



8 เส้นทางสู่ความสุข

แผนที่สู่ความสุขบนเส้นทางนพลักษณ์

เรื่องโดย วันดี สันติวุฒิเมธี

29 มี.ค. 2018

ช่วงหนึ่งของชีวิตก่อนได้เจอ นพลักษณ์ อัญชลี อุชชิน บอกว่าเธอรู้สึกบางช่วงเหมือนตัวเองเป็นคนบ้า มักหงุดหงิดกับเรื่องเล็กๆ แค่อินเข้าบ้านมาแล้วถามว่าวันนี้เป็นไงบ้าง

หรือย้อนกลับไปถึงตอนเรียนมหาวิทยาลัย เธอเข้าร่วมทำกิจกรรมทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนนักศึกษา แต่ขณะเดียวกันก็ทวงความเป็นส่วนตัว และเบื่อหน่ายรำคาญกับการต้องเข้าร่วมวงคุยกับใครต่อใคร

“คิดว่าเราเป็นโรคประสาทหรือเปล่า ชอบอยู่คนเดียว ไม่ชอบยุ่งกับใครและไม่ชอบให้ใครมายุ่ง แต่เวลาทำกิจกรรมมันมีจุดที่ต้องไปอยู่รวมกัน ไปร่วมประชุม ร่วมแก้ปัญหาสังคม ต้องอยู่ท่ามกลางคนเยอะๆ ต้องคุย ด้านหนึ่งก็อยากเข้าร่วม ด้านหนึ่งก็อยากมีโลกส่วนตัว แต่พอมีนัดประชุมก็มาอีก เดี่ยวต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมกับคนเยอะๆ เดี่ยวต้องการออกมาอยู่คนเดียว บางวันรู้สึกว่ามันบ้าหรือเปล่า เคยรู้สึกขนาดนั้น”

ต่อมาเพื่อนที่เคยร่วมทำกิจกรรมนักศึกษาด้วยกัน ซึ่งเป็นศิษย์นพลักษณ์ของพระสันตติโร แนะนำให้เธอรู้จักกับนพลักษณ์ ศาสตร์แห่งการเข้าถึงตนเองที่ท่านสันตติโรพระภิกษุชาวอเมริกันนำมาเผยแพร่สู่สาธารณะในเมืองไทย

“หลวงพี่หยอย ตอนนั้นท่านเป็นพระ เป็นผู้ชักชวนให้มารู้จักกับศาสตร์นพลักษณ์ โดยไปอบรมหลักสูตรนพลักษณ์ขั้นต้น และอ่านหนังสือต่อเนื่องหลังอบรม ถึงได้รู้ว่าเราไม่ได้เป็นบ้า แต่เป็นกลไกทางจิตของคนประเภทหนึ่งในเก้าลักษณะ ที่มีแรงขับภายในบางอย่างทำให้เราเป็นอย่างนั้นเอง ซึ่งทฤษฎีนี้อธิบายตัวเราได้อย่างชัดเจนมาก เลยหายสงสัย ที่เคยคิดว่าเรามีอะไร

ผิดปรกติ โดยเพียงแค่รู้จักสังเกตว่าความรู้สึก ความคิด แรงจูงใจภายในของตนเอง มันผลักดันตัวเราเอง จนแสดงออกมา เป็นพฤติกรรมอย่างนั้นๆ ได้อย่างไร”

อัญชลีเล่าจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิต ซึ่งนำทางเธอต่อมาจนเจอจุดสมดุลในชีวิตปัจจุบัน



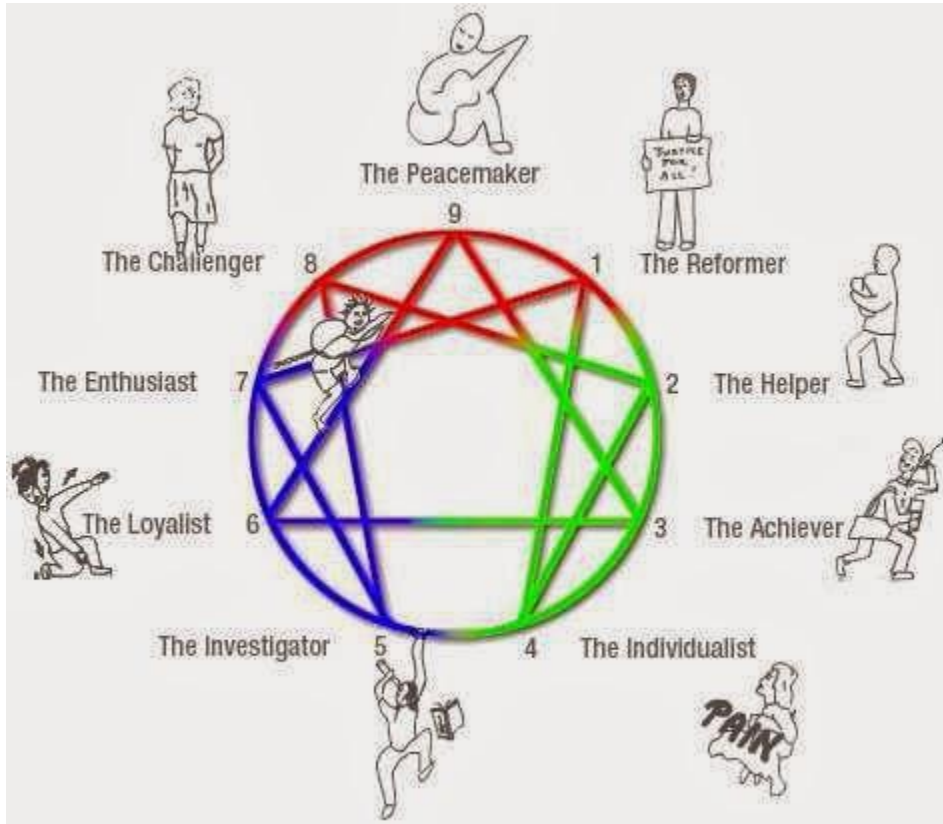
อัญชลี อุซชิน (ขอบคุณภาพจากโปรไฟล์เฟสบุ๊กคุณอัญชลี อุซชิน)

รู้จักนพลักษณ์

นพลักษณ์คือศาสตร์ที่ทำให้รู้จักตัวเอง และผลพลอยได้คือ รู้จักคนอื่นที่แตกต่างจากตนเองอีก 8 ประเภท ทำให้ง่ายที่จะ เห็นใจคนอื่นในเรื่องราวที่เขาทำแล้วมากกระทบกับเรา และในขณะที่เดียวกันก็มองเห็นว่าอะไรผลักดันชีวิตเรา จนเป็นที่มาของการที่เราแสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกไป กระทบกับคนอื่นด้วย

อัญชลีอธิบายถึงความลึกซึ้งของศาสตร์นพลักษณ์ โดยเปรียบว่าเป็น เครื่องมือหรือแผนที่ที่เปิดให้เข้าถึงตนเอง รู้จักตนเองในระดับที่ลึกซึ้งนพลักษณ์ เป็นศาสตร์โบราณที่แบ่งคนออกเป็น 9 ประเภท ได้แก่ คนลักษณะ 1 คนสมบูรณ์แบบ คนลักษณะ 2 ผู้ให้ คนลักษณะ 3 นักแสดง คนลักษณะ 4 คนโศกซึ้ง คนลักษณะ 5 นักสังเกตการณ์ คนลักษณะ 6 นักปุจฉา คนลักษณะ 7 นักเสพสุข คนลักษณะ 8 เจ้านาย และคนลักษณะ 9 ผู้ประสานไมตรี

ซึ่งคนแต่ละเบอร์หรือแต่ละลักษณะ มีทั้งศักยภาพและจุดอ่อนอยู่ในขณะเดียวกัน ถ้ารู้ตัวทันเราก็จะสามารถใช้ในด้านที่เป็นศักยภาพพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป รวมไปถึงการตระหนักรู้ เพื่อดูแลจุดอ่อนในตัวเองไม่ให้เบียดเบียนตัวเองและคนอื่น ๆ ในการอยู่ร่วมกันในชีวิตประจำวัน และการทำงาน



ภาพนพลักษณ์ 9 ลักษณะ (ภาพจากอินเทอร์เน็ต)

เมื่อได้เข้าร่วมกระบวนการอบรมนพลักษณ์ ค้นหาแนวโน้มลักษณะของตนเอง ัญชสิทธิ์พบว่าตัวเองเป็น คนลักษณะ 5

นพลักษณ์ตอบใจทย์เลยว่าทำไมเราเป็นอย่างนี้ อธิบายได้อย่างเป็นระบบ ตั้งแต่เด็กมาเรามีบางอย่างอธิบายตัวเองไม่ได้ ก็คิดว่าทำไมเราเป็นอย่างนี้ การเข้าออกระหว่างความเป็นส่วนตัวกับการทำงานสังคม คนที่รักสันโดษจะเข้าใจความรู้สึกนี้ ว่าเวลาอยู่กับสังคมคนเยอะๆ ปรับตัวยาก เราไม่มีความสามารถในการปรับตัวเลย แต่ด้วยเหตุผลด้วยงานเราก็จะปรับ แต่พบว่าเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายจนอาจพูดได้ว่า เป็นการทรมานของคนเบอร์ 5 กับการต้องเข้าหาใครก่อน ลำบากใจตอนคุยกับคนแปลกหน้า คนไม่คุ้นเคย “ความยากง่ายในพฤติกรรมของคนแต่ละลักษณะไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นเรื่องที่ลึกมาก ถ้าไม่มีใครมาชี้ชวนให้ดูโลกภายในของตนเองว่า อะไรที่เป็นแรงขับ แรงผลักดันในชีวิตก็นับว่ายากที่จะเห็นได้ ถ้าไม่รู้จะทำใหติดอยู่กับความเชื่อเดิม ว่าคนที่มายุ่งกับเรา ทำให้เราไม่สบายใจ อย่างแม่เรียกกินข้าว เราก็รำคาญว่าไม่ต้องเรียกได้ไหม ถึงเวลาก็ไปกินเอง ฮึดอ้อว่ามาวุ่นวาย มาแทรกแซงชีวิตเรานพลักษณ์เปิดโลกให้เห็นอีกมุมหนึ่งว่า ในสถานการณ์เดียวกัน แต่กับคนอีกลักษณะหนึ่งที่สัมพันธ์ภาพเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าแม่ไม่เรียกกินข้าวเขาเสียใจ นั่นเขาเป็นคนลักษณะ 2 แม่เรียกกินข้าว สิ่งที่เขารับรู้ คือแม่รัก แต่สำหรับเราสัมพันธ์ภาพเป็นเรื่องวุ่นวาย”

นพลักษณ์มีเส้นที่ตรงที่เปิดทางให้เราเห็นการปรุงแต่งของจิตชัดมาก ว่าเรามีแนวโน้มปรุงแต่งจิตตนเองไปอย่างไร แม่มาถามไถ่ แต่เราปรุงแต่งว่าแม่ห่วงใย สิ่งนี้ก่อทุกข์ให้เรา ขณะที่คนเบอร์ 2 ปรุงไปว่าแม่รัก ทำให้มีความสุข หลังจากรู้จักนพลักษณ์จึงติดใจศาสตร์นี้ ที่ทำให้มองเห็น รู้จัก เข้าใจตนเองในมิติที่ละเอียดอ่อน รู้สึกว่าใช้ประโยชน์กับตัวเองได้ ช่วงสองสามปีถัดจากนั้นเธอยู่กับนพลักษณ์อย่างหลงใหล และทำให้เธอเห็นทางไปต่อ

“นพลักษณ์ทำให้เรากลืนกลาย เห็นเหตุแห่งความอึดอัดคับข้องใจ และเข้าใจว่าต้องดูแลมันอย่างไรจากเหตุเหล่านั้น เหตุที่เราชอบตีความว่าคนอื่นห่วงใยกับชีวิตเรา เมื่อก่อนเราโยนความผิดให้คนอื่นว่าทำให้เราอึดอัดรำคาญ นพลักษณ์ทำให้เห็นว่ากลไกทางจิตของเราทำงานอัตโนมัติ หรือเราปรุงเอง เข้าใจผิดไปเอง ถ้ารู้ตัวเองทันมันจบ ตอนไม่รู้ทันก็โทษคนอื่น พอเรียนรู้นพลักษณ์ทำให้เราสบายมาก ในการจัดการชีวิตตัวเองในการอยู่กับคนอื่น ไม่เฉพาะคนในครอบครัว เดิมเป็นความทรมานซึ่งเล่าให้ใครฟังเขาจะงง แต่คนเบอร์ 5 ด้วยกันจะเข้าใจกันเรื่องความเป็นส่วนตัว การสงวนท่าที และการที่ไม่ค่อยแสดงความรู้สึก เมื่อรู้จักนพลักษณ์เรารู้ว่าไม่ได้มีใครทำให้เราทุกข์หรอก เราปรุงไปเอง นี่คือนั่นที่ดึงดูดให้เราลาออกจากงานประจำมาทำนพลักษณ์อย่างเดียวเลย”

แผนที่สู่ความสุข

ปีแรกเธอเข้าเรียนทุกคอร์สนพลักษณ์ที่มีเปิดอบรม และเรียนรู้ต่อมาอีกสองปี ช่วงนั้นเธอยังทำงานประจำ จึงทุ่มเทใช้วันหยุดสุดสัปดาห์และวันลาทั้งหมดเพื่อลงเรียนเพิ่ม ต่อมานายกสมาคมนพลักษณ์ไทยคนแรกชักนำเธอเข้าร่วมเป็นกระบวนกรฝึกหัด จนปี 2550 เธอลาออกจากงานประจำ มาเป็นคนจัดกระบวนกรเต็มตัว

“ช่วงเป็นกระบวนกรฝึกหัด ทำงานสัปดาห์ละ 7 วัน ไม่ได้พัก แต่มีความสุขตอนรอให้ถึงวันอบรมนพลักษณ์ สุดท้ายออกจากงานประจำ เมื่อเห็นว่ามันหล่อเลี้ยงชีวิตเราได้ แลกกับการสูญเสียรายได้ประจำที่มันคงที่หายไป แต่รู้สึกว่าการใช้ชีวิตโอเคขึ้น มีเวลาได้ดูแลครอบครัวด้วย”



จากที่พบว่าตัวเองได้ประโยชน์เต็มที่จากศาสตร์นพลักษณ์ เธอจึงอยากให้คนอื่นได้ประโยชน์ด้วยดังที่เธอได้ประสบมาแล้ว

“นพลักษณ์ต้องค้นหาตัวเอง ไม่ใช่ให้ผู้รู้มาช่วยบอก จึงเรียก ‘กระบวนกร’ คือเป็นผู้จัดกระบวนกร หรือผู้อำนวยการความสะดวก ไม่ใช่ผู้ให้ความรู้อย่างวิทยากร”

โครงสร้างหลักสูตรการอบรมนพลักษณ์ของเธอใช้เวลาสองวัน วันแรกสร้างกระบวนกรให้ผู้เข้ารับการอบรมค้นหาตัวเอง ผ่านเกม การฟังบรรยาย คุยเรื่องราวชีวิตตัวเองในกลุ่มย่อยเพื่อย้อนกลับไปดูตัวเองว่าที่ผ่านมาเราตอบได้ และมีปฏิกิริยาต่อโลกและผู้คนอย่างไร เพื่อค้นหาลักษณะของแต่ละคนด้วยตัวเองโดยกระบวนกรให้คำแนะนำ แล้วเข้าสู่กิจกรรม สัมภาษณ์หมู่ หรือ Panel Interview ในวันที่สองซึ่งกระบวนกรจะสัมภาษณ์ทีละลักษณะ

เราไม่ใช่กรอบให้ ต้องให้เขาบอกออกมาเอง ว่าตนเองใครครวญแล้วพบว่าตนเองน่าจะเป็นลักษณะใด แล้วใช้การสัมภาษณ์กลุ่มทีละลักษณะ ที่รวมตัวกันมาจากวันแรก ลักษณะอื่นๆ อีกแปดกลุ่ม เป็นผู้ฟัง การถูกสัมภาษณ์พร้อมกับคนที่ เป็นลักษณะเดียวกัน เขาจะรู้สึกว่าเขาไม่ผิดปรกติที่เขาเป็นอยู่จะเห็นลักษณะตัวเองชัดขึ้น คนอื่นพูดแล้วเหมือนพูดแทนใจเรา เรามีเพื่อนร่วมสุขทุกข์คล้ายๆ กัน บางคนก็เคยหาวิธีออกจากจุดอ่อน หรือความคับข้องใจประจำลักษณะพอได้บ้างแล้ว ก็บอกเล่าประสบการณ์ทำให้คนลักษณะ

เดียวกันพอจะมีเหตุที่จะปรับตัว พัฒนาตนเองได้ และหากถูกสัมภาษณ์แล้วรู้สึกไม่เข้าพวกกันกับคนที่สัมภาษณ์อยู่ในกลุ่มเดียวกัน ก็อาจไม่ใช่ลักษณะเดียวกัน แต่พบว่ามีไม่มาก

ต่อคำถามที่ว่า คนเราเปลี่ยนลักษณะได้หรือไม่ เธอบอกว่า บางคนอาจจะใคร่ครวญในเบื้องต้นว่าเป็นลักษณะหนึ่ง แต่เวลาผ่านไป สังเกตและใคร่ครวญลึกลงไปอีก อาจพบว่า เป็นอีกลักษณะหนึ่งก็ได้ โดยสรุปคือ ไม่ได้เปลี่ยนลักษณะ แต่เป็นการพบลักษณะที่แท้จริง บางคนกว่าจะหาหลักของตัวเองเจอและได้ประโยชน์ก็อาจเป็น 5 ปี 10 ปี

เธอยกตัวอย่างบางคำถามสัมภาษณ์

คนอื่นมาขอยืมเงิน คุณตอบว่าไง?

คนเบอร์ 9 จะตอบว่า ปฏิเสธไม่ได้เกรงใจเขา คนเดือดร้อนต้องช่วย เขามาขอให้ช่วย แง่มุมในใจคนลักษณะนี้คือความมีน้ำใจ อยากช่วยเหลือ กับโลกภายในที่รู้สึกว่าคุณตัวเล็ก เมื่อได้ช่วยเหลือคนอื่นจึงจะเริ่มเห็นความสำคัญของตัวเองขึ้นมา

คนลักษณะนี้อาจปฏิเสธได้ทันที แต่คนลักษณะ 9 หากยังไม่เห็นตัวเอง คนลักษณะนี้จะรู้สึกว่าคนอื่นสำคัญกว่า เกรงใจเขา ไม่อยากขัดแย้งกับเขา บางคนจนถึงกับต้องเบียดเบียนตัวเองเพื่อหาข้อมาให้

“รู้ทั้งรู้ก็ปฏิเสธไม่ได้ บางคนบอกยอมให้ยืม ไม่กล้าทวง และยืมอีกก็ให้อีก นี่คือจุดอ่อนที่เป็นปัญหาของคนลักษณะ 9 ผู้ประสานไมตรี เมื่อมีแนวโน้มจะขัดแย้งกับใคร โลกภายในของเขาจะอึดอัดใจ ต้องหยุดวงจรนี้ให้ได้ การปฏิเสธสำหรับเขาคือ คำว่า “เอาไว้ก่อน” ซึ่งแปลว่า “ไม่ได้” สำหรับคนลักษณะนี้ เขาปฏิเสธอย่างเข้มแข็งแล้ว เมื่อเห็นจุดอ่อนของตนเองแล้ว เขาจะกล้ายืนยันที่จะปฏิเสธ หากมันเบียดเบียนตนเอง หรือไม่ นพลักษณ์ไม่อาจากรันตี”

แต่นพลักษณ์ได้ปลูก ‘เมล็ดพันธุ์แห่งการเห็น’ ไว้ในตัวเขาแล้ว ให้เติบโตไปสู่การเป็นอยู่โดยไม่เบียดเบียนตัวเอง

“นพลักษณ์คือศาสตร์ที่ทำให้รู้จักตัวเอง เห็นใจคนอื่น” กระบวนการอิสระ อดิธรรมการสมาคมนพลักษณ์ไทย ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับนพลักษณ์ และเล่าถึงบางคนที่ได้พบกับบนเส้นทางสายนี้



เมื่อได้คุยและได้รับฟังเพื่อนทั้ง 9 ลักษณะ แต่ละคนจะให้เห็นความจริง ว่าแต่ละลักษณะมีจุดโฟกัสของชีวิต ที่ให้คุณค่า และ
ความสำคัญในชีวิต แตกต่างกันไป

และความจริงที่สำคัญอีกข้อคือ ไม่มีใครอยากทำร้ายคนอื่น แต่มักทำในนามของความหวังดีจากมุมมองของตน

“คนลักษณะ 3 จะมุ่งมั่นทำทุกอย่างให้สำเร็จ ไม่ว่าจะกีฬา การเรียน และสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ตนเองไปสู่ความสำเร็จได้ด้วย
ตนเอง พอรักลูกก็ใส่ความหวังดีให้ลูกเป็นเช่นนั้นด้วย แต่ถ้าลูกไม่ได้เป็นลักษณะเดียวกันก็อาจจะรู้สึกลำบาก และรู้สึกว่าถูกกดดัน”

จากประสบการณ์และที่ได้ศึกษาเรียนรู้มาอัญชวลียืนยันว่า ลักษณะของแต่ละคนเป็นสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลง

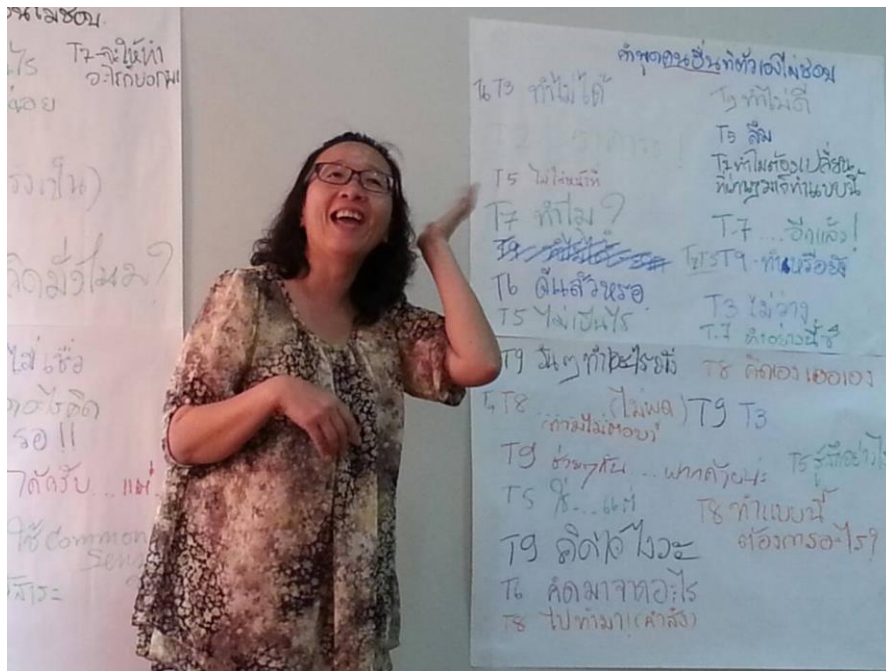
“เป็นโลกภายใน inner self ถ้าเทียบกับพุทธอาจเรียกว่าเป็นกรรมแต่กำเนิด ใครลักษณะไหนถ้าที่เมืองนอกเขาอ่านหนังสือก็พอจะ
เห็นตัวเอง แต่ในบ้านเราเรามีการสอนให้ดูกายใจ แต่คนไม่ค่อยดูกัน ต้องพึ่งให้อาจารย์ช่วยบอก บางคนอาจหาหลักของตัวเองไม่
เจอ ก็ไม่แปลกเพราะต้องสังเกตดีๆ บางคนผ่านไปเป็น 5 ปี จึงหาบ้านดั้งเดิมเจอ”

ใครเป็นคนลักษณะไหนจะไม่เปลี่ยน แต่ปรับได้ “ปรับสมดุลที่จะอยู่กับคนที่ไม่เหมือนเรา อาจโมโหเหมือนเดิม แต่คิดได้ อภัยง่าย
ขึ้น ลักษณะไม่เปลี่ยน แต่ดูแลพฤติกรรมได้ดีขึ้น รู้ทันตัวเองมากขึ้น เหมือนที่หมอวัยหลังเกษียณคนหนึ่งที่มาร่วมอบรมพูดถึงตัวเอง
ว่า สันดานผมเหมือนเดิม แต่ผมดูแลตัวเองได้ดีขึ้น ไม่ให้มันออกมาเบียดเบียนคนอื่น”

ตั้งคำนิยามที่ว่า “นพลักษณ์เป็นแผนที่ ช่วยเปิดทางเห็นตน”

เราเรียนรู้เพื่อให้เห็นว่าความเป็นลักษณะมันทำงานยังไง มีอะไรครอบอยู่จึงทำให้เราเป็นแบบนี้ เราเรียนรู้เพื่อยกป้อออกจากหัว เรียนเพื่อให้มันผ่านไป ความจริงทุกคนมีข้อดีของทั้ง 9 ลักษณะอยู่ในตัวเรา แต่อวิชามันครอบอยู่ เราเรียนรู้ เห็นมัน ก็จะดูแลความไม่รู้ ที่ถูกผลักดันโดยกลไกทางจิตต่างๆ ตามศาสตร์นพลักษณ์ ก็คือ กิเลส ความคิดยึดติด ความใส่ใจ ฯลฯ ได้ดีขึ้น ตามระดับของการรู้สึกตัวทัน

ท้ายประโยคเธอเชื่อมโยงนพลักษณ์กับการปฏิบัติธรรม ซึ่งอัญชลียอมรับว่าแก่นพลักษณ์เพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถนำมาถึงจุดนี้ได้



ทางออกสู่เส้นทางดับทุกข์

นพลักษณ์เป็นแผนที่ช่วยชี้ให้เห็นเหตุ แต่ยังไม่ชี้ทางออก เธอใช้ตัวเองเป็นตัวอย่างในการอธิบาย

“นพลักษณ์อาจไม่ได้ช่วยดับทุกข์ แต่เราศึกษาและปฏิบัติธรรมด้วย ตอนแรกอ่านและทดลองไปเยอะตั้งแต่ก่อนเจอ นพลักษณ์ ต่อมาเอามาประยุกต์กับนพลักษณ์ เรารู้ทัน เราเห็นการปรากฏของความรู้สึกความคิดที่ทำให้เราสบายใจและไม่สบายใจ เรา รู้สึกเบา ยังสุขทุกข์ แต่เรารู้ว่าอยู่อย่างไรให้เบา ตอนแรกเหมือนยังรู้เหตุที่แท้จริง เรารู้แค่เราไม่พอใจ แต่ไม่รู้ว่าจะอะไรทำให้ไม่พอใจ กิเลสตัวเองมองไม่เห็น แต่นพลักษณ์ทำให้เห็นเหตุ เหมือนมีทิศทางทำให้เราขยับเวลาในการดู และเห็นแนวปฏิบัติสำหรับตนเอง ด้วยตนเอง จนทำให้ชีวิตในปัจจุบันค่อนข้างอยู่เย็น”

ส่วนการที่มีโอกาสได้แบ่งปันเรื่องนี้ให้คนที่มารับการอบรม เธอว่ารู้สึกยินดี เพราะอย่างน้อยก็ทำให้คนที่มาเข้าอบรมได้แก้ปัญหาตัวเองในบางระดับ

นับจากแรกสุดได้เห็นปัญหาของตัวเอง ซึ่งหากตระหนักรู้ชัดเจนก็จะมองหาและเห็นทางออก

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นกระบวนการอบรมก็ทำได้แค่ให้แรงบันดาลใจ แต่ทุกคนต้องทำด้วยตัวเอง ออกเดินเองหากต้องการแก้ปัญหา ซึ่งในแต่ ละลักษณะจะมีปมที่เป็นจุดอ่อนในชีวิต ที่เจ้าตัวเองจะเชื่อว่าเป็นเรื่องยาก แต่คนที่ผ่านมาแล้วยืนยันว่าถ้าลองฝึกมันก็เป็นไปได้

“นพลักษณ์ช่วยให้เห็นเหตุ แต่การดับทุกข์ยังไม่เกิดหากยังไม่ใช้ปัญญาและลงมือปฏิบัติ นพลักษณ์แค่อธิบายให้เห็นเหตุ แต่เราก้ ยังอึดอัด อาจออกมาลำบากถ้าไม่มีสติ ไม่สร้างทางให้เราออกมาจากร่องเดิม” กระบวนการนพลักษณ์ที่มีประสบการณ์ยาวนาน ยืนยัน และเล่าให้เห็นภาพ

จากประสบการณ์ฝึกอบรมนพลักษณ์พบว่า ต้องมีการปฏิบัติธรรมมาบวกด้วย นพลักษณ์ช่วยให้เห็นเหตุ แต่ต้องเอาการปฏิบัติเข้า มาช่วย ไม่เกินครึ่งที่เรียนนพลักษณ์แล้วรู้ว่า จะหลุดออกจากมันได้อย่างไร เราก็ยุต้อให้ไปปฏิบัติธรรม หรือหาวิธีการที่ถูกจริตกับ เขา

พูดถึงคนอื่นแล้ว เธอกกลับมาคูตัวเองอีกครั้ง

“ดีที่เราเคยฝึกปฏิบัติธรรมมาก่อน พอเห็นว่าอะไรที่ทำให้ทุกข์เราก้ดับที่เหตุได้”

เรื่องที่เคยหงุดหงิดและอาจจะถึงกับโมโหกับความเอาใจใส่ของแม่ เธอหาทางออกด้วยการไม่ต้องรอให้แม่ถาม เย็นกลับเข้าบ้านมา เธอก้ชิงเล่าให้แม่ฟังเสียก่อน

“อุถามที่ไรเราปรี๊ดทุกทีว่าแม่วุ่นวาย แต่พอเข้าใจว่าแม่ไม่ได้รู้กรานเราหรอกแต่แม่รักเรา ก็แก้โดยพอเข้ามาก็เล่าให้แม่ฟังเลย ไป สัมภาษณ์ใครที่เหนมา แม่ก็มีความสุข ปล่อยเราผ่านไป เราได้เข้าห้องนอนเป็นส่วนตัว”

เป็นเส้นทางสู่ความสุขจากที่เธอได้ประยุกต์นพลักษณ์กับธรรมะ

ให้คนที่มิโลกส่วนตัวเป็นเจ้าของเรื่องอยู่กับคนอื่นได้อย่างสมดุลกลมกลืน จากการใช้รู้จักตนเองอย่างแท้จริงแล้วพัฒนาต่อ สมตามคำ นิยามของศาสตร์โบราณแขนงนี้

นพลักษณ์-แผนที่เพื่อการเข้าถึงตนเอง

(หมายเหตุ - ขอบคุณภาพประกอบจากเฟสบุ๊คคุณอัญชลี อูซชิน)