



พล พจน์ (ทรัพย์) ศรีพระจันทร์

ก๊อต จิรายุ ชวนเปิดประสบการณ์ ‘หัวใจตื่นรู้’ ชมสารคดีค้นหาความหมายแท้จริงของชีวิต

- August 24, 2020
- , 5:43 pm
- , บทความตื่นรู้

? “ปกติผมเป็นคนช่างสงสัยอยู่แล้ว ลองศึกษานี้นั้นหลายอย่าง แต่ไม่เคยลงมือปฏิบัติ ผมเคยคิดว่าผมมีความรู้เป็นพื้นฐาน มีรถ มีบ้าน มีเงินทอง แต่ทำไมถึงยังรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกไม่มีความสุข จนต้องมาตั้งคำถามว่าท่ามกลางสิ่งต่างๆที่ผมมีในชีวิต ความสุขมันอยู่ตรงไหน? ทำไมเรายังทุกข์? หรือจริงๆแล้วปัจจัยภายนอกมันไม่ได้มีผลกับความสุข?”

หากพูดถึง **ก๊อต - จิรายุ ตันตระกูล** หลายคนอาจนึกถึงเขา ในบทบาทนักแสดงระดับแถวหน้า ที่มากฝีมือและฝากผลงานดีๆเอาไว้มากมายผ่านหน้าจอ แต่ลึกลงไปถึงการใช้ชีวิต หากใครที่ติดตามเขาผ่านโซเชียลมีเดียและการให้สัมภาษณ์ ก็คงพบว่าผู้ชายคนนี้ก็มีความมุ่งมั่นในการใช้ชีวิตที่น่าสนใจและชวนติดตามไม่แพ้กัน

นี่เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เขาได้มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ที่รับรู้ กับ **We Oneness** หรือ โครงการขับเคลื่อนสังคมแห่งการตื่นรู้สู่หนึ่งเดียวกัน โดยมูลนิธิสหธรรมิกชน ภายใต้การสนับสนุนของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาวะทางปัญญา ในกิจกรรมการเปิดตัวสารคดี **“หัวใจตื่นรู้”**





ตื่นจากโลกที่เคยหลับไหล...

การตื่นรู้ (Awakening) เป็นสภาวะหนึ่งที่มีมนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะเข้าถึงอย่าเท่าเทียม เป็นสภาวะที่ถูกให้นิยามไว้อย่างหลากหลาย ซึ่งสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่าเป็นสภาวะแห่งการเข้าถึงธรรมะหรือธรรมชาติในสภาพเดิมแท้ เป็นการตระหนักรู้แบบรู้แจ้งเห็นจริง เห็นสภาพเดิมแท้ของตนเองและสรรพสิ่ง ซึ่งมีส่วนสำคัญในการทำความเข้าใจต่อความหมายที่แท้จริงของชีวิต

อะไรคือจุดเปลี่ยนที่ทำให้ก๊อต จิรายุ หันมาสนใจเรื่องการตื่นรู้? “ปกติผมเป็นคนช่างสงสัยอยู่แล้ว ลองศึกษานี้มันหลายอย่าง แต่ไม่เคยลงมือปฏิบัติ ผมเคยคิดว่าผมมีความรู้เป็นพื้นฐาน มีรถ มีบ้าน มีเงินทอง แต่ทำไมถึงยังรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกไม่มีความสุข จนต้องมาตั้งคำถามว่าท่ามกลางสิ่งต่างๆที่ผมมีในชีวิต **ความสุขมันอยู่ตรงไหน? ทำไมเรายังทุกข์?** หรือจริงๆแล้วปัจจัยภายนอกมันไม่ได้มีผลกับความสุข?”

“จนกระทั่งได้ไปปฏิบัติที่ศูนย์วิปัสสนา ท่านอาจารย์โกเอ็นก้า 10 วัน ซึ่งจะต้องปิดวาจา ไม่พูดคุยกับใครตลอดทั้งสิบวันนั้น เป็นการไปคลายเอาสมมติต่างๆในชีวิตออก แล้วใช้ความเพียรพยายามแหวกว่ายไปสู่ความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งตลอดเวลาที่ปฏิบัติอยู่นั้นผมได้เห็นถึงความแปรปรวนที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราตลอดเวลา อย่างเวลาเราปฏิบัติหลายๆก็จะเจ็บขา รู้สึกทรมาน ก็จะถามตัวเองว่าส่วนไหนของฉันทันที่เจ็บ ซึ่งจริงๆแล้วไม่มีส่วนไหนในร่างกายที่เป็นของเราจริงๆเลย ทุกอย่างล้วนประกอบมาจากธรรมชาติ แล้วก็พิจารณาได้ว่าแม้ร่างกายเจ็บ แต่ความคิดเราไม่ต้องเจ็บก็ได้ เราแค่เห็นอาการอย่างที่มีมันเป็นอยู่ แต่ไม่ได้เอาใจไปปรุงแต่งมัน

มีโมเมนต์หนึ่งที่ผมได้สัมผัสกับสภาวะที่ไร้ความคิด เป็นความรู้สึกตัวล้วนๆ รู้สึกถึงดิน รู้สึกถึงต้นไม้ รู้สึกถึงสิ่งต่างๆรอบตัวอย่างแท้จริง และรู้สึกว่าได้หลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกับทุกสิ่งในโลก”



เส้นทางแห่งความตื่นรู้

เมื่อพบเส้นทางแห่งการตื่นรู้แล้วชีวิตของ ก๊อต จิรายุ เปลี่ยนไปอย่างไร? “ผมมีความคิดต่อตนเองในรูปแบบใหม่ พบว่าต้นตอของความทุกข์คือเรา...ไม่ใช่โลก พอรู้ว่าอะไรคือสุข อะไรคือทุกข์อย่างแท้จริง ซึ่งมันทำให้เรามี

ความสุขที่ปราณีตมากขึ้น ซึ่งจริงๆแล้วธรรมชาติแสดงความละเอียดอ่อนต่อเราตลอดเวลา แต่ที่ผ่านมาเราไม่เคยฝึกฝนตัวเองให้เข้าถึงความละเอียดอ่อนนั้น ทำให้เราตั้งคำถามว่าเราจะมีประโยชน์อะไรได้บ้างในทุกๆที่ที่เราไป มันทำให้เรามีมุมมองที่เปลี่ยนไปทั้งต่อตัวเอง ต่อเพื่อนร่วมโลก และต่อโลกใบนี้ เราหันกลับมาฟังตนเองให้ได้ เป็นที่ฟังให้คนอื่นได้ เพราะได้รู้แล้วว่าเราทุกคนและทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเชื่อมโยงถึงกันไปหมด”



ซึ่งประสบการณ์ของก๊อต จิรายุ ที่มาร่วมแชร์นั้น สอดคล้องไปกับเรื่องราวในสารคดีหัวใจตื่นรู้ ที่ประกอบด้วย 4 ภาค คือ

ภาค 1 ทักทายโลกที่หลับใหล (SLEEP) เรื่องราวช่วงก่อนการเดินทางภายในชีวิตเป็นไปตามความกลัวและความปรารถนาของตัวตน ความคิด ความเชื่อและคุณค่าที่สังคมกำหนด จนกระทั่งได้พบกับจุดเปลี่ยน ที่ทำให้การเดินทางภายในเริ่มต้นขึ้น

ภาค 2 จุดเริ่มของหัวใจตื่นรู้ (AWARENESS) เรื่องราวเมื่อคุณเริ่มหันมาสนใจเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาตนเอง ธรรมชาติ ความจริงของชีวิตและจิตใจ ลองฝึกปฏิบัติ แต่บางครั้ง เราอาจติดกับดักความรู้ในระดับของความคิด จนกว่าจะสัมผัสความจริงด้วยใจ

ภาค 3 สู่ปรากฏการณ์ใหม่ “หัวใจตื่นรู้” (AWAKENING) เป็นหัวใจสำคัญของการเดินทางภายใน นั่นคือทักษะในการมีสติรู้ตัวตามความเป็นจริง เพราะความจริงของกายและใจ ไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยความรู้ ความคิดหรือความเชื่อ หรือคำสอนใดๆ

และภาค 4 หนึ่งเดียวกัน..เราคือโลก โลกคือเรา (ONENESS) เมื่อพบหนทางที่ถูกต้อง ความจริง ความงามและความรักก็ปรากฏในชีวิต เพราะเห็นความจริงของตัวตน ความยึดมั่นถือมั่นก็จางคลาย เพราะคุณรู้และเข้าถึงแล้ว ในความเป็นหนึ่งเดียวกัน





ชวนเปิด “หัวใจตื่นรู้“

สารคดีหัวใจตื่นรู้ คืองานต่อยอด รวบรวม ตกผลึกความคิด และองค์ความรู้ ประเด็นเรื่อง การ “ตื่นรู้” สู่ “ความเป็นหนึ่งเดียวกัน” ออกมาในรูปแบบสารคดี รวบรวมคำสัมภาษณ์ที่เข้มข้นของเหล่าครูอาจารย์แห่งการตื่นรู้ ได้แก่ พระไพศาล วิสาโล / พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี / พระโพธิ์นันทะ / สุกฤษณ์ ศิวรักษ์ / เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ / ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ / โจน จันโต / คามิน เลิศชัยประเสริฐ / ธนัญชัย ศรศรีวิชัย / ธนวัชร เกตน์วิมุต / สราวุธ เฮ้งสวัสดิ์

เมื่อได้รับชมสารคดีหัวใจตื่นรู้ ก๊อต ก็แชร์ความรู้สึกของเขาว่า “จากที่คนในสารคดีนี้ต่างเล่าออกมา กับประสบการณ์ที่ผมเคยได้รับมันไม่ต่างกัน เรามีปมประเด็นคล้ายๆกันในชีวิต แต่ประสบการณ์อาจจะไม่เหมือนกันเสียทีเดียว เราเป็นผู้ฝึกฝน เรามีทั้งนิสัยเก่าและนิสัยใหม่ผสมกันอยู่ แต่ผมรู้สึกว่ามันมาถูกทาง รู้สึกได้ว่าเราค่อยๆตื่นขึ้น ถ้าเรายังไม่ตื่น เราจะรับรู้ได้แต่คุณค่าที่โลกใบนี้บอกกับเรา แต่หากเราเริ่มตื่นขึ้นแล้วเราจะเห็นคุณค่าที่เรามีในตัวเอง เราจะเข้าใจได้ถึงพลังภายในของตัวเอง ที่มีทั้งพลังสร้างสรรค์และพลังทำลายล้าง แล้วเราจะรู้ว่าเราจะไปต่อในหนทางไหน”

“ทุกข้อคิดในสารคดีนี้มันโดนใจ ทำให้ได้เรียนรู้ว่าคนเหล่านี้ที่ตื่นรู้ เขาตั้งคำถามว่า **คุณค่าของชีวิตคืออะไร?** รู้สึกชื่นใจที่มีสารคดีนี้ เพราะการทำงานในวงการบันเทิง มันทำให้เรารู้ว่าสื่อมีอิทธิพลอย่างมากต่อผู้คน สิ่งที่เราดูอยู่กันทุกวันนี้มันทำให้เราสนใจสิ่งภายนอกกันมาก ไม่ว่าจะข่าวหรือละคร มันคงดีกว่าถ้าจะมีสื่อที่สามารถชวนให้คนหันกลับมาสนใจกับเรื่องชีวิตของตนเองด้วย” ก๊อต จิรายุ กล่าวปิดท้าย

สารคดีหัวใจตื่นรู้ ทั้ง 4 ภาค มีให้รับชมแล้ว ทาง <https://www.skillane.com/courses/sleep-awareness-awakening-oneness> โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองของคนไทยทุกคน

