

เสียงธรรมจากห้อง “ครุเมตตาสมาธิ” วันที่ 19 พฤศจิกายน 2565

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

สวัสดีนะครับทุกคน น้อมจิตเข้าสู่สมาธิ วางกำลังใจให้ผ่อนคลาย วางอารมณ์ใจเบาๆ กำหนดจิตของเราให้จดจ่ออยู่กับความสงบนิ่งผ่อนคลายไว้ เมื่อจิตสงบนิ่งผ่อนคลายแล้ว ให้เราสังเกตดูอารมณ์จิตของเรา เมื่อเข้าสู่สมาธิ สู่สมถะ อารมณ์จิตเราตั้งมั่น ทั้งในส่วนที่เป็นเอกัคคตารมณ์ และอุเบกขารมณ์ใหม่ สงบนิ่ง อุเบกขารมณ์คือ อุเบกขาต่อสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ การที่เราฝึกให้จิตเกิดอุเบกขารมณ์ มีการปล่อยวาง ให้เป็นกลางได้มากเท่าไร จุดนี้จะมีผลอย่างยิ่งกับเวลาที่เรารู้จักเรื่องต่างๆ สิ่งที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตเป็นอุเบกขา จิตไม่ได้คิด ไม่ได้มีความอยาก ไม่ได้มีการปรุงแต่ง นิ่งสงบ และผุดรู้ขึ้นมา ซึ่งจุดนี้เป็นจุดที่มีความละเอียดอ่อนอย่างยิ่ง พยายามที่จะฝึกทรงอารมณ์ในอุเบกขารมณ์ให้ได้เป็นปกติ

อุเบกขารมณ์ เป็นเหมือนกับ เครื่องมือในการปรับแต่งจิตของเราให้มีความเที่ยงตรงถูกต้อง เที่ยงตรง ไม่เอียงซ้าย เอียงขวา ไปด้วยอารมณ์ความรู้สึกว่า กลัวผิดบ้าง อารมณ์อยาก อารมณ์ปรารถนาบ้าง อารมณ์ที่เป็นอคติของเราบ้าง อันนี้มันทำให้จิตเราเอียงซ้ายบ้าง เอียงขวาบ้าง สิ่งที่เกิดขึ้นมาที่เป็นญาณทัศนะ ก็จะผิด แต่ถ้าจิตเรานิ่ง ตั้งมั่นเป็นอุเบกขารมณ์มากเท่าไร มันก็เปรียบเสมือนจิตเราเที่ยงตรง ไม่เอียงไปด้วยอคติทั้งปวง ฝึกในฌาน ๔ ฝึกการกำหนดรู้จิต ก็เพื่อเป็นการพัฒนาทั้งญาณ ทั้งฌานของเรา อันนี้ก็คือ สาเหตุที่ว่า ทำไมต้องทรงอารมณ์ ทำไมต้องรู้จักดูจิต อารมณ์จิต สภาวะต่างๆ ที่สอนมีประโยชน์อย่างไร เราต้องเข้าใจ

การที่เพือ เพือมาจาก ดูไปดูมาแล้วกลัวผิด ดูไปดูมาแล้วมีอารมณ์อยาก มีอารมณ์ที่เป็นอคติเข้ามาปนอยู่กับสิ่งที่เกิดญาณความรู้ ตรงนี้ก็จะทำให้ผิด แต่ถ้าจิตเรานิ่งสงบอุเบกขา ไร้อคติทั้งปวง สงบนิ่ง เหมือนกับผิวน้ำที่ราบเรียบสงบ ไม่มีคลื่น ไม่มีการกระเพื่อม จิต ญาณเกิดผุดรู้ขึ้น ใจสบายเบา ยิ่งผุดรู้ กำหนดรู้ตาม ผุดรู้ก็กำหนดรู้ตาม ด้วยใจที่รู้ด้วยอุเบกขารมณ์ ดังนั้น ฐานที่สอนไว้เสมอ มันมีความสำคัญ เราต้องเข้าใจ ตั้งแต่ ฐานที่สุดของการฝึก การปฏิบัติ ลมหายใจ อานาปานสติ ลมหายใจละเอียดเบา ลมหายใจละเอียดเบา ก็เพื่อที่เราจะได้วางอารมณ์ ในอารมณ์ที่เบาเป็นเมฆจิต ไม่มีอารมณ์หนัก ไม่มีอารมณ์เพ่ง ไม่มีอารมณ์ที่เค้น เมื่ออารมณ์เราเบา เราก็จะเข้าถึงความละเอียด เข้าถึงลมหายใจที่ละเอียด เป็นฌานละเอียด ได้ง่าย ได้เร็วขึ้น อยู่กับจิตที่นิ่ง เป็นอุเบกขารมณ์เบา

กำหนดเห็นจิตละเอียดเบา กำหนดเห็นจิตเป็นกสิณจิต เป็นประกายพริ้ว ละเอียด สว่าง กำหนดสภาวะความเป็นทิพย์ ครอบห้อมล้อมอาณาบริเวณ ห้อมล้อมทั่วตัว ทั่วกาย ทั่วครอบคลุมดวงจิตของเรา จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว จิตเป็นประกายสร สภาวะอาณาเขตครอบห้อม มีความเป็นทิพย์ ระยิบระยับ แพรพรพร จิตเบา จิตสว่าง สะอาด สงบเย็น จิตยังสว่างเป็นประกายพริ้วมากเท่าไร หลวงพ่อท่านก็สอนว่าเป็นอารมณ์จิตของพระอรหันต์ เนื่องจากเป็นอารมณ์จิตที่ขณะนั้น เราไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตมีความสว่าง สะอาด สงบเย็น ทรงอารมณ์จิตจนรู้สึกได้ว่า อาณาบริเวณรายรอบเป็นทิพย์ ในความเป็นทิพย์ ในรัศมีจิตที่ปรากฏ ก็ให้ควบกับอารมณ์ที่เป็นพรหมวิหารสี่ คือมีแต่ความเมตตา กระจกแห่งความเมตตา สว่าง กระจายออก ใจยิ่งสุข ใจยิ่งสว่าง จิตเรายังผ่อนคลาย ใจไว้เสมอว่า จิตของพระอรหันต์ พอดีครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติจนเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ขั้นสูง ท่านเข้าถึงเมตตาอย่างยิ่งทุกองค์ ทุกรูป อารมณ์จิตที่เราฝึก เราปฏิบัติ เราที่เร่งรัดให้อารมณ์ใจของเราทรงไว้เป็นปกติ จิตที่เป็นประกายพริ้ว จิตที่เป็นประกายสร ทุกครั้งแสงสว่าง รัศมีจิต อาณาบริเวณความเป็นทิพย์ที่พร่างพราย รายรอบมีแต่กระจกแห่งความเมตตา สงบเย็น ความเมตตา กระจกของบุญที่แผ่สว่าง อารมณ์ใจเราทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้ อันนี้ยังเป็นสภาวะที่เราทรงอารมณ์อยู่นานในโลก จิตยังอยู่กับกายเนื้อ จิตยังกำหนดรู้ อยู่แต่จริงๆ แล้ว เมื่อไหร่ก็ตามที่เรากำหนดจิต เป็นประกายพริ้ว เป็นประกายสร อันที่จริง สภาวะที่เกิดขึ้นนี้ จิตแยกจากร่างกายมากขึ้นกว่าเดิม เพียงแต่ว่า เราเข้าถึงเคลื่อนอาทิสมาณกาย หรือ เคลื่อนดวงจิตเราไปที่ภพอื่น ภูมิอื่น หรือยกขึ้นไปบนพระนิพพาน

แต่ที่จริงการแยกกายเนื้อ กายทิพย์ แยกรูป แยกนามนั้น ปรากฏแล้ว ส่วนใหญ่จะรู้สึกได้ว่า จิตที่เป็นประกายพริ้ว จิตที่เป็นกสิณจิต เป็นประกายสรนั้น ลอยอยู่ในกายที่เป็นกายหยาบ บางครั้งมีความรู้สึกได้ว่า จิตนั้นอยู่ในโพรงคือกายนี้มันโปร่ง เป็นเหมือนกับถ้า เป็นเหมือนกับโพรง เรากำหนดทรงอารมณ์นี้ไว้ เราคือดวงจิต อาทิสมาณกาย เราไม่ใช่ร่างกายที่เป็น ชั้น ๕ กายเนื้อ กายหยาบ กายเนื้อกายหยาบนั้น ผสมปรุงแต่งด้วยเหตุของอวิชชา ที่ทำให้เรามาเกิดในร่างกายชั้น ๕ ที่เป็นมนุษย์ นี้ และดวงจิตอันประกอบขึ้นด้วยกำลังแห่งบุญ แห่งกุศล แห่งวิบากทั้งหลาย ทั้งกรรมดีกรรมชั่ว มาเกาะอาศัยในกายเนื้อชั้น ๕ นี้ เป็นชั่วคราว เป็นสมมุติ แต่จิตของเรานั้น เราปฏิบัติจนรู้ จนเห็น จนเข้าใจ กระจ่างแจ้งแล้วว่าเรานี้ คือ ดวงจิต กำหนดรู้อยู่กับดวงจิตที่สว่าง ผ่องใส ลอยอยู่ในกายเนื้อที่เป็น กายหยาบ สภาวะความเป็นทิพย์ สว่าง กำหนดทรงอารมณ์ไว้ จิตกายทิพย์สว่าง เมื่อเราพิจารณาแบบนี้ อารมณ์ที่เราพิจารณา ก็เป็นการพิจารณาในวิปัสสนาญาณในการตัดร่างกายเพิ่มขึ้นไปอีก พิจารณาตัดร่างกายแล้ว ใจเราไม่เกาะ ไม่ห่วง พิจารณาจนกระทั่งจิตของเราเฉยๆ คือเกิดนิพพิทาญาณใน สังขารุเปกขาญาณ

เมื่อเราพิจารณาแบบนี้ อารมณ์ที่เราพิจารณา ก็เป็นการพิจารณาในวิปัสสนาญาณในการตัดร่างกาย เพิ่มขึ้นไปอีก พิจารณาตัดร่างกายแล้ว ใจเราไม่เกาะ ไม่ห่วง พิจารณาจนกระทั่งจิตของเราเฉยๆ คือ เกิดนิพพิทาญาณในสังขารูปกขาญาณ จิตวางเฉยต่อความเป็นไป จิตวางเฉยต่อความเป็นร่างกายชั้น ๕ กำหนดรู้ว่าเรานี้คือ จิต อาทิสมาณาย จิตของเราเป็นเพชร ประกายประกายสว่าง กำหนดจิตพิจารณาต่อไปว่า จิตที่เป็นประกายประกายสว่างนี้ กำหนดรู้ กำหนดเห็นในชั้น ๕ ร่างกาย พิจารณาเห็นในชั้น ๕ ร่างกาย เห็นชั้น ๕ นี้ อวัยวะภายในทุกอย่าง อากาศทั้ง ๓๒ ร่างกาย กระดูก ตับไต ไส้พุงต่างๆ เรามองเห็น เรามองทะลุไปจนหมด กำหนดเห็นกาย ที่เป็นกายเนื้อ เห็นการทำงานทุกอย่าง กำหนดรู้ กำหนดเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อไหร่ที่เห็นกาย แล้วควบกับการพิจารณาในอสุภะสัญญา อสุภะสัญญาที่พิจารณาคือ การพิจารณาให้เห็นว่าร่างกายเนื้อ เป็นของไม่สวยงาม เป็นประการที่ ๑ ดูดับไตไส้พุง อวัยวะภายในเหมือนกับ เครื่องในของสัตว์ เครื่องในของอาหารที่เรากิน เราคิดพิจารณาว่า จริงๆแล้วมันมีความสวยงามไหม หรือเป็นสิ่งของเป็นธาตุที่มีความสกปรก พิจารณาในความไม่สวยงาม และพิจารณาในความเป็นปฏิกูลสัญญา

ปฏิกูลสัญญาก็คือ พิจารณาในความสกปรก ความสกปรกเป็นเช่นไร ก็คือ ให้เราลองคิดเอาไว้ หากเราเอามือมาจับ เครื่องในหมู เครื่องในไก่ หรือเลือดเนื้อที่มันสดๆ ก่อนที่เราจะทำเป็นอาหาร เราารู้ว่ามันสวยงาม หรือว่ามันสกปรก พิจารณาต่อไปในสิ่งที่ปฏิกูล พิจารณาว่า ภายในกายของเรา ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า เป็นเหมือนกับถุง เป็นถุงหนึ่งทีภายนอกอาจจะดูสวยงาม แต่ภายในบรรจุไปด้วยอุจจาระ ปัสสาวะ ให้เราลองคิดพิจารณาดูว่า ภายในกระเพาะอาหาร ภายในลำไส้ กระเพาะอาหารมีอาหารใหม่ ลำไส้เล็กมีอาหารที่ถูกย่อย ลำไส้ใหญ่มีอาหารทั้งหลายกลายเป็นอุจจาระไปหมด หรือแม้แต่ทวารทั้งหลาย คือ ตากี้ดี หูกี้ดี รุขุมขนทั้งหลาย ทวารหนัก ทวารเบา ล้วนแต่มีสิ่งที่เป็นปฏิกูลหลังไหลออกมา ตากี้มีขี้ตา หูกี้มีขี้หู มีน้ำหนวก ปากก็มีน้ำลายเสมหะ ผิวหนังก็มีเหงื่อ มีโคล ทวารหนักก็มีอุจจาระ ทวารเบาก็มีปัสสาวะ รวมความแล้ว ร่างกายนี้มีแต่สิ่งที่เป็นปฏิกูล ผุดออกมาจากทั่วร่างกายทั้งหมด พิจารณาเช่นนี้ พิจารณาทำไม พิจารณาเพื่อให้เราไม่ติด ไม่หลงในร่างกายเกินไป ตัดร่างกาย ไม่ได้อยากที่จะมามีร่างกายเช่นนี้อีกต่อไป อารมณ์จิตที่เราพิจารณานี้ เมื่อไหร่ที่เราพิจารณาจนเห็นจริง พิจารณาจนกระทั่งเกิดอารมณ์จิต คิดได้ว่า ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายที่เราจะมามีร่างกายชั้น ๕ เช่นนี้ พิจารณาให้เห็นลึก เป็นวิปัสสนาญาณที่ผู้ปฏิบัติสูงขึ้น ไปเริ่มเห็น โดยเฉพาะท่านที่ได้อารมณ์จิตในอนาคามีผล ท่านก็เริ่มพิจารณาว่า เราไม่ปรารถนาในการมากอดกุงชี่ กุงเหยี่ยว ก็คือร่างกายของบุคคลเพศตรงข้ามอีกต่อไป เราไม่ปรารถนาที่จะอยู่ ในร่างกายชั้น ๕ นี้ อีกต่อไป เห็น ร่างกายเป็นของไม่สวยงาม เช็ดในการมีร่างกายชั้น ๕ นี้ ซึ่งอารมณ์นี้ ก็จะเป็นอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น สูงกว่าอารมณ์ของพระโสดาบันขึ้นไปมาก

อารมณ์จิตจะเห็นในความเป็นปฏิกูลสัญญาก็ดี ความเป็นอสุภะก็ดี บางครั้งหากอารมณ์จิตในการปฏิบัติของท่านที่ปฏิบัติธรรมเข้าสู่วิปัสสนาญาณที่สูงขึ้น เข้าสู่ภูมิความเป็นอริยเจ้าชั้นสูงขึ้น บางครั้งนิมิตที่ท่านเห็นในตาเนื้อ ท่านจะเห็น บุคคลที่เดินไปเดินมาทั้งหลายเห็นเป็นโครงกระดูกด้วยตาเนื้อบ้าง เห็นทะลุภายในอวัยวะต่างๆ เห็นสิ่งที่เปื้อนอุจจาระ กระเพื่อมอยู่ภายในช่องท้อง อวัยวะภายใน ตับไตไส้พุง กระเพื่อมอยู่เวลาที่เขายับเดินไปเดินมา มองไปก็เห็นเป็นซากศพ เห็นจนกระทั่ง ใจรู้เท่าทัน มองเห็นว่ามันไม่ใช่สิ่งที่สวยงาม ไม่ใช่สิ่งที่พึงปรารถนา ไม่ใช่สิ่งที่น่ารักใคร่ จนกระทั่งในที่สุดอารมณ์จิตในความระกระหว่านเพศตรงข้าม ก็เริ่มจิตเริ่มจาง ที่เรียกว่า กามฉันทะทั้ง ๕ เหือดแห้งไป ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นพระอริยเจ้า ในระดับที่เป็นพระอนาคามี หลายท่าน ท่านเล่าว่า บางครั้งบางองค์มีปรากฏการณ์ที่ว่า น้ำกามต่างๆ อากาศที่เกิดขึ้น ในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่เป็นเพศชาย รู้สึกว่าน้ำกามต่างๆ มันแห้ง มันเหือด มันหดหายไป จนกระทั่งอารมณ์จิตที่ปรารถนาในกามราคะ ไม่อาจกระตุ้น ไม่อาจตื่น เรียกว่า ขาดสะบัน ซึ่งอยู่ในองค์ของสังโยชน์ข้อที่ ๕ ในการตัดสังโยชน์ทั้ง ๕ กามราคะ อารมณ์จิต อารมณ์ปรารถนา อารมณ์พึงพอใจทางเพศมันหมดสิ้น มันดับออกไปจากทางร่างกาย จนสัญชาติก็ดี ฮอโรมันต่างๆ ในร่างกาย มันไม่อาจกระตุ้น ไม่อาจตื่น ไม่มีผลกับท่านอีกต่อไป อันนี้เป็นผลจากจิตของท่านบรรลุเข้าถึงภูมิขั้นสูง อันนี้ก็เป็นเรื่องที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านเข้าถึง ท่านเล่า

ส่วนของเราเอง เราพิจารณา บางอารมณ์ หากเรายังอารมณ์อยู่ในระดับที่ปฏิบัติเพื่อความเป็นพระโสดาบัน อารมณ์ใจของเราบางครั้งก็ยังมี ความเพลิน ความเพลินในร่างกาย ความพึงพอใจ ความเปลือชอบ เปลือชม ในบุคคลเพศตรงข้ามต่างๆ ก็ยังมี แต่ครั้งในการปฏิบัติธรรม ให้เราตั้งจิตตั้งใจเอาจริงเอาจังในการพิจารณาให้เห็นจริง พอพิจารณาให้เห็นจริงในความเป็นอสุภะสัญญาบ้าง ปฏิกูลสัญญาบ้าง ไปเรื่อยๆ ค่อยๆ ริด ค่อยๆ รอน ค่อยๆ เกลา ค่อยๆ ถาก ความอยาก ความปรารถนาต่างๆ การพิจารณาตัดร่างกาย พิจารณาภายใน เป็นเครื่องในการตัดกามราคะ ซึ่งในการปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ท่านสอนเสมอว่า ในกามราคะนั้น มีกำลังสูง เป็นเหตุที่ทำให้ สัตว์โลกทั้งหลายยังหลงอยู่ในสังสารวัฏ หากตัดกามราคะไปได้ อารมณ์ใจที่เราพึงพอใจในการมากอดกุงชี่ ความปรารถนาที่มีคู่กิตติ ความรักความอาลัย ความผูกพัน กับเพศตรงข้าม กับบุคคลต่างๆ ที่เคยสัญญาในความรักกันกิตติ มันก็จะขาดมันก็จะจาง

ดังนั้นถ้าเราสังเกตดู สังโยชน์ ๒ ข้อสำคัญ ของความเป็นพระอนาคามี คือตัดพยาบาท และตัดกามราคะ คือกามฉันทะทั้ง ๕ สายโยงโยของความพยาบาท ก็คือ จิต กระแสจิตที่ปรารถนาตามไปเกิด ตามไปจองเวร ตามไปเป็นเจ้ากรรมนายเวร ตามไปอาฆาตแค้น ตามไปเอาคืน ยิ่งนึกถึงคนที่เราชัง ยิ่งตั้งต้นให้จิตเรา ไปเกิด ไปพบไปเจอเขา ยิ่งเกลียดใคร่มากเท่าไร ยิ่งต้องโอฬัยกรรม ยิ่งต้องขมากรรม ยิ่งต้องตัดกรรม จะได้ไม่ต้องมาพบมาเจอกันอีก ยิ่งตัดความพยาบาทได้มากเท่าไร สายโยงโยของบุคคลที่เราชัง ที่เราเกลียด ที่เราชดเคือง ยิ่งขาดสะบัน ส่วนสายโยงโยที่มีมันมีและมีกำลังสูงกว่าความพยาบาท เพราะอย่าลืมว่า ความพยาบาทเราก็คือไม่ยอมเจอ เกลียดชังหน้ามันเราไม่ยอมเจอ ถ้าจะตั้งใจตัดจริงๆ ก็รู้สึกว่าได้ แต่อย่างที่เราพูดองค์ท่านตรัสไว้เสมอ ความรักนั้นคือหวง ที่เรียกว่า ราหุล หวงผูกคอ หวงผูกมือ หวงผูกขา หวงผูก

ใจของเรา ยิ่งรักมาก ยิ่งสลดให้หลดยาก นั่นก็แปลว่า ความรักความพึงพอใจ คนที่เรารักมากเท่าไร ใจเราไม่ปรารถนา ให้เขาจากไปจากชีวิตเรา ใจเรายังดึงดูด ออากพอบอยากเจอเขาทุกชาติภพ ใจเรายังห่วงยังอาลัย จะไปพระนิพพาน ก็ไปไม่ได้ ยิ่งห่วงคนที่เรารัก ดังนั้น ทำไปทำมา ห่วงจากความรัก ความอาลัย แม้ว่าจะเป็นความรักระหว่างเพศกิตติ หรือความรักที่เป็น ความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก สิ่งต่างๆเหล่านี้กลับผูกเราไว้กับสังสารวัฏ

ดังนั้น ใจเราพิจารณาถ้าตัดได้ วางได้ หรือทำให้บรรเทาเบาบางได้ การปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเราก็ กำหนดขึ้น สูงได้มากขึ้น ได้เร็วขึ้น ซึ่งอันที่จริงแล้ว อารมณ์ในการพิจารณา หรือการวางกำลังใจ ในเรื่องนี้ก็คือ ทำความ เข้าใจเสียก่อน ว่าตอนนี้เราเป็นมนุษย์ เรายังไม่ตายก็จริง แต่เราเข้าใจในสมมุติ สมมุติในความเป็นสามภิกขุ สมมุติใน ความเป็นพ่อในความเป็นแม่ ในความเป็นลูก สมมุติในหน้าที่ต่างๆที่ปรากฏ เราทำบทบาทหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด แต่เมื่อไหร่ ที่ตายไปจากชาตินี้ สมมุติทั้งหลาย ก็สิ้น เราทำหน้าที่ของเรา แต่ตายเมื่อไหร่ เราไปพระนิพพาน เรามีลูก เราดูแล เราเอาใจ ใส่ เราสั่งสอน เราชี้ทางธรรม ทางที่ถูก ให้กับเขา ให้การศึกษา ให้ความรักกับเขา แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เราตาย ภาระทั้งหลาย สิ่งต่างๆก็เป็นเรื่องที่เขาจะต้องตัดสินใจ จะต้องเผชิญไปด้วยตัวของเขาเอง เราตายไปแล้วก็ทำอะไรไม่ได้ สมมุติทั้งหลายสิ้น แล้ว ใจเราไม่จำเป็นต้องไปห่วง ไปอาลัย ไปนิพพาน ถึงบอกว่า ไปได้แต่เพียงคนเดียว เพราะจิตดวงเดียวนี้ท่องเที่ยวไปใน สังสารวัฏ เพียงแต่ว่าเปลี่ยน สมมุติ เปลี่ยนบทบาท เปลี่ยนหน้าที่ สมมุติทั้งหลายมันเปลี่ยนแปลงไปตามแต่ ชาติภพ ต่างๆ เกิดมาสูงบ้าง เกิดมาต่ำบ้าง เกิดมารวยบ้าง เกิดมาจนบ้าง สมมุติทั้งหลายมันก็เปลี่ยนแปลงไปเพราะ ความไม่เที่ยง เป็นอนิจ ลักษณ์ เราพิจารณาจนเห็นจริง จนจิตของเราปล่อยวาง จากความยึดมั่นถือมั่น เมื่อเข้าใจในสมมุติ ละสมมุติได้ ก็เข้าถึง วิมุตติ

กำหนดใจของเราเมื่อคิดพิจารณาได้ดังนี้ ก็น้อมใจของเรา รำลึกนึกถึง พระคุณขององค์สมเด็จพระ สัมมาสัมพุทธเจ้า กำหนดจิต ตั้งใจถึงสมเด็จพระองค์ปฐม พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์บนพระนิพพาน กำหนดตั้งจิต พึงอาทิสมาณกายของเราขึ้นไปบนพระนิพพานสว่าง กำหนดทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ อยู่เบื้อง หน้ามหาสมาคม มีสมเด็จพระองค์ปฐมทรงเป็นประธาน จากนั้นกำหนดจิตกราบ กำหนดจิตพิจารณาใจของเรา ในแต่ละจุดที่เรา เดินจิตในกองกรรมฐาน เดินจิตในการปฏิบัติ หมั่นตรวจสอบอารมณ์กรรมฐานเราเสมอ เมื่อขึ้นมาบนพระนิพพาน ก็จง พิจารณาว่า จิตของเราซึ่งพึงพอใจในภพอื่นภูมิอื่นภูมิใดในสังสารวัฏหรือไม่ จิตเราตัด ละ วางความอาลัยทั้งหลายในโลกใน สังสารวัฏได้หรือไม่ จิตเรามีความรัก ความมั่นคง มีธรรมอันอยู่ร่วมกับพระนิพพานหรือไม่ อารมณ์จิตของเราเข้าถึงวิมุตติ คือ อารมณ์จิตที่ทรงสภาวะว่า พระนิพพานเป็นความสุข ความอึดใจที่สุด คือ นิพพานัง ปรมัง สุขัง หรือไม่ จำไว้ว่า คำอาทาน และสภาวะจิต ว่า **นิพพานัง ปรมัง สุขัง คือ การเสวยอารมณ์วิมุตติในพระนิพพาน จงกระจำงขึ้น เข้าถึงความ สว่าง จนกระทั่ง กายพระวิสุทธิเทพ ของเราสว่าง ชัดเจนผ่องใส เป็นสุข จนกระทั่ง เป็นมโนมยิทธิ เต็มกำลัง สว่าง เปล่งประกาย ทรงอารมณ์ผ่องใส สว่างเต็มที่ เต็มกำลัง**

จำไว้ว่า เวลาที่เรากำหนดอาทิสมาณกายสว่าง จิตเป็นสุขเอิบอิม ความรู้สึกผ่องใส สว่างเต็มกำลังนั้น กำหนดรู้ว่า เรากำลังเสวยอารมณ์วิมุตติสุขอยู่บนพระนิพพาน ยิ่งทรงอารมณ์วิมุตติสุขบนพระนิพพานมากเท่าไร จิตของเรา ยิ่งชินอยู่กับสภาวะพระนิพพาน จิตยิ่งตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพาน ถึงเวลาเมื่อไหร่ที่เราละจากชั้น ๕ ร่างกายนี้แล้ว สภาวะแห่งวิ มุตติสุขบนพระนิพพาน นิพพานัง ปรมัง สุขัง ก็จะเป็นอารมณ์จิตที่ตั้งให้จิตของเรา ขึ้นมายังพระนิพพาน เป็นอรหันต์ผลในจิต สุดท้ายนี้ ทรงอารมณ์จิตให้สว่าง เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน จิตไม่ปรารถนาในภพอื่น ภูมิอื่น จิตให้อภัย ปล่อยวาง ในทุกสิ่ง จิตเป็นอิสระจากสังสารวัฏ จิตเป็นอิสระจากเครื่องโยงโยผูกพัน กังวลห่วงหา อารมณ์ทั้งปวง จิตสว่างผ่องใส นิพพานัง ปรมัง สุขัง กำหนดทรงอารมณ์ในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพ ให้สว่างเต็มที่ จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง จิตเข้าถึงวิมุตติสุข อย่างยิ่ง จิตรู้เท่าทันและละสมมุติทั้งปวง เมื่อทรงอารมณ์ที่จิตอยู่ในวิมุตติสุขดีแล้ว ก็พิจารณากำหนดจิตเห็นอาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพ นั่งขัดสมาธิบนบัลลังก์ดอกบัวแก้ว พิจารณาให้เห็นในอวิชชาทั้งปวงของมวลหมู่สรรพสัตว์ สรรพสัตว์ ทั้งหลายด้วยสภาวะที่รู้เห็น เพียงแต่สิ่งที่เป็นวัตถุ เห็นแต่สิ่งที่ปรากฏขึ้นทาง ตาหูจมูกลิ้น ร่างกาย จิตมีอวิชชาที่ทำให้ไม่รู้ใน เรื่องของภพชาติ อตตชาติ การเวียนว่ายตายเกิด หรือกรรม ผลของกรรม ด้วยความที่ไม่รู้ จึงเกิดความเป็นมัจฉาธุริ คิดว่า บุญบาปไม่มีบ้าง เวรกรรมไม่มีบ้าง ภพหน้าไม่มีบ้าง

ด้วยอวิชชาเช่นนี้ทำให้การกระทำ คิดแต่เพียงแต่ จะแสวงหากอบโกย แสวงหาอำนาจ วาสนา แสวงหา ทรัพย์สิน แสวงหาความสุข โดยที่เบียดเบียนผู้อื่น อวิชชาความไม่รู้ บูดบังปัญญา พาให้คิดว่า เรานั้นฉลาดในการแสวงหา ทรัพย์ แม้ว่าสิ่งที่ทำนั้น เป็นการฉ้อโกง เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นก็ดี เราฉลาดในการใช้เล่ห์กลในการแสวงหาอำนาจ เรา ฉลาดในการหลอกลวงจนเข้าสู่ การได้ตำแหน่งหน้าที่ การได้อำนาจ การได้บารมี จิตของเราอยู่บนพระนิพพาน พิจารณาให้ เห็น ในความสุขจากการเบียดเบียนนั้น มันมีความเร่าร้อนเกิดขึ้นในใจ เงินทั้งหลายทรัพย์ทั้งหลายก็เป็นเงินร้อน พิจารณา ต่อไป ในความเร่าร้อนในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ มันเกิดขึ้นแล้ว ครั้นบุคคลนั้นตายไป ก็ยังต้องไปเสวยวิบากกรรมในนรก มีผล แห่งกรรม มีกระแสของคนที่ถูกเบียดเบียน ถูกเอารัดเอาเปรียบ ถูกขูดรีด คอยสาปแช่ง คอยเป็นเจ้ากรรมนายเวรต่อ ยิ่งอยู่ใน ตำแหน่งหน้าที่สูงเท่าไร หรืออยู่ในอำนาจ ฆ่าฟันคนไป ทำลายคนไปมากมายเท่าไร สงครามหนึ่งครั้ง มีผู้เดือดร้อนเป็น ล้านๆชีวิต คิดว่าแค่ชาติเดียว มีเจ้ากรรมนายเวรก็ดวงจิต สัตว์ที่ถูกสังหาร คนที่ถูกสังหาร ศัตรูที่โกรธแค้นอาฆาต กลายเป็น เจ้ากรรมนายเวรก็ดวงจิต พิจารณาดูให้ดี นี่เพียงแค่ชาติเดียว เราเกิดมาชาติแล้ว กรรมทั้งหลายปรากฏมากมายเท่าไร ด้วยความไม่รู้ ด้วยอวิชชา ด้วยการที่จิตไม่มีที่ตั้งสถฐาน ไม่มีอนาคตตั้งสถฐาน ไม่มีญาณเครื่องรู้ ไม่มีความเป็นทิพย์ ไม่รู้ตัว ว่าตัวเองนั้นพลาดมหันต์ เป็นความเขลาอย่างยิ่ง การเป็นมหาราชาที่เกิดจากการฆ่าฟัน เช่นฆ่าแย่งชิงอำนาจ แย่งชิงดินแดน มี

ผู้ที่เดือดร้อน มีผู้ที่เสียชีวิต มีผู้ที่พลัดพลาดจากศึกสงครามก็คน ก็ครอบครัว การเอาวัดเอาเปรียบประเทศอื่นชาติอื่น เกิดความยากลำบากมหาศาลก็ชีวิต ก็ดวงจิต เมื่อคิดพิจารณาแล้ว เราก็จงสลดสังเวช

ด้วยเหตุนี้ในสมัยที่พระพุทธองค์ยังทรง ไมตรัสรู้ เราลองคิดเอาไว้ว่า หากพระพุทธองค์ทรงเลือกคำพยากรณ์ที่ว่า จะเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช ครองแผ่นดินทั้งหลายแทนที่จะเป็น พระพุทธเจ้า ผู้เป็นพระบรมศาสดาอันเอกอภิวินัยของเรา หากเลือกเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช กลับกลายเป็นการก่อเวร เพราะตราบใดที่ขึ้นเป็นกษัตริย์ ตราบนั้นก็ยังต้องการประหัตประหาร ถ้ายิ่งมีการศึกสงคราม ก็ยังมีผู้สูญเสีย มีปาณาติบาต มีการทำลายบ้าน ทำลายเมือง ตีบ้านตีเมือง กรรมทั้งหลายมันก็เกิดขึ้น รวมความว่า ด้วยเหตุนี้ หลายๆท่านที่เป็นพระอรหันต์ ในช่วงอารมณณ์ที่บรรลุนิพพาน ท่านก็จะเกิดอารมณณ์ที่อุทานว่า " อารมณณ์จิตแห่งการบรรลุนิพพานนั้นประเสริฐ หรือแม้แต่ พระพุทธองค์ก็ยังสอนว่า การบรรลุนิพพาน แม้เพียงแต่เข้าถึงความเป็นพระโสดาบันนั้น ยังประเสริฐกว่าการเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช เพราะการเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราชนี้ มีการก่อเวร แต่การเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน เป็นการหมดเวรไปจำนวนมาก" ลองคิดพิจารณาเปรียบเทียบดูว่า ดวงจิตที่ยังเปลือดเปล็นไปกับการแสวงหาอำนาจวาสนา ก็ยังต้องก่อเวรก่อกรรมเบียดเบียนมากมาย สายโยงใยของกรรมวิบากก็เพิ่มพูนสะสมทวีคูณขึ้น ในขณะที่อารมณณ์แห่งพระโสดาบัน อารมณณ์พระโสดาบันเริ่มละ เริ่มวาง เริ่มตัดเวรตัดกรรม เลิกเบียดเบียน รักษาศีลก็เลิกเบียดเบียน จิตที่จะไปพระนิพพาน เริ่มขอมขมากรรม อารมณณ์จิตเริ่มเบาจากโลกไภวทรหลง วิบากกรรมก็เบาลง ขอมขมากรรมได้มากเท่าไร ลีลาเยียดเท่าไร วิบากกรรมก็ยิ่งเบาบางลง ดังนั้น คำว่า พระโสดาบัน ประเสริฐกว่าความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช ก็ประมาณนี้ ให้เราพิจารณาว่า สัตว์โลกทั้งหลายยังหลงอยู่ในโลกยังเวียนว่ายตายเกิด ยังสุขสนุกสนาน อยู่กับวัตถุ อยู่กับรูป อยู่กับกาย อยู่กับทรัพย์สินเงินทอง กำหนดจิตว่าเราเป็นผู้ที่เห็นโทษ ต่ำหรือออกจากกามฉันทะ ต่ำหรือออกจากโลก ต่ำหรือออกจากสังสารวัฏ นี้ จิตเรามีพระนิพพานเป็นที่ไป พิจารณาจนจิตของเรายิ่งสว่างขึ้น อาทิสมานกาย กายพระวิสุทธิเทพสว่างขึ้น อารมณณ์ใจเราพิจารณากำหนดรู้ในเทพพรหมเทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ปกปักรักษาในยามเจริญพระกรรมฐาน ยามที่บุคคลทั้งหลายบำเพ็ญพรต เจริญพระกรรมฐาน จิตยิ่งสว่างได้มากเท่าไร เทวดาพรหมท่านยิ่งโมทนาสาธุการมากเท่านั้น ยิ่งสว่างก็เลิศ พิจารณาตัดบรรเทาหลงไปได้มากเท่าไร แสงสว่างของจิตยิ่งสว่าง เทวดาพรหมท่านยิ่งโมทนาสาธุการมากเท่านั้น

กำหนดจิต กำหนดรู้ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่าง พิจารณาละวาง พิจารณาเข้าใจให้ลึกซึ้งถึงสายโยงใยแห่งกรรม ที่เชื่อมโยงระหว่างจิต เชื่อมโยงกับเจ้ากรรมนายเวร กรรมวิบากเป็นสายเส้นใยยุ่งเหยิงมากมายมหาศาล พัวพันหนาแน่น จิตของเราปลดวาง สลายสายโยงใยแห่งกรรมวิบากทั้งหลายออกไป ใจปรารถนาในพระนิพพาน สิ่งต่างๆ สลายออกไป ความผูกพัน คำสัญญา คำพยาบาทการจองเวรทั้งหลาย สลายออกไป เบาบางออกไป จิตยิ่งผ่องใส จิตยิ่งสว่าง จิตยิ่งประณีต จิตยิ่งละเอียด ภูมิจิตภูมิธรรมยิ่งสูงขึ้นละเอียดขึ้น ทรงอารมณณ์ที่สว่างผ่องใสไว้ จากนั้นน้อมจิตอธิษฐาน น้อมกระแเสจากพระนิพพาน แผ่สว่างลงไปยังทุกภพภูมิ กระแสพระนิพพาน กระแสแห่งบุญกุศล กระแสแห่งเมตตา แผ่ลงไปยังอรุปรพพรหมทั้ง ๔ ชั้น แผ่ลงไปยังพรหมโลกทั้ง ๑๖ ชั้น แผ่ลงไปยังสวรรค์ทั้ง ๖ แผ่ลงไปยังภพของรุกขเทวดา กุมเทวดาทั้งปวงทั่วจักรวาล กระแสแห่งธรรม ความสงบเย็น กระแสแห่งปัญญา กระแสแห่งเมตตา กระแสแห่งบุญกุศล แผ่ลงไปยังมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายอันมีกายหยาบกายเนื้อห่อหุ้มด้วยจักรวาล เกิดความสันติสุขร่มเย็น ความอดมสมบรูณ์ แผ่เมตตาลงไปยังภพของเมืองบังบดลับแล โอปาปัตติกะ สัมภเวสี ภพของเมืองบาดาล นาคนคร ภพมิติที่ทับซ้อนทั้งหลาย ขอกระแสบุญกุศลแผ่ไปถึงท่านทุกรูปทุกนามทุกดวงจิต ขอกระแสแห่งธรรม กระแสแห่งสัมมาทิฐิ กระแสแห่งความร่มเย็นเป็นสุขของถึงจิตทุกดวง แผ่เมตตาลงไปยังภพของเปรตอสุรกายทั้งหลาย แผ่เมตตาลงไปยังนรกภูมิทุกขุม กำหนดจิตแผ่เมตตาสว่างไปทั้งสามภพสามภูมิ น้อมกระแสจากพระนิพพาน กระแสกำลังพุทธคุณ กระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน ความศักดิ์สิทธิ์พุทธานุภาพ ขออาราธนาลามยังวัดวาอารามทั้งหลาย พระพุทธรูป พระเครื่อง เครื่องรางของขลัง ผ้ายันต์ วัตถุมงคลทั้งปวงทุกชิ้น ขอกระแสจากพระนิพพาน กำลังพุทธานุภาพอาราธนาลามยัง พระธาตุเจดีย์ พระบรมสารีริกธาตุ พระบรมธาตุ พระอรหันต์ธาตุทุกองค์ ขอเกิดความศักดิ์สิทธิ์อัสถรรย์ น้อมกระแสบุญจากพระนิพพาน กระแสธรรมจากพระนิพพาน ขอ น้อมเป็นกระแสธรรมไหลลงรวมลงสู่ทุกดวงจิต ไหลลงสู่พุทธบริษัท๔ทั้งหลาย กระแสแห่งมรรค มืองค์ ๘ สัมมาทิฐิทั้งหลาย กระแสธรรมกระแสมรรคผลทั้งหลาย กระแสแห่งทาน กระแสแห่งศีล กระแสแห่งสมาธิ กระแสแห่งปัญญา ขอจงหลั่งไหลลงสู่ทุกดวงจิตพุทธบริษัท๔ ผู้ประพฤดิธรรมทั้งหลาย สาธุชนทั้งหลาย ขอจงเข้าถึงของจงกระฉ่างแจ้งในธรรม ขอจงเข้าถึงฌาน ญาณสมาธิมรรคผลพระนิพพานได้โดยง่าย และน้อมกระแสพระนิพพานลงมายังกายเนื้อของเรา ลงมายังวัตถุมงคลทุกชิ้นที่เราบูชา กำหนดน้อมกระแสแห่งความดี กุศลลงมาถึงชั้น ๕ ลงมาที่บ้านเรือนเคหะสถานของเรา ขอกระแสธรรมฟอกชำระล้างกายเนื้อธาตุชั้น ๕ ชั้น ๕ ขอจงมีกระแสแห่งพระนิพพานฟอก จงกลายเป็นแก้วใส เป็นประกายพริกในทุกอณู กระดุกทุกชิ้น เส้นเอ็น อวัยวะ เซลล์ทุกเซลล์ ถูกฟอกด้วยกระแสแห่งธาตุธรรม เป็นประกายพริกสว่าง แสงสว่างรัศมีแห่งธรรม ฉายออกทางกายเนื้อโบหน้ารัศมีกายสว่าง กายจิตใสบริสุทธิ์ โรคภัยไข้เจ็บสลาย ฟอกธาตุชั้น ๕ ลงลึกในระดับ DNA ระดับเซลล์ กายเนื้อละเอียดยับเยิบ เซลล์ทุกเซลล์สว่างใสเป็นเพชรระยับยับ ร่างกายสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง จิตผ่องใส กระแสจิตมีจิตตานุภาพจากกระแสคลื่นพลังลบ กระแสแห่งอกุศล กระแสแห่งความเศร้าหมองทั้งปวง จิตสว่างเป็นประกายพริก กำลังแห่งพุทธานุภาพครอบคลุมคุ้มครอง เป็นกำแพงแก้วเจ็ดชั้นสว่าง

จากนั้นเรากำหนดจิต ทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน กำหนดจิตน้อมกราบ น้อมกราบพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ ตั้งจิตว่า การปฏิบัติของข้าพเจ้านี้ เป็นพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ขอให้ปัญญาของข้าพเจ้าเข้าถึงมรรคผลพระนิพพานได้โดยง่าย ขอปัญญาของข้าพเจ้าสามารถถ่ายทอด แบ่งปัน ส่งต่อแสงเทียนแห่งธรรม ให้ดวงจิตทั้งหลายได้เข้าถึงมรรคผล ได้เข้าถึงพระนิพพาน ได้เข้าถึงกุศล

ความดี มีทาน ศีล กวานาเป็นต้น トラบจนเข้าถึงพระนิพพาน กำหนดจิตให้กระแสนบุญเราส่งถึง พ่อแม่ทั้งชาติปัจจุบัน และอดีตชาติทุกท่าน ท่านผู้มีพระคุณครูอุปมาอาจารย์ทั้งหลาย ทุกคนในอดีตชาติจนถึงปัจจุบัน บุญกุศลส่งถึงเทพพรหมเทวาที่คอยรักษาพิทักษ์คุ้มครอง ขอให้เทพพรหมเทวาที่ท่านรักษาเมตตาปรากฏในจิต กำหนดรู้ในจิต กำหนดน้อมแผ่แสงสว่างน้อมกราบ น้อมขอบคุณ ขอให้ท่านจงสว่าง มีรัศมีกายขึ้น รุ่งโรจน์ขึ้น มีกำลังเมตตา ช่วยคุ้มครองรักษาข้าพเจ้า ไม่ว่าข้าพเจ้าจะตั้งจิตอธิษฐานนึกถึงหรือไม่ก็ตาม หากในยามคับขัน ขอให้ท่านเมตตาสงเคราะห์ทันที กำหนดจิตเราสว่าง กายพระวิสุทธิเทพเราสว่างผ่องใส ใจของเราเอิบอัมได้เสมอ ผ่องใสได้เสมอ ยืนเดินนั่งนอนอยู่บนโลกมนุษย์ อยู่กับกายเนื้อก็ทรงอารมณ์ผ่องใสสว่างเป็นเพชรได้เสมอ กำหนดรู้ว่าภายในเราเป็นเพชรประกายพริก จิตเราเป็นเพชรประกายพริกผ่องใส กำหนดรู้ว่า เราทรงอาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพ เชื่อมโยงอยู่กับพระนิพพานไว้เสมอ ทรงอารมณ์ได้เป็นปกติ เมื่อกำหนดน้อมแผ่เมตตากราบลาทุกท่านแล้ว เราก็พุ่งอาทิสมาณกายมาที่กายเนื้อบนโลกมนุษย์ของเรา ตั้งจิตอธิษฐาน ขอกระแสนบุญแห่งการปฏิบัติ กระแสนแห่งอารมณ์จิตในอารมณ์แห่งมรรคผล อารมณ์เราจะละเอียดมากเท่าไรบริสุทธิ์มากเท่าไร ยิ่งบริสุทธิ์มาก ยิ่งตัดวาง ยิ่งทรงอารมณ์พระนิพพานได้ละเอียดลึกซึ้งมากเท่าไร กำลังแห่งญาณ แห่งฌาน ยิ่งเพิ่มพูนสะสมต่อเนื่องมากขึ้น จิตยิ่งสะอาดสดจากกิเลส ความโลภโกรธหลงมากเท่าไร จิตยิ่งทรงอารมณ์ใกล้การเข้าถึงมรรคผลพระนิพพานมากขึ้นเพียงนั้น ทรงอารมณ์ความผ่องใสไว้

จากนั้นอธิษฐานจิต ตั้งจิตว่าเป็นอารมณ์ในการอธิษฐานหลังกรรมฐาน ซึ่งมีกำลังใหญ่ จิตผ่องใสสำเร็จปรารถนาในทุกสิ่ง เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าทั้งทางโลกทางธรรม จากนั้นให้เราโมทนาสาธุกับเพื่อนที่เจริญกรรมฐาน กัลยาณมิตรทุกคน ครูสมาธิที่ไปแนะนำ ไปสอน ไปส่งต่อธรรมะความดีให้กับบุคคลอื่นต่อไป ทรงอารมณ์ความผ่องใสไว้ ใจยินดี บุญจากโมทนาภัยปรากฏ ความรักสมัคสมานสามัคคีในหมู่คณะปรากฏ ความไฝ่ดีในการทำทานศีลกานา มั่นคงในจิตของเรา ไตรสรณคัมมมั่นคงในจิตของเรา สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาสาธุกับการปฏิบัติของทุกคน พยายามทบทวนการปฏิบัติ ที่เคยฝึกมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เดินจิต เข้าสู่อารมณ์ในแต่ละจุดเราพิจารณาจิต ดูอารมณ์ ทบทวนอารมณ์กรรมฐาน อานาปานสติ จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ และอุเบกขารมณ์ ทบทวนในสองจุดนี้ให้ชัดเจน จิตที่เป็นกสิณจิต พิจารณาในความเป็นประกายพริก ในความเป็นทิพย์ ในอารมณ์จิตที่ผ่องใสสว่าง อย่างยิ่งให้ชัดเจน อารมณ์ที่ทรงขึ้นไปในอารมณ์มโนมยิทธิ ขึ้นไปในอารมณ์พระนิพพาน เอาในส่วนของมโนมยิทธิก่อนในความเป็นมโนมยิทธิ กำหนดทบทวนในความเป็นกาย อาทิสมาณกายชัดเจน ตัดจากกายชัดเจน ความรู้สึกว่าเป็นกายทิพย์ชัดเจน พอเป็นอารมณ์ของพระนิพพาน ยกขึ้นไปพระนิพพาน ก็กำหนดพิจารณาในการตัดภพ ตัดสังสารวัฏ ตัดความห่วงใยทั้งหลาย มั่นคงในพระนิพพาน ชัดเจนแล้วจึงเข้าถึงอารมณ์ของวิมุตติ คืออารมณ์ นิพพานัง ปรมัง สุขัง ให้กายทิพย์ ให้อารมณ์จิตผ่องใสเต็มกำลังชัดเจน พอเรามีความชัดเจนในแต่ละจุดของการปฏิบัติ การปฏิบัติของเราจะยิ่งลึก ยิ่งละเอียด ยิ่งมั่นคง ยิ่งตั้งมั่นสูงขึ้นเรื่อยๆ และสิ่งต่างๆจากการปฏิบัติ ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติ ปาฏิหาริย์ต่างๆก็จะมาของเขาเอง อันนี้ก็เป็นสิ่งที่หลายคนประสบ เป็นประสบการณ์เป็นเรื่องปัจเจก ยิ่งผ่องใสมากเท่าไร ยิ่งละเอียดมากเท่าไร ความอัศจรรย์แห่งจิต แห่งจิตยิ่งปรากฏชัดเจนเช่นกัน สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนา กับทุกคน พบกันใหม่ในวันพรุ่งนี้ในห้องเมตตาภิรมณ์สมาธิ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ