื่นรู้ไหม

เราไม่คิดว่า ‘ต้อง’ ตื่นรู้ แต่นึกไม่ออกว่าใครจะหลับไหลไปตลอดชีวิตได้ คุณไม่ตื่น ชีวิตมันจะผลักรื้อให้คุณตื่นเอง แต่ตื่นแบบนั้น มันกระชาก เหมือนเวลาคุณต้องลุกจากที่นอนด้วยเสียงนาฬิกาปลุก มันครึ่งๆ กลางๆ มันไม่เต็มไปสักอย่าง – ถ้าคุณไม่เปลี่ยน จักรวาลจะผลักรื้อให้คุณเปลี่ยนเอง

สำหรับบางคนอยากตื่นเหลือเกิน ไม่เป็นอันหลับอันนอน สุดท้ายคุณก็เผลอหลับหรือต้องกลับมาจับ เราเชื่อว่าเมื่อร่างกายได้ใช้เต็มที่และนอนเต็มอิ่ม จังหวะแห่งการตื่นจะเกิดขึ้นเอง ‘จะตื่นได้อย่างไร ถ้าไม่ได้หลับมาก่อน?’

การตื่นรู้ก็เช่นเดียวกัน วันที่ความพยายามจะตื่นรู้ได้หายไป การตื่นรู้จะเกิดขึ้นได้เอง แต่ก่อนที่ความพยายามจะหายไปได้นั้น ต้องมีความพยายามอย่างมหาศาลเกิดขึ้นก่อน และการที่มันจะหายไปได้นั้น จะสร้างทำก็ไม่ได้ จนวันที่ความพยายามได้วางจริงๆ การตื่นรู้จะปรากฏของมันเอง



การตื่นรู้ที่เราทุกคนสัมผัสได้ คือ การตระหนักรู้ จากแต่ก่อนปกติเราทำสิ่งนี้นั้นไปด้วยความรู้บ้างไม่รู้บ้าง ทำไปด้วยแรงกระตุ้นต่างๆ (Impulse) ฯลฯ ทุกข์ก็โทษคนนู้นคนนี้ โทษ บ่น สงสารตัวเอง ฯลฯ ผลก็ไม่เปลี่ยน จนเมื่อวันหนึ่งคุณเข้าใจแล้วว่า อะไรคือแรงผลักดันให้คุณทำสิ่งนี้ คุณหยุด คุณเลือก คุณเปลี่ยน ผลเปลี่ยน พลังงานเปลี่ยน ชีวิตคุณเปลี่ยน แม้แต่สถานการณ์ต่างๆ ที่เราควบคุมไม่ได้ ฝนตก แดดออก การจากลา ความป่วยไข้ ฯลฯ แต่เราเลือกตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ได้ แล้วยุ จุดนี้เอง เรียกว่า อีสราภาพ

เราทุกคนมีอิสรภาพในการเลือกตอบสนอง (Respond) อิสรภาพแค่ปลายจมูก และนี่เองที่ชีวิตทุกคนสามารถเปลี่ยนได้ ถ้าอยากจะเปลี่ยนจริงๆ เราทุกคนมีความสุขได้ ถ้าอยากจะมีความสุขจริงๆ เราเห็นคนรอบข้างสนุกกับการตื่นรู้ ตื่นเต้นกับสิ่งนี้มาก เราเองก็เหมือนกัน เส้นทางนี้สนุกมากนะ พูดถึงความสนุก โอโห้ (Osho) กล่าวชัดเจนว่า การเคร่งเครียดมากเป็นอุปสรรคของเส้นทางนี้ ซึ่งเราก็ค้นพบแบบนั้นเหมือนกัน

น้ำตาแห่งการตื่นรู้ (Tears of Knowledge) ทารกเกิดมาก็ร้องไห้ แต่จะดีแค่ไหน ถ้าเราได้มี Tears of Knowledge ที่ได้เห็นโลกจริงๆ ด้วยตาภายใน จะดีแค่ไหน ที่เราได้หัวเราะดังๆ อีกครั้ง และหลายๆ ครั้งในชีวิต



+ จังหวะแห่งการตื่น

ด้วยวัยเด็กที่ ‘Rough and Tough’ ตั้งแต่เด็กเราคิดเสมอว่าทำไมเราต้องมีชีวิตอยู่ด้วยนะ คิดเร็วมากๆ ลองกลั่นหัวใจหรือก่ดลื่นตายหลายทีแบบหนังจีนที่ดูตอนเด็กก็ไม่ตายสักที เรียกได้ว่า สโลแกนชีวิตของข้าพเจ้าตั้งแต่เด็กจนวัยรุ่นตอนปลาย นี่คือ ชีวิตต้องสู้ เวลาที่คนเราเชื่อว่าการมีชีวิตอยู่คือ การต่อสู้ มันคือ สู้เพื่อเป้าหมาย สู้กับอะไรหลายอย่าง คุณรู้สึกว่าคุณไม่มีอะไรสนับสนุน คุณรู้สึกว่าชีวิตคือการทดสอบ เช่น พระเจ้าลองใจคุณ มีอะไรบางอย่างที่มันเหนียวหนึ่ก เมื่อเราเชื่อเช่นนี้ เป้าหมายหรือสิ่งที่ ‘ใช่’ จึงมีแค่อย่างเดียว เราโตมาแบบนั้น

จนตอนอายุ 22 ปี ระหว่างที่ตามหาว่า การเต้นบุด (Butoh Dance) คืออะไร เราประสบกับภาวะไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก ไม่มีเพศ มีจังหวะที่เราล้มตากลัวสุดขีด และร้องขอให้พระพุทธเจ้าช่วยเหลือ ทำยสุตก็แลนด์ดิงลงสู่พื้นโลก



ชอบผ้าผ่อนกลับเมืองไทย จากนั้นงานศิลปะการแสดงที่เคยทำซึ่งก็ดาร์กอยู่แล้วก็ยิ่งดาร์กตึงยิ่งกว่าเดิม เพิ่มเติมคือความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งถูกใจเราและประสบความสำเร็จทางศิลปะพอควร

สิ่งที่ครุ่นคิดในตอนนั้นคือ เราชำเรียนมาขนาดนี้ อ่านหนังสือมากมายขนาดนี้ จบปริญญาขนาดนี้ ทำไมชีวิตถึงไม่มีความสุข มันเพราะเราเอง หรือการศึกษา หรืออาจารย์ผู้สอน มันต้องมีอะไรบางอย่างที่ขาดหายไป (ยิ้ม)



ตอนอายุราว 28-29 ปี ชีวิตก็ดังตึกขีดสุดอีกครั้ง ที่เรียกว่าขีดสุด ไม่ใช่เหตุการณ์ที่หนักที่สุดในชีวิต แต่เป็น ‘ปัญญาดับ’ มีดที่สด คือ นึกไม่ออกจริงๆ กับชีวิตว่าจะทำอะไร ที่เคยมีแรงสู้มันหมดพลังที่จะสู้ต่อ เดชะบุญได้เจอ คุณกิล Gil Alon ซึ่งเป็นครูที่รักและเคารพของหลายๆ คน และเป็นอีกครั้งที่ได้ยินว่า ไม่คิดไปทำสมาธิเทร่อ ก่อนหน้านี้อาจารย์บูโต Katsura Kan ก็เคยถาม ซึ่งจุดนั้นเองที่ชีวิตเริ่มเปลี่ยน

จากนั้น 10 กว่าปีก็ขี้ ขี้ และลงลึกเรื่องการพัฒนาเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองแบบสุดๆ ซึ่งรวมถึงศาสตร์การบำบัด ได้เรียนกับคุณโจเอล (Joel Gruck) วันๆ ลมหายใจเข้าออก คิดทำแต่เรื่องนี้ อ่านศึกษาแต่เรื่องนี้ ปฏิญาณตนเอง กับอาจารย์พระพุทธรักษาว่าจะทำตามปณิธาน 3 ประการของสวณโมกข์ คือ ศึกษาทำความเข้าใจศาสนาของตนเอง ทำความเข้าใจอันติระหว่างศาสนา ออกจากวัตถุนิยม และเพิ่มเติมอีก 3 ข้อส่วนตัว คือ เอาจริงเอาจังที่จะมีศิลปะ ในการดำเนินชีวิต เอาจริงเอาจังที่จะมีชีวิตที่ไม่กัดเจ้าของ เอาจริงเอาจังที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิต เรียกว่าตายเป็น ตายกันไปข้างหนึ่ง



ไม่มีอะไรที่ข้าพเจ้าอยากไปมากกว่าการไม่กลับมาเกิดอีกเลย จนหลายปีต่อมาก็ได้บวชเป็นสามเณรที่นิโรธาราม ด้วยความเมตตาจากคณะนักบวชและพระอาจารย์นันทญาณิ ภิกขุณี

โดยย่อ เส้นทาง การตื่นของเราเกิดทั้งขณะหลับและตื่น ในถ้ำ ขณะว่ายน้ำ ขณะฝึกโยคะ ขณะที่ร้องไห้ ระหว่างที่ โหมโห ระหว่างอาบน้ำ ขณะทำฟัน ขณะดูลูก ขณะทำงาน ขณะเดินทาง ฯลฯ เราไม่ได้รู้แจ้ง ไม่ได้ตรัสรู้ แต่มี ช่วงเวลาของการตื่นรู้เรื่อยๆ พอถึงตอนนี้ เราเชื่อและรู้สึกกว้างใจในชีวิตและเดินไปตามจังหวะจักรวาล ชีวิตเป็นสิ่งมหัศจรรย์ทุกๆ ขณะ



+ ชีวิตและสิ่งที่พบ

การหยายของทีคว่ำ เปิดของทีปิด บอกทางแก่คนหลงทาง

เราพบว่าสิ่งดีๆ ที่เคยอ่านมานั้นไม่ได้มีอยู่แค่ในหนังสือ แต่ได้ประสบและเข้าใจมันจริงๆ ชีวิตที่เย็น เบา โปร่ง มีอยู่จริง พลังของความรักการให้ ปัญญาญาณ (Intuition) ฯลฯ

หากชีวิตไม่ได้เดินมาเส้นทางนี้ คงเป็นบ้า ฆ่าตัวตาย หรืออาจจะฆ่าคนอื่นตาย มามีตไปมิตยิ่งกว่า

สำหรับจุดผ่านของการตื่นรู้ คือการเห็นการติดดี ความเคร่งเครียดจริงจัง ความรู้สึกผิดกับตัวเอง

ความเหยาแหยะ ความไม่กล้าเผชิญ ความฉลาดเกิน ยึดติดถือมั่นกับวิถีใดวิถีหนึ่ง ข้ออ้างสารพัด

การไม่มีกัลยาณมิตร เราเรียกว่า จุดผ่าน หมายถึงจุดเชื่คว่าเราไม่ต้องกลัวว่าจะเจอหรือไม่เจอ

ซึ่งทั้งหมดสามารถผ่านไปได้จากการลงมือทำ เปิดรับและเรียนรู้ แล้วเราจะเข้าใจเอง

เราจะเป็นแสงสว่างของตัวเอง และแสงสว่างให้ผู้อื่น



หากจะมองว่าการตื่นรู้เข้าถึงได้ยากหรือง่าย เป็นเรื่องยากหรือง่าย จะพูดให้ยากหรือง่าย ก็ขึ้นอยู่กับวิธีการและการมองของเรา และนั่นแหละ คือ ปัญหา

ถ้าเราคิดอย่างไร มันก็เป็นไปอย่างที่เราคิด เราเชื่ออย่างไร มันก็เป็นไปอย่างที่เรารู้

สำหรับคนที่ทุกข์สุดๆ ไม่ไหวแล้ว เริ่มง่ายมากด้วยการถือศีล 5 ข้อให้ครบ ยุติการทำร้ายตนเอง นั่นก็ศีล ข้อที่ 1

สำหรับคนทุกข์แบบระดับกลางและระดับเบาๆ หรือคนสนใจศาสตร์การพัฒนาตนเอง มีวิธีมากมายบนโลกใบนี้

ลุยเลย ชีวิตไม่ใช่การสังเกต (Observation) แล้วค่อยคิดว่าจะทำไม่ทำ ทำแล้วจะเห็น (Witness) ไม่ชอบ ไม่ใช่ ก็ปล่อย (Drop) ทิ้งไป เปลี่ยนได้ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงได้ ไม่จำกัดเวลา สถานที่ เพศ วัย ย้ำว่าไม่จำกัด เพศ วัย

จินตนาการดูว่า หากคนในประเทศมีการตื่นรู้ ดัชนีความผาสุกของประเทศนั้นๆ คงจะพุ่งสูงขึ้น การตื่นรู้ไม่ได้ส่งผลต่อเราเพียงคนเดียว มันจะช่วยสร้างสังคมผาสุก โลกทั้งใบจะเป็นสวรรค์บนดินทันที

