

ดอกบัวเจ็ดดอก คืออะไร...?

นำเสนอเมื่อ : 5 เม.ย. 2552



ดอกบัวเจ็ดดอก คืออะไร...?

การเดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอก มีที่มาจากภาพปริศนาธรรม
ดอกบัวเจ็ดดอกที่รองรับรอยพระบาทของเจ้าชายสิทธัตถะวันประสูติ เดินได้เจ็ดก้าว มีดอกบัวรองรับเจ็ดดอก

พระอาจารย์กุสลจิตโต ไชยปริศนาธรรม (เดินเจ็ดก้าวดอกบัวเจ็ดดอกรองรับ) มาเป็นกฎมณเฑียรบาล
"เดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอก" เดินตามรอยเท้าเจ็ดก้าว เดินไปเจ็ดก้าวกระทบสนทาลเดินกลับเจ็ดก้าวกระทบสนทาล
ตามรอยเท้าเจ้าชายสิทธัตถะองค์น้อย

พรรษาแรกแห่งการบวชของพระอาจารย์กุสลจิตโต(๒๕๓๖)ท่านตั้งสมมุติฐานว่า พระพุทธเจ้าประสูติ
เดินได้เจ็ดก้าวมุกข์จรรยั้งนัก ในโลกนี้จะมีใครเกิดแล้วเดินได้เจ็ดก้าวมีอีกบางไหม
ท่านพิจารณาแล้วไม่มีใครนอกจากพระพุทธเจ้า พระอาจารย์กุสลจิตโต
ตั้งสมมุติฐานต่อว่าจะเดินตามรอยพระพุทธเจ้าก็ต้องเดินให้เดินได้เจ็ดก้าวตามแบบอย่างเจ้าชายสิทธัตถะ

เดินตามไปเรื่อยๆ ต่อไป เจ้าชายน้อยสิทธัตถะก็คือพระพุทธเจ้า

พระอาจารย์กุสลจิตโต จึงเกิดการค้นหา เดินอย่างไรจะเดินไปได้เจ็ดก้าว
เดินกลับได้เจ็ดกวางานทดลองคนหาอายุสามวัน จึงค้นพบ "เดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอก"
และท่านไซศิลป์การเดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอกนี้ค้นหาชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน



ข้าพเจ้า นางสาววรรณฤดี รัตนะ อาจารย์สอนวิชาพุทธศาสนา โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย
ได้ทดลองทำความเข้าใจชีวิตด้วยการเดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอก จากปี พ.ศ.๒๕๔๓ ถึงปัจจุบัน ได้ดอกบัวเจ็ดดอกในหัวใจ คือ หาทุภษ
พบทุกข์ เรียนทุกข์ รุกข์ ผ่านทุกข์ ถึงธรรม สำราญใจ

จึงนำมาแนะนำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย ได้ทดลองฝึกในคาบเรียน
และได้จัดค่าย สติภาวนาดอกบัวเจ็ดดอก ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๗

ทำอะไร ใน ดอกบัวเจ็ดดอก..?

คำตอบคือ ฝึกสติ ฝึกปัญญาอันเลิศ เกิดพุทธะภายในตัวเอง ฝึกด้วยตัวเองรับรองตัวเองได้ว่าทุกข์ลดลง

ทำไมต้องเดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอก..?

พัฒนาจิต อารมณ์แจ่มใสเบิกบานทำงานนอกไปด้วยใจร่าเริง สร้างวินัยเฝ้าดูตนเพียรอดทน
ค้นหาพุทธะภายใน เปิดใจเรียนรู สุภาวธรรมสรสร้างสรคตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

ทำอย่างไรให้เกิดพุทธะภายใน..?

๑. เดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอกให้ถูกต้อง
๒. ฝึกสติสัมปชัญญะและโยนิโสมนสิการขณะสัมผัสทั้งหก เปิดให้อายตนะทั้งหกทำงาน อย่างอิสระ
๓. ร่างกายผ่อนคลาย กล้ามเนื้อผ่อนคลาย
๔. ตีมน้ำมากๆ เพื่อระบายความร้อน
๕. เดินนานๆ เพื่อฝึกความอดทน เดินจนเกิดทุกข์ เรื่อยรุ่มทุกข์ เกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์จากชีวิต เกิดการปล่อยวาง
๖. เดินเป็นประจำ เพื่อการเรียนรู้ชีวิตอย่างต่อเนื่อง
๗. สนุกสนานกับการเดิน เพื่อให้เกิดจิตเบิกบาน ยอมรับชีวิตตามความเป็นจริงไม่มีอคติ เดินเจ็ดก้าวกระทบไหล่ลงจังหวะเพลง
๘. ขณะเดินจงกรมปล่อยให้คิดอย่างเสรี คิดดี คิดชั่ว ปล่อยให้ความคิดดีออกมาให้หมด คิดเข้าสู่กระบวนการโยนิโสมนสิการ คิดแบบอริยสัจสี่ คิดแก้ปัญหาวัยปัญญา
๙. หายใจให้ถูกวิธี หายใจเข้าลึก ท้องน้อยป่อง หายใจออกท้องแฟบ เพื่อให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้เต็มที่
๑๐. มีวินัยในการเดิน เดินให้ถูกต้อง ปล่อยให้คิด ตีมน้ำมากๆ หายใจให้ถูกต้อง



มรรคปฏิบัติขณะเดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอก

ทางจิต

ปล่อยให้คิดอย่างเสรี คิดดี คิดชั่ว ปล่อยให้คิดออกมา ไม่มีการกล่าวโทษตัวเอง เดินจงกรมไปด้วยคิดไปด้วย คิดโยนิโสมนสิการ คิดยอมรับชีวิตตามความเป็นจริง ไม่ตำหนิตนเอง วางใจ วางที่ทาชีวิตด้วยจิตเบิกบานท่ามกลางความทุกข์ ไม่มีอคติเมื่อตาเห็น ไม่มีอคติเมื่อหูได้ยิน ไม่มีอคติกับทุกเรื่อง

ใครมีอดีตที่เจ็บปวด

เดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอกก็จะมีความคิดในอดีตที่เจ็บปวดออกมาในทุกแง่มุมอย่าหนีความจริง อย่าหลอกตัวเอง อย่าบังคับจิตใจไม่ให้คิด จะปวดหัว อย่าบังคับสายตา อย่าเดินเกร็งตัว ปลดปล่อยให้ความคิดที่เจ็บปวดออกมา อย่าไปหมกมุ่นอยู่กับความคิดที่เจ็บปวด จึงต้องมีพี่เลี้ยงช่วยที่จะให้คิดถึงอดีตที่เจ็บปวดได้ พี่เลี้ยงคือ เสียงเพลง เดินหลงจังหวะเพลง เดินให้เร็ว เดินหลงจังหวะ เดินให้เร็ว ๘ รอบต่อนาที

เดินคิด สืบสวน สอบสวน ชีวิตตัวเอง ตรวจสอบ ประเมินผลชีวิตตนเองที่ผ่านมา คิดต่อไปถึงการปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมชีวิตของตนเองอย่างไร ที่จะออกมาจากวังวนแห่งความทุกข์นั้น จะคิดวางแผน จัดการชีวิตอย่างไรที่จะไปสู่ความก้าวหน้าความสำเร็จ คิดไปเลย เดินคิดได้อย่างเต็มที่

ทางกาย

ขณะเดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอก เดินให้ถูกต้อง ตามแบบของการเดินจงกรมดอกบัวเจ็ดดอก ซึ่งเป็นสาระที่สำคัญมากที่สุด เพราะแบบการเดินเจ็ดก้าว เทากระทบสนชัตเงินถูกต้องจิตเบิกบานนี้จะก่อให้เกิดสติสัมปชัญญะอย่างรวดเร็ว สนุกสนานกับการเดินหลงจังหวะเพลง หายใจยาวลึกถึงทรวงน้อย หายใจออกอย่างผ่อนคลายเป็นหลงจังหวะกับการก้าวกระทบและลงจังหวะกับการเดินและเสียงเพลง

การกระทบของส้นเท้าจะมีผลต่อสมองโดยตรง เพราะกระทบส้นเท้าจะไปโดนปลายเส้นประสาทที่โยงไปกระทบเส้นประสาทสมองซีกขวา กระทบส้นเท้าขวา จะมีผลต่อปลายประสาทที่โยงไปกระทบเส้นประสาทสมองซีกซ้าย

เมื่อสมองซีกซ้าย และสมองซีกขวา ถูกกระทบอย่างสมดุล ทำให้สมองสองซีกแข็งแรง เกิดปัญญา เกิดไหวพริบในการตัดสินใจชีวิต เกิดสมาธิจิตนำไปสู่การพัฒนาการเรียนรู้อย่างรวดเร็ว

ในสมองก็ปล่อยให้คิด ทำจิตใจให้ผ่อนคลายสนุกกับการเดินด้วยลูกเล่น ลีลา ร่าเริงกับการเดินหลงจังหวะเพลง ไม่เกร็งกลามเนื้อ หามองตรง มองทุกอย่างที่ผ่านมาอย่างอิสระ กระตุกส้นหลังตรง

เดินให้เร็ว ๘ รอบต่อนาที

ความเร็วของการเดินจะเกิดเป็นแรงเหวี่ยงที่จะให้ความคิดหลุดออกไปจากสมองได้อย่างรวดเร็ว เดินเร็ว ๘ รอบต่อนาที จะทำให้เดินลงกับจังหวะเพลง จะเกิดความเพลิดเพลินสุนทรีย์ในจิตใจ เกิดการผ่อนคลายเส้นประสาทสมองได้อย่างรวดเร็ว

***เดินนาน ๆ รั้วสุภาวะทุกข์ ปวดขา ปวดเมื่อยตามความเป็นจริง ปัญหามา ปัญญาเกิด หาปัญญา

***ขณะเดินเร็ว ๘ รอบต่อนาที เดินนาน เกิดกระบวนการสันดาปภายใน ความร้อนจะเกิดขึ้น เพราะต้องใช้พลังงานมาก จะรู้สึกร้อนเหงื่อออกเหนื่อๆ หิวเร็ว จะรู้สึกปากแห้ง คอแห้ง รู้สึกกระหายน้ำ อย่าทิ้งไว้ แสดงว่าร่างกายขาดสมดุล น้ำไม่เพียงพอ จุดนี้จะเป็นตัวก่อโรคภายในร่างกายเกี่ยวกับระบบการหายใจ

ให้หยุดการเดินจงกรม และไปดื่มน้ำมากๆ ๑ ลิตร และกลับมาเดินใหม่ จะรู้สึกอึดอัดที่ดื่มน้ำมาก ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ เดินจงกรมต่อไป น้ำจะซึมซับเข้าสู่เซลล์ประสาท เซลล์สมอง ซึมซับเข้าสู่วัสดุต่างๆของร่างกาย จะสร้างความสดชื่นให้ชีวิตชัดเจน

หลังจากตีมน้ำแล้ว การเดินจงกรมเร็ว ๘ รอบต่อนาที่จะทำให้เกิดการหิวเร็วขึ้น ต้องรับประทานให้สมดุล กลาวได้ว่า ปลูกบัวให้งามต้องถึงน้ำถึงปุ๋ย ใส่ปุ๋ย ใส่ปุ๋ย ให้ออกชีวิต ให้สมดุล คุณภาพชีวิตจะเกิดขึ้น

เดินนานๆ รับรู้สภาวะทุกข์ ปวดขา ปวดเมื่อยตามความเป็นจริง ปัญหามา ปัญญาเกิด หาปัญญามาแก้ไขด้วยรอยยิ้ม เดินลงจังหวะเพลง จิตไม่อยู่กับความเจ็บ จิตมาสนุกกับการเดินลงจังหวะเพลง ไม่มีอคติต่อความเจ็บ ยอมรับความเจ็บด้วยจิตเบิกบาน เจ็บก็รู้ว่าเจ็บ เดินต่อไป จนเห็นภาวะความเกิดดับของความเจ็บ เห็นภาวะการเกิดดับของความคิด จนเกิดปัญญาเห็นชีวิตตามความเป็นจริงทุกอย่างทุกสภาพเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีอะไรน่ายึดถือ ยึดติด เมื่อไรก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น จิตเกิดการปล่อยและวาง ภาวะความทุกข์ทั้งหลายก็จะจางหายไปโดยอัตโนมัติ

นอกจากความปวดเมื่อยแล้ว ขณะเดินนานๆ จะเกิดความเหนื่อยเพราะเดินเร็ว เดินนานอย่าถอย เดินต่อไป มีลีลาสนุกกับการเดิน และหายใจยาวลึกต่อไป ขณะกระทบสนทนา หายใจเข้าลึกถึงทรวงและผ่อนลมหายใจออก ถึงจุดหมุนกระทบสนทนาให้หายใจเข้าให้พอดี จิตอย่าไปอยู่กับความเหนื่อย ให้จิตสนุกกับการเดิน จิตสนุกกับการหายใจยาวลึก หายใจผ่อนคลาย รับรู้ความเหนื่อยตามความเป็นจริง และมาแก้ไขความเหนื่อยด้วยการหายใจผ่อนคลาย อย่าถอนความเร็ว ยังคงเดินเร็ว ๘ รอบต่อนาที่อย่างสม่ำเสมอต่อไป ความเหนื่อยเกิดขึ้นความเหนื่อยตั้งอยู่ ความเหนื่อยก็ดับไป

เมื่อสามารถผ่านสภาวะทุกข์หลายรูปแบบ สภาวะทุกข์ทางความคิดก็ปล่อยให้คิดออกมาให้หมด ความคิดปัญญาเกิดมาแทนที่

สภาวะทุกข์ ปวดเท้า เมื่อยขา มีลีลาสนุกกับการเดินผ่อนคลายเส้น ความปวดขาก็หายไป
สภาวะทุกข์ ความเหนื่อย เดินต่อไปด้วยความเร็วสม่ำเสมอ หายใจผ่อนคลายยาวลึกเข้าไป
ความเหนื่อยก็หายไป

สุดท้ายสิ้นสุดการเดินจงกรมดอกบัว ๗ ดอก แม่เมตตา ส่งความรักปรารถนาดีให้กับทุก
สรรพสิ่ง และยึดเส้นคลายเส้น ให้เลือดลมเดินได้สะดวกยิ่งขึ้น
และจบด้วยการนั่งเจริญสติพุทธลีลา เคลื่อนไหวมือตามแบบอย่างสมเด็จพระพุทธเจ้า
ในสามปาง ปางมารวิชัย ปางปฐมเทศนา และปางสมาธิ เป็นการผ่อนคลายสมอง ผ่านเส้นประสาทมือ
และหายใจยาวลึกประกอบการเคลื่อนไหวหนึ่ง เป็นการเก็บพลังชีวิต

ผล ทั้งกายและใจ เข้าสู่สภาวะโล่ง โปร่ง เบาสบาย จิตเป็นสมาธิ
พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ฝึกไปเรื่อยๆฝึกประจำ อะไรเกิดขึ้น..?

สติจะคม ปัญญาจะไว ไหวพริบจะมีสันติสุขเต็มที สุขนอกสงบใน

เดินจงกรมดอกบัว ๗ ดอกและ พุทธลีลา

แหวกว่ายทะเลทุกข์

ข้ามแดนนรก สู่แดนพุทธะ

ทำแบบฝึกหัดบำบัดทุกข์หลากหลายที่เข้ามาเยือนชีวิต

ด้วยจิตแจ่มใส

ญาณวิเศษ คือ ฝึกสติสัมปชัญญะอย่างสนุกสนานร่าเริง

กับพีเลียงคือ เสียงเพลง

บนพื้นฐาน ๗ ก้าวเท้ากระทบ ตามรอยเท้าเจ้าชายสิทธัตถะ

ดอกบัว ๗ ดอกบอกความเบิกบานใจ

ผนวกกับการปลดปล่อยความคิด คิดดีคิดชั่ว คิดออกมาอย่างเสรี

บนกระบวนการคิดโยนิโสมนสิการ ทุกรูปแบบ

ทั้งอริยสัจสี่ อิทัปปัจจยตา

เห็นที่มาของปัญหา เกิดปัญญา

จัดการกับชีวิต ด้วยจิตพุทธะ

มีสระ คือ พระรัตนตรัย

ขอขอบพระคุณอย่างสูงในวิทยาทาน..ธรรมทานเรื่อง ดอกบัวเจ็ดดอก
คุณครูวรรณดี รัตนะ ที่ได้นำมาให้ศึกษาไว้ ณ ที่นี้ด้วย



www.nightbazaar.net