



ชีวิตง่ายๆ :

การแสวงหาความง่ายให้ชีวิต

เรียบเรียง/ถอดความ - วรจิตรา

ในช่วงปลายฝนต้นหนาวที่ผ่านมา ฉันมีโอกาสได้ไปสวนพันพรรณ อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ สวนแห่งนี้ห่างจากตัวเมืองเชียงใหม่ ๕๐ กิโลเมตร ท้องฟ้าเป็นสีฟ้า ต้นข้าวเป็นสีเขียว และอากาศน่าทึ่งใจ เรากำลังเดินทางไปเข้าร่วมอบรม “ชีวิตง่ายๆ” เพื่อไปพบกับ โจน จันโต ผู้มีชื่อเสียงในการริเริ่มสร้างบ้านดิน การพึ่งพาตนเอง และการเก็บเมล็ดพันธุ์ และ อีกหนึ่งชายหนุ่มรุ่นใหม่ ผู้ใส่ใจการเดินทางภายใน วิถีเกษตร พานิช หรือ ต้ม หลังจากเรียนจบปริญญาโทด้านประวัติศาสตร์ศาสนา ที่มหาวิทยาลัยนาโร ประเทศสหรัฐอเมริกา เขาได้จัดกิจกรรมภาวนาบนแนวทางวัชรญาณอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลา ๒ ปีเต็ม คนหนึ่งเป็นหนุ่มใหญ่ลูกอีสานที่ใช้ชีวิตทางเลือกพึ่งตนเอง อีกคนหนึ่งเป็นหนุ่มลูกคุณหมอบอกที่ใช้ชีวิตทางเลือกพึ่งมิติภายใน และนี่คือเหตุผลที่เรานำพาคณะผู้อ่านมาที่นี่ มาเรียนรู้ชีวิตที่หันมาพึ่งตัวเองทั้งภายนอกและภายใน มาดูซิว่า “ความพอ” จะดำรงอยู่ได้อย่างไรในยุคแห่งความปรารถนาที่ไขว่คว้าดิ้นรนไม่สิ้นสุด

“บางคนอาจเข้าใจว่าที่นี่เป็นสวน แต่จริงๆ แล้วที่นี่ก็คล้ายๆ กับวัด แต่เป็นวัดของฆราวาส” พี่โจนแนะนำสวนพันพรรณให้เราฟังพร้อมบอกความเป็นมาเป็นไปว่า เมื่อ ๕ ปีก่อน หลังจากเกษียณตัวเองจากการเป็นวิทยากรบ้านดิน พี่โจนค่อยๆ ก่อร่างสร้างสวนแห่งนี้ขึ้นมา เพื่อเก็บเมล็ดพันธุ์พื้นบ้านที่กำลังสูญหายไปจากประเทศ ชุมชนพันพรรณแห่งนี้ เป็นชุมชนที่เน้นการพึ่งพาตัวเอง การเก็บเมล็ดพันธุ์ และการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย จากเดิมที่มีคนอยู่ไม่กี่คน ไม่นานก็มีนักศึกษาฝึกงานและคนที่สนใจเรียนรู้แวะเวียนเข้ามาเรื่อยๆ ทำให้ที่นี่ไม่เงียบเหงา

“เราอยู่ที่นี้ด้วยกัน กินด้วยกัน ขุดดินทำสวนด้วยกัน เล่นด้วยกัน แต่นอนแยกกันนะ” พี่โจนว่าพร้อมหัวเราะ

ชีวิตยากๆ ชีวิตง่ายๆ

คุณคิดว่าชีวิตนั้นยากหรือง่าย? ผู้ชายชื่อโจน จันโตถามคำถามนี้กับตัวเองหลังจากเข้ามาทำงานที่กรุงเทพฯ ได้ ๗ ปี ทำงานวันละ ๘-๑๒ ชั่วโมง ประกอบอาชีพเป็นยาม พนักงานร้านอาหาร หนุ่มโรงงาน แต่ถึงจะทำงานหนักแค่ไหน ก็ไม่ได้อะไรกลับคืนมา เขาถามตัวเองว่าที่เขาทำงานเหนื่อยทั้งปีทั้งชาติ กินไม่เคยอิ่ม นอนรวมกันอย่างแออัด อยู่ในเมืองกรุงที่มีสภาพเหมือนจอมปลวก เพื่ออะไร เพื่อใคร ทั้งๆ ที่โลกใบนี้แสนกว้างใหญ่ เมื่อเขามองไปรอบๆ แล้วเห็นว่าไม่มีใครเลยที่ได้ประโยชน์จากชีวิตแบบนี้ แม้แต่นายจ้างของเขาก็ต้องทำงานหนัก แม้จะมีเงินมากก็ไม่มีเวลาให้ครอบครัว และไม่มีความสุข



“ถ้าเราใช้ชีวิตแล้วมันเป็นทุกข์ ยาก ลำบาก กดดันมาก แสดงว่าเราใช้ชีวิตผิด หรือความคิดของเราผิด แต่ถ้ามันถูก มันก็จะไหลของมันไปตามสบาย ชีวิตง่าย ๆ จะทำให้มันยากทำไม จริงไหม”

“ตัวผมเองก็เคยถามตัวเองว่าจะทำอย่างไรจึงจะสามารถทำได้ตามที่สังคมบอก เมื่อคิดดูแล้วก็ไม่ได้ เหมือนท่อน้ำที่รั่ว เต็มอย่างไรก็ไม่เต็ม ตอนนั้นเวลาคุยเรื่องนี้กับใคร เขาก็หัวว่าผมบ้า โลกมันเป็นแบบนี้แหละ ไหลไปตามมัน แต่ผมรู้สึกว่ามันมันเหนื่อย ผมก็ไม่อยากไหล อยากทำอะไรที่ง่ายกว่านี้”

พีโจนคิดว่าโลกทุกวันนี้กำลังพัฒนาไปสู่ความยาก เรามีเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย แต่ทุกเครื่องมือต่างมีไว้เพื่อให้เรามีเวลามากขึ้น เพื่อที่จะได้ทำงานมากขึ้น รวดเร็วมมากขึ้น และเคร่งเครียดมากขึ้น แต่กลับไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกขึ้นไหนเลยที่ทำให้เราผ่อนคลายสบายลง

“ผมจึงแสวงหาความง่ายให้กับชีวิตตัวเอง การหาความง่ายต้องเริ่มจากเข้าใจตัวเองก่อน การที่จะเข้าใจตัวเองได้ ต้องใช้เวลา แต่คนเดียวนี้ไม่มีเวลา เราจึงไม่รู้ว่าจะเกิดมาทำไม ต้องการอะไร เราปล่อยให้สังคมบอกว่าเราต้องการอะไร เราวิ่งตามสังคม ตามความอยาก เพราะทุกคนคิด พูด และทำอย่างนั้น”

ครั้งเมื่อย้อนกลับไปคิดถึงชีวิตในวัยเด็ก ภาคอีสาน ไม่มีคำว่า “ทำงาน” ไม่มีคำว่า “จน” แม้จะทุกข์ จะยาก จะเจ็บ จะป่วย ก็ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา พวกเขาทำนา ลงแขกเกี่ยวข้าวกันอย่างสนุกสนาน ร้องเพลงไปพลาง เล่าเรื่องตลกไปกษาไปพลาง ลงแขกกันทีก็ครึกครื้นกันไปทั้งบาง ทำนาเพียง ๒ เดือนต่อปีก็ได้ข้าวกินไปทั้งปี มีเวลารว่างก็จับกลุ่มพูดคุยตามภาษาคนบ้านใกล้เรือนเคียง คนหนุ่มคนสาวก็ชอบเล่นดนตรีหยอกล้อกัน ไม่ต้องมีภาพยนตร์หรือทีวี แต่ก็มีความสุข สนุกสนาน มีเวลาให้ครอบครัว มีเวลาดำรงอยู่กับตัวเอง ทำให้สามารถมองเห็นความดี ความงาม และความจริงที่เกิดขึ้นในทุกขณะ

“ตอนผมเป็นเด็ก แม่ผมหาบตระกร้าไปทุ่งนา ผึ้งหนึ่งเป็นกระดืบข้าว อีกผึ้งหนึ่งผมนั่ง ผมก็หยอกแม่เดินไปมาจนตระกร้าข้างหนึ่งหล่นลงไปแม่น้ำ แม่โกรธมาก เพราะจะไม่มีข้าวกิน ทิวก็ทิว เหนื่อยก็เหนื่อย แดดก็ร้อน แต่ก็ไม่ตี กลับเอาผมขึ้นมาล้างตระกร้าแล้วเดินต่อ ผมรู้สึกสงสารแม่ เห็นความรักความผูกพันที่แม่มีต่อผม นี่แหละคือการถ่ายทอดความรักและจิตวิญญาณของการเป็นมนุษย์ เราเห็นว่าแม่ให้สิ่งนี้กับเรา เราประทับใจมาก เราอยากให้สิ่งนี้กับคนอื่น แต่คนรุ่นใหม่ไม่มีโอกาสได้สัมผัสความรู้สึกนี้ เขาไม่ได้รับความรัก เขาจึงพร้อมทำทุกอย่างเพื่อตอบสนองความอยากของตัวเอง ชีวิตทุกวันนี้จึงเป็นชีวิตที่เหงา เจ็บ โดดเดี่ยว และน่าเบื่อ ไม่ต่างจากหุ่นยนต์ เราหาเงินแล้วก็ใช้เงิน เหมือนหาน้ำมันมาเติมให้หุ่นยนต์ พอหมดก็หามาใหม่ มนุษย์เราเป็นสัตว์ที่ฉลาดที่สุด แต่เรากลับทำชีวิตให้ยากกว่าสัตว์อื่น ซึ่งน่าจะอายุใ้จมาก”

พีโจนจึงกลับมาใช้ชีวิตที่บ้านเกิด ปลูกข้าว ๒ เดือนต่อปี บนที่นา ๒๐ ไร่ เลี้ยงปลาในบ่อข้างบ้าน และปลูกผักกิน ที่เหลือก็เก็บไปเอาไปขายที่ตลาดมีรายได้วันละ ๑๐๐-๑๕๐ บาท เงินเท่านี้อาจจะเงินเล็กน้อย แต่สำหรับครอบครัวที่ไม่มีรายจ่ายก็ถือว่าเป็นเงินมาก

“ชีวิตเราเบาสบายขึ้น ขึ้นชมกับความเป็นอิสระ ขึ้นชมกับการมีชีวิต แม้ตอนนี้ชีวิตจะดูยากขึ้นเพราะมีคนเข้ามามากมาย แต่ผมก็สมัครใจที่จะทำ ผมทำด้วยความสนุก ถ้าเราใช้ชีวิตแล้วมันเป็นทุกข์ ยาก ลำบาก กดดันมาก แสดงว่าเราใช้ชีวิตผิด หรือความคิดของเราผิด แต่ถ้ามันถูก มันก็จะไหลของมันไปตามสบาย ชีวิตง่าย ๆ จะทำให้มันยากทำไม จริงไหม” พีโจนถามพร้อมรอยยิ้ม

“จริง ๆ แล้วการมาเข้าวิปัสสนา หรืองานภาวนาไม่ใช่สิ่งที่เห็นธรรมชาติเลย เหมือนเราป่วยและต้องการการบำบัด งานภาวนาจัดไว้สำหรับคนเมืองที่ป่วย ซึ่งผมก็เป็นคนหนึ่งที่ป่วยเช่นเดียวกัน การจัดงานภาวนาก็คือจัดสถานที่ที่รื้อสแกนการณ์ ให้เราอยู่กับตัวเองเห็น เพราะปกติเราอยู่กับตัวเองไม่ได้ เราเต็มไปด้วยความคิด แคนั่งอยู่กับตัวเอง ๕ นาทีก็นั่งไม่ได้แล้ว นี่คือความป่วยของคนเมืองสมัยใหม่”



ภาวนาบนพื้นดิน

ในเช้าสุดท้ายของ “ชีวิตง่าย ๆ” ตัม วิจักขณ์ พานิช ตั้งคำถามกับเราว่า ในยุคสมัยที่มีทางเลือกในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณมากมาย การภาวนาคืออะไร? เรากำลังภาวนาไปเพื่ออะไร? เพื่อไปสวรรค์ หรือแสวงหาความสุขแล้วหลีกเลี่ยงความทุกข์?

ตัม : สำหรับผม ความทุกข์เกิดเพราะเราตัดขาดจากความสัมพันธ์เชื่อมโยง ตัดขาดจากตัวเอง คนอื่น ธรรมชาติ ความเปลี่ยนแปลง ไปจนถึงความจริง เมื่อเราไม่เข้าใจ บางครั้งเราพยายามหาความสุขมาทดแทน แต่ยิ่งปฏิบัติทางจิตวิญญาณ กลับกลายเป็นว่าเรายิ่งหวาดกลัว พยายามวิ่งลัดไปสู่ความสุขหรือหาผลลัพธ์ทางจิตวิญญาณ โดยลืมที่จะกลับมาอ่อนโยนกับตัวเอง ผู้คน และธรรมชาติรอบตัว

ผมเคยคุยกับพี่โจนว่า จริง ๆ แล้วการมาเข้าวิปัสสนา หรืองานภาวนาไม่ใช่สิ่งที่เห็นธรรมชาติเลย เหมือนเราป่วยและต้องการการบำบัด งานภาวนาจัดไว้สำหรับคนเมืองที่ป่วย ซึ่งผมก็เป็นคนหนึ่งที่ป่วยเช่นเดียวกัน การจัดงานภาวนาก็คือจัดสถานที่ที่รื้อสแกนการณ์ให้เราอยู่กับตัวเองเป็น เพราะปกติเราอยู่กับตัวเองไม่ได้ เราเต็มไปด้วยความคิด แคนั่งอยู่กับตัวเอง ๕ นาทีก็นั่งไม่ได้แล้ว นี่คือความป่วยของคนเมืองสมัยใหม่ การอบรมภาวนาจึงเป็นการให้กำลังใจว่าเราสามารถทำได้ สิ่งที่ครูบาอาจารย์ส่งทอดมาก็คือการปล่อยวางจากความคิด และอยู่กับตัวเอง แต่เมื่อถึงจุดหนึ่งเราไม่จำเป็นต้องเข้างานภาวนาตลอดเวลา เราควรเริ่มกลับมาปฏิสัมพันธ์คนรอบข้าง เรียนรู้จากชีวิตจริง และธรรมชาติ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ชีวิตมีความหมาย มีพลัง เมื่อเราสามารถตั้งมั่น ไม่นห็น ได้ชัดเจน และผ่อนคลายกับมันได้ เราจะได้เรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความละเอียดอ่อน



โจน : ผมเคยคิดว่าการภาวนาคือการนั่งเพื่อฝึกใจให้เห็นสิ่งมหัศจรรย์ เห็นชาติที่แล้ว ชาติหน้า เห็นหอย เห็นเลข สัมผัสกับญาติพี่น้องที่ตายไปแล้ว ทั้งหมดจึงกลายเป็นเรื่องที่ไม่ไกลจากตัวเอง บางครั้งก็เพลิดเพลินกับการนั่งนิ่งจนรู้สึกจมลึกไปสู่สิ่งที่ไม่ดีที่ลึกลับที่สุด หรือลอยไปไกลแสนไกล และผมเคยคิดที่จะนั่งแบบนั้น แต่มันก็แค่การติดอยู่กับความรู้สึกไม่ไปไหน กลายเป็นการภาวนาทำให้ผมเสียเวลาไปอย่างน่าเสียดาย

การภาวนาคือการเป็นปกติ ถ้าเราเป็นคนพูดเสียงดังเราก็ตกเสียงดัง ไม่ต้องทำอะไรที่มันวิจิตรพิสดาร เราฝึกที่จะยืน เดิน นอน จับนั้นจับนี้ โดยไม่ใช้ความคิด ก็จะเกิดความไม่ประมาททางจิต การภาวนาคือการอยู่นิ่งๆ ไม่ปล่อยให้ความกลัว ความกังวลในอดีตหรืออนาคตมารบกวนเรามากเกินไป ในช่วงที่สิ่งต่างๆ เหล่านี้ไม่รบกวนเรา เราก็จะพบความนิ่ง ความนิ่งจะทำให้เราสามารถพิจารณาสืบค้น มองเห็นอะไรที่ชัด ลึก และเข้าใจการทำงานของจิตใจตัวเอง เช่น ทำไมเราต้องโกรธเวลาใครพูด ทำไมเราต้องเสียเวลาเวลาอะไรพรากจากเราไป

ผมมักพิจารณาสืบค้นกายของตัวเอง ดูว่าอะไรคือตัวเรา ผมเห็นแต่การไหลเข้ามาของธาตุต่างๆ ในรูปของอากาศ น้ำ อาหาร แล้วมันก็ไหลออกไป เมื่อพิจารณากายบ่อยๆ ก็เห็นว่า นี่ไม่ใช่ตัวผม นี่เป็นแค่ส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งของตัวผมเท่านั้นเอง ตัวผมคือพื้นดิน น้ำ อากาศด้วย มันเชื่อมโยงไหลเวียนตลอดเวลา การเข้าใจว่าตัวผมมีแค่นี้คือการเข้าใจที่ผิดมาก เพราะตัวนี้จะอยู่ไม่ได้เลย ถ้าตัดขาดจากพื้นดิน อากาศ พืช สัตว์ ฉะนั้นทั้งหมดก็คือตัวเดียวกัน ตัวเราที่อยู่ตรงนี้เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของเราเท่านั้น ความรู้สึกอย่างนี้ทำให้เราไม่กลัวและกังวลกับการมีชีวิต ทำให้เราคิดกว้างมากขึ้น ใช้ชีวิตที่ไม่ทำร้ายตัวเองและสิ่งต่างๆ

ตั้ม : ในอบรมครั้งนี้ เราคุยกันถึงเรื่องการกลับมาพึ่งพาตนเองในพื้นฐานของการมีชีวิต การภาวนาก็คือการกลับมาพึ่งตนเองทางจิตวิญญาณ กลับมาเชื่อในศักยภาพของตัวเอง การภาวนาไม่ใช่กระบวนการที่ทำให้เราเปลี้ย กลัวมากยิ่งขึ้น เร่งตัวเอง

มากขึ้น แสวงหามากยิ่งขึ้น โลกใบนี้พยายามดึงเราให้เป็นทาสในรูปแบบต่างๆ แม้แต่ทางจิตวิญญาณก็เช่นเดียวกัน คนฝึกภาวนาไม่ใช่ฝึกเพื่อเป็นคนดี แต่เป็นการค่อยๆ ปลดปล่อยความเป็นจริงในตัวเอง อีสรระจากการพึ่งพิงต่างๆ

โจน : คำว่า “อิตตาหิ อัตโนนาโถ” จริงๆ เป็นคำที่มีความหมายทางจิตวิญญาณ ไม่ใช่คำทางโลกที่บอกให้เราพึ่งตัวเอง ไม่พึ่งพิงคนอื่น แต่หมายความว่า วิถีทางที่เราจะเข้าใจตัวเอง ไม่มีใครที่เราจะพึ่งพิงได้ ตัวเราต้องทำด้วยตัวเราเอง

เมื่อก่อนผมก็วิ่งตามอาจารย์ คิดว่าอาจารย์จะช่วยเราได้ หนังสือเล่มไหนว่าดี ก็ต้องอ่าน คิดว่าจะช่วยเราได้ แต่สิ่งเหล่านี้เป็นแค่แผนที่ที่จะช่วยบอกเราว่า ถ้าจะไปทางนั้นเราจะต้องเจอสิ่งนี้ๆ การอ่านมากๆ เป็นเพียงการรวบรวมแผนที่ การเข้าหาอาจารย์ก็ไม่มี ความหมายอะไร ถ้าเราวิ่งแต่ขึ้นขม อาจารย์ แต่การไปให้ถึงที่หมาย เราต้องเดินไปเอง นี่คือการก้าวที่ยิ่งใหญ่มากสำหรับตัวผมในอดีต และเมื่อเราเดินด้วยตัวเอง มันไม่มีสูตร ไม่มีตำรา รูปแบบทั้งหมดถูกสำหรับคนบางคน และผิดสำหรับคนบางคน ในแนวทางของผม ผมอาจจะหลงทางก็ได้ แต่ผมรู้สึกว่าชีวิตผมเบาสบายยิ่งขึ้น แค่นี้ก็พอ เพราะผมไม่ได้คิดถึงสวรรค์ นิพพาน หรือการบรรลุ ผมเพียงแต่แสวงหาความง่ายให้ชีวิต

บทความนี้เป็นเพียงเรื่องราวและบทสนทนาส่วนหนึ่งของงานอบรม “ชีวิตง่ายๆ” เท่านั้น ในระหว่างทาง เราได้เรียนรู้เรื่องต่างๆ มากมาย ตั้งแต่การถางหญ้า การปลูกผัก การทำน้ำหมักชีวภาพ การทำบ้านดิน ไปจนถึงเรื่องเมล็ดพันธุ์ พันธุ์บ้าน และพืช GMOs ซึ่งถือเป็นความเปราะบางของปากท้องสำหรับคนทั้งโลก ในขณะที่เดียวกันเราก็เล่นด้วยกันอย่างสนุกสนาน ตั้งแต่เดินมองหาสายรุ้งบนน้ำตกชื่อ “สายรุ้ง” ลอยคอแหวกว่ายในอ่างเก็บน้ำใกล้สวน และเดินขึ้นเขาเพื่อดูพระอาทิตย์ตกในยามเย็น จนถึงตรงนี้ “ชีวิตง่ายๆ” อาจไม่เป็นอะไรมากไปกว่าชีวิตที่ผ่อนคลายเป็น การกลับมาพึ่งพาตัวเองทั้งภายในและภายนอก