

บนเส้นทางแห่งการภาวนา (ตอนที่ ๒)

เรจินัลด์ เรย์ เขียน

วิจักขณ์ พานิช แปลและเรียบเรียง

ธรรมะข้อที่สี่: เสี่ยงหัวเราะ และ คราบน้ำตา

ธรรมะคือความเจ็บด้านในของชีวิต แต่กระนั้น ธรรมะก็ยังพบได้ในเสียงหัวเราะและน้ำตา เช่นเดียวกัน ภายในพื้นที่แห่งการเรียนรู้อันไร้ขอบเขตของห้องปฏิบัติ มักจะมีเสียงหัวเราะหลุดออกมาเป็นช่วงๆ บางคนอาจไม่สามารถที่จะทนกับความเจ็บที่ไม่มีที่สิ้นสุดได้อีกต่อไป ความประหม่า หรือการสังเกตเห็นความธรรมดาที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อน นำมาซึ่งเสียงหัวเราะคิกคัก บ่อยครั้งที่มิเรื่อนำมาเกิดขึ้นจริงๆ เพราะมณฑลแห่งการตื่นรู้ของทุกคนจะขยายกว้างอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน เราต่างก็สังเกตเห็นเหตุการณ์เล็กๆ ในทุกรายละเอียดร่วมกัน นกน้อยอาจบินมาเกาะที่หน้าต่าง พร้อมเอางอปากเคาะก๊อกๆ ราวกับมันจะพูดกับทุกคนว่า “ฮัลโล มีใครอยู่ข้างในบ้าง” แล้วมันก็บินหนีไป ทันใดนั้นเสียงหัวเราะก็ถูกปลดปล่อยออกมาพร้อมๆ กัน โดยมีได้นัดหมาย ทุกคนจะอยู่ในชั่วขณะแห่งความไม่คาดฝัน ร่วมสังเกตความธรรมดาแห่งวินาทีอันศักดิ์สิทธิ์ไปพร้อมๆ กัน

พุทธธรรมยังรวมถึงน้ำตาอีกด้วย อาจมีใครในอีกมุมหนึ่งของห้องปฏิบัติกำลังเผชิญหน้ากับแง่มุมแสนเจ็บปวดของชีวิต เขาเริ่มส่งเสียงสะอื้นที่ไม่สามารถกดไว้ได้อีกต่อไป ในตอนแรกเราอาจจะรู้สึกหงุดหงิดรำคาญด้วยเหตุที่ว่า การฝึกของเราถูกขัดจังหวะ แต่เมื่อมณฑลแห่งการตื่นรู้ที่เปิดกว้างจากการฝึกฝนค่อยๆ เข้าไปโอบอุ้ม รับฟังเสียงแห่งทุกขนั้น เราเริ่มรู้สึกเห็นใจเพื่อนร่วมปฏิบัติผู้นั้นราวกับว่าเราได้ร่วมรู้สึกไปกับเขา เราอาจรู้สึกเจ็บแปลบที่หัวใจอย่างไม่มีสาเหตุ ดูเหมือนว่าน้ำตาและความโศกเศร้าของผู้ปฏิบัติจะไม่ใช่วิธีเรื่องส่วนบุคคลอีกต่อไป เราเข้าใจความหมายของคำว่า “เพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย” น้ำตาที่รินไหลในห้องปฏิบัติแสดงถึงความทุกข์โศกที่เรามีร่วมกับเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั่วทุกแห่งหน

ณ ชั่วขณะที่เราได้เข้าไปสัมผัสแง่มุมของชีวิตที่ลึกซึ้ง ได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเพื่อนมนุษย์จากการบ่มเพาะมณฑลแห่งความตระหนักรู้ภายใน เราสำนึกได้ว่าได้ก้าวข้ามข้อจำกัดแห่งกาลเวลา รู้ตัวอีกที น้ำตาก็ไหลอาบสองแก้ม ขนอาจจะลุกชูไปทั่วตัว หัวใจพองโตราวกับจะทะลุออกมาข้างนอก

พร้อมความรู้สึกลึกซึ้งซาบซ่านปิติทั่วสรรพางค์ เสมือนเราได้พบกับความหมายของการมีชีวิตอยู่เป็นครั้งแรก

ประสบการณ์นั้นทำให้เรานึกถึงพระพุทธองค์ เมื่อทรงได้ยินเสียงระฆังแห่งความทุกข์ หัวใจของท่านก็คงจะหลอมละลาย กลายเป็นสายธารแห่งความเมตตากรุณาให้ผู้คนได้มาดื่มกิน เราทำได้ก็เพราะเมื่อเราได้ยินเพื่อนร่วมปฏิบัติร้องไห้ หัวใจเราก็หลอมละลายเช่นเดียวกัน ด้วยความกล้าของเพื่อนที่เต็มใจแสดงออกถึงความเจ็บปวดของเส้นทางการฝึกตนออกมาแม้เพียงเล็กน้อย สิ่งเดียวที่เราทำได้ก็คือ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นทางความคิดใดๆ จากนั้นจึงปล่อยใจให้ได้ผ่อนคลายสู่ความนิ่งสงบอันแสนอ่อนโยนของการร่วมเรียนรู้ความหมายของชีวิต

ธรรมะข้อที่ห้า: “รอ”

ในความเงียบและพื้นที่แห่งการเรียนรู้อันกว้างใหญ่ในปริิทธิ เราได้ค้นพบการดำรงชีวิตในอีกลักษณะหนึ่งอันเป็นหัวใจแห่งประสบการณ์การฝึกฝนที่นี้ นั่นคือชีวิตที่รู้จักรอ รอที่จะเข้าห้องน้ำ รอทานอาหารเที่ยง รอเสียงระฆังให้สัญญาณสิ้นสุดการนั่ง รอสัญญาณสิ้นสุดการเดิน รอสัญญาณบอกการเริ่มนั่งอีกครั้ง แม้กระทั่งเวลานอนเรายังต้องรอเสียงระฆังปลุกให้ตื่น จนบางทีพาลนอนไม่หลับทั้งคืนเอาเสียเลย

หัวใจของการฝึกภาวนาคูจะเป็นเรื่องของ การรอนี้เอง เราตามลมหายใจรอไปเรื่อยๆ คำถามก็คือ รออะไร? รอในฐานะกระบวนการ ไม่ใช่รอในฐานะจุดเริ่มต้น เราเรียนรู้ด้วยการรอ ปล่อยวางความคิด หลีกการ ความคาดหวังทั้งหมด แล้วฝึกรออย่างไม่มีเงื่อนไข รออย่างไม่คาดหวังผล รอด้วยความห้าวหาญ พร้อมทั้งจะเผชิญหน้ากับความไม่รู้ ...เรียนรู้ที่จะรอโดยการบ่มเพาะพลังการตื่นรู้ภายในไปเรื่อยๆ

การฝึกฝนการรออย่างไม่มีเงื่อนไขตลอดทั้งเดือนเช่นนี้จะประจวบเหมาะที่เราเข้าไปสู่ชีวิตที่แท้ อย่างที่ชูชุก โรชิ กล่าวไว้ว่า “การดำรงอยู่ที่แท้สุดบังเกิดขึ้นจากความว่างภายในในทุกขณะ เมื่อเกิดขึ้นก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่จนเหตุปัจจัยเลื่อนไหล ก็จกค่อยๆ คืบคลานดับไปสู่สภาวะธรรมแห่งความว่างภายในอีกครั้ง”

หากเราเลือกดำรงชีวิตที่ถูกกำหนดขึ้นจากแบบแผนทางความคิด และหลักการ มันก็ไม่มีที่ว่างให้เส้นทางการเรียนรู้เกิดขึ้นได้มากนัก แต่เมื่อเราตระหนักถึงข้อจำกัดของความคิดในหัวที่เราเกี่ยวข้องกับตัวเรา แล้วเข้าใจความหมายของอนาคต ที่แสดงถึงความเป็นไปได้ของการมีชีวิตอยู่ในพื้นที่ว่างแห่งการเรียนรู้ในปัจจุบันขณะ เมื่อนั้นเราก็จะได้สัมผัสถึงชีวิตที่แท้ บนมณฑลแห่งความตื่นรู้ที่กว้างใหญ่เหนือคำอธิบายใดๆ

ธรรมะข้อที่หก: สังฆะ หรือชุมชนแห่งการเรียนรู้

แม้ในริทริทจะมีผู้เข้าร่วมถึง ๑๕๐ คน และการเดินทางของแต่ละคนถือเป็นประสบการณ์ที่โดดเด่นบนเส้นทางของการเรียนรู้ตนเอง ปลดปล่อยข้อจำกัดจากความยึดมั่นภายในสู่ความกว้างใหญ่ไร้ขีดจำกัดของชีวิตที่แท้ แต่ขณะเดียวกันสังฆะหรือชุมชนแห่งการเรียนรู้ก็ถือเป็นส่วนสำคัญของการฝึกฝน นำแปลกที่ว่า แม้จะไม่มีใครรู้ว่าคนอื่นผ่านประสบการณ์ด้านในอะไรมาบ้าง แต่เรากลับรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกันอย่างไม่น่าเชื่อ ในช่วงเวลาที่มณฑลแห่งความตื่นรู้จะครอบคลุมทุกความเคลื่อนไหวและทุกรายละเอียดรอบตัว เรารู้สึกราวกลับได้ร่วมทุกข์ร่วมสุขไปด้วยกันตลอดหนึ่งเดือน เสียงหัวเราะ รอยยิ้มผุดบนหน้า การขยับตัวไปมาอย่างรุ่มร่าม ความพยายามอย่างไม่ย่อท้อ ความเหนื่อย ความเมื่อยล้า ความหงุดหงิดรำคาญใจ ความเจ็บสับสนึงไร้การเคลื่อนไหว น้ำตา เสียงสะอื้นไห้...ดูเหมือนทุกรายละเอียดได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของผู้ฝึกทุกคนไปโดยปริยาย ถึงจุดหนึ่งเรากลับรู้สึกชื่นชมกับทุกอารมณ์ ทุกความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตัดสินดี-ชั่ว ถูก-ผิด และไม่ได้ใส่ใจติดป้ายของเขาของเราเหมือนอย่างเคย ความรัก ความปรารถนาดีต่อกันจะเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ จากการที่ต่างคนต่างเฝ้าฝึกฝนเรียนรู้จักตัวเอง ชุมชนแห่งการเรียนรู้จะปรากฏขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยการกะเกณฑ์ใดๆ จากภายนอก นั่นคือความหมายที่แท้ของสังฆะแห่งพุทธะ หรือ ชุมชนแห่งความตื่นรู้ภายในของปัจเจก

ทิ้งท้ายจากผู้แปล

การฝึกภาวนาสามารถนำพาเราให้เข้าไปสัมผัสถึงศักยภาพการเรียนรู้ของชีวิตที่ลุ่มลึก ด้วยการผลัดเราให้เข้าไปเผชิญกับชีวิตที่เปลือยเปล่า เป็นประสบการณ์ตรงอันก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในเหนือคำอธิบายใดๆ

ในทางกลับกันหากเราเอาแต่พยายามที่จะสร้างความรู้สึกลดลง คัดค้นหาหลักการใหม่ๆ ให้แก่รูปแบบชีวิตที่เราเลือก ความประนีประนอมที่จะค้นหา “อึดที่พอดี” เพื่อรักษาจุดยืนที่ปลอดภัยของตัวเราเอาไว้ มันก็อาจจะนำมาซึ่งความสำเร็จผิวเผินในแบบที่เราคาดหวัง แต่นั่นหาใช่การปฏิบัติภาวนา เรียนรู้ค้นหาศักยภาพภายในตัวเองที่แท้

เราต้องยอมรับว่า ไม่มีสิ่งที่เรียกว่าอึดที่พอดีแต่อย่างใด เพราะอึดที่พอดี ก็ยังเป็นลักษณะหนึ่งของอึด อึดที่ไม่ใช่ปีศาจร้าย ไม่ใช่เหตุปัจจัยที่จะพาเราลงสู่นรก แต่อึดคือข้อจำกัดของการเรียนรู้ เป็นแบบแผนความคิดล่วงหน้าตายตัวที่ขวางกั้นพลังแห่งการตื่นรู้ในปัจจุบันขณะ นั่นคือคำอธิบายที่ว่า ทำไมหัวใจของการฝึกตนในวิถีแห่งพุทธะจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจในหลักอนัตตาเสมอมา

เมื่อเราเข้าใจว่าการภาวนาคือ “กระบวนการ” ที่ต้องอาศัยการฝึกฝนในทุกขณะของชีวิต คำยิ่งใหญ่ในภาษาพุทธอย่าง จิตว่าง นิพพาน การตรัสรู้ ฯลฯ ก็เช่นเดียวกัน ที่ต้องถูกมองและทำความเข้าใจในฐานะส่วนหนึ่งของกระบวนการ อันตั้งอยู่บนความเชื่อมโยงของเหตุปัจจัยอย่างไม่แยกส่วน เหตุปัจจัยที่ว่าก็มาจากทุกอารมณ์ ทุกความรู้สึก จากการดำรงชีวิตประจำวันในทุกขณะ นั่นคือคำอธิบายที่ว่าทำไมธรรมะจึงไม่สามารถแยกออกจากชีวิตประจำวันได้

ผู้แปลพยายามที่จะลองประดิษฐ์คำใหม่ๆ ที่ใช้อธิบายการภาวนาในแง่ของการศึกษาด้านใน (contemplative education) อันเป็นการฝึกตนเพื่อเข้าใจความหมายของชีวิตที่แท้ เช่น การผ่อนพัก ตระหนักรู้ มณฑลแห่งการเรียนรู้ ความตื่นรู้ตระหนักรู้ พื้นที่ว่างแห่งการเรียนรู้ ศักยภาพเหนือข้อจำกัดแห่งตัวตน ฯลฯ ภาษาเหล่านี้อาจดูเลอะไปบ้าง แต่ก็ขอร้องให้ผู้อ่านใช้ความอดทนใคร่ครวญนัยสำคัญที่ผู้แปลพยายามสื่อสิ่งที่ผู้เขียนพยายามถ่ายทอดในภาษาต่างประเทศ แต่กระนั้นการที่จะพยายามทำความเข้าใจงานแปลและบทความเกี่ยวกับการภาวนาโดยปราศจากการทดลองปฏิบัตินั้นคงเป็นไปได้ยาก หรือหากเป็นไปได้ก็คงจะหนีไม่พ้นความเข้าใจผิดๆ เสียเป็นแน่

ผู้แปลจึงใคร่ขอเชิญชวนให้ผู้อ่านได้หันมานั่งตามลมตามรู้ ผ่อนพักตระหนักรู้ เรียนรู้กับความไม่รู้ กันดูบ้าง

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

๑ ตีพิมพ์ครั้งแรกใน หนังสือพิมพ์ออนไลน์ประชาไท www.prachatai.com