VIEW OF THOUGHT

**ปฐมบทแห่งการเปลี่ยนแปลง**

โดย รองศาสตราจารย์ประภาภัทร นิยม

**เปลี่ยนแปลงใจสู่คุณภาพชีวิตใหม่**

**การเปลี่ยนแปลง** เมื่อพูดถึงคำนี้จะมีอีกคำหนึ่งคู่มาด้วย คือ การปรับปรุง การเปลี่ยนแปลงต้องมีการปรับปรุง ถามว่าคนเราที่นั่งๆ อยู่นี้เปลี่ยนแปลงไหม อะไรเปลี่ยนบ้าง อายุ รูปร่าง ผิวหนัง หน้าตา สายตา ผม กล้ามเนื้อ ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงทุกวัน แล้วเรารู้สึกได้ไหม ไม่เกิดความรู้สึกหรอก เราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยที่เราไม่รู้สึกตัว เราเลยนึกว่าเราเหมือนเดิม

กายเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่เราก็เห็นได้ยาก เราไม่ค่อยเชื่อด้วยซ้ำไปว่ามันเปลี่ยนแปลงไปแล้ว เพราะเราไม่อยากให้เปลี่ยนแปลง เราอยากให้เหมือนเดิม ห้ามได้ไหมไม่ให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง ห้ามไม่ได้ มันก็เปลี่ยนไปๆ ในทิศทางของมันเอง ในธรรมชาติของมันเอง โดยที่เราก็ห้ามไม่ได้ อาจจะช่วยได้บ้าง เช่น การออกกำลังกาย ที่ให้ดีขึ้นได้นิดหน่อย แต่เปลี่ยนแบบชนิดที่ว่าให้ดีร้อยเปอร์เซ็นต์ เป็นไปไม่ได้ อันนั้นเราก็ต้องยอม แต่อีกส่วนหนึ่งของเราที่เปลี่ยนแปลงแล้วนำสู่ชีวิตใหม่ได้มีเหมือนกันนะ ส่วนนั้นคือใจ เป็นการเปลี่ยนแปลงจากข้างใน แล้วใครทำให้เปลี่ยนแปลงได้ไหม แล้วมันเปลี่ยนได้อย่างไร มันเปลี่ยนเอง

การเปลี่ยนแปลงในจิตใจทำให้ไปสู่คุณภาพชีวิตใหม่ๆ ขึ้นมาทันที แต่ว่ามันก็อาจจะมีเหตุปัจจัยอยู่บ้าง เพียงแต่ว่าคนเรานั้นไม่อาจเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยภายนอก เอาเข้าจริงๆ แล้วมันเปลี่ยนข้างใน จากคนที่เคยกลัวอะไรต่ออะไร เปลี่ยนเป็นคนที่มั่นใจ มีใครรู้สึกตัวเองขี้กลัวไหม ไม่มีใครยกมือเลย แสดงว่าทุกคนกล้าหมดเลยนะ แม้แต่จะยกมือยังไม่กล้ายกเลยใช่ไหม แล้วเราก็อยากให้ความกลัวนี้หมดไป เราอยากมั่นใจ เวลาทำอะไรก็ทำอย่างมั่นใจ เวลาพูดก็พูดอย่างมั่นใจ

เราอยากให้การเปลี่ยนแปลงอย่างนี้เกิดขึ้นในชีวิตของเรา เพราะรู้ว่ามันจะทำให้ชีวิตของเราดีขึ้น ชีวิตเราจะไปข้างหน้า ไม่ได้ถอยหลังเหมือนอย่างร่างกายของเรา ร่างกายเราเปลี่ยนแปลงในเชิงถอยหลัง แต่จิตใจเราเปลี่ยนแปลงในเชิงไปข้างหน้าได้

**สะเทือนใจแล้วสอนใจตัวเอง**

ในคลิปวิดีโออันหนึ่ง เป็นเรื่องของลูกพิการเลี้ยงแม่ที่ก็พิการเหมือนกัน แม่อายุมากแล้ว ถึงไม้ใกล้ฝั่งแล้ว ลูกไม่มีมือนะ มีแขนเล็กนิดเดียว แต่ก็ยังสู้อุตส่าห์เลี้ยงแม่ ป้อนข้าวให้แม่ คนไม่มีมือยังป้อนข้าวให้แม่ได้ เมื่อเราเห็นภาพอย่างนี้แล้วเรารู้สึกอย่างไรบ้าง สะเทือนใจไหม คนเรามีความสะเทือนใจอยู่ แล้วเราสะเทือนใจแบบไหนบ้างเมื่อเห็นภาพของผู้พิการเลี้ยงดูและดูแลแม่แบบนี้

บางคนบอกว่าสะเทือนใจแล้วหันกลับมาโทษตัวเองว่ายังทำไม่ดีพอ บางคนรู้สึกปลื้มใจแทนแม่ของเขา บางคนรู้สึกตื้นตันใจ รู้สึกสงสาร รู้สึกชื่นชมการสู้ชีวิตของเขา อยากช่วยเหลือเขา หรือบอกคนก็บอกว่ารู้สึกหดหู่ ความสะเทือนใจทั้งหมดนี้สอนใจเราไหม ล้วนแต่สอนใจเราทุกอย่าง ตั้งแต่ความสะเทือนใจว่าเราไม่ดีพอเมื่อเทียบกับเขา สะเทือนใจที่ว่าสงสารเขา สะเทือนใจว่ารู้สึกชื่นชมที่เขาอดทนสู้ชีวิต สะเทือนใจแบบหดหู่ใจ สิ่งเหล่านี้ล้วนทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจบางอย่าง

แรงบันดาลใจนี้จะมีผลต่อเราอย่างไร ความสะเทือนใจของเรานี่ล่ะจะสอนเราเองเมื่อเรากลับเข้าไปรู้ความหมายของความสะเทือนใจนั้น ไม่ว่าจะเป็นเชิงลบหรือเชิงบวกล้วนแล้วแต่สอนเราได้หมด ในเชิงหดหู่ใจก็สอนเรานะ สอนว่าคนเรานี้ไม่แน่นอน เราไม่ควรประมาท สักวันหนึ่งเราอาจจะลำบากอย่างนั้นก็ได้ ถ้าเราเอาใจเข้าไปรู้ความหมายของความสะเทือนใจที่เกิดขึ้น เราจะมีคำสอนคำบอกตัวเองออกมา

เราลองหาคำสอนต่อท้ายความสะเทือนใจอื่นๆ สิ ชื่นชมเขาที่เขาอดทนสู้ชีวิต เราจะบอกตัวเราเองว่าอย่างไร คนที่ด้อยกว่าเรายังมีอีกเยอะ เพราะฉะนั้นเรายังมีความสามารถได้มากกว่านี้ ความสามารถของเราไม่น่าจะน้อยไปกว่าเขาหรอก เราสอนตัวเองได้ทันทีเลย อย่าปล่อยให้ความสะเทือนใจนั้นผ่านไปเฉยๆ แต่ลองต่อท้ายด้วยคำสอนใจตัวเราเองดู แล้วเราจะรู้สึกว่า นี่แหละคือที่หมายใหม่ของชีวิตเรา เราอาจจะไม่เคยรู้สึกอย่างนี้มาก่อนก็ได้ถ้าเราไม่เห็นภาพนี้ นี้คือวิธีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อาจจะมีเหตุปัจจัยภายนอกเอื้อให้เราสะดุดคิด สะกิดให้เราสะเทือนใจ แล้วเราลองสอนใจตัวเราเองต่อไป ไม่มีใครสอนได้เลยนอกจากตัวเราเอง ทุกคนเห็นภาพเดียวกัน แต่สอนใจตัวเองคนละแบบ

ในตัวอย่างของความเป็นครูก็ต้องมีภาพสะเทือนใจเหล่านี้สะกิดใจครู ให้ระลึกถึงจิตวิญญาณของครูที่แท้จริง มีภาพบางภาพให้ครูระลึกได้ว่าเขาควรจะเป็นครูเช่นไร ในความเป็นพ่อแม่ก็เช่นกัน พ่อแม่แบบไหนจึงจะเรียกว่าเป็นพรหมของลูก มีตัวอย่างมากมายเรื่องพ่อแม่ที่เป็นพรหมของลูก ที่เราเห็นแล้วสะเทือนใจ บางคนเป็นผู้หญิงแก่มาก เก็บขยะขายเลี้ยงลูกพิการตั้งสามคน ทั้งๆ ตัวเองก็แก่เฒ่ามาก นี่ก็เป็นสิ่งที่สะเทือนใจ

**เปลี่ยนแปลงจิตใจด้วยเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา**

อีกตัวอย่างหนึ่งคือกรณีแม่อั้วที่จังหวัดชัยภูมิ แม่อั้วเป็นครูสอนกรรมฐาน เป็นลูกศิษย์ของพระมหาดิเรก พุทธยานันโท ชีวิตของแกอ่านแล้วสะเทือนใจ แกลำบากมากตั้งแต่แกแต่งงาน มีลูก สามีตายไป แกก็ต้องเลี้ยงลูกคนเดียว ทุลักทุเล ทุกข์ยาก ทำงานหนักทุกวันๆ ทำงานไปก็ทุกข์ใจไปว่าทำไมเราลำบากขนาดนี้ แต่ก็ต้องอดทนทำเลี้ยงลูกจนกระทั่งลูกเติบโตไปมีครอบครัว มีครอบครัวแล้วแกก็นึกว่าแกสบายแล้ว ปรากฏว่าลูกก็มีลูกแล้วเอามาให้แกเลี้ยงต่อ แกก็ทุกข์ต่อ ต้องทำมาหากินเพื่อเลี้ยงตัวเองเลี้ยงหลาน ทุกข์จนกระทั่งสุดท้ายต้องหาทางว่าที่ไหนบ้างที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้ แกก็เข้าไปหาพระสงฆ์องค์เจ้า จนไปพบลูกศิษย์หลวงพ่อเทียนที่พาปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ แล้วก็เดินจงกรม พอแกปฏิบัติไป สติมีกำลังสูงก็มองเห็นตัวเองชัดเจน เห็นว่าความทุกข์มันไม่ใช่เรา มันมีอยู่ แต่ไม่ใช่เรา เราเองต่างหากไปแบกมันไว้ ตั้งแต่นั้นมาแกเลยไม่ทุกข์ แล้วก็เลี้ยงหลานไป ก็ยังทำเหมือนเดิม เหนื่อยยากเหมือนเดิม แต่ไม่ทุกข์ แล้วก็ปฏิบัติธรรมไป ในแต่ละวันแม่อั้วจะนอนสองชั่วโมงแล้วตื่นมาปฏิบัติธรรม แล้วก็นอนไปอีกนิดหนึ่ง แล้วตื่นมาทำกับข้าวใส่บาตรพระ ทำกับข้าวให้หลานไปโรงเรียน กลับมาทำงานที่บ้าน แล้วค่อยปฏิบัติธรรมต่อ จนกระทั่งในที่สุดแกสร้างสถานปฏิบัติธรรมของตัวแกเองขึ้นที่ชัยภูมิ ให้คนมาปฏิบัติธรรมโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย แกปลูกพืชผักทุกอย่างที่จะต้องใช้ทำอาหารเอาไว้รอบๆ ที่หนึ่งไร่ แล้วทำอาหารเลี้ยงดูคนที่มาปฏิบัติธรรม และสอนกรรมฐานควบคู่กันไป

เราเห็นชีวิตของแม่คนหนึ่งแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง สะเทือนใจไปกับแกด้วยไหม บัดนี้แกเสียชีวิตแล้ว เพราะแกใช้งานร่างกายหนักมาก แกอายุไม่มากเท่าไรก็เป็นโรคหลายโรค ฟังแล้วรู้สึกอย่างไรเรื่องความเป็นแม่ ชื่นชมแกนะ แกเสียสละมาก แกไม่ได้เรียนหนังสือ อดทนมาก ถ้าเรารู้สึกอย่างนี้เราจะสอนใจตัวเองอย่างไร เอะอะเราก็บ่นว่าเหนื่อยใช่ไหม ทำงานอยู่หน้างานเดียวแท้ๆ ก็ไม่ได้ยากเย็นอะไรหนักหนา แต่เราก็บ่นว่าเหนื่อยมากเลย เราก็ลองกลับมาสอนใจตัวเราเอง จริงหรือ คนคนหนึ่งทำงานได้แค่นี้ก็เหนื่อยแล้วหรือ ทำไมคนอื่นทำได้มากจังเลย ทำไมชีวิตเขามีประโยชน์มากจังเลย เราก็อาจจะสอนใจตัวเราเองอย่างนี้

การพบตัวอย่างเช่นนี้เป็นสิ่งที่สะเทือนใจ พาให้เราสอนใจตัวเราเองได้ แล้วเราจะออกจากความดั้งเดิมของเรา ใครจะพาออกได้นอกจากตัวเราเอง การน้อมความสะเทือนใจเข้าไปพินิจพิเคราะห์ใคร่ครวญ หรือเรียกง่ายๆ ว่ามี**โยนิโสมนสิการ** เข้าไปสู่ความเป็นกุศล คือสอนใจตัวเองเป็น สิ่งนี้แหละคือทักษะที่จะทำให้เราเปลี่ยนแปลงจากภายใน ระเบิดจากข้างใน ไม่มีใครมาระเบิดให้เราได้ เราต้องระเบิดของเราเอง แต่จะระเบิดได้เราต้องมีทักษะ ไม่อย่างนั้นเราจะไปมองข้างนอก มองเรื่องคนอื่น มองเรื่องโน้นเรื่องนี้ ยากนักที่จะมองเห็นตัวเอง แม้ความสะเทือนใจของตัวเองบางครั้งเราก็ไม่ทันได้สังเกต แล้วเมื่อสะเทือนใจแล้วก็ไม่ทันได้โยนิโสมนสิการต่อ เรื่องเหล่านี้เราจะพบอยู่เรื่อยๆ รอบๆ ตัวเรา แล้วควรเป็นเรื่องที่มาเล่าสู่กันฟัง พากันสอนใจตัวเอง นี่แหละแล้วเราจะพบชีวิตใหม่ การเปลี่ยนแปลงใหม่สู่สิ่งที่ดีกว่า

เมื่อคนเราสอนใจตัวเองเป็น แล้วซื่อสัตย์ ทำสิ่งที่ควรทำเสียใหม่ทันทีหลังจากที่เราสอนใจตัวเราเองแล้ว ทุกอย่างจะเปลี่ยนแปลงทันตาเห็น เพราะจิตใจของคนเรามีเมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา คือ โพธิปัญญา อยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราอาจไม่คุ้นเคยกับทักษะการน้อมใจเข้าไปเมื่อเห็นหรือสัมผัสเรื่องราวต่างๆ ไม่น้อมเข้าไปรับรู้ ไม่สะเทือนใจ ใจมันแข็งกระด้างเกินไป ไม่ยอมสัมผัส เราก็ฝึกใหม่ได้ ฝึกให้รับรู้ได้ ประทับใจกับเรื่องโน้นเรื่องนี้ได้ แต่เราไม่ได้ไปไหน เราประทับใจเพื่อให้เกิดการสะกิดใจตัวเรา แล้วสอนใจตัวเราเองกลับมา

**มีแต่ตัวเราเท่านั้นที่สอนใจตัวเองได้**

เรื่องของหลวงพ่อคำเขียนก็สะเทือนใจนะ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๗ อาจารย์ไปกราบท่าน หลวงพ่อมรณภาพวันเสาร์เช้า ลูกศิษย์ที่อยู่ใกล้ชิดกับท่านจนวินาทีสุดท้ายเล่าให้ฟังว่า หลวงพ่อคงจะรู้ตัว เพราะตอนนั้นท่านหายใจเองไม่ได้ กินอาหารเองไม่ได้ กลืนน้ำเองไม่ได้ พูดไม่ได้ ต้องใช้วิธีการอย่างอื่นช่วยทั้งนั้นเลย แล้วท่านมีก้อนเนื้ออยู่ที่คอ ที่ผ่านมาก็รักษา ก้อนเนื้อนี้ก็ทุเลาลงไป จนสามารถใส่ท่อปั๊มออกซิเจนเข้าไปได้ พอสุดท้ายก้อนเนื้อนี้ใหญ่ขึ้น แล้วไปเบียดท่อออกซิเจนออกมาจนไม่สามารถใส่เข้าไปอีกได้ ปกติท่านยอมให้หมอดูแล ยอมให้ลูกศิษย์ลูกหาช่วย เมื่อเห็นว่าก้อนเนื้อนี้บวมก็จะฉีดสเตียรอยด์เพื่อให้มันยุบลง

แต่สเตียรอยด์เมื่อฉีดซ้ำๆ จะไม่ได้ผลแล้ว ท่อก็หลุดออกมา ท่านก็หายใจไม่ค่อยได้ ตอนก่อนมรณภาพท่านลุกขึ้นกลางดึกแล้วเดินไปเข้าห้องน้ำ ปกติแม้แต่จะพลิกตัวท่านยังพลิกเองไม่ได้เลยนะ ต้องให้ลูกศิษย์พลิกให้ แต่พอลุกได้แล้วท่านก็เดินไปห้องน้ำเอง ทำธุระเสร็จท่านก็ไปล้างมือ ล้างหน้า แล้วกลับมานอน พอกลับมานอนท่านหายใจไม่ได้ ลูกศิษย์ก็พยายามจะช่วยเหลือ หาทางทำโน่นทำนี่ โทรศัพท์ปรึกษาหมอว่าจะใช้วิธีไหนอย่างไรดี วุ่นวายกันใหญ่ เพราะท่านเริ่มไม่มีออกซิเจน แล้วท่านก็โบกมือบอกลูกศิษย์ว่าไม่ต้องแล้ว ลูกศิษย์ยังไม่เข้าใจ ท่านก็ทำท่าว่าจะเขียน ลูกศิษย์ก็เอากระดาษให้ท่านเขียน ท่านเขียนแล้วส่งให้ท่านโน้ต ท่านโน้ตดูแล้วอ่านไม่ออก แล้วก็ส่งต่อให้พระอีกรูปหนึ่ง พระรูปนั้นก็ไม่ได้อ่านอะไร แล้วก็พยายามกัน แต่ไม่สำเร็จ ท่านไปอย่างสงบ อย่างรู้ตัว พระอั๋นจับชีพจรจนกระทั่งหายไป

หลังจากนั้นพอเอากระดาษที่ท่านเขียนมาอ่าน ท่านเขียนว่า ***“พวกเรา ขอให้หลวงพ่อตาย”***

เรื่องนี้สอนอะไรเราบ้าง บางคนบอกว่า อย่าฝืนธรรมชาติ สอนอะไรเราอีก ใครรู้สึกสะเทือนใจมากๆ บ้างไหม อาจารย์ฟังแล้วรู้สึกสะเทือนใจมาก แล้วความสะเทือนใจนี้บอกอะไรเรา มีคนบอกว่าเป็นอุทาหรณ์ให้เราหมั่นฝึกสติเพื่อเตรียมใจตัวเองให้พร้อมกับวาระสุดท้ายที่แม้ว่าจะทรมานแต่ก็ไม่ทุรนทุราย ไปได้อย่างสงบ อาจารย์พอฟังแล้วรู้สึกสะเทือนวูบขึ้นมาว่า แล้วเราทำอะไรอยู่ ถึงวันนี้เราทำอะไรอยู่ ครูบาอาจารย์หมดไปอีกหนึ่งแล้ว จะหาใครที่เป็นที่พึ่งที่มาสอนเราน้อยลงไปอีกหนึ่งแล้ว ถ้าเราไม่รีบสอนตัวเราเองให้ได้ แล้วใครจะสอนเรา รู้สึกว้าเหว่นิด รู้สึกใจหายใจ ครูบาอาจารย์ไม่อยู่รอเราแล้ว

เพราะฉะนั้นถึงบอกว่า เหตุการณ์จะเกิดขึ้นรอบตัวเราให้เราต้องรู้สึกสะเทือน เราต้องหัดรู้สึกนะ เราอย่าเป็นคนแข็งๆ ทื่อๆ เห็นอะไรแล้วก็เฉยเมย ไม่รับรู้ อันนั้นจะลำบาก เรียกว่าใจมีเกราะหินกำบังอยู่ แต่ไม่ได้หมายความว่าให้ไปฟูมฟายโวยวายกับอะไรนะ เพียงแต่กลับเข้ามาดูใจให้เป็นว่ารู้สึกอย่างไร แล้วเกิดการสอนใจตัวเองขึ้นมาอย่างไร มีอยู่ตรงวินาทีนั้นเลย มนุษย์ทุกคนมีสิ่งนี้อยู่ในใจ ปล่อยมันออกมา อย่าทำเป็นมองข้าม จุดนี้แหละที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญที่สุด

ขอให้เราทุกคนใช้ทักษะใช้ชีวิตของเราเป็นการทดลองแห่งการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แล้วเราจะพบว่ายังมีดีกว่านี้อีก ทุกวันๆ