



# เส้นทาง ภาวนา

พระอาจารย์สุจิตโต

# คำนำ

เนื้อความในหนังสือเล่มนี้ เป็นเนื้อหาการภาวนาตามแนวเถรวาท จึงนำเสนอหลักของการฝึกเพื่อให้ได้ใจที่ความกระชับและยังคงเนื้อความตามสาระสติปัญญาสูตรที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้

หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือประกอบการปฏิบัติที่เน้นความกระชับแต่ชัดเจน ไม่ใช่หนังสืออ่านทั่วไปที่ใช้อ่านผ่าน ๆ จากหน้าแรกไปจนหน้าสุดท้าย จึงไม่ได้สอดแทรกเกร็ดหรือตัวอย่างต่าง ๆ ไว้มากนัก ขอให้คิดเสียว่าหนังสือเล่มนี้คือแผนทางการเดินทางบนเส้นทางของการภาวนา ซึ่งเป็นเส้นทางที่ผู้อ่านควรมีครูบาอาจารย์ชี้แนะในรายละเอียดปลีกย่อยเพื่อออกแบบการปฏิบัติให้เหมาะสมกับแต่ละคน อีกทั้งยังควรมีกัลยาณมิตรที่ช่วยเหลือเกื้อหนุนกันในการปฏิบัติอย่างทุ่มเท ผู้ปฏิบัติอาจต้องย้อนไปพิจารณาบทต้น ๆ และอ่านซ้ำ ๆ อีกหลายครั้ง การฝึกปฏิบัติก็จะพัฒนาไปตามจังหวะเวลาของแต่ละคน

สุดท้ายนี้ พระอาจารย์ขออนุโมทนาบุญกับสมาชิกกลุ่มจิตอาสา Lotus Volunteer ของวัดอมราวดี Deborah Bayer, Sandra Berman, Jonathan และ Paul Tyman มลรัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา John Teire และเพื่อน ๆ เมืองกลอสเตอร์เชอร์ ประเทศอังกฤษที่ช่วยนำเสนอข้อคิดจนเกิดคู่มือเล่มนี้ รวมทั้ง กมลรัตน์ อุเทนพิทักษ์ ผู้แปล และ อรณุส ไชยะโท ผู้จัดรูปเล่มในภาคภาษาไทย

พระอาจารย์สุจิตโต

จิตตวิเวก 2014

## สู่ทางสว่าง อย่างสงบ

“การภาวนา” หมายถึงความสามารถในการใช้ทักษะหลากหลายเพื่อฝึกจิตให้รู้ ตื่นและเบิกบาน เนื้อในของคู่มือที่ท่านถืออยู่นี้ จะพาท่านเดินทางไกลกลับไปสู่ ภายใจของตนเองตามวิถีทางของพระพุทธองค์ ไม่ว่าท่านจะนับถือศาสนาใด ก็ตาม เมื่อใดที่ท่านเริ่มหันมาใส่ใจต่อสิ่งต่าง ๆ ที่กำลังผุดขึ้นกลางใจ และใช้ แนวทางจากหนังสือเล่มนี้พาใจของท่านมาสู่ความตื่นรู้ ออกจากความหลงหรือ ความทุกข์ และไปเข้าใจเหตุที่ก่อให้เกิดความทุกข์ในใจของท่าน เมื่อนั้นท่าน จะเกิดความสว่างขึ้นกลางใจ จนจิตพบความสงบ และสันติ

คู่มือเล่มนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ส่วนแรกคือ การเตรียมตัวเพื่อการฝึกฝน ส่วนที่ สองคือ การเจริญสติ ซึ่งเป็นส่วนที่ช่วยให้ท่านใช้ฝึกจริงหลังจากเตรียมตัว พร้อมแล้ว ส่วนที่สาม การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะเกิดเมื่อจิตเริ่มสัมผัส ความกระฉ่าง และความสงบ

นอกจากนั้น ยังมีแบบฝึกหัดสำหรับทุกขั้นตอน ขอให้ผู้อ่านทุกท่านที่ตั้งใจ ฝึกฝนใช้พิจารณาญาณในการปฏิบัติ แต่ละขั้นตอนอาจต้องใช้เวลาหลายวันหรือ หลายสัปดาห์ ก่อนจะก้าวเดินสู่ขั้นตอนถัดไป

ในแต่ละแบบฝึกหัดประกอบด้วยหลายส่วน เช่น ข้อความสั้น ๆ ที่นำเสนอแก่น ของการฝึก หลากหลายวิธีในการสร้างตัวรู้ ข้อควรสังเกตในการปฏิบัติ และ การ “พิจารณา” ลงไปที่จิตของตนเอง เป็นทักษะของการฝึกให้จิตอยู่กับเรื่อง ใดเรื่องหนึ่ง นานพอที่จะเห็นว่าเรื่องนั้นมีความหมายกับเราอย่างไร การฝึกจะ เข้มข้นขึ้นเมื่อภาพเหตุการณ์และสัญญาที่เกิดต่อเหตุการณ์ผุดขึ้นมาและนำมา นมาพิจารณาในใจ ท่านจะได้ฝึกทักษะเหล่านี้พร้อมกับคำแนะนำในแบบฝึกหัด ต่อไป ลองพิจารณาตามหนังสือ และเหตุการณ์ต่าง ๆ ของท่านทุกคนจะเกิด ขึ้นเอง



ไม่ว่ากายอยู่ที่ไหน แต่ขอให้ใจอยู่ที่ปัจจุบันขณะ

- ❁ ให้กายอยู่ในท่าหนึ่ง ใจอยู่กับปัจจุบันขณะอย่างสงบสักหนึ่งนาที อย่าหลับตา มองเบื้องหน้าเบาๆ พักตากำแพงหรือพื้นที่เรียบๆ ข้างหน้า ปล่อยวาง ร่างกายให้สบาย ผ่อนคลายหัวไหล่ ไทราม และหายใจออกจากปอดซ้ำๆ
- ❁ ปล่อยให้ความคิดและสัญญาที่มีต่อเรื่องนั้นๆ ผุดขึ้นมา ใช้สติพิจารณาตามความเป็นจริงจนมันผ่านไป เราเพียงรู้เห็นตามความเป็นจริง สังเกตปฏิกิริยาของตัวเองว่าความคิดอะไรที่ทำให้เรารู้สึกเกร็งหรือความคิดอะไรที่ทำให้เรา ผ่อนคลาย
- ❁ ลองพิจารณาดูว่า “เราจะปีนแค่คนที่เห็นเหตุการณ์นั้นๆ ได้หรือไม่” และ “ปัจจุบันขณะ” ที่เราพยายามหยุดอยู่กับมัน มันคืออะไรกันแน่ มันคือ “กาย” ที่มีมวล มีความอุ่น และกำลังหายใจเข้าออกหรือเปล่า ลองโรยตัวลงมาอยู่กับปัจจุบัน ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ไม่ต้องวางแผนจะทำอะไร ไม่ต้องภาวนา อยู่กับปัจจุบัน ระลึกรู้ที่กาย ค่อยๆ ถอนวงกนจากความคิดและสิ่งเร้าทั้งหมด

สังเกตให้ดีกว่า เจตนาของการฝึกนี้อยู่ที่ความพยายามในการ “ไม่ข้องแวะ” และสร้างสติอยู่กับความสงบ วิเวก เหมือนอย่างที่เราเคยเห็นอะไรสักอย่างที่ทำให้เรารู้สึกตื่นเต้น วิทก วิจาร์ณ หรือเบื่อหน่าย แต่เราก็เลือกที่จะเบี่ยงเบนความสนใจไปที่อื่นแทน

เราอาจเลือกดึงภาพทรงจำในอดีตมาพิจารณาด้วยท่าที่ที่ต่างไปจากเดิม เราสามารถมีสติกับสิ่งที่เรากำลังพิจารณา ท่าที่ที่เราพิจารณา หรือความรู้สึกต่อสิ่งที่เราพิจารณาหรือแม้แต่ความคิดที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่เรากำลังพิจารณาอยู่ เหล่านี้ จะช่วยฝึกให้เราเป็นผู้ดูอยู่ห่างๆ อย่างมีสติ และสติก็จะช่วยพัฒนาความเข้าใจของเราในขั้นต่อไป

หากเราสามารถเป็นอิสระจากที่เราเห็น เป็นผู้ดูที่รู้ตัวทั่วพร้อมและอยู่กับปัจจุบัน เราจะได้ก้าวแรกและก้าวสำคัญในการฝึกภาวนา เพราะมันจะช่วยให้เราอยู่กับความว่างอย่างสงบ แต่เมื่อการภาวนาต้องเผชิญกับอารมณ์และ

สิ่งเร้าที่รุนแรงขึ้น เราก็ต้องพัฒนาการฝึกให้เข้มแข็งตามไปด้วย เราพัฒนาตัวเอง  
ในขั้นต่อ ๆ ไปในบทถัดไป

## สถานที่

หาสถานที่สงบ ปราศจากสิ่งรบกวน อย่างเช่น ห้องเจียบ ๆ โถง ๆ ไม่มีสิ่งของ  
มาเรียกร้องความสนใจและมีแสงไฟสว่างจนเกินไป อย่าใช้ห้องที่อึดอัดและ  
อับแสงทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เอื้อต่อการฝึก

## เวลาที่เหมาะสม

ชีวิตมักเต็มไปด้วยภาระหน้าที่ จึงควรที่จะจัดสรรเวลาอย่างดี เข้าตัวก่อนเริ่ม  
วันใหม่หรือหลังเลิกงาน เวลาไหนก็ได้ที่เราสามารถเจียดเวลากว้านอยู่กับ  
ความสงบกับปัจจุบันขณะด้วยใจเต็มร้อย จะด้วยเวลาเพียงสักห้าหรือสิบนาที  
ก็ตาม เริ่มต้นด้วยการอยู่กับกายด้วยใจที่สงบ หรือเมื่อฝึกจนคุ้นชินแล้ว อาจ  
ค่อย ๆ เพิ่มเวลาในการกว้านให้เหมาะสมต่อไป

## กายพร้อม

ร่างกายเรากระชุ่มกระชวยกว่าหากเราไม่รับประทานอาหารเต็มที่ก่อนการ  
กว้าน แต่อาจดื่มชาหรือกาแฟบ้างเพื่อช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย แต่ขอให้งด  
เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทุกชนิด

## ใจพร้อม

ไม่ว่าจะมีเวลาหรือพลังแค่ไหน ขอให้ใส่ใจไปกับการฝึกอย่างเต็มที่ ขอให้ระลึก  
ไว้ว่า เวลาที่เราใช้ฝึกอยู่นี้ เป็นเวลาที่มีค่ามาก อย่าทำแค่ให้ผ่าน ๆ ไป ต้อง  
ใส่ใจการกว้านเพราะการกว้านต้องใช้ทักษะ เหมือนอย่างที่เราต้องมีทักษะ  
ในการเล่นเครื่องดนตรีหรือการฝึกโยคะ การกว้านต้องไม่ดึงหรือไม่หย่อนเกิน  
ไป ต้องมีใจใฝ่รู้ ใฝ่ใจ มุ่งมั่นจะแสวงหาความหมายของชีวิต การกว้านก็จะ  
สามารถพัฒนาไปได้ตามธรรมชาติ และพาให้สัมผัสความอัศจรรย์มากมาย



# ก้าวแรก

## สติรู้ อยู่ที่กาย

### หลักการ :

*อยู่กับปัจจุบันขณะ – รู้กาย ให้เหมือนกับกายเป็นห้องห้องหนึ่ง  
ที่เราเดินเข้ามาหาที่นั่นสงบๆ พัก....อยู่ที่กาย*

การเอาใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำตรงหน้า หรือเอาใจใส่ไว้ที่มัน เป็นทักษะสำคัญที่เราเรียกมันว่า “การเจริญสติ” ซึ่งเกิดจากการที่เราสามารถรับรู้ภาพ เสียง สัมผัส รส และความคิดได้เท่าทัน ไม่ใช่พิจารณาตามหลังเหตุการณ์นั้นไป การพิจารณาว่า “ตอนนี้ร่างกายเรารู้สึกอย่างไร” หรือ “เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังหายใจ” หรือ “ลองอดทนพิจารณาว่า...” เป็นเพียงการคิดตาม ไม่ใช่การรู้เท่าทัน การรู้เท่าทันจะต้องรู้สัมผัส เสียง หรือความหมายอย่างไม่ต้องหยุดคิดถึงมัน เรารู้และเข้าใจมันอย่างถ่องแท้ คือมันเข้า (ไปที่) ใจจริง ๆ โดยทั่วไปแล้ว เราจะมึนงงติดจ้อกับอะไรที่เรียบง่าย สบายและไม่หรือหว่า ดังนั้นเราจะเริ่มเจริญสติด้วยการอยู่กับกาย ในท่าสบาย ๆ และลงตัว การฝึกที่มีประสิทธิภาพคือการฝึกกับความเรียบง่ายและต่อเนื่อง ไม่ไปข้องแวะกับเรื่องไม่จำเป็น (โอเดี้ยใหม่ๆ หรือความสำเร็จใหม่ๆ) แต่มาเก็บเกี่ยวเฉพาะเรื่องที่มีประโยชน์

ในบทต่อไป มาเรียนรู้ตัวทั่วทั้งพร้อมกับร่างกายที่นิ่งเฉยอยู่กับภavnั่งฝึกสติ



### รู้กายก่า่นั่ง

ท่านี้ เป็นท่าหนึ่งที่จะช่วยให้เจริญสติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด กายที่ตั้งตรงช่วยให้สติแจ่มชัดและกระฉับกระเฉง ถ้าฝึกอย่างใส่ใจจะพัฒนาให้นั่งตัว

ตรงได้อย่างไม่ปวดหลัง ตัวช่วยที่หาได้ง่าย ๆ คือเก้าอี้พนักตรง ผีกับเก้าอี้แต่ไม่เอาหลังพนักเก้าอี้ หรือที่ตึกว่านี่ก็คือ การนั่งท่าขัดสมาธิ

บางคนอาจต้องนั่งบนหมอนให้หมอนหนุนใต้กระดูกก้นกบพอดี จะสามารถช่วยค้ำหลังท่อนล่างไว้ได้ การหาท่าที่เหมาะสมจะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างสมดุลพลังงานที่จะหมุนเวียนไปทั่วร่างกาย เมื่อพลังงานแผ่ซ่านไปทั่วร่างกายก็สบาย ใจก็สงบ

✿ นั่งท่าสบายด้วยกายที่ตั้งตรง เก็บหลังก่อนล่างไม่ให้อ่อน ปล่อยหัวไหล่ให้สบาย ดึงก่อนล่างของสะบักไปทางด้านหลัง ปล่อยมือไว้ข้างลำตัว มือทั้งสองประสานกันเบาๆ บนหน้าตักหรือวางมือไว้บนต้นขา หยดสายตาไว้ข้างหน้าโดยไม่ต้องเพ่ง ศีรษะตั้งตรงในแนวเดียวกับกระดูกสันหลัง เก็บคาง เพื่อให้ศีรษะก้มต่ำเล็กน้อย (ลองจินตนาการว่า กำลังกดลูกส้มไว้ที่คางไม่ให้หล่น) คอตั้งตรง จุดกลางกระหม่อมเหมือนถูกดึงจากด้านบนช่วยให้กระดูกสันหลังยึดตรง แต่ไม่ทำให้กล้ามเนื้อรอบๆ คอเมื่อยล้า ระวังอย่าให้ศีรษะเอนไปด้านหน้า เพราะอาจทำให้เวียนหัว หมั่นฝึกหมั่นทำให้ต่อเนื่อง เป้าหมายของการฝึกอยู่ที่การสร้างสมดุล

✿ ใส่ใจกับความรู้สึกที่ผ่านมากายและจากรอบตัว สังเกตผัสสะต่างๆ ละวางความตึงเครียด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า ลำคอ และมือ หลับตาหรือหลับเปลือกตาลงครึ่งหนึ่ง จากนั้นหายใจออกยาวๆ แล้วปรับเปลี่ยนดูว่าอะไรที่ผ่อนคลาย... ผ่อน อะไรที่เพิ่มได้...เพิ่ม อยู่ในท่าที่สบายตัว ตื่นรู้ให้ทั่วทั้งกาย อย่าใส่ใจจุดใดเพียงจุดเดียว

✿ สำรวจลมหายใจ ลมหายใจที่คงที่ มาจากท่าที่นั่งที่เอื้อให้กายทำหน้าที่เป็นฐานให้ลมหายใจเดินสะดวก

✿ ระลึกรู้อยู่ที่ผิวกาย ซึ่งเป็นชายขอบของกายกับสรรพสิ่งภายนอก จินตนาการว่าได้นั่งอยู่ในที่ที่เย็นสบาย มีพลังลมหายใจอุ่นๆ แผ่ซ่านไปทั่วลำตัว

## อุปสรรค

- ❁ ถ้าเริ่มรู้สึกอึดอัด ผ่อนความตั้งใจ คลายกล้ามเนื้อบริเวณมุมปาก ตาและหน้าผาก
- ❁ อาการง่วงและความคิดฟุ้งซ่านเป็นอาการปกติ ทั้งสองอาการเป็นอาการสุดขีด ด้านใดด้านหนึ่งเมื่อจิตพยายามไม่ขี้เกียจใด ๆ กับเรื่องราวรอบกาย การแก้ อาการอย่างง่าย ๆ ก็คือการพาใจมาพักไว้ที่กาย ถ้ายังง่วงอยู่ก็ลืมตา สำรอง กำนั่งให้ตรง เก็บหลังก่อนล้าง ศีรษะตั้งตรงเป็นแนวเดียวกับกระดูกสันหลัง แต่ ถ้าร่างกายตื่นตัวเกินไป ลองใช้วิธีพิจารณาร่างกายให้ทั่ว ๆ ราวกับว่าเรากำลัง เอาแปรงลูปไปตามลำตัว สำรองผัสสะ พลังงานที่แผ่ขยับบนผิวหนัง ในขณะที่ เดียวกัน หายใจเข้าออกช้า ๆ
- ❁ ถ้าเกิดความรู้สึกเศร้าและวิตกกังวล ให้ลืมตา เปลี่ยนท่าตามแบบฝึกหัดถัดไป หรือใช้วิธี “พิจารณา” ตามบทถัดไปแทน



## ฝึกพิจารณา : ความปรารถนา

มาเริ่มกันที่ “ความปรารถนาดีต่อตนเอง”

กลับไประลึกถึงความรู้สึกตอนที่เราได้พบปะคนใจดีมีเมตตา หยิบยื่นความ ปรารถนาดีมาให้หรือคนที่ระลึกถึงความดีของเรา อยู่กับความรู้สึกนั้นสักพัก ลองพิจารณาว่า ความดีงามมากมายที่เคยถูกหยิบยื่นมาให้เรา จะเมื่อไรก็ตาม ใจเรารู้สึกอย่างไรกับความปรารถนาดีเหล่านั้น ภายเราผ่อนคลายเป็นใจเราไหม

ต่อไป ลองระลึกถึงคนที่เรารู้สึกดีกับเขา ให้ความเคารพ และจิตใจที่ได้พบเจอ ถ้าไม่มีใครที่พอจะระลึกถึงได้ ลองระลึกถึงภาพของมิตรที่อ่อนโยน สัตว์เลี้ยง ที่รักและคอยใส่ใจเรา สร้างพื้นที่ที่ต้อนรับความรู้สึกนั้นขึ้นในใจจากนั้นพา



ความรู้สึกอบอุ่นและเป็นมิตรเหล่านั้นมาอยู่ในพื้นที่นี้ อยู่กับพื้นที่นี้สักพัก จนรู้ความรู้สึกของตัวเอง จากนั้นลองจินตนาการว่า เราจะแบ่งปันพื้นที่นี้ให้คนอื่นบ้างให้เขาอบอุ่นอย่างที่เรารับ ลองจับความรู้สึกนั้นไว้

ลองใช้เวลาสักสิบห้านาทีกับการฝึกนี้ จะพบว่าเมื่อเราพาใจมาอยู่จดจ่อกับกายประสาทสัมผัสต่าง ๆ ก็จะได้รับการฟื้นฟูความรู้สึกสดชื่น เมื่อเราหมั่นฝึกฝนเรื่อย ๆ เราจะพบว่าเรากลายเป็นคนที่มึนจิตใจจดจ่อกับการงานข้างหน้าอย่างมีความสุขกับมัน การฝึกฝนให้ตัวเองอยู่กับพื้นที่ในใจที่เปี่ยมด้วยความดีงาม จะสรรสร้างให้เราเป็นคนที่ดีอบอุ่นทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่น และรู้จักเคารพให้อภัย และมีเมตตากรุณาตัวเองและคนรอบข้าง ซึ่งเป็นความสามารถทางใจที่ประเมินค่าไม่ได้เลย

## การจัดทำให้เหมาะกับการทำสมาธิ

### หลัก :

*เชื่อมโยง ผสมผสาน – รักษาใจให้มั่นคง เพียรฝึกจนต่อเนื่อง  
หมั่นก้าวทีละก้าว*

### รู้ภายในกาย

ท่าที่ช่วยในการฝึกกับกายคือท่ายืนนิ่ง ๆ ใส่ใจกับร่างกายที่ทรงตัวยืนอยู่ โดยไม่พึ่งส่วนใดส่วนหนึ่ง ปลดเท้าเปลือยเปล่าสบาย

- ❁ ยืนตรง ทอดขาจากสะโพก ปลายเท้าชิดเข้าให้หย่อนสบาย ใส่ใจกับความรู้สึกที่ฝ่าเท้า กระตักนิ้วเท้าเล็กน้อย (ลองขย่งเท้ายกตัวขึ้นลง) เพื่อกระตุ้นฝ่าเท้า
- ❁ เมื่อเราหวนกลับมาอยู่กับความสงบนิ่ง ลองหาสมดุลของท่ายืน ด้วยการผ่อนสะโพก ถ่ายน้ำหนักตัวลงไปที่ขาและเท้า ต่อไปสู่พื้นด้านล่าง เก็บท้องน้อยเพื่อเลี้ยงชีพให้ทั้งน้ำหนักตัวลงไปที่สะโพกทั้งหมด

- ❁ ปล่อยแขนสองข้างสบายๆ อย่างเกร็ง แขนแบบลำตัว เพื่อให้แผ่นอกยืดขึ้น ฝ่ามือประสานด้านหน้าหรือกึ่งข้างๆ ลำตัว
- ❁ สำรวจความรู้สึกตามแนวกระดูกสันหลัง หาสมดุลและจุดผ่อนคลายจินตนาการให้ร่างกายเป็นหนึ่งเดียว เริ่มสำรวจความรู้สึกจากกระดูกสันหลังแล้วค่อยๆ แฉกไปทีละตัวซึ่งเป็นชายขอบของร่างกายที่สัมผัสกับภายนอก
- ❁ พิจารณา : ด้านหน้าและด้านหลัง เป็นพื้นที่ว่าง ด้านล่าง ใต้ฝ่าเท้า มีพื้นหนารองรับเราอยู่ ด้านบน เหนือศีรษะเป็นพื้นที่สูง ปล่อยจิตให้เป็นอิสระจากความตึงเครียด

## รู้ภายในท่าเดิน

ถ้าที่บ้านมีบริเวณ สวน หรือระเบียงบ้าน หรือถ้าเป็นระเบียงที่อยู่บนพื้นดินมีพื้นที่สำหรับเดินได้ประมาณสักยี่สิบก้าว (หรืออาจเป็นพื้นที่ระหว่างต้นไม้สองต้น) ใช้พื้นที่นี้เป็นที่เดินภาวนา ถ้าอยู่ในพื้นที่จำกัด ลองปรับแต่งสถานที่ให้เหมาะกับการฝึกเดินภาวนา อย่างเช่น เดินรอบห้องแทนที่จะเดินเป็นทางยาว เมื่อครบรอบ “พัก” ก่อนจะขึ้นรอบใหม่

- ❁ ก่อนจะเริ่มเดิน ตั้งต้นที่ปลายทางด้านใดด้านหนึ่ง ยืนนิ่งๆ เตรียมจิตให้สงบอยู่กับกายที่ยืน ต่อมา ให้ใจจดจ่อกับความรู้สึกของกาย แขนสองข้างปล่อยให้เป็นธรรมชาติหรือจะประสานมือด้านหน้าหรือหลังหรือปล่อยข้างลำตัวก็ได้ รักษาแนวของลำคอกับกระดูกสันหลัง ตามองลงต่ำไปที่จุดๆ หนึ่งประมาณสามเมตร บนพื้นด้านหน้า จรดสายตานั้นๆ สำรวจการเดินของกายที่เคลื่อนไหวจากสะโพกและก่อนหลังช่วงล่าง ชยับเดินด้วยการโยกสะโพก ยกขาทีละข้างขณะโยกขาไปด้านหน้า สะโพกย้ายไปตามขาที่ก้าวอย่าง สังเกตไหลที่โยกตามขาก้าวเดินข้างหน้าอย่างสอดประสาน เมื่อขาข้างหนึ่งขึ้นไปข้างหน้า ไหลข้างเดียวกันถ่วงน้ำหนักไปที่ด้านหลัง เดินให้เป็นธรรมชาติ ให้รู้สึกได้ว่ากายทั้งกายเป็นหนึ่งเดียวกัน อย่าปล่อยให้หัวไปข้างหน้า ขณะที่กายถ่วงอยู่ข้างล่าง ด้วยกายที่เป็น

หนึ่งเดียว เคลื่อนไหวอย่างสอดประสานกัน เห็นโลกทั้งใบผ่านมาผ่านไป อย่าเข้าไปชุลกกับโลก

- ❁ เดินอย่างสงบ ก้าวอย่างอย่างอิสระจากต้นทางไปจนถึงปลายทาง หยุด...สำรวจ ภายที่หยุดยั้งนิ่งๆ สักหลายๆ ช่วงลมหายใจ ปรับความรู้สึกให้กระชับกระเอง สดชื่น พร้อมทั้งจะได้เริ่มต้นใหม่ หมุนตัวกลับ เดินกลับไปจุดเริ่มต้นอีกครั้ง
- ❁ ขณะเดิน สำรวจกายถึงกายว่ามีความรู้สึกอย่างไร โดยเฉพาะที่ฝ่าเท้า ขณะย่าง ก้าว เมื่อเท้าแตะพื้น พื้นที่ระหว่างเท้าทั้งสอง ความรู้สึกเมื่อก้าวหนึ่งหยุด ก้าว หนึ่งเริ่มย่าง...หยุด...ย่าง...สลับเปลี่ยนกันไป
- ❁ ความเร็ว ปรับความเร็วเข้าให้เหมาะกับสภาวะของจิตใจ เพิ่มความกระชับกระเอง เมื่อรู้สึกง่วง หรือปรับให้เดินอย่างมั่นคงในทุกๆ ก้าวอย่างเมื่อรู้สึกเหนื่อย หมก ความอดทน การเดินช่วยให้การฝึกหนักแน่นขึ้น จึงควรรักษาก้าวอย่างให้มั่นคง และระลึกถึงสรรพสิ่งรอบๆ ตัว พิจารณาความคิดที่ผุดขึ้น ความคิดผ่านเข้ามา แล้วก็ผ่านไป โดยไม่เข้าไปยึดความคิด

เมื่อไรก็ตามที่จิตหลงไปในความคิด จิตจะเข้าไปอยู่ในวังวนของเรื่องราวและเพิ่มเติมรายละเอียดปลีกย่อย ตามด้วยบทพากย์ตามมาในหัว สังเกตว่ามันพาเราไปไหนบ้าง อดีต อนาคต คนบางคน หรือใคร่ครวญเรื่องราวของตัวเอง ความคิดเหล่านี้ย้อนแย้งกับความสุขของเรา ลองปล่อยวางความคิดเหล่านี้ หัน มาใส่ใจไว้ที่กายที่กำลังเดิน เริ่มต้นใหม่ตลอดเวลา ทุกครั้งที่เริ่มใหม่ ตอกย้ำให้จิตใจได้สดชื่นขึ้นอีก

## รู้กายในท่าเอนหลัง

สำหรับคนปวดหลัง หรือเหนื่อยล้าระหว่างวันจนร่างกายต้องพัก ควรใช้ท่าเอน หลังช่วยให้ได้ภวานาก่อนนอน จะเอนพักในท่านอนหงายหรือตะแคงข้างก็ได้

- ❁ ถ้านอนตะแคง ประคองตัวให้ตรง พับแขนข้างหนึ่งหนุนศีรษะเอาไว้ หรืออาจเอามอนหนุนแขนไว้อีกทีก็ได้ แต่ถ้านอนหงาย ซันเข้าซันวางเท้าบนพื้นให้ฝ่าเท้าแบนราบ ผ่อนเชิงกราน ยืดอกกว้างให้แผ่ไปบนที่ลองด้านล่าง
- ❁ สำรວรงร่างกาย ปลดปล่อยความเครียดจากหัวจรดเท้า สัมผัสไว้ไม่ให้วงนอบตามดูลมหายใจ ละวางความคิด ลองสังเกตว่า ในจิตมี “ที่ว่าง” ที่ว่างนี่เองคือสัมปชัญญะ หรือความรู้ตัวทั่วพร้อม คือพื้นที่ที่ความคิดและอารมณ์ผ่านเข้าไป โลกผ่าน
- ❁ เป็นไปได้ที่การปฏิบัติจะเริ่มหย่อนลงหลังสัปดาห์แรก เราอาจเริ่มง่วงงุนงัวเงียจนรักษาความตื่นรู้ไม่ได้ แนะนำให้ลุกนั่ง หรือพักผ่อนไปเสียเลยแต่ด้วยข้อแม้ว่าจะตื่นมาเจริญสติต่อไป



## พิจาณา : ชื่อตรงต่อคุณค่าของตน

ความชื่อตรงต่อคุณค่าของตนหมายถึงการเชื่อมโยงสภาวะภายในและภายนอกให้คล้องจองกัน และให้มันแสดงออกมาในพฤติกรรมของเราอย่างเป็นหนึ่งเดียว และเดินไปในทางเดียวกัน แม้ว่าทุกคนอาจมีความขัดแย้งภายใน มีอารมณ์โกรธ แรงส่งบางอย่างที่อาจไม่ใช่คุณสมบัติที่ดีของเรา แต่หากเรารู้จักพิจารณา เราจะรู้จักลำดับอารมณ์ความคิดและเจตนาที่ดีได้

ยกตัวอย่างในเวลาที่เราอยู่กับสภาวะที่อึดอัดขัดใจ เรายังรักษาจุดยืนของตัวเองไม่ให้ใครล้ำเส้นเรา แต่ก็ไม่เผลใจไปล้ำเส้นใคร หรืออธิบายอีกอย่างคือ ถ้าเราเห็นค่าในมิตรภาพ และเป็นทีไรเนื้อเชื่อใจได้ เราจะไม่โกหก ไม่ว่าร้าย ไม่ลักขโมย ไม่ยุให้คนแตกกัน หรือการมีจุดยืนอย่างชัดเจนว่า เราจะรักษาจิตใจให้เป็นสุขเสมอ แต่จะไม่ฟังพาสารเสพติดหรือของมีนเมา

พึงระลึกถึงความดีงามของตัวเอง เพราะมันเป็นส่วนหนึ่งของมิตรภาพที่เรามีต่อผู้อื่น และเป็นคุณค่าที่ผู้อื่นระลึกถึงเราเสมอ ความดีงามไม่ต่างอะไรจากแสงสว่างบนทางที่สงบ เรามีความดีงาม แต่เราปล่อยมันหม่นหมองลง จำได้ไหมที่เราปล่อยให้มันเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไร ลองย้อนกลับไปดูที่ว่า มันเกิดอะไรขึ้นเพื่อเราจะได้เรียนรู้จากสิ่งที่ผิดพลาด จากนั้น เราจะเริ่มต้นใหม่

การฝึกพิจารณาแบบนี้ จะพาให้เราเห็นความท้าทายของการเป็นมนุษย์อย่างมีคุณค่าที่จะอยู่บนพื้นฐานของการเคารพตัวเอง เมื่อเราเคารพตัวเอง เราก็เคารพผู้อื่นด้วยจิตใจสว่างไสวและที่เต็มไปด้วยความเมตตา



# อยู่กับรู้

## กัตสส

เลือกอยู่กับสิ่งที่ช่วยให้เราตั้งมั่นและตื่นตัว  
ซึมซับพลังงานเหล่านั้นให้เต็มอัม

ก่อนเริ่มภาวนา แนะนำให้ใช้เวลาสักเล็กน้อยไตร่ตรองเนื้อหาในหัวข้อที่อธิบาย  
ไปแล้วในบทก่อนหน้านี้ อาจลึกลงไปถึงเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวพันกันก็ได้ เช่น การ  
ได้ระลึกถึงครูบาอาจารย์หรือผู้รู้ทางจิตวิญญาณที่เราเคารพจะเป็นแรงจูงใจที่ดี

### สติรู้ที่ลมหายใจ

เราเรียนรู้ลมหายใจในบทที่ว่าด้วยการนั่ง (ภาวนา) แล้ว ทำให้เราได้เห็นจิตรวม  
อยู่กับกายและเห็นลมต่อเนื่อง การเห็นลมอย่างมีสติส่งผลดีกับทั้งกายและใจ  
สติที่เข้มแข็ง เป็นสิ่งที่สร้างได้

- ❁ ปลอยวางเรื่องต่างๆ รอบๆ ตัว จรดจิตไว้ที่กาย ปลอยให้ลมหายใจผ่านเข้า  
ออกอย่างเป็นจังหวะ ลองถามตัวเองว่า “เรารู้ได้อย่างไรว่าเรากำลังหายใจอยู่”  
“ใครบอกเราว่าเรากำลังหายใจ” สังเกตลมหายใจเข้าจนตัวกาง และวนเวียนอยู่ใน  
รูปร่างกายเรา สำรองไว้ที่ตัวร่างกาย บริเวณท้องน้อย แผ่นอก ลำคอ จมูก ลม  
หายใจยังทำให้เกิดสัมผัสส่วนๆ บนฝ่ามือและรอบๆ ดวงตา
- ❁ ปรับจังหวะของการหายใจ ที่ปลายลมหายใจเข้าหรือออกลองหยุดพักสักครู่  
ใส่ใจทุกปลายลมเพราะจังหวะนี้เองที่จิตใจจะไปคิดถึงอนาคตและอดีต
- ❁ การรู้ทันความคิดที่ผุดขึ้นขณะที่เราฝึกหายใจคือหลักสำคัญในการฝึกสติ  
ดังนั้น เมื่อใดที่เรารู้ตัวว่าความคิดผุดขึ้นเป็นเรื่องยาวๆ ราวกับขบวนรถด่วน  
หยุด แล้วดูว่ารถด่วนขบวนนี้พาเรามาที่ไหน รับส่งจากรถขบวนนี้เสีย พัก  
หายใจออก เริ่มต้นใหม่ ตามลมเข้าไปอยู่กับกายของเราเหมือนเดิม

- ❁ ถ้าเรียนรู้จะกระโดดลงจากรถบ่อย ๆ ก็ต้องเรียนรู้ให้ตัวเองมีวินัยกลับมาหา ลมหายใจของตัวเองอย่างเคร่งครัด ลองกำหนดตำแหน่งในกายสัปดาห์หนึ่งที่เรา จินตนาการเป็นทางกลับสู่กายของเรา ปกติเราจะกำหนดจุดที่ช่องท้อง หรือปลาย จมูก หรือโพรงจมูก หรือแม้แต่ช่องว่างปลายโพรงจมูกที่ลมหายใจผ่านเข้ามา ราวกับพลังงานสว่าง เมื่อลมเข้าออก ลองตามดูว่าเกิดความรู้สึกเย็น หรือ ราวกับมืออะไรเคลื่อนไหวที่บริเวณนั้นไหม
- ❁ ไม่ว่าจะเลือกจุดไหนในร่างกายก็ตาม พาลมหายใจไปที่จุดนั้น แต่ขอให้ลองทำ อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ตั้งใจจนเกินไป หายใจเข้าเหมือนมีแรงดึงลมเข้าไปที่จุดนั้น ของร่างกาย สังเกตดูว่าเมื่อลมผ่านเข้าไปแล้ว ร่างกายรู้สึกกระชับกระเอง เติมไปด้วยพลังหรือไม่ จากนั้นสังเกตดูว่าโพรงจมูกหรือกระบังลมทำหน้าที่ผ่อน ลมหายใจออก ราวกับมือถูกร้อยติดกับเชือกผูกผูกโป่งที่กำลังลอยขึ้นเมื่อลม พัดมา ปล่องวางอารมณ์ตามลูกโป่งที่ล่องลอยออกไป ลอยไปจากอดีตที่เกาะ ติดเราอยู่ อนาคตที่พยายามจะตามหา ความขัดข้องหมองใจและความอึดอัดที่ สัมสมมา ให้ลมหายใจออกกึ่งผ่านไป ลมหายใจเข้าผ่านเข้ามาตามจังหวะของ ร่างกาย ยิ่งปล่องวางยิ่งสดชื่น ให้ทุกลมหายใจเป็นลมหายใจแรกและลมหายใจ สุดท้าย ทุกลมหายใจเข้ารับเอาความสดชื่น ทุกลมหายใจออกกึ่งว่าง...ให้ ว่างเปล่า
- ❁ เมื่อเรารเริ่มสัมผัสพลังงานที่มากับลมหายใจได้ อยู่กับพลังงานที่เข้าออกนี้ทุก ๆ ลมหายใจ จนลมแผ่เข้าไปทั่วร่างกาย ดวงตา ชมับ นิ้วมือ ไปจนถึงฝ่าเท้า การ ผึกในบทรนี้ เป็นการฝึกสติให้อยู่กับกาย เป็นโอกาสให้จิตรับรู้สัมผัสของพลัง ชีวิต แต่รับรู้ตามความเป็นจริง และให้เห็นแจ้งว่า การรู้ความคิดเป็นเรื่องเดียวกัน กับการรู้ลมหายใจตัวเอง เมื่อเรารู้กัน เมื่อนั้นกายใจก็ประสานเป็นหนึ่งเดียว อย่างมีปิติ เมื่อใจอยู่ที่ลม พลังงานที่เคยปล่องให้วทวนในความคิดจะถูก ถ่ายทอดลงมาสู่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมของเราเอง

เมื่อจิตรวม พลังงานความคิดหยุดอยู่กับที่ ความระลึกรู้ชัดเจนนั่นจะเห็น  
ต้นทางของสมาธิอย่างแท้จริง

## ดูความคิด

ในขณะที่เราพยายามฝึกภาวนา จิตจะแสดงอาการโลดแล่น เต็มไปด้วยความคิดต่าง ๆ นา ๆ เป็นสภาวะขยับแย้งที่ผู้ฝึกมักรู้สึกอึดอัดที่ถูกความคิดรบกวน ไม่แนะนำให้เราต่อสู้กับความคิด แต่อยากให้เราจับจัดการกับมันอย่างแยบยล หรือดับเพลิงความคิดให้สงบลงโดยไม่สูญเสียไออุ่นของความทรงจำ แบบฝึกหัดต่อไปนี้จะพาเราเปลี่ยนผ่านไปสู่สภาวะใหม่

- ❁ ยอมรับแต่ไม่ยอมจำนน เมื่อไรที่เราตระหนักถึงความคิดเกิด รับรู้ความคิดนั้น แต่อย่าเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของมัน ต้องเตือนให้ “ดูลมหายใจ” อย่าเข้าไปยุ่งกับความคิด อย่าเข้าไปตัดสินเรื่องราวที่กำลังโลดแล่น แต่ถ้าเรื่องที่เกิดขึ้นมาเป็นเรื่องสำคัญ ก็ลองถามตัวเองดูว่า “เรื่องนี้ ... รออีกสักครู่ได้ไหม”
- ❁ อยู่กับพุทธรูป หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “ธอ” หรือนับลมหายใจจากหนึ่งถึงสิบแล้วย้อนกลับมาใหม่ หายใจออกนับ “หนึ่ง” ไปเรื่อย ๆ ... ทุกครั้งที่สมาธิหลุด หลงไปคิด กลับไปนับ “หนึ่ง” ใหม่
- ❁ อยู่กับกาย ดึงใจมาใส่ไว้ที่กาย เมื่อไรเราหลงไปกับการคิดเรา เราจะไม่รู้กายไม่สามารถนั่งตัวตรงอยู่ได้ จึงควรเก็บหลังก่อนล้าง หลับตาเพียงแค่ว่า สังเกตดูว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นหรือไม่แถวหน้าผาก ขมับ และตา ลองพาลมหายใจเข้าไปที่บริเวณนี้ หรือทดลองใช้ระบบเพิ่ม “จุดตรวจ” ให้รู้ว่าเรายังอยู่กับลม ยกตัวอย่าง ที่ปลายลมหายใจออก สะกดใจไปที่หัวเข่าข้างหนึ่ง และที่ปลายลมหายใจออกถัดไป สะกดใจไปที่หัวเข่าอีกข้าง หรืออาจเพิ่ม “จุดตรวจ” ที่สะโพก หัวไหล่ และมี้อได้อีก



- ❁ อยู่กับรู้ : รถด่วนขบวนความคิดที่เล่นอยู่ในหัวมีสถานีปลายทางที่ไหน? มันเดินทางไปในที่ที่เราอยากไปหรือเปล่า หรือมันหาสถานีปลายทางได้ไหม? ความคิดมักพุ่งชน หนูนวนจนหาที่วางใจไม่เจอ จิตที่สับสนวุ่นวาย กายก็เครียด ขอบตาเกร็ง มือเกร็ง ลองสังเกตแผ่นหลังเป็นอย่างไร ลองพิจารณาดูว่า หากเราวางอดีตและอนาคต คนผิดหรือคนถูก สิ่งนี้ควรจะเป็นแบบนี้ สิ่งนั้นน่าจะดีกว่านี้ วาง....คล้อยใจให้ปล่อยวางสักพัก
- ❁ คุยกับความคิด นอกจากไม่ลงไปคลุกคลีกับความคิดแล้ว ลองหาข้อสรุปของความคิด อารมณ์หรือพลังความคิดด้วยคำหนึ่งคำ ยกตัวอย่าง “ยุ่ง” “รำคาญ” “วิตกกังวล” ลองพิจารณาดูว่า ไม่ว่าจิตเราจะคิดเรื่องอะไรอยู่ คำอธิบายที่เราได้ ก็ไม่แปลกใหม่กว่าของคนอื่น ถ้ามันเป็นเรื่องของคนอื่น เราใช้ใจให้คำแนะนำใช้ปัญญาให้ข้อคิดอย่างเป็นมิตรว่าอย่างไร หรือมอบสัมผัสทางกายแบบไหน
- ❁ พิจารณากระบวนการคิดที่เกิดขึ้นไม่หยุดหย่อน อย่าปล่อยให้ความคิดพุ่งไปเรื่อยๆ ลองดึงความคิดด้วยการตั้งใจคิดเรื่องไหนเรื่องหนึ่ง พิจารณา “เสียง” และอารมณ์ของความคิด ความคิดเปลี่ยนไปอย่างไรและดับไปอย่างไร ลองอยู่กับสภาวะที่ความคิดดับ
- ❁ เป้าหมายไม่ใช่เพื่อหยุดคิด แต่ฝึกไม่ให้หลงไปในความคิดและให้เห็นความเคลื่อนไหว เปลี่ยนไปของจิตขณะที่ความคิดโลดแล่น และความตื่นรู้กับสภาวะที่เกิดขึ้น ปล่อยความคิดให้เกิดและดับ สังเกตดูว่าใครที่เกาะเกี่ยวความคิด เมื่อเราเริ่มรู้ทันความคิด ความยึดติดในความคิดก็คลายลง ปัญญาความตื่นรู้ก็จะชัดเจนขึ้น เห็นได้ว่า การฝึกไม่ยากเลยขอให้ฝึกอย่างสบายๆ อย่าลืมนวลลมหายใจ และตื่นรู้กับเรื่องราวที่จิตคิดเสมอ



## กายบก

หลักที่กล่าวมาทั้งหมดก่อนหน้านี้สามารถจับหลักการฝึกมาใช้ให้เหมาะกับทำ  
อื่นหรือการทำงานอย่างอื่นได้ อย่างเช่น การเดินสมาธิหรือเดินจงกรมก็แทนลม  
หายใจเข้าออกด้วยก้าวอย่างแต่ละก้าวได้อย่างเหมาะสม หรือแม้แต่ปรับให้เข้า  
กับการทำงานในชีวิตประจำวันบางอย่างที่สามารถทำอย่างสงบและช้าๆ กัน  
จะทิ้งหลักเสียทั้งหมดไม่ได้ ไม่ว่าจะปรับให้เข้ากับท่าไหน หรือ ให้เข้ากับการทำ  
อะไร ยังต้องมีสติ รู้เนื้อรู้ตัว และมีความสุขกับมัน ลมหายใจก็ดี ก้าวย่างก็ดี  
สภาวะสุขก็ดี ต่างก็เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไป แต่สิ่งที่ไม่ดับแต่กลับเพิ่มขึ้น  
เรื่อย ๆ คือ จิตวิญญาณที่มีมิติเด่นชัดขึ้น

ในชีวิตประจำวันย่อมมีหลายสิ่งที่มีผลกระทบต่อจิตของเรา บางครั้งจิตวางเฉย บาง  
ครั้งจิตกระเทือน บางครั้งจิตคุ่มคลั่ง แต่ถ้ายังปลุกฝังการภาวนาในชีวิต  
ประจำวัน เราจะมีปัญญาพาตัวเองกลับมาสู่การฝึกเหล่านี้เพื่อไม่ให้ความคิด  
และอารมณ์มารบกวน และความสงบพร้อมเย็นก็จะพัฒนาต่อเนื่องและยั่งยืน



## พิจารณา: กาลเวลา

เราเดินผ่านเวลา หรือ เวลาเดินผ่านเข้ามาในชีวิต?

ปริศนาเรื่องเวลา คือสิ่งที่ขัดขวางการฝึกสมาธิแต่บ่อยเพราะความวิตกกังวล ความผิดพลาดและความไม่อดทน เราทุกคนมีอดีตตามมหาลอกหลอน ขณะเดียวกันก็โหยหาและไล่ล่าอนาคต รอไม่ได้ที่จะให้มันเผยโฉมตามเวลาอันควร แม้อนาคตจะห่างไปแค่สองนาทีก่อนก็ภาพดูว่าอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงยังจริง แท้กว่าอนาคตที่ไม่เที่ยง และอดีตเองก็เป็นเพียงภาพในความทรงจำที่ถูกบรรยายด้วยอดีต

สังเกตความรู้สึก (เวทนา) ที่ผูกกับความจำ (สัญญา) พลุ่พลุ่ผ่านไปตามกาลเวลา ทั้งอดีต ทั้งอนาคต ปล่อยวาง....กลับมาอยู่กับกาย ดูอารมณ์ที่เกิดขึ้น พึงระลึกถึงความดีงาม ขณะเดียวกัน หายใจเข้าออกอย่างสงบ

วางใจอยู่กับปัจจุบันที่ปราศจากสรรพสิ่งและเวทนา อารมณ์ที่เกิดจากเวทนา ย่อมไม่เที่ยง แต่ปัจจุบันนั้นปรอดโปร่ง ไม่รู้มเรา ขอเพียงให้เราใส่ใจกับรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน และอารมณ์และพลังงานที่ผ่านเข้ามา โดยที่เราไม่ไปยึดติดกับมัน เราอยู่กับปัจจุบันได้โดยไม่ต้องไม่ต้องติดแผนงานอาทิตย์หน้าออกจากหัว แต่ลองตามดูสัญญาที่เกิดกับเรื่องเหล่านั้นรายละเอียดของมันดู

ลองจินตนาการภาพของแสงที่ตกกระทบบนน้ำแวววาวราวกับลำแสงกำลังเต้นรำ แต่ที่จริงแล้ว แสงส่องที่จุด ๆ เดิมของผิวน้ำที่ไหลเลื่อน แต่เราก็เห็นแสงส่องลงจุด ๆ เดิม ไม่ใช่เพราะแสงยึดเหนี่ยวสายน้ำไว้ แต่เพราะแสงเป็นอิสระจากสายน้ำที่เคลื่อนไหวต่างหาก จิตที่ฝึกแล้วย่อมเหมือนแสงที่ส่องลงน้ำ แต่เป็นอิสระจากสายน้ำ ไม่เกาะเกี่ยว ไม่ข้องแวะ



## || คำรู้ อยู่

ตื่นรู้กับสภาวะรอบ ๆ ตัวให้กว้างขึ้นแต่อย่างแผ่วเบา  
อยู่กับเวทนา โดยไม่กลายเป็นเวทนา

เรามารู้จัก “การตื่นรู้” กันบ้างว่ามีสาระอะไร การตื่นรู้คือสภาวะของจิต บางครั้งเราเรียกจิตที่รู้ว่า “ใจ” เพราะมันไม่ใช่รูปแบบที่ใช้สมองมารู้ และก็ไม่ใช่รูปแบบที่ใช้อารมณ์มารู้เช่นกัน

เมื่อใดก็ตามที่เวทนามากกระทบจิต จิตจะสั่งสมสัญญาหรือความทรงจำต่อเวทนาที่เกิดขึ้น จนสร้างสังขาร (หรือการปรุงแต่ง) ขึ้นมา

เวทนาที่กล่าวมานี้อาจมาในรูปของอารมณ์ เช่น ความรัก ความเกลียดชัง ซึ่งหากเรารู้เท่าทันอารมณ์ทั้งสองนี้ เราจะต้องรู้จักเรียนรู้ที่จะใช้ความอดทนหรือรู้จักยอมรับตามความเป็นจริง รู้จักใช้ความเด็ดเดี่ยวหรือรู้จักปล่อยวางให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ สัญญาที่เกิดและสังขารที่ปรุงแต่งขึ้นต่อสัญญา จะสร้าง “ตัวกู” โดยปริยาย แต่ถ้าเราลองพิจารณาดูอย่างถ่วงถือนี้ เราจะเห็นว่า ถึงแม้เวทนาจะกระทบเราตรง ๆ จนเรากระเทือน มันก็ดับลงไปได้เองโดยที่เราไม่ต้องไปคิดตอบโต้อะไร และเมื่อมันดับเองได้ มันย่อมไม่ใช่ตัว “เรา”

เวทนา สัญญา และสังขารเกิดจากอะไร? เราจะหาคำตอบได้จากการฝึกภาวนาเพราะการฝึกภาวนาจะช่วยให้เราเห็นเรื่องราวที่จิตปรุงแต่งขึ้นมาโดยไม่ต้องไปข้องแวะ บ่งชี้หรือเข้าใจผิดว่าสิ่งที่ถูกปรุงแต่งนั้นคือ “เรา” เมื่อเราสามารถเห็นตามความเป็นจริง เราจะเกิดปัญญาและความสุขภายในและเห็นแจ้งในเรื่องราว...ที่ไม่มี “เรา”

### เวทนาทางกาย

การสร้างสติให้เท่าทันเวทนาทางกายอย่างสงบระงับเป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่ากายนั้น ต่อให้เรานิ่งเฉย ๆ ก็เป็นทุกข์ได้เองตามธรรมชาติของมัน ไม่ต้องรอให้เจ็บป่วยหรือถูกกระทบกระเทือนใด ๆ เลย ความเจ็บปวดทาง

ร่างกายและความพยายามหลีกเลี่ยงไขมันก็มักจะเป็นวาระสำคัญของชีวิต การมา  
รู้จักกายของเราและยอมรับธรรมชาติของมันก็เป็นการเริ่มต้นที่ดีเพื่อหาต้นทาง  
ของการตื่นรู้อย่างต่อเนื่อง

ความคิดก็เช่นกัน เราไม่ได้ฝึกเพื่อให้เราหยุดคิด แต่เราฝึกให้เรารู้จักอยู่เหนือ  
ความทรงจำที่เจ็บปวดและรู้จักเปลี่ยนผ่านความรุ่มร้อนให้เป็นความสงบและ  
ตั้งมั่น การฝึกควรเริ่มที่การเตรียมร่างกายด้วยการยืดขาบริเวณเอ็นร้อยหวาย  
ขยับสะโพกให้เส้นสายสบายตัวก่อนจะเริ่มฝึกต่อไป

- ❁ ผ่อนจิตให้มาอยู่ที่กาย ให้ลมหายใจที่เป็นจังหวะพาจิตให้อยู่กับความสงบ ตื่นรู้  
อยู่กับลมหายใจ
- ❁ อยู่กับลมสังขาร: สังเกตดูความเจ็บปวดที่สืบคลานออกมาทางกาย มันออก  
อาการเด่นๆ เหมือนสัญญาณชีพหรือปรากฏเป็นเพลิงที่เผาเผา หากเรา  
ลองเินภาพความเจ็บปวด หน้าตามันจะเป็นอย่างไร และลองสังเกตดูว่า ความ  
เจ็บปวดนี้ แท้จริงแล้วมาจากไหน กายปวดหรือใจร้อนรุ่ม เราแยกแยะความแตกต่าง  
ระหว่างความรู้สึกทางกายกับการแสดงออกของจิตที่ถูกบีบคั้นและขาด  
ความสงบได้หรือไม่
- ❁ ต่อยอดการหายใจ พาลมหายใจไปหาความเจ็บปวดที่ปะทุในร่างกาย ไม่ว่าจะจุด  
ไหนก็ตาม ใสใจไปที่บริเวณนั้นแล้วแผ่ไปเป็นวงกลมจนขยายวงไปทั่วร่างกาย ใน  
ขณะเดียวกัน ผ่อนคลายปฏิกิริยาทางจิตที่โต้ตอบกับความเจ็บปวด ผ่อนลม  
หายใจออกผ่านฝ่าเท้า ฝ่ามือและขมับเพื่อคลายพลังงานที่ไม่สงบที่เกิดจากการ  
ตอบโต้ความเจ็บปวด จินตนาการเหมือนแสงอาทิตย์อุ่นๆ ที่ส่องลงบนระลอกน้ำ  
ที่กระเพื่อมไหวในบึง อยู่กับสภาวะนี้สักพักก่อนจะขยับร่างกาย
- ❁ ผลที่ได้จากการฝึกควรจะช่วยให้อึดรู้จักรู้จักความอดทนมากขึ้น รู้จักวางอุเบกขา  
และร้อนรนน้อยลง เป็นรางวัลของการรู้จักกับความเจ็บปวด

ทุกข์ทางกายและความไม่สบายกายใด ๆ ก็ตามสอนให้เรารู้จัก “ความรู้สึก” ซึ่งมาจากองค์ประกอบ 3 อย่าง

“เวทนา” (ไม่ว่าจะเป็นความทุกข์ ความสุข หรือความรู้สึกเป็นกลาง) , “สัญญา” (ร้อนรน กระวนกระวาย ทุนทุนวาย ยินดีปริดา เบื่อหน่าย) , “สังขาร” (สิ่งที่จัดสร้างขึ้นเพื่อตอบโต้สัญญา) เช่น ความรู้สึกอึดอัดขัดใจหรือความยึดมั่นถือมั่น เราต้องเรียนรู้ที่จะแยกแยะองค์ประกอบทั้งสามนั้นให้ได้ อย่างแรกคือเวทналองพิจารณาจากร่างกายของเรา สัญญาและสังขาร คือสองอย่างหลัง เป็นเรื่องทางสภาพจิตที่เราสามารถปรับเปลี่ยนได้ เกิดความเป็นกลางทางใจต่อความไม่สบายทางกายหรือความเบิกบานทางใจที่เข้าไปรับรู้

## เวทนาทางใจ

สภาพจิต (หรือสภาวะจิตหรืออารมณ์) ในแง่มุมของความไม่สบายทางใจหรือความเบิกบานใจมีผลโดยตรงที่จะกดชีวิตเราให้ตกต่ำหรือดึงให้ขึ้นสูง ดังนั้นเราจึงต้องทำความเข้าใจกับเวทนาทางใจให้ชัดเจนว่าเวทนาทางใจจะถูกกระตุ้นจากภาพที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่สัมผัส รสที่ได้ลิ้มลองและสิ่งที่ได้สัมผัส หรือจากธรรมารมณ์อย่างความทรงจำ สัญญา และความคิด

เมื่อเกิดผัสสะ (ไม่ว่าจะทางใด) จะกระตุ้นให้เกิดทั้งเวทนา และสัญญา (สายน่าเกลียด เป็นมิตร เป็นศัตรู ถูกเงิน ไม่สำคัญ ต่าง ๆ นา ๆ) สัญญาก็ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดสังขาร (ยึดมั่นและอยากได้ หรือผลักไสเพราะเคียดแค้น ว้าวุ่น กระวนกระวาย ตื่นเต้น ผ่อนคลายหรือตึงเครียด) เมื่อความรู้สึกด้านลบทำให้เกิดอารมณ์ต่อต้านและก้าวร้าว ในทางตรงกันข้าม ความรู้สึกปีติก็ทำให้เกิดอาการหลงใหลจนติดสุข สัญญาและสังขารที่เกิดขึ้นกับความปีติก็ควรใส่ใจเช่นกัน

ไม่ว่าจะความสุขหรือความทุกข์ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราทุกคน เราควรเผชิญหน้ากับสภาวะทั้งสองด้วยจิตที่เบิกบาน จิตที่มั่นคงจะรู้เท่าทันสัญญา

ซึ่งเป็นสาเหตุของการปรุงแต่งสังขาร บทต่อไปเราจึงต้องเรียนรู้และรับมือกับสังขาร

❁ รู้แต่ในช่องโหว่ สังเกตเวกนาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องขัดขึ้นหรือยอมจำนน ในทางกลับกัน อยู่กับสุขเวกนาและทุกข์เวกนาอย่างรู้เท่าทัน ถ้าเกิดอาการอึดอัด อย่าหยุดฝึกเพื่อคลายความเครียด แต่ลองกระตุ้นเตือนให้ตื่นรู้ให้ทั่วทั้งกาย พิจารณาจุดที่มีอาการตึงเครียดหรืออิกนัยหนึ่งก็คือเวกนาอย่างหยาบในกาย ด้วยจิตที่เป็นกุศล

❁ ใช้อากาเป็นฐานในการฝึก ให้จิตตั้งมั่นอยู่ทั่วร่างกาย พยายามอย่าเข้าไปติดในเวกนา แต่ให้ห็นองศ์รวมของสัญญาและสังขารที่ปรุงแต่ง ใส่ใจที่ลมเพื่อให้จิตตั้งมั่น

❁ ตามรู้ตามดูสังขารที่ปรุงแต่งไร้ขอบเขต ติดหล่มความอาฆาต เกาะยึดความอยาก พัวพันความวิตก หรือถึงหากความโศกเศร้า ทุกอารมณ์ปรุงแต่งล้วนแสดงผลที่ร่างกาย ราวกับระบบประสาทลัดวงจร ตึงเครียด เคว้งคว้าง จนฝ่ามือฝ่าเท้าและผิวหนังแสดงอาการต่างๆ นานา

ลองพิจารณาว่าสัญญานับหมกมากสำคัญแค่ไหน สัญญาไม่ว่าจะเป็นเรื่องขมขื่นหรือหรือหวานหอมก็ตาม ความรู้สึกที่เกิดก็เหวี่ยงไปตามสัญญาที่เกิดขึ้น อัมเมม ละอาย หรือไม่รู้รู้สึกถูกคุกคาม

ลองพิจารณาดูก่อนว่า ก่อนสัญญาจะเกิดเรามีความรู้สึกเหล่านี้หรือไม่

❁ หากเราพิจารณาต่อไป เราจะเห็นว่าเวกนา สัญญาและสังขารล้วนไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา มันเกิดขึ้นกับเราแต่มันไม่ใช่เรา ดังนั้น เมื่อมันเกิดขึ้นไม่ต้องต่อกรกับมันและไม่ต้องไปยึดเหนี่ยวมันเอาไว้หรือตัดสินเวกนาไม่ว่าจะมาในรูปแบบใด

ลองพิจารณาต่อไปอีกว่า เวกนานั้นล้วนแต่ “น่าเกลียด” “น่ารังเกียจ” “น่าย็นดี” หรือไม่กี่ “กตถัน” แล้วเราไปต่อกรกับมันไปเพื่ออะไร

❁ สังขารเกิดเมื่อผัสสะมารกระทบ วิธีที่จะตอบโต้กับผัสสะ ไม่ว่าจะป็นสัมผัสทางกาย ความคิดที่ผุดขึ้นหรือภาพที่เห็นด้วยปัญญา คือการพยายามตื่นรู้ทั่วกายเอาไว้ พยายามอย่าใช้ความคิดไปตอบโต้กับสังขาร

มาถึงตรงนี้ เราคงพอจะเห็นแล้วว่า ความตื่นรู้หรือที่เรารู้จักกันว่า “สัมปชัญญะ” หรือ “ความสามารถในการรับรู้” คือจิตที่ไม่แผ่สายและเติมไปด้วยพลัง เกิดปัญญาเห็นองค์รวม หากเราพิจารณาสังขารด้วยปัญญา เราจะได้ความแจ่มชัดและความเมตตา เกิดสติและกุศลจิต หากเราตอบโต้สังขารอย่างมัวเมา เราจะจมอยู่กับความหลงและความทุกข์

เมื่อเราใช้ปัญญาพิจารณาสังขาร ไม่ว่าปัญญาจะพาให้ปล่อยวาง ตั้งมั่น หรืออดกลั้นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ล้วนทำให้เกิดความบีบติ เป็นบีบติที่ไม่ได้เกิดจากผัสสะใด ๆ แต่เกิดจากการใส่ใจฝึกฝนด้วยเจตนาอันเป็นกุศล เป็นจุดเริ่มต้นของความสุขแท้ ๆ ปราศจากทุกข์ที่แอบแฝง



## พิจารณา: อะไรบ้าง ที่เป็น “ของเรา”?

อยู่กับปัจจุบันขณะไม่ดีหรือ? เราเอาอะไรมาตัดสินว่าดีหรือไม่ดี? สุขเวทนา อิมเมมโถม?

ลองนึกภาพตามว่า เราถือขามเปล่าไว้ในมือ ตักดวงอากาศที่ผ่านไปมาใส่ขามไว้ เราเป็นเจ้าของอากาศในขามได้ไหม? แต่ ความโอบอ้อมอารี ความเมตตา กรุณา การรู้จักให้อภัย และความซื่อสัตย์เป็นเจตนาและความรู้สึกอันดี ที่จะนำมาซึ่งปิติสุข ชีวิตของเราก็เช่นกัน ควรพัฒนาต่อไปด้วยการสร้างเจตนาอันเป็นกุศล





## แสงสว่างที่กลางใจ

*เกิดกับไม่ใช่เรา อย่างไขว่คว้าหาเอาใส่ตัว  
สิ่งใดเกิดอย่าเมาบัว เพราะกับได้ ไม่มีเรา*

ความคิดและเวทนาซึ่งนำสภาวะของจิตและชกโยให้เกิดสังขาร โยงโยไปไม่มีทางรู้ว่าอะไรดีหรือไม่ แต่ธรรมชาติในตัวเราก็พาให้เราเป็นทาสของเวทนา เราโกรธเมื่อสรรพสิ่งไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ เราเสพเพราะเราคาดหวังว่าสิ่งที่เราเสพจะทำให้เรามีความสุขแต่เราก็ไม่พบสุขที่เราตามหา การฝึกฝนภาวนาจะช่วยให้เราเป็นอิสระจากความเคยชินเก่า ๆ เราจะเห็นว่าเวทนาและความรู้สึกเรงเร้านั้น เกิดได้ก็ดับได้ ธรรมที่แสนธรรมดาอันเมื่อเห็นแจ้งก็เห็นอนิจจังหรือความไม่เที่ยง เป็นกุญแจสำคัญในการเรียนรู้สภาวะตามความเป็นจริงและจะช่วยเบิกทางสู่ความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

นอกจากนี้ เมื่อเราเรียนรู้ว่าทุกขนั้นเกิดจากความคิด เวทนา และสิ่งเร้าที่เรามักเข้าใจผิดว่า “เรา” เป็นคนสร้างมันขึ้นมา และถ้าเราสร้างมันขึ้นมาได้ ก็ต้องเป็นอิสระจากมันได้ เราจะบงการมันได้ เราจะไม่เป็นทาสของมัน เราจะไม่ถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้า และเราก็จะสามารถหยุดความคิดเศร้าหมองได้ แต่ที่จริงแล้วจิตพุ่งข่านเพราะผัสสะ ความคิด และการตอบโต้กับมัน มันไม่ใช่ “เรา” ทำ

ดังนั้น แทนที่จะไปตามเงาของตัว “เรา” ที่มองไม่เห็นหรือดูเหมือนผ่านไปผ่านมาไว้ร่องรอย การภาวนาจะสอนให้เราพิจารณากระบวนการให้ถ่องแท้ เห็นว่าเหตุต่าง ๆ มีปัจจัย จนเกิดดวงจรแห่งทุกข์ เมื่อเห็นดังนั้นก็จะสามารถตัดตอนกระบวนการเกิดทุกข์ เพื่อไม่ให้จิตไปติดอยู่กับความเคยชินผิด ๆ ไปยึดติดความหลงผิดซึ่งนำไปสู่การกระทำที่ไร้ประโยชน์ และการไปเกาะเกี่ยวนี้เองยึดถือเป็นตัวเป็นตนของ “เรา” เมื่อไรที่ได้พบเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจก็จะสะสมเป็นความหม่นหมอง เป็นเปลวเพลิงภายในก่อให้เกิดสภาวะทางจิตที่โดนตอกย้ำเรื่อย ๆ ส่งผลต่อพฤติกรรม บางครั้งก็คิดไปเองอยากได้นั่นได้นี้เพียงเพราะเห็นว่าหีบห่อสวยงาม บางครั้งก็จินตนาการเรื่องเพศจนความใคร่กระตุ้นระบบ

ประสาทจนหลังไฮโมน ร่างกายถูกกระตุ้นจนเคร่งเครียด เกิดความต้องการจนต้องหาทางออก แสดงให้เห็นว่า สัญญาส่งผลชัดเจนต่อสภาพจิตและพลังงานทางกาย เรากำลังเริ่มต้นเรียนรู้กระบวนการเหล่านี้ และกำลังจะเรียนรู้เพิ่มเติมเรื่อง “นิวรรณ์ 5” ต่อไป เพื่อให้รู้จัก สภาพจิตที่เป็นอุปสรรคของการตื่นรู้ และ “โพชนงค์” องค์ประกอบของจิต ที่เป็นปัจจัยให้เกิดการเห็นแจ้ง

## นิวรรณ์ 5

นิวรรณ์ คืออุปสรรคที่เราทุกคนจะได้ประสบระหว่างการภาวนา นิวรรณ์ประกอบด้วย กามฉันทะ (ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความขัดเคืองแค้นใจ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) นิวรรณ์ทั้งห้านี้ทำให้จิตหม่นหมอง (ความหดหู่ท้อใจ ความตึงเครียด และขุ่นมัว) ร่างกายขาดความสมดุล

ทางออกจากนิวรรณ์ 5 คือการยอมรับสังขารและเหตุของสังขาร รักษากายให้สงบแต่สดใส หากเราสามารถผ่านนิวรรณ์ทั้ง 5 นี้ได้ จิตจะหยั่งรู้และอยู่กับฐานกว่าที่เคยเป็นมา

คนที่ยังพบกับนิวรรณ์ในระหว่างการภาวนานั้น ไม่ใช่คนที่แปลกแยกหรือภาวนาไม่เป็น นิวรรณ์เป็นอุปสรรคที่เราจัดการกับมันได้ แต่ต้องใช้ความละเอียดอ่อนและปัญญาในการพิจารณาเพราะมันแฝงตัวมากับความคิด และเสียงพากษ์ที่มักเกิดขึ้นในหัว การจะจับตัวนิวรรณ์ให้ได้จึงต้องตามรอยของมันอย่างแยบยล ลองสังเกตดูว่าเราพบกับสภาวะเหล่านี้บ้างไหม

- จิตลุกลี้ลุลน จนเราอยากทำอะไรสักอย่าง
- จิตติดเฉย ไม่รู้ร้อนรู้หนาวกับอะไร
- จิตติดกับสัญญากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว หรืออารมณ์เฝ้าชวน

- จิตคิดไปว่ามีเรื่องสำคัญและเร่งด่วนต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ ไม่คิดไม่ได้ อะไรก็สำคัญไปหมด เร่งด่วนไปหมด

จิตที่ถูกนิรโรคบดบังคือจิตที่ถูกบั่นทอนศักยภาพในการหาทางเลือกและการพิจารณาภาพรวม นิรโรคเห็นยวรั้งจิตจนขาดอิสระ การจัดการกับนิรโรคจำเป็นต้องให้จิตรู้จักพัก พินิจพิจารณา เพื่อจะฟื้นฟูอิสระของจิตที่ถูกบดบัง จึงต้องใช้กายและความรู้สึกทางกายเป็นฐานในการฝึก

กามฉันทะ (ความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝัน ในกาม) กามฉันทะคือภาพลวงตาที่ทำให้จิตคิดว่าความสุขเกิดได้จากการได้เสพ สังเกตได้จากการที่จิตมักกวนเวียนอยู่กับภพยั่วยวนต้นหา (ความอยาก) วัตถุสิ่งของ สิ่งบันเทิง เรืองรมย์ หรือการเสพกามจนจุดอารมณ์ต้นหา (ความอยาก) ให้ปะทุขึ้น เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นกับชีวิตคนทั่วไป

เมื่อเกิดความต้องการเสพอย่างยับยั้งขังใจไม่ได้จนฝังลงไป ในจิต ทำให้จิตเคยชินว่าต้องเสพจึงจะมีความสุข เสพอะไรก็ได้ แต่ขอให้ได้นาน ๆ หรือนานขึ้นอีกหน่อย ในที่สุดก็กลายเป็นการเสพติด

#### ❁ ความจริงที่ควรพิจารณา

a) ทุกสิ่งไม่ว่าบ่าตื้นตาตื้นใจแคไหน ล้วนแต่มีอายุขัย ความเร่าใจก็หมดไปเป็นที่สุด เสือผ่าแพะชนปืนอีกไม่นานก็หมดความน่าสนใจ

b) เมื่อเกิดความต้องการในกาม ลองพิจารณาความจริงอีกด้านหนึ่งของร่างกายที่มีกิ่งของเหลว อวัยวะภายใน กลิ่น และผลสะท้อนของการติดกามที่มากระกบจิต

#### ❁ ความจริงของกาย

กามฉันทะเหมือนกระแสไฟที่วิ่งไปจุดระบบประสาทให้เกิดความตื่นตัวจนผดปกติ อาจทำให้มีความสุขในระยะเวลานั้นๆ สังเกตมือ เท้า ปาก และขอบตาจะมีปฏิกิริยาบางอย่าง ไม่ต่างจากเวลาที่เครียดและเกิดความอัดอัดกับของใจ ลองหายใจเข้าไปผ่อนคลายจุดต่างๆ ให้ร่างกายผ่อนคลายลง

พยายาม (ความกลัวกลุ่ม ไม่พอใจ โกรธแค้น เกลียดชัง) คือสภาวะที่จิตวอกวน อยู่กับสัญญาเก่า ๆ ที่กระตุ้นเตือนให้ระลึกถึงความขมขื่น ความเย็นชา ความเฉยเมยจนเคยชิน ไม่ว่าจะสัญญาเหล่านั้นจะกลับมาเตือนเราถึงเหตุการณ์เก่า ๆ บ่อยแค่ไหน มันก็ยุติธรรมดีเสมอ พยายามทวงให้เขาเห็นว่าความโกรธที่เรา มีอยู่นั้นเป็นความโกรธที่ชอบธรรม สมเหตุสมผล เป็นแรงกระตุ้นให้เขาอยาก เปลี่ยนคนหรือสรรพสิ่งรอบข้างเรา หรือแม้แต่ตัวเองอย่างเบ็ดเสร็จเด็ดขาด พยายามพาให้รู้สึกแค้นเคืองว่าคนอื่นไม่ชอบเรา เพราะเราไม่ดีพอ และเราไร้ค่า ต้องได้รับความเห็นชอบจากคนอื่นอยู่ตลอดเวลา พลาดไม่ได้ บกพร่องก็ไม่ได้ ดิ้นรนขวนขวาย ปล่อยไม่ลงปลงไม่ได้ สุดท้าย ก็กลายเป็นปัญหาความไม่รู้จักรัศ การพตัวเอง

❁ ความจริงที่ควรพิจารณา

a) เห็นโทษของการเก็บกดความขัดข้องหมองใจเอาไว้ข้างใน อาจเป็นเพราะเรา เลือกจะมองคน ๆ หนึ่งในบางมุมเท่านั้น คน ๆ นั้นอาจมีอีกหลายแง่มุม เขาก็เป็น คน ๆ หนึ่งที่ยังเป็น ป่วยเป็น ทุกข์เป็นและมีความสุขกับครอบครัวเป็นเหมือน อย่างที่เราเป็น ยังไม่พร้อม อาจมีนิสัยบางอย่างที่ดี ยังค้นหาความสุข ไม่ต่าง จากเรา

b) ตอบโต้ความรุนแรงด้วยความดีงาม ที่ผ่านมา เราคงได้ได้รับความเมตตา กรณาจากคนอื่นมาบ้าง เขาไม่ต้องเมตตาเราก็ได้ แต่เขาก็เลือกที่จะเมตตาเรา เรา เคยทำอะไรที่ชั่วหรือตีแบบนั้นไหม เป็นไปได้ไหมว่า หากเราพลาด เราอาจได้ทำ เรื่องที่เลวร้ายกว่าที่คนอื่นทำมาแล้วก็ได้

❁ ความจริงของกาย

พยายามและเจตนาไม่ดี ส่งผลให้ร่างกายแข็งตึง เพราะความก้าวร้าวและความ รู้สึกต่อต้านทำให้ร่างกายอยู่กับอาการเกร็ง หรือไม่ก็จมอยู่กับอารมณ์เฉยเมย ไม่รู้ร้อนรู้หนาว กลับมาดูที่กาย ให้ผิวกายรู้สึกสัมผัสกับธรรมชาติรอบ ๆ ตัว และ เป็นส่วนหนึ่งของกันและกัน ราวกับนั่งกลางที่โล่งกับลมเย็นและไออุ่น เหมือนเรา ได้อยู่ในบ้านของเราจริงๆ

**ดินมิถะ** (ความท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย) เป็นสภาวะที่ลงให้เราหลงคิดว่าเราเข้าสู่ความสงบ

❁ ความจริงที่ควรพิจารณา

เลือกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลองสังเกตเวทมนตร์ที่เกิดขึ้นบริเวณนั้น บอกได้ไหมว่ามันกำลัง “เต้นตุบๆ” หรือ “รู้สึกเย็นๆ”

❁ ความจริงของกาย

พยายามกลับมาดูกายเรื่อยๆ พยายามให้กายนั่งตรง สัมผัส หรือจะลองเลือกฝึกในท่ายืนหรือเดินก็ได้

**อุทริจจุกุกุจะ** (ความคิดซัดสาย) ปล่อยไม่ลงปลงไม่ได้ ลวงตัวเองให้เชื่อว่าต้องทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา อาจซัดสายไปตามกามฉันทะหรือพยายามทำอีกด้วย

❁ ความจริงที่ควรพิจารณา

ลองถามตัวเองง่ายๆ : เรื่องที่สาละวนอยู่นี้นับรอสัก 10 นาทีได้ไหม ลองพิจารณาดูสิว่าเราจะตายคืนนี้ไหม วันนี้เป็นวันสุดท้ายหรือเปล่า ถ้าใช่ เรื่องนี้นับวันยังจะสำคัญขนาดต้องสาละวนกับมันตอนนี้ไหม

❁ ความจริงของกาย

รู้ตัวให้ทั่วพร้อม หยุดอยู่ในท่ายืน พิจารณาว่าขณะนี้ เรามีพลังงานในกายมากมายจนล้นออกมากางผิวหนังราวกับน้ำเดือดล้นออกจากหม้อ

**วิจิจิฉณา** (ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล กล้าๆ กลัวๆ ไม่เต็มที่ ไม่มั่นใจ) ขาดความตั้งมั่นต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเต็มที่ อันเนื่องมาจากจิตเสพติดความลังเลสงสัย จนไม่สามารถทวงถามกับเครื่องอยู่ใด ๆ ได้ เข้าใจผิด คิดว่าตัวเองเป็นคนช่างสงสัยใคร่รู้

☸ ความจริงที่ควรพิจารณา

พิจารณาถึงผลของความลังเลสงสัยว่าไม่ได้ทำให้เกิดผลดีอะไรเลย นอกจากเสียพลังงานในสมองไปกับเรื่องเหล่านี้ ลองปล่อยวางความสงสัยและผ่อนคลายกับความไม่รู้

☸ ความจริงของกาย

เปิดใจให้มีความสุขกับลมหายใจเข้าออก อย่าปล่อยความสามารถในการรับรู้ ล่องลอยไปความคิดจร ไปรับรู้ผัสสะและเวทนามากายจะดีกว่า

## โพชนงค์ 7- ธรรมแห่งการตื่นรู้

โพชนงค์ 7 คือ ปัจจัยที่ช่วยให้จิตแจ่มใสใจเข้มแข็ง ประกอบด้วย สติ ความระลึกได้, สัมมวิจยะ การวินิจฉัยธรรม, วิริยะ ความเพียร, ปีติ ความอิ่มใจ, บัณฑิติ ความสงบ, สมာธิ จิตตั้งมั่น, อุเบกขา ความวางเฉย

โพชนงค์ก็ไม่ต่างจากทักษะที่ถูกพัฒนาขึ้นเมื่อเราเจอโจทย์ที่ต้องแก้ เจอนิเวรณที่ต้องรับมือไปให้ได้ เมื่อพัฒนาโพชนงค์ทั้ง 7 ให้เกิดขึ้นได้ นิเวรณก็ไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป

โพชนงค์สามข้อแรกคือทักษะที่ใช้ในการภาวนา ข้อที่สี่เป็นสัญญาณบอกว่าการภาวนาเดินทางมาถึงจุดที่พบกับความสุขและเป็นอิสระมากขึ้น สามข้อสุดท้าย ความสงบ (บัณฑิติ) ความตั้งมั่น (สมาธิ) การวางเฉย (อุเบกขา) ยืนยันว่าการภาวนามาถึงจุดที่ผ่อนคลาย สงบ นิ่ง วางเฉย อยู่กับสภาวะนั้นได้อย่างต่อเนื่อง และหยั่งลึกเองเมื่อเราฝึกฝน เป็นสมดุระหว่าง การฝึกและการเก็บเกี่ยวผลของการฝึกฝนโดยมีปีติประสานสภาวะทั้งสอง

เราเห็นคุณค่าของการฝึกสติ (ความระลึกได้) และสัมมวิจยะ (การวินิจฉัยธรรม) มาแล้ว สติขบไล่ความแผ่สายของจิตและผลของการที่นิเวรณรบกวนจิต เมื่อเกิดสติ สติจะเตือนให้จิตหลุดออกจากเรื่อง que เข้าไปคลอเคลียจนกลายเป็นความคิด

ต่อเนื่องไหลจากเรื่องหนึ่งไปเรื่องหนึ่งไม่รู้จบ ความคิดจะขาดตอน และหลุดจากการเกาะเกี่ยวเรื่องนั้น ๆ เป็นเวลานาน ๆ รัम्मวิจยะ (การวินิจัยธรรม) ตรวจสอบอารมณ์ที่นิรวณียึดเหนี่ยว ลองถามตัวเองดูว่า “เรื่องนี้/คนนี้เขาแยขนาดนั้นหรือ เราอคติหรือเปล่า?” “เราต้องมีสิ่งนี้จริง ๆ หรือเปล่า จำเป็นจริง ๆ หรือมันแค่ล่อลวง?” “อคติของเราอยู่บนสันนิษฐานอะไร?” “ทั้งหมดทั้งมวลนี้เกิดจากอะไร?” รัम्मวิจยะช่วยให้เราเห็นนิรวณที่มาจากบั้งจิตใจ และวางอุเบกขาเพื่อให้นิรวณนั้นดับไป รัम्मวิจยะเตือนให้เราเห็นว่า เราไม่ใช่นิรวณ ไม่ต้องทำตามมัน ไม่ต้องคิดว่ามันเป็นเรา ทุกพลังงาน อารมณ์ หรือความคิดที่เกิดขึ้นในจิตไม่ใช่เรา

วิริยะ (ความเพียร) เป็นปัจจัยที่อยู่กับทุกขณะจิตตั้งแต่ตัดสินใจจะภาวนา การคิดพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ อย่างถึถ้วน ใสใจกับร่างกายให้อยู่กับปัจจุบัน ทุกขณะล้วนต้องอยู่กับความเพียรทั้งสิ้น ความเพียรอาจแสดงออกอย่างอ่อนโยนแต่คงเส้นคงวา (เหมือนตอนที่เราส่งความปรารถนาดีต่อผู้อื่น หรือขณะที่เราไตร่ตรองธรรม) หรืออาจแสดงออกอย่างเด็ดเดี่ยว (เหมือนตอนที่เราต้องเอาชนะความอ่อนแอ ขี้เกียจ ขี้คร้าน) ไม่ว่าจะอ่อนโยน หรือจะหนักแน่น ความเพียรอย่างมีปัญญาจะต้องคู่กับศรัทธา และศรัทธาจะช่วยให้หนักปฏิบัติที่มุ่งมั่นตั้งอยู่ในความเพียรบนเส้นทางสายภาวนาได้สำเร็จ

กัลยาณมิตรและครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบช่วยให้ศรัทธามั่นคง ศรัทธาหากอยู่บนพื้นฐานของสติและรัम्मวิจยะจะเป็นบ่อเกิดของปิติ ความพยายามฝึกปฏิบัติอย่างมีปิตักิเหมือนมีกรรมธรรม์ประกันการฝึกว่าได้ฝึกมา ถูกทางและอย่างดี ราวกับได้ลงแข่งกีฬาที่ทำหายแล้วสามารถเอาชนะอุปสรรคมาได้จนได้กลิ่นอายของชัยชนะ ไม่ต่างจากสติที่หลุดพ้นเงาของนิรวณมาได้ พาให้ใจเป็นอิสระ กายทรงพลัง เกิดจิตวิญญาณอันเปี่ยมปิติ

โดยปกติแล้ว ปิติเกิดเมื่อเราได้ทำในสิ่งที่เราอยากทำ แต่ในการภาวนา ปิติไม่ได้มาจากเรื่องราวตื่นเต้นหรือที่มีเสียงดนตรีประกอบฉาก แต่เกิดจากการได้ฝึกจิตจนเบิกบานและตั้งมั่น ให้เท่าทันนิรวณ จึงไม่แนะนำให้ออกอย่างมัวเมา แต่

ให้ฝึกด้วยความเมตตา อยู่กับกายใจ ทำตัวเป็นขาครึ่งตัว มีทัศนคติที่ดีต่อ การเรียนรู้ รู้จักพิจารณา ไม่กลัวต้องเริ่มต้นอะไรใหม่ นิเวศน์ที่เกิดไม่ใช่ อาชญากรรมหรือการทำผิด จิตเกิดนิเวศน์เพราะสับสน เหมือนร่างกายที่ติดขัด การภาวนาก็ไม่ต่างจากการที่หมอนวดต้องนวดคลึงคลายปมในกล้ามเนื้อ ที่ แข็งที่ตึงให้ยืดออก ต้องใช้ความพยายามความอดทน

เมื่อจิตเป็นอิสระจากนิเวศน์ ปิติจะบังเกิดเป็นระลอกเล็ก ๆ ให้ได้รู้สึกเบา ๆ ขอให้จำตราบนี้ว่า ความเครียดจะผ่อนคลายจะเกิดความรู้สึกแจ่มกระจ่างและ ความสุขสงบ ปิตินั้นสดใสและขับไล่ความหม่นหมองและความไม่ดีงามใน จิตใจ ลองตามรู้ตามดูว่าปิติเกิดตอนที่เรทำอะไร คิดอะไร หรือกำลังจดจ่ออยู่ กับอะไรเพราะนั่นคือสิ่งที่เราควรต้องพิจารณาเรื่อย ๆ

ถ้าปิติเกิดเพียงชั่วขณะ ไม่นิ่ง ถอนการภาวนามาอยู่ที่กาย มาดูกายที่สัมผัสกับ พื้นดิน รู้ตัวทั่วพร้อม รอบข้างว่างสบาย ใส่ใจไปที่กายจากศีรษะแล้วพาลงไป ถึงปลายเท้า

หากเราภาวนาแบบนี้อย่างมุ่งมั่น จิตจะสงบ พยายามตื่นตัว รักษาสติและ รั้งมรรวิจยะเอาไว้ บ่อยครั้งที่จิตสงบมหายใจจะแผ่วเบาราวกับจะหายไป ทำให้ การดูเฝ้าอย่างเดียวไม่ได้ผลชัดเจน การรู้จักสังเกตพลังชีวิตที่มากับลม หายใจเข้า-ออก จะช่วยให้การภาวนามีประสิทธิภาพขึ้น พลังลมจะเปี่ยมพลัง ขึ้นเมื่อลมหายใจราบเรียบ จิตสงบระงับ เมื่อลมหายใจที่เปี่ยมด้วยพลังผสาน กับจิตมีปิติและตั้งมั่นได้ กลายเป็นสภาวะที่นักภาวนาทุกคนควรใส่ใจ เพราะ เมื่อเราปล่อยวางความคิดฟุ้งซ่าน (กังวล ลังเลสงสัย และเกิดสิ่งรบกวนจิตใจ) ได้ ใจที่เบิกบานและจิตที่สดใสมาบรรจบกันอย่างลงตัวเป็นภาวนาสมาธิ จิตจะ ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน เจริญอุเบกขาอย่างแน่นหนา เมื่อจิตเจริญอุเบกขา จิตจะอยู่ กับความเป็นกลางไม่เอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง ไม่ขึ้นลงไปกับสภาวะที่เกิดขึ้น ไม่ชอบไม่ชัง เมื่อใช้โพชฌงค์ข้ออื่น ๆ มาหนุนนำด้วยแล้ว จิตที่วางอุเบกขาได้ จะปราศจากอคติ ปลอดภัยแจ่มใส สามารถเห็นสภาวะของตัวตนที่คุ้นเคยว่า



แท้จริงเป็นเพียงอารมณ์ที่แปรผัน สภาพที่เปลี่ยนแปลง และพลังงานที่เคลื่อนย้าย  
ความเป็น “เรา” ไม่เที่ยง และไม่มื่อะไรต้องเสียดใจ การไม่มี “เรา” ต่างหาก ที่  
ทำให้จิตปลอดโปร่ง ไม่โลดแล่นไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยและได้ตอบไปตามความ  
เคยชิน เหล่านี้นี่เองคือหลักของทางเดินสู่การตื่นรู้



## พิจารณา :

### ความไม่เที่ยง ความพลัดพราก และความตาย

ลองจินตนาการว่าเรานั่งอยู่ในรถที่กำลังแล่นไปข้างหน้า สายตาเลื่อนไปที่  
กระจกมองหลังที่สะท้อนให้เห็นเรื่องราวของโลกทั้งใบดำเนินไป และจบลง  
อย่างต่อเนื่อง ทั้งหมดค่อย ๆ เลื่อนหายไปในกระจกมองหลัง เหมือนภาพ  
เหตุการณ์ของวันนี้กับความระลึกถึงปัจจุบันขณะที่เลื่อนแล่นผ่านไปเหมือนรถที่  
เคลื่อนไปตามทาง พาคความทรงจำเก่า ๆ กลับมาบัดฝุ่น ผู้คนที่เราพบในอดีต  
พวกเขาเลื่อนหายไปไหน ตัวเราละ หลายปีที่ผ่านมา เราหายไปแล้วหรือเปล่า

จากดูโลกมาดูเรา เราเปลี่ยนจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ในที่สุดก็จะแก่เฒ่า และจากไป  
เหมือนแผ่นดินที่ผ่านกาลเวลา ย่อมเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา มองดูความ  
เปลี่ยนแปลงและปล่อยวางอย่างสุขสงบ

จากเรามาอยู่กับปัจจุบันขณะ ใช้วิธีมองภาพจากกระจกหลังมาดูปัจจุบัน ไม่ว่า  
ปัจจุบันขณะจะเป็นอย่างไร ฟังระลึกว่าเรายังอยู่กับกฎกติกของความ  
เปลี่ยนแปลงอยู่เหมือนเดิม ไม่มีอะไรอยู่กับเราถาวร ตัวเราก็เป็นแค่การประชุม  
รวมกันของกายและใจในปัจจุบันขณะเท่านั้น ไม่มีอะไรให้ตกผลึกไปกว่านี้  
อีกแล้ว เพราะอนาคตก็ยังคงลึกลับ อดีตเป็นเพียงความทรงจำ หากต้องลาโลก  
เวลานี้ เราอยากเอาอะไรติดตัวไป เราอยากฝากอะไรไว้ข้างหลัง

นี่เป็นข้อธรรมที่ควรพิจารณา ไม่ควรละเลยหรือปล่อยให้เสียโอกาส ความตาย  
เป็นเรื่องที่พึงระลึกถึงทุกวัน เพื่อจะได้เตือนตัวเองอยู่เสมอว่าอะไรสำคัญ  
กับชีวิต การเข้าใจความไม่เที่ยง ไม่มีอะไรถาวร จะสอนให้เรารู้จักอภัย และไม่  
แบกอดีตไว้บนบ่าต่อไป



# วิปัสสนาภาวนา

*จิตที่อยู่กับปัจจุบันขณะเป็นอย่างไร จิตมีความคิดสร้างสรรค์  
ไม่ยึดเหนี่ยวอะไรไว้ ไม่ผลักไสอะไรออกไป มีความเป็นกลาง*

ลองย้อนไปพิจารณาคำถามที่เปิดประเด็นดู : เราจะตามรู้ตามดูกายและใจได้  
อย่างไร ปัจจุบันขณะที่เราพยายามจะไร้อะไรปล่อยใจลงไปหามัน มันมีสภาวะ  
อย่างไร และมันอยู่ที่ไหน เรามีปิติกับสภาวะนั้นไหม

ที่ผ่านมาเราเรียนรู้การตามดูเฉพาะสิ่งที่เกิดในกายใจ การปลุกฝังไม่ให้จิตไป  
เกาะเกี่ยวกับอารมณ์และใช้ปัญญาในการตอบโต้กับมันทำให้เราตื่นรู้ชัดเจนขึ้น  
ตอนนี้ลองมารู้จักการตื่นรู้บ้าง เป็นการ “ตื่นรู้” รู้ที่มีนัยต่างจาก “การรู้” ทั่ว ๆ ไป  
การตื่นรู้ต้องอยู่กับปัจจุบันและลงตัว เราจะเห็นสภาวะอยู่ห่าง ๆ เหมือนมี  
ความว่างขั้นอยู่ระหว่างเรากับสภาวะนั้น มีอิสระจากกันและกัน ไม่ต้องใส่ใจว่า  
มันถูกหรือผิด ไม่ต้องมีอะไรมายืนยัน ไม่ต้องก้าวหน้า ไม่ต้องมีความรู้สึกเชิง  
บวก การตื่นรู้เป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาญาณและความรู้ชอบ เราจึงควรฝึกให้จิต  
มีความคล่องแคล่วและตื่นรู้กับปัจจุบันขณะให้ทันเห็นสิ่งที่ผุดขึ้นในใจด้วยการ  
ถอยมาดูสภาวะต่าง ๆ ด้วยจิตที่แจ่มชัดและเปี่ยมด้วยเมตตา

วิธีที่ดีที่สุดในการฝึกคือ การหลับตาลงเพียงครั้งเดียว สายตามองลงด้านล่าง  
ไม่หลับตาสสนิท เพราะการหลับตาสสนิทอาจทำให้จมกับอารมณ์

❁ รู้ตัวทั่วพร้อม มีความเพียรและจดจ่อกับลมหายใจที่เคลื่อนไหวอย่างเป็นจังหวะ  
อย่าลืมว่าร่างกายที่นิ่ง ยืนหรือออกเดิน ทั้งหมดยกอยู่ท่ามกลางความว่าง ถ้า  
อยู่ในท่ายืน ใส่ใจกับการยืน ให้ทุกอย่างลงตัว เมื่อเริ่มรู้ตัวว่าร่างกายเกร็ง งอ  
เข้าเล็กน้อย

❁ ปล่อยให้ลมหายใจสงบและหลอมรวมเข้ากับจิต

- ❁ ตามดูภาพและอารมณ์ที่ผุดขึ้นมาและเวกนาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องผลัทธิหรือไขว่คว้า ดูแค่ภาพรวมที่เราเห็นอะไรบ้างและสิ่งต่างๆ เกิดขึ้นเร็วแค่ไหนโดยไม่ต้องใส่ใจกับรายละเอียดปลีกย่อยจนเกินไป “นี่แหละจิต” ฝ้าดูสิ่งเหล่านี้ผุดขึ้นราวกับดนตรีที่กำลังบรรเลงไปเรื่อยทั้งที่ไม่เคยต้องไปสงสัยใคร่รู้ในตัวนักดนตรี
- ❁ สังเกตว่าจิตติดหล่ม หรือโลดแล่น หรือหมุนวนอยู่กับความคิด ความรู้สึก ภาพ หรือเสียงที่ผุดขึ้น สิ่งเหล่านี้กำลังพาเราโลดแล่นไปไกล ขณะที่เราเห็นจิต (ที่ติดหล่ม โลดแล่นและเร่งเร้า) มันส่งผลให้เกิดพลังงานความรู้สึกบางอย่าง สังเกตให้ดีๆ สภาวะเหล่านี้ ล้วนมีนิเวรณเป็นเหตุ แต่อย่าจับจัดการกับนิเวรณ (ตามความรู้ความเข้าใจที่มีมาแต่ก่อน) ถอยออกมาจากนิเวรณ ลดละความมุ่งงมงาย อึดอัดขัดใจหรือการคร่ำคร่งจนเกินเลย ไม่ใส่ใจให้คำกับนิเวรณที่เกิดขึ้น กลับมาอยู่กับกายที่และลมหายใจเข้าออก
- ❁ เมื่อจิตมารวมที่กายและใจกับลมหายใจเข้าออก อยู่ตรงนี้สักพัก อยู่กับความ รู้สึก “พอดี” ที่ผุดขึ้นมา สงบสุขกับความลงตัวและปัจจุบันขณะอย่างยั่งยืน
- ❁ เมื่อจิตพยายามรักษาความสมดุลไว้ ความสงสัยและความยึดติดก็จะเข้าแทรก ไม่ต่างจากตอนที่จิตพาเราโลดแล่นพุ่งชนจนเราต้องกลับมาดูกาย ตอนนี้ลองกลับไปดูลมหายใจแล้วใช้ลมหายใจถึงความสมดุลกลับมา อยู่กับความสมดุล ด้วยการผสมการตื่นรู้และอยู่กับลมหายใจเอาไว้
- ❁ เมื่อเราฝึกไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง อาการโลดแล่นซัดส่ายของจิตจะหมดแรงลง สภาวะต่างๆ ที่จิตเกาะเกี่ยวก็สั่นลง หรือปลดปล่อยไปได้อย่างรวดเร็ว ฝึกต่อไปอย่างปิติสุข

### กัจิฐิและจิริต

กระบวนการนี้จะแสดงให้เห็นทริฐิ (การเห็นผิด) ที่มีพื้นฐานสามข้อที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ แต่สามารถกลับมาสู่ความสงบได้ ทริฐิทั้งสามคือ

- สภาวะทั้งหลายต่อเนื่องและถาวร
- เวทนา อารมณ์ และความคิดสามารถเติมเต็มและมีที่สิ้นสุด
- การดำรงอยู่ของกายใจมีเราเป็นเจ้าของ

ถึงเราจะไม่ได้คิดแบบนี้ แต่ธรรมชาติของจิตก็อยู่บนพื้นฐานนี้คือ พยายาม  
หน่วงเหนี่ยวบางสภาวะไว้ ขณะเดียวกันก็พยายามผลักไสสภาวะที่ไม่ชอบออก  
ไป บางครั้งก็พยายามจัดการ หรือถึงกับต้องต่อสู้กับความคิดที่จรผ่านเข้ามา  
อย่างไม่ได้รับเชิญ เหตุของการจัดการก็ดี ต่อสู้ก็ดี ก็เป็นเพราะเราเชื่อว่ามีบาง  
ความคิดที่ “เหมาะสม” แต่เคยลองสังเกตไหมว่า ความ “เหมาะสม” เอง  
ก็ไม่เที่ยง และยิ่งพยายามจัดการกับความคิด ยิ่งเพิ่มขยะในใจขึ้นอีก

จิตที่ถูกฝึกมาแล้วไม่อยู่กับสมมุติฐานที่เลื่อนลอย แต่อยู่กับความจริงที่เห็นว่า  
ความคิด และเวทนาไม่มีอะไรน่าพอใจ การเห็นแบบนี้ เรียกว่า “การเห็นตาม  
ความเป็นจริง” มีลักษณะสำคัญ 3 อย่างและเป็นลักษณะสำคัญที่ฝังอยู่ในทุก  
สรรพสิ่ง

อย่างแรกคือ ทุกสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง เมื่อเกิดย่อมดับ ไม่เที่ยง ไม่มีอะไรคงอยู่  
เปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง เหมือนลมที่จับต้องไม่ได้ แต่ก็มีแรงพัดไหวให้สรรพ  
สิ่งเคลื่อนที่

ต่อมา เรามีความรู้สึกรายในที่เกิดจากความทุกข์เพราะความไม่พอใจอยู่ เมื่อ  
เราเผชิญเหตุการณ์ร้ายในชีวิต มันเตือนเราว่าลึก ๆ แล้ว เรายังมีความไม่สนใจ  
อยากอยู่ แต่แล้วเรื่องที่ทำให้เรามีความสุข ก็ทำให้จิตหลุดได้เมื่อรู้ความสุข  
กำลังจะจากเราไป แม้เวลาที่ดียิ่งที่สุด จิตก็ยังโหยหา คล้ายจะแผ่ความไม่สนใจ  
อยากของแต่ละเหตุการณ์เอาไว้อยู่ดี

สุดท้าย เมื่อเห็นเกิดดับจนเคยชิน เราจะกระจำง้างว่าไม่มีอะไรคงอยู่ถาวร  
“ไม่มีเรา” เป็นเจ้าของ ตัวตนที่เคยเป็นจอมบงการ แสดงความเป็นเจ้าของ  
เคยเกาะเกี่ยวความคิดและความรู้สึก ที่แท้เป็นแค่ความเคยชินของสังขาร

ไม่ใช่เป็นเรา ความเคยชินที่ทะยานอยาก ไม่มี “เรา” เป็นเจ้าของ ชีวิตที่ยึดติดอยู่กับความเคยชินจะหาความสุขไม่ได้เลย

เมื่อใดที่เราสามารถละทิ้งเหล่านี้ได้ สติก็จะเกิดขึ้น ความเคยชินบางอย่าง เช่น ความยึดมั่นถือมั่น รู้สึกผิด มีมานะ หวาดกลัว โกรธเกลียด รับผิดชอบจนเกินเลย หรือขาดความรับผิดชอบ จะหายไป จิตเหมือนทะเลที่ปราศจากคลื่นได้น้ำ สงบนิ่งและเยือกเย็น



## “เรา” คืออะไร

มาพิจารณาคำว่า “เรา” กันดีกว่า คำว่า “ตัวเรา” นั้นมักจะมาพร้อมกับสภาวะ (เรา รู้สึก เห็น้อย) สถานภาพ (เรา มาจากสิงคโปร์) และสิ่งที่ต้องทำ (เรา กำลังจะไปนิวยอร์กช่วงฤดูร้อนนี้) ด้วยเสมอ รู้สึกอย่างไรกับสภาวะ สถานภาพ และความจำเป็นที่คัดสรรมาเฉพาะกับความเป็น “ตัวเรา” บางอย่างก็เป็นเรื่องดี บางอย่างก็ไม่ บางครั้งเราก็ไม่เชื่อมั่น บางครั้งเราก็ไม่แน่ใจเหมือนกัน สรุปคือมันเปลี่ยนแปลงได้ ไม่มี “เรา” ที่เป็นอิสระจากสภาวะและการกระทำที่ไม่เที่ยง ถ้าเช่นนั้นแล้ว “ตัวเรา” คืออะไรกันแน่

“เรา” ตั้งอยู่บนความไม่แน่นอนตายตัว และทั้ง ๆ ที่ “เรา” ตั้งอยู่บนฐานของความไม่เที่ยง “เรา” ก็ยังใช้ความไม่เที่ยงนี้ไปตอบโต้ ตัดสินสิ่งรอบ ๆ ตัวเรา และยิ่งไปกว่านั้น “เรา” (ที่ไม่เที่ยง) ก็ยังยอมตกเป็นเป้าของการถูกตอบโต้และตัดสินอีกด้วย การขาดความเข้าใจ “ตัวเรา” ที่ถูกต้อง เราจึงขัดเซไปกับความ เป็น “เรา” ที่ไม่แน่นอน บางครั้งถูกกระทบกระทั่ง อยู่บนสมมุติฐานที่คลาดเคลื่อน และปราศจากความยับยั้งชั่งใจ

พัก.... พักตรงนี้ ตรงที่กำลังอยู่กับความเป็น “เรา” อย่ารีบไปยึดเหนี่ยวหรือ ผลักไสความรู้สึกอะไรออกไป พยายามอยู่กับความสงบจะได้ไม่สะเทือนความ

เป็น “เรา” มากนัก ระหว่างความเคารพตัวเอง กับความอบอุ่นในจิตใจอย่าง ไหนทำให้เห็น “เรา” ได้ชัดเจนขึ้น ลองสังเกตให้ดี ทั้งสองคุณสมบัตินี้มาจาก ความระลึกู้ ไม่ใช่ “เรา” ที่ถูกสร้างขึ้นจากความคุ้นเคย เมื่อเราหมั่นภาวนา เราจะวางใจในความระลึกู้ของตัวเอง และจะไม่ไปสร้าง “ตัวเรา” ขึ้นมา เรื่อย ๆ ให้เหนื่อยเปล่า



# ยอมรับตามจริง

กับรู้แต่ไม่ตัดสินใจ รู้เห็นและเป็นตามจริง

ในบทนี้ เราจะต่อยอดความหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาโดยลงลึกถึงเรื่องสัญญาและสังขารกัน หลักของการเรียนรู้สัญญาและสังขารคือการไม่ไปขัดขวางมันเลยแต่จะอยู่กับมันอย่างต่อเนื่อง เมื่อเราตื่นรู้เราจะชนะอุปสรรค สิ่งเร้า และสมมุติ

บางส่วนของบทนี้จะทบทวนและสรุปบทก่อนหน้า และที่สำคัญคือการได้เห็นทิวทัศน์ และการทำความเข้าใจกับทิวทัศน์ทำให้เราเห็นความจริงสามข้อว่า สิ่งที่ถูกรู้ไม่เที่ยง หากข้อสรุปไม่ได้ และไม่ใช่ “เรา” เมื่อเข้าใจอย่างนี้แล้วเราจะไม่ยึดถือ ยื้อแย่ง ปกป้องหรือแสดงตัวตนตามสภาวะที่เกิดขึ้น แต่จะอยู่กับรู้ที่เป็นอิสระและยั่งยืน การฝึกจะพาเรากลับไปพบกับตัวรู้ตัวนี้

เมื่อตัวรู้ยังไม่แก่กล้า เรายังไม่สามารถเห็นความจริงทั้งสามอย่างชัดเจน เพราะการเข้าใจอนิจจังไม่เพียงพอแต่ให้เห็นเกิดดับเท่านั้น แต่ยังคงดูให้เห็นว่า ความไม่ยากให้สัญญาทำงาน ไม่ยากให้ความคิดเกิด เพราะกลัวว่ามันคุกคามศรัทธาที่เรามี จึงสร้างความเฉยเมยเย็นชากับสัญญาและความคิดที่เกิดจนทำให้เข้าไม่ถึงการปฏิบัติ ทุกข์เพราะความไม่พึงพอใจอาจทำให้เราไม่ยอมเห็นสภาวะที่กำลังเกิดขึ้นหรือตอบโต้กับสภาวะที่เกิดขึ้นอย่างไม่ชอบใจ

สุดท้ายความพยายามสร้าง “อนัตตา” ไม่มีเรา อาจจะเป็นอุปสรรคของการตื่นรู้และการเข้าใจตนเอง เมื่อเป็นเช่นนี้ การตื่นรู้ก็อ่อนแรงเพราะทิวทัศน์ก็ดียวาง ก็จะมีมันเป็นการสร้าง “เรา” ให้เกิดขึ้นในอีกรูปแบบหนึ่งนั่นเอง

จะตื่นรู้ให้ชัดเจนขึ้น คงต้องกลับไปทบทวนการวิปัสสนาว่าบนฐานของการทำให้จิตโล่งสบาย และให้ใจสงบระงับ จิตไม่ถูกครอบงำด้วยความกลัว ความสงสัย และความพยายาม จิตก็จะเจริญเมตตาและเปี่ยมด้วยความปรารถนาดี



จิตที่อยู่กับสมดุลงจะนิ่ง โลงสบาย และมีเมตตา เป็นสภาวะที่เราควรตั้งตัวเอง กลับมาอยู่กับมันเรื่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน

เช่นเดิม เริ่มด้วยการกลับมาอยู่กับกายและใจที่มีเมตตา อย่าใส่ใจกับสูตรการ วิปัสสนามากนัก กายและใจเป็นสิ่งที่เรามี อยู่กับกายที่นิ่งอยู่ท่ามกลางความ ว่างรอบ ๆ ตัว บน ล่าง ข้างหน้า ข้างหลัง อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับความว่างที่ ปราศจากสิ่งกีดขวางหรือรูกล้ำ แต่เมื่อไรที่รู้สึกว่เรื่องราวผุดขึ้นในหัวจนจับมือ ไม่ไหว หรือเริ่มมีนง หรือเริ่มไม่เข้าใจคำแนะนำข้างล่างนี้ ก็ขอให้กลับมาอยู่ กับการรู้ตัวทั่วพร้อมเรื่อย ๆ

❁ จิตคิดให้รู้กัน เห็นจิตที่โลดแล่น ตามรู้ให้ชัดเจนแต่อย่าหลงไปในเรื่องราวของมัน อยู่กับปัจจุบัน เห็นการทำงานของจิตที่ไหลเลื่อน อย่าใส่ใจเรื่องที่จิตหลงไปคิด ว่าเรื่องนี้เรื่องใหญ่ เรื่องนี้เหลือเชื่อ เรื่องนี้สำคัญยิ่ง หรือเรื่องนี้มันเรื่องของเราเท่านั้น ตามรู้เห็นว่าอะไรเกิดขึ้นในจิต และส่งผลให้กายเรารู้สึกอะไร อยู่กับรู้ เท่านั้น รู้มัน ๆ ให้เหมือนกับแสงจันทร์ที่ทอดลงบนธารน้ำไหล น้ำที่ไหลผ่านไปไม่ ได้พาแสงจันทร์ที่ตกทอดบนผิวน้ำไปด้วย ปล่อยให้จิตแสดงเวทนา สัญญาและ สังขารออกมา ดูความปั่นป่วน ที่รับรู้ถูกระบวนการทำงานของจิตให้เหมือนเรา กำลังประคองคนที่เดินโซซัดโซเซให้สามารถเดินต่อไป

❁ อยู่กับรู้จนเมื่อนำยสิ่งรู้เห็น ลองสังเกตดูว่าใครเขือ ใครผิดที่เราเขือ ที่เรายึด ติด ที่เราไม่อยากรู้สึกแบบนี้ หรือที่คนบางคนทำในสิ่งที่ไม่ควร มันเกิดตัวตน ความเป็น “เรา” ขึ้นมา เพราะความรู้สึกเหล่านี้ ไม่ว่า “เรา” ที่เกิดขึ้นจะเป็นใครก็ แล้วแต่ ลองมารู้จักความเป็นตัวตนที่เกิดขึ้นว่า ความเป็นเราเป็นพลังงานเกิดขึ้น ในกาย ลองสังเกตดูแต่อย่างลำเข้าไปเป็นพลังงานกลุ่มนั้นเสียเอง ฝ้าสังเกต อย่างสงบ ที่รับรู้ให้ทั่วพร้อมแต่ว่างเปล่า และปล่อยวางความรู้สึกอึดอัดที่จิต ติดอยู่ ไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวกับเรื่องราวที่ผุดขึ้นมา

❁ อย่าพยายามเปลี่ยนแปลงความรู้สึกที่เกิดขึ้น อย่าทำอะไรซ้ำมากลบบันทัง แต่ ลองแผ่เมตตาออกไปให้ทั่ว โดยไม่ไปแทรกแซงความรู้สึกเดิมที่มีอยู่ทั้งกายใจ

นึกถึงภาพเหตุการณ์ที่ปรากฏขึ้น คนในเหตุการณ์เหล่านั้น เราคิดว่าควรเป็นแบบนั้นแบบนี้ มันยังตีไม่พอ “มันเป็นส่วนนี้เอง” เรายอมให้ระลอกคลื่นของความอึดอัดขัดใจนี้ผ่านไปเสียได้ไหม ถ้ามันผ่านไป เราจะรู้สึกโล่งๆ ว่างๆ สักช่วงเวลาหนึ่ง ก่อนที่ระลอกใหม่จะตามมา ถ้าจิตพยายามจะยึดความรู้สึกโล่งว้างนี้เอาไว้ และคิดว่านี่คือ “เรา” ที่รู้สึกโล่งว้าง ก็แค่รู้ไว้เท่านั้น รู้ไปสบายๆ ว่าพยายามยึดความรู้สึกนี้ เหมือนกับที่เรารู้ว่ามีความรู้สึกต่างๆ ผุดขึ้นมาแล้วก็ดับไป

- ❁ สุดท้าย ลองหยิบสัญญาอื่นๆ มาให้จิตพิจารณาดูบ้าง ใกล้เคียงกับใกล้ตัว ชีวิตกับความตาย ความชอบกับความชัง ให้ความรู้สึกเหล่านี้ผ่านเข้ามาในจิต ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไร รับรู้ความรู้สึกนั้นไว้ ก่อนจะค่อยๆ ปล่อยให้มันผ่านไป ตามรู้ดูว่าหลังจากพิจารณาสัญญาเหล่านี้แล้ว จิตอยู่กับสภาวะไหน



# คำแนะนำ

## สิ่งที่ควรทำ

- ❁ ฝึกปฏิบัติภาวนาอย่างสม่ำเสมอ การปฏิบัติจะช่วยไขข้อข้องใจความไม่เที่ยงของจิตได้ เราอาจภาวนาทุกวันวันละครั้งเป็นพื้นฐาน แต่ก็ควรจะภาวนาอีกวันละหลายครั้ง ครั้งละสั้น ๆ เพียงห้านาทีเพื่อฝึกให้เกิดสติ การนั่งภาวนานาน ๆ ไม่ได้รับประกันว่าการภาวนาจะเกิดผลมากกว่า เพราะการนั่งนาน ๆ อาจทำให้จิตเข้าไปติดอารมณ์ แทนที่จะปล่อยวางได้ การเปลี่ยนท่าอาจช่วยให้จิตเคลื่อนออกจากสิ่งที่เข้าไปติดได้
- ❁ หากัลยานมิตร การฝึกกับทักขยานมิตรที่สนใจการภาวนาไปด้วยกันจะช่วยแก้เรื่องที่ติดขัด การพูดคุยแลกเปลี่ยนกันหลังการฝึกก็อาจเป็นการให้กำลังใจซึ่งกันและกันและทำให้จิตใจเบิกบาน และควรเข้าร่วมการปฏิบัติธรรมเป็นหมู่คณะกับครูอาจารย์ที่มากด้วยประสบการณ์
- ❁ รู้จักเริ่มต้นใหม่ทุกครั้ง que เริ่มปฏิบัติ หรือเริ่มใหม่ทุกลมหายใจหรือทุกก้าวอย่างไดยิ่งดี เพราะการฝึกด้วยใจว่าง ๆ จะทำให้เราไม่ยึดติดกับผลการปฏิบัติที่ผ่านมา ก่อนหน้านี้ เราอาจประหมัดใจกับการปฏิบัติจนพยายามกลับไปอยู่ที่จุด ๆ นั้นอีก ปล่อยใจให้สบาย รู้จักเริ่มใหม่ทุกครั้ง เรียนรู้จากความผิดพลาดที่อาจเกิดใหม่อีกครั้ง
- ❁ รักษาใจให้เป็นกุศลด้วยการทำความดีและใช้ชีวิตอย่างมีความรับผิดชอบ มีความเมตตากรุณาเพราะความเมตตากรุณาเป็นกุศลทั้งกับตัวเองและผู้อื่น
- ❁ ถนอมร่างกายด้วยการออกกำลังกาย แฝนหลังและก่อนขาเป็นส่วนสำคัญของกายที่ช่วยเสริมการปฏิบัติ ทะนุถนอมและรักษากายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- ❁ ระหว่างวัน ไตร่ตรองสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อมีเวลาว่าง หากหนังสือดี ๆ มาอ่าน มองหาไวยาดี ๆ สักสองสามอย่างเพื่อมาต่อยอดการฝึกปฏิบัติ

- ❁ มีสติรู้เนื้อรู้ตัวและใส่ใจทุกอย่างที่ทำ ไม่ว่าจะป็นงานบ้าน ชนรด ดึ่มชา เอาใจวางไว้กับสิ่งที่ทำให้ใจเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าก็จะสามารถเปลี่ยนงานจำใจให้เป็นงานสร้างพื้นฐานการวิปัสสนาได้

### สิ่งที่ควรละเว้น

- ❁ อย่างอดใจกับอุปสรรคในการปฏิบัติ เพราะหนทางมักเต็มไปด้วยขวากหนาม ผลของการภาวนามักช้าเกินไป บ่อยครั้งเราก็พบว่าเราไม่ก้าวหน้า อย่างมากก็เพียงตัวไว้ได้แต่ก็ด้วยความยากเย็น
- ❁ อย่างกดดันตัวเองจนเคร่งเครียด และอย่าคาดหวังผลเลิศจากผู้อื่น หากเรามองหาความสมบูรณ์แบบในการปฏิบัติ เราก็คงวางใจผิดที่อยู่เรื่อย ๆ
- ❁ อย่างพยายามเหมือนคนอื่น ลองพิจารณาคนที่เราชื่นชมเพราะเป็นตัวอย่งที่ดี และเป็นกำลังใจที่ดีจะดีกว่า อย่าลองหาวิธีมากมายเกินไป
- ❁ อย่างมองหา “ทางลัด” ในการแก้ปัญหา การปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะเป็นพลังที่ดี การสร้างทัศนคติที่ดีเสมอ ๆ ก็เป็นกำไรของชีวิต ไม่ใช่ยาขม

# ปทานุกรม

อ้างอิงคำศัพท์บาลีที่ในหนังสือเล่มนี้ สำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคย โดยอ้างอิงจากหนังสือพุทธธรรม ฉบับปรับขยาย พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตโต พิมพ์ครั้งที่ 31 พ.ศ. 2555

**สัญญา** ได้แก่ ความกำหนดได้หรือหมายรู้คือ กำหนดรู้อาการ เครื่องหมาย ลักษณะต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้น ๆ ได้

**สังขาร** ได้แก่ องค์ประกอบหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต มีเจตนาเป็นตัวนำ ซึ่งแต่งจิตให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ ปรับปรุงการตรัสรู้ที่นึกคิด ในใจ และการแสดงออกทางกายวาจา ให้เป็นไปต่าง ๆ เป็นที่มาของกรรม เรียกรวมอย่างง่าย ๆ ว่า เครื่องปรุงของจิต เครื่องปรุงของความคิด หรือเครื่องปรุงของกรรม

**วิญญาณ** ได้แก่ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ

**เวทนา** ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

**อนัตตา** ไม่เป็นตัวตน



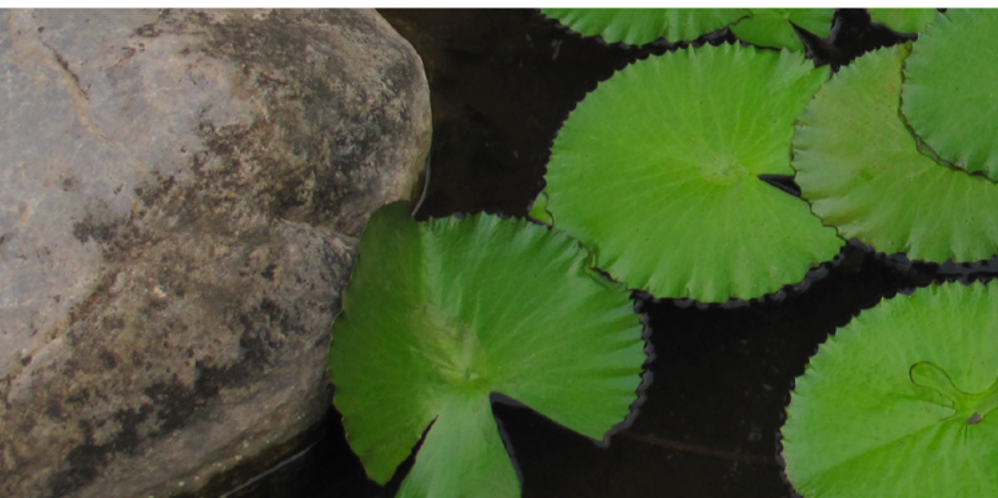
# หนังสืออ่านเพิ่มเติม

หนังสือที่แนะนำการภาวนาอย่างละเอียดมีหลากหลาย  
สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้จาก:

- อ่านหรือฟังธรรมะออนไลน์โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ที่:  
[www.fsbooks.org](http://www.fsbooks.org)
- ศึกษาแนวทางวิปัสสนาตามแนวทางของเถรวาทหรือศึกษาพระไตรปิฎกได้ที่:  
[www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)
- เลือกฟังบันทึกการสอนธรรมะมากมายที่:  
[www.dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org)
- แหล่งข้อมูลสถานที่/คอร์สปฏิบัติธรรม/หรือวัดและสำนักสงฆ์ที่เปิดให้พักโดยไม่คิดค่าใช้จ่าย อีกทั้งฟังเสียงอ่านธรรมะได้ที่:  
[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)



แม้หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือการภาวนาตามแนวทางพุทธ แต่ไม่มีจุดประสงค์  
ให้ผู้อ่านศึกษาการภาวนาเพื่อการเปลี่ยนศาสนาแต่อย่างใด การภาวนาเพื่อหา  
หนทางแห่งการตื่นรู้ และความสุขสงบทางใจเป็นหนทางที่ทุกๆ คนพึงพัฒนา



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

อมราวตี พับบลิเคชั่น แจกเป็นธรรมทาน