

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 13 สิงหาคม 2566

เรื่อง การพิจารณาตัดสังโยชน์สาม

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวพร้อม ผ่อนคลายร่างกายปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางชั้นห้า

กำหนดรู้ที่จะปล่อยวาง ความวิตกกังวลทั้งหลาย ภาระทางใจทั้งหลาย ความห่วงทั้งหลาย ออกไปจากจิตใจของเราให้หมด เหลือแต่เพียงความสงบ ความรู้ตื่น ในลมหายใจ จดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เป็นเหมือนกับแพรวไหม กำหนดรู้ตลอดทั้งสายตลอดทั้งกองลม

ลมหายใจผ่านเข้าออก สติเป็นผู้ติดตามดูติดตามรู้ในลมหายใจ ลมหายใจละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ลมหายใจมันมีความเบา เราก็รู้ว่ามีความเบา

เมื่อกำหนดรู้ในลม รู้ในลมสบาย สติก็กำหนดรู้ ในเวทนาจึงความรู้สึกว่าลมยิ่งละเอียดเบามากเท่าไร อารมณ์ใจหรือเวทนานั้นก็พลอยมีความเบาพลอยมีความสบายตามไปด้วย ลมปราณหรือลมหายใจสัมพันธ์กับจิตใจของเรา ลมหายใจยิ่งเบายิ่งละเอียด ใจเรายิ่งเบา ยิ่งสบาย ยิ่งมีความสุข

กำหนดจดจ่อติดตามดูติดตามรู้ในลมหายใจ อยู่กับลมสบาย สติที่สำคัญหรือพรหมวิหารสี่ก็อยู่กับลมหายใจของเรา ลมหายใจของเรา มีความเมตตา มีความอ่อนโยน มีความละเอียด อยู่กับลมหายใจ อยู่กับใจที่เบาสบาย ลมหายใจของเรา มีกระแสของความเมตตา ความสุขความปรารถนาดี

ทรงอารมณ์ความรู้สึกของสมาธิ ความเบา ความละเอียด ความสุข ความสงบ จดจ่ออยู่กับความเบาความสงบ ให้จิตใจของเราได้พักจากการปรุงแต่ง พักจากความวุ่นวายสับสน พักจากอารมณ์ที่เข้ามากระทบ อารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง พักจิตของเราอยู่กับความสงบเบาสบาย

ความสงบเบาละเอียดของใจปรากฏขึ้น ความสงบปรากฏขึ้น ยิ่งปล่อยวางจากร่างกายมากเท่าไร ปล่อยวางจากห้วงจากความทุกข์ จากความกังวลได้มากเท่าไร จิตก็ยิ่งรวมตัวเป็นสมาธิ เกิดจิตตานุภาพ เกิดกำลังที่อยู่เหนือสรรพกิเลส

เมื่อใจของเราเบาสบายสงบเย็นแล้ว ความเบาจากสมาธิในอานาปานสติเกิดขึ้น เราเดินจิตในสมถะต่อ

ในความเบาความละเอียดความสงบ เรากำหนดจินตภาพเป็นภาพนิมิต เป็นดวงแก้วเชื่อมโยงกับดวงจิตของเรา ดวงแก้วยิ่งใสมากเท่าไร สว่างมากเท่าไร อารมณ์ใจเรายิ่งเป็นสุข ภาพนิมิตสัมพันธ์จิตใจเช่นกัน

เคล็ดลับในการฝึกสมาธิ อานาปานสติ ลมปราณสัมพันธ์จิตใจ

กสิณก็คือ การกำหนดภาพจินตภาพกัน การกำหนดการนึกภาพ ภาพที่ปรากฏ ภาพที่เรานึก สัมพันธ์กับอารมณ์ใจของเราเช่นกัน ภาพนิมิตสัมพันธ์จิตใจ ยิ่งสว่างยิ่งใส ถ้าพูดภาษาง่าย ๆ ก็คือ ยิ่งภาพนิมิตมีความสวยงามสวยสดงดงามแพรวพราวมากเท่าไร ใจเรายิ่งมีกำลัง ใจเรายิ่งมีความสุข จิตมีแสงสว่างมากเท่าไร ความเป็นทิพย์ยิ่งเพิ่มพูนยิ่งปรากฏ

ตั้งที่ทราบกันว่าในสภาวะของโลกทิพย์หรือกายทิพย์กายทิพย์ใดดวงจิตใดมีรัศมีกายสว่างมากเท่าไร รัศมีกายที่สว่างมากนั้นบ่งบอกแสดงถึงเจ้าของดวงจิตนั้นกายทิพย์นั้นมีบุญบารมีมากกว่ากายทิพย์ที่มีแสงสว่างน้อยกว่า

ดังนั้นการเจริญพระกรรมฐานก็คือการปฏิบัติในสมณะ การฝึกกสิณ เป็นการฝึกการปฏิบัติที่ทำให้จิตเราก่อเกิดฝึกฝนก่อให้เกิดให้เกิดแสงสว่างหรือรัศมีของจิต ยิ่งฝึกมากเท่าไร ยิ่งทรงอารมณ์ได้มากเท่าไร มีความตั้งมั่นมากเท่าไร กายทิพย์ของเราก็เป็นกายทิพย์ที่มีบุญ มีบุญญาธิการจากการปฏิบัติมากขึ้นสูงขึ้นเพียงนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าแสงสว่างรัศมีจิตของเราเป็นแสงสว่างจากอารมณ์ที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลส เป็นความบริสุทธิ์ เป็นความสว่าง จากอารมณ์ของการเข้าถึงการตัดสังโยชน์ คืออารมณ์พระอริยะเจ้า ด้วย แสงสว่างรัศมีของจิตเรายังสว่างยิ่งเกิดความเป็นบริสุทธิ์มากกว่าดวงจิตที่เป็นปุถุชนที่ยังมีความหนาแน่นด้วยกิเลส หรือแม้แต่สมาธิที่เป็นมิจฉาสมาธิก็ยังไม่เทียบเท่าความบริสุทธิ์ของจิตที่สะอาดจากกิเลสทั้งหลาย

ดังนั้นการฝึกการปฏิบัติ กสิณจึงมีความสำคัญ เรากำหนดรู้ว่าแสงสว่าง จิตเรายังแผ่สว่างมากเท่าไร อารมณ์ใจของเราจะเป็นสุข ยิ่งสว่างขึ้น แสงสว่างเพิ่มพูนขึ้น สว่างชัดเจนขึ้น แสงมีความเข้มข้นเจิดจ้าเจิดจรัสขึ้น ดวงจิตของเราตอนนี้กลายเป็นเพชรประกายพริ้วแพรวพรายเป็นเพชรระยิบระยับละเอียดสว่าง นั่นก็คือจิตเราในกสิณจิต เราทรงสภาวะในความเป็นปฏิภาคนิมิตหรือมานสีของกสิณ

ทรงอารมณ์ที่จิตเราเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง มีรัศมีเจิดจ้าเจิดจรัส ความรู้สึกของจิตมีความสุข มีความอึด มีความรู้สึกเปี่ยมพลัง ทรงอารมณ์ไว้ ความเป็นทิพย์ปรากฏ ความเป็นทิพย์ของจิตปรากฏ แสงสว่างรัศมีของจิตปรากฏ จิตตามภาพแห่งจิตรวมตัวเปล่งประกายส่องสว่าง จิตของเราตอนนี้เป็นประดุจดวงอาทิตย์อันเจิดจ้าเจิดจรัส ทรงอารมณ์ ทรงนิมิต ทรงสภาวะไว้ให้ได้มากที่สุด นานที่สุด ตั้งมั่นอยู่กับดวงจิตอันเป็นประภัสสรเป็นประกายพริ้ว

กำหนดรู้พิจารณาว่าในขณะที่ทรงอารมณ์อยู่นี้ จิตของเราสะอาดปราศจากความโลภโกรธหลงทั้งปวงความปรารถนาความทะยานอยากทั้งปวง อารมณ์จิตของเราเปล่งประกายเจิดจรัสสว่างตั้งมั่น รู้สึกถึงความหนึ่ง รู้สึกถึงความตั้งมั่นเด็ดเดี่ยว รู้สึกถึงสภาวะที่จิตเราเปี่ยมพลัง ความสุข ความรู้สึกที่จิตเราผ่องใสปรากฏชัดเจน ภายในจิตของเราแย้มยิ้มเป็นสุขเบิกบาน ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะที่จิตเป็นประกายพริ้ว สว่างประดุจดวงอาทิตย์ ทรงอารมณ์ไว้ ใจสบายๆ

ทรงอารมณ์ความรู้สึกความผ่องใสไว้ ความรู้ตื่นเข้าถึงความเป็นพุทธะในจิต เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ภาพนิมิตดวงจิตเป็นเพชรระยิบระยับสว่างแพรวพราย จิตเป็นประภัสสร จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว จิตปรากฏความเป็นแก้วสารพัดนึก

กำหนดรู้ในจิต การได้มรรคผลก็ปรากฏขึ้นที่จิต บุญเกิดที่จิต บาปเกิดขึ้นที่จิต เจตนาทั้งหลายคือกรรมก็เกิดขึ้นที่จิต ก่อนเป็นจุดแรก กำหนดรู้ว่าจิตคือพุทธะ เมื่อจิตตั้งเจตนารมณ์ปรารถนาเป็นพระพุทธร่องคี่ในอนาคต จิตก็รู้ตื่นขึ้นสู่ความเป็นพุทธะ จิตเมื่อกำหนดรู้พิจารณาเห็นโทษภัยในสังสารวัฏจนปล่อยวาง ละวาง รู้ตื่นขึ้น ปรารถนาที่จะเข้าถึงพระนิพพาน จิตดวงนี้ก็เคลื่อนเข้าสู่ความเป็นอริยมรรคอริยผลหรือแม้แต่พระนิพพานที่ดี ไปถึงพระนิพพาน เข้าถึงพระนิพพานก็เข้าถึงด้วยจิต เข้าถึงด้วยสภาวะจิตอันสะอาดจากกิเลส

ดังนั้นธรรมทั้งหลายรวมลงสู่จิต จิตคือพุทธะ จิตคือผู้บรรลุเข้าถึงพระนิพพาน แต่ละวินาทีจิตก็มีการแปรเปลี่ยนอารมณ์ หากเราพิจารณาเห็นว่าจิตนั้นเป็นดวงแก้วเป็นแสงสว่าง ขณะหนึ่งที่อารมณ์โกรธเกิดขึ้น จิตก็มีความเศร้าหมองเป็นสีแดงจัด จิตเมื่อไหร่ก็ตามที่มีความซึ่มเศร้ามีความทุกข์มีความเครียดมีความกังวล จิตก็มีความเศร้าหมองมีสีคล้ำ เมื่อไหร่ก็ตามจิตเป็นกุศลก็เกิดความสุข รอยยิ้มที่เกิดขึ้นจากใจ รอยยิ้มที่เกิดขึ้นจากความรู้สึก ก็ทำให้ดวงจิตของเรานั้น

สว่างขึ้น ใสขึ้นตามไปด้วย ยามกุศลเกิด แสงสว่างก็ปรากฏในจิต ยามเจริญเมตตาแผ่เมตตาอัปป์นหาณมาน แสงสว่างก็แผ่ออกไปจากจิต ทุกอย่างอยู่ที่จิต จิตคือพุทธะ

เมื่อกำหนดรู้แล้วเราก็จะมีความเข้าใจว่า การปฏิบัติการเจริญพระกรรมฐานมีความสำคัญยิ่ง ก็ด้วยเหตุที่ทำให้เรารู้จักจิตของเราเอง การฝึกสติก็ล้วนแต่เป็นไปเพื่อให้เรารู้เท่าทันจิต จุดสำคัญในมหาสติปัฏฐานสี่ก็คือ มีสติที่จะรำลึกรู้ว่าจิตของเราขณะนี้ทรงอารมณ์อย่างไร มีสภาวะเช่นอะไร จิตต้องทรงให้อยู่ในกุศลให้มากที่สุด หากเราไม่มีสติในจิตตามนุสสนามหาสติปัฏฐาน จิตก็ไหลไปตามกิเลส ไหลเป็นแรงกระทบ ไหลไปตามแรงขับเคลื่อน ดังนั้นการที่เราฝึกสติ อนุรักษ์จิต อนุรักษ์ที่จะทรงอารมณ์ การที่เราทรงอารมณ์ทรงความผ่องใส มันเป็นการฝึกตบะ สร้างตบะตะชะให้เรามีจิตตามุขภาพในการที่จะประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาวะอันเป็นกุศลผ่องใสสว่าง ไม่ถูกกิเลสลากถูไป ดึงไปในอารมณ์ที่เศร้าหมอง ดึงไปในอารมณ์ที่เป็นความโลภ ดึงไปในอารมณ์ที่เป็นความรักความหลง ดึงไปในอารมณ์ที่ปรุงแต่งในความโกรธ ในความอาฆาตแค้น ในความพยาบาท ในการจองเวร

จิตเราตอนนี้ผ่องใสใหม่ กำหนดรู้ดูของเราเอง จิตของเราสว่างเป็นเพชรประกายพริกใหม่ ปัญญาในการเจริญวิปัสสนาญาณกำหนดรู้ในเรื่องแห่งจิต เรารู้ตื่นขึ้นใหม่

ทรงอารมณ์ที่จิตเป็นเพชรประกายพริก สว่าง

กำหนดอธิษฐานให้กลางจิตที่เป็นเพชรประกายพริกปรากฏองค์พระอยู่ภายใน เมื่อองค์พระปรากฏ ใจเรายิ่งรู้สึกมีกำลังใจ มีความสุข มีแสงสว่างยิ่งขึ้น กำลังแห่งพุทธานุภาพมาสถิตรักษาอยู่ในจิตของเรา ทรงอารมณ์ทรงสภาวะที่เห็นจิตของเรานี้เป็นเพชรประกายพริกสว่าง แฉรัศมีพร้อมกับมีองค์พระสมเด็จองค์ปฐมปรากฏชัดเจนเป็นเพชรอยู่กลางจิต กำหนดน้อมว่าพุทธนิมิตนั้นเฝ้าอยู่เป็นหนึ่งเดียวกับจิตของข้าพเจ้า นั้นหมายถึงว่าจิตของเรานั้นทรงในไตรสรณคมน์ มีความเคารพ มีพระพุทธเจ้าเป็นสรณะสูงสุด องค์พระที่อยู่ในจิตสว่าง ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะ ทรงนิมิตที่เห็นพระพุทธองค์ทรงไว้ในจิต อารมณ์ใจของเราไม่ใช่สักแต่ได้เห็นภาพนึกภาพเห็นภาพองค์พระ แต่ใจเรามีความนอบน้อมมั่นคง เข้าถึงคำว่า “พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ” อย่างแท้จริง มีคุณพระพุทธรูปเจ้าอันไม่มีประมาณเป็นสรณะ เป็นที่พึ่งอาศัยของจิต ข้าพเจ้า ทรงอารมณ์ในพุทธานุสติ ทรงอารมณ์ในสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายพริกเป็นประภัสสรนี้ มีองค์พระอยู่ภายใน ทรงภาพนิมิต ทรงอารมณ์ ประคับประคองจิตที่มีองค์พระสว่างนี้ไว้ สวดมนต์สวดคาถาทพระจักรพรรดิ สวดคาถาชินบัญชร สวดคาถาเงินล้าน กิอริษฐานจิต สวดจากดวงจิตที่มีองค์พระ จิตเป็นเพชรประกายพริกสว่างเต็มกำลัง อาณิสสก็มากกว่าการที่เราไม่ได้กำหนด กำลังจิตตามุขภาพก็เพิ่มพูนสูงกว่า

ตอนนี้ให้เราทรงอารมณ์ไว้ ทรงภาพนิมิต ทรงสภาวะ ทรงภาพพระไว้

ใจสบายๆ ความรู้สึก การทรงภาพองค์พระ กสิณจิตที่มีองค์พระอยู่ภายในมั่นคง

จากนั้นให้เราพิจารณาในการตัดสังโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังโยชน์สามอันเป็นอารมณ์ของพระโสดาบัน ทรงสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายพริกสว่างมีองค์พระภายในนั้น และพิจารณาว่า สักกายะทิฐิ ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายชั้นห้า ความสำคัญหลงในร่างกายคิดว่าเราจะไม่ตายไม่มีในจิตของเรา สักกายะทิฐินั้นอารมณ์ใจของเราพิจารณาเสมอว่าวันหนึ่งเราต้องตาย ไม่ประมาทในความตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระโสดาบันนั้นน้อมไปหาหมายคือการปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน อารมณ์ใจของพระโสดาบันที่เป็นเอกพีธีคือเป็นชาติสุดท้ายตายเมื่อไหร่ก็ไปพระนิพพาน ถ้าย่อลงมา กำลังใจต่ำลงมาก็เกิดเป็นมนุษย์อีกเพียงชาติเดียว ถ้ากำลังใจหย่อนลงมาอีกก็เกิดเป็นมนุษย์อีกสามชาติ ถ้ากำลังหย่อนมากมีความหวัง

มีความเกาะมากก็เกิดเป็นมนุษย์อีกเจ็ดชาติแล้วจึงบรรลुरुธรรม แต่การปฏิบัติถ้าหากเรามีความเข้าใจในเรื่องจิตสุดท้าย ก่อนตาย การปฏิบัติของเราในอารมณ์ที่ตัดสังโยชน์โดยเฉพะอย่างยิ่งสักกายะทิว เราก็กำหนดพิจารณาว่าตายเมื่อไหร่ เราขอไปพระนิพพานเพียงจุดเดียวเท่านั้น ไม่ห่วงไม่อาลัยใครทั้งสิ้น ปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด อันนี้คืออารมณ์ ในการตัดสักกายะทิวในอารมณ์ของพระโสตาบัน ตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพาน จริ่ง ๆ สรุปรวมก็สั้น ๆ

สังโยชน์ข้อต่อมา วิจิกจณาความล่งเลงสังย ความล่งเลงสังยคือสังยหรือเปล่าว่ากรรมและกฎของกรรมมีจริงไหม พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ มีคุณจริงไหม มรรคผลพระนิพพานมีจริงไหม การปฏิบัติเพื่อพระนิพพานมีจริงไหม หากเรายังกลางแคลงสังยยังมีความหวั่นไหวอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิจิกจณา นี้ ความเป็นมิจฉาทิวก็ถือว่าเป็น วิจิกจณา เพราะเท่ากับการที่เรามีทิวที่ผิดไปแต่ต้น ก็ไม่ต้องไปพูดถึงความล่งเลงสังย บางคนที่เป็นมิจฉาทิวมีความเด็ดเดี่ยวหาว่าหาญในความเชื่อของตนมาก แต่เป็นความเชื่อผิด ๆ เชื่อว่านรกสวรรค์ไม่มี เป็นเรื่องแต่งขึ้น คุณพระพุทธเจ้า ไม่มี บาปกรรมไม่มี ภพชาติไม่มี ตายไปเมื่อไหร่ก็จบสิ้นกัน ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด ทุกอย่างที่ปรากฏขึ้นในจิตเป็น เรื่องของสารเคมีในสมอง ถ้ามีความคิดความเชื่อมั่นอย่างแรงกล้าเช่นนั้น ก็ถือว่ามิจฉาทิวที่หนาแน่น ยกที่จะโปรด ยกที่จะปฏิบัติต่อให้ได้มรรคผลพระนิพพาน เรียกว่าถ้าเป็นมิจฉาทิวปุบ โอกาสที่จะปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพานนั้น ห่างไกลอย่างยิ่ง

สิ่งแรกในการที่จะเข้าถึงความเป็นพระอริยะเจ้าได้ จำเป็นต้องมีสัมมาทิว ต้องมีความดำริชอบ มีความเห็นชอบ มี ปัญญาชอบ เห็นภัยในสังสารวัฏ เมื่อไหร่เราถึงจะอยากไปพระนิพพาน ถ้าเมื่อไหร่ที่นรกก็ไม่มีสวรรค์ก็ไม่มี ตายแล้ว มันก็จบสิ้นกัน ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว มันก็ไม่มีอะไรที่ต้องไปพระนิพพาน เพราะตายแล้วมันก็จบ ตายแล้วก็ สุธู ตรงนี้เป็นจุดหนึ่งที่เป็นภูมิปัญญาเป็นสัจธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ตายไปแล้วมันมีการเวียนว่ายตายเกิด ภพ ภูมิมีจริง สามภพสามภูมิหลัก คือสุคติภูมิ ภพกลางภพมนุษย์ แล้วก็ทุคติภูมิ เวียนว่ายตายเกิดหมุนเวียนอยู่ เป็นทะเล ทุกข์ที่ไม่เห็นฝั่ง เมื่อไหร่ที่เราเข้าใจตรงจุดนี้ เราจะยิ่งปรารถนาพระนิพพาน ไม่งั้นเราก็ตองเกิดมา มาเหนื่อย มาเรียน หนังสือใหม่ มาเป็นเด็กเล็กใหม่ มาเรียนหนังสือ มาฝึกฝนวิชาอาชีพ เหนื่อยทำมาหาเลี้ยงชีพ มีครอบครัว ป่วย เจ็บ แก่ แล้วก็ตายไปในที่สุด เวียนว่ายอยู่เช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ดังนั้นบุคคลที่มีญาณ มีสติตั้งสฐานกัตี บุพเพนิวาสานุสติญาณกัตีสามารถรำลึกรู้รำลึกอดีตรำลึกชาติได้ ไปดูไปรู้เห็นอดีตชาติ เราเกิดมามากมายแค่นั้น ความเบื่อหน่ายในการเกิดมันก็เกิดขึ้นในจิต การระลึกชาติกัตี ญาณทั้งแปดกัตี ญาณเครื่องรู้ทั้งหลายมีไว้กัตีเพื่อนำมา พิจารณา เพื่อให้เห็นธรรม เพื่อให้เห็นทุกข์ เพื่อให้เห็นการเวียนว่ายตายเกิด จนกระทั่งจิตเกิดปัญญา จิตเกิดวิปัสสนา ในสังขารุเปกขาญาณบ้าง นิพพิทาญาณบ้าง

สังขารุเปกขาญาณแปลว่าญาณเครื่องรู้ที่ทำให้เกิดความวางเฉยในปรากฏการณ์ที่เปลี่ยนแปลงของขันธห้า คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย

นิพพิทาญาณแปลว่าญาณที่ทำให้เราเกิดความเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายการเวียนว่ายตายเกิด เบื่อหน่ายการเกิดซ้ำแล้วซ้ำ อีกไม่มีที่สิ้นสุดนั้น อารมณใจนี้เป็นอารมณ์ของพระอริยะเจ้าซึ่งจะตรงกันข้ามกับปุถุชน ปุถุชนยังอยากเที่ยว ยังอยาก เกิด ยังอยากเพลิดเพลินในการท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ อารมณจิตก็มีความต่างกัน ดังนั้นเมื่อไหร่ก็ตามที่เราฝึก มโนมยิทธิ ถ้าอารมณ์ยังเป็นปุถุชนมาก เราอะอะก็จะขออยากให้อาจารย์พาไปเที่ยว ไปเที่ยวป่าหิมพานต์ ไปเที่ยว เมืองบาดาล ไปเที่ยวดาวดวงอื่น ไปดูอดีต ยังเพลิดเพลินอยู่กับเรื่องแบบนี้ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่อารมณ์เข้าถึงความพระ อริยะเจ้ามากขึ้น ไกลขึ้น ลึกขึ้น กำลังของมโนมยิทธิที่เราได้ เราจะปรารถนาที่จะใช้เดินทางไปจุดเดียว ก็คือยกจิตขึ้น ไปอยู่กับพระพุทธองค์บนพระนิพพานเป็นหลัก ไม่อยากเที่ยวไปภพใดภูมิใด เพราะจิตหรือใจมันจืดจางจากการเวียน วายตายเกิด จืดจางจากภพอื่นภูมิใดทั้งหลายทั้งปวงไปหมด ดังนั้นจุดนี้ก็เป็นจุดหนึ่งที่เราสามารถดูอารมณ์ใจของเรา

ความสนใจ ความอยากรู้ อยากเห็นเรายังมีมาก หรือใจมันรู้สึกวาง รู้สึกเบื่อ รู้สึกที่จะปรารถนาจะไปพระนิพพาน ฟังพอใจเกิดธรรมฉันทะอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียวไหม ถ้าอารมณ์ใจของเราเกิดขึ้นเช่นนี้ก็ถือว่าเราก้าวหน้า ก้าวเข้าใกล้ความเป็นพระอริยะเจ้ามากขึ้นสูงขึ้น จิตยังอยู่กับพระนิพพานจนแนบกับพระนิพพานมากเท่าไร นั่นก็ยิ่งใกล้ความเป็นพระอริยะเจ้า มรรคผลก็ยิ่งชัดเจนนั่นสูงขึ้น แต่ถ้าใจของเราไม่มีความที่เรียกว่าธรรมฉันทะ ความแนบกับพระนิพพาน ใจมันอยากไปที่อื่น อยากไปเรื่องโลกๆ อยากไปเรื่องที่เป็นวัตถุ อยากจะไปภพใดภูมิใดที่ยังอยู่ในสังสารวัฏ เรื่องราวพวกนี้มันก็แปลว่าจิตของเรายังมีความเป็นปุถุชนอยู่อีกมาก

ดังนั้นเราก็พิจารณาว่าถ้าเราตั้งใจเด็ดเดี่ยวเพื่อพระนิพพานในชาตินี้อย่างแท้จริง เราก็จำเป็นที่จะต้องฝึกหรือไปจนกระทั่งใจมันแนบมันรักในพระนิพพานโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องฝืนใจ คำว่าธรรมฉันทะนั้นก็คือความพึงพอใจในธรรม ฟังพอใจในพระนิพพาน อุปมาทำนองว่าเหมือนกับชายหนุ่มมีความรักใคร่ในหนึ่งสาว ลืมตาก็เห็นหน้าเธอ หลับตาก็เห็นหน้าเธอ นึกถึงอยู่แทบจะทุกลมหายใจ จดจ่อใคร่ครวญรำลึกนึกถึงว่าเธอจะเป็นอย่างไรบ้าง อารมณ์ของผู้ที่มีธรรมฉันทะ อารมณ์ของบุคคลที่มีความแนบในพระนิพพานก็เช่นเดียวกัน นึกถึงแต่พระพุทธรเจ้า นึกถึงแต่พระนิพพาน วางเมื่อไหร่ก็อยากที่ยกจิตไปถึงพระนิพพาน

ถ้าอารมณ์เราเป็นเช่นนี้ได้เมื่อไหร่ นั่นก็แปลว่าใกล้ แต่ถ้าเมื่อไหร่อารมณ์มันจิตไปจางไป รู้สึกเบื่อ รู้สึกอึดอัด รู้สึกไม่ค่อยอยากขึ้นมา นั่นแปลว่ากำลังใจเราถอย ถ้าอารมณ์ใจเราปรารถนาพระนิพพานจริงๆ อารมณ์จิตมันจะไม่ถอย ความเป็นพระอริยะเจ้านั้นอันที่จริงแล้วไม่มีความเสื่อม ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปนั้น ความคิดว่าไม่เอาดีกว่า ไม่อยากไปพระนิพพานแล้ว มันจะไม่มีในจิตของบุคคลที่เข้าถึงความเป็นพระโสดาบันหรือความเป็นพระอริยะเจ้า มีแต่อารมณ์จะค่อยๆ แน่นขึ้น ลึกขึ้น ละเอียดขึ้น เข้าสู่อารมณ์แห่งความเป็นพระอริยะเจ้าขั้นสูงขึ้น แต่ความถอยความเสื่อมจากพระนิพพานจะไม่มีในจิต อันนี้ทำความเข้าใจให้ตรงกันนะ

ดังนั้นเหตุผลข้อนี้จึงเชื่อมโยงต่อมาว่าอภิญญาจิตก็เช่นกัน อภิญญาของบุคคลที่เป็นปุถุชนมีความเสื่อมได้ แต่จิตของความเป็นพระอริยะเจ้ามีความมั่นคงในพระนิพพาน มั่นคงในพระรัตนตรัยแล้ว อภิญญาจิตที่เกิดขึ้นก็ไม่เสื่อมตามไปด้วย เพราะความมั่นคงในพระรัตนตรัยเป็นหัวใจหลักของการที่เกิดการใช้อภิญญาได้ อภิญญาจิตปรากฏขึ้นด้วยกำลังแห่งพุทธานุภาพ เมื่อจิตมั่นคงในพระพุทธรองค์ มั่นคงในพระธรรม มั่นคงในพระอริยะสงฆ์ จิตเชื่อมโยงกระแสได้เต็ม ได้ชัดเจน กำลังอภิญญาสมาบัติก็ปรากฏมั่นคงชัดเจน

ดังนั้นโลกียอภิญญากับอริยะอภิญญาจึงมีความแตกต่างกัน

เรามั่นคงในพระรัตนตรัยมากเท่าไร จิตตานุภาพ อภิญญาสมาบัติ ก็ยิ่งมั่นคงเพิ่มพูนขึ้นตามขอบเขตที่พระท่านมีอนุญาติ มีพุทธานุญาติให้

ดังนั้นความลึกลงในพระรัตนตรัยที่เรียกว่าวิจิกิจฉา ความแนบในอารมณ์พระนิพพานนั้น จะยิ่งเป็นตัวเสริมที่ทำให้ความมั่นคงในพระรัตนตรัยนั้นยิ่งชัดเจนปักหลักแน่นขึ้นตามไปด้วย

พิจารณาในจิตของเราแต่ละคน เรามีความลึกลงในไตรสรณคมน์ไหม ลึกลงในพระนิพพานไหม พิจารณา กำหนดรู้ด้วยจิตของเรา

จากนั้นกำหนดจิตพิจารณาต่อไป ในการตัดสังโยชน์ข้อที่สาม สิ้นพทปรามาส สิ้นพทปรามาสนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง คือการที่อารมณ์ใจของเรามีความมั่นคงเด็ดเดี่ยวในศีล โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นฐานสำคัญที่สุดก็คือศีลห้า ศีลห้า

คือการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่พูดจาโกหกหลอกลวงฉ้อฉล ไม่ดื่มสุราเมรัย ไม่ประพฤติเล่น
ในอบายมุข ไม่ทำลายสติของตน ศิลปะทั้งห้าข้อนั้นมีความสำคัญคือเป็นเครื่องปิดอบายภูมิ ปิดนรก ด้วยเหตุนี้ความเป็น
พระโสดาบันจึงไม่จำเป็นต้องตกรนกรอีกต่อไปเนื่องจากปิดอบายภูมิเรียบร้อยแล้วจากศีล จากข้อการตัดสังโยชน์ในเรื่องของ
ศีลัพพตปรามาส แล้วจะให้อยู่ขึ้นในอารมณของความเป็นพระอริยะเจ้า ศิลปะที่เรารักษา หากมาพร้อมกับเมตตาพรหม
วิหารสี่ การรักษาศีลเราก็จะเกิดขึ้นจากเมตตา จากการที่จิตเราละเอียดอ่อน เป็นผู้ไม่ปราศจากการที่จะไปเบียดเบียน
ผู้อื่นผู้ใดให้มีความทุกข์ให้มีความเดือดร้อน ซึ่งอารมณในการรักษาศีลนั้นอันที่จริงมีตั้งแต่ หนึ่ง มีความกลัวบาป คือ
หิริโอตตปปะ กลัวบาป กลัวตกรนกร กลัวตัวเองจะต้องไปเสวยกรรมเสวยความทุกข์จากผลของการละเมิดศีล อันนี้
เรียกว่าความกลัวปรากฏ หิริโอตตปปะกับการกลัวนรกทำให้รักษาศีล แต่ถ้าอารมณจิตประณีตขั้นสูงขึ้น รักษาศีล
เพราะใจเปี่ยมด้วยเมตตาพรหมวิหารสี่ ไม่มีความปรารถนาจะไปเบียดเบียนผู้ใด ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไป
ละเมิดศีล

ตรงนี้ให้เราพิจารณา พิจารณาในจิตของเรา ว่าใจของเรานั้นรักษาศีลโดยอารมณเช่นไร อารมณที่กลัวตกรนกรมันก็ยังม
ความเศร้าหมองเพราะมันมีความกลัว แต่อารมณเมตตาพรหมวิหารสี่จนศีลบริสุทธิ์ คืออารมณใจที่มันมีความสะอาด มี
ความละเอียด มีความเมตตา

ให้เราโน้มพิจารณา ใช้ทั้งสองอย่าง ทั้งหิริโอตตปปะความเกรงกลัวต่อบาป ละอายต่อบาป ความรู้สึกที่เรากลัวนรกและ
ความรู้สึกที่ใจเราเปี่ยมเมตตาปราศจากการเบียดเบียน จนศีลัพพตปรามาสของเรานั้นสังโยชน์ข้อนี้ขาดสะบั้น ศีลของ
เราบริสุทธิ์ ควบกับเมตตาพรหมวิหารสี่อย่างแท้จริง

กำหนดโน้มจิตพิจารณาในการตัดสังโยชน์ทั้งสามประการของแต่ละบุคคลของเราเอง พิจารณาในจิต ทรงอารมณความ
ผ่องใสสว่าง พิจารณาในจิตว่าสังโยชน์สามประการของข้าพเจ้านี้ถูกตัดสังโยชน์ทั้งสามจนเป็นสมุจเฉทปหานหรือยัง มี
ติดในจุดใดอารมณใดที่ติดอยู่ พิจารณาในใจของเรา

พิจารณาด้วยความเที่ยงตรงเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียงเข้าข้างตัวเอง

เมื่อพิจารณาตัดสังโยชน์แล้ว หมั่นพิจารณาเสมอเสมอบ่อยๆจนกระทั่งอารมณใจที่ตัดสังโยชน์สามเป็นอารมณปกติ ใช้
การตัดสังโยชน์ทั้งสามประการนี้เป็นวิปัสสนาญาณ พิจารณาใคร่ครวญในจิตของเรา

จากนั้นเมื่อเรากำหนดเจริญวิปัสสนาญาณในการตัดสังโยชน์สามแล้ว เราก็กำหนดกลับมาที่จิต เห็นจิตเป็นเพชร
ประกายพรึ่กองค์พระสว่าง กำหนดโน้มว่าขอพระกรรมฐานแก้วเจ้าดวงประเสริฐจงสถิตอยู่เหนือกระหม่อมจอมขวัญ
ขอปัญญาในวิปัสสนาญาณ ในอริยมรรคอริยผลสืบต่อสืบเนื่องเดินจิต การปฏิบัติของข้าพเจ้าจงเริ่มต้นเชื่อมโยงต่อเนื่อง
ก้าวหน้ารู้ตหน้า การปฏิบัติไม่ถอยหน้าถอยหลัง ปฏิบัติในวันต่อไปก็เชื่อมโยงต่อเนื่องก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ

จากนั้นกำหนดอธิษฐานให้เห็นสมเด็จองค์ปฐมพร้อมกับเรากำหนดขออาทิสมาณกายเรากราบแทบเท้า เมื่อไหว้ก็ตามที่
เห็นภาพพระพุทธรองค์ กำหนดโน้มจิต ว่าเรากำลังกราบ เรากำลังอยู่กับพระพุทธรองค์บนพระนิพพานไว้เสมอ น้อมจิต
กราบพระ กราบด้วยความนอบน้อม กราบด้วยความอ่อนโยน

เมื่อกราบพระแล้วก็อธิษฐานจิต ว่าขอการปฏิบัติการเจริญพระกรรมฐานของเรานี้ ขอเป็นพุทธานุชา ธรรมบุชา สังฆ
บุชา บุชาคุณพอ บุชาคุณแม่ทั้งในชาติปัจจุบันและอดีตชาติ ครูอุปัชฌายะอาจารย์บุชา บุชาคุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์
บุชาท่านผู้มีพระคุณ บุชาเทพพรหมเทวาผู้เป็นสัมมาทิจิที่พิทักษ์รักษาปกป้องคุ้มครองเรา บุชาคุณพระมหากษัตริย์

ตราธิราชเจ้าทุก ๆ พระองค์ทุกราชวงศ์ ท่านผู้ทำคุณประโยชน์ต่อชาติบ้านเมือง พระสยามเทวาริราช พระเสื่อเมือง พระทรงเมือง พระหลักเมือง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่พิทักษ์รักษาพระบวรพุทธศาสนา

กำหนดน้อมจิต ขอกุศลจงถึงทุกรูปทุกนามทุกท่านทุก ๆ พระองค์ ใจของเราสบายผ่องใส กระแสจิตกระแสบุญแผ่สว่าง กำหนดให้เห็นจิตของเรา แผ่กระแสของเมตตาออกไปทั้งสามภพสามภูมิ กุศลจากการเจริญพระกรรมฐาน กุศลจากการแผ่เมตตา กุศลจากการเจริญวิปัสสนาญาณ ความสงบเย็น เป็นบุญเป็นกุศล แผ่เมตตาความปรารถนาดีออกไปยังทุกดวงจิตทั่วทุกภพทุกภูมิ ใจเรายังเบา ยิ่งสบาย ยิ่งผ่องใส

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงประสบแต่ความสุข พ้นจากความทุกข์ พ้นภัยจากวิภวสังสาร เข้าถึงซึ่งพระนิพพานอันเป็นบรมสุขด้วยเถิด

กระแสความสงบเย็นแผ่ออกไป ใจยังเป็นสุข ใจยังยิ้ม

เมื่อแผ่กระแสเมตตาไปจนใจเราสงบเย็นแล้ว เราก็กำหนดจิตค่อย ๆ ถอนจากสมาธิช้า ๆ โดยหายใจเข้าลึก ๆ ช้า ยาว หายใจเข้าพุท ออกโธ ครั้งที่สอง ฌัมโม ครั้งที่สาม สังโฆ แล้วจึงถอนจิตช้า ๆ ออกจากสมาธิ ภายในจิตกำหนดภาพนิมิต เป็นดอกบัวค่อย ๆ แยกบานในจิต พร้อมกับรอยยิ้ม พร้อมกับความสุข เปลือกตาค่อย ๆ ลิ้มขึ้นช้า ๆ ไบหน้าเปี่ยมรอยยิ้ม ใจตั้งจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรทุกคนที่ปฏิบัติธรรมพร้อมกันด้วยจิตอันผ่องใสเป็นสุขในวันนี้ ผลานิสงส์แห่งการปฏิบัติของเราทั้งหลาย ทุกกลมหายใจทุกวินาทียิ่งใกล้พระนิพพาน ใจเอิบอím ปีติ เป็นสุข จิตเป็นสุขทั้งก่อนปฏิบัติสมาธิ จิตสบายเป็นสุขในระหว่างปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน ยามออกจากสมาธิ ใจเราก็อímผ่องใสเป็นสุข งดงามในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด จิตใจของเราเป็นจิตใจที่ดั่งงาม จิตใจที่เปี่ยมกุศล จิตที่ก้าวเดินสู่ความเป็นจิตอริยะ ใจเราเอิบอím เป็นสุข

สำหรับวันนี้ก็ขอให้ทุกคนมีความสุข มีความเจริญรุ่งเรือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นช่วงของการปฏิบัติพระกรรมฐานในวันแม่ ก็ขอให้คุณแม่ทุกคนมีความสุข มีความเจริญ ขอให้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน การที่เราจะตอบแทนพระคุณแม่ได้ สูงที่สุดก็คือน้อมนำธรรมะ น้อมนำอริยะความเป็นพระอริยะเข้าสู่ดวงจิตของพ่อแม่ เราจะถึงตอบแทนพระคุณแม่ได้ครบถ้วน กระแสธรรมกระแสกุศลที่เราปฏิบัติ ก็ขอให้ถึงพ่อแม่ของเราทุกคนทั้งในอดีตชาติและปัจจุบัน

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคน ขอให้มีความสุขความเจริญ มีความคล่องตัวทั้งทางโลกทางธรรมทุกด้าน

สำหรับวันนี้สวัสดิ์ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า

อย่าลืมเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพาน แล้วก็หมั่นที่จะถวายมหาสังฆทานให้เป็นทานใหญ่ ให้เราทุกคนมีความสุขคล่องตัว

สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ