สุขสัญจร online : New Normal” ครั้งที่ 1New Normal อัตโนมัติใหม่ของใจ

- พฤษภาคม 18, 2563

สุขสัญจร online : New Normal”ครั้งที่ 1

โดย รศ.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ

ผู้อำนวยการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา

วันพฤหัสบดีที่ 7 พฤษภาคม 2563

เวลา 19.00-20.00 น. ผ่านระบบ Zoom

ทบทวนหลักการก่อนการฝึก

เราเน้นการทำให้ใจกลับมาเป็นปกติด้วยการทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่า เป้าหมายคือการฝึกฝนเพื่อให้ใจเรากลับมาเป็นปกติ เป็นใจใสๆ ซึ่งเป็นสภาพเดิมของใจอยู่แล้ว ดังนั้นเราก็รู้ด้วยว่าสิ่งที่ทำให้ใจขุ่นมัวเป็นส่วนเกิน การที่เราสัมผัสใจใสๆ นี้ไม่ได้ก็เป็นเพราะมีเมฆหมอกมาบดบัง สิ่งที่เราสัมผัสได้เลยมีแต่ความโกรธ ความร้อนวูบวาบ แต่เวลาที่ใจดีๆ ใจใสๆ เรากลับมองไม่เห็น

ไพล์ไปเห็นว่ามีทิวทัศน์ข้างนอกที่สวยงาม ไม่เห็นอาการใจดีๆ ใจโปร่งๆ ของเรา เห็นแต่เรื่องข้างนอกแทนที่จะเห็นข้างในใจ เรากำลังมาฝึกเพื่อเพิ่มทักษะการเห็นของเราให้เห็นอาการของใจ ไม่ว่าใจจะใสหรือขุ่นก็ตาม

ใจมีพื้นฐานเดิมที่ผ่องใสอยู่แล้วแต่มีความขุ่นมัวจากกิเลสที่จรมาเป็นคราวๆ หน้าที่ของเราคือเรารู้ทันเห็นกิเลสนั้นหรือเปล่า การเป็นผู้รู้ผู้เห็นก็เห็นด้วยความบริสุทธิ์ มีตาใสๆ เวลาเห็นของขุ่นๆ แต่ตาไม่ได้ขุ่นไปด้วย เราเห็นความขุ่นด้วยความเข้าใจว่าความขุ่นนั้นมาจากเหตุจากปัจจัย มันไม่ใช่ตัวตนถาวร เป็นแค่สิ่งชั่วคราว ไม่ใช่สิ่งที่เราจะสั่งให้เกิดหรือไม่เกิดขึ้นได้ เมื่อตาจะรับรู้ว่ามีฝุ่น มีความขุ่นมัว แต่ฝุ่นผงเหล่านั้นไม่เข้าตา ตาก็ยังผ่องใสอยู่ได้ เห็นความจริงว่าไม่ได้ต้องไปเดือนร้อนอะไร เดี๋ยวฝุ่นควันก็หายไปเองได้ เมื่อเป็นแบบนี้ ส่วนเกินที่มาจากจิตใจที่ไม่ปกติจะจางลงเรื่อยๆ

เรามีหน้าที่ฝึกฝนให้เราสามารถเห็นอาการที่ปรากฏขึ้น ว่ากำลังมีฝุ่น มีควันฟุ้งอยู่ในใจ เพราะหากไม่เห็นเราก็จะยังไม่หยุด เราจะเดินเข้าไปอีกเรื่อยๆ ก็ยิ่งสูดควัน สูดฝุ่นเหล่านั้น แล้วปากก็บ่นว่ามีฝุ่นมีควันเยอะ ก็กลายเป็นฝุ่นอันใหม่ในใจเรา พูดย่อๆ คือ ให้เราเรียนรู้ที่จะหยุด เพื่อดูว่ามีอะไรเกิดขึ้น ลดความดิ้นรนที่จะจัดการอะไรๆ ให้น้อยลง ใจก็จะกลับมาเป็นปกติ ผ่องใส เมื่อใจผ่องใสก็ค่อยเรียนรู้ว่าจะต้องทำอะไรตามเหตุปัจจัยบ้าง

ความสัมพันธ์กาย-ใจ

เวลาที่เรารู้ไม่เท่าทันอารมณ์ความคิดของเรา อารมณ์ความคิดเหล่านั้นจะเข้ามามีผลต่อสุขภาวะทางกายของเราอย่างมาก เช่น เวลานึกถึงเรื่องไม่ดี มีอาการใจสั่น เหงื่อออก ปากแห้ง คอแห้ง หรือเวลานึกถึงเรื่องดีๆ ใจก็รู้สึกโปร่ง เบา สบาย เราจึงฝึกสังเกตร่างกายเรา เวลาที่เรารับรู้ว่าร่างกายกำลังอึดอัด เคร่งเครียด ก็ทำให้สามารถรู้ได้ว่าใจเรากำลังอึดอัดบางอย่าง หรือมีอะไรครอบงำเราอยู่ ดังนั้น หลักการนี้คือให้เรารู้กลับมาที่กายที่ใจของเราเอง

เมื่อเราเป็นผู้รู้ที่รู้กายรู้ใจเรา ก็จะรู้เหตุรู้ผลไปด้วย การรู้แล้วสามารถกลับมามั่นคง ก็ทำให้เรารู้เหตุรู้ผล เราก็สามารถไปจัดการเหตุปัจจัยต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม เอาสิ่งต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ได้ศึกษามาไปใช้ได้ ไม่ใช่การไปจัดการด้วยความอึดอัดคับข้อง

เราไม่ได้มีหน้าที่ทำให้ท้องฟ้าแจ่มใส ท้องฟ้าแจ่มใสด้วยตัวมันเองอยู่แล้ว แค่เพียงมีเมฆมาบดบังชั่วคราวเท่านั้น เราเพียงแต่รู้ว่าก้อนเมฆถูกพัดพามาโดยธรรมชาติ หากมีพายุมา ก็จัดการดูแลตามสมควร เช่น ปิดหน้าต่าง ซึ่งเป็นการจัดการไปตามเหตุปัจจัย

ศรัทธา

สภาวะทางใจดูแลง่ายกว่าท้องฟ้า เพราะมีตัวช่วยคือ ศรัทธา ไม่ว่าจะเป็นความศรัทธาในพระพุทธเจ้า พระเจ้า พระอัลเลาะห์ พระเยซู หรือนึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บทสวดมนต์ ที่ทำให้เรารู้สึกอุ่นใจ นึกแล้วช่วยพาให้ใจกลับมาใส มั่นคง หลุดจากความขุ่นมัวที่มาปกคลุมได้ เพราะที่จริงแล้วความขุ่นมัวเหล่านั้นไม่มีตัวตน เป็นเพียงแค่สภาวะที่ผ่านเข้ามาและผ่านไปเป็นธรรมดา

ตอนฝึกใหม่ๆ อาจหลุดไม่หมดในทันที ยังมียางเหนียวๆ ของความโกรธ ความเศร้าอยู่ อุบายที่จะช่วยให้หลุดจากความขุ่นมัวนั้นได้ก็คือการมีสติระลึกถึงการให้อภัย นึกถึงคุณงามความดี นึกถึงข้อธรรม หรือหลักคำสอนบางอย่าง ไม่ว่าจะในศาสนาใดที่เป็นข้อพึงปฏิบัติ อย่างเช่นเวลามีคนขับรถปาดหน้า เรารู้สึกโกรธ แต่เมื่อหยุดแล้วนึกขึ้นได้ว่า นั่นก็เป็นเพื่อนร่วมทาง เขาอาจมีเหตุผลที่ต้องรีบ การมีความคิดดำริเช่นนี้ก็ช่วยให้เราวางความโกรธที่เกิดขึ้นได้

ตัวช่วยแบบนี้เป็นเรื่องของกุศล ที่พาให้เราคิดไปในทางบวก คิดไปในทางที่ไม่ทำให้เกิดเรื่องขุ่นมัวในใจเพิ่ม ไม่คิดแบบหาเรื่อง แต่สุดท้ายคือเราเข้าใจอย่างกระจ่างชัดตามความเป็นจริงว่า ทุกอย่างเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้น ไม่ได้ต้องคิดอะไรเพราะความเป็นจริงมันไม่มีอะไร มันมาแค่วูบๆ วาบๆ แม้เราไม่ต้องทำอะไร สภาวะเหล่านั้นก็หายไปได้เอง
New Normal อัตโนมัติใหม่ของใจ

อารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นเพียงความเคยชินของจิตใจเรา เมื่อเราเห็นมันได้บ่อยขึ้นๆ เราก็เรียนรู้มากขึ้นที่จะไม่ต้องทำอะไรตามอารมณ์และความคิดเหล่านั้น ได้เห็นมันเป็นธรรมดา เป็นธรรมชาติที่เป็นไปเองมากขึ้น เห็นแล้วก็จบ วางลงได้ ณ ตอนที่เห็นนั้นเลย

นี่เป็นวิถีชีวิตที่เรากำลังจะสร้างให้เกิดความปกติแบบใหม่ในชีวิต จากเดิมที่เป็นวิถีของการจะเอาให้ได้ การเอาชนะ มาเป็นอัตโนมัติแบบใหม่คือ ไม่เอา จบ ไม่รู้จะเอาชนะทำไม หรือจะต้องไปเข้าใจอะไรมากมาย เรื่องการงานในชีวิตหากมีอะไรก็ทำไปตามเรื่อง แต่ไม่มีภาระที่จะให้ใครมาทำอะไรให้เราสบายใจ เราเรียนรู้ที่จะจบประเด็นได้ในใจตัวเอง แทนที่จะต้องให้คนอื่นมาช่วยแก้ไขให้เราจบ เราเรียนรู้ที่จะโทษคนอื่นหรือพึ่งคนอื่นน้อยลงๆ เพราะเรารู้แล้วว่าไม่ใช่เรื่องที่คนอื่นทำให้เราปั่นป่วนใจ

เวลาที่คนอื่นเขวี้ยงของอะไรมา แล้วเราไม่รับ มันก็จะจบไป แต่เดิมเรารับมันมาใส่ใจ เหมือนเพลงก้อนหินก้อนนั้น แล้วเราก็โทษว่าเป็นเพราะคนอื่นทำให้เราทุกข์ใจ โทษกันไปโทษกันมา เราคุมคนขว้างก้อนหินไม่ได้ เราคุมคนด่า คนว่าเราไม่ได้ แต่เราคุมมือเราได้ที่จะไม่รับหินก้อนนั้นมา เราเรียนรู้ได้ที่จะจบแค่การเห็นความไม่พอใจ ไม่ปล่อยให้ความไม่พอใจแทรกมาทำให้เรามีพฤติกรรมตอบโต้ต่อ

แบบฝึกหัดที่ 1: อิทธิพลของความคิด

ให้ทุกคนลองจินตนาการถึงสินค้า OTOP ชนิดหนึ่ง เป็นกระปุกพลาสติกใส่มะขามคลุก ลองจินตนาการต่อว่าเราเปิดกระปุกออกดู ดมกลิ่นนิดๆ หน่อยๆ มีกลิ่นเกลือ มีกลิ่นมะขามเปรี้ยวๆ เป็นอย่างไรบ้าง เกิดปฏิกิริยาอย่างไรกันบ้าง

บางคนอาจมีอาการน้ำลายไหล นี่คือกระบวนการทำงานของสมอง และเช่นเดียวกัน เวลาที่เรานึกถึงความโกรธ ความเศร้าก็จะมีปฏิกิริยามากกว่านี้ เพราะมีการทำงานของฮอร์โมนในร่างกาย ความโกรธทำให้เกิดการทำงานของฮอร์โมนคอร์ติซอล เป็นภาวะที่ร่างกายมีความเครียด ยิ่งหากอยู่ในสภาวะอย่างนี้บ่อยๆ นานๆ ก็ยิ่งแย่ นี่คืออิทธิพลของความคิดที่มีต่อร่างกาย

หากเราช่างสังเกต เราจะเห็นว่าอาการทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดไหล่ เหล่านี้อาจมาจากการเก็บสะสมความรู้สึกเหล่านั้นไว้เพราะเราจะพยายามไม่พูดออกไป พยายามจะเป็นคนดี และความคิดร้ายเหล่านี้ส่งผลต่อร่างกายของเราข้างใน

ท่านบอกว่า “อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด” ความคิดต่างๆ ล้วนเป็นแขกมาเยือน เป็นแขกที่ไม่ได้รับเชิญ เป็นความโกรธ ความกลัว ความกังวล ที่เราห้ามไม่ให้เกิดขึ้นไม่ได้ ที่เราทำได้คือการทำความรู้จัก และหากเราสังเกตอาการที่มาจากความคิดเหล่านี้จนชำนาญ การสังเกตเราเริ่มไวขึ้น sensor ของเราจะจับสัญญาณได้ไวขึ้น

แบบฝึกหัดที่ 2: ใส่ใจฟัง

งานที่ชวนให้ทำตอนนี้คือฟังเสียงระฆัง ฟังตั้งแต่ต้นจนจบ แล้วในระหว่างนั้นให้สังเกตว่ามีอะไรเกิดขึ้นในใจเราบ้าง มีคลื่นแทรกอะไรบ้าง แล้วเดี๋ยวชวนให้แบ่งปันกัน

คุณชนกพร: เสียงระฆังนาน ช่วงท้ายๆ เสียงจางลงก็รู้ว่าจางลง แต่มีมอเตอร์ไซค์วิ่งผ่าน ก็สงสัยว่าจะมาขี่อะไรตอนนี้ที่เรากำลังตั้งใจฟัง แล้วก็รู้สึกว่าเสียงระฆังนาน

อาจารย์หมอ: นานแบบรอคอยหรืออย่างไร อะไรเป็นตัวบอกว่านาน (คุณชนกพร: ไม่ได้รอคอย เหมือนเราตามเสียงไปเรื่อยๆ เหมือนใช้เวลาในการตามเสียงนั้น รู้สึกว่านาน) พอมี “ตัวเรา” ตามเสียง มันจะเกิดเวลา เกิดอาการ เกิดการปรุงแต่งขึ้นมา นี่เป็นเรื่องปกติ บางคนก็อาจจะฟังให้แน่ใจว่าเสียงหมดแล้วหรือยัง อาการที่อยากฟังให้แน่ ให้ชัด เป็นอาการที่จะเอาให้ได้ ต้องระวัง ให้เราไวที่จะรู้ว่านี่เป็นการเพ่งเล็งอยากได้ผล ซึ่งถ้าเราไม่เท่าทัน เราจะติดหล่มเพ่งเล็งอยากทำให้ดี ทำให้ได้ ให้ได้ผลไปเสียทุกอย่าง

การเพ่งเล็งอยากได้ผลเป็นด่านที่ละเอียดมาก พอเราไม่เท่าทันทำให้เราวิ่งแสวงหาทุกอย่าง ลองไปที่นี่ ลองไปที่โน่น วิ่งไปเรื่อยๆ เหมือนจะดีแต่ไม่จบเสียที ที่ไม่จบเพราะมีความอยาก เมื่อเราปิดปุ่มความอยากได้ จึงจะจบ ตอนมีเสียงมอเตอร์ไซค์มาขัดจังหวะเหมือนเกิดความไม่พอใจเล็กๆ เกิดขึ้น เมื่อเห็นก็รู้ทันว่าไม่พอใจ ความไม่พอใจมีไว้ให้เห็น ไม่ใช่มีไว้ให้เราต่อว่าตัวเอง และไม่ได้เห็นเพื่อเปรียบเทียบกับคนอื่น การเปรียบเทียบเป็นมานะอีกชั้นหนึ่ง มีตัวตนอยู่เบื้องหลัง และหากเกิดการเปรียบเทียบขึ้นมา ก็แค่ให้รู้ว่ามีสิ่งนั้นเกิดขึ้นก็พอ เพื่อให้เราไม่ตกอยู่ในอิทธิพลของการเปรียบเทียบนั้น

สิ่งที่ชวนให้เห็นมีรายละเอียดมาก แต่โดยรวมมีเพียง 2 อย่าง คือพอใจ และไม่พอใจ เรามีหน้าที่เรียนรู้ที่จะเป็นอิสระจากความพอใจและความไม่พอใจ และดำเนินชีวิตตามเหตุตามปัจจัย ไม่ได้ดำเนินชีวิตตามความพอใจหรือความไม่พอใจ นี่คือเส้นทางอันบริสุทธิ์ เป็นทางสายกลางอันถูกต้องดีงาม

คุณ Por: มีความคิดเปรียบเทียบเสียงระฆังครั้งที่สองกับเสียงระฆังครั้งแรก และคิดถึงสิ่งที่อาจารย์หมอบรรยายให้ฟังก่อนหน้านี้

อาจารย์หมอ: การคิดถึงแบบนี้คืออาการของการปรุงแต่ง เป็นสังขารปรุงแต่ง เอาสัญญา เอาอาการก่อนหน้านี้มาปรุงแต่งเพิ่มเติม เมื่อเราเห็นแบบนี้ให้เห็นโดยความเป็นอาการ ไม่ใช่เห็นด้วยความเป็นเรา

การเห็นด้วยความเป็นตัวเรา เราจะมีเสียงต่อว่าว่า ทำไมเรายังคิดแบบนี้ ทำไมเราถึงมีการเปรียบเทียบอยู่แบบนี้ อันนี้หนักเลย แต่การเห็นโดยความเป็นอาการ คือการเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นแบบเป็นปรากฏการณ์ เป็นฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นมา การฝึกในรูปแบบที่เราทำกันก็เพื่อให้เกิดการเห็นสภาวะจนชำนาญ เห็นว่าสติจับสภาวะ และชำนาญในการโยนิโสมนสิการที่จะวางใจได้ว่า สิ่งที่เห็นนั้นไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา แต่เป็นเพียงสภาวะที่ไม่เที่ยง ไม่แน่ไม่นอน

เราเห็นแบบนี้ซ้ำๆ จนท่าทีหรือปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่เห็นเป็นปฏิกิริยาชุดใหม่ คือการเป็นกลาง-วาง-ปล่อย นี่คือคำที่บอกว่า เห็นโดย “สักแต่ว่า” การฝึกแบบนี้ เรากำลังทำให้เกิดการสักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าเห็น สักแต่ว่าคิด สักแต่ว่ารู้สึก โดยไม่ปรุงแต่งนี้มีความมั่นคงขึ้นเรื่อยๆ

ภาระที่ควรละ

ถ้าตอนนี้ฟังแล้วงง เห็นอาการงง ก็ได้ ไม่รู้เรื่องก็ได้ ไม่มีปัญหา แต่ถ้างงแล้วเผลอไปกับความงง แล้วจดจ้อง อยากได้คำตอบ พอไม่ได้คำตอบก็หงุดหงิด นี่ทำให้มีภาระอย่างที่สอง หงุดหงิด ฟังแล้วไม่รู้เรื่อง คราวหน้าไม่มาแล้ว ก็วิ่งไปหาที่อื่นต่อไป ถูกใจก็อยู่นาน ไม่ถูกใจก็อยู่สั้น แต่ไม่ได้กลับมาเห็นที่ตัวเอง

คุณมิ้ง: ระฆังแรกตั้งใจฟัง เพ่งมาก จนเสียงระฆังหายไป ครั้งที่สองฟังไม่ค่อยได้ยิน เกิดความสงสัยว่าสัญญาณของเราไม่ค่อยดีหรืออย่างไร

อาจารย์หมอ: เราควบคุมไม่ได้ ความสงสัย ความเพ่งจ้อง มันมาของมันเอง ให้เรารู้จัก และรู้ว่าอาการไหนควรละ ให้รู้จักอาการนั้นว่าเป็นภาระทางใจ เราเพ่งเราจ้องเพราะเราอยากเอาให้ได้ อยากฟังให้ได้ชัด ถ้าเพ่งจ้องการงานที่ต้องทำ ก็ทำไป แต่การมาเพ่งจ้องกับจิตตัวเอง มันไม่เป็นกลาง เป็นส่วนเกิน เป็นภาระ พอเห็นแล้วจำได้ก็ผ่อนตัวเองลงหน่อย ยิ่งเราเจออาการไหนบ่อยๆ ก็ยิ่งจำได้แม่น ก็ผ่อนลงบ่อยๆ ถ้าจำไม่แม่นก็อาจเผลอไปทำอีกบ่อยๆ หน้าที่ของเราคือจำอาการได้แม่น แล้วเมื่อเจอก็รู้ว่าเกิดขึ้นแล้ว ไม่มีเสียงตัดสินตัวเองตามมาว่า ทำไมเรายังทำอย่างนี้อยู่อีก

ท่าทีที่เห็นโดยความเป็นธรรมชาติ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นด้วยธรรมชาติของมันเอง ไม่มีใครอยู่ในนั้น ไม่มีตัวเราอยู่ในอาการนั้นเลย เป็นเพียงปฏิกิริยาตอบโต้ของสมอง ของร่างกาย ของจิตใจเท่านั้น

คุณจุ๋ม: ฟังแล้วดูลมหายใจตัวเองไปด้วย ไม่มีอะไร ส่วนระฆังครั้งที่สองที่เสียงหายไป ก็สงสัยว่าเสียงมันหมดแล้วหรืออย่างไร

อาจารย์หมอ: เพราะอะไรถึงไปดูลมหายใจ (เพราะไม่รู้ว่าจะทำอะไร ไม่สามารถจะจดจ่อเสียงได้อย่างเดียว) แปลว่าเราต้องทำงานสองอย่าง ฟังแล้วต้องทำอะไรอีกอย่างหนึ่ง แสดงว่าเราฟังได้ไม่เต็มที่ เพราะต้องแบ่งอีกส่วนมาที่ลมหายใจ นี่เป็นความคุ้นชินของเราที่ต้องเกาะอะไรไว้สักอย่างหนึ่ง เหมือนมีบางคนบอกว่าให้อยู่กับลมหายใจ 20% อยู่กับการขับรถ 80% อย่างนี้ไม่ใช่ เวลาขับรถก็ขับ 100% เวลาฟังระฆังก็ฟังไป 100% แต่นี่ก็ห้ามไม่ได้เช่นกัน เป็นความเคยชินของเรา ก็ไม่เป็นไร เห็นเป็นความเคยชิน และเป็นเรื่องปกติที่เราอาจทำได้หรือไม่ได้ โดยไม่ต้องโทษตัวเอง

เวลาที่เรากลัวหลุด กลัวไม่มีสมาธิในการฟัง เลยทำให้เราต้องอยู่กับลมหายใจ มันก็ดี แต่นี่เป็นความยึดถือซึ่งทำให้เกิดภาระทางใจกับตัวเราเอง เป็นความยุ่งยากเล็กๆ ที่เกิดขึ้น แต่เมื่อเราฝึกฝนให้เห็นเป็นอาการ เราจะไม่ต้องคาดคั้นว่าจะต้องทำให้ได้
Core Value

คุณค่าสำคัญของการฝึกฝนจิตใจ คือการมีปัญญาเห็นตามความเป็นจริง ความเข้าใจแก่นนี้จะเป็นตัวหล่อเลี้ยงท่าทีต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกฝน ความผิดพลาดต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะถูกการมองด้วยท่าทีอย่างนี้ เพื่อให้เรากลับมาอยู่บนเส้นทางหลักคือทางสายกลาง

ทางสายกลางอยู่ที่ไหน ทางสายกลางเกิดขึ้นจากความรู้ทันความไม่กลาง เมื่อทิ้งส่วนเกินที่เป็นความไม่กลาง ทิ้งส่วนที่ไม่ใช่ ก็จะเหลือแค่ส่วนที่ใช่ เพราะของเดิมมันเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว เป็นพุทธะอยู่แล้ว เราก็มาทำความรู้จักส่วนเกินให้ละเอียดขึ้นเรื่อยๆ

หลายคนเคยชินและถนัดกับการอยู่กับลมหายใจ ทำบ้างก็ไม่เป็นไร เราดูโดยความเห็นเป็นมัน เห็นเป็นขันธ์ ถ้ามั่นคงแบบนี้จะไม่มีภาระเยอะ บางคนชำนาญในการจับลมหายใจ แต่จับแล้วก็อยู่แค่นั้น อยู่แล้วสบาย ติดความสบาย ซึ่งก็ดี เป็นสุขภาวะ เป็นการหายใจแบบโยคะ แต่ที่เรากำลังพูดกันคือ ดีกว่านี้มีอยู่อีก ไปให้สุดหนทาง ถ้าจะไปแบบนี้ก็เปลี่ยนท่าทีความเข้าใจของเรา

ลมหายใจก็มีประโยชน์ ใช้อย่างถูกต้องก็ดี โดยเฉพาะเป็นประโยชน์ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ทำให้ไปสบาย ถ้าเราใช้ถูกต้อง ถูกเวลา ก็เป็นประโยชน์ แต่บางคนจมไปกับลมหายใจ ไม่เห็นอะไรอย่างอื่นเลย

ร่องความเคยชินในการอยู่กับลมหายใจเป็นความพยายามในการอยู่กับปัจจุบัน มีเจตนา มีการกระทำ แต่นี่เรากำลังฝึกฝนโดยไม่เจตนาว่าจะเอาอะไร กำลังฝึกเพื่อที่จะเห็นตามความเป็นจริง เห็นไปซื่อๆ รู้ไปตรงๆ ให้สภาวะที่รู้ซื่อๆ ตรงๆ เกิดได้บ่อยขึ้นด้วยการที่รู้ถึงการรู้ที่ไม่ซื่อไม่ตรง ว่าเรากำลังรู้และมีการดิ้น มีการบิดพลิ้ว เช่น อยากจะเจอของดีๆ เลยหลบของไม่ดี หลบไปซ่อนในลมหายใจ เป็นต้น เราเห็นและรู้จนชำนาญก็จะไม่หลงวนเวียนแบบนั้นนานไป ภาระก็เบาลง