

เสียงธรรมจากห้อง“เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 4 มิถุนายน 2566

เรื่อง การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างภาพ แสงสว่างและอารมณ์จิตให้เกิดผลในการปฏิบัติ

โดยอาจารย์คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติอยู่ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายร่างกายกล้ามเนื้อทุกส่วนพร้อมกับความรู้สึกปลดปล่อยความ
เกาะ ความยึด ความห่วงใย ในร่างกายทั้งหมดออกไป จนรู้สึกสัมผัสได้ว่าเราปล่อยวางทั้งกายและจิตอย่าง
แท้จริง เหลืออยู่แต่เพียงสติที่กำหนดรู้ในลมหายใจ ยิ่งปล่อยวางกายได้มากเท่าไร ลมหายใจยิ่งเบา ยิ่ง
ละเอียด ความสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อเนื่อง ยิ่งลมหายใจละเอียด อารมณ์จิตเรายิ่งเข้าสู่สมาธิที่ลึกซึ้ง ละเอียดขึ้น
สูงขึ้น หรือพูดง่าย ๆ ว่า ยิ่งลมละเอียดมากเท่าไร ยิ่งเข้าถึงสมาธิในระดับฌานที่สูงขึ้นตามไปด้วย อยู่กับลม
หายใจเบาลมหายใจสบาย

สติกำหนดรู้ทั้งลมและอารมณ์ใจ คือ เวทนานุปัสสนาหยาตติยฐาน

ความสบายความปลอดโปร่งของอารมณ์ใจ ยิ่งเป็นเหตุที่ทำให้เราใกล้เข้าสู่สมาธิ เข้าสู่ฌานที่สูงขึ้น

อารมณ์ใจเรายังเบาสบาย ยิ่งนำพาให้จิตเราเข้าถึงความผ่องใสที่สูงขึ้น ละเอียดขึ้น หรือที่เรียกว่า **จิตตานุปัสสนาหยาตติยฐาน** ลมหายใจสัมพันธ์ในความรู้ในกายานุปัสสนาหยาตติยฐานคือรู้ลม

เมื่อรู้ลมทำให้รู้อารมณ์ใจคือความเบาสบาย คือเวทนามหยาตติยฐาน

เมื่ออารมณ์ใจเราสบาย เราสัมผัสได้ว่าจิตเราผ่องใสขึ้น คือจิตตานุปัสสนาหยาตติยฐาน

ธรรมชาติของเครื่องอุปการะที่เมื่อไรก็ตามที่จิตเราเข้าถึงความสงบ จิตเราสงบระงับจากนิเวศห้าประการ
ความฟุ้งซ่านความวุ่นวายใจทั้งหลาย ความคิดที่ปรุงแต่งไปในเรื่องของกามฉันทะ จิตของเราเข้าถึงความสงบ
ในฌานมากเท่าไร จิตของเราสงบสงัดจากความโลภโกรธหลงมากขึ้นเพียงนั้น เข้าถึงอุเบกขารมณ์ความ
วางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบทางอายตนะมากเพียงนั้น

กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจสบาย ทรงอารมณ์ ปัญญาเราพิจารณาให้เห็น เข้าใจผลความเชื่อมโยงของการปฏิบัติ
เห็นประโยชน์แห่งความสงบของจิต เห็นความสุขจากความสงบของใจ อยู่กับลมสงบลมสบาย กำหนดรู้ในสุข
แห่งสมาธิ จดจ่ออยู่กับความสงบความผ่องใส

ทรงฌาน คือ ความสงบ หรืออารมณ์สมาธิให้มีความตั้งมั่นไว้

เมื่อจิตสงบจนลมหายใจเราสงบระงับลง จิตหนึ่งหยุดเป็นเอกัตถคารมณ เราเดินจิตของเราต่อไป เข้าสู่การทรง
อารมณ์ในกสิณจิต ในตัวหยุดตัวนิ่ง เรากำหนด ณ จุดที่เห็น สัมผัสลมที่ดับที่นิ่งที่หยุดนั้น มากำหนดรู้ นึกภาพ
เป็นดวงแก้วกสิณ ยิ่งเรามีความคล่องตัวแล้วก็พยายามฝึกให้เห็นจิตของเราเป็นเพชรประกายพริ้ว มีแสงรัศมี
แผ่สว่าง อารมณ์จิตที่นึกภาพ เห็นภาพจิตของตนเป็นเพชรประกายพริ้วนั้น นั่นคือเราเจริญจิตอยู่ในกสิณ ที่
เรียกว่า“**ปฏิภาคนิมิต**”ซึ่งนับว่าเป็นฌานสี่แห่งกสิณ

ในขณะที่เดียวกันเวลาที่เราทรงภาพกสิณจิตเป็นเพชรประกายพริ้ว เราทำความรู้สึกสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างภาพนิมิตของกสิณ แสงสว่างของกสิณ เชื่อมโยงกับอารมณ์จิต ยิ่งจิตของเรานึกภาพให้กลายเป็นเพชรได้มากเท่าไร สว่างได้มากเท่าไร ใจเราต้องโน้มในอารมณ์ของกรรมฐาน คือรู้สึกว่าจะจิตเราเข้าถึงความสุขอย่างยิ่ง ใจเราเอบอ้มเป็นสุขจากการที่รู้สึกได้ว่าจิตของเราเป็นเพชรประกายพริ้วนั้น ยิ่งสว่างเท่าไร ยิ่งใสเท่าไร ยิ่งเป็นประกายรุ่งแผ่ออกไปมากเท่าไร ภายในจิตเรายังยิ้ม ยิ่งเอบอ้ม ยิ่งมีกำลังแห่งความผ่องใส ยิ่งเข้าถึงกำลังแห่งความเป็นทิพย์ของจิต

ดังนั้นเวลาที่เรากำหนดในภาพกสิณ จะเป็นภาพพระ คือพุทธานุสติควบกับอาโลกกสิณก็ดี การกำหนดภาพให้เห็นจิตของเราเป็นกสิณจิตคือเป็นเพชรประกายพริ้ว คือตั้งให้จิตเราเข้าถึงฌาน เข้าถึงกำลังของความเป็นทิพย์เต็มกำลังก่อนก็ดี เรานึกภาพอย่างเดียวหนึ่งไม่ได้ **ถ้าจะให้เกิดผลลัพธ์แห่งการปฏิบัติที่สูงที่สุดเกิดผลเร็วที่สุด ความสัมพันธ์ระหว่างภาพ แสงสว่าง อารมณ์จิตอันเป็นสุข อารมณ์จิตอันรู้สึกสัมผัสได้ถึงความเป็นทิพย์ จุดนี้คือจุดที่จะต้องทำประสานสอดคล้องไปพร้อมกัน ขาดคดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ขาดไปก็ทำให้ล่าช้า กว่าที่จะเกิดผลแห่งการปฏิบัติก็เข้าไป**

แต่ถ้าเราเข้าใจความสัมพันธ์ทั้งหมดแต่แรก การปฏิบัติจนเข้าถึงความเป็นทิพย์ของจิตก็ดี อภิญญาสมาบัติก็ดี หรือแม้แต่การปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน เพื่อความเป็นพระอริยะเจ้าก็ดี ก็จะมีผลรวดเร็วว่าการที่เราเชื่อมโยงความสัมพันธ์แห่งการปฏิบัติได้อย่างไม่ครบถ้วน

ดังนั้นกำหนดจิตทำให้เต็มที่ ทำให้เต็มกำลัง เห็นจิตเป็นประกายพริ้วสว่างเป็นเพชรระยิบระยับ กระแสแสงสว่างที่แผ่ออกไปจากดวงจิตส่งผลกับกายเนื้อ ส่งผลจนเกิดแสงสว่างเป็นประกายรุ่งเจิดจ้า แผลสว่างกระจาย แผ่ปกไปจนคลุมห้องสถานที่ที่เราฝึกที่เราเจริญกรรมฐาน ทำความรู้สึกทรงอารมณ์จนรู้สึกว่าจะจิตเราสว่างอย่างยิ่ง เป็นสุขอย่างยิ่ง เอบอ้มปีติใจอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์ไว้ กำหนดให้เกิดธรรมฉันทะยินดีในการปฏิบัติ ธรรมฉันทะยินดีในการทรงอารมณ์ ยิ่งจิตเข้าถึงความสุขความเป็นทิพย์มากเท่าไร ธรรมฉันทะจะเกิดขึ้นจากความสุขแห่งการปฏิบัติ เอบอ้ม ผ่องใส สว่าง กำลังแห่งบุญใหญ่ในวันพระแห่งวิสาขบูชาที่ผ่านมา กำลังมีผล ยิ่งเราขยันปฏิบัติในช่วงนี้ยิ่งเกิดผล ทรงกำลังความเป็นทิพย์สว่างเต็มกำลัง เมื่อจิตเราเข้าถึงฌานสี่ในกสิณเต็มกำลังแล้ว เรายกกำลังแห่งสมาบัติเพิ่มต่อไป ว่าจิตของเราสว่าง สลายล้างสภาวะภายนอกทั้งหมด ห่องหับสภาวะของห้องหายไปจนหมด ร่างกายที่เป็นกายเนื้อหายไปจนหมด

โลกจักรวาลหายไปหมด กลายเป็นความว่างเว้งว่าง เหลือเพียงจิตของเราสว่างพร่างพรายเป็นประกายพริ้วสว่างอยู่ท่ามกลางความขาว ว่าง เว้งว่าง อันไม่มีประมาณ เจิดจ้าอย่างยิ่ง

กำหนดรู้ว่าเรากำลังทรงในสมาบัติที่เรียกว่า "อรุณสมาบัติ"

กำหนดความผ่องใสของจิตปรากฏอยู่ท่ามกลางความเว้งว่างว่างเปล่า ขาว โฉง ไร้รูป ไร้วัตถุ ดวงดาว จักรวาลอันดจักรวาล สลายไปกลายเป็นความว่างอันไม่มีประมาณ จิตสงบสงัด เกิดจิตวิเวกอย่างสมบูรณ์ ความผ่องใสของจิตสว่างพร่างพราย กำหนดรู้ พิจารณาอารมณ์จิตว่าอารมณ์จิตยิ่งละเอียดขึ้น สุขขึ้น ปราณีตขึ้น เมื่อไร้ภาพแห่งวัตถุ ความหวั่นความกังวลในวัตถุ ในกายในบุคคลอื่น ในกายที่เป็นขันธ์ห้าของเรา รูปวัตถุเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความหวั่น ความกังวล ความรำคาญ หรือความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง สลายล้าง กลายเป็นความ

ว่าง เหลือเพียงจิตสว่างพร่างพราย จิตวิเวกความสงบสงัด กำลังจิตแห่งอุปสมอบัติปรากฏขึ้น ทรงอารมณ์
เพาะบ่มกำลังแห่งอุปสมอบัติให้เกิดกำลังสะสมในจิต เป็นพื้น เป็นกำลัง หนุนส่งสู่วิปัสสนาญาณ

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป พิจารณาว่าอาศัยกำลังแห่งอุปสมอบัติในอารมณ์พิจารณา ว่ารูปทั้งหลาย วัตถุ
ทั้งหลาย กายนี้วัตถุธาตุ โลก จักรวาล ล้วนแต่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ สิ่งที่มากระทบทางอายตนะ
ทั้งหลายก็ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์

เรากำหนดจิตพิจารณาสลายสิ่งที่มากระทบทางอายตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส
หรือแม้แต่อารมณ์ที่มากระทบจิต สลายกลายเป็นความว่างไปจนหมด อารมณ์จิตที่เพิกทั้งสิ่งที่มากระทบ
อายตนะก็ดี เพิกรูปวัตถุคือขันธห้าก็ดี อันที่จริงในอารมณ์พิจารณาในอุปสมอบัตินี้ถือว่าเป็นวิปัสสนาญาณได้
เช่นกัน เพียงแต่อารมณ์ของวิปัสสนาญาณในอุปสมอบัตินั้นต้องพิจารณาต่อขึ้นไปถึงว่าแต่อุปสมอบัติก็ยังไม่ใช่ที่สุดแห่ง
ทุกข์

เป้าหมายที่เราปรารถนาก็คือพระนิพพาน ดังนั้นการไปติดอยู่ในอุปสมอบัติหรือไปเสวยผลบุญอยู่กับอุปสมอบัติ
ไม่ใช่เป้าหมายของเรา เราอาศัยกำลังเห็นอุปสมอบัติซึ่งถือว่าเป็นฌานสมาธิของสมณะที่มีกำลังสูงสุด เป็น
พลังงานในการขับเคลื่อนจิตยถาจิตเราเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ซึ่งผลก็จะก่อให้เกิดกำลังอันสงัดแห่งการได้
ปฏิบัติสมาธิญาณคือองค์ความรู้อันยิ่งยวดในวิสัยแห่งสาวกภูมิ กำลังจิตของเรามีปัญญาความเข้าใจ ไม่หลงไม่
ติดในอุปสมอบัติ เมื่อพิจารณาแล้วก็กำหนดจิต รำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า เราเพิกรูปคือขันธห้าออกไป เพิกวัตถุ
ทั้งหลายออกไป เป็นการตัดขันธห้า เจริญวิปัสสนาญาณโดยใช้กำลังแห่งอุปสมอบัติ ขอบารมีพระพุทธองค์ยก
จิตของข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพาน ขอจงปรากฏสภาวะกายทิพย์ กำลังแห่งมโนยทิเป็นกายพระวิสุทธิเทพ
ปรากฏอยู่เบื้องหน้ามหาสมาคมนบนพระนิพพานมีสมเด็จพระปฐม พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธ
เจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายปรากฏขึ้นบนพระนิพพาน

จากนั้นเรากำหนดจิตต่อไปให้เห็นภาพเรา รู้สึกได้ว่าเราก็คือกายพระวิสุทธิเทพ น้อมจิตกราบทุกท่านทุกๆ
พระองค์โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมเด็จพระปฐม พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ทุกท่านที่ท่านเมตตาสงเคราะห์เรามา
น้อมจิตกราบ

จากนั้นอธิษฐานจิตให้เห็นกายพระวิสุทธิเทพของเรานั่งขัดสมาธิอยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้วสว่าง เจริญพระ
กรรมฐาน โดยน้อมจิตอธิษฐานให้ปรากฏทุกท่านทุกๆพระองค์ห้อมล้อมรายรอบอาทิสมาณกายของเรา น้อม
กระแสนุญญาทศนะ กระแสนุญญาในการพิจารณาธรรมของพระพุทธองค์ ขอน้อมเชื่อมโยงตรงลงมายังดวง
จิตของเรา

จากนั้นเจริญวิปัสสนาญาณ ขอกระแสแห่งการเจริญวิปัสสนาญาณของพระพุทธเจ้า จะเป็นพระองค์ใดพระองค์
หนึ่งก็ดี กระแสการเจริญวิปัสสนาญาณจนกระทั่งบรรลุเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ผลของพระอรหันต์ ครูบา
อาจารย์พระองค์ใดพระองค์หนึ่งก็ดี ขอกระแสการพิจารณาทั้งหลายเหล่านั้น ขอน้อมพลังไหลลงมาสู่จิตอาทิส
มาณกายของข้าพเจ้า

ในเบื้องต้นอาจารย์จะช่วยนำในเบื้องต้นให้ก่อน จากนั้นให้เราพยายามเชื่อมกระแส กำหนดน้อมอธิษฐาน ให้กระแสการพิจารณาในวิปัสสนาญาณของท่านพระองค์ใดพระองค์หนึ่งที่ตรงจริตวิสัย ที่เราฟังแล้วเข้าใจลึกซึ้ง สามารถปลดปล่อยพันธนาการแห่งสังโยชน์สิบ สรรพกิเลสคือความโลภโกรธหลงที่ร้อยรัดใจของเราตรงวาระ จิต ขอให้กระแสธรรมนั้น กระแสการเจริญวิปัสสนาญาณนั้น จงปรากฏกระจ่างแจ่มกับจิตของเราแต่ละบุคคล เป็นปัจจุัตถ์ด้วยเถิด

ในเบื้องต้นก็ให้เราพิจารณาตัดขันธ์ห้าร่างกาย พิจารณาให้เห็น รู้ลึกในจิต ว่าในขณะที่เราทรงสภาวะความเป็น กายพระวิสุทธิเทพ อารมณ์ความรู้สึกที่เราห่วงใยในขันธ์ห้ายังมีเกาะเกี่ยวในจิตเราไหม หรือเรารู้สึกได้อย่าง ชัดเจน ว่าเราไม่ใช่ร่างกายเนื้อ ร่างกายเนื้อไม่ใช่เรา เราคือจิตอาทิสมาณกายที่ตอนนี้เราตั้งกำลังใจในการ ปฏิบัติเพื่อพระนิพพานอยู่ พิจารณาต่อเนื่องให้เห็นจริงเพื่อให้ขาดเพื่อให้หลุดจากความเกาะเกี่ยวในขันธ์ห้า ใน สภาวะที่เห็นขันธ์ห้านั้นเป็นอสุภสังขยาหรือสภาวะความไม่สวยงาม พิจารณาให้เห็นว่าเมื่อร่างกายเนื้อ จะเป็น ร่างกายขันธ์ห้าของเรา หรือขันธ์ห้าของเพศตรงข้ามบุคคลอื่นบุคคลที่เรารัก ถึงเวลาที่ตายไปมีความเนาเปื่อยผุ พังไปที่ล้นน้อย มีความบวช มีความบวม มีความอืด มีน้ำเหลืองน้ำหนอง มีความเนาพะ ผิพรรณที่สวยงาม แต่งตั้ง รูปร่างหน้าตาที่ดูสวยสดงดงาม ก็มีสภาวะเป็นผิบบวมอืด มีสภาวะมือกางตีนกางเขี้ยวคล้ำ น้ำเหลืองน้ำ หนองเปล่งจนปริแตกออก มีสภาวะความเนาเหม็นเป็นอสุภ มีสภาพค่อยๆดำคล้ำขึ้น เขี้ยวคล้ำดำจนในที่สุดก็มี หนองซอนไซ เป็นหนองสีขาวกัดทะกินเนื้อหนังและหนองที่เน่านั้น เราพิจารณาจนกระทั่งเห็นเป็นโครง กระดูกเกราะกรังกับซากน้ำเหลืองน้ำหนองมีหนองสีขาวใต้เต็มไปหมด

เราพิจารณาว่าต่อให้สวยงามหรือหล่อเหลาแค่ไหน ร่างกายขันธ์ห้าก็มีสภาวะเช่นนี้ กลับคืนสู่ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไปในที่สุด เราพิจารณาว่าจะเป็นร่างกายของเรา ร่างกายของบุคคลอื่น ก็เป็นเช่นนี้ เราหลงรัก หลงยึด หลง ห่วง หลงเกิด หลงตาม หลงเป็นคู่กันมาก็ภพก็ชาติ พิจารณาจนกระทั่งจิตเราเริ่มเห็นตามความเป็นจริง เห็น บุคคลใดก็ตามที่สวยสดงดงามก็เห็นเป็นโครงกระดูก เห็นบุคคลใดก็ตามที่พึงพอใจเราก็เห็นว่าในที่สุดเขา เหล่านั้นก็ต้องแก่ ก็ต้องเจ็บ ก็ต้องตาย พิจารณาซ้ำๆ โดยมุ่งหมายให้จิตเรากลายตัว รู้เท่าทันความเป็นไปใน ขันธ์ห้า ในความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในความเป็นอสุภสังขยา ในความแปรปรวนของขันธ์ห้าทั้งหลาย จนจิต ของเราร่าง วางจากความยึดมั่นถือมั่น ไม่ปรารถนาการมีกายเนื้อเกิดการมาเป็นมนุษย์อีกต่อไป

จิตกำหนดว่าการมีกายเนื้อเป็นชาติสุดท้ายของเรา

พ้นจากอันทภาคนี้พ้นจากชาตินี้ เราจะยกจิตพ้นจากวิภวสังสารเข้าสู่พระนิพพาน

จากนั้นกำหนดจิต ให้เราน้อมใจนึกถึงภาพพระพุทธรูปเจ้า ครูบาอาจารย์ ซึ่งท่านจะเมตตาตามาโปรดในจิต จากนั้น น้อมจิตพิจารณาตาม ธรรมที่ผู้รู้ขึ้นในจิตนั้น ภาพที่เห็น ภาพที่ผู้พิจารณา เราพิจารณาตามเหตุตามปัจจัย ของเราเป็นปัจจุัตถ์ เป็นของแต่ละบุคคล ขอให้กระแสธรรมที่ผู้รู้ขึ้นในจิตจงตรงกับใจของเรา ขุด ตัด ถอด ถอนกิเลสออกจากจิตได้อย่างตรงใจ

กำหนดทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพเจริญวิปัสสนาญาณอยู่บนพระนิพพาน

บางท่านพระพุทธรูปก็มีการมาสอน บางท่านก็เป็นพระสารีบุตรเมตตาตามาสอน

บางท่านก็เป็นหลวงปู่มีน บางท่านก็เป็นหลวงพ่อกุญแจ เราก็ น้อมจิตพิจารณาตามไป

ตอนนี้ให้નોมใจเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล เจียบสงบอยู่กับการพิจารณาของเรา トラバจนถึงเวลา X

กระแสรวมอันปราณีต กระแสรวมอันสัปปายะ กระแสรวมอันตรงกับวาระจิตเป็นปัจจุจัดตั้ง
ของงน้อมหลังไหลลงสู่จิตของข้าพเจ้าทั้งหลาย ถอดถอนสรรพกิเลสออกจากจิตของข้าพเจ้าทั้งหลายด้วยเทอญ

น้อมจิตเบาๆสบายๆ สัมผัสการผุดรู้ขึ้นในจิต

จากนั้น เรากำหนดพิจารณาในอารมณ์พระนิพพาน จำไว้เสมอว่า เมื่อใช้กำลังของมโนมยิทธิ ขึ้นมาบนพระ
นิพพาน ความรู้สึกที่กายของเราเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน และในขณะเดียวกัน เมื่อขึ้นมาแล้ว
เราก็มีความจำเป็นที่จะต้องพิจารณาทบทวนในอารมณ์พระนิพพานเสมอ ไม่เช่นนั้นมันจะกลายเป็นเพียงแค
ภาพจำหรือสัญญาว่าเราจำภาพของพระวิสุทธิเทพ แต่อารมณ์จิตหรืออารมณ์พระกรรมฐาน อารมณ์พระ
นิพพาน อุปมานุสติ ยังไม่เข้าถึงจิตของเรา ดังนั้นเพื่อให้เป็นการยืนยันมั่นคงในการปฏิบัติ ยามที่รู้สึกสัมผัสได้
ถึงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน สัมผัสได้ถึงเครื่องประดับเครื่องทรงต่างๆ เป็นเครื่องหมายที่
ทำให้เรารู้สึกว่า เราไม่ใช่กายเนื้อชั้นห้า แต่เราก็คือกายพระวิสุทธิเทพ อันนี้เป็นจุดที่หนึ่ง จุดที่สองคือทบทวน
อารมณ์จิตในการตัดสังโยชน์^๒ โดยอ้างอิงเชื่อมโยงถึงการตรวจสอบอารมณ์ ว่าเราเกาะ ห่วง หรือยังติดอยู่ใน
ภพใดภพใดหรือไม่ ไม่ว่าจะความเป็นมนุษย์ก็ดี ไม่ว่าจะ เป็นทิพยสมบัติแห่งการเสวยผลบุญในการเป็นเทวดา
ในชั้นต่างๆก็ดี ไม่ว่าจะพรหมสมบัติในการที่จะไปเสวยผลบุญในการเป็นพรหมก็ดี หรือแม้แต่อารมณ์ใจของเรา
ที่จะต้องย้อนกลับมาพิจารณาว่า จิตเรามีความอาฆาตพยาบาทจองเวรไหม นั่นก็คือพรหมวิหารสี่เราเต็มไหม
เราเป็นผู้ที่ปราศจากการเบียดเบียน เมื่อเป็นผู้ที่ปราศจากการเบียดเบียนครบถ้วน ศีลห้าก็ครบโดยอัตโนมัติ
ความพยาบาทก็ไม่มีเป็นอัตโนมัติ การให้อภัยทาน คือการที่เราไม่ตามไปเกิด ไม่ตามไปจองเวร ไม่ตามไปเป็น
เจ้ากรรมนายเวรของผู้ใดผู้หนึ่งก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ดังนั้นตัดภพตัดภพ พิจารณาในพรหมวิหารสี่เต็ม
พิจารณาในความเป็นผู้ปราศจากความเบียดเบียน พิจารณาว่าเราให้อภัยทุกคนทุกสรรพสิ่ง จิตเราตั้งอยู่จุด
เดียวโดยเฉพาะอย่างยิ่งเอกัตตารมณ์อยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด จิตรักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน
ตั้งมั่นอยู่เพียงพระนิพพานเป็นจุดเดียว ไม่มีภพอื่นภพใดที่ทำให้ใจเราปรารถนาที่จะไปเกาะเกี่ยว

เมื่อตรวจสอบอารมณ์ในการตัดสังโยชน์สิบ ตัดภพภพต่างๆเรียบร้อยแล้ว เราก็มาทรงอารมณ์อยู่ในการเสวย
อารมณ์ที่เรียกว่ามูตติสุขอยู่บนพระนิพพาน พิจารณาในอารมณ์ที่ว่าเมื่อกิจทั้งหลายในพระพุทธานุชาตแล้ว
สำหรับเรา ภาระทั้งหลายหมดสิ้นแล้ว กรรมทั้งหลายไม่อาจส่งผลกับเรา ไม่มีภาระ ไม่มีห่วง ไม่มีกังวล
ไม่มีเครื่องผูกพันร้อยรัดใดๆ

จิตเราเป็นสุขอย่างยิ่ง พิจารณาให้เข้าถึงอารมณ์ที่ละเอียดเป็นสุขปราณีตสูงสุด คืออารมณ์ที่ "นิพพานัง ปรมัง
สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง แยกความสุขที่ปรากฏขึ้นจากความสุขของฌานในอานาปานสติ หรือลม
สบาย ลมสงบ อารมณ์ความเป็นทิพย์ความสุขจากฌานสมบัติของกสิณที่เราเข้าถึงปฏิภาคนิมิต แยกแยะ
ความละเอียดปราณีตที่สูงขึ้นมาอีกของอรูปสมบัติ

พอเป็นอารมณ์ของพระนิพพาน ความสุขนั้นเกิดจากสภาวะที่สูงขึ้น คือสะอาดจากสรรพกิเลส จากสังโยชน์
จากเครื่องร้อยรัด จากภาระทั้งปวง หรือจากแรงกรรมทั้งหลายที่กลายเป็นโมฆะไปจนหมดสิ้น ยามที่เราฝึกหรือ
ทรงอารมณ์ฌาน อารมณ์ที่เป็นสุขในขณะที่เราเข้าฌานนั้นมีอยู่ แต่ความรู้สึกลึกๆในจิต มันยังมีแรงกรรม ผล

ของกรรมที่เวลาที่เราออกจากฌานแล้วมันยังมีกำลังของกรรมที่มันมีส่งผล ไม่ว่าจะป็นกรรมดีก็ดี กรรมชั่วก็ดี ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ผลกรรมมันยังไม่สลายตัว แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เราขจิตตัดสรรเพิกเลศเข้าถึงความเป็น อรหัตผล เข้าถึงพระนิพพาน กรรมทั้งหลายกลายเป็นโมฆะกรรมไปจนหมด ผลกรรมผลวิบากทั้งหลายหมดสิ้น ทั้งบุญและบาปปราศจากการไปจนหมด ทุกอย่างมันเบา มันว่าง มันโล่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแรงดึงดูดแห่ง สังสารวัฏ สายโยงใยของกรรมที่ผูกโยงกับบุคคลทั้งหลาย ห่วงราหูที่ผูกโยงกับบุคคลและกระแสกรรมทั้งหลาย มันขาดมันสิ้นไปจนหมด

ดังนั้นจิตในอารมณ์ของพระนิพพาน จะมีความละเอียดปราณีต มีความเบา มีความสุขอย่างยิ่ง สุดท้ายเมื่อเรา ยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน จำเป็นที่ต้องทรงอารมณ์เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน เพราะการเสวย วิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพานจะยิ่งทำให้เราเกิดธรรมฉันทะในพระนิพพาน ยิ่งยินดีในการปฏิบัติเพื่อพระ นิพพานเป็นที่สุด เมื่อเราเข้าใจเหตุผลแห่งการปฏิบัติได้ครอบคลุมนชัดเจนครบถ้วนทั้งหมด เราก็จะเข้าใจว่า ทำไมถึงต้องปฏิบัติในแต่ละจุดแต่ละส่วน ดังนั้นตอนนี้ก็ให้เราทรงอารมณ์เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน เพื่อให้จิตมีความแนบมีธรรมฉันทะอยู่กับพระนิพพาน ไม่คลาดเคลื่อน ไม่ถอยไป ทรงอารมณ์ “นิพพานัง ปรมมัง สุขัง” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

กำหนดพิจารณาว่าเราทรงอารมณ์อยู่ในอรหัตผล ทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน ความเป็นทิพย์ของจิต ญาณเครื่องรู้ ปฏิสัมภิกาญาณ ขอจงผุดรู้ขึ้นในจิตของข้าพเจ้า เข้าใจธรรมะทั้งหลายได้ชัดเจน ชัดแจ้ง กระจ่างในธรรมทั้งปวง

จากนั้นให้เราแยกอาทิสมาณกายกราบทุกท่านทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน น้อมจิตเชื่อมกระแสกับทุกท่านบน พระนิพพาน และอธิษฐานแผ่เมตตาเป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพานลงมายังสังสารวัฏทั้งหลาย

ขอจงเกิดกระแสสมรรถผล กระแสผลแห่งบุญ กระแสแห่งสัมมาทิฐิ ขอจงหลงไหลลงสู่ภพแห่งอรุณพรหมทั้งปวง พรหมโลกทั้งสิบหกชั้น สวรรค์ทั้งหก รุกขเทวดาภูมิเทวดาทั้งหลาย สรรพมนุษย์และสัตว์ที่มีกายเนื้อชั้นห้า ทั่วโลกทั่วอเนตจักรวาลทุกภพทุกภูมิ

แผ่เมตตาต่อไป กระแสบุญจากพระนิพพานแผ่ต่อไปยังภพของโอปปาติกะสัมภเวสี สรรพสัตว์ทั้งหลาย เปรต อสุรกายทั้งหลาย สัตว์นรกทั้งหลาย ขอกระแสผลบุญ กระแสสัมมาทิฐิ กระแสสมรรถผลพระนิพพาน กระแส เมตตาไม่มีประมาณ ขอจงเป็นกระแสแห่งบุญถึงทุกท่านทุกรูปทุกนาม

ท่านที่เป็นญาติทั้งหลายขอให้พ้นจากวิบากอกุศล น้อมบุญกุศลถึงทุกท่านที่เสวยความทุกข์เป็นเปรตก็ดี เป็น อสุรกายก็ดี หรือสัตว์นรกทั้งหลายก็ดี ในวาระช่วงเวลากาลอันสืบเนื่องกับวิสาขบูชาวันพระใหญ่ ขอ น้อมกำลัง บุญกรรมฐานส่งถึงญาติทั้งหลายที่อยู่ในวิสัยที่สามารถจะหลุดพ้น และโมทนาบุญกับกุศลแห่งการเจริญพระ กรรมฐาน การถวายทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนาของข้าพเจ้าทั้งหลายด้วยเถิด กำหนดจิต โปรดญาติ ทั้งหลาย พ่อแม่ในอดีตชาติ พ่อแม่ในปัจจุบัน ขอกระแสบุญ ขอพระยายมราชเป็นพยานน้อมไปถึงทุกท่าน ท่าน ที่เป็นสุขแล้วก็ขอให้มีความสุขยิ่งขึ้นไป ท่านที่เป็นทุกข์ก็ขอให้พ้นจากความทุกข์ ท่านที่เป็นมิถิฉาทิฐิก็ขอให้พ้น จากความเป็นมิถิฉาทิฐิ เข้าสู่ความเป็นสัมมาทิฐิ รู้ผิดชอบชั่วดี รู้จักบุญ รู้จักกุศล รู้จักประโยชน์ รู้จักความสุข พ้นจากโมหะอวิชชาทั้งปวง

เมื่อแผ่เมตตาครบถ้วนแล้วก็กำหนดจิต กราบลาพระพุทธรองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ บนพระนิพพานทุกพระองค์ แล้วก็น้อมจิตฟุ้งอาทิสมาณกายลงมายังกายเนื้อ น้อมจิตขอให้กระแสกุศลทั้งหลาย จงมารวมตัวในชาติปัจจุบัน ขอบุญทั้งหลาย กุศลทั้งหลาย ส่งผลทันใจ ขอเปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติสาย บารมีของเรา

เป็นแสงสว่าง เป็นกระแสแห่งบุญกุศลจากพระนิพพาน ฟอกชำระล้างธาตุขันธ์ห้าของเรา ชำระล้างโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายจากขันธ์ห้า ชำระล้างอวิชชาจากดวงจิต ชำระล้างวาจาให้มีแต่มธุรสวาจา วาจาอันเป็นสุภาสิต วาจาอันประกอบชอบด้วยธรรม วาจาอันประกอบเป็นสัจจะวาจาอธิษฐาน บอกกล่าวสิ่งใดเป็นไปตามปาก เป็นไปตามจิตนึก เป็นไปด้วยกุศลผลบุญ

ขอกระแสกุศลกระแสบุญความศักดิ์สิทธิ์จงสถิตรักษาทั่วกายทวาร มโนทวาร วจิทวารของข้าพเจ้าทั้งหลาย

จากนั้นตั้งจิตโมทนาสาธุกับเพื่อนกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมและฟังในภายหลัง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมอาสาที่อาสาถอดไฟล์เสียง จัดรวบรวมธรรมทานทั้งหลาย

ขอให้บุญกุศลถึงทุกท่านทุกรูปทุกนาม โมทนาบุญซึ่งกันและกัน เกิดความรักสามัคคีทั้งในสายบุญเดียวกันก็ดี สายบุญอื่นที่อยู่ในเขตพระพุทธศาสนาก็ดี ขอให้เกิดความสามัคคีสมัครสมานปรองดอง พระพุทธศาสนาจะได้ พึ่งเจริญรุ่งเรืองขึ้น น้อมจิตให้แผ่ไป

จากนั้นหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ ภาวนาเข้าพุท ออกโธ ครั้งที่ 2 ธัมโม ครั้งที่ 3 สังโฆ

จากนั้นลืมหัดขึ้นช้า ๆ ด้วยจิตอันแผ่ไป จิตมีความเอิบอิ่ม จิตมีความสุข จิตมีความชื่นบาน ปัญญาทั้งหลาย ปรากฏขึ้นในจิต วันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนนะครับ ก็ขอให้มีความสุขเจริญก้าวหน้าในธรรม ตั้งใจขยัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงนี้เป็นช่วงเร่งรัดที่เบื่องบนท่านให้ปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน เพื่อความเป็นพระอริยะเจ้ากัน

พยายามตั้งใจฝึกตั้งใจปฏิบัติ เดี่ยวพบกันใหม่สัปดาห์หน้า

สัปดาห์หน้าก็จะเป็นวันอาทิตย์ซึ่งเป็นวันที่จะไปถวายสังฆทานที่บ้านสายลม ท่านใดที่สะดวกก็สามารถแจ้งและไปร่วมบุญด้วยกันได้นะครับ

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคน

สวัสดี