

สุข สงบ ข้ามวิถีการวิ่ง

# วิ่งสมาธิ



โดย

นพ.อิศวเทพ อภัยโส

# คำนำ

วิ่งสมาธิ คือ การสร้างอารมณ์ให้ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว ในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว ในต่างประเทศเรียกว่า jogging meditation หรือ running meditation ประเทศไทยมีการวิ่งสมาธิ จากกิจกรรมเดิน-วิ่งสมาธิ ในวันวิสาขบูชา ตั้งแต่ปี พุทธศักราช 2545 จัดต่อเนื่องมาทุกปี

วิ่งสมาธิเป็นการออกกำลังกาย และสร้างพลังใจ ในคราวเดียวกัน อาจใช้เวลาในช่วงเช้าตรู่ หรือตอนเย็นหลังเลิกงาน เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตแจ่มใสมั่นคง มันอาจเปลี่ยนชีวิตคุณ เป็นคนที่มีความสุขง่าย มีความทุกข์ยาก

โดยทั่วไปการวิ่งดีต่อสุขภาพกายอยู่แล้ว แต่ถ้าคุณสร้างสมาธิให้เกิดขึ้นขณะวิ่งไปด้วย เหมือนยังปีนน้ำเดียวได้นกสองตัว ทั้งสุขภาพกายและพลังใจ แล้วคุณก็ยังรออะไรอยู่

ยิ่งคุณเป็นคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน มีแนวโน้มเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังไม่ว่าจะเป็น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง อ้วนลงพุง หรือมีความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น ขับรถแล้วควบคุมอารมณ์ไม่ได้ นอนไม่หลับ วิตกกังวล

เพราะความทุกข์นี้ไม่ใช่เรื่องทางใจอย่างเดียว เช่น โกรธ เกลียด ชิงชัง กังวล ไม่ถูกชะตา แต่ความทุกข์ยังรวมไปถึงความเจ็บป่วยไม่สบายทางกายด้วย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

หากมีทุกข์อย่างหนึ่งอย่างใดตามที่กล่าวมา ควรหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งสมาธิเป็นอย่างยิ่ง เพราะช่วยได้ทั้งทุกข์จากโรคทางกาย และทุกข์จากโรคทางใจ

รู้ไว้เถิด แค່คุณก้าวเท้าวิ่งเหาะๆ พร้อมกับให้ความสนใจในคำบริกรรม คุณสามารถเปลี่ยนเป็นคนใหม่ได้ ตั้งแต่ครั้งแรกที่ลงมือทำ อย่างแรกเลยที่เห็นชัด จากคนที่นอนไม่ค่อยหลับจะหลับสนิท เพราะความเหนื่อยเพลียจากการใช้กำลังกาย ร่างกายจะบังคับให้คุณต้องพักผ่อน ถ้าทำต่อเนื่องหลายวัน หัวใจ ปอด อวัยวะภายในร่างกายแข็งแรง อารมณ์แจ่มใสมั่นคงมากขึ้น มีกำลังใจที่หนักแน่น

ไม่ว่าอะไรก็ตามที่คุณรู้ว่าคุณนั่งหรือนอนบนเตียง นุ่มในวันนี้ ความเครียดต่างๆที่รบกวนชีวิตคุณอยู่ อยากบอกว่า วิ่งสมาธิช่วยคุณได้ รับรองได้ว่าชีวิตจะดีขึ้น ไม่มีทางแย่กว่าเดิม

# สารบัญ

## 1

### วิ้งสมาธิคืออะไร

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| ทำไมต้องวิ้งสมาธิ                             | 1  |
| วิ้งสมาธิเป็นอย่างไร                          | 9  |
| สมองและระบบประสาทกับการวิ้งสมาธิ              | 14 |
| วิ้งสมาธิทำอย่างไร                            | 20 |
| ควรวิ้งเวลาไหนดี                              | 31 |
| อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ                          | 32 |
| สงครามภายในจิตใจสู่สมาธิ                      | 34 |
| จุดมุ่งหมายและการสร้างแรงจูงใจในการวิ้ง       | 35 |
| อาการของโซนสมาธิ                              | 41 |
| โซนสมาธิ ใช้โซนสองหรือไม่                     | 47 |
| วิธีการคำนวณโซนการวิ้งจากอัตราการเต้นของหัวใจ | 48 |
| ความก้าวหน้าในการวิ้งสมาธิ                    | 52 |
| ตัวอย่างของผู้ที่กล่าวถึงการวิ้งสมาธิ         | 62 |

# สารบัญ

## 2

### อุปสรรคในการวิ่งสมาธิ

|                     |    |
|---------------------|----|
| ตนเอง               | 68 |
| ผู้อื่นหรือสิ่งอื่น | 74 |
| สิ่งแวดล้อม         | 79 |

## 3

### วิ่งแก้โรค

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| ยุคแห่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง                           | 83  |
| ความดันโลหิตสูงป้องกันได้ ไม่กินเค็ม หันมาออกกำลังกาย | 86  |
| โรคเบาหวานป้องกันได้ ไม่กินหวาน หันมาออกกำลังกาย      | 92  |
| โรคไขมันในเลือดสูงป้องกันได้ ขยับกาย ไม่กินอาหารมัน   | 100 |
| โรคหัวใจป้องกันได้ แค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม             | 105 |
| โรคหลอดเลือดสมองป้องกันได้                            | 112 |

# สารบัญ

## 4

### โปรแกรมวิ่งสมาธิ

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| โปรแกรมวิ่งสมาธิสำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ ใน 4 สัปดาห์     | 117 |
| โปรแกรมวิ่งสมาธิสำหรับผู้ที่มีพื้นฐานวิ่ง ใน 2 สัปดาห์ | 121 |

1

วิ่งสมาธิ  
คืออะไร

## ทำไมต้องวิงสมาธิ

เริ่มตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่รู้ คนไทยกำลังป่วยด้วยโรคเครียดง่าย มีความต้านทานต่อความโกรธได้ต่ำ พบได้จากข่าวและคลิปวิดีโอตามสื่อแทบทุกวัน ทะเลาะกันบนท้องถนน ขับรถปาดหน้ากันไปมา ขับรถเบียดกัน ลงมาชกต่อยกัน บางกรณีรุนแรงถึงขั้นยิงปืนใส่กัน เกิดผลร้ายแรงเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน

เป็นเพราะท่านเหล่านั้นขาดความยับยั้งชั่งใจ ต่างคนต่างพากันขาดสติ จึงได้ทำสิ่งที่ไม่น่ากระทำลงไป ไม่ว่าจะเป็นความรุนแรงทางกาย ทะเลาะกันมีแผลฟกช้ำดำเขียว ความรุนแรงทางวาจาด่าทอด้วยถ้อยคำพรูสวาท และความรุนแรงทางใจ พยาบาทอาฆาตมาดร้าย สาปแช่งกัน

บางทีสติมาทันแต่กลับระงับความโกรธไม่อยู่ เป็นเพราะขาดความโกรธมันมึนหมึมาเกินกว่าสติจะเอาอยู่ในตอนนั้น เหมือนน้ำในขันน้อยไม่สามารถดับไฟไหม้ป่าได้ด้วยขันเดียว จึงเกิดเหตุการณ์ความรุนแรงดังที่กล่าวมาข้างต้น

ลึกลงไปกว่านี้เป็นเพราะสติไม่มีกำลังเพียงพอ ระวังโทษจะได้ ถามว่าต้องเป็นสติแบบไหนถึงจัดการโทษที่รุนแรงได้ นั่นคือต้องเป็นมหาสติ โดยมหาสติจะมีกำลังกล้าแกร่งได้ต้องอาศัยสมาธิ สมาธิสามารถสร้างได้ทั้งจากการยืน เดิน นั่ง นอน หรือแม้กระทั่งวิ่งก็ได้ เมื่อสมาธิเป็นฐานอันมั่นคงของมหาสติแล้ว การจัดการอารมณ์โกรธ และอารมณ์ต่างๆย่อมทำได้ง่าย



ในเรื่องความหลง มีผู้ชายหลายคนที่มีครอบครัวแล้ว ยังไปหลงใหลในหญิงอื่น สร้างความร้าวฉานภายในครอบครัวยิ่งนัก ขอยกตัวอย่างวิธีการจัดการความหลงใหลในความสวยงามของหญิงสาว เพื่อรักษาสถาบันครอบครัวให้มั่นคง ดังนี้

อย่างแรกไม่มอง จะสวยแค่ไหนก็ตามถ้าเรามองไม่เห็น ไม่มีวันหลงใหลแน่นอน เช่น ไม่ดูทีวี ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ ใช้โทรศัพท์มือถือยุค 1G ที่ทำได้เพียงรับสายหรือโทรออกเท่านั้น รับรองความหลงครอบงำท่านไม่ได้

ขั้นต่อมา ถ้าได้มองแล้วอย่าพูดด้วย แม้ภาพจะติดตาเข้ามาแล้ว แก้มชมพู ปากนิต จมูกหน้อย ปล่อยให้มันคิดไปถ้ามันเหนื่อยเดียวจิตมันเลิกคิดไปเอง แต่อย่าเผลอไปพูดด้วยเชียวนะ เพราะเสียงที่หวานใส ก้องกังวาน ถ้าเผลอเล็ดลอดเข้ามาในหูได้ จะเพิ่มความหลงใหลในสาวเจ้าเข้าไปอีก ดังนั้นถ้าเผลอได้เห็นแล้วห้ามคุยด้วยเป็นอันขาด

ขั้นถัดไป ถ้าได้พูดด้วยแล้วอย่าคิดไปชอบ ตั้งสติ ให้ดี เพราะรับภาพ รับเสียงมาแล้ว ยังมีโอกาสตัดความหลงได้อยู่บ้าง เพียงไม่คิดฟุ้งซ่านเลยเถิด ถ้าจิตกำลังเผลอเราไปคิดเรื่องอนาคตของเธอกับคุณ จงกรองความคิดนี้ทิ้งไปซะ ด้วยการเรียกสติ เช่น บริกรรมว่า “ คิดหนอ ” หรือ “ พุทโธ ” หรือ “ รักเมียหนอ ” คำอะไรก็ได้ที่ช่วยเรียกสติให้ตัวเรา ทำให้ต่อเนื่องอย่าเปิดช่องให้เกิดความคิดฟุ้งซ่าน

ขั้นสุดท้าย หากมาถึงขั้นคิดไปแล้ว เฝ้าฝืนถึงเธอ รอยยิ้มที่อ่อนหวาน เสียงที่ไพเราะก้องกังวาน จินตนาการได้อยู่ใกล้ๆเธอ ถ้ามาถึงขั้นนี้จริง ได้แต่ทำใจ คงต้องปล่อยไว้เพื่อสักพัก น้ำเชียวอย่าเอาเรือขวาง เพราะเรือจะพัง ความหลงใหลก็เช่นกัน ต้องใช้เวลาให้มันสร้างชาสัักพัก ค่อยใช้สติมาจัดการ ด้วยการกรองความคิดอารมณ์หลงใหล โดยใช้การบริกรรมเป็นต้น

ในเรื่องความโลภ มีผู้คนหลากหลาย มีความอยากเกินพอดี เช่น ตอนแรกซื้อมะม่วงเขียวเสวยมาสามลูก มีความตั้งใจกินเพียงวันละหนึ่งลูก พอเนื้อมะม่วงกระทบลิ้นเพียงคำแรก ความอร่อยหอมหวานกรอบแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ลูกที่สอง สาม ตามมา กินจนหมดโดยไม่รู้ตัว เกิดอาการไม่สบายท้อง แน่น อืด พอกินสะสมนานเข้า เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ส่วนใหญ่เกิดจากไม่ประมาณในการบริโภค ในความเป็นจริงเพียงรับประทานอาหารอย่างเดียวให้พออิ่ม อาจมีของหวานหรือผลไม้ปิดท้ายบ้าง หากรับประทานแค่สองสามคำก็ไม่เป็นไร บางคนซื้อทุเรียนมาหนึ่งลูก ตั้งใจว่าจะกินไม่เกินสองเม็ดหลังรับประทานอาหาร

เพียงแค่ได้ลองหนึ่งเม็ดเท่านั้น เบรกแตกทันที มีเม็ดที่สองและสามตามมา กลายเป็นหนึ่งพู พอรับประทานต่อเนื่องกลายเป็นสี่พู ครึ่งลูกพอดี มีหน้าซำยังภูมิใจในตนเอง เราเก่งแะะที่สามารถจัดการทุเรียนด้วยตัวคนเดียวได้

หารู้ไม่ว่าโดนความอร่อยหลอกล่อให้บริโภคเกินพอดี หากไม่ยอมยับยั้งใจตั้งแต่ตอนนี้ จะเกิดผลเสียในอนาคต เพราะเจอของกินที่อร่อย หากคิดว่าตนเองเข้มแข็งพอ กินเพียงสองสามคำ ไม่กินจนหมด แต่ไม่รอดทุกรายหมดหม้อหมดแข่ง จึงจะพอใจ

นอกจากโรคเครียด ความคิดฟุ้งซ่าน ที่เกิดขึ้นกับหลายคนในยุคนี้ ยังมีภาวะบริโภคนิยม จากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมพบมากขึ้นในคนไทย เช่นเดียวกัน ได้แก่ตามใจปากมากเกินไป รับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อยที่อุดมด้วยเครื่องปรุงที่มีส่วนประกอบของเกลือแกง น้ำตาล ไขมัน รสชาติเข้มข้น ถึงอกถึงใจ

ตามใจความอยากมากเกินไปกินแล้วนอน ไม่หาเวลาออกกำลังกาย วนเวียนเป็นวงจรชีวิตซ้ำซาก กินทำงาน แล้วนอน วงจรนี้หมุนวนลื้ออยู่หลายปี กลายเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง อันเป็นโรคยอดฮิตของคนยุคนี้

เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สามโรคนี้เสี่ยงต่อโรคร้ายแรงในอนาคต อาทิ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ถ้าเกิดขึ้นกับสมาชิกครอบครัวไหน ย่อมสร้างผลกระทบต่อผู้ป่วยและครอบครัวอย่างรุนแรง เช่น ค่าใช้จ่ายในการรักษา ค่าเสียโอกาสในการทำงานในอนาคต ต้องเสียสละคนมาดูแลผู้ป่วย และค่าอื่นๆอีกสารพัด

มีกล่าวที่บอกต่อกันมา “ ค่ำรองเท้าก็พาออกกำลัง  
กาย ถูกกว่าค่าดูแลรักษาโรค ”

คำกล่าวข้างต้นได้กระทบหัวใจหลายตนอย่างมาก  
ไม่ทราบเหมือนกันว่าใครกล่าวเป็นคนแรก เพราะ  
รองเท้าก็พาเป็นปัจจัยบวกเมื่อเราใส่ไปออกกำลังกาย  
ร่างกายแข็งแรง คลายเครียด สุขภาพดี เมื่อเรามี  
สุขภาพที่ดีเราทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีรายได้  
เข้ามาจนเจือครอบครัวยุ ให้ดำเนินไปอย่างปกติสุข

มาถึงบรรทัดนี้ คาดว่าหลายท่านได้ตระหนักถึง  
ความเครียดและพฤติกรรมไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดทุกข์  
ภัยมากมาย ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ทั้งต่อกายและใจ ถึง  
เวลาแล้วหรือยังที่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบางอย่างเพื่อ  
ชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น

ใคร่ขอนำเสนอทางออกสำหรับปัญหาเหล่านี้  
เพียงทำในสิ่งเดียวเท่านั้น นั่นคือ ‘ วิ่งสมาธิ ’ เพราะทำ  
เพียงสิ่งเดียว แต่ได้ประโยชน์สองอย่างคือสุขภาพกาย  
และสุขภาพใจ

ภัยร้ายทั้งสาม อันได้แก่ ความโกรธ ความหลงใหล และความโลภที่ครอบงำจิตใจของเรา สามารถจัดการด้วย สติ เพียงตัวเดียว โดยสตินั้นต้องเป็นสติที่มีพลังเข้มแข็ง ซึ่งมีสมาธิเป็นพลังงานสนับสนุนสติ เอาไว้พาดฟัน ภัยทั้งสามให้หมดสิ้นไป

เพราะการวิงสมาธิยับยั้งความโกรธได้ ตั้งแต่ขั้นตอนกรองอารมณ์ด้วยการบริกรรม

เพราะการวิงสมาธิเอาชนะความหลงได้ เช่น หลงในการรักสบาย เช่น เดินไปใกล้ๆ ก็ซัดไป หากเราพาตัวเองลุดออกจากเตียง แล้วมาวิ่งที่สวนสาธารณะได้ ถือว่าชนะใจตนเอง

เพราะการวิงสมาธิหยุดความโลภได้ ทำงานมากเกินไป เพื่อให้ได้เงิน จนลืมพักผ่อน ร่างกายทรุดโทรม ลืมออกกำลังกาย หากเราเจียดเวลาให้การวิ่งบ้าง ถือว่าเป็นก้าวแรกในการเอาชนะความโลภ

ลองสำรวจเหตุการณ์ในแต่ละวัน ท่านตอบสนอง  
อย่างไร

| วันที่ .....                                                                  |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น                                                          | ใช่/ไม่ใช่ |
| 1. โดนขับรถปาดหน้าระยะประชิด รู้สึกโกรธ                                       |            |
| 2. โดนแซงคิวขณะรอกดเงินที่ตู้เอทีเอ็ม รู้สึกหงุดหงิด                          |            |
| 3. เพื่อนที่ทำงานถูกหวยรางวัลใหญ่ รู้สึกอิจฉา                                 |            |
| 4. โดนเปรียบเทียบกับคนข้างบ้าน ที่ได้งานเงินเดือนสูงกว่า รู้สึกน้อยใจ         |            |
| 5. ใช้สิทธิ์แลกซื้อสินค้าทุกครั้ง เมื่อเข้าร้านสะดวกซื้อ แม้สิ่งนั้นไม่จำเป็น |            |
| 6.เชียร์ฟุตบอลทีมชาติไทย แข่งกับทีมชาติอาเซียน ทีมไทย แพ้ขาดลอย รู้สึกเซ็ง    |            |
| 7. กินบุฟเฟต์ที่ห้างเมื่อไหร่ จะกินจนอึดแน่นท้องทุกครั้ง แม้จะอิ่มแล้วก็ตาม   |            |

หากตอบ ‘ใช่’ มากกว่า ‘ไม่’ ควรหันมาออกกำลัง  
กายและฝึกสติ ด้วยการวิ่งสมาธิ

## วิ่งสมาธิเป็นอย่างไร

วิ่งสมาธิ คือการเคลื่อนไปข้างหน้าโดยก้าวขาอย่างรวดเร็ว ทำสัมผัสพื้นที่ละข้าง มุ่งหวังสร้างความตั้งมั่นแห่งจิต โดยให้ความสนใจไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นพิเศษอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งตัดความคิดอย่างอื่นออก จนกระทั่งถึงจุดที่ใจประสานกายเป็นหนึ่ง เกิดความความรู้สึกลึกซึ้งขึ้น ความสุข ความสงบ

สมาธิสามารถเกิดขึ้นได้ทุกอิริยาบถถ้ามีสติไวพอ ไม่ว่าจะเป็น ยืน เดิน นั่ง นอน การวิ่งก็คล้ายการเดิน แต่ไปด้วยความเร็วที่มากกว่า อีกนัยหนึ่ง การเดิน จงกรมคือการสร้างสมาธิจากการเดิน ส่วนการวิ่งสมาธิ คือการสร้างสมาธิจากการวิ่ง ทำให้มีความสุข ผลพลอยได้คือร่างกายแข็งแรงด้วย

หากมีเวลาว่างไม่มาก สมาธิก็อยากทำ วิ่งก็อยากไป ขอเสนอให้ทำกิจกรรมสองอย่างไปพร้อมกันในทีเดียว ด้วยการวิ่งสมาธิ ประหยัดเวลา ได้ทั้งพลังกาย และพลังจิต เมื่อทำบ่อยๆเข้าจนถึงโซนสมาธิ ชีวิตจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น



สมาธิไม่ใช่เรื่องของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็น  
สิ่งมีมานานแล้วก่อนหน้าทุกศาสนาจะถือกำเนิดในโลก  
ใบนี้ เช่น ในยุคโบราณจะก่อไฟต้องมีสมาธิในการหมุน  
ซี่ไม้กับท่อนไม้ จนเริ่มเกิดความร้อน เกิดควัน จึงใส่เศษ  
ไม้เชื้อเพลิง เกิดเปลวไฟลุก นำมาใช้งานได้ หรือเก่าไป  
มากกว่านั้นมนุษย์บางยุคใช้หินกระทบกันด้วยความตั้ง  
มั่นหลายครั้ง จนเกิดสะเก็ดไฟ กระเด็นไปยังกองใบไม้  
แห้งแล้วเกิดกองไฟขึ้นมา นี่คือนิยามสมาธิในการดำรงชีวิต  
ประจำวัน

นอกจากนี้ยังมีสมาธิอีกอย่างหนึ่งที่ต้องสร้างขึ้น  
มา เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะสะสมเป็นพลังใจที่เข้มแข็ง สมอง  
ปลอดโปร่งโล่งสบาย หายเครียด เช่น การนั่งสมาธิ การ  
เดินจงกรม

สมาธิหมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต อาจเกิดขึ้นโดย  
บังเอิญ เช่น นั่งมองทะเลอย่างสบายที่ชายหาด หรือ  
สมาธิอาจเกิดจากการสร้างขึ้นมา ด้วยการฝึกฝน เช่น  
นั่งสมาธิ สวดมนต์

สมาธิที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญมีพลังอำนาจน้อย เหมือนคนที่นานๆครั้งโชคดี เก็บเงินได้ 20 บาท แต่สมาธิที่สร้างขึ้นมาก จะมีอำนาจมากกว่า เหมือนคนที่ทำงานประจำ มีรายได้เข้ามาทุกเดือนเป็นหลักหมื่น หากจะกู้เงินจากธนาคาร เขาคงไม่ปล่อยกู้คนที่บังเอิญนานๆที่เก็บเงินได้ 20 บาท

การสร้างสมาธิทำได้หลายแบบ เช่น วาดภาพ โยคะ ต่ोजิกซอร์ ฟังเพลงแนวสบายๆ สวดมนต์ เดินจงกรม นั่งสมาธิ หรือในอิริยาบถอื่นๆ แม้กระทั่งวิ่ง

ส่วนเทคนิคการทำสมาธิ มีมากมายหลายแบบ แต่ก็ล้วนมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้อารมณ์เป็นหนึ่งเดียว กรองอารมณ์ที่ไม่ต้องการออกไป ขอยกตัวอย่างสามวิธีดังนี้

1. การนับเลข เช่น หายใจเข้าออกนับหนึ่ง ครึ่งต่อไป นับสอง ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงสิบ แล้วมาเริ่มหายใจเข้าออกนับหนึ่งใหม่ ทำต่อไปและนับต่อไป จนไปถึงครั้งที่เก้า แล้วเริ่มวนนับหนึ่งใหม่ แต่ครั้งถัดไปตัวเลข ลดลงเรื่อยๆ เป็น แปด เจ็ด หก ห้า สี่ สาม สอง และ หนึ่ง

| รอบที่ | จำนวนหมายเลขที่นับ หลังจากลมหายใจเข้าออก |
|--------|------------------------------------------|
| หนึ่ง  | 1..2..3..4..5..6..7..8..9..10            |
| สอง    | 1..2..3..4..5..6..7..8..9                |
| สาม    | 1..2..3..4..5..6..7..8                   |
| สี่    | 1..2..3..4..5..6..7                      |
| ห้า    | 1..2..3..4..5..6                         |
| หก     | 1..2..3..4..5                            |
| เจ็ด   | 1..2..3..4                               |
| แปด    | 1..2..3                                  |
| เก้า   | 1..2                                     |
| สิบ    | 1                                        |

2. การดูแลสุขภาพใจ โดยการสังเกตลมหายใจที่เข้าออก ว่ายาวหรือสั้น ละเอียดหรือหยาบ เย็นหรืออุ่น โดยตั้งฐานรับรู้ที่รูจมูกในข้างที่หายใจโล่งกว่าอีกข้าง รับรู้ อย่างสบาย ทำต่อเนื่อง

3 การบริการรรม คือการกล่าวคำซ้ำๆ โดยไม่สนลมหายใจ โดยตั้งฐานคำบริการรรมไว้ที่ปลายจมูก หรือบริเวณ ใบหน้า

ในหนังสือนี้ จะเป็นการสร้างสมาธิโดยอิริยาบถ  
 วົງ โดยใช้เทคนิคการบริการกรรม โดยมีขั้นตอนการ  
 วົงสมาธิ ดังนี้

| ขั้นตอน      | รายละเอียด                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ก่อนวົงสมาธิ | <p>ท่าเหมือนการวົงทั่วไป ต้องทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน<br/>                     ให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่น กระฉับกระเฉงพร้อมใช้งาน<br/>                     ป้องกันอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น<br/>                     ให้บริการกรรม “ พุทโธ ” หรือคำที่ชอบ โดยตั้งฐานการบริการกรรม<br/>                     ไว้ที่ปลายจมูก หรือตรงเฉพาะหน้า โดยไม่ต้องสนการ<br/>                     หายใจเข้าออก ไม่ต้องสนท่าทางในการวົง<br/>                     มองไปข้างหน้า 5-10 เมตร วົงให้ช้า เพราะความเหนื่อย<br/>                     หอบเป็นอุปสรรคของสมาธิ</p>                                                                                                                                                            |
| ขณะทำการวົง  | <p>ทำการวົง และการบริการกรรมอย่างต่อเนื่อง หากช่วงใด มี<br/>                     ความคิดฟุ้งซ่านเยอะ ให้เร่งคำบริการกรรมถี่ยิ่งขึ้น<br/>                     เมื่อถึงนาทีที่ 20 หรือ บางท่านอาจเกิดในนาทีที่ 45 เป็นต้น<br/>                     ไป มักเป็นช่วงที่เริ่มเข้าสู่สมาธิ<br/>                     เมื่อเริ่มเข้าสู่สมาธิ จิตจะดำเนินไปเรื่อยๆ จนถึงจุดหนึ่ง<br/>                     ที่เราจะลืมคำบริการกรรมโดยอัตโนมัติ แต่ยังมีความสุข ความ<br/>                     สดชื่นเกาะติดอยู่ ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องนึกถึงคำบริการกรรมอีก<br/>                     ปล่อยให้จิตดำเนินไป<br/>                     เมื่อวົงสมาธิเป็นที่พอใจแล้ว ค่อยๆลดความเร็วในการวົง<br/>                     แล้วเปลี่ยนจากวົงเป็นเดิน</p> |
| หลังวົงสมาธิ | <p>ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทุกส่วนของร่างกาย โดยเน้นเป็น<br/>                     พิเศษที่ ขา และเท้า</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## สมองและระบบประสาทกับการวิ่งสมาธิ

สมองเกิดจากเซลล์ประสาทรวมตัวกันประมาณ 86,000,000,000 เซลล์ หากประเทศใดมีกำลังพลมากขนาดนี้ คงเป็นมหาอำนาจแทนอเมริกา เรามาช่วยกันเพิ่มศักยภาพของสมอง ด้วยการวิ่งสมาธิ

ความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับเซลล์ประสาท คือไม่สามารถงอกใหม่ได้ ไม่สามารถปรับตัวได้ สร้างมาตั้งแต่ช่วงแรกของชีวิต หมายความว่าหากสมองได้รับบาดเจ็บกระทบเพื่อน คนนั้นแทบจะหมดสิทธิ์กลับมาเป็นคนเดิมได้

ข่าวดี เมื่อ 20 -30 ปี มีการวิจัยใหม่ๆเกี่ยวกับสมอง พบว่า เซลล์ประสาทสามารถงอกใหม่ได้ และเซลล์ประสาทสามารถปรับสภาพการเชื่อมโยงสื่อสารได้ตลอดชีวิต

จากข่าวดีดังกล่าว คนเราสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ จากสมองที่สร้างใหม่ และมีการปรับตัวเพื่อสร้างเส้นทางเชื่อมโยงใหม่

ข่าวร้ายมีเพียงอย่างเดียว เซลล์ประสาทไม่ชอบคนคิดลบ คนที่เครียด คนที่โกรธ คนที่โมโห คนที่ขาดความยับยั้งชั่งใจ สิ่งเหล่านี้ทำลายเซลล์สมอง และวงจรเชื่อมต่อระหว่างเซลล์

กิจกรรมใดบ้างที่ส่งเสริมให้มีการงอกของเซลล์ประสาท ได้แก่ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน โดยกระตุ้นให้เนื้อสมองสีเทาหนาตัวมากขึ้น ช่วยทำให้การคิดอ่าน เรียนรู้ ความมีเหตุผล ดียิ่งขึ้น ยับยั้งอารมณ์ฝ่ายต่ำไม่ให้กำเริบ

นอกจากนี้การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนทำให้เกิดการหลั่งสารเอนดอร์ฟิน ทำให้วิ่งไปแล้วเกิดความสุข และความสดชื่น เพราะสารสื่อประสาทกลุ่มเอนดอร์ฟิน ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายทั้งมอร์ฟิน ยาบ้า และกัญชา แต่ไม่ได้มีพิษภัยเหมือนยาเสพติด ส่งผลให้วิ่งแล้วเรามีความรู้สึกสบาย เคลิบเคลิ้ม และมีความสุข ลืมเหนื่อย ลืมปวด ลืมหิว

ส่วนการทำสมาธิกระตุ้นให้เนื้อสมองสีขาวเกิดการเชื่อมต่อกันมากขึ้น และช่วยชะลอการเสื่อมถอยของเนื้อสมองสีขาว เนื้อสมองสีขาวมีหน้าที่เป็นเส้นทางการสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาท

แขนงเส้นทางเชื่อมระหว่างเซลล์ประสาท ยังมีมากยิ่งดี เกิดการสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทมีประสิทธิภาพ เหมือนเราจะเดินทางจากกรุงเทพมหานครไปเชียงใหม่ มีเส้นทางให้ไปหลากหลาย

ถ้าเส้นทางหลักสถิติ ปิดปรับปรุง เรายังไปทาง  
เลียงเมืองได้ แต่ถ้าทางเลียงเมืองน้ำท่วมติดขัดอาจใช้  
ทางลัดตามหมู่บ้านได้ เนื้อสมองสีขาวเช่นกัน ช่วยเป็น  
ตัวเชื่อมการสื่อสารระหว่างเซลล์สมอง ถ้ามีแขนงให้  
เชื่อมหลายเส้นยิ่งเพิ่มโอกาสการส่งต่อข้อมูลได้มากขึ้น  
ถ้าแขนงประสาทหนึ่งถูกทำลายยังมีเส้นทางสำรอง  
เชื่อมอยู่อีก

ขณะที่ความเครียด ความทุกข์ต่างๆ จากการคิด  
ลบ เช่น โกรธ เกลียด ชิงชัง เป็นต้น ทำให้สมองหลัง  
ฮอริโมนคอร์ติซอลออกมา ซึ่งเป็นฮอริโมนแห่ง  
ความเครียด การที่มีฮอริโมนนี้มากเกินไปจะเป็น  
อันตรายต่อเซลล์ประสาท ทำให้เซลล์สมองได้รับบาดเจ็บ  
หรือเกิดการทำลายเส้นทางเชื่อมระหว่างเซลล์  
ประสาท

หากปล่อยให้เครียดเรื้อรังนานเข้า เนื้อสมองส่วนดี  
เหลือน้อยเหลือแต่ส่วนที่ถดถอย เกิดภาวะสมองเสื่อม  
แล้วแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติออกมา เช่น เก็บตัว ไม่  
คุยกับใคร โกรธเกรี้ยว นอนไม่หลับ วิตกกังวล จมลึ้ม  
หมอนนอนเสื่อได้

คนที่ออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เช่น การวิ่ง  
เป็นต้น สมองจะสร้างฮอริโมนบีดีเอ็นเอเอฟ ช่วยให้เซลล์  
สมองเกิดการปรับตัวยืดหยุ่น ให้ตัวเซลล์มีไขมันมีมามาก  
ขึ้น เพื่อไปเชื่อมกับเซลล์สมองตัวอื่นได้อย่างมี  
ประสิทธิภาพ

ส่วนคนที่ทำสมาธิมีการหนาตัวขึ้นของสมองส่วน  
หน้า และฮอริโมนแห่งความสงบในร่างกายหลังมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป วังทำให้สมองเกิดการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างเซลล์สมอง ทำให้การสื่อสารดีขึ้น และเกิดการงอกใหม่ของเซลล์สมอง ส่วนการทำสมาธิช่วยให้เนื้อสมองขาวหนาตัวมากขึ้นเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทของเนื้อสมองให้ดีขึ้น

ความสามารถในการปรับตัวเพื่อความอยู่รอดของเซลล์สมอง เหมือนกระต่ายขูดโพรงใต้ดิน เอาไว้อยู่อาศัย และหลบภัยเวลาเจอนักล่า แต่ถ้าเจอนักล่าที่มุดลงโพรงตามกระต่ายไปได้ เช่น งู เจ้ากระต่ายต้องปรับตัวให้ภายในหนึ่งโพรงมีทางออก ทางเชื่อมหลายทาง เพื่อเพิ่มโอกาสในการรอดชีวิต

ดังนั้นวิงสมาธิจึงเปลี่ยนแปลงทั้งโครงสร้างการสื่อสาร และการงอกใหม่ของสมอง การวิงสมาธิจึงเป็นวิธีหนึ่งในการเป็นคนใหม่มีชีวิตที่ดีขึ้น เพราะเปลี่ยนแปลงจากภายใน และเปลี่ยนแปลงสมองให้ดีขึ้น

อาจกล่าวได้ว่าการวิงสมาธิทำให้คุณเป็นคนใหม่ได้ เพราะเป็นการทำสองอย่างในครั้งเดียวกัน คือ ทำการวิง และทำสมาธิไปในตัว ร่างกายแข็งแรงห่างไกลโรค สติมีกำลังแก่กล้า จิตใจเบิกบานแจ่มใส ด้วยการเปลี่ยนสมอง จงสร้างเซลล์สมองตลอดเวลา รองรับเซลล์เก่าที่เสื่อมไป เพียงแค่ลงมือทำการวิงสมาธิ



การวิ่งสมาธินอกจากจะมีผลต่อสมองแล้ว ยังมีผล  
ที่ดีต่อระบบอื่นของร่างกายด้วย กล้ามเนื้อกระชับมาก  
ขึ้น ปอดทำงานได้ดีขึ้น หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดี ระบบภูมิ  
คุ้มกันดี ความดันโลหิตดีขึ้น หัวใจแข็งแรงจนเต้นช้าลง  
ค่าระดับน้ำตาลในเลือดดีขึ้น ระดับไขมันในเลือดดีขึ้น

ไม่แปลกใจเลยคนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ  
หน้าตาดูเด็กลง และคนที่ทำสมาธิอยู่เสมอ มีความคิด  
อ่านในการแก้ปัญหาได้เฉียบคม เป็นเพราะเซลล์สมอง  
มีการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

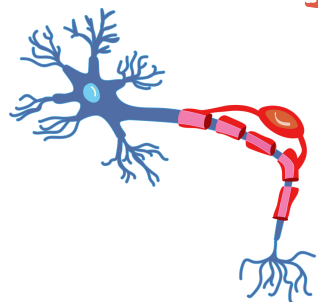
ดังนั้นถ้าอยากมีสมองใหม่ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป  
ต้องเป็นคนคิดบวก ความคิดดี เช่น เมตตา ให้อภัย แบ่ง  
ปัน จะช่วยเสริมสร้างเซลล์สมองและวงจรสมองใหม่ๆ  
มากขึ้น หากใครยังคิดบวกไม่เป็น ไม่ต้องเสียใจ เป็นสิ่ง  
ที่ฝึกกันได้ เช่น ใครที่เคยโกรธเวลารถโดนปาดหน้า ให้  
คิดเสียใหม่ว่าเขาอาจมีความจำเป็นบางอย่างที่ต้องรีบ  
ไป อาจมีคนป่วยอยู่ในรถ ต้องรีบไปโรงพยาบาล

Neuroplasticity คือ เซลล์ประสาทสามารถเปลี่ยนแปลงการเชื่อมโยงของเซลล์ประสาทกับเซลล์ประสาทข้างเคียง โดยการปรับเปลี่ยนวงจรให้ประสานกันให้ดีขึ้นได้ตลอดชีวิต

การทำสมาธิ ทำให้เซลล์ประสาทปรับตัวได้ดี เกิดการสร้างวงจรสมองในการสื่อสารกันได้ดีมากขึ้น

Neurogenesis คือ เซลล์สมองเกิดการงอกใหม่ได้ตลอดชีวิต การวิ่งจะกระตุ้นให้เซลล์ประสาทเกิดการงอกใหม่

ดังนั้นขออนุมานว่า การวิ่งร่วมกับการทำสมาธิไปในตัว หรือเรียกสั้นๆว่า วิ่งสมาธิ ช่วยให้เซลล์ประสาทเกิดการงอกใหม่ และมีการปรับตัวเชื่อมโยงเซลล์ประสาทได้ดียิ่งขึ้น



## วังสมาธิทำอะไร

คุณเคยลืมนกยูงเจอไหม ทุกวันห้อยไว้ที่ไม่แขวนตัวเดิมตลอด เห็นชัดแต่ไกลด้วยสีสดของพวงกุญแจ แล้ววันนี้มันหายไปไหนทั้งพวง คั่นในกระเป๋ากางเกง ตะกร้าผ้า หาในกระเป๋าทำงาน ดึงทุกลิ้นชักโต๊ะทำงานออกมาดู หายยังไงก็ไม่เจอ ในหัวคิดไม่หยุด “อยู่ไหนนะ ะ...”

ยิ่งอยากหากุญแจให้เจอ เจ้ากุญแจยิ่งเล่นซ่อนหากับเรา ในทางกลับกันถ้าเราเลิกนึกถึงมันสักพัก ทำให้สบายเดินเล่นผ่อนคลาย เราจะหามันเจออย่างน่าประหลาดใจ เพราะมันไม่ได้หายไปไหน กุญแจเสียบคารถจักรยานยนต์อยู่ที่เดิมตรงนั้น

เรื่องการเข้าถึงโซนสมาธิเช่นเดียวกัน ทุกคนเข้าถึงได้ มันไม่ใช่สิ่งที่อยู่ตรงดาวอังคาร มันไม่ได้อยู่ตรงยอดเขาเอเวอเรสต์หรือใต้มหาสมุทรแปซิฟิก แต่มันอยู่ใกล้มากเหมือนเส้นขนบนเปลือกตาของเรา เรามองไม่เห็นมันหรอก ทว่ามันมีตัวตนอยู่จริง

การเข้าถึงโซนสมาธิเป็นเรื่องประหลาด ถ้าวิ่งด้วยความตั้งใจมากมักไม่ได้ แต่ถ้าทำให้สบายมักเกิดขึ้นได้เอง ทำได้ทุกคนแน่นอน การเข้าถึงสมาธิได้ต้องเกิดจากการลงมือทำซ้ำหลายครั้ง

สิ่งที่จะแนะนำต่อไปนี้เป็นประสบการณ์จากการฝึกสมาธิ ไม่ว่าจะเป็นนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม นำหลักการของสมาธิทั้งสองรูปแบบมาประยุกต์ใช้กับการวิ่งออกกำลังกาย จึงกลายเป็นวิ่งสมาธิ

จะดีกว่าไหมถ้าเรารู้เคล็ดลับบางอย่างที่เพิ่มโอกาสเข้าถึงสมาธิได้ เหมือนมีทางลัดที่พาไปถึงจุดหมายได้เร็วขึ้น มีคำแนะนำ ดังนี้

1. วางใจก่อนวิ่ง : ทำใจให้เป็นกลางแบบสบาย และอ่อนโยน

อย่าวิ่งด้วยความอยากเข้าโซนสมาธิมากเกินไป จนกลายเป็นความกดดัน ความเครียด ทำใจให้สบายๆ ดีกว่า คิดว่าได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ครึ่งหน้าลองใหม่ ต้องมีสักครั้งที่เราทำได้แน่

มีผู้รู้หลายท่านกล่าวว่าทิศทางสำคัญกว่าความเร็ว เห็นจะจริงอย่างที่กล่าว เพราะความเร็วหมายถึงการอยากได้โซนสมาธิให้ไวตั้งแต่ครั้งแรกที่วิ่ง ส่วนทิศทางหมายถึงการเข้าใจเหตุที่จะทำให้สำเร็จในการวิ่งเข้าสู่สมาธิ นั่นคือการทำใจให้เป็นกลาง สบายๆ ก่อนการวิ่งทุกครั้ง

ทุกครั้งที่มึนทิศทางถูกต้อง คือวางใจให้เป็นกลางก่อน  
วิ่ง เสมือนเรากำลังก่อสร้างสะพานข้ามแม่น้ำโขงทีละ  
เล็กทีละน้อย ไม่ได้สร้างเสร็จในวันเดียว แต่เรามี  
พิมพ์เขียวก่อสร้างที่ถูกต้องแล้ว หน้าที่ของเราคือวิ่ง  
ด้วยใจที่เป็นกลางเรื่อยๆ บางวันอาจได้งานมากบ้าง  
น้อยบ้างต่างกัน สะสมไปเรื่อยๆ สะพานก็เสร็จสมบูรณ์  
แน่นอน

ดังนั้นสิ่งสำคัญอย่างแรกสุด คือการวางใจให้เป็นก  
กลาง ทำใจให้สบาย เหมือนการกลัดกระดุมเม็ดแรกถูก  
เสียเช็ดที่เราใส่จะเรียบร้อยสวยงามไม่บิดไม่เบี้ยว

สิ่งที่เกิดขึ้นภายในย่อมเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม  
เพื่อนำพาไปสู่โซนสมาธิ แม้ในการวิ่งครั้งแรกอาจยัง  
เข้าไม่ถึงโซนสมาธิ แต่เมื่อทิศทางถูกต้อง เหตุอัน  
สมควรสุกงอมแล้ว รับรองจะวิ่งเข้าโซนสมาธิได้โดยไม่  
คาดฝัน

## 2. ตัดทิ้งสิ่งกังวล : ตัดทิ้งความกังวลทั้งหลาย

ในการวิ่งสมาธิ หากเรามัวแต่ไปคิดสิ่งที่ยอยู่นอกตัวเรา หรือมีความกังวลต่อสิ่งใดในขณะที่วิ่ง สมาธิย่อมเกิดได้ยาก

ความสงสัยฉันจะเข้าถึงสมาธิได้ไหม ปิดประตูบ้านหรือยัง ยังไม่ให้ข้าวน้องหมาเลย ฉันจะเป็นลมตอนวิ่งไหม พรุ่งนี้ฉันจะไปเที่ยวไหนดี เหลือบมองนาฬิกาบอ่ยว่าความเร็วเท่าไร ได้กี่กิโลเมตรแล้ว สิ่งเหล่านี้ ตัดทิ้งให้หมด

ให้คิดว่าโลกตอนนี้มีเราเพียงคนเดียว เราวิ่งอยู่คนเดียว เราไม่มีภาระอันใด จงอยู่กับการวิ่งตรงหน้า อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับลมหายใจ เพราะความกังวลเป็นเครื่องกั้นขวางหนทางไปสู่โซนสมาธิ

### 3. วิ่งที่ใจสบาย : วิ่งไม่เร็ว

ต้องรู้จักความแข็งแรงของร่างกายตัวเองให้ดี ไม่เร่งรีบ  
ทำความเร็วตั้งแต่วันแรกที่เริ่มวิ่ง ควรเริ่มจากเดินก่อน  
แล้ววิ่งเหยาะ อย่าใส่จนหมดแรง อาจหายใจไม่ทัน  
หอบกิน หัวใจวายได้ หากวิ่งไปสักพักร่างกายเริ่มอยู่ตัว  
วิ่งได้นานขึ้น จึงค่อยเพิ่มความเข้มข้นของการวิ่งเข้าไป  
ทีละน้อย ช้าๆได้พำเลียงงาม

วิ่งให้เหนื่อยแค่พอเหงื่อซึม หรือวิ่งไปแล้วยังพอ  
ผิวปากเป็นเพลงได้ ไม่เหนื่อยมาก หรือหากมีนาฬิกา  
ออกำลังกายที่วัดอัตราการเต้นของหัวใจ และแสดงโซน  
การเต้นของหัวใจได้ ให้วิ่งไม่เกินโซนสอง เพราะ  
นอกจากสบายต่อหัวใจ ยังถือว่าเป็นโซนที่มีการเผา  
ผลาญไขมัน มาเป็นพลังงานในร่างกายได้ดี

ไม่เร่งความเร็วมาก วิ่งในความเร็วที่ไม่ทำให้เราหอบ  
เหนื่อยมากเกินไป ในบางคนวิ่งที่ความเร็ว 12 นาทีต่อ  
กิโลเมตร เป็นความเร็วที่หัวใจยังเต้นได้สบายดี  
นอกจากนี้วิ่งที่ความเร็ว 12 นาทีต่อกิโลเมตร เขาอาจ  
เข้าโซนสมาธิได้บ่อย

บางท่านอาจวิ่งที่เร็วน้อยกว่าหรือมากกว่านี้ได้  
ขึ้นอยู่กับความฟิตของแต่ละคน ถ้าวิ่งเป็นประจำ อาจ  
เข้าโซนสมาธิที่ความเร็ว 8 นาทีต่อกิโลเมตรก็เป็นได้  
ถ้าไม่เคยวิ่งมาก่อน อาจเป็น 13 ถึง 14 นาทีต่อ  
กิโลเมตร สรุปให้วิ่งที่ความเร็วที่ไม่เหนื่อยมาก และไม่  
เป็นภาระต่อหัวใจ

4. สำนวร่างกายตนเอง : เหมือนเข้าเครื่องเอกซเรย์  
เมื่อเราเตรียมพร้อมไว้ ด้วยจุดหมายไปให้ถึงโซนสมาธิ  
แล้ว สิ่งที่เราควรทำคือสำนวนร่างกายตนเอง เริ่มจากให้วิ่ง  
ไปสักระยะ พอร่างกายชินกับท่วงท่าวิ่งให้ค่อยๆทำการ  
สแกนร่างกายตนเอง จากบนลงล่าง และจากล่างขึ้นบน  
ให้เริ่มทำการสำนวนตัวเองคล้ายมีเครื่องเอกซเรย์  
ครอบร่างกายเอาไว้ เริ่มจากบนลงล่าง ค่อยๆทำการ  
สแกนตั้งแต่ปลายเส้นผมบนศีรษะ ไปยังศีรษะ คอ แขน  
สองข้าง หน้าอก ท้อง เขิงกราน ขาสองข้าง ไปจนถึง  
เท้า แล้วสแกนย้อนกลับจากเท้าไปสู่ศีรษะให้ได้สักสาม  
รอบ ระหว่างสแกนให้รู้จักในแต่ละอวัยวะที่เราเลื่อน  
ผ่านด้วยการเรียกชื่ออวัยวะนั้นในใจไปด้วย เช่น

‘ เส้นผม เส้นผม เส้นผม ’ คิดในใจดังๆขณะที่กำลัง  
สำนวนจากบนศีรษะ แล้วค่อยเลื่อนไปฐานต่อไป  
‘ ศีรษะ ศีรษะ ศีรษะ ’ คิดดังๆในใจเหมือนเดิม ให้  
จินตนาการนึกถึงภาพรวมของศีรษะตนเอง  
‘ คอ คอ คอ ’ คิดในใจเหมือนเดิม นึกถึงลำคอของตัวเอง  
เองโดยรวมแบบสบายๆ



‘ แขน แขน แขน ’ ให้รู้สึกถึงแขนทั้งสองข้างพร้อมกัน  
เริ่มจากต้นแขนแล้วเลื่อนไปยังปลายแขน

‘ มือ มือ มือ ’ มาถึงตรงนี้ บางท่านอาจรู้สึกวูบวาบเป็น  
พิเศษบริเวณมือ อาจพิจารณานานขึ้นที่บริเวณมือ

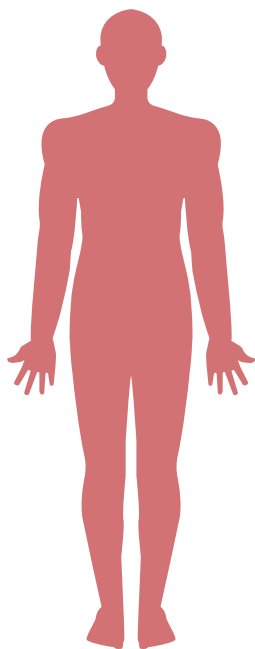
‘ หน้าอก หน้าอก หน้าอก ’ ให้นึกภาพหน้าอกตัวเอง  
จากด้านบนสู่ด้านล่าง

‘ ท้อง ท้อง ท้อง ’ นึกถึงช่องท้องของตัวเองไล่ลงมา  
ตั้งแต่ลิ้นปี่ไปจนถึงท้องน้อย

‘ เขิงกราน เขิงกราน เขิงกราน ’ นึกถึงเขิงกรานจากบน  
ลงล่าง

‘ ขา ขา ขา ’ นึกถึงขาตัวเอง ตั้งแต่ต้นขาไปจนถึงตาตุ่ม  
ทั้งสองข้าง

‘ เท้า เท้า เท้า ’ ให้นึกถึงเท้าของตัวเองให้ถ้วนทั่ว  
ตั้งแต่ตาตุ่มไปจนถึงฝ่าเท้า



เมื่อสำรวจจากเส้นผมไปยังเท้าเรียบร้อยแล้ว ให้สำรวจย้อนกลับจากล่างขึ้นบนในทุกส่วนของร่างกายที่พิจารณาผ่านมา ตั้งแต่เท้าไปจนถึงเส้นผม ระหว่างที่สแกนผ่านแต่ละอวัยวะให้ทำให้ใจให้สบาย ไม่เค้นมากนักถึงแต่ละอวัยวะด้วยความผ่อนคลาย

เมื่อสำรวจร่างกายจากบนลงล่าง ขณะที่ทำการสำรวจให้ทำด้วยใจสบาย อย่าเค้นมาก ทำไปเรื่อยๆ เหมือนกินข้าวกินไปเรื่อยๆ กินทีละคำ ไม่ใช่เอาเข้าปากทีละห่าคำ ถึงจุดที่อึดหรือแน่นท้อง ร่างกายจะหยุดเอง การสำรวจร่างกายก็เช่นกันมีวัตถุประสงค์เพื่อโน้มน้าวใจของเราที่อยู่ข้างนอกแทบตลอดเวลาให้หันมาอยู่กับกายบ้าง

ขณะสำรวจร่างกายกายหากพบบริเวณไหนรู้สึกเกร็งตึงหรือแน่น เช่น คิ้วที่ขมวดแน่น จงสั่งให้มันคลายตัวลงด้วยความเมตตาเมื่อมันโดนเห็น จงอ่อนโยนกับคิ้วของตัวเอง อ่อนโยนกับกล้ามเนื้อ และผิวหนังที่เป็นฐานคิ้ว ให้สร้างความรู้สึกผ่อนคลายมาแทนที่ พร้อมกับขยับน้อยๆ ที่มุมปากในขณะวิ่ง เพียงเท่านั้นเราจะสบายขึ้นเวลาวิ่ง

5. บริการ : การทอ่งบ่น กล่าวคำพูดเดิมซ้ำๆในใจ หรือพูดเบาๆออกมา

ความสำคัญของการบริการทำหน้าที่คล้าย ตะแกรง คือกรองอารมณ์ความคิดต่างๆที่พุ่งซ่าน กังวล เครียด อารมณ์ที่เป็นลบ โดยไม่อนุญาตให้ เล็ดลอดผ่านตะแกรงได้ สิ่งที่จะผ่านตะแกรงนี้ได้คือ อารมณ์แห่งความสงบ จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียว เมื่อ อารมณ์ที่เป็นลบไม่เกิดขึ้นแล้ว คงเหลือแต่อารมณ์ตั้ง มั่นแห่งความสงบเพียงอารมณ์เดียว เกิดการเหนียว นำจิตให้ทะลอมสู่สมาธินั่นเอง

คำที่ใช้บริการ แล้วแต่ความพอใจของนักวิ่ง ควร เป็นคำไม่ยาวมากนัก ถ้าเป็นคำที่มีความหมายต่อผู้ วิ่งยิ่งดี เช่น ผอมहन หุ่นดี เย็นहनสบาย เป็นต้น ในที่นี้ขอยกคำว่า 'พุทโธ' เพราะความหมายดี แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน โดยมีขั้นตอนการบริการ ดังนี้

หากวิ่งช้า หัวใจยังเต้นสบายไม่เหนื่อยมาก ให้ บริการ 'พุทโธ' รัวๆ เรื่อยๆ เร็วๆ ตั้งฐานไว้ที่ปลาย จมูก ตรงที่ลมหายใจมากระทบ ขณะบริการอาจ ขยับปากเล็กน้อย ถ้ายังคิดเยอะอยู่ให้เพิ่มความเร็ว ในการบริการขึ้นไปอีก

หากวิ่งเร็ว หัวใจเริ่มเต้นเร็วขึ้น มีความเหนื่อยมากขึ้น หายใจทางจมูกอย่างเดียวเริ่มไม่ทัน ให้บริการคำว่า 'พุทโธ' สองครั้ง ขณะหายใจเข้า และบริการ 'พุทโธ' สองครั้ง ขณะหายใจออก ตั้งฐานไว้ที่ปลายจมูกเช่น เดียวกันกับการวิ่งช้า

6. ทำต่อเนื่อง : รังพร้อมบริการครบคู่กันไปเรื่อยๆ

การรังเพื่อเข้าสู่โซนสมาธิ ต้องการความต่อเนื่องของการรัง ต้องการความต่อเนื่องในการบริการคำที่ชอบให้ทำไปเรื่อยๆ ตลอดช่วงเวลาในการรังครั้งนั้น ทำต่อเนื่องตลอดสัปดาห์ของการรัง ทำต่อเนื่องในทุกเดือน

ให้วิ่งไปเรื่อยๆ อยู่กับคำบริการที่เราชอบ ปล่อยให้ร่างกาย แขนขา ดำเนินไปตามอิสระของมันเอง เรามีหน้าที่เพียงทำให้ต่อเนื่องเท่านั้น จนไปถึงประตูของโซนสมาธิ ผมสังเกตตัวเองมักมาถึงประตูนี้ ตั้งแต่วันที่ 20 เป็นต้นไป

7. เมื่อเข้าถึง : เปิดประตูสู่โลกใหม่

ก่อนอื่นขอแสดงความยินดีด้วยกับท่านที่เปิดประตูข้ามมายังโซนสมาธิได้แล้ว สำหรับท่านที่ยังเดินเฉียดๆ ประตู ขอเป็นกำลังใจให้ทำได้ในการรังครั้งต่อไป

เมื่อถึงโซนนี้แล้ว จะเกิดความมหัศจรรย์หลายอย่าง ตัวเบา ใจสบาย ลืมกายของตนเอง เหมือนลอยได้ หรือเหมือนวิ่งบนปุยมะฆได้ หายเหนื่อย หายปวด หายหิว ตัวปลิว สภาวะนี้คงอยู่ไม่นานตั้งแต่ วินาที จนถึงนาที แต่ถ้าได้ลองเข้าถึงสักที รับรองจะติดใจ

## อยากวิ่งสมาธิแล้วได้ผลควรทำอย่างนี้

| รายละเอียด       | คำอธิบาย                                                                                                         |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| วางใจก่อนวิ่ง    | ทำให้ใจเป็นกลางแบบสบาย และอ่อนโยน อย่าวิ่งด้วยความอยากได้สมาธิมากเกินไป                                          |
| ตัดทิ้งสิ่งกังวล | ตัดทิ้งความกังวลทั้งหลาย ให้คิดว่าเรากำลังวิ่งอยู่คนเดียว จดจ่อที่การวิ่ง เราไม่มีภาระอันใดให้ห่วง               |
| วิ่งที่ใจสบาย    | วิ่งไม่เร็ว วิ่งแล้วหัวใจยังเต้นสบาย ไม่เหนื่อยหอบ หรือวิ่งที่ระดับการเต้นของหัวใจไม่เกินโซน 2                   |
| สำรวจกายตนเอง    | สแกนร่างกายเหมือนเข้าเครื่องเอกซเรย์ สำรวจตั้งแต่หัวจดเท้า                                                       |
| บริหาร           | ในขณะที่ทำการวิ่ง ทำการท่วงบน กล่าวคำพูดเดิมซ้ำๆ ในใจ หรือพูดเบาๆ ออกมา ให้จิตจดจ่อที่คำนั้น ไม่ต้องสนใจสิ่งอื่น |
| ทำต่อเนื่อง      | วิ่งพร้อมบริหารควบคู่กันไปเรื่อยๆ เหมือนสายน้ำไหล                                                                |
| เมื่อเข้าถึง     | เปิดประตูสู่โลกใหม่ พบกับความรู้สึกสดชื่น เบาสบาย สัมผัสผืนเมื่อย เหนื่อย หิว                                    |