

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 26 พฤศจิกายน 2566

เรื่อง ตัดสังโยชน์ ๑๐

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายร่างกาย ปล่อยวางตัดร่างกายตัดขั้นห้า ตัดความหวั่นความกังวล สภาวะที่จิตเกาะกาย จงผ่อนคลายปล่อยวางสลายออกไปให้หมด ปล่อยวางจิตใจความกังวลปลิโพธทั้งหลายออกไป จากจิต เหลือแต่เพียงสติที่จัดจ่อกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจสบาย ลมหายใจที่เป็นเหมือนกับแพรวไหมพลุผ่านเข้าออก ภายนอกภายใน ทรงอารมณ์อยู่กับอารมณ์จิตที่สบาย จินตภาพเห็นลมหายใจพลุผ่านเข้าออกต่อเนื่อง จิตติดตามดูติดตาม รู้ในลมหายใจตลอดสาย จิตติดตามรู้ในอารมณ์สบาย

เมื่อสติเข้าถึงสมาธิเข้าถึงความสงบ ลมหายใจละเอียดเบา อารมณ์จิตมีความสงบมีความเบาสบายแล้ว เราก็กำหนดจิต พิจารณาในธรรมต่อไป

เมื่อจิตของเราในขณะนี้เข้าถึงความสงบในอานาปานสติ อารมณ์แห่งสมณะยังมีอารมณ์จิตที่สูงกว่านี้ เรากำหนดในความสงบนิ่ง เข้าถึงตัวหยุดตัวนิ่ง เข้าถึงเอกัตตคารมณ สงบนิ่งหยุด เมื่อหยุดจิตได้แล้ว กำหนดในความหยุดความนิ่ง นั้น ปรากฏจินตภาพเป็นภาพดวงแก้ว ดวงแก้วแห่งกสิณ เชื่อมโยงกสิณกับจิตของเรา กสิณคือจิต จิตคือกสิณ จากดวงแก้วค่อยๆใสขึ้น สว่างขึ้น ดวงแก้วสว่างใสเป็นอุคคหนิมิต ทรงอารมณ์ในอุคคหนิมิต ดวงแก้วสว่าง จากดวงแก้วที่สว่างก็ กำหนดจิตต่อไป ให้เห็นเป็นปฏิภาคนิมิต คือกำหนดจิตเห็นจิตที่เป็นแก้วสว่างค่อยๆปรากฏสภาวะกลายเป็นเพชรที่เจียรไนโดยละเอียด เป็นทรงกลมเจียรไนละเอียดโดยรอบ แสงรัศมีเป็นประกายพริ้ว คือเป็นประกายรุ่งแพรวพราวพุ่งออกมาจากดวงจิตของเรา สภาวะความสว่างความแพรวพราวความระยิบระยับของดวงจิตเป็นปฏิภาคนิมิต กำหนดว่าจิตคือกสิณ กสิณคือจิต จิตคือเพชรประกายพริ้ว จิตเป็นปฏิภาคนิมิต จิตเป็นดวงจิตอันประภัสสร ทรงอารมณ์สภาวะที่เห็นจิตเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง เข้าถึงจิตอันเป็นประภัสสรด้วยจิตอันเป็นสุข ภายในของเราแยมั้มเบิกบาน ทรงอารมณ์ในสภาวะที่จิตเป็นเพชรประภัสสรนั้น

เมื่อทรงอารมณ์จิตในกสิณจิต ซึ่งจิตเป็นเพชรประภัสสรแล้ว อารมณ์ทรงตัวแล้ว เราก็กำหนดต่อไป เพิกดวงกสิณ ดวงกสิณนั้นถือว่าเป็นรูปสมมติ เรากำหนดจิต เห็นรูปสมมตินั้นค่อยๆสลายตัวเป็นผงไป สภาวะโดยรอบก็กลายเป็นความว่างเว้งว่างเปล่า รูปทั้งหลายสลายตัวเป็นความว่าง วัตถุประสงค์ทั้งหลายสลายตัวเป็นความว่าง แม้แต่จักรวาลก็สลายกลายเป็นความว่าง

กำหนดว่าจิตเราไร้รูป อยู่ในสภาวะท่ามกลางความโล่งว่างอันไม่มีประมาณ ขาว โล่ง ว่าง ไม่มีพื้น ไม่มีเพดาน ทรงสภาวะทรงอารมณ์ในความว่างของอรูปสมมติไว้

เมื่ออยู่ในความว่าง เมื่อไร้ซึ่งรูปไร้ซึ่งกายไร้ซึ่งวัตถุไร้ซึ่งที่มากกระตุ้นทางอายตนะคือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสทั้งปวง เมื่อไร้ซึ่งการกระตุ้นไร้ซึ่งการกระทบก็ยอมไร้ซึ่งการปรุงแต่งทางอารมณ์ จิตก็ปราศจากความทุกข์ความทุกข์ จิตก็ว่างเฉยเป็นอุเบกขาในอรูปเพราะไร้การกระทบไร้การปรุงแต่ง อยู่ท่ามกลางความว่างแห่งอารมณ์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง เข้าถึงสภาวะความว่างแห่งอรูปสมมติ ว่าง โล่ง สงบ

จากอรูปสมบัติเรากำหนดต่อไปว่าเราทรงอารมณ์จนกระทั่งอารมณ์จิตมีความทรงตัวพอสมควรเป็นกำลังของสมณะ  
สูงสุด คืออรูปฌานมาเป็นกำลังในวิปัสสนาญาณ

จากนั้นเราใช้กำลังของอรูป ทรงอารมณ์ทรงภาพพุทธานุสติ กำหนดน้อมจิตรำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง  
ที่อาศัย ปรากฏภาพพระพุทธองค์เป็นเพชรระยิบระยับสว่างชัดเจนอยู่ท่ามกลางความว่าง ขาว โฉงทั้งปวงนั้น

จากนั้นอธิษฐานจิตขอปรากฏอาทิสมาณกายคือกายทิพย์ของเรา เป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่เบื้องหน้าองค์พระ กำหนด  
จิตขออารมณีสวดพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ใ้กายที่เป็นกายทิพย์ จะเป็นกายพระวิสุทธิเทพน้อมจิตกราบพระพุทธองค์  
อารมณ์จิตเข้าถึงความนอบน้อม เคล็ดลับเคล็ดวิชาของการทรงในอารมณ์ของพุทธานุสติกรรมฐานก็คือจิตมีความนอบ  
น้อม จิตมีความเคารพในพระพุทธเจ้า มีความรักในพระพุทธองค์สุดหัวใจ น้อมจิตกราบแทบเบื้องพระบาทของ  
พระพุทธองค์

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ยกอาทิสมาณกายและพุทธานุสติกายขึ้นสู่พระ  
นิพพาน ตั้งใจว่านับแต่บัดนี้ทุกครั้งที่จิตเรารำลึกถึงพระพุทธเจ้า เรากำลังนึกถึงพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน เมื่อไรที่จิต  
เรอาทิสมาณกายปรากฏอยู่เบื้องหน้าพระพักตร์ของพระพุทธองค์ เรายกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน ทรงอารมณ์ทรง  
สภาวะบนพระนิพพานไว้พร้อมกับพิจารณาในสังโยชน์ทั้งสิบ

ตัดสังโยชน์ทั้งสิบ คือ

**สักกะทิฐิ**-ความยึดมั่นถือมั่นในขันธห้าร่างกาย ตัดกายทั้งกาย ไม่สนใจในร่างกายเนื้อ

**วิภิจจนา**-ตัดความลึกลงเสียในพระรัตนตรัย ตัดความลึกลงเสียว่าเรานี้ขึ้นมาบนพระนิพพานได้หรือไม่ ตัดความลึกลง  
สงสัยว่าชาตินี้เราจะนิพพานได้หรือไม่ออกไป

**สีลัปปตปราชาส**-กำหนดจิตรักษาศีลด้วยเมตตา รักษาศีลเพื่อปิดอบายภูมิ เพื่อตัดภพภูมิ ตัดเหตุแห่งการเกิดไปใน  
อบายภูมิจากการที่เราละเมิดศีล กำหนดจิตให้ศีลของเรามีความสะอาดบริสุทธิ์มีนกง ไม่ละเมิดศีลด้วยตัวเอง ไม่ใช่ให้  
ผู้อื่นไปละเมิดศีล ไม่ยินดีที่ผู้อื่นละเมิดศีล

จากนั้นพิจารณาตัดในความพยายามท้ออาฆาตทั้งปวง

ความอาฆาตพยายามท้ออาฆาตการจ้องแค้นเป็นเหตุให้เราไปจู่ไปเกิดไปพบเจอกับบุคคลที่เราผูกแค้นพยายาม สลายกรรมนี้เป็น  
สลายกรรมแห่งโทสะคือความโกรธ โกรธในขั้นสูงถึงขนาดจ้องแค้น เราตัดเราละออกไปจากจิตของเรา ความโกรธใน  
อารมณ์ในจิตเราย่อมเต็มทีในขณะนี้เต็มทีแค่**ปฏิฆะ**คือความหงุดหงิดความรำคาญใจ แต่อารมณ์จิตที่โกรธ อารมณ์จิตที่  
ขึ้นรุนแรงจนกระทั่งบังคับสติไม่ได้ อารมณ์จิตที่ปรุ่งแต่งต่อไปจนกระทั่งคิดแค้นคิดอาฆาตคิดพยาบาทคิดเอาคืนไม่มีใน  
จิตของเรา สลายล้างตัดพยาบาทจากจิต สลายล้างความพยาบาทได้เมื่อไร จิตเราจะให้อภัยได้เมื่อนั้น ให้อภัยในทุกคน  
ทุกเหตุการณ์ ให้อภัยกับทุกเรื่องราว ให้อภัยได้ใจเรายังเบา ให้อภัยได้ใจเรายังทุกข์น้อยลง ให้อภัยกับทุกคนทุก  
เรื่องราวทุกเหตุการณ์ทุกสถานการณ์

จากนั้นพิจารณาตัดสังโยชน์ต่อไปใน**กามฉันทะ**ทั้งห้า ความพึงพอใจในมนุษย์สมบัติ ความพึงพอใจในสวรรค์สมบัติที่ยัง  
เกี่ยวเนื่องด้วยรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส พิจารณาว่าเพราะความอยากนี้จึงเป็นเหตุให้เรามาจุติเป็นมนุษย์มาจุติเป็น  
เทวดา เพราะเรายังปรารถนายังติดในกามสุข รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทั้งหลาย พิจารณาว่าเราเมื่ออยู่บนพระ  
นิพพาน จิตเรต้งมั่นพึงพอใจในพระนิพพานสมบัติ กามคุณมนุษย์สมบัติ กามคุณที่เป็นทิพยสมบัติในสวรรค์ชั้นต่าง ๆ

ในความเป็นทิพย์ ตั้งแต่รุกขเทวดา ภูมิเทวดา อากาศเทวดา ล้วนแต่เป็นเครื่องล่อให้เราติดอยู่ในภพในภพในภพทั้งหลาย สลายล้างความพึงพอใจยินดีในมนุษย์สมบัติทิพย์สมบัติ จิตเราพึงพอใจอยู่แต่พระนิพพานสมบัติเพียงจุดเดียว

จากนั้นพิจารณาต่อไปในรูปปุระคะ ความพึงพอใจในความสงบแห่งฌานสมาบัติอันเป็นพรหมสมบัติ เราพิจารณาว่า ความสุขในความสงบในฌานชั้นสูงยังเป็นความสุขที่ทำให้เราติดในภพคือภพแห่งพรหมทั้งสิบหกชั้น ใจเราพึงพอใจอยู่กับพระนิพพานสมบัติมากกว่า ดังนั้นพรหมสมบัติเราไม่เอา กำหนดจิตตัดรูปปุระคะ ความพึงพอใจในพรหมสมบัติออกไป จิตตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด

พิจารณาตัดสังโยชน์ต่อไปในข้อที่เจ็ด พิจารณาในอรุปรุคะ ความพึงพอใจในอรุปรุคะ ความหลงสำคัญผิดคิดว่าความว่างคือพระนิพพาน คิดว่าอรุปรุคะคือพระนิพพาน เราตัดออกไปจากใจของเรา เราใช้อรุปรุคะหรืออรุปรุคะ เพื่อเป็นบาทฐานเป็นกำลังในการประหัตประหารกิเลส ในการพิจารณาต่อไปในวิปัสสนาญาณ ความเกาะความยึด ความสำคัญผิดว่าเพราะอารมณ์แห่งอรุปรุคะนั้นคือพระนิพพานไม่มีในจิตเรา

จากนั้นพิจารณาตัดความวุ่นวายฟุ้งซ่านความกังวลทั้งหลายออกไป พิจารณาตัดมานะที่จิตมีความถือตัวถือตนออกไป แล้วสุดท้ายก็ตัดอวิชชาความหลงในภพภูมิทั้งหลายออกไป ปัญญากระจ่างแจ้งเกิดวิชชาสูงสุด คือเห็นคุณค่าแห่งพระนิพพาน เห็นทุกข์ภัยในสังสารวัฏ ดวงตาเห็นธรรมปรากฏ จิตตัดอวิชชาทั้งปวงเป็นสมุจเฉทปหาน เชื่อที่ผูกที่ล่อให้เราติดอยู่ในสังสารวัฏในภพภูมิทั้งปวง จะเป็นภพภูมิแห่งอบาย ภพภูมิแห่งความเป็นมนุษย์ หรือภพภูมิแห่งสุคติภูมิ อันได้แก่ สวรรค์ พรหม อรูปพรหม ไม่มีกำลังที่จะดึงดูดหรือล่อใจให้เรากลับมาเกิดอีก จิตของเราสำคัญมั่นหมายตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ขอให้วิมานบนพระนิพพานของข้าพเจ้าแต่ละบุคคลจงปรากฏ ขอให้อาทิสมาณกายข้าพเจ้าจงปรากฏอยู่ที่บนพระนิพพานในวิมานของตน ทรงสภาวะในความเป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพปรากฏชัดเจนอยู่ เมื่อทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เราก็กำหนดจิตพิจารณาจิตของเราเองว่าจิตของเรานั้นพึงพอใจในพระนิพพานหรือไม่ พอลงใจในการดับไม่เหลือเชื่อ คือไม่มีเชื้อแห่งความหยาบในการกลับลงมาเกิดในภพภูมิต่างๆ อีกหรือไม่ พิจารณาว่าเมื่อไรเราเข้าถึงพระนิพพานเมื่อเราตายจากร่างกายชั้นนี้ หมดวาระแห่งการใช้ชั้นนี้หามาตายขุ้ย จิตเราขึ้นมาอยู่บนพระนิพพาน แล้วก็ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องไปชดใช้กรรม ไม่ว่าจะกรรมนั้นจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว กิจทั้งหลายสิ้นแล้ว ภาระทั้งหลายสิ้นแล้ว ห่วงทั้งหลายเยื่อใยทั้งหลายที่ผูกโยงวิญญานของเราไว้กับโลกไว้กับสามภพภูมิชาติตะวันตกเป็นสมุจเฉทปหานแล้ว กิจในพระพุทธานุชาสนาจบแล้ว กรรมวิบากทั้งหลายไม่อาจติดตามให้ผลต่อจิตของเราได้อีกต่อไปแล้ว

จิตปลอดโปร่งอย่างยิ่ง ว่างจากสรรพกิเลส ความอยาก โลก โกรธ หลงทั้งหลาย เรื่องราวความวุ่นวายความทุกข์ทั้งหลาย ไม่อาจจลลากลายมามีผลให้เราทุกข์กายทุกข์ใจได้อีกต่อไป จิตเราเป็นสุขอย่างยิ่ง เข้าถึงสภาวะความสุขในอารมณ์แห่งพระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ เสวยวิมุตติสุขบนวิมานที่พระนิพพานของเราแต่ละบุคคล ทรงอารมณ์ภาวนาปริกรรม "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เข้าสู่สภาวะที่ไร้ความหนัก ไร้ความทุกข์ ไร้กระแส ไร้ความวุ่นวาย ไร้การปรุงแต่งทั้งปวง

ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ อาทิสมาณกายเรายิ่งสว่างมาก จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง วิมานสว่างอย่างยิ่ง จิตว่างจากสรรพกิเลสอย่างยิ่ง อารมณ์จิตของเราแนบอยู่กับพระนิพพาน ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะแห่งพระนิพพานไว้

กำหนดรู้ว่าจิตของเราในขณะนี้สะอาดจากสรรพกิเลส เป็นอารมณ์จิตในอารมณ์แห่งอรหัตผลชั่วคราว ในระหว่างที่เราทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพานด้วยกำลังมโนมยิทธิ จิตเราก็ประดุจอารมณ์จิตแห่งพระอรหันต์ หากเราขึ้นมาบนพระนิพพานและเข้าถึงสภาวะธรรมนี้มากเข้าบ่อยเข้าจนจิตเกิดธรรมะฉันทะในพระนิพพาน จิตมีอารมณ์แนบอยู่กับพระนิพพาน กิเลสก็ค่อยๆ หาย ค่อยๆ ว่างออกไปจากจิตทีละน้อยทีละน้อยจนในที่สุดจิตของเราก็จิต จากความรักโลก โกรธ หลง จิตจึงออกไป ว่างออกไป จนกระทั่งจิตเราเข้าสู่สภาวะแห่งอารมณ์พระอรหัตผลอย่างถาวรในที่สุด หากยังไม่ถึงในระหว่างที่มีชีวิตขั้นห้าในชาตินี้ก็ยังสามารถเข้าถึงเมื่อจิตออกจากร่างกายที่หมดอายุกายขั้นห้า ที่ตัดดับสลายตัวไปและจิตเราก็ถอยจากขั้นห้า โดยปราศจากความอาลัย ทั้งกาย ทั้งภพทั้งหลาย ทั้งสังสารวัฏ ทั้งความหวัง ความอาลัยทั้งปวง เข้าถึงซึ่งอรหัตผล เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในจิตสุดท้ายก่อนตาย "ด้วยเหตุนี้จึงเป็นคำอธิษฐานตายเมื่อไรไปพระนิพพาน" ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ ทรงอารมณ์จิตที่มีความผ่อนคลายอย่างยิ่งไว้ จิตปราศจากการปรุงแต่ง ปราศจากความโลภ โกรธ หลง มีแต่อารมณ์อันเป็นเอกบรมสุขจากความว่างของกิเลสทั้งหลาย ว่างจากภาระของใจทั้งหลาย

จากนั้นจึงน้อมจิตพิจารณาธรรมอันเป็นเครื่องยังการปฏิบัติให้มีความก้าวหน้ารวดเร็ว ให้พิจารณาว่าความเพียรของเราในการปฏิบัติธรรมนั้นมีมากน้อยเพียงใด เราเพียรพยายามในการปฏิบัติคู่ควรกับการเข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาตินี้ได้แล้วหรือยัง เราขยันยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานในแต่ละวันบ่อยแค่ไหน ข้อต่อมาก็พิจารณาว่าเมื่อความเพียรปรากฏขึ้น ความขยันที่เราฝึกที่เราปฏิบัติในแต่ละจุดอันเป็นเหตุที่ทำให้เรามีความก้าวหน้าทั้งสมถะและวิปัสสนา เราฝึกจนเข้าถึงวสี คือความชำนาญในการปฏิบัติ ในการเข้าถึงสภาวะธรรมเข้าถึงสภาวะอารมณ์ ตัวสมาธิที่เราฝึก เราสามารถเข้าสู่อารมณ์จิตนั้นเพียงแค่อัตนวิมุตติเดียวได้หรือยัง เข้าฌานสี่ในอานาปาถอหุติจิตทันทีที่กำหนดหยุด หยุดจิต หยุดปรุงแต่ง เห็นตัวหยุดของจิต เห็นเอกัตตธรรมณ์ เข้าถึงอุเบกขา ทำได้ไหม กำหนดจิต ปรึบ ปรากฏเป็นกสิณ

ดวงจิตกลายเป็นดวงกสิณ กำหนดจิตดวงกสิณจิตนั้นขยายใหญ่จนเต็มจักรวาล จักรวาลเป็นกสิณ กสิณเป็นจิต จักรวาลเป็นกสิณ จิตเราเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ธาตุทั้งสี่ธาตุธาตุทั้งหลายในจักรวาลทั้งหมดอันนัต จักรวาลทั้งหมด แปรสภาพเป็นเพชรประกายพริ้ว

ธาตุดินของทุกดวงดาวกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว

ธาตุน้ำของทุกดวงดาวกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว

ธาตุลมที่พัดผ่านกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว

ธาตุไฟและพลังงานทั้งหลายทั่วจักรวาลกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว

แสงสีคลื่นความถี่ทั้งหลาย แดง เขียว เหลือง แสด แดง ส้ม ขาว เขียว ในแสงสีทั้งหลายกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว แสงสว่างคืออาโลกสิณ แสงสว่างจากดวงดาวดาวฤกษ์ทั้งหลายกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว

ความว่างคือช่องว่าง ระหว่างดวงดาวในอวกาศทั้งหลาย ที่ว่างทั่วอวกาศคือความว่าง ที่ว่างทั้งหลายกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว

รวมความว่าจักรวาลทั้งหลายไม่พ้นกำลังแห่งกสิณจิตของเราที่กลายเป็นเพชรประกายพริ้วไปทั้งหมด

จักรวาลคือกสิณ กสิณครอบคลุมทั่วจักรวาล กายเนื้อของเราทั่วทุกส่วนก็กลายเป็นเพชรประกายพริ้วเพราะประกอบไปด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ จิตของเราทรงอารมณ์แห่งกสิณสูงสุดในสภาวะ กสิณคือจักรวาล จักรวาลคือกสิณ ทุกสรรพสิ่ง

แม้แต่กายเนื้อของเราก็กลายเป็นกสิณไปทั้งหมด เราเป็นหนึ่งในเดียวกับกสิณ กสิณเป็นหนึ่งในเดียวกับจักรวาล เข้าสู่สภาวะที่ทุกสรรพสิ่งอันเป็นทาสของหยาบทั้งปวง เป็นหนึ่งในเดียวกับจักรวาลและเปล่งพลังแห่งกสิณ

จากนั้นกำหนดจิตเพิกกสิณแห่งจักรวาลสว่างวาบ จักรวาลกลายเป็นความขาว โลง ว่าง ไร้ทุกสรรพสิ่ง มีพลังงานมหาศาล สลายจักรวาลทั้งหลาย สลายตัวเป็นผุยผงกลายเป็นความว่าง ไร้รูป ไร้ร่องรอย ขาว โลง ว่าง

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป จากอรูป กำหนดจิตว่าเรายกจิตใช้กำลังอรูปยกอาทิสมาทศนกายขึ้นมานบนพระนิพพาน เห็นตัวเราอยู่เบื้องหน้าพระพุทธรองค์ได้ทันทีใหม่ หรือเห็นตนเองปรากฏอยู่ในวิมานบนพระนิพพานในสภาวะกายแห่งพระวิสุทธิเทพได้ใหม่ เมื่อทำได้แล้วก็กำหนดจิต ว่าสี่ความชำนาญความเชี่ยวชาญในสมณะทั้งปวงได้เกิดขึ้นได้ปรากฏได้งอกงามในจิตของเรา

จากนั้นพิจารณาต่อไปในความก้าวหน้า เรายังให้ญาณเครื่องรู้ปรากฏขึ้นในจิตเราได้หรือยัง ธรรมะที่ผู้รู้ขึ้นมา เมื่อไรที่เรากระทบ เรื่องราวต่าง ๆ กระทบ ภาพ รูป รส กลิ่น เสียงทั้งหลายมากระทบ จิตมีธรรมผู้รู้ขึ้น มีวิปัสสนาญาณผู้รู้ขึ้น มีอรรถาธิบายคำอธิบายปรากฏขึ้นในจิต โดยที่จิตรู้สึกถึงการกระทบนั้น รู้ในธรรม รู้ด้วยจิตอันเป็นอุเบกขาใหม่ เมื่อไรสภาวะเข้าถึงจุดนี้ได้ อารมณ์เราแนบในวิปัสสนาญาณ ความนิ่งกับสิ่งที่มากระทบเราก็จะสูงขึ้น อุเบกขารมณ์ที่ปรากฏต่อสิ่งที่กระทบก็สูงขึ้น สติมีความรู้รอบ มีธรรมปรากฏผู้รู้ ภูมิจิตภูมิธรรมเราก็จะสูงขึ้น กำหนดว่าสิ่งนี้เริ่มปรากฏในจิตของเรามากขึ้นบ่อยขึ้นแล้วหรือยัง หากปรากฏบ่อยขึ้นจนแทบจะตลอดเวลาตลอดวันที่เราใช้ชีวิตอยู่ในทางโลก อารมณ์จิตเราก็จะนิ่งขึ้นเรื่อย ๆ มีสติรู้ทันขึ้นเรื่อย ๆ มีธรรมะกำกับ มีการเจริญวิปัสสนาญาณ คือพิจารณาธรรมในทุกการกระทบมากขึ้น ความก้าวหน้าในธรรมความเจริญในธรรมก็ยิ่งสูงขึ้นรวดเร็วขึ้น อารมณ์จิตก็เริ่มเคลื่อนเข้าสู่ความเป็นพระอรหิยะเจ้าสูงขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่อารมณ์จิตเราแนบในวิปัสสนาญาณ พยายามรักษาอารมณ์เบาสบายอย่าไปตั้ง อย่าไปเคร่งครัดหรือเคร่งเครียดมากจนกระทั่งอารมณ์หนักและหลุดจากวิปัสสนาญาณที่เราแนบอยู่นั้น ประคับประคองด้วยอารมณ์สบาย ๆ พิจารณาแล้วเบา พิจารณาแล้วปล่อยวาง

แต่ละคนลองพิจารณาในจิตของเราละ คุณธรรมในความเพียรที่ดี คุณธรรมความชำนาญในการฝึกในวิเศษแห่งสมณะ เราปรากฏขึ้นหรือยัง ญาณเครื่องรู้ปรากฏขึ้นในจิตเราหรือยัง อารมณ์แนบในวิปัสสนาญาณปรากฏขึ้นในจิตเราหรือยัง

กำหนดรู้กำหนดพิจารณาในจิตของเรา เมื่อพิจารณาธรรมควรแก่กาลแล้ว เราก็จะกำหนดสภาวะอยู่บนพระนิพพาน แผ่เมตตาอันไม่มีประมาณ น้อมใจของเราน้อมกระแสจากพระนิพพานเป็นแสงสว่าง เป็นกระแสเมตตาความปรารถนาดี กระแสแห่งบุญกุศลความสุขความชุ่มเย็น แผ่จากพระนิพพานลงมายังอรูปพรหมทุกภพ พรหมโลกทั้งสิบหกชั้น สวรรค์ทั้งหก รุกขเทวดา ภูมิเทวดาที่อยู่นั้นตจักรวาล มนุษย์และสัตว์ที่มีกายเนื้อขันธ์ห้าที่อยู่นั้นตจักรวาล ดวงจิตโอปปาติกะ สัมภเวสีทุกดวงดาวทั่วจักรวาล เปเรตอสุรกายทั้งหลายทั่วทุกภพทั่วทุกภูมิ สัตว์นรกทั้งหลายในทุกขุม แผ่เมตตาไปยังทุกดวงจิต แผ่เมตตาไปยังทุกสรรพสัตว์

จากนั้นน้อมกระแสจากพระนิพพานบุญกุศลแห่งการปฏิบัติธรรมของเรา ทั้งสมณะ ทั้งวิปัสสนา ทั้งศีลที่เรารักษาในขณะที่ปฏิบัติพระกรรมฐาน ทานที่เราถวาย บุญที่เราทำ น้อมกระแสลงมาจากพระนิพพาน ลงมายังโลกมนุษย์ ลงมายังแม่พระธรณี บุญทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมารวมที่แม่พระธรณี บุญทั้งหลายของข้าพเจ้าจงลงมายังโลก เป็นกระแสบุญหล่อเลี้ยงเยียวยาให้โลกใบนี้มีบุญรักษา มีกระแสแห่งธรรม มีกระแสแห่งพระนิพพาน เป็นดินแดนที่พุ่มพักธรรมะของ

พระพุทธองค์ เป็นดินแดนที่เป็นเนื้อนาบุญแห่งการปรากฏของพระอริยะเจ้า น้อมกระแสน้ำแห่งพระนิพพานลงมายังโลก มนุษย์ลงมายังแม่พระธรณี น้อมกระแสน้ำแห่งพระนิพพานลงมายังวัดวาอารามสถานปฏิบัติธรรมทุกแห่ง น้อมกระแสน้ำแห่งพระนิพพานกำลังพุทธานุภาพลงมายังพระพุทธรูปทุกพระองค์ ขอให้เกิดความศรัทธาในพระบรมสารีริกธาตุพระธาตุ อัฐิธาตุครูบาอาจารย์ ขอจงมีธาตุธรรมแห่งความศรัทธาในพระเครื่อง เครื่องรางของขลังทั้งหลาย ขอจงมีพุทธานุภาพ มีความศรัทธาในพระพุทธรูป มีความบริสุทธิ์ ดวงจิตของพุทธบริษัททั้งหลาย น้อมกระแสน้ำแห่งพระนิพพานลงมายังดวงจิต ลงมายังกายเนื้อของทุกคนทุกรูปทุกนาม กัลยาณมิตรทุกคน พุทธบริษัททั้งหลาย ขอจงตั้งมั่นอยู่ในสัมมาทิฐิ สรุปรวมลงสู่มรรคมีองค์แปด มีกระแสธรรม มีกระแสแห่งพระนิพพานเชื่อมโยงอยู่กับพระนิพพาน ขอให้ในที่สุดจงกลับเข้าสู่รูปเข้ารอยเข้าสู่กระแสพระนิพพานได้กันทุกรูปทุกนามทุกดวงจิตด้วยเถิด

จากนั้นให้เรากำหนดจิต ใช้อาทิสมาณกายกรรบาลาพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ พระอริยะเจ้าทุกๆพระองค์ พระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ เทพพรหมเทวดาสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ พ่อแม่ครู อุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ ขอให้น้อมถวายกุศลแห่งการปฏิบัติธรรม ทาน ศีล ภาวนา ของข้าพเจ้านับตั้งแต่อดีตจนอนาคต ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์บูชา เทพพรหมบูชา ขอความนอบน้อมศรัทธาความกตัญญู จงดลบันดาลให้ข้าพเจ้ามีความเจริญในธรรมยิ่งขึ้นไป

จากนั้นจึงกำหนดจิต เมื่อกรรบาลาแล้วก็กำหนดให้กายทิพย์ของเราเป็นแสงพุ่งลงมาจากพระนิพพานกลับลงมาสู่กายเนื้อขันธ์ห้าบนโลกมนุษย์ พร้อมกับน้อมกระแสน้ำแห่งพระนิพพานลงมาชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ กระแสน้ำแห่งการปฏิบัติ กระแสน้ำแห่งความบริสุทธิ์แห่งพระนิพพาน จงเป็นประดู่ น้ำทิพย์ขลิบชำระล้างขันธ์ห้า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จนใสสะอาดเป็นแก้ว ไครงกระดูก เส้นเอ็น หลอดเลือด กล้ามเนื้อทุกส่วน อวัยวะทุกส่วน ขอจงสะอาดใสเป็นแก้ว โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายจงสลายล้างออกไป ปอดที่มีเชื้อโรคที่เคยป่วยไข้ ขอจงถูกชำระด้วยธาตุธรรม ธรรมโอสถงเยียวยาชำระล้าง ปอด อวัยวะภายใน หลอดลม สิ่งที่ตกค้างอยู่ในร่างกาย ขอจงสลายหลุดออกไป เป็นอุจจาระปัสสาวะเหงื่อและพลังงานที่หลุดปลดปล่อยออกไปทางปลายมือปลายเท้า ขอกระแสน้ำแห่งพระนิพพาน ธรรมโอสถงชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ของข้าพเจ้าทุกคนด้วยเทอญ

จากนั้นจึงกำหนดจิตหายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ หายใจเข้า ซ้า ลึก ยาว ละเอียด

หายใจเข้าครั้งที่ 2 ซ้า ลึก ยาว รั่มโม ซ้า ลึก ยาว ละเอียด

หายใจเข้าครั้งที่ 3 ซ้า ลึก ยาว ละเอียด ส้งโม

ปลดปล่อยกำลังออกไป ค่อยๆถอดจิตซ้ำๆจากสมาธิ ลืมตาขึ้นซ้ำๆพร้อมกับจิตที่แย้มยิ้มเป็นสุขเบิกบาน ออกจากสมาธิด้วยจิตอันเป็นสุข

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป โมทนาสาธุกับเพื่อนกัลยาณมิตรทุกคนที่ฝึกที่ปฏิบัติธรรม ทั้งปฏิบัติร่วมกันในปัจจุบันขณะ และที่มาฝึกมาฟังมาปฏิบัติในภายหลัง

ในวันนี้ก็ขออนุญาตเตือน ช่วงนี้เราจะสังเกตว่าครูบาอาจารย์ที่ท่านมีอายุร่วมร้อยปีบ้างร้อยปีเกินกว่าร้อยปีบ้าง มรณภาพติดต่อกันเป็นจำนวนมาก ซึ่งท่านก็เมตตาสงเคราะห์สละเคราะห์ให้กับแผ่นดินให้กับประเทศ เมื่อครูบาอาจารย์ท่านละขันธ์ห้า ละธาตุขันธ์ เราทั้งหลายก็จึงเป็นบุคคลที่ไม่ประมาท พึงเร่งในการปฏิบัติ มีความขยันในการปฏิบัติ มีความสม่ำเสมอ ปฏิบัติตนเสมอต้นเสมอปลาย ฝึกในทุกครั้งทุกโอกาสที่เราสามารถฝึกได้ นอกจากเราติดภาระจริงๆ เมื่อไรก็ตามที่เราฝึกที่เราปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ความสม่ำเสมอนั้นก็ทำให้เราสามารถเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้

แต่ถ้าหากเราปฏิบัติไปเรื่อยก็เลิก การที่เราเรื่อยก็เลิกมันก็หมายความว่าเราไม่เอาจริงเอางี้ เราไม่ได้ตั้งมั่นในความปรารถนาในความหลุดพ้นเพื่อพระนิพพานอย่างแท้จริง หรือไม่ได้ปรารถนาที่จะเอาดีในการปฏิบัติอย่างแท้จริง

ดังนั้นการที่เราจะเอาดีได้เราต้องเป็นบุคคลที่มีความสม่ำเสมอ มีความเพียรที่ตั้งมั่น ฝึกเจริญสมาธิการปฏิบัติ ทำจนเหมือนกับเป็นกิจวัตร ตลอดชีวิตเราคิดง่าย ๆ ว่าเราต้องอาบน้ำไปตลอดชีวิตใหม่ เราต้องกินข้าวไปตลอดชีวิตใหม่ ฉันทัดก็ฉันทัน การปฏิบัติธรรมการฝึกจิตก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิตด้วยเช่นกัน การอาบน้ำเป็นการชำระร่างกาย การฝึกปฏิบัติเจริญสมาธิเป็นการชำระล้างใจ เราชำระล้างใจจากกิเลส เราชำระล้างใจจากสิ่งที่มากระทบ เราก็จำเป็นที่จะต้องฝึกทุกวัน

ดังนั้นจงอย่าได้ละเลิก จงอย่าได้ทิ้งความเพียรความสม่ำเสมอ ตัวอย่างของบุคคลที่ฝึกแล้วด้วยความสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝึกจนกระทั่งความสม่ำเสมอแน่นเข้าถึงวิถีคือทุกจุดในการปฏิบัติ เข้าถึงกรรมฐานเต็มกำลังในทุกจุด อานาปานสติก็ฝึกจนจิตหยุดนิ่ง อุเบกขารมณเือกัตตคารมณ กสิณก็ฝึกจนเข้าถึงปฏิภาคนิมิตสูงสุด รูปก็เข้าถึงสภาวะความว่างสูงสุด ฝึกในกำลังของมโนมยทธิยกจิตขึ้นพระนิพพานก็เข้าสู่สภาวะที่ยกจิตขึ้นพระนิพพานด้วยกำลังมโนมยทธิเต็มกำลัง เข้าสู่อารมณ์ที่ตัดสังโยชน์สิบ เข้าสู่อารมณ์พระนิพพานเต็มกำลัง เมื่อไรที่เราตั้งมั่นสม่ำเสมอและฝึกเต็มกำลังในทุกกรรมฐาน เมื่อนั้นกำลังแห่งจิตตานุภาพเราก็มีความตั้งมั่นสูงส่งมากกว่าบุคคลที่มีความ เหยาะเหยยะ บุคคลที่มีความซบเซาลงมีความไม่สม่ำเสมอ

ดังนั้นพอเราเริ่มเข้าใจว่าการปฏิบัติที่เกิดผลสูงเกิดกำลังสูงเกิดอานิสสูงสูงทำได้อย่างไร เราก็กฝึกลงให้กำลังจิตกำลังใจเรามีสภาวะเต็มกำลังไว้เสมอฉันทันเช่นกัน

สำหรับวันนี้ก็ฝากไว้สำหรับเราทุกคน เหตุการณ์ของโลกก็จะมีควมวุ่นวาย มีความเปลี่ยนแปลงพอสมควร เรามีความเพียรในการปฏิบัติ กำลังจิตตานุภาพที่เราเข้าถึงความเต็มกำลังในทุกกรรมฐานจะเป็นกำลังส่วนหนึ่งที่สำคัญในการนำพาให้โลกนี้เคลื่อนเข้าสู่ยุคชาวลีได้ การเข้าถึงชาวลียุคแห่งชาวลี อาจารย์ไม่เชื่ออย่างเด็ดขาดว่าอยู่เฉยๆถ้าถึงเวลามันจะเข้ามาจะถึงของมันเอง ยุคของชาวลีจะปรากฏได้เมื่อคนส่วนใหญ่มีใจสูง ยุคของอภิญาใหญ่จะปรากฏได้เมื่อคุณธรรมศีลธรรมเมตตาธรรมปรากฏ จนกระทั่งอภิญาใหญ่นั้นสามารถใช้ได้ เพราะคนนำไปใช้ในสิ่งที่ไม่เบียดเบียนในสิ่งที่เป็นการเกื้อกูลสงเคราะห์ เมื่อนั้นอภิญาใหญ่ก็ได้รับพุทธานุญาตให้สามารถใช้งานได้ ฉันทันนั้น ยุคความรุ่งเรืองของจิต ยุคความรุ่งเรืองของอภิญาจิต ยุคความรุ่งเรืองของศีลธรรมก็จะกลับมา ดังนั้นกำลังสำคัญของเราทุกคน เราจะทำได้มากได้น้อยแต่กำลังใจหากเราคิดว่าเราทำกรรมฐานโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เราฝึกเมตตาสมาธิ เราน้อมกระแจากพระนิพพานลงมายังโลก เราทำการฝึกกันยี่สิบคนกำลัง เพื่อช่วยคนเจ็ดพันล้านคน ถ้ากำลังเราเพิ่มเรามีความขยันมาเป็นร้อยคนพันคนหมื่นคนแสนคน ขยันฝึกขยันปฏิบัติมากขึ้นเรื่อยๆ กำลังที่จะมาช่วยโลกช่วยผู้คนบนโลกมันก็เพิ่มพูนขึ้น ดังนั้นความสม่ำเสมอความเพียรของเราทุกคนล้วนแต่เป็นกำลังสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงให้โลกนี้ดีขึ้นได้ ให้ถือว่ากำลังใจที่เราทำเพื่อโลกเพื่อส่วนรวมนี้เป็นไปเพื่อสนองคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อสนองคุณบูรพมหากษัตริราชเจ้าผู้ทำนุบำรุงรักษาแผ่นดิน ทำนุบำรุงรักษาพระพุทธศาสนา ดังนั้นเมื่อใจของเราเป็นไปในการยังประโยชน์ต่อส่วนรวม ธรรมะกระแสธารมีแห่งเทพพรหมเทวาทำนุเลี้ยงเห็นมองเห็นท่านก็คุ้มครองปกป้องเรา ช่วยเหลือสงเคราะห์เกื้อกูลเราได้เต็มกำลัง เพราะกำลังใจเราเป็นไปเพื่อส่วนรวม ดังนั้นก็ฝากไว้ให้เราทุกคนคิด ตั้งจิตตั้งกำลังใจให้เข้มแข็ง

สำหรับวันนี้ก็ขอฝากไว้แต่เพียงเท่านี้ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า อย่าลืมเขียนแผ่นทองอธิษฐานเพื่อพระนิพพานกันไว้เสมอ