

อารมณ์: รากฐานแห่งต้นตระกูล

วิจักขณ์ พานิช

ด้วยเหตุที่ว่าชีวิตที่แท้เปี่ยมไปด้วยความเป็นไปได้ที่ไม่มีขีดจำกัด ในทางกลับกันชีวิตจึงเสี่ยงต่อความโกลาหลที่มากตามไปด้วย ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกมองพื้นที่ว่างอันกว้างใหญ่ของจิตเป็นสิ่งที่น่าพึงปรารถนาหรือน่าหวั่นไหว มุมมองแตกต่างที่จะนำพาให้เราได้ไปพบกับทางเลือกของการพัฒนาศักยภาพแห่งการตื่นรู้ สู่การใช้ชีวิตอย่างเต็มเปี่ยมในทุกกลมหายใจเข้าออกเพื่อเผชิญหน้ากับสังขารความเป็นอนิจจังดังกล่าว หรือทางเลือกที่จะ “ควบคุม” ความเป็นไปได้ที่โกลาหลด้วยการไม่ยอมรับสรรพสิ่งที่มาเป็นจริง จากนั้นจึงพยายามปิดกั้นศักยภาพอันไพศาลนั้นออกไปจากชีวิตเสีย

การควบคุมจะเป็นเรื่องที่ยากกว่า อาจด้วยเพราะผลที่เห็นได้ชัดฉับตา และดูเหมือนการแก้ปัญหาปลายเหตุอย่างฉาบฉวย ไม่ว่าจะเป็นระดับสังคมที่เห็นกันได้ดาษดื่นจากผู้มีอำนาจทั้งหลาย เช่น เจ้านายควบคุมลูกน้อง พ่อแม่ควบคุมลูก ครูควบคุมนักเรียน รัฐบาลควบคุมสื่อ รถถังควบคุมประชาชน เป็นต้น

แต่การควบคุมที่ว่ำนั้น กำลังทำให้คนส่วนใหญ่กลายเป็นคนเก็บกด เมื่อคนเราไม่รู้จักรที่จะเผชิญหน้ากับแง่มุมที่หลากหลายของชีวิตอย่างที่มีนัยควรจะเป็น ชีวิตในแต่ละวันจึงกำลังถูกควบคุม ความเป็นไปได้ที่กว้างใหญ่ จนไม่หลงเหลือพื้นที่ภายในให้กับการเรียนรู้ เราต่างกำลังถูกจองจำในทุกๆ ด้าน ยิ่งเราเลือกที่จะควบคุมชีวิต หรือสยบยอมชีวิตให้กับการควบคุมมากเท่าไร ดูเหมือนความเครียดของผู้คนในโลกสมัยใหม่ก็ดูจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย จึงเป็นคำถามที่ว่าทางออกแห่งการควบคุมและกดทับ เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้วละหรือ เรารู้สึกปลอดภัยและมั่นคงกับการดำรงชีวิตอยู่มากขึ้น หรือการควบคุมที่ว่ำนั้น แท้จริงแล้วไม่ได้ส่งผลดีใดๆนอกเสียจากความจำเป็นที่ต้องเพิ่มพิธีของการควบคุมให้เพิ่มมากขึ้นไปเรื่อยๆอย่างไม่รู้จบ

การแบ่งขั้วระหว่าง “โลก” กับ “ธรรม”

ผู้คนจำนวนมากเมื่อตระหนักว่าชีวิตพบกับทางตัน ก็ตัดสินใจเลือกที่จะผละจากปัญหาแล้วหันหน้าเข้าหาวัด แต่กลับเป็นเรื่องที่น่าเศร้าที่ในปัจจุบัน แม้แต่ในบริบทของศาสนธรรม กลับไม่มีคำสอนที่สามารถช่วยบรรเทาความสับสนของผู้คนให้ลดน้อยลงได้ สิ่งที่เราทำได้ยินได้ฟังจากปากของชาววัด กลับเป็นข้อความในแง่ปฏิบัติหรือปฏิเวธที่ถอดเอามาจากพระคัมภีร์ อย่างไม่มีนัยของความเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติของการสร้างสัมพันธ์กับอารมณ์ในชีวิตจริงเอาเสียเลย

“เลิกยึดมั่นกับมันเสีย อดีตมันผ่านไปแล้ว อนาคตยังไม่ถึง ปล่อยวางมันซะ แล้วชีวิตจะพบกับความสุขสงบที่แท้”

“โลก โกรธ หลง เป็นเรื่องบ้าๆของอารมณ์ จงควบคุมสติให้อยู่กับลมหายใจ อย่ามัวพลัดหลงไปกับอารมณ์ร้ายพวกนั้น”

“ความสุข ความทุกข์ เป็นเรื่องทางโลก ผู้ที่เข้าใจธรรมะ มีชีวิตอยู่เหนือสุข เหนือทุกข์”

“อย่าเสียใจ อย่าร้องไห้ไปเลย สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง”

“ความรัก คือ บ่อเกิดของความทุกข์”

...เป็นต้น

การขัดเขี่ยหลักการทางธรรมให้พอกพืดหลักการทางโลกนั้น อาจทำให้รู้สึกโล่งใจไปได้สักพัก แต่หากผู้ฟังเลือกที่จะ “เชื่อ” คำสอนเหล่านั้น ชีวิตทางธรรมที่ไปรับเอามาก็จะไม่มีอะไรต่างไปจากชีวิตแบบเดิมๆ เพราะมันยังคงเป็นชีวิตแห่งๆ เต็มไปด้วยหลักการล้นแปด อันปราศจากความชุ่มชื้นแห่งประสบการณ์ตรงของการเดินทางด้านใน แม้จะได้ชื่ออันสวยหรูว่าเป็น “ชีวิตทางธรรม” ก็ตามที่

แม้แต่ในเรื่องของการฝึกจิตภาวนา บ่อยครั้งก็ยังหนีไม่พ้นกลเกมแห่งการควบคุมอีก เช่นเดียวกัน เทคนิคมากมายที่ถูกนำมาใช้ไปในลักษณะของเป้าหมายสูงสุด เพื่อควบคุมอารมณ์ด้านลบไม่ให้ได้ออกมามีอิทธิพลเหนืออารมณ์ด้านบวก จนถูกมองว่าเป็นกลวิธีการแก้ปัญหาความทุกข์ที่ปลายเหตุอย่างได้ผลทันตา สุขสงบจากการภาวนาจึงอาจกลายเป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่งไปโดยปริยาย เมื่อนั้นการภาวนาก็ทำได้เป็นกระบวนการฝึกฝนที่จะทำให้เราสามารถเผชิญหน้ากับทุกแง่มุมของชีวิตได้อย่างปราศจากความกลัว มันได้กลักลับกลายเป็น “การลาพักร้อนจากชีวิต” หรือ “ทางเบี่ยงจิตวิญญาณ” ซึ่งหากเราฝึกฝนจนมีความชำนาญมากพอ ก็อาจจะค้นพบหนทางที่จะภาวนาแล้วหลีกหนีจากความโกลาหลทางอารมณ์ที่รุมเร้า พักจิตไว้ในฉณชัมใดชั้นหนึ่ง แล้วพึงเสพความสุขสงบจนเป็นที่พอใจ หากไม่รู้ไม่ว่าสิ่งที่เราพยายามฝึกนั้น กลับไม่ได้ทำให้เราเติบโตทางจิตวิญญาณ หรือรู้จักชีวิตดีขึ้นเลยแม้แต่น้อย เรา กำลังพยายามแยกชีวิตออกเป็นสองส่วน “ชีวิตทางโลก” กับ “ชีวิตทางธรรม” ชีวิตที่แตกแยกส่วนเช่นนั้นยังห่างไกลจากความเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ในศักยภาพความเป็นมนุษย์ที่แท้จริงมากนัก

มหาสิทธินาโรปะ ดันตราจารย์ผู้ยิ่งใหญ่ในประวัติศาสตร์ของพุทธวัชรยาน ได้ตระหนักรู้ในข้อจำกัดที่ว่านี้ ท่านใช้เวลากว่าครึ่งชีวิตศึกษาหลักพุทธปรัชญาจนแตกฉาน ชื่อเสียงและความสามารถของท่านเป็นที่เคารพเกรงขาม จนได้ดำรงตำแหน่งอธิการบดีของสถาบันการศึกษาที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของอินเดียอย่างมหาวิทยาลัยนาลันทา จนมาวันหนึ่งขณะนาโรปะกำลังนั่งอ่านพระคัมภีร์อย่างคร่ำเคร่ง เภา

มีได้พาตอเข้าปกลุม นาโรปะหันไปพบกับหญิงแก่นางหนึ่ง เดินกะเผลกๆด้วยไม้เท้า สวมใส่เสื้อผ้าเก่าขาดลุ่ยคลุมผิวหนังเหี่ยวอันหม่นสาบ หญิงแก่มองมาที่นาโรปะ

“เจ้ากำลังอ่านอะไร”

“อาตมากำลังอ่านพระคัมภีร์ที่ว่าด้วยหลักพุทธปรัชญาชั้นสูง ที่อาตมากงไม่สามารถอธิบายให้หญิงแก่อย่างท่านเข้าใจได้”

หญิงแก่อึ้งถามต่อว่า

“เจ้าเข้าใจคำทุกคำที่ว่าไว้ในพระคัมภีร์หรือเปล่า”

“แน่นอน อาตมาเข้าใจคำทุกคำตามพระคัมภีร์”

หญิงแก่อึ้งย้งนั้น ก็ดีใจยิ่งนัก แย้มยิ้ม หัวเราะ กระโดดโลดเต้น ควงไม้เท้า ร่ายรำไปรอบๆ นาโรปะเห็นหญิงแกมีความสุขเช่นนั้น จึงกล่าวต่อไปว่า

“มากไปกว่านั้น อาตมายังเข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งทั้งหมดที่แฝงไว้ในพระคัมภีร์อีกด้วย”

พอได้ยินดังนั้น หญิงแก่อึ้งกับทรุดสวลงไปกับพื้น ร้องไห้ครวญครางด้วยความเศร้าโศก นาโรปะแทบจะไม่เชื่อสายตาตัวเอง รีบเข้าไปประคองหญิงแก่ พร้อมถามว่าทำไมถึงต้องโศกเศร้าถึงเพียงนั้น

หญิงแก่อึ้งตอบนาโรปะว่า

“เมื่อข้าเห็นมหาบัณฑิตผู้เลื่องลือสามารถหลอกตัวเองว่าสามารถเข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งแห่งชีวิต ด้วยการเอาแต่นั่งอ่านพระคัมภีร์ไปวันๆ มันทำให้ข้ารู้สึกโศกเศร้ายิ่งนัก”

นาโรปะได้ยินคำของหญิงแก่ ก็ถึงกับหน้ามืด รู้สึกราวกับคำกล่าวนั้นได้ตอกย้ำให้เขาหวาดระแวงถึงคุณค่าของชีวิตที่แท้ที่เขาไม่เคยได้สัมผัส

หลังจากเหตุการณ์ในวันนั้น นาโรปะถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เขาไม่สามารถหลงระเหิดอยู่กับเกียรติยศชื่อเสียงจอมปลอมที่คนรอบข้างต่างยกยอสรรเสริญถึงความรอบรู้ของเขาได้อีกต่อไป เขาตัดสินใจสละคราบน้ำกบวช ละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง แล้วมุ่งหน้าสู่ป่าลึกทางทิศตะวันออก เพื่อตามหาครูผู้สามารถสอนหนทางแห่งการสัมผัสคุณค่าของการมีชีวิตที่แท้

ชีวิตของนาโรปะเป็นตัวอย่างของบุคคลผู้ซึ่งใช้เวลากว่าก่อนชีวิต ภายได้เกราะป้องกันทางหลักการที่ล้าลึก ชื่อเสียง เกียรติยศ สถานภาพ คำสรรเสริญเยินยอจากภายนอก กลับไม่ได้ทำให้ชีวิตภายในของเขาชุ่มชื้นอย่างที่ควรจะเป็น การศึกษาธรรมะโดยไม่รู้จักสร้างความสัมพันธ์กับอารมณ์ นอกจากจะทำให้ชีวิตของเรากลายเป็นชีวิตธัมมะธัมมโมที่ขาดความชุ่มชื้นแล้ว เรายังไม่สามารถที่จะร่วมทุกข์ร่วมสุขกับใคร ได้อีกด้วย เพราะเมื่อเราเลือกที่จะสร้างเกราะมาป้องกันเลือดเนื้อแห่งชีวิต เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงหนีต่อความทุกข์และความเจ็บปวด เรากำลังตัดขาดชีวิตของเราเองออกจากผู้คนรอบข้างไปด้วยพร้อมๆกัน แม้อาจจะมีความสัมพันธ์ที่ผิวเผินอยู่บ้าง แต่สายใยเหล่านั้นก็ออกจะตื้นเขินเกินกว่าที่จะ

เรียกได้ว่าเป็นสายสัมพันธ์ที่ยั่งยืนแท้จริง นั่นคือสาเหตุสำคัญที่ว่าหากเราจะมานั่งจิบน้ำชาถกเถียงกัน เรื่องของพุทธศาสนากับการเปลี่ยนแปลงสังคมกันแล้ว การภาวนาเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ถูกต้อง กับทุกอารมณ์ ทุกความรู้สึก จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดต่อชีวิตนักต่อสู้ทางสังคมรุ่นใหม่ไฟแรงทั้งหลาย ไม่เช่นนั้นการทำงานเพื่อสังคมกับการฝึกฝนทางจิตวิญญาณก็ยังคงต้องเป็นของแสดงต่อกัน ราวกับน้ำกับน้ำมันที่แยกชั้น ไม่สามารถผสมรวมกันเป็นหนึ่งเดียวได้อย่างลงตัวเสียที

สัมผัสพลังชีวิตบนจิตว่าง

นามธรรมที่เรียกกันว่าอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกและสัญชาตญาณขั้นพื้นฐานที่สุดของมนุษย์ ที่มีมาก่อนหลักวิคิดสูงส่งซับซ้อนที่ได้ถูกสร้างขึ้นมาในภายหลัง อารมณ์คือพลังชีวิตที่ถูกเร้าด้วยเหตุปัจจัยภายในและภายนอกอันอยู่เหนือการควบคุม จึงง่ายต่อการด่วนสรุปไปว่า อารมณ์คือ ต้นตอของความโกลาหล สับสน วุ่นวาย อันจะแปลงกลายเป็นปิศาจร้ายที่ซื้อความทุกข์ในที่สุด

ความหลงผิดที่ว่เกิดมาจากความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนอย่างร้ายแรง เพราะแท้จริงแล้วสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมได้ คือ เหตุปัจจัยภายในและภายนอกที่เลื่อนไหลต่างหาก อารมณ์เป็นเพียง สัญชาตญาณของความเป็นมนุษย์ธรรมดาๆ ที่มีเลือดเนื้อและความรู้สึก ในพุทธศาสนานั้นได้สอนไว้ อย่างชัดเจนว่าเหตุปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่รอบตัวเราต่างก็ไม่จีรังยั่งยืน แปรเปลี่ยนไป คงอยู่ ไม่ได้นาน และหาได้มีแก่นสารแห่งตัวตนที่แท้ ดังนั้นหากเราต้องการใช้ชีวิตอย่างเต็มศักยภาพ สิ่งที่เราต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจ ก็คือ การสร้างความสัมพันธ์กับความเป็นไปตามธรรมชาติแห่งเหตุปัจจัย ที่ว่านั้นอย่างถูกต้อง

พื้นฐานความเข้าใจในเรื่องของความไม่มีตัวตน เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราเข้าไปสัมผัส ประสบการณ์ที่ละเอียดอ่อนของการดำเนินชีวิตในแต่ละขณะ ชีวิตที่แท้ประกอบไปด้วยการเลื่อนไหลของพลังงานอย่างเป็นพลวัต ผู้คนในโลกสมัยใหม่มักมีความเข้าใจไปว่า อารมณ์คือผลผลิตของ ความคิด และสมองคือกองบัญชาการแห่งการควบคุมอารมณ์ แต่หากเราลองเริ่มต้นสังเกตและสัมผัส การเลื่อนไหลของอารมณ์อย่างใกล้ชิด เราจะรู้ได้ทันทีว่า แท้จริงแล้วการเลื่อนไหลของอารมณ์นั้นมีความสัมพันธ์กับร่างกายในทุกๆส่วน อาจจะกล่าวได้ว่า ทุกอนุกรมชนของร่างกายมีความสามารถรับรู้ถึงพลังงานชีวิตที่ผุดขึ้นมา ณ วินาทีนั้นได้โดยไม่ต้องอาศัยการถอดความของสมองเลยแม้แต่น้อย

แบบฝึกหัดที่ ๑: อาณาปาณสติกับการตื่นรู้ทางอารมณ์

การใช้ลมหายใจช่วยในการฝึกฝนความรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ใช่ด้วยเหตุผลที่ว่าลมหายใจเป็นสิ่งมหัศจรรย์ลึกลับน่าพิศวง ลมหายใจ ก็คือร่างกายของเรานั้นเอง แต่เป็นร่างกายในลักษณะของการสัมผัสรับรู้การดำรงอยู่ในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น

เริ่มต้นด้วยการตามความรู้สึกของลมหายใจที่เลื่อนไหลกระทบปลายจมูก รู้สึกถึงความอุ่นที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยเมื่อลมค่อยๆ เข้าสู่ร่างกาย และรับรู้ถึงลมที่ค่อยๆ เย็นลงเมื่อออกจากร่างกาย พยายามสูดลมหายใจให้เต็มปอดเพื่อสร้างความรู้สึกรับและผ่อนคลาย ค่อยๆ ตามลมหายใจเข้าออก ด้วยความมีสติอยู่ในทุกปัจจุบันขณะ หากจิตเริ่มฟุ้งด้วยภาพความคิดในอดีตและจินตนาการในอนาคต เราสามารถนำเทคนิคการเตือนสติตนเอง โดยเมื่อรู้ตัวว่าเริ่มคิด ให้บอกกับตัวเองในใจว่า “คิด!” แล้วจึงปล่อยวางการยึดมั่นในความคิดนั้น การเตือนตัวเองเช่นนี้จะทำให้เราสามารถตัดวงล้อแห่งความคิดฟุ้งซ่านแล้วสามารถกลับมามีสติอยู่ที่ลมหายใจได้อีกครั้ง

จากการฝึกสติที่ปลายจมูก ค่อยๆ สังเกตถึงพลังแห่งการตื่นรู้ภายในที่ไหลเวียนอยู่ในทุกส่วนของร่างกาย หากสังเกตให้ดี เราจะรู้ว่าพลังแห่งการตื่นรู้ที่ว่ายรวมถึงพื้นที่ว่างภายในรอบตัวเราอีกด้วย การค้นพบนี้จะนำเราไปสู่คำถามที่ว่า ร่างกายที่แท้จริงคืออะไรกันแน่?

ยิ่งเราสามารถผ่อนคลายร่างกายทุกส่วนได้มากเท่าไร การตามลมหายใจที่ปลายจมูกก็ดูจะส่งผลต่อการสร้างสัมพันธ์กับพลังแห่งการตื่นรู้ในกายได้มากขึ้นเท่านั้น และที่น่าแปลกก็คือ ยิ่งเรามีสติอยู่ที่ลมหายใจมากเท่าไร เราก็ยิ่งค้นพบจุดที่แข็งแกร่งตามส่วนต่างๆ ที่ร้องเรียกให้เราได้ปล่อยวางและผ่อนคลาย นั่นคือความหมายของบมเพาะการมีสติอยู่กับเนื้อกับตัว

แก่นภายในของร่างกายนั้นประกอบด้วยเส้นการไหลเวียนของพลังงานบริเวณด้านหน้าของกระดูกสันหลัง จากกระดูกสะโพกถึงกระดูกศีรษะส่วนบน เส้นพลังงานที่ว่าจะค่อยๆ ปรากฏให้เราสัมผัสได้ก็ต่อเมื่อความตึงเครียดค่อยๆ ถูกปลดปล่อยออกไปทีละน้อย สรีระตามธรรมชาติของการไหลเวียนแห่งพลังงานจะเพิ่มพูนสำคัญต่อการฝึกมากขึ้นเรื่อยๆ โดยการฝึกอานาปานสติเช่นนี้จะนำผู้ฝึกไปสู่ความผ่อนคลายที่ลึกซึ้งจนคุณรู้สึกราวกับว่าขอบเขตข้อจำกัดทางกายภาพของร่างกายค่อยๆ อันตรธานไป จนร่างกายกลายเป็น “วัชรกาย” อันแสดงถึง ฐานแห่งความว่างที่ยอมให้สายธารแห่งการตื่นรู้ได้เลื่อนไหล บมแห่งกรรมภายในค่อยๆ คลี่คลาย ปลดปล่อยเป็นพลังงานทางความรู้สึกและอารมณ์ที่เท่ายในท่อนุ ให้เราได้สัมผัส รับรู้ และปล่อยวาง อย่างเป็นครรลอง

แบบฝึกหัดที่ ๒: สัมผัสการตื่นรู้ในทุกอณูของร่างกาย

เริ่มต้นด้วยการนอนราบกับพื้น ชันเขาแล้วใช้ฝ่าหรือเขมขัดรัดบริเวณเหนือหัวเข่า พอให้หัวเข่าสองข้างพชนกัน เท้าสองข้างแยกออกพอประมาณเพื่อเพิ่มเสถียรภาพ มือสองข้างประสานกันไว้เหนือ

ท้องถิ่น จากนั้นให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ค่อยๆถ่ายเทความตึงแน่นไหลผ่านสิบจุดสัมผัสระหว่างร่างกายกับพื้นลงสู่พื้นดินเบื้องล่าง เริ่มจากฝ่าเท้าทั้งสองข้าง กัน แผ่นหลัง ข้อศอก หัวไหล่ และศีรษะตามลำดับ ใช้เวลาในการผ่อนคลายความเครียดในแต่ละจุดอย่างเต็มที่

จากนั้นให้สูดลมหายใจจากจมูกยาวไปยังบริเวณท้องถิ่น ค่อยๆตามลมหายใจเข้าออกตามการยุบพอง จนสามารถสัมผัสจุดจักราบริเวณใต้สะดือหลังแนวกระดูกสันหลัง ที่ทำหน้าที่เป็นประตูสู่ความว่างอันไร้ขอบเขตได้ จากนั้นจึงพักจิตไว้ในพื้นที่ว่างนั้น ปล่อย และผ่อนคลาย เสมือนตกอยู่ในภาวะดิ่งอิสระ

จากนั้นให้ปลดปล่อยและลดหัวเข้าสู่ท่านอนราบโดยสมบูรณ์ โดยอาจใช้เบาะรองช่วงขาให้สูงขึ้นเล็กน้อย ปล่อยมือทั้งสองไว้ข้างลำตัว การฝึกขั้นนี้จะเป็นการกำหนดจิตเพื่อสูดเอาลมหายใจนำพลังชีวิตหรือปราณไปสู่จุดต่างๆของร่างกาย เริ่มต้นด้วยหัวแม่เท้าทั้งสองข้าง พยายามปลดปล่อยหลักการความเป็นไปได้ทางวิทยาศาสตร์ในหัวออกไปให้หมด แล้วตั้งจิตสูดลมหายใจจนไปถึงหัวแม่เท้า จากนั้นจึงขยายไปที่นิ้วอื่นๆ ฝ่าเท้า หน้าแข้ง หัวเข่า น่อง กัน อวัยวะเพศ ท้องน้อย สะเอว แผ่นหลัง นิ้วมือ แขน ข้อมือ มาเรื่อยๆจนถึงกระหม่อมศีรษะ

เราอาจจะเริ่มปฏิบัติด้วยการไม่รู้สึกละเลย ทุกอย่างดูจะด้านตายไปหมด แต่เมื่อเราค่อยๆฝึกฝน ตามลมหายใจไปสู่จุดต่างๆของร่างกายที่ไร้ความรู้สึก ผ่านไปสักระยะหนึ่งร่างกายจะเริ่มแสดงสัญญาณของการกลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง เราเริ่มสัมผัสได้ถึงปฏิกิริยาตอบสนอง ความตื่นรู้จะค่อยๆปรากฏขึ้นด้วยประสาทสัมผัสที่แจ่มชัด เราจะเริ่มตระหนักได้ว่า แบบแผนตายตัวที่เราบีบคั้นในร่างกาย เกิดขึ้นจากส่วนของจิตได้สำนึกหรือจิตสำนึกในขั้นต้นของการแข็งเกร็ง เรากำลังเก็บซ่อนปมหรือแง่มุมบางอย่างของชีวิตไว้ในมุมมืด เป็นส่วนที่เราเพิกเฉย หรือไม่กล้าที่จะเข้าไปสร้างปฏิสัมพันธ์ เมื่อเราฝึกไปเรื่อยๆ เราจะเริ่มพบว่าในบางบริเวณของความแข็งตึงค่อยๆคลายออก ปรากฏให้เรารับรู้ถึงปฏิกิริยาตอบสนอง เผยให้เราเห็นประกายแห่งความมีชีวิตชีวา ยิ่งร่างกายสามารถผ่อนคลายได้มากขึ้น เราก็ยังสามารถสัมผัสถึงความว่างได้มากขึ้นตามไปด้วย ความว่างเป็นผลมาจากการผ่อนคลายและผ่อนคลาย อันจะเป็นบาทฐานที่ทำให้เราสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ และความรู้สึก ได้อย่างเต็มที่

พลวัตแห่งความว่าง: ปัญจพุทธกุล หรือ พลังปัญญาห้าสี

(Five Buddha Families, Five Wisdom Energies)

สองแบบฝึกหัดข้างต้น ถือเป็นบทนำที่ทำให้เราเข้าไปรู้จักกับพื้นที่ว่างแห่งประสบการณ์ชีวิตที่แท้ เป็นความจริงที่ว่าหากปราศจากความว่างภายในอันไพศาลเสียแล้ว เราก็ไม่สามารถสัมผัสรับรู้อะไร

ได้มากนัก อย่างเวลาที่เรามาแต่คิดฟุ้งซ่าน ร่างกายเต็มไปด้วยความเครียด จะมองอะไรก็คงไม่สวย จะให้กินอะไรก็คงไม่อร่อย ภายที่ผ่อนคลายและจิตที่ว่างจะยอมให้ทุกประสบการณ์ชีวิตผุดบังเกิดขึ้น ไหลเลื่อน เคลื่อนไหว ในรูปแบบที่หลากหลาย ก่อเกิดเป็นพลังแห่งการเรียนรู้ที่มีค่าในทุกขณะ

ในพุทธศาสนาฝ่ายวัชรยานได้บอกไว้อย่างชัดเจนว่า ความว่างหรือสุญญตา หาใช่ความสูญเปล่าที่แห้งแล้ง ความว่างภายในอันถือเป็นพื้นฐานของการเดินทางทางจิตวิญญาณแท้จริงประกอบไปด้วยพลังแห่งการตื่นรู้ภายในอันเป็นพลวัต โดยหากจะจำแนกคุณลักษณะของพลังแห่งการตื่นรู้ที่ว่านั้น ก็จะสามารถแยกออกได้เป็นห้ารูปแบบด้วยกัน

๑) พลังวัชร (พลังปัญญาสีน้ำเงิน)

วัชระนั้นเป็นอาวุธที่แข็งแกร่งกว่าเพชร เป็นที่รู้กันดีว่าไม่มีสิ่งใดที่จะสามารถทำลายวัชรได้ เอกลักษณ์ของพลังวัชร คือ ความแรงที่สามารถตัดสิ่งต่างๆ ได้อย่างเฉียบคม พลังการตื่นรู้แบบวัชร เป็นพลังแห่งความเฉียบขาด ทิ่มแทงอย่างตรงจุด ตัดในส่วนที่เกินความจำเป็นได้อย่างหมดจด อีกทั้งยังสามารถตระหนักรู้ถึงความเป็นไปรอบด้านอย่างแจ่มชัดอีกด้วย

พลังวัชรแสดงถึงความสามารถในการคิดวินิจฉัยใคร่ครวญได้อย่างลึกซึ้ง มีความหลักแหลมเฉียบคมทางปัญญา ตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างรอบคอบถี่ถ้วน วิเคราะห์เหตุปัจจัย ผลลัพธ์ความเป็นไปได้อย่างตรงจุด

แต่ในทางกลับกัน หากพลังวัชรตั้งอยู่โดยปราศจากความว่าง ข้อจำกัดแห่งตัวตนก็จะพลิกผันคุณสมบัติด้านบวกไปสู่ความบ้าคลั่งในแบบวัชร ซึ่งเกี่ยวข้องกับความโกรธ และการตัดสินผู้อื่นอย่างเสียหายๆ ความแหลมคมในการวิเคราะห์วินิจฉัยก็จะกลับกลายเป็นความยึดมั่นในหลักการของตน กลายเป็นความหยาบกระด้างและแข็งทื่อ อย่างที่ไม่ยอมเปิดรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ส่วนความโกรธในแบบวัชระนั้น เปรียบได้กับน้ำแข็งที่เย็นจนบาดเข้าไปถึงเนื้อ เป็นความแหลมคมที่ไปทิ่มแทงผู้อื่นอย่างเย็นชา

วัชรสัมพันธ์โดยตรงกับธาตุน้ำ น้ำที่ใสและนิ่งแสดงถึงธรรมชาติของความชัดเจน แน่วแน่ สะท้อนสรรพสิ่งที่ตามที่เป็นจริงได้อย่างชัดเจน แต่น้ำที่ขุ่นและปั่นป่วน ก็แสดงถึงกลไกปกป้องตนเอง การเอาแต่ตนเองเป็นที่ตั้ง และความขุ่นมัวเย็นชา

๒) พลังรัตน (พลังปัญญาสีเหลือง)

คุณสมบัติของพลังรัตน คือ ความโอบอ้อม อุเล เพื่อแผ่ และหล่อเลี้ยง มีความสัมพันธ์โดยตรงกับธาตุดิน เป็นพลังแห่งความอุดมสมบูรณ์และความงอกงาม พลังรัตนจะมีคุณลักษณะของความ

อ่อนโยน และการให้อย่างไม่มีข้อแม้ จิตร์ณะจะคิดถึงแต่ผู้อื่นและหมั่นหล่อเลี้ยงมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้างอยู่เสมอ ความกว้างในแบบร์ณะจะให้ความรู้ลึกของการโอบอุ้มและความอบอุ่นราวกับอ้อมแขนของแม่ ปัญญาแห่งร์ณะแสดงถึงความรู้รวยที่ออกมาจากความเต็มเปี่ยมภายใน ก่อเกิดเป็นแรงบันดาลใจแห่งการให้ และการเผื่อแผ่แบ่งปันสู่ผู้อื่นอย่างเป็นธรรมชาติ

อรรถาที่บ้ำคลั่งในแบบร์ณะจะแสดงออกด้วยการเปิดเผยอย่างหมกมุ่น จนเป็นความเย็นเยื่อ ความเกินพอดี ความสุรุษสุร่าย “ให้จนเสียคน” หรือ ความ “เวอร์” เป็นต้น ความกว้างโดยปราศจากพื้นที่ว่างภายในอาจพลิกกลับกลายเป็นความตระหนี่ หรือความตะกละได้เช่นกัน นั่นคือความต้องการที่จะได้ทุกอย่าง จนกลายเป็น “ได้เท่าไรก็ไม่พอ” เหมือนผืนทะเลทรายที่แห้งแล้ง หรือธรณีสูบนั่นเอง

๓) พลังปีทมะ (พลังปัญญาสีแดง)

ปีทมะ แสดงถึงการเปิดกว้าง คลีบานอันงดงามของดอกบัว การเปิดในแบบปีทมะเป็นไปในลักษณะของความสัมพันธ์ที่เปี่ยมไปด้วยเสน่ห์และแรงดึงดูดที่รุนแรง พลังตื่นรู้ในด้านนี้มีเสน่ห์ร้อนแรง น่าหลงใหล และยังสามารถสัมผัสได้ถึงความสุขและมีชีวิตชีวายามที่ได้เข้าใกล้ การสัมผัสพลังปีทมะเหมือนกับการได้แช่ในอ่างที่หอมหวานไปด้วยสมุนไพรและพฤษยานานาพันธุ์

แต่ในความบ้าคลั่งแบบปีทมะ เราจะเริ่มรู้สึกถึงความร้อนของราคะที่เผาไหม้ การขาดพื้นที่ว่างทำให้พลังปีทมะรุนแรงจนทำเอาเราหายใจไม่ออก ไร้ซึ่งพื้นที่แห่งการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ จนกลายเป็นความลุ่มหลงเกินพอดี แน่แน่นอนว่าธาตุที่สัมพันธ์กับพลังปีทมะ ก็คือ ธาตุไฟนั่นเอง โดยปกตินั้นไฟให้อบอุ่นและแสงสว่าง และการพลั่วไหวโซดช่วงของไฟนั้นดึงดูดสายตาให้จดจ้องอย่างไม่อาจละวางได้ ปรกายและความร้อนของไฟยังปลุกให้เราตื่นจากอวิชชาความง่วงเหงา แต่กระนั้นหากไฟลุกไหม้อย่างบ้าคลั่ง ก็จะเข้าเผาไหม้ทุกสิ่งอย่างไม่เลือก

๔) พลังกรรมะ (พลังปัญญาสีเขียว)

กรรมะ ในที่นี้หมายถึงการกระทำ อันแสดงถึง การเลื่อนไหลดั่งสายธารของพลังทางปัญญา โดยพลังในรูปแบบกรรมะ แสดงถึงความกระตือรือร้นและแรงคลไจอันจะนำไปสู่การกระทำอย่างมีประสิทธิภาพ พลังกรรมะจะไม่เคยหยุดอยู่นิ่ง ชอบคิดประดิษฐ์ สรรค์สร้างสิ่งละอันพันละน้อยอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งยังสามารถทำไปได้เรื่อยๆอย่างไม่หยุดหย่อน และไม่รู้จักเหนื่อยอีกด้วย แม้แต่ในสถานการณ์คับขัน พลังกรรมะก็ยังสามารถพัฒนานำเอาความชุ่มชื้นมาให้ ความตื่นรู้ในลักษณะนี้

มองเห็นความเป็นไปได้ที่ซ่อนอยู่ในทุกๆ สถานการณ์ แล้วจึงแสดงออกมาในรูปแบบของการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างเหมาะสมอยู่เสมอ ธรรมชาติมีความสัมพันธ์โดยตรงกับธาตุลมนั่นเอง

ความบ้าคลั่งแบบกรรมะ ก็คือ ความเจ้าจู้จู้จุกจิก ความเจ้ากี้เจ้าการ ความดันทุรัง การทำอะไรไปเรื่อยๆ ตามสิ่งเร้าอย่างไม่บันยะบันยัง เอาแต่ใจตัวเอง จี๊ใจน้อย ขุนเฉียว และจี้จี้จจา ด้วยแนวโน้มของการทำอะไรตามแบบแผนคุ้นชิน และการพัฒนาเอาแต่ความต้องการของตนเองเป็นที่ตั้ง

๕) พลังพุทธะ (พลังปัญญาสีขาว)

พลังพุทธะสัมพันธ์กับธรรมชาติแห่งการตื่นรู้อันไพศาล หรืออากาศธาตุ พุทธปัญญา คือพลังพื้นฐานของจิตที่แผ่ออกมาจากพื้นที่ภายในอันกว้างใหญ่ไร้ขอบเขต พลังพื้นฐานที่ว่านี้มีความสำคัญต่อการไหล่ปรากฏ ไหล่เลื่อน หมุนวนของพลังปัญญาสีอื่นๆ พลังพุทธะมีคุณลักษณะของการใคร่ครวญพิจารณาหาคุณค่าและความหมายของสิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา เป็นความใจกว้างในเชิงจิตวิญญาณที่รองรับความเป็นไปได้ในแบบต่างๆ อย่างไม่ตัดสิน

ความพลิกผันของพลังพุทธะ คือ ความเฉื่อยชาและน่าเบื่อ สามารถอยู่เฉยๆ ได้ทั้งวันโดยไม่ทำอะไร ชอบที่จะปิดตัวเองอยู่ในพื้นที่แคบๆ ความเจ็บปวดจะกลายเป็นความเย็นชาจนกลายเป็นความเหงาและความว่างในที่สุด ความหลุดพ้นในแบบพุทธะอีกอย่างหนึ่งก็คือ การไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร และไม่ต้องการให้ใครมาช่วย อีกทั้งยังขี้อาย และไม่กล้าลงทำอะไรใหม่ๆ

ปัญญาทั้งห้าสี คือ พลังการเรียนรู้ที่มีชีวิต การบ่มเพาะพลังทั้งห้าในด้านของปัญญาคำเป็นจะต้องมีพื้นที่ว่างให้กับการเคลื่อนไหว และเกิดดับตามธรรมชาติภาวะ เราจะต้องละเลิกความเคยชินของการควบคุมและกดทับ แล้วฝึกฝนเปิดใจให้อยู่ในภาวะของการผ่อนคลายตระหนักรู้โดยสมบูรณ์ นั่นคือความหมายที่แท้ของการภาวนาในฐานะกระบวนการเรียนรู้และการสร้างความสัมพันธ์ บนรากฐานของการปล่อยวางและศิโรราบ

หากเมื่อใดที่ความว่างถูกแปรเปลี่ยนเป็นความบีบคั้น อันเป็นแรงต่อต้านต่อการเคลื่อนไหวของเหตุปัจจัยภายนอก ความตื่นตระหนกก็จะนำไปสู่กลไกการควบคุม เพิ่มความเครียด และความแข็งแกร่งให้กับทุกกล้ามเนื้อและทุกรูขุมขนของร่างกาย ปฏิกริยานี้ส่งผลไปยังสมองให้เร่งคิดที่จะควบคุมสถานการณ์ให้ได้โดยด่วน การบีบคั้นเช่นนั้น ก่อให้เกิดการพลิกกลับของความสัมพันธ์ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น พื้นที่ว่างอันไร้ขีดจำกัดถูกมองเป็นภัยอันตราย ศักยภาพที่กว้างใหญ่ถูกมองกลับไปเป็นความโกลาหล และความกลัวก่อให้เกิดการสร้างขอบเขตของพื้นที่ว่างของจิตเพื่อให้เกิดความรู้สึกลดลดภัยมากขึ้น ขอบเขตที่ว่าคือสิ่งที่เรียกว่าอัตตาตัวตนนั่นเอง ในขอบเขตที่จำกัดของ

อึดใจ พลังตื่นรู้ทางปัญญา ก็จะพลิกผันกลายเป็นพลังอึดใจที่บ้าคลั่ง ด้วยความหลงผิดไปว่าการควบคุม จะนำมาซึ่งพื้นที่ว่าง “ของเรา” ที่ขยายกว้างและปลอดภัยมากขึ้น

บทส่งท้าย:

การภาวนาบนฐานการตื่นรู้ในกาย คือ หนทางแห่งการสร้างความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกอย่างถูกต้อง เมื่อเราได้ฝึกฝนอย่างจริงจัง ณ จุดหนึ่งเราอาจจะรู้สึกราวกับว่าแต่ละส่วนของร่างกายค่อยๆ เปิดกว้างราวกับดอกไม้กำลังแย้มบานบานรับแสงอาทิตย์ยามเช้า เราารู้สึกถึงพลังชีวิตได้ถูกปลุกให้ตื่น กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง แต่ละส่วนของร่างกายจะมีพลังแห่งการตื่นรู้ที่เป็นเอกลักษณ์ของมันเอง ที่เราสามารถจะเข้าไปสร้างความสัมพันธ์ สื่อสารแลกเปลี่ยนเพื่อการเรียนรู้ข้อความที่ร่างกายส่วนนั้นต้องการจะสื่อสารกับเรา

การฝึกฝนทางจิตวิญญาณ นอกจากจะคือการบ่มเพาะพลังแห่งการตื่นรู้ในกาย และการผ่อนคลายใจให้ดำรงอยู่ในพื้นที่ว่างแห่งการเรียนรู้ภายในแล้ว เรายังต้องเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับพลังงานแห่งอารมณ์ที่ผุดบังเกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา อารมณ์เป็นผลผลิตของพลังงานที่ไหลเลื่อน โผล่ปรากฏหมุนวนเป็นพลวัต เราทุกคนต่างก็มีศักยภาพที่จะเปิดรับ สัมผัสพลังงานเหล่านั้นกันได้เต็มที่ เพราะแท้จริงแล้วพลังงานเหล่านี้ ก็คือ กระแสธารที่ประกอบกันขึ้นเป็นประสบการณ์ที่เรามักหลงผิดคิดไปว่าเป็น “ตัวเรา” นั่นเอง

แต่ทั้งนี้การทำความรู้จักและสร้างความสัมพันธ์ที่ถูกต้องกับอารมณ์ ทำ्यที่สุดแล้วก็จะนำมาซึ่งผลลัพธ์ของการรู้จักตัวเองได้จริงๆ การภาวนากับอารมณ์เป็นการเรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์กับศักยภาพภายใน สาดแสงไฟแห่งการตื่นรู้ สู่การเรียนรู้ทุกแง่มุมของชีวิต จนสามารถค้นพบศักยภาพแท้จริงที่เต็มเปี่ยมในแบบของเราเอง สู่การหาเหินเดินเท้าดำเนิน ร่วมทุกข์ ร่วมสุข ร่วมดื่มกินไปกับเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั่วทุกหนทุกภูมิ ด้วยพื้นฐานของจิตใจที่ว่างงามตามเส้นทางแห่งการฝึกฝนตนเองในทุกๆ อย่างก้าว

๑ ดิพิมพ์ครั้งแรกใน ปาจารย์สาร