

บนเส้นทางแห่งการภาวนา (ตอนที่ ๑)

เรจินัลด์ เรย์ เขียน

วิจักขณ์ พานิช แปลและเรียบเรียง

คนทั่วไปมักจะเข้าใจกันว่า การฝึกจิตภาวนาเป็นกิจกรรมที่แยกขาดออกจากชีวิต หรือบ้างก็เข้าใจว่ามันเป็นกระบวนการฝึกฝนเพื่อที่จะนำมา “ประยุกต์” ให้เข้ากับชีวิตประจำวัน แต่หากเราลองมองในแง่มุมที่ลึกซึ้งกว่านั้น เราจะพบว่าแท้จริงแล้วจิตภาวนาคือ “ชีวิตที่แท้” มันเผยให้เราได้สัมผัสถึงวิถีของการเรียนรู้พื้นฐานของจิตใจ เป็นความตระหนักรู้ที่ยิ่งใหญ่ไร้การเปรียบเทียบ เราได้ค้นพบพลังแห่งศักยภาพภายใน และเข้าใจถึงการเคลื่อนไหวแห่งเหตุปัจจัยภายนอก ขามที่เราได้นั่งอยู่กับตัวเองบนเบาะสมาธิ เราจะพบว่ามันคือช่วงเวลาที่ทำให้เราได้สัมผัสถึงการดำรงชีวิตที่เต็ม และลุ่มลึกมากกว่าช่วงเวลาใดๆในชีวิต

ชีวิตปกติประจำวันของผู้คนในโลกสมัยใหม่ต่างก็ถูกจองจำด้วยความคิดที่อยากจะเป็นเหมือนคนอื่น น้อยคนนักที่จะรู้จักให้คุณค่ากับศักยภาพและคุณค่าในตนเอง เราต่างก็สับสนไปกับเสียงภายนอก ตะเกียกตะกายไขว่คว้าเพื่อแสวงหาความมั่นคง ความสะดวกสบาย และการยอมรับจากคนรอบข้าง มองไปทางไหนใครๆก็ดูจะไหลไปในทิศทางเดียวกัน ตามกันไปราวกับเป็นทางเดียวที่ชีวิตสามารถดำเนินไปได้ ไม่มีใครคิดตั้งคำถามว่า ทำไมชีวิตของคนเราถึงต้องยากลำบาก เต็มไปด้วยการต่อสู้ แ่งแย่ง แข่งขัน ถึงเพียงนั้น ยิ่งตามๆกันไป อะไรๆในใจก็ดูจะไม่ได้สับสนลดน้อยลงไปเลยแม้แต่น้อย ลึกๆเราต่างก็รู้ว่ามันมีสิ่งที่จริงแท้มากกว่านั้นในชีวิต

ในการฝึกภาวนา เราขอมที่จะวางความเพ้อฝันทะยานอยากไว้ข้างนอก เพื่อที่จะได้เรียนรู้และสัมผัสความสดใหม่ในการดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะ จนเราได้ตระหนักถึงความมหัศจรรย์ของชีวิต อันเต็มไปด้วยอิสรภาพ ความคิดสร้างสรรค์ และความรื่นรมย์ นั่นคือ ความหมายของชีวิตที่แท้ ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพื้นที่ว่างของการเรียนรู้ภายใน และแน่นอนว่าก่อนที่จะได้สัมผัสถึงความมหัศจรรย์ที่ว่ามัน เราต้องเต็มใจที่จะลงทุนลงแรงกับการฝึกฝนอย่างเต็มที่ มันหมายถึงการสูญเสียการควบคุมอย่างถึงที่สุด และอัตราของคุณก็จะยิ่งยุดจนเหือกสุดท้าย แต่อย่างน้อยคุณก็ควรจะมีมุมมองที่ถูกต้องว่า การปฏิบัติธรรมหาใช่เป็นการแสวงหาคำตอบสุดท้าย หรือ เป็นความปรารถนาจะบรรลุถึง “จุดหมาย” ในลักษณะของสถานะสูงสุดเหนือจากบ่วงทุกข์ทั้งปวง แต่การปฏิบัติธรรมคือ “การเดินทาง” เป็นกระบวนการที่

ต้องอาศัยการฝึกฝนและการเรียนรู้จากประสบการณ์ในทุกชั้นตอน คุณไม่สามารถจะหาทางลัด หลบเลี่ยงสิ่งที่คุณไม่อยากจะเจอในตัวเองได้

ทุกปีในช่วงฤดูหนาวผมจะนำรีทริท หรือการฝึกภาวนาเข้มข้นหนึ่งเดือน(dathun) ให้กับคน ๑๕๐ คน นี่คือ “การเดินทาง” ที่คนกลุ่มนั้นได้เรียนรู้และค้นพบร่วมกัน

ธรรมะข้อแรก: วิ่งวุ่นหาหลัก หาจุดยืนใหม่ให้กับตนเอง

ในการฝึกรีทริทระยะยาวเช่นนี้ ประสบการณ์แรกที่คุณเข้าร่วมสัมผัสได้ก็คือ พวกเขาต่างรู้สึกถึงความไม่แน่นอนของประสบการณ์ที่อยู่ตรงหน้า และธรรมะข้อแรกที่คุณจะต้องเรียนรู้ก็คือ การวิ่งวุ่นพยายามหาเสายึดเกาะหลักใหม่ให้กับตัวเอง ซึ่งไม่ได้ถือเป็นเรื่องที่ดีหรือเลวร้ายอะไร มันเป็นสัญญาณที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ทุกคนลงทะเลไป เข้าที่ปัก จัดข้าวจัดของ ต่างคนต่างพยายามปรับตัวให้เข้ากับสถานที่ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

หลังจากที่สามารถสร้างความสะดวกสบาย คลายความวุ่นวายใจได้ในระดับหนึ่ง เราจึงเริ่มลงมือปฏิบัติ เราเริ่มรู้สึกถึงหลักปักฐาน กระบวนการมองด้านในทำให้เราเห็นถึงแบบแผนความคุ้นชิน ความคิดฟุ้งซ่าน ความกลัว ความคาดหวัง อีกทั้งกลวิธีต่าง ๆ นานาที่เราจัดเอามาใช้เป็นเกราะกำบังให้กับความเปราะบางที่เราเริ่มรู้สึกจากการปฏิบัติ

นอกจากนั้นยังมีความคิดในอีกลักษณะหนึ่งที่มีจะแว่มาเยี่ยมเยือนผู้ปฏิบัติอยู่เสมอ นั่นก็คือ การพยายามจะหาคำยืนยันที่ว่า “ฉันทำถูก” เราพยายามจะเงี่ยมองคนข้างๆ เปรียบเทียบท่าทางของตัวเอง ใจที่วอกแวกวุ่นหาตารางการปฏิบัติ เพื่อให้มั่นใจว่า ฉันจะทำอะไรถูกต้องเหมือนคนอื่นเขา นั่นถือเป็นสัญญาณเบื้องต้นของการยึดติดของอัตตา ที่พยายามจะหาหลักใหม่ให้กับตนเอง อย่างน้อยก็เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัยและคุ้นชินเบื้องต้นให้กับการเดินทางอันยาวไกลที่ไม่มีใครรู้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นบ้าง

ธรรมะข้อที่สอง: ความอึดอัด

ความรู้สึกปลอดภัยที่เราพยายามสร้างขึ้นสามารถแปรเปลี่ยนเป็นความอึดอัดได้โดยง่าย โดยเฉพาะยามที่เราไม่สามารถหาสิ่งภายนอกมาสร้างความบันเทิงได้เหมือนชีวิตข้างนอก เมื่อเราไม่มีโอกาสแม้กระทั่งจะขยับตัว เดินไปไหนมาไหนได้ตามใจ กล้ามเนื้อก็เริ่มรู้สึกปวดเมื่อย เพื่อนผู้ปฏิบัติที่ นั่งอยู่ข้างๆ เริ่มทำให้เรารู้สึกอึดอัด รำคาญใจ ชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่า เราต้องนั่งนิ่ง ขดตัวเองอยู่บนเบาะ นั่งสมาธิแคบๆ เรื่องง่ายๆ อย่างการตามลมหายใจเข้าออกจะทำให้ความอึดอัดยิ่งเพิ่มมากขึ้นเป็นทวีคูณ เรารู้สึกถึงแรงต้านจากภายใน รวกับว่ามันจะระเบิดออกมาเสียให้ได้ เราเริ่มที่จะมีความคิดนิ่งแวบ เข้ามาเป็นระยะๆ... “พอทันที...ฉันจะออกไปจากที่นี่”

นานๆ เข้า ใจเราเริ่มสงบลง คิดอะไรมากไปก็เท่านั้น ไหนๆ ก็ตัดสินใจมาแล้วก็ลองดูสักตั้ง เมื่อเราได้ตระหนักว่า มันไม่มีอะไรจะทำ นอกจากการนั่งอยู่กับตัวเอง ความสิ้นหวังไม่มีทางไป จึงพา เราให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะ เมื่อความคิดฟุ้งซ่านจะเบาบางลง ความรู้สึกและอารมณ์จะปรากฏ ให้เราได้สัมผัสอย่างชัดเจนมากขึ้น เราเริ่มเข้าใจว่าแท้จริงการฝึกภาวนาหาได้มีเป้าหมายเพื่อการกำจัด ประสบการณ์อันไม่พึงปรารถนา แต่การภาวนาจะฝึกให้เราสามารถเผชิญกับประสบการณ์เหล่านั้นได้ดี ยิ่งขึ้น หลายชั่วโมงของการนั่งผ่านไป เราจึงเริ่มใส่ใจกับความรู้สึกอึดอัด ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เรา เฝ้ามองดูมันอย่างใกล้ชิด สังเกต สำรวจ และสัมผัสมันด้วยใจที่ค่อยๆ เปิดกว้างมากขึ้น

ธรรมะข้อที่สาม: ความเจียบ และ ความว่าง

หลังจากการปฏิบัติดำเนินไปได้ระยะหนึ่ง ผู้คนค่อยๆ เริ่มปรับตัวกับตารางการฝึกที่เข้มข้น เรา รับรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงในห้องปฏิบัติอย่างชัดเจน สิ่งแวดล้อมภายในเริ่มถูกสำรวจ โดยผู้ปฏิบัติ กระบวนการการเรียนรู้ด้านในค่อยๆ ก่อตัวขึ้นเป็นลำดับ

ในตอนเช้ายามที่เราเดินเข้ามานั่งในห้องปฏิบัติ เราเริ่มสังเกตถึงความนิ่งสงบของสถานที่ เป็น ความรื่นรมย์ที่แปลกใหม่แม้มันจะอยู่กับเราได้ไม่นานนักก็ตาม แค่เพียงชั่วครู่โลกอันคุ้นชินแห่ง ความคิดฟุ้งซ่านก็ดูจะกลับมาเยี่ยมเยือนเราอีกครั้ง

ต่อมา ขณะกำลังนั่งตามลมหายใจ สติเสด็จเริ่มหลุดหลงไปตามฝันกลางวันที่เราปรุงแต่งขึ้น ทันใดนั้นเราอาจจะตื่นขึ้นจากวังค์ หันกลับมานั่งตระหนักรู้อยู่กับความเจียบที่รายรอบ ณ วินาทีนั้น เราเริ่มเฝ้ามองที่อยากจะสร้างความสัมพันธ์กับพื้นที่ตรงนั้นของจิตใจให้ได้มากขึ้น

พอใกล้จะหมดวัน เราอาจจะเริ่มรู้สึกอ่อนล้าจากการวิ่งไล่ตามความคิดฟุ้งซ่านที่มีอยู่เต็มหัว ความพยายามที่จะกลับมาตามลมหายใจดูจะไม่เป็นผล คุณรู้สึกศิโรราบ ล้มเลิกความพยายาม และยอมแพ้ เมื่อนั้นเรากลับพบตัวเองนั่งอยู่ในความสงบนิ่งโดยสมบูรณ์ ตระหนักรู้ถึงลมหายใจที่แผ่วเบาของเพื่อนข้างๆ สังเกตแสงเทียนริบหรี่หน้าพระพุทธรูป ได้ยินเสียงลมพัดกระทบทิวไม้นอกหน้าต่าง...

ยิ่งเราสัมผัสได้ถึงความเงียบในห้องปฏิบัติได้มากเท่าไร เราก็ยิ่งสังเกตเห็นว่ามันไม่ใช่ความเงียบที่เราเคยรู้จักเสียแล้ว ตามปกติความเงียบเป็นช่องว่างระหว่างความคิดที่เราไม่ชอบเอาเสียเลย ความเงียบระหว่างบทสนทนาทำเอาเรารู้สึกเคอะเขิน เรามักมองความเงียบเป็นการขัดขวางแผนการทางความคิดที่นำมาซึ่งความรำคาญใจ น่าแปลกเหลือเกินที่ความเงียบในห้องปฏิบัติจะแตกต่างออกไป เราารู้สึกถึงความลึกซึ้ง ความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ของชีวิตด้านใน ความนิ่งสงบใสของจิตทำเอาเรารู้สึกราวกับว่า ณ วินาทีนั้นไม่มีสิ่งใดเคยเกิดขึ้น และไม่จำเป็นที่จะต้องมีสิ่งใดเกิดขึ้นอีกต่อไป นั่นคือช่วงขณะแห่งความรู้สึกเต็มเปี่ยมในชีวิต ที่เกิดขึ้นจากการตระหนักรู้ในศักยภาพภายในของเรา เรารู้สึกถึงจิตใจที่ขยายกว้าง ไร้เมฆหมอกขวางกั้น เป็นพื้นที่ว่างที่เปิดให้ประสบการณ์ใดๆ ในชีวิตได้ผ่านเข้ามาให้เราเรียนรู้โดยสะดวก ความเงียบหาใช่ความน่าเบื่อ ว่างเปล่าไม่มีอะไร ตรงกันข้ามประสบการณ์ของการเข้าสู่ความเงียบภายในของชีวิตช่วงคูมีชีวิตชีวา รื่นรมย์ และ “ตื่น” เป็นอย่างยิ่ง

พอมาถึงจุดนี้ ความรู้สึกที่มีต่อการปฏิบัติภาวนาจะต่างไปจากเดิม วันแรกๆ เรารู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ อะไรๆ ก็ดูจะเกร็งและติดขัดอยู่ในพื้นที่แคบๆ อันรายล้อมไปด้วยผู้คนแปลกๆ ที่แสนจะน่ารำคาญ เวลาส่วนใหญ่ถูกใช้ไปกับความคิดที่จะกลับไปสู่พื้นที่กว้างของชีวิตข้างนอก พร้อมสิ่งอำนวยความสะดวก ดึงดูดใจ ให้ความบันเทิง แต่พอมาตอนนี้พื้นที่ในห้องปฏิบัติจะค่อยๆ กว้างใหญ่ขึ้นกว่าขอบเขตจำกัดของโลกภายนอกเสียอีก เรารู้สึกถึงอิสรภาพที่สามารถเข้าสัมผัสแง่มุมต่างๆ ของชีวิตได้อย่างเสรี เป็นการออกสำรวจความเป็นไปได้อย่างไร้ขอบเขตในแง่ของประสบการณ์ตรง เป็นการค้นพบที่สดใหม่ อันดูจะตรงกันข้ามกับกระแสแห่งโลกภายนอกที่เต็มไปด้วยวงจรที่ซ้ำวนไปมาอย่างไม่รู้จบ

การเข้าสู่พื้นที่ว่างแห่งการเรียนรู้ภายในต้องอาศัยประตูแห่งความวิเวก บ่ายวันหนึ่งขณะที่ลมพัดเอามะลอลอยกระทบหน้าต่างของห้องปฏิบัติ ความเงียบพาผู้เขียนเข้าไปสัมผัสถึงความโดดเดี่ยวที่ผู้ปฏิบัติภาวนาต่างรู้สึกร่วมกัน เราต่างคนต่างก็ก้าวเดินบนเส้นทางแห่งการแสวงหาคุณค่า และการเรียนรู้ของชีวิตนี้อย่างโดดเดี่ยว ประสบการณ์และการค้นพบของแต่ละคนไม่สามารถที่จะนำมาเปรียบเทียบ

กันได้ อาจกล่าวได้ว่าเรามีชีวิตอยู่บนคนละโลก หรือคนละจักรวาลเลยทีเดียว ความเข้าใจตรงนี้อาจนำมาซึ่งความเศร้าลึกๆ แต่กระนั้นมันก็ทำให้เรารู้จักเรียนรู้ที่จะเคารพและชื่นชม ในเส้นทางการฝึกฝนของกันและกันอย่างเต็มหัวใจ

๑ แปลและเรียบเรียงจาก “Waiting, Waiting, For What?” ในวารสาร “Shambhala Sun” ฉบับเดือนพฤษภาคม ค.ศ. ๒๐๐๒

๑ ตีพิมพ์ครั้งแรกใน หนังสือพิมพ์ออนไลน์ประเทศไทย www.prachatai.com