



8 เส้นทางสู่ความสุข

อาจารย์รุ่นใหม่สนใจจิตตปัญญา

เรื่องโดย โสมนัส สุจริตกุล

20 ก.ค. 2019

จิตตปัญญาศึกษาที่ฉันเพิ่งดูเข้าใจยากและห่างไกลคนหนุ่มสาวที่อยู่ในวัยแสวงหาความรื่นรมย์ในชีวิต ทว่าสำหรับอาจารย์หนุ่มรุ่นใหม่ ดร.สุปรียาส์ กาญจนพิศศาล หรืออาจารย์แบต กลับเลือกสมัครเป็นอาจารย์ประจำศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล แทนการสอนสาขาที่ดูทันสมัยใกล้ชิดกับสังคมยุคใหม่มากกว่านี้

“ผมเริ่มสนใจด้านนี้มาตั้งแต่ยังเด็ก เพราะคุณพ่อคุณแม่ปฏิบัติธรรม “สนใจเองด้วยแล้วก็พอกับแม่ด้วยครับ ที่บ้านก็จะสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม เราก็ดูรูปไปทีวัดบ่อย ๆ เกิดความสนใจว่าการปฏิบัติธรรมมันดียังไง เริ่มจากตอนที่ไปบวชเณร พอสึกออกมา ก็มาไล่อ่านหนังสือกฎแห่งกรรม พออ่านหนังสือพุทธศาสนาก็เกิดความอยากรู้ว่าแต่ละศาสนาสอนยังไง เกิดการขยายความสนใจจากการอ่านหนังสือ”

เมื่อมาเรียนต่อทางศาสนศึกษาอย่างจริงจัง อาจารย์ก็ได้ศึกษาศาสนาเปรียบเทียบ และพบคำตอบที่เคยสงสัย “ผมคิดว่ามันสนุกในมุมมองของผม ว่าทำไมคนที่มีความเชื่อต่างจากเรายังอยู่ด้วยกันได้ท่ามกลางความหลากหลาย”

“จริง ๆ ผมว่าแก่นมันคือการพัฒนาคนไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ให้พ้นจากตัวตนของคุณ อย่างพุทธก็พูดเรื่องของนิพพาน แก่นมันก็ไม่ต่างกันมาก ต่างตรงที่พุทธไม่มีพระเจ้า และบางศาสนาก็มี คำสอนของแต่ละศาสนา บางคนเขาก็ถูกใจว่าคำสอนมันถูกใจเขา แต่เราก็ไม่ได้เอะใจกับคนที่ไม่นับถือศาสนาละ คนที่เค้าไม่นับถือแล้วเค้าอยากพัฒนาตัวเองมันก็มีศาสตร์อื่น ๆ ที่เค้าสนใจและไปตามวิถีของเขา”

สำหรับอาจารย์แบต ศาสนาไม่ใช่ทางเดียวที่จะพัฒนาจิตใจ “ในมุมมองเราคือศาสนาคือการพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ซึ่งเส้นทางอื่นก็มีนอกจากศาสนา แต่ในศาสนาพุทธมักจะมีคำว่า เพื่อให้พ้นทุกข์ คำว่าเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์กับพ้นทุกข์มันเป็นคำเดียวกันไหม”



“ในเซ็นส์ของผม ผมคิดว่ามันเป็น path way เดียวกันแต่มันใช้ชุดคำอธิบายต่างกัน ผมคิดว่าคนที่เราสุขมันไม่ได้สุขร่าเริงสุดโต่ง แต่มันคือความเป็นปกติ เราอยู่ปกติมันก็สุข ใจมันพอ”

ความสุข ในความหมายของอาจารย์แบต คือความปกติ ทางสายกลาง และความสงบ “ทุกคนก็อยากมีความสุข ทุกคนก็อยากไปให้พ้นทุกข์แต่ขึ้นอยู่กับ meaning ความสุขของเค้าคือแบบไหน บางคนความเป็นอิสระคือความสุข มีสิทธิอำนาจในการตัดสินใจ แต่สำหรับผมคิดว่าอิสระแบบนี้มันยังตกอยู่ภายใต้กิเลสของความอยาก ถ้าเราไม่ได้แบบที่ต้องการมันก็จะกลับมาทุกข์อีก แต่ถ้าใจเราเป็นปกติเป็นกลางต่อให้เราไม่ได้ เราก็วางใจอยู่กับมันได้ มันก็จะรู้สึกสงบจากความสุขที่มันเกิดจากความสงบ”

ก่อนจะเข้าสู่ทางธรรม อาจารย์ก็เคยมีชีวิตวัยรุ่นุ่นมาเหมือนกัน “แต่ผมคิดว่ามันไม่ใช่ทางเรา พอไปแล้วตัวเองก็ไม่ได้ชอบ แต่ตอนลองเราก็ลองแบบสุดโต่งไปเลย มันเริ่มมาจากความสงสัยที่คนบอกว่ามันไม่ดี มันก็มีความกลัวอยู่เหมือนกันว่าเราจะหลงไปกับมัน แต่ด้วยวัยคะนองเลยคิดว่าตัวเองยังเอาอยู่ บางอย่างพอรู้ตัวไว้มันก็กลับมาได้เอง เราารู้สึกผิด แล้วก็ไปเล่าให้พระอาจารย์ฟัง มันปั่นป่วนตรงที่อยู่ข้างนอกเราก็ระแวงสายตาคนรอบข้าง ทั้งตำรวจ เพื่อน ครู อยู่บนความโกหกหวาดระแวงบอกเพื่อนไม่ได้ มันดีแล้วหรือ”

“ตอนช่วงม.5 ที่มันพีคสุดๆ มันเหมือนไม่มีสมาธิเรียนเลย การเรียนตกลงไปเยอะ ได้เงินมากก็ไม่มีความสุข มันไม่ได้รู้สึกอยากได้อะไรเป็นพิเศษ ก็เลยเอาเงินไปทำบุญที่วัด ประโยคที่ผมว่ามันเสียดแทงใจที่สุดคือว่า ตกลงทุกวันนี้ที่มาบวชมาเรียนที่อยากรู้ว่าคุณภาพทำให้เกิดความสุขยังงั้นแล้วตอนนั้นมันสงบหรือ ฟังเดิน ๆ ไม่มีอะไรแต่สำหรับผมมันเสียดแทงมาก”

ถือได้ว่าเป็นการทดสอบตัวเองที่เสี่ยงอันตรายมาก “กลัวว่าพี่ที่โต๊ะบอล เค้าจะส่งคนมาตามเราตอนที่เรอบอกว่าจะเลิก แต่เราก็ยืนยันแน่นๆว่าเราจะเลิก ความรู้สึกตอนนั้นชีวิตมันระแวงมาก มันเป็นความทุกข์มากครับ “

โชคดีที่อาจารย์แบตติงตัวเองกลับมาได้ และนำประสบการณ์ตรงจากบทเรียนคำมีดในครั้งนั้นมาใช้ประโยชน์ในการสอนนักศึกษา “ผมคิดว่าชีวิตช่วงนั้นเป็นช่วงที่พีคที่สุดของการเรียนรู้ ถ้าเราไม่ได้ผ่านชีวิตช่วงนั้นมาเราก็จะรู้สึกสงสัย มีบางส่วนที่มันสงสัยแล้วเก็บมาจนถึงปัจจุบัน ถ้าเราไม่ได้ประสบตรงนี้ก็เหมือนเราเปิดตำราเล่าเรื่องของคนอื่น แต่นี่เราเล่าเรื่องของเราได้”

จิตปัญญาศึกษาที่อาจารย์สอนอยู่นั้นต่างจากสาขาวิชาอื่น “คนที่มาเรียนเขาอยากพัฒนาอยากรู้จักตัวเอง มันเป็นเรื่องที่ความมั่นคงสร้างได้จากภายในตนเอง เราก็ยังอยู่ในสังคม บริบท โลกเดิมแต่เราอยู่ด้วยคุณภาพใจแบบใหม่ที่มันมั่นคงไม่ถูกชัตตูกแกว่ง”

ฟังเหมือนจะเข้าทางธรรม แต่ไม่ได้เน้นศาสนาอย่างเดียว “มีรากมาจากศาสนาส่วนหนึ่ง แต่อีกส่วนหนึ่งก็มีรากมาจากทางมนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ จิตวิทยา ว่าคนเรามีการเปลี่ยนแปลงมิติด้านในตัวเองอย่างไร มันมีรากของศาสตร์พวกนี้มาอยู่ด้วย มันก็จะไม่ได้ไปอิงกับศาสนาพุทธมากเท่าไร คนที่เรียนก็เหมือนมาหาความหมายให้ตัวเอง”

ถ้าเจอคนที่มีปัญหาหนัก ๆ อาจารย์แบตติงก็มีกระบวนการที่จะช่วยให้ผ่านจุดนั้นไปได้ “ในกลุ่มอาจารย์จะมีคนที่เค้าเป็นจิตแพทย์ และคนที่จบ consulting มาด้วย เราก็จะดูก่อนว่าทุกคนอยู่ในระดับไหน มีปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือเปล่า ถ้าเกิดเขามีปัญหาจริงๆ เราก็ต้องบอกไปว่าคุณต้องไปคุยกับจิตแพทย์ให้นะ แต่ถ้ามันเป็นช่วงจังหวะชีวิตที่เจออะไรดีๆ ในกลุ่มจิตปัญญาก็จะเปิดพื้นที่รับฟัง แต่ส่วนมากเราก็ไม่ได้มีคำแนะนำให้ไปทำแบบนี้แบบนั้น คนส่วนใหญ่พอเล่าไปได้จุดหนึ่งเขาจะคิดวิธีของเขาได้เอง”



และผู้สอนก็ได้เรียนรู้จิตใจคนเพิ่มขึ้น ผ่านการพูดคุย “สำหรับผมคือการอยู่กับคน เพราะนักศึกษาหลากหลายและช่วงอายุมันกว้างมากมีตั้งแต่วัยเกษียณจนถึงเด็กจบใหม่ บางคนก็ไม่ได้มาเพราะสนใจศาสนา อาจจะมาเพราะสนใจจิตวิทยาไปเลย บางคนก็วิทย์มากแล้วเจอความทุกข์มา บางครั้งเราก็ต้องระมัดระวังตอนรับสมัครเพราะบางคนคิดว่านี่คือกลุ่มบำบัด ซึ่งไม่ใช่”

“จิตปัญญาเราคุยกันเยอะมากเพราะรูปแบบการเรียนเราต้องถอดบทเรียนมาทำDialogue กันอยู่แล้ว เหมือนตลอดระยะเวลาการเรียนมันได้คุยกันเยอะมาก ฟังเรื่องราวกันมาตลอด ค่อย ๆ เห็นกันไปเรื่อย ๆ”

เป็นสาขาวิชาที่ไม่มีกรอบจำกัด อาจารย์แบตจึงทำงานได้อย่างมีความสุข “ผมคิดว่ามันสนุกที่ตัวเองได้ทำอะไรที่มันไม่ถูกจำกัดมากนัก มันไม่ถูกจำกัดว่าทำแบบนี้ แบบนี้ไม่ดี เธอเป็นอาจารย์มีกฎเกณฑ์ เหมือนเป็นพื้นที่ที่เปิดการเรียนรู้มันทดลองได้เยอะ มันสนุกตรงที่ครีเอทีฟไม่ต้องตามแพลนที่เราส่ง เนื้อของมันเราดีไซน์ได้หมดเลย เราจะทำกระบวนการหรือเล่นอะไรก็ได้ มันมีความสุขตรงที่มันเล่นได้”



ขอบคุณภาพถ่ายจาก ดร. สุปรีย์ กาญจนพิศศาล