



นันท์ วิทยดำรง

บทสนทนาเปลี่ยนโลก...เปลี่ยนเรา

- August 24, 2020
- , 5:20 pm
- , บทความต้นรู้

ครบรอบสองปีของการจากไป ทาง We Oneness ขอรำลึกถึงพี่ชายคนนี้ ด้วยบทสนทนากระตุกให้ผู้คนตื่น ในเช้าวันธรรมดาๆ วันหนึ่ง...

“ลำพังแค่ความคิด มันเฉยๆ

แต่ถ้าเมื่อใดที่เราคิดแล้วมีความรู้สึกร่วม

นั่นล่ะเกิดผลในสนามพลังงานจักรวาลแล้ว”



‘นันท์ วิทยดำรง’ หรือ “พี่อุงุ่น” ของน้องๆ

พี่ชายใจดีแห่งวงการทีวีไทยโปรดิวเซอร์ระดับตำนาน

ผู้อยู่เบื้องหลังรายการน้ำดีมากมาย

ทั้งยังพ่วงบทบาทนักเขียนและนักแปลหนังสือด้านจิตวิญญาณ

หนึ่งในผู้ชำนาญการด้านการมองความงามของชีวิต

...

ครบรอบสองปีของการจากไป

ทาง We Oneness ขอรำลึกถึงพี่ชายคนนี้

ด้วยบทสนทนากระตุ้นให้ผู้คนตื่น

ในเช้าวันธรรมดาๆ วันหนึ่ง...



ตัวตนในอดีตกับปัจจุบัน

ผมไม่แน่ใจว่าความจำผมสั้นหรือเปล่า (ยิ้ม) แต่ผมจำไม่ได้ว่า *เมื่อก่อนเราเป็นคนอย่างไร... รู้อย่างเดียวว่า* ชีวิตผมไม่มีอะไรหรือหาไม่มีวิกฤติหรือปัญหาซีเรียสในชีวิต

ผมเป็นเด็กต่างจังหวัด พ่อของผมเป็นนายสถานีรถไฟความเป็นลูกคนเดียว เพื่อนก็ไม่ค่อยมี ทำให้เราไม่รู้จะเล่นกับใคร มองไปรอบตัวก็เจอแต่ห้องนาวันๆ จึงได้แต่นั่งอยู่กับตัวเอง มองนั่นมองนี่ไปเรื่อยๆ ซึ่งโชคดีที่ทุกอย่างตรงหน้าคือธรรมชาติ เราจึงได้อยู่กับตัวเองไปโดยธรรมชาติ

กระทั่งช่วงวัยรุ่น ผมก็เป็นแค่เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งที่ใช้ชีวิตปกติ ไม่ได้มีทัศนคติอะไรเป็นพิเศษต่อสิ่งใดเลย เพียงแต่ชอบอยู่กับตัวเองชอบใช้เวลาอยู่กับตัวเองทบทวนตัวเอง และคุยกับตัวเองเวลาคุยกับตัวเองเสร็จแล้ว ผมก็จะเขียนบันทึกออกมา นี่เป็นธรรมชาติที่ติดตัวมาตั้งแต่เด็กโดยไม่รู้ตัว ซึ่งผมคิดว่าเป็นเรื่องโชคดี

พอเติบโตก้าวพ้นมาถึงจุดหนึ่ง ผมรู้สึกว่าการทุกอย่างทุกอย่างเรื่องราวที่เกิดขึ้น ตั้งแต่เลิกงานโต มันเป็นองค์ประกอบที่ทำให้เราเป็นเราในวันนี้สักๆ แล้วผมคิดว่าอดีตกับปัจจุบัน มันคงเปรียบเทียบกันไม่ได้ และผมก็ไม่เคยคิด

เปรียบเทียบว่า มันดีหรือไม่ดี เพราะผมเชื่อว่าชีวิตมันเป็นเรื่องประจวบเหมาะ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น
เปรียบเสมือนจิ๊กซอว์ของชีวิตชีวิตของเรานั้นเต็มไปด้วยจิ๊กซอว์ที่ประกอบร่างให้เราเป็นเราอย่างทุกวันนี้



จิ๊กซอว์ต่อชีวิต

“เป็นไรไม่รู้ ผมชอบมองทุ่งนาเขียวๆ มากเลย”

ผมมักจะบอกคนอื่นเสมอทุกครั้งที่ผมขับรถผ่านทุ่งนา กระทั่งวันหนึ่งผมมองย้อนกลับไปในอดีตจึงได้พบว่า สิ่งนี้น่าจะฝังอยู่ในตัวผมตั้งแต่วัยเด็กที่เคยนั่งมองท้องนาเขียวๆ คนเดียวแล้วรู้สึกสุขสงบ

สารพัดเรื่องในชีวิตที่เรานึกถึงแล้วรู้สึก อย่างตอน 5-6 ขวบ ขณะผมเรียนอยู่ชั้น ป.1 ที่ป่าหวาย ลพบุรีมีอยู่วันหนึ่งผมปวดฟันมาก **ครูบุญทาน** ผมยังจำชื่อท่านได้จนถึงทุกวันนี้ พาผมขึ้นรถสองแถวกลับมาส่งที่บ้านตอนบ่าย จำได้ว่าผมก็นอนหนุนตักแก่ไปตลอดทาง แม้ทุกวันนี้ภาพนั้นกลางเลือนมาก แต่ผมกลับรู้สึกซาบซึ้งมากทุกครั้งทีนึกถึง

แม้กระทั่งประสบการณ์ที่เราเคยมองสบตาผู้หญิงสักคนในวัยหนุ่ม แล้วรู้สึกว่า *ไอ้โห...มันตายเลย*

หรือคำบางคำของใครบางคน ทั้งหมดนั้นมันอยู่ในเนื้อในตัวเรามันประกอบร่างมาเป็นเราเป็นองค์รวมของชีวิตในวันนี้

เพียงแต่สิ่งสำคัญที่เราจะทำให้รู้สึกอย่างนั้นได้ เราต้องมีความพึงพอใจในชีวิตหรือต้องอยู่ในระดับจิตที่พึงพอใจในชีวิตนี้ก่อน โดยคำว่า *พึงพอใจในชีวิต* ไม่ได้หมายถึง ความสำเร็จ ชื่อเสียง เงินทอง สิ่งเหล่านั้นอาจจะเป็นมติดีปลีกย่อย แต่หมายถึง เราพอใจในสิ่งที่เราตระหนักรู้ และเมื่อมองย้อนกลับไป สิ่งนั้นมันคลี่คลายให้เราเห็น นั่นเป็นเหตุผลที่ทำให้เราไม่สามารถเปรียบเทียบได้ว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดีในอดีต เพราะวันนั้นมันเป็นอย่างนี้แล้ว ทุกอย่างล้วนเป็นส่วนส่วนผสมของชีวิตเราทั้งหมด



การเปลี่ยนผ่านของชีวิต

หากถามว่าสถานการณ์ สถานที่ หรือที่เกิดเหตุใดที่เปลี่ยนผมอย่างชัดเจน น่าจะเป็นการได้เข้ามาเรียน คณะสถาปัตย์ฯ ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งแต่การได้เจออาจารย์บางคน ได้เจอเพื่อนบางกลุ่ม หรือสิ่งที่เรา กำลังเรียนรู้อยู่ แล้วบังเอิญนำพาเราไปเจอข้อความบางข้อความ ฯลฯ

ด้วยความที่เราเป็นเด็กบ้านนอกที่เพิ่งย้ายเข้ามาเรียนกรุงเทพฯ ตอน ม.ศ.4 โลกทัศน์จึงแบนมาก ไม่มี ความสนใจในศาสนา ไม่รู้จักหรือกบปรัชญา กระทั่งเข้ามหาวิทยาลัย ผมได้บังเอิญไปอ่านผลงานชิ้นหนึ่งของท่าน เขมมานันตะ

“โลกบริสุทธ์ ในขณะเช่นนี้...

ไม่มีอะไรบกพร่อง และไม่มีอะไรที่ทนไม่ได้

เสียงทุกเสียงในธรรม-ชาติ จะชัดเจนและลึกซึ้งในธรรม-ชาตินั้นๆ

เสียงเหล่านั้นจะใสสะอาด...

มันเป็นการเปิดประตูมารับธรรม-ชาติรอบๆ ว่าเสมอกัน

ส่วนการห่างจากธรรม-ชาติเป็นการปิดตาย

เพื่อจะได้เหลือแต่ตัวตนและทรมานกลับไปมา

เปลี่ยนรสอร่อยและขมขื่น สลับกันไปเรื่อยๆ

พร้อมกับสร้างความหวังใหม่ ไว้สำหรับวังโลกว่าสิ่งที่สร้างขึ้นนั่นเอง

จึงตั้งใจและเหน็ดเหนื่อย...

ไม่กลัว เมื่อจิตใจในขณะแห่งความดับนั้น

ไม่อ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ไม่หวาดระแวง ไม่สะดุ้ง

ทุกสิ่งทุกอย่าง จะรับรู้ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ

ได้อย่างสะอาด บริสุทธ์ เป็นเบื้องต้น

โลกบริสุทธ์ ในขณะเช่นนี้...

ความชั่วไม่มีอยู่ ความดีนั้นไม่เผาผลาญ”

“มันอะไรวะ” เป็นคำถามที่เกิดขึ้นทันทีที่ผมอ่านจบ ความรู้สึกของผมเต็มไปด้วยคำถามว่า เขากำลังพูดถึงอะไร มันคืออะไร อ่านแล้วมันก็คาอยู่ในใจอย่างนั้น แต่นั่นก็เหมือนการบ่มเพาะอะไรบางอย่างให้เกิดขึ้นในใจเรา

กอบรับช่วงที่เรียนสถาปัตย์ฯ ผมประสบปัญหาเกี่ยวกับการคิดแบบ บางวันสมองไหลลื่นมาก ขณะที่บางวันคิด
อย่างไรก็คิดไม่ออกสักที และเกิดเป็นคำถามคล้ายๆ กันว่า “ทำไมวะ” ขึ้นมาในหัว นั่นทำให้ชีวิตผมได้ก้าวเข้าสู่
การแสวงหาความเข้าใจในบางสิ่ง



คู่วิธีแห่งการแสวงหาความเข้าใจ

ผมเริ่มต้นจากการทดลองบันทึก ‘ความคิดและความรู้สึกของตัวเองกับทุกเรื่อง’ ผ่านการเขียนบันทึกว่า
เรารู้สึกนึกคิดเป็นอย่างไร เช่น เวลาที่เราแอบชอบใคร เราก็จะบันทึกความรู้สึกของตัวเองลงไป

โดยเนื้อหาไม่ใช่การพรั้งเพื่อละเมอหา แต่เป็นภาวะที่คล้ายกับการนั่งแล้วทบทวนความรู้สึกที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น
เหงา ความเหงามันเป็นอย่างไร ฯลฯ ผมบันทึกแม้กระทั่งอาการทางกาย เช่น ลมหายใจละเอียดเป็นอย่างไร

ผมจับเอาความรู้สึกเหล่านั้นมาประเมินจนพบคำตอบว่า เวลาที่สมองแล่นไหลลื่นคิดงานออกนั้น ใจเราจะนิ่ง จิตจะ
สงบ และลมหายใจจะละเอียดๆ หน่อย เมื่อพบสภาวะทางใจที่ชัดเจนแล้ว ผมก็เพียรพยายามจะเข้าไปถึงสภาวะ
นั้นให้บ่อยขึ้น

หากมองย้อนกลับไป ผมเชื่อว่ากระบวนการนี้คล้ายๆ กับการภาวนาหรือนั่งสมาธินั้นแหละ เพราะทุกครั้งที่เราได้นั่งบันทึกสิ่งต่างๆ มันเหมือนการทบทวนตัวเอง ใจของเรานิ่ง จิตของเราสงบ และการค้นพบนี้เอง มันก็เชื่อมโยงไปถึงผลงานของท่านเขมานันทะที่เราารู้สึกว่ามันน่าจะเป็นเรื่องเดียวกัน



‘อ่าน’ สารตั้งต้นของการเรียนรู้

หลังจากผลงานของท่านเขมานันทะแล้ว ผมยังไปเจอข้อความอีกหลายๆ ข้อความที่ไม่รู้ว่า เขาพูดถึงอะไร แต่เรารู้สึกว่าโดน ถึงขั้นที่ละทิ้งมันไปไม่ได้ และคิดว่ามันน่าจะสอดคล้องกับสิ่งที่เรากำลังแสวงหาอยู่ เพื่อเหตุผลเดียวก็คือการเข้าถึงสภาวะการทำงานที่ไหลลื่น

ในสมัยนั้น หนังสือที่ผมอ่านก็มีหนังสือเต๋า ผลงานของท่านพุทธทาส และเล่มที่สั้นสะเทือนทางความรู้สึกของผมสูงสุดคงหนีไม่พ้น ‘สาธนา’ (Sadhana) ผลงานของท่านรพินทรนาถ ฐาคุรถอดความโดย ดร.ระวี ภาวิไล

ครั้งแรกที่เปิดอ่าน ผมไล่อ่านตั้งแต่หน้าแรกมากระทั่งถึง ‘บันทึกผู้ถอดความ’ ซึ่งดร.ระวีได้เขียนไว้และท้ายบันทึกท่านแนบบทกวีของท่านรพินทรนาถไว้ประมาณ 5-6 บท โดยส่วนหนึ่งมาจาก ‘คีตาอุชลี’ กวีนิพนธ์ที่ท่านรพินทรนาถ ฐาคุรเขียนสรรเสริญพระเจ้าในมุมมองของฮินดูและเป็นผลงานที่ทำให้ท่านได้รับรางวัลโนเบลสาขาวรรณกรรม แต่ตอนนั้นผมไม่รู้จักหนังสือเล่มนี้เลย

จำได้ว่า พออ่านมาถึงบทกวีบทแรกเท่านั้น มันเหมือนโลกทั้งโลกหยุดหมุน ความรู้สึกผมเหมือนโดนสายฟ้าฟาด หลังจากอ่านจบบทแรกผมได้แต่นั่งนิ่งๆ สมองแบลงก็ไปชั่วขณะ ผมปิดหนังสือเล่มนั้นและไม่ได้หยิบขึ้นมาอ่านอีกเลยพักใหญ่ ก่อนจะกลับมาอ่านซ้ำอีกครั้ง อาการก็ยิ่งเหมือนเดิม พออ่านมาถึงบทกวีเดิม ผมก็ต้องปิดหนังสือทิ้งไว้แล้วค่อยกลับมาอ่านอีกครั้ง

ผมจำไม่ได้ว่าอ่านซ้ำไปกี่รอบ รู้แต่ว่าผมอ่านซ้ำและหยุดแล้วก็กลับมาอ่านใหม่อยู่อย่างนั้นซ้ำไปซ้ำมา โดยทุกครั้งที่หยุดอ่าน ผมจะรู้สึกเหมือนโลกมันจบลงแล้ว ไม่รู้จะอ่านต่อไปทำไม กว่าผมจะผ่านบทกวีเหล่านั้นไปได้ก็ใช้เวลาราว 2-3 เดือน และนานอีกหลายเดือนทีเดียวกว่าจะอ่านหนังสือเล่มนั้นจนจบทั้งเล่ม



หนังสือเล่มนั้นผมได้มาเมื่อวันที่ 3 เมษายน 2526 และก็ยังเก็บไว้จนถึงวันนี้ โดยกวีบทนั้นมีใจความว่า

ธารชีวิตอันไหลผ่านสายเลือดข้าฯ ตลอดทิวาราตรีไหลผ่านโลกธาตุและเรื่องราวเป็นลีลา

ชีวิตเดียวกันนี้ ผุดพุดผ่านฝุ่นผงแห่งพสุธาด้วยปราโมทย์เป็นดินชาติเหลือคณนาทั้งแตกผลิเป็นดอกไม้และใบ
พฤษภ

ชีวิตเดียวกันนี้ไกวแกว่งเปลสมุทรรแห่งชีวะและมรณะทั้งเอ่อท้นและไหลผาก

ทั่วสรรพางค์ข้าฯ เริงโรจน์ด้วยผัสสะจากโลกแห่งชีวิตนี้ ข้าฯลำพองใจก็เพราะจิ้งหะระทีกของชีพน้บกลับมหา
กลับเรื่องราวอยู่ในสายเลือดของข้าฯ ในขณะนี้

จาก คีตาณูชลี 69



สภาวะธรรมและการหยั่งถึง

ถ้าถามผมว่า *ทำไมจึงเกิดอาการแบบนี้* ผมคงตอบได้แค่ *ไม่รู้* แต่มันกระตุ้นอะไรบางอย่างจากข้างในของเรา ซึ่งผมมักจะเรียกสิ่งที้อ่านไม่ว่าจะข้อความ ประโยค วลี กวีนิพนธ์ ฯลฯ แล้วทำให้ผมเกิดอาการแบบนี้ว่า *'สภาวะธรรม'* เพราะขณะที่ผมอ่านนั้น ใจเรายกระดับเข้าไปสัมผัสถึงสิ่งที่อยู่เบื้องหลังของผู้เขียน ไม่ว่าจะป็นหนังสือเต๋า คำสอนของท่านเขมานันทะ หรือบทกวีของท่านรพินทรนาถ ฐาคุกร ผมเชื่อว่าท่านเหล่านั้นเขียนสิ่งเหล่านี้ขึ้นมาได้จากสภาวะจิตระดับหนึ่ง

การเขียนในสภาวะจิตระดับหนึ่ง ผมถือว่ามันเป็นสภาวะธรรม ฉะนั้น ถ้าเราสามารถเอาใจของเราเข้าไปอ่านแล้วสัมผัสถึงหรือหยั่งถึงหรือแตะต้องสิ่งที่อยู่เบื้องหลังนั้นได้ มันจะเข้ามาอยู่ในเนื้อในตัวเราโดยอัตโนมัติ

สำหรับผมแล้ว หนังสือมีอยู่ 2 ประเภท หนึ่งคือ *หนังสือประเภทความรู้* อ่านเพื่อให้เกิดความเข้าใจ กับสองก็คือ *หนังสือที่อ่านเพื่อการตระหนักรู้* ซึ่งเป็นหนังสือที่ผมนิยมอ่านมากกว่าประเภทแรก และผมเชื่อว่าเมื่อเราตระหนักรู้แล้ว *'ความหยั่งรู้'* จะเกิดตามมาเอง

'ตัวรู้' หรือ *'ธาตุรู้'* จะเปิดเผยตัวตนที่ที่เราตระหนักรู้มากพอ ตระหนักรู้ถึงภาวะบางภาวะ หรือผ่านการปฏิบัติมากพอองค์ความรู้หรือการหยั่งรู้จะเกิดขึ้นผุดขึ้น หรือผลิบานออกมา

กระบวนการเรียนรู้ของคนเรานั้นประกอบด้วย *รู้-เข้าใจ-ตระหนักรู้-หยั่งรู้* ซึ่ง *'รู้-เข้าใจ'* เป็นกระบวนการเรียนรู้ระดับความคิด ขณะที่ *'ตระหนักรู้-หยั่งรู้'* เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ลึกไปกว่าความเข้าใจในระดับสมอง แต่เป็นกระบวนการที่ *'ตัวรู้'* เกิดขึ้น ซึ่งเรื่องนี้มันไปเชื่อมโยงกับกระบวนการแสวงหาสภาวะใดสภาวะหนึ่งเพื่อการทำงานให้ได้ดีของผม ณ ขณะนั้น



สภาวะเดิมแท้ที่ไผ่หา

ถ้าถามว่า *สิ่งใดที่ผมไผ่หาในชีวิต* คำตอบ ณ วันนั้นจนถึงวันนี้ก็ยังเหมือนเดิมคือ *ผมไผ่หาที่ผมจะหยั่งถึงสภาวะจิตในระดับหนึ่ง* ซึ่งผมเรียกมันว่า *"สภาวะธรรม"* ผมเชื่อว่าใจคนเรานั้นมีหลายระดับ แต่เมื่อยกระดับขึ้นมาถึงระดับหนึ่งที่มันใสกระจ่าง ความคิดหรือผลงานใดก็ตามที่เกิดขึ้นหรือผลิบานในสภาวะจิตที่ระดับนี้ แม้เวลาจะผ่านไปอีก 10 ปี เมื่อย้อนกลับมาอ่านหรือดู เราก็ยังรู้สึกว่ามันสุดยอดและเพอร์เฟกต์เสมอ มันไม่มีวันผิด มันเป็นเรื่องถูกต้องแน่นอน

ตอนหลังผมใช้ความเข้าใจจากองค์ความรู้ที่เราสะสมมาค้นหว่า *สภาวะที่ผมไผ่หา นั่นคืออะไร* ก็พบว่า มันก็คือ Pure Energy ชนิดหนึ่งที่ผลักดันให้ทุกสิ่งดำเนินไป หากพูดในเชิงพุทธศาสนาก็คือการดำเนินไปนี้เป็นไปตามกฎที่เรียกว่า *'อิทัปปัจจยตา'* เมื่อมีสิ่งนี้จึงมีสิ่งนี้ เชื่อมโยงกันเป็นเครือข่าย

ผลของสิ่งนี้เป็นเหตุของสิ่งนั้น ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไป พุดให้ง่าย ๆ ก็คือ ‘เหตุ+ปัจจัย’ นำไปสู่ ‘ผล’ ซึ่งศาสนาอื่นๆ ก็อาจจะเรียกว่า พรหมัน ปรมัตถมัน ก็ตามแต่จะเรียกกันไป แต่ทั้งหมดล้วนคือสิ่งเดียวกัน เป็นสภาวะที่ขับเคลื่อนทุกอย่างให้ดำเนินไป โดยสิ่งที่เราต้องทำก็คือ การกลับไปอยู่ใน Pure Energy หรือสภาวะเดิมแท้ ในพุทธศาสนาอาจจะเรียกว่า ‘จิตเดิมแท้’ คือการไม่มีโลภ โกรธ หลง หรือยึดติดอัตตาใดๆ กลับไปสู่สภาวะว่างหรือสูญตามันเอง ชีวิตก็จะดำเนินไปอย่างไหลลื่นและดีงาม ซึ่งนี่คือสภาวะที่ผมตั้งเป้าจะไปถึง...สภาวะที่ใครๆ อาจจะเรียกว่า ‘ตื่นรู้’



นิยามการตื่นรู้

คำว่า ‘ตื่นรู้’ สำหรับผม หมายถึง การกลับมาตระหนักรู้ว่า “เราที่แท้จริงเป็นใคร” คำว่า ‘เราที่แท้จริง’ ก็คือพ้นจากความเป็นตัวเราทางกายภาพกลับไปรู้ว่า จริงๆ แล้วนั้น เราก็คือสภาวะธรรมหรือจิตเดิมแท้หรือความว่างนั่นเอง

เหตุผลของการไปถึงสภาวะนั้น เพื่อให้เราเกิดมิติในการมองโลกที่เปลี่ยนไปพ้นไปจากระดับความยึดมั่นหรือความเชื่อเพื่อเห็นความจริง ทั้งความจริงข้างในตัวเราและความจริงที่อยู่ข้างหน้าเรา เห็นโดยก้าวพ้นความคิดไปแล้ว ไม่ใช่เห็นผ่านทางกระบวนการทางความคิด เป็นการเห็นแค่เห็นและรับรู้ โดยไม่มีความคิดเจือปน แต่ประกอบด้วย

ความงามบางอย่างของจิตที่ทำให้เรารู้สึกกับสิ่งที่เราเห็น โดยการเห็นทำให้เราพึงพอใจกับสิ่งที่มันเป็น กับชีวิต กับความงาม คล้ายกับเราเห็นทุกสิ่งว่างาม เพราะเราไม่ตัดสินมัน มันจึงไม่มีสิ่งที่เลว หรือสิ่งที่ดี มันเป็นแค่ความงามของจิตที่สัมผัสสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ประโยชน์ของการตื่นรู้

เบสิกสุดก็คือการก้าวพ้นทุกข์และสุขในแบบโลกๆ ผ่านความเข้าใจมัน เพื่อเห็นมันในอีกระดับหนึ่งซึ่งทำให้เราอยู่กับโลกได้อย่างสงบสุข สันติสุข แล้วเห็นสิ่งดีๆ เห็นความดีในชีวิต นี่คือประโยชน์พื้นฐานต้นๆ ของการตื่นรู้

แต่การจะตื่นรู้ได้ตลอดเวลาเรื่อยๆ เซ็นต์แบบใสกระจ่าง ก็เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนกันไปจนสำเร็จเป็นพระโสดาบันอรหันต์เข้าสู่นิพพาน แต่สำหรับผมการตื่นรู้มันมีดีกรีของมัน ตั้งแต่วินาทีแรกของการตื่นรู้ เราจะอยู่กับโลกอีกแบบ อยู่อีกระดับ คนละมิติ มุมมองมันเปลี่ยน ก้าวพ้นจากระดับวิพากษ์ ประณาม หรือตัดสิน มันไม่มีปัญหา ไม่มองสิ่งใดเป็นปัญหา ไม่มีคำถามที่สร้างปัญหาให้กับตัวเราอีก เพราะใจเราขึ้นไปอยู่อีกสถานะหนึ่ง... *ขึ้นไปสู่สภาวะธรรม*

พอไปอยู่ตรงนั้นแล้ว โลกเปลี่ยนไป ชีวิตเปลี่ยนไป ไม่ใช่แค่มุมมองของเราอย่างเดียว แต่ผมเชื่ออีกๆ ว่าสภาพแวดล้อมหรือเหตุการณ์ทางโลกก็เปลี่ยนไปด้วย สิ่งที่เขาหาเราจะเป็นอีกแบบ และเราจะเห็นความเป็นไปของมัน เราจะเห็นความสัมพันธ์เชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการชีวิตเราทั้งหมด เราไม่มองมันและตัดสินแบบมีปัญหาว่า ทุกข์สุข ดีหรือไม่ดี

ยกตัวอย่าง เวลาที่ผมอยู่ในสภาวะนั้น สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแรกเลยก็คือ ผมพึงใจกับชีวิตทุกขณะมากเลย คำว่า ‘พึงใจ’ นั้น ไม่ได้หมายความว่าเราเลิกสนใจสิ่งอื่นๆ ในโลกอะไรทั้งสิ้น หรือไม่เอาอะไรแล้ว แต่เราพึงใจกับทุกสิ่งที่มีมันเกิดขึ้นในชีวิต ไม่ว่าจะในอดีตหรือปัจจุบัน ผมประณามตัดสินสิ่งต่างๆ น้อยลง และมองมันอย่างเห็นความเป็นไป หรือพูดให้สวยหรูหน่อยก็คือ สภาวะนั้นทำให้ผมเห็นความงามของชีวิต เห็นว่าชีวิตเป็นเรื่องน่าชื่นชมและงดงาม ผมรู้สึกอีกๆ ว่า พอเราได้อยู่ตรงนั้น ปัญหาต่างๆ หรือความทุกข์ดูเหมือนจะหลบหน้าเรา (ยิ้ม)

วิถีสู่สภาวะแห่งการตื่นรู้

สิ่งสำคัญที่สุด คือ *ต้องกลับมาอยู่กับตัวเอง* ถ้าพูดในเชิงศาสนาก็คือ กลับมาอยู่กับการเคลื่อนไหว หรืออยู่กับใจตัวเองก็ได้ 'ใจ' ในที่นี้หมายถึงความรู้สึกความนึกคิด นั่นคือจุดเริ่มต้นเดียวสำหรับผมไม่มีหนทางอื่น

การกลับมาอยู่กับตัวเองนั้นมีวิธีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม การภาวนา นั่งสมาธิ เดินจงกรม ฯลฯ ขึ้นอยู่ว่าเราเหมาะกับวิธีไหน หาวิธีที่ตรงกับตัวเอง

บังเอิญผมเป็นพวกที่อยู่กับตัวเองเรียนรู้ตัวเองผ่านการบันทึก ทุกครั้งที่ผมบันทึกผมจะย้อนกลับไปอ่านสิ่งที่ผมเขียนก่อนหน้านั้นเสมอว่า สิ่งที่เราเขียนไปมันจะสัมพันธ์กับอะไรบางอย่างในชีวิตเราบ้าง สุขทุกข์ เศร้า เขียนบันทึก บางทีก็เขียนระบายบางอย่าง หรือบางวันที่เกิดแง่คิดดีๆ ก็เขียนขึ้นมา เมื่อทำอย่างต่อเนื่อง มันทำให้เราได้เห็นกระบวนการทางความคิดของตัวเอง พอเราเห็นกระบวนการการเกิดของมันมากขึ้น เราก็จะชำนาญในการลวงมันง่ายขึ้น รู้ทันมันง่ายขึ้น จากนั้นหนทางพัฒนามันจะตามมาเอง



ลวงเป็น เห็นช่องว่าง

การกลับไปนั่งทบทวนความคิดของตัวเองบ่อยๆ เมื่อเริ่มชำนาญ เราก็จะมีช่องว่างระหว่างความคิดเพิ่มขึ้น ทุกวันนี้ผมคิดน้อยลง หมายความว่าความคิดไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา จากเดิมธรรมชาติของคนเราหรือโดยสายงานที่ผมทำ

อยู่นั้นต้องใช้ความคิดตลอดเวลา และคิดว่าสิ่งนั้นดีไม่ดี สิ่งนี้ชอบไม่ชอบจนเป็นกระบวนการ บางครั้งถึงขั้น **หยุดคิดไม่ได้** และผมเชื่อว่าหลายคนเป็น ซึ่งสิ่งนี้อันตรายที่สุด เพราะมันเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติตลอดเวลา

เราจำเป็นต้องฝึกหยุดคิดเพื่อให้มันมีช่องว่างระหว่างความคิด ที่เราไม่ต้องคิดอะไร จิตว่างๆ หนึ่งๆ นั้นแหละคือการกลับสู่สภาวะเดิมแท้...*สภาวะแห่งการตื่นรู้*

ตื่นรู้ (ให้) ง่ายๆ

ผมรู้สึกที่เราอย่าไปจำกัดคำว่า “ตื่นรู้” ต้องอยู่ในระดับพระอรหันต์หรือบรรลุนิโรธดับ ถ้าให้พูดเรื่องตื่นรู้แบบง่ายๆ ไม่ไกลตัว การรู้สึกดี การมองเห็นสิ่งต่างๆ รอบตัวว่าดี ว่างาม นั่นล่ะคือจุดเริ่มต้นที่เราสามารถพัฒนาความชัดเจนและเข้มข้นต่อไปได้

เช่น วันนี้เรามีโมเมนต์ที่เห็นสิ่งหนึ่งว่าดี ว่างาม นั่นเราก็ตื่นรู้ได้แวบหนึ่งแล้ว อาจจะแค่ 1 วินาทีใน 24 ชั่วโมง แต่เดี๋ยวพรุ่งนี้เราอาจจะตื่นรู้ได้ 3 แวบ หรือมะรืนอีก 5 แวบ แต่ถ้าเราไม่เห็นเลยและไม่สนว่ามันคือของมีค่า ไม่มองภาวะที่จิตเราแจ่มใสว่ามีค่า เราก็จะไม่สังเกต และไม่เจอมันสักที

ผมคิดว่า เราอย่าละเลยช่วงเวลาที่สมองเราแบลงก์ เช่น บางแวบเรารู้สึกจิตมันสงบๆ หรือจังหวะที่เท้าเราสัมผัสน้ำทะเล ท่ามกลางแสงพระอาทิตย์ตกแล้วรู้สึกนิ่ง ว่าง หรือจังหวะเดินๆ อยู่แล้วไปไม่หล่นลงมาตรงหน้าแล้วเรารู้สึกดีกับมัน แม้เพียงเสี้ยววินาที แต่สำหรับผมมันนั่นเป็นสิ่งมีค่ามากเลย

ผมคิดว่าวินาทีตื่นรู้ตื่นๆ เป็นแบบนี้เป็นวินาทีที่เราสัมผัสถึงความรู้สึกดีๆ บางอย่างผมคิดว่าวินาทีแบบนี้ ถ้ามันรุนแรงมันก็ไม่ต่างจากการตรัสรู้แบบซาโตริหรือตรัสรู้แบบฉัพพลัน แวบเดียวสว่างเลย

สิ่งสำคัญที่สุดคือเราต้องทำให้เจอ อย่านองข้ามหรือละเลยไป หัดที่จะสัมผัสโมเมนต์เหล่านี้ โมเมนต์ที่เหมือนเราหายไป แคปเจอร์โมเมนต์แบบนี้ไว้ และพยายามขยายมันให้ใหญ่ขึ้น

แต่ธรรมชาติของคนเรานั้นกลัวที่จะแบลงก์ ต้องหาอะไรยึด หาอะไรคิด หาอะไรเล่น เช่น เล่นเฟซบุ๊ก เล่นไลน์คุยกับเพื่อน ฯลฯ สุดท้ายก็ละเลยหรือมองข้ามมันไป

พื้นฐานของการยกระดับจิตเข้าสู่ภาวะตื่นรู้ บางทีมันอาจจะไม่ต้องนั่งปฏิบัติรู้เท่าทันตัวเองอยู่ตลอดเวลาก็ได้
วินาทีที่สิ่งดีๆ เข้ามากระทบใจเรา อย่าเพิ่งรีบสลัดทิ้งไป หัดเก็บความรู้สึกดีๆ ความงามของชีวิตหรือชื่นชมชีวิต
บ้าง โดยอาจจะเริ่มชื่นชมในระดับความคิดคือ การใช้ความคิดในการชื่นชมก่อน แต่อย่าจบแค่นั้น ควร
จะ ‘รู้สึก’ ด้วย ซึ่งความรู้สึกนี้เองจะเปลี่ยนผ่านไปสู่ภาวะของการตระหนักรู้และผมเชื่อว่าความรู้สึกเท่านั้นที่จะ
ยั่งยืนและฝังรากลึกเข้ามาในสมองในนิวรอน (neuron) ในเนื้อตัวเรา ในเซลล์เราทุกเซลล์ จากนั้นเราจึงค่อยหาวิธี
ขยายผลไปเรื่อยๆ ซึ่งแต่ละคนก็น่าจะมีวิธีที่แตกต่างกันไป

หนทางแตกต่าง...ปลายทางเดียวกัน

มนุษย์นั้นคือสนามพลังงานรูปหนึ่ง แต่อยู่ในระดับที่แตกต่างกันออกไป โดยเราสามารถเช็กวัดระดับสนามพลังงาน
ของเราได้จาก ‘ความรู้สึก’ ที่เรากำลังดำรงอยู่ เช่น เรากำลังโกรธหงุดหงิด หรือโศก ก็เป็นพลังงานอีกระดับ
หนึ่งแต่เมื่อใดที่เรารู้สึกชื่นชมยินดีหรือเบิกบาน ฯลฯ ระดับพลังงานของเราก็จะขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง

ผมเชื่อโดยทฤษฎีว่าเวลาที่เรายู่ในระดับพลังงานดีๆ ปัญหาหรือเรื่องไม่ดีย่อมขึ้นมาหาเราไม่ถึง โดยเรา
อาจจะไม่ได้มองมันเป็นปัญหา หรือเราอาจจะมิปัญญามากพอเมื่อเรายู่ในสภาวะนั้นที่จะมองมันอย่างไม่เป็น
ปัญหา หรือสามารถคลี่คลาย และไม่มีอารมณ์ต่อมัน

สังเกตดีๆ เวลาที่ใครพูดว่า “ดวงตก” เรื่องสารพัดจะถาโถมเข้ามา นั่นอาจจะเพราะเราอยู่ในคลื่น
พลังงานระดับต่ำ แต่เมื่อเรายู่ในคลื่นพลังงานระดับสูง มันย่อมมีแต่เรื่องดีๆ สิ่งดีๆ เข้ามา



ทุกคนควรตื่นรู้?

แน่นอนว่าการตื่นรู้มีประโยชน์ ใครตื่นรู้ คนนั้นก็ได้รับประโยชน์ แต่ถ้าถามผมว่า *ทุกคนไม่ควรใช้ชีวิตแบบไม่ตื่นรู้หรือไม่?* ผมจะไม่ตอบว่า *มันควรหรือไม่ควร* ในความเห็นผม เราไม่อาจจะตัดสินหรือประณามใครได้ว่า “*ทำไมคุณถึงไม่ตื่นรู้*” เพราะผมเชื่อว่าทุกคนอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ บางคนอาจจะยังไม่มีมุมที่จะเห็น ฉะนั้นเราไม่อาจจะประณาม ต่อว่า หรือตัดสินใจใครได้

แต่หากจะให้พูดในมุมมองของผมก็คงบอกได้แค่ว่า เราควรหันมาสนใจที่จะกลับมาดูแล ‘ใจ’ ตัวเอง เพื่อยกระดับใจตัวเอง และถ้าพูดในเชิงทฤษฎีสนามพลังงาน ขณะที่เรายกระดับใจตัวเอง เราก็อาจจะช่วยทำให้คนอื่นยกระดับใจของเขาด้วย

จากประสบการณ์ส่วนตัว ผมพบว่าทันทีที่ใจเรายกระดับได้อยู่ตัวแล้ว เราจะรู้สึกได้เลยว่าสิ่งที่เข้ามาหาเรา ไม่ว่าจะเป็นท่าที หรือวิถีปฏิบัติของคนรอบข้าง คนใกล้ชิดนั้นเปลี่ยนไป แต่ผมตอบไม่ได้ว่ามันมาจากมุมมองเราที่มองเขาเปลี่ยน หรือจริงๆ แล้วในระดับสนามพลังงานมันได้สื่อสาร จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกันแน่ แต่ทุกสิ่งทุกอย่างมันลงล็อก เข้าที่เข้าทาง โดยที่เราไม่ต้องหาวิธีใดเลย นั่นทำให้ผมเชื่อร้อยเปอร์เซ็นต์ว่า เมื่อข้างในเราเปลี่ยน โลกก็จะเปลี่ยน

‘โลกเปลี่ยน’ ในที่นี้ก็คือเปลี่ยนโดยที่เราไม่ต้องทำอะไรเลย แต่เปลี่ยนในเชิงสนามพลังงานที่ทำงานและสัมพันธ์กันอยู่แล้ว ถ้าพูดไปลึกไปกว่านั้นในเชิงศาสนาปรัชญาก็คือ ดวงจิตของเรากับดวงจิตของเขาเป็นหนึ่งเดียวกันอยู่แล้ว ทั้งหมดคือหนึ่งเดียวกัน

เราทุกคนในจักรวาลนี้ ล้วนเป็นหนึ่งเดียวกัน...

