



เดินจงกรม

โดย หลวงปู่ขาว อนาลโย

วัดถ้ำก่องเพชร

ต.โนนทัน อ.เมือง จ.หนองบัวลำภู

การทำสมาธิภาวนานั้น บางที ทำยังไงมันก็แข็งแรง อยู่อย่างนั้น ทำสมาธิไม่ลง ทำยังไงก็ไม่ลง ทำไปๆ มันไม่สงบ บอกมันว่า เจ้าเป็นสินรกรวิ้งขึ้นจากอเวจี จึงแข็งแรงกระด้างเพราะไฟเผา ไล่ให้มันลงไปจมอเวจีอีก อย่าให้มันขึ้นมาอีก ให้อเวจีเผาเต็มมันอีก ค่าอีก แล้วก็ลงนอน พอเช้ามาก็ไปถ่ายโถนล้างกระโถน ปฏิบัติท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์ลูกขึ้นมาว่า “ท่านขาว คนเป็นประเสริฐอยู่ มาค่าตนเฮ็ดหยั่ง ให้ลงนรกอเวจียังงี้ ประจານคนนี่ ท่านประกอบกิจอยู่อย่างนี้แล้วหนักเข้าละฆ่าตัวตายหนา ครั้นฆ่าคนตายแล้วนับชาติไม่ได้หนา ที่ฆ่ากันอยู่นี้ ไม่มีพื้นทุกข์แล้ว

ความที่โกรธนี้หนักเข้าๆ ก็เลยฆ่าตัวตาย ฆ่าตัวตายแล้วก็ห้ำร่อยชาติไปเที่ยวเอาภพเอาชาติ ทำเวรผูกเวรกัน ฆ่าตัวตายอย่างนั้นแหละ อย่าไปทำอีกเที่ยว ตนบริสุทธิ์ อย่าไปทำตนอย่างนั้นอย่างนี้” ท่านพระอาจารย์มั่นนั้น ใครนึกอย่างไร ทำอย่างไร ท่านรู้มิด ท่านก็อยู่กุฏิโน่นแน่ะ แต่มันก็ยังโกรธอยู่นั้นแหละ ขึ้นอยู่บนคอยของพวกมุเซอร์ มันก็มีแต่เสียใหญ่ๆ ลายพาดกลอน เดินอยู่กลางคืน ให้เสียมันมากินมึงเสีย มึงเป็นหยั่ง มึงหยาบแท้ มึงแข็งแท้ เดินจงกรมแล้วก็นั่งสมาธิ นั่งจิตมันก็ไม่ลง ก็เลยนอน หลับไป ปรากฏว่ามารคามานั่งอยู่ นั่งข้างๆ มุเซอร์มันมาจากไร่มัน มีผักหลาย มันจะเอาผักไปบ้านมัน “ไม่ยาก ไม่ยากดอก เอาของอ่อนให้กินเนื้อ อย่าไปให้กินของแข็ง ถ้ากิจของแข็งแล้ว ไม่เป็นครั้นกินของอ่อนละเป็น”

แม่ก็เลยว่าไม่เข้าใจของอ่อนของแข็ง แม่ก็เอ็นถามอีกว่า “ของอ่อนนี่มันอะไรหนอ” มันว่า “เอาสาหร่ายชี มาให้กิน” ก็ลุกขึ้นมาล้างสมาธิ เริ่มต้นพิจารณา พิจารณาของแข็งก่อน อะไรหนอมันว่าของแข็ง มูเซอร์มันว่า อะไรเป็นของแข็ง พิจารณาไปๆ มาๆ “ความขี้โกรธ” อันนั้นแหละของแข็ง อ่อนละ มันว่าให้เอาของอ่อนมากินก่อน อ่อนอะไร พิจารณาไปๆ มาๆ “เมตตา” ได้ความแล้ว เมตตา ตั้งแต่นั้นมาก็แผ่เมตตาไปทั่วทิศานุทิศ แผ่ไปมีด สัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาไป ความโกรธนั้นอ่อนลงๆ ความโกรธไม่ค่อยทำ จิตไม่แข็งแล้ว จิตอ่อนแล้ว

จิตอ่อนมันควรแก่การงานทั้งนั้นแหละ จะทำอะไรมันก็ควรแก่การงาน จะพิจารณาอะไรมันก็เหมาะ จิตอ่อนหมายความว่า จิตเบา จิตว่าง เรากาวานานี้ก็อบรมจิตนี้แหละ ต้องการให้จิตอยู่ ครั้นจิตอยู่แล้ว มันจึงจะเกิดแสงสว่างขึ้น จิตเดิมมันเป็นของสว่าง เป็นของเลื่อมประภัสสร แต่อาศัยอากันตุกะกิเลส มันจรเข้ามาปกคลุม รัตรึงให้ขุ่นมัว เราร้อน อากันตุกะกิเลสก็ไม่อื่นไม่ไกลดอก มันไม่พ้นนิเวศธรรมทั้งห้า กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ อุทัจจะ กุกุจจะ วิภิจฉลา นี้แหละ เมื่ออารมณ์เหล่านี้ไม่เข้าครอบงำแล้ว จิตนี้มันก็อ่อน จิตสว่างไสว ควรแก่การงาน การงานที่พิจารณา มันเป็นแสงสว่างขึ้น นิเวศนี้มีมันมาปกคลุมหุ้มห่อให้จิตเศร้าหมองขุ่นมัว มีดคำ ให้จิตร้อนเป็นไฟขึ้น (มีผู้ถามถึงการแก้ความว่าง)

เมื่อถีนมิทธะ ความว่างเข้าครอบงำ ให้มองดูดวงดาว มองขึ้นไปดูอากาศ หรือถ้าไม่ยังงั้นก็ให้นึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ หรือคุณความดีของเราอย่างหนึ่งที่เราได้บำเพ็ญมา เมื่อระลึกแล้วมันมีความจิตใจที่ได้ทำมา มันก็จะหายว่างเหงาหวานอน ให้แผ่เมตตาเรื่อย ๆ มันเป็นที่จิตเรานั้นแหละ เป็นเพราะอารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มาอุยงให้จิตผูกจิต เพราะเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงให้ชำระอินทริยทั้งหลาย ไม่ให้อินทริยร้ายในสัมผัสทั้งหลาย ทำจิตให้เป็นกลางต่ออารมณ์

เรื่องเหล่านี้มันเป็นพระจริตของแต่ละบุคคล นิสัยมันต่างกัน พระพุทธเจ้าก็บอกไว้หมดละ จริตของคนที่มีราคะมาก ให้อาศัยพิจารณาสุกอสุกัง ให้เห็นความเบื่อหน่าย จะอดทนระอาใจ เบื่อหน่าย ถอนจากความกำหนัดได้ แก้โทษะ ให้มีเมตตา แผ่เมตตาบ่อยๆ มากๆ ยืน เดิน นั่ง นอน มันก็อ่อนลงเอง แก้โมหะ ความหลง ให้ใช้ปัญญาพิจารณา ไตร่ตรองชำระจิต (มีผู้ถามท่านว่า เดินอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร)

ฉันแล้วก็ไปเดิน มีนั่งบ้าง หกชั่วโมง ตอนบ่ายไปเดินอีก จนถึงชั่วโมงจึงมาปิดกวาด ตักน้ำ ทำข้าวตกร แล้วก็กลับมาเดินอีกสามสี่ชั่วโมง แล้วจึงขึ้นมาล้าง อาบสงฆ์สงฆ์การเดินจงกรมมี (๑) เดินทางบมีเจ็บบ้างเจ็บบ้าง (๒) ทำให้อาหารย่อย (๓) ทำให้เลือดลมเดินสะดวก (๔) เวลาเดินจงกรมไปๆ มาๆ จิตจะลงเป็นสมาธิได้ ถ้ามันรวมลงเวลาเดินจงกรมได้ สมาธิของผู้นั้นไม่เสื่อม (๕) เทพธิดาถือพานดอกไม้มา สาธุๆ มาอนุโมทนา นี่เป็นอาบสงฆ์สงฆ์การเดินจงกรม บางวันเมื่อครั้งอยู่กุฎิเก่าตรงข้างเจดีย์ อาตมาเดินจงกรม มันหอมๆ หอมๆ ทั้งหมด หอมอหยังนี้มันไม่เหมือนดอกไม้บ้านเรา มันเม่นเทพธิดามาอนุโมทนา ถือพานดอกไม้มาอนุโมทนา

เรื่องเดินนี้มันเรื่องหัดสติ จะใช้นึกพุทโธไปพร้อมกันกับเท้าที่ก้าวไปได้ ยังไงก็ได้ อย่าให้จิตมันออกไปเกี่ยวข้องกับอารมณ์ทั้งอดีตและอนาคต ให้อยู่ที่จิตเท่านั้น อาตมากำหนดพุทโธๆ อยู่ที่จิต เท้าก็เดินไป กำหนดอยู่ที่จิต ไม่ใช่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใดๆ ส่วนทางเดินจงกรม ก็ไม่เลือกทิศเลือกทาง ได้หมด แล้วแต่มันจำเป็น ในที่เหมาะสม เดินไปเพื่อแก้ทุกข์เวทนา ท่านอาจารย์มัน ท่านว่าให้เดินตัดกระแสของโลภ จากทิศตะวันออกไปตะวันตก ท่านว่าตัดกระแสของสมุทัย ให้ตัดกระแส แต่ถ้ามันจำเป็น มันยังไม่มียบ่อนที่เหมาะสม ก็ไม่เป็นไร เดินมันไปอย่างนั้นเพื่อแก้ทุกข์เวทนาดอก