การเดินจงกลม..

นำเสนอเมื่อ : 11 ม.ค. 2552

สติปัฏฐาน 4 วิธีการเดินจงกรม การเดินจงกรม ระยะที่ 1 - หลวงพ่อจรัญ ตอนที่ 4/9

สอนวิปัสสนากรรมฐานโดยหลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม ตอนที่ 4/9

สติปัฏฐาน4

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๑ การยืน วิธีปฏิบัติ ให้ยืนตรง ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับมือซ้ายวางไว้ตรงกระเบนเหน็บ หน้าตรง หลับตา สติจับอยู่ที่ศรีษะกำหนดว่า "ยืนหนอ" ๕ ครั้ง แบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรกคำว่า "ยืน" จิตวาดมโนภาพรางกายจากศรีษะลงมาหยุดที่สะดือ คำว่า "หนอ" จากสะดือลงไปปลายเท้า แล้วกำหนดว่า หนอ

จากสะดือขึ้นไปบนศรีษะ กลับไปมาจนครบ ๕ ครั้ง ขณะยืนอยู่นั้นให้สติอยู่ในกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย

เสร็จแล้วลืมตา ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา สติจับอยู่ที่เท้าเตรียมพร้อมที่จะเดิน

๑.๒ การเดินจงกลม เมื่อกำหนด "ยืนหนอ" ๕ ครั้งแล้ว จึงตั้งต้นเดินจงกรม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เดินสมาธิ

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะคือ

๑.๒.๑ การเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง กำหนดว่า "ขวา-ย่าง-หนอ" "ซ้าย-ย่าง-หนอ" โดยปฏิบัติดังนี้

ยกส้นเท้าขวาขึ้นพร้อมกับกำหนดว่า "ขวา"

เลื่อนเท้าไปข้างหน้าประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมากพร้อมกับกำหนดว่า "ย่าง"

แล้วเหยียบพื้นโดยใช้ปลายเท้าลงก่อน แล้วค่อยๆ วางส้นเท้า กำหนดว่า "หนอ"

เท้าซ้ายทำแบบเดียวกับเท้าขวา กำหนดว่า "ซ้าย-ย่าง-หนอ " เมื่อเดินสุดทางแล้ว กำหนด ยืนหนอ ๕ ครั้ง ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว

จากนั้นกำหนดกลับโดยกำหนด "กลับ-หนอ" ๔ ครั้ง

เมื่อกำหนดครั้งที่ ๑ ให้ยกปลายเท้าขวา ส้นเท้าติดพื้น หมุนส้นเท้าไปทางขวา 90 องศา พร้อมกับกำหนดว่า กลับ แล้ววางปลายเท้าลงกับพื้นพร้อมกับกำหนดว่า หนอ

ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายเข้ามาชิดเท้าขวา

ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่ ๑

ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ แล้วหลับตากำหนด "ยืน-หนอ" ๕ ครั้ง

แล้วจึงเดินต่อไปจนหมดเวลาที่กำหนด

๑.๒.๒ การเดินจงกรมระยะที่สอง กำหนดว่า "ยก-หนอ", "เหยียบ-หนอ"

วิธีปฏิบัติคือ ค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้นให้สูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว ขณะยกกำหนดว่า "ยก"

เมื่อยกแล้วจึงกำหนดว่า "หนอ"

แล้วเลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ห่างจากเท้าซ้ายไม่เกิน ๑ คืบ ค่อยๆ เยียบเท้าลงไปโดยใช้ปลายเท้าลงก่อน ขณะที่เท้าเหยียบพื้นกำหนดว่า "เหยียบ"

เมื่อเหยียบ เรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า "หนอ"

เท้าซ้ายก็ทำแบบเดียวกัน

เมื่อสุดทางกำหนด "ยืนหนอ" ๕ ครั้ง และ "กลับหนอ" ๔ ครั้ง ปฏิบัติดังที่กล่าวมาข้างต้น

๑.๒.๓ การเดินจงกรมระยะที่สาม กำหนดว่า "ยก-หนอ, ย่าง-หนอ, เหยียบ-หนอ"

ขณะกำหนด "ยก" เท้าขวายกสูงจากพื้นประมาณ ๓ นิ้ว

ยกเรียบร้อยแล้วจึงกำหนดว่า "หนอ"

ขณะกำหนด "ย่าง" ให้เลื่อนเท้าขวาออกไปข้างหน้า

ห่างจากเท้าซ้าย ๑ คืบเป็นอย่างมากแล้วกำหนดว่า "หนอ"

ขณะกำหนดว่า "เหยียบ" ให้เอาปลายเท้าเยียบลงพื้น

จนถึงส้นเท้า แล้วกำหนด "หนอ" เท้าซ้ายปฏิบัติแบบเดียวกัน

๑.๒.๔ การเดินจงกรมระยะที่สี่ กำหนดว่า "ยกส้นหนอ ,ยกหนอ ,ย่างหนอ ,เหยียบหนอ"

ขณะกำหนด "ยกส้น" ให้ยกส้นเท้าขึ้นให้พร้อมและพอดีกับที่กำหนด
เมื่อยกส้นขึ้นเรียบร้อยแล้วจึงกำหนด "หนอ"
ส่วน "ยกหนอ, ย่างหนอ, เหยียบหนอ" ปฏิบัติเหมือนระยะที่สาม

๑.๒.๕ การเดินจงกรมระยะที่ห้า กำหนดว่า "ยกส้นหนอ ,ยกหนอ ,ย่างหนอ ,ลงหนอ ,ถูกหนอ"

ปฏิบัติเช่นเดียวกับระยะที่สี่ แต่เพิ่ม "ลงหนอ"
ขณะกำหนด "ลงหนอ" ให้ลดเท้าลงมาสองนิ้ว เท้าก็จะสูงจากพื้นหนึ่งนิ้ว
เมื่อกำหนด "ถูกหนอ" ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่กำหนดว่า "เหยียบหนอ" ในระยะที่สี่

๑.๒.๖ การเดินจงกรมระยะที่หก กำหนดว่า "ยกส้นหนอ ,ยกหนอ ,ย่างหนอ ,ลงหนอ ,ถูกหนอ ,กดหนอ"

ปฏิบัติเหมือนระยะที่ห้า แต่เพิ่ม "กดหนอ"

ขณะกำหนด "ถูก" ใช้ปลายเท้าแตะพื้นเบาๆ ส้นเท้ายังไม่ถูกพื้น
เมื่อปลายเท้าถูกพื้นแล้วจึงลงคำว่า "หนอ"
ขณะที่กำหนดว่า "กด" ใช้ส้นเท้ากดพื้นเบาๆ
เมื่อกำหนดเรียบร้อยแล้วจึงลงคำว่า "หนอ"

ในการเดินจงกลมนั้น ให้กำหนดรู้เฉพาะอริยาบทเดินแต่อย่างเดียว
การเคลื่อนไหวส่วนอื่นของร่างกายจึงไม่ควรมี การเดินได้แล้วจึงกำหนด ยืนหนอ ๕ ครั้ง และ กลับหนอ ๔ ครั้ง

อานิสงส์ในการเดินจงกรมมีดังนี้

(๑) อดทนต่อการเดินทางไกล
(๒) อดทนต่อความเพียร
(๓) มีอาพาธน้อย

(๔) อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มรสแล้วย่อมย่อยไปด้วยดี

(๕) สมาธิที่ได้ในขณะเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่ได้นาน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. การกำหนดเวทนา เวทนาในที่นี้เป็นอาการชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เฉยๆ บ้าง สำหรับในชั้นแรกนี้ อาการที่ปรากฏโดดเด่น ให้เกิดความรู้สึกได้ง่ายคือ อาการที่ไม่พอใจ ที่เรียกว่า ทุกขเวทนา เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน แน่น จุกเสียด อึดอัด เป็นต้น

ขณะที่กำหนดรู้อยู่ในการเดินก็ตามหรือขณะนั่งกำหนด "พองหนอ ยุบหนอ"

อยู่ก็ตามเมื่อมีอาการของเวทนาดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น ให้ทิ้งการกำหนดเดิมเสียก่อน มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิด เช่น เจ็บ ก็กำหนดว่า "เจ็บหนอ"ปวดก็กำหนดว่า "ปวดหนอ" เมื่อยก็กำหนดว่า

"เมื่อยหนอ คันหนอ ,แน่นหนอ" ฯลฯ ไปตามลักษณะที่เกิดขึ้นนั้นๆ เรื่อยไปจนกว่า จะหายหรือจางไป แล้วจึงกลับมากำหนดอย่างเดิม เช่น เดิน หรือ พอง-ยุบ ทันทีโดยให้สติติดตอกัน แต่ถ้าอาการของเวทนายังเดนอยู่ ก็ให้กำหนดอยู่ที่เวทนาต่อไป หากทนไม่ไหว เช่น คันจมูกจริงๆ ก็ให้ใช้มือเกาได้ แต่กำหนดอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมือเป็นระยะไป เช่นเดียวกับการกำหนดหรือถ้าเมื่อยเกินไป กำหนดเท่าใดก็ไม่หาย ก็ให้กลับตัวหรือขยับเขยื้อนตัวได้โดยกำหนดการเคลื่อนไหวเป็นระยะไป การกำหนดที่เวทนานั้น พยายามกำหนดรู้แต่เพียงอาการของมันเท่านั้นแต่อย่างเดียว อย่าให้จิตดิ้นรนไปด้วยตามอาการของมันด้วย

กล่าวคือกำหนดรู้ด้วยอาการวางเฉย หากจิตดิ้นรนไป เช่นคิดไปว่า เมื่อไหร่จะตาย หรือ ช้าจริง หรือ เจ็บมากจริง เช่นนี้ อาการของเวทนาไม่หายไปโดยง่าย ต้องวางอารมณ์เฉยๆ กำหนดรู้ไปตามอารมณ์ของมันเท่านั้น

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. การกำหนดจิต ในขณะกำหนดรู้อยู่ในการเดินหรือการนั่งอยู่นั้นบางครั้งจิตจะไม่รู้อยู่ที่การกำหนด โดยจะแวบออกจากอารมณ์กรรมฐาน ไปคิดเรื่องต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ให้กำหนด คิดหนอ คิดหนอ จนกว่าจะหาย แล้วกลับมากำหนดที่การเดินหรือการนั่งต่อไป การที่จิตแวบออกไปคิดเรื่องราวต่างๆนั้นเมื่อรู้ทันขณะใดให้กำหนด "คิดหนอ คิดหนอ" ทันทีบางครั้งขณะนั่งกำหนด "พองหนอ ยุบหนอ" อยู่นั้น จิตอาจเกิดความพอใจหรือยินดีต่างๆ ขึ้นโดยไม่ได้กำหนดรู้ในอารมณ์กรรมฐาน นั้น (คือไม่ได้กำหนดอยู่กับ "พองหนอ หรือ ยุบหนอ" เช่นนี้ ก็ให้กำหนด ยินดีหนอ ทันทีที่รู้

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. การกำหนดธรรม เมื่อเกิดความรู้สึกต่างๆอันเป็นนิวรณธรรม เช่น การยินดี หรือความพอใจในอารมณ์ ภายนอก (กามฉันทะ) หรือ ความโกรธ (พยาบาท) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ (อุทธัจจกุกกุจจะ) หรือ การง่วงเหงาหาวนอน (ถีนมิทธะ) หรือมีความคิดลังเลสงสัยในการปฏิบัติ (วิจิกิจฉา) เป็นไปต่างๆ เช่นนี้ ก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตดังกล่าวนั้นๆด้วยทันทีที่รู้ เช่น เมื่อมีกามฉันทะ เกิดขึ้น

ก็ให้กำหนดว่า "ชอบหนอ"

เมื่อมีความโกรธหรือความพยาบาทเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า "โกรธหนอ" เมื่อง่วงเหงาหาวนอนก็กำหนด "ง่วงหนอ"

และเมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้น ก็กำหนด "สงสัยหนอ"
เมื่อกำหนดอาการที่เป็นนิวรณธรรมที่เกิดขึ้นจนหายแล้วให้กลับมากำหนดที่การเดิน หรือ พอง-ยุบ ต่อไปตามเดิมโดยประคองสติไว้ให้ติดต่อกันเป็นอันดี

ข้อสำคัญที่สุดที่ผู้ปฏิบัติพึงทำทำความเข้าใจ
คือการกำหนดให้เป็นปัจจุบันเพราะการกำหนดรู้อยู่ที่ปัจจุบันนั้นเป็นคุณประโยชน์อย่างยิ่งสามารถส่งผลให้การปฏิบัติธรรม ได้สำเร็จลุล่วงไปโดยเร็วจนสามารถได้ดวงตาเห็นธรรม ได้ล่วงรู้ถึงสังขาร รางกาย หรือ รูปกับนาม ที่คนเรายังหลงยึดครองว่าเป็นของเราอยู่ ว่ามีสภาพแท้จริงเป็นอย่างไร

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงพระธรรมเทศนาให้เมตตคูมาณพ ดังปรากฏในโสฬสปัญหา มีใจความว่า

ท่านรู้ได้อย่างใด อย่างหนึ่งในส่วนที่เป็นอนาคต ในส่วนที่เป็นอดีต ในส่วนท่ามกลางที่เป็นปัจจุบัน จงบรรเทาความเพลิดเพลิน ความยึดมั่นถือมั่นในสวนเหลานี้เสียผู้มีธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างนี้ มีสติไม่เลินเลอ จะละทุกข์คือ ชาติ ชรา และความโศกความพิไรรำพัน ในโลกนี้เสียได้ ความไม่เพลินเพลินนี้

ก็คือรู้ให้เป็นจริงปัจจุบันนั่นเอง หรืออีกตอนหนึ่งที่ทรงแสดงแก่พาหิยะมีใจความว่า จงเห็นสักแต่ว่าเห็น จงได้ยินสักแตว่าได้ยิน จงรูสักแตวารู แลวท่านจะไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไรท่านก็จะพ้นจากโลกนี้

การที่ให้รู้สักแต่ว่ารู้ในสิ่งต่างๆที่ได้เห็น ได้ยินนั้น ก็คือรู้ให้เป็นปัจจุบัน ตัวอย่าง เช่น เมื่อเดินไปตามถนน พบคนที่ไม่รู้จัก ท่านก็จะเห็นเพียงสักแต่ว่า เห็นอย่างแท้จริงโดยไม่มีอดีต อนาคต เข้ามาปะปน

แม้ปัจจุบันท่านได้เห็นก็มิได้ยึดถือ เพียงรู้ว่าเห็นชั่วขณะที่เห็น แล้วปล่อยไป โดยมิได้เพลิดเพลินไปกับการเห็นนั้น

ส่วนการเห็นที่ไม่เป็นปัจจุบัน คือมีอดีต อนาคต เข้ามาปะปน เช่น เห็นคนที่รู้จัก เห็นคนที่เคยรัก เห็นคนที่เคยเกลียด

การเห็นนั้นก็ไม่เป็นปัจจุบันธรรม จิตใจย่อมดิ้นรนไปตามลักษณะของอดีต และอนาคต เข้ามารบกวนจิตใจ

คงได้ยินสักแต่ว่าได้ยินอย่างแท้จริง จิตใจของท่านก็ย่อมวางเฉยต่อเสียงที่ได้ยิน

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการกำหนดให้เป็นปัจจุบันนั้น เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง
การเป็นปัจจุบันนี้จะต้องเป็นโดยทันที ไม่มีการเหลื่อมล้ำเช่นในการเดินเมื่อเท้าขวายกก็ให้รู้พร้อมกันทันที

พยายามรู้ให้พร้อมกับเท้าที่ยกที่ย่าง ที่เหยียบ อันเป็นปัจจุบันเรื่อยไปอย่าได้ขาด ในการกำหนดพองยุบ
ที่ท้องก็เช่นกัน พยายามกำหนดให้เป็นปัจจุบันทุกขณะเวลาท้องเริ่มพองก็ให้รู้พร้อม
เวลาพองออกไปก็ให้รู้ตามไปจนกระทั่งสุดพองก็ให้รู้ตรงสุด

พยายามประคองสติให้รู้เป็นปัจจุบันทุกขณะ เวลาท้องเริ่มพองก็ให้รู้ว่าพร้อม

เวลาท้องพองออกไปก็รู้ตามไปจนกระทั่งสุดพอง ก็ให้รู้ตรงสุด
พยายามประคองสติให้รู้เป็นปัจจุบันขณะท้องพอง ท้องยุบ อยู่เสมอ อย่าให้ขาด

ขออนุโมทนาแด่ท่านผู้เจริญแล้วด้วยธรรมที่องศ์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงเมตตาแสดงไว้ให้สัตว์โลกได้ปฏิบัติตาม สาธุ

ขอขอบคุณ http://larndham.net