

เวียนว่ายอยู่ในหัว

เรจินัลด์ เรย์ เขียน

วิจักขณ์ พานิช แปลและเรียบเรียง

การภาวนาในบริบทของสังคมขุควัตถุนิยม บริโคนิยม มักจะหนีไม่พ้นการเผชิญหน้ากับ ปัญหาความไม่อยู่กับเนื้อกับตัวของผู้ปฏิบัติ บ่อยครั้งที่เรานั่งสมาธิโดยให้ความสนใจแต่เพียงส่วนคอ ขึ้นไป พักจิตให้วางเวียนวนอยู่ในหัว ตัดขาดจากชีวิตส่วนอื่นๆ การภาวนาจึงกลับกลายเป็นหนทางเพื่อ การแยกขาดออกจากการดำเนินชีวิตในแต่ละวันไปโดยปริยาย เราภาวนาด้วยความเชื่อที่ว่า การฝึกจิต ในลักษณะนี้จะเป็นหนทางให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์ ความเจ็บปวดทางกาย ความวุ่นวายโกลาหล หรือความไม่แน่นอนของชีวิต ทว่ารู้ไม่ว่าแท้จริงแล้ว มันมิใช่หัวใจแห่งการฝึกฝนตนเองที่แท้แต่อย่างใด เพราะวิถีแห่งการภาวนาคือหนทางที่จะนำเราไปสู่การมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวทั่วทุกสรรพางค์ เปิดรับ เรียนรู้ชีวิตในทุกธรรมชาติแห่งความเป็นมนุษย์ จนสามารถเผชิญทุกสัมผัสแห่งชีวิตด้วยความเข้าใจ อย่างลึกซึ้ง

คุณอาจจะค้านว่าพระพุทธองค์สอนธรรมะเพื่อเป้าหมายแห่งการพ้นทุกข์ไม่ใช่หรือ ซึ่งก็ถูก ของคุณ แต่ปัญหาก็คือ ในโลกสมัยใหม่ผู้คนกำลังสับสนเป้าหมายกับเส้นทางการปฏิบัติ เราปักใจ ดีความเอาคำสอนของพระพุทธองค์เป็นเป้าหมายตายตัว ผลก็คือ พอเราเอาเป้าหมายนั้นมาปฏิบัติ ในหัว กลับเต็มไปด้วยความฟุ้งซ่านที่จะหลุดพ้นท่าเดียว ลึกๆกลับไม่พบการเติบโตทางจิตวิญญาณใดๆ

แม้แต่เมื่อการภาวนาถูกใช้เพื่อการฝึกจิตให้สงบ ซึ่งหากเรามีความชำนาญมากพอ เราก็อาจจะ ค้นพบหนทางที่จะภาวนาแล้วหลีกหนีจากความทุกข์ที่รุมเร้า พักจิตไว้ในสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่ง รับรู้ถึง ความสุขสงบอันเป็นที่พึงใจ แต่ทว่ารู้ไม่ว่าสิ่งที่เราพยายามฝึกนั้น กลับไม่ใช่หัวใจของเส้นทางแห่งการ ฝึกฝนแต่อย่างใด เรายังพยายามแยกชีวิตออกเป็นสองส่วน ชีวิตทางโลก กับชีวิตทางธรรม อันเป็น รูปแบบหนึ่งของทวินิยม(Dualism) ที่ยังห่างไกลจากความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ในศักยภาพความเป็นมนุษย์ ในทางจิตวิญญาณที่แท้จริง

การมองโลกแบบทวินิยมนั้นเป็นความเคยชินพื้นฐานของจิตที่คับแคบ (อัตตา) ทวินิยมเป็น แรงขับเคลื่อนของวงล้อสังสารวัฏ จิตที่แบ่งแยกเป็นเขาเป็นเรา เวียนว่ายอยู่ในหัว ตัดขาดจากการ

ปฏิสัมพันธ์กับโลกรอบตัว ตัดสินผู้คนในกรอบที่คับแคบของความดีเลว สูงต่ำ คำขาว ฯลฯ รวมถึงการ
จัดเส้นแบ่งแยกประสบการณ์ทางธรรมกับประสบการณ์ทางโลก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ทวินิยมสะท้อนถึงความคิดที่ว่า เป้าหมายทางจิตวิญญาณ คือ การหนีออกมาจากเรื่องโลกๆ
เพื่อเข้าสู่ภพภูมิเบื้องบนที่ “สูง” กว่า หากสังเกตดูให้ดี วิถีชีวิตวัตถุนิยม บริโภคนิยม หรือแม้แต่แนวคิด
กระแสหลักทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการศึกษา ก็กำลังเดินตามแนวคิดทวินิยมที่ว่านี้ เรากำลัง
อยู่ในโลกที่เต็มไปด้วยการแข่งขัน การแบ่งแยก การชิงดีชิงเด่น เพื่อความสำเร็จภายนอก เพื่อชีวิตที่
ดีกว่า “สูง” กว่า แม้แต่เป้าหมายของการศึกษาก็กลายเป็นเรื่องนอกตัว เป็นเรื่องของความสำเร็จที่จะ
ตัดขาดจากผู้คนรอบข้าง จากความสมบูรณ์ในชีวิตของเราเอง ณ ปัจจุบันขณะ

ทวินิยมยังเป็นเหตุปัจจัยสำคัญของความไม่อยู่กับเนื้อกับตัวของผู้คนสมัยนี้ ยิ่งเราสติไม่อยู่กับ
เนื้อกับตัวมากเท่าไร จิตใจก็ยิ่งขาดสมดุลมากขึ้นเท่านั้น แนวโน้มนี้ค่อยๆ ปรากฏให้เห็นเด่นชัดมากขึ้น
จากคุณลักษณะที่น่าสังเกตของวัฒนธรรมโลกยุคใหม่ เช่น การกระตุ้นให้ผู้คนขาดความเป็นตัวของ
ตัวเอง การกดขี่สตรีเพศ และดูถูกพลังแห่งสตรี (feminine qualities) การเลียดลูกน้อยราวกับเป็นวัตถุ
กลวงๆ ไร้คุณค่า ความพยายามที่จะกำจัดและลบล้างวัฒนธรรมพื้นเมืองอันเก่าแก่ การทำลายธรรมชาติ
และสิ่งแวดล้อมอย่างเลวร้าย การมองร่างกายเป็นเครื่องจักร เป็นต้น

แม้แต่ในเรื่องของการภาวนา อิทธิพลของหลักทวินิยมก็ยังส่งผลมาถึง ซึ่งในที่นี้จะขอแยก
ผลกระทบออกเป็นสามส่วน คือ ในทางปริยัติ (ความเข้าใจเชิงหลักการ) ปฏิบัติ (เส้นทางการฝึกฝน)
และปฏิเวธ (การเปลี่ยนแปลงภายใน)

๑) ปริยัติ (ความเข้าใจเชิงหลักการ)

ความเข้าใจเชิงหลักการที่มีต่อการภาวนา ว่าเป็นเรื่องของการฝึกจิตที่แยกออกจากกาย นำมาซึ่ง
ความเข้าใจที่ว่า การฝึกจิตเป็นเรื่องนามธรรมที่ไม่สามารถจับต้องได้ นั่นคือสัญญาณที่บ่งบอกว่าเรา
กำลังหลงอยู่ในความคิดยึดมั่นที่ว่าภาวนาคือการถอดถอนตัวเองออกจากกิเลส สิ่งสกปรกทั้งหลาย
ที่มีอยู่ในสภาวะจิตที่ไม่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ยิ่งไปกว่านั้นทุกครั้งที่เรานั่งลงบนเบาะสมาธิ เราได้ยึดเอามายา
ภาพของสภาวะอุดมคติที่เราเสกสร้างขึ้นในหัวเป็นเป้าหมาย ทำให้เราไม่สามารถที่จะค้นพบ
ความหมายของการเรียนรู้ที่แท้ ด้วยจิตใจที่เต็มไปด้วยเมฆหมอกของความคิดเชิงหลักการลวงหน้า

อาจเป็นเพราะเราเลือกที่จะเลียนแบบสิ่งภายนอกที่เราเห็นในธรรมชาติ ความทรงจำของประสบการณ์การได้ฝึกฝนกับท่าน หรือ สิ่งที่เราได้ยินมาหรืออ่านมาจากหนังสือธรรมะ ผลก็คือ มายาคติของสภาวะจิตที่เราสร้างขึ้นจะติดตัวเราไปขวางกั้นทุกกระบวนการการปฏิบัติ ไม่ให้เราได้สัมผัสกับพื้นที่ว่างด้านในแห่งการเรียนรู้ มันคือข้อจำกัดแห่งตัวตนทางจิตวิญญาณที่ถูกสร้างขึ้นจากความยึดมั่นทางความคิด แม้จะเป็นความคิดที่มีต่อการปฏิบัติก็ตามที เราได้จำกัดศักยภาพของตัวเองด้วยการว่าวนอยู่กับความคิดเหล่านั้นในหัว แทนที่จะปล่อยวางความคิดแล้วเปิดใจเพื่อการค้นหา เรียนรู้ จากประสบการณ์ตรงในทุกลมหายใจเข้าออก

๒) ปฏิบัติ (เส้นทางการฝึกฝน)

จากความเข้าใจผิดเชิงหลักการที่กล่าวไปข้างต้น เส้นทางการฝึกฝนก็เช่นเดียวกันที่อาจจะถูกบิดเบือน ยกตัวอย่างเช่น “การกำหนดตามลมหายใจ” อาจถูกเข้าใจว่าเป็นความพยายามที่จะกักเก็บเอาประสบการณ์ สัญชาตญาณ ความรู้สึก ความตื่นรู้ในกาย การไหลเลื่อนของพลังงาน อารมณ์ แก่มุมทั้งหลายของความเป็นมนุษย์ออกไปให้หมดสิ้น จนเหลือแต่ “สติที่ลมหายใจ” เป็นความสงบนิ่ง สูงส่งเหนือสิ่งใดๆทั้งปวง อารมณ์หรือความรู้สึกทางกาย ถูกมองเป็นเรื่องต่ำๆทางโลก ที่ไม่มีความสำคัญใดๆต่อการเรียนรู้ ส่งผลให้เรามองการภาวนาแยกขาดออกจากชีวิตทางโลกในที่สุด

๓) ปฏิเวธ (การเปลี่ยนแปลงภายใน)

เมื่อเส้นทางการฝึกฝนเป็นไปเพื่อการแยกตัวเองออกจากชีวิต จากความ“ธรรมดา”ของความเป็นมนุษย์ที่มีเลือด มีเนื้อ มีอารมณ์ ความรู้สึกรู้สา แม้มันก็อาจจะพาเราให้ได้เข้าไปสัมผัสสภาวะจิตของความสะอาดหมดจด ปราศจากความเจ็บปวด ทุกข์โศกใดๆ อันช่วงคุ่น่าปรารถนาเสียเหลือเกิน แต่ในระยะยาวหาใช่เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะอะไรนะหรือ? ก็เพราะคุณรู้ดีว่าหาได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในเกิดขึ้นกับตัวคุณอย่างแท้จริงแต่ประการใด คุณยังเลือกที่จะ “หนีให้พ้น” แทนการเรียนรู้ที่จะเผชิญกับทุกแง่มุมของชีวิต ร่างกายในทุกๆส่วนที่ถูกกละเลยปราศจากการเปลี่ยนแปลงทางจิตสำนึก บ่งบอกถึงความไม่ใส่ใจในการเรียนรู้กับรายละเอียดของประสบการณ์ชีวิตในแต่ละขณะ

การฝึกฝนทางจิตวิญญาณในลักษณะนี้ คือความหายนะของชีวิตเลยทีเดียวที่ได้ เส้นทางการฝึกฝนตนเองจะคล้อยๆคลี่คลายค่าและความหมายออกมา ก็ต่อเมื่อเราพร้อมที่จะเปิดใจเข้าสู่กระบวนการ

การเปลี่ยนแปลงภายในที่เกิดจากการให้คุณค่ากับการเรียนรู้ประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน ความพยายามที่จะแยกตัวเองออกจากชีวิตจึงยิ่งพาเราออกมาความหมายของการมีชีวิตอยู่ที่แท้ เราอาจจะสามารถดำรงจิตอยู่ในสภาวะไม่อยู่กับเนื้อกับตัวได้พักใหญ่ แต่เมื่อพลังนั้นถูกใช้หมดลง เราก็จะตกกลับมาสู่อวิชชา ความไม่รู้เดิมๆ ที่จะนำมาซึ่งลักษณะนิสัย พฤติกรรมที่ยังถูกขับเคลื่อนด้วยวงจรแห่งแบบแผนคุ้นชินทางความคิด ทำยที่สุดมันอาจจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่น่าเศร้า นั่นคือเราอาจจะเริ่มไม่เชื่อในกระบวนการการฝึกตน ในครูบาอาจารย์ หรือแม้กระทั่งในพุทธธรรมทั้งหมดเอาเลยทีเดียว

จำเป็นที่เราต้องตระหนักถึงปัญหาเรื้อรังที่เกิดขึ้นในวิถีแห่งพุทธะ ว่าไม่ใช่เกิดขึ้นเฉพาะกับเทคนิคการฝึกภาวนาเพียงอย่างเดียว ลึกลงไปยิ่งกว่านั้นปัญหาได้เกิดขึ้นจากความไม่เข้าใจในหลักพื้นฐาน ด้วยการไปยึดเอาวิธีคิดแบบทวินิยม หรือการฝึกฝนจิตแบบไม่อยู่กับเนื้อกับตัวมาใช้

๑ แปลและเรียบเรียงจาก “The Floating Heads” ในวารสาร “Shambhala Sun” ฉบับเดือนกันยายน ค.ศ. ๒๐๐๒

๑ ตีพิมพ์ครั้งแรกใน *คอลัมน์จิตวิวัฒน์* หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน ฉบับวันเสาร์ที่ ๒ กันยายน ๒๕๔๕