

วิธีการเจริญสติ....

นำเสนอเมื่อ : 9 พ.ค. 2552

วิธีการเจริญสติ.....

วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้
ผู้ปฏิบัติสามารถสัมผัสกับสติที่เป็นความรู้แจ้งภายในหรือญาณปัญญาได้ไว
เพราะขบวนการฝึกฝนไม่เน้นพิธีกรรม **เนนการกำหนดรู้ ผาตูทุกขโดยตรง**
แถมการกำหนดรู้ก็ไม่ให้ทำแบบบังคับกดเกร็งเพ่งจ้อง
ไม่เปิดโอกาสให้จิตอยู่กับนิวรณ์หรือผลอมมากจนเกินไป ที่สำคัญคือไม่จำกัดอิริยาบถในการฝึก
ไม่นิยมนั่งหลับตาเพราะจะทำให้ทรงงายหรือติดสงบจิตหลบไปยึดความสบายแล้วจะไม่เห็นความคิด
หลังจากผ่านการฝึกไปแล้ว ๔ วันนิวรณ์จะจางคลาย
ตัวรู้ที่เป็นสติจะแยกออกจากตัวคิดที่เป็นสังขารใดค่อนข้างชัดเจน



สติจะรู้เองโดยที่เราไม่ต้องกำหนดรู้ จิตมีสภาวะสงบแบบจิตตื่นไม่ใช่สงบแบบจิตหลับ
เกิดการชำระจิตที่สั่งสมอารมณ์มาในอดีตที่เกิดเพราะโมหะ จิตเป็นสัมมาทิฐิ มีตาใน
เขาใจปัจจุบัน รู้เท่าทันอารมณ์ปรุงแต่งที่จักเกิดขึ้นในอนาคต
จิตจะเกิดปัญญาปล่อยวางหรือคลายทุกขในขั้นที่เรียกได้ว่าเป็นการสำรอกเลยทีเดียว
เพราะตัวรู้มีความรู้เท่าทันตัวคิดสังขารจึงไม่ถูกปรุงแต่ง อาการของไตรลักษณ์จะปรากฏชัดมาก
คิดเท่าไรดับได้เท่านั้นเป็นปัจจุบันธรรมจริงๆ
ตัวรู้จะกลายเป็นปัญญาวิราคะธรรมชาติความหลงในการสร้างภพชาติในจิต
เขาใจอุปาทานแล้วเกิดการสลัดตัวเองออกจากอุปาทานนั้นอย่างรุนแรง จิตจะสว่างแจ่มแจ้ง
มีความผ่องใส อิสระในวิหารธรรม คงความเป็นผู้รู้ตัวเองโดยธรรมชาติ
ไม่สงสัยในเรื่องราวของชีวิต.

วิธีเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

การนั่งเจริญสติ จะนั่งแบบใดก็ได้ เช่น นั่งพับเพียบ
นั่งเหยียดขา นั่งขัดสมาธิ นั่งเกาอี้ แต่ในขณะที่ทำอยู่ ไม่ต้องหลับตา
ซึ่งเรียกวิธีการนี้ว่า “การสวางังหะ” ซึ่งมีอยู่ 14 จังหะ ดังแสดงตามภาพ

กราบขอบพระคุณพระธรรมะทาน ณ ที่นี้ด้วย ขออนุโมทนาสาธุ
การบอกเล่าการเจริญสติ..หากผู้รับมีจิตรับไว้ก็ไม่ขาดทุน...หากจิตอีกฝ่ายไม่รับรู้ถือว่าบอกกล่าวโดยไร้ประโยชน์ขาดทุนธรรมจิต