

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

(๑๒)

บทนำ

๑

บทที่ ๑

ด้วยเวลาเพียง ๑๐ วินาที

ชีวิตและหน้าที่การงานจะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่

๙

- การฝึกสติแค่ ๑๐ วินาทีก็เปลี่ยนชีวิตได้ ๑๑
- ความคิดด้านลบจุดคุณภาพชีวิตลง ๑๔
- ความคิดด้านลบทำให้คุณภาพของงานลดลง ๑๘
- ตีตัวแห่ความสุขกันเถอะ ๒๐
- ด้วยเวลาแค่ ๑๐ วินาที ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหน
ก็คิดบวกมองไปข้างหน้าได้ ๒๔
- เพราะทำได้ไม่ยากจึงทำได้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ ๒๗
- “๑๐ วินาที” นั้นไม่ยาวและไม่สั้นเกินไป ๓๑
- เพิ่ม “พลังการรู้สึกตัว” ให้มากขึ้น ๓๓

บทที่ ๒

ไม่ว่าที่ไหนหรือเมื่อไหร่ก็สามารถฝึกสติ

ด้วยเวลา ๑๐ วินาทีได้เสมอ

- มาเริ่มลงมือฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีกันเถอะ ๓๙
- ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ ๔๒
- ขั้นตอนที่ ๒ รู้สึก ๔๔
- ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ ๔๔
- การฝึกสติที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย : ๔๕
- การหายใจทางปอด ๔๖
- การฝึกสติที่ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง : ๔๗
- การหายใจทางท้อง ๕๐
- การฝึกสติที่ช่วยลดความตึงเครียด : ๕๑
- รู้สึกถึงอากาศที่ผ่านจมูก ๕๒
- ฝึกสติให้เล่นกระจายไปทั่วทุกส่วน : ๕๓
- ฝึกสติผ่านประสาทสัมผัสทางนิ้วมือ ๕๔

- การฝึกสติช่วยฟื้นฟูสมาธิให้กลับคืนมา :
ฝึกสติด้วยการเก็บสิ่งของ ๕๘
- การฝึกสติที่ทำให้บรรลไ้ได้ร่อยมากขึ้น :
ฝึกสติด้วยการกิน ๖๑
- การฝึกสติที่ทำให้รู้สึกถึงแรงโน้มถ่วง :
ฝึกสติด้วยการยืน ๖๖
- การฝึกสติที่ควรทำให้เป็นนิสัย :
การหาสมดุลของชายชวา ๖๙
- การฝึกสติที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว :
ฝึกสติด้วยการหาสมดุลด้านหน้า - ด้านหลัง ๗๑
- การฝึกสติที่ทำให้ออกเดินก้าวใหม่ได้ :
การฝึกสติเดิน ๗๓
- การฝึกสติที่ช่วยลดอาการเกร็ง :
ฟังเสียงจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ๗๗

- การฝึกสติที่ช่วยผ่อนคลายความรู้สึก :
การฟังเสียงของหัวใจ ๓๙
- เริ่มต้นฝึกสติในวินาทีที่ ๑๑ ๘๓
- มาจัด “ความคิดฟุ้งซ่าน”
ที่ก่อความระหว่างทำสมาธิกันเถอะ ๘๕
- ความคิดฟุ้งซ่านที่ก่อตัวขึ้นมานั้น
ให้เก็บเอาไว้คิดทีหลัง ๘๗
- ถ้าทำสมาธิต่อเนื่อง ๑๐ วินาที
จะทำให้ความคิดฟุ้งซ่านหายไป
และปลุกความตื่นตัวขึ้นมา ๙๑
- ไม่ต้องขจัดความคิดฟุ้งซ่านทั้งหมดก็ได้ ๙๔
- ลงทุนพักกลางวันเพียง ๕ นาที
นำไปสู่ช่วงบ่ายที่มีคุณภาพดี ๙๗
- ไม่ยึดติดกับสถานที่ ๑๐๐

บทที่ ๓

ไม่ตื่นตระหนก ลงมือฝึกสติ ๑๐ วินาทีกันเถอะ!

๑๐๓

- ควบคุมอารมณ์ด้วยการฝึกสติกันเถอะ ๑๐๖
- เวลาที่ไม่มีอารมณ์ในการทำงานเลยสักนิด ๑๑๓
- เวลาที่ไม่อยากทำพลาดเลย ๑๑๖
- เวลาโกรธหรือเสียใจ สติก็ทำหว่านจะหลุด ๑๒๑
- เวลาที่หยุดคิดเรื่องไม่สบายใจไม่ได้ ๑๒๕
- เวลาที่รู้สึกผิดและอิจฉา ๑๓๐
- ตอนที่ลนลานเพราะความรู้สึกไม่ปลอดภัย ๑๓๔

บทที่ ๔

การฝึกสติจะมีประโยชน์ในช่วงเวลาต่างๆ

มาฝึกสติกันเถอะ

๑๓๙

- ความเข้าใจสามประการในเวลาที่เราสู้กว่า
การฝึกสติไม่ค่อยได้ผล ๑๔๑
- เริ่มต้นเขียนบันทึกประจำวันด้วยสติกันเถอะ ๑๔๗
- เมื่อการดูภาพยนตร์หรืออ่านหนังสือกลายเป็นยาพิษ ๑๔๙
- สุขภาพไม่ดีเพราะไม่ใส่ใจ ๑๕๓
- การลดน้ำหนักได้ด้วยการฝึกสติ ๑๕๗
- การเล่นกอล์ฟอย่างมีสติจะส่งผลดี ๑๖๒
- วิธีฝึกสติเมื่อต้องไปพบปะผู้คน ๑๖๗
- สติทำให้เรากลายเป็นที่ปรึกษาให้ตัวเอง ๑๗๑
- การอธิษฐานช่วยเสริมความแข็งแกร่งให้สติ ๑๗๓
- ไม่ยอมแพ้กับบททดสอบ ๑๗๘

บทสรุป

๑๘๒

เกี่ยวกับผู้เขียน

๑๘๕

คำนำสำนักพิมพ์

ปัจจุบันชาวตะวันตกนิยมฝึกสมาธิเพื่อข่มจิตใจที่ฟุ้งซ่านให้สงบและเป็นสุข ในขณะที่ชาวเอเชียมักนิยมการฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน ซึ่งสามารถปรับใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้มากกว่าการทำสมาธิ อีกทั้งสภาวะความเครียดและปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าเข้ามาในชีวิต ทำให้คนยุคนี้ทำสมาธิได้ยากขึ้น

คุณฟูจิอิ ฮิเดะโอะ จิตแพทย์ชาวญี่ปุ่น ผู้ฝึกทั้งการฝึกสติและสมาธิมากกว่า ๔๐ ปี จึงได้นำประสบการณ์ส่วนตัวมาถอดเป็นแบบฝึกหัดสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ ด้วยการฝึกสติในระยะเวลาสั้นๆ เริ่มจาก ๑๐ วินาทีต่อวันในแต่ละสถานการณ์ โดยให้เรารับรู้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้นและมองเห็นตามความเป็นจริง ซึ่งใช้หลัก “ที่นี่และเดี๋ยวนี้”

แม้จะเป็นการฝึกในระยะเวลาสั้นๆ แค่ ๑๐ วินาที
ให้อยู่กับลมหายใจ หรือมีสติอยู่กับอริยาบถต่างๆ ใน
ชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้เขียนยืนยันว่าผลลัพธ์ที่ได้ สามารถ
พัฒนาสมอง จิตใจ ความคิด ความรู้สึกไปในทางที่ดีได้
มีประสิทธิภาพในการใช้ชีวิตมากขึ้น หากเราทำได้ต่อเนื่อง
ทุกวัน เพียงเท่านี้ ปัญหาเรื่องไม่มีเวลาฝึกปฏิบัติก็หมดไป

ถ้าอยากรู้ว่าฝึกสติ ๑๐ วินาทีจะได้ผลแค่ไหน คงต้อง
เริ่มฝึกกันเลย ที่นี่และเดี๋ยวนี้

สำนักพิมพ์อมรินทร์ธรรมะ

สิงหาคม ๒๕๖๒

บทนำ

ยินดีที่ได้รู้จักครับ ผม พุจฉิ ฮิเดะโอะ เป็น **จิตแพทย์** ที่ได้ทดลองทำสมาธิมาเป็นระยะเวลา ๔๐ ปี ไปพร้อมๆ กับทำวิจัยเกี่ยวกับวิธีที่จะปล่อยมือจากความทุกข์ ความเจ็บปวด และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขด้วยการผสมผสานหลากหลายกระบวนการ ทั้งการยืนยันด้วยการฝึกสติเป็นวิธีหลัก Kinesiology หรือก็คือวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว ว่าเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่สร้างความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ผสมผสานหลักการแพทย์ตะวันตกและตะวันออก เข้าไว้ด้วยกันและจิตใต้สำนึก เป็นต้น

การฝึกสติคือ ทักษะการปลดปล่อยความคิดด้านลบ อันน่าทึ่งด้วยการมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันขณะ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” รวมถึงเป็นวิธีเยียวยาความรู้สึกเชิงลบ

ด้วยวิธีการฝึกสตินี้เองพระพุทธเจ้าจึงตรัสรู้ ดังนั้นวิธีการนี้จึงได้ถูกส่งต่อมายังศาสนาพุทธนิกายต่างๆ โดยอยู่ในรูปแบบที่หลากหลาย ทั้งวิถีแบบเซน (Zen) และการนั่งสมาธิ ในปัจจุบันได้มีการนำการฝึกสติมาใช้ในการรักษาทางจิตเวชและอบรมพนักงานบริษัท ทำให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายไปทั่วโลก รวมถึงในประเทศญี่ปุ่นด้วย

ภายหลังการอบรมสัมมนาเพื่อแนะนำให้รู้จักกับการฝึกสติแล้วผมจะตั้งคำถามกับผู้เข้าอบรม ดังนี้

“การทำสมาธิทุกวันเป็นวิธีที่ดีในการพัฒนาสติ มาลองทำสมาธิทุกวันตั้งแต่วันนี้กันเถอะ คุณคิดว่าจะใช้เวลากี่นาทีต่อวัน”

มีคนตอบว่าต้องใช้เวลา ๕ นาทีถึง ๑๕ นาทีอยู่เยอะเหมือนกัน บางคนตอบอย่างมั่นใจด้วยว่าต้องใช้เวลา ๓๐ นาที พอผมอธิบายต่อว่า “ที่ว่าทำได้ทุกวันแม้จะมีอะไรเกิดขึ้นนั้น หมายถึง ไม่ว่าจะเป็นหวัด เมาค้าง หรือรู้สึกไม่มีความสุข ก็ทำสมาธิได้ เช่นนี้ คุณคิดว่าจะใช้เวลากี่นาทีครับ” พบออกไปแบบนี้ ทุกคนเริ่มตอบเสียงอ่อยลงว่าคงประมาณ ๓ นาที

ส่วนตัวผมเองนั้น โดยปกติแล้วผมใช้เวลาวันละ ๑๐ วินาทีครับ

พอพูดแบบนี้ทุกคนก็ตกใจ

แน่นอนว่า ๑๐ วินาทีที่วันนั้นคือการใช้เวลาขั้นต่ำ ถ้ารู้สึกว่าเวลาเหลือเฟือก็ให้เพิ่มเวลาขึ้นอีก ในหนึ่งวันเราจะฝึกสติกี่ครั้งก็ได้ แต่ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น เราก็ต้องฝึกสติวันละ ๑๐ วินาที

ผมคิดว่าคุณคงจะมีคำถามว่า “แค่ ๑๐ วินาทีเองเหลือเวลาแค่นั้นก็ฝึกสติได้อย่างนั้นเหรอ” มันจะได้ผลจริงหรือเปล่า

ถ้าไม่ทำต่อเนื่องทุกวัน สติที่เกิดจากการฝึกสติจะลดลงครึ่งหนึ่ง

การฝึกสติมีข้อเสียอยู่ครับ

ข้อเสียประการแรก คือแม้จะอยู่ในสภาวะที่มีสติแล้วก็ตาม แต่มันคงอยู่ได้ไม่นาน ถ้าไม่ฝึกสติเลย สภาวะ

แห่งสตินี้จะหายไปในช่วงพริบตา จะอยู่ได้นานมากที่สุดประมาณ ๓ วินาทีเท่านั้น

อีกหนึ่งประการคือ ในเวลาที่ตั้งใจจะลงมือฝึกให้อยู่ในสภาวะที่มีสตินั้นก็ทำได้ยากมาก การฝึกสติจะปลดปล่อยพลังออกมาได้สูงสุดในตอนที่ความรู้สึกเชิงลบ เช่น ความโมโหหงุดหงิด ความเศร้าเสียใจเข้าครอบงำเรา เวลาที่เรารู้สึกหรือคิดเช่นนั้น สติจะเกิดได้ยากมาก แต่ช่วงขณะหนึ่งที่สติเกิดขึ้นถือได้ว่าเป็นของขวัญซึ่งเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด

ดังนั้นเมื่อมีข้อเสียแบบนี้แล้ว หลายคนคงจะรู้สึกว่าการจะนำการฝึกสติมาอยู่ในชีวิตประจำวันของเรานั้นเป็นเรื่องที่ยากมาก และคงคิดว่าต้องใช้เวลามากเพื่อที่จะฝึกให้มีสติ

การฝึกสติที่หนังสือเล่มนี้จะแนะนำนั้น ทำได้ด้วยเวลาเพียง ๑๐ วินาทีเท่านั้น และยังเป็นวิธีที่ทำอย่างอื่นไปพร้อมๆ กับฝึกสติได้ด้วย ถ้าเช่นนี้ต่อให้มีเวลาเล็กน้อยก็ฝึกสติได้ แถมยังทำได้ทุกที่อีกด้วย และถ้าหากลงมือทำเช่นนี้ทุกวัน พลังของการฝึกสติก็จะเพิ่มมากขึ้นได้เป็นอย่างดี

แน่นอนว่าการฝึกสติเป็นเวลานานในหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์จะส่งผลดีต่อเราอย่างมาก แต่การฝึกสติทุกวันเป็นเวลาสั้นๆ จะได้ผลที่ดียิ่งกว่า

ก่อนอื่นต้องสร้างความสามารถในการรักษาสภาวะที่มีสติได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา ๑๐ วินาทีเสียก่อน ถ้าหากผ่านสภาวะที่มีสติในเวลา ๑๐ วินาทีได้ ก็จะประคองสติใน ๑๐ วินาทีต่อไปได้เช่นกัน

ฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีไปด้วย ทำอย่างอื่นไปด้วยก็ได้

ในการฝึกสติ ขอแนะนำว่าให้เริ่มต้นที่การตั้งใจจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งก่อน ทั้งนี้ในชีวิตของพวกเขาเวลานั้น เวลาในการฝึกมีอย่างจำกัด แม้จะไปนั่งสมาธิในสถานที่ปฏิบัติธรรมตามห้องเรียนหรือสถานที่ฝึกปฏิบัติตามแบบศาสนาพุทธนิกายเซนแล้วก็ตาม แต่เวลาที่เรานำมาใช้ในการทำอย่างอื่นนั้นยาวนานกว่ามาก

การฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีที่หนังสือเล่มนี้แนะนำนั้น จะเน้นที่พฤติกรรมที่ทำในชีวิตประจำวัน อาทิ “การหายใจ” “การเดิน” และ “การฟัง” เป็นต้น

สภาวะที่มีสติตลอดเวลา นั่นคือสิ่งที่ทุกคนใฝ่ฝันไว้ แต่ช่วงเวลาของมันช่างแสนสั้นนัก ยิ่งนักธุรกิจที่ทำงานยุ่งมาก ๆ ยิ่งไม่อาจทำได้ ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จึงจะแนะนำวิธีการสภาวะที่มีสติไปพร้อม ๆ กับทำอย่างอื่นไปด้วย ไม่ว่าจะ ยืน เดิน ทำงาน พักผ่อน หรือแม้แต่เที่ยวเล่นอยู่ เราใช้ช่วงเวลาเหล่านี้ฝึกสติได้ทั้งนั้น หากทำเช่นนี้ได้ ปัญหาที่ว่า “ไม่มีเวลาฝึกสติ” ก็จะหมดไป

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นตอนที่ทำกับข้าว เตรียมตั้งโต๊ะอาหาร ตอนกินข้าว ตอนที่กินเสร็จแล้ว ไปล้างจาน ทุกอย่างเป็นการฝึกฝนการฝึกสติได้ทั้งนั้น



การฝึกสติทำให้เกิดผลที่ยอดเยี่ยม ๒ ประการ
ประการแรกคือ **เห็นความแตกต่างในเรื่องความสามารถ
ในการทำงานที่ดีขึ้น** ถ้าหากมีสติ การกระทำและพฤติกรรม
ในการทำงานจะเรียบร้อยมากขึ้น ทำให้ผลที่เกิดจากการ
ทำงานหรืองานอดิเรกยอดเยี่ยมตามไปด้วย

ประการที่สองคือ **เพิ่มพลังในการมีสมาธิจดจ่อ** ถ้าหาก
เรามีพลังสมาธิในการจดจ่อเพิ่มขึ้น ประสิทธิภาพของการ
ทำงานก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เราจะทำงานอย่างมีสมาธิโดยไม่ได้
คิดเรื่องอื่น ซึ่งเราจะได้ผลลัพธ์หลายอย่าง ดังนี้

- แม้จะยุ่งดหิด แต่จะ **จัดการเรื่องต่าง ๆ ได้อย่าง
ใจเย็น**
- แม้จะรู้สึกไม่มั่นคง แต่ก็ **มีสมาธิกับสิ่งที่ควรทำ
ในเวลาต่อจากนั้นได้**

- ไม่ค่อยรู้สึกเหนื่อยกายและใจ
- แม้ว่าจะเป็นสิ่งที่ไม่ชอบ แต่ มองไปข้างหน้าและจัดการกับมันได้
- จัดความกังวลและความโมโหออกไปได้

เพียงเพิ่มการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีเข้าไปในชีวิตประจำวันเท่านั้น หลายท่านก็รู้สึกได้จริงถึงผลลัพธ์อันน่าตกใจ การมีสตินี้จะเชื่อมโยงกับการที่เรารู้ตัวมากขึ้น เวลาที่ทำงานด้วยสภาวะที่มีสติ การทำงานก็จะราบรื่นเรียบร้อย ซึ่งนี่คือการแสดงถึงการให้ความสำคัญกับงานของตนเอง และตัวเองที่ทำงานสำคัญนั้นจะเริ่มรู้สึกได้ว่าเป็นคนที่มีคุณค่า กล่าวคือการทำงานในสภาวะที่มีสติจะทำให้ตัวเราเองมีความมั่นใจมากขึ้น

บทที่ ๑ ของหนังสือเล่มนี้จะแนะนำเรื่อง **ผลลัพธ์ของการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที** สำหรับท่านที่เริ่มอยากจะเรียนรู้การฝึกสติ ขอแนะนำให้เริ่มอ่านตั้งแต่บทนี้

ต่อมาในบทที่ ๒ จะอธิบายว่า “การฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีนั้นจะทำได้อย่างไร” โดยจะเป็นการฝึกสติจาก ๑๒ ตัวอย่างที่มาจากการกระทำในชีวิตประจำวัน **เป็น** **การฝึกปฏิบัติที่ไม่ว่าใครก็ทำได้ง่าย ๆ และทำได้อย่างต่อเนื่อง**

และในบทที่ ๓ จะแนะนำเกี่ยวกับความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการฝึกสติและแนะนำ **ว่าจะใช้การฝึกสติรับมือกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันหรือการทำงาน อาทิ ความกังวล**

ความกลัว ความโกรธ และความเศร้าได้อย่างไร

สุดท้ายในบทที่ ๔ จะแนะนำ คำใบ้ในการประยุกต์ใช้การฝึกสติเข้ากับสิ่งอื่น เช่น กีฬา หรือการลดน้ำหนัก โดยให้นำสิ่งที่คิดว่า “นำไปใช้ได้” มาประยุกต์ใช้

ชื่อของหนังสือเล่มนี้มี ๒ ความหมาย

ความหมายแรกคือ เริ่มจากวันละ ๑๐ วินาทีเพื่อสร้างสภาวะที่มีสติ

ความหมายที่สองคือ สร้างพลังในการรักษา ๑๐ วินาทีที่มีสติให้คงอยู่ต่อเนื่อง

ไม่ว่าจะเป็นคนที่ยุ่งแค่ไหนก็สามารถใช้ช่องว่างระหว่างช่วงเวลาแค่ ๑๐ วินาทีมาฝึกสติได้ ถ้ามีเวลาว่างมากกว่านี้ก็ให้ลองทำสมาธิแบบยาวที่ใช้เวลามากกว่า ๕ นาทีขึ้นไป

ผมได้สร้างไอดีเดียวในการฝึกสติที่มีประสิทธิภาพในเวลา ๑๐ วินาที และใช้มันมาสร้างหลากหลายวิธีที่จะจัดความคิดเชิงลบออกไป

มาเริ่มลองฝึกสติที่เริ่มได้ในเวลาแค่ ๑๐ วินาทีตั้งแต่วันนี้กันเถอะ

ฟูจิอิ ฮิเดะโอะ จิตแพทย์



ကလောင်အုပ်



บทที่
๑

ด้วยเวลาเพียง ๑๐ วินาที
ชีวิตและหน้าที่การงาน
จะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่



ก่อนจะเริ่มอ่านบทที่ ๑

แม้ในบริษัทระดับโลกจะได้นำ “การฝึกสติ” มาใช้ แต่ก็ยังมีหลายคนที่ได้ฟังคำนี้แล้วเข้าใจความหมายผิดอยู่ เวลาที่ผมจัดอบรมสัมมนาเกี่ยวกับการฝึกสติ ผมเองก็มักจะได้ยินทัศนคติที่อยากจะเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีทั้งความกังวลและการตั้งคำถามเกี่ยวกับการฝึกสติ เช่น

- ต้องปฏิบัติและใช้เวลานานทุกวัน น่าจะทำได้ยาก
- การฝึกสติน่าจะทำได้ยาก
- รู้สึกว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะทำได้

มีหลายคนทีเดียวที่คิดว่าจะต้องไปนั่งทำสมาธิที่วัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม

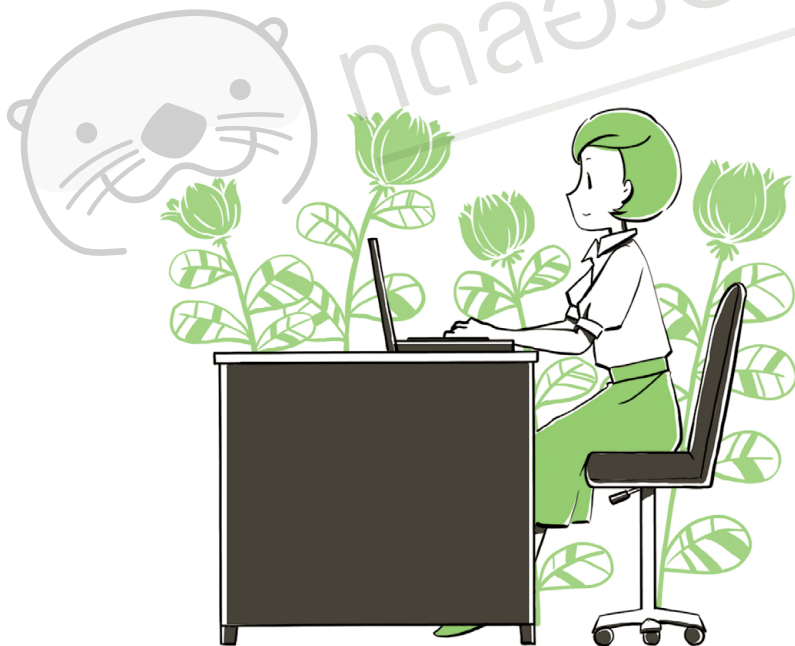
แต่ว่าการฝึกสติเป็นสิ่งที่ทำได้ในทันทีและไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

ผมจะขอบอกกับคนที่ไม่มีความรู้เรื่องการฝึกสติเลยสักนิด ส่วนคนที่มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องนี้อยู่แล้วนั้น จะอ่านข้ามบทนี้ไปเลยก็ได้

ในบทนี้จะกล่าวเกี่ยวกับพื้นฐานที่จำเป็นต้องรู้เมื่อลงมือฝึกสติและประสิทธิผลของมัน โดยจะให้ทราบว่า การฝึกสตินั้นทำได้ง่าย

การฝึกสติแค่ ๑๐ วินาทีก็เปลี่ยนชีวิตได้

- วันนี้ต้องทำโอทีจนถึงดึก และหอบงานกลับไปทำต่อที่บ้าน
- แผนงานที่ไม่ว่ายังไงก็ทำไม่เสร็จ
- เอกสารประชุมตอนบ่ายที่ยังทำไม่เสร็จ
- อีเมลที่ต้องตอบด่วน แต่ยังคงค้างอยู่ในกล่องอีเมล



คนยุคปัจจุบันกำลังโดนความเครียดขนาดใหญ่มากกดดัน
ได้รับความคาดหวังให้ทำงานได้หลายอย่างในเวลาเดียวกัน
และทำอย่างรวดเร็วโดยไม่เกี่ยวกับว่าจะชอบหรือไม่ชอบงานนั้น

แทนที่การพัฒนาด้านเทคโนโลยี เช่น IT อุปกรณ์
สื่อสาร หรือ AI จะมาช่วยแบ่งเบาภาระงานและช่วยให้มนุษย์
สะดวกสบายมากขึ้น กลับเพิ่มปริมาณและภาระงานมากขึ้น
อย่างรวดเร็ว

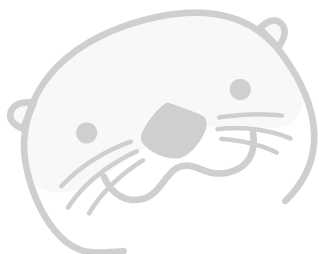
ยังมีงานที่ต้องทำมากเท่าไร เราก็ต้องตั้งสมาธิกับ
“ที่นี่และเดี๋ยวนี้” และเพิ่มความเร็วในการทำงานมากขึ้น
แต่ในเวลาแบบนั้น ภายในใจก็จะรู้สึกผิดกับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว
เช่น “ถ้าทำไว้อีกหน่อย...” “งานแบบนี้ไม่ใช่งานที่ควร
รับมาทำ” และยังเป็นกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เช่น “ต้องทำ
อันนี้ อันนั้น” “แย่แล้ว ไม่เสร็จแน่ๆเลย จะทำยังไงดี”
“ต้องโดนหัวหน้าตำหนิอีกแน่เลย”

นอกจากนี้เรายังอาจรู้สึกไม่สบายใจกับความรู้สึกตำหนิ
คนรอบข้างที่เกิดในใจเราด้วย เช่น “แสดงน้ำใจมาช่วยหน่อย
ก็ได้นะ” หรือแม้ “แต่เดิมนี่ก็ไม่ใช่งานที่ฉันต้องทำสักหน่อย”

ถ้าเรตกอยู่ในความรู้สึกที่โทษตัวเองและไม่ชอบตัวเอง
ที่ไม่มีสมาธิกับงานแล้ว จะยิ่งทำให้การทำงานแย่ลง เวลาที่
ทำงานได้ก็จะลดลง การทำโอทีก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ความ
เหนื่อยล้าก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องมีวิธีที่จะสลัด
ความคิดและความรู้สึกด้านลบดังกล่าวที่เกิดขึ้นในใจออกไป
และมีสมาธิจดจ่อกับงานที่เราควรทำ ด้วยแนวคิดอยู่กับ

ปัจจุบันขณะ “ที่นี่และเดี๋ยวนี้”

จะดีกว่าไหม ถ้าเรามีวิธีแก้ไขจากรากฐานซึ่งจะแทรกซึมเข้าไปอยู่ในรูปแบบการใช้ชีวิตทั้งหมด และไม่ใช่วิธีที่ผิวเผิน เช่น Know-How เทคนิคการทำงาน หรือ How-To เทคนิคการทำงาน วิธีการแก้ไขปัญหานั้นก็คือการฝึกสติ



ทดลองอ่าน

ความคิดด้านลบลดคุณภาพชีวิตลง

การฝึกสติคือ การรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ “ที่นี่ เตี้ยวันนี้” ตามที่เป็นจริง ไม่ปล่อยจิตใจให้เสียเวลาเปล่า และพุ่งชนไปกับเรื่องสมมุติในหัว ซึ่งมักเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในอดีตหรืออนาคต

การรู้สึกตัวในช่วงเวลานี้ คือเตี้ยวันนี้ และรู้โลกตามความเป็นจริง คือที่นี่

ดังนั้นการใช้ชีวิตอยู่กับ “ที่นี่และเตี้ยวันนี้” ก็คือการฝึกสติ

คำตรงข้ามกับคำว่า ฝึกสติ (Mindfulness) คือคำว่า ภาวะไร้สติ (Mindlessness) ซึ่งใกล้เคียงกันมากจนคนเข้าใจผิด ผมขอใช้คำว่า Mindlessness ในความหมายว่า โหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติ

ขณะที่จิตใจเราห่างจาก “ที่นี่ เตี้ยวันนี้” และในหัวมีแต่เรื่องสมมุติ ก็มีความเสี่ยงที่เราจะโดนครอบงำจากความรู้สึกด้านลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนที่ยืนอยู่ แกรับความกดดัน และกำลังรู้สึกเครียด ใจของเราจะรู้สึกกลับได้ง่ายๆ

การฝึกสติคืออะไร

การฝึกสติคือ

การรู้สึกถึงสิ่งที่ปรากฏ ณ ปัจจุบันขณะ “ที่นี่ เดี๋ยวนี้”
ตามที่เป็นจริง

↓

เพิ่มพลังของสมาธิ เพิ่มประสิทธิภาพ
และเพิ่มความคิดด้านบวก

ภาวะไร้สติ หรือ Mindlessness
หรือหมดซบเคลื่อนอัตโนมัติ
คือ สภาวะที่โลกจินตนาการอยู่เต็มหัวไปหมด

↓

ขาดความระมัดระวัง เกิดข้อผิดพลาดได้ง่าย
และทำให้มองโลกในด้านลบ

ช่วงเวลาที่ใจกำลังซบเคลื่อนด้วยหมดอัตโนมัติ คือ
ทำอะไรไร้สตินั้น หากเรากลับมาอยู่กับ “ที่นี่ เดี๋ยวนี้” หรือ
อยู่ในสภาวะที่มีสติได้แล้ว ความรู้สึกด้านลบก็จะได้รับ
การเยียวยา ผลก็คือเราจะมีสมาธิกับงานที่สำคัญได้อย่าง
มีประสิทธิภาพ

จิตของพวกเราจะได้รับอิทธิพลจากสิ่งรอบตัวและ
เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ แม้ว่าเรากำลังทำงานได้อย่างมี

ประสิทธิภาพด้วยพลังสมาธิที่ยอดเยียมก็ตาม แต่โทรศัพท์เพียงสายเดียวก็อาจทำลายสมาธินั้นลงได้ เพราะหากมีการรบกวนจากลูกค้า หรือได้รับแจ้งว่าคนในครอบครัวป่วยหนัก คงจะมีไม่กี่คนที่จะคงสภาพจิตใจให้เป็นปกติได้ตลอด

ถึงเราจะอารมณ์ดีมาตั้งแต่ตอนเช้า แต่ถ้าเจอลูกน้องหรือรุ่นน้องทำผิดพลาด หรือตัวเราทำอะไรผิดพลาดไป ก็ารู้สึกหงุดหงิด จากนั้นเราจะรู้สึกโมโห โทษตัวเองที่เป็นแบบนั้น และรู้สึกไม่ชอบตัวเองขึ้นมา จนทำให้จิตใจรู้สึกห่อเหี่ยว

จะดีแค่ไหนถ้าในเวลาแบบนั้นเราดึงจิตกลับมาอยู่กับ “ที่นี่ เดียวนี้” และรู้สึกผ่อนคลายขึ้นได้ ยิ่ง ถ้าเราปล่อยวางความคิดด้านลบ เช่น “รู้สึกผิดกับเรื่องในอดีต” “กังวลกับอนาคต” “ไม่พอใจกับสิ่งรอบข้าง” “ไม่พอใจตัวเอง” และมีสมาธิกับงานที่ควรทำ กลับมาอยู่กับ “ที่นี่ เดียวนี้” ได้

เมื่ออยู่ในสภาวะที่มีสติ เราจะมองความคิดด้านลบตามที่มีมันเป็นจริงและลบความคิดเหล่านั้นออกไปได้ มีสติกับปัจจุบันและทำงานได้มีประสิทธิภาพสูงสุด แม้ความรู้สึกผิดในอดีตจะก่อกรวนใจก็ตาม เราจะดึงตัวเองออกมาได้ มองไปข้างหน้าและนำความรู้สึกผิดหรือสำนึกนั้นมาใช้งานในอนาคตได้

จงปล่อยมือจากความไม่พอใจในสิ่งรอบข้างมองไปข้างหน้าแล้วคิดดูว่า “จะสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับตัวเองได้อย่างไร” และสร้างมันขึ้นมาให้ได้ หยุดสร้าง

บาดแผลให้กับตัวเองด้วยความเกลียดตัวเอง จงรักตัวเอง
และเลือกวิธีที่จะใช้ชีวิตในแบบที่คุณจะเติบโตต่อไปได้
ผลก็คือเราจะมีคามหวังและสนุกกับชีวิตได้โดยไม่หวาดกลัว
กับอนาคตที่เรามองไม่เห็น

กล่าวโดยสรุปอีกครั้งว่า การฝึกสติคือการรู้ลึกตัว
ในแบบที่เห็นโลกตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบันขณะใน
รูปแบบ “ที่นี่ เดี๋ยวนี้” เป็นวิธีการใช้ชีวิตโดยให้ปล่อยจิตจาก
โลกสมมุติ คือความคิด และจดจ่อกับ “ที่นี่ เดี๋ยวนี้” ผล
ที่ได้จากการฝึกสติ คือช่วยบรรเทาความรู้สึกด้านลบ และ
มีชีวิตรู้สึกดีกับทุกสิ่งทุกอย่างได้



ความคิดด้านลบ ทำให้คุณภาพของงานลดลง

หากลองเปรียบเทียบสมองเป็นคอมพิวเตอร์ ข้อมูลในอดีตจำนวนมหาศาลที่บันทึกไว้ในความทรงจำนั้นจะเพิ่มลงไปในการตัดสินใจ ความสามารถในการรับมือกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นในความจริงนั้นเรียกว่าเป็นเมโมรี แอปพลิเคชันหรือซอฟต์แวร์ทำงานได้ก็เพราะเมโมรีนั่นเอง

เมโมรีเป็นอุปกรณ์ที่บันทึกการทำงานด้วยคอมพิวเตอร์ ตอนที่นั่งทำงานที่โต๊ะทำงาน โต๊ะทำงานยิ่งกว้าง เราก็อิงแปะกระดาษโน้ตได้มากและใช้งานได้ง่าย

เมโมรีก็มีขนาดใหญ่ประมาณโต๊ะทำงาน เรียกได้ว่ามีปริมาณที่จำเป็นสำหรับการทำงาน

ต่อให้เป็นคอมพิวเตอร์ที่เลิศเลอแค่ไหน ถ้าประสิทธิภาพในการจัดการกับสิ่งที่เกินจำนวนเมโมรีเสื่อมลง ห่วยที่สุดเมื่อเวลาผ่านไป มันก็จะไม่ตอบสนอง

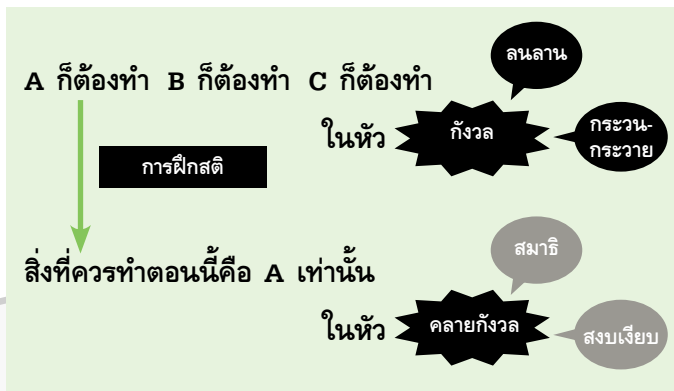
เวลาที่สมองต้องจัดการกับหลายเรื่องพร้อมๆ กัน ก็จะมีประสิทธิภาพได้เช่นเดียวกัน

แค่คิดว่าขณะที่กำลังทำ A ก็ “ต้องทำ B และ C” ด้วย แค่จินตนาการถึงเรื่องนี้ ประสิทธิภาพการทำ A ก็แย่งไปได้เลย

ถึงรู้แบบนี้ แต่ถ้าเราสนใจเรื่อง B หรือ C ไปแล้ว จะมาบังคับให้ไม่คิดเลยก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ยิ่งพยายาม “ห้าม

คิดเรื่อง B หรือ C”ยังทำให้เราคิดเรื่อง B หรือ C มากขึ้นไป
เสียอีก

การฝึกสติจะเป็นแบบนี้



แต่ถ้าหากอยู่ในสถานะที่มีสติได้ ความคิดก็จะ
ปลอดโปร่ง จะมีพื้นที่ว่างในเมโมรี และมีสมาธิกับ A ซึ่งเป็น
สิ่งที่ควรทำ “ที่นี่ เดี่ยวนี้” ได้ เนื่องจากสิ่งที่กีดกั้นเมโมรีคือ
ความคิดด้านลบ ดังนั้นเราจึงต้องรีบมาอยู่ในสถานะที่มีสติ
ให้รวดเร็วที่สุด เพื่อมองตัวเองได้ตามความเป็นจริงและ
ปล่อยวางได้

ตีตัวแห่งความสุขกับเดอะ

ปัจจุบันนี้การฝึกสติได้รับความนิยมจากผู้คนมากขึ้น การฝึกสติคือวิธีฝึกจิตใจตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระพุทธเจ้าถือกำเนิดในชนชั้นสูง เป็นเชื้อพระวงศ์ ได้เริ่มบำเพ็ญทุกรกิริยาเพื่อแสวงหาวิธีที่จะช่วยให้หลุดพ้นจากความทุกข์ แต่เมื่อรู้ว่าการทำร้ายจิตใจและร่างกาย ฝึกฝนบำเพ็ญเพียรเช่นนั้น ทำให้หลุดพ้นจากความทุกข์ไม่ได้ พระองค์จึงได้ทรงแสวงหาความช่วยเหลือจากการนั่งสมาธิ

เมื่อรู้สึกตัวตามที่เป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าจึงทรงตระหนักว่า ปัญหาและความทุกข์นั้นไม่ใช่สิ่งที่อยู่นอกกาย สาเหตุของความทุกข์และความกังวลนั้นคือความคิดด้านลบ ภายในตัวของเรา พระพุทธเจ้าได้รู้แจ้งว่า ถ้าเรามีสติกับปัจจุบันขณะ และมองความคิดของตนเองตามที่มันเป็น แล้วปล่อยมือจากความคิดด้านลบนั้นได้ เราจะแก้ไขความทุกข์และมีความสุขได้

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอน “วิธีที่จะทำให้มีความสุข” ทั้งการนั่งสมาธิ การบำเพ็ญเพียร การรักษาศีล ที่พระองค์ได้ตรัสรู้แก่เหล่าสาวก

การฝึกสติได้รับการสั่งสอนบอกต่อกันมาเป็นเวลานาน ในศาสนาพุทธ ต่อมาก็ได้เผยแพร่ไปถึงประเทศสหรัฐอเมริกา ก้าวข้ามผ่านขอบเขตทางศาสนา และนำมาใช้เป็นวิธีการรักษา

โรคทางจิตเวช จากนั้นจึงได้มีการผสมผสานวิธีการรักษา
ความบิดเบี้ยวทางความคิด การบำบัดอาการวิตกกังวลหรือ
โรคซึมเศร้า เข้ากับวิธีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม
ด้วยการฝึกสติจนเกิดเป็นวิธีการบำบัดทางพฤติกรรมและ
ความคิดผ่านการฝึกสติ

มนุษย์ส่วนใหญ่จะไม่รู้สึกถึงสิ่งที่มีอยู่จริงได้ เรา
จะรู้สึกและสร้างความจริงผ่านอิทธิพลของสภาพแวดล้อม
ทั้งการเลี้ยงดู พันธุกรรม และประสบการณ์ในอดีต เช่น
ความเจ็บปวดหลากหลายรูปแบบในชีวิต

ตัวอย่างเช่นตอนที่หักใครไปแล้วอีกฝ่ายไม่หักตอบ
มีความเป็นไปได้ว่าอีกฝ่ายอาจจะไม่รู้จริงๆ แต่ด้วยอิทธิพล
ของสภาพแวดล้อม พันธุกรรม และความเจ็บปวดทางจิตใจ
ส่งผลให้เราคิดด้านลบ ทำให้เราคิดว่า “โดนเมิน” และ
รู้สึกเศร้า แนวโน้มที่จะมองความจริงแบบบิดเบี้ยวเช่นนี้
เป็นสาเหตุที่ทำให้รู้สึกเศร้า

วิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมคือการแก้ไขความ
รู้สึกเศร้าด้วยการปรับ “ความคิดที่บิดเบี้ยว” ขอยกตัวอย่าง
เรื่อง “โดนเมิน” เมื่อสักครู่นี้ หากเราลองคิดในอีกมุมหนึ่ง
ว่า “เขาไม่ได้เมิน แต่เขาแค่ไม่รู้สึกตัวเฉยๆ” แบบนี้เรา
จะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น แต่เราก็จำเป็นต้องรู้สึกตัวด้วยว่า
ความคิดของเรานั้นกำลังบิดเบี้ยวอยู่

ตอนที่เรารู้สึกเศร้า เมื่อกลับมาอยู่กับสภาวะ “ที่นี้
เดี๋ยวนี้” แล้วรู้สึกถึงความจริงว่า “เรารู้สึกเศร้าเพราะความคิด

ที่ปิดเบียร์ของตัวเอง” เช่นนี้แหละคือการฝึกสติ

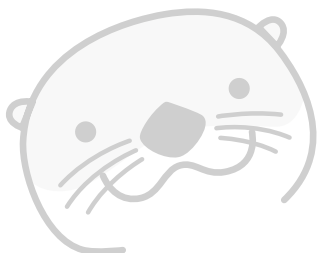
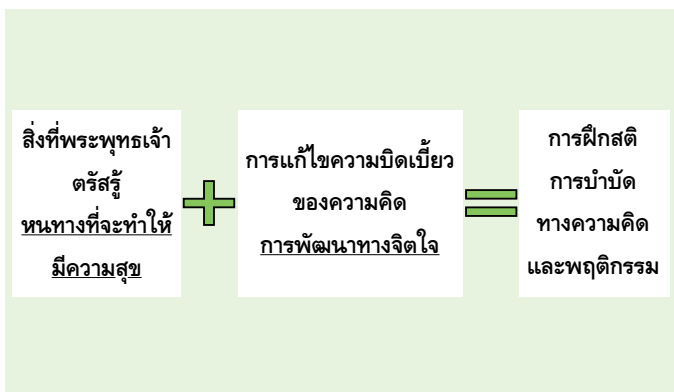
“มองเห็นตนเองที่ปิดเบียร์ความจริง”

การรู้สึกตัวคือวิธีการปลดปล่อยตัวเองจากความคิดด้านลบ การนำวิธีการฝึกสติมาประยุกต์รวมกับวิธีบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้นเป็นเรื่องที่วิเศษ และได้เปิดหนทางความเป็นไปได้ในการรักษาทางจิตวิทยาแบบใหม่

การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาของผู้ใช้แรงงานนั้นเป็นสิ่งที่ทางบริษัทให้ความใส่ใจ ดังนั้นบริษัท Google ที่รู้ว่าการฝึกสติมีผลดีกับคนที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและมีอาการโรควิตกกังวล จึงได้นำการฝึกสติเข้ามาใช้อบรมพนักงานบริษัท นอกจากนี้ยังมีบริษัทใหญ่ ๆ หลายบริษัท อาทิ Intel, P&G และ Facebook ก็ได้้นำการฝึกสติเข้ามาใช้ในการอบรมพนักงานเช่นกัน การฝึกสติได้รับความนิยมในประเทศสหรัฐอเมริกา แล้วจากนั้นแนวคิดนี้ก็เข้ามาในประเทศไทย

การฝึกสติเริ่มต้นจากพระพุทธเจ้า ได้รับการส่งต่อและสืบทอดมาพร้อมกับศาสนาพุทธ จากนั้นการฝึกสติก็ก้าวผ่านขอบเขตทางศาสนาและกลายเป็นที่รู้จักกันไปทั่วโลก

Mindfulness จะทำงานแบบนี้



ด้วยเวลาแค่ ๑๐ วินาที ไม่ว่าจะเป็นเวลาไหนก็คิดบวกมองไปข้างหน้าได้

“อยากรู้วิธีที่เป็นรูปธรรมสำหรับการปล่อยมือจากความคิดด้านลบและมองไปข้างหน้า”

นี่คือคำถามที่มักจะถูกถามในงานสัมมนาบ่อยๆ เมื่ออยู่ในสภาวะที่มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ “ที่นี่ เดียร์” ต้องใช้เวลาประมาณเท่าไร ความคิดด้านลบจึงจะบรรเทาลงประมาณ ๕ นาทีหรือเปล่า หรือจำเป็นต้องใช้เวลามากกว่า ๑๐ นาที

ที่จริงแล้วไม่ต้องใช้เวลาขนาดนั้น อย่างที่บอกไปข้างต้นว่า การฝึกสติคือการรู้สึกรู้สีกตามความเป็นจริง ในช่วงเวลาที่มองเห็นตามความเป็นจริง เราก็มองในมุมมองที่จิตใจสงบซึ่งถอยห่างจากความคิดด้านลบไปหนึ่งก้าวได้

มุมมองแบบฝึกสตินี้คือการมองตัวเรากับความจริงที่อยู่รอบตัวเราจากภายนอก เป็นมุมมองที่เหมือนกับกำลังดูโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือการแสดง ซึ่งไม่ว่าจะเป็นการแสดงแบบไหน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศร้าแบบใด หรือละครที่ทำให้เรารู้สึกโหมโห ถ้ามองจากมุมมองที่เราเป็นเพียงผู้ดูได้ จิตที่นิ่งสงบก็จะกลับคืนมาได้

ช่วงขณะของการมีสติเป็นอย่างนี้

ลืมหิ้วด้วยความโมโห



「รู้ตัวว่าฉันโมโหสุดๆ」

ช่วงขณะที่สติกลับมานั้นก็คือการฝึกสติ

การจะเปลี่ยนจากโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติมาสู่สติได้นั้น
จะเกิดขึ้นในช่วงขณะหนึ่ง เรียกว่าเป็น “การได้สติคืนมา
ในช่วงขณะหนึ่ง” จากตอนที่โมโหและความคิดด้านลบ
กำลังครอบงำ เป็นการแสดงถึงความ “รู้ตัวแล้ว” เช่นกัน

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น เราลืมหิ้วและเผลอแสดงความ
โกรธออกมา ช่วงขณะที่รู้ตัวว่าแสดงความโกรธออกมา เท่ากับ
เราเรียกสติกลับมาได้ช่วงขณะ เป็นการสงบสติอารมณ์โกรธ
ได้ช่วงขณะ เหมือนกับเอาน้ำชาโลมจิตใจ

ถ้าเราเป็นทุกข์เพราะเกิดปัญหาและคิดว่า “จะอย่างไรดี”
ช่วงขณะที่คิดว่าอย่างไรดี คือการที่เรารู้สึกตัวในช่วงพริบตา
ด้วยการกลับมาอยู่กับ “ที่นี่ เดี๋ยวนี้” ทำให้เราอยู่ในสภาวะ
ที่ทำให้เราคิดได้ว่าจะทำอะไรบ้าง

คุณเองก็เคยมีประสบการณ์แบบนี้เหมือนกันใช่ไหม
ในระหว่างที่คุณไม่รู้สีกตัว คุณก็เข้าสู่สภาวะรู้ตัวขึ้นมา
เพียงแต่ว่าสภาวะมีสติรู้ตัวนั้นคงอยู่ไม่นาน

ดังนั้นผมเลยตอบคำถามคนที่อยากรู้วิธีที่เป็นรูปธรรม
สำหรับการปล่อยมือจากความคิดด้านลบไปว่า

“ก่อนอื่นต้องเข้าสู่สภาวะที่มีสติให้ได้ก่อน แล้วจิตใจ
จะสงบลงได้เองตามธรรมชาติ ความคิดแง่ลบก็จะหายไป
จากนั้นให้ผ่อนคลายหายใจ แล้วจะคิดอย่างมีสติถึงเรื่อง
ที่จะทำได้ในตอนนั้น ผลก็คือเราจะรู้สีกตัวว่าคิดและมองไป
ข้างหน้าได้”

การคิดและมองไปข้างหน้าได้นั้นไม่ใช่การฝึกสติ
แต่เป็นผลลัพธ์ของการฝึกสติซึ่งทำให้เราอยู่ในสภาวะที่คิด
และมองไปข้างหน้าได้

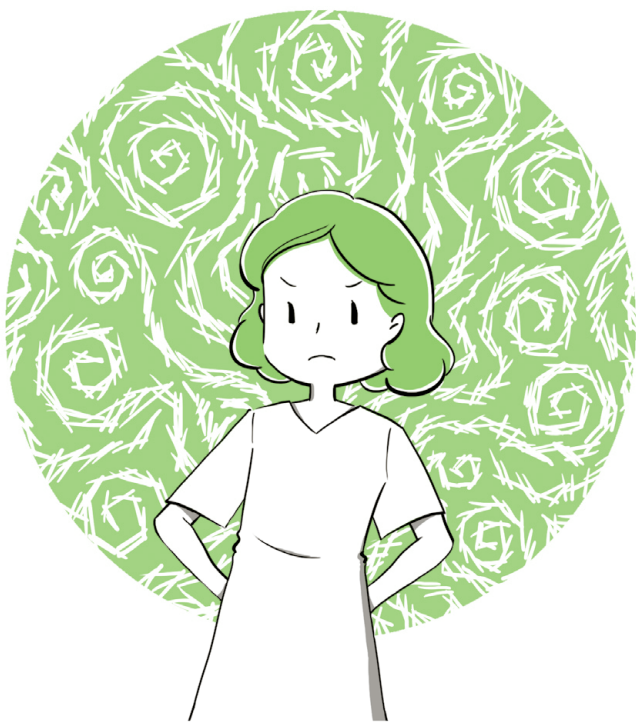
เพราะทำได้ไม่ยาก จึงทำได้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

ความสามารถที่แท้จริงของการฝึกสติคือการกลับมาอยู่ในจุดที่มองอะไรได้อย่างมีสติด้วยการมองโลกตามที่เป็นจริง รวมทั้งคือการคิดและมองไปข้างหน้าได้เนื่องจากปล่อยความคิดด้านลบออกไป

ทั้งนี้ก็มีข้อเสียด้วยเช่นกัน เพราะแม้ว่าจะเข้าสู่สภาวะที่มีสติได้แล้วครั้งหนึ่งก็ตาม แต่ท้ายที่สุดก็必将กลับเข้าสู่โหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติอีก

เมื่อรู้สึกตัวในทันทีว่าความโกรธเข้าครอบงำ ในจังหวะนั้นแม้จะมองความโกรธตามที่มันเป็นได้ก็ตาม แต่สภาวะนั้นจะคงอยู่ได้ไม่นาน มันจะกลับไปเข้าสู่โหมดขับเคลื่อนโดยอัตโนมัติ และกลับมารู้สึกหงุดหงิดอีกครั้ง ในกรณีที่เราปล่อยปละละเลย นั่นก็คือ เราจะรู้สึกได้ว่า “เออ โกรธอีกแล้ว เราใช้ไม่ได้เลย” ซึ่งเป็นการเข้าสู่ความคิดด้านลบอีกประเภทหนึ่ง

หากโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติดำเนินต่อไปเป็นเวลานาน เราจะคงสภาวะที่มีสติไว้ได้ในระยะเวลาเพียงน้อยนิดเท่านั้น แถมจะกลับเข้าสู่โหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติได้ง่ายๆ อีกด้วย การฝึกสติจึงเป็นสิ่งที่มิมีประโยชน์และทำให้เรามีพลังใจที่เข้มแข็ง แต่ปัญหาคือเราไม่มีพลังที่จะคงสภาพที่มีสติไว้ให้นานได้



สติของคนที่ไม่ได้ฝึกฝนการฝึกสติมานั้นจะไม่มั่นคง
อย่างมาก จากประสบการณ์ของผม สติของผู้ที่ไม่ได้ฝึกมา
จะคงอยู่ได้ประมาณ ๓ วินาทีเท่านั้น หมายความว่า แค่เพียง
แป๊บเดียวเราก็จะสูญเสียสภาวะที่มีสติไป กลับเข้าสู่โหมด
ขับเคลื่อนอัตโนมัติ และรู้สึกหงุดหงิดงุ่นง่านขึ้นมาทันที

สำหรับหลายๆ คนแล้ว การจะเรียกสติให้กลับมาด้วยความ
ตั้งใจของตนเองนั้นยิ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก และการ
จะเรียกสติให้กลับคืนมาได้ในทันทีระหว่างที่กำลังเป็นกังวล
หรือหงุดหงิดอยู่นั้นยิ่งถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่ถึง

สติจะหายไปในช่วงวินาที และไม่ค่อยยอมมาในยาม
จำเป็น

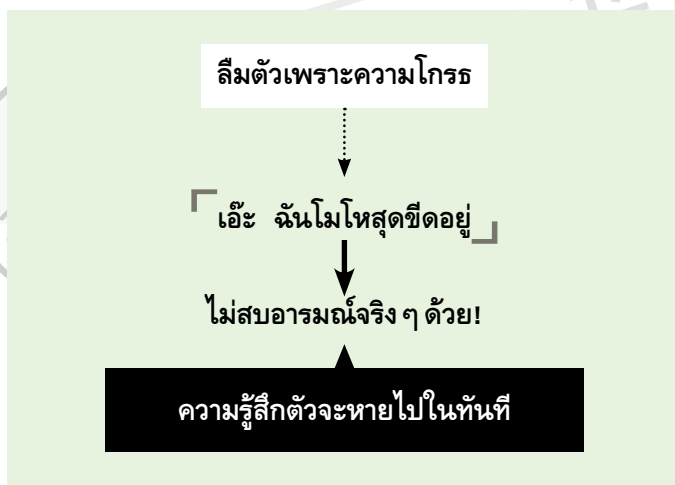
พวกคุณไม่คิดอยากเพิ่มพลังที่จะทำให้สติคงอยู่ได้
ยาวนานและเพิ่มระดับความถี่ของการจะเรียกสติกลับคืนมา
ได้ในทันที รวมถึงการเข้าสู่สภาวะที่มีสติได้ทันทีหรือ
มาเพิ่มช่วงเวลาแห่งสติให้เกิดกับเรา ผ่านแบบฝึกหัด
ที่จำเป็นเพื่อการเข้าสู่สภาวะที่มีสติได้อย่างง่ายดายและ
รวดเร็วยิ่งขึ้นจากหนังสือเล่มนี้กันเถอะ

แต่เดิมผู้คนจะฝึกสติตามรูปแบบดั้งเดิมที่สืบทอด
มาตั้งแต่สมัยพุทธกาล เช่น ในรูปแบบการนั่งสมาธิหรือ
การฝึกจิตแบบเซน ซึ่งการฝึกสติผ่านวิธีเหล่านี้ช่วยให้
ผู้ปฏิบัติได้ผลดีเป็นอย่างยิ่ง ใครที่ปลีกตัวออกจากชีวิต
ประจำวันที่วุ่นวายและไปยังวัดนิกายเซน สถานที่ฝึกจิต
แบบเซน หรือสถานปฏิบัติธรรมฝึกสมาธิได้ ก็ขอให้ปฏิบัติ

เช่นนั้นต่อไป เพราะการได้ฝึกฝนจากวิธีการซึ่งถือเป็นรากฐานที่สืบทอดต่อกันมานั้นจะช่วยให้เกิดผลดีได้อย่างมากแม้ในยุคปัจจุบัน

ทั้งนี้เราไม่ได้บอกให้คนที่ปลีกตัวไปฝึกสติไม่ได้ให้ยอมแพ้ไป เพราะหนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธี “การฝึกสติ” ๑๐ วินาทีสำหรับนักธุรกิจที่งานยุ่งและไม่มีเวลา

ช่วงเวลาที่สติเกิดและกลับมาสู่โหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติเป็นแบบนี้



“๑๐ วินาที” นั้นไม่ยาวและไม่สั้นเกินไป

คอนเซ็ปต์ของหนังสือเล่มนี้คือ “ฝึกสติวันละ ๑๐ วินาที”

“ใช้เวลาแค่ ๑๐ วินาทีก็อยู่ในสภาวะที่มีสติได้เธอ”

คุณคงจะมีคำถามนี้เกิดขึ้นใช่ไหม

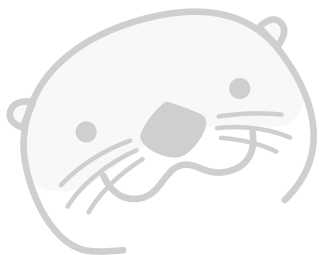
การฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที คือการเข้าสู่สภาวะที่มีสติ
ในช่วงเวลา และเป็นการฝึกฝนเพื่อให้คงสภาวะนั้นได้ในเวลา
๑๐ วินาที

การเปลี่ยนจากโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติให้กลับเข้าสู่
สภาวะที่มีสติในช่วงเวลาหนึ่งนั้น อันที่จริงใช้เวลาไม่ถึง ๑๐
วินาทีด้วยซ้ำ แม้ตอนนี้กำลังหงุดหงิด ภาระวุ่นวายใจ
หรือกังวลใจอยู่ก็ตาม หากเรียกสติคืนมาได้เพียงชั่วครู่
ก็เรียกสภาวะตอนนั้นว่ามีสติได้ นอกจากนี้ช่วงเวลาที่ความ
รู้สึกด้านลบไม่ได้ครอบงำจิตใจ จังหวะที่รู้สึกตัวขึ้นมาว่า
“จะฝึกสติแล้วนะ” จังหวะนั่นเอง สติก็เกิดแล้ว

ปัญหาที่คือสติจะไม่คงอยู่ต่อเนื่อง เพราะถึงจะดึงสติ
กลับมาได้ในขณะที่กำลังหงุดหงิด แต่ช่วงขณะต่อจากนั้น
สติก็หลุดไปอีกและกลับเข้าสู่โหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติ ต่อให้
สติคงอยู่ได้ยาวนาน แต่อย่างมากที่สุดก็มีเวลาประมาณ ๓ วินาที
เท่านั้น

เป้าหมายของเราก็คือทำให้สติที่เกิดขึ้นคงอยู่ได้ ๑๐ วินาที เพียงเพิ่มพลังให้สภาวะที่มีสติคงอยู่ได้ต่อเนื่องแค่ ๑๐ วินาที ก็จะรักษาสภาวะที่มีสติใน ๑๐ วินาทีถัดไปได้ ดังนั้นเริ่มแรกอยากให้ทุกคนตั้งสติมาไว้ “ที่นี่ เดี่ยวนี้” ในเวลา ๑๐ วินาที และรักษาสภาวะที่มีสตินี้ไว้ ตามอุดมคติที่วางไว้ คือ “ระหว่างที่กำลังตื่นอยู่ ทุกอย่างคือการฝึกสติ”

ต่อให้เป็นนักธุรกิจทำงานยุ่งแค่ไหนก็ตาม ถ้ามีเวลาเพียง ๑๐ วินาทีก็ฝึกสติได้ หนังสือเล่มนี้จะแนะนำวิธีฝึกสติ จำนวนมากที่ใช้เวลาเพียงแค่ ๑๐ วินาที



ทดลองอ่าน

เพิ่ม “พลังการรู้สึกตัว” ให้มากขึ้น

ตอนที่คิดและรู้สึกเศร้าที่ “โดนเมน” เพราะหักไปแล้ว อีกฝ่ายไม่ทักตอบกลับมานั้น เราจะเรียกสติให้กลับจากความรู้สึกเศร้าแล้วมาอยู่กับ “ที่นี่ เดี๋ยวนี้” ได้นั้น ก็จำเป็นจะต้องมีพลังในการรู้สึกตัว ยิ่งพลังในการรู้สึกตัวมีมาก สติจะยิ่งเกิดได้ง่ายและเร็วขึ้น

แล้วเราจะสร้างพลังในการรู้สึกตัวนี้ได้อย่างไร

ก็ด้วยการเพิ่มจำนวนครั้งในการรู้สึกตัวและมองโลกตามที่เป็นจริงให้เกิดบ่อยๆ นั่นเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. “พลังในการรู้สึกตัว” ณ ปัจจุบันขณะ

ณ ปัจจุบันขณะ หมายถึง “ที่นี่ เดี๋ยวนี้”

ตัวอย่างเช่น คุณ H ที่สาบานว่าจะเลิกบุหรี่ เวลาที่ขาดนิโคตินเขาจะเริ่มรู้สึกหงุดหงิด แล้วเปลอสความหามุหรีในกระเป๋าสี้อตรงหน้าอก พอรู้สึกได้ว่าไม่มีมุหรีอยู่กับตัว ก็จะได้สติกลับมา คุณ H ที่คิดได้ว่า “นั่นสินะ สูบมุหรีไม่ได้” จะค่อยๆ เลิกมุหรีไปได้เรื่อยๆ

ณ เวลาที่กำลังหามุหรีและรู้ตัวนั้น คือการรู้สึกตัว ณ เวลาที่เกิดขึ้นจริง เป็นปัจจุบัน

คืนนั้นเอง คุณ H ไปดื่มกับเพื่อนร่วมงานและกำลังคุยกันเรื่องสัพเพเหระ พอเพื่อนยื่นมุหรีให้สูบกั้เปลอย่นมือ



ออกไปรับ แล้วก็รู้สึกตัวและบอกเพื่อนว่ากำลังเลิกบุหรี่ แต่เพื่อนร่วมงานกับบอกว่า “แค่মনเดียวเองไม่เป็นไรหรอก”

ในตอนนั้นเอง ความอยากสูบบุหรี่ก็ได้ทำลายความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ของคุณ H ลง เมื่อนิโคตินได้เข้าสู่ร่างกายแล้ว คุณ H ก็รู้สึกตัวและรู้สึกผิดว่า “แย่แล้ว เผลอสูบบุหรี่ไปแล้ว” แล้วยังจะรู้สึกรังเกียจตัวเองอย่างรุนแรงว่า “ผมนี่มันใช้ไม่ได้”

ในกรณีหลังนี้ การรู้สึกตัวนั้นไม่คงอยู่อย่างต่อเนื่อง จึงได้ทำลายคำสาบานที่จะเลิกบุหรี่ แล้วกลายเป็นความรู้สึกรังเกียจตัวเอง

■ ตอนที่รู้สึกกลับสนจากความคิดที่ว่า “แค่মনเดียวเองไม่เป็นไรหรอก”

■ ตอนที่รู้สึกผิดและรังเกียจตัวเองว่า “สูบบุหรี่ไปแล้ว ทำไมความตั้งใจของเรามันอ่อนแอแบบนี้”

ทั้ง ๒ กรณีนี้ถือเป็นโอกาสที่ได้ฝึกให้เกิดความรู้สึกตัว ปัจจุบันขณะ ไม่ว่าจะรู้สึกตัวตอนไหนก็ไม่เรียกว่าสายไป ขอเพียงเป็นการรู้สึกตัว ณ ปัจจุบันขณะก็พอ

๒. “พลังในการรู้สึกตัว” แบบที่มองโลกตามที่เป็นจริง

การมองโลกตามที่เป็นจริงคือการมองสิ่งต่าง ๆ โดยไม่ตัดสินทั้งแง่ดีและร้าย กรณีของคุณ H ที่พอเผลอสูบบุหรี่ก็รู้สึกรังเกียจตัวเองและรู้สึกเสร้านั้น คือการตัดสิน

การกระทำของตัวเองด้วยความคิดที่ว่า “สูบบุหรี่ไม่ดีต่อร่างกาย” และ “ความตั้งใจควรจะมั่นคง”

การฝึกสติคือพฤติกรรมที่ตั้งใจฟังเสียงของตัวเอง

ตอนที่เข้าใจสภาวะที่เกิดขึ้นกับตัวเองตามที่เป็นจริงว่า “อ้อ พอลาตินโคตินจะรู้สึกหงุดหงิดอย่างนี้เอง”

ณ วินาทีนั้นเมื่อคุณ H ผ่อนลมหายใจและคลายความเกร็งที่ไหล่ ความรู้สึกหงุดหงิดจะหายไป ในช่วงขณะที่ทำความเข้าใจตามความเป็นจริงโดยไม่มองในแง่ร้ายว่า “เพราะเลิกสูบบุหรี่แบบต่อเนื่องไม่ได้ก็เลยโทษตัวเองแบบนี้เอง” แล้วผ่อนลมหายใจ จากนั้นก็คลายความเกร็งที่ไหล่แล้ว ผ่อนคลายความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับตัวเองลง ผลก็คือเราจะคิดได้ว่า “ช่างมันเถอะ”

นี่ไม่ใช่การโยนปัญหาทิ้งไปด้วยความคิดว่า “ช่างมันเถอะ” เพราะช่างมันเถอะในที่นี้เป็นความคิดในเชิงบวกที่เกิดจากการผ่อนคลายความเกร็งที่ไหล่อันเกิดจากความเครียดทางใจ

ถ้าหากเรามองความรู้สึกหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะด้วยมุมมองตามที่มันเป็นโดยไม่ตัดสินได้ ก็จะช่วยให้ความหงุดหงิดทุเลาลง เมื่อตัดความหงุดหงิดแล้ว ปล่อยมือที่ยึดความรู้สึกผิดเอาไว้ได้จะทำให้ความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับตัวเองลดน้อยลงด้วย

“พลังในการรู้สึกตัวตามความเป็นจริง” ๒ แบบ

๑. รู้สึกตัวในปัจจุบันขณะ

รู้สึกได้ถึง “ที่นี่ เดี๋ยวนี้”

↓
ไม่หลีกเลี่ยงช่วงเวลา
ที่รู้สึกหงุดหงิด
หรือกังวลใจ

๒. เข้าสู่สภาวะที่มอง
ตามความเป็นจริง

ไม่ตัดสินด้วยคุณค่า
ของตัวเองหรือวิธีคิด

↓
เพราะกังวลใจหรือรู้สึก
หงุดหงิด ทำให้เกิดความ
รู้สึกเป็นอิสระและคิดแง่บวก



ທດສະຍານ



บทที่
๒

ไม่ว่าที่ไหนหรือเมื่อไหร่
ก็สามารถฝึกสติ

ด้วยเวลา ๑๐ วินาทีได้เสมอ



ก่อนจะอ่านบทที่ ๒

มาฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีกันเถอะ

การที่คุณสามารถฝึกสติได้เสมอไม่ว่าจะที่ไหนหรือเมื่อไหร่ นั่นก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายนับไม่ถ้วน เพราะยิ่งคุณสามารถเข้าสู่สภาวะที่มีสติได้บ่อยครั้งมากเท่าไร คุณก็จะยิ่งสามารถเป็นอิสระจากช่วงเวลาหรือปัญหาที่ร่ายล้อมคุณได้มากขึ้น

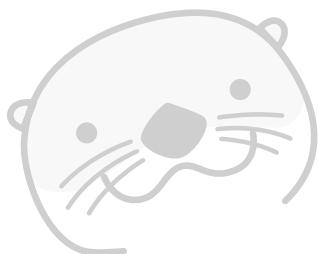
ก่อนที่จะอธิบายการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที ผมจะขอแนะนำเกี่ยวกับแนวคิดและการฝึกสติก่อน เพราะหากอธิบายวิธีฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีเลยอาจยากเกินไป ขอให้เริ่มทำความคุ้นเคยกับการฝึกสติผ่านการฝึกปฏิบัติในช่วงที่จิตใจผ่อนคลายก่อน และถ้าได้ลงมือฝึกสติตามที่แนะนำไว้ในบทนี้หลาย ๆ ครั้ง ทำซ้ำไปซ้ำมาแล้วการฝึกสติจะมีความสำคัญกับเรา

คนประเภทที่ผมอยากจะทำให้เขาได้นำวิธีการฝึกสติไปใช้ได้แก่

- คนที่จิตตกได้ง่าย และใช้เวลานานกว่าจะตั้งสติได้อีกครั้ง
- คนที่กังวลเกี่ยวกับอนาคตจนทำงานต่อไม่ได้
- คนที่เอาแต่สนใจเกี่ยวกับคำพูดและการกระทำของคนอื่น

- คนที่สมาธิสั้นและหงุดหงิดบ่อย
- คนที่หมดไฟในการทำงานบ่อยๆ
- คนที่มีหน้าที่ต้องรับผิดชอบมากกว่าผู้อื่น

ไม่ว่าจะเป็นสถานการณ์ไหนก็ลงมือฝึกสติได้ เช่น
ไม่ว่าคุณกำลังเป็นทุกข์กับความรู้สึกหรือความคิดด้านลบ
ในรูปแบบไหนก็ตาม การฝึกสติจะช่วยแก้ไขปัญหานั้น



ทดลองอ่าน

มาเริ่มลงมือฝึกสติ ในเวลา ๑๐ วินาทีกันเถอะ

คุณผู้อ่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้อยู่หลาย ๆ คนก็คงจะเป็น
นักธุรกิจที่งานยุ่งมากจนไม่สามารถเสียเวลาแม้แต่ ๑ นาที
หรือ ๑ วินาทีไปอย่างเปล่าประโยชน์ได้ แต่ไม่ว่างานจะยุ่ง
แค่ไหนก็ต้องหาเวลาประมาณ ๑๐ วินาทีสำหรับการฝึกสติ
ได้แน่ๆ

ความยากของกระบวนการนี้อยู่ที่การรักษาช่วงเวลาที่ดีที่สุด
เกิดขึ้นให้คงอยู่ต่อเนื่องเป็นเวลา ๑๐ วินาที ดังนั้นก่อนจะ
ไปถึงเป้าหมายที่จะให้สติเกิดขึ้นในทันทีที่รู้สึกตัว เราต้อง
ตั้งใจก่อนว่าจะฝึกสติ แล้วจากนั้นถึงฝึกประคองสติให้คงอยู่
ได้ในเวลา ๑๐ วินาที

ขออธิบายขั้นตอนพื้นฐานของการฝึกสติ ๑๐ วินาที
ตามแผนภาพต่อไปนี้

การฝึกสติ ๑๐ วินาทีประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ประกาศว่า “จากนี้จะเริ่มฝึกสติ”

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

รู้ลึกถึงความจริง “ที่นี่ เดี่ยวนี้” เป็นเวลา ๑๐ วินาที

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

ประกาศว่า “จากนี้ต่อไปจะอยู่ในสภาวะที่มีสติ”

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ให้ประกาศว่า **จากนี้จะเริ่มฝึกสติแล้ว** โดยคำประกาศจะเป็นอะไรก็ได้ เช่น “จากนี้ต่อไปจะเริ่มฝึกสติ” หรือ “เริ่มเลย” ก็ได้ หรือจะใช้คำพูดง่ายๆ ว่า “ฉันอยู่ที่นี้ เตี้ยวนี้” ก็โอเค ในที่นี้คำพูดว่า “ฉันอยู่ที่นี้ เตี้ยวนี้” จะมีประสิทธิภาพทรงพลังอย่างมาก ซึ่งประสิทธิภาพของคำพูดเหล่านี้จะยกมาพูดอีกครั้งในแบบฝึกปฏิบัติหน้า ๗๔

การประกาศเริ่มต้นจะทำนั้นจะมีประสิทธิภาพมากในตอนที่ยังรวบรวมสมาธิเพื่อทำแบบฝึกหัด ภายใน ๒ วินาทีก็ประกาศความตั้งใจจบแล้ว ดังนั้นให้ประกาศโดยที่ไม่ต้องรีบร้อนลนลาน ถ้าหากมีคนอยู่รอบตัวให้ประกาศความตั้งใจในใจ หากอยู่คนเดียวก็ควรจะประกาศออกเสียง เพราะคำประกาศจะดังก้องเข้าไปถึงจิตใต้สำนึกของเรา

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

ขั้นตอนนี้คือการฝึกสติ

ให้รู้ลึกถึงความจริง “ที่นี้ เตี้ยวนี้” เป็นเวลา ๑๐ วินาที เช่น หลับตาลงแล้วลองฟังว่าเสียงที่อยู่รอบตัวเป็นเสียงเช่นไร เราจะได้ยินเสียงหลากหลายแบบอย่างที่เราไม่เคยรู้ลึกถึงมันมาก่อน เช่น



- เสียงเครื่องกดน้ำอัตโนมัติหรือเครื่องปรับอากาศ
- เสียงเครื่องยนต์ของรถยนต์
- เสียงฝีเท้าคนเดินที่ระเบียงทางเดิน
- เสียงนกกระจอกซึ่งแซ่อกหน้าต่าง
- เสียงพิมพ์ดีดของคนที่ทำงานโต๊ะข้างๆ
- เสียงคนที่นั่งตรงกันข้ามกำลังคุยโทรศัพท์

พอตั้งใจฟัง เราก็จะได้ยินเสียงที่หลากหลายเช่นนี้
ลองฟังเสียงโดยที่ไม่ใส่ใจความรู้สึกหรือประเมินค่าว่าเสียงนี้
เป็น “เสียงที่ดี” หรือ “เสียงรบกวน”

อย่างไรก็ตาม มนุษย์เรานั้นถ้าได้ยินเสียงที่ชวนให้รู้สึกดี

ก็จะรู้สึกดี ถ้าได้ยินเสียงดังรบกวนโหวกเหวกก็จะรู้สึกหงุดหงิด การไม่ให้คุณค่าต่อเสียงที่ได้ยินนั้นว่าดีหรือไม่ดีจึงเป็นเรื่องที่ยากมาก ถ้าหากเราเตรียมใจไว้ว่า “อย่าไปคิดว่าดีหรือไม่ดี” ก็จะไม่กดดันให้เรา รู้สึกตึงเครียดโดยไม่จำเป็น ขอให้ผ่อนคลาย ลดการเกร็ง และแค่ลองตั้งใจฟังเสียงก็พอ

ในตอนแรกอาจจะเป็นเรื่องยาก แต่ให้เราลองตั้งชื่อ “เสียง” ที่เราได้ยิน

เมื่อทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่นานนักการประเมินคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ก็จะหมดไป เราจะรู้สึกว่าตัวเองกำลังฟังเสียงอย่างแท้จริง ในตอนนั้นเราจะรู้สึกสงบและผ่อนคลายอย่างมาก

ตรงนี้มีข้อควรระวังที่สำคัญอยู่

บางครั้งถ้าเรามีสมาธิจดจ่อกับการฟังเสียงมากเกินไป เราจะไม่ใส่ใจรับรู้ถึงสิ่งอื่น ๆ การมีสมาธิแต่อยู่ในสภาวะที่ไม่รู้สึกตัวนั้นคือสภาวะกำลัง “จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง”

การมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งกับการฝึกสตินั้นไม่ใช่สิ่งเดียวกัน เพราะฉะนั้น **ให้เรา รู้สึกตัวไว้ตลอดถึง “ตัวเรา” ที่ฟังเสียงอยู่ ณ ขณะปัจจุบัน**

วิธีที่จะทำให้ยังรู้สึกตัวโดยไม่ลืมตัวในขณะที่กำลังฟังเสียงอยู่กับ “ที่นี่ เดี๋ยวนี้” ได้นั้น ก่อนอื่นให้เราลองตั้งชื่อให้ “เสียง” เช่น รู้ว่า “ฟังเสียง” หรือรู้สึกจริงๆ ว่า “กำลังฟังเสียงอยู่”

การรู้สึกจริงๆ ถึง “ความรู้สึก” นั้นคือสิ่งที่สำคัญ

แม้ในตอนนี้จะประคองสติได้เพียง ๓ วินาที ยังไม่ถึง ๑๐ วินาทีอย่างที่ตั้งใจไว้ก็ถือเป็นเรื่องที่ดีพิเศษมาก เพราะสามารถประคองสติได้ถึง ๓ วินาทีด้วยความตั้งใจของเราเอง

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

เป็นวิธึจบการฝึกสติใน ๑๐ วินาที มีความสำคัญ เทียบเท่ากับการ “ประกาศเริ่มต้นจะทำ” เราจะกล่าวคำประกาศออกไปว่า “จากนี้จะอยู่ด้วยสภาวะที่มีสติ”

การเอ่ยถ้อยคำออกมาด้วยความตั้งใจ ถ้อยคำนั้นจะดังก้องสะท้อนเข้าไปยังจิตใต้สำนึก ซึ่งจะทำให้ระดับความถี่ที่จะเกิดสติเพิ่มขึ้น แล้มเวลาที่สติคงอยู่ก็จะเพิ่มขึ้นด้วย อาจพูดด้วยคำว่า “Good” หรือ “ฮึบ” ก็ได้

ในระหว่างการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีนั้น อาจมีบางครั้งที่หายใจลำบาก ซึ่งเป็นไปได้ว่าเพราะตั้งสมาธิจดจ่อมากไปจนทำให้ลืมหายใจ ทันทึที่หยุดหายใจ พลังงานที่ไม่จำเป็นจะเข้าสู่ร่างกายซึ่งจะทำให้รู้สึกตื่นเต้นและประหม่า ดังนั้นการหายใจสงบนิ่งอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ

ผมจะบอกวิธีสร้างเสริมพลังในการรู้สึกตัวผ่านการกระทำต่างๆในชีวิตประจำวัน นอกเหนือจากการ “ฟังเสียง” แล้ว ผมจะแนะนำหลากหลายไ้อเดียวในการฝึกสติ ทั้งนี้การจะทำให้ได้ในทุกๆไ้อเดียวอาจเป็นเรื่องยาก ดังนั้นในแต่ละวันให้คุณลองฝึกตามวิธีที่ชอบ

การฝึกสติที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย : การหายใจทางปอด

ตอนที่รู้สึกถึงลมหายใจ จิตของเราจะผูกกับ “ที่นี้เดี๋ยวนี้” อย่างไรก็ตาม ในตอนแรกเราอาจรู้สึกไม่คุ้นชินกับการรู้สึกถึงลมหายใจ ดังนั้นเพื่อให้รู้สึกถึงลมหายใจได้ง่ายขึ้น ก่อนอื่นเราต้องลองรักษาสภาพที่มีสติรู้ตัวด้วยการหายใจให้ลึกเข้าไป

ลองมุ่งจุดสนใจและรู้สึกถึงบริเวณที่เคลื่อนไหวเมื่อหายใจเข้า - ออกก็ได้ การหายใจเข้า - ออกลึกๆ นั้นจะมีวิธีการหายใจด้วยปอดและท้อง ณ ที่นี้จะให้ลองตั้งใจและรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของปอด

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

เริ่มต้นด้วยการพูดว่า “จะทำความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่เกิดจากการหายใจเพื่อฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที” ก็ได้ หรือจะพูดเหมือนปกติที่ทำว่า “เริ่ม” หรือ “Go” ก็ได้

ขั้นตอนที่ ๒ รู้สึก

หายใจเข้าลึกๆ และรู้สึกถึงการพองบริเวณปอด พลังรู้สึกถึงอาการ “กำลังพอง” “พองแล้ว” จากนั้นเมื่อเราหายใจออก เราจะรู้สึกได้ว่าปอดกำลังยุบตัว ก็ให้เราทำความ

รู้สึกว่่าปอด “กำลังยุบ” และ “ยุบแล้ว”

ถ้ายกแขนขึ้นหรือกางแขนเหมือนกับการหายใจในเวลา
ออกกำลังกาย เราจะไม่สามารถตั้งสติได้ ดังนั้นในช่วงเริ่มต้น
ของการฝึกมีสติอยู่กับลมหายใจจึงไม่ควรขยับร่างกายส่วนอื่น
หรือทำอะไรอย่างอื่นจะดีกว่า

ให้ใช้เวลา ๑๐ วินาทีในการหายใจเข้า - ออกสัก ๆ
หนึ่งครั้ง หรือถ้าอยากทำต่อเรื่อย ๆ ก็สามารถทำซ้ำไปมาได้
**ให้เราตั้งสมาธิและพิจารณาไปยังการเคลื่อนไหวของปอด
ซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามจังหวะการหายใจ**

แน่นอนว่าเวลาหายใจเข้าลึก ๆ เราจะรู้สึกผ่อนคลาย
แต่ในเวลาที่รู้สึกตื่นเต้นหรือประหม่า ถ้าเราคิดว่า “ต้อง
ผ่อนคลาย” พร้อมกับหายใจเข้าลึก ๆ เพื่อให้ผ่อนคลายนั้น
มันกลับให้ผลตรงกันข้าม เราจะไม่สามารถผ่อนคลายได้เพราะ
ความคิดที่ว่า “ควรผ่อนคลาย” เข้าขัดขวางให้ไม่ผ่อนคลาย

การตั้งใจให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยเฉพาะ
ที่บริเวณปอด จะดึงดูดใจให้กลับมาอยู่กับขณะที่เป็นปัจจุบัน
ได้มากกว่า

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

พูดออกมาว่า “จะอยู่ในสภาวะที่มีสติ” หรือ “ฮิปป” การ
ฝึกปฏิบัตินี้ถือเป็นอันสิ้นสุด

การฝึกสติที่ช่วยให้สมอง ปลอดโปร่ง : การหายใจทางท้อง

ต่อไปเป็นวิธีการหายใจด้วยท้อง วิธีปฏิบัติไม่แตกต่างกับการหายใจด้วยปอด นั่นคือให้ลองรู้สึกถึงการพองและยุบของท้องหรือลมที่เข้า - ออก

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ให้พูดว่า “จะทำความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เกิดจากการหายใจเพื่อฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที” หรือจะพูดเหมือนที่ทำปกติว่า “เริ่ม” หรือ “Go” ก็ได้

ขั้นตอนที่ ๒ รู้สึก

การหายใจด้วยท้องนั้นจะมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับการหายใจด้วยปอด กล่าวคือ เวลาที่สูดลมหายใจเข้า กระบังลมจะลดตัวลงต่ำทำให้ท้องยื่นออกมาและพองขึ้น เมื่อรู้สึกได้ถึง การพองแล้ว ให้เรารู้สึกถึงอาการ “กำลังพอง” หรือ “พองแล้ว” และเมื่อท้องยุบตัวลงก็รู้สึกถึง “การยุบ” และ “ยุบแล้ว”

เนื่องจากเรามีเวลาในการฝึกสติอยู่ ๑๐ วินาที ดังนั้นให้ฝึกความรู้สึกตัวด้วยการสังเกตอาการที่ท้อง “พอง” แล้ว “ยุบ” → “พอง” ซ้ำกัน ๓ ครั้งถือว่าเสร็จสิ้น เพียงเท่านี้ก็จะทำให้การรู้สึกตัวชัดเจนมากขึ้น

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

ในขั้นตอนนี้ให้เราพูดว่า “จะอยู่ในสภาวะที่มีสติต่อไป” หรือ “ฮีบ” เท่านั้นถือว่าการฝึกเป็นอันสิ้นสุด

ต่อให้ยุ่งแค่ไหนก็ตาม หากทำงานโดยไม่พักบ้างเลย ประสิทธิภาพในการทำงานก็จะลดลง นอกจากนี้ หากจิตของเราไม่อยู่กับสภาวะที่เป็นปัจจุบัน “ที่นี่ เดียวนี้” ก็จะทำให้เรารู้สึกเหนื่อยล้าสะสมมากขึ้นไปอีก ทั้งนี้ในระหว่างที่ฝึกเพื่อผ่อนคลาย หากเราหยิบสมาร์ทโฟนมาเล่น ก็จะทำให้เรารู้สึกเหนื่อยและล้ามากขึ้นไปอีก

ในช่วงเวลา ๑ ชั่วโมง หากพักฝึกสติแค่ ๑๐ วินาที เพียง ๑ ครั้ง ความรู้สึกอ่อนล้าทั้งความคิดและจิตใจจะดีขึ้น

ผมจึงขอแนะนำให้พักจากงานด้วยการฝึกสติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่คุณงานยุ่งมากๆ

นอกจากนี้ ถ้าจำนวนที่ทำซ้ำกันเกิน ๓ ครั้ง ก็แสดงว่า สติหลุด ให้เรานับใหม่และกลับเข้าสู่การฝึกสติอีกครั้ง

การฝึกสติที่ช่วยลดความตื่นตระหนก : รู้สึกถึงอากาศที่ผ่านจมูก

ในครั้งนี้อลองรู้สึกถึงการหายใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

โดยทั่วไปแล้ว ในการหายใจแบบปกติ ภายในเวลา ๑๐ วินาที เราอาจหายใจเข้า-ออกได้ ๒-๓ ครั้ง แต่ถ้าเราหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ เพื่อฝึกสติใน ๑๐ วินาที เราอาจหายใจได้เพียง ๑ ครั้ง ดังนั้นในระหว่างที่หายใจเข้า-ออก ลึกๆ ซ้ำๆ นั้น ให้เราทำความรู้สึกถึงการหายใจด้วยการตั้งสมาธิไปยังจุดใดจุดหนึ่งของร่างกาย

ตัวอย่างเช่น ลองทำความรู้สึกไปยังอากาศที่ผ่านเข้าและออกบริเวณจมูก ทั้งนี้ความรู้สึกที่สัมผัสถึงลมหายใจบริเวณนี้จะไม่ชัดเจนนัก ดังนั้นในช่วงแรกของการฝึก ผมขอแนะนำให้หลับตาลงแล้วสังเกตความรู้สึกจะดีกว่า

ถ้าได้ฝึกด้วยวิธีนี้ก่อนที่จะมีการนำเสนองานหรือจะไปพบกับคนที่นัดไว้ ผลลัพธ์ของการฝึกนี้จะเป็นการยิงปืนนัดเดียวได้นกสองตัวเลย เพราะทำให้สติมั่นคงมากขึ้น แถมยังผ่อนคลายความเครียดลงด้วย

ขั้นตอนการฝึกก็เป็นดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ให้พูดว่า “จะความรู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เกิดจากการหายใจเพื่อฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที” หรือจะพูดเหมือนที่ทำปกติว่า “เริ่ม” หรือ “Go” ก็ได้

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

ตอนที่กำลังสูดลมหายใจเข้า อากาศที่มาจากด้านนอกจะปะทะเข้ากับส่วนที่ลึกที่สุดของโพรงจมูก เราจะรู้สึกได้ว่าอากาศที่ผ่านเข้ามานั้นเย็นและมีอุณหภูมิต่ำกว่าร่างกาย ในจังหวะนั้นให้ทำความรู้สึกถึงความ “เย็นสบาย” หรือรู้สึกถึง



“อากาศที่เข้ามาแล้ว” เป็นต้น

จากนั้นเมื่อหายใจออก เราจะรู้สึกถึงอากาศที่อยู่ข้างนอก หรือปลายจมูกได้ชัดเจนกว่าเมื่อตอนหายใจเข้าเล็กน้อย เนื่องจากการหายใจออกนั้น อุณหภูมิจากภายในร่างกายที่สูงกว่าอากาศภายนอกถูกดันออกมา จึงรู้สึกถึงอากาศที่อุ่นกว่า ทั้งนี้บางคนอาจไม่ได้ทำความรู้สึกถึงอุณหภูมิก็ได้แต่ทำความรู้สึกตัวกับบางสภาวะจริง เช่น “อากาศออกมาแล้ว”

การฝึกสติเช่นนี้ในเวลา ๑๐ วินาทีอาจหายใจเข้า-ออก ได้ ๓ ครั้ง

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

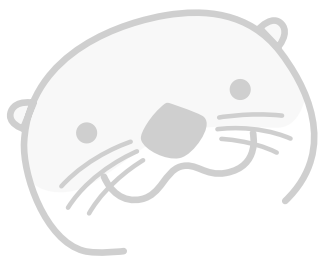
ในขั้นตอนนี้ให้พูดว่า “จะประคองสติต่อไป” หรือ “ฮัม” แล้วถือว่าการฝึกเป็นอันสิ้นสุด

การหายใจเข้า-ออกในแต่ละครั้งย่อมแตกต่างกันออกไป
ให้เราทำความรู้สึกถึงความแตกต่างนั้น เช่น ตอนที่รู้สึกตื่นเต้นและประหม่านั้น การหายใจจะสับสนและเร็วมากขึ้น แต่เมื่อผ่อนคลายได้แล้ว ลมหายใจจะผ่อนคลายและสงบมากขึ้น

เวลาที่รู้สึกตื่นเต้นและประหม่า ถึงเราจะตั้งใจว่าต้อง “ใจเย็น ๆ” แต่กลับไม่รู้สึกผ่อนคลายเลย วิธีแก้ก็คือ **ให้เราเตรียมพร้อมการหายใจโดยความรู้สึกถึงการหายใจด้วยการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีดีกว่า** ไปพยายามทำตัว

ให้ผ่อนคลายและสดชื่น

ให้ทำตามขั้นตอนนี้ “รู้สึกตัวที่กำลังหายใจกลับสน” →
“รู้สึกถึงความตึงเครียดและประหม่า” → “เตรียมหายใจ”
ผลลัพธ์คือจิตใจสงบ



ทดลองอ่าน

ฝึกสติให้เล่นกระจายไปทั่วทุกส่วน : ฝึกสติผ่านประสาทสัมผัสทางนิ้วมือ

เราจะเริ่มเข้าสู่สัมผัสที่ละเอียดขึ้นแล้ว

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ให้พูดว่า “จะทำความรู้สึกที่นิ้วเพื่อฝึกสติ ๑๐ วินาที”
หรือจะพูดเหมือนที่ทำปกติว่า “เริ่ม” หรือ “Go” ก็ได้

ขั้นตอนที่ ๒ รู้สึก

ค่อยๆ เอานิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือข้างที่ถนัดเคลื่อนมา
ใกล้กัน ก่อนที่นิ้วจะแตะกันให้ค้างไว้ก่อน จากนั้นก็ค่อยๆ
เคลื่อนนิ้วเข้าหากัน และเมื่อนิ้วมือแตะกันแล้วเล็กน้อยให้ทำ
ความรู้สึกถึงการที่ “แตะกันแล้ว” เพียงเท่านี้เราก็จะทำนิ้ว
เป็นรูปวงกลมได้



จากนั้นก็ค่อยๆ คลายนิ้วออกจากกันและรับรู้ถึงอาการ
ที่นิ้ว “ห่างออกจากกันแล้ว” ตอนที่นิ้วมือห่างออกจากกัน
อาจจะรู้สึกถึงได้ยากกว่าตอนที่นิ้วมือแตะกัน นอกจากนี้
ถ้าตื่นเต้นหรือประหม่าระหว่างทำก็อาจจะกลั่นหยาใจ ขอให้
พยายามอย่ากลั่นหยาใจ



ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

ในขั้นตอนนี้ให้พูดว่า “จะอยู่ในสภาวะที่มีสติต่อไป”
หรือ “ฮีบ” แล้วถือว่าการฝึกเป็นอันสิ้นสุด

พอชินกับมือข้างที่ถนัดแล้วให้ลองทำวิธีเดียวกันนี้กับ
มืออีกข้าง ตอนที่รู้สึกถึงนิ้วที่แตะกันแล้ว แต่ความรู้สึกนั้น
ยังไม่ชัดเจนนัก ให้ลองถูนิ้วไปมาเบาๆ ในขณะที่นิ้วแตะ
กันอยู่

การฝึกสติช่วยฟื้นฟูสมาธิให้กลับคืนมา : ฝึกสติด้วยการเก็บสิ่งของ

หากพลังสมาธิที่ใช้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหายไป ตกอยู่ในสภาพเหม่อลอยจนถึงขนาดที่ว่าถ้ามีอะไรมาชนแขน เราก็อาจทำของที่ตั้งอยู่ตกลงไปในทันที การได้รู้ว่าพลังสมาธิหายไปนั้นนับเป็นโอกาสดีที่ได้รู้ว่าตัวของเรานั้นทำสิ่งต่างๆ โดยอัตโนมัติโดยไม่ตั้งใจ

ดังนั้นนี่จึงเป็นโอกาสที่จะเริ่มฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ให้พูดว่า “เก็บปากกาที่ทำตก” หรือจะพูดเหมือนที่ทำ โดยปกติว่า “เริ่ม” หรือ “Go” ก็ได้

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

ให้คงสภาวะที่รู้สึกตัวว่าได้ทำปากกาตกเอาไว้ ในขณะที่เก็บของที่ตกขึ้นมานั้น ให้เพ่งความรู้สึกไปที่ปลายนิ้วและตั้งใจออกแรงหยิบเล็กน้อย ซึ่งในจังหวะนั่นเอง ความตั้งใจจะทำให้สติแข็งแรงมากขึ้น



ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

พูดว่า “จะอยู่ในสภาวะที่มีสติ” หรือ “ฮีบ” แล้วถือว่าการฝึกเป็นอันสิ้นสุด

การฝึกสติแบบวิธีนี้ไม่ใช่ฝึกได้แค่ตอนทำของตกเท่านั้น แต่ตอนที่ถืออะไรหรือหยิบอะไรอยู่ก็ถือเป็นโอกาสจะฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีได้ เช่น ให้ประกาศเลยว่า “จะถือ... ด้วยสติ” จากนั้นให้ตั้งใจไปที่ปลายนิ้วและลองออกแรงถือเพิ่มอีกนิดหนึ่ง

นอกจากนี้ตอนที่ใช้ตะเกียบก็ถือเป็นโอกาสที่จะฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีได้เช่นกัน ในกรณีนี้การเพ่งสมาธิไปที่ปลายตะเกียบมากกว่าที่ปลายนิ้วจะได้ผลมากกว่า ลองจินตนาการว่าร่างกายของเรานั้นยืดยาวไปจนถึงปลายตะเกียบ และตะเกียบก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ถ้าหากว่าเราใช้ตะเกียบคีบอาหารด้วยสภาวะเช่นนี้จะยิ่งทำให้สติมั่นคงมากขึ้น

การฝึกสติที่ทำให้รับรสได้ร่อยมากขึ้น : ฝึกสติด้วยการกิน

แบบฝึกหัดฝึกสติก็เหมือนกับการหายใจ การกินก็เป็นพฤติกรรมที่สามารถสร้างเสริมพลังให้สติได้ด้วยการลงมือทำอย่างตั้งใจ

การฝึกสติด้วยการกิน **ช่วยเสริมพลังสติให้แข็งแรงขึ้นได้ด้วยการหยุดจิตไว้ที่“ที่นี่ เดี่ยวนี้” จากนั้นก็ลิ้มรสแล้วค่อยกินอาหารเข้าไป**

คนในยุคปัจจุบันจำนวนไม่น้อยที่งานยุ่งมากมักเลือกที่จะทำอย่างอื่นไปด้วยในขณะที่กำลังกินข้าว จนมีคำพูดที่ว่า “Power Lunch” ซึ่งหมายถึงกินข้าวไปคุยธุรกิจไปด้วย ส่วนคนที่สนุกกับการกินอาหาร หรือกินและลิ้มรสอาหารด้วยสภาวะที่มีสติกลับมีจำนวนน้อย

คนที่คิดว่าการใช้เวลาในการกินข้าวเป็นเรื่องที่สิ้นเปลืองเวลา รวมทั้งคนที่กินข้าวเร็วนั้น ผมขอแนะนำการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที การฝึกสติด้วยการกินที่ผมจะแนะนำนั้นไม่ได้ให้มีสติตลอดระยะเวลาการกินในมือนั้น แต่เราจะเริ่มฝึกสตินับตั้งแต่เริ่มคำแรกและประคองสติจนกลืนอาหารคำนั้น ก็ถือว่าสิ้นสุดขั้นตอนการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีแล้ว

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ประกาศว่า “ฉันจะลิ้มรสและกินอาหารคำนี้” จากนั้นก็
เริ่มการฝึกปฏิบัติ หรือจะพูดว่า “จะกินอย่างอร่อย” หรือ
“จะกินแล้ว” ก็ได้



ขั้นตอนที่ ๒ รู้สึก

เมื่ออาหารคำแรกเข้าปากไปแล้ว ให้เราวางตะเกียบหรือช้อนล้อมลง การถือตะเกียบหรือช้อนล้อมค้างไว้เป็นนิสัยที่ติดตัวเรามา ซึ่งจะทำให้เราเคยชินจนรู้สึกอยากกินอาหารในคำต่อไป

เทคนิคการฝึกสติด้วยการลิ้มรสและกินอาหาร คือให้วางอาหารไว้ที่ปลายลิ้น

คนที่กินเร็วหรือคนที่เคี้ยวแค่ไม่กี่ครั้ง ข้าวในปากก็หมดไปทันทีนั้น เมื่อของกินวางอยู่ในส่วนลึกที่สุดของลิ้นก็จะเกิดปฏิกิริยาตอบสนองที่เป็นอัตโนมัติและกลืนอาหารลงไป

ดังนั้น ในระหว่างที่เราเคี้ยวอาหาร ให้ตั้งใจนำอาหารไปอยู่บริเวณปลายลิ้น เพียงแค่นี้เราก็จะสามารถลิ้มรสอาหารได้อย่างช้า ๆ และกินอาหารอย่างช้า ๆ ในสภาวะที่มีสติได้

การกินในสภาวะที่มีสติ เราจะได้สัมผัสถึงวัตถุดิบของอาหารที่อยู่บนปลายลิ้น รวมทั้งจะรู้สึกถึงรสชาติของอาหารได้ชัดเจนกว่าเวลาที่เรากินแบบปกติ รสชาติของข้าวที่กินเข้าไปโดยไม่ได้นึกอะไรนั้นจะเริ่มรู้สึกได้ชัดเจนมากขึ้น

แค่เพียงเรื่องการกินก็สามารถนำมาเป็นแบบฝึกหัดฝึกสติได้

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

หลังจากประกาศแล้วว่า “หลังจากนี้จะกินอาหารด้วยสติ” ก็ให้เรากินข้าวตามปกติได้

ถึงจะไม่มีเวลามากพอที่จะฝึกสติกินอาหารเลย
แม้แต่คำเดียวก็สามารถลิ้มรสในขณะที่กินได้มากขึ้นระดับ
หนึ่งเลย

คุณอาจตกใจที่เมื่อกินอาหารด้วยสภาวะที่มีสติจะทำให้
สามารถรับรู้ถึงรสชาติของวัตถุดิบที่นำมาทำอาหารได้ดี

ทั้งนี้ ความคิดที่ว่า “อยากกินของอร่อย” นั้นบ่งบอก
ว่าต้องเป็นของอร่อยเท่านั้นถึงจะทำให้ความอยากนั้นเป็น
จริงได้ แต่ **ถ้าเราตั้งใจว่า “จะกินอย่างอร่อย” แล้ว ไม่ว่า
ของกินนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม เราก็สามารถทำให้ความต้องการ
ที่จะกินอย่างอร่อยเกิดขึ้นจริงทันที “ที่นี่ เดียวนี้”**

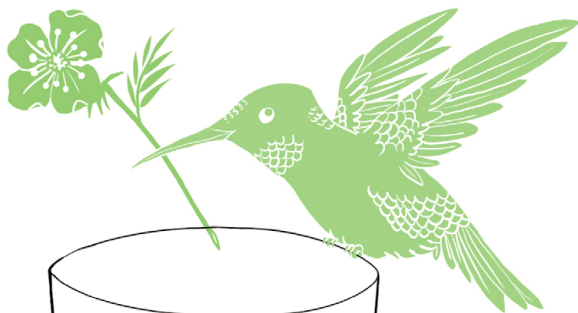
จิตใจสงบลงได้ด้วยตะเกียบและแก้ว

วิธีฝึกสติด้วยการ “กิน” นั้น ตอนที่วางตะเกียบ
หลังจากนำอาหารเข้าปากไปแล้ว ขอให้ค่อยๆ ทำอย่าง
ระมัดระวังด้วยการจินตนาการว่าตะเกียบทั้งอันนั้นเป็นส่วนหนึ่ง
ของร่างกายเรา และเมื่อย่างตะเกียบแล้วให้เราเปลี่ยนความ
สนใจมายัง “มือที่จับตะเกียบ” เมื่อย่างตะเกียบก็ให้ประกาศ
ความตั้งใจที่จะวางในใจแล้วจึงวางตะเกียบด้วยสติรู้ตัว จากนั้น
ให้เราเริ่มกินอาหารไปพร้อมๆ กับการรักษาสภาพที่มีสติเอาไว้

ยังมีองค์ประกอบสำคัญบนโต๊ะอาหารที่นำมาฝึกสติ
ในเวลา ๑๐ วินาทีได้ดี คือ การ “วางแก้วไว้บนโต๊ะ” ให้ลอง
ฝึกวางแก้วตอนที่ในแก้วมีน้ำหรือกาแฟอยู่

- ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศว่า “จะวางแก้วบนโต๊ะ”
- ขั้นตอนที่ ๒ วางลงอย่างช้าๆ พยายามอย่าให้มีเสียง
- ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศว่า “จะอยู่ในสภาวะที่มีสติ”

**ขณะที่วางแก้วซึ่งมีของเหลวบรรจุอยู่ จิตใจจะสงบลง
อย่างน่าประหลาด** เป็นแบบฝึกหัดที่แนะนำให้ทำ โดยเฉพาะ
เวลาที่รู้สึกกลานหรือรู้สึกหงุดหงิด



การฝึกสติที่ทำให้รู้สึกถึงแรงโน้มถ่วง : ฝึกสติด้วยการยืน

ผ่อนคลายร่างกายแล้วลุกขึ้นยืนตรง เพียงแค่ตั้งใจ
ค่อยๆ ยืนตรงก็นับเป็นการฝึกสติได้แล้ว

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

วางมือจากงานที่ยุ่งยาก จากนั้นลุกขึ้นจากเก้าอี้ รวบรวม
สติและประกาศว่าจะเริ่มฝึก โดยจะพูดว่า “จะเริ่มฝึกสติ”
หรือจะพูดว่า “Go” ก็ได้

“ประกาศเริ่มต้นจะทำ” เพื่อเพิ่มภาพจำให้กับการทำ
แบบฝึกหัดฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีให้มากขึ้น คำประกาศ
ของเราจะส่งต่อไปถึงจิตใต้สำนึก ซึ่งจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก
รวมถึงร่างกายทั้งหมดก็จะเตรียมพร้อมสู่การฝึกสติในเวลา
๑๐ วินาทีนั่นเอง

ขั้นตอนที่ ๒ รู้สึก

เวลาเหม่อลอย จิตใจจะเสียสมาธิ ความคิดจะฟุ้งซ่าน
กระจัดกระจาย การรู้สึกตัวก็จะน้อยลง ดังนั้น **การทำความรู้สึกไปยังส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายและรู้สึกได้ถึงสัมผัสนั้นจึงนับเป็นสิ่งที่ดี** ในตอนที่ฝึกคุณจะลืมตาหรือหลับตาก็ได้
แต่แนะนำว่าการหลับตาจะทำให้เรามีสมาธิกับสัมผัสได้ง่ายกว่า
ทั้งนี้ถ้าคุณหลับตาแล้วรู้สึกว่าตัวเองยืนโอนเอนไปมาหรือรู้สึก

หน้ามืดทำให้ลืมตาดีกว่า

เมื่อเย็นเรียบร้อยแล้ว เราจะทำความรู้สึกไปยังบริเวณ
ไหนของร่างกายดีละ

ลองมาทำความรู้สึกที่บริเวณฝ่าเท้ากันก่อน ในช่วงเริ่ม
ฝึกนี้ไม่จำเป็นต้องรู้สึกที่เท้าทั้งสองข้างในเวลาเดียวกัน แต่ให้
เราเลือกจะทำความรู้สึกไปยังเท้าซ้ายหรือเท้าขวา ลองหาว่า
จุดศูนย์ถ่วงของมันเป็นอยู่ที่บริเวณไหน ถ้ายังไม่เจอก็ให้ลอง
ค่อยๆ โน้มตัวมาข้างหน้า หรือค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลัง
สักหน่อย จากนั้นก็ลองทำความรู้สึกถึงการเคลื่อนตัวของ
จุดสมดุล

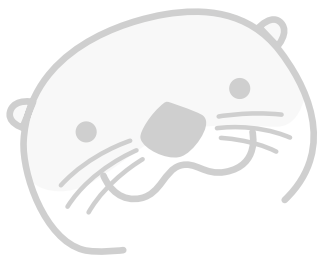
การฝึกนี้ไม่ได้จะให้ทุกคนหาว่าการโน้มตัวไปข้างหน้า
หรือการอยู่ตรงกลาง จุดไหนจะดีกว่ากัน **เราฝึกแบบนี้เพียงแค่**
ให้รู้สึกถึงสัมผัสที่เกิดขึ้นบริเวณฝ่าเท้าได้อย่างแท้จริงเท่านั้น

การรู้สึกถึงสัมผัสที่เกิดจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งคือเป้าหมายแรก
จากนั้นให้รู้สึกตัวถึงตัวเองที่กำลังรู้สึกถึงสัมผัสอื่น ๆ
ต่อไปเรื่อย ๆ

ลองมาตั้งชื่อให้กับสัมผัสต่าง ๆ ที่รู้สึกได้ในขณะที่
หาจุดสมดุลบริเวณฝ่าเท้า ชื่อที่บอกถึงการรู้สึกแบบ “ที่นี่
เดี๋ยวนี้” เช่น ถ้าหากจุดสมดุลอยู่ข้างหน้า ก็ให้กำหนดในใจ
ว่า “ข้างหน้าเป็นจุดสมดุล” การทำเช่นนี้ พลังสมาธิรวมทั้ง
พลังสติรู้ตัวจะมีกำลังมากขึ้น

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

เมื่อเวลาผ่านไปประมาณ ๑๐ วินาทีแล้ว ให้ประกาศสิ้นสุดการทำ จะพูดว่า“ฮีบ”ก็ได้ หรือจะบอกว่า “จากนี้ต่อไปจะฝึกสติต่อไปเรื่อยๆ” ก็ได้



ทดลองอ่าน

การฝึกสติที่ควรทำให้เป็นนิสัย : การหาสมดุลของซ้ายขวา

วิธีฝึกสติที่สามารถยืนไปด้วยทำไปด้วยได้นั้นมีหลายวิธี ในบทนี้จะเพิ่มพลังของการรู้สึกตัวเมื่อย้ายจุดสมดุลไปยังด้านซ้ายและขวา และหลังจากบทย่อยนี้จะมีการฝึกย้ายจุดสมดุลไปด้านหน้าและหลังด้วย ดังนั้นให้เลือกวิธีที่ทำได้ง่ายและลงมือทำได้เลย

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ให้กล่าวว่า “จะทำความรู้สึกถึงการย้ายจุดสมดุลเพื่อฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที” หรือจะพูดเหมือนปกติว่า “เริ่ม” หรือ “Go” ก็ได้

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

ยืนตรงและแยกขา ให้ขาทั้งสองข้างมีระยะห่างประมาณ ๒ - ๓ ฝ่าเท้า

เริ่มต้นด้วยการเพ่งสติไปที่ฝ่าเท้าด้านซ้าย และเมื่อเวลาผ่านไปสัก ๕ วินาที ให้เราค่อยๆ เคลื่อนจุดสมดุลจากตรงกลางระหว่างเท้าซ้ายและเท้าขวาไปยังด้านซ้ายด้านเดียว **เมื่อน้ำหนักของร่างกายทิ้งไปยังเท้าซ้ายแล้วประมาณ ๙๐ เปอร์เซ็นต์ เราจะรู้สึกถึงความหนักที่บริเวณเท้าซ้าย ให้**

ตั้งใจทำสิ่งนี้อย่างมีสติ จากนั้นให้เพ่งสติไปยังฝ่าเท้าด้านขวา
ตอนนี้ทำยืนของเราอาจจะกำลังใช้ปลายเท้าขวาแตะอยู่ที่พื้น
จากนั้นค่อยๆ ย้ายจุดสมดุลไปยังเท้าขวา เราจะรู้สึกได้ถึง
การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักจาก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เป็น
๙๐ เปอร์เซ็นต์

ด้วยเวลา ๑๐ วินาที เราอาจฝึกสติด้วยวิธีนี้ได้เพียง
ครั้งเดียว แต่หากมีเวลา อยากให้ลองสัมผัสถึงสมดุลที่
เปลี่ยนแปลงไป จากเท้าซ้ายไปยังเท้าขวา จำนวน ๒-๓ ครั้ง
ถ้าความรู้สึกตัวยังไม่ชัดเจนก็ให้ทำความรู้สึกถึง “เท้าซ้าย”
หรือ “กำลังรู้สึกถึงจุดสมดุล” ก็ได้

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

เมื่อสิ้นสุดแบบฝึกปฏิบัตินี้จะพูดว่า “จากนี้ต่อไป
จะฝึกสติต่อไปเรื่อยๆ” หรือ “ฮีบ” ก็ได้

การฝึกสติที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว : ฝึกสติด้วยการหาสมดุลด้านหน้า - ด้านหลัง

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ให้พูดว่า “จะทำความรู้สึกถึงการย้ายจุดศูนย์กลางเพื่อฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที” หรือจะพูดเหมือนปกติว่า “เริ่ม” หรือ “Go” ก็ได้

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

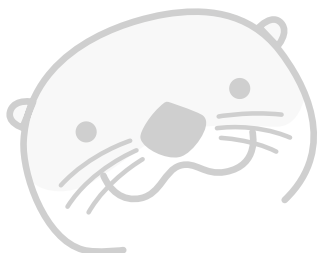
คราวนี้ให้ยืนโดยวางเท้าข้างหนึ่งไว้ด้านหน้า และอีกข้างไว้ด้านหลัง จุดสมดุลจะอยู่บริเวณกึ่งกลาง น้ำหนักตัวจะทิ้งไปยังเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน สมมุติว่าเอาเท้าขวาไว้ด้านหน้า ระยะห่างที่เหมาะสมทั้งด้านหน้า - หลังและด้านซ้าย - ขวาของเท้าทั้งสองคือสันเท้าขวาและปลายนิ้วเท้าซ้ายจะอยู่ห่างกันประมาณ ๑ ฝ่าเท้า **การวางระยะห่างของเท้าให้แคบกว่าเวลาเดินปกติเช่นนี้จะทำให้ความรู้สึกตัวชัดเจนกว่า**

ทีนี้เราจะรู้ลึกว่าบริเวณที่น้ำหนักทิ้งลงมากที่สุดคือเท้าซ้ายที่วางไว้ด้านหลัง จากนั้นก็ค่อยๆ ย้ายจุดสมดุลไปยังเท้าขวาซึ่งอยู่ข้างหน้าๆ ในระหว่างนั้นบริเวณที่น้ำหนักทิ้งลงมาเยอะมากที่สุดจะค่อยๆ โล้จากสันเท้าไปยังบริเวณขอบเท้าด้านนอกของเท้าข้างที่ยกขึ้น จากนั้นจะย้ายตำแหน่งไปยังบริเวณรอบๆ ของอุ้งน่องก้อย และท้ายที่สุดน้ำหนักจะทิ้งลงมาบริเวณหัวแม่โป้งและนิ้วชี้

เมื่อจุดสมดุลง่ายมายังเท้าขวา ๔๐ เปอร์เซนต์แล้ว
เราจะรู้สึกถึงปลายเท้าซ้ายที่สัมผัสพื้น อยู่ในท่าที่พร้อมจะ
ก้าวต่อ นั่นถือว่าเป็นอันสิ้นสุดการฝึก แต่เพื่อยืนยันการ
รู้สึกตัวให้ชัดเจนมากขึ้น ให้ลองทำความรู้สึกโดยเริ่มจาก
“เท้าขวา” → “เท้าซ้าย”

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

ให้พูดว่า “จะอยู่ในสภาวะที่มีสติต่อไป” หรือ “ฮีบ”
แล้วถือว่าการฝึกเป็นอันสิ้นสุด



ทดลองอ่าน

การฝึกสติที่ทำให้ออกเดินก้าวใหม่ได้ : การฝึกสติเดิน

บทฝึกนี้คือบทขยายแบบฝึกหัดฝึกสติในหัวข้อก่อนหน้านี้ ซึ่งต้องใช้เวลายาวนานกว่า ๑๐ วินาที หากคุณมีเวลาแค่ ๑๐ วินาทีอาจฝึกสติด้วยวิธีนี้ได้ อย่างไรก็ตามหากผู้อ่านมีเวลาก็อยากใหลองทำดู

การเดินคือวิธีฝึกสติที่ควรฝึกหลังจากเราชินกับแบบฝึกหัดในหัวข้อก่อนหน้านี้ ให้ฝึกหาสมดุลด้านหน้า - หลังหลายๆ ครั้ง ก่อน แล้วค่อยเริ่มฝึกสติเดิน เพราะระหว่างที่เราเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เมื่อทำไปสักพัก สมาธิจะหลุดหายไป และอาจจะสูญเสียการรู้สึกตัว

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ให้พูดว่า “จะรู้สึกถึงสัมผัสที่เท้าเพื่อฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที” หรือจะพูดเหมือนปกติว่า “เริ่ม” หรือ “Go” ก็ได้

การเดินเป็นหนึ่งในพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน การประกาศความตั้งใจให้ชัดเจนเพื่อแยก “การฝึกปฏิบัติ” ออกจากการเดินในชีวิตประจำวันจึงเป็นสิ่งสำคัญ

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

วิธีการยืนนั้นเหมือนกับการฝึกก่อนหน้านี้ นั่นคือยืนให้มีระยะห่างด้านหน้า - หลังและซ้าย - ขวาประมาณ ๑ ฟาเท้า

หรือไม่ก็กระยะให้ปลายเท้าข้างที่อยู่ด้านหลังเกือบชิดกับ
ส้นเท้าข้างที่อยู่ด้านหน้าก็ได้ ถ้ากระยะห่างมากเกินไปจะทำให้
ยืนไม่สมดุล

จุดสมดุลจะอยู่ตรงกลางและด้านซ้ายขวาเท่า ๆ กัน
น้ำหนักจะลงที่เท้าข้างละประมาณ ๕๐ เปอร์เซ็นต์

ให้เราารู้สึกถึงจุดสมดุลของเท้าขวาซึ่งอยู่ด้านหน้าแล้ว
ค่อย ๆ ถ่ายโอนน้ำหนักไปยังเท้าขวาพร้อมกับย้ายจุดสมดุล
ทั้งนี้เราจะสามารถทำความเข้าใจได้หลายวิธี ไม่ว่าจะเป็น
จดจ่อไปยังฝ่าเท้าและรู้สึกถึงน้ำหนักที่ทิ้งอยู่จุดใดจุดหนึ่ง
และวิธีตามดูความรู้สึกผ่านการย้ายจุดสมดุลบริเวณเท้า
จะลองทำวิธีไหนก็ได้ แต่ตัวผมเองชอบใช้วิธีรู้สึกถึงการ
เคลื่อนย้ายจุดสมดุลมากกว่า

เมื่อถ่ายน้ำหนักไปยังเท้าข้างที่อยู่ด้านหน้าได้ประมาณ
๔๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ให้สังเกตดูว่าจะรู้สึกถึงบริเวณอุ้งน่อง
หัวแม่เท้าและบริเวณรอบ ๆ นิ้วชี้ได้ชัดเจนมากขึ้น นอกจากนี้
ยังทำความรู้สึกถึง “เท้าขวา” หรือรู้สึกถึง “แรงกด” ก็ได้
จากนั้นให้ย้ายความสนใจไปที่เท้าซ้ายซึ่งอยู่ด้านหลัง ที่ตอนนี้
มีแค่ปลายเท้ากำลังสัมผัสพื้น จากนั้นเมื่อเราเริ่มถ่ายน้ำหนัก
ไปยังเท้าข้างที่อยู่ด้านหน้ามากขึ้นเรื่อย ๆ ปลายเท้าด้านหลัง
ก็จะค่อย ๆ เบาขึ้น และเมื่อน้ำหนักทิ้งลงไปที่เท้าด้านหน้า
๑๐๐ เปอร์เซ็นต์แล้ว ปลายเท้าหลังจะลอยขึ้นจากพื้น
ขณะนั่นเอง อย่าปล่อยจังหวะนี้ให้ผ่านไป ให้ทำความรู้สึก
ถึงอาการ “ปล่อย” ที่เกิดขึ้น จากนั้นให้ค่อย ๆ เอาเท้าด้านหลัง

เคลื่อนมาวางไว้ด้านหน้า ช่วงที่เท้าเคลื่อนมาให้ทำความรู้สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น รู้สึกถึงการ “เคลื่อนที่” หรือรู้สึกถึงการ “เดินอยู่” การทำเช่นนี้จะช่วยป้องกันการเสียสมาธิระหว่างที่ฝึกปฏิบัติได้

ขณะที่เท้าซ้ายกำลังจะแตะพื้น ให้กะระยะที่จะวางส้นเท้าซ้ายให้ห่างจากปลายนิ้วเท้าขวาประมาณ ๑ ฟุตเท้า ทั้งนี้จะมีเพียงปลายนิ้วเท้าซ้ายที่สัมผัสพื้นเบาๆ โดยยังไม่ทิ้งน้ำหนักลงไปที่ส้นเท้าซ้าย ตรงนี้ให้หยุดเคลื่อนไหวสักครู่เพื่อสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น

พร้อมๆ กันนั้นค่อยๆ เคลื่อนความรู้สึกจากปลายเท้าไปยังส้นเท้าแทน แล้วค่อยๆ ปลอยให้ส้นเท้าแตะลงบนพื้น จากนั้นให้เรายืนยันให้แน่ใจถึงความรู้สึกที่เท้าสัมผัสกับพื้นแล้ว พร้อมกับทำความรู้สึกให้ชัดเจนถึงอาการที่ “เท้าแตะพื้นแล้ว”

ทั้งนี้มีจุดที่ต้องระวังคือ ในขณะที่ปลายเท้าซ้ายแตะพื้น แต่ส้นเท้ายังลอยนั้น สำหรับผู้ที่ฝึกจนชำนาญและประคองสติได้มั่นคงแล้วก็ไม่ต้องหยุดเคลื่อนไหวเพื่อดูความรู้สึกที่เกิดขึ้น ให้วางส้นเท้าลงแล้วทำความรู้สึกถึงอาการที่เท้าแตะพื้นอย่างต่อเนื่องไปได้เลย แต่หากยังทำความรู้สึกได้ไม่ชัดเจนให้หยุดเดินดีกว่า

หลังจากที่เท้าซ้ายแตะพื้น เราจะค่อยๆ ถ่ายน้ำหนักมาyingเท้าซ้ายโดยอัตโนมัติ ให้ขยับตัวเล็กน้อยเพื่อหาจุดสมดุล

เท่านี้ก็เท่ากับเราก้าวไปหนึ่งก้าวแล้ว ซึ่งใช้เวลาประมาณ

๒๐ - ๓๐ วินาที

จากนี้ไป ถ้าพอมีเวลาให้ก้าวเดินด้วยสติเช่นนี้สัก ๕-๑๐ นาที

สำหรับคนที่ทรงตัวได้ไม่ค่อยดีให้ลองบีบระยะห่างของก้าวเดินให้เล็กลงกว่าระยะ ๑ ฝ่าเท้า อาจให้ส้นเท้าด้านหน้ากับปลายนิ้วเท้าด้านหลังเสมอกันก็ได้ จำไว้ว่าเป้าหมายการฝึกนี้ไม่ใช่การเคลื่อนตัว แต่คือการรู้สึกถึงการเดิน ซึ่งเราต้องคอยตรวจสอบเป้าหมายในระหว่างที่ฝึกให้ดี

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

ให้พูดว่า “จะอยู่ในสภาพที่มีสติต่อไป” หรือ “ฮีบ” แล้วถือว่าการฝึกเป็นอันสิ้นสุด

มีเรื่องควรระวังอีกประการเกี่ยวกับการฝึกด้วยวิธีนี้นั้นคือการหายใจ บางคนอาจจذبและเครียดเกร็งมากเกินไปจนหายใจลำบาก ดังนั้นอย่าลืมว่าระยะห่างที่ฝึกสติเดินนั้น ให้หายใจตามปกติ

การฝึกสติที่ช่วยลดอาการเกร็ง : ฟังเสียงจากส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

การฟังเสียงของร่างกายตัวเองนั้นเป็นแบบฝึกหัดที่เหมาะสมจะนำมาเป็นแบบฝึกในการฝึกสติ โดยเฉพาะตอนรู้สึกตื่นเต้นและมีสั่นไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดอาการเกร็ง โดยในบทนี้จะขอมุ่งไปยังอาการเกร็งที่หัวไหล่

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ประกาศว่า “จะฟังเสียงของหัวไหล่”

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

ทำความรู้สึกไปยังบริเวณหัวไหล่และรู้สึกถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าการเกร็งมากเกินไป ให้คลายอาการเกร็งลง หรือหมุนหัวไหล่ไปมาแล้วค่อยๆ ผ่อนคลายก็ได้

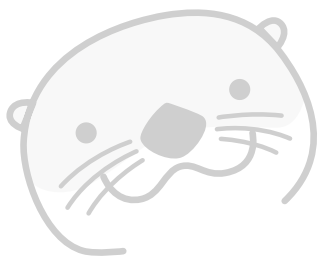
ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

ให้พูดว่า “จากนี้จะอยู่ในสภาวะที่มีสติ” แล้วถือว่า การฝึกเป็นอันสิ้นสุด

การรู้ลึกว่าตัวเองกำลังประหม่าหรือเครียดนั้นเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมากกว่าที่คิด เราจะต้องรู้จักรู้จักความตึงเครียดของตนเองได้ก็ด้วยการฟังเสียงของร่างกาย **หากเราสามารถเห็นว่าตนเอง**

กำลังเครียด การผ่อนคลายก็จะง่ายขึ้น

มีวิธีฝึกสติประเภทหนึ่งที่เรียกว่า การสำรวจไปทั่วร่างกาย (Body Scan) ด้วยวิธีทำความรู้สึกไปทั่วร่างกายนี้จะทำให้เรารู้สึกถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นได้ทั่วทั้งตัว แต่สำหรับการฝึกสติภายในเวลาแค่ ๑๐ วินาทีนั้นจะทำความรู้สึกไปยังแค่บางส่วนของร่างกายเท่านั้น



กดลองอ่าน

การฝึกสติที่ช่วยผ่อนคลายความรู้สึก : การฟังเสียงของหัวใจ

ปกติมนุษย์เรามักจะมีเรื่องให้คิดอยู่เสมอ จนมีคำกล่าว
ว่า ในหนึ่งวันมนุษย์เราคิดวนเวียนซ้ำไปมาในหัวได้ถึง ๖ หมื่น
เรื่อง แต่ส่วนใหญ่แล้วพวกเราจะไม่รู้สึกรู้สีกว่ากำลังคิดวนไปมา
อยู่

ถ้าทั้ง ๖ หมื่นความคิดนั้นอยู่ในโหมดขับเคลื่อนอัตโนมัติ
เราจะอย่างไรดี

ถ้าหากเราใช้ชีวิตโดยไม่รู้สึกตัวไปเรื่อย ๆ ความคิด
ด้านลบอาจเข้าครอบงำโดยที่เราไม่รู้ตัวก็ได้

แต่ด้วยเวลาแค่ ๑๐ วินาที ก็เพียงพอที่จะทำให้เรา
สามารถเงียบหูฟังเสียงของหัวใจเราได้

ตอนนี้คุณรู้สึกอย่างไรอยู่

รู้สึกตื่นเต้น หรือรู้สึกใจเต้นดีใจ หรือรู้สึกผ่อนคลาย
หรือกำลังรู้สึกไปในทางลบ เช่น เหนง เคร้า โกรธ หรือรู้สึก
กังวล

ให้มีสติรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ ณ ปัจจุบันขณะ และ
ตั้งชื่อความรู้สึกดังกล่าว เช่น ถ้ารู้สึก “เศร้า” ก็ให้มีสติรับรู้
ความรู้สึกนั้นและบอกกับตัวเองว่า “ความเศร้าเข้าครอบงำอยู่”
ให้เหมือนกับเวลาที่เราพูดกับเพื่อนสนิท



การตั้งชื่อให้กับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริงนั้นทำให้เราสามารถมองตนเองตามที่เป็นจริง โดยที่เราสามารถถอยออกมาหนึ่งก้าวและยืนมองตนเองได้ ผลลัพธ์ของมันคือเราจะปล่อยวางจากความรู้สึกด้านลบได้ รวมถึงจะสามารถคิดอย่างอิสระได้มากขึ้นถึงจะเป็นเวลาเพียงแค่ ๑๐ วินาที แต่การมองความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะตามที่มันเป็นจริงโดยไม่ให้ค่าว่าดีหรือไม่ดีนั้นเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ เป็นวิธีที่มีประโยชน์ต่อการพัฒนาความรู้สึกที่สลับสนได้ด้วย

ทั้งนี้ก็มีบางครั้งที่เราารู้สึกได้ว่าเราไม่รู้สึกละเลย ในสภาวะที่ไม่รู้สึกละเลย หรือเฉยๆ เช่นนี้ ก็ให้รับรู้อยู่กับปัจจุบันขณะที่เกิดขึ้นจริง

โดยปกติแล้วพวกเราอยู่กับปัจจุบันขณะ ร่างกายเราไม่ได้อยู่ที่อื่นเลยนอกจากปัจจุบันขณะ มีเพียงใจของเราเท่านั้นแหละที่มักออกห่างจากปัจจุบันขณะ และเข้าสู่โลกเสมือนจริงที่เรียกว่าความคิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ความรู้สึกไม่ค่อยคงที่ เช่น เมื่อย้อนคิดไปถึงเรื่องในอดีตก็จะรู้สึกเสียใจ หรือถ้าไปคิดถึงอนาคตก็จะเกิดความรู้สึกกังวลรังแต่จะทำให้เกิดความไม่พอใจกับผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง และเกิดความรู้สึกเกลียดตัวเอง **เทคนิคที่จะทำให้จิตใจสงบได้นั้นคือการเชื่อมโยงจิตใจเข้ากับปัจจุบันขณะ “ที่นี่ เดียวนี้”** ซึ่งเป็นหลักสำคัญของการฝึกสติ

คำประกาศอันทรงพลังว่า “ฉันอยู่กับปัจจุบัน ‘ที่นี่ เดียวนี้’” จะช่วยให้เราตรวจสอบสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ได้ในทันที

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ประกาศว่า “จากนี้จะลองฟังเสียงของจิตใจ”

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

ให้รู้สึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นชัดเจนในปัจจุบันแล้ว
ตั้งชื่อให้กับความรู้สึกดังกล่าว แต่หากไม่รู้ลึกอะไร ให้อยู่กับ
ปัจจุบันขณะต่อไป

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการทำ

พูดว่า “อยู่ในสภาวะที่มีสติ” แล้วถือว่าการฝึกเป็น
อันสิ้นสุด

เริ่มต้นฝึกสติในวินาทีที่ ๑๑

แม้หนังสือเล่มนี้จะพูดถึงการฝึกสติภายใน ๑๐ วินาทีก็ตาม แต่การฝึกสติแบบยาวก็เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ทั้งนี้เป้าหมายของการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาทีกับการฝึกสติในเวลา ๕ นาทีจะแตกต่างกันออกไป ขออธิบายให้ผู้อ่านเข้าใจชัดเจนก่อน

เป้าหมายของการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที คือการเสริมสร้าง“พลังที่จะประคองสติเอาไว้ให้ได้ในระยะเวลา ๑๐ วินาที” เพราะโดยปกติสภาวะที่มีสติสามารถหายไปอย่างง่ายดาย การจะประคองสติให้คงอยู่ได้เป็นเวลา ๑๐ วินาทีนั้นจึงต้องสร้างพลังในการประคองสติให้แข็งแรง เช่นเดียวกับที่นักเบสบอลหรือนักเทนนิสต้องเสริมสร้างร่างกายด้วยการสร้างกล้ามเนื้อหรือการวิ่ง

ในขณะที่เป้าหมายของการฝึกสติในระยะเวลา ๕ นาทีนั้น คือการสร้างพลังในการรู้สึกถึง“ความคิดฟุ้งซ่าน”ที่เกิดขึ้นและปล่อยวาง ความคิดนั้นซึ่งเทียบได้กับการฝึกขั้นพื้นฐานของเบสบอล เช่น การแคตช์บอล การหมุนตัว เป็นต้น

หากเปรียบเทียบการฝึกสติกับการฝึกของนักกีฬา ถ้าเช่นนั้นแล้วการฝึกที่เหมาะสมสำหรับการลงแข่งขันคืออะไร

ก็คือในตอนที่ถูกความเครียดหรือปัญหาเข้าครอบงำระหว่างที่เราใช้ชีวิตประจำวันจนไม่อาจอยู่อย่างสงบได้ จนอยากจะหนีออกไป ในสภาวะนั้นเราจะสามารถฝึกให้ตนเองอยู่ในสภาวะที่มีสติได้

การฝึกซ้อมขั้นพื้นฐานก่อนการแข่งขันที่จะแนะนำในบทนี้ เป็นการฝึกสติที่ต้องใช้ระยะเวลาค่อนข้างยาวนานในทำนองเดียวกันกับการเทรนกล้ามเนื้อหรือการวิ่ง สติเป็นสิ่งที่จำเป็นมากในตอนที่เราความรู้สึกแสบเข้าครอบงำ ดังนั้นการรู้สึกถึงความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นระหว่างฝึกสติและปล่อยวางได้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก

ดังนั้นเรา มาฝึกเพิ่มพลังสติเพื่อนำมาใช้ในการมองความรู้สึกหรือความคิดแสบตามที่มันเป็นจริงโดยไม่ตัดสินว่าดีหรือไม่ดี และฝึกปล่อยมือจากความคิดฟุ้งซ่านระหว่างฝึกสติกันเถอะ

มาขจัด “ความคิดฟุ้งซ่าน” ที่ก่อกวนระหว่างทำสมาธิกันเถอะ

เนื่องจากเวลาในการฝึกสตินั้นมีเพียงแค่ ๑๐ วินาที ดังนั้นเราต้องมีสมาธิมั่นคงไม่สับสนจึงจะสามารถรักษาภาวะที่มีสติไว้ได้ หากสมาธิไม่มั่นคง เมื่อเราฝึกสติต่อไปอีกเพียง ๑ - ๒ นาที **ความคิดฟุ้งซ่านจะเกิดขึ้น** เช่น “ใกล้จะถึง ๕ นาทีหรือยังนะ” “ถ้าเสร็จอันนี้แล้ว” “หิวข้าวจังเลย” เป็นต้น เมื่อความคิดฟุ้งซ่านแวบขึ้นมาบ่อยๆ ไม่ช้าเราก็จะนึกถึงเรื่องที่เป็นกังวลอยู่ในตอนนั้นขึ้นมา แล้วเราจะต้องคิดถึงเรื่องนั้นมากขึ้น สุดท้ายก็กลับกลายเป็นว่าการฝึกสติกลายเป็นเรื่องที่ทำให้เครียด

นอกจากนี้ระหว่างที่ฝึกสตินั้น จิตของเราจะผูกกับจิตใต้สำนึกและบางครั้งไฉ่เตียดีๆ ก็จะมีผุดขึ้นมา เช่น ฝึกสติอยู่ดี ๆ ก็มีไฉ่เตียในการเขียนบทความที่ค้างไว้ผุดขึ้นมา หรือมีไฉ่เตียที่จะต้องตักเตือนใจว่าจะฝึกสติต่อไปหรือจะพักชั่วคราว แล้วเขียนไฉ่เตียที่ผุดขึ้นมา

ทั้งนี้การสร้างนิสัยโดยฝึกสติพร้อมๆ กับคิดเกี่ยวกับไฉ่เตียไปด้วยนั้นไม่ถือว่าเป็นการฝึกสติ

ระหว่างฝึกสติ ความคิดฟุ้งซ่านหลายอย่างจะเกิดขึ้น

เริ่มฝึกสติ



เกิดความคิดฟุ้งซ่าน

“ใกล้จะถึง ๕ นาทีหรือยังนะ”

“ถ้าเสร็จอันนี้แล้ว...”

“หิวข้าวจังเลย”

ฯลฯ

ถ้าจู้จี้มีไอเดียผุดขึ้นมาและเป็นการคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับการฝึกสติ เช่น “ถ้าทำวิธีนี้ความคิดฟุ้งซ่านจะน้อยลงลองดูดีกว่า” หากเป็นเช่นนั้นไม่นานก็จะเข้าสู่โหมดความคิดฟุ้งซ่านขับเคลื่อนอัตโนมัติ และกลายเป็นเสียเวลาไปเปล่าๆ

ไม่ใช่แค่ความคิดฟุ้งซ่านเท่านั้นที่คอยขัดขวางการฝึกสติ ไอเดียใหม่ๆ ที่ผุดขึ้นมาก็เช่นกัน ดังนั้นให้คอยระวังและฝึกสติต่อไปเรื่อยๆ

ความคิดฟุ้งซ่านที่ก่อตัวขึ้นมานั้น ให้เก็บเอาไว้คิดทีหลัง

“ทำอย่างไรดีเอาแต่คิดฟุ้งซ่านจนฝึกสติไม่ได้”

หลังจากที่ได้แนะนำเกี่ยวกับการฝึกสติต่อผู้เข้าอบรมการฝึกสติ ผมก็มักจะได้นิยามคำถามแบบนี้บ่อยๆ

การคิดเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ การฝึกสติจะหยุดความคิดไว้ได้ชั่วขณะหนึ่ง จากนั้นเราจะเข้าสู่สภาวะที่มีสติแล้วไม่นานก็จะกลับเข้าสู่สภาวะที่คิดฟุ้งซ่าน ดังนั้นการที่ความคิดฟุ้งซ่านปรากฏขึ้นมาจึงถือเป็นเรื่องปกติ

หากเราไม่เคยรับรู้ถึงความคิดฟุ้งซ่านที่ผุดขึ้นมาระหว่างที่กำลังฝึกสติเลยแม้แต่ครั้งเดียวนั้น อาจเกิดจากสองเหตุผลคือ ฝึกสติมาเป็นเวลานานแล้วจนสติมั่นคง ความคิดฟุ้งซ่านไม่มีพลังหรือเป็นคนที่รู้สึกตัวได้น้อยมากจนไม่สามารถรับรู้ถึงความคิดฟุ้งซ่านได้เลย

ความรู้สึกกลับสนใจความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดระหว่างฝึกสตินับเป็นเรื่องที่ดี ความคิดฟุ้งซ่านที่ปรากฏขึ้นมาตามธรรมชาติเป็นเครื่องมือให้เราฝึกสติให้กลับมารู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ “ที่นี่ เดียวนี้” และหยุดความคิดฟุ้งซ่านนั้นไว้ได้ เมื่อทำเช่นนี้แล้วจะช่วยให้เราเป็นอิสระจากความคิดฟุ้งซ่านได้

ทักษะการเก็บความคิดฟุ้งซ่านไว้คิดทีหลังนี่คือวิธีการที่เรียกว่า “การแยกความคิดเก็บเป็นส่วนๆ” การเสริมสร้างพลังในการแยกความคิดเก็บเป็นส่วนๆ นี่เป็นเป้าหมายหนึ่งของการฝึกสติ

ตัวอย่างเช่น ในระหว่างฝึกสติเราก็คิดเรื่องที่เราควรทำเกี่ยวกับการนำเสนองานวันพรุ่งนี้ ซึ่งในกรณีนี้มีสามตัวเลือกเกิดขึ้น

ตัวเลือกที่ ๑ หยุดการฝึกสติและลงมือทำงาน

ตัวเลือกที่ ๒ ฝึกสติต่อไป แต่ในหัวก็คิดถึงงานที่ต้องทำต่อจากนั้นและขั้นตอนการทำ

ตัวเลือกที่ ๓ แยกเป็นช่องๆ

ในเวลาเช่นนี้การไม่คิดเรื่องงานเป็นเรื่องที่ยากมาก การแยกความคิดเก็บเป็นส่วนๆ จึงเป็นการตัดสินใจว่าจะ “เอาไว้คิดทีหลัง” แล้วหุ่มเทพละกำลังไปยังเป้าหมายในการฝึกสติ

เป้าหมายในการฝึกสติคือสิ่งที่เรากำลังให้ความสนใจในขณะนั้นๆ อาทิ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณฝ่าเท้า อากาศที่ผ่านจมูก หรือท้องที่พองขึ้น ความรู้สึกกังวลว่า “พอจบการฝึกสติแล้วจะลืมความคิดที่แยกเก็บไว้คิดทีหลัง” นั่นคือเป้าหมายของการแยกความคิดเก็บเป็นส่วนๆ

ถ้าแยกความคิดเก็บเป็นส่วนๆ แล้วเกิดลืมนั่นไป ให้ถือว่ามันไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไร นี่เป็นวิธีการสร้างพลังให้รู้จักปล่อยวางสิ่งไม่สำคัญที่ผุดขึ้นมา ช่วยสร้างพลังในการตัดขาด

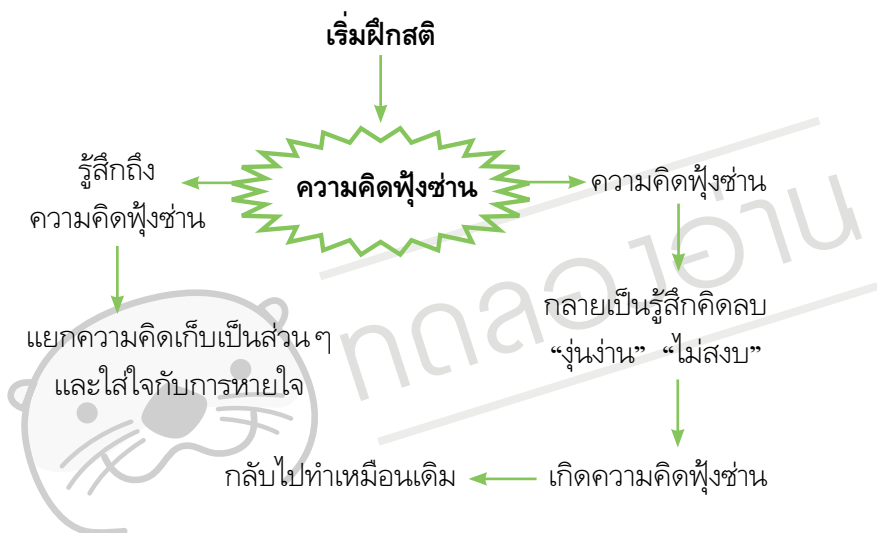
ความรู้สึกยึดติด

ที่จริงแล้วความรู้สึก “กังวล” และ “ความเป็นห่วง” นั้น ๕ ใน ๑๐ ส่วนเป็นสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง ดังนั้นความรู้สึกกังวลจึงสามารถตัดทิ้งไปได้ การแยกความคิดเก็บเป็นส่วนๆ และทิ้งความรู้สึกไปด้วยการฝึกสตินั้นเป็นวิธีที่เป็นประโยชน์กับจิตใจ

ความรู้สึกกังวล ๑ ส่วนที่เหลือซึ่งอาจจะเกิดขึ้นจริงนั้น เราห้ามไปจัดการกับมัน แต่ถึงจะเป็นเช่นนั้น สิ่งนั้นก็ยังเป็นปัญหาที่เราไม่อาจจะละลายตาได้ สิ่งที่เราเป็นทุกข์เพราะความคิดที่เกิดขึ้นเองอัตโนมัตินั้นจะทำให้เราก้าวไปข้างหน้าไม่ได้

นั่นคือการมองปัญหาตามที่มันเป็นโดยไม่ไปให้ค่าว่าดีหรือไม่ดีด้วยการฝึกสติ การทำเช่นนี้จะทำให้เราสามารถมองเห็นปัญหาได้จากสายตาที่สงบนิ่ง และความคิดที่จำเป็นในการแก้ไขปัญหา ก็จะผุดขึ้นมา

ถ้าหากแยกความคิดเป็นส่วนๆ จะกลับเข้าสู่การฝึกสติได้



ถ้าทำสมาธิต่อเนื่อง ๑๐ วินาที จะทำให้ความคิดฟุ้งซ่านหายไป และปลุกความตื่นตัวขึ้นมา

โดยพื้นฐานแล้วไม่ต่างจากการฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที นั่นคือ เลือกบริเวณที่เราจะทำความรู้สึกถึง และรู้สึกถึงมันในขณะปัจจุบัน ขอยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวของท้องมาอธิบาย

ขั้นตอนที่ ๑ ประกาศเริ่มต้นจะทำ

ประกาศว่า “จากนี้ไปจะฝึกสมาธิ” การประกาศจะเพิ่มพลังในการรู้สึกตัวและเพิ่มพลังสมาธิด้วย

ขั้นตอนที่ ๒ รู้ลึก

รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวของท้องที่เป็นไปตามจังหวะของการหายใจ รู้สึกถึงอาการที่ท้อง “พอง” และ “ยุบ” ถ้าหากเรามีสมาธิดี ความคิดฟุ้งซ่านจะลดลงไปในชั่วขณะหนึ่งในระหว่างนั้นให้เราารู้สึกแบบนั้นต่อไปเรื่อยๆ สักพัก สมาธิที่เกิดขึ้นมาเมื่อสักครู่นี้จะค่อยๆ หายไป การมีสติรู้ลึกตัวก็จะเริ่มน้อยลง แล้วในที่สุดความคิดฟุ้งซ่านก็จะเข้ามาแทนที่

เมื่อรู้สึกถึงความคิดฟุ้งซ่านแล้วก็ตั้งชื่อให้มันว่า “ความคิดฟุ้งซ่าน” แล้วนำความคิดนี้ไป “แยกเก็บเป็น

ส่วนๆ” และหยุดคิด จากนั้นให้กลับไปมุ่งความสนใจที่ห้อง และให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหวอีกครั้ง

การแยกความคิดเก็บเป็นส่วนๆ ก็คือการนำเอาความคิดที่เกิดขึ้นไปคิดทีหลัง ให้หยุดคิดก่อนชั่วคราว

พอง ⇄ ยุบ สลับไปมา

หลังจากนั้นสมาธิและการรู้สึกตัวจะหายไปอีกครั้ง ความสับสนก็จะเกิดขึ้นอีกครั้ง ให้เราฝึกตามขั้นตอนเดิมซ้ำไปมา

ขั้นตอนที่ ๓ ประกาศสิ้นสุดการฝึก

เมื่อเสร็จสิ้นแล้วให้ประกาศสิ้นสุดการฝึกว่า “การฝึกสมาธิสิ้นสุดลงเพียงเท่านี้” “จากนี้จะอยู่ด้วยสภาวะที่มีสติ”

การฝึกสติในเวลา ๕ นาทีนั้นเป็นการฝึกเพื่อให้รู้สึกถึงความคิดฟุ้งซ่าน เราอาจเตรียมนาฬิกาปลุกหรือจับเวลาในการฝึกก็ได้ ถึงจะใช้เวลามากกว่า ๕ นาที การฝึกก็จะมีประสิทธิภาพ

การฝึกสติที่ใช้ระยะเวลายาวนานนั้น ถ้าเราไม่ประกาศสิ้นสุดการฝึก เส้นแบ่งระหว่างชีวิตประจำวันและการฝึกสติจะไม่ชัดเจน ดังนั้นการประกาศสิ้นสุดจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น

จำไว้ว่า **การประกาศสิ้นสุดการฝึกและแยกการฝึกสติให้ชัดเจนเป็นสิ่งสำคัญ**

หลายคนที่มีฝึกปฏิบัติเป็นระยะเวลานานอาจผ่อนคลาย
มาก จนเกินไปได้ว่าการผ่อนคลายจะลดลง และการไหลเวียน
เลือดจะช้าลงด้วย ดังนั้นหลังจากประกาศสิ้นสุดการฝึกสติ
แล้ว ให้ยืดเส้นยืดสายเบาๆ ด้วยการขยับแขนขาไปมาเพื่อให้
สภาพร่างกายกลับเข้ามาสู่สภาพปกติ



ไม่ต้องขจัดความคิดฟุ้งซ่านทั้งหมดก็ได้

แม้จะปล่อยวางจากความสับสนได้ แต่ลึกๆ เราก็จะคิดเรื่องเดิมอีก **ผมมักจะได้รับคำถามว่า จะทำอะไรให้ลบความคิดสับสนในเรื่องเดิม ๆ ที่เกิดขึ้นมาใหม่ซ้ำแล้วซ้ำอีกออกไปและกลับมามีสมาธิได้**

การฝึกสติคือการมีสมาธิกับเป้าหมาย (เช่น การเคลื่อนไหวของท้อง) และสลัดความคิดฟุ้งซ่านออกไป

เมื่อรู้สึกถึงความคิด (ความคิดฟุ้งซ่าน) ที่เกิดขึ้นมาอีกครั้งในระหว่างที่ฝึกสติ การจะลบความคิดนั้นออกไปได้ก็ต้องแยกความคิดเก็บเป็นส่วนๆ ให้เรียบร้อย แล้วเราก็จะกลับมาสู่สภาวะฝึกสติอีกครั้ง

กลับมาสู่คำถามข้างต้น ขอบตอบคำถามนั้นว่า ในช่วงเวลาที่รู้สึกตัวว่ามีความคิดฟุ้งซ่านปรากฏขึ้นนั้น ถือเป็น การฝึกสติ เพราะเป้าหมายอย่างหนึ่งของการฝึกสติคือการรู้สึกถึงความคิด จึงเรียกได้ว่าเราสามารถฝึกสติได้ดีมาก

แล้วตอนที่เราไม่สามารถแยกความคิดออกเป็นส่วนๆ ได้ละ เกิดอะไรขึ้นกันแน่

หากเรารู้สึกถึงความคิดด้านลบ ก็ให้แยกส่วนแล้วเก็บความรู้สึกด้านลบไว้ การย้ายความสนใจจากบริเวณที่เราตั้งสมาธิมายังความคิดฟุ้งซ่าน หรือย้ายความสนใจจากการ

แยกความคิดเก็บเป็นส่วนๆ กลับมายังบริเวณที่เราตั้งสมาธิได้อีกครั้ง ช่วยให้ตัดสินใจได้อย่างอิสระในการเลือกจุดหมายปลายทางที่จิตของเรามีสมาธิกับมัน

สิ่งที่เป็เป้าหมายในการมีสมาธิควรเป็นสิ่งที่จะผุดขึ้นมาในหัวได้ตลอด และห้ามเก็บขึ้นชั้นโดยเด็ดขาด

ทำไมคนเราถึงคิดลบ

นั่นเป็นเพราะความคิดแง่ลบเป็นสิ่งที่จำเ็น

โดยส่วนตัวแล้วผมกลัวที่สูง โดยเฉพาะที่ที่ไม่มีราวจับ จะยิ่งทำให้ขาลั่น ผมเคยไปยืนที่หน้าผาเพื่อฝึกสติ ในเวลาแบบนี้แม้เราจะลองมองตัวเองที่เข้าสู่สภาวะฝึกสติได้ก็ตาม แต่ความรู้สึกกลัวก็ใช่ว่าจะหายไปหมด

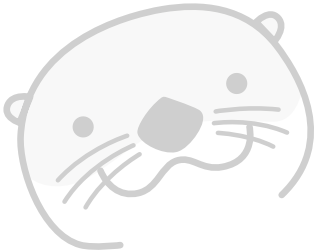
ในทางกลับกัน ถ้าเราทำให้ความรู้สึกกลัวตกจนอาจเป็นอันตรายกับชีวิตหายไปได้หมดแล้ว นั้นอาจยิ่งเป็นอันตรายได้มากกว่าเสียอีก เพราะหน้าผาที่ไม่มีราวจับนั้นอันตรายมาก ความรู้สึกกังวลและหวาดกลัวไม่ใช่เรื่องแปลกประหลาดอะไร ผมที่รู้สึกกลัวจึงไม่จำเป็นจะต้องปฏิเสธหรือแก้ไขความกลัว หน้าผาที่ไม่มีราวจับนั้น เพราะมันอันตรายจริงๆ กลับกัน ความหวาดกลัวหน้าผาที่มีราวจับและมันคงไม่น่ากลัวนั้น จำเป็นต้องได้รับการแก้ไขด้วยการฝึกสติ

ไม่ใช่แค่ต้องใช้การฝึกสติจัดการกับสภาวะที่หวาดกลัว ซึ่งไม่จำเป็นต้องหวาดกลัวแต่กับ **ความรู้สึกเป็นกังวลเป็นห่วง หรือความหงุดหงิดโมโหที่หายไปได้ด้วยการแยกเก็บเป็นส่วนๆ แล้วยังกลับมาอีกนั้น ก็จำเป็นต้องใช้การฝึกสติจัดการ**

ซึ่งวิธีการก็คือให้เรานำความรู้สึกกังวลและความหงุดหงิด
มาอยู่ในการฝึกสติชะ แล้วมองมันตามที่เป็นจริงโดยไม่ต้อง
ไปตัดสินว่าความรู้สึกนั้นดีหรือไม่ดี

เพียงรู้สึกจริงและมองสิ่งที่เกิดตามที่เป็นจริงโดยไม่ต้องตัดสิน
ว่า “ฉันกำลังรู้สึกกังวล”
“ฉันกำลังโดนความโกรธเข้าครอบงำ”

เพียงเท่านี้เราก็จะยืนในมูมมองที่สงบ และจะมองเห็น
วิธีการและแนวทางแก้ไขได้เอง



ลงทุนพักกลางวันเพียง ๕ นาที นำไปสู่ช่วงบ่ายที่มีคุณภาพดี

บริษัทักษ์ใหญ่จำนวนมากในประเทศสหรัฐอเมริกา อาทิ Google และ Intel เริ่มนำเอาการฝึกสติมาปรับใช้ แต่จุดหนึ่งที่คนในประเทศญี่ปุ่นไม่สามารถเข้าใจได้ก็คือ การที่ให้ออกจากงานที่ยุ่งมาฝึกสติเป็นเวลา ๕ นาที เพราะอาจถูกคนรอบข้างมองว่า“อู้งาน”จนทำให้ตัวเรารู้สึกไม่ดี

ถ้าไม่อยากพักจากงาน เราลองฝึกสติเป็นเวลา ๕ นาทีในช่วงพักกลางวันดู มันช่วยให้จิตใจและร่างกายกลับมาสดชื่นและจะทำให้การทำงานในช่วงบ่ายไหลลื่นไปได้ดีอย่างน่าตกใจ

ลงทุนทางเวลาเพียง ๕ นาที แต่สิ่งที่ได้รับนั้นมีมากมายจนแทบประเมินค่าไม่ได้

ระหว่างการทำงาน สิ่งที่เราควรทำคือฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที ส่วนการฝึกสติในเวลา ๕ นาทีนั้นให้นำมาใช้ในช่วงพักกลางวัน

ผมได้รับคำถามว่า “ถ้าเกิดง่วงระหว่างฝึกสติจะทำได้หรือไม่”

ความรู้สึกง่วงนอนนั้นมีสองแบบ แบบแรกคือความอยากพักผ่อนเพราะนอนไม่พอ แต่อีกแบบคือง่วงเพราะจิตใจไม่มั่นคงและรู้สึกเหม่อลอย

ถ้าง่วงเพราะนอนไม่พอ การได้นอนคือสิ่งที่ดีที่สุด

ดังนั้นถ้าช่วงพักกลางวันสามารถงีบหลับได้ ให้หลับประมาณ ๒๐ นาทีจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด ในปัจจุบันมีบางบริษัทนำการนอนกลางวันเรียกว่า “Power Nap” มาใช้อย่างจริงจัง แต่เชื่อว่าทุกคนจะมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อเพื่อขนาดนั้น

การฝึกสติเชื่อมโยงกับการพักผ่อนของสมอง มีผลดีช่วยบรรเทาความเหนื่อย ดังนั้นขอให้ทดลองฝึกสติในเวลา ๑๐ วินาที หรือฝึกสติ ๕ นาทีเพื่อบรรเทาความเหนื่อยดู

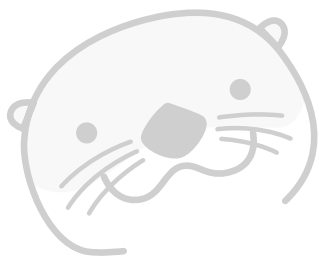
หากกังวลเพราะเหตุจากจิตใจไม่มั่นคง ให้เรายืดแขนขาเล็กน้อยเพื่อกระตุ้นสมองให้รู้สึกสดชื่น ยืนตรงและยืดหลังจะทำให้รู้สึกตื่นตัวได้ดี แล้วให้เริ่มการฝึกสติในตอนนั้น โดยประกาศว่า “จากนี้ไปจะเริ่มฝึกสติ” และรู้สึกถึง “ความว่าง” หรือรู้สึกถึง “ฉันที่กำลังรู้สึกว่างนอน”

ในตอนนั้นเอง พลังที่รู้สึกได้ถึงความเป็นจริงและพลังรู้สึกตัวจะมากขึ้น จนทำให้ความว่างนอนลดลง หลังจากนั้นอย่าลืมประกาศว่า “จากนี้จะอยู่ในสภาวะที่มีสติแบบนี้ต่อไป” และจบการฝึก

การฝึกสติในตอนที่ยังง่วงนอนนั้นก็อาจส่งผลเสียได้เช่นกัน เพราะมีความเสี่ยงที่จะง่วงหลับไปทั้งๆที่กำลังฝึก ที่ว่าอาจส่งผลเสียก็คือการฝึกสติทั้งๆที่ยังง่วงแบบนี้ซ้ำๆ จะเกิดการตอบสนองอัตโนมัติที่ไม่ดี จากการฝึกสติคือการรู้ตัว กลายเป็น “การฝึกสติแล้วจะง่วงนอน” ไปแทน

การฝึกสติคือการรู้สึกตัวอย่างชัดเจนตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบันขณะ “ที่นี่ เดี่ยวนี้” ซึ่งความรู้สึกที่ว่างนอนนั้น

ตรงกันข้ามกับการรู้สึกตัวอย่างชัดเจน ในระหว่างที่ฝึกสติ
แล้วเผลอง่วงหลับไปนั้นจึงไม่ส่งผลดี ทำให้หลุดจากเป้าหมาย
ของการฝึกสติที่ทำให้จิตใจสงบ



ทดลองอ่าน

ไม่ยึดติดกับสถานที่

ถ้าพูดถึงการฝึกสติและนั่งสมาธิแบบเซน หลายคนอาจคิดถึงสถานที่ที่ปกติมีความเงียบสงบจนสามารถรวบรวมสมาธิได้ และไม่ใช่สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านกันสินะ

ในตอนเริ่มแรกที่ฝึกสตินั้น สภาพแวดล้อมที่ทำให้มีสมาธิและไม่ทำให้เกิดฟุ้งซ่านจะส่งผลดีกว่ามาก สิ่งแวดล้อมที่เงียบสงบจะทำให้เราเพ่งสมาธิไปยังเป้าหมายที่เราต้องการจะฝึกสติทำความรู้สึกตัว เช่น การหายใจหรือสัมผัสที่จุ่มกได้ง่ายมากขึ้น และรู้สึกถึงความคิดฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นเป็นระยะได้ง่ายกว่า ทั้งนี้ผมคิดว่าการจะหาสถานที่ที่เงียบสงบและสามารถสงบจิตได้นั้นค่อนข้างยากเหมือนกัน

“สำหรับเราแล้วไม่มีสถานที่ในฝันแบบนั้นหรอก แถมไม่มีเงินที่จะไปเข้าห้องเรียนฝึกสติด้วย”

“ที่ทำงานมีแต่เสียงโทรศัพท์ดัง พอกลับบ้านลูกๆ ก็วิ่งเล่นไปรอบบ้าน”

ถ้าอย่างนั้น คนที่อยู่ในสถานการณ์ดังกล่าวนี้ก็ไม่สามารถจะฝึกสติได้อย่างนั้นหรือ

ไม่จริงเลย

ในทางกลับกัน ไม่ว่าจะ เป็นสถานที่แบบไหน ไม่ว่าจะด้วย

เงื่อนไขแบบใด คุณก็สามารถทำแบบฝึกหัดนี้ได้ ที่จริงแล้ว ถ้าเสียงดังหนวกหู แล้วความคิดฟุ้งซ่านที่เรียกว่า “หนวกหู” เกิดขึ้น เป้าหมายของการฝึกสติตามใจหยั่งก็คือ ฝึกนิสัย ในการปล่อยวางจากสิ่งเหล่านั้น เช่น เมื่อวันก่อนระหว่างที่ผมฝึกสติอยู่ที่บ้าน พวกเด็กๆ ที่อยู่แถวบ้านก็เริ่มมาวิ่งเล่น แถวหน้าบ้าน ความคิดที่ว่า “หนวกหู” ก็เกิดขึ้น และผมรู้สึก หงุดหงิดขึ้นมาอย่างไม่ตั้งใจ ทันใดนั้นผมก็มีสติขึ้นมาทันที เป็นการรู้สึกตัวในปัจจุบันขณะ “ที่นี่ เดียวนี้”

ถ้าเกิดไปรู้สึกหงุดหงิดว่า “เสียงพวกเด็กๆ มันหนวกหู” ก็ไม่เป็นไร เราสามารถย้ายตัวเองจากที่รู้สึกตัวว่าหงุดหงิด มาฝึกสติได้เช่นกัน ด้วยการมองความรู้สึกหงุดหงิดตามที่มีมันเป็นจริงแล้วปล่อยวางจากความหงุดหงิด ก็จะทำให้ จิตใจสงบและสามารถฟังเสียงของเด็กๆ แล้วรู้สึกสนุก ทั้งที่ตอนแรกเรารู้สึกว่าเสียงดังหนวกหู

เมื่อเรารู้สึกได้ถึงความรู้สึก “ขอบคุณ” ที่มีต่อพวกเด็กๆ ที่ทำให้เรารู้สึกได้ถึงความรู้สึก “หนวกหู”

ในตอนนั้นไม่มีเด็กๆ มาส่งเสียงแล้ว เหลือเพียงตัวเรา ที่มองความรู้สึกสนุกสนานและความรู้สึกขอบคุณตามที่มีมันเป็นจริง

คนที่สามารถฝึกสติในสภาวะที่สงบและเหมาะสมที่สุด ได้ นั่นเป็นคนที่มีความสุข แต่คนที่สามารถฝึกสติได้ ในทุกที่ทุกเวลาโดยไม่ได้เรียกร้องสถานที่ในฝันก็เป็น คนที่มีความสุขเช่นกัน เพราะ **สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ที่สุดในการฝึกสติคือ “ที่นี่ เดียวนี้” นั่นเอง**