ฝึกสติรับรู้ความเคลื่อนไหว ทั้งกาย-ใจได้ประโยชน์

การฝึกสติเป็นเรื่องสากล ไม่ว่าคนชาติใดศาสนาใดก็ฝึกได้ เพราะสติเป็นสิ่งที่นำมาใช้ได้ประโยชน์ได้มากมาย จากการศึกษาวิจัยพบว่า การฝึกสติเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยป้องกัน บรรเทา และบำบัดอาการเจ็บป่วยได้อย่างหลากหลาย เช่น อาการซึมเศร้า เครียด ไมเกรน พฤติกรรมเสพติด โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ ฯลฯ ผู้ที่ฝึกสติเป็นประจำจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของคลื่นสมองและสมองส่วนหน้า ทำให้มีความสงบมากขึ้น มีความยั้งคิดมากขึ้น มีประสิทธิภาพในการจำมากขึ้น มีสภาวะอารมณ์ทางบวกมากขึ้น และปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดีขึ้น
ในการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกาย สติก็จะมีส่วนช่วยได้มากเช่นกัน โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำโครงการจัดการความรู้และส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างมีสติ เพื่อศึกษาว่าการออกกำลังการและการทำกิจกรรมทางกายอย่างมีสติในชีวิตประจำวันมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจอย่างไร โดยรวบรวมข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับการศึกษาวิจัยและประสบการณ์ของผู้ที่ฝึกสติในการออกกำลังกาย พร้อมทั้งจัดกลุ่มทดลองในกิจกรรมทางกายประเภทต่างๆ พบว่า การฝึกสติช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น เพลิดเพลินมากขึ้น การมีสติรู้ตัวช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ และการฝึกสติให้รับรู้การเคลื่อนไหวและความรู้สึกของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากการหักโหม หรือการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง หรือการไม่ประเมินขีดความสามารถในขณะนั้นๆ ได้ด้วย ส่งผลให้สามารถทำกิจกรรมทางกายได้อย่างมีความสุขยิ่งขึ้น และได้รับพลังชีวิตมากขึ้น
การฝึกสติ สามารถฝึกได้ในหลายระดับ เช่น ระดับพื้นฐาน คือมีสติในการทำงานและการใช้ชีวิตทั่วไปให้มีข้อผิดพลาดน้อย สำหรับการพัฒนาสุขภาพกาย-สุขภาพใจให้ดีขึ้น ระดับลึกซึ้งมากขึ้นคือมุ่งไปสู่สมาธิและปัญญา ได้แก่ การฝึกวิปัสสนากรรมฐาน
น.ส. จุฑารัตน์ มณีธาดา เป็นผู้หนึ่งที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทั้งโยคะ ว่ายน้ำ แดนซ์ เดิน ฯลฯ และได้ฝึกสติในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลากว่า 15 ปี ในหลายแนวทางจากหลายสำนัก กล่าวว่า “การฝึกสติมีประโยชน์อย่างมากในหลายด้าน ในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน สติทำให้เราตั้งใจ ระมัดระวัง และรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ในส่วนของการออกกำลังกาย จะสังเกตตัวเองได้ดีขึ้น หากไม่สบายหรือมีอาการเจ็บปวดก็จะประเมินตัวเองได้และทำตามศักยภาพให้พอเหมาะ บางครั้งเคยคิดว่า ‘คงทำต่อไม่ไหวแล้ว’ แต่เมื่อนำสติมากำกับก็กลับเพลิดเพลินจนสามารถเพิ่มเวลามากขึ้นอีกได้ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สุขภาพก็แข็งแรง สำหรับสุขภาพใจเมื่อมีสติ ทำให้เราไม่เครียด มีความยั้งคิดมากขึ้น จิตใจสบาย ยอมรับอะไรๆ ได้มากขึ้น โดยไม่ยึดว่าต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้”
สำหรับผู้สนใจการฝึกสติเพื่อพัฒนาสมาธิและปัญญาจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสม คือสติในวิปัสสนากรรมฐาน ในเมืองไทยมีหลากแนวทางหลายรูปแบบ และมีสถานที่จัดฝึกอบรมต่างๆ เช่น ยุวพุทธิกสมาคมฯ บางแค, เสถียรธรรม

สถาน รามอินทรา, หมู่บ้านพลัม ปากช่อง, วัดสนามใน นนทบุรี เป็นต้น ในส่วนของวัดสนามในนั้น เป็นการฝึกสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ที่เน้นให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว กระพริบตาก็รู้ หายใจก็รู้ จิตใจนึกคิดอะไรก็รู้ คือให้มีสติหรือให้รู้สึกตัว เมื่อร่างกายเคลื่อนไหวไปอย่างไร ใจตามรู้ทัน โดยใช้รูปแบบโดยให้สติอยู่กับการเคลื่อนไหวมือ 14 จังหวะ เช่น พลิก ยก เลื่อน ลด ตะแคง คว่ำ ฯลฯ และให้รู้การเคลื่อนไหวของจิตใจกับการนึกคิด เมื่อจิตคิด ก็ให้สติรับรู้การคิดที่เกิดขึ้นนั้น และสามารถนำมาปรับใช้ให้รู้สึกตัวกับการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวันได้

ผลของการปฏิบัติฝึกสติตามแนวทางนี้ มีงานวิจัยได้สรุปว่า ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีกว่าเดิม มีสติระลึกรู้ในการทำงาน เข้าใจคนอื่นได้ดี ปรับสภาวะทางจิตให้ยืดหยุ่นได้ มีความตั้งใจมั่น หรือทำให้มีสมาธิที่ยาวนานกว่าเดิม ทำให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้

ผู้ที่สนใจเข้ารับการฝึกเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน สามารถติดต่อขอข้อมูลได้ที่วัดสนามใน โทร. 0 2883 7251

นอกจากนี้ คณะศิษย์หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ยังได้จัดการอบรมโดยนิมนต์พระภิกษุในสายงานปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนมาให้คำแนะนำ ที่หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ) ในสวนวชิรเบญจทัศน์ (สวนรถไฟ) จตุจักร ในวันเสาร์และวันอาทิตย์ทุกสัปดาห์ที่ 2 ของเดือน ดูรายละเอียดได้ที่
http://www.bia.or.th/html_th/events/2012-03-12-09-31-10/item/380-2013-08-07-09-58-22.html