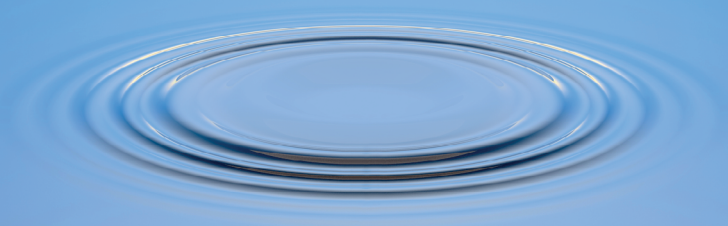


แจ่มกระจ่าง...อย่างสงบ

คู่มือฝึกสติในชีวิตประจำวัน



พระอาจารย์สุจิตโต

แจ่มกระจ่าง ...อย่างสงบ

คู่มือฝึกสติในชีวิตประจำวัน

พระอาจารย์สุจิตโต

สื่อสิ่งพิมพ์เพื่อเผยแพร่ธรรมะ โดย วัดอมราวดี
พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ไม่จำหน่าย

คำอุทิศ

คู่มือเล่มนี้ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มกตัญญูตา (Kataññutā)
ในประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ และออสเตรเลีย

และขออุทิศคู่มือเล่มนี้แก่ กมลรัตน์ อุเทนพิทักษ์ - ผู้แปล,
อรนุส ไชยะโท, นิโคลัส ฮอลล์ลiday (Nicholas Halliday)
และจูเลียน วอลล์ (Julian Wall) ผู้มีจิตเอื้อต่อการออกแบบ
จัดพิมพ์ความรู้นี้เป็นรูปเล่ม และเผยแพร่ธรรมะสู่ทุกคน



การต้องแบก...
ต้องสานต่อ...
ต้องหาเวลา...
แต่...

คำนำ

คู่มือเล่มนี้แนะนำวิธีการฝึกจิตให้เข้าถึงความสงบและกระจ่างชัดได้ในเวลาไม่กี่นาที วิธีต่าง ๆ เหล่านี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ และในเวลาที่กระชั้นพอ ๆ กับการนั่งจิตขาสบาย ๆ สักถ้วย หลายคนมีตารางชีวิตที่หาเวลาว่างไม่ได้ คู่มือฉบับนี้จะช่วยให้เราอย่ห่างออกจากวงจรเหล่านั้น จนคุณรู้สึกที่เราเริ่มมีเวลาของเราเอง และอาจเล็งเห็นความสำคัญของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ตามเหตุปัจจัยอันควรของตนเอง

พึงระลึกว่า คู่มือฉบับมือถูกเรียบเรียงขึ้นให้กระชับ แต่เข้มข้น เสมือนอาหารของนักเดินทาง ที่จำเป็นต้องทั้งเบา แห้ง แค่นี้ น้ำและน้ร้อ อาหารเหล่านี้ ก็กลับช่วยชีวิตนักเดินทางให้รอนแรมได้ต่อไป

แต่ทุกคนที่พร้อมออกเดินทาง

พระอาจารย์สุจิตโต

จิตแจ่มใส ใจสงบ....อย่างย่อๆ

หยุดพัก...ชกถาม



ระยะเวลา : 10 วินาที – 1 นาที

เรามาเริ่มต้นด้วยแบบฝึกหัดการ “หยุดพัก...ชกถาม” กันก่อน แนะนำให้ ผู้ปฏิบัติใช้เวลาอย่างน้อย 10 วินาทีแต่ไม่เกิน 1 นาทีในการฝึกฝน สามารถ ฝึกได้ทุกที่ทุกเวลาและไม่ว่าจะยืน เดิน หรือนั่ง เริ่มต้นการ “หยุดพัก” ด้วยการหยุด ...หยุดทุกอย่างที่ทำอยู่รวมทั้งหยุดคิด เพื่อให้จิตได้พัก ในช่วง ขณะจิตที่ทุกอย่างหยุดลงชั่วขณะ ค่อยๆ ผ่อนคลายร่างกาย และกล้ามเนื้อ บริเวณไหล่ กราม รอบกระบอกตา หน้าท้อง และส่วนอื่นๆ ที่มีอาการเกร็ง ขณะเดียวกัน ใสใจกับความรู้สึกทั่วร่างกายราวกับว่ากำลังรอดูอะไรสักอย่าง ที่ร่างกายอยากบอกเรา ใสใจให้เหมือนกับเรากำลังรอฟังเสียงอะไรสักอย่าง ให้ความละมับ 10 วินาที หรือมากกว่านั้น เพื่อรอให้ความรู้สึกของเรา ตกตะกอน

ต่อไป : ลองซักถามตัวเองในใจว่า “เราเห็นอะไรในภายในใจบ้าง” เราอาจเห็นความคิดมากมายแล่นผ่านเข้ามาในหัว ถ้าเราจัดหมวดหมู่ให้กับมัน แล้วหาคำมาอธิบายมัน เราจะใช้คำว่าอะไร ตัวอย่างเช่น ยุ่ง โหยหา รำคาญใจ

จากนั้นลองดูว่านอกจากความคิดแล้ว เรามีอารมณ์ความรู้สึกอะไร และเราจะใช้คำอะไรมาอธิบาย อย่างไรก็ตามขณะที่พิจารณาอันนี้อาจเห็นความคิดจนกระตุ้นให้เราารู้สึกและต้องการจะทำอะไรบางอย่าง ความคิดจรวดอาจเวียนวนอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องใส่ใจว่ามันจะดับไปอย่างไร แต่ควรตั้งสติพิจารณาความรู้เนื่อรู้ตัว



ผ่อนคลายกล้ามเนื้อระลึกถึงสิ่งต่างๆ รอบตัว...

ถามตัวเอง “เราเห็นอะไรในภายในใจบ้าง”

รับรู้สภาวะที่กำลังเกิดขึ้น เพราะนี่คือสิ่งที่คำถามของเราเปิดโอกาสให้กายใจกำลังตอบเราอยู่ อย่าเอาใจไปสาละวันอยู่กับความคิดและอารมณ์ความรู้สึกหรือตัดสินมัน สิ่งที่สำคัญสำหรับการฝึกครั้งนี้คือ ฝึกให้เราเป็นผู้ดูสภาวะที่เกิดขึ้น เหมือนเราเป็นคนนอก ที่มองเห็นสภาวะนั้น ไม่ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดกับมัน

เมื่อเราเปลี่ยนเป็นผู้ (รับ) รู้สภาวะนั้น ๆ แล้ว เราอาจพบว่า สภาวะต่าง ๆ ค่อย ๆ แสดงออกมา ลอง “ตั้งชื่อ” สภาวะนั้น ๆ ดู เราอาจจะกำลังรู้สึกยุ่ง โหยหา รำคาญใจทั้ง ๆ ที่เราไม่ได้ทำอะไรเลยก็ได้ ไม่ว่าจะเกิดสภาวะอะไรก็ตาม ขอให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา รักษาสมดุลของกาย อย่าพยายามตอบโต้กับสภาวะใด ๆ เพื่อเปิดโอกาสให้อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ แสดงออกมาอย่างชัดเจน และเราอาจเข้าถึงความรู้สึกสงบ และเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นอย่างแจ่มชัด การฝึกรู้สึกตัวแบบนี้จะช่วยให้เห็นบริบทต่าง ๆ ของสภาวะที่เกิดขึ้น และจะช่วยให้เราเริ่มรู้จักปล่อยวางให้สภาวะต่าง ๆ ผ่านเราไปโดยไม่มีเราเข้าไปแทรกแซง



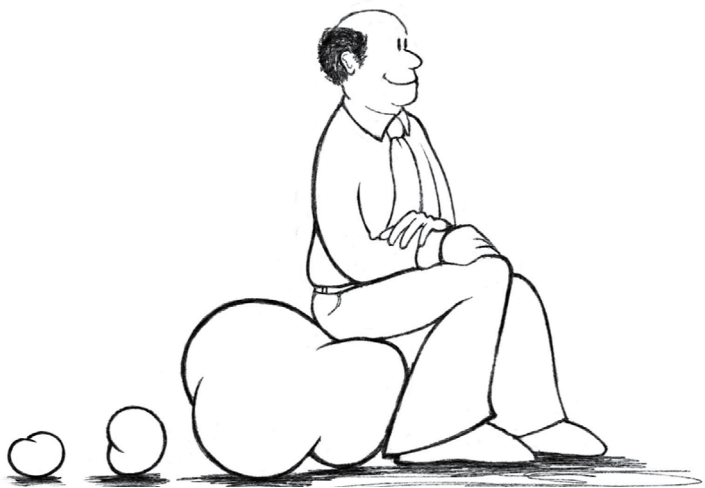
1.นี่คือสิ่งที่คำถามของเราเปิดโอกาสให้กายใจตอบเราอยู่...

2.ไม่แทรกแซง...3.ปล่อยให้สภาวะดำเนินไป

สิ่งสำคัญในการฝึก “หยุดพัก/ซักถาม” คือการทำซ้ำๆ บ่อยๆ อาจมากกว่าสิบครั้งต่อวัน ฝึกตอนตื่น ก่อนลุกจากที่นอน อาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัว

ก่อนออกนอกบ้าน หลังอาหารเช้า ก่อนขับรถไปทำงาน ก่อนดูโทรทัศน์ หรือ อาจหาเครื่องมือช่วยเตือนด้วยการตั้งเวลาในโทรศัพท์มือถือให้คอยเตือนเรา ระหว่างวัน การฝึกพัก ฝึกถามตัวเองบ่อย ๆ จะช่วยให้เราสามารถเผชิญหน้า กับความขัดแย้ง หรือเวลาที่เรารู้สึกอึดอัด อย่างหาสิ่งบันเทิงใจ ระบายของ ว่างทาน หรือรู้สึกถูกรบกวนใจ การได้หยุดพักในช่วงเวลาเหล่านี้ช่วยให้เราได้ เห็นมุมมองใหม่ ไม่จมมุ่มมในจุดบอดที่ตนเองไม่เคยมองเห็น

เทคนิคนี้มีข้อจำกัดเดียวคือ มันเป็นเทคนิคย่อย ๆ ที่ต้องการเครื่องมือช่วยให้ เราฝึกเทคนิคนี้ได้ยาวขึ้น ถ้าเราอยู่กับการหยุดพักนานเกินไป จิตอาจจมหรือ แส่สายไปคิดเรื่องอื่น ๆ แต่ถ้าเทคนิคนี้มีประโยชน์ต่อเรา เราอาจใช้เวลา ในการฝึกฝนเป็นสามถึงห้านาที หรือมากกว่านั้นเพื่อให้เราได้สื่อกับส่วนอื่น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถฝึกได้จากแบบฝึกหัดต่อไปนี้



เชื่อมโยงกายใจให้แข็งแกร่ง

 ระยะเวลา : 3-5 นาที หรือนานกว่านั้น

แบบฝึกหัดนี้ช่วยให้เราได้สัมผัสกับ 3 ปัจจัยที่จะทำให้เรา “ตื่นรู้” อาตมาเน้นว่าเป็นสภาวะตื่นรู้ ไม่ใช่ “จิตใจ” เพราะคนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่าจิตใจเป็นส่วนหนึ่งของสมองหรืออาจจะเป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายที่ใช้สำหรับคิด ซึ่งก็ไม่ผิดที่จะคิดแบบนั้นเพราะความตื่นรู้ก็ต้องรวบรวมจากทั้งร่างกายและฐานใจ ซึ่งเป็นฐานที่เราฝึกไปแล้วในแบบฝึกหัด “หยุดพัก/ซักถาม” ที่ผ่านมาเพียงขอให้เราได้ระลึกตัวตนผ่านฐานเหล่านี้อยู่เนื่อง ๆ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะเกิดได้ง่ายขึ้นเป็นลำดับ

1. รู้สึกกาย

กายนั้นไม่ใช่เป็นเพียงแค่นี้ออกับกระดูก การออกกำลังกายนั้น ทำได้ง่ายกว่าการวิ่งจ็อกกิ้งหรือแม้แต่การยกน้ำหนัก เราควรใช้กายของเราเป็นฐานในการฝึกสมาธิเพราะมันสามารถสร้างสมดุลและชีวิตชีวาได้เองโดยธรรมชาติ เพียง

แต่เราสามารถรู้สึกตัวทั่วพร้อม ร่างกายของเราก็จะอยู่กับสมดุลและมีกล้ามเนื้อที่กระชับกระฉับกระฉ่ง ตัวอย่างการไม่รู้เนื้อรู้ตัว อย่างเช่น การมัวแต่ด่าयरูปบรรยายภาคเวดล้อมขณะที่ยืนอยู่บริเวณหุบเขา หรือการพูดโทรศัพท์ขณะขับรถ ซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุถึงชีวิตได้ บ่อยครั้งที่เรายู่กับสภาวะที่เร่งรีบจนเราขาดความรู้สึกรู้ตัว ทำให้ขาดความรอบคอบและเครียด เมื่อเราเรียนรู้ที่จะอยู่กับความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะสังเกตเห็นว่า ใจเราदनอมกายเพื่อให้กายได้เป็นฐานที่ดีที่เื้อต่อสภาวะจิตที่แจ่มกระจ่างและสงบระงับ ไม่ว่ากิจกรรมใด ๆ อย่างยืน เดิน นั่งหรือเอนหลังก็ช่วยให้รู้ตัวทั่วพร้อมได้ทั้งนั้น ลองมาเริ่มต้นด้วยการ “ยืน” กัน

ยืนตัวตรงให้ท่อนขาเหยียดตรงลงมาจากสะโพก ผ่อนท้าวเข้าให้สบายอย่าลึดท้าวเข้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก ปล่อยให้เท้าและพื้นดินรับน้ำหนักของร่างกายแทนที่จะทิ้งน้ำหนักตัวท่อนบนไว้กับสะโพกข้างล่าง ปล่อยให้แขนทั้งสองข้างให้ห่างจากลำตัวเล็กน้อย ให้แผ่นอกยึดออกด้านข้าง ปล่อยให้แขนสบาย ๆ ให้กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลาย แขนทั้งสองอาจเป็นวงโค้ง

ไม่จำเป็นต้องเกร็งแขนจนตรง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณฝ่ามือจรดปลายนิ้ว ผ่อนคลายหัวไหล่ให้คล้ายกับกำลังปลดเสื้อออกจากไหล่ ผ่อนกราม ผ่อนสายตา ลงงอเข่า หายใจออกแรง ๆ หลาย ๆ ครั้งเพื่อผ่อนคลายความยึดติดที่ค้างคาอยู่ในตัว

ปรับสมดุล

เมื่อเราเริ่มปรับเข้าสู่สมดุล (และกลับมาเริ่มใหม่ในอีกไม่กี่นาที) พยายาม รู้เนื้อรู้ตัวให้ชัดเจนขึ้นจนทั่วทั้งร่างกายราวกับกำลังดำน้ำหรือกำลังเดินแบบ เสือผ้า วิธีนี้จะ “รวมกายไว้ภายใต้การรู้เนื้อรู้ตัว” แล้วลองพิจารณาดูว่า ส่วนไหนของร่างกายที่มีความเป็น “เรา” มากที่สุด (ปกติคนทั่วไปจะรู้สึก บริเวณใบหน้า) ลองสำรวจว่าไหล่หรือลำตัวเรื่อยลงมา หรือเรื่อยมาจนถึง ฝ่าเท้า ถ้าทำได้ลองตั้งใจรับรู้สัมผัสให้ทั่วทั้งร่างกาย และรักษาความสมดุล เอาไว้ การที่เราพยายามรู้สึกตัวอยู่นี้ เราจะรับรู้สัมผัสและพลังงานต่าง ๆ อาจ รู้สึกชานที่ปลายนิ้วมือและปลายเท้า รับรู้ความรู้สึกเหล่านั้นโดยไม่ต้องตั้งใจ จดจ่อกับความรู้สึกเดียว ลองฝึกฝนการรับรู้สัมผัส และพลังงานต่าง ๆ หลาย ๆ ครั้งเพื่อกระตุ้นเตือนว่าเรากำลังหายใจอยู่



จนหนทาง
เจอกำแพง
ติดอุปสรรค
ไปต่อไม่ถูก
หยุด
มีแต่คนสายหน้า
ทางตัน

รู้สึกลมหายใจอย่างเบา ๆ แต่ทั่วตัว ถ้ารู้สึกเกิดอาการตึงเครียด ลองดูความรู้สึกตึงเครียดและรับรู้อาการนั้น ๆ ไว้ รับรู้ตำแหน่งที่เกิดอาการให้ลมหายใจผ่านเข้าไปบริเวณนั้น ถ้าพบว่าส่วนไหนเหนียวล้า ให้ทำอย่างเดียวกัน การหายใจจะเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการรักษาและฟื้นฟู

ให้เวลากับขั้นตอนนี้ประมาณห้านาที ตามรู้สึกว่าร่างกายเรากำลังทำอะไร
แล้วค่อยเปลี่ยนอิริยาบถ ลองสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงในภายในใจ



ยืน...ผ่อนหัวง่าให้สบาย อย่าล็อคหัวง่า

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณสะโพก ปล่อยให้เท้าและพื้นดิน

รับน้ำหนักของร่างกาย

แทนที่จะกึ่งน้ำหนักตัวก่อนบนไวบนสะโพก...

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหัวไหล่...

พยายามรู้เนื้อรู้ตัวให้ชัดเจนขึ้นจนทั่วทั้งร่างกาย

2. สัมผัสใจ

เราอยู่ในท่า “นั่ง” มากกว่าท่าอื่น ๆ จึงอยากให้ลองปรับการฝึกมาอยู่ในท่านั่งดู
แต่การนั่งต้องเน้นการนั่งตัวตรง (ไม่โค้งหน้าหรือเอนหลัง) เก็บกระดูกเชิงกราน
ลงด้านล่างให้ชิดกับเก้าอี้ (หรือที่นั่ง ถ้าใช้ทำขัดสมาธินั่งกับพื้น) ปรับกระดูก
สันหลังให้ตั้งตรง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ปล่อยให้หัวไหล่สบาย ๆ กระดูกสันหลัง

สะโพก และที่นั่งจะรองรับแผ่นอกเอาไว้โดยไม่ต้องนำหนักไปที่หน้าท้องเหมือนเดิม ลองฝึกรู้สึกกายเป็นหนึ่งเดียว หรือเป็นโครงข่ายที่ประสานกันระหว่างคอ ไหล่ กระดูกสันหลัง แขน สะโพก โดยมีความรู้สึกสัมผัสเชื่อมโยงทุกอย่างไว้ด้วยกัน

ขอเพียงเราพักและถามตัวเอง ใจก็จะสัมผัสกับกายได้ ไม่ว่าจะอยู่ในท่านั่งหรือ ยืน เมื่อเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น เพียงแค่เราระลึกูรู้เพียงแผ่วเบาเราก็จะไม่เข้าไปติดกับดักกับรายละเอียดของเหตุการณ์แต่จะถอยห่างไปพิจารณาจากมุมมองเพื่อให้สัมผัสเหตุการณ์ เห็นแรงกระตุ้น เห็นความรู้สึก

ต่อไปลองใช้เวลาสักเล็กน้อย ลองพิจารณาจุดใหญ่ใจความ และความรู้สึกพื้นฐานในใจอย่างเช่น “ตามน้ำ” “ไม่เห็นมีอะไรสำคัญ” “ช้าเกินไป” “กดดัน” “มีอะไรเกิด ๆ ดับ ๆ” ไม่ว่าจะ เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ อย่าใส่ใจว่าความรู้สึกเหล่านั้นเป็นอย่างไร ขอให้แค่รู้ความรู้สึกเท่านั้น สังเกตกายว่า กายเป็นอย่างไร กระปรี้กระเปร่า อืดอืด หรือหมดเรี่ยวหมดแรง การได้เห็นสภาวะของกายช่วยให้เรารู้กาย โดยที่ไม่ให้กายครอบงำเราหรือช่วยให้เราไม่ตั้งมั่น

จะปฏิเสธร่างกายของเรา จินตนาการว่า เรากำลังฟังเรื่องของคนอื่นอย่างเห็นใจ
อย่าเข้าไปตะลุมบอนหรือพยายามให้คำแนะนำอะไร หรือวิเคราะห์วิจารณ์อะไร
ดูอยู่ห่าง ๆ อย่างสงบ เปิดโอกาสให้สิ่งที่เราสัมผัสได้แสดงสภาวะอย่างอิสระ
ลองอยู่กับความรู้สึกเหล่านี้สัก 20 นาที เราอาจรู้สึกเห็นใจโดยไม่เข้าไปข้องแวะ
สภาวะใด ๆ สภาวะที่กำลังแสดงอยู่ก็จะเปลี่ยนไป

นาทีสุดท้ายก่อนจะเสร็จการฝึกหัดนี้ เราอาจเกิดคำถาม “อะไรจะช่วยให้เรา
อยู่กับสภาวะนี้ต่อไป” เมื่อรู้คำถามเกิด ก็ขอให้เพียงแค่ว่า เมื่อความอยากเกิด
มีความกระเพื่อมสั่นไหวอะไรไหม ไม่ว่าจะเกิดคำถามอีกหรือไม่ ใจเราน่าจะ
สงบมันขึ้น ถ้าเราไม่พยายามจนเกินไป



คำถาม : ตอนนี้รู้สึกอย่างไร ลองใช้กายสัมผัส

ความรู้สึกเหล่านี้....ดูอยู่ห่าง ๆ อย่างสงบ

ถามต่อไป: “อะไรจะช่วยให้เราอยู่กับสภาวะนี้ต่อไป”

3. เปลี่ยนความคิด เป็นความใส่ใจ

วิธีนี้ก็ทำได้ทั้งนั่งหรือยืน แต่จะลองอธิบายให้ฟังในท่าเดิน ข้อดีของการเดินคือ มันมีจังหวะ มันช่วยให้คลายความเมื่อยล้าทางร่างกายและความอึดโรยในใจ จะเลือกเดินในห้องก็ได้ ไม่ต้องเตรียมอะไรนอกจากผลึกแก้ว้อออกให้มีที่ใส่ แล้วก็เริ่มเดินไปมาในห้อง หรือในที่ทำงานก็ได้ หรืออาจจะลองหยุดพักไปใส่ใจกับธรรมชาติบ้าง เดินไปพักที่ระเบียงสักพักเพื่อปลดตัวเองออกจากพันธนาการทุกอย่างที่อยู่ข้างหน้า ให้ใจแจ่มใสขึ้น

ลองฝึกเดินช้า ๆ หาจังหวะที่กายเดินได้อย่างสบายและเข้าถึงความสงบปล่อยหัวไหล่กับแขนทิ้งลงสบาย ๆ ให้กายเดินไปอย่างอิสระเหมือนเดินอยู่บนรถเข็นที่ “เข็นไปเรื่อย ๆ” ปกติเราเดินอย่างเร่งรีบ กายท่อนบนแข็งทื่อไม่ประสานกับสะโพก และขา

ใส่ใจการเดินของตัวเอง ให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายประสานกัน ลองสมมุติว่าเราต้องเดินเหยียบไปบนตัวลูกแมวมากมายที่นอนทอดยาวไปตามทางเราต้องยกขาเล็กน้อยให้สะโพกเขยิบขึ้นและใช้หลังท่อนล่างพยุงตัว ให้ขาเรา

เคลื่อนไปข้างหน้าอย่างนุ่มนวล พอหาจังหวะได้ ปล่อยให้หัวไหลเคลื่อนไป
ตามอย่างก้าว ทอดสายตามองวิวด้านหน้า การเดินอย่างถูกต้องต้องใช้ทั้ง
ร่างกายประสานกัน เหมือนการว่ายน้ำ

ลองฝึกที่ละเล็กน้อย ให้การเคลื่อนไหวมาจากสะโพกขึ้นไปประสานกับร่างกาย
ด้านบน และจากสะโพกลงไปจบที่ฝ่าเท้าสัมผัสพื้น อย่าเดิน ๆ หยุด ๆ เดิน
ไปเรื่อย ๆ ให้เป็นไปอย่างธรรมชาติที่สุด ใส่ใจกับฝ่าเท้าที่แตะเท้าลงบนพื้น
ทีละเท้า



พย..ด กำา..พจ อุ..ส..ส..ค

ทีละก้าวที่จับลง ทุกขณะจิต พอยกเท้าเริ่มก้าวใหม่ ใส่ใจกับเท้าอีกข้างที่จะสัมผัสพื้นอีกครั้ง ลองนึกถึงคำบางคำอย่างเช่น “อันนี้” “เวลานี้” “สิ่งนี้” “เท่านั้น” อยู่กับการเดิน เดินไปสู่ความเป็นปัจจุบัน เวลาเดินจากปากหนึ่งของห้องไปถึงอีกปากหนึ่ง หยุดและยืนอยู่กับที่สัก 2-3 วินาทีก่อนจะหมุนตัวกลับเพื่อเดินย้อนกลับมา บอกกับตัวเองในใจว่า “ทำสิ่งนี้เท่านั้น” “ปัจจุบันขณะเท่านั้น”

ไม่แนะนำให้ครุ่นคิดหรือใช้ความคิดสร้างสรรค์อะไรใหม่ๆ ขณะที่มีก แต่ขอให้ใส่ใจกับปัจจุบันขณะอย่างผ่อนคลาย การเอาใจไปใส่กับการฝึกจะช่วยไม่ให้เราหมกมุ่นกับสิ่งต่าง ๆ และยังกำจัดความคิดได้อย่างไม่เกิดความขัดแย้งใด ๆ และยังช่วยเปลี่ยนความคิดจรรยาให้เป็นความใส่ใจอีกด้วย



ใส่ใจการเดินของตัวเอง ให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย....

ปล่อยให้หัวไหล่เคลื่อนไปตามอย่างก้าว....

ทอดสายตามองวิวด้านหน้า....

ใส่ใจกับเท้าที่แตะลงบนพื้น ทีละก้าว....

เดินไปสู่ความเป็นปัจจุบันขณะ

สำหรับการฝึกในท่า “นั่ง” จำเป็นต้องเชื่อมกระบวนการหายใจ ทั้งลมหายใจเข้าและออกเข้าด้วยกัน ลองนั่งตัวตรง หายใจออกหลาย ๆ ครั้ง ผ่อนกระบังลมหายใจเข้าออกด้วยช่องท้องแทนที่จะเป็นหน้าอก ผ่อนหัวไหล่ ผ่อนกล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า และบอกกับตัวเองว่า “เรามีเวลาเหลือเพื่อในการหายใจออก” และ “หายใจเข้าเมื่ออยากหายใจ” ผ่อนคลายไปตามจังหวะของลมจะช่วยให้เห็นผลที่คงที่

เมื่อฝึกจนประสานกันระดับหนึ่งแล้ว ใส่ใจกับปลายลมหายใจออก (เหมือนการก้าวเท้าในการฝึกเดิน) นึกถึงคำว่า “อา...” หรือคำว่า “หายใจเข้า” เพื่อให้จิตใจจดจ่ออยู่กับการหายใจสักหนึ่งถึงสองขณะจิตถ้าทำได้ ยืดเวลาการฝึกให้ยาวขึ้นด้วยการรอให้ลมหายใจเข้าเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แทนที่จะตั้งใจสูดลมเข้า ระหว่างฝึกหายใจ ลมอาจจะสะดุดไม่ราบรื่นบ้าง อย่าสะดุดกับความไม่ราบรื่น หน้าที่ของผู้ฝึกคือฝึกให้ต่อเนื่อง

เมื่อลมหายใจเริ่มต้นขึ้น อย่าสูดลมเพื่อลากลมหายใจเข้า ฝึกตามลมหายใจจนเห็นมันเข้าไปที่หน้าอกช้า ๆ จนเต็ม แล้วล้นขึ้นไปทีลำคอ ใส่ใจกับร่างกายส่วนบน และปล่อยให้ลมหายใจออกทำงานต่อไป

ลองฝึกครั้งละ 5 นาทีไปเรื่อย ๆ จนเราพอจับทางได้ ลองหา “touch point”
ที่ปลายลมหายใจออกหรือจุดที่ลมหายใจสิ้นสุด

ส่งการระลึกไปที่กายส่วนที่สัมผัสกับที่นั่ง ก่อนจะกลับไปเริ่มหายใจเข้าอีกครั้ง



“หายใจออกช้า ๆ อย่างเร่งรีบ”.....

“ให้กายทำหน้าที่หายใจเข้าอย่างเป็นธรรมชาติ”.....

เพิ่ม “touch point” ที่ปลายลมหายใจออก

ขณะเดียวกัน ลองสังเกตการเปลี่ยนแปลงหลังการฝึก มันน่าจะช่วยให้เรา
เปลี่ยนเป็นผู้ที่เข้าใจคนอื่น อ่อนโยน มีความรู้ตัวที่พร้อมที่ชัดเจนขึ้น
เกิดพื้นที่ว่างระหว่างการรู้และสิ่งที่ถูกรู้ ไม่หลงไปกับสิ่งต่าง ๆ

หยุดพักที่ปัจจุบันขณะ



ระยะเวลาในการฝึก : 10-15 นาที

วิธีนี้ต้องแบ่งเวลาสักสิบกว่านาที และหาสถานที่ที่เหมาะสม เน้นเฉพาะการเชื่อมโยงกายใจและความชัดเจน ที่มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่กาย และใช้ฝึกหาฐานในกายตลอดระยะเวลาการฝึก เมื่อฝึกได้สักระยะ อาจลองหาเวลาสักห้านาที ระหว่างการฝึกแต่ละรอบเพื่ออยู่กับฐานกายก่อนจะลองฝึกในรูปแบบถัดไป การอยู่กับฐานกายจะช่วยให้มีสิ่งยึดเหนี่ยวไม่ให้หมกมุ่นกับความคิดหรือหลงอารมณ์ เป้าหมายคือ การไม่หลงไปในความคิด ความกลัว หรือความโหยหา แต่ให้กลับมาพักอยู่ที่ปัจจุบันขณะเท่านั้น

1. ฝึกหายใจให้ได้พลัง

หาเวลาฝึกหายใจให้ต่อเนื่อง นั่งตัวตรง ปรับท่อนล่างของแผ่นหลังให้ตรง ถ่ายน้ำหนักจากแผ่นอกลงด้านหลัง อย่าทิ้งน้ำหนักลงไปที่หน้าท้อง ปล่อยหัวไหล่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อบนใบหน้า พาลมหายใจไปที่ช่องท้อง เริ่มด้วยการ

หายใจออกช้า ๆ แล้วรอให้ลมหายใจเข้าเริ่มเอง ปล่อยให้ลมหายใจยาวและลึกขึ้นตามธรรมชาติ ลองสัมผัสพลังงานที่ผ่านเข้ามาในลมหายใจ ไม่กระจุกรวมอยู่ที่ใดที่หนึ่ง แต่ควรจดจ่อกับบริเวณหน้าท้องและกระบังลม หน้าอก หรือ โพร่งจุมูก สัมผัสลมหายใจเข้าออกบริเวณนี้ เมื่อหายใจเข้า ลองสำรวจดูว่า รู้สึกสดชื่นขึ้นไหม และเมื่อหายใจออก รู้สึกโล่งขึ้นไหม ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นลมหายใจได้พาพลังงานเข้าไปในกายไม่ใช่แค่อากาศเข้าไปในกาย



ซื้อปิ้ง
ค่าน้ำมัน
ค่าเรียน
ค่าอาหาร

ให้ร่างกายได้สัมผัสกับความต่อเนื่องของลมหายใจและการยุบพองจนจิ้น ร่างกายจะได้รับพลังงานที่ผ่านเข้ามาที่ลมหายใจ ไม่ว่าจะเรารู้สึกพลังงานแบบไหน ไม่ว่าจะป็นพลังชีวิตหรือพลังงานเชิงลบ เอาพลังงานเหล่านั้น ออกมาที่ลมหายใจ นั่นหมายความว่า ไม่ว่าจะเรารู้สึก เหนื่อย อึดอัด เจ็บชขา หรือรู้สึกว่องไว กระวนกระวายใจ เอลมหายใจเข้าช่วย อย่าต่อสู้กับความ เหนื่อยล้า หรือยอมจำนนอยู่กับมัน อย่าพยายามรังเกียจความว่องไว แต่ก็ อย่าเร่งรัด อย่าเข้าไปแทรกแซงอะไร แค่ “รับรู้” พลังงานเหล่านั้นว่ามันอยู่ใน ลมหายใจ ผึกหายใจให้ยาว ๆ ลึก ๆ ต่อไป ให้กายรับรู้ลมหายใจที่ต่อเนื่อง ให้ลมหายใจเข้าไปอยู่ในกาย จนเหมือนได้กายใหม่จากลมหายใจที่เข้าไป



สัมผัสพลังงานจากลมหายใจที่ต่อเนื่อง

ให้กายสัมผัสลมที่ต่อเนื่อง....ไม่ว่าเราจะรู้สึกอึดอัด หรือ

กระวนกระวายใจ เอลมหายใจเข้าช่วย ...

ต่อไป ให้กายรับรู้ลมหายใจที่ต่อเนื่อง

ให้ลมหายใจเข้าไปอยู่ในกาย

2. ดูแลสุขภาพ เห็นความคิด

เราเสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการครุ่นคิด ซึ่งไม่ใช่เรื่องดีเลย การคิด (ต่างกับการเอาใจใส่) ที่ส่วนใหญ่จะก่อตัวขึ้นกับเรื่องของอนาคต อดีต คนอื่น ๆ รวมทั้งเรื่องตัวเอง เราคิดเพราะเราอยากมีทางเลือกอื่น ๆ เกี่ยวกับเรื่องและคนเหล่านั้น แต่มันไม่ได้เกิดขึ้นจริงในปัจจุบันขณะ ความคิดเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียด ทางออกจากความเครียดมาสู่ความสงบแต่สดใสคือการหยุดพักอยู่กับปัจจุบันขณะ ถ้าเราดูแลสุขภาพของตัวเองเหมือนดูหนัง เราจะนั่งเอนหลังดูอย่างสบาย ๆ

เมื่อสามารถวางตัววางใจให้ถูกที่อย่างนี้แล้วก็จะทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายฟื้นฟู รู้สึกสดใส และเห็นการทำงานของจิตเราเอง เราจะไม่เหน็ดเหนื่อยกับความคิดที่ไหลแล่นตลอดเวลา ใจเราก็จะเบาลง ทำให้มีแรงใส่ใจต่อสิ่งต่าง ๆ แทนที่จะเอาหัวไปครุ่นคิด

พยายามเตือนตัวเองเวลาหลงคิดไปเรื่อย ๆ ว่า “อนาคตเป็นเพียงจินตนาการ อดีตคือความทรงจำ คนอื่นหรือแม้แต่ตัวเราเองก็เป็นเพียงสิ่งที่ตั้งอยู่ และจะดับไป”

แม้ว่าอารมณ์เหล่านี้ก็เกิดดับ ไม่ใช่ความจริง

การถูกความคิดครอบงำจึงทำให้เกิดความเครียด ลองปรับตัวเองมองว่าความคิดเป็นสิ่งที่ผ่านเข้ามา รู้ให้ทันการกระเพื่อมหวั่นไหวของจิตใจที่หลงไปคิด โดยไม่ต้องใส่ใจว่าคิดเรื่องอะไรและเกิดปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งนั้นอย่างไร มันอาจเป็นเรื่องการแข่งขัน การขี้จู้จุกขยาน เรื่องที่เบิกบาน หรืออาจเป็นเรื่องกดดัน สังเกตว่าความคิดเปลี่ยนไปเรื่อยๆ อย่าสนใจเรื่องที่คุณคิด แต่ตามรู้ความคิดที่เปลี่ยนไป อย่าคาดหวังว่าจะเห็นตอนจบของแต่ละเรื่อง อย่าพยายามหาบทสรุป และจงละวางความรู้สึกสำคัญความคิด อยากรู้มันจบไปสักที รับรู้พลังงานความคิด และฝากไปกับลมหายใจ จินตนาการเหมือนเรากำลังขี่ม้าหรือไต่คลื่น เรากับม้าเคลื่อนไปด้วยกันเป็นหนึ่ง เรากับกระดานไต่คลื่นเคลื่อนไปกับระลอกคลื่นเหมือนเป็นหนึ่งเดียว ประสานพลังลมหายใจและพลังความคิดเข้าด้วยกัน และพาพลังงานทั้งสองไปด้วยกัน

“อนาคตเป็นเพียงจินตนาการ อดีตคือความทรงจำ
คนอื่นหรือแม้แต่ตัวเราเองก็เป็นเพียงสิ่งที่ตั้งอยู่และจะดับไป”
...พักอยู่กับปัจจุบันขณะ...สังเกตว่าความคิด
เปลี่ยนไปเรื่อยๆ ไม่ต้องสนใจเรื่องที่คิด...
ไม่ต้องสนใจเรื่องที่คิด...แต่ให้สัมผัสกับพลังงาน
ราวกับกำลังไต่กับคลื่น



ลองตามความรู้สึกตัวที่เห็นกระบวนการความคิดนี้ เห็นไหมว่า ความซับซ้อนของความคิดและเสียงของความคิดก็คือพลังงาน ถ้าพอสัมผัสได้ ลองทั้งสองสิ่งเข้าด้วยกัน ให้ลมหายใจซึมซับพลังงานเข้าไป เหมือนท่าฝนแรงกล้าแต่หายไปในสายน้ำที่เชื่อมซ้ำ เมื่อทำอย่างนี้ เราจะเห็นว่า ความคิดคลายความตึงเครียด และค่อย ๆ จางหายไป ในขณะที่เดียวกัน ความรู้เนื้อรู้ตัวชัดเจนขึ้น จนกลายเป็นความรู้ชัดแต่สงบสงัด รวากับเสียงที่ได้จากในเปลือกหอย....เสียงของการฟัง

3. ใส่ใจไว้ในลม (หายใจ)

ภาพที่เห็น สิ่งที่คิด เสียงที่ได้ยิน เป็นผัสสะที่มีผลกระทบกับเรา ถ้าปราศจากผัสสะ ความรู้สึกหลากหลายเช่น “การคุกคาม” “ความปลอดภัย” “ความต้องการ” จะฟังชานตลอดเวลา ในกระบวนการแสดงออกถึง “ความต้องการ” “ความกลัว” ก็ทำให้เกิดสภาวะทางจิต อย่างเช่น ความสงสัย ความกังวล ความรักและความเสียใจ

ตอนที่เราไม่ใคร่รักคน หรือเสียตายเป็นไรสักอย่างที่ผ่านมาแล้ว หรือโยกหาในสิ่งที่ไม่เคยมี เราทุกข์ใจ ใจเรากระเพื่อมทวนไหว พร้อมจะเก็บเรื่องทุกข์ใจ

ต่อไปอีกนับปี แม้ว่าคนที่เราโกรธอาจไม่อยู่แล้วก็ตาม ลองสังเกตดูว่า “ความสูญเสีย” ทำให้เราโศกเศร้า ที่จริงก็ผ่านไปแล้ว และอะไรที่เราต้องการก็มีสิ่งทดแทนแล้ว ถ้าเห็นแล้วอย่างนี้ จะทำให้จิตของเราหยุดนำภาพเหตุการณ์ และคนในเหตุการณ์กลับไปกลับมา หยุดคิดไปข้างหน้าในอนาคต ย้อนหลังในอดีตและหยุดการสร้างตัวตน ถ้าเราใส่ใจในสิ่งที่สังเกตเห็น เราจะแยกแยะ “ปัจจุบันขณะ” ออกจาก “อนาคต” แยกแยะ “ที่นี่” ออกจาก “ที่อื่น” “เรา” จาก “เขา” และจาก “มัน” จนหยุดโลเล่และดิ้นรนไปกับ “เรื่องจริง” ที่เกิดขึ้นเพียงใน “ความคิด” ถ้าเราเพียงแค่อำนาจ “เรื่องจริง” ที่เกิดขึ้นใน “ปัจจุบันขณะ” ยอมรับรู้อารมณ์โกรธ หรือ เศร้า เป็นเพียงอารมณ์หนึ่ง ไม่เอาความคิดมาสานต่ออารมณ์นั้น ก็จะเปิดโอกาสให้ความหม่นหมองผ่านเราไป



คนที่เราโกรธได้จากไปแล้ว...ความสูญเสียก็ผ่านไปแล้ว

...และอะไรที่เราต้องการก็มีสิ่งทดแทนแล้ว...

ใส่ใจในปัจจุบันขณะ ให้ความโกรธเป็นเพียงอารมณ์หนึ่ง...

ให้ความเจ็บปวดผ่านไป

ควรจำ : อย่าใส่ใจในเรื่องที่คิด แต่ให้ใส่ใจกับจิตที่เคลื่อนไหวไปจับกับรสชาติของอารมณ์ เป็นการดูอารมณ์อย่างตรงไปตรงมา ไม่ใช่ค่อยๆตาม หรือต่อต้านหรือรังเกียจอารมณ์เหล่านั้น แต่ดูความเคลื่อนไหวของใจในกายของเรา เหมือนดูเด็กทารกในอ้อมกอดของเรา ตั้งใจให้มัน ใส่ใจในลมหายใจและในอารมณ์ ความรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ ให้โอกาสตัวเองสัมผัสอารมณ์ความรู้สึก เราอาจเกิดความเห็นใจตัวเอง และมีความรู้สึกร่วมอยู่กับความรู้สึกนี้สักพัก พลังงานความรู้สึกนี้จะก่อตัวเป็นความปรารถนาดี



ใส่ใจในลม และในอารมณ์ เหมือนดูเด็กทารก

ในอ้อมกอดของเรา รับรู้ความรู้สึกที่แท้จริงของตนเอง

4. พักใจในปัจจุบันขณะ

“ปัจจุบันขณะ” คือที่พักและเป็นความสงบในใจ มันไม่ใช่ความคิด ความรู้สึก หรือสภาวะของจิตที่เราเข้าใจผิดคิดว่ามันเป็นเรื่องที่ไม่ใส่ใจเพราะมันเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงและเฝ้าวน “ปัจจุบันขณะ” คือสภาวะที่เกิดขึ้นในกาย มีความรู้สึกร่วมเป็นตัวเชื่อมและความตั้งใจมันเป็นประตูที่ปัดป้องทาง จึงเกิดเป็นความ

รู้ตัวทว่าพร้อมซึ่งหากเกิดขึ้นชัดเจน ไม่ยึดถือ หรือผลกัไสออกไปก็จะเป็นสภาวะที่แท้จริง ทุกอย่างที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นและผ่านไปในปัจจุบันขณะ เรายึดเหนี่ยวมันไว้ไม่ได้ ให้อึดมั่นไม่ได้ เป็นเจ้าของมันไม่ได้ กำจัดมันก็ไม่ได้เช่นกัน แต่เราอยู่กับปัจจุบันขณะได้ และเมื่อเราทำได้ ใจเราก็สบาย



ปัจจุบันขณะให้ที่พักและความสงบในใจ

มันไม่ใช่ความคิด ความรู้สึกหรือสภาวะของจิต...

แต่เราอยู่กับปัจจุบันขณะได้

เราอาจใช้ลมหายใจ ความเงียบสงบ หรือหัวใจที่โอบอ้อมอารีเป็นเครื่องอยู่เพื่อสมดุลงของการใช้ชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่าง เมื่อเกิดความเครียด ขาดความสมดุล เราสามารถผ่อนคลายป่าไหล่ หายใจออกอย่างช้า ๆ แต่ถ้ารู้สึกว่จุดไหนในร่างกายที่อึดอัด ระลึกรู้ยอมรับอาการ และใสใจกับอาการ ต่อไปลองรับรู้ความรู้สึกบริเวณนั้น และใสใจกับอาการทั้งกาย เมื่อลมขัดขึ้น ลมนั้นจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด หรืออีกทางหนึ่ง ถ้าจิตใจว่าวุ่น ความคิดเกิดขึ้นเร็วเกินไป ลองเฝ้าดูความคิด ด้วยใจที่ยอมรับแต่ใ้รู้ เมื่อจิตสงบ เราก็เห็นความคิด



ถ้าเรารู้สึกอึดอัดขัดข้อง ยอมรับความขัดข้องนั้น
แต่ใส่ใจกับบริเวณที่อึดอัด จนแผ่ไปให้ทั่วร่างกาย
และเมื่อความคิดผุดขึ้นอย่างรวดเร็ว คุณความคิดเหล่านั้น
ด้วยใจยอมรับแต่ไม่รู้

วิธีเหล่านี้ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน แต่ไม่สามารถใช้แทนที่การปฏิบัติที่มีความ
ละเอียดอ่อนได้ เมื่อเราเริ่มคุ้นเคยกับความสงบ ขอให้ใส่ใจและปฏิบัติต่อไป
เรื่อย ๆ ให้ความกับการปฏิบัติให้มากเท่าที่จะมากได้



อยู่กับโลก



เวลาในการพิจารณา : เวลาชีวิตที่เหลือ

เมื่อใช้วิธีที่ได้กล่าวมาแล้ว ผลที่ได้คือการใช้ชีวิตแต่ละวันบนทางสว่าง อย่างสงบ “อยู่กับโลก” อาจฟังดูเป็นเรื่องน่าเหนื่อยใจ แต่ฟังระลึกว่า หากเราได้พิจารณาอย่างที่ว่ามาแล้ว เรามีความรู้ตัวทั่วพร้อม เราจะเห็นโลกได้เพียงปัจจุบันขณะ แต่ขณะเท่านั้น การฝึกดูสภาวะที่อธิบายในบทก่อนหน้านี้นี้ฝึกเพื่อให้เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม ด้วยการรวมศูนย์และเชื่อมกับจุดกึ่งกลางกายในบท “พักใจในปัจจุบันขณะ” พาให้พิจารณาละเอียดขึ้น แต่ว่าโดยย่อคือ : ไม่ว่าจะอะไรผ่านเข้ามา กลับมาอยู่กับกายกับใจ แล้วรู้ตัวทั่วพร้อมไปทั้งว่างกายให้ทุกส่วนคลายความยึดอัดขัดข้อง อยู่กับความผ่อนคลาย กายสัมผัสผืนดินและลมหายใจเข้าออกจนกว่าใจจะย้ายจากสภาวะ “การเป็น” ไปสู่ “การรู้” ลองตั้งคำถามตัวเอง โดยใช้คำถามในบท “หยุดพัก....ซักถาม” พิจารณาคำถามแล้วรอให้ใจตอบ...

จุดใหญ่ใจความที่ควรเข้าใจก็คือ สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะใหญ่โต ยาวนาน สักแค่ไหนเราก็รับมือกับมันได้ด้วยการรับรู้ความคิด อารมณ์ และแรงเร้าของมันได้แค่นี้ปัจจุบันขณะ ซึ่งเป็นเหมือนประตูสู่การตื่นรู้ เปิดให้สิ่งต่าง ๆ ผ่านออกไปได้ และเป็นสิ่งที่เราได้เห็นทางออกที่กระจ่างชัดที่สุด



สิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะใหญ่โต ยาวนานสักแค่ไหน
เราก็รับมือกับมันได้ด้วยการรับรู้ความคิด อารมณ์
และแรงเร้าของมันได้แค่นี้ปัจจุบันขณะ

ใส่ใจให้อยู่ในขอบเขต

ใส่ใจในขอบเขตที่พอดีต่อการฝึกฝนก็เหมือนการสร้างประตูให้อยู่ภายใน
รั้วบ้าน ไม่อย่างนั้นแล้วเราจะรู้สึกเลยเถิด ขาดความพอดี หรือในที่สุดก็
ล้มเลิกความตั้งใจ เหมือนหันหน้าไปทางไหนก็มีแต่ทางตัน เหมือนบ้านที่มี
แต่กำแพงแต่ขาดทางเข้าออก ในที่สุดเราก็ไม่ขาดการตอบสนองจนชีวิต
พอกพูนความตึงเครียดขึ้นเรื่อย ๆ

ลองอยู่กับโลก มองสิ่งต่าง ๆ รอบตัวอย่างผ่อนคลายเป็นใจสรรพสิ่งในระยะห่างออกไปประมาณสองถึงสามเมตรเท่านั้น ทำอย่างนั้นเป็นประจำ เลือกเฉพาะเรื่องที่จะต้องใส่ใจกับรายละเอียดและใส่ใจอย่างมีสติก็จะช่วยให้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างสมดุลราวกับใช้ชีวิตอย่างนักธรรมชาตินิยม ตื่นตัวและใคร่รู้ ระวังภัยเพราะไม่รู้เมื่อไรสัตว์ป่าจะปรากฏตัว เลยต้องอยู่กับความรู้เนื้อรู้ตัวตลอดเวลา แต่ในความเป็นจริง โลกถูกออกแบบให้เราไม่รู้เนื้อรู้ตัวภาพที่เห็น สัญญาณที่รับรู้ และคนอื่น ๆ รอบตัวเราตาโคมเข้ามาหาเราตลอดเวลาผ่านการรับรู้ทางตาให้มามีส่วนร่วม เราจึงต้องผ่อนตัวเองให้ช้าลงก้าวอย่างอย่างมีสติและอยู่กับตัว ไม่วิ่งแข่งกับโลกจนลืมหาย หยุด...พิจารณา ก่อนเข้าไปมีส่วนร่วม อย่ำลิมกาย ที่สุดแล้วโลกมักเร่งเร็วจนผ่านเราไป

การขยับเขยื้อนร่างกายช่วยให้เรารู้สึกตัวอยู่เรื่อย ๆ แนะนำให้หาสร้อยลูกประคำหรือพวงกุญแจไว้ในมือเพื่อให้การเคลื่อนไหวของมือกระตุ้นเตือนให้เรากลับมาอยู่กับกายได้อย่างง่าย ๆ หรือหาคำบางคำเป็นเครื่องอยู่ แล้วระลึกถึงคำนั้นในใจ ไม่ต้องพูดออกมาให้คนอื่นแปลกใจ

ขณะที่อยู่บ้านหรืออยู่ในที่สงบ ก็สามารถฝึกสติให้รู้เนื้อรู้ตัวได้ด้วยการรับรู้สรรพสิ่งรอบข้างตัวเรา แล้วพยายามขยายอาณาเขตรอบข้างที่สามารถรับรู้ได้ให้ไกลออกไปเรื่อย ๆ ในขณะที่จิตเราตั้งมั่นอยู่ที่ศูนย์กลางกาย จะเดินหรือนั่งก็ได้ จากนั้นลองฝึกจินตนาการว่ามีวงแหวนล้อมตัวเราอยู่ การรับรู้ทั้งเสียงและทั้งสายตาของเราแผ่ออกจากกายออกเป็นวงกว้าง เหมือนหนดแมวที่สามารถรับรู้ได้ไกลแต่ส่งความรู้สึกกลับมาที่กาย แทนที่จะพุ่งช่านกระจัดกระจาย ให้กายรู้ตัวทั่วพร้อม รู้แม้กระทั่งร่างกายกระเพื่อมและ “พัก” หากร่างกายเกิดอาการอึดอัด ลองถามตัวเองว่า “ถึงไหนแล้ว? สภาวะนี้เกิดขึ้นส่วนไหนในกายเรา?” ถ้าเรารวบรวมสติเป็นศูนย์กลางได้แล้ว ลองถามคำถามใหม่ “ตอนนี้ อะไรคือสิ่งที่สำคัญต่อเรา?” หรือ “เราต้องการปัจจัยอะไรเพื่อช่วยให้เราฝึกต่อไปได้?” เราอาจได้ “คำตอบ” ที่เหมาะกับการฝึกฝนต่อไป



ปรับสายตามองภาพที่เห็นอย่างผ่อนคลาย...อยู่กับกาย
เคลื่อนไหวช้าๆ...หมุนพวงกุญแจในมือ ลองถามตัวเองว่า
“ถึงไหนแล้ว? มีอะไรที่สำคัญ?”
“เราต้องการปัจจัยอะไรเพื่อช่วยให้เราฝึกต่อไปได้?”

ขอบเขตความใส่ใจ และการกระทำ

สิ่งที่สำคัญกว่าการเลือกเรื่องที่เราใส่ใจ คือเลือกทำ และเลือกวิธีที่จะทำ หากเราไม่รู้จักรักเลือกหรือไม่จำกัดขอบเขต เราก็จะสร้างปัญหาให้ตัวเองและคนรอบข้าง ทางเลือกจึงควรมีตรรกะจริยธรรมหลักเพื่อประโยชน์สุขของตนเองและคนรอบข้าง หลีกเลี่ยงความรุนแรงทั้งทางกายและวาจา ละเว้นจากการหลอกลวงและการเสกของมีนเมา รวมทั้งไม่เป็นส่วนหนึ่งของการทำชั่วใด ๆ ในโลกนี้

เมื่อทำสิ่งเหล่านั้นได้แล้ว ก็ควรพิจารณาเพิ่มในเรื่องการบริโภคอย่างทิวโหย การนินทาว่าร้ายและการตกเป็นเครื่องมือ หรือเหยื่อของสื่อต่าง ๆ ปริมาณการจับจ่ายใช้สอย สิ่งที่เราเลือกบริโภค และสิ่งที่เราเลือกจะพูดถึงส่งผลกระทบต่อเราเอง ก่อนจะทำอะไรเราจึงควร “หยุดพัก...ซักถาม” และตั้งคำถามกับตัวเองว่า “ตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร” “อะไรที่มีประโยชน์?” หรืออาจถามคำถามนี้หลังจากได้ทำสิ่งเหล่านั้นไปแล้วว่า “ทำแล้วรู้สึกอย่างไร” การตั้งคำถามแบบนี้ช่วยให้เรารู้จักจุดยืนของตัวเอง เรียนรู้ว่าอะไรเหมาะกับเรา ดีกว่าที่จะทำอะไรตามคนอื่น ๆ



“หยุดเพื่อพิจารณา” ก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไร

ถาม : “ ตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร?”

ถาม อีกครั้งหลังจากทำสิ่งเหล่านั้นแล้ว :

“ทำแล้วรู้สึกอย่างไร?”



ทักษะต่าง ๆ ที่ชวนให้ฝึกนั้นจะส่งผลให้เราใช้เวลาตัวเอง ทำจิตใจให้สงบ และแจ่มชัด พยายามจัดสรรเวลาในแต่ละวันเพื่อฝึกฝนสิ่งที่อธิบายไปแล้ว การฝึกฝนแต่ละวันอาจใช้เวลาเพียง 10 นาที ใช้ 10 นาทีนี้ในสถานที่ที่เรา จะไม่ถูกรบกวนกลับมาอยู่ที่กาย พิจารณาสິงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวัน และ อยู่กับปัจจุบันขณะ เลือกเวลาที่พอและเหมาะสมจะช่วยให้ได้ผลที่ดี สร้างเสริม ประสาทสัมผัสที่ชัดเจน และช่วยให้เราได้ใช้ชีวิตที่เหลือนบนจุดยืนที่ชัดเจน

เล็ก ๆ น้อย ๆ ...

สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษากษะเหล่านี้เพิ่มเติม ขอแนะนำ

- Introduction to Meditation โดย พระอาจารย์สุจิตโต
- Finding the Missing Peace โดย พระอาจารย์อมโร
- Simple Kindness โดย อาจารย์จันทสิริ
- Mindfulness, the Path to the Deathless โดย พระอาจารย์สุเมโธ
- Meditation: A Way of Awakening โดย พระอาจารย์สุจิตโต

สามารถดาวน์โหลดหนังสือเหล่านี้ และอีกหลากหลายโดยไม่มีค่าใช้จ่ายได้ที่

www.forestsanghapublications.org

สื่อธรรมทางเสียงมีพอเพียงสำหรับการอุทิศเวลาที่เหลือทั้งชีวิต
เพื่อการปฏิบัติธรรมที่

www.accesstosight.org