<u>เสียงธรรม – สำหรับผู้มาใหม่</u>

<u>โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค</u>

สำหรับคนใหม่ อาจยังมองไม่เห็นภาพรวมของกรรมฐานทั้งหมด ให้เราคิดง่ายๆ ลำดับของการฝึกสมาธิตัวสมถะโดยทั่วไป พื้นฐานทุกสำนักโดยทั่วไป จะมีพื้นฐานมาจากอานาปาณสติ ก็คือ การจับลมหายใจเข้า-ออกนะครับ เริ่มมาจากลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจเข้า-ออก คือ อานาปาณสติ ซึ่งหากเราจะใช้คำบริกรรมภาวนาคำใด ไม่ว่าจะเป็นพองหนอ-ยุบหนอ ไม่ว่าจะเป็นพุท-โธ ไม่ว่าจะเป็นสัมมา-อะระหัง ไม่ว่าจะเป็น นะ มะ พะ ทะ คำบริกรรมใดก็ตาม ตัวคำบริกรรมนั้นจะถือว่าเป็นเครื่องผูกจิตของเราให้เกิดเป็นสมาธิ ตัวนอกเหนือจากตัวการใช้สติ กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจนะครับ ตรงนี้คือ ใช้ 2 ตัวเป็นตัวผูก

เมื่อใดก็ตามที่เราเข้าสู่สมาธิตามมาตรฐาน อันนี้พูดถึงแบบตามมาตรฐาน เป็น tradition (ขนบธรรมเนียม) คือแบบมาตรฐานเลย อนุรักษ์นิยมจัด เราภาวนาบริกรรมไปเรื่อยๆ พอจิตเริ่มสงบ เริ่มเป็นสมาธิ ตามลำดับของสมาธิ คำบริกรรมจะเริ่มหายไป ลมหายใจจะมีความเบาลง ละเอียดลง ลมหายใจเบาๆ สบายๆ พอลมหายใจมันมีความเบาเสร็จสบายเสร็จ ถ้าคนที่ปฏิบัติแล้วมีความฉลาดนิดนึง คอยสังเกตอาการที่เกิดขึ้นของสมาธิ อาการที่เกิดขึ้นกับจิตของเรา อาการที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ใจของเรา ที่จริงคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยสังเกต

ถ้าเราสังเกตดู พอลมหายใจมันเบาลง ละเอียดลง อารมณ์จิต อารมณ์สมาธิ มันจะค่อยๆ ปรากฏ มีความสงบสูงขึ้น มีอารมณ์ของความสบาย ความสุขจากความสงบค่อยๆ ปรากฏชัดเจนขึ้น ซึ่งอันที่จริงถ้าทำสมาธิปุ๊ปๆ จับลมปั๊เข้าสู่ลมหายใจ กำหนดอารมณ์ความรู้สึก ติดตามรู้ ติดตามดูในลม และอารมณ์ที่ปรากฏของใจเรา จุดสำคัญที่เป็นฐานที่ทุกคนควรจะต้องได้เลย สำหรับเป็นมาตรฐาน ถ้าเกิดเราจะฝึกเมตตาสมาธิกับผม มาตรฐานที่ต้องเข้าได้เลย ต้องปรับอารมณ์สู่ลมสบาย คำว่าลมสบายนี้หมายความว่า ลมหายใจมันมีความเบา มีความสบาย รู้สึกมีความสงบ แม้ว่าความสงบนั้นมันยังไม่เข้าลึกถึงขนาดที่ว่า จิตนิ่ง..แนบเป็นเอกัคคตารมณ์ ซึ่งเอกัคคตารมณ์มันก็จะเข้าไปถึงตัวฌาน 4 ของอานาปาณสติ แต่ว่าตรงนี้ เอาง่ายๆ แค่ลมหายใจสบายก่อน

(เริ่มทำสมาธิ) เดี๋ยวคราวนี้ ผมจะให้ลองนะ ลมหายใจสบาย กำหนดนะ จับลมหายใจไปเลยนะ ลมหายใจสบายๆ ให้ทุกคนหลับตาลง สติกำหนดรู้จดจ่ออยู่กับลมหายใจสบายๆ อารมณ์ใจสบาย จากนั้นให้เราใช้สติกำหนดรู้ ว่าลมหายใจเรามันมีความเบาลงมั้ย ละเอียดลงลงมั้ย จิตมีความสงบมั้ย อยู่กับลมหายใจสบายๆ อยู่กับความสงบของใจ ... จากนั้นให้หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ถอยจากสมาธิออกมาก่อนนะครับ

กำหนดที่ลม แล้วลมสบาย เราลองบอกตัวเองสิว่า เราสัมผัส..จิตเราละเอียดพอจะสัมผัสได้มั้ยว่า จิตเราสงบลงเย็นลง เปลี่ยนย่านจากอารมณ์ปกติทั่วไปธรรมดาเมื่อสักครู่นี้ พอกำหนดลมอยู่ ลมสบาย จิตมันรวมเป็นสมาธิมั้ย มันอาจจะยังไม่ลึก ไม่แนบมาก แต่จริงๆ อารมณ์จิตนี้เพียงพอสำหรับใช้เจริญวิปัสสนาญาณได้แล้วนะครับ ก็คือตัววิปัสสนามันเป็นอุปจารสมาธิในระดับหนึ่งนะครับ รู้สึกมั้ยว่าสงบ ลมสบาย ตรงนี้คือจุดที่ผมจะใช้เป็นศัพท์ในการฝึก ในการปฏิบัติของพวกเราว่า จุดที่เราจะต้องเข้าให้ได้สมาธิสมถะ เอาง่ายๆ ว่า เราจะเข้าสู่ลมสบาย เข้าสู่สงบ ลมสบาย เราเข้าได้เลย ทำได้มั้ยครับ ...ทำได้นะ

ตรงจุดนี้แหละ ถ้าเราฝึกเข้าสู่อารมณ์จิตนี้จนชิน จนเกิดความชำนาญเข้าได้ทุกครั้ง เราจะสามารถที่จะเข้าสู่ตัวสมาธิได้เร็วกว่าคนทั่วไป อันนี้ก็คือจุดหนึ่งที่ผมเน้นตลอด คือยกระดับมาตรฐานของการปฏิบัติ แล้วก็ยกระดับมาตรฐานของพวกเราทุกคนให้ ไม่ใช่ปฏิบัติหรือทำสมาธิแล้วมันวูบๆวาบๆ ขึ้นๆ-ลงๆ เดี๋ยวร้าย-เดี๋ยวดี ...ไม่เอา มันต้องมีความเสถียร มีความตั้งมั่น เข้าเมื่อไหร่-ได้เมื่อนั้น ตรงจุดนี้คือจุดสำคัญเนอะ ตรงนี้เข้าใจมั้ยครับ พอได้นะ สงบนะ

อันนี้ต่อไปเดี๋ยวผมอธิบายต่อ พอจิตมันเข้าสู่ความสงบในระดับนี้แล้ว ใจสบายๆ ลมหายใจสบายๆ จิตเข้าถึงความสงบในระดับหนึ่ง หลังจากนั้น เลยอารมณ์ เลยไปกว่านี้อีกหน่อยหนึ่ง มันจะเริ่มเป็นสภาวะที่ปีติเริ่มมา ไอ้อาการที่ผมบอกว่า อาการที่ปรากฏกันเยอะๆ อาการทางกาย มีอาการโคลงบ้าง ตัวโยกบ้าง รู้สึกมดไต่ไรตอมตามตัว ตามใบหน้าบ้าง เนื้อตัวขยายใหญ่บ้าง รู้สึกว่ามีความปลื้มปีติ ขนลุก ไฟฟ้าวิ่งจากไขสันหลังขึ้นมาที่ศีรษะกระหม่อมบ้าง สิ่งต่างๆ เหล่านี้คือ สิ่งที่เรียกว่า ปีติทั้ง 5 ประการ ภาษาบาลี..ไม่เป็นไร..ช่างเค้า รู้แต่ว่า..อาการมันเป็นยังไงบ้าง

ปีติทั้ง 5 ที่จริงอยากให้เราผ่าน ผ่านคือ..กำหนดรู้ว่า อ๋อ..นี่คือปีติ ปีตินี้..ถ้าเราติด เราจะมานั่งลุ้นต่อ เดี๋ยวมันจะเป็นยังไงนะ เดี๋ยวมันจะโยกมั้ย เดี๋ยวมันจะโยกซ้าย หรือมันจะโยกขวา จะเอนมั้ย หรือเราสังเกตไปเรื่อยๆ มันจะลอย รึเปล่า เดี๋ยวเราจะลอย หรือมันจะเหาะมั้ย รีบจับเก้าอี้ จับเบาะไว้

อาการต่างๆ เหล่านี้ มันคือสิ่งที่เป็นกับดักของการปฏิบัติธรรม ที่พอเรามาติดตัวปีติปั๊บ คราวนี้เราจะมาสนใจเค้าเรียกว่า..อาการทางกาย พอมาสนใจอาการทางกาย จิตก็จะไม่สามารถหลุดจากร่างกายได้ สนใจทางกาย..แปลว่าเราหวงร่างกาย สนใจอาการที่เกิดขึ้นทางกาย สนใจอาการที่ร่างกายมันสั่นบ้าง เต้นบ้าง มีอาการอะไรต่ออะไรที่เกิดขึ้นกับร่างกายบ้าง นั่นคือเรายึดร่างกาย จริงๆ มันเป็นตัวหลอกของการปฏิบัติธรรม

พอเรากำหนดรู้ว่า มันแค่เป็นอาการที่เกิดขึ้นจากสมาธิ ความสงบของสมาธิ มันคือปีติ ให้เราผ่าน พอเรากำหนดรู้ว่าผ่าน ว่ามันปีติ ไม่สนใจมัน เมื่อไหร่ไม่สนใจมัน..มันก็จะหายไปนะครับ เราก็จะผ่านสู่ความสงบขั้นต่อไป

ความสงบขั้นต่อไป คราวนี้เป็นยังไงบ้าง ลมหายใจมันจะยิ่งเบาลง ละเอียดลง น้อย...นานๆ หายใจที จนหายใจเหลือเพียงแค่เม็ดถั่ว จริงๆ ตรงจุดนี้เข้าไปถึงระดับฌาน 3 แล้ว พอไปถึงฌาน 3 ลมหายใจมันเหลือน้อยนิดเดียว แล้วนานๆ ก็หายใจที ตอนนี้ผมก็เข้าให้ดูพร้อมกันไปด้วย แล้วก็ส่งกระแสคลื่นออกไปพร้อมกับเรานะ ลมหายใจมันเหลือนิดเดียว นิ่งสงบ จิตรู้ พอผ่านจากฌาน 3 จะเข้าสู่ฌาน 4 มันแค่เป็นอาการที่ลมหายใจที่เหลือนิดเดียวนั้น จากนิดเดียวกลายเป็นเบา..หยุด พอหยุดปุ๊ป สติเราจดจ่ออยู่กับลม เกาะอยู่กับลมตลอดเวลา ไม่หลุดไปไหน

อาการที่เราเห็นสภาวะของลม..นิ่ง..หยุด จิตเห็นตัวหยุด ตัวหยุดก็คือ..เอกัคคตารมณ์ มันจะเห็นสภาวะว่าจิตทั้งหมดมันรวมตัว focus (จุดรวม)เป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ เห็นอาการหยุดของจิต อาการที่หยุดของจิต..นิ่ง..เป็นเอกัคคตารมณ์ ตัวนี้แหละก็คือ ตัวฌาน 4 หยาบ หรือฌาน 4 ใช้งาน

ซึ่งถ้าหากเราเข้าถึงจุดนี้แล้ว ข้อที่หนึ่ง..เราต้องจำอารมณ์นี้ อารมณ์ที่ลมหายใจมันเบาลงๆ จนกระทั่งหยุดหยุดโดยที่เราไม่กลั้นหายใจ หรือจงใจที่จะไม่หายใจ แต่ว่ามันเป็นสภาวะที่จิตเราหยุด หยุดจาการฟุ้งซ่าน หยุดจากการปรุงแต่ง หยุดจากการซัดส่าย มันเป็นเอกัคคตารมณ์ และเป็นอุเบกขารมณ์

คำว่าอุเบกขารมณ์ คือ สภาวะของจิตนั้นจะเกิดอาการวางเฉย จะไม่ปรุงแต่ง ต่อสิ่งที่มากระทบทางรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือที่เรียกว่า..อายตนะภายนอก ที่มากระทบอายตนะภายใน ถ้าภาษาปฏิบัตินะ เอาง่ายๆ ก็คือ เห็นอะไร..จิตนิ่งๆ..เฉยๆ..ไม่คิด..ไม่ปรุงต่อ หูได้ยินเสียงอะไร..ไม่รำคาญ..ไม่คิด..ไม่ปรุงต่อ รสชาติหรือผิวกายของเรา อาจจะสัมผัสว่า มีพัดลมมาพัด เรารู้สึกว่าลมพัดมาต้องตัวเรา รู้สึกว่า..สิ่งที่มาสัมผัส ความเย็น ความร้อน ปรากฏขึ้น แต่จิตมันนิ่ง มันเฉย ไม่ปรุงต่อ ตรงจุดนี้คือ ตัวฌาน 4 หยาบ หรือฌาน 4 ใช้งาน ที่เรียกว่ามีองค์ของกรรมฐาน ก็คือ..เอกัคคตารมณ์ เป็นอารมณ์ของฌาน

คราวนี้เล่าต่อ ต่อไปอีกนิดนึง คราวนี้ถ้าเราทรงในส่วนของฌาน 4 หยาบหรือฌาน 4 ใช้งาน ถ้าเราทรงอารมณ์ต่อไป ถ้าเราจะอยู่ในฌานต่อ เรากำหนดจิต..นิ่ง..หยุด..ต่อไปเรื่อยๆ หลับตา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อยู่ในสภาวะที่เรา

หลับตา นั่ง หรือนอน ส่วนใหญ่จิตมันจะสามารถดิ่งรวมสู่ฐาน มันจะค่อยๆ ดิ่งลึกลงสู่ฐาน เข้าฌาน 4 ละเอียด เข้าไปที่ฐานก็คือ บริเวณที่ท้อง บริเวณที่ท้องน้อย จิตเค้าดิ่งวื้บ..ลงไป เวลาที่จิตเค้าดิ่ง ค่อยๆ ดิ่ง อาจจะค่อยๆ ดิ่งลง ฟรื้บ..ลงไปอยู่จุดนั้นเลยก็ได้ อาการตรงนี้มันแล้วแต่บุคคล อาจจะบอกไม่ได้ บางคนเห็นอาการที่มันค่อยๆ หรี่ลงช้าๆ บางคนฟรื้บ..อยู่ๆ ทุกอย่างหายไปแล้ว เราหลับไปรึเปล่า

ซึ่งถ้าลงไปอยู่ในฌาน 4 ละเอียด คราวนี้ประสาทสัมผัส หูจะหรี่ลง ถ้าจิตค่อยๆเคลื่อนช้าๆ สู่ฌานละเอียด หูจะค่อยๆ หรี่ลง เราจะจับได้แล้ว มีใครมาลด volume (ระดับเสียง) เสียงมันหรี่ค่อยลงไปเรื่อยๆ ค่อยลงไปเรื่อยๆ จนไม่ได้ยินเสียง แสงต่างๆ ที่ส่องลงมาให้เห็น มันวื้บ..ค่อยๆ มืด..จนมืด บางคนก็เข้าไปสู่ฌาน 4 ละเอียด เราเข้าใจว่าตัวเราหลับ แต่ที่จริงไม่หลับนะครับ เพราะไปอยู่ในฌาน ซึ่งเมื่อไหร่ที่เราเข้าไปอยู่ในฌานที่เป็นฌานละเอียด ร่างกายเราจะพักผ่อนมากกว่าปกติ อันนี้ผมเล่าให้ฟังเนอะ

ซึ่งประโยชน์ของฌาน 4 ละเอียดก็คือ เป็นการเพาะบ่มตบะ กำลังสมาบัติ กำลังสมาธิของเรา ให้มันมีกำลัง มีความตั้งมั่น มีความหนักแน่น เป็นเหมือนเรื่องของพลังนะ แต่คราวนี้ สิ่งสำคัญที่เราจะใช้ประโยชน์จริงๆ ให้เราลองสังเกตว่า ทำไมฌาน 4 หยาบ ท่านถึงใช้คำว่า **“ฌาน 4 ใช้งาน”** เพราะว่า **“ฌาน 4 ใช้งาน”** มันสามารถเอากำลังของสมาธิ กำลังของฌาน 4 ไปใช้ประโยชน์ได้ อันนั้นเหมือนชาร์จแบตเตอรี่ แต่เวิร์ก (work) นำไปใช้ เราต้องไปใช้จากฌาน 4 หยาบหรือฌาน 4 ใช้งาน นั่นก็คือ ฌาน 4 ที่อยู่ในอุปจารสมาธิ

ถ้าฌาน 4 ละเอียดจริงๆ อีกภาษาหนึ่ง เราเรียกว่า ฌาน 4 ที่เป็นอัปปนาสมาธิ ก็คือเป็นฌาน 4 ที่เป็นกำลังสมาธิหนักแน่น แน่นมากจนเอาไปทำอะไรไม่ได้ ชาร์จแบตอย่างเดียว แบบนั้นเข้าไปได้ลึก คราวนี้พอเรามองเห็นภาพรวมทั้งหมด หรือไทม์ไลน์ (timeline – ลำดับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามลำดับเวลา) ของการฝึกตัวสมถะ

ให้เราทำความเข้าใจก่อนว่า เหตุผลจริงๆ ของคนที่ฝึกสมาธิมา 20 ปีแล้วไม่ได้เพราะอะไร ข้อที่หนึ่ง พอเราบริกรรมไปเรื่อยๆ พอคำบริกรรมหาย เราก็กลับไปบริกรรม ก็ถอยเข้าถอยออก จิตมันยังไม่ยอมเคลื่อนไปสู่อารมณ์ที่ละเอียดขึ้น ไม่เคลื่อนไปสู่ฌานที่สูงขึ้น ตรงจุดนี้เป็นจุดสำคัญ

แล้วอันที่จริง ในความเป็นจริงของการปฏิบัติ ตัวที่เราต้องการจริงๆ ตัวสูงสุดที่เราต้องการจริงๆ ของสมถะ เราต้องการฌาน 4..ตัวฌาน 4 ใช้งาน เวลาอธิษฐาน..ก็อธิษฐานในฌาน 4 **“หยุด” เป็นตัวสำเร็จ** ถ้าใครที่เคยได้ยินคำสอนของหลวงพ่อสด วัดปากน้ำ เน้นหลวงพ่อสด-วัดปากน้ำนะ “หยุด” เป็นตัวสำเร็จ..อะไรคือหยุด หยุดการปรุงแต่ง จิตหยุด..เข้าสู่ฌาน..เป็นเอกัคคตารมณ์ จิตหยุดเข้ากลางของกลาง อันนี้ เค้าจะเป็นเคล็ดลับของวิชาธรรมกาย หยุด..ลึกๆๆ เข้าไปได้อีก ในวิชาธรรมกาย ในลูกแก้วลึกเข้าไปก็กลายเป็นอรูปสมาบัติ อันนี้เราจะยกไปก่อน จะยังไม่พูดถึง

แต่ตัวฌาน 4 คือตัวสำคัญ จะใช้ฤทธิ์ จะใช้อภิญญา จะใช้อธิษฐาน จะสร้างกำลังบุญต่างๆ จะใช้อิทธิวิธี หรือแม้แต่การที่เราจะใช้กำลังของสมาธิไปรักษาโรค เราใช้กำลังของฌาน 4 ดังนั้น ที่จริงถ้าบางส่วนมันช้ามาก เรากระโดดข้ามได้

อย่างคนที่เค้าฝึกฌาน เรียกว่ามีความคล่องตัวจริงๆ เวลาที่เค้าฝึก เค้าฝึกแบบนี้ ฝึกไล่แบบรู้หมด ถ้าสายวัดพลับ สายมัชฌิมะ ท่านให้ไล่หมดเลย ปีติ 5 ต้องผ่านหมด ฌานทั้ง 4 ต้องผ่านหมด ยุคล 5 ก็ต้องได้ครบทั้งหมด บางคนได้ บางคนไม่ได้ ถ้าพุทธภูมิต้องฝึกให้ได้ ฝึกให้ได้เพราะอะไร จะต้องไปสอนเค้า รู้อารมณ์หมดทุกอย่าง แต่ถ้าเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน เป็นสาวกภูมิ ถามว่า ไม่จำเป็น แต่ว่าอีกส่วนหนึ่งของคนที่ฝึกสายอภิญญา เค้าเรียกว่า กีฬาสมาบัติ

เค้ามีการฝึกแบบนี้อีกว่า เข้าฌาน**ไล่ฌานโดยอนุโลม**คือ เข้าฌาน1 ฌาน2 ฌาน3 ฌาน4 **ปฏิโลม**คือย้อนกลับ เข้าฌาน4 ฌาน3 ฌาน2 ฌาน1 **เข้าสับ-เข้าคีบ-เข้าวา** คือ มีการเข้าสลับ เข้า1-ไป3 เข้า2-ไป4 ของเราไม่ต้องอะไรมาก นึกจะเข้า **เข้าฌาน 4 พรวดให้ได้ทีเดียว ในลัดนิ้วมือเดียว** แค่นี้จริงๆ พอแล้ว

แต่ว่าถ้าเราไล่ ไล่สลับไป-สลับมา มีความคล่องตัว ถือว่า เรามีความคล่องตัวในสมาบัติอย่างยิ่ง อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับความขยันของการฝึก แต่ตัวขยันของการฝึกที่มันได้ประโยชน์สูงสุดที่ผมอยากให้พวกเราฝึกกันให้ได้ก็คือ **สามารถเข้าฌาน 4 หยาบหรือฌาน 4 ใช้งานแค่ลัดนิ้วมือเดียว** ปี๊บ..กำหนดจิตปุ๊ป..หยุดจิต นิ่งหยุด..เป็นเอกัคคตารมณ์

ตอนนี้ทำเลยนะ ลองทำเลย (เริ่มเข้าสมาธิ) นิ่ง...หยุด...อารมณ์ใจเบาๆ สบาย สงบนิ่ง ผ่องใส หยุดจิต ให้นึกภาพจินตนาการว่า เหมือนเรากำลังประคองบาตรน้ำ ขันน้ำ ที่มีน้ำเต็ม แล้วเรารักษาประคับประคองจิตของเราให้นิ่ง..หยุด เหมือนน้ำไม่มีการกระเพื่อม วงน้ำไม่มีการกระเพื่อม..นิ่ง..สงบ..ผ่องใส จำอารมณ์ไว้ แล้วอธิษฐานวสี คำ**ว่า " อธิษฐานวสี" คือ กำหนดจิตอธิษฐานในฌาน** ในขณะที่จิตเรานิ่งสงบ

"ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงความสงบของจิต จิตที่เป็นฌานสมาบัติ เป็นฌาน 4 หยาบหรือฌาน 4 ใช้งานนี้ได้โดยง่าย โดยฉับพลัน เพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว ไม่ว่าจะลืมตาก็ดี หลับตาก็ดี ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดก็ดี อยู่ในสถานที่ใด วาระใดก็ดี ก็ขอให้ข้าพเจ้าเข้าสู่ฌานสมาบัตินี้ เข้าสู่ฌาน 4 แค่ลัดนิ้วมือเดียว จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์และอุเบกขารมณ์นี้ได้โดยง่าย ได้ตลอดชีวิตของข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานเทอญ"

จากนั้นหยุดจิตอีกทีหนึ่ง..หยุดจิต นิ่งหยุด ผ่องใส เมื่อใจนิ่งหยุด ผ่องใส กำหนดรู้ ใช้ความรู้สึก ใช้สติรู้ในจิต รู้ในความหยุด ความนิ่ง รู้ในอุเบกขารมณ์ จิตที่วางเฉยต่อรูป รส กลิ่น เสียง ที่มาสัมผัส จิตนิ่งหยุด ไม่ปรุงแต่ง จดจำอารมณ์กรรมฐาน จำอารมณ์สมาธิ จำอารมณ์ความสงบของจิตได้

หากใจของเรามีสติ ฝึกสติไว้ตลอดเวลา จิตมีความรู้สึก มีโทสะพลุ่งพล่านขึ้น เราหยุดจิต สงบจิต เมื่อไหร่ที่หยุดจิตบ่อยเข้า มากเข้า จนจิตของเรามีความชินเป็นฌานในอารมณ์ของความสงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จิตของเราเกิดจิตตานุภาพที่จะหยุดการปรุงแต่ง ความฟุ้ง การปรุงไป ด้วยอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง โทสะที่กำเริบขึ้น เราหยุดมันได้

เมื่อไหร่ที่เราหยุดจิตตรงจุดนี้ได้จนชิน เราก็จะมีจิตตานุภาพเริ่มสงบระงับนิวรณ์ 5 ประการได้ สงบระงับอารมณ์ที่ฟุ้งขึ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ กำลังฌานจึงเป็นกำลังที่ใช้กด ข่ม หยุด สงบ ระงับ ในกิเลสทั้งปวง ก่อนที่จะใช้ปัญญาในวิปัสสนาญาณชำระล้าง..สลาย สรรพกิเลสทั้งปวงออกไปจากจิตอีกครั้งหนึ่ง พิจารณาแล้วก็สงบ..นิ่ง..หยุด

จากนั้นกำหนดต่อไปว่า เราจะตั้งจิตอธิษฐาน อันนี้จะเป็นเทคนิคในการเจริญจิตควบไป

"เมื่อไรก็ตามที่จิตข้าพเจ้าเข้าสู่ฌานสมาบัติ เข้าสู่ฌาน 4 หยาบ เข้าสู่เอกัคคตารมณ์และอุเบกขารมณ์ ข้าพเจ้าปฏิบัติในฌานสมาบัตินี้ เพื่อให้จิตชินกับสภาวะที่สะอาด ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง และสรรพกิเลสทั้งปวง ข้าพเจ้าขอให้ทุกครั้งแห่งการเจริญสมถะ เกิดปัญญาแห่งวิปัสสนาญาณไปพร้อมกันด้วยเถิด"

กำหนดจิตในความสงบ ในความนิ่ง จากนั้นให้เราหยุดจิตสงบนิ่ง และอธิษฐานในใจของเรา **"ในสมถะมีวิปัสสนา ในวิปัสสนามีสมถะ กำหนดว่าจิตของเราในขณะที่สงบนิ่ง ผ่องใส จิตหยุดจากการปรุงแต่งทั้งปวงนี้**

จิตของเรานั้น สะอาดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตละวางจากความห่วง ความอาลัย ในร่างกาย ใจมีความสงบสบาย สงบระงับ จากนั้นน้อมนำธรรมะจากพระพุทธองค์มาพิจารณาว่า "ความสุขเสมอด้วยความสงบนั้นไม่มี" ฉันใด จิตของเราในขณะนี้ที่ปราศจากความห่วง ปราศจากความปรุงแต่ง ปราศจากความกังวลใจทั้งปวง ปราศจากธุลีแห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตของเราสงบนิ่ง ผ่องใส ประดุจดวงจันทร์ในคืนวันเพ็ญ สงบเย็น" จดจ่อและทรงอารมณ์จิตนี้ไว้

เอาล่ะ..จากนั้นจึงค่อยๆ หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ถอนจิตออกจากสมาธิก่อนนะ เวลาออกจากสมาธิให้เราหายใจเข้าลึกๆ ภาวนาพุท-โธ ลึกให้สุดท้อง ลึกมากๆ พุท-โธ ครั้งที่ 2 ธัม-โม ครั้งที่ 3 สัง-โฆ กำหนดน้อมรำลึกนึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ไว้ ออกมาสู่อารมณ์ปกติทั่วไปก่อนนะ ฝึกเข้า-ออก ฝึกเข้า-ออกแบบนี้ให้คล่องก่อน

ตอนนี้เข้าใจแล้วนะ ภาพรวมของการฝึกสมาธิโดยมาตรฐานทั่วไป แต่ว่าถึงเวลาในการปฏิบัติธรรมจริงๆ อันนี้ก็ถามพวกเรานะ มีเวลามากหรือเวลาน้อย สละเวลาไปอยู่ป่าซัก 5 ปี ซัก 3 ปี 2 เดือน อาทิตย์หนึ่ง ทำได้มั้ย โบราณเค้าต้องใช้เวลาฝึกแบบนั้น เดี๋ยวนี้เจียดเวลาได้เท่าไหร่ ได้ไม่มาก ไม่นาน ดังนั้น ที่จริงแล้ว กลายเป็นสมาธิที่เหมาะกับยุคปัจจุบัน กลับยิ่งต้องเข้าเร็ว-ออกเร็ว

ไม่งั้น..โอ้โห ลองนึกภาพดูว่า กว่าเราจะตั้งท่า ตั้งท่ามาก-ได้ตัวสมาธิน้อย อันนี้จำเคล็ดลับไว้นิดนึงนะ ตั้งท่ามาก-ได้เนื้อสมาธิน้อย เข้าใจความหมายมั้ย แต่ถ้าไม่ต้องตั้งท่า เข้าสู่อารมณ์จิต เข้าสู่ฌานเลย เข้าสู่ฌาน 4 ฟิ้บเลย ลองคิดเอาว่า ไม่งั้นคนปกติที่ต้องตั้งท่า ปรากฏตั้งท่าไป นั่งสมาธิ 1 ชั่วโมง กว่าจะดับความคิด ความวุ่นวาย ปรุงแต่งได้ พอดับความคิด ความวุ่นวาย ความปรุงแต่ง ได้สงบนิดนึง เวลาทอดมาซัก 20 นาที ปรากฏคือเริ่มมีอาการเมื่อยเนอะ กว่าจะสู้อาการเมื่อย กว่าจะสู้กับอาการจิตอื่น กว่าจะสู้กับอารมณ์ฟุ้งซ่าน สรุป..ฝึกไป ได้เนื้อสมาธิมั้ย..ไม่ได้ หรือได้น้อยท้ายสุด 1 ชั่วโมง ได้เนื้อสมาธิอาจจะ 10 นาที 20 นาที บังเอิญวันนี้ได้ อีกวันทำได้มั้ย บางวันเกิดทำไม่ได้

แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตาม เราเข้าสู่ฌาน 4 พรึ่บ..เข้าได้เลยทันที เนื้อสมาธิเราได้เต็มๆ ถ้าสมมุติว่าเราเลิกตั้งท่า เข้าสู่ฌานปี๊บ เข้าสู่ที่นั่งปุ๊บ เค้าเรียกว่า เมื่อเข้าสู่ที่นั่ง จิตต้องรวมลงสู่ฌานทันที..ปี๊บ จากนั้นว่าไป ถ้าเราจะนั่ง 1 ชั่วโมง คราวนี้เราได้เนื้อสมาธิฌาน 4 เนื้อๆ เน้นๆ 1 ชั่วโมง เวลาเรามากขึ้นมั้ย คุณภาพของสมาธิ คุณภาพของจิตเราสูงขึ้นมั้ย สูงขึ้นคนละเรื่อง ความก้าวหน้ารุดหน้าคนละเรื่อง ถ้านับเอาชั่วโมงกำลังของสมาธิเป็นชั่วโมงบิน มันเท่ากับเราบินในสกิล (skill-ทักษะ) ของผู้เชี่ยวชาญในระดับกำลังฌานกำลังสมาบัติสูง ในชั่วโมงที่มากกว่าคนทั่วไป

ดังนั้น คนที่ทำน้อยแล้วได้มาก เค้าใช้วิธีตั้งท่าเอา ฝึกเข้าเร็ว-ออกเร็วแบบนี้ ใช้วิธีแบบนี้เอา เข้าให้เร็ว แล้วบางที ฌานมันลัดเข้าสู่อารมณ์สูงสุดที่เราทำได้เลย ดังนั้น ถ้าลูกศิษย์ผมที่เคยฝึก ถึงเวลาตรงนี้มันแค่ฌาน 4 ในอานาปาณสตินะ ที่จริงยังมีอะไรอีก

อ่ะ..ผมไล่ให้ฟังเนอะ ใครทำได้ ก็ทำเลย คนไหนคล่องตัว หรือเคยฝึกมาก็ทำเลย

1) เอาง่ายๆ ที่สุดเลย ลมสบาย ใจสบาย สงบ ระงับ
2) ฌาน 4 เอกัคคตารมณ์ ฌาน 4 ในอานาปาณสติ – หยุดจิต หยุดจิต..ฟิ้บ..หยุด หยุดการปรุงแต่ง เข้าสู่ฌาน เข้าแล้วบางทีก็ไม่อยากออกนะ

คราวนี้ต่อไป คนที่ทำได้ต่อมา ฌาน 4 ในกสิณ กสิณคือเปลี่ยนจากการตามลม ดูลม จะมาอยู่กับตัวหยุด ตัวนิ่ง แต่เป็นการกำหนดภาพจิตเป็นเพชร กำหนดที่จิตเป็นเพชรก็ได้ หรือว่าวัตถุธาตุ ดินน้ำลมไฟ หรือกสิณกองต่างๆ เป็นเพชร เค้าเรียกว่า..ปฏิภาคนิมิต เรานิ่งหยุดอยู่กับภาพ จิตที่เป็นเพชร กสิณที่เป็นเพชร ภาพที่เป็นเพชร

ถ้าสังเกตดูอารมณ์ความนิ่งความหยุดเหมือนกัน แต่ว่ากำลังของกสิณยังมีประกาย มีแสงสว่าง มีความผ่องใส เพราะกำลังของกสิณจะสูงกว่าการหยุดการนิ่งโดยไม่เห็นภาพ มันเป็นกำลังที่สูงขึ้นมาอีก มันต้องใช้กำลังของจิต กำลังใจของการปฏิบัติ มันจึงจะมีภาพ ซึ่งท้ายที่สุด การกำหนดภาพ ตัวกสิณมันจะกลายเป็นบาทฐานของอภิญญา สมาบัติในกาลต่อไป พอเรากำหนดตรงนี้ฟ๊บ..นิ่งหยุดตรงนี้ได้ ตรงนี้ก็จะเป็นกำลังของฌาน 4 ของกสิณ ที่เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต

สำหรับคนใหม่ที่มาฟัง น้อมฟังนะ อันนี้ทำง่ายๆ ต่อไปอีก เอาตามลำดับก่อน ตามลำดับขึ้นไป พอจิตมองเห็นเป็นเพชรแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง ทีนี้เรากำหนดต่อไป สลายล้าง เห็นแต่เพชรในจิตของเรา ต่อไปกำหนดในอรูปสมาบัติ สลายล้าง ภาพโดยรอบ ทุกสิ่งรอบตัวทั้งหมด กลายเป็นความว่าง เวิ้งว้างว่างเปล่า สลายหายไปหมด เหลือแต่จิตเรานิ่งหยุดอยู่ ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง ไม่มีเพดาน เป็นที่ว่างเวิ้งว้างขาวโล่ง เห็นแต่จิตเราอยู่ ตรงนี้ก็เป็นอารมณ์ของอรูปสมาบัติ

พอจิตเข้าถึงอรูปสมาบัติ ตัวอรูปสมาบัติมันมีการกำหนดได้หลายลักษณะ กำหนดรู้เรื่องของกสิณ อยู่ในรูปของวิชาที่เริ่มเป็นอภิญญาสูงขึ้น ก็อย่างเช่น กำหนดเห็นกายของเราใสเป็นแก้ว แล้วก็เป็นโพรง แต่ในขณะเดียวกัน เห็นดวงจิตอยู่ภายในกายที่เป็นแก้วใส แต่ความเป็นกายเนื้อหายไปหมดเลย กำหนดเข้าไปในกายทะลุ เหมือนเป็นภาพ 4 มิติ 3 มิติ ทะลุเข้าไปเห็นในกาย จริงๆ ครูบาอาจารย์สายหลวงพ่อฤาษีท่านก็บอก ตรงจุดนี้ถือว่าเป็นอรูปแล้วเหมือนกัน

ที่จริงมันง่ายกว่าที่คิด หรือแม้แต่วิชาธรรมกายที่..เข้ากลางของกลาง คือ อย่างเช่นกำหนดกายของเรา แล้วเห็นจิตอยู่ภายใน และภายในจิตดวงนั้นมีองค์พระ กลางองค์พระมีดวงแก้วเป็นดวงจิต จิตเข้าไปอยู่ตรงดวงแก้วในองค์พระ จากนั้น ดวงแก้วในองค์พระปรากฏองค์พระข้างในลึกเข้าไปๆๆๆๆ ลึกเข้าไปเรื่อยๆ ตรงจุดนี้ท่านก็บอกว่า เป็นอรูปสมาบัติเหมือนกัน..นะครับ อันนี้ แล้วแต่แนวทางวิชาของแต่ละท่าน ผมบอกให้ทราบ เล่าให้ฟัง เผื่อจะไปฝึกกันต่อยอด

อ่ะ..ทีนี้เอาง่ายๆ เอาแค่หยุดจิต..เห็นจิตเป็นดวงแก้ว รอบข้างว่างเวิ้งว้างว่างเปล่า อันนี้ก็คือมาตรฐานของอรูปสมาบัติ คราวนี้ต่อมาก็คือ พอเราทรงกำลังใจต่อ ก็กำหนดภาพดวงจิตของเรา กำหนดน้อมนึกต่อไปให้เห็นภาพพระใสเป็นแก้วประกายพรึก อันนี้ก็จะเป็นกสิณควบกับอาโลกกสิณ หรือกสิณแสงสว่าง

พอเห็นตรงจุดนี้เสร็จ เราน้อมจิตอาราธนาบารมีพระ ขอบารมีพระเชื่อมกระแส ขอบารมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเป็นหนึ่งเดียวกับพุทธนิมิตในจิตของเรา ตรงนี้ก็จะเริ่มเป็นกำลังของมโนมยิทธิแล้ว คราวนี้ก็ยกจิต ยกอาทิสมานกาย ยกกายในของเราขึ้นไปบนพระนิพพานก็ดี หรือไปสถานที่แห่งใดก็ดี ถ้าจุดนี้ ก็จะเป็นกำลังของมโนมยิทธิ

ซึ่งเป้าหมายจริงๆ ของมโนมยิทธิก็คือ เพื่อฝึกแยกกายทิพย์ หรืออาทิสมานกายของเรา ยกไปในภพในภูมิต่างๆ ที่เราตั้งจิตจะไปจุติหรือไปเกิด แต่ว่าเป้าหมายจริงๆ คือ ให้เรายกอาทิสมานกายขึ้นไปบนพระนิพพาน หลักการก็ง่ายๆ นิดเดียวคือ ในเมื่อจิตสุดท้ายก่อนตาย ต้องเข้าใจเรื่องนี้เนอะ..จิตสุดท้ายก่อนตาย ถ้าจิตสุดท้ายเรากำหนดจดจ่ออยู่ที่ไหน นึกถึงสิ่งใด นึกถึงสิ่งไหน จิตก็จะไปจุติ เคลื่อนไปที่จุดนั้น แต่ถ้าหาก ก่อนตายหรือจิตสุดท้ายก่อนตาย เรายกอาทิสมานกายอยู่ไว้บนพระนิพพาน ถ้าขณะที่กายทิพย์เราอยู่บนพระนิพพาน แล้วกายเนื้อเราตายขึ้นมา ผลลัพธ์ก็คือจิตสุดท้ายก่อนตายเราก็อยู่บนนั้นเลย..จบ

นั่นก็คือ จุดสองจุดทำให้ใกล้ที่สุด ก็คือทำให้เป็นจุดเดียวกัน ถ้าเราตั้งไว้ปรารถนาพระนิพพาน เราก็ฝึกจิตไว้ตั้งแต่ตอนนี้เลย ตายเมื่อไหร่เราไปนิพพาน แล้วตอนนี้เราก็ยกจิตไปนิพพานทุกวัน..ไปนิพพานทุกวัน ดังนั้น ความชำนาญ ความชิน อารมณ์ชิน เราก็สามารถไปนิพพานได้โดยที่ไม่ต้องลังเลสงสัย ว่าไปได้หรือไม่ได้

เพราะฉะนั้น ถ้าเรายกจิตไปพระนิพพานได้บ่อยขึ้นๆๆ แล้วจะมาถามว่า ชาตินี้จะไปนิพพานได้มั้ย มันไม่ต้องถามใครแล้ว เพราะเราทำจนกระทั่งจำได้ เหมือนเราฝึกกำลังของสมถะ เราเข้าฌาน 4 ได้ทุกครั้งโดยไม่ต้องถามคนอื่นแล้ว จิตหยุดนิ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ เราทำได้หรือทำไม่ได้ เหมือนเรากินข้าวแล้วรู้ว่าเราอิ่มฉันใด การที่เรายกจิตไปนิพพานได้ เราก็รู้ตัวของเรา..ฉันนั้น จิตเราหยุดจากการปรุงแต่ง เรารู้ตัว..ก็ฉันนั้น จิตเรามีความสงบ เรารู้ในความสงบ ..ก็ฉันนั้น

เพราะตรงนี้มันคือพื้นฐานของมหาสติปัฏฐาน 4 ด้วย ต้องมีสติรู้ในกาย ในเวทนา อารมณ์ ความรู้สึก จิตใส-ไม่ใส ขุ่นข้อง มีกิเลส-มีกิเลส เศร้าหมอง-ไม่เศร้าหมอง และท้ายสุดคือ..รู้ธรรม ธรรมที่เป็นข้อมาแก้ มาชำระล้างให้จิตของเรา สงบนิ่ง บริสุทธิ์ ผ่องใส อยู่เสมอตลอดเวลา พอได้มั้ยครับ ตรงนี้เข้าใจเยอะขึ้นมั้ย

เอาล่ะ คราวนี้..สำหรับตอนนี้ก็ให้เราแต่ละคนเริ่มคิด พิจารณาก่อน เนื่องจากมีคนใหม่มาด้วยเนอะ ให้เราตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมก่อน **เราปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน หรือปฏิบัติเพราะเป็นอุปนิสัย** ปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน หรือปฏิบัติเพื่อความเป็นอนุสัย เป็นอุปนิสัย

คำว่าอุปนิสัย ก็ปฏิบัติไป เผื่อติดไปชาติภพหน้า เมื่อไหร่จะไปถึงนิพพานก็แล้วแต่ เมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น พอเป็นพิธี เค้าให้หลับตานั่งภาวนาก็ทำไป ไม่ได้พิจารณาว่ามัน ตรงนี้ก้าวหน้า ตรงนี้เร็ว ตรงนี้ช้า ตรงนี้มีธรรมเป็นเครื่องส่งเสริม ตรงนี้มันเป็นเครื่องบั่นทอน ถ้าแบบนี้เค้าเรียก..ปฏิบัติธรรมพอเป็นอุปนิสัยก็ทำไป

แต่ถ้าปฏิบัติโดยตั้งจิตปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน ปฏิบัติเพื่อผลแห่งการปฏิบัติเข้าถึงพระนิพพานในชาตินี้ กำลังจิตกำลังสติปัญญาจะต้องมีความเข้มข้นในการพิจารณาธรรม ตรงนี้เค้าให้เรากำหนดรู้ก่อน แล้วก็ให้เราถามตัวเองข้อหนึ่งว่า เราปฏิบัติธรรม เรามีคติที่ไปของเราแล้วหรือยัง ว่าตายแล้วเราจะไปไหน

จิต..ถ้าเราคิดว่า เราอยากไปสวรรค์ เราสร้างเหตุคือสร้างบุญ รักษาศีล ทำความดีไว้มากพอที่เราจะคู่ควรกับการได้ไปสวรรค์มั้ย พอตรงนี้เข้าใจมั้ยครับ หรือเราปรารถนา โอ..สวรรค์วุ่นวาย เราชอบนั่งสมาธิ เราอยากไปเป็นพรหม อยากไปเป็นพระพรหม คราวนี้ให้เราพิจารณาต่อว่า กำลังฌานเราได้มั้ย เมตตาพรหมวิหาร 4 เราเต็มมั้ย เราทำได้มั้ย เราคู่ควรกับการเป็นพระพรหมมั้ย

คราวนี้ต่อมา พระนิพพาน เรามีคติที่ไป เราตั้งจิตปรารถนาว่า ขอนิพพานชาตินี้ แต่เราสร้างเหตุ สร้างปัจจัย พิจารณา และการปฏิบัติธรรมเราคู่ควร จนจิตเรามีความเชื่อมั่นแรงกล้าว่า ชาตินี้ยังไงเราก็ไปนิพพานได้แน่นอน..กี่เปอร์เซ็นต์ นึกออกมั้ยครับ ตอนนี้ให้เราให้คะแนนตัวเราเอง

หนึ่ง..เราปฏิบัติแบบพอเป็นอุปนิสัย หรือปฏิบัติเอาจริงเอาจัง แต่ผมเชื่อว่า ถ้าหลุดมาถึงห้องนี้ได้ คุณเป็นคนที่เอาจริงเอาจังแน่ แล้วส่วนใหญ่เท่าที่ผมเห็น เหมือนโดนคัดครองมาโดยพระท่านข้างบนเนอะ ส่วนใหญ่แล้ว 90% ของคนที่มาฝึกกับผม มักจะปรารถนาพระนิพพานชาตินี้ ไม่งั้นก็พุทธภูมิไปเลย มีแค่นั้นเลย แล้วส่วนใหญ่จะเป็นแนวอภิญญาด้วย ส่วนใหญ่นะ

คราวนี้ให้เราถามตัวเองว่า ความเชื่อมั่นในเรื่องชาตินี้เราจะไปนิพพาน คิดว่ากี่ส่วน แล้วถามตัวเองว่า ทำยังไงที่กำลังใจที่จะทำให้ใจเราเต็มร้อย ว่าเราไปนิพพานได้แน่นอนชาตินี้ ทำยังไงเราถึงจะเพิ่มกำลังใจขึ้นมาได้ ต้องปฏิบัติให้มากขึ้น ปฏิบัติให้มีความเข้มข้นขึ้น ที่จริงความเข้มข้นหมายความว่า ปฏิบัติในกำลังฌานสูงสุด พิจารณาในวิปัสสนาญาณโดยละเอียด แต่ไม่ใช่ว่าหนักหน่วง..เครียด..ไม่ใช่นะ จริงๆ คือ สบายๆ เบาๆ แต่ละเอียด แต่บ่อย แต่ทำซ้ำ ย้ำละเอียด ตลอดเวลา

ทุกครั้งที่มีการกระทบ เราพิจารณาทุกสิ่งที่มากระทบ เราทำมันกลับ ทำแบบนี้ ไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ จนกระทั่งจิตมันเริ่มเบา มันเริ่มบาง มันเริ่มชินกับสภาวะที่ใจเราสะอาด จากกิเลสไปทีละน้อยๆ จนกระทั่งหมด โดยที่มันสบายๆ ถ้าเป็นฆราวาส เราไม่ต้องเป็นกังวลมาก ทำเบาๆ แต่จุดสำคัญคือ ต้องอาศัยจังหวะ..จิตสุดท้ายก่อนตาย

ฆราวาสนะ ตายเมื่อไหร่..ไปนิพพาน ตรงนี้ต้องภาวนาบริกรรมไว้ประจำใจ “ตายเมื่อไหร่..ไปนิพพาน ตายเมื่อไหร่..ไปนิพพาน” มีอะไรรู้สึกเป็นอันตรายขึ้นมา จิตต้องสามารถบอกเป็นอัตโนมัติขึ้นมา..เราตายเมื่อไหร่..ไปนิพพาน ไม่มีมายั้งตัว ตายเมื่อไหร่..ไม่รู้จะไปไหน ถ้าตายแล้วไม่รู้จะไปไหน..ไปไหน โอปปาติกะ สัมภเวสี

ดังนั้น ปฏิบัติถึงขั้นนี้ ควรจะรู้แล้วด้วยว่า อารมณ์จิตแบบไหน นำพาไปสู่ภพใด ต้องวางกำลังใจให้อยู่ในอารมณ์ที่ไปสู่สุคติภพ-สุคติภูมิเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าไปนิพพานก็ต้องมีคำบริกรรมประจำใจเลย ตายเมื่อไหร่..ไปนิพพาน..เป็นปกติ

อันนี้คือสิ่งที่ผมให้เราตั้งคำถามกับตัวเองนะ เดี๋ยวต้องตอบในห้องนะ ใครตั้งใจไปนิพพานบ้าง..ก็ประกาศประกาศกับตัวเราเอง ไม่ต้องกลัว ถึงเวลามันมี 2 แนวทาง ถ้าเราปฏิบัติ ขอบารมีพระบอกว่า ขอเป็นสายเบาๆ สบายๆ ก็ได้ เราไม่ต้องสายแข็ง..เนอะ ปฏิบัติสบายๆ ขอเทวดา ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอท่านผู้มีพระคุณคอยคุ้มครองช่วยเหลือให้ทุกอย่างมันสะดวกราบรื่น..ก็ทำได้ ที่จริง ทุกอย่างขึ้นอยู่กับอธิษฐาน บททดสอบไม่ต้องมาก..ทำได้..ที่จริงทำได้

คราวนี้ต่อไป อีกข้อหนึ่ง คราวนี้ในเรื่องของสมถะ ย้อนกลับมาเรื่องสมาธิ เรื่องของสมถะของตอนนี้ ตัวเราเองแต่ละบุคคล สิ่งที่เราทำได้ ที่เราสามารถเข้าได้ จะเป็นอารมณ์สบาย ลมหายใจสบาย อารมณ์จิตสบายที่ว่า คือ ง่ายๆ ข้อที่หนึ่ง ซึ่งควรจะได้ ทำได้มั้ย จิตเข้าสู่เอกัคคตารมณ์ อานาปาณสติ

ฌาน 4 ในอานาปาณสติ ..ปิ๊บ..หยุดจิต ทำได้มั้ย เข้าเลย..ทำได้มั้ย หรือยังทำไม่ได้ทุกครั้ง ก็ให้รู้ว่า..เราทำได้แต่ยังทำไม่ได้ทุกครั้ง จิตกำหนดดวงแก้วเป็นเพชรระยิบระยับ

ฌาน 4 ในกสิณ..ทำได้มั้ย กำหนดภาพพระเป็นเพชรระยิบระยับ..ทำได้มั้ย ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพายอยู่หน้าพระพุทธองค์บนพระนิพพาน..พรึ่บ..ทันทีเลย..ทำได้มั้ย

ถ้าเข้าฌาน 4 แค่ลัดนิ้วมือเดียวได้..อย่างเดียว เราสามารถฝึกที่จะเข้าในอารมณ์ทุกจุดที่ทำได้ ได้ทั้งหมด เราก็สามารถยกจิตขึ้นพระนิพพานแค่ลัดนิ้วมือเดียวได้เช่นกัน พอถึงเวลาค่อยไปกำหนดเจริญวิปัสสนาญาณข้างบนอีกที ตรงนี้เข้าใจมั้ยครับ ตรงนี้พอเข้าใจมั้ย อันนี้คือ ถ้าคุณเข้าฌานได้แค่ลัดนิ้วมือเดียว..ได้อย่างเดียว คุณได้ตรงนี้ทั้งหมด

ถ้าคุณเข้าใจฝึก ถ้าเข้าใจแก่นของการฝึกแบบทางลัดตัดตรงจริงๆ อย่างที่หลวงพ่อบอก ถ้าได้กสิณกองใดกองหนึ่ง ทั้ง 10 กองมีอารมณ์เสมอกัน..ฉันใด ถ้าคุณเข้าฌาน 4 ได้แค่ลัดนิ้วมือเดียว คุณสามารถทำทุกสิ่งได้แค่ลัดนิ้วมือเดียว..ฉันนั้นเช่นกัน ขึ้นพระนิพพาน..แค่ลัดนิ้วมือเดียว ทรงอารมณ์กสิณ..พรึ่บ..แค่ลัดนิ้วมือเดียว เข้าอรูปสมาบัติ..พรึ่บ..แค่ลัดนิ้วมือเดียว ที่จริงทำได้หมด เพราะอารมณ์เดียวเข้าอย่างรวดเร็วเช่นเดียวกัน

ดังนั้น ถ้าเข้าใจประโยชน์ เข้าใจคุณประโยชน์ เข้าใจตรงจุดนี้ปั๊บ ฝึก ตั้งใจปฏิบัติ ขยันซ้อมกับตัวเองจนกระทั่งทะลุ ทะลุคือหมายความว่า เข้าได้ดังใจนึกจริงๆ อันนั้นก็เป็นความสามารถ เป็นความเพียรที่เราทำ ความเพียรคือตรงนี้ อาจจะนอนทำก็ได้ที่จริง อาจจะนั่งทำก็ได้ นั่งสบายๆ ก็ได้ เมื่อย ขยับตัวก็ได้ แต่เข้าด้วยจิต

จริงๆ เราปฏิบัติที่จิต ไม่ได้ฝึกเน้นไปปฏิบัติหรือไปฝึกทรมานกาย จริงๆ เราเข้าที่จิต ฝึกจิต ทำที่จิต เข้าที่จิต พิจารณาที่จิต ท้ายที่สุด ไปนิพพานก็ไปด้วยจิต จริงมั้ย ยังไง ให้พิจารณาดูให้ดี

นะ..สำหรับวันนี้ก็อย่างรวดเร็วนะ แป๊บเดียวก็เกือบสี่ทุ่มแล้ว อันนี้ก็ให้เราทบทวนนะ เดี๋ยวผมทบทวนให้อีกทีนะ แล้วเดี๋ยวมาฝึกต่อๆ ไป ในสัปดาห์ต่อๆ ไป เป็นในช่วงวันธรรมดาบ้างก็ได้ แล้วแต่จังหวะเวลาที่เข้ามาพอดีเนอะ ผมอาจจะประกาศก่อนในตอนเช้า หรือก่อนซักวันสองวัน

อ่ะ..ตอนนี้เข้าสมาธิ **“สงบนิ่ง ผ่องใส หยุดจิต สงบนิ่ง..หยุดจิต จากนั้น กำหนดน้อมนึกให้เห็นจิตของเราเป็นแก้วประกายพรึกระยิบระยับ เป็นประกายระยิบระยับ แล้วก็มีทรงกลดรัศมี 7 ชั้น จิตสงบนิ่ง..หยุด จากนั้น กำหนดจิตอธิษฐานให้เห็นจิตประกายพรึกนั้น มีองค์พระ องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า มีพระวรกายเป็นเพชรประกายพรึก เปล่งฉัพพรรณรังสีสว่าง เป็นรุ้ง 7 สี เป็นประกายพรึกระยิบระยับสว่างผ่องใส มีรัศมีทรงกลด 9 ชั้น สว่าง จิตเราจดจ่ออยู่กับภาพพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ ที่เป็นแก้วประกายพรึกระยิบระยับนี้ น้อมจิตน้อมใจของเรา ว่าเรามีคุณแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่อาศัยตลอดชีวิตของเรา เป็นกำลังใจให้เรา ในการปฏิบัติธรรม เป็นพระบรมครูที่เราทั้งหลายขอน้อมถวายตัว มอบกายถวายชีวิตบูชา และตั้งจิตตั้งใจว่า สิ่งที่เรปฏิบัตินี้ เราน้อมเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา เป็นปฏิบัติบูชาอันประณีตเจริญรอยตามเบื้องพระบาทองค์พระศาสดา พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระธรรม พระอริยสงฆ์ และนับจากนี้ ขอให้บารมีของพระพุทธเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ครูบาอาจารย์ที่สอนสืบต่อกันมาได้ประสิทธิ์ประสาท ให้ข้าพเจ้าสามารถเข้าสู่ฌานสมาบัติทั้งหลายทั้งปวง ตั้งแต่ฌาน 4 ในอานาปาณสติกรรมฐาน..ก็ดี กสิณ..ก็ดี พุทธานุสติ..ก็ดี อรูปสมาบัติ..ก็ดี อารมณ์จิตกำลังแห่งมโนมยิทธิในอารมณ์แห่งพระนิพพาน..ก็ดี ขอให้ข้าพเจ้าสามารถเข้าสู่อารมณ์พระกรรมฐาน เป็นกำลังสมาบัติอันแกร่งกล้า เข้าสู่ฌานทั้งหลายเหล่านี้ได้เพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว ในทุกอิริยาบถ เพียงแค่เข้าสู่ที่นั่ง เปลี่ยนอิริยาบถ ขยับเข้าสู่ที่นอน ยืน เดิน นั่ง นอน ก็สามารถเข้าสู่อารมณ์ฌานได้โดยฉับพลันทันใดด้วยเทอญ”**

จากนั้น สงบนิ่งอยู่กับองค์พระ ภาพองค์พระ แล้วตั้งจิตนะ น้อมนึกจินตนาการให้เห็นกายเราเป็นแก้วใส กราบพระพุทธเจ้า กราบที่ตัก กราบแทบบาทของพระพุทธองค์ กราบลงด้วยความเคารพ **ขอพระพุทธเจ้าทรงประสิทธิ์ประสาทสรรพวิชาทั้งปวง ขอกำลังสมาบัติจงตั้งมั่นในจิตข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพาน ขอให้การปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานของข้าพเจ้า จงมีความเจริญก้าวหน้าสูงขึ้นยิ่งขึ้น ขอจิตข้าพเจ้าจงผ่องใส ว่าง สะอาด สว่าง สงบ ปราศจากสรรพกิเลสทั้งปวง** จากนั้นจึงค่อยๆ น้อมกราบลาพระพุทธองค์ด้วยความเคารพ ด้วยความนอบน้อม

แล้วจึงหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ 3 ครั้ง หายใจเข้าพุท-ออกโธ หายใจเข้าครั้งที่ 2 ธัม-โม หายใจเข้าครั้งที่ 3 สัง-โฆ ใจสงบผ่องใส จิตสบาย ว่าง เบา จากนั้นจึงค่อยๆ ถอนจิตช้าๆ จากสมาธิ ใจสบายๆ แล้วตั้งจิตน้อมใจของเราอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลนะ โมทนาบุญกับเพื่อนๆ ทุกคน โมทนากับเพื่อนที่มาปฏิบัติในครั้งนี้ด้วยนะ

วันนี้มี 179 ทุกคนเข้าห้องมาหมดเลยนะ สาธุ มีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น จากนั้นให้เราแต่ละคนนะ บอกว่า เราตั้งจิตปฏิบัติเพื่ออะไร คติที่ไปของเราคืออะไร เราก็ตั้งใจว่า กำลังสมาธิที่เราทำได้ตอนนี้ ที่เราทำได้แน่ๆ กำลังสูงสุดที่เราทำได้คืออะไร ตรงนี้คือเราต้องรู้ตัวเรา เพื่อเราจะได้พัฒนาการปฏิบัติของเราต่อได้นะครับ โอเค สำหรับวันนี้ก็โมทนาบุญกับทุกคนด้วยนะครับ ก็ยินดีที่มีหลายท่านตั้งใจปฏิบัติมากๆ แล้วก็หลายท่านก็ฟังจากต่างประเทศ ปฏิบัติร่วมกันจากต่างประเทศ เดี๋ยวยังไงทักกันข้างในนะครับ บอกว่าเราตั้งจิตปฏิบัติกันเพื่ออะไร มีคติที่ไปคืออะไร โอเค สาธุครับ

++