

## เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 19 กุมภาพันธ์ 2566

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

สวัสดีนะคะ เรามาเริ่มฝึกสมาธิพร้อมกัน กำหนดความรู้สึกให้จิตเรา เอบอ้อมผ่อนคลายอยู่ภายใน กำหนดสติ ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายทั่วร่างกาย ปลอ่ยวางความรู้สึก ความเกะเกี้ยวในร่างกายทั้งหมดออกไป ผ่อนคลายจิตใจ ปลอ่ยวางเรื่องราว ที่เรารวิตกกังวลในทุกสิ่งทุกอย่าง ออกไปจากจิตใจของเราให้หมด สงบ ผ่อนคลาย ปลอ่ยวาง แล้วจึงมากำหนดรู้ในลมหายใจ ลมหายใจที่ละเอียด เบา สบาย ความรู้สึก สติ จดจ่ออยู่กับลมหายใจของตนเอง กำหนดรู้ว่าเมื่อไหร่ ลมหายใจของเรามีความละเอียดเบา อารมณ์ใจของเราพลอยมีความละเอียดเบา เข้าถึงความสุข เข้าถึงความสงบตามไปด้วย อยู่กับความสงบ อยู่กับลมหายใจสบาย ตั้งกำลังใจของเรานับตั้งแต่บัดนี้ เมื่อไหร่ที่กำหนดรู้ลม เรากำหนดรู้และรักษาลม ให้เป็นลมสบาย ให้อารมณ์จิตเราเบาสบาย

จิตสงบ จดจ่อ รู้ในลม จนจิตเราไม่ปรารถนา ในความฟุ้งซ่าน ในความวุ่นวายของจิต เกิดธรรมฉันทะในลมหายใจ อารมณ์จิตที่สบายเป็นสุข สุขที่ปรากฏขึ้นนี้ คือสุขของสมาธิ สุขของอาณาปานนาสติ สุขในอารมณ์จิตที่สบาย จากลมสบาย จิตได้พักจากความฟุ้งปรุ่งแต่งทั้งหลาย มาอยู่กับความสงบเบา เมื่อลมหายใจเราเข้าถึงความเบาสบาย สงบแล้ว เรากำหนดจิตต่อไป หยุดจิต หนึ่ง หยุด หยุดจากการปรุ่งแต่งทั้งหลาย หยุดจากอกุศลจิตทั้งหลาย หยุดจากความโลภ โกรธ หลง ทั้งหลาย สงบหนึ่ง หยุด ในสภาวะความนิ่งหยุด คือเอกัตตารมณ์ กำหนดรู้ในเอกัตตารมณ์ ฌาน 4 ในอาณาปานสติกรรมฐาน หนึ่ง หยุด

จากนั้นเดินจิตต่อไป ในความนิ่ง ความหยุด เห็นตัวหยุด เห็นตำแหน่งที่หยุดของจิต คือบริเวณเบื้องหน้า ลมหายใจที่หยุดนั้น กำหนดจิตเป็นภาพนิมิต เป็นดวงแก้ว เป็นกสิณจิต เป็นดวงแก้วสว่างใส จากดวงแก้วสว่างใส กำหนดจิตให้ดวงแก้วนั้น กลายเป็นเพชรระยิบระยับ แผ่แสงสว่าง ครอบคลุมปกคลุมร่างกาย สว่างเจิดจ้าอยู่เบื้องหน้า จิตเข้าถึงความเป็นประภัสสร คือความเป็นเพชรประกายพริ้ว มีแสงรัศมีที่เป็นรุ่งสว่าง พรางพรายปรากฏอยู่เบื้องหน้า จิตยังเอบอ้อมเป็นสุข จิตยามเป็นเพชรประภัสสร เข้าถึงความผ่อนคลาย เข้าถึงความเป็นที่พิภย์แห่งจิต เข้าถึงสภาวะที่จิตอภิญญา เข้าถึงสภาวะที่จิตเป็นแก้วสารพัดนึก กำหนดเกิดความยินดี ธรรมฉันทะ ความพึงพอใจในกสิณแห่งจิตที่ปรากฏขึ้น

ความแตกต่างในการกำหนด ในเรื่องของกสิณนั้น หากเรากำหนดเป็นนิมิตภายนอก คือเห็นว่ามีนิมิต เห็นภาพนิมิตเป็นประกายพริ้ว อารมณ์จิตนั้นก็มีความผ่อนคลาย มีกำลังแห่งกสิณปรากฏ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เราที่กำหนด ว่าในความผ่อนคลาย ความเป็นประภัสสร ความเป็นเพชรนั้น เป็นกสิณ คือกสิณนั้นน้อมมาเป็นหนึ่งเดียวกับจิตของเรา จิตเราก็เข้าถึงความเป็นประภัสสร กำลังแห่งกสิณก็เกิดขึ้น เพิ่มพูนมากกว่าการกำหนดว่า นิมิตนั้นเป็นนิมิตภายนอก แต่เราเอนกน้อมนำเอานิมิตนั้นเป็นนิมิตภายใน และอีกประการหนึ่งก็คือ การที่เราที่กำหนดภาพกสิณ การกำหนดภาพกสิณนั้น ในเบื้องต้นส่วนใหญ่ ท่านให้กำหนดเป็นภาพสองมิติ ก็คือเป็นลักษณะภาพแบนๆ แต่กำลังที่ปรากฏขึ้น เวลาที่เราที่กำหนดนิมิตของกสิณ เรากำหนดเป็นสามมิติ คือภาพนิมิต มีสภาวะเป็นทรงกลม เป็นแก้วเป็นดวงแก้ว เป็นทรงกลม เป็นประกายพริ้ว เป็นเพชรชัดเจน การกำหนดภาพเป็นสามมิติ ก็ใช้กำลังใจ ใช้กำลังจิต ความชัดเจนต่างๆ สูงกว่าการที่เราที่กำหนดเป็นสองมิติ

ดังนั้นจดจำเอาไว้เสมอว่า ในยามที่เราที่กำหนด กสิณทุกกองเราเอนกน้อมไว้ที่จิตของเรา จิตเราเป็นกสิณจิต จิตเป็นประภัสสร จิตของเราที่ปรากฏขึ้น จากการกำหนดกสิณ กำลังของกสิณ ก็นำพาให้จิตเราเกิดความเป็นพิภย์ จิตเราเกิดสภาวะเข้าสู่จุดเดิมแต่อันเป็นประภัสสร มีความผ่อนคลาย มีความสว่าง มีความเป็นพิภย์ปรากฏขึ้นเต็มกำลัง

กำหนดรู้ในกำลังแห่งฉาน 4 ปฏิภาคนิมิตของกลิต เมื่อจิตเราเป็นประภัสสรแล้ว ก็กำหนดต่อไป ทรงสภาวะ เห็นกายทิพย์เราค่อยๆ ปรากฏขึ้น ร่างทิพย์ทับซ้อนกับกายเนื้อ เรายังกำหนดสภาวะ ในการทรงฉาน ทรงสมาธิ อยู่บนโลกมนุษย์ อย่างเนื่องอยู่กับกายเนื้อ เห็นกายของเราเป็นกายภายใน คือความเป็นกายทิพย์ ทับซ้อนกับ กายเนื้อ ในยามที่กำหนด เห็นกายเป็นกายแก้วทับซ้อนอยู่กับกายเนื้อ เราพิจารณาต่อไป ให้เห็นสภาวะว่ากายเนื้อ นั้นมองทะลุ เป็นแก้วใส มองทะลุเห็นอวัยวะภายในทั้งหมด โครงกระดูก หลอดเลือด เส้นเอ็น เส้นประสาท สมอง ตับไตไส้พุง ปอด หัวใจ อวัยวะทั้งหลาย มองเห็นทะลุโปร่งทั้งหมด

ในยามที่เราเห็นกายในกาย ตรงจุดนี้ก็เป็นการพิจารณาในอาการ 32 เป็นการพิจารณาในกายคตามหาสติ ปฏิฐาน 4 เรากำหนดเช่นนี้ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นก็คือ ความเป็นทิพย์ของจิต ทำให้เราสามารถพิจารณามองเห็น กายในกาย เห็นอาการป่วยไข้ไม่สบาย เห็นจุดที่มันทำงานผิดปกติ จึงใช้กำลังฉาน กำลังสมาธิในการฟอกธาตุชั้นๆ ในการส่งกระแสกำลังจิต จิตตานุภาพเข้าไปดูแลบำบัด ในร่างกาย ในชั้น 5 ของเราได้ พิจารณาให้เห็นกายในกาย เห็นอวัยวะภายใน กำหนดรู้ในกาย กายภายใน ชัดเจนปรากฏด้วยญาณเครื่องรู้ในจิต กำหนดเห็นและพิจารณา เป็นวิปัสสนาญาณต่อไปว่า กายของเราก็เป็นเช่นนี้ เปลือกนอกคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มาห่อหุ้ม มาฉาบ มาปิดบัง สภาวะความเป็นอสุภะ คือไม่สวยงาม ดังคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า ร่างกายนั้นอุปมาเหมือนงูหนัง ที่ภายในบรรจุแต่สิ่งที่เป็นปฏิญญอยู่ภายใน เรากำหนดพิจารณาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนังนั้น รวมจิตรวมใจเราให้ เห็นความสวยงาม เปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ทำให้เราเห็น หรือหลงว่ากายนี้เป็นของสวยงาม พิจารณาจนจิต มองเห็นความเป็นธรรมชาติของร่างกายชั้น 5 เห็นความเป็นอสุภะสัญญาในกายในร่างกายชั้น 5 เห็นในความเป็น รังของโรคของชั้น 5 สมองก็มีสิ่งที่เป็นโรคร้าย เป็นมะเร็งบ้าง เป็นเนื้องอกบ้าง หัวใจก็มีโรคหัวใจ ลิ้นหัวใจรั่ว หัวใจโต เส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีตัน ปอดก็มีโรคปอด มีไวรัส มีวัณโรค กระเพาะก็มีโรค มีกรดไหลย้อน สรุป รวมความว่าทุกส่วนในร่างกาย อวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ล้วนแต่เจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายได้ทั้งสิ้น

กำหนดรู้จนจิตเราน้อมยอมรับ ว่าเป็นธรรมชาติของชั้น 5 จิตที่ยอมรับนั้น คือธรรมโอสถ ที่คลายโรคร้าย ไข้เจ็บ คลายความกังวล ความยึดติด ในอาการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นให้สลายลง พิจารณาว่าชั้น 5 ก็เป็นเช่นนี้ กำหนดรู้ จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เมื่อเห็นกายในกายแล้ว จึงพิจารณาต่อว่าร่างกายเนื้อชั้น 5 เป็นธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นอาการ 32 ที่มารวมประชุมรวมตัว และมีจิตหรืออาทิสมาณกายที่ปรากฏขึ้น จากบุญ จากเหตุ จากปัจจัย ให้มาปรากฏ อยู่ในร่างกายเนื้อนี้ เสวยวิบากกรรม เสวยบุญกุศล ตามวาระ ถึงเวลาเมื่อหมดบุญ หมดอายุ เราก็ทิ้งร่างกายชั้น 5 นี้ ไปจุติในภพภูมิต่างๆ หรือหากตัดร่างกายชั้น 5 นี้ ด้วยวิปัสสนาญาณ จนกระทั่ง สรรพกิเลส ถูกขาดสะบั้นเป็นสมุทเจตพหาน เราตั้งจิตไว้ที่พระนิพพาน จิตดวงนี้อาทิสมาณกายนี้ ก็เข้าถึงซึ่ง พระนิพพานไม่กลับมาเกิดอีก หากจิต มีอารมณ์แห่งฉานสมาบัติ จิตก็ไปจุติเป็นพรหม จิตเอบอ้อมเป็นสุข รำลึกนึก ถึงทาน รำลึกนึกถึงศีล จิตอาทิสมาณกาย ก็ไปจุติในสวรรค์ชั้นต่างๆ รวมความว่าอารมณ์จิต เป็นเครื่องนำพา ให้จิตดวงนี้ไปจุติยังภพต่างๆ จิตมีความทุกข์ มีความเศร้าหมองอย่างหนัก จิตดวงนี้ก็ไปเสวยวิบากกรรมยังทุกคติภูมิ มีนรกเป็นต้น

อารมณ์จิต อารมณ์พระกรรมฐาน จึงเป็นเรื่องสำคัญ หากเราไม่เคยฝึกสมาธิ ไม่เคยเจริญวิปัสสนา ไม่เคย เจริญปัญญา ก็จะเป็นเรื่องยาก ในการที่จะประคับประคอง รักรักษาอารมณ์จิต หรือเข้าใจว่าอารมณ์จิตนั้น ก่อให้เกิด ผลเช่นไร ดังนั้นจึงเป็นบุญอย่างยิ่ง สำหรับคนที่เคยฝึกสมาธิ เจริญวิปัสสนา เนื่องจากเป็นผู้ที่ฝึกจิตมาดีแล้ว สามารถนำพาจิต ให้ไปจุติในภพใดก็ตามได้ตั้งปรารถนา หากไม่มีวิบากกรรมใดมาตัดรูดชะก่อน

ดังนั้น เรากำหนดรู้เช่นนี้แล้ว กำหนดจิตเห็นกายทิพย์ กายแก้วที่ทับซ้อนกับกายเนื้อใสสว่าง กายทิพย์เรา สว่าง มีรัศมีสีรุ้งแผ่สว่างออกมา กายทิพย์ยังทาบทับซ้อนอยู่กับกายเนื้อชั้น 5 กำหนดจิตพิจารณาว่าเราไม่ใช่ ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เรา เราคือจิต อาทิสมาณกายหรือกายทิพย์นี้ที่ทาบทับอยู่กับกายชั้น 5 กำหนดให้เห็น กาย ทิพย์เราสว่าง สว่างมีรัศมีจิตเอบอ้อมส่องใส กำหนดแสงสว่างจากกาย จนกระทั่งแสงสว่างนั้นจิตจำ สว่างเต็มห้องที่

เราฝึกสมาธิ แสงสว่างจากกายทิพย์ แผ่ ซึมซาบ ไปทั่วชั้น 5 กายเนื้อ จนชั้น 5 กายเนื้อ เซลล์ทุกเซลล์ อวัยวะทุกส่วน อาการทั้ง 32 ปรากฏเป็นแสงสว่างตามไปด้วย กำลังฌานสมาธิ ปรับผลึก ปรับอนุภาคของเซลล์ ทุกเซลล์ทั่วร่างกายสว่าง กำหนดให้ชัด กำหนดให้ละเอียด ความรู้สึกในขณะที่กายทิพย์เราแผ่แสงสว่างเอิบอ้อม ปกคลุม สว่างเจิดจ้าเต็มห้อง จิตแล้วเรายังเอิบอ้อมเป็นสุข แสงสว่าง ภาพนิมิต สัมพันธ์อารมณ์จิตเสมอ ยิ่งสว่าง ยิ่งเป็นสุข ยิ่งสว่าง ยิ่งเอิบอ้อม ยิ่งสว่าง จิตยิ่งผ่องใสสัมพันธ์ จุดสำคัญนี้ สำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติ ทรงอารมณ์ไว้ จิตยิ่งผ่องใสสว่าง กายทิพย์ยิ่งผ่องใสสว่าง จิตยิ่งผ่องใสสว่างเป็นสุข

เมื่อกำลังฌาน กำลังจิต กำลังกายทิพย์เราเพาะบ่ม เพิ่มพูนขึ้นแล้ว ลำดับต่อไป เราก็กำหนดจิต รำลึกนึกถึง คุณพระพุทธรูป พระธรรม พระอริยสงฆ์ อริยฐานจิตกำหนดถ้าพุทธรูปนิมิต คือภาพพระพุทธรูป จะเป็นลักษณะ พระพุทธรูปกิติ หรือกำหนดเป็น สภาวะแห่งพระวิสุทธิเทพของพระพุทธรูปกิติ ปรากฏขึ้นเบื้องหน้าของเรา จำไว้ ว่าเคล็ดลับในการปฏิบัติที่สำคัญ เมื่อไหร่ก็ตาม ที่เรากำหนดภาพ องค์พระพุทธรูปเป็นพุทธรูปนิมิตในจิต อารมณ์ใจเรา ทุกครั้ง ต้องมีความรู้สึก ว่าพุทธรูปนิมิตนั้น ก็คือพระพุทธรูป พุทธรูปนิมิตเป็นหนึ่งเดียวกับพระพุทธรูป มีกระแส แห่งพุทธานุภาพ เป็นพระพุทธานุภาพ ฉายฉัพพรรณรังสี เป็นองค์พระพุทธรูปมาทรงโปรดอยู่เบื้องหน้าเราเสมอ หรือแม้แต่พระพุทธรูปในที่ใดก็ตาม ที่เราราบไหว้ วัตถุประสงค์หลาย สถานปฏิบัติธรรม หรือแม้แต่พระพุทธรูป ที่บ้าน เห็นพระพุทธรูป จิตถึงพระพุทธรูป จุดนี้เป็นเคล็ดลับสำคัญ ที่ทำให้เราเข้าถึงพระพุทธรูปได้อย่างแท้จริง เห็นพระพุทธรูป จิตถึงพระพุทธรูปบนพระนิพพาน คนอื่นเขามองว่าเป็นพระอิฐ พระปูน แต่จิตเราไปถึง พระพุทธรูปบนพระนิพพานแล้ว กำลังใจ ปัญญา ความเข้าใจ ความเข้าถึง กำลังฌานสมาบัติ ก็จะมี ความแตกต่างกัน

กำหนดให้เห็นภาพพุทธรูปนิมิต พระพุทธรูปทรงปรากฏ จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน เพื่อฝึกความคล่องตัวในการทรงภาพพุทธรูปนิมิต กำหนดอธิษฐาน ขอให้พระองค์พระที่อยู่เบื้องหน้าของเราขณะนี้ ปรากฏหมุนไปทางด้าน ขวา หมุนเห็นโดยรอบองค์พระทั้งหมด ซ้าย ละเอียด ภาพองค์พระเป็นสามมิติ หมุนซ้าย จากนั้นกำหนดจิต ขอพุทธานุภาพ ขอให้องค์พระขยายใหญ่ขึ้น โดยที่เรายังกำหนดเห็นความละเอียด วิจิตรบรรจงขององค์พระ ที่เป็นเพชร เป็นแก้วละเอียด ได้อย่างชัดเจนอยู่ตลอดเวลา องค์พระใหญ่ขึ้น ใหญ่จากพระพุทธรูปองค์ประมาณ 9 นิ้ว กลายเป็นพระพุทธรูปหน้าตัก 4 ศอก องค์พระขยายใหญ่ขึ้นเป็น 16 ศอก องค์พระขยายใหญ่ขึ้น จนกลายเป็น 32 ศอก องค์พระขยายใหญ่ขึ้นไป จนกระทั่ง ใหญ่วางอยู่บนโลก ประดิษฐานอยู่บนโลก เหนือโลก กำหนดจิต ว่าองค์พระ กำลังแห่งพุทธานุภาพนั้น ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จิตมีความเอิบอ้อม ผ่องใส

จากนั้นกำหนดจิตต่อไปขององค์พระ จงย่อองค์เล็กลง จนมีขนาดหน้าตักประมาณ 9 นิ้ว อธิษฐานจิตขอให้ องค์พระนั้น สถิตอยู่กึ่งกลางกระหม่อมของเรา สภาวะปรากฏลอยแตะ อยู่บนกลางกระหม่อม ไม่มีความรู้สึกว่า กดหนัก ลอยแตะๆ อยู่ บนกลางกระหม่อมของเรา แต่สามารถรู้สึกได้ว่าองค์พระท่าน ประดิษฐานอยู่เหนือเศียรเกล้า เราจริงๆ ความรู้สึกทางกายปรากฏว่า บนศีรษะของเรา เท็นองค์พระที่ลอยแตะๆ ลอยสัมผัสแตะอยู่เบาๆ มีแสง สว่างฉัพพรรณรังสีจากองค์พระ จากพระพุทธรูป แผ่สว่าง ครอบคลุมทั่วกายของเราทั้งหมด ใจเรายังมีความเอิบอ้อม มีความสุข ตอนนี้เรายังอยู่เนื่องกับกาย ยังอยู่บนโลกนะ ทรงอารมณ์นี้ไว้ กำหนดจิตว่านับแต่นี้ การทรงภาพพระ อยู่เหนือกระหม่อม เป็นเรื่องง่าย เป็นเรื่องที่เราสัมผัสรู้สึกได้อย่างชัดเจน รู้สึกสัมผัสได้แม้ทางกายเนื้อ กายหยาบ

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ขออาราธนาบารมีพระพุทธรูป ทรงสงเคราะห์ ขอเมตตาตั้งอาทิสมาณกายข้าพเจ้า ขึ้นไปบนพระนิพพาน ปรากฏสภาวะเป็นกายพระวิสุทธิเทพ อยู่บนพระนิพพานด้วยเกิดพระพุทธรูปเจ้าคะ จากนั้น กำหนดจิต ฟุ้งตามพระพุทธรูป ขึ้นไปปรากฏบนพระนิพพาน ปรากฏขึ้นไปพริบ เห็นความรู้สึกตัวเราเองเป็น กายพระวิสุทธิเทพ นั่งอยู่บนแท่นในวิมานของตน อยู่ในสภาวะ ที่สว่างผ่องใสอย่างยิ่ง ความรู้สึกที่กายทิพย์ของ เราตอนนี้ สวมเครื่องทรงของพระวิสุทธิเทพปรากฏชัดเจน มงกุฎ อุบะ กำไล สายสร้อย เครื่องประดับทั้งหลาย เป็นเพชรสว่าง กาย ผิวกายใสเป็นแก้ว มีความละเอียด มีประกายรั้ง มีประกายพริกในทุกส่วน ทรงสภาวะ

ความรู้สึกในความเป็นกายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพ และบอกกับจิตเรา ว่าเราไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เรา ในความรู้สึกว่า กายทิพย์เป็นกายพระวิสุทธิเทพนั้น เป็นอารมณ์จิตที่สำคัญ ทำให้เราแยกกาย แยกจิตอย่างสมบูรณ์ ส่วนอารมณ์จิตที่สำคัญอีกจุดหนึ่งก็คือ เราเมื่อขึ้นมาบนพระนิพพานแล้ว เราต้องกำหนดพิจารณาตัดภพ พิจารณาตัดสังโยชน์ 10 พิจารณาทรงอารมณ์พระนิพพาน เพื่อที่จะได้เป็นเครื่องการันตีได้ว่า ภาพที่เราเห็น ว่าเราขึ้นมาบนพระนิพพานนั้น ไม่ใช่เพียงสัญญาหรือภาพจำ เพราะครูบาอาจารย์ท่านเตือนไว้ว่าบางคน คิดว่าตัวเอง คล่องตัวในอารมณ์ของมโนมยคติ ขึ้นไปบนพระนิพพานด้วยความรวดเร็วก็จริง แต่บางครั้งก็ยังไม่ละเอียด ยังไม่รู้ตัวว่า สิ่งที่ปรากฏเห็นในจิต เป็นสัญญาหรือภาพจำ เนื่องจากเคยขึ้นมาบ่อย แต่คนที่เขาไม่ประมาทก็คือ เมื่อขึ้นมาแล้วก็กำหนด พิจารณาในอารมณ์พระนิพพาน พิจารณาในการตัด ตัดภพ ตัดชาติ ตัดความผูกพัน ตัดความห่วงใย ในภพภูมิทั้งหลายจนหมด และเข้าถึงอารมณ์ของพระนิพพาน คืออุปมานุสติ อารมณ์จิตที่ว่า จิตมีความรักในพระนิพพาน มีความมั่นคงในพระนิพพาน มีความรู้สึกว่าเป็นหนึ่งเดียวอยู่กับพระนิพพาน เข้าถึงอารมณ์ใจที่

### นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

จิตมีความรู้สึกว่าการะทั้งหลายหมดสิ้นแล้ว กิจทั้งหลายจบสิ้นแล้ว การเกิดทั้งหลายไม่มีในเราอีกแล้ว ความทุกข์ ปริเวณาทั้งหลาย ความโศกเศร้าเสียใจ ความพลัดพรากจากของรัก ของเจริญใจทั้งหลาย ไม่มีกับเราอีกแล้ว คิดอุปมาอย่างง่าย ๆ ว่า เหมือนตัวเราเอง บางครั้งเราทำงานด้วยความเหนื่อยยาก ทำงานด้วยความเหนื่อยยาก จนอยากลาออกจากงาน พอถึงเวลา เรามีโชคดี มีโชค มีลาภ จนกระทั่งไม่ต้องทำงานอีกต่อไป ความรู้สึกที่ไม่ต้อง ทำงานอีกต่อไปแล้ว ชาตินี้ทั้งชาติสามารถใช้ชีวิตของเรา ตามที่เราปรารถนาได้ การะทั้งหลาย ถูกปลดเปลื้องออกไป หรือการะที่เราเป็นหนี้เป็นสิน ต้องผ่อนบ้านผ่อนรถ มีการะที่ต้องจ่าย เรื่องนั้นเรื่องนั้น แต่การะนั้นเราผ่อนจนหมด เราไม่ต้องจ่าย ไม่ต้องโหลด ทุกอย่างยกออกไปจากใจของเราหมดแล้ว แต่อารมณ์แห่งพระนิพพานนั้นละเอียดกว่านั้น สูงกว่านั้น การะทั้งหลาย กรรมทั้งหลาย วิบากทั้งหลาย ถูกยกออกไปจากจิตใจของเราจนหมด กรรมทั้งหลายไม่อาจส่งผล ต่อเราอีกต่อไป ตัดกรรม ตัดเวร ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ไม่ต้องเกิดไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ในสังสารวัฏอีกต่อไป อารมณ์นี้มันเบายิ่งกว่า สุขยิ่งกว่า อิศระยิ่งกว่า เพราะไม่ถูกพันธนาการ ด้วยกรรม ด้วยวิบาก ด้วยเวร ด้วยความกังวล ด้วยหน้าที่ ด้วยความห่วงใย ด้วยความยึดติดทั้งปวง

กำหนดจิตนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นอิสระแห่งจิตอย่างยิ่ง เปลื้องการะทั้งหลายจากจิต ทรงอารมณ์อยู่กับความเป็นพระวิสุทธิเทพ อยู่บนพระนิพพาน เสวยอารมณ์วิมุตติสุข อยู่บนพระนิพพาน ในขณะที่จิตเราเป็นสุข เราก็กำหนดแสงสว่าง กายทิพย์ปรากฏความสว่างผ่องใส มีชั้น 5 เป็นเหตุแห่งทุกข์ มีชั้น 5 เป็นเหตุแห่งความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย มีชั้น 5 เป็นเหตุแห่งความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ มีชั้น 5 เป็นเหตุที่ทำให้เราต้องตาย กำหนดจิต ว่าเมื่อจิตเรา ตัดร่างกายชั้น 5 ความห่วงใย ความอยากเกิดเป็นมนุษย์ จิตน้อมอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว ตัดสรรพกิเลสให้เป็นสมุทเฉทปหาน ความรัก โลก โกรธ หลง สลายออกไปจากจิตเรา ให้หมด ความโกรธ เกลียด อาฆาตพยาบาท จองเวรทั้งหลาย สลายออกไปจากจิตเราให้หมด วิบากทั้งหลาย สลายออกไปจากจิตเราให้

จากนั้นกำหนดจิต มองลงมายังโลกมนุษย์ กำหนดจิตอธิษฐาน ระเบิดร่างกายชั้น 5 ระเบิดสลายออกไป จนกลายเป็นอนุ อนุภาคผุยผง ระเบิดออกไป รู้สึกว่าเมื่อระเบิด ตัดชั้น 5 ระเบิดสลายออกไปเป็นผุยผง เปรียบประดุจตั้ง จักรวาลนั้นเกิดการระเบิดของบิกแบง ระเบิดเป็นมหานุภาค จักรวาลระเบิด สะท้านสะเทือน กายหยาบ ชั้น 5 ระเบิดสลาย เป็นอนุภาคกลายเป็นดวงดาวเล็กๆ เป็นดวงดาวปรากฏ สลายจนว่าง วางเบา จิต สลายจากความเกาะในร่างกายชั้น 5 กายหยาบของเรา ทรงอารมณ์ในอารมณ์พระนิพพานไว้ กำหนดว่าจิตเราขณะนี้ ตัดร่างกายชั้น 5 อย่างละเอียด อย่างไม่เหลือเอือโย ความห่วงใยทั้งปวง สลายชั้น 5 จนดับไม่เหลือเชื้อแห่งการเกิดอีกต่อไป จิตอาทิสमानกาย ทรงอารมณ์ไว้อยู่บนพระนิพพาน ความเป็นอาทิสमानกาย ปรากฏสว่าง

สำหรับหลายคนปฏิบัติในสายของหลวงปู่ หลวงตาม้า เราก็สามารถที่จะใช้กำลังของมโนมยิทธิ ขึ้นมาบนพระนิพพานและกำหนดจิต สวดบทพระเจ้าจักรพรรดิ อยู่กับสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก กำหนดจิตเช่นนี้กำลังแห่งการสวด ก็มีสูงขึ้นไปมากกว่าในยามที่เรา สวดในภาพของความเป็นมนุษย์ กำหนดรู้อย่างหนึ่งว่า กำลังจิตในภาคมนุษย์นั้น อย่างไม่รู้ การที่เราฝึกในภาคทิพย์ ภาคทิพย์ก็แบ่งออกไปอีกว่า การที่เราถอดกายทิพย์ แยกกายทิพย์ ใช้กำลังของกายทิพย์ แต่ยังเป็นสภาวะที่ยังเนื่อง อยู่กับกายเนื้อ อยู่กับโลกคืออยู่ในภูมิของโลก กำลังจิต กำลังกายทิพย์ อยู่ในภพของโลก เทียบกับกายทิพย์ที่มีกำลังของภพแห่งเทวดา เช่น มีกำลังถอดกายทิพย์ไป ไปสวดก็ดี ไปอธิษฐานจิตก็ดี ในกำลังของเทวดา เช่น ที่พระจุฬามณีเจดีย์สถาน ก็มีกำลังเพิ่มขึ้น กว่าความเป็นกายทิพย์ยังอยู่เนื่องกับโลกมนุษย์ กำลังที่สูงขึ้นไป ก็คือขึ้นไปบนพรหม กำลังใจของความเป็นพรหมปรากฏ แต่สูงที่สุดก็คือเมื่อทรงอารมณ์ใจบนพระนิพพาน

ดังนั้นการที่เรากำลังยกกำลังจิต กำลังใจ กำลังฌานอภิญญาสมาบัติ ขึ้นมาถึงพระนิพพานได้ เราอาศัยปัญญาความฉลาด ก็คือ คราวนี้สิ่งที่เราทำได้ กราบพระเมื่อไหร่ กราบพระพุทธองค์บนพระนิพพาน ในยามถวายทานก็ยกอาทิสมาทนาย ขึ้นมาถวายพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน ยกภาคทิพย์ขึ้นมา จำไว้ว่าเวลาที่เรถวายทาน บุญที่มันปรากฏ ก่อให้เกิดภาคทิพย์ คือของทิพย์เป็นที่ปรากฏขึ้น เวลาที่เราถวายสังฆทาน บุญกุศล อาณิสสรสังฆทาน ก็ปรากฏเป็นของทิพย์ คราวนี้เราอาศัยความเป็นทิพย์ของจิต กลิ่นของหยาด สังฆทาน ที่เป็นของหยาด เป็นวัตถุทานบนโลก เรากำหนดใช้จิตอธิษฐาน ให้เกิดเป็นของทิพย์ เป็นสังฆทานทิพย์ ยกขึ้นมาถวายพระพุทธองค์บนพระนิพพาน อันนี้ก็เป็นเรื่องของกำลังแห่งอภิญญาสมาบัติ ของผู้ที่ทรงฌานสมาบัติ ที่สามารถทำได้ แต่บุคคลทั่วไปที่เขาไม่ได้ฝึกสมาธิ เขาก็ทำตรงจุดนี้ไม่ได้ แต่เมื่อเราทำได้ เราจะทำทุกครั้งใหม่ ถ้ามีปัญหา มีความเข้าใจ เราก็ฟังทำ เหตุผลที่ทำ ไม่ใช่เพียงแค่ว่า การทำเช่นนี้เกิดผลสูง เกิดอาณิสสรสูงสูงกว่าแต่สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ เพื่อเป็นอุบายในการที่ ให้เรายกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานอย่างสม่ำเสมอ จนเกิดวิเสกเกิดความคิดล่องตัว เกิดความถี่เกิดการทำซ้ำ ฝึกซ้ำไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเมื่อไหร่ที่เรา หมดวาระแห่งการเกิดเป็นมนุษย์แล้ว ในความคิดล่องตัวที่เราฝึกฝน ทำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะนำพา ให้จิตของเราเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน เข้าถึงซึ่งอรหันตผลในจิตสุดท้ายก่อนตายได้ในที่สุด

ดังนั้น ทำบุญเราก็ยกขึ้นมาถวาย บนพระนิพพาน เหมือนอย่างเช่นที่อาจารย์พยายามพาทำ ถวายมหาสังฆทาน ให้เป็นประจำเป็นนิตย์ทุกเดือน ยกอาทิสมาทนาย ตั้งจิตตั้งอาทิสมาทนายทุกคน ขึ้นมาถวายบนพระนิพพาน ได้ทั้งอาณิสสร ได้ทั้งบุญ ได้ทั้งความล่องตัวในการฝึก ในกำลังจิต หรือแม้แต่การที่เรา ไปทำบุญในเรื่องของวิหารทาน เราตั้งจิตทำบุญบิณฑบาต ความเป็นทิพย์ ของทิพย์จริงๆ ก็ปรากฏขึ้นทันที ทั้งในส่วนของสวรรค์ ชั้นต่างๆ ทั้งในส่วนของวิมานบนพระนิพพาน ก็ปรากฏขยายมีความวิจิตร มีความใหญ่ขึ้น อันที่จริงถ้าหากอธิษฐานขอวิมาน ไม่ว่าจะเป็ภพใด ภูมิใดก็ตาม ถึงเวลา ที่เราถวายวิหารทาน วิมานในทุกภูมิ ทุกภพ หรือแม้แต่นบนพระนิพพานก็มีความละเอียด มีแสงสว่างขึ้น มีความใหญ่ขึ้น มีรายละเอียด มีอาณาบริเวณกว้างขวาง ขยายขอบเขตขึ้นไปตามไปด้วย อันที่จริงกำลังของคนที่ฝึก ได้ถึงมโนมยิทธิในอารมณ์พระนิพพาน อันที่จริงนั้น ถือว่าเรา มีบ้านในหลายแห่ง ถ้าเป็นคนบนโลกมนุษย์ ก็เหมือนว่ามีบ้านพัก อยู่ในหลายที่ หลายประเทศ มีทั้งบ้านริมทะเล มีทั้งบ้านที่ต่างประเทศ วิมานจริงๆ ปรากฏอยู่ได้ทุกภพ เพียงแต่ว่าจิตเราฟังพอใจอยู่กับภพใดภูมิ บางท่านมีกำลังใจ มีกำลังบุญถึงพรหม แต่ฟังพอใจกับความเป็นรุกขเทวดา หรือภูมิเทวดา เพราะรู้สึกว่ายากอยู่ใกล้ลูกหลาน ตรงนั้น กำลังบุญมีมากพอเป็นพรหม วิมานบนพรหมมี แต่ปรากฏว่าพอใจเพียงแค่อเล็กน้ย คือ เป็นพระภูมิเจ้าที่ อยู่ใกล้ลูกใกล้หลาน อันนี้ก็คือวิมานก็ปรากฏขึ้น ตามจิตที่เราปรารถนา คนที่เขาทำบุญอย่างเดียวแต่ไม่ได้ฌาน วิมานบนพรหมเขาก็ไม่มี วิมานบนพระนิพพาน อยู่ในวิสัยที่จะได้นิพพานก็ไม่มี แต่หากคนที่เขาปฏิบัติ เจริญสมถะอย่างเดียว ไม่เจริญวิปัสสนา หรือกำลังใจ คิดว่าชาตินี้ไปพระนิพพานไม่ได้ เมื่อไหร่ที่คิดว่าไปพระนิพพานไม่ได้ วิมานบนพระนิพพานก็ไม่มี ของเรฝึกมโนมยิทธิขึ้นไปเห็นวิมานตัวเองบนพระนิพพาน จริงๆ พิจารณาให้ดีนั่นก็คือ เรามีวิมาน

บนพระนิพพานแล้ว แต่คราวนี้เราจะไปใหม่ เราจะตัดไปใหม่ หรือเราสุดท้าย หักใจว่าเราคงมาไม่ได้ ก็คือยังไม่ไปนั้นก็แปลว่าเราขาดจากความดี เป็นที่น่าเสียดาย

ดังนั้นการที่เราปฏิบัติมาถึงจุดนี้ อันที่จริงถ้าอธิษฐาน ไหนๆ ก็ไหนๆ ฝึกแล้ว ตั้งจิตอธิษฐาน ขอคู่วิมานในที่ต่างๆ ครบทั้งหมด วิมานบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์มีไหม วิมานในขณะที่เราเคยฝึก เคยปฏิบัติเคยสวดมนต์ สวรรค์ชั้นยามา มีไหม วิมานบนพรหมโลกปรากฏมีขึ้นไหม การที่เรากำหนดจิตในมานสมาบัติ ฝึกกสิณจนเกิดปฏิภาณนิมิต เจริญเมตตาอัปบันนาณฉาน อันไม่มีประมาณ วิมานบนพรหมเราปรากฏไหม สว่างไหม เพียงนึกถึงเมตตาอัปบันนาณฉาน อธิษฐานจิต วิมานบนพรหมเราใหญ่ไหม สว่างไหม หากเราไปพรหมโลกรัตน์มีกายเราสว่างไหม

ดังนั้นกำหนดจิตพิจารณา ทุกที่ทุกภพ เรามีวิมาน เราสามารถเลือกที่จะอยู่ที่ใดก็ได้ แต่คราวนี้เราปฏิบัติมาถึงจุดนี้ จิตเรตตสันใจว่าเราจะไปไหน เราจะไปพระนิพพานไหม สิ้นภพจบชาติทีเดียว จบภพสักที่ไม่ต้องเสียเวลาอีก หรือยังเพลิดเพลิน หรือพอไปคู่วิมานบนพรหมบ้าง บนยามาบ้าง บนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์บ้าง ไปเจอเพื่อนเลยปรากฏว่าขอลอย ยังไม่ไปพระนิพพานดีกว่า เป็นห่วงเพื่อน เพื่อนยังรอ เพื่อนที่สวดมนต์ด้วยกัน ยังรออยู่ที่ดาวดึงส์ เพื่อนที่สวดมนต์ด้วยกัน ยังรออยู่ที่ยามา เพื่อนที่สวดมนต์ด้วยกันยังรอจะไปจุติ ไปบรรลุนิยุค พระศรีอริยเมตไตรย รอกันไปรอกันมาเราเลยขอรอดด้วยคน อารมณ์จิตเรามีเช่นนั้นไหม วันนี้อาจารย์ลงใจเยอะหน่อย หรือจะไปพระนิพพานเลย กำหนดพิจารณาจนกระทั่งใจของเรา เห็นแล้วว่าการรอ การห่วงกัน มันก็คือสิ่งที่ เป็นห่วง เป็นห่วงผูกคอก เป็นห่วงที่ดึงเราไว้ อยู่กับพวกชาติทั้งหลาย ไปนิพพานได้ไป

พิจารณาแล้วก็กำหนดจิตแต่ละบุคคลนะ ขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอทานทั้งหลาย ศีลทั้งหลาย ภาวนาทั้งหลาย ขอจงเป็นเหตุปัจจัย รวมตัวเป็นบุญกุศลส่งผลให้ข้าพเจ้า เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันเพียงจุดเดียว จิตมีความตั้งมั่นในพระนิพพานอย่างยิ่ง จิตมีปัญญาแจ่มแจ้งแทงตลอดในธรรม เห็นคุณแห่งพระนิพพานอย่างยิ่ง

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ขอพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ขอให้ท่านเมตตาปรากฏขึ้นในจิต แยกจิตอาทิสมาณกาย กราบสมเด็จองค์ปฐม พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ครูบาอาจารย์ พ่อแม่ ท่านผู้มีพระคุณ เทพพรหมเทวาทั้งหลาย ในทุกภพทุกภูมิ รวมกระทั่งแม่ถึง พระภูมิเจ้าที่ เจ้าที่เจ้าทาง ที่บ้านที่ทำงานของเรา เมื่อแยกจิตกราบแล้ว อารมณ์จิตเรามีความผ่องใสอย่างยิ่ง มีปัญญาเข้าใจการปฏิบัติอย่างลึกซึ้ง แจ่มแจ้งเพิ่มขึ้นอย่างยิ่ง

เมื่อกราบลาแล้วก็กำหนดจิต พงุอาทิสมาณกายพร้อมกับน้อมกระแสดจากพระนิพพาน ลงมายังโลกมนุษย์ ลงมายังกายเนื้อของเรา การน้อมกระแสดจากพระนิพพานลงมายังโลกมนุษย์นั้น ก็เป็นการเชื่อม เชื่อมพลังงาน เชื่อมกระแสสมรรถผล เชื่อมกำลังบุญ เชื่อมกำลังพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กระแสแห่งพระนิพพาน ลงมายังโลก ให้เกิดความสุขสงบร่มเย็นสันติ คนเข้าถึงธรรมะ คนเข้าถึงการปฏิบัติ คนเข้าถึงมรรคผล เกิดความสุขสันติภาพ ขึ้นบนโลกมนุษย์ เป็นการน้อมจิตน้อมใจเรา อธิษฐานเพื่อส่วนรวม ถือว่าเป็นสาธารณประโยชน์ ไม่ได้ทำเพียงแค่นตนเองเพียงอย่างเดียว มีความกตัญญู มีความปรารถนาดี ที่จะทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองดังสมัยพุทธกาล ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ให้ดำรงคงอยู่ตราบนานัปการ เราถึงลงมาเกิดกัน เราถึงลงมาสืบต่อการปฏิบัติกัน กำหนด ขอให้จิตที่เร่อธิษฐานนี้เทพพรหมเทวาทั้งหลาย ท้าวหนันตจักรวาลโมทนาสาธุการ ก็ก้องด้วยเทอญ เทวดาพรหมที่ท่านปกป้องรักษา ขณะเจริญพระกรรมฐาน ขอให้ท่านโมทนาสาธุด้วยเทอญ

เมื่อจิตของเราผ่อนคลายแล้ว เป็นสุขแล้ว น้อมกระแสลงมาแล้ว อริชฌานจิตนะ อารมณจิตเรามีกำลังแห่งสมาธิ แห่งสมาบัติ การปฏิบัติในแต่ละครั้ง ทบทวนว่าเราฝึกกรรมฐานกองใดไปบ้าง ทรงอารมณ์จิตถึงสมณะสูงสุดในจุดใดบ้าง อริชฌานจิต ในสิ่งที่ชอบ ในสิ่งที่ เป็นมงคลเพื่อตน ให้ทุกคนมีความสุข มีความเจริญ

จากนั้นหายใจเข้า ช้าๆ ลึกๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ ใจสบาย ผ่องใส

ครั้งที่ 2 ชัมโม

ครั้งที่ 3 สังโฆ

ใจสบาย เอิบอímเป็นสุข แยมยím ราศีเปล่งประกายจากกายชั้น 5 ราศีเปล่งประกายจากกายทิพย์ ร่ายรอบกายเรามีแต่ความเป็นทิพย์ เป็นประกายระยิบระยับแพรวพราวรายรอบ ตั้งจิตโมทนาสาธุกับเพื่อนๆ กัลยาณมิตรที่ฝึกสมาธิร่วมกัน และที่มาฟังภายหลัง กำหนดจิตว่าใจเราผ่อนคลาย และทรงอารมณ์ผ่อนคลายนี้ได้เสมอตลอดทั้งวัน พยายามทรงอารมณ์ที่ผ่อนคลายเช่นนี้ได้ตลอดชีวิตของเรา ความเป็นทิพย์ดึงดูด มหาโภคทรัพย์ ดึงดูดสายสมบัติ ดึงดูดความสุขภาพดี ดึงดูดความโชคดี ดึงดูดมงคลทั้งหลาย เข้ามาสู่ชีวิตของเรา ใจเอิบอímนะ

ก็ขอให้เราทุกคน มีความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ มีโชค มีลาภ มีความสุขกายสุขใจเสมอ นึกคิดสิ่งใดสมปรารถนา ฝึกจนถึงขั้นความผ่อนคลาย ยังให้เกิดจิตอันเป็นแก้วสารพัดนึก ปรากฏขึ้นเป็นอัศจรรย์ สำหรับคนที่มีประสบการณ์ ฝึก จนจิตเป็นแก้วสารพัดนึกได้แล้ว ก็อย่าลืมแบ่งปันบอกเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง ในห้องไลน์ แล้วก็อย่าลืม ที่จะอริชฌานเขียนแผ่นทองอริชฌานพระนิพพานไว้เสมอ เขียนทุกวันได้ยิ่งดี เขียนทุกครั้งที่ยืนพระนิพพานได้ยิ่งดี สำหรับวันนี้สวัสดิ์ พบกันใหม่สัปดาห์หน้าครับ