

วิถีแห่งดุลยภาพ

(Gesture of Balance)

ดร. โสวัตรี ณ ถลาง

ตุลภู, ตาร์ธาง. (2551). **วิถีแห่งดุลยภาพ**. แปลโดย บุลยา. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง

หนังสือเรื่อง **วิถีแห่งดุลยภาพ** หนทางสู่การตระหนักรู้ เที่ยวยาทนเอง และปฏิบัติภาวนาซึ่งเขียนโดย ตาร์ธาง ตุลภู¹ บุลยา แปล และพจนานุกรม จันทรสันติเป็นบรรณาธิการ นับว่าเป็นหนังสือที่มีความโดดเด่นในเรื่องของการสะท้อนถึงที่เป็นเบื้องลึกแห่งจิตใจมนุษย์โดยที่ผู้เขียนนำเสนอข้อคิดเชิงปรัชญาที่ไม่ได้ผูกมัดอยู่กับหลักทฤษฎีเชิงศาสนาอันมีแบบแผนที่แน่นอนตายตัวและเข้าใจยากเพราะประกอบไปด้วยคำอธิบายที่เชื่อมโยงกับสิ่งที่เปี่ยมนามธรรมเกินกว่าความเข้าใจของคนธรรมดาสามัญจะไปถึง หากแต่เขียนขึ้นเพื่อสื่อสารกับผู้อ่านซึ่งมีชีวิต มีตัวตน ไม่ใช่สื่อสารกับนามธรรมหรือเงาฉายอันจับต้องไม่ได้ และสื่อให้ผู้อ่านที่มีชีวิตจิตใจสามารถเข้าใจได้ด้วยสติปัญญาและรู้สึกลึกเข้าไปในหัวใจของตน ผู้เขียนตั้งใจกระตุ้นให้ผู้อ่านกลับมาครุ่นคิดและประเมินสถานการณ์ที่ตนกำลังเผชิญอยู่ เพื่อตื่นและตระหนักรู้ความจริงตรงหน้าอันจะนำไปสู่การตกผลึกทางจิตวิญญาณ

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยเนื้อหาที่น่าสนใจ 5 ส่วน ในที่นี้จะขอล่าวถึงเพียงบางส่วน ได้แก่ ส่วนที่หนึ่ง บทนำ ที่กล่าวถึง การที่มนุษย์ควรเริ่มตระหนักถึงเบื้องลึกของจิตใจแห่งตน นั่นคือ ตระหนักถึงความไม่เที่ยงและความขุ่นเคืองใจ น่าสนใจยิ่งที่ผู้เขียนกล่าวว่า เมื่อมนุษย์เข้าใจความไม่เที่ยงแล้วสิ่งต่างๆ ในชีวิตที่เคยหลงใหลได้ปลื้ม ก็ดูจะไม่ชวนให้ลุ่มหลงอีกต่อไป เราจะสามารถมอง “ผ่าน” สิ่งเหล่านั้นไปและพบว่าแท้ที่จริงสิ่งที่เราเคยหลงใหลได้ปลื้มนั้น มันก็ไม่ได้น่าพิศมัยสักเท่าไร เราจึงสามารถปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นและความกลัวได้ง่ายดายขึ้น การครุ่นคิดถึงความไม่เที่ยงของชีวิตนี้เองที่ปลุกเราให้ตื่นขึ้น เราจะสำนึกได้ว่า ณ ขณะนี้เอง ที่เราได้มีชีวิตอยู่อย่างแท้จริง ในความเป็นจริงของชีวิต เราอาจสังเกตแบบแผนการใช้ชีวิตของตัวเองอย่างละเอียดจนกระทั่งยอมรับได้ว่า แม้แต่การยึดถือและอกุศลที่ละเอียดที่สุดก็ยังสามารถ

¹ ธรรมจารย์แห่งพุทธศาสนานิกายวัชรยาน สายอิงมา ท่านตาร์ธาง ตุลภู ได้รับตำแหน่ง ริโปเซ ซึ่งหมายถึง สูงค่า ผลงานของท่านเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางทั้งในด้านธรรมเนียมปฏิบัติโบราณและการสืบทอดหลักธรรมคำสอนและแนวคิดของพุทธศาสนานิกายวัชรยาน สายอิงมา

ซึ่งความทุกข์ ดังนั้นเมื่อปัญญาและสัมปชัญญะงอกงามขึ้น เราจะเห็นความสำคัญในการสำรวจอารมณ์ ความ ยึดมั่นถือมั่นและอกุศลของตัวเอง และเริ่มตระหนักว่าหนทางแห่งการหลุดพ้นจากความทุกข์นั้นย่อมออกมา จากภายในของเราเอง เพราะเมื่อตระหนักถึงความทุกข์ของตนอย่างแท้จริงแล้ว เราก็จะเริ่มจะเปลี่ยนแปลง ทัศนคติที่ฝังรากลึกอยู่ในใจ เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เป็นกุศล และจะนำเราไปสู่การปรับชีวิตไปสู่ ความสมดุลและงดงาม

เมื่อตระหนักได้ถึงความไม่เที่ยงแล้ว มนุษย์ควรเริ่มต้นที่ความซื่อสัตย์ ซื่อสัตย์ต่อสิ่งใด? ซื่อสัตย์ต่อ ตนเอง เพราะแม้ประสบการณ์ในชีวิตจะนำมาซึ่งความรู้ที่มีอยู่อย่างไร้ข้อจำกัด แต่มนุษย์เราแทบจะไม่เคย มองดูสิ่งที่ตนรู้อย่างซื่อสัตย์เลย เป็นต้นว่าการกระทำบางอย่างก่อให้เกิดประโยชน์ แต่เราก็มักเลือกทำในสิ่ง ตรงกันข้ามเพียงเพราะว่าสิ่งนั้นง่ายกว่าหรือเรียกร้องเราน้อยกว่า เราจึงมักหาข้อแก้ตัวให้กับการเลือกกระทำ การอย่างใดอย่างหนึ่งของเรา ดังนั้นเป็นไปได้หรือไม่ที่เราไม่รู้ในบางสิ่งบางอย่างและเรารู้อะไรบางอย่างแต่ ไม่ยอมรับว่าเรารู้ เรามักตีความสถานการณ์อย่างเข้าข้างตนเอง นั่นคือ เรากำลังโกหกตัวเองและไม่มีความ เข้มแข็งทางจิตวิญญาณมากพอที่จะเผชิญกับความจริง และเราก็พบว่าตัวเองติดอยู่ระหว่างแบบแผนที่มักจะ เลวร้าย ความเขลาหรือความไม่รู้และการหนีความจริง เป็นความจริงที่ว่ามนุษย์มักวิ่งหนีตัวเอง ขณะ เดียวกันก็เฝ้าปฏิเสธความจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความหมายทั้งๆที่เรา ก็รู้ยู่ลึกๆว่าเราต้องทำอะไร แต่เราก็มักอ่อนแอเกินกว่าจะเริ่มลงมือเปลี่ยนแปลงใดๆ ทั้งนี้เป็นเพราะเรามัวหลง อยู่กับการเล่นเกมชีวิตเพื่อความอยู่รอดทางสังคมและเศรษฐกิจรวมทั้งเพื่อการยอมรับจากผู้อื่น เมื่อเราเล่น เกมชีวิตได้จนประสบความสำเร็จ แต่ในอีกด้านหนึ่งเรากลับไม่เคยสัมผัสถึงหัวใจตนเอง ไม่เคยสัมผัส ถึงธรรมชาติภายในตนเอง แม้เราจะรู้อยู่แก่ใจว่ากำลังเล่นเกม แต่สิ่งแวดล้อมรอบตัวก็สร้างความคิด และสถานการณ์ที่กดดันเราจนไม่สามารถใช้ชีวิตไปตามการชี้นำจากจิตวิญญาณภายในได้เลย

ผู้เขียนเสนอให้มนุษย์เฝ้าสังเกตติดตามตนเองพร้อมๆกับการเล่นเกมชีวิตว่าหากเราสามารถเล่นเกม ได้อย่างฉลาดแล้ว นั่นคือ เราทุกคนรู้ว่าจะทำให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่ตนต้องการได้อย่างไร เราจะมีฉลาดสิ้น ไทลและกลบเกลื่อนให้แนบเนียนในขณะที่ยุกซ่อนบางสิ่งบางอย่างไว้ได้อย่างไร เราต้องการเป็นผู้ชนะไม่ว่า จะด้วยวิธีใดและไม่มีใครสนใจว่าความต้องการเป็นผู้ชนะในเกมของเราจะทำให้ใครเดือดร้อน เสียหายหรือถูก

ย้ายไปกับการเล่นเกม เพราะสิ่งสำคัญคือ “ชัยชนะ” อย่างไรก็ตามเราย่อมรู้สึกถึงแรงกดดันรอบข้างและต้องการหลุดพ้นไปจากสถานการณ์แต่เราก็ทำได้แค่เพียงปลีกหนีไปชั่วขณะและอย่างผิวเผิน การบ่มเพาะทางจิตวิญญาณจึงเป็นหนทางที่บางทีเราก็ตัดสินใจเลือก แต่ด้วยเหตุที่เรามีภาระหน้าที่มากมายในเกมแห่งชีวิต อีกทั้งเรายังขาดความมุ่งมั่นและความสามารถที่จะเข้าใจมัน เราจึงยังติดอยู่กับชั่วของความขัดแย้งทั้งสองคือการหลงใหลไปกับทางโลกแต่สติปัญญากลับถูกกระตุ้นให้ค้นหาความหมายแห่งจิตวิญญาณซึ่งแตกต่างอย่างสุดซึ้งกับวิธีคิดแบบเดิมของเรา

ข้อเสนอที่น่าสนใจยิ่งคือเรามักเหนื่อยล้าจากบทเรียนและประสบการณ์ในชีวิต เหนื่อยล้ากับการหลอกตัวเองและความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย จนในที่สุดสิ่งนี้ทำให้เรารู้สึกเปลี่ยนแปลงตัวเอง หากแต่ในการเปลี่ยนแปลงตัวเองนั้นเราต้องสำนึกและเข้าใจถึงผลอันเกิดจากการกระทำของตัวเองก่อนว่าถ้าเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงพิษร้ายที่อยู่ในใจเราขณะนี้ เราก็คงไม่อาจหลีกเลี่ยงความทุกข์ที่จะเพิ่มพูนขึ้นในอนาคตได้และเราก็จะติดอยู่กับดักของความยึดมั่นถือมั่นที่ซับซ้อน ระหว่างความคาดหวังในอนาคตและความสับสนในปัจจุบัน ดังนั้นเราจึงต้องการความกล้าหาญอย่างยิ่งในการยอมรับความเจ็บปวดและความสับสนที่เกิดขึ้นนี้ และจำเป็นต้องเฝ้าดูการใช้ชีวิตประจำวันของตัวเองอย่างซื่อสัตย์ ด้วยการเผชิญหน้ากับความอ่อนแอและปัญหาต่างๆอย่างตรงไปตรงมา

ความรับผิดชอบในการใช้ชีวิตอย่างสมดุลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้เขียนเห็นว่าจำเป็น ทั้งนี้โดยการตระหนักถึงการดูแลตนเองในแง่ของความสามารถในการพึ่งพาตนเอง เอื้อเพื่อแบ่งปันและทำตัวเองไม่ให้เป็นภาระต่อผู้อื่นหรือต่อสังคม ในมุมมองของผู้เขียน ประเด็นที่น่าสนใจคือ กระบวนการของการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ตามช่วงชีวิตของมนุษย์นั้น ส่วนใหญ่ยังไม่ถึงในเรื่องความรับผิดชอบอีกทั้งระบบการศึกษาก็ยังไม่ได้ให้คุณค่าอย่างมากภายในชีวิตจริง เราจึงพบว่ามนุษย์ไม่รู้วิธีใช้ชีวิตอย่างสมดุลและมีคุณค่า แม้ในด้านหนึ่งจะสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความรับผิดชอบ แต่ยังขาดความเข้าใจเรื่องอารมณ์และความต้องการของอัตตา คำถามจึงอยู่ที่ว่าเราจะมีความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณเพียงพอที่จะฝ่าวิกฤตและความทุกข์ยากในชีวิตไปได้อย่างไร ในประเด็นนี้หากเราพิจารณาให้ดีจะเห็นว่าผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมปัจจุบันเริ่มตระหนักถึงการแก้ไขปัญหาโดยหันกลับมาทบทวนตัวเองมากขึ้นและเรียนรู้ที่จะพยายามต่อสู้กับปัญหาโดยการเผชิญหน้า

กับตัวเองมากขึ้น อย่างไรก็ตามการวิพากษ์วิจารณ์ตนเองต้องกระทำในระดับที่สูงขึ้นจนสามารถเอาชนะความอ่อนแอและสามารถรับมือกับความทุกข์ยากของตนเองอย่างตรงไปตรงมา การรับผิดชอบต่อตนเองโดยการตระหนักรู้ต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองอยู่เสมอ จะนำเราไปสู่การพัฒนาศักยภาพภายในตนเองและค้นพบคุณค่าความหมายของการมีชีวิตอยู่และนำไปสู่การสร้างดุลยภาพทางจิตวิญญาณซึ่งจะส่งผลต่อความสัมพันธ์ที่สมดุลระหว่างเรากับผู้อื่นและกับสังคมโดยรวมในที่สุด ดังนั้นการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆในชีวิตด้วยสัมปชัญญะจึงเป็นวิธีการแสดงความรับผิดชอบที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง

ในการเผชิญชีวิตประจำวันของมนุษย์ในสังคมทุกวันนี้ สิ่งที่ผู้วิจารณ์เห็นว่าน่าจะดึงประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้มาใช้ได้มากอีกประเด็นหนึ่งคือเรื่องของการรักษาด้วยพลังบวก เพราะในการทำงานหรือแม้แต่การใช้ชีวิตส่วนตัว เราจะพบว่า จิตของเรามักถูกรบกวนจากสิ่งที่เข้ามาสัมผัสเสมอ และสิ่งที่เข้ามาสัมผัสจิตของเราก็มักผ่านการรับรู้ทางกายด้วย การตีความจากการรับรู้ดังกล่าวเกิดขึ้นที่จิต แต่จิตก็ต้องสัมพันธ์กับกายอย่างมีสมดุล ดังนั้นเมื่อการทำงานที่ประสานกันระหว่างจิตและกายเสียสมดุล ความเครียดก็มักจะเกิดขึ้นและนำไปสู่อารมณ์ในด้านลบ เราจึงจำเป็นต้องสร้างและรักษาสมดุลโดยการดูแลกายและจิตให้สมดุล ประเด็นนี้เป็นที่สนใจของนักวิชาการด้านสังคมที่ให้ความสำคัญกับระบบของครวมที่เน้นการทำงานอย่างประสานกันของกายและจิต เพราะจิตสัมพันธ์กับกายในขณะที่กายสัมพันธ์กับโลก ทุกอย่างล้วนเชื่อมโยงถึงกันเป็นระบบและต่างก็มีการกระทำโต้ตอบกัน ดังนั้นจึงเป็นไปได้อย่างมากที่การใช้ชีวิตในโลกสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยการยึดมั่นถือมั่นและการแข่งขัน กระบวนการทำงานดังกล่าวของจิตและกายจะเป็นไปโดยไม่ประสานสอดคล้องกันและสร้างภาวะความตึงเครียด ความขัดแย้งให้กับมนุษย์ในระดับที่รุนแรงแตกต่างกันอยู่เสมอๆ

หากมนุษย์ในยุคสมัยใหม่ได้มีการเจริญสติสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องและสมดุลจนเกิดความเชี่ยวชาญแล้ว ก็เป็นไปได้ว่าปัญหาความขัดแย้งในจิตใจจะสามารถลดทอนลงได้จนหมดไปในที่สุด ทั้งนี้แนวทางที่ผู้เขียนเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้คือการที่เราควรเริ่มที่การเฝ้าสังเกตความคิดและจับความรู้สึกของตนเองอย่างละเอียด แล้วเมื่อนั้นเราจะพบว่าการเฝ้ามองจิตของตนเป็นการสังเกตที่ไม่มีที่สิ้นสุดเพราะความคิดของเรามีมากมายและต่อเนื่องไม่รู้จบ ในความต่อเนื่องไม่รู้จบนี้ นำไปสู่ภาวะไร้ดุลยภาพเพราะเรามักจะจมอยู่กับการแบ่งแยกและการตีความ จิตมักจะหลุดออกจากประสบการณ์ที่เรากำลังประสบและเข้าไปติดอยู่ในห้วงความคิดที่ต่อเนื่องไปไม่รู้จบ กลายเป็นความคิดต่อเนื่องและทำให้กายกับจิตของเราอ่อนแรงจนถึงเกิด

ความวุ่นวายปั่นป่วนตามมา ดังนั้นเมื่อเป็นเช่นนี้ ภาวะเสียสมดุลจึงเกิดขึ้น แต่เมื่อเราเรียนรู้ที่จะผ่อนคลาย และสร้างทัศนคติในเชิงบวก เราจะสามารถทำลายภาวะปั่นป่วนลับสนดังกล่าวได้ พลังความคิดของเราจะไหลเวียนไปอย่างอิสระและประสานกันอย่างกลมกลืน เปรียบเสมือนเราปลดภาระลงจากบ่า สิ่งที่มาคือพลังในทางบวก เราจะรู้สึกปลอดภัยและเบิกบาน เกิดสติสัมปชัญญะภายในเพราะภาวะทางใจถูกปลดออก เราจะรู้สึกสงบนิ่งและหลอมรวมกายและใจเป็นหนึ่งเดียวกัน ระบบกายและจิตจะสัมพันธ์กันอย่างมีชีวิตชีวา และแข็งแรง หากเราทำได้เช่นนี้เชื่อว่าชีวิตที่วนเวียนอยู่กับความทุกข์อันเกิดจากปัจจัยทั้งภายในตนและภายนอกที่มากกระทบก็จะบรรเทาเบาบางลงได้และเราจะสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปบนความแข็งแกร่งที่ตนเองเป็นผู้สร้าง

ทั้งหมดนี้ที่กล่าวมานี้ ผู้วิจารณ์เพียงต้องการชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญของหนังสือเล่มนี้ที่ให้คุณูปการแก่การดำรงอยู่ของชีวิตมนุษย์ในยุคปัจจุบันซึ่งเต็มไปด้วยปัญหาและข้อขัดแย้งนานัปการ อย่างไรก็ตาม กระบวนการฝึกฝนเพื่อเยียวยาบำบัดตนเองท่ามกลางความลับสนวุ่นวายในสังคมไม่ใช่สิ่งที่จะกระทำได้ง่ายนักหากผู้ปฏิบัติไม่มีความตั้งใจและมุ่งมั่นมากพอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในสังคมยุคใหม่มีทางเลือกให้เรามากมายซึ่งเราก็มักจะเลือกแนวทางที่พึงพาสีงภายนอกมากกว่าที่จะพึงพาสีงที่อยู่ภายในตนเอง และเราก็มักจะเลือกใช้วิธีการต่างๆ ในการแสวงหาหรือเพิ่มเติมความสุขให้กับชีวิต เช่น การไปดูหนัง ฟังคอนเสิร์ต เล่นดนตรี เล่นกีฬา ตลอดจนการท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ ทางเลือกเหล่านี้ไม่ใช่หนทางสู่ความสงบอย่างแท้จริงตามนัยยะของหนังสือเล่มนี้ หากแต่ผู้วิจารณ์เห็นว่าเป็นแนวทางที่ผู้คนส่วนใหญ่ยอมรับว่าเป็นหนทางในการสร้างความสุขได้ในระดับหนึ่ง ทั้งนี้เพราะผู้คนส่วนใหญ่ในสังคมยังติดอยู่กับความสุขระดับจอมปลอมที่ถูกยึดเยียดให้โดยสังคมทุนนิยมโลกาภิวัตน์ รวมทั้งความต้องการแสวงหาตัวตนของคนกลุ่มต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มชนชั้นกลางที่มีชีวิตอยู่กับงานและภาระรอบตัว ความทันสมัยและเทคโนโลยีที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตอย่างรอบด้านจึงเป็นปัจจัยเอื้อต่อการแสวงหาความสุขในรูปแบบต่างๆดังกล่าว ทางเลือกที่เป็นความสุขสงบจากภายในจึงเป็นทางเลือกสุดท้ายที่ผู้คนในยุคโลกาภิวัตน์ให้ความสนใจเนื่องด้วยยังมีความสุขในรูปแบบที่เป็นรูปธรรมอย่างอื่นที่พวกเขาสามารถสัมผัสได้ แม้จะในลักษณะของการแสวงหาความสุขแบบจอมปลอมหรือฉาบฉวยก็เป็นสิ่งที่พวกเขายินดีและเต็มใจที่จะหลงอยู่ในกระแสการสร้างความสุขดังกล่าวเพราะยังไม่ถึงความสุขสงบแท้จริงที่มาจากรากฐานทางจิตของตนทั้งๆที่มีต้นทุนอยู่แล้วเท่าๆกันทุกคน

เป็นไปได้หรือไม่ว่า มนุษย์จะมีโอกาสสร้างความสุขให้ตนเองในรูปแบบที่มาจากการเจริญสัมพันธภาพตามแนวทางที่ผู้เขียนเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้ ความจริงประการหนึ่งก็คือเราจะทำอะไรเมื่อภายในและจิตถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกอันหมายถึงความสุขในโลกแห่งวัตถุที่ถูกผลิตซ้ำซึ่งลัญญาให้เราได้บริโภคกันอย่างมากมายไม่รู้จบ จนเราลืมความหมายอันแท้จริงของการมีชีวิตอยู่และมองไม่เห็นความสำคัญของภาวะสมดุลที่เกิดจากความสงบแห่งจิตใจว่ามีความสำคัญเพียงใดหากเรายังคงต้องเผชิญกับภาวะอันเลวร้ายและสถานการณ์ของความเป็นจริงในชีวิตที่ต้องการทางออกอย่างเป็นรูปธรรม หากเราในฐานะมนุษย์ที่มีความเป็นปัจเจกสูงนี้ให้ความสนใจกับแนวทางการสร้างความสุขด้วยการดึงลงไปยังรากลึกแห่งจิตใจตนเองตามข้อเสนอของหนังสือเล่มนี้ได้ เมื่อนั้นอนาคตแห่งมนุษยชาติตลอดจนความขัดแย้งที่เกิดจากการเสียสมดุลก็คงจะคลี่คลายลงจากสถานการณ์ที่เป็นอยู่
