

NEW GEN
DHAMMA

ไม่กลัวตาย แต่กลัวเกิด โบว์-อัฐมา ชีวนิชพันธ์

เรื่อง อรุณษา ชุนคำ ภาพ สรยุทธ พุ่มภักดี สไตลิสต์ กัญฐิตา เกษตรชนม์
เอื้อเฟื้อสถานที่ STUDIO128 SIGNATURE โทร. 0-2102-2228-9

คนเราแต่ละคนมีความกลัวต่างๆ กันไป บางคนกลัว
ความสูง บางคนกลัวความมืด บางคนกลัวความทุกข์
แต่สิ่งที่ โบว์-อัฐมา ชีวนิชพันธ์
กลัวที่สุดคือการเกิด

เธอเล่าถึงชีวิตก่อนรู้จักกรรมะว่า

“จริงๆ ไปคิดว่าตัวเองมีครบนะ รูปร่าง
หน้าตาก็ไม่แย่ อาชีพการงานดี รายได้ดี มี
คนรัก แต่ทำไมไม่มีความสุขจริงๆ ลึกๆ หรือ
บางช่วงเวลาที่มีความสุข มันก็จะเป็นสุขปน
ทุกข์ เพราะในขณะที่มีความสุข เรามักกลัว
ช่วงเวลาเหล่านี้จะหายไป เราอยากใหมันอยู่
กับเรานานๆ แต่มันเป็นไปไม่ได้ เราก็ทุกข์
หรือเวลาที่ไปมีเป้าหมายบางเรื่อง คิดว่า
ถ้าไปถึงเป้าหมายเราต้องมีความสุขแน่ๆ
แต่พอไปถึงจริงๆ กลับไม่สุขอย่างที่คิด
หรือบางเป้าหมายที่เราไปถึงแล้วมี
ความสุข มันก็ไม่หยุดอยู่แค่นั้น
เพราะเราจะเปลี่ยนเป้าหมายไปอีก
ไม่จบไม่สิ้น จนไปถามตัวเองว่า
ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ไหน
แล้วมันคืออะไร

“โบสนใจธรรมะมานานแล้ว แต่ก่อนหน้านี้เรายังไม่เจอทางที่ถูกจริต เคยลองปฏิบัติทั้งสมาธิ 5 นาทียังไม่ได้เลย หายใจไม่ออก อึดอัด คิดว่าตัวเองไม่มีบุญ ไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม 3 วันจะร้องไห้ ไม่ไปอีกเลย หลังจากนั้นเวลาทำบุญจึงทำแค่สร้างวัดสร้างโบสถ์ สร้างพระพุทธรูป ปล่อยปลา ไล่ชีวิตโค ช่วยบ้านเด็กกำพร้า บ้านคนชราเท่านั้น

“จนกระทั่ง 2 ปีที่แล้วเป็นปีชงของโบ พี่คนหนึ่งบอกว่า ถ้าปฏิบัติธรรมจะพ่อนหนักเป็นเบา แล้วโบก็มีโอกาสได้ไปปฏิบัติธรรมที่เตโชวิปัสสนา จังหวัดสระบุรี ไปเข้าคอร์ส 7 วัน ปิดวาจา ไม่ใช้มือถือ การไปที่นั่นทำให้โบเจอทางที่ถูกจริต จิตเริ่มคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ทำให้มีกำลังใจว่าเราทำได้

“พอกลับมาบ้านก็นั่งภาวนาทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง ทำติดต่อกัน 4 เดือน เห็นการเปลี่ยนแปลงของจิต เมื่อก่อนเราทำงาน เรายึดอาชีพนักแสดง ยึดเงินทอง ยึดสังคม ยึดคนรัก ยึดไปหมด ยิ่งยึดก็ยิ่งทุกข์ พอเราฝึกจิตบ่อยๆ จิตเริ่มคลาย อาการยึดก็เบาลง เราทุกข์น้อยลง”

เมื่อโบได้เห็นการเปลี่ยนแปลงของจิตชัดเจน ความทุกข์ต่างๆ เบาบางลง และได้ศึกษาธรรมะมากขึ้น นิพพานจึงกลายเป็นเป้าหมายของชีวิต

“เราถูกปลูกฝังกันมานานเรื่องทำบุญเพื่อจะไปสวรรค์ เมื่อก่อนโบก็อยากทำดีเพื่อไปสวรรค์ เพราะคิดว่าสวรรค์คือที่สุดแล้ว แต่พอศึกษาธรรมะจริง ๆ การไปสวรรค์ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด บางคนไปใช้บุญบนสวรรค์ หมดบุญแล้วบาปก็จะส่งผลให้ต้งลงนรก หรือบางคนหมดบุญจากสวรรค์ก็ลงไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ฉะนั้นอยู่บนสวรรค์ก็ยังไม่อันตราย สุดท้ายคุณก็ต้องเกิดอีก แล้วถ้าคุณประมาท คุณก็จะเผลอทำชั่วโดยไม่รู้ตัว

“การเวียนว่ายตายเกิดมันเป็นเกมอำมหิต ท่านอาจารย์ที่เตโชวิปัสสนาใช้คำนี้เพราะเรามีความไม่รู้ เราพลาดทำชั่วโดยที่เราไม่รู้ พอถึงเวลาที่ต้องรับผลกรรมเราจะคิดว่าฉันไปทำกรรมอะไรมานักหนา บางคนเกิดมา

พิการ บางคนเกิดมาจนมาก ชีวิตแร้นแค้นสามสิ่ง เลี้ยงลูกคนเดียว นั่นเป็นผลจากเหตุที่เราเคยทำไว้ ก็เลยจะหลอกล่อให้เราทำชั่วโดยไม่รู้ตัว สุดท้ายเราต้องมารับผลกรรมที่ทำ ถ้าคนทำชั่วแล้วตกนรก รู้ว่านรกมีจริง ก็จะไม่กล้าทำชั่วอีก แต่พอเกิดใหม่ จำอะไรไม่ได้ไม่รู้อีก ก็เผลอทำอีก วนอยู่อย่างนี้

“โบอยากหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเห็นแล้วว่า การเกิดเป็นทุกข์ไม่กลัวตาย แต่กลัวเกิด ไม่ว่าเกิดมารวยจน สวย หล่อ สมบูรณ์ พิการ์ หรืออะไรก็แล้วแต่ สุดท้ายก็ต้องทุกข์จากความไม่เที่ยงจากการพลัดพราก คนเราต้องเจอการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งเราตาย คนรักตาย ลูกตาย ทุกคนต้องเจอเหมือนกัน เกิดมายังไงก็ทุกข์ ทางที่จะหลุดจากทุกข์ทั้งปวงคือนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

“ชาตินี้โบมีโอกาสรู้ว่ามันมีทางหลุดพ้นโบจะต้องใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่าที่สุด จะต้องไปถึงนิพพานให้ได้ จะไม่ให้เสียเวลาในชาตินี้เด็ดขาด มีวาสนาได้รู้ เจอทางที่จะไปถึงเจอครูบาอาจารย์ที่จะพาเราไปถึงแล้ว โบจะไม่เสียเวลา โบเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตทันที

“เป้าหมายทางโลกเป็นเรื่องรอง แต่เป้าหมายอันดับหนึ่งคือการปฏิบัติธรรมไปจนถึงมรรคผลนิพพาน ถ้าไม่ได้ชาตินี้ก็ต้องปฏิบัติให้เยอะที่สุด เราต้องบำเพ็ญไปเรื่อยๆ เพื่อสั่งสมให้จิตเกิดปัญญา ต้องบำเพ็ญบารมีให้ได้มากที่สุด

“เมื่อเป้าหมายในชีวิตเปลี่ยน ต้องปรับการใช้ชีวิตใหม่ พอจะไปปฏิบัติธรรม โบลึกคิ้ว ไม่รับงาน มีงานหลายแสนติดต่อเข้ามาก็ไม่รับ ตรงนั้นฝึกให้เราวางด้วย สละเรื่องเงินได้ไหม อย่ายึดลิ วางลง ทำให้เราได้ฝึกจิตไปในตัว นอกจากนี้โบจะต้องแบ่งเวลาปฏิบัติภาวนาทุกวัน เหนื่อยขนาดไหนก็ต้องทำมองการภาวนาให้เป็นหน้าที่เหมือนกับการทำงานเป็นหน้าที่ ตื่นเช้ามาชี่เกียจตื่นไปทำงาน แต่เราต้องหาเงินเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง มันเป็นเรื่องที่ ยังไงก็ต้องไป การภาวนาก็เหมือนกัน จะชี่เกียจยังงี้ เหนื่อยแค่ไหนก็ต้องทำ เพราะ

เป็นหน้าที่ไปแล้ว เปรียบง่าย ๆ เหมือนเรากินข้าวทุกวันเพื่อมีชีวิตอยู่ การภาวนาก็เช่นกัน ต้องภาวนาทุกวันเพื่อมีชีวิตอยู่ เมื่อภาวนาไปเรื่อย ๆ จะรู้สึกเลยว่า ถ้าวันไหนเราไม่ภาวนาจะเหมือนตัวเราสกปรกไม่ได้อาบน้ำ”

นอกจากแบ่งเวลาปฏิบัติภาวนาเป็นประจำทุกวันแล้ว ระหว่างวันเธอก็ไม่ลืมฝึกเจริญสติอยู่เสมอ

“หลวงพ่อก็คือท่านหนึ่งที่โบฝึกฝึกตามที่ท่านสอนอยู่เสมอก็คือ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ท่านสอนเกี่ยวกับเรื่องของการเจริญสติในชีวิตประจำวัน สามารถใช้ได้จริง ตั้งแต่ตื่นจนถึงเข้านอน สิ่งที่โบนำมาใช้คือการรู้กาย รู้จิตตลอดเวลา พอเรารู้ จิตจะไม่ฟุ้ง ไม่เตลิดไปไหน ไม่ตามกิเลส ไม่หลงเราจะเห็นสภาวะไม่เที่ยง ตอนเช้าสุข ตอนเย็นทุกข์ กลางคืนเหงา ลึกพักก็สุขใหม่ เราได้เห็นไตรลักษณ์ เราดูมันเป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง ทุกอย่างไม่ใช่ตัวเรา มันควบคุมไม่ได้”

เป้าหมายในวินัยของเธอไม่ใช่งานทำงานในวงการบันเทิงไปตลอดชีวิต

“โบคิดว่าพอผ่านบ้านเสร็จ ใช้หนี้อะไรต่างๆ ดูแลพ่อแม่ให้ดี เคลียร์เรื่องทางโลกได้แล้ว โบจะออกจากวงการบันเทิง เพราะมันนักแสดงจะเป็นอาชีพที่ไม่ดีคิด 5 แต่เป็นอาชีพที่สร้างวิบาก ทำให้คนลุ่มหลงมัวเมาอยู่กับกิเลส สิ่งเหล่านี้ทำให้เราตถวิบาก เป็นวิบากจากการทำให้คนอื่นขาดสติ วิบากตัวนี้จะขวางในการเข้าถึงธรรม เช่น โบควรปฏิบัติแล้วก้าวหน้ามากกว่านี้ แต่เรายังไปไม่ได้เพราะเราติดวิบาก”

ก่อนจบการสนทนา โบทิ้งท้ายไว้ว่า

“ถ้าคุณอ่านในสิ่งที่โบถ่ายทอด คุณอาจเข้าใจในหัวสมอง แต่พอไปเจอเรื่องมารกระทบจริงๆ คุณทำใจไม่ได้หรอก ต้องฝึกด้วยตัวของตนเอง ธรรมะของพระพุทธเจ้า ท่านไม่ได้ให้เชื่อในสิ่งที่ท่านสอน แต่ท่านเชื่อเชิญให้ลองพิสูจน์ด้วยตัวเอง มันเป็นปัจจัยตั้ง

“คุณต้องลองให้รู้ด้วยตัวเอง แล้วคุณจะรู้ว่าธรรมะของพระพุทธองค์มหัศจรรย์จริง ๆ”

