



### หยุดคิดอย่างมีสติ

ความคิดมันเป็นเรื่องธรรมดาของคนเราอยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว ใครละที่จะหยุดคิดได้ ก็เห็นจะมีแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่พระองค์ประสงค์จะคิดก็คิดได้ ประสงค์จะหยุดก็หยุดได้ตามปรารถนา

แต่อย่างเราทั้งหลายนี่คิดมากเกินไปเลยทุกซักกันทั่วหน้า คิดมากก็ชั่วมาก คิดน้อยก็ช้วน้อย ถ้าไม่อยากจะชั่วก็หยุดความคิดซะ แต่มันหยุดยากหน่อย ต้องหมั่นฝึกความรู้ทันให้รู้ทันก่อนจะคิดให้กำหนดว่า

จะคิดหนอๆ เรื่องชอบ ชัง เหยย ต้องรู้ทันให้หมด อย่าประมาทให้ความคิดแทรกสิ่งไวกว่าแสง เกิดดับไวเท่าจิต ชั่วพริบตาเดียวจิตเกิดดับหลายแสนดวง แต่ถ้าเรารู้ทันสักหนึ่งดวงก็คุ้มแล้วต่อไป

ก็จะชำนาญต่อไปก็จะอ่านชีวิตออก บอกได้ ใช้เป็น หายโง่แน่นอน อัจฉริยะบุคคลเท่านั้นที่เขาขยันฝึกกัน จะได้อยู่ได้อย่างไม่ขาดทุน บุญกุศลความดีเหลือใช้แน่นอน ตาเห็น หูได้ยิน

จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้อง ใจรู้อารมณ์ มันก็ต้องคิดเป็นธรรมดา แต่ถ้าเรารู้ทันความคิดได้รู้ทันจะคิดได้นี้มันไม่ธรรมดา คนฉลาดเท่านั้นแหละเขาจึงจะทำได้ ตาเห็นรูปกำหนดว่า

เห็นหนอๆ หูได้ยินว่าได้ยินหนอๆ กลิ่นหนอๆ รสหนอๆ ถูกหนอๆ ผิดหนอๆ คนเก่ง รู้ทันได้แม้แต่จะคิดหนอๆ ดูลมหายใจ

เข้าออกเป็นหลักก็ได้ ลมหายใจเข้ากำหนดว่าเข้าหนอ

ลมหายใจออกกำหนดว่าออกหนอ พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่าต้องรู้ทันทุกอย่าง ยืน เดิน นั่งนอน คู้เหยียด ก้ม  
เงย พุด นิ่ง ใจสงบหรือไม่สงบ คิดหรือไม่คิด ต้องรู้ทันทุกอย่าง เพื่ออะไร รู้ทันแล้วหยุดมันได้น่าซิ คนเราชั่ว  
ก็เพราะคิดอยากก็เพราะคิด โกรธก็เพราะคิด รู้ไม่ทันก็เพราะคิดเผลออกไป ความคิดนั้นไม่ใช่

ของหยาบเป็นของละเอียดยากที่จะรู้ทันได้ง่าย มีถึงสามชั้น ชั้นต้น ชั้นกลาง ชั้นละเอียด แต่ชั้นต้นคนทั่วไป  
ก็รู้ไม่ทันซะแล้วอย่างเช่นกำลังคิดอยู่แต่ก็พูดหน้าตาเฉยว่าฉันไม่ได้คิดอะไร เพราะขาดความรู้ทันตรวจดู  
บางคนคิดมากจนเป็นบ้าไป

หยุดคิดไม่เป็นขาดการฝึกความรู้ทันในปัจจุบัน คือต้องรู้ทันที่

ไม่รีรอ รู้หนอ ไม่ทันหนอ ลืมหนอ เราจะได้เป็นผู้มีสติรู้ทันอยู่

คนมีสติเข้าไม่บ้ากันหรอก บางคนก็อยากได้ บางคนก็อยากไป บางคนก็อยากหยุด ล้วนแล้วเกิดจาก  
ความคิดทั้งนั้น อยากได้ทุกอย่างในโลก อยากไปทุกแห่งทั้งนรก สวรรค์ อยากหยุด

ทุกอย่างที่ทำให้ตนทุกข์ คนฉลาดเขาได้เรียนรู้พระธรรมของพระพุทธเจ้าที่รู้ทันทุกอย่างได้แล้วเขาจึงฝึก  
ความรู้ทันแล้วหยุดความคิดซะ ก็เป็นอันพ้นทุกข์ พ้นบาป พ้นชั่ว พ้นความโศก

พ้นนรก ด้วยความไม่ประมาท รู้ทันทั้งวันทั้งคืนจึงได้เห็น

ความเปลี่ยนแปลงของการปรุงแต่งทั้งปวงแล้วไม่ยึดถือ รู้ทันอย่างเดียว

หลักปฏิบัติรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน

กำหนดลมหายใจ ลมหายใจเข้ากำหนด เข้าหนอ ลมหายใจออกกำหนด ออกหนอ

ยืนขณะยืน กำหนด ยืนหนออ

เดิน ก่อนจะเดิน กำหนด อยากรเดินหนอ

ขณะเดิน กำหนด เดินหนออ หรือขวย่างหนอ ซ้าย่างหนอ กำหนดจนกว่า

จะหยุดเดิน หากหยุดเดิน กำหนด ยืนหนออ

นั่ง ก่อนจะนั่ง กำหนด อยากรู้จะนั่ง ขณะหย่อนตัวลงนั่ง กำหนดนั่งหนอๆ ถ้ากั้นติดกับพื้นหรือเก้าอี้ก็ กำหนดติดหนอ

ขยับตัวถ้าอยากจะขยับตัว กำหนด จะขยับหนอ ขณะขยับก็กำหนด ขยับหนอๆ

นอนหากจะเอนตัวลงนอน กำหนด เอนหนอๆ

หากจะหลับตา กำหนด อยากรู้หลับตาหนอ แล้วหรีตตาลง กำหนด หรีตหนอๆ อย่างช้าๆ พอหลับตาสนิทก็ กำหนดหลับหนอ แล้วกำหนด นอนหนอๆ ไปจนกว่าจะหลับ

พูด หากจะพูดกับใครก็กำหนดจะพูดหนอ แล้วขณะพูดก็กำหนด พูดหนอๆ จนกว่าจะหยุดพูด

ได้ยิน หากได้ยินคนพูดกำหนด ได้ยินหนอๆ กำหนดจนกว่าเสียงหายไปกำหนด หายหนอ หากเสียงไม่หายไปให้กำหนดว่า

ไม่หายหนอ

กระพริบตาทุกครั้งทีกระพริบตา กำหนด กระพริบหนอ

ตามจำนวนครั้งที่กระพริบ

ความรู้สึก

- หากเริ่มคิด กำหนด จะคิดหนอ ขณะคิดอยู่ก็กำหนดคิดหนอๆ

ความคิดเป็นภาพ กำหนดภาพหนอๆ ความคิดเป็นเสียง กำหนด ได้ยินหนอๆหรือเสียงหนอๆ กำหนด จนกว่าความคิดนั้นหายไป หากความคิดหายกำหนด หายหนอหากความคิดเกิดขึ้นอีกแม้จะเป็นเรื่องเดิมหรือเรื่องใหม่ก็ตามกำหนด

จะคิดหนอ คิดหนอ และหายหนอ ต่อไป หากความคิดยัง

ไม่หายไปให้กำหนดว่าไม่หายหนอ

- หากเริ่มกังวล กำหนดจะกังวลหนอ ขณะกังวลอยู่กำหนด

กังวลหนอๆกำหนดจนกว่าความกังวลนั้นหายไป หากความกังวลนั้นหายไป กำหนด หายหนอ หากความกังวลเกิดขึ้นอีก แม้จะเป็นเรื่องเดิมหรือเรื่องใหม่ก็ตาม กำหนดจะกังวลหนอกังวลหนอๆ และหายหนอ ต่อไป หากความกังวลยังไม่หายไปให้กำหนดว่าไม่หายหนอ

- หากรู้สึกเริ่มดีใจ กำหนด จะดีใจหนอ หากความดีใจนั้นอยู่ กำหนด ดีใจหนอๆ หากความดีใจนั้นหายไป กำหนด หายหนอหากความดีใจยังไม่หายไปให้กำหนดว่าไม่หายหนอ

- หากรู้สึกเริ่มเสียใจ กำหนด จะเสียใจหนอ หากความเสียใจ

ยังอยู่ กำหนด เสียใจหนอๆกำหนดจนกว่าความเสียใจนั้นหายไป กำหนดหายหนอ หากความเสียใจยังไม่หายไปให้กำหนดว่าไม่หายหนอ

- หากรู้สึกเริ่มโกรธ กำหนด จะโกรธหนอ หากความโกรธยังอยู่กำหนด โกรธหนอๆ กำหนดจนกว่าความโกรธนั้นหายไป กำหนด หายหนอหากความโกรธยังไม่หายไปให้กำหนดว่า

ไม่หายหนอ

- หากรู้ว่าผลจากการลืมหืมกำหนดรู้ทัน ขณะจะเริ่มผล กำหนด จะผลหนอ ขณะผลกำหนด ผลหนอๆ หากผลไปแล้วคิดได้ว่าผล ก็กำหนด ผลหนอ

- หากป่วยหรือไม่สบาย กำหนดป่วยหนอๆ ไม่สบายหนอๆ

ไม่ไหวหนอๆ แย่หนอๆ กำหนดอะไรก็ได้ตามความรู้สึกที่เรากำลังเป็นอยู่หากความป่วยยังไม่หายไปให้กำหนดว่า ไม่หายหนอ

- หากปวดเมื่อยตามร่างกาย จะเริ่มปวดกำหนดจะปวดหนอ

หากความปวดนั้นมีอยู่ กำหนดปวดหนอๆ หากความปวดนั้นหายไปกำหนด หายหนอหากความปวดเมื่อยยังไม่หายไป ให้กำหนดว่าไม่หายหนอ

การกำหนดรู้ทันควรทำอย่างต่อเนื่องทั้งวันและทั้งคืน

ทั้งหลับ หลับหนอๆ ทั้งตื่น ตื่นหนอๆ ทั้งยืน ยืนหนอๆ ทั้งนอน นอนหนอๆ ทั้งนั่ง นั่งหนอๆ ทั้งคู่เข้า คู่หนอๆ ทั้งเหยียดออก เหยียดหนอๆ ทั้งก้ม ก้มหนอๆ ทั้งเงย เงยหนอๆ ทั้งพูด

พูดหนอๆ ทั้งนั่ง นิ่งหนอๆ ทั้งการก้าวไป ก้าวหนอๆ

การถอยกลับ ถอยหนอๆ การแลดู แลหนอๆ การเหลียวดู

เหลียวหนอยๆ การกิน กินหนอยๆ การดื่ม ดื่มหนอยๆ การเคี้ยว เคี้ยวหนอยๆ และลิ้มรส รสหนอยๆ การถ่าย  
อุจจาระและปัสสาวะ ถ่ายหนอยๆ ไม่ว่าจะทำอะไรต้องเก็บมากำหนดทั้งหมด การที่เรากำหนดอยู่ตลอดเวลา  
เรียกได้ว่าเรามีสติสัมปชัญญะ

การกำหนดรู้ทันจะทำให้เรารู้ว่าตอนนี้ทุกข์เพราะอะไร ลำบากเพราะอะไร จนเพราะอะไร ป่วยเพราะอะไร  
บาปเพราะอะไร

ดวงตกเพราะอะไร คำเรียกว่ารู้ไปถึงต้นเหตุ ต้นเหตุอยู่ตรงที่เรากำหนดไม่ทันอารมณ์ปัจจุบัน ไม่ยอม  
กำหนดอารมณ์ปัจจุบันเพื่อดับความคิดทั้งหลาย จึงทำให้ตัวเราเข้าไปยึดความคิดไว้ จนเกิดความเครียด  
ความวิตก กังวลใจ และหาทางออกไม่ถูก แต่ถ้าเรากำหนดรู้ทันได้เราก็กู้ต้นเหตุได้ ในเมื่อเรารู้ต้นเหตุเราก็  
แก้ไขปัญหาได้ การแก้ไขปัญหาคือ การกำหนดรู้ให้ทัน

ต้น กลาง สุด ของสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป กำหนดตัวรู้ทันเพื่อเปลี่ยนของเสียให้เป็นของดี ก็จะทำให้  
จิตใจของเราผ่อนคลาย สบายใจ เมื่อจิตใจผ่อนคลาย ความทุกข์ ความเครียด ความป่วยไข้ทางจิตใจก็จะหายไป  
เมื่อสภาพจิตใจดี สภาพร่างกายก็ดีตาม ซึ่งผู้ที่ปฏิบัติจริงจะพิสูจน์ได้ด้วยตนเองเท่านั้น

ที่มา : <http://dpadipa.org/>