

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 25 มิถุนายน 2566

เรื่อง เมื่อจิตอยู่ในอารมณ์แนบในวิปัสสนาญาณ [ข้อควรระวัง]

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

เมื่อเข้ามาแล้วกำหนดจิต ใช้สติกำหนดรู้ในร่างกายของเรา ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมปล่อยวาง ผ่อนคลายร่างกาย เมื่อ ผ่อนคลายร่างกายเรียบร้อยแล้ว กำหนดจิต ปล่อยวางภาวะความวิตกกังวลทั้งหลายจากจิตใจของเราออกไปให้หมด เข้าสู่ภาวะที่โปร่งโล่ง เบากาย เบาใจ ความรู้สึกเสมือนว่าเราน้อยอยู่ในสภาวะไร้น้ำหนัก กายเบาจิตเบาไปหมด

เมื่อปล่อยวางตัดร่างกาย กายและจิตเบาแล้ว จึงมากำหนดรู้ในลมหายใจ จินตภาพ จินตนาการ ว่าลมหายใจของเรา เป็นเหมือนกับแพรวพราวพลิ้วผ่านเข้าออก ลมหายใจเบาละเอียด สงบ สบาย ลมหายใจเป็นประกายระยิบระยับ กลิ่นลมหายใจ เป็นปรารถนา เป็นพลังชีวิต ลมเป็นประกายพริกระยิบระยับเหมือนกับกากเพชร กระแสของลมหายใจนั้นพลิ้วผ่านเข้าออกในกาย

กำหนดรู้ในลมหายใจ

กำหนดรู้ในอารมณ์ใจ

ลมหายใจ ความหนัก ความเบา ความสั้นยาว สัมพันธ์กับอารมณ์ของจิต คือเวทนา

ยิ่งลมหายใจเบา ยิ่งลมหายใจละเอียด อารมณ์จิตเรายังเข้าสู่ความสงบในระดับฌานที่สูงขึ้น ลมหายใจเป็นตัวชี้วัดระดับของฌานในอานาปานสติ

กำหนดรู้ในลมหายใจสบาย สติติดตามดูติดตามรู้ลม ติดตามดูติดตามรู้อารมณ์ อารมณ์จิตที่เราต้องการคือ ผลลัพธ์จากการจับลมหายใจ กำหนดรู้ในลมหายใจ เพื่อให้จิตเข้าถึงความสงบของสมาธิ

ตั้งมั่นอันที่จริงแล้วในอานาปานสติ ถ้าหากพิจารณาควบคู่ไปกับหลักของมหาสติปัฏฐานสี่ การรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจที่ผ่านเข้าออก คือการรู้กาย การรู้สภาวะความสบายของอารมณ์ รู้ความหนักของอารมณ์ นั่นก็คือเรา รู้ มีสติรู้ในเวทนามหาสติปัฏฐานสี่

เวทนาคืออารมณ์ที่เรา รู้สึกสุข ทุกข์ ร้อน เย็น หนัก เบา สบาย และจุดที่เราสังเกตต่อไปก็คือ เมื่อไหร่ก็ตามที่อารมณ์จิตของเรามีความสบาย ลมหายใจเบา จิตมีความสบายมีความสุขจากความสงบ จิตก็ปรากฏความสงบนิ่ง ไม่ซัดส่าย มีความผ่อนคลาย มีความตั้งมั่น ดังนั้นในขณะที่เรารู้ในอานาปานสติ เราทรงอยู่ควบทั้งกายเวทนาจิต ส่วนธรรมนั้น หากอานาปานสติเราน้อมใช้ปัญญาพิจารณาในธรรมมากำกับในลมหายใจ ธรรมะที่ปรากฏขึ้นกับจิตของเรา ปรากฏขึ้นในเรื่องใดบ้าง ลมนั้นสัมพันธ์กับอารมณ์จิต ลมหายาบ อารมณ์จิตมันมีความหนัก มีความทุกข์ มีเรื่องราวหนักอกหนักใจในจิต ก็สะท้อนย้อนกลับมาให้ลมหายใจเราหายาบ ทำให้เราต้องถอดถอนหายใจ ลมหายใจและอารมณ์จิตสัมผัสกัน ลมปรารถนา สัมพันธ์จิตใจ หากลมของเราสงบเบา เราก็ควบคุมจิตของเราให้สงบเย็นได้เช่นกัน อันนี้เป็นสิ่งสำคัญนะ

ถ้าลมหายใจของเรานั้น เราสามารถกำหนด จนลมของเรามีความเบาละเอียดสบายได้ ก็เท่ากับเราสามารถควบคุม ความฟุ้งซ่าน ความสับสน ความวุ่นวายของจิตให้สงบเย็นลงได้เช่นกัน กำหนดรู้เป็นข้อของธรรมที่มันสัมพันธ์กัน ส่วนหากจะเจริญจิตต่อไปในระดับของวิปัสสนาญาณ ในแต่ละลมหายใจผ่านเข้าออก เราก็กำหนดรู้ต่อไป พิจารณาในธรรมในขณะที่เรากำหนด จับรู้อยู่ในลมหายใจที่สบายนี้ต่อไป

กำหนดรู้ว่าลมหายใจนั้น เกี่ยวพันกับชีวิต สิ้นลมก็คือว่าเราตาย หากเราหายใจเข้าแล้วไม่หายใจออก เราก็ตาย หากหายใจออกแต่ไม่หายใจเข้า หยุดหายใจ ชนิดที่หยุดอย่างถาวร เราก็เข้าถึงความตาย การที่เราหายใจเข้าไป เอาอากาศเอาออกซิเจนเข้าไปที่เซลล์แต่ละเซลล์ เซลล์แต่ละเซลล์ในร่างกายซึมซับรับออกซิเจนที่ผ่านการฟอกจากปอด ผ่านกระแสโลหิต ที่นำพาออกซิเจนเป็นอาหารไปยังเซลล์แต่ละเซลล์ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายของเราก็มีการเกิดดับอยู่ทุกวินาที รวมความว่า ในทุกลมหายใจนั้น มีอนิจจะลักษณะ ให้เราพิจารณาเสมอ ลมหายใจมีการเกิดดับ ลมหายใจเข้ามีการเกิดดับ ลมหายใจออกมีการดับ เกิดดับก็หมายความว่าร่างกายนี้ ชั้นนี้ห้านี้ มันมีความไม่เที่ยง สิ้นลมไปเมื่อไหร่ เราถึงกับความตาย

แต่จุดที่เราพิจารณาต่อว่า และในเมื่อเราต้องถึงกับความตายไป ตายแล้วเราจะไปไหน คติที่ไปของเราคือที่ใด เรามีคิดว่าจิตเราเมื่อดับไปจากร่างกายที่เรียกว่าอัมภพขันธ์ห้านี้แล้ว เราจะไปจุดยังภพใดภูมิใด หรือเราเป็นบุคคลที่ปรารถนาซึ่งการไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป เมื่อพิจารณาในลมหายใจแบบนี้ จะเป็นวิสัย ในแบบอย่างของสุขวิปัสสโก จิตสงบจับอยู่กับลมหายใจเบาๆสบายๆ จิตสงบ พิจารณาธรรม อารมณ์สภาวะนี้ทางการปฏิบัติเขาเรียกว่าจิตเราสงบอยู่ในระดับอุปจาระสมาธิ เวลาที่พิจารณาธรรมนี้ใช้ในระดับของอุปจาระ คืออารมณ์คิด อารมณ์นึก อารมณ์พิจารณา ไม่ใช่อารมณ์ที่มันหนักเข้ามาจนที่ลึกเกินไปเป็นอัปปนาสมาธิ อันนั้นจิตมันจะนิ่งสงบไม่คิดอะไร

ในอุปจาระสมาธินี้จะเหมาะสมอยู่กับสภาวะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของการที่เราทรงในอารมณ์สบาย ถ้าหากใครสังเกตดูเวลาที่เราปฏิบัติ หรือบางครั้งเป็นการที่เราอยู่นอกเวลาปฏิบัติ แต่เราอยู่ในสภาวะที่มันมีความเบา มีความสบาย มีการพักผ่อน ไม่มีเรื่องที่เป็นนิเวรณ ไม่มีเรื่องกังวลใจ ไม่มีเรื่องทุกข์ใจ ไม่มีเรื่องห่วงใย ใจมันสบายๆอยู่ ก็ปรากฏว่ามีธรรมะผุดขึ้นมาในจิต มีวิปัสสนาญาณผุดขึ้นมาในจิต มีข้อธรรมผุดขึ้นมาในจิต อันนี้ก็เป็นเรื่องปกติ เพราะว่าเป็นสภาวะอารมณ์ที่เหมาะสม พอติดพอดีกับสภาวะที่ก่อให้เกิดธรรมานุปัสสนามหาสติปัญญาปรากฏขึ้น ญาณเครื่องรู้ในธรรมปรากฏขึ้น หากนับเนื่องเอาในมหาสติปัญญาฐานสี่ ธรรมานุปัสสนามหาสติปัญญาฐานนั้น ถ้าจะให้ดีที่สุดก็คือ หมายความว่าจิตเราทรงสติ กำหนดรู้ปรากฏธรรมที่เกิดขึ้นเป็นญาณเครื่องรู้ ผุดรู้ผุดเกิดขึ้นในจิตของเราเสมอ สิ่งใดที่มากระทบปรากฏธรรมข้อธรรมมาอธิบายมาพิจารณามาให้สติเรา ซึ่งถ้าหากเราอธิบายในสภาวะที่เราปฏิบัติในสายของอภิญา บางครั้งก็อาจจะบอกได้ว่า เป็นธรรมะที่ครูบาอาจารย์ที่เป็นกายทิพย์มาสอนบ้าง ถ้าหากทรงในอารมณ์ของมโนเมธิธิบายครั้งก็จะเห็นในจิต ผุดรู้ขึ้นมาในจิตว่าครูบาอาจารย์ท่านใด พระอรหันต์รูปใด หรือพระพุทธรูปท่านทรงเมตตา มาเทศน์ มาสอน มาอธิบาย มาอธิบาย ธรรมะที่ปรากฏขึ้นกับใจของเรา

คราวนี้สิ่งที่เราจะศึกษาต่อไป เข้าใจในการปฏิบัติเพิ่ม บางครั้งมีหลายบุคคลที่ปฏิบัติทรงอารมณ์คือตั้งใจทรงอารมณ์ในสมาธิมากเข้า จิตเจริญวิปัสสนาญาณมากเข้า มีกำลังใจเข้มข้นในการปฏิบัติจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติ จะเกิดสภาวะ ที่จิตเข้าถึง สภาวะที่เรียกว่าจิตแนบอยู่กับวิปัสสนาญาณ ช่วงที่จิตแนบอยู่ในวิปัสสนาญาณนี้เป็นช่วงเวลาที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้าเรายังทรงอารมณ์นี้ได้ มหาสติปัญญาฐานสี่ก็จะควมรวมตัวกันค่อนข้างเต็ม ซึ่งจุดนี้ก็จะไปเข้าตามหลักเกณฑ์ ที่ในอรรถาธิบายอันสิงสแห่งมหาสติปัญญาฐานสี่ที่ว่า หากทรงอารมณ์ไว้ได้ ถ้ามีกำลังแห่งปัญญาบารมีมีผลครบถ้วน ก็อาจจะบรรลุธรรมในเจ็ดวันบ้างเจ็ดเดือนบ้างเจ็ดปีบ้าง ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นของอารมณ์จิตและปัญญาในการพิจารณา

จุดสำคัญที่สุดคือการรู้จักระดับระครองรักษาสภาวะในขณะที่อารมณ์เราแนบในวิปัสสนาญาณ

จุดสำคัญที่ต้องระมัดระวังก็คือ อย่าให้เกิดสภาวะความเครียดความหนัก สภาวะที่เรงรัดของอารมณ์ ถ้าหากอารมณ์มันมีความเครียดเกินไปหนักเกินไป มันกลับกลายเป็นผลเสีย จำไว้ว่าอารมณ์ที่หนักเป็นศัตรูของการเจริญพระกรรมฐาน บางครั้งเราคิดว่ามันสมาธิต้องมีอาการเพ่ง มีอาการบีบ มีอาการรวมตัวเหมือนกับไฟกัสมิบให้มันแคบบีบให้มันนิ่ง บังคับจิตให้มันนิ่ง ใสสภาวะที่เราบีบเค้น บังคับจนเกินไปนั้นแหละ กลับกลายเป็นสภาวะที่ทำให้หนัก หรือ

แม้แต่ในช่วงเวลาของการฝึกมโนมยิทธิสำหรับคนที่เป็นคนใหม่ อารมณ์หนักเกินไป เค้นจะทำให้เกิดภาพ ใช้อารมณ์หนักนี้แหละ ก็เป็นเหตุที่ทำให้ไม่ได้มโนมยิทธิ

อันที่จริงอารมณ์จิตที่ทำให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบ เกิดฌาน ก็คืออารมณ์จิตที่เบา อารมณ์จิตสบายๆ อารมณ์จิตที่เบา อารมณ์จิตที่เรียกว่า “เมฆจิต” เหมือนจิตนั้นลอยตัวหนึ่งเบาเหมือนก้อนเมฆ ลอยนิ่งอยู่แต่ปราศจากน้ำหนัก จิตที่เบา ละเอียดสว่าง ผ่องใส คือจิตที่ควรแก่กาลในการปฏิบัติธรรมในการเจริญวิปัสสนาญาณ

ดังนั้นในช่วงเวลาที่อารมณ์แบบนั้น เราต้องระมัดระวังอย่างยิ่ง ไม่ให้อารมณ์เราหนัก<sup>1</sup> ซึ่งเรื่องนี้ก็จะเชื่อมโยงกันกับการเจริญวิปัสสนาญาณ บางครั้งบางคนพิจารณาในวิปัสสนาญาณ แต่อารมณ์จิตเดินไปผิดทาง คือยิ่งพิจารณามากเท่าไร ยิ่งเกิดความทุกข์มาก มีความบีบคั้นมาก อันที่จริงการเจริญวิปัสสนาญาณให้ครบรอบ เมื่อเห็นว่าร่างกายเป็นทุกข์ เมื่อเห็นว่าร่างกายเป็นอสุภ เมื่อเห็นชีวิตมันมีความทุกข์มีความบีบคั้น เห็นทุกข์แล้ว ต้องรู้จักที่จะเดินจิตต่อไปที่เรียกว่า “การปล่อยวาง” การปล่อยวางที่จะเกิดขึ้นได้นั้น เมื่อวางแล้วจิตเราต้องเบา อุปมาเหมือนเห็นแล้วว่าในมือเราแบกก้อนหินแบกของหนัก เมื่อวางเป็น วางภาระของใจ วางสิ่งที่เรายึดมั่นถือมั่นลงได้ จิตเราต้องเบา ดังนั้นเมื่อเจริญวิปัสสนาญาณจบ ต้องจบด้วยอารมณ์เบาให้ได้ ต้องบอกกับตัวเองอย่างนี้ ทำไม่ถึงว่าเมื่อพิจารณาแล้วต้องเบาให้ได้ อุปมาเหมือนบุคคลที่ไม่เคยปฏิบัติธรรม ทุกข์ แต่ไม่รู้ตัวเองว่าทุกข์เป็นข้อที่หนึ่ง ทุกข์ แต่แบกไว้โดยไม่รู้สาเหตุ ว่าเราทุกข์เราหนัก เราหนักเพราะอะไร แต่วิปัสสนาญาณคือการพิจารณาว่าเราทุกข์จากอะไร เหตุแห่งทุกข์คืออะไร เมื่อเห็นเหตุแห่งทุกข์ เรารู้ว่าทุกข์มันหนักตรงไหน เราก็กวางตรงจุดนั้น อันนี้ก็เป็นปัญญาในวิปัสสนาญาณ เราทุกข์เพราะยึด ทุกข์เพราะบุคคลคนนี้ ทุกข์เพราะลูก ทุกข์เพราะสามี ทุกข์เพราะภรรยา ทุกข์เพราะคำพูดของบุคคลอื่น เราก็กใช้ปัญญามาพิจารณาว่า เพราะเรายึดมั่นถือมั่น หากสิ่งที่มากระทบ เขาพูดถึงบุคคลอื่น เป็นบุคคลที่สี่ที่ห้าที่ไม่ใช่เรา เราจะทุกข์ไหม คนเขาพูดเขากระทบหรือเขาแสดงออกไม่ดีกับเรา เราจะทุกข์ไหม ความทุกข์จริงๆ ถ้าโดยเฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์จากคนใกล้ตัว เราลองพิจารณาว่าถ้าเป็นบุคคลอื่นที่ไม่ได้ใกล้ตัวเราเลย เขากระทบ เขาพูดจา เขาแสดงออกต่อบุคคลที่สี่ ที่ห้าที่หก ซึ่งเราก็ไม่รู้จักเลยเช่นกัน ความทุกข์หรือความสนใจยึด เก็บมาคิด มันจะเกิดขึ้นใหม่ สรุปลแล้วความทุกข์จริงๆมันเกิดขึ้น ยิ่งใกล้ คือคนที่อยู่ใกล้ กระทำสิ่งที่เราไม่พึงพอใจมากเท่าไร ไม่เป็นไปดังที่เราปรารถนามากเท่าไร เรายิ่งทุกข์ แต่หากเป็นบุคคลอื่น แสดงออกหรือเป็นเช่นนั้นเราจะทุกข์ไหม อย่างเช่นลูก หากเรามีลูกแต่ลูกไม่ได้ตั้งใจเราจะทุกข์ไหม ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะเรายึดว่าเป็นลูกของเรา ทุกข์เพราะเราคาดหวังปรารถนาให้เขาจะเป็นตั้งใจของเรา แล้วไม่ได้ตั้งใจเราเลยทุกข์ อันนี้ก็คือทุกข์จากคนใกล้ตัว

ดังนั้นสิ่งสำคัญให้เราลองพิจารณาดูว่า หากเป็นลูก แต่เป็นลูกของคนอื่น ไม่ใช่ลูกของญาติ ไม่ใช่ลูกของครูจักษ์ ลูกของใครก็ไม่รู้อยู่ในอีกประเทศหนึ่ง ถ้าทำแบบนี้ เราก็หน้าจะมีอารมณ์เพียงแค่วេทนาแล้วก็ปล่อยวางไป เราคิดว่าสุดท้ายความทุกข์ที่มันเกิดขึ้นเพราะเราไปยึด พอเราพิจารณาได้ ถ้าเราไม่ยึดมันก็จะหายไป ใจเราก็ต้องคลายความยึดมั่นถือมั่นให้เบาลง จากเมื่อก่อนความยึดมั่นถือมั่น มันร้อยรัด เป็นบ่วง ภาษาของพระพุทธเจ้าที่แสดงธรรมท่านใช้คำว่าบ่วง บ่วงที่รัดคอ ยิ่งยึดมากยิ่งรัดแน่น ดังนั้นอารมณ์ใจของเรายิ่งคลายจากความยึดมั่นถือมั่น มองว่าทุกอย่างเป็นสมมุติ สมมุติว่าเป็นโลก สมมุติว่าเป็นสามี สมมุติว่าเป็นภรรยา ทุกอย่างเราทำตามหน้าที่ ทำโดยธรรม แต่ใจเราคลายจากความยึด พิจารณาจนเห็นว่า เมื่อตายไปจากชาตินี้ภพนี้ สมมุติมันก็เปลี่ยน ไม่ใช่ลูก ไม่ใช่หลาน ไม่ใช่พ่อ ไม่ใช่แม่ ไม่ใช่สามี ไม่ใช่ภรรยาอีกต่อไป ต่างเวียนว่ายตายเกิดไปตามกระแสกรรม เราทำหน้าที่ในสมมุติของการเป็นมนุษย์ในชาตินี้ ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด โดยที่ใจเราไม่ยึดมั่นถือมั่น คลายความทุกข์ คลายเครื่องร้อยรัด ที่ยึดมั่นถือมั่นใจเราไว้กับบุคคลทั้งหลาย ให้ใจเราได้เป็นอิสระ เมตตาจิตตนเองให้จิตของเราเป็นสุข พอเราคลายตัวได้แบบนี้ อารมณ์ว่างได้แบบนี้ ความหนักความทุกข์มันก็เบาลง ใจเราก็เป็นสุขขึ้น พิจารณาจนเห็นเหตุแห่งทุกข์และดับมัน หรืออย่างน้อยดับไม่ได้ก็คลายให้มันเบาลง อันนี้คือการวิปัสสนา ใช้ปัญญาพิจารณาธรรมในสมาธิ เราในขณะที่เจริญจิตโดยน้อมจิตพิจารณาตาม จิตก็จดจ่อติดตามที่อาจารย์แนะนำอธิบาย พิจารณาตามก็ถือว่าจิตเราทรงอยู่ในฌาน ทรงอยู่ในสมาธิ คลายความทุกข์ออกไปจากใจ อันนี้ก็คือเรื่องของ การพิจารณาธรรม

ส่วนคำแนะนำในเรื่องของสภาวะเมื่อจิตแนบในวิปัสสนาญาณต่อไป ก็จะมีข้อที่ควรระวังอีกหนึ่งข้อ ข้อที่ว่านี้ก็คือ ถึงเวลาที่ธรรมเครื่องรู้ ญาณต่างๆมันผุดขึ้นมาในจิตมากเข้ามากเข้ามากเข้า จุดสำคัญเราต้องมีปัญญาพิจารณาธรรมที่ผุดขึ้นมาในจิต ญาณที่ปรากฏขึ้น ว่าธรรมที่ปรากฏขึ้นนั้น มีความถูกต้องเหมาะสมตามอรรถตามธรรมใหม่ ต้องพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองก่อน ก่อนที่จะเชื่อ พิจารณาเห็นจริงตามธรรมนั้นก่อนถึงจะเชื่อ หากจิตเราพิจารณาได้ดังนี้แล้ว ว่าธรรมนั้นเมื่อปฏิบัติแล้วเป็นไปเพื่อดับกิเลส เป็นไปเพื่อความเบา เป็นไปเพื่อความสงบเย็น เป็นไปเพื่อละ จากมานะทิฐิจากการถือตัวถือตน จากความโลภโกรธหลง ธรรมที่ปรากฏผุดขึ้น เป็นไปเพื่อความสงบเย็น เป็นไปเพื่อการดับไม่เหลือเชื่อ เป็นไปเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด เราจึงโน้มใจของเรา โน้มธรรมนั้นที่ผุดขึ้นลงสู่จิตของเราอีกทีหนึ่ง

ถ้าอธิบายให้ฟังง่ายๆก็คือ ในขณะที่ธรรมผุดรู้ขึ้นในจิตเป็นญาณขึ้น จงรู้ด้วยอุเบกขา คือรู้ รับรู้ แต่จิตยังไม่ปรุง แล้วค่อยมาใช้ปัญญาพิจารณา อันนี้ถ้าศัพท์การปฏิบัติก็เรียกว่า "โน้มนำธรรมนั้นมาพิจารณาโดยแยบคาย"<sup>2</sup> ศัพท์ธรรมะเรียกว่า "โยนิโสมนสิการ"<sup>2</sup> พิจารณาไตร่ตรองหลายแง่มุมแยบคาย แล้วจึงโน้มเชื่อ โนมลงสู่จิต จนจิตเกิดความผ่อนคลายเกิดความสงบ เกิดการขัดเกลากิเลสออกไปจากใจของเรา

ขั้นตอนเวลาที่เกิดญาณผุดรู้ ธรรมผุดรู้ขึ้นมาในจิตคือ รู้โดยอุเบกขา โยนิโสมนสิการ พิจารณา เห็นคุณค่า เห็นค่า แล้วจึงโน้มลงสู่จิตตน พยายามปฏิบัติเช่นนี้จนเป็นปกติ

อีกจุดหนึ่งที่เป็นจุดสำคัญเวลาที่จิตมีความแนบในวิปัสสนาญาณที่เป็นข้อควรระวัง ก็คือ วิปัสสนูปกิเลส<sup>3</sup> พอเราปฏิบัติไปมากเข้ามากเข้าบางครั้งมันจะมีตัวมารที่มันผุดขึ้นมาหลอก ดังนั้นตรงนี้จึงเป็นข้อสำคัญอย่างยิ่ง ว่าเราอย่าเพิ่งเชื่อทั้งหมด คือสาเหตุที่อาจารย์แนะนำว่าควรจะต้องอุเบกขา แล้วมาโยนิโสมนสิการ แต่อีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นตัวตรงตรงซึ่งผู้ปฏิบัติธรรมเก่าสืบทอดเปอร์เซ็นต์ ที่กล้าทำถึงสภาวะธรรมขั้นสูง เจอข้อสอบที่จะต้องผ่าน นั่นก็คือส่วนใหญ่จะมีญาณผุดรู้ขึ้นมาบอกว่าเราบรรลุธรรมขั้นนั้นขั้นนี้แล้ว บรรลุอรหัตตผลแล้ว บรรลุเป็นขั้นนั้นขั้นนี้แล้ว ซึ่งจุดนี้เป็นจุดที่ต้องระวังอย่างยิ่ง ต้องอย่าเพิ่งเชื่อ อย่าเพิ่งกระโดดไปเชื่อ สภาวะของผู้ที่ถูกวิปัสสนูปกิเลสในข้อของจุดที่อาจารย์บอก คือเรื่องของการบรรลุธรรมให้ฟัง หากเป็นวิปัสสนูปกิเลส จิตมันจะมีอาการฟูขึ้น มานะพองตัวขึ้น มีความรู้สึกว่ามันเป็นพระนี่แล้ว เช่นเป็นพระโสดาบันแล้ว คราวนี้อารมณมันจะมีอารมณ์อยากให้คนนับถือกราบไหว้เราบ้าง หรือมีสภาวะที่อยากจะให้คนอื่นเขารู้ว่าเราถึงรู้ว่าเราเป็นรู้ว่าเราได้แล้ว ถ้าอารมณ์จิตเกิดขึ้นเช่นนี้ ร้อยทั้งร้อยถ้ามานะฟูขึ้น รับรองว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลส แต่ถ้าเมื่อไหร่ก็ตาม ที่หากมีสภาวะที่บอกว่าเราเข้าถึงธรรมขั้นนั้นขั้นนี้แล้ว แต่จิต ยังเกิดมีความสำรวจระวัง ยังพิจารณาทบทวนไตร่ตรองในข้อของการตัดสังโยชน์ให้ละเอียดขึ้น มีความไม่ประมาท รู้สึกว่าจะต้องตรวจ จะต้องรีเช็คจิตของเรา ใคร่ครวญไตร่ตรองซ้ำแล้วซ้ำอีก สามวันเจ็ดวันหรือเป็นเดือนเดือน จนกระทั่งมั่นใจ ว่าเราไม่ขาดไม่ตกบกพร่อง ไม่พร้อยในศีล ไม่ผิดในจุดใดสิ่งใดเลยแม้แต่น้อย และจุดสำคัญคือจิตกับยังมีมีความนอบน้อม ยังมีความรู้สึกที่เราจะต้องถ่อมตน แล้วก็อำพรางจากคนทั่วไปไม่ให้เขารู้ เพราะยังให้เขารู้มากเท่าให้หรือคนรู้มากเท่าให้ คนปรามาสบู๊ป มันก็เป็นบาปเป็นโทษกับเขา เรายิ่งถ่อมตน เรายิ่งสำรวจระวังในวาทะในพฤติกรรมในการปฏิบัติของเรา คนไหนที่เขาไม่ศรัทธาไม่เชื่อใจกับเรา มีธรรมไม่เชื่อใจกับเรา หรือห่างมากเกินไป เป็นอันตรายต่อสภาวะจิตที่เรากำลังปฏิบัติในเรื่องของมรรคผลอยู่ ในการพิจารณาธรรมอยู่ เราก็จะหลีกเลี่ยง เราก็จะห่างออก ยิ่งเป็นไปโดยอัตโนมัติ อันนี้ก็เป็นสิ่งสำคัญที่อาจารย์แนะนำแล้วก็เตือนในเรื่องของสภาวะเมื่อเราปฏิบัติจนถึงขั้นที่จิตมีความแนบในวิปัสสนาญาณ

อธิบายให้ฟัง อารมณเมื่อเราแนบในวิปัสสนาญาณ เหมือนกับจิตมันตื่นโพล่งขึ้นตลอดเวลา จิตพิจารณาธรรมอยู่ตลอดเวลา มีธรรมะผุดรู้ขึ้นตลอดเวลา มีสิ่งที่กระทบทางอายตนะคือ ได้ยินสิ่งใด พบเห็นสิ่งใด มีเหตุการณ์สิ่งใด จะมีธรรมปรากฏผุดรู้ขึ้นอธิบายขึ้นในจิตแทบจะตลอดเวลา หรือแม้แต่เวลาเราหลับ เราเข้านอนบู๊ป จิตก็จะนึกถึงพระพุทธรูป นึกถึงธรรม นึกถึงธรรมะ หรือพิจารณาธรรมะตลอดเวลา บางทีช่วงนอนกลับกลายเป็นว่าเราหลับในนิมิตแต่จิตยังพิจารณาธรรมอยู่ อันนี้เราต้องย้อนกลับมาสังเกตดูอาการที่ปรากฏขึ้นทางกายว่า ร่างกายมันมีความหนักไหม

มีความเพื่อย มั่นต้องการพักผ่อนบ้างหรือเปล่า ถ้าหากมันมีอาการหนักอาการเพื่อย เราก็จำเป็นต้องผ่อนเบาลงมา นิดหนึ่ง หลับบ้างงีบบ้าง แต่ทรงไว้ในอารมณ์ที่มันมีความผ่อนคลายให้ได้ตลอดเวลา

ส่วนสำหรับบางคนสภาวะที่จิตแนบในวิปัสสนาญาณเข้าละเอียดลึก อันนั้นจะกลายเป็นว่าบางครั้งกลายเป็นว่าจิตตื่นอยู่ สามวันห้าวันเจ็ดวันแล้วแต่ภาวะเหตุการณ์ของแต่ละบุคคล ถ้าหากจิตตื่นอยู่ จิตมีความสว่าง มีความสดชื่น พิจารณาธรรมคล่อง กายเบาจิตเบา ไม่รู้สึกรู้ว่ามันมีความล้ามีความหนัก เราก็พิจารณาต่อไป แต่**จำเป็นที่จะต้องมีการผ่อน** ผ่อนมาอยู่กับสมถะ คือพักจิตจากการพิจารณา คือใช้ปัญญาใช้สมองมากเกินไปก็มาพักจิตในฌาน พักจิตในฌานก็คืออยู่กับ ความสงบผ่อนคลายเอิบอิม จิตเกิดกำลังแล้วจึงกลับเข้าไปพิจารณาในวิปัสสนาญาณอีกครั้ง ทำสลับกันไปเรื่อยๆ จนกระทั่งจิตถอดถอนกิเลสได้มากเข้า จิตมีความเบามากเข้า จิตยอมรับในข้อธรรม ในธรรมะที่ละเอียดลึกซึ้งสูงขึ้นไปตามลำดับ อันนี้ก็เป็นเรื่องของที่เราได้รู้ล่วงหน้า ได้รู้เหตุล่วงหน้า ได้รู้ปัจจัย ได้รู้สภาวะ เพื่อเมื่อเราปฏิบัติเข้าถึงจุดดังกล่าว เราจะได้รับมือได้ เข้าใจได้ จัดการกับสิ่งที่ปรากฏในสภาวะธรรมของจิตนั้นๆได้

ซึ่งตอนนี้ เท่าที่อาจารย์น้อมจิต พิจารณาแล้วก็เห็นว่าหลายคนบางครั้งก็มีสภาวะที่เกิดญาณเครื่องรู้ เกิดธรรมะที่มันผุดรู้ขึ้นมาในจิตหลายคน บางคนก็เข้าสู่สภาวะที่จิตแนบในวิปัสสนาญาณ มีปรากฏหลายคนอยู่เหมือนกัน ดังนั้นจำเป็นจะต้องรู้ไว้ล่วงหน้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่มีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงความเป็นพระโสดาบันอย่างแท้จริง จำเป็นที่จะต้องรู้ล่วงหน้าไว้ก่อนในหลายๆจุด **ข้อควรระวังก็คือวิปัสสนูปกิเลส** อันนี้เป็นเรื่องที่น่ากลัว

อันนี้ถ่ายทอดประสบการณ์ สมัยที่อาจารย์บวชอยู่ที่วัดบวร ก็มีเพื่อนพระที่ท่านตั้งใจปฏิบัติ นั่งสมาธิแทบจะไม่หลับไม่นอน มีความเข้มข้นตัดเป็นตัดตายมาก แต่คาดว่าปฏิบัติของท่านน่าจะวางอารมณ์หนักเกินไป เวลาผ่านไป ถึงช่วงเวลาหนึ่ง ก็กลายเป็นว่าต้องนำท่านส่งโรงพยาบาลจิตเวช เนื่องจากอารมณ์หนัก เกิดวิปัสสนูปกิเลสเข้า ดังนั้นข้อนี้จึงเป็นข้อควรระวัง เป็นเหตุผลหนึ่งที่เราฝึกสมาธิอาจารย์สอนเรื่องอารมณ์สบาย อารมณ์เบา ก่อน เป็นจุดเริ่มต้นล่วงหน้า เพื่อเป็นเครื่องป้องกันไม่ให้เราไปชินกับอารมณ์หนักแต่ต้น

บางครั้งบางคนเจริญวิปัสสนาญาณคิดว่ายิ่งหนัก ยิ่งชัน ยิ่งเคร่ง ยิ่งเพ่งมากเท่าไร นี่คือจิตเรากำลังเข้มข้น แต่จริงๆ มันกำลังจะขาด สติมันกำลังจะขาด ยิ่งหนักมากเท่าไรมันจะขาด มันก็จะกลายเป็นสัญญาวิปลาสจากวิปัสสนาญาณที่อารมณ์มันหนัก มันเกิดขึ้นจากการที่เราไปเพ่งมาก เคร่งมาก ไปตรากตรำจนอารมณ์มันหนักมากจนกระทั่งสติขาด ดังนั้นอารมณ์เบาไว้ ผ่อนมาเป็นอารมณ์เบาไว้ อารมณ์สบายไว้ พิจารณา ธรรมปรากฏเมื่อไหร่ วางได้เมื่อไร ใจเราต้องยิ่งเบา ใจเราต้องยิ่งใส ใจเรายิ่งสะอาด

**\* ดังนั้นหลักที่ไว้ไว้ก็ขอให้เราน้อมนำไปใช้ทำความเข้าใจ เป็นหัวข้อสำคัญ ซึ่งจำเป็นต้องบันทึกแล้วก็คัดแยกหัวข้อในเรื่องนี้ไว้ ว่าเป็นเรื่องหัวข้อ “เมื่อจิตอยู่ในอารมณ์แนบในวิปัสสนาญาณ”**

สำหรับวันนี้ ลำดับต่อไป ก็จะทำให้เราผ่อนเข้าสู่ความสงบสบายของจิต กำหนดพิจารณาต่อไป อยู่กับลมหายใจสบาย ปลดปล่อยวาง ปราศจากความหวาดกลัวในการปฏิบัติธรรม เมื่อเรารู้เท่าทันแล้วเราก็ไม่จำเป็นต้องกลัว และตั้งจิตอธิษฐานว่าเมื่อเรารู้เห็นเข้าใจในธรรมล่วงหน้าแล้ว ก็ขอให้ข้าพเจ้าข้ามผ่านพ้นจุดที่เป็นกับดักในการปฏิบัติ กับดักในการเจริญพระกรรมฐาน ผ่านข้อสอบในการเจริญพระกรรมฐาน ก้าวข้ามพ้นเข้าสู่มรรคผลพระนิพพานได้อย่างง่ายดายราบรื่น

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ราลึกลึกถึงบุญกุศลให้มาส่งผลรวมตัวในจิตของเรา แผ่เมตตาให้กับจิตของเรา ให้กระแสบุญทาน ศีล ภาวนา สัมมาทิฐิ กระแสแห่งการปฏิบัติธรรมในทุกกองกรรมฐาน ในทุกญาณสมาบัติ ของของหลังไหลรวมตัวลงสู่จิต เรารักเราเมตตาจิตตนเองก่อน ปรารถนาให้เราเป็นสุข ปรารถนาให้เราพ้นทุกข์ ปรารถนาให้เรา มีความคล่องตัวในทางโลก มีสุขภาพแข็งแรง ปรารถนาให้เราเข้าถึงมรรคผลพระนิพพาน

น้อมจิต เห็นจิตของเราสว่างแพรวพราวเป็นเพชรระยิบระยับ เห็นแสงสว่างแห่งบุญกุศลจากทุกภพทุกภูมิ จากทุกช่วง  
กาลเวลา เป็นแสงสว่างพุ่งตรงลงมารวมลงในจิตของเรา จิตของเราสว่างเอิบอ้อมส่องใสเป็นประกายพริ้ว มีกระแส  
แห่งบุญกุศลมารวมตัว ณ ปัจจุบันขณะ จิตสว่าง เป็นปฏิภาณ จิตสว่างเป็นจิตประภัสสรเต็มกำลัง ใจแยมยิ้ม ใบหน้า  
ของกายเนื้อแยมยิ้ม จิตภายในเบิกบานอย่างที่สุด รู้สึกถึงกระแสแห่งบุญกุศลรวมตัวอัดแน่นเป็นพลังงาน บุญเป็น  
พลังงาน กุศลเป็นพลังงาน ความส่องใสเป็นพลังงานของจิต เต็มล้นอัดแน่นอยู่ภายในดวงจิตของเรา จิตของเราสว่างเจิด  
จ้ายิ่งกว่าดวงอาทิตย์ กำหนดทรงในอารมณ์นี้ สว่างส่องใสเจิดจรัสที่สุด ประภัสสรที่สุด เป็นสุขที่สุด มีความเป็นทิพย์  
ปรากฏมากที่สุด

ให้บุญหล่อเลี้ยงใจของเรา เมตตาจิตตนให้บุญหล่อเลี้ยงใจของเราให้เข้มขึ้นให้ส่องใสให้มีกำลัง ให้เกิดจิตตานุภาพ ให้  
เกิดพลังแห่งความเป็นทิพย์ ธรรมารมณ์บุญกุศลเป็นอาหารของดวงจิต จิตของเราเสวยอารมณ์คือกุศล อารมณ์คือ  
ความส่องใส อารมณ์คือบุญ อารมณ์คือความอ้อมใจ เมื่อใดที่จิตเราอยู่ในกุศลอยู่ในความส่องใสอยู่ในแสงสว่าง สิ่งที่ไม่  
สิ่งทีกลายออกจากจิตก็คือกระแสแห่งความเป็นทิพย์ เมื่อจิตเสวยบุญกุศลความอ้อมใจมากเท่าไร สิ่งที่ไม่ออกจากจิตก็  
คือกระแสแห่งความเมตตาพรหมวิหารสี่

กำหนดให้จิตของเราที่ประภัสสรที่สุดนั้นแผ่กระแสเมตตาออกไป เป็นแสงสว่างสีทอง เป็นประกายรุ่งระยิบระยับสีทอง  
แผ่สว่างโดยรอบออกไปจากจิต แผ่สว่างออกไป และภายในจิตปรากฏภาพองค์พระ สมเด็จพระปฐมบรมมหาชนก  
ขึ้นไปอีก ภาพสมเด็จพระปฐม องค์สมเด็จพระปฐมกลางจิตเป็นเพชร สว่างใส ละเอียด ชัดเจน แผ่เมตตาสว่างออกไป  
รายรอบ กระแสคลื่นแห่งเมตตาเมื่อสัมผัสกับดวงจิตใดดวงจิตนั้นก็พลอยเกิดความเอิบอ้อมส่องใส ความสุข ความเจริญ  
ความรุ่งเรือง ความโชคดี

เราเมื่อรู้สึกสัมผัสได้ว่ากระแสเมตตาเราทำให้อื่นเขาอ้อมใจ สุขใจ สว่างขึ้น ดีขึ้น จิตเราก็ยิ่งเป็นสุขมากขึ้นตามไปด้วย  
ความสุขจากการให้ไม่มีที่สิ้นสุด

แผ่เมตตาสว่างออกไปจนปกคลุมบ้านเรือนเคหสถานของเรา ให้เกิดความเป็นอุดมมงคล

แผ่กระแสแห่งบุญกุศลให้กับทุกคนในบ้านทั้งมนุษย์ทั้งสัตว์

แผ่เมตตาบุญกุศลอุทิศถวายให้กับพระภูมิเจ้าที่ เจ้าที่เจ้าทาง เทวดาพรหมที่ปกปักรักษาตัวเรา และเคหสถาน รวมถึง  
บุคคลในบ้านทั้งหลาย ญาติทั้งหลาย พ่อแม่ พี่ น้อง สามี ภรรยา บุตร พี่ ป้า น้า อา ลูกหลานทั้งหลาย ขอจงมีความสุข  
กายสุขใจ อยู่ในบุญในกุศล

แผ่เมตตาจากบ้านของเราออกไปยังที่ทำงาน ยังเพื่อนฝูง เจ้านาย ลูกน้อง เพื่อนร่วมงานทุกคน บุคคลที่เราเกี่ยวข้องกับ  
ลูกค้า คู่ค้าทุกคนที่เราเกี่ยวข้องกับดำเนินกิจการ ต้องพบเจอผูกพัน แผ่เมตตาสว่าง เกิดความส่องใสสว่าง เกิดความสุข  
กายสุขใจ กระแสความสว่างในเมตตาเราแผ่กระจายออกไป แผ่จนปกคลุมกรุงเทพฯหรือจังหวัดที่เราอาศัยอยู่ เมืองที่  
เราอาศัยอยู่ ไม่ว่าเราอยู่ในจังหวัดใด อยู่ในประเทศใด ขอให้เมืองที่เราอาศัยอยู่นั้นเกิดพลังงานแห่งเมตตา จากดวงจิต  
ที่มีสมเด็จพระปฐมพร้อมทั้งกระแสจากพระนิพพานกลางดวงจิตแผ่สว่างออกไป

แผ่เมตตาปกคลุมเมืองที่เราอาศัยอยู่ให้เกิดความสุขสงบร่มเย็น เกิดความรุ่งเรือง เกิดความดีงาม เกิดศีลธรรม

แผ่เมตตาสว่างจากเมืองที่เราอาศัยอยู่ปกคลุมประเทศ ไม่ว่าตอนนี้เราอยู่สหรัฐอเมริกา อยู่เดนมาร์กก็ดี อยู่สวีเดนก็ดี อยู่  
เนเธอร์แลนด์ก็ดี อยู่ประเทศญี่ปุ่นก็ดี จะเป็นประเทศใดก็ตาม ก็ขอให้แสงสว่างปกคลุม หรือแม้แต่เราอยู่ในประเทศไทย  
ก็ขอให้แสงสว่าง กระแสเมตตาปกคลุม ให้บ้านเมืองแผ่นดินประเทศไทยเกิดความสงบ สามัคคี สันติ ร่มเย็น คนอยู่  
ในศีลในธรรม พุดจารู้เรื่อง รู้ดีรู้ผิด รู้ผิดชอบชั่วดี มีสัมมาทิฐิ สลายล้างมิฉนาคทิฐิ สลายล้างอวิชชาความเขลาความโง่

ออกไปจากใจให้หมด รู้ตื่นขึ้นสู่ความรู้ผิดชอบชั่วดี อะไรดีอะไรเลว คนใดดีคนใดเลว รู้เหตุรู้ผล รู้ว่าสิ่งที่ทำหรือบุคคลต่าง ๆ กระทำนั้น จะเกิดผลบั้นปลายในอนาคตต่อส่วนรวมอย่างไร เราน้อมกระแสให้เกิดพลังงานแห่งเมตตา เกิดความรู้ตื่นขึ้นในดวงจิตของทุกรูปทุกนาม กลับเนื้อกลับใจ ตื่นขึ้นสู่ปัญญา รู้เหตุรู้ผล

แผ่เมตตาสว่างปกคลุมโลกนี้ ขอให้เกิดความสุขสงบสันติร่มเย็น เกิดความอุดมสมบูรณ์ พืชพันธุ์ อุดหนุนภูมิ บรรยาอากาศ ปรับฟื้นคืนสู่ความอุดมสมบูรณ์สมดุล กระแสเมตตาสว่างจนเห็นโลกนี้เป็นสีทอง สว่าง จิตน้อมเห็นต้นไม้ไม้ออกผล ทั่วทั้งหลายผลิบาน ดอกไม้ทั้งหลายผลิดอก ต้นไม้ทั้งหลายออกผล พืชอาหาร ธัญญาหาร มังสาหาร ผลิดอกออกผล เกิดความอุดมสมบูรณ์ ต้นไม้ผลไม่เต็มต้น ผู้คนหมดจากความอดอยากหิวโหย แหล่งน้ำผุดเกิดขึ้นบนผืนแผ่นดิน พอเพียงสะอาดบริสุทธิ์ ให้กับทุกคนทั้งสัตว์ทั้งหลาย แหล่งอาหารปรากฏ ผู้คนเมื่ออิ่มหนำสำราญก็ปราศจากความขัดแย้ง เบียดเบียนแย่งชิง คุณธรรม ศีลธรรมจงกลับมาสู่โลก โลกจึงฟื้นคืนสู่ยุคขาววิไล

แผ่เมตตาสว่างจากโลกออกไปทั่วจักรวาล แผ่เมตตาแสงสีทอง กระแสแห่งความสงบเย็น จากดวงจิต แผ่สว่างออกไปทั่วอเนกจักรวาล

จากนั้นแผ่ส่งไปยังภพของโอปปาติกะสัมภเวสี เปเรตอสุรกาย สัตว์นรกทั้งหลายทุกขุม แผ่เมตตาความปรารถนาดี ท่านใดที่ทุกข์จึงพ้นจากความทุกข์ ท่านใดที่เป็นสุขแล้วก็ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป ความสุขสงบเย็นจงปรากฏขึ้นในทุกภพทุกภูมิ

แผ่เมตตาต่อไปเป็นแสงสว่าง น้อมจิตถึงรุกขเทวดาทุกท่านทุกพระองค์ ภูมมเทวดาเทวดาผู้มีวิมานอยู่บนต้นไม้ทุกท่านทุกพระองค์ เจ้าป่าเจ้าเขา สิ่งศักดิ์สิทธิ์

แผ่เมตตาต่อไปยังอากาศเทวดา สวรรค์ทั้งหกชั้น ไล่ตั้งแต่จาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์ ยามา ดุสิต นิมมาน พรหม

แผ่เมตตาต่อไป ยังพรหมโลก ทั้งสิบหกชั้น

แผ่เมตตาต่อไป ยังอรุปรหมทั้งสี่

จากนั้นจึงแผ่เมตตาสว่างเป็นเมตตาเปิดโลกเปิดจักรวาล สามภพสามภูมิ นับตั้งแต่มนุษย์ ทุกคติภูมิจนถึงสุคติภูมิทั้งหลาย ขอจงเกิดกระแสพลังแห่งเมตตา กระแสแห่งความรักความปรารถนาดี คลื่นจากกระแสจิตอันเป็นกุศลที่เราแผ่ออกเป็นเมตตาอภัยป็นนานถาวร เมตตาอันไม่มีประมาณนี้ จงเป็นแสงสว่างที่ส่องสว่างทั่วอเนกจักรวาล ทั่วสามภพภูมิ ส่งผ่านความสว่างความสุขบุญกุศล ดับความมืดมิดอวิชชาทั้งปวง ความสุข ความชุ่มเย็น จงสว่าง จงปรากฏขึ้น ต่อทุกดวงจิต ใจเอิบอิ่ม สว่าง จิตของผู้ให้มีความเอิบอิ่มมีพลังงานมากกว่าผู้รับ จิตเราแผ่เมตตาให้กับทั่วสามภพภูมิ ใจเรานั้น จิตของเรานั้น กลายเป็นแหล่งปฏิกรณ์พลังงานแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ เราตื่นตระหนกถึงศักยภาพของจิตของเรา เมตตาอันไม่มีประมาณต่อสามภพภูมิ มองเห็นความทุกข์ของท่านที่เวียนว่ายตายเกิดในทุกคติ มองเห็นการเวียนว่ายตายเกิดสลับเปลี่ยนในสังสารวัฏ คือสามภพภูมินี้ เห็นความไม่เที่ยงแปรเปลี่ยนจากสูงสูดต่ำ จากต่ำสู่อู่อสูง จากมีบุญมาหมดบุญ จากหมดบุญ ต้องมาสะสมบุญเพิ่มจนกลับมา มีทุกอย่างมันเป็นการแปรเปลี่ยน เป็นอนิจจะลักษณะมีความไม่เที่ยง เมื่อเห็นความไม่เที่ยงในสังสารวัฏ จึงเห็นคุณแห่งพระนิพพาน จิตเราจึงอาศัยกำลังแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณนี้ เจริญจิตเมตตา อโหสิกรรมให้อภัยท่าน ตัดพยาบาทอันเป็นสังโยชน์ออกไปจากจิต ให้อภัยท่านต่อทุกสรรพสัตว์ ให้อภัยท่านต่อทุกดวงจิต เป็นมหาอภัย ตัดพยาบาทให้สิ้นจากใจของเรา ไม่ปรารถนาไปจองเวรกับผู้ใด ไม่ปรารถนาที่จะเป็นเจ้ากรรมนายเวรของใครอีกต่อไป ขอสายโยงโยงของกรรมที่ทำให้เราตามเวียนว่ายตายเกิด ตามประทุษร้ายจงสลายตัวไป ขอเมตตาอันไม่มีประมาณ เมตตาอภัยป็นนานถาวรนี้ จงเป็นกำลังใหญ่ในการตัดกิเลส คือ โทสะ ความโกรธ ความอาฆาตความพยาบาทให้สิ้นไปจากจิตของข้าพเจ้านับตั้งแต่บัดนี้ด้วยเถิด



จากนั้นยกจิตขึ้นสู่พระนิพพาน กำหนดจิต ว่าเราเห็นทุกข์ในสังสารวัฏ เห็นทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิด เราจึงเห็นคุณแห่งพระนิพพาน ปรารถนาพระนิพพานเป็นที่สุด กำลังแห่งเมตตาตามอันไม่มีประมาณนั้น เราน้อมรำลึกนึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า ยกอาทิสมานกายข้าพเจ้าขึ้นสู่พระนิพพานด้วยเถิด

กำหนดให้เห็นกายพระวิสุทธิเทพของเราสว่าง ยังแผ่เมตตาสว่างเจิดจ้าอยู่ แต่ปรากฏว่าแผ่เมตตาอยู่บนพระนิพพานตอนนี้ แสงรัศมีมีความสว่างเจิดจ้าเจิดจรัสมากกว่าปกติ น้อมจิตว่าข้าพเจ้ายกจิตขึ้นมาด้วยกำลังแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ เป็นกำลังแห่งเมตตาเจโตวิมุต หากบรรลุธรรมในแบบเมตตาเจโตวิมุต อารมณ์จิตที่เราทรงไว้ ทรงอารมณ์เมตตาเป็นปกติ ทรงเมตตาพรหมวิหารสี่ ในขณะที่ลืมหลับตาตลอดเวลาในจิตของเรา เราเป็นผู้ที่ปราศจากการเบียดเบียน เราเป็นผู้ที่ปราศจากการเป็นเจ้ากรรมนายเวรของใครอีกต่อไป จิตเราบริสุทธิ์ขึ้นผ่องใสขึ้น ยกภูมิจิตของเราขึ้น พ้นจากกระแสวิบาก พ้นจากกระแสกรรม พ้นจากกระแสความเร่าร้อนของความโกรธความอาฆาตทั้งปวง จิตเราทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพที่สว่างอย่างยั่งยืนอยู่บนพระนิพพาน

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ขอตั้งจิตอุทิศการเจริญพระกรรมฐานในวันนี้ เป็นบุญจำเพาะเจาะจง ถวายแด่พระองค์ภาของทรงมีพระพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง พระวรกายพื้ในตัวสมบูรณ์แข็งแรงเต็มที่เป็นปกติ เกิดความอัศจรรย์ด้วยเถิด น้อมกำหนดให้เกิดแสงสว่างลงไป ตำแหน่งจริง ๆ อยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กำหนดน้อมเป็นแสงสว่าง นึกถึงภาพพระองค์ท่านยิ้มแย้มสว่างอยู่ท่ามกลางแสงสว่าง มีประกายพร่างพรายเป็นเพชรระยิบระยับ กระแสจากพระนิพพานฟอกพระวรกายธาตุขันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทั่วทั้งวรกาย ขอจงทรงมีพระพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงอัศจรรย์ด้วยเถิด

จากนั้นก็น้อมจิตกราบ น้อมรำลึกนึกถึงพระพุทธรเจ้าทุก ๆ พระองค์บนพระนิพพาน พระปัจเจกพุทธรเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ตลอดจนเทพพรหมเทวาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย น้อมจิตกราบทุกท่าน กราบลาแล้วก็ตั้งจิตว่า บุญกุศลแห่งการเจริญพระกรรมฐานนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องสภาวะความแนบในวิปัสสนาญาณ ความรู้เท่าทันในเรื่องวิปัสสนูปกิเลส ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมตตาสงเคราะห์เดือนให้ข้าพเจ้าฉุฉุคิดฉุฉุรู้ และผ่านข้อสอบสำคัญนี้ได้อย่างง่ายดาย เข้าสู่สภาวะธรรม เข้าสู่มรรคผล ได้อย่างราบรื่น ได้อย่างมั่นคง ไม่มีสิ่งรบกวนใดๆมาปรากฏมาขัดขวางด้วยเถิด

จากนั้นก็น้อมจิต กราบลาเรียบร้อยแล้ว พุ่งจิตกลับมาที่กายเนื้อ กำหนดอาราธนากระแสจากพระนิพพานตามลงมาฟอกธาตุขันธ์ของเราเองด้วย ล้างโรคร้ายไข้เจ็บและล้างอวิชชาคุณไสย ล้างโมหะ โลภะ โทสะ เปิดสายทรัพย์สายสมบัติ สายบุญบารมีจงหลั่งไหลลงมาสนับสนุนในขณะที่เรายังจำเป็นต้องใช้ ในขณะที่เรายังมีกายเนื้อนี้อยู่ กายจิตสว่างผ่องใส กายเนื้อสว่างผ่องใส ภายในจิตเอิบอิ่มแย้มยิ้ม สว่างเต็มที่

จากนั้นก็ตั้งใจโมทนาสาธุกับเพื่อนที่ปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานพร้อมกันในวันนี้ กัลยาณมิตรทุกคนที่ฝึกที่ปฏิบัติด้วยกัน ตั้งใจว่าเราจะเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพาน ช่วยกันรวบรวมในการสร้างพระให้ครบแสนแผ่นให้ได้

กำหนดใจของเราให้ผ่องใสเป็นกุศล ให้กำลังบุญของเราเป็นกำลังแผ่นดิน เป็นกำลังที่จะนำพาให้โลกนี้เข้าสู่ยุคชาวมโนใจของเราคิดเสมอว่าการปฏิบัติธรรมเพื่อยังประโยชน์ ทั้งประโยชน์นั้นคือมรรคผลพระนิพพาน และยังเป็นกำลังแห่งจิตตานุภาพ เป็นอกิจจิตที่ส่งผลให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง เกิดความอยู่เย็นเป็นสุขในบ้านเมือง กำลังแห่งพระกรรมฐานที่เรารวมตัวในการปฏิบัติเป็นไปเพื่อทะนุบำรุงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ดังนั้นยิ่งกำลังใจของเราเป็นไปเพื่อส่วนรวมมากเท่าไร เทวดาพรหมทั้งหลายที่ท่านรู้ในจิตเจตนาที่เราตั้งใจ ก็ขอให้ท่านทั้งหลายได้โปรดโมทนาและเกื้อกูลสงเคราะห์ข้าพเจ้าเต็มกำลังด้วยเถิด ปกป้องคุ้มครองรักษาข้าพเจ้าเต็มกำลังด้วยเถิด ขอให้ท่านมีส่วนร่วมในบุญในกุศลทุกอย่างทุกประการด้วยเถิด



สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน วันนี้ก็หลายคนโชคดีเข้ามาฝึกในวันนี้พอดี ก็เป็นโชคดีที่ได้ปฏิบัติ ได้รู้ในหลายๆ ส่วนเพิ่มขึ้น ก็ขอให้เราทุกคนมีความขยัน มีความสม่ำเสมอ มีความเพียรในการปฏิบัติต่อไป

พบกันใหม่สัปดาห์หน้า

สำหรับสัปดาห์นี้ วันอาทิตย์นี้ก็ขอโมทนากับทุกคนด้วย

ขอให้มีความสุขความเจริญ มีความก้าวหน้า มีความแนบในธรรมกันทุกคนสืบต่อไป

