

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันเสาร์ที่ 1 มิถุนายน 2567

เรื่อง การฝึกการปล่อยวาง

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายร่างกาย ปล่อยวางความเกาะความยึดความห่วง ตัดขั้นห้ำหั่นร่างกาย พร้อมกับความรู้สึกที่เบาและผ่อนคลาย ปล่อยวางจิตใจจากความคิดการปรุงแต่งความกังวลทั้งหลาย ปล่อยวางโล่งเบา ภาระของใจ ความห่วงความกังวลทั้งหลายสลายออกไปให้หมด เหลือเพียงลมหายใจที่เหมือนกับแพรวไหมพลิ้วไหว ราบรื่นปลอดโปร่ง อยู่กับความสงบของลมหายใจ

กำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเบา ละเอียด สบาย สงบ สติกำหนดรู้ในลมหายใจ รู้ในลมสบาย รู้ในอารมณ์จิตที่เบาสบาย ผ่อนคลายปล่อยวางทั้งกายและจิต อยู่กับลมหายใจยิ่งละเอียดยิ่งเบายิ่งสงบ ลมหายใจยิ่งสงบระงับลง เมื่อลมหายใจเบาละเอียด ลมดับลงแล้ว ในความหยุดความนิ่งในเอกัตถคารมณ เรากำหนดน้อมนึกภาพนิมิตดวงจิตเป็นแก้วใสสว่าง

จากแก้วใสสว่างกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว กสิณคือจิต จิตคือกสิณ จิตประภัสสร จิตเป็นปฏิภาคนิมิต จิตทรงความเป็นทิพย์ นิ่งหยุดอยู่กับสภาวะที่จิตนั้นคืนสู่จิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร นิ่งหยุด สว่างตั้งมั่น ยิ่งสว่างยิ่งผ่องใส ยิ่งสว่างจิตยิ่งเป็นสุข ยิ่งสว่างจิตเข้าถึงสภาวะแห่งความเป็นทิพย์ ประคับประคองทรงอารมณ์ทรงสภาวะจิตไว้ เป็นการทรงฌานทรงอารมณ์ เป็นการฝึกที่มีความจำเป็นต่อการฝึกปฏิบัติสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมถะสมาธิ

กำหนดรู้ในความสงบ ความสว่างผ่องใส กำหนดรู้ว่าในยามที่จิตเราทรงสภาวะในฌานสมาบัติ จิตเป็นปฏิภาคนิมิต จิตเราว่างจากนิเวศห่าประการ จิตเราว่างจากความโลภโกรธหลง เราฝึกจิตให้ชินกับสภาวะที่สงบสงัดจากกิเลสทั้งปวง **สมถะคือวิปัสสนา วิปัสสนาส่งเสริมสมถะ**

เมื่อจิตเข้าถึงความสงบ จิตได้เรียนรู้ว่าในยามที่จิตปราศจากกิเลส จิตเข้าถึงความสุขสงบ ปราศจากความวุ่นวาย จากความฟุ้งซ่านซัดส่าย จากการปรุงแต่ง จากความวิตกกังวล จากความเศร้าหมองของความทุกข์ จากการกระตุ้นเร้าจากกิเลสทั้งสามคือความโลภโกรธหลง จิตเข้าถึงความสงบ จิตเรียนรู้ที่จะละกิเลส สงบนิ่งผ่องใส จิตมีความยินดีที่สะอาดว่างจากกิเลสแม้จะเป็นเพียงชั่วคราว ในขณะที่เราทรงฌานสมาบัติ แต่เราถึงความบริสุทธิ์ของจิต ทรงอารมณ์ไว้ จิตเป็นปฏิภาคนิมิต เป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง

จากนั้นกำหนดจิต ตั้งใจมั่นว่า เพราะเรามีคุณแห่งพระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่อาศัยตลอดชีวิต เราน้อมจิตอธิษฐานขอให้ภาพพุทธานิมิตของพระพุทธองค์ได้ปรากฏขึ้นในจิตในใจของเรา เป็นภาพองค์พระที่สว่างกระจ่างแจ้ง องค์พระที่จิตเราเมื่อนึกถึงแล้วจิตเป็นสุข องค์พระที่เมื่อเรานึกถึงแล้วจิตเราผ่องใสเอิบอ้อมมีกำลังใจ นึกถึงแล้วจิตเราสามารถยิ้มได้ พระพุทธานิมิตที่เรากำหนดนั้นก็จะเป็นองค์พระที่ตรงกับจริต เสริมเติมกำลังใจในการปฏิบัติให้กับเรา

กำหนดทรงภาพพระขึ้นมาในจิต องค์พระยิ่งสว่างใส ใจเรายังเป็นสุข ทรงสภาวะภาพองค์พระสว่างกระจ่างให้ชัดเจนที่สุดเท่าที่จะชัดเจนได้ องค์พระปรากฏอยู่เบื้องหน้า ฉัพพรรณรังสีองค์พระเปล่งประกายสว่างชัดเจน

จากนั้นเราตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ปรากฏกายของเราเป็นกายแก้วสว่าง ปรากฏอยู่เบื้องหน้าองค์พระ ตั้งกำลังใจไว้เสมอว่าเมื่อไรก็ตามที่กายทิพย์อาทิสมาณกายของเราปรากฏอยู่เบื้องหน้าองค์พระ เรากำลังใช้อาทิสมาณกายกราบพระพุทธรูปอยู่บนพระนิพพานเสมอ

เมื่อไรที่จิตเราตั้งมั่นผูกโยง กำลังใจในการฝึกในการปฏิบัติก็จะกลายเป็นกำลังของมโนมยิทธิ มโนมยิทธิอันที่จริงก็คือการที่เราใช้กำลังของอาทิสมาณกายใช้กำลังของกายทิพย์โดยการที่เรามีจิตมีความมั่นคงในพระรัตนตรัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เราน้อมอาราธนาบารมีพระพุทธรูปองค์มาเมตตาสงเคราะห์ให้เราใช้กำลังของอาทิสมาณกายได้ไปในภพอื่นภูมิใดก็ได้ ใ้ญาณทั้ง 8 ก็ได้คล่องตัว

อันที่จริงแล้วก็คือพลังของกายทิพย์ พลังของกายทิพย์ก็เกิดขึ้นได้จากการเจริญสมณะกรรมฐาน จากการที่เราเจริญจิตแผ่เมตตา ยิ่งแผ่เมตตาจนเกิดรัศมีกายจากการแผ่แสงสว่างของกระแสเมตตากระแสของบุญออกไปมากเท่าไร อาทิสมาณกายก็มีพลังของกายทิพย์เพิ่มพูนมากขึ้นเพียงนั้น ยิ่งเราสร้างบุญบารมีสร้างคุณความดีทานศีลภาวนามากเท่าไร กายทิพย์ก็เปล่งประกายแสงสว่างรัศมีกายมีกำลังของกายทิพย์มากเพียงนั้น และที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใดก็คือ ยิ่งใช้งานยิ่งฝึกฝน จนมีความคล่องตัวมากเท่าไร อาทิสมาณกายก็มีกำลังมีความคล่องตัวมากเพียงนั้นเช่นกัน

ตอนนี้เราตั้งจิตว่าเราใช้อาทิสมาณกายมากกราบพระพุทธรูปบนพระนิพพาน เรากำหนดจิตอธิษฐาน ขออาทิสมาณกายของข้าพเจ้าทุกคน ขอจงปรากฏสภาวะแห่งความเป็นกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน ขอปรากฏความชัดเจนกระจ่างแจ่มใส กำหนดจิตทำความรู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ จากนั้น ตั้งจิตบรรจงลงกราบบ้างหน้าพระพุทธรูป อธิษฐานจิตขอให้สมเด็จองค์ปฐมเมตตาทรงสงเคราะห์มาเป็นประธานท่ามกลางมหาสมาคม มีพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์บนพระนิพพาน ขอสภาวะแห่งความเป็นทิพย์พิเศษบนพระนิพพานจงปรากฏ วิมานของพระพุทธรูปเจ้าทั้งหลายพระอรหันต์ทั้งหลายขอจงปรากฏชัดเจนสว่างกว้างไกลสุดลูกหูลูกตา ความเป็นทิพย์บนพระนิพพานจงปรากฏชัดเจนเต็มกำลังด้วยเทอญ กำหนดดูกำหนดรู้ด้วยความเป็นทิพย์ของจิต กำหนดกายของเราแต่ละคนให้สว่าง

กำหนดพิจารณาปล่อยวางตัดภพจบชาติ ปล่อยวางจากความห่วงความเกาะในภพทั้งหลาย ในสังสารวัฏ ในบุคคล ในดวงจิต ในภาระทั้งปวง ทรงอารมณ์แห่งพระอรหันต์ชั่วคราวบนพระนิพพาน กำหนดว่าหากเราเข้าถึงซึ่งพระนิพพานแล้วอารมณ์จิตเราจะเป็นเช่นนี้ หหมดห่วงทั้งปวง กิจทั้งหลายจบสิ้นแล้ว ภาระทั้งหลายสิ้นแล้ว ชาติภพทั้งหลายไม่ปรากฏเกิด จิตปราศจากเยื่อใยความห่วงใยความกังวลทุกข์ร้อน ความเกาะเกี่ยวห่วงใยในบุคคล จิตเราเป็นอุเบกขาต่อกรรม วาระกรรมของสรรพสัตว์ สงเคราะห์ตามวิสัยไม่เกินกฎของกรรม ใจไม่ทุกข์ไม่เร่าร้อน เห็นทุกอย่างเป็นไปด้วยกฎของกรรมทั้งหมด จิตอุเบกขารมณ์อย่างยิ่ง จิตเป็นอิสระจากภาระทั้งหลายอย่างยิ่ง จิตวิมุติหลุดพ้นจากทุกสิ่ง จากภพ จากความห่วงทั้งปวง

ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพในวิมานของตนเอง กำหนดความรู้สึกว่า เรานั่งอยู่บนแท่นในวิมานของตนที่สว่าง จากนั้นกำหนดจิต เจริญในมหาสติปัฏฐาน๔บนพระนิพพาน

กำหนดกาย กายภายในที่เป็นกายแห่งกายพระวิสุทธิเทพ สันกายภายนอกที่เป็นชั้นห่ากายหยาบ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ มีเครื่องประดับอันเป็นเครื่องหมายเป็นสัญลักษณ์ของพระนิพพาน กำหนดรู้ในกายว่าเรานั่งอยู่บนแท่นสภาวะเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เป็นแก้วใสมีเครื่องประดับเครื่องทรงมีแสงสว่างจากกาย สติรู้ในกาย รู้ว่าตอนนี้เราเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เราไม่เกาะไม่ห้วงไม่ยึดในกายหยาบชั้นห่ากายเนื้ออีกต่อไป เวทนาอารมณ์ความรู้สึกบนพระนิพพาน กำหนดรู้เวทนาบนพระนิพพานว่ามีแต่อารมณ์แห่งวิมุต ปราศจากความทุกข์ ไม่มี ความร้อน ไม่มี ความเมื่อย อากาศปวด อากาศป่วยไข้ความไม่สบาย ไม่มีในกายนี้ เวทนาที่เสวยก็คือวิมุตติสุขในอารมณ์แห่งพระนิพพาน จากนั้นเจริญพิจารณาสติปัฏฐานในจิต จิตในกายพระวิสุทธิเทพไม่มีความทุกข์ จิตสะอาด จากกิเลสทั้งปวง จิตสิ้นแล้วแห่งเชื้อของการเกิด จิตสว่างใสปราศได้อย่างยิ่ง กำหนดรู้ ขอให้เห็นจิตในกายพระวิสุทธิเทพสว่าง

จากนั้นเจริญมหาสติปัฏฐาน 4 ในข้อที่ 4 คือ ธรรมานุสัณนามมหาสติปัฏฐาน พิจารณาธรรมบนพระนิพพาน ธรรมแห่งอารมณ์ของอรหัตผลคือตัดสังโยชน์ทั้ง 10 ประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อวิชชานั้นสิ้นจากจิตของเรา ความโง่ความไม่รู้ที่ทำให้เราหลงเวียนว่ายตายเกิด เราพิจารณาตัดอวิชชา พิจารณาเห็นว่า เหตุใดเราจึงหลงเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้ มาชาติภพไม่ถ้วน น้อมจิตพิจารณาโดยทรงสภาวะอยู่บนพระนิพพาน ขอให้เห็นภพชาติในหลาย ๆ ภพชาติที่เป็นตัวดึงเป็นตัวก่อให้เกิด ในขณะที่ทำคนอื่น จะเป็นพ่อแม่พี่น้องก็ดี ครูบาอาจารย์ก็ดี อาจารย์ทั้งหลาย พระอริยสงฆ์ พระอรหันต์ พระพุทธองค์ที่เราเคยพบเจอมาในกาลก่อนในอดีตชาติ เราเคยพบเจอมาหลายพระองค์แล้ว แต่ทำไมเราถึงไม่ไป สิ่งใดเป็นอวิชชา สิ่งใดเป็นตัวหลงที่ทำให้เราหลงยึด หลงเกิด หลงเวียนว่ายตายเกิด ไม่อาจตัดอวิชชาจนสะบั้นสิ้น เป็นสมุจเฉตพบหนไปได้ ขอให้ภาพจงปรากฏในจิตของเราในแต่ละบุคคล จะเป็นความรักความห่วงใยพ่อแม่ในคนรัก หรือในรูปกิติ จะเป็นความห่วงชาติบ้านเมืองส่วนรวมกิติ ก็ให้เรากำหนดรู้ในจิตของเรา สิ่งใดที่เคยซ้ำ เคยติดซ้ำมาหลายภพหลายชาติ เมื่อรู้เหตุก็อธิษฐานจิตสลายคลายล้างออกไปจากจิตจากอนุสัยจิต เพื่อที่ว่าชาตินี้สำหรับท่านที่ตั้งจิตเพื่อไปพระนิพพานในชาติปัจจุบันก็จะได้ผ่านจากสิ่งที่เคยติด จากห้วงที่เคยเกาะ จากภาวะที่เคยกังวล อารมณ์เดิมที่เคยเกาะติดซ้ำอยู่ เราก็กลายออกให้หมด ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขออารมณ์ทั้งหลายที่ข้าพเจ้าเคยติด เคยค้างเคยเกาะเคยซ้ำในอารมณ์เดิม ขอจงสลายขอจงคลายออกไป จงคลายจากความหลง คลายจากอวิชชาทั้งปวง ขอปัญญาความรู้แจ้งในธรรม แจ้งในวิมุต แจ้งในพระนิพพาน จิตข้าพเจ้าของจงสว่างขึ้น กายพระวิสุทธิเทพของจงสว่างขึ้น จากนั้นทรงอารมณ์บนพระนิพพาน ทรงสภาวะในกายพระวิสุทธิเทพสว่าง สงบนิ่งบนพระนิพพาน เสวยอารมณ์วิมุตติสุข ทาน ศีล ภาวนา บารมี 30 ทศ เต็มแล้วในจิตของเราทุกดวง อันที่จริงผู้ที่ฝึกผู้ที่ปฏิบัติพระกรรมฐานจนจิตมีกำลังสามารถใช้อาภิสมาณกายขึ้นมานบนพระนิพพานได้นั้น บารมีมีเต็มมีมากเพียงพอที่จะไปพระนิพพานได้ทุกคน

อันที่จริงการที่จะยกจิตมานบนพระนิพพานได้นั้นไม่ใช่ทุกคนที่ไปที่เขาพึงปฏิบัติจะมาสมาสามารถที่จะทำได้ ต้องเป็นคนที่มีบารมีเต็มแล้วครบแล้ว สะสมเพาะบ่มมาหลายอสงไขยกัป เองง่าย ๆ เพียงเฉพาะที่ว่าผู้ที่มีใจใฝ่ในการเจริญพระกรรมฐาน คนที่อยากเจริญพระกรรมฐานนี้ ต้องเคยปฏิบัติเคยเจริญมาก่อน ถึงจะมีใจที่จะใฝ่ฝึกสมาธิ ซึ่งนั่นก็แปลว่า

บารมีของท่านก็เต็มที่แล้ว บารมีของเนกขัมมะของการถือศีลก็เต็มแล้ว ดังนั้นจึงมีใจที่จะก้าวเข้าสู่ภาวานาในระดับต่อไป พอภาวนาได้ ภาวานาจนเข้าถึงอารมณ์พระนิพพานได้ อันนี้ก็เนื่องจากฐานของภาวานาก็เต็มแล้วเช่นกัน เหลือเพียงแค่ กำลังใจที่ตั้งจิตตั้งมั่นเด็ดเดี่ยวที่ว่าตนจะไปพระนิพพานหรือไม่ชาตินี้

คราวนี้ในขณะที่เราทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพานก็ให้เราพิจารณาแนวทางในการปฏิบัติต่อ หลายคนที่มีกัมโมยิทธิ สามารถยกอาทิสมาจนกายขึ้นมาบนพระนิพพานได้ก็จริง อย่างล่าสุดที่อาจารย์เพิ่งพบเพิ่งเจอมา ฝึกปฏิบัติฝึกตามก็ทำได้ ตลอด แต่จิต ถึงเวลาก็ยังมีการปล่อยวางหรือฝึกปล่อยวางน้อยเกินไป คำว่าน้อยเกินไปก็คือยังมีอารมณ์ที่ห่วง จะเป็นห่วงโลก ห่วงทรัพย์สมบัติ ห่วงลูกหลาน ห่วงบุคคลที่เป็นที่รักคนอื่น ดังนั้นถึงฝึกได้แบบนี้แล้วแต่สุดท้ายบทยถึงเวลาที่เสียชีวิต แต่ใจก็ยังห่วงลูกห่วงหลาน ถึงเวลาก็เลยไม่สามารถไปพระนิพพานได้ มาค้างอยู่เพียงแค่วรรคชั้นดาวดึงส์ อันนั้นอันที่จริงก็เป็นเรื่องที่น่าเสียดาย แต่อารมณ์นั้นมันเป็นอารมณ์ที่เคยเข้ามาหลายภพชาติ เคยห่วงลูกห่วงหลานมาหลายชาติก็อยู่ในอารมณ์เดิม ดังนั้นการที่ถอดถอนอารมณ์ต่างๆเหล่านี้ไปได้ มันมีความจำเป็นที่จะต้องฝึก

การฝึกที่สำคัญที่สุดก็คือฝึกปล่อยวาง การฝึกปล่อยวางที่ได้ผลมากที่สุดก็คือฝึกก่อนที่เราจะนอน อันที่จริงเคยสอนอยู่ในนิทราสมาธิ ช่วงที่เราเอนกายลงสูที่นอนจะนอน หลังจากที่เราสวดมนต์ให้หัวพระเสร็จ เราผ่อนคลายทั่วร่างกาย ทำตัวเหมือนกับซากศพ พิจารณามรณานุสติว่าถ้าคืนนี้เราตายไป ตายไปแล้วขั้นต่อไปก็คือตัวสำคัญก็คือฝึกปล่อยวาง ฝึกปล่อยวางคือพิจารณาว่าเมื่อเราถึงกายไป ผ่อนคลายทุกอย่าง ถ้าตายไปแล้วเราพิจารณาว่าเราจะปล่อยวางร่างกายนี้ได้ไหม ปล่อยวางจากห่วงจากคนที่เรารัก ทรัพย์สินที่เราครอบครอง ยศศักดิ์เกียรติยศชื่อเสียงที่เป็นสมมติของเราได้ไหม เรวางได้ทั้งหมดไหม **วิธีวาง**ก็คือฝึกถามจิตตอบจิตโดยเฉพะอย่างยิ่งสิ่งที่เราห่วงที่สุดสิ่งที่เรารักที่สุด รักแม่มากที่สุดคิดว่าถ้าเราตายไปแล้วต้องจากคุณแม่ไปเราทำใจได้ไหม รักลูกมากพิจารณาว่า ถ้าเราตายไปแล้วเราต้องตัดลูกเราต้องจากลูกไปภพอื่นเราทำใจได้ไหม **สิ่งใดที่รักที่สุดห่วงห่วงที่สุด คิดที่สุดนั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุดที่เราจะฝึกปล่อยวาง ฝึกปล่อยวางในสิ่งที่เรารักที่สุดในทุกวันทุกคืน** พอพิจารณาปล่อยวางแล้วเราถึงมาพิจารณาว่าตายแล้วเราจะไปไหน เราจะไปพระนิพพาน เราก็กำหนดจิตขึ้นไปอยู่กับพระพุทธองค์บนพระนิพพาน กำหนดทำแบบนี้ฝึกแบบนี้ซ้อมแบบนี้ทุกวัน ทำจนกระทั่งจิตของเรานั้น “ปล่อยวางได้เป็นปกติ” ความสำคัญก็คือไม่ได้ปล่อยวางแต่ปาก แต่ปล่อยวางจากความรู้สึกของจิตจริงๆ อันนี้ต้องทำบ่อยๆทำซ้ำไปเรื่อยๆ คราวนี้เมื่อเราฝึกจนกระทั่งมันเข้าถึงจิตถึงใจเราอย่างแท้จริงจนก้าวข้ามสิ่งที่เรียกว่าสัญชาตญาณ คราวนี้เราจะปล่อยวางได้อย่างแท้จริง เราจะรู้สึกได้ว่าเราปลงได้ง่ายขึ้น ปลงได้เร็วขึ้น เพราะเราซ้อมกับสิ่งที่เรารักที่สุดแล้วห่วงที่สุดแล้ว มันจะแตกต่างจากคนที่เขาไม่เคยฝึก อย่าไปคิดว่าจะตัดตอนตาย ไม่เคยฝึกไม่เคยซ้อมไม่เคยพิจารณาไม่เคยฝึกปล่อยวางเลย จะไปตัดหนเดียวตอนตายมันไม่มีทาง ทางเดียวก็คือเราฝึกทุกวันฝึกทุกคืน ตัดสิ่งที่รักที่สุดไป อันนี้จึงเป็นเหตุอันคู่ควรกับการที่เราจะนิพพานชาตินี้ ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าคนที่จะไปอิฐฐานพระนิพพาน อิฐฐานเกินตัวจะเกินตัวก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นอยากไปพระนิพพานแต่ไม่เคยฝึกไม่เคยปฏิบัติ แต่ถ้าเขาปฏิบัติทุกวันไปพระนิพพานทุกวัน เอาตามอย่างที่พระพุทธเจ้าเทศน์สอนพระอานนท์ว่า “พระอานนท์รำลึกถึงพระนิพพานนึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง” พระอานนท์บอกว่า 7 ครั้ง พระพุทธเจ้าบอกว่าทุกลมหายใจ

ของเราเอาประมาณพระอานนท์ แต่ว่าเราห่วงเอารำลึกถึงความตายพร้อมกับตายเมื่อไรไปพระนิพพาน นั่นก็คือซัก 7 ครั้งต่อวันได้ไหม น้อยกว่านั้นเอาเวลาที่สำคัญที่สุดคือ

หนึ่ง ตื่นมาบิ๊กราบพระบนพระนิพพานได้ไหม คือเอาสติแรกที่กำหนดรู้ รู้บิ๊ สติแรกคือกราบพระพุทธองค์บนพระนิพพาน

ต่อมาคือผูกกับอริยาบถ นั่นก็คือกินข้าวถวายข้าวพระบนพระนิพพาน กราบพระกราบให้ถึงบนพระนิพพาน ทำทาน ถวายมหาสังฆทานถวายให้ถึงพระพุทธรูปบนพระนิพพาน ปิดทองพระปิดให้ถึงองค์พระบนพระนิพพาน ทำทุกอย่าง จะถึงพระนิพพานทั้งหมดทำได้ไหม ถ้ามวยากไหม ผีก็มาถึงขั้นนี้แล้วจริง ๆ มันไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแต่ไม่ได้มีสอน ในที่อื่นเท่าที่ควร จริง ๆ ถ้าเราคิดเอาง่าย ๆ อย่างไม่ตายกระบวนท่าเดียว คือเมื่อไรที่เรากราบพระ เรากราบถึงพระพุทธรูปเจ้า บนพระนิพพาน ถ้าเราเข้าใจความลึกซึ้งของสิ่งเดียวกันนี้ คือจิตเราถึงพระพุทธรูปบนพระนิพพานตลอดเวลา การที่เราจะไปพระนิพพานก็ไม่ใช่เรื่องยาก คือจิตเราถึงพร้อมว่าเรามีพระพุทธรูปเจ้าเป็นสรณะสูงสุด เราถึงกราบพระพุทธรูปบนพระนิพพานได้ พิจารณาจนจิตกระจ่างแจ้งในความลึกซึ้งในความเรียบง่ายที่สุด กราบพระทุกครั้งถึงพระพุทธรูปบนพระนิพพาน ทำกิจกรรมงานกุศลทั้งหลายจิตถึงพระพุทธรูปบนพระนิพพาน สวดมนต์สวดอยู่บนพระนิพพาน แผ่เมตตาแผ่อยู่บนพระนิพพาน พอจิตเข้าถึงแก่นสูงสุด จิตถึงพระนิพพานถึงพระพุทธรูปเป็นปกติ คิดว่าเราจะไปพระนิพพานยากหรือง่าย พิจารณาด้วยปัญญาที่เข้าใจ

ดังนั้นกระบวนท่าเดียวที่ง่ายที่สุดเรียบง่ายที่สุดถ้าเราเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง ขบคิดพิจารณาไตร่ตรองถี่ถ้วน โยนิโสมนสิการ ไครครวญละเอียดลึกซึ้งดูแล้ว กราบพระให้ถึงพระพุทธรูปบนพระนิพพาน จิตถึงกระแสถึง เข้าถึงขั้นนี้ได้ เราอาราธนาบารมีพระมาได้เต็มกำลัง คราวนี้ก็ให้เราพิจารณาดูว่า เราแต่ละบุคคลฝึกปล่อยวาง ถ้าให้คะแนนตัวเอง เต็มสิบหรือเต็มร้อย เราให้คะแนนตัวเองที่ผ่านมาเท่าไร ตอนนี้อธิบายปล่อยวางได้มากน้อยสักเท่าไร ความเพียรในการฝึกในการปฏิบัติมากน้อยเท่าไร และผลลัพธ์มากน้อยเท่าไร ปล่อยวางจากสิ่งที่รักที่สุด ได้ง่ายขึ้น ได้เบาลงไหม หรือยังห่วยยังถ่วงยังหนัก ยังเป็นเรื่องที่หนักอกหนักใจอยู่ หรือปล่อยวางผ่อนคลายเป็นไปได้อย่างง่ายดาย จิตของผู้ที่ฝึกมาดีแล้วย่อมสามารถทำสิ่งที่บุคคลอื่นรู้สึกว่าเป็นเรื่องหนักเป็นเรื่องยาก สามารถทำได้อย่างง่าย ๆ จิตเราที่ฝึกมาดีแล้วแต่ละบุคคลก็เช่นกัน กำหนดพิจารณาทบทวนการปฏิบัติของเรา เพิ่มกำลังใจให้สูงขึ้น ผลลัพธ์ของการปฏิบัติในเวลาที่เท่ากันก็สูงขึ้นกว่าคนที่เขาอาจจะไม่ได้ลงลึกในรายละเอียด หรือเข้าใจในจุดที่เล็กน้อยแต่มีผลสำคัญอย่างยิ่งยวด เช่นนี้

พิจารณาบนพระนิพพานต่อ ปล่อยวางสิ่งที่เรารักที่สุดของเราเองแต่ละบุคคล จิตแต่ละดวง บุคคลแต่ละคน ก็มีความยึดติดที่แตกต่างกันออกไป หยาบบ้าง ละเอียดบ้าง บางคนปล่อยวางสิ่งนี้ได้แต่ปล่อยวางบางสิ่งไม่ได้ คนอื่นที่มองมาก็ทำไม่วางไม่ได้ เพราะแต่ละคนมันมีสิ่งที่ติดแตกต่างกัน เคยทำซ้ำ ๆ มาในสิ่งที่ต่างกัน เคยติดซ้ำ ๆ มาในสิ่งที่ต่างกัน มีบริบทของชีวิตเรื่องราวเหตุการณ์ประสบการณ์ที่ต่างกัน จึงทำให้มีข้อที่ติดขัดขัดข้องเกาะเกี่ยวแตกต่างกันตามไปด้วย

กำหนดจิต ฝึกที่จะปล่อยวางในสิ่งที่รักที่สุดสิ่งที่ติดที่สุด แม้ว่าสิ่งที่เราเห็นว่าเป็นปณิธาน เป็นสัจจะความตั้งมั่น เป็นภารกิจหน้าที่ แต่ถึงเวลาเมื่อตายเมื่อสิ้นสมมุติมันก็จะจบลง พิจารณาปล่อยวางในสิ่งที่เราเกาะที่เรายึดที่เรายึดมั่นถือมั่น พ้นจากทวิภาวะ พ้นจากความยึดมั่นถือมั่น จิตเมื่อปล่อยวางยิ่งเบา ทุกสิ่งที่เป็นห่วง เป็นความเกาะ เป็นความยึดมั่นถือมั่น ร้อยรัดจิตของเธอทั้งหลายไว้กับสังสารวัฏ ขอบันนาการแห่งจิตที่ผูกพันเธอไว้ในสังสารวัฏ จึงคลายจงสลายไปให้สิ้น ด้วยวิชชา แสงสว่างแห่งปัญญา จงรู้ตื่นกระจ่างแจ้งในจิตของเธอทุกดวงด้วยเถิด

กำหนดผ่อนคลายเป็นไป ปล่อยวางจากทุกสิ่ง กายพระวิสุทธิเทพยิ่งเปล่งประกายสว่าง ตั้งจิตอธิษฐาน แผ่กระแสแห่งเมตตากระแสแห่งปัญญา กระแสแห่งพระนิพพานไปยังสามแดนโลกธาตุ ปัญญาในธรรม กระแสนุญชรแห่งเมตตาอันประกอบด้วยความอิมเต็มในทานศีลภาวนา แผ่ไปยังทั้งสามภพภูมิ ภพแห่งอรุณ ภพแห่งพรหมทั้ง 16 ชั้น ภพแห่ง

สวรรค์ทั้ง 6 ภาพแห่งรุกขเวทดาภูมิมเทวา ภาพแห่งมนุษย์และสัตว์ที่มีกายเนื้อขันธห้าท้าวอนันตจักรวาล ภาพของ โอปปาติกะสัมภเวสี มิตติที่ทับซ้อนทั้งหลาย ภาพแห่งเปรตอสุรกาย ภาพแห่งนรกภูมิทั้งปวง ขอบัญกุศลกระแสแห่งเมตตา กระแสแห่งปัญญา กำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ได้น้อมนำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้รู้ตื่น พ้นจาก ภัยแห่งวิภวสงสาร เข้าถึงกุศล เข้าถึงธรรม เข้าถึงความดี เข้าถึงความสุขกายสุขใจ บรรเทาจากความทุกข์ทั้งหลายที่ตน ได้ไสยวิบาก จิตทั้งหลายที่เป็นสุขอยู่แล้วเสวยสุขในภาพแห่งตนอยู่แล้วก็ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป

น้อมกระแสจากพระนิพพานลงไป แล้วตั้งจิตอธิษฐานว่าการปฏิบัติธรรมของเราในวันนี้ น้อมถวายเนื่องในวันเฉลิมพระ ชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี ตั้งจิตอธิษฐาน ขอบัญกุศลกระแสแห่งพระนิพพาน ลงมาปกป้องรักษา คุ่มครอง ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอให้พ้นวิภวการณทั้งหลาย ขอกระแสบุญกุศล ลงมารักษาวัตวาราม สถานปฏิบัติธรรมทั้งปวง กระแสแห่งพุทธานุภาพจงมาสถิตรักษาในพระพุทธรูปทุกพระองค์ พระพุทธรูปในวัดวา อารามสถานปฏิบัติธรรม พระพุทธรูปที่บุคคลทั้งหลายสาธุชนทั้งหลายกราบไหว้บูชา หรือแม้แต่พระพุทธรูปที่อยู่ใน พิพิธภัณฑสถานหรืออยู่ในที่เร้นลับในถ้ำที่ปราศจากมนุษย์ ขอกระแสพุทธานุภาพน้อมสถิตลงมายังพระบรมสารีริกธาตุ พระ ธาตุ พระบรมธาตุทั่วแผ่นดิน ทั่วทุกภพภูมิ ขอกระแสแห่งพุทธานุภาพกระแสพระนิพพาน แผ่ปกคลุมมาคุ้มครองรักษา ผืนแผ่นดินสุวรรณภูมิ คุ่มครองให้รอดปลอดภัยเป็นที่จำหลักจารึกพระพุทธรูปศาสนาตราบ 5,000 ปี มีผู้สืบทอดสืบทอด ธรรมะ สืบทอดการรักษาทำนุบำรุงพระศาสนา สร้างบุญสร้างกุศลต่อเนื่อง ขอน้อมกระแสแห่งพระนิพพานลงมาเป็น ฉัตรแก้วคุ้มครองสถาบันพระมหากษัตริย์ บุญกุศลน้อมส่งลงมาถึงพระสยามเทวาธิราชทุกพระองค์ เทพพรหมเทวดาที่ มีจิตเจตจำนงทำนุบำรุงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ของเรามีเทพฤทธิ์บุญฤทธิ์อิทธิฤทธิ์ มีความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ มี บารมีเพิ่มพูน คุ่มครองรักษาเต็มกำลังด้วยเถิด

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน การปฏิบัติของเรา นอกเหนือจากการปฏิบัติเพื่อตนเอง คือปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน กำลังกรรมฐานที่เราฝึก กำลังฌานสมาบัติที่เราได้ กำลังกายทิพย์ที่เราได้ เราน้อมให้เกิดปฏิบัติทาสาธารณประโยชน์คือใช้ กำลังแห่งบุญฤทธิ์ จากการเจริญพระกรรมฐานในอารมณ์สูงสุดมาคุ้มครองชาติบ้านเมือง ขอให้เทวดาพรหม ท่านได้ รับรู้รับทราบ และไมทนากับข้าพเจ้าทั้งหลายในการตั้งใจในการปฏิบัติในจิตเจตนาที่เราได้ทำเพื่อส่วนรวมกันทุกคน ขอให้บุคคลทั้งหลายที่ทำเพื่อส่วนรวมจงรวมใจเป็นหนึ่ง จงสามัคคี จงรวมตัวจนเกิดกำลังแห่งแผ่นดิน เกิดความ อัศจรรย์พลิกผันนำพาเข้าสู่ยุคชาวมโกลได้สำเร็จด้วยเถิด

จากนั้นเราน้อมจิตกราบลาพระพุทธรูปเจ้า กราบลาครูบาอาจารย์เทพพรหมเทวดาทั้งหลาย กายทิพย์เรากกราบถึงทุกท่าน ทุกๆพระองค์ ตั้งใจว่าความก้าวหน้าความเจริญในธรรม จงปรากฏขึ้นกับเราทุกคน จากนั้นพุ่งจิตกลับมาที่กายเนื้อ น้อมกระแสแห่งพระนิพพานลงมาชำระล้างฟอกธาตุขันธ ผสมชนเลืบนพินหนังกลายเป็นแก้วใสสว่าง โครงกระดูก กลายเป็นแก้วใสประกายพริ้ว เส้นเอ็นหลอดเลือดสะอาดใสสว่าง กล้ามเนื้อทุกส่วนอวัยวะทุกส่วนอาการ 32 กลายเป็น แก้วใสสว่าง กระแสพระนิพพานภาคทิพย์ทั้งหลายสถิตเป็นหนึ่งทั่วกายของเรา จากนั้นน้อมกระแสแห่งพระนิพพานลง มาปกป้องรักษาคุ่มครองบ้านเรือนเคหะสถานที่ทำงานของเรา กิจการร้านค้าของเรา มีแต่บุญรักษา มีแต่กุศล

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ ซ้ำลึกยาวหายใจเข้าพุท ออกโท ครั้งที่ 2 รัโม ครั้งที่ 3 สังโฆ จิตสว่างผ่องใส กายจิตเอิบ อิ่มเป็นสุข สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย ถ้าเป็นไปได้ก็พยายามขยันที่จะเขียนแผ่นทองอธิษฐานแนบคำ

อธิษฐานพระนิพพาน จะได้ครบสร้างพระได้ไวๆ แล้วก็สำหรับพรุ่งนี้ถวายมหาสังฆทานที่บ้านสายลมเวลา 10:00 น ถึงเวลาก็ตั้งจิตยกอาทิสมาณกายไปร่วมถวายด้วยกัน

จิตถึงกระแสบุญถึงทุกคน ตั้งกำลังใจว่า เราจะทำมากทำน้อยเท่าไรแต่บุญเราได้เต็มบุญเราได้ล้นเสมอเท่ากับมหาสังฆทานชุดใหญ่ 10 กว่าชุด อิมเต็ม บุญใหญ่ปรากฏ บารมีเรายิ่งเต็มเร็วขึ้น ดังนั้นพยายามที่จะใช้จิตใช้กายทิพย์อาทิสมาณกายในการที่เราจะสร้างบุญก็ดีสร้างกุศลก็ดี พอเราฉลาดใช้กำลังจิตกำลังกรรมฐาน บารมีก็เต็มเร็วขึ้น เต็มเร็ว การปฏิบัติก็มีความคล่องตัวขึ้น ยิ่งใช้กายทิพย์ อย่างคล่องตัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการกุศลมากเท่าไร พลังก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น ดังนั้นตรงนี้ก็เป็นอย่างที่แตกต่าง มีของดีเราก็พยายามฉลาดที่จะใช้ เป็นประโยชน์ต่อตนเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

สำหรับวันนี้ก็ขอให้เราทุกคนมีความสุขมีความเจริญมีความก้าวหน้าในธรรมกันทุกคน พบกันใหม่สัปดาห์หน้าสำหรับสัปดาห์นี้สวัสดิ์ครับ