

การเดินจงกรมที่ถูกต้อง

เขียนโดย ผู้ดูแลเว็บ

วันศุกร์ที่ 10 ตุลาคม 2014 เวลา 02:32 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 10 ตุลาคม 2014 เวลา 02:47 น.

---

การเดินจงกรมที่ถูกต้อง

แสดงโดย ท่านพระคุณเจ้าหลวงปู่ดาบส สุมโน

ณ ชานคอยห้วยนา อาศรมไผ่มรกต

ตำบลป่าอ้อดอนชัย อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย



นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อาระหะโต สัมมา สัมพุทฺธัสสะ

การเดินจงกรมที่ถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้จักเดินจงกรม ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมไม่รู้จักการเดินจงกรมจะเรียกว่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่ได้เรียกว่าไม่รู้จักการปฏิบัติธรรม นั่นเอง การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ทำกรงานอย่างชาวบ้าน การปฏิบัติธรรมเป็นงานอย่างหนึ่ง เป็นงานอันเกี่ยวแก่การชำระจิตใจให้ผ่องใส หรือการทำจิตให้พ้นจากอุปกิเลสทั้งหลาย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งย่อๆ ว่าเดินตามทางของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติธรรมหรือการทำจิต คือต้องทำกันอยู่ทุกอิริยาบถ อิริยาบถ คือ กริยาที่นิ่ง นอน ยืน เดิน จะนั่งอยู่ก็ตาม นอนอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตามหรือเดินอยู่ก็ตาม ก็ต้องเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องสำเหนียกอยู่เสมอ จำต้องทำอยู่เสมอ อย่างน้อยก็ต้องประคับประคองจิต ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาหรือไม่ให้เกิดความโกรธ ความโลภ ความหลงขึ้นมา

ปกติแล้วก็จะต้องทำจิตของตัวเองให้ขาวสะอาดเป็นปกติอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นเมื่อไหร่ มันก็จะไม่สงบ ก็จะไม่อยู่ในคลองแห่งสมาธิภาวนา การเดินจงกรมเดินอย่างไร เดินตัวอย่างไร การเดินคือการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเป็นการทำจิตว่างไปในตัว บางคนซึ่งยังไม่เคยได้ยินได้ฟัง หรือไม่ได้รู้ได้เรียนมา ก็มักจะเข้าใจ ว่าการทำสมาธิหรือการเดินจงกรมนั้น จะทำวิธีใดแล้วจะไม่ถูกต้อง กลัวคนอื่นถาม หรือกลัวจะก่อเขิน ก็เลยไม่มีการเดินจงกรม การเดินจงกรมคือการทำสมาธินั่นเอง สถานที่เดินต้องกำหนดสถานที่ให้เหมาะสมกับสถานที่ๆ จักเดินไม่ว่าจะเดินกันเรื่อยไป การเดินต้องไม่ยาวเกินไป ไม่สั้นเกินไป พอประมาณ แล้วก็ไม่ใช่เดินวนเวียนเหมือนกับเดินเวียนรอบหลัก หรือเหมือนกับเดินประทักษิณ การเดินจงกรมคือเดินเส้นทางๆ เดียว แล้วก็เดินกลับไป-กลับมา เป็นทางที่ตรง ไม่คดเคี้ยวหรือไม่วนเวียน เดินกลับไป-กลับมา อยู่อย่างนั้น แล้วก็ทำสมาธิ คือทำสมาธิในใจไปด้วย ก็อาจเป็นการเดินซึ่งยังผล ๒ ประการ คือได้ผลเกี่ยวกับการบริหารร่างกาย กับในด้านจิตใจเพราะว่าผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ไม่มีงานอย่างชาวบ้าน ก็ต้องใช้การเดินเป็นงานที่กระทำ เหมือนกับว่าเป็นการออกกำลังกาย เดินไปเดินมาก็ทำให้ธาตุในตัวของมันเลือดลมเคลื่อนไหวกระตุ้นเลือดลมให้ทำงานเดินปกติ แก้วปวด แก้วเมื่อย รวมถึงเจริญอาหาร ทำให้หลับดี ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ ทำให้หายโรคภัยไข้พยาธิ คือได้ผลมากมายในการเดินจงกรม พูดถึงการภาวนาเดินจงกรม ที่ว่าทำในใจ ก็คือการทำในใจเหมือนกับเราทำเวลานั่ง เพราะว่าเบื่อกจากการนั่ง จึงมาเปลี่ยนเป็นการเดิน นั่งเคยทำจิตว่าง ก็ทำจิตให้ว่างด้วยการเดิน เคยทำจิตบริกรรมในเวลานั่งว่าพุทโธ เวลาเดินก็บริกรรมว่าพุทโธ เหมือนกัน หลักการก้าวหนึ่งว่าพุทโธ ก้าวสองว่าพุทโธฯๆ ไปเรื่อยๆ ท่านผู้ฟังทั้งหลายให้กลมกลืนกันไป กับการเดินบริกรรมว่าพุทโธ นี่ก็คือเป็นปกติของผู้ปฏิบัติบริกรรมว่าพุทโธ จึงเรียกว่ามีพุทโธ อยู่ทุกอย่างก้าว แต่ถ้าทำจิตให้ว่างก็คือทำจิตให้ว่าง ตลอดไปอยู่ทุกอย่างก้าวเหมือนกัน ไม่ต้องเอาอารมณ์อันใดมาพัวพัน ทำจิตให้ว่างอย่างเดียว ด้วยการเดินไป แท้จริงการทำจิตให้ว่างนั่นเอง เป็นตัวพุทโธอยู่แล้ว คือคนที่ไม่รู้ต่างหากจึงเอาคำบริกรรมว่าพุทโธมาว่า คือคนที่ไม่รู้ หรือไม่รู้มาก หรือเริ่มต้น ก็เอาคำว่าพุทโธมาว่า หรือนานึก มาบริกรรม แต่พุทโธตัวจริงแล้วคือการทำจิตให้ว่าง ทำจิตให้สงบทำจิตให้ปกติ ทำให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ อยู่ภายในนั้นแหละเป็นตัวพุทโธ

เรียกว่าพุทโธตัวจริงหรืออีกในหนึ่งที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นว่าได้เดินตามทางพระพุทธเจ้าก็จะนึกถึงพระพุทธเจ้าก็เหมือนเป็นการนึกถึงพุทโธเหมือนกัน พระพุทธเจ้าคือท่านเป็นพระโพธิสัตว์ อันท่านมีบุญบารมีอันเพิ่มพูนมาแล้ว สร้างสมมาแล้วเป็นอนุเสาวฤกษ์ มามากหลาย มาในปัจจุบันท่านก็เกิดเป็นลูกกษัตริย์ ลูกพระเจ้าแผ่นดิน ลูกพระเจ้าสุทโธทนะ ถึงพร้อมด้วย รูป ด้วยเสียง ด้วยกลิ่น ด้วยสัมผัส นานับการ คือพร้อมด้วยรูป ด้วยเสียง ด้วยรส ด้วยกลิ่นทุกประการ แต่ท่านก็ไม่ได้ ณะไปก็ทิ้งไปทั้งหมดแล้วก็ไปอยู่ป่าเสียคือแสวงหาความหลุดพ้น เพราะว่าโลกียะสมบัตินั้นมันไม่ราบรื่นถาวร รุ่งแต่จะพอกพูนให้เกิดความทุกข์ ไม่อาจจะรอดพ้นไปจากอภายคือ การเกิด-การแก่ การเจ็บ-การตายท่านก็เลยละทิ้งไปจากนั้นก็ออกเดินทางเพื่อ แสวงหาอาชีวะธรรม และในที่สุดท่านก็พบของจริง ๆ คือวิมุตติธรรม หรือโลกุตระธรรม ที่พ้นไปจากโลกียะทั้งหลาย ถ้าจะพิจารณาเดินตามอย่างนี้ไปก็จะได้ว่าเดินตามพุทโธเหมือนกัน ได้ชื่อว่าเดินตามขั้นกันไป การทำจิตให้ว่าง ทำจิตให้สงบ ทำจิตให้มีความรู้ อยู่ภายในเสมอ หรือทำจิตให้ปกติ นี่แหละเป็นตัวพุทโธ ผู้ที่ทำจิตเข้าถึงขั้นนี้ได้ ก็คือเดินตามพุทโธ ได้ถูกต้อง

ที่นี้ขอย้อนกล่าวถึงเรื่องการพิจารณา คนที่ทำจิตให้ว่างไม่ได้ นั่นก็คือ ทำให้สงบไม่ได้ ทำให้เป็นปกติไม่ได้ คอยที่จะฟังอยู่เสมอ หรือจะง่วงเหงาหาวนอนอยู่เสมอ คอยที่จะหลับอยู่เสมอ จะซึ่คร้านซึ่เกียจอยู่เสมอ จะใช้พิจารณาก็ได้หรือจะพิจารณาในเวลาเดินก็ได้คือในเวลาเดินเราก็มานั่งพิจารณา การพิจารณานั้นก็คือ มีเบื้องต้น มีท่ามกลาง และมีที่สุดท้าย การพิจารณาขั้นต้น หรือท่ามกลาง หรือขั้นสุดท้ายทำอย่างใดก็ได้ แต่ขอกล่าวในที่นี้ โดยลำดับคือขั้นต้น หรือขั้นแรกไปก่อน

ขั้นแรกเดินกลับไป-กลับมา เราก็จึงพิจารณาถึงสังขารร่างกายของเรา ร่างกายของคนเรารู้ตัวเรานี้คือธาตุของเรานี้ทั้งหมด อันที่เรียกว่ารูป รูปอันนี้มันมีอันแก่เป็นธรรมดา แล้วก็มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา แล้วก็มีความตายเป็นธรรมดา แล้วก็มีความต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นเป็นธรรมดา ทำกรรมใดไว้ก็จะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น แม้ว่าจะเป็นกรรมดี ก็จะได้รับผลดี ทำกรรมชั่วก็ได้รับผลชั่ว หลังจากที่ได้ตายไปแล้วกลับเกิดมาอีก เราก็จึงพิจารณาอย่างนี้ ถ้าจะเป็นคำบาลีก็ว่า ขราธัมโมมหิ เรามีความแก่เป็นธรรมดา พยาธิธัมโมมหิ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา มรณธัมโมมหิ เรามีความตายเป็นธรรมดา เรามีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเป็นภาษาบาลี

สัพเพหิเม ปิเยหิเม มนาเปหิเน นนา ภาโว วินาภาโว แล้วเราก็ต้องรับผลของกรรมที่เราทำไว้

กัมมะสะโมหิ

กัมมะพันธู กัมมะปฏิสระโณ นี้ก็ว่าไปตามบาลีที่เราเคยสวดกันอยู่บ่อยๆเราก็จึงพิจารณาอย่างนี้ว่าเราหนีไม่พ้น คืออันนี้มันเป็นธรรมดา ธรรมดานี้มันมีอยู่ในตัวเรา แต่เราไม่ได้พิจารณา ไม่ได้มองดูสังขารร่างกาย มันเป็นไป มันเป็นอย่างนี้ของมันเป็นทุกวัน เป็นอยู่ทุกเช้า-ทุกค่ำ ทุกนาที่-ทุกชั่วโมง ทุกเดือน-ทุกปี คือมันแก่ไป มีความแก่เป็นธรรมดา พิจารณาอยู่อย่างนี้ มีการเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา ให้พิจารณาอยู่อย่างนี้ ให้รู้ธรรมดานั้นเป็นอย่างนี้

จิตใจมันก็จะคลายจากความเมา-คลายจากความหลง คลายจากความเมา ว่าเรายังเป็นหนุ่มอยู่ เราจะเป็นอย่างนี้ คือว่าจะเป็นอย่างนี้ ไม่เมาแล้วก็จะสร้างสันต์แต่ความดี ทำแต่ความดีเพื่อตายไปแล้วจะได้รับผลของกรรมดีนี้ เป็นการพิจารณาอย่างขั้นต่ำหรืออย่างต้นๆ ก็ได้ผลทางด้านจิตใจ เป็นประการแรก ประการที่สอง เราก็จึงพิจารณาเดินกลับไป-กลับมา เราก็จึงพิจารณาให้สูงขึ้นไป ก็เอาอารมณ์อันนี้แหละ ไปพิจารณาถึงความเจ็บหรือความตายก็ได้ ความเจ็บเป็นอย่างไรรู้ ก็ให้เรากิจพิจารณาว่าความเจ็บนี้ พอเจ็บมากก็ตาย แล้วก็เจ็บแล้วก็ตาย คือความเจ็บนี้มันมีหลายอย่าง มันมีหลายแบบได้แก่เจ็บแบบธรรมดาที่มี เจ็บไม่ธรรมดาที่มี เจ็บแบบธรรมดาในระยะยาวก็มี ระยะสั้นก็มี เจ็บแบบธรรมดาในระยะยาวถ้าใครพอเจ็บก็ต้องนอนกันจนไปถึงวันตาย เป็นปีๆ หรือหลายๆ ปี นอนจนตัวเน่า จนตัวเป็นหนอน คือว่าแบบตัวเป็นอัมพาต ลูกเองก็ไม่ได้ นั่งเองก็ไม่ได้ ต้องนอนอยู่กับที่ จะหยิบอะไรเองก็ไม่ได้ กินเองก็ไม่ได้ ต้องชี้ ต้องเอื้อมอยู่กับที่

อยู่แต่เพียงลมหายใจ ต้องอาศัยคนอื่นเขาป้อนอาหาร ต้องนอนอยู่กับที่ จะร้อน จะหนาว อยากน้ยากนี้ อยากทำน้ยากทำนี้ อยากน้ง อยากเดิน อยากไป อะไรก็ได้ทั้งนั้นแหละ ต้องนอนอยู่กับที่ จะตายก็ไม่ไ้ จะเหมือนคนทั้งหลายก็ไม่ไ้ นี่ก็คือ วิชากรรมเรียกว่าความเจ็บชนิดหนึ่ง ในบางคนนอนอยู่กับที่จนตัวเน่าๆ เหม็นจนพุง จมพอง น้ำเลือด น้ำหนองก็ไหล บางคนก็ฟกช้ำจนบวม น้ำเลือดน้ำหนองไหล บางคนก็เจ็บประเภทอื่น คือ เจ็บทางหู ทางตาเจ็บทางมือ บางคนก็เจ็บทางปาก เจ็บทางหัว บางคนก็อวัยวะเสียไป พิการไป แขนไม่มี ขาไม่มีหรือเป็นโรคที่ร้ายแรง เป็นโรคมะเร็ง เน่าไป ค่อยๆ เน่า ค่อยๆ เปลี่ยน ค่อยๆ และ ค่อยๆ พังไป แต่ก็ยังไม่ถึงที่ตาย ความเจ็บก็มีด้วยประการต่างๆ มาพิจารณาถึงความเจ็บ ความเจ็บนี้มันไม่เว้นใครๆ จะเป็นผู้ดีก็ตาม จะเป็นเจ้าเป็นนายก็ตาม จะเป็นข้า จะเป็นยาจกก็ตาม เป็นคนชาวไร่ ชาวนา ชาวป่า ชาวดอย ชาววัดก็ตาม คือมันเป็นได้ทั้งนั้น รักก็ไม่ไ้รัก ไม่ยกเว้นใคร ๆ ทั้งนั้นคือพิจารณาอย่างนี้ ความเจ็บหนิไม่พ้น ก็เลยเกิดทำให้เกิดนิพพิทาเบื่อหน่ายขึ้นมา ในกองสังขารในกองร่างกายก็จะเห็นว่ากายนี้เป็นของไม่น่ายินดีและเรื่องของความเกิดมาเป็นมนุษย์ หนิความ เจ็บไม่พ้น หนิความแก่ไม่พ้น หนิความตายไม่พ้น มันเป็นความทุกข์ ก็จะเห็นแจ้งขึ้นมาว่ามันเป็นความทุกข์ มันไม่ได้อะไร และในที่สุดก็แตกสลายตายไปก็พิจารณาอย่างนี้ก็จะเข้าถึงขณะที่ ๒ หรือท่ามกลาง ก็จะเป็นเหตุให้ อยากจะพ้นจากความเจ็บอยากจะพ้นจากความแก่ อยากจะพ้นจากความตาย ยังหาทางหลุดพ้นไม่ได้ ยังไม่รู้ทางพ้นไปได้ เพราะฉะนั้นจึงพิจารณาต่อไปอีกๆ ในระยะที่ ๓ หรือว่าในระยะขั้นสุดท้าย เราก็พิจารณาให้มันได้เห็นว่าร่างกายอันนี้สังขารอันนี้ ความแก่อันนี้ความเจ็บอันนี้ ความตายอันนี้ หาใช้ตัวของเราไม่ มันไม่ใช่ตัวตนของเรา มันไม่มีอะไรที่เป็นของเรา เรา ที่เราสวดอยู่ทุกวันนี้ว่า

รูปังอนัตตา รูปนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา แม้ว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ไม่ใช่ตัวตนของเรา รูปนี้มันเกิดความรู้สึกขึ้นมา ยามหนาว หนาวก็ไม่ใช่เรา ยามร้อน ก็ไม่ใช่เราร้อน ยามเจ็บเกิดเวทนาขึ้นมา เจ็บก็ไม่ใช่เราเจ็บ เดียวก็สุขเวทนา เดียวก็ทุกขเวทนา มันก็ไม่ใช่เรา เป็นแต่เพียงตัวเวทนา จะเห็นว่ารูปก็ดี เวทนาจก็ดี สัญญาก็ดี สัญญาคือความจำก็ดี สังขารคือความนึกคิดปรุงแต่งก็ดี มันก็ไม่ใช่ตัวตนของเราและก็ไม่ไ้ของใคร ไม่มีใครที่จะเป็นเจ้าของได้ ก็พิจารณาไปในครั้งสุดท้ายอย่างนี้ ให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเราที่จะเกิดความเบื่อหน่ายนิพพิทาขึ้นมา แล้วก็จะหาทางพ้น ทางพ้นก็ไม่มีอะไร ทางพ้นก็คือตัดความอยากเสียได้ คือไม่อยากเกิด ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากดี อะไรทั้งนั้น คือไม่อยากในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส เกิดมาที่ไรก็ตาม มันก็หนิความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่พ้น มันไม่มีความเป็นตัวตนทั้งนั้นมันว่างเปล่าทั้งนั้น ก็จะเป็นการปล่อยวางในขั้นสุดท้าย คือจะทำให้หมดจากราคะ หมดจากโทสะ หมดจากโมหะ หมดจากความลุ่มหลงก็จะบรรลุถึงซึ่งแก่นสารคือการที่สงบ หรือนิโรคือความสงบ หรือความพ้นจากทุกข์คือสังสารวัฏ อันเป็นแก่นสารหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พระนิพานที่พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงบรรลุ นี่ก็เรื่องของ การพิจารณา เราพิจารณาได้สามขั้น ดังที่ได้กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้นการเดินจงกรม เราจะพิจารณาก็ได้ คือพิจารณาขั้นต้น พิจารณาขั้นกลาง พิจารณาขั้นสุดท้าย ก็พิจารณาได้ทั้งนั้น นอกจากว่าจะทำให้ว่างก็ทำได้ ทำได้ทั้งจิตว่าง ทำได้ทั้งพิจารณา ก็คือเรียกว่าการปฏิบัติ และการเดินจงกรมนี้ เราจะเดินในระยะนานก็ได้ ระยะไม่นานก็ได้ เราไม่ต้องเที่ยวเดินไปจังหวัดนั้นจังหวัดนี้ หรือจะเดินไปที่โน้นเดินไปที่นี้เป็นระยะทางยาว แล้วก็เดินเองในขอบเขตเพราะเหตุว่าไม่จำเป็นจะต้องมีความอยาก ผู้ปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นจะต้องอยากไปที่โน้น อยากไปที่นี้ เห็นที่นั่น เห็นที่นี่ ไม่มีความอยากได้ ก็ไม่จำเป็นเดินไปจังหวัดต่างๆ ก็เดินในทางเดินจงกรมมันแหละ ก็จะเดินได้ยาวเหมือนกับที่เราเดินไปได้หลายจังหวัดทีเดียว ส่วนการเดินระยะสั้นถ้านับระยะทางที่เดินแล้วมันก็เป็นระยะอันหลายวันหลายคืน ยาวนานเหมือนกันกับการเดินจงกรมๆ ก็ยังมีวิธีเดิน หรือวิธีพิจารณาอย่างอื่นอีกหลายวิธีเป็นอนุเบกประการ เพราะในบางอาจารย์บางท่าน หรือบางแห่ง อาจใช้วิธีอื่นแทนก็ได้ เช่นหนอๆ นั่นก็ดีเหมือนกัน แต่จะไม่นำมากล่าวในที่นี้ เพราะเท่าที่นำมาแสดงที่นี่ ก็คือเป็นการแสดงในแนวทางของเรา ที่ควรแก่การปฏิบัติเท่านั้น อันเป็นแขนงหนึ่งของปฏิบัติ และเว้นจากการเดินอันไม่เหมาะสม เราจึงเดินในบริเวณข้างกุฏิของตัวเอง หน้ากุฏิของตัวเองหรือว่าจะเป็นหลังกุฏิของตัวเองก็เป็นการเดินได้ถ้าไม่มีการกิจ หรือน้อยที่สุดแม้แต่ในกุฏิของตัวเองนั้น ก็ยังได้ก็ถือว่าเป็นการเดินจงกรมเหมือนกัน เพราะฉะนั้นแล้วการเดินจงกรมจึงไม่มีข้อผิดพลาดอย่างใด ถ้าหากว่าเป็นสถานที่อันเหมาะสมแล้ว สามารถเดินได้ทั้งนั้น

แสดงมาถึงเรื่องการเดินจงกรม มีเนื้อความโดยย่อก็ขอยุติด้วยประการฉะนี้