

## การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.ค. 2552



หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

ในกลางเดือนเมษายน ๒๕๕๒ ที่ผ่านมา ผู้เขียนและภรรยา หลังจากถวายภัตตาหารและทานให้พรแล้ว พระอาจารย์สงคราม ฐัมมวโร สำนักปฏิบัติธรรมป่าชาแคะดำ อำเภอแคะดำ จังหวัดมหาสารคาม แล้ว ทานได้นำพาผู้เขียนและภรรยา ฝึกปฏิบัติการเจริญสติแบบการเคลื่อนไหว โดยทำให้ดูเป็นตัวอย่าง หลังจากนั้นให้ทำตาม โดยนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบ หรือนั่งเก้าอี้หอยขาก็ได้ โดยปฏิบัติดังนี้...

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา นั้น ต้องมี "วิธีการ" ที่จะนำตัวเรา ไปสู่ตัวสติ ตัวสมาธิ ตัวปัญญาได้ การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีวิธีการ จึงจะเข้าถึงจุดหมายปลายทางได้

ดังนั้นการมาที่นี่ต้องพยายาม ไม่ต้องนั่งนิ่งๆ สอนกันแนะนำกัน ให้มีวิธีทำ โดยเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ทำเป็นจังหวะ

วิธีทำนั้น ก็ต้องนั่ง แต่ไม่ต้องหลับตา อันนี้มีวิธีทำ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเก้าอี้ก็ได้ นอน ก็ได้ ยืนก็ได้ ทำความรู้สึกตัว...

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก ไม่ใช่(พูด)ว่า "พลิกมือขวา" อันนั้นมากเกินไป เพียงแต่ทำให้รู้สึกเท่านั้นเอง พลิกมือขึ้น...ให้รู้สึก หยุดไว้ ยกมือขึ้น...ให้รู้สึก ให้มันหยุดก่อน ให้มันหยุด มันไหวไป...ให้รู้ ขึ้นครึ่งตัวนี้...ให้มันรู้ แล้วก็เอามือที่สะดือ อันนี้มีจังหวะชาย-ขวา เป็น ๖ จังหวะ เวลาเอามือ ออกมาก็ชาย-ขวา รวมกันเขามี ๘ จังหวะ อันนี้เป็นจังหวะ เป็นจังหวะ

การเจริญสตินั้น ทานว่าให้ทำบ่อยๆ ทำบ่อยๆ ก็ทำความรู้สึกนี้เอง เมื่อพูดถึงความรู้สึกแล้ว ก็พูดวิธีปฏิบัติพร้อมๆ กันไป ทุกคนทำตามอาตมาก็ได้

เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว้าไว้

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก

เอามือขวามาที่สะดือ...ให้รู้สึก

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...ให้รู้สึก

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายมาที่สะดือ...ให้รู้สึก

เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก...ให้รู้สึก

เอามือขวาออกตรงข้าง...ให้รู้สึก

ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้...ให้รู้สึก

คว้ามือขวาลงที่ขาขวา...ให้มีความรู้สึกตัว

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...ให้มีความรู้สึก

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...ให้มีความรู้สึก

ลดมือซ้ายออกที่ขาซ้าย ตะแคงไว้...ให้มีความรู้สึก

คว้ามือซ้ายลงที่ขาซ้าย...ให้รู้สึก

ทำต่อไปเรื่อยๆ...ให้รู้สึก

หลังจากนั้น ผู้เขียนได้พยายามนำมาฝึกที่บ้าน เวลาว่างก็ฝึกทำ  
ขณะนั่งรถในยามที่ภรรยาเป็นคนขับก็จะฝึกทำเท่าที่โอกาสจะอำนวย  
ผลปรากฏว่าเกิดสมาธิเร็วขึ้น ทำให้จิตใจสบาย เคยเป็นคนใจร้อน จิตใจจะเยือกเย็นขึ้น  
จะหยิบสิ่งของ จะทำการงานสติก็จะอยู่กับตัวได้นาน ทำให้รู้สึกตัวได้มากขึ้นกว่าแต่ก่อน  
เหนือสิ่งอื่นใด โรคไข้หลงซีลิม ซึ่งมีอยู่ประจำ ก็ทำให้หลงลืมลดน้อยลง

...หากท่านใดสนใจน่าจะลองทำดู  
หรือจะไปที่สำนักธรรมดั่งกล่าวท่านก็ยินดีฝึกให้กับผู้สนใจทุกท่าน