

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 10 ธันวาคม 2565

เรื่อง พลังงานของจิต

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

เริ่มต้นให้เรากำหนดจิต รู้ในความรู้สึกทั่วร่างกายของเรา รู้ในลมหายใจของเรา ปล่อยวางร่างกายปล่อยวางความคิด ความกังวลทั้งหลายออกไป ทั่วร่างกายของเราผ่อนคลายปล่อยวางทุกสิ่ง อยู่กับลมหายใจสบาย ความสงบ รู้ลมหายใจ ยิ่งลมหายใจละเอียดอ่อน กำหนดรู้ในจิต จิตเข้าถึงความสงบ ในความสงบ กำหนดรู้การปล่อยวาง วางจากทุกสิ่ง วางจากร่างกาย วางจากความยึดมั่นถือมั่นในขั้นห้า วางจากความคิดการปรุงแต่งทั้งหลาย วางจากความเกาะความยึดในบุคคลเรื่องราวเหตุการณ์ วางจากความอาฆาตแค้นพยาบาทจองเวร วางจนรู้สึกเข้าถึงความว่าง ความรู้สึกรายรอบกายของเรามีแต่ความว่าง โโล่ง วางแม้กระทั่งร่างกายเหลือเพียงจิตลอยเด่นอยู่ท่ามกลางความว่างเปล่าวิ้งว้าง ปล่อยวางจากทุกสรรพสิ่ง ในความว่างมีความเบา มีความปลอดโปร่ง

วันนี้กำหนดจิต พิจารณาในฐานะที่จิตก็คือพลังงาน จิตที่เป็นพลังงานนั้นหากพลังงานมีพันธะ มีเครื่องดึงดูด มีเครื่องเกาะเกี่ยว หรือมีสิ่งที่เป็นมลทินทำให้พลังงานนั้นมีความมัวหมองเศร้าหมองลง จิตของเราก็มีความหนักมีความหมอง แต่เมื่อไหร่ก็ตามจิตของเรานั้น ยิ่งปล่อยวาง ยิ่งสะอาดจากกิเลส ยิ่งสะอาดจากความโลภโกรธหลง ยิ่งสะอาดจากความอาฆาตแค้นพยาบาท จิตก็มีความปลอดโปร่งมีความเบา และในขณะที่เดียวกันเมื่อจิตของเรามีบุญกุศล **บุญคือความอิมใจ กุศลคือความดีที่ยังให้จิตของเราเกิดแสงสว่าง** เมื่อจิตมีเมตตาทำให้จิตมีพลัง มีรัศมีแสงสว่างจากเมตตาที่แผ่ออกไปอย่างไม่มีประมาณ พลังงานของจิตก็เข้าถึงทั้งกำลังและเข้าถึงทั้งความบริสุทธิ์ กำลังของจิตเกิดขึ้นจากเมตตาเกิดขึ้นจากกำลังของฌานสมาบัติ ด้วยเหตุนี้ พรหมคือภพแห่งพรหม เป็นภพที่มีสภาวะสูง คุณสมบัติในการเข้าถึงพรหมโลกได้ จึงต้องเป็นดวงจิตที่ตายหรือจืดด้วยกำลังแห่งฌานคือสมณะสมาธิ หรืออารมณ์จิตทรงไว้ในเมตตาพรหมวิหารทั้งสี่ **รวมความว่าจิตมีกำลังเกิดขึ้นจากสมาธิจากสมณะและกำลังอันเกิดขึ้นจากเมตตาพรหมวิหารสี่** ส่วนความบริสุทธิ์ของจิต ขึ้นอยู่กับการเจริญวิปัสสนาญาณ เจริญวิปัสสนาญาณคือจิตยิ่งสะอาดจากความโลภโกรธหลงมากเพียงใด จิต ละ วาง ความอาฆาตแค้นพยาบาทได้มากเท่าไร จิตดวงนั้นก็ยิ่งมีกำลังแห่งความบริสุทธิ์สะอาดจากกิเลส

จิตของพระอริยะเจ้านั้น เหตุที่สูงกว่าจิตของพรหม ก็เนื่องจากสภาวะความบริสุทธิ์หมดจดของจิตที่สะอาดจากกิเลสตามลำดับขั้นที่ตัดสังโยชน์สิบได้ตามลำดับ คือความเป็นพระโสดาบันนั้นตัดสังโยชน์สาม พระสกิทาคามีนั้นตัดสังโยชน์สามแต่ทรงอารมณ์จิตละเอียดขึ้น พระอนาคามีตัดสังโยชน์ห้า ส่วนพระอรหันต์ตัดสังโยชน์สิบ

เราพิจารณาในธรรมพิจารณาเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติจิต เข้าใจในมุมมองนี้ เพื่อให้การพัฒนาการปฏิบัติมีความเข้าใจลึกซึ้งแตกฉานยิ่งขึ้น การพิจารณาตัดสังโยชน์ทั้งสิบเป็นเหตุให้เราตัดภพตัดภุมิ สังโยชน์นั้นร้อยรัดจิตเราไว้กับภพภูมิต่างๆ เราตัดได้มากเท่าไร ใจเราที่เกาะอยู่กับความเป็นมนุษย์ เกาะอยู่กับความเป็นเทวดา เกาะอยู่กับความเป็นพรหม หรือหลงเข้าไปนิพพานแต่ที่จริงเป็นอรุปรพรหมก็จะไม่มีในจิตของเรา กำหนดจิตของเราให้มันคงไว้อยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด เมื่อพิจารณาแล้วเราก็กำหนดจิต ทรงภาพพระรูปพระโคมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฟุ้งจิตน้อมกราบสมเด็จองค์ปฐมพร้อมกับทุกท่านบนพระนิพพาน กำหนด ละ วาง ตัดภพภูมิทั้งหลาย จิตตั้งมั่นปรารถนาอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน เมื่อขึ้นถึงพระนิพพานแล้วก็กำหนดจิตให้มีความผ่องใสสว่าง

ช่วงนี้เป็นช่วงในการปฏิบัติธุดงค์และปฏิบัติในมโนมยิทธิเต็มกำลังของทางวัดท่าซุง กำลังของพุทธานุภาพจากพระนิพพานมีกำลังสูงเป็นพิเศษ วันนี้เราก็กำหนดจิตยกอาทิสมาณกายขึ้นนมามพระนิพพาน กำหนดจิตพิจารณาอธิษฐานว่าขอให้เกิดผลอันสงฆ์มีกำลังแห่งพุทธานุภาพ พุทธบารมีเมตตาสงเคราะห์ให้อาทิสมาณกายข้าพเจ้ามีความสว่างแพรวพราวยิ่งกว่าการฝึกปกติ และขอให้ข้าพเจ้าสามารถน้อมรับกระแสจากพระนิพพานจนกระทั่งการฝึกในวันนี้ของข้าพเจ้าเป็นมโนมยิทธิเต็มกำลัง มีความสว่างชัดเจนรู้เห็นในญาณเครื่องรู้ที่ถูกต้องตามความเป็นจริงทุกประการด้วยเทอญ

กำหนดจิตทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพให้สว่างขึ้นใสขึ้น กลั่นกายแก้วให้ใสขึ้นสว่างขึ้น อธิษฐานจิตว่าบุญทั้งหลายกุศลทั้งหลายรวมตัว กรรมฐานทุกกองรวมตัว บารมีทั้งสามสิบทัศรวมตัว อาทิสมาณกายข้าพเจ้าสว่างกระจ่างเจิดจรัสอย่างยิ่ง กำหนดน้อมใจของเราให้สว่างขึ้นสว่างขึ้น ทรงในความเป็นอาทิสมาณกายพร้อมกับอารมณ์พระนิพพานให้ละเอียด จิตตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวอยู่กับพระนิพพาน รักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน เป็นหนึ่งเดียวอยู่กับพระนิพพาน อาทิสมาณกายสว่างอย่างยิ่ง ขอให้วิมานบนพระนิพพานปรากฏขึ้น ให้ข้าพเจ้าทรงอารมณ์สภาวะธรรมประดุจเป็นหนึ่งเดียวกับเมื่อข้าพเจ้าจะจากชั้นห้าอंतरภพนี้แล้ว ข้าพเจ้าอยู่ในพระนิพพานเข้าถึงพระนิพพานในสภาวะใด หนึ่งห้อยพระบาทของอาทิสมาณกายอยู่บนแท่นในวิมานของตนก็ขอให้เราทรงอารมณ์ไว้เช่นนั้น ทรงสภาวะความรู้สึกไว้เช่นนั้น เครื่องทรงทั้งหลาย วิมานชัดเจนสว่าง

กำหนดจิตทรงอารมณ์ให้อาทิสมาณกายและวิมานยิ่งสว่างขึ้น ชัดเจนละเอียดขึ้น แสงสว่างทั้งจากกายและจากวิมานสว่างอย่างยิ่งยวด กำหนดความรู้สึก กำหนดความรู้สึกในวิมานของเราตั้งแต่ยอด ยอดของวิมานนั้นส่วนที่เป็นยอดแหลมให้สังเกตว่ามีลูกแก้วสว่างเป็นลูกแก้วมณีโชติ มีรัศมีเป็นรังเจ็ดสีเจ็ดประการแผ่สว่างออก ทุกส่วนยอดมงกุฎของวิมานนั้นก็แก้วที่ละเอียดสว่าง พิเคราะห์ให้รู้สึกสัมผัสเห็นความสว่างความละเอียด รายละเอียดของวิมานทั้งหมด รายละเอียดของอาทิสมาณกายของเราทั้งหมด กำหนดความละเอียดให้เห็นว่าลูกแก้วองค์สำคัญที่อยู่ในอาทิสมาณกายของเราตั้งแต่ยอดชฎา ยอดมงกุฎ บริเวณหน้าผากหรือพระนลาฏ บริเวณอุบะหรือที่เรียกว่าทับทรวง บริเวณเข็มขัดแล้วก็สังเกตดูรัศมีรังสีคือแหวนในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพนั้นมีความแพรวพราว สังเกตดูว่าเราใส่แหวนในนิ้ววงเดียวหรือใส่กี่นิ้ว กำหนดพิจารณา กำหนดรู้ในความรู้สึก เมื่อกำหนดรู้แล้วก็กำหนดดูแสงสว่างจากลูกแก้วในตำแหน่งต่าง ๆ นั้น กำหนดจิตให้เห็นลูกแก้วรัศมีเครื่องประดับอันเป็นเพชรอันเป็นแก้วสารพัดนึก ขออธิษฐานให้เกิดแสงสว่างรัศมีแสงสว่างแพรวพราวละเอียดเจิดจ้าอย่างยิ่ง เป็นแสงรุ่งทั้งเจ็ดประการแผ่สว่างออก อาทิสมาณกายยิ่งสว่างยิ่งขึ้นทั้งกาย ทรงอารมณ์ทรงสภาวะนี้ไว้ กำหนดจิตที่เราทรงอารมณ์ในพระนิพพาน จิตเรามีความสุข จิตเราปล่อยวางจากความเกาะความยึดในภพภูมิทั้งปวงจนหมด ทรงอารมณ์ให้ละเอียดผ่องใสสว่าง กายทิพย์สว่างเจิดจ้าอย่างไม่เคยสว่างและชัดเจนเช่นนี้มาก่อน

จากนั้นกำหนดจิตเคลื่อนอาทิสมาณกายพร้อมกับแท่นที่เรา นั่ง กำหนดน้อมเคลื่อนไปเบื้องหน้าสมเด็จพระพุฒาจารย์เจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์บนพระนิพพาน กำหนดน้อมกราบทุกท่าน แยกอาทิสมาณกายเป็นจำนวนมากมายมหาศาลเท่ากับทุกท่านบนพระนิพพานและน้อมกราบ

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐานว่าเราตั้งใจปฏิบัติบูชา อธิษฐานให้กายอาทิสมาณกายปรากฏอยู่ในท่าขัดสมาธิบรรณัตถะบัลลังก์ดอกบัวแก้ว กำหนดจิตที่เราเจริญพระกรรมฐานบนพระนิพพาน ย้อนกลับมาพิจารณาอดีตขันธ์ห้า ร่างกายที่เป็นกายหยาบกายเนอบนพระนิพพาน อธิษฐานจิตขอให้เกิดกายที่เป็นกายเนื้ออันเกิดขึ้นจากธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อธิษฐานให้ปรากฏอยู่บนพระนิพพาน ส่วนตัวเราเป็นกายพระวิสุทธิเทพหนึ่งอยู่บนดอกบัวกมลพิจารณาขันธ์ห้าที่นอนทอดยาวอยู่เบื้องหน้า

เริ่มต้นพิจารณากาย ระหว่างกายเนื้อขันธ์ห้า กายหยาบกับกายทิพย์หรือกายพระวิสุทธิเทพ พิจารณาให้เห็นความหยาบ พิจารณาโดยการเปรียบเทียบกับกายที่เป็นกายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพ กายเนื้อมันเป็นกายหยาบ ต่อให้ผิวพรรณดีแค่ไหนก็ยังหยาบ เทียบกับกายพระวิสุทธิเทพเป็นแก้วละเอียดใส ไร้ตำหนิ มีแสงสว่าง มีรัศมี มีกระแสแห่งความเย็น ความสว่าง ความผ่องใส พิจารณาให้เห็นว่ากายเนื้อมันมีความสกปรก พิจารณาให้เห็นกายว่ากายนี้ขอให้เห็นในสภาวะว่าหากไม่อาบน้ำหนึ่งวัน สามวัน เจ็ดวัน หนึ่งเดือน ไม่อาบน้ำหนึ่งปี กำหนดให้เห็นขันธ์ห้าของเราอยู่ในสภาวะที่ไม่อาบน้ำมาหนึ่งปี ผมงก็ขดก็เกาะกันเป็นก้อน ผิวกายก็มีแต่ฝุ่นธุลีเป็นคราบเป็นโคลนดำเกาะไปหมด ฟันก็มีคราบความสกปรก ริมฝีปากก็แห้งก็หยาบ มีรอยแตกเพราะขาดการดูแลการอาบน้ำการบำรุงผิวพรรณ เล็บก็ยาวก็ดำ พิจารณาให้เห็นทั่วกายว่ากายหยาบกายเนื้อนี้เมื่อไม่อาบน้ำหนึ่งปีมีสภาวะเป็นเช่นไร ในขณะที่กายพระวิสุทธิเทพนั้นมีสภาวะที่ไม่ต้องดูแล มีความผ่องใสเช่นนี้ตลอดไปไม่มีการหมดบุญไม่ต้องจุดมาเวียนหน่วยตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป พิจารณาให้เห็นในความสกปรกของขันธ์ห้าร่างกาย เมื่อไม่ต้องอาบน้ำไม่ต้องสระผมมาปีหนึ่ง สภาวะก็เป็นเช่นนี้

พิจารณาต่อไปว่าหากกายนี้อยู่ในสภาวะที่ขยับเขยื้อนร่างกายไม่ได้ ดูแลเช็ดเนื้อเช็ดตัวเช็ดหน้าเช็ดตาดูแลตัวเองไม่ได้ นอนนิ่งอยู่ ขี้ตาก็เกรอะกรัง ขี้มูกก็เกรอะกรัง ขี้หูก็สะสมเป็นก้อนใหญ่ อุจจาระปัสสาวะก็เรียราดอยู่ พิจารณาให้เห็นว่าขันธ์ห้าร่างกายนี้เป็นสภาวะเช่นนี้ พิจารณาลงลึกไปว่าคำพูดที่พระพุทธองค์ทรงสอนในเรื่องขันธ์ห้าร่างกาย ว่าร่างกายนี้เป็นเหมือนกับถุงหนัง ภายในห่อหุ้มไปด้วยสิ่งที่บรรจุคือสิ่งที่เป็นมุตรคุณปฏิคุณคือมีความสกปรก ถ้าพูดเป็นภาษาสามัญก็คือกายเนื้อนี้เป็นเหมือนกับถุงอุจจาระปัสสาวะมีแต่ความสกปรกอยู่ภายใน เราพิจารณาเมื่อเทียบกับกายพระวิสุทธิเทพ การพิจารณาในกายในสิ่งที่เป็นสิ่งที่เป็นปฏิคุณสัตตคุณนี้ พิจารณาเพื่อให้จิตเราชัด เบื่อ หรือพอ และมีปัญญารู้เท่าทันสังขารความจริงความเป็นไปของขันธ์ห้าใหม่ เช็ดในการมีร่างกายเนื้อขันธ์ห้าใหม่ ในความเป็นสิ่งปฏิคุณยังไม่พอ ร่างกายขันธ์ห้านี้ยังเป็นรังของโรค รังของโรคนี้ให้เราพิจารณาง่ายๆ ทุกอวัยวะทุกส่วนทั่วร่างกายล้วนแล้วแต่สามารถป่วยไข้ไม่สบายเจ็บป่วยทรมานผิดปกติในทุกส่วนได้ทั้งสิ้น ความป่วยนั้นเป็นทุกข์ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ พิจารณาให้เห็นว่าเมื่อไหร่ที่เราป่วย พลังในร่างกายของเราลดลง กำลังวังชามันลดลง จะขยับเขยื้อนขยับตัวทำอะไรก็ไม่มีเรี่ยวมีแรง โรคภัยต่างๆสามารถปรากฏขึ้นได้ในทุกส่วนของร่างกาย จะเป็นโรคมะเร็ง จะเป็นโรคอักเสบ ร่างกายนั้นเต็มไปด้วยรังของโรค จิตเรายังพึ่งพอใจอยู่กับร่างกายขันธ์ห้าที่เป็นกายหยาบนี้ใหม่

การพิจารณาเช่นนี้พิจารณาเพื่อให้ชัด ยามที่เราสุขภาพแข็งแรงก็ทำให้เราหลงในร่างกาย เมื่อไหร่ที่เจ็บป่วยไม่สบายให้เราลองคิดพิจารณากระแสธรรมจะเข้ามาสู่ใจเรา เห็นโทษเห็นทุกข์ในการมีขันธ์ห้าร่างกาย พิจารณาเทียบกับกายพระวิสุทธิเทพ พอเป็นกายพระวิสุทธิเทพเป็นแก้วใสสว่าง มันมีสิ่งสกปรกอยู่ภายในใหม่ กายที่เป็นแก้วใสมีสิ่งเป็นปฏิคุณอยู่ภายในใหม่ กายที่เป็นแก้วใสมีส่วนไหนที่จะมาเจ็บป่วยเจ็บไข้ไม่สบายใหม่ กายที่เป็นแก้วใสนั้นเราอย่าไปคิดว่าพอเป็นแก้วแล้วมันจะแตกหักใหม่ เดินไปชนอะไรเข้าเดี๋ยวมันจะแตกหรือเปลา่ ความเป็นทิพย์ไม่ได้เช่นนั้น

ความเป็นทิพย์นั้นมองสามารถเดินเคลื่อนผ่านทะลุผ่านไปภพไหนผ่านวัตถุสิ่งใดที่เป็นของหยาบ อำนาจที่เกิดขึ้นจากบุญ กายพระวิสุทธิเทพนั้นไม่มีสภาวะการแตกสลาย กายที่เป็นกายทิพย์อื่นยังมีการหมดบุญ ในการหมดบุญของเทวดาและพรหม อากาที่เกิดขึ้น ประการแรกก็คือรัศมีกายเริ่มลดน้อยถอยลง พุดง่าย ๆ ว่ากำลังแห่งบุญ เราใช้กำลังของบุญคือแรงกรรมนั้นที่นำพาให้มาจุติยังสวรรค์ มาเสวยผลคือเป็นเทวดาเป็นพรหม เราใช้พลังงานของบุญไปจนหมด พอใกล้หมดบุญก็เหมือนกับหลอดไฟที่แบตเตอรี่มันอ่อนมาก ไฟก็หรี่ลงจากที่เคยเจิดจ้าเจิดจรัสสว่างไสว แสงสว่างก็ลดน้อยถอยลงไป พอแสงสว่างลดน้อยถอยไป ความเศร้าหมองก็เริ่มเกิดขึ้นกับกายทิพย์ มีเหงื่อไหลออกทางรักแร้เป็นสัญญาณก่อนที่จะหมดบุญต้องลงมาจุติ นั่นก็คือกายทิพย์นั้นหมด มีการดับสูญ มีการเสื่อม มีการแปรเปลี่ยนไปตามภพต้องไปเสวยกรรมเสวยวิบาก ส่วนกายพระวิสุทธิเทพนั้นมีรัศมีรุ่งโรจน์สว่างไสวเพียงใดก็สว่างเพียงนั้น ไม่มีการหมดบุญ ไม่ต้องไปจุติ ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกต่อไป ดังนั้นการเสื่อมสลายของรัศมีกายเสื่อมสลายของกายทิพย์ ไม่มีในกายพระวิสุทธิเทพ ไม่มีในท่านที่เข้าถึงซึ่งพระนิพพานแล้ว

เรากำหนดพิจารณาเปรียบเทียบ พิจารณากาย ทั้งกายชั้นห้าทั้งกายทิพย์ ในส่วนที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ มาเปรียบเทียบกับกายแห่งกายพระวิสุทธิเทพของบุคคลที่ท้าวตดวงภพภูมิ ตดวงกิเลสทั้งหลายจนเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน พอจิตเราพิจารณากำหนดรู้กำหนดเห็นได้ชัดเจนทั้งหมดเยี่ยงนี้ เราก็โน้มสอนจิตของเราว่า แล้วเรายังปรารถนาในการมีชั้นห้าในการเป็นมนุษย์อีกไหม เรายังพึงพอใจในความเป็นเทวดาในการเป็นพรหมแต่มีวาระที่หมดบุญ โน้มใจของเราว่าพอไหม ปรารถนาพระนิพพานในชาตินี้ดีไหม

แล้วก็พิจารณาให้ละเอียดต่อไป อารมณ์ใจของปุถุชนคนธรรมดา อารมณ์จิตของเทวดาพรหมที่ท้าวยังเป็นปุถุชน ให้เห็นอาการทรมานทรมายของบุคคลในยามที่ใกล้ตาย แต่มีความห่วงหน้าพะวงหลัง ห่วงกาย ห่วงเวทนา ห่วงเจ็บ ห่วงปวด ห่วงลูก ห่วงผิว ห่วงเมีย ห่วงพ่อ ห่วงแม่ ห่วงสมบัติพัสถาน พิจารณาให้ละเอียดลึกซึ้ง อารมณ์นี้ ถึงเวลาเรารู้ว่าเราใกล้ตายแต่ยังห่วง อันนี้คือห่วงในสภาวะของภพของการเป็นมนุษย์ กับอีกอารมณ์จิตหนึ่งคืออารมณ์จิตความกลัวตายจากการที่ไม่รู้ว่าตายแล้วเราจะไปไหน ตายแล้วจะตกนรกไหม ชาตินี้ชาติหน้าจะมีจริงไหม อารมณ์ความรู้สึกเช่นนี้ให้เราลองโน้มเข้าไปกำหนดรู้ไปพิจารณา ความทุกข์ความทรมานความหวั่นไหวมันมีในจิตก่อนตาย ตายครั้งหนึ่งก็เกิดอารมณ์เช่นนี้ อารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นมาก็ภพที่ชาติสำหรับเราแต่ละคนแล้ว พิจารณาว่าพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ พลัดพรากจากสมบัติทั้งหลาย พลัดพรากจากสมมุติทั้งหลาย อารมณ์ใจที่ทุกข์เพราะความหวาดกลัว หรือบางครั้งบางชาติและเราไม่ได้ตายตามปกติ เราถูกประหารบ้าง ตายในการฆ่าฟันในศึกสงครามบ้าง อารมณ์ใจที่มันมีความเศร้าหมองจากความอาฆาตแค้นพยาบาท ความหวาดกลัวจากการถูกทำร้าย ถูกฟาดฟัน ความทุกข์ ความแค้น ความโศกาอาดูรทั้งหลายในขณะที่เกิดมรณภัยคือความตายมาเยือนนั้น เราสัมผัส เราเกิดอารมณ์ความรู้สึกแห่งทุกข์แห่งความหวาดกลัวแบบนี้มาก็ภพที่ชาติแล้ว ให้น้อมพิจารณา พิจารณาจนจิตเราเห็นทุกข์เห็นโทษภัยในสังสารวัฏ

จากนั้นกำหนดรู้ในอารมณ์แห่งมรณานุสติของบุคคลที่เคยปฏิบัติ เคยเจริญพระกรรมฐาน หรือทรงอารมณ์สูงขึ้นในอารมณ์ที่เป็นอารมณ์แห่งพระอริยะ เป็นบุคคลที่เคยฝึกจิตพิจารณาในความตาย พิจารณาปล่อยวางในความตาย พิจารณาในเรื่องของจิตดวงสุดท้ายก่อนตาย เคยพิจารณากำหนดรู้ในเรื่องของคติที่ไป เราลองพิจารณาดูวาระหว่างคนที่เคยฝึกกรรมฐานกับไม่เคยฝึก คนที่ไม่เคยฝึกนั้นช่างน่าเสียดายอย่างยิ่ง คนที่เคยฝึกมาดีแล้วก็ถือว่าเป็นบุคคลที่มีบุญ กำหนดจิตสุดท้ายก่อนตายได้เข้าใจตรงจุดนี้ เคยปล่อยวาง เคยตัดวาง เคยพิจารณา อารมณ์วาง อารมณ์ทุกข์ อารมณ์ความหวาดกลัว มันก็เบาจากบุคคลที่ไม่เคยฝึกไม่เคยปฏิบัติ ปุถุชนย่อมมีใจที่ทุกข์มากกว่าบุคคลที่เข้าถึงธรรมเข้าถึงความเป็นพระอริยะเจ้า แม้กระทั่งบุคคลที่เข้าถึงเพียงแค่องค์แห่งพระโสดาปัตติมรรค คือเริ่มวางจิตปรารถนาพระนิพพาน เริ่มเห็นทุกข์ อารมณ์จิตก็มีความละเอียด มีปัญญามองเห็นทุกข์มองเห็นธรรมมากกว่าบุคคลที่เป็นปุถุชนยังเวียนหลงอยู่ในกิเลสอย่างมาก เราพิจารณาไปจนจิตมีความเข้าใจในธรรมมากขึ้น กำหนดรู้จิตของเรา ในอารมณ์แห่งมรณภัยนั้น แม้แต่เทพคือเทวดาในชั้นต่าง ๆ หรือพรหมในชั้นต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทวดาและพรหมที่ท้าวยังมีความเป็นปุถุชนคือไม่ใช่เทวดาและพรหมที่เข้าถึงความเป็นพระอริยะเจ้า ท่านที่เพิลิตเพลินอยู่ในทิพยสมบัติหรือพรหมสมบัติ จนกระทั่งบุญจะหมด พอรู้ว่าจะหมดบุญ ให้เราลองโน้มพิจารณา ดู บางคนโชคดียังรวบรวมกำลังใจกำลังบุญ อธิษฐานจิตลงไปต่อบุญต่อบารมีหรือทำบุญได้ทัน บางท่านที่เพิลิตเพลินจนบุญหมดจนไม่เหลือหยดหยาดหยดสุดท้าย ถึงเวลาก็ล่วงลงไปจุติ ก่อนที่จะหมดบุญลงไปจุติ ความเศร้าความทุกข์มันก็มีมากกว่าบุคคลธรรมดา มีมากกว่ามนุษย์

จำไว้เสมอคนที่เห็นเศรษฐีมหาเศรษฐีถ้ายังไม่ปลงไม่ได้ มหาเศรษฐีนี้กลัวตายกว่าคนจน คนจนตายไปบางคนก็มีความคิดที่รู้ว่าจะได้หมดกรรมหมดเวรหมดกรรมกันไปไม่ต้องทุกข์ทรมาน ความคิดไปแบบนั้น แต่เศรษฐีนี้กลัวตายเพราะว่ายังใช้สมบัติยังไม่หมด ยังมีทรัพย์สินอีกมาก ยังเสวยสุขยังไม่พอ ความรู้สึกเป็นเช่นนั้น เทวดาและพรหมทั้งหลายที่ท้าว

เป็นปฏิกิริยาที่มีความหลงผิดเพี้ยนในทิพยสมบัติพรหมสมบัติก็เช่นกัน ก็มีความรู้สึกว่าจะเสียดายในความสุขความสบายของการเป็นเทวดาเป็นพรหม พอรู้ว่าจะต้องหมดบุญลงไปจู่ๆ ความทุกข์ก็โหมกระหน่ำประดังประเดเข้ามาสู่ใจ มีความทุกข์มีความไม่สบายใจ ยกเว้นจากบุคคลคือเทวดาและพรหมที่ตั้งจิตอธิษฐาน อย่างในกลุ่มกัลยาณมิตรหลาย ๆ คนก็เป็นประเภทที่ยังไม่หมดบุญจากความเป็นเทวดาเป็นพรหม แต่ตั้งจิตอธิษฐานลงมาช่วยพระพุทธรูป ไม่ใช่เป็นเพียงแค่การต่ออายุมี ต่ออายุ ต่ออายุ ต่ออายุของตน แต่ลงมาด้วยใจที่เสียสละ ตั้งใจว่าลงมาทำหน้าที่ช่วยสืบต่อให้พระพุทธรูปมีความรุ่งเรืองอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเมื่อไหร่พระพุทธรูปรุ่งเรือง บุญก็เชื่อมโยงส่งต่อถึงเทวดาและพรหมทั้งหลายตามไปด้วย ในยามที่มีคนแผ่เมตตามากเท่าไร พรหมก็พลอยได้รับอานิสงส์ มีกระแสแห่งพรหมวิหารสี่ปรากฏขึ้นบนพรหมโลกมากขึ้น เวลาในยามที่มีการทำบุญ จะเป็นการสร้างพระพุทธรูป สร้างวัด สร้างพระบรมสารีริกธาตุ พระธาตุเจดีย์ สร้างวัดวาอาราม หรือเจริญพระกรรมฐาน เทวดาท่านก็พลอยได้รับอานิสงส์ ด้วยเหตุที่การก่อสร้างทั้งหลาย สร้างวัตถุทานวิหารทาน สร้างพระพุทธรูป หรือแม้แต่การปฏิบัติธรรม การเจริญพระกรรมฐานครั้งใหญ่ครั้งสำคัญก็จะต้องมีการสวดบทสวดที่เรียกว่าชุมนุมเทวดา "สัคเค กาเม จะ รูปเป" มีการอัญเชิญเทวดาลงมาโมทนาบุญมาร่วมบุญด้วย เทวดาที่ท่านคอยดูคอยสังเกตอยู่ข้างบน ไม่เพ็ดลิดเพี้ยนในทิพยสมบัติเกินไป ทุกครั้งที่ "สัคเค" ท่านก็มาร่วมมาโมทนา ทุกครั้งที่ท่านมาร่วมมาโมทนา รัศมีกายอายุบนสวรรค์บนพรหมท่านก็เพิ่มพูนยาวขึ้นตามไปด้วย หรือแม้แต่เวลาที่แสดงธรรม ทุกครั้งที่แสดงธรรม ท่านท้าวสหัมบดีพรหมท่านทรงทูลขอพระพุทธรูปไว้ว่าให้พระพุทธรูปเมตตาทุกครั้งทีแสดงธรรมนั้น ขอให้โปรดมวลหมู่พรหมทั้งหลายด้วย ก็จะมีบทสวด ก่อนที่จะแสดงธรรม ขึ้นต้นว่า "พรหมมา จะ โลกาธิปะติ สะหัมปะติ กัตถัญชะลี" ก็คือทูลเชิญท่านท้าวสหัมบดีพรหมผู้เป็นใหญ่ในพรหมทั้งปวงพรหมทั้งหลายมาฟังธรรมด้วย อย่างตอนนี้ก็มีเทวดาและพรหมจำนวนมากมายที่ท่านก็เมตตาตามาฟังมาเจริญพระกรรมฐานมาพิจารณา รวมความว่าเมื่อไหร่ก็ตามพระพุทธรูปรุ่งเรือง ภาวภูมิทั้งหลายก็พลอยได้รับมีส่วนในอานิสงส์ทั้งหลาย แต่เดิมบางครั้งเราคิดว่าคนก็อยู่ส่วนคนผีก็อยู่ส่วนผี แต่ความเป็นจริง ความเป็นจริงนั้น ทั้งสังสารวัฏทุกภพทุกภูมิมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อเนื่องกันไปทั้งหมด ในยามที่มีคนสวดมนต์ สวดบทพระจักรพรรดิ แผ่เมตตา ปรบภพภูมิ ปรบภพภูมิแผ่เมตตาไป โอปปาติกะสัมภเวสีทั้งหลายเขาก็พลอยได้รับส่วนบุญส่วนกุศลด้วย

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมก็ดี หากเรามีความเป็นทิพย์ หากเราอยู่ในสภาวะของโลกทิพย์ ประโยชน์ในการมองเห็นในการเข้าใจในการปฏิบัติก็ย่อมมีมากกว่าบุคคลที่ไม่รู้ไม่เห็นในสิ่งต่างๆ เหล่านั้น การที่เราปฏิบัติจนกระทั่งรู้เห็นเป็นคุณสมบัติพิเศษ เป็นผลอันสืบเนื่องจากการปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพานแล้ว เราก็พึงที่จะเป็นผู้มีประโยชน์ ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับสังสารวัฏ ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นต่อมวลหมู่สรรพสัตว์ทั้งหลาย เราไปพระนิพพาน เราไปจิตของเราดวงเดียว แต่บุญกุศลความดีเราฝากไว้ให้โลก ฝากไว้ให้สังสารวัฏ แผ่เมตตาให้กับภพภูมิทั้งหลาย กำหนดพิจารณาให้เห็นกายของเรา พิจารณาให้เห็นทุกข์ พิจารณาให้เห็นทุกข์เพื่อให้เกิดนิพพิทาญาณ ความเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในการมีขันธ์ห้าร่างกาย อันนี้ก็เรียกว่า "สังขารูปกขาญาณ" ญาณที่ทำให้เรารู้เท่าทันปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ห้าร่างกายนี้ เบื่อหน่ายจากการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเบื่อแล้วก็ยอมหาหนทางออกจากทุกข์ นั่นคือปรารถนาซึ่งพระนิพพานเพียงจุดเดียว อย่างเทวดาและพรหมที่ท่านเข้าถึงความเป็นพระอริยะเจ้า ถ้าหากหมดจากภพนั้นของท่าน ท่านมีแต่เลื่อนสูงขึ้น เช่นเทวดาที่ท่านเป็นพระโสดาบันท่านอยู่ที่ชั้นดุสิตเป็นส่วนใหญ่ ถึงเวลาท่านก็อาจจะลงมาเกิดตามความเข้มข้นของกำลังใจ ท่านที่ว่าเป็นพระโสดาบันชนิดที่ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์อีกหนึ่งชาติ สามชาติหรือเจ็ดชาติ ถ้ากำลังใจเข้มแข็งหรือท่านอยู่บนสวรรค์ชั้นดุสิตท่านฟังธรรมไปเรื่อยๆ ท่านก็อาจจะปรับยกจิตจากสวรรค์ชั้นดุสิตขึ้นพระนิพพานเลยก็ได้ หรือพรหมที่ท่านเข้าถึงความเป็นพระอนาคามีถึงเวลาท่านก็ไม่เกิดอีกต่อไปจากพรหมอนาคามีก็ข้ามเข้าสู่ความเป็นอรหันต์ผล ส่วนพระสัททาคามี พระสัททาคามีนั้นถ้าเราสังเกตว่าไม่มีเหมือนกับพระโสดาบันที่บอกว่าต้องเกิดอีกหนึ่งชาติ สามชาติ เจ็ดชาติ เนื่องจากพระสัททาคามีนั้นอันที่จริงถึงเวลาท่านเข้าพระนิพพานชาตินั้นเลย ส่วนใหญ่อารมณ์ใจของพระสัททาคามีนั้นละเอียดยิ่งขึ้นกว่าความเป็นพระโสดาบัน สังเกตได้ว่า

อารมณ์จิตของท่านทรงพื้นฐานในความเป็นพระโสดาบันคือตัดสังโยชน์สามเช่นกัน แต่ความละเอียดในธรรมท่านจะเพิ่มในส่วนของคุณธรรมบดลึบเข้าไป อารมณ์จิตอารมณ์เบือในขั้นนี้ทำร่างกาย ความหลงในร่างกาย ความหลงในความทุกข์ในโลกก็บรรเทาเบาบางจิตลง จิตลงมากๆ เข้า พระสัททาคามีท่านก็ตัดสังโยชน์นี้ได้ครบห้าประการก็กลายเป็นพระอนาคามี ตัดกามฉันทะ ตัดพยาบาท ดังนั้นเมื่อไหร่ก็ตามอารมณ์ใจของเราเวลาปฏิบัติ ความแค้นความโกรธ มันผูกมันเกิดขึ้นน้อยลง อภัยได้เร็วขึ้น อภัยได้ง่ายขึ้น โกรธยากขึ้น ความหลงในความทุกข์ทางโลกมันเบาลงมาก อารมณ์จิตเราก็มีความละเอียดขึ้นตามนั้น

ในการปฏิบัติธรรม จุดสังเกตง่ายที่สุดก็คือ ถ้าการปฏิบัติธรรมของเราก้าวหน้า โกรธยากขึ้นใหม่ กระทั่งรู้เท่าทันง่ายขึ้นใหม่ ปล่อย่างง่ายขึ้นใหม่ อภัย อโหสิ ลืมง่ายขึ้นใหม่ ใจผ่องใสมากขึ้นใหม่ จิตละเอียดมากขึ้นใหม่ ให้เราสังเกตดูอารมณ์ใจของเรา

ตอนนี้ก็ให้ท่าน กำหนดรำลึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่าง กำหนดว่าใจของเราวางจากความพยายามทั้งปวง อโหสิกรรมให้หมด ใจผ่องใสเป็นสุขอย่างยิ่ง จิตน้อมกตัญญูรู้คุณท่านผู้มีพระคุณทุกท่านโดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหันต์ พระอริยะสงฆ์ พระสุปฏิปันโน พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ เทพพรหมเทวาทั้งปวง จิตมีความเคารพกตัญญูขอบคุณ จิตมีความเอิบอ้อมเป็นสุข ทรงอารมณ์บนพระนิพพานไว้

จากนั้นน้อมจิตแผ่เมตตาลงมา น้อมกระแสจากพระนิพพาน กระแสบุญ กระแสกุศล กระแสแห่งพระกรรมฐาน กระแสแห่งความผ่องใส กระแสแห่งวิปัสสนาญาณที่พิจารณา แผ่กระแสแห่งพระนิพพาน น้อมกระแสเมตตาลงมายังอรูปพรหมทั้งปวง พรหมโลกทั้งปวง สวรรค์ทั้งหกชั้น รุกขเทวดาภูมมเทวดาทั่วโลกทั่วอันนตจักรวาล มนุษย์และสัตว์ที่มีกายหยาบชั้นห้ากายหยาบทั่วโลกทั่วจักรวาล โอบปาดิกะสัมภเวสีทั้งหลายทั่วโลกทั่วจักรวาล ดวงจิตที่อยู่ในเมืองบังบดลับแล ดวงจิตที่อยู่ในมิติทับซ้อน ดวงจิตที่อยู่ในจักรวาลคู่ขนานทั้งหลาย แผ่เมตตาสว่าง แผ่เมตตาต่อไปยังเปรตอสุรกายทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยังนรกทุกขุม น้อมจิตอธิษฐานขอกระแสเมตตา กระแสพระนิพพาน กระแสผลบุญจงสำเร็จประโยชน์ เมตตาอันไม่มีประมาณ กระแสแห่งพระนิพพานอันไม่มีประมาณ กระแสแห่งพุทธานุภาพอันไม่มีประมาณ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพอันไม่มีประมาณ แผ่สว่างไปทั่วทุกภพทุกภูมิ จิตเกิดปัญญาในวิปัสสนาญาณ จิตเข้าถึงความบริสุทธิ์วิมุตติหมดจด กระแสเมตตาสว่างผ่องใส อาทิสमानกายกายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างเจิดจ้า วิมานบนพระนิพพานยิ่งสว่างเจิดจ้า จิตยังเป็นสุขผ่องใสเต็มกำลัง

จากนั้นน้อมจิต แยกอาทิสमानกายไปกราบทุกท่านทุกพระองค์ พระพุทธเจ้าสมเด็จพระองค์ปฐมทรงเป็นประธาน ครูบาอาจารย์ พระอรหันต์ เทพพรหมเทวาทั้งหลาย ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย

เมื่อกราบลาแล้วก็กำหนดจิต โมทนากับเพื่อนกัลยาณมิตร ครูเมตตาสมาธิทุกคน ที่ส่งต่อกระแสธรรม ที่ช่วยสืบสาน พระพุทธศาสนา ที่มีความรักความสามัคคีเชื่อมสายเชื่อมทุกการปฏิบัติ จิตน้อมใจของเราโมทนาในทุกบุญทุกกุศลทุกความดี บุญของผู้ที่มีการเจริญพระกรรมฐาน ผู้ที่บวช เราโมทนา เราสาธุ เราเชื่อมกระแส

จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ ครั้งที่ 2 รั้มโม ครั้งที่ 3 สังโฆ

อธิษฐานจิตให้บุญส่งผลอัศจรรย์ ทั้งมนุษย์สมบัติ ทั้งนิพพานสมบัติ นึกคิดสิ่งใดก็ขอให้เกิดความอัศจรรย์ จิตจงกลายเป็นแก้วสารพัดนึก จิตจงเข้าถึงความวิมุตติผ่องใสได้เสมอ

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคนนะครับที่ตั้งใจฝึก วันนี้ก็เข้ามาเยอะพอสมควร บางคนก็ไม่ได้มาเพราะว่าไปฝึกมโนเต็มกำลัง ก็ขอให้ทุกคนตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจทำคุณประโยชน์ถวายพระพุทธศาสนากันต่อไปทุกคน

สำหรับพรุ่งนี้ก็เรียนกันในห้องเมตตาธรรมฐานนะครับ

สำหรับวันนี้ก็ขอให้ทุกคนมีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า เจริญในธรรมมากขึ้นยิ่งขึ้นทุกคน สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ