ภาวนาคลายเครียด

มิตรสหายหลายท่านที่ติดตามอ่าน บทความที่อธิบายปฏิจจสมุปปบาท เป็นเรื่องๆ ได้มาเยี่ยมเยือนที่วัด และขอคำอธิบายเรื่องภาวนาจะเกี่ยวข้องกับปฏิจจสมุปบาทที่เขียนไปหรือไม่ และหากเวลาฝึกภาวนาแล้วรู้สึกเครียดเพราะเพ่งมากจะแก้ไขอย่างไร

ครูอาจารย์ทั้งพระสงฆ์และฆราวาสได้อธิบายการเจริญภาวนาไว้หลายวิธี แต่ละวิธีล้วนเหมาะสม อย่างน้อยกับอาจารย์ผู้สอนหรือคนอื่นๆที่ถนัดและสะดวกด้วยการใช้วิธีการนั้นๆ ไม่มีการผูกขาดตายตัวว่า การเจริญภาวนาวิธีใดถูกต้องเพียงวิธีเดียว

เช่นการเจริญภาวนาแบบพระพุทธเจ้า มีหลักใหญ่ที่เป็นต้นแบบสองหลักคือ อานาปานสติ และสติปัฏฐาน ภาวนาทั้งสองประการ ล้วนมีหลักสำคัญ อยู่ที่สติ ทั้งสองวิธี เน้นความรู้แหละความเห็น เช่นรู้สึกตัวเวลาที่กำลังหายใจแต่ละครั้งโดยจับอะไรเป็นหลักก็ได้ จับความยุบพองของท้องก็ได้ จับการกระทบของลมที่ปลายจมูกก็ได้ หรือจับความรู้สึกที่การหายใจเข้าออกก็ได้

เมื่อสติระลึกรู้โดยจับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ว่าจะเป็นกายหยาบ เนื้อหนังหรือกายละเอียดกองลม จนแนบแน่นดีแล้ว เข้าถึงสภาวะที่จิตสงบหรือว่า ไม่หวั่นไหวกวัดแกว่ง รู้ชัดว่าสงบเหมือนพื้นที่ขัดถูไร้มลทินดีแล้ว ต่อไปก็ตามดูว่าอะไรเกิดกับจิต ดูอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อดูแล้วก็จะเห็นทั้งความว่าง และความไม่ว่าง ตรงนี้เรียกว่า ตามเห็น หรืออนุปัสสนา

กระบวนการภาวนาจึงอยู่ที่สงบ รู้ และเห็น ตามความเป็นจริง จากพัฒนาการโดยไม่ต้องมีการบังคับหรือข่มขี่แต่อย่างไร เพราะการบังคับให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เท่ากับถูกตัณหาที่ย่องเข้ามาอย่างแผ่วเบา แล้วยึดหัวหาดบังคับให้ทำตามตำราอย่างนั้น ตามตำรานี้ ตามอาจารย์นั้น ตามอาจารย์นี้ นี่แหละจุดเครียดอยู่ตรงนี้

การภาวนา หากเน้นพิธีกรรม หรือวิธีการมากนัก ก็จะกลายเป็นความเครียด เพราะต้องบังคับให้เป็นไปตามหนังสือหรือคำบรรยาย ที่ตนยึดถือ แต่การลงมือปฏิบัติจริงๆแล้วมีเพียงหลักที่ถูกต้อง คือไม่ภาวนาเพื่อผลทางสีลพตปรามาส ได้แก่ความขลัง ศักดิ์สิทธิ์ อิทธิฤทธิ์ อภินิหาร ซึ่งล้วนต้องเป็นไปตามอำนาจแห่ง ตัณหา มานะ และทิฏฐิ หาอิสรภาพมิได้

แต่การภาวนาเป็นเรื่องอิสรภาพ เสรีภาพจากการครอบงำบังคับบัญชาจากกิเลสทั้งหยาบและละเอียด เพียงเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ โดยไม่ต้องเสเสร้ง ไม่ต้องจินตนาการ ตั้งอยู่นานแค่ไหน แล้วจึงจางคลายและหายไป ไม่ต้องไปบังคับ หรือขับไล่ไสส่ง แต่อย่างใด เพราะหากรู้สึกว่าต้องบังคับกิเลส ต้องดับกิเลส ความเครียดจะกลับมาอีก

บางคนภาวนาด้วยความสำคัญผิดว่าต้องดับกิเลสให้ได้ภายในเวลาเท่านั้นเท่านี้ เมื่อนั้นเมื่อนี้ เมื่อไม่ได้ตามหวังก็เกิดอาการเครียดและอาจจะเป็นอาการทางประสาทได้ด้วย เพราะตั้งจิตไว้ผิดและผิดหลักเกณฑ์นั้นเอง

การใช้สติเฝ้าดูเช่นนี้ แม้ว่า สิ่งที่เกิดกับจิตอันมีรากฐานมาจากตัวกู จะไม่ดับไปทันที แต่พอนานเข้า มันก็จะดับไปเอง เช่นเวลาไฟไหม้หญ้าคาในสวน พ่อแม่สอนว่า หากดับทั้งหมดไม่ไหว ก็ขอให้เอาน้ำมาสกัดไว้ อย่าให้ไฟลามเข้าไปไหม้บ้านหรือเนื้อที่ส่วนใหญ่ที่มีพืชผลคุมไฟไว้ให้อยู่แค่นั้น ปล่อยให้มันไหม้จนเชื้อหมด ไม่ต้องวิ่งตักน้ำ หรือตักทรายมาดับ

การเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตก็เช่นกัน เพียงแต่ ใช้ภาษาว่า ตามดู ตามรู้ และตามเห็นเท่านั้น ไม่ต้องไปบังคับหรือ ขับไล่ไสส่งให้หายไปตรงนั้น พึงเฝ้าดูอย่างยามเฝ้าบ้านหรือเฝ้าสำนักงานที่รู้จักคนที่เข้าออกอย่างดี แต่ไม่ต้องไปบังคับใครให้เข้าให้ออกไม่กระโดดตามไปด้วย ไม่ผลักไสด้วย เพียงปล่อยให้เป็นไปในตัวของมันเอง

การตามดูตามเห็นแบบนี้จะทำได้แม้เวลาเกิดปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตประจำวัน ในบ้านในที่ทำงาน เวลาด้านทาง และแม้เวลานั่งฝึกภาวนาก็ จะเพลิดเพลิน เบา สบายคลายเครียด และสงบสุข ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า นตฺถิ สนฺติ ปะรำ สุขำ ความสุขอื่น ยิ่งกว่า ความสงบไม่มี