

การเก็บอารมณ์

พระเทพสิงหนราจารย์

P1605

การเก็บอารมณ์นั้น บางคนไม่เข้าใจว่าการเก็บอารมณ์คืออะไร การเก็บอารมณ์คือการไม่พูดไม่จา เราไม่คิดหลายอย่าง แต่การห้ามไม่ให้คิดก็ไม่ได้ เพราะจิตนี้มันคิดหลายเรื่อง จำไว้ อย่างหนึ่งว่า ในขณะที่เราทำกรรมฐานนี้นะ มันจะคิดถึงเรื่องอะไร ถ้าจิตเป็นกุศลมันก็จะคิดแต่เรื่องกุศล ถ้าจิตเป็นอกุศลก็คิดอย่างอกุศล ถ้าจิตมันเพี้ยนไป ไม่เข้ารูปเข้ารอย นอกกลุ่มนอกทาง จะจับได้ตอนปฏิบัติ จะรู้เลยว่าคิดนอกกลุ่มนอกทาง คนเรามีความคิดไม่เหมือนกัน ทำไม่ต้องมีความคิดไม่เหมือนกันด้วย ก็เนื่องมาจากว่าเกิดมาในกุศลกับอกุศล บางคนมาหลายที่หลายทาง บางคนมาจากพวกที่บาป หยาบช้ำ แต่ก็มีบุญวาสนามาบ้าง มีบาปมาบ้าง ความคิดไม่ตรงกัน การจะทำอะไรให้ถูกคอถูกใจทุกคนไม่ได้ ถ้าเราปฏิบัติได้ขึ้นจิตมีกุศล จิตไม่มีอกุศล แปลว่าเก็บอารมณ์ได้ **การเก็บอารมณ์นี้** หมายความว่าพยายามรักษาสำรวม กาย วาจา ใจ โดยกำหนดอริยาบททุกอย่าง อริยาบทปลีกย่อย ตัวกำหนดนี้

มันเป็นตัวเก็บอารมณ์ ทุกคนไม่ทราบ ก็ทราบแต่ว่าเก็บ
อารมณ์โดยไม่พูด ไม่จากับใคร เลยไปนอนในห้องคนเดียว
ทำในห้องคนเดียว เรียกว่าเก็บอารมณ์นั้นมันถูกต้อง อย่าง
นั้นเป็นโรคร้ายใหญ่ไม่มีครูบาอาจารย์ จะแนะแนวทาง

คำว่าเก็บอารมณ์ในที่นี้หมายความว่า สรรวมทุกอริยาบท
สังวรจิต ตั้งจิตไว้ให้เป็นกุศลไว้ให้ได้ บางครั้งเป็นอกุศลกรรม
มันมีบาปกรรมโผล่ขึ้นมา ตั้งแต่ครั้งอดีต เมื่อชาติก่อนก็มี มัน
ประดังกันเข้ามา ชาติก่อนมันจะไม่ประดัง มันจะไม่ซ้อนกัน
บางคนอารมณ์ไม่ดี ทำไมอารมณ์ไม่ดี เพราะเก็บอารมณ์ไม่ได้
นึกจะพูดก็พูด ออกมาเลย บางทีไม่ควรพูดก็พูด ไม่ควรทำก็
ทำ ถ้าเรารักษาสร้าวมตรงนี้ คือสติ คือศีล นั้นแหละ มันจะ
สร้าวมความเรียบร้อย มันจะไม่แสดงออกมา ข้างนอกหน้า
เรียกว่าเก็บอารมณ์ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เรา
ต้องสร้าวมกายสร้าวมจิตตั้งสติอารมณ์ มีอะไรที่กำหนด
ตัวกำหนดจิต คือ การเอาสติไปไว้ที่จิต อย่างเช่นยืนหนอ ๕
ครั้งนี้ บางคนยังทำไม่ได้ บางคนไม่รู้ไม่ถาม ยืนหนอ ตั้งแต่
ศีรษะลงไป ให้ช้าหน่อยอย่าทำไว และให้จิตกับสติไปด้วยกัน
ถ้าจิตกับสติไปด้วยกันมันเก็บอารมณ์ตรงนั้น ถ้าเก็บอารมณ์ได้
จะมีพลังสูง มีพลังสูงแล้วจะทำให้เรารู้จริง ๆ รู้กฎแห่งกรรม

เป็นอันดับแรก ว่าเราทำกรรมอะไรไว้ เราจะได้แก้ไขในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐาน จะได้มีการอโหสิกรรมต่อการกระทำของเราเมื่ออดีต หรือเมื่อชาติก่อน มันมาโผล่ในชาตินี้ บางครั้งเราอาจจะเห็นมีคนฆ่าเราตายเมื่ออดีตชาติ ตายที่ไหน เมื่อมันโผล่ขึ้นเราก็อโหสิกรรม คือเวรชนะด้วยการอย่างจงเวรกัน อย่าต่อเวรต่อกรรมต่อการกระทำให้มันยืดยาว ไม่มีการแก้แค้นไม่มีการผูกใจพยาบาท ไม่มีการอาฆาตจองเวรต่อกัน อันนั้นเรียกว่าอโหสิกรรม และจะไม่พบในการฆ่าฟันฟันแทงกันต่อไป เราจะไม่ตามล้างตามผลาญด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐาน ถ้าเราไม่เจริญกัมมัฏฐาน ก็จะต้องตามล้างตามผลาญกันต่อไป ใครจะยอมรับ เหมือนอย่างพี่น้องฆ่ากันเพราะเหตุใดเล่า หาข้อตอบได้ไม่มีทางอื่น ถ้าเราเจริญกัมมัฏฐานไปมากๆ สะสมบุญไว้เยอะๆ จะรู้ได้เลย พี่น้องนั้นมันไม่ใช่พี่น้องกัน มันมาเกิดฆ่าฟันฟันแทงกัน เป็นศัตรูกันเมื่อชาติก่อน เหมือนอย่างสามีภรรยา จะต้องฆ่ากัน ทำไมเป็นภรรยาสามีต้องฆ่ากันด้วย ถ้าใครเจริญกัมมัฏฐานเข้าขั้นจะรู้ได้เลย ที่เราฆ่าภรณานั้น เพราะภรรยาฆ่าเราก่อน ถึงเวลาม้วนเทปเปิดออกมาจะต้องฆ่ากัน จิตสำนึกในวิญญูณจะบอกออกมาว่าเราฆ่าเขาก่อน แล้วเขาจะต้องมาฆ่าเรา ถ้าเกิดอโหสิกรรมตอนนั้นได้ ก็จะไม่มีการ

ตามเวรตามกรรมชำระหนี้พันทางกันต่อไปได้ การทำกัมมัฏฐาน
นี้ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ขอให้ท่านตั้งใจ ไม่ใช่พอเหนื่อยเข้า
เมื่อยล้าเข้าก็จะเลิกลาไป มันก็ได้แค่นั้นเอง

ขอเจริญพรว่ากัมมัฏฐานนั้นยากมาก มันไม่ง่าย เพราะ
อาตมาทำมานานแล้ว เราสู้ อุปสรรคมากขัดขวางการกระทำ
ความดีเหมือนมารมาผจญ มากะชิบทำให้จิตใจเราเคลิ้มหลง
ไปในทางชั่ว ไม่ให้ทำความดีต่อไป ให้ทำแต่ความชั่ว อาตมา
พูดให้ท่านฟังมานานแล้ว แต่ไม่มีใครไปคิด ว่าเห็นกงจักรเป็น
ดอกบัว เห็นความชั่วเป็นความดี คนที่ไปไม่รอดปลอดภัยนั้น
จะเห็นความชั่วเป็นความดี เห็นดิบเห็นดี มิฉะนั้นคนจะทำ
ความชั่วกันทำไม เพราะเขาเห็นดี ก็เป็นเรื่องของเขา แต่คน
ที่ดีมีปัญญาเขาจะไม่เห็นดีด้วย ฉะนั้นคนที่มีความทุกข์
แตกต่างกันไปนั้น เนื่องจากคนดีคนไม่ดี เขาไม่รู้ตัวหรือกว่า
เขาเป็นคนไม่ดี เขาจะเข้าข้างตนเองอยู่เสมอ เขาคิดอยู่อย่าง
นั้น จะได้รู้จริงก็ต่อเมื่อได้เจริญกัมมัฏฐาน เก็บอารมณ์ คือ
การกำหนดจิตทุกอริยาบท

เพราะฉะนั้นการปฏิบัตินั้น อย่าเพี้ยน บางทีครูสอน ให้ทำ
เท่านี้พอ แต่ก็ยังทำเลยเถิดไป เลยก็ไม่ว่าอะไร ดังนั้นจะทำก็
ต้องทำเป็นขั้นตอนทำให้ละเอียด อย่าให้หยาบ ทำอะไรก็

กำหนดจิตอย่าให้จิตว่าง กำหนดไว้เอาสติยึดเอาไว้ จิตจะไม่
ว่าง จิตจะวางภาระหมด มันจะไม่เก็บอารมณ์นั้นมาไว้ในจิต ที่
เขาบอกให้เก็บอารมณ์นั้น ก็เพื่อไม่ให้เอาอารมณ์มาไว้ ให้
บำบัดน้ำเสียในอารมณ์ที่จิต จึงจะเรียกว่าทำกัมมัฏฐานให้มัน
ละเอียด เช่น ลมหายใจเข้าออก พองหนอยุบหนอ อย่าไปทำ
ซ้อน หายใจยาวๆ ช้าๆ ให้ละเอียด แล้วตั้งสติไว้มันจะไม่มี
อะไรเกิดขึ้น ไม่มีอะไรมาปน ไม่มีนิมิตเครื่องหมาย ถ้าเรา
ขาดสติมันจะมีนิมิต เห็นแสงไฟ เห็นโน้น เห็นนี่ เห็นอะไรไป
เพราะสติหมด แต่สมาธิมีมาก ถ้าสมาธิมีมากแต่ขาดสติไปมัน
จะมีนิมิต เห็นอะไรหลายๆ อย่าง เราก็ต้องกำหนดว่า “เห็น
หนอๆ ะ” เดียวก็หายไป ถ้าเราไม่กำหนดเห็น หรือไม่
กำหนดจิตเก็บอารมณ์ไว้ได้ ภาพนั้นจะมาเรื่อยๆ เห็นไป
ต่างๆ นาๆ ประการ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ให้กำหนดทุกอย่าง
ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กายใจ กำหนดอายตนะ ธาตุอินทรีย์
สัมผัสให้เกิดจิต ตั้งสติไว้ให้ได้ อย่างนี้เรียกว่าเก็บอารมณ์

สอบอารมณ์ แปลว่า สอบจิตว่าใครจะดีหรือชั่ว จิตนั้นได้
แค่ไหน เหมือนสอบไล่ ก็ต้องมีครูออกข้อสอบ ตอบผิดก็ตกไป
อย่างนี้ก็เช่นเดียวกัน สอบอารมณ์ ถ้าไม่ได้อารมณ์ตาม
กำหนด ที่ตั้งไว้ สอบตรงเลย เรียกว่าสอบญาณ ทำไม่ได้ขึ้น

นั้น เขาก็จะไม่ให้ฟังเทศน์ลำดับญาณ สมัยก่อนจะไม่ให้ฟังเทศน์ลำดับญาณ เพราะจะให้อ่านล่วงหน้าไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้รู้ล่วงหน้า ถ้ารู้ล่วงหน้าแล้วจะเป็นวิปัสสนิก นิกเป็นตรงนั้นเลย มันเป็นอุปาทาน นึกว่าเราได้แล้ว นึกว่าเราทำเป็นแล้ว มันคล้ายเป็นอย่างนั้น อย่างนั้นเรียกว่าเป็นอารมณ์เสีย อารมณ์ไม่ดี อารมณ์ไม่ได้ เพราะฉะนั้นการทำกัมมัฏฐานมันจะหนักขึ้นทุกวัน เช่น ๗ วัน ๘ วัน วันเริ่มต้น ก็จะหนักน้อย นานวันมันจะหนักเข้าไป หนักเข้าไป จนทนไม่ไหว ทำไม่ได้ ถ้าเราเก็บอารมณ์ได้ เราตั้งสติได้ กำหนดได้ทุก อริยาบถแล้ว หนักจะเป็นเบา แล้วเบาก็จะหายไปเลย เขาเรียกว่าจิตมันเบา เพราะเหตุที่ไม่เอาของหนักมาไว้ ไม่หามของหนักไว้บนบ่า มันเหนื่อยมาก อะไรหนอที่ไม่เหนื่อย ความขี้มันไม่เหนื่อย แต่ความดีมันเหนื่อย ทำความดีมันเหนื่อย

เพราะฉะนั้นการเก็บอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญ ดังที่อาตมาได้กล่าวไว้แล้ว เก็บอารมณ์ทุกอริยาบถ สิ่งใดไม่ควรพูดอย่าพูด สิ่งใดที่ควรพูด ก็ควรพูดน้อย ฉะนั้นการทำกัมมัฏฐานเป็นการสำรวมที่ดีที่สุด สังวรจิตตั้งสติไว้ แล้วการกำหนดจิตนั้น มันก็เกิดขึ้นได้ ระวังไม่ให้กิเลสเข้ามา ระวังบาป ระวังคือตัว

ปัญญา มันจะป้องกันไม่ให้เรื่องร้ายเข้ามาหาเรา นี่เรียกว่า
เก็บอารมณ์ เก็บของดีไว้ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่รู้ มาถึงก็มา
ขอเก็บอารมณ์ ขอห้องพักห้องหนึ่ง พอเข้าไปแล้วก็ลงกลอน
เลย ทำหรือเปล่าก็ไม่รู้ อย่างนั้นเรียกว่าเก็บอารมณ์ของเขา
ความจริงผิด เก็บอารมณ์ต้องสำรวจม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ไม่ให้เข้าศึกเข้ามาแผ้วพานในจิตใจของเรา ไม่ให้ความหนักอก
หนักใจเข้ามาทับถมใจ กิเลสมันทำให้เราใจเศร้าหมอง ทำให้
จิตใจเราไม่แจ่มใส

ดังนั้นการปฏิบัติ ก็ขอให้ใจเย็นๆ อย่าใจเร็วด่วนได้ ใจ
ออกไปก่อน จิตออกไปก่อนทั้งนั้น จิตออกไปแล้วก็อยากทำ
ตามอารมณ์ตามใจของตนเอง ไม่มีอะไรมาเบรค ไม่มีอะไรมา
แก้ไข คำว่าเบรคตัวนี้ แปลว่า ตั้งสติมั่นคง สติก็แน่น สมาธิก็
แน่น ปัญญาก็เกิดไว จะทำอะไรก็จะแก้ไขปัญหาได้ ถูก
ต้องการเก็บอารมณ์ ตามที่อาตมากล่าวมาแล้ว เป็น หัวใจ ของ
การเจริญกัมมัฏฐาน เก็บอารมณ์ เก็บแต่สิ่งที่ดี ขจัดปัดเป่าที่
มันชั่วร้ายออกจากตัวเรา ด้วยการกำหนดจิตตั้งสติไว้ทุก
ประการ มันจะมองเห็นชัดต่อเมื่อ จิตใส แล้วก็บำบัดน้ำเสียใน
หัวใจ หัวใจก็ชุ่มชื้น คืออารมณ์ดี เมื่ออารมณ์ดีแล้ว สิ่ง

ทั้งหลายก็ดีหมด เพราะอารมณ์เสียไม่มี มีแต่อารมณ์ดี น้ำขุ่น
ไม่มี มีแต่น้ำใส จิตใจสะอาด ปราศจากมลทิน

Luanphor.net