การยอมอย่างไม่มีเงื่อนไข คือการปล่อยวางที่แท้จริง

- เมษายน 13, 2563

การยอมอย่างไม่มีเงื่อนไข คือการปล่อยวางที่แท้จริง

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 9 เมษายน 2563 เวลา 19.00-20.00 น.

ผ่านระบบ Zoom

การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ใหญ่โต เกิดผลกระทบหลายด้าน และเรากำหนดสถานการณ์ภายนอกไม่ได้มากนัก เมื่อเราไม่เคยพบเหตุการณ์แบบนี้มาก่อน ไม่คุ้นชิน จึงเกิดการกระทบจิตใจ รู้สึกเหมือนชีวิตถูกคุกคาม การตอบสนองตามสัญชาตญาณมี 2 แบบ คือ 1) การระแวดระวัง ตั้งท่าสู้ (fight) และ 2) การหาทางหนี ว่าเราจะหลบหนีจากอันตรายนี้ได้อย่างไร (flight) แต่ด้วยสถานการณ์แบบนี้ เราไม่มีอิสระที่จะตอบสนองสัญชาตญาณทั้ง 2 แบบนั้นคือสู้ก็ไม่รู้จะสู้หรือหนีแบบไหนอย่างไร มันยิ่งทำให้ใจหวั่นไหว พอใจหวั่นไหวก็ยิ่งมีความคิดในทางสนับสนุนความหวั่นไหวนั้น ทำให้ยิ่งรู้สึกว่าชีวิตเราอยู่ในอันตราย

เวลาที่อยู่ในอาการของสัญชาตญาณระวังภัยแบบนั้น คำพูดหรือข้อความดีๆ ที่จะสามารถกระตุกเตือนใจได้อาจไม่ได้ผล ข้อความดีๆ จะได้ผลก็กับคนที่มีความมั่นคงในใจอยู่แล้ว การฝึกฝนจึงต้องเริ่มจากการกลับมาทำให้ใจของเรามีความมั่นคงก่อน นี่เปรียบได้กับศีลในพระพุทธศาสนา ศีลคือการมีใจเป็นปกติ **ให้เรามีใจเป็นปกติและมั่นคงก่อนค่อยเริ่มทำอะไรที่ควรทำ**

เวลาเราเจอสถานการณ์ที่ร่างกายเราอาจมีอาการตกใจ หวั่นไหว ถ้าเราฝืน ต่อต้าน เรายิ่งถูกวงจรนั้นหมุนเข้าไปเรื่อยๆ เกิดอาการตามสัญชาตญาณว่าจะสู้หรือหนี แต่ถ้าเรายอมรับ เราจะสามารถมีปฏิกิริยาแบบที่ 3 ได้ คือการจัดการแต่ละอย่างไปตามสถานการณ์ เรียกทำอะไรอย่างมีสติมีปัญญา **การยอมรับตามความเป็นจริงจึงเป็นเรื่องสำคัญ** ไม่ทำให้เราต้องมีภาระในการใส่สีตีไข่หรือมโนให้สถานการณ์ยุ่งยากกว่าที่เป็น

แทนที่เราจะเรียนรู้ที่จะอยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา เรามักมีคำพูดคำสอนติดปากว่า อย่าคิดมาก อย่าฟุ้งซ่าน หรือมักบอกมักสอนเด็กว่า ไม่เป็นไรแค่นี้ไม่เจ็บหรอก เหล่านี้เป็นการลดทอนประสบการณ์ทางร่างกายและความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามจริง ที่ถูกคือ เราควรสอนให้เด็กรับรู้ความรู้สึกเหล่านั้น ว่ามันเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดาของชีวิต ความรู้สึกเหล่านั้นเป็นเพียงอาการ มันไม่มี “ฉัน” มันเป็นเพียง “อาการ” ที่เกิดขึ้น

ผมเคยฝันว่าเจอผี มันน่ากลัวมาก วิ่งหนีมันตลอดทุกคืนจนเหนื่อย วันหนึ่งเลยคิดได้ว่าจะเปลี่ยนท่าทีใหม่ ถ้าวันนี้ฝันอีกจะยอม จะไม่หนี แล้วก็ฝันจริงๆ ก็ยังรู้สึกกลัว และสุดท้ายก็บอกตัวเองในฝันนั่นแหละว่า ยอมแล้ว จะทำอะไรก็ทำไป กูจะนอน ไม่ดิ้นรนต่อสู้หรือหนี ไม่เหนื่อย ไม่บาดเจ็บ หลับต่ออย่างสบาย

พูดถึงการฝึกฝนเพื่อให้ใจเกิดการยอมรับแบบนั้นได้ เราต้องมีความเข้าใจใหม่ว่า**เราจะฝึกภาวนาโดยเอาเหตุเป็นตัวตั้ง ไม่ใช่เอาผลเป็นตัวตั้ง** ถ้าเราบอกว่าจะมีวินัยในการฝึก 5 นาที ก็ทำโดยไม่มีข้อแม้ เช่น 5 นาทีนั้นเกิดอะไรขึ้นก็ไม่ต้องสนใจ ไม่ใช่ว่านั่งไป 1 นาทีคิดโน่นคิดนี่ แล้วก็เลิกแล้ว ไม่เอาแล้ว นั่งแล้วไม่สงบก็เลิกนั่ง อย่างนี้ไม่ใช่ อย่างนี้แปลว่าเราเอาผล (ความสงบ) เป็นตัวตั้ง แต่ชวนให้เราทำเหตุคือ เพียรนั่งดูลมหายใจไป เราอยู่ส่วนเรา ความคิดก็ส่วนความคิด กิเลสตัณหาที่มากับความคิดก็ไม่ให้มันมีผลกับเรา เราไม่ทำตามความอยากหรือความไม่อยาก แต่ทำตามเจตนาและความมุ่งมั่น นี่คือการทำโดยเอาเหตุเป็นตัวตั้ง ฉะนั้น ใน 5 นาทีนั้น แม้เราจะรู้อยู่กับลมหายใจเพียงไม่ถึง 10 วินาทีก็ไม่เป็นไร สิ่งที่ได้คือ ได้ทำความเพียรตามที่ตั้งใจ

สรุปคือ เราฝึกฝนโดยไม่หลงทำ 2 อย่างที่ไม่ควรทำ อย่างแรก ความคิดมันบอกให้เราเลิก เราก็เลิกตามมัน อย่างที่สอง เราฝืน เราพยายามเอาชนะ พยายามเพ่งเล็งอยากได้ กดข่มความคิด นี่ก็เป็นการทำตามกิเลสอีกแบบเช่นกัน ทั้ง 2 แบบนี้คือที่สุด 2 ส่วนที่ไม่ควรดำเนิน **ทางที่ควรดำเนินคือทางสายกลาง คือ เมื่อมีความคิดมา ก็ปล่อยมันผ่านไป เหมือนเราอยู่ในทะเล หากมีคลื่นมา ก็แค่ประคองตัวไปกับคลื่นนั้นให้ผ่านไปได้ เราไม่ได้มีหน้าที่ทำให้คลื่นสงบ**

ที่ผ่านมาเราไม่ได้ปฏิบัติแบบเป็นนักศึกษา แต่เราจะเป็นช่างปั้น แถมเป็นช่างปั้นที่ยังไม่รู้จักดินเสียด้วยแต่จะขึ้นรูปแล้ว คือเราจะปั้นแต่งให้ปฏิบัติแบบนั้นแบบนี้ให้ได้สวยงาม ซึ่งนั่นไม่ใช่การฝึกในธรรมชาติ การปฏิบัติแบบเป็นนักศึกษาคือการฝึกเพื่อศึกษาตัวเองว่าเป็นอย่างไร เกิดอะไรขึ้นบ้าง โดยไม่ไปปรับแต่งมัน รูปแบบไม่ใช่ประเด็นสำคัญของการฝึก แต่สภาวะข้างในต่างหากที่เป็นประเด็น ฝึกเพื่อฝึก ไม่ฝึกเพื่อได้อะไร เราฝึกที่จะอยู่กับความไม่ได้อะไรบ้างก็ได้