

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อาระหะโต สัมมา สัมพุทเธสสะ

การเดินจงกรมที่ถือเป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้จักเดินจงกรม ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมไม่รู้จักการเดินจงกรมจะเรียกว่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่ได้เรียกว่าไม่รู้จักการปฏิบัติธรรม นั่นเอง การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ทำการทำงานอย่างชาวบ้าน การปฏิบัติธรรมเป็นงานอย่างหนึ่ง เป็นงานอันเกี่ยวแก่การชำระจิตใจให้ผ่องใส หรือการทำจิตให้พ้นจากอุปกิเลสทั้งหลาย หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งย่อๆ ว่าเดินตามทางของพระพุทธเจ้า การปฏิบัติธรรมหรือการทำจิต คือต้องทำกันอยู่ทุกอิริยาบถ อิริยาบถ คือ กิริยาที่ นั่ง นอน ยืน เดิน จะนั่งอยู่ก็ตาม นอนอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม หรือเดินอยู่ก็ตาม ก็ต้องเป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องสำเหนียกอยู่เสมอ จำต้องทำอยู่เสมอ อย่างน้อยก็ต้องประคองประคองจิต ไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านขึ้นมาหรือไม่ให้เกิดความโกรธ ความโลภ ความหลงขึ้นมา ปกติแล้วก็ต้องทำจิตของตัวเองให้สะอาดเป็นปกติอยู่เสมอ เพราะฉะนั้นผลเมื่อไหร่ มันก็จะไม่สงบ ก็จะไม่มีอยู่ในคลองแห่งสมาธิภาวนา การเดินจงกรมเดินอย่างไร เดินทำอย่างไร การเดินคือการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยเป็นการทำจิตว่างไปในตัว บางคนซึ่งยังไม่เคยได้ยินได้ฟัง หรือไม่ได้รู้ได้เรียนมา ก็มักจะเข้าใจ ว่าการทำสมาธิหรือการเดินจงกรมนั้น จะทำวิธีใดก็แล้วแต่ไม่ถูกต้อง กลัวคนอื่นถาม หรือกลัวจะเก้อเขิน ก็เลยไม่มีการเดินจงกรม การเดินจงกรมคือการทำสมาธินั่นเอง สถานที่เดินต้องกำหนดสถานที่ให้เหมาะสมกับสถานที่ จักเดินไม่ช้าว่าจะเดินกันเรื่อยไป การเดินต้องไม่ยาวเกินไป ไม่สั้นเกินไป พอประมาณ แล้วก็ไม่ใช่เดินวนเวียนเหมือนกับเดินเวียนรอบหลัก หรือเหมือนกับเดินประทักษิณ การเดินจงกรมคือเดินเส้นทางๆ เดียว แล้วก็เดินกลับไป-กลับมา เป็นทางที่ตรง ไม่คดเคี้ยวหรือไม่วนเวียน เดินกลับไป-กลับมา อยู่อย่างนั้น แล้วก็ทำสมาธิ คือทำสมาธิในใจไปด้วย ก็อาจเป็นการเดินซึ่งยังผล ๒ ประการ คือได้ผลเกี่ยวกับการบริหารร่างกาย กับในด้านจิตใจเพราะว่าผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ไม่มีงานอย่างชาวบ้าน ก็ต้องใช้การเดินเป็นงานที่กระทำ เหมือนกับว่าเป็นการออกกำลังกาย เดินไปเดินมาก็ทำให้ธาตุในตัวของอ่อนเลือดลมเคลื่อนไหวกระตุ้นเลือดลมให้ทำงานเดินปกติ แก้วปวด แก้วเมื่อย รวมถึงเจริญอาหาร ทำให้หลับดี ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ ทำให้หายโรคภัยไข้พยาธิ คือได้ผลมากมายในการเดินจงกรม พูดถึงการภาวนาเดินจงกรม ที่ว่าทำในใจ ก็คือกระทำในใจเหมือนกับเราทำเวลานั่ง เพราะว่าเบื่อจากการนั่ง จึงมาเปลี่ยนเป็นการเดิน นั่งเคยทำจิตว่าง ก็ทำจิตให้ว่างด้วยการเดิน เคยทำจิตบริหารในเวลา นั่งว่าพุทโธ เวลาเดินก็บริหารว่าพุทโธๆ เหมือนกัน หลักการก้าวหนึ่งว่าพุทโธ ก้าวสองว่าพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ ท่านผู้ฟังทั้งหลายให้กลมกลืนกันไปกับการเดินบริหารว่าพุทโธ นี่ก็คือเป็นปกติของผู้ปฏิบัติบริหารว่าพุทโธ จึงเรียกว่ามีพุทโธ อยู่ทุกอย่างก้าว แต่ถ้าทำจิตให้ว่างก็ทำจิตให้ว่าง ตลอดไปอยู่ทุกอย่างก้าวเหมือนกัน ไม่ต้องเอาอารมณ์อันใดมาพัวพัน ทำจิตให้ว่างอย่างเดียว ด้วยการเดินไป แท้จริงการทำจิตให้ว่างนั่นเอง เป็นตัวพุทโธอยู่แล้ว คือคนที่ไม่รู้ต่างหากจึงเอาคำบริหารว่าพุทโธมาว่า คือคนที่ไม่รู้ หรือไม่รู้มาก หรือเริ่มต้น ก็เอาคำว่าพุทโธมาว่า หรือมานึก มาบริหาร แต่พุทโธตัวจริงแล้วคือการทำจิตให้ว่าง ทำจิตให้สงบทำจิตให้ปกติ ทำให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ อยู่ภายในนั้นแหละเป็นตัวพุทโธ

เรียกว่าพุทโธตัวจริงหรืออีกในหนึ่งที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นว่าได้เดินตามทางพระพุทธเจ้าก็จะนึกถึงพระพุทธเจ้าก็เหมือนเป็นการนึกถึงพุทโธเหมือนกัน พระพุทธเจ้าคือท่านเป็นพระโพธิสัตว์ อันท่านมีบุญบารมีอันเพิ่มพูนมาแล้ว สร้างสมมาแล้วเป็นนอกชาติ มามากหลาย มาในปัจจุบันท่านก็เกิดเป็นลูกกษัตริย์ ลูกพระเจ้าแผ่นดิน ลูกพระเจ้าสุทโธทนะ ถึงพร้อมด้วย รูป ด้วยเสียง ด้วยกลิ่น ด้วยสัมผัส นานับการ คือพร้อมด้วยรูป ด้วยเสียง ด้วยรส ด้วยกลิ่นทุกประการ แต่ท่านก็ไม่ยึด ณะไปก็ทิ้งไปทั้งหมดแล้วก็ไปอยู่ป่าเสียคือแสวงหาความหลุดพ้น เพราะว่าโลกียะสมบัตินั้นมันไม่ราบรื่นถาวร รังแต่จะพอกพูนให้เกิดความทุกข์ ไม่อาจจะรอดพ้นไปจากอบายคือ การเกิด-การแก่ การเจ็บ-การตายท่านก็เลยละทิ้งไปจากนั้นก็ออกเดินทางเพื่อ แสวงหาอาชิวะธรรม และในที่สุดท่านก็พบของจริง ๆ คือวิมุตติธรรม หรือโลกุตระธรรม ที่พ้นไปจากโลกียะทั้งหลาย ถ้าจะพิจารณาเดินตามอย่างนี้ไปก็จะได้ว่าเดินตามพุทโธเหมือนกัน ได้ชื่อว่าเดินตามขั้นกันไป การทำจิตให้ว่าง ทำจิตให้สงบ ทำจิตให้มีความรู้ อยู่ภายในเสมอ หรือทำจิตให้ปกติ นี่แหละเป็นตัวพุทโธ ผู้ที่ทำความเข้าถึงขั้นนี้ได้

ก็คือเดินตามพุทธโธ ได้ถูกต้อง

ที่นี้ขอย้อนกล่าวถึงเรื่องการพิจารณา คนที่ทำได้บ้างไม่ได้ นั่นก็คือ ทำให้สงบไม่ได้ ทำให้เป็นปกติไม่ได้ คอยที่จะฟุ้งอยู่เสมอ หรือจะง่วงเหงาหาวนอนอยู่เสมอ คอยที่จะหลับอยู่เสมอ จะซึ่คร้านซึ่เกียจอยู่เสมอ จะใช้พิจารณาก็ได้หรือจะพิจารณาในเวลาเดินก็ได้คือในเวลาเดินเราก็มานั่งพิจารณา การพิจารณานั่นก็คือ มีเบื้องต้น มีท่ามกลาง และมีที่สุดท้าย การพิจารณาขั้นต้น หรือท่ามกลาง หรือขั้นสุดท้ายทำอย่างใดก็ได้ แต่ขอกล่าวในที่นี้ โดยลำดับคือขั้นต้น หรือขั้นแรกไปก่อน

ขั้นแรกเดินกลับไป-กลับมานะ เราก็จำลองถึงสังขารร่างกายของเรา ร่างกายของคนเรานี้ตัวเรานี้สภาพของเราทั้งหมด อันที่เรียกว่ารูป รูปอันนี้นั้นมันมีอันแก่เป็นธรรมดา แล้วก็มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา แล้วก็มีความตายเป็นธรรมดา แล้วก็มีความต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นเป็นธรรมดา ทำกรรมใดไว้ก็จะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น แม้ว่าจะเป็นกรรมดี ก็จะได้รับผลดี ทำกรรมชั่วก็จะได้รับผลชั่ว หลังจากที่ตายไปแล้วกลับเกิดมาอีก เราก็จำลองอย่างนี้ ถ้าจะเป็นคำบาลีก็ว่า ขรามิโมหิตี เรามีความแก่เป็นธรรมดา พยาธิมิมหิตี เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา มรณธรรมมิมหิตี เรามีความตายเป็นธรรมดา เรามีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเป็นภาษาบาลี

สัพเพหิเม ปิเยหิเม มนาเปหิมา นา ภาโว วินาภาโว แล้วเราก็จำลองรับผลของกรรมที่ทำไว้

กัมมะสะโกมติ

กัมมะพันธุ กัมมะปฏิสะระโน นี้ก็ว่าไปตามบาลีที่เราเคยสวดกันอยู่บ่อยๆเราก็จำลองอย่างนี้ว่าเราไม่พ้น คืออันนี้มันเป็นธรรมดา ธรรมดานั้นมันมีอยู่ในตัวเรา แต่เราไม่ได้พิจารณา ไม่ได้มองดูสังขารร่างกาย มันเป็นไป มันเป็นอย่างนี้ของมันทุกวัน เป็นอยู่ทุกเช้า-ทุกค่ำ ทุกนาที่-ทุกชั่วโมง ทุกเดือน-ทุกปี คือมันแก่ไป มีความแก่เป็นธรรมดา พิจารณาอยู่อย่างนี้ มีการเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา ให้พิจารณาอยู่อย่างนี้ ให้รู้วาทธรรมดานั้นเป็นอย่างนี้

จิตใจมันก็จะคลายจากความเมา-คลายจากความหลง คลายจากความเมา ว่าเรายังเป็นหนุ่มอยู่ เราจะเป็นอยู่อย่างนี้ คือว่าจะเป็นอยู่ ไม่เมาแล้วก็จะสร้างสันต์แต่ความดี ทำแต่ความดีเพื่อตายไปแล้วก็จะได้รับผลของกรรมดีนี้ เป็นการพิจารณาอย่างขั้นต่ำหรืออย่างต้นๆ ก็ได้ผลทางด้านจิตใจ เป็นประการแรก ประการที่สอง เราก็จำลองเดินกลับไป-กลับมานะ เราก็จำลองให้สูงขึ้นไป ก็เอาธรรมอันนี้แหละ ไปพิจารณาถึงความเจ็บหรือความตายก็ได้ ความเจ็บเป็นอย่างไรรู้อะไรก็ให้เราก็จำลองว่าความเจ็บนี้ พอเจ็บมากก็ตาย แล้วก็เจ็บแล้วก็ตาย คือความเจ็บนี้มันมีหลายอย่าง มันมีหลายแบบได้แก่เจ็บแบบธรรมดาสามัญ เจ็บไม่ธรรมดาสามัญ เจ็บแบบธรรมดาในระยะยาวก็มี ระยะสั้นก็มี เจ็บแบบธรรมดาในระยะยาวถ้าใครพอเจ็บก็ต้องนอนกันจนไปถึงวันตาย เป็นปีๆ หรือหลายๆ ปี นอนจนตัวเน่า จนตัวเป็นหนอน คือว่าแบบตัวเป็นอัมพาต ลูกเองก็ไม่ได้ นั่งเองก็ไม่ได้ ต้องนอนอยู่กับที่ จะหยิบอะไรเองก็ไม่ได้ กินเองก็ไม่ได้ ต้องซึ่ ต้องเฝ้าอยู่อยู่กับที่ อยู่แต่เพียงลมหายใจ ต้องอาศัยคนอื่นเขาป้อนอาหาร ต้องนอนอยู่กับที่ จะร้อน จะหนาว อยากน้ยอยากนี่ อยากทำนั่นอยากทำนี่ อยากนั่ง อยากเดิน อยากไป อยะไรก็ไม่ได้ทั้งนั้นแหละ ต้องนอนอยู่กับที่ จะตายก็ไม่ซึ่ จะเหมือนคนทั้งหลายก็ไม่ซึ่ นี่ก็คือ วิบากกรรมเรียกว่าความเจ็บชนิดหนึ่ง ในบางคนนอนอยู่กับที่จนตัวเน่าๆ เหม็นจนพุง พองพอง น้ำเลือด น้ำหนองก็ไหล บางคนก็ฟกช้ำจนบวม น้ำเลือดน้ำหนองไหล บางคนก็เจ็บประเภทอื่น คือ เจ็บทางหู ทางตาเจ็บทางมือ บางคนก็เจ็บทางปาก เจ็บทางหัว บางคนก็อวัยวะเสียไป พิจารณาไป แขนไม่มี ขาไม่มีหรือเป็นโรคที่ร้ายแรง เป็นโรคมะเร็ง เน่าไป ค่อยๆ เน่า ค่อยๆ เปลี่ยน ค่อยๆ เละ ค่อยๆ ฟุ้งไป แต่ก็ยังไม่ถึงที่ตาย ความเจ็บก็มีด้วยประการต่างๆ มาพิจารณาถึงความเจ็บ ความเจ็บนี้มันไม่เว้นใครๆ จะเป็นผู้ดีก็ตาม จะเป็นเจ้าเป็นนายก็ตาม จะเป็นซึ่ซ้า จะเป็นยาจกก็ตาม เป็นคนชาวไร่ ชาวนา ชาวป่า ชาวดอย ชาววัดก็ตาม คือมันเป็นได้ทั้งนั้น รักก็ไม่ซึ่รัก ไม่ยกเว้นใคร ๆ ทั้งนั้นคือพิจารณาอย่างนี้

ความเจ็บหนี่ไม่พ้น ก็เลยเกิดทำให้เกิดนิพพิทาเบื่อหน่ายขึ้นมา ในกองสังขารในกองร่างกายก็จะเห็นว่ากายนี้เป็นของไม่มายืนดีและเรื่องของการเกิดมาเป็นมนุษย์ หนีความ เจ็บไม่พ้น หนีความแก่ไม่พ้น หนีความตายไม่พ้น มันเป็นความทุกข์ ก็จะมีเห็นแจ้งขึ้นมาว่ามันเป็นความทุกข์ มันไม่ได้อะไร

และในที่สุดก็แตกสลายตายไปก็พิจารณาอย่างนี้ก็จะเข้าถึงขณที่ ๒ หรือท่ามกลาง ก็จะเป็นเหตุให้ อยากรจะพ้นจากความเจ็บอยากรจะพ้นจากความแก่ อยากรจะพ้นจากความตาย ยังหาทางหลุดพ้นไม่ได้ ยังไม่รู้ทางพ้นไปได้ เพราะฉะนั้นจึงพิจารณาต่อไปอีกๆ ในระยะที่ ๓ หรือว่าในระยะขั้นสุดท้าย เราก็จำลองให้มันได้เห็นวาท่างกายอันนี้สังขารอันนี้ ความแก่อันนี้ความเจ็บอันนี้ ความตายอันนี้ หาใช้ตัวของเราไม่ มันไม่ใช่ตัวตนของเรา มันไม่มีอะไรที่เป็นของเรา เรา ที่เราสวดอยู่ทุกวันว่า

รูปังอนัตตา รูปนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา แม้ว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ไม่ใช่ตัวตนของเรา รูปนี้มันเกิดความรู้สึกขึ้นมา ยามหนาว หนาวก็ไม่ใช่เรา ยามร้อน ก็ไม่ใช่เรา ร้อน ยามเจ็บเกิดเวทนาขึ้นมา เจ็บก็ไม่ใช่เรา เจ็บ เดียวก็สุขเวทนา เดียวก็ทุกขเวทนา มันก็ไม่ใช่เรา เป็นแต่เพียงตัวเวทนา จะเห็นว่ารูปก็ดี เวทณาก็ดี สัญญาก็ดี สัญญาคือความจำก็ดี สังขารคือความนึกคิดปรุงแต่งก็ดี มันก็ไม่ใช่ตัวตนของเราและก็ไม่ใช่ของใคร ไม่มีใครที่จะเป็นเจ้าของได้

ก็พิจารณาไปในครั้งสุดท้ายอย่างนี้ ให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเราก็คงเกิดความเบื่อหน่ายนิพพิทาขึ้นมา แล้วก็หาทางพ้น ทางพ้นก็ไม่มีอะไร ทางพ้นก็คือตัดความอยากเสียได้ คือไม่อยากรเกิด ไม่อยากรได้ ไม่อยากรมี ไม่อยากรดี อยะไรทั้งนั้น คือไม่อยากรในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส เกิดมาที่ไรก็ตาม มันก็หนีความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่พ้น มันไม่มีความเป็นตัวตนทั้งนั้นมันว่างเปล่าทั้งนั้น ก็จะเป็นการปล่อยวางในขั้นสุดท้าย คือจะทำให้หมดจากราคะ หมดจากโทสะ หมดจากโมหะ หมดจากความลุ่มหลงก็จะบรรลุถึงซึ่งแก่นสารคือการที่สงบ หรือคือโรคือความสงบ หรือความพ้นจากทุกข์คือสังสารวัฏ

อันเป็นแก่นสารหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พระนิพานที่พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงบรรลุ นี้ก็เรื่องของพิจารณา เราพิจารณาได้สามขั้น ดังที่ได้กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้นการเดินจงกรม เราก็จำลองพิจารณาได้ คือพิจารณาขั้นต้น พิจารณาขั้นกลาง พิจารณาขั้นสุดท้าย ก็พิจารณาได้ทั้งนั้น นอกจากว่าจะทำใจให้ว่างก็ทำได้ ทำได้ทั้งจิตว่าง ทำได้ทั้งพิจารณา ก็คือเรียกว่าการปฏิบัติ และการเดินจงกรมนี้ เราจะเดินในระยะนานก็ได้ ระยะไม่นานก็ได้ เราไม่ต้องเที่ยวเดินไปจังหวัดนั้นจังหวัดนี้ หรือจะเดินไปทีไหนเดินไปทีไหนเป็นระยะทางยาว แล้วก็เดินเองในขอบเขตเพราะเหตุว่าไม่จำเป็นจะต้องมีความอยาก ผู้ปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นจะต้องอยากไปทีไหน

อยากไปที่นี่ เห็นที่นั่น เห็นที่นี่ ไม่มีความอยากได้ ก็ไม่จำเป็นเดินทางไปจังหวัดต่างๆ ก็เดินในทางเดินจงกรมนั่นแหละ  
ก็จะเดินได้ยาวเหมือนกับที่เราเดินไปได้หลายจังหวัดทีเดียว ส่วนการเดินทางระยะสั้นถ้านับระยะทางที่เดินแล้วมันก็เป็นระยะอันหลายวันหลายคืน ยาวนานเหมือนกับ  
กับการเดินจงกรมๆ ก็ยังมีวิธีเดิน หรือวิธีพิจารณาอย่างอื่นอีกหลายวิธีเป็นอนุกรมประการ เพราะในบางอาจารย์บางท่าน หรือบางแห่ง อาจใช้วิธีอื่นแทนก็ได้  
เช่นหนอๆ นั่นก็ตีเหมือนกัน แต่จะไม่นำมากล่าวในที่นี้ เพราะเท่าที่นำมาแสดงที่นี่ ก็คือเป็นการแสดงในแนวทางของเรา ที่ควรแก่การปฏิบัติเท่านั้น  
อันเป็นแขนงหนึ่งของผู้ปฏิบัติ และเว้นจากการเดินอันไม่เหมาะสม เราจักเดินในบริเวณข้างกุฏิของตัวเอง  
หน้ากุฏิของตัวเองหรือว่าจะเป็นหลังกุฏิของตัวเองก็เป็นการเดินได้ถ้าไม่มีภารกิจ หรือน้อยที่สุดแม้แต่ในกุฏิของตัวเองนั้น  
ก็ยังได้ก็เชื่อว่าเป็นการเดินจงกรมเหมือนกัน เพราะฉะนั้นแล้วการเดินทางจึงไม่มีข้อผิดพลาดอย่างไร ถ้าหากว่าเป็นสถานที่อันเหมาะสมแล้ว สามารถเดินได้ทั้งนั้น

แสดงมาถึงเรื่องการเดินจงกรม มีเนื้อความโดยย่อก็ขอยุติด้วยประการฉะนี้