

จิตที่ตื่นรู้ เบิกบาน เป็นพุทธะ

นี่เรื่องอัตโนมัตถ์ของจิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้แต่งมัน หัดเบื่องแรกมันเป็นเลข ถ้าเราทำอย่างนี้ ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมา คือ เวลาไปนอน ตั้งใจแล้วนอน เคนนอนกรนหรือนอนละเมอ กัดฟัน หรือนอนคั่น นอนขวาง ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้วสิ่งเหล่านี้ฉิบหายหมด ถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแล้ว มีอาการคล้ายกับไม่ได้นอน เหมือนไม่ได้หลับ แต่ไม่ง่วง เมื่อก่อนเราเคนนอนกรน ถ้าเราทำจิตให้ตื่นแล้วไม่กรนหรือจะกรนอย่างไร คนไม่ได้นอน กายมันไปประจวบเฉยๆ ตัวนี้ตื่นอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน ตื่นอยู่ทุกกาลเวลา คือพุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้แจ้ง ผู้สว่าง ตัวนี้ไม่ได้นอนมันเป็นของมันอยู่ ไม่รู้สึกง่วง ถ้าเราทำจิตของเราอย่างนี้ไม่นอนตลอด 2 - 3 วัน บางทีมันง่วง ร่างกายมันเพลีย พอว่างเรามากำหนดเข้าสมาธิทันทีสัก 5 นาที หรือ 10 นาทีแล้วลืมตาตื่นขึ้น จะรู้สึกเท่ากับได้นอนตลอดคืนและวัน

เรื่องการนอนหลับนี้ ถ้าไม่คิดถึงสังขารแล้วไม่เป็นไร แต่ว่าเอาแต่พอควร เมื่อนึกถึงสภาวะสังขารความเป็นไปแล้ว ก็ให้ตามเรื่องของมัน ถ้ามันถึงตรงนั้นแล้ว ไม่ต้องนำไปบอกหรือ มันบอกเอง มันจะมีผู้รู้ผู้จัด ถึงจะถึงก็จะมีผู้บอกให้เราขยับอยู่เสมอ อยู่ไม่ได้หรือ ถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง คุณเอาสิ อบรมมานานแล้ว อบรมตัวเองดู

กายวิเวกสำคัญมาก

แต่ว่าเบื่องแรกกายวิเวกสำคัญนะ เมื่อก่อนเราอยู่กายวิเวกแล้ว จะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับ กายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก (อุปธิวิเวก = สัจจจากกิเลส-นิพพาน) กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรือ ถ้าใจเราสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็ได้ จริงอยู่ แต่เบื่องแรกให้เห็นว่ากายวิเวกเป็นที่หนึ่ง ให้คิดอย่างนี้ วันนี้หรือวันไหนก็ตาม ท่านมหาเข้าไปนั่งอยู่ในป่าช้าไกลๆบ้าน ลองดู ให้อยู่คนเดียว หรือท่านมหาจะไปอยู่ยอดเขายอดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่หวาดสะอื้น ให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สนุกตลอดคืน แล้วจึงจะรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี้ แม้เมื่อก่อนอาตมาเองก็นึกว่าไม่สำคัญเท่าไร คิดเอาแต่เวลาไปทำบุญแล้ว จึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื่องแรกเป็นเหตุให้จิตวิเวก ถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก เช่นเรายังครองเรือน กายวิเวกเป็นอย่างไร พอกลับถึงบ้านเท่านั้นต้องวุ่นวายยุ่งเหยิง เพราะกายไม่วิเวก ถ้าออกจากบ้านมาสู่สถานที่วิเวก ก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

อาจารย์ช่วยชี้แนะผิดถูก

จะนั้น ต้องเข้าใจว่า เบื่องแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง คอยแนะนำตรงที่เราเข้าใจผิด เพราะที่เราเข้าใจผิดนั้น เหมือนกับเราเข้าใจถูกนั่นเอง ตรงที่เราเข้าใจผิดแต่นึกว่าถูก ถ้าได้ท่านมาพูดให้ฟังจึงเข้าใจว่าผิด ที่ท่านว่าผิดก็ตรงที่เราเห็นว่าถูกนั่นแหละ อันนี้มันซ้อนความคิดของเราอยู่

เรียนตามแบบ รบนอกแบบ

ตามที่ได้ทราบว่ามีพระนักปรีชาดิลิขิตบางรูป ท่านค้นคว้าตามตำราเพราะได้เรียนมามาก อาตมาว่าทดลองดูเถะ การกางแบบ กางตำราทำนี้ ถึงเวลาเรียนๆตามแบบ แต่เวลารบๆนอกแบบ ไปรบตามแบบมันสู้ข้าศึกไม่ไหว ถ้าเอากันจริงจิงแล้วต้องรบนอกแบบ เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ตำรานั้น ท่านทำไว้พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได้ เพราะพูดไปตามสัญญา สังขาร ท่านไม่เชื่อว่าสังขารมันปรุงแต่งทั้งนั้น เดียวนี้ลงไปพื้นบาดาลโน้น ไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมา ก็พูดกับพญานาค พูดภาษาพญานาค พวกเราไปฟังมันไม่ใช่ภาษาพวกเรา มันก็เป็นบ้าเท่านั้นเอง

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น เรานึกว่าจะดีจะได้ มันไม่ใช่อย่างนั้น ที่ท่านพาทำนี้มี แต่ส่วนละส่วนตอนเรื่องทักขิณมานะ เรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาตมาว่าการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู่ ถึง อย่างไรก็อย่างทั้งครูทั้งอาจารย์ เรื่องจิตเรื่องสมาธินี้หลงมากจริงๆ เพราะสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นไปได้ แต่มันเป็นขึ้นมาได้เราจะว่าอย่างไร อาตมาก็ระวังตัวเองเสมอ

ตัดปัญหา อย่าคาดหวังหรือกะเกณฑ์

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ 2-3 พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไประยะแล้ว เชื่อวาระจิตตัวเองแล้วไม่เป็นอะไรหรอก ถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไรก็ให้มันเป็นมา ถ้ารู้เรื่องอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้ก็จะจับไป มีแต่เรื่องจะพิจารณาต่อไปก็สบาย ท่านมหายังไม่ได้ทำดู เคยนั่งสมาธิแล้วใช้ไหม การนั่งสมาธินี้ สิ่งที่ไม่น่าคิดก็คิดได้ เช่น เวลานั้นเราตั้งใจว่า “เอาละ จะเอาให้มันแน่นๆ ดูที” เปล่า! วันนั้นไม่ได้อะไรเลย แต่คนเราชอบทำอย่างนั้น อาตมาเคยสังเกต มันเป็นเรื่องของมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็คิดว่า “เอาละ วันนี้น้อยๆดีหนึ่งจึงจะลูก” คิดอย่างนี้ก็บาปแล้ว เพราะว่า ไม่นานหรอก เวทนามันรุมเอาเกือบตาย มันดีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย ห่มหนึ่ง สองห่ม สามห่ม ก็ช่างมัน นั่งไปเรื่อยๆ วางเฉยไว้ อย่าบังคับมัน อย่าไปหมายมัน อย่าไปบังคับหัวใจว่า จะเอาให้มันแน่นๆ มันก็ยังไม่แน่น

ให้เราวางใจสบายๆ หายใจก็ให้พอดี อย่าเอาสั้นเอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้สบาย ทำเรื่อยไป มันจะถามเราว่า จะเอากี่ห่ม จะเอานานเท่าไร มันมาถามเรื่อยหรือ เราต้องทวาดมันว่า “เฮ้ย อย่ามายุ่ง” ต้องปราบมันไว้เสมอ เพราะพวกนี้มีแต่กิเลสมากวนทั้งนั้น อย่าเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า “กูอยากพักเร็วพักช้า ไม่ผิดกระบาลใครหรอก กูอยากนั่งอยู่ตลอดคืนมันจะผิดใคร จะมากวนกูทำไม” ต้องตัดมันไว้อย่างนี้ แล้วเราก็นั่งเรื่อยไปตามเรื่องของเรา วางใจสบายก็เลยสงบ เป็นเหตุให้เข้าใจว่าอำนาจอุปาทานความยึดหมายนี้สำคัญมากจริงๆ เมื่อเรานั่งไปๆนานแสนนาน เลยเที่ยงคืนก่อนคืนไป ก็เลยนั่งสบาย มันก็ถูกวิธี จิ๊งรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้น เวลานั้นจุกจุกไปไว้ข้างหน้าคิดว่า “รูปคอกนี้ไหม้หมดจึงจะหยุด” แล้วนั่งต่อไป พอนั่งไปได้ 5 นาที ดูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามองดูรูป แหม ยังยาวเหลือ กลับตานั่งต่อไปอีก

แล้วก็ลืมตาดูรูป ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อย่า อย่าไปทำ มันเหมือนกับลิง จิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่รูปที่ปักไว้ข้างหน้าว่า จวนจะไหม้หมดหรือยังหนอ นี่มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมย

ถ้าเราทำภาวนา อย่าให้กิเลสตัณหามันรู้เงื่อนไขรูปลายได้ “ท่านจะเอาอย่างไร” มันถามเรา “จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดึกเท่าไร” มันมาทำให้เรตกลงกับมัน ถ้าเราไปว่าจะเอาสักสองยาม มันจะเล่นงานเราทันที นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต้องรื้อรนออกจากสมาธิ แล้วก็เกิดนิมิตว่า “แห่ม มันจะตายหรือยังกันนาว่าจะเอาให้มันแน่ มันก็ไม่แน่นอนตั้งสัจจะไว้ก็ไม่ได้ดังตั้ง” คิดทุกข์ใส่ตัวเอง คำตัวเอง พยาบาทตัวเอง ไม่มีคนพยาบาทที่เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถ้าได้อธิฐานแล้วต้องเอาให้มันรอดตาย หรือตายโน้น อย่าไปหยุดมันจึงจะถูก เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอธิฐาน พยายามฝึกหัดไป บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแข็ง ปวดขามันหายไปเอง

หมั่นพิจารณาเสมอๆ อย่างผลอใจ

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่าง อย่างที่เรื่องภาวนา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว คิดว่าตัวเองหยุดแล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนดหยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเอาอย่างนั้น เห็นอะไรให้พิจารณา เห็นคนดีคนชั่ว คนใหญ่คนโต คนร่ำคนรวยคนยากคนจน เห็นคนเฒ่าคนแก่ เห็นเด็กเห็นเล็ก เห็นคนน้อยคนหนุ่ม ให้พิจารณาไปทุกอย่าง นี่เรื่องภาวนาของเรา

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาดูอาการเหตุผลต่างๆ นาๆ มันน้อยใหญ่ คำขาว ดิษฐ์ อารมณ์ทุกอย่างนั่นแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด แล้วพิจารณาว่า มันก็เท่านั้นแหละ สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปยึดมันถือมันเลย นี่แหละปาฐาของมัน ทั้งมันในสังตรงนี้ จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้คือ เรื่องไม่ให้เราทุกข์เป็นเรื่องพิจารณา เช่น เราได้ของดีมาก็ดีใจ ให้พิจารณาความดีเอาไว้ บางทีใช้ไปนานๆ เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาให้คน หรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ขาย ไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้น จะมีอีกก็เรื่องก็ช่าง เป็นอย่างนี้หมด เรียกว่า เห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบอาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบ เมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นไปได้ เมื่อนึกรู้ชัดว่า “อ้อ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทั้งลงใส่นี้แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้สัมผัสเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน ให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น เรื่องที่พูดมานี้ พูดให้ฟังเฉยๆ เมื่อมาหาก้พูดให้ฟัง เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย เช่น เรียกกัน ถามกัน ชวนกันไปว่า ไปใหม่ไป ไปก็ไปเลย พอดีพอดี

นิมิตเป็นของหลอกลวง

เมื่อลงนั่งสมาธิถ้าเกิดนิมิตต่างๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้นให้เราดูเสียก่อนว่า จิตเป็นอย่างไร อย่าทิ้งหลักนี้ จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น นิมิตที่เกิดขึ้น อย่าอยากให้มีมันเกิด อย่าไม่อยากให้มีมันเกิด มันมากี่พิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง ให้นึกว่ามันไม่ใช่ของเรา นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นกัน ถึงมันจะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มัน เมื่อมันยังไม่หายตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจมากๆ สูดลมเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย ๓ ครั้งก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้อย่าว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือ ของหลอกลวงให้เราชอบ ให้เรารัก ให้เรากลัว นิมิตเป็นของหลอกลวงใจเรา มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมัน ไม่ใช่ของเรา อย่าวิ่งตามนิมิต เห็นนิมิตให้ย้อนดูจิตเลย อย่าทิ้งหลักเดิม ถ้าทิ้งตรงนี้ไปวิ่งตามมัน อาจพุดลืมหายตัวเองเป็นบ้าไปได้ ไม่กลับมาพุดกับเรา เพราะหนีออกจากคอกแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรมาก็ตาม ถ้านิมิตเกิดขึ้นมาดูจิตตัวเอง จิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมา ให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญหา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญหา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นเต้นในนิมิต มันอยากเกิดก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด ไม่กลัวมัน เชื่อใจได้อย่างนี้ไม่เป็นไร ที่แรกเราตื่นของน่าดู มันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มีมันดีมันก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมัน ให้เรารู้ความดีใจนั่นเองว่า ความดีใจนี้ก็ผิดไม่แน่นอนเช่นกัน แก้มันอย่างนี้ อย่าไปแก้ว่า “ไม่อยากให้มีมันดีใจ ทำไมจึงดีใจ” นี่ผิดอยู่นะ ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ใกล้ๆ ไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรอก อย่างกล้านิมิต ไม่ต้องกลัวเรื่องภวานานี้พอพุดให้ฟังได้ เพราะเคยทำมา ไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่นะ ให้เอาไปพิจารณาเอาเอง เอ้า พอสมควรละนะ.
