

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ออกจากลมหายใจแห่งความเจ็บปวด

ตา สุรางคณา สุนทรพนาเวช

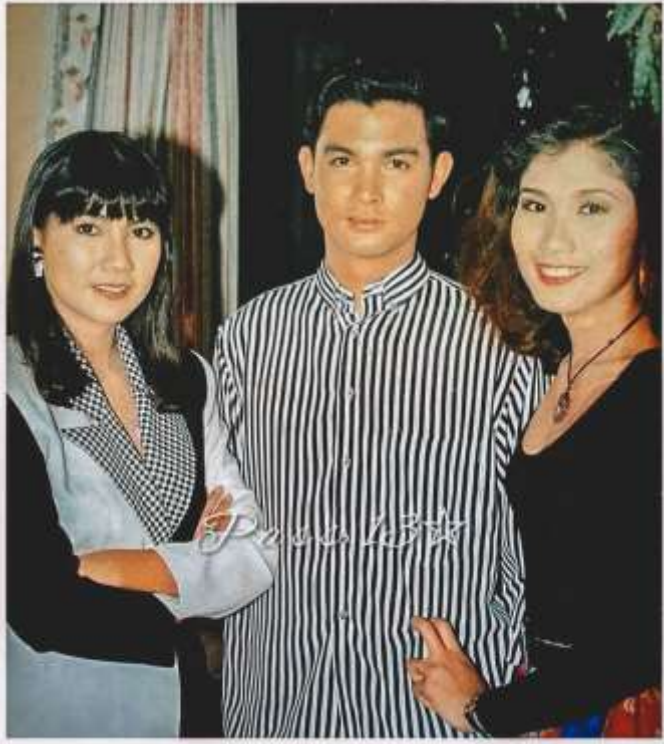
December 9, 2019

วัชรารัตน์ สุนทรพนาเวช หรือที่รู้จักกันในนาม ตา สุรางคณา สุนทรพนาเวช อดีตรองสาวแพรวปี 2533 และ อดีต
รองนางสาวไทย ปี 2534 ตาเป็นนักแสดงและพิธีกรที่มีชื่อเสียง เพราะพรสวรรค์ด้านการพูดสื่อสารและการแสดง
ทั้งวุฒิการศึกษาจากประเทศญี่ปุ่นยังช่วยให้เธอสามารถรับงานพิธีกร อีเวนต์ต่างๆ ทั้งภาคภาษาไทยและญี่ปุ่น
เรียกได้ว่าชีวิตกำลังรุ่งโรจน์และมั่งคั่งถึงขีดสุดเลยทีเดียว แต่โชคชะตากลับพลิกผันโดยหักเหเส้นทางชีวิตของตา
สุรางคณาไปอย่างสิ้นเชิงก็ว่าได้





เมื่ออายุ 27 ปี ตาถูกตรวจพบโดยบังเอิญว่ากำลังเป็นมะเร็งที่ท่อน้ำดี และต้องเข้ารับการผ่าตัดโดยด่วน หลังการผ่าตัด เมื่อหมดฤทธิ์ยาสลบ มอร์ฟิน และยาระงับปวด ทุกๆ ลมหายใจคือความเจ็บปวดและเกิดเวทนาอย่างรุนแรง เหตุการณ์นี้ทำให้เธอรู้สึกอย่างชัดเจนว่า การเกิดนั้นเป็นทุกข์และความเจ็บปวดแสนสาหัสนี้ทำให้ไม่อยากเกิดอีก จากวันนั้นเองเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้หันมาสนใจศึกษาระรมะของพระพุทธเจ้า และกลับมาทำความรู้จักตัวเองบนเส้นทางการตื่นเพื่อรู้อย่างจริงจัง



จนในที่สุดเมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้ว ตา สุรางคนาร่วมกับเพื่อนๆ ได้ก่อตั้งมูลนิธิสหธรรมมิกชน โดยปัจจุบันถือว่าเธอได้หันมาทำงานด้านจิตวิญญาณและการตระหนักรู้เพื่อสังคมค่อนข้างเต็มตัว เราลองไปเรียนรู้จากประสบการณ์บนเส้นทางสายการเติบโตภายในของเธอกัน



+ การตื่นคืออะไร และทำไม ?

การตื่นสำหรับตา คือ การหันกลับมาสนใจ ใส่ใจความจริงในตัวเอง โดยสนใจศึกษาและเรียนรู้ตัวตนที่แท้จริงของตัวเองจริงๆ เข้ามารู้ความจริง คือ สัจธรรมของตัวเองและยอมรับว่าเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ นั่นคือความเจ็บปวดและความตาย

การตื่นไม่ใช่เกิดขึ้นแค่ครั้งเดียวแล้วจะเข้าใจทุกอย่างทั้งหมด แต่มันคือการค่อยๆ ตื่นหนึ่งครั้งก็จะรู้จักตัวเองมากขึ้น เรียนรู้กับตัวเองน้อยจิตเข้ามารู้จักตัวเองมากขึ้นๆ เหมือนกับการตื่นแล้วตื่นอีก การตื่นคือการได้รู้จักความจริงเกี่ยวกับกายนี้ใจนี้

คนเราต้องตื่นเพราะก่อนหน้านั้นชีวิตเราก็เหมือนอาศัยอยู่ในเปลือกไข่ แต่พอถึงเวลาที่จะมีเหตุบางอย่างมากระทบให้เราเห็นความจริงของจิตและกายนี้ เหมือนถึงเวลาต้องออกจากเปลือกไข่ พอเจาะออกมาครั้งแรกก็อาจโผล่แค่หัวออกมา ยังไม่ได้ออกมาทั้งตัว คือ เริ่มรู้ความจริง จึงต้องเรียนรู้ต่อไปเรื่อยๆ

ในกรณีของตาไม่ได้มีความสนใจการตื่นเพื่อรู้มาก่อน แต่มีเหตุคือธรรมชาติลงโทษให้เกิดความเจ็บป่วย ซึ่งขึ้นอยู่กับเวลาและโอกาสของแต่ละคนด้วย ถึงเวลาที่ดอกบัวจะบานพระอาทิตย์ก็จะทอแสงมา จิตก็เช่นกัน ไม่สามารถเร่งรัดได้ เพียงแต่ถ้าเราให้เวลากับมันก็อาจจะมีโอกาสเบ่งบานได้เร็วขึ้น คือ แสงแดดอาจจะหันมาตกกระทบโดยตรงก็อาจจะมีโอกาสที่ดอกบัวจะบานเร็วขึ้น แต่คนที่จะทำให้ดอกบัวเจอแสงคือตัวเรานั่นเองว่าจะเปิดโอกาสให้ตัวเองหรือไม่ สิ่งสำคัญคือการเปิดใจ ศรัทธา และความอดทนหาชวนขยายของแต่ละคนที่มีความสนใจมาน้อยแค่ไหน



+ จังหวะก้าวบนเส้นทางสายการตื่นรู้

เมื่อเจ็บป่วยก็ทำให้ได้รู้จักกายรู้จักความจริงของร่างกาย นั่นคือการตื่นครั้งที่ 1 คือเข้าใจสัจธรรมว่าวันหนึ่งต้องตาย กายนี้ไม่ใช่ของเรา ก็เริ่มเสาะแสวงหาความรู้ทางด้านปริยัติ ตาได้อ่านหนังสือเรื่องคู่มือมนุษย์ของท่านพุทธทาส ซึ่งอ่านครั้งแรกตอนอยู่ในโรงพยาบาล เจอคำว่า ‘อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา’ ที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อนเลย เหมือนเป็นภาษาต่างดาว แต่คำแปลนั้นกินใจ รู้สึกเข้าไปถึงปัญญาภายในว่าขันธและร่างกายนี้เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัวเรา เราเพียงมาอาศัยชั่วคราว

ทุกๆ สบหายใจหลังจากผ่าตัด ปอดจะไปกดทับแผลภายในบริเวณถุงน้ำดี เหมือนแผลที่โดนมีดบาดยาวขนาด 8 นิ้วแล้วมีคนเอามือมาบีบกำที่แผลนั้น หลังจากหมดฤทธิ์ยาสลบ มอร์ฟีน และยาระงับปวด ทุกๆ สบหายใจนั้นเจ็บมากและเกิดเวทนาอย่างรุนแรง เข้าใจเลยว่าคนเกิดอุบัติเหตุหนักๆ แล้วใกล้ตายมีความรู้สึกอย่างไร เหตุการณ์นี้ทำให้รู้สึกอย่างชัดเจนว่า การเกิดและมีขันธเป็นทุกข์ทำให้ไม่อยากเกิดอีก



จากจุดเริ่มต้นนี้ทำให้หันมาสนใจศึกษาธรรมะ มีโอกาสไปเรียนนักธรรมตรี โท เอก และอภิธรรมด้วย ไปสวดมนต์ทำวัตรเย็นที่วัดสุทัศน์เทพวราราม 19.00 น. ทุกวันอยู่สามเดือน เมื่อสวดมนต์จนคล่องแล้วมีเหตุการณ์ที่ทำให้เห็นจิตตัวเอง

หลังจากสวดมนต์จนคล่องแล้วและสามารถจำบทสวดมนต์ได้ทั้งหมด เพราะฉะนั้นปากก็ท่องบทสวดมนต์ไปแต่ใจกลับคิดถึงว่าหลังจากนี้จะไปทานข้าวขาหมูที่เยาวราช ขณะนั้นก็ตกใจว่าเป็นเสียงใครกันที่พูดขึ้นขณะที่เราสวดมนต์อยู่ ความจริงก็คือเสียงของจิตที่ไหลไปคิดข้างนอก ไม่ได้จดจ่ออยู่ที่การสวดมนต์ นั่นเป็นครั้งแรกที่ได้เห็นจิตตัวเองชัดๆ และรู้ว่าจิตกับกายไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ซึ่งนั่นก็เป็นอีกเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้กลับมารู้จักภายใน



จากนั้นก็นำเรื่องนี้ไปปรึกษาพระอาจารย์ท่านก็แนะนำให้ไปฝึกวิปัสสนาที่โกเอ็นก้า จังหวัดพิษณุโลกเพื่อไปดู
เวทนา ในคอร์สนั้นมีการนั่งสมาธิวันละ 5-6 บัลลังก์รวมประมาณ 10-12 ชม. โดยนั่งเพื่อให้เห็นเวทนาอย่างเดียว
นิสัยเราคือเป็นคนช่างพูดช่างเจรจา ไม่เคยเห็นความคิดตัวเอง สามารถพูดได้แบบน้ำไหลไฟดับ ขาดสติตลอดเวลา
การเข้าคอร์สนั้นเป็นครั้งแรกที่ได้อยู่กับจิตจริงๆ และได้เห็นจิตตัวเองเพราะถูกห้ามไม่ให้สื่อสารกับโลกภายนอก ให้
ปิดวาจาและรับประทานอาหารมังสวิรัต 4 วันแรกทรมานมาก จิตตาในตอนนั้นเลยเป็นเหมือนลิงที่ถูกนำไปผูกติด
กับหลัก ลิงก็จะติดดินอย่างแรง เพื่อให้หลุดจากเชือกที่ผูกไว้ นั่นก็คือการดูลมหายใจแบบอาณานิปาณสติ

ตอนนั้นอยากหนีออกจากการปฏิบัติมากแต่ไม่ได้รับอนุญาต รู้สึกทรมานมากและไม่เห็นประโยชน์ว่าจะอยู่ต่อไป
ทำไมแต่ก็จำเป็นต้องอดทน ในระหว่างที่ทรมานก็ดูลมหายใจไปด้วย แม้ขาดสติไปบ้างแต่การนั่งสมาธิวันละ 10-12
ชม. นั้น ก็น่าจะทำให้เราสามารถอยู่กับลมหายใจได้บ้างสักประมาณวันละ 2-3 ชม. จนเข้าวันที่ 4 เหมือนกับว่าลิง
เริ่มเหนื่อย จิตเหนียวกับความคิด จิตจึงรวมลงเป็นความสงบนิ่ง จากที่เคยนั่ง 2 ชม. ด้วยความทรมานและแอบดู
นาฬิกาตลอดก็กลายเป็นรู้สึกเหมือนผ่านไปแค่ 5 นาทีเท่านั้นเอง และไม่อยากจะลุกเพราะมีความสุขมาก หลังจากนั้น
ก็อยากได้อารมณ์แบบนี้ขึ้นอีกก็กลายเป็นความทุกข์เพราะเกิดความไม่เที่ยง เราไม่สามารถกำหนดให้จิตสงบอย่างใจ
เราได้



เหตุการณ์นี้ทำให้เริ่มรู้จักตัวเอง เริ่มรู้ว่าเราบรมจิตได้ แต่เราไม่ได้เป็นเจ้าของเขา เพราะเราสั่งอะไรกายและจิตไม่ได้เลย เราแค่สามารถสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้จิตได้เรียนรู้เท่านั้น แล้วจิตก็จะเรียนรู้และเลือกได้เอง คนเราส่วนใหญ่เรามักไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเรื่องภายใน กลับไปสนใจและให้ความสำคัญกับเรื่องการหาเงินและโลกภายนอก หากเราหันกลับมาอาบน้ำให้ใจ ชำระล้างสิ่งที่สะสมหมักหมมมานานหลายภพชาติ คือทำวิปัสสนา แล้วจิตได้มองเห็นตัวเราเอง จิตก็จะเลือกเองได้ว่าสิ่งไหนให้ประโยชน์กับชีวิตได้มากกว่ากัน นั่นเป็นครั้งแรกที่ได้ลิ้มรสของวิปัสสนา ทำให้เริ่มเรียนรู้ว่าการเรียนรู้ภายในนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากๆ ของชีวิต

+ การเติบโตทางจิตวิญญาณบนเส้นทางสายการตื่นรู้

การเติบโตในการเรียนรู้ภายในคือการเห็นความจริง คือเห็นกายใจให้ละเอียดลึกซึ้งขึ้นเรื่อยๆ โดยให้มีสติรู้เท่าทัน โดยเฉพาะเรื่องของจิตตัวเอง ความรู้สึกนึกคิด

ตัวตเองเป็นนักแสดงยังต้องใช้ทั้งสมองและอารมณ์ การเป็นนักแสดงต้องอ่านบทและต้องรู้เกี่ยวกับคาแรคเตอร์ของตัวละครนั้นๆ ซึ่งต้องใช้ความคิดและมีกระบวนการของสมองที่สั่งทำให้จิตยอมรับบทบาทในฐานะที่เป็นตัวละครตัวนั้นๆ แล้วต้องแสดงความรู้สึกออกมา จึงดูเหมือนตัวเองเก่งที่สามารถบังคับจิตได้ แต่จริงๆ แล้ว เหมือนเป็นการมอมเมาหรือย้อมจิตจนเป็นนิสัย ทำให้มีความอยากมากขึ้นที่จะรู้จักตัวตนที่แท้จริงเพราะต้องเล่นกับกิเลสตลอดเวลา

ตรงกันข้ามถ้าเราสามารถนำทักษะตรงนี้มาใช้ให้เกิดประโยชน์ก็ช่วยให้เห็นกิเลสได้ง่ายขึ้นเพราะว่าเราบั้นเวทนาขึ้นมา บั้นทุกข์บั้นสุข บั้นสิ่งต่างๆ เวลาที่ไม่ได้บั้น คือ ออกจากอารมณ์เป็นนักแสดงแล้วต้องกระทบจริงๆ ก็จะเห็นได้ง่ายกว่าคนอื่น เพราะทำงานอยู่กับการใช้อารมณ์เกือบทุกวัน แต่ส่วนใหญ่เวลาเป็นนักแสดง ถ้าเราไม่มีสติก็จะอินกับบทบาทและเบรกไม่อยู่ บางครั้งเราแสดงจนชินแล้วติดอารมณ์นั้นๆ มาใช้ในชีวิตจริงด้วย เพราะขาดสติและแยกแยะไม่ได้

การได้ค้นพบกระบวนการทำงานเหล่านี้ในชีวิตของตัวเองแล้วสามารถแยกแยะออก เบรกได้ มีสติ แยกความจริงกับบทละคร หรือกระทั่งอารมณ์และกิเลสของเราที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งเราเริ่มค่อยๆ เห็นชัดขึ้นเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นสติเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้เราหยุดเป็นและเห็นตัวเองได้ชัด



+ อุปสรรคและการก้าวข้าม

อุปสรรคที่สำคัญที่สุดก็คือตัวเราเอง กิเลสและอัตตาตัวตน ไม่มีอะไรที่จะเป็นอุปสรรคที่หนักหนาที่สุดเท่ากับการไม่รู้จักตัวเองและไม่เห็นตัวเอง การที่เราพยายามหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองโดยที่ไม่รู้เลยว่านั่นคือการเข้าข้างกิเลส นี่คือน่ากลัวที่สุด

ซึ่งเป็นธรรมชาติของอัตตาที่เมื่อถูกระทบอัตตาจะออกมาทำงานปกป้องตัวเอง เพราะนั่นเป็นกลไกการทำงานของความไม่รู้ที่อยู่เบื้องหลัง คือไม่รู้ว่าจะถ้าอัตตาหายไปจะเกิดอะไรขึ้น เราจะรู้สึกแคว้งคว้างแค่ไหน จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างไร จะมีความทุกข์แค่ไหนเกิดความกังวลไปหมด เราจึงปกป้องอัตตานั้นไว้โดยที่เราไม่รู้ตัวว่านั่นคืออัตตา เพราะมันฝังแน่นเป็นตัวตนกลมกลืนกับตัวเราไปแล้ว คือกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันกับจิต

การก้าวข้ามผ่านอุปสรรคไปได้ก็ด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้า ด้วยเพื่อนๆ กัลยาณมิตร และสิ่งสำคัญที่สุด คือ ด้วยตัวเอง โดยการให้เวลากับตัวเอง เปิดใจและยอมรับฟังคำติเตียน คำสอน และคำบอกกล่าวของผู้อื่น แล้วนั่งอมลงมาพิจารณาใส่ตนจริงๆ เวลาที่มีปัญหาก็หันกลับมามองตนเองก่อนที่จะโทษผู้อื่น แล้วเราก็จะค่อยๆ เห็นตัวตนที่แท้จริงของเรา ทั้งดีและไม่ดี ไม่ใช่เลือกเอาแต่เฉพาะด้านดีแล้วปฏิเสธด้านไม่ดีของตัวเอง เพราะทั้งสองด้านคือตัวเราทั้งสิ้น

เมื่อเราเห็นความจริงตรงนั้นและยอมรับกลไกบางอย่างของธรรมชาติที่คืนกลับมา เปรียบเหมือนกับการเข้าไปทำความสะอาดกิเลสที่แอบซ่อนอยู่ในจิต ซึ่งถ้ามองไม่เห็นก็จะไม่ได้รับการทำความสะอาด ด้านไม่ดีของจิตจะแอบซ่อนแล้วพาไปสร้างกรรมไม่ดีต่างๆ มากมาย เมื่อมีเวลาทบทวนทุกๆ วัน ทั้งระหว่างวันและก่อนนอน เป็นต้น เพื่อให้เราได้อยู่กับตัวเองได้เห็นจิตและทำความสะอาดสิ่งไม่ดีในตัวเองออกไป ซึ่งในแต่ละวัน การออกไปกระทบและเกิดกิเลสมีอยู่แล้วเป็นปกติ เราจึงต้องให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าอย่างแท้จริงที่จะกลับมาอยู่กับตัวเองและขัดเกลาภายในในทุกๆ วัน นั่นคือ การเห็นคุณค่าของการตื่นรู้ การเห็นคุณค่าของการหลุดพ้น การเห็นคุณค่าของการออกจากทุกข์จริงๆ



+ คุณูปการของการตื่นรู้ที่เกิดขึ้นกับชีวิต

เหมือนเราไม่เคยรู้จักธรรมชาติของพระพุทธเจ้ามาก่อน แม้จะเคยเรียนในวิชาพระพุทธศาสนาสมัยเด็กแต่ท่องจำแล้วก็ลืม แต่หลังจากการตื่นจากความไม่รู้จักตัวเองในเรื่องของกาย ทำให้หันมารู้สึกว่ามีวิชาภายในหรือวิชาเกี่ยวกับชีวิตนั้นเป็นเรื่องที่มนุษย์ควรเกิดมาเพื่อรู้อะไร

เมื่อก่อนเห็นความสำคัญแต่เฉพาะเรื่องภายนอก คือ การทำมาหากิน ความสุขปลอมๆ ว่าเป็นความสุขที่แท้จริง แต่ในวันที่ป่วยก็เห็นความจริงว่า วันหนึ่งต้องตายและตายคนเดียว ซึ่งก่อนตายก็ต้องเจ็บป่วยหรือถ้าบางคนไม่เจ็บป่วยก็ต้องเจ็บปวด เป็นสังขารที่เราไม่เคยคิดถึงมาก่อน หลังจากเห็นสิ่งนี้แล้วอย่างแรกเลยคือการหันมาใส่ใจ

สุขภาพมากขึ้น ต้องดูแลร่างกายให้มากขึ้น เพราะเหมือนเป็นการได้โอกาสที่สองของชีวิต ซึ่งถ้าตายในขณะที่เป็น
มะเร็งคงไม่มีโอกาสกลับมารู้จักตัวเอง ชีวิตที่เหลืออยู่ทำให้รู้ว่านั่นคือกำไรชีวิต



เมื่อหนึ่งคนตื่นจากความไม่รู้เหมือนเป็นนิมิตหมายที่ดีและแสงสว่างที่ผุดขึ้นมาบนโลกเลยก็ว่าได้ แต่แสงสว่างจาก
เทียนเล่มนี้จะสว่างยืดยาวหรือดับลงก็ขึ้นอยู่กับว่าเราจะยังคงยืนหยัดเรียนรู้ความจริงในด้านอื่นๆ หรือไม่ ความ
จริงที่เกี่ยวข้องกับตัวเองและความจริงที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่นนั้นมีผลกระทบมาก พอเราตื่นขึ้นหนึ่งคนสามารถส่งผล
ต่อคนรอบๆ ข้างโดยเฉพาะครอบครัวแล้วขยายไปสู่สังคม เหมือนเต็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว คือ ส่งผลกระทบ
ทั่วจักรวาล แค่อัจฉริยะๆ ดวงหนึ่งเปลี่ยนแปลงไปมีผลทำให้กระแสโลกใบนี้มีทิศทางที่เปลี่ยนไป

เพื่อนรอบตัวก็เปลี่ยน มีกัลยาณมิตรเพิ่มขึ้นและเราเองได้เรียนรู้จากเพื่อนๆ รอบตัวด้วย ทำให้เราได้ตื่นแล้วตื่นอีก
ซัดเกล้าแล้วซัดเกล้าอีก กระทบแล้วกระทบอีก และรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นข้างในก็มีแต่จิตกับกิเลสที่เราสู้เท่าทันและไม่
รู้เท่าทัน เวลาที่สู้ไม่ทันเราก็ต้องรู้จักให้อภัยตัวเองแล้วเริ่มใหม่

เมื่อเรารู้จักตัวเองได้ถ่องแท้แล้วเราจะสามารถเข้าใจและเห็นใจผู้อื่นได้มากขึ้นด้วย โดยเฉพาะคนใกล้ตัวอย่างแม่
เมื่อก่อนชอบสงสัยด้วยอึดใจว่าทำไมแม่ไม่รู้เรื่อง แม่ไม่เข้าใจ แต่ปัจจุบันก็เข้าใจว่าแม่ก็คือแม่ แม่มีธรรมชาติของ

เขาที่เราไม่จำเป็นต้องไปทะเลาะด้วย เราฟังเขา เรายอมและเข้าใจเขา เรื่องที่จะเถียงกันก็จะน้อยลง แต่จิตก็ไม่ได้
เย็นตลอดเวลา ยังคงมีการกระทบแต่ก็รู้ตัว นี่คือการตื่นที่ส่งผลต่อตัวตาและคนรอบข้าง



+ สร้างผลสะท้อนสู่สังคมกว้าง

ตาเชื่อว่าจิตทุกดวงมีผลต่อจักรวาลนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีจิตที่สามารถปล่อยพลังงานดีๆ หรือสามารถหลุดออกจาก
กระแสลบหรือพลังงานงานลบๆ ในตัวเราเองได้ หรือเข้าใจที่จะอยู่กับพลังงานลบได้ หรือหยุดไม่ไหลไปกับมัน เป็น
พลังงานกลางๆ หรือกลายเป็นบวกขึ้นมาก็น่าจะส่งผลให้ผู้ที่อยู่รอบๆ ถ้าโลกใบนี้มีคนตื่นมากขึ้นก็น่าจะ
เปลี่ยนแปลงให้โลกสงบเย็น

ยุคนี้เป็นยุคที่มีคำสอนของพระพุทธเจ้าและมีผู้ตื่นรู้จำนวนมาก มีผู้ที่เข้าถึงกระบวนการตื่นรู้ในหลายรูปแบบไม่ได้
หมายความว่าเพียงเฉพาะแนวทางศาสนาเท่านั้น การตื่นและตระหนักรู้คือการได้เข้าถึงจิตวิญญาณของตัวเองจริงๆ
ได้มีโอกาสเข้าใจและรู้จักจิตเดิมแท้และตัวตนจริงๆ ดำเนินชีวิตโดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจริงๆ ได้ นั่นคือผู้
ตื่นรู้ซึ่งมีหลากหลายสาขาอาชีพ หลากหลายแบบไม่จำกัดเฉพาะว่าต้องเป็นพระ หรือนักบวชในพระพุทธศาสนา
เท่านั้น



ณ่นั้น ก้าวเล็กๆ คือเริ่มจากตัวเราและคนรอบข้างตัวเรา การเรียนรู้จากตัวเองไม่ใช่เรื่องยากแค่ต้องให้เวลากับตัวเอง โดยเฉพาะในปัจจุบันสามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลเพื่อศึกษาค้นคว้าได้ เมื่อปัญญาเกิดขึ้น เราจะมองเห็นว่าธรรมชาติทุกอย่างเชื่อมโยงกับเราอย่างกลมกลืนไม่แบ่งแยก แต่สิ่งที่แปลกแยกคือกิเลส เมื่อเรากลับไปสู่อ้อมภายใน คือ จิตเดิมแท้ของตัวเอง เราจะสามารถเข้าใจธรรมชาติ เข้าถึงความจริงและไม่แปลกแยกอีกต่อไป เป็นหนึ่งเดียว (Oneness) เชื่อมต่อกับอีกหลายๆ สรรพสิ่งได้จากภายในของเรา ไม่แบ่งแยกเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา และเมื่อเราเชื่อมต่อการตื่นรู้กับผู้ตื่นรู้คนอื่นได้เรื่อยๆ ก็จะก่อให้เกิดพลังดีๆ มหาศาล

แต่จุดเล็กๆ ที่สำคัญ คือ ต้องเริ่มจากตัวเราเอง