จิตที่ตื่นรู้ เบิกบาน เป็นพุทธะ..

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

จิตที่ตื่นรู้ เบิกบาน เป็นพุทธะนี่เรื่องอัตโนมัติของจิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้แต่งมัน หัดเบื้องแรกมันเป็นเลย ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมา คือ เวลาไปนอน ตั้งใจแลวนอน เคยนอนกรนหรือนอนละเมอ กัดฟัน หรือนอนดิ้น นอนขวาง ถาจิตเป็นอย่างนี้แล้ว สิ่งเหลานี้จับหายหมด ถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแลว มีอาการคลายกับไม่ไดนอน เหมือนไม่ไดหลับ แต่ไมงวง เมื่อกอนเราเคยนอนกรน ถาเราทำจิตใหตื่นแลวไมกรนหรอก จะกรนอยางไร คนไม่ไดนอน กายมันไประงับเฉยๆ ตัวนี้ตื่นอยูตลอดทั้งวันทั้งคืน ตื่นอยูทุกกาลเวลา คือพุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผูเบิกบาน ผูแจง ผูสวาง ตัวนี้ไม่ไดนอนมันเป็นของมันอยู ไมรูสึกงวง ถาเราทำจิตของเราอยางนี้ไมนอนตลอด 2 - 3 วัน บางทีมันงวง รางกายมันเพลีย พองวงเรามากำหนดเขาสมาธิทันทีสัก 5 นาที หรือ 10 นาทีแลวลืมตาตื่นขึ้น จะรูสึกเหมือนกับไดนอนตลอดคืนและวัน

เรื่องกรนอนหลับนี่ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร แต่ว่าเอาแต่พอดวร เมื่อนึกถึงสภาวะสังขารความเป็นไปแล้ว ก็ให้ตามเรื่องของมัน ถ้ามันถึงตรงนั้นแลว ไมตองนำไปบอกหรอก มันบอกเอง มันจะมีผู้จี้ผูจด ถึงขี้เกียจก็มีผูบอกให้เราขยันอยูเสมอ อยู่ไม่ไดหรอก ถาถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง ดูเอาสิ อบรมมานานแลว อบรมตัวเองดู

กายวิเวกสำคัญมาก

แต่วาเบื้องแรกกายวิเวกสำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้ว จะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับ กายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก (อุปธิวิเวก = สงัดจากกิเลส-นิพพาน) กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก แตบางคนพูดวาไม่สำคัญหรอก ถาใจเราสงบแลวอยูที่ไหนก็ได จริงอยู แตเบื้องแรกให้เห็นวากายวิเวกเป็นที่หนึ่ง ให้คิดอยางนี้ วันนี้หรือวันไหนก็ตาม ทานมหาเขาไปนั่งอยู่ในป่าช้าไกลๆบาน ลองดู ให้อยู่คนเดียว หรือทานมหาจะไปอยู่ยอดเขายอดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่หวาดสะดุ้ง ให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สนุกตลอดคืน แลวจึงจะรูจักวามันเป็นอยางไร

เรื่องกายวิเวกนี่ แมเมื่อกอนอาตมาเองก็นึกวาไม่สำคัญเทาไร คิดเอาแตเวลาไปทำดูแลว จึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื้องแรกเป็น

เหตุให้จิตวิเวก ถาจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก เช่นเรายังครองเรือน กายวิเวกเป็นอย่างไร พอกลับถึงบ้านเท่านั้นต้องวุ่นวายยุ่งเหยิง เพราะกายไม่วิเวก ถาออกจากบานมาสูสถานที่วิเวก ก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

อาจารย์ชวยชี้แนะผิดถูก

ฉะนั้น ตองเข้าใจว่า เบื้องแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง คอยแนะนำตรงที่เราเขาใจผิด เพราะที่เราเขาใจผิดนั้น เหมือนกับเราเขาใจถูกนี่เอง ตรงที่เราเขาใจผิดแตนึกวาถูก ถาใครทานมาพูดให้ฟังจึงเขาใจวาผิด ที่ทานวาผิดก็ตรงที่เรานึกวาถูกนั่นแหละ อันนี้มันซอนความคิดของเราอยู

เรียนตามแบบ รบนอกแบบ

ตามที่ได้ทราบข่าวมีพระนักปริยัติบางรูป ท่านค้นคว้าตามตำรา เพราะได้เรียนมามาก อาตมาว่าทดลองดูเถอะ การกางแบบ กางตำราทำนี่ ถึงเวลาเรียน เรียนตามแบบ แตเวลารบ รบนอกแบบ ไปรบตามแบบมันสูขาศึกไม่ไหว ถาเอากันจริงจังแลวตองรบนอกแบบ เรื่องมันเป็นอยูางนั้น ตำรานั้น ทานทำไวพอเป็นตัวอยางเทานั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได เพราะพูดไปตามสัญญา สังขาร ทานไม่เขาวาสังขารมันปรุงแตงทั้งนั้น เดี๋ยวนี้ลงไปพื้นบาดาลโนน ไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมาก็พูดกับพญานาค พูดภาษาพญานาค พวกเราไปฟังมันไม่ใชภาษาพวกเรา มันก็เป็นบาเทานั่นเอง

ครูบาอาจารย์ทานไม่ให้ทำอยางนั้น เรานึกวาจะดีบจะดี มันไม่ใชอยางนั้น ที่ทานพาทำนี่มีแตสวนละสวนถอนเรื่องทิฏฐิมานะ เรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาตมาวาการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู ถึงอยางไรก็อยางทิ่งครูทิ่งอาจารย เรื่องจิตเรื่องสมาธินี่หลงมากจริงๆ เพราะสิ่งที่ไมควรจะเป็นไปได้ แตมันเป็นขึ้นมาไดเราจะวาอยางไร อาตมาก็ระวังตังเองเสมอ

ตัดปัญหา อยาคาดหวังหรือกะเกณฑ์

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ 2-3 พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไปมากแล้ว เชื่อวาระจิตตัวเองแล้วไม่เป็นอะไรหรอก ถึงจะมีปรากฏการณ์อยางไรก็ให้มันเป็นมา ถารูเรื่องอยางนี้ สิ่งเหลานี้ก็ระงับไป มีแตเรื่องจะพิจารณาดูอไปก็สบาย ทานมหายังไม่ไดทำดู เคยนั่งสมาธิแลวใช่ไหม การนั่งสมาธินี่ สิ่งที่ไม่นาผิดก็ผิดได เชน เวลานั่งเราตั้งใจวา “เอาละ จะเอาให้มันแนๆดูที” เปลา! วันนั้นไม่ไดอะไรเลย แตคนเราชอบทำ

อยางนั้น อาตมาเคยสังเกต มันเป็นของมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็นึกวา “เอาละ วันนี้อยางน้อยตีหนึ่งจึงจะลุก” คิดอยางนี้ก็บาปแล้ว เพราะวาไม่นานหรอก เวทนามันรุมเอาเกือบตาย มันดีเวลานั่งโดยไม่ตองกะเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย ทุมหนึ่ง สองทุม สามทุม ก็ชางมัน นั่งไปเรื่อยๆ วางเฉยไว้ อยาบังคับมัน อยาไปหมายมั่น อยาไปบังคับหัวใจวา จะเอาให้มันแนๆ มันก็ยิ่งไม่แน่

ให้เราวางใจสบายๆ หายใจก็ให้พอดี อยาเอาสั้นเอายาว อยาไปแตงมัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป มันจะถามเราวา จะเอาก่ทุ่ม จะเอานานเท่าไร มันมาถามเรื่อยหรอก เราตองตวาดมันวา “เฮย อยามายุง” ตองปราบมันไวเสมอ เพราะพวกนี้มีแตกิเลสมากวนทั้งนั้น อยาเอาใจใสมัน เราตองพูดวา “กูอยากพักเร็วพักชา ไม่ผิดกระบาลใครหรอก กูอยากนั่งอยูตลอดคืนมันจะผิดใคร จะมากวนกูทำไม” ตองตัดมันไวอยางนี้ แลวเราก็นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเรา วางใจสบายก็เลยสงบ เป็นเหตุให้เขาใจวาอำนาจอุปาทานความยึดหมายนี้สำคัญมากจริงๆ เมื่อเรานั่งไปๆนานแสนนาน เลยเที่ยงคืนดอนคืนไป ก็เลยนั่งสบาย มันก็ถูกวิธี จึงรูวาความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั่น เวลานั่งจุดธูปไวขางหนาคิดวา “ธูปดอกนี้ไหม้หมดจึงจะหยุด” แล้วนั่งต่อไป พอนั่งไปได้ 5 นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูธูป แหม ยังยาวเหลือ หลับตานั่งต่อไปอีก แลวก็ลืมตาดูธูป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อยา อยาไปทำ มันเหมือนกับลิง จิตเลยไม่ตองทำอะไร นึกถึงแตธูปที่ปักไวขางหนาวา จวนจะไหมหมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอยางนี้ เราอยาไปหมาย

ถาเราทำภาวนา อยาให้กิเลสตัณหามันรูเงื่อนรูปลายได “ทานจะเอาอยางไร” มันถามเรา “จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดึกเท่าไร” มันมาทำให้เราตกลงกับมัน ถาเราไปวาจะเอาสักสองยาม มันจะเลนงานเราทันที นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงตองรอนรนออกจากสมาธิ แลวก็เกิดนิวรณวา “แหม มันจะตายหรือยังก็นา วาจะเอาให้มันแน่ มันก็ไม่แนนอนตั้งสัจจะไวก็ไม่ได้ดั่งตั้ง” คิดทุกข์ใส่ตัวเอง ดาตัวเอง พยาบาทตัวเอง ไม่มีคนพยาบาทก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถาไดอธิษฐานแลวตองเอาให้มันรอดตาย หรือตายโนน อยาไปหยุดมันจึงจะถูก เราคอยทำคอยไปเสียก่อน ไม่ตองอธิษฐาน พยายามฝืกหัดไป บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางรางกายก็หยุด เรื่องปวดแขง ปวดขามันหายไปเอง

หมั่นพิจารณาเสมอๆ อย่างเผลอใจ

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่าง อย่าทิ้งเรื่องภาวนา บางคนพออกจากทำความเพียรแล้ว คิดวาตัวเองหยุดแลว พักแลว จึงหยุดทำหนด หยุดพิจารณาเสีย เราอยาเอาอยางนั้น เห็นอะไรให้พิจารณา เห็นคุนดีคนชั่ว คนใหญคนโต คนรำคนรวยคนยากคนจน เห็นคนเฒาคนแก เห็นเด็กเห็นเล็ก เห็นคนนอยคนหนุม ให้พิจารณาไปทุกอยาง นี่เรื่องภาวนาของเรา

การพิจารณาเขาหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลตางๆ นาๆ มันนอยใหญ ดำขาว ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั่นแหละ ถ้าคิดเรียกวามันคิด แล้วพิจารณาวา มันก็เทานั้นแหละ สิ่งเหลานี้ดกอยู่ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยาไปยึดมั่นถือมั่นเลย นี่แหละป่าช้าของมัน ทิ้งมันไสลงตรงนี้ จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นตนนี่คือ เรื่องไมให้เราทุกข์เป็นเรื่องพิจารณา เชน เราได้ของดีมาก็ดีใจ ให้พิจารณาความดีเอาไว บางทีใช้ไปนานๆ เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาใหคน หรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถาไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอยางนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอยางนี้ ถาไม่ได้ขาย ไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอยางนี้เอง พอรูจักเรื่องเดียวเทานั้น จะมีอีกกี่เรื่องก็ชาง เป็นอยางนี้หมด เรียกวา เห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบ เมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นได้ เมื่อนึกรู้ชัดวา “อ๋อ สิ่งเหลานี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทิ้งลงไสนี่แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ไดดีมีเป็นตางๆ เห็นเป็นอยางเดียวกัน ให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเทานั้น เรื่องที่พูดมานี้ พูดให้ฟังเฉยๆ เมื่อมาหาก็พูดให้ฟัง เรื่องเหลานี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย เชน เรียกกัน ถามกัน ชวนกันไปวา ไปไหมไป ไปก็ไปเลย พอดีพอดี

นิมิตเป็นของหลอกลวง

เมื่อลงนั่งสมาธิถ้าเกิดนิมิตต่างๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้นให้เราดูเสียก่อนว่า จิตเป็นอย่างไร อย่าทิ้งหลักนี้ จิตต้องสงบจึงเป็นอยางนั้น นิมิตที่เกิดขึ้น อยาอยากให้มันเกิด อยาไม่อยากให้มันเกิด มันมาก็พิจารณา พิจารณาแลวอยาหลง ให้นึกวามันไม่ใชของเรา นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เชนกัน ถึงมันจะเป็นอยู่ก็อยาเอาใจใสมัน

เมื่อมันยังไม่หายตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจยากๆ สูดลมเขายาวๆ หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย 3 ครั้งก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหลานี้อยาวาเป็นของเรา สิ่งเหลานี้เป็นเพียงนิมิต คือ ของหลอกลวงให้เราชอบ ให้เรารัก ให้เราลัว นิมิตเป็นของหลอกลวงใจเรา มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแลวอยาไปหมายมัน ไม่ใชของเรา อยาวิงตามนิมิต เห็นนิมิตใหยอนดูจิตเลย อยาทิ้งหลักเดิม ถาทิ้งตรงนี้ไปวิ่งตามมัน อาจพูดลืมตัวเองเป็นบาไปได ไมกลับมาพูดกับเรา เพราะหนีออกจากดอกแลว ให้เชื่อตัวเองแนนอน เห็นอะไรมาก็ตาม ถานิมิตเกิดขึ้นมาดูจิตตัวเอง จิตตองสงบมันจึงเป็น

ถาเป็นมา ให้เข้าใจวาสิ่งเหล่านี้มิใช่ของเรา นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นเต้นในนิมิต มันอยากเกิดก็เกิด ไมเกิดก็ไมเกิด ไมกลัวมัน เชื่อใจไดอยางนี้ไม่เป็นไร ทีแรกเราตื่นของนาดู มันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอยางนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันดีมันก็ดี ไมรูจะทำอยางไร ปฏิบัติไมถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ชางมัน ให้เรารูความดีใจนั่นเองวา ความดีใจนี้ก็ผิดไม่แนนอนเช่นกัน แกมันอยางนี้ อยาไปแกวา “ไม่อยากให้มันดีใจ” ทำไมจึงดีใจ” นี่ผิดอยูนะ ผิดอยู่กับของเหลานี้ ผิดอยู่ไกลๆ ไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรอก อยากลัวนิมิต ไมตองกลัวเรื่องภาวนานี้พอพูดให้ฟังได เพราะเคยทำมา ไมรูวาจะถูกหรือไมนะ ให้เอาไปพิจารณาเอาเอง เอา พอสมควรละนะ

ขอบคุณที่มาข้อมูล