

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 30 มีนาคม 2567

เรื่อง วิปัสสนาญาณในแนวทางแบบอรุณ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายร่างกายกล้ามเนื้อทุกส่วน พร้อมกับอารมณ์จิตที่เรปปล่อยวาง ตัดร่างกายตัดขั้นห้า กำหนดปลดปล่อยวางความคิดความกังวลการปรุงแต่งทั้งหลายออกไปจากใจ พิจารณา วางภาระของใจ ความห่วงทั้งหลาย ความกังวลทั้งหลายภาระทั้งหลาย เราวางออกไปจากจิตของเราให้หมด เหลือจอต้อยู่แต่เพียงความสงบ ความละเอียด ความเบาในลมหายใจ ลมหายใจสบาย อารมณ์จิตสบาย ปล่อยวาง ว่าง วางเบา เหลือแต่เพียงความสงบ ละเอียดเบา สงบนิ่ง ผ่องใส

เมื่อปล่อยวางแล้วอารมณ์จิตเรามีความผ่องใส เพราะการปล่อยวางคือ การที่เรา พิจารณา ละ วาง กิเลส ความเศร้าออกไปจากจิต อุปมาเหมือนดวงแก้วสว่างคือจิตของเรา มีความกังวลก็เหมือนมีคราบมีความสกปรกมาเกาะ มีกิเลสก็เหมือนมีคราบความสกปรกมาเกาะ ดังนั้นเมื่อไรก็ตามที่เราปล่อยวาง ที่เราละกิเลส ที่เราจะจากนิเวศห้าออกไป จิตที่เป็นดวงแก้วก็กลับมาใสสว่าง เป็นจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสรอันมีธรรมชาติที่เป็นแสงสว่างใส ดังนั้นเมื่อวางแล้ว จิตต้องเบาต้องผ่องใส ในการปฏิบัติธรรม หลายคนมีความเข้าใจที่มีความคลาดเคลื่อนว่าอารมณ์จิตที่เป็นอารมณ์เมื่อโลก มันเปื้อนมันแข็งไปซะทุกอย่าง อันที่จริงอารมณ์จิตนี้เป็นอารมณ์ที่มันซึมเศร้า อารมณ์ซึมเศร้านั้น เมื่อเราจมอยู่ในอารมณ์นี้ มันกลับกลายเป็นว่าอารมณ์จิตของเรายังเศร้าหมองลง อารมณ์จิตในการปฏิบัติในการเจริญพระกรรมฐาน เมื่อวางแล้วต้องเบา เมื่อวางเมื่อว่างแล้วต้องผ่องใส จุดนี้ก็เป็นอีกกับดักหนึ่งของการปฏิบัติธรรม บางคนเมื่อไปหมดจนกระทั่งคิดอยากฆ่าตัวตายทั้งๆที่จริงๆอารมณ์จิตนั้นเป็นอารมณ์เศร้าหมองอย่างหนัก แต่ไปเข้าใจว่าเป็นอารมณ์นิพพิทาญาณ คือมีความเบื่อหน่ายในร่างกายขั้นห้า อารมณ์นิพพิทาญาณในการที่เราตัดร่างกาย เราตัดจากการเกาะเหมือนกับการที่เราปลดความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวกับกายขั้นห้า เมื่อวางแล้วมันจะมีความเบา ใจจะเบาขึ้น จิตจะเบาขึ้น จิตจะใสขึ้น แต่อารมณ์ที่มีความซึมเศร้า มันกลับยิ่งพิจารณายิ่งเศร้าหมอง ถ้าดูที่จิต จิตจะมีความเศร้าหมอง ด้วยเหตุนี้พระพุทธรองค์ ในยามที่สอนมหาสติปัฏฐานสี่ ท่านจึงได้สอนกำกับทั้งกายเวทนาจิตธรรม ถ้าเราเข้าใจจนถึงแก่นจริงๆก็คือ กายก็กำหนดรู้เพื่อละกาย เวทนามก็ให้รู้ว่าสิ่งใดที่ทำให้จิตเราทุกข์นั่นก็คือทำให้เราเข้าใจอริยสัจสี่ เข้าใจว่าอารมณ์ใดการกระทบใดทำให้เราทุกข์ การกระทบใดทำให้จิตเราเป็นสุข นั่นก็คือเวทนา จิตก็คือจิตผ่องใสหรือจิตเศร้าหมอง จิตสงบหรือจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นหนึ่งหรือจิตซัดส่าย อันนี้ก็เป็นเรื่องของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานสี่ สุดท้ายก็ต้องมีธรรมะกำกับโดยเฉพาะอย่างยิ่งธรรมเพื่อความหลุดพ้นคือพระนิพพานเป็นที่สุด เราพิจารณาจนมีความเข้าใจแล้ว เราสังเกตว่าวางเราต้องเบา พิจารณาตัด แล้วต้องเบา พิจารณาเข้าใจ ยิ่งปล่อยวางมากเท่าไร ยิ่งใสยิ่งเบา ตรงนี้ต้องพิจารณาตัวเรา ต้องพิจารณาคนที่เราแนะนำสมาธิ ตอนนี่กำหนดจิตจับลมหายใจ กำหนดรู้ในลมหายใจสบาย จิตผ่องใส ใจแยมยิ้มเบิกบาน ปล่อยวางตัดร่างกาย

จากนั้นกำหนดดวงจิตเป็นปฏิภาคนิมิต เป็นจิตประภัสสรสว่าง จิตยิ้ม ผ่องใส ทรงอารมณ์ในความผ่องใสในปฏิภาคนิมิตของจิต กำหนดรู้ว่าเรายังทรงอารมณ์จะนานสักเพียงใด 1 นาที 1 วินาที ทุกวินาที ทุกนาที่ ทุกเวลาชั่วโมฆยาม จิตเรายังชินกับความผ่องใส เราสะสม เราฝึกซ้ำ เพื่อเป็นกำลังแห่งวีความชำนาญในการทรงอารมณ์ทรงสภาวะจิต ความนาน การซ้ำ ยิ่งย่ำลงสู่จิตของเรา จิตของเราเป็นจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร พร้อมที่จะพิจารณาธรรมเพื่อเข้าสู่พระนิพพาน

เมื่อจิตเราผ่องใสดีแล้วเรากำหนดใช้กำลังแห่งรูปสมบัติ กำหนดว่าเรามีเพียงจิตอันเป็นภัสสรส่องสว่างเป็นเพชรประกายพริกอยู่ท่ามกลางความว่าง เว้งว่างว่างเปล่า ไม่มีผืน ไม่มีพื้น ไม่มีเขตแดน จิตโล่งว่างปราศจากสิ่งมากระทบทางอายตนะหรือแม้แต่การกระทบจิต โล่งว่าง ทรงอารมณ์ในสภาวะแห่งอรุณ

กำหนดพิจารณาทบทวนในอารมณ์แห่งอรุณสมบัติซ้ำให้ละเอียดให้เข้าใจลึกลงไปอีก การกำหนดสภาวะแห่งอรุณนั้นภาษาบาลีท่านใช้คำว่าเพิกนimitทั้งหลายออกไป เพิกนimitทั้งหลาย ก็คือดวงภาพ วัตถุ ร่างกายชั้นหยาบหรือแม้แต่อายตนะสิ่งที่มากระทบ เราพิจารณาโดยการกำหนดนึกเป็นภาพการสลายตัว ในอรุณแต่ละสมบัติ เช่น สมบัติที่หนึ่ง เราก็พิจารณาว่าวัตถุธาตุทั้งหลาย กายทั้งหลายสลายกลายเป็นผุยผง กลายเป็นความว่าง เว้งว่างจนเหลือแต่สภาวะที่จิตเรายืดหยุ่นอยู่ท่ามกลางความว่าง เว้งว่างว่างเปล่า ต่อมาก็พิจารณาสลายวัตถุธาตุที่ใหญ่ขึ้น สลายเมือง วัตถุ โลกหรือแม้แต่กระทั่งจักรวาล คือให้เป็นมิติของวัตถุที่ใหญ่คือระดับจักรวาลก็สลายตัวไปหมด อันนี้คือการกำหนดในสภาวะ จักรวาลสลายตัวไปหมด คราวนี้ต่อมาก็คือสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส พิจารณาตั้งแต่อายตนะภายนอก สลายตัวไปให้หมด หรือจิตของเราเองก็สลายการรับรู้ทางรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสอายตนะภายใน สลายกลายเป็นความว่าง จากนั้นก็กำหนดต่อไปสลายภาพจำคือสัญญาเนวสัญญานาสัญญายตนะ สลายภาพจำความทรงจำ ภาพนึกภาพจำที่เรานึกคิดแล้วสุขก็ดีทุกข์ก็ดี ภาพที่เป็นญาณเครื่องรู้ ภาพนimitจากอดีตชาติ ความทรงจำในปัจจุบันในชาติทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นสัญญาความจำเป็นเมมโมรี่ทั้งหลายสลายล้างฟอรั่มแตกออกไปหมด กลายเป็นความว่าง เหลือเพียงจิตเราที่ว่าง อันนี้คือการที่เราพิจารณาทรงกำลังในอรุณสมบัติแปด ในแบบที่การกำหนดสภาวะ คราวนี้ในการเจริญในสมบัติแปด คืออรุณสมบัติมีการพิจารณา คือการใช้ปัญญากำกับร่วมกับสมบัติแปด อันนี้เมื่อเราฝึกก็จะกลายเป็นฐานของวิปัสสนาญาณที่ทำให้เราสามารถตัดเข้าสู่ความเป็นพระอรียะเจ้า ตัดเข้าสู่พระนิพพานได้ง่ายได้เร็วขึ้น

วิธีการในการปฏิบัติ ก็คือรวบรวมเอาการพิจารณาคือวิปัสสนาญาณแต่เป็นวิปัสสนาญาณในแนวทางแบบอรุณสมบัติกองที่หนึ่ง เราก็พิจารณาว่าร่างกายของเรา ในที่สุดก็ต้องสลายตัว มีความแก่ มีความสลายค่อยๆ ตายค่อยๆ สลายกลายเป็นซากศพ จากซากศพค่อยๆ สลายเน่าเปื่อยผุพัง จนในที่สุดก็กลายเป็นผุยผงกลายเป็นธุลี จากธุลีก็ไร้สลายออกไป

กำหนดจิตพิจารณาว่าร่างกายมันก็เท่านี้ เหตุผลในการทรงรูปสมบัติทั้งหมด คือรูปวัตถุทั้งหลายล้วนแต่เป็น ปัจจัยแห่งความทุกข์ ความเกาะในรูป ความเกาะในวัตถุ ความเกาะในโลกในจักรวาลในภพ ความเกาะใน สัญญาสิ่งที่มากระทบ คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส คือความยึดติดในความสุขจากรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสเป็น ความทุกข์ ความเกาะความยึดอยู่ในภพจำเรื่องราวในอดีตชาติ สัญญาคำสัญญาสาบานทั้งหลายล้วนแต่เป็น ปัจจัยที่ทำให้เกิดความทุกข์ ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดภพ ล้วนแต่เป็นปัจจัยที่ทำให้ติดอยู่ในโลกใน สังสารวัฏ ซึ่งท้ายที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องสลายตัวก็ต้องจางต้องจืดออกไปในที่สุด

เมื่อพิจารณาแล้วจึงกำหนดสลายร่างกาย เพราะร่างกายนั้นไม่เที่ยงไปเกาะแล้วมันทุกข์ สลายร่างกายเป็น ความว่างเว้งว่างเปล่าเป็นฐิติ สลายหายไปจนหมด สิ้นทรัพย์ทรัพย์สิน ทรัพย์สมบัติ อาคารบ้านเรือน ที่เรา ครอบครองเป็นเจ้าของสลายตัวไปจนหมด ใจเมื่อสลายแล้วต้องเบาต้องวาง เป็นการฝึกวาง ด้วยเหตุนี้รูป สมบัติจึงมีความว่างวางเบา ตัดกายสลายกายสลายตัว สลายวัตถุ สลายออกไปให้หมด จะเป็นร่างกายของเรา ร่างกายของคนที่เรารัก ร่างกายของคนที่เราหลง สลายไปให้หมด วัตถุที่เราเกาะ วัตถุที่เรายึดบนโลก สลายไป ให้หมด

จากนั้นกำหนดจิตพิจารณาต่อไป พิจารณาในโลก ภพ ภพต่าง ๆ ความเป็นเทวดาในที่สุดก็ต้องสลายตัว ความเป็นพรหมในที่สุดก็ต้องสลายตัว ความเป็นอรุณในที่สุดก็ต้องสลายตัว โลกมนุษย์ในที่สุดก็ต้องแตกสลาย จักรวาลนี้ในที่สุดก็ต้องแตกสลาย รวมความแล้วทุกสิ่งทุกอย่างไม่เที่ยง อยู่ในกฎแห่งอนิจลักษณะคือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป กำหนดจิตว่าเราไปเกาะเราก็เป็นทุกข์ กำหนดจิตสลายกลายเป็นความว่าง ภพทั้งหลาย จักรวาล ภพแห่งสวรรค์ทุกชั้น ภพแห่งอรุณ ภพแห่งพรหม สลาย นรกสลาย ทุกสิ่งทุกอย่างสลายตัว

จากนั้นพิจารณาตัด วาง สลายในสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ถูกใจพึงใจก็เกาะก็ยึด ติด ทำให้เกิดการเกิด ทำให้เกิดภพ สลายเป็นความว่าง รูปรสกลิ่นเสียงสัมผัสที่เป็นทุกข์ที่ขัดเคืองใจ เมื่อ กระทบ เมื่อเข้ามาปรุง ก็ทำให้เกิดความเศร้าหมองความทุกข์ความขัดเคืองความไม่สบายใจ สลายทั้งสุขและ ทุกข์ที่ผ่านจากการกระทบทางอายตนะ ได้ยินสักแต่จะได้ยิน เห็นสักแต่ได้เห็น ได้กลิ่นสักแต่ได้กลิ่น อุเบกขา ในสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ อุเบกขาต่อสิ่งที่มากระทบจิต รวมความว่ากายวาจาใจ จิตของเราไม่ยินดียินร้าย อุเบกขาต่อทุกสิ่งที่มากระทบ สิ่งใดกระทบกำหนดสลายออกไปเป็นความว่าง

ในอรุณเวลาที่สี่ กำหนดจิตพิจารณาสลายสัญญาความจำ พิจารณาว่าสิ่งที่เราจำ จำในความรักความตราตรึงซึ่ง ใจ คำมั่นสัญญาทั้งหลายก็พาให้เราเกิด จดจำเจ็บใจอาฆาตพยาบาทจองเวรก็ผูกเวรก่อกรรมให้เราเป็นเจ้า กรรมนายเวรไปเกิดไปพบไปเจอกับบุคคลทั้งหลายที่เราขัดเคืองใจ ทำให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิด

พิจารณาได้ดังนี้แล้วก็กำหนดว่าสิ่งใดที่รู้ เรารู้เพื่อละ เรารู้ในสัญญาความจำ สลายสัญญาความจำทั้งหลายจน จิตว่างจิตปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างไปจนหมด จิตเราว่าง จิตเราว่าง

จากนั้นกำหนดว่าเมื่อเราทิ้งเมื่อเราสลายเมื่อเราสละเมื่อเราวางทุกสิ่งทุกอย่าง เราพิจารณาได้ว่า อรูปสมบัติ คือสมบัติแปดนั้น เป็นการวางที่ละเอียด เป็นการวางเป็นการปล่อยวางที่ลึก การปล่อยวางที่ละเอียดพิจารณา ครบถ้วนทั่วในทุกมิติ เรากำหนดล้างจิตปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องเกี่ยวพันกับบุคคล กับวัตถุ กับ สถานที่ กับภพ กับกาล กับเวลา สลายล้างในทุกมิติ จากนั้นเมื่อเราละทุกสิ่งทุกอย่างไปแล้ว เรากำหนดว่า เรา

ใช้กำลังแห่งอรุณภาพ อรุณสมาบัติ คือสมาบัติแปดนี้เป็นกำลังเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ดังนั้นจุดเดียวที่ยังคงเหลืออยู่ที่เราเกาะที่เรายึดที่เราตั้งมั่นที่เรียกว่าเป็นสภาวะ คือคุณแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยะสงฆ์ จุดเดียวที่เราเกาะที่เรายึดที่เราแนบคือพระนิพพาน กำหนดจิต เมื่อทรงกำลังในสมาบัติแปดสูงสุด พิจารณาละเอียดแล้ว เราจึงกำหนดภาพองค์พระ เป็นภาพพระพุทธองค์เป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง เต็มถึงพร้อมในฉัพพรรณรังสี เต็มถึงพร้อมในพุทธบารมี พระพุทธองค์ทรงโปรด น้อมกราบพระพุทธองค์ พร้อมกับอาราธนาบารมีขอยกจิตของเราขึ้นไปบนพระนิพพาน กำหนดจิตว่าเราวางทุกสิ่งทุกอย่าง ผีกวางมากเท่าไร ยิ่งวางได้ง่ายวางได้เร็ว ยิ่งผีกล่อยางมากเท่าไร ใจเรายิ่งใกล้พระนิพพานมากขึ้นเพียงนั้น กำหนดจิตว่าเราใช้กำลังแห่งอรุณภาพ เราเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งแล้วในการใช้งานอรุณสมาบัติเพื่อการปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ใช้อรุณสลาย การสลายคือการปล่อยวาง ปล่อยวางโดยใช้สภาวะ ปล่อยวางโดยใช้วิปัสสนาญาณคือการใช้ปัญญาพิจารณาว่าทำไมถึงวาง จิตละเอียดใส พิจารณากายพระวิสุทธิเทพดูว่าตอนนี้กายของเรานั้นเป็นแก้วใสละเอียดมากขึ้นไหม กำหนดสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ แยกอาทิสมาณกายกราบทุกท่านทุกๆ พระองค์ในมหาสมณคัมภีร์มีสมเด็จพระบรมครูทรงเป็นประธาน

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน ขอมมาพระรัตนตรัย สิ่งใดที่ข้าพเจ้าประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยะสงฆ์ พ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ สิ่งศักดิ์สิทธิ์เทพพรหมเทวาทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอกราบขมาลาโทษต่อทุกท่านทุกๆพระองค์ ขอท่านทุกๆพระองค์ได้โปรดดลโทษที่บังเกิดกับข้าพเจ้า ขอความบริสุทธิ์แห่งจิตจงปรากฏ ขอความนอบน้อมอ่อนโยน ความละเอียดประณีตในจิต ความละเอียดปราณีตในธรรมจงเจริญก้าวหน้าในจิตของข้าพเจ้า

จากนั้นทรงอารมณพระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

กำหนดพิจารณาว่าเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ขณะจิตนี้จิตอาทิสมาณกายเรายูบบนพระนิพพาน ถ้าเราตายไปในขณะจิตนี้เราก็อยู่บนพระนิพพาน เข้าสู่อรหัตผลทันที ดังนั้นขึ้นชื่อว่าความตายเสียตายชีวิตไม่มีในจิตของเรา เราฝึกปฏิบัติเราซ้อมในการยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน ก็เพื่อจิตสุดท้ายก่อนตายของเรา จะได้จดจำอารมณ์ จดจำสภาวะธรรม จดจำว่าเราสามารถขึ้นมาบนพระนิพพานได้

การปฏิบัติโดยหลักก็คือทุกครั้งที่เราขึ้นมา เรบอกกับจิตของเราเองว่า ยิ่งขึ้นมาบ่อยมากเท่าไร เบอร์เซนต์โอกาส ผลานิสงส์แห่งการปฏิบัติ ยิ่งทำให้เราเพิ่มอัตราความสำเร็จที่เราจะตายเมื่อไรเข้าถึงพระนิพพานเมื่อนั้นให้เพิ่มขึ้นสะสมขึ้นเพียงใด พิจารณาว่าถ้าตลอดชีวิตตราบจนเราจะตาย เอาแต่คนที่ทำน้อยที่สุด 1 วัน ขึ้นมาบนพระนิพพาน 1 ครั้ง เรามีเวลาปีหนึ่ง 365 วัน 10 ปี 3650 ครั้ง 30 ปีนี้ก็ปาเข้าไป 10000 ครั้ง ถ้าหากเราปฏิบัติมีความเข้มข้นขึ้น 3 เวลา 30 ปีก็ 30000 ครั้ง 10 ปีก็หมื่นครั้ง แล้วถ้าเราขึ้นมาบ่อยกว่านั้น ขึ้นช้าจนกระทั่งจิตเราลึกลับจากวิจิกิจฉา การฝึกซ้ำการยกจิตขึ้นมาด้วยกำลังมโนมยิทธิขึ้นมาบนพระนิพพาน ฝึกซ้ำฝึกทำไม ฝึกเพื่อที่ว่าจนจิตเราหมดสิ้นจากวิจิกิจฉาว่าเราจะมาพระนิพพานไม่ได้ไม่มีในจิตของเราอีกต่อไป ขึ้นมาแล้วก็อธิษฐานปักว่า "ตายเมื่อไรข้าพเจ้าขึ้นมาบนพระนิพพาน" ถ้าคนไหนที่ขึ้นมาฝึกซ้ำมาขนาดนี้แล้วยังสงสัยว่าจะไปพระนิพพานได้ไม่ได้ก็ต้องอธิษฐานย้ำซ้ำบนพระนิพพาน ลงไปก็ไปเขียนแผ่นทองอธิษฐานอารมณ์พระนิพพาน แล้วก็ดูว่าเราทำมาเท่าไร เราทำมาขนาดนี้เรายังไปพระนิพพานไม่ได้นี่ยังถือว่าเราตัดสังโยชน์ในข้อวิจิกิจฉาไม่ได้ซึ่งเป็นอารมณ์ต้นของพระอริยะเจ้าเบื้องต้นคือพระโสดาบัน

จากนั้นกำหนดการฝึกให้เกิดผลเกิดประสิทธิผลเกิดประสิทธิภาพ ขึ้นมาแล้วก็อธิษฐาน อารมณ์จิตมีอารมณ์ปัก มีอารมณ์มั่นคงมีอารมณ์เด็ดเดี่ยวในพระนิพพาน ตอนนี้ให้เราทุกคนทรงอารมณ์พระนิพพานคือความสุขอิมใจ ผ่องใส กายพระวิสุทธิเทพเปล่งประกายสว่างเต็มกำลัง อารมณ์จิตสว่างเต็มกำลัง

ทรงอารมณ์จิตความผ่องใสความสุขความแนบในพระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง จิตผ่องใสสว่าง กายพระวิสุทธิเทพเปล่งประกายสว่าง จิตไม่เกาะในภพทั้งหลาย ไม่ว่าความเป็นมนุษย์ความเป็นเทวดาความเป็นพรหม วาง กำหนดพิจารณาตถภาพจบชาติทั้งหลาย จิตมีความสะอาดใสบริสุทธิ์ กายพระวิสุทธิเทพเปล่งประกายสว่าง สภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพอยู่ท่ามกลางห้อมล้อมด้วยพระพุทธรองค์ มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน พิจารณาว่า คุณแห่งพระนิพพานนั้น ยังให้เกิดการสิ้นภพชาติ กรรมทั้งหลายวิบากทั้งหลายกลายเป็นโมฆะ กรรมทั้งหลายวิบากทั้งหลายไม่อาจติดตามให้ผลเพราะเราสิ้นเชื้อแห่งการเกิด สิ่งใดที่เป็นเชื้อแห่งการเกิดบ้าง ความอยาก ตัณหา หรือแม้แต่ความไม่อยากวิภาวะตัณหา ความอยากเกิด ความอยากกิน ความอยากสัมผัสในอายตนะสิ่งที่กระทบรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส ล้วนแล้วแต่เป็นเชื้อแห่งการเกิด คำสัญญาคำสาบานว่าจะพบเจอกันทุกชาติก็เป็นอธิษฐานเพื่อการเกิด อธิษฐานให้พบให้เจอกันทุกชาติทุกภพตลอดไป ก็เท่ากับขอเกิดซ้ำ เกิดมาพบ เกิดซ้ำแล้วซ้ำอีกจนหาปลายที่สุดไม่ได้ ตัดชาติภพเมื่อไรก็ด้วยปัญญาที่มองเห็นว่า คำสัญญานั้นมันไม่เที่ยง คำสาบานนั้นมันก็ไม่เที่ยง แต่จิตเราไปอธิษฐานผูก ขอบพบเจอกันทุกชาติแล้ว มันก็กลายเป็นว่า เลยกลายเป็นไปผูกต้องไปเกิดต้องไปพบกัน ถึงเวลาที่ต้องมีปัญญา จนเข้าใจและยอมตัด ยอมถอนคำอธิษฐาน จะเป็นเรื่องดี เป็นเรื่องรัก เป็นเรื่องร้าย เป็นเรื่องความโกรธความอาฆาต พยาบาท ทุกสิ่งทุกอย่างก็คือเชื้อแห่งการเกิดทั้งสิ้น ยิ่งจิตมีความเข้มข้นตั้งมั่นแรงเท่าไร แรงอธิษฐานแรงผูก สายใยแห่งการเกิดแห่งการอธิษฐานเช่นนั้น ยิ่งส่งผลยิ่งมีความเข้มข้น ดังนั้น เรามีปัญญาพิจารณาเราปฏิบัติธรรมมาถึงขั้นนี้ เราตัดได้ไหม เราวางได้ไหม วางทำไม วางเพื่อการไม่เกิด ลูก สามิ พ่อแม่ สุดท้ายตายจากชาติภพนี้แล้วสมมุติก็เปลี่ยนชาติภพก็เปลี่ยน ทุกสิ่งทุกอย่างมีความแปรปรวนไม่เที่ยง เราวางได้ไหม ยิ่งฝึกวางมากเท่าไรบ่อยเท่าไร ฝึกวางสิ่งที่รักที่สุดบ่อยเท่าไร เรายิ่งปล่อยวางได้ง่ายได้เร็วขึ้นมากเพียงนั้น จิตยิ่งเบาขึ้นเพียงนั้น วาง ทั้งดีทั้งร้าย ทั้งสุขทั้งทุกข์ สุขที่ยังเป็นสุขที่เกี่ยวเนื่องกับวัฏสงสาร ปล่อยวาง จิตเราเกาะอยู่กับจุดเดียวคือสุขในพระนิพพาน

พิจารณาดูว่าทำไมสุขในสังสารวัฏจึงเป็นสุขที่ไม่ใช่เอกบรมสุขแบบอารมณ์สุขบนพระนิพพาน เพราะความสุขในสังสารวัฏ จะเป็นมนุษย์ จะเป็นเทวดา จะเป็นพรหม มันเป็นความสุขที่มีวันหมดคือมีการหมดบุญบ้าง แล้วก็ เป็นความสุขที่มีความหวาดระแวง คือในระหว่างที่สุขอยู่ ถึงเวลาวิบากมันจะเข้าใหม่ เจ้ากรรมนายเวรจะมาใหม่ บุญมันจะหมดใหม่ อันนี้มันคือความแปรปรวนความไม่เที่ยงในการเปลี่ยนภพภูมิ ความแปรปรวนความไม่เที่ยงในความสุขในสังสารวัฏ เป็นความสุขที่ยังต้องระแวงหลัง เป็นความสุขที่บางครั้งการแสวงหามันก็มี ความเร่าร้อน การแสวงหาความสุขเป็นความเหนื่อยยาก เช่นความเหนื่อยยากในการหาทรัพย์มาปรนเปรอความสุขเป็นต้น ดังนั้นความสุขในโลก พระท่านเรียกว่าเป็นความสุขที่เจอด้วยอามิส คือยังต้องมีของตอบแทน ต้องมีวัตถุ ต้องมีรูป ต้องมีเงิน ต้องมีทรัพย์ไปแลก เป็นความสุขที่เจอด้วยอามิส แต่ความสุขที่ละเอียดประณีตสูงขึ้น คือความสุขเบื้องต้นนับตั้งแต่ ความสุขความอิมใจจากการสละการให้ทาน ความสุขจากความปราศจากความเร่าร้อนความเดือดร้อนใจจากการรักษาศีล ความสุขจากความสงบสงัดวิเวกของจิต จากการเจริญสมาธิ

จากการภาวนา และสูงที่สุดก็คือ ความสุขที่เป็นเอกบรมสุขบนพระนิพพาน ดังนั้นให้เราพิจารณาดูว่าคำว่าสุข เหมือนกัน แต่ละดวงจิตแต่ละบุคคล มนุษย์แต่ละคนก็มีความพึงพอใจในความสุขที่ต่างกัน

คนที่มีความสุขอยู่กับวัตถุกับอบายภูมิ มีความสุขกับการดื่มกับการกินดื่มสุรา เขาก็แปลกใจกันว่าเรามา นั่งหลับตากันทำไม มันดีตรงไหน สู้อีกกินเหล้าไปดื่มสุราให้มันมีความสุขดีกว่า ซึ่งความสุขแบบนั้นเป็นการ ละเมิดศีล ถึงเวลาก็ยังต้องมาเสวยวิบาก ตายไปจากความเป็นมนุษย์ก็ต้องลงสู่นรก ดังนั้นให้เราพิจารณาดูว่า อันที่จริงแล้วความสุขของผู้ปฏิบัติธรรมผู้รักษาผู้เจริญในทาน ศีล ภาวนา ความสุขที่ว่าเป็นความสุขอันเป็น เหตุที่ทำให้ไกลพระนิพพาน เราจึงเลือกที่จะมีความสุขเช่นนี้ คนอื่นเขาอาจจะยังไม่มีปัญญา ยังไม่เป็นวาระที่ เขาจะเข้าสู่กระแสแห่งธรรมก็เป็นเรื่องของเขา เราโชคดีที่เราตื่นขึ้นในธรรม เราโชคดีที่เข้าสู่กระแสโลกุตระ เรา โชคดีที่เข้าสู่กระแสพระนิพพาน ดังนั้นเราอย่าทิ้งโอกาสของเรา เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้ว จิตก็มีความเวทนา เอ็นดูสงสารมวลสรรพสัตว์ทั้งหลาย พิจารณาสงสารตัวเองว่าจะเข้าถึงธรรมเข้าถึงพระนิพพานก็ใช้เวลาไป มากมายหลายชาติภพ แต่ยังโชคดีที่เราเข้าสู่กระแสในที่สุด ทรงอารมณ์พระนิพพานแนบในพระนิพพาน จิต น้อมสำนึกขอคุณในพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ครูบาอาจารย์ ที่สืบต่อธรรมจนมาถึง เรา ถ่ายทอดธรรม ส่งต่อธรรมะจากจิตสู่อจิตจนถึงเรา

เมื่อจิตน้อมเห็นคุณค่าแห่งไตรสรณคมน์และคุณค่าแห่งพระนิพพานแล้ว เราจึงกราบนอบน้อมต่อพระพุทธเจ้า ทุกๆพระองค์สมเด็จพระสังฆราชปฐมเมตตาทรงเป็นประธาน

จากนั้นอาราธนาแม่เมตตาออกไป ยังภพภูมิทั้งหลาย นับตั้งแต่ อรูปพรหมทั้งปวง พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น สวรรค์ ทั้ง 6 ชั้น รุกขเทวดาภูมิเทวดา สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีกายเนื้อทั่วอันตจักรวาลทุกดวงดาว

แม่เมตตา น้อมกระแสดจากพระนิพพานลงมายังบรรดาโอปปาติกะสัมภเวสี ทุกสถานที่ทุกมิติ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่เสวยวิบากเป็นเปรตเป็นอสุรกาย สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เสวยวิบากอยู่ในนรกภูมิ ลึกที่สุดจนถึงโลกันตมหานรก

จากนั้นกำหนดจิตน้อมกระแสดแห่งพระนิพพาน อาราธนากำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ลงมายังสถานปฏิบัติธรรมวัดวาอาราม พระบรมธาตุเจดีย์ พระธาตุ พระพุทธรูป พระบรมสารีริกธาตุ พระอรหันต์ ธาตุ พระเครื่อง เครื่องรางของขลัง ผ้ายันต์ วัตถุมงคลทั้งหลาย ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพสลายล้างอวิชชาคุณไสย สลายล้างสิ่งที่เป็นอัมภมคสิ่งที่เป็นโทษ สลายล้างมิจฉาทิฐิ ความคิดทิฐิชั่วที่มีต่อ ประเทศชาติบ้านเมือง พระพุทธศาสนาและสถาบันพระมหากษัตริย์ ขอให้ผู้คนทั้งหลายที่คิดร้ายเป็นมิจฉาทิฐิ ของงกลับตัวกลับใจ ขอจงพลิกจิตพลิกใจเข้าสู่ความดีสัมมาทิฐิในที่สุด ขอกำลังแห่งสัมมาทิฐิจึงเป็นแสงสว่าง เป็นกระแสพลังจากพระนิพพานส่องตรงลงมาในเขตของพระพุทธศาสนา ในเขตของบุคคลผู้มีวิสัยในการบรรลุนิพพาน บุคคลที่มีวิสัยในการเข้าถึงความดี นับตั้งแต่ประภม คือทาน ศีล ภาวนา มรรคผลพระนิพพานเป็นที่สุด น้อมกระแสดจากพระนิพพาน กำลังแห่งบุญ กำลังแห่งกุศล เชื่อมกระแสดความดี ทาน ศีล ภาวนา ของทุกบุคคลทุกดวงจิตทุกสาย การปฏิบัติร่วมกันเป็นพลังบุญหนึ่งเดียวเชื่อมกระแสดกับพระนิพพาน หนุนนำแผ่นดินธรรมแผ่นดินทองยุคแห่ง

ชาววิไลให้ปรากฏ ขอจงปรากฏเป็นกำแพงแก้วคุ้มครองพิทักษ์รักษาสาธุชนคนดีทั้งหลายให้ปลอดภัยจากภัยพิบัติ จากสงคราม จากภัยธรรมชาติทั้งปวงด้วยเทอญ

น้อมกระแสดมาให้กำลังบุญเชื่อมโยง ส่งกระแสให้กับเทวดาผู้พิทักษ์รักษาเศวตฉัตร เทวดารักษาพระราชบัลลังก์ เทวดาผู้พิทักษ์รักษาพระบรมมหาราชวังพระที่นั่งทั้งหลาย พระสยามเทวาธิราช สิ่งศักดิ์สิทธิ์ผู้พิทักษ์คุ้มครองชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอกระแสบุญจงส่งผลหนุนนำเกิดความอัศจรรย์ ความศักดิ์สิทธิ์ บารมีทั้งหลาย จงก่อให้เกิดบุญฤทธิ์ บ้านเมืองฟื้นกลับคืนสู่ความดี ขอบุคคลผู้มีศีลมีธรรม บุคคลที่อยู่ในกระแสโลกุตระ ตั้งจิตตั้งใจอธิษฐาน ไม่ยอมมอยู่ใต้บุคคลที่ไร้ศีลไร้ธรรม บุคคลที่ทำลายทำร้ายเข้ามาทำลายชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอกำลังบุญนี้อยู่สูง คนต่ำไม่อาจปกครองผู้ที่มีศีลมีธรรมอยู่ในกระแสสมรรถผลพระนิพพานได้ ขอกำลังบุญจงชนะในอวิชชา จงชนะหมู่ผู้ภัยพาลทั้งหลาย ขอกำลังบุญจงเป็นกำลังแผ่นดินด้วยเถิด

จากนั้นน้อมจิต เมื่อเราอธิษฐาน เราตั้งใจเพื่อส่วนรวม ถู่ว่าเราใช้กำลังอภิญญาสมาบัติในงานอันเป็นปฏิปทาสาธารณประโยชน์ คือช่วยชาติช่วยแผ่นดิน ขอเทวดาพรหมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านได้เล็งรู้โมทนาสาธุ และคุ้มครองรักษาข้าพเจ้าทั้งหลาย กัลยาณชนกัลยาณมิตรทั้งหลาย ให้มีแต่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม ก้าวหน้ารุดหน้าเจริญในธรรมอย่างน่าอัศจรรย์ จากนั้นน้อมจิตกราบลาทุกท่านทุกๆพระองค์

เมื่อกราบลาแล้วก็น้อมจิตฟุ้งอาทิสมาณกายจากพระนิพพานลงมายังกายเนื้อของเรา น้อมกระแสดจากพระนิพพานเป็นลำแสงสว่างฟอกร่างกายธาตุขันธ์ ให้ร่างกายธาตุขันธ์ของเราละลายล้างโรคมภัยไข้เจ็บ ผสมชนเลืบพันหนังกลายเป็นแก้วใส โครงกระดูกทุกส่วนทั่วร่างกายกลายเป็นแก้วใส เส้นเอ็นหลอดเลือดกล้ามเนื้อ อวัยวะภายในอวัยวะ 32 กลั่นกลายเป็นแก้วกลายเป็นใส บุญแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐาน ขอเมตตาเปิดสายสมบัติเปิดมหาโภคทรัพย์ ทานมหาสังฆทานที่ข้าพเจ้าร่วมทำบำเพ็ญสม่าเสมอ ขอจงปรากฏเป็นมนุษย์สมบัติอันจับต้องได้ให้ข้าพเจ้าสร้างบารมีความดีได้เต็มกำลัง ขอให้การปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้าถึงพร้อมทุกด้านทั้งทางธรรมทั้งทางโลก สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงความคล่องตัวมีเป็นเลิศ มีความคล่องตัวสมดังพรที่หลวงพ่เมตตาให้ "รวยชาตินี้ นิพพานชาตินี้" เพื่อสร้างบารมีให้เต็มกำลัง

จากนั้นกำหนดจิตนะ หายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ 3 ครั้ง พุทโธ ธัมโม สังโฆ ถอดจิตซ้ำๆจากสมาธิ ใจแ่มยิ้มเป็นสุข โมทนาสาธุกับผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกันทุกคน โมทนาสาธุกับเพื่อนที่แนะนำสมาธิ ครูสมาธิ ครูเมตตาสมาธิที่ไปสอนไปแนะนำให้คนเข้าถึงฌาน เข้าถึงกุศลเข้าถึงความดี ใจเอิบอิมผ่องใส

สำหรับพรุ่งนี้ เราก็กวាយมหาสังฆทานกัน สำหรับเดือนเมษายนเป็นบุญสำหรับเดือนเมษายนจะทำในวันที่ 31 มีนาคม ท่านใดสะดวกก็ไปร่วมกวายด้วยกันได้ แล้วก็อย่าลืมเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพาน ตั้งใจปฏิบัติ ตั้งใจที่จะส่งต่อธรรมะเพื่อเป็นการตอบแทนพระคุณของพระพุทเจ้า ช่วยรื้อขนมวลสรรพสัตว์เข้าถึงพระนิพพาน

สำหรับวันนี้ก็โมทนาบุญกับทุกคน พบกันใหม่วันพรุ่งนี้ในห้องเมตตาสมาธิ

สำหรับวันนี้ขอให้ทุกคนมีความสุขความเจริญ