

บทที่ ๓

วิธีการการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นพระวิปัสสนากรรมฐานในรูปแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อดีตเจ้าอาวาสวัดสนามใน ตำบลวัดชลอ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี แนวทางการเจริญสติตามแนวทางของท่าน ถือว่าเป็นรูปแบบปฏิบัติที่เป็นปรากฏการณ์ใหม่แห่งวงการเจริญสติกรรมฐานในประเทศไทยที่มีอยู่เดิมก่อนแล้วหลายรูปแบบ เช่น รูปแบบการเจริญสติ กำหนดท้องพองยุบ “หุบหนอพองหนอ” ที่มีต้นกำเนิดมาจากประเทศพม่าโดยพระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รูปแบบ “พุทฺโธ” ตามแนวคำสอนของบูรพาจารย์แถบลุ่มน้ำโขง หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และ “สมมอรหิ” ตามแนวคำสอนของพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) แห่งวัดปากน้ำภาษีเจริญ และแนวปฏิบัติดั้งเดิมในสมัยพุทธกาล คือ “อานาปานสติ” โดยท่านพุทธทาสภิกขุ ณ วัดป่าสวนโมกข์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

วิธีการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวไม่หลับ เป็นแนวปฏิบัติที่ยังเป็นที่รู้จักกันไม่มากนัก ซึ่งท่านได้ปรับประยุกต์มาจากวิธีเจริญสติปริกรรม ดิ่ง-นิ่ง - ดิ่ง-นิ่ง ตามคำสอนของพระอาจารย์มหาปาน พระสอนกรรมฐานอยู่ในประเทศลาว โดยหลวงพ่อเทียนได้นำมาปรับประยุกต์ให้มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ชัดเจน โดยมี ๑๔ จังหวะ ตัดคำปริกรรมออกแต่ใส่ความรู้สึกลงไปแทน^{๑๓๗} ซึ่งในขณะที่ได้สภาวะธรรมท่านยังครองเพศฆราวาส เมื่อกลับมาอยู่ที่บ้านจึงได้นำวิธีปฏิบัตินี้มาเผยแพร่แก่ผู้อื่น โดยท่านได้เริ่มสอนภรรยาและญาติ ๆ ของท่านก่อน เป็นเวลา ๒ ปี ๘ เดือน ต่อมาเมื่อมีคนสนใจและเดินทางมาปฏิบัติตามคำสอนของท่านมากขึ้น ๆ ท่านจึงมีความคิดว่า จะต้องบวชเพื่อจะได้มีข้าวปลาจากการบิณฑบาตมาเลี้ยงดูผู้ที่มาปฏิบัติซึ่งนับวันจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ และเพื่อที่จะได้เผยแพร่ธรรมะได้สะดวกยิ่งขึ้น ในวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ ท่านจึงได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ตอนอายุท่านได้ ๔๘ ปี เป็นต้นมา^{๑๓๘}

๓.๑ วิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๓.๑.๑ วิธีเจริญสติเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ

การเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นการเจริญสติกรรมฐานโดยใช้วิธีการเคลื่อนไหวเป็นตัวสร้างสติ เป็นการมุ่งกระตุ้นความรู้สึกตัวเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวของทุกคนให้ตื่น

^{๑๓๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *รู้ทุกข รู้ธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙.

^{๑๓๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *ทำพระนิพพานให้แจ้ง*, บทคำชี้แจง ประวัติหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก.

โดยท่านได้วางหลักวิธีการเจริญสติวิธีนี้ไว้ ๑๔ จังหวะ ซึ่งเป็นรูปแบบวิธีที่ตรงกับหลักสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตรหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในรูปแบบอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย หรือ สัมปชัญญะบรรพ ไปพร้อมกัน^{๑๑๙} วิธีการเจริญสติของท่านได้ประยุกต์มาจากวิธีการเจริญสติแบบ ตั้ง - นิ่ง (ตั้ง แปลว่า ไหว นิ่ง แปลว่า หยุด)^{๑๒๐}

(๑) การค้นพบวิธีการเจริญสติ การเจริญสติคือศาสตร์ของการแสวงหาคำตอบของชีวิต^{๑๒๑} รูปแบบวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเป็นการเกิดขึ้นโดยบังเอิญ หลังจากที่ท่านได้พยายามทำตามวิธีที่อาจารย์สอนกันมีพื้นฐานได้วางหลักไว้ให้ก่อนหน้านั้น แต่การปฏิบัติกลับไม่ได้ผล ท่านเคยผ่านการทำกรรมฐานมาหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น พุทโธ หยุบหนอ หรือบริกรรมตาย ตาย ๆ สัมมา อะระหัง ฯลฯ และถึง นิ่ง การนับ ๑ ๒ ๓ การเคลื่อนไหวยกมือไปมาพร้อมกับท่องคำบริกรรมไปด้วย ซึ่งต่างก็เรียกกันว่าเป็นการเจริญสติวิปัสสนา แต่สำหรับหลวงพ่อก็แล้วมีความเข้าใจว่าการเจริญสติวิปัสสนานั้น เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เห็นแจ้งตามความเป็นจริง คือ การเห็นรูปนามตามความเป็นจริง แต่ถ้ากรรมฐานชนิดไหนที่ไม่อาจทำให้เราเกิดปัญญา เห็นแจ้งรู้จริงตามนั้น ท่านเรียกว่าสมถะกรรมฐาน คือ การเจริญกรรมฐานเพื่อให้สงบอยู่ได้ไม่ว่าท่านนั้นเอง

(๒) สมบัติคุณะหนึ่ง ๆ การเจริญสติชนิดนี้มุ่งหวังเพียงให้ได้มาซึ่งขณิกสมาธิเท่านั้น ท่านให้ความสำคัญกับสมาธิระดับนี้มาก เพราะเป็นสมาธิระดับสั้น ๆ แต่คู่ควรแก่การทำงาน ส่วนความสงบที่ได้สมาธิลึก ๆ ยาว ๆ อาจทำให้ได้ฤทธิ์ได้อิทธิฤทธิ์ แต่เป็นสมาธิที่ไม่คู่ควรแก่การทำงานนำมาใช้กับปัจจุบันทันด่วนไม่ได้ ความรู้สึกรู้สีกตัวเป็นเหมือนกุญแจดอกเอกที่ทุกคนมีอยู่แล้ว เพียงแต่ยังไม่ได้นำมาใช้นั่นเอง การใช้กุญแจดอกนี้เองที่จะสามารถเปิดประตูออกไปจากห้องที่มืดทึบแล้วนำพาให้เราพบแสงสว่าง ที่ไม่มีการปิดบังอะไรทั้งหมด เป็นเหมือนทางด่วน ที่ไม่มีไฟเขียว หรือ ไฟแดงให้ติด^{๑๒๒}

(๓) การเรียกสติ การเคลื่อนไหวเป็นการเจริญสติเพื่อเรียกร้องให้สติมันคงมีสมาธิรู้ถึงใจที่กำลังคิด เป็นเหมือนเชือกผูกสติกับความคิดเอาไว้ตลอดเวลา การทำอย่างนี้เป็นการทำงานที่สามารถเข้าไปดับทุกข์ได้ทั้งหมด คือ ดับที่ความคิดอันเป็นสมุฏฐานของความทุกข์ทั้งปวงเสียก่อนเป็นเบื้องต้น^{๑๒๓} พระพุทธเจ้าสอนให้เราเจริญสติอยู่กับการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การกินดื่มพูดคิด คู้เหยียดเคลื่อนไหว ฯลฯ ตลอดจนขับถ่ายหนักเบา เพื่อให้เกิดความแนบแน่นอยู่กับสติตลอดเวลาไม่หลงไม่ลืม ไม่ทำให้ขาดสติเมื่อต้องกระทบกระทั่งกับความเป็นไปในชีวิตประจำวัน ดังนั้นการเจริญสติจึงไม่ใช่เฉพาะรูปแบบวิธีที่จะต้องปฏิบัตินั่งหลับตา เดินจงกรม หรือ ต้องปฏิบัติได้เฉพาะแต่ในรูปแบบ

^{๑๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๑๒๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การเห็นตัวเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖๔.

^{๑๒๑} สมหาปัญญาภิกขุ, สายตรงหลวงตา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : โยโหม ศรีเอทีพี, ๒๕๕๒), หน้า ๒๓.

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑.

^{๑๒๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, สว่างที่กลางใจ ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : แสงรุ่งการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๕๓-๕๘.

เท่านั้นถึงจะตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ความจริงคือเราสามารถปฏิบัติได้ทุกเมื่อ ทุกเวลาไม่จำกัดกาลไม่จำกัดสถานที่ เพราะการเจริญสติอาศัยกายเป็นตัวเคลื่อนไหวแต่ผู้ที่รับรู้มันคือใจ^{๑๒๔}

(๔) ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตคือการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นธรรมชาติของชีวิต มนุษย์เราจะอยู่นิ่งโดยปราศจากการเคลื่อนไหวไม่ได้ การเคลื่อนไหวอริยาบถเป็นการช่วยเปลี่ยนถ่ายบรรเทาทุกข์ทุกขเวทนา ให้เกิดความสบาย หรือให้อวัยวะส่วนนั้นได้พักผ่อนพอที่สังขารนี้ดำเนินไปโดยไม่เป็นทุกข์มากนัก ซึ่งเป็นเพียงการเคลื่อนไหวส่วนเปลือกเท่านั้นยังไม่ใช่การเคลื่อนไหวของใจ แต่การเคลื่อนไหวของคนทั่วไป ส่วนมากเป็นไปตามสัญชาตญาณ เป็นไปตามความเคยชิน จากความคิดอารมณ์ลากจูงไป ไม่ได้มีการกำหนดรู้ ไม่ได้ใส่ใจหรือส่งใจไปรับรู้ทุกข์ที่เกิดการเคลื่อนไหวนั้น จิตอยู่กับความคิดหรืออารมณ์ปรุงแต่งเป็นส่วนมาก การเจริญสติเป็นการทำให้สติมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สติเจริญเติบโตเร็ว มีพลังกำลังเข้มแข็งสามารถรักษาจิตไม่ให้อ่อนไหวไปตามแรงของอารมณ์ที่กระทบ ไม่ไหลไปกับผัสสะสิ่งยั่วย้อมมอมเมาทั้งหลายได้ เมื่อจิตอยู่กับกายก็เกิดเป็นสมาธิตั้งมั่น สามารถเห็นธรรมชาติที่ปรากฏในกายและจิตนี้โดยไม่ถูกปรุงแต่ง เรียกว่าจิตเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริงได้^{๑๒๕}

(๕) การเดินทางใจ การเจริญสติวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหวมีตามวิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นการเดินทางทางใจที่เป็นรูปธรรมมีใช้นามธรรมเพียงอย่างเดียว เพราะการเจริญสติปฏิฐาน ๔ แบบเคลื่อนไหวในเบื้องต้นท่านให้แสวงหาดวงตาธรรมและแสงสว่างไปพร้อม ๆ กันในโลกแห่งความเป็นจริงนั้น เมื่อมีการเดินทางและการเคลื่อนไหวใด ๆ จำเป็นต้องมีดวงตาและแสงสว่างเป็นเครื่องนำทาง ซึ่งเป็นปัจจัยที่ต้องมีในเบื้องต้นฉันทใด การเดินทางทางจิตเราก็กต้องมีแสงสว่างแห่งใจ คือ มีสติสัมปชัญญะเป็นปัจจัยแรกและมีดวงตาที่เป็นปัจจัยที่สอง คือ ปัญญาฉันทนั้นวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้จึงเป็นรูปแบบเฉพาะเพื่อปรับเปลี่ยนแสงสว่างที่มีอยู่โดยสัญชาตญาณ ซึ่งเหมือนแสงเทียน แสงตะเกียง แสงตะวัน ซึ่งไม่คงที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยตลอดเวลา แต่ในชีวิตจริงของเราก็กต้องการแสงสว่างตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน ดังนั้นเราจำเป็นต้องพัฒนาแสงสว่างแห่งปัญญาที่มีอยู่ในตัวเราให้ส่องแสงคงที่คงวาวยาวและเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อนำมาใช้ทดแทนแสงสว่างที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอกที่มีการเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอนนั้น วิธีที่จะทำให้มีแสงสว่างใสแห่งปัญญาเติบโตได้ต้องอาศัยหลักการเจริญสติปฏิฐาน ๔ เท่านั้น^{๑๒๖}

(๖) วิธีเขย่าธาตุรู้ วิธีการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นการปลุกเขย่าธาตุรู้ที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ให้ตื่นขึ้นมาทำหน้าที่เฝ้าดูกายใจที่มีสภาพแปรเปลี่ยนไม่คงที่^{๑๒๗}

^{๑๒๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, นิพพาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพ ฯ : โรงพิมพ์เมตตาพราย, ๒๕๕๓), ๑๙-๒๐.

^{๑๒๕} ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วัดป่าโสมพนัส, *ทำไม่ต้องเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหว*, [ออนไลน์],

แหล่งข้อมูล : <http://www.watsomphanas.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539081566>, (๒ มกราคม ๒๕๖๐).

^{๑๒๖} พุทธยานันท์ภิกขุ, *วิปัสสนาพมือนเคลื่อนไหว*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพ ฯ : ปริตม, ๒๕๕๘), หน้า ๗-๘.

^{๑๒๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *เปิดประตูสู่ธรรม*, หน้า ๕๕.

เป็นการปลุกให้สติตื่นโพร่งขึ้นด้วยแสงสว่างแห่งปัญญา จนสามารถเข้าถึงพุทธสภาวะในที่สุด เปิดช่องให้ สัจธรรมที่มีอยู่เดิมได้ปรากฏตัวออกมา และจัดการกับต้นเหตุของความทุกข์ คือ ความคิด อันเป็นตัวบงการ ผลักดันให้พฤติกรรมของมนุษย์แสดงออกมาทางกาย วาจา ในลักษณะต่าง ๆ ตามหลักพุทธพจน์ว่า ชาวโลก กำลังถูกจิตธรรมชาติที่มีหน้าที่คิดชักนำพาไป^{๑๒๘} การมุ่งจัดการกับความคิด คือเป้าหมายหลักของการเจริญ สติในรูปแบบวิธีของท่าน ความคิดเปรียบเสมือนหนู สติ เปรียบเสมือนแมว หน้าที่ของเราคือไม่ต้องไปทำ อะไรกับหนู กล่าวคือ ไม่ต้องเข้าไปจัดการหรือแทรกแซงความคิดที่มันเกิดขึ้นภายในใจ ทั้งที่คิดดีและที่คิดไม่ ดี แต่ให้หันมาเลี้ยงแมวแทน โดยการให้อาหารแมวอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง คือการเจริญสติอย่างต่อเนื่องไม่ ขาดสายนั่นเอง เมื่อแมวเติบโตแข็งแรงแล้ว เขาจะเป็นผู้จับหนูให้เราเอง^{๑๒๙}

(๗) หัวใจของการเจริญสติ หัวใจหลักในการเจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อดำเทียน คือ การฝึกฝนให้มีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้จะเป็เครื่องเผาทำลายกิเลสตัณหา ราคะ อันเราร้อนให้อาศัยอยู่ไม่ได้^{๑๓๐} การเจริญสติชนิดนี้เป็นการฝึกเป็นผู้รู้ ผู้ดู ผู้สังเกตการณ์ ไม่ใช่ผู้ เป็น^{๑๓๑} เป็นการดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม กายเคลื่อนไหวออกมาเป็นการกระทำ ใจเคลื่อนไหว ออกมาเป็นความคิด เห็นความจริงของกายของใจชำระจิตใจได้^{๑๓๒} วิธีการเจริญสติของหลวงพ่อดำเทียน เน้นที่การปฏิบัติก่อนปริยัติเป็นสำคัญ^{๑๓๓} ให้รู้ชื่อ ๆ รู้เฉย ๆ รู้และก็ละ รู้แล้วก็วาง หรือ บางที่ท่านใช้ คำว่ารู้สึกตัว ๆ ก็คือ รู้ชื่อ ๆ เหมือนกัน^{๑๓๔}

๓.๑.๒ แนวคิดเรื่องการเจริญสติ

(๑) การเจริญสติคือหน้าที่ การเจริญสติเป็นหน้าที่ของทุกคนต้องทำ トラบที่ยังมี ลมหายใจ ไม่ว่าจะเป็นคนเชื้อชาติ ศาสนา ผิวพรรณ เพศ วัย แม้แต่ร่างกายพิการบางส่วนก็สามารถ ทำได้ และเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อชีวิตถ้าผู้นั้นไม่ได้มีความวิปัสสนาทางใจเป็นอุปสรรค^{๑๓๕} ผู้มีสติย่อม เป็นผู้มีศีล ศีล คือปกติเราจะอยู่ในสังคมได้ อยู่กับครอบครัวได้ รับผิดชอบหน้าที่การงานต่าง ๆ ใน หน้าที่ได้ดีก็ต้องมีความเป็นปกติ คือศีล ถึงจะไม่ทำให้เกิดความทุกข์ไปกับบทบาทหน้าที่นั้น ๆ^{๑๓๖} เพราะการเจริญสติเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้นุญสามารถดับทุกข์ได้อย่างยั่งยืน^{๑๓๗} คนเราทุกวันนี้ อยู่ด้วยทุกข์ กินด้วยทุกข์ หากเอาทุกข์ออกไปได้ก็จะเหลือสติปัญญา การจะพ้นทุกข์ได้ต้องปฏิบัติด้วย

^{๑๒๘} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๗๓

^{๑๒๙} หลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโณ, สว่างที่กลางใจ ๒, หน้า ๕๘-๖๐.

^{๑๓๐} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๑๓๑} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๑๓๒} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วัดพระธาตุแสงเทียน จังหวัดแพร่, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๑๓๓} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโณ, วัดป่าโสมพนัส จังหวัดสกลนคร, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๑๓๔} สัมภาษณ์ : พระไพศาล วิสาโล, วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ, วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๑๓๕} หลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโณ, รู้ทุกข์ รู้ธรรม, หน้า ๔๓-๕๖.

^{๑๓๖} หลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโณ, สว่างที่กลางใจ ๒, หน้า ๕๔.

^{๑๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘.

ตัวเอง เท่านั้นที่ไม่มีใครมาทำให้ได้ การออกจากจากทุกข์เป็นเรื่องที่ใคร ๆ ก็ทำได้ไม่ต้องอาศัยเงินทองในการลงทุน^{๑๓๘} ทุกข์ที่เกิดจากกายเราวางใจให้แพทย์และพยาบาลเป็นผู้รักษา ทุกข์ที่เกิดจากใจเราจะวางใจให้ใครช่วยรักษา ? หนึ่งในเป้าหมายของการเจริญสติคือการฝึกจิต รักษาใจให้เป็นปกติแม้ในยามที่ร่างกายกำลังจะหมดอายุการใช้งาน การเจริญสติคือการเฝ้าสังเกตธรรมชาติของจิตอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยใช้ความรู้สึกตัวธรรมดา ๆ ที่ไม่เจือปนความคิดมารับรู้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ จนเกิดปัญญามองเห็นและเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของตนเอง เมื่อเห็นและเข้าใจตนเองดีแล้วจึงสามารถวางใจยอมรับกับทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาได้อย่างสงบสันติ สามารถวางท่าทีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้อย่างถูกต้องเหมาะสมพอดี^{๑๓๙}

(๒) การเพิ่มศักยภาพชีวิตด้วยการเจริญสติ การเจริญสติเป็นการเพิ่มศักยภาพของสติ เพิ่มศักยภาพของความเข้าใจในชีวิต เพิ่มศักยภาพของดวงตา และเพิ่มศักยภาพของปัญญาให้เกิดกับชีวิตเรา ผู้มีสติย่อมเป็นผู้ที่เข้มแข็งสมบูรณ์อย่างแท้จริง เพราะสติจะเป็นเครื่องนำทางให้เขาเดินไปบนเส้นทางชีวิตอย่างปลอดภัย สติทำให้เราหายจากโรคความกลัวทุกอย่างที่ปรากฏเกิดขึ้นในชีวิตเรา^{๑๔๐} การเจริญสติ คือ การซ่อมสร้างความตื่น ถ้าเราตื่นยังไม่พอมันจะยังไม่แสดงตน อย่าอยากยิ่งอยากไม่รู้ ถ้าวางใจถูกกายกับใจจะสัมพันธ์กันไม่นานจะเกิดความตื่นโพล่งขึ้น จะมีอาการโปร่งใสเป็นอิสระ จิตจุดคลี่คลายดวงตาเห็นธรรมจะเปิดออก^{๑๔๑} การเจริญสติเป็นการพัฒนาตาใน คือปัญญา ให้เกิดความสว่างใสรู้เห็นกายใจของตัวอย่างแจ่มแจ้ง แล้วสามารถรู้ทันควบคุมมันได้ ขจัดความโลภความโกรธความหลงที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจออกไปได้อย่างสิ้นเชิง^{๑๔๒} เพราะสติคือเครื่องรับมือกับสิ่งที่อาจจะเกิดขึ้นกับเราอย่างไม่คาดฝันได้ในแต่ละวัน ผู้มีสติย่อมมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตน้อยไม่คอยวุ่นวาย และถึงมีก็แก้ไขได้ด้วยตนเอง^{๑๔๓}

๓.๑.๓ เป้าหมายและจุดประสงค์ของการเจริญสติ

(๑) การเข้าถึงสัจธรรมในตัวเอง โดยธรรมชาติของมนุษย์สามารถที่จะพัฒนาศักยภาพของตนให้บรรลุถึงสัจธรรมขั้นสูงสุด ตามคำสอนพระพุทธศาสนาได้ทุกคน แต่จะต้องฝึกฝนอบรมเป็นเวลานาน ด้วยการปลุกจิตใต้สำนึกให้ตื่นจากความหลง พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือความลับสุดยอดว่า

^{๑๓๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, สว่างที่กลางใจ ๒, หน้า ๑๕๙.

^{๑๓๙} พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโณ, ทำไมต้องเจริญสติ, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <http://www.iseeu.guru/sati.html>, (๒ มกราคม ๒๕๖๐).

^{๑๔๐} ส. มหาปัญญาภิกขุ, ฝึกใจให้รู้แจ้งตามหลักสติปัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ ฯ : ผลิตบาน, ๒๕๕๖), หน้า ๖๗.

^{๑๔๑} พุทธยานันทภิกขุ, วิปัสสนาพามือเคลื่อนไหว, หน้า ๓๖.

^{๑๔๒} อุบาสกพิบูล มโนเจริญ, ทำไมต้องเจริญสติ, [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : http://streambox.club/video/vnMj_JrKTU/, (๒ มกราคม ๒๕๖๐)

^{๑๔๓} พระไพศาล วิสาโล, รู้ใจใกล้ทุกข์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๕๓), หน้า ๒๖.

“ชีวิตเป็นสิ่งพัฒนาได้ตามประสงค์ โดยกฎอภิปัจจยตา ดังนั้นชีวิตจึงเป็นสิ่งที่เราเต็มธรรมะลงไปได้ตามที่ เราต้องการ โดยการปฏิบัติธรรม”^{๑๔๔}

ศักยภาพความเป็นมนุษย์สำคัญอย่างยิ่งตามธรรมชาติของหลวงพ่อเทียน ท่านให้คำนิยามว่า “คน คือ ธรรมะ ธรรมะคือคน”^{๑๔๕} “พระนิพพานเป็นสิ่งที่มียอยู่แล้วในคนทุก ๆ คน ขึ้นอยู่ที่ว่าบุคคลผู้นั้น จะดึงเอาออกมาใช้ได้หรือไม่”^{๑๔๖} เพราะปกติธรรมชาติธาตุรู้ หรือ นิพพานมีอยู่ในตัวคนเราทุกคน แต่ถูก กิเลสบดบังเอาไว้จนไม่สามารถแสดงภาวะสะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้ เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในเวลากลางวันที่ถูกเมฆบดบังเอาไว้ จึงส่องแสงสว่างที่แท้จริงออกมาไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไป ก็ยังคงฉายแสงสว่างเจิดจ้าอยู่เหมือนเดิม

(๒) การควบคุมความคิดที่เป็นฝ่ายอกุศล พระพุทธศาสนาถือว่า ความคิดเกิดจาก สภาวะของจิตที่ปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานา ทั้งฝ่ายดีที่เป็นกุศลจิต และฝ่ายชั่วที่เป็นบาปหรืออกุศลจิต ดังพุทธวจนะที่ว่า “จิตเตน นียติ โลโก” แปลความว่า “ชาวโลกกำลังถูกจิต (ธรรมชาติที่มีหน้าที่คิด) ชักนำพาไป”^{๑๔๗} โดยความคิดนี้ จัดเป็นกรรมประเภทหนึ่งในกรรมบถ อาจจะเป็นกุศลจิต คือ คิดดี หรืออกุศลจิต คือ คิดชั่ว ก็ได้ แต่ความคิดนี้มีผลกระทบที่รุนแรงกว่าผลของกายกรรมและวจีกรรมเสีย อีก^{๑๔๘} เนื่องจากว่าความคิดเป็นแรงผลักดันต่อกายกรรมและวจีกรรมของคนเราอีกชั้นหนึ่ง สามารถที่จะนำชีวิต สังคมของมนุษย์ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองหรือความพินาศก็ได้ ในทางเจริญ เช่น ความคิด พัฒนาบ้านเมือง ถนนหนทาง ในทาง พินาศ เช่น การผลิตอาวุธมาทำร้ายคนอื่น เป็นต้น^{๑๔๙}

สติ จะเป็นเครื่องมือชนิดเดียว ที่จะสามารถควบคุมความคิดที่เป็นฝ่ายอกุศลได้ เป็นธรรม ที่มีอุปการะมากควบคุมคู่กันกับสัมปชัญญะความรู้ตัว^{๑๕๐} หากมีสติแล้วสัมปชัญญะก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะเป็นธรรมที่เกี่ยวข้องกันโดยธรรมชาติของมนุษย์เรา เช่น เมื่อเรามีสติเห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ความรู้ตัวว่ารูปนี้เป็นอะไรโดยสมมุติสัจจะก็จะปรากฏในทางมโนทวารทันทีเช่นเดียวกัน ดังนั้น วิธีการ ควบคุมสติและการปลุกสติให้ตื่นตัว จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน เพราะการปลุกเร้าสติความรู้สึกตัวจะส่งผลให้ความหลง (โมหะ) และความไม่รู้ (อวิชชา) หายไปในที่สุด^{๑๕๑} และเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดญาณปัญญารู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ก็ได้กล่าวไว้ในหนังสือทำให้ทำว่า “ถ้าเห็นความคิดเมื่อไหร่เราก็จะเห็น

^{๑๔๔} พุทธทาสภิกขุ, ความลับสุดยอด, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ธรรมสภา, ๒๕๔๑), หน้า ๗.

^{๑๔๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, สว่างที่กลางใจ ๒, หน้า ๕๐.

^{๑๔๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, การประจักษ์แจ้งสัจจะ, หน้า ๙๒.

^{๑๔๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๖๒/๔๔.

^{๑๔๘} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๑๘/๒๔๖.

^{๑๔๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, ความรู้สึกตัว, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๔๙), หน้า ๕๙.

^{๑๕๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๑๙๒.

^{๑๕๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, มีอยู่-เป็นอยู่, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโข (พันธ์ อินทวิช), ๒๕๔๐), หน้า ๑๕.

ความจริงของชีวิตมากมาย พอเห็นความคิด ความคิดมันก็ดับ แล้วความจริงมันก็จะโผล่ขึ้นมาให้เราเห็น นิพพานมีอยู่แล้วแต่ปรากฏตัวไม่ได้เพราะถูกความคิดบดบังไปหมด”^{๑๕๒}

(๓) ดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน การเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่การดับทุกข์ได้ในปัจจุบัน สังเกตได้จากแนวคำสอนของท่านที่ไม่กล่าวถึงชาติหน้า นรกสวรรค์ ผี เทวดา พรหม นิพพาน อย่างที่คนทั่วไปรับรู้กันเข้าใจกัน นรก-สวรรค์ในทรรศนะของท่านคือ เมื่อ ตา เห็นรูป หู ได้ยินเสียง จมูก ได้กลิ่น ลิ้น ได้ลิ้มรส กาย ได้สัมผัส ใจ รับรู้ เกิดความพอใจ ชอบใจ สุขใจ เป็นสวรรค์ ตรงกันข้ามหากเกิดความ ไม่พอใจ หงุดหงิดใจ ทุกข์ใจ เป็นนรก^{๑๕๓} ดังนั้นสวรรค์หรือนรกปัจจุบันจึงอยู่ที่ตัวเรา อยู่ในบุคคลเมื่อคิดดี ทำดี พูดดี ก็เป็นสวรรค์ คิดชั่ว ทำชั่ว พูดชั่วก็เป็นนรก^{๑๕๔} แม้แต่นิพพานที่หมายถึงสภาพจิตที่ไม่มีทุกข์ ดำรงมั่นอยู่ในอุเบกขา อันเป็นภาวะปกติของมนุษย์ ไม่เอียงไม่หมุนไปตามกระแสของสุข และทุกข์ไม่ติดอยู่กับดีหรือชั่ว เป็นสิ่งที่มีอยู่^{๑๕๕}

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ชายผู้พิการทางร่างกายแต่ไม่พิการทางจิตใจ ท่านได้กล่าวคำยืนยันไว้ในหนังสือรู้กายรู้จิตสิ้นทุกข์ ว่า “ผมลาออกจากความพิการแล้ว” หลังจากที่ท่านได้พบแนวทางการเจริญสติในรูปแบบเคลื่อนไหว ตามคำสอนของหลวงพ่อเทียน จากการแนะนำของหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ แห่งวัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ^{๑๕๖}

ในอนาคตมนุษยทั่วโลกจะหันมาเจริญสติกันมากขึ้น ๆ เพราะพบว่าทำให้ทุกอย่างดีขึ้นหมด เช่นลดความเครียด มีความสุขมากขึ้น สุขภาพดีขึ้นความสัมพันธ์ดีขึ้นทั้งในบ้านและนอกบ้าน การเจริญสติจะให้คำตอบแก่วิกฤตการณ์โลกซึ่งขณะนี้ยังไม่มีคำตอบ วิกฤตการณ์นี้เกิดจากระบบเศรษฐกิจแบบบริโภคนิยมต้องอาศัยการกระตุ้นให้บริโภคมากๆ เข้าไว้ เพื่อจะรักษาระดับการเติบโตของเศรษฐกิจแต่การบริโภคนิยมที่เกินเลยก็นำไปสู่ปัญหاناประการ เช่น การทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสร้างปัญหาสิ่งแวดล้อม รวมทั้งปัญหาโลกร้อนซึ่งกำลังคุกคามการอยู่รอดของสรรพชีวิต รวมทั้งของมนุษยชาติ ปัญหาโลกร้อนซึ่งขณะนี้ยังไม่ทางแก้ไข การเจริญสติจะให้คำตอบต่อปัญหาดังกล่าวอย่างนุ่มนวลและงดงามที่สุด เพราะการเจริญสติทำให้พบความสุขอย่างประณีตอย่างที่ไม่เคยได้พบมาก่อน เป็นความสุขที่ไม่อิงกับการบริโภค จึงเป็นความสุขราคาถูก (Happiness at low cost) เมื่อเป็นความสุขราคาถูกจึงเป็นไปได้สำหรับทุกคน และในเมื่อเป็นความสุขที่ไม่เนื่องด้วยการบริโภคจนเกินเลย จึงเป็นความสุขที่รักษโลก หรือความสุขที่เยียวยาโลก (Happiness that heals the world)^{๑๕๗}

^{๑๕๒} กำพล ทองบุญน่ม, *ทำให้ทำ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรปราการ : ชุมทองอุตสาหกรรมพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๐,

^{๑๕๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *สว่างที่กลางใจ* ๒, หน้า ๔.

^{๑๕๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *เปิดประตูสู่ธรรม*, หน้า ๘๘.

^{๑๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.

^{๑๕๖} กำพล ทองบุญน่ม, *รู้กายรู้จิตสิ้นทุกข์*, หน้า ๗๐.

^{๑๕๗} ประเวศ วสี, *รู้ชื่อฯ*, หน้า ๙.

๓.๒ วิธีการสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

วิธีการสอนของท่านจะใช้เพียงภาษาธรรมดาเรียบง่าย แต่แฝงไว้ด้วยสัจธรรมที่น่าค้นคว้าศึกษาติดตามอย่างยิ่ง เป็นผลจากการที่ “รู้แจ้งและรู้จริง ไม่ใช่รู้จักหรือรู้จำจากตำรับตำราหรือจากการอ้างถึงคำพูดของคนอื่นๆ” ดังนั้น แม้จะเป็นเพียงคำหรือสองคำที่ท่านสอน จึงมีพลังสามารถกระแทกใจคนฟังที่กำลังแสวงหาสัจธรรมอย่างมีอานุภาพ ปลดปล่อยทำให้สิ่งที่เราหลงผิด หรือเข้าใจผิด อันเป็นอุปสรรคขวางกั้นที่ทำให้เราจมหายหลงอยู่ในความไม่จริง แต่เข้าใจผิดคิดว่าจริงเป็นสนิมทางปัญญา ได้หลุดออกไปโดยสิ้นเชิง ซึ่งหลวงพ่อกเคยกล่าวว่า “เมื่อเรามีตัวตนที่เบาคือแล้ว เราจะยืนอยู่หน้าประตูทางสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน”^{๑๕๘} ความปรารถนาของหลวงพ่อเทียนคือการให้ทุกคนเข้าถึงสัจธรรม หลุดพ้นจากความทุกข์ อันเป็นปลายทางของคำสอนในพระพุทธศาสนา ท่านจึงมุ่งสอนให้มนุษย์เข้มแข็งได้ด้วยตัวเอง ด้วยการปฏิบัติที่ตัวเองเป็นสำคัญ^{๑๕๙}

๓.๒.๑ เซ็นแห่งสยาม

การได้สภาวะธรรมโดยไม่ได้อาศัยกรอบหรือตำรับตำราเป็นตัวชี้แนะของท่าน เกิดขึ้นจากความเพียรในการปฏิบัติอย่างไม่ย่อท้อ จนได้สัมผัสสภาวะธรรมอันลึกซึ้งด้วยตัวเอง^{๑๖๐} ซึ่งจะว่าไปแล้วมันเกิดขึ้นโดยบังเอิญก็ว่าได้ ในขณะที่ได้ทดลองเปลี่ยนอิริยาบถจากการปฏิบัติตามที่ครูบาอาจารย์ได้วางรูปแบบไว้ก่อน เพราะเห็นว่ามันใช้ไม่ได้ผลกับท่าน^{๑๖๑} การตื่นรู้แบบโพรงขึ้น เหมือนห้องที่ปิดตายมานานได้ออก เผยให้เห็นความสว่างไสวไร้ความลับอีกต่อไป เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการปฏิบัติของท่าน ดังนั้นวิธีการสอนของท่าน จึงเป็นการสอนแบบอธิบายธรรมตามสภาวะที่ได้ประสบมา เป็นนามธรรมที่หลักปริยัติไม่สามารถกำหนดลำดับสภาวะที่สัมผัสได้ แต่เนื้อหาของคำสอนถูกต้องตามแนวพระพุทธศาสนา กล่าวคือ โดยสภาวะธรรมที่ปรากฏในคำสอน แต่อาจไม่ถูกต้องตรงกับพยัญชนะที่มีอยู่ในตำรา จนมีคนเปรียบท่านเป็น เซ็น แห่งประเทศสยาม

เรื่องนี้พระมหาดิเรก พุทธยานันโท ผู้ที่เขียนหนังสือเรื่อง ปฐมาจารย์เซ็นแห่งสยาม และเป็นบุคคลแรกที่เปรียบหลวงพ่อเทียนเป็น “เซ็น” ได้อธิบายว่า คำว่า เซ็น เป็นการออกเสียงตามภาษาญี่ปุ่น เดิมทีอักษรนั้นมาจากภาษาจีนซึ่งออกเสียงว่า “ฉาน” ซึ่งคำๆ นั้น ก็สืบทอดมาจากภาษาบาลีอีกทีหนึ่ง โดยคำนั้นก็คือ “ฉาน” ที่เรา ๆ ท่าน ๆ รู้จักกันดีนั่นเอง ซึ่ง ฉาน หรือ ฉาน หรือ เซ็น ซึ่งหมายถึง การเพ่งสมาธิ อารมณ์ จิตใจให้แน่วแน่ด้วยความสงบนี้ เซ็น นั้นมีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย ต้นกำเนิดของพุทธศาสนานั่นเอง แล้วไปพัฒนาต่อที่ประเทศจีน ก่อนที่จะถูกเผยแพร่

^{๑๕๘} นพ.วัฒนา สุพรรณจักร, หลวงพ่อเทียนมหัศจรรย์ในพระธรรมดา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : หจก. ธนาพรินดี, ๒๕๕๔), หน้า ๖.

^{๑๕๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, รู้ทุกข์ รู้ธรรม, หน้า ๕๗.

^{๑๖๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, ธรรมะอีตี่ใจเดียว, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒.

^{๑๖๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, รู้ทุกข์ รู้ธรรม, หน้า ๑๘-๒๐.

ไปยังประเทศเกาหลีและญี่ปุ่นตามลำดับ โดยได้รับอิทธิพลมาจากลัทธิขงจื้อและลัทธิเต๋า

เซ็น จะมุ่งเน้นไปในเรื่องของการฝึกจิตใจ ให้เข้าใจถึงวิถีแห่งธรรมชาติ ปราศจากการปรุงแต่งใดๆทั้งสิ้น โดยเซ็นจะไม่นิยมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ อิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ และพิธีกรรมวิธีการใด ๆ เลย เซ็นจะเน้นในเรื่องของการปฏิบัติ การฝึกใช้ปัญญา สมาธิ เพื่อให้เข้าใจ และเกิดสภาวะที่เรียกว่า “พุทธปัญญา” จนสามารถเข้าใจหลักธรรมได้ด้วยตนเอง โดยไม่ยึดตัวหนังสือ คัมภีร์ พระไตรปิฎก พระพุทธรูป หรือสิ่งจอมปลอมต่าง ๆ การหลุดพ้นแบบเซ็นนั้นไม่ต้องมีขั้นตอนซับซ้อนมากมาย เพียงแค่คนเหล่านั้น ตระหนักรู้ถึงแก่นแท้ของจิตใจตนเอง คนเหล่านั้นก็จะสามารถบรรลุตามหลักของเซ็นได้แล้วและโดยไม่ต้องอาศัยตำราเป็นตัวชี้แนะ^{๑๖๒}

พุทธศาสนานิกายมหายาน เขาถือว่าเป็นผู้ให้กำเนิดนิกายเซ็น คือ พระมहाกัสสปเถระ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่บนเขาคิชฌกูฏ พระองค์ทรงแสดงธรรมโดยการชูดอกบัวขึ้นต่อหน้าหมู่สงฆ์ เหล่าสาวกพากันเงยบกริบ มีแต่พระมहाกัสสปองค์เดียวที่ยืนอยู่อย่างสงบ พระองค์จึงตรัสว่า “เราทรงธรรมที่แท้อันขจรขยายไปทั่ว พระนิพพานอันสิ่งใดเปรียบเทียบไม่ได้ คำสอนที่ลึกซึ้งไร้รูปลักษณะ ไม่ขึ้นกับตัวอักษรและถ่ายทอดนอกคัมภีร์ใด ๆ บัดนี้เรามอบต่อมहाกัสสปเถระแล้ว”^{๑๖๓}

เมื่อหลายร้อยปีก่อนได้มีพระเซ็นรูปหนึ่งมีนามว่า “เว่ยหล่าง” ต่อมาท่านได้รับการแต่งตั้งให้เป็นพระสังฆปริณายกองค์ที่ ๖ ของประเทศจีน โดยก่อนที่ท่านจะได้พบกับพระสังฆปริณายกองค์ที่ ๕ ท่านเป็นชายหนุ่มชาวป่าชาวเถิงมีอาชีพเก็บฟืนขาย ไม่ได้ร่ำเรียนหนังสือ แต่สามารถถ่ายทอดโคลกธรรมอันลึกซึ้ง เผยให้รู้ว่าผู้ถ่ายทอดโคลกธรรมนั้น ได้สัมผัสกับสภาวะจิตเดิมแท้ที่เป็นสภาวะแห่งพุทธะแล้ว โดยปรากฏในถ้อยคำแห่งโคลกธรรมนั้นว่า “ไม่มีต้นโพธิ์ ทั้งไม่มีกระเจกเงาอันใสสะอาด เมื่อทุกสิ่งว่างเปล่าแล้ว ฝุ่นจะลงจับได้อย่างไร”^{๑๖๔}

เมื่อครั้งที่หลวงพ่อเทียนได้บรรลุสภาวะธรรมใหม่ ๆ พระมหาปานผู้เป็นอาจารย์สอนกรรมฐานแก่ท่าน ได้เรียกไปสอบอารมณ์ ขณะนั้นหลวงพ่อเทียนยังเป็นฆราวาสชื่อว่า นายพันธ์ อินฉิว อาจารย์ถามท่านว่า “พ่อกำลังทำอะไร” ท่านตอบพระมหาปานไปว่า “เกลื่อนนั้นบ่เค็มหรือครับมันอยู่ที่กระโท (ชะลอม)” “อ้าว ! เกลือเขาว่ามันเค็ม เอ็ดจั่งไต่ว่าจั่งซัน” ท่านก็ตอบท่านมหาปานไปอีกว่า “ก็เกลือนั้นบ่ได้อยู่ที่ลิ้นผมนะครับ” จากนั้นท่านมหาปานยังถามเรื่องพริกและความเผ็ดของพริกอีก ซึ่งก็ได้รับคำตอบจากอุบาสกพันธ์ อินฉิวคล้ายกันกับเกลือ^{๑๖๕} การตอบคำถามอย่างนั้น ดูเหมือนกระด้างกระเดื่องยอกย้อนครูบาอาจารย์ แต่ในความเป็นจริงแล้วพระมหาปานทราบดีว่า บัดนี้อุบาสกพันธ์ อินฉิว ได้รู้ธรรมเห็นธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว กล่าวคือ ท่านได้สัมผัส

^{๑๖๒} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๑๖๓} นิยาย Gateless of Gate [No Entry] > ตอนที่ 7 : พระพุทธองค์ทรงชูดอกบัว , [ออนไลน์], แหล่งข้อมูล : <https://my.dek-d.com/dek-d/story/viewlongc.php?id=556728&chapter=7>, (๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๙).

^{๑๖๔} พุทธทาสภิกขุ, *สูตรเว่ยหล่าง*, (กรุงเทพฯ : เอส.เค.เอส. อินเตอร์พรีน จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๒๑-๒๙.

^{๑๖๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, *รู้ทุกข์ รู้ธรรม*, หน้า ๓๖-๓๗.

ประสบการณ์อันเป็นสภาวะธรรมที่มีในคำสอนของพุทธศาสนา แต่ไม่สามารถลำดับเหตุการณ์ด้วยตำราทางปริยัติได้นั่นเอง ซึ่งท่านจะพูดว่าสิ่งที่ท่านรู้มานี้ไม่มีในพระไตรปิฎกหรือตำราใด ๆ แต่ท่านรับรองว่าพระพุทธเจ้าสอนอย่างนี้ คำสอนของพระพุทธเจ้าผ่าน ๒๕๐๐ ปี สอนอยู่เรื่องการดับทุกข์เท่านั้น^{๑๖๖}

การสร้างเหตุปัจจัยสู่การรู้แจ้งในนิกายฉับพลัน หรือ เซ็น ที่เน้นการตื่นโพรงด้วย “โกาน” (Koan) โดยการใช้ปริศนาธรรม เป็นการจุดประกายพุทธภาวะให้ตื่นโพรง เมื่อเหตุปัจจัยเหมาะสม ที่นิยมสอนกันในนิเบต ญีปุ่น เป็นวิธีการลัดลัดสั้นไร้สมมุติ ทบอรรถาเดินทางสู่การเกิดพุทธภาวะอย่างเต็มรูปแบบ ที่เห็นชัดเจนมาหน่อยในตอนนี่ก็คือ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, หลวงปู่ชา สุภทฺโท, หลวงพ่อพุทธทาสภิกขุ อินทปญฺโญ^{๑๖๗}

เมื่อครั้งที่ท่านพุทธยานันทภิกขุ หรือ พระมหาไตรภพ พุทธยานันท ได้พบกับหลวงพ่อเทียนใหม่ ๆ ได้เข้าไปถามหลวงพ่อเทียนเรื่องรูปนาม หลวงพ่อเทียนได้หยิบขวดน้ำขึ้นมาแล้วถามท่านพุทธยานันทภิกขุไปว่า “ขวดน้ำนี้ถ้าผมโยนทิ้งไปโดยไม่ปิดฝาขวด อะไรจะเกิดขึ้น” ท่านพุทธยานันทภิกขุตอบไปว่า “น้ำก็ไหลออกหมดสิครับหลวงพ่อ” ท่านจึงหันกลับมาถามท่านพุทธยานันทภิกขุ อีกว่า “ถ้าผมปิดฝาขวดแล้วโยนขวดทิ้ง มันจะเป็นอย่างไร?” ท่านพุทธยานันทภิกขุจึงตอบไปว่า “มันก็ไม่ไหลออกค้บ น้ำยังอยู่เหมือนเดิม” หลังจากนั้นท่านก็ไม่พูดถึงเรื่องขวดน้ำอีก แต่พูดถึงเรื่องอื่น ๆ ไป^{๑๖๘}

ต่อมาอีกหลายปีหลังจากที่ท่านพุทธยานันทภิกขุได้ประจักษ์แจ้งในหลักปฏิบัติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียนแล้ว จึงได้ทราบว่าปริศนาฝาขวดน้ำที่หลวงพ่อเทียนได้ทิ้งไว้ให้ขบคิด ขวดก็คือรูปนาม สภาวะปรมาตมธรรมต่าง ๆ คือขวดน้ำ และฝาขวดก็คือสติสมาธิปัญญา เมื่อเราเปิดฝาดออกก็จะพบว่าในขวดนั้นมันว่าง เหมือนกายของเรานั้นเองมันเป็นของว่างไม่มีตัวตนที่แท้จริง ที่เห็นตั้งอยู่นั้นเป็นแต่เพียงการประกอบกันขึ้นของธาตุ ๔ และขันธ์ ๕^{๑๖๙} หลังจากนั้นมาท่านพุทธยานันทภิกขุก็เป็นพระสงฆ์อีกรูปหนึ่งที่มีบทบาทในการเผยแผ่วิธีปฏิบัติตามคำสอนหลวงพ่อดิเรก สืบมาจนถึงปัจจุบัน และท่านผู้นี้เองที่เป็นผู้นำวิธีการเจริญสติในรูปแบบการเคลื่อนไหว ตามแนวทางคำสอนของหลวงพ่อดิเรก จิตตสุโภ ไปเผยแผ่ทั้งในและต่างประเทศ เช่น ยุโรปและอเมริกาเป็นต้น จนถึงปัจจุบันได้มีสำนักปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวทางคำสอนของหลวงพ่อดิเรกเกิดขึ้นมากมายทั้งในและต่างประเทศด้วยกัน

เมื่อครั้งที่ท่านเชมนันทะ ได้พบกับหลวงพ่อดิเรกครั้งแรก ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี หลังจากที่คุณเชมนันทะได้จบการบรรยายแก่พระนวกะลง หลวงพ่อดิเรกมาดักถามท่านว่า “ความรู้เหล่านี้เอามาจากไหน” ท่านเชมนันทะถึงกับนิ่งไป ตก ๔

^{๑๖๖} หลวงพ่อดิเรก จิตตสุโภ, *อย่าหวังกันนักเลย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๙-๑๐.

^{๑๖๗} สมหาปัญญาภิกขุ, *ฝึกใจให้รู้แจ้งตามหลักสติปัฏฐาน*, หน้า ๗๕-๗๖.

^{๑๖๘} พุทธยานันท, *ปฐมจารย์เขินแห่งประเทศสยาม*, หน้า ๑๓-๑๔.

^{๑๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.

ทุ่มคีนนั้น หลวงพ่อมาเคาะประตูห้องท่านเขมานันท์แล้วถามว่า “มีด้ายไหม ?” ท่านเขมานันท์หึ่งเสียงด้ายซึ่งออกถามท่านว่า “จะเอาเท่าไร” หลวงพ่อถามหาไม้โกนเอามาตัดด้ายแล้วมองหน้าท่านบอกว่า “ถ้าอาจารย์ยังมาไม่ถึงจุดนี้แสดงว่ายังไม่รู้จักพระพุทธเจ้า”^{๑๗๐} สิ่งที่ท่านแสดงให้ท่านเขมานันท์ดูคราวนั้น คือ ท่านต้องการสื่อให้เห็นว่า เมื่อเชือกที่เราผูกติดกับเสารั้งถูกตัดออกจากกัน ก็เปรียบเหมือนสภาวะจิตเดิมแท้นั้นเป็นนิพพาน แต่ที่ซึ่งติดกันอยู่เพราะเข้าไปยึด หากตัดออกจากกัน เสียด้ายก็จะขาดออกเป็นสองเส้นล่องลงไปติดอยู่กับข้างเสาแต่ละข้างที่ผูกติดไว้ฉันใด จิตของเรา ก็เสมือนกับด้ายเมื่อขาดจากกันก็จะกลับสู่หลักเดิม สภาพจิตใจตัวความคิดก็จะเข้าสู่สภาพเดิมของมัน เมื่อถึงจุดนี้การ ประชวรก็ไม่สามารถดำเนินต่อความทุกข์ก็จบลง^{๑๗๑}

มีอยู่คราวหนึ่งหลวงพ่อยืนได้ซึ่งลูกศิษย์ที่เป็นสามเณร แต่เป็นคน “ทึบ” (ปัญญาอ่อน) ไว้ในกรงแล้วสั่งให้เดินจงกรมเพียงอย่างเดียว จนลูกศิษย์หัวทึบท่านนั้นได้เข้าถึงอารมณ์ปฏิบัติได้ดีเหมือนผู้ใหญ่ จากทึบ เป็นสว่าง และในเวลาต่อมาสามเณรท่านนั้นได้กลายเป็นพระอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของหลวงพ่อยืนอีกรูปหนึ่ง^{๑๗๒} ด้วยวิธีการสอนของท่านจึงมีผู้นำท่านไปเปรียบกับ “เซ็น” เนื่องจากรูปแบบและวิธีการสอนของหลวงพ่อยืนท่านนั้น มีความคล้ายคลึงกับ เซ็น แต่ในความเป็นจริงแล้ว หลวงพ่อยืนท่านไม่ทราบมาก่อนว่า เซ็น คืออะไร

จึงอาจเป็นไปได้ว่าด้วยคำสอนของหลวงพ่อยืนและ เซ็น มีเป้าหมายมุ่งตรงไปที่จิต ไม่ยึดติดพิธีรีตอง เน้นความเป็นปัจจุบันขณะ การปฏิบัติที่ควบคู่ไปกับการทำงาน และความเชื่อที่ว่ามนุษย์มีศักยภาพที่จะเข้าถึงความเป็นพุทธะได้ทุกคน โดยการปฏิบัติและไม่จำเป็นต้องอิงอาศัยตำรับตำราใด ๆ หากได้ปฏิบัติอย่างถูกวิธีแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ธรรมะอันเดียวกันแม้จะได้เรียน หรือไม่ได้เรียนหนังสือ หรือ รู้พระไตรปิฎกก็ตาม^{๑๗๓} ซึ่งหลวงปู่ดูลย์ก็เคยกล่าวไว้ว่า “การปฏิบัตินั้นไม่เกี่ยวกับอักษรพยัญชนะหรือคำพูดอะไรหรอก ที่รู้ว่าตนไม่รู้ก็ดีแล้ว”^{๑๗๔} เพราะการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความเป็นพุทธะนั้นอาศัยใจ หลวงปู่เทศก์ ก็เคยกล่าวไว้ว่า “อะไรทั้งปวงทั้งหมดเกิดขึ้นมาจากใจ ครั้นเห็นตัวใจแล้วจะเห็นทุกอย่าง ความคิด ความนึก ความรู้สึกต่างๆ ความสุข ความทุกข์ มันเกิดจากใจ เหตุนี้ควรทำภาวนาอบรมที่ใจ”^{๑๗๕}

สมหาปัญญาภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ ฝึกใจให้รู้แจ้งตามหลักสติปัฏฐาน ว่า ความจริงตรรกวิทยา โภจนา ปรีชาธรรม ไม่ใช่สมบัติของลัทธิธินิกายใดโดยส่วนเดียว ไม่ใช่ของเซ็น ไม่ใช่ของ

^{๑๗๐} เขมานันท์, *ฐิติอภิมุข*, หน้า ๑๔.

^{๑๗๑} หลวงพ่อยืน จิตตสุโก, *ความรู้สึกรู้ตัว*, หน้า ๒๓.

^{๑๗๒} เขมานันท์, *ฐิติอภิมุข*, หน้า ๑๓.

^{๑๗๓} หลวงพ่อยืน จิตตสุโก, *ธรรมะอีตถะ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๕๔), หน้า ๓๘.

^{๑๗๔} พระราชญาณมุนี (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล), *หลวงปู่ฝากไว้*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (สมุทรปราการ: ชุมทองอุตสาหกรรมพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗.

^{๑๗๕} พระนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทศรังสี), *ปณิณกะเทศนา*, แสดง ณ วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย วันที่ ๒๐ พ.ค. ๒๕๑๙.

วัชรยาน หรือ ของเต๋า ไม่ใช่ของพุทธ หรือ ของฮินดูอะไรทั้งนั้น แต่เป็นธรรมชาติที่มีในทุก ๆ จิตของทุก ๆ คน ผู้ทำวิปัสสนาอยู่แล้ว^{๑๗๖}

พระไพศาล วิสาโล ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า ผู้ที่ปฏิบัติธรรมถึงขั้นหนึ่งก็ไม่ติดตำรา ไม่ติดกรอบบางทีก็ทำอะไรที่แปลกที่คนไม่เข้าใจ หรือคาดไม่ถึงอย่างหลวงพ่อเทียน ใคร ๆ ก็บอกว่าท่านเป็นเซ็นแต่จริง ๆ ท่านก็เป็นเถรวาทคนที่เข้าถึงความจริงแล้วจะรู้ว่ากรอบ มันเป็นแค่เครื่องมือแต่อย่าไปยึดติด วินัยก็เป็นแค่เครื่องมือที่จะนำไปสู่ความจริง ที่จริงพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ธรรมะเปรียบเสมือนพวงแพใช้ในการพาเราข้ามฝั่งเมื่อข้ามฝั่งแล้วก็ไม่มีอะไรที่จะแบกแพเอาขึ้นฝั่งด้วยก็วางแพไว้ตรงนั้นแล้วก็เดินขึ้นฝั่ง^{๑๗๗}

๓.๒.๒ สัจธรรมในฐานะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในทุกคน

การได้อัตภาพเป็นมนุษย์นั้นพิเศษกว่าสัตว์อื่น มนุษย์ทุกคนล้วนมีสภาวะแห่งความเป็นพุทธะอยู่ในตัว ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นพระหรือเณร เพศชายหรือเพศหญิง เชื้อชาติศาสนาใดก็ตาม เขาย่อมสามารถเข้าถึงพุทธสภาวะได้จากการปฏิบัติด้วยตัวเอง^{๑๗๘} การค้นพบศักยภาพที่มีอยู่ในใจของมนุษย์และนำออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ย่อมก่อให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิตมนุษยชาติดังที่หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ได้ค้นพบสัจธรรมขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาและแสดงพรรณนาไว้ว่า “พระนิพพานเป็นสิ่งที่มียู่แล้วในคนทุกคน ขึ้นอยู่ที่ว่าคนนั้นจะดึงเอาออกมาใช้ได้หรือไม่”^{๑๗๙} การที่จะดึงเอาสัจธรรมนั้นออกมาใช้ได้จะต้องอาศัยวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องคือการเจริญสติวิปัสสนา ซึ่งเป็นวิธีการปลูกเขย่าธาตุรู้ซึ่งมีอยู่ในตัวของทุกคนออกมาทำหน้าที่ให้ได้มากที่สุด^{๑๘๐} จนกลายเป็นพลังงานอันมหาศาล สามารถไปถึง สัจธรรมขั้นสูงสุดคือนิพพาน ความเป็นอิสระจากเครื่องร้อยรัดผูกมัดสัตว์ให้ติดบ่วงออกไปได้ด้วยปัญญา พระพุทธศาสนามีคำสอนที่ชัดเจนไม่ขัดแย้งในตัว มีความละเอียดอ่อนซึ่งเน้นภาคปฏิบัติมีแนวทางพัฒนาชีวิตให้พ้นจากความทุกข์เข้าถึงความสุขที่แท้จริง^{๑๘๑}

พระไพศาล วิสาโล ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่อง “ตามรอยหลวงพ่อเทียน” ว่า “ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิต เปิดเผยให้เราได้ประจักษ์ทุกขณะ แต่เรามีติดบอดต่อสัจธรรมดังกล่าว ทั้งนี้เพราะเราไม่เคยให้เวลากับตัวเองที่จะดูจิตดูใจของตนเอง ต่อเมื่อความทุกข์ได้บีบคั้นจนถึงที่สุด ถึงได้ยอมชวนขวยหาทางเป็นอิสระจากทุกข์”^{๑๘๒} หลวงวิจิตรวาทการ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “มันสมอง”

^{๑๗๖} สมหาปัญโญภิกขุ, *ฝึกใจให้รู้แจ้งตามหลักสติปัฏฐาน*, หน้า ๗๗-๗๘.

^{๑๗๗} พระไพศาล วิสาโล, *รู้ซึ้งๆ*, หน้า ๑๘.

^{๑๗๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *คนจริงรู้ของจริง*, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มิตทราย, ๒๕๕๖), หน้า ๖๘-๖๙.

^{๑๗๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *ทางกว้าง ยาวไกล ไปให้ถึง*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : มุลนิธิ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ(พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๙), หน้า ๖๕.

^{๑๘๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *แต่เธอผู้รู้สัจตัว*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : จักรานุกูลการพิมพ์, ๒๕๒๓), หน้า ๒๔-๒๕.

^{๑๘๑} ขยสารโร ภิกขุ, *ความฉลาดไร้พรมแดน*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : คิวพรีนท์ แมกแม้นท์, ๒๕๕๑), หน้า ๙.

^{๑๘๒} พระไพศาล วิสาโล, *ตามรอยหลวงพ่อเทียน เล่ม ๒*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๘.

ว่า “ในตัวมนุษย์มีศักยภาพหลากหลายที่ซ่อนเร้นอยู่และพร้อมที่จะแสดงพลังออกมาเมื่อได้รับการปลุกหรือกระตุ้นอย่างถูกวิธี”^{๑๘๓}

ความเสมอภาพทางการเข้าถึงธรรม ไร้ขอบเขตของชั้นวรรณะและการศึกษาใด ๆ แต่อยู่ที่การปฏิบัติอย่างถูกต้องตามหลักวิธีต่างหาก เพราะมนุษย์เท่านั้นที่จะสามารถทำสิ่งนี้ได้ และมนุษย์เท่านั้นที่จะพัฒนาตนไปในเส้นทางต่าง ๆ ได้ พระดร.วัลโปละ ราหุละ ได้กล่าวไว้ว่า “พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญต่อศักยภาพของความเป็นมนุษย์อย่างสูงสุด การที่จะบรรลุคุณวิเศษ เป็นพระอรหันต์บุคคลในระดับต่าง ๆ ตลอดจนเป็นพระพุทธเจ้า ก็อาศัยกายมนุษย์นี้เท่านั้น มนุษย์เป็นนายตัวเอง ไม่มีอำนาจใด ๆ ที่สูงส่งกว่าจะมากำหนดชะตาชีวิตมนุษย์ได้”^{๑๘๔}

๓.๒.๓ ศาสนาที่แท้จริง

มนุษย์ คือ ศาสนาและธรรมะ แม้ผู้นั้นจะมีความเชื่อหรือนับถือศาสนาอะไรอยู่ก็ตาม หากเขามีศีล มีธรรม มีสติ สมาธิ ปัญญา อยู่ในตัว คนผู้นั้นคือตัวศาสนาที่แท้จริง แต่ที่เรียกกันว่า ศาสนาพุทธ ศาสนาคริสต์ ศาสนาอิสลาม ฯลฯ เป็นเพียงการสมมุติบัญญัติกันขึ้นมาเท่านั้น^{๑๘๕} ในหนังสือหลวงพ่อเทียนมัทศกรย์ในพระธรรมดา โดย นพ.วัฒนา สุพรมจักร ได้บันทึกคำพูดของหลวงพ่อเทียนไว้ว่า “คนที่รู้ธรรมะที่แท้นั้นจะรู้สิ่งเดียวกัน ไม่ขึ้นกับเพศ วัย หรือ ภาษาที่พูด”^{๑๘๖}

ความทุกข์ความสุขเป็นของสากล ไม่ได้เลือกที่จะเกิดขึ้นเฉพาะกับใคร หรือมีความเชื่ออย่างไรมาก่อน แต่เกิดกับทุกคนอย่างเสมอภาพเท่าเทียมกัน ต้นเหตุของการเกิดศาสนาก็มาจากความทุกข์ และการดิ้นรนเพื่อออกจากทุกข์ของมนุษย์นั่นเอง ดังนั้นการบัญญัติเรียกกันว่าศาสนานั้น ศาสนานี้ จึงไม่ใช่สาระสำคัญต่อการดับทุกข์ และความสันติสุขของโลกอย่างแท้จริง แต่กลับจะกลายมาเป็นกรณีการกีดกันความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ให้เห็นห่างออกจากกัน อันมีสาเหตุมาจากความเชื่อ ความศรัทธาที่ต่างกัน และท้ายที่สุดมนุษย์ก็จะกลายเป็นศัตรูเพราะสาเหตุที่ไม่สมควรนี้ แต่หากผู้ใดก็ตามมีสติ สมาธิ ปัญญา แล้วยอมเป็นผู้มีศาสนา มีศีล มีธรรมเกิดขึ้นในใจของเขา และไม่มีประโยชน์อะไรที่จะไปบัญญัติว่าใครนับถือศาสนาอะไร เพราะผู้มีสติสมาธิปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้ที่ทำให้โลกนี้มีสาระ มีประโยชน์สูงสุดต่อสังคม และเป็นผู้ที่ทำให้สังคมสงบสันติได้อย่างแท้จริง พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือความลับสุดยอว่า “ถือศาสนาไหนอย่างไรแล้วความทุกข์ไม่เกิดแก่ท่าน ศาสนานั้นแหละถูกต้องเหมาะสมแก่ท่านอย่างแท้จริง พุทธศาสนารวมอยู่ในศาสนาชนิดนี้ กลัวแต่ว่าท่านจะไม่รู้จักตัวความทุกข์เสียเอง”^{๑๘๗}

^{๑๘๓} หลวงวิจิตรวาทการ, มั่นสมอง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพฯ ฯ : สารมวลงชน, ๒๕๓๒), หน้า ๑๓๔.

^{๑๘๔} พระดร. วัลโปละ ราหุละ, พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร, แปลโดย ดร.สุนทร พลภินทร์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), หน้า ๓.

^{๑๘๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, การประจักษ์แจ้งสัจจะ, หน้า ๒๗.

^{๑๘๖} นพ.วัฒนา สุพรมจักร, หลวงพ่อเทียนมัทศกรย์ในพระธรรมดา, บทนำหน้า ๕.

^{๑๘๗} พุทธทาสภิกขุ, ความลับสุดยอ, หน้า ๓๑.

๓.๒.๔ จิตดั้งเดิม

จิตดั้งเดิมตามทฤษฎีของหลวงพ่อเทียนมีสภาวะเป็นนิพพาน ที่มีอยู่ภายในตัวของทุกคน กล่าวคือ จิตเดิมมีสภาวะที่สะอาด สว่าง และสงบ แต่สิ่งที่มาบดบังความสะอาด สว่าง สงบของจิตคือกิเลส อาการที่ถูกกิเลสบดบังจนไม่สามารถแสดงภาวะที่สะอาด สว่าง สงบ ออกมาได้ เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ในตอนกลางวันที่ถูกเมฆบดบังจึงฉายแสงสว่างแท้จริงออกมาไม่ได้ ทั้งที่ดวงอาทิตย์ที่อยู่เหนือเมฆขึ้นไปยังคงฉายแสงสว่างอยู่เหมือนเดิม ดังนั้นความสะอาด สว่าง สงบนี้จึงจัดว่าเป็นต้นกำเนิดของชีวิตจิตใจที่แท้จริง แต่เพราะเหตุที่บุคคลได้พลัดพรากออกจากต้นกำเนิดชีวิตจิตใจที่แท้จริงของตนเอง จึงต้องพบกับความไม่สงบ ไม่รู้จักพระพุทธศาสนาและพระพุทธเจ้าที่แท้จริง ถูกกิเลสบดบังชักพาให้หลงใหลคล้อยตามไปเป็นเหตุให้ประสบทุกข์ต่าง ๆ^{๑๘๘} ความจริงแล้วจิตใจของเราไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เป็นสภาวะนิ่ง ๆ เฉย ๆ เป็นอุเบกขา คือ นิพพาน เหมือนดวงตะวันที่ยังคงส่องสว่างตลอดเวลาอยู่ฉนั้น^{๑๘๙} ท่านเว่ยหล่างก็ได้กล่าวถึงจิตดั้งเดิมของมนุษย์ไว้ว่า “ท่านผู้คงแก่เรียนทั้งหลาย จิตเดิมแท้ ของเราซึ่งเป็นเมล็ดพืชหรือแก่นของตรัสรู้ นั้น เป็นของบริสุทธิ์ตามธรรมชาติและต้องอาศัยจิตเดิมแท้นี้เท่านั้น มนุษย์จึงจะเข้าถึงความเป็นพุทธะได้โดยตรง”^{๑๙๐}

หน้าที่หลักของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์คือการค้นหาจิตเดิมของตนให้พบ หลวงพ่อเทียนจึงมุ่งสอนให้ค้นหาสัจธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่เดิมก่อนแล้วภายในตัวของมนุษย์ทุกคนที่ถูกกลืนมาเนิ่นนาน เมื่อพบแล้วจึงจะเข้าใจโลกได้ด้วยปัญญา เห็นโลกตามความเป็นจริง ดังพุทธพจน์ที่ว่า โลกก็ดี เหตุให้เกิดโลกก็ดี การดับสนิทของโลกก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิทของโลกก็ดี เราตถาคตบัญญัติว่ามีในร่างกายที่มีประมาณว่าหนึ่งนี้ที่ยังมีสัญญาและใจครองอยู่^{๑๙๑}

๓.๒.๕ นรก-สวรรค์

นรก-สวรรค์ ตามทฤษฎีหลวงพ่อเทียนหมายถึง เมื่ออายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระพือกันกับอายตนะภายนอกคือ รูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปะ ธรรมารมณ์ แล้วเกิดความชอบใจอึดใจเป็นสุขในขณะใด สวรรค์ย่อมเกิดขึ้นกับเรา ณ บัดนั้น แต่หากอายตนะภายในภายนอกกระทบกับแล้วเกิดความไม่ชอบ โกรธ ซิงซัง อาฆาต พยาบาทหม่นหมอง รู้สึกเป็นทุกข์ร้อนใจนั้นแหละนรกย่อมเกิดขึ้นกับเรา ณ บัดนั้นเช่นกัน สวรรค์ปัจจุบันอยู่ในตัวเรา อยู่ในบุคคลที่คิดดี พูดดี ทำดี เมื่อเราทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว ก็จะไปพบกับคนชั่ว คือ นรคนั้นเอง^{๑๙๒} ซึ่งทฤษฎีดังกล่าวท่านพุทธทาสภิกขุ ก็ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า สวรรค์อันแท้จริงมีได้ทีนี้และเดี๋ยวนี้ คือการกระทำหน้าที่ของตนอย่างถูกต้องและสมบูรณ์จนยกมือไหว้ตัวเองได้ สวรรค์อื่น-อย่างอื่น-คราวอื่น

^{๑๘๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การประจักษ์แจ้งสัจจะ, หน้า ๓๐.

^{๑๘๙} เรื่องเดียวกัน หน้า ๙๒.

^{๑๙๐} พุทธทาสภิกขุ, สูตรเว่ยหล่าง, หน้า ๑๗.

^{๑๙๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๗/๑๑๔.

^{๑๙๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, สว่างที่กลางใจ ๒, หน้า ๓-๗.

ทั้งหมดถ้ามีก็ขึ้นอยู่กับสวรรค์ที่ว่านี้ ส่วนนรกที่แท้จริงก็มีได้ทั้งนี้และเดี๋ยวนี้เช่นกัน คือ ความบกพร่อง ผิดพลาดในหน้าที่อันแท้จริงของตน จนเกลียดน้ำหน้าตนเอง นรกอื่น-อย่างอื่น-คราวอื่น ถ้ามีก็ขึ้นอยู่กับ นรกที่กล่าวมานี้^{๑๙๓}

แนวคิดเรื่องนรกสวรรค์ตามพระคัมภีร์ของหลวงพ่อเทียน จึงเป็นแนวคิดที่ทวนกระแสความ เชื่อที่มีมาแต่เก่าก่อนแต่ทว่าท่านก็ไม่ได้ปฏิเสธแนวคิดแบบที่ปลูกฝังกันมาแต่อดีต เพียงแต่ท่าน พยายามชี้ให้เห็นว่าชีวิตปัจจุบันสำคัญที่สุด นรกหรือสวรรค์จะเกิดก็เพราะปัจจุบันนี้ หลักคำสอนของ พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการกระทำเป็นสำคัญ เพราะการกระทำในปัจจุบันย่อมเป็นผลของ อนาคต ทำดีย่อมได้ผลดี ทำชั่วก็ย่อมได้รับผลทางชั่วฉับนั้น บุคคลจึงไม่ควรรำไรำพันอยู่กับเรื่องใน อดีต และไม่ควรวิตกกังวลคิดล่วงหน้าไปในเรื่องอนาคต เพราะทั้งสองสิ่งเป็นความทุกข์ เหตุของทุกข์ ที่เกิดจากความวิตกกังวลนี้เองที่เป็นรากเหง้าของความชั่วนำไปตกนรก ตรงข้ามความมีสติ รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันขณะ ตามรู้หน้าที่การทำงานของท่านทั้ง ๖ อย่างสม่ำเสมอ ไม่หวนรำไรไปใน อดีต หรือ วิตกกังวลไปในอนาคต จะเป็นรากเหง้าของความความดีทั้งปวง และความดีนี้เองที่นำไปให้ ไปสู่สวรรค์อย่างแท้จริง

๓.๒.๖ นิพพาน

นิพพานเป็นเรื่องที่ทุกคนเข้าถึงได้ และได้ในปัจจุบันนี้ นิพพานจึงไม่ต้องรอให้หมดลม หายใจ หรือ ตายจากโลกถึงจะเข้าถึงได้ แต่นิพพานคือ ใจที่ปกติสงบเย็น ไม่ไหลไปตามความพอใจ และความไม่พอใจ ไม่วุ่นวาย ไม่ก่อบาปก่อทุกข์^{๑๙๔} ท่านไม่ปฏิเสธนิพพานหลังความตาย แต่นิพพานที่ เราควรปฏิบัติและเข้าถึงได้ในปัจจุบันก็มีอยู่ คือ สภาวะจิตที่สงบ สว่าง ว่องลงจากกิเลสอาสวะ จิตอยู่เฉย ๆ เหนือทุกข์ เหนือสุข เหนือดี เหนือชั่ว ไม่ใช่บุญไม่ใช่บาป หากไม่เห็น ณ วันนั้นก็จักได้เห็น แน่นนอนก่อนที่จะสิ้นลม และได้จากการสะสมนิพพานที่ยังมีลมหายใจอยู่นั่นเอง^{๑๙๕} ดังมีมาใน พุทธพจน์ว่า “เมื่อภิกษุชฌาสททั้งหลายอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะของภิกษุที่มึนนั้น เราเรียกว่า สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ เป็นสภาวะมีให้เห็นในอัตภาพนี้ เพราะความสิ้นไปแห่งต้นเหตุที่นำไปสู่ภพ^{๑๙๖} พุทธศาสนิกชน ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า นิพพาน หมายถึงดับ ความดับไปหมดของสิ่งที่มีความร้อน หรือ อากาเรณ แต่เย็นในที่นี้หมายถึงเย็นจากกิเลส ที่ไม่ใช่ไฟธรรมดา มันเป็นไฟกิเลส เมื่อไม่มีราคะ โทสะ โมหะ มันก็เย็น อย่างนี้เรียกว่านิพพาน เป็นการเข้าถึงชีวิตที่แท้จริง เป็นโลกุตระภูมิที่ยังมีลมหายใจ^{๑๙๗}

^{๑๙๓} พุทธศาสนิกชน, ความลับสุดยอด, หน้า ๗๑-๗๒.

^{๑๙๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, สว่างที่กลางใจ ๒, หน้า ๕

^{๑๙๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, เปิดประตูสู่ธรรม, หน้า ๒๑๗.

^{๑๙๖} พุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๓-๓๙๔.

^{๑๙๗} พุทธศาสนิกชน, ชีวิตคืออะไร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ซี แอนด์ เอ็น บุ๊ค, ๒๕๔๙), หน้า ๗๘-๗๙.

๓.๒.๗ ฌาน

ฌาน ตามพระคัมภีร์ของหลวงพ่อเทียน หมายถึงความรู้แจ้ง รู้จริง ด้วยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติวิปัสสนากรรมฐาน จนจิตเกิดความตั้งมั่นมีสมาธิมีสติ เข้าไปรู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรมตามความเป็นจริง คือ เห็นใจคิด เห็นความโกรธ ความเกลียด อิจฉาริษยา ความห่วงกังวล ความหงุดหงิด ซึมเศร้า เป็นสภาวะธาตุสภาวะธรรมไม่ใช่เราไม่ใช่เขา เป็นต้น ฌาน จึงไม่ใช่การมีฤทธิ์มีเดชเหาะเหินเดินอากาศได้ หรือ มีฤทธิ์พิชิตาภิปิพจน์เห็นนรกสวรรค์ได้^{๑๙๘} ฌาน เป็นเครื่องเผากิเลส เพื่อก้าวเข้าสู่ปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน^{๑๙๙} พระผู้มีพระภาคทรงตรัสถึงเรื่องนี้ว่า “ชื่อว่า ฌาน ย่อมเผากิเลสให้ไหม้ เนกขัมมะย่อมเผากามฉันทะให้ไหม้ อพยาบาทะย่อมเผापยาบาทให้ไหม้ อาโลกสัญญา่อมเผากิเลสให้ไหม้ อวิกเขปะย่อมเผากุศลให้ไหม้ อัมมวัตถานย่อมเผาวิจิกฉานให้ไหม้ ชื่อว่าฌาน ย่อมเผาวิชชาให้ไหม้ เพราะเหตุนี้”^{๒๐๐}

๓.๒.๘ บุญ - บาป

เมื่อกล่าวถึงเรื่อง บุญ บุคคลทั่วไปส่วนใหญ่มักมองไปถึงการทำบุญด้วยวัตถุสิ่งของไป ถวายพระสงฆ์ การใส่บาตร ถวายสังฆทาน ทอดกฐินผ้าป่า สวดมนต์ไหว้พระ การรักษาศีล บำเพ็ญภาวนา บริจาคสิ่งของแก่ผู้อื่น บาป คือ การทำชั่วผิดศีลทั้งปวง ซึ่งความจริงก็เป็นเรื่องของบุญอย่างหนึ่งที่หลวงพ่อเทียนไม่ได้ปฏิเสธ แต่ท่านให้ทรงสนทนากับเรื่อง บุญ - บาป ไว้ว่ามันมีอะไรที่มากกว่าสิ่งเหล่านั้น บุญ คือ การรู้ตัว การรู้จักความคิดของตัวเอง เป็นบุญอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ และบาป คือการลืมตัว คนไม่เห็นความคิดของตัวเองคือบาปมาก เพราะคนไม่เห็นความคิดของตัวเองจะมีความทุกข์มาก มีปัญหามาก^{๒๐๑} บุญ คือ บุคคลที่รู้จักตัวเอง ใครก็ตามที่รู้จักตัวเอง คือ บุคคลผู้มีบุญและเป็นผู้ที่มีความสามารถ กระทำตนเองให้เป็นบุคคลที่ประเสริฐได้อย่างแท้จริง^{๒๐๒}

แนวคิดดังกล่าวไม่ได้หมายความว่าท่านปฏิเสธการทำความดีโดยวิธีอื่น ๆ แต่ท่านต้องการให้เห็นว่าเบื้องหลังของ บุญ หรือ บาป นั้นมันมาจากไหนเป็นสำคัญ เมื่อบุคคลเห็นและเข้าใจตรงนี้ อย่างถูกต้องแล้ว การทำความดีอย่างมีสติ มีปัญญานั้นย่อมมีอานิสงส์อย่างยิ่ง ทั้งต่อตนเองสังคมส่วนรวม ความรู้สึกตัวหรือรู้ตัวเอง ซึ่งเป็นรากเหง้าของสัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบประกอบด้วยกุศล) จึงเป็นบุญอย่างยิ่งอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ แต่ตรงกันข้ามกับการลืมตัว ขาดสติ ไม่รู้ตัว ซึ่งเป็นรากเหง้าของมิจฉาทิฐิ (ความเห็นผิดประกอบด้วยอกุศล) จึงเป็นบาปอย่างยิ่ง เพราะเป็นตัวการผลักดันพฤติกรรมของมนุษย์ไปในทางชั่ว ก่อความวุ่นวาย เช่น อาชญากรรม ช่มชู้ ปล้น จี้ ฯลฯ ล้วนมีสาเหตุมาจากความลืมตัวไม่มีสติกันทั้งสิ้น

^{๑๙๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, สว่างที่กลางใจ ๒, หน้า ๑-๒.

^{๑๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๑.

^{๒๐๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๗/๓๖๐.

^{๒๐๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คนแบกโลก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗.

^{๒๐๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, แต่เธอผู้รู้ตัว, หน้า ๔๑.

ดังนั้นความล้มเหลวของสติจึงเป็นบาปอย่างมหาศาล การปลุกจิตสำนึกของมนุษย์ให้เห็นความสำคัญของสติรู้สึกตัวจึงสำคัญอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญคนมีสติ และปัญหาที่เกิดจากสตินี้เท่านั้น ที่จะทำให้นุชยรอดพ้นจากอุปสรรคนา ๆ นับประการในชีวิตได้ ดับทุกข์ได้ในระดับต่าง ๆ มีชีวิตอยู่เย็นเป็นสุข จนไปถึงปลายทางสุดท้ายของการมีชีวิต คือ นิพพาน ส่วนคนที่ขาดสติความรู้สึกตัวลงไปเพียงวินาทีหนึ่งก็สามารถทำความชั่วช้า นำพาชีวิตให้ไปสู่ความเป็นผี สัตว์นรกเปรต อสุรกาย เดรัจฉานได้ คนไม่มีสตินั้นทวนเปรียบเหมือนคนตาย ตายจากความดีงาม คนมีสตินั้นสามารถนำตนไปสู่ความเป็นมนุษย์ ความเป็นเทวดา และเป็นได้ถึงพระอริยบุคคลได้^{๒๐๓} พระดร.วัลโปละ ราหุละ ได้ให้ทรรศนะเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า บาป ในพระพุทธศาสนาไม่ได้บังคับให้เชื่ออันที่จริงแล้วในพระพุทธศาสนาไม่มี “บาป” ดังที่เข้าใจกันในบางศาสนา เพราะความจริงคือรากเหง้าแห่งความชั่วทั้งปวงคือความโง่เขลา (อวิชชา) และความเห็นผิด(มิจฉาทิฐิ)^{๒๐๔}

๓.๒.๙ วิธีปฏิบัติต่อความคิด

ความคิดเป็นพื้นฐาน (สมุทัย) ในอันที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ชนิดต่างๆ โดยท่านได้แบ่งความคิดออกเป็น ๒ ประเภท ดังนี้

(๑) ความคิดที่เกิดขึ้นโดยตั้งใจคิดหรือจงใจคิด มีสติปัญญาคอยกำกับ ไม่เป็นเหตุนำ โลภะ โทสะ โมหะ และไม่ก่อให้เกิดปัญหาใดๆ

(๒) ความคิดที่ขาดสติปัญญาคอยกำกับเมื่อเผลอคิด เกิดขึ้น โดยที่ไม่ได้ตั้งใจคิดหรือไม่ได้จงใจคิด เป็นเหตุนำ โลภะ โทสะ โมหะเข้ามา

ความคิดประการที่ ๒ นี้ มีลักษณะคิดนึกปรุงแต่งไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ อันเป็นสาเหตุแห่งความยุ่งเหยิงผิดปกติกว้างหลาย มีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์ในด้านสร้างสรรค์ เช่นการคิดสร้างบ้านเมือง ถนนหนทาง ยานพาหนะ เป็นต้น มีอิทธิพลในด้านทำลาย เช่น การคิดสร้างอาวุธยุทโธปกรณ์ต่างๆ เพื่อเข้าประหัตประหารแย่งชิงผลประโยชน์ซึ่งล้วนเป็นผลของความคิดนึกปรุงแต่งทั้งสิ้น ในระดับย่อยลงมาวิถีชีวิตของแต่ละคนในสังคมก็ถูกไม่ครอบงำด้วยอิทธิพลของความคิดมานึกปรุงแต่ง ความคิดอยากมีอยากเป็น อยากได้เพิ่มมากขึ้น จึงต้องต่อสู้ดิ้นรนแสวงหาไปตามอำนาจของความคิดอยากที่คอยบงการอยู่เบื้องหลังอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ตราบใดที่ทุกคนอยู่ภายใต้อำนาจของความคิดอยากดังกล่าวก็ไม่อาจจะค้นพบความสุขที่แท้จริงได้ความคิดตามทัศนะของหลวงพ่отิเียนจึงหมายเอาเฉพาะความคิดนึกปรุงแต่งที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจคิด เพราะเผลอสติซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นแห่งพฤติกรรมของมนุษย์และเป็นการแสดงออกมาของกิเลส คือ โลภะ โทสะโมหะ อันเป็นสาเหตุแห่งทุกข์และเป็นที่มาของอกุศลธรรมทุกอย่าง การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวหลวงพ่отิเียนจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและอยู่เหนืออิทธิพลของความคิดดังกล่าวให้ได้นั่นเอง^{๒๐๕}

^{๒๐๓} หลวงพ่отิเียน จิตตสุโก, *จิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: ผลึกใจจำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔-๒๖

^{๒๐๔} พระดร. วัลโปละ ราหุละ, *พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร*, หน้า ๖.

^{๒๐๕} หลวงพ่отิเียน จิตตสุโก, *การประจักษ์แจ้งในสัจจะ*, หน้า ๔๗-๔๘.

ความคิดเป็นสมมุติฐานของความทุกข์ ท่านเปรียบความคิดเป็นสมุทัยที่เป็นรากเหง้าทำให้เกิดความทุกข์ทั้งปวง ไม่ว่ามันจะมาในรูปไหนก่อนก็ตาม แต่สุดท้ายก็จะเปลี่ยนเป็นทุกข์ในที่สุด ดังนั้นคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงไม่ได้สอนเรื่องอะไรไปจากเรื่องทุกข์และการดับทุกข์นี้เท่านั้น และเมื่อบุคคลดับทุกข์ได้แล้วย่อมเป็นผู้อยู่เหนือโลก กล่าวคืออยู่เหนือการถูกรอบงำรังรัดไว้ด้วยกิเลสตัณหานั่นเอง เมื่อความคิดเป็นสมมุติฐานแห่งความทุกข์ ดังนั้นการที่จะเอาชนะความทุกข์ได้จึงต้องปฏิบัติต่อความคิดด้วยการรู้เท่าทัน ซึ่งจัดว่าเป็นการเดินทางตามแนวทางของพระพุทธเจ้าที่ทรงดับทุกข์ได้ก็ด้วยการบำเพ็ญเพียรทางจิต วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันความคิดในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องปลุกเร้าความรู้สึกตัวและตื่นตัวอยู่กับความเคลื่อนไหวอริยาบถกายจนเกิดความชำนาญ จากนั้นให้เอาสติมาดูความคิดและความรู้สึกที่เกิดใน จิตต่างๆ เช่น ความพอใจ ไม่พอใจ กังวล สงสัย ดีใจ เสียใจอยากได้ไม่อยากได้ โกรธ เกลียด^{๒๐๖}

ความคิดเป็นรากเหง้าของทุกข์ทั้งหลาย ความคิดเปรียบเสมือนหนู ใจเปรียบเสมือนบ้าน เดิมบ้านไม่ไ้รกร แต่หนูเป็นคนเข้ามาทำให้มันรกจนดูสกปรกไป ความคิดนั้นว่องไวเหมือนหนูจับได้ยาก จึงต้องอาศัยสิ่งที่ไวกว่าถึงจะสามารถจับได้ ดังนั้นเจ้าของบ้านต้องมีการเลี้ยงแมวและฝึกฝนให้มันแข็งแรงว่องไวกว่าจนสามารถวิ่งจับหนูได้ การเจริญสติก็เปรียบเสมือนการเลี้ยงแมว เราแค่หมั่นให้อาหารแมวอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมันโตแข็งแรงมันก็จะทำหน้าที่จับหนูให้เราเอง^{๒๐๗}

วิธีเจริญสติตามแบบหลวงพ่อเทียน จะไม่ให้เราเข้าไปหยุดต่อต้านความคิด หรือแทรกแซงความคิด แต่กลับปล่อยให้ความคิดทำงานไปอย่างอิสระ เพียงแต่ให้สติเดินคู่กันไป เมื่อความคิดเกิดขึ้นเราจะสามารถเห็นความคิดได้ทันที ถ้าความคิดนั้นเป็นความคิดชั่วสติรู้ทันก็ปิดนรกให้เราได้ แต่ถ้าหากความคิดนั้นดีสติรู้ทัน ก็สามารถที่จะเลือกสรรมาใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งตนและผู้อื่นได้ แต่ท่านให้ระวังการรู้ความคิดแล้วเผลอเข้าไปอยู่ในความคิด เพราะความคิดชนิดนี้บางท่านอาจเข้าใจผิดไปว่ามันเป็นความคิดดี แต่ความจริงมันเป็นความคิดที่ครอบไว้ด้วยโมหะ คือ คิดสร้างบ้านสร้างเมือง สร้างถนนหนทาง มันเป็นความคิดที่ไม่หยุด เรียกว่ารู้ความคิด แต่ไม่เห็นความคิด ดังนั้นเพื่อไม่ให้ตกหลุมพรางความคิดนี้ เราต้องทำความรู้สึกตัวบ่อยๆสม่ำเสมอ ตลอดเวลา^{๒๐๘}

๓.๔ วิธีเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหว

รูปแบบเฉพาะ หมายถึงการสร้างจังหวะและการเดินจงกรม แต่รูปแบบสากลคือการใช้ อริยาบถทั่วไป ในชีวิตจริงเราต้องทำใจอยู่เสมอว่า เรากำลังอยู่ในช่วงปฏิบัติธรรมพยายามสังเกตความเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน^{๒๐๙} รูปแบบวิธีการเจริญสติตามหลักคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

^{๒๐๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **พลิกโลกเหนือความคิด**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : ภาพการพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๖๑.

^{๒๐๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **การทำความรู้สึกตัว**, หน้า ๑๒.

^{๒๐๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, **การประจักษ์แจ้งในสัจจะ**, หน้า ๔๙.

^{๒๐๙} พุทธยานันทภิกขุ, **วิปัสสนาพมือนเคลื่อนไหว**, หน้า ๑๕๗.

เป็นสูตรสำเร็จในการดับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวของทุกคน ทุกคนสามารถเข้าถึงความรู้แจ้งรู้จริง ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าได้อย่างเท่าเทียมกัน เพราะธรรมะเป็นของสากล และความทุกข์ก็เป็นของสากลด้วยเช่นกัน เป็นวิธีการเจริญสติเพื่อบำบัดทุกข์ในปัจจุบันได้ด้วยตัวเอง^{๒๑๐} โดยท่านได้วางหลักการปฏิบัติที่เป็นรูปแบบไว้เอาไว้เป็น ๑๔ จังหวะ ทั้งอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย (สัมปชัญญะบรรพ) การเจริญสตินอกรูปแบบ ดังจะได้อธิบายโดยละเอียดในหัวข้อต่อไป

๓.๔.๑ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถใหญ่

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา นั้น ต้องมี “วิธีการ” ที่จะนำตัวเราไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาได้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้^{๒๑๑} อิริยาบถใหญ่ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรมี ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งหลวงพ่อบุญญานได้วางรูปแบบในการปฏิบัติอิริยาบถใหญ่ตามคำสอนของท่านไว้ดังต่อไปนี้

๓.๔.๑.๑ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถยืน

การปฏิบัติในอิริยาบถยืนมีวิธีการสร้างจังหวะในการกำหนดรวม ๑๔ จังหวะ คือจังหวะเตรียมให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว พร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้าไปที่ข้างขาทั้งสอง และจังหวะท้ายคือจังหวะเคลื่อนแขนลงโดยให้แขนขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว พร้อมกับคว่ำมือขวาชิดเข้าไปที่ข้างขาขวามือซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันเรียงลำดับวิธีการปฏิบัติในอิริยาบถยืนดังนี้

ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติ ไม่ก้มไม่เงยเกินไปเท่าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดี แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวพร้อมทั้งคว่ำมือทั้งสองชิดเข้ากับข้างขาทั้งสอง เริ่มต้นด้วยการเคลื่อนไหวมือข้าง

จังหวะที่ ๑ ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาวอกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนข้างขวาเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ขยับมือข้างขวาที่แนบชิดอยู่กับขาข้างขวาวอกมาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวารั้งขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุด ขณะที่เคลื่อนมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุดขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป เริ่มเคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๔ ขยับมือข้างซ้ายที่แนบชิดอยู่กับขาข้างซ้ายออกมาเล็กน้อย (ขณะทำแขนข้างซ้ายเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัว) แล้วหยุด ขณะที่ขยับมือข้างซ้ายที่แนบชิดอยู่กับขาข้างซ้าย

^{๒๑๐} หลวงพ่อบุญญาน จิตตสุโก, สูตรสำเร็จจิตใจเดียว, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ ฯ : มูลนิธิหลวงพ่อบุญญาน จิตตสุโก(พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๗), หน้า ๑๔.

^{๒๑๑} หลวงพ่อบุญญาน จิตตสุโก, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, หน้า ๑๐.

ออกมาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายยกขึ้นจนถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบกับบนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาทับบนมือข้างขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป ให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงมาให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวแล้วหยุด ขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาข้างลำตัวและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาขีดเข้าไปที่ข้างขาขวาแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างขวาขีดเข้าไปที่ข้างขาขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป ให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหวมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงมาให้แขนทั้งสองเหยียดตรงตลอดลงมาข้างลำตัวแล้วหยุด ขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาข้างลำตัวและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายขีดเข้าไปที่ข้างขาซ้ายแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายขีดเข้าไปที่ข้างขาซ้ายและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)^{๒๑๒}

๓.๔.๑.๒ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถเดิน (จงกรม)

การเดินจงกรมก็หมายถึงการเปลี่ยนอิริยาบถนั้นนั่นเอง ในขณะที่เดินให้รู้ว่าเดินเพื่ออะไร เวลาเดินจงกรมไม่ให้แกว่งแขนหรือเอามือไขว้ไว้ข้างหลังก็ได้ เดินไปเดินมา ก้าวเท้าไปก้าวเท้ามาทำความรู้สึกตัว ไม่ต้องใช้คำบริกรรม อย่าไวเกินไป อย่าเดินช้าเกินไปให้เดินพอดี เดินไปก็ให้รู้ เดินก้าวไปก้าวมารู้นี้เรียกว่า “เดินจงกรม”^{๒๑๓} การเจริญสติโดยวิธีเดินจงกรมนี้เป็นวิธีที่นิยมปฏิบัติกันมา

^{๒๑๒} พระสุวรณ์ สุวณฺโณ (เรื่องเดช), ศึกษาหลักการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติขอ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ : กรมศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง, หน้า ๕๐-๕๑.

^{๒๑๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, อารมณปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ ฯ : นำทองการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๑.

ตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงสมัยปัจจุบัน ดังจะเห็นได้จากสำนักปฏิบัติกรรมฐานต่างๆ ได้ใช้การเดินจงกรมนี้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิและปัญญาแก่ผู้ปฏิบัติ โดยปรับประยุกต์วิธีการเดินจงกรมแบบหยาบละเอียดต่างกันไป สำหรับการเจริญสติในอิริยาบถเดินจงกรมตามแนวการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโณนั้น เน้นการเดินที่เป็นธรรมชาติแต่ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ถึงอาการเคลื่อนไหวของเท้าที่เคลื่อนไปด้วยมีรายละเอียดดังนี้^{๒๓๔}

ก่อนที่จะเดินจงกรมผู้ปฏิบัติต้องกำหนดสถานที่และระยะทางที่จะเดินจงกรมก่อนอย่าให้สั้นหรือยาวจนเกินไป เมื่อกำหนดสถานที่ระยะทางได้แล้ว เริ่มแรกผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถยืนตัวตรงตามปกติไม่ก้มไม่เงยเกินไป เท้าทั้งสองแยกห่างกันเล็กน้อยได้ขนาดพอดีเอามือประสานกันไว้ข้างหน้าหรือกอดอกก็ได้ หรือจะเอามือโพลมาไว้ข้างหลังก็ได้ ตามองไปข้างหน้าแล้วเดินไปตามธรรมดาไม่ช้าไม่เร็วเกินไป ให้มีสติกำหนดรู้อยู่กับเท้าขวาและเท้าซ้ายที่กำลังก้าวไปทุกอย่างก้าวโดยไม่ต้องใช้คำบริกรรมว่าซ้ายหรือขวา

เมื่อผู้ปฏิบัติเดินไปจนสุดระยะทางจงกรมแล้วก็หยุดยืนอยู่จากนั้น ให้ยกเท้าขวาขึ้นยืนเฉียงตัวบนเท้าซ้ายข้างเดียว เท้าขวาที่ยกนั้นเลื่อนเอียงมาด้านหลังท่ามุมประมาณ ๔๕ องศา และวางเท้าขวาลงให้ห่างกับเท้าซ้ายพอสมควรเพื่อไม่เสียหลัก ตอนกลับตัวเปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้นหมุนตัวกลับวางเท้าซ้ายตามแนวตรงที่เดินจากมา ซึ่งจะเดินกลับไปแล้วหยุดเปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้าย ยกเท้าขวามาวางในแนวขนานห่างจากเท้าซ้ายพอสมควรแล้วหยุดหากยังไม่ตรงทางดีก็ขยับที่ละเท้า ข้อสำคัญคือให้มีสติรู้สีกอยู่ทุกขณะที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนท่าหมุนกลับจนกระทั่งถึงยืนหยุดอยู่ เมื่อหมุนกลับตัวหยุดจนได้ที่แล้วก็เริ่มออกเดินจงกรมต่อไป หรือผู้ปฏิบัติต้องการเดินไปยังที่ใดที่หนึ่งเพื่อทำกิจธุระ ก็ใช้วิธีการปฏิบัติเหมือนกับการเดินจงกรมดังกล่าวมา

มีข้อสังเกตอยู่ว่า หลวงพ่อเทียนเน้นการใช้สติกำกับกับการเดินจงกรมเสมอเพราะลำพังการปฏิบัติด้วยวิธีการเดินจงกรมแต่เพียงอย่างเดียวแต่ขาดสติ ก็ไม่เกิดประโยชน์ แม้จะตั้งใจปฏิบัติด้วยความเพียรสักเพียงใดก็ตาม หลักคำสอนนี้สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระไตรปิฎกซึ่งปรากฏเรื่องราวการเดินจงกรมของพระโสณโกฬิวิสวัตตฤที่ได้นำเพียรอย่างแรงกล้า เดินจงกรมจนกระทั่งเท้าแตกทั้งสองข้าง แต่ไม่สำเร็จมรรคผล จิตยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ พระพุทธองค์จึงทรงสอนหลักในการเดินจงกรมแก่พระโสณะโดยยึดหลักดำเนินทางสายกลาง คือปฏิบัติไม่ตึงเกินไปหรือหย่อนเกินไปปฏิบัติด้วยความเพียรอย่างพอเหมาะพอดี พิจารณาสภาพของแต่ละอาการเคลื่อนไหวนั้นด้วยสติสัมปชัญญะ ใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และให้ความเข้าใจในความเสมอพอดีกันแห่งอินทรีย์ทั้งหลาย ได้แก่ ศรัทธา สติ สมาธิ และ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักสำคัญของการฝึกฝนปฏิบัติ^{๒๓๕}

^{๒๓๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโณ, พลิกโลกเหนือความคิด, หน้า ๒๘๑-๒๘๓.

^{๒๓๕} ร.ม. (ไทย) ๕/๒๔๓/๕-๖.

๓.๔.๑.๓ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

ผู้ปฏิบัติสามารถนั่งในอิริยาบถที่สบาย ๆ จะนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ โดยไม่ต้องหลับตา เอาฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำไว้กับขาเหนือเข่าทั้งสองข้าง แล้วเริ่มต้นด้วยการ เคลื่อนไหวมือข้างขวาก่อนดังต่อไปนี้

จังหวะที่ ๑ พลิกมือข้างขวาดั้งขึ้นขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาดั้งขึ้นขึ้นและหยุด ให้มี สติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือ ข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมา โดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะตือแล้วหยุดขณะที่มือ ข้างขวาลดลงมาแนบที่สะตือและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป เริ่มเคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๔ พลิกมือข้างซ้ายดั่งขึ้นขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือข้างซ้ายดั่งขึ้นขึ้นและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือ ข้างซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบที่บนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่ สะตือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายลดลงมาที่บนมือข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป ให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้าง ขวาลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาวออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่ เคลื่อนมือข้างขวาวออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงมาดั่งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้าง ขวาลงมาดั่งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาลงบนขาข้างขวาแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงบนขา ข้างขวาและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป ให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหวมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือ ข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือชนไว้บนขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายแล้วหยุด ขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายลงบนขาข้างซ้ายและหยุด ให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

การเจริญสติในอิริยาบถนี้ ถือว่าเป็นหลักสำคัญของการปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ถ้าผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือที่ยกขึ้น-ลง-เข้า-ออก โดยไม่เผลอสติเลย ก็จะเป็นการบ่มเพาะสติให้เจริญได้ถึง ๑๔ ครั้งใน ๑ รอบ เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องสติก็จะมีพลังมากขึ้นซึ่งจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อการปฏิบัติในขั้นสูงๆ ขึ้นไป^{๒๑๖}

๓.๔.๑.๔ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถนอน

ก่อนจะปฏิบัติในอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่งปฏิบัติโดยการเคลื่อนไหวมือตามปกติ จะเป็นนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบก็ตาม โดยผู้ปฏิบัติจะปลดขาจากขัดสมาธิหรือพลิกขาจากพับเพียบให้มาอยู่ข้างหน้าในลักษณะของท่าหนึ่งซันเข้า โดยซันเข้าตั้งขึ้นเป็นรูปสามเหลี่ยมพอสบายอย่าให้เป็นมุมสูงเกินไป เพราะจะนั่งไม่สบาย สันเท้าก็จะอยู่ในตำแหน่งห่างจากกันของผู้นั่งพอสมควร เท้าและฝ่าเท้าวางราบกับพื้นให้ปลายเท้าจะชี้ตรงไปข้างหน้า ตำแหน่งของเท้าทั้งสองไม่ชิดเกินไปเพราะจะเกร็ง และไม่ห่างเกินไปเพราะจะไม่มีกำลังขณะเอนตัวลงนอนเอามือทั้งสองข้างมารองจับที่ต้นขาด้านหลังทั้งสองข้าง ในส่วนที่เกือบจะชิดกับส่วนที่นั้งอยู่ของกันซึ่งจะเป็นตำแหน่งที่มือจะสูงจากพื้นเล็กน้อย เมื่อได้ที่และหยุดนิ่งแล้วก็เอนตัวลงไปจังหวะเดียวให้นอนหงายราบกับพื้น จากนั้นก็เคลื่อนไหวมือที่รองต้นขาด้านหลังออกมาอยู่ในตำแหน่งวางราบกับพื้นข้างลำตัว โดยพลิกฝ่ามือลงกับพื้นทีละข้าง แล้วก็เหยียดเท้าที่ตั้งเป็นรูปสามเหลี่ยมอยู่นั้นออกไปให้ราบกับพื้นทีละข้าง ข้อสำคัญคือการเคลื่อนไหวทุกครั้งทีกล่าวนี้นี้ ผู้ปฏิบัติควรทำเป็นจังหวะโดยเคลื่อนไหวทีละอย่าง และให้มีความรู้สึกทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวแต่ละครั้งๆ นั้นด้วย ลักษณะของร่างกายในขณะที่อยู่ในท่านอนหงายราบทั่วไปไม่ต้องใช้หมอนหนุนศีรษะ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมว่านอนอยู่อย่างไร ต่อจากนี้ก็พร้อมที่จะเคลื่อนไหวทำจังหวะในอิริยาบถนอน^{๒๑๗}

การปฏิบัติในอิริยาบถนอนนี้ก็มีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง แต่การปฏิบัติในอิริยาบถนอนนี้ก็มีวิธีการทำเหมือนการปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง แต่ต่างจากอิริยาบถนั่งเฉพาะจังหวะเริ่มต้นและจังหวะสุดท้าย กล่าวคือการเจริญสติในอิริยาบถนอน ผู้ปฏิบัติอยู่ในท่านอนหงายราบกับพื้นแขนทั้งสองข้างวางราบกับพื้นข้างลำตัวฝ่ามือทั้งสองคว่ำอยู่กับพื้นเมื่อผู้ปฏิบัติพร้อมแล้วเริ่มปฏิบัติดังนี้

^{๒๑๖} พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรื่องเดช), ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก : กรณีศึกษานักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง, หน้า ๔๗-๔๘.

^{๒๑๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, การเห็นตัวเอง, หน้า ๗๓.

จังหวะที่ ๑ พลิกมือขวาที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงตั้งขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือขวาตั้งขึ้นขึ้นและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๒ ยกมือข้างขวาขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวายกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๓ เคลื่อนมือข้างขวาลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุดขณะที่มือข้างขวาเคลื่อนลงมาแนบที่สะดือและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป เริ่มเคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนกับมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๔ พลิกมือซ้ายที่คว่ำราบกับพื้นให้ตะแคงตั้งขึ้นแล้วหยุด ขณะที่พลิกมือซ้ายตั้งขึ้นขึ้นและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๕ ยกมือข้างซ้ายขึ้นให้ขนานกับลำตัวถึงระดับหน้าอกแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายยกขึ้นถึงระดับหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๖ เคลื่อนมือข้างซ้ายลดลงมาโดยให้ฝ่ามือแนบที่บนมือข้างขวาที่แนบอยู่ที่สะดือแล้วหยุด ขณะที่มือข้างซ้ายเคลื่อนลงมาที่บนมือข้างขวาและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป ให้เคลื่อนไหวมือข้างขวาโดยวิธีทำดังนี้

จังหวะที่ ๗ ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างขวาเลื่อนขึ้นมาจนถึงอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๘ เคลื่อนมือข้างขวาวออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างขวาแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างขวาวออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๙ ลดมือข้างขวาลงวางราบกับพื้นให้ฝ่ามือขนตั้งขึ้นอยู่บนพื้นแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างขวาลงมาตั้งให้ฝ่ามือขนไว้และหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๐ คว่ำมือข้างขวาลงบนพื้นแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างขวาลงและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

ลำดับต่อไป ให้เคลื่อนไหวมือข้างซ้ายโดยวิธีทำเหมือนการเคลื่อนไหวมือข้างขวาดังนี้

จังหวะที่ ๑๑ ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาให้ขนานกับลำตัวจนถึงอกแล้วหยุดขณะที่ยกมือข้างซ้ายเลื่อนขึ้นมาจนถึงหน้าอกและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๒ เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างซึ่งขนานกับขาข้างซ้ายแล้วหยุดขณะที่เคลื่อนมือข้างซ้ายออกไปด้านข้างและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๓ ลดมือข้างซ้ายลงวางราบกับพื้นให้ฝ่ามือขนตั้งขึ้นอยู่บนพื้นแล้วหยุดขณะที่ลดมือข้างซ้ายลงมาตั้งให้ฝ่ามือขนไว้บนพื้นและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้ (ให้รู้สึกตัว)

จังหวะที่ ๑๔ คว่ำมือข้างซ้ายลงบนพื้นแล้วหยุดขณะที่คว่ำมือข้างซ้ายลงและหยุดให้มีสติเข้าไปรู้(ให้รู้สึกตัว)^{๒๑๘}

การเจริญสติในอิริยาบถนอนมีข้อเพิ่มเติมคือ ผู้ปฏิบัติไม่ควรตั้งข้อศอกกับพื้นควรให้ข้อศอกลอยพ่นพื้นเล็กน้อย เวลาเคลื่อนไหวมือจะได้คล่องสะดวกแก่การปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติในอิริยาบถนอนพอสมควรแล้ว ต้องการจะลุกขึ้นเพื่อเพื่อผลัดเปลี่ยนเจริญสติในอิริยาบถอื่นบ้าง ก็ควรทำด้วยความมีสติทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวกาย ดังต่อไปนี้ คือเริ่มจากการคู้ขาขวาเข้ามาก่อน พลิกมือขวาเข้ามาจับรองต้นขาด้านหลังไว้ คู้ขาซ้ายตั้งหัวเข่าขึ้นพลิกมือซ้ายมาจับขาซ้ายไว้ เอามือทั้งสองข้างกดขาทั้งสองข้างไว้ให้แน่น ข้อศอกตั้งกับพื้นชิดลำตัว เกร็งตัวให้รู้สึกทั่วพร้อม เหวี่ยงตัวขึ้นนั่งหงายตรงขึ้นมาพร้อมกันโดยใช้แขนช่วงล่างเป็นหลักในการดันตัวขึ้น ให้เหวี่ยงขึ้นทีเดียวจังหวะเดียวอย่าหยุดชะงักกลางคัน ต่อจากนั้นก็พลิกมือออกมาอยู่ในท่าเตรียมและคู้ขากลับเข้านั่งพับเพียบเพื่อจะปฏิบัติในอิริยาบถนั่งต่อไป หรือเปลี่ยนต่อไปเป็นอิริยาบถยืนก็ได้

๓.๔.๒ วิธีการเจริญสติในอิริยาบถย่อ

อิริยาบถย่อ หรือ สัมปชัญญะบรรพ ซึ่งถือว่าเป็นหลักสำคัญที่หลวงพ่อดิเรกจะเน้นย้ำเสมอในการอบรมลูกศิษย์ในแต่ละครั้ง เพราะการเจริญสติวิธีนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ และจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้มีโอกาสเจริญสติต่อเนื่องสม่ำเสมอไม่ขาดสาย ซึ่งท่านได้ให้ความสำคัญกับอิริยาบถย่อไม่แพ้อิริยาบถใหญ่ คือ การ คู้ เหยียด เคลื่อนไหว เหลือบซ้ายขวา ก้มเงย กระพริบตา อ้าปาก หายใจเข้าหายใจออก กลืนน้ำลาย ซึ่งท่านบอกว่ามันเป็นความรู้สึกที่มีเฉพาะตัวอยู่แล้วไม่ต้องไปพิจารณาอย่างอื่น^{๒๑๙}

จากหลักการนี้เองที่ทำให้วิธีการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อดิเรก มีความเป็นสากล กล่าวคือ ทุกคน ทุกชาติ ทุกภาษา ทุกศาสนา ที่มีความรู้สึกตัวอยู่ และสามารถเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ได้ สามารถปฏิบัติให้ได้รับผลจริง หรือแม้แต่คนพิการที่เคลื่อนไหวอวัยวะได้เป็นบางส่วนก็สามารถเจริญสติให้ได้รับผล คือ ความทุกข์ลดน้อยลง ดังกรณีตัวอย่าง อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ที่ร่างกายพิการเพราะประสบอุบัติเหตุจนช่วยตัวเองไม่ได้ คงมีเฉพาะอวัยวะส่วนที่เคลื่อนไหวได้เล็กน้อย คือ มือ และแขนซ้ายขวา และอวัยวะส่วนบน เริ่มตั้งแต่คอ ส่วนใบหน้าศีรษะขึ้นมา ซึ่งพอเคลื่อนไหวได้บ้าง เขาพยายามใช้อวัยวะส่วนที่สามารถเคลื่อนไหวได้เท่าที่มีอยู่ เจริญสติด้วยวิธีพลิกมือขึ้นคว่ำมือลงบ้างบิดหน้าไปมาบ้างเอียงหน้าไปทางซ้ายขวาสลับกันบ้าง ยกคิ้วบ้าง ขยับปาก ขยับจมูกบ้าง กระดิกหูบ้าง จนสติเกิดความแนบแน่นอยู่กับอาการเคลื่อนไหวกาย และรู้เท่าทันความคิดได้มากขึ้น ทำให้การเจริญสติของเขาเป็นไปถึงขั้นที่จิตเข้าถึงธรรมได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งเกิด

^{๒๑๘} พระสุวรรณ สุวณฺโณ (เรื่องเดช), ศึกษาผลการเจริญสติปัฏฐานตามแนวทางปฏิบัติของหลวงพ่อดิเรก จิตตสุโก : กรณีศึกษาสำนักปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐาน ๔ บ้านเหล่าโพหนอง, หน้า ๕๒-๕๓

^{๒๑๙} หลวงพ่อดิเรก จิตตสุโก, ความรู้สึกตัว, หน้า ๑๑.

ความรู้สึกว่าจิตลาออกจากความพิการทางร่างกาย ไม่เป็นทุกข์เพราะความพิการของร่างกายอีกต่อไป และเขาพอใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อเจริญสติตลอดชีวิต^{๒๒๐}

๓.๕ วิธีแก้ไขปัญหาและอุปสรรคในการเจริญสติ

เบื้องต้นในการปฏิบัติธรรมในทุกรูปแบบย่อมเกิดอุปสรรคในขณะที่ปฏิบัติ ส่วนการปฏิบัติตามรูปแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางคำสอนหลวงปู่เทียนก็มีอุปสรรคอยู่ไม่น้อย หากวางท่าที่ไม่ถูกต้องหรือไม่เข้าใจวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคได้ตรงจุด อาจทำให้เกิดความท้อแท้เบื่อหน่ายหมดกำลังใจ และทำให้การปฏิบัติออกนอกกลุ่มนอกทางได้ง่าย หลวงปู่เทียนได้ให้ความสำคัญกับปัญหาเหล่านี้เป็นอย่างมาก จึงได้แสดงปัญหาและพร้อมวิธีการแก้ไขไว้ด้วย

๓.๕.๑ วิธีการแก้ไขความตึงเครียด

เริ่มแรกในการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติหลายท่านมักจะมีสมาธิเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมเป็นไปเพื่อรู้เห็นอะไรๆ การปฏิบัติส่วนใหญ่ในช่วงนั้นจึงเป็นเรื่องของการอยากจะรู้ อยากจะเห็น อยากจะเป็น อยากจะมีตามลำดับสภาวะที่ได้รับการแนะนำมาซึ่งเป็นการวางท่าที่ไม่ถูกต้องต่อการปฏิบัติ ในขณะที่ปฏิบัติจึงเป็นการเข้าไปเพ่งจ้องอาการเคลื่อนไหวของกายมากเกินไป และอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมี ก่อให้เกิดอาการตึงเครียด เช่น ปวดศีรษะ แน่นหน้าอก แสดงว่าการกระทำเช่นนั้นไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นเหตุให้การปฏิบัติดำเนินต่อไปไม่สะดวก เกิดความตึงเครียดได้ในที่สุด อีกทั้งความตึงเครียดก็อาจมาจากความคิดอีกทางหนึ่ง แต่เพราะเราไม่ต้องการให้มันคิด จึงไปห้ามความคิด มันก็เลยเกิดความตึงเครียด^{๒๒๑}

วิธีแก้ปัญหาดังกล่าว คือ ให้ผู้ปฏิบัติตัดความอยากรู้ อยากเห็น อยากเป็น อยากมีด้วยการกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวกาย เมื่อเดินจงกรมก็ทำให้สบาย หรือทำจังหวะสร้างความรู้สึกตัวเบา ๆ น้อย ๆ ผ่อนคลาย ทำเป็นจังหวะเพียงให้รู้สึกตัว ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องจ้อง ให้ทอดสายตามองไปไกลๆ และอย่าไปพยายามห้ามความคิด มันคิดก็ปล่อยให้มันคิดไป ให้เราฝึกเป็นผู้ดูความคิด ฝึการเกิดและการดับไปของความคิด ค่อยๆ ทำแบบสบาย ๆ สร้างจังหวะหรือเดินจงกรมแบบสบาย ๆ แล้วไม่นาน อาการตึงเครียด แน่นหน้าอก และปวดศีรษะ ก็จะค่อย ๆ ลดลงจนเป็นปกติ^{๒๒๒}

ต้องอดทนให้ถึงที่สุดจนผ่านมันไปได้โดยการเจริญสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ทำบ่อย ๆ ทำมาก ๆ^{๒๒๓} ให้เปลี่ยนอารมณ์ไปสนใจเรื่องอื่นแทน อย่าจ้องอยู่กับอารมณ์เดิม หรือ อาจเลิกปฏิบัติไปแล้วหันไปทำงานอย่างอื่น เช่น กวาดใบไม้ดายหญ้า หรือทำงานบ้านเป็นต้น แต่ให้กำหนดสติไป

^{๒๒๐} กำพล ทองบุญน่ม, *ทำให้ทำ*, หน้า ๖๗.

^{๒๒๑} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, *คู่มือการทำความรู้สึกตัว*, หน้า ๕๑.

^{๒๒๒} หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ, *อารมณ์ปฏิบัติ*, หน้า ๒๑.

^{๒๒๓} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

ด้วย^{๒๒๔} เมื่อเกิดอาการตึงเครียดให้ทำแบบสบาย ๆ ทำแบบไม่เอาอะไร ไม่เพ่ง ไม่จ้อง^{๒๒๕} ความเครียดเกิดจากความอยาก อยากรู้ อยากเห็น ให้กลับมาทำความเข้าใจตัวเองอย่างเดียว เอาความรู้สึกตัวเองอย่างเดียว มันอยากรู้อะไรก็ให้มันอยากไปหน้าที่เราคือทำความเข้าใจตัว^{๒๒๖}

๓.๕.๒ วิธีแก้ความง่วง

ความง่วงเป็นอุปสรรคสำคัญเบื้องต้นอีกข้อหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพบในขณะปฏิบัติ ความง่วงชนิดนี้ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ แต่เป็นการแสดงตัวของถิ่นมิทธะอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นกับผู้เจริญสติทุกคน ถ้าไม่มีวิธีแก้ไขมันก็จะพ่ายแพ้ต่อความง่วงได้ง่าย เกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ในการปฏิบัติ ซึ่งในแนวทางการเจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียน ความง่วงเปรียบเหมือนเป็นมารตัวแรกที่ถูกส่งมาทดสอบความเพียรของผู้ปฏิบัติ เมื่อสามารถผ่านทะลุความง่วงได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว นั่นหมายความว่าเราสามารถเอาชนะตัวนิรวันในขั้นแรกได้ เพราะตัวง่วงนั้นเป็นสาเหตุให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเซื่องซึมสละสลือ บดบังสติปัญญาอันควรจะเกิดจากการปฏิบัติตนเอง

วิธีแก้ไขเบื้องต้นคือ ผู้ปฏิบัติต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการปฏิบัติต้องอาศัยพลังงานและจิตใจที่แจ่มใส เมื่อพักผ่อนเพียงพอแล้วในตอนกลางวันต้องทำความเพียรในการสร้างสติความรู้สึกตัวให้มาก ขณะกำลังทำความเพียรถ้าเกิดความง่วงขึ้นมามาก ๆ ให้แก้ด้วยการไปทำงานอย่างอื่น เช่น ถอนหญ้า ล้างถ้วยล้างจาน ถูบ้าน ซักผ้า ฯลฯ หรือถ้าง่วงมาก ๆ ก็ให้ไปอาบน้ำ แต่การทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นให้พยายามเอาสติเข้าไปกำกับไว้กับการเคลื่อนไหวในการทำงาน จนกว่าความง่วงจะจางไป^{๒๒๗} หากเรานั่งอยู่แล้วยังง่วงก็ให้เปลี่ยนเดิน การเดินเป็นวิธีปฏิบัติแบบหยาบแต่สามารถแก้ง่วงได้ดี^{๒๒๘}

ความง่วงเกิดจากสองกรณี คือ ง่วงจากการพักผ่อนน้อยในคืนที่ผ่านมา ก็ให้ไปหลับเสียก่อนอย่าฝืนแล้วค่อยกลับมาปฏิบัติต่อ หากพักผ่อนเพียงพอแล้วยังง่วง ก็ต้องให้รู้นั้นเป็นความง่วงจากนิรวัน ให้แก้โดยการเดินจงกรม^{๒๒๙} ใครทำกรรมฐานแล้วง่วงถือเป็นเรื่องปกติ เพราะง่วงคือนิรวัน ให้รู้นั้นเป็นมาตัวหนึ่งที่เราต้องทำความรู้จักและอย่าเข้าไปเสพมัน ให้ปรับเป็นเครื่องมือวิปัสสนาเสีย ง่วงมาก็ปรับออก ๆ ความง่วงก็จะหายไปเอง^{๒๓๐} ในช่วงการฝึกสติแรก ๆ อาจแก้ความง่วงด้วยการล้างหน้า หรือ เดินจงกรมทำอะไรก็ได้เพื่อให้มันตื่น หากผู้นั้นมีสติแล้วการแก้ง่วงก็ไม่ยากอะไร แค่ว่าง่วงความง่วงก็จะสลายไปเอง^{๒๓๑}

^{๒๒๔} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๒๕} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๒๖} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปญโญ, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๒๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, อารมณ์ปฏิบัติ, หน้า ๑๕.

^{๒๒๘} สัมภาษณ์ : อุบาลิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๒๙} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๓๐} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๓๑} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปญโญ, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

๓.๕.๓ วิธีแก้ความสงบ

หลวงพ่отေးนได้แสดงทัศนะเรื่องกรรมฐานในพระพุทธศาสนาไว้ว่า มีอยู่ ๒ ประเภท คือ อย่างที่ ๑ สงบได้โมหะ เรียกว่าสมถกรรมฐาน อย่างที่ ๒ สงบด้วยสติปัญญา เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน

(๑) สงบอยู่ได้โมหะ เรียกว่าสงบแบบอยู่ในถ้ำ คนอยู่ในถ้ำมันมืด ไปไหนมาไหน น่ารำคาญ ได้แก่คนที่ไปนั่งให้สงบ คือ สงบแบบนั่งที่เหมือนก้อนหิน ก้อนกรวด โดยไม่เห็นจิตใจ ไม่เห็นความคิดที่เกิดขึ้น

(๒) สงบอยู่ด้วยสติปัญญา เพราะปราศจากโทสะ โมหะ โลภะ รู้เห็นจิตใจของตัวเอง รู้สึกตัวในการทำงาน การพูด การคิด ท่านกล่าวว่าการสงบชนิดนี้เป็นอารมณ์นิพพาน คือความดับเย็นของกิเลส^{๒๓๒}

ความสงบประการแรกได้แก่อาการที่จิตแน่วแน่ สงบดิ่งลงในองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร์ณ ปิตี สุข เอกัคคตา อันเป็นผลมาจากการเจริญสมถกรรมฐาน จิตของผู้ปฏิบัติมักติดค้างอยู่กับความสงบในฌาน เมื่อออกจากฌานมาเผชิญกับอารมณ์ภายนอกยังเกิดความพอใจและไม่พอใจ ความสงบประการแรกจึงไม่สามารถทำลายโลภะ โทสะ โมหะได้ เพราะเป็นลักษณะสงบแบบหินทับหญ้า เมื่อยกหินออกไป ต้นหญ้าได้รับแสงแดดละอองฝนหล่อเลี้ยงกลับจะทำให้ต้นหญ้านั้นเจริญเติบโตมากกว่าเดิมที่ยังไม่ถูกหินทับ ส่วนความสงบประการที่ ๒ เกิดจากอาการที่จิตสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นผลจากการมีสติรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวอริยาบถกายและการรู้เห็นในที่นึกคิด เรียกว่าการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

วิธีแก้ให้เฉพาะความสงบที่อยู่ได้โมหะอย่างเดียว เพราะความสงบชนิดนี้เป็นความสงบแบบไม่รู้ เป็นอาการของปิตี เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม^{๒๓๓} ดังนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ยอมให้จิตนั้นดิ่งลงในองค์ฌาน ต้องพยายามทำความเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา ด้วยการเดินจงกรมบ้าง นั่งบ้าง ยืนบ้าง ไม่เพ่ง ไม่จ้อง ทำความรู้สึกตัวจนเกิดสมาธิตั้งมั่น สามารถออกมาเป็นผู้ดูได้ คือไม่ให้เป็นผู้ตามความสงบความดิ่งนั้นไปเพราะมันเป็นความคิดชนิดหนึ่งที่ไม่ได้ตั้งใจคิด แต่เป็นสมุฏฐานของความทุกข์ เพราะความสงบที่แท้จริง คือ การเห็นความคิดนั้นเอง^{๒๓๔}

อยู่กับปัจจุบันมาก ๆ เจริญสติเพิ่มให้มากจนพ้นอารมณ์สงบไปได้ อารมณ์สงบเหล่านั้นก็ไม่ใช่สิ่งที่ควรเอา^{๒๓๕} หากเกิดความสงบให้กลับมาอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน อย่าเข้าไปแช่อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ให้รู้อารมณ์การเปลี่ยนแปลงแล้วจะถอนความสงบออกไปเอง^{๒๓๖} ความสงบเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของวิปัสสนา แต่หากเป็นความสงบที่เกิดจากสติสัมปชัญญะเป็นความสงบที่เป็น

^{๒๓๒} หลวงพ่отေးน จิตตสุโข, สว่างที่กลางใจ ๒, หน้า ๒๔.

^{๒๓๓} หลวงพ่отေးน จิตตสุโข, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, หน้า ๔๕.

^{๒๓๔} หลวงพ่отေးน จิตตสุโข, การประจักษ์แจ้งสัจจะ, หน้า ๔๗-๔๘.

^{๒๓๕} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๓๖} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

ญาณปัญญา แต่ถ้าสติดอ่อนจะกายเป็นนิรณ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีความต้องการความสงบไม่มาก เพียงให้เกิดขณิกสมาธิก็พอ เมื่อเกิดความสงบอย่าเข้าไปพอใจให้รับถอนออกด้วยการเจริญสติให้มาก ๆ^{๒๓๗} ความสงบเป็นเหมือนกลอง ๆ หนึ่ง แต่เราอย่าเข้าไปอยู่ในกลองนั้นเสียเอง ถ้ารู้ตัวดี ๆ ความสงบนี้ก็คือสมาธิ ตัวสมาธิตัวนี้ที่จะนำไปสู่ญาณ^{๒๓๘}

๓.๕.๔ วิธีแก้อุปสรรควิปัสสนา

วิปัสสนา หมายถึงความรู้เห็นที่คลาดเคลื่อนหรือความรู้เข้าใจอันผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง^{๒๓๙} เป็นอุปสรรคอีกข้อหนึ่งต่อผู้ที่ปฏิบัติที่ได้อารมณ์ฌานอยู่ในระดับหนึ่งที่สูงขึ้น มักทำให้ผู้ปฏิบัติไปติดกับดักกันอยู่ตรงนั้นและหลงเข้าใจว่าเป็นของจริง แม้ตัวหลวงพ่อก็เคยเข้าไปติดกับดักนั้น อาการที่เกิดขึ้นกับท่านตอนนั้น คือ ในขณะที่ท่านเดินจงกรมอยู่ เกิดความรู้สึกว่าตัวท่านสูงขึ้นประมาณสองเมตร เดินอยู่บนอากาศได้ วิธีแก้คือให้หันกลับมาทวนอารมณ์ แต่ไม่ไปทวนอารมณ์ของรูปนาม ทวนอารมณ์ด้วยการเคลื่อนไหว เมื่อมาทวนอารมณ์ ดูอารมณ์ เข้าใจอารมณ์นั้นแล้ว ความสุขที่เกิดจากอาการวิปัสสนาก็ค่อย ๆ จางไป ในที่สุด^{๒๔๐} การเจริญสติวิธีเคลื่อนไหว จึงเป็นธรรมที่มีอุปการะต่อความเข้าใจบนพื้นฐานของความเป็นจริงอย่างยิ่ง หากเกิดวิปัสสนา ให้ตั้งใจฝึกเอาสติตัวเดียวให้รู้สึกตัวอยู่ตลอด อย่าอยากได้อะไรมาให้ ให้รู้สึกตัวอย่างเดียว ร้อนก็รู้สึกตัว หนาวก็รู้สึกตัว อารมณ์อะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้สึกตัว อันนี้มันจะไม่ออกนอกทาง เพราะตัวรู้สึกตัวจะรักษาจิตไม่ให้ไหลออกนอกทาง แล้วจะผ่านวิปัสสนาและวิปัสสนาได้^{๒๔๑} วิปัสสนา คือ ความเห็นผิดจากความเป็นจริงคือเห็นว่าตัวตนมีอยู่จริงนี้เรียกว่า อัตตวิปัสสนา แล้วอีกอย่างก็คือ ญาณวิปัสสนา วิธีแก้ก็ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้อยู่กับความรู้สึกตัวมาก ๆ ไม่ต้องกังวลถึงอดีตและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง^{๒๔๒} ผู้ที่มีอาการอย่างนี้ให้อยู่ใกล้ครูบาอาจารย์ แล้วท่านจะแก้ให้ถูกวิธี^{๒๔๓}

๓.๕.๕ วิธีแก้อุปสรรคคือวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา, สภาวะที่ทำให้วิปัสสนามัวหมองข้องขัด, สภาพน่าชื่นชมซึ่งเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาในขั้นที่เป็นวิปัสสนาอย่างอ่อน (ตรุณวิปัสสนา) แต่กลายเป็นโทษเครื่องเศร้าหมองแห่งวิปัสสนา โดยทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุผลแล้ว จึงชะงักหยุดเสีย ไม่ดำเนินก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ^{๒๔๔}

^{๒๓๗} สัมภาษณ์ : พระมหาธิเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๓๘} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโณ, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๗๓.

^{๒๔๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโข, อารมณ์ปฏิบัติ, หน้า ๓๐-๓๓.

^{๒๔๑} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิบูล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๔๒} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทฺโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๔๓} สัมภาษณ์ : พระมหาธิเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๓๗๕.

ตามพระคัมภีร์ของหลวงพ่อเทียน หมายถึง สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง เศร้าหมอง เพราะหลงไปภาคภูมิใจในตัวเองสำคัญผิดคิดว่าเข้าถึงธรรมะขั้นสูง จนเกิดความรู้สึกอยากจะพูด บางครั้งก็พูดอยู่คนเดียวในใจ อยากจะสอนคนอื่น ด้วยสำคัญผิดคิดว่าตัวเองถูกต้องกว่าและดีกว่าผู้อื่น^{๒๔๕} มีอวดดีไม่ยอมใคร อาการเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ ทำให้จิตเพรียกเพรียงปรุงแต่ง มีฤทธิ์ทางใจ สามารถไปเห็นนรกบ้าง สวรรค์ในชั้นต่าง ๆ บ้าง ทำให้ผู้นั้นเกิดอุปาทานว่าตนได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุดของพระพุทธศาสนาแล้ว จนลืมหันกลับมาอยู่กับความเป็นจริงคือรู้สึกตัวกับปัจจุบัน เป็นเหตุทำให้ไม่สามารถเจริญสติในขั้นสูงต่อไป อาการวิปัสสนูปกิเลสนี้จะเกิดขึ้นหลังจากที่ผู้เจริญสติรู้และเข้าใจอารมณ์รูป-นามบ้างแล้ว^{๒๔๖}

วิธีแก้คือ อย่าเพ่ง อย่าจ้อง ให้ทำเบา ๆ ทำให้มันสบาย ๆ มองไกล ๆ ความรู้ความหนักอกหนักใจนั้นจะคลายไปเอง ให้ทวนอารมณ์ มีอารมณ์อยู่กับอารมณ์ในปัจจุบัน แต่ไม่ต้องทวนอารมณ์มากเกินไป แต่เรื่องรูปนามนั้นก็ต้องให้มันแจ่มใส อยู่กับอารมณ์ เมื่ออารมณ์แจ่มใสขึ้นมาแล้ว ความตึงเครียดก็จะลดน้อยไป ในการปฏิบัตินั้นต้องพยายามอย่าให้ขาดสาย ขาดจังหวะ หรือขาดตอน ต้องเจริญสติอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติรู้อยู่ตลอดเวลาอย่าพูดอย่าคุย ในระหว่างที่เจริญสติอยู่เมื่อมีความคิดต่างๆ ที่ชวนให้หลงคิดก็อย่าไปห้าม แต่ปล่อยให้คิดไป ส่วนเรามีหน้าที่ดูไป พยายามทวนอารมณ์ให้มาอยู่กับสติไปตลอดไม่ขาดสาย เมื่อสติแก่กล้าแล้ว อาการจิตฟุ้งซ่านที่เกิดจากวิปัสสนูปกิเลสจะค่อย ๆ จืดจางลงไป^{๒๔๗} ความคิดที่เกิดขึ้นหลังข้ามพ้นอารมณ์นั้นมากลับจะเป็นความคิดที่ช่วยในการบำเพ็ญเพราะสติให้มีกำลังมากขึ้น ความคิดชนิดนี้เป็นความคิดที่ประกอบด้วยปัญญาล้วน เป็นอาการที่จิตเบาสว่าง เป็นปัญญาวิปัสสนา รู้เห็นเข้าใจวัตถุ ปรมาณู อาการ แล้วก็โทษะ โมหะ โลภะ เห็นเข้าใจ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างแจ่มแจ้ง^{๒๔๘}

๓.๕.๖ อุปสรรคปิติ (จินตญาณ)

ปิติ หมายถึง ความอิ่มใจ, ความเต็มใจ^{๒๔๙} ปิติ ตามพระคัมภีร์ของหลวงพ่อเทียนท่านเรียกว่า จินตญาณ เป็นเบื้องต้นแห่งอารมณ์ปรมาณู หรือ ปฐมญาณ เป็นอาการทางจิตที่รู้สึกเบาใจ สบายใจ โปร่งใจ รู้มัน ๆ เห็นอารมณ์โดยชัด^{๒๕๐} จัดเป็นสภาวะธรรมฝ่ายดีซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วจิตใจของผู้ปฏิบัติก็จะเต็มค้ำยืนติดอยู่จนลืมที่จะทำความรู้สึกตัวให้อยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการเดินทางไปถึงที่สุดได้ เราจึงไม่ควรแะกับปิติแม้จะเป็นของดี แต่เป็นของดีที่ยังเอาไม่ได้ยังไปไม่ถึงวิธีแก้ต้องพยายามทรมานความเพียรเจริญสติมากขึ้น ในขณะที่ทำความเพียรอยู่นั้นอาจเกิดอาการ

^{๒๔๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, อารมณ์ปฏิบัติ, หน้า ๑๒.

^{๒๔๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การประจักษ์แจ้งสัจจะ, หน้า ๓๗.

^{๒๔๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, อารมณ์ปฏิบัติ, หน้า ๓๕-๓๖.

^{๒๔๘} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๓.

^{๒๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๓.

^{๒๕๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การประจักษ์แจ้งสัจจะ, หน้า ๔๘.

ตึงเครียด เวียนศีรษะ แขนงหน้าอก ให้มองไปไกล ๆ ทำความรู้สึกตัวเบา ๆ ไม่ควรหยุดทำความเพียร ให้เร่งทำความเพียรต่อไปอย่าทอดอ้อย ทำให้มาก ๆ อย่างทุ่มเท^{๒๕๑} เมื่อสติความรู้สึกตัวมากขึ้นปิติ ก็จะจางหายไปกลับสู่สภาวะปกติ

๓.๖ วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสติเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะไม่หลุดตลึงว่ายังเป็นเพียงรูปแบบการฝึกซ้อม^{๒๕๒} เป้าหมายจริง ๆ แล้วเพื่อให้เกิดความคล่องแคล่วชำนาญในการนำสติมากำหนดไปกับการเคลื่อนไหว ในอิริยาบถต่าง ๆ ที่เป็นธรรมชาติเดิมอยู่ก่อนแล้ว เป็นการเอื้อประโยชน์ต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถเกิดผลทางการปฏิบัติได้แม้จะไม่ได้อยู่ในรูปแบบ เพราะความจริงก็คือ กิเลสตัณหาโลภะ โทสะ โมหะ ที่เป็นสาเหตุของทุกข์นั้นเข้ามาในชีวิตเราได้ตลอดเวลาทั้งลืมตาและหลับตา โดยเฉพาะชีวิตประจำวันนั้นเป็นช่วงเวลาที่ต้องได้กระทบสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกตัวอยู่ตลอดเวลา ในการใช้ชีวิตประจำวันเราจึงควรมีสติอยู่อย่างสม่ำเสมอและเป็นไปด้วย การเจริญสติ

การดำเนินชีวิตประจำวันทั้งหมดล้วนเป็นเรื่องที่นำมาปรับเข้ากับการเจริญสติได้ทั้งสิ้น เรียกว่าเป็นการเจริญสติในทุกรูปแบบ เมื่อว่างเราก็อาจทำในรูปแบบบ้าง คือ ยกมือขึ้นลงเป็นจังหวะ อย่างที่หลวงปู่ได้กำหนดไว้เป็นอุบายวิธีการเจริญสติ^{๒๕๓} การทำงานก็ถือการปฏิบัติธรรมอีก แบบหนึ่งดังนั้นการเจริญสติควรสอดคล้องและสามารถปฏิบัติควบคู่ไปกับการทำงานได้ ไม่ควรมีรูปแบบอะไรให้ยุ่งยาก ไม่ควรหนีห่างจากการทำงานการใช้ชีวิตประจำวัน ที่ต้องอาศัยความ ระมัดระวังมากขึ้น และเป็นการนำธรรมะไปใช้กับชีวิตจริง ถ้าเราทำดี ๆ การใช้ชีวิตประจำวันจะไม่ใช่ เพียงแค่รักษาสติเพียงเท่านั้น แต่เป็นสร้างสติเพิ่มขึ้นได้ด้วย^{๒๕๔} การเจริญสติในชีวิตประจำวัน เป็นการสะสมความรู้สึกตัวไว้เรื่อย ๆ อุปมาเหมือนการมีโถงมีขันไว้รองน้ำอยู่ตลอดเวลา เมื่อฝนตกลงมา ก็สามารถเก็บน้ำให้เต็มโถงเต็มขันขึ้นมาได้ และเมื่อบุคคลมีสติความรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา ความ ประมาทที่นำพาให้เกิดทุกข์ย่อมไม่มี^{๒๕๕}

การเจริญสติต้องทำให้ต่อเนื่อง ทำให้เหมือนลูกโซ่ หรือเหมือนนาฬิกาที่หมุนอยู่ตลอดเวลา^{๒๕๖} การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันเป็นหัวใจของการปฏิบัติเลยนะ ถ้าทำตรงนี้ไม่ได้ บรรลุธรรมไม่ได้ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน จึงเป็นการปฏิบัติในทุกรูปแบบ^{๒๕๗} การเจริญสตินี้ต้องทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ

^{๒๕๑} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *อารมณ์ปฏิบัติ*, หน้า ๑๔.

^{๒๕๒} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๕๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *สว่างที่กลางใจ* ๒, หน้า ๔๔-๔๖.

^{๒๕๔} พระไพศาล วิสาโล, *รู้ใจไกลทุกข์*, หน้า ๔๗-๔๙.

^{๒๕๕} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *ชีวิตคืออะไร?*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภา, ๒๕๕๒), หน้า ๔๔.

^{๒๕๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, *อารมณ์การปฏิบัติ*, หน้า ๕๗.

^{๒๕๗} กำพล ทองบุญม่น, *อยู่อย่างไรไม่ให้ทุกข์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๕๖), หน้า ๕๘.

นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น^{๒๕๘} วิธีการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน มีจุดเด่นที่แตกต่างไปจากการปฏิบัติธรรมเจริญสติของสำนักอื่น ๆ กล่าวคือ เป็นการปฏิบัติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องทำความรู้สึกตัวอยู่กับการเคลื่อนไหวอริยาน้อยใหญ่ ซึ่งเป็นอาการที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติของมนุษย์เราในการดำเนินชีวิตปกติประจำวันอยู่ก่อนแล้ว เช่น การยืน การเดิน การนั่ง คู้ขาเหยียดมือ จึงไม่น่าจะเป็นเรื่องที่ทำกันไม่ได้ในชีวิตประจำวัน^{๒๕๙} การนำสติมาดูกายมาศึกษากาย ก็จะทำให้เห็นและรู้เข้าไปที่ใจด้วย คือ เวลามันคิดก็รู้ ทุกวันชีวิตประจำวันชั่วโมงหนึ่ง ๆ มีแต่ความร่ำร้อน เป็นสาเหตุหลักของความทุกข์ การมีสติไปเห็นความจริงของความทุกข์จึงเป็นเรื่องสำคัญกว่าอื่นใด^{๒๖๐}

อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม ก็ได้กล่าวไว้ในหนังสือทำให้ทำว่า “การเจริญสติต้องทำบ่อย ๆ ในรูปแบบเท่าที่เรากำลังจะมีเวลาทำได้ แล้วก็โดยเฉพาะการทำนอกกรอบแบบ คือ การเจริญสติในชีวิตประจำวันอย่าเคลื่อนไหวฟรี ๆ พยายามใส่ใจที่จะรู้บ้าง อย่าคิดฟรี ๆ ต้องรู้บ้าง อย่าทุกข์ฟรี ๆ อย่าโกรธฟรี ๆ ให้มีสติรู้บ้าง เป็นการเสริมสร้างให้เกิดสติขึ้นบ่อย ๆ แล้วสิ่งนั้นจะเกิดความเคยชินเป็นอัตโนมัติ”^{๒๖๑} แต่ก่อนที่จะมาถึงวิธีการนี้ อย่างน้อยผู้ปฏิบัติต้องผ่านการเข้าคอร์สอบรมในรูปแบบมาบ้างแล้ว การปฏิบัติในวัดเปรียบเหมือนการซ้อม แต่การปฏิบัตินอกวัดนั้นคือการลงสนามจริง^{๒๖๒}

พระพุทธานันท์ภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่องวิปัสสนาพามือเคลื่อนไหว ว่า รูปแบบเฉพาะหมายถึงการสร้างจังหวะและการเดินจงกรม แต่รูปแบบสากลคือการใช้อิริยาบถทั่วไป ในชีวิตจริงเราต้องทำใจอยู่เสมอว่า เรากำลังอยู่ในช่วงปฏิบัติธรรม พยายามสังเกตความเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วน อย่าให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างเปล่าประโยชน์โดยไม่ได้อะไรจากมันเลย การประยุกต์ความเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันมาเป็นการเจริญสติ ถือว่าเป็นความฉลาดที่รู้จักหยิบฉวยเอาของที่มีอยู่ก่อนแล้วมาทำให้เกิดประโยชน์^{๒๖๓}

พระดร.วัลโปละ ราหุลละ ได้กล่าวไว้ในหนังสือเรื่องพระพุทธองค์ทรงสอนอะไร ว่า การภาวนาในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายความว่าต้องหลีกเร้นจากชีวิตประจำวันดังที่เข้าใจกัน หรือ เพียงเพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจทางใจอันเร้นลับ การภาวนาในพระพุทธศาสนาคือการพัฒนาจิต โดยมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่การชำระจิตให้สะอาดปราศจากกิเลสเครื่องรบกวน พระองค์จึงได้พบวิธีภาวนาที่เรียกว่า วิปัสสนา อันมีพื้นฐานอยู่บนสติสัมปชัญญะการรู้เท่าทัน^{๒๖๔}

^{๒๕๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, จิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี, หน้า ๕๒.

^{๒๕๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คำสอน-คำคน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ ฯ : มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์อินทนิล), ๒๕๓๙), หน้า ๒๑.

^{๒๖๐} หลวงพ่อคำเขียน สมนโณ, ตามรอยหลวงพ่อเทียน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ ฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓๖-๑๓๗.

^{๒๖๑} กำพล ทองบุญน่ม, ทำให้ทำ, หน้า ๓๖.

^{๒๖๒} พระไพศาล วิสาโล, รู้ใจไกลทุกข์, หน้า ๔๖.

^{๒๖๓} พระพุทธานันท์ภิกขุ, วิปัสสนาพามือเคลื่อนไหว, หน้า ๑๕๗.

^{๒๖๔} พระดร.วัลโปละ ราหุลละ, พระพุทธองค์ทรงสอนอะไร, หน้า ๙๑-๙๒.

เขมรังสี ภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน ว่า ถ้าเรามีชีวิตการทำงานที่ปล่อยปละละเลยไม่ได้เจริญกรรมฐานไปด้วย แต่ละวัน ๆ จิตใจของเราก็จะสะสมกิเลสไว้มากมายในวันหนึ่ง ๆ ที่เรามีชีวิตอยู่ ถ้าเราขาดสติที่จะรู้เท่าทันเรียกว่าเราประมาท ประมาทเพราะว่าปล่อยให้กิเลสท่วมทับจิตใจตัวเอง คนมีชีวิตอยู่ถ้าประมาทก็เท่ากับคนตายเหมือนกัน^{๒๖๕}

๓.๖.๑ วิธีการเจริญสติในการทำงาน

(๑) เจริญสติกับการงาน การทำกิจกรรมทุกอย่างในชีวิตประจำวันหากจะให้งานออกมาดี ควรให้การทำงานเป็นไปเพื่อการเจริญสติ แม้แต่การทำงานบ้านก็สามารถนำมาปรับเป็นการเจริญสติได้ โดยการกำหนดสติไปกับการทำงานนั้น ๆ อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน เช่น ทำความรู้สึกรู้ตัวอยู่กับการซักผ้า ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยจานชาม เขียนหนังสือ หรือ ทำการซื้อขาย เป็นการทำความรู้สึกรู้ตัวแบบสะสมไว้ทีละเล็กทีละน้อยเหมือนค่อย ๆ เติมน้ำฝนลงในโอ่ง ดังนั้นการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการการหาใจเข้า หาใจออก การกิน ดื่ม พุด คิด กลืน น้ำลาย กระพริบตา อ้าปาก ทำงานในบ้าน การค้าการขาย หรือ การทำงานในบริษัทห้างร้าน ตลอดจนการเรียนรู้หนังสือ อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ สอนหนังสือ หลวงพ่อเทียนก็ไม่ให้พลาดโอกาสและสามารถนำมาปรับเป็นการเจริญสติได้ทั้งหมด ทำได้ทุกละจนถึงเวลาเข้านอน^{๒๖๖}

(๑) เจริญสติก่อนนอน ขณะนอนอยู่อาจจะพลิกตัวหรือเคลื่อนไหวมือไปจับผ้าห่มเป็นต้น การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อยต่างๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติควรทำด้วยความมีสติโดยยึดหลักการที่ว่าเมื่อเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้มีสติเข้าไปตามรู้อยู่เสมอ อาจจะใช้วิธีกำมือเหยียดมืออย่างนี้ก็ได้ หรือใช้สติตามรู้ลมหายใจก็ได้ก็เป็นการเคลื่อนไหวกายอย่างหนึ่ง การเจริญสติก่อนนอนจะทำให้การหลับไม่เกิดอาการกระสับกระส่ายกังวลใจ จะหลับสนิทไม่ฝันร้ายหลับโดยง่ายตาย เมื่อตื่นขึ้นมาก็ให้เจริญสติต่อเนื่องไปอีกทำไปเรื่อย ๆ ไม่ให้ขาดตอน^{๒๖๗}

(๓) เจริญสติกับการเดิน การเดินอาจเป็นการเดินไปเดินมาอยู่ในบ้าน ในที่ทำงาน ไปตลาดตลอดจนถึงการเดินไปโรงเรียน จะเป็นการเดินไปโรงเรียนของครูหรือนักเรียนก็ได้ ก็ให้นาสติมา กำหนดกับการเดินเหล่านั้น เช่น ให้ทำความรู้สึกรู้ตัวไปกับการเดินในแต่ละก้าวโดยไม่ให้ไปเพ่งหรือจ้อง ให้เดินไปตามธรรมชาติให้รู้ที่กำลังเดินอยู่ หรืออาจจะเดินไปสัก ๑๐ ก้าวแล้วให้รู้สึกรู้ตัวครั้งหนึ่งก็ได้ หรืออาจก้าวสัก ๕ ก้าวแล้วรู้สึกรู้ตัวสักครั้งก็ถือว่าใช้ได้ แล้วค่อย ๆ ฝึกให้สติรู้สึกรู้ตัวไปกับทุกย่างก้าวจะทำให้สติมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย สามารถทำลายความคิด ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้เช่นกัน^{๒๖๘} ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อบุคคลมีความเพียรมีสัมปชัญญะ ย่อมเปรียบเหมือนมีเกาะ มีที่พึ่งอันประเสริฐ คือ ตน”^{๒๖๙}

^{๒๖๕} เขมรังสี ภิกขุ, วิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวัน, หน้า ๘-๑๑.

^{๒๖๖} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คนแบกโลก, หน้า ๔๗-๔๘.

^{๒๖๗} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, รู้ทุกข์ รู้ธรรม, หน้า ๑๐๙.

^{๒๖๘} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, อารมณ์ปฏิบัติ, หน้า ๕๗-๖๑.

^{๒๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๑.

การมีสติระลึกอย่างสม่ำเสมอต่อเนื้อมีความสำคัญมาก เพราะสติเท่านี้จะนำพามนุษย์ไปสู่ความเป็นอิสระจากความทุกข์ได้ ท่านอุปมาว่า ความรู้สึกตัวมีสตินี้จะสามารถช่วยมนุษย์ได้ทั่วฟ้าจรดดินเลยทีเดียว^{๒๗๐} เราต้องเป็นนักศึกษาตลอดชีวิต พร้อมทั้งจะเรียนรู้จากประสบการณ์ของเราทุกคนอย่าง เมื่อเรายอมอยู่ในปัจจุบัน อยู่ด้วยสติ ไม่ปล่อยให้จิตใจคิดเรื่อยเปื่อยเรื่องอดีตเรื่องอนาคต แต่อยู่กับปัจจุบันด้วยการรู้ตัวทั่วพร้อมคำว่า “แข็ง” คำว่า “จำเริญ” คำว่า “เปื่อย” จะไม่ปรากฏ^{๒๗๑}

๓.๖.๒ วิธีการเจริญสติในขณะเดินทาง

สถานที่และเวลา ไม่ใช่อุปสรรคของการปฏิบัติธรรมเจริญสติตามคำสอนของหลวงพ่อเทียน^{๒๗๒} แม้แต่การขึ้นรถลงเรือก็สามารถเจริญสติได้ โดยมีวิธีการเจริญสติดังต่อไปนี้ การเจริญสติขณะนั่งรถหรือนั่งเรือ เมื่อได้ที่นั่งแล้วให้เริ่มเจริญสติโดยการเอามือวางไว้บนขา พลิกมือขึ้นคว่ำมือลงให้รู้สึกตัวอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องถึงกับสร้างจังหวะเต็มรูปแบบแต่ผู้ที่ไม่รู้ไม่เข้าใจจะหาว่าเราทำอะไรแปลก ๆ จะเกิดความสงสัยแล้วอาจหาว่าเราเป็นบ้าเอาได้ หรือ ใช้วิธีคลึงนิ้วมือเล่น ๆ ก็ได้เพียงแค่ให้ใส่ความรู้สึกตัวลงไปทุกขณะ^{๒๗๓} หรือไม่อย่างนั้นก็ให้วางมือที่เข่าแล้วพลิกขึ้นลง ๆ แต่ในขณะที่พลิกขึ้นลงนั้นให้ใส่ความรู้สึกตัวลงไปด้วยตลอดเวลา หรือ กำมือเหยียดก็ได้ กลืนน้ำลาย หายใจเข้า หายใจออกก็ได้ แต่ทุกวิธีนี้ต้องให้กำหนดความรู้สึกตัว ไปไหนมาไหนก็ให้ทำเล่น ๆ ไป ทำเพื่อความสนุก ทำมือเดียว อย่าทำพร้อมกันสองมือ ทำมือขวา มือซ้ายไม่ต้องทำ ทำมือซ้ายมือขวาไม่ต้องทำ^{๒๗๔}

๓.๗ บทสรุป

จากการศึกษาในบทนี้พบว่า รูปแบบวิธีการเจริญสติเคลื่อนไหวตามคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ มีการปรับประยุกต์จากวิธีการเจริญสติเคลื่อนไหวบริกรรมตั้ง-นิ่ง ตั้ง-นิ่ง ของพระมหาปาน พระอาจารย์สอนกรรมฐานแห่งประเทศไทยสาธุการประชานิธิปไตยลาว โดยหลวงพ่อเทียนได้ปรับวิธีการเจริญสติให้มีรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ชัดเจน คือ มี ๑๔ จังหวะ ตัดคำบริกรรมออกไปแล้วใส่ความรู้สึกตัวลงไปแทน รูปแบบการเจริญสติเคลื่อนไหวไม่ลับเป็นรูปแบบฝึกซ้อม เป้าหมายจริง ๆ แล้ว เพื่อให้เกิดคล่องแคล่วในการกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ที่เป็นธรรมชาติเดิมอยู่ก่อนแล้วของชีวิตมนุษย์ จึงเป็นรูปแบบที่เหมาะสมแก่การนำมาปรับประยุกต์ใช้เข้ากับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ชีวิตประจำวันเป็นเพื่อการเจริญสติอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องไม่ขาดสาย

^{๒๗๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การเห็นตัวเอง, หน้า ๔๗.

^{๒๗๑} ชยสาโร ภิกขุ, ความฉลาดไร้พรมแดน, หน้า ๓๑.

^{๒๗๒} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, จิตหลุดพ้นแล้วญาณย่อมมี, หน้า ๓๒.

^{๒๗๓} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, ทำพระนิพพานให้แจ้ง, หน้า ๓๐.

^{๒๗๔} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, คู่มือการทำความรู้สึกตัว, หน้า ๒๓.

การเจริญสติมีความสำคัญมากต่อมนุษย์ การเจริญสติเป็นหน้าที่ของทุกคนต้องทำตราบที่ยังมีลมหายใจ ไม่ว่าจะเป็นคนเชื้อชาติ ศาสนา ผิวพรรณ เพศ วัย แม้แต่ร่างกายพิการบางส่วนก็สามารถทำได้ ถ้าผู้นั้นไม่ได้มีความวิปัสสนาทางใจ ทุกข์ที่เกิดจากกายหน้าที่รักษาคือแพทย์พยาบาล แต่ทุกข์ที่เกิดทางใจต้องใช้สติเข้ามาช่วยรักษา สติ คือ คีล หรือ ความปกติ ผู้มีศีลย่อมรู้หน้าที่รับผิดชอบของตนได้เป็นอย่างดี ทั้งต่อตน ครอบครัว สังคม ตลอดจนต่อหน้าที่การงาน การเจริญสติเป็นการพัฒนาศักยภาพของชีวิตมนุษย์ให้ฉลาดเกิดปัญญา มีความเข้มแข็งไม่ขาดกลัวต่อโรคที่เกิดจากอุปาทานได้ทั้งหมด และสามารถทำใจให้อยู่เหนือกายที่กำลังเป็นเสื่อมโทรมไป คือ ไม่ทุกข์ไม่ปรุ่งแต่งไปกับมัน สติจึงเป็นเครื่องมือเดียวที่จะสามารถดับทุกข์ได้อย่างยั่งยืน เพราะมีแสงสว่างแห่งปัญญาที่เกิดจากตาในให้เราเห็นชีวิตตามความเป็นจริงจึงเกิดการละวางไม่ยึดถือให้เป็นทุกข์นั่นเอง

การตื่นรู้แบบโพรงขึ้น เหมือนห้องที่ปิดตายมานานได้ถูกเปิดออก เผยให้เห็นความสว่างไสวไร้ความลับอีกต่อไป เป็นประสบการณ์ตรงที่เกิดจากการปฏิบัติของหลวงพ่อเทียน ดังนั้นวิธีการสอนของท่าน จึงเป็นการสอนธรรมอธิบายธรรมตามสภาวะที่ได้ประสบมา คือ มุ่งไปที่จิตเป็นนามธรรมที่หลักปริยัติไม่สามารถกำหนดลำดับสภาวะที่สัมผัสได้ แต่เนื้อหาของคำสอนถูกต้องตามแนวพระพุทธศาสนา กล่าวคือ โดยสภาวะธรรมที่ปรากฏในคำสอน แต่อาจไม่ถูกต้องตรงกับพยัญชนะที่มีอยู่ในตำรา มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะสัมผัสกับพุทธภาวะ จนมีคนนำท่านไปเปรียบกับเซ็น แห่งพุทธนิยามหายาน

จิตดั้งเดิมของมนุษย์มีสภาวะเป็นนิพพาน คือ มีความสว่าง สงบ สะอาด แจ่มใส แต่หมองมัวไปเพราะถูกบดบังด้วยเมฆหมอกแห่งกิเลสตัณหาอาสวะที่จรมาจากภายนอกเข้ามาอาศัยเป็นอวิชชาความไม่รู้ จึงต้องอาศัยการฝึกฝนเจริญสติวิปัสสนา เพื่อกระตุ้นให้สภาวะนิพพานปรากฏตัวออกมาจากการถูกบดบังซ่อนเร้นนั้น ศักยภาพของมนุษย์สามารถที่จะพัฒนาให้เป็นไปตามความต้องการในระดับต่าง ๆ ได้ นับตั้งแต่ระยะชนไปจนถึงพระพุทธเจ้า มนุษย์มีศักยภาพที่จะไปถึงปลายทางสุดท้ายของความทุกข์ คือ นิพพานได้ทุกคน หากได้รับการปฏิบัติฝึกฝนอย่างถูกทางถูกวิธี และขณะเดียวกันก็สามารถทำตนให้ตกต่ำไปทางชั่วได้ นับตั้งแต่สัตว์นรก เปเรต อสูรกาย สัตว์เดรัจฉานได้เช่นกัน หากปล่อยให้ขาดสติลืมตัว

เพราะการเจริญสติเป็นหนทางเดียวที่จะทำให้มนุษย์สามารถดับทุกข์ได้อย่างยั่งยืน ความทุกข์เป็นของสากล ไม่ได้เลือกที่จะเกิดเฉพาะกับชนชาติ ศาสนาใด เพราะมนุษย์ คือ ตัวธรรมะ คือ ตัวศาสนา ตัวศาสนาที่แท้จริงคือ ตัวสติ สมาธิ ปัญญา ที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ทุกคน ส่วนที่บัญญัติว่าศาสนานั้น ศาสนานี้ นั้นเป็นเพียงสิ่งสมมุติบัญญัติขึ้น การขจัดความทุกข์ให้เบาบางจนคลายจนถึงที่สุด คือ สิ้นทุกข์ เป็นหน้าที่หลักของมนุษย์ และการจะไปให้ถึงความสิ้นทุกข์นี้ต้องอาศัยเครื่องมือนำทางเพียงอย่างเดียว คือ การเจริญสติวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งชีวิตตามความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์ เพราะฉะนั้นในเมื่อความทุกข์เป็นของสากลการกระทำใด ๆ ที่เป็นไปเพื่อขจัดความ

ทุกข์ที่เป็นของสากลออกไปได้ ก็ย่อมไม่ได้จำกัดเฉพาะกลุ่มหรือบุคคล แต่เป็นของสากลที่บุคคลทุกคนควรปฏิบัติ ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นคนเชื้อชาติ ศาสนา ผิวพรรณหน้าตา การศึกษา สถานภาพ อย่างไรก็ดี เพราะการเจริญสติวิปัสสนาเมื่อใครก็ตามได้ปฏิบัติถูกวิธีแล้ว ย่อมสัมผัสสภาวะธรรมอย่างเดียวกัน

การเจริญสติจึงเป็นการงานสำคัญยิ่งที่มนุษย์ต้องปฏิบัติ นอกเหนือไปจากการทำมาหาเลี้ยงชีวิต เพราะสติ เป็นธรรมที่มีอุปการะต่อมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง นอกจากจะเป็นเครื่องมือนำทางให้มนุษย์ข้ามพ้นจากการเวียนว่ายในวัฏฏะสงสารแล้ว ยังเป็นเครื่องมือพัฒนาชีวิตและจิตใจให้แก่มนุษย์ได้ดำรงชีวิตในประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพปราบรื่นปลอดภัย เป็นเครื่องดับทุกข์ในระดับต่าง ๆ ได้ไปจนถึงนิพพาน บุคคลผู้มีสติ สมาธิ ปัญญา แล้ว เขาย่อมไม่ประมาท รู้เห็นชีวิตตามความเป็นจริง เขาย่อมรู้หน้าที่ของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง ย่อมรู้ว่าอยู่จะเป็น จะทำ และจะเอาอะไรบนโลกใบนี้เหมาะสม ถูกต้องตามมรรควิธีเป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นรากเหง้าแห่งความสงบสันติที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์เป็นเบื้องต้นเสียก่อน แล้วจึงส่งผลต่อสังคมส่วนรวมอย่างแท้จริง

