

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 9 เมษายน 2566

เรื่อง การเตรียมความพร้อมพื้นฐานในการฝึกสมาธิ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดความรู้สึกตัวที่พร้อม ผ่อนคลาย ทั่วร่างกายของเรา จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจละเอียด เบาสบาย อารมณ์จิตแฉะยิ้มผ่องใส ความรู้สึกสภาวะของกายและจิต ปล่อยวาง เบา ละเอียด สงบ ผ่องใส จดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่เบาละเอียดสงบนั้น ทรงอารมณ์ของความผ่องใส เบา กาย จิตเป็นสุข วันนี้เราฝึกสมาธิ รวมถึงเป็นการจัดเตรียมปูพื้นฐานในการปฏิบัติ ไม่ว่าจะเราจะเคยฝึกมานานเท่าไร หรือเราเพิ่งเข้ามาฝึกใหม่ๆ ก็ตาม จุดเริ่มต้นในการฝึกในการปฏิบัติสำหรับตัวผู้ฝึกสมาธิ ผู้ฟังธรรมที่ดี สิ่งแรกที่เรควรทำความเข้าใจก็คือ หากเราเข้าใจความหมายของคำว่า การน้อมจิต การปฏิบัติ การฟังธรรม เราจะมี ความก้าวหน้ามากกว่าคนทั่วไป ที่เค้าไม่เข้าใจหรือเข้าถึงความหมายตรงจุดนี้

เริ่มต้นจากการที่ ประสบการณ์สั่งสมมาในการสอนสมาธิ เราสังเกตดู ทำไมในการปฏิบัติครั้งเดียวกัน คำเทศนา คำแสดงธรรม การบรรยายธรรมครั้งเดียวกันก็ตาม แต่มีคนที่ได้ คนที่เข้าใจ คนที่เข้าถึงสภาวะธรรม เข้าถึงความลึกซึ้งของสมาธิจิต แตกต่างกันไป อาจารย์เคยสงสัยจุดนี้ จนกระทั่งเริ่มใช้การกำหนดรู้ในเจตปริยญาณ การรู้วาระจิต รู้วาระจิตของบุคคลที่เราสอนสมาธิ ก็พบว่าบางคน ในขณะที่สอนสมาธิ จิตมีความวุ่นวายฟุ้งซ่าน คิดไป ประจวบแต่งไปในเรื่องต่างๆ บางคนมีการสอนสมาธิอยู่ แต่ก็ไปคิดในเรื่องที่เป็นความกังวล เป็นภาระ เป็นเรื่องที่บ้าน เป็นเรื่องกิจการงาน จิตไม่ได้อาจจ่อ ไม่ได้ติดตามในคำสอน ในคำแนะนำของการฝึกสมาธิเลย บางคนสอนสมาธิอยู่ สอนในการบรรยายในวิปัสสนาญาณ ในการเจริญปัญญาอยู่ ปรากฏว่าผู้ฝึก ผู้เรียนสมาธิ แทนที่จะพิจารณาตาม ก็กลายเป็นไปเข้ามานลิ้ง จนกระทั่งจบการสอนก็มาเล่าให้ฟัง ด้วยความภาคภูมิใจว่า ที่อาจารย์สอนมาทั้งหมด ผมไม่ได้ยินเลย เข้ามา เข้าสมาธิก็จนไม่ได้ยินอะไร ก็คือไม่ได้ประโยชน์อะไร ได้ทำมาไม่ได้ทำความสงบ แต่ปัญญาในการพิจารณาต่างๆ ไม่ได้เกิด บางคนที่ชั่วร้ายที่สุด คือในขณะที่สอนสมาธิ แนะนำสมาธิ ปรากฏว่าจิตมีความคัดค้าน จะด้วยอารมณ์ของมารเข้ามาขวางกั้น หรืออกุศลจิตเข้ามาแทรกก็ดี อธิบายสอนอย่างไร ก็คัดค้าน คิดแย้งไปตลอดเวลา ซึ่งตรงจุดนี้เป็นเรื่องปกติ

เป็นเรื่องปกติสำหรับคนที่มาใหม่ อาการที่เกิดขึ้นเป็นไปได้ 3 ประการ ประการที่ 1 ก็คือ มานะที่ฐิในส่วนลึกของจิตบุคคลนั้น มันฟู มันกระพือขึ้น อารมณ์จิตจะเป็นลักษณะที่ว่า ที่พูดมาในฉันทุ้หมดแล้ว สอนซ้ำอีกแล้ว ฉันฟังมาเยอะแล้ว อารมณ์ใจก็มีความรู้สึกเหมือนน้ำเต็มแก้วอยู่ เข้าใจตรงจุดนั้น ว่าเป็นปกติของบุคคล ที่ยังไม่รู้วาระจิตของตน ไม่รู้ว่าเท่าทันอารมณ์จิตของตน ส่วนประการที่ 2 ก็จะเป็นประมาณว่า มารหรืออกุศลจิตเข้ามาแทรก จะเป็นด้วยเจ้ากรรมนายเวรมาขวางกั้น บางคนหนักข้อถึงขนาดว่า อารมณ์จิตจะมีความรู้สึกที่ว่า กล่าวคำหยาบ แม้ต่ออาจารย์พูดสอนก็ดี หรือแม้แต่พระพุทธเจ้า หรือแต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นอริยสงฆ์ก็ดี อันนี้จะเป็นเรื่องของอารมณ์จิตที่มารเขาเข้ามาแทรก อารมณ์ในการแก้ก็คือ จะต้องกล่าวขอมาพระรัตนตรัยทันที ขอมาพระรัตนตรัยให้ลึกละเอียด อันนี้ก็คือ ตัวอย่างของบุคคล วาระจิต อารมณ์จิตของบุคคลที่ ไม่ได้เข้าใจ ไม่ได้เข้าถึงการน้อมจิต แต่สิ่งที่เราจะเรียนรู้เราจะทำความเข้าใจเรื่องการน้อมจิต น้อมจิตตาม

คำว่าน้อมจิตตาม คำว่าน้อมนั้น หมายความว่าถึง อารมณ์ใจเราต้องมีความนอบน้อมอ่อนโยน ต่อพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ มีความนอบน้อมอ่อนโยนต่อองค์ผู้แสดงธรรม คือความเคารพในธรรม จะเป็นพระ จะเป็นอุบาสก อุบาสิกา จะเป็นแม่ชี หรือจะเป็นฆราวาส เป็นผู้แสดงธรรม แต่ธรรมนั้น ก็ย่อมเป็นธรรมอยู่วันยันค่ำ ถ้าธรรมนั้น เป็นธรรมอันอัศจรรย์ ก่อให้เกิดมรรค เกิดผล ธรรมนั้นก็ยิ่งความศักดิ์สิทธิ์ ไม่ได้อยู่ที่บุคคลนั้นจะอยู่ในเพศ ในสภาวะใด ดังนั้นความนอบน้อมของจิต จึงจำเป็นต้องมีเป็นปกติ การนอบน้อมเมื่อเกิดขึ้นแล้ว กระแสกำลังแห่งครูบาอาจารย์ กำลังแห่งพุทธคุณ ที่จะเชื่อมต่อกันมาอย่างจิตใจของผู้ที่ฟังธรรม ผู้ที่ปฏิบัติ ก็จะมีมากกว่าบุคคลที่ยังมีจิตหยาบ บุคคลที่ยังมีจิตกระด้าง

ดังนั้นการฟังธรรมด้วยการน้อมจิต ข้อ 1 ก็คือความนอบน้อมอ่อนโยนของใจเรา ความนอบน้อมอ่อนโยนนี้แหละ ที่จะเป็นตัวฝึกจิตของเราในการตัดมานะทิฐิ ฝึกจิตของเราให้กลายเป็นจิตที่ละเอียดปราณีต ควรค่าแก่การเข้าถึงธรรมขั้นสูง น้อมจิต ยังมีความหมายที่ลึกซึ้งถึงการที่ว่า เมื่อเราฟังธรรม จิตจดจ่อติดตาม จิตดี จิตตามธรรมะที่เราฟังอย่างต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา หากการน้อมจิตของเราเข้าถึงขั้นสูง จนจิตของเรานั้นเชื่อมต่อกับกระแสของการแสดงธรรมได้อย่างแท้จริง ปรากฏการณ์สำคัญของการน้อมจิตตาม แล้วเกิดความอัศจรรย์ก็คือ จะเกิดความรู้สึกที่เป็นเจโตปริยญาณย้อนกลับเช่นกัน คือความรู้สึก รู้ว่าท่านที่จะแสดงธรรมนั้น บางครั้งมีอาการหยุดไป แต่สิ่งที่ท่านกำลังจะพูดหรือแสดง หรือจะกล่าวถึง ท่านจะพูดถึงอะไร สิ่งใด ท่านกำลังจะสอนเรื่องอะไร หรือเวลาฝึกมโนมยิทธิ ถ้าน้อมจิตตาม จิตดีได้ตลอดแนบลึกซึ้ง เราก็จะรู้ด้วยซ้ำก่อนที่ครูที่แนะนำสมาธิจะเอ่ยคำอีกกว่าจะไปที่ไหน ตรงนี้ก็คือเจโตปริยญาณเกิดขึ้น จากการที่เรา น้อมจิตตาม จิตดี จิตดีติดตาม รู้ทัน อันนี้เป็นสิ่งหนึ่งหลายๆ คนก็เคยมีประสบการณ์

คราวนี้อีกส่วนหนึ่งก็คือ การที่เรา น้อมจิตตามตลอดเวลา ถ้าจิตเราสงบและละเอียดมากพอ จิตจะเกิดญาณเครื่องรู้ ผู้รู้ อธิบายตามธรรมที่ได้รับคำสอน กลายเป็นคำอธิบายที่ผู้รู้ขึ้นมา มาเข้าใจรายละเอียดลึกซึ้งขั้นอีกเหมาะสมกับวารจิตเราขึ้นไปอีก สำหรับใครที่เข้าถึงสภาวะพิเศษของการน้อมจิตทั้ง 2 ประการครบ ก็ช่วยเขียนเล่าในกลุ่ม ว่าผลเกิดขึ้นจริง ผลเกิดขึ้นแล้ว ตรงนี้ก็จะเป็นเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์อะไร

คราวนี้ในภาคของผู้แสดงธรรม ผู้อธิบายธรรมบ้าง ถ้าหากบุคคลที่ฟังธรรมน้อมจิตตามตลอดเวลา ก็ทำให้การสอนง่ายขึ้น ธรรมที่ถ่ายทอดจากจิตสู่จิตง่ายยิ่งกว่าเดิม เพราะมันไม่มีอาการที่ มีกระแสคัดค้าน มีกระแสที่ต่อต้านมีกระแสที่ฝืน เหมือนกับเวลาที่เทน้ำลงสู่ภาชนะ ภาชนะนั้นพร้อมที่จะรองรับ ไม่ใช่ภาชนะที่ถูกปิดฝาไว้ด้วยทิฐิ ด้วยมานะ ด้วยฉันท หรือภาชนะนั้นมันเป็นภาชนะที่กั้นรั้ว เทเข้าไปเท่าไร มันก็รั้วทิ้งออกไปหมด แต่การน้อมจิตนั้น เหมือนกับภาชนะที่แสดงธรรมไปแล้ว กระแสธรรมนั้นหลั่งไหลลงมาสู่จิต เป็นความหมายของคำว่า วางอารมณ์จิตควรแก่การ จิตควรแก่การบรรลุธรรม จิตควรแก่การบรรลุมรรคผล เพราะจิตมีความนอบน้อมอ่อนโยนในธรรม ซึ่งความหมายของการน้อมจิตนี้ ยังรวมไปถึงการที่เราอ่านหนังสือธรรมะด้วยเช่นกัน จิตในขณะที่อ่านพิจารณาให้เห็น ตามความหมายธรรมะ ที่ปรากฏตามอักษรนั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์เพียงแต่ที่เราอ่านเพียงผ่านๆ หรืออ่านเพียงผิวเผินเพียงอย่างเดียว เวลาที่เราอ่านในธรรมะต่างๆ หรือแม้แต่การนำไปใช้ในเรื่องของ วิชาความรู้ หนังสือที่เราอ่านทางโลก ตาอ่านหนังสือ จิตปรากฏญาณ ปรากฏภาพ คำอธิบาย ปรากฏเป็นเหมือนมโนมยิทธิ มีความรู้สึกเหมือนกับว่า ผู้เขียนหนังสือนั้น มาพูด มาเล่า มาบรรยายให้เราฟัง หรือแม้แต่อ่านหนังสือไป จิตเกิดญาณ ผู้รู้คำอธิบายเสริมเพิ่มเป็นปัญญา มากกว่าเนื้อความในหนังสือ อันนี้ก็ถือว่าเป็นผลของการที่เราเข้าถึงการน้อมจิตในระดับสูง

หลายๆ คน อย่างที่อาจารย์พูดว่า เคยผ่านประสบการณ์ต่างๆ เหล่านี้แล้ว แต่ที่เราไม่ได้พิจารณาเป็นพิเศษหรือจับเหตุผล ประโยชน์ต่างๆ เข้าใจมัน เข้าใจสภาวะอย่างละเอียดครบถ้วนสมบูรณ์ เพราะการที่เราพิจารณา

ประโยชน์ต่างๆ ในเรื่องนี้ให้ได้อย่างละเอียดสมบูรณ์ มันจะทำให้เราได้ประโยชน์สูงสุด จุดเล็กๆ น้อยๆ ที่หลายคนมองข้าม จุดเล็กๆ น้อยๆ ที่เป็นจุดแตกต่างอย่างยิ่งยวด ของการเข้าถึงมรรคผลของบุคคล เราก็พยายามเข้าใจ เข้าถึง เห็นความสำคัญในเรื่องนี้ไว้ สำหรับการน้อมจิตก็ขอให้เราพยายาม ทำให้ได้เป็นปกติ ฟังธรรม 1 ชั่วโมง จิตจดจ่อ ไม่หลุดเลย ตามได้ตลอด พยายามฝึกไว้ ฝึกให้ได้

คราวนี้เสริมอีกส่วนหนึ่งของ ในเรื่องของการเตรียมจิตของเรา ในการปฏิบัติ ในการฟังธรรม ในการเจริญพระกรรมฐาน สภาวะอีกสภาวะหนึ่งที่สำคัญก็คือ คำว่าจิตตวิเวก คำว่าจิตตวิเวกนั้นหมายความว่า ความสงบสงัดของจิต หากเราฝึกจิตตวิเวก เข้าใจ เข้าถึงสภาวะจิตตวิเวกได้ สมาธิ ฌานสมาบัติเรา จะมีความตั้งมั่นมากกว่าคนทั่วไป เราจะเข้าถึงการปฏิบัติได้ในทุกสถานที่ เข้าฌานได้ทุกสถานที่ จิตตวิเวกนั้นวิธีฝึกง่ายๆ ก็คือ กำหนดจิตเมื่อไหร่ก็ตาม ที่เราอยู่ในสมาธิ เมื่อไหร่ที่เราต้องการอยู่ในความสงบ เรากำหนดสภาวะรายรอบ กลายเป็นความว่างปราศจากผู้คน จิตกำหนดจดจ่ออยู่กับธรรมะที่เราพิจารณา ทำความรูสึกว่าบุคคลภายนอกมากมาย สถานที่วุ่นวาย กระแสคลื่นความคิด กระแสจิตต่างๆ ที่วุ่นวายนั้น ไม่มีผลกับเรา เหมือนกับมีลูกแก้วที่เป็นสุญญากาศ กันเสียง กันคลื่นความรู้สึก กันกระแสจิต กันคลื่นต่างๆ ที่มารบกวน เราอยู่ภายในลูกแก้ว จิตสงบผ่องใสอยู่ภายใน สงบได้แม้ท่ามกลางความวุ่นวายสับสน ทดลองฝึก เช่นเวลาที่เรายืนในที่ที่คนมีความระทึก อยู่บนรถไฟฟ้าย อยู่บนรถเมล์ อยู่ในที่ที่คนมาก กำหนดจิตของเรา ว่าจิตตวิเวก หรือบางครั้งบางคนไปไหว้พระ คนไปไหว้จำนวนมาก มีความเบียดเสียด มีความวุ่นวาย มีความร้อน จิตเราเมื่อเข้าสู่สมาธิ รู้สึกว่าจิตเราอธิษฐาน สงบ กำหนดจิตเป็นสมาธิ เหมือนกับบุคคลทั้งหลายสลายไปจนหมด เหลือเพียงแต่เราเพียงหนึ่งเดียว มีความสว่างชัดเจนผ่องใส ไม่วุ่นวาย ไม่เร่าร้อน ไม่กระทบ อันนี้ก็คือการที่เราฝึกเข้าถึงจิตตวิเวก พยายามฝึกให้ได้เป็นปกติ จนกระทั่งเราไม่มีข้ออ้างใดๆ ว่าทำไม่ได้เพราะคนเยอะ ทำไม่ได้เพราะความวุ่นวาย ทำไม่ได้เพราะคนนั้นนอนกรน ทำไม่ได้เพราะคนนั้นเสียงดัง จดจ่ออยู่กับความสงบ จิตไม่สนใจกับเสียง จิตไม่สนใจกับกระแส จิตอยู่กับความสงบผ่องใส เมื่อเราทำได้ จิตตวิเวกเป็นปกติ การฝึกสมาธิของเราก็รู้ตื้นกว่าคนทั่วไป อันนี้ก็คือเรื่องของการเตรียมจิต

ต่อมาในการปูพื้น สิ่งสำคัญของการปฏิบัติธรรม ก็คือการเจริญสมถะและวิปัสสนา บางคนยังปฏิบัติไม่ สามารถเข้าถึงแม้กระทั่งฌาน 4 ในอานาปานสติ ฌาน 4 ในอานาปานสติ คือการที่จิตของเราทำสมาธิ โดยสติรู้ในลมหายใจ ลมหายใจก็มีตั้งแต่ลม 1 ฐาน, ลม 3 ฐาน, ลม 7 ฐาน หรือกระทั่งที่เป็นขั้นสูงก็คือ กำหนดลมหายใจไว้ฐาน ลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหม ลมหายใจกลายเป็นปราณ เทคนิคหนึ่งที่เราใช้ในการฝึกอานาปานสติ ก็คือการที่เรากำหนดรู้ก่อน ว่าลมหายใจนั้น เป็นเหมือนกับมาตรวัดระดับสมาธิ คนทั่วไปหายใจประมาณ 20 ครั้งต่อนาที หากเริ่มเข้าฌาน 1 ลมหายใจจะเหลือประมาณ 10-12 ครั้งต่อนาที หากเข้าจนกระทั่งถึงฌานที่ 2 ลมหายใจจะเบาลง เหลือประมาณ 6-8 ครั้งต่อนาที ลมหายใจจะมีความเบา ยาว ละเอียด เมื่อไหร่เข้าถึงฌาน 3 ลมหายใจจะเหลือน้อยมากเหลือเพียงแค่เม็ดแก้ว คือหายใจเพียงแค่หนึ่งเดียว แล้วก็ทิ้งช่วง และถึงจะหายใจอีกครั้ง บางครั้งใช้เวลาเป็นนาที ถึงหายใจอีกครั้งหนึ่ง แล้วก็หายใจน้อยมากอย่างยิ่ง อันนี้ก็คือฌาน 3 พอถึงฌาน 4 ลมหายใจที่น้อยอยู่แล้ว ก็กลายเป็นนิ่ง หยุด ดับ พอหนึ่ง หยุด ดับ ทุบ เกิดสภาวะที่สติกำหนดมาเห็น ในเอกกัคคตารมณ คือตัวนิ่ง ตัวหยุด ตัวดับ ของลมหายใจ เห็นอุเบกขา คือวางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตที่นิ่งหยุด ลมดับนั้นก็คือ การเข้าถึงฌาน 4 ในอานาปานสติ พอเข้าถึงฌาน 4 ในอานาปานสติ ถ้าเราจะเดินจิตต่อ เราก็กำหนดในตัวหยุด ตัวนิ่ง เอกกัคคตารมณ จุดที่รู้สึกถึงตัวดับ ก็กำหนดเป็นลูกแก้ว เป็นดวงกสิณต่อไป

แต่สำหรับวันนี้เราจะมาปรับพื้นฐาน เพื่อเป็นรากฐานสำหรับการปฏิบัติ รวมถึงการรวบรวมหมวดหมู่ในการสอนสมาธิ ให้สืบค้นติดตามปฏิบัติได้ง่ายขึ้น เราเข้าใจแก่นแท้ของอานาปานสติไปเรียบร้อยแล้ว แต่คราวนี้ในการฝึกอานาปานสตินั้น มีตั้งแต่การกำหนดลม 1 ฐาน คือกำหนดสติอารมณ์อยู่ที่ปลายจมูก ลมหายใจกระทบปลาย

จุมภูรุ ลมหายใจออกกระทบลมจุมภูรุ แค้นนั้นง่าย ๆ พอสติละเอียดขึ้นไป ฝึกให้ละเอียดรู้ทัน ก็กำหนดฐานเพิ่ม กำหนดฐานเพิ่มก็คือ ลมกระทบจุมภู คือปลายจุมภู กระทบอก กระทบท้อง ลมหายใจออกกระทบท้อง กระทบอก กระทบจุมภู

ต่อมาคือเรื่องของลม 7 ฐาน ถ้าลม 7 ฐาน เราดูอย่างง่ายที่สุดก็คือ เวลาที่ฝึกในวิชาธรรมกาย เวลาที่ฝึกในวิชาธรรมกายในเรื่องของดวงปฐมมรรค ท่านก็จะให้กำหนดลูกแก้ว กำหนดเห็นเป็นลูกแก้ว ผู้หญิงเข้าทางจุมภูซ้ายผู้ชายเข้าทางจุมภูขวา ดวงแก้วขนาดประมาณเท่าปลายหัวนิ้วโป้ง ลอยขึ้นไปผ่านจุมภูขึ้นไป อยู่ที่บริเวณแกงก๊ก จากนั้นขึ้นไปที่ยอดกระหม่อมเหนือกระหม่อม กลับมาที่แกงก๊ก คือระหว่างกลาง ระหว่างกึ่งกลางตาที่ 3 เป็นเส้นตัดกลางศีรษะ ภาษาท่านเรียกว่าแกงก๊ก ตรงกลางพอดี เป็นเส้นกลางตามแนว จากนั้นดวงแก้วก็เคลื่อนตัวลงไปผ่านคอ ผ่านอก ผ่านท้องลงไปที่ยก้นกบ แล้วกลับมาอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ซึ่งอันที่จริงในเรื่องของดวงปฐมมรรคนั้น ก็เป็นการที่กำหนดในกสิณทะลวงจักระทั้ง 7 เมื่อทะลวงจักระทั้ง 7 ดวงแก้วคือดวงจิต หรือดวงปฐมมรรคก็กลับมาตั้งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ก็คือฐานของจิต อันนี้ก็ถือเป็นแนวทางของวิชาธรรมกายที่ดี แนวทางของการฝึกลม 7 ฐานสายมหายานที่ดี อันที่จริงแล้วก็เป็นเรื่องเดียวกัน คราวนี้ต่อมา อันนี้เราผ่านไปก่อน เดี่ยวมีโอกาสค่อยสอนละเอียดต่อไป ในภาคของกายรู้

คราวนี้ต่อมา ก็คือลมหายใจ ที่มันไร้ฐาน ลมหายใจตลอดสาย ลมหายใจที่เหมือนกับแพรวไหม ลมหายใจที่เหมือนกับแพรวไหมก็คือ อันนี้เป็นแนวทางที่อาจารย์สอน ซึ่งอันที่จริงก็คือ เป็นการหายใจเป็นปราณ คือกลั่นให้อากาศธาตุ ที่เราหายใจเข้าไปในร่างกาย กลายเป็นปราณ เป็นชี เป็นพลังชีวิตไปพร้อมกัน กับการกำหนดในอานาปานสติ โดยจินตนาการให้เห็นลมหายใจนั้น เป็นเหมือนแพรวไหม พริ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา สติจดจ่อรู้ในลมตลอดสาย ไม่เคลื่อนไปจากลม การที่เราฝึกรู้ลมตลอดสาย ไม่เคลื่อน ไม่หลุด ตามลมไปได้ตลอด จิตตามลมไปได้ตลอด ก็จะมีผลทำให้ เวลาที่เราโน้มจิตตามธรรมชาติ เราก็จะไม่หลุด เราก็จะตามไปได้ตลอดด้วยเช่นกัน

คราวนี้ให้เราแต่ละคน ฝึกตาม กำหนดลมหายใจ เป็นเหมือนกับแพรวไหมระยิบระยับ ผ่านเข้าออกในกาย เรากำหนดรู้ในลม ติดตามในลมหายใจตลอดสาย ตลอดทั้งกองลมนั้น อยู่กับลมหายใจ รวมถึงรู้เท่าทันอารมณ์จิตที่เบาละเอียด สบาย ผ่องใส จดจ่ออยู่กับลมด้วยสติเครื่องรู้ของเราเอง ยิ่งหากการกำหนดจินตภาพ เห็นลมหายใจเป็นประกายระยิบระยับแพรวพราว ละเอียดมากเท่าไร กำลังความเป็นทิพย์ พลังของปราณก็จะยิ่งเพิ่มพูนสะสมเพาะบ่มในกายและจิตเรามากขึ้นเพียงนั้นด้วยเช่นกัน นับตั้งแต่ช่วงนี้ให้เราจดจ่ออยู่กับลมละเอียด ลมที่เป็นประกายระยิบระยับ ถ้าคนใดลมหายใจละเอียดเบามากๆ แล้ว ก็กำหนดกลั่นให้เห็น ว่าลมที่มันละเอียดมากๆ มันแตกเป็นอนุภาพละเอียด เป็นเหมือนกับเพชรระยิบระยับ ละเอียดเป็นอนุ เมื่อกลั่นและหายใจเข้ามาสู่กายของเรา ยิ่งนำพาให้พาผลึก อนุภาค เซลล์ในร่างกาย ธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย กลายเป็นผลึกเพชร สว่างใสตามไปด้วย ลมหายใจตลอดสายที่เป็นประกายพริกระยิบระยับ เกิดชี เกิดปราณ เกิดพลัง เกิดความเป็นทิพย์ ผนวก ผนีกเป็นหนึ่ง กายจิตสว่างเห็นเซลล์ในกาย ธาตุทั้ง 4 กลายเป็นเพชร ผลึกเพชรระยิบระยับ จดจ่ออยู่กับลมนั้น ลมหายใจที่เปี่ยมพลัง ลมหายใจที่มีความเป็นทิพย์ ลมหายใจที่ก่อให้เกิดกายสิทธิ์

จดจ่ออยู่กับลม จดจ่ออยู่กับกาย กำหนดตัวรู้ในกระแส พลังที่เกิดขึ้น การปรับเปลี่ยนผลึกของเซลล์ ของจิต ที่เป็นผลึกสว่าง เป็นแสงทั่วร่างกายของเรา กายและจิตผ่องใส สว่าง สงบ ความรู้สึกถึงกาย ความรู้สึกถึงจิต มีความเบา สว่าง ละเอียด เปล่งประกาย จิตมีความตั้งมั่น ลมหายใจละเอียดเบาอย่างยิ่ง

ตั้งจิตอธิษฐาน กำหนดจิต หยุดจิต กำหนดน้อมรำลึกนึกถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ขอนับแต่นี้ ข้าพเจ้า เข้าถึงเอกัคคตารมณ ฌาน 4 ในอานาปานสติ จิตที่เข้าถึงอุเบกขารมณ สงบนิ่ง เป็นฌาน 4 ที่ละเอียด เปี่ยมพลัง

เปี่ยมความเป็นทิพย์ ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงความสงบเช่นนี้ได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน หลับตา ลืมตา ก็ขอให้เข้าสู่สภาวะแห่งความนิ่ง สงบ ได้อย่างง่ายดายรวดเร็ว เพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว จากนั้น หยุดจิตอีกครั้งหนึ่ง สว่าง นิ่งหยุด สว่าง ใจยิ้ม อธิษฐาน ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ อุเบกขารมณ์ จิตที่ตั้งมั่นในการสมาบัติ ได้อย่างง่ายดาย ลืมตา หลับตา ก็สามารถทำได้ ยืน เดิน นั่ง นอน จะอิริยาบถใด ร้อนหนาว ทำไหร่ เหนื่อยอย่างไร ลำบากอย่างไร สบายแค่ไหน ก็ขอให้เข้าสู่ความนิ่งสงบ ได้อย่างง่ายดายรวดเร็วเพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว กำหนดจิตอธิษฐาน วสันะ ในครั้งที่ 3 กำหนดจิต นิ่งหยุด สว่าง ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงความสงบหนึ่งผ่องใส ฌาน 4 ได้อย่างรวดเร็วง่ายดายเพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว เมื่อเข้าสู่ที่นิ่ง เมื่อเข้าสู่ที่กรรมฐาน กำหนดเข้าที่ปั๊บ จิตเข้าสู่ความสงบได้ทันที จิตกำหนดถึงอย่างง่ายดาย จำอารมณ์กรรมฐาน จำอารมณ์ความสงบ จำอารมณ์ความผ่องใสได้

จากนั้นทรงสมาธิ ทรงฌานต่อไป นิ่งหยุด สงบ ผ่องใส สว่าง ถ้าเป็นภาคของอานาปานสติ ก็จงกำหนดรู้ในลมหายใจเป็นหลัก อารมณ์ใจตอนนี้ หลายคนจะรู้สึกว่าจะเข้าถึงความสงบ จนไม่อยากออกจากความสงบ ไม่อยากออกจากฌาน ตอนนี้ก็ให้ทรงอารมณ์ไปในระหว่างนี้ เวลาที่เราทรงฌานในส่วนสมถะ ให้เรากำหนดจิตกำกับด้วยเสมอว่า ในยามที่เราเข้าสู่ฌาน เรากำลังสะสมเพาะบ่มตะบะแห่งสมาธิ เป็นสมาบัติ ทุกครั้งที่เราฝึก จิตเข้าสู่สมาบัติ คือความสงบ คือกำลังแห่งฌาน ในขณะเดียวกัน เราอธิษฐานย้อนกลับ ว่าสมถะนั้นเราไม่ได้ฝึกเพียงแค่สมถะ แต่เราฝึกให้จิตของเราขึ้นอยู่กับความรู้สึกที่สงบ สงัด จากกิเลสทั้งหลายคือ ความรัก โลก โกรธ หลงทั้งปวง จิตเพราะเราฝึกอยู่กับสภาวะที่เป็นอิสระจากอำนาจของกิเลสและสังโยชน์ทั้ง 10 ในสมถะมีวิปัสสนา แล้วเราก็กำหนดจิต นิ่ง สงบ ใจสบาย ผ่องใส

อานาปานสตินั้น เป็นวิหัตถกรรม คำว่าวิหัตถกรรมก็คือ ธรรมอันเป็นเครื่องพักของจิต ในยามที่เราเหน็ดเหนื่อยจากกิจการงาน เจอการกระทบต่างๆ ท่านก็ให้เราพักจิต อยู่กับลมหายใจที่ละเอียดเบาบริสุทธิ์ผ่องใส อยู่กับความสงบ ในขณะเดียวกัน การที่เรากลั่นหายใจให้เป็นปรารถ เป็นกระแสพลัง เวลาที่เราเข้าสู่สมาธิในอานาปานสติ ก็กลายเป็นว่าร่างกายได้รับการฟื้นตัว ร่างกายได้รับการเยียวยา ร่างกายได้รับการปรับตัว เกิดประโยชน์กับทั้งกายและจิตไปพร้อมกัน นิ่ง สงบ ผ่องใส

จากนั้นเมื่อสมควรกับเวลาแล้ว ก็กำหนดจิตแผ่เมตตา เห็นกายของเราสว่าง มีองค์พระพุทธรูปฐิมาอยู่เหนือเศียรเกล้า ภาพพระอยู่นกกลางกระหม่อม แผ่เมตตาจากโลก แผ่ขึ้นไปเบื้องบน ยังภพที่เป็นสุคติภูมิ จนกระทั่งถึงพระนิพพาน แผ่ขึ้นไปสว่าง แผ่ลงไปเบื้องล่าง ยังภพที่เป็นทุคติภูมิ จนกระทั่งถึงนรกภูมิทุกชั้น แผ่ออกไปด้านข้างรายรอบรัศมีออกไปทั่วอันนตจักรวาล กระแสแสงสว่าง กระแสเมตตาจิต แผ่อุทิศส่วนกุศล จากการฝึกการเจริญกรรมฐาน รัศมีจิต สว่าง ตั้งจิตอุทิศให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย อุทิศโดยเฉพาะอย่างยิ่งให้กับเทวดา ที่ปกป้องรักษา เทวดาที่มารักษาเรา ในขณะเจริญพระกรรมฐาน เทวดา พรหม ที่ท่านทรงพระช่วยเหลือเป็นผู้มีพระคุณของเรา

กำหนดจิตสว่าง โมทนาสาธุกับเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน กัลยาณมิตรทั้งหลายที่ฝึกปฏิบัติธรรมพร้อมกันกับเรา ทั้งในวันนี้และที่จะฝึกปฏิบัติตลอดไปในอนาคต จากนั้นค่อยๆ หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ

หายใจเข้า พุท ออก โท ช้า ลึก เบา

ครั้งที่ 2 รัโม ลมหายใจให้ช้า เบา ละเอียด อย่างยิ่ง

ครั้งที่ 3 สงโม ลมหายใจช้า ละเอียด ลึก เบา

จนรู้สึกได้ว่ามีลมหายใจแผ่ชานออกมา มีไอออกมาจากผิวหนังรอบกาย

จากนั้นจึงค่อยๆ หายใจกลับมาเป็นปกติ พร้อมกับค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ ปรากฏภาพนิมิตดอกบัวบานขึ้นมาใน
จิต ใจแยมยิ้มเบิกบาน ในนิมิตแห่งดอกบัว แยมกลีบขึ้น เปลือกตาเราเปิดขึ้น ใจเราแยมยิ้มขึ้น จิตเป็นสุข ผ่องใส
สว่าง รู้ตื่น สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนที่มาปฏิบัตินะครับ ขอให้มีความเจริญก้าวหน้าในธรรมกันทุกคน
ขยันฝึก ขยันปฏิบัติ ขยันทบทวน รักษาจิตให้ผ่องใส พบกันใหม่ในสัปดาห์หน้า สำหรับสัปดาห์นี้สวัสดิ์ครับ