

สัมพัทธ์แห่งการตื่นรู้ในกาย (ตอนที่ ๑)

เรจินัลด์ เรย์ เขียน

วิจักขณ์ พานิช แปลและเรียบเรียง

วลี “สัมพัทธ์แห่งการตื่นรู้ในกาย” สามารถพบได้ทั่วไปในหลักธรรมคำสอนของพุทธเถรวาท [ผู้แปล: อย่างที่เราอาจเคยได้ยินปู่ตาขยายสอนเสมอว่า “จงมีสติอยู่กับเนื้อกับตัว” หรือ “รู้เนื้อรู้ตัว” เป็นต้น] เป็นคำอธิบายถึงหนทางที่จะ “สัมพัทธ์” ความจริงสูงสุดทางจิตวิญญาณของมนุษย์ได้ในทุกปัจจุบันขณะ

เป็นเรื่องที่น่าสนใจอยู่ไม่น้อยและก็น่าสนใจไปสู่อคำถามที่ว่าทำไมเราจึงไม่ได้ถูกเชื่อเชิญให้ไปพบกับสภาวะการรู้แจ้งโดยสมบูรณ์ แต่กลับให้เราค่อยๆ ไป “สัมพัทธ์” กับพลังแห่งการตื่นรู้ มากไปกว่านั้นที่บอกให้เราไปสัมพัทธ์ ก็ไม่ใช่ที่ความคิดหรือที่จิตแต่ประการใด แต่กลับเป็นที่ “ร่างกาย” อันยาววณาคืบนี้เอง

การสัมพัทธ์แห่งการตื่นรู้ในแบบที่ว่านี้จะเกิดขึ้นได้อย่างไรกัน เพราะเหตุใดที่ร่างกายจึงถูกนำไปใช้เป็นบาทฐานในการพัฒนาและฝึกฝนชีวิตด้านใน เป็นคำถามที่น่าสนใจไม่น้อย ในยุคสมัยปัจจุบันที่ผู้คนเริ่มเห็นปัญหาจากการใช้ชีวิตแบบ “ไม่รู้เนื้อรู้ตัว” มากขึ้นเรื่อยๆ และหันกลับมาให้ความสนใจกับการฝึกฝนด้านในในลักษณะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น โยคะ ไทจิ หรือ แม้แต่กระบวนการจิตบำบัด เช่น คนดริบำบัด ศิลปะบำบัด เป็นต้น

ผมได้ใคร่ครวญพิจารณาคำถามที่ว่านี้ ตลอดระยะเวลา ๓๕ ปีในการฝึกฝนและการสอนสมาธิภาวนาของผม หลายสิ่งหลายอย่างทำให้ผมประหลาดใจ แต่ก็ไม่มีสิ่งใดจะเท่ากับการที่ได้พบว่าการเจริญภาวนาไม่ได้รับประกันผลที่มีต่อผู้ฝึกเสมอไป...

ก็เพราะยามที่เราได้พบพุทธศาสนา เรามักจะตื่นใจ หลงใหลไปกับคำเชิญสู่ “อิสรภาพ” “การหลุดพ้น” หรือ “การรู้แจ้ง” ความทุกข์ที่รัดกุมทำให้เราไม่ลังเลที่จะกระโดดเข้าไปสู่โลกของการภาวนา เข้าไปเรียนรู้สัมพัทธ์กระบวนการการฝึกฝนพัฒนาจิต พัฒนาชีวิตด้านใน ด้วยความทะยานอยากที่จะ “หลุดพ้น” เราจัดการเปลี่ยนแปลงตารางชีวิตเสียใหม่ จัดสรรเวลา และทุ่มเทชีวิตให้กับการเจริญภาวนา

แน่นอนว่าความทะเยอทะยานที่เกิดขึ้น ไม่ได้ถือเป็นเรื่องเสียหายแต่อย่างใด และอาจจะเป็นสิ่งที่จำเป็นเสียด้วยซ้ำ โดยเฉพาะในเบื้องต้นที่จะเป็นแรงผลักดันให้การฝึกฝนเกิดขึ้นได้จริง เมื่อเราเริ่มฝึกสมาธิทุกวัน เราก็จะเริ่มสัมผัสได้ถึงความผ่อนคลาย และความสงบที่ค่อยๆ ออกมาขึ้นจากภายใน เวลาผ่านไปนานเข้า เราก็ค่อยๆ รู้สึกว่าสิ่งต่างๆ ในชีวิตกำลังดำเนินไปด้วยดี ความฟุ้งซ่านจะค่อยเบาบางลง จิตใจจะเปิดกว้างมากขึ้น

แต่หากเราฝึกฝนอย่างจริงจังต่อไปเรื่อยๆ และนำมาใช้ไปใช้ไปพื้นฐานของชีวิตอย่างแท้จริง ไม่หยุดแค่การแก้ปัญหาความทุกข์เฉพาะหน้าเป็นครั้งเป็นคราว หรือแค่ได้สัมผัสความรู้สึกของการเป็นคนดี มีธรรมะอย่างผิวเผิน กระบวนการฝึกฝนที่ว่านี้ก็จะค่อยๆ นำเราไปสู่สถานการณ์ที่ท้าทายมากขึ้น เราเริ่มมองเห็นแง่มุมที่เราไม่เคยเห็นมาก่อนในตัวเอง และดูเหมือนว่ายิ่งเราฝึกฝนมากเท่าไร เราก็ยิ่งเห็นอะไรๆ ชัดมากขึ้นเท่านั้น เราเริ่มเห็นถึงความเป็นไปได้มากมายในตัวเรา ซึ่งก็แสดงถึง ศักยภาพที่ก้าวข้ามพ้นกรอบแห่งตัวตน ก้าวพ้นความกลัวที่เราต่างยึดเกาะเป็นเสาหลักของชีวิตมานานแสนนาน

ณ จุดนั้นเรากำลังถูกเชื้อเชิญให้ผละออกจากเสาหลักแห่งตัวตนอันเป็นมายาภาพที่เราสร้างขึ้น ให้ได้ออกมาสัมผัสพื้นที่ว่างด้านใน อันเป็นศักยภาพของชีวิตที่กว้างใหญ่ไพศาล มันเป็นจุดเปลี่ยนที่ไม่สนุกเอาเสียเลย เราเริ่มรู้สึกกลัวๆ กลัวๆ ที่จะแหวกออกมาจากกรอบตัวตนที่คับแคบ ในขณะที่ตัวกันกรอบอันนั้นก็ไม่ได้ทำให้เรารู้สึกปลอดภัยได้อีกต่อไป การฝึกฝนด้านในผลักดันให้เราได้ออกมาเผชิญโลกอย่างเปล่าเปลี่ยว รับรู้ได้ถึงความรู้สึกเปราะบางของชีวิต ณ จุดหนึ่งเราอาจจะรู้สึกท้อแท้กับว่า เราไม่รู้จักตัวเองอีกต่อไป เราไม่รู้ว่เรากำลังทำอะไรอยู่ เหมือนกับว่ากระแสของความคิด แผนการต่างๆ จะหยุดไหลไปเสียจริงๆ เราเริ่มสังเกตเห็นถึงความไม่ต่อเนื่องของตัวตนที่เราพยายามสร้างขึ้น

สิ่งที่เราไม่เคยเห็นมาก่อนเหล่านี้ เป็นผลพวงจากการฝึกฝน ที่ทำให้เรามองเห็นอะไรชัดขึ้น เกิดเป็นปัญญาขั้นต้น ที่ทำให้เราฉุกคิดในแง่มุมอื่นๆ ของชีวิต คำถามก็คือ แล้วเราจะทำอย่างไรต่อไป? สิ่งที่เราพบเห็นได้บ่อยก็คือ เมื่อมาถึงจุดนั้น ผู้ปฏิบัติมักจะทนกับความเปราะบางนั้นไม่ได้ อาจจะพบว่าเรากลับเลือกที่จะถอยกลับไปยึดเกาะแบบแผนตัวตนเดิมๆ เพื่อความรู้สึกปลอดภัยชั่วคราว ...อารมณ์พลุ่งพล่านที่เราเคยใช้เป็นหนทางระบายความกลัวการเผชิญหน้ากับความว่างถูกจัดออกมาใช้ ...ความคิดฟุ้งซ่านสับสน ความรู้สึกพร่อง ความโหยหาการเติมเต็มทางจิตวิญญาณ สิ่งเหล่านี้ที่เราเคยเริ่มเดิมทีนำพาเราไปสู่การภาวนา ได้หวนกลับมาหลอกหลอนเราอีกครั้ง ...หรือว่าแรงบันดาลใจเบื้องต้นของเราได้จางหายไปเสียแล้ว? การปฏิบัติของเราไม่ถูกต้องหรืออย่างไร? หรือว่าเกิดความผิดปกติขึ้นในตัวเรา? สาย

การปฏิบัติที่เราฝึกอยู่อาจไม่ดีจริง? หรือกิเลสเราอาจจะหนาเกินไป จนไม่มีทางเข้าถึงผลจากการปฏิบัติ ในชีวิตนี้ก็เป็นได้

ปัญหานั้นมีอยู่จริง แต่หาได้พบในคำถามหรือความเคลือบแคลงที่กล่าวมาทั้งหมดแต่อย่างใด ในทางกลับกัน คำถามเหล่านั้นกำลังบอกให้เราหันกลับไปมองการปฏิบัติของเราในแง่มุมที่ต่างออกไป โดยสิ้นเชิง จากประสบการณ์ของผม ต้นตอของปัญหาที่เกิดขึ้น ก็คือ เรามัวพยายามที่จะฝึกการภาวนา เดินบนเส้นทางฝึกฝนทางจิตวิญญาณ อย่าง “ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว” สามารถกล่าวได้อีกหนึ่งก็คือ ผลของการฝึกฝนที่ยั่งยืนจะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เลย หากเราไม่กลับมาสร้างความสัมพันธ์กับร่างกาย อันเป็นบาทฐานของชีวิตอย่างถูกต้อง

ชีวิตอย่างล่องลอย ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว [และกับหัวใจ] ของผู้คนในโลกสมัยใหม่ ได้สั่งสมจาก ประวัติศาสตร์อันยาวนานของมนุษยชาติจวบจนปัจจุบัน ที่มนุษย์ได้ตัดขาดจากความสัมพันธ์กับ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม การปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ความเอื้ออาทรของการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนโดยสิ้นเชิง มองไปรอบกายเราจะสังเกตเห็นแต่กระแสแห่งการตัดขาด สู่สังคมปัจเจกนิยมอันคับแคบ ที่ค่อยๆกลืน คลานเข้าแทนที่สังคมแห่งการเกื้อกูล มันเป็นกระแสแห่งการจัดการ ควบคุม มากกว่าสายใยแห่งการ ดูแล ห่วงใย เอื้ออาทร และปฏิสัมพันธ์ เรากำลังมองธรรมชาติเป็นวัตถุชิ้นหนึ่ง ที่เราเชื่อว่า ยิ่งเรา สามารถควบคุมวัตถุนั้นได้ โอกาสแห่งการอยู่รอดของเราก็จะมีมากยิ่งขึ้น

การหลุดสมดุจจากร่างกายไปสู่สมอง จากหัวใจไปสู่หัว เป็นสิ่งที่เห็นได้เด่นชัดยิ่งในกระแส ของโลกสมัยใหม่ ที่ผู้คนเลือกหันหลังให้กับการใช้สัญชาตญาณ ประสาทสัมผัส และความรู้สึกด้านใน อันลึกซึ้ง เพื่อมุ่งหน้าไปแสวงหาความรู้ หลักการ เสี่ยงภายนอกต่างๆ มาเป็นเข็มทิศแห่งการดำเนินชีวิต เราค่อยๆสั่งสมความเชื่อที่ว่า ยิ่งเรา “รู้” มากเท่าไร เราก็ยังจะมีโอกาสอยู่รอด หรือประสบความสำเร็จ ในชีวิตมากขึ้นเท่านั้น

อย่างไรก็ดี มันก็ไม่ได้หมายความว่า เราได้สูญเสียสัญชาตญาณ ความรู้สึก เสี่ยงด้านในอันนั้น อย่างไม่สามารถเรียกกลับคืนมาได้ เพราะแท้จริงแล้ววิถีชีวิตอันสัมพันธ์กับร่างกายและธรรมชาติ รอบตัว เป็นสิ่งที่เราทุกคนสามารถเข้าถึง สัมผัส และบ่มเพาะเพื่อนำกลับมาได้ในทุกขณะ ...มันคือสิ่งที่ อยู่ในยีน ในเซลล์ ในทุกอนุของสภาวะความเป็นมนุษย์ที่เราทุกคนต่างก็มีอยู่ในเนื้อในตัว จึงไม่น่า แปลกใจที่ในการฝึกภาวนา เราจะไม่สามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงภายในใดๆ หากเรายังคือที่ที่จะ รักษาภาวะ ความไม่อยู่กับเนื้อกับตัวที่วุ่นวายไว้ ...เพราะเป้าหมายสูงสุดของการภาวนา คือ การที่เรา

กลับมาสัมผัสศักยภาพของความเป็นมนุษย์ที่แท้โดยสมบูรณ์ มันคือกระบวนการฝึกฝนเรียนรู้ สู่ความเป็นตัวของตัวเองในขั้นที่ลึกซึ้งที่สุดในทุกชุมชน

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ฉันดำเนินรอยตามเส้นทางที่มีผู้เดินมาก่อน” ชายผู้นี้อาศัยอยู่ในประเทศอินเดียในยุคที่กระแสการเปลี่ยนแปลงทางเกษตรกรรม และการเติบโตของชุมชนเมือง ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางวิถีชีวิตของผู้คนอย่างใหญ่หลวง แต่แล้วเขาก็เลือกที่จะเดินในเส้นทางที่ตรงกันข้ามกับกระแสสังคม สละละสู่ป่าทึบ ...สถานที่ที่ไม่มีผู้คนในสังคมให้ความใส่ใจ แต่เขากลับเชื่อว่าในสถานที่เช่นนั้นจะเป็นที่ที่ศักยภาพดั้งเดิมของความเป็นมนุษย์กลับมาปรากฏ ในคืนแห่งการตรัสรู้ พระองค์ใช้มือแตะพื้นดิน อันแสดงถึงการกลับมาสู่ความสัมพันธ์ที่แท้จริงกับโลก ธรรมชาติ และทุกสรรพชีวิต เป็นการกลับมาสู่เนื้อสู่ตัวโดยสมบูรณ์ เส้นทางที่พระพุทธองค์เดินนั้น แสดงถึงวิถีการปฏิบัติแนวพุทธดั้งเดิม นั่นก็คือ การกลับมาสู่ความเต็มเปี่ยมภายในของการมีชีวิตที่ตื่นรู้ในทุกขณะ

ในวิถีปฏิบัติดั้งเดิมของพุทธศาสนา การภาวนาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องลึกซึ้งกับกายาสติ [Eng: “somatic”] นั่นคือ การสร้างความสัมพันธ์พื้นฐานกับ ประสบสัมผัส ประสบการณ์ในทุกอณูชุมชนของร่างกาย สัญชาตญาณ ความรู้สึก อารมณ์ ฯลฯ แม้แต่ความคิดนั้นก็สัมพันธ์กับกายาสติด้วย เช่นเดียวกัน เพราะความคิดคือพลังงานที่ออกมาจากปฏิกิริยาการตอบสนองของร่างกาย หาใช่ปรากฏการณ์ล่องลอย ที่จู่ๆก็ผ่านเข้ามาในหัวอย่างหาที่มาไม่ได้ สังเกตได้จากเวลาที่เรารู้สึกเครียด ร่างกายของเราก็จะรู้สึกแน่นหนักตามไปด้วย เทคนิคหนึ่งที่ใช้ในการภาวนา ก็คือ การปล่อยวาง แนวโน้มที่จะยึดมั่นเอาความคิดว่าเป็นเรื่องจริงแท้ถาวร ราวกับเป็นวัตถุที่ยึดถือจับต้องได้ การปล่อยวางที่ว่าก็ต้องเริ่มจากร่างกายของเราก่อนนั่นเอง นั่งลง ตามลมหายใจ เข้าสู่กระบวนการ “ผ่อนพักตระหนักรู้” ที่จะนำพาให้เรา ค่อยๆเข้าไปสร้างความสัมพันธ์ เรียนรู้ กับพลังชีวิตด้านใน อันมีบาทฐานอยู่บนความตื่นรู้ทางกายอันสมบูรณ์ ประสบการณ์ที่ว่านี้ คือสิ่งที่เรียกว่า “การสัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย” นั่นเอง

๑ ตีพิมพ์ครั้งแรกใน เว็บไซต์budpage.com