

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 11 พฤษภาคม พ.ศ. 2567

เรื่อง การตัดสังโยชน์ [ต่อ]

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

เริ่มต้นปฏิบัติ กำหนดในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วร่างกาย ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกายกล้ามเนื้อทุกส่วน ปล่อยวางตัดร่างกายชั้นห้าพร้อมกับการรู้สึกที่ปล่อยวางผ่อนคลายนั้น ปล่อยวางความกังวล ความคิด ความหวังทั้งหลาย นวัตกรรมทั้งห้าประการ จนเหลือแต่ลมหายใจที่ละเอียด เบา ราบรื่นต่อเนื่อง เป็นประจวบตั้งแพรวไหมพลิ้วผ่าน เข้าออก อยู่กับลมหายใจสบาย อยู่กับอารมณ์จิตที่เบาสบาย ทรงในอารมณ์สบาย สงบ ทรงอารมณ์ฌานในอานาปานสติ วางอารมณ์จิตแหม่มยิ้มเบิกบานผ่องใส เมื่อเข้าไปอยู่ในความสงบของฌานสมาธิ อาศัยลมหายใจที่ละเอียดเป็นประจวบแพรวไหม สลายล้างความหนักของกระแสพลังที่เข้ามามากเกินไป ทุกครั้งที่หายใจออก สลายพลังที่เข้ามาทางดวงอาทิตย์ กระแสพลังของพายุสุริยะ ปรับร่างกาย ปรับธาตุ ปรับทั้งกายและจิตของเรา คลายพลัง คลายความดัน คลายความมีนงทั้งหลาย มีเพียงความปลอดโปร่งโล่งเบาสบาย

จากนั้นกำหนดจิต ยกกำลังใจจากฌาน 4 ในอานาปานาสติ กำหนดหยุดจิต หนึ่งหยุด ในความหยุดความนิ่ง กำหนดดวงแก้วสว่างเป็นประกายพริ้ว จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ในดวงจิตที่เป็นประกายพริ้วนั้น กำหนดอธิษฐาน ขอให้ก่อเกิดภาพพุทธานุภาพแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสมเด็จองค์ปฐมทรงเครื่องจักรพรรดิ ปรากฏขึ้นใจกลางดวงจิต กำหนด ขอรารานาหารมี สมเด็จพระองค์ปฐมทรงเมตตา ให้ภาพและกำลังแห่งพุทธานุภาพอันไม่มีประมาณนี้ คลุมกายของเราทั้งหมด องค์พระซ้อนทับกับกายเนื้อของเรา หนึ่งหยุดอยู่กับความรู้สึก อยู่กับกระแส อยู่กับกำลังของพุทธานุภาพ ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะ ทรงภาพนิมิตที่ทับกับองค์พระเป็นหนึ่งเดียวกับชั้นห้ากายเนื้อของเรา

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ขอรารานาหารมีคุณแห่งพระพุทธเจ้าอันไม่มีประมาณ ขยายภาพนิมิต ให้ดวงแก้วและองค์พระทั้งหมดขยายใหญ่จนเต็มโลก โลกนี้กลายเป็นดวงแก้ว ใจกลางโลกปรากฏเป็นองค์พระสมเด็จองค์ปฐมทรงเครื่องจักรพรรดิ โลกนี้ทั้งใบมีกำลังแห่งพุทธานุภาพปรากฏ ทรงนิมิต ทรงสภาวะ ขอรารานาหารมีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธเมตตาที่มีต่อมวลหมู่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพเหี่ยวยาโลกใบนี้

ธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ผิวน้ำแผ่นดินปรุพังจึงกลับมามีความอุดมสมบูรณ์

ธาตุน้ำมหาสมุทรจึงกลับมาเกิดความอุดมสมบูรณ์ร่มเย็น

ธาตุลมจึงเกิดความปกติ อากาศมวลอากาศทั้งหลายจึงสลายพิษสลายฝุ่นควันทั้งหลาย อากาศจึงสะอาดสดชื่น

ธาตุไฟอุณหภูมิจึงเป็นปกติ สลายล้างความเร่าร้อนความแปรปรวน

กำหนดภาพองค์พระ โลกทั้งใบนี้ กลายเป็นแก้วใสพร้อมกับองค์พระสมเด็จองค์ปฐมทรงเครื่องจักรพรรดิแผ่เมตตา จัณพพรรณรังสีสว่าง ทรงอารมณ์ไว้ ทรงฌานสมาบัติ ทรงสภาวะ กระแสความรู้สึก กำลังบุญ กำลังจิต กำลังสมาธิ กำลังกรรมฐาน กำลังแห่งพุทธานุภาพ ที่เราน้อมเหี่ยวยาโลก

จากนั้นน้อมจิตต่อไป กำหนดเห็นดวงแก้วพร้อมกับองค์พระพุ่งไปจากโลกไปยังดวงอาทิตย์ ดวงแก้วและองค์พระสมเด็จองค์ปฐมทรงเครื่องจักรพรรดิ ปรากฏอยู่เต็มดวงอาทิตย์ สว่าง น้อมอาราธนาเชื่อมกระแสผลบุญกุศล อันได้แก่

ทาน ศีล ภาวนา สมาธิ กำลังจิต กำลังฌานสมาบัติ กำลังเมตตาอันไม่มีประมาณ กำลังกระแสกุศลความบริสุทธิ์ของจิต ของเหล่าพระอริยะเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมกระแสนี้ส่งตรงถึงดวงอาทิตย์

คลื่นแม่เมตตาจากโลกส่งตรงสู่มดวงอาทิตย์ อารานากระแจากพระนิพพานส่งตรงลงมายังดวงอาทิตย์ ขอพลังงาน อันไม่มีประมาณของดวงอาทิตย์จงปรับกลับคืนเข้าสู่สมดุลง จุดดับขนาดใหญ่บนดวงอาทิตย์จงด้อยๆถูกเติมเต็มด้วย กระแสพลังแห่งเมตตาจิต

จากนั้นกำหนดจิต ขออารานาบารมีสมเด็จองค์ปฐม พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระธรรม พระอริยะสงฆ์ เทพพรหมเทวดาสวรรค์ดิถีทั้งหลาย เมตตา ขอยกจิตข้าพเจ้าเป็นกายทิพย์จงไปปรากฏ รายรอบดวงอาทิตย์ กำหนดน้อมจิตอารานากระแจากพระนิพพานลงมาที่กายทิพย์พร้อมก้มฝ่ามือทั้งสองข้างส่ง พลังไปยังดวงอาทิตย์ เราทุกคนที่รายล้อมรอบดวงอาทิตย์ไว้ น้อมกระแสที่เชื่อมลงมาจากพระนิพพานลงมาที่ศีรษะ ของกายทิพย์และส่งผ่านฝ่ามือทั้งสองข้าง แม่เมตตา แม่กระแสของความอึดความสุข บุญกุศลความดี น้อมกระแสแห่ง เมตตาว่า ดวงอาทิตย์นี้ ส่งแสงสว่างให้ชีวิต ให้ความอบอุ่นกับดวงจิตทั้งหลาย ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์ เกิดจุดดับด้วยกระแสของกรรม ของคลื่นพลังงานของอุกุศล จากดวงจิตมนุษย์ที่ทำบาปพหยาบช้าสะท้อนย้อนกลับไปยัง ดวงอาทิตย์จนเกิดจุดดับ สภาวะจุดดับบนดวงอาทิตย์จึงก่อเกิด พลังงานที่เรียกว่า Solar flare พายุสุริยะ สะท้อน ย้อนกลับ เป็นกฎของกรรม เป็นพลังงานสะท้อนย้อนกลับมาไปยังโลกมนุษย์ เราผู้ปฏิบัติธรรม มีจิตเมตตาเอ็นดูต่อสรรพ สัตว์ จึงน้อมจิตอารานาบารมีพระ มาช่วยเสริมเติมพลังเยียวยาให้กับดวงอาทิตย์ ปรับพลังงานพื้นคืนสู่สมดุลง โลกนี้ยัง จำเป็นที่จะต้องดำเนินไปเพื่อเข้าสู่ยุคชาววิไล เพื่อสืบต่อเพาะบ่มสร้างพระอริยะเจ้า เป็นเพื่อนาบุญสู่บุคคลที่พึงเข้าสู่ มรรคผลพระนิพพาน น้อมจิต แม่เมตตาจากมือทั้งสองข้างของกายทิพย์ส่งตรงลงไปยังพื้นผิวของดวงอาทิตย์ อารมณ จิตอารมณใจเราสบายๆ สิ่งที่เราทำไม่ได้ช่วยเฉพาะมนุษย์หรือสัตว์โลก ยังมีดาวดวงอื่นที่มีสิ่งมีชีวิตในระบบสุริยะ จักรวาลที่พลอยถูกพลอยรับผลกระทบจากจิตจากการกระทำของมนุษย์ทั้งหลาย ใจเราเอิบอิม กระแสเมตตา จิตอัน ยินดีในกุศลที่เราได้ช่วยเหลือได้โปรดมวลสรรพสัตว์ กำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแห่งเทพ พรหมเทวายังเมตตาสงเคราะห์ ยิงรับรู้รับทราบ ค่อยๆน้อมกระแสพลังลงไป จนดวงอาทิตย์สว่างเต็ม ปรากฏจากจุด ดับ กระแสเปลวความร้อนของดวงอาทิตย์กลายเป็นเพชรประกายประกายระยิบระยับ พลังงานจากดวงอาทิตย์กลายเป็น เพชรสว่างระยิบระยับมีพลังงานความเป็นทิพย์ อารมณจิตเราผ่อนคลาย ในขณะที่เราอารานาบารมีพระ น้อมกระแสบุญ แม่เมตตา เยียวยาให้กับดวงอาทิตย์เติมพลังงานให้กับดวงอาทิตย์ปรับเข้าสู่สมดุลง กายทิพย์เราเองก็พลอยได้รับกระแส พลังความเป็นทิพย์ความสว่างตามไปด้วย ถ้าใครรู้สึกสัมผัสได้ กายทิพย์เราพลอยสว่างขึ้นตามไปด้วย

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เมื่อเราได้ส่งพลังน้อมกระแสให้กับดวงอาทิตย์จนพอสมควรจนเกิดผลแล้ว ขอ อารานาบารมีพระท่านสงเคราะห์ ขอยกจิตอาทิสมาณกายเราขึ้นไปบนพระนิพพาน ขึ้นไปปรากฏ อยู่เบื้องหน้ามหา สยามามีสมเด็จองค์ปฐมพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย อยู่บนพระนิพพาน กำหนดน้อมจิตกราบ เมื่อกราบแล้วเราจึงกำหนดจิต พิจารณาธรรมในการตัดภพจบชาติ

พิจารณาตัดสังโยชน์ทั้ง 3 ประการ สักกายทิฐิ ตัดร่างกายพิจารณาความตาย ตายเมื่อไรเราขอขึ้นมานบนพระนิพพาน ทั้งสลายความยึดมั่นถือมั่น ความห่วงความเกาะในร่างกายของเราและบุคคลอื่น

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในคุณพระรัตนตรัย ความลังเลสงสัยในมรรคผล ความลังเลสงสัยในการปฏิบัติ ความลังเล สงสัยในตนว่าเราจะมาพระนิพพานได้หรือไม่ได้ชาตินี้ เราตัดทิ้งไปให้หมด

สีลัพพตปรามาส เรากำหนดพิจารณาในศีล ศีลของเรา ตั้งใจตั้งกำลังใจว่าอย่างน้อยมีความบริสุทธิ์ตลอดเวลาตั้งแต่ หลับยันตื่น ในระหว่างวันเราก็มียึดที่ตั้งใจมีเจตนาวิริตคืองดเว้นการละเมิดศีล มีเมตตาพรหมวิหารเป็นปกติประจำใจ

ปราศจากความคิดที่จะไปเบียดเบียนผู้อื่น มีกุศลกรรมบถสิบคลุมกายวาจาและจิตให้อยู่ในเขตของกุศล จิตเมตตา  
อโหสิกรรม ตัดความอาฆาตพยาบาทของเวร

จิตมีปัญญาพิจารณา ละวางกามฉันทะ ความสุขในมนุษย์สมบัติก็ดี ในสวรรค์สมบัติก็ดี เรามีความเข้าใจ ความยึด  
ความเกาะ ความหลง คลายตัวไป เหตุที่บุคคลที่ตัดสังโยชน์ครบห้าประการเข้าถึงพระอนาคามีผลไม่ลงมาเกิดอีก ก็  
เนื่องจากการที่ท่านตัดในกามราคะกามฉันทะทั้งห้า ดังนั้นเชื่อที่ทำให้ท่านมีความพึงพอใจที่จะมาเกิดเป็นมนุษย์จึงไม่  
มีอีกต่อไป อันนี้คือเหตุผล หากท่านยังไม่บรรลุนิพพาน ตายไปท่านก็เข้าไปยังชั้นที่เรียกว่า “พรหมสุทธาวาส”

สังโยชน์ข้อต่อไปก็คือ รูปราคะ ความเกาะในความเป็นรูปพรหม พึงพอใจในฉานสมาบัติ พึงพอใจในการจุติเป็นพรหม

อรูปราคะ ความเกาะหรือความสำคัญผิดคิดว่าความว่างคือนิพพาน จะมีอยู่ 2 จุด

ต่อไปสังโยชน์ที่จะต้องตัด ก็คือความฟุ้งซ่านความวุ่นวายใจทั้งหลาย มีสติเต็มเปี่ยมอยู่กับกุศล

ต่อมาคือมานะความถือตัวถือตน ถือตัวว่าเราดีกว่าคนอื่น น้อยใจว่าเราด้อยกว่าคนอื่นก็ถือว่าเป็นมานะ ทั้งสูงกว่า  
หรือต่ำกว่าก็ถือว่าเป็นมานะด้วยกันทั้งสิ้น มานะนี้จริง ๆ แล้ว มันมีทั้งการยกให้จิตมันพุ่มน้อเหิม แล้วก็เป็นส่วนที่ทำให้  
หมดกำลังใจ คือคิดว่าเราด้อยกว่าคนอื่นก็หมดกำลังใจ คิดว่าเราเก่งกว่าคนอื่นเหนือกว่าคนอื่นดีกว่าคนอื่นก็ทำให้จิตฟู  
จนตั้งกำลังใจที่ยกตนข่มท่าน **อารมณ์จิตที่ตัดในมานะนี้ก็คือใช้เมตตาเป็นตัวตัดว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายล้วนแต่เป็นเพื่อน  
ทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย เราไม่ได้ดีกว่าผู้อื่น ผู้อื่นไม่ได้ดีกว่าเรา จะดีได้ก็ต่อเมื่อเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน** ไม่เช่นนั้นต่อให้เรา  
เกิดเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราชก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิด ก็ยังคงตาย เป็นพรหม เป็นท้าวมหาพรหมที่ใหญ่ที่สุดก็ยัง  
ต้องหมดบุญ หรือเป็นสัตว์นรกสักวันก็ยังสามารถขึ้นมาเกิดขึ้นมาสร้างบารมี สัตว์นรกบางตนถึงเวลาที่หมดจากอกุศล  
ผลกรรมที่ทำ สัตว์นรกตนนั้นอาจจะเป็นพระโพธิสัตว์ในอนาคตกาลก็ได้ ดังนั้นทุกดวงจิต ล้วนไม่แตกต่างกันเมื่ออยู่ใน  
สังสารวัฏนี้ เราไม่ได้ดีกว่าคนอื่น คนอื่นไม่ได้ดีกว่าเรา ตรงนี้ก็เป็นตัวตัดมานะที่จิต คนอื่นเขาทำได้คือเข้าพระนิพพาน  
ได้เราก็ต้องทำได้

ส่วนข้อสุดท้ายก็คือ อวิชชา สังโยชน์ตัวสุดท้ายตัดใจตัวเองก็เข้าถึงพระนิพพาน ตัดความโง่ว่า สิ่งนั้นก็สุขสิ่งนั้นก็  
เป็นสุข สิ่งนั้นก็เป็นเรื่องน่าพึงพอใจ ความโง่พาให้เราหลงคิดว่าโลกนี้เป็นสุข ความโง่พาให้เราหลงอยู่ในภพภูมิ  
วิภวสังสาร ความโง่ทำให้เราหลงว่านรกไม่มี สวรรค์ไม่มี นิพพานไม่มี ความโง่ที่ร้ายแรงที่สุดก็คือความเป็นมิฉชาติวิภู โพอ  
เป็นมิฉชาติวิภู เราไม่เชื่อบุญเชื่อกรรม ไม่เชื่อคำสอนพระพุทธเจ้า โพอไม่เชื่อปู่ คราวนี้เราทำกรรมหนักง่าย ทำ  
กรรมหนักง่ายอย่างไร โพอเราไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริงมีพระคุณ พระธรรมมีจริงมีพระคุณ พระอริยะสงฆ์ยังมี คน  
เหล่านั้นก็ไปปรากฏว่าปราสาทพระรัตนตรัยอย่างรุนแรง บางทีเป็นเรื่องที่ตนคิดว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่พอปราสาท  
พระรัตนตรัยลูบ ลงลึกสุดใจลงถึงอเวจีมหานรก อย่างที่ครูบาอาจารย์ท่านสอน ท่านบอกว่าบุคคลที่ไปปราสาท เอาใน  
ระดับที่ท่านเป็นพระอนาคามีมรรคคือยังไม่ได้ออนาคามีผล นั่นหมายความว่าบุคคลนั้นก็อาจจะไปชมราวาสด้วยซ้ำ  
ไม่ต้องพูดถึงพระที่เป็นพระอริยะเจ้า แคंपราสาทขนาดนั้นผลก็คือ ต้องลงอเวจีมหานรกจนพระพุทธเจ้าเสด็จมาตรัสแล้ว  
กว่าสิบพระองค์ก็ยังไม่พ้นจากอเวจี ลองคิดเอาว่าบุคคลที่ปราสาทพระพุทธเจ้า ทำรูปล้อเลียนพระพุทธเจ้า เอาแค่น  
เดียวจริง ๆ แค่งั่ว แคंपวด แค่อยปาก แค่น้ำ ก็ลงอเวจีมหานรกแล้ว ถึงเวลาพอทำรูปแชร์ออกไป คุณเข้าไป คนเห็น  
เป็นพันเป็นหมื่น ลองคิดเอาว่าคุณเข้าไปอีก เหมือนง่ายแต่ลงลึกแล้วก็ยาวนานยิ่งนัก กลายเป็นว่ายุคสมัยนี้บุญใหญ่ก็  
ทำง่าย กรรมหนักก็ทำง่าย เราเป็นผู้ที่เข้ามาปฏิบัติมีปัญญาแล้วเราก็พิจารณาใช้ปัญญา ใช้ปัญญาละมัตระวัง สร้างแต่  
กุศล ใช้สิ่งที่เป็นเทคโนโลยีปัจจุบันให้เกิดประโยชน์สูงสุดเกิดกุศลสูงสุด แชร์ธรรมะเป็นธรรมทาน คนเห็นหนึ่งดวงจิต  
เกิดความเข้าใจในธรรมชาบซึ่งในธรรม หนึ่งดวงจิตก็เกิดบุญมหาศาล คนเห็นร้อยคนพันคน อ่านแล้วได้ธรรมะ ได้สติ  
ได้ความสงบ ได้ความอึดใจ ได้โมทนาบุญ บุญก็เกิดไปเป็นพันเป็นหมื่นหน ดังนั้นบุญกุศลทั้งหลาย จะว่าไปก็ทำง่ายขึ้น

กว่าเดิม บาบทั้งหลายปัจจุบันก็ทำงานขี้กว่าเดิม ดังนั้นเราจึงต้องตั้งกำลังใจในสติ พิจารณาว่าเราจะจำกัด ละอกุศล ทั้งปวง ระมัดระวังจากอกุศลทั้งปวง ยังกุศลให้ถึงพร้อม ยังจิตให้ผ่องแผ้วเบิกบานตามหลักของแก่นพระพุทธานุสสา

เมื่อตัดสังโยชน์ทั้งสิบประการแล้ว เราก็กำหนดจิต เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน ทำอารมณ์ เหมือนกับว่าตอนนี้เราจบกิจ สิ้นภพจบชาติอยู่บนพระนิพพานเรียบร้อยแล้ว กิจทั้งหลายจบแล้ว กรรมทั้งหลาย วิบาก ทั้งหลายไม่อาจติดตามส่งผลกับเราอีกแล้ว รวมความว่า หนี้กรรมที่จะต้องพาให้เราไปเกิดในนรก ที่เราเคยพลาด เคย พลังมาในอดีต มันจบหมดแล้วมันถูกล้างทั้งหมด หรือแม้แต่บุญกุศลมากมายมหาศาล ทานบารมีที่เราทำ ทำให้เรามี บุญที่มารอให้เราไปเกิดไปจุติเป็นพระเจ้าจักรพรรดิราช เป็นกษัตริย์ หรือไปจุติเป็นเทพมหาเทพ มีวิมานอันเป็นทิพย์ สวยงามอยู่ในทุกภพ ฆานสมาบัติที่ฝึกปฏิบัติยังให้เกิดวิมานบนพรหมโลก สิ่งต่างๆเหล่านี้ก็ถูกล้างไปจนหมดสิ้น เพราะเราไม่ปรารถนาที่จะไปจุติไปเกิดยังมนุษย์ ยังสวรรค์หรือพรหม อรูปพรหมอีกต่อไป ดังนั้นอันที่จริงว่า ชั่วก็ไม่เอา ดีก็ไม่เอา ดีไม่เอาต่อเมื่อเราเข้าพระนิพพาน ทรายที่ยังเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏเรายังต้องใช้เรือ นั่งเรือพายเรือผ่าน ทะเลแห่งสังสารวัฏอยู่ เรือนั่นคือบุญคือกุศล ดังนั้น ในอุปมาอุปไมยบางครั้งท่านจะใช้คำว่า “ธรรมนาวา” โบนัสบางแห่ง ก็เป็นรูปเรือสำเภาเป็นทรงของเรือสำเภา โบนัสบางแห่งทำเป็นเรือหงส์ คือ เป็นธรรมนาวานำพาดวงจิตเข้าสู่พระ นิพพาน

ตัวเราเองตอนนี้ให้เสวยอารมณ์วิมุตติสุขบนพระนิพพาน ห่วงสิ้นแล้ว ความเกาะความยึดทั้งหลายสิ้นแล้ว โลกโกรธหลงสิ้นแล้ว สังโยชน์สิบเครื่องร้อยรัดจิตเรายู่กับสังสารวัฏสิ้นหมดแล้ว จิตเราปลอดโปร่งเป็นสุขอย่างยิ่ง จิต เป็นอิสระจากพันธนาการในสังสารวัฏอย่างยิ่ง โลกจะแตกจะดับ เราก็ไม่เกี่ยวข้องอีกต่อไป พันจากความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงทั้งหมดของสังสารวัฏ พันจากความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของจิตใจคนทั้งหลายที่เราเคยประสบพบเจอ จิตเราตั้งมั่นเด็ดเดี่ยวอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ อารมณ์จิตของเราทรงไว้บนพระ นิพพานในสภาวะของกายพระวิสุทธิเทพชัดเจนสว่าง

ตั้งจิตอธิษฐาน ขอพุทธานุญาติ ขอยกดวงจิตของกัลยาณมิตรของเราท่านหนึ่งที่เพิ่งเสียชีวิต ปัจจุบันอยู่ที่สวรรค์ชั้น ดาวดึงส์ ขอเมตตาตายอกาภิสมานกายของเธอขึ้นมายังพระนิพพานด้วยเทอญ ขึ้นมาหรือยัง เมื่อปรากฏแล้วกำหนดรู้ แล้วเราก็กำหนดจิต ขอให้เธอได้ทบทวนอารมณ์กรรมฐานที่เคยเรียนเคยฝึกทั้งหลาย อารมณ์จิตที่ห่วงหวั่น หลงหลอน ขอให้ปล่อยวางออกไปให้หมด สังโยชน์ทั้งหลายก็ขอจงปลดเปลื้องไปให้หมด บุญกุศลจงส่งผล อานิสงส์แห่งการปฏิบัติ อานิสงส์ที่ได้ถวายมหาสังฆทานขอจงปรากฏ ถึงเวลาเมื่ออยู่บนสวรรค์แล้วก็อย่าเพลิดเพลิน หมั่นขยันไปพึงธรรมที่ ธรรมสภาไว้เสมอ บุญทั้งหลายจากการเจริญกรรมฐานก็ขอตั้งจิตอุทิศให้

สำหรับพวกเราที่ฝึกที่ปฏิบัติตอนนี้ก็ฝึกต่อไป กำหนดจิตโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วันนี้เราทรงอารมณ์อยู่บนพระ นิพพานเราก็พิจารณา ตอนนี้หลายคนก็พิจารณาความตาย กำลังใจที่ตั้งไว้ก็คือตายเมื่อไรไปพระนิพพาน สิ่งสำคัญ ที่สุด เราทั้งหลายก็ถือว่าเป็นผู้ที่มีปัญญา ฝึกปฏิบัติมามากกันพอสมควร ย่อมมีความเข้าใจว่าการตายที่สบายที่สุดก็คือ หลับไปแล้วตาย แต่คราวนี้หลายคนก็มีความกังวลว่า ถึงเวลาจะเกิดทุกขเวทนาบ้างหรือจะตายในสภาวะอื่น เช่นป่วย เกิดเวทนา หรือสิ่งอื่นสิ่งใดเป็นอุปฆาตกรรมบ้างอะไรบ้าง ซึ่งจุดนี้ อันที่จริงแล้วเราก็อธิษฐานได้

การอธิษฐานได้ก็คือหมายความว่าเราก็ตั่งจิตไว้อธิษฐานกับพระท่านว่า “ขอตายสบาย ขอตายสวยๆ สวยๆคือไม่ต้อง เจ็บไข้ได้ป่วยถึงเวลาหมดอายุขัยก็หลับ แล้วตายแล้วก็มาปรากฏบนพระนิพพาน แต่การจะเกิดสภาวะเช่นนี้ได้อันที่จริง แล้วก็มีการฝึกที่สำคัญก็คือ เรามีความจำเป็นที่ต้องฝึกปล่อยวางแล้วก็ฝึกตายก่อนตายในช่วงก่อนนอนทุกวัน พอนอน ใบบเรากำหนดจิตทั้งกายเห็นร่างกายเป็นซากศพ พอเห็นร่างกายเป็นซากศพก็กำหนดจิตว่า ถ้าเราตายไปคืนนี้เราขอ ไปพระนิพพาน แล้วเราก็ตั่งจิตว่าหมดอายุขัยเมื่อไรเราขอตายแบบสบายคือหลับแล้วตายไป”

จากนั้นกำหนดจิตต่อไปว่า เมื่อเราพิจารณาว่าเราตายไป ไปพระนิพพาน เราฝึกตัดห้วงทุกวัน ตัดห้วงที่ว่า คือ 1\_ตัดร่างกาย เห็นกายเป็นซากศพ กำหนดว่าทั้งกายไม่เอากาย ตายเมื่อไรเราไปพระนิพพาน อันที่ 2\_ตัดห้วง กำหนดห้วงก็คือเอาบุคคลที่เรารักที่สุดมาปล่อยวางว่าเราจะไปพระนิพพานแล้ว สวัสดิ์ลาก่อน เราไม่ห่วง เราไปพระนิพพาน ถึงเวลาต่างคนต่างไป ต่างคนเมื่อตายไปแล้วก็ไปตามทาง ไปตามวาระ ไปตามกรรม ไปตามวิบากของตน ฝึกที่จะตัดห้วง โดยพิจารณา 1) ห้วงที่เป็นบุคคล 2) ห้วงคือสิ่งที่เราเกาะติดที่สุด ชอบที่สุด รักที่สุด หลงที่สุด เช่น ถ้าห้วงบ้านก็กำหนดว่า ตายไปแล้วเรายังห้วงบ้านไหม ตายไปแล้วเรายังห้วงยังห้วงสมบัติไหม ตายไปแล้วเรายังห้วงลูกห้วงหลานไหม ตายไปแล้วเรายังห้วงกิจการหน้าที่การงานบริษัทห้างร้านที่เราเป็นเจ้าของไหม ใจความห้วงพวกนี้ก็เป็นตัวเกิด เราพิจารณาฝึกที่จะตัดห้วง หรือบางคนก็มีความแปลกแตกต่างในการเกาะติดต่างกันเช่น บางคนก็รู้สึกว่าจะติดในรสชาติอาหาร ติดในรสกลัวว่าตายแล้วจะไม่ได้มากินอาหารที่เราชอบ ดังนั้นเราจะพบเห็นอยู่เนื่อง ๆ ว่าบุคคลที่ตายไปแล้วมาเข้าฝันลูกหลานให้ช่วยใส่บาตรของแม่ชอบให้พระท่านฉัน อันที่จริงพอเป็นกายทิพย์แล้วมันต้องกินของแบบนั้นไหม จริงๆแค่นี้ก็ได้ละ แต่เพราะอารมณ์ที่มันติดในอาหาร มันเลยพาให้มีสัญญาเข้ามาเข้าไปในแบบในอย่างเช่นนั้น ดังนั้นอย่าคิดว่าเป็นเรื่องเล็กเรื่องอาหารนี้ทำให้เราติดเลยไม่ไปนิพพานเพราะติดกิน ดังนั้นข้อนี้ให้เราลองพิจารณาว่าเราไปพระนิพพานแล้วไม่ต้องมากินของแบบนี้ก็แล้ว ไม่ได้กินของแบบนี้ก็แล้วที่เราเคยชมชอบว่าอร่อย เรายอมไปไหม **ฝึกถามจิตตอบจิตในทุกสิ่งทุกอย่างที่เรารู้สึกชอบรู้สึกรัก** ทรัพย์สินแก้วแหวนเงินทองของเครื่องประดับ สำหรับสตรีเพศหลายคนนั้นถือว่าเป็นของที่ยึดติด มีแหวนมีสร้อยมีต่างหูที่รักนักรักหนา ผู้ชายก็อาจจะมียานพาหนะรถที่รักนักรักหนา ฝึกว่าเราจะไม่ได้ครอบครองจะไม่ได้เป็นเจ้าของจะไม่ได้ใช้ของสิ่งนั้นที่เราเคยรักแล้ว ต้องฝึกวางทั้งหมด พิจารณารักอะไรที่สุดวางสิ่งนั้น รักอะไรที่สุดวางสิ่งนั้น ทำทุกวันทำทุกคืนไปเรื่อยๆ โดยสุดท้ายจบพิจารณาให้จบ วิปัสสนาญาณในกรรมฐานกองต่าง ๆ ก็เช่นกัน จบที่อารมณ์พระนิพพานไว้เสมอ วางทุกสิ่งเพื่อยกจิตไปพระนิพพาน เราซ้อมสมาธิก่อนนอนเป็นนิทราสมาธิ ตายก่อนตาย พอเราทำเช่นนี้ไว้ทุกวันทุกวันทุกวัน สิ่งที่มีนตอกย้ำคือจิตมันถูกบันทึกกรรมฐานที่เราฝึกไว้จนเป็นปกติ

อันที่สองก็คือการปฏิบัติทุกวันที่เราทำด้วยความเพียร เทวดาพรหมท่านรู้ พระพุทธองค์ครูบาอาจารย์หลวงพ่อกันเห็น ดังนั้นไอ้เจ้านี้ฝึกทุกวันตั้งใจทุกวันหลับแล้วยกจิตมานิพพานทุกวัน ถ้าบังเอิญถึงเวลาตายแล้วไม่ทันรู้ตัว ยังไงท่านก็ต้องมารับ แล้วอีกอย่าง จิตสุดท้ายก่อนตายก็เป็นประตูที่พาให้จิตดวงนั้นเข้าไปยังภพนั้น นั่นก็คือจิตสุดท้ายก่อนตาย เราตั้งใจไปพระนิพพาน ตายไปก็ไปพระนิพพาน ดังนั้น การปฏิบัตินี้ถือว่าการปฏิบัติที่มีผลมากและควรที่จะต้องปฏิบัติทุกวันเป็นปกติ

ส่วนอีกมิติหนึ่งที่มีนตอกย้ำก็คือ เมื่อไรก็ตามที่เราตั้งใจได้สำนึกคือก่อนนอนเรากำหนดบอกว่าจะหลับตายไป ตายเมื่อไรเราไปพระนิพพาน จิตได้สำนึกเขาก็จะรู้ของเขา เขาก็จะจดจำของเขา ยิ่งเราบอกซ้ำย้ำทุกวัน ถึงเวลาก็กลายเป็นอัตโนมัติ เหมือนกับเราอธิษฐานก็เป็นการย้ำอัตโนมัติ ดังนั้นสุดท้ายความตายที่สบายที่สุดที่เราตั้งใจปรารถนามันก็ปรากฏดังที่เราอธิษฐาน ตายเมื่อไรเราก็ไปพระนิพพาน ขอตายสบายๆไม่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ถึงเวลาหมดอายุขัย เหมือนกับเทียนที่ดับลงเฉยๆหรือดับลงไปเฉยๆ อันนี้ก็ถือว่า เป็นพรจากการปฏิบัติ เป็นผลจากการที่เราปฏิบัติ

สำหรับวันนี้ก็สมควรกับเวลา เราตั้งใจว่านับแต่บัดนี้เราตั้งใจปฏิบัติกรรมฐานนิทราสมาธิ ตายเมื่อไรเราไปพระนิพพาน นอนปุ๊บ ผ่อนคลายทั่วร่างกาย เห็นร่างกายเป็นซากศพ ทั้งกายปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางความห่วงทั้งปวง พิจารณาไล่เรียงทั้งห้วงทั้งความกังวลทั้งความเกาะทั้งหลาย กำหนดจิตตายเมื่อไรขอหลับไปสบายๆ ตายไป ไปพระนิพพาน อันนี้เพิ่มขึ้นมานะ ถ้าจะตายก็ขอหลับตายไปสบาย ๆ ตายไปพระนิพพาน ถ้าไปไม่ได้ก็ขอหลวงพ่อบรมเตตมารับด้วย หนูทำทุกวันผมทำทุกวันแล้ว สำหรับวันนี้ก็สมควรกับเวลา

สำหรับกัลยาณมิตรเพื่อนๆ ก็ยังไม่ไปยังหวังอยู่ดี ดังนั้นก็ไปรอที่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ตามสบาย ให้น้อมจิตกราบลาสมเด็จพระเจ้าพรหม กกราบลาพระพุทธรูปเจ้า กกราบลาพระปัจเจก กกราบลาพระอรหันต์ กกราบลาครูบาอาจารย์เทพพรหมเทวา กำหนดจิตขอบุญจงส่งผล ขอการปฏิบัติพระกรรมฐานทั้งหลายจงส่งผล ขอให้มีรรคผลพระนิพพานเป็นที่สุด

จากนั้นน้อมกระแสน้ำเมตตาลงมายัง 3 ภพภูมิ อรูปพรหม พรหมโลก สวรรค์ อากาศเทวดา รุกขเทวา ภูมิตะเวดา โลกจักรวาล อนันตจักรวาล สรรพสัตว์มนุษย์และสัตว์ที่มีกายเนื้อ ดวงจิตทั้งหลายโอบปาดิเกสัมภเวสี เปเรต อสุรกายและสัตว์นรกทั้งปวง ขอบุญจงสำเร็จประโยชน์ถึงทุกรูปทุกนามด้วยเทอญ แผ่นเมตตาสว่าง จากนั้นน้อมกระแสน้ำจากพระนิพพานส่องตรงลงมายังโลก คุ่มครองโลก กำหนดอธิษฐานจิต ขอปรากฏสมเด็จพระเจ้าพรหมทรงเครื่องจักรพรรดิเสด็จประทับลอยอยู่เหนือโลกใบนี้ ขอกำลังพระจักรพรรดิ เมตตาคุ่มครองให้ปรากฏ โลกนี้แปรเปลี่ยนขับเคลื่อนเข้าสู่ยุคชาวนิวโล จากนั้นกำหนดจิตต่อไป กกราบลาพระท่านทุกพระองค์ ฟุ้งจิตอาทิสมาณกายกลับมาบนโลกมนุษย์ลงมายังกายเนื้อ น้อมกระแสน้ำจากพระนิพพานลงมาฟอกธาตุชั้น สลายล้างโรครักชื้อไขเจ็บพลั้งลบทั้งหมด พลั้งส่วนเกินทั้งหมดปรับกระแสน้ำทั้งสี่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กลายเป็นแก้วใส กระดูกกลายเป็นแก้วใส หลอดเลือด เส้นเอ็น กลายเป็นแก้วใสสะอาด อากาโรทั้งสามสิบสองตัวร่างกายกลายเป็นแก้วใสสะอาด กายวาจาใจของเราเป็นกุศลเป็นพลังงานแห่งบุญ แผ่ไปด้วยเมตตาอันไม่มีประมาณ น้อมกระแสน้ำเปิดสายทรัพย์สายสมบัติ ทรัพย์ที่ยังมีชีวิต ขอสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติหลังไหลลงมาเป็นมนุษย์สมบัติอันจับต้องได้ บุญส่งผลทันใจ บุญใหญ่ของจงส่งผลก่อนอย่างอัศจรรย์รวดเร็ว

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ขอให้การเข้าถึงพระนิพพานของข้าพเจ้าจงเป็นไปโดยปราศจากเวทนากล้า มีสติรู้จิตน้อมในกุศล ทรงอาราธนาในความผ่องใสผ่องแผ้วเบิกบาน จากนั้นน้อมจิตโมทนาสาธุกับเพื่อนกัลยาณมิตรในห้องครูเมตตาสมาธิทุกคนที่ปฏิบัติและที่ตามมาฝึกภายหลัง รวมไปถึงครูเมตตาสมาธิทุกคนที่ออกไปเผยแพร่สั่งสอนแนะนำธรรมะกับผู้คน ส่งต่อแสงแห่งธรรมทานออกไปให้ส่องสว่างในดวงจิต โมทนากับทุกคน

แล้วก็มีเรื่องที่จะประกาศให้เรารู้สึกสนใจที่จะมาปฏิบัติมาพบอาจารย์ มาปฏิบัติในเมตตาสมาธิครั้งที่ 4 ในวันที่ 21 กรกฎาคม ให้มาร์คปฏิบัติในวันว่างหน้าของปฏิบัติทำตัวให้ว่างไว้ล่วงหน้าและช่วงใกล้ๆ ถึงจะมีการลงทะเบียน ครั้งนี้รับทั้งหมด 300 ท่าน ซึ่งคิดว่าน่าจะลงทะเบียนได้ครบทุกคนในกลุ่มในหมู่คณะพวกเรา สอนที่หอประชุมกองพันปืนใหญ่รักษาพระองค์ที่ 1 อยู่ในโซนค่ายทหาร ช่วงนี้รู้สึกว่าการกระแสน้ำธรรมะเข้าไปที่ค่ายทหาร กำลังของทหารต้องได้รับการเพิ่มกำลังบุญ เป็นไปโดยไม่ได้ตั้งใจ เป็นพระท่านสงเคราะห์ให้ตรงกันโดยบังเอิญ ดังนั้นตอนนี้ก็ไม่น่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เราก็กำหนดสติกำหนดรู้ของเราไว้ ตั้งกำลังใจช่วยกันอธิษฐานให้คนที่ให้คนที่จงรักภักดีต่อชาติต่อแผ่นดินขึ้นมาถึงกำลังเหนืออกุศลทั้งปวง เห็นคนพาลทั้งปวง

สำหรับวันนี้ขอโมทนาบุญกับทุกคนได้พบกันใหม่วันพรุ่งนี้ ใครที่ตั้งใจร่วมบุญถวายดอกไม้ประทีปประยัญชาพระแก้วมรกตที่วัดพระแก้วก็ยิ่งร่วมบุญได้ยิ่งล้น

สำหรับวันนี้โมทนากับทุกคน

พบกันใหม่วันพรุ่งนี้สวัสดิ์