สัมผัสพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย (ตอนที่ ๔)

เรจินัลด์ เรย์ เขียน
วิจักขณ์ พานิช แปลและเรียบเรียง

หนึ่งในเทคนิคการฝึกที่ผมใช้กับนักเรียน คือ การให้พวกเขาได้ตามลมหายใจเข้าออก ที่ปลายจมูก จากนั้นก็ตามลมต่อไปยังท้องน้อย เทคนิคนี้สามารถใช้กับส่วนอื่นๆของร่างกายได้เช่นเดียวกัน เราสามารถสูดลมหายใจเข้าแล้วตามลมไปจนถึงนิ้วหัวแม่เท้า ฝ่าเท้า กระดูกข้อต่อ หัวเข่า สะโพก หลัง คอ ศีรษะ ฯลฯ นี่คือเทคนิคโยคะศาสตร์แห่งทิเบต การตามลมไปยังส่วนต่างๆของร่างกายจะเป็นการปลดล็อคให้กระบวนการด้านในเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องไม่ติดขัด

โยคะทิเบตนั้นเต็มไปด้วยเทคนิคภาวนาอันหลากหลาย เพื่อเป้าหมายของการรวมเป็นหนึ่งของกายและจิต ซึ่งก็คือความหมายที่แท้ของการมีสติในทุกขณะ พื้นฐานเริ่มด้วยการสร้างความสัมพันธ์กับธาตุลมในร่างกาย ด้วยการตามลมหายใจออก อันเป็นกระบวนการปกติของระบบหายใจ และการตามลมหายใจเข้า อันเกี่ยวข้องกับพลังชีวิตหรือพลังปราณ ลมหายใจออกโอบอุ้มลมหายใจเข้า ดั่งเปลือกหุ้มแก่นไม้เอาไว้ เมื่อเรากำหนดจิตมาอยู่ที่ลมหายใจออก เราได้เปิดประตูสู่การเข้าถึงลมหายใจเข้า หรือปราณ โดยอัตโนมัติ ธรรมชาติของปราณก็คือ ไม่ว่า ณ จุดใดของร่างกาย เพียงแค่เรากำหนดจิตไปรับรู้ เราก็สามารถเดินปราณไปสู่ส่วนนั้นของร่างกายได้

คุณอาจจะสงสัยว่า มันจะเป็นไปได้อย่างไรกัน ที่จะหายใจไปถึงหัวแม่เท้า เป็นเรื่องปกติธรรมดาไปเสียแล้วสำหรับผู้คนโลกสมัยใหม่ที่จะนำเอาหลักตรรกะทางวิทยาศาสตร์มาเป็นกำแพงกั้นศักยภาพที่ไม่มีขีดจำกัด คุณต้องเข้าใจเสียก่อนว่า แม้หลักวิทยาศาสตร์จะบอกว่า ไม่มีทางเป็นไปได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าศักยภาพของมนุษย์จะไปไม่ถึง ในวิถีการปฏิบัติทางจิตวิญญาณไม่มีข้อจำกัดที่ว่าแต่อย่างใด พลังชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่ได้แยกขาดจากจิตหรือกาย นั่นคือลมหายใจเข้าไม่ได้เป็นเรื่องของการสูดออกซิเจนเข้าร่างกายอย่างที่เราเข้าใจ หากเรากำหนดรู้ ลมหายใจเข้าก็จะกลายเป็นพลังชีวิตที่รวมพลังแห่งจิตและกายเข้าด้วยกันอย่างสมบูรณ์ วิถีปฏิบัติของพุทธศาสนาทิเบตสอนให้เรานำปราณไปยังจุดต่างๆในร่างกายด้วยการตั้งจิตนิมิต (visualize) จินตนาการว่าเราได้สูดหายใจจากปลายจมูกไปสู่จุดนั้น หรือแม้กระทั่งกำหนดจิตว่าเราได้สูดหายใจผ่านผิวหนังผ่านรูขุมขน ผ่านหัวแม่เท้า ผ่านท้ายทอย เป็นต้น ไม่ว่าจะเป็น

ส่วนใดของร่างกาย หากเราเลื่อนจิตไปรับรู้ ลมปราณก็จะผ่านเข้าไปถึงได้ โดยมันจะพาเอาพลังแห่งการตระหนักรู้ไปยังจุดนั้นๆได้อย่างไม่น่าเชื่อ

เราอาจจะเริ่มด้วยการไม่รู้สึกอะไรเลย ทุกอย่างดูจะด้านตายไปหมด แต่เมื่อเราค่อยๆฝึกฝนตามลมหายใจไปสู่จุดต่างๆของร่างกายที่ไร้ความรู้สึก ผ่านไปสักระยะหนึ่งร่างกายจะเริ่มแสดงสัญญาณของการกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง เราเริ่มสัมผัสได้ถึงปฏิกิริยาตอบสนอง ความตื่นรู้จะค่อยๆปรากฏขึ้นด้วยประสาทสัมผัสที่แจ่มชัดขึ้น

ในบางจุดของร่างกาย เราอาจรู้สึกติดขัด การเลื่อนไหลของปราณดูจะไม่ต่อเนื่อง ณ จุดนั้น หลายคนอาจพบกับความเจ็บปวด ความตึงแน่น ความอึดอัด ที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน หรือได้มองข้ามมาโดยตลอด อาจถึงกับอยากอาเจียน ประสาทสัมผัสอาจจะเกร็งไปทั่วทั้งตัว เจ็บที่ท้องน้อย ปวดที่คอและที่ข้อต่อในส่วนต่างๆ ดูเหมือนการเดินปราณไปยังจุดเหล่านั้นจะทำได้ยากยิ่ง การเลื่อนไหลเต็มไปด้วยการติดขัด ขณะที่ร่างกายดูจะพบกับอุปสรรคเหล่านี้ อีกด้านหนึ่งเราเริ่มรู้สึกถึงความเปราะบาง เหนือการควบคุม เรารู้สึกเปล่าเปลือย อ่อนแอ และศิโรราบ เราอยากจะร้องตระโกนออกมา วิ่งหนี หรือกระโดดออกมาจากร่างเอาเสียเลย นี่ถือเป็นก้าวแรกของการทำความรู้จักกับร่างกาย อันเต็มไปด้วยความเครียด เกร็ง ปวด และตึงแน่น แต่เมื่อมณฑลแห่งความตระหนักรู้ได้ถูกบ่มเพาะมากขึ้น เราจะเริ่มตระหนักได้ว่า แบบแผนตายตัวที่เรามีต่อความบีบคั้นในร่างกาย เกิดขึ้นจากส่วนของจิตใต้สำนึกหรือจิตสำนึกในขั้นต้นของการแข็งเกร็ง เรากำลังเก็บซ่อน ปมหรือแง่มุมบางอย่างของชีวิตไว้ในมุมมืด เป็นส่วนที่เราเพิกเฉย หรือไม่กล้าที่จะเข้าไปสร้างปฏิสัมพันธ์ จนแบบแผนตายตัวบนความกลัวเหล่านั้นได้ถูกเก็บฝังไว้ในส่วนต่างๆของร่างกาย

มาถึงจุดนี้ ผู้ปฏิบัติถูกเชื้อเชิญให้เปิดรับข้อมูล ไขรหัสความทุกข์ที่ถูกสะสมไว้ในร่างกายในรูปแบบของความเครียด ความตึงแน่น ความเจ็บปวด และความไม่สบายกายในส่วนต่างๆ ฝึกฝนเพื่อนำความรู้สึกอันไม่พึงใจเหล่านั้นรวมเข้าไปอยู่ในมณฑลแห่งความตื่นรู้ที่ค่อยๆถูกบ่มเพาะขึ้นจากการภาวนา ก้าวข้ามแรงต่อต้าน การตัดสินผิดถูก หรือความพยายามให้คำอธิบายทางตรรกะใดๆ เมื่อเราลองฝึกฝนตามนั้น เราจะเริ่มพบว่าในบางบริเวณของความแข็งตึงค่อยๆคลายออก ปรากฏให้เรารับรู้ถึงปฏิกิริยาตอบสนอง เผยให้เราเห็นประกายแห่งความมีชีวิตชีวา

เหมือนกับศักยภาพด้านอื่นๆของคนเรา ความเครียดและความบีบคั้นเหล่านี้ต่างก็ต้องการความเอาใจใส่ การปฏิสัมพันธ์ และการเรียนรู้จากเรา เพื่อที่มันจะได้คลี่คลายไปในทิศทางที่เปิดกว้าง หลุดพ้นจากกรอบจำกัดแห่งความเพิกเฉยและความกลัวออกไป สู่การหลอมรวมเป็นความเต็มเปี่ยมภายในเป็นศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์ที่ไม่มีแบบแผนและข้อจำกัด จะเห็นได้ว่าสัญญาณจากร่างกายเหล่านี้มีเป้าหมายอย่างเดียวกัน ให้เราได้ “ปล่อย” และ “วาง” ด้วยการเรียนรู้และรับรู้อย่างอ่อนโยน อีกนัยหนึ่งความเครียดและความตึงแน่นในร่างกายบ่งบอกถึงจุดที่การไหลเวียนของพลังชีวิตติดขัด มันเป็นสัญญาณเตือนให้เราได้ “คลาย” ด้วยการกลับมาสู่ชีวิตด้านใน ให้ความสำคัญกับกระบวนการเรียนรู้ในแง่มุมของชีวิตที่เราเพิกเฉยมาโดยตลอด

นี่คือคำอธิบายว่า ทำไมพระพุทธองค์จึงสอนธรรมจากพื้นฐานของความทุกข์ ความทุกข์ที่ว่านี้ไม่ได้ให้นัยยะของความเลวร้าย แต่มันคือความเป็นจริงที่เราพบจากการมีสติอยู่กับร่างกาย สัญญาณความทุกข์ที่ส่งออกมาจากร่างกาย เช่น ความเครียด ความตึงแน่น ความเจ็บปวด เป็นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญ เพราะมันเต็มไปด้วยข้อความที่สำคัญ ที่เราต้องกล้าที่จะเข้าไปเรียนรู้ หากเราไม่ด่วนตัดสินความทุกข์ว่าเป็นเรื่องต่ำต้อย น่าขยะแขยง เราก็จะพบว่าความทุกข์เป็นเพียงแค่ธรรมชาติของร่างกายอันบีบคั้น ที่ต้องการการปลดปล่อย และการปลดปล่อยก็คือ ความกล้าที่จะเข้าไปสร้างสัมพันธ์เพื่อการเรียนรู้ กระบวนการการเรียนรู้ข้อความที่ร่างกายพยายามสื่อสารกับเรา จะนำมาซึ่ง “ความรู้แจ้ง” ตามที่เป็นจริง (ปัญญา) นี่คือความหมายของอริยสัจสี่บนฐานแห่งกายที่เข้าใจได้ง่ายที่สุด

เมื่อเราฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง กระบวนการของการเข้าไปสำรวจ และสร้างความสัมพันธ์กับส่วนต่างๆของร่างกายดำเนินไปสู่ระดับที่ลึกขึ้นเรื่อยๆ ในทุกๆประสบการณ์เรานำปราณ พลังชีวิต และความตระหนักรู้ สู่ร่างกาย รู้สึกถึงความติดขัดที่ปิดกั้นความรู้สึก จากนั้นจึงค่อยๆค้นหาคำเชื้อเชิญจากส่วนต่างๆของร่างกายให้เราได้ผ่อนคลาย ศิโรราบกับความยึดมั่นต่อประสบการณ์ ความคิด หรือความกลัวอะไรบางอย่างในอดีต แล้วจึงค่อยๆเลื่อนกายและใจเข้าสู่การกระบวนการผ่อนพักตระหนักรู้ บ่มเพาะความไว้วางใจอย่างไม่มีเงื่อนไข พักหัวใจไว้ในพื้นที่ว่างแห่งการเรียนรู้ พักสมองอยู่ในความไม่รู้เพื่อความพร้อมที่จะเรียนรู้ สู่ความสดใหม่ในทุกปัจจุบันขณะ

การภาวนาจะทำให้เราค่อยๆสร้างความคุ้นเคยกับร่างกายในวิถีทางที่เราไม่เคยประสบมาก่อน เมื่อเราได้ฝึกอย่างจริงจัง ณ จุดหนึ่งเราอาจจะรู้สึกราวกับว่าแต่ละส่วนของร่างกายค่อยๆเปิดกว้างราวกับดอกไม้กำลังแย้มบานขานรับแสงอาทิตย์ยามเช้า อย่างการฝึกนำปราณไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย เราจะรู้สึกถึงพลังชีวิตได้ถูกปลุกให้ตื่น กลับมามีชีวิตอีกครั้ง แต่ละส่วนของร่างกายดูจะมีพลังแห่งการ

ตื่นรู้ที่เป็นเอกลักษณ์ของมันเอง ที่เราสามารถจะเข้าไปสร้างความสัมพันธ์ และสื่อสารแลกเปลี่ยนเพื่อการเรียนรู้ข้อความที่ร่างกายส่วนนั้นต้องการจะสื่อสารกับเรา

ด้วยการเรียนรู้ในลักษณะนี้นี่เอง ที่จะทำให้เราเติบโตขึ้นเป็นอริยปัจเจก เป็นมนุษย์ผู้ซึ่งอยู่บนเส้นทางแห่งการแสวงหาคุณค่า เป็นเส้นทางแห่งการเติบโตและเรียนรู้ในทุกขณะ เราได้สังเกตเห็นแง่มุมด้านต่างๆของชีวิตที่ลึกซึ้งขึ้น ต่อเติมความสัมพันธ์ ด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง จากจุดแรกเริ่มที่ชีวิตไร้ซึ่งความรู้สึกต่อสิ่งใดๆ ด้วยการฝึกฝนภาวนา ชีวิตของเราค่อยๆคลี่บาน ขยายกว้าง จนทั้งกายและใจได้ผ่อนพัก ประสบการณ์ชีวิตได้ไหลผ่านโดยสมบูรณ์ สู่การมองเห็นความหมายของการมีชีวิตอย่างมีคุณค่าเต็มศักยภาพเหนือเมฆหมอกแห่งตัวตนอันคับแคบ เราได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงของตัวเอง

เมื่อศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ถูกค้นพบ และถูกโอบอุ้มด้วยจิตใจที่ก้าวข้ามข้อจำกัดแห่งตัวตน เมื่อนั้นเราก็จะกลายเป็นอริยปัจเจก ที่ทุ่มเทศักยภาพทั้งหมดที่เรามี เพื่อการทำประโยชน์แก่ผู้อื่นอย่างไม่หวังสิ่งใดๆตอบแทน การภาวนาจะนำพาชีวิตของเราให้เติบโตไปสู่จุดนั้น จุดที่ชีวิตได้กลายเป็นพลังแห่งการตื่นรู้อันยิ่งใหญ่ไม่มีขีดจำกัด เป็นต้นกำเนิดแห่งแรงบันดาลใจให้ผู้คนรอบข้างได้เห็นแบบอย่างของการมีชีวิตที่เปี่ยมคุณค่าในทุกลมหายใจเข้าออก

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

⊙ ตีพิมพ์ครั้งแรกใน *เว็บไซท์บุ๊ดเพจ* www.budpage.com