

คำบอกรเล่าธรรมะธรรม เรื่อง...

## ฝึกสติ-รู้สึกตัว ธรรมไม่ยาก



### คำนำ

คำบอกรเล่าธรรมะธรรม เรื่อง

“ฝึกสติ-รู้สึกตัว ธรรมไม่ยาก” นี้ เป็นเพียงการจดจำ

มาจากการใช้ชีวิตหัดปฏิบัติธรรมของผู้เขียน

ซึ่งยังอ่อนด้อยทั้งประสบการณ์และภูมิปัญญา

ดังนั้น คำบอกรเล่าธรรมะธรรมเรื่องนี้

จึงไม่ใช่เรื่องราวของธรรมะธรรมที่ทรงคุณค่า

หากแต่เป็นเพียงเรื่องราวที่ตั้งใจจะให้เป็นเพียง

คำบอกรเล่าธรรมะธรรมเรื่องหนึ่ง เพื่อความบันเทิงธรรมเท่านั้น

หากคำบอกรเล่าธรรมะธรรม เรื่อง “ฝึกสติ-รู้สึกตัว ธรรมไม่ยาก” นี้

จะมีคุณแม่เพียงน้อยนิด ก็ขอให้ร่วมใจกัน

น้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา

แล้วร่วมใจกันสืบทอดพระพุทธศาสนา

ด้วยการประพฤติปฏิบัติตามหลัก “สติปัฏฐาน ๔”

สืบท่อ กันตลอดไป และหากคำบอกรเล่าธรรมะธรรมเรื่องนี้

มีส่วนได้ส่วนหนึ่งที่อาจผิดพลาดคลาดเคลื่อน

ไปจากหลักธรรม ก็ขอให้สอบถามเทียบกับพระไตรปิฎก

แล้วถือเป็นมาตรฐานที่สุดเดียว

สรุณ พรีวัฒนา

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑



## เริ่มปฏิบัติธรรมต้องเริ่มอย่างไร?...

ถ้าจะถามว่า การเริ่มปฏิบัติภารานานนั้น  
นอกจากจะรักษาศีลแล้ว ต้องเริ่มปฏิบัติภารนาอย่างไร?

ก็คงต้องตอบว่า

“ให้เริ่มที่การฝึกจิตให้มีสติ-รู้สึกตัวให้เป็นก่อน”

เพราะ สติเป็นธรรมที่สำคัญและจำเป็นในทุกที่ทุกเวลา

หากไม่มีสติ-ไม่รู้สึกตัว จิตก็จะไร้ซึ่งธรรมคุณครองจิต

จะไม่สามารถรู้เห็นลักษณะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ

โดยเฉพาะลักษณะที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” ของรูปนาม

ซึ่งเป็นลักษณะที่จิตต้องรู้-เห็นเพื่อให้เกิดปัญญา

จิตที่มีสติ-รู้สึกตัววนเวียน ที่เป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญ

ให้จิตเอียงยอมรับความเป็น ไตรลักษณ์

ได้อย่างไม่ขัดขืน ไม่เคลือบแคลง

จนเกิด บรรจุ ผลิต ผลิต ไปตามลำดับจนแจ้งพระนิพพาน

### วิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัวให้ได้ผลดีที่สุด

ก่อนเริ่มฝึก ก็ควรศึกษาทำความเข้าใจหลักการ

วิธีการฝึก ให้เข้าใจกันก่อน เพราะความเข้าใจถูก

จะเป็นตัวนำให้การเริ่มฝึกถูกต้องไปด้วย

การฝึกสติ-รู้สึกตัว ให้ได้ผลดีที่สุดนั้น ทุกวัน

๑. ต้องมีเวลาฝึกด้วยรูปแบบอย่างเดียวเท่านั้นเป็นการเฉพาะ

๒. ต้องฝึกในขณะใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

การฝึกด้วยรูปแบบ เป็นเหมือนการเข้าห้องเรียนเพื่อเรียนรู้

ส่วนการฝึกในชีวิตประจำวัน เป็นเหมือน การนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง

หากสามารถฝึกกันได้ทั้งสองส่วนในทุกวัน



จิตจะพัฒนาการมีสติ-รู้สึกตัวได้เร็วกว่าที่จะฝึกเพียงส่วนเดียว  
และที่สำคัญที่สุด ต้องฝึกให้ถูกหลัก และฝึกให้ได้ต่อเนื่องทุกวัน

### การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ

แต่ละวันให้ตั้งใจกับตัวเองว่า  
เมื่อถึงเวลาจะต้องฝึกด้วยรูปแบบให้ได้เป็นเวลา ...ชั่วโมง ...นาที  
ถ้าคราวมีภาระหน้าที่การงานมาก  
อย่างน้อยก็ควรฝึกด้วยรูปแบบให้ได้ วันละ ๑๕ ถึง ๓๐ นาที  
หากช่วงเย็น-ค่ำ เหน็ดเหนื่อยเกินไป จิตใจไม่พร้อมจะฝึกด้วยรูปแบบ  
ก็ให้กำหนดเวลาฝึกเป็นตอนเข้าแทน เพียงแค่ตื่นให้เร็วขึ้นอีกนิดก็ฝึกได้แล้ว  
ส่วนคราวที่ภาระหน้าที่การงานไม่มาก  
ก็ควรฝึกด้วยรูปแบบให้ได้วันละ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง  
หรือมากกว่าก็ได้ หรือจะฝึกวันละหลายรอบ ตามที่จะมีเวลาฝึกก็ได้  
ของแบบนี้ ควรขยันฝึกขยันทำก็เกิดสติ-รู้สึกตัวได้มาก  
ครั้งเดียวก็จะได้ร่องรอยให้มีสติ-รู้สึกตัวมาก ก็แล้วกัน  
เพราะความมีสติ-รู้สึกตัว ไม่ใช่สิ่งที่จะเรียกร้องเอาโดยไม่ฝึกไม่หัด  
ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “บุคคลล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร”

### การเลือกใช้รูปแบบในการฝึกสติ-รู้สึกตัว

การเลือกรูปแบบเพื่อใช้ฝึกสติ-รู้สึกตัว ก็เป็นสิ่งสำคัญมาก  
หากเลือกใช้รูปแบบได้ถูก เหมาะกับตัวเอง การฝึกก็ย่อมได้รับผลดี  
การจะเลือกรูปแบบที่ถูก ที่เหมาะสมกับตัวเอง  
ก็คงต้องใช้วิธี ลองปฏิบัติด้วยรูปแบบที่รู้สึกว่าฯ จะดีก่อน  
แล้วสังเกตดูว่า ฝึกแล้ววิตใจมีความสุขหรือไม่  
ฝึกแล้ววิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย นุ่มนวล หรือไม่  
ถ้าฝึกแล้วมีความสุข โล่ง โปร่ง เบา สบาย นุ่มนวล  
ก็แสดงว่ารูปแบบนั้นเหมาะสมกับตัวเองแล้ว  
แต่ถ้าฝึกแล้วเกิดอาการ เครื่องเครียด หนัก ตึง จุก แน่น เคลิมๆ



แม้จะพยายามปรับการฝึกแล้ว แต่ก็ยังมีอาการเหล่านี้อยู่  
อาการเหล่านี้จะเป็นตัวบ่งกว่า รูปแบบนั้นไม่เหมาะสมกับตัวเอง  
ก็คงต้องลองเปลี่ยนไปฝึกด้วยรูปแบบอื่นๆแทน  
ซึ่งคงต้องมีสักรูปแบบหนึ่งที่ฝึกแล้วเหมาะสมกับตัวเอง

### วิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ

ให้เลือกใช้อะไรบางอย่าง ที่เป็นส่วนของร่างกายหรือจิตใจตัวเอง  
เป็นสิ่งที่ถูกสังเกต(รู้สึก)ด้วยใจที่สบายๆ ไม่เคร่งเครียด  
(มีสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องอยู่ เป็นวิหารธรรม ให้จิตรู้อยู่สบายๆ)  
พอยิ่งผลลัพธ์ไปจากสิ่งที่ใช้สังเกตเห็น แล้วไปอยู่กับสิ่งอื่นๆ  
ก็จะสามารถรู้ได้ว่า จิตผลอะไร หรือจิตหลงลืมไปจากสิ่งที่ใช้สังเกต(รู้สึก)อยู่

### ตัวอย่างสิ่งที่ใช้สังเกต(รู้สึก)อยู่ในการฝึกด้วยรูปแบบ

- ก. คำบริกรรม (คำพูดในใจ) “พุทธ” หรือคำอื่นๆ
- ข. ร่างกายที่กำลัง ยืน เดิน นั่ง นอน คุ้ย เหยียด เหลือบ เคลื่อนไหว ๆ ฯลฯ
- ค. ส่วนย่อยของร่างกาย เช่น ลมหายใจ ท้องยุบ-พอง มือที่กำลังยกเป็นจังหวะ ๆ ฯลฯ

### ที่สำคัญมากคือ...

ให้เลือกใช้สิ่งที่สังเกต(รู้สึก)แล้ว จิตใจผ่อนคลาย สบายๆ ไม่เคร่งเครียด ไม่อึดอัด  
หรือเลือกใช้สิ่งที่สังเกต(รู้สึก)อยู่ แล้วจิตใจมีความสุข

### สรุปง่ายๆ...

การฝึกสติ-รู้สึกตัวตามรูปแบบ จะมีขั้นตอนอยู่เพียงแค่  
ให้สังเกต(รู้สึก)ถึงความมีอยู่ของสิ่งๆหนึ่งที่ถูกสังเกต(รู้สึก)อยู่  
สลับกับการรู้สึกขึ้นได้ว่า ผลลัพธ์สิ่งที่สังเกต(รู้สึก)ไปแล้ว  
และจะสลับกันไปเรื่อยๆ ตามแต่กำลังที่จะนึกได้

### การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบเป็นการฝึกสมาริหรือไม่?



การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบต่างๆ จะว่าไปแล้ว

ก็คือการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง (สมาธิ คือ จิตที่มีความตั้งมั่น)

เพราะเป็นการฝึกให้จิตมีความตั้งมั่นในการระลึกรู้กาย ระลึกรู้จิตใจตัวเอง  
 เมื่อแรกฝึก จิตจะมีความตั้งมั่นเพียงช่วงขณะหนึ่งเท่านั้น

ซึ่งในขณะที่จิตตั้งมั่น ก็จะสังเกต(รู้สึก)ได้ถึงความมีอยู่ของสิ่งที่ใช้สังเกต(รู้สึก)อยู่  
 แล้วไม่นาน จิตก็จะผลอลหงลีมสิ่งที่ใช้สังเกต(รู้สึก)ไปช่วงขณะ  
 ซึ่งขณะที่ผลอลหงลีมไปนั้น

จิตจะไม่เห็น ไม่รู้สึกว่ามีสิ่งที่ใช้สังเกต(รู้สึก)ปรากฏอยู่  
 เนื่องจากจิตมัวไปสนใจที่จะรู้ในสิ่งอื่นๆแทน

เช่น ถ้าใช้มายใจเป็นสิ่งสังเกต(รู้สึก)อยู่  
 ถ้าขณะใดที่จิตผลอลหงลีมไป ก็จะไม่รู้สึกว่ามีลมหายใจอยู่

จิตที่ผลอลหงลีมไปนี้ บางครั้งก็จะผลอลหงลีมไปนาน บางครั้งก็ไม่นาน  
 แต่หลังจากที่จิตได้ผลอลหงลีมไปช่วงเวลาหนึ่งแล้ว

จิตที่ผลอลหงลีมไปก็จะต้องดับไปตามธรรมชาติของจิต  
 ที่มีลักษณะเกิดดับไม่ขาดสาย

และด้วยความตั้งใจที่จะฝึกสติ-รู้สึกตัว  
 ย่อมต้องมีขณะหนึ่งหลังจากผลอลหงลีมไปแล้ว  
 ที่จิตจะนึกได้ว่า มีสิ่งที่ตั้งใจจะสังเกต(รู้สึก)อยู่  
 แล้วจิตก็จะกลับมาตั้งมั่นรู้อยู่กับสิ่งที่ใช้สังเกต(รู้สึก)นั้น ได้อีกครั้ง

เพราะฉะนั้น การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบนี้  
 ในเบื้องต้นก็เหมือนๆกับการฝึกสมาธิหรือฝึกให้จิตมีความตั้งมั่นนั้นเอง  
 แต่ในเบื้องต้นจิตจะเป็นการฝึกสมาธิในระดับ ขนิกสมาธิ (จิตตั้งมั่นช่วงขณะ)  
 ส่วนใครที่มีนิสัยมีวاسนาไปในทางการฝึกสมาธิ  
 ก็จะสามารถมีพัฒนาการไปสู่ความสงบ ที่ประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้เช่นกัน



## ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบแล้ว จิตดำเนินไปอย่างไรได้บ้าง?...

ในระหว่างฝึกด้วยรูปแบบไปเรื่อยๆ สติกจะเกิดได้เองถึงขั้นหรือบ่อยขึ้น  
จิตก็จะมีกำลังตั้งมั่น (มีกำลังสมารถ) เพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ  
บางคนก็จะสามารถมีจิตตั้งมั่นในการเห็นสิ่งที่ใช้สังเกตได้ต่อเนื่อง  
จิตก็จะดำเนินไปในทางสมคละ เข้าไปพักอยู่ในความสงบ  
หรือในกรณีฝึกโดยมีสิ่งที่ใช้สังเกต(รู้สึก)บางอย่าง เช่นลมหายใจ  
จิตจะสามารถดำเนินไปในทางสมคละจนถึง อัปปนาสมารถ ได้  
ส่วนบางคน จิตจะไม่ดำเนินไปในทางของสมคละ  
แต่จะมีความตั้งมั่นในการรู้รูปนาม แล้วดำเนินจิตไปในทางวิปัสสนา  
เห็นแจ้งประจักษ์จริงต่อลักษณะ ไม่เที่ยง เป็นทุกๆ ไม่ใช่ตัวตน  
หรือเห็นไตรลักษณ์ เกิดปัญญาไปตามลำดับ

## ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ เดินจงกรม

การเดินเพื่อฝึกสติ-รู้สึกตัว เรียกว่า “เดินจงกรม”  
ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้ในการฝึกสติ-รู้สึกตัวได้เป็นอย่างดีรูปแบบหนึ่ง  
หากสามารถฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยการเดินได้ ก็จะทำให้  
สามารถหลอมรวมการปฏิบัติภวนา ให้อยู่ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี  
 เพราะในระหว่างวันทุกคนต้องมีการเดินอยู่บ่อยๆ  
ถ้าทุกครั้งที่มีการเดินแล้วสามารถมีสติ-รู้สึกตัวอยู่กับการเดินได้  
แต่ละก้าวที่เดินในชีวิตประจำวัน ก็คือการเดินจงกรม  
แต่ละก้าวที่เดินในชีวิตประจำวัน ก็คือการเดินอย่างมีสติ-รู้สึกตัว  
จนสามารถรู้รูปนาม ซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนาได้  
แม้จะกำลังดำเนินชีวิตประจำวันไปตามปกติ

## เดินจงกรม เดินท่าไหนดี?...

ให้เดินด้วยท่าทางที่สบาย ๆ  
(ให้เข้าใจว่า เราจะเดินจงกรม ไม่ใช่ย่องงง)



ถ้าชอบเดินเอามือไปจับกันไว้ข้างหลัง ก็เอาไว้แบบนี้  
ถ้าชอบเดินเอามือมาぐมไว้ข้างหน้า ก็เอาไว้แบบนี้  
หรือจะเดินกอดอก เดินลีวะกระเป่า เดินเอามือไว้อย่างไรก็ได้  
และในระหว่างเดิน หากจะเปลี่ยนท่าทางสลับไปมา  
หรือเดินแบบไร้ท่าทางที่พยายามตัวก็ได้ตามชอบใจ

### เดินจงกรม ต้องเดินซ้ำหรือเร็ว?...

อันนี้ต้องทดลองดูเอง  
ทดลองเดินซ้ำก่อนก็ได้ หรือจะทดลองเดินเร็วก่อนก็ได้  
ถ้าเดินซ้ำแล้วรู้สึกอึดอัด เคร่งเครียดไป ก็เดินให้เร็วขึ้น  
ถ้าเดินเร็วแล้ว รู้สึกใจจล oy ๆ ก็ให้เดินช้าลง  
เดินซ้ำ เร็ว ประมาณไหนแล้วรู้สึกได้ว่า  
เดินแล้วใจสบายๆ ไม่อึดอัด ไม่เคร่งเครียด ไม่ล่องลอยเกินไป  
ก็ให้เดินซ้ำ เดินเร็ว ประมาณนั้นไว้

### เดินจงกรม ต้องเดินไปกลับ หรือเดินวนไปเรื่อยๆ ?...

อันนี้ก็แล้วแต่สถานที่จะเอื้ออำนวย หรือจะเดินแบบที่ชอบก็ได้  
ถ้าเดินไปกลับได้ก็ควรเดินไปกลับ  
แต่ถ้าจำเป็นต้องเดินวนไปเรื่อยๆ ขอแนะนำว่า  
ให้มีตำแหน่งหยุดยืนเป็นระยะๆ เพราะตรงที่มีการหยุดยืนนี้เอง  
จะเป็นจุดที่จิตจะกลับมา มีสติได้ง่ายหลังจากที่เพลオหลงลืมไป  
ส่วนการเดินไปกลับจะมีจุดที่ต้องหยุดยืนก่อนกลับตัวอยู่แล้ว  
และควรใช้ระยะทางเดินที่ไม่ยาวหรือสั้นเกินไป  
โดยเฉพาะผู้ที่หัดเดินใหม่ๆ หากเดินเป็นระยะทางที่ยาวเกินไป  
ก็จะเดินแบบไม่มีสติหรือเพลอหลงนานเกินไป  
หากเดินเป็นระยะทางที่สั้นเกินไป ก็จะเครียดง่าย



### เดินจงกรมแล้วต้องดูอะไร ต้องรู้อะไร?...

เดินแล้วก็ให้สังเกตเห็น(รู้สึก)ว่ามีร่างกายกำลังเดิน  
ไม่ใช่เพ่งจ้องที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายจนเคร่งเครียด  
สังเกตเห็น(รู้สึก)ร่างกายที่เดิน ด้วยจิตใจที่สบายๆ นุ่มนวล  
แล้วก็ ไม่สนใจ ไม่บังคับจิต ถ้าจิตจะคิดก็ให้คิดได้ตามปกติ  
ถ้าจิตจะผลอลหงลีมกาย แล้วไปมอง ไปฟังเสียง ไปสนใจสิ่งอื่น  
ก็ให้จิตผลอลหงลีมกายไปได้ตามสมควร  
ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องกลัวว่า จะผลอลหงลเปนาน  
 เพราะในจังหวะที่หยุดยืน จิตก็จะกลับมา มีสติ-รู้สึกตัว  
 หรือกลับมาสังเกตเห็น(รู้สึก)ร่างกายได้เองไม่ยาก

เมื่อได้เวลา ได้โอกาสเหมาะสมที่จะฝึกเดินจงกรมแล้ว  
 ก่อนเริ่มเดินจงกรม... ให้สังเกตดูใจตัวเองก่อนว่า...  
 มีความอยากเดินจงกรมหรือเปล่า  
 มีความคาดหวังว่าเดินแล้วจิตต้องสงบหรือเปล่า  
 เดินแล้วจิตต้องมีกำลัง ต้องตั้งมั่น อะไรทำองนี้หรือเปล่า  
 หลายคนจะมีความอยาก มีความคาดหวังอะไการทำองนี้ไม่มากก็น้อย  
 ใครรู้สึกอยากรเดิน รู้สึกคาดหวังผลอะไรอยู่  
 ก็อย่าเพิ่งเริ่มก้าวเท้าเดิน ทั้งที่ยังอยากยังคาดหวังอยู่  
 ให้หัดดูจิตที่มีความอยากก่อน ให้หัดดูจิตที่มีความคาดหวังก่อน  
 พอร์สึกว่าความอยาก ความคาดหวัง เป็นบางลงแล้ว  
 หรือหายไปแล้ว จึงค่อยเริ่มเดินได้  
 อันนี้เป็นเทคนิคของการเริ่มเดินจงกรมที่สำคัญมาก  
 ถ้าพลาดไปเริ่มเดินทั้งที่มีความอยาก  
 มีความคาดหวังครอบงำจิต ก็จะพลาดไปติดเพ่งเอาง่ายๆ



### ก่อนเดินจงกรมก้าวแรก...

ให้ยืนรู้สึกตัวสบายๆ ก่อน อย่าพรวดพรัดเริ่มก้าวเท้าเดิน  
ยืนรู้สึกตัวสบายๆ ก่อน แล้วจึงเริ่มก้าวเท้าเดิน

### ขณะกำลังเดินจงกรม...

ก็แค่...สังเกตเห็น(รู้สึก)ร่างกายที่เดินอยู่ด้วยจิตใจที่สบายๆ  
เดี่ยวจิตก็จะเหลือหลงลืมกายไป  
เหลือไปคิดบ้าง เหลือไปมองบ้าง เหลือไปฟังเสียงบ้าง  
ซึ่งในขณะกำลังเหลือหลงไป จะสังเกตไม่ได้(ไม่รู้สึก)ว่ามีร่างกายกำลังเดินอยู่  
หรือถ้าสังเกตได้(รู้สึกได้)ก็ไม่ชัด เบลอๆ มัวๆ  
และหลังจากที่เหลือหลงไปไม่นาน  
ก็จะรู้ว่าเมื่อกี้เหลือหลงไป พอรู้ว่าเมื่อกี้เหลือหลงไป  
ก็จะกลับมาสังเกตเห็น(รู้สึก)ว่ามีร่างกายกำลังเดินได้ใหม่  
การเดินจงกรม จึงไม่มีอะไรมากไปกว่า  
ขณะเดินให้สังเกตเห็น(รู้สึก)ว่ามีร่างกายกำลังเดิน สลับกับรู้ว่าเหลือหลงไป ... เท่านี้เอง

### สังเกตอย่างไรว่า เดินจงกรม ถูกหรือไม่?...

๑. ถ้าเดินแล้วเครียด แน่น จุก อึดอัด  
แสดงว่า เพ่งมากไปแล้ว ให้หยุดพักก่อน  
พอหายเครียด หายแน่น หายเพ่งแล้ว  
ก็ค่อยกลับเริ่มต้นใหม่ อย่าปีนเดินไปทั้งที่เพ่ง  
 เพราะถ้าปีนเดินแล้วไม่หายเพ่ง ก็จะกลایเป็นเพ่งเคยชิน  
 แล้วจะไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการเดินจงกรม  
 แต่หันอยกกล้ายเป็นเพ่งจนชิน  
 กว่าจะเลิกเพ่งก็ต้องเสียเวลาไปอีกหลายปีที่เดียว

๒. ถ้าเดินแล้ว เกิดรู้สึกว่าร่างกายมีแค่เท้า มีแค่ขา  
 มีแค่ตัว หรือมีแค่ส่วนเดียว ไม่รู้สึกว่ามีส่วนอื่นๆ อยู่ด้วย



เข่นมีแต่ตัว ไม่รู้สึกว่ามีหัว ก็แสดงว่าจิตให้ไปแข็งที่จุดใดจุดหนึ่ง ก็ให้ทราบด้วยว่า การเดินแบบนี้อาจพลิกไปเป็นสมะได้ แต่ไม่ใช่การฝึกเดินให้มีสติ-รู้สึกตัว

### เดินจงกรม ต้องเดินนานแค่ไหน?...

เรื่องเวลา ควรจะตั้งใจเดินนานสักกี่นาที ก็ได้ตามสะดวก แต่อย่าตั้งเวลาไว้นานเกินไป เพราะถ้าเดินไม่ไหว ก็จะบันthonกำลังใจตัวเองเสียเปล่าๆ แรกๆที่ฝึกเดินจงกรม จะเริ่มฝึกสัก ๕ นาที ๑๐ นาที ก่อนก็ได้ ส่วนวันไหนเดินแล้วมีสติบอย จะเดินมากกว่าที่ตั้งเวลาไว้ก็ได้ หรือเมื่อเดินชำนาญแล้วจะเพิ่มเป็นกี่นาทีก็ตามแต่จะสะดวก

### ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ รู้ล้มหายใจ รู้ห้องพอง-ยุบ

ลมหายใจเข้า-ออก ห้องพอง-ยุบ เป็นสภาวะตามปกติของร่างกาย ทราบโดยยังมีชีวิต ย่อมต้องมีลมหายใจ เมื่อมีลมหายใจ ห้องย่องพอง-ยุบไปตามจังหวะการหายใจ ส่องสิ่งนี้จึงนำมาใช้เป็นสิ่งที่สังเกตเห็นในการฝึกสติ-รู้สึกตัวได้ เพราะเป็นสิ่งที่มืออยู่กับกายตัวเอง แต่ควรเลือกใช้เพียงสิ่งเดียว คือถ้าชอบลมหายใจ ก็ให้ใช้ลมหายใจ ถ้าชอบห้องพอง-ยุบ ก็ให้ใช้ห้องพอง-ยุบ เป็นสิ่งที่ถูกสังเกต(รู้สึก)อยู่

การใช้ลมหายใจเข้า-ออก หรือห้องพอง-ยุบ นั้น ก็มีหลักมีวิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัว เมื่อนอกกับการใช้รูปแบบอื่นๆ คือ เมื่อร่างกายมีลมหายใจเข้า-ออก หรือห้องพอง-ยุบ ก็ให้สังเกต(รู้สึก)ว่า มีลมหายใจเข้า-ออก หรือมีห้องพอง-ยุบอยู่ โดยให้สังเกต(รู้สึก)ไปสบายๆ อย่าเพ่งจ้องแข่เอาร้าว อย่าบังคับควบคุมจิตใจไว้ ให้ผ่อนคลายจิตใจสบายๆ ซึ่งจะทำให้เราสังเกต(รู้สึก)ได้ ไม่เพียงเฉพาะลมหายใจเข้า-ออก หรือห้องพอง-ยุบ



แต่จะสังเกต(รู้สึก)ได้ถึงร่างกายโดยรวมด้วย  
โดยจะรู้สึกว่า มีร่างกายกำลังหายใจเข้า-ออก  
หรือมีร่างกายที่ห้องกำลังพอง-ยุบอยู่  
ถ้าเกิดสังเกต(รู้สึก)ได้เพียงเฉพาะลมหายใจเข้า-ออก  
หรือห้องพอง-ยุบ และมีอาการอึดอัด แน่นๆ เคร่งเครียดอีกด้วยก็แสดงว่า  
จิตไปเพ่งแข็งอยู่ในลมหายใจหรือในห้องมากไป  
จิตที่ไปเพ่งแข็งอยู่กับสิ่งใดๆ มากเกินไป ไม่ใช่การฝึกสติ-รู้สึกตัวที่ถูกต้อง

ในการฝึกก็ให้สังเกตดูด้วยว่า  
การสังเกต(รู้สึก)ลมหายใจเข้า-ออก หรือห้องพอง-ยุบ อยู่นั้น  
เป็นไปแบบ什么样ๆ หรือเพ่งจ้องมากไป  
ถ้าเพ่งจ้องมากไป ก็ให้ผ่อนคลายการสังเกตให้เบาอีก  
จนกว่าจะสังเกต(รู้สึก)ได้สบายๆ

เมื่อสังเกต(รู้สึก)ได้อย่างสบายๆ จิตก็จะเป็นอิสระ  
ไม่ถูกควบคุมบังคับเอาไว้จนเคร่งเครียด  
จึงทำให้จิตมักจะเหลือหลงไปตามปกติทั่วไป  
แล้วจะลืมลมหายใจเข้า-ออก หรือลืมห้องพอง-ยุบ ไปอยู่กับสิ่งอื่นๆแทน  
 เช่น เหลือหลงลืมลมหายใจเข้า-ออก หรือเหลือหลงลืมห้องพอง-ยุบ  
 ไปอยู่กับเรื่องราวที่กำลังคิด ไปอยู่กับรูปที่ตามมองเห็น ๆ ฯลฯ  
 สร่าวะแบบนี้ ถือเป็นสร่าวะที่เกิดขึ้นตามปกติ  
 ดังนั้นจึงไม่ต้องพยายามที่จะทำอะไรเพื่อไม่ให้จิตเหลือหลงไป  
 แค่เพียงตั้งใจสังเกต(รู้สึก)ลมหายใจเข้า-ออก หรือห้องพอง-ยุบไปสบายๆ  
 แล้วหลังจากที่จิตเหลือหลงไปสักครู่หนึ่ง  
 ก็จะนึกได้ว่า เหลือหลงลืมลมหายใจเข้า-ออกไปแล้ว  
 หรือลืมห้องพอง-ยุบไปแล้ว  
 ทันทีที่นึกขึ้นได้ จิตก็จะมีสติกลับมาสังเกต(รู้สึก)ได้ว่า  
 มีร่างกายกำลังหายใจเข้า-ออกอยู่ หรือมีร่างกายที่ห้องกำลังพอง-ยุบอยู่



การใช้รูปแบบรู้ล้มหายใจ รู้ท้องพอง-ยุบ เพื่อฝึกสติ-รู้สึกตัว  
ไม่ได้มีอะไรยุ่งยากมากไปกว่า ให้สังเกต(รู้สึก)ว่า  
มีร่างกายกำลังหายใจเข้า-ออกอยู่ หรือมีร่างกายที่ท้องกำลังพอง-ยุบอยู่  
สลับกับการสังเกต(รู้สึก)ได้ว่า  
เมื่อกิจกรรมใดๆ หลังลืมล่อนหายใจเข้า-ออกไป หรือลืมท้องพอง-ยุบไป

**ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ ยกมือเป็นจังหวะ**  
รูปแบบการยกมือเป็นจังหวะ  
ที่นิยมใช้เป็นรูปแบบ คือการยกมือเป็นจังหวะ  
ตามแบบของหลวงพ่อเทียน วัดสนามใน  
แม้ว่าท่านจะละสังขารไปแล้ว แต่ยังมีลูกศิษย์สืบท่องปฏิบัติ  
ด้วยรูปแบบที่ท่านสอนไว้มาจนทุกวันนี้  
หากมองในรูปแบบท่าทางแล้ว ผู้ที่เพิ่งเคยรู้จักหลวงพ่อเทียน  
อาจเห็นว่า การยกมือเป็นจังหวะเป็นรูปแบบที่ไม่เหมือนกับที่คุณเคยอยู่  
ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้ว แม้ว่ารูปแบบท่าทางจะต่างกัน  
แต่ลักษณะสภาพของจิตในการมีสติ-รู้สึกตัว  
จะเหมือนกับฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบอื่นๆ  
ที่มีร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกสังเกต(รู้สึก)อยู่  
ไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม การรู้ล้มหายใจ การรู้ท้องพองยุบ  
หรือจะพูดได้ว่า ต่างกันในท่าทาง แต่จิตดำเนินไปเหมือนๆ กัน ก็ได้

ตามที่หลวงพ่อเทียนท่านสอนไว้คือ  
ให้ยกมือเป็นจังหวะ รวมแล้วมี ๑๔ จังหวะ  
(หาครูปฏิได้จากหนังสือที่กล่าวถึงการปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียน)  
ซึ่งท่านให้ยกมือเป็นจังหวะ ก็เพื่อใช้เป็นสิ่งที่สังเกต(รู้สึก)ว่า  
มีร่างกายกำลังยกมือเป็นจังหวะอยู่ และหากจิตแพลงไปคิด  
ก็จะสังเกตไม่ได้(ลืมไป)ว่ามีร่างกายกำลังยกมือเป็นจังหวะ



### สำหรับครูที่มาหัดยกมือใหม่ๆ

พอจิตเพลอหลงลืมการยกมือเป็นจังหวะไปแล้ว

ก็มักจะยกมือผิดจังหวะไปหมด หลังจากยกมือผิดจังหวะไปแล้ว

ก็จะเกิดสติ-รู้สึกตัว นึกได้ว่า อ้ำยกมือผิดจังหวะไปแล้ว

แต่ถ้าใครฝึกไปจนยกมือเป็นจังหวะได้ชำนาญแล้ว

ก็จะสามารถยกมือได้ถูกจังหวะอยู่ แม้ว่าจิตเพลอหลงไปแล้วก็ตาม

ซึ่งหลังจากเพลอหลงไปไม่นานนัก ก็จะเกิดสติ-รู้สึกตัวนึกได้ว่า

อ้ำยกมือผิดจังหวะไปแล้ว เช่นกัน

ปกติการฝึกมีสติ-รู้สึกตัว ด้วยรูปแบบยกมือทำจังหวะ

เป็นการฝึกในอธิบายบนอยู่กับที่ ทำให้ส่วนมากแล้ว

จิตมักจะเพลอหลงลืมมือที่ยกเป็นจังหวะ แล้วไปอยู่กับเรื่องราวที่กำลังคิด

แต่ด้วยการที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่ จึงช่วยให้เกิดสติ

กลับมาสังเกต(รู้สึก)ร่างกายที่กำลังยกมือเป็นจังหวะได้อีกครั้ง

หลังจากที่จิตเพลอหลงไปอยู่กับเรื่องราวที่คิดแล้วไม่นานนัก

### การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยการยกมือเป็นจังหวะนี้

ก็เหมือนการฝึกด้วยรูปแบบอื่นๆ คือ

ต้องสังเกต(รู้สึก)ร่างกายที่กำลังยกมือเป็นจังหวะ

ด้วยจิตใจที่ผ่อนคลาย สบายๆ ไม่เพ่งจ้องเอาไว้ที่มือหรือแขน

แล้วก็ไม่ต้องฟื้นบังคับควบคุมจิตใจเอาไว้ไม่ให้เพลอหลงไป

แรกฝึกจิตจึงมักชอบเพลอหลงไปคิดตามความเคยชินเดิมๆ

ซึ่งก็ไม่ได้ผิดอะไร อีกทั้งหลวงพ่อเทียนได้สอนเอาไว้ในทำนองว่า

แรกๆเพลอหลงไปคิดร้อยครั้ง จะรู้ได้ไม่กี่ครั้ง

(หมายถึง รู้ว่าจิตเพลอหลงไปคิด ไม่ใช่รู้ว่าคิดเรื่องอะไร)

พอชำนาญเข้าคิดร้อยครั้งก็จะรู้ได้เกือบทั้งร้อยครั้ง

หรืออาจสามารถรู้ได้ทั้งร้อยครั้งก็ได้



## ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ คำบริกรรม

คำบริกรรม คือคำที่นึกพูดซ้ำๆ ในใจ  
เพื่อใช้เป็นอารมณ์ (ใช้เป็นสิ่งที่ให้จิตไปรู้)

ในการฝึกปฏิบัติภวนา คำบริกรรมที่นิยมใช้กันก็ เช่น คำว่า "พุทธ"

สำหรับบางคนที่ชอบคำบริกรรมมากๆ ก็อาจใช้คำ "พุทธ ฉันโโม สังโโอะ"

หรืออาจใช้บทสวดมนต์บทใดบทหนึ่งเป็นคำบริกรรมก็ได้

ลองนึกถึงคำบริกรรม เอาคำว่า "พุทธ" ก่อนก็ได้  
"พุทธ" ในใจไปสบายๆ "พุทธ" ... "พุทธ" ... "พุทธ" ...  
สังเกตได้หรือไม่ว่า แรกๆ ที่นึกถึง "พุทธ"  
จิตจะนึกได้เดียวเดินนั้น แล้วจิตก็จะเหลือหลงไปจาก "พุทธ"  
ตรงนี้ถือเป็นเรื่องปกติธรรมชาติ  
เพราะขณะนั้นให้ "พุทธ" ไปสบายๆ  
ถ้าจิตจะเหลือหลงไป ก็อย่าพยายามฝืนบังคับจิตไว้  
ให้จิตเหลือหลงไปบ้างตามสมควร แล้วก็ให้หัดสังเกตเอาว่า  
เมื่อก็จิตเหลือหลงลืม "พุทธ" ไปแล้ว  
ขณะใดที่แค่เพียงสังเกตได้ว่า เมื่อก็จิตเหลือหลงลืม "พุทธ" ไปแล้ว  
ขณะนั้นจิตก็จะเกิดสติ-รู้สึกตัวขึ้นมา เมื่อเกิดสติ-รู้สึกตัวขึ้นมาแล้ว  
ก็ให้เริ่มนึกถึงคำบริกรรม "พุทธ" อย่างสบายๆ ต่อไป

โครงลง "พุทธ" แล้วเกิดความอึดอัด เครียด  
หนักๆ ไม่เบาสบาย อาการเหล่านี้จะเป็นตัวบ่งกว่า  
ยังมีการบังคับจิตใจอยู่ ต้องหัดบริกรรมด้วยใจที่ผ่อนคลายกว่าเดิม  
จนสามารถนึกถึงคำบริกรรม "พุทธ" ได้อย่างสบายๆ  
แต่ถ้ายังนึกถึงคำบริกรรม "พุทธ" อย่างสบายๆ ไม่ได้อีก  
ก็คงต้องลองเปลี่ยนไปใช้คำบริกรรมอื่นๆ แทน  
หากคำใดที่ใช้บริกรรมแล้ว จิตมีความสบายๆ ก็ให้ใช้คำนั้นบริกรรมไป



## ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบอื่นๆ

หากใครเข้าใจหลักในการฝึกสติ-รู้สึกตัวได้แล้ว ก็คงจะมองออกว่า การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบต่างๆนั้น มีความเหมือนกันที่ สภาวะของจิตที่ใช้สังเกต(รู้สึก)อยู่ จะต่างกันก็แค่เพียงสิ่งที่ใช้ในการสังเกต(รู้สึก)เท่านั้น ด้วยเหตุว่า ไม่มีรูปแบบการฝึกใดเลยที่จะหมายกับคนทุกคน เพราะฉะนั้น คร้มความสุขกับการฝึกด้วยรูปแบบใด ก็ให้ฝึกด้วยรูปแบบนั้นไป ไม่จำเป็นต้องใช้รูปแบบเหมือนคนอื่น หรือใครจะใช้รูปแบบอื่นๆ นอกไปจากที่กล่าวมาแล้วก็ได้ เช่น อาจใช้การทำงานบ้าน ภาระบ้าน ภูบ้าน ฯลฯ เป็นรูปแบบก็ได้ เพราะการทำงานบ้านนั้น ร่างกายจะเคลื่อนไหวไปตามปกติธรรมชาติ แล้วก็เป็นงานที่ไม่ได้ใช้ความคิดเป็นพิเศษ จึงสามารถใช้ร่างกายที่เคลื่อนไหว เป็นสิ่งให้สังเกต(รู้สึก)ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการทำงานบ้าน ยังมีสภาวะทางใจ ซึ่งทำให้จิตแพลงล้มภายในที่เคลื่อนไหวไปได้บ่อยๆ เช่น ภาระบ้านอยู่ พอกวาดไปโดนน้ำที่หกเลอะเทอะอยู่ จิตก็จะแพลงล้มภายในที่เคลื่อนไหว และไปอยู่กับโถะที่เกิดขึ้นแทน ซึ่งการที่จิตแพลงล้มไปบ่อยๆนี้ ไม่ใช่ว่าไม่ดี หรือปฏิบัติภารนาไม่ได้เรื่อง แต่กลับกัน หากสามารถสังเกต(รู้สึก)ได้ว่า จิตแพลงล้มไปบ่อย ไม่ว่าจะฝึกด้วยรูปแบบใดๆก็ตาม ก็แสดงว่า สติเกิดได้บ่อย หรือรู้สึกตัวได้บ่อยนั่นเอง



### จิตมีสติ-รู้สึกตัวใช้จิตผู้รู้หรือไม่?...

คำว่า “จิตผู้รู้” นั้น จะหมายถึง

จิตที่มีสติ-รู้สึกตัว มีกำลังความตั้งมั่น

และเกิดดับติดต่อสืบเนื่องกันไปเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน

หากกำลังของการทำสมาธิในขั้นลึกถึงอัปปนาสามารถมีมาก

จิตผู้รู้ก็จะเกิดดับต่อเนื่องกันนานมาก

ส่วนจิตที่มีสติ-รู้สึกตัว จากการฝึก

โดยที่จิตไม่ได้ดำเนินไปในวิถีของการทำอัปปนาสามารถ

จะมีลักษณะสติ-รู้สึกตัว ตั้งมั่น เช่นเดียวกับจิตผู้รู้

จะต่างกันก็ตรงที่ ไม่สามารถเกิดดับต่อเนื่องได้นานเหมือนกับจิตผู้รู้

### ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ เป็นการฝึกสมถะหรือวิปัสสนา กันแน่?...

ในการฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบต่างๆนั้น

สามารถพลิกไปเป็นการทำสมถะ หรือทำวิปัสสนา ก็ได้

ยกตัวอย่างเช่น การใช้รูปแบบนิ่กถึงคำบริกรรม “พุทธ”

หากจิตไม่มีความสุขที่จะนึกถึงคำบริกรรม “พุทธ”

ได้ต่อเนื่อง จิตก็จะค่อยๆ มีความสงบ มีความตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรม

ซึ่งหากใครที่มีวิสัยทัศน์หรือมีจิตนิสัยไปในทางสมถะ

จิตก็จะเริ่มดำเนินไปในทางสมถะ คือเริ่มรู้อยู่กับอารมณ์เดียวได้ต่อเนื่อง

(จิตอาจเปลี่ยนไปรู้อารมณ์อื่นอย่างต่อเนื่องแทนคำบริกรรม)

จนเข้าสู่ ผ่านหนึ่ง ผ่านสอง ผ่านสาม ผ่านสี่ ไปตามลำดับ

จิตที่ดำเนินมาจนถึง ผ่านสอง อย่างมีสติ-รู้สึกตัว

ก็จะเกิดสภาพะจิตที่เรียกว่า “จิตผู้รู้” ขึ้นมา

และเมื่อจิตถอนออกจาก ผ่าน

จิตผู้รู้ก็จะยังคงเกิดดับต่อเนื่องได้อีกช่วงเวลาหนึ่ง

จิตผู้รู้ตรงนี้เอง เป็นจิตซึ่งมีคุณสมบัติ

ที่เหมาะสมที่ควรต่อการเจริญวิปัสสนา



เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม  
แต่เมื่อจิตผู้รู้ได้รู้รูปนามไปช่วงเวลาหนึ่งแล้ว  
จิตผู้รู้จะอ่อนกำลังลงไปตามความเป็นไตรลักษณ์ของจิตเอง  
ดังนั้นผู้ที่มีจริตนิสัยดำเนินมาตามทางนี้  
จึงต้องถอยออกจาก การรู้รูปนามที่เป็นการเจริญวิปสนา  
แล้วพักจิตในวิถีของ อัปปนาสามาริ จนมีจิตผู้รู้ขึ้นใหม่  
แล้วจึงอกมา รู้รูปนามในการเจริญวิปสนา слับกันไป

จะว่าไปแล้ว

การปฏิบัติภารนาของคนส่วนมากในยุคนี้ มักจะไม่มีวิปสนา  
ไม่มีจริตนิสัยที่จะเดินไปในทางของ อัปปนาสามาริ ได้ง่ายๆ  
ซึ่งหากจะให้ฝึกจิตเพื่อดำเนินไปในทางอัปปนาสามาริ  
ก็ย่อมต้องใช้เวลาที่ยาวนานมาก  
จนอาจไม่เหลืออายุขัย ให้มาเจริญวิปสนาจนเกิดปัญญาได้ทัน  
ดังนั้นหากใครที่ไม่มีจริตนิสัยไปในทางอัปปนาสามาริ  
ก็สามารถหัดฝึกสติ-รู้สึกตัว ทั้งฝึกด้วยรูปแบบ และในชีวิตประจำวัน  
จิตจะสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง ก็เป็นเรื่องปกติธรรมชาติ  
ถ้าจิตสงบไปเอง จิตก็จะได้อcasพัก ได้พื้นกำลัง  
แต่ถ้าไม่สงบ ก็ไม่ต้องคาดค้น ไม่ต้องกดข่มจิตให้สงบ  
เพียงฝึกจิตให้เกิดสติ-รู้สึกตัว ตั้งมั่นชี้วิชณะให้ได้บ่อยๆ และต่อเนื่อง  
ก็จะสามารถเจริญวิปสนาต่อไปได้เช่นกัน  
เพาะการเจริญวิปสนา สามารถทำได้  
ด้วยจิตที่มีความตั้งมั่นชี้วิชณะ ในการรู้รูปนามอยู่เนื่องๆ



## วิปัสสนา หมายถึงอะไร?...

วิปัสสนา หมายถึง

ความเห็นแจ้งในความจริงของสภาพธรรม(รูปนาม) ที่มีลักษณะ

ไม่เที่ยง คือไม่เคยมีอยู่ก็เกิดมีขึ้น ที่เคยมีอยู่แล้วก็ดับไป

เป็นทุกชี้ คือเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะไม่สามารถลบออกได้

เป็นอนัตตา คือเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ไม่เป็นไปตามที่ใจจะให้เป็นได้ตามต้องการ

โดยย่อ วิปัสสนา ก็คือ

การเห็นแจ้งไตรลักษณ์ของสภาพธรรม(รูปนาม)

หรือการยอมรับความเป็นไตรลักษณ์

ได้อย่างไม่ขัดขืน ไม่เคลือบแคลง

## ทำอย่างไรจึงจะเป็นวิปัสสนา?...

การจะปฏิบัติภาระให้เป็นวิปัสสนา

หรือที่เรียกว่า เจริญวิปัสสนา นั้น ต้องเป็นการรู้รูปนาม

หรือรู้รูป รู้เวลา รู้จิต รู้ธรรม ตามหลักสติปัญญา ๔

ด้วยความมีสติ-รู้สึกตัว และมีความตั้งมั่น เพื่อให้เห็น

ความไม่เที่ยง เป็นทุกชี้ ไม่ใช่ตัวตน (เห็นไตรลักษณ์)

ซึ่งไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ผ่านการทำความสงบ

ถึงขั้นอัปปนาสมาธิก่อน

จนมีจิตที่ตั้งมั่นในการมีสติ-รู้สึกตัวได้ต่อเนื่องนานๆ (มีจิตผู้รู้)

หรือเป็นผู้ที่ไม่มีจิตผู้รู้ แต่มีสติ-รู้สึกตัวเป็นขณะๆได้บ่อยๆ

ก็สามารถเจริญวิปัสสนาจนเห็นไตรลักษณ์

เกิดปัญญา พันทุกชี้ได้เช่นกัน



## การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?...

การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบใดนั้น

ขณะใดที่มีสติ-รู้สึกตัว นอกจากจะรู้สึกได้ว่า เมื่อ ก็จะเพลิดหลงลืมไป

ก็จะสังเกต(รู้สึก)มีร่างกายอยู่ด้วยความรู้สึกว่า

ร่างกายที่มีอยู่นั้น เป็นสิ่งๆหนึ่งที่ถูกสังเกต(ถูกรู้)อยู่

เป็นอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นคนละส่วนกับจิตใจ

ที่ทำหน้าที่สังเกต(รู้สึก)อยู่ การรู้สึกได้แบบนี้บ่อยๆเข้า

ก็จะมีบางขณะที่สังเกต(รู้สึก)ได้ว่า

ร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวเราจริงๆ ตัวเราจริงๆก็ไม่ใช่ร่างกายนี้

ร่างกายนี้เป็นเพียงสิ่งที่เคลื่อนไหวทำงาน

ไปตามหน้าที่ของมันเท่านั้น หากเห็นแบบนี้ก็แสดงว่า

ผู้ปฏิบัติภาระมีความก้าวหน้าในการฝึกสติ-รู้สึกตัว

จนสามารถเจริญวิปัสสนาได้ระดับหนึ่งแล้ว

จึงได้เห็นตามจริงว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราจริงๆ

ทั้งที่ก่อนหน้านี้

จะมีความเห็นผิดมาโดยตลอดว่า ร่างกายนี้เป็นตัวเราจริงๆ

เมื่อฝึกสติ-รู้สึกตัว เจริญวิปัสสนาต่อจากตรงนี้ไปอีก

ก็จะค่อยๆสังเกต(รู้สึก)ได้ว่า แม้แต่จิตใจนี้ก็ยังไม่ใช่ตัวเราจริงๆ

เป็นเพียงสิ่งที่เกิดดับไปตามเหตุตามปัจจัย

หากเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ว่า ตัวเราจริงไม่ได้มีอยู่ทั้งในกายในจิต

ทั้งกายและจิตก็ไม่ใช่ตัวเรา และไม่มีตัวเราจริงในที่หนึ่งที่ได้เลย

ก็จะละความเห็นผิดว่ามีตัวเราจริงๆ มีตัวตนจริงๆ ลงได้

## ฝึกสติ-รู้สึกตัว ในชีวิตประจำวัน สำคัญอย่างไร?...

การฝึกสติ-รู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งสำคัญมาก

โดยเฉพาะสำหรับชาวเมืองที่ต้องทำอาหารกิน

เพราะแต่ละวัน เวลาที่มีอยู่ส่วนใหญ่



ก็ต้องถูกใช้หมดไปกับการทำงาน เหลือเวลาอีกไม่มากก็ต้องเดินทาง  
ต้องทำกิจธุระอื่นๆ อีกมากมาย จนแทบไม่เหลือเวลา  
จะเลี้ดเอาไปใช้ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบกันเลย  
แต่ถ้ามองในมุมกลับ  
หากไม่สามารถฝึกสติ-รู้สึกตัวในชีวิตประจำวันได้  
ผู้นั้นก็จะมีเวลาอย่างมากมายที่จะฝึกสติ-รู้สึกตัว  
 เพราะฝึกกันได้ตั้งแต่เริ่มต้นนอน จนเข้านอนกันเลยทีเดียว  
 วันหนึ่งถ้านอน ๖ ถึง ๘ ชั่วโมง ก็จะมีเวลาใช้ชีวิตประจำวัน  
 มีเวลาฝึกสติ-รู้สึกตัว ๑๖ ถึง ๑๘ ชั่วโมง  
 ถ้าในตอนนั้นอยกว่านี้ ก็จะมีเวลามากขึ้นไปอีก  
 เวลา ๑๖ ถึง ๑๘ ชั่วโมงหรือมากกว่า  
 เป็นเวลาที่แม้จะไม่มากนัก แต่ถ้าได้ฝึกทุกวัน  
 ได้ฝึกทั้งวัน ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปี ก็น่าจะเห็นผลกันบ้างแล้ว

### ฝึกสติ-รู้สึกตัว ในชีวิตประจำวัน ฝึกอย่างไร?...

ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนถึงเข้านอนในตอนค่ำ  
(หรือบางคนตื่นนอนตอนค่ำ จนเข้านอนในตอนเช้า)  
 คนเมืองมีกิจกรรมที่ต้องทำเยอะแยะมากมาย  
 แต่ไม่ว่าจะทำอะไร ทุกคนก็ต้องอยู่ในอิริยาบถ  
 ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ของร่างกาย  
 หรือไม่ก็อยู่ในอิริยาบถอย่าง ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง  
 แล้วไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้าย และเหลียวไปข้างขวา  
 คือวิวิวิวเข้า เหยียดอวิวิวออก สมใส่เสื้อผ้า  
 กิน เคี้ยว ดื่ม ลิ้มรส ขับถ่าย พูด นิ่งอยู่  
 ในทางใจก็จะมี โลภ โกรธ หลง หาดหู่ พุ่งช่าน  
 ยินดี พ้อใจ ไม่ยินดี ไม่พ้อใจ ฯลฯ เกิดขึ้นตลอดเวลา  
 หรือไม่ก็ต้องมีการกระบรรบุรู้ทางตา หู จมูก  
 ลิ้น กาย และใจ รวมความแล้ว ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด



ร่างกายต้องเคลื่อนไหวบ้าง อยู่นิ่งบ้าง  
จิตใจต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม  
หรือเกิดมีสภาวะของร่างกาย ของจิตใจ ปรากฏอยู่ตลอดเวลา

สภาวะของร่างกาย ของจิตใจ ที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลา  
ในขณะทำกิจกรรมต่างๆ เรียกว่า “สภาวะธรรม”  
คือ เป็นสิ่งที่เป็นไปตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย

การฝึกสติ-รู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน ก็เพียงแค่  
เมื่อต้องทำกิจกรรมโดยอยู่ก็ตาม  
ให้สังเกต(รู้สึก)ถึงสภาวะของร่างกายไปบ้าง  
ให้สังเกต(รู้สึก)ถึงสภาวะของจิตใจไปบ้าง  
แล้วแต่ว่าในขณะปัจจุบันจะสังเกต(รู้สึก)สภาวะธรรมได้ดีซัก  
เมื่อมีสภาวะธรรมใดก็ตามกำลังปรากฏเป็นสิ่งที่ถูกสังเกต(รู้สึก)อยู่  
ก็ให้สังเกต(รู้สึก)อยู่ด้วยจิตที่สบายนฯ  
ไม่ต้องเพ่งจ้องกาย ไม่ต้องเพ่งจ้องจิต ไม่ต้องฟื้นบังคับจิตใจ  
ไม่ต้องพยายามที่จะสังเกต(รู้สึก)ให้ได้ตลอดเวลา  
ให้สังเกต(รู้สึก)แบบ สังเกต(รู้สึก)ได้บ้าง ผลอหลงลึมไปบ้าง

กิจกรรมใดในชีวิตประจำวันที่ต้องมีการเดิน  
ในขณะที่กำลังเดินอยู่นั้น  
ก็ให้สังเกต(รู้สึก)ร่างกายที่เดินอยู่ สังเกตอย่างสบายนฯ  
อีกเดียวถ้าเกิดตาไปเห็นภาพที่ถูกใจ  
จิตก็จะผลอหลงลึม ไปสนใจรู้อยู่กับภาพที่มองเห็น  
หากเกิดนึกได้ว่า จิตผลอหลงลึมไปแล้ว  
จิตที่ผลอหลงลึมจะดับไป แล้วเกิดจิตที่มีสติ-รู้สึกตัวขึ้นมาเอง  
เมื่อเกิดสติ-รู้สึกตัวขึ้นได้แล้ว  
ก็จะกลับมาสังเกต(รู้สึก)ได้ใหม่ว่า มีร่างกายกำลังเดินอยู่



เพราะฉะนั้นการฝึกสติ-รู้สึกตัว ขณะเดินในชีวิตประจำวัน

ก็ไม่ได้แตกต่างอะไรมากกับการฝึกด้วยรูปแบบเดินจงกรม

จะต่างกันก็แค่ท่าทางการเดิน ซึ่งการเดินในชีวิตประจำวัน

เป็นการเดินด้วยท่าทางที่เป็นธรรมชาติมากกว่าเท่านั้น

ระหว่างวัน กิจกรรมใดที่มีการเคลื่อนไหวภายในบ้านส่วน

ก็สามารถฝึกสังเกต(รู้สึก)ร่างกายที่เคลื่อนไหวได้

เช่น ในขณะกำลังแปร่งฟัน ถ้าจิตสนใจรู้ร่างกายกำลังเคลื่อนไหวอยู่

ก็ให้ใช้ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่ถูกสังเกต(รู้สึก)ไปสายๆ

อีกเดียวถ้าหากเกิดกังวลถึงเรื่องบางเรื่อง

หรือเกิดสภาวะทางใจอื่นๆ ประภูมิขึ้น

เมื่อสังเกต(รู้สึก)ได้ชัดว่า จิตมีความกังวล หรือมีสภาวะทางใจอื่นๆ

ก็ให้ใช้การสังเกต(รู้สึก)สภาวะทางใจนั้นไปตามที่เป็นอยู่

โดยไม่แทรกแซง ไม่จงใจดัดแปลงแก้ไขสภาวะนั้น

ก็จะเกิดสติ-รู้สึกตัวขึ้นมา พร้อมๆ กับสังเกต(รู้สึก)ได้ถึง

ความเกิดดับหรือการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางใจได้

โดยเฉพาะถ้าสภาวะทางใจนั้น เป็นสภาวะในฝ่ายที่เป็นอกุศลจิต

เมื่อจิตเกิดมีสติ-รู้สึกตัวแล้ว จะรู้สึกได้ชัดหรือค่อนข้างชัดว่า

สภาวะทางใจที่เป็นอกุศลซึ่งเกิดมาก่อนหน้านี้ ได้เสื่อมดับลงไป

### ในชีวิตประจำวันให้ฝึกสติ-รู้สึกตัว ทั้งดูภายในและดูภายนอก

แม้รายละเอียดปลีกย่อยของการใช้ชีวิตประจำวัน

จะมีมากก็ตาม แต่หากจะแยกแจ้ง

วิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัวในชีวิตประจำวันก็จะได้แค่

๑. สังเกต(รู้สึก)สภาวะทางกายที่กำลังปรากฏอยู่

หรือเรียกกันง่ายๆ สั้นๆ ว่า “ดูกาย”

๒. สังเกต(รู้สึก)สภาวะทางใจที่กำลังปรากฏอยู่

หรือเรียกกันง่ายๆ สั้นๆ ว่า “ดูจิต”



การฝึกสติ-รู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน จะได้ผลดี  
ต้องฝึกสังเกต(รู้สึก)ทั้งสภาวะทางกายและทางใจ  
แล้วแต่ว่าในขณะปัจจุบัน จิตจะไปสนใจรู้สภาวะใด  
ดังนั้น ถ้าสภาวะทางกายปรากว่ายุ่งชัด ก็ให้หัดสังเกต(รู้สึก)สภาวะทางกายไป  
ถ้าสภาวะทางใจปรากว่ายุ่งชัด ก็ให้สังเกต(รู้สึก)สภาวะทางใจไป

คริทีคิดว่าจะสังเกต(รู้สึก)เฉพาะสภาวะทางกาย  
แล้วไม่ยอมที่จะสังเกต(รู้สึก)สภาวะทางใจที่ปรากวัยชัด  
ก็จะเกิดอาการพยายามดึงจิตกลับมาอยู่กับสภาวะทางกาย  
ซึ่งจะเป็นการฝึกที่ไม่ถูกหลัก เพราะการดึงจิตออกจากสิ่งที่จิตสนใจอยู่  
จะทำให้กลایยเป็นการแทรกแซงจิต จิตที่ถูกแทรกแซง  
จะไม่เป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย  
เมื่อจิตไม่เป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมชาติของเหตุปัจจัย  
ลักษณะที่เป็น ไตรลักษณ์ ของจิตก็จะถูกบดบังไว้  
แม้ว่าการแทรกแซง จะทำให้สภาวะทางใจในฝ่ายอคุคลดับไปได้ก็ตาม  
แต่การที่สภาวะทางใจดับไป เพราะการแทรกแซง  
จะทำให้จิตดวงต่อไปที่เกิดขึ้น ไม่สามารถจะสังเกต(รู้สึก) ได้ว่า  
เพิ่งมีสภาวะทางใจอย่างหนึ่งได้ดับไป  
อีกทั้งหากสามารถแทรกแซงได้เก่งหรือชำนาญ  
แทนที่จะสังเกต(รู้สึก)ได้ว่า สภาวะธรรมมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์  
ก็อาจจะกลับกลایยเป็นเกิดความเห็นผิด(มิจฉาทิภูมิ)ไปว่า  
จิตนี้เป็นตัวตนเพราะสามารถแทรกแซงได้ดั่งใจ  
ทั้งที่จริงแล้ว การแทรกแซงก็เป็นเพียงชั่วคราว  
ไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการได้ตลอดไป  
เช่นแม้จะดึงจิตกลับมาที่สภาวะทางกายได้  
อีกเดียว ก็จะหนีไปอยู่กับสภาวะทางใจได้อีก



## คนเมืองจะสังเกต(รู้สึก)สภาวะทางใจหรือดูจิตได้ง่าย

ชีวิตของคนเมือง มักต้องทำงานร่วมกับคนอื่น

ต้องติดต่องาน พูดคุยทั้งเรื่องมีสาระไม่มีสาระกันอยู่ไม่น้อย

คนเมืองจึงมีสภาวะทางใจเกิดขึ้นในแต่ละวันได้หลายหลากรูปแบบ

เดียวก็หงุดหงิด เดียวก็หดหู่ เดียวก็ยินดี

เดียวก็มีความสุข เดียวก็เศร้าเสียใจ

เดียวก็โลภ เดียวก็โกรธ เดียวก็หลงคิด ๆ ลาก ๆ

หากไม่เข้าใจวิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัวในมุมที่กว้างพอดี

ก็จะเข้าใจผิดได้ว่า เป็นคนเมืองกิเลสหนาปฏิบัติธรรมไม่ได้หรอก

หรือเป็นคนเมืองไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติธรรมหรอก

หารู้ไม่ว่า คนเมืองอย่างเราที่จะปฏิบัติธรรมก็ต้องกับคนนอกเมืองเลย

เพราะการที่คนเมืองมีสภาวะธรรมทางใจเกิดขึ้นอย่างหลากหลาย

จึงเป็นโอกาสที่ดี ที่จะได้เรียนรู้ความจริงของสภาวะธรรมที่หลากหลาย

ซึ่งจะทำให้เข้าใจได้ไม่ยากเลยว่า

ทุกสภาวะธรรมล้วนแต่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมดับไปเป็นธรรมชาติ

ที่เข้าใจได้ไม่ยากก็เนื่องจาก

มีโอกาสได้เห็นสภาวะธรรม曳ยะแยะมากมายหมุนเวียน

เกิดดับเปลี่ยนแปลงเหมือนเห็นตัวอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

## จิตมีกิเลสก็สามารถใช้เป็นเครื่องมือฝึกสติ-รู้สึกตัวได้

คนเมืองแม้จะมีกิเลสหนุนเวียนมาเยี่ยมเยียนไม่ขาดสาย

กิเลสเหล่านี้ แท้จริงแล้วไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจอะไรเลย

แต่ก็ไม่ใช่สิ่งที่ควรไปหลงเพลิดเพลินอยู่ด้วย

พระพุทธองค์ได้ชี้ทางปฏิบัติต่อ กิเลสเอาไว้ให้อย่างแยกยล

ดังเช่น มหาสติปัญญาสูตร ในส่วนของ จิตตาณูปัสสนาสติปัญญา

พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมไว้ว่า



“ดูก่อนภิกขุทั้งหลาย ภิกขุในพระธรรมวินัยนี้  
อนึ่งจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ  
หรือจิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีราคะ  
หรือจิตมีโหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโหะ  
หรือจิตไม่มีโหะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโหะ  
หรือจิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ  
หรือจิตหลุดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหลุดหู่  
หรือจิตฟุ่งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ่งซ่าน ๆ ๆ”

จากธรรมใน มหาสติปัฏฐานสูตร ในส่วนของ จิตตามปั้สสนานสติปัฏฐาน  
พолжะสรุปได้ว่า  
เมื่อจิตมีกิเลสเกิดขึ้น ก็ให้รู้ชัดว่าจิตมีกิเลส  
ดังนั้นคนเมืองที่แต่ละวันจิตมีกิเลสอยู่เรื่อยๆ  
หากสามารถรู้ชัดต่อจิตที่มีกิเลสได้ปอยๆ  
ก็เท่ากับได้ปฏิบัติธรรมบ่อยๆ  
โดยไม่ต้องหลบไปอยู่ตามป่าตามเขา ก็ได้

ปัญหาสำคัญของผู้เริ่มต้นคือ<sup>๑</sup>  
การรู้ชัดจิตที่มีกิเลสนั้น เป็นอย่างไร  
หรือทำอย่างไรจะรู้ชัดจิตที่มีกิเลสได้  
 เพราะโดยหลักการแล้ว  
 จิตที่เคยหลงเพลิดเพลินกับกิเลสนานาเท่าไรก็ไม่รู้  
 ไม่ใช่ว่าอยู่ๆ จะสามารถมารู้ชัดจิตที่มีกิเลสได้ทันที  
 โดยเฉพาะหากไม่เคยได้ฝึกสติ-รู้สึกตัวมาก่อน  
 แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะฝึกกันไม่ได้ ทุกคนย่อมสามารถที่จะฝึกกันได้  
 จะต่างกันก็ตรงที่จะฝึกให้ได้ผลย่อมต้องใช้เวลาที่ไม่เท่ากัน



การฝึกสติ-รู้สึกตัว ด้วยการสังเกต(รู้สึก)จิตที่มีกิเลสนี้  
มีหลักอยู่ว่า เมื่อเกิดจิตมีกิเลสขึ้นแล้ว (ต้องเกิดจิตมีกิเลสขึ้นก่อน)  
ก็ให้สังเกต(รู้สึก)จิตที่มีกิเลสไปสบายนฯ  
ไม่ต้องมีการกระทำทางใจอะไรมากกว่าสังเกต(รู้สึก)  
(ส่วนทางกาย จำเป็นต้องมีความสำรวมกาย วาจา  
หรือให้รักษาศีลไว เพื่อไม่ให้มีการแสดงออก  
ที่เป็นการก่อบาปกรรม ก่ออกุศลขึ้น)  
เมื่อสังเกต(รู้สึก)จิตที่มีกิเลสไปสบายนฯ แล้ว  
ก็ไม่ต้องคาดหวังว่า กิเลสต้องดับไป ไม่ต้องแทรกแซงให้กิเลสดับ  
ปล่อยให้สภาวะธรรมที่เป็นกิเลสนั้น เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน  
ถ้ากิเลสจะดับ ก็ให้ดับเพราะหมดเหตุปัจจัย  
หากกิเลสไม่ดับ ก็ให้สังเกต(รู้สึก)จิตที่มีกิเลสต่อไปสบายนฯ  
แต่ถ้าการสังเกต(รู้สึก)จิตที่มีกิเลส ดำเนินไปได้อย่างเป็นกลาง  
จิตที่มีกิเลสจะดับลงไปเองในทันทีที่เกิดสติ-รู้สึกตัว

จิตที่มีสติ-รู้สึกตัวเพียงชั่วขณะในชีวิตประจำวัน ใช้เจริญวิปัสสนาได้  
จิตที่มีสติ-รู้สึกตัวที่เกิดขึ้น ก็มีลักษณะเหมือนกับจิตทุกดวง  
คือเกิดขึ้นแล้วจะคงทนอยู่ไม่ได้ ต้องเสื่อมดับไปเป็นธรรมชาติ  
ดังนั้นอย่าคิดที่จะห่วงเห็นรักษาเอาไว้  
แต่ให้ขยับฝึกสติ-รู้สึกตัวให้ได้บ่อยๆ ตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน  
จนในเบื้องต้นสามารถมีสติ-รู้สึกตัวได้เองบ่อยๆ  
เมื่อจิตมีสติ-รู้สึกตัวได้เองบ่อยๆ  
จิตก็จะมีสติ-รู้สึกตัว มีความตั้งมั่น รู้กายรู้ใจได้เองบ่อยๆ เช่นกัน  
การมีสติ-รู้สึกตัว มีความตั้งมั่นรู้กายบ้าง รู้ใจบ้าง ได้เองบ่อยๆ  
ซึ่งแม้จะเป็นการรู้แบบที่ละเอียดก็ตาม  
ก็สามารถเจริญวิปัสสนาต่อไปได้



คือถ้ามีสติ-รู้สึกตัวได้อย่างต่อเนื่องทุกวัน ไม่นานจิตเองก็จะสามารถสังเกต(รู้สึก)ได้ว่า สภาพธรรมที่เป็นอยู่นี้ จิตนี้ ล้วนแต่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วไปอยู่ในคนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วไปอยู่ในตัวเองเสื่อมดับไปเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ที่จะเป็นไปตามความต้องการได้อย่างยั่งยืนถาวร ในที่สุด เมื่อจิตสามารถยอมรับความเป็น ไตรลักษณ์ ได้อย่างไม่ขัดขืน ไม่เคลือบแคลง ก็จะเกิด มนรคจิต ผลจิต ไปตามลำดับจนแจ้งนิพพานได้.