

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 6 มีนาคม 2564

## เรื่อง ภูมิจิต ภูมิธรรม

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

ท่านที่เข้ามาแล้วก็พยายามเข้าสู่สมาธิ ทำจิตสงบ ทำใจสบายๆ ผ่องใส ผ่อนคลายร่างกายสบายๆไว้ก่อนนะ ครับ เดี๋ยวรออีกประมาณสักครู่ นะครับ แล้วเราก็ก่อนเลย

สำหรับวันนี้จะมีเพิ่มเติมพิเศษ สำหรับการที่เราจะน้อมนำเอาสมาธิมาใช้ร่วมกับชีวิตประจำวันของเรา นะครับ

เริ่มต้นวันนี้ เราฝึกกันเริ่มตั้งแต่พิจารณา ก่อนเลยว่า ในขณะที่เราปฏิบัติ เราน้อมจิตพิจารณาตาม อารมณ์จิตที่เรา ต้องการก็คืออารมณ์ใจที่เราเกิดปัญญามองเห็น พิจารณาแล้วเราก็ค้นเห็นธรรมตามความเป็นจริง พิจารณาแล้วเราก็ค้น ความเข้าใจในการปฏิบัติมากขึ้นกว่าเดิม นะครับ พิจารณาแล้วเราปล่อยวาง เข้าใจความเป็นไปในความไม่เที่ยง ในกฎไตรลักษณ์ ในความเป็นไปในโลกมากขึ้น

**จุดสำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรม** นั่นก็คือ เพื่อให้เราเข้าใจจิตใจของเราเอง มีกำลังของจิตตานุภาพอยู่เหนือ จิตใจของเรา ไ้การที่เราจะมีจิตตานุภาพอยู่เหนือจิตใจของเรา นั้นจำเป็นต้องมีการพัฒนา มีการฝึกฝน มีการ อบรมจิต จิตตานุภาพที่เกิดขึ้น เราสร้างขึ้นเพื่อให้เรามีกำลังสามารถที่จะรู้เท่าทันกิเลส มีสติที่มากขึ้นก็คือ มีจิตตานุ ภาพที่มากขึ้นพอที่จะระงับยับยั้งกิเลสตัณหาอุปทานทั้งหลาย รวมถึงเมื่อไหร่ก็ตามที่เราปฏิบัติธรรมมากขึ้น มีสมาธิ มากขึ้น ปัญญาในธรรมเราก็จะมีมากขึ้น สูงขึ้นตามไปด้วยตามลำดับ

ดังนั้นสิ่งที่มันจะช่วยพัฒนาจิตของเราจริงๆ ให้เราพิจารณาว่า “ภูมิจิต” คำว่า ภูมิจิต และ ภูมิธรรม

**ภูมิจิต** คือ จิตของเรายังยกสูง กิเลสยังบรรเทาเบาบางมากเท่าไร อารมณ์จิตสภาวะจิตของเรา ตัดนิวรณ์ห้า ตัด นิวรณ์ห้าได้ก็ถือว่าเป็นผู้ทรงฌาน จิตของเรา ภูมิจิตของเราตัดสังโยชน์ได้สามข้อใช่ไหม สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพต ปรามาส อารมณ์จิตของเราก็เริ่มก้าวเข้าสู่ความเป็นพระอริยะเจ้าเบื้องต้น แต่ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของมรรค หรือว่าจะ เป็นในส่วนของผลที่สำเร็จบรรลุแล้วได้แล้ว ยิ่งภูมิจิตของเราสูงมากเท่าไร แนวทางในการปฏิบัติก็ต้องเพิ่มความ ละเอียดมากขึ้น อันนี้พูดถึงภูมิจิต

คราวนี้**ภูมิธรรม** หมายความว่า คุณธรรมความดีของเรา ศีลเรามีไหม จิตเรามีเมตตาสูงเท่าไร ให้เราสังเกตภูมิธรรม จะเกี่ยวเนื่องกันกับทั้งสองส่วน คือ เมตตาจิตแล้วก็มีปัญญาที่เข้าใจพิจารณาในธรรมในกฎไตรลักษณ์

ดังนั้นภูมิธรรมมันก็มีความสำคัญ ภูมิจิตก็มีความสำคัญ ปุณฺณสามัญญคนทั่วไปธรรมดา ถ้าเราสังเกตดู พิจารณา ดู กำลังอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าครอบงำ มีสิ่งเข้ามากระทบเพียงนิดหนึ่งน้อยนิด อารมณ์จิตก็พุ่ง ปรี๊ดขึ้นไป อารมณ์ของความโกรธก็เกิดขึ้น อารมณ์ของความโมโหโทโส อารมณ์ขื่น น้ำเสียงวาจาเปลี่ยน เกิดคำด่า คำ ว่า เกิดการกระทบกระทั่ง เกิดการทำร้ายทะเลาะเบาะแว้งทุบตีกัน อันนี้มันเป็นเพราะว่ากำลังจิตกำลังใจ กำลังสมาธิ กำลังปัญญา ภูมิจิต ภูมิธรรมของคนเหล่านั้น เขายังอยู่ในปุณฺณวิสัย การที่เรามาปฏิบัติธรรมกันเพื่อพัฒนาจิต

เราบอกว่าสัตว์โลกมีวิวัฒนาการ คือการพัฒนา พัฒนาไปตามสภาพแวดล้อม พัฒนาไปตามกาลเวลา แล้วก็สิ่งที่มันเปลี่ยนแปลงบนโลก แต่ในขณะที่เดียวกัน จิตทุกดวงมันก็มีวิวัฒนาการ คำว่าวิวัฒนาการก็คือ ความเจริญขึ้นสูงขึ้น ให้เราพิจารณาดูว่าเรามาปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตมันเกิดความวิวัฒนาการ จากจิตของปุถุชนก็ก้าวเข้าสู่จิตของผู้มีปัญญาในธรรม กลายเป็นจิตของผู้ที่มีภูมิธรรมสูงขึ้น ภูมิจิตสูงขึ้น

ภูมิจิตนั้นมันสัมพันธ์กันกับภพภูมิด้วยเช่นกัน หากเป็นจิตในภูมิในภพของผู้ที่ยังอยู่ในวิสัยของปุถุชน ก็อย่างที่บอก ถูกอำนาจของกิเลสตัณหาชักจูงไป ภูมิจิตถึงกายเป็นมนุษย์แต่ภูมิจิตเป็นจิตของเปรต ก็มีแต่ความต้องการ ความทะยานอยาก ความปรารถนาที่จะเอารัดเอาเปรียบผู้อื่น ภูมิจิตกายเป็นมนุษย์แต่ภูมิจิตเป็นจิตของสัตว์เดรัจฉาน พวกนี้ก็มีแต่ความคิดแบบสัตว์เดรัจฉาน ดังนั้นถ้ากายของเราเป็นมนุษย์ ให้เราถ่มน้ำลายตัวเอง กายของเราเป็นมนุษย์ จิตของเราเป็นเทวดาเป็นนางฟ้าใหม่ จิตของเราอ่อนในกุศลใหม่ จิตเรามีศีลห้าเป็นปกติใหม่ จิตเรามีการให้ทานเป็นปกติใหม่ หรือภูมิจิตของเรากายเป็นมนุษย์แต่จิตเป็นเหมือนกับพรหม ทรงสมาธิ ทรงฌาน มีความยินดี อยู่ในความสงบในสมาธิ จิตมีเมตตาพรหมวิหารสี่เป็นปกติใหม่ หรืออารมณ์จิตของเรา ภูมิจิตของเราเป็นจิตที่ไม่ปรารถนาการเกิดเป็นมนุษย์ ภูมิจิตปรารถนาในวิสัยของการที่จะบรรลุลหุตพันธุ์เข้าถึงซึ่งพระนิพพานชาตินี้ กายก็เป็นกายพระวิสุทธิเทพ ภูมิจิตก็เป็นภูมิจิตของผู้ที่มีวิสัยเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน เป็นภูมิจิตของพระอริยะเจ้า

ดังนั้นถ้าเราพิจารณาดูคำว่าภูมิจิต เราพิจารณาดูในสภาวะของการดูกายทิพย์ หากคนที่มีทิพยจักขุญาณ บางทีเราคุยกับคน เห็นคน เราเห็นนอกเหนือจาก อันนี้พูดถึงเล่าให้ฟังถึงเรื่องของความเป็นทิพย์ของจิต เรื่องของทิพยจักขุญาณ หรือกำลังของมโนมยิทธิ อย่างสมัยก่อนอาจารย์ถูกหลวงพ่อกุญแจ ท่านสอนในสมาธิ หลวงพ่อกุญแจหลวงพ่อบานท่านสอนในสมาธิ ท่านเคยสอนจุดหนึ่ง คือเวลาคุยกับคน อย่าใช้เพียงแค่ตาเนื้อดู ใช้ตาในดู ใช้ตาทิพย์ ใช้ทิพยจักขุญาณ ดู ใช้กำลังของมโนมยิทธิดู ตั้งแต่ขั้นที่ ๑ เห็นจิตสภาวะจิตเขาเศร้าหมอง ผ่องใส เศร้าหมองหรือผ่องใส จิตเขาขุ่นมัวไหม จิตเขาถูกอุปกิเลสใดครอบงำ จิตเขาถูกกุศลใดส่งเสริมส่งผล ดูให้รู้ในสภาวะของความเป็นจิต และอีกสภาวะหนึ่งที่ใช้ทิพยจักขุญาณดูก็คือ คนคนหนึ่งที่เรารู้ด้วยกายเขาเป็นกายเนื้อมนุษย์ แต่จิตเขาเป็นจิตของภูมิภพไหน เป็นจิตของสัตว์เดรัจฉาน เป็นจิตของสัตว์นรก เป็นจิตของเปรตตอสุรกาย หรือเป็นจิตของผู้ที่เป็นเทวดา นางฟ้า พรหม หรือ พระวิสุทธิเทพ

ดังนั้นคนเราส่วนใหญ่ มนุษย์ปุถุชนทั่วไป ดูคนกัน เราดูแต่เปลือกภายนอก สิ่งที่เปื้อนเปลือกภายนอกที่สุดคืออะไร เปลือกภายนอกที่สุด คือดูรูปร่างหน้าตา ดูความสะอาด ดูความหล่อเหลา ดูเสื้อผ้า เครื่องประดับ ดูเฟอร์นิเจอร์ ดูฐานะ ดูความร่ำรวย ดูนามสกุล ดูยศศักดิ์ สิ่งต่างๆเหล่านั้น มันเป็นแค่เปลือกทั้งสิ้น ต่อให้คนหน้าตาดีแค่ไหน ฐานะดีแค่ไหน แต่หากปราศจากคุณธรรมศีลธรรม ภูมิจิตภูมิธรรมไม่มี ต่อให้หล่อเหลาสวยงามแค่ไหน ร่ำรวยแค่ไหน ฐานะดีแค่ไหน มีเกียรติยศแค่ไหน มียศศักดิ์แค่ไหน แต่จิตเขาภายในภูมิจิตเขา ภพของเขา กายทิพย์ของเขา อาจจะเป็นสัตว์นรกก็ได้ ภพต่อไปที่เขาจะไปก็อาจจะไปในทุกติภพก็ได้ ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้มนุษย์ทั่วไปยากที่จะมองเห็น แต่ผู้ที่ปฏิบัติธรรมนั้น เราอยู่ในวิสัยที่สามารถที่จะปฏิบัติ นอกเหนือจากที่เราจะยกจิตของเราให้มีภูมิจิตและภูมิธรรมสูงขึ้นแล้ว เรายังสามารถใช้ญาณเครื่องรู้ ใช้กำลังของจิตตานุภาพ จิตของจิตสมาธินี้ในการที่จะดู พิจารณาคนที่เราพบ คนที่เราเจอ พอเราพบเราเจอคนแบบนั้นแล้วทำอย่างไร ซึ่งสิ่งต่างๆเหล่านี้คิดว่าทุกคน เคยพบเคยเจอ

หนึ่ง กำหนดจิตของเราให้อยู่ในความสงบ อยู่ในความผ่องใส กำหนดใจของเราให้เป็นแก้วประกายพรึกที่สุด ยิ่งเจอคนที่จิตอาสึสมานกายอยู่ในภพในภูมิที่ต่ำ ให้เรายกใจของเราให้ผ่องใสอยู่กับพระพุทธองค์ไว้ จากนั้นเราพิจารณา สิ่งใดที่เขาจะพูดก็พูดไป เขาก็พูดไปตามประสาตามวิสัยของภูมิจิตภูมิธรรมของเขา ภูมิจิตภูมิธรรมของเราสูงกว่า ภูมิจิตภูมิธรรมของเราเวลาที่พิจารณา เราพิจารณาโดยไม่ได้ยกขึ้นมาเป็นมานะ ความถือตัวถือตนว่าเรดีกว่าเขา ต้อยกว่าเขา แต่เราพิจารณาดูว่า เราเป็นผู้ทรงจิตในฌานสมาธิ เราเป็นผู้ทรงจิตอยู่ในศีลอยู่ในธรรม เราเป็นผู้ทรงจิต

อยู่ในวิสัยที่ปรารถนาจะนิพพานในชาตินี้ ดังนั้นบุคคลนี้ ดวงจิตเขายังไม่สุก คำว่าไม่สุกหมายความว่า ยังไม่ถึงพร้อม ยังไม่มีปัญญาที่จะก้าวเข้าสู่ธรรมะ อธิยาศัย วาจา คำพูด การกระทำของเขาก็ยอมแสดงไปตามภพ ไปตามกัมมิจิตกัมมิจิตกรรมของเขาที่อยู่ภายในจิตนั้น

ดังนั้นเมื่อเราเห็นแล้วว่ากัมมิจิตเขา เขายังเป็นกัมมิจิตแบบที่ยังเป็นปุถุชนบ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรตอสุรกาย มีความเห็นแก่ตัว มีอารมณ์ใจที่มีแต่ความเร่าร้อนอยู่ มีอารมณ์ใจที่มีแต่ความเศร้าหมองอยู่ เราเองเราเป็นผู้พึงรักษาจิตของเราให้มีความผ่องใสไว้ หากเราไปต่อปากต่อคำ หากเรานำคำพูดของเขามาปรุงแต่งเข้ามาในจิตในใจของเรา จนเราเกิดความเศร้าหมอง จนจิตของเราปรักปรายเป็นกัมมิจิตเหมือนกับเขา เราจะยอมหรือ เป็นสิ่งที่เหมาะสมหรือ เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้ว เราจึงพึง รู้ด้วยจิตอันเป็นอุเบกขารมณณ์ ให้เราน้อมอารมณ์ตามนี้ละ

ตอนนี้เราทรงอารมณ์อุเบกขารมณณ์ต่อสิ่งที่มากระทบ อุเบกขารมณณ์ว่าเมื่อจิตเขาเป็นเช่นนี้ หน้าที่ของเราคือ พึงรักษาจิตรักษาใจของเราให้มีความผ่องใส รักษากัมมิจิตกัมมิจิตกรรมของเราไว้ให้อยู่ในสภาวะ ให้อยู่ในกัมมิจิตแห่งความเป็นพระอรหิยะเจ้า วางอารมณ์ใจเราผ่องใสไว้เสมอ

หากเราทำเช่นนี้ได้ มีสติกำหนดรู้ได้ทุกครั้ง อันที่จริงการปฏิบัติธรรมนั้น หน้าที่ของการปฏิบัติธรรมก็คือ ระมัดระวังรักษาจิตของเราให้ผ่องใสเบิกบาน รักษาอาทิสมาณกายหรือกายทิพย์ภูมิของภพเราไว้ให้เป็นภพภูมิของพระวิสุทธิเทพ ภูมิของความ เป็นพระอรหิยะเจ้า ภูมิของสุคติภพไว้ให้เป็นปกติ น้อมอารมณ์ใจของเราตอนนี้ ยกอารมณ์จิตให้กลายเป็นแก้วประกายประกายระยิบระยับแพรวพราว อาทิสมาณกายกายทิพย์ของเรากลายเป็นกายพระวิสุทธิเทพ สว่างผ่องใส ใจแจ่มชื่น เบิกบาน ธรรมะที่เราพึงไปเมื่อสักครู่นี้เหมือนน้ำทิพย์ขมิโลมดวงจิต ชำระล้างใจของเราจากความเกาะ ความยึดที่เราพบที่เราเจอมาในแต่ละวัน พบเจอคนแต่ละคนที่พูดที่กระทบใจเรา เราพิจารณาแล้ว กำหนดว่านับแต่บัดนี้ เราจะดำรงในมหาสติปัฏฐานสี่ กาย เวทนา จิต ธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จิตตานุสัสตามมหาสติปัฏฐาน พิจารณาว่าเราจักพึงเป็นผู้รักษาจิตของเราให้ผ่องแผ้วเบิกบาน รักษาจิตอาทิสมาณกายเราให้อยู่ในสภาวะของกายพระวิสุทธิเทพมีความผ่องใสไว้ตลอดให้เป็นปกติ

กำหนดใจของเราไว้ น้อมจิตของเราไว้ มองให้เห็นความเป็นธรรมดา พิจารณาว่าเขาเหล่านั้นที่มากระทบใจเรา เขาก็แสดงพฤติกรรม แสดงอาการ แสดงวาจาไปตามวิสัยของกัมมิจิตกัมมิจิตกรรมของเขา หน้าที่ของเรา คือ รักษาใจเราให้ผ่องแผ้วเบิกบาน เมื่อกัมมิจิตกัมมิจิตกรรมเราสูงกว่าเขา หากเราลงไปเกลือกกลั้ว ไปต่อปากต่อคำ ไปแสดงอารมณ์ในอารมณ์จิตเสมอกับเขา ก็เท่ากับเราลงไปอยู่ในภพในภูมิ ลดกัมมิจิตกัมมิจิตกรรมเราไปอยู่ในระดับเดียวกับเขา ซึ่งเป็นภูมิของทุคติภูมิ มีทุคติภพเป็นที่ไป ดังนั้นเมื่อเราพิจารณาได้ดังนี้แล้ว ใจเรานับแต่บัดนี้จะมีภูมิคุ้มกันอารมณ์กระทบทั้งหลาย อารมณ์ใจทั้งหลายอันเป็นอกุศลที่เกิดขึ้นจากบุคคลอื่นบุคคลภายนอกก็อาจจะส่งผลกับเราได้บ้างลง หรือไม่อาจส่งผลได้อีกต่อไป

ให้เราตั้งกำลังใจของเราว่า นับแต่บัดนี้ สิ่งที่มากระทบทั้งหลาย เราจะพิจารณาสิ่งที่กระทบนั้นด้วยใจอันผ่องใส และรักษาใจของเราไว้ให้ผ่องแผ้วเบิกบานได้เป็นปกติ การกระทบทั้งหลายนับแต่บัดนี้เป็นต้นไป จะไม่อาจกระทำอันใดให้ใจของเราเศร้าหมองได้อีก หากมีการกระทบใดขึ้นมาถึงพระพุทธรูป นึกถึงครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอรหิยะเจ้า ที่เป็นพระอรหันต์ นึกถึงคำที่อาจารย์ได้สอนไว้ พิจารณาแล้ว รักษาใจเราให้สงบสงัดผ่องใสเป็นปกติ ทรงอารมณ์ไว้ นึกให้จิตของเราเป็นแก้วประกายประกายระยิบระยับแพรวพราว ภาพนิมิตของดวงจิตสัมพันธ์กับอารมณ์จิตอารมณ์ใจของเรา ภาพนิมิตดวงจิตยังเป็นเพชรประกายระยิบระยับผ่องใสมากเท่าไร อารมณ์ใจของเรายิ่งเป็นสุข ยิ่งแจ่มชื่น ยิ่งเบิกบานมากเท่านั้น อารมณ์จิตยิ่งเป็นสุขแจ่มชื่นเบิกบานมากเท่าไร จิตตานุภาพความเป็นทิพย์ของจิตก็ยิ่งปรากฏ ยิ่งมีกำลังมากขึ้นเท่านั้น

เคล็ดลับจริงๆของการรักษาจิต เคล็ดลับจริงๆของการปฏิบัติในจิตตานุสัสนาสติปัฏฐานสี่ จริงๆก็คือ รู้รักษารู้ในการทรงอารมณ์จิต ให้จิตเราเป็นปฏิภาณนิมิต มีความผ่อนคลาย เบิกบาน มีความสุข มีความแจ่มใส มีความเป็นทิพย์สูงสุดได้เสมอ ทรงอารมณ์จิตเราไว้ ในขณะที่ทรงอารมณ์จิตก็จงรู้อารมณ์จิตของเรา สอนด้วยธรรมะลงไปสู่ใจสู่จิตของเราว่า ระหว่างการทรงอารมณ์จิตที่ผ่อนคลายเป็นสุข จิตมีความเป็นทิพย์มีความเอิบอ้อมมีความชุ่มชื้นเบิกบานอย่างยั่งยืน กับอารมณ์จิตที่มีความเศร้าหมอง อารมณ์จิตที่มีความโกรธ ความอาฆาต ความคิด ความหงุดหงิด ความกังวล ระหว่างอารมณ์จิตทั้งสองอย่าง อารมณ์จิตไหนใจเราเป็นสุขมากกว่ากัน จำไว้ว่าเมื่อไหร่ก็ตาม อารมณ์จิตเราอยู่ในความชุ่มชื้นเศร้าหมอง โกรธแค้น อาฆาต พยาบาท จองเวร คิดร้าย คิดลบ อยู่ในความกังวล เมื่อนั้นจิตเรากำลังเสวยทุกข์เวทนาอยู่ ใครเป็นผู้พาใจตนเข้าสู่ห้วงแห่งความทุกข์ ให้เราตอบคำถามของเราเองในจิต ใครเป็นคนพาใจตนเข้าสู่ห้วงแห่งความทุกข์ และก็อีกคำถามหนึ่ง ให้เราถามขึ้นมาในจิตของเราขณะนี้ ถามจิตตอบจิต แล้วใครเล่า จะเป็นผู้จุดรั้งใจตนขึ้นสู่ความสุข

เมื่อทราบคำตอบแล้ว ให้เราทั้งหลายพากันยกจิตเข้าสู่ความผ่อนคลาย น้อมใจกำหนดภาพนิมิตเป็นองค์พระที่สว่าง เป็นเพชร เป็นแก้วประกายพรึกระยิบระยับแพรวพราว เมื่อภาพพระเป็นเพชรระยิบระยับแพรวพราว ใจเรายังยิ้ม ใจเรายังมีความสุข ภายในจิตยิ้ม ใบหน้าของเรายิ้ม ภายใจของเรามีความสุข มีความผ่อนคลายอย่างที่สุด จนรู้สึกว่ารอบกายของเราสว่าง จิตของเราสว่าง ภายเนื้อของเราสว่าง ภายในห้องที่นั่งสมาธิอยู่พลอยสว่างผ่อนคลายระยิบระยับบรรยากาศโดยรอบ รัศมีกายโดยรอบ ภายเนื้อของเรา ภายทิพย์ของเรา สว่างระยิบระยับมีรัศมี ใจเรายังเป็นสุข ใจเรายังเข้าถึงความเป็นทิพย์ ทรงอารมณ์ผ่อนคลายไว้

ตั้งใจว่านับแต่นี้ เราจะเป็นผู้จุดรั้งอารมณ์จิตของเราขึ้นพ้นจากห้วงแห่งความทุกข์ เราจะดึงจิตของเรา ทรงรักษาอารมณ์จิตของเราอยู่กับความสุขความผ่อนคลาย โดยปรารถนารวมแล้วคำว่า พระนิพพานนั้น พระพุทธองค์ทรงตัดสินว่า **“นิพพานัง ปรมมัง สุขัง” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง “นิพพานัง ปรมมัง สุขุญฺญัง” พระนิพพานเป็นความว่าง จากความทุกข์ ความเศร้าหมอง ความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างยิ่ง**

จุดสำคัญ คือ **“นิพพานัง ปรมมัง สุขัง” พระนิพพาน เป็นสุขอย่างยิ่ง ยิ่งจิตเป็นสุข จิตเรายังเข้าใกล้พระนิพพาน** ยิ่งจิตเราพ้นจากการกระทบอารมณ์ การปล่อยวางจากการกระทบกระทั่งอารมณ์ ใจเราก็ก้าวเข้าใกล้พระนิพพาน ให้เรากำหนดจิตว่าทุกครั้งที่เราเอาชนะจิตตนในการไม่ไปกระทบปรุงแต่ง แกลือกกลั้วกับอารมณ์ของบุคคลอื่นที่เข้ามากระทบกระทั่ง ไม่บ่นไม่ว่า เพราะมีปัญญาเข้าใจแล้วว่า สิ่งที่เขาพูด กระทำ แสดงอาการต่าง ๆ นั้น เป็นไปตามวิสัยภูมิ จิตภูมิธรรมเขา เราพิจารณาด้วยอุเบกขารมณ์ด้วยความเข้าใจและไม่ไปทุกข์ ไม่ไปเดือดร้อน ไม่ไปปรุงแต่งกับสิ่งที่เข้ามากระทบกระทั่งอีกต่อไป อารมณ์ต่างๆที่เคยทิ่มแทงจิตใจ เคยเสียดแทงจิตใจ ที่เคยทำให้ใจเราทุกข์ ก็ถูกสลายล้างด้วยปัญญาที่พิจารณาเห็นในธรรม สลายล้างออกไปจากจิตใจของเรา นับตั้งแต่บัดนี้ให้ใจเรามีความเอิบอ้อมผ่อนคลายปราโมทย์ นับแต่นี้จิตของข้าพเจ้าจะพ้นจากการกระทบกระทั่งการปรุงแต่งในสิ่งที่บุคคลคนอื่นมากระทบใจ ข้าพเจ้าจะเป็นผู้จุดรั้งใจตนให้พ้นห้วงแห่งความทุกข์ทั้งหลาย เข้าสู่สภาวะที่จิตนั้นมีความเอิบอ้อมผ่อนคลายให้ได้เป็นปกติ

จากนั้นทรงอารมณ์จิตเป็นแก้วเป็นเพชรประกายพรึก กำหนดจิตเห็นภาพองค์พระพุทธรูปเป็นเพชรประกายพรึก น้อมใจว่าเมื่อไหร่เราเห็นพระพุทธรูปในจิต พุทธนิมิตปรากฏขึ้นในจิต ให้เรากำหนดเสริมเพิ่มเข้าไปว่านั่นคือจิตเราถึงพระพุทธรูป จิตเราถึงพระพุทธรูปเจ้าบนพระนิพพานเสมอ จิตเราปราศจากความลังเลสงสัยหรือวิจิกิจฉาใดๆทั้งสิ้น ประคับประคองรักษาความเอิบอ้อมผ่อนคลายของจิตไว้ ให้จิตของเราเป็นสุขที่สุด ให้จิตเราชินกับอารมณ์จิตอันเป็นสุข **“นิพพานัง ปรมมัง สุขัง”** และบอกกับจิตของเราเองว่า เราไม่ปรารถนาย้อนกลับไปสู่อารมณ์ที่มีความทุกข์ トラบที่ ยังมีเกิดการเกิดเราก็ก่อต้องพบเจอต้องกระทบกระทั่งกับอารมณ์ต่างๆจากบุคคลทั้งหลาย ทั้งสิ่งที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนา อารมณ์จิตที่กระทบในแต่ละวันนั้นมากเป็นหมื่นหลายหมื่นครั้งของการกระทบอารมณ์กัน

รดคันหลังบีบแตรไล่ก็เป็นการกระทบอารมณ์ อารมณ์ใจเราขึ้นมาใหม่ เราทุกข์ใหม่ เรานึกตำหนิใจใหม่ หรืออารมณ์จิตของเราหนึ่งสงบ อุเบกขาสิ่งที่มากระทบ กระทบที่ยังต้องเกิดมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เราก็ไม่พ้นจากการกระทบ ขณะได้บ้างแพ้วบ้าง กระทบบ้าง ปล่อยวางบ้าง แต่โดยปรมาตม์แล้วหากไม่เกิด หลุดพ้นจากสังสารวัฏเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน การกระทบกระทั่งทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่ปรากฏกับเรามากต่อไป กรรมทั้งหลายวิบากทั้งหลายก็ไม่อาจส่งผลกับเรามากต่อไป คนทั่วไปคนที่เป็นปุถุชนทั่วไปคนที่ยังมีความคิดหรือมีจณาทีฐิ คิดว่าตายแล้วสูญ หรือยังมีปัญหาในธรรม มองไม่เห็นโทษทุกข์ รู้แต่ว่าสิ่งที่มากระทบสิ่งที่มาบีบคั้นในชีวิตในจิตใจนั้นมันทุกข์ อยากรพพ้นจากความทุกข์ แต่มองสั้นไม่ได้พิจารณาต่อ คิดว่าการที่เราฆ่าตัวตายนั้นจะทำให้เราพ้นจากการกระทบกระทั่งนั้นได้ พ้นจากความทุกข์นั้นได้ พ้นจากสภาวะทุกข์นั้นได้ คิดว่าตายแล้วจบกัน แต่หาไม่รู้ว่าการฆ่าตัวตายนั้นยังต้องไปเสวยกรรมเนื่องจากอารมณ์จิตในขณะที่ฆ่าตัวตายนั้นจิตมีความเศร้าหมองอย่างยิ่ง ลงสู่อบายภูมิ เมื่อกลับมาเกิดใหม่อารมณ์จิตที่เข้มข้นในความเศร้าหมองค้างค้ำอยู่ในจิต ก็พาเป็นวิบากกรรม พาให้จิตตณจตจำในอารมณ์ลบ อารมณ์เศร้าหมอง อารมณ์ที่บีบคั้น อารมณ์ที่ฆ่าตัวตายที่จมอยู่ในอารมณ์นั้น ทำให้ฆ่าตัวตายซ้ำซากชาติแล้วชาติเล่าอีกห้าร้อยชาติ ซึ่งคำว่าห้าร้อยชาตินั้นท่านหมายเอาว่าเป็นจำนวนชาติที่มาก ซึ่งอาจจะไม่เต็มจำนวนห้าร้อยชาติ เพียงแต่ว่าเมื่อไหร่ที่จิตยังจมอยู่ในอารมณ์ดังกล่าว ก็พาให้เกิดอารมณ์เก่าทวนย้อนกลับมาในชาติหน้าชาติต่อไป จนกระทั่งหากวันหนึ่ง จิตเกิดปัญญาอยู่ในกุศลทำบุญกุศลมากขึ้น ปฏิบัติกรรมฐานมากขึ้น สลายล้างอารมณ์ลบอารมณ์เก่าอารมณ์เศร้าหมองเดิมออกไปจนกระทั่งบรรเทาเบาบาง วิบากกรรมของกรรมฆ่าตัวตายก็สลายตัวลง

ดังนั้นการที่เราปฏิบัติธรรมโดยรักษาความผ่องใสของจิต มุ่งถอดถอนอารมณ์ที่เศร้าหมอง อารมณ์ร้าย อารมณ์ลบ อารมณ์เศร้า อยู่กับอารมณ์ของความผ่องใส อารมณ์ใจที่เป็นสุข จิตอันเป็นประภัสสร จิตอันเป็นแก้วประกายพริ้ว จิตอันเข้าถึงความสุขอันสงบระงับ สุขอันประณีตบรรจง ใจของเราก็พลอยห่างจากความเศร้าหมองความทุกข์ จิตของเราก็ยกภูมิจิตขึ้นภูมิธรรมสูงขึ้นตามลำดับ ให้นาน้อมในอารมณ์ของความผ่องใส พิจารณาให้เห็นธรรมตามความเป็นจริง

สุดท้ายแล้ว การพ้นจากความทุกข์ทั้งหลายการกระทบกระทั่งทั้งหลาย วิบากกรรมทั้งหลาย ก็คือตัดภพจบชาติ ไม่ปรารถนาการเกิดอีกต่อไป ปรารถนาจุดเดียวคือพระนิพพานเป็นที่สุด ให้นาน้อมนำตั้งกำลังใจตั้งจิตรำลึกนึกถึงพระพุทธองค์ นึกถึงพระพุทเจ้า มีสมเด็จองค์ปฐมทรงเป็นประธาน พระอรหันต์ชัณาสพทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า ทุกๆพระองค์ ตั้งใจว่าเราปฏิบัติธรรม เพื่อพ้นจากความทุกข์ทั้งในชาติปัจจุบันและพ้นจากความทุกข์โดยปรมาตม์คือพ้นจากความทุกข์การเวียนว่ายตายเกิดในทุกภพทุกชาตินั้น เข้าถึงซึ่งพระนิพพานเป็นที่สุด ขอให้การปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้าทั้งหลายมุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน ขอให้การปฏิบัติของข้าพเจ้านั้นไม่เนิ่นช้า ไม่อ้อมค้อม มุ่งตัดตรงสู่พระนิพพาน สู่กรรมฐานที่ตรงกับพระพุทธประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยเทอญ

น้อมใจของเราให้เกิดความผ่องใสของจิต ชำระล้างจิตของเรา จากความทุกข์ความเศร้าหมองทั้งปวง ชำระล้างใจของเราว่านับแต่เนี่เราใช้ธรรม กระแสแห่งธรรมมาชำระล้าง ใช้กระแสแห่งธรรมมาพิจารณาจนเกิดปัญญา เกิดทิพยจักขุ เกิดธรรมจักขุ เห็นโทษภัยของความทุกข์ เข้าใจกระบวนการของความทุกข์ ถอดถอนจิตของเราออกจากความทุกข์ พิษแห่งความทุกข์ทั้งหลายไม่อาจกำเรบขึ้นในจิตของเราได้อีกต่อไป จิตของเรามีความผ่องใสละเอียดประณีต และเรที่ตั้งจิตตั้งใจว่า นับแต่นี้เราจะเป็นผู้ที่มีสติรำลึกรู้ ประคับประคองรักษาทรงอารมณ์จิตให้มีความละเอียดมีความสุขมีความผ่องใสเป็นปกติ

ทรงอารมณ์เราจิตของเราให้เป็นเพชรสว่างประกายพริ้วไว้ ใจแยมั้มเบิกบานผ่องใส กายแยมั้มเบิกบานผ่องใส นับแต่นี้สิ่งที่มากระทบ ไม่อาจกระทบใจเราได้อีก ไม่อาจกระทำร้ายให้ใจเราทุกข์ ไม่อาจกระทำร้ายให้เราเจ็บช้ำน้ำใจได้อีก ใช้อุเบกขารมณ์มาเป็นตัววางมาเป็นตัวกำหนด ใจเราวางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบ ไม่ปรุงแต่งก็ไม่ทุกข์ ไม่นำมาใส่ใจของเราก็ไม่ทุกข์ ไม่สนใจ ไม่ให้ความสำคัญ ไม่ให้น้ำหนัก ก็ไม่ทุกข์ ดับทุกข์ด้วยอุเบกขารมณ์ ดับทุกข์ด้วยปัญญาใน

ธรรม ใจเราผ่องใสไว้ ใจเราสงบระงับ ใจเรามีโหสิกรรม ใจเราให้อภัย ใจเรามีเมตตา ใจเรามีพระนิพพาน ใจเรากำลังก้าวเข้าสู่ความดับไม่เหลือเชื้อ จำไว้เสมอว่า ความทุกข์เป็นเหมือนกับเชื้อไฟ หากเราบ้อนเชื้อไฟเข้าสู่ใจของเรา ไฟนั้นก็มาเผาเผาใจเราให้เราร้อนให้เกิดความทุกข์ หากเราไม่เอาฟืนเอาไฟเข้ามาสู่ใจของเรา ใจเราก็สงบเย็น ยิ่งจิตของเราห่างเหินจากการเอาเชื้อไฟเชื้ออารมณ์เข้าสู่ใจของเรามากเข้าบ่อยเข้ามากเข้าบ่อยเข้า กองไฟในจิตก็ดับไม่เหลือเชื้อเชื้อแห่งการเกิดเชื้อแห่งความทุกข์ก็หมดไปจากใจของเรา ผีก็ใช้สติที่รู้เท่าทันและไม่นำฟืนนำไฟนำเชื้อของความทุกข์มาใส่ไว้ในใจของเรา หรือแม้แต่ไม่นำฟืนนำไฟนำเชื้อของความทุกข์ความกังวลไปใส่ในจิตใจของบุคคลอื่นพิจารณาเพื่อความดับไม่เหลือเชื้อนั้น พอนานเข้าบ่อยเข้าชินเข้าจิตของเราก็ไม่เหลือเชื้อแห่งการเกิดอีกต่อไป เข้าใจและเข้าถึงข้อธรรมเราฟังข้อธรรมคำว่าดับไม่เหลือเชื้อแต่จิตเราเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งแค่นั้น

น้อมใจว่าวันนี้เราได้พิจารณาจนจิตเกิดสว่างกระจ่างแจ้ง เข้าใจในธรรม รู้เห็นในธรรม พิจารณาในธรรม จนจิตของเรายกภูมิจิตภูมิธรรมขึ้นสูงขึ้น ไกล่พระนิพพานมากขึ้น อารมณ์จิตมีความละเอียดปราณีตมากขึ้น มีปัญญาอันรู้แจ้งกระจ่างแจ้งแห่งตลอดในธรรมเพิ่มขึ้น ธรรมของข้าพเจ้าองกามกลางใจ ธรรมของข้าพเจ้าองกามกลางดวงจิต กระแสเมตตาของข้าพเจ้าเบิกบานผ่องใส มีกำลังแห่งเมตตาอย่างไม่มีประมาณ ปัญญาของข้าพเจ้าคมกริบประดุจมหาศาสตราวุธ ตัดสังโยชน์ทั้ง 10 และสรรพกิเลสเป็นสมุจเฉทประหານ สติของข้าพเจ้าจึงเป็นประดุจสายฟ้ารวดเร็วทันใจทันการกระทบ อุเบกขาของข้าพเจ้าจึงเป็นดั่งมหาตบะ มีความตั้งมั่นมีความปล่อยวางอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์จิต ทรงภาพพระพุทธรูปที่เป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง จิตเรามีความผ่องใสอย่างยิ่ง สิ่งที่เราน้อมใจ น้อมฟังพิจารณาอธิษฐานในจิตเมื่อสักครู่ เราทรงอารมณ์จิตที่เป็นแก้วประกายพริ้ว อารมณ์จิตในฌานสูงสุด น้อมให้กำลังของฌาน น้อมนำกำลังของฌาน นำกระแสแห่งธรรมให้เข้าถึงลึกสุดจิตของเราในสิ่งที่ลึกที่สุด ยิ่งจิตของเราให้ผ่องแผ้วเบิกบานที่สุด ชำระล้างสรรพกิเลสความเศร้าหมองที่ลึกลงไปหลายอวิชชาทั้งหลายออกไปจากจิตของเราให้หมด ใจสบายผ่องใส จิตเป็นสุข

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานนะ ขอกุศลทั้งหลายจงส่งผลให้การปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้า ก้าวหน้าอย่างอัศจรรย์ ขอให้ท่านทั้งหลายจงรวมตัวกันเป็นบารมีเพื่อพระนิพพาน ขอศีลทั้งหลายที่ข้าพเจ้าเคยรักษา จงรวมตัวกันเพื่อพระนิพพาน ขอภavanaทั้งหลายที่ข้าพเจ้าเจริญไว้ดีแล้ว จงรวมตัวกันเพื่อพระนิพพาน ขอมหากุศลทาน ศีล ภavanaทั้งหลาย ความดีทั้งหลายที่ข้าพเจ้ากระทำบำเพ็ญนับตั้งแต่อดีตชาติ จนถึงปัจจุบันชาติและที่จะบำเพ็ญต่อไปในอนาคต จงรวมตัวกัน ณ ปัจจุบัน เพื่อเป็นมหากุศล เพื่อพระนิพพานและขอให้ในระหว่างที่ข้าพเจ้าดำรงชาติขันธ์มีชีวิตอยู่ในชาตินี้ ขอมหากุศล กุศล บุญใหญ่ ทานใหญ่ มหาทานบารมี ปรมาตถ์บารมี จงมารวมตัวส่งผลให้ข้าพเจ้า เจริญรุ่งเรืองในทางโลก มีความคล่องตัวในทุกด้านทุกประการ โชคลาภใหญ่ เงินทองวาสนาบารมีทั้งหลาย จงหลั่งไหลมาให้ข้าพเจ้าได้ใช้สร้างบำเพ็ญประโยชน์ต่อตน ต่อครอบครัว ต่อชาติ ต่อศาสนา ต่อพระมหากษัตริย์ ต่อส่วนรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้ข้าพเจ้ามีมหาลาภ มีมหาโภคทรัพย์ กระแสสายสมบัติหลั่งไหลมาจากทุกภพทุกภูมิ จากทุกทิศทุกทางทั่วอเนกจักรวาล จากทุกกาลเวลา จงหลั่งไหลลงมาส่งผลในชาติปัจจุบันอย่างอัศจรรย์ ให้ข้าพเจ้าเป็นมหาเศรษฐีอภิมหาเศรษฐีช่วยทำนุบำรุงรักษาพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตราบห้าพันปีด้วยเถิด

จากนั้นทรงอารมณ์จิตให้เป็นแก้วเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง ใจเป็นสุขอย่างยิ่ง จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง ขอบุญจงส่งผลทันใจ บุญจงส่งผลทันใจ บุญจงส่งผลทันใจ

จากนั้นให้เราตั้งจิตตั้งใจนะ มีเพื่อนกัลยาณมิตรในห้องขอให้ช่วยแม่เมตตาให้คุณแม่ที่เพิ่งเสียชีวิต ขอแม่เมตตาให้คุณแม่ของกัลยาณมิตรได้รับผลบุญเต็มกำลัง ขอให้กุศลทั้งหลายจงได้ถึงท่าน ตั้งจิตตั้งใจนะ และน้อมจิตว่า เราขอให้บุญกุศลทั้งหลายเหล่านี้ เราปฏิบัติเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา เป็นการปฏิบัติบูชา อันเป็นเครื่องสักการะสูงสุด ขอน้อมนำให้กุศลทั้งหลายเหล่านี้ จงส่งผลให้เรามีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าขึ้นทั้งทางโลกทางธรรม

จากนั้นแม่เมตตาว่าขอกุศลทั้งหลาย จงส่งถึงสรรพสัตว์ ไม่มีขอบเขตไม่มีประมาณทุกภพทุกภูมิทั่วอันตจักรวาล ขอ  
ท่านทั้งหลายได้มีส่วนร่วมในบุญในกุศล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เทพพรหมเทวาสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ท่านผู้มีพระคุณที่ตั้งจิตเจตนา  
จะช่วยเหลือสงเคราะห์แก่กุศลเรา ขอท่านทั้งหลายจงรับผลแห่งบุญและขอได้โปรดเมตตาสงเคราะห์แก่กุศลข้าพเจ้าอย่าง  
นับพันพันใดเต็มกำลังทุกองค์ทุกท่านด้วยเทอญ

จากนั้นให้เราตั้งใจโมทนาสาธุกับเพื่อนๆกัลยาณมิตรทุกคนที่ร่วมเจริญจิตภาวนาเจริญสมาธิกันวันนี้ แม่เมตตาตั้งจิต  
ขอบคุณให้กับผู้ที่ช่วยบันทึกเสียง ช่วยถ่ายทอด ช่วยแกะข้อความออกมาทำสื่อธรรมทานทั้งหลาย แล้วก็ขอให้หม่อม  
โมทนาสาธุ

พรุ่งนี้อาจารย์ก็ไปบ้านสายลมถวายนมหาสังฆทาน หากใครร่วมบุญก็ได้เวียนเชิญได้ ก็โมทนาสาธุกับทุกคน ทานเราสำเร็จ  
แล้ว ศีลเราสำเร็จแล้ว ภาวนาเราสำเร็จแล้ว เหลือเพียงเมื่อไหร่ก็ตามที่เราอยู่ในชีวิตประจำวันก็ขอให้เราเกิดปัญญา  
แจ่มรู้ทันจิตของเรา ประคองรักษาภูมิคุ้มกันจิตภูมิธรรมของเรา แล้วก็ไม่มีไม่รับการกระทบอารมณ์ทั้งหลายอีกต่อไป ความ  
ทุกข์ของเรา ก็จะเบาบางลงน้อยลงไปเหือดแห้งไป เลิกที่จะเอาเชื้อไฟเชื้อของความทุกข์มาเผาใจเราเอง แล้วก็เป็นผู้ที่  
สามารถจุดรั้งจิตของเราให้ขึ้นมาสู่ความสุขความผ่อนคลาย เห็นยวรั้งจิตของเราขึ้นมาจะหวังแห่งทะเลความทุกข์ได้  
โดยง่าย

นับแต่นี้ขอให้เราทั้งหลายจงเป็นผู้ที่มีความสุขในธรรมกันทุกคนทุกท่านด้วยเถิด สาธุ