



8 เส้นทางสู่ความสุข

มาตาภาวนา...ธรรมะปักใจผู้หญิงเมืองกรุง

เรื่องโดย วันดี สันตวุฒิเมธี

15 เม.ย. 2019

เกิดเป็นหญิงแท้จริงแสนลำบาก บางคนต้องรับบทเมีย แม่ และลูกสาวยอดกตัญญูดูแลพ่อแม่ยามแก่ชราไปพร้อมกัน ยิ่งผู้หญิงในสังคมเมืองกรุงที่ต้องเผชิญกับรถติดบนท้องถนนร่วมด้วยแล้ว ถึงไม่มีภาระครอบครัว พอกลับถึงบ้านปุ๊บ หัวก็แทบฟุบสลบคาหมอนเลยทีเดียว โอกาสปลีกวิเวกเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมแบบ 5 วัน 7 วันจึงยากจะได้สัมผัส

ทว่า หลังจากสวนโมกข์กรุงเทพฯนำจัดกิจกรรมเปิดต้อนรับคนเมืองกรุงให้เข้าไปสัมผัสธรรมะเมื่อเกือบสิบปีที่ผ่านมา สถานที่แห่งนี้จึงกลายเป็น “ที่พักใจ” ของคนเมืองทุกช่วงวัย เพราะมีกิจกรรมแนวธรรมะหมุนเวียนสลับเปลี่ยนมาให้ผู้คนได้เข้าร่วมทุกสัปดาห์ หนึ่งในนั้นคือกิจกรรมธรรมะสำหรับผู้หญิง 18 ชั่วโมงภายใต้ชื่อ “มาตาภาวนา” ทุกสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของเดือน ออกแบบกิจกรรมเพื่อผู้หญิงเมืองกรุงโดยเฉพาะเลยทีเดียว เพราะกิจกรรมจะเริ่มตั้งแต่ช่วงบ่ายวันเสาร์จนถึงรุ่งเช้าวันอาทิตย์ ใครทำงานวันเสาร์ครึ่งเช้ายังสามารถมาร่วมกิจกรรมได้ทัน พอถึงสายๆ วันอาทิตย์ก็ได้กลับบ้านไปซักผ้าและนอนเอกเขนกได้อีกครึ่งวัน ก่อนกลับไปเริ่มต้นทำงานเช้าวันจันทร์ด้วยหัวใจที่เต็มอิม หลังจากได้ชาร์ตแบต เทชยะทางจิตออกไปตลอดเวลาเกือบหนึ่งวัน



จิรภัทร บัวอิน หรือ คุณภัทร ผู้ประสานงานกิจกรรมมาตาภาวนาวัย 38 ปี กล่าวถึงจุดแรงบันดาลใจเริ่มต้นของการชวนผู้หญิงเมืองกรุงมาปฏิบัติธรรมร่วมกันในช่วงเวลาสั้นๆ ตั้งแต่เจ็ดปีก่อนว่า ตัวเธอเองได้เห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่ตอนอายุ 25 ปี จึงอยากให้ผู้หญิงในเมืองกรุงมีโอกาสดำเนินชีวิตด้วยเช่นกัน

คุณภัทรเล่าว่า ก่อนหน้านี้นี้เคยทำงานเอ็นจีโอกับชุมชนชาวบ้านมาก่อน ช่วงเวลานั้นเธอมองว่าการทำงานเอ็นจีโอคือการทำงานเพื่อคนอื่นและเป็นงานที่เธอมองว่าเป็นการ “ทำความดี” ในรูปแบบหนึ่ง แต่หลังจากทำงานไปหลายปี เธอเริ่มพบว่า “การเป็นคนดี” กับ “การพ้นทุกข์” เป็นคนละประเด็นกัน เพราะเมื่อพายุปัญหาการงาน สุขภาพ และความรักพัดโหมกระหน่ำมาในเวลาเดียวกัน เรือชีวิตก็สัดสายจนแล่นต่อไปไม่ไหว

ตอนนั้นเรามีไฟแรงในการทำงานกับชุมชนซึ่งเราชอบมาก แต่ทำไมชีวิตยังไม่มีความสุข ช่วงทำงานเรามีความสุข แต่เราก็เหนื่อยมากๆ เราไม่มีคู่มือในการจัดการกับอารมณ์ตัวเอง เราเป็นคนดียังไม่พอ เพราะเรายังมีความทุกข์อยู่ เมื่อเกิดคำถามถึง “ต้นเหตุแห่งทุกข์” การเดินทางค้นหาคำตอบจึงเกิดขึ้น คุณภัทรตัดสินใจพักการทำงานและเข้าร่วมปฏิบัติธรรมแบบจริงจังสองครั้ง ครั้งแรกเป็นช่วงปี 2553 เข้าร่วมโครงการบวชสามเณรี (สมาทานศีล10) 9 วันและขออยู่ปฏิบัติธรรมต่อเป็นเวลาห้าเดือนครั้งที่วัดทรงธรรมกัลยาณิฉ.นครปฐม และครั้งที่สองช่วงปี 2557 เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมตนเพื่อชีวิตพรหมจรรย์ที่หมุดจางดง (สมาทาน บวชแบบอุบาสิกา ศีลแปด) ที่ธรรมมาศรมธรรมมาตา สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งในดำริการส่งเสริมเพศแม่ปฏิบัติธรรมโดยท่านพุทธทาสภิกขุ และอุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง ริเริ่มโครงการฯ นี้ขึ้นมาอย่างเป็นรูปธรรม)

ช่วงที่ปีศาจมาเป็นเวลานานหลายเดือนพร้อมกับการฝึกภาวนาเฝ้ามองจิตอันซัดสายไปมาของตนเองบ่อยขึ้น คุณภัทรจึงเริ่มมองเห็น “การเกิด-ดับ” ของลมหายใจที่เกิดขึ้นทุกขณะ เช่นเดียวกับความทุกข์และความสุขที่ผลัดกันหมุนเวียนเปลี่ยนเข้ามาให้เรา ได้ “มองเห็น” และ “ปล่อยวาง” ให้เลือนหายไปพร้อมกับลมหายใจในอดีต แล้วดึงจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะให้เร็วที่สุด

หญิงสาวผู้เลือกเดินบนเส้นทางภูวนาลกล่าวถึงบทเรียนที่ได้รับระหว่างการเดินทางสายนี้ว่า

“หลังจากผ่านคอร์สยาวๆ เราก็เริ่มมองเห็นว่าทำไมเราถึงทุกข์และออกมาจากตรงนั้นไม่ได้ เพราะเราไม่ได้มองว่าสาเหตุที่แท้จริงคือตัวเราเอง เราไปโทษสิ่งรอบข้าง โทษคนอื่น แต่ยกเว้นการโทษตัวเราเอง ฉะนั้นถ้าเราอยากพ้นทุกข์ เราก็ต้องเริ่มจากแก้ไขตัวเราเอง เริ่มจากปรับความคิด ปรับวิถีปฏิบัติธรรมที่ไม่จำเป็นต้องอยู่ที่วัด แต่เราต้องปรับให้อยู่ในชีวิตประจำวันและนำมาปรับใช้กับการทำงานให้ได้ด้วย เช่น เวลาทำงานไม่ได้ตั้งใจ เรามักจะมีอารมณ์โกรธ เราก็ต้องกลับมาดูแลใจของเราใหม่ว่าเกิดอะไรขึ้นเพื่อให้เราทำงานอย่างมีความสุขมากขึ้น”



เมื่อมองเห็นใจตนเองชัดขึ้น คำตอบที่ตามหามานานว่า “ทำไมคนดียังทุกข์อยู่” จึงแจ่มชัดตามมา

“เริ่มงานที่นี่มา 7 ปี ช่วง 3 ปีแรก เราเป็นคนดีที่ยังทุกข์อยู่ เพราะเราเห็นประโยชน์ส่วนตนน้อย ทุ่มเทาให้ประโยชน์ส่วนรวมจนร่างกายเหนื่อยล้า สุขภาพทรุดโทรม จัดการความรู้สึกตนเองไม่ได้ หลังจากปฏิบัติธรรมก็เริ่มมองเห็นว่า ถ้าเราตกหลุมไปทำประโยชน์ท่านมาก แต่เห็นประโยชน์ของตนน้อยเกินไป เราก็จะไปไม่รอดเพราะเหนื่อยจนหมดแรงทั้งกายและใจ ฉะนั้น เราต้องเห็นความสำคัญของประโยชน์ตนไปพร้อมๆ กับผู้อื่น พอได้คำตอบนี้ เราก็กลับมาเร่งใจในธรรมะและผ่อนคลายในการทำงานมากขึ้น”

ผลจากการรดน้ำพรวนดินเมล็ดพันธุ์ธรรมะมานานหลายปี ต้นไม้ธรรมะก็เริ่มผลิบาน แดกกิ่งก้านสาขา เต็มโตองามจนเป็นต้นไม้ใหญ่จนอยากแบ่งปันให้ผู้หญิงในสังคมเมืองกรุงได้เข้ามาพักพิง เพราะเธอรู้ว่า ไม่ใช่เรื่องง่ายนักสำหรับผู้หญิงที่จะทิ้งภาระความรับผิดชอบมาปฏิบัติธรรมยาวนานนับเดือนเหมือนอย่างเธอ

ปลายเดือนกุมภาพันธ์ปี 58 คอร์สมาดากาวนาสำหรับผู้หญิงเมืองกรุงจึงเริ่มต้นขึ้นจากกลุ่มกัลยาณมิตรประมาณ 15 คนที่เคยปฏิบัติธรรมร่วมกัน แม้จะเป็นเวลาสั้นเพียง 18 ชั่วโมงแต่ผู้ที่ได้เข้าร่วมกลับรู้สึกเหมือนได้เจอบ่อน้ำกลางทะเลทรายของสังคมเมืองกรุงอันแห้งแล้ง ยากจะหาเวลา “พักใจ” จากโลกโซเชียลและสังคมพลุกพล่านรอบตัว การได้ปิดเครื่องมือสื่อสาร ปิดหน้าจอคอมฯ ปิดวาทจา แม้เพียงข้ามคืนเดียวได้ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกเหมือนได้ shut down ความคิดตนเองเพื่อชาร์ตแบตได้เต็มที่ เพราะไม่มีข้อมูลข่าวสารความทุกข์ใจใหม่ๆ ผ่านเข้ามาให้รับรู้ ขณะเดียวกันก็ได้พักทฤษฎีในจิตที่หมักหมมมาทั้งสัปดาห์ออกไป เพราะการปิดรับขยะใหม่และทฤษฎีเดิมทิ้งไปทำให้จิตปลอดโปร่งเบาสบายและได้พักผ่อนอย่างแท้จริง แม้ว่าร่างกายอาจมีเวลานอนหลับไม่เต็มอิ่มในค่าคืนของการเข้าร่วมกิจกรรมก็ตาม

“การปฏิบัติในรูปแบบทำให้เรามีพลังกลับมา สร้างนิสัยใหม่ที่ไม่ได้เกิดจากตัวเองเท่านั้น แต่เกิดจากคนอื่น หรือกิจกรรมที่ทำร่วมกัน ส่วนหนึ่งเกิดจากการไม่ได้สื่อสาร ปิดวาทจากับใคร ทำให้อยู่กับตัวเองมากขึ้น เราเห็นตัวเอง อยู่กับตัวเอง อาจมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นบ้างแต่เล็กน้อยมาก พอเรารู้ว่าตัวเองว่ามีข้อเสียแบบไหน คนอื่นเขาก็มี มันเป็นเรื่องธรรมดา เรายอมรับข้อผิดพลาดของตัวเองมากขึ้น เรารู้สึกใคร่ครวญและทบทวนตัวเองตลอดเวลาว่าวันนี้เราทำอะไรผิดพลาดบ้างไหม”



รูปแบบกิจกรรมตลอด 18 ชั่วโมงได้คัดเลือกเนื้อหาสำคัญของการเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมมาให้สัมผัสกันแบบย่อยง่าย อาทิ การฝึกนั่งสมาธิดูลมหายใจ การฟังซีดีบรรยายธรรมะโดยท่านพุทธทาสภิกขุ การฟังบรรยายธรรมะและตอบคำถามข้อสงสัยโดยแม่ชี หรือ อูบาสิการุ่นพี่ การสวดมนต์ที่มีบทแปลเพื่อให้รู้ความหมายของบทสวด รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนข้อซักถามในวงคุยรวมกันก่อนกลับบ้าน

สิ่งที่ถูกตั้งคำถามจากผู้ปฏิบัติธรรมบ่อยมากคือ “ทำไมต้องใส่เสื้อขาวและนุ่งผ้าถุงสีดำ” เพราะนี่คือการยึดติดกับเครื่องแต่งกายมากเกินไปหรือเปล่า คุณภัทรตอบคำถามเรื่องนี้ว่า

“ช่วงแรกคนไม่คุ้นกับการแต่งกายว่าทำไมต้องใส่ชุดแบบนี้ เรามองว่าประโยชน์ในการใส่ชุดปฏิบัติธรรมที่เป็นผ้าถุงจะทำให้ผู้ใส่เกิดความสำรวมมากกว่าการใส่กางเกง เสื้อผ้าสีขาวเป็นเสื้อที่เรียบง่าย เวลาปฏิบัติร่วมกันไม่เกิดความแตกต่างทางเครื่องแต่งกาย เรา

บวชที่ใจไปพร้อมกันด้วยการสำรวมอินทรีย์ทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กฎสามข้อที่ต้องเน้นกับผู้ปฏิบัติธรรมคือ ปิดวาจา ปิดมือถือ ปิดการสื่อสารกับโลกข้างนอก ถ้าเราทำและปฏิบัติตามกติกา เราจะมีบรรยากาศของการภาวนาจริงๆ ถ้ามีใครพูดกันสักคนก็จะกระเทือนเพื่อนคนอื่นในคอร์สด้วย บางคนแม้เป็นผู้ป่วยติดเตียง การจะมาเข้าคอร์สไม่ใช่เรื่องง่าย ถ้าเพื่อนในคอร์สพูดคุยกัน คนที่ตั้งใจมาปฏิบัติก็จะมีสมาธิปฏิบัติได้เต็มที่ เมื่อไรก็ตามที่กระทบกับประโยชน์ส่วนรวม เราเป็นคนที่อยู่ตรงกลางต้องทำหน้าที่ขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมเพื่อให้เขาตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวเองและคนอื่น”

บางคนสงสัยว่าการเข้าร่วมคอร์ส 18 ชั่วโมงจะสามารถทำให้คนเข้าใจธรรมะและกลับไปปฏิบัติที่บ้านด้วยตนเองหรือไม่ คุณภัทรอธิบายหลักการฝึกปฏิบัติธรรมให้ฟังว่า

การมาปฏิบัติร่วมกันทำให้เราได้เห็นบรรยากาศของพลังกลุ่ม บางคนนั่งอยู่ที่บ้านห้านาทีก็ล้มตาแล้ว แต่พอมาปฏิบัติร่วมกันครึ่งละหนึ่งชั่วโมง ถ้าล้มตมาเพื่อนยังนั่งหลับตาอยู่ เขาก็จะลองหลับตาต่อไป จากที่ทำได้ไม่นานก็จะนั่งได้นานขึ้น แม้ว่าความคิดจะฟุ้งซ่าน แต่ฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เราก็จะดึงตัวเองกลับมาอยู่กับปัจจุบันได้เร็วขึ้น สิ่งที่เรามาเรียนรู้ร่วมกัน คือ วิธีหรือนิสัยใหม่ที่เรากำหนดกันเป็นหมู่คณะ ถ้าเราทำได้ เวลากลับไปอยู่ที่บ้านก็จะเริ่มทำได้ด้วยตนเอง เช่น เราจะใส่ความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน รู้สึกตัวตอนพูด ตอนเข้าห้องน้ำ ตอนทำงาน มันเหมือนเป็นระฆังเตือนสติที่ย้อนกลับมาหาตัวเอง ตลอดเวลากว่าสิบปีตั้งแต่เริ่มต้นก้าวสู่เส้นทางธรรม คุณภัทรเริ่มมองเห็นว่า “ธรรมะกับผู้หญิง” เป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะท่ามกลางภาวะที่ผู้หญิงต้องแบกรับงานแทบไม่มีเวลาให้ตนเอง ยิ่งทำให้ผู้หญิงจมอยู่กับความทุกข์ได้ง่ายขึ้น การมีเวลา “หยุดพักใจ” ด้วยการเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม 18 ชั่วโมงจึงทำให้ผู้หญิงหลายคนมีความสุขกับวิถีชีวิตเดิมๆ มากขึ้น หลายคนจึงเป็น “ขาประจำ” ทุกสัปดาห์เว้นสัปดาห์ แม้ว่าภาวะความรับผิดชอบจะยังมากมายเท่าเดิม แต่ด้วยมุมมองต่อชีวิตที่เปลี่ยนไป “ความทุกข์” จึง “เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป” ได้เร็วขึ้น ความสุขจากการอยู่กับปัจจุบันขณะจึงมาเยือนบ่อยขึ้นจนทุกคนสามารถ “เรีงร่าในธรรมะ” เช่นเดียวกับผู้หญิงวัย 38 ปีคนนี้ได้เช่นกัน

ยิ่งเราปฏิบัติธรรมมากขึ้น เราก็จะเรียนรู้ว่า เราไม่ใช่คนสมบูรณ์แบบ เราเป็นคนหนึ่งที่ทำอะไรพลาดได้ และคนอื่นก็พลาดได้เช่นกัน ถ้าเรารู้ตัวได้เร็ว เราก็จะแก้ปัญหาได้เร็ว เราจะคาดหวังให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงทันทีไม่ได้ เพราะทุกคนก็มีเวลาของเขา เราก็มีเวลาของเรา

บนเส้นทางธรรมะสายนี้...คงไม่มีใครช่วยให้ใครพ้นทุกข์ได้ หากเราไม่เริ่มต้นก้าวเดินด้วยสองเท้าของตนเอง เราก็คงจะจ่อมจมอยู่กับความทุกข์ตรงหน้า กล่าวโทษโชคชะตาที่พัดโหมปัญหาหอบด้านมาให้เรา โดยหลงลืมไปว่าความทุกข์และความสุขคือ สัจธรรมความไม่เที่ยงบนโลกใบนี้ แค่เพียงเราตระหนักรู้การเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไปพร้อมกับหนึ่งขณะของลมหายใจ เราก็จะรับมือกับความทุกข์ที่ผ่านเข้ามาอย่างมีสติและมีหนทางดับทุกข์ให้ตนเองได้เร็วขึ้นอย่างแน่นอน