

เมตตาสมาธิ : การเจริญวิปัสสนาญาณ วันเสาร์ที่ 11 เมษายน 2563

โดย อาจารย์คณาพันธ์ ทวีโภค

เริ่มต้น สำหรับท่านที่ใหม่ ตอนนี้ก็มีผสมกัน ทั้งท่านที่เคยปฏิบัติเคยฝึกสมาธิกันมากับทางผม หรือว่าเคยได้ไปปฏิบัติที่มูลนิธิโรจนธรรมด้วยกันแล้ว ก็จะพอเข้าใจแนวทางการปฏิบัติอยู่ สำหรับท่านที่เพิ่งมาใหม่ นะครับ วันนี้เข้ามากันหลายท่าน ก็ขออนุญาตที่จะให้เราเข้าใจคำว่า "น้อมจิต" ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติก่อน

ถ้าเราน้อมจิตพิจารณาเข้าใจความหมายของการน้อมจิต ฟังธรรมะ ฟังอารมณ์กรรมฐาน น้อมลงสู่ใจของเราด้วยความนอบน้อม และให้ใจของเรานั้น ใช้สติคิดพิจารณาให้เห็นธรรมตามความเป็นจริง การปฏิบัติของเราจะรวดเร็วขึ้นกว่าปกติ นะครับ ส่วนใหญ่ดูแล้ว คนที่ปฏิบัติแล้วยังไม่เห็นผลหรือเห็นผลช้า ก็เพราะว่ากำลังสมาธิกำลังความตั้งมั่นความจดจ่อในธรรม ความแนบความน้อมจิตในธรรม มีไม่เท่ากัน นะครับ

ธรรมะที่แท้จริงเนี่ย หลวงปู่ดูลย์ อนุชาโย ท่านเคยสอนไว้ ท่านเคยตรัสไว้ ตรัสเทศนาไว้ กล่าวไว้ว่า ธรรมะที่แท้จริงนั้นเป็นธรรมที่ถ่ายทอดจากจิตสู่จิต ถ้าเราเปิดจิต เชื่อมจิต เชื่อมกระแสจิต ถ่ายทอด รับการถ่ายทอดจากจิตสู่จิตได้ การบรรลुरुธรรมหรือการฟังธรรมแค่ครั้งเดียวแล้วเกิดดวงตาเห็นธรรม หรือเห็นผลของการปฏิบัติมันเป็นไปได้จริง มันขึ้นอยู่กับ 2 ส่วน ทั้งอาจารย์ผู้สอนผู้แนะนำ และก็ในส่วนของผู้ปฏิบัติ หรือผู้ฝึก หรือผู้ที่ฟังธรรม ผู้ที่ปฏิบัติตาม นะครับ

ดังนั้น ถ้าเราน้อมจิตตามได้ โอกาสความก้าวหน้าในการปฏิบัติของเราจะสูงมากกว่าปกติ และสิ่งสำคัญก็คือ แนวทางในการปฏิบัติที่เราฝึกกันอยู่นะครับ ในเมตตาสมาธิเนี่ย อยากจะบอกว่า จริงแล้วเนี่ยถือว่าการวางพื้นฐานรากฐานในการปฏิบัติให้กับทุกสายของครูบาอาจารย์ที่ท่านสอน ไม่ว่าจะเป็สายพระป่า สายมหาสติปัฏฐาน 4 ก็ดี นะครับ หรือจะเป็นสายมโนมยิทธิหลวงพ่อกุญชร กิติ หรือจะว่าเป็นการฝึกในอภิญญา สมาบัติ ฝึกในสายพระโพธิสัตว์สายของหลวงปู่หลวงตาม้า ก็สามารถหาแนวทางเทคนิคการฝึกการปฏิบัติ การเรียนรู้ในธรรมะ ทั้งสมถะและวิปัสสนาตรงส่วนนี้เอาไปใช้ได้ นะครับ สามารถใช้ได้หมด แม้กระทั่งต่อยอดไปถึงจุดที่หากเราฝึกปฏิบัติในเรื่องของ เรื่องของจิต เรื่องของจิตใต้สำนึก เรื่องของการฝึกปราณ ฝึกชี่ ต่างๆก็สามารถนำส่วนนี้ไปใช้ได้ ในหลายๆ ส่วนถ้าเรารู้จักเข้าใจและประยุกต์ นะครับ

สำหรับตอนนี้ก็ได้เวลาแล้ว เราเข้าใจเรื่องการน้อมจิตแล้ว ลำดับต่อไป ก็ให้เข้าใจก่อนว่า การเจริญวิปัสสนาญาณนั้น เรียกว่าเป็นส่วนที่ 2 นะครับ ในส่วนของการเจริญพระกรรมฐานทั้งหมดมีอยู่ 2 ส่วน ส่วนแรกเรียกว่า สมถะ สมถะคือการฝึกเพื่อให้จิตสำรวมลงเป็นสมาธิ เกิดความสงบของจิต เป้าหมายสูงสุดของการเจริญสมถะกรรมฐาน สมถะสมาธิก็คือ เพื่อให้จิตเข้าถึงอารมณ์กรรมฐานที่เรียกว่า เอกัคตารมณ์ จิตเป็นหนึ่ง เข้าถึงสภาวะที่จิตเกิดสมาธิ และจิตนั้นเกิดสภาวะอารมณ์ 2 ส่วนคือ เกิดอุเบกขารมณ์ คำว่าอุเบกขารมณ์หมายความว่า จิตเกิดความวางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้ง 5 ตา หู จมูก ลิ้น และอารมณ์จิตที่เกิดขึ้นนี้ ทำให้ใจของเราเป็นกลาง ตั้งมั่น พิจารณาเห็นธรรมตามความเป็นจริง อีกประการหนึ่งก็คือ จิตนั้นเกิดกำลังของฌานสมาธิเป็นเอกัคตารมณ์ จิตเกิดความสงบสงัดจากกิเลสและนิวรณ์ทั้ง 5

ประการ เรียกว่าจิตมีความสะอาด จิตมีความพร้อม ควรแก่การพิจารณาธรรม พิจารณาตัดกิเลส ตัดสังโยชน์ ทั้ง 10 ประการให้เป็นสมุทเททประหาร ดังนั้น การที่เรานั้น จะปฏิบัติต่อไปในส่วนของวิปัสสนา ถ้า อารมณ์จิตของเรายังเข้าไม่ถึงตัวสมาธิ ที่จิตสงบนิ่งมากพอ กำลังของปัญญาที่จะนำมาตัดกิเลสก็จะค่อนข้าง น้อยหรือยังไม่เต็มกำลัง แต่หากจิตของเรามีกำลังของฌานมาช่วย ยิ่งเป็นฌานสูงมากเท่าไรกำลังในการตัด กิเลสยิ่งสูงมากขึ้นเพียงนั้น หากแม้กำลังนั้นเป็นฌานหนึ่ง ก็อุปมาเหมือนคนที่อาจจะมีความแข็งแรงมาก พอสมควร คนที่ได้ฌานสี่ กำลังในการตัดกิเลสก็อุปมาเหมือนคนที่กำยำล่ำสันมีพลังแข็งแรง แต่หากมีกำลัง ถึงในระดับของอรุปรสมาบัติในการตัดกิเลส หลวงพ่อฤๅษีท่านเคยบอกว่า แค่ยกจิตใช้กำลังอีกนิดเดียวเจริญ กำลังปัญญาอีกไม่มาก เจริญวิปัสสนาญาณต่อยอดขึ้นไปอีกนิดหนึ่งก็สามารถตัดกิเลสเป็นสมุทเททประหาร เข้าสู่มรรคผล เข้าถึงความ เป็นพระอรหันต์ได้โดยง่าย นั่นหมายถึงว่ากำลังของฌานยิ่งสูงยิ่งมีผลต่อการตัด กิเลสครับ

อันนี้ผมผู้พื้นฐานให้ก่อน สำหรับในการฝึกเรื่องของฌานสี่ กี่ดี อรูป กี่ดี จริงๆแล้วไม่ใช่ของที่มีนัยยาก เกิดกำลังที่จะปฏิบัติ เราถึงจะเป็นพรവാสเป็นโยมเราก็สามารถปฏิบัติตรงจุดนี้ได้ ไม่ยากเกินไป เพียงแค่มีความเพียรที่จะปฏิบัติครับ

คราวนี้เมื่อเราเข้าใจในส่วนของตัวสมณะที่มีความสำคัญเชื่อมโยงกันกับตัววิปัสสนาแล้ว ต่อไปในส่วน ของการวิปัสสนาก็คือ การสำรวมจิตลงเข้าสู่ฌาน เข้าสู่กำลังของสมาธิความสงบของจิต และ จึงใช้ปัญญา พิจารณาโดยแยบคาย ตัดกิเลส พิจารณาโดยแยบคายตัดร่างกายชั้น 5 นะครับ

ตัวตัดที่สำคัญที่สุดที่ครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูบาอาจารย์สายพระป่า สายหลวงปู่มั่น ท่าน ธรรมสรเสรีญไว้ และก็กำลังสำคัญในทุกสายการปฏิบัติซึ่งสอดตรงกันหมดก็คือ กำลังของวิปัสสนาญาณ จะเกิดขึ้นได้ สำคัญอย่างยิ่งในการตัดชั้น 5 ตัดร่างกาย พิจารณากาย ซึ่งจะมีการตัดในหลายลักษณะ ใช้กรรมฐานในหลายๆกอง มาช่วยร่วมกัน ในการตัดร่างกายชั้น 5 คำว่าตัดนี้หมายความว่า ตัดความ เกาะ ความยึด ความห่วง ความหลง ความเข้าใจผิด คิดว่าร่างกายที่เป็นกายเนื้อนี้เป็นของเรา จนกระทั่ง จิตของเราคลายปล่อยวาง รู้เท่าทันตามความเป็นจริง ตามสภาพ ความเป็นไปในสังขารร่างกายนี้ครับ

ระหว่างที่เราพิจารณาในฌาน กับพิจารณาออกฌาน กำลังต่างกันนะครับ เตียวอันนี้ผมจะให้ เราฟัง ยังไม่ต้องเป็นสมาธิลึกมาก จะให้เปรียบเทียบดูนะ คิดพิจารณาร่างกาย ไม่ใช่ของเรา ร่างกายนี้ มีความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ในที่สุดเราทุกคนก็ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้ ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นในสังขาร ร่างกายนี้ อันนี้ทุกคนเคยกล่าวเคยท่อง อันนี้คืออารมณ์ของการที่เราพิจารณาบ้าง สวดมนต์ทำวัตรบ้าง แต่ในอารมณ์ที่ยังไม่ใช่อารมณ์อยู่ในฌาน

แต่คราวนี้เราจะเข้าสู่การปฏิบัติจริงนะครับ ตอนนี้นำทุกคนสำรวมตน สำรวมกาย สำรวมจิต กำหนดกาย ความรู้สึกทั่วร่างกาย กำหนดรู้ในอริยาบถ กำหนดในความรู้ตัวทั่วพร้อมทั่วทั้งร่างกายของเรา ปล่อยวางร่างกาย ผ่อนคลายร่างกายของเรา สำหรับคนที่เคยฝึกปฏิบัติแล้วก็ฝึกให้เป็นวิธีให้ได้ ว่าเมื่อไหร่ ที่เราผ่อนคลายร่างกาย กำหนดความรู้ตัวทั่วพร้อมและปล่อยวางผ่อนคลายร่างกายเมื่อไหร่ อยู่ในอริยาบถที่

สบาย ไม่มีการเกร็ง การเพ่ง กล้ามเนื้อทั่วร่างกาย ปล่อยวางผ่อนคลาย เมื่อไหร่ที่ปล่อยวางผ่อนคลาย เรา ตัดร่างกายชั้น 5 ตัดความห่วง ตัดความสนใจในอาการที่เกิดขึ้นทางกายทั้งหมด จิตรวมลงสู่ความสงบ ในทันทีฉับพลันทันที ปล่อยวางร่างกาย จดจ่ออยู่กับลมหายใจ อยู่กับความสงบ อยู่กับลมหายใจสบาย อารมณ์จิตสงบนิ่งผ่องใส อารมณ์ใจของเราสงบนิ่งผ่องใส

ในระหว่างนี้ให้เราบริกรรมอยู่กับลมสบาย บริกรรมพุทโธ สำหรับคนที่เคยฝึกปฏิบัติมาแล้ว ก็ให้อยู่กับอารมณ์จิตสงบนิ่ง ผ่องใส หยุดจิต เป็นเอกัตถารมณ์ หรือจะกำหนดให้จิตเห็นเป็นลูกแก้ว เป็นเพชร ประกายพริก เป็นฉนวนสีในกลิน กำหนดน้อมจิตให้เห็น เป็นนิมิตภาพองค์พระ เป็นเพชรประกายพริกในจิต กำหนดน้อมให้เห็นภาพองค์พระเป็นเพชรในจิต จิตสงบนิ่ง ผ่องใส กำหนดรู้ในจิตของเรา

ตอนนี้ให้เราแต่ละคนทุกคนนะครั้นตอนนี้กำหนดจิต ที่หน้าอกของเรา ให้เห็นดวงจิตของเราเป็นเพชร สว่างใสระยิบระยับ เป็นเพชรระยิบระยับมีรัศมีฉัพพรรณรังสี คือประกายแสง เหมือนกับเพชรเม็ดงามที่เจียรไนมาอย่างดี มีแสงสว่างส่องกระทบเป็นประกาย เป็นประกายแก้วประกายพริกระยิบระยับเจิดสี กำหนดให้จิตเราสงบนิ่งหยุด จิตของเราเป็นเพชรระยิบระยับ ความสนใจจดจ่ออยู่กับภาพเพชรที่ปรากฏอยู่ภายในอกของเรา นิ่ง หยุด สงบ รู้สึกถึงกระแสแสงสว่างของเพชร หรือดวงจิตของเราที่เป็นเพชรอยู่ขณะนี้ แผ่แสงสว่างจากภายใน

ทำความเข้าใจที่กายเนื้อของเรานี้เป็นเหมือนกับโพรง เป็นถ้ำ จิตของเราอยู่ในกาย สว่างอยู่ มองทะลุ แสงสว่างที่เป็นประกายพริกของดวงจิตที่ประภัสสร ที่สว่างระยิบระยับนั้น ทำให้เราเข้าใจว่า เปลือกผนังของกายเนื้อนั้นค่อยๆ สว่างใสขึ้น แสงสว่างจากดวงจิตที่ประภัสสร สว่าง ออกมาทะลุร่างกาย ที่เป็นกายเนื้อ แสงสว่าง ยิ่งสว่างขึ้นเจิดจรัสขึ้น จนรู้สึกว่ากายที่เป็นกายเนื้อนั้น กลายเป็นแก้วใส พลอยเป็นแก้วใสสว่างตามไปด้วย กำหนดจิต ทำความเข้าใจที่กายเนื้อของเราในขณะนี้กลายเป็นแก้ว สว่าง มีแสงสว่างเปล่งประกายออกมาจากกายเนื้อของเรา สงบนิ่ง ภายในจิตกลางหน้าอกของเราเป็นเพชร ระยิบระยับอยู่ สว่างระยิบระยับ ใจสบายๆ สงบนิ่งผ่องใส

กำหนดน้อมจิตพิจารณาต่อไป ตั้งจิตอธิษฐานรำลึกนึกถึง องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า น้อมจิตรำลึกนึกถึงพระพุทธองค์ ตั้งจิตเป็นนิมิตให้เห็นภาพพระพุทธองค์ปรากฏขึ้นเบื้องหน้าของเรา จากนั้นจึงน้อมจิตคิดพิจารณาให้เห็นกายที่เป็นกายแก้วใสๆของเรานั้น ไปกราบพระพุทธเจ้า แทบเบื้องพระบาท หรือน้อมจิตกราบพระพุทธองค์ท่านที่ตัก ตั้งจิตกราบพระพุทธองค์ด้วยความนอบน้อมด้วยความเคารพ เมื่อน้อมจิตกราบแล้ว จึงกำหนดให้เห็นกายที่เป็นกายแก้วนั้น นั่งขัดสมาธิอยู่เบื้องหน้าองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ตั้งจิตตั้งใจว่าข้าพเจ้านี้ ขอมอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธองค์ มอบกายถวายชีวิตบูชาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรมพระอริยสงฆ์ กำหนดให้เห็นกายของเราที่เป็นแก้วนั้นนั่งสมาธิอยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์ จากนั้นจึงกำหนดจิตอธิษฐาน ขอให้กายที่เป็นกายเนื้อชั้น 5 ของข้าพเจ้านั้น จงมาปรากฏเบื้องหน้าเป็นนิมิต ให้เห็นอยู่เบื้องหน้าข้าพเจ้า อยู่ระหว่างกลางกับพระพุทธองค์ เป็นกายที่เป็นกายเนื้อ นอนทอดกายลงอยู่เบื้องหน้า

จากนั้นให้เรากำหนดความรู้สึก ในความเป็นกายทิพย์กายแก้ว สว่าง จากนั้นจึงมองพิจารณาดู ร่างกายที่เป็นเนื้อ ร่างกายหยาบชั้น 5 ที่นอนทอดตัวลง กายที่เป็นกายทิพย์มีความใส มีแสงสว่าง ปราศจากความสกปรก ปราศจากความเศร้าหมอง ลองดูร่างกายที่เป็นกายเนื้อ ที่เป็นชั้น 5 ของเรา พิจารณาต่อไป ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้ข้าพเจ้าได้เห็นสภาพสภาวะความเป็นไปตาม ความเป็นจริง หากร่างกายที่เป็นชั้น 5 กายเนื้อของข้าพเจ้านี้ หากมันข้าพเจ้าตายลง สภาวะร่างกาย กลายเป็นซากศพ กลายเป็นอสุภสัญญา มีความเน่าเปื่อยผุพังไปในที่สุด ข้าพเจ้าขอวางจิตเป็นอุเบกขา พิจารณาให้เห็นสภาวะความแปรปรวนของชั้น 5 สังขารนี้ตามความเป็นจริง โดยที่จิตข้าพเจ้าตั้งอุเบกขา ในสังขารเปกขาญาณ อุเบกขาต่อสังขารร่างกายนี้ ขอเห็นสภาพความแปรปรวน เน่าเปื่อยผุพังของร่างกาย ที่เป็นชั้น 5 กายเนื้อนี้ ช้ำๆ ด้วยใจที่เป็นอุเบกขา และปล่อยวางได้อย่างแท้จริงด้วยเถิดพระพุทธเจ้าข้า

จากนั้น ใช้กายที่เป็นกายแก้วใส พิจารณาดูร่างกายที่เป็นซากศพ ที่ค่อยๆคล้ำ ค่อยๆเศร้าหมอง สีคล้ำขึ้น มีน้ำซึมออกจากผิวหนังและทวารทั้งหลาย ค่อยๆพิจารณาให้เห็น ว่าร่างกายนี้ ยังดูสวยงาม ยังดูเป็นที่พึงใจ ของเราหรือไม่ คิด พิจารณาตามในสภาวะความเปลี่ยนแปลงของชั้น 5 สังขารนี้ว่าในที่สุด หากเราตายไป ร่างกายก็ทอดลง เป็นซากศพ มีสภาวะความเป็นจริงเช่นนี้อย่างแน่นอน เราไม่อาจล่วง พันสภาวะเช่นนี้ไปได้ พิจารณาซ้ำๆจนกระทั่งร่างกายชั้น 5 นั้น เน่าเปื่อยผุพัง บวมอืด มีหนอนชอนไช จนในที่สุด ค่อยๆยุบตัวลง แห่งกรังลง ในที่สุดเหลือแต่โครงกระดูกมีคราบสีคล้ำ

พิจารณาต่อไปว่าแม้แต่โครงกระดูกนั้น ก็ค่อยๆ ผุกร่อนลงช้าๆ ถูกกาลเวลาสายลมพัดพา ให้ผุ กร่อน เป็นผุยผง จนสลายกลายเป็นธุลีสิ้น ไม่มีสิ่งใด ไม่เหลือสิ่งใด กลายเป็นความว่าง ไร้แก่นสาร สลายตัว เป็นผุยผงไปจนหมด จิตเรายังหวัง ยังเกาะ ยังยึดในร่างกายชั้น 5 นี้ก็ใหม่ ถ้ามจิตตอวจิต ของตนเอง ใจยังเกาะในกายใหม่ จิตของเรายอมรับตามความเป็นจริงที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ ว่าร่างกาย ชั้น 5 นี้ มีความแปรปรวน มีความเศร้าหมอง มีความเป็นอสุภ คือแท้ที่จริงนั้น มีสภาพที่ไม่สวยงาม และมีการแตกสลาย ดับไป สิ้นไปในที่สุด

ใช้กายที่เป็นกายแก้วของเรา พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ว่าในที่สุดแล้ว ที่พระพุทธองค์ทรง ตรัสไว้ ว่าจงอย่าประมาทในกาลทั้งปวง เราทุกคน ล้วนแต่ต้องถึงกับความตายไปในที่สุด ให้เราคิดพิจารณา ต่อไป ในสภาวะที่เราเป็นกายแก้วเป็นกายทิพย์อยู่ที่นี่ ว่าเราไม่มีในร่างกายที่เป็นกายเนื้อชั้น 5 เราคือ ดวงจิตอาทิสมาณกาย คือกายที่เป็นกายแก้วกายทิพย์ อาทิสมาณกาย มาอาศัยในร่างกายหยาบชั้น 5 นี้ อยู่ด้วยกำลังของบุญและบาป

แล้วพิจารณาต่อไปว่า ในเมื่อเราต้องถึงแก่ความตายไปในที่สุด แต่ขณะนี้ในขณะที่จิตนี้ ตัวเรา มี คติที่ไป คือภพที่จะไปหลังจากที่เราต้องละจากร่างกายชั้น 5 นี้แล้วหรือยัง ให้เราน้อมจิตพิจารณา น้อม ด้วยใจอันเป็นธรรม ใจอันเป็นอุเบกขา พิจารณาโดยไม่มีอคติความลำเอียงของตน ความดีกุศลที่เราสร้างนั้น สามารถยังให้เราไปจุติยังภพใดภูมิใดได้บ้าง ทานบารมีที่เราทำก็ดี ศีลที่เรารักษาก็ดี บุญใหญ่ที่เราสร้าง กระทำบำเพ็ญก็ดี เพียงพอที่จะยังประโยชน์ให้เราไปจุติเป็นเทวดา เป็นพรหมได้หรือยัง จิตเราปรารถนาใน ความเป็นเทวดาในพรหมชั้นใดหรือเปล่า หรือจิตเรา มองเห็นพิจารณาธรรมตามความเป็นจริง เกิดความ

เมื่อหน่าย คลายกำหนด มีความเบื่อหน่าย นิพพิทาญาณปรากฏขึ้น เมื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด ในสังสารวัฏทั้งปวงนี้แล้ว

คิดพิจารณาแล้ว ว่าหากแม้ว่าเราไปเกิดเป็นเทวดาก็ดี ในที่สุดก็ต้องจุดกลับลงมาอีก พิจารณาต่อไป ว่าหากแม้ว่าเราไปจุติเป็นพรหม ในที่สุดหมดบุญก็ต้องมาเกิดเวียนว่ายตายเกิดเป็นมนุษย์อีก ทำยที่สุดแล้ว จุดเดียวที่มีผล หมดสิ้นความทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิด ก็คือพระนิพพานเพียงจุดเดียว ให้เราน้อมจิตพิจารณา และให้เราตั้งจิตกำหนดรู้ในใจของเราว่า ตัวเรานั้นปรารถนาในการเกิดอีกหรือไม่ หากแม้ยังปรารถนาเวียนว่ายในสังสารวัฏ คติที่ไปที่เราตั้งใจไว้ว่าตายจากชาตินี้แล้ว จิตเราขอเกาะยังภพของสวรรค์ นับตั้งแต่จตุมหาราชิกาก็ดี สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ก็ดี พรหมโลกก็ดี เพียงเท่านั้น ทุกคติเราไม่ปรารถนา การลงไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานเราไม่ปรารถนา การจะต้องร่วงตกลำลงไปยังอบายภูมิ ร่วงตกลำลงไปในนรกเราไม่ปรารถนา

เมื่อคิดพิจารณาดังนี้แล้ว เราจึงตั้งจิตอธิษฐาน ขอบารมีพระพุทธรูปองค์ทรงสงเคราะห์ ตั้งจิตว่านับแต่บัดนี้ บุญทานทั้งหลายที่ข้าพเจ้าทำบำเพ็ญ ไม่ว่าจะเป็นทาน เป็นสังฆทาน เป็นการสร้างพระพุทธรูป การสร้างโบสถ์ บูรณปฏิสังขรณ์ สร้างวิหารทาน รวมถึงการเจริญสมณะวิปัสสนากรรมฐานเจริญเมตตาตามาน ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานขอพระพุทธรูปองค์ พระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์ มีสมเด็จพระปฐม พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ มีหลวงพ่อบุญพระราชมหายานหลวงพ่อบุญ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือเป็นพยานบุญ ขอพระอินทร์และพระชายา ท่านท้าวมหามุขีพรหม จงเป็นพยาน ในการเจริญกรรมฐานของข้าพเจ้า ขอพญามราช ท้าวมหาราชทั้งสี่ นายนิริบาลทั้งหลาย ได้เป็นพยานบุญในกุศลของข้าพเจ้า ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย เทพพรหมเทวา พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลาย จงเป็นพยานบุญของข้าพเจ้า และปกปักรักษาข้าพเจ้า มีส่วนในบุญในกุศลของข้าพเจ้าด้วยทุกอย่างทุกประการ หากแม้ข้าพเจ้าพลาดพลั้งร่วงไปยังสำนักของพญายม ก็ขอให้พญามราชผู้เป็นใหญ่ ได้เป็นพยานในการกุศลของข้าพเจ้าในทุกกุศลด้วยเทอญ

จากนั้นมาพิจารณาต่อไป ว่ากำลังของฌานที่เราเจริญ มีกำลังพอที่จะทำให้เราจุติเป็นพรหมใหม่ พิจารณาต่อไปว่ากำลังของทาน กำลังของการสร้างพระพุทธรูปองค์ใหญ่ การถวายสังฆทาน การถวายมหาสังฆทานนั้น เป็นบุญใหญ่ ที่เป็นกำลังบุญสูงพอที่จะทำให้เราไปจุติยังสวรรค์ชั้นต่างๆ มีดาวดึงส์เป็นต้น ได้หรือไม่ กำลังของการสวดมนต์ที่เราสวดมนต์เป็นนิจ เป็นกำลังที่ทำให้เราไปจุติยังสวรรค์ชั้นยามาได้หรือไม่ กำลังของการเจริญแผ่เมตตาทำให้เราไปจุติยังพรหมโลก ในภพของพรหมได้หรือไม่ ถ้าคิดพิจารณาแล้วแต่ละบุคคลก็ขอให้ตั้งจิตอธิษฐาน

แต่หากท่านใดก็ตาม หรือจะทั้งหมดที่มาฝึกเจริญกรรมฐาน มีจิต มีปัญญามองเห็นธรรม มองเห็นภัยในสังสารวัฏ คิดพิจารณาแล้วขึ้นชื่อว่าการเกิดเวียนว่ายตายเกิด ก็ยังไม่พ้นความทุกข์ ไม่พ้นการที่เราจะพลาดลงสู่อบายภูมิ จุดเดียวที่เราจะสามารถป้องกันอบายภูมิได้อย่างแท้จริงก็คือ การทรงอารมณ์ของพระอริยเจ้า เบื้องต้นในพระพุทธศาสนาก็คือ อารมณ์แห่งพระโสดาบัน ซึ่งเป็นท่านผู้ที่ได้ชื่อว่าปิดอบายภูมิทั้งปวงได้

องค์ของพระโสดาบัน ประกอบไปด้วย สักกายะทิจิ จิตที่มีปัญญา คิดพิจารณาว่า เราทุกคนไม่พ้น ความตาย ตายเมื่อไหร่เราตั้งจิตปรารถนาจุดเดียวคือ พระนิพพานเป็นที่สุด ไม่ประมาทในความตาย และจิต ตั้งตรง ปักจิตอธิษฐานไว้ในพระนิพพานเป็นที่สุด ตัดสักกายะทิจิออกไปจากใจของเรา

ข้อที่สอง ตัดสังโยชน์ในข้อที่เรียกว่า วิจิกจณา ความลังเลสงสัย อันได้แก่หนึ่ง ความลังเลสงสัยใน คุณของพระพุทธเจ้าพระธรรมพระอริยสงฆ์ว่ามีจริงหรือไม่ จิตเราปัก มีความนอบน้อมศรัทธามั่นคง ในพระ พุทธพระธรรมพระอริยสงฆ์ ด้วยใจของเราด้วยชีวิตของเรา จิตไม่มีความลังเลสงสัย ในมรรคผล ว่ามรรคผล มีจริงไม่มีจริง ไม่มีความลังเลสงสัยในตัวเราว่าหากเราปฏิบัติแล้วเราจะไปนิพพานได้หรือไม่ได้ เราจะเข้าสู่ ความเป็นพระอริยเจ้าอริยผลได้หรือไม่ได้ ไม่มีในจิตของเราอีกต่อไป ความลังเลสงสัยที่เราสงสัยว่าพระ นิพพานมีจริงหรือไม่มีจริง เป็นความว่างหรืออะไร ไม่มีในจิตเราอีกต่อไป จุดใดที่พระพุทธองค์และพระ อรหันต์ชีณาสพทั้งหลายได้เสด็จเข้าถึงพระนิพพานประการใด เราขอตามรอยพระบาทองค์พระศาสดาเข้าสู่ พระนิพพานโดยฉันทันด้วยเช่นกัน ตัดวิจิกจณาให้สิ้นจากใจของเรา

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานพิจารณาต่อไป ตัดสังโยชน์ข้อที่สาม ในข้อศีลพตปราคาส ตั้งจิตตั้งใจว่านับแต่ นี้ เราจะทรงไว้ในศีลห้าให้บริสุทธิ์ เป็นศีลของพระอริยเจ้า เป็นศีลที่เปี่ยมปรากฏเต็มขั้นจากจิตของเราที่ทรง ไว้ในพรหมวิหารสี่ มีเมตตาพรหมวิหารจากใจ จิตปราศจากความคิดจะไปเบียดเบียนใคร ปราศจากความคิด อารมณ์ที่จะไปฆ่า ไปทำร้ายผู้อื่น ปราศจากความคิดที่จะไปโกหกหลอกลวงใคร ปราศจากความคิดที่จะไปล่วง ละเมิดประเวณีผู้ใด ปราศจากความคิดที่จะไปลักไปขโมยฉ้อฉลหลอกหลวงทรัพย์สินของผู้อื่น ปราศจาก ความคิดที่จะทำลายทำร้ายสติของเรา จิตของเราตัดอารมณ์ที่โกรธแค้น โมโหเลวร้ายทั้งหลาย ที่จะทำ ให้เราไปเบียดเบียนผู้อื่น จนเกิดการละเมิดศีล ตั้งใจว่านับแต่ศีลห้าในใจของเรานั้น เป็นศีลที่บริสุทธิ์เป็นศีล ของพระอริยเจ้า ทรงอารมณ์ใจของเราให้ผ่องใส

จากนั้นน้อมจิตย้อนกลับมากำหนดความรู้สึกในความเป็นกายทิพย์หรืออาภิสมาณกายอีกครั้งหนึ่ง พิจารณาให้เห็นว่าจิตของเราสว่างขึ้นใหม่ สดชื่นใหม่ เป็นแก้วเป็นเพชรประกายฟรุ้งฟรุ้งขึ้นใหม่ ดวงจิตเรามี แสงสว่าง สะอาดขึ้นใหม่ กายที่เป็นแก้วใส มีความใสมีความบริสุทธิ์มีแสงสว่างปรากฏขึ้นใหม่ คิดพิจารณา

จากนั้นกำหนดให้เห็นกายของเรานั้น ที่เป็นกายแก้วใสกายทิพย์ นั่งสมาธิสงบนิ่ง อยู่บนฐานที่เป็น ดอกบัว สว่างเป็นแก้ว อยู่เบื้องหน้าองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จากนั้นประนมมือขึ้นอธิษฐาน ว่าหาก แม่นละจากร่างกายชั้นที่ 5 นี้แล้ว ข้าพเจ้าขอตั้งจิตมีคติที่ไปคือ.... แล้วแต่บุคคลนะให้เราอธิษฐานเองนะ ของ เราเอง

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานต่อไป คิดทบทวนพิจารณาต่อไปว่า การเจริญวิปัสสนาญาณของข้าพเจ้า พิจารณาดูกาย พิจารณาดูจิต พิจารณาตัดความห่วงความยึด และพิจารณาจนจิตของข้าพเจ้าเกิดรู้เท่าทัน ในสภาวะขั้นที่ 5 ทั้งปวงแล้ว ขอกระแสแห่งธรรม กระแสปัญญาแห่งวิปัสสนาญาณ จงปรากฏให้จิตของ ข้าพเจ้า เข้าถึงธรรม เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานได้โดยง่ายโดยพลันด้วยเทอญพระพุทธเจ้าข้า ตั้งจิต อธิษฐานต่อพระพุทธองค์ จากนั้นกำหนดรู้ในกายว่ากายที่เป็นกายทิพย์สว่างขึ้นใหม่ สดชื่นขึ้นใหม่

จากนั้นให้เราทุกคนนะ ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้กายทิพย์ของข้าพเจ้านี้ จงไปปรากฏอยู่ในพระอุโบสถของวัดพระศรีรัตนศาสดารามหรือวัดพระแก้ว ภายในพระบรมมหาราชวัง ให้เห็นกายที่เป็นกายแก้วของเราไปปรากฏภายในวิหาร ในพระอุโบสถวัดพระแก้วนะ ไปกันทุกคน ยกจิตไป จากนั้นตั้งจิต ใช้กายที่เป็นกายแก้วบรรจงกราบพระแก้วมรกต และกำหนดจิตให้เห็นเราแต่ละคนทุกคนนั่งสมาธิเป็นกายแก้วเป็นกายแสงสว่าง เต็มพระอุโบสถทั้งหมด สว่างใส

กำหนดน้อมจิตอธิษฐานเจริญเมตตาพรหมวิหารสี่ แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศล ว่าขอบุญแห่งการเจริญกรรมฐาน เจริญวิปัสสนาญาณ เจริญกำลังจิตสมาธิ แผ่เมตตาถวายเป็นพุทธรูปบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา บูชาพระรัตนตรัย บูชาคุณเทพพรหมเทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในพระบรมมหาราชวังตลอดจนดวงพระวิญญาณบูรพพระมหากษัตริย์ราชเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่อยู่ในวัดพระแก้วแห่งนี้ ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์เทพพรหมเทวาทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสยามเทวาธิราช และดวงจิตของในหลวงรัชกาลที่ 9 ท่านเมตตาทรงปรากฏขึ้น ณ บัดนี้ด้วยเทอญ น้อมจิตกราบนะ ทุกคนน้อมจิต ใช้กายแก้วของเรากราบ ทุกท่านทุกพระองค์ที่ปรากฏให้เห็นอยู่ รู่อยู่ในจิต ตั้งจิตอธิษฐานว่าขอพระบารมีของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายปกป้องรักษาคุ้มครองประเทศไทย คนไทย คนดีผู้มีศีลธรรมทั้งหลาย จงปลอดภัยจากภัยพิบัติทั้งปวง น้อมจิตกราบท่าน

จากนั้นให้เราแต่ละคนกำหนดเห็นกายแก้วของเรา อยู่ในท่านั่งสมาธิแผ่เมตตาสว่างอยู่ในพระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม สว่างจนทั่วพระอุโบสถทั้งหมด จนมองเห็นวัดพระแก้วทั้งหมดปรากฏส่องสว่าง เห็นพระบรมมหาราชวังทั้งหมดปรากฏส่องสว่าง กระแสเมตตากระแสของกุศลที่เราแผ่เมตตาจากกำลังพระกรรมฐานและเจริญเมตตาในกำลังสูงสุดที่เราทำได้นี้ รวมกันเป็นอกิจเป็นบุญฤทธิ์ น้อมนำส่งเสริมยกพระพุทธรูปบูชาให้เจริญรุ่งเรืองขึ้นตราบ 5,000 ปี สว่าง คนไหนจิตละเอียดก็จะได้เห็น ว่าเทพพรหมเทวาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านเมตตาปรากฏมากมาย ท่านไหนจิตละเอียดก็จะได้เห็นลวดลายความวิจิตรของพระพุทธรูปของจิตรกรรมฝาผนังหรือสิ่งต่างๆ ที่เราเข้าไปอยู่ในสถานที่แห่งนั้นชัดเจน สิ่งสำคัญคือจิตสัมผัสในความเป็นทิพย์แผ่เมตตาสว่าง

จากนั้นจึงน้อมจิตน้อมใจนะ ได้เวลาอันสมควร กราบ น้อมจิตกราบพระแก้วมรกต น้อมจิตกราบพระพุทธรูป น้อมจิตกราบเทพพรหมเทวา น้อมจิตกราบองค์พระบูรพมหากษัตริย์ราชเจ้าทุกพระองค์ น้อมจิตกราบพระสยามเทวาธิราช กราบด้วยความเคารพนอบน้อม กระแสจิตของเรา ดวงจิตกายทิพย์ของเรา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านรับรู้รับทราบท่านรู้จักเราหมดแล้ว กราบ

จากนั้นจึงอธิษฐานขอพระพุทธรูปองค์ทรงสงเคราะห์ขอให้กายที่เป็นกายทิพย์ของข้าพเจ้า จงลอยกลับมาปรากฏรวมอยู่กับกายเนื้อที่หนึ่งอยู่ที่บ้านของแต่ละบุคคลไม่ว่าจะอยู่ประเทศไหนก็ตาม เมืองไหนก็ตาม จังหวัดไหนก็ตาม ขอให้กายแก้ว มาสถิตอยู่กับร่างกายเนื้อนี้อีกครั้งหนึ่ง จากนั้นจึงตั้งใจอธิษฐานขอให้กำลังกรรมฐาน ปัญญาบารมี พระกรรมฐานแก้วเจ้าดวงประเสริฐ จงมาสถิตอยู่เหนือเศียรเกล้าของข้าพเจ้านี้ ให้ข้าพเจ้าสามารถทรงกำลังจิตกำลังใจ ทั้งสมถะและวิปัสสนาญาณ มีกำลังสมถะอันแข็งแกร่งเด็ดเดี่ยวตั้งมั่นเป็นอภิญญาจิต ขอให้วิปัสสนาญาณของข้าพเจ้าปัญญาแห่งธรรมจงดมกริบประดุจศาสตราวุธ ใช้ตัดประหัตประหารกิเลสได้อย่างขาดสะบั้น เป็นสมุทเจตประหารอย่างง่ายดาบฉับพลันด้วยเทอญ

จากนั้นจึงโน้มจิตโน้มใจว่าเรามีกำลังของครูบาอาจารย์ กำลังของพระพุทธองค์ พระบรมครูเป็นที่สุด ปกป้องรักษาคุ้มครองกายวาจาใจของเราให้อยู่ในสัมมาทิว สัมมาสมาธิ สัมมาปัญญา สัมมาปฏิบัติ กันทุกคน มีมรรคผลพระนิพพานเป็นที่สุดเป็นเป้าหมาย

จากนั้นจึงหายใจเข้าลึกๆซ้ำๆสามครั้ง หายใจเข้าพุท ออกโธ หายใจให้ลึกที่สุด ยาวที่สุด ครั้งที่สอง ธรรมโม ครั้งที่สามสังโฆ จากนั้นจึงค่อยๆ ถอนจิตซ้ำๆ สบายๆ ออกจากสมาธิซ้ำๆ จิตผ่องใส กายผ่องใส ไบหน้าแย้มยิ้มเบิกบาน ภายในจิตเราแย้มยิ้มเบิกบานเป็นสุข จิตสว่าง สะอาด สงบเย็น เบาสบาย แล้วจึง ถอนจิตซ้ำๆจากสมาธิ อนุโมทนาสาธุกับทุกคนที่ร่วมปฏิบัติธรรม ร่วมเจริญพระกรรมฐานร่วมกัน ใจสบายๆ

เห็นไหมระหว่างการทำที่เราต้องเฉยๆ กับการโน้มเข้าไปในฌานในสมาธิ แต่ว่าวันนี้เราจะเป็นการปฏิบัติโดยใช้กำลังของสมาธิที่มันลึกเป็นพิเศษ ที่จริงถือว่าเป็นการใช้กำลังของกายทิพย์หรือมโนยิตี เป็นการแยกกายแยกจิตไปนะครับ ถ้าใครรู้สึกสัมผัสได้ในญาณความเป็นทิพย์ที่กายภายในเราออกไป รู้สึกเหมือนไปอยู่ในสถานที่นั้นได้ ตรงจุดนี้ก็ถือว่าเราใช้กำลังของกายทิพย์หรือมโนยิตีตรงส่วนนี้แล้วนะครับ

อันนี้ก็ขอให้เราตั้งใจปฏิบัติ แล้วก็ให้เราสังเกตดูว่าอารมณ์จิตระหว่างการทำแบบนี้อารมณ์มันแนบกว่าการทำเราแค่...ร่างกายนี้มีความเชื่อมความดับไปเป็นธรรมดา...ที่เราต้องกันหรือว่าอารมณ์ความรู้สึกมันดับ มันลึกกว่านะ คนละเรื่อง มันต้องเข้าใจก่อนนะ ถ้าตัดลึกกว่า มันก็ตัดละเอียดกว่า ลึกกว่า นี่มันก็จะต่างกัน ถึงบอกว่าทำไมจะต้องพิจารณาจะต้องเข้าไปถึงฌาน ยิ่งลึกยิ่งละเอียดยิ่งเห็นร่างกายมันเบาเปื่อยเหมือนจริงมากเท่าไร ตรงนั้นแหละ มันคือตัวที่ทำให้ตัดได้เร็ว ตัดได้ละเอียดเพียงนั้นนะ คืออารมณ์ของกรรมฐาน อารมณ์วิปัสสนาญาณมันแนบมากเพียงนั้นด้วยเช่นกัน นะครับ

ตรงนี้ก็เป็นอย่างนี้นะ พระท่านก็ขอให้เน้นเรื่องการตัดขั้น 5 วิปัสสนาญาณให้เยอะหน่อย ถ้าจะฝึกฤทธิ์ก็ให้ฝึกไปพร้อมกัน ฝึกอภิญญาาก็ให้ฝึกไปพร้อมกัน ตรงนี้เราก็ฝึกไปพร้อมกันด้วย วันนี้ใครเข้าไปที่วัดพระแก้วแล้วเห็นท่านใดมาบ้าง ก็ลองเล่าสู่กันฟังในหน้าไลน์ก็ได้ นะครับ สาธุ สำหรับวันนี้ก็ครบหนึ่ง ชั่วโมงแล้ว ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ถึงบอกว่าเวลาเราทำสมาธิแล้วจิตเป็นสมาธิเนี่ยมันเวลามันผ่านไปเร็ว โมทนาบุญกับทุกคนด้วยนะครับ สาธุ ใครมีอะไรก็ถามมา หรือว่าเล่าสิ่งที่สัมผัสในไลน์นะครับ

#####