

## จิตที่ตีन्हู้ เบิกบาน เป็นพุทธะ..

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

## จิตที่ตื่นรู้ เบิกบาน เป็นพุทธะ

นี่เรื่องอัตโนมิตติของจิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้แต่งมัน หัดเบื่องแรกมันเป็นเลย ถ้าเราทำอย่างนี้ทุกวันมันจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมา คือ เวลาไปนอน ตั้งใจแล้วนอน เคยนอนกรนหรือนอนละเมอ กัดฟัน หรือนอนดิ้น นอนขวาง ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้วสิ่งเหล่านี้มันหายไปหมด ถึงจะหลับมันตื่นขึ้นมาแล้ว มีอาการคล้ายกับไม่ได้นอน เหมือนไม่ได้อหลับ แต่ไม่ง่วง เมื่อก่อนเรานอนกรนถ้าเราทำจิตให้ตื่นแล้วไม่กรนหรืออ จะกรนอย่างไร คนไม่ได้นอน ภายมันไปรับเบญจ ตัณห์ตื่นอยู่ตลอดทั้งวันทั้งคืน ตื่นอยู่ทุกกาลเวลา คือพุทธโธ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้แจ่ม ผู้สว่าง ตัณห์ไม่ได้นอนมันเป็นของมีน้อย ไม่รู้สึกง่วง ถ้าเราทำจิตของเราอย่างนี้ไม่นอนตลอด 2 - 3 วัน บางทีมันง่วง ร่างกายมันเพลีย พอง่วงเรากำหนดเขาสมาธิทันทีสัก 5 นาที หรือ 10 นาทีแล้วล้มตาคืนขึ้น จะรู้สึกเท่ากับได้นอนตลอดคืนและวัน

เรื่องกรรมนอนหลับนี้ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร แต่ว่าเอาแต่พอควร เมื่อนึกถึงสภาวะสังขารความเป็นไปแล้ว ก็ให้ตามเรื่องของมันตามมันถึงตรงนั้นแล้ว ไม่ต้องนำไปบอกหรือก มันบอกเอง มันจะมีผู้ใจตุต ถึงซึ่งก็เกียกก็มีผู้บอกให้เราขยันอยู่เสมอ อยู่ไม่ได้อหรือ ถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง ดูเอาสิ อบรมมานานแล้ว อบรมตัวเองดู

### กายวิเวกสำคัญมาก

แต่เอาเบื่องแรกกายวิเวกสำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้ว จะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับ กายวิเวก จิตวิเวก อุปจิตวิเวก (อุปจิตวิเวก = สัจจากกิเลส-นิพพาน) กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปจิตวิเวก แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรืออก ถ้าใจเราสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็ได้ ใจจริงอยู่แต่เบื่องแรกให้เห็นว่ากายวิเวกเป็นหนึ่ง ใจคิดอย่างนี้ วันหนึ่งหรือวันไหนก็ตาม ทานมหาเข้าไปนั่งอยู่ในป่าช้าไกลชานาน ลองดู ให้อยู่คนเดียวหรือทานมหาจะไปอยู่ยอดเขายอดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ทิวทัศน์สูง ให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สุดกุดตลอดคืน แล้วจึงจะรู้ว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี้ ผมเมื่อก่อนเอาตามเอ็งก็ดีกว่าไม่สำคัญเท่าไร คิดเอาแต่เวลาไปทำดูแล้ว จึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื่องแรกเป็น

เหตุให้จิตวิเวก ถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปจิตวิเวก เช่นเรายังครองเรือน กายวิเวกเป็นอย่างไร พอกลับถึงบ้านเท่านั้นต้องว่าน่ายุ่งเหยิง

เพราะกายวิเวก ถ้าออกจากบ้านมาสู่สถานที่วิเวก ก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

### อาจารย์ชายชัณณะมีตฤณ

ฉะนั้น ต้องเข้าใจว่า เบื่องแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้ครุบวอาจารย์เทศน์ให้ฟัง

คอยแนะนำตรงที่เราเข้าใจผิด เพราะที่เราเข้าใจผิดนั้น เหมือนกับเราเข้าใจถูกนั่นเอง ตรงที่เราเข้าใจผิดแต่คิดว่าถูก ถ้าได้ทานมหาพูดให้ฟังจึงเข้าใจผิดที่ทานมหาผิดก็ตรงที่เราคิดว่าถูกนั่นแหละ อันนี้มันขึ้นจากความคิดของเราอยู่

### เรียนตามแบบ รบหนอกแบบ

ตามที่ใดทราบว่ามีพระนักปรีชาวิปัสณา ท่านค้นคว้าตามตำรา เพราะได้เรียนมามาก อาจคิดว่าทดลองดูเถาะ การกางแบบ กวางตำราทำนี่ถึงเวลาเรียน เรียนตามแบบ แต่เวลาเรียน ปรุปรุตามแบบ มันดูยากไปไหนเลย ถ้าหากจริงใจแล้วต้องรบหนอกแบบ เรียนมันเป็นอย่างนั้น ตำรานันทานทำไวพเพเป็นตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได้ เพราะพูดไปตามสติปัญญา สังขาร ทานไม่เขาวาสังขารมันปรุปรุแต่ทั้งนั้น เสียหนึ่งไปที้นบาดาลโน่นไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมาที่พูดกับพญานาค พุทธภาษาพญานาค พวกเราไปฟังมันไม่เข้าใจภาษาพวกเขา มันก็เป็นอย่างนั้นเอง

ครุบวอาจารย์ทานไม่ไหวอย่างนั้น เราเห็นว่าสติจะดี มันไม่ใช่ออย่างนั้น ที่ทานพาท่านมีแต่สมณะสวนถอนเรื่องทักสิริมานะ

เรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาจดูจากการปฏิบัติที่ต่างกัน ถึงอย่างไรก็ยกย่องเรื่องจิตเรื่องสมาธิที่ผลมาจริงจริง เพราะสิ่งที่ไม่วางใจไปก็

แต่มันเป็นขึ้นมาได้เราจะไม่วางใจไป เอาดูมากี่ครั้งตัวเองเสมอ

### ตัดปัญหา อายาคาดหวังหรือกะเกณฑ์

เมื่อคราวอุปบัติในธรรมะ 2-3 พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไปแล้ว เชื่อว่าเรารู้ตัวแล้วแล้วไม่เป็นอะไรหรอก

ถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไรรู้ก็เหมือนเป็นมา การเรื่องอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้ก็ระบไป มีแต่เรื่องจะพิจารณาต่อไปก็สบาย ทานมหาอย่าไม่ไหวดู

เคยนั่งสมาธิแล้วใจใหม่ การนั่งสมาธินี้ สิ่งที่ไม่มาคิดก็คิดได้ เช่น เวลานั้นเราตั้งใจว่า “เอาละ จะเอาให้มันแน่ดูดี” เปล่า! วันนั้นไม่ได้อะไรเลย

แต่คนเราชอบทำ

อย่างนั้น อาจมาเคยสังเกต มันเป็นเรื่องมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็คิดว่า “เอาละ วันนี้อย่างน้อยดีหนึ่งจึงจะถูกล” คิดอย่างนี้ก็บปแล้ว

เพราะว่าไม่มาหรือก เวทนามันรวมเอาเกือบตาย มันใช้เวลาหนึ่งโดยไม่ต่องกะเกณฑ์ ไม่มีที่จิตที่หมาย ทูมหนึ่ง สองทูม สามทูม ก็ข้างมัน นั่งไปเรื่อยๆ วางเฉยไว้

อย่างบังคับมัน อยาไปบังคับหัวใจว่า จะเอาให้มันแน่ๆ มันก็ยังไม่แน่

ให้เรารู้จักสบายๆ หายใจให้พอดี อยาเอาสั้นเอายาว อยาไปแต่มัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป มันจะถามเราว่า จะเอาที่ทู่ จะเอานานเท่าไร

มันมาถามเรื่อยหรือก เราตอบว่าดมันว่า “เฮย อยามายง” ตอบปรวบมันไว้เสมอ เพราะพวกนี้มันแต่ก็เสือกมาทวงทั้งนั้น อยาเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า

“ถูกอย่างพักไว้พักขา ไม่ผิดกระบาลใครหรือก อยาอยากนั่งอยู่ตลอดคืนมันจะผิดใคร จะมากวนๆทำไม่” ต้องตัดมันไว้อย่างนี้ แล้วเราก็ทิ้งเรื่องไปตามเรื่องของเรา

วางใจลงก็เลยสงบ เป็นเหตุให้เขาใจว่าอย่ามาจับเอาความยึดมั่นที่สำคัญมาจริงจริง เมื่อเรานั่งไปจงงานแสนนาน เลยเที่ยงคืนก็ถอนมันไป ก็เลยนั่งสบาย

มันก็ถูกวิธี จึงรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นมันก็เป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้น เวลานั้นจุดธูปไว้วางหน้าจิตว่า “ธูปดอกนี้ไหม้หมดจึงจะหยุด” แล้วนั่งต่อไป พอนั่งไปได้ 5 นาที ดูเหมือนมันตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูธูป

ไหม้ ยังยาวเหลือ หัวธูปมันยังไม่อีก แล้วก็ลืมตาดูธูปไป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อยาไปทำ มันเหมือนนั่งปลิง จิตเลยไม่ต่องทำอะไร

นึกถึงแต่ธูปที่ปักไว้วางหน้าหน้า จวนจะไหม้หมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมย

ถ้าเราทำทวนๆ อยาให้กิเลสตัดมันรูเงื่อนรูปลายไป “ทานจะเอาอย่างไร” มันถามเรา “จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดีกทำไร”

มันมาทำให้เราตกลงกับมัน ถ้าเราไปว่าจะเอาสักสองยาม มันจะเลงงานเราทันที นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต่องถอนออกจกสมาธิ แล้วก็เกิดนิมิตว่า “แหม

มันจะตายหรือยังกันหา วาจะเอาให้มันแน่ มันก็ไม่แน่นอนต่องสังขารก็ไม่ได้ตั้งตั้ง” คิดทุกๆใส่ตัวเอง คาตัวเอง พยาบาทตัวเอง

ไม่มีคนพยาบาทก็เป็นทุกข์อันหนึ่งและ ดูเอาธรรมฐานแล้วต่องเอาให้มันรอดตาย หรือตายโน่น อยาไปหยุดมันจึงจะถูก เราคอยทำค้อยไปเสียก่อน

ไม่ต้องอธิษฐาน พยายามฝึกหัดไป บางครั้งจึงสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแขน ปวดขามันหายไปเอง

### หมั่นพิจารณาเสมอๆ อย่างผลใจ

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่าง อย่างที่เรื่องภาวนา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว

คิดว่าตัวเองหยุดแล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนด หยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเป็นอย่างนั้น เห็นอะไรก็พิจารณา เห็นคนคิดคนชั่ว คนใหญ่คนโต

คนร่ำคนรวยคนยากคนจน เห็นคนแก่คนแก่ เห็นเด็กเห็นเด็ก เห็นคนน้อยคนหนุ่ม ให้พิจารณาไปทุกอย่าง นี่เรื่องภาวนาของเรา

การพิจารณาเขาหารธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาอาการเหตุผลต่างๆ นานา มันน้อยใหญ่ ตำราๆ ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั้นแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด

แล้วพิจารณาว่า มันก็เท่ากันแหละ สิ่งเหล่านี้ต่องอยู่ในใจจริงๆ อันตดา อยาไปยึดมั่นถือมั่นเลย นี่แหละปราชาของมัน ทั้งมันใส่ลงตรึงนี้ จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้คือ เรื่องไม่ไหว่ทุกๆเป็นเรื่องพิจารณา เช่น เราได้ของดีมาดีใจ ให้พิจารณาความดีเอาไป บางทีใช้ไปนานๆ

เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาให้คน หรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากที่จะทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเห็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้

ถ้าไม่ได้อขาย ไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้น จะมีอีกก็เรื่องก็ข้าง เป็นอย่างนี้หมด เรียกว่า

เห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่มาฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะไม่พอใจในของที่ไม่ชอบ เมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นที่

เมื่อนึกถึงคำว่า “อ้อ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนตดา” ทั้งลงสื่อนี้แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ดีดีมีเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน

ซึ่งเป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น เรื่องที่พูดมานี้ พดให้ฟังเลยๆ เมื่อมาหากินพูดให้ฟัง เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่ว่าเรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย เช่น เรียกกัน ตามกัน

ชวนกันไปว่า ไปใหม่ไป ไปก็ไปเลย พอดีพอดี

### นิมิตเป็นของหลอกหลวง

เมื่อลงนั่งสมาธิภาวนาเกิดนิมิตต่างๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้นให้เรารู้เสียก่อนว่า จิตเป็นอย่างไร อยาทั้งหลักนี้

จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น นิมิตที่เกิดขึ้น อยาอยากให้มีมันเกิด อยาไม่อยากให้มีมันเกิด มันมากก็พิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง ให้นึกว่ามันไม่ใช่อของเรา

นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนตดา เช่นกัน ถึงมันจะเป็นอภัยก็อย่าเอาใจไปมัน

เมื่อมันยังไม่หายต่องจิตใหม่ กำหนดลมหายใจเข้ามาๆ สูดลมหายใจเข้าๆ หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย 3 ครั้งก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้อย่าว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือ ของหลอกหลวงให้เราชอบ ให้เรารัก ให้เรากลัว นิมิตเป็นของหลอกหลวงใจเรา

มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมยมัน มันไม่ใช่อของเรา อยาวิ่งตามนิมิต เห็นนิมิตให้หยุดจิตเลย อยาทั้งหลักเดิม ถ้าถึงตรงนี้ไปวิ่งตามมัน

อาจพูดลมตัวเองเป็นมาไปได้ ไม่กล้ามาพูดกับเรา เพราะหนีออกจากอกแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรก็ตาม ตามนิมิตเกิดขึ้นมาดูจิตตัวเอง

จิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมา ให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มีใช้ของเรา นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นตื่นในนิมิต

มันอยากให้เกิด ก็เกิด ก็เกิด ก็เกิด ไม่กล้ามัน เชื่อใจโดยออย่างนี้ไม่เป็นที่ ที่แรกเราตื่นของนาค มันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง

ไม่ยกใจให้มันดีมันก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีก็ข้างมัน ให้เรารู้ความดีใจมันเองว่า ความดีใจนั้นก็ผิดไม่แน่นอนเช่นกัน

แก่มันอย่างนี้ อยาไปแก่ๆ “ไม่อยากให้มีมันดีใจ ทำไม่จึงดีใจ” นิมิตอยู่นั้น ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ไกลๆ ไม่ได้ผิดอยู่ใกล้หรือก อยากลับนิมิต

ไม่ต้องกลัวเรื่องภาวนานี้พอพูดให้ฟังได้ เพราะเคยทำมา ไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่ใช่ ให้เอาไปพิจารณาเอาเอง เอา พอสวมควรละนะ

## ขอบคุณที่มาข้อมูล