

นั่งนาน ถึงนิพพานได้ ?

ชยาภินันโท
@อาศรมปุททอง
อุททอง สุพรรณบุรี

บทนำ

เธอ... แม่นเมื่อนักปฏิบัติ บางท่าน ก็ไม่ได้อะไร นั่งจนเมื่อย จากเมื่อยก็กลายเป็นเหน็บ จากเหน็บก็ชา จากชา ก็เป็นจืดๆ เป็นเสียจนไม้ จากเสียจนไม้ ก็กลายเป็นหิน จากหิน ก็กลายเป็นสี จากสีก็กลายเป็น ผลึกพลอยสี จากผลึกพลอยสี ก็กลายเป็น ผลึกเพชรใส จากก้อนเพชรใสๆ ก็กลายเป็นความโปร่งใส กลายเป็นความสว่าง เป็นแสงสว่าง ที่ไม่เหมือนแสงใดในโลก กลายเป็นอายตนะหนึ่ง ที่ไม่เคย หนีเราไปไหนเลย แม่นโลก และจักรวาล จะดับไปก็รอบแล้ว ก็ตาม อย่างนี้ ก็มี และเกิดขึ้นได้ กับนักปฏิบัติ ทั้งในและ นอกพุทธกาล

บทที่ 1 : จุดเริ่มของความเมื่อยล้า

นักปฏิบัติทั้งหลาย เริ่มต้นเหมือนกัน
แทบทุกคน ที่นั่งลง ด้วยความศรัทธา
น้อมใจไปด้วยความตั้งมั่น

แต่ไม่นาน ความเมื่อยล้า ก็เริ่มเข้ามา
เยื่อน ทำให้ขาแข็ง หลังปวด มือชา เท้า
ชา เหมือนว่ากาย จะไม่ยอมร่วมทางไป
กับใจ

ความเมื่อยนั้น ไม่ใช่ศัตรูของธรรม

หากแต่เขา คือครูที่มาทดสอบ ความ
อดทน ความรู้เท่าทันตน ของตนเท่านั้น

ผู้ที่กลัวความเมื่อย ย่อมไม่ทันได้เห็น
อะไรในกาย บ้างก็ฟุ้งซ่านออกไป

แต่ผู้ที่อยู่กับความเมื่อยได้ ย่อมไม่
ยากเลย จะเห็นธรรมในกายตน

บทที่ 2 : จากเมื่อยล้าไปเป็นเหน็บชา

เมื่อความเมื่อย ไม่อาจทำให้เราต้อง
ถอดใจถอยหนี กายมันก็จะกลายเป็น
เหน็บ

เหน็บแปลบ ๆ เหมือนเข็มทิ่มแทงใจ

แต่แท้จริง มันคือการเตือน ให้รู้ว่า

"กายนี้ไม่เที่ยง"

ทุกเข็มของความเจ็บปวด คือเสียง
สัญญาณ ของกฎแห่งไตรลักษณ์

“นี่คือทุกข์”

“นี่คือของไม่เที่ยง”

“นี่ไม่ใช่ตัวเรา”

เมื่อใจเรา เริ่มเห็นภาพตามนี้

การเป็นเหน็บชา ก็เริ่มจะกลายเป็น
บทเรียนแห่งปัญญาไปแล้ว

บทที่ 3 : จากเหน็บเป็นชา

เมื่อเรายอมรับ การเป็นเหน็บ โดยไม่
ผลักรไส

ความรู้สึก ชา ก็จะตามมา

ชา... เหมือนกายหายไปบางส่วน

ไม่มีความรู้สึก แต่มีความรู้ตัว
นี่คือจุดเปลี่ยนสำคัญของนักภาวนา
เมื่อกายเริ่มหาย ความยึดในกาย เริ่ม
คลาย เราก็คจะรู้ว่า กายนี้ไม่ใช่เรา แต่เป็น
เพียง “รูป” ส่วนผู้รู้ในนั้นคือ “นาม”

บทที่ 4 : จากชาเป็นเสียนไม้

เมื่อจิตละเอียดขึ้น สิ่งที่เราจะละเอียดขึ้น
ความรู้สึกว่าชา จะไม่ใช่ของหายาบอีก
ต่อไป

แต่กลับจะเป็น เหมือนเสียนไม้เล็กๆ
แทงเบาๆ เข้าไปในทุกอณูของกาย

บางคนกลัวอาการเหมือนเสี้ยนไม้
คิดว่าเป็นอาการผิดปกติ

แต่แท้จริงคือการแปรสภาพของธาตุ
เมื่อธาตุทั้งสี่ – ดิน น้ำ ไฟ ลม – เริ่ม
กลับคืนสู่ความสมดุล

ธาตุหยาบจะหลอมเป็นธาตุละเอียด
เกิดความรู้สึกเหมือนเสี้ยนไม้เล็กๆ
เคลื่อนไหว ทิ่มแทงอยู่เต็มทั่วไปหมด
ทั้งกาย และใจ

เธอจงอย่ากลัว... จงรู้เฉยๆ

พิจารณาแต่เฉพาะ แต่สมหทัยใจของ
ตน และกรรมฐาน ๒ ที่ครูบาอาจารย์ ของ
ท่านสั่งมา คือ วิตก วิจาร์นั้น ต่อไป

ให้เป็นฐานที่ตั้ง เป็นการเฉพาะ ของ
งานของใจที่ดี ต่อไป

บทที่ 5 : จากเสี้ยนไม้กลายเป็นหิน

เมื่อความรู้ เห็น เป็น ไป ในใจตน
ละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม

จิตจะเริ่มโปร่งเบาสบายมากขึ้น

แต่กายนั้น จะเริ่มแน่น หนัก และแข็ง
เหมือนหิน

นี่คือภาวะแห่งสมาธิ ที่อาจจะเรียกได้
ว่า แนบแน่นขึ้นมามากแล้วก็ได้

กายไม่เคลื่อนไหว เหมือนถูกตรึงไว้
ด้วยความสงบ

แต่แม้กายจะหนักเหมือนหิน จิตกลับ
โปร่ง เบา สบาย

ราวกับว่าได้ล่องลอย อยู่เหนือสรรพ
สิ่งไปแล้ว

นี่หรือคือ “อุเบกขา”

นี่ยังไม่ถึงขนาดนั้น ยังต้องไปอีกไกล
แต่ก็เรียกได้ว่า

มันคงดีแล้วระดับหนึ่ง

ที่ไม่ยอมทิ้งงาน หันไปตั้งแต่ตอนเป็น
เหน็บชา เป็นเสี้ยนไม้

บทที่ 6 : จากหินเป็นหินสี

เมื่อสมาธิหนึ่งลึกลงไปอีกระดับหนึ่ง ใจ
ตั้งมั่น กายไม่ถอนลุกหนี

จิตจะเริ่มมองเห็นความนิ่งนั้น ว่ามีแสง
ในตัว เหมือนหินที่มีสีสว่าง เรืองรองอยู่
ในความมืด

สีแห่งจิตแต่ละคนไม่เหมือนกัน

บางคนเห็นเป็นหินสีทอง

บางคนสีเงิน

บางคนสีฟ้า

แต่ก็ไม่พ้น มาตรฐานของโลก ที่มีให้
ตาคนเห็นได้ว่าเป็นสี

ม่วง คราม น้ำเงิน

เขียว เหลือง แสด แดง

มันอาจจะเป็นสีเงินหรือสีปรอทก็ได้
จงอย่ายึดติดในสี
แต่ให้รู้ว่า
นั่นคือจิตที่เริ่มปลดปล่อย เบา สบาย
และเริ่มที่จะใสสะอาดจากนิวรณ์

บทที่ 7 : จากหินสีเป็นผลึกพลอย

เมื่อสมาธิจดจ่อ และรวมเป็นหนึ่ง มาก
ยิ่งๆขึ้นไป หินสีที่เป็นอยู่นั้น อาจจะใสขึ้น
เป็นเหมือนพลอย

มีความงามที่ไม่ต้องมอง

ความเย็นที่ไม่ต้องสัมผัส

จิตเริ่มเห็นตนเองโดยไม่ต้องคิด

นี่เป็นองค์คุณแห่งฌาน ที่ ณ เบื้องต้น
ที่เริ่มรู้จัก “ตัวผู้รู้” โดยตรง ว่ามันโปร่ง
เบาสบาย มากกว่าการมองเห็น ด้วยตา
ของตนจริงๆ อย่างเทียบกันไม่ได้

บทที่ 8 : จากพลอยเป็นผลึกเพชรใส

เมื่อสมาธิตั้งมั่นบริสุทธิ์ถึงที่สุด

ตัวที่เป็นพลอยใส ก็อาจจะกลายเป็น
เพชร ที่โปร่ง ใส สว่าง สงบ ไม่มีริ้วรอย
ไม่กระเพื่อม ไม่ขุ่นมัว

เพชรนี้มีใช้เพชรแห่งโลก

แต่เป็นเพชรแห่งจิต ที่เจียรระไน ด้วย
ศีล สติ สมาธิ และปัญญา

บทที่ 9 : จากเพชรใสสู่ความโปร่งใส

เมื่อจิตจืดจ่อ กายเพชรที่ใสสว่างอยู่
อาจจะสลายตัวเป็นแสง โปร่งใส มองไม่
เห็น

จิตตนนั้น จะโปร่งใสสว่าง เบาสบาย
ตามไปด้วย เหมือนจะไม่มีตัวตน ไม่มีผู้รู้
ไม่มีผู้เห็น

แต่ ความรู้ตัวรู้ตน ย่อมยังดำรงอยู่
อย่างบริสุทธิ์

นี่คือภาวะที่จิต เริ่มจะก้าวพ้นรูป และ
นาม

เข้าใกล้แดน หรืออายตนะ

ที่ไม่ต้องอาศัย การรับรู้ใดๆ ในโลก
ธาตุ อีกต่อไป

บทที่ 10 : จากความใสสู่ความสว่าง

จากความโปร่งใส ที่เกิดในกายตน
จิตจะใสสว่างไปด้วย โดยธรรมชาติ
มันไม่ใช่แสงของดวงดาว ดวงอาทิตย์
ดวงจันทร์

แต่มันเป็นแสงแห่ง “อายตนะหนึ่ง”
แสงที่จะไม่ดับ แม้จักรวาลจะดับ
ผู้เห็นแสงนี้ ไม่ได้เห็นด้วยตา
แต่เห็นด้วยปัญญา ที่เกิดจากตน
เป็นเรื่องเฉพาะตน
เป็นความรู้ที่ไม่ต้องคิด
เป็นความสว่างที่อยู่นอกขอบเขต ของ
โลกธาตุใดๆทั้งสิ้น

บทที่ 11 : อายตนะที่ไม่เคยหนี

อายตนะนี้... ไม่ได้ถูกเรียกเลยว่า มันอยู่ที่ไหน

แต่มันก็อยู่ตรงนั้นเสมอ

มันไม่ได้เคลื่อนไปไหนเลย

แต่เรา คือคนในโลกธาตุ ที่ไม่ปฏิบัติธรรม ให้ถึงพร้อม จะมองไม่เห็น

เพราะจิตโดยปุถุชน มันมืด

แต่พอจิตสว่างขึ้น แสงนั้นก็ปรากฏ

เธอ... นักปฏิบัติที่เดินมาถึงตรงนี้

จะรู้ว่า “นิพพานไม่ใช่ที่ใดที่หนึ่ง”

แต่เป็น “อายตนะหนึ่งที่มีอยู่”

บทที่ 12 : โลกดับแต่แสงนั้นไม่ดับ

แม้โลกจะดับ จักรวาลจะว่างเปล่า
แต่แสงแห่งอายตนะนิพพานนั้น
จะไม่เคยดับ
เพราะมันไม่ประกอบด้วย
หรืออาศัยธาตุใดๆ แบบที่มีในโลก
มันไม่อาศัยเวลา
มันคือธรรมชาติ ที่แท้จริง
ของจิตที่เป็นวิสุทธิ
นั่นคือ “ที่พึ่งแท้จริง”
ที่ไม่ขึ้นกับวิญญูสงสาร
และไม่ดับ แม้จักรวาลต้องสิ้นสุดลง

บทส่งท้าย : ธรรมที่มีอยู่ในเรา

ทุกคนมีทางนี้อยู่แล้ว

ไม่ว่าพระหรือโยม

ไม่ว่าใน หรือนอกพุทธกาล

ผู้ที่ตั้งใจเห็นตามจริง ย่อมเห็น

เริ่มเพียงนั่งลง

ทำความเข้าใจกับลมหายใจของตนเอง

รู้กาย รู้ใจ ของตนเองให้ได้

ตามลำดับไป

จากเมื่อยเป็นเหน็บ

จากเหน็บเป็นชา

จากชาเป็นเสียนไม้

จากเสี้ยนไม้กลายเป็นไม้

จากไม้กลายเป็นหิน เป็นก้อนแร่ เป็น
ก้อนเงิน เป็นก้อนทอง

จากหินกลายเป็นหอนสีทึบ

จากหินส้ทึบกลายเป็นหินสีใส

จากหอสีใสกลายเป็นเพชร

จากเพชรกลายเป็นความโปร่งใส

จากความโปร่งใสกลายเป็นโปร่งแสง

เสมือนว่ามีอายตนะหนึ่ง เกิดขึ้นในตน

เสมือนว่าตนนั้นเป็นพระนิพพาน

เสมือนว่าพระนิพพานนั้นเป็นตน

เพราะ “นิพพาน” ไม่ได้อยู่ที่ไหน

แต่มันอยู่ตรงที่เรายึด เราหนึ่ง

มันอยู่ที่เราได้ฝึกอบรมจิตตนได้ดีแล้ว
นั้นจึงจะเป็นที่รู้กันว่า

จิตที่แท้นั้น เมื่อเป็นวิสุทธิแล้ว จะไม่
ดับ ไม่เคลื่อน ไม่หนีเราไป

แต่จะเคลื่อนไปกับเรา คือตัวตนที่แท้
ของท่าน ของเธอ กับจิต คือจิตดวงเดิม
นั้น ที่นำตนไปเกิดมาเกิดนั้นแหละ จะนำ
ตนเข้านิพพานเป็น เข้านิพพานตาย

ตามลำดับไป

โดยการเคลื่อนไปของจิตนั้น อาจจะ
เริ่มมาตั้งแต่ การมี

อหิศีล อหิจิต อหิปัญญา กันมาแล้ว

แต่อาจจะไม่รู้ตัว

เพราะไม่มีใครสอนให้รู้ก็ได้

แต่ถ้าได้เรียน

เช่น ตั้งแต่ สมณภูมิทั้งหมด

ผลเลิศที่ได้คือ องค์คุณแห่งฌาน

ทั้งที่อาศัยรูป และไม่อาศัยรูป

นั่นคือเครื่องบอกทาง นำทางแห่งตน
มาแล้วว่า

จิตตนนั้น อยู่ในอำนาจที่ควบคุมได้

ว่า จักไม่เคลื่อนไปไหน ที่เป็นถิ่นนอก
ทางที่จะไป

และไม่จุติคือดับ

ไม่ไปปฏิสันถารวิญญานใดๆ ณ เวลานั้น

มั่นในชั้นของ วิญญาณัญญายตนะ ที่
เป็น ฌานที่ ๖ นั้น

ก็เป็นการ เคลื่อนผ่านเข้าไป ไม่ได้ดับ
ไปเกิด ไม่ได้ จุตี/ปฏิสนธิ แต่อย่างใด

ถึงใน อธิปัญญา อันมีวิปัสสนาภูมิ
เป็นเครื่องฝึกอีกด้วย

วิชา และอภิญญาที่เกิดทั้งหมด
เป็นการฝึกให้จิตได้เคลื่อนผ่านมันไป
ให้ได้ อย่างละเอียดแบบยล

ให้สามารถถึงความวิมุตติหลุดพ้น
ก้าวข้าม อุปกิเลสทั้ง ๑๐ ไปให้ได้
ให้ได้ สอบทานตนเอง

กับ สังโยชนะ ทั้ง ๑๐ ให้ได้

โดยไม่ต้องกลัวว่า นิพพาน จะหนีเรา
ไปไหน

เพราะ นิพพานไม่เคยหนีเราไปไหน

มีแต่เราทั้งหลายนั้นแหละ
ที่ทำตนให้ต้องหนีห่างออกจากพระ
นิพพานตลอดเวลา
ทั้งที่เมื่อ จักรวาลด้ามืดสนิทอยู่
นิพพานก็ยิ่งสุขใสสว่างอยู่ข้างๆกันนั้น
แหละ
แต่สัตว์โลกก็กระโดดข้ามไปหาไม่ได้
แม้เมื่อ จักรวาลเกิดแล้ว
พรหมเกิดแล้ว
เทวดาเกิดแล้ว
แทนที่จะเห็นแสงแห่งพระนิพพาน
แล้วก็ไปตามนั้นให้ได้
กลับมองไม่เห็น

ได้แต่ทอนตนต่ำลงมา
ต่างก็ต้องมาเป็นมนุษย์กันก่อน
พบพระพุทธเจ้าของตนก่อน
จึงจะเห็นตามพระพุทธเจ้าไป

ที่นี่

นั่งนาน จะไปถึงนิพพานได้ไหม ?

หรือ

นั่งให้นาน

จะไปถึงนิพพานได้อย่างไร



จบ ตอนที่ ๑