

ระลึกรู้ทุกความเคลื่อนไหว

ในทางพระพุทธศาสนา มีศัพท์ธรรมะที่สำคัญสองคำที่ผู้ศึกษาและผู้เผยแพร่ธรรมะ มักจะใช้สื่อสารกันเป็นประจำ คือคำว่า *สติ* แปลว่า ความระลึกได้ *สัมปชัญญะ* แปลว่า ความรู้สึกรู้ตัว เมื่อนำเอาคำสองคำมาแปลแล้วพืดติดต่อกันไปจะให้ความหมายว่า ความระลึก รู้สึกรู้ตัว ทั้งพร้อม ความระลึกได้ก่อนความเคลื่อนไหวใดๆ เรียกว่า *สติ* ความรู้สึกรู้ตัวพร้อมในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวใดๆ เรียกว่า *สัมปชัญญะ*

การระลึกรู้สึกรู้ตัวพร้อมในด้านความเคลื่อนไหวนี้ พระพุทธเจ้าสอนให้วางการกำหนดรู้สึกรู้ตัวไว้อย่างละเอียด เพื่อกำหนดรู้ถึงความเคลื่อนไหวต่างๆ อย่างถึยิบ พระองค์ทรงตรัสสอนพระภิกษุว่า



ภิกษุทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกรู้ตัวในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวเข้า การเหยียดออก

ทำความรู้ตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกรู้ตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกรู้ตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ทำความรู้สึกรู้ตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การดื่ม การพูด การนิ่ง

หลักการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในพุทธธรรม ละเอียดลึกซึ่ง รู้ได้ชัดเจน แจ่มแจ้งจริงๆ ตรงๆ ไม่ต้องผ่านความเชื่อ การจินตนาการหรือการท่องบ่นแต่ประการใด

การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทุกขณะแบบนี้ เป็นการภาวนาที่ทุกคนทำได้และทำได้ง่าย จะหาโอกาสพิเศษ ทำเวลาว่างจากการทำงาน หรือทำเวลาพักผ่อนก็ได้ หาสถานที่สงบๆ เอาเองตามชอบใจ จะจับความเคลื่อนไหวใดๆ ก็ได้ที่เห็นว่า ปรากฏชัดเจน ดี จับไปเรื่อยๆ เวลาที่จับความเคลื่อนไหวหรือเข้าไปรู้ ก็ไม่ต้องบังคับใจ แต่เป็นการรู้ไปอย่างสบายและผ่อนคลายตามธรรมชาติที่มีอยู่จริง แม้เวลาที่กำลังทำงานบางชนิด หรือกำลังเดินทาง ต้องมีความเคลื่อนไหว ต้องการใส่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเข้าไปก็ได้ หาโอกาสและจังหวะเหมาะๆ เช่น เวลาเดินไป เดินมาในสำนักงาน ในสถานที่ทำงาน ในบ้าน ในครัว หรือเวลาเดินทางคนเดียว ถ้าหาโอกาสเจริญสติได้ก็จะไม่รู้สึกละเลี้ยวว่าแห้วท่ามกลางฝูงชน เวลาต้องรับประทานอาหารคนเดียว หากรู้สึกหงา การเจริญสติช่วยได้ ด้วยการเริ่มระลึกความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ตั้งแต่เริ่มก้าวเข้าครัว ก้าวด้วยความมั่นใจ ตักอาหารใส่จานด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันขณะ เมื่อตักอาหารเสร็จแล้วก็ทำความรู้สึกตัวในขณะที่ก้าวอย่างมาหาที่นั่ง นั่งลงด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม นั่งลงแล้วทำอะไรต่อไปก็สอดใส่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเข้ากับความเคลื่อนไหวนั้น เมื่อตักอาหารเข้าปากก็รู้ความเคลื่อนไหวเต็มๆ นับได้ว่า ตักอาหารก็คำ แต่ละคำก็แยกก็ครั้ง พิจารณาไปเรื่อยๆ ยิ่งละเอียดยิ่งดี เมื่อเคี้ยวละเอียดแล้ว เวลากลืนก็รู้ตัวทั่วพร้อมในการกลืน ภารกิจทุกอย่าง ตั้งแต่ตักอาหารจนถึงกลืนลงทางลำคอสู่กระเพาะอาหารที่ทำด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้ถึงและละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ นี่เป็นภารกิจที่ยิ่งใหญ่ เป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการจรโลงพระพุทธรูป เป็นพุทธรูป เป็นการกินเพื่อให้อยู่

รอด เพื่อการประพาศิพรหมจรรย์ที่แท้จริง

ความเคลื่อนไหวของชีวิตทุกความเคลื่อนไหวในทุกขณะสามารถนำมาเป็น



ยานพาหนะเดินทางสู่ความสงบแห่งใจได้ ธรรมะอยู่กับชีวิตในทุก
ขั้นตอน ขอเพียงรู้จัก เข้าใจและเดินเข้าหาตรงๆ ด้วยความตั้งใจ

ธรรมะจะรอทุกคนอยู่ตลอดเวลา ธรรมะตรงนี้เองที่หลวงพ่อบุทธ

ทาสเคยให้ความหมายไว้ว่า คือ ธรรมชาติ กฎธรรมชาติ การทำหน้าที่ให้ถูกต้องสอดคล้อง

คล้อยกับธรรมชาติ และผลจากการทำหน้าที่อย่างถูกต้องสอดคล้องกับธรรมชาติ จะ

ทำให้ผู้ปฏิบัติรอดและพบความสงบไม่วุ่นวาย

มีคนกล่าวกันบ่อยๆ ว่า การปฏิบัติธรรมทำได้ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำเป็นต้องไปวัด

ก็คือ การปฏิบัติ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกความเคลื่อนไหวที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้า

นี้เอง เพราะอยู่ที่บ้าน ที่ทำงานหรือที่วัด ก็มีการเคลื่อนไหวและมีความรู้สึกตัวทั่ว

พร้อม ทุกคนที่ใฝ่ธรรมจึงสามารถแปลงบ้าน สถานที่ทำงานเป็นสถานปฏิบัติธรรมได้

ทุกหนทุกแห่ง กล่าวกันว่า ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย จากทุกศาสนา

และทุกวัฒนธรรม สามารถปฏิบัติธรรมได้อย่างเท่าเทียมกัน หากมา

ใช้สติสัมปชัญญะกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวน้อยใหญ่ในแต่ละขณะ

หรือทุกขณะ ทุกคนทำได้เท่ากัน เพราะทุกคนล้วนมีความ

เคลื่อนไหว มีสติและสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเท่าๆ กัน เหมือนๆ กัน

การปฏิบัติภาวนาอย่างนี้ คือลักษณะเด่นของพระพุทธศาสนาที่จะยืนยันถึงความเป็นสัง

ฆรรณสากลที่มวลมนุษยชาติสามารถสัมผัสได้อย่างเท่าเทียมกัน

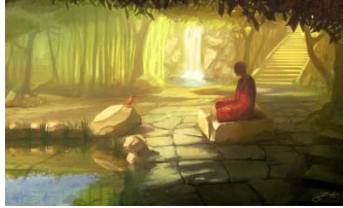


ผู้ป่วยที่กำลังทำกายภาพบำบัดไม่จำกัดเชื้อชาติหรือศาสนา หากได้นำเอาการใช้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมากำหนดความเคลื่อนไหวอย่างนี้ได้ โดยเคลื่อนไหวส่วนใด ก็รู้ส่วนนั้นอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งใกล้ชิด ก็จะได้ประโยชน์จากการทำการบำบัดทั้งกายภาพบำบัดและจิตภาพบำบัด สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตเข้มแข็งไปพร้อมๆ กัน การทำกายภาพบำบัดแทนที่จะทำให้สุขภาพกายแข็งแรงเพียงอย่างเดียว แต่กลับได้รับความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งชีวิต เปรียบเหมือนเดินทางไปตลาด ตั้งใจจะซื้อข้าวของเพียงห้าสิบบาท แต่ได้รับของมาตั้งร้อยบาท นับว่ามีกำไร การทำกายภาพบำบัดด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจึงได้รับกำไรทางใจและความแข็งแรงทางกายควบคู่กันไปในระบบที่เรียกว่า **ทูอินวัน**

สำหรับผู้ป่วยที่ต้องเข้าออกโรงพยาบาลบ่อยๆ เพื่อฟอกไตอาทิตย์ละสองถึงสามวัน หากฝึกเจริญสติสัมปชัญญะได้แล้ว แม้จะต้องนอนอยู่กับที่จนกว่ากระบวนการฟอกไตเสร็จสิ้น ก็สามารถเจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออกในขณะนั้นได้ด้วยการกำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทดลองไปที่ลมหายใจเข้าออกที่กำลังดำเนินไปทุกขณะ เป็นการฟอกใจและฟอกไตพร้อมๆ กันไป เมื่อไตได้รับการฟอกสะอาดดีแล้ว ใจก็ได้รับการฟอกให้สะอาด บริสุทธิ์ มั่นคง ไม่หวั่นไหว อ่อนโยน มีความพร้อม ต้นตัว กระตือรือร้น เป็นการรักษาสุขภาพกายและส่งเสริมสุขภาพใจไปพร้อมๆ กัน

การทุ่มเทความรู้สึกตัวทั่วพร้อมลงไปในความเคลื่อนไหวในทุกขณะ จะได้รับชีวิตใหม่ที่เต็มไปด้วยความสะอาด สดใส ไม่เบื่อหน่าย ไม่ซึม ไม่เซ็ง ไม่เศร้า ไม่ก้าวร้าว ไม่อึดอัด ไม่ขัดเคือง ชีวิตจะมีแต่ความมั่นใจ สงบ พบความหมาย ไม่ว่าชีวิตจะสั้นหรือ

ยาวสักเพียงใด ตั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มีชีวิตตั้งร้อยปี แต่ไม่เคยพบกับความสงบเลย
ผู้ชีวิตที่เกิดมาเพียงชั่วขณะแต่ได้รับความสงบไม่ได้



ความสงบเป็นสมบัติเพียงชิ้นเดียวที่ไม่มีใครมาช่วงชิง
ไปได้ มอบเป็นมรดกตกทอดแก่ใครไม่ได้ แต่จะติดตัวเจ้าของ
ไปทุกหนทุกแห่ง พระพุทธเจ้าทรงตั้งเตือนพุทธบริษัท

เสมอๆ ว่า จงหมั่นเพิ่มพูนทางแห่งความสงบเถิด การทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุก
ความเคลื่อนไหว เป็นทางแห่งความสงบที่พบได้ทุกหนทุกแห่ง ในที่ทุกสถาน ในกาล
ทุกเมื่อ

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

เวลา ๘.๓๕ น.

วัดพุทธปัญญา เมืองโพโมน่า มลรัฐแคลิฟอร์เนีย



ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญาและวัดลอยฟ้า

www.buddhapanya.org & skytemple.org