

# พุทธวิธี (ลัดตรง) สร้างสุข (ที่นี่และเดี๋ยวนี้)

## ๑๐.

### ประสบการณ์

#### อานาปานสติเหวี่ยง กระสวยจิต อาบความสุข

ผมเป็นคนชอบคิด จนติดเป็นนิสัยและความเคยชิน จึงเป็นการยากมากที่จะหยุดคิดมาเป็นรู้อยู่กับปัจจุบัน

ตามที่กล่าวมาทั้งหมดว่าหัวใจของการสร้างสุข คือ เปลี่ยน

**จิตคิด เป็น จิตรู้**

ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่รวมเรียกว่า **สติ - สมาธิ - ปัญญา**

เช่น เมื่อผมพยายามเจริญ**อานาปานสติ** คือ ตามรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก จิตมันก็คอยแว็บไปคิดถึงบทความที่กำลังเขียน หรือวางแผนจะเขียน ไม่รู้อยู่กับลมหายใจเสียแล้ว จึงต้องดิ้นรนอย่างมากที่จะทำให้จิต “รู้” ให้ได้

#### วิธีเจริญอานาปานสติแบบคลาสสิก ๑๖ ขั้นตอน

ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนด้วยพระองค์เองนั้น มีผู้รวบรวมตีพิมพ์ไว้มากมาย เช่น อานาปานสติฉบับสมบูรณ์ โดยอาจารย์พุทธทาสภิกขุ หรือในศิริมานนทสูตร ที่พิมพ์โดยสำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่ หรือในอานาปานสติ วิธีแห่งความสุข เล่ม ๑, ๒, ๓ โดยอดีตสมณจารย์มิตซูโอะ คเวสโก แห่งวัดสุนันทาราม อำเภอยะโยค จังหวัดกาญจนบุรี แต่ก็มีผู้ดัดแปลงไปจากวิธีคลาสสิกนี้ เช่น ธรรมเนียมสายพม่าใช้กำหนดรู้ การยุบและการพองของท้อง ขณะที่หายใจเข้าออก แทนที่จะกำหนดรู้ที่ลมเข้าลมออก โดยเห็นว่าลมนั้นแผ่วเบา กำหนดรู้ยาก แต่การยุบการพองของหน้าท้องที่เป็นไปกับลมหายใจนั้นหยากกว่ากำหนดง่ายกว่า

พระกรรมฐานสายท่านอาจารย์มั่งนั้ง ไม่กำหนดลมหายใจแต่ใช้การบริการมพุทธโธ ๆ ๆ ให้ถึยิบ ไม่มีช่องว่างที่จะให้คิด แต่จิตอยู่กับพุทธโธ ๆ ๆ ตลอดเวลา ซึ่งก็ได้ผลเป็นที่ประจักษ์กันอยู่แล้ว

กรรมฐานตามวิธีของธรรมกาย ก็ใช้การบริการเหมือนกัน แต่บริการคำว่า สัมมา อะระหัง ๆ ๆ เหล่านี้ เป็นต้น

ที่ผมพยายามหาเคล็ดมาทำให้มีสติอยู่กับลมหายใจ มี ๒ อย่าง คือ

๑. การนับ กำกับลมหายใจ

๒. อานาปานสติเหวี่ยง

สำหรับการนับกำกับลมหายใจนั้น ครูบาอาจารย์ต่าง ๆ ก็พูดถึงกันอยู่แล้ว ที่เรียกว่า **คณนา** นั้นคือ

หายใจเข้า ๑ หายใจออก ๑

หายใจเข้า ๒ หายใจออก ๒

หายใจเข้า ๓ หายใจออก ๓

ผู้เริ่มใหม่ ๆ ตั้งเป้าหมายแค่ ๕ ก็พอ แต่มักไม่ถึง จิตมันหลุกหลิกเหมือนลูกลิง มันแวบออกจาก การรู้ลมหายใจไปคิดโน้นคิดนี้ บางที่ตั้งนานกว่าจะรู้ว่าจิตหลุด แล้วกลับมากำหนดรู้ที่ลมหายใจใหม่ ล้ม ๆ ลุก ๆ อยู่อย่างนี้

ถ้ากำหนดรู้อย่างต่อเนื่องถึง ๕ ได้ ก็คือที่บรรลุเป้าหมายแล้ว เป็นกำลังใจให้เพียรต่อไป แล้วก็เพิ่มเป้าหมายทีละ ๑ ทีละ ๑ ขึ้นไปเรื่อย ๆ เป็น ๖, ๗, ๘ จนถึง ๑๐ แล้วกลับมาเริ่มต้น ๑ ใหม่ กำหนด คาบละ ๑๐ คาบ คาบละ ๑๐ ไปเรื่อย ๆ

ผมกำหนดคาบละ ๑๐๐

มีข้อที่ต้องระวัง คือ อย่างเอาการนับเป็นตัวเด่น จะทำให้รู้แต่การนับแต่ไม่รู้ลมหายใจ ต้องรู้ลมหายใจให้เด่นแต่การนับแผ่วเบาอยู่เบื้องหลัง จะนับผิดนับถูกบ้างก็ไม่เป็นไร

การนับทำให้มีเป้า เป้าทำให้เกิดความเพียรพยายามมุ่งเป้า การเพียรพยายาม คือ วิริยะ ที่เป็นพลังให้มีสติอยู่กับลมหายใจได้อย่างต่อเนื่อง

ตรงนี้ ควรทบทวนหมวดธรรมที่เรียกว่า อินทรีย์ ๕ พละ ๕ อันประกอบด้วย

## ศรัทธา วิริยะ สติ สมาริ ปัญญา

ก็จะเข้าใจว่า เมื่อเริ่มต้นศรัทธาและวิริยะเป็นตัวหนุนให้กำหนดสติได้ดีขึ้น

เมื่อกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง จาก ๑ ถึง ๑๐๐ ถึงตอนนั้นก็รู้สึกสบายมากแล้ว สติตั้งตัวได้แล้ว ต่อไปง่ายขึ้น ก็นับทวนลงมาจาก ๑๐๐, ๙๙, ๙๘ ... จนถึง ๐ แล้วก็กลับทวนขึ้นไปใหม่ จาก ๐, ๑, ๒ ... ขึ้นไปถึง ๑๐๐ แล้วก็ลงมาใหม่จาก ๑๐๐ ลงมาถึง ๐

โดยมากผมจะตั้งเป้าไว้ ๔ คาบ ๆ ละ ๑๐๐ รวมเป็น ๔๐๐

จากลมหายใจเข้ายาวออกยาว มันจะค่อย ๆ สั้นลงเรื่อย ๆ เป็นไปเองตามธรรมชาติ ไม่ต้องตั้งใจหรือบังคับ ระยะนี้ก็จะเข้าตอนที่ ๒ ของทั้งหมด ๑๖ ตอน

### ตอนที่ ๒ มีว่า หายใจออกสั้นก็รู้ หายใจเข้าสั้นก็รู้

เมื่อตามรู้ลมหายใจ จะรู้สึกสบาย

หายใจเข้า สบาย ๆ

หายใจออก สบาย ๆ

สบาย ๆ ก็คือ เป็นสุขอย่างอ่อน ๆ มีมาตั้งแต่เริ่มกำหนดลมหายใจแล้ว และมากขึ้นเรื่อย ๆ **การนับมันจะหายหรือเลิกลาไปเอง** ในคาบที่ ๓ หรือที่ ๔ เพราะหมดความต้องการแล้ว การรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกเป็นไปอย่างต่อเนื่องโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องใช้เป้าหมายหรือพลังวิริยะเมื่อตอนเริ่มต้น

ถ้าเปรียบกับการขับเครื่องบิน เมื่อเริ่มต้นจะบินให้ขึ้นจากพื้นดิน ต้องเร่งเครื่องมากจึงจะบินขึ้น และต้องระวังระไวมาก ไม่ให้ปีกเอียงไปกระทบพื้น ต้องดูทิศทางลมที่จะมาปะทะทำให้เครื่องบินตก แต่เมื่อขึ้นไปถึงระดับทรงตัวได้แล้ว รู้ทิศทางลมดีแล้ว ไม่ต้องเร่งเครื่องเหมือนตอนจะขึ้น เครื่องบินบินได้สม่ำเสมอดีแล้ว ก็ปัดนั้นก็หย่อนคลายสบาย ไม่ต้องเขม็งแข็งตั้ง พาเครื่องบินไปสู่เป้าหมาย

หรือเสมือนพายเรือข้ามฟาก เรือเป็นพาหนะพาไป แต่เมื่อถึงอีกฝั่งขึ้นบกเดินไปไม่ต้องแบกเรือไปด้วย จอดที่ฝั่งที่ฝั่ง ฉันทิ ผู้เจริญสติใช้การนับเป็นพาหนะพาไป แต่เมื่อถึงฝั่งก็ไม่ต้องแบกการนับให้เป็นภาระหรือตัวถ่วง จึงปล่อยการนับทิ้งไปเอง จิตรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง เข้าไปสู่ขั้นตอนที่ ๓ และ ๔ ของอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน ต่อไป

## อานาปานสติเหวี่ยง

ตามวิถีคลาสสิก กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกตั้งแต่จมูกถึงสะดือ แต่หลายคนพบว่าลมแผ่วและช่วงสั้นเกินตามรู้ได้ยาก อานาปานสติเหวี่ยง หมายถึง เหวี่ยงลมหายใจให้แรงและไปไกลสุด ๆ ระหว่างศีรษะกับก้นกบ (cranio – sacral) ข้างบนเหวี่ยงไปจนกระทั่งสมองจรดเพดานกะโหลกศีรษะ หรือกระหม่อมจนทะลุออกไปข้างบนก็ได้ ข้างล่างไปสุดที่ก้นกบ ท่านมิตซูโอะ คเวสโก หายใจเข้าออกไปจนถึงปลายเท้าเลย ท่านพูดว่า “**หายใจทางเท้า**” เหวี่ยงขึ้นลง ลงขึ้น ระหว่างกระหม่อมกับก้นกบหรือปลายเท้า เป็นช่วงยาวทั้งหมดของร่างกายและแรงมาก ตามรู้ได้ง่าย รู้ว่าลมวิ่งขึ้นวิ่งลงตลอดลำตัวเหมือนเป็นเครื่องสูบลมเข้าออก ๆ อย่างต่อเนื่อง

ที่จริงลมจริง ๆ เคลื่อนอยู่เฉพาะในหลอดลมในปอด ไม่ได้ไปถึงสะดือหรือถึงศีรษะ ก้นกบ หรือปลายเท้า เป็นความรู้สึก ตามรู้ความรู้สึก เหมือนลมเคลื่อนไปจริง ๆ โยคี เรียกว่า ลม**ปราณ** หรือพลังชีวิต

การเคลื่อนลมหรือปราณไปกระทั่งถึงสมอง ทำให้รู้สึกสบายสมอง เหมือนมีอะไรไปนวดบ่อย ๆ ครั้ง เมื่อลมปราณไปกระทั่งถึงสมองไม่กี่ทีจะมี**แสงสว่าง**แผ่ออกมา อาจเต็มศีรษะและขยายไปทั้งตัวจนร่างกายหายไป เหลือแต่แสงสว่างปกคลุมไปทั่วกับจิตที่รู้หรือ “ผู้รู้”

จะเอาอย่างไรของโยคีก็ได้ ที่อินเดีย ฤๅษี มุนี โยคี สวามี ทำสมาธิกันจำนวนมาก แต่โบราณจึงค้นพบวิธีที่ทำให้ได้ผลดีและรวบรวมขึ้นอย่างเป็นระบบ เรียกว่า **โยคศาสตร์** ที่อ้างอิงกันมาก คือ คัมภีร์โยคศาสตร์ของท่าน**ปัทมยาลี**

วิธีของโยคศาสตร์จะเคลื่อนลมปราณจากสมองลงมาตามไขสันหลังไปสิ้นสุดที่ก้นกบ ว่าเกิดสมาธิเร็วและลึก พร้อมกับส่งความสุขไปตามเส้นประสาทที่ออกจากไขสันหลังแผ่ซ่านไปทั่วตัว เกิดทิพย์สุขชุ่มฉ่ำไปทั่วสรรพางค์กาย ที่ท่านเรียกว่า จิตรวมเป็นหนึ่งในพระเจ้า

## โยคะ หมายถึง การปฏิบัติที่นำจิตไปรวมกับพระเจ้า ด้วยการเจริญสมาธิอย่างลึก


ตรงกระหม่อมมีช่องทางที่ติดต่อกับพลังจักรวาลหรือพระเจ้า การเดินลมปราณ คือ การดึงพลังจักรวาล หรือพระเจ้าเข้ามาในตัว ทำให้เกิดปิติสุขอันเป็นทิพย์ จะลองดูวิธีของโยคีอย่างนี้ได้

อานาปานสติเหวี่ยงนี้ เมื่อเริ่มเหวี่ยงช่วงจะกว้างมาก คือ ระหว่างศีรษะกับก้นกบ ดังกล่าว แต่เมื่อทำไป ๆ ช่วงเหวี่ยงจะค่อย ๆ สั้นเข้า ๆ จนสั้นมากเกือบจะเป็นจุดหรือเป็นจุด ตามรูป



จากการมีสติตามรู้ลมหายใจ กลายเป็นสมาธิเพ่งอยู่กับจุดเดียว ถามว่าจุดเดี่ยวนี้อยู่ที่ไหน ระหว่างศีรชะกับก้นกบ ตอบว่าอยู่ที่ไหนก็ได้ และเคลื่อนย้ายไปที่ไหน ๆ ก็ได้ตามใจเรา

ตอนนี้จะรู้สึกเหมือนมี**กระสวยจิตรู้** ที่สั่งให้เคลื่อนไปที่ไหน ๆ ก็ได้ ทั่วตัว

**กระสวย** (shuttle) เป็นที่บรรจุจิตในการทอด้วยก็กระตุก ผู้ทอกระตุกเชือกที่ผูกกระสวยให้วิ่งไปวิ่งมา  ระหว่างของ ๒ โครงร่าง พาด้ายไปทอกันทีละเส้น ๆ เส้นจนเป็นผืนผ้า

กระสวยจิตเป็นกระสวยเล็ก ๆ ที่บรรจุจิตรู้ ซึ่งผู้เจริญสติสามารถกระตุกให้เคลื่อนไปที่ไหนก็ได้ตามใจเรา เราก็พากระสวยจิตให้เคลื่อนไปที่ร่างกายทีละส่วน ๆ เช่น ศีรชะ ตา หู คอ ทรวงอก ผ่านหัวใจ ปอด ลงไปที่ท้อง ผ่านกระเพาะอาหาร ตับ ไต ไส้พุง ลงไปตามขาจนถึงปลายเท้า และกลับขึ้นมาทำก็เทียว ๆ ก็ได้ จะแหวะตรงไหนนาน ๆ ก็ได้ เช่น ที่ลูกตา หรือสมอง หรือหัวใจ หรือ ปอด กระสวยจิตนี้จะให้เคลื่อนไปในทิศทางใดก็ได้ตั้งใจ ขึ้นลง หรือทางยาวราบ หรือเอียง หรือเป็นวง เหมือนวัวที่หมดพยศเชื่องแล้ว ไซ้ให้ทำอะไรก็ได้

การที่เคลื่อนจิตรู้ หรือกระสวยจิตไปเยี่ยมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เมื่อไปเยี่ยมส่วนใดส่วนนั้นก็เสมือนชอบใจ มีความอบอุ่นและเป็นสุข มีผู้กล่าวว่าเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ เมื่อเจ้าของไปเยี่ยมถึงที่ เขารู้สึกดีมีความสุข มีผู้เชื่อว่าเซลล์มีวิญญาณรับรู้ได้ และพูดคุยกับเจ้าของได้ (Cell Talk)

การส่งกระสวยจิตเคลื่อนไปที่ส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย คล้ายกับวิธีการของอาจารย์**โกเอ็นก้า** ที่เมื่อเจริญสติเจริญสมาธิถึงระดับหนึ่งแล้ว ก็เคลื่อนจิตรู้ไปรับรู้ ความรู้สึกของร่างกายทีละส่วน ๆ จนทั่วร่างกาย โปรดศึกษาวิธีของอาจารย์โกเอ็นก้า ซึ่งแพร่หลายไปทั่วโลก

เมื่อจิตรวมจดจ่ออยู่ที่ใดที่หนึ่งทีเดียวนาน ๆ อาจทำให้เบื่อและหยุดทำสมาธิ แต่การย้ายจิตไปเยี่ยมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เหมือนไปท่องเที่ยว รู้สึกสนุก ทำให้จิตอยู่ในสติและสมาธิได้นาน เต็มไปด้วยความปิติสุขตลอดเวลา บางทีกระสวยจิตเคลื่อนไปที่ใดก็มีแสงสว่างร่วมไปด้วย และทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่กระสวยจิตไปเยี่ยมเกิดเป็นแสงสว่างไปด้วย เหมือนเป็นการไปจุดโคมไฟจนทั้งตัวกลายเป็นแสงสว่าง ส่วนร่างกายหายไปมีแต่แสงสว่าง จิตสัมผัสรู้อยู่กับแสงสว่างว่างจากตัวตนอยู่ได้นาน ๆ จิตเบาสบายยิ่งนัก

ความไม่สบายใด ๆ ก็หายไปหมด เป็น**ธรรมโอสถ**อย่างดี รักษาทุกโรค เพราะว่าไม่ว่าโรคอะไร ความไม่สบายเกิดจากการเสียสมดุล ถ้าร่างกายของเราอยู่ในสมดุลเราก็สบายดี ถ้าไม่สมดุลก็ป่วยหรือไม่สบาย การเจริญสติเจริญสมาธิทำให้เกิดความสมดุลของกายใจ

ความไม่สบายต่าง ๆ จิงหายไป มีความสุขทั้งเนื้อทั้งตัว ภูมิคุ้มกันเพิ่มขึ้น ทำให้เจ็บป่วยน้อยและอายุยืน

### โรงพยาบาลต่าง ๆ น่าจะมีคลินิกเจริญสติ

พยากรณ์ได้ว่า ในอนาคตจะมี**องค์กรเจริญสติ**เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ใช่เฉพาะวัดวาอารามเท่านั้น แต่องค์กรอื่น ๆ ทุกชนิด เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน มหาวิทยาลัย บริษัท กรมกองต่าง ๆ เพราะมีแรงจูงใจสูงที่จะให้ทำเช่นนั้น เช่น

### เป็นองค์กรแห่งความสุข

ผู้คนเจ็บป่วยน้อย การลางานน้อยลง ประหยัดค่ารักษาพยาบาล คนในองค์กรทะเลาะกันน้อยลง รักและร่วมมือกันเพิ่มขึ้น การทำงานดีขึ้น ได้ผลงานมากขึ้นและดีขึ้น บริษัทมีกำไรเพิ่มขึ้นทุกอย่างดีขึ้นหมด แล้วทำไมผู้บริหารองค์กรจะไม่อยากให้องค์กรของตนเป็นองค์กรเจริญสติ

มนุษยชาติจะค้นพบชีวิตใหม่และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสมดุล เพราะพากันเจริญสติหมดทั้งโลก ธรรมชาติเป็นเช่นนี้

(ยังมีต่อ)