หลักการฝึกสติในชีวิตประจำวัน

How to strengthen your daily mindfulness

รศ.ดร.ประพันธ์ เศวตนันทน์

ต้องมีสติ ก่อนมีมหาสติ

การปฏิบัติธรรมเพื่อให้ได้มรรคผลนิพพานนั้น จะต้องเดินตามทางแห่งสติปัฏฐาน 4 อย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีทางอื่นใด แต่การจะได้สติปัฏฐาน ซึ่งเป็นมหาสตินั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติขั้นธรรมดาเสียก่อน เมื่อสติธรรมดามีมากขึ้น ก็เป็นรากฐานแห่งการเจริญสติปัฏฐานได้ต่อไป สติคือความระลึกรู้สึกตัว ซึ่งคนธรรมดาทั่วไปมักไม่มีสติในการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวัน ส่วนมากทำการใดๆ ด้วยความเคยชิน ความสันทัดจัดเจน จึงทำให้เกิดความผิดพลาดได้ ผู้ใดที่มีความประสงค์จะปฏิบัติธรรมขั้นสูง คือ การเจริญสติปัฏฐาน 4 สมควรที่จะต้องรู้จักการฝึกสติให้ได้เสียก่อน

สติเป็นจอมทัพฝ่ายกุศล

สติเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นหัวหน้ากุศลกรรมทุกอย่าง เพราะฉะนั้นผู้ใดขาดสติย่อมไหลไปสู่บาปได้ง่ายดาย โดยไม่มีโอกาสรู้ตัว กว่าจะรู้ตัวก็ได้กระทำบาปไปแล้วมากมาย สติเป็นจอมทัพฝ่ายกุศลที่ผลักดันให้กุศลเกิดแก่เจ้าของตลอดเวลา การเจริญสติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตทุกรูปทุกนาม ในอินทรีย์ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จะเห็นว่า สติมีกำลังอ่อนที่สุด ผู้ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่จะเริ่มด้วยการมีศรัทธาก่อนเป็นลำดับแรก ต่อมาก็มีวิริยะ ต่อด้วยการทำสมาธิไปเลย สติที่เกิดขึ้นเพื่อเกื้อหนุนกุศลกรรมจึงมีกำลังอ่อนมาก เกิดขึ้นไม่นาน แล้วก็หายไป การปฏิบัติธรรมของเราส่วนใหญ่ที่มีปัญหาก็เป็นเพราะไม่ได้มีการฝึกฝนให้มีสติครองความเป็นใหญ่นั่นเอง สติธรรมดายังพัฒนาไม่ได้ แล้วจะเอาสติปัฏฐานได้อย่างไร

การฝึกสติ คือ ปัจจุบันธรรม

ทำไมต้องฝึกสติ เราทุกคนมีสติในระดับที่มีไว้กันหลงลืม หรือกันชนโต๊ะหกล้มเท่านั้น ต่อไปนี้เราต้องให้ความสำคัญแก่ตัวละครตัวนี้ให้มากขึ้นเป็นลำดับ ตัวละครอื่นๆ ที่เป็นอกุศลก็จะมีกำลังอ่อนไปเอง เช่น โลภะ โทสะ อวิชชา ทิฏฐิ มานะ อุทธัจจะ วิจิกิจฉา เป็นต้น ในชีวิตประจำวันบุคคลทั่วไปมักให้ความสำคัญแก่ตัวละครที่เป็นผู้ร้ายเหล่านี้มากเกินไป สติซึ่งเป็นพระเอกจึงไม่ค่อยมีโอกาสออกมาหน้าเวที พุทธวิธีที่จะให้สติออกมาเล่นละครให้บ่อยขึ้น คือ การมีชีวิตอยู่แต่ใน

ปัจจุบันเท่านั้น สติเมื่อได้พัฒนาจนมีกำลังกล้าแข็งขึ้นแล้ว จะสามารถทำลายโลภะ โทสะ และโมหะได้ หัวหน้าฝ่ายอกุศลคือ โมหะ ดังนั้นถ้าเรามีสติเกิดขึ้นเมื่อใด โมหะก็จะหายไปเมื่อนั้น

หลักการปฏิบัติเพื่อฝึกสติ

1. ควรมีสติประกอบไปด้วยการเคารพต่อผลของการปฏิบัติ โดยไม่ก้าวล่วงคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สติทำให้ถึงมรรคผลนิพพานได้ ที่เรายังไม่ถึงก็เพราะยังขาดความเพียร จึงไม่ควรย่อท้อต่อการปฏิบัติ การเกิดวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า
2. ควรมีสติระวังรักษาร่างกายให้อยู่ในอาการสงบ คือ ไม่จำเป็นไม่ต้องทำกิจใดทั้งปวง มีความสำรวมในอินทรีย์นั่นเอง ความไม่จำเป็นต่างๆ ที่สร้างความเคยชิน ทำให้เกิดความประมาท เช่น เวลากินข้าว อ่านหนังสือพิมพ์ไปด้วย เป็นต้น จิตทำงานได้ทีละอย่าง ทำกิจสองอย่างพร้อมกัน ถือว่ากำลังขาดสติ
3. ถ้ามีกิจจำเป็นจะต้องทำเกิดขึ้น ไม่ควรลงมือทำทันที ขั้นแรกให้สงบนิ่งเสียก่อน เพื่อให้สติมีกำลังมากขึ้น ควบคุมความปรารถนาไว้ในใจ และใช้สติในการกระทำทุกอย่าง
4. ควรมีสติควบคุมร่างกาย ถ้ามีสิ่งใดมารบกวน ทำให้เกิดความรำคาญ ไม่ควรทำอะไรออกไปทันที ทั้งทางกาย และวาจา ควรพิจารณาควบคุมทุกอย่างด้วยสติ รู้ว่าที่กระทบ คือ วิบาก ที่กำลังกระทำ คือ กรรม เช่น กำลังนั่งสวดมนต์ มีเด็กวิ่งผ่านไป คนไม่มีสติจะด่าออกไปทันที หรือบุตรวิวาทกัน ก็อาจด่าออกไป เป็นต้น
5. ควรมีสติเฝ้าดูอิริยาบถเป็นบางครั้งบางคราว ได้แก่ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน เหยียด คู้ ก้ม เงย เป็นต้น
6. ควรมีสติเฝ้าดูอิริยาบถที่มีความแคล่วคล่องเป็นบางครั้งบางคราว เพื่อป้องกันความวิปริตผันแปร เช่น นั่งโยกตัวไปมา นั่งไขว่ห้าง เป็นต้น
7. เมื่อกำลังพูดอยู่ ควรมีสติคอยระวังการเคลื่อนไหวของมือ ศีรษะ หรือใบหน้า โดยไม่จำเป็น เป็นต้น
8. ควรมีสติในการพูดให้ผู้ฟังเข้าใจได้ชัดเจน ไม่ดังเกินไป และไม่ใช้คำหยาบ นั่นคือ มีสติอยู่กับการพูดของเรา
9. เมื่อต้องพบปะสังสรรค์กับคนที่มีการศึกษาน้อยกว่า หรือมีฐานะต่ำกว่าเรา ต้องมีสติพยายามทำความคิดของตัวเองให้เป็นที่ยอมรับ และเราต้องยอมรับเขาก่อน เขาจึงจะยอมรับเรา คือ การสร้างมิตร และพิชิตศัตรู
10. ควรมีสติระลึกอยู่เสมอว่า จิตของเราเปรียบเสมือนช้างตกมัน ต้องคอยล่ามไว้กับเสาเพื่อมิให้หลุดรอดหนีตามกิเลสตัณหาไปได้ คือ ต้องมีความสงบภายในอยู่ตลอดเวลา

11. ควรพิจารณาตรวจสอบสภาพตัวเองอยู่ตลอดเวลา ว่าจิตของเราตอนนี้มีอะไร มีโกรธ โลภ หลง หรือไม่ มีดีหรือชั่ว ให้ผลอย่างไร ใครเป็นผู้ได้รับ
12. เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นในที่ชุมนุมชน หรือเหตุการณ์เฉพาะตัว ควรระลึกถึงกฎ 11 ข้อที่กล่าวมาแล้ว พึงรักษาสติเอาไว้ เพื่อป้องกันการถูกฉุดกระชากไปในกระแสทางแห่งกิเลสและตัณหา
13. ต้องมีสติระลึกอยู่เสมอว่า ถ้าผู้ใดไม่มีสติ ผู้นั้นอย่าริหาพระนิพพาน

การเจริญสติให้ทำได้ตลอดเวลา

เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนเช้า เข้าห้องน้ำ แปรงฟัน อาบน้ำ กินอาหาร โปรดสังเกตว่า ตัณหาเข้ามามีบทบาทในการกินและการพูดมากที่สุด จึงควรระมัดระวังการกินและการพูดให้มากเป็นพิเศษ พยายามกินและพูดอย่างมีสติตลอดเวลา ไม่เผลอสติ ไม่ลืมตัว ไม่มีใครทำอะไรครั้งเดียวสำเร็จหมั่นทำบ่อยๆ ก็มีความเพียร ความยากจะกลายเป็นของง่ายไปเอง

การกินอาหารอย่างมีสติ ให้พิจารณาดูว่ามันอร่อยจริงหรือไม่ ถ้าทำได้ จะเห็นว่ารสชาติมันไม่มีความอร่อยเลย กินอาหารให้มีสติระหว่างกิน กินเพื่อแก้ทุกข์ ไม่ใช่กินเพื่อแก้อยาก อร่อยหรือไม่อร่อยอิ่มได้เหมือนกัน หลักการกินอาหารด้วยสติ ก็เหมือนการทำอย่างอื่น คือ ทำทีละอย่าง ไม่คุยกัน ทำให้ได้สมาธิ ได้กุศลตลอดเวลา หน้าที่ของเราคือ ที่หน้า ทำบ่อยๆ เข้า ตัณหาเข้ามายากขึ้น ของอะไรไม่ได้ใช้ ย่อมเสื่อมไปเอง สติก็จะมีกำลังเพิ่มมากขึ้น โมหะก็ค่อยๆ หายไป

ขอกุศลผลบุญต่างๆ ที่ท่านทั้งหลายพยายามกระทำเพื่อสร้างพลังแห่งสติดังที่ได้อธิบายไปแล้วนั้น จงได้เป็นพลวปัจจัยอุดหนุนให้ท่านทั้งหลาย เจริญไกลไปด้วยสติ ด้วยปัญญา จนสามารถพาชีวิตตนเองก้าวเข้าสู่เส้นทางแห่งมรรคผลนิพพาน โดยปราศจากเครื่องกีดขวางทางพ้นทุกข์ ขอให้เจริญด้วยขันติ วิริยะ และปัญญา พร้อมรักษาตนให้พ้นจากอกุศลทั้งปวง เทอญ