

การเดินจงกรม

พระเทพสิงหนุราชาจารย์

P1608

การที่เราเดินจงกรมเพื่อต้องการ อานิสงส์ ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. ให้เราอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บในตัวยาย อย่างน่าอัศจรรย์ มีโรคอะไรหายหมด เพราะอดทน
๔. ทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปไม่เป็นพิษเป็นภัย
๕. สมารถในการเดินจงกรม ตั้งอยู่นานมากกว่า การนั่ง จึงต้องเดินก่อนเสมอ

การเดินจงกรม บางคนไปสอนเดินผิด สอนเดินก้าวแบบต่อเท้า ที่ถูกต้องใครเคยเดินอย่างไร ก็เดินไปอย่างนั้น บางคนเดินอย่างโชน มั่นผิด เดินกันอย่างธรรมดา เคยเดินอย่างไรก็เดินอย่างนั้น แล้วเอาสติยัดลงไป เท่านั้น เจริญสติ ปฏิฐานสี่ ให้มันครบ ๔ ข้อ บางคนบอก ทำกัมมัฏฐานแล้ว

ทำไมยังปวดเมื่อย ซึ่งที่แล้วต้องเมื่อยปวดตลอดไป พอทำ
แล้วถึงที่สุด ทำถึงระยะ ๖ ไปนั่งใหม่ มันจะเปลี่ยนขึ้นมา
เรื่อย ๆ เพราะเราเกิดมาหลายชาติ หลายกัป หลายกัลป์ มัน
ก็ต้องเปลี่ยนไปตามชาติ ที่เราเกิดมา ไม่ใช่หนึ่งอย่างใดอย่าง
นั้น เป็นการเข้าใจผิด เราไปเข้าใจว่า นั่งได้โสฬสญาณ แล้วก็
ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงได้หรือ มันต้องเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ
เพราะว่าทุกวันมันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเปลี่ยนไป
ตามสภาพของเวรกรรม ไปทำกรรมอะไรไว้ เราจะได้รู้
ไม่เช่นนั้นเราจะไม่รู้เรื่องเลย ไปถามหมอดู หมอดู ดูก็ไม่ได้
เรื่อง จะดูจิตใจเรา จะดูกฎแห่งกรรมของเราได้หรือ

พระราชนิพนธ์ ของรัชกาลที่ ๒ ท่านแต่งรามเกียรติ์ได้ดี
มาก คือ พิเภก มารชื่อนี้คนเดียว ทำไม ทศกัณฐ์จึงไล่ออก
จากนครลงกา พุตจริงก็ไม่ดี พุตจริงก็เสียเหมือนกัน ทศกัณฐ์
ฝันว่า แร้งดำ แร้งขาว แร้งดำ คือ ทศกัณฐ์ จะต้องตายโหง
แล้วพิเภก ก็ทำนาย ทายทัก บอกว่า พระเชษฐา เคาระห์
ร้ายจะต้องตาย และตายโหงด้วย โปรดเมตตากรุณาคืน สีดา
ให้แก่พระรามไปซะ ทศกัณฐ์ โกรธ ไล่พิเภกออกจากพระนคร
ลงกา อยากจะประหารชีวิตซะเลย เห็นไหมบอกตรง ๆ ก็ไม่ได้

นี่แหละ พูดจริงก็เป็นภัยเหมือนกัน เราไม่อยากพูดจริง กับคนที่มันไม่จริงกับเรา ถ้าคนจริง เราก็พูดจริงกับเขา บางอย่างไม่ควรพูดซะเลยดีกว่า

บางคนไม่เข้าใจว่า ทำไมต้องเดินจงกรม เพราะคนเรานั้น มีอริยาบท ๔ ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เดินธรรมดา แต่ให้มันช้าลงไป ขว้าง...นอน ซ้าย...นอน เท่านั้นเอง บางคนดัดจริตไม่เข้าใจเรื่อง ครูสอนก็ดัดจริต สอนเดินจงกรม ก้าวที่ละคืบ แล้วเมื่อไรจะถึงละ ทำอะไรช้าจะมีสติ คิดรอบคอบ ถ้าทำอะไรเร็ว ด่วนได้ จะลืมหืม เช่น ลืมกระเป๋า ลืมมือถือ ลืมอะไรต่อมิอะไร ลืมอะไรไว้ในห้องน้ำเยอะ เพราะทำอะไรเร็วไป ตรงนี้สำคัญมาก ต้องพูดให้เข้าใจ บางคนลืมน้อยๆ ต่อไปจะลำบาก

การเดิน เดินให้มีสติ ต้องยืนก่อน แล้วถึงมาเดิน มา นั่งมานอน ทำไมต้องเอามือไพล่หลัง มันจำเป็นหรือ เอามือจับกันไว้ข้างหน้าก็ได้ไม่เป็นไร อาตมาไม่ให้โยมเอามือจับกันไว้ข้างหน้าเพราะอะไร เมื่อก่อนอาตมาก็เดินทำอย่างนี้ สอนมาอย่างนี้ แล้วยืนนอน ๓ ครั้ง ไม่ถึง ๕ เพราะเราไม่รู้จริง เราไปรู้มาจากขอนแก่น ๕ ครั้ง ตะจะ ปัญจะกะ กัมมัฏฐาน

๕ ไม่ใช่ ๓ ทบทวนชีวิตได้ ๕ ครั้งเมื่อไร จะรู้เลยว่ากฎแห่งกรรมมีอะไร และจะเห็นหนอ ด้วยปัญญา อัตโนมัตินี้ไปเลย เห็นหนอ ๕ ครั้ง พอดู ศรีชะลงปลายเท้า ปลายเท้าถึง ศรีชะ อัสสาสะ ปัสสาสะ มันจะย้อนมาบอกเรา ว่าคนนี้นิสัยไม่ดี อย่าคบ แต่การคบค้าสมาคม พระพุทธเจ้าสอน คบได้ แต่อย่าช่วยเขา กินข้าวจานเดียวกันได้ คนขี้เมายังมีโอกาสอาศัยเขาได้ ขอแรงผูกโรงลิเก ขอแรงทำอย่างอื่นได้ คนที่ไม่ใช่ขี้เมาขอแรงยาก คนไทยชอบเลี้ยงเพราะคนไทยใจกว้าง ถึงได้กินเหล้ามาเป็นประเพณีมาจนทุกวันนี้ ไม่ใช่เรื่องเสียหาย คนติดเหล้าอย่าไปว่าเขา การกินเหล้าไม่ใช่คนชั่ว คนไปทำชั่ว มันถึงจะชั่วนะ กินเหล้าดีกว่าไปกินยาบ้า

ขวาย่าง.....หนอ แล้วโยกตัว ซ้ายหยุด ย่าง.....หนอ หยุด ขวาย่าง...หนอ ให้จังหวะ หยุดหน้อย แล้วซ้ายโยกตัวอย่างหนอ หยุด...หนอ ๓ ครั้ง เตือนสติให้หยุด กลับหนอ ยืนหนอ อีก ๕ ครั้ง ถ้าคนไม่เข้าใจให้หยุดที่สะดือ คนเข้าใจแล้วจะคล่องไปเอง ไม่ต้องดูลมหายใจ

ขณะที่เดินจงกรม เกิดเวทนาในท่าไหน ให้หยุดที่ทำนั้นไม่ต้องชิตเท้า แล้วตั้งตัวตรงๆ แล้วกำหนด ว่า ปวดหนอ ปวด

หนอ ตรงที่ปวด เมื่อได้สติดีแล้ว ก็เดินต่อไป ไม่ใช่เดินเสร็จแล้วไปกำหนดปวด ให้เอาปัจจุบันเลย

เมื่อก่อนเดินจงกรม โดยเอามือมาไว้ข้างหน้า มีคนเป็นโรคปวด อยู่ ๒ คน เดินขวย่างหนอ ซ้ายย่างหนอไป หน้าเข้ารัดหน้าอก หายใจไม่ออก ปวดบวมทันที เลยกลายเป็นโรคปวด เราเลยไปถามหมอ หมอก็ถามอาตมาว่า **“หลวงพ่อกำลังทำอะไร เขาทำอะไร”** อาตมาก็ทำให้หมอดู ถ้าเดิน ๓๐ นาที ไม่เป็นไร ถ้า ๑ ชั่วโมง มันจะรัด จะปวดหัวไหล่ หายใจไม่ออก เลยต้องเปลี่ยนมาเดินไหล่หลัง โดยเอามือซ้ายจับข้อมือขวาไว้ แล้วเอาไว้ตรงกระเบนเหน็บ คนที่เป็นโรคไต หายได้ และหลังจะไม่โก่ง มันจะโดนกระเบนเหน็บนี้ ถ้าเดินถึง ๒ ชั่วโมง จะรู้ได้ทันที ถ้าเดิน ๓๐ นาที จะไม่รู้ เดิน ๒ ชั่วโมง จะรู้เลย มันจะปวดตรงกระเบนเหน็บ แทบจะร้องไห้เลย พอกำหนดก็จะหาย พอหายแล้ว โรคตรงนี้หายได้ อัมพฤกษ์ อัมพาต จะไม่เป็น ผู้หญิงซ้าย ชายขวา ถ้าผู้หญิงเป็นทางซ้ายไม่หาย ผู้ชายเป็นทางขวาไม่หาย เดินเอามือไหล่หลังจะไม่เป็นโรคปวด ถ้าเป็นโรคหืด แต่เดินจงกรมเอามือมาไว้ข้างหน้า ไม่ถึงชั่วโมงจะหอบเลย แต่เอามือมา

ไฟล่หลัง แล้วหายใจยาวๆ โรคหืดจะหายได้ ท่านพระครูสังฆ
รักษ์ธเนศ มาจากเมืองจีน เป็นโรคหืด แต่มาหายที่วัดนี้
หายใจยาวๆ ช้าๆ เรื่อยๆ ไป แล้วจะมีปัญญา โรคหืด หอบ
มันจะหายไป

บางคนไม่มีเหตุ คิดว่าแค่มาnungขาว ก็จะได้ไปสวรรค์ จะ
ไปได้หรือ แค่มนุษย์สมบัติ ยังทำไม่ได้ ไปนิพพานง่ายนิด
เดียว ตัดกิเลสได้หมดไหม ไม่ได้แล้วจะไปได้หรือ แล้วไป
เถียงกันในที่วิ เรื่อง อตตะตา อนัตตะตา แต่ตัดกิเลสได้หรือเปล่า
ตัดกิเลสไม่ได้ แล้วยังไปเถียงกันอีก คนที่เถียงกันนี้ เป็นพระ
อรเห ไปเถียงกันในที่วิ

การเดินทางกรรม บางคนยังเดินสั้น ให้ก้าวเท่าที่เราก้าวยาว
ได้ ก้าวได้แค่นั้นเอาแค่นั้น อย่าไปก้าวสั้น และอย่าก้าวยาว
เกินไป เคยก้าวแค่นั้นให้ก้าวแค่นั้น แต่ให้ช้าลงไป ช้าเพื่อ
ไวเสียให้ได้ ถ้าสติมั่นคงแล้วก้าวช้าๆ จะไม่ล้ม ยืนขาเดียว
ได้ เวลาก้าวเท้าขวา ย่าง...ไป น้ำหนักจะอยู่ที่เท้าซ้ายจะถ่วง
มากแล้วจะเซ แล้วถ้าก้าวเท้าซ้าย ย่าง... ขวาจะรับน้ำหนัก
ถ้าเรารับไม่ได้ก็จะล้ม ถ้าเราเดินไปเรื่อยๆ มันจะถ่วงน้ำหนัก
ก็จะไม่ล้ม ถ้าทำครั้งแรกก็จะมีเซบ้าง

เวลาเรามีประสบการณ์อะไรให้รับกำหนด ยกตัวอย่างเช่น เวลาเราไปโกรธกับใคร ก็ให้กำหนดโกรธ ไม่ใช่พอโมโหใครก็ทำร้ายเขาก่อนแล้วถึงมากำหนดโกรธที่หลัง มันไม่ถูกต้อง

และขวายเป็นอน ช้ายเป็นอน ก็ขอให้ดูที่เท้า อย่าไปหลับตา เดี่ยวจะไม่รู้ว่า รูป นาม ชันธ์ ห้าเป็นอารมณ์ นั้นเป็นอย่างไร จิตนี้มันเกิดดับ เวลาเราขวายเป็นอน ช้ายเป็นอน รู้หรือไม่ว่าขวาช้ายเป็นอันเดียวกันหรือไม่ พอจิตที่ขวาเป็นอนดับลงไป จิตดวงใหม่คือ ช้าย ก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่ ขวาเป็นอน อันที่เราเห็นนี้เป็นรูปธรรม นามคือจิตที่เรา รู้ มันจะไปในปัจจุบันอย่างไร แล้วจะรู้ต่อไปถึงจิตเห็นอน รูปกับตา มันคนละอันกัน หูกับเสียงก็ไม่ได้อยู่ด้วยกัน หูเป็นสื่อรับ มันเป็นรูป ตัวนามที่สื่อรับเข้าไป ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี มันเป็นตัวนามธรรม ทำให้เรารู้ในภายใน รูปนามชันธ์ห้าเป็นอารมณ์ โลกะมูลจิต ๘ โทสะมูลจิต ๒ โมหะมูลจิต ๒ สังขาริกัง อสังขาริกัง บอกอย่างนี้ไว้ชัดเจน กุศล ๔ อกุศล ๔ คือ โลกะมูลจิต ๘ อยากได้ของเขา เสียก็ไม่เอาด้วย โลกอยากได้ แต่โลกมีอย่างหนึ่ง คือ โลกอยากได้แต่ทำงานสุจริตเอาได้มาด้วยความถูกต้อง แต่ไม่จัดเป็นโลกะที่เสียหายเพราะ

กิเลส มันจัดเป็นโลภะอยากได้ บางคนว่า อยากหนึ่งหนอ
อยากหนึ่งหนอ มันก็เป็นกิเลส

Luanphor.net