

เสียงธรรมจากห้อง“เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 16 เมษายน 2566

เรื่อง กสิณจิต

โดยอาจารย์คณานันท์ทวีภาค

กำหนดความรู้สึกตัวที่พร้อม ผ่อนคลายปล่อยวางที่ร่างกายของเรา ในขณะที่เราผ่อนคลายที่ร่างกายก็กำหนดใจว่าเราทั้งความเกาะในร่างกายชั้นห้า ปล่อยวางความห้วงกังวลทางจิตใจที่เรียกว่า“ปลิโพธ” ปล่อยวางเรื่องราวความห้วงความกังวลทั้งหลายออกไปจากจิตใจ เหลือแต่ความรู้สึกที่อยู่กับลมหายใจสบายอารมณ์จิตที่เบาสบายละเอียด จินตภาพเห็นลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหมพลิ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา ลมหายใจยิ่งละเอียดเป็นประกายแพรวพราวระยิบระยับเป็นแพรวไหม อารมณ์จิตอารมณ์ใจความรู้สึกหรือที่เรียกว่าเวทนา ยิ่งเข้าถึงความสุขสงบเบาสบายยิ่งจิตเป็นสุข จิตยิ่งเข้าถึงความสงบของสมาธิ ลมหายใจยิ่งละเอียดเบาสบายมากเพียงไร จิตยิ่งเข้าสู่ความสงบในระดับของฌาน

เมื่อเรากุมลมหายใจด้วยการกำหนดรู้ คุมอารมณ์ละเอียด ลมหายใจละเอียด อารมณ์จิตเข้าถึงความสุขความเบา จิตเข้าถึงฌานสมาบัติ กำหนดรู้อยู่กับความสงบนิ่ง เบาสบาย ทรงอารมณ์ในสภาวะที่ลมหายใจของเราละเอียด อารมณ์ใจของเราแยมยิ้มเบิกบานเป็นสุข จิตเข้าถึงความผ่อนคลาย จิตเข้าถึงความเป็นทิพย์ กำหนดรู้สัญญา อธิษฐานกับตัวเราเองว่าเราจะทรงอารมณ์ที่ผ่อนคลาย อารมณ์ที่สงบเบาให้ได้เป็นปกติในชีวิตประจำวันของเราเป็นพื้น ซึ่งในภาษาปฏิบัติเรียกว่า “วิหารธรรม” ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ จิตผู้ไม่เคยฝีก ไม่เคยปฏิบัติ ไม่เคยทำสมาธิ มีความวุ่นวาย มีความเร่าร้อน ยามที่ถูกกระทบก็มีความฟุ้งซ่าน มีความกังวล มีอารมณ์ที่ขึ้น ความเร่าร้อนทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเราไม่เคยฝีกจิต แต่จิตที่ฝีกมาแล้ว ยอมให้นำสมาธิมาให้ จิตที่ฝีกมาถูกต้องให้มีปัญญาฉลาดรู้เท่าทันอารมณ์ รู้เท่าทันลมหายใจ รู้ลมหายใจคือรู้อารมณ์ใจ รู้อารมณ์ใจก็รู้อารมณ์จิต รู้รักษาจิตก็เข้าถึงการที่เราสามารถจะทรงสภาวะจิตให้เกิดความผ่อนคลายได้ ผู้ที่ทรงอารมณ์ ทรงสมาธิ ทรงอารมณ์จิตที่ผ่อนคลายหรือเป็นทิพย์ได้ตลอดเวลา นั้น ในภาษาการปฏิบัติเรียกว่าผู้นั้นเป็นผู้ที่ “ทรงฌานสมาบัติ” ถ้ามองว่าการทรงฌานสมาบัตินั้นเป็นเรื่องยากใหม่ ความเป็นจริงก็เป็นเรื่องไม่ยากเกินวิสัย ถ้าบุคคลใดมีความเพียร มีความตั้งมั่น มีความจดจ่อ มีความพยายาม ฝีกในอานาปานสติก็ดี ฝีกในการทรงอารมณ์จิตให้เป็นปฏิภาคนิมิต ฝีกจิตของเราให้ใส ให้เบา ให้สะอาด ได้อย่างสม่ำเสมอจนเกิดทักษะในการฝีกซ้ำทำซ้ำจนเรียกว่าวสี เมื่อไหร่ที่เริ่มได้วสี การที่เราสามารถทรงฌานด้วยความคล่องตัว ด้วยความรวดเร็วเป็นปกติก็เป็นเรื่องที่ไม่ยาก คนที่ไม่เคยฝีกสมาธิมาก่อน ไม่เคยสัมผัสความสงบของจิต ยังไม่เคยฝีกจากครูบาอาจารย์ที่สอนให้ง่ายก็ยอมเข้าใจว่าการฝีกนั้นมันยาก แต่หากเรียนแล้วเราฝีกจนกระทั่งมันง่าย ฝีกทุกวัน ฝีกทำซ้ำจนเป็นเรื่องปกติ ทุกวัน ลมหายใจที่ละเอียดเบาสงบ เราก็สามารถเข้าถึงง่ายตายเพียงแค่นี้มือเดียว

ตอนนี้ให้เรากำหนดลมหายใจละเอียดเบา สงบผ่อนคลาย เมื่อจิตเบาละเอียดผ่อนคลาย ลมหายใจมีความเบาอย่างยิ่ง ละเอียดอย่างยิ่ง จนบางคนเข้าสู่สภาวะที่ลมหายใจสงบระงับ เราก็เดินจิตต่อจากฌานสี่ในอานาปานสติเข้าสู่การทรงอารมณ์จิตในกสิณจิต เห็นจิตที่หยุดจากลมหายใจที่สงบระงับ จิตที่นิ่งหยุดเป็นอุเบกขารมณ์ต่อสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ จิตที่หยุดจากลมหายใจเป็นอุเบกขารมณ์ ปรากฏสภาวะกำหนดนอนนึกให้เห็นเป็นดวงแก้วสว่าง ภาพนิมิต หรือภาพนึกจินตภาพที่เราเห็นดวงแก้วใสสว่างจัดว่าเป็นอุคคินิมิตในกสิณ จากดวงแก้วที่ใสสว่างกำหนดเห็นดวงแก้วจากใสเรียบๆ เป็นเพชรที่เจียรไนละเอียดยับเป็นเพชรประกายฟรุ้ง เปล่งแสงจากภายในเป็นรัศมี เป็นเหลี่ยมรู้ง เป็นเส้นเข็มขัดชัดเจนเจ็ดสีออกมาจากจิตอันเป็นปฏิภาคนิมิต

คราวนี้เคล็ดวิชาสำคัญในเรื่องของกสิณจิตก็คือ อารมณ์จิตต้องสัมพันธ์กันกับภาพนิมิต เห็นภาพนิมิตแต่จิตเฉยๆ ง่ายๆ กำลังความเป็นทิพย์ของกสิณอกิญญาจิตมันไม่เกิด อกิญญาจิตเกิดขึ้นเพราะจิตอันเป็นสุขอย่างยิ่ง ในยามที่เห็นแสงสว่าง จิตเป็นเพชรประกายพริ้วสว้าง แสงสว่างสวยงามชัดเจนเข้มข้นเป็นเส้นเป็นประกายพริ้วพุ่งออกมาจากจิตที่เป็นเพชรนั้น จิตเราต้องเข้าถึงอารมณ์แห่งความสุข ความยินดี ความเอิบอุ่ม เกิดปิติขึ้นกลางจิตจนกระแแสงสว่างของปฏิภาคนิมิตของกสิณจิตนั้นมีกระแสแห่งความสุขแผ่กระจายสว่างออกเต็มกำลังสัมพันธ์กันกับภาพนิมิตของกสิณ

กำหนดเข้าถึงอารมณ์ละเอียดขั้นของจิต จิตอันเป็นประภัสสร จิตอันเป็นเพชรประกายพริ้ว ยิ่งสว่าง ยิ่งชัดเจน ยิ่งแพรวพราวละเอียดมากเท่าไร แสงสว่างสว่างมากเท่าไร ไสละเอียดละเอียดยับเยิบมากเท่าไร ใจเรายังเต็มเปี่ยมล้นในความสุข แสงสว่างทอออกมาจากดวงจิตทะลุกายเนื้อของเราออกไป จิตที่เป็นประกายพริ้วนั้น ก่อเกิดโน้มน้าวให้เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในกายเนื้อกายหยาบขั้นห้าแต่ละเซลล์ แต่ละอนุภาค กลายเป็นเพชรประกายพริ้วตามไปด้วย จนกระทั่งกายเนื้อทั้งหมดของเรากลายเป็นเพชรแก้วสว่าง มีรัศมีออก กายเนื้อในทำนองสมาธิหรือจะอยู่ในอิริยาบถใดของแต่ละคนในขณะนี้ กลายเป็นแก้ว เป็นเพชรสว่าง เปล่งประกายสว่าง พร้อมกับกระแสจิตของเราที่รู้สึกเข้าถึงความสุขเต็มเปี่ยม ละเอียดย่างยิ่งเปล่งประกายออกมา ทรงสภาวะในความผ่อนคลายของจิต จิตเข้าสู่ความเป็นประภัสสรเต็มกำลัง เป็นเพชรประกายพริ้วเต็มกำลัง เราผู้ตื่นเข้าสู่สภาวะธรรมอันละเอียด ภาพนิมิตอันชัดเจนกระจ่าง อารมณ์ความรู้สึกของความสุขจากการเข้าสู่สมาบัติที่ละเอียดยิ่งยวดอย่างยิ่ง

แผ่กระแสความผ่อนคลาย จิตอันเป็นประภัสสรตื่นขึ้นในดวงจิตของเราทุกคน กายเนื้อกลายเป็นเพชรระยิบระยับสว่าง รอบกายรายรอบด้วยแสงสว่างพร่างพรายระยิบระยับเป็นรุ่งเรืองล้อมปรากฏชัดเจนอยู่เต็มห้อง เราทรงอารมณ์ในความผ่อนคลาย กำหนดรู้ในจิตของตนว่าจิตเต็มแท้อันเป็นประภัสสร บารมีเต็มบารมีเก่า กรรมฐานเดิมกรรมฐานเก่า สายบุญสายทรัพย์ สายสมบัติจึงตื่นขึ้นพร้อมกับจิตเต็มแท้อันเป็นประภัสสรที่เรตื่นขึ้นจากภายในนี้ด้วยเกิด แสงสว่างเปล่งประกาย ใจเอิบอุ่ม ผ่องใส ประณีต ละเอียด ความเป็นทิพย์ของจิตปรากฏขึ้นชัดเจนขึ้นเพราะรู้ตื่นขึ้นจากภายใน ทรงอารมณ์ไว้ ทรงภาพนิมิต ทรงสภาวะธรรม ทรงสภาวะจิตอันเบิกบานเป็นสุขสว่างละเอียดนี้ไว้ เต็มไปด้วยแสงสว่างพร่างพรายเต็มไปหมด ปรากฏชัดเจนยิ่งกว่าครั้งใด ความรู้สึกตื่นรู้จิตเต็มแท้อันเป็นประภัสสรตื่นขึ้นจากภายในดวงจิตเราอย่างชัดเจนและอัศจรรย์ ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะไว้ ใจเบิกบานแย้มยิ้ม สว่าง กำหนดรู้ว่าจิตเต็มแท้อันเป็นประภัสสรแต่ด้วยสิ่งทีมาครอบคลุม สรรพกิเลสทั้งหลายมาทำให้จิตเต็มทีเคยผ่อนคลายเป็นสุขมาแว้วหมองมาเศร้าหมอง จิตเราตอนนี้ระเบิดความเศร้าหมองและสรรพกิเลสออกไปจนเหลือแต่ความสว่างความผ่อนคลาย รู้ตื่นขึ้นจากแก่นภายในของดวงจิต กำลังแห่งโพธิจิตที่ดี กำลังแห่งมรรคผลที่ดี ที่ฟังจะบรรลุเข้าถึงได้ ไม่ว่าจะป็นสัมมาสัมโพธิญาณหรือมรรคผลพระนิพพานนั้น กำลังของจิตทุกดวงมีความประภัสสรเป็นเนื้อแท้แต่เดิมอยู่แล้ว เมื่อรู้ตื่นขึ้นกำลังแห่งความเป็นประภัสสรแห่งจิตก็เป็นกำลังที่ทำให้เราเกิดปัญญา ตัดสรรพกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหุาน

กำหนดจิตเห็นแสงสว่างพวยพุ่งจากภายในแกนกลางของจิตพวยพุ่งออกมาเรื่อยๆ มากขึ้น สว่างขึ้น ไสขึ้น ออกไป ประสพการณ์ความจำทั้งหลายในทุกภพชาติถูกบันทึกลงสู่จิต ความรู้ตื่นเกิดขึ้น

กำหนดจิตอธิษฐานในแสงสว่างที่พวยพุ่งออกมาจากแกนกลางเล็กที่สุดกลางดวงจิตอันประภัสสรของเรา อธิษฐานจิตขอภาพเหตุการณ์ในอดีตชาติเรื่องราวในอดีตชาติผุดรู้ผุดเกิด ผุดเมตตา ผุดให้อภัย ผุดโหสิกรรม ผุดรู้เพื่อความเบื้อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ กำหนดจิตรู้เพื่อละในอดีตทั้งปวง ทรงความผ่อนคลาย ใจเรารู้เห็นเพื่อปล่อยวาง พิจารณาปล่อยวาง พิจารณาให้เห็นความทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิด สิ่งที่ผุดรู้สิ่งใดเป็นกุศลก็พึงโมทนาพึงเสริมสร้างกำลังใจ เมื่อเรามีกำลังใจบุญกำลังกุศลที่เคยสร้างเคยบำเพ็ญในอดีตที่จะมาส่งเสริมให้ชีวิตทางโลกทางธรรมเราเจริญขึ้น ให้มรรคผลพระนิพพานเราปรากฏขึ้น ภาพเหตุการณ์ต่างๆ พริ้งพรุหลั่งไหลเข้ามาสู่จิต สิ่งใดทุกข์พึงพิจารณา

เพื่อออกจากทุกข์ สิ่งใดเป็นการถูกเบียดเบียนหรือเบียดเบียนกันพึงอภัยทาน พึงโหสิกรรม พึงตัดกรรม สิ่งใดเป็นกุศลผู้รู้ขึ้น พึงเสริมกำลังจิตเสริมกำลังบุญเสริมสะสมกำลังบารมี ทุกสิ่งที่ยังรู้พลังพระผู้ขึ้น อุเบกขา ไม่ยึด ไม่ติด รู้เพื่อละ รู้เพื่อวาง รู้เพื่อทำให้เกิดนิพพิทาญาณความเบื่อหน่ายในสังสารวัฏ รู้กุศล รู้เพื่อเพาะบ่มสะสมกำลังใจกำลังบุญ เมื่อสิ่งที่เรารู้เราโหสิกรรมให้อภัยทาน สิ่งที่เป็นวิบากสิ่งที่เป็นปมในจิตได้สำนึกก็ถูกสลาล้างออกไป เป็นโมฆะกรรม เลือกเก็บเลือกบันทึกแต่ภาพจำในส่วนแห่งกุศล ในส่วนแห่งบุญ ในส่วนที่เป็นประโยชน์ กรรมฐานเดิมกรรมฐานเก่า รวมตัว บุญเก่าบารมีเก่ารวมตัว จิตยิ่งสว่างขึ้นละเอียดขึ้นใสขึ้น ความรู้สึกถึงกายที่เป็นกายเนื้อกลายเป็นเพชร ประกายพริก กลายเป็นแสงสว่างไปจนหมด จิตยังเป็นเพชรละเอียดแพรวพราวใสเปล่งประกายอย่างยิ่ง จิตเดิมแท้อันเป็นประกายสว่าง ทรงอารมณ์ไว้

กำหนดรู้ว่ากายทิพย์เรามีกำลังขึ้น กำลังมานสมาบัติ กำลังความเป็นทิพย์ของจิต คือจิตที่เข้าถึงอภิญญาจิตนั้นกำลังสะสมเพิ่มพูนขึ้น ยิ่งทรงอารมณ์ได้นานเท่าไร มีความผ่องใสได้สูงมากเท่าไร ตบะเดชะจิตตานุภาพยิ่งเพาะบ่มสะสมเกิดกำลังบารมีสูงขึ้นเพียงนั้น

จากนั้นกำหนดจิตพิจารณาต่อไปว่า กำลังแห่งตบะของมานสมาบัติ ข้าพเจ้าได้ทำเหตุไว้ดี พึงย่อมได้รับผลที่ดี ทรงอารมณ์ ทรงกรรมฐานในกำลังสูงสุดที่เราทำได้ เราเป็นที่พึ่งแห่งตน แต่ในขณะที่เดียวกัน จิตเรานั้นมีความนอบน้อม มีความเคารพในคุณแห่งพระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้าเป็นที่สุด การที่เราฝึกตั้งกำลังให้ตัวเองเกิดกำลังสูงสุดนั้น เราทำด้วยเหตุที่ว่าเป็นฐานที่เราทำด้วยตนเอง เพราะการที่เราทำด้วยตนเองนั้นหมายความว่าเราไม่ได้พึ่งแต่ว่างมือองเท้าจะขอท่านให้เมตตาสงเคราะห์เพียงอย่างเดียว เราทำเหตุคือสร้างกุศลจากการเจริญสมาธิในกำลังสูงสุดแล้ว เราฝึกเราใช้ความเพียร เราฝึกในการตั้งกำลังสูงสุดให้เป็นกรรมฐานเต็มกำลังแล้ว ดังนั้นด้วยความเพียร ด้วยวิริยะ ด้วยบารมี กำลังใจที่เราตั้งจิตตั้งใจทำ สิ่งศักดิ์สิทธิ์อันมีคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เทพพรหมเทวา พ่อแม่ ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณก็ย่อมเมตตาเล็งเห็นความตั้งใจและสงเคราะห์เราได้เต็มกำลังด้วยเช่นกัน

กำหนดจิตทรงภาพพุทธนิมิตอยู่กลางจิตกลางกายเนื้อที่เป็นแก้วสว่างใส นั้น องค์พระเป็นเพชรชัดเจนวางเป็นรุ่งระยิบระยับเปล่งฉัพพรรณรังสี แสงสว่างจากกายทิพย์กายเนื้อองค์พระเสริม เกิดแสงสว่างปฏิภาณนิมิตยิ่งสว่างมากขึ้นไปอีก องค์พระปรากฏชัดเจนนอก

กำหนดจิตพิจารณาต่อไปว่าตอนนี้เราอยู่ในสภาวะ จิตยังอยู่กับกายเนื้อ แต่กายเนื้อกลายเป็นแก้วประกายพริกไปจนหมด มีองค์พระอยู่ภายในอก เราอยู่ในภพมนุษย์ภพกลาง กำหนดจิตน้อมอาราธนาบารมี ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ เราอยู่ในภพกลางคือภพมนุษย์ ขอพระพุทธองค์ทรงเปิดสามไตรภูมิให้เราได้เห็น เห็นใสขึ้นไปนับตั้งแต่สุคติภูมิคือภพของภุมมเทวดาพระภูมิเจ้าที่ กำหนดเห็นพระภูมิเจ้าที่ที่บ้านของเราในขณะนี้ น้อมกระแสน้อมเมตตาถึงท่าน ขอให้ท่านเมตตาปรากฏให้เห็น ท่านมีอยู่ที่ท่านที่พระองค์ก็ขอปรากฏให้เห็นในจิต น้อมจิตที่เราเจริญพระกรรมฐานนี้ถึงบุญกุศลของท่าน

กำหนดจิตต่อไป ขอบารมีท่านเปิดให้เห็นรุกขเทวดาทั้งหลายในเขตบ้านเรือนเคหะสถานของเราในขณะนี้ หรือแม้แต่ท่านที่มีความเกี่ยวเนื่อง แผลสว่างกระจายออกไป เห็นรุกขเทวดาคือเทวดาผู้มีวิมานอยู่บนต้นไม้ปรากฏสว่างชัดเจน กระแสนบุญกุศลของเราที่ขณะเจริญพระกรรมฐานแผ่ถึงทุกท่านทุกรูปทุกนามชัดเจนวาง

จากนั้นกำหนดจิตต่อไปขอให้เห็นบรรดาเทวดาทั้งหลายในภพภูมิแห่งความเป็นอากาศเทวดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านผู้เป็นบริวารรวมถึงท้าวมหาราชทั้งสี่ ขอให้เมตตาปรากฏชัดเจนวาง มวลหมูนาค ครุฑ คนธรรพพิทยากร ของจง

ปรากฏ จิตเราแผ่แสงสว่าง นอบน้อม ขอเชื่อมกระแสเชื่อมบารมีให้ท่านเมตตาสงเคราะห์ ไม่ว่าจะป็นท้าววิรูปักษ์ ท้าวเวสสุวรรณ ท้าวมหาราชทั้งสี่ พระองค์ ขอเมตตาสงเคราะห์เชื่อมโยงกระแสเมตตาข้าพเจ้าทุกคน กำหนดน้อมเปิดโลกขึ้นไปจนกระทั่งถึงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ น้อมจิตกราบทานปู่ท่านย่า พระอินทร์และพระชวลา เทวดาที่ท่านเคยเกี่ยวพันเกี่ยวข้องเป็นพ่อแม่ เป็นกัลยาณมิตร เป็นพี่เป็นน้อง เป็นบริวาร

กำหนดจิตต่อไป ขอให้สวรรค์ทั้งหกชั้นปรากฏชัดเจนในจิตของเรา สวรรค์ชั้นยามา เทวดาที่อาศัยบุญแห่งการสวดมนต์ ขอให้เรารู้เห็นปรากฏชัดเจน เห็นสภาวะได้ยินเสียงสวดมนต์ทิพย์

กำหนดจิตต่อไปเปิดโลกขึ้นไปยังสวรรค์ชั้นดุสิต ขอปรากฏภาพเขตของพระโพธิสัตว์ คือดินแดนพุทธเกษตรที่อยู่ในสวรรค์ชั้นดุสิตจงปรากฏ เห็นพระโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลายมากมายยิ่งกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทร เราน้อมกระแสเชื่อมโยงกับพระโพธิสัตว์ทุกๆพระองค์ ขอกำลังแห่งพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ เมตตาสงเคราะห์โปรดเรา ช่วยเหลือเรา ในทุกวาระเหตุการณ์ ขอกระแสแห่งเมตตาของพระโพธิสัตว์จงหลั่งไหลลงสู่จิตให้กำลังแห่งเมตตาอุปพันนาณณาของเราเต็มกำลัง

จากนั้นตั้งจิตต่อไป เปิดโลกสามภพภูมิขึ้นไปจนถึงสวรรค์อีกสองชั้น คือนิมมานรดีและปรนิมมิตวสวัตตี น้อมกระแสแผ่ถึงท่านทั้งหลายในสวรรค์ทั้งสองชั้นนั้น เปิดโลกต่อไป ขึ้นไปยังสวรรค์พ้นจากสวรรค์ทั้งหกชั้นไปยังพรหมโลกทั้งสิบหกชั้น น้อมกระแสเชื่อมโยงไปถึงท่านท้าวสหัมบดีพรหม ท่านท้าวมหาพรหม กำหนดจิตขอพรกับท่าน

จากนั้นกำหนดจิตเปิดโลกขึ้นไปยังรูปพรหมทั้งสิ้น ไปเห็นสภาวะของความเป็นพรหมลูกพี่ จิตที่ลอยเป็นแสงสว่าง ปิดอายตนะขังตัวเองไว้ภายใน เป็นพรหมลูกพี่สว่างเรืองอยู่ กำหนดจิตน้อมกระแสบุญกุศลถึงทุกท่านทุกรูปทุกนาม

จากนั้นกำหนดจิตต่อมา พ้นจากเขตของรูปพรหมทั้งสิ้น พ้นจากขอบแรงดึงดูดของสังสารวัฏ กำหนดน้อมจิตถึงพระนิพพาน เห็นพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ วิมานทั้งหลายบนพระนิพพาน สภาวะความเป็นทิพย์บนพระนิพพานของจงปรากฏขึ้น เราพิจารณาว่าในสวรรค์ก็ดี พรหมโลกก็ดี อรูปพรหมก็ดี ล้วนแล้วแต่ยังอยู่ในสังสารวัฏ ยังมีการเวียนว่ายตายเกิด เราพิจารณากำหนดรู้ในไตรภูมิ คำว่าไตรภูมิ หรือสามภพสามภูมิ สามแดนโลกธาตุ มันก็คือเรื่องของสังสารวัฏ หากไม่เข้าใจเรื่องไตรภูมิ หากไม่เข้าใจเรื่องสังสารวัฏ เราย่อมไม่เข้าใจเรื่องพระนิพพาน ดังนั้นเมื่อไหร่ก็ตามที่เราเข้าใจเรื่องสวรรค์นรก เข้าใจเรื่องสามภพภูมิ เข้าใจเรื่องการผันเปลี่ยน เปลี่ยนภพ เปลี่ยนภูมิ เปลี่ยนชาติ จุตจากมนุษย์ ตายจากความเป็นมนุษย์ไปจุติเป็นเทวดา หรือตายจากความเป็นมนุษย์ไปเสวยผลกรรมในทุคติภูมิ ถ้าเราเข้าใจในเรื่องเหล่านี้ เราก็จะละจากอกุศล สร้างแต่กุศล และปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นคือหลุดพ้นจากสังสารวัฏ ขอไม่เกิดในสังสารวัฏคือสามภพภูมิอีก

ดังนั้นหากมั่นใจว่าเรายังไม่มีญาณมีฌานสำหรับบางคน แต่เราใช้ปัญญาพิจารณาในเชิงอนุมานคือพิจารณาเปรียบเทียบ หากไม่มีพระนิพพาน พระพุทธองค์ก็คงจะสอนให้เราเสวยสุข แต่เดิมก่อนที่จะมีพระพุทธเจ้าปรากฏตรัสรู้สอนหนทางแห่งมรรคผลพระนิพพาน ศาสดาในศาสนาต่างๆก็สอนในระดับขั้นสูงสุดที่แต่ละท่านพึงได้ ท่านที่ได้ในระดับสวรรค์ก็สอนให้ไปสวรรค์ ในศาสนาที่ได้มานสมาบัติก็สอนให้ไปพรหม หรือในยุคก่อนที่จะปรากฏพระพุทธองค์ก็มีความเข้าใจว่าพรหมนั้นก็ยังไม่สุด อรูปพรหมนี่สิถือว่าสุดแล้ว ถือว่าไกลสุดแล้ว จนกระทั่งพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ เห็นญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นก่อนที่จะเสด็จตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณ บุปเพณิวาสนาสติญาณ การระลึกชาติ รำลึกรู้ได้ในชาติภพต่างๆที่พระองค์เคยเกิดมาทั้งหมด เห็นได้ว่าในยามที่บอกว่าจะสุดแล้วที่อรูปพรหม ความว่าง

คิดว่าความว่างคือพระนิพพาน คือที่สุดแห่งทุกข์ แต่เมื่อหมดบุญก็ต้องมาจุติ จึงทราบว่ารूपหรือความว่างนั้นยังไม่ใช่พระนิพพาน ยังอยู่ในเขตแห่งสังสารวัฏ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสรู้เข้าถึงพระนิพพาน

ดังนั้นการที่เราเข้าใจในสามภพสามภูมิ เห็นการเวียนว่ายตายเกิด การระลึกชาติมีเพื่อให้เกิดนิพพิทาญาณ จำได้ว่าสิ่งนี้ที่เราเคยเกิดเราก็เคยเกิดมาแล้ว สิ่งนี้ว่ายอดเยี่ยมเราก็เคยเกิดมาแล้ว แต่เกิดมาแล้วถามว่ามันมีความสุขหรือความทุกข์ มันก็มีความสุขอยู่ทั้งสิ้น ดังนั้นปัญญามันก็เกิดขึ้นจากการที่เราระลึกชาติได้ ปัญญาเกิดขึ้นจากการรู้เห็นในไตรภูมิ เมื่อรู้เห็นในไตรภูมิเกิดนิพพิทาญาณ เกิดความเบื่อหน่ายในสังสารวัฏ ญาณเพื่อมรรคผลพระนิพพานก็ปรากฏ เห็นไตรภูมิคือเห็นธรรม การที่จะได้ดวงตาเห็นธรรมต้องเข้าใจไตรภูมิ เห็นความน่าเบื่อหน่ายในสังสารวัฏจึงปรารถนาพระนิพพานเป็นที่สุด เห็นความทุกข์จากการแก่งแย่ง เห็นความทุกข์จากการเบียดเบียน เห็นความทุกข์จากความโกรธแค้น อาฆาตพยาบาทจองเวรกัน เห็นความทุกข์จากความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ การตายจากกัน คนที่เรารักที่สุดตายจากกัน ความทุกข์ทั้งหลายมันเกิดขึ้น ยิ่งรักมากยิ่งทุกข์มาก พิจารณาจนกระทั่งจิตปรารถนาความออกจากสังสารวัฏคือปรารถนาพระนิพพาน อารมณ์ของจิตจึงเริ่มรำลึก สำนึกถึงพระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ สำนึกได้ว่าธรรมะที่พระพุทธองค์สอนนั้นจริงแท้แน่นอนอย่างยิ่ง จิตไม่มีความลังเลสงสัย ไม่ได้คิดว่าสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องภพภูมิต่างๆนั้นไม่จริง จิตมีปัญญาพิจารณาเห็นชัดเจนได้ว่า กรรมไม่ว่าจะเป็นกุศลหรืออกุศลเป็นเครื่องนำพาให้จิตเราไปจุติไปเกิด ไปเสวยสุขหรือทุกข์ บุญหรือบาป ก็ด้วยเหตุที่เราทำด้วยตัวเอง ไม่ใช่เทพยดาองค์ใดเป็นผู้กำหนด แต่ชาติภพที่เกิดขึ้นทั้งหมดด้วยแรงบุญและแรงบาป สิ่งที่เราได้รับในความเป็นมนุษย์ก็เกิดขึ้นด้วยผลของบุญและบาปที่เราเคยทำมา ในยามที่กุศลเข้าความสุขก็ปรากฏ ความปรารถนาสมหวังก็ปรากฏ ในยามวิบากอกุศลมาส่งผลเราก็อยมมีอุปสรรคเป็นธรรมดา

เมื่อเราเข้าใจในเรื่องบุญและบาป เราก็มียันทำบุญเพื่อให้แต้มบุญ กำลังแห่งบุญมาเสริมส่งมาสนับสนุนมาส่งผลมาแข่งกำลังของวิบาก ดังนั้นคนที่ฉลาดจึงไม่ประมาทในการสร้างความดีสร้าง กุศลไว้ทุกวัน บุญก็เป็นพลังงานรูปแบบหนึ่ง เราใช้พลังบุญมากเข้ามากเข้า บุญมันก็พร่องไปน้อยลงไปได้ตามลำดับ แต่หากกุศลเราสร้างไว้สม่ำเสมอ กุศลทุกวันไม่เคยขาด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ทานกัถิ การรักษาศีลกัถิ การเจริญกรรมฐานการเจริญเมตตา กัถิ ทำไว้ทุกวันสม่ำเสมอ ทำเต็มกำลัง คำว่าเต็มกำลังคือเต็มกำลังใจ ทำให้ได้อานิสงส์สูงสุดด้วยจิตด้วยปัญญา ผลบุญก็ส่งเสริมสนับสนุนเราได้ตลอดเวลา

พิจารณาอยู่ที่กายที่เป็นแก้วประกายพรึกนั้น กำหนดว่าบุญจงรวมตัว กุศลจงรวมตัว กำหนดจิตให้แสงสว่างที่กายทิพย์ เราสว่างขึ้น กายเนื้อเราสว่างขึ้น องค์พระในจิตยิ่งสว่างขึ้น บุญจงรวมตัว บุญจงส่งผล อภิญญาจิตจงรวมตัว อภิญญาจิตจงส่งผล บารมีเก่าจงรวมตัว บารมีเก่าจงส่งผล กรรมฐานเก่าจงรวมตัว กรรมฐานเก่าจงส่งผล มรรคผลที่เราอธิษฐานจงรวมตัว มรรคผลจงส่งผลให้นิพพานชาตินี้ด้วยเถิด

กำหนดจิตให้สว่างที่สุด กายทิพย์สว่างที่สุด ฟุ้งอาทิสมาณกายขึ้นไปบนพระนิพพาน จากนั้นอธิษฐานจิตขอให้วิมานไม่ว่าจะอยู่ในภพใด วิมานบนสวรรค์ชั้นดาวดึงส์กัถิ วิมานบนสวรรค์ชั้นจาตุกัถิ วิมานที่เกิดขึ้นจากความขยันสวดมนต์ที่ชั้นยามากัถิ วิมานที่ปรากฏขึ้นบนพรหมโลกทั้งหลายจากการเจริญเมตตา จากการได้ฌานสมาบัติ

กัถิ ขอวิมานในความเป็นทิพย์ทั้งปวงจงกลายเป็นแสงสว่างพุ่งขึ้นมารวมตัวกันที่จุดเดียวคือวิมานบนพระนิพพานด้วยเถิด จิตของข้าพเจ้าไม่ลังเลสงสัย รวมบุญทั้งหมดพุ่งขึ้นมารวมตัว ความเป็นทิพย์ทั้งหลาย กรรมฐานทั้งหลาย บุญทั้งหลาย บารมีทั้งหลาย รวมตัวเป็นหนึ่งเดียวจุดเดียวคือเพื่อพระนิพพานในชาตินี้ด้วยเถิด ขอให้วิมานบนพระนิพพานเราระเบิดสว่างใหญ่ขึ้น กายทิพย์เราสว่างขึ้นใหญ่ขึ้น แสงรัศมีแผ่ไพศาลฉัพพรรณรังสีสว่างขึ้น จิตตั้งมั่นในพระนิพพานเพียงจุดเดียว

กำหนดจิตต่อไปว่านับแต่ในนิยามที่เราใช้กำลังของมโนมยิทธิไปภพใดภูมิใดก็ตาม เราจะไปในสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพเพราะจิตเรากำลังอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด หรือแม้แต่กายทิพย์ที่ทับซ้อนอยู่กับกายเนื้อ เราก็กำหนดเป็นกายพระวิสุทธิเทพทับซ้อนอยู่กับกายเนื้อชั้นห้า นับแต่ในกายทิพย์ของเรามีเพียงหนึ่งเดียวสภาวะเดียวคือสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน ทรงอารมณ์ความผ่อนคลาย ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ สว่าง ตั้งจิตอธิษฐานเห็น ขอบารมีพระพุทธร่องค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้เห็นสามภพสามภูมิเปิดพร้อมกันด้วยกำลังของพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ พิจารณาจากบนพระนิพพาน เห็นสังสารวัฏ เห็นความวุ่นวาย เห็นความทุกข์ เห็นความเพลิดเพลนในทิพยสมบัติ เห็นความยึดติดในบุญ ความยึดติดในความเป็นทิพย์ เห็นความทุกข์จากการเสวยวิบากกรรม เห็นความทุกข์จากการเบียดเบียนกันของเหล่าสรรพสัตว์ทั้งปวง พิจารณาจากบนพระนิพพานว่าพอกันที่ชาติภพนี้เป็นชาติภพสุดท้ายของข้าพเจ้า ตายจากชาติภพนี้เราขอเข้าถึงซึ่งพระนิพพานเป็นที่สุดด้วยเถิด ขอญาณเครื่องรู้เห็นรอบขอบครอบถ้วนทั้งสังสารวัฏ ความเป็นทิพย์จึงเห็นปรากฏชัดเจนทั้งหมด ปล่อยวาง กำหนดใจชอบคุณทุกชาติภพ ทุกประการธรรม์ ทุกการเจริญรู้ ทุกบุญกุศล คนที่เคยเบียดเบียนกันก็ถือว่าเป็นผู้ที่มีพระคุณกับเรา ทำให้เราเห็นทุกข์ คนที่เมตตากับเราเราก็สำนึกขอบคุณที่เขาเมตตาเกื้อหนุนสงเคราะห์ช่วยเหลือ ใจเราเป็นอุเบกขาต่อทุกรูปทุกนาม อุเบกขาปล่อยวางต่อทุกเหตุการณ์ต่อทุกเรื่องราวที่ผ่านพ้นมาแล้วในสังสารวัฏ ให้อภัยทุกรูปทุกนามทุกเหตุการณ์ทุกเรื่องราวในสังสารวัฏได้อย่างแท้จริง กายพระวิสุทธิเทพของเราเกิดปัญญาญาณ ตัดอวิชชาในชาติภพทั้งปวง ตัดอวิชชาในสังโยชน์สิบ ตัดอวิชชาในสังสารวัฏ ตัดสรรพกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน ปราศจากความอาลัยในโลกในวัฏฏะ ใจยิ่งสว่างยิ่งเบา กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างขึ้น วิมานยิ่งสว่างขึ้นชัดเจนขึ้น

จากนั้นกำหนดจิตน้อมกราบลาพระพุทธรเจ้า พระปัจเจกพุทธรเจ้า พระธรรม พระอรិยะสงฆ์ ทุกท่านทุกๆพระองค์ ฟุ้งจิตกลับมายังโลก แสงสว่างน้อมกระแสพระนิพพานลงมาพอกธาตุดีขึ้นชั้นห้ากายเนื้อ ทั้งกายเนื้อกายทิพย์เรายิ่งสว่างขึ้น กายทิพย์ที่มาทับซ้อนกับชั้นห้ากายเนื้อที่เป็นแก้วประกายพรึกสว่าง เป็นกายพระวิสุทธิเทพมีเครื่องทรงประดับเป็นแก้วเป็นเพชรแพรวพราว

อธิษฐานจิตขอบุญกุศลทั้งปวง บารมีทั้งหลายจงเปิด สายบุญสายทรัพย์สายสมบัติจงหลั่งไหลลงมาสู่ชีวิตของเรา มีความคล่องตัว มีความร่ำรวย มีความสุข มีสุขภาพที่ดี สมความปรารถนาในทุกสิ่ง

กำหนดจิตต่อไป ขอโมทนาสาธุกับเพื่อนๆกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติด้วยกัน ขออ้อมกระแสนุศลถึงท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย เทวดาพรหมที่ปกปักรักษา กำหนดจิตของเราให้มีความเอิบอ้อมผ่อนคลายเต็มกำลัง บุญส่งผล จิตเป็นสุข

จากนั้นค่อยๆหายใจลึกๆช้าๆ ละเอียด เบา ยาว พุทโธ ธัมโม สังโฆ จากนั้นลิ้มตาดูขึ้นช้าๆ ภาพนิมิตในจิตขณะที่ยิ้มตาเป็นดอกบัวบานสว่างกลางใจ จิตเป็นสุข ใบหน้าแย้มยิ้ม ราศีเปล่งประกายจากใบหน้า จากจิต จากรอยยิ้ม จิตเป็นสุข อย่างยิ่ง ละเอียดเบาอย่างยิ่ง ความรู้สึกของกายเนื้อเรามีแสงสว่างแผ่กระจายออกมา

กำหนดว่าผ่านเข้าสู่ปีใหม่ไทย เทศกาลสงกรานต์ นับแต่ในเราเหมือนเกิดใหม่ มีแต่บุญมาส่งผล ความเป็นสัมมาทิฐิของเรายิ่งชัดเจนมั่นคง มั่นคงในพระรัตนตรัย มั่นคงในกุศล มั่นคงในความดี

สำหรับวันนี้ก็ขออนุโมทนาบุญกับทุกคนด้วย พยายามทรงอารมณ์ ทรงความใสไว้ให้ได้เป็นปกติตลอด อารมณ์ใจหลายๆคนวันนี้เข้าถึงสภาวะธรรมที่ละเอียดมาก คนไหนที่เข้าถึงก็สามารถแบ่งปันมาเล่าประสบการณ์ลงในห้องโดยตรงหรือหลังไมค์ก็ได้นะครับ ขอให้ตั้งใจในการปฏิบัติต่อไป สำหรับวันนี้สวัสดิ์ พบกันใหม่อาทิตย์หน้าครับ