

## ภาวนาผ่านอิริยาบถ

หัวใจของการภาวนาทั้งปวงอยู่ที่ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมของความเคลื่อนไหวทั้ง  
กายและใจ ชีวิตทั้งชีวิตจึงเป็นห้องภาวนา เพราะสามารถนำเอาความเคลื่อนไหวของ  
กายส่วนใดก็ได้มาเป็นเครื่องพักใจมิให้ท่องเที่ยวไปไกล เริ่มตั้งแต่การรู้ลมหายใจที่  
เป็นต้นธารชีวิตไปจนถึงความเคลื่อนไหวมือ เท้า ส่วนนำมาเป็นเครื่องมือภาวนาได้  
ทั้งนั้น

นอกจากวิธีภาวนาที่นิยมกันโดยทั่วไป คือการกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อมซึ่งลมหายใจ  
เข้าออกแล้ว การเคลื่อนไหวทางกายในชีวิตประจำวันก็สามารถนำมาเป็นจุดพักใจใน  
การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

*เมื่อยืนอยู่ ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า กำลังยืนอยู่*

*เมื่อเดินอยู่ ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า กำลังเดินอยู่*

*เมื่อนั่งอยู่ ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า กำลังนั่งอยู่*

*เมื่อกำลังนอนอยู่ ก็รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่า กำลังนอนอยู่*

การภาวนาแบบพระพุทธเจ้า เป็นการภาวนาที่เป็นการนำใจที่  
มักจะท่องเที่ยว ไปสนใจสิ่งต่างๆ ในโลกกว้าง กลับมาสนใจชีวิต  
ประจำวันที่กำลังดำเนินไปอยู่จริงๆ ในทุกขณะ ตามปกติการยืน



เดิน นั่งและนอน เป็นอิริยาบถที่ใครๆ ก็ทำอยู่เป็นประจำทุกเมื่อเช้าวิน เพียงแต่ปล่อยให้

ทุกอย่างดำเนินไปตามความเคยชินแบบสัญชาตญาณมากกว่าที่จะใช้สติปัญญาเข้าไปกำหนดรู้

เมื่อหันมาสนใจด้านภาวณา ก็ไม่ปล่อยให้การยืน เดิน นั่งและนอน ดำเนินไปตามสัญชาตญาณหรือความเคยชิน แต่เติมสติปัญญาหรือความรู้ตัวทั่วพร้อมเข้าไปเป็นการเปลี่ยนวิธีการดำเนินชีวิต จากชีวิตที่ใช้สัญชาตญาณนำทาง เป็นชีวิตที่มีสติปัญญานำทาง

ในการเข้าหลักสูตรภาวณาในสถานที่ต่างๆ ภาวณาจารย์มักจะบอกวิธีการเดินจงกรม การยืน การนั่งหรือแม้แต่การนอน ด้วยความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม แต่ละสำนักก็มักจะมีวิธีการปฏิบัติเป็นของตนเอง เพื่อให้ผู้เข้าหลักสูตรฝึกสติได้พบการการปฏิบัติที่ง่ายฝึกได้ด้วยการสัมผัสประสบการณ์แห่งการเรียนรู้ที่พบได้ในแต่ละขณะที่กำหนดรู้

การหาวิธีการเดิน ยืน นั่งหรือนอน ให้ได้รับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็มักจะ



พัฒนามาจากประสบการณ์ของครูอาจารย์แต่ละคนที่ได้ฝึกฝนตนเองมาอย่างยาวนาน แต่ทุกแบบล้วนมาจากต้นธารเดียวกัน คือ พุทธธรรม หรือ พุทธวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้แล้ว

การเดินเพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้รับการออกแบบเป็นการเดินจงกรมหลากหลายวิธี ช้าบ้าง เร็วบ้าง มีคำท่องจำที่เคยปลุกสติให้ตื่นแตกต่างกันออกไป มีคนถามบ่อยๆ ว่า การเดินจงกรมทำไมเดินช้าๆ ถ้าเดินเร็วๆ ได้ไหม

คำตอบก็คือ การเดินจงกรมเร็วก็ได้ ช้าก็ได้ แต่เวลาที่กำลังเดิน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมติดตามไปทุกก้าวอย่าง เพราะการเดินจงกรมก็มีจุดหมายที่การเพิ่มสติ และ

สัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้มากขึ้นทุกครั้งที่ลงมือฝึกฝนปฏิบัตินั่นเอง



บางคนที่เดินจงกรมพยายามกำหนดความเคลื่อนไหวให้ทันทุกความเคลื่อนไหว  
ขั้นต้น ก็ต้องเดินช้า เพื่อให้รู้สึกได้จริงๆ ความรู้สึกนี้รับได้ตรงๆ มิใช่  
จินตนาการหรือความคาดหวัง แต่รับรู้ไปเดี๋ยวนั้นเลย ความสะอาด สว่าง  
สงบ พบได้ทุกก้าวอย่างบนเส้นทางจงกรม แม้จะมีความพยายามจับความ  
เคลื่อนไหวให้ได้ทุกก้าวอย่าง แต่ในกรณีที่จิตกระโดดหนีจากความ  
เคลื่อนไหวเฉพาะหน้าไปยังจุดน่าสนใจอื่นๆ ในอดีตก็ตาม อนาคตก็ตาม ก็พยายาม  
กำหนดรู้อย่างผ่อนคลาย สบาย ไม่ต้องบังคับจิตใจให้มากเกินไปจนกลายเป็นความเครียด  
คิดเสียว เมื่อพยายามจะรู้ ได้ความรู้เท่าไร ก็เอาแค่นั้น กำหนดรู้ไปแบบผ่อนคลาย  
สบายๆ

เมื่อสามารถสร้างความรู้ได้อย่างชำนาญแล้ว ก็สามารถเพิ่มความเร็วขึ้นตามลำดับ  
หรือแม้แต่เวลาเดินไปเดินมาเพื่อทำภารกิจประจำวัน ในเวลาที่เป็นช่องว่างระหว่าง  
ภารกิจ ไม่จำเป็นต้องขบคิดปัญหาใดๆ ที่สลับซับซ้อนเป็นพิเศษ ก็ทำความรู้สึกกับการ  
เดิน ณ ขณะนั้น

สำหรับผู้ที่เดินออกกำลังตามปกติ จะเดินเร็วแค่ไหน เดินได้ตามต้องการ เพียงแต่  
ใส่ตัวรู้เข้าไปในก้าวอย่างเท่าที่จะใส่เข้าไปได้ ก็นับว่า การเดินครั้งนั้นได้ผลสองเท่า คือ  
ได้ออกกำลังและได้เดินการกุศลด้วย หรือจะเรียกให้ฟังหูหน่อย ก็เรียกว่า เดินออก  
กำลังกายและเดินการกุศลไปพร้อมๆ กัน

สาเหตุที่เรียกการเดินไป รู้สึกตัวทั่วพร้อมไปว่า เป็นการเดินการกุศล เพราะคำว่า กุศล แปลว่าความฉลาด อันความฉลาดก็มีรากฐานมาจากความรู้ เมื่อมีความรู้มากก็ ฉลาดมาก หากการเดินแต่ละย่างก้าว เต็มไปด้วยความรู้ ยิ่งเดินมากเท่าไรก็มีความรู้ เท่านั้น

หากวันเวลาใดรู้สึกได้ถึงความขุ่นมัวทางใจ หรือรู้สึกว่า เซ็ง ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำอะไรให้สบายอกสบายใจ ถ้าพอมีพื้นที่เดินออกกำลัง ก็ออกจากบ้านไปเดินออกกำลัง เสียเลย ไม่ควรปล่อยให้หมกมุ่นอยู่กับความขุ่นมัวนั้นนานๆ จะหมักหมมได้ง่าย จากนั้นจะก่อตัวเป็นความเครียดโดยหาสาเหตุไม่พบ



เมื่อเข้าใจความเป็นจริงแล้ว ก็เดินแบบสบายๆ ผ่อนคลายและรู้สึกตัวมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เมื่อความสนใจมาอยู่กับการเดินทุกอย่างก้าว ใจก็จะเปลี่ยนจุดยึดถือ หรือปล่อยวางจากอารมณ์ขุ่นมัว มาอยู่กับความเคลื่อนไหว เฉพาะหน้าที่บริสุทธิ์ สดใส ไม่มีความเศร้าหมอง

การเดินออกกำลังกายได้กำลังใจ การเดินที่เปี่ยมไปด้วยความรู้ เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ เป็นการเดินการกุศล เป็นการเดินพุทธบูชา เป็นการเดินเพื่อการจรจรโลงพระศาสนาและเป็นการเดินเพื่อให้โลกเกิดสันติภาพทีเดียว

ก้าวอย่างที่ดำเนินไปด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจึงเป็นก้าวอย่างที่ทรงพลัง หากมีเวลา จงมาก้าวเดินกันเถิด เมื่อรักที่จะเดิน ขยันเดิน เอาใจใส่ในการเดิน หาวิธีการเดิน ให้รู้ตัวได้มากขึ้น ธรรมชาติก็จะอนุญาตให้เราเดินได้ตลอดไป

ส่วนการยืนด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็สืบเนื่องมาจากการเดิน จะจับเอาการวางน้ำหนักแห่งการยืน หรือจะยืนตามคูตามรู้ลมหายใจก็ได้ ความเคลื่อนไหวใดที่จับได้ชัดเจนก็จับความเคลื่อนไหวนั้นมาเป็นจุดสร้างความรู้

หากปฏิบัติตามพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนตรงๆ ก็รู้สึกตัวเวลาเย็นว่ากำลังยืน ไม่ส่งใจไปไหน ก็ทำให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้

แม้การนั่งหรือการนอนก็ใส่ความรู้สึกตัวเข้าไปในอิริยาบถที่กำลังกระทำนั้น หรือจะจับลมหายใจที่กำลังหายใจเข้าออกเป็นจุดศูนย์กลางในการสร้างความรู้รู้สึกตัวก็ได้ จุดใดที่รู้ได้ชัดเจนก็จับเอาจุดนั้น โดยไม่ต้องผ่านจินตนาการหรือคิดคำนึงแต่อย่างใด สิ่งสำคัญคือ จับจุดใดก็ได้ที่จะบอกได้ว่า เรากำลังยืน เรากำลังเดิน เรากำลังนั่ง หรือเรากำลังนอน ตรงๆ ชัดๆ แน่ๆ แท้ๆ ในแต่ละขณะๆ ไป



ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คือการทำบุญด้วยการภาวนาที่สามารถทำได้ทุกสถานที่ ทุกเวลาที่ใจพร้อมจะสร้างความรู้เท่าทันความเคลื่อนไหวแห่งอิริยาบถ กระชับเบาๆ ให้ทราบทั่วกันว่า ในภาวะที่เศรษฐกิจยังไม่ฟื้นตัวเหมือนกันทั่วโลกแบบนี้ การทำบุญแบบนี้ไม่ต้องจ่ายเงิน แต่ได้บุญและกุศลมาก ได้อานิสงส์ของการทำบุญที่นอกทันใจทันตาเห็นเป็นปัจจุบัน

วัดพุทธปัญญา เมืองโพโมน่า มลรัฐแคลิฟอร์เนีย

วันพุธที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

เวลา ๘.๔๕ น.



ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญาและวัดลอยฟ้า

[www.buddhapanya.org](http://www.buddhapanya.org) & [www.skytemple.org](http://www.skytemple.org)