

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 16 มีนาคม 2567

ฝึกวาง ฝึกจิตสุดท้ายก่อนตาย

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายร่างกายกล้ามเนื้อทุกส่วน พร้อมกับความรู้สึกที่เราตัด ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายชั้น 5 ปล่อยวางตัดชั้น 5 ด้วยความรู้สึกในผัสสะ ในความรู้สึก ตัดผัสสะความรู้สึกตัวทั้งหมดออกไป ตัดร่างกายชั้น 5

เมื่อปล่อยวางร่างกายแล้วจึงกำหนด ปล่อยวางความคิด ความกังวล ความฟุ้งซ่าน ภาวะความหวั่นทั้งหลายออกไปจากใจของเรา เหลือไว้แต่เพียงความสงบ อยู่กับลมหายใจสบาย

กำหนดจิตจินตภาพเห็นลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหม พริ้วผ่านเข้าออกในกาย รู้ในอารมณ์จิตที่สบายอารมณ์ใจที่สบายของเรา ลมหายใจยิ่งเบายิ่งละเอียด จิตของเรายิ่งเบายิ่งเป็นสุข รู้รักษาจิตอันผ่องใสเป็นสุขของเรา

กำหนดรู้ในลม กำหนดรู้ในลมที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ใจ จิตสงบ ผ่องใส เมื่อใจของเราสบาย สงบ หยุดหนึ่งจากการปรุงแต่งทั้งหลาย จิตเข้าสู่เอกัคคตารมณ์ จิตนิ่งหยุดเป็นหนึ่ง ในความนิ่ง ในความหยุดเป็นหนึ่ง

กำหนดจินตภาพเห็นจิตของเราเป็นแก้วประกายพริกสว่าง แสงสว่างเปล่งประกายจากดวงจิต กลิ่นคือจิต จิตคือกลิ่น จิตของเรากลายเป็นเพชรประกายพริกสว่าง จิตที่เป็นประกายพริกสว่างนั้น

กำหนดว่าจิตนี้เราเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร จิตยิ่งสว่าง ใจเรายิ่งแยมั้มเป็นสุข จิตยิ่งสว่างยิ่งผ่องใส จิตยิ่งก่อกำเนิดจิตตานาภาพ จิตตานาภาพปรากฏสภาวะความเป็นทิพย์ของจิต เส้นแสงเปล่งประกายแผ่ออกจากจิตที่เป็นประภัสสรนั้น จิตของเรายิ่งส่องสว่างกระจาย จิตของเรามีความสงบ มีความสะอาดจากกิเลส จากการปรุงแต่งจากความวุ่นวาย สะอาดจากสรรพกิเลส จิตมีความผ่องใส จิตมีความสุข ทรงอารมณ์จิตนี้ไว้ให้เกิดสภาวะที่ทรงตัว จิตเปล่งประกายผ่องใสสว่าง ทรงอารมณ์ไว้ ในขณะที่จิตของเราผ่องใสสว่าง มีกำลังของความเป็นทิพย์ มีอภิญญาจิตปรากฏ ก็ให้เราน้อมรำลึกนึกถึงบุญกุศลที่เราเคยทำมา คุณความดีทั้งหลาย บุญกุศลทั้งหลายจรรวมตัวกัน จงส่งผล ขอคุณจงรักษาจิตของข้าพเจ้า ให้มีแต่สิ่งที่ดีงาม มีแต่กุศล กรรมฝ่ายกุศลจงเกิดผล บุญจงส่งผล

เมื่อน้อมจิตพิจารณากำหนดตามนี้แล้ว ใจเรายิ่งชุ่มชื้นเอิบอ้อม ใจเรายิ่งผ่องใสขึ้น ทรงอารมณ์ไว้ กำหนดว่าเราจะรักษาอารมณ์จิตของเราไว้เช่นนี้ให้ได้ตลอดทั้งวัน ตลอดเวลาที่เรามีสติรำลึกได้

จากนั้น กำหนดจิตต่อไป สรรณะสูงสุดของเรา คือพระรัตนตรัย มีคุณพระพุทธเจ้าอันไม่มีประมาณเป็นที่สุด เรากำหนดจิตรำลึกนึกถึงภาพองค์พระปรากฏอยู่ในดวงจิตของเราสว่าง องค์พระปรากฏ เป็นเพชรประกายพริก องค์พระเป็นเพชรระยิบระยับเปล่งฉัพพรรณรังสีอยู่ในดวงจิตของเรา และดวงจิตของเรายิ่งส่องสว่างเปล่งประกายมากขึ้น มีกำลังแห่งพุทธานุภาพ เมตตาคุ้มครองรักษา ทรงอารมณ์จิต ทรงความผ่องใส ทรงภาพพระไว้

กำหนดน้อมจิตบริกรรม “นัตถิ เม สาระณัง อัญญัง, พุทโธ เม สาระณัง วะรัง, เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ, โหตุ เต สัพพะมังคะลัง” สรรณะที่อื่นที่พึ่งของข้าพเจ้าอื่นใดนั้นไม่มี มีแต่เพียงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะสูงสุดที่พึ่งอาศัยของข้าพเจ้า ด้วยสัจจะวาจา นี้ ขอให้ข้าพเจ้ามีความเจริญทั้งทางโลกทางธรรมในพระพุทธศาสนาขององค์พระสมณโคดม พระพุทธเจ้า ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ปกป้องรักษาคุ้มครองข้าพเจ้า วิบากอุปสรรคทั้งหลาย ขอจงหลุดพ้น ขอจงคลายตัวออกไป วิบากทั้งหลายขอจงคลายตัวลงไป ขอบุญจงส่งผล บุญใหญ่ส่งผลก่อน ขอจงส่งผลเต็มกำลัง

กำหนดจิตเห็นภาพองค์พระสว่าง จากนั้น กำหนดจิตขออารมณีสวรรค์ ขอยกจิตของข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพานด้วยเถิดพระพุทธเจ้าคะ ยกจิตอาทิสมาณกายของเราขึ้นไปบนพระนิพพานอยู่เบื้องหน้าท่ามกลางมหาสมาคม มีพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอรหันต์ มีสมเด็จพระสังฆราชเป็นประธาน

กำหนดจิตทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน อธิษฐานจิต น้อมจิตกราบพระพุทธเจ้า น้อมกราบด้วยความเคารพ น้อมกราบด้วยความเลื่อมใสศรัทธา

จากนั้น กำหนดจิต กำหนดรู้ในความเป็นอาทิสมาณกาย คือกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดจิตเห็นกายพระวิสุทธิเทพ และรู้สึกในความเป็นกายนั้น นิ่งอยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้ว ที่บ้านสว่างอยู่ กายทิพย์ของเราสว่างผ่องใส

กำหนดจิตอธิษฐานตัดสังโยชน์ทั้ง 10 ตัดความโลภโกรธหลง พิจารณาในการตัดภพจบชาติ พิจารณาว่าภพทั้งหลายเราไม่ปรารถนา ความเป็นมนุษย์ก็ดี ความเป็นเทวดาก็ดี ความเป็นพรหม หรืออรูปพรหมก็ดี เราขอตัดไม่ปรารถนาที่จะเกิดจะจุติอีก แม้เป็นสิ่งที่ดีเราก็ตัดไม่เอา เพราะจิตเราตั้งไว้จุดเดียวคือพระนิพพานเป็นที่สุด

พิจารณาตัดในสมมุติในความเป็นห่วงทั้งหลาย บุคคลที่เรารักที่สุด อาลัยที่สุด สถานที่ที่เราผูกพันที่สุด คำสัญญา ความผูกพันในแต่ละภพชาติที่เราเคยอธิษฐาน เคยร่วมบุญ หรือร่วมเวรร่วมกรรมกันมากับบุคคลอื่น ดวงจิตอื่น เรากำหนดตัด ผีกที่จะวาง ผีกที่จะตัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผีกวางในสิ่งที่เรารักที่สุด

พิจารณาโดยพิจารณาว่า เมื่อเราตายไปจากร่างกาย ตายไปจากสมมุตินี้ ทุกสิ่งที่เราเคยผูกพันเคยครอบครอง เคยเป็นเจ้าของ เคยรัก ถึงเวลานั้นก็หมดสิ้นจากสมมุติไป หมดวาระ ที่เราจะห่วง ที่เราจะยึด ที่เราจะผูกพัน เกิดใหม่ เปลี่ยนภพก็เปลี่ยนสมมุติ เปลี่ยนชาติก็เปลี่ยนสมมุติ

ดังนั้น อันที่จริงแล้วไม่มีสิ่งใดในโลกที่เป็นของๆ เราเลยแม้แต่น้อย แม้กระทั่งร่างกายของเราที่เป็นขั้น 5 สิ่ง ที่ตามติดตัวเราไปได้ก็คือ แรงบัญญ แล้วก็แรงบาป เป็นตัวนำพาดวงจิตนี้ให้ไปจุติไปเกิดยังภพภูมิต่างๆ ตามเหตุปัจจัยตามแรงอธิษฐาน หรือตามแรงอาฆาตพยายาบาท เกิดแต่กรรมทั้งสิ้น เราพิจารณาให้เห็น

จากนั้น ขออาราธนาอารมณีสวรรค์ ขออาราธนากำลังแห่งพุทธคุณ กำลังแห่งพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมเด็จพระสังฆราช พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน ครูบาอาจารย์ทุกท่านทุกรูปทุกนาม ขอเปิดญาณโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยถากัมมุตตาญาณ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และอดีตังสญาณ ขอให้นับแต่นี้เป็นต้นไป สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้านั้นได้เห็นเหตุ ได้เห็นปัจจัย ได้เห็นความเป็นไป ว่าเหตุใดจึงเกิดผลเช่นนี้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีก็ตาม เรื่องร้ายก็ตาม ให้ข้าพเจ้าเห็นในเรื่องของกฎแห่งกรรมอย่างชัดเจน เพื่อที่จิตจะได้ก้าวเข้าสู่ภูมิธรรมที่สูงขึ้นและเอียดขึ้น รู้เห็นผิดชอบ เข้าใจในแรงกรรมแรงบุญแรงบาปได้ในตัวของเราเอง สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเรา นั้น หากเป็นสิ่งที่ดีก็เป็นช่วงที่บุญคือกุศลนั้นกำลังส่งผล สิ่งใดก็ตามที่ทำให้เราทำชั่วคิดชั่วประพฤตชั่วก็เป็นช่วงเวลาที่อกุศลกรรมเข้า บางครั้งเมื่ออกุศลกรรมมันเข้า มันหน้ามืดตามัวกระแสนของโมหะคือความหลงมันหลุดจากปัญหาไม่ได้หลุดจากบ่วง หลุดจากความทุกข์ หลุดจากความคิดนั้นไม่ได้ เพราะอกุศลมันกำลังให้ผลอยู่ หรือบางคนเห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นชั่วว่าดี ตรงนี้ก็เพราะว่าอกุศลกรรมมันให้ผล

ดังนั้น สิ่งใดเหตุการณ์ใดที่ปรากฏขึ้นกับเราก็คงตาม เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นก็ตาม สู้ดทำทุกอย่างเป็นการทั้งสิ้น

สมัยพุทธกาลในยามที่พระพุทธองค์ทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ในทุกครั้งที่แต่ละเรื่องที่มีเหตุการณ์ ถ้าเราสังเกตหรืออ่านมาในพระไตรปิฎก หรือพระธรรมบท โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระธรรมบทจะเป็นเรื่องราวที่บันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และพระพุทธองค์ท่านทรงแจ้งมาว่า เหตุที่เกิดเหตุการณ์ ณ วันนี้ บัดนี้ เรื่องนี้ ในอดีตชาติบุคคลนั้นเกิดเป็นใคร ทำสิ่งใด ก่อกรรมอย่างไรจึงเกิดผลเช่นนั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุญหรือเรื่องบาป แม้แต่พระองค์เองก็ยังตรัสว่า ด้วยเหตุที่พระพุทธองค์ทรงบรรลุอภิเษกสัมมาสัมโพธิญาณนั้น เหตุก็นับเนื่องมาตั้งแต่อดีตชาติภพ ซึ่งพระองค์ทรงตรัสเล่า เป็นเรื่องของพระเจ้า 10 ชาติบ้าง คือ 10 ชาติสุดท้าย พระเจ้า 500 ชาติบ้างก็คือหลายๆ ชาติ

หลายๆ เหตุการณ์ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเล่าไว้ และบันทึกไว้ รวมเป็นบันทึก หรือเป็นหนังสือ บางครั้งก็กลายเป็นชาดกนิทานที่เรียกว่า พระเจ้า 100 ชาติ พระเจ้า 500 ชาติ ซึ่งแม้แต่พระพุทธองค์ก็เคยเกิดมาเป็นสารพัด ทั้งมนุษย์ ทั้งกษัตริย์ ทั้งคนรวย ทั้งคนจน ทั้งสัตว์ประเภทต่างๆ พระพุทธองค์ทรงเกิด แล้วก็ทรงเล่าตรัสไว้ทั้งหมด

ตัวเราก็เหมือนกันเคยเกิดมาทั้งรวย ทั้งจน เกิดมาทั้งยศยิ่งใหญ่ เกิดมาทั้งเป็นคนยากจน เป็นสามัญชน เป็นคนธรรมดา หรือเคยเป็นเกิดเป็นสัตว์

ดังนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น อันที่จริงเราเคยเกิดมาหมดแล้ว ถ้าเราปฏิบัติไปมากเข้า เราฝึกมโนมยิทธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการท่องที่ยาวมากเข้า พอถึงเวลาจริงๆ เราก็คงพบว่า เราเกิดมาหมดแล้ว อาหารทุกอย่างเราเคยชิมมาหมดแล้ว ไปลองเกิดมา เป็นคนดีก็เคยเกิด เป็นคนชั่วก็เคยเกิด คนชั่วยกเคยเกิดในสมัยก่อนที่จะมาพบพระพุทธศาสนา เคยปรามาสพระรัตนตรัยมา เคยทำดี เคยทำชั่ว เคยทำบุญใหญ่ เคยทำบุญตรงกับพระพุทธองค์มา

ดังนั้น ยิ่งเรารู้ในอดีตชาติมากเข้า ถ้ารู้เพื่อยึด ความทุกข์มันก็เพิ่ม วิตกกังวลก็เพิ่ม ก่อเวรเพิ่ม ยิ่งเกิดความยึดมั่นถือมั่นเพิ่ม อันที่จริงยิ่งไปเที่ยวมากเท่าไร ไปรู้ในอดีตชาติมากเท่าไร จริงๆ เป็นการรู้เพื่อละ ก็คือยิ่งรู้ยิ่งเบื่อ ยิ่งรู้ยิ่งรู้สึกว่ามี ยิ่งรู้แล้วรู้สึกว่ามี เหมือนเราเคยไปเที่ยวสถานที่บางสถานที่ไปบ่อยมากเข้า นานเข้าจนมันเฉยๆ จนมันเบื่อ แต่คนที่เขาเป็นปุถุชน ที่เขาไม่ได้ฝึกสมาธิ ไม่ได้ตามสมาบัติ ไม่ได้อภิญญา ถึงเวลาเขาก็คิดว่าเขาเพิ่งเกิดมาชาตินี้ พอรู้สึกว่ามีชาตินี้ก็รู้สึกว่ายังไม่ได้ทำอะไรหลายอย่าง ยังอยากเกิดเป็นเทวดา ยังอยากเกิดเป็นนางฟ้า ยังอยากไปเที่ยว ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นเป็นเพราะว่าการโดนล้างสัญญาในการที่เราเริ่มเกิดขึ้น เกิดขึ้นมาก โดนล้างสัญญาจำอดีตชาติตนเองไม่ได้

ดังนั้น เราก็เลยเพลิดเพลิดอยู่กับโลก ขนาดหลายคนตั้งจิตอธิษฐานตั้งแต่ก่อนลงมาจุติบนโลกมนุษย์ ตั้งแต่อยู่บนสวรรค์บนชั้นดาวดึงส์บ้าง บนชั้นจาตุห บ้าง บนชั้นพรหมโลกบ้าง หรือบางคนอธิษฐานขึ้นมาเกิดจากภพพญานาค อธิษฐานว่าจะมาทำนุหนุ่ทำนี่ สร้างบารมี สร้างความดี ถึงเวลาพอเกิดขึ้นมาบนโลกก็เพลิดเพลิด กว่าจะได้เวลาวาระกลับมาสู่ธรรมบางทีก็เลยเวลามานาน บางคนก็เตลิดเปิดเปิง ยิ่งกู่ไม่กลับ ยังไม่เข้าทางธรรม ยังไม่ตามที่อธิษฐาน อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา ถึงเวลามันก็ไม่ใช้เรื่องผิดเรื่องถูก มันเป็นเรื่องกรรมให้ผล จิตตั้งใจอธิษฐานมา แต่วาระกรรมวิบากมันให้ผล ส่งผลให้เกิดความเพลิดเพลิดในโลก เกิดความหลงในวัตถุ เกิดความหลงในโลก บางทีพระท่าน สิ่งศักดิ์สิทธิ์ท่านก็เตือน เตือนโดยที่บางครั้งท่านก็มีจุดหักเห มีความทุกข์ให้ประสบ มีวิบากให้เจอจะได้สติ เมื่อได้สติแล้วก็จะได้หันเข้าหาทางธรรม

ดังนั้น อย่างเราทุกๆ คนที่มาฝึกมาปฏิบัติ โดยเฉพาะครูเมตตาสมาธิก็ถือว่ามีความเข้มข้น คำว่า “ความเข้มข้น” ก็คือ คนที่ตั้งใจมาฝึก มาปฏิบัติ จำนวนประมาณ 19, 20 กว่าท่าน ถึงเวลาก็มีความสม่ำเสมอ ความสม่ำเสมอนี้ก็ถือว่า จัดว่าเป็นบารมีที่เป็นความเพียร “ความเพียร” คือ เรามีความตั้งมั่นในการปฏิบัติ ไม่ละเลย ไม่รู้สึกว่าจะเราชะงักปฏิบัติ ตรงนี้ก็ถือว่าเป็นความดี

ในเมื่อเรามีความดีตรงนี้แล้ว เราก็ตั้งใจต่อไป คือยกกำลังใจเราให้สูงขึ้น เมื่อเราได้ดีแล้ว คือได้เข้าสู่ธรรม ได้สมาธิ ได้ปัญญา มีหนทางเดินในมรรคผลพระนิพพาน มีหนทางเดินในการดำรงชีวิตอยู่ในเส้นทางของกุศล เราก็ควรทำตามทีครุบาอาจารย์ท่านมอบหมาย คือรักษาปฏิบัติปสาธาณประโยชน์ “ปฏิบัติปสาธาณประโยชน์” ก็คือทำเพื่อคนหมู่มาก ในการทำเพื่อคนหมู่มากนั้น สิ่งที่ดีที่สุดที่จะให้ก็คือให้ปัญญา ให้แสงสว่าง ให้ธรรมเกิดขึ้นกับจิตดวงนั้น

จำไว้ว่า “ทานใดไม่เสมอด้วยธรรมทาน” เพราะทานนั้นหากเป็นวัตถุทาน คือ ของ วัตถุ หรือเงินทอง เราช่วยเหลือแล้วก็มันหมดไป ถึงเวลาบุคคลนั้นเขาอาจจะบรรเทาเบาบางจากความทุกข์ความลำบาก เช่น ความหิว หรือความเดือดร้อน แต่ในขณะที่เดียวกัน พอหมดจากปัญหานี้แล้วชีวิตเขาก็ยังดำเนินต่อ ตายไปจากชาตินี้เขาก็ยังเวียนว่ายตายเกิด ยังไปเจอความทุกข์ข้างหน้าในสังสารวัฏอีกไม่มีประมาณ

ความทุกข์ในสังสารวัฏนั้นหาที่สุดไม่ได้ เรียกว่าเป็น infinity トラバจนเมื่อไหร่ที่มาพบมาเจอพระพุทธศาสนา ได้มาเข้าใจเรื่องความหลุดพ้น เข้าใจเรื่องมรรคผลพระนิพพาน ถึงจะมีขอบเขตที่ไกลเข้าไปในการสิ้นภพจบชาติ ให้เราพิจารณาว่าปุถุชนดวงจิตทั้งหลายจะเป็นมนุษย์จะเป็นสัตว์ หรือแม้แต่เทวดา หรือพรหมก็ตาม หากอยู่นอกเขตพระพุทธศาสนา ไม่รู้จัก ไม่สนใจ ถึงเวลาก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด สุขบ้างทุกข์บ้าง เวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด อีกมากมายหลายภพหลายชาติ ตัวเลขที่บอกว่าเป็นแสนก็ยังไม่พอ สำหรับจำนวนชาติ เป็นล้านๆ ชาติ ก็ยังไม่มีที่สุด อันนี้ก็คือเขายังต้องทุกข์ไปเรื่อยๆ ถูกขัง ถูกจองจำอยู่ในสังสารวัฏ แต่คราวนี้เราลองคิดพิจารณาดูคนที่เริ่มเข้าเขตพระพุทธศาสนา เอาเฉพาะที่มีกำลังใจเข้าไปในบุญในกุศล ถ้ามีความเคารพพระพุทธรูป ถึงเวลาก็จะทำให้เกิดมาพบพระพุทธรูปอีก เอาอย่างที่บารมีน้อยที่สุด เริ่มมาอยู่ในเขตพระพุทธศาสนา มาพบพระพุทธรูป มีความศรัทธา ถึงเวลาก็ยังได้เกิดมาพบพระพุทธรูปจะบรรลุในพระพุทธรูปอีกก็พระองค์ก็ว่ากันไป แต่นั่นหมายถึงว่ายังมีขอบเขตสั้นกว่าคนที่ไม่พบ อันนี้จุดที่ 1

พอจุดที่ 2 คนที่เริ่มมาปฏิบัติ และมีความสนใจ จนกระทั่งได้ดวงตาเห็นธรรม คือมีปัญญาเข้าใจรู้คุณของพระนิพพาน อันนี้คือต้องเข้าใจก่อนว่าสำหรับคนที่เห็นพระพุทธศาสนา กำลังใจ หรือระดับก็ยังมีต่างกัน โดยแยกจำแนกคร่าวๆ ว่าทำได้ในระดับทานบารมี ทำได้ในการศึกษา การรักษาศีลนี้เป็นเขตที่ทำให้ใกล้ที่จะพบธรรมะ อย่างน้อยจดไว้ในการทำบาปอกุศล โดยมีศีลเป็นเครื่องรักษา เป็นเครื่องป้องกัน บุคคลเหล่านี้ก็จะเริ่มที่จะลดการเกิดในอบายภูมิลง เมื่อไหร่ที่พบศีลรักษาศีลได้ลดลงตราบจนถึงศีลบริสุทธิ

คราวนี้ต่อมาบุคคลที่ภาวนา กำลังใจสูงขึ้นเป็นระดับภาวนา ชาติภพก็เริ่มเบาบาง สันลง เตรียมความพร้อมเพาะบ่มจิต เพาะบ่มบารมี ที่เมื่อปฏิบัติในภาวนามากเข้า ฌานสะสมบ่มตัวมากเข้า ถึงเวลาวาระที่พร้อมก็พร้อมที่จะฟังธรรม พร้อมเข้าสู่วิปัสสนาภูมิ อันนี้ทำให้ใกล้มรรคผลใกล้พระนิพพานมากขึ้น

สำหรับพวกเราเอง ถ้าบอกตามตรงก็คือ ทำมาหลายชาติ ยิ่งหลายคนก็ตามหลวงพ่อกัน หลวงพ่อกันเกิน 16 อสงไขยแสนกัป ดังนั้น พวกเราก็เกินกำลังในการปฏิบัติ เพราะกรรมตาของสาวกภูมินั้น จริงๆ แค่ 1 อสงไขยก็เหลือเฟือ อย่างปรารถนาเป็นพระพุทธรูปนี้ 4 อสงไขย 8 อสงไขย 16 อสงไขย ตามปัญญาธิกะ ศรัทธาธิกะ วิริยาธิกะ ตามลำดับ

ดังนั้น ของเก่าเราเคยทำมา ดังนั้น หลายสิ่งหลายอย่างเราจึงรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมนั้นจริงๆ ไม่ถือว่าเป็นเรื่องยากเกินวิสัย บางเรื่องเราทำให้มันยากไป เพราะของจริงเราปฏิบัติเรากลักรู้สึกว่ามันง่ายกว่าที่คิด ที่เคยเรียนเคยฝึกมาแต่เดิมมันคือไปทำให้มันยากซะ มันก็เลยไม่ได้ พอปฏิบัติตรงได้มันง่ายขึ้นเร็วขึ้น

คราวนี้ชาติภพต่างๆ สำหรับคนที่ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นคุณของพระนิพพานเมื่อไหร่ ชาติภพสั้นลง เรียกว่าอยู่ในระดับไม่กี่ 10 ชาติ ถ้าดวงตาเห็นธรรมนี้ถือว่าได้โสดาปัตติมรรค แต่ยังไม่ได้โสดาปัตติผล ปรารถนาพระนิพพานเมื่อไหร่ถือว่าจริงๆ แล้วถือว่าได้โสดาปัตติมรรคแล้ว แต่เมื่อไหร่ได้โสดาปัตติผลชาติภพคราวนี้สั้นลง อย่างคนที่ติดห่วงที่สุด คือทรงอารมณ์พระโสดาบันแล้ว คือไม่ประมาทในความตาย มีความเคารพในพระพุทธรูป พระธรรม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ปรารถนาพระนิพพาน แต่ใจยังห่วงญาติพี่น้องห่วงลูกห่วงพ่อแม่ ส่วนใหญ่ติด 7 ชาตินี้คือห่วงคน หรือบางครั้งบางบุคคลก็เป็นคนที่ห่วงในเรื่องของชาติบ้านเมือง ภารกิจหน้าที่ ก็เลยเป็นตัวดึงให้ไม่ไป อันนี้ก็เหลือ 7 ชาติ เข้มขันขึ้นมาห่วงน้อยลงมาก็เหลือ 3 ชาติ จนกระทั่งห่วงน้อยลงไปอีกเหลือ 1 ชาติ คือต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ นี่นับเอาเฉพาะที่เกิดเป็นมนุษย์ ตายไปก็ไปจุติเป็นเทวดาอยู่บนสวรรค์ชั้นดุสิตในเขตของพระโสดาบัน แล้วพอกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ตายแล้วก็กลับไปเกิดอยู่บนสวรรค์ชั้นดุสิตในเขตพระโสดาบันกลับไปกลับมาจนกระทั่งเข้าถึงพระนิพพาน อันนี้คือสั้น

ดังนั้น เรียกว่า ชาติภพมันสั้น เรียกว่าสั้นอย่างน่าใจหาย แตกต่างจากคนที่เขาเป็นปุถุชนที่เรียกว่ายังต้องเกิดกันอีกเป็น infinity หาเส้นสายที่สุดของการเกิดการจบไม่ได้

คราวนี้พออารมณ์สูงขึ้นอีก พระสภิกาคามี อันนี้ส่วนใหญ่แล้วกำลังใจท่านก็คือ ตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพาน แต่จะมีอีกประเภทหนึ่งก็คือ พระอนาคามี มีพระอนาคามีบางประเภทที่ท่านยังไปพระนิพพานเลย ถึงเวลาท่านก็ไปจุดยังพรหมชั้นสุทธาวาส แล้วก็นิพพานบนพรหมชั้นสุทธาวาสเข้าพระนิพพาน อันนี้ส่วนใหญ่ท่านก็ติดในหน้าที่บ้าง หรือบางครั้งจังหวะที่เข้าไปติดอยู่ในมาน ในจังหวะที่ก่อนตัดยถจิตดวงสุดท้ายเข้าสู่พระนิพพาน

ดังนั้น พอเราเข้าใจแล้วว่าการปฏิบัติธรรม มรรคผล อารมณ์แห่งพระกรรมฐาน อารมณ์แห่งความเป็นอริยเจ้านั้นยังผลให้ชาติภพมันสั้นลงได้อย่างไร

คราวนี้เราก็ดูตามสิ่งที่หลวงพ่อบอกท่านเคยสอน ตามที่พระท่านบอก ท่านบอกว่า “อันที่จริงแล้วบุคคลที่เข้าถึงพระนิพพานในขณะที่จิตสุดท้ายก่อนตาย จริง ๆ แล้วมีจำนวนมากยิ่งกว่าบุคคลที่เข้าถึงอรหัตผลในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่”

ดังนั้น จริง ๆ แล้วการปฏิบัติ โดยเฉพาะฆราวาสอย่างเรา จุดมุ่งหมายที่เราจะต้องโฟกัสในการปฏิบัติธรรมก็คือ ฝึกที่เราจะไปพระนิพพานในจิตสุดท้ายก่อนตายนิรันดร์ ซึ่งการปฏิบัติตรงนี้การที่เราจะไปได้ก็คือ ต้องฝึกวาง เราคิดว่าเราท่องแต่ว่า “ตายเมื่อไหร่ไปนิพพาน” “ตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพาน” ถึงเวลามันอาจจะไปไม่ได้ เพราะเราไม่เคยฝึกวาง พอจิตสุดท้ายมันติดห่วง เราชินกับห่วง กับความรู้สึกห่วง มากกว่าชินกับอารมณ์พระนิพพาน เราก็ไปไม่ได้ แต่ถ้าเมื่อไหร่เราฝึกวาง แล้วก็จิตปฏิบัติฝึกให้แนบอยู่กับพระนิพพานจนเป็นฌานมากเท่าไร ตรงจุดนี้ยิ่งเพิ่มโอกาสในการที่เราจะเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ แล้วเมื่อไหร่ก็ตามที่เราฝึกที่เราปฏิบัติ ทรงอารมณ์ยกจิตขึ้นบนพระนิพพานให้มากที่สุด บ่อยที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ถึงเวลาจริง ๆ หากเวลาจิตสุดท้ายก่อนตายเราพลาด ถึงเวลาพระถึงเวลาหลวงพ่อบอกท่านมารับแน่นอน อันนี้มีหลายเรื่องหลายเหตุการณ์ที่เป็นประสบการณ์ที่ท่านเล่า รับรองว่าท่านมารับแน่นอน ถ้าเราเป็นคนที่ยึดในการปฏิบัติ ยึดในการฝึก ไม่ใช่ว่าปฏิบัติเพียงผิวเผิน ช่วงฤดูกาลที่ก็ไปถือศีลที่ ถึงเวลากลับมาก็ใช้ชีวิตแบบปุถุชนที่ไม่มีสติคอยยับยั้งซึ่งใจในเรื่องกุศล อกุศล ในเรื่องศีล ในเรื่องการทรงภาพพระ ในการภาวนา ในการให้ทานเลย

ดังนั้น ตรงนี้เราแต่ละคนก็ต้องพิจารณาจากจิตของเรา ว่าตัวเราเองเราตั้งใจทำดีแล้ว ในขณะที่เดียวกันสิ่งที่บอกแต่ตอนต้นว่าเป็นปฏิปทาสาธารณประโยชน์ แล้วก็ที่ยกแจงในเรื่องชาติภพทั้งหลายว่ามันมีระยะเวลาอย่างไรบ้างก็เพื่อให้เราเข้าใจว่า นำสงสารบุคคลอีกมากมายบนโลก หรือแม้แต่ญาติพี่น้องของเรา คนรู้จัก เพื่อนของเรา ที่ถึงเวลาก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างหาจุดสิ้นสุดไม่ได้

ดังนั้น การที่เขาได้เข้ามาสู่ธรรม ได้เข้ามาปฏิบัติ ธรรมทานนั้นอันสูงส่งที่สุด คือทำให้ชาติภพเขานั้นสั้นลง แล้วก็เรื่องหนึ่งที่เป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องที่อธิบายเรื่องนี้ก็คือ คำที่เป็นธรรม ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า “พระคุณของพ่อแม่ที่เราจะตอบแทนพระคุณได้นั้น ต่อให้เราแบกท่านไว้บน 2 บ่า ป้อนข้าวป้อนน้ำ เช็ดขี้เช็ดเยี่ยวบนบ่า บนไหล่ของเรา ร้อยชาติพันชาติก็ใช้ไม่หมด หนทางเดียวที่จะทำให้การใช้การตอบแทนพระคุณท่านได้ครบหมดได้ก็คือ ช่วยห้อมนำพาท่านเข้าสู่ธรรม เข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้า เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน หรือเข้าสู่พระนิพพาน ถ้านำพาพ่อแม่ของเราเข้าสู่ธรรม สู่การปฏิบัติ สู่กุศลได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ท่านรักษาศีล เคารพพระพุทธเจ้าตั้งจิตไปพระนิพพาน ก็คือองค์พระโสดาบันได้ หรือไปพระนิพพานได้เลยยิ่งดี เราถึงจะตอบแทนพระคุณท่านได้” อันนี้จึงหมายความว่า ธรรมที่เราทำให้ท่านได้เข้าถึงธรรมนั้น มีอันสูงส่งที่สุดอย่างหาประมาณไม่ได้ อันนี้เป็นเหตุเป็นผลเห็นว่าทำไมครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอริยสงฆ์ถึงจำเป็นต้องสืบต่อพระพุทธศาสนา โดยการเผยแผ่สั่งสอนถ่ายทอดธรรมะ

ดังนั้น การที่เราฝึกเป็นครูเมตตาสมาธิ เราก็อิงที่จะแบ่งปันธรรมะ แบ่งปันธรรมทาน ถ้าแบ่งปันกับคนภายนอกไม่ได้ ก็พยายามแบ่งปันให้กับคนที่ฟังอยู่ในวิสัยที่ทำได้ พ่อแม่พี่น้องสามภรรยาคนรักลูกหลาน ปลูกฝังธรรมะ

ในลูกในหลานในจิตใจเขา ไม่งั้นเขายังต้องเหนื่อยต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกเยอะ เราคิดว่าเรารักเราดูแลเขา แต่ถึงเวลาเขาโตไปก็พ้นจากอกเรา แต่เมื่อไหร่ที่เราให้ธรรมะให้เขาเข้าถึงธรรมะ เข้าถึงกุศล กุศลก็อยู่กับตัวเขาตลอดไป และเรื่องของบุญของกุศลนั้นมันไม่ได้ติดตัวไปเฉพาะในระหว่างชีวิตชาตินี้ บุญกุศล ธรรมะ กรรมฐาน การปฏิบัติ ติดตัวเราไปทุกภพทุกชาติ วิชาความรู้ทางโลก เราใช้เฉพาะบนโลกในชีวิตในชาตินี้ เกิดชาติหน้ามาเรียนใหม่เริ่มใหม่ แต่วิชาทางธรรมสะสมบ่มตัวมา กสิณที่เคยได้เมื่อหลายสิบหลายร้อยชาติก่อน ถึงเวลาก็กลับมาใช้ชาตินี้ได้ สมารถต่าง ๆ ที่เราเคยปฏิบัติ ถึงเวลาก็กลับมารวมตัวกันในชาตินี้ได้

ดังนั้น ตัวเราสิ่งที่เราคิดว่าเราจะให้ลูกให้หลานไปมรดกที่มากกว่าทรัพย์สมบัติก็คือ วิชาความรู้ มากกว่าวิชาความรู้ก็คือ ศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรมประจำใจ ที่มากกว่านั้น ก็คือธรรมะที่เป็นเครื่องหลุดพ้นจากวัฏสงสาร

เราพิจารณาแล้วก็ขอให้ยิ่งเกิดความตระหนักรู้ขึ้นในการแบ่งปันส่งต่อธรรมะ การที่เราเข้าใจในมิติของกาลเวลาภพชาติที่มากกว่าบุคคลอื่น ก็เนื่องมาจากการที่เราได้มโนมยิทธิ การที่เรารู้เช่นนั้นก็ทำให้เรามีปัญญามองเห็นภาพรวมกว้างกว่าบุคคลทั้งหลายทั่วไป ถึงแม้ว่าเขาปฏิบัติธรรม ถ้าเขาเป็นสุขขิวิปัสสโก ประเด็น หรือมุมมอง หรือความเข้าใจตรงจุดนี้ เขาก็อาจจะไม่เข้าใจ

ดังนั้น ก็ให้เรามีเมตตาต่อสรรพสัตว์ให้มาก ให้ธรรมทานกับผู้คนที่เพื่อตัดชาติภพ เพื่อทำให้ภพชาติเขาสั้นลง ให้สายโยงใยของกรรมมันเบาบางลง สุดท้ายเมื่อไหร่ก็ตามที่คนโดยรอบเรามีแต่คนที่ เป็นกุศล เราก็ปราศจากผู้ที่เป็นขี้ดขี้เย็น ปราศจากความวุ่นวาย ปราศจากความเร่าร้อน ทำตนให้ร่มเย็น ทำคนรอบข้างให้ร่มเย็น ทำสังคมให้ร่มเย็น ในที่สุดประเทศชาติก็มีความสุขสงบร่มเย็น มีกุศลคอยพิทักษ์รักษาคุ้มครอง ก็ขอให้วันนี้ธรรมทั้งหลายจงกระจ่างแจ้งในดวงจิตของเราทุกคน ทรงอารมณ์จิตในความเป็นกายพระสุทธิเทพ ตั้งกำลังใจว่าตายเมื่อไหร่เราเข้าถึงพระนิพพาน ทรงอารมณ์ความผ่องใสตั้งจิตว่า เราแนบในพระนิพพานเป็นปกติ

จากนั้น น้อมอาราธนากระแสจากพระนิพพานลงมายังโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงนี้น้อมจิตรวมกระแสบุญใช้กำลังของกายทิพย์กายพระสุทธิเทพ และการที่เราขึ้นมาอธิษฐานตรงต่อมหาสมาคมมีสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีกุศโลบายที่จะใช้กุศลยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับความเจริญกับการเข้าสู่ยุคชาวมิลเลนเนียม การที่อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุ มาที่วัดสุทัศน์ทั่วแผ่นดินไทยก็เพื่อที่จะให้กำลังบุญนั้น คำจูนความสุขความเจริญร่มเย็นของประเทศชาติ หลายจังหวัดมีผู้มากราบสักการะด้วยความเคารพนอบน้อม ทุกที่มีผู้ปฏิบัติ มีผู้เจริญพระกรรมฐานด้วยจิตศรัทธาเลื่อมใสอย่างแรงกล้า กำลังจิตกำลังบุญที่รวมตัวเป็นหนึ่งนั้นเป็นบุญมหาศาล ไม่ว่าแต่ละบุคคลนั้นจะทราบหรือไม่ก็ตาม

เราน้อมจิตขออารามิพระ ขอรวมกำลังบุญทั้งหลายไม่ว่าที่กรุงเทพฯ จะมีผู้สักการะจำนวนหลายแสน ที่เชียงใหม่ 3 แสน ที่อุบลราชธานี 8 แสน ที่กระบี่กำลังรวมอยู่ ขอบุญทั้งหลายจงส่งผลทำนุบำรุงชาติแผ่นดิน ขอให้เกิดความสามัคคี คนที่เป็นคนดีจงรักภักดีปวารณาดีต่อแผ่นดินจงมีกำลัง

ขอกำลังบุญจงส่งผลให้พระพุทธรูปศาสนาเจริญรุ่งเรือง พุทธบริษัท 4 มีความบริสุทธิ์หมดจด มีแต่ผู้ปรารถนาปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ไม่ว่าจะ เป็นพระ ไม่ว่าจะ เป็นชี ไม่ว่าจะ เป็นอุบาสก ไม่ว่าจะ เป็นอุบาสิกา ขอกำลังบุญทำนุบำรุงองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สถาบันพระมหากษัตริย์ พระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ทำคุณประโยชน์ต่อชาติบ้านเมืองทุกพระองค์ ขอบุญทั้งหลายจงรวมตัวเป็นหนึ่งเกิดความศกดิ์สิทธิ์อัสถรรย์ ยุคชาวมิลเลนเนียมจงปรากฏขึ้น แผ่นดินธรรมแผ่นดินทองจงปรากฏขึ้น ขอธรรมะจงชนะทุกสิ่ง ขอธรรมะจงชนะอสุภะทั้งปวง ขอความจริงจงเปิดเผยชนะคำลวงเท็จบิดเบือนทั้งหลาย บุญจงรวมตัว และปรากฏผล เพื่อแผ่นดินนี้ อันเป็นเขตที่พระพุทธองค์ทรงฝากไว้ในกาลจำพรรษาที่พระพุทธรูปศาสดาครบ 5,000 ปีให้ปรากฏ

กำหนดน้อมจิตนะ ขอกระแสดจากพระนิพพานลงมายังแผ่นดิน ลงมายังวัดวาอาราม ลงมายังพระบรมมหาราชวัง ลงมายังพระราชฐาน เขตพระราชฐานทั้งหลาย ขอบุญรักษา ขอกุศลรักษา ขอบุญรักษาชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ทรงอารมณไว้ และด้วยความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ความกตัญญูตเวทิตาต่อแผ่นดินนี้ ขอบุญจงสะท้อนกลับมาอย่างเราทุกคนให้มีความเจริญทั้งทางโลกทางธรรม ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ แม้จะมีอุปสรรควิบากสิ่งใดตามกฎของกรรมก็ขอให้ผ่านพ้นจากวิบากอุปสรรคแล้วคลาดผ่านไปได้อย่างอัศจรรย์ เทวดาพรหมทั้งหลายของจงทราบ ขอจงรักษาข้าพเจ้าทั้งหลายให้มีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญด้วยอำนาจของเทพฤทธิ์ พรหมฤทธิ์ บุญฤทธิ์ด้วยเทอญ

จากนั้น กำหนดจิตนะให้กายพระวิสุทธิเทพเราใสสว่าง กายทิพย์เราให้มีกำลังไว้เสมอ กายทิพย์เปล่งประกายสว่าง จิตเป็นสุขผ่องใส

จากนั้น กราบลาพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกพระองค์ ใจสบาย

จากนั้น พุ่งอาทิสมาณกายกลับมายังกายเนื้อ พร้อมกับน้อมกระแสดจากพระนิพพานลงมายังกายเนื้อของเรา เป็นลำแสงสว่างสีขาวชัดเจน ฟอกธาตุขันธ์ ชำระล้างอวิชชา ชำระล้างกระแสดกรรมวิบากทั้งหลาย บุญจงส่งผล บุญแห่งพระกรรมฐานจงนำพาให้ผ่านพ้นจากวิบากอุปสรรค

ผมชนเล็บพันหนึ่งใสเป็นแก้วประกายพริ้ว โครงกระดูกใสเป็นแก้วประกายพริ้ว หลอดเลือดเส้นเอ็นกล้ามเนื้อใสเป็นแก้วประกายพริ้ว อากา 32 อวัยวะทั่วร่างกายสะอาดใสเป็นแก้วประกายพริ้ว โรคภัยไข้เจ็บสลายตัวออกไป มลทินเครื่องเศร้าหมองอวิชชาทั้งหลายสลายออกไป

น้อมกระแสดบุญ น้อมกระแสดจากพระนิพพาน เปิดสายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมีของข้าพเจ้า ขอความคล่องตัวทั้งหลายจงหลั่งไหลเข้ามา ขอความสุขความเจริญทั้งหลายจงหลั่งไหลเข้ามา ขอตามพรหลวงพ่อ รวยชาตินี้ นิพพานชาตินี้ คล่องตัว ไปพระนิพพานอย่างสง่างาม ทำหน้าที่ ทำคุณประโยชน์ต่อส่วนรวม จิตผ่องใส

จากนั้น น้อมจิตอนุโมทนาสาธุกับเพื่อนกัลยาณมิตรที่เจริญพระกรรมฐานพร้อมกันกับเรา และที่มาฟังในภายหลัง โมทนาสาธุกับครูกรรมฐานที่ไปสอนไปแนะนำเอาธรรมไปสู่ผู้คน

ก็ขอให้เราทุกคนมีความสุขความเจริญทั้งทางโลกทางธรรม แล้วก็อย่าลืมเขียนแผ่นทองอธิษฐาน อธิษฐานในการสร้างพระ อธิษฐานพระนิพพานนะ อย่าลืมช่วยกันเขียนแผ่นทองให้มีความสม่ำเสมอเหมือนกัน คนไหนอยากได้แผ่นทองก็แจ้งความจำนงมาได้ เดี่ยวประมาณวันจันทร์วันอังคารก็จะมีการประกาศในการรับสมัครครูกรรมฐานของอาจารย์ เมตตาสมาธิที่สมาคมนิคมศึกษา ซึ่งคนที่สมัครก็พยายามลงทะเบียนเร็ว ๆ เวลาที่ประกาศ เพราะว่าส่วนใหญ่ก็ 2 วันเต็ม บางคนตายใจก็เต็มไปเรียบร้อย รับประมาณ 100 ท่านนะครับ ก็ขอให้คนไหนที่สะดวกมาได้ วันอาทิตย์ที่ 28 แต่ว่าจะเริ่มลงทะเบียนประมาณวันจันทร์วันอังคารครับ ยังไงก็อย่าตายใจรีบลง แล้วก็เมื่อลงแล้วก็จงมาอย่าให้คิดว่าจงไว้แล้ว แล้วเราไม่มามันทำให้คนอื่นเขาแทนที่จะได้ เขาลงไม่ได้เขาเสียประโยชน์ อันนั้นก็ไปขวางทางเขา นะ อันนี้ก็ฝากประชาสัมพันธ์ด้วย สำหรับวันนี้ก็ขออนุโมทนาบุญกับทุกคน พบกันใหม่วันพรุ่งนี้สวัสดิ์.