

สัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย (ตอนที่ ๓)

เรจินัลด์ เรย์ เขียน

วิจักขณ์ พานิช แปลและเรียบเรียง

การภาวนาบทฐานแห่งกายาสติเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีหลักปฏิบัติอันหลากหลาย ซึ่งล้วนแต่มีเป้าหมายเดียวกันนั่นก็คือ เพื่อให้ร่างกายสามารถผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ ขามที่ร่างกายได้คลายจากความตึงเครียด ความคิดฟุ้งซ่านก็จะเบาบางลง ชีวิตค่อยๆ กลายเป็นภาชนะว่าง เป็นฐานอันมั่นคงให้สหายธารแห่งกรรมได้ไหลผ่าน โดยที่เราสามารถมอง เรียนรู้และทำความเข้าใจผลิตผล พลวัตแห่งสหายธารชีวิตนั้นอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่น เกิดเป็นปัญญาญาณที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามความมุ่งมั่นของการฝึกฝน

กระบวนการภาวนาเริ่มด้วยการค่อยๆ เลื่อนความตระหนักรู้ไปทั่วทุกอณูของร่างกายแทนที่จะไปติดขัดอยู่แต่เฉพาะความคิดในหัวสมอง จากเดิมที่มองร่างกายราวกับวัตถุที่ไร้สัจชาตญาณ ไม่มี ความฉลาดเฉลียวอะไร เราค่อยๆ เข้าไปสัมผัสความมหัศจรรย์ที่ร่างกายได้เก็บซ่อนเอาไว้ โดยที่เราไม่เคยได้เะใจมาก่อนเลย

ขั้นแรกลองนอนราบลงบนพื้นอย่างผ่อนคลายที่สุด เริ่มต้นด้วยการเลื่อนจิตไปสำรวจแต่ละ ส่วนของร่างกาย ค่อยๆ เลื่อนไปที่ท้อง หัวใจ สะโพก เท้า และนิ้วเท้าทั้งสองข้างตามลำดับ แม้ในขั้นแรกเราอาจจะรู้สึกเหมือนว่าเราได้นำจิตไปกำหนดรู้ตามจุดเหล่านั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปสักระยะ พอจิต กลับมาอยู่กับกายมากขึ้นเป็นลำดับ เราจะรู้สึกได้ทันทีว่า แท้จริงแล้วเราไม่ได้เลื่อนจิตไปรับรู้ร่างกายแต่อย่างใด อวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีกระบวนการรับรู้ในตัวเอง เราเพียงแค่แค่หันกลับมาให้ความใส่ใจ ต่อกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในทุกอณูของร่างกายก็เท่านั้น

บริเวณท้องน้อยเป็นจุดที่เราสามารถกำหนดสติได้ง่ายที่สุด หากลองวางมือสัมผัส เราจะรับรู้ได้ถึงพลังชีวิตที่แผ่ซ่านออกมาจากบริเวณนั้น ลองวางมือประสานลงบนหน้าท้องบริเวณใต้สะดือ ตามลมหายใจเข้าออก สัมผัสการขยับพอง สั่นเกร็งการไหลเลื่อนของพลังงานในช่องลมต่างๆ ของร่างกาย ค่อยๆ เชื่อมต่อความรู้สึกเป็นสหายธารแห่งพลังงานจากจมูกถึงท้อง จากท้องออกทางจมูก จากนั้นจึงค่อยๆ ตระหนักรู้ปฏิบัติริยาในส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างใจจดจ่อ สัมผัสถึงการเปลี่ยนแปลงตาม กล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ รู้สึกถึงความผ่อนคลายที่จะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเมื่อเราสร้างความสัมพันธ์ต่อร่างกาย อย่างถูกต้อง บ่มเพาะความตื่นรู้อยู่กับปฏิบัติริยาในร่างกายอยู่ตลอดเวลา ลองสัมผัสความรู้สึกของพลังงานที่

ไหลผ่านระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ขั้วต่อกระดูก และ กล้ามเนื้อหัวใจ เมื่อใดที่มีความคิด ฟุ้งซ่านแว็บเข้ามา ก็ให้ลองสังเกตความตึงของกล้ามเนื้อในบริเวณใดบริเวณหนึ่ง หรือการหายใจที่ติดขัด เป็นต้น หลักการฝึกที่ว่านี้ไม่ได้ซับซ้อนอะไรเลย เป็นกระบวนการเรียนรู้ รับฟัง เอาใจใส่ต่อร่างกาย เพื่อการผ่อนคลายตระหนักรู้อย่างธรรมดาที่สุด

การฝึกฝนเช่นนี้วันละนิดเป็นกิจวัตรจะนำมาซึ่งความเปลี่ยนแปลงในชีวิตเราต่อการ ปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง ผู้คนสมัยนี้มักจะให้ความสนใจแต่เพียง “จิตสำนึกด้านสว่าง” อันเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะในหัวโดยเฉพาะในสมองส่วนหน้า อันเป็นส่วนที่แสดงพฤติกรรมในแบบแผนตายตัว ยึดติดในเสียงภายนอก หลักการ แผนการล่วงหน้า ความปรารถนาในชีวิต ไม่เคยได้สัมผัสความรู้สึกของหัวใจในปัจจุบันขณะเลยแม้แต่น้อย จิตสำนึกแบบนี้นำไปสู่รูปแบบการใช้ชีวิตบนพื้นฐานของความคิดปรุงแต่ง โดยหมกมุ่นเอาความตระหนักรู้ไปกระจุกอยู่แต่ในเรื่องความสำคัญของ “ตัวฉัน” “ของฉัน” ดังเห็นได้ในสังคมปัจจุบัน ที่ผู้คนสนใจเพียงแค่งานและเงิน อันแสดงถึงการให้ความสำคัญของการอยู่รอดเฉพาะตนเป็นหลัก จิตสำนึกที่นำไปสู่แบบแผนคุ้นชินเช่นนี้ได้กีดกันศักยภาพอันแท้จริงของมนุษย์ที่แสนจะงดงาม เรากำลังขุ่นและวุ่นเพื่อที่จะผลักเอาชีวิตที่แท้ออกไปให้เหลือเพียงแผนการแห่งตัวตนที่เราพยายามสร้างขึ้น เพื่อเป้าหมายที่จะทำให้ชีวิตดำเนินไปได้ในทางแคบๆที่เรากำหนด

แต่เมื่อเราค่อยๆฝึกสติให้กลับสู่ร่างกาย เราจะพบว่าบางสิ่งบางอย่างที่ต่างออกไปค่อยๆปรากฏขึ้น ในช่วงแรกอาจจะเหมือนกับยามที่เราค่อยๆหรี่แสงไฟลงจนกระทั่งดวงตาไม่สามารถมองเห็นอะไรทั้งสิ้น ก็เพราะความเคยชินของเราคือการมองและการคิด อันเป็นแบบแผนที่เกิดขึ้นอย่างปราศจากการตระหนักรู้ในร่างกาย พอเราเริ่มมาฝึกสังเกตประสาทสัมผัสในร่างกายที่เรามองข้ามมานาน ในช่วงแรกอาจเหมือนราวกับว่าเราไม่มีความรู้สึกต่ออะไรทั้งนั้น ประสาทสัมผัสทางกายจะดำเนินเข้าไปหมด บางคนอาจถึงขั้นไม่รู้สึกลึกถึงความมีอยู่ของร่างกาย แต่ขออย่าได้ตกใจกลัวจนเลิกล้มความตั้งใจเสียแต่เนิ่นๆ ขอให้ตระหนักว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้น เมื่อเราเต็มใจที่จะสำรวจพื้นที่ด้านในที่เราไม่เคยรู้จักมาก่อน จากจิตสำนึกด้านสว่างอันเป็นแบบแผนตายตัว เราก้าวเดินเข้าสู่มุมสลัว เพื่อค้นหาศักยภาพที่เราไม่เคยมองเห็น ความมืดทำให้เรามองอะไร ไม่เห็นในเบื้องต้นเพียงเพราะความไม่คุ้นเคย

แต่ด้วยการฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เราเริ่มสร้างความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับทุกอนุของร่างกาย ผลก็คือ เราเริ่มที่จะมองเห็นในความมืด เราเริ่มที่จะตระหนักรู้ถึงโลกอันกว้างใหญ่เหนือจิตสำนึกในกรอบแห่งตัวตนที่คับแคบ โลกใบนี้ค่อยๆคลี่ให้เราได้เห็น สัมผัส และเรียนรู้ สุนทรียะแห่งการ

ตระหนักรู้ที่กว้างใหญ่ไพศาล มันไม่ใช่สิ่งที่เราสามารถจะกะเกณฑ์ ควบคุมให้เกิดขึ้น ตรงกันข้ามเพียงเราผ่อนคลาย ข้อมูลจากสายธารแห่งปัญญาจะค่อยๆผ่านเข้ามาสู่ชีวิตของเราอย่างเป็นธรรมชาติ

มาลิโดมา โซเม (Malidoma Some) ธรรมาจารย์ทางจิตวิญญาณพื้นบ้านอาฟริกัน ได้ให้มุมมองที่น่าสนใจ ในหมู่บ้านของเขานั้นไม่มีไฟฟ้า พอตดึกก็จะต้องไฟ หรือจุดเทียนให้แสงสว่าง แต่มุมมองของผู้คนที่นั่นก็คือ “มืดแล้ว ดับไฟเถอะ เราจะได้มองเห็น” คุณไม่สามารถมองเห็นอะไรได้อย่างแท้จริงในกลางวัน สิ่งที่คุณมองเห็นเป็นเพียง “สิ่งที่คุณอยากจะมอง” แต่เมื่อคุณดับไฟในกลางคืน คุณจะได้เห็น “สิ่งที่ปรากฏให้คุณเห็น” เรียกได้ว่าเป็นมุมมองที่ตรงกันข้ามเลยทีเดียว

เช่นเดียวกันกับร่างกายของเรา ภายในกายหาใช้พื้นที่ภายในว่างเปล่า อันหาสาระไม่ได้ และมันก็ไม่ใช่พื้นที่สาธารณะที่มีไว้เพียงถูกใช้งานอย่างไม่บันยะบันยัง ผู้คนในโลกสมัยใหม่กำลังมองร่างกายเป็นเพียงลาตัวหนึ่ง ที่อึดตาใช้ขี้เป็นพาหนะ ลาตัวนี้จะต้องพอม ลาตัวนี้จะต้องแข็งแรง ลาตัวนี้จะต้องสวยต้องหล่อ ต้องคุณหนุ่มคุณสาว กระฉับกระเฉง ขยันทำงาน๑๘ชั่วโมงต่อวัน...แทบจะไม่มีใครให้คุณค่าให้ความเคารพแก่ร่างกาย “เป็นไปไม่ได้ที่ร่างกายจะฉลาดว่า ตัวฉัน” เป็นเรื่องยากสำหรับผู้คนในโลกสมัยใหม่ที่จะยอมรับว่า ร่างกายคือพลังอันมีชีวิต เป็นต้นกำเนิดแห่งอัจฉริยภาพ และปัญญาญาณแห่งความเป็นมนุษย์ แต่กระนั้นหากเราให้ความใส่ใจกับร่างกาย ธรรมชาติอันมหัศจรรย์เหล่านั้นก็จะค่อยๆคลี่ปรากฏให้เราได้สัมผัส

ในการฝึกสติกับร่างกาย เราจะค้นพบว่าร่างกายพยายามสื่อสารกับเราอยู่ตลอดเวลา ทุกปฏิกิริยา ทุกจิพจร เต็มไปด้วยญาณทัศนะ อันเปี่ยมความหมายต่อชีวิตในปัจจุบันขณะ สิ่งเดียวที่เราต้องทำก็คือสัมผัส รับฟัง และเฝ้ามอง อันเป็นกระบวนการที่ตั้งอยู่บนความผ่อนคลายในทุกสรรพางค์ ซึ่งนั่นก็คือเป้าหมายของการฝึกสติในกาย

คนส่วนมากมักมองการภาวนาเป็นเรื่องของจิต (mental work) แต่จริงๆแล้วการฝึกจิตภาวนาต้องตั้งอยู่บนฐานของสติทางกายเสมอ (somatic work) การฝึกกายสติไม่ได้เป็นเรื่องของเทคนิคพิเศษ แต่มันคือบาทฐานการเตรียมพร้อม อาจเรียกได้ว่าเป็นประตูสู่การเรียนรู้ด้านใน เพื่อที่จะสร้างความสัมพันธ์กับมณฑลแห่งการตระหนักรู้ในกาย สู่การค้นพบคุณค่าและความหมายแห่งร่างกายที่มีชีวิต มีลมหายใจ มีความตื่นรู้ และเปี่ยมด้วยพลังสร้างสรรค์ทางปัญญา

๑ แปลและเรียบเรียงจาก “Touching Enlightenment” ในวารสาร “Tricycle” ฉบับฤดูใบไม้ผลิ ปีค.ศ.
๒๐๐๖

๑ ตีพิมพ์ครั้งแรกใน *เว็บไซต์будเพจ* www.budpage.com