

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 4 พฤษภาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง พิจารณาตัดสังโยชน์ละเอียด[1-5]

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายปล่อยวางขั้นห้าร่างกายทั้งหมด ปล่อยวางความคิดความกังวลการปรุงแต่งภาวะของใจทั้งหลาย มีแต่เพียงความสงบ จดจ่ออยู่กับลมหายใจสบาย

สติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจที่กลั่น ธรรมชาติ กระแสพลังงานพลังชีวิตรอบตัวให้กลายเป็นปราณ ลมหายใจเป็นปราณ ไหลเวียนราบรื่นต่อเนื่อง พลิ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา กำหนดจิตว่าลมหายใจของเรามีความละเอียดมีความเบาสบายเพียงใด กระแสลมหายใจ กระแสคลื่นที่แผ่ออกจากกายจากจิตของเราที่พลอยมีความสงบเย็น แผ่ซ่านกระจาย ออกแจกเช่นเดียวกับลมหายใจอันสบายละเอียดประณีตนั้น ลมหายใจละเอียด สงบ ร่มเย็น จิตมีความเบา มีความสุข มีความสบาย มีความร่มเย็น กระแสที่แผ่ออกจากกายจากจิตจากลมหายใจ มีกระแสแห่งเมตตา มีกระแสแห่งความสงบเย็น อยู่กับลมหายใจสบาย ลมหายใจเป็นปราณ เป็นความสงบ เป็นความเมตตา เป็นความสงบระงับ เป็นอุเบกขา เป็นเอกัคคตารมณ์ หลอมรวมทุกสิ่งเป็นหนึ่งเดียวอยู่กับลมหายใจอันเป็นปราณละเอียดประณีตนี้

เมื่อลมหายใจของเราละเอียดสงบ ระงับ จิตสงบ จิตเข้าถึงความสบาย ความสลับปะยะในธรรมที่เราจะพิจารณา ธรรมะ พิจารณาในการตัดขั้นห้าร่างกาย ก็ได้วาระ เพิ่มกำลังแห่งสมถะขึ้นไป หยุดจิต กำหนดจิตเป็นดวงแก้วสว่าง เป็นประกายพริ้ว เป็นเพชรระยิบระยับ จิตอ้อมเบิกบานเต็มกำลัง เส้นแสงจากดวงจิตที่เป็นเพชรระยิบระยับเป็นเส้นรุ้ง ชัดเจนพันเลียดจากเส้นแสงของจิตปรากฏสภาวะเป็นกากเพชรแพรวพราวรายรอบไปรอบปราย หนึ่ง สงบ อยู่กับสภาวะที่ จิตเป็นปฏิภาคนิมิตเป็นจิตอันประภัสสร ใจอ้อมกายอ้อมเอิบอ้อมเบิกบาน **กสิณคือจิต จิตคือกสิณ** ความเป็นทิพย์ของจิต ทรงตัวเต็มกำลัง เข้าถึงสภาวะที่จิตผ่องใสที่สุด เป็นสุขที่สุด นั่นคือจิตมีอภิญญา จิตมีความเป็นทิพย์สูงสุด อธิษฐานที่อธิษฐานในยามที่จิตผ่องใสที่สุด ตัดกิเลสที่ตัดในขณะที่จิตผ่องใสที่สุด ใช้ฤทธิ์อภิญญาทั้งหลายตั้งจิตปรารถนา ในทางโลกทางธรรมก็ใช้กำลังจิตอันเป็นทิพย์สูงสุด

ตอนนี้ให้ทรงอารมณ์ทรงสภาวะจิตอันเป็นปฏิภาคนิมิต เอิบอ้อมเบิกบานแจ่มใสเต็มกำลัง ทรงอารมณ์ไว้ให้เป็น วลี เป็นความชำนาญในการทรงอารมณ์ทรงสภาวะ จิตมีความเสถียร จิตมีสมรรถนะ ในการตั้งสู่อารมณ์ความเป็นทิพย์ สูงสุดและสามารถทรงตัวได้นานเท่านั้น อุปมาดั่งนักกีฬาที่ยืนระยะความเข้มข้นความฟิตสูงสุด มีความทนทาน ยืนระยะยาวนานในการทรงอารมณ์ได้ กำหนดใจให้ผ่องใสเอิบอ้อม

จากนั้นกำหนดจิตพิจารณาตัดกิเลส ความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก่อเกิดขึ้นจากการมีร่างกาย ขั้นห้า มีร่างกายก็จำเป็นต้องหาของอร่อย รูปสวย กลิ่นหอม สิ่งที่น่าพึงพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสให้ ความเหนื่อยยากในกิจการงานทั้งหลาย ความทุกข์จากความร้อน ความหนาว ความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ความทุกข์จากการที่ร่างกายขั้นห้านี้มีความเสื่อม มีความแก่ มีความตาย มีความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจไปในที่สุด เรา กำหนดในความเป็นกายทิพย์ว่าหากเราเป็นกายทิพย์แล้ว เราต้องหาอาหารมาดูแลร่างกายใหม่ เพียงแค่นี้ก็เป็น ทิพย์ก็ปรากฏ ความอ้อม ความผ่องใส แสงสว่าง ความสวยงาม ความแก่ไม่มี มีแต่สภาวะที่เหมือนกับอายุ 16 ผิวพรรณ สว่างเป็นแก้วบ้างเป็นทองบ้าง ไม่ต้องชำระล้างอาบน้ำแปรงฟันสระผมแต่อย่างไร มีความใสสว่างสะอาด ไม่มีฝุ่น ไม่มี รุขี้ ไม่มีขี้โคลมาจับมาเกาะในกาย หรือแม้แต่เครื่องประดับทั้งหลายก็มีรัศมีแสงสว่างโอบอ้อมออกมา

เรากำหนดในความเป็นกายทิพย์เพื่อให้เห็นว่าเราไปหลงไปเกาะในกายหยาบชั้นห้า เพราะความไม่รู้ เหตุนี้การแยก
กายแยกจิตแยกกายทิพย์ออกจากกายเนื้อจึงมีความสำคัญ มันทำให้เราสามารถพิจารณาปล่อยวางร่างกายได้ง่าย ได้
มากได้ลึกกว่าคนที่ถอดแยกรูปแยกนามแยกกายเนื้อกายทิพย์ไม่ได้

ตอนนี้เราพิจารณาแล้ว เรากำหนด ให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายที่เราจะมีกายเนื้อชั้นห้า เป็นชาติสุดท้ายที่เรา
เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เป็นชาติสุดท้ายที่เราตัดสินใจที่จะสิ้นภพจบชาติจบกิจ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ตายเมื่อไร
เราไปพระนิพพาน

จากนั้นจึงกำหนดจิตอธิษฐานรำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอยกอาทิสมาน
กายข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพาน เมื่อยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานก็กำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่าง กาย
พระวิสุทธิเทพที่สว่างผ่องใสนั้นเราก็ดังอารมณ์ ตัดสังโยชน์ทั้งสิบ พิจารณาของเราเองไป สักกายทฐิ วิจิกิจฉา
สีลัปปตปรามาส พยาบาท กามฉันทะ รูปราคะและอรุปราคะ ต่อเนื่องไล่ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงตัวสุดท้ายก็คือดับ
อวิชชา จริงๆตัดตัวสุดท้ายตัวเดียวคืออวิชชาความโง่ความไม่รู้ ความโง่ว่าการเกิดเป็นสุข ความโง่ที่เราหลงติดอยู่กับการ
เกิด หลงติดอยู่กับภระ ความรัก ความผูกพัน กำหนดพิจารณาตัดภพจบชาติของเรา ค่อยๆพิจารณาละเอียด

ตอนนี้ให้เวลาเราอยู่บนพระนิพพาน ตัดสังโยชน์สิบไล่ไปที่ละข้อ พิจารณาขอบารมีพระ ขอให้เกิดญาณผู้รู้ พระ
สงเคราะห์ ขอให้การพิจารณาตัดในสังโยชน์สิบของข้าพเจ้ามีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งกว่าข้าพเจ้าพิจารณาด้วยตัว
ข้าพเจ้าเอง เจริญวิปัสสนาญาณตัดสังโยชน์สิบบนพระนิพพานอยู่กับพระพุทธองค์

พิจารณาด้วยจิตอันประณีต ปล่อยวาง วางจิตเบาๆ ละเอียด กระแสธรรมผู้รู้ขึ้นในจิต ทรงสติ กำหนดรู้ในธรรมที่ผู้
ปรากฏขึ้นด้วยจิตอันเป็นอุเบกขารมณ์ น้อมพิจารณาธรรมตามธรรมที่ผู้รู้ขึ้น

จากนั้นน้อมพิจารณาธรรมตามที่อาจารย์จะแนะนำดังต่อไปนี้ กำหนดจิตว่าเรายังอยู่บนพระนิพพานอยู่กับ
พระท่าน คราวนี้มาพิจารณาในเรื่องของการตัดสังโยชน์ สำหรับวันนี้เราจะลงลึกไปจนถึงสังโยชน์ในข้อที่ 5 เป็นการลง
ลึกในการตัดสังโยชน์ ทำความเข้าใจเรื่องของการตัดสังโยชน์ อันได้แก่ เราต้องพิจารณาอย่างไร ผีก็อย่างไร ผลลัพธ์ที่
ปรากฏขึ้นเป็นอย่างไร

สังโยชน์ข้อที่ 1 สักกายทฐิ สักกายทฐิก็คือความเข้าใจในเรื่องว่าร่างกายนี้มันมีความไม่เที่ยงมีความตายไปในที่สุด อันที่
จริงสักกายทฐินั้นก็คือการปล่อยวางการตัดชั้นห้า แต่คำว่าตัดชั้นห้า นั้น ทุกคนก็บอกว่าเรารู้ว่าเราต้องตาย แต่ใน
ระดับจิต ที่เรียกว่าจิตใต้สำนึกหรือระดับสัญชาตญาณ ถ้าลึกลึก จิตเรานั้นก็ยังคงมีความกลัวตายอยู่

ดังนั้นวิธีการฝึกวิธีการปฏิบัติเพื่อตัดสังโยชน์ข้อที่ 1 สักกายทฐิตัดร่างกาย ก็จะประกอบไปด้วย

[1] พิจารณาความตายทุกคืน พิจารณาความตายบ่อยๆ พิจารณาแล้วต้องวาง คือปล่อยวางเรื่องตายได้โดยที่จิตเรา
ปล่อยวางยินยอมยอมรับ ไม่กลัว อันนี้คือข้อที่ 1

ข้อที่[2] เวลาที่เราฝึกโดยเฉพาะอย่างยิ่งเคล็ดลับที่ฝึก แค่มือนคลายร่างกายกล้ามเนื้อเราก็ตัดกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ก็ทั้งกาย ตัด แยกกายแยกจิต จิตหลุดเข้ามาสู่มานสี แค่มือนคลายปุ๊บจิตเข้ามาสู่มานสีเลย ตรงนี้ก็ถือว่าเกิดอาการที่
เรียกว่าแยกกายแยกจิต คราวนี้เวลาที่ตัดสักกายทฐิ ตัดร่างกายในภาคความเป็นทิพย์ เวลาที่เราแยกกระหว่างกายทิพย์
ออกมาจากกายเนื้อ ปกติมันจะมีสายโยงใยของจิต ถ้าเราตัดได้มากเท่าไร สายโยงใยของจิตมันจะเล็กลงสั้นลงมาก
เท่านั้น ยิ่งเล็กลงเท่าไร กลายเป็นเหลือเล็กลงยิ่งกว่าเส้นด้ายเล็กลงยิ่งกว่าเส้นผม นั่นก็แปลว่าจิตเราแยกจากกายเนื้อได้
มากกว่าคนที่สายโยงใยของจิตเขายังหนาแน่นอยู่ แค่นึกถึงกายก็ตั้งกลับ แค่ว่าสายโยงใยของจิตมันจะขาด ฉะนั้นจะ

ตายใหม่ คิดแค่นี้ก็เรียบร้อยก็แปลว่ายังไม่ตัดกายได้จริงๆ ถ้าคนที่ตัดกายจริงๆ จิตอยู่บนพระนิพพานสายโยงโยของจิตเล็กมาก พอบอกว่ามันเล็กมากจนจะขาด คนที่ปรารถนาพระนิพพานก็บอกดีแล้ว ขาดเลย จะได้อยู่บนพระนิพพาน เข้าถึงอรหัตผลเข้าถึงพระนิพพานเลย จบกิจชะก็ดี ดังนั้นอารมณ์จิตของการตัดสักกายทิจิ พออธิบายแบบนี้เราจะเข้าใจได้ละเอียดขึ้นลึกขึ้น ตรวจสอบดูจิตของเราเองได้ชัดเจนขึ้น ดังนั้นสรุปแล้วว่าตัดได้ง่ายได้เร็วได้ลึกมากเท่าไร เราจะเห็นได้ว่าดังนั้นบอกว่าการตัดสักกายทิจิ อารมณ์ตัด ความเข้มข้นคุณภาพของจิตที่เราพิจารณาที่เราเข้าถึงมันต่างกัน พระอริยะเจ้าไม่ต้องพูดถึง การแยกการตัดสักกายทิจิ เอาตั้งแต่ปุถุชน ปฏิบัติธรรมพิจารณาที่คือพระโสดาปัตติมรรค พิจารณาจะหยาบกว่าท่านที่เข้าถึงพระโสดาบัน ของพระโสดาบันก็จะละเอียดไม่เท่าพระสกิทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ แต่คราวนี้เรารู้วิธีฝึกแล้วเราก็ฝึกให้เข้มข้นขึ้นมากขึ้น

สังโยชน์ข้อที่ 2 วิจิกจจา วิจิกจจานั้นจริงๆแล้วเหมือนน้อยแต่ความจริงมันครอบคลุมลึกซึ้ง คำว่าครอบคลุมลึกซึ้งก็คือ วิจิกจจา ตั้งแต่วิจิกจจาว่า กฎของกรรมมีจริงไหม อันนี้มันจะรวมในเรื่องของสัมมาทิฐิตัวๆ เชื่อในกรรมเชื่อในกฎของกรรมใหม่ เชื่อในสังสารวัฏ เชื่อในการเวียนว่ายตายเกิด เชื่อในภพภูมิใหม่ เชื่อในธรรมะของพระพุทธเจ้าว่าสามารถดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงได้จริงไหม เชื่อมันในพุทธบารมีของพระพุทธเจ้าว่าไม่มีประมาณใหม่ เชื่อมันในบารมีคุณความดีของพระอริยะสงฆ์ครุบาอาจารย์ใหม่ เชื่อมันว่าตัวเราปฏิบัติแล้วจะได้ผล อยู่ในวิสัยที่จะเข้าถึงอรหัตผล เข้าถึงความ เป็นพระอริยะเจ้า มีความเชื่อในตัวเองใหม่ หรือยังสงสัยว่าไปดีไม่ไปดี ทำได้ทำไม่ได้ ดังนั้นจริงๆเหมือนน้อยแต่ เยอะ ความครอบคลุมความละเอียดในเรื่อง "วิจิกจจา" อันนี้พูดถึงความกว้างความครอบคลุม

คราวนี้มาพูดถึงความละเอียดลึก ความละเอียดลึกนี้บอกเลยว่าวิจิกจจาโดยเฉพาะอย่างยิ่งพุทธานุภาพ จริงๆใช้กำลังของพุทธานุภาพเป็นเกณฑ์สำคัญในเรื่องวิจิกจจา คนที่จิตมีความมั่นคงเด็ดเดี่ยวสิ้นสงสัยคือสิ้นวิจิกจจาในพุทธบารมีของพระพุทธเจ้าอย่างสิ้นเชิง บุคคลนั้นดวงจิตนั้นก็อาราธนาบารมีพุทธานุภาพของพระพุทธองค์มาได้มากกว่าคนที่ยังมีวิจิกจจายังมีความลังเลสงสัยยังมีความไม่มั่นคงในพระรัตนตรัย ดังนั้นความศักดิ์สิทธิ์ของจิต ขึ้นอยู่กับความมั่นคงในพระรัตนตรัย นั่นก็คือวิจิกจจา ใครบางมากสิ้นไปมากสลายตัวไปมาก กำลังที่อาราธนาบารมีพระก็สูงส่งมากเพียงนั้น จะเสกน้ำมนต์ก็ศักดิ์สิทธิ์มากเพียงนั้น จะอัญเชิญพุทธานุภาพเขกอัญเชิญกำลังพุทธานุภาพลงมาก็มีมากเพียงนั้น อันนี้ก็คือเรื่องของวิจิกจจา ดังนั้นคนที่ยังเปี่ยมไปด้วยวิจิกจจา ยังลังเลสงสัยสงสัยนั้นสงสัยนี้ ไม่สามารถที่จะอาราธนาบารมีพระลงมาให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ได้ เพราะจิตมันยังมีความซัดส่าย จิตไม่รวมตัว จิตยังไม่เชื่อมั่นมั่นคงในพระรัตนตรัย

ดังนั้นความมั่นคงในพระรัตนตรัย ถ้าเป็นพระอริยะเจ้าท่านจะอยู่ในระดับที่เรียกว่ามอภายถวายชีวิต อันนี้ของเราลองตรวจสอบดูจิตของเราว่า ความมั่นคงในพระรัตนตรัยของเราเข้มข้นเพียงนั้นไหม จิตเวลาที่สวด "พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ พุทฺธัง ชีวิตังยาเว นิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ" จิตเราอารมณ์เข้มข้นเพียงไหน จริงๆถ้าเราปฏิบัติธรรมในความเป็นพระอริยะเจ้า "พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ" นี้เราต้องเพิ่ม เป็น "พุทฺธัง ชีวิตังยาเว นิพพานัง สาระณัง คัจฉามิ" นั่นก็คือความเข้มข้นสูงขึ้นไปอีกขั้นที่เขาสวดกัน อันนี้พอเราเข้าใจเรากระจ่างมันก็จะชัดเจนขึ้น การปฏิบัติธรรมเราก็จะก้าวหน้ารวดเร็วขึ้น เวลาที่เราอาราธนาบารมีพระความศักดิ์สิทธิ์ก็จะเพิ่มขึ้น ดังนั้นคนที่เขาเป็นพระอริยะเจ้า ความศักดิ์สิทธิ์เวลาอาราธนา ก็ย่อมมีสูงกว่าปุถุชนคนธรรมดาทั่วไป สังโยชน์ข้อที่ 2 กระจ่างขึ้นแล้วนะ

คราวนี้พูดถึง **สังโยชน์ข้อที่ 3 สลัพพตปราคมาส** สลัพพตปราคมาสจริงๆ คีล สำหรับผู้ที่ปรารถนาในความเป็นพระอรหิยะเจ้า ต้องเป็นอาภิกขุ สลสิกขาคือทรงในศีล มีความมั่นคงควบด้วยเมตตาพรหมวิหารสี่จนกระทั่งศีลนั้นเป็นศีลที่เกิดจากจิตที่มีเมตตา จิตมีเมตตาจนไม่มีอารมณ์จิตที่คิดไปเบียดเบียนผู้อื่น

ต่อมาความเข้มข้นของเรื่องศีลก็คือ ละเอียดแม้แต่การหักห้ามก็ไม่มี ความจำเป็น การหักห้ามคือต้องฝืนใจในการรักษาศีล ถ้าเข้มข้นจนเข้าเนื้อ เมตตาพรหมวิหารสี่เข้าเนื้อ ไม่ต้องหักห้ามใจ ห้ามใจในการรักษาศีล แต่ศีลเกิดขึ้นจากเมตตาจนรู้สึกว่าการไปผิดศีลนี้มันเป็นการฝืนใจเป็นการบังคับใจ ฟังให้ตีความมันตรงกันข้ามกันกับ เราต้องหักห้ามใจไม่ให้ไปผิดศีล กับการที่เราไม่มีเมตตาเข้มข้นถึงงามจนกระทั่งการละเมิดศีลการเบียดเบียนทั้งหลาย กลายเป็นเรื่องเกินกำลัง กลายเป็นเรื่องที่ต้องยากเย็นเข็ญใจบังคับจนใจเราไม่ยากที่จะไปเบียดเบียนไปผิดศีลอีกต่อไป แม้กระทั่งความคิดที่ไปผิดศีลก็ไม่มี เข้มข้นขึ้นไปถึงมีความละเอียดแม้กระทั่งเรื่องของกุศลกรรมบถทั้งสิบ กุศลกรรมบถสิบนั้น ห้ามทั้งกาย วาจาใจครบถ้วน แล้วก็จะละเอียดแม้กระทั่งห้ามกินหาวาร้าย กระทบกระถัง ดินนินทา ส่อเสียดยุแยะ กรรมบถสิบนี้จะละเอียดขึ้นไปอีก

ส่วนเรื่องของศีลนั้นเป็นอันว่ารู้กันในเรื่องทีหลวงพ่อท่านสอนอยู่แล้วว่า ศีลนั้นหนึ่ง ไม่กระทำผิดด้วยตนเอง สอง ไม่ไหว้วานให้ผู้อื่นละเมิดศีล คือคิดว่าเราไม่ได้ผิดศีลแต่ใช้คนอื่นไปผิดศีล คิดว่าเราไม่ผิด อันนี้ไม่ได้ อันนี้ยังไปก็ผิด แถมไปบังคับขู่เข็ญให้มีผู้ผิดศีลเพิ่มไปอีก เขาอาจจะไม่ยอมผิดศีล แต่เขาทนอำนาจของการที่เราไปสั่งไปบังคับให้เขาทำ อันนี้ก็ถือว่าเป็นการสร้างกรรมกับบุคคลอื่นไปด้วย กลายเป็นสองข้อ สองข้อหาเข้าไป ผิดเพิ่มเข้าไปอีก ส่วนข้อสุดท้ายก็คือ ไม่ยินดีที่ผู้อื่นกระทำผิดศีล คือเจ้าตัวรู้ว่าไม่ผิดด้วยตัวเองแต่ใจอยากผิดศีลอยากทำอย่างนี้ อย่างนี้ คราวนี้จะไปใช้ไหว้วานให้คนอื่นทำก็รู้ว่าผิดอีกเช่นกัน แต่คราวนี้บังเอิญเราก็ไม่พูดไม่จาแต่บังเอิญมีบางคนเขาทำผิดศีลในข้อที่เรารู้สึกยินดีพอใจเราก็ไปยินดีไปสะใจก็ไปโมทนาบาปกับเขา อันนี้ก็ไม่ได้ด้วยเช่นกัน สรุปแล้วพอละเอียดเข้าไปก็คือ ระมัดระวังไม่ให้กุศลทั้งหลายเกิดขึ้นในจิตเรา โดยมีกำลังของสติกำลังของเมตตาพรหมวิหารสี่คุม มีแต่เมตตา มุทิตา กรุณา อุเบกขาเท่านั้น อันนี้ก็คือเรื่องของสลัพพตปราคมาส

วิธีฝึกวิธีปฏิบัติ ก็คือ ความละเอียดของเมตตาพรหมวิหารสี่เข้าเนื้อจิต จนกระทั่งจิตสิ้นจากความรู้สึกที่จะอยากไปเบียดเบียนผู้อื่น จิตไร้ซึ่งอกุศลอย่างสิ้นเชิง อันนี้คือละเอียดอย่างมาก คือความคิดอกุศลก็ไม่ให้เกิดหรือเกิดก็หยุดก็ดับให้ไวที่สุด บางทีมันก็ห้ามไม่ทันห้ามไม่ได้ แต่หยุดให้มันเร็วที่สุด หยุดปรุ่งต่อ หยุดปรุ่งแต่ง เพราะจำไว้ว่าสิ่งต่างๆที่มันเกิดขึ้น อกุศลมันเพิ่มขึ้นจากการปรุ่งแต่ง ก็ต่อเนื่องไปในสังโยชน์ข้อต่อไป

สังโยชน์ข้อที่ 4 พยาบาท พยาบาทนั้นคืออารมณ์จิตที่เราคิดจองเวรผู้อื่น การจองเวรผู้อื่น การแก้แค้นเอาคืนผู้อื่น มีบาทฐานมาจากกิเลสในข้อที่เรียกว่าโทสะ โทสะนั้นจำไว้ว่ากิเลส 3 ตัว “โลภ โกรธ หลง” โลภามาเมื่อไร ความหลง ความมัวเมามันตามมาด้วยเสมอ ความโกรธโทสะมาเมื่อไรความหลงความมัวเมาหน้ามิดตามัวมาด้วยเสมอ มันมาพร้อมกัน โทสะนั้นเริ่มแรกมันจะเกิดขึ้นจากอารมณ์จิตที่เรียกว่า“ปฏิฆะ” คือความหงุดหงิด ความขัดเคือง ความขัดใจ อันนี้มันเป็นตัวเล็กๆ แต่พอมันขยายขึ้นมันกลายเป็นความโกรธ ความโกรธ โกรธรุนแรงขึ้นก็เรียกว่าอารมณ์มันขึ้นโทสะขึ้น พอโทสะขึ้นความคิดปรุ่งแต่ง ความคิดอยากแก้แค้นเอาคืน อันนี้ก็เริ่มกลายเป็นความอาฆาตพยาบาท พออาฆาตพยาบาทมันมีการตั้งจิตจองเวร จำไว้ว่าจองเวรเมื่อไร เราก็กลายเป็นเจ้ากรรมนายเวรของคนอื่นทันที จองเวรนั้นหมายความว่าเราจะเอาคืน ไม่ว่าจะเอาคืนในชาตินี้หรือเอาคืนในชาติหน้า หรือบางคนเข้มข้นจัด แรงจัด โทสะจัด ก็ขอเอาคืนทุกชาติทุกภพไป บางครั้งอารมณ์มันไม่ได้คิดว่าจะเอาคืนทุกชาติทุกภพ แต่มันโกรธแรง แล้วมันเป็นไปตาม

อัทโนมิตี คือกำลังแรงของจิตมันแรงมากจนส่งผลให้การเอาคืนการจองเวรนั้นมันเป็นไปสลับชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง ห้าร้อย ชาติบ้าง เป็นกับมหากัปบ้าง

ดังนั้น ยิ่งโกรธยิ่งจองเวรยิ่งเป็นเจ้ากรรมนายเวร ยิ่งก่อภพ ก่อชาติ ก่อศัตรู ก่อวิบากกรรม จริง ๆ พอเรามีปัญญาฉลาด ขึ้น เราก็รู้ว่ามันทุกข์ มันเร่าร้อน มันเบียดเบียนกัน มันไม่จบสิ้น มันเป็นวังวนย่อยของสังสารวัฏแห่งความทุกข์ การ เบียดเบียนกัน เราพิจารณาแล้วก็ตัดโอหสิกรรม ขมากรรม อโหสิกรรม แผ่เมตตา อย่างที่อาจารย์พาทำบ่อย ๆ เสมอ เสมอ ขอขมากรรม ขอตัดความเป็นเจ้ากรรมนายเวร ตัดภพจลาจลจากอาชวาทพยาบาทจองเวร ทำบ่อย ๆ ไม่ใช่ทำแค่ ครั้งเดียว ทำบ่อย ๆ ทำทุกวัน ทำจนกระทั่งจิตมันเบื่อกัน จิตมันไม่อยากจะจองเวรกับใคร เวลาโกรธก็วางได้เร็ว เหลือแค่ ปฏิฆะพอ ปฏิฆะนี่ไปตัดได้ก็โหน จริง ๆ แล้วตัดตอนโน้นเลยนะ อารมณ์แห่งพระอรหันต์ อย่างข้อสี่พยาบาทที่ ตัดของ พระอนาคามี ดังนั้น ปฏิฆะ คือไม่มีความขัดเคืองใจแม้แต่น้อย เข้าถึงความธรรมดาของทุกสิ่งคือพระอรหันต์ ดังนั้นของ เราตอนนี้ปฏิบัติธรรมอยู่มันมีปฏิฆะบ้างก็เป็นเรื่องปกติ แต่ดับให้ไวเหมือนกับไฟ ไฟนั้นอยู่ในป่า ไม่ขีดก้านเดียวถ้ามี เชื้อเพลิงคือการปรุงแต่ง ป่าทั้งป่าที่ร้อยก็พันไร่ก็หมื่นไร่ก็กวอดวายได้ แต่ถ้าเราดับทัน ปฏิฆะเหมือนไม่ขีดก้านหนึ่ง ไม่ ต่อเชื้อ ไม่ปรุงแต่ง ปล่อยวางจากความอาชวาทพยาบาท อโหสิกรรม อภัย ลืมมันซะ วางมันซะ ไม่ขีดก้านหนึ่งก็หมดดับ ลง ไม่กลายเป็นไฟใหม่ป่า ไม่เป็นไฟเผาใจเรา พิจารณาได้ตั้งนี้แล้วเราก็ตัดความพยาบาทด้วยกำลังของการเจริญ เมตตาอันไม่มีประมาณ ขมากรรม อโหสิกรรมกัน อันนี้พิจารณา จิตเกิดปัญญา จิตเกิดความกระจ่างแจ้งชัดเจน

พิจารณาต่อไปในสังโยชน์ข้อที่ 5 กามฉันทะ คือความติดความยึดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ทั้งหมด เราพิจารณาว่า อารมณ์จิตทั้งหลายเหล่านี้ อารมณ์แห่งพระอนาคามีท่านไม่ปรารถนา รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส เหตุผลเพราะว่า ความสุขจากรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสทั้งที่เป็นของหยาบคือมนุษย์สมบัติ รูปสวย อาหารรสชาติอร่อย ที่ มีมันสบายสบายยะ กลิ่นที่หอมรวยริน ผัสสะที่อ่อนละมุนนุ่มนวล เสียงที่ไพเราะรวมไปถึงคำสรรเสริญคำชื่นชม คำ เย็นยอ ทุกสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นเครื่องผูกเราไว้กับภพของการเป็นมนุษย์ ส่วนในความเป็นเทวดาไม่ว่าจะเป็น ภูมิเทวา อากาศเทวดา รุกขเทวดา จะเป็นเทวดาชั้นใดก็ตาม ก็มีความเกาะอยู่กับความเป็นทิพย์ในรูปรสกลิ่นเสียง สัมผัสของความเป็นทิพย์ ภายทิพย์อันมีรัศมีสว่าง เสียงอันไพเราะ เสียงอันเป็นทิพย์ รูปทิพย์ความสวยงามในเพศตรง ข้ามของรูปทิพย์ ภายทิพย์ กลิ่นดอกมณฑาทิพย์ ดอกไม้บนสวรรค์ที่มีความหอมหวาน อาหารทิพย์ที่มีความซาบซ่า นเอบอบยามได้ลิ้มอาหารทิพย์ พุดถึงอาหารทิพย์นี้ มีพวกเราหลายคน ชอบไปกราบขอท่านอย่าขออาหารทิพย์กิน ใช้ กำลังมนโหมยทิธแล้วก็ขออาหารทิพย์กิน อันนี้ก็เป็นเรื่องปกติ ในเรื่องของอาหารทิพย์นี้ จริง ๆ ก็บางครั้ง ถึงเวลาเราเป็น มนุษย์เราก็สัมผัสอาหารทิพย์ได้ อย่างเวลาที่เรากินข้าวแล้วยกข้าวไปถวายพระ อาราธนาขอเรามีพระเป็นข้าวเป็น อาหารทิพย์แล้วไปถวายพระแล้วลาลงมา น้อมกระแสดงมาที่อาหารที่เป็นของหยาบกลับมาที่โลกมนุษย์ เวลาที่ลา เราก็ จะสังเกตว่าอาหารมีรสอร่อยเพิ่มขึ้นกว่าปกติ หรืออย่างล่าสุด อาจารย์ไปงานบวงสรวง เป็นพิธีใหญ่ แล้วก็บังเอิญกลุ่ม พวกเราก็ไปอาราธนา น้อมกระแสดงมาเต็มกำลัง ผลก็คือเมื่อลาอาหารลงมาแล้วหยิบขนมมากิน ปรากฏว่าขนมอร่อย เลิศรสผิปกติอย่างชนิดที่เรียกว่าไม่เคยกินขนมชนิดเดียวกันนี้อร่อยแบบนี้มาก่อน อันนี้มีพยานหลายคน ได้กินกัน ทั้งหมดน่าจะประมาณ 4 คน อันนี้ก็สามารบเป็นพยานยืนยันได้ว่าการอาราธนาบารมีสามารถเปลี่ยนผลึกโมเลกุลธาตุ หยาบของอาหารได้ ดังนั้นไม่แปลกเวลาที่ครูบาอาจารย์ท่านใส่บาตรแล้วมีเทวดามาใส่บาตร มีอาหารทิพย์มีข้าวที่เป็น สีเหลืองมีกลิ่นหอมมีความซาบซ่าผิปกติ ดังนั้นใครที่เคยมีประสบการณ์กับขอโมทนา เป็นกำลังใจว่าเรามีความดีมาก พอที่เทวดาท่านสงเคราะห์โปรดในความเป็นทิพย์ อันนี้เล่าเพลินเลยไป ที่เล่ามากก็เพื่อจะให้เข้าใจว่าตั้งนั้นที่จริงแล้ว เทวดาทั้งหลาย ท่านก็มีความดีมากกว่าความเป็นมนุษย์ อย่างมนุษย์นี้มันรู้สึกว่ามันก็มีทั้งสุขทั้งทุกข์ ทั้งอร่อยไม่ อร่อย แต่ของเทวดานี้ไม่มีไม่อร่อยเลย อร่อยทุกอย่าง อร่อยมากกว่าที่เราได้สัมผัสอาหารทิพย์ ภายทิพย์ สัมผัสอาหาร

ทิพย์ สัมผัสความเป็นทิพย์ได้มากกว่าคืออ่อยกว่า เอบอบขาบชานเวลาที่รับประทานเข้าไปมากกว่า หรือสุขในการสัมผัสระหว่างเพศตรงข้ามของความเป็นทิพย์ เทวดาก็มีความรู้สึกเอบอิมุ่มใจ และต้องเทวดาผู้ชายสัมผัสกายผู้หญิง เทวดาผู้หญิงนางฟ้าก็มีความสุขเอบอบยิ่งกว่ามนุษย์สัมผัสในกามคุณกัน ความเข้มข้นของอารมณ์ของเทวดาในความสุข ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่เป็นทิพย์นั้นสูงกว่า พุดแบบนี้ได้ยวเลยกลายเป็นว่าทุกคนเลยไม่ยอมไปนิพพาน

อันนี้พิจารณาคือให้รู้ให้เข้าใจ ให้เข้าใจว่าเพราะแบบนี้เราจึงหลงเราจึงติดอยู่กับการเกิด ยังเสียดายการเกิดเป็นมนุษย์ ยังเสียดายการเกิดเป็นเทวดา ดังนั้นทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นกามคุณ 5 นั่นก็คือห่วงที่ร้อยรัดเราไว้ในสังสารวัฏ

กามคุณห้าก็คือเครื่องล่อ ล่อเหมือนกับดอกไม้ดึงดูดแมลงให้มาดมดม นั่นก็คือจิตอยากมาเกิดในภพนี้ภพนี้เพราะยังติดใจอยู่ในรูปปรสกกลิ่นเสียงสัมผัสที่เคยเสพสัมผัสอยู่ในภพนั้นภพนั้น เราพิจารณาแล้ว อารมณ์แห่งพระอนาคามีท่านจะมีความจิตในรูปปรสกกลิ่นเสียงสัมผัส ไม่รู้สึกว่ามีมีความสุขความพอใจ ความพอใจท่านสูงขึ้น สำหรับพระอนาคามีนั้น ยังมีความพอใจในความสงบของสมาธิของฌาน ความพึงพอใจในความสงบของอรุณฌาน สิ่งต่างๆเหล่านี้ท่านยังมีอยู่

สำหรับวันนี้เราพิจารณาละเอียดละเอียดในสังโยชน์ 5 ก็ถือว่าเป็นกำลังที่สูงในการพิจารณาแล้ว

อยากให้เราทบทวนโดยเฉพาะอย่างยิ่งละเอียดในสังโยชน์ 3

สักกายทิฐิ ตัดกายให้สายโยงโยงจิตเล็กที่สุด

วิจิกิจฉา อารธาณบารมีพระให้ได้เต็มกำลัง มอบกายถวายชีวิตกับพระรัตนตรัย

ศีลพทปรามาส กำหนดจิตควบคุมในเมตตา รักษาจิต เมื่อไร้ความคิดอยากทำร้ายคิดอกุศล เอาพรหมวิหาร 4 เข้ามาแก้เข้ามาดับ หรือแม้แต่ความโกรธอันนี้อยากให้ก้าวข้ามไปถึงขั้น คือดับพยาบาท ดับอาฆาต ดับจองเวร ดับความเป็นเจ้ากรรมนายเวรด้วยเมตตาพรหมวิหาร 4 ด้วยอโหสิกรรม ด้วยการขมากรรม เพียงเท่านี้การปฏิบัติธรรมของเราก็จะก้าวหน้ารู้ตนสูงขึ้นอย่างยิ่ง รวมไปถึงอภิญาญจิตก็จะเพิ่มพูนเพิ่มขึ้น เพราะกำลังที่เราอารธาณบารมีพระเริ่มสูงขึ้นเต็มกำลัง เราแยกกายแยกจิตได้เข้มข้นมากกว่าคนทั่วไป ดังนั้นพลังของจิตก็เพิ่มขึ้น

สำหรับวันนี้ก็สมควรกับเวลาเราน้อมจิตกราบลาพระพุทเจ้า กราบให้ถึงพระรัตนตรัย กราบให้ถึงความดีของพระพุทเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ พระอริยะเจ้า พระโพธิสัตว์ทุก ๆ พระองค์บนพระนิพพาน น้อมจิตกราบลาเทพพรหมเทวาสังคคีสิทธิ์ท่านผู้มีพระคุณพ่อแม่ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ใจเอบอิมุ่มองใส ปัญญาญาณกระจ่างแจ้งในธรรม ก้าวหน้าในธรรมเพิ่มขึ้น

เมื่อกราบลาแล้วก็กำหนดจิตน้อมกระแสนอารธาณบารมีพระ แผ่เมตตาอันไม่มีประมาณลงมายังสังสารวัฏทั้งหลาย นับตั้งแต่อรุณพรหมทั้ง 4 พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น อันมีท่านท้าวสหัมบดีพรหมทรงเป็นประธาน

แผ่เมตตา ลงมายังสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น อากาศเทวดาอันมีพระอินทร์ท่านเป็นประธาน ท้าวมหาราชทั้ง 4 เป็นใหญ่คุม 4 ทิศ แผ่เมตตา ลงมายังบรรดารุกขเทวดาทั้งหลาย ภูมมเทวดาทั้งหลาย เจ้าที่เจ้าทางพระภูมิเจ้าที่ทั้งหลาย

แผ่เมตตา ลงมายังสรรพสัตว์ที่มีกายเนื้ออันได้แก่มนุษย์ทั้งหลายทั่วอันนตจักรวาล สรรพสัตว์ที่มีกายเนื้อทั่วอันนตจักรวาล โอปปาติกะสัมภเวสีทั้งหลาย เปเรตอสุรกายทั้งหลาย ชาวเมืองบังบดลับแลทั้งหลายทุกมิติ

แผ่เมตตาออกไปยังนรกภูมิทุกขุม ขอลงพยุพยายมราชท่านเมตตาเป็นพยานบุญของนายนิรบาลทั้งหลายได้โมทนาบุญ

แผ่เมตตา น้อมกระแสมตตาจากพระนิพพานเปิดสามภพสามภูมิ ขอบารมีสมเด็จพระองค์ปฐมทรงเครื่องจักรพรรดิเปิดโลก ให้จิตข้าพเจ้าแผ่เมตตาลงมาทั่ว 3 ภพภูมิ ตั้งจิตขมากรรม โอลิกรรม ตัดกรรม ปลอ่ยวาง ตัดพยาบาท ตัดความเป็น เจ้ากรรมนายเวร มีแต่กระแสมตตา มีแต่กระแสนบุญ มีแต่กระแสกุศล แผ่สว่างกระจายออกไป

กำหนดจิตอธิษฐานขออนุญจรักษาข้าพเจ้า จากภัยพิบัติทั้งหลาย จากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย จากภัยสงครามอาวุธ ทั้งหลาย อารูหเคมี อารูหนิวเคลียร์อารูหชีวภาพ ขอกำลังแห่งบุญกำลังแห่งพุทธานุภาพคุ้มครองรักษาข้าพเจ้า ครอบครัวยุคคลอันเป็นที่รัก กัลยาณมิตร

จากนั้นกำหนดใจเราให้สว่างผ่องใส น้อมกระแสนี้เป็นการปฏิบัติธรรมในวันฉัตรมงคล วันอันองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จขึ้นเสวยราชสมบัติ ขอ น้อมกระแสนุญแห่งปฏิบัติ อันเป็นปฏิบัติบูชา จิตเข้าถึงกุศล ตัดสรรพกิเลส ตัดสังโยชน์ ทรงอารมณ์จิตในพระนิพพาน ขอกำลังบุญใหญ่นี้ กำลังพระกรรมฐานนี้ ส่งผลถึงองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เทวดาผู้รักษาพระชนม์ม้วนตลอดรวมจนถึงเทวดาผู้รักษาเศวตฉัตร เทวดาผู้พิทักษ์รักษาพระบรมมหาราชวัง พระราชสถานทั้งหลายอันเป็นที่ประทับอันเป็นที่เสด็จไป เทพพรหมเทวาที่ใดตั้งจิตอธิษฐานคุ้มครองรักษาพระองค์ ตลอดจนพระราชวงศ์ทั้งหลายทุกพระองค์ ขอบุญกุศลนี้จงสำเร็จกับเทวดาพรหม จงสำเร็จ ปรากฏเป็นกระแแก้ว คุ้มครององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชินีนาถ พระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ ให้ปลอดภัยจากภัย ทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก สิ่งใดที่เป็นภัยอันตรายเป็นอวิชชาเป็นอกุศลของจงสลายตัวไป สิ่งใดที่เป็นวิบากกรรม ของจงสลายตัวไป มีแต่บุญมาหนุนนำยอยกบารมีของพระองค์ขึ้น เพื่อนำพาพสกนิกรทั้งหลายเข้าสู่ยุคชาวมืดด้วยเถิด

ด้วยจิตเจตนาอันเป็นกุศลของข้าพเจ้าทั้งหลายนี้ ขอกุศลอันเป็นอุดมมงคลที่ข้าพเจ้าตั้งความกตัญญูต่อสถาบัน ต่อ ประเทศชาติ ต่อพระศาสนา ต่อองค์พระมหากษัตริย์ จงหนุนนำคุ้มครองตัวข้าพเจ้าด้วย ให้มีความเจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้น ทั้งทางโลกทางธรรม และสำเร็จในคำอธิษฐาน เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ด้วยเถิด

จากนั้นกราบพระพุทธรเจ้า กราบทุกท่านทุกพระองค์ จากนั้นน้อมจิตพุ่งจิตกลับมาที่กายเนื้อ น้อมกระแสมตตาจากพระ นิพพานลงมาฟอกธาตุขันธ์เป็นลำแสงสว่างสีขาวขนาดใหญ่ ส่งคลุ้มกายสลายล้างโรคภัยไข้เจ็บอวิชชาวิบากทั้งหลาย สลายไป อกุศลทั้งหลายสลายไป อุปสรรคข้อขัดข้องทั้งหลายทั้งทางโลกทางธรรมสลายไป มีแต่กระแสนุญกระแสกุศล หลั่งไหลลงมา กระแสมตตาจากพระนิพพานฟอกธาตุขันธ์ผมขนเล็บหนังใสเป็นแก้ว โครงกระดูกทั่วกายสว่างใส เป็นแก้ว หลอดเลือดเส้นเอ็นใสสะอาดเป็นแก้ว กล้ามเนื้อมัดกล้ามเนื้อทั่วร่างกายใสสว่างเป็นแก้ว อากาศ 32 อวัยวะภายใน ทั่วกายทั้งหมดใสเป็นแก้ว กำหนดจิตอธิษฐาน ขอกำลังบุญบารมีที่ข้าพเจ้าฝึกปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน เปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี ให้ข้าพเจ้ารวยชาตินี้ นิพพานชาตินี้ สร้างบารมีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เป็น อภิมหาเศรษฐีผู้ใจบุญทุกคน บุญส่งผลทันใจบุญใหญ่ส่งผลก่อน กายจิตสว่าง จิตผ่องใส

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆช้าๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ ครั้งที่ 2 ธัมโม ครั้งที่ 3 สังโฆ จากนั้นกำหนดจิตนะโมทนาสาธุกับ กัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมทุกคน ครูเมตตาสมาธิที่ไปสอนไปส่งต่อธรรมะความดีกุศล ให้ข้าพเจ้ามีส่วนในบุญกุศลด้วย ทุกประการ พຽ່ງนี้ไปถวายมหาสังฆทานที่บ้านสายลมก็ตั้งจิตยกจิตมาถวายด้วยกันและพຽ່ງนี้หลังจากถวายมหา สังฆทานที่บ้านสายลมก็เดินทางต่อไปที่วัดไทรเพื่อไปแนะนำสมาธิแล้วก็สวดบทพระจักรพรรดิ แล้วก็อธิษฐานรับดาว พุทส์รับส่งดาวพุทส์สบดี ใครสะดวกก็สามารถเดินทางมาร่วมได้นะครับที่วัดไทรบางขุนเทียนเอกชัย สำหรับวันนี้ขอ โมทนาบุญกับทุกคน พຽ່ງนี้ก็พบกันใหม่ในห้องเมตตาสมาธิ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ ขอให้ทุกคนมีความสุขความเจริญ ใครมี ประสพการณ์เคยทานอาหารทิพย์ก็มาเล่าให้เพื่อนๆฟังได้ครับ