

การเก็บอารมณ์

พระเทพสิงหนุราจารย์

P16005

การเก็บอารมณ์นั้น บางคนไม่เข้าใจว่าการเก็บอารมณ์คืออะไร การเก็บอารมณ์คือการไม่พูดไม่จา เราไม่คิดหลายอย่าง แต่การห้ามไม่ให้คิดก็ไม่ได้ เพราะจิตนี้มันคิดหลายเรื่อง จำไว้อย่างหนึ่งว่า ในขณะที่เราทำกัมมัฏฐานนั้นนะ มันจะคิดถึงเรื่องอะไร ถ้าจิตเป็นกุศลมันก็จะคิดแต่เรื่องกุศล ถ้าจิตเป็นอกุศลก็คิดอย่างอกุศล ถ้าจิตมันเพี้ยนไป ไม่เข้ารูปเข้ารอย นอกถื่นนอกทาง จะจับได้ตอนปฏิบัติ จะรู้เลยว่าคิดนอกถื่นนอกทาง คนเรามีความคิดไม่เหมือนกัน ทำไมต้องมีความคิดไม่เหมือนกันด้วย ก็เนื่องมาจากว่าเกิดมาในกุศลกับอกุศล บางคนมาหลายที่หลายทาง บางคนมาจากพวกที่บาป หยาบช้ำ แต่ก็มีบุญวาสนามาบ้าง มีบาปมาบ้าง ความคิดไม่ตรงกัน การจะทำอะไรให้ถูกคอถูกใจทุกคนไม่ได้ ถ้าเราปฏิบัติได้ขั้นจิตมีกุศล จิตไม่มีอกุศล แปลว่าเก็บอารมณ์ได้ การเก็บอารมณ์นี้ หมายความว่าพยายามรักษาสำรวม กาย วาจา ใจ โดยกำหนดอริยาบถทุกอย่าง อริยาบถปลีกย่อย ตัวกำหนดนี้มันเป็นตัวเก็บอารมณ์ ทุกคนไม่ทราบ ก็ทราบแต่ว่าเก็บอารมณ์โดยไม่พูด ไม่จกกับใคร เลยไปนอนในห้องคนเดียว ทำในห้องคนเดียว เรียกว่าเก็บอารมณ์นั้นมันถูกต้อง อย่างนั้นเป็นโรคร้ายใหญ่ไม่มีครูบาอาจารย์ จะแนะแนวทาง

คำว่าเก็บอารมณ์ในที่นี้หมายความว่า สำรวมทุกอริยาบถ สังวรจิต ตั้งจิตไว้ให้เป็นกุศลไว้ให้ได้ บางครั้งเป็นอกุศลกรรม มันมีบาปกรรมไหลขึ้นมา ตั้งแต่ครั้งอดีตเมื่อชาติก่อนก็มี มันประดังกันเข้ามา ชาติก่อนมันจะไม่ประดัง มันจะไม่ซ้อนกัน บางคนอารมณ์ไม่ดี ทำไมอารมณ์ไม่ดี เพราะเก็บอารมณ์ไม่ได้ นี่ก็จะพูดก็พูด ออกมาเลย บางทีไม่ควรพูดก็พูด ไม่ควรทำก็ทำ ถ้าเรารักษาสำรวมตรงนี้ คือสติ คือศีล นั้นแหละ มันจะสำรวมความเรียบร้อย มันจะไม่แสดงออกมา ข้างนอกหน้า เรียกว่าเก็บอารมณ์ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น เราต้องสำรวมกายสำรวมจิตตั้งสติอารมณ์ มี

อะไรที่กำหนด ตัวกำหนดจิต คือ การเอาสติไปไว้ที่จิต อย่างเช่นยืนหนอ ๕ ครั้งนี้ บางคนยังทำไม่ได้ บางคนไม่รู้ไม่ถาม ยืนหนอ ตั้งแต่ศรีษะลงไป ให้ชำนาญอย่าทำอะไร และให้จิตกับสติไปด้วยกัน ถ้าจิตกับสติไปด้วยกันมันเก็บอารมณ์ตรงนั้น ถ้าเก็บอารมณ์ได้จะมีพลังสูง มีพลังสูงแล้วจะทำให้เรารู้จริงๆ รู้กฎแห่งกรรมเป็นอันดับแรก ว่าเราทำกรรมอะไรไว้ เราจะได้แก้ไขในขณะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน จะได้มีการอโหสิกรรม ต่อการกระทำของเราเมื่ออดีต หรือเมื่อชาติก่อน มันมาโผล่ในชาตินี้ บางครั้งเรา อาจจะมีคนฆ่าเราตายเมื่ออดีตชาติ ตายที่ไหน เมื่อมันโผล่ขึ้นเราก็อโหสิกรรม คือ เวรชนะด้วยการอย่างองเวรกัน อย่าต่อเวรต่อกรรมต่อการกระทำให้มันยืดยาว ไม่มีการแก้แค้นไม่มีการผูกใจพยาบาท ไม่มีการอาฆาตจองเวรต่อกัน อันนั้นเรียกว่า อโหสิกรรม และจะไม่พบในการฆ่ารันพันแทงกันต่อไป เราจะไม่ตามล้างตามผลาญ ด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐาน ถ้าเราไม่เจริญกัมมัฏฐานก็ต้องตามล้างตามผลาญกันต่อไป ใครจะยอมรับ เหมือนอย่างพี่น้องฆ่ากันเพราะเหตุใดเล่า หาข้อตอบได้ไม่มีทางอื่น ถ้าเราเจริญกัมมัฏฐานไปมากๆ สะสมบุญไว้เยอะๆ จะรู้ได้เลย พี่น้องนั้นมันไม่ใช่ พี่น้องกัน มันมาเกิดฆ่ารันพันแทงกัน เป็นศัตรูกันเมื่อชาติก่อน เหมือนอย่างสามีภรรยา จะต้องฆ่ากัน ทำไมเป็นภรรยาสามีต้องฆ่ากันด้วย ถ้าใครเจริญกัมมัฏฐานเข้าขั้นจะรู้ ได้เลย ที่เราฆ่าภรณานั้น เพราะภรรยาฆ่าเราก่อน ถึงเวลาม้วนเทปเปิดออกมาจะต้อง ฆ่ากัน จิตสำนึกในวิญญูญาณจะบอกออกมาว่าเราฆ่าเขาก่อน แล้วเขาจะต้องมาฆ่าเรา ถ้าเกิดอโหสิกรรมตอนนั้นได้ ก็จะไม่มีการตามเวรตามกรรมฆ่ารันพันแทงกันต่อไปได้ การทำกัมมัฏฐานนี้ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ขอให้ท่านตั้งใจ ไม่ใช่พอเหนื่อยเข้าเมื่อยล้าเข้า ก็จะเลิกลาไป มันก็ได้แค่นั้นเอง

ขอเจริญพรว่ากัมมัฏฐานนั้นยากมาก มันไม่ง่าย เพราะอาตมาทำมานานแล้ว เราดู อุปสรรคมากขัดขวางการกระทำความดีเหมือนมารมาผจญ มากระชิบทำให้จิตใจ เราเคลิ้มหลงไปในทางชั่ว ไม่ให้ทำความดีต่อไป ให้ทำแต่ความชั่ว อาตมาพูดให้ท่าน ฟังมานานแล้ว แต่ไม่มีใครไปคิด ว่าเห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นความชั่วเป็นความดี คนที่ไปไม่รอดปลอดภัยนั้นจะเห็นความชั่วเป็นความดี เห็นดิบเห็นดี มิฉะนั้นคนจะทำ

ความชั่วกันทำไม เพราะเขาเห็นดี ก็เป็นเรื่องของเขา แต่คนที่ดีมีปัญหาเขาจะไม่เห็นดีด้วย ฉะนั้นคนที่มีความทุกข์แตกต่างกันไปนั้น เนื่องจากคนดีคนไม่ดี เขาไม่รู้ตัวหรือกว่าเขาเป็นคนไม่ดี เขาจะเข้าข้างตนเองอยู่เสมอ เขาคิดอยู่อย่างนั้น จะได้รู้จริงก็ต่อเมื่อได้เจริญกัมมัฏฐาน เก็บอารมณ์ คือ การกำหนดจิตทุกอริยาบท

เพราะฉะนั้นการปฏิบัตินั้น อย่าเพี้ยน บางทีครูสอน ให้ทำเท่านี้พอ แต่ก็ยังทำเลยเถิดไป เลยก็ไม่ว่าอะไร ดังนั้นจะทำก็ต้องทำเป็นขั้นตอนทำให้ละเอียด อย่าให้หยาบทำอะไรก็กำหนดจิตอย่าให้จิตว่าง กำหนดไว้เอาสติยึดเอาไว้ จิตจะไม่ว่าง จิตจะวางภาระหมด มันจะไม่เก็บอารมณ์นั้นมาไว้ในจิต ที่เขาบอกให้เก็บอารมณ์นั้น ก็เพื่อไม่ให้เอาอารมณ์มาไว้ ให้บำบัดน้ำเสียในอารมณ์ที่จิต จึงจะเรียกว่าทำกัมมัฏฐานให้มันละเอียด เช่น ลมหายใจเข้าออก พองหนอยุบหนอ อย่าไปทำซ้ำจน หายใจยาวๆ ซ้ำๆ ให้ละเอียด แล้วตั้งสติไว้มันจะไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีอะไรมาปน ไม่มีนิมิตเครื่องหมาย ถ้าเราขาดสติมันจะมีนิมิต เห็นแสงไฟ เห็นโน้น เห็นนี่ เห็นอะไรไป เพราะสติหมด แต่สมาธิมีมาก ถ้าสมาธิมีมากแต่ขาดสติไปมันจะมีนิมิต เห็นอะไรหลายๆ อย่าง เราก็ต้องกำหนดว่า “เห็นหนอๆ ะ” เดียวก็หายไป ถ้าเราไม่กำหนดเห็น หรือไม่กำหนดจิตเก็บอารมณ์ไว้ได้ ภาพนั้นจะมาเรื่อยๆ เห็นไปต่างๆ นานา ประการ จริงบ้างไม่จริงบ้าง ให้กำหนดทุกอย่าง ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กายใจ กำหนดอายตนะ ธาตุอินทรีย์ สัมผัสให้เกิดจิต ตั้งสติไว้ให้ได้ อย่างนี้เรียกว่าเก็บอารมณ์

สอบอารมณ์ แปลว่า สอบจิตว่าใครจะดีหรือชั่ว จิตนั้นได้แค่ไหน เหมือนสอบไล่ก็ต้องมีครูออกข้อสอบ ตอบผิดก็ตกไป อย่างนี้ก็เช่นเดียวกัน สอบอารมณ์ ถ้าไม่ได้อารมณ์ตามกำหนด ที่ตั้งไว้ สอบตรงเลย เรียกว่าสอบญาณ ทำไม่ได้ขั้นนั้น เขาก็จะไม่ให้ฟังเทศน์ลำดับญาณ สมัยก่อนจะไม่ให้ฟังเทศน์ลำดับญาณ เพราะจะให้รู้ล่วงหน้าไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงไม่ให้รู้ล่วงหน้า ถ้ารู้ล่วงหน้าแล้วจะเป็นวิปัสสนิก นึกเป็นตรงนั้นเลย มันเป็นอุปาทาน นึกว่าเราได้แล้ว นึกว่าเราทำเป็นแล้ว มันคล้ายเป็นอย่างนั้น อย่างนั้นเรียกว่าเป็นอารมณ์เสีย อารมณ์ไม่ดี อารมณ์ไม่ได้ เพราะฉะนั้นการทำกัมมัฏฐานมันจะหนักขึ้นทุกวัน เช่น ๗ วัน ๘ วัน วันเริ่มต้น ก็จะหนักน้อยหน้อย

นานวันมันจะหนักเข้าไป หนักเข้าไป จนทนไม่ไหว ทำไม่ได้ ถ้าเราเก็บอารมณ์ได้ เราตั้งสติได้ กำหนดได้ทุกอริยาบทแล้ว หนักจะเป็นเบา แล้วเบาก็จะหายไปเลย เขาเรียกว่าจิตมันเบา เพราะเหตุที่ไม่เอาของหนักมาไว้ ไม่หาบหามของหนักไว้บนบ่า มันเหนื่อยมาก อะไรหนักที่ไม่เหนื่อย ความขี้มันไม่เหนื่อย แต่ความดีมันเหนื่อย ทำความดีมันเหนื่อย

เพราะฉะนั้นการเก็บอารมณ์ เป็นสิ่งสำคัญ ดังที่อาตมาได้กล่าวไว้แล้ว เก็บอารมณ์ทุกอริยาบท สิ่งใดไม่ควรพูดอย่าพูด สิ่งใดที่ควรพูด ก็ควรพูดน้อย ฉะนั้นการทำกัมมัฏฐานเป็นการสำรวจที่ดีที่สุด สังวรจิตตั้งสติไว้ แล้วการกำหนดจิตนั้นมันก็เกิดขึ้นได้ ระวังไม่ให้กิเลสเข้ามา ระวังบาป ระวังคือตัวปัญญา มันจะป้องกันไม่ให้เรื่องร้ายเข้ามาหาเรา นี้เรียกว่าเก็บอารมณ์ เก็บของดีไว้ ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่รู้มาถึงก็มาขอเก็บอารมณ์ ขอห้องพักห้องหนึ่ง พอเข้าไปแล้วก็ลงกลอนเลย ทำหรือเปล่านั้นไม่รู้ อย่างนั้นเรียกว่าเก็บอารมณ์ของเขา ความจริงผิด เก็บอารมณ์ต้องสำรวจตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เข้าศึกเข้ามาแพรวพพาน ในจิตใจของเรา ไม่ให้ความหนักอกหนักใจเข้ามาทับถมใจ กิเลสมันทำให้เราใจเศร้าหมอง ทำให้จิตใจเราไม่แจ่มใส

ดังนั้นการปฏิบัติ ก็ขอให้ใจเย็นๆ อย่าใจเร็วด่วนได้ ใจออกไปก่อน จิตออกไปก่อนทั้งนั้น จิตออกไปแล้วก็อยากทำตามอารมณ์ตามใจของตนเอง ไม่มีอะไรมาเบรค ไม่มีอะไรมาแก้ไข คำว่าเบรคตัวนี้ แปลว่า ตั้งสติมั่นคง ศीलก็แน่น สมาธิก็แน่น ปัญญาที่เกิดไว จะทำอะไรก็จะแก้ไขปัญหาได้ ถูกต้องการเก็บอารมณ์ ตามที่อาตมากล่าวมาแล้ว เป็น หัวใจ ของการเจริญกัมมัฏฐาน เก็บอารมณ์ เก็บแต่สิ่งที่ดี ขจัดปัดเป่าที่มันชั่วร้ายออกจากตัวเรา ด้วยการกำหนดจิตตั้งสติไว้ทุกประการ มันจะมองเห็นชัดต่อเมื่อ จิตใส แล้วก็บำบัดน้ำเสียในหัวใจ หัวใจก็เข้มขึ้น คืออารมณ์ดี เมื่ออารมณ์ดีแล้ว สิ่งทั้งหลายก็ดีหมด เพราะอารมณ์เสียไม่มี มีแต่อารมณ์ดี น้ำขุ่นไม่มี มีแต่น้ำใส จิตใจสะอาด ปราศจากมลทิน