

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 2 มีนาคม 2567

เรื่อง ทบทวนทรงอารมณ์จิต

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายร่างกายกล้ามเนื้อทุกส่วน ปล่อยวาง ตัดความเกาะความผูกพันความยึดมั่น ความรู้สึกในร่างกายชั้นห้า ปล่อยวางภาระความกังวลทั้งหลายในจิตใจ การปรุงแต่ง ความคิด ความห่วงความอาลัยทั้งหลาย ปล่อยวางภาระทางใจของเราให้หมด ในการปล่อยวางทั้งหมด ให้เราตั้งกำลังใจ ว่าเราฝึกวาง ฝึกปล่อยวาง เป็นกำลังใจเป็นอารมณ์ที่เราฝึกเหมือนกับว่าจิตสุดท้ายก่อนตายของเรา เราจะปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งแต่ร่างกายของเราไปจนถึงภาระทั้งหลายในอารมณ์ที่เราตั้งจิตว่าตายแล้วเราจะไปพระนิพพาน เราตั้งกำลังใจฝึกฝนก่อนทำสมาธิทั้งหมดทุกครั้ง ว่าเราจะปล่อยวางในทุกสิ่งก่อน ปล่อยวางจนกระทั่ง กลายเป็นฌาน กลายเป็นธรรมชาติของจิต ปล่อยวางจนจิตเข้าถึงในอารมณ์แห่งอรหัตผล แม้เป็นอารมณ์จิตเพียงชั่วคราว แต่เราฝึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งการปล่อยวางนั้นกลายเป็นเรื่องง่ายกลายเป็นเรื่องเบากลายเป็นธรรมชาติของจิตเรา ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางภาระทั้งหลายทางจิต ความคิดความกังวลปล่อยวางออกไปจนหมด จนจิตเข้าถึงความสงบร่มเย็น

อยู่กับลมหายใจสบาย อารมณ์จิตที่เบาสบาย รู้สึกสัมผัสถึงลมหายใจตลอดทั้งสาย เป็นลมหายใจละเอียด เบา สบาย

จากนั้นจึงกำหนดจิตต่อไป ในลมหายใจสบาย อานาปานสติ เรากำหนดรู้ เพื่อเข้าสู่ความสงบความสบายของจิต เป็นวิหารธรรม เมื่อจิตเข้าถึงความสบายในลมหายใจ ความสุขความสงบของฌาน เราเดินจิตต่อไป เข้าสู่สภาวะที่จิตทรงไว้ในปฏิภาคนิมิต กสิณจิต จิตกลายเป็นแก้วประกายพริกสว่าง ในขณะที่จิตเป็นเพชรประกายพริกสว่าง เรากำหนดรู้ในสภาวะความเป็นทิพย์ของจิต กำหนดตัวรู้ว่าจิตที่ทรงสภาวะนี้เป็นอภิญาจิต เป็นเหตุแห่งการได้อภิญญาสมาบัติ เมื่อจิตเป็นเพชรประกายพริกเป็นปฏิภาคนิมิต กำหนดรู้ในเส้นแสงรัศมีของจิต กำหนดรู้ว่าอาณาบริเวณรายรอบเกิดสภาวะความเป็นทิพย์ ทรงอารมณ์ทรงฌานทรงสภาวะนี้ไว้ อารมณ์จิตเป็นสุข อารมณ์จิตผ่องใส อารมณ์จิตเป็นทิพย์

จิตเปล่งประกายเป็นประกายพริก จิตเต็มไปด้วยความสุขความผ่องใส ความผ่องใสเป็นความสุขของจิต

เมื่อทรงอารมณ์จนจิตเกิดความทรงตัว เราเดินจิตต่อไป กำหนดสภาวะจิตรายรอบ วัตถุประสงค์ของทั้งหลาย บุคคลทั้งหลาย อารมณ์กระทบทั้งหลาย กลายเป็นความว่าง เว้งว่างว่างเปล่า ขาว โส่ง ว่าง สุขขอบเขตจักรวาล มีแต่เพียงดวงจิตเรา สว่างผ่องใสเป็นเพชรประกายพริกสว่าง

กำหนดรู้ว่าเราทรงอารมณ์อยู่ในรูปสมาบัติ ทุกสิ่งทุกอย่างว่าง ปล่อยวาง รูป วัตถุ โลก จักรวาล สลายกลายเป็นความว่าง สัญญาความจำทั้งหลายความคิด สลายกลายเป็นความว่างทั้งหมด สิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือแม้แต่กระแสที่มากระทบดวงจิต สลายกลายเป็นความว่างไปจนหมด

จิตกำหนดรู้ว่าเราทรงอารมณ์ ทรงกำลังใจในกรรมฐานในสมณะ เรากำลังทรงอารมณ์อยู่ในสมาบัติแปด กำหนดจิต กระแสแห่งความว่าง ผลักสลายล้างอวิชชาคุณไสย สลายล้างสิ่งที่เป็นอุปมงคล สลายล้างพลังงานลบ สลายล้างสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งหลาย สลายกลายเป็นความว่างไปจนหมด ทรงอารมณ์จิตในสมาบัติแปด พิจารณาละเอียด สัญญา ความจำ ความพยายาม ความคิดร้าย ความคิดลบ ปมของจิตใต้สำนึก สิ่งที่ยังลึกลงไปในจิตใจของเรา หรือแม้แต่สิ่งที่เป็นสัญญาความจำในอดีตชาติ สลายล้างข้อมูลทางจิตที่เป็นข้อมูลขยะ สลายล้างออกไป จนจิตของเราว่างสะอาด สัญญาความจำพื้นที่ความจำในสมองของเรา สลายล้างข้อมูลลบ ข้อมูลขยะ ข้อมูลที่เป็นความจำระยะสั้น สลายล้างออกไปจนหมด สมองว่าง จิตสะอาดใสดุ้ง ปมของจิตถูกสลายล้างออกไป ปมในจิตใต้สำนึกถูกสลายล้างออกไป ทรงอารมณ์อยู่ในรูปสมาบัติเพื่อให้กำลังแห่งสมาบัติ มีความทรงตัว สลายโล่งว่าง สลายโล่งว่าง ว่าง

จากนั้นจึงกำหนดจิต เราอาศัยกำลังแห่งสมาบัติแปด เป็นตบะ เป็นสมณะอันเป็นกำลังสูงสุดในการปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน เราพิจารณาว่าเรานี้มีไตรสรณคมน์โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธองค์ทรงเป็นสรณะที่พึ่งที่อาศัยสูงสุด

กำหนดจิตท่ามกลางความว่างนั้น ปรากฏพุทธนิมิต พระพุทธองค์ทรงปรากฏในจิตกลางจิตกลางใจของเรา เป็นเพชรประกายประกาย องค์กรพระสว่างแจ่มใสอย่างยิ่ง ฉัพพรรณรังสีแห่งองค์พุทธะสว่างแพรวพราวกลางดวงจิตของเรา ใจเบิกบาน ใจชุ่มชื่น ใจมั่นคง ใจรู้สึกว่ามีที่พึ่งมีสรณะ จิตเข้าถึงไตรสรณคมน์อย่างแท้จริง มีความนอบน้อม มีความเคารพรัก จิตจับพระรูปพระโณมของพระพุทธเจ้าของพระพุทธองค์ชัดเจนสว่าง

จากนั้นจึงกำหนดจิต อธิษฐานขอबारมีพระพุทธเจ้าทรงสงเคราะห์ ขอยกจิตของข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพาน ของจปรากฏสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ จิตพุ่งขึ้นไปปรากฏอยู่ท่ามกลางมหาสมาคม มีพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ มีสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย มีสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมณเฑียรราช องค์ที่ ๑๖ แห่งราชวงศ์จักรี พระเถระผู้ใหญ่ของคณะสงฆ์ไทย และพระภิกษุสามเณรทั้งหลาย มีสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณมณเฑียรราช องค์ที่ ๑๖ แห่งราชวงศ์จักรี พระเถระผู้ใหญ่ของคณะสงฆ์ไทย และพระภิกษุสามเณรทั้งหลาย ด้วยพระพุทธองค์ กำหนดน้อมจิตกราบ

จากนั้นกำหนดจิต น้อมสัมผัสรับฉัพพรรณรังสีของพระพุทธเจ้ารวมลงสู่จิตอาทิสमानกายของเราพร้อมกับพิจารณาธรรม พิจารณาในวิปัสสนาญาณ น้อมจิตพิจารณาว่า

เราปล่อยวางตัดความห่วงความเกาะในขั้นนี้หาร่างกายได้ไหม

พิจารณาตัดภพจบชาติไม่ปรารถนาในภพอื่นภูมิใดได้หรือไม่

พิจารณาปล่อยความว้างความพยายามความอาฆาตแค้นการจ้องแค้นต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าเรื่องราวทั้งหลายจะฝังจิตฝังใจมากี่ชาติก็ตามได้หรือไม่

กำหนดจิตพิจารณาต่อไป จิตเรามีความมั่นคงมีความแนบอยู่กับพระนิพพานเพียงใด ปรารถนาในพระนิพพานเพียงใด

อารมณ์จิตซาบซึ้งถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ซาบซึ้งถึงพระคุณของพระนิพพาน ยามที่เราอยู่บนพระนิพพาน จิตเราสบายหรือไม่

พิจารณาดูว่า トラบที่ยังเกิด เราก็คงต้องพบกับความวุ่นวาย พบกับความทุกข์ พบกับการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน พบกับความไม่เที่ยง ความแปรปรวน เราไม่ใช่เราจะเกิดมาดีทุกชาติทุกภพ บางชาติภพเราก็คงเกิดเป็นคนจน บางชาติภพเราก็คงเกิดมาถูกเบียดเบียนถูกทำร้าย แม้อดีตชาติเราหลายคนเคยเกิดมาเป็นกษัตริย์ เป็นพระธิดา เป็นพระมเหสี เป็นมหาเศรษฐี หรือแม้แต่กระทั่งเคยเป็นกษัตริย์ที่เป็นพระจักรพรรดิราชมาในกาลก่อน แต่พอมาเป็นชาตินี้เรามาเป็นคนธรรมดา บางครั้งเราก็คงโดนคนธรรมดาที่เขาต่ำกว่เขาเบียดเบียน โดนคนพาลเขาเบียดเบียน โดนเอารัดเอาเปรียบ

**เราพิจารณาดูว่าทุกสิ่งทุกอย่างนั้น เกิดขึ้นด้วยเหตุ คือกฎของกรรม เมื่อไรก็ตามที่อารมณ์จิต เราเริ่มก้าวเข้าสู่ความเป็นพระอริยะเจ้าชั้นสูงขึ้นไป เราจะเห็นทุกอย่าง ว่าเป็นไปตามกฎของกรรม**

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากเรามีกำลังแห่งมโนมยิทธิ มีกำลังแห่งญาณแปด โดยเฉพาะ บุปพะนิวาสานุสติญาณ จุตูปปาตญาณ เหตุการณ์เกิดขึ้นทุกครั้งที่มากระทบ ให้เรากำหนดใช้ญาณเครื่องรู้ดูกฎของกรรม ดูว่ากรรมนั้นมีเหตุมาเป็นเช่นไร เราจึงรับผลแห่งกรรมนั้น หรือบุคคลอื่นบุคคลใด เหตุที่เขาทำชั่ว อันที่จริงก็เป็นเพราะว่ากรรมบังคับ กรรมชั่วอกุศลกรรมบังคับ ทั้งๆที่บางครั้งเราลองพิจารณาดูว่า คนธรรมดาทั่วไปเขาเห็นเหตุการณ์แบบนี้ เขาไม่มีทางที่จะทำชั่วเช่นนี้ แต่ทำไมคนต่างๆ เขาถึงทำกรรมชั่วกันอย่างไม่มีความละอายต่อบาป อันที่จริงคำตอบก็คือ เป็นเพราะกรรมมันบังคับ อกุศลกรรมมันเข้า ทำให้เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นความชั่วว่าเป็นความดี นับถือโจรเป็นพ่อ นับถือความชั่วว่าเป็นของดี สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็คือโมหะความมืดบอดแห่งมิจฉาวิถึ

เรากำหนดพิจารณาว่า ตัวเราทั้งหลายมีความโชคดี เข้ามาพบพระพุทธศาสนา เข้ามารู้เข้ามาปฏิบัติจนถึงขั้นนี้ เราจะไม่มีทั้งโอกาสที่เราจะไปพระนิพพาน เราไปพระนิพพานเพื่อพ้นจากความทุกข์ อย่าลืมนะว่าช่วงเวลาที่มีพระพุทธศาสนา เทียบกับกาลแห่งสังสารวัฏ มันแตกต่างกันอย่างหาประมาณไม่ได้ เวลามันไร้ขีดจำกัด เวลามันเป็นinfinity ช่วงเวลาแห่งพระพุทธศาสนาช่วงแสนสั้นนักในสังสารวัฏ โอกาสจังหวะที่เราจะมาพบพระพุทธศาสนา อันที่จริงยากยิ่งกว่าการถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งติดกันซักสิบงวดร้อยงวด การที่เราพบ การที่เราได้ปฏิบัติ การที่เราได้ฌาน การที่เราได้ธรรม ถือว่าเป็นลาภที่เรียกว่าอริยทรัพย์ เราได้อริยทรัพย์อันประเสริฐ ซึ่งบอกตามตรงว่าแม้แต่เทพเทวดา เทพพรหมทั้งหลายหลายท่านท่านก็ยังรู้สึกที่เราที่ได้อริยทรัพย์นั้น เราได้กำไร เราได้ลาภยิ่งกว่าทิพยสมบัติยิ่งกว่าพรหมสมบัติที่ท่านได้

ดังนั้นเราจงอย่าเป็น “ลิงได้แก้ว ไก่ได้พลอย” มาพบพระพุทธศาสนาแล้วไม่รู้ค่า เราต้องเอาให้สุด คือสุดทางปฏิบัติและปรารถนาตั้งที่สุดคือพระนิพพาน พระนิพพานก็ไม่เอาในอนาคตกาล เอาชาตินี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การที่เรายกอาทิสมานกายขึ้นมานับพระนิพพานได้ตอนนี้ จริงๆก็คือว่าเราได้สัมผัส ได้ก้าวเท้าย่างเข้าสู่พระนิพพานครั้งตัวแล้ว เหลือเพียงตั้งใจมั่นเหลือเพียงจุดสุดท้ายก่อนตาย ตายเมื่อไรไปพระนิพพาน ทบทวนอารมณ์จิตในอารมณ์แห่งพระอริยะเจ้าของเรา

[เนื่องจากการถ่ายทอดธรรมมีปัญหาในการส่งสัญญาณ อาจารย์ให้ทุกท่าน ทบทวนอารมณ์จิตต่อเนื่องไปจนจบเวลาด้วยตนเอง “ช่วยกันตั้งจิตอธิษฐาน ไม่ขอยอมให้คนพาล คนชั่ว คนคิดร้าย ทำลายชาติ สถาปนนามีอำนาจได้อีกต่อไป และช่วยกันอธิษฐานจิตเข้าสู่ยุคชาววิไล]