

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 15 กรกฎาคม 2566

เรื่อง เคล็ดลับของอรูปสมาบัติและมรณานุสสติ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดความรู้สึกผ่อนคลายปล่อยวาง ปล่อยวางร่างกาย กำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ยิ่งปล่อยวางร่างกาย มากเท่าไร กำหนดรู้ว่าเรายังปลดปล่อยความยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 ในร่างกายนี้ ปลดปล่อยจนกายของเราเบา กำหนดความรู้สึก รู้ในจิต ปล่อยวางความวิตกกังวล ปล่อยวางความคิด จนเข้าถึงความเบา ความสบาย ความสงบ สงัด ความโล่งว่างของจิต จากนั้นกำหนดอยู่กับลมหายใจสบาย ลมหายใจจะเอียงเหมือนกับแพรวาไหม อนุภาคของ มวลอากาศ กลั่นลมหายใจให้กลายเป็นปราณ เป็นกากเพชรประกายประกายระยิบระยับ เป็นอนุภาคที่ถูกกลั่นจนละเอียด กายเบา จิตเบา จิตสงบ

หยุดจิตอยู่กับความสงบนิ่งผ่องใส กำหนดน้อมให้เห็นเป็นนิมิต กลิ่นของจิต เป็นเพชรประกายประกาย จิตที่นิ่งหยุดเป็น เพชรประกายประกาย ให้เรากำหนดน้อม จินตนาการและทำความเข้าใจเพื่อเข้าถึงสภาวะ ไนยามที่นายขมังธนู เล็ง เป้าหมาย แม้อยู่ในระยะไกล จิตของนายขมังธนูหรือนักยิงธนู จดจ่ออยู่กับจุดแดงที่อยู่ตรงกลางสุดของเป้า แม้ เป้าหมายจะห่างไป 10 เมตรบ้าง 20 เมตรบ้าง หลังเป้าเป็นสิ่งใด จิตที่จดจ่ออยู่กับเป้าหมายคือวงกลมสีแดงนั้น เราไม่ รับรู้รับทราบไม่สนใจ หรือแม้แต่ขอบดำอื่นที่เป็นวงรอบเราก็ไม่สนใจ จิตจดจ่ออยู่กับจุดแดง หรือแม้แต่สภาวะรายรอบ ห้อมล้อมรอบตัว ใครที่เดินไปเดินมาในจุดต่างๆ เราก็ไม่สนใจ ในขณะที่จิตในการเล็งก่อนที่จะ เห็นยวสายธนูออกไปสู่ เป้าหมาย จิตของบุคคลนั้น มีแต่เพียงภาพจุดแดงเท่านั้น ภาพทุกสิ่งทุกอย่าง ต้นไม้ที่อยู่หลังเป้า สิ่งต่างๆรายรอบตัว เหมือนพลาสติกการคือสลายตัวหายไปสิ้น เหลือแต่เพียงเป้าหมายจุดเดียวก็คือ "จุดแดง" ที่เป็นเป้า ที่ผู้ยิงธนูปรารถนา จะให้เข้าเป้านั้น จิตของเราในขณะนี้ก็เช่นเดียวกัน ให้เราตั้งกำลังใจ จิตที่เป็นเพชรประกายประกายนั้น สว่าง ลอยนิ่ง ชัดเจนอยู่ จิตจดจ่ออยู่กับจิตอันเป็นประภัสสรเป็นประกายประกายนั้น

สภาวะรายรอบ สลายตัวเลือนหาย เป็นความว่าง จิตจดจ่ออยู่เพียงแต่จิต ที่เป็นปฏิภาคนิมิต ที่เป็นจิตอันประภัสสร

ตอนนี้ให้เราทุกคนจดจ่ออยู่กับภาพนิมิต คือจิตอันเป็นประภัสสรนั้น ทรงอารมณ์ความผ่องใส ทบทวนอารมณ์ ใจ นิมิตสัมพันธจิตใจ ยิ่งดวงจิตนิมิต รู้สึกสัมผัสในจิตว่าสว่างเป็นประกายระยิบระยับมากเพียงใด ใจเรายังแยมยิ้ม ใจ เรายังเปี่ยมสุข ใจเรายังเกิดกำลังมากเพียงนั้น สภาวะรายรอบ สลายกลายเป็นความว่าง นั่นก็คือเราเข้าถึงสภาวะแห่ง อรูปฌาน จิตอันเป็นประภัสสรลอยเด่นอยู่ท่ามกลางความว่างเว้งว่างเปล่าอันไม่มีประมาณ ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง ไม่มี เพดาน กำหนดจิตของเราตั้งมั่น จดจ่อ ผ่องใส เป็นสุข ธรรมารมณ์ที่ปรากฏในอารมณ์แห่งอรูปสมาบัติปรากฏชัดเจน อยู่ กำหนดพิจารณาจนกระทั่ง การปฏิบัติในสมณะของเรานั้น เป็นเรื่องที่ย่าง เป็นเรื่องทีละองตัวจากการฝึก จากการ กำหนดทวสี ถ้าจะเอาเร็วลัดตัดตรง และนำผลแห่งการฝึกซ้ำมากกลายเป็นการปฏิบัติที่ลัดสั้นตรงที่สุดในสมณะ เมื่อเราฝึก เข้าฌานสี่ในอานาปานสติจนมีความคล่องตัวแล้วเราก็เพียงแต่กำหนดหยุดจิต

นิ่งหยุด เราก็เข้าถึงฌานสี่ในอานาปานสติ จากจุดที่นิ่งที่หยุด กำหนดให้ก่อเกิดเป็นภาพนิมิตเป็นดวงแก้ว ดวงแก้ว แทนทดแทนจิต ก็กำหนดว่าจิตเป็นประภัสสร คือเป็นประกายประกาย ซึ่งก็ปรากฏ เป็นปฏิภาคนิมิตหรือฌานสี่ของกสิณ

กำหนดต่อไปว่าในฌาน 4 ของกสิณเป็นปฏิภาคนิมิตเรียบร้อย เราก็กำหนดว่าจิตเราจดจ่ออยู่แต่จิตอันเป็น ประภัสสรนั้น สภาพสภาวะแรก แวดล้อมสิ่งทีรายรอบทั้งหมดสลายตัวกลายเป็นความว่าง เว้งว่างว่างเปล่า มีแต่จิตของ เราอันเป็นประภัสสร ลอยนิ่งเด่นอยู่ท่ามกลางความว่างเว้งว่างนั้น ปราศจากกิเลส ปราศจากสิ่งกระทบ ปราศจากธรรม มารมณ์ มีแต่ความเบา มีแต่ความสงบ จากความว่างของจิต ความว่างของอรูป

เมื่อเราฝึกได้ดังนี้แล้ว การที่เราจะเคลื่อนจิตเข้าสู่รูปสมมติก็เป็นเรื่องที่เขาเป็นเรื่องที่ไม่ยาก ในขณะที่เราเข้าไปในแต่ละสภาวะของตัวจบตัวสุด ไม่ว่าจะนิยามาน 4 ในอานาปานสติ ไม่ว่าจะนิยามาน 4 ของกสิณคือปฏิภาคนิมิต ไม่ว่าจะนิยามานของอรูปสมมติ สิ่งสำคัญที่เราเข้าใจแล้ว จำไว้ว่า อย่าให้เป็นเพียงภาพจำ เราต้องกำหนดอารมณ์กรรมฐาน ให้มันคงสอดคล้องกับกรรมฐานที่เราเจริญไว้นั้นด้วย อันได้แก่ เมื่อเราหยุดจิตนิ่งในอานาปานสติ เราก็ต้องกำหนดรู้เห็นเอกัคคตารมณ์คือตัวหยุดตัวนิ่งของจิต ตัวหยุดการปรุงแต่งหยุดการเคลื่อนตัวของจิต หยุดการขัดสายของจิตตรงนี้คือเอกัคคตารมณ์ ความไม่หวั่นไหว ความไม่ปรุงแต่ง ความนิ่ง ความหยุด หยุดกิเลส หยุดการปรุงแต่ง หยุดความคิด หยุดความฟุ้งซ่าน หยุดเป็นตัวสำเร็จ เอกัคคตารมณ์

กำหนดต่อไปในองค์ของ นิยามาน 4 ในอานาปานสติ กำหนดรู้ในอุเบกขารมณ์ ใจนิ่งหยุด อุเบกขาต่อทุกสิ่งที่มากระทบ อุเบกขาในทุกสิ่งจิตตั้งมั่นอย่างยิ่ง อันนี้คืออารมณ์ที่จะต้องกำกับกับการ หยุดจิต หรือนิยามาน 4 ในอานาปานสติ

ขั้นต่อมาในการเคลื่อนจิตถ้าเราขยับหรือเดินจิตช้า ๆ จากจุดที่นิ่งที่หยุดของจิตนั้น เราก็กำหนดต่อไป ให้เห็นจุดที่นิ่งนั้น ปรากฏสภาวะกลายเป็นดวงแก้วปรากฏขึ้น ถ้าเราไม่ไล่ตามลำดับ เราจะกำหนดให้เห็นจิตในกสิณเป็นประกายพริ้วที่เดียวเลยก็ได้ แต่ถ้าไล่ก็คือเรากำหนด เป็นแก้วใสเฉย ๆ จากนั้นเป็นแก้วใสมีแสงสว่าง ยิ่งใสยิ่งสว่าง อารมณ์ใจของเราสัมพันธ์กับภาพนิมิต ภาพนิมิตของกสิณยิ่งสว่างยิ่งสวยงามยิ่งแพรวพราวยิ่งมีรัศมี แผลสว่างออกมา มากเท่าไร ใจ อารมณ์จิตของเรายิ่งเป็นสุข ยิ่งแสงสว่างและจิตเป็นสุขมากเท่าไร ความเป็นทิพย์อภิญาญจิตยิ่ง ก่อกำเนิดจากอารมณ์ความสุขและรัศมีแสงสว่างของจิตนั้น หากขาดจุดใดจุดหนึ่ง ไม่ว่าจะนิยามานสุข ความเป็นทิพย์ก็ไม่ปรากฏ ขาดแสงสว่างคือความผ่องใส อารมณ์ความเป็นทิพย์อภิญาญก็ไม่ปรากฏ

ดังนั้นหากเราเข้าใจภาษาไทย ซึ่งมีคำอธิบายให้เข้าใจในการปฏิบัติมากที่สุดภาษาหนึ่ง คำว่าผ่องใสนั้นแปลว่า ทั้งสว่างและมีความสุข จิตผ่องใส จิตนั้นมีความอิ่มใจมีความสุขมีแสงสว่าง ดังนั้น สององค์ประกอบในขณะทรงภาพ นิมิตของกสิณ ทรงภาพนิมิตจิต ทรงภาพองค์พระ จำเป็นจะต้องประกอบไปด้วยทั้งสองอารมณ์นี้เป็นสำคัญ คือทั้งสว่าง และมีความสุข ยิ่งสว่างจนรู้สึกว่ามีพลังมันอัดแน่นอัดแน่นในจิตเรามากเท่าไรก็ตาม ความสุขมันอัดแน่นอัดแน่นในจิตของ เรามากเท่าไรก็ตาม แสงสว่างมันพวยพุ่ง รุ่งโรจน์เป็นเส้นแสงออกมาจากจิตเรามากเท่าไรก็ตาม นั่นคือจิตเราจะมี พลังจิตตามคุณภาพความเป็นทิพย์ของจิตมากขึ้นเพียงนั้น ดังนั้นจิตที่หุดหุด จิตที่เศร้าหมองจึงเป็นจิตที่ไม่มีกำลัง จิตที่เศร้า หมองจึงเป็นจิตที่ไม่คู่ควรกับการเจริญพระกรรมฐาน กำลังของจิตเกิดขึ้นในสภาวะที่จิตมีความเป็นทิพย์เต็มที่ ตรงจุดนี้ เราก็จะเข้าใจมากขึ้น

กสิณสำคัญที่ภาพนิมิต แสงสว่างและความสุขของจิต ยิ่งสว่างยิ่งเป็นสุข ยิ่งแพรวพราวระยิบระยับจิตยิ่งเป็นสุข ซึ่งตัวที่จะเติมสุขในอารมณ์ของจิต ก็คือเมตตาอัปปันนาณนิยามาน เวลาที่ฝึก ต้องฝึกให้จิตเราเป็นสุขมากที่สุด จนเต็มจน ล้นจนเหลือจนรู้สึกว่ามีพลังงานของความสุขบุญกุศลอัดแน่น จนเรารู้สึกว่าเป็นอัครมหาเศรษฐีมีเงินมากมายมหาศาล อย่างชนิดที่เรียกว่าไม่มีวันหมด จนเราไม่มีความเสียดายเสียใจ ที่จะแบ่งปัน ที่จะส่งต่อ ที่จะมอบให้ ที่จะแผ่เมตตา ออกไปจากจิต พลังงานจากการแผ่เมตตา หากแผ่เต็มกำลัง จะอุปมาเหมือนกับเกิดซูเปอร์โนวา คือจักรวาลระเบิด สะท้อนสะท้อน มีแต่กระแสพลังงานจากบุญจากใจของเราแผ่ระเบิดสว่างออกไป จนเป็นแสงสว่างเจิดจ้าเจิดจรัสทั่วสาม ภูมิณินี่คืออารมณ์ใจสูงสุด กำลังใจระดับสูงของเมตตาอัปปันนาณนิยามาน แสงสว่างที่แผ่ออกไปนั้นมีความเย็น ความ ละเอียด ความสว่าง ความผ่องใส มีคลื่นพลังงานที่ช่วยผ่อนนำกำลัง คือเกิดไวเบรชั่นแรงสั่นสะเทือนที่ทำให้จิต ที่ กระทบกับกระแสเมตตาจากใจเราเขาพลอยเกิดความอิ่มใจความสว่าง ความสุข ตามจิตเราตามไปด้วย

ตอนนี้ก็ให้เรากำหนดรู้ ในเมตตาอันนี้ยังเป็นกำลังของพรหม คราวนี้สูงมากขึ้นก็คือกำลังของอรูป เคล็ดลับของ อรูปก็คือกำหนดทุกอย่างสลายตัวจากรูปวัตถุ สลายกลายเป็นความว่างเว้งว่าง ชาวโล่งโปร่งไปจนหมด สลายลงบ้าง ภาพความฟุ้งซ่านภาพความกังวล สิ่งที่ปรุงผ่านสัญญา สิ่งที่ย้อนทวนผ่านสัญญาสลายไปจนหมด สิ่งที่มากระทบ โดย อายุตนะทั้ง 5 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันประกอบจากการที่เกิด รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส มากระทบ ตาหูจมูกลิ้นกาย

ใจเรา เรากำหนดสลาย เมื่อสลายทิ้งก็ไร้ซึ่งการปรุงแต่ง หยดปรุงแต่งก็ดับทุกข์ กำหนดรู้ว่าเราสลายอายตนะ สลาย สัญญา สลายรูป เมื่อเรากำหนดสลายทุกสรรพสิ่งตั้งที่กล่าวมา ตั้งแต่ของหยาบที่สุดคือรูป จนกระทั่งกลายเป็นสิ่งที่ป็นนามธรรมอันได้แก่สัญญา อันได้แก่ สิ่งที่มากระทบทางอายตนะ เมื่อสลายทุกสิ่งได้จนหมด ใจเราก็มีความว่าง ใจเราก็กว้างจากการปรุงแต่ง ความเบาความสบายความสุขของจิตก็เกิดขึ้น ดังนั้นจิตของเรา เมื่อไร้ซึ่งสิ่งที่มารบกวน สูงละเอียดยิ่งกว่านิรณ 5 ประการ จิตที่เข้าถึงอรุพ ก็มีจิตตามภาพสูงขึ้นไปมากกว่ามาน 4 ของกสิณ ของอานาปานสติ และจุดสำคัญอีกจุดหนึ่งของอรุพก็คือการที่ทำให้จิตเราเข้าสู่สภาวะจิตตวิเวกอย่างสมบูรณ์ เพราะรายรอบปริณตลนั้น ถูกสลายไปด้วยอรุพ สลายการกระทบ สลายความวุ่นวาย สลายความขัดข้องทุกอย่าง กลายเป็นความโล่ง ว่าง สว่าง ขาว รายรอบ กำหนดเข้าถึงสภาวะแห่งอรุพ ภายเบา จิตเบา สว่าง ไร้รูป เหลือเพียงจิตลอยเด่นอยู่ เพาะบ่มกำลังแห่งอรุพสมาบัติไว้ จิตอันเป็นประกายพริ้ว ลอยเด่นอยู่ท่ามกลางความว่าง เวียงว่าง ว่างเปล่า ขาว โลง

จิตสงบเบาละเอียด เมื่อบ่ม กำลังแห่งสมาบัติ กำหนดรู้ว่าเราทรงในสมาบัติ 8 เมื่อจิตมีกำลังแล้ว เราน้อมนำอาตัย กำลังแห่งสมณะ กำหนดจิตรำลึกนึกถึง พระรูปพระโณมของสมเด็จพระองค์ปฐม อารธนาบารมีสมเด็จพระองค์ปฐมฟุ้งจิตจากความว่าง ฟุ้งเป็นแสงเป็นพลังงานฟุ้งขึ้นไปอยู่บนพระนิพพานอย่างรวดเร็ว แสงที่ฟุ้งขึ้นไป เราสัมผัสรู้สึกได้ถึงสภาวะที่จิตเราเปี่ยมพลังงานอย่างยิ่ง มีพลังงานแห่งจิตอันเหลืออย่างยิ่ง เมื่อฟุ้งขึ้นไปบนพระนิพพานแล้วแสงสว่างคือจิต ก็ก่อรูปขึ้นกลายเป็นกายพระวิสุทธิเทพ

กำหนดสภาวะความเป็นพระวิสุทธิเทพสว่างชัดเจน เมื่ออยู่เบื้องหน้าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสมเด็จพระองค์ปฐม เราในสภาวะ ความรู้สึกที่เราเป็นกายพระสุทธิเทพ เราก็ตั้งจิตอธิษฐาน ขอกำลังแห่งอรุพสมาบัติ จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าเข้าถึงมรรคผลพระนิพพาน ขอให้มรรคผลของข้าพเจ้า ความเป็นอริยะจิตของข้าพเจ้า จงปรากฏองค์แห่งปฏิสัมภิกาญาณเต็มกำลังเต็มอัตรา เพื่อเป็นคุณประโยชน์ เพื่อทำนุบำรุงสืบสานสืบต่อพระบวรพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองครบ 5,000 ปีด้วยเทอญ

จากนั้นกำหนดจิตกายพระวิสุทธิเทพให้สว่างผ่องใสที่สุด ใสที่สุด กายเกิดสภาวะความระยับระยับที่สุด กำหนดจิตอธิษฐาน ขอให้กายทิพย์ข้าพเจ้าจงไปปรากฏในวิมานของตนบนพระนิพพาน และวิมานนั้นเห็นกายพระวิสุทธิเทพ รู้สึกถึงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ นั่งบนแท่นห้อยพระบาท รัศมีทั้งกายพระวิสุทธิเทพและวิมานบนพระนิพพานมีความสว่างใสรุ่งโรจน์อย่างยิ่ง ใจเอิบอิม

จากนั้นทบทวนอารมณ์พระนิพพาน “นิพพานัง ปรมัง สุขขัง” พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง จากนั้นทบทวนไคร่ครวญในอารมณ์พระนิพพาน ในอารมณ์ที่จิตเรตตภพจบชาติ ตัดความปรารถนาในทุกภพทุกภูมิ ตัดความปรารถนาในการเกิดเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ใจมีความเอิบอิม ใจมีความสุขในอารมณ์พระนิพพาน จากสภาวะที่สิ้นภพจบชาติจบกิจในพระพุทธศาสนา แม้อารมณ์นี้เป็นอารมณ์จิตชั่วครว เราก็น้อมฝึกให้ชิน ประคองกับเป็นเหตุการณเมื่อเราตายจากร่างกายนี้แล้ว จิตปรากฏผุดขึ้นบนพระนิพพาน อารมณ์ใจเกิดปัญญาารู้ทวนว่าเราละ สิ้นภพจบชาติ เราขึ้นมาอยู่บนพระนิพพานอย่างถาวร ให้อารมณ์ใจเราย้อนขึ้นเป็นอนาคตังสญาณ เห็นดวงจิตเราในขณะที่แตกดับจากร่างกายชั้น 5 จากกายเนื้อ และมาปรากฏ ก่อเกิดความวิมุตหลุดพ้นในจิตสุดท้ายก่อนตาย เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ให้เราค่อยๆขอบาร์มีพระ ทรงอารมณ์ว่าเรา นั่งอยู่ในวิมานบนพระนิพพาน กำหนดจิต หากสภาวะเราอยู่บนพระนิพพาน เราย้อนกลับไปดู ก่อนเราตายคือในชาติปัจจุบันในการมีกายเนื้อ ย้อนไปพิจารณา ขอให้เห็นภาพ ความตายอันเป็นนิมิตของข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าเห็นการเคลื่อนจิตเข้าสู่พระนิพพานของข้าพเจ้า ขอให้เห็นรู้สึกสัมผัสได้ถึงอารมณ์ที่ธาตุไฟแตก หรือสภาวะอารมณ์ใจที่อายุขัยค่อยๆหรือลงช้าๆค่อยๆดับลงไปใที่สุด เมื่อดับลงจากร่างกายเนื้อ จิตหลุดพ้นเพราะตั้งไว้ว่าปรารถนาพระนิพพานเพียงจุดเดียว และไปปรากฏบนพระนิพพาน ในขณะนี้ให้เราแต่ละคนไคร่ครวญพิจารณาด้วยญาณเครื่องรู้ กำหนดดูกำหนดรู้ในมรรณาสติ ในสภาวะของตน หากใครเห็นว่าในขณะที่เราจะ

ดับขันธจากร่างกายนี้มันมีอาการเวทนา เมื่อเรารู้ล่วงหน้าเราก็กำหนดจิตอธิษฐาน ขอบารมีพระ ขอบารมีสมเด็จองค์ปฐม ขอบารมีครูบาอาจารย์ ขอให้การตายของข้าพเจ้าจากความเป็นมนุษย์ จงบรรเทาเบาบาง งดซึ่งเวทนา

จากนั้นอธิษฐานจิตต่อ ถ้าจะกำหนดจิตปฏิบัติในแบบตายเมื่อไหร่เราไปพระนิพพาน ทางที่ดีที่สุดก็คือกลับไป โดยที่การกลับไปของเราที่ปฏิบัติก็คือ ฝึกซ้อมที่จะยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานก่อนนอนไว้เสมอ¹ อันนี้คือข้อที่หนึ่ง ข้อที่สอง กำหนดจิตอยู่ในลมสบาย² ผู้ที่มีอาณาปานสติวิหาร เป็นธรรมเป็นเครื่องอยู่ อาณิสสพิเศษของการปฏิบัติในอาณาปานสติก็คือ เป็นผู้บรรเทาในเวทนาจึงสามารถบรรเทาเวทนาในกายลงได้ ข้อต่อมาก็คือเป็นผู้ที่มีจิตอยู่ในความ เป็นสุขในความสับปายะ นั่นก็คืออยู่กับลมสบาย ข้อพิเศษต่อมาก็คือเป็นผู้ที่รู้จักกาล กาล คือจิตเขาจะรู้ว่าตัวเองว่าเมื่อไหร่ เขาจะตาย วันใดวันหนึ่งเขาจะตาย ซึ่งผู้ปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานเป็นจำนวนมากก็รู้อาระ รู้อายุขัยของตน เนื่องจาก การที่เมื่อเราปฏิบัติในอาณาปานสติจนมีความคล่องตัวมากเท่าไร เราจะสังเกตเห็นลมรู้ลม สังเกตเห็นลมที่มีมันผิดปกติ เห็นอาการของลมที่มีมันใกล้ดับอายุขัย *ดังนั้นจุดนี้เราก็กำหนดอธิษฐานต่อไปว่า ขอบารมีพระทรงสงเคราะห์ หาก ข้าพเจ้า ถึงวันที่จะดับ ที่จะสิ้นอายุขัย ก็ขอให้เกิดญาณเครื่องรู้ปรากฏ เพื่อเตรียมกายเตรียมจิต วางกำลังใจของเรา หากเราจะต้องตายไปในเวลากลางคืน คืนนั้นก็ขอให้พระท่านดลใจให้เราไม่ลืม เราจดจำทรงอารมณ์ยกจิตขึ้นมาบนพระ นิพพานไว้และสุดท้ายก็ขอให้เราเป็นผู้ที่มีความเพียรขยันฝึกขยันยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานก่อนนอนให้ได้ทุกคืน หากเราทำเช่นนี้ ถึงเวลาวาระในมรณานุสติ วาระที่เราจะตาย เราจะมีจิตอันอาจหาญ ดังคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน ไว้ว่า จิตของบุคคลผู้ไม่เกรงกลัวความตายนั้น ได้แก่อารมณ์ของพระอรหันต์ ซึ่งหมายรวมความถึงพระพุทธองค์ด้วย เนื่องจากรู้อยู่แล้วว่าตายเมื่อไรไปพระนิพพาน ไปดีไปที่สุด จบกิจทั้งปวงไม่เวียนว่ายตายเกิด ดังนั้นพระอรหันต์ท่าน ย่อมไม่เกรงกลัวความตาย ยินดีพร้อมรับในความตายด้วยซ้ำ

ประเภทที่สอง ก็คือพระเจ้าจักรพรรดิราช ไม่เกรงกลัวความตายด้วยกำลังแห่งขัตติยะมานะ ความเป็นกษัตริย์อันอาจหาญกล้าหาญในยามออกศึก ในความรู้สึกกำลังใจเต็มในความเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ย่อมไม่มีความเกรงกลัวความตาย ใดๆ และต่อมาก็คือม้าอาชาไนย เป็นวิสัยเป็นพลังแห่งสัญชาตญาณที่ทำให้ม้าอาชาไนย ม้าศึกที่มีกำลังแห่งบารมี มีกำลังแห่งสัญชาตญาณที่ไม่เกรงกลัวอันตราย สามารถกระโจนฝ่าท่ามกลางดงหอกดงดาบ ท่ามกลางเสียงอึกทีกครึกโครมในศึกสงคราม ไม่กลัวเลือดแดงฉานไปทั่วสมรภูมิ อันนี้ก็กำลังแห่งสัญชาตญาณของม้าอาชาไนย ไม่กลัวความตายด้วยเหตุฉะนี้ และม้าอาชาไนยนี้ก็เป็นแบบอย่าง ให้เราอาจหาญต่อข้าศึกแห่งพรหมจรรย์ทั้งหลาย ความรัก โลกโกรธหลงทั้งหลาย เราพร้อมเผชิญหน้ากับความตาย โดยมีธงชัยที่สำคัญ คือความเป็นอรหันต์ผลในจิตสุดท้ายก่อนตาย เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในที่สุด

ดังนั้นตอนนี้ให้เราทุกคนแต่ละคนพิจารณาในมรณานุสติของตน กำหนดทรงอารมณ์เห็นเราเป็นกายพระวิสุทธิ เทพรู้สึกถึงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน พิจารณาขอบารมีพระ ขอให้เห็นภาพเหตุการณ์ วาระสุดท้ายอันเป็นมรณานุสติของข้าพเจ้า ขอให้ผู้รู้ผู้ตถะเกิดขึ้น สามารถสัมผัสสภาวะลมสุดท้ายก่อนตายได้ด้วย ว่าลมมันมีความเบาบางเช่นใด พิจารณาซ้ำๆละเอียดซ้ำๆให้เหตุการณ์มันกลายเป็นเหมือนกับภาพสโลว์โมชั่น อารมณ์ที่ค่อยๆเกิดขึ้น สภาวะจิตที่ปรากฏขึ้นค่อยๆสโลว์โมชั่น กำหนดทรงอารมณ์พิจารณาความเป็นปัจเจกตั้งของเราแต่ละคน บางคนถ้าเห็นตอนตาย ในญาณเครื่องรู้เห็นหลวงพ่อมารับด้วย เห็นเทวดาพรหมท่านมารอรับด้วย ได้ มีบางคนเขาปรากฏ เช่นนั้น จุดสำคัญคืออธิษฐานให้เวลาใกล้ตาย ก่อนหมดลม หากยังเป็นช่วงที่มีสติสัมปชัญญะอยู่ไม่ได้หลับ ก็ขอให้จิตของเราอยู่ในความสงบเย็น ขอให้จิตเราหนีพ้นจากทุกขเวทนา มีกำลัง สามารถยกจิตขึ้นพระนิพพานได้

กำหนดดูของเราเองแต่ละคน ดูในจิตเรา พิจารณาในมรณานุสติ ปล่อยวาง เห็นภาพเหตุการณ์กระจ่างชัด กำหนดรู้ในจิตของเรา พิจารณากำหนดรู้เป็นปัจเจกตั้ง รู้ได้ด้วยตัวของเราเอง

เมื่อพิจารณาแล้วก็กำหนดว่าตายเมื่อไรเราไปพระนิพพาน มาปรากฏที่วิมานบนพระนิพพาน มาปรากฏกราบเบื้องหน้าพระพุทธองค์ อันที่จริงถึงร่างกายในขณะที่ก่อนที่สังขารจะแตกดับ แต่การที่เราได้มีโนมยิทธิ เราก็กสามารถไขว่อาทิสมาน

กายยกขึ้นมายืนบนพระนิพพานหนึ่งเวทนาได้ ยิ่งเราอ่อนคลายฝึกฝนคลายปล่อยวางกายได้มากเท่าไร มันจะยิ่ง
ระงับจากเวทนา ความทุกข์จากความป่วยไข้ความทรมานจากโรคภัยไข้เจ็บได้มากเพียงนั้น ดังนั้นเราฝึกไว้ปฏิบัติไว้
ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานหนึ่งเวทนา ในยามป่วยไข้ไม่สบายเราก็ก็นึก เราก็อ้อม หนึ่งเวทนา ยกอาทิสมาณกายขึ้นไป

คราวนี้ก็ให้เราดูจิตของเรา พอเราพิจารณาในมรณานุสติในความตาย ใจ ถามจิตตอปจิต ใจของเราขณะนี้มี
ความประหวั่นพรึ่นพริ้งใหม่ กลัวความตายใหม่ ใจของเราขณะนี้มี ความหวังในทรัพย์สิน ในมรดก ในบ้าน ในที่ดิน ใน
รถ ในข้าวของเครื่องใช้ทั้งหลาย วัตถุที่มีค่าทั้งหลาย สายสร้อย แหวน กำไล นาฬิกา กระเป๋าตุงสวยๆแพ้งๆ เรามี
ความเสียดายห่วงใยใหม่ เมื่อจากวัตถุภายนอก เรากำหนดพิจารณาอยู่ เราเสียดายหัวโขน คือยศตำแหน่ง ตำแหน่ง
ตึกเกอร์ที่เราเคยมีเคยได้ ตำแหน่งท่านประธานบริษัท ตำแหน่งข้าราชการชั้นสูง ตำแหน่งที่เป็นสมมุติ เป็นหัวโขน
ทั้งหลาย เราเสียดายใหม่ พิจารณาต่อไปว่าความหวังในบุคคลทั้งหลาย ความหวังในสามีภรรยา ความหวังในพ่อแม่
ความหวังในลูกๆหลานๆ เราปล่อยวางได้ใหม่ เมื่อพิจารณาได้แล้วเราก็กำหนดจิต เราจากโลกนี้ไปอย่างไรปราศจาก
ความอาลัยทั้งปวง มีพระนิพพานเป็นที่สุด ใจเรายังเกิดความผ่องแผ้ว เกิดความปรีดาปราโมทย์ ยินดีในพระนิพพาน
เป็นที่สุด ทรงอารมณ์นี้ไว้จนเกิดความผ่องใสความสว่างแพรวพราว ความเป็นทิพย์สูงสุดก็คือความเป็นทิพย์ในอารมณ์
พระนิพพาน เพราะเป็นความเป็นทิพย์ อันปรากฏเกิดขึ้นจากความสะอาดของจิตที่ปราศจากสรรพกิเลสทั้งปวง จิตอันมี
กำลังจิตตานุภาพ พ้นจากเครื่องร้อยรัดแห่งสังโยชน์สิบ จิตประภัสสรเบิกบาน

ดังนั้น อภิญญาแห่งจิต อภิญญาของความเป็นพระอริยะเจ้า ย่อมมีกำลังมีความบริสุทธิ์มากกว่าโลกียะอภิญญา อริยะ
อภิญญานั้น มีความบริสุทธิ์มีแต่กุศล ปราศจากความโลภโกรธหลง อยู่ในฤทธิ์อภิญญาที่ปรากฏ ความเป็นทิพย์ที่
ปรากฏนั้น เราทรงอารมณ์ปรากฏสว่างผ่องใส กายทิพย์วิมานของเราสว่างเต็มกำลัง กำหนดน้อมให้พุทธะบารมี องค์
พระพุทธเจ้าเสด็จอยู่เหนือเศียรเกล้าของกายพระวิสุทธิเทพเรา กำหนด อธิษฐานให้เกิดภาพพระ 3 ฐานทับซ้อนกับ
กายพระวิสุทธิเทพเราขนาดนี้ บนศีรษะ ในศีรษะ ในอก กำลังแห่งพุทธานุภาพน้อมรวมลงสู่จิต

จากนั้นเราแผ่เมตตาจากพระนิพพานลงไป โดยการแผ่เมตตาจากพระนิพพานนี้ เราพิจารณาละเอียด แผ่ไปให้
เห็นความทุกข์ความไม่เที่ยงที่ในแต่ละภพแต่ละภูมิต้องพบต้องเจอต้องประสบ ความแปรปรวนการหมดบุญ ความเศร้า
หมองความหวาดกลัวจากการพลัดพรากจากความเป็นทิพย์ กำหนดน้อมจิตแผ่เมตตาจากพระนิพพาน ใจกำหนด
รู้ไปเองด้วยความเป็นทิพย์

แผ่เมตตาให้กับพรหมโลก อรูปพรหม พรหมลูกฟักทั้งหลาย อรูปพรหมทั้ง 4 เห็นความทุกข์ที่ไขบุญจนหมดแล้วก็ต้อง
ไปเสวยผลกรรมทั้งหมดแล้วจึงมาโล่เริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ ยาวนานที่เสวยบุญ แต่ด้วยความที่ไขบุญจนหมดจึงไม่มีกำลัง
ที่จะไปรองรับการกำหนดอธิษฐานเกิดจุด ดังนั้นจึงต้องไปรับเสวยผลกรรมทั้งหมด โล่จนหมดแล้วจึงมาเริ่มต้นสร้างใหม่

แผ่เมตตา ความปรารถนาดี บุญกุศล ให้กับพรหมทั้ง 16 ชั้น เห็นความสุขและความทุกข์ของพรหม ถึงอายุขัยยาวนาน
ความเป็นทิพย์ยาวนานเท่าไรก็ยังมีวันหมดบุญ จะหมดบุญด้วยการที่ไขบุญจนหมดก็มี และที่จำเป็นจะต้องจุดลงมา
ก่อน ลงมาสร้างบารมีบ้าง ลงมาสร้างคุณประโยชน์บ้างก็มี ความทุกข์ของพรหมก็ปรากฏตั้งประการดังนี้

แผ่เมตตาต่อไป ยังสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น อากาศเทวดาทั้ง 6 ชั้นนั้น ก็มีความทุกข์จากการหมดบุญ แผ่เมตตาต่อไปยังรุกข
เทวดาทั้งหลายภูมเทวดาทั้งหลาย ท่านทั้งหลายก็มีความทุกข์จากการกระทบ พบเห็นความวุ่นวายของมนุษย์ เห็น
ความวุ่นวายของโลก ยังมีความเกี่ยวเนื่องกับมนุษย์ เกี่ยวเนื่องกับโลก ตราบใดที่เกี่ยวเนื่องกับมนุษย์หรือคนมันก็มีแต่
ความวุ่นวาย มีแต่ความไม่สบายใจ มีการกระทบกระทั่งกัน

แผ่เมตตาต่อไปยังภพของมนุษย์ทั้งปวง พิจารณาให้เห็นความทุกข์ของมนุษย์ ทุกข์จากความโลภโกรธหลง ทุกข์จากการยึดแย้ง ทุกข์จากความไม่เที่ยงการแปรปรวนของขันธ์ห้าร่างกาย ปล่อยวาง แผ่เมตตาให้กับมนุษย์ทั้งหลาย ของจึงมีธรรม ของจึงมีศีล

แผ่เมตตาต่อไปยังโอปปาติกะ สัมภเวสีทั้งหลาย ให้เห็นสภาวะกายทิพย์ที่หลงเดินปะปนอยู่กับมนุษย์ มีความทุกข์ มีความอดอยาก มีความหลงสงสัยคิดว่าตนยังไม่ตายจากความเป็นมนุษย์ หลงติดหลงปะปนอยู่ในภพภูมิ แผ่เมตตาปรับภพภูมิ ให้กับดวงจิต โอปปาติกะสัมภเวสีทั้งหลายเหล่านั้น

แผ่เมตตาต่อไป ยังบรรดาเปรตอสุรกาย ขอเปรตทั้งหลายที่เคยเป็นญาติของข้าพเจ้าและอยู่ในวิสัยอันสามารถโมทนาบุญได้ ขอจงปรากฏโมทนาบุญจากการเจริญกรรมฐาน บุญจากทานศีลภาวนาของข้าพเจ้า ขอท่านจงพ้นจากความทุกข์ ขอท่านจงประสบแต่ความสุข แผ่เมตตาต่อไปยังนรกภูมิ เห็นทุกข์จากความยากลำบาก ถูกลงทัณฑ์ ตามวิสัยแห่งกรรมที่ทำได้

กำหนดใจของเราให้สว่างผ่องใส กำหนดใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ สว่าง

แผ่เมตตาให้ครบถ้วนอีกครั้ง ทั้ง 3 ภพภูมิ กำหนดจิตอธิษฐานว่าเมื่อเราตั้งใจเพื่อพระนิพพาน ชาติภพที่พบเจอที่วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ ก็จะเป็นชาติสุดท้ายนี้แล้วของข้าพเจ้า แผ่เมตตาอาลา 3 ภพ 3 ภูมิ แผ่เมตตาปรารถนาดีต่อทั้ง 3 ภพ 3 ภูมิ แผ่เมตตาให้เกิด กระแสแห่งความสุขสงบเย็นกับทุกภพทุกภูมิด้วยเทอญ

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน น้อมกระแสน้อมบุญบารมีรัศมีกำลังฤทธิ์จากพระนิพพาน ลงมายังโลกมนุษย์ ขอจงเกิดความสุขสงบร่มเย็น ขอกระแสพระนิพพาน กระแสแห่งมรรคผล จงถ่ายทอดลงมา ขอกระแสบุญจากพระนิพพาน จงน้อมลงมาสู่สาธุชนทั้งหลายผู้อยู่ในวิสัยแห่งการบรรลุนิพพานได้มรรคได้ผลทั้งปวง น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา น้อมถวายรวมด้วยยัง พระเศวตฉัตร พระชนมวาร และองค์พระวรกายของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมวงศานุวงศ์ พระบรมราชินีนาถตลอดรวมถึงหมู่ชนทั้งหลาย ข้าราชการทั้งหลาย ผู้มีอำนาจทั้งหลายที่อยู่ในสัมมาทิฐิ มีความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ มีจิตเจตจำนง ที่หวังประโยชน์สุข ส่วนรวมมากกว่าผลประโยชน์ตน ขอกระแสบุญจากพระนิพพานจงส่งผลยังทุกดวงจิตยังทุกๆท่านด้วยเทอญ น้อมให้เป็นแสงสว่างส่องตรงลงมา ให้กำลังบุญจากการเจริญกรรมฐานของเรานั้น เกิดผลเกิดคุณต่อ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ใจเราในขณะที่น้อมให้เกิดยังประโยชน์นี้ เราเชื่อมั่นเราว่าจิตเราเต็มไปด้วยความกตัญญูทเวทิตาต่อแผ่นดิน กตัญญูทเวทิตาต่อพระพุทธองค์ ต่อพระพุทธศาสนา กตัญญูทเวทิตาต่อองค์พระมหากษัตริย์และคุณงามความดี บูรพระมหากษัตริย์ที่ทำคุณประโยชน์มากมายมหาศาลให้กับชาติให้กับแผ่นดิน และก็มีมากมายมหาศาลที่ส่งผลถึงเรา น้อมให้จิตเกิดความกตัญญูทเวทิตาต่อพ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ทั้งทางโลกทางธรรม น้อมกระแสความกตัญญูทเวทิตาคณะนี้ ต่อท่านผู้มีพระคุณต่อเทพพรหมเทวาทุกพระองค์ ใจเรามีความนอบน้อมกตัญญูรู้คุณ จิตเรายิ่งสูงขึ้น กำลังบารมีที่ท่านจะส่งเคราะห์ภัยของสงเคราะห์ให้เต็มกำลัง ใจเราเกิดความผ่องใสเอิบอิ่ม เห็นแสงสว่าง เห็นกระแสบุญ เห็นด้วยจิต เป็นกระแสจากพระนิพพานส่องตรงลงมาจนโลกนี้สว่างผ่องใส วัตวาอารามเกิดกำลังพุทธานุภาพ กระแสปฏิบัติเกิดสว่าง กายจิตเป็นสุขอย่างยิ่ง

จากนั้นน้อมจิตกราบลาสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๑๐ พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกนามทุกพระองค์ เทพพรหมเทวาทั้งหลาย จากนั้นเมื่อกราบแล้วก็ถวายดอกบัวแก้ว แยกอาทิสมาณกายถวายทุกๆพระองค์ ใจกราบด้วยความนอบน้อมด้วยความอ่อนโยนด้วยความผ่องใส จากนั้นจึงพุ่งจิตของเราเป็นแสงสว่างตรงลงมา พร้อมกับน้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ กายหยาบของเรา สลายล้างโรคภัยไข้เจ็บออกไปให้หมด สลายล้างมลทินเครื่องเศร้าหมองออกไปให้หมด เปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติ ความเป็นทิพย์ ของจนน้อมนำมาปรากฏมาใช้ประโยชน์ได้

เต็มที่ได้มีกำลัง น้อมกระแสงลงมาสว่าง จนเห็นกายเนื้อเราสว่าง เห็นโครงกระดูกใสเป็นแก้ว เห็นเส้นเลือดเห็นมัดกล้ามเนื้อ เห็นกล้ามเนื้อทุกมัด เห็นอวัยวะภายใน เห็นอาการ 32 ใสสว่างทะลุเป็นแก้ว กายจิตเบิกบานเป็นสุข

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ 3 ครั้ง ซ้ำ ลึกยาว กำหนดจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติร่วมกัน ครุสมาริที่จุดแสงสว่างแห่งความดีในจิต แผ่สว่าง แล้วก็ตั้งจิตปณิธานโดยเฉพาะห้องครู ตั้งใจว่าเราจะเขียนแผ่นทองอธิษฐาน นิพพานเพื่อเจ้า เพื่อสร้างพระพุทธรูป พระเจ้าแสนจิตนิพพาน เมื่อเขียนแผ่นทองในแต่ละครั้งที่เรายกจิตขึ้นพระนิพพานให้เราเก็บรวบรวม ตั้งกำลังใจของเราว่า ยิ่งเรายกจิตขึ้นพระนิพพานบ่อยมากเท่าไร ยิ่งเป็นวิเศษ ยิ่งทำให้การปฏิบัติเพื่อพระนิพพานของเราขึ้น เกิดผลมากขึ้นสูงขึ้น เขียนแผ่นทองให้ได้พันแผ่นหมื่นแผ่น เขียนได้พันแผ่นหมื่นแผ่นนั้นก็คือจิตของเรายิ่งขึ้น ยิ่งเป็นนิพพาน ยิ่งปรากฏความมีพระนิพพานเป็นวิหารธรรม ยกจิตขึ้นไปพักบนพระนิพพานได้ตลอดเวลาอย่างไรข้อกังขา นั่นก็คือเข้าถึงซึ่งพระนิพพานในจิตสุดท้ายก่อนตายได้แน่นอนอย่างไรข้อกังขาเช่นกัน กำหนดตั้งใจไว้เพื่อเป็นประโยชน์ตน เก็บให้ได้มากที่สุดนับจำนวนให้ได้มากที่สุด ถึงเวลาที่อาจารย์บอกสัญญาณให้ส่งมอบส่งต่อ เรารู้ของเราว่าเราฝึกมากแค่ไหนยกจิตมากแค่ไหน อันนี้ก็เป็นประโยชน์โดยตรงกับตัวเราเองด้วย

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน สำหรับวันนี้ก็ขอขอบคุณที่หลายๆคนมาร่วมในงานศพของคุณพ่อ อาจารย์ ก็ขอขอบคุณทุกคนที่มาร่วมบุญด้วย รวมไปถึง ขอให้ทุกคนได้อ่านหนังสือ แห่งกรรมฐานแห่งการปฏิบัติแห่งการสร้างบารมีของคุณพ่อ

สำหรับพรุ่งนี้เราก็คงพบกันเป็นปกติในห้องเมตตาศาสนาธรรมกรรมฐาน

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาให้เกิดความสุขความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรมกับพวกเราทุกคน

สำหรับวันนี้ สวัสดิ์ครับ