

กล้าที่จะเจ็บ

วิจักขณ์ พานิช

ผมกลับเมืองไทยมาได้หนึ่งเดือนแล้วครับ หนนี้ถือเป็นการกลับอย่างถาวร คือ ตั้งใจจะกลับมาทำประโยชน์ที่เมืองไทย หยั่งรากและเติบโตบนผืนดินผืนนี้จริงๆ ตั้งแต่กลับมาวันแรกจนถึงวันนี้ ก็ได้ผ่านอุปสรรคทั้งภายนอกและภายในไปนับไม่ถ้วน เรียกได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่น่าประหลาดและหมิ่นเหม่ที่สุดครั้งหนึ่งในชีวิตเลยก็ว่าได้

ในช่วงเวลาการเดินทางด้านใน โอนเอนแทบจะเอาตัวไม่รอดในหลายต่อหลายครั้ง การเดินทางด้านนอกก็ยังคงดำเนินกันต่อไปตามครรลอง ผมได้มีโอกาสเข้าไปพูดคุยพบปะกับผู้คนในแวดวงการศึกษามากมาย ทั้งกับคนที่เคยได้อ่านงานเขียนของผม หรือกับกัลยาณมิตรที่รู้จักมักจี่กันเป็นการส่วนตัว ผมก็ยังเป็นผม เป็นคนธรรมดาๆ ที่มีช่วงขึ้นลงของชีวิต มีเลือดมีเนื้อ หยิกก็เจ็บ เหน็บก็เคือง ที่ผมไม่เห็นว่าจะเป็นเรื่องแปลกตรงไหน แต่มีเสียงหนึ่งที่ผมซังกะได้นับร้อยเกินเหตุจนอดไม่ได้ที่จะต้องเอามาบ่นดังๆ ในบทความชิ้นนี้ ก็คือ “ภาวนาผิดๆ เยอะ แล้วทำไมยังทุกข์”

สำหรับผู้อ่านที่สนใจเรื่องการภาวนาเพื่ออยากจะมีชีวิตอย่างอ่อนโยนนิ่งๆ แข็งๆ ไม่ขยับเขยื้อน หรือรู้ร้อนรู้หนาวกับชีวิตและสิ่งรอบตัว ผมก็ขอเชิญให้มาแลกเปลี่ยนกับมารศาสนาอย่างผมไปเสีย เพราะไม่รู้จะเสียเวลาอ่านงานบ่นชิ้นนี้ไปทำไมให้จบ เพราะทฤษฎีที่อาจจะดูเป็นมัจฉา เอ๊ย มิจฉา ของผมในเรื่องนี้ก็คือ ผมฝึกฝนตัวเองมาก็เพื่อที่จะใช้ชีวิตอย่างตื่นรู้ ไม่ใช่ภาวนาเพื่อให้ครึ่งหลับครึ่งตื่น หรือภาวนาเป็นยาชา...

คนสมัยนี้หนีมาเข้าวัด หันหน้าเข้าหาศาสนา หลงใหลการภาวนา เพราะความกลัวทุกข์ หรือความกลัวเจ็บ กันมากเกินไปหรือเปล่า...ก่อนที่จะวิ่งวนหาทางหลุด ทางพ้น เราได้อยู่กับความทุกข์ มองทุกข์ สัมผัสทุกข์ จนรู้จักมันกันดีพอแล้วหรือยัง...เราได้เรียนรู้ที่จะเข้าใจชีวิตของเราพอแล้วละหรือ

ในมุมมองแบบโลกๆ ของผม ชีวิตมันไม่ได้เป็นเรื่องที่น่าขยะแขยงอะไรขนาดนั้น ไหนๆ ก็เกิดมาแล้ว เราก็น่าจะลองดูกันสักตั้ง จะเอาแต่แหะๆ กัน ชาตินี้ก็คงไม่ได้ทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอันกันพอดี แต่ก็นั่นละครับ ที่ผมพูดก็ไม่ได้หมายความว่า การดำเนินชีวิตเป็นเรื่องง่าย ยิ่งเราเลือกที่จะฝึกใจให้เปล่าเปลือยด้วยแล้ว ชีวิตที่ไม่ง่ายก็ยิ่งกลายเป็นสิ่งที่ประหลาดมากขึ้นไปอีก แต่ผมว่าก็เพราะไอ้ความประหลาดนี่แหละ ชีวิตถึงจะเป็นชีวิต ในความประหลาดเราจะสัมผัสได้ถึงคุณค่าของการมีชีวิตอยู่เพื่อตนเองและผู้อื่น แบบจิกจี้หัวใจ ขอมให้ความทุกข์เข้ามาสะกิดได้อย่างไม่มีอะไรขวางกั้น

ฟังดูดีนะครับ แต่มีสิ่งหนึ่งที่คงต้องบอกให้ทราบกันล่วงหน้า นั่นก็คือ หากเราเลือกที่จะฝึกฝนอยู่กับชีวิตที่ประหลาด และหัวใจที่เปล่าเปลือยนั้น เราจะต้อง “กล้าที่จะเจ็บ” ให้ได้เสียก่อน นอกจากจะไม่กลัวเจ็บแล้ว เรากลับอยากสัมผัสว่าความเจ็บที่แท้จริงเป็นเช่นไร ...การภาวนาจึงไม่ได้ทำหน้าที่เป็น

ยาระงับปวด แต่เป็นหนทางการฝึกฝนเพื่อที่เราจะสามารถตื่นอยู่กับความเจ็บ มองและเรียนรู้กับมันได้
อย่างไม่กลัวเจ็บ

ลองดูใหม่นะครับเราลองมาสร้างความสัมพันธ์ เรียนรู้กับความทุกข์ แบบไม่กลัวเจ็บกัน

ข้อแรก ความทุกข์ จะถูกสัมผัสได้ก็ด้วยการดำเนินชีวิตอย่างเปล่าเปลี่ยว ด้วยหัวใจที่เปราะบาง
เปิดรับให้โลกเข้ามาสะกิดใจเราอย่างไม่เจินอาย

ข้อสอง ดันตอแห่งทุกข์ ขมวดเป็นปมขึ้นจากเกราะคุ้มกันทางความคิดและแรงต้านอันเกิดมา
จากความขลาดกลัวในการ ไม่กล้าเข้าไปเผชิญความเจ็บนั้นอย่างตรงไปตรงมา

ข้อสาม ความดับทุกข์ เข้าถึงได้ด้วยการดำเนินชีวิตตามอย่างนักรบผู้กล้า ผู้ที่เชื่อในความเป็น
จริงแห่งจักรวาล ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้คนอย่างหาญกล้า เป็นชีวิตธรรมดาๆที่เต็มเปี่ยมไปด้วยการ
เผชิญหน้ากับความเจ็บปวดแห่งชีวิต ตรงไปตรงมาอย่างไม่ตัดสิน

ข้อสี่ หนทางแห่งการดับทุกข์ ก็คือ กล้าที่จะเจ็บ ก้าวเดินบนเส้นทางแห่งการสร้าง
ความสัมพันธ์และทำความเข้าใจความทุกข์ในทุกแง่มุม เรียนรู้ที่จะสัมผัสโลกที่กว้างใหญ่จากหัวใจที่
แตกสลาย ร่วมกับผู้คนรอบข้าง

การถวายนานพื้นฐานแห่งความจริงที่ประการข้างต้นนี้เป็นสิ่งที่มีพลังมากครับ ดูเหมือนการ
นั่งนิ่งๆไม่ทำอะไร จะไม่ได้มีเป้าหมายของการเป็นกือนหินไม่รู้สึกรู้สากับสิ่งรอบตัวอีกต่อไป หัวใจที่
บอบบางของเราจะเด่นเป็นจิ้งหะ เลือดสูบฉีดหล่อเลี้ยงพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย ลมหายใจเข้าออก
ซึมซับเข้าไปปลุกสัญชาตญาณทุกอณูรูขุมขน พื้นที่ว่างภายในขยายกว้าง คลี่คลายปมกรรมภายใน สู่
ศักยภาพและความมั่นใจที่เต็มเปี่ยมแห่งการรู้จักตนเอง

บ่นมาได้ที่ ทำยที่สุดนี้ผมก็ต้องขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ และป้าๆ หลากๆท่าน กับความปรารถนาดี
ที่มีต่อผม อยากให้ผมคลายจากความเจ็บปวดรวดร้าว ใจหายอึดเสบ ก้าวข้ามอุปสรรคนานาประการ สู่
ชีวิตนิพพานอันสงบ เยือกเย็น ไร้คลื่นลมแต่เอวังด้วยประการฉะนี้ ที่อาจเป็นเพราะด้วยความ
อหังการ ความถือดีด้าน อวิชา หรือมิอาจทักท้วงที่แน่นอนหนาในตัวผม ที่ยังโง่เขลาที่จะขยันทัดอยู่บน
เส้นทางแห่งการฝึกตน บนความเชื่อมั่นในหัวใจที่เปลือยเปล่า ที่จะค่อยๆเลื่อน เคลื่อนไหลไปบนคมมีด
สัมผัสความเจ็บปวดแห่งชีวิตร่วมกับเพื่อนมนุษย์ไปเรื่อยๆ อย่างไม่ตัดสิน

อย่าเพิ่งปล่อยวางเร็วนัก ขอเจ็บอีกสักพักละกันนะครับ...