

คู่มือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

ปรับความเข้าใจในเบื้องต้น

วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งหมายถึงรากฐานของ**วิปัสสนา**อันเป็นตัวปัญญา รู้แจ้ง และเข้าใจ ถึงเรื่องทุกข์ที่เป็นตัวปัญหาอย่างร้ายกาจซึ่งคอยรบกวนจิตใจ ของเหล่าสัตว์ที่ยังข้องติดอยู่ตลอดเวลา โดยทำอวิชาคือความไม่รู้จริงให้หมด สิ้นไปอย่างสิ้นเชิง ดังที่พระพุทธองค์รับสั่งว่า “**วิปัสสะนา ภิกขเว ภาวิตา กิมัตตะมะนุโกติ? ปัญญา ภาวียะติ. ปัญญา ภาวิตา กิมัตตะมะนุ-โกติ? ยา อะวิชา, สาปะหียะติ**” - ภิกษุทั้งหลาย วิปัสสนาที่ได้อบรมไว้เจริญแล้ว ย่อมให้ประโยชน์อะไร? ย่อมทำให้ปัญญาเจริญออกงาม ปัญญา ที่เจริญออกงามแล้ว ย่อมให้ประโยชน์อะไร? ย่อมทำอวิชาคือความไม่รู้จริง ให้หมดสิ้นไป” เป็นผลลัพธ์ที่ได้มาจากการเจริญหรืออบรมสมาธิ ดังที่พระ พุทธองค์รับสั่งว่า “**จะตัสโส อิมา ภิกขเว สะมาธิภาวนา** - ภิกษุทั้งหลาย การเจริญหรืออบรมสมาธินี้ให้ผลถึง ๔ อย่าง! **กะตะมา จะตัสโส** - ๔ อย่าง อะไรบ้าง? ก็คือ :-

๑. **ทิฏฐะธัมมะสุขะวิหารายะ** - เพื่ออยู่อย่างมีความสุขในปัจจุบัน
๒. **ญาณะทัสสะนัปปะฏิลาภายะ** - เพื่อมีปัญญารู้แจ้งทุกข์โดยแก้มันได้
๓. **สะติสัมปะชัญญายะ** - เพื่อมีสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์
๔. **อาสะวานัง ขะยายะ**^๒ - เพื่อขจัดอัสวะกิเลสให้ค่อย ๆ หมดไป

เมื่อทราบอย่างแน่ชัดแล้วว่า **วิปัสสนากรรมฐาน**เป็นวิธีการที่ดีที่สุด ในการขจัดความทุกข์ที่มีอยู่ให้หมดไป และสกัดกั้นความทุกข์ใหม่ไม่ให้มีมา เพราะต้องใช้

สติหรือมีสติคือไม่เผลออยู่ตลอดเวลา ถึงจะดูจิตของตนเองได้ อย่างไม่น่าเชื่อ ดังที่
ปราชญ์ท่านหนึ่งประพันธ์ไว้ว่า

“วิปัสสนา	กรรมฐาน	งานดูจิต
เหมือนมีมิตร	คอยเตือน	เพื่อนคอยสอน
กำหนดรู้	ยิ่งรู้	ทางจิตจร
จะยื่นเดิน	นั่งนอน	สำรวจตน
ระวังตัว	กลัวภัย	อันใหญ่หลวง
ภพทั้งปวง	ซึ้งอยู่	ทุกแห่งหน
รู้รับทุกข์	รับโทษ	รู้อดทน
รู้ดีรรณ	เพื่อรอด	ปลอดภัยวิชา
หวังสิ่งใด	ก็จะได้	ตั้งใจหวัง
กุศลจิต	เพิ่มพลัง	เสกสรรหา
สมาธิ	ตั้งมั่น	เกิดปัญญา
ได้วิชา	กำจัดทุกข์	สุขอนันต์” ^๓

ก็รีบลงมือปฏิบัติตามขั้นตอนเสียด้วยความมั่นใจ

อันผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ทุกท่าน ไม่ว่าจะพระภิกษุ-สามเณร หรือ
ฆราวาส จะต้องมีขั้นตอนหรือพิธีกรรมอันเป็นแนวการปฏิบัติคล้ายคลึงกัน และ
เหมือน ๆ กัน เช่น บูชาพระรัตนตรัย และสมาทานกรรมฐาน แต่ที่ต่างกัน ก็ผู้ที่เป็น
พระภิกษุก่อนอื่นหมดจะต้องแสดงอาบัติหรือปลงอาบัติเสียก่อน ผู้ที่เป็นสามเณร
จะต้องรับศีลที่ตนยังรักษาอยู่เสียใหม่ ผู้ที่เป็นฆราวาสหลังจาก บูชาพระรัตนตรัยแล้ว
ก็จะต้องสมาทานหรือรับอาชีวะฐัมมะกะศีล อันเป็นศีล ในองค์มรรคไว้ปฏิบัติอย่าง
เคร่งครัดโดยไม่ล่วงละเมิด แล้วค่อยสมาทาน กรรมฐาน เป็นลำดับไป.

.....

บทไหว้พระสวดมนต์ก่อนรับพระกรรมฐาน

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ
(กราบด้วยสติ ๑ ครั้ง)

สัพพัญญูตา ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ
(กราบด้วยสติ ๑ ครั้ง)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ
(กราบด้วยสติ ๑ ครั้ง)

พุทฺธะบุชชา มะหาเตชะวันโต ข้าพเจ้าขอบูชาพระพุทธ
ขอให้ข้าพเจ้ามีเดชเดชะ

ธัมมะบุชชา มะหาปัญญาวันโต ข้าพเจ้าขอบูชาพระธรรม
ขอให้ข้าพเจ้ามีปัญญาอันยิ่งใหญ่

สังฆะบุชชา มะหาโภคะวะโห ข้าพเจ้าขอบูชาพระสงฆ์
ขอให้ข้าพเจ้าอุดมด้วยอริยะสมบัติ

ติโลกะนาถัง ระตะนัตตะยัง อะภิปุชชะยามิ ! วันทามิ (กัมศิระชะไหว้) เจริ
ยัง สัพพัง สัพพัฏฐาเน สุปะติฏฐิตัง สารีริกะธาตุมะหาโพธิง ชินะโย จะ,
พุทฺธะรูปัง สะกะลัง สะทา, ทิสา ทิโส, เอหิภุมมิโม, อม(มะ)ภุมมิมา, อาคัจฉัน
ตุ มะนุสสานัง สะหะยัง ปิโยเทวา สีหะราชา เอหิจิตตัง, ปิยัง มะมะ

ต่อไปตั้งใจแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา, อะเวรา โหนตุ สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์, เกิด แก่ เจ็บ ตาย, จงอย่ามีเวรซึ่งกันและกันเลย,

สุขี โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด,

อัปฺยาปฺชณา โหนตุ จงอย่าพยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ จงอย่ามีความลำบาก จงอย่ามีความเดือดร้อน จงอย่า มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร

อะหัง อัปฺยาปฺชโณ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง

สุขี อุตฺตนาํ ประิหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้า! จงมีสติสัมปชัญญะอยู่ทุกเมื่อ รักษากาย~วาจาใจ ให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด.

คำสมาทาน(ขอ)อาชีวัฏฐะมะกะศีล

มะยัง ภัันเต ติสระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะศีลานิ ยาจามะ
ทุติยัมปิ มะยัง ภัันเต ติสระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะศีลานิ
ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภัันเต ติสระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะศีลานิ ยา
จามะ

ถ้ามีพระอาจารย์ให้ศีลท่านก็จะว่านำให้ผู้สมาทานว่าตาม โดยว่า

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (ว่า ๓ จบ)

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมํ สาระณัง คัจฉามิ

สังฆํ สาระณัง คัจฉามิ

ทุดิยัมปิ พุทัง สาระณัง คัจฉามิ
ทุดิยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
ทุดิยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะตติยัมปิ พุทัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะตติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ
ตะตติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

เมื่อพระอาจารย์ท่านว่า “ติสสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง” ผู้สมาทานรับว่า “อามะ ภัันเต” เสร็จแล้วพระอาจารย์ท่านจะนำให้ว่าเป็นข้อ ๆ ตามลำดับ

อาชีวัฏฐะมะกะศีล

ปาณาติปาตา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ ๑. ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์ และไม่ทรมานสัตว์, ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน

อทินนาทานา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ ๒. ข้าพเจ้าจะไม่ลักขโมย ไม่ฉ้อโกง, ไม่นำของผู้อื่นมาเป็นของตน, โดย มิได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน

กาเมสุ มิจฉาราริ เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ ๓. ข้าพเจ้าจะไม่ประพฤตินิโคตติ, ทั้งไม่ล่วงละเมิดในคู่ครองของผู้อื่น, และไม่ออกใจในคู่ครองของตน

มุสาวาทา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ ๔. ข้าพเจ้าจะไม่พูดเท็จ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ปิสุณายะ วาจาเย เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ ๕. ข้าพเจ้าจะไม่พูดยุยงส่อเสียด ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ผะรุสาเย เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ ๖. ข้าพเจ้าจะไม่พูดหยาบคาย ต่ำทอให้ผู้อื่นเดือดร้อน

สัมผัปปะลาปา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้อ ๗. ข้าพเจ้าจะไม่พูดเพ้อเจ้อ ไปรยประโยชน์ให้ผู้อื่นเดือดร้อน

มิจฉาอาชีวา เวระมะณีสิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้อ ๘. ข้าพเจ้าจะไม่ประกอบมิจฉาอาชีพ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้, มีดังนี้:-

๑. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์ให้เขานำไปฆ่า
๒. ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์
๓. ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ
๔. ข้าพเจ้าจะไม่ขายและไม่เสพยาพิษและสิ่งเสพติดให้โทษ
๕. ข้าพเจ้าจะไม่ขายและไม่ดื่มน้ำเมา คือสุราและเมรัยอันทำให้ขาด สติ

อาชีวะภูฐะมะกะศีลนี้, ข้าพเจ้าได้ตั้งใจแล้ว สมาทานแล้ว, ข้าพเจ้าจะเพียรรักษาไว้ มิให้ขาดมิให้ทำลาย, ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป, **ขออานิสงส์แห่งศีลนี้!** จงคุ้มครองป้องกัน, ให้ข้าพเจ้าปลอดภัย ในที่ทุกสถาน, มีอายุยืนนาน, มีความสุขความเจริญรุ่งเรือง, นึกคิดสิ่งใดในทางที่ชอบที่ควร, จงสมหวัง ดังปรารถนา, **ขอให้ข้าพเจ้า!** ได้บรรลุมรรค~ผล~นิพพานในอนาคตกาล โดยเร็ว...เทอญ

เมื่อพระอาจารย์ท่านกล่าวโดยสรุปว่า “อิมานิ อาชีวะภูฐะมะกะศีลानิ, สาธุ กัง อักขันทัง กัตวา, อัมปะมาเทนะ รักขิตัพพานิ, สีเลนะ สุคะติง ยันติ, (ผู้สมาทานรับว่า "สาธุ") สีเลนะ โภคะสัมปะทา, (ผู้สมาทานรับว่า "สาธุ") สีเลนะ นิพพุติง ยันติ, (ผู้สมาทานรับว่า "สาธุ") ตัสมา สีลัง วิโสธะเย” (ผู้สมาทานรับว่า “อามะ ภันเต”)

ต่อจากนั้นพระอาจารย์ท่านจะนำให้สมาทานพระกรรมฐาน หรือผู้สมาทาน ว่าเองพร้อม ๆ กันโดยดูตำราก็ได้

คำสมาทานพระกรรมฐาน

๑. มอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย

“ อิมายัง ภาคะวา, อุตตะภาวัง, ตุมหากัง, ประิจจะชามิ ” ข้าแต่ องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย, คือ พระพุทธ~พระธรรม~และพระสงฆ์

๒. มอบกายถวายตัวแด่พระอาจารย์ (ซึ่งหมายถึงพระพุทธเจ้าตัวธรรมะ)

“ อิมายัง อาจะริยะะ, อุตตะภาวัง, ตุมหากัง, ประิจจะชามิ “ ข้าแต่ พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายตัวแด่พระองค์ผู้เป็นพระอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๓. ขอพระกรรมฐาน

“ นิพพานัสสะ เม ภัณฑะ, สัจจิกะระณัตถายะ, กัมมัฏฐานัง เทหิ ” ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระองค์จงทรงพระประทานพระกรรมฐานแก่ข้าพระองค์ เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค~ผล~นิพพานในอนาคตกาลต่อไป

๔. เจริญมรรณานุสัสสะติ (อันหมายถึงพระองค์ทรงให้เราทบทวนถึงความจริงของชีวิต)

“อัทธวััง เม ชีวิตัง, ธวััง เม มะระณัง, อวิสสัง มะยา มะริตัพพัง, มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตัง เม อะนียะตัง, มะระณัง นียะตัง” ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน วันหนึ่งเราจะต้องตาย แน่ เพราะว่า ชีวิตของเรา นี้ มีความตายเป็นที่สุด อันชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน

เป็นโชคอันดี เป็นลาภอันประเสริฐ ที่เราได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้, ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๕. ตั้งสัจจะอธิษฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์

“เยเนวะ ยันติ นิพพานัง, พุทธา เตสฺสญจะ สวาจะกา,

เอกายะเนนะ มัคเคนนะ, **สติปัฏฐานะสังญีนา**

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยทาง สายนี้, อันเป็นทางสายเอก, ที่ให้ถึงความสิ้นทุกข์, ประสบแต่สันติสุข, ซึ่งได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ด้วยสังขจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้, ข้าพเจ้าขอตั้งสังขจะอธิษฐาน, ปฏิญาณ ตนต่อ พระรัตนตรัย, และต่อครูบาอาจารย์ว่า **“จะตั้งอกตั้งใจ, ประพฤติ ปฏิบัติจริง ๆ เท่าที่สามารถ, เท่าที่มีโอกาสจะปฏิบัติได้, เพื่อให้ได้บรรลุ มรรค~ผล~นิพพาน, เจริญรอยตามพระพุทธองค์”**

อิมายะ ธัมมานุถัมมะ-ปะฏิปัตติยา, ระตะนัตตะยัง ปุเชมิ ข้าพเจ้า ขอบูชา พระรัตนตรัย, ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, อันสมควรแก่ มรรค~ผล~นิพพาน นี้, ด้วยสังขจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้, ขอเทพบุตรเทพธิดาทั้งหลาย, อมนุษย์ทั้งหลาย, เจ้ากรรม~นายเวรทั้งหลาย, มารทั้งหลาย, จงอย่าเป็นอุปสรรค ชัดชัด, ต่อการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของข้าพเจ้า, ขอจงได้อนุเมทนาสาธุ การ, รับเอาส่วนบุญ~ส่วนกุศล, ที่จะพึงมีจากการปฏิบัติของข้าพเจ้า, ซึ่งอุทิศ ให้

ข้าพเจ้าขออาราธนา, พระธรรมวิเศษทั้งหลายทั้งสิ้น พระขณิกะสมาธิ, พระอุปลาระสมาธิ, พระอัปนาสมาธิ, พระธรรมปีติทั้งห้า, และพระ วิปัสสนาญาณ, ทั้ง ไสัพพะญาณ, จงบังเกิดในชั้นธัมมทานของข้าพเจ้า, ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค~ผล~นิพพาน ในอนาคตกาลโดยเร็ว...เทอญ

กิจเบื้องต้นหลังสมาทานพระกรรมฐาน

เมื่อท่านผู้เข้าปฏิบัติสมาทานพระกรรมฐานเสร็จแล้ว จะมีการสวดมนต์ ต่อทำย นิดหน่อยแล้วรับฟังโอวาทจากพระอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐานไว้ยึดเป็น หลักปฏิบัติ เสร็จแล้วก็ลงมือปฏิบัติเลย เริ่มแรกปฏิบัติโดยการเดินจงกรมก่อน

การเดินจงกรม

ที่นี้มาทำความเข้าใจถึงการเดินจงกรม เดินจงกรม ก็คือ เดินด้วยสติ หมายถึง เดินด้วยจิตคือตัวนามที่มีสติอยู่ครบครันร่วมทำงานด้วยกันกับรูป นักปฏิบัติทุกท่าน ก่อนอื่นจะต้องทำความเข้าใจเรื่อง **“รูป-นาม”** ให้ถ่องแท้ ในเบื้องต้นเสียก่อนว่า **“ส่วนไหนเป็นรูป ส่วนไหนเป็นนาม”** ก็ร่างกายอัน เป็นส่วนนอกพร้อมทั้งกิริยาอาการ ที่เคลื่อนไหวของร่างกายนั้นด้วย **“เป็นรูป”** ส่วนจิตใจอันเป็นส่วนในที่คอยสั่งการ หรือบัญชาการให้กายเคลื่อนไหว โดยมี สติรับรู้รับผิดชอบอยู่ตลอดเวลาไม่ลัดลุด ออกไปอยู่กับเรื่องอื่น คืออารมณ์อื่น ร่วมทำด้วยกันนั้นแหละ **“เป็นนาม”** เมื่อเข้าใจ และแยกออกได้ว่า **“ส่วนไหน เป็นรูป ส่วนไหนเป็นนาม”** ก็เริ่มมีพื้นแล้ว การปฏิบัติ ก็จะช่วยเข้า ไม่เบื่อ และไม่เครียด เสร็จแล้วควรสร้างความเชื่อมั่นหรือมั่นใจใน ประโยชน์ที่จะได้ จากการเดินจงกรมตามที่พระพุทธองค์ทรงประทานไว้เพื่อให้เกิด ความมั่นใจ แก่พระที่พระองค์ทรงสอนว่า **“ปัญฺจิเม ภิกฺขเว จังคะเม อานิสังสา - ภิกฺขุทั้งหลาย การเดินจงกรมนี้ให้ประโยชน์ถึง ๕ อย่าง กะตะเม ปัญฺจจะ - ๕ อย่าง คือ อะไรบ้าง? ก็คือ:-**

๑. อัทธานักฺขะโม โหติ - เดินทางไกลได้ทนไม่เหน็ดเหนื่อย
๒. ปะธานักฺขะโม โหติ - บำเพ็ญเพียรเช่นนั่งกำหนดก็ได้ทน
๓. อับปาพาโธ โหติ - ไม่ค่อยเจ็บค่อยป่วยมีเจ็บป่วยน้อยที่สุด

๔. อะสีตัง ปิตัง ขายิตัง สายิตัง สัมมาปะริณามัง คัจฉะติ - เป็นการช่วยย่อยอาหารได้อย่างดี ช่วยลดความชื้นซึมหลังจากทาน อาหารเสร็จใหม่ ๆ

๕. จังกะมาติคะโต สะมาติ จิรัฏฐิติโก โหติ^๔ - สมาธิ คือ ตัว สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมอยู่ได้นาน มีสมาธิยาว จิตวอกแวกน้อย ถ้าพูดแบบโลก ๆ ก็คือมีความจำดีนั่นเอง

เสร็จแล้วก็ดำเนินการเดินจงกรมในภาควิชาการ โดยเดินเป็นเส้นตรงระยะ ไม่เกิน ๓ เมตร เดินกลับไปกลับมา ขณะเดินนั้น ผู้เดินจะต้องมีสติคอยกำหนด อิริยาบถใหญ่ให้ทันอยู่กับปัจจุบันที่กำลังกระทำอยู่ โดยพูดค่อยๆ หรือนึกในใจ ตามกิริยาอาการที่กำลังกระทำอยู่นั้น ไม่พูดหรือนึกก่อนหรือหลังการกระทำ นั้น ๆ และต้องกำหนดใจให้มันอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำตามสิ่งนั้น เป็นช่วง ๆ ไป ทำได้สมบูรณ์อย่างนี้ ก็เรียกว่าเกิด **ขณิกสมาธิ** คือสมาธิชั่วขณะหนึ่ง

ท่าเริ่มต้น

๑. ยืนตัวตรง มือทั้งสองปล่อยตามสบายแนบลำตัว สันเท้าชิดปลายเท้า ห่าง
๒. ใบหน้าและลำคอตั้งตรง ทอดสายตาลงที่พื้นพองาม โดยห่างจาก ปลายเท้าไปประมาณ ๓-๔ เมตร ไม่ก้มมองปลายเท้า และไม่มองระดับสูง ไกลออกไป เพราะจะทำให้จิตสงบช้า

๓. ยกมือซ้ายมาวางเก็บไว้ที่หน้าท้องเหนือสะดือ แล้วยกมือขวาตามมา วางทับมือซ้ายนั้น พร้อมด้วยมีสติคอยกำหนดพิจารณา กิริยาอาการนั้น ซึ่ง มีการเกิดดับของ **รูป** (มือที่เคลื่อนไหว) และของนาม (จิตที่ปัญญา) ถึง ๓ ระยะเวลา คือ :- “ยก”, “มา”, “วาง” โดยใช้องค์ภาวนาว่า “ยก ~ นหนอ”, “มา ~ นหนอ”, “วาง ~ นหนอ” (ยก หมายถึง “รูปที่เกิดขึ้นและดับไป” นหนอ ก็ หมายถึง “มีนามคือจิตร่วมทำด้วย”)

อธิบายซ้ำเพื่อให้ชัดเจนขึ้น

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยายกมือซ้ายขึ้นช้า ๆ ด้วย สติ หัก ข้อศอกเพื่อให้แขนช่วงข้อศอกถึงมือตั้งฉากกับลำตัว มืออยู่ในลักษณะ ตะแคง เมื่อ เรียบร้อยแล้วก็หยุดค้างอยู่ชนิดหนึ่ง พร้อมกับพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” ติดต่อกัน ไปเลย พร้อมกับเสร็จสิ้นหรือสิ้นสุดการยกพอดี ไม่ก่อน ไม่หลังถึงจะชื่อว่า “ทัน ปัจจุบัน” เหมือนแมวตะครุบหนู ถ้าตะครุบเสียก่อนที่ หนูจะวิ่งมาถึงก็จะตะครุบถูก ดิน หรือตะครุบหลังจากหนูวิ่งผ่านไปแล้วก็จะ ตะครุบถูกดินเช่นกัน แต่เมื่อตะครุบ พอหนูวิ่งมาถึงพอดีก็จะตะครุบถูกตัวหนู กำหนดรูป-นามได้ทันปัจจุบันก็เหมือน แมวตะครุบถูกตัวหนู แม้พระ พุทธองค์ก็รับสั่งว่า “อะติตัง นาน์วาคะเมยยะ นัปปะปฏิกังเข อะนาคะตัง” ก็หมายถึงไม่ต้องยึดคือกำหนดรูป-นามที่ผ่านไปแล้ว ไม่ต้องไฝ่ฝันหรือจ้องจับ รูป-นามที่ยังมาไม่ถึง แล้วยังรับสั่งต่อว่า “ปัจจุปัณณัญจะ โย ธัมมัง ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ” หมายถึงให้ยึดหรือจดจ่ออยู่กับรูป-นามที่เป็นปัจจุบันแล้ว จะเกิดปัญญาเห็นแจ้งเอง เพราะตัววิปัสสนา คือ “วิปัสสะติ” นั้น อยู่ที่ “ปัจจุบัน” ส่วนการกำหนดรูป-นามในกริยาอาการอื่น ๆ เช่น “มา” เป็นต้น ก็เช่นเดียวกัน (หากปฏิบัติกันเป็นหมู่คณะควรออกเสียงโดยพร้อมกันช้า ๆ)

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “มา” พร้อมกับกริยาที่เคลื่อนมือซ้ายเข้าหาหน้า ท้องช้า ๆ จนเกือบถึงหน้าท้อง หยุดค้างอยู่ชนิดหนึ่งพร้อมกับพูดค่อยหรือนึก ในใจว่า “หนอ”

พูดค่อยหรือนึกในใจว่า “วาง” พร้อมกับทำกริยาวางมือซ้ายแนบหน้า ท้อง พร้อมกับพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” เสร็จแล้วก็ค่อย ๆ ยกมือขวา มาวางทับมือ ซ้าย โดยมีวิธีปฏิบัติและองค์ภาวนาเหมือนมือซ้าย ที่สำคัญ ตลอดเวลาต้องมีสติ คอยควบคุมทุกขั้นตอน โดยขาดมิได้เลย เก็บมือไว้ที่หน้า ท้องเหมาะสมหรืองามกว่า **ใช้วิธีทำมือไหลหลัง** ดูตัวอย่างจากพระพุทธรูป ปางถวายเนตรประจำวัน อาทิตย์ ซึ่งจำลองจากที่พระพุทธรองค์เสด็จจรงกรม แล้วประทับยืนกำหนด ณ รัตนจรง กรม บริเวณต้นพระศรีมหาโพธิ์ นั้นแหละ เป็น แบบฉบับที่ใช้ได้

เมื่อจัดเก็บมือทั้งสองไว้ที่หน้าท้องเรียบร้อยแล้วก็กำหนดอิริยาบถยืน โดยใช้ความรู้สึกคือสติรูปรูปยืน (รูป-นามที่ยืน) ให้เห็นให้ชัดที่สุดพร้อมกับใช้องค์ ภาวนาวา “**ยืน ~ นอน**” ให้ครบ ๓ ครั้ง คือ :-

ครั้งที่ ๑ ใช้ความรู้สึกคือสติรูปรูปยืนให้เห็นชัด โดยจับจากเส้นผมแล้วดู เลื่อนขยับลงไปจรดฝ่าเท้า พร้อมกับพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “**ยืน**” (จับจาก เส้นผม! (ศิระชะ)) “**นอน**” (จับพร้อมกับเสร็จสิ้นการดูที่ฝ่าเท้าพอดี) ตรงกับหลัก ที่ว่า “**อะโร เกสะมัตตะกา**” - กำหนดพิจารณาขาลงจากเส้นผม”

ครั้งที่ ๒ ใช้ความรู้สึกคือสติรูปรูปยืนให้เห็นชัด โดยจับจากฝ่าเท้าแล้วดู เลื่อนขยับขึ้นไปจรดเส้นผม (ศิระชะ) พร้อมกับพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “**ยืน**” (จับจากฝ่าเท้า!) “**นอน**” (จับพร้อมกับเสร็จสิ้นการดูที่เส้นผม (ศิระชะ) พอดี) ตรงกับหลักที่ว่า “**อุทถัง ปาทะตะลา**” - กำหนดพิจารณาขาขึ้นจากฝ่าเท้า”

ครั้งที่ ๓ ก็เช่นเดียวกับครั้งที่ ๑ ไม่ยากเย็นอะไร แต่ที่ยากเย็นและที่ควร ระวังสังวรก็คือ**ต้องมีสติ** คือจิตหรือใจอันเป็นนามจดจ่ออยู่กับรูปที่กำลังเป็นไป หรือกำลังทำอะไรอยู่นั้นโดยร่วมทำด้วยกัน ไม่ใช่ต่างคนต่างทำ **โดยที่รูปทำ อย่างหนึ่งนามคือใจทำเสียอีกอย่างหนึ่ง** เช่นเมื่อรูปยืน นามก็ต้องยืนด้วย ไม่ใช่ลัดลอดออกไปทำอะไรหรือไปสนุกสนานที่ไหนเสีย โดยปล่อยให้รูปยืน อยู่คนเดียวเพราะถือว่าตัวเองคล่องกว่าและว่องไวกว่า ถ้าไม่อย่างนั้นจะไม่ตรง กับหลักที่ว่า “**ฐิติ วา ฐิติ โทมหิติ ปะชานาติ**” - ยืนก็มีสติรู้ชัดว่ายืน” ตัว “**ปะชานาติ**” ที่เป็นตัวมีสติรู้ชัดนั้นแหละคือตัว “**นาม**” ซึ่งตรงกับองค์ภาวนา ว่า “**ยืน ~ นอน**” ดังนั้น คำว่า “**นอน**” ถ้าจะแปลออกมาจากคำว่า “**ปะชานาติ**” ซึ่งหมายถึงสมบูรณ์ที่สุด โดยที่รูปกับนาม ทำด้วยกันก็ไม่น่าผิด ในองค์ภาวนาที่มีคำว่า “**นอน**” ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน

กำหนดต้นจิต

เมื่อกำหนดอิริยาบถ ยืน คือ รูปยืนเสร็จแล้ว ก็ต้องมีกำหนัดต้นจิต หรือตั้งใจในช่วงหัวต่อเสียก่อน ก่อนที่จะขึ้นอิริยาบถใหม่ โดยเฉพาะที่จะ เปลี่ยนจาก “ยืน” ไปเป็น “เดิน” จาก “ยืน” ไปเป็น “กลับ” หรือจาก “ยืน” ไปเป็น “นั่ง”

ที่นี้ “ต้นจิต” นั้นหมายถึงอะไร? ก็หมายถึงให้ดูจิตในเบื้องต้น โดยที่จิต นั้นเอง ออกดำเนินการไปก่อน แล้วค่อยสั่งการให้กายทำในทุกกิริยาอาการ ไม่ว่าจะในเรื่องอะไร อิริยาบถไหน เช่นเมื่อกำหนดอิริยาบถยืน คือ รูป ยืน เสร็จแล้ว จิต คือ นาม จะต้องโน้มไปโน้มไปสู่อิริยาบถเดิน คือ รูป เดิน ที่จะเกิดมีขึ้น โดยสร้างให้มันเกิดขึ้นมาก่อน ถึงจะค่อยเดินไปด้วยกัน โดยใช้ องค์ภาวนาวาว่า “อยาก ~ เดิน ~ หนอ” (๓ ครั้ง) (แม้ในช่วงหัวต่อของอิริยาบถ อื่นก็ปฏิบัติแบบนี้แหละโดยกำหนัดต้นจิตเสียก่อน) เสร็จแล้วก็ลงมือเดินเลย โดยเดินจงกรมนั้นแหละ

เดินจงกรมระยะที่ ๑

เดินจงกรมระยะที่ ๑ นี้ จิตยังหยาบอยู่ เลยมีแค่ ๑ “หนอ” จึงไม่ยาก เพราะในก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” ของรูป (เท้าที่ก้าวไป) นาม (จิตที่บัญญัติ) เพียงครั้งเดียว ซึ่งใช้องค์ภาวนาวาว่า “ขวา ~ ย่าง ~ หนอ” “ซ้าย ~ ย่าง ~ หนอ” เพราะนิยมออกเดินเท้าขวาเป็นก้าวแรก โดยพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ขวา” พร้อมกับทำกิริยา ยกเฉพาะสันเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ห่างพื้นประมาณ ๒ นิ้ว ส่วนปลายเท้ายังคงแตะพื้นอยู่

จากนั้นพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ แล้วก้าวเท้าไปข้างหน้าให้สันเท้าขวานั้นเลยปลายนิ้วเท้าซ้ายประมาณ ๒ นิ้ว หยุดนิดหนึ่งแล้วค่อย ๆ จรดปลายเท้าลงแตะพื้นก่อน ตามด้วยสันเท้าลงแนบ พื้นพร้อมกับพูดค่อยหรือนึกในใจว่า “หนอ”

ในการก้าวเท้าซ้ายไปให้ถือ ปฏิบัติ เช่นเดียวกับเท้าขวาทั้งหมด

หลังจากเดินไปได้ระยะประมาณ ๓-๔ เมตร จะต้องหยุดแล้วหันหลังกลับ เพื่อเดินย้อนกลับทางเก่า โดยให้ปฏิบัติตามวิธีการเดินก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง อย่าลืม

นะ! ที่สำคัญที่สุด ตลอดเวลาที่เดินจะต้องมีสติคอยกำหนดมันอยู่กับ เท้าที่เคลื่อนไหวเป็นจังหวะ ๆ ตามที่ปากสั่งการโดยมีจิตร่วมทำด้วย

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง

เมื่อเดินไปได้ประมาณ ๓-๔ เมตร เท้าจะอยู่ในท่าเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา หรือเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายก็ตาม จะต้องใช้สติดึงเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเคียงกับ เท้าที่อยู่ข้างหน้าให้ได้ โดยองค์ภาวนาคือ :- “ซ้าย ~ หยุด ~ นอน” (กรณีเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย) หรือ “ขวา ~ หยุด ~ นอน” (กรณีเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา) สมมติว่าขณะนี้เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายจะต้องยกเท้าซ้ายไปเคียงกับ เท้าขวาโดยใช้องค์ภาวนาว่า “ซ้าย ~ หยุด ~ นอน”

หลักปฏิบัติคือ :-

๑. พุดค่อยหรือนึกในใจว่า “ซ้าย” พร้อมกับทำกริยายกเฉพาะสันเท้า ซ้ายขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว ปลายเท้ายังคงแตะพื้นอยู่

๒. พุดค่อยหรือนึกในใจว่า “หยุด” พร้อมกับทำกริยาก้าวเท้าซ้ายนั้นไป เคียงเท้าขวาแต่ยังไม่ลงถูกพื้น หยุดนิดหนึ่ง

๓. พุดค่อยหรือนึกในใจว่า “นอน” พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าซ้าย นั้น แหละ ตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้น

ท่ากลับตัว

กำหนดต้นจิตอันเป็นความรู้สึก “อยาก ~ กลับ ~ นอน” (๓ ครั้ง) ที่ใจ แล้วค่อย ๆ หมุนตัวกลับ โดยหมุนตัวไปทางขวา องค์ภาวนาคือ:- “กลับ ~ นอน, กลับ ~ นอน” ๘ ครั้ง (ก็คือ ๘ คู่ ๑๖ ครั้ง จะกลับแค่ ๔ คู่ ๘ ครั้ง หรือ ๓ คู่ ๖ ครั้ง ก็ได้ตามแต่สะดวก)

หลักปฏิบัติคือ:-

๑. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “กลับ” พร้อมกับทำกริยายกปลายเท้าขวา ขึ้น สิ้นเท้ากดพื้นไว้พร้อมกับหมุนปลายเท้าไปทางขวาประมาณ ๑ นิ้ว (หรือ จะให้แคบหรือกว้างกว่านี้ก็ได้ตามส่วน)

๒. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” พร้อมกับทำกริยาวางปลายเท้า ขวานั้นลงแนบพื้น

๓. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “กลับ” พร้อมกับทำกริยายกเท้าซ้ายขึ้นทั้ง เท้าพร้อมกับเคลื่อนเท้าซ้ายนั้นไปเคียงกับเท้าขวาให้สูงเลยตาตุ่มขวาเล็กน้อย แต่ยังไม่วางลงถูกพื้น

๔. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” พร้อมกับทำกริยาวางเท้าซ้าย นั้นแหละลงแนบพื้น โดยเอาปลายเท้าลงก่อน เป็นอันจบคู่ที่ ๑

การกระทำนี้นับเป็น ๑ ครั้ง ให้โยคีผู้เข้าปฏิบัติออกเสียงนับว่า “หนึ่ง” หลังจบคำว่า “หนอ” ของการกลับเท้าซ้ายทุกครั้ง ในการกลับตัวสู่ทิศทาง เดิม นั้น จะต้องทำการกลับตัวอย่างช้า ๆ โดยมีสติเสมอ เมื่อนำหันสู่ทิศทาง เดิมโดยตัวยืนตรงแล้ว ให้กำหนดว่า “ยืน ~ หนอ” (๓ ครั้ง) แล้วกำหนดต้นจิต ว่า “อยาก ~ เดิน ~ หนอ” (๓ ครั้ง) แล้วจึงเดินต่อตามท่าเดินที่ต้องการ แม้ในจงกรมระยะ อื่นก็มีการกลับตัวเช่นเดียวกับระยะที่ ๑ นี้

เดินจงกรมระยะที่ ๒

เดินจงกรมระยะที่ ๒ นี้ จิตเริ่มละเอียดขึ้น เลยมี ๒ “หนอ” เพราะใน ก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของรูป-นาม ถึง ๒ ครั้ง คือ:- รูป-นาม ที่ “ยก” และรูป-นามที่ “เหยียบ” ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ยก ~ หนอ, เหยียบ ~ หนอ”

โดยมีขั้นตอนดังนี้:-

๑. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยายกเท้าขวาขึ้นทั้งเท้า อย่างช้า ๆ พื้นพื้นประมาณ ๓ นิ้ว เรียบร้อยแล้วหยุดนิดหนึ่งพร้อมกับพุดค้อย หรือนึกในใจ

ว่า “หนอ” เมื่อสิ้นสุดคำว่า “หนอ” ให้ค่อย ๆ ก้าวเท้าขวานั้น ไปข้างหน้าโดยมีสติ ควบคุมอยู่ตลอด เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง

๒. พุดค่อยหรือนึกในใจว่า “เหยียบ” พร้อมกับทำกิจยาจรดปลายเท้า ขวานั้น แหะลงตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดชนิดหนึ่ง พร้อมกับพุดค่อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นการสุดท้ายเมื่อสุดทาง ให้ พุดค่อยหรือนึกในใจว่า “หยุด” แทนคำว่า “เหยียบ”)

เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไป ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ทุกขั้นตอน

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง

องค์ภาวนาคือ:- “ยก ~ หนอ, หยุด ~ หนอ” โดยมีขั้นตอนดังนี้:-

๑. พุดค่อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกิจยายกเท้าที่อยู่ข้างหลัง ขึ้นทั้งเท้าอย่างช้า ๆ พื้นพื้นประมาณ ๓ นิ้ว เรียบร้อยแล้วหยุดชนิดหนึ่ง พร้อมกับพุดค่อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” เมื่อสิ้นสุดคำว่า “หนอ” ให้ค่อย ๆ ก้าว เท้านั้นไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง

๒. พุดค่อยหรือนึกในใจว่า “หยุด” พร้อมกับทำกิจยาจรดปลายเท้านั้น ลงตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดชนิดหนึ่ง พร้อมกับพุดค่อย หรือนึกในใจว่า “หนอ”

เดินจงกรมระยะที่ ๓

เดินจงกรมระยะที่ ๓ นี้ จิตละเอียดขึ้นอีก เลยมี ๓ “หนอ” เพราะในก้าว เดียวมีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของรูป-นาม ถึง ๓ ครั้ง คือ:- รูป- นามที่ “ยก” รูป-นาม ที่ “ย่าง” และรูป-นามที่ “เหยียบ” ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ยก ~ หนอ, ย่าง ~ หนอ, เหยียบ ~ หนอ”

โดยมีขั้นตอนดังนี้:-

๑. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยายกเท้าขวาขึ้นทั้งเท้า อย่างช้า ๆ พื้นพื้นประมาณ ๓ นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที พร้อมกับพุด ค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ”

๒. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกริยาก้าวเท้าขวานั้นไป ช้างหน้าตรง ๆ ไม่ตะแคงให้เห็นฝ่าเท้า พอสมควรหรือพองาม เรียบร้อยแล้ว ค้างไว้หนึ่งวินาที พร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นการก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง ให้ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหลังไปเคียงกับเท้าที่อยู่ข้างหน้า)

๓. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “เหยียบ” พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้า ขวานั้น แหะเลลงตามด้วยสันเท้าลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดหนึ่งวินาที พร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นการก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง ให้ พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หยุด” แทนคำว่า “เหยียบ” โดยมีองค์ภาวนาครบ ทั้งก้าวคือ:- “ยก ~ หนอ, ย่าง ~ หนอ, หยุด ~ หนอ”)

เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ทุกขั้นตอน

เดินจงกรมระยะที่ ๔

เดินจงกรมระยะที่ ๔ นี้ จิตละเอียดขึ้นโดยลำดับและเริ่มถี่ขึ้น เลยมี ๔ “หนอ” เพราะในก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของ รูป-นาม ถึง ๔ ครั้ง คือ:- รูป-นามที่ “ยกเฉพาะสัน” รูป-นามที่ “ยกขึ้นทั้ง เท้า” รูป-นามที่ “ย่าง” และรูป-นามที่ “เหยียบ” ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ยกสัน ~ หนอ, ยก ~ หนอ, ย่าง ~ หนอ, เหยียบ ~ หนอ”

โดยมีขั้นตอนดังนี้:-

๑. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ยกสัน” พร้อมกับทำกริยายกเฉพาะสันเท้า ขวาขึ้น ปลายเท้ายังคงแตะพื้น เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที พร้อมกับพุดค้อย หรือนึกในใจว่า “หนอ”

๒. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยายกปลายเท้าขวานั้น ตามสันเท้าขึ้นมา ให้เท้าขวานั้นแหละอยู่ในลักษณะขนานกับพื้นและสูงจาก พื้นประมาณ ๔ นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที พร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ”

๓. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกริยาเหมือนกับการย่าง ในการเดินระยะที่ ๓ ทุกอย่าง

๔. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “เหยียบ” พร้อมกับทำกริยาเหมือนกับการเหยียบ ในการเดินระยะที่ ๓ ทุกอย่าง

เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ทุกขั้นตอน

ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง

องค์ภาวนาคือ:- “ยกสัน ~ หนอ, ยก ~ หนอ, ย่าง ~ หนอ, หยุด ~ หนอ” ส่วนรายละเอียดเหมือนก้าวสุดท้ายในการเดินระยะที่ ๓

เดินจงกรมระยะที่ ๕

เดินจงกรมระยะที่ ๕ นี้ จิตละเอียดขึ้นกว่าทุกระยะที่ผ่านมา เลยมี ๕ “หนอ” เพราะในก้าวเดียวมีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของรูป-นาม ถึง ๕ ครั้งคือ:- รูป-นามที่ “ยกเฉพาะสัน” รูป-นามที่ “ยกขึ้นทั้งเท้า” รูป-นามที่ “ย่าง” รูป-นามที่ “ลง” และรูป-นามที่ “ถูก” ซึ่ง ถูกเต็มฝ่าเท้าเบา ๆ ไม่ใช่เหยียบเต็มแรงเหมือนการเดินในระยะที่ ๔ ซึ่งใช้องค์ ภาวนาว่า “ยกสัน ~ หนอ, ยก ~ หนอ, ย่าง ~ หนอ, ลง ~ หนอ, ถูก ~ หนอ”

โดยมีขั้นตอนดังนี้:-

๑. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ยกสัน” พร้อมกับทำกริยายกเฉพาะสันเท้า ขวาขึ้น ปลายเท้ายังคงแตะพื้น เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที พร้อมกับพุดค้อย หรือนึกในใจว่า “หนอ”

๒. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยายกปลายเท้าขวานั้น ตาม ส้นเท้าขึ้นมา ให้เท้าขวานั้นแหละอยู่ในลักษณะขนานกับพื้นและสูงจาก พื้นประมาณ ๔ นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที พร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ”

๓. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกริยายกเท้าขวานั้นไป ช้างหน้า ตรง ๆ ไม่ตะแคงให้เห็นฝ่าเท้าพอสมควรหรือพองาม เรียบร้อยแล้ว ค้างไว้หนึ่งวินาที พร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ”

๔. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ลง” พร้อมกับทำกริยาลดเท้าขวานั้นลง ตรง ๆ ทั้งเท้าประมาณ ๒ นิ้ว โดยห่างพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที พร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ”

๕. พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ถูก” พร้อมกับทำกริยาจรดปลายเท้าขวานั้น ลง ตามด้วยส้นเท้าลงแนบพื้น เรียบร้อยแล้วหยุดหนึ่งวินาที พร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นการสุดท้ายเมื่อสุดทาง ก็ยังพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “ถูก” อยู่นั่นเอง คือภาวนาว่า “ถูก ~ หนอ” โดยมีองค์ภาวนาครบ ทั้งก้าวคือ:-“ยกส้น ~ หนอ, ยก ~ หนอ, ย่าง ~ หนอ, ลง ~ หนอ, ถูก ~ หนอ”)

เมื่อจะก้าวเท้าซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ทุกขั้นตอน

เดินจงกรมระยะที่ ๖

เดินจงกรมระยะที่ ๖ นี้ จิตละเอียดที่สุด เลยมีถึง ๖ “หนอ” เพราะใน ก้าวเดียว มีความ “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” “เกิดดับ” ของรูป-นาม ถึง ๖ ครั้งคือ:- รูป-นามที่ “ยกเฉพาะส้น” รูป-นามที่ “ยกขึ้นทั้งเท้า” รูป-นามที่ “ย่าง” รูป-นามที่ “ลง” รูป-นามที่ “ถูกเฉพาะ ปลายเท้า” และรูป-นามที่ “กดส้นเท้า” ซึ่งใช้องค์ภาวนาว่า “ยกส้น ~ หนอ, ยก ~ หนอ, ย่าง ~ หนอ, ลง ~ หนอ, , ถูก ~ หนอ, กด ~ หนอ”

โดยมีขั้นตอนดังนี้:-

๑. พุทค้อยหรือนึกในใจว่า “ยกสั้น” พร้อมกับทำกิริยาเหมือนกับการ “ยกสั้น” ในการเดินระยะที่ ๕ ทุกอย่าง

๒. พุทค้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกิริยาเหมือนกับการ “ยก” ในการเดินระยะที่ ๕ ทุกอย่าง

๓. พุทค้อยหรือนึกในใจว่า “ย่าง” พร้อมกับทำกิริยาเหมือนกับการ “ย่าง” ในการเดินระยะที่ ๕ ทุกอย่าง

๔. พุทค้อยหรือนึกในใจว่า “ลง” พร้อมกับทำกิริยาเหมือนกับการ “ลง” ในการเดินระยะที่ ๕ ทุกอย่าง

๕. พุทค้อยหรือนึกในใจว่า “ถูก” พร้อมกับทำกิริยาจรดเฉพาะปลายเท้าขวา ลงถูกพื้น เรียบร้อยแล้วค้างไว้หนึ่งวินาที พร้อมกับพุทค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ”

๖. พุทค้อยหรือนึกในใจว่า “กต” พร้อมกับทำกิริยากดสั้นเท้าขวานั้นลง แนบพื้น โดยพุทค้อยหรือนึกในใจว่า “หนอ” (ในกรณีที่เป็นก้าวสุดท้ายเมื่อ สุดทาง ก็ยังพุทค้อยหรือนึกในใจว่า “ถูก” “กต” อยู่นั่นเอง คือภาวนาว่า “ถูก ~ หนอ” “กต ~ หนอ” โดยมีองค์ภาวนาครบทั้งก้าว คือ:- “ยกสั้น ~ หนอ, ยก ~ หนอ, ย่าง ~ หนอ , ลง ~ หนอ, ถูก ~ หนอ, กต ~ หนอ”)

เมื่อจะก้าวเท้า ซ้ายไปให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา ทุกขั้นตอน

เมื่อโยคีผู้เข้าปฏิบัติเรียนรู้เรื่องการเดินจงกรมครบทั้ง ๖ ระยะ อย่างไม่ผิดเพี้ยน โดยยึดแนวหรือเกาะติดบทบาทลีลาในหลายคัมภีร์ซึ่งแต่งแก้ความในมหา สติปัญญาฐาน สุตรที่ว่า “เอกะปะทะวารัง อุทระระณะ-อะติหะระณะ-วีติหะระณะ-โวสัสชชะนะ-สันนิกเขปะนะ-สันนิรุมพะนะวะเสนะ จะ โกฎฐาเส กะโรติ”^{๑๐}” ซึ่งหมายถึงโยคีผู้เข้าปฏิบัติที่ใช้สติในการทำงานทุก อย่าง โดยมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา ไม่ขาดสติเลยแม้แต่น้อย เมื่อเดินก็ต้องใช้ สติเดิน หรือเดินด้วยสติ โดยแบ่งการเดินที่ก้าวไปแต่ละก้าวออกเป็น ๖ ระดับ หรือ ๖ ช่วง เพื่อจะได้มองเห็นความ “เกิดดับ” ของ รูป-นามให้ชัดที่สุด โดย “เกิดดับ” ถึง ๖ ครั้ง

๑. อุทระระณะ = ยกขึ้น (เฉพาะสั้นเท้า)

- ๒. อะติหะระณะ = ยก (เคลื่อนย้ายไป)
- ๓. วิติหะระณะ = ย่าง
- ๔. โวสัสชชะนะ = ลง
- ๕. สันนิกเขปะนะ = ถูก (เฉพาะปลายเท้า)
- ๖. สันนิรุมปะนะ = กด (ส้นเท้า)

แต่เพราะมีจิตเข้าร่วมด้วย จึงจบลงอย่างสมบูรณ์ที่สุด โดยมีสติควบคุม ทุกขั้นตอน ดังนั้น จึงต้องมีคำว่า “หนอ” ต่อท้ายหรือตบท้ายทุกช่วง เช่น ช่วงที่ ๑ “อุทตะระณะ = ยกส้น ~ หนอ”

การนั่งสมาธิ

ที่นี่ เมื่อเดินจงกรมพบกับความต้องการแล้ว หลังจากยกเท้ามาวางเคียง กันเรียบร้อยแล้ว (ตามวิธีการเดินก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง) มือทั้งสองยังคงวาง ช้อนกันที่หน้าท้อง และกำหนดอริยาบถ “ยืน” เสร็จแล้ว ยังไม่หยุดพักก่อน จะต้องนั่งสมาธิต่อ

โดยมีขั้นตอนดังนี้:-

๑. กำหนดต้นจิตอันเป็นความรู้สึกว่า “อยาก ~ นั่ง ~ นอน” (๓ ครั้ง)
๒. ปล่อยแขนทีละข้างลงตามสบายแนบลำตัว พร้อมกับใช้องค์ภาวนาว่า “ยก ~ นอน, ลง ~ นอน, ปล่อย ~ นอน”

โดยอธิบายเป็นขั้นตอนดังนี้:-

๑) พุทศ้อยหรือนึกในใจว่า “ยก” พร้อมกับทำกริยายกมือขวา เคลื่อนออกจากที่วางทับมือซ้ายซึ่งอยู่ตรงหน้าท้องมา อยู่ในลักษณะตั้งฉากกับ ลำตัว เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง พร้อมกับพุทศ้อยหรือนึกในใจว่า “นอน”

๒) พุทศ้อยหรือนึกในใจว่า “ลง” พร้อมกับทำกริยาปล่อยแขน นั้นลงจนเกือบตรงข้างลำตัว เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง พร้อมกับพุทศ้อย หรือนึกในใจว่า “นอน”

๓) พุทศ้อยหรือนึกในใจว่า “ปล่อย” พร้อมกับทำกริยาปล่อย แขนนั้น แหะละลงตรงข้างลำตัวทิ้งน้ำหนักแขนตามสบายโดยให้เสร็จสิ้นพร้อม กับพุทศ้อยหรือนึกในใจว่า “นอน” เมื่อจะปล่อยแขนซ้ายลงให้ปฏิบัติเช่น เดียวกับปล่อยแขนขวา ในทุกขั้นตอน

๓. ย่อตัวลงเพื่อนั่งสมาธิโดยใช้องค์ภาวนากำหนดกริยาอาการตาม ความเป็นจริง ในขณะที่ขยับเคลื่อนไหวกายจนได้ท่าที่ถนัดพอที่จะนั่งได้ นาน ๆ ในท่านั้น ตัวอย่างเช่นกริยาที่ “ถอย” “ย่อ” “ลง”

โดยอธิบายเป็นขั้นตอนดังนี้:-

๑) พุทศ้อยหรือนึกในใจว่า “ถอย” พร้อมกับทำกริยาถอยเท้า ซ้ายไปข้างหลัง ๑ ก้าว ค่อย ๆ ยกสันเท้าซ้ายนั้นขึ้น พร้อมกับพุทศ้อยหรือนึก ในใจว่า “นอน” เสร็จแล้ววางมือทั้งสองไว้ที่หน้าขาทั้งสองข้าง

๒) พุทศ้อยหรือนึกในใจว่า “ย่อ” พร้อมกับทำกริยาย่อตัวลง ตรง ๆ

๓) พุทศ้อยหรือนึกในใจว่า “ลง - ลง - ลง” พร้อม ๆ กับทำ กริยาย่อตัวลง ๓ จังหวะ จนสะโพกซ้ายวางอยู่บนสันเท้าซ้าย

๔) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ถูก**” พร้อมกับทำกริยาเข้าซ้ายถูก พื้น
พร้อม ๆ กับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**หนอ**”

๕) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ขยับ**” พร้อมกับทำกริยายืดตัวขึ้น แล้วพุด
ค้อยหรือนึกในใจว่า “**ลง**” เสร็จแล้วถอยเท้าขวาไปข้างหลัง ให้เสมอกับเท้าซ้ายแล้ว
ย่อตัวลง แล้วพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ลง**” อีกครั้งหนึ่งพร้อม ๆ กับทำกริยาหย่อน
สะโพกลงบนส้นเท้าทั้งสอง แล้วพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ถูก**” พร้อมกับทำกริยาเข้า
ขวาถูกพื้น พร้อม ๆ กับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**หนอ**”

๖) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ท้าว**” พร้อมกับทำกริยาเอนตัวไป ทางซ้าย
ใช้มือซ้ายท้าวพื้นใกล้ลำตัวด้านซ้ายให้ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า พร้อม ๆ กับพุด
ค้อยหรือนึกในใจว่า “**หนอ**”

๗) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ขยับ**” พร้อมกับทำกริยาขยับขา ทั้งสองไป
ทางขวา ในลักษณะพับเพียบ แล้วพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**นั่ง - นั่ง**” พร้อม ๆ กับทำ
กริยาหย่อนสะโพกลง ๒ จังหวะ แล้วพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ถึง**” พร้อมกับทำกริยา
หย่อนสะโพกถึงพื้น โดยพร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**หนอ**”

๘) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ขยับ**” พร้อมกับทำกริยาขยับมือ ซ้ายเข้า
มาข้างหลัง ใกล้ลำตัวด้านซ้ายให้ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า

๙) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ยก**” พร้อมกับทำกริยายกเข้าขวา ขึ้นตรง ๆ
แล้วพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ไป**” พร้อมกับทำกริยาวาดเท้าขวาไป ข้างหน้าทางซ้าย
ขีดขาซ้าย แล้วพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**จับ**” พร้อมกับใช้ มือขวาจับข้อเท้าขวา แล้ว
พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ยก - มา - วาง**” พร้อม กับทำกริยายกขาขวาขึ้นวางทับขา
ซ้ายในท่า**ขัดสมาธิ** มือขวายังจับอยู่ที่ข้อเท้าขวา

๑๐) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ยก - ไป - วาง**” พร้อมกับทำกริยา ยกมือ
ขวาขึ้นตรง ๆ แล้ววาดไปเหนือเข้าขวา ลดมือขวานั้นลงวางบนเข้าขวา

๑๑) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ยก - มา - วาง**” พร้อมกับทำ กริยายก
มือซ้ายขึ้นตรง ๆ แล้ววาดมาเหนือเข้าซ้าย ลดมือซ้ายนั้นลงวางบน เข้าซ้าย

๑๒) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ขยับ - ดึง - ปล่อย**” พร้อมกับ ทำกิริยา ขยับตัว ดึงเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับการนั่งสมาธิ จัดทำให้สบาย แล้ว วางมือทั้งสองลง ไขว้ข้างลำตัวให้ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า แล้วพุดค้อยหรือนึก ในใจว่า “**ยก - มา - วาง**” พร้อมกับทำกิริยายกมือซ้ายขึ้นมาวางบนเข่าซ้าย (นี่จังหวะเร็ว)

๑๓) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ยก - มา - วาง**” พร้อมกับทำ กิริยายกมือ ขวาขึ้นมาวางบนเข่าขวา (นี่จังหวะเร็ว)

๔. ยกมือซ้ายและขวามาวางซ้อนกันบนตัก โดยมีองค์ภาวนาคือ “**ยก ~ หนอ, มา ~ หนอ, หาย ~ หนอ, ลง ~ หนอ, วาง ~ หนอ**”

โดยอธิบายเป็นขั้นตอนดังนี้:-

๑) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ยก**” พร้อมกับทำกิริยายกมือซ้าย (ทั้งคำว่า มือ) ขึ้นให้ตั้งฉากกับลำตัว เรียบร้อยแล้วค้างไว้ชนิดหนึ่ง พร้อมกับ พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**หนอ**”

๒) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**มา**” พร้อมกับทำกิริยาเคลื่อนมือ ซ้ายนั้น เข้าหาตัว ก่อนถึงตัวให้หยุดชนิดหนึ่ง พร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**หนอ**”

๓) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**หาย**” พร้อมกับทำกิริยาหายมือ ซ้ายนั้น ขึ้นช้า ๆ ให้เสร็จสิ้นพร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**หนอ**”

๔) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**ลง**” พร้อมกับทำกิริยาลดมือซ้าย นั้นลง จากระดับเดิมจนเกือบถึงตัก ให้เสร็จสิ้นพร้อมกับพุดค้อยหรือนึกในใจ ว่า “**หนอ**”

๕) พุดค้อยหรือนึกในใจว่า “**วาง**” พร้อมกับทำกิริยาวางมือซ้าย นั้น แหะลงบนตัก (ในลักษณะหายมือ) ให้เสร็จสิ้นพร้อมกับพุดค้อยหรือ นึกในใจว่า “**หนอ**” เมื่อจะยกมือขวามาวางซ้อนบนมือซ้ายก็มีขั้นตอนเช่นเดียว กับการยกมือซ้าย มาวางนั้นแหละ

๕. ขยับตั้งตัวให้ตรง องค์ภาวนาคือ “**ตั้ง ~ หนอ**”

๖. หลับตาลงเบา ๆ องค์ภาวนาคือ “**ปิด ~ หนอ**”

๗. ต่อไปให้เอาใจที่มีสติมั่นมากำหนดพิจารณาความรู้สึก “**พอง**” “**ยุบ**” “**โป่ง**” “**แฟบ**” ที่หน้าท้องเหนือสะดือขึ้นมา ๒ นิ้ว หายใจยาว ๆ ลึก ๆ ๓-๔ ครั้ง แล้วหายใจตามปกติธรรมดา แล้วเฝ้าดูอาการ “**โป่ง**” “**แฟบ**” นั้น เมื่อท้อง**แฟบ**ให้กำหนดว่า “**ยุบ ~ หนอ**” หรือ “**ยุบ**” เพียงคำเดียวก็ได้ ทั้งนี้เพราะเมื่อเริ่มต้นนั่งสมาธิใหม่ ๆ นั้น ลมหายใจยังคงหยาบอยู่ จึงยังไม่สามารถกำหนดคำว่า “**หนอ**” ได้ทัน ต่อเมื่อสักพักลมหายใจเริ่มละเอียดขึ้น แล้วจึงจะสามารถกำหนดคำว่า “**หนอ**” ได้ทัน เช่นเดียวกัน เมื่อท้อง**โป่ง** ให้กำหนดว่า “**พอง ~ หนอ**” หรือ “**พอง**” เพียงคำเดียวก็ได้ กำหนดเรื่อย ๆ ไป ข้อสำคัญพึงระลึกไว้เสมอว่า “การนั่งสมาธิกำหนด “**พอง-ยุบ**” นั้นเป็น การกำหนดตามให้ทันกับการ**พอง-ยุบ** ซึ่งเกิดขึ้นหรือปรากฏขึ้นที่ท้อง จึงต้อง ใช้สติและสมาธิคอย จับ จ้อง ดู การพองการยุบที่เกิดขึ้นจากการหายใจตามปกติธรรมดา (หายใจเข้าท้องจะโป่งขึ้น หายใจออกท้องจะแฟบลง) มิใช่ บอกตนเองให้ตะเบ็งท้องพองขึ้นหรือให้ทำท้องยุบลงอันไม่เป็น ธรรมชาติ ใช้ไม่ได้

ขั้นตอนของการนั่งสมาธิตามที่ท่านผู้มีประสบการณ์อธิบายไว้อย่างละเอียดนั้น ก็เพื่อจุดประสงค์ที่จะให้เกิดสมาธิเร็วขึ้นโดยที่จิตคอยจับ จ้อง ดู กิริยาอาการที่เป็นไปได้ทันปัจจุบัน ทั้งนี้ก็ไม่ทิ้งหลักพระบาลีในมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “**นีสีหะติ ปัลลังกัง อากุชิต์วา อุชฺช กายัง ปะณิธายะ ปะริมุขัง สะติง อุปัฏฐะเปตฺวา**”^{๑๑} - นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นอยู่ กับปัจจุบัน”

หากนั่งไปแล้วใจยังไม่สงบ แผลอคิดนั้นคิดนี้ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา เพราะธรรมชาติของจิตที่ขาดการฝึกยังไม่สงบก็ต้องคิดนั้นคิดนี้ไปตามเหตุปัจจัย แต่ **อย่าลืมนะ!** เมื่อรู้สึกตัวให้กำหนดว่า “**คิด ~ หนอ**” ทันทีแล้วกลับมาเฝ้าดูอาการ “**พอง**” “**ยุบ**” ที่หน้าท้องต่อไป

ถ้าขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้นเกิดเห็นภาพใด ๆ ขึ้นให้กำหนดว่า “**เห็น ~ หนอ**” เพียง ๑ ครั้ง แล้วกลับมากำหนดรู้ที่การพองการยุบต่อไป ไม่ต้องสนใจในภาพ นั้น เช่นเดียวกัน เมื่อมีกลิ่นมากระทบ “**จมูก**” ให้กำหนดว่า “**กลิ่น ~ หนอ**” มีเสียงมา

กระทบ “หู” ให้กำหนดว่า “ยิน ~ นอน” มีรสมากระทบ “ลิ้น” ให้กำหนดว่า “รส ~ นอน” มีความรู้สึกสัมผัสผัสมากระทบกาย ให้กำหนด ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น ๆ เช่น “เย็น ~ นอน” หรือ “ร้อน ~ นอน” ฯลฯ

เมื่อนั่งไปแล้ว ถ้าเกิดเจ็บปวดหรือปวดเมื่อยขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ในเวทนานั้น ๆ โดยเพียงแต่รับรู้มันเท่านั้น ตามหลักในมหาสติปัฏฐานที่ว่า “ยาระทนะ ญาณะ มัตตายะ”^{๑๒} - โดยเพียงแต่รับรู้เท่านั้น” แต่ไม่รับไว้ พิจารณาทั้งทางลบ (ให้มันปวดเข้า) และทางบวก (ให้มันหายปวดเร็ว ๆ) แล้ว อดทนนั่งต่อไป โดยกำหนดว่า “อดทน ~ นอน, พากเพียร ~ นอน” ถ้ายัง มีความเจ็บปวดอยู่จนทนไม่ไหวจริง ๆ จำเป็น จะต้องเปลี่ยนขยับท่านั่งก็ให้ ทำได้โดยละการกำหนดพองยุบที่หน้าท้อง มา กำหนดที่การเปลี่ยนท่า การขยับขาตามที่เป็นจริงโดยให้ทันปัจจุบัน เมื่อ เรียบร้อยแล้วต้องรีบกลับ ไปกำหนดพองยุบตามเดิม อย่าให้มีช่องว่างเป็นอันขาด ถ้าไม่อย่างนั้น อารมณ์ภายนอกอย่างอื่นจะเข้าแทรกแซงทันที

เมื่อนั่งสมาธิไปได้นานพอสมควรแล้วและต้องการจะพัก ให้กำหนดต้น จิตอัน เป็นความรู้สึกว่า “อยาก ~ พัก ~ นอน - อยาก ~ พัก ~ นอน - อยาก ~ พัก ~ นอน” แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น ก็จะได้เห็นภาพข้างหน้าให้กำหนดว่า “เห็น ~ นอน” แล้ว ก็ตามมาด้วย “กระะพริบ ~ นอน” (เมื่อกระพริบตา)

การเจริญสติ

การเจริญสติ คือการกำหนดรู้ทุกอิริยาบถให้ทันปัจจุบันและรับรู้ความรู้สึก ตามทวารต่าง ๆ (ทางที่จิตรับอารมณ์) อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของทุกท่านทุกคนก็มีทางรู้หรือทางกระทบอยู่ ๖ ทาง คือ ตา, หู, จมูก, ลิ้น, กาย, ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามความจริงที่ใจรู้ พร้อมกับกิริยา อากาเรเคลื่อนไหวอื่น ๆ ทำ อะไรก็ให้มีสติกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด ทั้งใน ๒ อิริยาบถ คือ อิริยาบถใหญ่ อันหมายถึง ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย ซึ่งได้แก่ การเคลื่อนไหวของกาย

ในทุกกิริยาอาการ เช่น การรับประทาน ดื่ม เคี้ยว กลืน เหลี้ยว ก้ม เงย หยิบ ยก ตลอดจนการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ควรพยายามกำหนดให้ได้ให้ทันให้มากที่สุด ทุกคนไม่มีใครกำหนดได้หมดทุกกิริยาอาการ ย่อมมีความพลั้งเผลอบ้าง เมื่อเผลอไปก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอ ~ หนอ” อย่ากำหนดเป็น อย่างอื่นซึ่งผิดจากความจริง

ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสติ ทั้ง ๓ อย่างนี้ การเจริญสติ จัดว่ามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับ สองรองลงมา และการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับสามสุดท้าย ในอัน ที่จะทำให้เกิดปัญญา เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องกันอย่างแนบสนิท จิต ก็จะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิดถูก รู้ถูก พุทถูก ทำ ถูก ซึ่งเรียกว่า “ปัญญา” หรือ “วิปัสสนาญาณ” หรือ “ความดำริชอบ” ซึ่งเป็นวิชาแก้ปัญหาโลก-ปัญหาธรรมได้ อย่างถูกต้องและดียิ่ง ผลพลอยได้ที่ ตามมาก็คือ “การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และสันติสุข”

ดังนั้น! โยคีผู้เข้าปฏิบัติ จึงต้องหมั่นเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญ สติอย่างต่อเนื่อง ในช่วงเวลาที่เข้าอบรม โดยไม่ไ้อ้เอื้อหรือหลีกเลี่ยงแต่อย่าง ใด มีใจมุ่งมั่นในการปฏิบัติจริง ๆ แม้แต่ทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น ก็จะต้องไม่ ขาด และที่สำคัญจะต้อง ฟังคำบรรยายเรื่อง “กฎแห่งกรรม” “พระในบ้าน” เป็นต้น จากท่านวิทยากร ในวันที่ ๓ และวันที่ ๔ ของการปฏิบัติทุกครั้ง ถึงจะ เกิดความซาบซึ้งและมั่นใจปักใจในการละชั่วทำแต่ดี ซึ่งจะได้นำเสนอ เรื่อง “กฎแห่งกรรม” เรื่อง “พระในบ้าน” และเรื่อง “ภพภูมิ” พร้อมทั้งบท ทำวัตรสวดมนต์เช้า-เย็น บทสวดมนต์พิเศษเป็นลำดับไป

หลังจบการปฏิบัติแต่ละครั้ง ควรแผ่เมตตาคืออุทิศส่วนกุศล แผ่ส่วนกุศลโดยรวม

“อิหัง เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย”

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในครั้งนี้ จงแผ่ไปให้ไพศาล ถึงบิดามารดาครูอาจารย์ ทั้งวงศ์วาน ญาติมิตร สนิทกัน คนเคยรัก เคยชัง แต่ครั้งไหน ของใจได้ ส่วนกุศล ผลของมัน

ทั้งเจ้ากรรม นายเวร เทพเทวิญ ขอทุกท่าน ได้กุศล ผลนี้เทอญ.