

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ ๑๑ มิถุนายน ๖๕

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

+++++

ครับ..สวัสดีนะครับทุกท่าน วันนี้เราก็กัมมัฏฐานในห้องครูเมตตาภิรมย์ ฝึกสมาธิในห้องครูสมาธิให้มีความ
ผ่อนคลายของจิต แต่ละคนให้ลองฝึกทบทวนของตัวเอง ตั้งแต่ถ้านาน ๔ ในอนานาปานสติ เอกัคคตารมณ์ ความผ่อนคลายของ
จิต ลมหายใจสงบ ลมหายใจละเอียด ลมหายใจเป็นปรารถนา ความเป็นทิพย์

กำหนดในความจิต กสิณจิต จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว กำหนดพิจารณาสมณะในอรุณ จากอรุณ ยกจิตทรง
กำลังมโนเมยทิ ยกจิตขึ้นไปรอบพระนิพพาน เมื่อขึ้นไปบนพระนิพพานได้ก็น้อมจิตอาทิสมาสมาธิเราขึ้นไปได้แล้วก็
กำหนดจิต ทรงอารมณ์พระนิพพาน พิจารณาตัดภพภูมิ ตัดสังโยชน์ ตัดภาระ พิจารณาในอารมณ์พระนิพพานให้
ละเอียด พิจารณาตนจนกระทั่งมันเต็มกำลัง ทรงอารมณ์ของเราไว้ ใจสบายผ่อนคลาย จิตเกิดความสว่าง เกิดความเป็น
เพชรประกายพริ้ว อาทิสมาสมาธิทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพเต็มกำลัง มีความสว่าง มีความผ่อนคลาย
อารมณ์ใจของเรา น้อมพิจารณาตรวจดูว่าความปรารถนาในภพอื่นภูมิใดในการเกิด ในการเวียนว่ายในสังสารวัฏ ไม่มี
ในจิตของเรา มีแต่ความผ่อนคลาย จดจ่ออยู่กับพระนิพพานเพียงสิ่งเดียว

ถ้าอารมณ์เรารู้สึกละเอียดขึ้นไป เราก็กังขาว่า สิ่งต่าง ๆ บนโลก ความสุขทั้งหลาย ความเพ็ดเพลิน
ทั้งหลายในภพ ในขณะที่อารมณ์จิตที่เราทรงอารมณ์นี้มันจิตมันจางลงไป ปัญญาพิจารณามองเห็นภัยในสังสารวัฏ
ปัญญาพิจารณาเห็นสายกาลเวลาแห่งการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เวลาในสังสารวัฏมันยาวนาน เวลาในความ
เป็นมนุษย์มันเพียงแค่ประเดี๋ยวประด๋าวแป๊บเดียว พิจารณาจนเห็นว่าหากเวียนว่ายตายเกิดต่อไป หากคลาด หรือ
พลาดจากพระพุทธศาสนา คลาดหรือพลาดจากการพบเจอพระพุทธเจ้า เกิดผิดที่ ผิดเวลา ผิดยุค เราคงต้องมเวียน
ว่ายตายเกิดไปอีกนานนับไม่ถ้วน

ดังนั้น ศัพท์ในการปฏิบัติ ในเรื่องของโลกุตระ ในเรื่องของมรรคผล ท่านถึงใช้คำว่า "อยู่ในกระแส" พยายาม
อย่าหลุดจากกระแส หลุดกระแสไปแล้วก็จะกลับเข้ากระแส เจอกระแสอีกก็ยาวนานมากมายนานหลายชาติ

กำหนดทรงอารมณ์อยู่กับพระนิพพาน จิตเกาะอยู่กับพระนิพพาน ไม่หลุดไปจากกระแสพระนิพพาน ไม่หลุด
จากกระแสมรรคผล จิตผ่อนคลายอยู่กับปฏิบัติ อยู่กับพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน

แต่ละท่านเมื่อขึ้นไปบนพระนิพพานได้แล้วก็ค่อย ๆ ปรับกำลังใจให้ใสขึ้น ให้สว่างขึ้น ใสขึ้น จิตยังเป็นสุข ยิ่ง
ใส ยิ่งชัดเจน ยิ่งสว่าง ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์จิต อารมณ์พระกรรมฐาน ภาพนิมิต อารมณ์ใจ ความผ่อนคลาย เรียบ
อยู่ในระดับของการเป็นครูต้องเข้าใจ เข้าถึง และทำได้ ทรงอารมณ์ความผ่อนคลาย สว่าง เป็นทิพย์แพรวพราว กายพระวิ
สุทธิเทพสว่างแพรวพราว.....

น้อมจิตอยู่กับพระพุทธเจ้า อยู่กับสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก คือ พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์
พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์บนพระนิพพาน ทรงความผ่อนคลายของอาทิสมาสมาธิ
ความสุข ความเบิกบานของจิต

จากนั้น เราเริ่มพิจารณาธรรมโดยปริยัติ พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ภาษาของธรรมมันมีความละเอียด
ความหมาย มีระดับความลึกซึ้งแตกต่างกัน เอาเพียงแค่คำสั้น ๆ แค่ว่า "สุข" นิยามความหมายของ
คำว่า "สุข" ของแต่ละบุคคล หรือของบุคคลคนเดียวกัน แต่อยู่ในสภาวะ ภูมิจิต ภูมิธรรม หรืออารมณ์บางช่วงขณะ คำ
ว่า "ความสุข" มันก็มีความแตกต่างกัน บางครั้งกลายเป็นเหมือนกับว่าฟ้ากับเหว

หากเราบอกว่าความสุข แต่คำว่าสุขนั้นเป็นความสุขตามภาษาตามวิสัยของปุถุชนคนธรรมดาในโลกที่ยังเพลิดเพลินอยู่กับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความสุขที่ว่าอาจหมายถึง การดื่มสุรา การจ่ำเมรัย การร้องเพลงเสียงดังคือความสุข

ความสุขของคนที่มีวิสัยสูงขึ้นอีก มีความรับผิดชอบ มีหน้าที่ ก็อาจจะว่า ความสุขนั้นคือ การที่เราได้อยู่พร้อมหน้าพร้อมกันในครอบครัว พร้อมหน้าพร้อมตาใกล้ชิดกับคนที่เรารัก อันนี้ก็มีความสุข

พอความสุขที่มันละเอียดขึ้นมา พอคนที่เริ่มฝึกสมาธิ เข้าสู่การปฏิบัติธรรม หรือตั้งแต่เริ่มทำทาน บอกว่าการที่เราไปทำบุญ ไปทำทาน ได้ไปทำบุญ ได้ไปเลี้ยงพระ ได้ออกโรงพยาบาล นั่นก็คือความสุข

แต่พอจิตเริ่มละเอียดขึ้น เริ่มมีความสุขกับการสวดมนต์ มีความสุขสูงขึ้น จนกระทั่งเริ่มมีความสุขกับความสงบ ให้เราถามจิตถามใจของเราเองว่า เราตอนนี้มีความสุขกับสงบไหม ? หรือมีความสุขในความเพลิดเพลิน กับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

คำว่า "สุข" เหมือนกัน แต่นิยามของความสุขมันก็มีความละเอียดลึกซึ้งต่างกัน พอจิตเริ่มละเอียดสูงกว่าสภาวะที่รู้สึกได้ว่า ความสุขจากความสงบ ถ้าเมื่อไหร่เข้าถึงความสุขจากความสงบได้นี้ถือว่าจริง ๆ สภาวะจิตเริ่มก้าวหน้าก้าวขึ้นสู่ธรรมะที่สูงขึ้น จิตเริ่มเข้าถึงฌาน ถ้าจิตยังไม่ถึงฌาน ไม่ถึงความสงบอย่างแท้จริง เราจะไม่รู้สึกว่า การนั่งสมาธิเป็นความสุข มันมันแต่ไปเจอความปวด ความเมื่อย หรือนั่งสมาธิแล้วกลายเป็นว่า ความคิดวุ่นวาย มันก็มารบกวนมากกว่าขึ้นกว่า

ดังนั้น บางครั้งบางคนเขาอยู่กับการหลับตานั่งลง กำหนดจิตไม่ได้ เขาเลยต้องหาบางสิ่งบางอย่างที่เป็นความเพลิดเพลินทางโลกธรรมไป หรือเป็นอุบายในการที่ทำให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยากอยู่กับการกำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ การกำหนดอารมณ์เป็นอารมณ์ เป็นอารมณ์การปฏิบัติ ถ้ามันมีความละเอียดกว่าจะเข้าถึง เราก็คงเข้าใจได้ บางครั้งจำเป็นต้องใช้เวลา ถ้าหากครูอาจารย์ครูสมาธิมีกุศโลบาย มีปัญญา มีความฉลาดในการสอน ผู้ที่ฝึกก็สามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น

อย่างอาจารย์เอง ตัวพระท่านเวลาที่ท่านสอน ท่านก็สอนบอกว่า เวลาที่เราอธิบาย เราต้องเข้าใจลึกไปถึง **๓ ภาษาอย่างที่เคยบอกเล่าไปแล้วว่า**

หนึ่ง ให้พูดเป็นภาษาบาลี คือภาษาพระ ภาษาปฏิบัติ คือ ศัพท์พระ ศัพท์ปฏิบัติ ก็ต้องอธิบายได้ พูดเป็นภาษาเชิงจิตวิทยา คือ ภาษาของการศึกษาด้านจิตสมัยใหม่ก็ต้องอธิบายในเชิงนั้นได้ คำอธิบายที่อธิบายให้ เป็นภาษามนุษย์ คือคนธรรมดาที่เขาเข้าใจง่าย ๆ ก็ต้องอธิบายให้เข้าใจได้ อย่างถ้าหากเราเคยอ่านประวัติของหลวงพี่เล็ก วัดท่าขนุน ท่านเล่าว่าครูที่สอนมนโหมยิทธิที่บ้านสายลม สอนกรรมฐาน สอนการพิจารณาตัดสังโยชน์ ตัดเจริญ วิปัสสนาญาณให้กับโยมแม่ของหลวงพี่เล็ก ท่านใช้คำว่า "ทุกข์" บางทีแค่คำว่า "ทุกข์" บางคนก็ไม่เข้าใจคำว่า "ทุกข์" จนกระทั่งหลวงพี่เล็กบอกว่า ถ้าอธิบายว่าชีวิตนี้มันทุกข์ ก็ไม่เข้าใจว่ามันทุกข์ ทุกข์อะไร ? อะไรมันทุกข์ ? ทุกข์มันทุกข์อะไร ? คนก็ไม่เข้าใจแม้ศัพท์ง่าย ๆ แบบนี้ หลวงพี่เล็กท่านก็บอกว่าแกมาใหม่มา ชีวิตลำบากไหม ? อ้อ..ลำบาก ลำบากไปตลอดชีวิต เช็ดไหม ? บางทีภาษาที่มันเรียบง่ายที่สุดเนี่ย มันทำให้ผู้ที่เขาเรียนผู้ที่เขาฝึกมีความเข้าใจ

ดังนั้น การที่เรารู้วาระจิต การที่เรามีความรู้ด้านภาษา มีความรู้ด้านการอธิบาย นะ..ภาษาจริง ๆ ของคำว่า "การอธิบาย" เนี่ยเขาเรียกว่า "พรรณนาโวหาร" ถ้ามีความสามารถในด้านพรรณนาโวหารได้ อธิบายให้เข้าใจได้ ตรงวาระจิตได้เนี่ย การสอนสมาธิมันก็ง่ายขึ้น

อย่างตัวอาจารย์เองสมัยก่อนมาเรียนมนโหมยิทธิบอกว่า “**ฟุ้งจิต**” จิตมันเป็นยังไง ? มันจะฟุ้งยังไง ? เอาอะไรไปฟุ้ง ? เอาแค่ฟุ้งจิตเนี่ยก็เป็นเรื่อง..ถ้าคนฝึกมายังไม่ถึงจุด หรือยังไม่ถึง คำว่า "ฟุ้งจิต" มันไม่ได้ ไม่เข้าใจ อย่างตอนนี้เองง่าย ๆ ของเราบอกฟุ้งจิตไป อะ..ฟุ้งจิตไปที่พรหม อะ..ฟุ้งจิตไปกราบท่านปู่ท่านย่าที่ดาวดึงส์ ปราภฏไธ้พวกเรามันฝึกมาถึงจุดนี้แหลม..บอกว่าฟุ้งจิตเท่านั้นมันง่ายเหลือเกิน ไซ้ไหม ? รู้สึกฝึกกันตอนนี้ ๑๗ คน ก็ฟุ้งจิตไปได้ บอก

ปั๊บก็พุ่งปั๊บไปได้ ฟุ้งไปได้ไม่ต่ำกว่า ๑๐ กว่าคน มันเป็นเรื่องที่ไม่ยากสำหรับคนที่ทำได้ แต่คนที่มาใหม่ คนที่เขาฝึกเพิ่งเริ่มต้นใหม่เนี่ย ยังจับต้นชนปลาย บางคนยังจับอารมณ์ตัวเองยังไม่ได้ หรือไม่รู้กระทั่งอารมณ์จิตตัวเราเองตอนนี้ อารมณ์จิตเราเป็นยังไง อารมณ์จิตเศร้าหมอง บางคนยังไม่รู้ด้วยซ้ำว่า อารมณ์จิตตัวเองตอนนี้เศร้าหมอง อันนี้จริงไหม ? ให้เราลองพิจารณา

ดังนั้น บางครั้งเนียพอเขาไม่รู้ว่ ไอ้ที่เขาเป็นอยู่เนี่ยมันเศร้าหมอง หรือสิ่งที่เขาคิดว่าเขาผ่อนคลายแล้ว โอ้ย..มันยังผ่อนคลายได้มากกว่านี้ พอเขาไม่รู้ปั๊บ มันทำให้เขาทำไม่ได้ เพราะว่าตรงจุดนี้ไม่รู้ตัว ไม่เข้าใจแล้วก็ไม่รู้ตัว เราถึงจำเป็นที่จะต้องพยายามอธิบาย สร้างความเข้าใจให้เขาอย่างง่าย ๆ อย่างคำว่า "ผ่อนคลาย" เนี่ยคำเดียว อันที่จริงคำว่า "ผ่อนคลาย" เนี่ยมันมีตั้งแต่ ผ่อนใจ คือ ยิ้มได้ ยิ้มหน่อย ยิ้มได้หน่อยขึ้นมา ใจสบาย ใจเป็นสุข ไปจนกระทั่ง ถ้าเราอ่านในมงคล ๓๘ ประการ ความผ่อนคลายสูงสุดจริง ๆ คือ สภาวะจิตที่วิมุตติหมดจด ปราศจากกิเลสคือ อารมณ์พระนิพพาน

ดังนั้น เวลาที่อาจารย์พูดคำว่า "ผ่อนคลาย" พูดไปคำเดียวเนี่ย อันที่จริงถ้าเข้าใจได้อย่างลึกซึ้งเนี่ย ถ้าสำหรับปฏิบัติกันมาถึงขั้นนี้แล้วนี่ก็คือ ผ่อนใจ ที่จริงก็คือ ผ่อนใจในอารมณ์พระนิพพาน "นิพพาน สุขัง" "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง "นิพพานัง ปรมัง สุขุญฺญัง" พระนิพพานสะอาด วางจากความโกรธ ความโลภ ความหลงอย่างยิ่ง คำว่า "ผ่อนคลาย" เนี่ย ในเมื่อความโลภ โกรธ หลง ซึ่งมันเป็นมลทินเครื่องเศร้าหมอง คำว่า "มลทินเครื่องเศร้าหมอง" ก็คิดง่าย ๆ ว่ามันเป็น เป็นฝุ่นบ้าง ธุลีบ้าง โคลนตมบ้าง เมื่อใครบ้างที่มาเกาะกุมบดบังดวงจิตของเรา ในเมื่อกิเลสมันสิ้นไปแล้ว มันก็เหลือแต่ความผ่อนคลายบริสุทธิ์อย่างแท้จริง

ดังนั้น สิ่งที่เราจะต้องกำหนดในจิตของเราตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปว่า ถ้าพูดถึงความผ่อนคลาย ถ้าสำหรับคนอื่นก็คิดว่า ใสเพราะยิ้มได้เนี่ย อะ..เป็นกำลังใจ คือภูมิธรรมในระดับของเขา กำลังใจในระดับของเขา แต่กำลังใจในระดับของเรา ในความผ่อนคลาย แปลว่า อารมณ์พระนิพพาน ผ่อนใจเพราะ นิพพานัง ปรมัง สุขุญฺญัง สบายจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง คือความโลภโกรธหลงอย่างสิ้นเชิง เหลือแต่ความบริสุทธิ์ผ่อนคลายอย่างแท้จริง ตรงนี้ก็อยากให้เราทุกคนเข้าใจ แล้วก็ในขณะที่เดียวกันก็คือ ความสุข คำว่า "ความสุข" หากเราทรงอารมณ์ เข้าใจถึงความสุข ถ้าเราปฏิบัติความสุขของเรา คือ "นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง" มาตรฐานความสุขของเราคือ เข้าถึงอารมณ์พระนิพพาน เข้าถึงอารมณ์ที่พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

ดังนั้น จริง ๆ คำที่ง่าย ๆ เรียบง่าย แต่อันที่จริงแล้วมันมีความลึกซึ้งของความหมาย มีความลึกซึ้งของภาษา ถ้าเราปฏิบัติถึงขั้น จิตเราจะละเอียดถึงขั้น ความหมายความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่อาจารย์อธิบายเราก็คงจะเข้าใจ

ดังนั้น หลาย ๆ ศัพท์หลาย ๆ คำ ความหมายมันต่างกัน ความทุกข์ก็เช่นกัน บางคนทุกข์เพราะไม่มีจะกิน บางคนทุกข์เพราะร่างกายเกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย บางคนทุกข์กันเพราะว่าแค่แฟนไม่ยอมยิ้มให้ บางคนทุกข์เพราะแมวมันกัดกัน ไอ้เรื่องราวแบบนี้มันก็เป็นความทุกข์ แต่ขนาดของความทุกข์ ยิ่งแบกยิ่งรับไว้มากเท่าไร บางทีไอ้ความทุกข์ที่บางคนมองว่าเล็กน้อยว่า แมวมันกัดกัน แต่สำหรับใจเรานั้นเป็นเรื่องใหญ่ ไอ้ความทุกข์หรือขนาดความทุกข์ของแต่ละบุคคล เขาก็มีความรู้สึกต่อความทุกข์นั้นหนักหนาสาหัสแตกต่างกันกับคนที่เขาไม่ได้รับรู้ถึงตรงจุดนั้น

แต่สิ่งที่จะอธิบายต่อไปก็คือ แล้วถ้าสิ่งที่เป็นความทุกข์สำหรับบุคคลที่เข้าถึงความก้าวหน้าในธรรมะ ในความเป็นพระอริยเจ้านับแต่พระโสดาบันขึ้นไป จนกระทั่งถึงพระอรหันตผล ให้นาน้อมจิตพิจารณาดูว่าขนาดความรู้สึกของความทุกข์มันเบาโล่งไหม ? หากยังนึกไม่ออกก็น้อมจิตถึงพระอรหันต์ น้อมจิตถึงพระพุทธเจ้าที่ตอนนี้เราอยู่บนพระนิพพาน

กำหนดรู้ว่าคุณรู้สึกทั้งหลายที่เราบอกว่า เป็นความทุกข์ ในความรู้สึกของพระอริยเจ้าที่ท่านประสบ ท่านรู้สึกทุกข์ไหม ? อย่างน้อมจิตนึกถึงเจ้าคุณนรฯ เจ้าคุณนรฯ วัดเทพศิรินทร์ ในช่วงบั้นปลายของอายุสังขารท่าน ท่านป่วยเป็นมะเร็งกรามข้าง มีเนื้องอกเป็นเซลล์มะเร็งออกซันใหญ่ขนาด..ขนาดเท่ากำปั้น ให้เรากำหนดน้อมจิต พิจารณาดูว่าในขณะที่นั้นสภาวะนั้น จิตของท่านเป็นทุกข์ หรือจิตท่านปลงสภาวะ ตัดขันธ์ ๕ พิจารณาจากอาการเจ็บไข้ได้ป่วย

ให้เราลองพิจารณาดูจนกระทั่ง เริ่มเข้าใจ พอเราเริ่มเข้าใจจุดนี้ได้ เราก็จะเริ่มวางเบาลงได้เพิ่มขึ้นมากขึ้น มองเห็นธรรมดาได้ในทุกสรรพสิ่งเมื่อไหร่ ความทุกข์ที่คนอื่นเขาว่าทุกข์ ความรู้สึกของเรามันก็จะเบา มันก็จะบางลง ให้เรากำหนดพิจารณาไว้เช่นนี้ ให้เห็นแล้วก็เทียบดูว่า ถ้าหากยังเป็นแค่พระโสดาบัน กับพระอรหันต์ ความหนักของความทุกข์ขนาดเท่ากันที่มีต่อดวงจิตของท่านแต่ละท่านนั้น มีความแตกต่างกันไหม ? อันนี้มันเป็นการพิจารณาที่สูงขึ้น ละเอียดขึ้น

เมื่อพิจารณาได้แล้ว เข้าใจแล้ว ก็กำหนดจิตว่านับแต่นี้ เราจะค่อย ๆ ปล่อยวาง เราจะกำหนดจิต ฉลาดรู้ในสิ่งกระทบ ฉลาดรู้ในทุกข์ ต่อไปขนาดของความทุกข์ที่ทับทวมถมใจของเรามันจะเบาบางลง มันจะเบาบางสำหรับเรา เมื่อเรากำหนดรู้ กำหนดรู้เมื่อไหร่ วิชชาเกิด อวิชชาดับ กำหนดรู้เข้าใจได้เมื่อไหร่ วิชชาปรากฏ อวิชชาดับ อวิชชาจางไป

พิจารณาจนกระทั่งกำหนดรู้ในสุข สุขที่ว่าก็คืออารมณ์พระนิพพาน ตอนนั้นก็ให้เราน้อมจิตดูจิตของเรา ดูอารมณ์จิตดูอารมณ์จิตของเรา อยู่บนพระนิพพานแล้วจิตของเรามีความสุขกับบนพระนิพพานไหม ?

พิจารณาต่อไปว่า เมื่อไหร่ก็ตามคนเรามีความสุข ไม่ต้องพูดถึงเฉพาะบุคคล จะเป็นกายทิพย์ได้ก็ตามมีความสุขอยู่กับสิ่งใด เราย่อมเกิดฉันทะความพอใจ ความจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้น เรามีความสุขอยู่บนพระนิพพาน เรากีย่อมปรารถนา และทรงอารมณ์ และกียันที่จะขึ้นมบบนพระนิพพาน ถ้าหากเราไม่ได้มีความสุขอย่างแท้จริงคือเข้าถึงสภาวะอารมณ์พระนิพพานไม่ได้ เข้าถึงไม่ได้อย่างละเอียด เข้าถึงไม่ได้อย่างลึกซึ้ง มากก็แค่เหมือนเห็น สภาวะอ้อ..เป็นแก้วใส เป็นเพชรส่องสว่าง แต่อารมณ์ของความสุข อารมณ์ของความซาบซึ่งว่าภารกิจทั้งหลายจบแล้ว อารมณ์ที่มันเบาจากกิเลสมันสิ้นไม่มีในจิตเรา มันเป็นเพียงแค่การรู้สึกเห็นภาพ อันนี้ก็อย่างที่ท่านจิตโตท่านเคยเทศน์ไว้ว่า บางทีมันไม่ได้ขึ้นมาจริง มันเป็นแค่สัญญาสภาวะจำ จับภาพพระนิพพานว่าไป ว่าเคยเห็นภาพแล้วจำ แต่ไม่ได้เข้าถึง ถ้าจะเข้าถึงก็คือต้องได้ในอารมณ์พระนิพพาน ละวางจนจิตเกิดความสุขความละเอียดความเบาอย่างแท้จริง เรียกว่าขึ้นมาบนพระนิพพานต้องเสวยวิมุตติสุขบนพระนิพพานให้ได้ เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพานให้ได้ เหมือนดังเช่นพระอรหันต์ หรือพระอริยเจ้าตั้งแต่พระอนาคามีขึ้นไปที่ท่านเสวยอารมณ์ เวลาที่ท่านทรงอารมณ์ จิตเราก็ต้องทรงอารมณ์นั้นให้ได้เช่นกัน เสวยอารมณ์วิมุตติบนพระนิพพาน เข้าถึงให้ละเอียดที่สุด

สำหรับตอนนี้ในเรื่องจิต ในเรื่องอารมณ์กรรมฐาน เราก็เข้าใจลึกซึ้งขึ้น ยิ่งถ้าเป็นครูถ้าเป็นไปได้ต้องพยายามแนะนำในเรื่องของอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์กรรมฐานนี้ต้องทำให้แจ้ง คือทำให้ชัดเจนแจ่มแจ้งกับจิตของผู้ที่ฝึกในทุก ๆ คน

แล้วก็มีอีกเรื่องหนึ่งที่เราจะต้องพูดคือ เรื่องของการที่บางครั้งเราสนใจแต่ว่าจะให้คนอื่นเขาจะมาพยากรณ์มาบอกว่าเราสำเร็จขั้นนั้น ขั้นนี้ โอ๊ย..มีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่า โอว..เราได้พระโสดาบันแล้ว อ๊ะ..บอกคนนั้นได้พระสกิทาคามีแล้ว พระอนาคามีแล้ว ไอ้อันนี้ก็ยากให้เราฟังไว้ละเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่พระท่านเตือน เตียวจะบอกเล่าสาเหตุของสิ่งนี้ให้ฟังว่า มันมีผลเสียอย่างไร ? อันที่หนึ่งในเรื่องของการพยากรณ์ ในเรื่องอะไรแบบนี้มันไม่ใช่มันไม่ใช่หน้าที่ที่เราจะไปพูด ที่จะไปบอก ในเรื่องของมานกิติ การเข้าถึงธรรมกิติ มรรคผลทั้งหลายกิติ อันที่จริงแล้วเนี่ย หรือแม้แต่ความเป็นพุทธภูมิกิติ ไอ้ของเหล่านี้มันเหมือนกับการที่เรากินอาหาร เราอร่อยไหม ? ไม่ใช่เรากินแล้วคนอื่นมาบอกว่า เราอร่อย ไอ้ตรงนี้นั้นไม่ใช่ การที่เราทำได้ทำถึง ธรรมะก็มีข้อหนึ่งเขาเรียกว่า เป็นปัจเจกตั้ง นะคำนี้ฟังมาเยอะ "ปัจเจกตั้ง" แปลว่า สิ่งที่เราเห็นได้ด้วยเรื่องเฉพาะตน รู้ได้ด้วยตัวเอง จิตเข้าถึงมานกิติรู้ว่าได้มาน จิตสงบก็รู้ว่าสงบ จิตผ่องใสก็รู้ว่าผ่องใส จิตเราแนบอยู่กับพระนิพพานก็รู้ว่าแนบอยู่กับพระนิพพาน อารมณ์จิตที่เราเข้าถึงสภาวะความเป็นอริยเจ้าเราก็รู้ของเราเอง อีกอย่างหนึ่งพระพุทธรองค์ท่านทรงให้เกณฑ์ให้หลักมาว่า การเข้าถึงเขตของความเป็นพระอริยเจ้านั้น ให้ใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเครื่องชี้วัด จิตเราตัดสังโยชน์ได้ถึงข้อใด ประการใด

พระโสดาบัน ตัดสังโยชน์ ๓ ข้อแรกคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ตัดได้อย่างสิ้นเชิง ศีลต้องมีความบริสุทธิ์ ศีลนี้ต้องอยู่ในอารมณ์ที่ว่ายอมตายดีกว่าศีลขาด ไม่มีเจตนา ไม่มีสติตั้งใจ ไม่มีความรู้สึกคิด ที่คิดว่าจะ

เลี้ยงบาลีแล้วละเมียดศีลด้วยซ้ำ หากคนที่ยังมีอารมณ์ใจจะเลี้ยงบาลีว่า อ้อ..พลิกเพลงยังงั้นพลิกเพลงอย่างงี้เพื่อเลี้ยงศีล หลวงพ่อท่านถึงสอนไว้ว่า บางคนคิดว่ามีความฉลาด เราไม่ละเมียดศีล คือไม่ผัดศีลเนี่ย แต่ใช้ หรือซื้อ หรือส่งสายตาให้คนอื่นไปทำผิดแทน คิดว่า อ่า..เราไม่ทำเราบริสุทธิ์ อันนั้นก็ไม่ใช่ ดังนั้น จริง ๆ ศีล พอละเอียด พอเป็นศีลของพระอรียเจ้า ไม่ทำด้วยตัวเอง ไม่ใช่ให้ผู้อื่นไปทำ และสุดท้ายก็คือไม่ยินดีในการละเมียดศีลของผู้อื่น ดังนั้น พอเป็นพระอรียเจ้าเนี่ย หรืออารมณ์ของพระอรียเจ้าเนี่ยมันต้องมีความละเอียดมากกว่าเป็นปุถุชนที่ถือศีล อันนี้สังโยชน์ ๓ ข้อแรก พระโสดาบัน

แต่พอเป็นพระสกิทาคามี นี่ก็ยังคงสังโยชน์ ๓ ข้อแรก แต่อารมณ์เริ่มมีความละเอียด วิปัสสนาญาณเริ่มแก่กล้าในข้อที่ว่า รู้สึกว่าความสุขทางโลก ความสุขในการครองเรือน ความสุขในการที่เราจะใช้ชีวิตแบบคนทั่ว ๆ ไป มันเริ่มจืดลง มันเบาลงมา จนเริ่มเฉยเริ่มจืดกับความสุขความสนุกในโลก อาหารรสชาติอร่อยก็เริ่มเฉยลง ความสุข ความ.. การไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ ความเพลิดเพลินในเรื่องต่าง ๆ เริ่มจืดลง เริ่มเบาลง จิตมีความสนใจในการปฏิบัติธรรมแนบเพิ่มขึ้น คืออารมณ์ของความเป็นพระอรียเจ้าก็คือ ความแนบอารมณ์มันจะแนบกว่าคนปกติทั่วไป พระโสดาบันนี่ก็ยังมีความเพลิดเพลินกับความสุขทางโลกอยู่เยอะ พออารมณ์แนบขึ้น ๆ อารมณ์จืดก็จะเริ่มปรารถนาในการที่จะปฏิบัติให้สูงขึ้น เริ่มตั้งใจที่จะรักษาศีล ๘ คือศีลที่เป็นศีลพรหมจรรย์ พอเมื่อไหร่ที่เริ่มรักษาศีล ๘ ชนิดที่ว่า เป็นอารมณ์ที่อยากรักษาศีล ๘ คือไม่เห็นความจำเป็นในการแต่งหน้าแต่งตา ความสวยงาม การประชันเครื่องหอมต่าง ๆ ไม่มีความปรารถนาในความขสขสบายจนเกินไป จิตเริ่มคิดออกจากเรือน นั่นก็คืออารมณ์ความสุขในกามคุณ ๕ มันจืดลงไปมาก

เมื่อไหร่ที่มันจืดจนรู้สึกได้ว่าไอ้ความสุขทางรูป รส กลิ่น เสียง มันหมด มันจืดลง สิ่งทีกระทำในกิจวัตรประจำวัน เป็นแค่ระดับประคองดูแลรักษาศาสน์ ๕ ร่างกายเท่านั้น ความโกรธ ความพยาบาทมันลดลงไปจนหมด นั่นก็คือตัดกามฉันทะ และพยาบาท นั่นก็คือเป็นอารมณ์ของการเข้าถึงความเป็นพระอนาคามี ความพยาบาทเริ่มไม่มีแล้ว ทุกอย่างปล่อยปลงลงหมด ให้อภัยหมดไม่เอาโทษกับใคร อารมณ์ของพระอนาคามีก็เกิดขึ้น

พออารมณ์พระอนาคามีผลเกิดคราวนี้ เวลาที่จะตัดเข้าอารมณ์พระอรหันต์นั้นก็คือ ท่านก็พิจารณาละเอียดในสังสารวัฏ พิจารณาไม่ติดในรูปสมมติ การไม่ติดในรูปสมมติก็คือ ไม่ติดในสมมติเกินไป จิตปรารถนาในความปฏิบัติเจริญปัญญาในวิปัสสนาญาณมากขึ้น และในขณะที่เดียวกันก็ตัดภพของความเกาะความปรารถนาที่จะไปจุติเป็นพรหมอรูปสมมติ อารมณ์ตัด ก็คืออารมณ์ที่พิจารณาเห็นว่าพระนิพพานไม่ใช่สูญ ไม่ใช่ความว่าง ส่วนใหญ่บางครั้งบางท่านก็มาคิดว่า นิพพาน คือความว่าง จิตว่าง คือพระนิพพาน เพราะคิดว่านิพพานสูญ ตรงจุดนี้ทำให้ติดอยู่กับอรูปพรหม พออารมณ์ที่มันตัดมากขึ้นก็ตัดความฟุ้งซ่านใจทั้งหลาย ตัดมานะทิฏฐิทั้งหลาย จนกระทั่งท้ายที่สุดก็คือตัดอวิชชา ความไม่รู้ ความหลงในสังสารวัฏทั้งหมด ความไม่รู้ความหลงในการเกาะเกี่ยวร่างกาย เกาะเกี่ยวภพภูมิทั้งหมด พอตัดอวิชชาได้สิ้น ก็คือเข้าถึงความอรหันต์ผล จิตพึงพอใจอย่างเดียว คือพระนิพพาน การไม่เกิด

อารมณ์จิตของตัวเองเราเองเมื่อพิจารณาแล้ว ถามดูว่าเมื่อเราพิจารณาแล้ว เราต้องรู้ตัวเราว่า เราอยู่จุดไหน ชั้นไหน เรารู้ว่าอะไรตัดได้ ก็ต้องรู้ว่าตัดได้ อะไรที่ยังไม่ได้ ยังตัดไม่ได้ ก็ต้องรู้ว่าเรายังตัดไม่ได้ละไม่ได้ มันไม่ใช่ว่าการที่เราได้เป็นพระอรียเจ้า เพราะว่าอาจารย์ท่านนั้นท่านนี้บอก ถ้าอาจารย์ท่านนั้นท่านนี้บอกมีหลายคนมากที่มีอาจารย์บอกเพียงแค่ว่า นั่งสมาธิคนนั้นได้โอกาสมีแสงสว่างสัมผัสปรากฏขึ้นสว่าง ไปบอกเขาว่า เขาเป็นพระโสดาบัน เรียบร้อย พอบอกอย่างนั้นไป ไอ้เจ้าตัวก็ไม่รู้โอ้โหน้อเหน้ ไม่รู้ทั้งสิ้นเรื่องสังโยชน์ ไม่รู้สิ้นเรื่องอารมณ์ใจ ไม่รู้ทั้งสิ้นเรื่องวิปัสสนาญาณ ไม่รู้ทั้งสิ้นเรื่องอารมณ์ตัด ไอ้แสงสัมผัส ๆ ที่ปรากฏมันเป็นเพียงแค่อากาศ เป็นสิ่งเล็กน้อยของสมาธิเบื้องต้น ซึ่งยังไม่ถึงฌานเท่านั้น บุคคลนั้นก็พุงจนกระทั่งเกิดมานะทิฏฐิ กลายเป็นเกิดความหลงเข้าไป พอเกิดความหลงเข้าไป อวิชชาเต็มตัวก็ยกขึ้นว่า เออ..ฉันเป็นพระอรียเจ้าแล้วอย่างนั้นอย่างงี้ คราวนี้ก็เลยกลายเป็นวิปัสสนูปกิเลสไปเรียบร้อย

ดังนั้น สิ่งที่จะบอกก็คือ อันที่จริงการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างเราเป็นฆราวาส โอกาสที่จะเกิดวิปัสสนูปกิเลส ถามว่ามีไหม ? มี มีแล้วก็สูงพอสมควร ดังนั้น ข้อที่จะช่วยปิด ช่วยกันไม่ให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสก็คือ อย่าไปได้

สนใจว่า เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อที่จะให้คน..(อันนี้ต้องเข้าใจก่อนนะ) ปฏิบัติเพื่อไม่ได้ให้คนมายกย่องว่าฉันเป็นพระอรียเจ้า ฉันเป็นพระโสดาบันแล้วนะ..เธอต้องไหวฉัน ฉันเป็นพระอนาคามีแล้วนะ..โก้ไหม ? อารมณ์จิตพวกนี้มันต้องไม่มี ถ้ามีเมื่อไหร่เนี่ยมันคือวิปัสสนูปกิเลส ดังนั้น การไปหยิบยกตรงนั้นมากมายเนี่ย มันกลายเป็นว่าทำให้เกิดมานะทิวฐิขึ้น เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้น เป็นการเอายาพิษมาป้อนให้ลูกศิษย์หรือให้คน ๆ นั้น

ซึ่งในสมัยก่อนสมัยที่อาจารย์ยังหนุ่มในช่วงนั้นก็ได้พบเจอคนที่เกิดวิปัสสนูปกิเลสจากการฝึกการปฏิบัติในลักษณะดังกล่าวค่อนข้างเยอะ เจอเยอะมาก จนกระทั่งต้องมาคิดพิจารณาว่า วิธีที่จะต้องป้องกันจะทำอย่างไรบ้าง ?

ดังนั้น วิธีการจริง ๆ เราเป็นฆราวาสก็อย่างที่บอก ทรงในอารมณ์..ทรงในอารมณ์พระโสดาบัน คือชาวบ้านชั้นดีไว้ รักษาศีลให้ได้ เจริญเมตตาเป็นปกติ ยกจิตขึ้นไปพระนิพพาน ตายเมื่อไหร่ไปนิพพาน เอาแค่นี้พอ

ท้ายที่สุดการที่เราจะชนะในเรื่องของการปฏิบัติ ซึ่งการชนะนี่คือการชนะตัวเอง มันขึ้นอยู่กับว่าใครยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานได้แนบแน่น ได้นาน ได้สม่ำเสมอมากกว่ากัน คนที่ปฏิบัติบางครั้งได้มโนะใหม่ ๆ มีความเห่อฝึก ขยัน ทำได้ เก่ง ในขณะที่เดียวกันไอ้สิ่งที่ทำได้ อย่างที่เคยพูดนะเป็นภาษาสมัยใหม่หน่อยว่า การได้ใหม่ ๆ เนี่ย พระท่านช่วยเยอะ เรียกว่าเป็นช่วงโปรโมชัน พระท่านช่วยเยอะมาก ดังนั้น จะได้ง่าย ได้ง่าย และได้เร็ว ได้ชัด ได้ จนกระทั่งตกใจว่า ง่ายแบบนี้เขี้ยวหรือ แต่คราวนี้เมื่อไหร่ที่เราเริ่มจริง ไม่จริง ? เกิดวิจิจจณา อันนี้ให้เราดูลูกศิษย์ หรือดูจิตเราเองด้วย เราเกิดวิจิจจณา เฮ้ย..มันง่ายเกินไปรีเปล่า ? หรือเราเริ่มปรามาส หรือไม่คอยเห็นค่าของการปฏิบัติ หรือไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่เราทำได้ ไม่รักษาเอาไว้ ไม่ยกจิต ไม่ทรงอารมณ์ปฏิบัติ ไม่ขึ้นมาราบพระ ไม่ขึ้นมาทรงอารมณ์พระนิพพาน ไม่ทรงอารมณ์จิตผ่องใส ไม่ทรงฌานทรงสมาบัติ

ในที่สุดอารมณ์ใจเรายังไม่เป็นพระอรียเจ้า เป็นโลกียะ คำว่า "โลกียะ" นั้นก็มีความเสื่อม เมื่อไหร่ที่เสื่อมไปหรือคนที่มโนะ เสื่อมไปเนี่ย เวลาที่จะมาฝึกใหม่ มาปฏิบัติใหม่ก็จะเป็นเรื่องยาก หรือแม้แต่คนที่เกิดวิปัสสนูปกิเลส ถ้าเป็นแค่พอหลงไป พลังผลอยู่ในระยะหนึ่ง ยังดึงกลับยังทบทวนกลับได้ แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตามที่เกิดวิปัสสนูปกิเลสชนิดที่เข้มข้นรุนแรงจนเกิดสัญญาวิปาสส เมื่อไหร่ที่เกิดสัญญาวิปาสสขึ้นมาคือ เกิดเป็นโรคจิตอันนี้ก็คือ ชาติฝั่ง

วิปัสสนูปกิเลส สัญญาวิปาสสเนี่ย ไอ้ตัวที่มันจะควบมาก็คือ อารมณ์มีความหนัก มีอารมณ์ของมานะทิวฐิขึ้นสูง อารมณ์มีความหนัก อารมณ์มีความเครียด ยิ่งหนักยิ่งเครียดเท่าไร สัญญาวิปาสสมันเกิดความรุนแรง ถ้าเมื่อไหร่สัญญาวิปาสสมันรุนแรงขึ้นมาในการปฏิบัติธรรมกลับมายาก บางครั้งเนี่ยกลับกลายเป็นว่าจะปฏิบัติเพื่อพระนิพพานนี้อาจจะหลุดไปเลย ยากที่จะทำได้อีก

ดังนั้น จริง ๆ จงระมัดระวังการให้ยาพิษกับลูกศิษย์ ไม่ต้องไปสอน หรือคาดหวัง หรือไปบอกว่า เธอเป็นชั้นนั้นแล้ว ชั้นนี้แล้ว แค่นี้แต่ละบุคคลรู้จักที่จะทรงอารมณ์ รักษาอารมณ์ในความเป็นพระโสดาบัน ตัดสังโยชน์ ๓ ให้ได้ ทรงอารมณ์ให้ได้ ผ่านไปให้ได้จนเป็นปกติ

อารมณ์พระโสดาบันเนี่ยอันจริง ๆ ก็คือ ทำให้เรื่อย ๆ เป็นปกติ แรก ๆ ก็อาจจะมึลขาดบ้าง ไม่ขาดบ้าง แต่เรายังยืนทำไปเรื่อย ๆ ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ไม่ต่างกันกับการที่เรายกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน ยกจิตขึ้นไปก็ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง แต่เรามีความเพียร มีความสม่ำเสมอ ขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้าทุกวัน รักษาจิตผ่องใสทุกวัน ทรงอารมณ์ ตัดสังโยชน์ พิจารณาตัดชาติตัดภพ ตัดสังโยชน์ทุกวัน เรื่อย ๆ ในที่สุดอารมณ์นั้นก็เกิดความทรงตัวกับเรา อารมณ์ที่เราทรงในความเป็นพระโสดาบันก็ปรากฏกลายเป็นปกติของจิต เราก็กลายเป็นพระโสดาบันไปจริง ๆ ในที่สุด อารมณ์พระนิพพานก็เช่นกัน เมื่อไหร่ที่เรารักในพระนิพพาน แนบแน่นอยู่ภายในพระนิพพาน ตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานมากเท่าไรนานเท่าไร ในที่สุดจิตของเราก็จะเข้าถึงพระนิพพานได้ในจิตสุดท้ายก่อนตาย

จิตของเรานั้นมันมี ๓ ส่วน อันนี้พูดในแบบของจิตวิทยา ก็คือ ^๑จิตใต้สำนึก ถ้าภาษาธรรมะ เขาเรียกว่า อนุสัยจิต คือจิตที่เป็นส่วนลึกอยู่ลึกเข้าไปในจิตของเรา จิตใต้สำนึกนะ ^๒จิตสำนึก ก็คือ ในระหว่างที่เราไม่สติ เราตั้งจิตได้ อธิษฐานได้ ทรงอารมณ์ได้ นี่ก็คือ จิตสำนึก จิตปกติของเรา ฟุ้งจิตไปตอนนั้นก็จิตสำนึกของเรา ^๓จิตเหนือสำนึก ก็คือ สภาวะที่จิตเราเริ่มปรากฏสภาวะไปเชื่อมถึงกันกับภพต่าง ๆ ที่มีความเป็นทิพย์ มิติที่มันข้ามจากความ

เป็นมนุษย์ อันนี้ก็คือ เป็นจิตที่เหนือสำนึกขึ้นไปจากคนทั่วไป ความเป็นทิพย์มันปรากฏเมื่อไหร่ ก็จิตเหนือสำนึกปรากฏเมื่อนั้น

คราวนี้เมื่อไหร่ก็ตามที่เราฝึกฝน จนเกิดสภาวะจนกระทั่งไม่ต้องกำหนดจิต ก็เข้าถึงได้โดยอัตโนมัติ นั่นก็คือให้เราพิจารณาเปรียบเทียบกันเหมือนกับการที่เราฝึกวิทยายุทธ เวลาที่เราฝึกวิทยายุทธ ฝึกชกกลมออกหมัดวันหนึ่ง ๑,๐๐๐ หมัดทุกวัน ออกหมัดไปเรื่อย ๆ ๑,๐๐๐ หมัด ตอนแรกก็ต้องตั้งใจ แต่พอทำซ้ำ ๆ มันจะเกิดความจดจำของกล้ามเนื้อ จิตก็มีสภาพจำเช่นกัน ถึงเวลาที่เมื่อไหร่ ผลของการฝึกมันเข้าเนื้อ นั่นก็คือเราสามารถออกหมัดได้โดยที่ไม่ต้องใช้เจตนา อันนี้อธิบายในแง่ของการฝึกยุทธก่อน นั่นก็หมายความว่าเราฝึกมาเรื่อย ๆ ชก ๑,๐๐๐ หมัดติดต่อกัน ๕ ปี ๑๐ ปี จนกระทั่งการออกหมัดมันเป็นธรรมชาติเปี่ยมพลังอย่างยิ่ง เวลาที่เขาสู้กันเวลาที่เขาประลองยุทธกัน บางครั้งคู่ต่อสู้เขาก็อ่านจิต อ่านกล้ามเนื้อ อ่านว่าคู่ต่อสู้กำลังจะออกหมัดอะไร จะออกหมัดลักษณะไหน แต่สำหรับคนที่ฝึกจนกระทั่งกล้ามเนื้อมันฝึกความจดจำโดยไม่ต้องใส่เจตนา ไม่ต้องบังคับ มันกลายเป็นว่าออกหมัดไปได้โดยธรรมชาติอย่างไรเจตนา เมื่อไรเจตนาที่ไรซึ่งการอ่าน อ่านไม่ได้ว่าคู่ต่อสู้ไม่อาจอ่านเราได้ว่าเรากำลังจะออกหมัดอะไร นั่นก็คือกล้ามเนื้อฝึกฝนจนเกิดผลของการฝึก ออกได้เป็นอัตโนมัติ อันนี้ใช้คำว่า "ออกหมัด" นะ

แต่คราวนี้สิ่งที่มาอธิบายเชื่อมโยงก็คือ และเมื่อไหร่ที่เรายกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน ซ้ำแล้วซ้ำเล่า วันแล้ววันเล่า ๑๐ ปี ๒๐ ปี จนกระทั่งการยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานเป็นเรื่องอัตโนมัติสำหรับเรา ทำได้ง่ายดายอย่างไรเจตนา เป็นเรื่องปกติธรรมดาอย่างแท้จริง ถึงเวลาตายเมื่อไหร่ จิตก็ออกไปพระนิพพานได้ทันที การฝึกฝน การทำซ้ำ การที่เราฝึกเข้ามา ๔ แคล็ดนิ้วมือเดี๋ยวก็ดี การฝึกจิต ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานทุกวันบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ ก็ดี เราก็ต้องการวัตถุประสงค์แจ่มชัดเช่นเดียวกันเช่นนี้

ดังนั้น บางครั้งบางคนเมื่อกับการที่อาจารย์ให้ฝึกซ้ำ ให้ฝึกเหมือนเดิม ให้ฝึกยกจิตบนพระนิพพาน บางคนรู้สึกว่ามันไม่น่าตื่นเต้น อยากไปเที่ยวเมืองพญานาค อยากให้อาจารย์พาไปเที่ยวป่าหิมพานต์ แต่ถ้าปรารถนาในการปฏิบัติเพื่อพระนิพพานแล้ว ถ้าใจยังอยากเที่ยว ก็แปลว่ายังอยากเที่ยวในสังสารวัฏ ถ้าใจเราไม่ออกไปที่อื่นแล้วนอกจากพระนิพพาน นั่นแปลว่า ไซ้ได้ ให้เราคิดพิจารณาให้ออกให้เข้าใจแบบนี้ แต่สำหรับบางครั้งคนที่มาฝึกใหม่ มันก็มีความจำเป็นที่จะต้องพาไปเที่ยว หลอกล่อให้มีความสนุกในการปฏิบัติ อุปมาเหมือนกับมีลูกเล็กก็ต้องหลอกล่อไปเที่ยวที่นั่นที่นี้บ้างเป็นธรรมดา แต่สุดท้ายต้องมาจบที่พระนิพพานเสมอ หรือแม้แต่การปฏิบัติในการพิจารณากรรมฐานทุกกองตัวเราเองแต่ละคนก็ต้องพิจารณาจนจบ จบที่พระนิพพานเสมอ

อย่างตอนที่อาจารย์ฝึกกรรมฐาน ๔๐ กอง รอบที่ ๒ พระท่านสั่งมาเลยว่าจะให้พิจารณาให้ได้ว่ากรรมฐาน ๔๐ กอง จบที่อารมณ์พระนิพพานให้ได้ทุกกอง พอเราฝึกจนกระทั่งจบในอารมณ์พระนิพพานให้ได้ทุกกอง

คราวนี้การปฏิบัติต่อมาก็ให้ลองดูครูของหมอชิวโกมารภักดิ์ ในการสอบทานวิชาว่า ให้หมอชิวโกไปหาพี่หมาชนิดหนึ่งที่ไม่มีสรรพคุณเป็นยา หมอชิวโกก็กลับมาหาอาจารย์บอกว่า "ผมหาไม่ได้ครับ" ถ้าบุคคลทั่วไป ลูกศิษย์คนอื่น ก็หัวเราะเยาะว่า "กลับมามือเปล่าไม่ได้อะไรมาเนี่ย แสดงว่าสอบตกแน่นอน" ปรากฏว่าอาจารย์ของเขาหมอชิวโกบอกว่า "ไซ้แล้วต้นไม้ทุกต้น มีสรรพคุณเป็นยาทั้งหมด..เธอสอบผ่าน" เราก็พิจารณาในข้อเรื่องนี้เอามาเข้าใจ ถ้าหากความคล่องตัวในการปฏิบัติเราไม่ถึง เราจะพบว่า การพิจารณาในวิปัสสนาญาณเนี่ย มันหยาบมากไปใช้ยังติดขัดอยู่ แต่ถ้ามืดเมื่อไหร่ก็ตามที่เรามองเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างบนโลก ในจักรวาล ทุกสิ่งทุกอย่างที่มากกระทบ แม้แต่ไปไม่เพียงไปเดียว ชีวิตของแมลงเพียง ๑ ชีวิต เรายังสามารถนำมาพิจารณาเป็นวิปัสสนาญาณจนถึงพระนิพพานได้ทั้งหมด ก้อนหินก้อนเดียว หยิบมา ยังหยิบจับมาพิจารณาจนจบที่อารมณ์พระนิพพานได้ทั้งหมด ถ้าทำได้พิจารณาได้ดังนี้แล้วถือว่า ในเรื่องของการเจริญวิปัสสนาญาณนั้นเราสอบผ่าน

ไม่เชื่อเราลองพิจารณาเห็นแมงปอร่วงมาตาย ๑ ตัว เราพิจารณา พิจารณาว่าแมงปอนี้ตาย ตายจริงไหม ดวงจิตแมงปอต้องไปเกิดอีกที่ภพที่ชาติ ยิ่งเวียนว่ายตายเกิด ยิ่งหลงคิดว่าตัวเองเป็นแมงปอก็ยังต้องเกิดเป็นแมงปอไปอีก ๕๐๐ ชาติ จนกระทั่งรู้ตื่นขึ้น เปลี่ยนภพมาเกิดเป็นสัตว์ใหญ่ขึ้น กว่าจะไล่เรียงลำดับขึ้นมาจนกระทั่งมาเกิดเป็นมนุษย์ กว่าจะเป็นมนุษย์จนกระทั่งรู้เห็นเข้าถึงธรรมะ บังเอิญมาเกิดมาเจอในเขตพระพุทธศาสนา มาเกิดมาเจอในเขตพุทธศาสนาอีกที่ชาติกว่าจะเริ่มมีจิตเลื่อมใสศรัทธา จิตเลื่อมใสศรัทธา เกิดมาอีกที่ภพที่ชาติกว่าจะเริ่มมาปฏิบัติในทาน ไล่ขึ้นมาในศีล ไล่เข้ามาในภาวนา ภาวนามาอีกที่ร้อยก็หมื่นก็พันก็แสนชาติต่อสงฆ์กับ กว่าจะเข้าใจถึงมรรคผลพระนิพพาน

รวมความแล้วว่า เมื่อเรามีปัญญาพิจารณาได้ดังนี้แล้ว แมงปอ ๑ ตัวก็ให้สติเราว่า ไปนิพพานดีกว่า ให้เราลองพิจารณาดูว่าจริงไหม ? จิตยิ่งเจริญ มีความคล่องตัวในวิปัสสนาญาณเมื่อไหร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่เราทรงอารมณ์ขึ้นมาบนพระนิพพานพร้อมกับสามารถที่จะสนทนา กราบเรียนทูลถามพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ได้ วิปัสสนาญาณก็ย่อมมีความคล่องตัวมากกว่าบุคคลทั่วไป มากมายมหาศาล ถ้าเราเป็นคนฉลาดเราก็ไปฟังใช้ศักยภาพตรงจุดนี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับมรรคผลของเรา ถ้าหากปัญญาเราไม่มีความเชี่ยวชาญลึกซึ้งพอ เราก็ขึ้นมาหนึ่ง ๆ นอน ๆ นิ่ง ๆ นอน ๆ นิ่ง ๆ เมื่อ ในที่สุดก็ไม่เอา แต่ถ้ามีปัญญาเราก็จะพิจารณาได้ฉลาดลึกซึ้งขึ้น

ดังนั้น อย่างที่อาจารย์บอก คนสองคนหลับตาเหมือนกัน แต่กำหนดจิตต่างกัน กำหนดรู้ต่างกัน ภูมิจิตภูมิธรรมย่อมต่างกัน เรามาฝึกเข้าถึงห้องครูเมตตาสมาธิแล้ว ก็พยายามที่จะเจริญปัญญาให้มีความลึกซึ้ง แดกฉาน เจริญในธรรม รู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งหลาย การปฏิบัติของเราประโยชน์ของเราที่จะพึงเกิดพึงได้ในทางส่งต่อจุดต่อแสงเทียนแห่งธรรม ทำงานถวายพระพุทธศาสนาที่จะเพิ่มพูนขึ้น ยิ่งทำหน้าที่ ยิ่งสอนธรรมะ ยิ่งส่งต่อธรรมะมากเท่าไร อันที่จริงแล้วก็จะยิ่งทำให้ธรรมะในจิตเราแตกฉานมากขึ้นตามไปด้วย

สำหรับคนที่สอนสมาธิอยู่ก็จะตระหนักถึงเรื่องนี้เป็นอย่างดี..เห็นไหม ? ความรู้พิเศษก็เพิ่มพูนขึ้น..เห็นไหม ? ความตั้งมั่นของจิตก็เพิ่มพูนขึ้น เจโตปริยญาณก็รู้ละเอียดลึกซึ้งขึ้น วิปัสสนาญาณเราก็มากขึ้น ธรรมะที่เราจะได้ยินได้ทำได้ฟัง ก็ผุดรู้ผุดเกิดขึ้นมาในระหว่างที่เราสอนมากขึ้น

คราวนี้ถ้าธรรมเนีย จำไว้อย่างหนึ่ง ถ้าธรรมมันผุดรู้ผุดเกิดขึ้นในจิตเนี่ยถือว่า เป็นธรรมแท้ มันไม่ใช่เป็นธรรมจากสัญญาความจำ ท่องจำมาเนี่ย ยังถือว่ามันเป็นแค่สัญญา แต่ถ้าเป็นธรรมะที่ผุดรู้กระจ่างแจ้งขึ้นมาในสมาธิ จากการที่เราทรงอารมณ์การปฏิบัติที่ดี หรือผุดรู้ขึ้นมาในขณะที่เราสอนสมาธิที่ดี อันนี้ก็คือ มันจะมีความกระจ่างแจ้ง รู้ซึ่งเข้าถึง มากกว่าเป็นแค่ธรรมะที่เราจำมา อ่านมา จับขี้ปากเขามาแล้ว มันจะต่างกันเยอะ เราจะสามารถเข้าถึงเข้าใจอ่านได้ถึงภูมิจิตภูมิธรรมของบุคคลนั้นได้จากการที่ธรรมะที่เขาแสดงเนี่ย เราสามารถรู้ได้ว่าเป็นธรรมะภายในจิตเขา หรือเป็นแค่คำพูด เป็นการได้ยินได้ฟังมา เป็นการอ่านมา เป็นการจดจำมา

สำหรับวันนี้ก็คิดว่าหลาย ๆ คนน่าจะมีความกระจ่างชัดเจนขึ้นในการปฏิบัติ ในการทำหน้าที่เป็นครูเมตตาสมาธิ

ตอนนี้ก็ให้เราทุกคนตั้งจิตอธิษฐาน กราบสมเด็จองค์ปฐม กราบพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ จากนั้น น้อมจิตอธิษฐานแผ่เมตตา น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมายังภพภูมิทั้งหลาย ตั้งแต่รูปพรหม พรหมโลกทั้ง ๑๖ ชั้น สวรรค์ทั้ง ๖ รุกขเทวดาทั้งปวงทั่วอันนตจักรวาล ภูมิตเวตดาทั่วอันนตจักรวาล มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายทุกดวงดาวทั่วโลกทั้งจักรวาล ดวงจิตโอปปาติกะ สัมภเวสี ดวงจิตดวงวิญญาณที่ตกค้างในมิติในภพต่าง ๆ มิติทับซ้อนต่าง ๆ

แผ่เมตตา ต่อไปก็ต้องแผ่เมตตาให้กับดวงจิตที่จะไปติดอยู่ใน metaverse ในมิติต่าง ๆ อีกมากมาย แผ่เมตตาต่อไปยังภพของเปรต อสุรกายทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยังภพของสัตว์นรกทุกขุม

น้อมจิตจากพระนิพพานลงมา ในขณะที่เราแผ่เมตตาไปในทุกภพทุกภูมิ ปัญญาจึงพิจารณาว่า เราเป็นผู้ไม่หลงอยู่ในภพภูมิทั้งหลาย เป็นผู้ตัดภพตัดภูมิทั้งหลาย แผ่เมตตา เพราะเห็นทุกข์ในภพภูมิ จึงเกิดปัญญาในธรรม รู้แจ้งในธรรม ในการตัดภพตัดภูมิไปพร้อมกัน การแผ่เมตตาอัปนาณณานก็จะกลายเป็นวิปัสสนาญาณไปพร้อมกัน

แผ่เมตตา น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาให้กับวัดวาอาราม พระพุทธรูปทั้งหลาย เขตสังฆาวาส เขตพุทธาวาส พระพุทธรูป พระเครื่อง วัตถุมงคล น้อมกระแสจากพระนิพพาน กำลังพุทธานภาพลงมายังพุทธบริษัท ๔ น้อมกระแสธรรมโดยตรงถ่ายทอดตรงจากพระพุทธเจ้า ลงสู่ดวงจิตของพุทธบริษัท ๔ ให้เข้าถึงเขตของชาววิไลซ์ ปัญญาจึงตรงในธรรม ไม่บิดไม่เบี้ยว ไร้เผื่อ ไร้หลง ขอกระแสธรรมะตรงจงดถ่ายทอดลงสู่จิตของทุกรูปทุกนาม น้อมกระแสลงมาจนสว่าง

จากนั้น ตั้งจิตอธิษฐาน ขอน้อมเปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติ เปิดสายบารมี ลงสู่โลก ลงสู่ประเทศไทย ลงสู่องค์พระมหากษัตริย์ เข้าสู่ยุคชาววิไลซ์ ขอกระแสบุญน้อมลงมา ยังองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวองค์ปัจจุบัน ขอจงเกิดบุญบารมี ขอจงเข้าสู่ยุคชาววิไลซ์ ความเจริญทั้งร่างกาย ทั้งจิตใจ ทั้งวัตถุ น้อมกระแสลงมา ขอโลกจงเกิดสันติสุขสันติภาพ ผ่านพ้นภัยอันตรายทั้งปวง ผ่านพ้นสงคราม และโรคภัยไข้เจ็บโรคระบาดทั้งปวง พ้นจากปัญหาความทุกข์เข็ญจากเศรษฐกิจทั้งปวง ขอบารมีพระพุทธรูปองค์ทรงสงเคราะห์น้อมลงมา

และก็ขอเปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติสายบารมีของเราทุกคน ลูกศิษย์กลุ่มพวกเราทุกคนเป็นพิเศษให้มีกำลังจิตกำลังใจ มีความสามัคคี มีความปรองดอง มีความกตัญญูรู้คุณ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ พ่อแม่ ครูบา อาจารย์ ขอน้อมกระแสเปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติ มีชีวิตดำรงชาติชั้นธัญญ์ก็จงมีความคล่องตัว ร่ำรวย รุ่งเรือง สำเร็จ เงินทองหลั่งไหล ลากยศ ชื่อเสียงเกียรติยศทั้งหลาย จงหลั่งไหลลงมาให้เกิดผลเกิดประโยชน์ในการสร้างบารมี โดยที่ใจของเราอุเบกขาอยู่กับโลกธรรมทั้งปวง ขอกระแสความคล่องตัวจงปรากฏ ความสำเร็จจงปรากฏ

จากนั้น กราบลาพระพุทธเจ้าอีกครั้ง กราบลาทุกท่านบนพระนิพพานอีกครั้ง กราบลาหลวงพ่อกุญชร กราบลาท่านจิตโต เมื่อกราบลาแล้วก็กำหนดจิตโมทนาสาธุกับผู้ปฏิบัติธรรมทุกคน ครูเมตตาสมาธิที่ได้ไปสอน ได้ไปส่งต่อ ได้ไปทำให้ผู้คนเข้าถึงพระนิพพาน โมทนากับผู้ที่มาฟังในภายหลัง ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติ

จากนั้น จึงกำหนดรู้ ฟุ้งจิตกลับมาที่กาย กำหนดพระสามฐานที่กาย กำหนดมงกุฎพระพุทธเจ้ารอบศีรษะ กำหนดกายเต็มกำลัง ปรากฏยันต์เกราะเพชร กำหนดตรีศมีกาย กำหนดสภาวะความเป็นทิพย์อาณาบริเวณปรากฏกายรอบกายของเราที่เป็นกายเนื้อ กายทิพย์มาประสานกับกายเนื้อ กระแสพระนิพพานฟอกชำระล้างร่างกายธาตุชั้นใจ สบาย ร่างกายสะอาดบริสุทธิ์หมดจด จิตสะอาดบริสุทธิ์หมดจด จิตผ่องใสเต็มระดับถึงอารมณ์พระนิพพาน

จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ๓ ครั้ง พุทโร ธัมโม สังโฆ จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง จิตผ่องใสอย่างยิ่ง

สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนนะ ให้มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้น ก้าวหน้าขึ้น มีความสุขขึ้นมาก ๆ สำหรับวันนี้ก็สวัสดิ์ ฟุ้งนี้พบกันในห้องเมตตาภิรมย์กรรมฐาน พยายามตั้งใจในการปฏิบัติ อย่าลืมเรื่องความสม่ำเสมอ ความเพียร ความสม่ำเสมอ แล้วก็พยายามที่จะรักษาใจเราให้มันเต็มกำลัง ก็คือ ผ่องใสสูงสุด ยกจิตขึ้นไปพระนิพพาน ทำจิตให้ปราณีตที่สุด เจริญวิปัสสนาญาณก็ให้ละเอียด ไม่ใช่พิจารณาเพียงสักแต่ว่าให้จบ แต่พิจารณาจนกระทั่งจิตรู้ จิตสอน จิต จนกระทั่งจิตมันละวาง จิตมันเบาได้ สำหรับวันนี้ก็สวัสดิ์ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า.