

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 10 มิถุนายน 2566

เรื่อง ภูมิจิต ภูมิธรรม

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดสติความรู้สึกตัวที่พร้อมทั้งร่างกายของเรา ผ่อนคลายปล่อยวางทั้งร่างกายและจิตใจ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น ความเกะ ความรู้สึกความห่วงในในร่างกายขั้นห้า ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ผ่อนคลายปล่อยวางภายในจิตใจของเรา จากความกังวลทั้งหลาย จากสิ่งที่มากระทบทั้งหลาย จากความวุ่นวายใจทั้งหลาย สลายออกไป จนรู้สึกเข้าถึงความสงบ ว่าง วางเบา

กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจที่ละเอียดเป็นเหมือนกับแพรไหม กลั่นลมหายใจให้มีความเบาความละเอียดพร้อมกันกับการกำหนดรู้ถึงอารมณ์จิต อารมณ์จิตที่มีความเบา มีความผ่อนคลาย มีความสบาย สติก่อเกิดปัญญา พิจารณาให้จิตของเรามีความพึงพอใจและเข้าใจถึงสภาวะแห่งความสงบของจิต ความสุขจากความสงบของสมาธิ ความสงบจากการปล่อยวาง ความสงบที่ก่อเกิดขึ้นจากสมาธิ เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ เป็นความสุขที่เกิดขึ้นด้วยจิต ภาษาในการปฏิบัติเรียกว่าเป็นสุขที่ไม่เจอไปด้วยอามิส

ความสุขที่บอกว่าเจอด้วยอามิสกับไม่เจอด้วยอามิสก็คือ ถ้าเจอด้วยอามิสนั้นหมายถึงต้องมีข้าวของรางวัลมาล่อ ซึ่งความสุขนั้นหมายถึงความสุขที่เกี่ยวข้องกับวัตถุหรือเกี่ยวข้องกับเบญจกามคุณทั้งห้า ถ้าได้รับสิ่งของเงินทองถึงจะมีความสุข ได้เห็นรูปที่สวยงามขึ้นอกขึ้นใจถึงจะมีความสุข ได้ยินเสียงไพเราะ ได้ยินเสียงชื่นชมยินดีสรรเสริญถึงจะมีความสุข ได้ลิ้มรสอาหารที่มีรสอร่อยถึงจะมีความสุข ดังนั้นความสุขที่เจอด้วยอามิสนี้คือความสุขที่จำเป็นต้องไปแสวงหาภายนอก ทำให้ใจของเราเกิดความรู้สึกที่ขาดแคลน ถ้าไม่มีวัตถุ ไม่มีอามิส ไม่มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่มาบำรุงบำเรอให้ใจของเรามีความสุข คนที่ไม่เข้าใจถึงสุขที่ไม่เจอด้วยอามิสคือความสุขทางจิต สุขจากความสงบ สุขจากสมาธิ สุขจากสภาวะจิตที่ปราศจากกิเลสที่ย่อมยากที่จะเข้าใจ หากไม่เคยปฏิบัติหรือเจริญสมาธิเจริญพระกรรมฐานมาก่อน

เมื่อเข้าใจแล้ว เราก็กำหนด รู้อยู่กับความสุขของใจ ความสุขจากลมสบาย ความสุขที่ไม่จำเป็นต้องแสวงหาภายนอก ความสุขที่ก่อเกิดขึ้นจากจิตอันเข้าถึงความร่มเย็นภายในจิตใจ อยู่กับลมหายใจสบาย อยู่กับลมหายใจสงบ รวมความว่าความสุขจากการปฏิบัติ ความสุขจากจิตใจ มีความสุขเริ่มขึ้นได้ตั้งแต่ลมหายใจละเอียดขึ้นไปจนถึงจิตที่เข้าถึงความเป็นทิพย์ คือเข้าถึงฌานสมาบัติในกสิณปฏิภาคนิมิต ความสุขในอารมณ์ที่เข้าถึงอรุณสมาบัติ ปล่อยวาง ว่าง วาง เบา ในทุกรูป ทุกสรรพสิ่ง ทุกการกระทบ จนกระทั่งถึงความสุขอันละเอียดปราณีตอันเป็นวิมุตตินั้นก็คืออารมณ์แห่งความเป็นพระอรหิยะเจ้า อารมณ์ที่ตัดสังโยชน์ อารมณ์ที่ตัดกิเลส หยาบ กลาง ละเอียดขึ้นไปตามลำดับ

ดังนั้น สุขจากจิต จากสมาธิ จากการปฏิบัติธรรม ก็ยังมีความละเอียดประณีตไล่ลำดับขึ้นไป ซึ่งสัมพันธ์กับสภาวะของภพภูมิ เรากำหนดรู้ เข้าถึง พิจารณาด้วยจิตอันปราณีต ไล่เดินจิตของเราขึ้นไปนับตั้งแต่ลมหายใจสบายจนเข้าถึงอุเบกขารมณ์ สงบนิ่ง เบา หยุดจิต ทรงอารมณ์ในสภาวะแห่งกสิณจิต กำหนดให้ในความสงบนิ่ง ปรากฏภาพดวงจิตที่เป็นประกายพริ้ว แผ่แสงสว่าง แผ่กระแสแห่งความเป็นทิพย์ ส่องประกายเจิดจ้าขึ้น ใจเอิบอ้อม สว่าง ความเป็นทิพย์ของจิตปรากฏ

กำหนดจิตต่อไป จากกำลังแห่งปฏิภาณนิมิตในกสิณ กำหนดเพิกรูปวัตถุคือสลายล้างรูปวัตถุทั้งหลาย กายเนื้อ บ้านเรือน โลก ดวงดาว จักรวาล สิ่งใดมีวัตถุ สลายล้างไปจนหมด สัญญาคำจำกัดทั้งหลาย ความทรงจำทั้งหลาย สลายล้างไปจนหมด สิ่งที่มากระทบทางอายตนะรวมถึงกระแสที่มากระทบทางจิต สลายล้าง จนมีเพียงแต่ดวงจิตสว่างท่ามกลางความว่างเว้งว่างสีขาว ไม่มีขอบเขตไม่มีประมาณ จิตพ้นจากความเกาะในรูปในวัตถุ ในสัญญา ในเวทนา อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทบของอายตนะทั้งปวง มีแต่ความว่าง วางเบา สว่าง ขาว สงบ ไร้สิ่งอันเป็นเหตุให้เกิดการปรุงแต่ง ไร้เหตุแห่งการเกิดความทุกข์จากการปรุงแต่ง ไร้เหตุแห่งความทุกข์จากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง เพราะรูป วัตถุ สัญญา ความจำ ถูกสลายออกไป กลายเป็นความว่าง จิตจึงยิ่งว่าง วางเบา อย่างยิ่ง

จากนั้นเราจึงกำหนดจิต น้อมรำลึกนึกถึงองค์สมเด็จพระจอมไตรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า กำหนดทรงภาพพระพุทธรูป พุทธนิมิตขึ้นในจิตของเรา อารมณ์จิตของเรามีความผ่องใส มีความเคารพ มีความนอบน้อมในพระพุทธรูปอย่างยิ่ง กำหนดจิตเห็นภาพพระสว่างแพรวพรายเป็นเพชร มีฉัพพรรณรังสีสว่าง พระพุทธรองค์ทรงแสงพระโอษฐ์ แยมยิ้ม แผ่กระแสพุทธเมตตามายังจิตของเรา กำหนดจิตต่อไปว่าเราขออาราธนาบารมีพระพุทธรองค์ทรงสงเคราะห์ยกจิตขึ้นยังพระนิพพาน ขอกายของข้าพเจ้ากายทิพย์นั้นจงปรากฏในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ชัดเจนแจ่มใส เป็นเพชรประกายพริ้ว ใจมีความสบาย มีความเบา กำหนดจิตว่าเราอยู่ท่ามกลางมหาสมาคมมีพระพุทธรเจ้าสมเด็จพระปฐมบรมกษัตริย์เป็นประธาน แยกอาทิสมาณกายพระวิสุทธิเทพเรากลับทุกพระองค์ด้วยความนอบน้อม ด้วยความเคารพ ด้วยจิตอันมีความเคารพรักในพระพุทธรเจ้าลึกซึ้งอย่างยิ่ง

จากนั้นเราพิจารณาต่อไป ว่าใจเราตัดความเกาะเกี่ยวในภพภูมิทั้งหลาย อารมณ์จิตพิจารณาตัดสังโยชน์ทั้งสิบประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรู้สึกที่เราตัดภพจบชาติ ไม่ปรารถนาที่จะเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป เพราะจิตของเรา ปัญญาในธรรมของเรา พิจารณามองเห็นโทษภัยในสังสารวัฏจนไม่รู้สึกว่าจิตของเรามีความติด มีความยึดในโลกในภพทั้งหลายอีกต่อไป ทรงอารมณ์ของพระนิพพาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเสวยอารมณ์วิมุตติสุขบนพระนิพพาน อารมณ์ที่พิจารณาเป็นปกติว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง การที่เราจะเข้าใจพระพุทธรจนกระทั่งกล่าวไว้ว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

จิตเราจำเป็นที่จะต้องจำแนกแยกแยะพิจารณาความรู้สึกสัมผัสได้ถึงข้อแตกต่างระหว่างความสุขแห่งการปฏิบัติของจิตที่มันมีความละเอียดขึ้น แตกต่างกัน นับตั้งแต่ความเบาสบายในลมสบายของอานาปานสติ อารมณ์ความเป็นทิพย์ความผ่องใสของกสิณจิต หรืออารมณ์ที่เราเข้าถึงรูปสมบัติ เข้าถึงความว่าง เข้าถึงสภาวะที่จิตปล่อยวางจากความเกาะยึดในวัตถุ ส่วนอารมณ์พระนิพพานก็คืออารมณ์ที่สูงกว่าอารมณ์ของรูป ไม่ใช่ปล่อยยึดทางเพียงแค่วัตถุ สิ่งของสัญญา ความจำ แต่เป็นการปล่อยยึดจากสังโยชน์สิบ เครื่องร้อยรัดในภพภูมิทั้งปวง และปล่อยวางจากความเกาะความยึดมั่นในภพภูมิในภพทั้งหลาย จนจิตเหลือความตั้งมั่นเป็นเอกัตถคารมณ เป็นหนึ่งเดียวอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องตาย ไม่ต้องชดใช้กรรม กรรมทั้งปวงเป็นโมฆะกรรม จิตเราวิมุตติอยู่บนพระนิพพานชั่วอนันต์ เป็นอนัตตารมณ์ อารมณ์จิตเราพิจารณาจนกระทั่งจำแนกแยกแยะสุขแห่งการปฏิบัติได้อย่างชัดเจนละเอียดลึกซึ้ง ยิ่งละเอียดลึกซึ้งชัดเจนในสุขแห่งการปฏิบัติ เราก้จะยิ่งเข้าใจและตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพาน ยิ่งเข้าใจสภาวะความสุขในอารมณ์จิตที่เป็นวิมุตติ อารมณ์จิตแห่งอรหัตผล อารมณ์จิตแห่งความเป็นพระอรหิยะเจ้า ความปล่อยวาง ค่อยๆปล่อยวางในสิ่งที่หยาบและเข้าสู่ความละเอียดขึ้น จนถึงที่สุดในการอารมณ์พระนิพพาน อารมณ์พระนิพพานจึงเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงความสุขอย่างยิ่ง

กำหนดพิจารณาจนจิตเราเห็นจริงตามธรรมที่บรรยายมา พิจารณาให้เห็นอย่างชัดเจนจนกระจ่างแจ้ง รู้แจ้งแทงตลอด เข้าด้วยปัญญาในจิตของเรา ไม่ใช่เป็นเพียงแค่สิ่งที่เราฟังธรรม แต่เป็นสิ่งที่เราสัมผัสได้ด้วยใจ พิจารณาจนกระจ่างแจ้ง กับจิตกับใจของเราเป็นปัจจุัตถ์

เมื่อทรงอารมณ์พระนิพพานแล้ว

เราก็จะเข้าใจว่าเป็นธรรมดาของแนวทางในการปฏิบัติธรรม

บางคนเจอสุขจากอานา¹ ก็หยุดอยู่ยับยั้งอยู่เพียงเท่านั้น

บางคนเข้าถึงความสุขจากสภาวะความเป็นทิพย์ของจิตในกสิณ² จะเป็นกองใดกองหนึ่งก็ดี ก็หยุดอยู่ยับยั้งเพียงเท่านั้น

หรือบางคนเข้าถึงความสุขในอรูปสมาบัติ³ ก็สำคัญผิดคิดว่าปล่อยวางจากวัตถุ ปล่อยวางจากชั้นห้ำร่างกายของ หยาบ ปล่อยวางจากสัญญาความจำ จากการกระทบทางอายตนะ ก็ยับยั้งหยุดอยู่กับอรูปคือความสุขของอรูป หรือมี อวิชชาความเข้าใจสำคัญผิดว่าอรูปคืออารมณ์แห่งพระนิพพาน

แต่พอจิตเราละเอียด ใช้กำลังแห่งสมณะกรรมฐานมาพิจารณาตัดในภพภูมิ พิจารณาตัดในสังโยชน์ทั้งสิบ จนจิตเข้าถึง อารมณ์แห่งความเป็นพระอริยะเจ้า อารมณ์แห่งพระนิพพาน เราก็จะเข้าถึงความสุขที่ละเอียดขึ้นกว่าโลกีย์

สุขที่เกิดขึ้นจากสมณะสมาธิ อารมณ์วิปัสสนาญาณเป็นอารมณ์จิตที่เราฝึกฝนใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อถอดถอนกิเลส ถอด ถอนเครื่องร้อยรัดจิตคือสังโยชน์ทั้งสิบ รวมถึงสรรพกิเลสทั้งหลายคือความรักโลกโกรธหลงทั้งปวงออกไปจากใจของเรา เมื่อถอดถอนออกไปจนหมด อารมณ์จิตเราก็ทรงไว้ในอารมณ์จิตเดียวคือพระนิพพานเป็นที่สุด ทรงอารมณ์ไว้

เมื่อเราปฏิบัติจนเข้าใจแล้วก็เข้าถึง เราก็พิจารณาคำในการปฏิบัติ คำว่าภูมิจิตก็ดี คำว่าภูมิธรรมก็ดี ภูมิจิตและภูมิธรรม คือเครื่องหมายที่บ่งบอกแสดงถึงสภาวะผลลัพธ์ ผลแห่งการปฏิบัติของเรา

ภูมิจิตคือจิตเราเป็นจิตที่ดีหรือยัง จิตเราเข้าถึงความสงบ เอาชนะนิวรณ์ห้าประการได้มากแค่ไหน จิตเรามีความผ่องใส เพียงใด จิตเรามีพรหมวิหารสี่ประจำใจไหม จิตเรามีศีลเป็นเครื่องรักษาเป็นปกติไหม ยิ่งจิตดีเท่าไร จิตสูงเท่าไร เมตตาพรหมวิหารสี่ยิ่งเต็มบริบูรณ์เพียงนั้น

ส่วนคำ**ภูมิธรรม**ก็คือธรรมอันเครื่องถอดถอนสรรพกิเลส เราถอดถอนสังโยชน์ไปได้กี่ข้อ ภูมิธรรมในจิต ปัญญา พิจารณามองเห็นได้ดวงตาเห็นธรรมหรือยัง เห็นคุณแห่งพระนิพพานหรือยัง ภูมิธรรมนั้นก็สูงขึ้นไปตามระดับของการตัดกิเลสคือความเข้าถึงความเป็นพระอริยะเจ้าที่สูงขึ้นไป ความดีงามของจิต ปัญญาที่พิจารณาธรรมก็จะยิ่งละเอียด ขึ้นตามไปด้วย ธรรมในเรื่องเดียวกันข้อเดียวกัน บุคคลที่เป็นปุถุชนกับบุคคลที่เป็นพระโสดาบัน ก็จะมี ความซาบซึ้ง มีความละเอียดแตกต่างกัน หรือแม้แต่ความเป็นพระโสดาบันกับอารมณ์จิตของท่านที่เข้าถึงความเป็นอรหัตผล ธรรมข้อเดียวกัน ท่านที่เข้าถึงความเป็นอรหัตผลก็มีความละเอียดลึกซึ้งพิสดารแตกต่างกันมากกว่าบุคคลที่เข้าถึงความเป็นพระโสดาบันเป็นธรรมดา

ดังนั้นเราก็จะเข้าใจหรือน้อมจิตพิจารณาเทียบเคียงในเรื่องของคำว่าภูมิธรรมได้ อย่างเอาง่ายๆบุคคลที่เป็นปุถุชน เห็น หนังสือที่มีรูปพระก็ไม่ได้คิดอะไรมาบ้างบางครั้งก็ผลอวางกับพื้น พอเป็นบุคคลที่เข้าถึงความเป็นพระอริยะเจ้า มีความเคารพในพระรัตนตรัยสูงกว่าปุถุชนทั่วไป เขาก็จะระมัดระวังไม่วางหนังสือธรรมะก็ดีหรือรูปพระลงกับพื้น วางไว้ในที่สูง คือเป็นเครื่องแสดงความเคารพ ดังนั้นบางครั้งบางคนปุถุชนก็อาจจะผลอเกิดมโนกรรมบ้าง วชิกรรมบ้าง ไปตำหนิติเตียนท่านเหล่านั้นว่าเรื่องมากบ้างเรื่องเยอะบ้าง หรือแม้แต่บางครั้งการที่ปุถุชนคนธรรมดา นำรูปพระพุทธรูปมาตกแต่ง เป็นการ์ตูนบ้าง เป็นเรื่องล้อเลียนบ้าง โดยอาจจะไม่ได้มีเจตนาร้ายอะไร หากแต่มองว่าเป็นเรื่องของยุคสมัย การดีไซน์ การประยุกต์ แต่ความจริงเป็นการปรามาสพระรัตนตรัย ดังนั้นกรรมก็เกิด บุคคลที่เข้าถึงความเป็นพระอริยะเจ้าก็จะไม่ กระทำเช่นนั้น ดังนั้นเมื่อเราพิจารณาฟังธรรมไป เราก็จะเริ่มเข้าใจคำว่าภูมิจิตและภูมิธรรม

ภูมิจิตจำไว้ว่ายิ่งจิตดีพรหมวิหารสี่ยิ่งเต็ม ภูมิธรรมยิ่งเข้าถึงความเป็นพระเจ้ายิ่งสูง ธรรมะ กระแสธรรมที่ผุดรู้ขึ้นมาในจิตที่เป็นธรรมมานุปัตสนามหาสติปัญญาอันมีความลึกซึ้งพิสดาร ยิ่งมีความละเอียด ยิ่งพิจารณาได้อย่างลึกซึ้งกว่าบุคคลทั่วไป ดังนั้นบางคนก็เข้าถึงภูมิธรรมที่สูงขึ้น ก็ระมัดระวังตัวเองว่า บางครั้งเราจำเป็นที่จะต้องไม่พูด ไม่บอก ไม่เล่า แกล้งโง่ แกล้งเฉยกับบุคคลที่เป็นปุถุชน บางครั้งพูดไปกลายเป็นว่าเขาปรามาส พอปรามาสกลายเป็นว่าเกิดกรรมเกิดวิบากกับเขา แล้วยิ่งสูงขึ้นไปอีกยิ่งเกิดกรรมใหญ่ตามลำดับขั้นของความเป็นพระอรหิยะเจ้าในแต่ละลำดับ

ด้วยเหตุนี้จึงเป็นเหตุที่ว่าฆราวาสที่เข้าถึงความเป็นอรหัตผลจึงไม่สามารถดำรงธาตุขันธ์อยู่ในสภาวะความเป็นฆราวาสได้ หากไม่บวชก็จำเป็นที่จะต้องละสังขารไป เพราะไม่เช่นนั้นก็จะเกิดโทษกับบุคคลทั่วไปที่เขาไม่รู้ เพราะอย่าลืมว่าบุคคลที่เป็นปุถุชนคนธรรมดาเขาเห็นเขามองเห็น เขามองเห็นแต่เปลือก มองเห็นตาขันธ์ห้า มองเห็นแต่กายเนื้อ เขาก็มองว่าเป็นคนคนหนึ่ง แต่ไม่ได้มองลึกซึ้งถึงภายใน ว่ากายเนื้อเป็นคนแต่ข้างในเป็นพระอรหันต์ ข้างในเป็นพระอรหิยะเจ้า ข้างในจิตคนนี้เป็นพรหม ข้างในจิตคนนี้มีอารมณ์ของผู้ทรงฌานทรงศีล ดังนั้นก็เป็นเรื่องธรรมดาของการที่เราอยู่คลุกคลีอยู่กับปุถุชน ดังนั้นถึงเวลาที่เราปฏิบัติมากเข้านานเข้า กำลังของกุศลก็จะเกิดการผลักการเหวี่ยงเหมือนกับแรงดึงดูดแบบหนึ่ง คนที่มีศีลไม่เสมอกัน คนที่ไม่ได้มีวาระจิตมีภูมิจิตภูมิธรรมใกล้เคียงกันหรือในทางเดียวกัน ก็จะหลุดไปจากชีวิตของเรา เหลืออยู่แต่คนที่จิตใจดี คนที่อยู่ในทางของกุศล นอกจากจะเจอวิบากมากระทบ มาขวาง อันนั้นเราก็คงต้องพิจารณาให้ละเอียด พยายามปล่อยวาง พยายามอภัย พยายามไม่ถือโทษ พยายามไม่เกิดวิบากกับเขา

เมื่อเข้าใจเรื่องภูมิจิตภูมิธรรมแล้ว เราก็มามาพิจารณาใจของเราเอง

เมตตาเราสามารถยังให้เกิดยิ่งกว่านี้ได้ไหม ความเคารพในพระรัตนตรัย เราน้อมให้เกิด มีความดีมีค่ายิ่งกว่านี้ได้ไหม ความตั้งใจที่จะปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพานเรามีความตั้งใจมั่นให้สูงยิ่งขึ้นไปกว่านี้ได้ไหม กำหนดพิจารณาในจิตของเราเอง ความผ่องใสที่เต็มกำลังที่สุดก็คืออารมณ์ที่เข้าถึงอารมณ์พระนิพพาน อารมณ์แห่งอรหัตผล

ตอนนี้ให้เราทรงอารมณ์ในอารมณ์ของพระนิพพานเต็มกำลัง ตั้งใจว่าการฝึกก็คือการฝึก ฝึกจากความซื่อสัตย์ ฝึกจากสิ่งที่เราทำด้วยความเคยชิน ฝึกจากอารมณ์ที่เราชินอยู่กับอารมณ์ของกิเลส อารมณ์ของอกุศล ฝึกที่จะต้องรักษาศีล การฝึกการปฏิบัติโดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกจิตก็คือการฝึก จากเดิมเราฝึกสมาธิฝึกฌาน จิตไหลไปกับการปรุงแต่ง จิตไหลไปกับนิเวศน์ จิตไหลไปกับความวิตกกังวล เราก็คงต้องฝึกจิตให้มาดำรงคงมั่นเกาะอยู่กับลมหายใจ เกาะอยู่กับความผ่องใสของจิต เกาะอยู่กับภาพนิมิต

ดังนั้นทุกอย่างคือการฝึก แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เราฝึกจนเข้าถึงวสี วสีนั้นคือความชำนาญเชี่ยวชาญจนกระทั่งเราไม่ต้องฝึกอีกต่อไป กลายเป็นธรรมชาติของจิต จากยากกลายเป็นง่าย จากฝึกกลายเป็นเกิดความพึงพอใจ เกิดธรรมฉันทะ เราก็อธิษฐานว่าเราเข้าถึงธรรมะฉันทะ มีความพึงพอใจ มีความรัก มีความตั้งใจมั่นในพระนิพพานมากน้อยสักเพียงใด น้อมพิจารณา ถามใจดูว่าถ้าเป็นพระอรหันต์ อารมณ์จิตแห่งอรหัตผล ความรัก ความมั่นคง ความตั้งใจ ในพระนิพพาน คิดว่าท่าน ร้อยหนึ่งท่านเต็มเท่าไร เราจะได้เริ่มเข้าใจในจุดต่างๆของการปฏิบัติให้ละเอียดขึ้น น้อมพิจารณาในจิตของเราแต่ละคน ใจสบาย ๆ

เมื่อพิจารณาดูในจิตของเราแล้ว เราก็อธิษฐานธรรมต่อไป อธิษฐานจิตว่าขอนับแต่บัดนี้ ธรรมเครื่องรู้อันละเอียดปราณีตของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ทั้งหลาย ขอจงผุดรู้ปรากฏในจิต เป็นภูมิจิตภูมิธรรม ที่ละเอียดขึ้นปราณีตขึ้นในจิตของข้าพเจ้า เป็นธรรมมานุปัตสนามหาสติปัญญาเป็นปกติ เจอสิ่งกระทบใดก็

ขอให้มัสติ เกิดธรรมมุขุธรรมอธิบาย บอกอารมณ์ ปรับอารมณ์ แก้อารมณ์ ทรงอารมณ์ ในการปฏิบัติของข้าพเจ้าให้ได้มากที่สุดทุกครั้งเท่าที่กำลังใจข้าพเจ้าจะรับได้ทำได้ขณะนี้ เห็นธรรมอยู่ตลอดเวลา

แล้วก็พิจารณาต่อไปว่าอันที่จริงแล้วในการปฏิบัติ ทุกสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราสามารถใช้ปัญญาพิจารณาเป็นวิปัสสนาญาณได้ทั้งหมด จับลมหายใจ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เราก็อธิบายเป็นวิปัสสนาญาณได้ว่า ไอลมหายใจนี้เมื่อไหร่ก็ตามที่มันออกแล้วมันไม่เข้าอีกต่อไป ลมหายใจมันหมดมันสิ้น ดับลมเมื่อไหร่ก็ดับขั้นคือขั้นนี้หาร่างกายนี้ก็ตาย เมื่อขั้นนี้หาร่างกายนี้ก็ตาย จิตเราก็ต้องออกจากร่างกายขั้นนี้ห้าไปตามบุญตามกุศลตามแรงกรรม หรือที่เราตั้งใจว่าตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพานก็เป็นไปตามนั้น หรือเรากำหนดจิตรู้เกี่ยวกับการเดินของหัวใจ กำหนดจิตในสันตติการดับเต็นของชีพจร กำหนดตัวรู้ว่าหัวใจที่มันเต้นนี้มันก็ยังมีชีวิตอยู่ เมื่อไหร่ที่มันหยุดเต้น เราก็ตาย ตายแล้วไปไหน ก็ไปนิพพาน

ขั้บรถไปในที่ต่างๆเห็นซากสุนัขซากแมวถูกรถชนอยู่ข้างทาง การพิจารณาก็มีตั้งแต่แม่เมตตาคูทิสส่วนกุศลให้ หรือพิจารณาว่า เออหนอ! มรณานุสติที่เขามาแสดงให้เราเห็น จะเป็นคน จะเป็นสัตว์ จะเป็นหมา จะเป็นแมว ในที่สุดก็ต้องตาย ตายแล้วก็อยู่ ไปเกิดจุดตามแรงบุญและแรงกรรม มรณานุสติที่เขามาปรากฏให้เห็นเป็นเครื่องรำลึกรู้ เราก็น้อมเข้ามาที่ตัวว่า เราเห็นมรณานุสติเห็นหมาแมวตายบ้าง เห็นข่าวคนเสียชีวิตบ้าง เราก็กำหนดจิตพิจารณาว่าตัวเราต้องไม่ประมาทในความตาย ตายเมื่อไหร่ไปไหน ต้องจบที่ไปพระนิพพานให้เป็นปกติเสมอ ถ้าเราพิจารณาแบบนี้ได้ตลอดเวลา 7 วัน 7 เดือน 7 ปีโดยปราณีแต่ละเอียด ภูมิธรรมเราก็จะสูงขึ้น เข้าสู่ความเป็นพระอริยะเจ้าขั้นสูงขึ้น อารมณ์จิตของครูบาอาจารย์อารมณ์จิตของพระอริยะเจ้าท่านพิจารณาแบบนี้ตลอดเวลา

อารมณ์จิตเราพิจารณาแยกมิติ ลองพิจารณาให้เห็นในภาพสิ่งเดียวกันในการกระทบสิ่งเดียวกัน ปุณฺณกิติ ปุณฺณที่มีใจดีบ้าง ปุณฺณที่มีใจชั่วบ้าง บุคคลที่ปฏิบัติธรรม บุคคลที่ทรงพรหมวิหารสี่ บุคคลที่ปฏิบัติ บุคคลที่เข้าถึงความเป็นพระอริยะเจ้า เห็นซากสุนัขข้างทางเช่นเดียวกัน แต่อารมณ์การปรุงแต่ง อารมณ์การพิจารณาแตกต่างกันใหม่ ให้เราพิจารณาดู แต่ตัวเราจะเลือกพิจารณาแบบไหน เดินตามรอยของท่านที่เป็นพระอริยะเจ้า หรือก็พิจารณาไปตามวิสัยของปุณฺณ อันนี้ก็เป็นอารมณ์ที่ละเอียดขึ้น แตกต่างกันไป ให้ตัวเราลองพิจารณาดูในจิตของเรา พิจารณาได้การปฏิบัติของเราที่ยิ่งก้าวหน้าขึ้น

สำหรับช่วงนี้จะมีหลายคนจะเริ่มเข้าเขตการเป็นครูอย่างเต็มตัว ตอนนี้อยู่ในห้องครูเราก็มีผู้ใหญ่ที่ท่านทาบตามให้ไปสอนสมาธิอย่างจริงจังกันหลายคน เราก็อธิบายพิจารณา ไปในสำนักไหนเราปฏิบัติตามแนวทางมาตรฐานของที่นั่นๆ แต่เทคนิคที่เราฝึกในเมตตาสมาธิครูเมตตาสมาธิเรานำมาเป็นส่วนเสริมมาเป็นส่วนประกอบเพื่อให้การสอนบรรลุผลได้ง่ายขึ้นดีขึ้นเร็วขึ้น จุดที่จะเป็นเครื่องช่วยให้การปฏิบัติตั้ง่ายขึ้นเร็วขึ้นดีขึ้นก็คือเรื่องของการผ่อนคลายปล่อยวาง อย่างเช่นผู้ที่ฝึกมโนมยิทธิส่วนใหญ่ที่ไม่ได้ก็เพราะวางอารมณ์หนักไป¹ อันที่สองก็คือเรื่องของความไม่เข้าใจเรื่องของการกำหนดภาพกำหนดนิมิต² ว่าการกำหนดภาพกำหนดนิมิตมันมีความรู้สึกของอารมณ์จิตมาเชื่อมโยงด้วย อารมณ์พระกรรมฐานคืออารมณ์จิตอารมณ์ใจ จำไว้เสมอว่า **จิตนั้นเป็นพลังงานที่อาศัยอาหารคือธรรมารมณ์คืออารมณ์**

จิตใจที่เป็นใจร้ายก็ชอบกินอาหารคืออารมณ์ของความอิจฉาริษยาโมโหเกรี้ยวกราด ส่วนอาหารของจิตที่ดีก็ชอบเสวยอารมณ์ของความสงบสุขของสมาธิ หรือจิตที่อยู่ในวิสัยของการเป็นเทวดาก็ชอบเสวยอารมณ์ของความอิมใจจากการถวายทาน ทำทาน ทำบุญ ไหว้พระ

ดังนั้น จิตจำเป็นต้องมีอาหารก็คือธรรมารมณ์ ธรรมารมณ์ที่เราจะป้อนให้คืออะไร ถ้าพูดถึงจิตต้องการธรรมารมณ์คืออาหาร ถ้าเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน เราก็มุ่งลัดตัดตรง ใช้ทางลัดคือฝึกจิตให้เสวยในอารมณ์วิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” พอจิตชินกับอารมณ์นี้ จิตก็ไม่อยากไปภพอื่นภุมิอื่น แต่กว่าจะทำให้จิตเข้าใจในเรื่องของอารมณ์ สุข วิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน การปฏิบัติภูมิจิตภูมิธรรมก็จำเป็นที่จะต้องมีความละเอียดพอจะแยกแยะได้ว่าความสุขในภวนิสัยของอาณาคืออะไร ความสุขของความเป็นทิพย์ในอารมณ์ของสถิตจิตคืออะไร อารมณ์จิตที่สุขของอรุปรคืออะไร ซึ่งอารมณ์พวกนี้จริงๆอยากบอกว่ามันมีความละเอียด คนที่ปฏิบัติหลายคนก็มองข้ามหรือไม่อาจจะพิจารณาแยกเห็นความแตกต่างที่ปราณีละเอียดนี้ได้อย่างชัดเจน แต่ถ้าเมื่อไหร่เราแยกแยะจนเห็นชัดว่าอารมณ์ของพระนิพพานนั้นเป็นสุขกว่าอารมณ์ภวนิสัย เป็นสุขกว่าอารมณ์อรุปรมากแค่ไหน เราก็จะก้าวหน้าในการปฏิบัติเพื่อพระนิพพานขึ้นไปอีก

อันนี้ก็ให้เราลองพิจารณาดูในจิตเรานะว่าเราสามารถพิจารณาที่เห็นละเอียดลึกซึ้งได้มากขึ้นไหม ย้อนกลับมาทรงอารมณ์ “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง จนกายพระวิสุทธิเทพสว่าง วิมานบนพระนิพพานของเราแต่ละคนสว่าง ใจผ่องใส จิตเกิดอารมณ์ความแนบในพระนิพพาน

จากนั้นน้อมจิตเชื่อมกระแสกับทุกท่านบนพระนิพพานมีสมเด็จพระปฐมบรมมหาชนกเป็นประธาน เชื่อมกระแสกับพระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ทุก ๆ พระองค์ เทพพรหมเทวดาสวรรค์ดิถีผู้เป็นสัมมาทิฐิทั้งหลาย น้อมกระแสแผ่เมตตา ลงมายังอรุปรพรหมทั้งสี่ พรหมโลกทั้งสิบหกชั้น สวรรค์ทั้งหกชั้น รุกขเทวดาทวารันตจักรวาล ภูมเทวดาทวารันตจักรวาล ตลอดจนไปถึงมนุษย์และสัตว์ผู้มีขั้นห้ากายหยาบทั่วทั้งโลกทั้งจักรวาลทุกมิติ แผ่เมตตาให้กับโอปปาติกะสัมภเวสี ชาวลับแล ภพภูมิที่ทับซ้อนทั้งหลายทวารันตจักรวาลทั่วทุกมิติ แผ่เมตตาต่อไปยังภพภูมิของเปรตอสุรกาย แผ่เมตตาต่อไปยังสัตว์นรกทั้งปวงสัตว์นรกในทุกขุม แผ่กระแสเมตตาทั้งสามภพภูมิ เปิดสามแดนโลกธาตุให้มีกระแสสมรรถผล กระแสนิพพาน กระแสแห่งบุญ กระแสแห่งสัมมาทิฐิ สลายล้างความชั่วความผิดบาป กระแสแห่งการให้อภัยความเมตตา การอโหสิกรรมจงปรากฏขึ้นทั่วสามภพภูมิ ความร่มเย็นความสงบสุขจงปรากฏต่อโลกต่อจักรวาลต่อทุกภพทุกภูมิ

กระแสจากพระนิพพานจากจิตที่เรา น้อมเชื่อมกระแสแผ่ลงมาจึงเกิดผล น้อมกระแสต่อไปจากพระนิพพาน กระแสกำลังพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เทพพรหมเทวดาสวรรค์ดิถีลงมายังประเทศไทยดินแดนสุวรรณภูมิ ขอกระแสแห่งบุญกุศลที่ทุกรูปทุกนามได้สร้างบำเพ็ญมาดีแล้วทั้งทาน ศีลภาวนา บารมีทั้งสามสิบทัศ จงเป็นเกราะแก้วคุ้มครองประเทศไทยสยามประเทศ อาณาจักรสุวรรณภูมิ จากการถูกป้องกันภัยแย่งแย่งแย่ง ขอกระแสบุญจากพระนิพพานจงคุ้มครองพระพุทธานุชาสนาให้มีความสะอาดบริสุทธิ์มีนาค กระแสนิพพานอันเป็นสัมมาทิฐิ กระแสแห่งมรรคผลพระนิพพานจงหลั่งไหลลงมาสู่พุทธบริษัทผู้มีความตั้งใจมีความศรัทธาในพระพุทธานุชาสนา ขอบุญกุศลกระแสจากพระนิพพานตลอดจนกำลังบารมีแห่งเทพพรหมทั้งหลาย พระโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย บุรพกษัตริราชเจ้าทั้งหลาย น้อมตรงลงมายังพระมหาเศวตฉัตร พัทธกษัตริย์ขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมวงศานุวงศ์ตลอดจนผู้ที่มีจิตจงรักภักดีต่อชาติ ต่อศาสนา ต่อพระมหากษัตริย์ กระแสบุญจงส่งผลยังเทวดาผู้รักษาประเทศชาติบ้านเมือง พระสยามเทวาธิราช เทวดาผู้รักษาเศวตฉัตร พระเสื้อเมือง พระหลักเมือง พระทรงเมือง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ปกปักรักษา ขอจงเกิดกำลังแห่งเทพฤทธิ์ พรหมฤทธิ์ เกิดอิทธิฤทธิ์ เกิดกำลังพิทักษ์รักษา ให้คนดีมีกำลังในแผ่นดิน บุคคลที่คิดร้ายคิดชั่วทำลายชาติของชาติของชาติของชาติขอจงกลับตัวกลับใจ ขอความเป็นสัมมาทิฐิจงรู้ตื่นขึ้นในจิตของประชาชนคนไทยทั้งประเทศ บุคคลที่เห็นกงจักรเป็นดอกบัว ก็ขอจงเกิดปัญญา เกิดดวงตาเห็นธรรม เกิดรู้ตื่นเห็นความจริง พลิกกลับสู่ความเป็นสัมมาทิฐิได้ ธรรมด้วยเถิด

ส่วนบุคคลใดที่มีความชั่วร้ายในจิตอยู่ในขั้นธันดาน เป็นมารเต็มกำลัง หากจิตผู้ใดคิดร้ายต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ก็ขอให้เป็นไปโดยกำลังของกรรมที่ตัวเองทำไว้ แพ้ภัยตัวเอง จิตของเราไม่ได้แข่ง ไม่ได้ต่ำ แต่อุเบกขาในกรรมและผลของกรรมเหล่านั้น น้อมใจให้กุศลส่งผลคุ้มครองดินแดนสุวรรณภูมิสยามประเทศให้เข้าเขตสุขุค ชาววิไลได้โดยเร็วพลัน

น้อมจิตน้อมกระแสงมาเต็มกำลัง ใจเราส่องใสสว่าง

เมื่อน้อมจิตแล้วแผ่เมตตาธรรมบุญลงมาให้กับประเทศส่วนรวมแล้ว เราก็ได้อาศัยกำลังแห่งพระกรรมฐานเป็นกำลังใหญ่ ในการช่วยชาติบ้านเมือง กำลังแห่งกุศลเป็นเหมือนกับเสาหลักหลายๆต้นของจิตผู้เป็นสัมมาทิฐิ หลายร้อยหลายพัน ดวงช่วยกันค้ำจุนประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ไว้ ใจเรามีความอึดใจ มีความมั่นคงในสิ่งที่เราทำ

จากนั้นน้อมจิตกราบ กราบลาทุกท่านทุกๆพระองค์มีสมเด็จพระองค์ปฐมทรงเป็นประธาน เทพพรหมเทวาทุกพระองค์ ครูบาอาจารย์เจ้าทุกพระองค์จากนั้นฟังจิตลงมายังโลกมนุษย์ ยังกายเนื้อน้อมกระแสงจากพระนิพพานลงมาชำระล้างฟอก ขันธ์ห้าร่างกายให้สะอาดบริสุทธิ์จากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายฟอกชำระล้างกายวาจาใจให้สะอาดบริสุทธิ์ น้อมกระแสงสาย บุญสายทรัพย์สายสมบัติสายบารมีลงมา ในขณะที่เรามีชีวิตจึงมีความร่ำรวยรุ่งเรืองเพื่อเป็นกำลังเป็นประโยชน์ต่อ ส่วนรวมต่อไป น้อมจิตสว่างส่องใส

จากนั้นโมทนาสาธุกับครูเมตตาสมาธิทุกคนที่ไปจุดแสงเทียนแห่งความดีในจิตใจ โมทนาสาธุกับกรรมฐาน การเจริญ พระกรรมฐานที่เราปฏิบัติร่วมกันในวันนี้ รวมถึงผู้ที่มาฟังในภายหลัง มาอ่านในภายหลัง ยินดีกับกัลยาณมิตรทุกคน ตั้ง จิตตั้งใจให้เกิดความสามัคคีธรรมทั้งในหมู่พวกปฏิบัติของเราเองและทุกสายการปฏิบัติ จะเป็นหินยานจะเป็นมหายาน ผู้ที่ปฏิบัติธรรมก็ขอให้มอรรณใจที่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

จากนั้น กำหนดจิต จับลมหายใจ หายใจเข้าพุท ขออกโธ

ครั้งที่2 ธัมโม ครั้งที่3สังโฆ

กำหนดจิตด้วยความส่องใส กายสว่าง ใจแยมยิ้มเบิกบาน กายทิพย์สว่าง จิตเอิบอิม

สำหรับวันนี้ก็ขออนุโมทนาบุญกับทุกคนด้วยให้มีความสุขความเจริญรุ่งเรืองในทุกด้าน

พรุ่งนี้อาจารย์มีสอนคอร์ส ultimate healer ก็อาจจะไม่ได้สอนในห้องของเมตตาภิรมย์กรรมฐานก็ขยับไปในสัปดาห์ หน้า

สำหรับพรุ่งนี้ก็มีกรถวายนมหาสังฆทานที่บ้านสายลม ท่านใดที่มีเวลาสะดวกมีกำลังศรัทธาก็ไปร่วมถวายด้วยกันได้ เวลา10:00น. นะครับ

ถ้าจะไปก็แจ้งด้วยไปให้ตรงเวลา

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย ให้เราถึงพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา ก่อให้เกิดอายุ วรรณะ สุข พละ มี สติปัญญา มีความเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไปทุกคน

สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ