

## เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 18 มิถุนายน 2566

เรื่อง หนทางแห่งการดับทุกข์

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทั่วร่างกายของเรา ผ่อนคลาย ปล่อยวาง ทั้งร่างกายและจิตใจ ปล่อยวางความกังวล ความคิด สิ่งที่ดีค้างในจิตใจออกไป พร้อมกับการกำหนด ในการผ่อนคลายเป็นร่างกายนั้น ว่าเราปลดภาระความรู้สึกที่ห้วง ที่เกาะเกี่ยวในร่างกายออกไปจนหมด เป็นการตัดขั้น 5 ร่างกาย เพื่อเข้าสู่สภาวะของสมาธิเพื่อเข้าสู่สภาวะแห่งการแยกกาย แยกจิต ปล่อยวาง ผ่อนคลาย ทุกครั้งที่เราฝึกในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และการปล่อยวาง เรบอกกับตัวเองว่า ยิ่งเราฝึกปฏิบัติ จนเข้าถึงสภาวะที่ปล่อยวางสูงสุด ที่ปล่อยวางจนรู้สึกว่าเป็นอิสระจากร่างกาย นั่นคือเรากำลังฝึกปล่อยวางเรื่องราวความทุกข์ทั้งหลาย ปล่อยวางความรู้สึกทั้งหลาย รวมถึงปล่อยวางความเกาะเกี่ยวในร่างกาย จนกระทั่งเราสามารถปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ ที่มากระทบ ที่มาทำให้เราทุกข์ได้ง่ายดายขึ้น รวดเร็วขึ้น ผ่อนคลาย ปล่อยวาง ทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อเราปล่อยวางได้มากเท่าไร เราก็จะเริ่มเข้าสู่ความสงบ

เมื่อรู้สึกว่าจะเข้าสู่สภาวะแห่งความสงบ เรากำหนดรู้ในลมหายใจ จับลมหายใจที่ค่อยๆ พลิ้วผ่าน เป็นเหมือนกับแพรวไหม ผ่านกายของเรา ลมหายใจยิ่งละเอียด ลมหายใจยิ่งแผ่วเบา ลมหายใจยิ่งปราณี จิตยิ่งเข้าถึงความสงบของสมาธิ เข้าถึงฌานในอานาปานสติ กำหนดรู้อยู่ในลมหายใจสบาย พร้อมกับความรู้สึกถึงอารมณ์จิตที่เบาสบาย ลมหายใจสบาย สัมพันธ์เชื่อมโยงกับอารมณ์จิตที่สบาย เวทนาคืออารมณ์

เวทนามหาสติปัญญา ก็คือ สภาวะที่เรากำหนดรู้ ในความรู้สึกความสุข ความทุกข์ ความเย็นร้อน อ่อนแข็ง แต่จุดสำคัญที่สุดของเวทนามหาสติปัญญา คือ การที่เราสามารถมีสติระลึกได้ว่าเราจะรักษาอารมณ์ใจของเราให้เบาสบาย ปล่อยวางอยู่กับลม อยู่กับความสงบ ลมหายใจยิ่งเบา ยิ่งละเอียด สภาวะอารมณ์ยิ่งมีความสุข สุขจากความสงบ สุขจากสมาธิ สุขจากใจที่ไม่มีภาระ ความกังวล ความทุกข์ ความเกาะเกี่ยว เข้ามาเหนี่ยวรั้งให้ใจเราเศร้าหมอง ให้ใจเราหนัก อารมณ์จิตยิ่งเบาสบาย อยู่กับลมหายใจสบาย กำหนดติดตามดู ติดตามรู้ในลมหายใจ ตลอดสาย ตลอดทั้งกองลมนั้น

เมื่อลมหายใจของเราเข้าถึงความสบาย ความสงบแล้ว เรากำหนดจิตต่อไป กำหนดรู้ ความสุขของสมาธิ คือความสุขจากความสงบ สุขจากการที่จิตเราหยุดจากการปรุงแต่ง ในขณะที่เราเจริญสมถกรรมฐาน เมื่อไหร่ที่เรา กำหนดรู้ทำความเข้าใจในการปฏิบัติ เข้าใจในเรื่องของจิตใช้ปัญญาพิจารณาเมื่อไหร่ เมื่อนั้นก็เข้าสู่วิปัสสนาภูมิ คือ การใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรม สภาวะจิต รวมถึงรู้เข้าใจว่าความสุขและความทุกข์ มันเกิดขึ้นได้อย่างไร ความทุกข์เกิดขึ้นจากการที่จิตเราปรุงแต่ง ทุกข์เกิดขึ้นจากจิตเอาเข้าไปเกาะเกี่ยว เข้าไปห้วง เข้าไปกังวล เข้าไปทุกข์ เข้าไปยึดมั่นถือมั่นกับมัน แต่สุข ซึ่งสุขที่แล้วจะกล่าวถึงนี่ เป็นส่วนที่เรียกว่า สุขของจิตใจ สุขเกิดขึ้นเมื่อไหร่ สุขเกิดขึ้นเมื่อจิตเราปล่อยวาง ความละเอียดในการปฏิบัติธรรมและขอบเขตความกว้างขวาง ครอบคลุมของความหมายของคำว่าสุขนั้น

วันนี้เราก็คงจะมาพิจารณากันในเรื่องของสุขและทุกข์ ซึ่งนั่นหมายความว่า เป็นการเจริญปัญญาเข้าใจใน อริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย สาเหตุแห่งความทุกข์ นิโรธความดับความสิ้น มรรคหนทางแห่งการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงวิมุตติ

### ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

**เรากำหนดรู้ในเรื่องของสุข** สุขที่เกิดขึ้นนั้นโดยประมาทโดยธรรม แบ่งออกเป็นสุขที่เจอไปด้วยอามิสและสุขอันไม่เจอไปด้วยอามิส

1. สุขที่เจอด้วยอามิสนั้น คือความหมายว่า ความสุข หากจะได้รับความสุขนั้นมา จำเป็นจะต้องได้รับ วัตถุสิ่งของ เงินทองบ้าง ของขวัญบ้าง ของกำนัลบ้าง เกียรติยศชื่อเสียงบ้าง คำชมคำสรรเสริญบ้าง ความสุขต่างๆ ที่เกิดขึ้นหมายรวมไปถึง ความสุขทางกาย ความสุขทางกามคุณ ความสุขที่เจอไปด้วยสิ่งที่มากระทบ สิ่งที่เข้ามาเป็นความรู้สึกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันนี้เรียกว่าความสุขแบบโลกียะ คือความสุขที่เป็นของหยาบ ความสุขที่เป็นของภายนอก ต้องแสวงหาภายนอกเข้ามา ซึ่งความสุขแบบนี้ มีความไม่เที่ยง หากเราขาด เราพลัดพรากจากความสุขเหล่านั้น มันก็เกิดความรู้สึกทุกข์ขึ้น อันนี้คือความสุขภายนอกโลกียสุข
2. ส่วนความสุขของผู้ปฏิบัติธรรม คือความสุขภายใน เป็นความสุขที่ไม่เจอไปด้วยอามิส อาจเป็นความสุขที่เราสามารถที่จะทำให้ปรากฏประจักษ์ขึ้น ด้วยจากการปฏิบัติธรรม ซึ่งความละเอียดของความสุขทางด้านจิตใจ ที่ปรากฏนั้น มันสามารถปรากฏเกิดขึ้น จากระดับลำดับของฌาน ของสมาธิ กรรมฐาน รวมถึงขั้นตอนของการปฏิบัติ จนเข้าถึงมรรคผล ซึ่งเดี๋ยวเราจะค่อยๆ อธิบายทำความเข้าใจและไล่อารมณ์ ทำความเข้าใจเรื่องสุขให้ละเอียด ความเข้าใจในเรื่องสุขนั้น ถ้าเราเข้าใจแล้ว เราจะค้นพบว่าความจริงการปฏิบัติธรรมจริงๆ เราทำเพื่อจิตอันเป็นสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ส่วนสุดท้ายของการปฏิบัติคือพระนิพพาน มีคำกล่าวถึงพระนิพพานไว้ว่า

### นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

ซึ่งบางคนก็สามารถที่จะตระหนักรู้ เข้าใจ เข้าถึงสภาวะธรรม เข้าใจอย่างลึกซึ้ง ตระหนักรู้ผ่านการปฏิบัติของเราไปแล้วว่า นิพพานัง ปรมัง สุขังนั้น เป็นความสุขที่ละเอียดปราณีตอย่างไร แต่ตอนนี้เรามาไล่อารมณ์ได้ ความรู้สึก ไม่ต้องไปพูดถึงความสุขในโลกียวิสัย ในปุถุชนวิสัย ในเรื่องของรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งอันที่จริงแล้ว หากเราปฏิบัติถึงขั้นหนึ่ง มีความเข้าใจรู้ว่ารัก จิตเราจะค้นพบว่า คน ผู้เป็นมนุษย์ไม่ว่าจะอยู่ในเขตพระพุทธศาสนา หรือออกนอกเขตพระพุทธศาสนาก็ดี เหตุผลที่มีความโลภ โกรธ หลง มากมาย ก็เพราะมีแต่แสวงหาความสุข จากทรัพย์สินเงินทองบ้าง ความสุขจากรูปกาย ความสุขจากชื่อเสียง จากเกียรติยศ บางคนก็เฝ้าอยู่กับความสุข ที่เป็นโลกียะนี้ หากระดับคุณธรรม ศีลธรรม มีต่ำเกินไป ก็จะทำให้ละเมิดในศีล กระทำการเบียดเบียน เพื่อแสวงหาความสุขทั้งหลายเหล่านี้ หรือแม้แต่ว่าแสวงหาความสุข จากการใช้สุรายาเสพติด มามอมเมากายจิตของตัวเอง อันนี้เป็นเรื่องของโลกียะ แต่คนอีกมากมายที่ยังไม่เคยปฏิบัติ ไม่เคยสัมผัสความสุขจากการปล่อยวาง ความสุขจากสมาธิ ความสุขจากความสงบเย็น ความสุขจากการที่เราเจริญเมตตาอันไม่มีประมาณ จนกระทั่งถึงความสุขจากสภาวะจิต ที่เราเข้าถึงมรรคผล ยิ่งปล่อยวางได้มากเท่าไร ความทุกข์ก็น้อยลง ความโลภ โกรธ หลง ลดลงมากเท่าไร ความสุขก็ค่อยๆ เพิ่มพูนขึ้นในจิตใจขึ้น ความเร่าร้อนในใจลดน้อยลง จากความโลภ โกรธ หลง ที่แผดเผาใจที่แผดเผาให้เรามีความทะยานอยาก มีความปรารถนา มีความเร่าร้อน

เราค่อยๆ พิจารณาไปที่ละน้อย จนจิตก็เริ่มเข้าใจในความหมายของสุขและทุกข์ การปรากฏขึ้นของความสุขและความทุกข์ *ความสุขที่ตอนนี้เรากำลังจะเจริญจิต เข้าถึงความสุขจากความสงบ ในอานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งเป็นพื้นฐาน เป็นฐานของการปฏิบัติธรรมทั้งหมด เป็นธรรมในส่วนที่เรียกว่าวิหารธรรม*

**คำว่าวิหารธรรม** แปลว่า ธรรมอันเป็นเครื่องพักของจิต วิหารคือที่อยู่อาศัย แต่ไม่ใช่เอาการอาศัย แต่เอาจิตไปพักอยู่กับความเบา ความสงบ ให้เราเริ่มกำหนดจิต กลับมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจสบาย จินตภาพเห็นลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม พริ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา ลมหายใจที่พริ้วผ่านเข้าออก เป็นประกายระยิบระยับ แพรวพราว ลมปราด ลมหายใจ สัมพันธ์กับจิตใจ ยิ่งลมละเอียด ยิ่งลมเป็นประกายระยิบระยับ เป็นเพชรประกายพริ้ว อารมณ์ใจของเรายิ่งเบา ยิ่งละเอียด ยิ่งผ่องใส ลมหายใจยิ่งละเอียดลง ห่างดง สั่นลง เบาลงมากเท่าไร จิตยิ่งเข้าสู่ฌานในระดับที่สูงขึ้น ในอานาปานสติกรรมฐานมากขึ้นเพียงนั้น อยู่กับลมหายใจ และอยู่กับอารมณ์สบาย

กำหนดพิจารณาในอารมณ์ และอารมณ์จิต ความสุขเสมอด้วยความสงบนั้นไม่มี อารมณ์ยิ่งเบา ยิ่งละเอียด จิตยิ่งสงบนิ่งจากการปรุงแต่ง จากความคิด จากความฟุ้งซ่าน จากสภาวะจิตที่ซัดส่ายไปในอารมณ์ทั้งปวง จากจิตที่เคลื่อนไหววุ่นวายซัดส่ายนั้น ค่อยๆ สงบลง เชื่องลง นิ่ง จนกระทั่งจิตเข้าถึงความหยุดนิ่ง เป็นเอกลักษณ์ กำหนดทรงอารมณ์ ในสภาวะจิตที่หยุดนิ่ง สงบ ผ่องใส เป็นอุเบกขารมณ์ เป็นเอกัตถารมณ์ ทรงอารมณ์ในความนิ่ง ความหยุดของจิต ของลมหายใจ ทรงอารมณ์ยิ้มแย้ม เอิบอím สบาย สงบ ทรงอารมณ์ความนิ่ง ความหยุดไว้ให้จิตของเรา ได้พักอยู่กับความสงบ จากการปรุงแต่งทั้งปวง สงบนิ่ง ผ่องใส กำหนดรู้ในสุขของสมาธิ กำหนดรู้ในความสุขของฌาน 4 ในอานาปานสติกรรมฐาน กำหนดรู้ อุเบกขารมณ์

เมื่อจิตของเรานิ่งหยุด เข้าถึงความสงบนิ่ง เรากำหนดจิตต่อไป ในความนิ่ง ความหยุดนั้น ปรากฏนิมิตของจิต คือ จิตของเรานั้นสว่างใสเป็นแก้ว จากแก้วใส เรากำหนดเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ระหว่างภาพนิมิตกับอารมณ์จิตของเราไว้เช่นกัน หากเราจับเคล็ดวิชาของการปฏิบัติ การเจริญกรรมฐาน อานาปานสติ ลมปราด สัมพันธ์จิตใจ ลมยิ่งละเอียด อารมณ์ยิ่งเบา ลมหายใจยิ่งสบาย อารมณ์จิตยิ่งสบาย

ในการกำหนด**กสิณจิต** กำหนดจิตเป็นดวงกสิณ ความสัมพันธ์ คือ ภาพนิมิตสัมพันธ์จิตใจ ภาพนิมิตยิ่งสว่าง ยิ่งเป็นประกายพริ้ว ยิ่งเป็นปฏิภาณนิมิต อารมณ์จิตเรายิ่งเป็นสุข อím แยมั้ม ปรากฏขึ้น กำหนดเห็นจิตของเราจากดวงแก้วใส ค่อยๆ สว่างขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้น มีแสงสว่างผุดปรากฏขึ้น จากดวงแก้วดวงจิต ยิ่งสว่างเท่าไร ใจยิ่งแย้มยิ้ม กระแสจิตที่เราแย้มยิ้มนั้น มีความสว่าง มีจิตตานุภาพ เริ่มแผ่กระจายออก ยิ่งจิตเปล่งแสงสว่างออกมาได้มากเท่าไร ถ้าอธิบายก็คือ แสงสว่างแห่งจิตนั้น เป็นกำลังของจิต ที่เรียกว่า จิตตานุภาพ ซึ่งค่อยๆ เพราะบ่มขึ้น จากการปฏิบัติ จากการฝึกฝน จากการทรงอารมณ์ แสงสว่างยิ่งสว่าง เราสัมผัสได้ถึงความเอิบอím ความสุข ที่แผ่ออกมาพร้อมกัน จากดวงแก้วใสที่สว่าง มีแสงสว่างแผ่ออก ใจเราเป็นสุข เรากำหนดทำความเข้าใจ และรู้เท่าทันสภาวะจิต ที่เรากำลังเข้าถึงจิตของเราในขณะนี้ **ทรงอารมณ์กสิณ ในขั้นที่เรียกว่าอุคหนิมิต คือ เป็นดวงแก้วใส มีกำลัง มีอารมณ์ มีความสุขแผ่ออก**

จากนั้น เรากำหนดจิตต่อไป จากดวงแก้วใส เรากำหนดให้กลายเป็นเพชร รูปทรงกลม มีความแพรวพราว มีสายรุ้ง มีประกายระยิบระยับ เป็นเพชรเม็ดงาม และรอบดวงจิตที่เป็นเพชรรูปขนาดใหญ่ เรากำหนดให้เห็นเป็นเส้นแสง 7 สี เหมือนกับสีรุ้ง เป็นเส้นชัดเจนแพรวพราวเข้มข้น มีรัศมีแผ่ออกจากจิต ที่อยู่บริเวณหัวใจ ในอกของเรา รัศมีแผ่ออกไปประมาณ 1 เมตร เป็นเส้นชัดเจน

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เลยจากเส้นแสง ที่เป็นรัศมีของจิต เส้นรัศมีเส้นรุ้งของจิต ที่แผ่ออกไป เลยออกไป ปรากฏสภาวะเป็นละออง เหมือนกับกากเพชร ระยิบระยับแพรวพราว พรางพรายรายรอบ อยู่ทั่วอาณาบริเวณ เต็มห้องที่เราฝึกสมาธิ สภาวะของประกายเพชร ระยิบระยับแพรวพราว รายรอบที่มีอาณาบริเวณนั้น เรียกว่า สภาวะความเป็นทิพย์ของจิตที่แผ่ออก เรากำหนดอธิษฐาน ให้เกิดปริณิชนัตถ์นับตั้งแต่บัดนี้ ในการเจริญกรรมฐานของเรา แผ่รัศมีของจิต แผ่รัศมีของสภาวะความเป็นทิพย์ เป็นอาณาบริเวณขอบเขตรายรอบอยู่ กลางดวงจิต กลางหน้าอกของเรา เป็นเพชรประกายพริ้ว สว่าง กำหนดจิตว่า เราปฏิบัติจุดนี้เพื่อสร้างฐาน ทุนแห่งจิต แห่งการปฏิบัติ ในส่วนที่เป็นการพากเพียรปฏิบัติ ในส่วนของจิตเรา อุปมาเหมือนกับเราออกกำลังกาย หรือยกน้ำหนัก แต่การที่เราฝึกในกำลังแห่งจิตตานุภาพนี้ ถือว่าเป็นกีฬาทางจิต ที่ทำให้จิตเรามีวิเศษ ความชำนาญเชี่ยวชาญ มีอารมณ์จิต มีจิตตานุภาพที่ทรงตัว สามารถทรงสภาวะในกรรมฐาน แต่ละกอง แต่ละส่วนได้เต็มกำลัง ทุกครั้งที่เราฝึก

ตรงจุดนี้ เราทรงอารมณ์ไว้ เห็นจิตเป็นเพชรสว่าง มีเส้นรัศมีแผ่ออก 1 เมตร จนกระทั่งถึง 1 วา ตามแต่กำลังเราทำได้ และห้อมล้อมเต็มห้อง ปรากฏเป็นกากเพชร เป็นประกายเพชรพริ้วพริ้ว พรางพรายระยิบระยับ สภาวะความเป็นทิพย์ ครอบคลุมเต็มที่ ทรงอารมณ์ไว้ ใจเอิบอิ่ม ผ่องใส วางอารมณ์ใจเบา ใจมีความสุขสบาย ทรงอารมณ์และกำหนดรู้ ในความสุขของกสิณจิต

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ทำความรู้สึก ยกอารมณ์ใจของเราขึ้นสู่รูป แห่งสมาบัติกรรมฐาน กำหนดเพิกสลายร่างกาย ที่เป็นกายเนื้อหึ่งออกไปให้หมด เลยจากห้องของเรา ภายในห้องของเรา รวมไปถึงบ้านเมือง ดึก ราม บ้านช่อง อาคารภายนอก กำหนดจิตเพิกรูปวัตถุทั้งหลาย สลายทิ้งไปจนหมด โดยจุดแรกที่กำหนด เพิกทิ้งในรูปคือ กายของเรา กำหนดว่ากายนั้น ส่วนที่เป็นกายหยาบ เป็นเหตุแห่งความทุกข์ เป็นเหตุที่ทำให้เราต้องแสวงหา มารูปล รส กลิ่น เสียง อาหาร รสสัมผัส มาดูแล มาปรนเปรอร่างกายนี้ ความทุกข์ ความเร่าร้อน จากความปรารถนาในเพศตรงข้าม ก็เกิดจากรูป เกิดจากกาย เมื่อกายเป็นเหตุแห่งทุกข์ จิตเราไปเกาะก็ทุกข์

เจริญวิปัสสนาควบกันกับอุปสมภาติ สลายกาย ร่างกายชั้น 5 ของตัวเรา สลายร่างกายชั้น 5 ของบุคคลอื่น สลายร่างกาย วัตถุ บ้านเรือนบ้านเมือง โลก จักรวาล สลายกลายเป็นความว่าง ทำความรู้สึกเหลือเพียงแต่ ดวงจิต ที่ส่องสว่างเลยออกไปทั้งหมด กลายเป็นความว่าง โลง ว่าง ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง ไม่มีแผ่นดิน กำหนดจิตสลาย อยู่ท่ามกลางความว่าง สงบนิ่ง กำหนดรู้ไว้สิ่งกระตุ้น กระทบ ความทุกข์ก็ไม่เกิด สิ่งแรกคือวัตถุ รูป กาย สิ้นทรัพย์ บ้านเมือง เงินทอง ข้าวของ

พิจารณาเพิกต่อไป ในสิ่งที่เป็นความละเอียดขึ้น คือสิ่งใดที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบทางอายตนะทั้งหลาย เรากำหนดปล่อยวาง สลายสิ่งที่มากระทบกลายเป็นความว่างไปจนหมด เย็น ร้อน อ่อน แข็ง เราสลาย เสียงทั้งหลาย เราสลาย สิ่งที่มาสัมผัสทางตา เราสลาย เห็นทุกอย่างเป็นความว่าง เห็นทุกอย่างเป็น อนัตตา จิตเข้าถึงสภาวะแห่งอุป ที่ละเอียดขึ้น ลึกซึ้งขึ้น เห็นทุกสรรพสิ่งนั้นปราศจากแก่นสาร เห็นทุกสิ่งนั้นอยู่ในสภาวะที่เป็นอนัตตา เห็นทุกสิ่งนั้นเป็นอนิจจัง คือมีความไม่เที่ยง สลายไปจิตเรา ไม่ไปเกาะ ไปยึด จุดนี้ก็คือ เราใช้กำลังแห่งอุปสมภาติ ควบกันกับวิปัสสนาญาณไปพร้อมกัน สลายล้างทุกอย่างเป็นความว่างไปจนหมด จิตปล่อยวาง ไม่ยึดติด ไม่เกาะเกี่ยว เห็นทุกสิ่ง สัมผัสทุกสิ่ง สภาวะในขณะที่เราทรงอุป เราารู้สึกว่าทุกสิ่งล้วนเป็น ความว่าง

จากนั้นพิจารณาต่อไป ในอุป พิจารณาว่าสัญญาความทรงจำ ภาพจำทั้งหลาย ทั้งสุขและทุกข์ ภาพจำที่เป็นความทุกข์ ที่เราถูกกระทำ ที่เราถูกเบียดเบียน ที่เราถูกกลั่นแกล้ง เราหวนคิดเมื่อไหร่ ความทุกข์ ความเศร้าใจ ก็เกิดขึ้น มีหน้าซำแล้วภาพจำเหตุการณ์ต่างๆ ที่เป็นสัญญานั้น ก็กลับก่อเกิดให้กลายเป็นความโกรธแค้น

ความอาฆาตพยาบาท ก่อให้เกิดการจองเวรจองกรรมต่อไป เรากำหนดเพิกภาพสัญญาความจำนั้น สลายทิ้งออกไป ปัญญาในการพิจารณา มองเห็นว่าการจด การจำ สัญญาเรื่องราวต่างๆ นั้น ก่อให้เกิดความทุกข์ แม้สัญญาทั้งหลายที่นับถือกันว่าเป็นความสุข สัญญาแห่งความรัก ก็ก่อให้เกิดการเกิด มาพบมาเจอ ก่อชาติ ก่อภพ บางชาติสมหวังก็เป็นสุข พอบางชาติพลาดหวัง จากคนที่เราอุตส่าห์ติดตาม มาเกิด มาพบ มาเจอ ความทุกข์ ความอหึก ความเสียใจมันก็ปรากฏขึ้น ดังนั้นไม่ว่าสิ่งใด ที่เป็นสัญญาความจำ สัญญาที่ว่าที่เป็นความจำนั้น ไม่เฉพาะของเป็นความทรงจำในชาติปัจจุบัน สัญญาความทรงจำในอดีตชาติก็เช่นกัน

สัญญายิ่งเกาะ ยิ่งยึด ยิ่งบันทึกไว้ในจิตมากเท่าไร ก็ปรากฏเป็นภาวะ ให้เราต้องไปเกิด เราคิดถึงคนนั้น เราคิดถึงคนนี้ มันก็ทำให้เราต้องไปเกิดเจอคนนั้น ไปเกิดเจอคนนี้ คิดถึงหลายคนมาก ก็ต้องไปเกิด พบเจอกันมาก จำนวนชาติมันก็ทบเท่าทวีคูณขึ้นเรื่อยๆ สัญญาความจำทั้งหลาย ล้วนเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ พิจารณาเพิก กำหนดในจิตเห็นภาพต่างๆ ค่อยๆ ห่างออกไป ภาพจำทั้งหลายค่อยๆ ห่างออกไป ภาพจำทั้งหลายค่อยๆ เลื่อนออกไป กลายเป็นความว่าง เวียงว่างเปล่า

ดังนั้นหากเราใช้ปัญญาพิจารณา มีผู้ใดมาทำให้เราเศร้าใจ เสียใจ รังแกเรา เบียดเบียนเรา เรากำหนดจิตให้อรูปสมบัติ สลายล้างภาพเหตุการณ์ เรื่องราว กำหนดจิตใช้กำลังแห่งอรูปสลายออกไปจากจิต สลายความโกรธ สลายความอาฆาตพยาบาท สลายการจองเวร กำหนดเห็นภาพทั้งหลายเหล่านั้น สลายเลื่อนลงออกไปจากจิต พร้อมกับกำหนด กำกับ สลายเป็นความว่าง พร้อมกับบอภัยทาน ปลอ่ยวางว่าง วางเบา จดจำคำนี้ไว้นะ **ปลอ่ยวางว่าง ก็คือใช้กำลังของอรูป** วางเบา สลายจนจิตเราเบา ยิ่งใช้กำลังของอรูปล้างในดวงจิตเรามากเท่าไร จิตเรายิ่งเบาขึ้น สะอาดขึ้น ความทรงจำที่เป็นทุกข์ ที่วุ่นวาย ค่อยๆ สลายออกไปจากจิตของเรา จิตของเราก็ว่าง พร้อมทั้งจะรองรับกระแสธรรมะ กระแสแห่งปฏิสัมภิทาญาณ ญาณเครื่องรู้ อันเป็นเครื่องปฏิบัติ เพื่อมรรคผลมากขึ้นเพียงนั้น

หากพิจารณาง่าย ๆ ก็เหมือนจิตของเรานั้น มีความทรงจำในอดีตชาติ ความทุกข์ ความกังวล ความเกาะ ความห่วง มากมายไปหมด เมื่อจิตเราใช้กำลังแห่งอรูป ล้างข้อมูลที่เป็นข้อมูลขยะ ข้อมูลที่ไม่มีประโยชน์ ข้อมูลที่ทำให้เราทุกข์ ก็เหมือนกับเราลบข้อมูลในโทรศัพท์ออกไป เราก็เหลือพื้นที่ว่าง ที่จะบันทึกเรื่องราวดีๆ เหตุการณ์ดีๆ บันทึกกระแสธรรมะ ที่จะทำให้เราชำระล้างจิต เพื่อมรรคผลพระนิพพาน ได้มากเพียงนั้น ความกังวล ความทุกข์เราน้อย จิตเราว่างมาก ก็พร้อมที่จะรับกระแสที่เราเชื่อมโยงญาณทัศนะ ที่เราอาราธนาเชื่อมลงมาจากพระนิพพาน จากพระพุทธองค์ ก็มีที่ว่างรองรับธรรมะได้มากขึ้น อันนี้คือสาเหตุที่ปฏิสัมภิทาญาณนั้น มีปัญญาลึกซึ้ง พิสดารมากกว่า วิชาของการปฏิบัติของผู้ที่ไม่ได้อรูปสมบัติ อันเป็นเหตุแห่งปฏิสัมภิทาญาณ เพราะว่าล้างข้อมูลของจิต ล้างสิ่งที่เป็นขยะของใจ

ดังนั้นตอนนี้ ให้เรากำหนดจิต กำหนดในความว่าง สิ่งใดตกค้างในจิต สิ่งใดเป็นปมในจิต สิ่งใดที่เป็นเหตุติดขัดในจิต กำหนดหากภาพนั้นผุดเกิดขึ้น กำหนดปลอ่ยวาง ว่าง วางเบา สลายภาพ สลายความทรงจำ สลายปมทั้งหลายออกไปจากจิต ปลอ่ยวาง อภัย จนจิตของเราเบา จิตของเราสะอาด จิตของเราละเอียด

อรูปสมบัติ หากเข้าใจ มีปัญญาฉลาดใช้ อรูปสมบัตินั้น ก็มีคุณค่าอย่างมหาศาล ปลอ่ยวางจนว่าง ยิ่งว่างมากเท่าไร ใจเรายิ่งเบา ใจเรายิ่งเป็นสุข ความหนักอึ้งหนักใจ ก็คือสิ่งที่เราไปแบกไว้ วางลงได้ก็เบา เมื่อนั้น วางลงได้ ทุกข์ก็เบาลงเพียงนั้น ความทุกข์ลดลงมากเท่าไร ความสุขก็ปรากฏชัดเจนเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

ทุกข์และสุข เป็นเหมือนกับแสงสว่างและเงามืด เมื่อใดมีแสงสว่าง เมื่อนั้นความมืดก็หายไป เมื่อใดสภาวะจิตเราเป็นสุข ความทุกข์ก็หายไป จิตเสวยอารมณ์ได้ในขณะจิตเดียวนั้นเพียงแค่นั้นเดียว แต่ในขณะที่

นั้น เป็นเหมือนกับจุด จุดที่เรียงต่อกัน จนกระทั่งเป็นเส้น ดังนั้นจิตเรายังผ่องใสนานเท่าไร เป็นสุขนานเท่าไร อยู่ในสภาวะที่ว่าง ปล่อยวางได้มากเท่าไร ความทุกข์ก็ห่างจากใจเรามากเพียงนั้น

เมื่อทรงอารมณ์ในอรุณสมาบัติ จิตมีความเบา มีความละเอียด มีความสะอาดดีแล้ว เรารู้ที่เราจะฝึกใช้กำลังของอรุณ สลายล้างปมของจิต ความห่วง ภาวะ ภาพจำ ออกไปจากใจของเรา ใจของเราตอนนี้ เบาละเอียด สะอาด

เราก็กำหนดสิ่งสำคัญที่เป็นกรรมฐานสำคัญ และก็มีกำลังยิ่งกว่าเราปฏิบัติด้วยกำลังสมาบัติทั้งหลาย ของตัวเราเอง นั่นก็คือ กำลังแห่งพุทธานุภาพ กำลังแห่งพุทธคุณ เรากำหนดจิตที่เราชำระจิตจนสะอาด บริสุทธิ์ หมดจด เพื่อรองรับคุณของพระพุทธเจ้า

เรากำหนดจิตตอนนี้ ว่ากลางจิตของเรา ปรากฏพุทธนิมิต ภาพสมเด็จพระปฐมบรมครู ปรากฏพระพุทธรูป ที่ปรากฏชัดเจนนั่น มีกำลังแห่งพุทธานุภาพเต็มกำลัง เราทรงอารมณ์เห็นภาพพระพุทธรูป ไม่ใช่เพียงเป็นภาพ แต่คือกำลังแห่งพุทธานุภาพ ประดุจพระพุทธองค์ทรงเสด็จปรากฏ เมื่อครั้งยังพระชนม์ชีพอยู่ในจิตของเรา ปรากฏ ภาพสมเด็จพระปฐมบรมครู ชัดเจน ตั้งจิตอธิษฐาน ขออาราธนาบารมีสมเด็จพระปฐมบรมครู ทรงเมตตา ยกจิต อาทิสมาณกายข้าพเจ้า ขึ้นไปอยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระปฐม บรมพระนิพพานด้วยเทอญ

อธิษฐานขอให้ปรากฏพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์ บรมพระนิพพาน ปรากฏเป็นมหาสมาคมบรมพระนิพพาน กายพระวิสุทธิเทพของเรา อยู่ท่ามกลางทุกๆ ท่าน ทุกๆ พระองค์นั้น เราน้อมจิต ใช้อาทิสมาณกายค่อยๆ น้อมกราบด้วยความเคารพ แยกอาทิสมาณกายเป็นจำนวนมากมายับไม่ถ้วน กราบแทบเบื้องพระบาทของทุกท่าน ทุกๆ พระองค์ ท่านทั้งหลายมีจำนวนมากเท่าไร ก็ตาม ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ จงแยกอาทิสมาณกายข้าพเจ้า ปรากฏเฉพาะเจาะจงต่อทุกท่าน และให้จิตกายทิพย์ ของข้าพเจ้า น้อมกราบแทบเบื้องพระบาทของทุกพระองค์ด้วยเทอญ ความรู้สึกที่เราแยกออก กราบ สัมผัส แทบ เบื้องพระบาท ในขณะที่กราบน้อมจิตซึ้งซึ้ง รับกระแสแห่งพุทธเมตตา รับกระแสแห่งความเมตตา ของท่านทั้งหลาย รวมลงสู่กายพระวิสุทธิเทพของเรา ในขณะที่ซึ้งซึ้ง รับกระแส ใจของเรากำหนดรู้ในความละเอียด ในความสงบเย็น ในกระแสแห่งพุทธเมตตา สัมผัสให้ได้ จนรู้สึกหัวใจของเราอ่อนนุ่ม เอิบอím ยิ่งจิตเราอ่อนนุ่ม ต่อพระรัตนตรัยมากเท่าไร ยิ่งเชื่อมกระแสอารมณ์ความรู้สึก อารมณ์จิต อารมณ์กรรมฐาน จากทุกท่านทุกๆ พระองค์ ได้ลึกซึ้งมากขึ้น ละเอียดมากขึ้น

ทรงอารมณ์จิตของเราในขณะนี้ กำหนดจิตของเรา ว่าเมื่อเราขึ้นมาบรมพระนิพพานแล้ว เราไม่ลืมที่จะพิจารณาตัดสังโยชน์ 10 พิจารณาทบทวน ว่าอารมณ์จิตในขณะนี้ แม้เป็นอารมณ์เพียงชั่วคราว

1. เราตัดสักกายทิฏฐิ คือความหลงในกาย คือร่างกายเนื้อได้ไหม เราไม่ประมาทในความตายใหม่ ซึ่งข้อนี้จำเป็นต้องพิจารณาต่อไปด้วยว่า เราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไหร่ แต่จิตของเราตั้งมั่นไว้อยู่กับพระนิพพาน ว่าตายเมื่อไหร่ เราขอยกจิตมาที่เพียง พระนิพพานเพียงจุดเดียว มรณานุสติของเรา ความไม่ประมาทในร่างกาย ความไม่ประมาทในชีวิต ต้องพิจารณาจนจบ ว่าตายเมื่อไหร่ เราขอเข้าพระนิพพาน สักกายทิฏฐิ ความห่วงในร่างกาย ความไม่ประมาทในร่างกาย ในชีวิต ปรากฏชัดเจนในจิต
2. ข้อต่อมาคือวิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ในพระรัตนตรัย มีในจิตเราไหม ความลังเลสงสัย ว่าเราจะปฏิบัติ แล้วเกิดมรรคผล จะเข้าถึงพระนิพพานชาตินี้ได้หรือไม่ มีในจิตเราไหม กำลังใจในการปฏิบัติ คนที่ยังติดอยู่ในเรื่องวิจิกิจฉานี้ ก็คือยังมีความลังเลสงสัยว่า บุญเราน้อยบ้าง บุญเราไม่พอบ้าง เราจะ

มานิพพานได้หรือ **อารมณ์นี้คือความลึกลับสงสัย อารมณ์นี้ต้องแก้ด้วยความรู้สึกมั่นคง เด็ดเดี่ยว** เด็ดเดี่ยวว่ายังไง หัวเด็ดตีนขาด เรารุดสำหรับปฏิบัติธรรมมาได้ขนาดนี้ รู้ เข้าใจ เห็นคุณของพระนิพพานขนาดนี้ ได้เจอครูบาอาจารย์สำคัญ คือ หลวงพ่อพระราชพรหมญาณ เจอครูบาอาจารย์ที่สอนในเรื่องมรรคผล เราก็ต้องปฏิบัติให้สมกับที่เรามีบุญ ได้มาพบท่าน ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย จนถึงที่สุดคือ พระบรมครู องค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น สิ่งที่ท่านต้องการที่สุด ปรากรณาที่สุด จากเราแต่ละคนทุกคน ก็คือปรากรณาให้เรานั้น เข้าถึงพระนิพพาน จะเป็นสักการะบูชา วัตถุบูชาทั้งหลาย อันที่จริงแล้ว ท่านก็รู้สึกว่าเป็นเครื่องแสดงความเคารพถึงท่าน แต่ถ้าสักการะบูชาด้วยวัตถุ แต่ไม่ปฏิบัติธรรม ไม่เจริญพระกรรมฐาน ไม่ปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ก็ไม่สมดังที่ท่านตั้งใจ มุ่งมาดปรากรณาการบำเพ็ญบารมีทั้ง 30 ทศ เพื่อพระนิพพาน ยอมเหนื่อยยากมา ท่านปรากรณาให้ยังมีผู้ปฏิบัติ ยังมีผู้ที่เข้าถึงพระนิพพานได้มาก หน้าที่ของการปรากฏ ในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็คือ เพื่อรื้อขนมवलสรรพสัตว์เข้าถึงพระนิพพาน ดังนั้น หากเราเข้าถึงได้ ภารกิจที่เรียกว่า พุทธกิจของท่านนั้น ก็ถือว่าสำเร็จสัมฤทธิ์ผล ยังมีผู้ที่เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานได้มากเท่าไร ท่านก็ยินดีกับดวงจิต ที่เข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นจากความทุกข์มากเพียงนั้น เราพิจารณาตรงจุดนี้แล้ว จะได้มีกำลังใจว่าเราต้องมีความเด็ดเดี่ยว เข้าพระนิพพานชาตินี้ให้ได้ ความลึกลับสงสัยไม่มีในจิตของเรา

3. ต่อมา ก็พิจารณาในเรื่องของ **สี่ลัพท์ปรากรม** สี่ลยังละเอียด สี่ลยังมีควมบริสุทธิ์ สี่ลที่ประกอบไปด้วยพรหมวิหาร 4 สี่ลที่เกิดขึ้นจากภายในจิต จากสภาวะอารมณ์ที่เราพิจารณาเป็นปกติ ว่าเราเป็นผู้ที่ปราศจากการเบียดเบียน เราเป็นผู้ที่ปราศจากการเอาัดเอาเปรียบ เราเป็นผู้ที่ปราศจากเวรภัย คือไม่เป็นภัยต่อผู้ใด ด้วยอำนาจของสี่ล ที่เป็นเครื่องวิรัช ให้จิตเรงดเว้นจากความชั่วทั้งปวง
4. ถ้าพิจารณาสังโยชน์ต่อไป **เมื่อจิตเราปราศจากความรู้สึกที่เป็นเวรภัยต่อผู้ใด ให้อภัยปล่อยวางกับทุกเรื่องราวเหตุการณ์ได้ ความพยายาม การจงเเว ก็ค่อยๆ จางลงไป** ในจิต ยิ่งอารมณ์จิตเราละเอียดมากขึ้น ความรู้สึกก็อยากพยายาม จงเเวจงกรรม ความรู้สึกที่อยากไปเกิดติดตามอาฆาตแค้นเอาคืน ไม่มีในจิตของเรา มันจืดไป มันจางไป มันสลายไป ความโกรธจากเมื่อก่อน เคยผูกโกรธขึ้น อารมณ์มีขึ้น มันก็ค่อยๆ เบาลง ละเอียดลงจิตลง เบาลง จนเหลือเต็มทีแค่ ปฏิษะ คือความหงุดหงิดใจ ความรำคาญใจชนิดนี้ แล้วก็ดับลงไปได้
5. พิจารณาต่อไปในสังโยชน์ ก็พิจารณาว่า เมื่อเราเป็นกายทิพย์ อาหารรสอร่อย ไม่มีประโยชน์สำหรับเรา สัมผัสความต้องการระหว่างเพศตรงข้าม ไม่มีประโยชน์สำหรับเรา เสียงที่ไพเราะ ก็ไม่มีประโยชน์สำหรับเรา ไม่ว่าจะเสียง ที่เป็นเสียงของมนุษย์ หรือเป็นเสียงทิพย์ก็ดี ดังนั้น **รวมความแล้ว** **เมื่อไหร่ที่เราไม่มีร่างกาย ไม่มีขันธ์ 5 ความต้องการทาง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ก็ไม่มีในจิตเรา** ไร้ความต้องการใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นั้นแบ่งเป็นของ 2 อย่าง ก็คือทำให้เราติด หากติดในความหยาบ ก็คือ รูป รส กลิ่น เสียง ในแบบของมนุษย์ ก็ทำให้เราเกิดมาเป็นมนุษย์ หากติดใน รูป รส กลิ่น เสียง ในสภาวะความเป็นทิพย์ของเทวดานางฟ้าทั้งหลาย ก็ทำให้เราติดยังหลง ยังเกิด อยู่ในภพของสวรรค์จะเป็นชั้นใดชั้นหนึ่ง ตั้งแต่สวรรค์ชั้น 1 ถึงชั้น 6 ก็ตาม ดังนั้น **กามฉันทะนั้น เป็นเครื่องร้อยรัดเราทั้งภพของมนุษย์ และภพของการเป็นเทวดา**

6. ส่วนสังโยชน์ข้อที่ 6 ก็คือ **รูปสมابัตติ** จิตยังพึงพอใจกับความสงบ พึงพอใจอยู่กับภพของความเป็นพรหมยินดีกับความสงบสุขของจิต อายุความยาวนานของความเป็นพรหม ซึ่งเทียบจริงๆ แล้วก็เกือบจะเป็นอนันต์ มีความยาวนาน แต่เมื่อไหร่ที่ใช้กำลังของบุญ กำลังแห่งจิตตานุกาภาพ ที่เพาะบ่มจากการปฏิบัติจนหมด ก็ต้องร่วงหล่นไปเสวยกรรม เสวยวิบากต่อไปเช่นกัน **ดังนั้น จิตเราก็ตัดรูปราคะ ความเกาะ ความหลง ในความเป็นพรหม**
7. ข้อที่ 7 ก็คือ **ตัดอรุปราคะ** ความสำคัญผิด คิดว่าอรุปรุ อรูปพรหมเป็นพระนิพพานบ้าง หรือคิดว่าความเป็นอนัตตาจากความว่างของอรุปรุ นั้น คือพระนิพพาน คือที่สุดแล้ว จิตเราปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่น ในอรุปรุสมาบัตติ
8. จากนั้น พิจารณาต่อไปว่าจิตเราไม่มีความฟุ้งซ่าน ไม่มีความมานะถือดี
9. จนกระทั่งข้อสุดท้ายก็คือ อวิชา **อวิชาข้อสุดท้ายก็คือ ความหลง** ความหลงว่าการเวียนว่ายตายเกิดนี้ เป็นความสุข ยังหลงเกิด หลงอยู่ในวิภวสังสาร ความหลงที่ว่า ไม่ใช่หลงทาง แต่ความหลงก็คือความหลงติด ยึด พอใจ ห่วง เมื่อไหร่ก็ตาม เห็นทุกขในสังสารวัฏอย่างแท้จริง เห็นคุณแห่งพระนิพพานอย่างแท้จริง ปัญญาชัดเจน เห็นชัดในความทุกข์ ในการเวียนว่ายตายเกิดอย่างแท้จริง จิตก็เข้าถึงพระนิพพาน ตัดอวิชาทั้งปวง ความไม่รู้ทั้งปวง ความหลงทั้งปวง โมหะทั้งปวง
10. สุดท้ายแล้ว **จุดสำคัญก็คือ อวิชา โมหะ** ความหลงในภพภูมิ เมื่อใจเรากำหนดพิจารณา จนรู้สึกถึงความสิ้นภพชาติ บรรณาพระนิพพานจุดเดียว อารมณ์จิตเราก็ตัดปลง ปล่อยวาง คลายจากสังโยชน์ทั้ง 10 ออกไปจากใจของเรา

ตอนนี้ พิจารณาว่าใจเราปลดสังโยชน์ 10 ไปจากใจ เมื่อพิจารณาเสร็จ จำไว้เสมอว่า เมื่อไหร่ที่ขึ้นมาถึงพระนิพพาน

**ข้อ 1** กราบทุกท่านทุกๆ พระองค์

**ข้อ 2** พิจารณาในอารมณ์พระนิพพาน คือตัดสังโยชน์ทั้ง 10 ตัดภพจพชาติ ทรงอารมณ์และจิตเราไม่เกาะยึดในภพภูมิทั้งปวงจิตตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานเป็นอารมณ์และ

**ข้อสุดท้าย** เป็นข้อที่มีความสำคัญ เพราะจะทำให้เราเกิดธรรมฉันทะในการปฏิบัติ เพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด นั่นก็คือ การทรงอารมณ์เสวยวิมุตติสุข ในอารมณ์พระนิพพาน ทรงอารมณ์ที่บริกรรมว่า

**นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง**

และที่ทรงอารมณ์จิต ยกอารมณ์เข้าสู่สภาวะพระนิพพาน โดยที่เราน้อมกระแส เชื่อมโยงอารมณ์จิตแห่งพระพุทธรเจ้าทุกๆ พระองค์ เข้าถึงพระนิพพานเสวยวิมุตติสุข ในอารมณ์ในสภาวะธรรมใด ก็ขอให้เราได้น้อมจิตติดตามเสวยอารมณ์ อันละเอียดปราณีต เป็นวิมุตติสุขจากการปล่อยวาง วิมุตติสุขจากความดับไม่เหลือเชื้อวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพานด้วยฉันทะนั้น จิตว่าง วางเบา วางจากกิเลสทั้งปวง เบาจากภาระความยึดทั้งหลายจนหมดสิ้น เมาจนไม่มีอะไรเบาเท่า จิตไม่มีห่วง ไม่มีอารมณ์อาลัย จิตเป็นอิสระอย่างที่สุด



กำหนดจิต ทรงอารมณ์เสวยวิมุตติสุข ความเอิบอ้อมผ่องใส ปรากฏ จิตสว่างปราณีต แสงสว่างแห่งจิต มีความละเอียด มีความสุข มีความเต็ม กำหนดความรู้สึกทรงสภาวะธรรมนี้ เสวยวิมุตติสุขนี้ สว่างขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้น เอิบอ้อมขึ้น จนจิตรู้ตื่นขึ้นสู่

### นิพพาน ประมั่ง สุขอย่างแท้จริง

ทรงอารมณ์นี้ไว้ ในขณะที่เสวยวิมุตติสุข เราก็ยิ่งพิจารณาเห็นพระคุณของ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เห็นคุณแห่งพระพุทธศาสนา เห็นคุณแห่งบรรพบุรุษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบูรพมหากษัตริย์ ที่ท่านพิทักษ์ รักษาคุ้มครอง ดินแดนสุวรรณภูมิและพระพุทธศาสนาไว้ ตามที่พระพุทธองค์สมเด็จพระโคตม ได้ฝากฝังไว้ใน ดินแดนสุวรรณภูมิแห่งนี้ ให้จิตเรายิ่งซาบซึ้ง ถึงพระคุณของทุกท่าน ทุกๆ พระองค์ จิตมีความเอิบอ้อมสว่าง

ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้นับแต่นี้ ทุกครั้งที่ข้าพเจ้ายกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน ขอให้ข้าพเจ้าเสวยกำลังใน วิมุตติสุข จิตมีความผ่องใส เข้าถึงสภาวะแห่งพระนิพพานได้เต็มกำลังในทุกครั้ง ทั้งในส่วนของการเจริญพิจารณา ในการตัดสังโยชน์ 10 ในการทรงอารมณ์พระนิพพาน ในการที่เรากำหนดความรู้สึก ในการตัดสรรพกิเลสทั้งปวง ออกไปจากใจ ขอให้เข้าถึงสภาวะอารมณ์ อันละเอียดปราณีตที่สุด ได้เสมอทุกครั้งด้วยเทอญ ตลอดชีวิตของ ข้าพเจ้าตราบเท่าที่ข้าพเจ้าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน เมื่อตายไปแล้ว ดับขันธ 5 ไปแล้วด้วยเทอญ

ในการปฏิบัติเพื่อมรรคผล เราใช้สังโยชน์ 10 เป็นเกณฑ์เครื่องวัด พิจารณาในการตัดกิเลส ในระดับของ มรรคผลต่างๆ สิ่งที่เราทำได้แล้ว เข้าถึงแล้ว เราก็จงอย่าประมาท จงอย่ามานะถือดี อย่าไปยึดในเรื่องของ การที่จะ ให้นุคคลอื่นมาสรรเสริญ ว่าเราเป็นพระอริยเจ้าขั้นนั้นขั้นนี้ เราปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ไม่ใช่มาปฏิบัติมาให้นุคคลอื่น สรรเสริญ ยิ่งเข้าถึงธรรมละเอียด ยิ่งจำเป็นต้องระมัดระวัง ยิ่งต้องสำรวจระวังจิตของเรา ระวัง กาย วาจา ใจ ของเรา ยิ่งทำละเอียด เรื่อยต่อมตมลง น้อมตัวลง น้อมจิต แต่ถ้ายิ่งปฏิบัติแล้ว กลายเป็นมานะมันเกิดขึ้น มันฟูขึ้น มันมีความถือตัวถือตนมากขึ้น ตรงจุดนี้ก็เป็นเครื่องที่จำเป็นต้องระมัดระวัง ว่ามันจะกลายเป็นจุดที่เกิดวิปัสสนูปกิเลส ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งนอบน้อม ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งละเอียดปราณีต ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งอ่อนโยน ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งเมตตา พิจารณาตามให้เกิด ความกระจำงแจ้งในใจ ว่าจริงใหม่ถูกใหม่ สมควรใหม่ ใครนินทาว่าร้าย ใครใส่ร้ายป้ายสี ใจเรายิ่งปฏิบัติสูง ก็ยิ่งเฉย ยิ่งสงบ ยิ่งปล่อยวาง ยิ่งเห็นทุกขในสังสารวัฏ เห็นความวุ่นวาย เบียดเบียนในสังสารวัฏ ยิ่งทำให้มั่นใจว่า เราอยากไปพระนิพพานมากขึ้นกว่าเดิม

ปฏิบัติละเอียดขึ้น สูงขึ้น ยิ่งมีคนนินทาว่าร้าย ใส่ร้าย อิจฉาริษยา จงใช้แรงนั้น กลายเป็นแรงที่ผลักดัน ให้เรายิ่งตั้งใจ ตั้งมั่น เพื่อพระนิพพาน ความทุกข์ที่มาปรากฏ ความยากลำบากที่เราประสบ ยิ่งกลายเป็น แรงผลักดันมหาศาล ให้เราเห็นทุกขในสังสารวัฏ ยิ่งผลักดันเราเข้าไปใกล้พระนิพพานมากขึ้น ๆ พิจารณาตาม พิจารณา ให้ดีนะ ไม่ใช่เอาคำว่าร้ายอิจฉาริษยา เอามาใช้เป็นแรงที่ไปต่อสู้กับเขา ถกเถียงกับเขา วุ่นวาย ใจเราว่าง วาง เบา ให้อภัย ยิ่งจิตสูง ยิ่งให้อภัย ยิ่งปล่อยวาง ตอนนี่จิตเราสบายใหม่ จิตเราผ่องใสใหม่ กำหนดรู้ ปล่อยวางได้ใหม่ อกภัยได้ใหม่ อารมณ์พระนิพพานมีความละเอียดปราณีต มีความสูง มีความละเอียด

จากนั้น กำหนดอธิษฐาน น้อมกระแสของทุกท่าน ทุกๆ พระองค์ แผ่เมตตาไปยัง 3 ภพภูมิ ขอสรรพสัตว์ ทั้งหลายจงเป็นสุข ขอกระแสพระนิพพาน กระแสเมตตาจิต กระแสแห่งมหากุศล กระแสแห่งความสุข ขอจงแผ่ สว่างไปยัง 3 ภพ 3 ภูมิ ไม่ว่าจะเป็นสุคติภูมิ ภพมนุษย์ จนกระทั่งถึงทุกคติภูมิ ภพที่เสวยวิบากกรรม แผ่เมตตา สว่างความสงบเย็นลงไป กำหนดจิตกระแสของเรา เป็นแสงสว่าง เป็นกระแสเย็น กระแสที่สัมผัสแล้วมีความสบาย ชุ่มเย็น กระแสจิตแผ่สว่างเป็นคลื่น ขาวละเอียด เป็นประกายระยิบระยับ แผ่สว่างออกไป ใจเรายิ่งยิ้ม เอิบอ้อม

ความสุขจากการเจริญเมตตา ควบคู่กับอารมณ์พระนิพพาน น้อมกระแสจากพระนิพพาน ไปอย่างทุกภพ  
ทุกภูมิ ความสงบเย็น ความปราศจากการเบียดเบียนกัน เมตตาจิต ความสงบระงับดับร้อนจากสรรพกิเลส ของ  
เข้าถึงทุกดวงจิตทั่วอันนตจักรวาล ทั่วทุกภพภูมิ ความสงบเย็น ความร่มเย็นจงปรากฏ ต่อโลก ต่อทุกดวงจิต  
ความร่ำร้อนทั้งหลาย ไฟแห่งโลภะ โทสะ โมหะ ในทุกดวงจิตจึงดับลง เบาลง สลายลง กำหนดรู้ในจิต ว่าใจเรา  
เป็นสุขใหม่ ใจเรายินดีจากการให้ จากการเจริญเมตตาใหม่ ใจเราเอิบอ้อมยินดี เป็นสุขใหม่

เมื่อเจริญเมตตาแล้ว เราก็กำหนดจิต แยกอาทิสมานกายจำนวนมากมายมหาศาล น้อมกราบพระพุทธองค์  
พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์ เทพพรหมเทวา พ่อแม่ท่าน ผู้มีพระคุณทั้งหลาย ทั้งในชาติ  
ปัจจุบันและอดีตชาติ กำหนดว่าน้อมถวายกระแสแห่งการปฏิบัติธรรม เป็นปฏิบัติบูชาแด่ทุกท่านทุกๆ พระองค์  
รวมถึง เทวดาพรหม ที่ปกป้องรักษาตัวเรา เทวดาพรหม พระสยามเทวาธิราช ผู้ปกป้องรักษาแผ่นดินไทย  
สยามประเทศ เทพพรหมเทวา ที่พิทักษ์รักษา พระพุทธศาสนาและสถานที่ วัดวาอาราม พระธาตุเจดีย์ รวมไปถึง  
พระพุทธรูปต่างๆ พระองค์ แม่เมตตา น้อมจิตถวาย ให้กับเทวดาพรหม ผู้รักษาพยาบาลองค์พระบาทสมเด็จพระ  
เจ้าอยู่หัว เทวดาที่รักษาเศวตฉัตร เทวดาพรหม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่ประจำอยู่ทั่วพระมณฑลเศียร พระที่นั่ง เวียงวัง  
ทั้งหลาย ที่ประทับทั้งหลาย ขอเกิดกำลังแห่งเทพฤทธิ์ อธิฤทธิ์ พรหมฤทธิ์ ในการพิทักษ์รักษาทั้ง 3 สถาบัน  
มีกำลังแห่งบุญหนุนนำทุกท่าน ทุกๆ พระองค์ เพิ่มพูนขึ้นด้วยเทอญ

จากนั้น น้อมจิต ฟุ้งจิตลงมายังกายเนื้อ เป็นลำแสงสีขาว สวมฟุ้งลงมาที่กายเนื้อ น้อมกระแส  
จากพระนิพพานลงมา ฟอกร่างกายธาตุขันธ์ กำหนดจิตอธิษฐานเห็นแสงสว่างปรากฏ น้อมกระแสขอให้สายทรัพย์  
สายสมบัติ สายบารมีของเรา ติดตามมาส่งผลในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่ ขอจงมีความคล่องตัว มีความโชคดี มี  
สุขภาพพลานามัย ที่สมบูรณ์แข็งแรงพร้อม เจริญรุ่งเรืองทุกอย่างทุกประการ เป็นกำลังเป็นมหาอุบาสก อุบาสิกา  
สำคัญ ทำนุบำรุงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอให้ชีวิตมีแต่ความรุ่งเรือง ขอให้ชีวิตเปิดโปร่งโล่ง มีความคล่องตัว  
กระแสแห่งความโชคดี ความสุข ทรัพย์สินบุญเก่า บุญบารมีทั้งหลาย จงส่งผลทันใจ กายเนื้อของเรา จิตของเรา  
ตอนนี้สว่าง สว่างเต็มห้อง บุญกรรมฐานปรากฏ สว่าง จิตสว่าง

จากนั้น น้อมจิตโมทนาสาธุกับเพื่อนที่ปฏิบัติธรรม กัลยาณมิตรผู้ทำความดีร่วมกัน เป็นหมู่คณะด้วย  
สามัคคีธรรม โมทนาสาธุกับทุกท่านทุกคน รวมถึงผู้ที่มาฟังมาติดตามปฏิบัติในภายหลังก็ตาม ใจมีความอ้อมเอิบ  
ยินดีในความดีของทุกคน จิตผ่องใส

จากนั้น หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ กว้านาบริกรรม พุท ออกโธ

ครั้งที่ 2 รั่มโม หายใจเข้าช้า ลึกยาว ละเอียด สว่าง ใจแยมยิ้ม

ครั้งที่ 3 สังโฆ หายใจเข้า ก้านปราดละเอียด เอิบอ้อม สว่าง ใจแยมยิ้ม

สังโฆ หายใจออก ใจยิ้ม สว่าง กายยิ้ม

สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน มีหลายคนมากที่ปฏิบัติได้ดี เข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียด เข้าถึง  
สภาวะจิตที่ปราณีตอย่างยิ่ง ก็ขอให้รักษาความดี ตั้งใจ ตั้งกำลังใจที่จะปฏิบัติ ให้มีความก้าวหน้ามั่นคง จนกระทั่ง  
จิตเราทรงอารมณ์ ทรงกำลัง ในการเจริญพระกรรมฐานได้อย่างปกติ รวมถึงมีกำลัง ที่เราจะน้อมถวายกำลังแห่งการ  
ปฏิบัตินี้ เป็นกำลังบุญมาหนุนนำ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ บ้านเมือง ให้มีความสงบร่มเย็นสันติ เกิดขึ้น  
ก็ขอให้ทุกคนมีความเพียรในความดีต่อไป แล้วก็อย่าลืมที่จะเขียนแผ่นทอง อธิษฐานพระนิพพาน ใครที่ยังเพิ่งทราบ

ก็สามารถติดตามในกลุ่ม Line แล้วก็ขอแผ่นทองมาเขียนได้นะครับ เขียนทุกครั้งที่ยกจิตขึ้นพระนิพพาน เพื่อจะได้มารวบรวมให้ได้แผ่น คือ แรงกำลังของการยกจิตขึ้นพระนิพพานให้ได้แสนครั้ง แสนดวงจิต แล้วมาหล่อพระ สร้างพระเป็นพระที่พิเศษ สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคนด้วย สวัสดีครับ