

## เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาทิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 29 มกราคม 2566

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดลมหายใจ สติกำหนดรู้ เห็นลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหม พลิวผ่านเข้าออกในกายของเรา อารมณ์จิตเบาสบาย จดจ่ออยู่กับลมหายใจ กำหนดรู้ในอารมณ์จิตของเรา ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางความวิตกกังวล ความคิดปรุงแต่งทั้งหลาย เรากำหนดจิตปล่อยวางออกไปจนหมด เหลืออยู่แต่เพียงลมหายใจเบาละเอียด เราเป็นผู้กำหนดดู กำหนดรู้ ติดตามดูลมหายใจ ลมหายใจหายก็รู้ว่าหาย ลมหายใจละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ลมหายใจมีความเบา มีความสบาย ก็รู้ว่าเบาสบาย วางอารมณ์ใจให้ภายในของเราแยมยิ้มเบิกบาน เียบอ้อมจากภายใน กำหนดรู้ในลมสบาย ลมหายใจสบาย อารมณ์จิตเบาสบายละเอียด จิต สติ กำหนดรู้ในความผ่อนคลายเบาสบายในลม จากนั้น เรากำหนดพิจารณาในจิต เมื่อไรก็ตามที่ลมหายใจละเอียดจนกระทั่งเกิดสภาวะที่ลมหายใจนั้นสงบระงับลง ลมสงบระงับ ลมหายใจสบาย

เรากำหนดจิตต่อไป ย้ายความสนใจ สติที่กำหนดติดตามรู้ในลม จากที่ใช้ลมเป็นเครื่องมือเป็นเครื่องหมายในการกำกับให้จิตเราจดจ่ออยู่กับสมาธิ อยู่กับความสงบ อยู่กับอารมณ์จิตที่เบาสบาย เราย้ายความสนใจสติจากลมมาสู่การกำหนดรู้ในตัวหยุดตัวนิ่งของจิต และกำหนดที่ตัวหยุดตัวนิ่งของจิตนั้น มากำหนดให้เป็นภาพนิมิตของกสิณคือดวงแก้วที่สว่าง เห็นภาพจิตของเราสว่างเป็นแก้วใส แก้วใสสว่าง การกำหนดจิตเป็นแก้วใสสว่าง สมาธิเราจดจ่ออยู่กับกองของกสิณ แก้วที่ใสสว่างนั้นก็ออกอุคคหิมิต ในอาโลกสิณหรือกสิณแสงสว่าง กำหนดรู้ ให้ภาพนิมิตสัมพันธ์อารมณ์จิตยิ่งดวงกสิณมีความสว่างมากเท่าไร จิตเรายิ่งมีความสุข ความผ่อนคลายมากเพียงนั้น

จากจิตที่เป็นแก้วใสสว่าง กำหนดนอนนึกต่อไป ให้ดวงแก้วใสสว่าง กลายเป็นเพชรประกายพริก คือเป็นประกาย มีความระยิบระยับ มีความแพรวพราว มีประกายรุ่งของ 7 สี รัศมีแผ่ออกจากดวงจิตของเราขณะนี้ แสงสว่างที่แผ่ออก จิตเรายิ่งเกิดความสุข ความผ่อนคลาย เห็นเส้นแสงกระจายรอบสว่างเต็มห้องที่เราฝึกสมาธิ จิตยิ่งเียบอ้อม ยิ่งแยมยิ้ม ยิ่งเป็นสุข สภาวะความเป็นทิพย์ของจิตเริ่มปรากฏ ทรงอารมณ์จิตที่ผ่อนคลายเป็นเพชรประกายพริกนี้ ความเียบอ้อมผ่อนคลายคือหัวใจของการปฏิบัติ ฝึกจิตให้อยู่กับความผ่อนคลายสว่างเป็นสุขอย่างยิ่ง กำหนดรู้ว่าในยามที่จิตเราเป็นสุขอย่างยิ่ง จิตเราเกิดกำลัง เกิดจิตตานุภาพพิจารณา ดูทำความเข้าใจเปรียบเทียบกับในยามที่เราทุกข์ ในยามที่เรากังวล ในยามที่จิตเราเศร้าหมอง จิตเสียพลังจิตตานุภาพถดถอยจากอารมณ์ที่กระทบในความทุกข์การปรุงแต่ง แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่จิตเราผ่อนคลาย ผ่องใสจากกำลังแห่งฌานสมาบัติ ผ่องใสจากเมตตาอัมภานฌานคือเมตตาอันไม่มีประมาณ ผ่องใสจากอารมณ์พระนิพพาน จิตเราเปล่งประกายแห่งความสุข จิตเราเกิดจิตตานุภาพ เกิดสภาวะความเป็นทิพย์สูงสุด เรา กำหนดรู้ทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งในเรื่องของอารมณ์จิตอารมณ์พระกรรมฐาน

จากนั้นจึงกำหนดให้จิตเราแผ่กระแสแสงสว่าง ความเป็นประกายพริก กำหนดรู้ว่าในขณะที่จิตเราทรงความเป็นประกายพริกคือความเป็นเพชรระยิบระยับแพรวพราวนั้น จิตเราสะอาดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตปราศจากความเกลียดชัง จิตปราศจากความวิตกกังวลในทุกสิ่ง จิตมีแต่ความผ่อนคลาย มีรัศมีจิตสว่างละเอียด ทรงอารมณ์นี้ไว้ กำหนดรู้ว่าทุกวินาทีที่เราทรงอารมณ์ จิตเราห่างหายจากสรรพกิเลสทั้งปวง เมื่อเราพิจารณาได้เช่นนี้ จากสมถะก็กลายเป็นวิปัสสนา วิปัสสนาคือเกิดปัญญาทำความเข้าใจว่า ทำไมเราจึงต้องทรงอารมณ์ ทรงอารมณ์กรรมฐานเพื่อให้จิตว่างจากสรรพกิเลสทั้งปวง กำหนดจิตผ่อนคลาย จิตเป็นเพชรดวงใหญ่ระยิบระยับแสงสว่างปรากฏ ปรารถนาผ่อนคลาย ทรงอารมณ์ความผ่อนคลายของจิตเต็มกำลังไว้ กำหนดรู้ว่านี่คือปฏิภาคนิมิตในกสิณจิต จิตเราทรงอารมณ์สงบสงัดว่างจากสรรพกิเลสทั้งปวง

เมื่อทรงอารมณ์เต็มกำลังเข้าถึงฌาน 4 ในกสิณ คือปฏิภาคนิมิตพร้อมอารมณ์สะอาดสงบ ความเป็นทิพย์ปรากฏ กำหนดจิตอธิษฐาน ให้สภาวะวัตถุธาตุทั้งหลายรวมทั้งกายเนื้อของเรา โลก บ้านเรือน วัตถุ จักรวาล สลายระเบิดกลายเป็นความว่างเว้งว่างเปล่า เหลือเพียงจิตเราปรากฏลอยเด่นเป็นเพชรประกายพริกอยู่ วิบากกรรม

ทั้งหลาย ปัญหาทั้งหลาย ความทรงจำ สัญญา ความคิด ภาพความกังวล บุคคลทั้งหลายที่ทำให้เรากังวล ทำให้เราทุกข์ ทำให้เราอึดอัด กำหนดจิตว่าทุกสรรพสิ่ง แม้แต่ร่างกายของเรา โรคภัยไข้เจ็บในกายของเรา ปัญหาอุปสรรคทั้งหลาย สลายล้าง ระเบิด ขาว ว่าง โลง กลายเป็นความว่าง เวียงว่างว่างเปล่า เหลือเพียงจิตเราลอยเด่นชัดเจนนอยู่ ใช้กำลังแห่ง อรูปดับล้างวิบาก ความคิด ความเครียด ความกังวล โรคภัยไข้เจ็บ ระเบิดล้างสลายเป็นความว่างไปจนหมด เมื่อจิตลอยเด่นอยู่ท่ามกลางความว่างเวียงว่าง กำลังอรูปปรากฏ ทรงอารมณ์ในอรูปวางเฉยในทุกสรรพสิ่ง วางเฉยในรูป ในวัตถุ ในสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งปวง วางเฉยต่อสัญญาความจำ ความทรงจำในเรื่องที่ทำให้เราโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท สลายล้างออกไปจนหมด ความทรงจำที่ก่อให้เกิดความรัก โลก โกรธหลง สลายล้างออกไปจนหมด กลายเป็นจิตที่เป็น ปรกายพริกสว่างอยู่ท่ามกลางความโล่งว่าง ทรงอารมณ์แห่งอรูปให้เป็นที่กำลัง เป็นพื้น เป็นบาทฐานแห่งการปฏิบัติ อรูปสมาบัติเป็นกรรมฐานที่ทรงกำลังที่สุดในสมณะ กำหนดทรงอารมณ์ในอรูป เมื่ออรูปสมาบัติของเราทรงตัวดีแล้ว จิตเรามีความเป็นปรกายพริก สิ่งที่มากระทบ สิ่งที่มากระทบ สลายไปจนหมด อุปสรรควิบากทั้งหลาย ข้อขัดข้องทั้งหลาย สลายออกไปจนหมด

กำหนดจิตต่อไป ว่าเรามีคุณแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์เป็นสรณะ เป็นที่พึ่ง ที่อาศัยตลอดชีวิต กำหนดจิตที่กลางดวงจิตที่เป็นปรกายพริกนั้น ปรากฏภาพพุทธนิมิตขององค์สมเด็จพระจอมไตรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นเพชรประกายพริกสว่างชัดเจนนอยู่ภายในดวงจิต ฉัพพรรณรังสีรัศมีของพระพุทธองค์ยิ่งแผ่สว่างจากจิตของเรา ทรงอารมณ์ให้เห็นภาพพุทธนิมิตของพระพุทธองค์อยู่กลางดวงแก้ว คือดวงจิตเราที่เป็นเพชรสว่าง ใจเอิบอิมผ่องใส ใจเคารพศรัทธาในพระพุทธองค์อย่างสุดจิตสุดใจ ปรคัษประคองอารมณ์จิตไว้ ทรงอารมณ์ไว้ ทรงภาพนิมิตไว้ กำหนดจิตพิจารณาว่า เราตั้งจิตน้อมกราบขออาราธนาบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ น้อมจิตของข้าพเจ้าขึ้นไปยังพระนิพพานด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ ตั้งจิตอธิษฐาน ฟุ้งจิต ในระหว่างที่ฟุ้งจิต ขึ้นไปเป็นแสง จิตก็ก่อรูปเป็นอภิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพปรากฏชัดเจนน ขึ้นไปที่บนพระนิพพาน อยู่เบื้องหน้าพระพุทธเจ้าสมเด็จพระปฐม ร่ายล้อมด้วยพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ ขีณาสพทุกพระองค์บนพระนิพพาน กำหนดจิต เห็นกายรู้สึกถึงความเป็นอภิสมาณกาย ที่เรานั่งกระโหียงพนมมือน้อม จิตกราบทุกท่าน ทุกๆพระองค์ด้วยความเคารพ ด้วยความนอบน้อม

ในขณะที่กราบพระพุทธเจ้า เราก็น้อมจิตขอกระแสนุภาพ พุทธบารมีของพระพุทธองค์ ในขณะที่กราบพระพุทธองค์ทรงมีพระพุทธเมตตาต่อเราอย่างไรบ้าง เราค่อยๆกำหนดความรู้สึกให้ละเอียด กราบหนึ่งที่ตั้งอกของท่านหรือ แทบพระบาทของท่าน ในขณะที่อารมณ์จิตของเรา อภิสมาณกายทรุดกราบ แนนอยู่ที่ตั้งอกหรือพระบาทของท่าน อารมณ์ ใจที่เรามีต่อพระพุทธองค์เป็นเช่นไรบ้าง ก็ให้เรากำหนดรู้ ยิ่งจิตเรามีความเคารพรักในพระพุทธเจ้ามากเท่าไร กระแสนุภาพ พุทธานุภาพ กระแสนุภาพ พระธรรม กระแสนุภาพพระนิพพานยิ่งถ่ายทอดลงมาสู่ดวงจิตอภิสมาณกายของเรามากขึ้นได้เพียง นั้น แต่ละคนที่ฝึกพระกรรมฐาน มีความก้าวหน้าแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เรามีความเคารพรักพระพุทธเจ้า บาง คนกราบเพียงอาการเฉยๆ แต่หากคนที่กราบด้วยความนอบน้อม ด้วยความเคารพรักอย่างสุดหัวใจต่อพระพุทธ องค์ บุคคลที่มีความเคารพเลื่อมใสในพระพุทธองค์อย่างยิ่ง ย่อมที่จะน้อมรับกระแสเข้าถึงกระแสนุภาพ ที่พระพุทธองค์ ทรงสอนได้มากกว่าบุคคลที่มีอารมณ์เฉยๆ กราบแล้วก็ไม่รู้สึกอะไรเท่าไร ดังนั้นเป็นเรื่องที่เราจะต้องค่อยๆปรับจิต ให้มีความนอบน้อมอ่อนโยนในพระรัตนตรัยในพระพุทธเจ้ามากขึ้นเพียงนั้น

เมื่อจิตมีความเคารพต่อพระพุทธองค์แล้ว เราก็กำหนดจิตต่อไป ว่าเรายูบบนพระนิพพาน ในขณะที่เรายูบบน พระนิพพาน เราก้เจริญวิปัสสนาญาณช้า ในอารมณ์พระนิพพาน การที่เรายกจิตด้วยกำลังของมโนมยิทธิ คือยกอภิ สมาณกายขึ้นมาบนพระนิพพานได้ นั้นหมายความว่า อารมณ์ใจของเราในขณะที่เรายูบบนพระนิพพานนั้น อารมณ์จิต เราสงบสงัด ห่างจากความโลภ โกรธ หลง มีอารมณ์เข้าถึงความเป็นอรหัตผล ในช่วงขณะที่เราปฏิบัติ ในช่วงที่เราเจริญ พระกรรมฐาน เป็นอารมณ์แห่งพระอริยเจ้า ซึ่งหากเราหมั่นฝึกหมั่นปฏิบัติจนการยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานนั้น มี อารมณ์ที่ทรงตัว อารมณ์ความเป็นพระอริยเจ้า อารมณ์ใจของเราที่สงบสงัดจากความโลภ โกรธ หลงกลายเป็นปกติ กลายเป็นฌาน กลายเป็นชิน ในที่สุดกิเลสก็ค่อยๆถอยถอนออกจากจิตของเรา สังโยชน์ทั้ง 10 ประการอันเป็นเครื่อง

ร้อยรัดแน่นหนาต่อจิต ก็ค่อยๆหลวม ค่อยๆคลาย ค่อยๆขาดไป จนในที่สุด ทั้งสรรพกิเลสคือความโลภ โกรธ หลง อนุสัยของจิต รวมไปถึงสังโยชน์ทั้ง 10 ประการก็ขาดสะบั้น กลายเป็นสมุทฺตเจตปหารไปในที่สุด กำหนดพิจารณาทรง อารมณฺเณในขณะนี้ กำหนดดูจิตรู้จิตของเรา จิตของเราในขณะนี้ มีความหวังในร่างกายชั้น 5 ใหม่ จิตของเราในขณะนี้ มีความหลงในร่างกายชั้น 5 ใหม่

กำหนดพิจารณาต่อไปในมรณานุสติ จิตของเราในขณะนี้ มีความหวังความอาลัยต่อความตายใหม่ หากตายไปในลมหายใจนี้ขณะนี้ เราเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน บรรลุซึ่งพระอรหัตผลในขณะตาย เรามีความอาลัยในชีวิต มีความยินดีในพระนิพพานใหม่ พิจารณาน้อมจิต ถามจิต ตอบจิตต่อไป ความหวังความอาลัยในกิจการงานหน้าที่ต่างๆก็ดี ความหวัง ความอาลัยในบุคคลทั้งหลายอันเป็นที่รัก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ไม่ว่าจะเป็นพี่น้อง ไม่ว่าจะเป็นสามีภรรยา ไม่ว่าจะเป็นลูกเป็นหลาน หากเราต้องตายไปในขณะนี้ไปนิพพาน จิตเรายังมีความหวังหา มีความอาลัยในบุคคลทั้งหลายอันเป็นที่รักใหม่ พิจารณาจิตต่อไป และในอารมณ์ใจที่เป็นกิเลส ในความโกรธ ในความอาฆาต พยาบาทจองเวรทั้งหลาย ใจของเรายังมีความอาลัย ยังเก็บซึ่ง ความโกรธไว้ ที่จะเอาแค้นเอาคืน ที่จะตามไปเกิด ไปจองล้างจองผลาญ บุคคลที่เคยทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจอีกใหม่ หรือจิตเรามีเพียงแต่ว่า เราจะไปนิพพานแล้ว เรื่องทั้งหลาย กรรมทั้งหลาย สิ่งต่างๆที่เคยล่วงเกิน เราให้อภัยทานจนหมด เราตัดความพยาบาทจนสิ้น ออกจากจิตของเราเพราะเราจะไปพระนิพพานแล้ว ไม่เอาเรื่องเอาราวกับใครทั้งสิ้น กำหนดน้อมพิจารณาในจิตของเรา วางได้ใหม่ ปล่อยวาง ให้อภัยทาน ยอมรับกรรมมากรรมได้ใหม่

กำหนดจิตต่อไป ทรงสภาวะเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน กำหนดพิจารณาว่า ยังมีบุญกุศลทั้งหลายมากมายที่เราสร้างบำเพ็ญไว้ ในหลายภพหลายชาติรวมถึงชาติปัจจุบัน บุญกุศลนั้นมีมากมายมหาศาลเพียงพอให้เราไปเกิดเป็นมนุษย์ที่ร่ำรวย เป็นอภิมหาเศรษฐี มียศศักดิ์สามารถไปเกิดเป็นเจ้าชายเจ้าหญิง เกิดเป็นกษัตริย์ เกิดเป็นมหาเศรษฐี เกิดเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช จิตเรายังมีความอาลัยในการเกิด ในการจุนั้นหรือไม่ คิดพิจารณาต่อไป อันนี้เป็นมนุษย์สมบัติ เราตัดทิ้ง เราสละตัดอาลัยได้ใหม่ และกำหนดจิตพิจารณาต่อไป ว่าแล้วทานทั้งหลายแล้ว สังฆทานทั้งหลาย วิหารทานทั้งหลาย ตลอดรวมไปจนถึงบุญกุศลในการสร้างพระพุทธรูปก็ดี บุญกุศลใหญ่ที่เราสักการะกราบไหว้พระธาตุ พระบรมสารีริกธาตุ บุญกุศลทั้งหลายเหล่านั้น ยังก่อให้เกิดสวรรค์สมบัติ มีวิมานแก้วรอบเราอยู่ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ก็ดี สวรรค์ชั้นจาตุมุขก็ดี สวรรค์ชั้นยามา สวรรค์ชั้นต่างๆ มีวิมานแก้ว ทิพย์สมบัติ เทวดานางฟ้าอันเป็นบริวาร มีรูปโฉมที่หล่อเหลาสวยงาม รอบเราอยู่มากมาย เรายังมีความอาลัยในสวรรค์สมบัติใหม่ หรือปรารถนาจุดเตี่ยวคือพระนิพพาน กำหนดพิจารณาต่อไป และยังมีพรหมสมบัติอันเกิดขึ้นจากการเจริญสมาบัติเจริญพระกรรมฐาน พรหมสมบัติอันเกิดขึ้นจากการเจริญเมตตาพรหมวิหาร เมตตาอัปมาณณาณ บารมีบุญกุศลอันเกิดขึ้นจากมาน 4 จากอานาปานสติ ฌานอันเกิดขึ้นจากการเจริญกสิณ ทั้งอุคคหนิมิต ปฏิภาณนิมิต รวมความที่กำลังแห่งฌานเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาอัปมาณณาณนั้น ยังให้เกิดพรหมสมบัติ ต้องไปจุติเป็นมหาพรหม เป็นอภิสราพรหม พรหมอันมีแสงสว่าง รัศมีกายอันรุ่งโรจน์อย่างยิ่ง เป็นพรหมระดับผู้ใหญ่คือมหาพรหม มีอายุความเป็นทิพย์ยาวนาน มหาศาล แม้พระพุทธรเจ้าพระพุทธรองค์ทรงตรัสแล้ว พระองค์แล้วพระองค์เล่า กำลังบุญแห่งความเป็นพรหมก็ยังไม่หมดสิ้นลง ให้เราพิจารณาว่าอันสงส์ ผลแห่งการเจริญสมณะ เจริญพระกรรมฐาน มีพรหมสมบัติรออยู่ เรามีความอาลัยใหม่หรือปรารถนาพระนิพพานจุดเตี่ยว

จากนั้นกำหนดต่อไป ว่าเมื่อพิจารณาแล้ว ตัดแล้ว สละแล้ว ในขณะที่เราอยู่บนพระนิพพานนี้ สังโยชน์ทั้ง 10 ที่ร้อยรัดเราไว้อยู่กับภพภูมิทั้งหลาย ความพึงพอใจกับเบญจกามคุณ 5 รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ขาดสะบั้นออกไปจากจิตเรา จิตเราปรารถนาอย่างเตี่ยวคือพระนิพพาน สังโยชน์ข้อที่สูงขึ้น รูปสมาบัติ อรูปสมาบัติไม่มีในจิตเรา อารมณฺเณจิตตัดทิ้งจากความวุ่นวาย ความกังวล จิตปล่อยวางจากความหดหู่ ความเศร้าหมอง จิตตัดจากอวิชชา ความหลงในภพภูมิต่างๆ ความติดในภพภูมิต่างๆ ความเข้าใจว่าการเป็นมนุษย์นั้นเป็นความสุข การเป็นเทวดา เป็นพรหมนั้นเป็นความสุข การท่องเที่ยวอยู่ในสังสารวัฏนี้เป็นเรื่องของความสุข ความเพลิดเพลิน กำหนดพิจารณาตัดสังโยชน์ทั้ง 10 เครื่องร้อยรัด

ให้เราติดอยู่กับสังสารวัฏ กำหนดว่าชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของข้าพเจ้า ตายเมื่อไหร่ข้าพเจ้าขอยกจิตขึ้นมานบนพระนิพพาน

กำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างส่องใสเต็มกำลัง อธิษฐานจิตขอทิสมาณกายไปปรากฏอยู่ที่วิมานของตนเองบนพระนิพพาน อยู่ในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพ นั่งอยู่บนพระแท่น ห้อยขาห้อยพระบาทลงมา สวมฉลองพระบาทปลายอน เครื่องทรงเป็นกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดจิตเปล่งแสงสว่าง ทรงอารมณ์พระนิพพาน พิจารณาในอารมณ์พระนิพพานอยู่ที่วิมานแก้วของเรานบนพระนิพพานนั้น พิจารณาในอารมณ์ ว่าเมื่อเราตัดจากสังสารวัฏ ตัดสังโยชน์ทั้ง 10 ตัดความโลภ โกรธ หลงออกไปจนหมดสิ้นจากใจ จิตจดจ่ออยู่กับพระนิพพาน เสวยอารมณ์วิมุตเป็นนิโรธกรรม นิโรธสมาบัติในขณะทรงอารมณ์สูงสุด คืออารมณ์พระนิพพาน พิจารณาว่าเมื่อตัดสังโยชน์ทั้งหลาย ตัดเครื่องพันธนาการจิตทั้งหลาย ตัดความห่วง ความอาลัยทั้งปวงออกไป จิตแนบอยู่กับพระนิพพานเข้าถึงอารมณ์ คืออารมณ์ที่พระพุทธร่องค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า **นิพพานัง ปรมังสุญญัง** พระนิพพานเป็นความว่างจากความโลภ โกรธ หลงอย่างยิ่ง ว่างจากความห่วง ความอาลัย **นิพพานัง ปรมังสุข** พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง เมื่อกำหนดนิพพานัง ปรมังสุข พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง กำหนดจิตเข้าถึงความสุขในอารมณ์พระนิพพาน เสวยวิมุตในอารมณ์พระนิพพาน แผ่แสงสว่างรัศมีของกายพระวิสุทธิเทพให้แผ่สว่างกระจายออกไป จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง ทั้งกายพระวิสุทธิเทพและวิมานของเราสว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์ไว้ รู้สึกถึงแสงสว่างกายทิพย์เป็นรุ่งแพรวพราวเป็นเส้นแสงออกไป แผ่สว่าง เสวยอารมณ์วิมุตไว้ จิตส่องใสเต็มกำลัง ภาพกำลังแห่งมโนมยิทธิยิ่งชัดเจนเต็มกำลัง ความเป็นแก้วเป็นเพชรของกายพระวิสุทธิเทพชัดเจนระยิบระยับ จิตแยมี่ยมเบิกบาน ภายในเอิบอím จิตตานุภาพในขณะที่เราเพาะบ่มสะสมอารมณ์แห่งพระกรรมฐานอารมณ์แห่งพระนิพพาน จิตยิ่งเกิดสภาวะความเป็นทิพย์ เกิดความส่องใส เกิดความแพรวพราวระยิบระยับ นึกคิดสิ่งใดก็เกิดปัญญาญาณ เกิดญาณทัศนะ ปัญญาแห่งสมาธิ เกิดความเป็นทิพย์ จิตอธิษฐานสิ่งใดสำเร็จสมฤทธิ์สมปรารถนากายทิพย์เกิดพลังทั้งในส่วนของกำลังมาน กำลังจิต และความบริสุทธิ์สะอาดหมดจดของจิตที่สะอาดจากสรรพกิเลสทั้งปวง

กายทิพย์นั้นเป็นพลังงาน เป็นพลังงานที่สะสมมาด้วยบุญ สะสมมาด้วยกำลังของฉานสมาบัติ เป็นพลังงานที่สะสมมาด้วยกำลังแห่งพรหมวิหาร 4 คือความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นพลังงานที่เข้าถึงความบริสุทธิ์สะอาดหมดจดจากการเจริญวิปัสสนาญาณ สะอาดจากกิเลส ความเพี้ยว ความบริสุทธิ์ของพลังงานของกายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพของเราตอนนี้เปล่งประกายสว่างสูงสุด มโนมยิทธิสว่างส่องใสชัดเจนจนเป็นมโนมยิทธิเต็มกำลัง ประคองอารมณ์ไว้ เสวยอารมณ์วิมุต รู้สึกถึงกายพระวิสุทธิเทพที่เปล่งประกาย เสวยอารมณ์แห่งวิมุตติสุข จิตมีความเอิบอím สว่าง ยิ่งจิตของเราเป็นสุข จิตของเรายิ่งแนบอยู่กับพระนิพพาน จิตยิ่งแนบอยู่กับพระนิพพานมากเท่าไร ในช่วงสุดท้ายของชีวิตเมื่อเราต้องดับขันธ์ ละจากร่างกายขันธ์ 5 ไป จิตเราก็สามารถเข้าถึงพระนิพพานได้ง่าย เพราะจิตมีความแนบอยู่กับอารมณ์พระนิพพานเป็นปกติอยู่แล้ว จิตมีธรรมชาติในพระนิพพาน ปรารถนาพระนิพพานเป็นที่สุด ความลึกลับสงสัยว่าเราจะไปพระนิพพานในขณะที่จิตสุดท้ายก่อนตายได้หรือไม่ ก็ไม่มีในจิตของเราอีก ความคล่องตัวที่เรายกจิตอธิษฐานกายมาบนพระนิพพานได้อย่างคล่องตัวเป็นปกติ ยิ่งสร้างความศรัทธา ความเชื่อมั่นในจิตของตน ว่าตายเมื่อไร อยากรู้ก็ตามเรามาพระนิพพานได้อย่างแน่นอน การปฏิบัติธรรมของเรา เจริญปัญญา เข้าใจในเหตุในผลในแต่ละจุดที่เราฝึกฝน ในจุดที่เราปฏิบัติ ว่าทำไมเพื่ออะไร กำหนดรู้เป็นปกติ ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้สว่าง

จากนั้นอธิษฐานจิตต่อไป ว่าในเมื่อเป็นชาติสุดท้ายที่เราตั้งใจจะไปพระนิพพาน เราตั้งจิตเรารำลึกนึกถึงพระพุทธร่องค์ ขออาราธนาบารมีพระพุทธร่องค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้เห็นภาพอดีตชาติ เห็นภาพกายทิพย์ในอดีตชาติของข้าพเจ้าแต่ละบุคคล ที่ข้าพเจ้าสร้างกุศลบำเพ็ญบารมี เจริญสมณะ เจริญวิปัสสนา รวมถึงบำเพ็ญบารมีในการสร้าง ให้บริจาคในทาน การบวช การถือศีล การถือเนกขัมมะ การบวชเป็นพระภิกษุ บวชเป็นพระภิกษุณี บวชเป็นผ้าขาวแม่ขาว รวมไปถึงกรรมฐานทุกกองที่เราเคยปฏิบัติ ภาพกายทิพย์ เพศ พรต ที่เราเคยสร้างบารมีมา มีจำนวนมากมายมหาศาลเท่าไร ขอให้เรากำหนดรู้ในจิตของเรา เห็นในจิตของเรา บางคนก็เห็นทั้งในส่วนที่เคยเป็นฤาษี บางส่วนก็เป็นผ้าขาว เห็นในเพศในภาพที่เป็นพระ เป็นพระภิกษุณี กำหนดรู้ของเราแต่ละคน

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป อธิษฐานรวมบารมีเก่า ขอกายทิพย์ทั้งหลายที่บำเพ็ญบารมีไว้ดีแล้วนั้น ในส่วนที่เป็นบุญเป็นกุศล ขอกายทิพย์มากมายมหาศาลแห่งชาติภพที่ข้าพเจ้าได้เกิด ได้จุติ ได้สร้างบารมี ทั้งด้วยกายทิพย์อันเป็นมนุษย์ ทั้งกายทิพย์ในสภาวะแห่งความเป็นเทพเทวดา ทั้งกายทิพย์ในสภาวะแห่งพรหม ขอให้กายทิพย์ทั้งหลายจงทับซ้อนมารวมตัวกันเป็นหนึ่งเดียว ทาบรวมฟุ้งกลับมารวมกับกายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้า ณ บัดนี้ กรรมฐานทุกกองที่เคยปฏิบัติ กำลังมั่นสมาบัติที่เคยได้ อภิญญาสมาบัติที่เคยคล่องตัวใช้งานได้ จงมารวมตัว กายทิพย์อภิสมาณกายยิ่งสว่างขึ้น รุ่งโรจน์ขึ้น ความทรงจำ สัญญา ภาพกรรมฐานเก่าย้อนคืนกลับมาทั้งหมด อภิญญาสมาบัติย้อนคืนกลับมาทั้งหมด สายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมีย้อนทวนกลับคืนมาทั้งหมด เอกัคคตารมณัรวมกายทั้งหลาย กายทิพย์ทั้งหลายในทุกชาติภพมาเป็นหนึ่งเดียว เป็นเอกัคคตารมณัคือกายทิพย์ในชาติปัจจุบันนี้ กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างขึ้นใสขึ้น กำหนดทรงอารมณัไว้ในอารมณัของพระนิพพาน ตอนนี้นำเราแต่ละบุคคลย้อนทวนกรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นของเก่าขอให้หลุด ธรรมทั้งหลาย กระแสธรรมที่คู่ควรเหมาะสม สัมปายะกับจิตของเรา ขอให้หลุดปรากฏเกิดขึ้นในแต่ละบุคคลเป็นปัจเจกตั้ง ทรงอารมณัไว้ กำหนดดู กำหนดรู้ รู้ตื่นขึ้นในธรรม รู้ตื่นขึ้นในกรรมฐาน รู้ตื่นขึ้นในของเก่า บารมีเก่า ทรงความผ่องใสไว้ กำหนดรู้ กำหนดดูของตัวเรานะ ขอให้กรรมฐานเก่าหลุดขึ้น บารมีเก่าหลุดขึ้น เมื่อกำหนดรู้แล้วก็ตั้งจิตนะ ปฏิบัติให้ยิ่งขึ้น ขึ้นมาพระนิพพานให้บ่อยขึ้น

เมื่อสมควรกับเวลาแล้ว ก็กำหนดจิตอธิษฐานฟุ้งอภิสมาณกายของเรา ไปกราบพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์บนพระนิพพานรวมถึงพระสุปฏิปันโน ครูบาอาจารย์ เทพพรหม เทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย พ่อแม่ทั้งในอดีตชาติและชาติปัจจุบัน ไม่ว่าจะอยู่ภพใดภูมิใด อภิสมาณกายเราแยกออกไปเป็นจำนวนมากมายมหาศาล มากกว่าเม็ดทรายในท้องมหาสมุทร แยกไปกราบทุกท่านทุกพระองค์ อธิษฐานให้ทุกกายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพที่แยกออกไป ปรากฏดอกบัวแก้วขนาดใหญ่สว่าง เป็นกำลังแห่งบุญกรรมฐาน กำลังแห่งกุศล กำลังแห่งความดีที่เราทำ ที่เรามีความเพียร น้อมถวายบูชาทุกท่าน ส่งบุญ ส่งกุศล เป็นปฏิบัติบูชาถึงทุกท่าน น้อมถวาย ถวายด้วยความนอบน้อม กราบด้วยความเคารพ กราบด้วยความรู้สึกขอบคุณสำนึกในพระคุณของทุกท่าน ในขณะที่กราบขอบคุณสำนึกในพระคุณ ให้เราย้อนดูจิตของเรา ยิ่งจิตเรามีความกตัญญูลึกซึ้งสำนึกถึงพระคุณท่าน ใจเรายิ่งอิมเอมเป็นสุข ความนอบน้อมอ่อนโยน ความกตัญญู ความรู้คุณนั้น ไม่ใช่สิ่งที่เราสละออก แต่กลับกลายเป็นสิ่งที่ทำให้จิตเราเกิดความเอิบอิม ความผ่องใสมากขึ้นกว่าเดิม กลายเป็นบุคคลที่มีจิตที่ละเอียดประณีต บุคคลที่ไม่มีความรู้สึกในความกตัญญูในความรู้คุณนั้น เป็นผู้ที่จิตมีความหยาบกระด้าง ตรงนี้ก็ให้เรากำหนดเพ็ญในจิตของเรา รู้ว่าควรจะต้องปรับจิตเช่นไร อารมณัจิตที่น้อม มีความนอบน้อมอ่อนโยน ความรู้สึกของจิตที่มีความสำนึกรู้ขอบคุณกตัญญู จิตเรายิ่งละเอียดขึ้น อ่อนโยนขึ้น ปราณีตขึ้น จิตที่แย้มยิ้มเบิกบาน จิตที่มีปัญญาละเอียดในการพิจารณา เรายิ่งก้าวหน้าในธรรมขั้นสูงขึ้น เมื่อกราบด้วยความสำนึกรู้กตัญญูรู้คุณกตเวทิตากับท่านแล้ว เราก็ฟุ้งอภิสมาณกายจากทุกภพภูมิที่กราบทุกท่านไว้ ฟุ้งกลับมารวมที่อภิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพานอีกครั้ง กำหนดกายสว่างขึ้น จิตเอิบอิมเป็นสุข กราบลาท่านน้อมถวายกุศลต่อทุกท่านแล้ว

จากนั้นเราจึงฟุ้งจิตอภิสมาณกายกลับมาที่ขั้น 5 ร่างกายกายมนุษย์บนโลก กำหนดน้อมขอกระแสพระนิพพาน กระแสนบุญกุศล สายสมบัติพรั่งพรูลงมาเป็นลำแสงสีขาวคลุมกาย คลุมบ้าน คลุมกิจการอาคารสถานที่ที่เราเจริญ ทำธุรกิจการงาน น้อมตั้งกระแสลงมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระแสธรรม กระแสสมรรถผล กระแสแห่งพระนิพพาน เป็นแสงสว่างลงมาฟอกธาตุดีขึ้น ปรับธาตุดีขึ้น เห็นกายเนื้อของเราเป็นโครงกระดูกใสเป็นแก้ว เห็นผม ขน เล็บ ฟันหนังใสเป็นแก้วสว่าง กายเนื้ออาคาร 32 ธาตุทั้ง 4 ใสเป็นแก้วสว่าง จิตมีความเอิบอิมผ่องใส ร่างกายธาตุดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เชลล์ทุกเชลล์สะอาด ร่างกายสะอาดบริสุทธิ์หมดจด น้อมสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติที่เราทำสะสมมาของจงปรากฏสายบุญ สายทรัพย์เป็นฉัพพรรณรังสีเป็น แสงสีทั้ง 7 พร้อมกับภาพนิมิตของทรัพย์ มนุษย์สมบัติ ทรัพย์สินเงินทอง ไปรยปราย ธนบัตร เหรียญเงิน เหรียญทอง เพชรนิลจินดา อัญมณี สิ่งที่มีค่าทั้งหลายไปรยปราย พรั่งพรายลงมา รายรอบแล้ว จิตเรากำหนดน้อม ว่าสายสมบัติที่ลงมา นั้น เป็นสายสมบัติ สายทรัพย์ เพื่อเราสร้าง เพื่อเราต่อบุญบารมี เพื่อเราได้ทะนุบำรุงตน ทะนุบำรุงครอบครัว ทำนุบำรุงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ กำหนดจิตว่าเราเปิดรับสาย

บุญ สายทรัพย์ สายสมบัติเพื่อเป็นมหาอุบาสก มหาอุบาสิกา ทำนุบำรุงส่วนรวม โลกชาติ พระพุทธศาสนา ขอให้ความ  
คล่องตัวจงปรากฏกับทุกคน

จากนั้นกำหนดนะ อธิษฐานตั้งใจว่า คำอธิษฐานหลังการเจริญพระกรรมฐานในอารมณ์พระกรรมฐานใน  
ระดับสูง คำอธิษฐานมีความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ ทุกสิ่งที่อธิษฐานเกิดผลอันสงส์ เมื่ออธิษฐานก็กำหนดนะ โมทนา สาธุกับ  
เพื่อนกัลยาณมิตรทุกคนที่ปฏิบัติธรรม ที่ตั้งใจมาปฏิบัติธรรมพร้อมกัน และที่มาฟัง มาปฏิบัติ มาฝึกภายหลัง ใน  
ขณะเดียวกันก็ตั้งใจต่อไปว่า คนไหนมีโอกาสก็เขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพาน ทุกครั้งที่ยกจิตขึ้นมาบนพระ  
นิพพาน ก็เขียนแผ่นทองอธิษฐาน เพื่อหล่อพระ สร้างพระ บำเพ็ญบารมี สร้างพระเจ้าองค์แสนพระนิพพาน แสนดวงจิต  
ที่ยกขึ้นสู่พระนิพพาน เกิดอันสงส์ผลบุญมหาศาล เป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ กำหนดจิตนะ มีโอกาสก็พยายามเขียนทุก  
ครั้ง แล้วก็ขอฝากประชาสัมพันธ์ว่า ดันเดือนก็เรียนเชิญถวายร่วมบุญมหาสังฆทานร่วมกัน เป็นสามัคคีธรรมเพื่อให้บุญ  
เกิดเป็นกองใหญ่ จะทำมากทำน้อยแต่อันสงส์กำลังใจก็ให้ตั้งใจว่า เท่ากับเราถวาย 10 องค์ 20 องค์ร่วมกันทุกครั้ง  
สำหรับวันนี้ก็ขอให้ทุกคนที่ปฏิบัติธรรม มีแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรือง มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง มีความคล่องตัว  
เปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ มีความเจริญก้าวหน้าในทุกด้านกันทุกคน สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ พบกันใหม่สัปดาห์  
หน้า