
1 / 3

ก็คือเดินตามพุทโธ ได้ถูกต้อง

ที่นี้ขอย้อนกล่าวถึงเรื่องการพิจารณา คนที่ทำจิตให้ว่างไม่ได้ นั่นก็คือ ทำให้สงบไม่ได้ ทำให้เป็นปกติไม่ได้ คอยที่จะฟุ้งอยู่เสมอ หรือจะว่งเหิงหาวนอนอยู่เสมอ คอยที่จะหลับอยู่เสมอ จะซึ่คร้านซึ่เกียจอยู่เสมอ จะใช้พิจารณาก็ได้หรือจะพิจารณาในเวลาเดินก็ได้คือในเวลาเดินเราก็มายพิจารณา การพิจารณานั้นก็คือ มีเบื้องต้น มีท่ามกลาง และมีที่สุดท้าย การพิจารณาขั้นต้น หรือท่ามกลาง หรือขั้นสุดท้ายทำอย่างใดก็ได้ แต่ขอกล่าวในที่นี้ โดยลำดับคือขั้นต้น หรือขั้นแรกไปก่อน

ขั้นแรกเดินกลับไป-กลับมา เราก็จิภาณมาถึงสังขารร่างกายของเรา ร่างกายของคนเราตัวเรานี้ธาตุภาพของเรานี้ทั้งหมด อันที่เรียกว่ารูป รูปอันนี้นั้นมันมีอันแก่เป็นธรรมดา แล้วก็มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา แล้วก็มีความตายเป็นธรรมดา แล้วก็มันต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นเป็นธรรมดา ทำกรรมใดไว้ก็จะเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น แม้ว่าจะเป็นกรรมดี ก็จะได้รับผลดี ทำกรรมชั่วก็จะได้รับผลชั่ว หลังจากที่ยาไปแล้วกลับเกิดมาอีก เราก็จิภาณอย่างนี้ ถ้าจะเป็นคำบาลีก็ว่า ขราธัมโมมหิ เรามีความแก่เป็นธรรมดา พยาธัมโมมหิ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา มรณธัมโมมหิ เรามีความตายเป็นธรรมดา เรามีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งหลายทั้งปวง ถ้าเป็นภาษาบาลี

สัพเพหิเม ปิเยหิเม มนาเปหิมา นา ภาโว วินาภาโว แล้วเราก็ต้องรับผลของกรรมที่ทำไว้

กัมมะสะโมหิ

กัมมะพันธุ กัมมะปฏิสละโน นี่ก็ว่าไปตามบาลีที่เราเคยสวดกันอยู่บ่อยๆเราก็จิภาณอย่างนี้ว่าเราหนีไม่พ้น คืออันนี้นั้นเป็นธรรมดา ธรรมดานั้นมันมีอยู่ในตัวเรา แต่เราไม่ได้พิจารณา ไม่ได้มองดูสังขารร่างกาย มันเป็นไป มันเป็นอย่างนี้ของมันทุกวัน เป็นอยู่ทุกเช้า-ทุกค่ำ ทุกนาที่-ทุกชั่วโมง ทุกเดือน-ทุกปี คือมันแก่ไป มีความแก่เป็นธรรมดา พิจารณาอยู่อย่างนี้ มีการเจ็บเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา ให้พิจารณาอยู่อย่างนี้ ให้อำนาจธรรมดานั้นเป็นอย่างนี้ จิตใจมันก็จะคลายจากความเมา-คลายจากความหลง คลายจากความเมา ว่าเรายังเป็นหนุ่มอยู่ เราจะเป็นอยู่อย่างนี้ คือว่าจะเป็นอย่างนี้ ไม่เมาแล้วก็จะสร้างสันต์แต่ความดี ทำแต่ความดีเพื่อตายไปแล้วจะได้รับผลของกรรมดีนี้ เป็นการพิจารณาอย่างขั้นต่ำหรืออย่างต้นๆ ก็ได้ผลทางด้านจิตใจ เป็นประการแรก ประการที่สอง เราก็จิภาณเดินกลับไป-กลับมา เราก็จิภาณให้สูงขึ้นไป ก็เอาธรรมอันนี้แหละ ไปพิจารณาถึงความเจ็บหรือความตายก็ได้ ความเจ็บเป็นอย่างไรรู้ๆ ก็ให้เราพิจารณาว่าความเจ็บนี้ พอเจ็บมากก็ตาย แล้วก็เจ็บแล้วก็ตาย คือความเจ็บนี้นั้นมีหลายอย่าง มันมีหลายแบบได้แก่เจ็บแบบธรรมดาสามัญ เจ็บไม่ธรรมดาสามัญ เจ็บแบบธรรมดาในระยะยาวก็มี ระยะสั้นก็มี เจ็บแบบธรรมดาในระยะยาวถ้าใครพอเจ็บก็ต้องนอนกันจนไปถึงวันตาย เป็นปีๆ หรือหลายๆ ปี นอนจนตัวเน่า จนตัวเป็นหนอน คือว่าแบบตัวเป็นอัมพาต ลูกเองก็ได้ นังเองก็ได้ ต้องนอนอยู่กับที่ จะหยิบอะไรเองก็ไม่ได้ กินเองก็ไม่ได้ ต้องซี้ ต้องเฝ้าอยู่อยู่กับที่ อยู่แต่เพียงลมหายใจ ต้องอาศัยคนอื่นเข้าป้อนอาหาร ต้องนอนอยู่กับที่ จะร้อน จะหนาว อยากน้ยากน้ย อยากทำน้ยอยากทำน้ย อยากนั่ง อยากเดิน อยากไป อะไรก็ไม่ได้ทั้งนั้นแหละ ต้องนอนอยู่กับที่ จะตายก็ไม่ไช้ จะเหมือนคนทั้งหลายก็ไม่ไช้ นี่ก็คือ วิบากกรรมเรียกว่าความเจ็บชนิดหนึ่ง ในบางคนนอนอยู่กับที่จนตัวเน่าๆ เหม็นจนพุนพอง 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 ความเจ็บนี้นั้นมันไม่เว้นใครๆ จะเป็นผู้ใดก็ตาม จะเป็นเจ้าเป็นนายก็ตาม จะเป็นข้า จะเป็นยาจกก็ตาม เป็นคนชาวไร่ ชาวนา ชาวป่า ชาวดอย ชาววัดก็ตาม คือมันเป็นได้ทั้งนั้น รักก็ไม่ไช้รัก ไม่ยกเว้นใคร ๆ ทั้งนั้นคือพิจารณาอย่างนี้ ความเจ็บหนีไม่พ้น ก็เลยเกิดทำให้เกิดนิพพิทาเบื่อหน่ายขึ้นมา ในกองสังขารในกองร่างกายก็จะเห็นว่ากายนี้เป็นของไม่น่ายินดีและเรื่องของความเกิดมาเป็นมนุษย์ หนีความ เจ็บไม่พ้น หนีความแก่ไม่พ้น หนีความตายไม่พ้น มันเป็นความทุกข์ ก็จะเห็นแจ้งขึ้นมามันเป็นความทุกข์ มันไม่ได้อะไร และในที่สุดก็แตกสลายตายไปก็พิจารณาอย่างนี้ก็จะเข้าถึงขณิกที่ ๒ หรือท่ามกลาง ก็จะเป็นเหตุให้ อยากจะพ้นจากความเจ็บอยากจะพ้นจากความแก่ อยากจะพ้นจากความตาย ยังหาทางหลุดพ้นไม่ได้ ยังไม่รู้ทางพ้นไปได้ เพราะฉะนั้นจึงพิจารณาต่อไปอีกๆ ในระยะที่ ๓ หรือว่าในระยะขั้นสุดท้าย เราก็จิภาณให้มันได้เห็นว่าร่างกายอันนี้สังขารอันนี้ ความแก่นั่นความเจ็บอันนี้ ความตายอันนี้ หาใช่ตัวของเราไม่ มันไม่ใช่ตัวตนของเรา มันไม่มีอะไรที่เป็นของเรา เรา ที่เราสวดอยู่ทุกวันว่า

รูปังอนตตา รูปนี้ไม่ใช่ตัวตนของเรา แม้ว่า เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ไม่ใช่ตัวตนของเรา รูปนี้มันเกิดความรู้สึกขึ้นมา ยามหนาว หนาวก็ไม่ไช้เรา ยามร้อน ก็ไม่ไช้เราร้อน ยามเจ็บเกิดเวทนาขึ้นมา เจ็บก็ไม่ไช้เราเจ็บ เดียวก็สุขเวทนา เดียวก็ทุกขเวทนา มันก็ไม่ไช้เรา เป็นแต่เพียงตัวเวทนา จะเห็นว่ารูปก็ดี เวทณาก็ดี สัญญาก็ดี สัญญาคือความจำก็ดี สังขารคือความนึกคิดปรุงแต่งก็ดี มันก็ไม่ไช้ตัวตนของเราและก็ไม่ไช้ของใคร ไม่มีใครที่จะเป็นเจ้าของได้ ก็พิจารณาไปในครั้งสุดท้ายอย่างนี้ ให้เห็นว่าไม่ใช่ตัวเราก็คงเกิดความเบื่อหน่ายนิพพิทาขึ้นมา แล้วก็หาทางพ้น ทางพ้นก็ไม่มียอะไร ทางพ้นก็คือตัดความอยากเสียได้ คือไม่อยากเกิด ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากดี อะไรทั้งนั้น คือไม่อยากในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัส เกิดมาที่รักก็ตาม มันก็หนีความแก่ ความเจ็บ ความตายไปไม่พ้น มันไม่มีความเป็นตัวตนทั้งนั้นมันว่างเปล่าทั้งนั้น ก็จะเป็นการปล่อยวางในขั้นสุดท้าย คือจะทำให้หมดจากราคะ หมดจากโทสะ หมดจากโมหะ หมดจากความลุ่มหลงก็จะบรรลุถึงซึ่งแก่นสารคือการที่สงบ หรือหนีโรคคือความสงบ หรือความพ้นจากทุกข์คือสังสารวัฏ อันเป็นแก่นสารหรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พระนิพานที่พระพุทธเจ้าท่านได้ทรงบรรลุ นี่ก็เรื่องของ การพิจารณา เราพิจารณาได้สามขั้น ดังที่ได้กล่าวมานี้ เพราะฉะนั้นการเดินจงกรม เราจะพิจารณาก็ได้ คือพิจารณาขั้นต้น พิจารณาขั้นกลาง พิจารณาขั้นสุดท้าย ก็พิจารณาได้ทั้งนั้น นอกจากจะทำได้ทั้งนี้ทั้งนั้น

ทำได้ทั้งนี้ทั้งนั้น ทำได้ทั้งพิจารณา ก็คือเรียกว่าการปฏิบัติ และการเดินจงกรมนี้ เราจะเดินในระยะนานก็ได้ ระยะไม่นานก็ได้ เราไม่ต้องเที่ยวเดินไปจังหวัดนั้นจังหวัดนี้ หรือจะเดินไปทีไหนเดินไปทีไหนเป็นระยะทางยาว แล้วก็เดินเองในขอบเขตเพราะเหตุว่าไม่จำเป็นจะต้องมีความอยาก ผู้ปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นจะต้องอยากไปทีไหน

อยากไปที่นี่ เห็นที่นั่น เห็นที่นี่ ไม่มีความอยากได้ ก็ไม่จำเป็นต้องไปจังหวัดต่างๆ ก็เดินในทางเดินจงกรมนั่นแหละ
ก็จะเดินได้ยาวเหมือนกับที่เราเดินไปได้หลายจังหวัดทีเดียว ส่วนการเดินระยะสั้นถ้านั้นระยะทางที่เดินแล้วมันก็เป็นระยะอันหลายวันหลายคืน ยาวนานเหมือนกัน
กับการเดินจงกรมๆ ก็ยังมีวิธีเดิน หรือวิธีพิจารณาอย่างอื่นอีกหลายวิธีเป็นอนุเบกประการ เพราะในบางอาจารย์บางท่าน หรือบางแห่ง อาจใช้วิธีอื่นแทนก็ได้
เช่นหนอๆ นั่นก็ตีเหมือนกัน แต่จะไม่นำมากล่าวในที่นี้ เพราะเท่าที่นำมาแสดงที่นี่ ก็คือเป็นการแสดงในแนวทางของเรา ที่ควรแก่การปฏิบัติเท่านั้น
อันเป็นแขนงหนึ่งของปฏิบัติ และเว้นจากการเดินอันไม่เหมาะสม เราจักเดินในบริเวณข้างกุฏิของตัวเอง
หน้ากุฏิของตัวเองหรือว่าจะเป็นหลังกุฏิของตัวเองก็เป็นการเดินได้ถ้าไม่มีภารกิจ หรือน้อยที่สุดแม้แต่ในกุฏิของตัวเองนั้น
ก็ยังได้ก็ถือว่าเป็นการเดินจงกรมเหมือนกัน เพราะฉะนั้นแล้วการเดินจงกรมจึงไม่มีข้อผิดพลาดอย่างใด ถ้าหากว่าเป็นสถานที่อันเหมาะสมแล้ว สามารถเดินได้ทั้งนั้น

แสดงมาถึงเรื่องการเดินจงกรม มีเนื้อความโดยย่อก็ขอยุติด้วยประการฉะนี้