

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 18 กุมภาพันธ์ 2566

วิปัสสนาญาณบนพระนิพพาน

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

กำหนดจิตให้ผ่อนคลาย ทำความรู้สึก กำหนดรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งร่างกาย ปล่อยวาง ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วน ปล่อยวาง ตัดร่างกายความสนใจในร่างกาย จดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เบาละเอียด จดจ่ออยู่กับความสงบร่มเย็นของจิต

ทรงอารมณ์จิตของเรา กำหนดรู้ในอารมณ์ที่มีความผ่อนคลาย เมื่อลมหายใจสงบระงับดีแล้ว จิตรู้สึกสัมผัสได้ถึง ความเบา ความสบาย ความสงบครบ เราก็กำหนดจิต กำหนดภาพนิมิต ดวงจิตเป็นแก้วประกายพริ้ว สว่าง กำหนดภาพนิมิตเห็นกายของเราเป็นแก้วใสสว่าง มีรัศมี มีความแพรวพราวระยิบระยับ กำหนดรู้ว่า อารมณ์จิตของเราเข้าถึงจิตที่ผ่อนคลาย จิตอันเป็นจิตประภัสสร

ตั้งกำลังใจของเราว่านับแต่บัดนี้ จิตของเราทุกครั้งที่ทรงสมาธิจะเข้าถึงจิตอันเป็นประภัสสรทุกครั้ง กายทิพย์ของเรา อาทิสมานกายของเราจะเข้าถึงความผ่อนคลาย เป็นกายทิพย์ที่เปี่ยมพลังเสมอ คือ กายมีความเป็นประกายพริ้ว มีรัศมี มีแสงสว่างของกายทิพย์สว่าง

กำหนดความรู้สึก เห็นกายของเรา กายของเราขณะนี้ทรงสภาวะอยู่บนโลกมนุษย์ เห็นกายทิพย์ทับซ้อนกับ กายเนื้อแต่เป็นแก้วใส กายที่เป็นแก้วใสสว่างขึ้น ปรากฏแสงรัศมีฉัพพรรณรังสี ไล่ติดตามประกายสายรุ้ง คือ ฉัพพรรณรังสีนั้น กายสว่างเป็นแสงสีม่วงสว่าง แผ่สว่างออกไปทั่วจักรวาล ใจสบาย กายที่เป็นสีม่วงนั้น รู้สึกสัมผัสได้ถึงภายในกายเนื้อที่เป็นโครงกระดูก โครงกระดูกปรากฏอยู่ภายใน กายที่เป็นแก้วใสสว่าง รัศมีออกไปเป็นสีม่วง แผ่สว่างออกไปทั่วจักรวาล

จากนั้น กำหนดกลับมาเห็นภายในกายเนื้อเป็นโครงกระดูกสีขาว จากนั้น กำหนดจิตต่อไป เห็นกายที่เป็น กายแก้วภายใน แผ่แสงสว่างเป็นสีน้ำเงินเข้มสว่าง กระจายออกไปทั่วจักรวาล สีน้ำเงินเข้มประดุจกับไพลินเม็ดงาม แผ่สว่าง กระจายออกไป

ย้อนกลับมาพิจารณาเห็นภายในกายเนื้อเป็นโครงกระดูกสีขาว จากนั้น กำหนดจิตต่อไป เห็นกายที่เป็น กายแก้ว แผ่แสงสว่างออกไป เป็นแสงสีฟ้า เหมือนกับอัญมณีออมาริน แผ่สว่างออกไปทั่วจักรวาล สีฟ้าใสสว่าง ใจอารมณ์จิตที่แผ่ออกไป แผ่รัศมีแสงสว่างที่เป็นสีสนับออกไปนั้น ใจมีความสุข มีความอึดใจ อย่าลืมอารมณ์ใจที่สำคัญใน ทุกครั้งที่เจริญกรรมฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของกสิณ อารมณ์จิตต้องมีความสุข มีความสนุก มีความเพลิดเพลิน แผ่แสงสว่างออกไปเป็นแสงสีฟ้าทั่วจักรวาล

จากนั้น กำหนดจิตกลับมาเห็นภายในกายเนื้อเป็นโครงกระดูกสีขาว กำหนดจิตต่อไป เห็นกายที่เป็น กายแก้ว แผ่เป็นแสงสว่างสีเขียว เป็นสีเขียวมรกต แผ่รัศมีแสงสว่างสีเขียวมรกต แผ่ออกไปทั่วจักรวาล กายของเรา กลายเป็นกายมรกต ไสบริสุทธิ ใจมีความสุข มีความผ่อนคลาย กายแก้วเราเป็นกายมรกต

กำหนดจิตย้อนกลับมาเห็น ภายในกายที่เป็นกายเนื้อ กลายเป็นโครงกระดูกสีขาวอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นกำหนด จิต แผ่รัศมีแสงสว่างจากกายที่เป็นกายภายในออกไปเป็นสีเหลือง สีเหลืองบุษราคัม แผ่สว่างกระจายออกไป สีเหลือง ใสสว่าง แผ่ออกไปทั่วจักรวาล

กำหนดจิต กลับมาจับที่ภายในกายเนื้อเห็นโครงกระดูกเป็นสีขาว กำหนดจิตต่อไป แผลรัศมีแสงสว่างจากกายที่เป็นกายแก้วออกไปเป็นสีส้มแสด แผลสว่างเป็นแสงสีส้ม แผลสว่างกระจายออกไปทั่วอเนกจักรวาล

กำหนดจิต ย้อนกลับมาพิจารณาภายในที่เป็นกายหยาบ เห็นร่างกายเป็นโครงกระดูกสีขาว จากนั้นกำหนดจิต แผลสว่างออกไป เป็นแสงสีแดง ประดุจทับทิม สีเป็นสีแดง แผลสว่างออกไปทั่วจักรวาล

จากนั้น กำหนดจิต ย้อนกลับมาพิจารณาภายในที่เป็นกายเนื้อ เห็นร่างกายเป็นโครงกระดูกสีขาว กำหนดจิตจากโครงกระดูกสีขาว กลายเป็นแก้วใส แก้วใสกลายเป็นเพชร โครงกระดูกของเรากลายเป็นเพชร รัศมีแผลสว่างจากโครงกระดูกจากภายใน และจากกายทิพย์เป็นเพชรทั้งโครงกระดูกภายใน และกายทิพย์ กลายเป็นเพชรสว่าง เปล่งรัศมีจักรพรรดิรังสี เส้นแสงเป็นประกายแพรวพราวสีรุ้งระยิบระยับ แผลออกไปจากภายในกายทิพย์ของเรา

ทรงอารมณ์ในภาพนิมิตที่เห็นกาย เป็นประกายพริ้ว สายรุ้งรัศมีแสงสีชัดเจดใสขึ้น ทรงอารมณ์ทรงนิมิต กำหนดจิตให้ภาพติดตราตรึงใจ หลับตาเห็น ลืมตาเห็น ความรู้สึกสัมผัสได้ว่าภายในกายทิพย์ แผลสว่างรัศมีออกไป เป็นรัศมีกายออกไปตลอดเวลา กายทิพย์เปี่ยมพลังขึ้น มีความผ่องใสขึ้น กำลังแห่งความเป็นทิพย์เพิ่มพูนขึ้น เห็นกายเป็นสายรุ้ง เป็นรัศมี เป็นแก้ว เป็นเพชรระยิบระยับ สว่าง

ทรงอารมณ์ไว้ จากนั้น ตั้งจิตอธิษฐานรำลึกนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า กำหนดจิตภาพพุทธนิมิต ภาพองค์พระเป็นเพชรขึ้นมาทันที เป็นเพชรองค์ใหญ่สว่าง เป็นประกายระยิบระยับ กำหนดภาพองค์พระที่เป็นเพชร

จากนั้น กำหนดจิตอธิษฐาน ขออาราธนาบารมีพุทธานุภาพของพระพุทธองค์ ทรงสงเคราะห์ให้อธิษฐานกายข้าพเจ้า จงปรากฏในสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใสเป็นเพชรชัดเจดเต็มกำลังด้วยเทอญ

กำหนดจิตอธิษฐานยกอาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพขึ้นไปบนพระนิพพาน

จากนั้น กำหนดจิต ทรงสภาวะ ทรงอารมณ์ กำหนดรู้ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างเป็นเพชรระยิบระยับ มีรัศมีสว่างชัดเจดเต็มกำลัง เห็นความวาว เห็นความแพรวพราวของสีรุ้งเหลือบปรากฏชัดเจด

กำหนดจิต กำหนดรู้ ในญาณความเป็นทิพย์ เห็นความเป็นเพชร ความวาว ความเป็นประกายพริ้วของวิมานบนพระนิพพานสว่างใสชัดเจด ความเป็นเพชรสว่างของพระนิพพานในทุกส่วน ทั้งภายใน และภายนอกวิมาน

จิต กำหนดจดจ่ออยู่กับสภาวะพระนิพพาน อธิษฐานจิต ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้ญาณเครื่องรู้ข้าพเจ้าเห็นสภาวะพระนิพพานเต็มที เต็มขอบเขตในทุกวิมานของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ ข้างบนนี้ด้วยเทอญ เห็นกว้างไกลสว่างชัดเจดทั่วไปให้หมด ครอบคลุมให้หมด

กำหนดจิตน้อม กราบอนุโมทนาบุญกับทุกท่าน ที่เข้าถึงพระนิพพานแล้ว บางท่านเป็นพระพุทธองค์ บางท่านเป็นพระปัจเจก บางท่านเป็นพระอรหันต์ ทั้งที่ปรากฏขึ้นจากเพชรพรพชิตกิติ ท่านที่เข้าถึงอรหันต์ในขณะวาระจิตสุดท้ายก่อนตายในขณะที่เป็นฆราวาสกิติ เราขอน้อมจิตโมทนาบุญกับทุกท่าน

จากนั้น กำหนดญาณเครื่องรู้แผลสว่าง กำหนดในจิตของเราเองแต่ละบุคคล ขอกราบเรียน กราบรู้ อารมณ์ใจของท่านใดท่านหนึ่ง หรือหลายท่าน ว่าแต่ละบุคคลแต่ละท่านที่เข้าถึงซึ่งพระนิพพานแล้ว ท่านวางกำลังใจอย่างไร พิจารณาอย่างไร ท่านนี้เข้าถึงอรหันต์ผลด้วยการพิจารณาเช่นนี้ อารมณ์ตัดเช่นนี้ ท่านนี้ถึงอรหันต์ผลในจิตสุดท้ายก่อนตายตัดสินใจคิดแบบนี้ ขอให้แต่ละบุคคลจงกำหนดรู้ในจิตของตนเอง ขอท่านผู้มีวาระ มีความเกี่ยวพันเกี่ยวข้อง

มีวาสนาบารมีผูกพันต่อกัน เมตตามาโปรด มาสงเคราะห์ มาอธิบาย มาบอกเล่า ให้เห็นภาพ เห็นอารมณ์จิต เป็นการฝึกในญาณ 8

กำหนดรู้ในจิต ในขณะที่ตัดสรรพกิเลสเป็นสมุทฺถะประหานนั้น เราแต่ละบุคคลจงเข้าสู่ความสงบอยู่บนพระนิพพาน และกำหนดรู้ ไม่เพียงแต่ท่านหนึ่ง อาจจะพิจารณาสัก 3 ท่าน 5 ท่าน 7 ท่าน 9 ท่าน ขอพุทธานุญาต ขอความเมตตา ขอท่านที่มีวาระจิต มีจิตวิสัยใกล้เคียง ท่านที่มาแนะนำอธิบายให้เราฟังแล้ว ให้เราเห็นภาพเห็นอารมณ์จิตแล้ว ตรงกันกับจิตนิสัยของเรา เพื่อที่ว่าเราจะได้น้อมนำไปปฏิบัติจนเกิดผลได้ง่ายกว่า กำหนดจิตได้ แต่ละบุคคลทรงอารมณ์ให้มีความผ่อนคลาย.....

กำหนดรู้ด้วยญาณ พิจารณาตามไป เห็นทั้งภาพ เข้าถึงอารมณ์จิต แล้วก็จดจำว่าเทคนิคนี้ การปฏิบัติเช่นนี้ ในวิสัยของครูเมตตาสมาธิก็สามารถที่จะนำไปแสดงธรรม ไปอธิบาย ไปสอนสมาธิที่ตรงกับวาระจิต ตรงกับอารมณ์ใจของบุคคลที่เราแนะนำสมาธิ สอนสมาธิได้ เรียกว่า **ธรรมอันเป็นสปีปายะกับจิต จิต วิสัยของบุคคลนั้น ๆ**

พิจารณาฟัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านที่อยู่ในสถานการณ์ และตัดสินใจ ตัดกิเลส พิจารณา มีจิต มีวาระ มีเหตุการณ์ที่ใกล้เคียงกันกับเรา ทรงอารมณ์ของเราเองนะแต่ละบุคคล เป็นปัจเจกตั้ง เป็นสปีปายะธรรม.....

เอาละ..เมื่อได้พิจารณา ได้ฟัง ได้กำหนดจิตตาม ท่านที่เมตตามาสอนในสมาธิเรียบร้อยแล้ว เราก็มา**กำหนดจิต พิจารณาเป็นวิปัสสนาญาณอยู่บนพระนิพพาน**

กำหนดพิจารณาว่า เราแต่ละคนมีข้อติดข้อใด กัดติดข้อนั้น ยังติดห่วง ก็พิจารณาเพื่อตัดห่วง ติดสามี ติดพ่อแม่ ติดลูกติดหลาน ก็พิจารณาตัด หากยังติดในเรื่องของภาระกิจการงานทั้งหลายก็พิจารณาตัด หากยังติดในเรื่องของกามคุณ ก็พิจารณาตัด การตัดโดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องในทางโลกในความเป็นมนุษย์ **ตัวติดที่สำคัญ ก็คือ การตัดกาย ตัดกัน 5 ร่างกาย ควบกันกับมรณานุสสติ** พิจารณาเป็นหลักสำคัญว่า ตายไปแล้ว สมมุติก็จบ หน้าที่ภาระก็จบ เรายึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดไม่ได้เลย

กำหนดพิจารณา ยอมรับตามความเป็นจริงในมรณานุสสติ จนกระทั่งจิตของเรา พร้อมยอมรับ ไม่มีอารมณ์เกียจ ไม่มีอารมณ์ขัดเคือง ไม่มีอารมณ์งอแง ไม่มีอารมณ์เสียดาย อารมณ์จิตพิจารณาแต่ว่า ในที่สุดเราก็ต้องละจากร่างกายนี้ ต้องละจากโลกนี้ ต้องละจากสมมุติ และคติที่ไปของเราที่ตั้งใจไว้ ก็คือ พระนิพพานเป็นที่สุด

ในเมื่อมีพระนิพพานเป็นที่สุด ภาพอื่นภูมิใด ที่จะแฉะเวียน ที่จะเกาะ ที่จะยึด ที่เรายังห่วงอยู่ มันก็ไม่มี จุดเดียว คือ พระนิพพานเท่านั้น ไม่มีความเสียดาย อาลัยในภาพใดอีกเลย อารมณ์จิตสิ้นภพจบชาติ ตัดร่างกาย คือตัดความเป็นมนุษย์ ตัดความห่วงใยในบุคคลทั้งหลาย ตัดความอาฆาตพยาบาท อันเป็นเหตุที่ทำให้ต้องกลับมาเกิด มาเจอมาใช้เวร ใช้กรรม ตัดอบายภูมิด้วยศีล ด้วยข้อคุณสมบัติอารมณ์ใจของความเป็นพระโสดาบัน

เหตุแห่งการที่พระโสดาบันปิดอบายภูมิได้ มีอยู่ 3 ข้อ ข้อที่หนึ่ง ก็คือ เรื่องศีล เป็นศีลที่บริสุทธิ์เป็นศีลที่ออกมาจากจิต เป็นศีลของพระอริยเจ้า ศีลเป็นเครื่องปิดกั้นอบายภูมิข้อที่ 1 ข้อที่สอง อารมณ์ใจพระโสดาบัน มีความเคารพในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า อารมณ์จิตที่เคารพในพระพุทธเจ้านี้เป็นเหตุที่ทำให้เป็นเครื่องปิดอบาย ผู้ใดก็ตามที่รำลึกนึกถึงจิตสุดท้ายก่อนตายนึกถึงพระ นึกถึงพระพุทธองค์ จะจากปรภรรมาพุทโธก็ดี นึกภาพพระก็ดี ตายไปไม่ตกนรกแน่นอน เพราะอารมณ์จิตอยู่กับพระ อยู่กับพระพุทธองค์

อย่างที่เคยเล่าให้ฟัง อธิบายให้ฟังแล้ว ถ้าอารมณ์จิตนึกถึงพระพุทธเจ้า จะปรภรรมาพุทโธ หรือนึกภาพพระก็ดี หากอารมณ์จิตมีความชาน ไม่เป็นสมาธิ จิตมีความเวทนามาก อย่างน้อยที่สุดก็ไปสวรรค์ กามาวจรสวรรค์ เช่นสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เป็นต้น

หากอารมณ์จิต ในขณะที่นึกถึงพระพุทธเจ้า มีอารมณ์เป็นสมาธิเป็นฌาน เป็นฌานจากการปรภรรมาพุทโธก็ดี นึกภาพพระ เป็นพุทธานุสสติ เป็นพุทธานิมิตควบกับอาโลกสิณก็ดี อารมณ์จิตในขณะที่ตายก็สามารถไปยังพรหมโลกได้

แต่การปฏิบัติของเรามุ่งมั่นที่จะไปพระนิพพานในชาตินี้ ยกกำลังใจขึ้นอีกนิดเดียวว่า เรานึกถึงพระพุทธเจ้า กอดพระบาทพระพุทธองค์ ตั้งกำลังใจไว้ว่า “ตายเมื่อไหร่ เราไปพระนิพพาน เราอยู่กับพระพุทธองค์บนพระนิพพาน” แค่อารมณ์ใจที่คิดว่า ตายเมื่อไหร่ เราขออยู่กับพระพุทธองค์บนพระนิพพาน **อารมณ์จิตนี้ ก็คือ เป็นตัวตัด** ว่าเราจะไม่ไปที่อื่น ไม่ไปสวรรค์ ไม่ไปพรหมโลก ไม่กลับมาเป็นมนุษย์ ตัวตัดนี้ ก็เป็นตัวตัดที่ทำให้ไปพระนิพพานได้

ดังนั้น จริง ๆ การแค่ง้ออารมณ์เพียงนิดเดียวเท่านั้น ก็เป็นเหตุที่ทำให้เข้าถึง ซึ่งอรหันตผลในขณะจิตสุดท้ายก่อนตายได้ ตรงนี้ก็ก็เป็นเรื่องที่เราจะต้องฝึกไว้ทุกวัน ฝึกไว้เสมอ ฝึก..ที่อาจารย์สอนก็คือว่า กราบพระ ก็กำหนดจิตว่า กายเนืองกราบ กายทิพย์ขึ้นไปกราบเท่า กราบพระบาทพระพุทธองค์บนพระนิพพาน ทำสมาธิทุกครั้งเห็นภาพพระ ไปไหว้พระ หรือแม้แต่ในขณะที่เราทำกิจการงานต่าง ๆ มีสตินึกถึงพระได้ ขั้บรถ เดินทางนึกถึงพระได้ นึกถึงพระพุทธองค์บนพระนิพพานตลอด ไม่มีหลุด ไม่มีคลาด จากการที่เรานึกถึงพระพุทธองค์บนพระนิพพาน

การฝึกเช่นนี้ ก็คือ เป็นการซ้อมจิต เป็นการฝึกฝนมโนมยิทธิ การยกอาทิสมาณกายขึ้นไปกราบ ขึ้นไปอยู่กับพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน เรานึกถึงพระพุทธเจ้าวันละกี่ครั้ง ก็ให้เรลองนึกถึงพระพุทธรูปขณะที่พระพุทธองค์ทรงตรัสถามพระอานนท์ “ดูก่อนพระอานนท์ ท่านนึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง” ส่วนเราก็โน้มนำคำตรัสของพระพุทธองค์ไว้ “ดูก่อนภราดาท่านทั้งหลาย พิจารณารำลึกนึกถึงตถาคต นึกถึงพระนิพพานวันละกี่ครั้ง” อารมณ์จิตของเราในขณะนี้ตอบได้ไหม ? มีบางวันที่เราไม่ได้นึกถึงพระนิพพานไหม ? หรือเรานึกถึงสม่ำเสมอ บ่อย ๆ นึกถึงทุกวี่ทุกวัน วันแล้ววันเล่า อันนี้ก็เป็นเรื่องของความเพียรในแต่ละบุคคล ธรรมฉันทะต่อพระนิพพานในแต่ละบุคคล กำลังใจในแต่ละบุคคล

การปฏิบัติที่เรากำหนดจิต นึกถึงพระนิพพานสม่ำเสมอทุกวัน ก็ขึ้นชื่อว่าเรามีความเพียร เราทำเหตุอันสมควรแก่ผล ที่จะเข้าถึงพระนิพพานในชาตินี้ได้ ไม่ใช่ว่าทั้งไป วันที่เรียนสมาธิก็ดี วันที่ไปทำบุญ วันที่ไปถือศีลก็ดี เราถึงจะนึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงพระนิพพาน แต่พอวันอื่น เราก็อยู่กับโลกเต็มตัว ไม่นึกถึงพระนิพพานเลย ถ้าอันนี้ก็ยิ่งถือว่า กำลังใจยังน้อยไป ถ้ากำลังใจเข้มข้นนี้เรานึกถึงพระนิพพานตลอด แบบนี้ถึงแล้ว เตียวพลออีกทีก็นึกถึงแล้ว อันนี้ก็กำลังใจ ซึ่งเกิดจากการฝึกฝน ตั้งใจว่าเราจะปฏิบัติ

ดังนั้น คำสอนหนึ่งที่สำคัญ ก็คือ พยายามเอาเหตุที่เป็นกิจวัตรมาผูกกับการปฏิบัติ กินข้าวก่อนกินข้าว เจริญกายก่อนถวายพระ ตื่นนอนปุ๊บ นึกถึงพระพุทธองค์ กราบพระพุทธรูปบนพระนิพพาน ในระหว่างวันขั้บรถ ทรงภาพพระ ทำกิจการงานต่าง ๆ ทรงภาพพระ ก่อนนอนเรกราบพระพุทธรูปยกอาทิสมาณกายขึ้นไปบนพระนิพพานแล้วหลับไป ถ้าแบบนี้ก็เท่ากับเราทรงอารมณ์ตั้งแต่หลับยันตื่นอยู่บนพระนิพพาน

ดังนั้น ถ้าเราฟังดูแล้วเราคิดว่าเป็นเรื่องง่าย หรือเป็นเรื่องยาก จริง ๆ การปฏิบัติไม่เป็นเรื่องยาก พอเราเข้าใจ เข้าในอย่างลึกซึ้งว่า แต่ละจุด เราทำทำไม ? เพราะอะไร ? การปฏิบัตินั้นก็เป็นเรื่องไม่ยาก เหลือเพียงแค่ว่าเรามีความสม่ำเสมอ มีระเบียบวินัย มีความตั้งใจ มีธรรมฉันทะ มีความรักในพระนิพพาน การปฏิบัติก็ยิ่งเป็นเรื่องง่ายขึ้นไปอีก

พิจารณาเช่นนี้แล้ว ก็ให้เรลองทบทวน แล้วก็ตั้งกำลังใจของเราใหม่ หากเรายังย่อหย่อนเกินไปก็ขึ้นให้มันตั้งขึ้น ตั้งขึ้น ตั้งพอดี ๆ ไม่หนักอกหนักใจ

กำหนดว่า อารมณ์ใจในขณะที่ขึ้นไปกราบพระพุทธรูปบนพระนิพพาน ต้องเป็นอารมณ์เบา เป็นอารมณ์สบาย เป็นอารมณ์ที่เราผ่อนคลายเต็มที่ ในขณะที่อยู่บนพระนิพพาน กายพระวิสุทธิเทพเราสว่างเต็มกำลังเสมอ จิตเอิบอ้อมผ่อนคลายเต็มที่ กำลังเสมอ ฝึกเช่นนี้ไว้ ยิ่งในชาตินี้ก็ไปพระนิพพานได้แน่ ขอเพียงอย่าได้มีอกุศลกรรมมาตัดรอน แต่ถึงมีอกุศลกรรมมาตัดรอน ก็มีวิธีอธิษฐาน

อธิษฐานในเรื่องพยานบุญ อธิษฐานในความเพียรที่เรากำหนดจิต ขึ้นไปบนพระนิพพานบ่อย ๆ สม่่าเสมอ กราบทูลพระพุทธองค์ กราบทูลสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยความเพียรที่ข้าพเจ้า ยกจิตขึ้นมากกราบพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน ไม่ใช่เพียง 10 ครั้งในตลอดชีวิตของข้าพเจ้า ไม่ใช่เพียง 100 ครั้งตลอดชีวิตของข้าพเจ้า แต่มากกว่าพันมากกว่าหมื่นครั้ง หรืออาจจะเป็นแสนครั้งตลอดชีวิตของข้าพเจ้า ด้วยความเพียร ด้วยเหตุนี้ถึงแม้มีอกุศลกรรมมาตัดรอน ก็ขอให้พระพุทธองค์ทรงเมตตา เมตตามารับ มาปรากฏในจิตสุดท้ายให้ข้าพเจ้านึกถึงพระนิพพานได้เสมอ อันนี้หากเรามีความเพียรปฏิบัติมากพอ และเราตั้งกำลังใจมีความหนักแน่นเข้มข้น ยังไงพระพุทธองค์ท่านก็ทรงโปรด ทรงสงเคราะห์เราแน่นอน ดังนั้น **กำลังใจเราจึงมีความมั่นคงในพระนิพพาน** กำหนดจิตของเรานะ ให้มั่นคงในพระนิพพาน

แล้ววันนี้ก็มีเรื่องมาบอก มาเตือนเพิ่มเติมอยู่ 2-3 เรื่อง ช่วงนี้จะเป็นช่วงที่มีเรื่องราวบนโลกมนุษย์เกี่ยวกับดาวต่าง ๆ บ้าง UFO บ้าง มาปรากฏ มาเป็นเรื่องเป็นราวเพิ่มขึ้นมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อไปจะมีข่าวเกี่ยวกับเรื่องของต่างดาว UFO ที่จะเป็นเรื่องในแนวที่ทำให้เกิดความตื่นตระหนกตกใจ ก็ให้เราแต่ละคนจงพิจารณาให้เป็นอุเบกขา อย่าได้หวั่นไหวไปกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในอนาคต ความแตกตื่นที่จะเกิดขึ้นนั้น อาจจะมีมารุนแรงพอสมควร หรืออาจจะไม่รุนแรงก็ตาม แต่ให้เรารู้เท่าทันไว้ก่อน อย่าได้แตกตื่น อย่าได้ตื่นตระหนก จงมีความมั่นคงในเรื่องของจิต และในที่สุดเหตุการณ์ทุกอย่างก็จะผ่านพ้นคลี่คลายไป จนกระทั่งถึงวาระต่อไป ในยุคที่เราจะทัน จะเป็นยุคที่เริ่มเชื่อมโยงกับมนุษย์โลก และดวงดาวต่าง ๆ เอาเป็นว่าอาจารย์ก็เล่าให้ฟังเท่านั้น

อันนี้ก็เป็นเรื่องปกติวิสัย เพราะในโลกนี้ไม่ใช่เป็นโลกที่มีแต่มนุษย์เพียงดวงดาวเดียวในจักรวาล ในอวกาศทวีปในจักรวาลใหญ่ จักรวาลน้อยทั้งหลาย ก็มีสิ่งมีชีวิตในจักรวาลบางเอกภพ ในบางมิติ ยังปรากฏพระพุทธเจ้าด้วยซ้ำไป ดังที่ในพุทธประวัติที่พระโมคคัลลานะ ใช้อภิญญาออกไปตามหาท่านแม่ของท่าน เพื่อจะโปรด แล้วไปปรากฏว่าไปพบพระพุทธองค์ในดาวดวงอื่น อันนี้ก็เป็นเรื่องปกติ

ดังนั้น การที่จะมีดาวดวงอื่น มีมนุษย์ต่างดาว มีการพบเจอกัน มันก็เป็นเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องแปลก กำหนดจิตว่าเป็นเรื่องปกติ แต่คราวนี้ถึงเวลา เราที่ฝึกที่ปฏิบัติ มีความสามารถทางจิต มากกว่าคนทั่ว ๆ ไปที่เขาไม่ได้ปฏิบัติธรรม ไม่ได้ฝึกสมาธิ ไม่ได้เข้าถึงอภิญญาสมาบัติ หรือแม้แต่ฌานสมาธิ เราที่มีกำลังของสมาธิสูง ก็จะเริ่มค่อย ๆ เข้าสู่การได้อภิญญาใหญ่ ในเหตุการณ์ ในวาระต่าง ๆ ที่กล่าวมาด้วยเช่นกัน เอาเป็นว่าไม่เล่ามากดีกว่า ก็ให้กำหนดรู้ อย่ายไปแตกตื่น ตั้งใจปฏิบัติให้ดี รักษาความผ่องใส รักษาความมั่นคงในพระรัตนตรัยไว้ และเหตุการณ์ทุกอย่างก็จะผ่านพ้นไปได้

กลับมากำหนดจิต ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน กำหนดสภาวะความผ่องใสของจิต กำหนดว่า เรื่องทางโลกมันก็เป็นเรื่องทางโลก เหตุการณ์ถึงเวลาที่เราย้ายไปอยู่บนพระนิพพาน เรื่องราวทั้งหลายไม่มีความพิสดาร ไม่มีเรื่องแปลกประหลาด ทุกสิ่งอยู่ในกฎของความเป็นธรรมดาทั้งหมด

กำหนดจิต ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ รักษาความผ่องใส ภาวนา บริกรรม "นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง" จิตใจมีความสงบผ่องใส อาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพ มีความผ่องใสสว่าง ทรงอารมณ์พระนิพพานเต็มกำลังไว้ให้ได้ กลั่นกายทิพย์ให้ใสขึ้น กลั่นกายพระวิสุทธิเทพให้ใสขึ้น จนกายที่เป็นกายแก้วสว่างผ่องใสอย่างที่สุด จิตเอิบอ้อมเบิกบานอย่างที่สุด วิมานบนพระนิพพานสว่างผ่องใสอย่างที่สุด.....

เมื่อทรงอารมณ์พระนิพพานดีแล้ว กำหนดจิตต่อไป แผ่เมตตาจากพระนิพพานลงมา ยังสังสารวัฏ 3 ไตรภูมิ 1 พระนิพพาน ตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตา กระแสจากพระนิพพานลงมา แผ่ไปยังอรุณพรหมทั้ง 4 พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น น้อมถวายท่านท้าวมหามติพรหม ท่านท้าวมหาพรหมทั้งหลาย

แผ่เมตตาต่อไปยังสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น น้อมจิตรำลึกนึกถึงท่านปู่ท่านย่า พระอินทร์ ท้าวมหาราชทั้ง 4 อินทกะทั้งหลาย ท่านผู้เป็นใหญ่ในสวรรค์แต่ละชั้น พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ที่ท่านอยู่ที่สวรรค์ชั้นดุสิต อยู่ในเขตพุทธเกษตร น้อมจิตแผ่เมตตาลงมา ยังท่านทั้งหลายที่เสวยผลบุญ เป็นภุมมเทวดา รุกขเทวดา แผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งมนุษย์ และสัตว์ที่มีชั้น 5 กายหยาบ ทั่วโลก ท่อนั้นตจักรวาล แผ่เมตตาต่อไป ยังบรรดาดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย ที่เป็นโอปปาติกะ สัมภเวสี ดวงจิตทั้งหลายที่อยู่ในมิติที่ทับซ้อนต่าง ๆ

แผ่เมตตาต่อไป ยังเปรต อสุรกายทั้งหลาย สัตว์นรกทุกขุม

น้อมจิตรำลึกนึกถึงท่านพญายมราช นายนิรบาลทุกคน น้อมกระแสจากพระนิพพาน น้อมบุญกุศลทานศีลภาวนาที่เรากระทำบำเพ็ญ น้อมถวายท่านพญายมราช ในนิรบาลทุกคน ขอเป็นพยานบุญของข้าพเจ้า

กำหนดจิตต่อไป ให้เห็นทั้ง 3 ภพภูมิ พร้อมกับแผ่เมตตาสว่างจากกายทิพย์ ที่น้อมกระแสจากพระนิพพาน ผ่านกายทิพย์เรา แผ่เป็นแสงสว่าง กำลังแห่งบุญกุศล กระแสแห่งเมตตาไปยังทุกภพทุกภูมิ สว่าง ท่ามกลางทั้ง 3 ภพภูมินั้น ใจเอิบอิ่มเป็นสุขปิติ

น้อมกระแสบุญกุศล กำลังแห่งพุทธบารมีพุทธานุภาพ อธิษฐานรวมลงสู่ดวงตาอารามทั้งหลาย สถานที่ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พระพุทธรูป พระเครื่อง พระธาตุ พระบรมธาตุ พระบรมสารีริกธาตุ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ กระแสธรรม กระแสมรรคผล กระแสพระนิพพานจงหลั่งไหลลงสู่โลกมนุษย์ ขอผู้คนเข้าถึงธรรม เข้าถึงมรรคผล เข้าถึงพระนิพพานเพิ่มพูนขึ้นมากขึ้น ขอจิตทุกดวงจงเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร ขอจิตทุกดวงจงเข้าถึงความเมตตา ขอจิตทุกดวงจงถึงความร่มเย็นเป็นสุข ขอจิตทุกดวงจงโอหสิกรรม อกภัยเล็กแล้วต่อกัน ขอจิตทุกดวงจงถึงความสุขสงบร่มเย็นสันติ

กำหนดจิตให้สบายผ่องใส กระแสเมตตา กระแสบุญกุศลที่เราตั้งจิตอุทิศ ส่งผลยังสรรพสัตว์ทั้ง 3 ภพ 3 ภูมิ จิตเอิบอิ่มผ่องใส

จากนั้น เรากำหนดจิต แยกอาทิสมานกาย กราบพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ พระอริยเจ้า พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ เทพ พรหม เทวา และท่านผู้มีพระคุณ พ่อแม่ทั้งชาติปัจจุบัน และอดีตชาติ ครูบาอาจารย์ แยกอาทิสมานกาย กราบ ตั้งใจว่าถวายเป็นปฏิบัติบูชา

กำหนดรู้ว่า มีครูบาอาจารย์ท่านใดปรากฏขึ้นกับเราในจิตบ้าง กำหนดตัวรู้ เป็นปัจเจกตั้ง ให้รู้ว่าท่านทั้งหลายเมตตามาสงเคราะห์ จะเป็นหลวงพ่อกุณฺหา กิติ จะเป็นหลวงปู่ปานกิติ จะเป็นสมเด็จพระสังฆราช พระองค์ก่อนกิติ เรากำหนดรู้อยู่ กราบทุกท่าน ด้วยความนอบน้อม ด้วยความเคารพ ด้วยความขอบคุณ ด้วยความสำนึกรำลึกนึกถึงพระคุณของท่าน

เมื่อน้อมกราบแล้ว ก็กำหนดจิตแยกอาทิสมานกายกลับมาที่โลกมนุษย์ ฟุ้งอาทิสมานกายเป็นแสงสว่าง น้อมกระแสจากพระนิพพาน กระแสมรรคผล กระแสธรรมลงมา ฟอกร่างกายธาตุขันธ์ เห็นธาตุขันธ์ของเราใสสว่าง เห็นกระดูกเป็นแก้ว เห็นอวัยวะเป็นแก้วทั้งหมด เห็นเส้นเลือด เห็นเส้นเอ็น เห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ดับ ใต้ ใต้ ฟุ้ง ม้าม ปอด สมอ เป็นแก้วใสทะลุ

อาทิสมานกายกลับมาที่ร่างกายเนื้อ ชั้น 5 กำหนดจิตเห็นกาย ทั้งกายหยาบ ทั้งกายทิพย์ ทั้งดวงจิตเป็นเพชรสว่างผ่องใส กระแสจากพระนิพพานส่องตรงลงมาใจกลางกระหม่อม เป็นลำแสงขนาดใหญ่ คลุมร่างกาย ชำระ

ล้างฟอกธาตุชั้น สลายล้างโรคภัยไข้เจ็บ เนืองอก เซลล์มะเร็ง อาการที่มีความเสื่อมเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ของจ
สลายไปด้วยกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแห่งธรรมะโอสถ สลายล้าง สลายโรค ฟอกธาตุ
ชั้นทั้งหมด ทัวชั้น 5 ร่างกายนี้จึงบริสุทธิ์หมดจด

กำหนดจิต เห็นกายเนื้อเรา อยู่ในกระแสแสงสว่าง กำลังแห่งพระนิพพาน กระแสแห่งพระนิพพานชำระล้าง
ฟอกธาตุชั้น กระแสธรรมฟอกธาตุชั้น กายจิตซึมซับรับกระแสพลังจากพระนิพพาน กายของเราสว่าง

จากนั้น ตั้งจิตอธิษฐาน ว่าเป็นการอธิษฐานหลังกรรมฐาน จิตยังดำรงทรงในกำลังอำนาจแห่งฌานสมาบัติ
อธิษฐานในสิ่งที่ชอบ สิ่งที่เป็นกุศลต่อตน ต่อส่วนรวม

จากนั้น ตั้งจิตอธิษฐาน ขอบารมีพระพุทธรองค์ทรงสงเคราะห์ ขอกำลังแห่งการปฏิบัตินี้ ให้ข้าพเจ้าเจริญใน
ธรรม ในศาสนาแห่งองค์พระสมณโคตมพระพุทธรเจ้า มีแต่ความก้าวหน้าเจริญในธรรม ธรรมทั้งหลายรู้แจ้งแทงตลอด
อย่างลึกซึ้งพิสดาร การปฏิบัติมุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน สิ่งใดที่ควรรู้ ก็ขอให้ผุดรู้ขึ้นมาในจิตอย่าง
อัศจรรย์ แนะนำ สอนสมาธิก็ขอให้เป็นธรรมอันสปปายะต่อบุคคล ธรรมตรงวาระจิตเป็นอนุสาสนีปาฏิหาริย์ ขอจิต
ข้าพเจ้าจงเข้าถึงความดี เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานได้โดยง่ายโดยพลัน

จากนั้น หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้าครั้งที่ 1 พุท ออก โธ
ครั้งที่ 2 ธัม หายใจออก โม
ครั้งที่ 3 สัง หายใจออก โฆ

กำหนดจิต เอิบอิมผองใส ออกจากฌานสมาบัติด้วยอารมณ์จิตอันเป็นสุข ตั้งใจอธิษฐานโมทนาสาธุกับเพื่อน
กัลยาณมิตร ผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ผู้ที่ไปสอน ไปแนะนำสมาธิ ไปจุดแสงเทียนแห่งความดีในดวงจิตทั้งหลาย ทั้งมนุษย์
เทวดา และสรรพสัตว์ จิตเราเอิบอิม

สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วยที่มีความตั้งใจในการปฏิบัติ ก็ขอให้มีความเจริญในธรรม มี
ความก้าวหน้า มีสุขภาพแข็งแรง มีโชคลาภ มีความสุข มีความเจริญกันทุกคน สำหรับวันนี้ท่านใดที่ฝึก และกำหนดจิต
ในอารมณ์ ในการปฏิบัติ ขอให้มาเล่า มาถ่ายทอด ให้เพื่อน ๆ ฟัง ว่าท่านที่อยู่บนพระนิพพานเมตตาสอนอารมณ์ใน
การตัดกิเลสอะไร ? อย่างไรให้เราบ้าง ? อันนี้ก็เป็นเรื่องที่ต้องแบ่งปันในธรรมทาน สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับ
ทุกคนด้วย พบกันวันพรุ่งนี้ในห้องเมตตาภิรมย์กรรมฐาน สำหรับวันนี้ สวัสดิ์ครับ.