

จิตที่ตื่นรู้ เบิกบาน เป็นพุทธะ

พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท)

วัดหนองป่าพง อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

นี่เรื่องอัตโนมัติของจิตที่เป็นอยู่ ไม่ได้แต่งมัน หัดเบื่องแรกมันเป็นเลย ถ้าเราทำอยู่อย่างนี้ ท่านมหาจะมีอาการอย่างหนึ่งแปลกขึ้นมา คือ เวลาไปนอน ตั้งใจแล้วนอน เคยนอนกรนหรือนอนละเมอ กัดฟัน หรือนอนคิ้น นอนขวาง ถ้าจิตเป็นอย่างนี้แล้ว ถึงเวลานี้หลับหายหมด ถึงจะหลับสนิทตื่นขึ้นมาแล้ว มีอาการคล้ายกับไม่ได้นอน เหมือนไม่ได้หลับ แต่ไม่ง่วง เมื่อก่อนเราเคยนอนกรน ถ้าเราทำจิตให้ตื่นแล้วไม่กรนหรือกรนอย่างไร คนไม่ได้นอน กายมันไปประจบเฉยๆ ตัวนี้ตื่นอยู่ตลอดทั้งวันทั้งคืน 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 ถึงจะเท็จก็มีผู้บอกให้เราขยันอยู่เสมอ อยู่ไม่ได้หรือ ถ้าถึงจุดมันจะเป็นของมันเอง คุณเอาสิ อบรมมานานแล้ว อบรมตัวเองดู

กายวิเวกสำคัญมาก

แต่ว่าเบื่องแรกกายวิเวกสำคัญนะ เมื่อเรามาอยู่กายวิเวกแล้ว จะนึกถึงคำพระสารีบุตรเทศน์ไว้เกี่ยวกับ กายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก (อุปธิวิเวก = สัจจจากกิเลส-นิพพาน) กายวิเวกเป็นเหตุให้เกิดจิตวิเวก จิตวิเวกเป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก แต่บางคนพูดว่าไม่สำคัญหรือ ถ้าใจเราสงบแล้วอยู่ที่ไหนก็ได้ จริงอยู่แต่เบื่องแรกให้เห็นว่ากายวิเวกเป็นที่หนึ่งให้คิดอย่างนี้ วันนี้หรือวันไหนก็ตาม ท่านมหาเข้าไปนั่งอยู่ในป่าช้าไกลๆบ้าน ลองดู ให้อยู่คนเดียว หรือท่านมหาจะไปอยู่ยอดเขายอดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่หวาดสะดุ้ง ให้อยู่คนเดียวนะ เอาให้สนุกตลอดคืน แล้วจึงจะรู้จักว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องกายวิเวกนี้ แม้เมื่อก่อนอาตมาเองก็นึกว่าไม่สำคัญเท่าไร คิดเอาแต่เวลาไปทำดูแล้ว จึงนึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้ไปหากายวิเวกเป็นเบื่องแรกเป็น

เหตุให้จิตวิเวก ถ้าจิตวิเวกก็เป็นเหตุเกิดอุปธิวิเวก เช่นเรายังครองเรือน กายวิเวกเป็นอย่างไร พอกลับถึงบ้านเท่านั้นต้องวุ่นวายยุ่งเหยิง เพราะกายไม่วิเวก ถ้าออกจากบ้านมาสู่สถานที่วิเวก ก็เป็นไปอีกแบบหนึ่ง

อาจารย์ช่วยชี้แนะผิดถูก

ฉะนั้น ต้องเข้าใจว่า เบื้องแรกนี้กายวิเวกเป็นของสำคัญ เมื่อได้กายวิเวกแล้วก็ได้ธรรม เมื่อได้ธรรมแล้วก็ให้มีครูบาอาจารย์เทศน์ให้ฟัง คอยแนะนำตรงที่เราเข้าใจผิด เพราะที่เราเข้าใจผิดนั้น เหมือนกับเราเข้าใจถูกนี้เอง ตรงที่เราเข้าใจผิดแต่นี้กว่าถูก ถ้าได้ท่านมาพูดให้ฟังจึงเข้าใจว่าผิด ที่ท่านว่าผิดก็ตรงที่เราเห็นว่าถูกนั้นแหละ อันนี้มันซ้อนความคิดของเราอยู่

เรียนตามแบบ รบนอกแบบ

ตามที่ได้ทราบข่าวมีพระนักปรีดีบางรูป ท่านค้นคว้าตามตำรา เพราะได้เรียนมามาก อาตมาว่าทดลองดูเถอะ การกางแบบ กางตำราทำนี้ ถึงเวลาเรียน เรียนตามแบบ แต่เวลา รบ รบนอกแบบ ไปรบตามแบบมันสู้ข้าศึกไม่ไหว ถ้าเอากันจริงจิงแล้วต้องรบนอกแบบ เรื่องมันเป็นอย่างนั้น ตำรานั้น ท่านทำไว้พอเป็นตัวอย่างเท่านั้น บางทีอาจทำให้เสียสติก็ได้ เพราะพูดไปตามสัญญา สังขาร ท่านไม่เชื่อว่าสังขารมันปรุงแต่งทั้งนั้น เดี่ยวนี้ลงไป พื้นบาดาลโน่น ไปพบปะพญานาค เวลาขึ้นมาก็พูดกับพญานาค พูดภาษาพญานาค พวกเราไปฟังมันไม่ใช่ภาษาพวกเรา มันก็เป็นบ้าเท่านั้นเอง

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ให้ทำอย่างนั้น เรานึกว่าจะดิบจะดี มันไม่ใช่อย่างนั้น ที่ท่านพาทำนี้มีแต่ส่วนละส่วนตอนเรื่องทฎฐิมานะ เรื่องเนื้อเรื่องตัวทั้งนั้น อาตมาว่าการปฏิบัตินี้ก็ยากอยู่ ถึงอย่างไรก็อย่างทึงครูทึงอาจารย์ เรื่องจิตเรื่องสมาธินี้หลงมากจริงๆ เพราะสิ่งที่ไม่ควรจะเป็นไปได้ แต่มันเป็นขึ้นมาได้เราจะว่าอย่างไร อาตมาก็ระวังตัวเองเสมอ

ตัดปัญหา อย่าคาดหวังหรือกะเกณฑ์

เมื่อคราวออกปฏิบัติในระยะ 2-3 พรรษาแรก ยังเชื่อตัวเองไม่ได้ แต่พอได้ผ่านไปมากแล้ว เชื่อวาระจิตตัวเองแล้วไม่เป็นอะไรหรอก ถึงจะมีปรากฏการณ์อย่างไรก็ให้มันเป็นมา ถ้ารู้เรื่องอย่างนี้ สิ่งเหล่านี้ก็ระงับไป มีแต่เรื่องจะพิจารณาต่อไปก็สบาย ท่านมหา ยังไม่ได้ทำดู เคยนั่งสมาธิแล้วไซ้ไหม การนั่งสมาธินี้ สิ่งที่ไม่น่าผิดก็ผิดได้ เช่น เวลานั่งเราตั้งใจว่า “เอาละ จะเอาให้มันแน่ๆดูที” เปล่า! วันนั้นไม่ได้อะไรเลย แต่คนเราชอบทำ

อย่างนั้น อาตมาเคยสังเกต มันเป็นของมันเอง เช่น บางคืนพอเริ่มนั่งก็นึกว่า “เอาละ วันนี้
อย่างน้อยตีหนึ่งจึงจะลุก” คิดอย่างนี้ก็บ่าปแล้ว เพราะว่าไม่นานหรือก เวณามันรุมเอา
เกือบตาย มันตีเวลานั่งโดยไม่ต้องกะเกณฑ์ ไม่มีที่จุดที่หมาย ทุ่มหนึ่ง สองทุ่ม สามทุ่ม ก็
ช่างมัน นั่งไปเรื่อยๆ วางเฉยไว้ อย่างบังคับมัน อย่าไปหมายมัน อย่าไปบังคับหัวใจว่า จะ
เอาให้มันแน่ๆ มันก็ยังไม่แน่

ให้เราวางใจสบายๆ หายใจก็ให้พอดี อย่าเอาสั้นเอายาว อย่าไปแต่งมัน กายก็ให้
สบาย ทำเรื่อยไป มันจะถามเราว่า จะเอากี่ทุ่ม จะเอานานเท่าไร มันมาถามเรื่อยหรือก เรา
ต้องวาดมันว่า “เสี่ย อ๋อมาอยู่” ต้องปราบมันไว้เสมอ เพราะพวกนี้มีแต่กิเลสมากวน
ทั้งนั้น อย่าเอาใจใส่มัน เราต้องพูดว่า “กูอยากพักเร็วพักช้า ไม่ผิดกระบาลใครหรือก กู
อยากนั่งอยู่ตลอดคืนมันจะผิดใคร จะมากวนกูทำไม” ต้องตัดมันไว้แบบนี้ แล้วเราก็นั่ง
เรื่อยไปตามเรื่องของเรา วางใจสบายก็เลยสงบ เป็นเหตุให้เข้าใจว่าอำนาจอุปาทานความ
ยึดหมายนี้สำคัญมากจริงๆ เมื่อเรานั่งไปๆนานแสนนาน เลยเที่ยงคืนก่อนคืนไป ก็เลยนั่ง
สบาย มันก็ถูกวิธี จึงรู้ว่าความยึดมั่นถือมั่นเป็นกิเลสจริงๆ เพราะวางจิตไม่ถูก

บางคนนั้น เวลานั้นจุกจุกไปไว้ข้างหน้าคิดว่า “รูปดอกนี่ไหม้หมดจึงจะหยุด” แล้วนั่ง
ต่อไป พอนั่งไปได้ 5 นาที คูเหมือนนานตั้งชั่วโมง ลืมตามองจุกจุก แหม ยาวเหลือ
หลับตานั่งต่อไปอีก แล้วก็ลืมตาจุกจุก ไม่ได้เรื่องอะไรเลย อย่า อย่าไปทำ มันเหมือนกับ
ลิง จิตเลยไม่ต้องทำอะไร นึกถึงแต่รูปที่ปักไว้ข้างหน้าว่า จวนจะไหม้หมดหรือยังหนอ
นี่มันเป็นอย่างนี้ เราอย่าไปหมาย

ถ้าเราทำภาวนา อย่าให้กิเลสตัณหา มันรู้เงื่อนไขรูปลายได้ “ท่านจะเอาอย่างไร” มันถาม
เรา “จะเอาขนาดไหน จะเอาประมาณเท่าไร ดึกเท่าไร” มันมาทำให้เราตกลงกับมัน ถ้า
เราไปว่าจะเอาสักสองยาม มันจะเล่นงานเราทันที นั่งไปยังไม่ถึงชั่วโมงต้องร้อนรนออก
จากสมาธิ แล้วก็เกิดนิมิตว่า “แหม มันจะตายหรือยังกันนาว่าจะเอาให้มันแน่ มันก็ไม่
แน่นอนตั้งตั้งจะไว้ก็ไม่ได้ตั้งตั้ง” คิดทุกข์ใส่ตัวเอง ค่าตัวเอง พยายามตัวเอง ไม่มีคน
พยายามก็เป็นทุกข์อีกนั่นแหละ ถ้าได้อธิษฐานแล้วต้องเอาให้มันรอดตาย หรือตายโน่น
อย่าไปหยุดมันจึงจะถูก เราค่อยทำค่อยไปเสียก่อน ไม่ต้องอธิษฐาน พยายามฝึกหัดไป
บางครั้งจิตสงบ ความเจ็บปวดทางร่างกายก็หยุด เรื่องปวดแข็ง ปวดขามันหายไปเอง

หมั่นพิจารณาเสมอๆ อย่างผลอใจ

การปฏิบัติอีกแบบหนึ่งนั้น เห็นอะไรก็ให้พิจารณา ทำอะไรก็ให้พิจารณาทุกอย่าง อย่างที่เรื่องภาวณา บางคนพอออกจากทำความเพียรแล้ว คิดว่าตัวเองหยุดแล้ว พักแล้ว จึงหยุดกำหนด หยุดพิจารณาเสีย เราอย่าเอาอย่างนั้น เห็นอะไรให้พิจารณา เห็นคนดีคนชั่ว คนใหญ่คนโต คนร่ำคนรวยคนยากคนจน เห็นคนเฒ่าคนแก่ เห็นเด็กเห็นเล็ก เห็นคนน้อยคนหนุ่ม ให้พิจารณาไปทุกอย่าง นี่เรื่องภาวณาของเรา

การพิจารณาเข้าหาธรรมะนั้น ให้เราพิจารณาคูอาการเหตุผลต่างๆ นาๆ มันน้อยใหญ่ คำขาว ดีชั่ว อารมณ์ทุกอย่างนั้นแหละ ถ้าคิดเรียกว่ามันคิด แล้วพิจารณาว่า มันก็เท่านั้นแหละ สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่าไปยึดมั่นถือมั่นเลย นี่แหละปาฐาของมัน ทั้งมันใส่ลงตรงนี้ จึงเป็นความจริง

เรื่องการเห็นอนิจจังเป็นต้นนี้คือ เรื่องไม่ให้เราทุกข์เป็นเรื่องพิจารณา เช่น เราได้ของดีมากที่สุดใจ ให้พิจารณาความดีเอาไว้ บางทีใช้ไปนานๆ เกิดไม่ชอบมันก็มี อยากเอาให้คนหรืออยากให้คนมาซื้อเอาไป ถ้าไม่มีใครมาซื้อก็อยากจะทิ้งไป เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ มันเป็นอนิจจังมันจึงเป็นอย่างนี้ ถ้าไม่ได้ขาย ไม่ได้ทิ้ง ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมา เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้เอง พอรู้จักเรื่องเดียวเท่านั้น จะมีอีกที่เรื่องก็ช่าง เป็นอย่างนี้หมด เรียกว่า เห็นอันเดียวก็เห็นหมด

บางทีรูปนี้หรือเสียงนี้ไม่ชอบ ไม่น่าฟัง ไม่พอใจ ก็ให้พิจารณาจำไว้ ต่อไปเราอาจจะชอบ อาจจะพอใจในของที่ไม่ชอบ เมื่อก่อนนี้ก็มี มันเป็นได้ เมื่อนี้รู้ชัดว่า “อ้อ สิ่งเหล่านี้ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ทั้งลงใส่นี้แหละ ก็เลยไม่เกิดความยึดมั่นในสิ่งที่ได้ ดีมีเป็นต่างๆ เห็นเป็นอย่างเดียวกัน ให้เป็นธรรมะเกิดขึ้นเท่านั้น เรื่องที่พูดมานี้ พูดให้ฟังเฉยๆ เมื่อมาหาก้พูดให้ฟัง เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องพูดมากอะไร ลงมือทำเลย เช่น เรียกกันถามกัน ขวนกันไปว่า ไปไหมไป ไปก็ไปเลย พอดีพอดี

นิमितเป็นของหลอกหลวง

เมื่อลงนั่งสมาธิถ้าเกิดนิमितต่างๆ เช่น เห็นนางฟ้า เป็นต้น เมื่อเห็นอย่างนั้นให้เราดูเสียก่อนว่า จิตเป็นอย่างไร อย่างที่หลักนี้ จิตต้องสงบจึงเป็นอย่างนั้น นิमितที่เกิดขึ้น อย่าอยากให้มันเกิด อย่าไม่อยากให้มันเกิด มันมาก็พิจารณา พิจารณาแล้วอย่าหลง ให้นึกว่า มันไม่ใช่ของเรา นี่ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นกัน ถึงมันจะเป็นอยู่ก็อย่าเอาใจใส่มัน

เมื่อมันยังไม่หายตั้งจิตใหม่ กำหนดลมหายใจมากๆ สูดลมเข้ายาวๆ หายใจออกยาวๆ อย่างน้อย ๓ ครั้งก็ตัดได้ ตั้งกำหนดใหม่เรื่อยไป

สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นของเรา สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงนิมิต คือ ของหลอกหลวงให้เราชอบ ให้เรารัก ให้เรากลัว นิมิตเป็นของหลอกหลวงใจเรา มันไม่แน่นอน ถ้าเห็นแล้วอย่าไปหมายมัน ไม่ใช่ของเรา อย่าวิ่งตามนิมิต เห็นนิมิตให้ย่นอุจิตเลย อย่าทิ้งหลักเดิม ถ้าทิ้งตรงนี้ไปวิ่งตามมัน อาจพุดลิมตัวเองเป็นบ้าไปได้ ไม่กลับมาพุดกับเรา เพราะหนีออกจากคอกแล้ว ให้เชื่อตัวเองแน่นอน เห็นอะไรมาก็ตาม ถ้านิมิตเกิดขึ้นมาอุจิตตัวเอง จิตต้องสงบมันจึงเป็น

ถ้าเป็นมา ให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้มิใช่ของเรา นิมิตนี้ให้ประโยชน์แก่คนมีปัญญา ให้โทษแก่คนไม่มีปัญญา ทำความเพียรไปจนเราไม่ตื่นตื่นในนิมิต มันอยากเกิดก็เกิด ไม่เกิดก็ไม่เกิด ไม่กลัวมัน เชื่อใจได้แบบนี้ไม่เป็นไร ที่แรกเราตื่นของน่าดู มันก็อยากดู ความดีใจเกิดขึ้นมาอย่างนี้ก็หลง ไม่อยากให้มันดีมันก็ดี ไม่รู้จะทำอย่างไร ปฏิบัติไม่ถูกก็เป็นทุกข์ มันอยากดีใจก็ช่างมัน ให้เรารู้ความดีใจนั่นเองว่า ความดีใจนี้ก็ผิดไม่แน่นอน เช่นกัน แก้มันอย่างนี้ อย่าไปแก้ว่า “ไม่อยากให้มันดีใจ ทำไมจึงดีใจ” นี้ผิดอยู่นะ ผิดอยู่กับของเหล่านี้ ผิดอยู่ใกล้ๆ ไม่ได้ผิดอยู่ไกลหรอก อย่างกลัวนิมิต ไม่ต้องกลัวเรื่องภาวานานี้พอพุดให้ฟังได้ เพราะเคยทำมา ไม่รู้ว่าจะถูกหรือไม่นะ ให้เอาไปพิจารณาเอาเอง เข้าพอสมควรนะ.