

อานาปานสติเบื้องต้น

เรจินัลด์ เรย์ นำการปฏิบัติ
วิจักขณ์ พานิช แปลและเรียบเรียง

แบบฝึกหัดที่ ๑: อานาปานสติเบื้องต้น

“อานาปานสติ” เป็นเทคนิคการฝึกภาวนาพื้นฐานที่ใช้กันทั่วไปในหลายสายปฏิบัติของพุทธศาสนา การใช้ลมหายใจช่วยในการฝึกฝนความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่ด้วยเหตุผลที่ว่าลมหายใจเป็นสิ่งมหัศจรรย์ลึกลับน่าพิศวง ลมหายใจ ก็คือร่างกายของเรานั้นเอง แต่เป็นร่างกายในลักษณะของการสัมผัสรับรู้การดำรงอยู่ในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น ทุกลมหายใจที่เราสูดเข้าไปยังส่วนต่างๆ เต็มไปด้วยพลังชีวิตอันเยี่ยมไปด้วยญาณทัศนะ ที่หากเราให้ความใส่ใจกับมันมากพอ เราก็จะสามารถเรียนรู้ทุกแง่มุมของชีวิตบนการเดินทางในสังสารวัฏอันยาวนาน

แม้คุณเคยมีประสบการณ์กับการฝึกอานาปานสติมาก่อนแล้ว ก็ขออย่าเพิ่งด่วนสรุปว่าแบบฝึกหัดนี้จะไม่มียะไรน่าสนใจ เพราะหากเราเริ่มต้นฝึกด้วยพื้นฐานของการมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวอย่างแท้จริง เราจะได้ค้นพบและเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในทุกๆ ครั้ง

เริ่มต้นด้วยการนั่งขัดสมาธิ เลือกท่าหนึ่งที่ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายมากที่สุด ผู้คนในสังคมสมัยใหม่มักจะพบกับปัญหาหายใจที่ตึงบนพื้นราบ เพราะวิถีชีวิตประจำวันที่นั่งบนเก้าอี้จนเคยชิน ในกรณีนั้นคุณอาจจะใช้เบาะสมาธิที่มีความสูงที่เหมาะสม รองบริเวณกระดูกก้นกบให้สูงขึ้น เพื่อเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายให้กับกล้ามเนื้อบริเวณหัวเข่า จากนั้นยืดแผ่นหลังให้ตรง ผ่อนช่วงแขน ส่วนมือทั้งสองข้างนั้นวางอย่างผ่อนคลายบนหัวเข่า ช่วงดัก หรือจะวางซ้อนกันก็ได้

ท่าหนึ่งที่ถูกต้องจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เมื่อเราได้ฝึกไปสักระยะ ร่างกายจะเริ่มปรับตัวเข้ากับรูปแบบการฝึก ท่าหนึ่งก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย เราจึงควรเริ่มต้นด้วยการสำรวจท่าหนึ่งที่เหมาะสมก่อนการฝึกทุกครั้ง เป้าหมายของการปรับท่าหนึ่งให้เหมาะกับตนเอง ไม่ใช่เพื่อการสร้างภาพลักษณ์ภายนอกที่ดูขลัง แต่ท่าหนึ่งที่ดีจะนำเราไปสู่การสร้างความสัมพันธ์กับพลังแห่งการตื่นรู้ในกายอย่างถูกต้อง หัวใจของท่าหนึ่งอยู่ที่ความรู้สึกผ่อนคลาย ความยืดหยุ่น และความมั่นคง โดยที่เราไม่จำเป็นต้องไปทรมานนั่งตัวเกร็ง หลังขดหลังแข็งอยู่ในท่าหนึ่งที่เราไม่ถนัด

เมื่อได้ท่าหนึ่งที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว เราจึงเริ่มตามความรู้สึกของลมหายใจที่เลื่อนไหลกระทบปลายจมูก รู้สึกถึงความอุ่นที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยเมื่อลมค่อยๆ เข้าสู่ร่างกาย และรับรู้ถึงลมที่ค่อยๆ เย็นลงเมื่อออกจากร่างกาย พยายามสูดหายใจให้เต็มปอดเพื่อสร้างความรู้สึกเปิดรับและผ่อนคลาย ค่อยๆ ตามลมหายใจเข้าออก ด้วยความมีสติอยู่ในทุกปัจจุบันขณะ

หากจิตเริ่มฟุ้งด้วยภาพความคิดในอดีตและจินตนาการในอนาคต เราสามารถนำเทคนิคการเตือนสติตนเอง โดยเมื่อรู้ว่าเริ่มคิด ให้บอกกับตัวเองในใจว่า “คิด!” แล้วจึงปล่อยวางการยึดมั่นในความคิดนั้น การเตือนตัวเองเช่นนี้จะทำให้เราสามารถตัดวงล้อแห่งความคิดฟุ้งซ่านแล้วสามารถกลับมา มีสติอยู่ที่ลมหายใจได้อีกครั้ง

จากการฝึกสติที่ปลายจมูก ค่อยๆสังเกตถึงพลังแห่งการตื่นรู้ภายในที่ไหลเวียนอยู่ในทุกส่วนของร่างกาย หากสังเกตให้ดี เราจะรู้ว่าพลังแห่งการตื่นรู้ที่ว่ายรวมถึงพื้นที่ว่างภายนอกรอบตัวเรามากด้วย การค้นพบนี้จะนำเราไปสู่คำถามที่ว่า ร่างกายที่แท้จริงคืออะไรกันแน่?

ยิ่งเราสามารถผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนได้มากเท่าไร การตามลมหายใจที่ปลายจมูกก็จะส่งผลต่อการสร้างสัมพันธ์กับพลังแห่งการตื่นรู้ในกายได้มากขึ้นเท่านั้น และที่น่าแปลกก็คือ ยิ่งเรามีสติอยู่ที่ลมหายใจมากเท่าไร เราก็ยิ่งค้นพบจุดที่แข็งแกร่งตามส่วนต่างๆที่ร้องเรียกให้เราได้ปล่อยวางและผ่อนคลาย นั่นคือความหมายของบมพะาะการมีสติอยู่กับเนื้อกับตัว

การฝึกอานาปานสติบนฐานกายอย่างง่ายๆเช่นนี้จะส่งผลให้เกิดกระบวนการการปรับสรีระของร่างกายสู่ความสมดุลเดิมตามธรรมชาติ แก่นภายในของร่างกายนั้นประกอบด้วยเส้นการไหลเวียนของพลังงานบริเวณด้านหน้าของกระดูกสันหลัง จากกระดูกสะโพกถึงกระดูกศีรษะส่วนบน เส้นพลังงานที่ว่าจะค่อยๆปรากฏให้เราสัมผัสได้ก็ต่อเมื่อความตึงเครียดค่อยๆถูกปลดปล่อยออกไปทีละน้อย สรีระตามธรรมชาติของการไหลเวียนแห่งพลังงานจะเพิ่มพูนความสำคัญต่อการฝึกมากขึ้นเรื่อยๆ โดยการฝึกอานาปานสติเช่นนี้จะนำผู้ฝึกไปสู่ความผ่อนคลายที่ลึกซึ้งจนคุณรู้สึกราวกับว่าขอบเขตข้อจำกัดทางกายภาพของร่างกายค่อยๆอันตรธานไป จนเหลือเพียงพลังแห่งการตื่นรู้ที่ไหลวนตามการเข้าออกของลมหายใจเพียงเท่านั้น