

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากรมย์กรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 12 มีนาคม 2566

หนทางแห่งการเข้าถึงพระนิพพาน

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิตอยู่กับสมาธิ จดจ่ออยู่กับลมหายใจ กำหนดรู้ในความละเอียด ในความเบาของลมหายใจ ยิ่งลมหายใจละเอียดเบา อารมณ์จิตเรา ยิ่งเบาสบายตามไปด้วย ลมหายใจยิ่งละเอียดเบา จิตยิ่งเข้าถึงความสงบ ในสมาธิ ในฌานที่สูงขึ้น ลมหายใจเป็นเครื่องหมาย เป็นเครื่องวัด ระดับของฌาน

ฌานในอานาปานสติ

ฌานที่ 1 ลมหายใจมีความเบาลง รายละเอียดลงกว่าคนทั่วไปปกติ ความสบายเริ่มปรากฏ

เมื่อฌานที่ 2 จิตเข้าถึงลมหายใจ ที่มีความห่างขึ้น ละเอียดขึ้น มีความเบาลงอย่างเห็นได้ชัด ลมหายใจปราศจากความหนัก มีความเบา ช้า ยาว พอจิตสงบลง ลมหายใจละเอียด เข้าถึง

ฌานที่ 3 ในอานาปานสติ ลมหายใจจะทิ้งช่วงห่าง นานๆ หายใจที่หนึ่ง หายใจก็เข้าเพียงนิดเดียว ระยะการหายใจ เหมือนกับที่เราหายใจเพียงแค่ว่า เมล็ดถั่วเมล็ดเล็กๆ เป็นมูลอากาศเข้าไป แล้วก็พิกกันหายใจลง ยิ่งจิตสงบ ลมหายใจยิ่งรายละเอียด กระแสที่อาจารย์นำฝึก หลายคนโน้มจิตตาม ก็จะเข้าถึงลมละเอียดเช่นเดียวกัน ลมหายใจช้ายาว ละเอียด สงบ ยิ่งจิตสงบ ปราศจากความวุ่นวาย ปราศจากการปรุงแต่ง ปราศจากความคิดฟุ้งซ่านกังวล จิตยิ่งสงบ ร่างกายยิ่งใสอากาศ ใช้ออกซิเจนน้อยลง จนกระทั่ง เข้าสู่ภาวะ คล้ายกับการจำศีล ลมหายใจน้อย สันตปา เป่าผลาญพลังงานน้อย กำหนดรู้ที่อยู่ในลมหายใจที่ละเอียด อยู่กับลมหายใจสงบ ละเอียด ช้า นานๆ หายใจครั้งหนึ่ง อยู่กับลมหายใจ รู้สึกได้อย่างชัดเจน ถึงลมหายใจที่ละเอียดลง เบาลง สติกำหนดรู้เห็นความสงบ เริ่มเห็นสภาวะที่จิตพักจากการปรุงแต่ง จากความกังวล จากความฟุ้งซ่านทั้งปวง ลมปรมาณสัมพันธ์จิตใจ ยิ่งจิตใจวุ่นวาย สับสนฟุ้งซ่าน ลมหายใจยิ่งหายบ ยิ่งหายใจถี่ ลึก จิตยิ่งสงบ ลมหายใจยิ่งเบา ละเอียดราบรื่น กำหนดรู้ว่านับแต่นี้เราจะอยู่กับลมหายใจละเอียดไว้เสมอ เมื่อลมหายใจมันเบา ละเอียด

จนกระทั่งเมื่อไหร่เรากำหนด หยุดจิต หยุดจิตเมื่อไร ลมหายใจหนึ่งสงบระงับ สภาวะของลมหายใจสงบนิ่ง หยุด เห็นตัวหยุดตัวนิ่ง ตัวหยุดตัวนิ่งที่ปรากฏก็คือเอกัตตารมณ์ อุเบกขารมณ์ นิ่ง หยุด ตัวต่อแห่งการเดินจิตจากอานาปานสติ ในจุดที่หยุด ให้กำหนดเป็นดวงแก้วสว่าง เป็นจิตของเรา **เดินจิตจากฌาน 4** ในอานาปานสติต่อมาเป็นกสิณ

ถ้าจะไล่ละเอียดตามลำดับ ก็ไล่เป็นว่า ในจุดที่หยุดที่นิ่งนั้น ปรากฏลูกแก้วใสสว่างเป็นจิตของเรา มาหยุดที่จิตของเราเป็นดวงแก้วใส **อันดวงแก้วใสนั้นก็ถือว่าเป็น อุกคหนิมิตในกสิณ** การฝึก การปฏิบัติของเราที่อิฐฐานไว้ว่าเมื่อไหร่เรากำหนด ดวงแก้วดวงจิตในแบบกสิณ เราตั้งจิตรำลึกว่าจิตของเราทรงไว้ในกสิณครบทั้ง 10 กองในครั้งเดียว รวมความว่าเป็น**กสิณจิต** จากกสิณที่เป็นลูกแก้วใส ถ้าไล่ตามลำดับก็กำหนด ลูกแก้วใส ค่อยๆ สว่างขึ้น เหมือนกับหลอดไฟที่เรืองแสงสว่าง สว่างแล้ว ก็สว่างขึ้น

สว่างขึ้นค่อยๆ ปรากฏ มีฉัพพรรณรังสี คือประกายสายรุ้งปรากฏขึ้น จากดวงแก้วใสๆ เรียบๆ ก็ปรากฏความเป็นเพชรระยิบระยับ มีรัศมีแพรวพราวรายรอบ ที่เรียกว่าประกายพริ้ว จิตกลายเป็นเพชรลูก เป็นดวงเพชรเม็ดเพชรเม็ดใหญ่ เป็นประกายพริ้ว มีรัศมีฉัพพรรณรังสี ในกสิณเรียกว่า**ปฏิภาณนิมิต** ถือว่าเป็นฌาน 4 ของกสิณ

ทรงอารมณ์เห็นจิตเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง ทรงอารมณ์ไว้ ประคับประคองอารมณ์ไว้ และในขณะเดียวกันก็ทำความเข้าใจว่า กลิ่นหรือภาพนิมิตนั้นสัมพันธ์จิตใจ ภาพนิมิตสัมพันธ์จิตใจอย่างไร ถ้านิมิตเห็นจิตเป็นประกายพริ้ว สว่างมากเท่าไร จิตเรายิ่งเข้าถึงความสุข ความอิม่อม จิตยืมจากภายใน ยิ่งเป็นสุข จิตยิ่งยืมจากภายใน ความเป็นประกายพริ้วยิ่งสว่างขึ้น จิตยิ่งสว่างขึ้น ภายในยิ่งสุขขึ้น กลายเป็นว่ากำลังจิตค่อยๆ ทวีคูณเพิ่มพูน จิตตานุภาพจากความสุข จากแสงสว่าง จากความเป็นประกายพริ้วของจิต จนปรากฏฉัพพรรณรังสี รัศมีเป็นสีรุ้งแพรวพราวรายรอบเจ็ดจำ จิตจดจ่อทรงอารมณ์อยู่ในความเป็นปฏิภาคนิมิตแห่งกลิ่นจิตนี้ ทรงอารมณ์ ไล่อารมณ์ โดยรายละเอียด จิตเป็นประกายพริ้ว สว่าง ทรงอารมณ์ความผ่อนคลายได้

เมื่อทรงอารมณ์ได้แล้ว ก็กำหนดรู้ จำไว้ว่าอารมณ์จิต ในขณะที่เห็นจิตเป็นประกายพริ้ว เป็นความสว่าง เป็นความพร่างพราย เป็นความเพชรระยิบระยับ และจิตเป็นสุขอย่างยิ่ง สภาวะที่เราทรงอารมณ์จิตนี้ อันที่จริงก็คือเป็นบาทฐานแห่งอภิญาญใหญ่ เป็นสภาวะที่เรียกว่าเข้าถึงความเป็นทิพย์ของจิต จิตยิ่งมีความสุขมากเท่าไร จิตยิ่งทรงความเป็นประกายพริ้วมากเท่าไร จิตยิ่งประภัสสรมากเท่าไร ความเป็นทิพย์ ยิ่งเพิ่มพูนมากขึ้นเพียงนั้น นึกคิดสิ่งใด ก็เกิดความสำเร็จสัมฤทธิ์อัศจรรย์ หากทรงอารมณ์ที่เป็นเพชรประกายพริ้ว และอารมณ์อิม่อม เป็นสุข ผ่องใสเต็มกำลังเช่นนี้ได้ตลอด นึกคิดอะไรจิตเราก็กายเป็นดวงแก้วสารพัดนึก

เวลาที่หลายคนฝึกมโนมยิทธิ ขึ้นไปกราบสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย คุรุบาอาจารย์ทั้งหลาย ไปกับท่านปู่ท่านย่า ไปกราบท่านปู่ศรีสุทโธทญาณนคราช ไปกราบแล้วได้รับลูกแก้วมา ใครที่เคยได้รับลูกแก้วหรือรู้สึกว่ามี หรือมีลูกแก้ว เราก็กำหนดจิต รวมลูกแก้วที่เคยได้รับมาทั้งหมดนั้น รวมไว้ที่จิตของเราให้สว่าง ทรงความเป็นประกายพริ้ว จิตเอิบอิม่อมสว่างขึ้น ทรงอารมณ์ในความเป็นประกายพริ้วนั้น จิตมีความผ่อนคลายอย่างยิ่ง จนใบหน้าของกายเนื้ออิม่อม อิบอิม่อม ไม่สนใจกายเนื้อ อยู่กับจิตที่เป็นประกายพริ้วนั้น กำหนดรู้แยกกาย แยกจิต พอถึงขั้นที่กำหนดในกลิ่น เห็นจิตเป็นประกายพริ้ว นั่นก็คือเราเริ่มแยก ความสนใจทั้งหมด เรากำหนดรู้ว่าเราคือดวงเพชร เพชรประกายพริ้ว สว่าง ทรงอารมณ์นี้ไว้ กำหนดรู้ด้วยจิตอันนอบน้อม จิตเข้าถึงปฏิภาคนิมิตในกลิ่น จิตเข้าถึงฉาน 4 จิตเข้าถึงความเป็นทิพย์ เป็นอภิญาญจิตที่สามารถใช้งานได้

กำหนดให้จิตผ่องใส ขยายดวงแก้ว คือจิตเราที่เป็นเพชร ให้สว่างและใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้นจนคลุมโลกทั้งหมด ใหญ่ขึ้นจนเต็มจักรวาลทั้งหมด แสงสว่างยิ่งแผ่สว่างกระจาย กำหนดจิตว่าแสงสว่างที่แผ่กระจายนั้น เรากำหนดว่าเป็นเมตตาอันไม่มีประมาณในจิตของเรา พลอยแผ่สว่างกระจายไปทั่ว ทั้ง 3 ภพ 3 ภูมิ กำหนดว่าดวงจิต ดวงแก้วที่เป็นประกายพริ้ว สิ่งที่ยายนั่นคือกำลังแห่งกุศล กำลังแห่งเมตตา ฉาน ไม่ใช่การขยายอัตตาตัวตน มาณะทิฐิของเรา แต่กำลังจิตกำลังใจรัศมีแห่งจิตที่เราขยาย เป็นการขยายแผ่ เป็นกระแสแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ จิตเรามีความเมตตาเอ็นดู ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ประสบความทุกข์ จิตของเราแผ่เมตตา ให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เข้าถึงที่เสวยความสุข ใจเราเอิบอิม่อมผ่องใสสว่าง เห็นดวงจิตเราสว่างผ่องใส เป็นเพชรประกายพริ้ว

กำหนดจิตต่อไป จากดวงจิตที่เป็นเพชรประกาย เรากำหนดจิตต่อไป รัลลิกนึกถึง องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า กำหนดภาพองค์พระสว่าง องค์พระก็พลอยสว่างเป็นเพชรประกายพริ้วตามไปด้วย กำหนดจิตเห็นองค์พระเป็นเพชรระยิบระยับงดงาม ฉัพพรรณรังสี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สว่างแพรวพราวใส บริสุทธิยากยิ่ง จิตเรามีความเคารพรัก มีความนอบน้อม ใจเราผ่องใสเป็นสุข ภาพองค์พระยิ่งแผ่ฉัพพรรณรังสี แผ่มาถึงจิตของเรา ใจเรามีความนอบน้อม ใจเรามีความเคารพใจเราถึงพระพุทธองค์ ภาพขององค์พระที่ปรากฏนั้น จิตเราถึงพระพุทธเจ้า จิตเราเข้าถึงพุทธานุสติกรรมฐาน จิตเราเข้าถึงอาโลกิณ กลิ่นแสงสว่าง

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ตั้งจิตรัลลิกนึกถึง บุญกุศลที่เราสร้าง ที่เราบำเพ็ญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทานทั้งหลาย ที่เราบำเพ็ญไว้ในพระพุทธศาสนา สังฆทาน มหาสังฆทาน วิหารทาน บุญที่เราสร้างพระพุทธรูป ร่วมสร้างร่วมบุญในงานพระบรมสารีริกธาตุทั้งหลาย กำหนดจิตอธิษฐาน ว่าขอเรามีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้กาย

ของข้าพเจ้าจากจิตทิพย์เป็นดวงแก้ว จงก่อรูปขึ้น เป็นกายแห่งเทพ เป็นกายของเทวดา อันปรากฏขึ้น จากอานิสงส์ แห่งทานบารมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านในเขตพระพุทธศาสนา พรั่งพร้อมไปด้วยทิพยสมบัติ อันเป็นสวรรค์สมบัติ สังฆทานที่เคยถวายจงปรากฏ เป็นเครื่องบริวารเป็นทิพยสมบัติ เป็นอาหารทิพย์ เป็นเครื่องประดับ

บุญแห่งการสร้างพระพุทธรูป มีอานิสงส์ที่ทำให้เกิดรัศมีกายสว่างอย่างยิ่ง เครื่องประดับที่ประกอบขึ้นในเวลา ที่สร้างพระพุทธรูปทรงเครื่องจักรพรรดิ บุญที่ได้ถวาย ผ้าไตรจีวรร่วมกับชุดสังฆทาน มหาสังฆทาน ก่อให้เกิดอารมณ์ และเครื่องประดับอันเป็นทิพย์ อันวิจิตรบรรจง ผ้าห่มที่ถวายพระพุทธรูป ก่อให้เกิดเครื่องประดับอันเป็นทิพย์ ของ ปรากฏ กายแห่งความเป็นเทวดา กายแห่งความเป็นนางฟ้า พร้อมด้วยเครื่องประดับ และสรรพสมบัติทั้งหลาย ทิพยสมบัติทั้งหลายเต็มอัตรารวมกำลัง ปรากฏสว่างพริบ ชัดเจนขึ้นมาในจิต ณ ขณะนี้ด้วยเทอญ กำหนดเห็นภายใน ความเป็นเทวดานะ วิมานใหญ่ใหม่ วิมานอยู่ที่สวรรค์ชั้นไหน ทิพยสมบัติ เครื่องประดับ อาหารทิพย์ มีมากมาย กายกองแค่นี้กำหนดทุกข์ จิตกำหนดรู้ จิตมีความเอิบอิ่ม จิตมีความปิติ ในทิพยสมบัติทั้งหลาย

กำหนดรู้ว่าท่านที่เราสร้าง ที่เราบำเพ็ญนั้น ก่อให้เกิดทิพยสมบัติในสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น กำหนดรู้ตามในจิต ว่าเรา ปรารถนา หรือตามวิสัยนั้นเรามีวิมานปรากฏอยู่ในสวรรค์ภพใดบ้าง จะเป็นภพใดภพหนึ่ง หรือทุกภพ หรือเป็นเพียงแค่ บางภพ ก็ขอให้กำหนดรู้ในจิต ขอให้เห็นวิมานที่สวรรค์ชั้นนั้นชัดเจน เมื่อกำหนดรู้ กำหนดเห็นแล้ว สิ่งที่เราปรากฏ ในกายแห่งความเป็นเทวดาในภพนั้น พร้อมกับเครื่องประดับอารมณ์อันวิจิตรบรรจง กำหนดอธิษฐานให้ปรากฏ เต็มกำลัง เครื่องทรงทั้งหลาย เครื่องประดับทั้งหลาย ทิพยสมบัติทั้งหลายมากองเต็มไปหมด ให้ปรากฏ ให้มากอง เต็มกำลัง ใจเราจิตเรากำหนดรู้ ขอบเขตของทิพยสมบัติ กว้างขวางมากมายเท่าไรก็กำหนดรู้ พอกำหนดจะรู้ เต็มกำลัง แล้วก็พิจารณาฐานจิตเรา ระหว่างทิพยสมบัติในความเป็นเทวดานี้ จะทำให้เราพึงพอใจ จะทำให้เราละทิ้ง ความปรารถนาในพระนิพพานหรือไม่ สิ่งที่เราเห็นในที่ทิพยสมบัตินี้ จะทำให้เรารังรอง จากการที่เราจะไปพระนิพพาน ซาดนี้หรือไม่ กำหนดรู้ในจิต หากคนไหนตัดสินใจแล้ว ก็จงอธิษฐานจิต ตั้งใจว่าขอให้ทิพยสมบัติทั้งปวง กุศลจากทาน ศีล ภาวนาที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญทั้งปวง จงเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานในชาติปัจจุบัน

จากนั้นก็อธิษฐานจิต ขอกายทิพย์จากกายที่เป็นเทวดานั้น จงปรากฏเป็นกายแห่งกายพระวิสุทธิเทพ และ ยกขึ้นไปบนพระนิพพาน ด้วยกำลัง ทาน ศีล ภาวนา ด้วยกำลังแห่งกุศล บารมีทั้ง 30 ทศ ที่เราบำเพ็ญไว้ดีแล้วบำเพ็ญ ไว้เต็มแล้ว ปรากฏความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ สว่างไสวชัดเจน อยู่บนพระนิพพาน ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้วิมานบน พระนิพพานปรากฏชัดเจน ทรงอารมณ์ไว้ สว่างไสว

เมื่อยกขึ้นไปบนพระนิพพานแล้ว ก็ทบทวนอารมณ์ ว่าวิมานที่ปรากฏอยู่ในสวรรค์ทุกชั้น วิมานบน พรหมโลกทุกชั้น หรือแม้แต่สมบัติจักรพรรดิที่ปรากฏ ไม่อาจยับยั้งให้จิตเรา ละทิ้ง ในหนทางแห่งนิพพานสมบัติ กำหนดรู้ในจิตของเรา ในอารมณ์ที่เราตัดมาพระนิพพานนั้น ก็เท่ากับเราตัด ตัดภพจบชาติ ตัดภพเพื่อจบกิจ พิจารณาด้วยปัญญา รู้แจ้งเห็นในทุกภพแห่งสังสารวัฏ รู้แจ้งเห็นทุกภายในวัฏสงสาร พิจารณาเห็นได้ ว่าการเสวยอยู่ใน มนุษย์สมบัติ ในความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช ในความเป็นราชา ในความเป็นราชินี ในความเป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี ก็ยังมีความทุกข์จากร่างกาย ทุกข์จากภาระ ทุกข์จากความแก่ ทุกข์จากความเจ็บไข้ไม่สบาย ทุกข์จาก คำนิทานว่าร้ายทั้งหลาย พิจารณาให้เห็น เป็นสุขที่ยังเจือด้วยความทุกข์ ความทุกข์มีหลายอย่างใหม่ มีหลายอย่าง ด้วย ยิ่งเกิดเป็นมนุษย์ ยิ่งมีทุกข์จากการมีขันธ์ 5 กายเนื้อ

คราวนี้ ในความสุขจากกุศล เกิดที่ทิพยสมบัติในความเป็นเทวดา ในความเป็นเทวดา เราอันพิจารณา มองลงไปจากบนพระนิพพาน มองลงไปยังภพของความเป็นเทวดา เทวดาในแต่ละชั้นก็มีบริวาร มีความวุ่นวาย การมีคู่ก็ยังมีวุ่นวาย มีบริวารมากก็มีความวุ่นวาย ในความเป็นเทวดานั้นก็ยังมีความรู้สึกเปรียบเทียบ น้อยเนื้อ ต่ำใจบ้าง ว่าคนอื่นเขามีวิมานใหญ่กว่าบ้าง มีทรัพย์สมบัติมากกว่าบ้าง มีบริวารมากกว่าบ้าง ถึงเวลาสมบัติทั้งหลาย ในความเป็นเทวดา เพลิดเพลินอยู่เพียงประเดี๋ยวประด๋าว เวลาของสวรรค์ก็หมดลง

มิติแห่งเวลาของแต่ละภพนั้น ยิ่งมีความสุขมากเท่าไร เวลายิ่งผ่านไปอย่างรวดเร็วฉันนั้น เวลาแห่งความทุกข์ เช่นถ้าหากเราทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นทุกข์อยู่ในรก อยู่ในทุคติภูมิ ในเวลาที่เป็นความทุกข์นั้น เวลามันช่างผ่านไปช้า ช่างเนิ่นนานเหลือเกินกว่าจะหมดไป กว่าจะครบเวลา แต่เวลาแห่งความสุข เวลาแห่งการเสวยผลบุญ มันผ่านไปอย่างรวดเร็ว ความทุกข์จากความพลัดพราก ความทุกข์จากการหมดบุญ ความทุกข์จากการกระทบกระทั่ง ความทุกข์จากความวุ่นวาย กับคนห่มมาก เทวดาห่มมาก ก็มีปรากฏให้เห็น สรุปว่าความสุขที่ปรากฏขึ้น ก็ยังมีความทุกข์อยู่ จิตมองเห็นทั้งสุขทั้งทุกข์ จิตเกิดนิพพิทาญาณ พิจารณาต่อไป ในความสุขแห่งความเป็นพรหม พรหมนี้ให้พิจารณาว่า วิมานของพรหมอยู่กันเยอะไหม ท่านจะอยู่กันเพียงวิมานละหนึ่งพระองค์ เสวยความสุขจากความสงบในฉาน เสวยความสุขจากอารมณ์แห่งปีติ อารมณ์แห่งเมตตา อารมณ์แห่งพรหมวิหาร 4 อารมณ์จะมีความละเอียดทิพย์สมบัติปรากฏขึ้น แต่กำลังแห่งบุญนั้นปรากฏเนื่องจากกำลังของฉานสมาบัติ และกำลังแห่งพรหมวิหารฉาน แต่เวลาของพรหมนั้น ก็หมดอย่างรวดเร็วอีกเช่นกัน ถึงเวลาก็หมดบุญ ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด

ดังนั้นก็พิจารณา ว่าสุดท้ายแล้ว เรายังพอใจ กับการเรียนว่ายตายเกิด ในความเป็นมนุษย์ ในการเป็นเทวดา ในการเป็นพรหมใหม่ หรือใจของเราจะเห็นความสุขในสังสารวัฏทั้งหลายชัดเจน จิตกำหนดรู้ เห็นคุณแห่งพระนิพพาน พระนิพพานมีวิมานปรากฏ อยู่แต่ละองค์ กำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพของเรา อยู่ที่วิมาน เสวยอารมณ์วิมุตติสุข อันปราศจากสรรพกิเลสทั้งปวง ไม่มีความต้องการในสิ่งใด ไม่มีความปรารถนาในสิ่งใด จิตทรงอารมณ์เสวยวิมุตติ ในสภาวะที่จิต สิ้นอาสวะกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลง ปราศจากสังโยชน์เครื่องร้อยรัด กระจ่างแจ้งในสมมุติแห่งความผูกพัน สมมุติแห่งการครอบครอง จิตปราศจากความรู้สึกเช่นนั้น ความรัก ความสุข ระหว่างเพศไม่มีในจิตใจของเรา แต่เดิมจะเคยเต็มเพศชาย เพศหญิงขึ้นมาบนพระนิพพานแล้ว ก็มีสภาวะ มีเพศเดียวกันคือเป็นสภาวะแห่งพระวิสุทธิเทพ

เรากำหนดรู้อยู่ การหมดบุญไม่ปรากฏ ทรงสภาวะในความเป็นพระวิสุทธิเทพไปชั่วอนันตกาล ไม่ต้องลงมาเกิดอีกต่อไป กำหนดรู้ ทรงอารมณ์ในอารมณ์พระนิพพาน เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน จิตมีความผ่องใส จิตมีความเอิบอ้อม มีความผ่องใสเต็มกำลัง ทั้งกายพระวิสุทธิเทพและวิมานบนพระนิพพาน ปรากฏสว่างขึ้นเต็มกำลัง ในอารมณ์จิตเช่นนี้ ก็มีความเป็นทิพย์มากขึ้นไปอีก มีความเป็นทิพย์จากกำลังฉาน มีความเป็นทิพย์จากความบริสุทธิ์ ในสภาวะที่จิตปราศจากกิเลส ทรงอารมณ์นี้ไว้ เพาะบ่มจิตตานุภาพ เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน รู้สึกถึงว่าตอนนี้ เราเป็นพระวิสุทธิเทพหนึ่งอยู่ในวิมานบนพระนิพพาน มีความสว่าง อ้อมเอิบ ผ่องใสเต็มกำลัง รัศมีรุ่งโรจน์สว่างอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์ไว้ ทรงสภาวะไว้

กำหนดรู้ ว่าเราเมื่อยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานแล้ว ธรรมะทั้ง 84,000 พระธรรมชั้นนั้น หลังไหลลงมาจิตของเรา ความรู้ตื่นทั้งหลาย รู้แจ้ง เข้าใจในสังสารวัฏ ปรากฏชัดเจนในจิตใจของเรา นิพพิทาญาณ วิปัสณาญาณทั้ง 9 ปรากฏขึ้นในจิตของเรา พิจารณาให้เห็น ว่าสังขารร่างกายของการเป็นมนุษย์นั้น มีความแก่ ความเสื่อม ความเจ็บ ความตาย ความอาลัย ความเสียดาย ความเกะ ความห่วงในชั้น 5 ร่างกายไม่มีในจิตของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราทรงอารมณ์อยู่ ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน เสวยวิมุตติสุขอยู่บนพระนิพพานเช่นนี้ จิตมีความปลอดโปร่งอย่างยิ่ง ผ่องใสอย่างยิ่ง เข้าถึงอารมณ์จิต

นิพพานัง ปรมัง สุขญัง พระนิพพานเป็นความว่าง สงัดจากสรรพกิเลสทั้งปวงอย่างยิ่ง

นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุข เป็นปรมัตถอย่างยิ่ง

จิตเข้าถึงสภาวะปรมัตถธรรม ปราศจากเครื่องร้อยรัดแห่งสังโยชน์ทั้ง 10 ปราศจากแรงดึงแห่งสังสารวัฏ ปราศจากแรงกดทับ แห่งความโลภ โกรธ หลง ทั้งหลาย จิตเป็นอิสระ สิ้นภพจบกิจ เสวยวิมุตติสุขอยู่บนพระนิพพาน

ตอนนี้ก็ตั้งจิตอธิษฐานนะ ในขณะที่เราอยู่ที่วิมานของเรากับพระนิพพาน ทรงอารมณ์อยู่ ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณที่ท่านเข้าถึงซึ่งพระนิพพานแล้ว เมตตาเสด็จเข้ามาปรากฏ เข้ามาโปรดเรา ในวิมานของเรากับพระนิพพานด้วยเทอญ กำหนดไว้ในจิตนะ ท่านได้มาปรากฏบ้าง บางท่านก็เห็นปรากฏเป็น พระมหาเถระในสมัยพุทธกาล บางท่านก็ปรากฏเป็นพระพุทธรูป บางท่านก็ปรากฏเห็นเป็นครูบาอาจารย์ ในสมัย ยุคของเรา บางท่านเห็นหลวงปู่มีนมา บางท่านเห็นหลวงพ่ोजรัญ หลวงพ่อฤาษีฯ ถือไม้เท้า หัวเราะ มาปรากฏอยู่ บางท่านก็ปรากฏหลวงปู่แหวน สุจิตตโณ บางท่านก็ปรากฏเห็นหลวงตามหาบัว บางท่านปรากฏเห็นพระอาจารย์วิริยยัง ให้สังเกตดูว่า ทุกท่าน ทุกพระองค์ ที่มาปรากฏล้วนแต่ยิ้ม หัวเราะเต็มอัตรา กระแสเมตตา กระแสความสุขของ ทุกท่านบนพระนิพพาน

ให้เรากำหนดตอนนี้ะ กำหนดน้อม ซึมซับ รับกระแสที่ท่านยิ้ม ที่ท่านหัวเราะ ซึมซับพอรับเข้ามาสู่กาย พระวิสุทธิเทพของเรา ให้ใจเราเบิกบานผ่องใสเต็มกำลัง กายยิ้ม จิตยิ้ม สว่าง เห็นท่านยิ้ม เห็นท่านหัวเราะ จิตเรายังเป็นสุขขึ้น สว่างขึ้น เราขึ้นมาบนพระนิพพานได้ กำลังใจที่เราตั้งจิตเพื่อพระนิพพานชาตินี้ ท่านทั้งหลาย ท่านเมตตา ยินดีใหม่ มีคนเข้าถึงพระนิพพานได้มากเท่าไร ทุกท่าน ทุกๆพระองค์ บนพระนิพพานท่านยินดีโมทนาสาธุใหม่

กำหนดรู้ในจิตต่อไปนะ การที่เราตั้งจิต ในการปฏิบัติมาถึง และตั้งใจที่จะนิพพานชาตินี้ เทวดาพรหมทั้งหลาย ท่านโมทนาสาธุกาล ขอให้ปรากฏโสภณทิพย์ และทิพยจักขุญาณอันชัดเจน หากเทวดาพรหมทั้งหลาย ท่าน โมทนาสาธุกาล ก็ขอให้ปรากฏ รู้สึกและได้ยินเสียงโมทนาสาธุ กึกก้องทั่วจักรวาลขึ้นในจิตของเรา และก็ให้เราสาธุ ตอบ เต็มกำลังจิต เต็มกำลังใจของเรา ความผ่องใสของเราเต็มกำลัง ความตั้งมั่น มั่นคงในพระนิพพาน ความรักใน พระนิพพาน ความพอใจในพระนิพพาน ปรากฏขึ้นในจิตเต็มกำลัง ไม่มีความถอย ไม่มีทางหวนกลับไปสู่ผู้ถูกชน ไม่มี ถอนกลับว่าเราจะไม่เอาละ เลิกละ ไม่ไปนิพพานละ ไม่มีในจิตของผู้ที่เข้าสู่ความเป็นอริยจิต มีแต่ใกล้พระนิพพาน ขึ้นในทุกลมหายใจ ในทุกวันแห่งการปฏิบัติ ยิ่งมั่นคงในพระนิพพาน กำหนดทรงอารมณ์ความผ่องใสไว้ ทั้งวิมาน ทั้งกายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใส มีรัศมี สว่างเต็มกำลัง ใจยิ้มเบิกบาน ปิติสุข

จากนั้นกำหนดจุดต่อไป ว่าการปฏิบัติของข้าพเจ้า ขอให้เกิดปาฏิหาริย์แห่งการปฏิบัติธรรม ขอให้เทพพรหม เทวาก็ดี บารมีแห่งพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ก็ดี ได้เมตตาสงเคราะห์ ให้เกิดปาฏิหาริย์ใน การปฏิบัติ ขอพระธาตุ จงปรากฏ จงเสด็จ ของจงเปลี่ยน ของจงปรากฏงอกเพิ่ม เสด็จเพิ่ม ขอให้จิตข้าพเจ้า จงปรากฏความเป็นทิพย์ นึกคิดสิ่งใดปรากฏผลอย่างอัศจรรย์ มีเทวดาพรหมทั้งหลาย คอยเมตตาปกป้องคุ้มครอง รักษาภายในชั้น 5 ความเป็นมนุษย์ วาจา คมให้ปรากฏ แต่เป็นวาจาอันเป็นกุศล ใจของข้าพเจ้าจงปรากฏธรรม อัน เป็นธรรมที่สลับปะยะ ตรงจรด ถูกกับอุปนิสัย เป็นธรรมอันเมื่อผู้รู้ ผู้เกิด ก่อให้เกิดความรู้แจ้งในธรรมทั้งปวง และ ขอให้นับแต่ตั้ง จิตข้าพเจ้าเข้าถึงความเป็นแก้วสารพัดนึก นึกคิดสิ่งใด สมปรารถนาอย่างอัศจรรย์ด้วยเทอญ

จากนั้นกำหนดจิต เห็นกายทิพย์ สว่าง ตั้งใจอธิษฐาน ว่าการปฏิบัติของข้าพเจ้านี้ ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา เป็นบุญอธิษฐานบูชา คุณพ่อแม่ในชาติปัจจุบันและอดีตชาติ ครูอุปฌาจารย์ ทั้งทางโลกและ ทางธรรม ทุกท่าน ทุกพระองค์ ในอดีตชาติ จนถึงปัจจุบัน และขอน้อมจิตถวายบูชาคุณ แห่งท่านผู้มีพระคุณ เทวดาพรหมที่เกื้อกูลสงเคราะห์ ทั้งที่ข้าพเจ้าทราบและไม่ทราบก็ดี จะอยู่ในภพใดภูมิใดก็ดี ขอท่านผู้มีพระคุณ ทั้งหลาย ได้โมทนา ได้รับรู้

แล้วก็ตั้งจิต น้อมกระแสจากพระนิพพาน ลงมายังโลกมนุษย์ ก่อให้เกิดกำลังแห่งพุทธานุภาพ เกิดความ ศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ ยังวัดวาอาราม สถานที่ปฏิบัติธรรมทุกแห่ง พระธาตุ พระบรมธาตุ พระบรมสารีริกธาตุ รวมถึง พระพุทธรูป ในทุกวัดวาอาราม ในทุกแห่ง พระเครื่อง พระพุทธรูป พระประธานองค์ใหญ่ องค์เล็ก พระวิหารราย พระซำระหนี่สงฆ์ เครื่องรางของขลัง ในเขตพระพุทธศาสนา ผ้ายันต์ ประเจียด ตระกูด ของเกิดกำลังแห่งพุทธานุภาพ บริสุทธิ ความศักดิ์สิทธิ์อย่างอัศจรรย์ กำลังแห่งพุทธคุณจงปรากฏ

จากนั้นน้อมจิตกราบลา ทุกท่าน ทุกพระองค์ ทุกภพ ทุกภูมิ ลาจากการเจริญกรรมฐาน ฟุ้งจิตกลับลงมา ที่กายเนื้อ พร้อมกับน้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา ฟอกชำระร่างกาย ชาติชั้นของเรา เห็นเป็นลำแสงสว่าง ร่างกาย สว่าง ขาวใส ชำระล้างโรคภัยไข้เจ็บออกไปจาก ชั้น 5 ร่างกาย อวัยวะทุกส่วน ขอบุญจากการเจริญพระกรรมฐาน จงเปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมีทั้งหลาย จงปรากฏเป็นมนุษย์สมบัติ อันจับต้องได้ บุญทั้งหลาย จงส่งผล บุญใหญ่จงส่งผลทันใจ

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน ทำจิตให้ผ่องใส สว่างเป็นเพชรประกายพริ้ว และอธิษฐานในสิ่งที่ชอบ ประกอบไปด้วยกุศล อธิษฐานเป็นเรื่องวาระของแต่ละบุคคล ขอให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์สำเร็จอศจรรย ใจสบาย จิตเป็นสุข

กำหนดรู้ว่า เมื่อเราปฏิบัติแล้วเกิดผล ก่อนปฏิบัติจิตเราก็มีความสุข ระหว่างปฏิบัติก็เป็นสุข ออกจากฌานสมาธิจิตก็ยังรักษาความผ่องใส เป็นสุขได้ตลอดเวลา

หายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ

ครั้งที่ สอง ชัมโม

ครั้งที่ 3 สังโฆ

จิตมีความผ่องใส เป็นสุขอย่างยิ่ง ใจยิ้ม ใบหน้ายิ้ม จิตยิ้ม ราตรี ออร่า ราศีแห่งผู้ปฏิบัติธรรม แผ่สว่าง อิมเอบชัตเจน กระแสเมตตาแผ่จากจิต เป็นที่รักของผู้คน ใครเห็นใครเมตตา ใครเห็นใครรัก มีแต่ความสุข ความเจริญ

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคนด้วย พยายามช่วยกันเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพาน ทุกครั้งที่เราปฏิบัติพระกรรมฐาน จะได้รวบรวมไว้เพื่อหล่อพระ เป็นพระเจ้าองค์แสน ต้องรวบรวมให้ได้แสนแผ่น ช่วยกันครับ ช่วยกันอธิษฐาน เพื่อที่จิตเราก็ได้มั่นคงในพระนิพพานด้วยทุกครั้งที่อยู่อธิษฐานเขียน แล้วก็อีกเรื่องหนึ่ง ก็คือมีคอร์สของอาจารย์เป็นเรื่องของการบำบัด ใช้สมาธิบำบัดโรค Ultimate Healer ก็เหลืออีก 2 ที่เรียนวันที่ 26 มีนาคม ที่จะถึงนี้ ใครที่สะดวก มีกำลัง แล้วก็อยากเก็บวิชา ก็มาลงเรียนได้ สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคนด้วย พบกันใหม่วันอาทิตย์หน้า พยายามรักษาอารมณ์ใจ ความผ่องใสให้ได้ตลอด พยายามทรงอารมณ์ ให้อารมณ์สบาย ลมหายใจสบายเป็นปกติตลอดวัน สำหรับวันนี้ขอโมทนา แล้วก็ สวัสดีกับทุกคน