

## ก้าวพ้นความเคยชินได้..ท่านจะพบชีวิตใหม่แน่นอน!!

นำเสนอเมื่อ : 7 ม.ค. 2552

### ก้าวสู่ชีวิตใหม่ ต้องก้าวพ้นความเคยชิน

หลายคนมักมีแผนการชีวิตกับตนเองว่าในช่วงวาระปีใหม่ จะตั้งใจประพฤติ ปฏิบัติในสิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์กับชีวิตของตนเอง เช่น การมีความตั้งใจจะศึกษาเล่าเรียนมากขึ้น จะปรับปรุงความสัมพันธ์กับคนรอบข้างให้ดีกว่าเดิม จะรักษาสุขภาพ สนใจธรรมะมากขึ้น เป็นต้น ความตั้งใจที่ดีเหล่านี้ คือ สิ่งที่สะท้อนถึงเมล็ดพันธุ์แห่งคุณความดีที่ทุกคนมีอยู่ในตัว แต่เรามักพบว่าเมื่อเวลาผ่านไป ความเคยชินเดิมๆ ก็ค่อยๆ เขามาทำหน้าที่ นิสัยใหม่ๆ ที่เรที่ตั้งใจเพาะสร้างขึ้น หากรากฐานไม่แข็งแรงพอ แผนการชีวิต ความตั้งใจดีๆ ก็ค่อยๆ อ่อนแรง และจางหายไป

วันดี คืนดี ความตั้งใจดีเหล่านี้อาจกลับมาใหม่ และอาจอ่อนแรงไปอีก เราจะทำอย่างไรดี เพื่อที่จะไปสู่ชีวิตใหม่ที่ความทุกข์จากนิสัยความเคยชินเดิมๆ กัดขวนเราได้น้อยลง เพื่อให้เรามีความสุขได้มากขึ้นจากความทุกข์ที่ลดน้อยลง ในฐานะวิทยากรผู้ทำงานด้านการศึกษาชีวิตภายใน ขอสังเกตจากประสบการณ์ผู้เขียน คือ อุปสรรคสำคัญที่ทำให้เราไม่อาจก้าวข้ามความเคยชินเดิมๆ ก็คือ ความกลัว ความเกียจคร้านและการหลงกลวงตนเอง ทั้งหมดนี้ซ่อนเร้นอยู่ในความนึกคิด ในจิตใจของเรา นั่นเอง

ความกลัวเป็นพลังชีวิตทางอารมณ์ความรู้สึก มันทำงานโดยตอบสนองกับความคิดนึกต่างๆ ที่ทำงานอยู่ในหัวเพื่อขับเคลือนเป็นพฤติกรรมออกมา ความกลัวเป็นพลังสัญชาตญาณของความรักชีวิตที่ทำให้เราทุกคนมีความรักตัวกลัวตาย ไม่กล้าเผชิญหรือมักหลีกเลี่ยงภัยอันตราย ความมั่นคง ปลอดภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต ดังนั้นแง่หนึ่ง ความกลัวช่วยให้เราเรียนรู้ที่จะต่อระมัดระวัง สร้างสรรค์ความมั่นคง ปลอดภัยให้กับชีวิต แต่ความกลัวก็เป็นกรงขังให้เจ้าของชีวิตไม่กล้าเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง การท้าทายใดๆ ความกลัวขังจมตัวเราให้อยู่กับสภาพแวดล้อมเดิมๆ

เราจึงมักพบหลายคนที่มีแม้จะยึดติดกับข้อกับสภาพแวดล้อม สังคมรอบตัว เช่น การเอารัดเอาเปรียบ การใช้ความรุนแรง ฯลฯ หรือกับอุปนิสัยของตนเองบางอย่าง แต่คนเหล่านี้ก็เลือกที่จะยอมทน นิ่งเงียบ ยอมรับ และยอมจำนนกับการพ่ายแพ้ตนเอง ไม่คิดเปลี่ยนแปลงใดๆ

ในส่วนของความเกียจคร้าน เราจะพบว่าสำหรับสังคมที่อุดมไปด้วยลัทธิบริโภคนิยม ซึ่งเน้นการแข่งขัน ความรวดเร็ว การมีภาพลักษณ์ของความร่ำรวย โดยที่ผู้คนในสังคมก็ต้องดิ้นรนทำงานเพื่อยูรอดและเพื่อบริโภค ความเหนื่อยล้าจากชีวิตประจำวันก็ยิ่งเสริมสร้างให้ความเกียจคร้านมีพลังมากขึ้น การปรับเปลี่ยนตนเอง เรียนรู้ หรือลงมือกระทำสิ่งใหม่ๆ ซึ่งต้องใช้ความตั้งใจ ความอดทน และพลังชีวิตที่ต้องไขออก จึงเกิดขึ้นได้ยาก เพราะความเหนื่อยล้า ความจำกัดในเรื่องของเวลา และพลังงาน

แน่นอนว่าความต้องการการพักผ่อนทางร่างกายและจิตใจ ย่อมไม่ใช่ความเกียจคร้าน แต่การเลือกที่จะปล่อยให้ตัวเองจมจมอยู่กับพฤติกรรมที่สร้างความเพลิดเพลินชั่วครั้งชั่วคราว เช่น ดูทีวี เล่นการพนัน ดื่มสุรา หรือแม้แต่ปล่อยให้ตัวเองให้จมจมกับการนึกคิดจินตนาการฟุ้งซ่าน หรือเล่นกับอารมณ์ความรู้สึกบางอย่าง เพื่อให้ตนเองหนีห่างจากการพัฒนาฝึกฝนตนเอง นี่คื ความเกียจคร้าน

มันเป็นความเกี่ยวข้องระหว่างการเอาธุระในเรื่องสำคัญต่อชีวิต ต่อการพัฒนาฝึกฝนตนเอง โดยเฉพาะการเจริญภาวนาด้านจิตใจ

รูปธรรมง่าย ๆ คือ กรณีการดิ้นรนเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหารทางร่างกาย ผู้คนในสังคมถือเป็นเรื่องใหญ่ แต่อาหารทางจิตใจ เช่น การฝึกฝนด้านสมาธิภาวนา การฝึกปฏิบัติธรรม หลายมักคนมักทอดธุระ ผัดวันประกันพรุง เพราะความเกี่ยวข้องราน

การหลอกหลวงตนเอง คืออีกลักษณะของอุปสรรคที่ทำให้เราไม่อาจก้าวข้ามความเคยชิน จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม เราหลอกหลวงตนเองว่าความตายซึ่งเป็นฉากจบของชีวิตนั้นยังเป็นสิ่งที่อยู่ห่างไกลจากตัวเรา เราทำให้ตัวเองเชื่อว่าเป็นวันพรุ่งนี้ ในวันเวลาข้างหน้า และในอนาคตอีกยาวไกล จะยังคงมีตัวเราดำรงชีวิตอยู่ ดังนั้น เราน่าจะมีเวลาหาความสุข ความเพลิดเพลินให้กับตนเอง ทั้งที่ความจริงคือ ความตายสามารถเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ และเกิดขึ้นอย่างไรก็ได้กับตัวเรา เราหลอกหลวงตนเองด้วยลักษณะเช่นนี้

การบ้านที่ผู้อ่านอาจลองคิดนึกตรึกตรองกับตนเองก็คือ ชีวิตของเราจะเป็นอย่างไร เราจะดำเนินชีวิตอย่างไร ระหว่างการที่เรารู้ว่าชีวิตเรามีเวลาในโลกนี้เพียง 3 วัน กับการไม่รู้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นใน 3 วันข้างหน้า

หากพิจารณา ใคร่ครวญชีวิตให้ดี เราจะพบความปรารถนาลึกๆ ในชีวิตของคนเรา คือ ความปรารถนาในความสุขสงบทางจิตใจ หลายๆ ครั้งที่เรามีเรื่องเศร้า เสียใจ ความปรารถนาที่จะได้ตอบ เช่น การร้องไห้ การปรับทุกข์กับเพื่อน หรือกระทั่งการแกล้งแค้น โต้ตอบเพื่อเอาคืน แรงจูงใจลึกๆ ที่ซ่อนเร้นอยู่ก็คือ ความปรารถนาให้จิตใจคืนสู่ความสุขสงบในจิตใจนั่นเอง เพียงแต่วิธีใดจะได้ผลที่แท้จริงก็เป็นอีกประเด็นหนึ่ง

โจทย์สำคัญคือ การให้ตัวเองได้มองเห็นตัวอุปสรรคทั้ง 3 คือ ความกลัว ความเกียจคร้าน และการหลอกหลวงตนเอง ที่ทำงานอยู่ในจิตใจ หากเรามองเห็นชัด อุปสรรคทั้งสามก็ไม่อาจทำร้ายเราได้ เปรียบเสมือนโจรพยายามเขย่าบ้าน แต่เมื่อเจ้าของบ้านรู้ตัว เพียงแค่เปิดไฟ เพื่อมองเห็นโจร เหล่าโจรทั้งหลายก็ต้องหลบหนีไป

ขอให้ทุกท่านได้พบกับชีวิตใหม่ ซึ่งมีอยู่ทุกขณะ โดยการเอาชนะ ก้าวข้ามความเคยชิน นิสัยเดิมๆ ที่คอยก่อกวน และกีดขวางชีวิตของเราให้ไร้สุขเสมอๆ โดยการฝึกฝนปฏิบัติจากการสังเกตความนึกคิด ความรู้สึกของตนเองว่า มันทำงานอย่างไร คิดนึก รู้สึกอะไร อย่างไร เราอาจเผลอ หลงลืม แต่หัวใจสำคัญ ก็คือ การไม่ยอมแพ้ นั่นเอง .