

บทที่ ๔

แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอน ของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก

การเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงปู่เทียณ เป็นรูปแบบวิธีที่ไม่ยากที่จะนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นแบบเคลื่อนไหวไม่หลับตา ส่วนใหญ่เราก็จะมีชีวิตอยู่กับการทำงานเสียมากกว่า ดังนั้นเราจึงไม่ควรปล่อยให้การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันผ่านไปโดยไม่ได้เจริญสติ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน เปรียบเหมือนการสะสมเงินที่ละบาท นานวันเข้าเงินแต่ละบาทที่เก็บไว้ก็มากพอที่จะนำมาใช้จ่ายได้ค่อย ๆ สะสมไป^{๒๗๕} ที่ผ่านมามีการเคลื่อนไหวว้าวุ่นต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา แต่เป็นการเคลื่อนไหวที่เป็นไปโดยสัญชาตญาณ ไม่ใช่การเคลื่อนไหวที่ประกอบไปด้วยสติ จึงไม่เกิดความรู้สึกตัว เราจึงกลายเป็นผู้เสียโอกาสในการเจริญสติซึ่งสามารถทำได้ไปโดยไม่รู้ตัว^{๒๗๖} วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นการปลุกเร้าเข้าธาตุรู้ให้ตื่นจากการหลับไหล มุ่งให้ได้ขณิกสมาธิ เป็นวิธีที่ไม่ต้องการให้เกิดความสงบไปจนถึงอุปปาสนาสมาธิ อปัณนาสมาธิ คือ ต้องการเพียงสมาธิที่เกิดที่ละขณะ ๆ แต่เกิดบ่อย ๆ ไม่นิ่งไม่จมอยู่ในสมาธิจนสามารถใช้งานไม่ได้ แต่เป็นสมาธิที่ควรแก่การทำงานในปัจจุบันทันด่วนได้^{๒๗๗} หากในชีวิตประจำวันเรามีการระลึกสตีย่อยอย่างสม่ำเสมอ โอกาสที่จะตกลงไปสู่สิ่งที่ชั่วเพราะความประมาทเลินเล่อก็น้อย ดังนั้นไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนสถานที่แห่งใดก็ตาม ก็ให้มีการเจริญสตีย่อยตลอดเวลา เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องไม่ขาดสาย และไม่ให้เสียโอกาสที่จะได้เรียนรู้และเข้าถึงคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง คือ ความมีสติไม่ประมาทเกิดความเข้มแข็งทางจิต ซึ่งส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ พระผู้มีพระภาคท่านทรงเปรียบความไม่ประมาทเป็นทรัพย์อันใหญ่หลวง^{๒๗๘}

ในบทนี้ จะเป็นการนำผลของการสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของ หลวงปู่เทียณ จิตตสุโก มาสรุปเป็นแนวทางการปฏิบัติ โดยได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์และอุบาสิกที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก ซึ่งได้สืบทอดอุดมการณ์ในทางปฏิบัติเจริญสติรูปแบบวิธีเคลื่อนไหวไม่หลับตามาจนถึงปัจจุบัน เป็นผู้สนับสนุนให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๕ ท่าน คือ

(๑) อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่

^{๒๗๕} ก้าพล ทองบุญน่ม, รู้กายรู้จิตสิ้นทุกข์, หน้า ๒๘.

^{๒๗๖} พุทธยานันทภิกขุ, วิปัสสนาพามีเคลื่อนไหว, หน้า ๒๕.

^{๒๗๗} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๗๘} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๘๕/๙๙.

- (๒) พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท วัดแพร่แสงเทียน จังหวัดแพร่
- (๓) พระมหาดิเรก พุทธยานนโท วัดพระธาตุแสงเทียน จังหวัดแพร่
- (๔) พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโญ วัดป่าโสมนัส จังหวัดสกลนคร
- (๕) พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคโต จังหวัดชัยภูมิ

๔.๑ แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นสูตรสำเร็จของการดับทุกข์ที่มีอยู่ในตัวทุกคน เปรียบเหมือนเพชรหรือทองที่ฝังตัวอยู่ใต้เลนโคลนตม เมื่อถูกนำมาร่อนคัดแยกออกจากดินโคลนก็จะพบเพชรกับทองล้วนๆ^{๒๗๙} ความสำเร็จใดๆก็ตามต้องอาศัยการกระทำอย่างต่อเนื่อง การเจริญสติก็เช่นกันหากขาดความต่อเนื่องไปความสำเร็จก็ย่อมไม่บังเกิดแก่ผู้ปฏิบัติ ดังนั้นการปฏิบัติในรูปแบบเคลื่อนไหวจึงตอบโจทย์ให้แก่ผู้ที่มีเวลาจำกัด โอกาสที่จะไปปฏิบัติธรรมเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ ได้ยาก

๔.๑.๑ แนวทางการเจริญสติในตนเอง

(๑) ควบคุมความคิดด้วยการเจริญสติ ความคิดเป็นธรรมชาติของใจที่ห้ามไม่ได้ไว้ตัวตน แต่มีพลังงานที่สามารถผลักดันพฤติกรรมมนุษย์ให้กระทำการต่าง ๆ ตามที่คิด ความคิดในธรรมชาติของหลวงพ่อดำเทียนจึงเป็นสมุฏฐานของทุกข์ทั้งหมด ความคิดเหมือนหนูที่ซุกซ่อนจับได้ยาก หน้าที่ของเราไม่ใช่พยายามไปจับหนูเพราะจะทำให้เหนื่อยเปล่า แต่ให้หันมาเลี้ยงแมวแทน เมื่อแมวมันเติบโตแข็งแรงเต็มที่มีมันจะเป็นผู้จับหนูให้เอง เหมือนกันเจริญสติต้องทำให้ต่อเนื่องอย่าให้ขาดสาย เมื่อสติมันแข็งแรงดีแล้ว เขาจะเป็นผู้จัดการกับความคิดเอง^{๒๘๐} เมื่อมันคิดขึ้นมาก็ให้กำหนดสติเพิ่มขึ้น กำหนดไปกับการทำงานนั้นและ การเจริญสติอุปมาเหมือนการเลี้ยงแมวให้โต เมื่อแมวมันโตมันจะเป็นผู้จับหนูให้เอง^{๒๘๑} เมื่อเกิดความคิดไม่ต้องไปมุ่งกำจัด แต่ควรมุ่งที่จะศึกษาเรียนรู้ความคิด โดยไม่ไปยุ่งกับความคิด การเจริญสติตามแบบหลวงพ่อดำเทียนนี้ท่านไม่ได้ให้ไปกำจัดความคิด เพราะความคิดมันกำจัดไม่ได้ แต่ให้มุ่งรู้และอยู่กับความคิด แต่ไม่ให้เข้าไปในความคิด^{๒๘๒}

(๒) เข้าไปรู้ความคิดด้วยการเจริญสติ ความคิดไม่ใช่เราแต่เป็นสิ่งที่จรเข้ามาใหม่ เหมือนแขกผู้มาเยือน แต่เพราะไม่รู้เราจึงคิดว่าความคิดเป็นเรา ประุ่งแต่งไปตามความคิดอย่างนั้น อย่างนี้ไม่จบไม่สิ้นเป็นเหตุให้มีโทษภัยแก่ตนเองเสมอ ๆ คนไม่รู้ความคิดยังจะจัดการอะไรกับความคิดไม่ได้ เมื่อมีความคิดอยากก็ยิ่งอยากกับมันอยู่ เมื่อมีความไม่พอใจก็ยังไม่พอใจ ก็ยังแสดงความไม่พอใจกับมันอยู่ หรือถูกอะไรกระทบกายก็ยิ่งรู้สึกคล้อยตามกับความรู้สึกนั้นอยู่ แต่คนที่เห็นความคิด

^{๒๗๙} หลวงพ่อดำเทียน จิตตสุโข, สูตรสำเร็จจิตใจเดียว, หน้า ๑๔.

^{๒๘๐} หลวงพ่อดำเทียน จิตตสุตม, คนจริงรู้ของจริง, หน้า ๕๒-๕๓.

^{๒๘๑} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๘๒} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

จะสามารถจัดการกับความคิดได้ เหยียบความคิดได้ ข้ามความคิดได้ และไม่กลัวความคิด ปลดปล่อยให้คิดต่อก็ได้ เอาออกไปก็ได้ ความคิดเป็นตัวเกิด สติเป็นตัวดับ เกิดเท่าใดดับเท่านั้น เมื่อเรามีการเจริญสติอย่างถูกวิธีแล้วย่อมจัดการกับความคิดได้อย่างถูกต้อง^{๒๘๓}

(๓) กำจัดอวิชชาด้วยการเจริญสติ จิตที่ไม่มีสติจะมีแต่ความคิดเป็นอวิชชาและอวิชชาตัวนี้เองที่เป็นตัวบงการให้เราทำสิ่งต่าง ๆ ลงไปอย่างขาดปัญญา เพราะความขาดปัญญาจึงทำให้เรามีแต่ความเดือดร้อนในชีวิตไม่จบ แต่พอเราได้รับการฝึกสติมากขึ้นจะเป็นวิชา คือ มีปัญญา ผู้มีปัญญาย่อมจะทำหรือจะคิดอะไรที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนและผู้อื่นเสมอ โอกาสที่จะนำความเดือดร้อนวุ่นวายมาสู่ชีวิตก็น้อย ดังนั้นการเน้นที่การมีสติเป็นกุศลจิตทุกประเภทที่มีอยู่ในจิตใจของคนเราจึงควรทำความรู้สึกตัวให้มันต่อเนื่อง ให้เป็นสติในอริยมรรคให้ได้ วิธีที่ดีที่สุดคือการเจริญสติให้มาก ๆ จนเกิดญาณทัศนะ ปรากฏจนชัดสามารถเข้าไปรื้อถอนรากเหง้าของความคิดได้ ถ้าไม่มีเบื่องหลังบงการอยู่ ปัจจุบันก็ว่างเปล่าไป เมื่อสติมันเร็วก็จะจัดการกับความคิดได้เองไม่ต้องไปทำอะไรให้ยุ่งยาก^{๒๘๔} การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในแนวทางหลวงพ่อเทียน ทำให้ทันความคิดความเห็นได้เร็ว ปลอ่ยวางอารมณ์ได้เร็ว เพราะไม่ได้เน้นที่ความสงบแบบลึกลับเหมาะแก่การงาน^{๒๘๕}

(๔) ควบคุมกิเลสด้วยการเจริญสติ กิเลสอันมีความโลภ โกรธ และหลง เป็นหัวหน้า สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติของใจที่ยังไม่สิ้นกิเลส เพราะเขาอยู่กับเรามานานหลายภพชาติในการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ การที่จะให้เขาหมดไปเลยทีเดียวจึงไม่ใช่เรื่องที่จะทำได้กันง่าย ๆ แต่ก็ไม่ใช่ว่าเราจะทำไม่ได้ แม้แต่ในชีวิตประจำวันเราก็สามารถที่จะอยู่ร่วมกับเขาได้โดยไม่ตกเป็นทาสของเขา เพียงแต่ให้รู้ทัน เช่น ในขณะที่เรากำลังเกิดอาการโลภ โกรธ หรือ หลง อยู่สิ่งสำคัญอย่าเพิ่งเข้าไปในนั้นให้หาทางดึงตัวออกมาเป็นผู้ดูก่อน แต่จะทำอย่างนี้ได้ต้องมีความเข้าใจเรื่องการเจริญสติอยู่บ้าง สมมุติว่ามันเกิดขึ้นขณะกำลังทำงานอะไรอยู่ก็ให้พยายามกำหนดสติอยู่กับสิ่งนั้น ๆ เสีย เช่น กำลังต้มน้ำพริกอยู่ก็ให้รู้สึกตัวว่าเรากำลังต้มน้ำพริกอยู่กำหนดสติให้มาก ๆ กำลังกวาดบ้านก็ให้ใส่ความรู้สึกตัวไปกับการกวาดบ้านนั้นเสีย อย่าไปใส่ใจกับมัน เรามีหน้าที่เฝ้ามองดูอาการเกิดขึ้นของโลก โกรธ หลง ให้มองว่าเขาเป็นเพียงแขกมาเยือน เรื่องของอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้หากผู้รู้ได้มีการเจริญสติพอเข้าใจแล้วเขาจะสามารถระงับมันได้ อย่างแม่พิกุลก่อนหน้าที่ยังไม่ได้มีการฝึกเจริญสตินั้น เป็นคนอารมณ์ร้อนเอาแต่ใจตัวเองมาก เนื่องจากเป็นคนสู้ชีวิตและประสบความสำเร็จมาด้วยตัวเองจึงเชื่อมั่นในตัวเองมาก แต่หลังจากที่ได้มาปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่อเทียนแล้ว พอมีสติก็ได้เห็นตัวเองอย่างชัดเจน เห็นความชั่วของตนและความไม่ดีของตัวเองมันปรากฏให้เห็นจึงเกิดความละอาย การเปลี่ยนแปลงตัวเองก็เริ่มขึ้นจากจุดนี้^{๒๘๖}

^{๒๘๓} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๘๔} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปญโญ, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๘๕} สัมภาษณ์ : พระไพศาล วิสาโล, วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๒๘๖} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

(๕) พิจารณากิเลสด้วยการเจริญสติ เมื่อยังไม่รู้จักเรามากจะมองว่ากิเลสความโลภ โกรธ หลง เป็นเรา หลายครั้งที่เราก็กองเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับมัน ทำยที่สุดก็เป็นทุกข์ เตือนรื้อสร้างปัญหาให้เจ้าของ แต่การหาทางออกโดยวิธีต่าง ๆ ที่ไม่ใช่หลักคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นจะไม่สามารถทำได้เลย แม้ได้ก็เป็นเพียงลักษณะการหลบเลี่ยงเท่านั้น ไม่นานก็โผล่ขึ้นมาใหม่วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่รู้จบ แต่เมื่อได้มาศึกษาปฏิบัติธรรมแล้วจึงได้รู้ว่าความโลภ โกรธ หลง ไม่ใช่เรารู้จักแยกกายกับใจได้ เพราะความจริงก็คือ กายมันมีกายกับอารมณ์ อารมณ์ทางกายส่วนหนึ่ง อารมณ์ทางใจส่วนหนึ่ง หรือ ชันธ ๕ รูปนาม ซึ่งเป็นส่วนที่แยกกันอยู่ แต่ก่อนจะมองถึงตรงนี้ได้ต้องมีการฝึกสติ ก็ไม่ยาก เวลาโกรธอย่าเพิ่งเข้าไปร่วมกับอารมณ์นั้น เวลาารู้สึกว่าอยากได้อะไรก็อย่าเพิ่งเข้าไปอยากได้กับมัน ให้ดูมันทำความรู้จักมันเสียก่อน อารมณ์หากทำอะไรอยู่ก็ให้อาสติไปกำหนดกับการทำสิ่งนั้นเสีย แล้วอารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นก็จะค่อยจางลงเอง การฝึกสติตามแบบหลวงพ่อดำนั้นเป็นการเจริญสติเพื่อเป็นผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็นแต่ไม่ใช่ผู้เป็น เราไม่สามารถกำจัดกิเลสออกไปได้ทั้งหมดก็จริง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะเข้าไปดูไปรู้จักมันไม่ได้ การเจริญสติจึงเป็นหนทางเดียวที่จะเข้าไปรู้ไปเห็น โณมนหน้าของกิเลส แล้วทำให้เราฉลาดพอที่จะจัดสรรให้กิเลสมันอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมเท่านั้นเอง^{๒๘๗}

กิเลสความโลภ โกรธ หลง สิ่งเหล่านี้ย่อมมาในลักษณะความชอบ ความไม่ชอบ เป็นกิเลสสิ่งหลอกล่อให้ใจเราขาดความมั่นคง พอได้เจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อดำแล้ว อาการเหล่านั้นก็เบาบางลงเรื่อย ๆ ที่สุดมันหายไปแต่หายไปตอนไหนนั้นไม่รู้ ด้วยการปฏิบัติที่ต่อเนื่องไม่ย่อท้อแม้จะรู้สึกไม่ชอบวิธีการนี้ในตอนแรก แต่เห็นว่าวิธีนี้มันทำให้จิตตื่นไม่หลับจึงทำไปเรื่อย ๆ จนเห็นตัวเองชัดขึ้น ๆ ทั้งความดีและไม่ดี เกิดเห็นความทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งทำ จึงได้เห็นนิสัยตัวเอง รู้จักตัวเอง ว่าส่วนดีควรรักษาอย่างไร ส่วนไม่ดีควรแก้ไขอย่างไร ดังนั้นเวลาโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นให้รู้ว่าเรามีอาการนั้น มันก็จะมลายไป ขอให้รู้หลักในการเจริญสติอย่างเดียวทุกอย่างจบหมด มันไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำพิชภัยกับเราได้ ในชีวิตประจำวันก็เช่นกันเราไม่อาจที่จะสั่งห้ามหรือบังคับไม่ให้อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับเราได้เลย เราจะเห็นว่าอารมณ์เหล่านี้เกิดดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา แต่ที่ผ่านมามีเพราะยังไม่เข้าใจและไม่รู้จักเลยปรุงแต่งไปตามมันผลก็คือชีวิตไม่ค่อยมีความสุข วุ่นวายเดือดร้อนตลอด เดี่ยวเรื่องโน้นเดี่ยวเรื่องนี่มาให้แก้ไขอยู่เสมอ แม้จะหาวิธีไหนให้มันจบมันก็จะจบได้ยากเพราะเราไม่รู้วิธีที่แท้จริง หากเราอยากให้เรื่องวุ่นวายเหล่านี้จบลงได้ก็ต้องมีการปฏิบัติธรรมเจริญสติ แม้การทำงานอยู่ก็สามารถทำได้เพียงแค่ให้กำหนดสติอยู่กับการเคลื่อนไหวให้สม่ำเสมอไว้ เช่นเวลาซักผ้าอยู่ก็ให้อาสติไว้กับการซักผ้าขี้ผ้า นั้น หรือกวาดบ้านอยู่ก็ให้อาสติไว้กับการกวาดบ้านเป็นจังหวะ ๆ อะไร ๆ เกิดขึ้นก็จะเห็นเองและรู้ว่าจะจัดการกับมันอย่างไรได้เอง เราจะเห็นว่าวิธีเจริญสตินั้นไม่จำเป็นต้องอาศัยสถานที่และรูปแบบ เมื่อรู้สึกตัวก็สามารถกำหนดสติได้เลย ได้ทุกเวลา^{๒๘๘}

^{๒๘๗} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๘๘} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

(๖) พิจารณาจิตที่เป็นอวิชชาด้วยการเจริญสติ ตานอกหรือตาเนื้อทำให้เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ แต่มันยังไม่สมบูรณ์เพราะเราไม่เคยได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ภายในของเราได้เลย โดยเฉพาะในจิตใจเป็นสิ่งที่เห็นได้ยากมาก ต้องอาศัยการเจริญสติเท่านั้นถึงจะเข้าไปเห็นในส่วนนี้ได้ และเพราะไม่ได้เห็นจึงทำให้เราสรุปว่าสิ่งที่นึกคิดเป็นเรา เพราะจิตยังไม่รู้แจ้งสัจธรรม อวิชชาก็ครอบงำเป็นธรรมดา ความโลภ โกรธ หลง ก็คงจะยังมาอาศัยชั้น ๕ เราเกิดเช่นนี้ซ้ำไป แต่ความจริงแล้วมันไม่ได้เป็นส่วนใดส่วนหนึ่งของชั้น ๕ แต่เป็นเพียงอารมณ์ที่จรเข้ามาเพียงครั้งคราว เป็นอาคันตุกะไม่ใช่เจ้าของบ้านและเราก็ไม่ได้เชิญแต่เขาเข้ามาของเขาเอง เมื่อเข้ามาแล้วมักสร้างความวุ่นวายเดือดร้อนให้เจ้าของบ้านเสมอ เหมือนน้ำกับตะกอนเป็นคนละอันแต่ก็ปนกันอยู่กิเลส โลภ โกรธ หลง จะแทรกซึมอยู่ในทุกชั้น จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเชื้ออุปาทาน แม้เวลาที่จิตเฉยก็ใช้ว่าจะบริสุทธิ์ หากเขายังไม่ผ่านมรรคญาณ ผ่านผลญาณมาก่อน เพราะยังมีอวิชชาอาสวะครอบงำ ถ้าวิญญานการรู้ถูกพัฒนาประกอบด้วยสติปัญญา เห็นนามรูปคือความคิดแล้วดับไม่มีการปรุงแต่งต่อ ก็ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ได้เฉพาะขณะนั้น ๆ เท่านั้น เพราะสติยังไม่ผันตัวกลายเป็นวิปัสสนาญาณ หรือพลังแห่ง ญาณทัสสนะ จะให้ไปถึงตรงนั้นได้ต้องอาศัยการเจริญสติเป็นเครื่องมือ แล้วความโลภ โกรธ หลง ก็จะหายไป ปัญญาพร้อมคู่ควรแก่การทำลายอวิชชาจะเกิดขึ้น^{๒๘๙}

(๗) ขำละล้าอัสวะหมักดองจิตด้วยการเจริญสติ ความโลภ โกรธ หรือ หลง คือขยะที่หมักดองอยู่ในจิตใจของเรามาเนิ่นนาน ที่มันยังตั้งอยู่ในกายเราได้ก็เป็นเพราะเรายึดมันเอาไว้ว่าเป็นเรา จะทำลายล้างให้สะอาดได้ก็ต้องอาศัยการเจริญสติเป็นเครื่องมือ และต้องมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่องบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดผลกำลังมากพอจะเข้าไปจัดการกับสิ่งหมักหมมเหล่านั้นได้ ปลดปล่อยความโลภ โกรธ หลงลงได้ รู้เท่าทันความโลภ โกรธ หลง เมื่อเรามีสติกิเลสเหล่านี้ก็จะคลายพิชิตลง เพราะมันไม่มีที่ตั้ง จิตเหมือนกับแก้วที่ว่างอยู่ตัวเดียว ถ้าหากว่าสติจับจองแก้วตัวนั้นแล้วก็ไม่มีการให้ ความโลภ โกรธ หลงมานั่งหรือมาแทรกได้ จิตเรารับรู้ได้คราวละอารมณ์เดียว เมื่อเรามีสติคือมีความรู้ตัวความโลภ โกรธ หลง ก็หายไป การเจริญสติมุ่งให้เราฝึกเพื่อเป็นผู้รู้เท่าทัน ไม่ใช่ผู้กำจัดหรือข่ม แต่ให้เป็นผู้เฝ้าสังเกตการณ์ อย่างอัตโนมัติพอได้ฝึกวิธีการหลวงพ่อยืนแล้ว ก็ทำให้บวชต่อ แทนที่จะบวชแค่สามเดือนก็บวชได้ถึงทุกวันนี้ และสามารถรู้ทันความคิดความเห็นได้ ปล่องวางอารมณ์ได้ ทำให้จิตใจสงบโล่งมากขึ้น ก็เลยทำให้เกิดศรัทธา ฉันทะในการปฏิบัติและบวชต่อ ปีนี้ก็ ๓๓ พรรษาเข้ามาแล้วนะ^{๒๙๐}

(๘) อบรมจิตใจด้วยการเจริญสติ จิตใจของเราก็เหมือนกับคนเดินทางผ่านอะไรมามากมาย ระหว่างทางต้องพบอะไรต่าง ๆ นานา จึงเป็นธรรมดาที่ทำให้เกิดความเศร้าหมอง ทำให้อ่อนแอท้อแท้วุ่นวายสับสนได้ง่ายเพราะยังไม่เคยได้เจริญสติ ดังนั้นการเจริญสติถือว่าเป็นการทำงานที่

^{๒๘๙} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโณ, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๒๙๐} สัมภาษณ์ : พระไพศาล วิสาโล, วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

สำคัญมากในชีวิตมนุษย์ และควรทำให้ได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง^{๒๙๑} เพราะการเจริญสติอยู่อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง เป็นการไม่เปิดโอกาสให้กิเลสเข้ามาแทรกแซงจิตใจของเราได้ เมื่อใจของเรามั่นบามั่นวาง มันก็สามารถมองเห็นอะไรในใจได้สะดวก ความคิดที่เป็นมิจฉาทิฐิก็จะค่อยจางลง ๆ จนเป็นสัมมาทิฐิ ซึ่งก่อนที่เราจะได้มีการเจริญสตินั้น เมื่อเราคิดรักก็รัก คิดชังก็ชัง คิดเบียดก็เบียด แต่ถ้าเราได้มีการเจริญสติแล้ว ความคิดก็ยังอยู่เหมือนเดิม คิดลึกกว่าเดิม ลึกซึ้งกว่าเดิม กว้างกว่าเดิม แต่คิดแล้วมีประโยชน์หมดไม่มีเรื่องเสียหายเลย ไม่ทุกข์เพราะความคิด เพราะใจเราหนักแน่นมีฐานที่ตั้ง มีสติเป็นเครื่องอยู่ มันจะรู้ความคิดทุกขั้นตอน เห็นความคิดทุกขั้นตอน แล้วมันจะละความคิดได้คิดแล้วรู้จบ จิตใจจะเปลี่ยนไปในทางดี จะมีศีล มีธรรม มีวินัยในสังคมเป็นคนเข้มแข็งอดทนไม่ท้อแท้กับอะไรง่าย ๆ ชีวิตจะเปลี่ยนไปในทางดีเอง เกิดปัญหาอะไรขึ้นเขาจะสามารถแก้ได้ด้วยปัญญา ปล่อยวางได้โดยง่าย เป็นผลดีต่อทั้งตนเองและสังคมรอบข้างและส่วนรวมอย่างแท้จริง^{๒๙๒}

(๙) พัฒนาความคิดด้วยการเจริญสติ ความคิดต้องอาศัยการพัฒนาถึงจะเป็นความคิดที่เป็นประโยชน์คู่ควรแก่การงาน เมื่อเรามีสติ สมาธิ แล้ว จิตใจของเราก็อุ่มดีไปด้วยโดยอัตโนมัติ ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความอ่านอะไรของเราก็จะมีระเบียบมีขั้นตอนขึ้น ทำงานก็สำเร็จตามต้องการเสียส่วนใหญ่ แต่ถึงแม้จะไม่สำเร็จตามนั้นก็ใจไม่เครียด ไม่โทษอะไร ซึ่งก่อนหน้านี้ยังไม่มีมีการฝึกจะเจริญสติเราจะมีแต่ความวุ่นวาย จิตใจวุ่นวาย ชีวิตก็เลยวุ่นวายไปด้วย การทำงานต่าง ๆ ก็ไม่ค่อยสำเร็จเท่าที่ต้องการ และจะคอยแต่โทษคนอื่นหรือสิ่งรอบข้างเป็นผู้กระทำ เพราะเราทำงานด้วยความคิด แต่ไม่ได้ทำงานด้วยสติ วิธีเอาสติมาแก้ตรงนี้ก็ไม่ง่าย แคเราหันมาใส่ใจกับการเฝ้ามองการกระทำของตัวเองในแต่ละขณะ ๆ ของการทำงาน การหยิบจับอะไรก็ให้เอาสติไปกำกับไว้กับการเคลื่อนไหวนั้น ๆ เสีย เมื่อสติเราอยู่กับตัวความคิดที่มันพาให้เราเตลิดก็จะค่อย ๆ จางคลายลงในที่สุด อย่างนี้ก็ถือว่าเราได้เจริญสติไปในตัว เจริญสติไปพร้อมกับการทำงาน ไม่ต้องไปลงทุนเดินทางไปปฏิบัติที่ไหน ๆ การมีสตินั้นมีผลดีต่อจิตใจและร่างกายเป็นอย่างมาก การงานที่ทำไปด้วยสติก็เป็นการทำงานที่ออกมาดี^{๒๙๓}

(๑๐) แยกแยะความคิดด้วยการเจริญสติ เมื่อมีสติแล้วย่อมแยกแยะความคิดได้เหมือนน้ำที่ใสเราสามารถเห็นอะไรได้ทุกอย่างที่ก้นโอ่ง ซึ่งเมื่อก่อนเราคิดอะไรเราไม่ได้ตั้งใจคิด เราคิดตามเหตุตามเหตุการณ์ที่เข้ามา แล้วเราก็คิดว่าเราคิด เราไม่ได้ตั้งใจสติ ไม่ได้ตั้งใจสมาธิคิด ฉะนั้นความคิดเลยออกมาเป็นความเครียดและความทุกข์ มีการปรุงแต่งข้างในแล้วไปบีบคั้นให้ความคิดเป็นความอยาก คิดด้วยอำนาจของความอยาก คิดด้วยอำนาจของตัณหา ยิ่งคิดมันก็ยิ่งวุ่นเพราะว่ามันพันกันด้วยปัญหามันก็ปวดหัว แต่พอมาเจริญสติแล้วมันตั้งใจคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่ง คิดเรื่องนั้นจบแล้วถึงไปคิดเรื่องอื่น คิดเรื่องนั้นจบแล้วถึงไปคิดเรื่องนี้ การคิดด้วยสติกลายเป็นปัญญา แต่การคิดด้วยความ

^{๒๙๑} พระไพศาล วิสาโล, *รู้ใจไกลทุกข์*, หน้า ๒๙.

^{๒๙๒} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๙๓} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

อยากหรือตัณhamันกลายเป็นความทุกข์ วุ่นวายสับสน แต่พอเราได้มีการฝึกสติคิดอะไรก็เป็นขั้นเป็นตอน คิดทีละเรื่องเรื่องไหนทำได้ เรื่องไหนทำไม่ได้ เรื่องไหนคิดแล้วทำไม่ได้ ก็ไม่เสียเวลาคิด เรื่องไหนคิดได้ทำเลยมันก็งานก็สำเร็จ และสำเร็จด้วยดีด้วย เพราะว่ามีการใช้สติใช้สมาธิใช้ปัญญาในการคิด ไม่ได้ใช้ความอยากคิด คราวนี้โครงสร้างต่าง ๆ ของความคิดก็จะเปลี่ยนไป เมื่อมีสติความคิดจิตใจก็พัฒนา ตัวสมาธิปัญญาสว่างชัดเจน มีความเข้มแข็ง พร้อมอยู่กับปัญหาได้ทุกสถานการณ์ สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ จิตใจก็กว้างจากสิ่งวุ่นวายคิดเสร็จก็เสร็จ สติจึงเป็นองค์ธรรมที่มีอุปการะต่อการพัฒนาจิตใจเป็นอย่างยิ่ง^{๒๙๔}

(๑๑) ถอนความยึดมั่นด้วยการเจริญสติ ใจของเราเป็นสิ่งที่ดูได้ยากและไม่สามารถดูได้ด้วยตาเนื้อ แต่ต้องอาศัยสติเป็นเครื่องมือ การเจริญสติก็คือการมาฝึกดูกายดูใจ ที่เขาเรียกว่า “ดูกายเห็นจิต ดูจิตเห็นธรรม” เมื่อเรารู้จักกายใจของเราตามความเป็นจริงแล้ว เราก็จะไม่ไปเอาอะไรกับใคร จิตใจก็เริ่มถอดถอนความยึดมั่นกับสิ่งต่าง ๆ เพราะเรารู้แล้วว่าทุกอย่างล้วนเป็นเรื่องสมมุติ แม้แต่ตัวเราก็สมมุติขึ้นมา สมมุติว่าเป็นเรา เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นสามีภรรยา ฯลฯ ก่อนที่เราจะได้มีการฝึกฝนจิตใจเจริญสติอะไร เราก็จะคิดว่าเราทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เพื่อคนอื่น เช่น ทำเพื่อลูกบ้าง ทำเพื่อสามีเพื่อภรรยาบ้าง แล้วก็ไปฝากความสุขไว้กับคนอื่น แต่พอเรามาเจริญสติรู้จักกายจักใจ ก็รู้ว่าเราไม่เกิดมาเพื่อใคร และใครก็ไม่ได้เกิดมาเพื่อเรา แม้แต่พ่อแม่เขาก็ไม่ได้ตั้งใจที่จะปั้นเราให้เกิดมาเป็นอย่างนี้ แต่เราเกิดมาก็เพราะเกิดมาจากก้อนทุกข์ของพ่อของแม่ เกิดจากกรรมที่เกี่ยวข้องผูกพันกันมา ลูก สามี ภรรยา ก็ต่างมีกรรมเกี่ยวพันกับเรามาถึงมาเจอกัน เมื่อรู้อย่างนี้แล้วมันก็ไม่เห็นว่าควรจะทำอะไร ๆ บนโลกใบนี้ มันก็ต้องคิดหาทางออกไปจากทุกข์ บรรเทาเนกขัมมะ จิตใจก็พัฒนาจากจิตธรรมดาเป็นจิตใจที่เป็นสัมมาทิฐิ มีความสงบเย็น ไม่ไปสร้างไปทำอะไรรให้ใครเขาเดือดร้อน คนที่มีจิตใจดี มีสัมมาทิฐิ อยู่ที่ไหนทำอะไรใครเขาก็ต้องการ^{๒๙๕}

(๑๒) พิจารณาไตรลักษณ์ด้วยการเจริญสติ ใจของเราก็เป็นไตรลักษณ์ การเอาสติมาดูกายดูใจ เห็นรูปกายเคลื่อนไหวใจคิดนึก รู้ว่ากายไม่ใช่กายของเรา ไม่ใช่เป็นเรา เห็นอนัตตา เมื่อเราใช้สติดูกายดูใจมันก็จะเกิดเห็นธรรมขึ้นมา เห็นธรรมก็ถึงขั้นปรมาตมได้ คือ การเห็นร่างกายของเราตามความเป็นจริง ว่าเป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความโกรธ ความโลภ ความหลง แม้แต่ความป่วยไข้ก็บังคับไม่ได้ แม้เราจะไม่อยากไข้ไม่อยากเจ็บมันก็ต้องเป็นไปตามภาวะของความเสื่อมนั้นอยู่ดี แต่ถ้าเรามีสติหรือฝึกสติมาดีแล้ว ก็จะเข้าใจกฎธรรมชาติเหล่านี้และเกิดการยอมรับ เมื่อเกิดการยอมรับความทุกข์ต่าง ๆ มันก็ไม่ได้เข้ามาครอบงำใจเรามากเพราะเรารู้ทัน ปัญหาต่าง ๆ ก็เบาบางไป การที่เรามีสติที่พัฒนาดีแล้วเมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันก็จะตั้งหลักได้ไม่ตระหนกตกใจ ไม่เกรี้ยวกราด ไม่ปล่อยใจให้เหตุร้ายเข้ามาครอบงำ เมื่อเกิดการพลัดพรากสูญเสียส่วน

^{๒๙๔} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๙๕} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปญโญ, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

ใหญ่เมื่อต้องเจอแล้วก็จะรับมือได้ แต่จิตที่ไม่ได้รับการฝึกฝนทางด้านสติ เมื่อเกิดการสูญเสียพลัดพราก จิตก็จะจมอยู่กับความทุกข์ความทรมาน อย่างคนโกธตายที่ขาดสติเราจะเห็นว่าเขาทรมานมากก่อนสิ้นลม และนั่นแหละทุกตณิณิตย่อมเป็นที่ไปของเขา แต่สำหรับคนมีสติแล้ว สติจะเป็นเครื่องนำทางให้เขาไปสู่สุคติคือมีสวรรค์เป็นที่ไปเป็นเบื้องตันอย่างแน่นอน

การเจริญสติวิปัสสนามีหลักสำคัญอยู่ตรงนี้ ต้องวางใจให้เหมือนคนที่ยืนอยู่ริมตลิ่งแล้วมองดูสายน้ำ สายน้ำจะไหลเร็วหรือช้า ไสหรือขุ่น ก็ช่างมันไม่ต้องไปยินดียินร้าย หรือให้ค่ากับมัน หน้าที่ของเราคือดูมันอย่างที่มีมันเป็นเท่านั้น ตัวอย่างเช่น ผู้ที่เจ็บป่วยระหว่างผู้ที่เคยฝึกการเจริญสติมากกับผู้ที่ไม่เคยฝึกสติมาจะต่างกัน ผู้ที่ไม่ได้ฝึกสติมาก่อนเขาจะมีความทรมานทลายในความเจ็บเป็นอย่างมาก ซึ่งต่างกับผู้ที่ได้ฝึกสติมาจะมีความทรมานทลายน้อยกว่า และอาจไม่รู้สึกรทรมานเลย แม้ความเจ็บปวดจะเท่ากันหรือมากกว่ากันก็ได้ อย่างเช่นเคยมีเด็กคนหนึ่งอายุเพียง ๑๐ ขวบ เธอป่วยเป็นโรคมะเร็ง แต่แม่ของเธอได้พาไปฝึกการเจริญสติที่วัดสวนโมกข์ ในระหว่างนั้นก็ได้รับการรักษาด้วยวิธีการทางแพทย์ทุกทางไปด้วย แต่ก็ไม่สามารถอุดรู้งชีวิตของเธอไว้ได้ แต่ในตอนที่เราใกล้จะสิ้นลมนั้นเธอไม่ได้มีอาการกระสับกระส่าย และจากไปอย่างสงบ โดยแม่ของเธอกุมมือเอาไว้ตลอด และแนะนำให้ภาวนา พุท หายใจเข้า โธ หายใจออก ให้นึกถึงท่านพุทธทาส และบอกว่าท่านพุทธทาสกำลังรอการไปของเธออยู่ แล้วที่สุดเธอก็จากไปอย่างสงบ การจากไปอย่างสงบนี้ย่อมนำไปสู่สุตตินิมนิต

การเจริญจึงเป็นการรักษาใจให้อยู่บนทางสายกลาง ถ้าเราวางใจให้อยู่ตรงกลาง ๆ สติจะโตได้เร็ว และทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของกายของใจ ช่วยให้ใจเป็นอิสระจากความยึดติดในสิ่งทั้งปวง การเจริญสติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง จึงไม่ต้องรอว่าต้องให้มีวิกฤตในชีวิต ไม่ต้องรอให้เกิดความพลัดพรากสูญเสียก่อนแล้วค่อยจะมาเจริญสติ เราจะต้องเตรียมพร้อมก่อนที่มันจะเกิดขึ้น ขณะเดียวกันถึงแม้เหตุร้ายยังไม่เกิด การเจริญสติก็จะช่วยให้เรามีความสุขได้มากขึ้น มีชีวิตที่โปร่งเบา กว่าแต่ก่อน ทำงานได้ดีขึ้น เพราะไม่ลืมหัดหรือปล่อยใจไปกับความฟุ้งซ่าน ความเครียด หรือความกังวลในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง^{๒๙๖}

๔.๑.๒ แนวทางการเจริญสติในครอบครัว

(๑) ควบคุมอารมณ์ด้วยการเจริญสติ การอยู่ร่วมกันในครอบครัวการกระทบกระทั่งกันไปมามันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดนั้นทำได้ยาก ขึ้นชื่อว่าเป็นมนุษย์ต้องมีความเกี่ยวข้องกับผูกพันกันเป็นกฎของธรรมชาติกฎของสังคม ถ้าเรามีสติแล้วใจจะเย็นลง อยู่กับลูก หรือ อยู่กับพ่อบ้าน แม่บ้านเราก็จะใจเย็น ธรรมะจะปรับและจัดสรรของเขาเอง แต่เราต้องฝึกก่อนอย่างที่บอก การฝึกสติก็เหมือนการหาเงิน หากเรามีเงินแล้วไม่ต้องอยากรู้ว่าเราจะเอาเงินไปใช้กับอะไร สติก็เหมือนกันฝึกให้มาก ๆ เมื่อเหตุการณ์คับขันสติจะทำงานทันที สมมุติว่าเรามีอุบัติเหตุถ้าเรามีสติเราจะไม่ตกใจ สติจะควบคุมอารมณ์ของเราในขณะนั้นได้ตลอดเวลา แล้วเราจะไม่เสียหลักไม่เสียศูนย์จะผิดพลาดน้อยหรือ

^{๒๙๖} สัมภาษณ์ : พระไพศาล วิสาโล, วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

อาจจะไม่ผิดพลาดเลยก็เป็นได้ หากเรามีสติสัมปชัญญะเขาจะแก้ไขเราอย่างรวดเร็วเป็นอัตโนมัติ สติจะเฝ้ารักษาเราอยู่ตลอดเวลาเหมือนมีพี่เลี้ยงคอยคุ้มครองตลอดเวลาแต่ต้องฝึกให้มาก ๆ^{๒๙๗}

(๒) เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวด้วยการเจริญสติ ทุกอย่างต้องเริ่มจากที่เราเองถึงจะสามารถเปลี่ยนคนอื่นได้ หากเรายังเปลี่ยนแปลงตัวเองไปในทางที่ดีไม่ได้การมุ่งหวังในที่จะเขาไปจัดการอะไรกับคนอื่นนั้นเป็นไปได้ยาก เราต้องเย็นให้เป็นสงบให้เป็น และต้องอาศัยสติที่ประกอบด้วยปัญญา สติปัญญาที่จะได้มาต้องอาศัยการฝึกฝน เพราะความจริงแล้วการฝึกเจริญสติไม่ต้องอาศัยกาลเวลา โดยเฉพาะการฝึกอย่างหลวมๆเพื่อเทียบ ถ้าเราทำเป็นแล้วมันจะสอดคล้องกันหมดทั้งเวลาทำงานและเวลาว่าง เมื่อเรามีการเจริญสติตลอดสติก็จะว่องไวพอมีอะไรเราก็ตราทัน พอรู้ทันเราก็ตราตัวเองมาจากสิ่งที่เกิดได้เร็ว เพราะเราอยู่กับตัวรู้ไม่ได้อยู่กับสิ่งที่มันเกิดที่มันเกิดไม่ใช่ตัวรู้ แค่นั้นเราก็ตราได้แล้ว ถ้าอธิบายกว้าง ๆ คือเราต้องเข้าใจรูปแบบของมันก่อน รูปแบบของธรรมชาติ รูปแบบของการสร้างมันมีสองอย่าง คือ ในรูปแบบกับนอกรูปแบบ ในรูปแบบก็คือการเข้าคอร์สอบรม นอกรูปแบบก็คือการนำมาใช้ไปกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เมื่อเรามีสติอยู่กับกายกับใจเสมอ ๆ ใจก็ไม่วุ่นวาย เย็นขึ้น จากก่อนหน้าเคยใจร้อนเห็นอะไรขวางหูขวางตาไม่ได้เป็นเหตุทำให้คนรอบข้างของเราไม่ค่อยมีความสุข แต่พอเรามาได้เจริญสติแล้วนำหลักไปใช้กับครอบครัวแล้ว บางคนกลับมาเล่าให้อาตมาฟังเลยว่า ลูกก็ไม่ค่อยดื้อ ไม่ค่อยเถียง สามีกก็กลับบ้านบอญเร็วขึ้น ซึ่งเมื่อก่อนเขามักจะกลับบ้านเอาตอนดึกดื่น อย่างนี้เป็นต้น^{๒๙๘}

(๓) สร้างความอบอุ่นในครอบครัวด้วยการเจริญสติ ความอบอุ่นในครอบครัวเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีของมนุษย์ และจากความสมบูรณ์ตรงสังคมเล็ก ๆ นี้เองจะเป็นรากฐานสำคัญที่สร้างความมั่นคงให้แก่สังคมส่วนใหญ่เป็นวงกว้าง เราจะเห็นว่าผู้ที่มาจากครอบครัวที่อบอุ่นมักจะไม่ค่อยสร้างปัญหาอะไรให้สังคมต้องหนักใจ แต่ตรงกันข้ามเรามักจะพบว่าผู้ที่มักก่อปัญหาให้เกิดความวุ่นวายในสังคมปัจจุบันส่วนใหญ่ สืบเนื่องมาจากรากฐานครอบครัวที่ขาดความอบอุ่นเสียส่วนมากแน่นอนว่าผู้ที่มีความสงบร่มเย็นภายในใจย่อมนำมาซึ่งความสุขความร่มเย็นในครอบครัวได้ด้วย ย่อมเป็นที่รักของภรรยาหรือสามีผู้อยู่ร่วมบ้าน ลูก ๆ ก็พลอยร่าเริงเบิกบานที่เห็นพ่อแม่รักกัน ผู้ที่ผ่านการฝึกเจริญสติมาย่อมมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เช่น จากที่เคยเป็นคนพูดมากจู้จี้ขี้นหลังจากที่ปฏิบัติแล้วกลายเป็นคนเลี้ยงง่าย พูดเพราะอย่างนี้ ความซื่อสัตย์ซื่ออะไรเหล่านั้นมันก็จะลดลง เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้คือความทุกข์ พอเข้าใจแล้วก็รู้ว่า โกรธก็คือโง่ โมโหก็คือบ้า ทั้งโกรธ ทั้งโมโห ทั้งโง่ ทั้งบ้า เขาก็จะเกิดความละอายตัวเองในสิ่งที่ทำไม่ดี จะรู้ว่าสิ่งไหนดีควรเอาและรู้ว่าสิ่งไหนไม่ดีไม่ควรเอา ศีลธรรมก็จะเริ่มจากการได้เจริญสตินี้เอง เพราะฉะนั้นจะอยู่กับใครก็ได้ ไปที่ไหนใครก็ชอบ เพราะว่าเรามีความเปลี่ยนแปลง ใจดีขึ้น ใจเย็นขึ้น ทำอะไรก็เรียบร้อยทำอะไรก็ดงาม

^{๒๙๗} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๒๙๘} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

ในครอบครัวหลาย ๆ คนก็จะมีความรักความสามัคคีกันมากขึ้น เป็นที่รักของเพื่อน ถ้าสามีมาปฏิบัติก็เป็นที่รักของภรรยา ถ้าภรรยาปฏิบัติก็เป็นที่รักของสามี ถ้าลูกเต้ามาปฏิบัติก็เป็นที่รักของพ่อแม่ หากสามารถมาปฏิบัติกันทั้งครอบครัวแล้วจะได้ผลดีอย่างมาก^{๒๙๙}

การเจริญสติไปกับการใช้ชีวิตในครอบครัวนี้ แม้จะได้มรรคได้ผลแต่ถึงอย่างไรก็ยังดีกว่าไม่ได้ทำเลย เพราะสติเปรียบเสมือนเครื่องมือประกอบชีวิตให้เราสามารถอยู่กับคนอื่นได้ อยู่กับครอบครัวได้ ผู้มีสติจะอยู่ไหนกับใครก็ไม่วุ่นวาย การนำหลักการเจริญสติมาใช้ในชีวิตครอบครัวก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะสามารถประกอบชีวิตสมรสให้อยู่เป็นสุขได้ จรรโลงโลกให้เกิดสันติสุขได้เช่นกัน^{๓๐๐}

(๔) อบรมสั่งสอนลูกด้วยการเจริญสติ เราจะเห็นว่าส่วนใหญ่พ่อแม่มักจะสอนลูกด้วยอารมณ์โดยมาก เพราะท่านมีความคาดหวังในตัวลูกมากจึงเกิดความจริงจัง จึงอาจทำให้ลูกเกิดความอึดอัดกดดัน จริง ๆ แล้ววิธีนี้ถือว่าเป็นวิธีที่ไม่ค่อยจะดีนักอาจทำให้เด็กเติบโต คนเป็นพ่อแม่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการอบรมสั่งสอนลูกเสียใหม่โดยใช้สติเป็นตัวนำ เวลาเจออะไรเกี่ยวข้องกับอะไรก็ให้มีสติ ให้มีสติทุกครั้งเวลาอยู่กับลูกคุยกับลูกฟังลูกพูดเปิดใจฟังสิ่งที่เขาพูดด้วยความตั้งใจ พยายามเข้าใจเขา พ่อแม่ต้องฝึกที่จะเป็นผู้ฟังเพราะคนส่วนใหญ่ชอบให้มีคนฟังตน ฟังว่าเขาพูดอะไรต้องการอะไรจะได้แก้ไขตรงจุด หากพ่อหรือแม่ได้มีการฝึกสติมาบ้าง สติจะเป็นผู้รักษาใจ ก็จะไม่เผลอไม่หลงง่าย ยังมีปัญญาด้วยแล้วก็จะทำให้เราเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ อย่างฉลาดต่อสิ่งที่มากระทบ ไม่ว่าจะเป็น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่น่าพอใจหรือไม่พอใจก็ดี เพราะการใช้ชีวิตครอบครัวนั้นจะมีสิ่งเหล่านี้มากระทบอยู่เรื่อย ๆ แหละเป็นเรื่องปกติ แต่เราก็สามารถมีความสุขอยู่กับครอบครัวได้ขอให้มีสติ

สติตัวเดียวจะช่วยคลี่คลายทุกอย่างลง ที่เคยเกิดขึ้นแบบหนัก ๆ ก็จะเบาบางจางลง ถ้าหากว่าเรามีสติอยู่เสมอ ๆ แต่ที่ผ่านมาระยะหนึ่งเราไม่ได้รู้เรื่องการเจริญสติ เราจึงปล่อยให้ใจมันปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ ตามสิ่งที่มากระทบ จึงมีแต่ปัญหามากมายเกิดขึ้น เกิดขึ้นที่ใจเราก่อนและส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างให้เดือดร้อนไปด้วย จนเป็นเหตุให้หลายครอบครัวขาดความสุข จนบางครั้งถึงกับแตกหักกันไปเป็นปัญหาตามมามากมายอีก เพราะไม่มีสติ ไม่มีความอดทน เพียงแต่เรารู้จักสติ มารู้จักความรู้สึกตัว ตรงนี้เราก็จะเห็นว่าปัญหาทุกอย่างเป็นปกติธรรมดาของมันอยู่ มันเป็นเรื่องที่จะต้องเกิดขึ้นอยู่เป็นธรรมดากับทุกคนทุกครอบครัวก็ว่าได้ แต่สำคัญอย่าเอาใจไปใส่มันก็จบ ครอบครัวก็อยู่กันอย่างสุขสงบได้^{๓๐๑}

^{๒๙๙} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๓๐๐} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโณ, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๓๐๑} สัมภาษณ์ : พระไพศาล วิสาโล, วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

๔.๑.๓ แนวทางการเจริญสติในการศึกษา

(๑) ทำสมาธิก่อนเรียนหนังสือด้วยการเจริญสติ ก่อนเรียนหนังสือ ๕ หรือ ๑๐ นาที ควรให้นักเรียนหรือนักศึกษาในชั้นเรียนมีการเจริญสติ โดยการเจริญสติสร้างจังหวะนับ ๑ ๒ ๓ - ๑๔ เพื่อให้เด็กมีสมาธิในการเรียน สมาธิจะไปจัดระเบียบจิตใจของเขาให้คิดและทำอะไรเป็นขั้นเป็นตอน ปอดโปร่งมีประสิทธิภาพในการจดจำได้ดี และเมื่อให้เขาปฏิบัติอย่างนี้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จะพบว่าพฤติกรรมของนักเรียนเปลี่ยนไปในทางบวกมากขึ้น มีความเรียบร้อยและมีระเบียบวินัยมากขึ้น ลดภาวะความกระตือรือร้นที่ต่ำลง เพราะเด็กเขายังมีธรรมชาติของจิตที่ร้อนที่กระตือรือร้นอยู่เป็นธรรมดา แต่หากได้ฝึกสติเขาจะปรับสภาพจิตใจของเขาเองเขาจะสงบขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมภายนอกอ่อนนุ่มขึ้น แต่ผู้ใหญ่ต้องให้ความสนใจกับเรื่องสตินี้ก่อน แต่ที่น่าเสียดายก็คือส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีใครสนใจกับเรื่องสตินี้ เราจึงแก้ปัญหาได้ไม่ถึงรากเหง้าสักที^{๓๐๒}

(๒) จัดระบบการเรียนการสอนด้วยการเจริญสติ โรงเรียนหรือสถานศึกษาควรมีการจัดคอร์สปฏิบัติธรรมเจริญสติ เพื่อสร้างเสริมขัดเกลาจิตใจของเด็ก ๆ ให้มีความสงบมีสมาธิมีความอดทน ตัวอย่างเช่นที่โรงเรียนรุ่งอรุณ ได้ประสบปัญหาเกิดภาวะความเครียดขึ้นระหว่างการเรียนของเด็ก ๆ เพราะถูกกดดันจากความคาดหวังของผู้ใหญ่ที่ปรารถนาให้เด็กเป็นไปตามทางที่ตนเองได้วางไว้ เมื่อเด็กถูกกดดันมาก ๆ ที่บ้านจากพ่อแม่ ที่โรงเรียนจากครูผู้สอน จึงเกิดภาวะเครียดขาดสมาธิและไม่มีความสุขในการเรียนหนังสือ แต่เมื่อเกิดภาวะเช่นนี้ขึ้น ทางโรงเรียนก็ไม่ได้นิ่งนอนใจได้พยายามหาทางแก้ไขตลอดเวลา และเห็นว่าควรให้เด็กได้มีการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความสงบทางใจเป็นพื้นฐานเสียก่อน จึงได้ให้อาจารย์ผู้สอนออกไปศึกษาดูว่ารูปแบบไหนที่ควรจะเหมาะสม โดยการเข้าไปปฏิบัติธรรมเจริญสติตามสำนักต่าง ๆ ที่มีชื่อในประเทศไทย แต่ก็เห็นว่ารูปแบบที่ไปศึกษามาจากสำนักเหล่านั้นยังไม่เหมาะที่จะนำมาเปิดคอร์สปฏิบัติธรรมให้แก่เด็ก ๆ ได้ เพราะเมื่อนำมาสอนนักเรียนปรากฏว่าบางคนก็รับได้บางคนก็รับไม่ได้ แต่ก็ไม่ใช่เด็ก เขาก็เลยคิดว่าจะทำอย่างไรให้รับได้ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ทั้งครูทั้งอาจารย์ ในที่สุดก็มาเจอวิธีหลวงตาสุริยา จึงได้นิมนต์ท่านเข้าไปจัดอบรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวภายในโรงเรียน

ผลปรากฏว่าวิธีเจริญสติในแบบเคลื่อนไหวเด็ก ๆ สามารถปฏิบัติได้ เพราะเป็นการเจริญสติที่ไม่ได้ไปกดขี่ความรู้สึกให้อยู่กับที่เหมือนวิธีอื่น ๆ แต่เป็นการเจริญสติที่สอดคล้องกับธรรมชาติของเขา คือเด็กมีธรรมชาติไม่หยุดนิ่ง ดังนั้นการเจริญสติวิธีนี้จึงเป็นวิธีที่ไม่ไปขัดกับธรรมชาติเดิมของเขา เด็ก ๆ จึงเกิดความสนุกขึ้นในการปฏิบัติ ต่อมาทั้งครูทั้งนักเรียนต่างก็ปฏิบัติเจริญสติไปพร้อม ๆ กัน ทั้งในรูปแบบจัดคอร์สและนอกกรอบแบบในขณะที่ประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในการเรียนการสอน จึงทำให้ผลการเรียนของนักเรียนดีขึ้นเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง เพราะมีสติมีสมาธิในการที่จะเรียนไม่เกิดความกดดันเบื่อหน่ายอย่างที่เคยเป็นมา ปัจจุบันหลวงตาสุริยาท่านมีปัญหาด้านสุขภาพเนื่องจากเคย

^{๓๐๒}สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

ประสบกับอุบัติเหตุทางรถยนต์ ทางโรงเรียนจึงได้มาติดต่อให้หลวงพ่ไปจัดอบรมแทน หลวงพ่ก็เข้าไปจัดอบรมอยู่ประมาณสองสามปีมาแล้ว มาปีนี้มันักเรียนเข้าอบรมกันเยอะมาก อีกทั้งครูอาจารย์ผู้สอนก็ให้ความสนใจในการปฏิบัติเพราะเห็นว่ามันนำมาใช้ได้ผลทั้งต่อตนและการสอน ก็เลยมีการตั้งศูนย์ปฏิบัติเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งแห่งชื่อว่า ศูนย์ครุสติสถาน อยู่ที่ทุ่งครุเขตบางมด^{๓๐๓}

(๓) เขียนหนังสือหรือจดบันทึกด้วยการเจริญสติ การเจริญสตินั้นไม่ได้จำกัดอยู่กับกาลเวลาและสถานที่ การเรียนหนังสือก็สามารถที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการเจริญสติได้ เช่นเวลาเขียนหนังสือ หรือ จดบันทึกการบรรยายของครูอาจารย์ เพราะการเขียนหนังสือเราเขียนหยุด เขียนหยุด ๆ เราจะเห็นการเคลื่อนไหวแล้วก็หยุด เคลื่อนไหวแล้วก็หยุด ถ้าเราสนใจอย่างนี้มันจะสนใจอยู่เฉพาะตรงนี้ มันไม่แผ่ซ่านไปเรื่องอื่น หรือ จะเล่นอะไรก็ได้แต่ลองเล่นมันทีละขณะ ๆ ก็จะเป็นการฝึกสมาธิทีละขณะ ให้เอาสติเข้าไปกำหนดกับทีละขณะ ๆ นั่นก็จะเป็นการเจริญสติขณะที่กำลังเรียนหนังสือได้อย่างไม่ขัดกัน เพราะเกิดจากการเคลื่อนไหวของใจที่รับรู้ทีละขณะ ๆ หนึ่ง ๆ และสมาธิทีละขณะนี้ คุณจะเอาไปใช้อะไรก็ได้ ถ้าหากจิตมันไม่รู้จักการอยู่กับปัจจุบันขณะให้เป็น มันก็จะเป็นการไปอยู่กับความคิดทั้งหมด แต่ถ้าไปอยู่กับความรู้สึกตัวให้เป็นจะการเรียนหรือการสอนอะไรก็ตาม แล้วเห็นความเป็นขณะ ๆ ของสิ่งนั้นไปเรื่อย ๆ อันนี้มันถือว่าเป็นเรื่องของการฝึกสติได้หมด เป็นการเจริญสติในรูปแบบทางใจคือเป็นคนรู้เป็นคนดู อะไรเกิดขึ้นทีละขณะ ๆ เราก็ฝึกเป็นคนรู้คนดูไป นี่แหละเขาเรียกว่าเป็นการฝึกสติที่ใจ ดูจิตเราได้ทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ ที่ ทุก ๆ เรื่อง ที่เกิดขึ้นมาในปัจจุบันนี้เป็นขณะ ถ้าเราเข้าใจนะ แต่ถ้าไม่เข้าใจเราก็จะสับสน

วิธีการเจริญสติตามคำสอนหลวงพ่เขียนมุ่งฝึกขณิกสมาธิ คือ สมาธิทีละขณะ ถ้าคุณสามารถสัมผัสกับความรู้สึกทีละขณะ ทีละขณะ ๆ ได้ แล้วตั้งมั่นในการเรียนรู้ความเป็นไปทีละขณะ ๆ ของมัน ความสนใจขณะสั้น ๆ นี่มันเหมือนกับการเติมน้ำที่ละลายแล้วมันจะค่อย ๆ ซึมซับสิ่งที่มันรู้เอง เพราะปัจจุบันนี้ทุกคนไม่ค่อยสนใจความคิดขณะหนึ่ง ๆ ของปัจจุบัน มัวแต่ไปคิดถึงเรื่องอดีตอนาคตไปเรื่อยไปเสีย มันก็เลยไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนรู้ แต่ถ้ารู้จักตั้งใจฟังในขณะหนึ่งของครูหรือ อาจารย์สอน แต่ละขณะ ๆ เหมือนเราฟังเทศนะ เราจะเห็นการพูดทีละวัก ๆ ของมัน ถ้าเราสนใจทีละวัก ๆ ของมันได้ นั่นเราเรียกว่าเป็นขณิกสมาธิ สมาธิขณะหนึ่ง ๆ และเป็นสมาธิที่สามารถนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้โดยไม่ขัดต่อกัน เป็นสมาธิสั้น ๆ แต่ວ່ງໄວต่อการกระทบสัมผัส^{๓๐๔}

(๔) ตั้งใจเรียนด้วยการเจริญสติ เราจะเห็นว่าแม้แต่เวลาเรียนหนังสือหากเรามีความตั้งใจจดจ่อฟังที่ครูสอน ไม่สนใจให้ไปนอกทางก็จะเป็นการฝึกสติอย่างหนึ่งได้เช่นกัน หากรู้หลักของการเจริญสติเพียงแต่เราเอาใจมาใส่กับอะไร ๆ ที่กำลังทำอยู่ในขณะนั้นเรียนกว่าเป็นการฝึกสติทั้งหมด เช่น เวลาเรียนหนังสือใจอย่าวอกแวก อ่านหนังสือ ฟังครูหรืออาจารย์เขาบรรยาย อันนี้เขาเรียกว่ามี

^{๓๐๓} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๓๐๔} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

สติเวลาอ่านหนังสือหรือสอบก็อย่าไปวอกแวกกับสิ่งที่มากระทบ อย่างที่เรากำลังได้ยินเสียงดังเราก็ออย่าไปสนใจกับเสียง แต่ให้มีสติอ่านหนังสือต่อไปไม่ต้องไปใส่ใจกับเสียง มีเพื่อนมาชวนไปเที่ยว มีเสียงเพลงมากระทบก็อย่าคล้อยเคลิ้ม เรายังสามารถนั่งเรียนต่อไปได้ ถ้าเรามีสติแล้วก็จะเกิดสมาธิได้ง่าย และเมื่อมีสมาธิการเรียนการสอนก็ได้ผลสำเร็จที่ดี ผู้เรียนก็มีความสุขกับการเรียน ผู้สอนก็มีความสุขกับการสอน โดยปกติเราจะเห็นว่าเรามีสติกันอยู่เป็นธรรมชาติเดิมอยู่แล้ว เช่นเรากำลังทำกับข้าวอยู่สติจะคอยเตือนว่าต้องไปล้างจาน เรากำลังดูบ้านสติก็คอยเตือนเสร็จแล้วให้ไปซักผ้า ฯลฯ แต่สติเหล่านี้ยังไม่แข็งแรงพอที่จะนำมาใช้กับเรื่องราวต่าง ๆ ที่กระทบ^{๓๐๕}

(๕) กำหนดมาตรฐานของผู้สอนต้องผ่านขั้นตอนการเจริญสติ ครูผู้สอนควรได้รับการอบรมเจริญสติมาบ้างพอสมควร เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพมีสมาธิในการสอน ไม่ใช่ใช้อารมณ์ในส่งมอบความรู้ให้แก่เด็ก ๆ เพราะนั่นนอกจากจะเป็นเงื่อนไขทำให้เกิดความห่างเหินระหว่างลูกศิษย์กับอาจารย์แล้วยังทำให้เด็ก ๆ กลัวไม่กล้าเข้าใกล้ไม่กล้าปรึกษา ครูหรืออาจารย์ต้องเห็นค่าของการเจริญสติเสียก่อน ถ้าครูเข้าใจเรื่องสติครูจะสามารถควบคุมเด็กได้ทั้งหมด การที่ครูอาจารย์ได้รับการฝึกเจริญสติมาจนเกิดความเข้าใจจะสอนนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีประโยชน์อย่างมหาศาลต่อการสอน เรื่องเจริญสตินี้ทำได้ทุกสถานที่ทุกเวลา จะทำให้มีความอดทนที่จะผ่านได้ทุก ๆ เรื่อง เช่น ถ้าเราเป็นผู้บริหารหากเรายังมีความโกรธความรุ่มร้อนอยู่ ก็จะมีแต่การใช้อารมณ์ขาดเหตุผลกับผู้ใต้บังคับบัญชา แต่ถ้าเรามีการเจริญสติ เราจะเข้าใจธรรมชาติของตนเอง เมื่อเข้าใจธรรมชาติของตนแล้วก็จะเข้าใจธรรมชาติของผู้อื่นด้วย จะเป็นคนมองทุกอย่างในแง่บวกไม่โทษไม่โกรธใครง่าย ๆ ต่อไป^{๓๐๖}

(๖) เข้าใจธรรมชาติของคนอื่นด้วยการเจริญสติ ก่อนที่ยังไม่ได้มีการเจริญสติ เรามักจะคาดหวังจากผู้อื่นมาก ในขณะเดียวกันหากเกิดอะไรขึ้นเราก็มักจะโยนความผิดให้ผู้อื่นเสมอ ๆ เป็นเจ้าเรือนของความหงุดหงิดขี้โมโหตลอดเวลา วัน ๆ มีแต่เรื่องเคืองคนนั้นชุนคนนี้ ต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจและทำตามสิ่งที่ตนต้องการ ฟังสิ่งที่ตนกำลังพูด เมื่อเขาไม่ฟังก็จะเกิดความหงุดหงิดขัดเคือง บางทีถึงขั้นกับโกรธเขาเลยก็มี แต่สิ่งเหล่านี้จะบรรเทาเบาบางจนหายไปในที่สุดเมื่อเราได้มีการเจริญสติ เมื่อเจริญสติเป็นแล้วเราจะรู้บทบาทหน้าที่ของตนว่าอยู่กับใครควรวางตัวอย่างไร รู้ทันสถานการณ์ ในการทำงานก็จะทำแบบไม่เปื้อนไม่แข็ง สนุกกับงานสนุกกับการจะบอกจะสอนคนอื่น ส่วนเขาจะรับสิ่งที่เราให้หรือไม่รับเป็นเรื่องของเขา เรารู้ว่าเรามีหน้าที่สอนของเราทำหน้าที่ด้วยความสุขมีสติ ความคิดที่อยากให้คนอื่นนั้นคนนี้ดีก็ไม่มี แต่เราจะเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ว่ามีพื้นฐานไม่เหมือนกัน บางคนพื้นฐานมายาว บางคนพื้นฐานมาสั้น บางคนพื้นฐานมาดี บางคนพื้นฐานมาไม่ดีเขาก็รับได้เท่าที่เขารับได้ เหมือนเราเทน้ำใส่ขวด บางขวดมันใกล้จะเต็มแล้วเราก็ก็นิดหนึ่ง บางคนมันไม่

^{๓๐๕} สัมภาษณ์ : พระไพศาล วิสาโล, วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

^{๓๐๖} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

มีเลยเราก็ใส่เยอะหน่อย มันก็จะรู้ว่าขวดหนึ่ง ๆ เต็มเท่าไร ขาดเท่าไร เราจะรู้ว่าการเรียนการสอน คือ เรากำลังแลกเปลี่ยนในสิ่งที่เราขาดแก่กันและกัน มันก็เลยมีความสุขในการให้^{๓๐๗}

(๗) สอนหนังสือด้วยการเจริญสติ งานสอนเป็นงานที่ต้องใช้สติเป็นอย่างมาก หากผู้สอนไม่มีสติก็จะไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ให้แก่นักเรียนนักศึกษาได้ เพราะผู้เรียนนั้นมียากหลายอารมณ์จึงต้องอาศัยสติจึงจะเป็นการสอนที่มีประสิทธิภาพ ผู้สอนต้องใช้สติระครองอารมณ์ในการสอนลูกศิษย์ต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็ก เมื่อมีสติแล้วย่อมรับรู้บทบาทหน้าที่ของตน ๆ เป็นอย่างดี เขาจะรู้ว่าขณะนี้เขามีบทบาทอะไรและควรปฏิบัติตัวอย่างไรต่อใครอย่างไร อย่างนักเรียนก็จะรู้ว่าบทบาทของนักเรียนต้องเป็นแบบไหน มารยาทอย่างไร เป็นครูก็จะรู้ว่าเป็นครูควรจะทำตัวและปฏิบัติกับเด็กอย่างไรเพื่อให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นนับถือ และไม่รู้สีก้าว การสอนก็จะไปเพื่อการสอนจริง ๆ ไม่ใช่เป็นไปเพื่อมุ่งแต่จะให้ผู้รับรู้อย่างที่ตนรู้ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด แต่เมื่อผู้สอนเข้าใจเรื่องสตินี้เขาก็จะสอนเพื่อการสอน เป็นการถ่ายทอดแลกเปลี่ยน ตรงนี้เองผู้เรียนก็จะไม่รู้สีกว่าถูกบังคับ เขาก็จะเรียนหนังสือด้วยความสนุก ไม่เบื่อ เพราะโดยปกติคนเรานั้นมันไม่ชอบให้บังคับนะ มันชอบอิสระ แต่การเจริญสติไปกับการงานนี้ ไม่ว่าจะการงานอะไร ถ้าจะให้มันเป็นมรรคผล สมามันต้องเยอะกว่านั้น สติต้องเยอะกว่านั้น มันถึงจะเป็นปัญญาญาณได้^{๓๐๘}

๔.๑.๔ แนวทางการเจริญสติในการทำงาน

(๑) ทำงานบ้านด้วยการเจริญสติ การทำงานทุกชนิดแม้แต่ทำงานบ้านก็สามารถนำมาเป็นเรื่องของการเจริญสติได้ เราจะสังเกตเห็นว่าการทำงานใด ๆ ก็ตามหากเราได้มีการนำสติไปกำหนดกับการทำงานนั้นเราจะไม่ค่อยเหนื่อย โดยปกติเวลาเราทำงานเราจะใจร้อนเพื่อต้องการให้มันเสร็จเร็ว ๆ การทำเช่นนี้จะทำให้เรารู้สึกเหนื่อย และในที่สุดก็เกิดความเบื่อหน่ายที่จะทำงานนั้น ๆ ต่อ แต่หากเพียงแค่นำการงานมาเป็นเรื่องของการเจริญสติเสีย เราจะพบว่าการทำงานผ่านไป ๆ และเสร็จสิ้นอย่างไม่รู้ตัว ความจริงก็คือเรามีการเคลื่อนไหวเดิมอยู่ก่อนแล้วแต่เป็นการเคลื่อนไหวด้วยสัญชาตญาณไม่ใช่เป็นไปแบบมีสติ เรื่องนี้ทำได้ไม่ยากเพียงแค่ว่ากำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวขณะทำงานเสีย ให้สติอยู่กับกายกับใจตลอดเวลา เมื่อใจมีสติมันก็จะไม่ไปข้องแวะอารมณ์อื่นที่จรมารบกวน ลดภาวะความเหนื่อยหนักในการทำงานได้

อย่างแม่พิกุลเอง อยู่ที่วัดแพร่แสงเทียนมีหน้าที่หลักคือเป็นแม่ครัวทำกับข้าวให้ผู้ปฏิบัติเวลาทำกับข้าวอย่างตักน้ำพริกเราก็ใส่สติไปกับการตำ ให้รู้สึกอยู่ที่การเคลื่อนไหวนั้น ๆ อย่าให้รู้สึกที่สากหรือที่น้ำพริกแต่ให้รู้สึกที่ตัว การที่เรามีสติจะเหมือนกับเราไม่ได้ทำงาน รีบก็ปกติ ไม่รีบก็ปกติ เห็นการเห็นงานมันก็เฉย ๆ ไม่รู้สึกหนักไม่รู้สึกเหนื่อยทำไปเรื่อย ๆ มันก็เสร็จไปเอง ผลงานก็ออกมาดีกับข้าวก็ออกมาอร่อย สติทำให้ดูคนออก เช่น เห็นคนดีก็เฉย เห็นคนไม่ดีก็เฉย เห็นคนเยอะก็เฉย

^{๓๐๗} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๓๐๘} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺเฑ, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

การทำอย่างนี้เป็นการศึกษาอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ทำได้มาก ได้ทุกเวลาสถานที่ ไม่จำเป็นต้องมาทำที่วัดอย่างเดียว แต่เราฝึกจากที่วัดเพื่อนำไปใช้ที่บ้าน แต่หลายคนพอกลับบ้านแล้วก็ไม่ทำต่อ สติก็เลยขาดช่วงไปกิเลสตัณหาที่เคยเข้าครอบงำอีกเหมือนเดิม ไม่มีประโยชน์อันใด อย่างที่ท่านกล่าวไว้ว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้” ดังนั้นหากเราอยากมีความสุขสม่ำเสมอก็ต้องมีการเจริญสติให้ต่อเนื่องด้วยเช่นกัน^{๓๐๙}

การปฏิบัติงานคือการเจริญสติ เมื่อทำได้อย่างนี้จะกลายเป็นคนขยันทำงาน มีโยมคนหนึ่งเขาเป็นเจ้าของร้านฟอร์นิเจอร์อยู่กรุงเทพฯ เขาได้ใช้วิธีการเจริญสติหลวงพ่อเทียนมาปฏิบัติกับชีวิตประจำวัน เพราะเห็นว่าการทำงานบ้านเป็นการเจริญสติที่ไม่ควรเสียไป เห็นว่าการทำงานคือการปฏิบัติธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หลังจากที่เขาได้กลับมาจากการปฏิบัติธรรมสายหลวงพ่อเทียน เขาได้ยกเลิกการจ้างลูกจ้างทั้งหมดที่ทำงานบ้านให้เธอ แล้วลงมือทำงานบ้านทุกอย่างด้วยตนเอง ไม่ว่าจะเป็นทำกับข้าว ซักผ้า กวาดบ้าน ถูบ้าน แม้กระทั่งล้างรถ ทำจนเธอรู้สึกว่าสนุกกับมัน โดยในขณะที่ทำอยู่เธอก็ไม่ลืมที่จะกำหนดสติไปกับการเคลื่อนไหวต่าง ๆ นั้นด้วย ทำไปทำมางานบ้านที่เธอเคยจ้างคนอื่นตั้งหลายคนทำ กลับสำเร็จเสร็จสิ้นได้ด้วยเธอคนเดียว และไม่รู้สีกว่างานบ้านไม่เหนื่อยอย่างที่เคยคิด บ้านของเธอสะอาดกว่าที่เคยจ้างคนอื่นทำเสียอีกด้วยซ้ำ ที่พิเศษไปกว่านั้นคือเธอได้เจริญสติไปด้วยและเป็นการเจริญสติโดยไม่เสียการงาน เรียกว่าได้ทั้งงานได้ทั้งปฏิบัติธรรมสองอย่างในที่เดียวกัน^{๓๑๐}

ทำงานอยู่ไหนก็ให้ใจอยู่ที่การทำ เดินที่ก้าว กินที่ละคำทำทีละอย่าง อย่าทำหลายอย่างพร้อมกัน ทุกคนมีสติอยู่แล้วไม่ใช่ต้องมาสร้างกันที่นี้ ทุกวันนี้เราก็ใช้สติในชีวิตประจำวันแทบจะตลอดเวลา เช่น เวลาล้างจานก็จะนึกได้ว่าจานจะล้างจนสะอาดเรียบร้อยไหม รีดเสื้ออยู่ก็ไม่ลืมว่าต้มน้ำอยู่ในครัว เพียงแต่เราปรับการงานนี้ให้เป็นการเจริญสติ คือ รู้จักเอาสติเข้าไปกำหนดกับการทำงานนั้น ๆ เสียก็จะเป็นการเจริญสติไปกับการทำงานไปโดยไม่เสียผลประโยชน์ทั้งสองอย่าง คือได้ทั้งงาน ได้ทั้งสติ ทำงานก็ให้ใจอยู่กับงาน กวาดบ้านให้ใจอยู่กับบ้าน เอาใจใส่ลงไปในงานนั้นแหละเรียกว่ามีสติ เช่น เวลาล้างจานอยู่ก็ให้รู้สึก กวาดลานวัดหรือกวาดบ้านถูบ้านก็ให้ใส่ความรู้สึกตัวไปด้วย การเจริญสติไปกับการทำงานในแต่ละวันเป็นเหมือนการค่อย ๆ หย่อนน้ำใส่ลงไปในจิตวันละนิด ๆ ไม่นานจิตใจของเราจะสะอาด คือ มีน้ำสะอาดเต็มใจ เราจึงไม่ควรปล่อยให้การทำงานในแต่ละวันผ่านไปอย่างไร้ค่าเพราะไม่ได้เจริญสติไปด้วย^{๓๑๑}

(๒) ทุกสถานการณ์คือการเจริญสติ เช่น เวลาคุณกวาดบ้านอยู่ คุณจะเห็นว่าการกวาดบ้านแต่ละครั้งเกิดขึ้นหายไปขณะหนึ่ง ๆ หรือ ขณะที่คุณทำกับข้าวอยู่ คุณก็จะเห็นว่ามีเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหว ในเวลาที่คุณทำกับข้าวมันจะมีทั้งหมดเลย กลิ่นมันจะมีที่จมูก ตาก็จะเห็นที่รูปของสีของวัตถุใช้ กายก็ยังมีการเคลื่อนไหวอยู่ เสียงก็ยังได้ยินก็ยังได้ยินเสียงที่เรา กำลังทำอยู่แล้ว

^{๓๐๙} สัมภาษณ์ : อุบลิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๓๑๐} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๓๑๑} สัมภาษณ์ : พระไพศาล วิสาโล, วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๙.

คุณมีการฝึกกับเหตุการณ์เหล่านี้ที่กำลังเกิดขึ้น มันก็คือการฝึกสติในสิ่งที่กำลังทำอยู่ มันจะเป็นอย่างนั้น ทำได้หมด ทุกที่ ทุกสถาน ทุกกาล ทุกเวลา บริษัทห้างร้านหรือองค์กรต่าง ๆ ถ้าเราอยู่กับปัจจุบัน เป็น อยู่กับเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นเป็น แล้วได้ฝึกมาในรูปแบบบ้างนะ มันจะแยกแยะระหว่างตัวรู้กับสิ่งที่ถูกรู้เป็น คุณจะใช้ตัวนี้ไปทำกับทุกเรื่องได้หมด^{๓๑๒}

(๓) ควรสนับสนุนให้พนักงานในองค์กรฝึกเจริญสติ บริษัทห้างร้านหรือโรงงานควรคำนึงถึงความสำคัญในเรื่องสติให้มาก เพราะผลงานที่ดีย่อมออกมาจากผู้ปฏิบัติที่มีคุณภาพ อย่างเช่น บางบริษัทส่งลูกน้องมาฝึกสติที่ศูนย์แพร่แสงเทียน เพื่อให้พนักงานได้มีภาวะทางด้านจิตใจดีขึ้นจากการปฏิบัติ ปรากฏว่าเมื่อเขากลับไปเขาก็ทำให้บริษัทดีขึ้น ทำงานมีประสิทธิภาพขึ้นกว่าเดิม คนเราทุกวันนี้ไม่มีใครอยากเลวหรืออก แต่ที่มันมันเลวมันทำอะไรไม่ดีขึ้นเพราะมันอ่อนแอขาดสติขาดความอดทน ถ้าเรามีสติ สติจะควบคุมหมดได้หมด เคยร้อนเคยโมโหก็จะลดลง ครอบครวัหรือเพื่อนฝูงคนใกล้ตัวก็รู้สึกร่มเย็นลงไปด้วยเมื่ออยู่ใกล้ การทำงานก็จะมีประสิทธิภาพ ทำงานเพื่อให้ผลของงานสำเร็จ ไม่ใช่เพียงแค่หวังผลตอบแทนของงานที่ทำเท่านั้น เขาจะรักงาน ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีความอ่อนน้อม อยู่กับเพื่อนร่วมงานอย่างเข้าใจถ้อยทีถ้อยอาศัย เข้าใจธรรมชาติของผู้อื่น ไม่เพ่งโทษผู้อื่น จิตใจที่ถูกพัฒนาด้วยสตินั้นเป็นจิตใจที่มีคุณภาพ เป็นผลพวงทำให้ทุกอย่างออกมาดีทั้งหมด ผลของงานที่ทำดีของเขานั้นเองที่จะส่งผลให้เขาได้ผลตอบแทนที่ดีมาเองเป็นเงาตามตัว ได้ทั้งที่ตัวของผู้ได้ฝึกสติมาแล้ว และได้กับบริษัทห้างร้านที่เขาทำงานอยู่ด้วย ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นสุดยอด ไม่ใช่เป็นเรื่องของพระหรือของคนเพียงบางคนเท่านั้น แต่มันเป็นเรื่องของ ทุกเพศ ทุกวัย และทุกคนทุกองค์กร^{๓๑๓}

(๔) ปลูกความอดทนด้วยการเจริญสติ คนที่ไม่ได้มาเจริญสติจะแต่ความหว่าวุ่น กระวนกระวายเมื่อต้องพบเจอปัญหาแม้เพียงเล็กน้อย เขาจะมีแต่ความทุกข์ความลำบากใจเป็นเจ้าเรือน ทำงานก็จะทำไปด้วยความทุกข์ อยู่กับเพื่อนร่วมงานก็มีแต่เรื่องขัดเคืองกัน แต่คนที่พอมีปัญหามาหาเจริญสติเข้ามาปฏิบัติธรรม เขาจะสามารถแก้ไขปัญหามาก ๆ ได้ ทนต่อแรงยั่วยุถูกเหยียดหยามต่าง ๆ ได้ ใจจะเย็นลง จากความเปลี่ยนแปลงของเราในที่สุดก็ทำให้เพื่อนเกิดการยอมรับและให้ความเกรงใจ เพราะการเจริญสติเป็นการฝึกให้เราแก้ปัญหาและแก้ที่ตัวเองก่อน เมื่อแก้ปัญหาของตัวเองเสร็จ ส่วนคนอื่นเราก็สามารถแก้ไขได้ อันนี้คืออานิสงส์ในการเจริญสติ แก่การทำงานได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าหากว่ายังแก้ไม่ได้แสดงว่าการปฏิบัติของเรายังไม่ถึงขั้นตอนนี้

อาตมามีญาติโยมหลายคนที่อยู่ในอเมริกา โดยเฉพาะคนไทยที่ไปทำงานกับฝรั่งเขามักจะดูถูกเรามาก เวลาทำงานเขามักจะกดจะข่มเอาเสมอ โดยเฉพาะคนงานด้วยกันที่มาจากเกาหลี ญี่ปุ่น มาจากฟิลิปปินส์ มาจากจีนอย่างนี้ ซึ่งมันก็มีอิทธิพลร่วมกันโดยนัยอยู่แล้ว คือ ทำงานเอารัดเอา

^{๓๑๒} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๓๑๓} สัมภาษณ์ : อุบาสิกาพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

เปรียบกัน คนที่ไม่ได้มาเจริญสติจะลำบากใจมาก เป็นทุกข์ในการทำงานมาก ภาษาเราก็ไม่ดี ทำงานบางทีก็ทักษะไม่ดี แต่คนที่พอมีปัญหาเขามาเจริญสติ เข้ามาปฏิบัติธรรม ปรากฏว่าพอทำนานเข้า ๆ เกิดทักษะ ทำให้เขาใจเย็นลง ถูกยั่ว ถูกยุ ถูกดูถูก ดูหมิ่นเหยียดหยามอะไรต่าง ๆ ก็ยิ้มได้เฉยได้พอนานเข้า ๆ ปรากฏว่ากลายเป็นที่รักของเจ้านาย พอหลังจากเจริญสติแล้วมันใช้ความอดทนด้วยปัญญา ที่เราพูดกันนะ ใช้ขันติด้วยใช้ปัญญาด้วย ไม่ใช่वाद ๆ ไว้อย่างเดียว ยิ่งกดดันก็ยิ่งมีโทษยิ่งทุกข์ แต่พอเราเจริญสติแล้วมันเกิดปัญญา ปัญญาที่ได้จากการเจริญสตินั้นจะมีความเข้มแข็งว่องไว ต้านทานได้ทุกเรื่องทุกปัญหา^{๓๑๔}

(๕) ชีวิตนี้มีแต่กำไลหากอยู่ด้วยการเจริญสติ การเจริญสติในชีวิตประจำวันหากจะให้ได้มรรคได้ผลนั้นคงเป็นไปได้ยาก แต่ก็ยังดีกว่าไม่ทำ แต่ก็ถือว่าเป็นเงื่อนไขชักนำทำให้ใจอยากไปสู่การเจริญสติแบบที่สามารถทำให้ได้ผลดีขึ้นมากกว่า คือ ในรูปแบบหรือในที่สวดสงบ ก็ให้มีการเจริญสติพอไปเรียนรู้วิธีที่ถูกต้องแล้วก็เอามากำหนดรู้ ทำอะไรก็กำหนดรู้ การกำหนดรู้ก็คือการให้รู้เท่าทันความคิดตัวเองนั่นเอง ทำงานอะไรก็ให้กำหนดรู้ไป ไม่ว่าจะเป็นการทำงานบ้าน งานบริษัท ให้กำหนดรู้ไป เพราะถ้าเราทำงานด้วยสติแล้วความเบื่อ ความเหนื่อยมันก็จะเบาบางไป มันเป็นการทำงานเพื่อความสำเร็จ แต่ไม่ใช่เป็นไปเพื่อทำเอาขึ้นเอาตำแหน่ง หรือ เอาหน้าอีกต่อไป^{๓๑๕}

๔.๑.๕ แนวทางการเจริญสติในการเดินทาง

(๑) เดินทางด้วยการเจริญสติ การเจริญสตินั้นทำได้แม้กระทั่งการเดินทาง เราจึงไม่ควรพลาดโอกาสในการเจริญสติไปด้วย เมื่อเราขึ้นนั่งบนรถเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เราอาจทำใจนิ่ง ๆ อยู่สักพักหนึ่งก่อนเพื่อให้ใจมีสมาธิ แล้วอาจใช้การคลึงนิ้วมือเบา ๆ เล่น ไม่ต้องไปสร้างจังหวะอะไรเด็ดขาดคนอื่นเขาจะหาว่าบ้า หรือ ใช้ฝ่ามือลูบกับหน้าขาขึ้นลงอย่างนี้เป็นต้น แล้วใส่ความรู้สึกตัวลงไปด้วยความรู้สึกอยู่กับฝ่ามือที่สัมผัสฝ่ามือ หรือ เอาสติไม่ไว้กับการกระพริบตา อ้าปาก กลืนน้ำลาย หายใจเข้าออกไปด้วยก็ได้ นี่ก็จะเป็นวิธีที่เราสามารถเจริญสติในขณะนั่งรถนั่งเรือได้แล้ว คนเราส่วนใหญ่เวลานี้ไม่ค่อยมีเวลาให้กับเรื่องจิตเรื่องใจของตัวเอง ไม่เคยให้ใจได้พักผ่อน แต่มีเวลาให้กับการบำรุงกายเสียมาก แก่ปัญหาทุกข์โดยการเพิ่มทุกข์อย่างเช่นการไปเที่ยวไปเล่นมาอย่างนี้เป็นต้น จึงทำให้จิตใจอ่อนแอลงเรื่อย ๆ ก่อให้เกิดปัญหาตามมามากมาย^{๓๑๖}

ในขณะที่เรานั่งรถ เวลารถมันตกกลุ่มหรือเกิดการสั่นสะเทือน อาการสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นกับรถแล้วมันเชื่อมกับตัวร่างกาย เราจะเห็นว่าพอเรามีสติเราเห็นการสั่นสะเทือนของร่างกายเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้วดับไป นี่แหละเราได้ฝึกสติแล้ว ได้เห็นว่าการสั่นสะเทือนที่เกิดขึ้นกับรถที่ตกหลุมตกบ่อขณะที่มันสั่นเราก็สามารถรู้ได้เลย คือ เราได้รู้ความรู้สึกเห็นสภาวะที่เกิดขึ้น หรือ มันเกิดลมที่

^{๓๑๔} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๓๑๕} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์สุริยา มหาปณฺโณ, วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๙.

^{๓๑๖} สัมภาษณ์ : อุบาสิกพิกุล มโนเจริญ, วันที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๙.

พัฒนามาในขณะนั้น เย็นบ้าง ร้อนบ้าง เราก็สามารถรู้สึกตัวได้เลย ไม่จำเป็นจะต้องมานั่งสร้าง จังหวะหรือเดินจงกรม เพราะว่าเราจะเข้าใจว่าทุกอย่างเป็นรูปแบบในการฝึกให้เราพัฒนาความรู้สึกตัวได้ตลอด จะเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือ ใจ ทั้งหมดเลยถ้าแยกให้เป็น แล้วเมื่อเรามีสติ อยู่ยากกับใจของเราสม่ำเสมอ โอกาสที่ปัญหาต่าง ๆ จะเข้ามาสร้างความเดือดร้อนให้กับชีวิตของเราก็กายาก^{๓๑๗}

(๒) สนุกกับการเดินทางด้วยการเจริญสติ การเจริญสติในรูปแบบเคลื่อนไหวตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน ยังเป็นรูปแบบที่สามารถปฏิบัติขณะเดินทางได้ เช่น ในขณะที่เรานั่งอยู่บนรถโดยสารหรือขึ้นเรือโดยสารก็ทำตามก็ให้คลื่นนิ้วมือเบา ๆ หรือ ใช้ฝ่ามือลูบกับหน้าขาขึ้นลงอย่างนี้เป็นต้น เอาสติไปไว้กับการกระพริบตา อ้าปาก กลืนน้ำลาย หายใจเข้าออกไปด้วยก็ได้ แต่ต้องใส่ความรู้สึกตัวลงไปด้วยทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหว ถือว่าเราได้เจริญสติขณะเดินทางแล้ว เข้าใจหลักว่าการที่รักษาใจอยู่กับปัจจุบันเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะฉะนั้นอย่างเราจะขึ้นรถไปเรืออะไรนี้เราก็ถือว่าได้เจริญสติยาว ๆ อย่างเช่นอาตมาเคยนั่งเครื่องบินไปต่างประเทศบ่อย ๆ บางที สิบชั่วโมง สิบเอ็ดชั่วโมง ก็ถือว่าได้เจริญสติยาว ๆ ไปด้วย ได้พักไปด้วย มันทำให้เรารู้สึกสนุกกับการเดินทาง เป็นการเดินทางที่มีความสุขไม่เบื่อไม่เหนื่อย วิธีเจริญสติก็มีหลายอย่างแม้จะไม่ได้นั่งสร้างจังหวะเต็มรูปแบบ เช่นเราอาจจะเอามือลูบหน้าขาไปมากำหนดความรู้สึกตัวลงไปด้วย หรือ อาจคลื่นนิ้วเล่น ๆ ทำความรู้สึกตัวไปด้วย อย่างนี้ก็ถือว่าเราได้เจริญสติแล้ว^{๓๑๘}

(๓) เดินไปทุกอย่างก้าวด้วยการเจริญสติ เช่น การไปตลาด การเดินไปโรงเรียน ก็ให้นำสติมากำหนดไปกับการเดินเหล่านั้น ให้ทำความรู้สึกตัวไปกับการเดินในแต่ละก้าวโดยไม่ให้ไปเพ่งหรือจ้อง ให้เดินไปตามธรรมชาติให้รู้วักมาลงเดินอยู่ หรืออาจจะเดินไปสัก ๑๐ ก้าวแล้วให้รู้สึกตัวครั้งหนึ่งก็ได้ หรืออาจก้าวสัก ๕ ก้าวแล้วรู้สึกตัวสักครั้งก็ถือว่าใช้ได้ แล้วค่อย ๆ ฝึกให้สติรู้สึกตัวไปกับทุกย่างก้าวจะทำให้สติมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย สามารถทำลายความคิด ความโลภ ความโกรธ ความหลงได้เช่นกัน หลักของการเจริญสติคือการเอาสติมากำหนดไว้ที่ใจไม่วอกแวก ก็เป็นการเจริญสติได้แล้ว^{๓๑๙}

(๔) ขับรถด้วยการเจริญสติ เช่น เมื่อมือคุณลูบพวงมาลัยก็ได้ทำความรู้สึกตัวไปด้วย ขยับโน้นขยับนี่ เมื่อก่อนได้แต่นั่งแช่ หลังจากเจริญสติเป็นแล้วก็จะรู้จักปรับตัวเอง โยกหน้าโยกหลัง รู้สึกตัว ขับรถก็ไม่เหนื่อย เราจะพบว่าเมื่อก่อนเราเห็นความตึงความเครียดเป็นทุกข์ แต่หลังจากที่ได้มาฝึกเจริญสติแบบนี้ความเครียดจะลดไป เพราะมันเป็นการบำบัดความตึง ความเครียด ความไม่สบายของร่างกายได้ด้วยตนเอง เมื่อเกิดอาการตึงเครียดเวลาขับรถเราก็ถือโอกาสบำบัดไปด้วย

^{๓๑๗} สัมภาษณ์ : พระอาจารย์กระสินธุ์ อนุภทโท, วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๓๑๘} สัมภาษณ์ : พระมหาติเรก พุทธยานนโท, วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๙.

^{๓๑๙} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, อารมณ์ปฏิบัติ, หน้า ๕๗-๖๑.

เช่น โยกหน้า โยกหลัง ก็ให้ใส่ความรู้สึกตัวลงไปด้วย พอซบรถไปก็จะไม่รู้สึกละเอียดแม้จะขับทางไกล เพราะมีการปรับสมดุลของร่างกายอยู่เสมอในขณะที่มีซบไปมาในขณะที่ซบอยู่นั่นเอง ^{๓๒๐}

๔.๒ บทสรุป

จากการศึกษาพบเห็นว่า แนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ คือ การนำสติมากำหนดไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ในขณะประกอบกิจกรรมการทำงานในชีวิตประจำวัน เป็นการปรับประยุกต์ให้ชีวิตประจำวันเป็นการเจริญสติ เป็นการหยาบฉวยเอาธรรมชาติการใช้ชีวิตของมนุษย์ ที่มีการเคลื่อนไหวเป็นปกติในชีวิตประจำวัน มาทำให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติ เพื่อให้การปฏิบัติเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ให้การใช้ชีวิตในแต่ละวันไม่สูญเสียไปโดยไม่ได้เจริญสติ ถือว่าเป็นวิธีการเจริญสตินอกกรอบแบบซึ่งหากปฏิบัติต่อเนื่องไม่ขาดสาย และทำด้วยความตั้งใจทำบ่อย ๆ ก็จะได้รับผลในทางปฏิบัติได้เช่นกันและยังสามารถนำมาแก้ปัญหาให้แก่ชีวิตได้เป็นอย่างดี ดับทุกข์ในระดับต่าง ๆ ได้ แต่ก่อนอื่นผู้ที่จะสามารถนำหลักการเจริญสติรูปแบบเคลื่อนไหวมาใช้นอกกรอบแบบได้อย่างถูกต้อง ต้องได้รับการฝึกฝนอบรมในรูปแบบ เช่น การเข้าคอร์สปฏิบัติเจริญสติเคลื่อนไหวมาก่อนบ้างเป็นพื้นฐานเสียก่อน ถึงจะเกิดผลทางการปฏิบัติได้จริง

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมเจริญสติจึงไม่ใช่เฉพาะการไปเข้าคอร์สปฏิบัติเพียงอย่างเดียว แต่สามารถปฏิบัติไปควบคู่กับการทำงานในชีวิตประจำวันได้ และไม่ขัดต่อกัน หากเราเข้าใจหลักปฏิบัติดีแล้ว ซึ่งแนวทางการเจริญสติตามหลักคำสอนของหลวงพ่อเทียน ก็เป็นรูปแบบไม่ยากที่จะนำมาปรับประยุกต์เข้ากับการใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจากเป็นรูปแบบเคลื่อนไหวไม่หลุดตา หากเปรียบร่างกายเป็นบ้าน สติก็เปรียบเหมือนเป็นเสาเข็ม ยิ่งเราตอกเสาเข็มลงไปลึกมากเท่าไร บ้านก็จะยิ่งมั่นคงแข็งแรงมากขึ้น ยามใดที่ถูกลมฝนพายุพัดพาก็สามารถต้านทานได้ สติก็เหมือนกัน ยิ่งได้รับการฝึกฝนพัฒนาให้เจริญเติบโตขึ้นมากเท่าไร ก็ยิ่งเข็มแข็งว่องไว ทนต่อปัญหาและสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตอย่างไม่คาดฝันได้เป็นอย่างดี ผู้มีสติจึงเป็นผู้ไม่ประมาท เมื่อเกิดอะไรขึ้นชีวิตก็ไม่น่าคร่ำครวญไวยวาย ยอมรับความเปลี่ยนแปลงตามความเป็นจริงของกฎไตรลักษณ์ แต่จะไม่ยอมพ่ายแพ้หรือจำนนต่อ ไม่ย่อท้อที่จะปรับปรุงแก้ไขที่ตนเองอยู่เป็นนิจ เพราะสติเปรียบเสมือนเบรค ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุระหว่างการเดินทางของชีวิต ยับยั้งซึ่งใจไม่ให้เราคิดชั่วทำชั่วสร้างความมัวหมองให้แก่ตนเอง สติยังเป็นเครื่องชำระล้างบาปอกุศลที่เกิดขึ้นจากใจเป็นเบื้องต้น และ สติ ยังเป็นพาหนะนำทางให้เราเดินทางไปสู่ปลายทางสุดท้ายของชีวิตได้อย่างปลอดภัย อันมีสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องต้นตลอดจนถึงนิพพาน