

การเดินทางกรรม

พระเทพสิงหนุราจารย์

P16008

การที่เราเดินทางกรรมเพื่อต้องการ อานิสงส์ ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้รอดพ้นต่อการเดินทางไกล

๒. ให้เราอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร

๓. ทำให้โรคภัยไข้เจ็บในตัวยุติ อย่างน่าอัศจรรย์ มีโรคอะไรหายหมด เพราะ
อดทน

๔. ทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปไม่เป็นพิษเป็นภัย

๕. สมารถเดินทางกรรม ตั้งอยู่นานมากกว่า การนั่ง จึงต้องเดินก่อนเสมอ

การเดินทางกรรม บางคนไปสอนเดินผิด สอนเดินก้าวแบบต่อเท้า ที่ถูกต้องใคร
เคยเดินอย่างไร ก็เดินไปอย่างนั้น บางคนเดินอย่างไขว่ มั่นผิด เดินกันอย่างธรรมดา
เคยเดินอย่างไรก็เดินอย่างนั้น แล้วเอาสติยัดลงไป เท่านั้น เจริญสติปัญญาขึ้น ให้มัน
ครบ ๔ ข้อ บางคนบอก ทำกรรมฐานแล้ว ทำไมยังไม่ปวดเมื่อย ซึ่งที่แล้วต้องเมื่อย
ปวดตลอดไป พอทำแล้วถึงที่สุด ทำถึงระยะ ๖ ไปนั่งใหม่ มันจะเปลี่ยนขึ้นมาเรื่อย
ๆ เพราะเราเกิดมาหลายชาติ หลายกัป หลายกัลป์ มันก็ต้องเปลี่ยนไปตามชาติ ที่เรา
เกิดมา ไม่ใช่ นั่งอย่างไรได้อย่างนั้น เป็นการเข้าใจผิด เราไปเข้าใจว่า นั่งได้โสฬสญาณ
แล้วก็ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงได้หรอก มันต้องเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพราะว่าทุกวันมันเป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเปลี่ยนไปตามสภาพของเวรกรรม ไปทำกรรมอะไรไว้ เรา
จะได้อะไร ไม่เช่นนั้นเราจะไม่รู้เรื่องเลย ไปถามหมอดู หมอดู ดูก็ไม่รู้เรื่อง จะดูจิตใจเรา
จะดูกฎแห่งกรรมของเราได้หรือ

พระราชนิพนธ์ ของรัชกาลที่ ๒ ท่านแต่งรามเกียรติ์ได้ดีมาก คือ พิเภก มารชื่อ มีคนเดียว ทำไม ทศกัณฐ์จึงไล่ออกจากนครลงกา พุตจริงก็ไม่ได้ พุตจริงก็เสีย เหมือนกัน ทศกัณฐ์ ฝันว่า แร้งดำ แร้งขาว แร้งดำ คือ ทศกัณฐ์ จะต้องตายโหง แล้ว พิเภก ก็ทำนาย ทายทัก บอกว่า พระเชษฐา เคะระหิรัยจะต้องตาย และตายโหง ด้วย โปรดเมตตากรุณาคืน สีดา ให้แก่พระรามไปซะ ทศกัณฐ์ โกรธ ไล่พิเภกออกจาก พระนครลงกา อยากจะประหารชีวิตซะเลย เห็นไหมบอกตรงๆ ก็ไม่ได้ นี่แหละ พุตจริง ก็เป็นภัยเหมือนกัน เราไม่อยากพุตจริง กับคนที่มันไม่จริงกับเรา ถ้าคนจริง เราก็พุตจริงกับเขา บางอย่างไม่ควรพุตซะเลยดีกว่า

บางคนไม่เข้าใจว่า ทำไมต้องเดินจงกรม เพราะคนเรานั้นมีอริยาบท ๔ ประการ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เดินธรรมดา แต่ให้มันช้าลงไป ขว้าง...หนอ ช้าง...หนอ เท้านั้นเอง บางคนดัดจริตไม่เข้าใจเรื่อง ครูสอนก็ดัดจริต สอนเดินจงกรม ก้าวที่ละคืบ แล้วเมื่อไรจะถึงละ ทำอะไรช้าจะมีสติ คิดรอบคอบ ถ้าทำอะไรเร็ว ด่วน ได้ จะลืม เช่น ลืมกระเป๋าลืมมือถือ ลืมอะไรต่อมิอะไร ลืมอะไรไว้ในห้องน้ำเยอะ เพราะทำอะไรเร็วไป ตรงนี้สำคัญมาก ต้องพุตให้เข้าใจ บางคนลืมบ่อยๆ ต่อไปจะลำบาก

การเดิน เดินให้มีสติ ต้องยืนก่อน แล้วถึงมาเดิน มานั่ง มานอน ทำไมต้องเอามือไหล่หลัง มันจำเป็นหรือ เอามือจับกันไว้ข้างหน้าก็ได้ไม่เป็นไร อาตมาไม่ให้โยมเอามือจับกันไว้ข้างหน้าเพราะอะไร เมื่อก่อนอาตมาก็เดินทำอย่างนี้ สอนมาอย่างนี้ แล้วยืนหนอ ๓ ครั้ง ไม่ถึง ๕ เพราะเราไม่รู้จริง เราไปรู้มาจากขอนแก่น ๕ ครั้ง ตะจะ ปัญจะกะ กัมมัฏฐาน ๕ ไม่ใช่ ๓ ทบทวนชีวิตได้ ๕ ครั้งเมื่อไร จะรู้เลยว่ากฎแห่งกรรมมีอะไร และจะเห็นหนอ ด้วยปัญญา อัดโนมัตไปเลย เห็นหนอ ๕ ครั้ง พอดู ศรีชะลงปลายเท้า ปลายเท้าถึงศรีชะ อัสนาสะ ปัสสาสะ มันจะย้อนมาบอกเรา ว่าคนนี้นิสัยไม่ดี อย่าคบ แต่การคบค้าสมาคม พระพุทธเจ้าสอน คบได้แต่อย่าช่วยเขา กินข้าวจานเดียวกันได้ คนขี้เมายังมีโอกาสอาศัยเขาได้ ขอแรงผูกโรงลิเก ขอ

แรงทำอย่างอื่นได้ คนที่ไม่ใช่ชี้เมาขอแรงยาก คนไทยชอบเลี้ยงเพราะคนไทยใจกว้าง
ถึงได้กินเหล้ามาเป็นประเพณีมาจนทุกวันนี้ ไม่ใช่เรื่องเสียหาย คนติดเหล้าอย่าไปว่า
เขา การกินเหล้าไม่ใช่คนชั่ว คนไปทำชั่ว มันถึงจะชั่วนะ กินเหล้าดีกว่าไปกินยาบ้า

ขวาย่าง.....หนอ แล้วโยกตัว ซ้ายหยุด ย่าง.....หนอ หยุด ขวาย่าง...
หนอ ให้จิ้งหะหยุดหน่อย แล้วซ้ายโยกตัวอย่างหนอ หยุด...หนอ ๓ ครั้ง เตือนสติ
ให้หยุด กลับหนอ ยืนหนอ อีก ๕ ครั้ง ถ้าคนไม่เข้าใจให้หยุดที่สะดือ คนเข้าใจแล้ว
จะคล่องไปเอง ไม่ต้องดูลมหายใจ

ขณะที่เดินจงกรมเกิดเวทนาในท่าไหน ให้หยุดที่ท่านั้นไม่ต้องชิตเท้า แล้วตั้งตัว
ตรงๆ แล้วกำหนด ว่า ปวดหนอ ปวดหนอ ตรงที่ปวด เมื่อได้สติดีแล้ว ก็เดินต่อไป
ไม่ใช่เดินเสร็จแล้วไปกำหนดปวด ให้เอาปัจจุบันเลย

เมื่อก่อนเดินจงกรม โดยเอามือมาไว้ข้างหน้า มีคนเป็นโรคปวด อยู่ ๒ คน เดิน
ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอไป หน้าเข้ารัดหน้าอก หายใจไม่ออก ปวดบวมทันที เลย
กลายเป็นโรคปวด เราเลยไปถามหมอ หมอก็ถามอาตมาว่า “หลวงพ่อกำลังเขาเดิน
จงกรม เขาทำอย่างไร” อาตมาก็ทำให้หมอดู ถ้าเดิน ๓๐ นาที ไม่เป็นไร ถ้า ๑
ชั่วโมง มันจะรัด จะปวดหัวไหล่ หายใจไม่ออก เลยต้องเปลี่ยนมาเดินไหล่หลัง โดย
เอามือซ้ายจับข้อมือขวาไว้ แล้วเอาไว้ตรงกระเบนเหน็บ คนที่เป็นโรคไต หายได้ และ
หลังจะไม่โก่ง มันจะโดนกระเบนเหน็บนี้ ถ้าเดินถึง ๒ ชั่วโมง จะรู้ได้ทันที ถ้าเดิน
๓๐ นาที จะไม่รู้ เดิน ๒ ชั่วโมง จะรู้เลย มันจะปวดตรงกระเบนเหน็บ แพทย์จะร้องให้
เลย พอกำหนดก็จะหาย พอหายแล้ว โรคตรงนี้หายได้ อัมพฤกษ์ อัมพาต จะไม่เป็น
ผู้หญิงซ้าย ชายขวา ถ้าผู้หญิงเป็นทางซ้ายไม่หาย ผู้ชายเป็นทางขวาไม่หาย เดินเอา
มือไหล่หลังจะไม่เป็นโรคปวด ถ้าเป็นโรคหืด แต่เดินจงกรมเอามือมาไว้ข้างหน้า ไม่ถึง
ชั่วโมงจะหอบเลย แต่เอามือมาไหล่หลัง แล้วหายใจยาวๆ โรคหืดจะหายได้ ท่าน
พระครูสังฆรักษ์ ธเนศ มาจากเมืองจีน เป็นโรคหืด แต่มาหายที่วัดนี้ หายใจยาวๆ
ช้าๆ เรื่อยๆ ไป แล้วจะมีปัญญา โรคหืด หอบ มันจะหายไป

บางคนไม่มีเหตุ คิดว่าแค่มาnungสาว ก็จะได้ไปสวรรค์ จะไปได้หรือ แค่มนุษย์สมบัติ ยังทำไม่ได้ ไปนิพพานอย่างเดียว ตัดกิเลสได้หมดใหม่ ไม่ได้แล้วจะไปได้หรือ แล้วไปเถียงกันในทีวี เรื่อง อตตตา อนัตตตา แต่ตัดกิเลสได้หรือเปล่า ตัดกิเลสไม่ได้ แล้วยังไปเถียงกันอีก คนที่เถียงกันนี้ เป็นพระอรหันต์ ไปเถียงกันในทีวี

การเดินทางบางคนยังเดินสั้น ให้ก้าวเท่าที่เราก้าวยาวได้ ก้าวได้แคไหนเอาแค่นั้น อย่าไปก้าวสั้น และอย่าก้าวยาวเกินไป เคยก้าวแคไหนให้ก้าวแค่นั้น แต่ให้ช้าลงไป ช้าเพื่อไวเสียให้ได้ ถ้าสติมั่นคงแล้วก้าวช้าๆ จะไม่ล้ม ยืนขาเดียวได้ เวลาก้าวเท้าขวา อย่าง...ไป น้ำหนักจะอยู่ที่เท้าซ้ายจะถ่วงมากแล้วจะเซ แล้วถ้าก้าวเท้าซ้าย อย่าง... ขวาจะรับน้ำหนัก ถ้าเรารับไม่ได้ก็จะล้ม ถ้าเราเดินไปเรื่อยๆ มันจะถ่วงน้ำหนักก็จะไม่ล้ม ถ้าทำครั้งแรกก็จะมีเซบ้าง

เวลาเรามีประสบการณ์อะไรให้รับกำหนด ยกตัวอย่างเช่น เวลาเราไปโกรธกับใคร ก็ให้กำหนดโกรธ ไม่ใช่พอโมโหใครก็ทำร้ายเขาก่อนแล้วถึงมากำหนดโกรธที่หลัง มันไม่ถูกต้อง

และขวอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ก็ขอให้ดูที่เท้า อย่าไปหลับตา เดี่ยวจะไม่รู้ว่ามีรูป นาม ชันท์ ห้าเป็นอารมณ์ นั้นเป็นอย่างไร จิตนี้มันเกิดดับ เวลาเราขวอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ รู้หรือไม่ว่าขวซ้ายเป็นอันเดียวกันหรือไม่ พอจิตที่ขวอย่างหนอดับลงไป จิตดวงใหม่คือ ซ้าย ก็จะเกิดขึ้นมาแทนที่ ขวอย่างไป อันที่เราเห็นนี้เป็นรูปธรรม นามคือจิตที่เรารู้ มันย่างไปในปัจจุบันอย่างไร แล้วจะรู้ต่อไปถึงจิตเห็นหนอ รูปกับต้ามันคนละอันกัน หูกับเสียงก็ไม่ได้อยู่ด้วยกัน หูเป็นสื่อรับมันเป็นรูป ตัวนามที่สื่อรับเข้าไป ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี มันเป็นตัวนามธรรม ทำให้เราอยู่ในภายใน รูป นาม ชันท์ห้าเป็นอารมณ์ โลกะมูลจิต ๘ โทสะมูลจิต ๒ โมหะมูลจิต ๒ สังขาริกัง อสังขาริกัง บอกอย่างนี้ไว้ชัดเจน กุศล ๔ อกุศล ๔ คือโลกะมูลจิต ๘ อยากได้ของเขา เสียก็ไม่เอาด้วย โลกอยากได้ แต่โลกมีอย่างหนึ่ง คือ โลกอยากได้แต่ทำงาน

สุจริตเอา ได้มาด้วยความถูกต้อง แต่ไม่จัดเป็นโลหะที่เสียหายเพราะกิเลส มันจัดเป็นโลหะอยากได้ บางคนว่า อยากนั่งหนอ อยากนั่งหนอ มันก็เป็นกิเลส