

## การฝึกสติ

นำเสนอเมื่อ : 18 เม.ย. 2552

### การฝึกสติ

14 ต.ค. 2551, 1:36 น.



เข้าใจเรื่องสติ

คนไทย 99 เปอร์เซ็นต์ ไม่เข้าใจเรื่องสติ คิดว่าการทำสมาธิ คือการปฏิบัติธรรม บางคนถึงเลยไปถึงว่าเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีครูบาอาจารย์ไม่กี่ท่านที่สอนวิปัสสนา ถูกตอง เทาที่ทราบอยู่ ก็มี อาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ท่านหนึ่ง และอีกท่านหนึ่ง เพิ่งมีโอกาสได้ฟังธรรมบรรยายของท่าน คือ หลวงพ่อปราโมช ปราโมชโช สอนชาวเขาเป็นศิษย์ครูพักลักจำ ไม่อาจบอกได้ว่า เป็นศิษย์สายตรงของใคร แต่โชคดีที่ไม่หลงทาง เพราะเมื่อได้ฟังธรรมของ อ.สุจินต์ ก็ดี หรือ พระอาจารย์ปราโมช ก็ดี ก็ยังอุณใจ อย่างน้อยสิ่งที่เรา รู้ เราเห็น ก็มีคนการันตี ว่าใช่

เราแนะนำมาตลอดว่า สมณะ สมาธิ ไม่ใช่การปฏิบัติธรรม การไปเดินยบหนอพองหนอเอ๋ย การไปเพ่งลูกแก้ว พระพุทธรูป หรือการจับลมหายใจ พุทโธ ล้วนแต่เป็นเพียงการทำสมาธิ ผลที่ได้ก็คือ ความสงบ (สงบบาง ไม่สงบบาง) หาได้เกิดปัญญา รู้อะไรเห็นธรรม(ตา) ของสิ่งมีอยู่จริงแต่อย่างใด แต่คนสวนใหญ่ ก็หลงเชื่อ เดียวชาวพุทธ ยิ่งเชื่ออะไรขายขึ้นเรื่อยๆ ลุ่มหลงงมงายกันเต็มเมือง

สติ เป็นสิ่งเดียว เป็นอาวุธอย่างเดียว ที่จะทำให้เราเกิดปัญญา ฉลาดในโลก ในธรรม เอาตัวรอดจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง เราเคยเปรียบให้คนฟังว่า สุนัข ตำรวจ เราจะหมั่นฝึกดมกลิ่นอะไรก็ได้ มันก็จะรู้จักกลิ่นนั้น สติ ก็เช่นกัน เราฝึกให้มันหลงทาง รู้อะไรรู้งัดแงะ รู้อะไรคิดนึก มันก็จะรู้จักกลิ่นนั้น สุนัขตำรวจ เมื่อหิวมารู้อึก ว่านี่คือกลิ่น ยาบ้า กลิ่นกัญญา กลิ่นดินระเบิด มันก็จะรู้จัก และแยกแยะได้ เมื่อหิวไม่บีนมากขึ้นมันก็จะชำนาญในการจดจำและตรวจจับกลิ่น สติ เมื่อไหว้รู้จักว่า ต่อไปต้อง ตรวจจับ ว่าสีเข้ามาทางตาคะ กลิ่นเข้ามาทางจมูก รสเข้ามาทางลิ้น เสียงเข้ามาทางหู เย็นรอนอ่อนแข็ง เข้ามาทางผิวหนัง และอารมณ์ ความรู้สึกเข้ามาทางใจ รูแบบดิบๆ ไม่ต้องปรุงแต่ง รูเฉย รูปล่อย รูวาง บ่อยๆ เขา จิต หรือสติ ก็ชำนาญ และรูสิ่งที่ปรากฏผ่านเข้า ตามด่านทั้ง 6 ได้ดีนั่นเอง

สติ สติ รู้จักรูปนาม สติระลึก รู้บ่อยๆ ง่ายๆ ก็ปล่อยไปเอง