

การประยุกต์ใช้ท่าฤๅษีดัดตนเพื่อการเจริญสติ

An Application of Rishi - Dat Ton for Mindfulness Development

ชญาภากร พัฒนรัฐ, เทพประวิณ จันทร์แรง

Chayapakorn Padhanarath, Thepprawin Chanraeng

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

อุเทน ลาพิงค์

Uten Larping

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail: pam_planet@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักการและแนวคิดของท่าฤๅษีดัดตน 2) เพื่อศึกษาการเจริญสติในทางพระพุทธศาสนา 3) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้ท่าฤๅษีดัดตนเพื่อการเจริญสติ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า 1) การฝึกท่าฤๅษีดัดตน เป็นการฝึกกายและฝึกจิตใจให้ประสานกัน เพื่อดูแลรักษาร่างกาย ป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้าย ทำให้เกิดพลังชีวิต มีอายุที่ยืนยาว เป็นท่าปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย โดยลักษณะการบริหารใช้การนั่ง นอน และยืน ร่วมกับการกด คลึง ดึง ดัด เหยียด คู้ และการกำหนดลมหายใจเข้าออกไปพร้อมๆ กับการบริหาร โดยหายใจให้ผ่อนคลายใจออกอย่างช้าๆ ช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลืองของร่างกายทำงานได้ดี อวัยวะภายในทำงานร่วมกันอย่างสมดุล 2) ด้านจิตใจใช้หลักสติปัญญา 4 คือ กายานุปัสณาภาวนา เวทนานุปัสณาภาวนา จิตตานุปัสณาภาวนา และธัมมานุปัสณาภาวนา เมื่อกายกับใจสงบก็ทำให้อกุศลกรรมดับ กุศลกรรมก็เกิดขึ้นได้ ทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีต่อการดำเนินชีวิตทั้งทางด้านกาย จิต สังคม และปัญญา 3) การฝึกกลมหายใจโดยการประยุกต์ใช้ท่าฤๅษีดัดตนเพื่อการเจริญสติ เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถพัฒนาสุขภาวะองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนา การฝึกท่าฤๅษีดัดตนสามารถพัฒนาการ

เจริญสติสู่ระดับกายานุปัสสนาภาวนาและในระดับเวทนานุปัสสนาภาวนา ยังไม่สามารถพัฒนาการเจริญสติสู่ระดับจิตตานุปัสสนาภาวนาและในระดับธัมมานุปัสสนาภาวนา

คำสำคัญ: ท่าฤๅษีดัดตน, การเจริญสติ, การประยุกต์

Abstract

This research article focused on 1) to study definition and concept of Rishi - Dat Ton 2) to study mindfulness development toward Buddhism and 3) to analyze an application of Rishi - Dat Ton for mindfulness development.

The study found that Rishi - Dat Ton traditional exercise is to train the body and train the mind to coordinate to take care of the body in order to prevent the occurrence of diseases causing life force and longevity. It is a balance structure for the body with the use of sitting, lying and standing together with pressing, bending, stretching, and having to breathe in and out. With the deepest breathing regulatory, then hold your breath and slowly breathe out the breath, it results the internal organs work together in a balanced way. In addition, the mentality will be trained by the Four Foundation of Mindfulness: - mindfulness as regards the body, feelings, mental conditions and ideas. When one's body and mind tranquil, all unwholesomeness will be extinguished and the wholesomeness developed. It will create good health for physical, mental, social and intellectual life.

Breathing practice by practicing of Rishi - Dat Ton for Mindfulness Development is another way to develop holistic health according to Buddhism. Practicing of Rishi - Dat Ton can improve mindfulness meditation only two levels as regards the body and feelings, not improve to level of mental conditions and ideas.

Keywords: Rishi - Dat Ton, Mindfulness Development, application

บทนำ

พระพุทธศาสนาให้มนุษย์เป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (อนุกุล บุญรักษา, 2554: 23) กล่าวคือ มนุษย์ต้องเป็นผู้กระทำด้วยการฝึกฝนอบรมให้เกิดคุณสมบัติภายใน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผลไปสู่ภายนอกตนซึ่งแสดงออกผ่านพฤติกรรมทางกายและวาจาและเมื่อมีปฏิบัติในทุกด้านครบถ้วนแล้วในทางศาสนาก็จะให้ความสำคัญต่อเรื่องจิต เพราะจิตเป็นผู้บงการให้บุคคลมีพฤติกรรมต่างๆ ได้ ในการพัฒนาจิตของบุคคลตามแนวพุทธนี้เป็นการฝึกให้บุคคลมีจิตใจสงบถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธีจะสามารถพัฒนาจิตได้ คำกล่าวที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้วก็จะมียผลทำให้ร่างกาย พฤติกรรม หรือ การประพฤติปฏิบัติเป็นไปแต่ในสิ่งที่ดีงาม

การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในทางพระพุทธศาสนานั้น จะยึดหลักการตามหลักสติปัฏฐาน 4 ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งถือว่าเป็นทางสายตรงและเป็นทางสายเอก ที่จะนำทางให้แก่ผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุด หรือความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้ (พระทรัพย์ชู มหาวิโร, 2553: 79)

ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

...ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโศก และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุลุยาธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน 4 ประการ” นอกจากนั้น การฝึกเจริญสติตามหลักอานาปานสติ ก็เป็นวิธีการเจริญสติอีกอย่างหนึ่งที่นิยมฝึกปฏิบัติกันเป็นจำนวนมาก และภิกษุเหล่าใดเป็นพระเสขะยังไม่บรรลอรหัตตผล ย่อมปรารถนาธรรมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปอาสวะ ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันตชีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้วปลงภาระได้แล้วบรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในขณะปัจจุบันและเพื่อมีสติ มีสัมปชัญญะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 19 ข้อ 987: 469-470)

สำหรับนักบวชหรือดาบสของอินเดียจะใช้ท่าทางตัดตนเป็นการสมาทาน เพื่อบำเพ็ญตบะให้บรรลุโมกษธรรม ถือเป็นวิธีปฏิบัติของนักบวชฮินดู ที่เรียกว่า “โยคะ” แต่

ในทางพุทธศาสนานั้นการปฏิบัติสมาธิก็มีมาตรฐาน หากนั่งสมาธิเป็นเวลานาน ร่างกายจะเมื่อยขบอาจจะเป็นอันตราย จึงต้องลุกขึ้นเดิน กลับไปกลับมา ทำท่าจงกรมสมาธิ บางครั้งอาจยืนนิ่ง บางครั้งอาจเอนกายนอนในท่าสี่เหลี่ยม และเปลี่ยนอิริยาบถไปตามสภาพร่างกายเพื่อให้มีอิริยาบถ 4 ประการคือ ยืน เดิน นั่ง นอน ที่สมดุล ส่งผลให้การปฏิบัติสมาธิประสพผลดียิ่งขึ้น

ในทางหลักการสุขวิทยาถือว่าการตัดตนเป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรง เพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นในร่างกาย ทำให้โลหิตและเลือดลมไหลเวียนในร่างกายได้โดยสะดวก และยกระดับจิตใจให้แจ่มใส เป็นสมาธิ ป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ เป็นการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง และสามารถบำบัดรักษาโรคต่างๆ ได้ด้วยตนเอง ซึ่งศาสตร์นี้ไทยได้รับมาจากอินเดีย เรียกว่าท่าฤๅษีตัดตน ฉะนั้น เมื่อบุคคลใดมีสภาพจิตใจที่เป็นสุข หรือเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีได้ ย่อมสามารถปรับตัวให้มีความสุขกับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพที่ดีงามกับบุคคลอื่น และมีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกทั้งภายในและภายนอก

ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้ท่าฤๅษีตัดตนเพื่อการเจริญสติ เพื่อสามารถนำผลจากการศึกษาไปประกอบใช้กับสถาบันการแพทย์แผนไทย ในการพัฒนาทักษะของผู้ให้บริการและเอื้อประโยชน์ต่อผู้รับบริการทางการแพทย์แผนไทย ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาหลักการและแนวคิดของท่าฤๅษีตัดตน
- 2) เพื่อศึกษาการเจริญสติในทางพระพุทธศาสนา
- 3) เพื่อวิเคราะห์การประยุกต์ใช้ท่าฤๅษีตัดตนเพื่อการเจริญสติ

ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ มีการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับหลักการและแนวคิดของฤๅษีตัดตน และการเจริญสติในทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ข้อมูลด้านปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และข้อมูลด้านทุติยภูมิ เช่น งานวิจัย รายงานการวิจัย เอกสารและบทความทางวิชาการ หนังสือ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่างๆ และช่องทางสืบค้นข้อมูลทางออนไลน์ และขอบเขตด้านเนื้อหา จะศึกษาเกี่ยวกับท่าฤๅษีตัดตนในทัศนะต่างๆ

ผลการวิจัย

1. หลักการและแนวคิดของท่าฤๅษีดัดตน

คำว่า ฤๅษี มาจากรากศัพท์ ฤษ แปลว่า ไหล หรือ ส่องสว่าง ใช้กับนักบวชพวกหนึ่ง มีมาก่อนพุทธกาล สละบ้านเรือนออกไปบำเพ็ญพรตแสวงหาความสงบ เป็นผู้เห็น มีตำนานกล่าวไว้ว่า ฤๅษีมีชีวิตขึ้นโดยอาศัยลมหายใจจากตรงกลางจักรวาล และชาวอินดูล้วนยึดถือว่าฤๅษีคือสถานะสูงสุดของผู้บำเพ็ญเพียรเป็นนักปราชญ์ นักบุญของแผ่นดินเป็นผู้นำร่างกายและจิตใจล่องสู่ภวังค์ความสงบ มีความแน่วแน่และสมาธิมั่นคงมุ่งในสิ่งพึงประสงค์ พึ่งรู้ จนบังเกิดความประจักษ์ด้วยความมาดหมายของเหล่านักพรตฤๅษีนั้นเป็นที่เลื่องลือกัน ยิ่งว่าเต็มไปด้วยพลังมุนะพยายาม ความจริงจังอุตสาหะและความอดทน (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย, 2556: 11)

เมืองไทยในอดีต น่าจะมีนักบวชประเภทนี้ที่แสวงหาความสงบสันโดษอยู่ตามป่าเขา เมื่อได้บำเพ็ญเพียรสมาธินานๆ อาจมีอาการเมื่อยขบ จึงได้ทดลองขยับเขยื้อนร่างกาย มีการยืดอและเกร็งตัวดัดตน ทำให้เกิดเป็นท่าดัดต่างๆ ซึ่งทำให้อาการเจ็บป่วยเมื่อยขบหายไปได้ จึงได้ข้อสรุปประสบการณ์บอกเล่าสืบต่อกันมา หรืออาจเกิดจากการคิดค้นโดยบุคคลทั่วไป เพราะในสังคมไทยกว่า 2,000 ปี มีศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตน ดังนั้นนักบวช นักพรตก็อาจเป็นชาวพุทธ ที่นิยมนั่งสมาธิวิปัสสนากรรมฐานหรืออาจเป็นอุบาสก อุบาสิกา และแม้แต่พระสงฆ์ด้วยเช่นกัน (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก (กระทรวงสาธารณสุข, 2556: 20) ฤๅษีดัดตนเป็นวิชาที่ว่าด้วยการบริหารร่างกายเพื่อการรักษาโรคต่างๆ ที่ไทยรับมาจากอินเดีย การดัดตนนั้นเป็นการระงับทุกขเวทนาอันเกิดจากการบำเพ็ญ ท่าทางดัดตนขณะบำเพ็ญตบะของฤๅษีมาประยุกต์ใช้ประโยชน์ เพื่อบำบัดอาการเมื่อยปวดตามร่างกาย ที่สืบเนื่องต่อมาจวบจนปัจจุบัน

การฝึกท่าฤๅษีดัดตน ยังมีกุศโลบายในการควบคุมให้สติเกิดสมาธิผ่านการเคลื่อนไหว โดยเริ่มต้นจากการทำสมาธิก่อนและหลังการรำ โดยการรำฤๅษีดัดตนในปัจจุบันจะมีการผสมผสานการนั้บลมหายใจไปพร้อมๆ กับการออกกำลังกาย และเน้นการเคลื่อนไหวที่ช้า และจัดเป็นการออกกำลังกายที่มีลักษณะพิเศษ ซึ่งแสดงออกถึงความสุภาพนุ่มนวล โดยได้มีการอ้างถึงความหมายของคำว่า “ดัดตน” ไว้ในตำรับโรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดโพธิ์ว่า “ดัดตน” คือ “การบริหารร่างกาย การฝึกกายและใจให้เกิด พลังชีวิต ถึงระดับจิตเป็นอิสระ หลุดพ้น”

2. การเจริญสติในทางพระพุทธศาสนา

สติ หมายถึง ความระลึกได้นึกได้ ความไม่เพลา การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง ภายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นานได้ มีความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง และตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551: 395) สติ เป็นการแล่นมาของความรู้ ความทรงจำ เป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่แล่นมาไม่ทันกับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ (พุทธทาสภิกขุ, 2528: 21)

การฝึกเจริญสติ (Practicing Mindfulness) เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ เป็นกุญแจไขไปสู่ประตูแห่งพุทธภาวะ เพื่อการรู้แจ้งในรูปนามตามความเป็นจริง ช่วยให้สามารถสลัดทิ้งซึ่งความทุกข์ และการสร้างสุขที่แท้แก่จิตใจได้ด้วย สติจึงมีความสำคัญ จำเป็นต้องใช้ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ดังเช่น การปฏิบัติกรรมฐานในสมัยพุทธกาลเป็นการศึกษาจากพุทธศาสนา หรือสำนักของพระเถระที่มีชื่อเสียง เช่น พระสารีบุตร เป็นต้น แล้วออกปฏิบัติหรือปลีกวิเวก ล่วงจนหลังพุทธกาลก็มีการปฏิบัติกรรมฐานสืบต่อกันมาตามสำนักต่างๆ แม้จะมีหลายสำนัก แต่แบ่งออกเป็นสายสมณะและสายวิปัสสนา สำหรับการปฏิบัติกรรมฐานในประเทศไทย ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท.) ได้จำแนกสายกรรมฐานไว้ 5 สาย ได้แก่ (1) สายพุทธโธ (2) อานาปานสติ (3) สายยุบหนอ-พองหนอ (4) สายรูปนาม (5) สายสัมมารัง (พระวงศ์แก้ว วราโภ (เกษร), 2555: 1)

3. วิเคราะห์การประยุกต์ใช้ท่าฤๅษีตัดตนเพื่อการเจริญสติ

การประยุกต์ใช้ท่าฤๅษีตัดตนเพื่อการเจริญสติในระดับกายานุปัสสนาภาวนาในการพิจารณาภายใน คำว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติในการกำหนดพิจารณาภายใน หรือการมีสติกำหนดพิจารณาตามดูกายเนืองๆ ซึ่งคำว่า รูปกาย กล่าวโดยนัยแห่งพระสูตร หมายถึงที่รวมแห่งอาการ 32 มีผม เล็บ ฟัน ฯลฯ เป็นต้น มีมันสมองในกะโหลกศีรษะเป็นที่สุด เมื่อกกล่าวโดยนัยแห่งอภิธรรม ได้แก่ มหาภูตรูป 4 และอุปาหารรูป 24 เมื่อกกล่าวโดยนัย ได้แก่ รูปชั้นในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แบ่งกายออกเป็น 6 หมวด ประกอบด้วย (1) อานาปานปัพพะ คือการพิจารณาลมหายใจเข้าออก (2) อิริยาปลปัพพะ คือการกำหนดรู้ภายในอิริยาบถใหญ่ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน (3) สัมปชัญญะปัพพะ คือการกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยต่างๆ โดยการใช้สติสัมปชัญญะ

กำหนดรู้ตัวที่ (4) ปฏิภูมณสิกการปัพพะ คือการกำหนดรู้ถึงกายว่าเป็นของปฏิภูมของไม่
สะอาดอยู่มากมาย (5) ธาตุนนสิกการปัพพะ คือการพิจารณาถึงร่างกายโดยความเป็นธาตุ
ดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ (6) นวสีวิกาปัพพะ คือการพิจารณาซากศพ

การประยุกต์ใช้ทำฤชิตัตตนเพื่อการเจริญสติในระดับเวทนานุปัสสนาภาวนา
ในการพิจารณาเวทนานั้น คำว่า “เวทนา” แปลว่า อารมณ์ หรือความรู้สึก เวทนาในเวทนา
นุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงหมายถึงการเสพอารมณ์ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ธรรมชาติที่รับรู้
รู้อารมณ์ หรือความรู้สึก ในอังกุตรนิกายติกนิบาต พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตาม
ลักษณะอารมณ์ความรู้สึกไว้ 3 ประการ คือ สุขเวทนา ความรู้สึกสุข (สบาย) ทุกขเวทนา
ความรู้สึกทุกข์ (ไม่สบาย) อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ (เฉยๆ) ดังนั้นในการ
เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้ผู้ปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะเพื่อพิจารณาความรู้สึกที่
เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ใช่กำหนดเพื่อยากให้เวทนานั้นๆ หายไป การฝึกทำฤชิตัตตนหาก
ประยุกต์ให้เข้ากับแนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามรูปแบบการปฏิบัติของหลวง
พ่อเทียน จิตตสุโภ จะช่วยพัฒนาการเจริญสติในระดับเวทนานุปัสสนาภาวนาได้มากขึ้น ซึ่ง
มีแนวทางที่เป็นลีลาการสอนเฉพาะตัว โดยเน้นคำพูดที่เป็นอัตลักษณ์ ทำให้ผู้ฟังเกิดความ
เลื่อมใสศรัทธา โดยมีรูปแบบและวิธีการเจริญสติแบบต่างๆ ด้วยวิธีการเจริญสติในอิริยาบถ
ใหญ่คือ อิริยาบถ คือ นั่ง เดิน ยืน และนอน และอิริยาบถย่อย

การประยุกต์ใช้ทำฤชิตัตตนเพื่อการเจริญสติในระดับจิตตานุปัสสนาภาวนา ใน
การพิจารณาจิตนั้น คำว่าจิตหรือจิตตะ ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมชาติที่
นึกคิด หรือธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ ได้แก่ รู้อรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์
จิตที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสติปัฏฐานแบ่งเป็น 16 ประเภท ตามสภาวะของจิต โดยมี
วิธีปฏิบัติ คือ เมื่อจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิต
ปราศจากราคะ เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิต
ปราศจากโทสะ เมื่อจิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิต
ปราศจากโมหะ เมื่อจิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตเป็น
มหัคคตะ ก็ให้รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ เมื่อจิตเป็นอมหัคคตะ ก็ให้รู้ชัดว่าจิตเป็นอมหัคคตะ
เมื่อจิตเป็นสอตุตตระ (จิตใหญ่ จิตในฉาน) ก็ให้รู้ชัดว่าจิตเป็นสอตุตตระ เมื่อจิตเป็นอนตุตตระ
ก็ให้รู้ชัดว่าจิตเป็นอนตุตตระ เมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิ ก็
รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ เมื่อจิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น เมื่อจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิต
ไม่หลุดพ้นจิตมีธรรมชาติประภัสสร

การฝึกทำฤๅษีตัดตนหากประยุกต์ให้เข้ากับแนวทางการเจริญสติตามแนวทางการเจริญสติในสติปัฏฐานสูตร มัชฌิมนิกายภาษาบาลี โดยแบ่งฐานที่ทำให้สติตั้งมั่นเป็นกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งทั้ง 4 ฐาน มีความสัมพันธ์กันคือ เป็นวัตถุให้จิตพิจารณา จนกระทั่งจิตและวัตถุแห่งจิตเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้พิจารณาปรากฏการณ์ได้ครอบคลุม จนเกิดความเข้าใจ และอาศัยทั้งหลักสมณะและวิปัสสนา โดยใช้วิธีการเจริญอานาปานสติควบคู่กับการฝึกพิจารณาตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ กายเวทนา จิต และธรรม รวมทั้งการเป็นไปต่างๆ ของโลก ผ่านกระบวนการแห่งหลักไตรสิกขา คือ ศีล (สติ) สมาธิ ปัญญา ซึ่งมีความสอดคล้องกับหลักการฝึกเจริญสติในพระไตรปิฎกเถรวาท ด้วยองค์ความรู้ทั้งทางฝ่ายมหายานและเถรวาท เช่น ธรรมะแห่งสติ คือการใช้เสียงระฆังเป็นสื่อในการฝึกสติ หรือที่เรียกว่า “ระฆังแห่งสติ” กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ยินเสียงระฆังดังขึ้น ทุกคนจะหยุดการกระทำต่างๆ หยุดพูดหยุดการเคลื่อนไหว ผ่อนคลายร่างกาย แล้วกลับมาตระหนักรู้ถึงลมหายใจเข้าออกของตนเอง ให้รู้ว่าขณะนี้กายกับใจอยู่ด้วยกัน และรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ด้วยการตระหนักรู้ ถึงลมหายใจเข้าออกอย่างมีสติเพียงสามครั้งเท่านั้น จะช่วยให้สามารถปลดปล่อยความเครียดที่สะสมอยู่ในร่างกายและใจ ฟุ้งฟูความสงบและสันติของใจจะเป็นอิสระ และจะช่วยเกื้อกูลให้การทำงานหรือทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไปด้วยความเบิกบานมากยิ่งขึ้น

การประยุกต์ใช้ทำฤๅษีตัดตนเพื่อการเจริญสติในระดับธัมมานุปัสสนาภาวนาในการพิจารณาธรรมะนั้น คำว่าธรรม หมายถึง สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับกาย เวทนา และจิต ในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้มุ่งเน้นไปที่การพิจารณาสภาวะธรรม (ธัมมารมณ์) คือ อากาโรที่เกิดขึ้นภายในจิตและภายนอกจิต โดยให้ตระหนักรู้ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเท่านั้น ไม่เปิดโอกาสให้ความรู้สึกที่เป็นตัวตน เรา เขา เกิดขึ้นในขณะเข้าไปเกี่ยวข้อง ซึ่งแบ่งเป็น 5 หมวด ประกอบด้วย นิวรณ์ปัพพะ หมวดนิวรณ์ 5 ว่าด้วยการเจริญสติพิจารณานิวรณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิต ขันธปัพพะ หมวดขันธ 5 ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐานอายตนปัพพะ หมวดอายตนะ 12 ว่าด้วยการเจริญสติโดยกำหนดเอาธรรม โภชนังคปัพพะ หมวดโภชนังค 7 ว่าด้วยการเจริญสติโดยตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม สัจจปัพพะ ว่าด้วยการเจริญสติโดยตั้งสติกำหนดรู้พิจารณาธรรม คือ อริยสัจ 4

การฝึกทำฤๅษีตัดตนหากประยุกต์ให้เข้ากับแนวทางการเจริญสติตามรูปแบบการปฏิบัติในการฝึกจิตภาวนา จะช่วยพัฒนาการเจริญสติให้เข้าใจสู่ระดับจิตตานุปัสสนาภาวนาได้มากขึ้น เพราะความจริงแล้วจิตนี้ไม่มีอะไรมันเป็นประภัสสร ตัวจิตแท้ๆ ไม่มีอะไรเป็นธรรมชาติ ที่สงบหรือไม่สงบก็เพราะมีอารมณ์มาหลอกลวง ความดีใจหรือเสียใจนั้นเป็น

อารมณ์ มีใช้จิต จิตหลงอารมณ์โดยไม่รู้ตัวก็เป็นสุขหรือทุกข์ไปตามอารมณ์ เพราะยังไม่ได้ฝึก ยังไม่ฉลาด จึงทำให้เข้าใจว่าจิตเป็นทุกข์หรือสุข ความจริงแล้วจิตมีความสงบนิ่ง เหมือนกับใบไม้ที่ไม่มีลมมาพัด เพราะมีลมมาพัดจึงทำให้กวดแกว่ง ถ้าจิตไม่หลง ไม่กวดแกว่ง และรู้เท่าทันอารมณ์ จิตนั้นก็อยู่เฉยเป็นปกติ

ฉะนั้นแล้วไม่ว่าจะเป็นแบบเถรวาทหรือมหายานต่างมุ่งเน้นความสงบแห่งจิตใจ แนวทางแห่งมหาสติปัฏฐาน 4 นับเป็นส่วนประกอบเดียวกันซึ่งแยกกันไม่ออก กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเรื่องเดียวกันไม่อาจแยกกันได้ เพียงแต่ส่วนใดขึ้นมาใช้ปฏิบัติในขณะสภาวะธรรมนั้นๆ จะถูกสตินำไปตั้งบนฐาน ไม่ว่าจะด้วยวิธีการฝึกสติปัฏฐานในรูปแบบ หรือวิธีการนำสติปัฏฐานไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการนำฐานกายเป็นฐานแล้วนำจิตไปเพ่งสติที่ฐานกาย หรือเพ่งสติฐานเวทนานำ หรือเพ่งความคิดตามรู้ความคิดที่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ และความคิดรู้เป็นฐานธรรมนำสติไปเพ่งรู้ฐานธรรม (สรัญญา โขติรัตน์, 2561: 27)

แนวทางสติปัฏฐาน 4 จึงมุ่งเน้นไปที่ตั้งของสติฐานในการกำหนดรู้ หรือในการระลึกของสติ 4 อย่าง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การมีสติกำหนดรู้ในรูปนามหรือในฐานทั้ง 4 การฝึกเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นการใช้สติหรือนำจิตไปกำหนดรู้ กาย เวทนา จิตและสภาวะธรรม หรือกำหนดรู้ในทุกอิริยาบถที่กำลังกระทำในปัจจุบัน และตามรู้ทันอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ ซึ่งสอดคล้องในการประยุกต์ใช้เป็นกุศโลบายในการฝึกทำฤๅษีตัดตน ให้เกิดความสมดุลชีวิตทั้งภายในและภายนอก

ดังนั้น การฝึกทำฤๅษีตัดตนเป็นกุศโลบายหนึ่งในการเจริญสติ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ผ่อนคลายและลดความเครียดได้ ซึ่งการฝึกการเจริญสติทำให้เกิดการกระตุ้นการทำงานระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติก และยับยั้งการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก ทำให้ลดการหลั่งสารคอร์ติซอลแอดโดสเทอโรน ที่ส่งผลให้ความเครียด อัตราการเต้นของหัวใจ และการหายใจช้าลง และผลจากศึกษาเกี่ยวกับการเจริญสติในวัยรุ่นยังพบว่า การเจริญสติมีผลต่อการทำงานด้านจิตใจและพฤติกรรม ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง การตัดสินใจ และปรับเปลี่ยนความสนใจได้ดีขึ้น อีกทั้งการเจริญสติช่วยให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ตลอดจนช่วยรักษาโรคทางกายได้ โดยการเจริญสติจะช่วยลดการหลั่งสารอะดรีนาลินที่เป็นพิษต่อร่างกาย ซึ่งส่งผลให้เกิดความผิดปกติต่อระบบทางกาย ได้แก่ ระบบการหายใจ ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย เป็นต้น

อภิปรายผล

หลักในการเจริญสติตามแนวทางของมหายาน เน้นการฝึกเจริญอานาปานสติควบคู่ไปกับการฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ ฝึกให้มีสติ ระลึกรู้ อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง จนเกิดสมาธิ (สมถะ) และเกิดปัญญา (วิปัสสนา) ทำให้มองเห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง รูปแบบและวิธีการเจริญสตินั้นมีทั้งการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถหลัก และการฝึกปฏิบัติกับกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยมีกุศโลบายที่หลากหลายเพื่อช่วยให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างผ่อนคลายและเบิกบาน ทำให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะได้ง่ายขึ้น และทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นทั้งทางด้านร่างกาย วาจา และจิตใจ ทั้งยังเป็นประโยชน์แก่สังคมอีกด้วย (พระพรหมญาณ มหาวีโร (บุญพิพา), 2554: 56) ซึ่งจะทำให้ขจัดภัยและอุปสรรคในการเจริญสติในการปฏิบัติสมถกรรมฐานที่เข้ามาขัดขวางไม่ให้จิตเกิดสมาธิถึงฌาน และมีให้สติสัมปชัญญะ ไม่เกิดความหลงผิดในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการเจริญสติสมาธิแบบทิเบต เป็นวิธีการปฏิบัติแนวหนึ่ง ที่นอกจากต้องการจิตใจที่บริสุทธิ์แล้วยังต้องการอำนาจจิตด้วย รูปแบบการฝึกจึงมุ่งเพ่งความคิดให้แน่วแน่ลงไปในสิ่งเดียว โดยมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะในอิริยาบถใหญ่และย่อยแทนที่จะให้มีสติสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวตามธรรมชาติในทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าจะร่างกายจะเคลื่อนไหวอย่างไร ก็ให้มีสติเข้าไปรู้ เข้าไปเห็นความคิด (วริยา ชินวรโรณ และคณะ, 2543: 33) ซึ่งขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบนี้ จะมีลำดับในการปฏิบัติ คือ การพักผ่อน กำหนดลมหายใจ ฝึกความสงบ ภาวนา การเพ่งกลืน

ดังนั้น บุคคลที่จิตเป็นสมาธิลึกจากการใช้ทำฤๅษีตัดตนร่วมการเจริญสติในรูปแบบทางพระพุทธศาสนา จะพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกัน ทำให้สมองมีความสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงในเชิงโครงสร้างและการทำงาน มีความยืดหยุ่น ทำให้สมองสร้างเซลล์สมองใหม่มากขึ้น การทำงานดีขึ้น คลื่นสมองสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่มีความสุข สุขภาพจิตดี

องค์ความรู้จากงานวิจัย

ผู้วิจัย ค้นพบว่า การเจริญสติมีมากมายหลากหลาย ซึ่งไม่นับแต่ว่าเป็นของศาสตร์สาขาใด เพราะการกำหนดให้เกิดสติเหล่านี้ จะเกิดขึ้นจากการทำความเข้าใจถึงรูปแบบการดำเนินชีวิต การรำลึกถึงคุณความดีที่มีค่าต่อตนเองและสังคม เพราะไม่ว่ามนุษย์จะใช้ทักษะวิชาการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน “โดยมีกุศโลบายที่หลากหลาย เพื่อช่วยให้การฝึกปฏิบัติเป็นไปอย่างผ่อนคลายและเบิกบาน”

ทว่า ท่าฤๅษีตัดตนยังสามารถช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อของผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยต่างๆ และการทำร่วมกับการเจริญสติ ยังส่งผลดีให้สภาพจิตใจได้รับการปรับปรุงพัฒนา ดังผลการวิจัยทางสมองของผู้ที่ได้รับการฝึกฝนที่จริงจัง

สรุป

หลักการและแนวคิดของท่าฤๅษีตัดตน จากการศึกษาหลักการและแนวคิดของท่าฤๅษีตัดตนพบว่า หลักสำคัญของการรักษาสุขภาพคือการดูแลตนเองหรือตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เริ่มจากการฝึกลมหายใจ กำหนดสภาวะจิต และกำหนดท่าทางในการบริหารร่างกายอย่างถูกต้อง ซึ่งการฝึกลมหายใจโดยการฝึกท่าฤๅษีตัดตนนั้น เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะสามารถพัฒนาให้เกิดสภาวะองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนาได้

ความหมายและการเกิดของท่าฤๅษีตัดตน คำว่า ฤๅษี มาจากรากศัพท์ ฤช แปลว่า ไหล หรือ ส่องสว่าง ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 ได้ให้ความหมายถึงนักบวชพวกหนึ่ง มีมาก่อนพุทธกาล สละบ้านเรือนออกไปบำเพ็ญพรตแสวงหาความสงบ

ประวัติความเป็นมาของฤๅษีตัดตนในประเทศไทย ความเป็นมาของฤๅษีตัดตน มีปรากฏหลักฐานครั้งแรกในสมัยรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ใน พ.ศ. 2331 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้รวบรวมตำรายาและปั้นท่าฤๅษีตัดตนไว้เป็นทาน ต่อมาในสมัยรัชกาลที่ 3 พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดให้หล่อรูปฤๅษีตัดตนท่าต่างๆ รวม 80 ท่า โดยมุ่งเน้นไปที่การแก้ไขและรักษาอาการเจ็บป่วย

การฝึกปฏิบัติท่าฤๅษีตัดตน (1) หายใจเข้า (2) หายใจออก การเจริญสติในทางพระพุทธศาสนา มี 4 ประการ คือ (1) สติที่เป็นไปในกายหรือการพิจารณากาย เรียกว่า กายานุปัสสนา (2) สติที่เป็นไปในเวทนา เรียกว่า เวทนานุปัสสนา (3) สติที่เป็นไปในจิต เรียกว่า จิตตานุปัสสนา (4) สติที่เป็นไปในธรรมทั้งหลายเรียกว่าธมมานุปัสสนา

อานิสงส์ของการเจริญสติ ได้แก่ (1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ (4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

การฝึกเจริญสติปัญญาจึงเป็นการใช้สติหรือนำจิตไปกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม หรือกำหนดรู้ในทุกอิริยาบถที่กำลังกระทำในปัจจุบัน และตามรู้ทันอารมณ์

ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ ซึ่งสอดคล้องในการประยุกต์ใช้เป็นกุศโลบายในการฝึกทำ ฤๅษีตัดตน ให้เกิดความสมดุลชีวิตทั้งภายในและภายนอก ดังนั้นการบริหารร่างกายทำฤๅษี ตัดตนกับหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา จึงเป็นการให้ความสำคัญกำหนดลมหายใจเข้า- ออก เมื่อกายสงบจิตก็สงบสงตามความผสมสอดคล้องใช้ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ของร่างกาย มีสุขภาวะที่ดีขึ้นในการดำเนินชีวิต

บรรณานุกรม

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. (2556). **ฤๅษีตัดตน**. กรุงเทพมหานคร: โพลสต์พับลิชชิง.

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย. (2556). **ฤๅษีตัดตน ขยับกาย สบายชีวิต ด้วยกายบริหารแบบไทย ฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โพลสต์พับลิชชิง จำกัด (มหาชน). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระทรัพย์ชู มหาวีโร (บุญพิฬา). (2554). “การศึกษาวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามแนวทางของ ดิข นัท ฮันท์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์จำกัด.

พระวงศ์แก้ว วราโณ (เกษร). (2555). “การศึกษาเปรียบเทียบการปฏิบัติกรรมฐานของพระโพธิญาณเถร (ชา สุภทโท) กับพระธรรมวิสุทธิมงคล (บัว ญาณสมปนโน)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. สติ. (2528). พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: จักรานุกูลการพิมพ์.

วริยา ชินวรรณ และคณะ. (2543). **สมาธิในพระไตรปิฎก : วิชาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สร้อยญา โชติรัตน์. (2561). “การวิเคราะห์เรื่องมหาสติปิฎกฐาน 4 จากงานวรรณกรรมเรื่อง ศิลปะการปฏิบัติสมาธิ เขียนโดย มาติเยอ ริการ์”. **วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ มจร วิทยาเขตแพร่**. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1 มกราคม-มิถุนายน