

เสียงธรรม – อรูปฌาน อรูปสมาบัติ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

[เริ่มเข้าสมาธิ]

กำหนดความรู้สึกทั่วร่างกายของเรา เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วร่างกายของเรา กำหนดความรู้สึกทั่วร่างกายของเราให้อยู่ในอิริยาบถที่สบาย และในขณะเดียวกัน ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เรากำหนด ก็ให้เราผ่อนคลายร่างกาย กล้ามเนื้อทุกส่วน ในขณะที่เราผ่อนคลายร่างกาย ก็ให้เรากำหนดในวิปัสสนาญาณ กำหนดในการตัดร่างกาย ตัดขั้น 5 กำหนดความรู้สึกว่า เราผ่อนคลายร่างกาย จิตเราปลดปล่อยจากความห่วง ความเกาะ ความยึด และอาการที่เกิดขึ้นทางกายทั้งหมด ปล่อยวาง ผ่อนคลายร่างกาย ปล่อยวางร่างกาย

จากนั้นจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จินตนาการให้เห็นลมหายใจของเราเป็นเหมือนแพรไหม พริ้วผ่านเข้าออกในกาย จินตภาพ..จินตนาการให้เห็นว่าลมที่หายใจนั้น เป็นลมปราณ เป็นเหมือนกับแพรไหมระยิบระยับ พริ้วผ่านเข้าออกในร่างกายของเรา เมื่อลมหายใจผ่านเข้าออก ผ่านเข้าสู่ร่างกายเราไปถึงจมูก ท้อง ก็ให้กำหนดรู้ อยู่ เมื่อลมหายใจที่รู้ตลอดสาย ผ่านตลอดสายจากท้อง ออก จมูก แล้วพริ้วผ่านออกไปภายนอก ก็ให้เรากำหนดรู้

ในการกำหนดรู้ในลมหายใจตลอดสาย ลมหายใจที่เหมือนกับแพรไหมผ่านเข้าออกในกายนี้ ให้เราจับลมหายใจ ใช้สติกำหนดรู้ดูในลม ดูในปราณที่ผ่านเข้าออกในกายนี้ เราเป็นผู้ติดตามดู ติดตามรู้ในลมหายใจ เรา..ไม่ต้องบังคับลมหายใจ เราเป็นผู้ใช้สติติดตามดู รู้ในลมหายใจนั้น ใจสบายๆ อยู่กับลมหายใจสบายๆ จากนั้นใช้สติกำหนดรู้ในลมหายใจและความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกัน กับอารมณ์ เวทนาความรู้สึก ให้เรากำหนดรู้

สังเกตดูว่า เมื่อลมมันมีความเบา มีความละเอียด มีความสงบระงับลง อารมณ์ของเราสบายมี้อ อารมณ์จิตของเราเป็นสุขมี้อ เวทนาที่ส่วยอารมณ์ความรู้สึก เวทนาที่ปรากฏนั้น สัมพันธ์กับลมหายใจ ยิ่งลมหายใจละเอียด ลมหายใจสงบ เบาลง อารมณ์จิตของเราที่มีความเบา มีความสบาย มีความสุข กำหนดรู้ในอารมณ์สบาย กำหนดรู้ในอารมณ์ที่เป็นสุข อยู่กับลมหายใจสบายๆ อยู่กับอารมณ์จิตที่สบายๆ และน้อมนำธรรมชาติของพระพุทธองค์มา กำหนดรู้ ดูในจิตของเรา

ลมหายใจที่สบายนั้น ลมหายใจที่สงบระงับนั้น อารมณ์จิตที่เป็นสุขนั้น ให้นาน้อมคิดพิจารณา ว่าคำตรัสสอนของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “ความสุข...เสมอกว่าความสงบนั้น ไม่มี” ให้จิตของเราน้อม...พิจารณา ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของกาย เวทนา จิต และธรรม

“ความสุข...เสมอกว่าความสงบนั้น ไม่มี” จิตเราได้อยู่กับความสงบเย็น จิตของเราเป็นสุข เพราะได้พักจากความฟุ้งปรุ่งแต่ง ความวุ่นวาย ความรู้สึกทั้งหลายที่เข้ามากระทบผ่านเข้ามาทางอายตนะทั้งปวง ให้เราปล่อยวาง การปรุ่งแต่งทั้งหลาย ปล่อยวางสิ่งที่มากระทบอารมณ์ทั้งหลาย อยู่กับความสงบเย็นของลมหายใจ ของความสงบ สงบนิ่ง ผ่องใส จิตสงบรวม..นิ่ง..สะอาด..ร่มเย็น..และผ่องใส ใจสบายๆ

ในความหยุด..สงบนิ่งผ่องใสนั้น ให้นาน้อมจิตพิจารณาต่อไป ว่าจิตของเราเมื่อหยุดนิ่ง หยุดจากการปรุ่งแต่งจากสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งปวง เป็นอุเบกขารมณ์ในสิ่งกระทบทั้งปวง จิตที่รวมเป็นเอกัคคตารมณ์ จิตรวมเป็นหนึ่งเดียว ตั้งมั่น สงบ ผ่องใส จิตของเรารวมเป็นหนึ่งในมหาสติปัฏฐาน 4 กายกำหนดรู้ในลม กำหนดรู้ในสุขเวทนา กำหนดรู้ในจิตที่นิ่ง..หยุด..ผ่องใส เป็นฌาน เป็นสมาธิ กำหนดรู้ในธรรมทั้งหลายอันรวมกันเป็นหนึ่ง กาย เวทนา จิต ธรรม มหาสติปัฏฐาน 4 ของข้าพเจ้า รวมกันเป็นหนึ่ง หยุด..นิ่ง..สงบ..ผ่องใส อยู่กับความสงบ ร่ำลือรู้ อยู่ในความนิ่ง..หยุด..เย็น

กำหนดรู้ว่าใจของเรา เมื่อละวางการปรุงแต่ง เป็นอุเบกขารมณ์ ปล่อยวางความเกาะ ความยึด ในเรื่องราวทั้งปวง กำหนดให้จิตนิ่งสงบ หยุด สงบนิ่ง ผ่องใส

จากนั้นจึงกำหนดภาพ..จินตนาการให้เห็นนิมิต ดวงจิตของเราที่นิ่ง หยุด เป็นแก้วใส มีรัศมีระยิบระยับ แสงสว่างเป็นฉัพพรรณรังสีระยิบระยับ จิตเรากลายเป็นเพชร ทอประกายแสงแพรวพราว นิ่ง..หยุด..อยู่กับภาพนิมิตที่จิตกลายเป็นแก้วประกายพริกนั้น นิมิตที่เห็นจิตเป็นแก้วประกายพริกนั้น คือ ฌาน 4 ปฏิภาคนิมิตในกสิณ น้อมให้จิตเป็นหนึ่งเดียวกับภาพนิมิต ปฏิภาคนิมิตของกสิณนั้นเป็นจิตที่สว่างใส ระยิบระยับ สะอาด ปราศจากธุลีแห่งกิเลส ความเศร้าหมองทั้งปวง มีเพียงแสงสว่าง สะอาด สงบเย็น กำหนดน้อมจนเห็นจิตนั้นสว่างจ้า จนแม้กระทั่ง ถ้าเราหลับตาแล้วยังรู้สึกว่ามีแสงสว่างเหมือนไฟฉาย ฉายเข้ามาบริเวณหน้าของเรา ดวงจิตที่สว่างใสเป็นแสงสว่าง จนสัมผัสว่าแสงสว่างนั้นเจิดจ้าอย่างยิ่ง เป็นแสงสว่างที่สงบเย็นอย่างยิ่ง จดจ่ออยู่กับแสงสว่างนั้น

และกำหนดจิตพิจารณาต่อไป พิจารณาว่า จิตของเราในขณะนี้ ในชีวิตของเรา ได้บำเพ็ญทาน การให้ การบำเพ็ญทาน การให้ทาน การตอบแทนผู้มีพระคุณ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ถวายทานเป็นสังฆทาน เป็นวิหารทาน เป็นธรรมทาน ต่อพระอริยเจ้าพระอริยสงฆ์ ทานที่เราให้ ที่เรามอบ ที่เราสละออก ทานบารมีของเราได้เต็มสมบูรณ์พร้อมดีแล้ว

น้อมจิตพิจารณาในท่ามกลางจิตที่เป็นแสงสว่าง เป็นเพชรระยิบระยับเจิดจ้านั้นต่อไปว่า ในขณะที่เราทรงจิตทรงสมาธิ เจริญกรรมฐานอยู่ขณะนี้ ศีลของเราบริสุทธิ์ไม่ว่าจะเป็นศีล 5 กัฏฐี ศีล 8 กัฏฐี ศีล 227 ข้อกัฏฐี ศีลของเราบริสุทธิ์

พิจารณาต่อไป ในภาวนากรรมฐาน ให้คิดพิจารณาว่า จิตของเราที่เป็นแก้วประกายพริก จิตเราได้น้อมเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร จิตที่ปราศจากนิวรณ์ 5 และกิเลสทั้งปวง ให้จิตของเราใสสว่างเป็นแก้วประกายพริกนี้ กำหนดรู้ว่า จิตเราเข้าถึงฌาน สมบัติ กำลังกรรมฐานของสมณะ เต็มอัตราเต็มกำลัง กำหนดจิตพิจารณาต่อไปว่า ทานศีล ภาวนาของเราเต็มพร้อมบริบูรณ์แล้ว

จากนั้น เราจึงตั้งจิตรำลึกนึกถึงพระบรมครูสูงสุด คือ องค์สมเด็จพระจอมไตรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า น้อมจิตน้อมนึกถึงสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ และพระพุทธรูปเจ้าทุกๆ พระองค์ ตั้งจิตน้อมให้ภาพพุทธรูปนิมิตได้ปรากฏขึ้นชัดเจนในจิตของเรา ในขณะนี้ ให้ภาพของพระพุทธรูปได้ปรากฏชัดเจนนอเหนือหน้าของเราเป็นแก้วประกายพริก สว่างใส ชัดเจนอยู่

จากนั้นกำหนดจิตพิจารณาต่อไปว่า จิตของเรามีความตั้งมั่น เคารพนอบน้อม อ่อนโยน ต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นี้ จิตของเราเข้าถึงไตรสรณคมน์ มีความเคารพในพระพุทธรูป พระธรรม พระอริยสงฆ์ ไม่มีสรณะอื่นยิ่งกว่า ในธรรมเพื่อมรรคผลพระนิพพาน พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลาย ทุกสรรพสิ่งบนโลก ล้วนแต่ต้องเข้าสู่ภาวะตามกฎพระไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ตับไป ฉนัต แต่ร่างกายของเราเองก็ดี วัตถุสิ่งของ ทรัพย์สินทั้งหลายต่างๆ บนโลก ก็อยู่ภายใต้กฎนี้ด้วยกันทั้งสิ้น มีการเสื่อมสลายตัวไปในที่สุด

ถ้าเรากำหนดจิต คิดพิจารณาว่า จิตของเราจดจ่อเห็นภาพองค์พระปรากฏอยู่เบื้องหน้า นอกนั้นสิ่งทั้งหลายอันเป็นสิ่งที่เนื่องกับโลก บ้านเรือน โลก จักรวาล ดวงดาว ภูเขา ต้นไม้ ทุกสรรพสิ่ง ค่อยๆ สลายกลายเป็นผุยผง ร่างกายของเราที่เป็นกายเนื้อ ในที่สุด ก็มีความเนาเปื่อยผุพัง สลายกลายเป็นผุยผงไปจนหมด จนปรากฏว่าทุกอย่างโดยรอบยกเว้นภาพองค์พระที่ปรากฏอยู่นั้น ค่อยๆ สลาย หายไปจนหมด กลายเป็นความว่าง เว้งว่างว่างเปล่าโดยรอบ ชาวโล่ง ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง ไม่มีเพดาน ชาว..โล่ง..ว่าง..สว่างโพล่ง มีเพียงองค์พระ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่

ปรากฏดำรงทรงอยู่ กำหนดว่าทุกสรรพสิ่งสลาย กลายเป็นความว่าง เวียงว่างเปล่า จิตเรามีความตั้งมั่นจุดเดียว คือ พระพุทธองค์ จิตเรามีความตั้งมั่นจุดเดียว คือ พระนิพพาน

กำหนดน้อมจิตพิจารณาเอาความว่าง หรืออรูปสมาธินี้ ร่วมกับวิปัสสนาญาณ ว่าทุกสรรพสิ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ล้วนแต่มีการสลายตัวเป็นผุพังไปจนหมด แม้ร่างกายของเรา เมื่อเนาเปื่อยผุพังจนถึงที่สุด แม้เหลือโครงกระดูกก็ต้องผุ กร่อน เป็นผุผองธุลี เป็นเถ้า สลายไปจนหมดสิ้นเช่นกัน

กำหนดให้เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง สลาย..กลายเป็นความว่าง เวียงว่างเปล่า กำหนดจิตพิจารณาว่า เมื่อเราเห็นว่าในที่สุด ทุกสรรพสิ่งก็ต้องสลายกลายเป็นความว่าง หากจิตเราไปเกาะ หากจิตของเราไปยึด หากจิตของเราไปปรุงแต่งว่าเราเป็นเจ้าของ ว่าเราครอบครอง ว่าเราจะต้องอยู่ในสภาวะเป็นเจ้าของเช่นนี้ มีความเที่ยงเช่นนี้ เป็นหนุ่มสาวอยู่ เช่นนี้ ไม่มีการแปรเปลี่ยน ไม่มีการป่วยไข้ ไม่มีการตาย ไม่มีการสลายตัว จิตที่มีวิชาความไม่รู้ไปเกาะไปยึดไปปรุงแต่งยอมทำให้ใจของเราเป็นทุกข์ ใจของเราไปเกาะ เมื่อเกาะแล้วจึงเกิด เกิดแล้วจึงเวียนว่ายในสังสารวัฏ อยู่ภายใต้กฎอนิจจัง อยู่ภายใต้การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารนี้ มาหลายแสนภพ หลายล้านชาติ หลายอสงไขย อันหาที่สุด หาประมาณไม่ได้

เมื่อจิตของเราเกิดปัญญา คือ วิชา รู้เท่าทันในร่างกายชั้น 5 นี้ รู้ความเป็นไปในสังสารวัฏแห่งการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเราไปเกาะ ไปห่วง ไปหวง ไปยึด ไปปรุงแต่ง ไปอยาก ไปติด จนกระทั่งจิตของเราต้องมาเกิด มาเวียน มาพบ มาเจอ ทั้งกับบุญกุศลดี กุศลกรรมดี มาพบกับวิบากดี มาพบกับบุญกุศลที่ส่งผลดี ทั้งบุญทั้งบาป ทั้งการเวียนว่ายตายเกิด พาให้เราต้องมาพบกับทุกข์ มาพบกับโจทก์ มาพบกับจำเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเพราะจิตเราไปห่วง ไปเกาะ ไปหลงอยู่เช่นนี้

เมื่อจิตเราคิด..น้อม..พิจารณาเห็นจิตละเอียดอ่อนประณีต เห็นเหตุแห่งทุกข์จึงดับที่เหตุ ดับที่การเกิด ดับที่การเกาะ ครอบที่เรายังเห็นว่าการมีร่างกายเนื้อนี้ยังเป็นความสุข เราก็กังต้องเกิดเป็นมนุษย์ หากมันจิตเรายังเกาะอยู่ในบุญ ยังปรารถนาที่จะจะมีวิมาน ก็เป็นเหตุให้เราไปจุติเป็นเทวดา หากมันจิตเรายังมีวิชาในส่วนของรูปราคะ คือ ความพึงพอใจในรูปสมบัติ คือผานทั้งปวง เราเห็นว่ามันเป็นความสุข เห็นว่าเป็นความสงบ เป็นของดี จิตเราก็กังไปเกิดเป็นพรหมชั้นต่างๆ ตามกำลังของผาน ตามกำลังของสมาธิ ตามกำลังของพรหมวิหาร 4 หรือหากมันจิตเรามีวิชา ความหลงอยู่ในอรูปราคะ ไปสำคัญมั่นหมายผิด คิดว่าความว่าง สภาวะที่จิตว่าง สภาวะที่เห็นทุกสิ่งสลายตัวไปในที่สุด อันเป็นนิมิตของอรูปสมาธิ อรูปฌาน

แต่หากเราไปหลงคิดว่า นิพพานสูญ แต่คิดพิจารณาว่า **ความเป็นรูป การสลายรูป การตัดรูป จิตไม่เกาะ ไม่ยึดในรูป ในวัตถุ** คือ การตัดกิเลส แต่ที่จริงแล้ว จุดนี้คือ**อารมณ์ของอรูปฌาน อรูปสมาบัติ** เหตุนี้ก็เป็นผลให้เราไปจุติเป็นอรูปพรหม เช่นกัน

เมื่อจิตเราคิดพิจารณา ละวางความเกาะห่วงในกาย คิดพิจารณาความหลง ความเกาะ ความยึด ในเบญจกามคุณ 5 อันเป็นปัจจัยให้เกิดเป็นมนุษย์ จิตเรามีความมั่นคงในศีล อันเป็นเครื่องปิดกั้นบังอบายภูมิทั้งปวง จิตเรามีความตั้งมั่นมั่นคงในคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ จิตมีสัมมาทิฐิ คิดพิจารณาเห็นถึถ้วน เห็นคุณแห่งพระนิพพาน เห็นภัยในสังสารวัฏ ด้วยดวงตาแห่งปัญญาหรือธรรมจักขุ คิดพิจารณาดีแล้ว จิตของเราลด..ละ..เลิก วางความโกรธ ความอาฆาตแค้น ความพยาบาทจองเวรทั้งปวงออกไปจากใจ เพื่อตัดความเป็นเจ้ากรรมนายเวร อันเป็นเครื่องผูกโยงให้เราตามเกิด ตามจิก ตามพบ ตามอาฆาตพยาบาท ก่อเวรกับผู้คนทั้งหลายจนหมดสิ้นแล้ว เชื้อแห่งการเกิดอันประกอบเนื่องอยู่กับสังโยชน์ทั้ง 10 ประการ ได้สลายตัวลง บางลง คลายตัวลง และขาดลงไปในที่สุด

ให้เราคิดพิจารณาว่า สังโยชน์ทั้ง 10 อันแปลว่า เครื่องร้อยรัดดวงจิตของบุคคล ให้เกาะเกี่ยวผูกยึดอยู่กับสังสารวัฏนั้น เหมือนเชือกเส้นใหญ่ เหมือนโซ่เส้นยักษ์ ณ บัดนี้ในจิตของเรา เชือกนั้นจากเส้นใหญ่มาเล็ก บางลง เส้นเล็กลง กำลังที่จะร้อยรัดดวงจิตของเราให้เกาะให้ยึด ให้หลงอยู่ในภพทั้งหลาย ก็คลายตัวลง คลายตัวลงไปทีละน้อย จนในที่สุด จิตเราก็กินจากการร้อยรัดแห่งสังโยชน์ทั้ง 10 ประการ พ้นจากการร้อยรัดในสังสารวัฏทั้งปวง จิตเรามีความตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด

ขึ้นชื่อว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน เข้าถึงซึ่งพระนิพพานด้วยอาการเช่นใดก็ตาม พระอรหันต์ซึ่งนิสาพทั้งหลาย นับตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าพระองค์แรก คือ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช ได้เข้าถึงพระนิพพานด้วยประการใดก็ตาม เรา..ผู้เป็นสาวกผู้มีในองค์สมเด็จพระสมณโคตมพระพุทธเจ้าองค์ที่ 4 แห่งภัททกัปนี้ ก็ขอเดินรอยตามองค์พระศาสดา และพระอรหันต์ซึ่งนิสาพ เข้าสู่พระนิพพานในชาตินี้ด้วยเช่นกัน

ให้เราโน้มจิตคิดภาพพระพุทธองค์ และขออาราธนาให้พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ นับตั้งแต่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ทุกรูปทรงพระอรหันต์ปัจจุบัน พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ กระแสแห่งพระธรรม นับตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคต และองค์พระอรหันต์ซึ่งนิสาพทุกๆ พระองค์ พร้อมพรุ่งไปจนถึงพระอริยเจ้าทุกๆ พระองค์ ตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคต ได้เมตตาปรากฏเป็นกระแสศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน

จากนั้นให้เราทุกคนกำหนด น้อมนึกให้เห็นกายของเราเป็นกายภายใน เป็นอาทิสมาณกายแก้วใสสว่าง ปรากฏชัดเจนนิ่งสมาธิอยู่บนดอกบัวแก้วสว่างใส ฝ่ามือทั้งสองวางบนหัวเข่า จีบนิ้วโป้งและนิ้วกลางชิดติดกัน มีแสงสว่างเป็นรัศมีแผรวพรายโดยรอบ จากนั้นจึงตั้งจิตอาราธนาบารมี กระแสฉัพพรรณรังสีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พร้อมพรุ่งด้วยพระอริยเจ้าทุกๆ พระองค์ กระแสจากพระนิพพาน น้อมนำเป็นกระแสกำลังฉัพพรรณรังสี เป็นแสงสว่างพุ่งตรงลงมายังกายทิพย์กายแก้วของเรา ที่นั่งอยู่บนบัลลังก์ดอกบัวสว่างใส

กำหนดน้อมจิตพิจารณาให้กระแสแห่งพระธรรม กระแสแห่งพระพุทธเมตตา กระแสแห่งพระนิพพาน ซิลมล้างดวงจิต ซิลมล้างกาย วาจา ใจของเรา ให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ ตั้งมั่นมั่นคงต่อมรรคผลพระนิพพาน กำหนดน้อมจิตสงบนิ่งอยู่ท่ามกลางของกระแสของฉัพพรรณรังสี

กำหนดน้อมจิต พิจารณาทรงอารมณ์ในอารมณ์แห่งพระนิพพาน น้อมพิจารณาในอุปสมานุสสติกรรมฐาน พิจารณาว่า พระนิพพานนี่เป็นที่สุด ไร้การเวียนว่ายตายเกิด กิจทั้งหลายจบแล้ว กิจทั้งปวงสิ้นแล้ว การเกิดทั้งหลายไม่ปรากฏกับจิตของเราแล้ว ความทุกข์ ปริเวทนา ความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบาย ความทุกข์จากการพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ความพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักทั้งหลาย ความพลัดพรากตายจากกัน จากบิดา - มารดา ลูกๆ คนรัก ความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้ ไม่อาจเบียดเบียนปีทาจิตของเราได้อีกต่อไป

น้อมจิตพิจารณาว่า จิตของเราตั้งไว้จุดเดียวคือ พระนิพพาน เท่านั้น น้อมรับกระแสฉัพพรรณรังสีจากพระนิพพานลงมายังกาย วาจา ใจ มายังกายทิพย์อาทิสมาณกายของเราให้สว่างใส ตั้งจิตสงบนิ่ง ผ่องใส จนมองเห็นกายที่เป็นกายแก้วของเราสว่างระยับระยับแผรวพราย ใจของเราใส กายของเราใสสว่าง จิตของเราเป็นสุข **“นิพพานังปรมมัง สุขัง - พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”** จิตสิ้นซึ่งห้วงความกังวลทั้งปวง ความทุกข์ความเกาะความยึดทั้งปวง สลายสิ้นจากจิตของเรา จิตของเราสว่าง อาทิสมาณกายของเราสว่างผ่องใส

น้อมจิต..ตั้งจิตอธิษฐานวสีว่า ขอให้จิตข้าพเจ้าจดจำในอารมณ์พระนิพพาน จดจำในสภาวะที่จิต - กายของข้าพเจ้า คือ กายทิพย์อาทิสมาณกาย เราไม่ใช่ร่างกายเนื้อ ร่างกายเนื้อไม่ใช่เรา เราคือจิตอาทิสมาณกาย ซึ่ง ณ จุดนี้

เราตั้งไว้จุดเดียว คือ พระนิพพาน ใจสบายๆ ผ่องใส จนรู้สึกได้ว่า แสงสว่างฉัพพรรณรังสีแผ่สว่างทั่วกายแก้วกายทิพย์ของเรา จนจิตเราเกิดธรรมปีติ เกิดอารมณ์จิตที่ยินดีในพระนิพพาน จิตยินดีเกิดธรรมฉันทะในสภาวะที่ใจของเรานั้น เปลื้องความโลภ ความโกรธ ความหลง สลายออกไปจากใจ เหลือเพียงแต่ความสะอาดบริสุทธิ์ของจิต เป็นจิตอันเป็นประภัสสร จิตอันทอแสงสว่างฉัพพรรณรังสี จิตอันมีความยินดีในธรรม ยินดีในพระนิพพาน น้อมใจ.. น้อมจิตให้เห็นภาพนิมิตอาทิสมาณกาย กายแก้วกายทิพย์ของเราสว่าง ระเบียบระยับ

จากนั้นน้อมใจต่อไป ขอกำลังพุทธบารมี ธรรมบารมี สังฆบารมี และกำลังแห่งพรหมทั้งปวง แผ่เมตตาจากจิตอาทิสมาณกายของข้าพเจ้า ณ บัดนี้ สว่างออกไปทั่วโลก ทั้งทั้งจักรวาล ทั้งทุกภพทั่วทุกภูมิ 3 ไตรภูมิ 1 นิพพาน แผ่กระแสบุญกุศล เมตตา ความรัก ความสงบ สันติ ความร่มเย็น และกระแสของพระนิพพาน แผ่สว่างไปถึงทุกดวงจิต ทั่วเอกภพ ทั้งจักรวาลน้อย - จักรวาลใหญ่ ทั่วทุกภพ ทั่วทุกภูมิ แผ่เมตตาเป็นกระแสพระนิพพาน แผ่เมตตาเป็นกระแสแสงสว่าง สะอาด สงบเย็น เป็นสุข ลงมาสู่โลกมนุษย์ ลงมาสู่ดินแดนประเทศไทย ลงมาสู่ดินแดนสุวรรณภูมิ แผ่เมตตา สันติ สุข ความอุดมสมบูรณ์ ศีลธรรม ความร่มเย็น ความมีเมตตาพรหมวิหาร 4 แผ่ลงมาสู่โลก แผ่ลงมาสู่ดวงจิตของผู้คน แผ่ลงมาด้วยกระแสของความสงบเย็น ละเอียดย ปรารถนา ใจของเราสบาย ผ่องใส สงบนิ่ง

จากนั้นให้เราน้อมจิตต่อไป ขอให้อาทิสมาณกายของเราที่หนึ่งขัดสมาธิอยู่บนดอกบัวแก้ว ที่สว่างผ่องใสนั้น ขออารณากำลังแห่งพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ กำลังแห่งครูบาอาจารย์ ยกจิตกายทิพย์ของข้าพเจ้าขึ้นไปอยู่เบื้องหน้าสมเด็จองค์ปฐมบนพระนิพพานด้วยเทอญ พระพุทธเจ้าข้า

จากนั้นตั้งจิตกราบพระพุทธเจ้า กราบสมเด็จองค์ปฐม ตั้งจิตอธิษฐาน ขอครูบาอาจารย์ เทพ พรหม เทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ที่ท่านมีพระคุณ ที่ท่านดูแลข้าพเจ้า ที่ท่านเกื้อกูลข้าพเจ้า ขอท่านได้มาปรากฏกายทิพย์อยู่เบื้องหน้าข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้กราบด้วยเถิด พระพุทธเจ้าข้า

และวันนี้ ขอตั้งจิตอาราธนาบารมีหลวงพ่อบุญคุณพระอุปคุตเถระเจ้า ผู้ทรงฤทธิ์ เป็นอนุพุทธะ มีบารมีสูง ขอหลวงพ่อบุญคุณได้เมตตาปรากฏ ให้ข้าพเจ้าได้น้อมจิตกราบด้วยเทอญ พระพุทธเจ้าข้า ตั้งจิตอธิษฐานว่า ขอบารมีหลวงพ่อบุญคุณช่วยเมตตาคุ้มครอง สกตกัน ไม่ให้จิตข้าพเจ้าได้มีพญามารใดมาแทรก มาทำร้าย มากลั่นแกล้ง ให้ข้าพเจ้าให้ออกจากเส้นทางแห่งความดี ออกจากความเป็นสัมมาทิฐิ หรือออกจากมรรคผลพระนิพพาน ขอบารมีแห่งพระอุปคุตได้รักษาคุ้มครองให้จิตข้าพเจ้าดำรงคงมั่นในสัมมาทิฐิ สัมมาสมาธิ สัมมาปัญญา สัมมาปฏิบัติ มั่นคงในไตรสรณคมน์ มั่นคงในพระนิพพาน และขอจงปรากฏความเป็นมหาลาก มหาโภคทรัพย์ มีความคล่องตัว และขอบารมีหลวงพ่อบุญคุณเมตตาคุ้มครองรักษาจิตข้าพเจ้า จากพญามารทั้งปวงในทุกทางด้วยเถิด น้อมจิตกราบทานอีกครั้งหนึ่ง

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานต่อไป ขอบารมีหลวงพ่อบุญคุณท่านเมตตาปรากฏต่อหน้าข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอให้ทราบเมตตาประสิทธิ์ประสาทสรรพวิชาทั้งหลายที่ท่านได้สอน ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย แม้ว่าจะมาทันหรือไม่ทัน ในยามที่หลวงพ่อบุญยังมีชีวิตอยู่หรือไม่ก็ตาม ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอสมათานเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อบุญคุณ ขอท่านเมตตาสงเคราะห์เกื้อกูล รักษาคุ้มครองกาย วาจา จิตของข้าพเจ้า ให้ตั้งมั่นคงต่อมรรคผลพระนิพพาน และขอให้मानสมบัติทั้งปวง กรรมฐานทั้ง 40 กอง กำลังอภิญญาสมบัติทั้งหลาย ตั้งมั่น มั่นคง คล่องตัว สามารถเข้าฌานทั้งปวง เข้าสู่อารมณ์กรรมฐานทั้งปวง เข้าสู่อารมณ์แห่งพระนิพพานได้เพียงแค่อัตนัยมือเดียว ได้โดยง่ายโดยพลัน ในทุกครั้งทุกเวลาสถานที่ด้วยเถิด

ใจสบาย ผ่องใส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านใดที่ปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ก็ขอให้ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ข้าพเจ้าสามารถเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ในชาตินี้ด้วยเถิด และขอให้ข้าพเจ้าจดจำอารมณ์พระกรรมฐาน จดจำอารมณ์พระนิพพาน สามารถใช้กำลังแห่งอภิญญาสมาบัติ ยกจิตขึ้นสู่พระนิพพานได้เพียงแค่นี้มีมือเดียว

หากแม้ในวาระที่ข้าพเจ้าใกล้ดับขันธ์ ก็ของงมีความสบายในชั้น 5 สัปปายะ มีสติพร้อมเต็มเปี่ยม มีศุภนิมิต อันเป็นมงคล สามารถทรงอารมณ์เข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้โดยง่ายโดยพลัน แต่หากแม้ไม่มีวิบากกุศลกรรมหนัก ตัดรอน ขัดขวาง ให้ข้าพเจ้าเกิดทุกข์เวทนามากี่ดี พลั้งเผลอลืมสติสัมปชัญญะอันควรก็ดี ลืมอารมณ์พระนิพพานก็ดี ข้าพเจ้าขอน้อมอารธนาบารมีครูบาอาจารย์ มีสมเด็จพระบรมครู คือ สมเด็จพระองค์ปฐม และพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ กราบลงถึงครูบาอาจารย์พระอรหันต์ซึ่งเณรผู้เป็นสัมมาทิฐิ และมีเมตตาบารมีเกี่ยวพันเกี่ยวข้องกับข้าพเจ้ามาแต่กาลก่อน ขอท่านได้เมตตาทรงโปรดเสด็จเป็นนิมิตมารับดวงจิตของข้าพเจ้าขึ้นไว้บนพระนิพพานได้โดยง่ายโดยพลันด้วยเถิด ขอกำลังแห่งอธิษฐานบารมี จงสำเร็จ สำเร็จ สำเร็จ **“นิพพานะ ปัจจะโย โหตุ”**

จากนั้น ให้เราใช้กายทิพย์น้อมกราบพระพุทธองค์ ให้เห็นกายแก้วของเราสว่าง เป็นเพชรระยิบระยับ กราบพระพุทธเจ้า กราบครูบาอาจารย์ กราบหลวงพ่อก่อนนั้นจึงค่อยๆ น้อมจิตหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง หายใจเข้าลึกๆ ภาวนา - พุท ออก - โธ ครั้งที่ 2 ธัม - โม ครั้งที่ 3 สัง - โฆ แล้วจึงค่อยๆ ตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลนี้ให้กับทุกผู้ทุกนาม สรรพสัตว์ทั้งปวง จากนั้นน้อมจิตน้อมใจโมทนาสาธุกับทุกคนที่มาเจริญกรรมฐาน

ตั้งจิตว่าการปฏิบัติของเรา เป็นปฏิบัติบูชา เป็นการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติในธรรม ปฏิบัติตรงในมรรค ผลพระนิพพาน ขอน้อมให้การปฏิบัตินี้บูชาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ นับตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคต บูชาคุณพ่อแม่ นับตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคต บูชาคุณครูบาอาจารย์ พระอุปัชฌายะ นับตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคต และขอโมทนาสาธุการร่วมกับทุกคนที่มาร่วมปฏิบัติในวันนี้ ยินดีในธรรม ยินดีในความดี ยินดีในกุศลของกันและกันทุกคนทุกผู้ทุกนาม สาธุ

+++++