

การปฏิบัติธรรม แนวทางการเจริญสติ

แบบหลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโข แห่งวัดสนามใน

ความคิดเป็นธรรมชาติทางนามธรรมชนิดหนึ่ง
ซึ่งมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อวิถีชีวิตและจิตวิญญาณของเรา
เรากลับเคยและอยู่กับความคิดเกือบตลอดเวลา
แต่เราแทบจะไม่วัดจักความคิดและกลไกการทำงานของมันในตัวเราเลย
ทั้งนี้เนื่องจากความคิดนั้นมีความเร็วกว่าแสงฟ้าแลบและไหลต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ

ความคิดมีสองประเภท

ความคิดชนิดหนึ่ง มันเกิดขึ้นมาแวบเดียวมันไปเลย
ความคิดชนิดนี้มันนำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา

ความคิดอีกอย่างหนึ่ง เป็นความคิดที่เราตั้งใจคิดขึ้นมา
ความคิดชนิดนี้ไม่นำโทสะ โมหะ โลภะเข้ามา
เพราะความคิดชนิดนี้เราตั้งใจคิดขึ้นมาด้วยสติปัญญา

ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิด
แต่ตัวความคิดจริงๆนั้นมันไม่ได้มีความทุกข์
สาเหตุที่มันมีความทุกข์เกิดขึ้นคือ
เมื่อเราคิดขึ้นมา เราไม่ทันรู้ ไม่ทันเห็น ไม่ทันเข้าใจความคิดอันนั้น
มันก็เลยเข้าไปในความคิด เป็นโลก เป็นโกรธ เป็นหลงไป
แล้วมันก็นำทุกข์มาให้เรา

เมื่อเราไม่รู้วิธีแก้ไข มันก็คิด คิดอันนั้น คิดอันนี้
คนเราจึงอยู่ด้วยทุกข์ กินด้วยทุกข์ นั่งด้วยทุกข์ นอนด้วยทุกข์
ไปไหนมาไหนด้วยทุกข์ทั้งนั้น
เอาทุกข์นั้นแหละเป็นอารมณ์ไป

แต่ถ้ามาเจริญสติให้รู้เท่าทันความคิด
พอดีมันคิดปุ๊บ..ทันปั๊บ คิดปุ๊บ..ทันปั๊บ มันไปไม่ได้
มันจะทำให้จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้

ความเป็นพระอรียบุคคลจะเกิดขึ้นที่ตรงนี้
หรือเราจะได้ต้นทางหรือกระแสพระนิพพานที่ตรงนี้

วิธีการเจริญสติ หรือการทำความรู้สีกตัว

สติ หมายถึง ความระลึกได้

หรือพูดอีกอย่างหนึ่งคือ "ให้รู้สีกตัว"

ให้รู้สีกตัวในการเคลื่อนไหว

กระพริบตาที่รู้ หายใจที่รู้ จิตใจมันนึกมันคิดที่รู้

การเคลื่อนไหวเป็นสาระสำคัญของการเจริญสติ

ถ้าหากเรานั่งนิ่งๆ ไม่มีการเคลื่อนไหว

พอดีมันเกิดขึ้นมา เราก็เลยไปรู้กับความคิด

มันเป็นการเข้าไปอยู่ในความคิดเพราะไม่มีอะไรดึงไว้

ดังนั้นจึงมีการฝึกหัดการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ

ถ้าเรามีสติรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย

เมื่อใจคิดขึ้นมา เราจะเห็น เราจะรู้

เพื่อให้เกิดญาณปัญญาที่แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้แนะนำให้เราเคลื่อนไหวตลอดเวลา

และ "รู้" การเคลื่อนไหวนั้น

โดยมีกลอุบายหรือเทคนิคในการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง

ด้วยการสร้างจังหวะ ซึ่งประกอบด้วยการเดินทางกรรม

และการเคลื่อนไหวมือเป็นจังหวะ ดังแสดงต่อไปนี้

วิธีเจริญสติในอริยาบทนั่ง

เมื่อเรามีเวลาว่างจะเดินจงกรมสลับกับการนั่งสร้างจังหวะก็ได้
การฝึกสติแบบนี้ ที่แรกต้องนั่งอย่างนี้, นั่งพับเพียบก็ได้, นั่ง
เหยียดขาก็ได้, นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยขาก็ได้



๑. เอมือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง... คว่าไว้



๒. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น.. ทำซ้ำๆ ให้รู้สึก



๓. ยกมือขวาขึ้นครั้งตัว... ให้รู้สึก... มันหยุดก็ให้รู้สึก



๔. เอมือขวามาที่สะดือ... ให้รู้สึก



๕. ยกมือซ้ายขึ้นครั้งตัว... ให้มีความรู้สึก



๖. ยกมือซ้ายขึ้นครั้งตัว... ให้มีความรู้สึก



๗. เอมือซ้ายมาที่สะดือ... ให้รู้สึก



๘. เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก... ให้รู้สึก



๘. เอมือขวาออกตรงข้าง... ให้รู้สึก



๑๐. ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้... ให้รู้สึก



๑๑. ค่ำ่มือขวาลงที่ขาขวา... ให้รู้สึก



๑๒. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก... ให้มีความรู้สึก



๑๓. เอมือซ้ายออกมาตรงข้าง... ให้มีความรู้สึก



๑๔. ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...
ให้มีความรู้สึก



๑๕. ค่ำ่มือซ้ายลงที่ขาซ้าย... ให้รู้สึก
ทำต่อไปเรื่อยๆ... ให้รู้สึก