

## จิตที่ตีन्हู้ เบิกบาน เป็นพุทธะ..

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

## จิตที่ตื่นรู้ เบิกบาน เป็นพุทธะ

นี่เรื่องอัตโนมิติของจิตที่เป็นอยู่ 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

เรื่องกรนหรือหลับนี่ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร แต่ว่าเอาแต่พออวาระ เมื่อนึกถึงสังขารแล้วความเป็นไปแล้ว ก็ให้ตามเรื่องของมันตามมันถึงตรงนั้นแล้ว ไม่ต้องนำไปบอกหรือก มันบอกเอง มันจะมีผู้ใจตุต ถึงซึ่งก็เกี่ยวกับมีผู้บอกให้เราขยันอยู่เสมอ อยู่ไม่ได้อหอก ถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง ดูเอาสิ อบรมมานานแล้ว อบรมตัวเองดู

### กายวิเวกสำคัญมาก

แต่เอาเบื่องแรกกายวิเวกสำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้ว จะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับ กายวิเวก จิตวิเวก อุปจิตวิเวก (อุปจิตวิเวก = สัจจากกิเลส-นิพพาน) กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปจิตวิเวก แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรือก ถ้าใจเราสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็ได้ จริงอยู่แต่เบื่องแรกให้เห็นว่ากายวิเวกเป็นหนึ่ง ใจคิดอย่างนี้ วันหนึ่งหรือวันไหนก็ตาม ทานมหาเขาไปนั่งอยู่ในป่าช้าไกลชานาน ลองดู ให้อยู่คนเดียวหรือทานมหาเขาไปอยู่ยอดเขายอดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่ทิวทัศน์สูง ให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สุดกุดตลอดคืน แล้วจึงจะรู้ว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี่ เมื่อก่อนเอาตาคอมองก็ดีกว่าไม่สำคัญเท่าไร คิดเอาแต่เวลาไปทำดูแล้ว จึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื่องแรกเป็น

เหตุให้จิตวิเวก ถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปจิตวิเวก เช่นเรายังครองเรือน กายวิเวกเป็นอย่างไร พอกลับถึงบ้านเท่านั้นต้องวุ่นวายยุ่งเหยิง

เพราะกายวิเวก ถ้าออกจากบ้านมาสู่สถานที่วิเวก ก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

### อาจารย์ชายชื่อนะมิตตฤกษ์

ฉะนั้น ต้องเข้าใจว่า เบื่องแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้ครุปรุอาจารย์เทศน์ให้ฟัง คอยแนะนำตรงที่เราเข้าใจผิด เพราะที่เราเข้าใจผิดนั้น เหมือนกับเราเข้าใจผิดในเอง ตรงที่เราเข้าใจผิดแต่ก็ผิดถูก ถ้าได้ทานมหาเขาไปนั่งฟังเขาใจผิดที่ทานมหาเขาคิดตรงที่เรานึกว่าถูกนั้นแหละ อันนี้มันขึ้นจากความคิดของเราอยู่

### เรียนตามแบบ รบหนอกแบบ

ตามที่ใดทราบว่ามีพระนักปรีชาญาณรูป ท่านคันคว่ำตามตำรา เพราะได้เรียนมามาก อาจคิดว่าทดลองดูเถาะ การกางแบบ กวางตำราทำนี่ถึงเวลาเรียน เรียนตามแบบ แต่เวลาเรียน ปรุปรุตามแบบ ไปรูปตามแบบมันสุดยากไม่ไหว ถ้าหากจริงใจแล้วต้องรบหนอกแบบ ปรุปรุมันเป็นอย่างนั้น ตำรานันทานทำไว้มันเป็นตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได้ เพราะพูดไปตามสติปัญญา สังขาร ทานไม่เขาวาสังขารมันปรุปรุแต่ทั้งนั้น เสียวันหนึ่งไปตีบนบาลโนนไปพบปะพระยาภาค เวลาขึ้นมาก็พูดกับพระยาภาค พุทธภาษาพระยาภาค พวกเราไปฟังมันไม่เข้าใจภาษาพวกเขา มันก็เป็นอย่างนั้นเอง

ครุปรุอาจารย์ทานไม่ไหวอย่างนั้น เราเห็นว่าเราจะดี มันไม่ใช่ออย่างนั้น ที่ทานพาท่านมีแต่สมณะสวนถอนเรื่องกฏิลิมาณะ

เรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาจดูจากการปฏิบัติที่ต่างกัน ถึงอย่างไรก็อย่างนี้เรื่องจริง เรื่องจิตเรื่องสมาธิที่ฝึกอย่างจริงจัง เพราะสิ่งที่ไม่วางใจไปแต่มันเป็นขึ้นมาได้เราจะไม่วางใจ

แต่มันเป็นขึ้นมาได้เราจะไม่วางใจ

### ตัดปัญหา อายาคาดหวังหรือกะเกณฑ์

เมื่อครุปรุปฏิบัติในระยะเวลา 2-3 พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไปแล้ว เชื่อวาระจิตตัวเองแล้วไม่เป็นอะไรหรอก

ถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไรรู้ก็เหมือนเป็นมา การเรื่องอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้ก็ระบับไป มีแต่เรื่องจะพิจารณาต่อไปก็สบาย ทานมหาเขายังไม่ได้ทำดู

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

แต่คนเราชอบทำ

อย่างนั้น อาจมาเคยสังเกต มันเป็นเรื่องมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็รู้สึกว่า “เอาละ วันนี้อย่างน้อยดีหนึ่งจึงจะลุก” คิดอย่างนี้ก็ปรุปรุแล้ว

เพราะว่าไม่มานั่งหรือก เวทนามันรวมเอาเกือบตาย มันใช้เวลาหนึ่งโดยไม่ต่องกะเกณฑ์ ไม่มีการที่หมาย ทูมหนึ่ง สองทูม สามทูม ก็ข้างมัน นั่งไปเรื่อยๆ วางเฉยไว้

อย่างบังคับมัน อยาไปบังคับหัวใจว่า จะเอาให้มันแน่ๆ มันก็ยังไม่แน่

ให้เรารวใจสบายๆ หายใจให้พอดี อยาเอาสันเขายาว อยาไปแต่มัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป มันจะถามเราว่า จะเอาที่ทู่ จะเอานานเท่าไร

มันมาถามเรื่อยหรือก เราตอบว่าดมันว่า “เฮย อยามายง” ตอบปรุปรุมันไม่เสมอ เพราะพวกนี้มันแต่ก็เสือกมาทางนั้น อยาเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า

“กูกายกพักเร็วพักช้า ไม่ผิดกระบาลใครหรือก กูกายกนั่งอยู่ตลอดคืนมันจะผิดใคร จะมากวนกทำไม” ต้องตัดมันไว้อย่างนี้ แล้วเราก็นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเรา

วางใจสบายๆเลยสงบ เป็นเหตุให้เขาใจว่าอย่ามาจับเอาความยึดมั่นที่สำคัญมาจริงจัง เมื่อเรานั่งไปจงงานแสนนาน เลยเที่ยงคืนเขอนคนไป ก็เลยนั่งสบาย

มันก็ถูกวิธี จึงรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นมันก็เป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้น เวลานั้นจุดธูปไว้วางหน้าจิตว่า “ธูปดอกนี้ไหมหมดจึงจะหยุด” แล้วนั่งต่อไป พอนั่งไปได้ 5 นาที ดูเหมือนอนันตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูธูป

ไหม ยังยาวเหลือ หัวธูปมันยังไม่อีก แล้วก็ลืมตาดูธูปไป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อยาไปทำ มันเหมือนกับลิง จิตเลยไม่ต่องทำอะไร

นึกถึงแต่ธูปที่ปักไว้วางหน้าหน้า จวนจะไหมหมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมย

ถ้าเราทำทวนา อยาให้กิเลสตัดหมามันรูเงือนรูปลายใด “ทานจะเอาอย่างไร” มันถามเรา “จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดีกเท่าไร”

มันมาทำให้เราตกลงกับมัน ถ้าเราไปว่าจะเอาสักสองยาม มันจะเลแงวานเราทู่หนึ่ง นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต่องอรนหรือกจากสมาธิ แล้วก็เกิดนิมิตว่า “แหม

มันจะตายหรือยังกนั้น วาจะเอาให้มันแน่ มันก็ไม่แน่นอนต่องจะลุกก็ไม่ได้ต่องตั้ง” คิดทุกขใส่ตัวเอง คาตัวเอง พยาบาทตัวเอง

ไม่มิตนพยาบาทก็เป็นทุกขอันหนึ่งแหละ ดูเอาธรรมฐานแล้วต่องเอาให้มันรอดตาย หรือตายโนน อยาไปหยุดมันจึงจะถูก เราคอยทำค้อยไปเสียก่อน

ไม่ต้องอธิษฐาน พยายามฝึกหัดไป บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแขน ปวดขามันหายไปเอง

### หมั่นพิจารณาเสมอๆ อย่างผลใจ

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็พิจารณา ทำอะไรก็พิจารณาทุกอย่าง อย่างที่เรื่องภาวนา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว

คิดว่าตัวเองหยุดแล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนด หยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเป็นอย่างนั้น เห็นอะไรก็พิจารณา เห็นคนดีคนชั่ว คนใหญ่คนโต

คนร้ายคนรวยคนยากคนจน เห็นคนแก่คนหนุ่ม เห็นเด็กเห็นเฒ่า เห็นคนน้อยคนหนุ่ม ใหพิจารณาไปทุกอย่าง นี่เรื่องภาวนาของเรา

การพิจารณาเขาหารธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาอาการเหตุผลต่างๆ นานา มันน้อยใหญ่ ตำราว่า ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั้นแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด

แล้วพิจารณาว่า มันก็เท่ากันแหละ สิ่งเหล่านี้ต่องอยู่ในใจจริงๆ อันตดา อยาไปยึดมั่นถือมั่นเลย นี่แหละปราชาของมัน ทั้งมันใส่ลงตรึงนี้ จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้คือ เรื่องไม่ไหว่ทุกขเป็นเรื่องพิจารณา เช่น เราได้ของดีมาดีใจ ใหพิจารณาความดีเอาไป บางทีใช้ไปนานๆ

เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาไหน หรืออยากไหนมาชื่อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาชื่อก็อยากที่จะทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้

ถ้าไม่ได้อาย ไม่ได้อิง ก็เกิดเป็นทุกขขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้น จะมีอีกก็เรื่องก็ข้าง เป็นอย่างนี้หมด เรียกว่า

เห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่มาฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะไม่พอใจในของที่ไม่ชอบ เมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นที่

เมื่อนึกว่าดีว่า “อ้อ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนตดา” ทั้งลงสนั้นแหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ดีดีมีเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน

ซึ่งเป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น เรื่องที่พูดมานี้ พดไปฟังเลยๆ เมื่อมาหากินพูดให้ฟัง เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่ว่าเรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย เช่น เรียกกัน ตามกัน

ชวนกันไปว่า ไปใหม่ไป ไปก็ไปเลย พอดิพอดิ

### นิมิตเป็นของหลอกหลวง

เมื่อลงนั่งสมาธิภาวนาเกิดนิมิตต่างๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้นให้เรารู้สึกก่อนว่า จิตเป็นอย่างนี้ อยาทั้งหลักนี้

จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น นิมิตที่เกิดขึ้น อยาอยากให้มีมันเกิด อยาไม่อยากให้มีมันเกิด มันมากก็พิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง ให้นึกว่ามันไม่ใช่อของเรา

นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนตดา เช่นกัน ถึงมันจะเป็นอภัยก็อย่าเอาใจไปมัน

เมื่อมันยังไม่หายต่องจิตใหม่ กำหนดลมหายใจจากปาก สูดลมหายใจเข้า หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย 3 ครั้งก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้อย่าว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือ ของหลอกหลวงให้เราชอบ ให้เรารัก ให้เรากลัว นิมิตเป็นของหลอกหลวงใจเรา

มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอยาไปหมยมัน มันไม่ใช่อของเรา อยารังตามนิมิต เห็นนิมิตให้ยอนดูจิตเลย อยาทั้งหลักเดิม ถ้าถึงตรงนี้ไปวิ่งตามมัน

อาจพูดลมตัวเองเป็นมาไปได้ ไม่กล้ามาพูดกับเรา เพราะหนีออกจากอกแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรก็ตาม ตามนิมิตเกิดขึ้นมาดูจิตตัวเอง

จิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมา ให้เขาใจว่าสิ่งเหล่านี้มีใช้ของเรา นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นตื่นในนิมิต

มันอยากให้เกิด ก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด ไม่กล้ามัน เชื่อใจโดยอย่างไม่เป็นไร ที่แรกเราตื่นของนาค มันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง

ไม่ยกใจให้มันดีมันก็ดี ไม่รู้อะไรอย่างไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข มันอยากดีก็ข้างมัน ให้เรารู้ความดีใจมันเองว่า ความดีใจนั้นก็ผิดไม่แน่นอนเช่นกัน

แก่มันอย่างนี้ อยาไปแก่ว่า “ไม่อยากให้มีมันดีใจ ทำไม่จึงดีใจ” นิมิตอยู่นั้น ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ไกลๆ ไม่ผิดอยู่ใกล้หรือก อยากลับนิมิต

ไม่ต้องกลัวเรื่องภาวนานี้พอพูดให้ฟังได้ เพราะเคยทำมา ไม่รู้อาจะถูกหรือไม่นะ ให้เอาไปพิจารณาเอาเอง เอา พอสวมควรละนะ

## ขอบคุณที่มาข้อมูล