

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 2 กรกฎาคม 2566

เรื่อง ทบทวนจิตเพื่อเข้าถึงอารมณ์พระนิพพาน

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทำความรู้สึกปล่อยวางร่างกาย ผ่อนคลายร่างกาย กล้ามเนื้ออวัยวะทุกส่วนทั่วร่างกาย ปล่อยวางผ่อนคลาย ตัดวางความสนใจในร่างกายขั้นห้า ปลดปล่อย ปล่อยวางเรื่องราว ภายในจิตใจของเรา ความฟุ้งซ่าน ความเครียด ความกังวล ความหนัก อารมณ์ทั้งหลาย ปล่อยวาง ให้ร่างกายและจิตใจของเราสงบเบา ภายในจิตมีความเอิบอ้อมแอ้มอ้อมเบิกบาน เป็นผู้รู้ตื่นเบิกบานจากภายในจิต กำหนดความรู้สึก สัมผัสถึงความว่างวางเบาของกายและจิต เข้าสู่สภาวะที่ใจของเราเข้าถึงความสุขแห่งความสงบ แล้วจึงมากำหนด ไนลมหายใจละเอียด จินตภาพเห็นลมหายใจ เป็นเหมือนกับแพรวไหมที่เป็นกากเพชรระยิบระยับแพรวพราว กลั่นปราณ กลั่นลมหายใจ เป็นพลังชีวิต ธาตุลมที่กลายเป็นทิพย์ จับความรู้สึกจินตภาพให้เห็นลมหายใจที่พลิวผ่านเข้าออกในกาย ติดตามรู้ในลมหายใจที่เรากลั่น มีความละเอียดประณีต สัมผัสได้ถึงสภาวะความเป็นทิพย์ของลม ธาตุลมที่กลายเป็นประกายพริ้ว เป็นปฏิภาคนิมิตของกสิณลม

จดจ่ออยู่กับลมหายใจจนสัมผัสได้ว่าลมหายใจนั้นมีความละเอียด มีความบริสุทธิ์ กลายเป็นอนุภาคของพลังงานที่ละเอียดซึมซาบละเอียดผ่านเข้าสู่กายของเรา เราจะกำหนดรู้ รู้สึกสัมผัสได้ถึงว่าลมหายใจนั้นละเอียดเบาประณีต

สติกำหนดรู้ติดตามต่อไป รู้อยู่ในอารมณ์ ลมหายใจสัมพันธ์กับอารมณ์จิต ลมยิ่งละเอียดอารมณ์จิตเรายังมีความเบาสบาย ลมหายใจหนักเพราะอารมณ์จิตมีความเคร่งเครียดมีความกังวล ด้วยเหตุนี้เวลาที่เรายุ่งครีดยังมีเรื่องกลุ่มใจ เราจึงมักจะถอนหายใจหนักๆออกมา แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่จิตของเราปลอดโปร่งโล่งสงบเย็น ลมหายใจก็จะยิ่งละเอียดเบา ลมหายใจยิ่งละเอียดเบา ลมหายใจยิ่งกลั่นกลายเป็นทิพย์ กลายเป็นพลังงาน กลายเป็นพลังชีวิต

ดังนั้นลมหายใจนั้น เมื่อเรากำหนดอยู่กับสภาวะของความ ผ่องใส ผ่อนคลาย ปล่อยวาง และกำหนดจิตให้เห็นกระแสลมหายใจนั้นเป็นอนุภาคที่ละเอียดเป็นเพชรระยิบระยับ นั่นก็คือใช้กำลังใจของ"กสิณ"ที่เรียกว่า"วาโยกสิณ"หรือกสิณลมมาผนวกกับอานาปานสติ กลั่นจนกระทั่งลมนั้นกลายเป็นปราณ กลายเป็นพลังชีวิต มีพลังความเป็นทิพย์ ลมหายใจที่เรากำหนดกลั่นเป็นปราณนอกเหนือจากเรากำหนดให้ปราณนั้น คือลมนั้น มีพลังในการเยียวยารักษาเข้ามาฟอกร่างกายธาตุชั้นๆ ปรับธาตุภายในของร่างกายเรา ยังทำให้เรามีกำลังวังชาเรียวแรงเพิ่มพูนมากกว่าคนทั่วไปปกติ คนทั่วไปหายใจรับเพียงลมปกติ แต่ผู้ที่ฝึกจิตมาดี ฝึกจิตกลั่นปราณ หายใจกำหนดเป็นปราณได้ ลมหายใจก็กลายเป็นออกซิเจนที่มีพลังงานมากกว่าลมหายใจทั่วไปปกติ มีความเป็นทิพย์ มีกระแส แห่งพลังจิตผนวกเสริมเข้าไปในเรื่องสุขภาพก็เป็นส่วนหนึ่ง แต่ถึงเวลาครูบาอาจารย์สมัยก่อน หากเราเคยได้ยินในเรื่องของการเสกเป่า คำว่าเสกเป่าก็คือบริกรรมในจิตจนเกิดสมาธิ เป่ามนต์บ้าง เป่ายันต์บ้าง คือการส่งกระแสจิตผ่านลมหายใจ

อย่างสมัยก่อนที่อาจารย์เรียนกับท่านอาจารย์ชม สุนันทรรัตน์ ในเรื่องของการเป่าเสกเป่าคาถา ก็ใช้ลมหายใจ ใช้ลมหายใจเบา กำหนดจิต เห็นลมมีกระแสของจิต มีกระแสของสมาธิผ่านลมหายใจไปในสิ่งที่เราต้องการจะเสกเป่า อาทิเช่น เสกเป่าไปยังน้ำให้ น้ำเกิดกำลังพุทธานุภาพเป็นน้ำมนต์บ้าง เสกเป่าผู้ป่วยให้หายจากอาการเจ็บอาการป่วยบ้าง เสกเป่าวัตถุให้เกิดกำลังแห่งพุทธคุณบ้าง เสกเป่าให้เกิดอันสงฆ์ผลของคาถาบ้าง อันนี้ก็คือการใช้ลมร่วมกันกับคาถา ส่วนในขั้นที่สูงขึ้นมาอีกก็คือเวลาที่เสกเป่านั้น นอกเหนือจากลมเบาละเอียดที่เราเป่า ทำความรู้สึกว่าในจิตของเรานั้นเห็นกระแสลมออกไป ขั้นที่สูงขึ้นก็คือ จิตเห็นลมหายใจนั้น เป็นอนุภาค เป็นเพชรระยิบระยับ คือเห็นสภาวะของลมที่เป่าออกเป็นกสิณเป็นปฏิภาคนิมิตของกสิณลมพ่นออกไป เสกเป่าพ่นออกไป หรือบางครั้งถ้าหากเสกเป่าเป็นยันต์ จิตก็

เห็นเป็นอักษรอักษร จะเป็นอักษรไทยก็ดี อักษรของคาตากก็ดี เห็นอักษรนั้นเป็นเส้นแสงสีทองบ้าง เป็นเพชรบ้าง ออกไปพร้อมกับลมที่เราเสกเป่า เช่น พุทโธ เราเป่าพุทโธออกไปก็เห็น อักษระ พ สระอุ ท ทหาร สระ โ ธ เป่าพ่น ออกไปพร้อมกับลมที่เราเสกเป่า อันนี้ก็เป็นเรื่องที่เราสอนเสริมในส่วนของเรื่อง อานาปานสติ หรือ การกำหนดลมหายใจ

คราวนี้เราฝึกต่อเรียนต่อปฏิบัติต่อ อันนี้ก็เป็นเรื่องของเกร็ดในเรื่องของการใช้ประโยชน์จากการที่เราฝึกปฏิบัติสมาธิกรรมฐาน หลายๆคนมีพลังจิตมีพลังสมาธิมากพอ แต่สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งก็คือคำว่าใช้งาน คือใช้งานจากพลังงานที่เราได้ใหม่ อุปมาเหมือนกับเรามีโรงงานผลิตกระแสไฟฟ้าได้ ผลิตกระแสไฟฟ้าได้แต่เราไม่สามารถไปใช้งานได้ จะไปใช้งานได้เราก็ต้องรู้วิธีที่จะใช้ บางคนฝึกสมาธิมาเยอะ พลังจิตมีแล้วแต่มาใช้ไม่เป็น ก็อาจจะจะมีประโยชน์น้อยกว่าคนที่ใช้เป็น คราวนี้พอเราทำความเข้าใจต่อว่า แล้วสมาธิจิตที่เราฝึกที่เราปฏิบัติ ประโยชน์ที่พึงเกิดได้มีอะไรบ้าง สมาธิไม่ว่าจะเป็นในส่วนของสมถะก็ดี วิปัสสนาญาณก็ดี เราแยกทำความเข้าใจประโยชน์ทั้งสองส่วนก่อน "สมถะ" คือการที่เราปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความสงบของจิต ความสงบของจิตยิ่งสงบมากเท่าไรที่ตั้งมั่นมากเท่าไร พลังจิตตามภาพจากฌานสมาบัติยิ่งเพิ่มพูนสูงขึ้นมากเท่านั้น

จิตตามภาพจะก่อเกิดขึ้นมาได้ ก่อเกิดด้วยเหตุสองประการ ประการที่หนึ่ง คือระดับของความสงบที่เรียกว่าฌาน ฌานที่มีกำลังสูงสุดในหมวดของสมถะ ในส่วนของสมถะนั้น คืออรุปรสมาบัติ สูงสุดคือสมาบัติแปด

อีกส่วนหนึ่งที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดจิตตามภาพก็คือ จิตที่ฝึกจนสามารถทรงฌานทรงอารมณ์ คำว่าทรงฌานทรงอารมณ์นั้นหมายความว่าเราสามารถทรงสภาวะของความสงบหรือฌานนั้น ได้อย่างราบเรียบเสถียร และสามารถทรงได้เป็นเวลานานๆตามที่เรต้องการ เราจะกำหนดบังคับว่าเราจะทรงฌานเป็นเวลากี่นาที เราก็สามารถทรงได้โดยที่จิตใจเราไม่ออกแวก

ให้เรานึกภาพว่ากระแสไฟฟ้า หากกระแสไฟฟ้ามีกระแสไฟฟ้าจริง แต่กระแสไฟฟ้ามันมีสภาวะที่ขึ้นๆลงๆ คำว่าขึ้นๆลงๆก็นึกภาพหลอดไฟ หลอดไฟมันบางครั้งมันหรี่บ้าง บางครั้งมันสว่างมาก คือหรี่ๆสว่างๆ สว่างๆหรี่ๆ อันนี้ก็ถือว่าใช้ไม่ได้ เพราะยังขาดความเสถียรราบเรียบ ความเสถียรราบเรียบของจิตที่เราทรงฌานก็คือ เรากำหนดว่าเราจะทรงอยู่ในฌานสี่ก็ทรงอยู่ในฌานสี่ได้นานเท่าที่ต้องการ เราจะในทรงสภาวะของอรุปรสมาบัติเราก็ทรงอยู่ได้นาน หรือเราจะยับยั้งอยู่แค่ฌานหนึ่ง เราจะทำยังไงก็ทำได้นาน แต่สำหรับคนที่ไม่เสถียร จิตฝึกยังไม่เข้าถึงความเสถียรของฌาน เราก็จะเข้าฌานอาจจะต้องจำเป็นต้องไล่ขึ้นไป จากฌานหนึ่ง ฌานสอง ฌานสาม ฌานสี่ ทำได้แป๊บหนึ่งหลุด หรือขึ้นไปไม่ถึงฌานสี่ ขึ้นขึ้นลงลงพอถึงฌานสี่ก็ทรงตัวได้แป๊บเดียวก็ร่วงมาฌานหนึ่ง หรือร่วงมาฌานสาม หรือร่วงมาฌานสอง นั่นก็เหมือนหลอดไฟที่ สว่างบ้าง ไฟหรี่บ้าง จิตยังไม่มีความเสถียรในส่วนของความแม่นยำในระดับความสงบที่เราฝึก อันนี้ส่วนหนึ่ง

พออีกส่วนหนึ่งของเรื่องความเสถียรก็คือ เข้าฌานสี่เข้าได้แต่เข้าได้แป๊บเดียว ไม่สามารถทรงตัวได้นานเท่าที่ต้องการ พอเราเข้าใจเห็นภาพ เราก็จะเข้าใจ และเริ่มรู้ว่าควรจะต้องฝึกยังไง

วิธีการฝึกให้จิตมีความเสถียร

เริ่มตั้งแต่การฝึกซ้ำๆจนกระทั่งจิตเกิดความชินในอารมณ์สภาวะของฌานในระดับต่างๆ กรรมฐานในระดับต่างๆที่เราควรจะต้องฝึก เป็นไปได้ตามใจนึกทุกอย่างตามที่เรตั้งใจ จะเป็นฌานสี่ในอานาปานสติ เราก็เข้าได้ นั่งสงบหยุดจิต อุเบกขารมณ์ เอกัคคตารมณ์ หรือลองทรงสภาวะให้อยู่ในสภาวะของปฏิภาคนิมิตในกสิณ เรากำหนดนั่งหยุดในจิตที่เป็นเพชรประภัสสร จิตที่เป็นเพชรสว่าง เป็นปฏิภาคนิมิต นั่งหยุดสว่างชัดเจนอยู่ได้ หรือการที่เรากำหนดจิต

ในพุทธศาสนาสติกรรมฐานทรงภาพพระ เราก็กำหนดจิตเห็นภาพองค์พระสว่างเป็นองค์เพชรชัดเจนนอยู่เบื้องหน้าเรา เราก็สามารถเห็นได้เป็นปกติ หรือการที่เรากำหนดจิตยกอาทิสมาทกขึ้นไปอยู่กับพระพุทธรูปพระนิพพาน เราก็ทรงอารมณ์ปรากฏ ความเป็นกายพระวิสุทธิเทพขึ้นไปปรากฏอยู่บนพระนิพพานได้ ตั้งมั่นในสภาวะอารมณ์ในอรหัตผล แม้เพียงชั่วคราแต่มีความตั้งมั่นอยู่บนพระนิพพานได้

ตอนนี้ให้เราเมื่อทำความเข้าใจดีแล้ว ความเพียรในการฝึก ความไม่ย่อท้อในการฝึกซ้ำทำซ้ำปฏิบัติ ความเพียรในการฝึกซ้ำทำซ้ำปฏิบัติซ้ำนั้น จะก่อเกิดขึ้นได้ก็ด้วยธรรมฉันทะ ความพึงพอใจ เรามีความรักในพระนิพพานมากเท่าไร คือมีธรรมฉันทะในพระนิพพานมากเท่าไร เราก็จะยิ่งขยันยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานบ่อยมากแค่นั้น เรามีความเคารพรักในพระพุทธรูปมากเท่าไร เราก็จะมีความเพียรในการขยันฝึก น้อมนึ้ รำลึกนึกถึงพระพุทธรูปองค์มากเพียงนั้น เรามีความเคารพรักในครูบาอาจารย์พระอรหันต์ หลวงพ่อ หลวงปู่ หลวงตาองค์ใดมากเท่าไร จิตเราก็สามารถทรงอารมณ์นี้ภาพ จิตเชื่อมโยงประสานกระแสนกับดวงจิตของท่านองค์นั้นๆได้เป็นปกติ พอเข้าใจในเรื่องของความเชื่อมโยงสัมพันธ์ เหตุและผลแห่งการปฏิบัติ การปฏิบัติของเราก็จะมีความก้าวหน้ารู้ตนมากขึ้นตามลำดับ

ดังนั้น ตอนนี้ให้เรากำหนดจิต ฝึกง่าย ๆ สบาย ๆ สิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือ ให้เรามีเมตตาต่อกับจิตของเรา ปรารถนาให้จิตของเราเป็นสุข กำหนดพิจารณาว่าในทางโลกโลก เราปรารถนาให้กายเนื้อเราหล่อ ปรารถนาให้กายเนื้อเราสวยงามเพียงใด แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดที่เป็นเรื่องของธรรม นั่นก็คือเราต้องระมัดระวังรักษาจิตเรา ให้จิตของเราเป็นจิตอันประภัสสร จิตอันสว่าง สะอาด สว่าง สงบเย็น เป็นปกติ เรารักจิตของเราไม่ปรารถนาให้จิตเราเศร้าหมองจากความเครียด ความกังวล ความทุกข์ เราไม่ปรารถนาให้จิตของเราเศร้าหมองจากความรัก ความโลภ ความโกรธ ความหลงทั้งปวง เมื่อเรารักจิตของเราได้มากเท่ากับเรารักร่างกาย เราก็ระมัดระวังรักษาให้จิตทรงสภาวะ คือปรากฏภาพนิมิตแห่งจิตตน เป็นเพชรประกายพรึกสว่าง เป็นปฏิภาคนิมิต เป็นดวงจิตอันประภัสสรอันมีลักษณะดังที่จะอธิบายดังต่อไปนี้

ตัวจิตนั้น เป็นเพชรลูกขนาดใหญ่เจียรไนระยิบระยับ มีแสงสว่างปรากฏจากภายใน ประกายระยิบระยับที่ปรากฏของจิตอันเจียรไนไว้ดีแล้ว คือฝึกไว้ดีแล้ว ปรากฏเส้นแสงรัศมีของจิต เป็นเส้นมีความคมชัด พุ่งรายรอบออกมา 360 องศา เป็นเส้นแสงเป็นรังชัดเจนนปรากฏจากดวงจิตที่เป็นเพชรประกายสนั่น และรายรอบที่เลยจะเส้นแสงของจิต ปรากฏสภาวะความเป็นทิพย์ คือมีสภาวะเหมือนกับภาพเพชรแวววาวรายรอบ เรากำหนดทรงสภาวะจิตอันประภัสสรไว้

ตอนนี้ให้เราฝึกทรงอารมณ์ในจิตอันเป็นประภัสสร กสิณจิต ดวงจิต ทรงสภาวะเป็นเพชรประกายพรึกสว่าง จิตยินดีเข้าถึงธรรมชาติอันเป็นจิตเดิมแท้ของเรา จิตที่ปราศจากกิเลส ความโลภ โกรธ หลง จิตที่สว่าง สะอาด สงบเย็น ทรงภาพแห่งจิตไว้ ใจสบายเอิบอ้อมแผ่ใส ยิ่งจิตมีความสว่างมากเท่าไร สวยงามแวววาวมากเท่าไร ใจเรายังเอิบอ้อมเป็นสุข ใจเรายังมีความยินดี อันเป็นความยินดีที่เรียกว่าธรรมฉันทะ ยินดีในความสะอาดของจิต ยินดีในความสงบระงับของใจ นิ่ง หยุต สงบ สว่าง คือ สว่างจากสภาวะของจิตที่เป็นประภัสสรนั้น สะอาดคือสะอาดจากกิเลส ความทุกข์ ความกังวลนิรวรทั้งปวง สงบ สงบจากอกุศลทั้งหลาย ใจเราประภัสสร ทรงสภาวะจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร จิตเกิดความรัก ความพึงพอใจ ความภูมิใจในจิตของตน ทรงอารมณ์เป็นปกติ

กำหนดรู้ในสภาวะของจิตต่อไป ว่าเมื่อจิตของเรามีสภาวะชัดเจนนในความเป็นเพชรประกายพรึก จิตเป็นประภัสสร จิตมีอารมณ์เป็นสุขอย่างยิ่ง มีสภาวะความเป็นทิพย์รายรอบ อันที่จริงสภาวะจิตในขณะนี้ก็คืออภิญญาจิต จิตมีความเป็นทิพย์ จิตมีกำลัง จิตควรแก่กาล นอกเหนือจากความสุขจากการปฏิบัติ อันที่จริงเมื่อเราทรงอารมณ์นี้ได้ เราอธิษฐานจิตในสภาวะที่จิตผ่องใสสูงสุด จิตประภัสสร จิตสภาวะในความเป็นเพชรประกายพรึกนี้ พลังแห่งจิตตานุภาพแห่งฌานสมาบัติ ก็จะมีส่งผลให้เกิดผลสำเร็จสัมฤทธิ์ในสิ่งที่เราตั้งจิตอธิษฐาน ในสิ่งที่เราที่ชอบประกอบไปด้วยกุศล

ตั้งนั้นอันที่จริง กำลังของฌานที่เราทำได้เราก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ทรงสภาวะความเป็นประภัสสรของจิต ใจมีความเอิบอิมเป็นสุข

จากนั้นอธิษฐานจิต เป็นการอธิษฐานวสี ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร จิตอันเข้าถึงสภาวะความเป็นทิพย์ มีความผ่องใส สามารถทรงอารมณ์ ทรงกำลัง ในอาการอธิษฐานจิต เพื่อประโยชน์ เพื่ออภิญญาจิต ให้เกิดผลสำเร็จสัมฤทธิ์ได้อัจฉริยะในทุกครั้ง และขอให้ข้าพเจ้าทรงอารมณ์นี้ได้ในทุกครั้งที่เวลาทุกสถานที่ สัมตาก็ดี หลับตาก็ดี ยังเห็นสภาวะจิตเป็นเพชรประกายพริ้ว มีความเป็นทิพย์พร่างพรายรอบอยู่ได้เป็นปกติ ทรงอารมณ์ไว้ จิตที่เป็นประกายพริ้วอยู่ในอกของกายเนื้อสว่าง รอบกายสว่างพร่างพรายระยิบระยับ พลังงานกระแสแสงสว่างจากจิตที่เป็นประกายพริ้ว ส่องสว่างทะลุกายเนื้อจนกายเนื้อนั้นได้รับแสงสว่างความเป็นทิพย์กลายเป็นแก้ว ใสสว่างไปทั่วร่างกายที่เป็นกายเนื้อทั้งหมดไปด้วย

เมื่อจิตเราทรงความเป็นประกายพริ้วในปฏิภาณนิมิต กลิ่นของจิตดวงจิตเป็นจิตประภัสสรแล้ว เราชักซ่อมต่อไปฝึกปฏิบัติต่อไป ขยายกำลังอำนาจแห่งจิตตามภาพ จากดวงจิตของเราที่เป็นประกายพริ้ว เรากำหนดน้อมนึกรวมบุญกุศล รำลึกนึกถึง ทาน ศีล ภาวนา บุญกุศลความดี ความสุข ความอิมใจ บุญคือความอิมใจ บุญคือแสงสว่าง บุญคือพลังงาน แห่งกุศล เราน้อมรำลึกนึกถึง ดึงกำลังบุญของเราขึ้นมาให้สว่างขึ้น จิตสว่างขึ้น ใสขึ้นไปอีก รัศมีแสงสว่างยิ่งสว่าง เส้นแสงรัศมีของจิตยิ่งสว่างไกลออกไปอีก

จากนั้นจึงกำหนด แผ่เมตตาสว่างออกไป แสงสว่างพุ่งผ่านออกไปจากจิต พลังงานจากจิตของเราเหมือนกับซูเปอร์โนวาคือการระเบิดของเอกภพของจักรวาล เป็นพลังงานมหาศาลที่ระเบิดออกแผ่ออกจากจิตเรา เมื่อสว่างเป็นรัศมีรายรอบออกไปกระทบกับดวงจิตใด ก็ให้เป็นกระแสแห่งบุญกุศล ความสงบ ความสุข กระแสจิตพลังงานที่แผ่ออกไป ผู้ใดได้รับสัมผัส จะไม่นอนหรือไม่นอนก็ตาม ก็ขอให้เขาเข้าถึงความสุขสงบร่มเย็นได้รับบุญกุศล เช่นเดียวกับที่เราได้รับ แผ่เมตตาสว่างออกไปทั่วทุกภพทุกภูมิ ทั่วจักรวาลแบบไม่มีประมาณ ยิ่งแผ่ออกยิ่งสว่างออก พลังงานยิ่งแผ่ออกไป กระแสเมตตาความปรารถนาดีที่เราแผ่ออกไปยังสว่างมากเท่าไรใจเรายิ่งเป็นสุข แผ่เมตตาสว่างใส ใจสงบเย็นเป็นสุข จิตสว่าง จิตเอิบอิม

ในขณะที่แผ่เมตตา เรารู้ทำความเข้าใจในส่วนสำคัญคือ เมตตานั้นคือการที่เราแผ่ความรู้สึกจากใจ ทั้งในส่วนที่เป็นภาพ คือเห็นเป็นกระแสพลังงานแผ่ออกไปรายรอบ และในขณะเดียวกันก็เป็นคลื่นกระแสความรู้สึกจากหัวใจของเรา ความรักความสุขความเมตตาที่แผ่ไป ยิ่งแผ่เมตตามากเท่าไร ยิ่งกลั่นใจเราให้บริสุทธิ์ ยิ่งกลั่นใจของเราให้เป็นผู้ที่เต็มไปด้วยการให้ความรัก ความปรารถนาดี ความช่วยเหลือกับผู้อื่น ดวงจิตอื่น ยิ่งแผ่เมตตามากเท่าไร ยิ่งเกิดกำลังแห่งบุญกุศล ยิ่งเกิดกำลังแห่งบุญบารมี เมตตากระแสความรู้สึก ยิ่งให้จิตเรายังมีพลังมีจิตตามภาพ ยิ่งเกิดผล ยิ่งให้ยิ่งได้ บุญทั้งหลายยิ่งหวงยิ่งหมด แผ่เมตตาตามากเท่าไร อาณิสสแห่งเมตตาจึงมีผลอาณิสสยิ่งใหญ่ไพศาลอย่างยิ่ง ครูบาอาจารย์ที่เข้าถึงการปฏิบัติ เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์เจ้ายิ่งสูงมากเท่าไร เมตตา ยิ่งสูงเพิ่มพูนมากเท่านั้น พระโพธิสัตว์ยิ่งมีบารมีสูงเท่าไร เข้าถึงความเป็นพระมหาโพธิสัตว์บรมมหาโพธิสัตว์ ยิ่งสูงมากเท่าไร กระแสแห่งเมตตาก็ยิ่งมากเท่านั้น

ดังนั้นเราจับจุดให้ถูก ฝึกฉลาดทำความเข้าใจที่จะฝึกในเรื่องของการเจริญเมตตาให้เป็นปกติ ยิ่งแผ่เมตตา มากเท่าไร ชีวิตยิ่งดีขึ้น วิชากรรมยิ่งน้อยลง เจ้ากรรมนายเวรยิ่งน้อยลง ความร่ำร้อนในจิตยิ่งลดน้อยลง บาปกรรม เวรกรรมวิบากกรรมทั้งหลายยิ่งคลี่คลายผ่อนตัวเบาตัวลง เพราะเมื่อเราแผ่เมตตาแล้ว อโหสิกรรมแล้ว ให้อภัยทานแล้ว วางจิตเป็นผู้ที่ปราศจากการเบียดเบียนผู้อื่นแล้ว กระแสวิบากก็ลดลงไป เพราะแต่เดิมที่เราไม่ได้เจริญเมตตาให้มากพอ หรือบริสุทธิ์หรือมีกำลังพอ ใจเรายังนึกถึงคนที่เราอาฆาตแค้น ยิ่งนึกถึงยิ่งตึงตูด ยิ่งนึกถึงยิ่งเรียกมา ดังนั้นมันก็

กลายเป็นว่า ยิ่งคิดโกรธแค้นผู้ใดมาก ยิ่งตั้งดูดให้มาพบมาเจอกัน ยิ่งแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรมากเท่าไร กลับยิ่งเหมือนกับผลึกหรือพาให้เขาห่างจากจิตของเรา แล้วเมื่อเราเจริญเมตตามากเท่าไร พลังงานของจิตที่เป็นคลื่นความถี่อยู่ในระดับของภพภูมิที่สูง ให้เราอุปมา พิจารณาต่างๆว่า ภพภูมียิ่งต่ำมากเท่าไร เช่นดวงจิตของบุคคลที่สวอยอยู่ในนรกภูมิสวอยกรรมอยู่ จิตมีความเศร้าหมองจากการถูกรุทรมาน ความทุกข์ ความถูกรุทรมาน ความไม่มีทางออก อารมณ์จิตมันก็มีความเศร้าหมองอย่างหนัก แต่จิตของเมตตาอันนั้นมีความผ่อนคลายอย่างไร

อันนี้เราพูดถึงในระดับของโลกียะ คือยังไม่ขึ้นไปในจุดของโลกุตระหรือความเป็นพระอรหิยะเจ้า เพราะในภพภูมิแห่งโลกียะ บุคคลที่พัฒนาจิตจนกระทั่งเมื่อตายแล้วไปจุติเป็นพรหม พรหมนั้นมีแสงสว่างอย่างยิ่งเป็นสุขสงบอย่างยิ่ง ในความเป็นทิพย์ของสภาวะโลกทิพย์พูดถึงสุขคติภูมิไล่ขึ้นไป ยิ่งอยู่ในภูมิขั้นสูงมากเท่าไร แสงสว่างหรือรัศมีกายก็ยิ่งยิ่งสว่างมากขึ้นเพียงนั้น เทวดาที่เป็นรุกขเทวดารัตน์มีกายยอมไม่สว่างเท่าอากาศเทวดา อากาศเทวดาในแต่ละชั้นก็มีความสว่างของอาทิสมาณกายไม่เท่ากัน อากาศเทวดาที่มีความสว่างของรัศมีกายมากก็ไม่เท่ากับพรหม

ดังนั้นการที่เราทรงอารมณ์แผ่เมตตามากเท่าไร จำไว้ว่าเราทรงอารมณ์อะไร อารมณ์จิตเรามีอารมณ์อย่างไร ในขณะที่อาทิสมาณกายเราก็เป็นเช่นนั้น จิตเรากำลังทรงอารมณ์ของการเจริญเมตตา จิตอิมเอิบ หากเราเห็นกายทิพย์เราในสภาวะแห่งอารมณ์จิต ในอารมณ์ที่เราทรงสมาธิจิต กายทิพย์เราก็ทรงสภาวะในความเป็นพรหม หรือหากเวลาที่เรามีความอิมเอิบในบุญกุศลในทานที่เราถวาย อารมณ์จิตเราก็มีสภาวะเป็นเหมือนกับเทวดา แต่เมื่อไรก็ตามที่เราทรงอารมณ์จิตในอารมณ์พระนิพพาน ตัดสังโยชน์ สิบประการ ทรงอารมณ์ความผ่อนคลาย พิจารณาไม่เอาภพใดภูมิใดอาทิสมาณกายเราก็ปรากฏสภาวะเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ในขณะที่กล่าว เราก็ดึงซักซ้อมที่จะทรงอารมณ์ กำหนดให้กายทิพย์เราเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ในกายพระวิสุทธิเทพเรากำหนดแผ่เมตตาจากกายพระวิสุทธิเทพโดยน้อมนำกระแส เชื่อมกระแสกับพระพุทธองค์พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ เชื่อมกระแสกับพระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์พระบรมโพธิสัตว์ทุกพระองค์ เชื่อมกระแสกับเทวดาพรหมทั้งหลาย จากนั้นจึงแผ่เมตตาสว่างในกายทิพย์ที่เป็นกายพระวิสุทธิเทพจากแผ่เมตตา

กำหนดจิตแผ่เมตตา เราจะรู้สึกสัมผัสได้ว่ากำลังที่เราแผ่เมตตาอันมีสูงกว่าการที่เราใช้กำลังจิตของเราเอง ทรงอารมณ์สูงสุด ทรงอารมณ์พระนิพพานแล้วแผ่เมตตา กำหนดน้อม ปรารถนาให้ทุกดวงจิตเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน จิตแผ่เมตตาปรารถนาดี ปรารถนาให้ทุกดวงจิตได้ดวงตาเห็นธรรม พ้นจากอวิชชา พ้นจากการเบียดเบียน พ้นจากวิบากกรรม พ้นจากความทุกข์ทั้งหลาย ปรารถนาให้ทุกดวงจิตทั่วทั้งสามภพภูมิ ที่สุขอยู่แล้วก็ขอให้สุขขึ้นไป ที่สวอยความสุขในทิพย์สมบัติอยู่แล้วก็ขอให้ได้เจริญในธรรมะของพระพุทธเจ้าจนกระทั่งได้สวอยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน เข้าถึงพระนิพพาน แผ่เมตตา แสงสว่าง ความปรารถนาดี อารมณ์ความรู้สึกแห่งความปรารถนาดี ความสุข และอารมณ์ของพระนิพพาน คือ “นิพพานัง ปรมมัง สุขัง” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง แผ่เมตตาจากพระนิพพานลงมายังทุกภพภูมิ ในสภาวะที่กายทิพย์ของเราเป็นกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดน้อมให้ใจเราเอิบอิมที่สุด เป็นสุขที่สุด สว่าง สิ้น สะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น

จากนั้นพิจารณาต่อไปว่า เมื่อเราแผ่เมตตาในสามภพภูมิ เห็นความทุกข์ความไม่เที่ยงของภพภูมิทั้งหลาย เห็นความทุกข์ของทุกคติภูมิ เห็นความไม่เที่ยงต้องพลัดพรากจากความสุขจากทิพย์สมบัติของสุคติภูมิ ดังนั้นจิตของเราเกิดปัญญา เห็นความไม่เที่ยงในไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยงในไตรภูมิ ใจของเราจึงพิจารณาเห็นคุณแห่งพระนิพพาน พิจารณาเห็นคุณแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหิยะสงฆ์ จิตจึงอาศัยกำลังแห่งเมตตา ที่เรียกว่าเมตตาเจโตวิมุต เป็นกำลังจิต นำพาจิตให้สะอาดหลุดพ้นจากสังโยชน์ทั้งสิบ เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานในอารมณ์ใจในกำลังในวิสัยแห่งเมตตาเจโตวิมุต เมตตาต่อทุกสรรพสัตว์ และสำคัญที่สุดคือเมตตาต่อจิตเรา เมตตาต่อจิตตน ปรารถนาให้พ้นจากทุกข์ภัย จากอบายภูมิ จากทุกข์ภัยในสังสารวัฏทั้งปวง

กำหนดน้อมจิตเมตตาตน เห็นอาทิสมาณกายสัมผัสรู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน เสดยอารมณ์วิมุติสุขในอารมณ์พระนิพพาน ตัดภพจบชาติ จบกิจทั้งปวง จบภาระทั้งปวง หมัดสิ้นความหวังทั้งปวง เมตตาต่อสรรพสัตว์ อภัยต่อสรรพสัตว์ต่อทุกรูปทุกนามทุกเหตุการณ์ทุกวาระทุกเรื่องราว ตัดห่วง ตัดเยื่อใย ความเกาะเกี่ยว กับดวงจิตอื่นทั้งหลาย พันธะทั้งหลาย สัญญาทั้งหลาย คำอธิษฐานทั้งหลาย ที่ทำให้เกิด ตามเกิด ตามพบ ตามเจอ เราถอน สลายล้างออกไปให้หมด จิตสะอาดใสบริสุทธิ์ตั้งมั่นอยู่บนพระนิพพาน จิตมีความรักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน เป็นหนึ่งเดียวอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด ทรงอารมณ์ไว้ ใจแยมยิ้มเบิกบาน จิตเข้าถึงความเป็นอนุพุทธะ จิตเข้าถึงความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้คือรู้ละอวิชชาทั้งปวง เป็นผู้ตื่น คือตื่นขึ้นจากความมืดบอดจากความหลงในสังสารวัฏ เป็นผู้เบิกบานในทานแห่งธรรมะ ในวิมุติสุขที่ปรากฏขึ้น จากสภาวะธรรมที่อารมณ์จิตเรา สิ้นอาสวะกิเลส แม้ในขณะที่เราปฏิบัตินี้ สภาวะที่จิตสะอาด สว่าง สงบ สิ้นจากอาสวะกิเลสนั้นเป็นเพียงชั่วคราว แต่จิตเรากำลังอยู่ในสภาวะที่กำลังฝึกให้ชินกับ อารมณ์ที่สะอาดจากกิเลสทั้งปวงนั้น

พิจารณาใคร่ครวญในธรรม พิจารณาใคร่ครวญ ปล่อยวางจากทุกสรรพสิ่ง ตัดเยื่อใยจากทุกบุคคล ทุกวัตถุ ทุกสถานที่ ใจเป็นอิสระ จิตสงบร่มเย็นสันติ ใจสบายผ่องใส พิจารณาในจิตเรา เรารักเราเอง เรารักจิตเรา เราปรารถนาให้เราเป็นสุข ปรารถนาให้พ้นจากความทุกข์ พ้นจากความทุกข์ทั้งความทุกข์ในความเป็นมนุษย์ พ้นจากความทุกข์ทางกาย พ้นจากความทุกข์ในภาระความผิดชอบในระหว่างที่ยังดำรงตนมีขันธห้า และพ้นจากความทุกข์ที่เป็นปรมาตถธรรมที่สุดคือพ้นจากความทุกข์ในสังสารวัฏ พิจารณาจนเกิดปัญญาเข้าใจเห็นความทุกข์ในทุกระดับ ไขกำลังแห่งสมาธิกรรมฐาน เพื่อดับหรือปลดเปลื้องความทุกข์ในทุกระดับนั้นตามกำลังที่สามารถดับลงได้ ความทุกข์เกิดจากความยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์เกิดจากความคิดฟุ้งปรุ่งแต่ง ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากร่างกายขันธห้า สังขารอันไม่เที่ยง มีการเกิดแก่เจ็บตาย มีความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ความทุกข์จากการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ความทุกข์ จากสภาวะที่เราพลัดพรากจากภพจากสมบัติในแต่ละชีวิตที่มาจากอดีตมาเกิดนั้น ความทุกข์ทั้งหลาย มีมากมายหลายระดับ ดับความทุกข์ ในสภาวะแห่งโลกีย์วิสัยได้ ก็มีไฟแห่งความทุกข์กองใหม่ปรากฏ จะดับไม่เหลือเชื่อได้ก็ด้วยการดับอวิชชา ดับการเกิด เข้าถึงพระนิพพานเมื่อไหร่ไม่ต้องเกิด ความทุกข์จากกาย ความทุกข์จากความพลัดพรากของรัก ความทุกข์จากการถูกเบียดเบียน ความทุกข์ทั้งหลายก็จบก็สิ้น ดับที่การตัดภพจบชาติจุดเดียว ทรงในอารมณ์พระนิพพานไว้ ใจยิ่งเกิดปัญญา เห็นธรรม เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์แห่งพระนิพพาน จิตมีความผ่องใส อาทิสมาณกายมีความสว่างผ่องใส บุญบารมีสะสมเพาะบ่มรวมตัวจากอานิสงสีในการเจริญพระกรรมฐาน

จากนั้นน้อมจิตกำหนดใจของเราให้สว่าง แยกอาทิสมาณกายกราบทุกท่านทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน ครุบาอาจารย์สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทพพรหมเทวา น้อมจิตกราบทุกท่านทุกๆพระองค์ ตั้งใจว่า การปฏิบัติบูชาของข้าพเจ้า ขอเป็นการปฏิบัติบูชาเพื่อบูชาคุณพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระอรិยะสงฆ์ทั้งหลาย บูชาคุณพ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์ ท่านผู้มีพระคุณตลอดจนเทพพรหมเทวาผู้ปกครองรักษาพิทักษ์ข้าพเจ้า รวมไปถึงเทวดาพรหมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ผู้พิทักษ์รักษาชาติ พระสยามเทวาริราชทุกพระองค์ เทวดาพรหมทั้งหลาย มวลหมู่พญานาคครุฑนาคทั้งหลาย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ผู้พิทักษ์รักษาทะนุบำรุงพระบรมพุทธศาสนาทุกท่านทุกรูปทุกนาม

ขอน้อมถวายเป็นปฏิบัติบูชา แต่เทวดาผู้รักษาเขตฉัตร พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง พระหลักเมือง เทวดาผู้รักษาพระชนมวารแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ ดวงพระวิญญาณแห่งบูรพมหากษัตริย์ราชเจ้าในทุกอาณาจักรทุกๆพระองค์ ขอกระแสนุญแห่งการปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานของข้าพเจ้าก็ดี ทานมหาทานมหาสังฆทานที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้ร่วมกันถวายเป็นมหาสังฆทานในวันนี้ก็ดี ที่ผ่านมาแล้วในอดีตก็ดี สะสมเพาะบ่มรวมตัวเป็นตบะบารมี ขอให้บุญทั้งหลายจงสำเร็จแต่ทุกท่านทุกรูปทุกนาม ด้วยความกตัญญูทเวทิตาจากจิตข้าพเจ้า ขอความเป็นอุดมมงคล ความศักดิ์สิทธิ์อัครจริย ความก้าวหน้าเจริญทั้งทางโลกทางธรรม จงสำเร็จสัมฤทธิ์กับชีวิตของข้าพเจ้าตราบนานเท่าเข้าสู่ซึ่งพระนิพพานด้วยเถิด

จากนั้นจึงน้อมจิตฟุ้งอาทิสมาณกายกลับมาที่กายเนื้อ น้อมกระแสจากพระนิพพานเป็นแสงสว่างลงมาที่กายเนื้อ ชำระล้างฟอกธาตุชั้นดีให้ขาวสะอาดใสมองทะลุ เห็นกระดูกเป็นแก้ว อวัยวะภายในเป็นแก้วสว่างใส เซลล์ทุกเซลล์กลายเป็นแก้วสว่างใส กายใจสะอาดบริสุทธิ์

น้อมจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมร่วมกันในวันนี้ และผู้คนที่มาฝึกมาปฏิบัติตามในภายหลัง โมทนาสาธุกับทุกคนทุกรูปทุกนาม

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆช้าๆละเอียด ช้า ลึก ยาว พุท ออกโธ ใจสบายเบาละเอียด หายใจเข้าช้าๆ ลึก ยาว ชัมโม หายใจเข้าช้าลึก ยาว สัมโม

กำหนดความรู้สึกจิตอันเป็นสุข จากนั้นค่อยๆลืมตาขึ้นช้าๆ จิตเป็นสุข ใจสบายแยมยิ้มทั้งกายทั้งใจ ก็ขอให้ทุกคนมีความก้าวหน้าเจริญทั้งโลกและทางธรรม มีความสุขความเจริญ มีความคล่องตัว มีความโชคดี มีสิ่งดีๆเข้ามาสู่ชีวิตในทุกๆด้าน และก็อย่าลืมที่จะน้อมจิตเขียนแผ่นทองอธิษฐาน เป็นแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพาน ในทุกครั้งที่ทรงอารมณ์พระนิพพาน ชยันที่จะฝึกที่จะทรงอารมณ์ในอารมณ์พระกรรมฐานตามกำลังที่เราสามารถทำได้

จงอย่าตั้งใจมากในการปฏิบัติ คำนี้หมายความว่าไม่ต้องเคร่งครัด จนกระทั่งว่าเราจะทำเวลานั้นเวลานี้ แต่สิ่งที่จะเกิดประโยชน์ที่สุดคือ ทำในทุกจังหวะที่เราสติรำลึกนึกได้ ทานข้าวเสร็จก่อนทานข้าวนี้ถึงพระพุทธเจ้า ยกจิตขึ้นไปกราบ ทำโดยไม่ต้องกะเกณฑ์ ทำทุกครั้งที่ทำได้ จะเกิดความเป็นวสี เกิดความคล่องตัวมากกว่า และเมื่อไหร่ที่ฝึกอย่างนี้ได้ เวลาที่เราเจอสิ่งกระทบในชีวิตจริง สติเราก็จะสามารถกลับมาทรงอารมณ์ คือทรงในความผ่องใสก็ดี ทรงภาพพระกิติ ทรงเมตตา ให้อภัยต่อสิ่งที่กระทบก็ดี หรือยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานได้ อันนี้ก็ให้เราทบทวนว่าสิ่งที่เราควรจะต้องทำให้ได้มีจุดใดบ้าง ฆานสีในอนานาปานสติ กลืนจิตที่จิตเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร จิตอันเข้าถึงสภาวะธรรมในเมตตาอัปปันนาณญาณ คือเมตตาอันไม่มีประมาณ สภาวะที่สำคัญที่สุดก็คือ สภาวะของอารมณ์พระนิพพาน ยกจิต ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพขึ้นไปอยู่บนพระนิพพานได้ จุดสำคัญหลักๆพวกนี้ ถ้าเราสามารถคล่องตัวได้ จะกำหนดอย่างไรได้ การปฏิบัติของเราจะเป็นเรื่องที่ย่าง เรื่องที่ไม่ยาก ความก้าวหน้าในธรรมก็จะปรากฏชัดเจนขึ้น อันนี้ก็ขอให้เรามีความเพียรกันทุกคนต่อไป

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคน

พบกันใหม่สัปดาห์

สำหรับสัปดาห์นี้ สวัสดีครับ