



วิจักขณ์ พานิช

พานิช

Heart is a Lonely Wanderer

[เรื่อง : ชลศึก ภาพ : ศุภชัย เกศการอุดมกุล]

“ผมฝึกฝนตัวเองมากก็เพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างตื่นรู้ ไม่ใช่ภาวนาเพื่อให้ครึ่งหลับครึ่งตื่น หรือภาวนาเป็นยาชา”

วิจักขณ์ พานิช เคยเขียนไว้ในบทความชิ้นหนึ่ง⁽¹⁾ เพื่อบอกให้รู้ว่า การภาวนาไม่ใช่เพื่อหนีทุกข์ หรือมุ่งหวังที่จะพ้นทุกข์ แต่ภาวนาเพื่อเผชิญหน้าและสัมผัสความทุกข์ที่แท้จริงเป็นเช่นไร “ต้องกล้าที่จะเจ็บให้ได้เสียก่อน” เขาย้ำยืนยัน

คุณคงมีคำถามในใจว่า ‘ภาวนา’ คืออะไร - ตอบอย่างสั้นตรงที่สุด ภาวนาคือการเรียนรู้ของใจ คือการเดินทางเพื่อสัมผัสชีวิตด้านในอย่าง ‘พุทธะ’ หรือ ‘ตื่นรู้’ ด้วยตัวคุณเอง

การเดินทางสู่ด้านในของชีวิตจริงแล้วมีอยู่ในเนื้อตัวของเราทุกคน มันไม่ใช่เรื่องลึกลับ ไม่เกี่ยวกับอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ไม่มีอะไรวิจิตรพิสดาร ไม่มีเทคนิค ไม่มีเงื่อนไข ไม่มีเป้าหมาย แต่มันคือการเปิดใจพร้อมรับ ‘ประสบการณ์ตรง’ เรียนรู้ทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตอย่างกล้าหาญ ตรงไปตรงมา โดยไม่มลักไส ไม่เฝื่อน ที่สำคัญไม่ตัดสิน

วิจักขณ์ใช้ชีวิตกว่าห้าปีที่สหรัฐอเมริกา เมื่อเรียนจบปริญญาโท สาขาจิตวิญญาณและประวัติศาสตร์ศาสนา จากมหาวิทยาลัยนาโรปะ (Naropa University) เมืองโบลเดอร์ รัฐโคโลราโด และผ่านการฝึกตนตามแนวพุทธศาสนาสายวัชรยาน ใน

สายปฏิบัติของเซอเกียม ตุงปะ⁽²⁾ ภายใต้การดูแลของเรจินด์ - ลี เรย์ ธรรมจารย์ของเขา วิจักขณ์นำประสบการณ์และความรู้กลับมาทำงานอบรมภาวนาที่เมืองไทย ทั้งในรูปแบบของ Retreat Course และเวิร์กช็อปต่อเนื่องตลอดสองปีที่ผ่านมา ด้วยเป้าหมายคือ “อยากหาเพื่อนร่วมปฏิบัติ อยากแบ่งปันสิ่งที่เรียนรู้มา และอยากเห็นว่าคนในสังคมไทยมีความสนใจทางด้านจิตวิญญาณ หรือมีความต้องการอะไรกันแน่”⁽³⁾

การเลือกวิถีชีวิตอย่างเสรีชนบนหนทางแห่งการภาวนา วิจักขณ์ไม่ยึดเหนี่ยวกับภาพอดีตของตนที่เรียนเก่งเป็นเลิศ ไม่แยแสที่จะต่อยอดความสำเร็จในอาชีพวิศวกรโยธาตามวุฒิปริญญาตรี ความคิดของเขาอาจดูผิดแผกจากค่านิยมของสังคมทางโลกที่เราคุ้นชิน แม้แต่สังคมทางธรรมก็อาจไม่ไว้วางใจเขาอย่างแปลกแยกอยู่ในที่

วิจักขณ์เคยบอกไว้ว่า เขาไม่มีรูปแบบไม่ได้ตั้งใจทำตัวให้เพี้ยนหรือแตกต่าง “ความเพี้ยนที่จริงก็เป็นแค่การที่คนๆ หนึ่งอยากจะทำอะไรที่สร้างสรรค์ โดยที่ไม่ได้มองว่าจะต้องทำตามอย่างใคร”⁽⁴⁾ มองจากภายนอกตามสายตาของ ‘เทพ’ - ผู้ชายวัยอย่างสามสิบ ร่างสูง ผอมยาว ไว้หนวดเล็กน้อย แต่พองามคนนี้ได้ดูเพี้ยน แต่ออกจะ ‘เอียน’ เสียมากกว่า เพราะเมื่อทำความรู้จัก สิ่งที่เทพสัมผัสจากวิจักขณ์ได้มากที่สุดนอกจากความคิดคมชัด ความมั่นใจเต็มเปี่ยม - ก็คือแรงพศ และ ‘ข้างใน’ อันท่วมท้นด้วย ‘พลังชีวิต’

นัดแรก เราพบกันที่เรือนร้อยฉนำ ของมูลนิธิเสฐียรโกเศศ - นาคะประทีป ย่านเจริญนคร การสนทนาเริ่มต้นในยามเย็น ยืดเยื้อย่นดึกตื่นโดยไม่ได้คาดหมาย นัดสองเทพไปพร้อม ‘กล้องใหม่’ เพื่อร่วมเก็บภาพเริ่มจากป้ายคล้อยจบลงตอนย่ำค่ำ ที่บ้านภาวนาติโลปะของเขา เขตบางขุนนนท์

เป็นครั้งแรกที่เทพเก่าเก็บสายพานผิดได้พบประสบการณ์ ‘อัดไม่ติด’ ช่วงขณะหน้าซู้ทั้งสองนัดไม่วายมีเสียงเม็ดฝนกระหน่ำแรงแทรกซ้อนอยู่เป็นระยะ แต่แปลก - เมื่อเทพกรอกกลับมาฟังซ้ำและเมื่อนึกย้อนทวนความทรงจำ ‘เสียง’ ของวิจักขณ์กลับแจ่มชัดทั้งถ้อยคำและความคิด เป็นเสียงหลากอารมณ์ความรู้สึก ทั้งราบ-

1. จากบทความ ‘กล้าที่จะเจ็บ’ โดย วิจักขณ์ พานิช คอลัมน์ ณ พรหมแดนความรู้ หนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ ฉบับวันที่ 7 ตุลาคม 2550

2. เซอเกียม ตุงปะ รินโปเช (พ.ศ. 2483 - 2530) ธรรมจารย์ชาวทิเบตท่านแรกๆ ที่เข้าไปเผยแผ่พุทธธรรมในโลกตะวันตก ก่อตั้งมหาวิทยาลัยนาโรปะ ในเมืองโบลเดอร์ รัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา และศูนย์ปฏิบัติธรรมซึ่งมีมากกว่า 100 แห่งในทวีปอเมริกาและยุโรป ท่านเป็นธรรมจารย์ที่สละความเป็นพระและวัฒนธรรมทิเบตที่ท่านเติบโตมา เพื่อที่จะคลุกคลี สัมพันธ์ ทำความเข้าใจชีวิตของนักเรียนชาวตะวันตก และเหตุปัจจัยของโลกสมัยใหม่ - วิจักขณ์ พานิช

3. จากบทสัมภาษณ์ โดย เสาวณีย์ เกษมวัฒนา คอลัมน์ ค.คนทุกยุค หนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ ฉบับวันที่ 2 ธันวาคม 2550

4. จากบทสัมภาษณ์ โดย มนสิกุล โอวาทเภสัชช์ คอลัมน์ รหัสชีวิต หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับวันที่ 27 มกราคม 2551

เรียบ หนักแน่น นุ่มนวล ดิบด้าน พลุ่พล่าน ทำท่าย อ่อนโยน หม่นหมอง สดใส วุบไหว เปราะบาง- -

การพูดคุยของเราเหมือนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ บางครั้งเขาสลับบทเป็นเทพตั้งคำถาม เราต่างร่วมกันออก ‘สำรวจ’ชีวิต พร้อมรับแรงปะทะเป็นระลอก จาก ‘คลื่นข้างใน’ ไปตลอดการเดินทางครั้งนี้ แต่เท่าที่เทพถอดความถ่ายทอดออกมาได้มากที่สุด มันเป็นไปตามข้อจำกัดของพื้นที่บนหน้ากระดาษ อีกปัจจัยที่สำคัญคือตามข้อจำกัดของ ‘พื้นที่ภายใน’ เท่าที่วิจักขณ์พร้อมเปิดเผย ‘ใจแรมทาง’ ของเขา อย่างไม่ต้องห่วงการก้าวล่วงใครอื่นบน ‘พื้นที่สาธารณะ’

คุณมองการปฏิบัติธรรมหรือการนุ่งขาวห่มขาวเข้าวัดในยุคนี้อย่างไรบ้าง

ผมมองว่ามันก็มีส่วนของความตั้งใจจริง มันเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบที่อยู่ในประเด็นของสังคมไทย ผมว่าถ้าคนที่เขานุ่งขาวห่มขาว ทำพิธีกรรม ทำด้วยความจริงจัง และพระที่ประกอบพิธีก็มีความจริงจังต่อสังฆะ ไม่ได้ทำไปเพื่อความดังหรือความนิยม พิธีกรรมหรือการทำอะไรร่วมกันอย่างวันอุโบสถที่เขา นุ่งขาวห่มขาวกัน เป็นสิ่งที่สวยงามมาก ตอนที่ผมบวชที่สวนโมกข์ ผมเห็นคนมาวัดโดยเฉพาะพวกป้าแก่ๆ ที่นุ่งขาวห่มขาวมากันในวันวันวันยาย ผมก็ประทับใจมาก

แต่แน่นอนที่ระยะหลังมันกลายเป็นแค่รูปแบบหนึ่ง คนก็ไม่ค่อยเข้าใจหรอก ไม่ได้มีความละเอียดอ่อนที่จะทำ คือ ‘ทำเพื่อทำ’ นะ ในระยะหลังการทำเพื่อทำกลายเป็นทำเพื่อ- ฉันทาอย่างนี้แล้วจะโอ.เค. ทั้งที่การปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนา เราก็ทำเพื่อทำเท่านั้นเอง ไม่ต้องทำเพื่อให้คนอื่นมอง แต่เดี๋ยวนี้เหมือนทำเพื่อผลอะไรบางอย่าง เช่น ทำแล้วดี (เน้นเสียงหนัก) หรือถ้านุ่งขาวห่มขาวเข้าวัดฟังธรรมปฏิบัติธรรมแล้วมันจะดี คุณมีเคราะห์หมีโตกมาทำ ทำแล้วก็จะพ้น ผมมองว่าเป็นการขาดความเข้าใจในกระบวนการของการทำเพื่อทำ

คุณว่าอาการ ‘ติดเปลือก’ ทำนองนี้มาจากอะไร

ผมว่าเป็นโลกของวัตถุนิยมสมัยใหม่ ที่มันไปในทุกเรื่อง มันกระจายอยู่ในสังคม แม้แต่เรื่องของธรรมะเอง หรือการปฏิบัติธรรม ก็ได้ผลกระทบจากโลกของวัตถุนิยมโลกที่ตั้งผลเป็นหลัก ความสำเร็จเป็นหลัก และวัดผลชัดเจนได้ มันมีลักษณะว่ามันต้อง

สำเร็จ มันต้องชัด มันต้องได้ผล มันต้องเสียง่าย มันต้องสุขนิยม ผมว่ามันก็เป็นกลืนแบบทุนนิยมตามทิศทางของมัน- -แบบโลกๆ นะครับ

แล้วการอบรมภาวนานำเสนอแนวคิดอย่างที่คุณทำอยู่ ถือเป็นการออกแรงสวนกระแสหรือต้านกระแสหรือเปล่า

ผมว่ามันไม่ใช่เป็นการต้าน แต่มันเป็นการรู้เท่าทัน ถ้าเปรียบเป็นกระแส น้ำ- กระแสนิยม ความสำเร็จ ความสุข ซึ่งถือเป็นกระแสที่แรงมากในตอนนี หากเราเกิดไม่เท่าทันหรือไม่ตั้งคำถามเลย เราก็จะไหลไปกับมัน พอเราจะจบชีวิตขึ้นมา ก็- อ้าว ตายท่าแล้ว กุ้ยจะไม่ทันทำอะไรเลย ปฏิบัติธรรมมาเป็นสิบปี ทุกอย่างสำเร็จๆ นิพพานๆ บรรลุผลๆ แต่กระบวนการเข้าใจตัวเองลึกๆ จริงๆ ไม่มีเลย ตอนพะงาบๆ อยู่ก็ยังมีแต่กลัวความตาย ยังไม่สามารถทำความเข้าใจกับบางสิ่งบางอย่างที่เป็นความกลัวเลย

แต่พอเรารู้เท่าทันมันคือการที่เราเข้าใจว่ากระแสที่ไหลไป มันไหลไปอย่างไร จะไปไหน คราวนี้เมื่อเราเข้าใจและรู้เท่าทันกระแส เราก็จะมีอิสระระดับหนึ่ง เช่น รู้ว่าลัทธิธรรมนี้ต้นตอเดียวเอง เราไม่จำเป็นต้องไหลก็ได้ เรายืนถึง หรือสอง เราอาจจะว่ายน้ำทวนก็ได้ ถ้าเราทำอะไรด้วยตัวเองและรู้ว่าเราทำอะไรอยู่ สาม เราอาจจะว่ายน้ำตามก็ได้ ว่ายน้ำตามไปแล้วลองดูว่ามันไปทางอื่นได้อีกหรือเปล่า หรือจะหยุดเมื่อไรก็ได้

เราเพียงแต่รู้เท่าทันกระแสว่ามันเป็นยังไง ถ้าเราไปกับมันเราจะเป็นยังไง ถ้าเราไม่ไปกับมันเราจะเป็นยังไง ถ้าเราอยู่เฉยๆ กับมันจะเป็นยังไง ถ้าเราไม่มีมันเราจะเป็นยังไง ผมรู้สึกว่ามันมีทางเลือกเยอะเยอะทุกอย่างขึ้นอยู่กับเรา สิ่งที่ผมทำอยู่มันจึงไม่ใช่การต้านกระแส แต่เป็นการรู้เท่าทันมากกว่า

หากคนที่สนใจการฝึกตนหรือการปฏิบัติธรรม ไม่ได้คิดอะไรมากไปกว่าอยากเป็นคนดีขึ้น คุณมีความเห็นอย่างไร

นั่นมันเป็นเรื่องของผลนะครับ เราต้องแยกให้ออก ผลมันก็เป็นอย่างที่ว่ามันเป็น แต่คนก็ไปตีความว่าอันนี้ดี อันนี้ไม่ดี อันนี้ดีขึ้น อันนี้เลวลง บางคนรู้สึกว่า เอ๊ะ ทำไม่มีภาวนาแล้วมีงเลวลง นั่นคือมาตรฐานของเขาในการที่เขา มองคน บางคนภาวนาแล้วกลายเป็นคนที่กล้ามากขึ้น ไม่ยอม แต่ผมไม่ชอบ ผมไม่โปรด เพราะแต่ก่อนนี่ดูเหนียวๆ เตี้ยมๆ ยอมๆ ทุกอย่าง แม่ก็จะบอกว่าภาวนาแล้วไม่ดี เพราะแม่อยากให้อยู่ใน

อาณาเขตของแม่ นั่นก็คือมุมมองของแม่ แต่ผมมองว่าการภาวนาต้องมองตัวเอง จริงจังกับกระบวนการที่จะทำให้เราตระหนักรู้และขัดเกลาบางอย่างที่เรา มีอยู่

ขอยกตัวอย่างต่อ แล้วอย่างคนที่ปวารณาจดเหล่าช่วงเข้าพรรษาล่ะ

ก็ดีนะ แต่ถ้าคุณจะทำ คุณก็ต้องมีความจริงใจกับตัวเองว่า เมื่อคุณทำแล้วมันมีผลอย่างไรกับตัวคุณบ้าง แต่ถ้าคุณทำเพราะไปแคร์คนอื่นว่าเขาจะมองหรือยกย่องว่าเราเป็นคนดีใหม่ คิดแบบนี้ก็ไม่ใช่แล้ว อย่างการที่คุณจะไม่ดื่มเหล้าตอนเข้าพรรษา ไม่ใช่ว่าไม่ดื่มแล้วคุณจะเป็นคนดีขึ้น แต่อาจจะเพราะคุณอยากประหยัดเงิน ลองไม่ดื่มดูสิ จะประหยัดไปได้เท่าไร หรือว่าถูกเมาทุกวันเลย อยากรู้ว่าถ้าไม่เมาเลยสามเดือนนี้ ชีวิตจะเป็นอย่างไร มีสติมากขึ้นมั้ย มีสติมากขึ้นแล้วชีวิตเราเป็นยังไง ได้พูดคุยกับคนมากขึ้นไหม นั่นคืออีกขั้นหนึ่ง ตามหลักพุทธศาสนาเราก็ต้องมีกาปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา เป็นลำดับขั้นของมัน สิ่งที่ผมพูดนี้คือการภาวนาทั้งหมด มันอยู่ในกระบวนการของการขัดเกลาตัวเอง การมองตัวเอง ขึ้นเริ่มต้นคุณก็อาจจะให้ทาน กิติที่มีการสละเป็นทานบุญของตนเอง ถ้ามีเวลาก็มาถือศีลบ้าง ละเว้นอะไรบ้าง กิติที่เราจะได้มีเวลาที่เป็นปกติกับตัวเอง พอถึงจุดหนึ่งก้าวต่อไป คุณก็ภาวนา ภาวนาคืออะไร ก็คือการเรียนรู้

สามสิ่งนี้เป็นวงจรเกี่ยวเนื่องกัน

ถูกต้อง ถูกต้อง โดยทั่วไปคนที่เข้ามาอบรมกับคุณเป็นคนรุ่นไหน อายุเท่าไร

ผมว่าปนกันหมดเลยนะ อายุเฉลี่ยคอร์สแรกๆ จะประมาณสี่สิบ สิบกว่าๆ คนรุ่นใหม่ๆ ก็มาร่วมด้วยเยอะเหมือนกัน และอาจจะเป็นบางคอร์สที่มีคนอายุน้ำสิบหกสิบเข้ามาบ้าง ก็ถั่วๆ กันไป

ความหลากหลายของวัยแบบนี้มีผล-

(ตอบทันทีวัน ไม่รอคำถามจบ) มันดีมาก มันมันส์ มันทำให้คนเห็นว่า การปฏิบัติธรรมเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล คนเรามีสิทธิ์จะมองแตกต่างกันไปจากความถนัดหรือความรู้เท่าทันของแต่ละคน แล้วแต่ละคนแต่ละรุ่นก็มีปัญญาที่ไม่เหมือนกัน อย่างผมอายุสี่สิบกว่า ผมจะไปกระแะรู้ได้ยังไงว่าคนอายุหกสิบเขามองโลกยังไง เพราะผมยังไม่เคยอายุหกสิบ แต่ละคนก็บอกโลกในมุมมองของเขาในแบบที่เขาเป็น ผมว่าแบบนี้มันสนุกนะ มันไม่มีผิดมีถูก และทุกคนได้เรียนรู้จากกัน

ในระหว่างการอบรม เคยเจอการทำทาบ้างไหม ไม่ว่าจะจากคนที่อายุมากกว่า จากคนที่คิดว่าเขารู้มากกว่า หรือคนที่มีความคิดแตกต่างจากคุณ

บางทีก็มีแนวโน้มแบบนั้น ตรงนี้ผมว่ามันเลยสำคัญสำหรับเราซึ่งเป็นคนที่ทำหน้าที่ดูแลกลุ่มในการที่เราจะสามารถให้พื้นที่กับแต่ละคนในสิ่งที่เขาเป็นได้จริงๆ หรือเปล่า มันเป็นศิลปะในการดูแลให้ทุกคนที่ร่วมวงมีที่ทางของตัวเอง สมมติคนๆ หนึ่งเริ่มจะแสดงว่าตัวเองเหนือกว่า เพราะว่าฉันมีประสบการณ์มากกว่าคนอื่น เราก็รู้สึกถ้าเรามีศิลปะในการดูแล เราต้องรู้ว่าจะทำอย่างไรที่จะหยุด โดยไม่ทำให้นักๆ นั่นที่พูดมากกว่าคนอื่นหรือใครต้องรู้สึกเสียหน้า และให้การสื่อสารไหลลื่นต่อไปได้

ตัวคุณเองนะเคย 'พิวส์ชาติ' ใหม

เคย เคย มีคนทำทาบ้างแล้วเหมือน - ก็ไม่ถึงกับพิวส์ชาติ แต่โกรธ

แล้วแสดงออกไหม

แน่นอน (ขึ้นเสียงสูง) แน่แน่นอน ก็เดือดเลย การเดือดของผมคือการพูด คือไม่ได้โกรธใส่ใครเป็นการสวนตัวนะ แต่มันเหมือนเขายังไม่ได้ฟัง ยังไม่ได้ลงมาสัมผัสเลย แต่มาตั้งแง่กับเราในการปฏิบัติตั้งแต่แรก เราก็โมโห รู้สึกว่า - โห้! มันไม่แฟร์นะนี่ แต่พอตั้งสติได้ก็รู้ว่าเราไม่มีสิทธิ์จะไปว่าเขา เขาก็มีสิทธิ์จะไม่ลงมาคลุก และมีสิทธิ์ตั้งแง่กับเรา แต่ตอนนั้นเราก็ปกป้องตัวเอง พยายามจะอธิบายกับเขาว่ามันเป็นอย่างนี้ๆ นะ แต่เขาก็ไม่ฟังหรอก

เขาตั้งแง่กับคุณเรื่องอะไร

ถ้าจำไม่ผิดนะ ผมนำเสนอเรื่องซิมบาลา⁵⁾ และก็พูดเรื่องชีวิต ผมพูดทำนองว่าคนที่ปฏิบัติธรรมนั้นมีแนวโน้มหรือสามารถสร้างรังดึกแด่ใหม่กลายเป็นตัวตุนทางจิตวิญญาณ เหมือนกับต้องแบบนี้เท่านั้น อย่างนี้เท่านั้น แต่การปฏิบัติธรรมของเรา

5. ซิมบาลา (คัมภาละ) คือตำนานเล่าขานถึงสังคมอุดมคติ ไม่ต่างกับตำนานโลกพระศรีอริยในบ้านเรา ซิมบาลาเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง จากคำสอนของเชอเกียม ตรุงปะ โดยท่านได้ให้เรื่องราวอธิบายถึงมรรควิธีแห่งการก้าวเดินบน 'หนทางอันศักดิ์สิทธิ์ของนักพรต' นักพรตแห่งซิมบาลา คือผู้คนที่กล้าที่จะเผชิญกับความกลัวในใจตนเอง ดำเนินชีวิตบนแรงดลใจในการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมแห่งการตื่นรู้ สังคมที่ผู้คนรู้จักจะขัดเกลาจิตใจตนบนหนทางแห่งการก้าว - วิจักขณ์ พานิช

เราเน้นเรื่องกระบวนการ เส้นทางการปฏิบัติ ให้คนได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น แล้วจะรีบไปไหนกัน อยู่ตรงนี้แหละ- ที่ตัวเราไม่ต้องกลัวประตูนิพพานจะปิดหรือกลัวกลัวว่าเราคง 'จิต' มาก อาจจะคิดว่าเราไปกระแหงกระแหงเขา พอผมพูดเรื่องซิมบาลา ก็คงเหมือนไปกระแทกเขาเข้าอีกโดยที่เราไม่รู้ เพราะเราเน้นว่ามาปฏิบัติธรรมแล้วอย่ากลัวชีวิต อย่ากลัวเจ็บ อย่ากลัวที่จะเห็นตัวเอง คนๆ นั้นเขาเลยถามว่าที่เราพูดจะนำมาจากที่ไหน แหล่งอ้างอิงไหน มาจากพระไตรปิฎกตรงไหน ใช้ที่พระพุทธเจ้าสอนหรือไม่ เขาบอกว่าคุณพูดลอยๆ จากประสบการณ์ตัวเองแบบนี้ไม่ได้



การปฏิบัติธรรมเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล คนเรามีสิทธิ์จะมองแตกต่างไปจากความกดดันหรือความรู้ค่ากันของแต่ละคน แต่ละคนแต่ละรุ่นก็มีปัญหาที่ไม่เหมือนกัน และบอกโลกในมุมมองของเขาในแบบที่เขาเป็น พอว่าแบบนี้มันสนุก มันไม่มีพดมีถูก และทุกคนได้เรียนรู้จากกัน



พูดแบบนี้จะเชื่อได้ยังไง เขาไม่มีทางไว้ใจคนแบบนี้หรอก

ตอนหลังผมมาคิดว่าเราก็น่าจะฟังเขามากกว่านี้ หรือฟังแล้วถามเขามากกว่าที่เราจะ 'ตีต' ขึ้นมาเลย ถ้าเสียใจในครั้งนั้นก็เพราะเหมือนเราโกรธ ทั้งที่ทุกคนควรทำทาบ้างตั้งคำถามกันได้ แต่เนี่ยเหมือนเราทำทาบ้างกันอยู่สองคน ทั้งที่เรารู้ว่าจะนำพลังงานตรงนี้ที่มาปะทะเราเข้าสู่กลุ่ม และมีการพูดคุยกันในวงกว้างมากกว่า

หลังจากนั้นได้ทำความเข้าใจกันใหม่

ก็เปล่า ผมไม่แน่ใจว่าเขาคิดอย่างไร แต่เราคิดแค่ ว่าใครมาเจอเราแล้วได้ประโยชน์ เราก็ดีใจ ความจริงคนที่มาฝึกกับผมเป็นกลุ่มเล็กมาก แต่ละครึ่งมีแค่สิบกว่า

คนยี่สิบกว่าคน หลายคนเขาก็ไม่กลับมาอีกหลายคนก็ตั้งคำถามมากกว่าสิ่งที่ผมทำไม่ใช่หนทาง หรือไม่ใช่สัมมาทิฐิ ก็มีเยอะเยอะซึ่งใครเขามาแล้วเขาไม่ชอบแบบเรา เราก็ไม่ใช่ทางเดียว เราไม่ใช่ Jesus Christ ที่ถ้าไม่เชื่อเราแล้วลงนรก ทุกคนมีเส้นทางการแสวงหาของตัวเอง ผมแค่คิดว่าผมเป็นกัลยาณมิตรให้ได้ ผมก็ดีใจ เดินไปด้วยกันดี แต่เดินไปด้วยกันนี้ไม่ได้หมายถึงมาเดินด้วยกันนะ คุณก็เดินของคุณไป ผมก็เดินของผมแต่เราเป็นเพื่อนกัน เราคุยกันได้ ถ้าคนไม่ชอบผมแล้วผมต้องไปพิสูจน์เพื่อให้เขาชอบ มันไม่ใช่เรื่องของผม

เวลามีคนไม่ชอบ คุณแยกแยะได้เสมอโดยไม่รู้ลึกเอิร์ต-

(ตอบสวนทันที) โห้ แน่แน่นอน เราไม่ได้พูดว่าเราไม่เอิร์ต เราก็อห่ม- มีความรู้สึกที่เราอยากเชื่อมถึงคนทุกคณะที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา อย่างน้อยก็คุยกันได้ แต่ถ้าคนที่เขามาแล้วเขายังไม่เข้าใจเราซะทีเดียว ยังไม่เปิดใจที่จะเข้าใจเราเท่าไร แล้วก็บอกว่าฉันไม่ชอบคุณ มันก็เสียใจนะ ไม่ใช่เพราะว่าทุกคนต้องชอบผมนะ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ผมเสียใจเพราะคิดว่าเราน่าจะมีการทำความเข้าใจกันได้มากกว่านี้

เท่าที่เปิดคอร์สอบรมมาสองปี มีเสียงรำลือหรือเสียงสะท้อนถึงตัวเองอย่างไรบ้าง

มีแน่นอน แต่เสียงพวกนี้มันหักล้างกันหมดนะ มีทั้งชอบตั้มจิงเลย สิ่งที่ตั้มพูดตรงใจทุกอย่าง อีกคนบอกว่า ตั้มพูดไม่เข้าหูเลย ภาษาศัพท์แสงอะไรก็ไม่รู้ พูดงี้ได้ไ้ภาษากะเทยกะเทย บางคนก็บอกว่าภาษาผมสวยจิงเลย คิดมาได้ยังไง บางคนก็บอกว่าหน้าตาดีจิงเลย บางคนก็บอกว่าหน้าตาเหมือนโจร ผมเผ้ารุงรัง บางคนก็บอว่าแต่งตัวดูแบบศิลปิน บางคนก็บอว่าแต่งตัวห่วยแตก บางคนก็บอว่า นี่ต้องไปเรียนกับตั้มเลยนะ เขาสื่อสารได้เข้าใจมากเลย บางคนบอว่าไปลองแล้วไม่รู้เรื่อง บางคนก็บอว่าชีวิตตั้มเขาเป็นตัวอย่างของความจิงใจและความกล้าเลยนะ บางคนก็บอว่าชีวิตมันนะ fuck up จะตาย มีหมดอะไรอย่างนี้

คำพูดทั้งบวกและลบสะท้อนคุณไหม

สะท้อน ถ้าเราฟังบางอย่างแล้วให้ค่ามันมาก เราก็จะสะท้อนมาก แต่ถ้าเราเปิดใจรับฟังทุกอย่าง ข้อดีของเสียงสะท้อน คือมันหักล้างกันไปหมด ไม่ใช่เราไม่ฟังนะ เราก็น้อมเข้ามาในจิตใจ

เสียงสะท้อนแบบไหนที่ต้องน้อมใส่ใจเอามาใคร่ครวญ

ก็มี- นี่เป็นพีคแบ็กจากชาวบ้าน โดยตรงนะว่า ภาษาที่ผมใช้ในการสื่อสาร การตั้งคำถาม การรับฟัง ผมยังเข้าถึงภาษาของคนที่เป็นชาวบ้านได้ไม่ค่อยดี ซึ่งเราน้อมรับด้วยความจริงใจและยอมรับว่าเรายังขาดสิ่งนี้

มีบ้างหรือเปล่าคนที่มาอบรมแล้วเกิดอาการ'ติดครู' หรือมีความคาดหวังในตัวคุณขึ้นมาก

ก็มี แต่ถ้าเขาแสดงออกกับผม ผมก็ต้องถามเขาไปว่าเขาต้องการอะไรนะ เรื่องแบบนี้ผมว่ามันเลี่ยงไม่ได้ เราทำเรื่องที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ เราเล่นเรื่องอันตราย มันมีทั้งแรงดึงดูดและแรงผลัก ทำให้คนรักได้ ทำให้คนกลัวได้

ทำให้คนหลงใหลก็ได้

แน่นอน (ตัวต๋องเสียง) แต่มันไม่ได้เป็นสิ่งที่เราพยายามทำ มันเป็นพลังของจิตใจ พลังของธรรมชาติที่มีทั้งดึงดูด ผลักไล่ หลงใหล หรือแม้แต่ถากถาง ทุกอย่างมันมีหมด แต่ผมรู้สึกว่าคุณค่าที่สื่อสารเรื่องนี้ integrity ในระดับหนึ่งและตระหนักว่าสิ่งที่เราทำไม่ใช่งานประเภทที่ดึงความนิยมทำนองนั้น เช่นถ้ามีคนรักเรา หลงเรา เห็นเราดีทุกอย่าง เราก็จะแบบ- โอ๊ย คราวหน้าต้องมาอีกนะ แบบดีจังเลย- ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ความจริงแล้วเวลาเราที่เรารู้สึกกับคนๆ หนึ่ง ส่วนหนึ่งเราก็จะเห็นเขาทั้งด้านที่สวยงามมาก และด้านที่เป็นข้อจำกัดด้วย แต่ผมถือว่าการมีความเป็นเพื่อน และเมื่อเราสื่อสารกัน เราใกล้ชิดกันมากขึ้น ผมก็จะเห็นตรงนั้นชัดขึ้นไปอีก เห็นทั้งศักยภาพและความงดงามของเขา สิ่งที่เขาเป็นจริงๆ หรือสิ่งที่เป็นข้อจำกัดของเขา สิ่งที่เขาซ่อนอยู่ในหีบและเขาไม่ยอมรับ

ผมรู้สึกว่าความเป็นกัลยาณมิตรของคนที่มาฝึกพร้อมกันมันเป็นอย่างนี้ เห็นกันทั้งด้านดีและด้านมืด แน่นนอน เราชื่นชมในด้านดีของกันและกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าเราจะเอออวยกันไปหมด พอสิ่งๆ นั้นเป็นแบบนี้ มันคือความจริง มันเรียลลิสติกมาก ไม่มีใครสูงกว่าใคร และเราก็แสดงตัวเราเองให้เห็นด้วยว่า ชีวิตของเราไม่ได้สมบูรณ์แบบ คนก็เตือนเราได้ เหมือนเรามีความยืดหยุ่นและลื่นไหลไปกับชีวิตจริงๆ

การฝึกตนนั้นนอกจากทำให้ได้ตระหนักถึงความจริงใจของตัวเองมากขึ้น ขณะเดียวกันจะถือว่ามันเป็นการขัดเกลาตัวตนไปด้วยหรือไม่

มันขึ้นอยู่กับแง่มุมว่าคุณจะมองมันยังงั้น การตระหนักมากขึ้น แน่นนอน แต่มันก็

ขัดเกลาเราไปด้วย เช่น การที่เราได้เผชิญกับชีวิตเราจริงๆ คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา คนที่มาทำทนายเรา คนที่มาชมเรา สถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามาแล้วเรามองว่ามันเป็นโอกาสต่อการปฏิบัติจริงๆ มันก็จะมาขัดสิ่งที่มีอยู่ในตัวเราให้มันวาวขึ้น แล้วก็มาเกลาส่วนที่มันเกินของเรา ส่วนที่มันยังทะเยอทะยาน ส่วนที่มันยังก้าวร้าว ส่วนที่ยังมีตัวตนของเรา มันก็เกลาเราไปด้วย แต่เกลาแต่ละที่มันก็ยอมต้องเจ็บปวด เพราะมันต้องเขื่อนออก เขื่อนหัวใจเรา ใจเราที่เป็นก้อนแข็ง เป็นเกราะป้องกัน สิ่งเหล่านี้ก็จะเกลาออก

ในมุมมองของผม การขัดเกลาเกิดขึ้นได้ แต่ไม่ได้เกิดจากการปฏิเสธสิ่งใดๆ ในชีวิตที่เราเป็น มันคือการยอมรับว่ามันมีอยู่ แต่ไม่ต้องไปทำอะไรกับมัน

แล้วถ้า'สิ่งที่มีมันมีอยู่' มีมากขึ้นเรื่อยๆ ละ ก็ไม่ต้องทำอะไร ก็เห็นมันต่อไปอย่างนั้น

มันมีมากขึ้นได้ แต่เราก็ต้องมีพื้นที่ในการยอมรับมันมากขึ้นด้วย ยกตัวอย่างครูบาอาจารย์ ก็จะมีคนประเภทหนึ่งเป็นนักเผยแผ่ฯ อยากจะทำกิจกรรมเยอะๆ อยากไปเยอะๆ ลักษณะนี้จะเรียกว่าเป็นพลังของความโลภแบบหนึ่งก็ได้ แต่ด้วยความที่เขามีสพื้นที่ให้กับมันมาก คือรู้ตัวว่ามีแนวโน้มตรงนั้นอยู่ เขาก็จะสามารถทำอะไรได้มากจริงๆ แต่เขาก็รู้ตัวว่าถ้าเกิดมันไม่สำเร็จอย่างที่เขาคาดต้องการ ไม่ได้อย่างที่เขาคาดหวัง เขาก็จะไม่ทุกข์ไปกับมัน แต่เขาก็ทำเยอะต่อไป

ทางวัชรยาน⁶ ถึงได้พูดถึงเรื่องการแปรเปลี่ยนพลัง คือถ้าเรามีพื้นที่เยอะ เราก็จะรับพลังเข้ามา และแปรเปลี่ยนไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ ทำสิ่งที่เป็นพุทธกิจได้อย่างมีพลังมากขึ้น วัชรยานจึงพูดว่ากิเลสทุกตัวยังเราเข้าใจมันได้มากเท่าไร เรายังสามารถจะแปรมันเป็นพลังในการดำเนินชีวิตมากยิ่งขึ้น และถ้าเรามีพื้นที่ของความรู้อยู่จริงๆ มีความรู้เท่าทัน เราก็ไม่ต้องไปบอกหรือแยกเลยว่าคุณดีหรือไม่ดี

แต่สุดท้ายคนที่จะปฏิบัติ ไม่ว่าจะวัชรยาน มหายาน เถรวาท (หินยาน) คุณต้องมองเห็นได้หมดทุกอย่าง การมองเห็นโลกนี้ไม่ใช่มองเห็นแค่สิ่งเดียว แต่คุณต้องสามารถจะมองเห็นทั้งแง่ความคิดที่ตรงไปตรงมาของมัน แ่งที่โหดร้ายของมัน แ่งที่สวยงามของมัน แ่งที่มันเป็นไปได้หมด

คุณคิดว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่'โดดเดี่ยวมาก'ไหม

โดดเดี่ยว- เราอาจพูดภาษาแบบนี้ก็ได้ โดดเดี่ยวมากๆ คือเราเป็นคนเดียวเราก็ไปคนเดียว ทุกอย่างมันก็ชั่วคราวหมดเลยทุกอย่างมันเป็นภาพความฝันทั้งนั้น แต่ฝันอาจจะยาวหน่อยจนเราคิดว่ามันเป็นความจริงแท้ ยั่งยืน เป็นอมตะ จริงๆ แล้วมันก็เป็นแค่โลกที่เราเกิดมาแล้วเราก็ใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ แล้วมันก็ผ่านไป ทุกอย่างก็เกิดแก่เจ็บตาย มันเปลี่ยนแปลงไปเสมอ ทั้งหมดคือการเปลี่ยนแปลง โลกเปลี่ยนแปลง คนก็เปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรที่เป็นที่พึ่งได้ พุทธศาสนาก็บอกไว้ว่าอย่างนั้นว่าไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ อย่างการรับไตรสรณคมน์ คือการที่เราตระหนักว่าไม่มีที่พึ่ง ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปตลอด และมันเศร้ามากที่เราว่าในชีวิตนี้เราไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ แล้วอะไรล่ะที่เป็นที่พึ่ง ก็คือพุทธะ ธรรมะ สังฆะ

พุทธะก็คือธรรมชาติของการตื่นตรงนั่นละ อยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าคุณ ธรรมะก็คือสิ่งที่เป็นไป สังฆะก็คือเพื่อนร่วมทาง แต่ก็เป็นเพื่อนร่วมทางเท่านั้น มันไม่มีใครที่คุณพึ่งพิงได้หรอก

ผมว่าไม่ใช่ว่ามันโดดเดี่ยวมากหรอก มันเศร้าๆนะ ไม่เศร้าหรือเมื่อตระหนักถึงความจริงแบบนี้ แต่ขณะเดียวกันถ้าเราเข้าใจแล้วอยู่กับมันได้จริงๆ มันจะเป็นอะไรที่- โอ้โฮ สุดยอดมาก เพราะเราจะเต็มทีกับมันในแต่ละขณะ แล้วมันก็จะเป็ศาสนาที่เต็มไปด้วยความรัก เต็มไปด้วยมิตรภาพ เต็มไปด้วยความรื่นรมย์ เต็มไปด้วยความเข้าใจ เต็มไปด้วยความจริง เพราะทุกอย่างมันขึ้นอยู่กับเรา ตรงนั้น เดี่ยวนั้น มันมีพลังมาก ยิ่งเวลาที่เรารู้จักมิตรภาพ เจอคนที่เข้าใจ และคนที่เดินทางร่วมไปกับเรา ใ้มันมีความสุขมากเลยนะ

6. วัชรยาน เป็นชื่อที่ใช้เรียกรูปแบบของพุทธศาสนาแขนงหนึ่งซึ่งอกงามในประเทศทิเบต ภูฏาน และบางส่วนของอินเดียอย่างลิกซิม และลาดัก แต่โดยแก่นเนื้อหาววัชรยานหรือยานเพชร เป็นส่วนหนึ่งของการอธิบายมรรควิธีในรูปของไตรยาน อันได้แก่ ทัศนา มหายาน และวัชรยาน • หินยาน หรือชั้นต้น ที่ผู้ปฏิบัติได้รับไตรสรณคมน์ ละจากความหวังและการยึดมั่นที่มีต่อโลก • มหายาน หรือชั้นกลาง ที่ผู้ปฏิบัติมีจิตที่ฝึกแล้วกลับมามีสัมพันธ์กับโลก ละวางจากเส้นแบ่งระหว่างตนเองกับผู้อื่น • วัชรยาน ถือเป็นขั้นปลาย ที่ผู้ปฏิบัติละวางจากการแบ่งช่วงเป็นสองของการยึดมั่นทางความคิดทั้งปวง เปิดรับพุทธอารมณ์ ทุกความรู้สึก ทุกผู้คน และทุกประสบการณ์อย่างไม่ตัดสิน • ในทางปฏิบัติ ยานทั้งสามจะเกี่ยวพันกันและกัน ส่งผลให้เกิดเป็นจิตใจอันมั่นคง เปิดกว้าง และอ่อนโยน ไม่หวั่นไหว ของผู้ฝึกฝน -วิจิตร พานิช



ผมว่าถ้าเราจริงจังและปฏิบัติด้วยความบริสุทธิ์ใจ ทั้งหมดเป็นเรื่องของการขัดเกลาและมองเข้ามาในตัวเรา ที่จริงในพุทธศาสนามีอยู่นะที่บอกว่า เมื่อคุณปฏิบัติธรรม ธรรมะก็จะคุ้มครอง ธรรมะจะจัดสรรทุกอย่าง ไม่ได้หมายถึงคุณจะไม่มีความสุขกับทุกอย่าง แต่หมายถึงทุกขั้นตอนในกระบวนการนั้นเป็นเรื่องที่คุณสามารถเชื่อมั่นได้ การปฏิบัติธรรมจะทำให้เราสอดคล้องกับความเป็นจริงในชีวิตมากขึ้นเรื่อยๆ เราเชื่อมั่นได้ว่าทุกอย่างจะมีการคลี่คลายไปตามครรลองของมัน ถ้าเรามีความจริงใจในการขัดเกลาตัวเองจริงๆ **ทุกวันนี้ได้อ่านหนังสือธรรมะที่มีอยู่ลินแผงบ้างหรือเปล่า**

มันก็ต้องอ่านอยู่แล้วใช่ไหม เหมือนเราจะไปวิจารณ์ใครเขา เราก็ต้องรู้จักเขาด้วย ผมรู้สึกว้า- ไม่มีอะไรผิดอะไรถูกหรือก็คืออย่างหนังสือธรรมะต่างๆ หากคนเขาชอบแบบนี้ เขาก็ต้องลองปฏิบัติจริงตามแนวที่เขาชอบหรือเชื่อแล้วเขาก็จะเป็นแบบนี้ แต่เขาก็ต้องรับเสียงสะท้อนจากคนอื่นด้วยนะ ผมถือว่าฟีดแบ็กเป็นเรื่องสำคัญ เพราะมันทำให้วงจรของปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ มันไปด้วยกันได้ เพราะถ้าคุณไม่รับฟีดแบ็ก คุณก็จะติดอยู่ในวงของคุณ จะกลายเป็นอัตตาของคุณ เป็นกำแพงที่ปิดในการเรียนรู้ แต่ถ้าวงจรมันยืดหยุ่นเปิดรับ

ตลอดเวลา มันก็จะเป็นพลังของการตื่นที่ทำให้ชีวิตการเดินทางภายในของคุณสั้นใหญ่ สิ่งสำคัญที่สุดคือคนเราต้องเป็นในสิ่งที่เราเป็น การบอกกล่าวก็อาจมีบ้าง แต่การสอนคนตรงๆ ผมว่าเป็นวิธีการที่ให้ผลน้อยที่สุด มันต้องทำให้เห็น และสิ่งที่ดีที่สุดคือให้เขาลองทำเอง ผมว่าธรรมะหรือคำสอนมันไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาจารย์ แต่ขึ้นอยู่กับตัวคุณเอง หากใครที่คุ้นเคยไปฝากความหวังในชีวิตหรือจะไปเอาอะไรจากเขาไม่ได้ **แต่ในขั้นเริ่มต้น คนทั่วไปย่อมต้องแสวงหาครู หาผู้รู้ หาสำนัก หรือแม้แต่หาตำราเพื่อเป็นเครื่องช่วยนำทางก่อนในระดับหนึ่ง**

ใช่ แต่เราควรมีจุดที่เราจะลงลึกและสะท้อนให้ตัวเราเห็น - ไม่ใช่บอกว่าคนนั้นก็ดี คนนั้นก็ดี ขอลองไปเรื่อย บางทีมันก็อาจเป็นแค่ข้ออ้างของตัวเอง ผมว่าก็เหมือนความสัมพันธ์นะ คือการมีพันธสัญญาต่อกันๆ หนึ่ง แบบ- โห อยู่กับคนนี้ทั้งวันจากรักมากจนกลายเป็นเบื่อ มันก็เห็นตัวเราหมดพันธสัญญาที่เราไว้กับคนๆ หนึ่งแล้วเขาสะท้อนให้เราเห็นโลกทั้งโลก มันลึกไ้ และเราต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ กับสิ่งที่เราเป็นด้วย ไม่ใช่การหาที่พึ่งหรือหาครูที่สมบูรณ์แบบ คำถามมีอยู่ว่าคุณสัมพันธ์กับความทุกข์ของคุณจริงๆ หรือยัง ศิโรราบจริงๆ หรือยังว่าชีวิตของคุณมันเป็นแบบนี้

บางครั้งอาจคล้ายศิโรราบต่อความทุกข์แล้วนะ แต่ลึกๆ ก็มี'ลูกฮึด'ขึ้นมา

ใช่ คนมาปฏิบัติธรรมหรือสนใจศาสนา มีลูกฮึดอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ ลูกฮึดนั่นคืออะไรรู้มั๊ย ลูกฮึดก็คือตัวตนของเราเอง ที่อยากจะหลุดไปจากความทุกข์ที่เรามี หลุดไปจากสิ่งที่เราเป็น หลุดไปจากตัวเอง คือเราไม่อยากเป็นตัวเอง (เน้นเสียง) แต่คุณต้องเผชิญหน้ากับตัวเองนะ ทั้งหมดคือชีวิตของคุณ คือการที่คุณเข้าใจชีวิตของคุณ และถ้าคุณยังมีความหวังของการไปนิพพาน การไปสู่ที่ที่ดีกว่า คุณยังมีความหวังของการบรรลุธรรม อะไรที่มันไปจากสิ่งที่มันเป็นอยู่ตรงนี้ ว่าง่ายๆ ความจริงคือคุณต้องไม่คาดหวัง ไม่มีความหวังอะไรทั้งสิ้น

ผมว่าคนที่สนใจหรือจะเดินทางด้านนี้จริงๆ เรามักจะเริ่มต้นจากปลายที่ผิด เหมือนตอนแรกคนเราน่าจะเริ่มดูที่ตัวเองก่อนว่าเรามีข้อจำกัดอะไร มีความทุกข์อะไร แล้วอยู่กับความทุกข์หรือความโหยหวนนั้นสักระยะหนึ่ง จนเราชัดเจนว่าเราต้องการอะไรก่อนที่เราจะไปหาครูบาอาจารย์หรือคนที่จะมาแนะนำเรา แต่คนมักเหมือนกับว่าฉันต้องการสิ่งที่ดีที่สุด ฉันต้องการความสุข ฉันต้องการนิพพาน ฉันต้องการบรรลุธรรม แล้วก็ไปหาคนที่จะมาให้คำตอบหรือทำตรงนี้ให้ตัวเอง มันเหมือนกับว่าเรา- bypass หรือ

เรียกว่า Spiritual Bypassing⁷⁾ เพราะโลกที่เรามอง ทุกอย่างมันก็มาจากสิ่งที่เราเป็น ถ้าเรามีข้อจำกัด มีเกราะ มีแว่นตาใส่อยู่แบบนี้ แล้วเราก็ไปเที่ยวหาคนที่จะมาช่วยทำให้โลกเราว่างสดใสหน่อย แทนที่เราจะมองว่าการปฏิบัติธรรมคือการมองเรื่องจิตวิญญาณ เรื่องด้านใน มันเลยกลายเป็นว่าเราคิดว่าคนอื่นจะมาแก้ไขอะไรให้เราได้ แต่เราไม่แก้เอง เราไม่ดูตัวเองว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ มันเหมือนเราไปมุ่งสู่ผลลัพธ์ปลายทางมากกว่าการเริ่มต้น มากกว่ากระบวนการเรียนรู้

อย่างนั้นการปลีกวิเวกไปปฏิบัติธรรมหรือเข้า Retreat Course ถือเป็นสิ่งจำเป็นไหม

แน่นอน ในบางครั้งเราจะบอกว่าการทำงานคือปฏิบัติธรรม เราปฏิบัติธรรมได้ทุกขณะ ล้างจานก็ได้ พุดคุยอยู่กับคนก็ได้ ก็ใช่ (ตวัดเสียงสูง) อันนั้นมันเป็นอุดมคติ แต่บางครั้งคุณสะสม‘ของเก่า’ไว้เยอะมาก แล้วมันก็เป็นปม เป็นปัญหา เป็นความเก็บกดอะไรในตัวเอง แล้วเราไม่เคยมีเวลาที่จะทำงานกับมัน ให้พื้นที่กับสิ่งที่เราเก็บไว้จริงๆ ผมว่าในจุดนั้นคนเราควรมีเวลาให้ตัวเองบ้าง แบบไปเข้าโรงเรียน มีคอนเทนเนอร์ที่คุณจะได้สำรวจตัวเองโดยที่ไม่ต้องกังวลกับเรื่องภายนอกมากมาย ถือเป็นสนามทดลองให้คุณลอง- ถ้าเปรียบเป็นต้นไม้ แต่คุณยังไม่แข็งแรง คุณเจอพายุตลอดเวลา มันก็โค่น คุณลองกลับมาอยู่ในกระถางบ้าง ในเรือนเพาะชำบ้าง และลองใคร่ครวญจริงๆ ว่า ธรรมชาติการเติบโตที่แท้จริงของเจ้านั้นเป็นแบบไหน เราเป็นเมล็ดพันธุ์แบบไหน เราต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบไหน แล้วคุณก็ใช้เวลาในการเติบโตแบบนั้นบ้างระยะหนึ่ง ซึ่งในระยะแรกผมถือว่ามันจำเป็น มันสำคัญมากเหมือนกันนะ ถ้าคุณยังไม่เข้มแข็งพอ คุณต้องมี retreat คุณต้องมีการดูแลตัวเองที่มากพอระดับหนึ่ง ก่อนที่คุณจะไปเจอความ

จริงเช่นคลื่นลมพายุโหมกระหน่ำกระแทกเข้ามา

แต่คุณก็ต้องจำไว้เสมอว่า retreat มันเป็นสนามทดลองนะ มันเป็นกระถาง ยังไม่ใช่ผืนดินที่แท้จริง ผืนดินที่แท้จริงมันเต็มไปด้วยวัชพืช แมลง ทุกอย่าง มันไม่ได้มีคนมาคอยดูแลหล่อเลี้ยงให้คุณเติบโตในกระถาง มารดน้ำพรวนดินเราตลอดเวลา

เทคนิคหรือความรู้จากการปฏิบัติธรรมจะถือเป็นไกด์ในการใช้ชีวิต‘นอกกระถาง’ได้ไหม

ไม่ได้ ประสบการณ์มาก่อน คือถ้าคุณมาคิดว่า- หรือรู้อยู่แล้วว่าเทคนิคจะไกด์คุณไปทางไหน คุณก็จะไปตามทางที่คุณคิดตลอด ไปด้วยความคิด ผมว่าทุกคนมีความลับสันมีความขัดแย้งในตัวเองหลายๆ อย่าง



ความจริงมนุษย์เรามีความพยศ มีนิสัย มีพลัง มีความตื่นอยู่ในตัวเอง ดังนั้นสิ่งที่เรากลัว สิ่งที่เรากาดหวัง สิ่งที่เรตัดสิ้นตัวเอง เป็นผลจากความกลัวหรือความกลัวกลับในความเป็นตัวเรา หรือคนอื่นกาดหวังในตัวเรา มันทำให้เราข้องลง ทำให้เรารู้สึกว่าถ้าแบบนี้แบบนี้ปิด



มันมีคนบอกเราเต็มไปหมด หนังสือธรรมะก็บอก ครูบาอาจารย์ก็บอก เพื่อนก็บอก เรารู้หมดละว่าอะไรถูกอะไรผิด แต่ถามว่าสิ่งที่เราจะบอกเราจริงๆ คืออะไร มันคือประสบการณ์ของเราเอง

สิ่งที่ผมชอบอย่างหนึ่งในการอบรมของผม คือมันเป็นลักษณะที่ว่าคุณทุกคนเป็นนักรบ เป็น warrior จริงๆ ทุกคนมีส่วนร่วมในกระบวนการการเดินทางด้านในด้วยกันทั้งหมด ทุกคนปฏิบัติเองแล้วเราก็มาแชร์กัน ผมว่ามันเป็นสิ่งชะงะของคนที่ปฏิบัติธรรมจริงๆ การที่เขาได้สัมผัสผัสพื้นที่แบบนี้ เราได้ empower เขาให้เขาเห็นว่าทุกอย่างมันต้องเรียนรู้ และมันจะบอกเขาเองว่านั่น

เหมาะกับเขาหรือเปล่า เวลาผมจัดภาวนา ผมจะทดลองว่า ถ้าคุณเป็นคนกดขี่อารมณ์ คุณลองแสดงอารมณ์ออกมาสิ ถ้าคุณเป็นคนแสดงอารมณ์ตลอดเวลา คุณลองควบคุมอารมณ์คุณสิ ถ้าคุณพูดมาก คุณลองพูดน้อยสิ คุณไม่พูดเลย คุณลองพูดมากสิ คุณมีกฎเกณฑ์ตลอดเวลา คุณลองไร้กฎเกณฑ์สิ คุณไม่มีระเบียบเลย คุณลองกำหนดวินัยสิ ทั้งหมดมันคือการสำรวจไปในชีวิตของเราว่าเราสามารถข้ามพ้นไปได้

การปฏิบัติธรรมทำให้เราเห็นนะว่ามันมีรูปแบบบางอย่างในตัวเรา- ก็เราทำอะไรมาบ้างแล้วละทั้งชีวิต ถึงจุดหนึ่งของการภาวนาจะทำให้เห็นว่ามันเป็นรูปแบบในตัวคุณเลย และคุณต้องมีพื้นที่ให้กับการสำรวจจริงๆ ว่า เอ๊ย ถ้ามันเป็นแบบนี้ละ มันเป็นการเปิดโอกาสให้ค้นพบตัวเอง

-ผมขอถามหน่อยสิว่า คุณเป็นคนกลัวเจ็บหรือเปล่าละ

ค่อนข้าง- มาก

กลัวผิดหรือเปล่าละ

ไม่กลัว

ผมว่ากลัวเจ็บนั้นมันเป็นเรื่องสำคัญ มันทำให้เราไม่ยอมมีประสบการณ์ เราจะขอละที่เราไม่ปลดปล่อยหน่อย เมื่อเรามีจุดนี้ปุ๊บแล้วเราเดินทางไป เราก็ค่อยๆ เชื้อองลงเรื่อยๆ เพราะเราไปมองว่าสิ่งที่มันเป็นความหมิ่นเหม่ หรือพาเราไปที่ประสบการณ์จริงๆ มันจะเป็นเหมือนสิ่งที่มาทำร้ายเรา เราก็คงจะยิ่งถอยไปเรื่อยๆ ยิ่งอายุมากขึ้นก็ยิ่งถอย เราจะเป็นคนที่คุณเชื่อ คุณเข้าใจทุกอย่าง แต่พอลงมาเข้าใจอะไรจริงๆ บ้าง ไม่เข้าใจหรอก เราเข้าใจด้วยความคิดที่มาจากความกลัวทั้งนั้นเลย แล้วเราก็จะเซฟตัวเองไปแบบนั้น

แต่บางทีหากคนเราเคย‘เปิด’มากๆ เคยคลุกกับประสบการณ์บางอย่างมาแล้ว รู้รสชาติมาแล้ว ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องกลัวเจ็บ ไม่อยากเจ็บอีก และก็ช่วยไม่ได้ที่จะข้องลงโดยปริยาย

ก็ใช่ แต่ผมว่าคนเราไม่ควรเชื่องนะ เราอาจมีความเข้าใจบางอย่างมากขึ้นได้ แต่เราไม่จำเป็นต้องข้องลง ผมว่าเรื่องนั้นมันเป็นเรื่องที่น่าสนใจ เพราะว่าบางทีเราเปิดใจของเรา การที่เราอ่อนไหว เราจะรับรู้รายละเอียดในโลกได้มากกว่าคนอื่น เวลาเราสุขก็สุดๆ เวลาเราทุกข์เราก็กเจ็บ มันทำให้เราสั้นไหว แล้วคนอื่นอาจจะบอกว่า เอ๊ย- ไม่ได้แล้ว เวลาทุกข์คุณก็ทุกข์ขนาดนั้น ดังนั้นคุณต้องปิด ต้องลดความเปราะบางของตัวเองลง กลายเป็นว่าคุณก็อาจจะเพิ่ม

7. Spiritual Bypassing เป็นคำที่ประดิษฐ์ขึ้นโดย จอห์นเวลวูด (John Welwood) นักจิตวิทยาชาวตะวันตก ศิษย์คนหนึ่งของ เซอเกียม ตรุปะ เพื่อใช้อธิบายปรากฏการณ์กับดักทางจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นในสังคมของผู้ปฏิบัติธรรม-อ้างอิงจากบทความ ‘Spiritual Bypassing - มายาภาพจิตวิวัฒน์’ โดย วิจักขณ์ พานิช ตีพิมพ์ครั้งแรกใน www.budpage.com

เกราะมากขึ้น ป้องกันตัวเองมากขึ้น

การที่เรามาเรียนรู้การฝึกตัวเอง มัน เป็นคำถามมันเป็นมุมมองเลยว่า เราฝึกเพื่อ ที่สุดท้ายเราจะเป็นตัวของตัวเอง เราฝึกที่จะ เผชิญโลกในแบบที่เป็นของเรา หรือเราจะ มองว่าการที่เราเป็นแบบนี้มันไม่ถูก แล้วเรา จะเจ็บ แล้วเราปฏิบัติธรรมเพื่อให้ตัวเอง เชื่องลง เหมือนลวดดกริบบางอย่างในตัวลง ผมว่าการที่คนเราเป็นอย่างที่เขาเป็นจริงๆ ตระหนักว่าพลังของตัวเองศักยภาพของตัวเองเป็นแบบนี้ สิ่งที่เราสัมพันธ์กับโลก สิ่ง ที่เรา passionate กับโลกนั้นเป็นยังไง ถ้าเรา ตระหนักตรงนี้จริงๆ มีความเปิดรับกับสิ่ง ต่างๆ ที่เข้ามา แล้วเราปฏิบัติธรรมด้วย เรา ก็ยังเป็นตัวของตัวเองอยู่ในแบบนี้มันได้ด้วย

ผมมองว่าท้ายๆ ings ที่ให้เราฝึกเรื่องของ การที่เราสามารถที่จะอยู่กับหัวใจที่เปราะ ของเรา เจ็บก็เจ็บ สุขก็สุขโดยที่เราอยู่กับมัน ได้ โดยที่เราไม่ต้องไปฟังเสียงจากภายนอก ตรงจุดนี้ ings ที่สั่งชะงะจึงจำเป็นต้องมี มี ักลยณมิตรเดินทางไปกับเรา คนที่เชื่อมัน ในประสบการณ์แบบนี้แล้วเดินทางไปด้วย กัน มันทำให้มีพลังที่เราจะ 'เปิด' ต่อไป เรา จะเป็นคนแบบนี้ต่อไปได้ โดยที่ไม่รู้สึกที่เรา แปรลกแยกแล้วเราต้อง 'ปิด'

จะว่าไปมันก็ไม่ง่ายอยู่ดีที่จะรู้ว่า 'เปิด' แต่ไหนพอดี แบบนี้สุดโต่งไปไหม หรือ บ่อยครั้งที่คนเรารู้เท่าทัน' แต่ก็ทำ อะไรไม่ได้เลย ซึ่งนั่นยิ่งทำให้รู้สึกแย่ เข้าไปใหญ่

การที่ใครสักคนมี passion กับโลก กับ คนอื่น มันควรแสดงออกไปให้โลกรู้ แต่ แน่นนอนว่าเวลาเราแสดงออกไปมันย่อมมี เสียงสะท้อน บางทีอาจจะท่อนกลับมาว่า มันเกินไป มันอย่างนั้นอย่างนี้ เราก็จะเริ่ม ลังเล สงสัย ไม่แน่ใจ ยิ่งถ้าฟีดแบ็กนั้นทำให้ เราเจ็บปวด แต่เราไม่ควรหยุดทำอะไรเพราะ ไปคิดว่ามันไม่ดี หรือเพราะมันทำให้เราเจ็บ ทุกคนต่างก็มองหาดุลยภาพของตัวเอง แต่ มันไม่ใช่การที่มีใครมาบอกเรา เราต้องลอง เองเพื่อที่จะค้นพบว่าอะไรที่เหมาะสมกับเรา คือสมดุลในการดำเนินชีวิต ในการดำรงตน ที่สมดุลทั้งกายและใจ เราจะรู้สึกว่าแบบ นี้คือทางสายกลางของเรา แบบที่คุณรู้สึกว่า เป็นตัวของตัวเอง

ผมประทับใจมากถึงสิ่งที่อาจารย์ของ ผมเขาพูดถึงตอนเรียนที่นาโรปะ เขาบอกว่า การมาเรียนที่นี้มันเป็นการที่เรา unfold ชีวิตตัวเอง คือทุกคนมีสิ่งที่ เป็นตัวเองอยู่ แล้ว แต่ขอให้คิดเผยออกมาด้วยความมีใจ และละเอียดอ่อนกับสิ่งที่เราเป็น สิ่งที่เรา

เป็นจริงๆ มันไม่ได้มีอันตรายต่อโลกหรือเรา เองเลย เพียงแต่เราเชื่อมั่นว่านี่คือสิ่งที่เรา เป็นจริงๆ แล้วเราจะมีรายละเอียดอ่อน มี ความอ่อนโยนมากขึ้น และเราก็จะสามารถ รับในสิ่งที่คนอื่นเขาเป็นได้ เพราะเรารู้ว่าเรา เป็นแบบนี้ แล้วเราก็เปิดพื้นที่ให้กับทุกอย่าง

อีกประเด็นเขาพูดทำนองว่า กระบวน การที่เรามาเรียนที่นาโรปะคือการมาฝึก ภาวนา มันคือการ rewild เพราะความจริง มนุษย์เรามีความพยศ มีนิสัย มีพลัง มี ความตื่นอยู่ในตัวเอง ดังนั้นสิ่งที่เรากลัว สิ่ง ที่เรากลัวหว้ง สิ่งที่เราตัดคิดตัวเอง เป็นผล จากความกลัวหรือความกลัวในความเป็น ตัวเรา หรือคนอื่นคาดหวังในตัวเรา มัน ทำให้เราเชื่องลง ทำให้เรารู้สึกว่าทำแบบนี้ แบบนั้นผิด อย่างบางคนมีความสนใจเชิงขี ้เราก็ไม่ควรไปตัดสินเขาว่าหมกมุ่นหรือผิด เพราะมันก็เป็นสิ่งที่เขามี passion จริงๆ แต่ท้ายๆ ings ที่จะทำให้คุณ rewild อย่างที่ คุณเป็นและได้แสดงพลังตรงนั้นออกมาด้วย ความนุ่มนวล ด้วยความรู้ตัวจริงๆ ว่าทำ อะไรอยู่ รู้ตัวว่าเป็นแบบนี้ แล้วนำสีสันตรงนี้ ออกมา ผมว่าการที่ได้เห็นคนแต่ละคนเป็น ในสิ่งที่เขาเป็นจริงๆ มันดูสวยงาม

ผมมองว่าทุกคนมีชีวิต ทุกคนบาดเจ็บ ทุกคนก็มีแผล แต่เรายอมรับว่าเราเป็นแผล แล้วเราก็ดูแลมัน ตระหนักถึงมัน เวลาเรา ทำอะไร เราคาดหวังผลที่มันเกิดขึ้นไม่ได้ แต่มันจะเกิดกระบวนการด้านในของเราขึ้น มา คือเราทำเพื่อทำ ไม่ไปคาดหวังอะไร ทั้งสิ้น ทุกคนทำได้หมด ไม่ว่าจะ เป็นพระ เป็นโยคี คนชายเขาก๊วย ขอให้เขาเป็นใน สิ่งที่เขาเป็นอย่างอ่อนโยนและละเอียดอ่อน ก็พอ

ฟังแล้วนำไปเกิดใหม่หรือไปวชดีใหม่นี้ (ตอนนี้ตามจริงเสียงฝนดังมาก เทปแค่ รำพึงเบาๆ กับตัวเอง ไม่ได้คิดจะถาม)

พูดอะไรนะ (หัวเราะ) จะเกิดใหม่ก็เกิด ตอนนี้เลย เราเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา แล้วจะไปวชอะไร ก็เป็นแบบนี้แหละ เป็น หมือนนี้แหละ (หัวเราะ) ผมว่าการปฏิบัติ ธรรมของฆราวาสนี้ต้องถูกปลุกกลับมา อย่า ไปรู้สึกด้อยว่าต้องไปวช ผมว่าการเป็น ฆราวาสแล้วบรรลุธรรมนี้สุดยอด เข้าใจถึง หัวใจของตัวเอง และยังเป็นแรงบันดาลใจ ให้คนอื่นได้ด้วย

ทุกวันนี้คุณยังมีความทุกข์เรื่องอะไร อยู่บ้าง

ผมก็คงเหมือนทุกคนที่ยังมีปัญหา มี เรื่องส่วนตัวที่ไม่มีทางออก หรือไม่มีข้อแก้ไข แต่ทุกอย่างมันทำให้ผมรู้สึกว่า เฮ้ย อยู่นั่น

อยู่บนตึ้นไว้อยู่ ก็ยังมีความทุกข์เหมือนคนทุก คน แล้วเราก็ใช้การภาวนาที่จำเป็นต่อชีวิต จริงของเรา

ตลอดเวลาที่ผมกลับมาเมืองไทยสอง ปี มีบางคนถามว่า ทำไมวิจักขณ์ภาวนา แล้ววิจักขณ์ยังดูเศร้าตลอดเวลา ก็เพราะ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตผม ถามว่าเรื่อง นี้จะหายไปจากชีวิตผมไหม ก็ไม่หายไปไหน หรอก แล้วถ้าถามผมว่าผมเสียใจไหมที่ผมมี ความเศร้าอยู่ตลอดเวลา ผมไม่เสียใจหรอก มันเป็นชีวิตผมนะ อย่างการมีลูก ผมก็ ต้องรับลูกเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตผม ผม ดีใจที่ผมมีเขา แต่ผมเสียใจที่ผมไม่สามารถ จะได้อยู่กับเขา

ผมคิดว่าเหตุการณ์เหล่านี้เป็นพร อันศักดิ์สิทธิ์สำหรับผมมาก ตอนผมจะกลับ มาเมืองไทย ผมคิดว่าผมมีความรู้มี ประสบการณ์ต่างๆ แต่อาจารย์ของผมเคย ฝากถามผมว่า วิจักขณ์-ยุ่นะเก่งมากเลยนะ ยูมีความเข้าใจ ยูนะมีพรสวรรค์มาก แต่ยู ยังไม่เคยเจอความทุกข์จริงๆ ว่ามันเป็นยังไง ความทุกข์ที่ ยูสัมผัสได้ตลอดเวลาทุก ลมหายใจเข้าออก แล้วก็นอนหลับเมืองไทย ผมก็ขอว่า ถ้าผมไม่เคยเจอความทุกข์ ผมก็ ขอเจอสักครั้งหนึ่ง และผมรู้สึกว่ามันก็เป็น blessing ที่ส่งมาถึงผม เรื่องลูก- มันเป็น สถานการณ์ที่ผมไม่มีทางออก คือเขาเข้ามา ในชีวิต เขาไม่ได้นำความทุกข์มาให้ผมนะ ความทุกข์มันเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยต่างๆ ผมรักลูก ยิ่งไงเขาก็อยู่ในชีวิตเรา เราก็อยู่ใน ชีวิตเขาตลอดเวลา

ถ้าถามว่างานภาวนางานอบรมสำคัญ กับผมไหม สำคัญมาก (เน้นเสียง) มันเป็น ชีวิตจิตใจของผม แต่ถ้าถามผมว่าผมต้อง สละเวลาส่วนหนึ่งในชีวิตเพื่อเลี้ยงดูลูก ผม ทำได้ไหม ผมทำได้อยู่เปอร์เซ็นต์ แต่ผม ไม่มีโอกาส ผมก็เดินทางของผมต่อไป ใน เมื่อผมไม่มีโอกาส จะให้ผมมานั่งฟุ้งฟาย ตีอกชกหัวตัวเองก็คงไม่ใช่ ถ้าถามว่าทำไม คอร์สภาวนาที่ผมทำ ผมถึงมีแรงทำหนักหนา ส่วนหนึ่งผมทำเพื่อเยียวยาตัวเอง อย่างน้อย ที่สุดคือเราแชร์หัวใจของเราตรงนี้ให้คนอื่น ได้ และอย่างน้อยเยเซ - ลูกสาวของผมนัก ก็ทำให้ผมรู้สึกว่า ชีวิตจริงๆ นะมันเป็นอย่าง ไร เขาทำให้ผมได้เดินทางในเส้นทาง การภาวนาจริงๆ คือมัน 'จริง' มาก เขาทำให้ผม รู้สึกว่าการเดินทางด้วยใจที่เราประดับ- ประคองความรักตลอดเวลาพร้อมกับความ เศร้า- มันเป็นอย่างไร

คุณเคยพูดไว้ถึงความขัดแย้งที่มีกับ พ่อแม่ เมื่อตัวเองมีลูก คุณคิดว่าเข้าใจ

พ่อแม่มากขึ้นไหม

แน่นอน มันทำให้ผมเข้าใจมากขึ้นว่าความเป็นพ่อแม่เป็นแม่ก็ได้มีอะไรสมบูรณ์แบบ ทุกคนก็สืบสนได้เหมือนกันหมด เขาก็ทำดีที่สุดเท่าที่เขาคิดว่าควรจะเป็น แต่ผมว่าสิ่งหนึ่งที่ผมเห็น คือพ่อแม่หลายคนพยายามยึดยึดหรือสร้างสิ่งที่ตัวเองเรียกว่าสมบูรณ์แบบให้กับลูก ให้เขาไปตามสิ่งที่ตัวเองคิด แบบนี้กลับจะทำให้หลายๆ อย่างยิ่งสืบสนมากยิ่งขึ้น

แต่จะพูดว่าการที่ผมมีลูกทำให้ผมเข้าใจพ่อแม่มากขึ้น - ในบางแง่มุม ผมพูดตรงๆ ว่าผมยังไม่ถึงเวลานะ เพราะลูกผมก็เพิ่งอายุหนึ่งขวบ ลูกผมยังไม่ได้อิสระกับผม ลูกผมยังไม่ได้อ่านหนังสือ แต่ที่ผมพูดถึงคือจากที่ผมได้สัมผัสลูกในลักษณะของการให้ การเลี้ยงดูเขา โอบกอดเขา สัมผัสเขาคิดถึงเขา ผมมีประสบการณ์แค่หนึ่งปีที่ผมอยู่กับลูก เวลาที่อยู่กับเขาผมจะรู้สึกว่ามีสิ่งอื่นที่ผมต้องการมากไปกว่านี้ ซึ่งผมยังอยากจะทำ อยากจะเห็นการเติบโตของเขา-

ผมว่าเด็กเป็นมนุษย์ที่มีหัตถ์ศรัทธาจริงๆ passion ของเด็กหรือความต้องการของเขา มันบริสุทธิ์มาก ความบริสุทธิ์ของโลกโกรธหลงของเด็ก มันไม่มีความคิดปรุงแต่งอะไรเลย มันสวยงาม ผมคิดว่าถ้ามนุษย์เรามีความบริสุทธิ์ของโลกโกรธหลงเป็นพลังชีวิตแบบเด็กนะ มันจะไม่มีความจำเป็นต้องกำจัดทิ้งหรอก

หากไม่มีเหตุอย่างที่เราเล่า เดิมทีคุณเป็นคนเศร้าอยู่แล้วหรือเปล่า

ผมไม่รู้สักอย่างนั้น แต่เป็นคนที่ไม่เชิงนะ ถามว่าเศร้าหรือเปล่า - ก็อาจมีสวันเพราะมันเหมือนผมโตมาอย่างโดดเดี่ยว ผมมีพี่สาวอีกสามคน ผมเป็นน้องชายคนเล็ก พ่อแม่ผมเป็นหมอกทั้งคู่ และพ่อผมก็เป็นนักวิชาการที่มีชื่อเสียง - ผมอาจพูดเชิงติดสินนะ แต่จากประสบการณ์ที่ผมเจอ พ่อผมเขาเป็น workaholic และมันทำให้ผมรู้สึกว่าพ่อทำแต่งงาน ไม่ค่อยจะมีเวลาดูแลครอบครัวด้วยความรู้สึก การใช้เวลาร่วมกัน การพูดคุยกันมันน้อยมาก แม่ก็ทำหน้าที่ของแม่ดีที่สุดเท่าที่เขางานทำได้ คือช่วยดูแลลูก แต่แม่ก็เหนื่อย พี่สาวทั้งสามคนของผมนักโตมาในลักษณะที่คล้ายๆ กัน คือทุกคนโตมาด้วยความเก่ง ด้วยการเรียนที่มันเป็นมาตรฐานของครอบครัวผม ความใกล้ชิดและการพูดคุยกันค่อนข้างน้อย แต่พี่สาวสามคนเขายังเป็นผู้หญิงเหมือนกัน ผมโตมาในครอบครัวที่เหมือนคนจะมองดูว่าสมบูรณ์แบบนะ เก่งหมดทั้งบ้าน พ่อแม่ต้องเลี้ยงดีแน่ๆ เลย แต่

ลึกๆ มันมีความโดดเดี่ยวจากการที่เราไม่ได้สื่อสารกันมาก ผมไม่ได้ทำหน้าใครนะ แต่มันก็เป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้ผมเป็นแบบนี้

ทุกวันนี้ผมก็คิดว่าพ่อแม่หรือพี่สาวผม ทุกคนก็เป็นในสิ่งที่เขาเป็น ผมก็เป็นในสิ่งที่ผมเป็น ถามว่ามีความเศร้าไหมแน่นอน - คนทุกคนต้องการการสื่อสาร การรับฟัง ความใกล้ชิดในครอบครัว บ้านเราก็มีในระดับหนึ่ง แต่เป็นระดับในเชิงความคิด - ลึกๆ ผมก็คงมีความเศร้าอยู่

ทำไมคุณถึงเลือกเรียนวิศวะฯ

ความจริงผมอยากเป็นหมอ เพราะผมโตมาในสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาล และที่บ้านก็จะสอนให้เป็นคนมีคุณธรรม สอนให้เห็นแก่คนอื่นมากกว่าตัวเอง สอนให้ทำประโยชน์ให้คนอื่นมาตลอด โดยอาชีพหมอก็คือว่าเป็นอาชีพที่ดี ได้เจอคนเยอะ ได้เจอความเป็นจริงของชีวิต ตอนผมเป็นเด็กผมมองพ่อแม่เป็นฮีโร่ พ่อเก่งมาก ใครๆ ก็ต้องถามถึงพ่อเรา หมอวิจารณ์นี่คือสอบได้ที่หนึ่งประเทศไทยเลยนะ สมัยนั้นคนจะรู้จักหมดเลย พ่อบอกผมว่าให้เรียนสาขาวิทย์ ผมก็เรียนไปเพราะฟังพ่อ ออกมาเป็นอย่างพ่อ

ตอนนั้นเรียน ม.ปลาย เราก็วิทย์รุ่นนะ ก็อึดอัด เริ่มทะเลาะกับพ่อแม่มีปัญหากับพ่อ ก็รู้สึกทรมานมาก ไปไหนก็ต้องมีคนถามว่าเป็นอะไรกับหมอกิจการมันตลอดเลย เราก็ต่อต้านเขา ตอนนั้นผมอยากเรียนหมอที่ศิริราชมาก พ่อก็เรียนศิริราชอีก ผมก็ต้องไปเจอคำถามเดิมอีก เลยคิดว่าไม่เอาแล้ว ้วย ขอไปเรียนอะไรที่ไกลๆ จากพ่อ และได้เป็นตัวของตัวเองจริงๆ ผมก็เลยเลือกเอนทรานซ์คณะวิศวะฯ คาดหวังว่าเราคงได้เจอคนแปลกๆ ได้เจอคนร้อยพ่อพันแม่ - อาจจะถูกต่างก็จริง แต่ลงท้ายแล้วก็เหมือนกันนะ ตอนนั้นผมก็สืบสนนะ คือถ้าไม่เรียนไปตามครรลองเราก็ไม่รู้จะไปทางไหนต่อ แต่ผมก็คิดว่า กูขอลองดู ออกมาก่อน มาสูดอากาศบริสุทธิ์ แล้วลองเดินทางดูว่าจะทำอะไร มันก็อาศัยความบ้าบิ่นพอสมควรแบบลูกผู้ชาย อารมณ์แบบ- กูก็มีศักดิ์ศรีของกูเหมือนกัน แบบหนีออกจากบ้าน ไปนอนที่คณะก็ได้ ้วย กูไปหาตัวตนของกูเองก็ได้ ้วย

แต่ระหว่างไปหาตัวตน' ก็ยังขอตั้งพ่อช่วยอยู่ด้วยหรือเปล่า

ก็ถูกต้อง (ตวัดเสียงสูง) ก็ใช่ มันก็มีความลึกลับอยู่ในตัวเรา แต่เรารู้ว่าเราขอตั้งแม่ (หัวเราะ) ผมพูดไปแล้วนี่ผมว่าก็เหี้ยพอกันเลยนะ (หัวเราะ) คือเราเองเรียนมาตามเส้นทางตลอด เราก็ไม่ได้เคยสำรวจ

จริงๆ ว่าเราชอบอะไร อยากเรียนอะไร แต่พ่อแม่เรียนวิศวะฯ พ่อได้ทำกิจกรรม ผมรู้เลยว่าผมชอบเรื่องสังคม ชอบเรื่องการคุยกัน การถกเถียงกันเรื่องประสบการณ์ เรื่องแนวทางที่หลากหลาย มันชัดเจนมากตอนที่ทำค่ายเป็นหัวหน้าโพเจ็คต์ เราชอบอะไรที่มันไม่ตายตัว

หากไม่มีการตั้งคำถามกับชีวิตในช่วงวัยรุ่นอย่างที่เราเล่า คุณคิดว่ามันจะมี 'แรงส่ง' ให้คุณเป็นอย่างที่เป็นอย่างทุกวันนี้ไหม

ผมว่าไม่ ไม่แน่นอน ผมว่ามันเหมือนกับที่เราอยู่กับความสับสน อยู่กับความคาดหวังจากคนอื่น มันไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงแน่นอนที่มันเป็นแรงผลักดันให้เกิดการเดินทางแสวงหาสิ่งที่เราต้องการ ความเข้าใจตัวเราเองจริงๆ ผมว่ามันบีบคั้นมาก การที่ผมโตมาแบบนี้ มีครอบครัวแบบนี้ มีพ่อที่เก่งมาก ซึ่งมันไม่ได้เป็นอะไรที่แยเลยนะ ฟังผมแล้วอย่าไปรู้สึกอย่างนั้น คือมันเหมือนกับเราได้อะไรพร้อมทุกอย่าง เหมือนพ่อแม่สอนเราดีทุกอย่างด้วยความรักความเป็นห่วง แต่มันแค่ไม่ใช่ตัวเราทำนั่นเอง พ่อแม่ก็ทำดีที่สุดเท่าที่เขาทำได้ แต่มันเป็นแรงขับเคลื่อนทำให้ผมต้องการแสวงหาว่าสิ่งที่ผมต้องการจริงๆ นั้นมันคืออะไร โดยเฉพาะความสามารถที่จะเป็นตัวของตัวเอง มีแรงบันดาลใจที่จะดำเนินชีวิตที่มีประโยชน์ต่อตัวเอง และผู้อื่นจริงๆ ผมว่าผมมีตรงนี้ชัดเจน สมัยนั้นเพื่อนก็ถามผมว่า ไม่ได้อยากเรียนวิศวะฯ แล้วอยากจะทำอะไรละ ผมก็ตอบเขาไปว่า ผมว่าคนทุกคนอยากมีคุณค่า ผมก็อยากมีคุณค่าว่าผมเกิดมาเป็นผมแบบนี้แล้วมีคุณค่าต่อตัวเอง ตอนนั้น ต่อโลก

แรงขับเคลื่อนที่ว่าทำให้คุณเกิดความคาดหวัง หรือรู้สึกสุดโต่งกับการเลือกไปเรียนที่นาโรปะด้วยหรือเปล่า

ผมคิดว่าไม่ การไปเรียนนาโรปะไม่ใช่เรื่องสุดโต่ง แต่การเรียนวิศวะฯ จุฬาฯ นี่สิใช่ และผมได้เรียนรู้แล้วว่าการที่ผมไปสุดโต่งแบบนี้คือการเรียนวิศวะฯ จุฬาฯ ตลอดสี่ปีนั้นผมก็ทุกข์มาก เพราะมันไม่ใช่ตัวผมอย่างแรง มันอาจเหมือนเสียเวลานะ แต่ก็เป็นการใช้เวลาที่เอาได้มีประสบการณ์ตรงของเราเองว่า การที่เราชอบมันเป็นอย่างนี้ มีคนมาถามเหมือนกันว่าจะไปต่อโทต่อเอกด้านวิศวะฯ ที่เมืองนอกไหม ผมบอกว่าคุณพ่อแล้ว ผมต้องการหยุด เราเห็นพากันหมดแล้วว่าไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ และเราก็ไม่รู้สึกเสียตาย ตอนจบวิศวะฯ สิ่งแรกที่ผมตั้งใจเลยคือผมจะไปบวช



เพราะช่วงที่เรียนวิศวะฯ ผมก็กินเหล้า สูบบุหรี่ เมาๆ อยู่เพื่อนมายื่นใบรชัวร์ไปปฏิบัติธรรมที่ยุวพุทธฯ ให้ผม ผมก็คิดในใจอย่างที่เคยเล่าคือ จะไปฉีกหน้ากากคุณแม่สิริ กรินชัย (หัวเราะ) แต่พอไปทำจริงๆ เราก็มาพบว่า- ตายห่าละ ฎทำอะไรอยู่ จะไปต้านอะไรใคร เพราะเราไปพบว่ามันมีบางสิ่งบางอย่างที่อยู่เหนือความคิดของเรา ที่เราได้สัมผัสว่ามันมีธรรมชาติที่เราเชื่อมั่นในตัวเองได้ เราไม่จำเป็นต้องฟังเสียงภายนอก อย่างพอปฏิบัติเสร็จเขาให้ไปกราบพ่อ ผมก็กราบนะ เพราะความจริงผมไม่ได้พูดกับพ่อมาสี่เดือนแล้ว หลังจากนั้นความสัมพันธ์ก็ดีขึ้นมาก แต่ไม่ได้ดีพร้อมไปหมด ทุกวันนี้ก็ยังมีขัดแย้งบ้าง แต่เหมือนเรายอมรับสิ่งที่เขาเป็นได้มากขึ้น มันบึ่งขึ้นมามาว่า เราไปเปลี่ยนใครไม่ได้นี่แะะ พ่อก็ทำดีที่สุดเท่าที่เขาทำ เราก็น่าจะมีทัศนคติที่เป็นแบบของเราเอง เราจะไปต่อต้านเขาทำไม ทำไมเราไม่ดูใจของเราเอง

การไปเรียนนาโรปะจึงไม่ใช่แรงถีบ มันเหมือนกับผมคิดโรปะมากขึ้นว่าการขบถพ่อไม่ได้มีอะไรที่ดีขึ้นสำหรับผมเลย หรือผมจะต่อต้านเขาไปทั้งชีวิต เราก็ไม่ได้มีความสุขหรือค้นพบอะไรด้วยตัวเองเลย ผมเลยคิดว่าจะไปบวชก่อน คือเป็นความตั้งใจเลยว่าผมจะใช้เวลาอยู่กับตัวเองจริงๆ จะใช้เวลาทำความเข้าใจว่าผมต้องการอะไร อยากทำอะไร

ช่วงเวลาที่อยู่ที่สวนโมกข์เป็นช่วงเวลาที่มีศรัทธามาก ผมได้ค้นพบจริงๆ ว่าผมต้องการอะไร ชอบอะไร ผมภาวนา พอละจากภาวนาผมก็ไปเข้าห้องสมุด ผมมานั่งอ่านงานเขียนของอาจารย์ประเวศ (เวสี) อาจารย์สุลักษณ์ (ศิวรักษ์) อ่านงานของฟริตจอฟ คาปรา อ่านงานของฟูกูโอกะ อ่านงานอาจารย์ปวย อึ้งภากรณ์ อาจารย์ปรีดี พนมยงค์ อ่านประวัติศาสตร์เมืองไทย ผมสนใจเรื่องสังคม เรื่องการเปลี่ยนแปลง เรื่องกระบวนทัศน์ ซึ่งมันมีศรัทธามากตรงที่เหมือนธรรมะได้จัดสรรให้เราหมดเลย เราหยิบมาแต่ละเล่มมันเชื่อมโยงกันหมดเลย มันทำให้เราค้นพบว่าเราไม่ได้แปลกจริงๆ เว้ย มันมีอย่างนี้อยู่ เพียงแต่เราไม่ได้สนใจเรามาก่อน ทำให้เรารู้สึกว่า 'คนจริง' เหล่านี้มีอยู่ในโลก นี่ละคุณค่าของคน จากการอ่านที่ว่ามานันทำให้ผมเริ่มสนใจค้นหาในแนวนี้ ก่อนจะสึกผมก็เริ่มเขียนจดหมายไปปรึกษาคนโน้นคนนี้ว่า ถ้าเราสนใจแนวนี้แล้วออกไปศึกษาจริงจะมีแนวทางไหนบ้าง

ความจริงตอนแรกที่บวชผมก็เคยคิดจะไม่สึกนะ เพราะรู้สึกว่าความเป็นพระมีอิสระมาก อยู่แค่ไม่ถึงปี ผมรู้สึกว่าคุณค่าที่เราได้มันเยอะ-เยอะกว่าที่เราเรียนสี่ปีในมหาวิทยาลัยอีก ผมเข้าใจเลยว่าคำที่ว่าชีวิตคือการเรียนรู้ การเรียนรู้ด้วยตัวเองจากสิ่งที่เราชอบหรือสิ่งที่เราต้องการมันมีพลังมากกับการเปลี่ยนแปลงของเรา ผมก็คิดว่า

จะบวชไปเรื่อยๆ แต่พ่อแม่ไม่เห็นด้วยมากนัก คือไม่ถึงกับคัดค้าน แต่เขาก็ถามว่าแน่ใจหรือ อายุก็ยังน้อยนะ น่าจะออกมาเรียนหรือมารู้จักโลกให้มากกว่านี้ ถ้าวันหนึ่งเราอยากจะทำบวชแน่ๆ ค่อยกลับมาบวชอีกก็ได้

การไปเรียนที่นาโรปะ พ่อแม่เห็นด้วยไหม

ไม่เห็นด้วย ไม่สนับสนุน แต่ตอนนั้นผมยืนยันชัดเจนมาก ก็ยังดีที่อาจารย์สุลักษณ์ท่านก็ช่วยสนับสนุน แต่ตอนนั้นผมยังไม่รู้จักท่านเท่าไร และอาจารย์หมอประเวศซึ่งเป็นอาจารย์ของพ่อผมอีกที่ ท่านก็สนับสนุนให้ผมเดินทางสายนี้ พ่อผมก็เลยเหมือนกับโอ.เค. แต่เขาไม่รู้หรือกว่ามันจะเป็นยังไง ผมเองก็ยังไม่รู้เลย แน่นอนการไปนาโรปะก็มีความกลัว -กลัวจะเรียนได้หรือ แล้วมันจะดีจริงหรือเปล่า แล้วจะทำอะไรต่อ แล้วกูจะเอาอะไรกิน

พ่อไปเรียนนาโรปะแล้วได้คำตอบอะไรบ้าง

ไม่มี การไปเรียนนาโรปะไม่ได้ให้คำตอบอะไรแก่ผมเลย ช่วงผมไปเรียนแรกๆ ผมก็ไม่พอใจนาโรปะ แน่นอนที่มันมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมาก ได้เจอคนหลายคนที่ส่งผลต่อชีวิตผมมาก การเดินทางของผมที่นาโรปะเป็นการเดินทางที่ลำบากมาก มีความเจ็บปวดเกิดขึ้นเยอะ มีเหตุการณ์หลายๆ อย่างที่มันเสียดแทงผมเยอะมาก มี

หลายครั้งที่ผมอยากยอมแพ้ คิดว่าเรียนให้จบแล้วไปเรียนที่อื่นต่อ

ระหว่างเรียนผมก็กลับมาเมืองไทย ไปเข้ากลุ่มจิตวิวัฒน์⁸⁾ ผมก็ยังพูดถึงนาโรปะเหมือนเรามีข้อประทับใจมาก ๆ แต่ลึกๆ แล้วเรายังไม่ได้พอใจกับมัน มันเหมือนเราไปที่นั่นเพื่อจะเจออะไรบางอย่าง แต่เราก็กังไม่ได้เจอ พอกลับจากเมืองไทยผมไปเรียนต่อแบบเครียดมาก อะไรก็ไม่รู้บอกให้ผมรู้ว่าผมยังไม่เจอสิ่งที่ผมอยากเจอ ผมเลยมานั่งเปิดหลักสูตรของมหาวิทยาลัยทั้งหมดดูว่าเราไม่มีความหวังจริงๆ แล้วหรือวีย์ เพราะตอนแรกผมไปเรียนภาคสิ่งแวดล้อม ผมเลยอยากไปลองเรียนนอกภาคว่ามีอะไรบ้าง ตอนนั้นผมสนใจภาคศาสนา เลยคิดว่าลองดูสักตั้ง อยากรู้ว่าเขาเรียนพุทธศาสนาที่เมืองนอกกันยังไง

ผมนะเมื่อคิดมาตลอดว่า ให้กูนี้มาเรียนเถรวาท เรียนเป็นภาษาอเมริกัน เรียนกับฝรั่ง เฮอะ- (ยกไหล่เป็นเชิงเหยียด) เราก็มีศักดิ์ศรีของเราเหมือนกัน เราเรียนสวนโมกข์มา อาจารย์พุทธทาสของเราเก่งที่สุดในโลก ทั้งที่เราไม่เคยเจออาจารย์พุทธทาส พอเปิดดูหลักสูตรก็ถามเพื่อนว่าเราควรไปเรียนกับอาจารย์อะไรบ้าง เพื่อนก็ให้ชื่อมา ให้ไปเรียนกับจูดี ซิมเมอร์บราวน์ และเรจินัลด์ เรย์ ผมก็ลองไปเรียน

ผมไปเรียนคลาสแรกกับจูดี เขาเป็นคนหนึ่งที่เปลี่ยนชีวิตผม เขาสอนพุทธศาสนาได้น่าสนใจ กระบวนการกลุ่มของการตั้งคำถามของเขาเกี่ยวกับเรื่องศาสนา การแชร์ประสบการณ์ด้านในของตัวเอง มันเป็นเรื่องเล็กเซอร์ยาวสองสามชั่วโมง แต่สนุกมาก เหมือนทุกคนเอาชีวิตมาแชร์กัน เช่นการตั้งคำถามในเรื่องของความโกรธ ความกลัว ไอ้โห- มันมันส์มากเลย เราชูู้สึกว่าเรามีความสุขกับการเรียนพุทธศาสนาแบบนี้ เราไม่เคยเจอที่ไหนมาก่อน ผมเลยคิดว่าถ้าเรียนพุทธศาสนาที่นี่ เป็นแบบนี้ละ ขอเปลี่ยนภาคเลยดีกว่า ผมก็เปลี่ยนมาเรียน

8. จิตวิวัฒน์ เป็นกลุ่มแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ที่มุ่งศึกษาองค์ความรู้ด้วยจิตสำนึกใหม่จากทั่วโลก มีทั้งความรู้เก่าและความรู้ใหม่ ทั้งจากประสบการณ์ใหม่ วิธีการใหม่ และจากการวิจัยจากประสบการณ์และการปฏิบัติ โดยนำความรู้เกี่ยวกับจิตวิวัฒน์สิ่งเฉพาะหรือออกมาในรูปของบทความ และแผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ เพื่อขับเคลื่อนนโยบายการพัฒนาจิตเพื่อสังคมและสุขภาพทั่วประเทศ สมาชิกกลุ่มจะมีการประชุมร่วมกันทุกวันจันทร์แรกของเดือนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2546

ภาคศาสนา ก็ได้เจอเรจี้ เรย์ นี่ก็เป็นอีกคนที่เปลี่ยนมุมมองผมทั้งปวง

เรจี้เขาใช้พื้นที่ของมหาวิทยาลัยในการสื่อสารธรรมะที่ลึกๆ เลยละ อย่างคอร์สแรกเป็นคอร์สพื้นฐานเรียนเรื่องพระรัตนตรัย แต่เขาทำทนายเราตั้งแต่คาบแรก ผมฟังเรจี้พูดแบบต่อเนื่องสี่สิบห้า นาที ผมนั่งน้ำตา ร่วงตลอดเวลา คิดว่าคนนี้ใครวะ กล้าดียังไง มาพูดเรื่องแบบนี้ในคลาสของมหาวิทยาลัย ตอนนั้นเราเองก็รู้สึกกดดันมาก แล้วเขามาพูดทำนองว่า คอร์สนี้ไม่ใช่คอร์สแบบที่คุณมาเรียนแล้วออกไปจากชั้นโดยที่คุณไม่ได้มองตัวคุณเอง เขาตั้งคำถามว่า ชีวิตของคุณนี้คุณแน่ใจแล้วหรือว่าคุณเข้าใจมัน คุณเข้าใจความทุกข์ เข้าใจความสุข เข้าใจความหมายหรือรายละเอียดของการมีชีวิตอยู่ที่แท้จริงหรือเปล่า เขาพูดแบบนี้ โห- มันทะลวงได้เราเลย การพูดของเขาทำให้เรารู้สึกว่าเราเจอแล้วละ จากที่เราคิดว่าเราแปลก เราสับสนมาตลอด เราตั้งคำถามอะไรกับตัวเองก็ไม่รู้ คนฟังเราก็กังไม่รู้เรื่อง แต่พอเจอเรจี้แล้วเหมือนเราเจอคนแปลกกว่าเราอีก เขาเปิดเผยชีวิตของเขาดีมาก ผมรู้เลยว่าเราเจอสิ่งที่อยากเจอแล้ว

ในวิถีชีวิตการภาวนาของคุณ มันทำให้คุณ 'เปิด' และสื่อสารกับคนได้หลากหลายในวงกว้างขึ้น แล้วทุกวันนี้กับครอบครัวหรือคนใกล้ชิดละ คุณสื่อสารได้มากขึ้นไหม

ผมว่าถ้าเรามองอีกด้าน บางครั้งจุดของการสื่อสารกับพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด บางคนก็อาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องง่ายนะ อาจเป็นเพราะส่วนนี้เขามีการทำงานด้านในกับตัวเองมาแล้ว อย่างกรณีผม ผมรู้สึกว่าคุณโตมาในภูมิหลังที่พ่อแม่ผมก็เป็นคนที่มีความคิดของเขาเองทั้งคู่ พี่สาวของผมทุกคนเขาก็เป็นคนเก่งและมีแนวทางการคิดที่เขายึดมั่นเป็นของตัวเอง มันเป็นไปได้ในแง่ที่เราเปิดกว้างขึ้นในการสื่อสารสิ่งที่เราเป็นสิ่งที่เขาเป็น มีความเข้าใจพ่อแม่ผมหรือคนรอบตัวมากขึ้นว่า แต่ละคนก็มีความแตกต่าง มีความเชื่อ มีโลกของตัวเอง เราไม่สามารถไปบังคับให้เขาเปลี่ยนวิถีคิดหรือวิถีชีวิตได้เลย แม้กระทั่งเราอยากภาวนาหรือสนใจเรื่องเหล่านี้และเรารู้สึกว่าเป็นสิ่งที่ดีมากๆ อยากให้คนมาสัมผัส แม้เราจะสื่อสารตลอด แต่เราก็กังไม่สามารถทำอะไรได้ เราก็กังเป็นของเราไป หลายครั้งมากที่คนฝึกมาแบบนี้ตั้งนาน กับพ่อแม่ตัวเองก็ไม่สามารถสื่อสารได้ แม้กระทั่งอาจารย์ผมก็ว่าเขาจะคุยกับพ่อแม่ในเรื่องที่เขาสนใจได้ ก็เมื่อ

พ่อแม่ต้องแก้อีกตาย บางคนก็เป็นแบบนี้ บางทีการพูดบางเรื่องกับพ่อแม่เราไม่ได้มันก็มีสาเหตุของมัน บางทีคนใกล้ตัวที่สุดกลับยากที่สุด เพราะมันจะมีคล้ายๆ ภาพการรับรู้ที่อยู่ เราคิดว่าเรารู้ว่าเขาเป็นยังไง เราคิดว่าเขารู้ว่าเขาเป็นยังไง ในบางครั้งมันฟังกันไม่ได้จริงๆ หรือมองแล้วแต่ไม่เห็นก็เป็นได้

ผมว่า- คำถามที่ คุณถามมันยังมีความคาดหวังอยู่นะ เหมือนกับว่าถ้ามาสนใจเรื่องภาวนาหรือการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะการที่คุณเริ่มจะเป็นคนที่สอนคนอื่นแล้วนี่ เหมือนต้องแก้ไขปัญหาทุกอย่างในชีวิตของคุณได้ ต้องเป็นที่รักของทุกคน เหมือนพ่อแม่ของคุณต้องชื่นชมในตัวคุณ- มันยังมีความคิดแบบนั้นอยู่ แม้แต่จะให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นมันก็ยังมีคาดหวังอยู่ ซึ่งความจริงเราคาดหวังไม่ได้ ไม่ว่าเราจะเข้าใจคนอื่นมากขึ้น คนอื่นจะเข้าใจเรามากขึ้น หรือเกิดการยอมรับมากขึ้น ไม่ได้

ตรงนี้ก็ ต้องชัดเจนด้วยว่าในการทำงานหรือการภาวนาของผม ผมแค่ทำในสิ่งที่ผมรัก สิ่งที่ผมสัมผัสมา ผมแค่มาแชร์ประสบการณ์กับคนอื่น สิ่งที่ผมทำมันยังเป็นกระบวนการการเรียนรู้ อยู่ เรายังเป็นในสิ่งที่เราเป็น ถ้าแลกเปลี่ยนกับใครได้เราก็กังแลกเปลี่ยน แต่ผมไม่เคยนำเสนอว่าผมจะสื่อสารกับคนไปได้ทั่ว หรือผมจะสามารถเข้าได้กับคนทุกคน หรือสอนคนได้ทุกคน

คุณเป็นคนกลัวตายไหม

ก็เรียกได้ว่าน้อย ถ้ามีอย่างหนึ่งที่เรียกได้ว่า คุณสมบัติของผม คือไม่ค่อยกลัวตาย

ไม่กลัวมาแต่ไหนแต่ไร หรือเมื่อได้ผ่านการฝึกตน

ถ้าผมจะหาสาเหตุ ผมคิดว่ามันน่าจะอยู่ในตัวผมตั้งแต่เด็กๆ ตอนปิดเทอมอายุสักสี่ห้าขวบ ้วยผมก็ห่างจากพี่ๆ แม่ไปทำงานก็จะหิ้วผมไปที่โรงพยาบาลด้วย ให้วิ่งเล่นอยู่ในห้องพักฟื้น มันก็จะเห็นภาพต่างๆ เป็นเรื่องธรรมดา การเห็นคนตาย การที่มีเสียง ambulance การที่มีเสียงคนใช้ร้องเสียงเครื่องช่วยหายใจ ผมได้เห็นมาตลอด และไม่รู้สึกลัวความตายเป็นเรื่องน่ากลัวเหมือนรับรู้ว่าคุณเรามีเกิดก็มีตายเป็นธรรมดา

มรณสติถือเป็นส่วนหนึ่งในการฝึกภาวนาของคุณด้วยไหม

การที่เราพูดถึงมรณสติ การที่เราพูดถึงความตายในแง่ที่ว่าสักวันหนึ่งเราต้องตาย การตายเป็นเหมือนจุดจบของชีวิต ผม

มองว่านั่นก็เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ เหมือนถ้า เราได้เคยมองความตายหรือมีมรณสติ มันก็ ทำให้เราเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่มากขึ้น

แต่ในลักษณะของผู้ฝึกตน การตายมัน มีหลายระดับมากอย่างที่อาจารย์พุทธทาส ท่านพูดถึง มันมีการตายก่อนตาย คือตาย จากตัวตนของเราตลอดเวลา ถ้าเรามองว่า ในแต่ละขณะก็มีคล้ายๆ momentum อยู่ใน ตัวเรา สิ่งที่เราต้องการและคาดหวังจากโลก และผู้อื่น สุดท้ายแล้ว ความคาดหวังหรือ ตัวตนเหล่านั้นมันจะถูกทำทลายอยู่เสมอ เหมือนกับว่ามันจะมีอะไรบางอย่างเข้ามา ในชีวิตเรา ที่มันเกินความคาดหมายหรือ คาดไม่ถึง มันมีปัจจัยที่เราควบคุมไม่ได้ แล้วเราก็เจ็บปวด เหมือนตัวตนเราโดน เขี่ยยิบจากสิ่งที่เราไม่คาดคิด แล้ว เราก็ไม่ยอมตาย คือเราพยายามจะ ยื้อยุดมัน พยายามจะจัดการมัน พยายามควบคุมทุกอย่างให้มันเป็น ไปได้ มันก็อาจจะเป็นไปได้นะ แต่ เราก็ต้องเสียพลังงานไปเยอะมาก แล้วเราก็ยังเป็นคนๆ เดิม แต่ยิ่งหนัก กว่าเดิมเข้าไปอีก คือคราวหน้าเราก็ ยิ่งต้องออกแรงควบคุมให้ตีมากขึ้นๆ ตัวตนเราก็ยิ่งหนักและหนาเข้าไปอีก พอคราวหน้าเราก็ออกแรงมากขึ้น อีก แม้กระทั่งความตาย ความแก่ ความเหี่ยวยุ่น ถ้าเราไม่ยอมรับ เสียที่ เราก็ต้องยิ่งควบคุมมันมากขึ้น ไปอีก

ผมมองว่าการขาดเกลادتน ขบวนการการฝึกตน มันคือการลด ทอนตัวตนเก่าที่หนามันกระด้างให้ มันตายลง แน่แน่นอนที่การตายแต่ละ ครั้งก็จะมีเกิดใหม่ อาจจะเป็น ตัวตนที่ค่อยๆ อ่อนโยนลง เปิดรับได้มากขึ้น ปล่อยาวงได้มากขึ้น ซึ่งมันก็จะเกิดขึ้นได้ เรื่องๆ การที่เรามีความคาดหวังบางอย่าง ในชีวิต การมีมรณสติก็เหมือนกับตระหนัก รู้ว่ามันอาจไม่เป็นอย่างที่เราคิด สิ่งที่เราคิดว่า ต้องสมบูรณ์แบบหรือเป็นอย่างที่เราหวัง มันก็อาจไม่เป็นอย่างนั้น หรือเวลาเรามี ความทุกข์เข้ามา มันกระเทือนมาก มันเจ็บ มาก มันเหมือนจะตายแล้ว นั่นละคือการ เผชิญกับความตายอย่างหนึ่ง ก็เป็นมรณสติ เหมือนกัน

คุณเคยคิดอยากกลับไปบวชอีกไหม

เคยครับ ตอนที่กลับมาช่วงปีแรก ตอนที่ผมเจอเรื่องหนักๆ มากๆ ผมก็คิดนะว่า เอ๊ะ- ทำไมชีวิตการเป็นฆราวาส การมีความรัก มีครอบครัว- มันทำให้เราคิดว่าเราไม่

สามารถเอาสิ่งนี้เป็นสรณะได้ เหมือนกับ บางครั้งแม้เราทำดีที่สุดมันก็ยังไม่เวิร์ก เราก็ รู้สึกเศร้านะ มีความเหนื่อย- เหมือนเรา หวังกับอะไรไม่ได้กับสิ่งที่มีอยู่ตรงนี้ การงาน ความสำเร็จ ความสัมพันธ์ สิ่งต่างๆ ก็ เปลี่ยนแปลง ที่เคยคิดว่าแน่นอนมันก็ไม่ แน่แน่นอน ผมก็รู้สึกว่ามันยากมาก มันเจ็บ มัน สิ้นไหวเราไปหมด มันก็มีขึ้นมาแวบหนึ่งว่า หรือเราอาจไม่เหมาะนะ กลับไปอยู่เฉยๆ ปลีกวิเวกไปอยู่ในวัดเลยดีกว่า แต่มันก็ตลก นะ มันแวบเดียวแล้วเราก็คิดได้ว่า เอ๊ะ- วัชรยานเขาให้เราสัมพันธ์กับชีวิตของเรานะ เผชิญกับเรื่องยากๆ กับความขัดแย้ง แล้ว เราคิดอะไรของเรานะนี้ มันไร้สาระ มันดู ไร้เง่า มันเป็นการหนีชีวิต และความจริง-



การที่เรามีความคาดหวังบางอย่าง ในชีวิต การมีมรณสติก็เหมือนกับ ตระหนักรู้ว่ามันอาจไม่เป็นอย่างที่ เราคิด อย่างที่เราหวัง หรือเวลาเร ามีความทุกข์เข้ามา มันกระเทือนมาก มันเจ็บมาก มันเหมือนจะตายแล้ว นั่นละคือการเผชิญกับความตาย อย่างหนึ่ง ก็เป็นมรณสติเหมือนกับ



สิ่งต่างๆ ที่เราเรียนรู้ว่ามันก็อยู่ตรงนี้ อยู่ใน ตัวเราหมดแล้ว ถ้าเราไปทำอย่างนี้หรือไป บวช มันก็หลอนเราอยู่ดี สุดท้ายแล้วสิ่งที่เร ามองเห็นในตัวครู สิ่งที่เราได้รับการถ่ายทอด มาจากครู มันก็มีพลังมากกว่านั้น มากเกิน กว่าที่เราจะหลบ

ผมว่าตอนนั้นมันเหมือนผมโดน แชนด์วิชนะ ด้านหนึ่งก็เป็นความทุกข์ความ ยากในชีวิต อีกด้านก็เป็นครูบาอาจารย์ สิ่ง ที่เราได้รับการถ่ายทอด แล้วเราก็โดนอัดอยู่ ตรงกลาง (ทำมือประกบแน่น) แล้วมันก็บีบ ให้เราปล่อย ให้เราวาง -ตรงนี้เลย ไม่ต้องไป หวังเลยว่าเดี๋ยวเราจะไปบวชแล้วเราจะสงบ อีกครั้งหนึ่ง มันก็อยู่ตรงนี้แหละ และตอนนี้ ผมรู้สึกว่าเป็นชีวิตนี้ แรงบันดาลใจของผม ไม่ใช่รูปแบบของนักบวช

อยากรู้ว่าคุณมีใครเป็น Idol ในใจบ้าง

ผมไม่มี Idol ที่ผมอยากเหมือนเขาเนาะ เรียกว่าเป็นแรงบันดาลใจมากกว่า- ปกติผม ก็เป็นคนชอบดูหนังฟังเพลง- -อย่างคน ทำหนังผมก็ชอบทิม เบอร์ตัน ตรงที่เขาเป็น คนกล้าทำหนังที่มันมีความเศร้า มีความดิบ ของความเป็นมนุษย์อยู่มาก ก็ชอบนักแสดง หลายคนนะครับที่กล้าเล่นหนัง อย่างใน ความเป็นนักแสดงหาของ คีนู รีฟส์ แม้ว่า ความจริงเขาก็อาจเป็นดาราคณะหนึ่ง แต่ผม มองว่าการเดินทางในการเล่นหนังของเขา แต่ละที เหมือนเขาพยายามเข้าหาหนังที่มัน สะท้อนถึงความจริง อย่างเรื่อง Little Buddha, The Matrix ผมว่าเขาใช้งานของเขา ในการหาความจริงบางอย่างในชีวิตไปด้วย ก็มีหลายคณะ- -

ไม่มีนักแสดงหญิงบ้างหรือ

ผู้หญิงหรือ- (เน่ยนตัววิบวับ) อาจจะไม่ พังดูตลกมาก ผมชอบนาตาลี พอร์ตแมน ผมรู้สึกว่าเขาน่ารัก- -ผมเคยฝันถึงเขาด้วย (วิจักขณ์ยิ้มพวย แต่เทปและกล้องฮาสนั่น) ผมรู้สึกว่าเขาฉลาดในการเล่นกับอิมเมจของ เขาเพื่อที่จะทำลายตัวเอง ผมชอบหนังที่เขา เล่นทุกเรื่อง อย่างนักดนตรี ผมก็ชอบคน ที่เล่นและทำดนตรีด้วยตัวเองอย่าง Ben Harper อีกคนก็ Jack Johnson ผมชอบการ เขียนดนตรีของเขาที่สะท้อนถึงสุขทุกข์ การ ขึ้นลงของชีวิต

ผมมองว่าในความเป็นจริงถ้าเกิดเรา ศึกษาสี่ส้นต่างๆ ในชีวิต ทั้งดำและขาว หรือ โทเนสตีที่มันอยู่ระหว่างดำกับขาว ชีวิตก็เป็น สี่ส้นที่มีความสุนทรีย์เต็มไปหมด และใน ความกว้างของวัชรยานที่ไม่ตัดสินว่าสิ่งใด ชั่วหรือดี แต่มองในแง่ว่ามันเป็นเฉดสีเฉด หนึ่งของชีวิต มันก็ทำให้เรามีความสนใจใน เรื่องของศิลปะ ดนตรี สุนทรีย์ภาพต่างๆ ซึ่ง มันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ส่วนหนึ่งของ ธรรมะ

ทุกวันนี้คุณคิดว่าตัวเองยังขาดสติเรื่อง อะไรบ้าง

(นั่งไปสับหัววินาที) ก็มีนะครับ (นั่งอีก ยี่สิบวินาที) ผมว่าบางทีชุดของภาษาที่คุณ ถาม- -

มันบ๊ล็อกเกินไปหรือ

เออ มันบ๊ล็อก

อ้าว เปลี่ยนใหม่ คุณยังหลงเพลอกับ อะไรบ้าง

(นั่งยี่สิบวินาที) มันเหมือนกับว่า (นั่ง อีกยี่สิบวินาที) มันเหมือนกับเราแยก- - เหมือนขาดสติแล้วมันไม่ตื่นครับ- -เพลอกับ อะไร- (นั่งต่ออีกยี่สิบวินาที) ก็มีนะครับ

อาจจะผลล- (นั่งต่อไปอีกยี่สิบวินาที แล้วหัวเราะเสียงแคร์ยดนิต) ผมว่าชุดภาษาของคุณมันเหมือนทำให้ผมตอบไม่ได้

เอ- อย่างนั้นควรจะถามว่าอะไรดี

คุณเข้าใจใช่ไหม เส้นทางที่ผมเดินนี้มันจะไม่มีคำว่าดีหรือไม่ดี หรือเราทำอะไรแบบนี้ผิดไป ครั้งหน้าเราเปลี่ยนไปทำอีกแบบหนึ่ง เหมือนเรากินเหล้าเมาใช้มัย ขึ้นมาไม่ใช่แบบ -ไอ้หา ฎไปนอนอยู่กับใครก็ไม่รู้ ครั้งหน้าก็จะไม่ทำแล้ว มันก็เป็นประสบการณ์นั้นครับ มันไม่มีคำว่าขาดสติ ชุดภาษาของผมไม่ใช่แบบนี้ แต่ถ้าถามผมว่ามีอะไรที่ผมต้องทำงานกับภายในของตัวผมเองอยู่-

เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ขอถามใหม่ที่ว่าตัวคุณเองยังมีนิสัยอะไรที่ต้องขัดเกลา หรือยังติดกับดักอะไรอยู่บ้าง

อ้อ งั้นเหวอ (ไม่นิ่งแล้ว แต่พริ้งพริ้ว) ผมก็เหมือนคนทั่วไป ยังติดสำเร็จ ติดดี ติดที่จะได้รับคำชม ติดที่จะเป็นที่รัก ตอนนั้นผมอยากจะมีเงินนะ เพราะเราก็ต้องยังชีพด้วยบางที- ผมก็ยังมัวซ้ออ้างให้ตัวเอง ยังมี shadow ของเราที่เราไม่ยอมรับ คนอื่นมาเตือนแล้วไม่ฟังก็มี ผมพูดได้เยอะ เยอะแยะเลย แต่พอเวลาทำจริง แรงบันดาลใจที่จะทำก็ไม่มากเท่าที่พูดก็มี มีอะไรอีกละ- ผมก็ยังโกรธ ผมก็ยังใจร้อน ยังหงุดหงิด ยังตัดสินคน ผมยังหลงไหลของสวยงาม ยังหลงไหลผู้หญิงน่ารัก ผมยังเหงา ยังอยากเจอเพื่อน ผมเป็นมนุษย์นะ ผมก็มีตรึงนี้หมด

พอคุณถามว่าผลลใหม่ ผมก็ไม่ได้ผลล ผมก็รู้ตัวอยู่ว่าผมต้องการแบบนี้ ยังเป็นแบบนี้ ผมว่าคำว่าขาดสติ- คำว่าสติที่คนใช้- สติคือการระลึกถึง คือการดึงกลับจากประสบการณ์บางอย่างที่เราารู้สึกว่าเราไม่ควรไปทางนั้น แล้วเราก็ดึงกลับมา ผมรู้สึกว่าในการฝึกตนของผม ผมไม่ถึงกลับนะ ถ้าสมมติผมรู้ว่าต้องการอย่างนี้ ผมก็ทำไปเลย **ขอโทษจริง ๆ นะที่เมื่อครู่ตั้งคำถามผิดทำเอาอึ้งไปนาน**

(หัวเราะ) ไม่ ไม่ผิด ไม่ผิด-

เอาละ สรุปว่าคำถามไม่ผิดก็ได้ แต่มันผิดจริตคนตอบ

(หัวเราะ) คนอื่นเขาคงคิดว่าไอ้มันมันอะไรของมัน เรื่องมากซิบหาย (หัวเราะ)

อย่างนั้นมาคุยกันต่อ- อยากฟังทัศนคติของคุณเกี่ยวกับเรื่องความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างชาย-หญิงบ้าง คุณมีความเห็นอย่างไรกับความสัมพันธ์แบบผัวเดียวเมียเดียว คิดว่าเป็นธรรมชาติ

ของมนุษย์ใหม่ หรือเป็นเพียงกรอบกำหนดของสังคมและศีลธรรม

ผมว่าก็ต้องแล้วแต่ความต้องการของแต่ละคน เริ่มจากความต้องการของเราก่อน แล้วก็ความต้องการของคนที่มาอยู่กับเราด้วย จะผัวเดียวเมียเดียว จะไม่ผัวเดียวเมียเดียว มีชู้ มีกิ๊ก มันก็เป็นธรรมชาติของมนุษย์ทั้งนั้นละครับ แต่ถ้าว่ากันตามสังคมแน่นอนที่ผัวเดียวเมียเดียวมันเป็นที่ยอมรับมากกว่า เพราะการกำหนดอะไรมันก็แล้วแต่ว่าใครบอกอีกว่าอะไรควรจะเป็นแบบไหน สุดท้ายแล้วผมว่าทุกคนก็มีความเป็นไปได้หมดแหละ แม้กระทั่งคนที่ผัวเดียวเมียเดียวและคิดว่าอะไรคือดีแน่นอน ลึกๆ แล้วมันก็อาจจะมึะอะไรที่เขาต้องการมากกว่านั้น หรืออยากจะทำดกหลุมรักกับคนมากกว่าหนึ่งคน ซึ่งความรู้สึกของการดกหลุมรักมันอาจจะเป็นไปได้ เช่นเรารู้สึกอยู่กับใครสักคนแล้วมันไม่เม้นต์ที่เราารู้สึกว่า เออ- คนนี้ใครเรารู้สึกดกหลุมรักเขาขึ้นมา ผมว่าเมื่อใจเรารู้สึก เราก็ต้องซ้อสัตย์กับมัน แต่ไม่ใช่ว่าคุณดกหลุมรักแล้วคุณต้องซ้อสัตย์เพียงอย่างเดียว

ผมว่ามันก็เป็นศิลปะในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนนะว่าแบบไหนเหมาะกับเรา เราอยากมีบ้านที่อยู่คนเดียว อยากมีบ้านที่อยู่กันสองคน หรือบ้านที่อยู่กันหลายๆ คน เราอยากมีกลุ่มของเพื่อน หรือชีวิตคนเดียว ผมว่ามันอยู่ที่เราทั้งนั้น

แล้วโดยส่วนตัวละ คุณเลือกชีวิตแบบไหน

ผมเลือกการอยู่อย่างที่มีคู่รัก คู่ชีวิตคนเดียว แต่เพื่อนคู่ใจมีได้หลายคน ผมอาจจะแบบผัวอยู่คนเดียว-หรืออาจจะไม่มีผัว-แต่ผมคิดว่าการจะมีคู่รัก มันเหมือนเราต้องเดินเข้าไปด้วยกัน ถ้าเรามีการเดินทางของเรา เขาก็มีการเดินทางของเขา แต่ละคนก็มีสิ่งที่ต้องคลี่คลายออกมา ต้องเปลี่ยนแปลง แต่ละคนต้องเดินทางเติบโตกันไป ใครจะไปรู้ไปถึงจุดหนึ่งเราอาจจะจะมี passion อะไรขึ้นมา จากเดิมที่เราอาจจะอยู่บ้านกันแค่สองคน เราอาจจะไปลองทำงานกับคนอื่น ไปสัมพันธ์กับคนอื่นมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงมันเกิดขึ้นได้ตลอด แต่ผมว่าชีวิตคู่เราต้องเปิดพื้นที่เพื่อให้แต่ละคนได้สำรวจบางสิ่งบางอย่าง การที่คนเราต่างมีพื้นที่ของตัวเองระดับหนึ่งมันเหมือน alone together มากกว่าที่จะพยายาม together ตลอดเวลา แต่ละคนควรจะมีชีวิตของตัวเองด้วย มันเป็นความรักนะความรักที่ให้อีกคนได้ทำในสิ่งที่เขาต้องการ แต่เราต้องปล่อยวางในสิ่งที่เราคาดหวังด้วย

ผมว่าเป็นสิ่งที่คนเราโหยหวนะ คือการที่มีคนเข้าใจเราในสิ่งที่เราเป็นและให้เราเป็นได้ มันเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่ได้มาติดกับกรอบ แต่ที่นี้วัฒนธรรมไทยมันแรงว่าความรักต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

แล้วคนแบบไหนที่คุณดกหลุมรัก

(นั่งยี่สิบวินาทีอีกครั้ง) ผมดกหลุมรักคนที่เป็นตัวของตัวเอง มี passion ในชีวิต อย่าน้อยมี passion ในการสื่อสารกับผมสำรวจโลกไปกับเราทั้งความเป็นไปได้ ทั้งข้อจำกัด หรือความคิดต่างๆ ที่มีต่อกัน ผมรู้สึกว่าการทำร้ายกันหรือการทำให้เจ็บนี้เป็นเรื่องธรรมดาอะ แต่ถ้าคนเรายังมีความต้องการที่จะสื่อสารกันก็สำรวจไปด้วยกัน

อาจารย์ของผมเขาเคยพูดว่าความสัมพันธ์หรือชีวิตคู่นั้นมันมีโมเมนต์ของการดกหลุมรัก เหมือนกับที่เราหลุดออกมาจากตัวตนของเรา หลุดมาจากความคาดหวังทุกอย่าง เราได้พบคนอื่นคนอย่างที่เขาและเธอเป็นจริงๆ แล้วมันก็เป็นโมเมนต์ของการดกหลุมรัก- วินาทีที่เราารู้สึกว่าใครคือคนๆ นี้แล้วเราก็อ้วมจะสำรวจโลกไปด้วยกัน- แต่พอถึงจุดหนึ่งหลังจากวินาทีนั้น เราก็อ้วมจะแซ่แข็งไม่เม้นต์นั้นไว้ พยายามที่จะรักษามันให้มันคงสภาพไว้แบบนั้น เพราะฉะนั้นมันก็เลยตาย แล้วเราก็อ้วมจะสร้างขนบธรรมเนียมประเพณีหรือวิธีการอยู่ร่วมกัน หรือความเชื่อบางอย่างของสังคม พยายามที่จะรักษาวินาทีนั้นไว้อีก แล้วก็เสแสร้งว่ามันยังอยู่ มันยังจะเป็นแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งผมรู้สึกว่าเป็นความจริงมันเป็นไปไม่ได้ คนทั่วไปมักคิดว่าต้องหาวิธีการอยู่ร่วม มีรูปแบบ แต่ผมว่าการที่จะทำให้ความรักมันไม่ตาย ให้มันมีชีวิต เราต้องมีพื้นที่ให้กับมัน ไม่ใช่ไปแซ่แข็งมันไว้

แต่ว่าใหม่ ถึงที่สุดความรักก็มีวันตายได้อยู่ดี

เป็นไปได้ทั้งนั้น ผู้ชายบางคนอาจแต่งงานมายี่สิบปีแล้วค่อยค้นพบว่า- อ้าวฉันชอบผู้ชายนี้หว่า ผมรู้สึกว่ามันไม่มีอะไรผิดถูกนะ วินาทีนั้นที่เรารักกันถามว่าเป็นการเสแสร้งหรือเปล่า มันก็เปล่า แต่พอถึงจุดหนึ่งถ้าเราพบแล้วว่าเราต้องการผู้ชายมากกว่า เราต้องขอโทษละ เราต้องไป ถ้ารักกันจริงก็ต้องปล่อยให้แต่ละคนไป

ผมก็เจอนะคนที่ความรักกำลังจะตายมันอาจจะมึะบางอย่างที่เขาตระหนักร่วมกันและเขาก็แยกย้ายกันไปสำรวจสิ่งที่เขาสนใจ แล้วก็หวนกลับมาอยู่ร่วมกันใหม่ แต่ก็มึะบางคนที่มีความรักมันตายจริงๆ เขาก็แยกกันไปในทางของตัวเอง แต่มันไม่สามารถกลับ

มาบรรจบได้อีก ผมว่ามันเป็นธรรมชาตินะ เวลาความรักมันมากก็ไม่ได้อะไรคิดคิด เวลามันไปบางครั้งก็ไม่สามารทำให้มันกลับมาได้อีก ผมพูดตรงไปตรงมาแบบนี้ อาจจะมีความคนเขาไม่ค่อยชอบ- เฮ้ย คนเรารักกันยังงั้นมันก็ต้องรักกันอย่างนั้น ซึ่งมันก็ไม่ใช่เสมอไป

อย่างมีบางคนบอกว่า คนรักก็คนรัก เพื่อนก็เพื่อน ถ้าเธอไม่เป็นคนรักฉันแล้วเธอไม่มีสิทธิ์เป็นเพื่อนฉัน ผมฟังคำพูดนี้แล้วผมไม่เห็นด้วยอย่างแรง ผมรู้สึกว่าคุณจริง แล้วความเป็นเพื่อนมันครอบคลุมหมด มันยิ่งใหญ่มาก ผมว่าความเป็นคู่อริยิ่งทำให้ความเป็นเพื่อนมันงอกงามมากขึ้น เติบโตขึ้น และพอถึงสุดท้ายแล้วเราไม่ได้เป็นคู่อริกัน เขาก็ยังคงความเป็นเพื่อนได้ แต่บางคนถ้าเขาเลิกกันก็เป็นเพื่อนกันไม่ได้แล้ว

ผมว่าความรัก- มันทำให้เห็นเลยว่าในโลกนี้ที่มันดีหรือที่มันมีปัญหา ทุกอย่างก็มาจากความรักนี่แหละ มันมีความแค้น ความห่วงใย มันเป็นการตระหนักรู้แก่กัน มัน

เป็นการตระหนักรู้ว่ามีคนเหล่านี้อยู่ แต่มันก็มีเหตุปัจจัยที่ทำให้คนเราคิด ตัดสินกัน แล้วออกมาเป็นความรุนแรง ความรักกับความเกลียดมันใกล้กันมาก- มันใกล้กันมากเลยจริงๆ นะ

พูดไปแล้วคนเราก็รุ่งรังจั่ง เราน่าจะประพฤติพรหมจรรย์กันดีกว่าเนอะ

(ตอบทันที) ไม่ ไม่เนอะด้วย (หัวเราะ) ไม่ใช่ ไม่เห็นด้วย (หัวเราะ) ผมยืนยันว่าผม“ไม่เนอะ”ด้วยนะ (หัวเราะ)

ถ้าอย่างนั้นก็ต้องรักต่อไป เดินทางต่อไป

ใช่ ถ้าเรารู้ว่าชีวิตจะเจ็บปวดเราเลยไม่ยอมใช้ชีวิตเลยหรือ -ใช่มี มันก็เป็นชีวิตนะ ชีวิตก็คือการเรียนรู้ คือการทดลองความจริง อย่างการที่ผมสื่อสารเรื่องการเดินทางข้างใน- บางทีมันเป็นเรื่องยากมาก ยิ่งเราพูดสอนธรรมะมากเท่าไร คนก็จะยิ่ง- โห เก่งจังเลย คุณนี่เป็นกูรูสุดยอดแน่นอนอ่ะ แต่ความจริงแล้วผมก็เป็นคนธรรมดาที่เอาตัวเองเป็นเครื่องทดลอง ผมก็มีชีวิตของผม

ยากง่ายมันก็มีชีวิตของผม ทุกข์สุขมันก็มีชีวิตของผม จะมานั่งมองว่าคนปฏิบัติธรรมแล้วต้องมีความสุขอย่างเดียวก็น่าจะไม่ใช่นะ และมันก็เป็นความเข้าใจลึกๆ ของผมอยู่แล้วว่าเดินทางแบบนี้ เราเป็นคนเดียวและไปตัวคนเดียว- ถึงจุดหนึ่งที่คนเราจะส่งผลต่อกันได้ มันก็เป็นแค่แรงบันดาลใจเท่านั้นเอง

เพียงแต่ผมเชื่อมั่นอย่างหนึ่งว่า เราต้องไว้วางใจในชีวิตของเราเอง ถ้าทุกคนรู้ว่าชีวิตต้องการอะไร แล้วเรารักเราสนใจสิ่งที่เราทำ มันก็จะออกมาเป็นศิลปะในการดำเนินชีวิตด้วยสิ่งที่เรารัก นั่นละที่ผมรู้สึกว่า มันคือธรรมชาติของเรา แล้วเราก็ใช้สิ่งที่เราเป็นในการสื่อสารกับโลก สื่อสารกับผู้อื่นแบบนี้

นั่นละคือธรรมะ

หมายเหตุ : สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 15 และ 22 กันยายน 2552



วิจักขณ์ พานิช เกิดเมื่อวันที่ 15 มีนาคม พ.ศ. 2523 เป็นลูกชายคนเล็ก และคนเดียวถัดจากพี่สาวอีกสามคน ของศาสตราจารย์ แพทย์หญิงอมรา และศาสตราจารย์ นายแพทย์วิจารย์ พานิช • เกิดและเติบโตที่จังหวัดสงขลา • เรียนระดับประถมฯ ที่โรงเรียนแสงทองวิทยา ระดับมัธยมฯ ต้นที่โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย จบชั้นมัธยมฯ ปลายที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา แผนกวิทยาศาสตร์ ก่อนเอนทรานซ์เข้าคณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมโยธา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย • หลังจบปริญญาตรี วิจักขณ์มาขออยู่หนึ่งปีที่สวนโมกข์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี • ศึกษาต่อระดับปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ เมืองโบลเดอร์ รัฐโคโลราโด สหรัฐอเมริกา ในภาควิชาประวัติศาสตร์ศาสนา และจิตวิญญาณ • เวลาห้าปีเศษที่สหรัฐอเมริกา วิจักขณ์ได้ผ่านการฝึกฝนตามแนววัชรยาน ในสายปฏิบัติของ เซอเกียม ตรุงปะ ภายใต้การดูแลของ เรจินัลด์ และลี เรย์ ทั้งทำหน้าที่ครูช่วยสอนให้กับธรรมาจารย์ทั้งสองของเขา • เมื่อกลับมาเมืองไทย เขาเป็นวิทยากรอิสระให้กับเสมสิกขาลัย องค์กรภาค

เอกชน และสถาบันศึกษาทั่วประเทศ ต่อเนื่องตลอดสองปีที่ผ่านมา เป็นการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ด้านใน พุทธศาสนาเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคม และการฝึกตนผ่านการภาวนา • เขาเคยแต่งงานและมีลูกสาวหนึ่งคนวัยชวบครึ่งชื่อ ‘เยช’

ผลงานหนังสือ : ‘เรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ’ (สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา สิงหาคม 2550) อีกเล่มคือ ‘บนเส้นทางแห่งการฝึกตน : สู่อารยธรรมแห่งพุทธธรรมในโลกสมัยใหม่’ (สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา มีนาคม 2551) เป็นงานแปลเรียบเรียงจากข้อเขียนของ เรจินัลด์ เรย์ • เล่มล่าสุดจะออกจำหน่ายภายในเดือนมกราคมปีหน้า คือ ‘กลลวง’ แปลจากหนังสือเรื่อง Illusion’s Game : The Life and Teaching of Naropa ของ เซอเกียม ตรุงปะ (สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา) • อ่านบทความในอดีตและบทสัมภาษณ์วิจักขณ์จากสื่อต่างๆ เพิ่มเติมได้ที่ <http://vichak.blogspot.com> • ล่าสุด วิจักขณ์เพิ่งปรับปรุงบ้านเก่าของครอบครัวในย่านบางขุนนนท์ และอยู่ในระหว่าง‘การทดลอง’เปิดเป็น ‘บ้านภาวนาตีโลปะ’ อันมาจากแรงบันดาลใจที่ต้องการให้พื้นที่นี้ “เป็นสถานที่ที่ต้อนรับความเป็นตัวของตัวเองของคนหนุ่มสาว ที่ไม่ต้องเดินตามตำรา ตามกรอบ ตามขนบใดๆ ขอเพียงแต่ความมุ่งมั่นของตัวเอง ฟังเสียงด้านในของตัวเอง พื้นที่แห่งนี้ก็พร้อมจะเปิดรับความซำ ความกล้า และความบ้าของคน” หากใครซา-ก-ล้า-บ้า หรือสนใจกิจกรรม การอบรม โครงการต่างๆ ที่มาจากรากฐานของการภาวนา ติดตามความเคลื่อนไหวได้ที่ www.tilopahouse.com

ปัจจุบัน วิจักขณ์ใช้ชีวิตบนหนทางแห่งการภาวนาที่บ้านหลังนี้เป็นหลัก สลับกับการเดินทางอยู่เป็นระยะ และยังพอมีเวลาหย่อนใจ ด้วยการดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ และจิบเบียร์ (พอคร่ำครึคร่ำใจ :)