

สนุกกับกรรมฐานกับอาจารย์แพรวภัทร

นั่งสมาธิแล้ว เรามาเริ่มต้นปฏิบัติกรรมฐานกันตอนะคะ อันนี้แก่งวังได้ดีค่ะ พยายามเดินให้มากๆ แล้วจะนั่งสมาธิได้นานๆค่ะ แพรเคยลองแล้วค่ะ อัตราส่วนระหว่างการเดินจงกรมกับการนั่ง ได้ดี 1: 1 ชั่วโมง หรือ 1 : 1.30 ชั่วโมง แล้วได้มากและได้ดีด้วยนะค่ะ 1: 2 ชั่วโมง

เห็นไหมคะ ยิ่งเดินยิ่งนั่งได้ดีจริงๆค่ะ

แพรวจะอธิบายวิธีการเดินจงกรม ตามหลักสูตรของหลวงพ่อนะคะ

โดยการเตรียมความพร้อมยืนตัวตรง รู้สีกตัวทั่วพร้อม

การจัดวางมือ : ก่อนเดินค่ะ

วิธีทำเริ่มจาก “แขนขวา” ค่ะ

1.ยกแขนขวาชึ้นระดับไหล่บอกในใจว่ายกหนอ

2.เอาแขนขวามาข้างหลังบอกในใจว่าไปหนอ

3.เอาแขนขวาวางที่หลัง บอกในใจว่าวางหนอ

4.เอาแขนขวาวางอุกที่หลัง บอกในใจว่าอุกหนอ

วิธีทำต่อมาเริ่มที่ “แขนซ้าย” ค่ะ

5.ยกแขนซ้ายขึ้นระดับไหล่บอกในใจว่ายกหนอ

6.เอาแขนซ้ายมาข้างหลังบอกในใจว่าไปหนอ

7.เอาแขนซ้ายวางที่ฝ่ามือขวา บอกในใจว่าวางหนอ

8.เอาแขนซ้ายวางอุกที่ฝ่ามือขวา พร้อมกับกำมือขวาจับมือซ้ายไว้บอกในใจว่าอุกหนอ

จากนั้นกล่าวในใจว่า

การยืน :ยืนหนอ ๆ (5 ครั้ง)

วิธีทำการกล่าวว่า “ยืนหนอ” แต่ละครั้ง ต้องพิจารณาตามร่างกายที่ยืน ดังนี้

1.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงปลายเท้า (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

คือกล่าวว่า “ยืน” เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงบริเวณท้อง

กล่าวว่า “หนอ” เอาจิตสำรวจตั้งแต่บริเวณท้อง ถึงปลายเท้า

2.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายเท้า ถึงปลายผม (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

คือกล่าวว่า “ยื่น” เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายเท้า ถึงบริเวณท้อง

กล่าวว่า “หนอ” เอาจิตสำรวจตั้งแต่บริเวณท้อง ถึงปลายผม

3.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงปลายเท้า (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

4.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายเท้า ถึงปลายผม (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

5.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงปลายเท้า (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

อยากเดินหนอ ๕ (5 ครั้ง)

วิธีทำบอกกับใจเราว่า อยากเดินจงกรมแล้วนะ เตรียมตัว เตรียมใจเดินได้แล้วนะเดินอย่างมีสติ

การเดิน : Step 1

ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

วิธีทำบอกใจเราว่า

ขวา: ตั้งสติที่เท้าขวายังไม่เคลื่อนไหวจะอยู่นิ่งๆนะคะ

ย่าง : ก้าวเท้าขว่ออกมา ย่างเท้าไปข้างหน้า ประมาณ 1 ช่วงเท้า ค่ะ

หนอ : วางเท้าขวาลงเหยียบบนพื้น (ทั้งเท้าจะ ให้เท้าเสมอกัน ไม่เอ้าส้นลงหรือปลายเท้าลงก่อน)
พร้อมกับสติหรือความรู้สึกตัวว่าเท้าขวาได้เหยียบลงบนพื้นเต็มเท้าแล้ว

ซ้าย: ตั้งสติที่เท้าซ้ายยังไม่เคลื่อนไหวจะอยู่นิ่งๆนะคะ

ย่าง : ก้าวเท้าซ้ายออกมา ย่างเท้าไปข้างหน้า ประมาณ 1 ช่วงเท้า ค่ะ

หนอ : วางเท้าซ้ายลงเหยียบบนพื้น (ทั้งเท้าจะ ให้เท้าเสมอกัน ไม่เอ้าส้นลงหรือปลายเท้าลงก่อน)
พร้อมกับสติหรือความรู้สึกตัวว่าเท้าซ้ายได้เหยียบลงบนพื้นเต็มเท้าแล้ว

ก้าวเท้าเดินไปประมาณ 8 ก้าวสุดท้ายให้ก้าวเท้าสุดท้าย โดยวางเท้าสุดท้ายเสมอกันค่ะ

จากนั้นกล่าวในใจว่า

ยีนหนอ ๆ (5 ครั้ง)

วิธีทำการกล่าว “ยีนหนอ” แต่ละครั้ง ต้องพิจารณาตามร่างกายที่ยืน ดังนี้

1.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงปลายเท้า (ซ้ายๆ) อย่างมีสติ

คือกล่าวว่า “ยืน” เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงบริเวณท้อง

กล่าวว่า “นอน”เอาจิตสำรวจตั้งแต่บริเวณท้อง ถึงปลายเท้า

2.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายเท้า ถึงปลายผม (ข้าฯ) อย่างมีสติ

คือกล่าวว่า “ยืน” เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายเท้า ถึงบริเวณท้อง

กล่าวว่า “นอน”เอาจิตสำรวจตั้งแต่บริเวณท้อง ถึงปลายผม

3.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงปลายเท้า (ข้าฯ) อย่างมีสติ

4.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายเท้า ถึงปลายผม (ข้าฯ) อย่างมีสติ

5.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงปลายเท้า (ข้าฯ) อย่างมีสติ

อยากกลับนอน ๕(5 ครั้ง)

วิธีทำบอกกับใจเราว่า อยากหันหลังกลับ เตรียมตัว เตรียมใจหันตัวกลับได้แล้วจะกลับอย่างมีสติ

การกลับหลังหัน : กลับนอน ๕(6 ครั้ง)

วิธีทำการกล่าวว่ “ กลับหนอ ” แต่ละครั้ง ต้องก้าวเท้ากลับสลับข้างดังนี้

1.ยกปลายเท้าขวา ส้นเท้าติดพื้นหมุนปลายเท้าไปทางขวา ประมาณ45องศาคะ

2.ยกเท้าซ้ายก้าวไปชิดเท้าขวาให้เท้าเสมอกัน

3.ยกปลายเท้าขวา ส้นเท้าติดพื้นหมุนปลายเท้าไปทางขวา ประมาณ45องศาคะ

4.ยกเท้าซ้ายก้าวไปชิดเท้าขวาให้เท้าเสมอกัน

5.ยกปลายเท้าขวา ส้นเท้าติดพื้นหมุนปลายเท้าไปทางขวา ตัวจะหันกลับหลังแล้วคะ

6.ยกเท้าซ้ายก้าวไปชิดเท้าขวาให้เท้าเสมอกัน

ยืนหนอ ๆ (5 ครั้ง)

วิธีทำการกล่าวว่ “ ยืนหนอ ” แต่ละครั้ง ต้องพิจารณาตามร่างกายที่ยืน ดังนี้

1.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงปลายเท้า (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

คือกล่าวว่า “ ยืน ” เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงบริเวณท้อง

กล่าวว่า “ หนอ ” เอาจิตสำรวจตั้งแต่บริเวณท้อง ถึงปลายเท้า

2.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายเท้า ถึงปลายผม (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

คือกล่าวว่า “ยื่น” เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายเท้า ถึงบริเวณท้อง

กล่าวว่า “หนอ”เอาจิตสำรวจตั้งแต่บริเวณท้อง ถึงปลายผม

3.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงปลายเท้า (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

4.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายเท้า ถึงปลายผม (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

5.เอาจิตสำรวจตั้งแต่ปลายผม ถึงปลายเท้า (ซ้ำๆ) อย่างมีสติ

อยากเดินหนอ ฯ(5 ครั้ง)

วิธีทำบอกกับใจเราว่า อยากเดินจงกรมแล้วนะ เตรียมตัว เตรียมใจเดินได้แล้วนะเดินอย่างมีสติแล้วก็เดินค่ะ

การเดิน : Step 1

ขวาย่างหนอซ้ายย่างหนอ

เป็นไงบ้างคะเพื่อนๆเดินได้ไหมคะ

ก้าวอย่างแห่งการเดินจงกรม

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอาทิตย์ที่ 19 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

ไม่ยากเลยใช้ใหม่จะง่ายอย่างมีสติค่ะ

หัดเดินจนชำนาญแล้วก็เพียรพยายามเดินเข้านะค่ะ

สักวันต้องหลุดพ้นแน่นอนค่ะ

บุญรักษา ธรรมคุ้มครองนะค่ะ

คัดลอกจาก <http://www.gotoknow.org/posts/536205>