

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 14 มกราคม 2567

เรื่อง เคล็ดลับในการใช้วิปัสสนาญาณดับอวิชชา

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวพร้อม สติอยู่ในกายคตามหาสติปัฏฐานสี่ รู้กาย รู้ปล่อยวางร่างกาย ผ่อนคลายร่างกายกล้ามเนื้อทั่วทุกส่วน กำหนดรู้กาย เพื่อละกาย เพื่อวางอารมณ์ความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวในขั้น 5 ร่างกายทั้งหมด ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย ผ่อนคลายปล่อยวาง ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนทั่วร่างกาย ปล่อยวางกายแล้วจึงปล่อยวางใจ ปล่อยวางความกังวลทั้งหลาย ภาระทั้งหลาย กิจทั้งหลาย ความห่วงทั้งหลาย ความผูกพันทั้งหลาย ปล่อยวางออกไป จากจิตใจของเราให้หมด ไร้ห่วง ไร้กังวล จดจ่ออยู่กับลมหายใจ กำหนดจับลมหายใจ จินตภาพว่าลมหายใจของเราเป็น เหมือนกับแพรวไหม เป็นกระแสของปราณ พลังชีวิตไหลเวียนต่อเนื่อง ราบรื่นปลอดโปร่ง ตลอดสายตลอดทั้งกองลม นั้นไหลเวียนต่อเนื่องเข้าออกตลอดสาย จดจ่ออยู่กับลมหายใจตลอดสายนั้น ลมหายใจยังละเอียดจิตยังสงบสู่สมาธิ จดจ่ออยู่กับลมหายใจ ยิ่งเบา ยิ่งประณีต ยิ่งสงบ ลมปราณลมหายใจสัมพันธ์กับจิตใจสัมพันธ์กับสมาธิ ยิ่งลมหายใจละเอียด จิตยิ่งเข้าถึงความสงบเข้าถึงความร่มเย็น จิตสงบนิ่ง ลมหายใจละเอียดเบา รู้สึกสัมผัสถึงลมหายใจผ่านเข้า ออกหมุนเวียนในร่างกาย กระแสลมหายใจที่ละเอียดสงบเบา

จากนั้นกำหนดจิต จดจ่ออยู่กับลมหายใจที่สงบ จิตนิ่งหยุดเป็นเอกัตตาอารมณ์ หยุดจิต หยุดการปรุงแต่ง อุกเขมาในสิ่งที่มากระทบทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ กำหนดจิตที่นิ่งสงบ จากนั้นในความนิ่งในความสงบ เรากำหนดน้อม นึกให้เห็นในความหยุดความนิ่งนั้น ขอจงปรากฏเป็นดวงแก้วใส “จิตคือกลิ่น กลิ่นคือดวงจิต” ภาพกลิ่นเชื่อมโยงเป็น หนึ่งเดียว กับดวงจิตของเรา จิตของเราที่เป็นดวงแก้วค่อยๆใสสว่างขึ้น เปล่งประกายมากขึ้น จนจิตของเรานั้นเป็นแก้ว ที่เปล่งประกายเจิดจรัสที่สุด

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เพื่อให้จิตเข้าถึงจิตอันเป็นประภัสสร กำหนดน้อมนึกให้เห็นจิตที่เปล่งประกายเจิดจ้า นั้น กลายเป็นเพชรระยิบระยับ ที่เปล่งประกายพร้อมกับมีแสงสว่างรัศมี ที่กระจายออกมาจากดวงจิตของเรา เป็นรุ่ง เจิดสี เป็นประกายพริ้วเปล่งประกายสว่าง ทรงสภาวะทรงอารมณ์ทรงภาพนิมิตทรงสภาวะที่จิตเป็นจิตประภัสสร เปล่งประกายเป็นปฏิภาคนิมิต มีรัศมีฉัพพรรณรังสีเปล่งประกายนั้นออกมา

การทรงอารมณ์ การทรงสภาวะ การทรงภาพนิมิตนั้น การทรงไว้ให้นานที่สุด เท่าที่จะนานได้ เป็นการฝึกให้ เราทรงสมาบัติเป็นฌาน คือมีความชิน กำลังของสมาธิกำลังของสมถะ กำลังของฌานจะได้มีความทรงตัว ไม่มีอาการ ขึ้นๆลงๆ ตกฌาน สามารถทรงสภาวะความสงบนิ่ง ทรงสภาวะต่างๆ ได้ตลอดเวลา ทรงอารมณ์ไว้ด้วยความรู้สึกที่จิต ของเรานั้น สว่าง สะอาด สงบ จิตมีความผ่อนคลาย จิตมีความเบิกบานเต็มกำลัง แสงสว่างรัศมีของจิตแผ่ออกมาพร้อมกับ ความรู้สึกของความอิ่มใจสุขใจ แผ่กระแสของจิตออกมา พร้อมกับความรู้สึกที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา ความสงบ ความ ร่มเย็น ความสันติสุข เปล่งประกายแสงสว่างของจิต ให้จิตชินกับอารมณ์แห่งพระกรรมฐาน คือพรหมวิหาร 4 ความผ่อนคลาย ความเบิกบาน

จากนั้นจึงกำหนดจิต จากจิตที่เป็นเพชรประภัสสร ทรงเป็นภาพองค์พระ เมื่อมาถึงการทรงอารมณ์จิตใน พุทธานุสติกรรมฐาน เรากำหนดจิต เมื่อไหร่ก็ตาม เราตั้งกำลังใจไว้ว่า เรานึกถึงภาพพุทธานิมิตที่ดี หรือการที่เราไปไหว้

พระ ไปกราบไหว้พระพุทธรูปเห็นภาพพระพุทธรูป จิตเราถึงพระพุทธรองค์ จิตเราเชื่อมกระแสกับพระพุทธรองค์บนพระนิพพาน เรากำหนดจิตพุทธรูปในดวงจิตของเรา องค์พระอยู่ภายในกายกลางอก องค์พระเป็นเพชรประกายประกายสว่าง พุทธบารมีของพระพุทธรูปเจ้าสถิตอยู่ในกายของเรา เป็นพุทธานุภาพเต็มกำลัง ประดุจพระพุทธรองค์ทรงเสด็จมาประทับอยู่ภายในกายของเราทุกคน นิมิตองค์พระของเรา เป็นกำลังของพุทธานุภาพ เราได้อัญเชิญพระพุทธรูปเจ้าเข้ามาไว้ในภายในขันธและทวารของเรา กำหนดจิตภาพองค์พระสว่างเป็นเพชร จิตเราถึงพระรัตนตรัย จิตเราถึงพระพุทธรูปเจ้า จิตเราถึงพระพุทธรูปบนพระนิพพาน นึกถึงพระพุทธรูปด้วยความเคารพ นึกถึงพระพุทธรูปด้วยความนอบน้อม ความเคารพรักสุดหัวใจ

เมื่อทรงภาพพระจนมีความคล่องตัวแล้ว ทรงอารมณ์ดีแล้วเวลาที่เรายกจิต จากการทรงภาพพระขึ้นสู่กำลังของมโนเมยิทธิ เราก็ตั่งจิต รำลึกนึกถึงพระพุทธรูปเจ้า ตั้งจิตอาราธนาบารมีพระพุทธรูปองค์ทรงสงเคราะห์ ขอเมตตาแยกอาภิสมาณกายของข้าพเจ้า ขึ้นไปบนพระนิพพาน ขึ้นไปกราบพระพุทธรูป รวมถึงพระปัจเจกพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์ มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน ท่ามกลางพระพุทธรูปเจ้า ทุกท่านที่บรรลู่เข้าถึงซึ่งพระนิพพานแล้วด้วยเทอญ

จากนั้นก็กำหนดจิตในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ น้อมจิตกราบทุกท่านทุกๆ พระองค์ แยกอาภิสมาณกายเป็นจำนวนมากมายมหาศาล กราบพระด้วยความนอบน้อม กำหนดน้อมว่าพระที่ท่านเข้าถึงพระนิพพานแล้ว ล้วนแต่สิ้นสรรพกิเลส ความรักโลก โกรธ หลง ตัดชาติภพ ตัดสังโยชน์ทั้งสิบ จิตเราน้อมยินดีมีความเคารพในพระทุกพระองค์บนพระนิพพาน มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน แล้วจิตเราก็ตั่งอธิษฐานในการที่จะปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุดท้ายเมื่อไหร่ขอเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

จากนั้นทรงอารมณ์จิตต่อไป ขอบารมีพระท่านทรงสงเคราะห์ ขอให้อาภิสมาณกายข้าพเจ้านั่งปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานอยู่บนพระนิพพาน นั่งอยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้วอยู่บนพระนิพพาน จากนั้นพิจารณาธรรมต่อไป เริ่มพิจารณาธรรมด้วยตัวเราเองด้วย พิจารณาว่าสิ่งใด บุคคลใด วัตถุใด ที่เราเป็นห่วง ความเป็นห่วงนั้นก็คือความห่วงหาอาวรณ ความอาลัยทั้งหลาย ความติดความยึดทั้งหลาย ให้เรายกขึ้นมาพิจารณาว่าพิจารณาตัดในสิ่งที่เรารักที่สุด ห่วงใยที่สุด ห่วงแค้นที่สุด รู้สึกว่าเป็นภาระหน้าที่ที่สุด เราพิจารณาว่าเมื่อเรายกขึ้นบนพระนิพพานแล้ว ถ้าหากเราตายไปเรายกขึ้นบนพระนิพพาน เราจะตัดในสิ่งใดบุคคลใดเรื่องราวทั้งหลายเหล่านั้นได้ไหม พิจารณาโดยพิจารณาเอาอารมณ์านุสติเป็นที่ตั้ง โดยพิจารณาว่า เมื่อตายไปแล้วสมมติทั้งหลาย หน้าที่ทั้งหลาย ภาระทั้งหลาย มันก็เสร็จ มันก็จบ มันก็สิ้นจากสมมุติ เราวางใจหรือเรายังติดห่วง ถ้ายังติดห่วงก็จะต้องเกิดแต่ถ้าตัดห่วงได้หมด ตัดเยื่อใย ตัดอาลัย ตัดภาระได้หมดเราก็ตั่งใจถึงซึ่งพระนิพพาน กำหนดน้อมพิจารณาเป็นปัจเจกตั้ง ธรรมที่รู้โดยเฉพาะเจาะจงในจิตของเรา สิ่งที่เรากะที่สุด ห่วงที่สุด ห่วงแค้นที่สุด บุคคลที่รักที่สุด ให้ยกสิ่งต่างๆ เหล่านี้ขึ้นมาตัดเป็นเรื่องเฉพาะตน จากนั้นพิจารณาต่อไปว่า ในเมื่อสิ่งที่เรารักที่สุด ห่วงแค้นและยึดติดที่สุดแล้ว ตัดได้ ดังนั้นทุกสิ่งเราก็ตัดได้ สังโยชน์ทั้งสิบ เราก็ตั่งใจตัดได้ในเมื่อตายจากชาตินี้เราขอให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายที่เราจะเกิด เราขอเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน อยู่กับพระพุทธรูป อยู่กับครูบาอาจารย์พระอรหันต์ทั้งหลายบนพระนิพพาน จากนั้นจะให้เวลาพิจารณา สงบโดยดำรงทรงความรู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ นั่งอยู่บนบัลลังก์ดอกบัวแก้วหน้าพระพุทธรูปบนพระนิพพาน และพิจารณาตัดของแต่ละบุคคล

เมื่อพิจารณาแล้ว เราก็น้อมจิต แล้วก็ตอบจิตของตัวเอง ในความห่วงทั้งหลาย ในความรักทั้งหลาย ในความผูกพันทั้งหลาย เราตัดเราวางจากจิตเราได้เลย **การพิจารณาด้วยปัญญา** ที่เรียกว่า การใช้วิปัสสนาญาณในการตัดสรรพกิเลส ตัดสังโยชน์สิบ ตัดภพจบชาติ สุดท้ายที่สุดก็คือดับอวิชชา ความไม่รู้ ความหลง ความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงออกไปจากใจ สังโยชน์ทั้งสิบเป็นเครื่องร้อยรัดจิตของเราไว้กับสังสารวัฏในแต่ละภพภูมิ รูปสกลิ่นเสียงสัมผัส ความรัก

ความผูกพัน กามฉันทะ ความรักระหว่างเพศตรงข้าม ดึงดูดเราไว้กับภพของมนุษย์รวมถึงภพของความเป็นเทวดาขึ้นไปจนถึงกามาวจรสวรรค์ก็คืออากาศเทวดาทั้งหมด ความยึดความเกาะที่ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด อีกรูปแบบก็คือ ความพยายามของเวร ความรัก ดึงดูดให้เราปรารถนาที่จะเกิดมาพบคนรักเราทุกชาติทุกภพ พิจารณาว่าจิตของเราตอนนี้ มันเบา มันจาง มันละ มันตัด มันตัดเยื่อใยความอาลัยอาวรณ์ในบุพเพสันนิวาสในแรงอธิษฐานในการเกิดเป็นคู่ อีกหรือไม่ ความอาฆาตพยาบาทของเวรที่มีความโกรธ นำพาให้เราอยากมาเจอ มาฆ่าฟันมาประหารประหารมาแก้แค้น มาจองเวรกัน รวมความว่าความพยายามนั้นเป็นตัวสร้างเจ้ากรรมนายเวรให้กับตัวเรา จิตของเราก็ตามมาเกิดเป็นเจ้ากรรมนายเวรของคนอื่น ตัดความพยาบาทได้หมด อภัยทานได้มาก เราก็หมดคุณสมบัติที่เป็นเจ้ากรรมนายเวรของผู้หนึ่งผู้ใด

กำหนดใจของเรา ตัด ละ วาง ความเป็นเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ความพยาบาททั้งหลาย กำหนดใจว่าเราพร้อมที่จะให้อภัยอยู่ตลอดเวลา เมื่อใจของเราสบายแล้ว ใจของเราสงบ พิจารณาว่าอารมณ์ใจอารมณ์จิตของเรา มีความยินดีในพระนิพพานมากเพียงใด พิจารณาให้เห็นความทุกข์ที่ผ่านมาในการเกิดมาเป็นมนุษย์ เอาเฉพาะในชาตินี้แล้วค่อยๆ ไล่ไป ในแต่ละภพ แต่ละชาติ ตลอดการเวียนว่ายตายเกิด ในสังสารวัฏอันยาวนาน อวิชชาที่ดับลง ก็คือเมื่อเลิกโง่เมื่อโง่ ก็เลิกเกิดเมื่อนั้น เลิกยึดเมื่อโง่ก็เลิกเกิดเมื่อนั้น ดับอวิชชาให้หมด มีปัญญาเห็นทุกข์ในการเกิดเห็นทุกข์ในสังสารวัฏ

พิจารณาง่ายๆ ว่า ทารก เมื่อเกิดขึ้น แรกเกิดขึ้น คลอดออกมาจากท้องแม่ สิ่งแรกที่ทำก็คือร้อง ร้องไห้แล้วออกมา เป็นเครื่องสอนเครื่องบอกเป็นครูของเรา ว่าเกิดมา เมื่อร้องเกิดมาออกมาจากท้องแม่ปั๊บ ก็ร้องไห้ ก็แปลว่าเกิดมันเป็นทุกข์ เมื่อเกิดมันเป็นทุกข์แล้วก็ดูต่อไป พอเป็นวัยเด็กปรารถนาไม่สมหวัง เด็กด้วยความซื่อใสบริสุทธิ์ก็แหกปากตะเบ็งเสียง ด้วยความทุกข์ความขัดเคือง สิ่งต่างๆ เหล่านี้เด็กเขาก็สอน ว่าชีวิตจริง ๆ มันก็เป็นทุกข์ เกิดมาก็เป็นทุกข์ ปรารถนาไม่สมหวังก็ทุกข์ หิวหนมก็ทุกข์ ร้อนไปก็ทุกข์ หนาวไปก็ทุกข์ ธรรมชาติในวันเด็กช่วงวันเด็กนั้นก็คือ เกิดเป็นทุกข์ ถ้าอยากจะไม่ทุกข์ก็ต้องไม่เกิด โトมาก็เป็นทุกข์อีกในการเห็นเห็นน้อยในการเรียนหนังสือ พอเรียนจบก็ทุกข์ในการหา งาน สรุปว่าทุกสิ่งทุกอย่างมันเป็นทุกข์

แต่ในขณะที่เดียวกันโลกและสังสารวัฏนั้นเขาก็มีเครื่องล่อ เครื่องล่อให้เราเพลิดเพลิน มีความสุขบ้าง แต่ที่จริงพิจารณาให้ตื้นก็มีแต่ความทุกข์ เมื่อโง่ก็ตามที่จิตเราแนบในธรรมมากขึ้นปัญญาแนบในธรรมมากขึ้น อารมณ์จิต เรา จะมองข้ามความสุขที่เป็นเครื่องล่อ ความสุขต่างๆ นั้นที่มีเครื่องล่อเขาเรียกว่าความสุขที่เจอไปด้วยอามิส คือจะต้องมีเงื่อนไข มีเงินมีทองมีวัตถุมีสิ่งของมีอาหาร ถ้าไม่มีก็ทุกข์ขาดก็ทุกข์อยากได้ก็ทุกข์ อันนี้เรียกว่าสุขที่เจอไปได้ อามิส คือมีเครื่องล่อมีของล่อใจมีวัตถุ แต่หากสุขที่ไม่เจอไปด้วยอามิส ก็ประกอบไปด้วยความสุขจากความสงบ ความสุขจากสมาธิ ความสุขจากสภาวะที่จิตเราสะอาดจากสรรพกิเลส และสุขที่ไม่เจอด้วยอามิส เป็นสุขที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญที่สุดก็คือ **สุขในอารมณ์แห่งพระนิพพาน** คืออารมณ์นั้นสงบสงัดจากความโลภโกรธหลง สงบ สงัด จากเครื่องร้อยรักในสังสารวัฏ สุขจากสภาวะที่จิตพ้นจากแรงดึงดูดของชาติภพสังสารวัฏทั้งปวง คือสิ้นภพชาติ ภาวะทั้งหลายสิ้นแล้ว กิจทั้งหลายในพระพุทธศาสนาจบกิจแล้ว จิตเราเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นเอกบรมสุข อันนี้ถึงจะเป็นความสุขโดยปรมาตต์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสถึง ส่วนสุขอื่นนั้นเป็นสุขเทียมที่ล่อลวงเราไว้ในสังสารวัฏ ให้เรากำหนดรู้กำหนดพิจารณาอยู่บนพระนิพพานนี้ พิจารณาว่าจริงไหม พิจารณาว่าที่ผ่านมา จิตเราหลงจิตเราเกาะอยู่กับสิ่งใด เรารวางได้ไหม เรามีปัญญา ค่อยๆ รู้เห็นเข้าใจมากขึ้นไหม ยิ่งสละ ยิ่งละวาง จิตยิ่งเบา ยิ่งพ้นจากสังสารวัฏ ยิ่งวางได้ ยิ่งเบา ยิ่งผ่องใส

จากนั้นตั้งจิตฟังเคล็ดลับสำคัญจากอาจารย์ ย่ำไว้ในจิตย่ำไว้ในใจของเรา ให้คำของอาจารย์นั้นอยู่ในจิตของเราไว้ตลอด **สมณะเข้ามานรด์เร็ว วิบัสสนาปล่อยวางรวดเร็ว**

ให้พิจารณาต่อไปนะ เข้ามารวดเร็วเพียงแค่นี้มือเดียวเราทำได้ไหม เริ่มทำได้สองตัวหรือยัง ดึงกำลังของมานสมาบัติที่เราเข้าได้อย่างรวดเร็ว มาตั้งจิตอธิษฐานว่านับแต่สิ่งนี้ที่กระทบเราปล่อยวางได้เร็ว เมตตาได้เร็ว ปล่อยวางได้หมดคอยให้หมดจนไม่เหลือในจิต เมื่อวางได้เร็วมากเท่าไร อกภัยได้เร็วมากเท่าไร ปล่อยวางได้เร็วมากเท่าไร จิตเราก็งงสะอากขึ้นมากขึ้น จิตอันไร้ภาวะความรักความกังวลความทุกข์การปล่อยวางได้มากขึ้น ปล่อยวางเมื่อไหร่ใจก็หยุดปรุง นับแต่สิ่งใดมากระทบ วางให้หมด เรื่องราวใดๆที่เราได้รับทราบที่เป็นเรื่องอกุศลที่เป็นเรื่องไม่ดีปล่อยวางให้หมด

กำหนดอธิษฐานต่อหน้าสมเด็จพระปฐมพระพุทธเจ้าทุกพระองค์บนพระนิพพาน ข้าพเจ้าขอปล่อยวาง เมตตา อกภัย ให้กับสรรพสัตว์ ปล่อยวางความทุกข์ที่เคยแบกที่เคยหนักในใจ ปล่อยวางภาระที่เคยกังวลไว้ในใจ ขอปล่อยวางออกไปจากใจให้หมด ให้จิตของข้าพเจ้ายิ่งเบายิ่งใส โจรบายๆ กำหนดครุฑุจิตของเราเองว่าจิตของเราเบาขึ้นใหม่ ปล่อยวางได้มากขึ้นใหม่

กำหนดพิจารณาในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดรู้ในความใสในความสว่างในรัศมีกายและความเบาแห่งจิต เราเข้าถึงสภาวะธรรมแห่งพระนิพพานได้อย่างลึกซึ้งแท้จริงหรือไม่ ปล่อยวางเป็นอิสระจากภพชาติจากสังสารวัฏ มีความเบา มีความสงบเย็นมีความเอิบอิ่ม

ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ให้จิตผ่องใสที่สุด หัวใจสำคัญของอารมณ์พระนิพพานคือ เมื่อเราใช้กำลังของมโนเมยิทธิ ยกอาทิสมานกายขึ้นมาบนพระนิพพาน ยิ่งพิจารณาจิตชำระล้างสรรพกิเลสให้สะอาดหมดจดโดยละเอียดตลอดเวลาทุกนาทีที่เราทรงอารมณ์บนพระนิพพาน จิตเราก็มืดความชินคือ ทรงฌานในอารมณ์พระนิพพาน จิตก็ยิ่งเพิ่มความตั้งมั่น ความแนบ ความเป็นหนึ่งเดียวกับพระนิพพานมากขึ้นเพียงนั้น เมื่อจิตชินกับอารมณ์พระนิพพานมากเท่าไร เมื่อถึงเวลาที่เราระงับร่างกายชั้นหันธ์ห้านี้ จิตเราก็มายังซึ่งพระนิพพานโดยธรรมชาติโดยความเคยชินที่เราอธิษฐานจิตไว้ ตายเมื่อไหร่เราขอถึงซึ่งพระนิพพานในชาตินี้

ดังนั้นในการปฏิบัติ ยิ่งทรงอารมณ์บนพระนิพพานนานเท่าไร ชินกับอารมณ์แห่งอรหัตผล คืออารมณ์แห่งพระนิพพานได้นานเท่าไร กำลังใจเราก็ตรงความบริสุทธิ์สูงสุดที่กำลังพระกรรมฐาน ถ้าวางเราทรงกำลังของสมาธิเต็มกำลังเต็มอัตราแล้ว หรือแม้แต่กระทั่งการที่เราเจริญพระกรรมฐานในแต่ละกองในแต่ละการพิจารณา เช่น พิจารณาในกรรมฐาน 40 กอง เวลาพระท่านสอนท่านไม่ได้สอนให้หยุดเพียงแค่นั้นคือทรงในอารมณ์ของกรรมฐานกองใดกองหนึ่งนั้น หรือทั้ง 40 กองนั้นจนถึงซึ่งมาน 4 หรือสมาบัติ 8 แต่อันที่จริงถ้าจะปฏิบัติให้ได้ผลดีที่สุด ท่านบอกให้พิจารณาธรรมต่อจากข้อของกรรมฐานในแต่ละกองนั้น จนสุดที่อารมณ์พระนิพพานเสมอทุกกอง เมื่อไหร่ก็ตามที่กรรมฐานทุกกอง สิ่งกระทบทุกอย่าง เราพิจารณาจนจบในอารมณ์พระนิพพานได้ทั้งหมด อารมณ์จิตเราก็มืดความคล่องตัวมีความแนบในวิปัสสนาญาณอย่างยิ่ง เห็นไปไม่ร่วง 1 ไบก็นำมาพิจารณาโดยปัญญาให้เห็นอนิจลักษณะ ความเกิดดับแล้วก็ไปจบที่พระนิพพานได้ เห็นนกกะยางกินปลา ปลาเกิดใหม่มากินนกกะยาง เวียนว่ายตายเกิด เห็นทุกข์ เห็นการเวียนว่ายตายเกิด เห็นกฎของกรรมเห็นความอาฆาตพยาบาท พิจารณาต่อว่า วงเวียนแห่งความพยาบาทการจองเวรนั้น จะหลุดจากวงจรนั้นได้ก็มีเพียงอโหสิกรรมให้อภัย ทรายไม่โอหสิกรรมต่อกัน ก็ผลัดกันฆ่า ผลัดกันกิน กินไปกินมา จนกระทั่งหาที่สิ้นสุดของสังสารวัฏไม่ได้ ร้อยชาติพันชาติเหมือนชาติแสนชาติ

มีพระภิกษุรูปหนึ่งนั่งพิจารณาปฏิบัติธรรม เห็นนกกะยางกินปลา บรรลุอรหัตต์ ด้วยการพิจารณาดังนี้ เห็นทุกข์จากการเบียดเบียน เห็นทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิด เห็นทุกแห่งวงจรของกฎแห่งกรรม ออกจากวงจรของกฎแห่งกรรม คือการไม่เกิด ดังนั้นก็ปรารถนาพระนิพพาน ดับความพยาบาท ดับความจองเวร ดับสังสารวัฏ ดับอวิชชา ความโง่ที่ทำให้หลงเกิดหลงฆ่ากันหลงพยาบาทกัน ท่านก็บรรลุอรหัตต์ด้วยการเห็นด้วยการภาวนาว่า “นกกะยางกิน

ปลา” อันนี้มีอยู่ในพระไตรปิฎก ต่อมาก็จะเล่าให้ฟังถึงกรณีแบบอย่างของท่านที่ปฏิบัติ อย่างหลายคนถ้าเป็นคนรุ่นเก่าที่ทันหลวงพ่อก็คงมาพบหลวงพ่อก็คงมากกว่า 30 ปีขึ้นไป 20 กว่าปีขึ้นไปก็จะทัน ไวยาวัจกรก็คือ ท่านที่เป็นคนสนิทของหลวงพ่อก็คงท่านหนึ่งที่ว่าลุ่มยกทรง ที่ลุ่มยกทรงมีชื่อว่าลุ่มยกทรงนี้เพราะว่าแต่เดิมอาชีพของแก ขายเครื่องชุดชั้นในอยู่ที่ตลาดประตูน้ำ แล้วก็เป็นที่ที่ท่านต้องมารับใช้เป็นไวยาวัจกรตามธรรมเนียมกับหลวงพ่อก็คงมีเหตุที่ทำให้ท่านต้องปิดต้อเล็กและหลวงพ่อก็คงเมตตาเลี้ยงดูว่า ให้มาอยู่กับท่านเดี่ยวท่านเลี้ยงเอง ลุ่มยกทรงเขาทำหน้าที่ไวยาวัจกรให้กับหลวงพ่อก็คงมาตลอดแม้หลวงพ่อมรณภาพแล้ว ซึ่งก็มีโอกาสมีจังหวะที่อาจารย์ได้พบกับลุ่มยกทรงนี้ค่อนข้างบ่อย โดยเฉพาะช่วงแรกที่มาปฏิบัติที่วัดท่าซุง ความสำคัญของลุ่มยกทรงอย่างหนึ่งที่มีกับทางอาจารย์ก็คือ ทุกครั้งที่อาจารย์ไปที่วัดท่าซุง แกจะทักเสียงดังมาแต่ไกล บอกว่าจอมยุทธมาแล้ว จอมยุทธมาแล้ว จอมยุทธมาแล้ว ทักอย่างนี้ทุกครั้งจนกระทั่งอาจารย์เอะใจก็เลยค่อยๆฝึก ค่อยๆสาว ค่อยๆตั้งวิชาเก่า ดังนั้นส่วนหนึ่งแกก็มีพระคุณในฐานะผู้ที่สะกิด ผู้ที่ปลุกของเก่าบางอย่างหลายวิชาของอาจารย์ขึ้นมา ดังนั้นแนวทางบางครั้งที่อาจารย์สอน ก็จะมีแนวทางของในเรื่องของศาสตร์ ในเรื่องของปรารถนา ในเรื่องของของเก่าที่อาจารย์เคยได้ ในชาติที่ไปเกิดบำเพ็ญบารมี ในสายนมหานใน ประเทศจีนบ้าง ในประเทศญี่ปุ่นบ้าง

คราวนี้สิ่งที่เล่า ก็ถือว่าเป็นกำลังใจของลุ่มยกทรงก็คือ พอช่วงใกล้การมรณะของคุณลุ่มยกทรง อาจารย์ก็มีโอกาสไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลด้วยความที่รู้จักมักคุ้นเห็นหน้าเห็นตากัน ไปเยี่ยมที่โรงพยาบาลจังหวัดอุทัย พอไปเยี่ยมปั๊บก็เห็นเลย ลุ่มยกทรงก็ลืมตาขึ้นมานิดหนึ่ง แต่ทรงอารมณ์แน่นมาก อาจารย์ก็ทักถามจำได้ไหม นี่มาเยี่ยม แกก็ไม่พูดไม่ตอบไม่ทำอะไรทั้งสิ้น พักหน้า ปิดตาแล้วพักหน้าอย่างเดียว แต่จิตที่ดูก็คือ ก็รู้ว่าแกใกล้จะไป จิตแกยกขึ้นไปอยู่กับพระพุทธเจ้าตลอดเวลา เรียกว่ากอดพระบาทพระพุทธเจ้าแน่น ไม่ลงมาบนโลกมนุษย์ อาศัยมีคนทักมีคนเรียกก็แยกมานิดหนึ่ง แต่พยายาม ทรงอารมณ์จิตให้มั่นคง อาจารย์เห็นอย่างนั้นก็ สาธุ ทรงอารมณ์พระนิพพาน ตายเมื่อไหร่ นิพพานอย่างเดียว คือรู้ตัวตลอด มีสติรู้ตัวตลอด แต่สิ่งสำคัญก็คือ พยายามทรงอารมณ์จิต เกาะอยู่กับพระนิพพานตลอดเวลา เรียกว่าตายไปวินาทีไหน ไปพระนิพพานทันที หลังจากไปเยี่ยมไม่นาน น่าจะประมาณไม่เกินเจ็ดวันก็ได้ ชาวว่าท่านเสียชีวิต ซึ่งท่านก็ไปถึงซึ่งพระนิพพานได้ตามที่ท่านตั้งจิตปรารถนา อันนี้ก็แบบอย่างสำคัญของท่านที่ปฏิบัติโดยทรงอารมณ์ในกำลังของมโนยิทธิ แล้วก็จิตเกาะพระนิพพาน ในที่สุดท่านก็ไปพระนิพพานได้ ใหนๆ อ่างถึง ขอให้กายทิพย์ของท่านปรากฏ ขอให้ท่านเมตตาให้พรลูกหลาน ขอให้เราทุกคนมาพระนิพพานได้ เมื่อกี้พอเล่าถึงเอ่ยถึง เห็นท่านใส่ชุดขาวคือชุดในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่บนโลกมนุษย์ห้อยพระหลวงพ่อบุญคุณมาไกลนะ อันนี้ก็เลยต้องอัญเชิญท่าน ขอให้ท่านเมตตาโปรด ตอนนี่สบายไหม ท่านให้พรว่าขอให้พวกเรามานิพพานให้ได้ มาอยู่กับหลวงพ่อก็คงได้ทุกคน ตรงนี้เป็นเรื่องราวประสบการณ์ของท่านที่ปฏิบัติ

ดังนั้นการทรงอารมณ์พระนิพพานเป็นเรื่องสำคัญ การที่เราฝึกบ่อยมากเท่าไร ทรงอารมณ์ได้มากเท่าไร จิตเราก็จะยิ่งห่างจากสรรพกิเลสมากเท่านั้น ตอนนี่ให้เราทุกคนก็ยังทรงความรู้สึกว่าเรายังอยู่บนพระนิพพานอยู่พิจารณาว่าเมื่อไหร่ที่เราจบกิจ ภาระทั้งหลายก็หมด ความทุกข์ทั้งหลายก็หมด ชาตินี้ก็อีกเพียงนิดเดียวเท่านั้น เวลาในโลกทิพย์ ก่อนที่เราจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพานก็ไม่นานเป็นเพียงเวลาแค่ไม่กี่อึดใจ ดังนั้นเราก็จึงมีความอดทนมีความเพียรมีความขยันมีความตั้งมั่น ยิ่งแนบอยู่ในการปฏิบัติมากเท่าไร ยิ่งแนบอยู่กับพระพุทธองค์มากเท่าไร ยิ่งแนบกับพระนิพพานมากเท่าไร จิตเราก็ไม่คลาดจากพระนิพพานไปถึงพระนิพพานได้แน่นอน

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป น้อมอาราธนาบารมีพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์มี พระพุทธเจ้าสมเด็จพระปฐมบรมครูเป็นประธาน ขอน้อมกระแสดจากพระนิพพาน ขอรออาราธนากระแสดบารมีของพระมหา โพธิสัตว์พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย เทพพรหมเทวาสัมมาทิฐิทั้งหลาย บารมีแห่งพระสยามเทวาธิราช บารมีแห่งบูรพมหากษัตริย์ราชเจ้าทุก ๆ พระองค์เทพพรหมเทวาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีพระอินทร์ ท่านท้าวมหามติพรหม พญายมราช ท้าว มหาราชทั้ง 4 เป็นอาทิ

ขออาราธนาบารมีกระแสดบุญแผ่ลงมายังโลกมนุษย์ ขอกำลังแห่งกุศลทั้งหลาย ผลบุญทั้งหลาย ที่สาธุชนคนดี ได้กระทำบำเพ็ญ ในทาน ศีล ภาวนา จงถักทอเป็นกระแสดบุญ ค้อมครองให้โลกใบนี้เปิดเข้าสู่ยุคชาวนิวโล ขอบุญจงส่งผล ขอบุญจงเปิดบารมี ขอบุญจงเปิด กระแสดธรรม กระแสดกุศล จงจงงาม และขอให้เราทุกคน จงเปิดบุญเปิดบารมีของตน ขึ้น กุศลทั้งหลายจงส่งผล ผลแห่งการเจริญพระกรรมฐานทั้งหลายจงส่งผล ทานทั้งหลายอันก่อให้เกิดมนุษย์สมบัติ จง เปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติของเราทุกคนขึ้นมา ชุมทรัพย์นับอนันต์ที่จะปรากฏผุดขึ้นในยุคชาวนิวโล ขอจงจ่อจงบารมีพร้อมเปิดให้ เป็นกำลังสำหรับการทำงาน ในการสร้างสันติสุขสันติภาพความอุดมสมบูรณ์ให้กับโลกใบนี้ ขอให้ภาค ทิพย์ทั้งหลาย ท่านผู้มีกายทิพย์ทั้งหลาย ได้มีกำลัง

ขอบุญทั้งหลายจงส่งผลถึงทุกท่านทุก ๆ พระองค์ ขอบารมีแห่งพระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ที่เมตตาลงมาจุติ บนโลกมนุษย์ขณะนี้ ขอจงเชื่อมบารมี เชื่อมกระแส เชื่อมธรรม เพื่อยังประโยชน์สุขสานสันติสุขสันติภาพให้เกิดขึ้นกับ โลกใบนี้ ท่านที่จะเกิดมาในแต่ละสมมุติ ในเพศในภูมิต่าง ๆ ก็ขอจงเปิดบารมีขึ้นทุกท่านทุก ๆ พระองค์ ขอจงรู้ตื่นขึ้น บารมีปรากฏขึ้น กำลังใจหน้าที่ขอจงปรากฏกระจ่างแจ้งยังประโยชน์ต่อมวลหมู่สรรพสัตว์ด้วยเถิด ขอพระโพธิสัตว์พระ มหาโพธิสัตว์ผู้อยู่ ณ สวรรค์ชั้นดุสิต ได้โปรดเมตตาสาธุและเป็นกำลังให้กับท่านทั้งหลายที่ทำงานถวายชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ผู้ที่ทำในปฏิบัติส่วนรวมเพื่อโลก เพื่อสันติสุข เพื่อมวลสรรพสัตว์ ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุ ภาพ สังฆานุภาพ เทวดานุภาพจงปรากฏ ขอจิตขอกำลังใจข้าพเจ้านี้จึงเป็นกำลังที่มั่นคงในหน้าที่ ในปฏิบัติ สาธารณประโยชน์ ในขณะที่มีชีวิต ขอข้าพเจ้าได้ตอบแทน ชาติตอบแทนแผ่นดิน ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ยอยกสถาบันพระมหากษัตริย์ ตายเมื่อไหร่ข้าพเจ้าขอไปพระนิพพาน ในระหว่างที่มีชีวิตก็ยังประโยชน์สุขคุณค่าสูงสุดให้กับ ส่วนรวม ไปพระนิพพานอย่างสง่างาม ปราศจากความอาลัย สร้างบารมี สร้างความดี ทิ้งทวนไว้ให้กับโลกให้กับ แผ่นดิน ขอให้เราทุกคน ไปพระนิพพานอย่างสง่างาม

จากนั้นก็กราบลาทุกท่านทุก ๆ พระองค์ แล้วก็น้อมจิตลงมาจากพระนิพพาน ลงมาที่กายเนื้อ น้อมกระแสดจาก พระนิพพานลงมายังกายเนื้อ ฟอกธาตุขันธ์ เป็นลำแสงสว่างสีขาวเป็นประกายพริ้วเป็นประกายรุ่ง ฟอกกายหยาบ ฟอกธาตุขันธ์ ผสมขนเล็บพื้นหนังขาวใสสะอาดเป็นแก้ว โครงกระดูกเส้นเอ็นหลอดเลือดดำกล้ามเนื้อใสเป็นแก้ว อากาศ ทั้ง 32 ภายในร่างกายทั้งหมดใสเป็นแก้ว โรคภัยไข้เจ็บสลายหายไปจนหมด

จากนั้นน้อมจิตอธิษฐาน เปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายบารมี ขอจงเป็นมนุษย์สมบัติอันจับต้องได้ ให้ข้าพเจ้าใช้ สร้างความดี ดูแลทำนุบำรุงตนเองครอบครัวส่วนรวม ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาประเทศชาติแผ่นดิน ขอเทวดาสัง ศักดิ์สิทธิ์ที่ปกปักษ์รักษา ทรัพย์สมบัติบารมีเก่าของข้าพเจ้าแต่ละบุคคล เมตตาอนุญาติเปิดสายทรัพย์ สายสมบัติ สาย บารมีลงมาเติมกำลังด้วยเถิด ให้ผลแห่งการปฏิบัตินี้ ดีต่อกัน อาศัยกำลังแห่งสมาบัติที่รวมตัวกันเป็นอกิจิตนี้ เป็นกำลัง บุญให้กับชาติ ให้กับแผ่นดิน ให้กับพระพุทธศาสนา ให้กับสถาบันพระมหากษัตริย์ ให้การปฏิบัตินี้เป็นไปเพื่อมรรคผล พระนิพพานของเราแต่ละคน คุณประโยชน์ผลอันสูงสุดแห่งการปฏิบัติของเรานั้น ก็บรรลุผลสูงสุด ให้เรามีความเข้าใจ ในการปฏิบัติอย่างลึกซึ้งชัดแจ้งชัดเจน ธรรมทั้งหลายกระจ่างประจักษ์ฉายฝ่ามือของเราเอง

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ 3 ครั้ง หายใจเข้าพุทธ ออกโท พุทโธ ธัมโม สังโฆ จิตสงบ ผ่องใสแยมยิ้มเบิกบาน โมทนาบุญกับเพื่อนกัลยาณมิตรทุกคนที่ปฏิบัติพร้อมกันในวันนี้ 68 ท่าน แล้วก็ติดตามมาฟังภายหลังให้มีส่วนในบุญในกุศล ให้เทวดาพรหมที่ท่านมาปกป้องรักษาในขณะที่เราเจริญพระกรรมฐานได้มีส่วนร่วมในบุญในกุศล ให้เทพดาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ท่านเป็นผู้มีพระคุณของเรามีส่วนร่วมในบุญในกุศล พ่อแม่ทั้งชาติปัจจุบันอดีตชาติ ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ผู้มีพระคุณ ขอบุญกุศลทั้งหลายถึงทุกท่านทุกรูปทุกนามด้วยเทอญ ขอबारมีจงเปิด ปีนี้ก็น่าจะเป็นปีที่ม้งานเข้มข้นขึ้นในงานของส่วนรวม ให้เราตั้งกำลังใจให้ดีๆ ยิ่งให้ยิ่งได้ ยิ่งทำให้ส่วนรวมมาก ยิ่งบรรลुरुธรรมเร็ว ยิ่งबारมีเต็มเร็ว แล้วก็อย่าลืมที่จะเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพานไว้ ตั้งใจว่าเขียนให้ได้อย่างน้อยเดือนละ 100 แผ่น ใครที่ยังไม่ได้แผ่นทองก็สามารถแจ้งขอมาได้

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน แล้วก็ให้เราโมทนาบุญในงานบุญใหญ่ที่ผ่านมา ที่ลามะน้อยท่านเสด็จมาแสดงธรรมในประเทศไทยครั้งแรกและท่านก็เมตตาอำนวยการ ซึ่งต่อไปท่านก็จะปรากฏबारมีขึ้นเป็นพระโพธิสัตว์ที่ช่วยนำสันติสุขสันติภาพมาสู่โลกใบนี้ เป็นองค์สำคัญพระองค์หนึ่ง แล้วก็บุญกุศลที่เราได้ร่วมจัดงานนั้นก็ถือว่าเป็นงานสำคัญคือ เป็นงานที่เชื่อมกระแสนธรรมสองแผ่นดินคือแผ่นดินแห่งราชอาณาจักรไทยและราชอาณาจักรภูฏาน

ส่วนพระพุทธรูปทรงเครื่องจักรพรรดิเปิดโลกที่ถวาย พระองค์ก็ทรงโปรด ทรงตั้งจิตอธิษฐานในขณะที่รับก่อนข้างนานเป็นพิเศษ เราทุกคนก็ได้มีส่วนร่วมกัน ซึ่งความหมายของการถวายพระทรงเครื่องจักรพรรดิเปิดโลกก็คือ เพื่อถวายเป็นกำลังพระราชหฤทัยของท่านในการเปิดबारมี แล้วก็ให้बारมีของท่านช่วยยังประโยชน์ความผาสุกสันติสุขกับโลกใบนี้ ดังนั้นอันนิสงส์ที่ถวายของที่ถวาย อันที่จริงมีความในความหมายลึกซึ้งในธรรมเสมอ บุญที่เราได้ร่วมกันทำ

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับเราด้วยที่ตั้งใจปฏิบัติ มีความเพียร มีความสม่ำเสมอ เป็นความดีที่น่าชื่นชม

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญให้ทุกคนมีความสุขความเจริญ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า สำหรับวันนี้สวัสดิ์



