

รวม 40 ประสบการณ์จริง 40 เส้นทางสู่การตื่นรู้

ไม้หอมแห่งการรู้สึกตัว

ภัทรมน วิเศษลีลา

December 9, 2019

อะไรคือแรงบันดาลใจให้ผู้หญิงคนหนึ่งลุกขึ้นมาเปิดบ้านให้กลายเป็นพื้นที่เรียนรู้ คอยต้อนรับผู้คนที่แปลกหน้า มากมายให้สามารถเข้ามาใช้พื้นที่และธรรมชาติภายในบ้านของเธอเพื่อเรียนรู้ “ตัวเอง” ถึงวันนี้มีนับร้อยชีวิตที่ ได้รับประสบการณ์เปลี่ยนแปลงภายใน การค้นพบตนเอง และความประทับใจจาก บ้านไม้หอม พระราม 2 บ้าน หลังงามท่ามกลางธรรมชาติของคุณภัทรมน วิเศษลีลา หรือที่หลายคนรู้จักกันในนาม คุณหลี่แห่งบ้านไม้หอม

ประตูบ้านแห่งการเรียนรู้ของเธอ พร้อมเปิดต้อนรับอยู่เช่นเคย



## + ทำไมต้องเปิดบ้านเพื่อการเรียนรู้

ตั้งแต่จำความได้จนถึงวันที่แม่จากโลกนี้ไป เราไม่เคยรู้จัก รู้ใจตัวเอง ไม่รู้เลยว่าอนาคตจะทำอะไร จะอยู่อย่างไร เมื่อแม่จากไป ทั้งมรดกไว้ให้ มรดกที่ไม่ได้อยากได้ ไม่ได้รู้สึกที่เราควรจะได้ จึงตั้งจิตไว้ว่า จะเอามรดกที่แม่ให้ มาทำประโยชน์ให้ผู้คนก่อนแม่จากเพียงไม่กี่วัน เป็นจุดเริ่มต้นที่ได้มาเรียนรู้ตัวเอง ทุกข์มาก หนีทุกข์ ยิ่งหนี ยิ่งทุกข์ จนรู้ว่าทุกข์หนีไม่ได้ ความสุขก็หวังไว้ไม่ได้ จนได้เข้าใจว่า ทุกสิ่งอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

และจากการที่ได้เรียนรู้หลายศาสตร์ กับครูหลายคน กับกัลยาณมิตรหลายคน จนได้เรียนรู้ว่าไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น จะทุกข์แบบไหน ความรู้ ข้อมูล มากมายก็ช่วยให้ผ่านความยากลำบากไปไม่ได้ มีเพียง ‘ความรู้สึกตัว’ (การตื่นรู้) เท่านั้น ที่เป็นมิตรแท้ ที่ช่วยให้ก้าวข้ามความยากในชีวิตไปได้

สี่ปีที่ผ่านมาระหว่างที่เราได้กลับมาเป็นนักเรียนอีกครั้ง กับการเรียนวิชาชีวิต ได้เกิดใหม่ ได้เข้าใจ ได้ยอมรับ ได้ขอบคุณ ให้อภัย ขอโทษ เริ่มต้นใหม่ ด้วยความกล้าหาญ มั่นใจ มั่นคง ที่จะลุกขึ้นมาดูแลกายและใจของตัวเองและได้ทำตามหัวใจปรารถนา เพื่อให้ผู้คนได้รู้จัก ‘ความรู้สึกตัว’



## + เมื่อฉันตื่นรู้

การตื่นรู้ คือ การกลับมาตระหนักรู้กับตัวเอง กับความรู้สึกจริงแท้ในใจ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกทางกาย หรือความรู้สึกทางใจ เมื่อได้ตระหนักรู้ในตนเอง ก็จะมีค่า จะรู้ว่าเราจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคม

ฉันพบว่า การตื่นรู้ที่สำคัญที่สุดสำหรับชีวิตที่เหลืออยู่ สำหรับฉันผู้คุ้นชินกับการทำอะไรๆ มากมาย การตื่นรู้ทำให้ได้ใช้ชีวิตช้าลง ใส่ใจตัวเองและคนรอบข้างมากขึ้น ได้ทำแต่ละสิ่งอย่างมีความสุขกับปัจจุบันขณะ แม้ทำงานมากมาย ก็เหนื่อยเพียงกาย แต่ใจไม่เหนื่อย

เมื่อตื่นรู้ ความคิดจะไม่พาไปฟุ้ง บรู้ง แต่เราจะไม่จมอยู่กับทุกข์ของอดีต อดีตที่ผ่านมาไปแล้ว แก้ไขไม่ได้

เราจะไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เมื่อตื่นรู้ ความสุข สงบเกิดขึ้นได้ง่าย ความสุขที่เงินซื้อไม่ได้

ความสุขเกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ ความสุขที่ได้เห็นดอกไม้งาม ท้องฟ้าสวยใส ความสุขที่ได้กินอาหารที่ลูกชายทำด้วยความใส่ใจ ความสุขที่ได้ยินเสียงเพลงไพเราะ ความสุขที่ลมหนาวสัมผัสผิวกาย ความสุขที่ได้ทำงานที่เรารัก แม้จะมีคนบอกว่าไม่ได้เรื่อง ความสุขที่ได้ส่งความรักและความปรารถนาดีให้คนข้างๆ



เมื่อตื่นรู้ ทำให้ได้จริงแท้กับตัวเอง รู้และยอมรับ ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร ไม่ว่าจะ เป็นบวกหรือลบ รู้ว่าตัวเอง  
ปรารถนาที่จะทำอะไร เมื่อได้ทำในสิ่งที่ใจปรารถนา ก็จะได้ดี มีประสิทธิภาพด้วยใจที่สุข สงบ

เมื่อรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง ก็จะเข้าใจผู้อื่นด้วย เมื่อเข้าใจผู้อื่น เราก็คจะไม่บ่น ไม่ตำหนิ ไม่ตัดสินผู้อื่น หรือ  
สถานการณ์ใดๆ ที่ไม่ถูกใจ ที่ไม่เป็นอย่างที่เรายากให้ เป็น จึงมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบกาย โกรธก็รู้ว่าโกรธ รู้  
ว่าไม่พอใจแต่ไม่ตีโพยตีพาย เพราะยอมรับได้ว่าไม่มีอะไรได้ดั่งใจ

เมื่อเข้าใจและยอมรับว่า ผู้คนและสิ่งต่างๆ ก็เป็นไปตามเขาเป็น มันเป็นเช่นนั้นเอง ในใจก็ไม่ทุกข์ไม่ร้อน ไม่ดิ้นรน  
ที่จะจัดการผู้อื่น หรือจัดการสถานการณ์ต่างๆ ให้ได้ดั่งใจเรา



### + ชีวิตที่เปลี่ยนไป

เมื่อตื่น ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์ เราก็ไม่หลงไปกับมัน ก็แค่รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้น สุข ทุกข์ เกิดขึ้น สลับกันไปมา ตลอดเวลา หวงสุขไว้ก็ไม่ได้ ทุกข์ก็หนีไม่ได้ เมื่อตื่น จะมีความมั่นคง มั่นใจ กล้าหาญ ไม่ว่าจะทำอะไร ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน

เมื่อตื่น ชีวิตก็เปลี่ยนไป ใช้ชีวิตช้าลง ผ่อนคลายมากขึ้น ยิ้มกว้างกว่าเคย มีพลัง มีสติกับสิ่งที่ทำตรงหน้า ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากที่ลูกเคยกลัวเรา ตอนนี้คุยกันได้ทุกเรื่อง ลูกกล้าบอกกล้าเล่าเรื่องของตัวเอง กับลูกน้อง ลูกน้องก็ผ่อนคลายมากขึ้น กล้าที่จะสื่อสารกับเรา ฟังกันและกันมากขึ้น



#### + อุปสรรคและทางออก

อุปสรรคคือการไม่เท่าทันความคิดซึ่งเกิดขึ้นตลอดเวลา สมองถนัดคิดลบ ยิ่งรู้สึกแย่ ยิ่งคิดวนเวียน ฟุ้ง ปรุง แต่ง  
ยิ่งคิด ยิ่งทุกข์

ต้องฝึกการรับรู้กายด้วย เท่าทันความคิดอย่างเดียวไม่พอ ความรู้สึกที่กาย ตาที่มองเห็น หูที่ได้ยิน ลิ้นที่ลิ้มรส กาย  
ที่รับรู้กับสิ่งแวดล้อม ใจที่รู้สึกไปต่างๆ ตามแต่สถานการณ์ฝึกได้ทุกครั้งที่นึกได้ โดยที่ไม่ได้ต้องสวดมนต์ นั่งสมาธิ  
หรือไปปฏิบัติธรรมเท่านั้น

เมื่อรับรู้ความรู้สึกที่กาย ความคิดจะถูกตัดตอน ยิ่งรู้สึกที่กายได้บ่อย ความคิดก็จะถูกตัดตอนบ่อยๆ การฟุ้ง ปรุง  
แต่ง ก็ถูกตัดตอนบ่อยๆ ทุกข์ก็น้อยลง สุขก็ง่ายขึ้น ฝึกจนสมองเกิดความเคยชินใหม่ เป็นวงจรใหม่ที่ตื่นรู้

“จิตรู้กาย ได้โดยไม่ต้องคิด” ...หลวงพ่อบุญมาเขียนกล่าวไว้



การเข้าถึงการตื่นไม่ใช่เรื่องยาก ผู้ต้องการเข้าถึงการตื่นรู้ ต้องเปิดใจและต้องการที่จะเรียนรู้ จะง่ายขึ้นไปอีก ถ้าได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้หรือกิจกรรมที่พาให้เรากลับมาตื่น มารู้สึกตัว

การตื่นเพื่อรู้ รู้ได้จากการมีประสบการณ์ตรง ไม่ใช่จากตัวอักษรในหนังสือ แต่ทุกคนจะประสบการณ์เป็นของตัวเอง



**+ ตัวเราเปลี่ยน สังคมเปลี่ยน**

เมื่อคนตื่นรู้ เราจะยอมรับในความจริงของชีวิต ยอมรับว่า คนเราแต่ละคนไม่เหมือนกัน แต่ละคนเป็นปัจเจกแต่ละคนล้วนมีคุณค่าในตัวเอง เราจึงไม่ตัดสิน ไม่เปรียบเทียบ ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่แข่งขัน ไม่คาดหวังในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้