

เมตตาสมาธิ : นำปฏิบัติเจริญวิปัสสนาพิจารณาตัดร่างกาย พิจารณาอสุภะ พิจารณาในอาการ 32

อารมณฺ์พระนิพพาน วันเสาร์ที่ 4 เมษายน 2563

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีโภค

นั่งในอิริยาบถสบายๆ ตามที่ตัวเองถนัด ในขณะที่เรานั่งก็ให้เรากำหนดรู้ ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทั้งหมด ร่างกายทั่วทั้งร่างกายของเรา ไม่เกร็ง สบายๆผ่อนคลาย และในขณะที่เรากำหนดรู้ว่าร่างกายของเราที่กำลังผ่อนคลายอยู่ สบายๆอยู่ ก็ให้เรากำหนด ว่าเราปล่อยวาง จากความเกาะเกี่ยว ความกังวลทั้งหลาย ในร่างกายของเราทั้งหมดนั้น กำหนดรู้ตัวทั่วพร้อม ปล่อยวางร่างกาย การที่เรปล่อยวางร่างกาย ให้เราน้อมจิตพิจารณาว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่เรปล่อยวางจากความรู้สึก จากความสนใจ จากความเกาะเกี่ยวในร่างกาย ปราศจากความกังวล ความสนใจในร่างกาย เรากำลัง พิจารณาในการตัดขั้นที่ 5 พิจารณาตัดร่างกาย

คำว่าตัดร่างกาย...ก็คือ การที่เราตัดความสนใจ ความห่วงใย ในร่างกาย ไม่อยู่ในความสนใจความจดจ่อของเราอีก เมื่อเรปล่อยวาง ดับความรู้สึกในร่างกายได้มากเท่าไร ก็ให้เรามากำหนดรู้ ในองค์แห่งสมาธิ ที่เราจะใช้อุบายในการปฏิบัติ ในการผูกยึดโยงให้จิตของเราเกาะอยู่กับอารมณฺ์สมาธินั้น อันได้แก่ การกำหนดรู้จดจ่อ อยู่กับลมหายใจในเข้าและออก

ลำดับต่อไปเมื่อเรปล่อยวางร่างกายแล้ว กายสบาย จิตสบาย ก็ให้เรารเริ่มพิจารณาอยู่กับลมหายใจ สบายๆ บริกรรม ตามที่เราเคยชิน ตามที่เราเคยปฏิบัติ จะเป็นพุทโธก็ดี จะเป็นนะมะพะทะก็ดี ให้เราน้อมจิตอยู่กับลมหายใจสบายๆ ในขณะที่กำหนดรู้ในลมหายใจสบายๆ ก็ให้เรากำหนดรู้ ในอารมณฺ์จิตอารมณฺ์ใจของเราด้วย พิจารณา สังเกต ว่าลมหายใจนั้น มีความเบาใหม่ มีความละเอียดใหม่ อารมณฺ์ใจของเรามีความเบาใหม่ มีความสบายใหม่ ลมหายใจจะมีความสัมพันธ์ อยู่กับอารมณฺ์จิต ลมหายใจสบาย อารมณฺ์จิตก็มีความเบา มีความสบาย มีความผ่อนคลาย เมื่ออารมณฺ์มีความผ่อนคลาย จิตก็เข้าถึงความผ่อนคลายเบิกบานได้โดยง่าย ให้เราจดจ่อกำหนดรู้ในลมหายใจ จดจ่อรู้ ในคำบริกรรมภาวนาในเบื้องต้นนี้ก่อน ให้ใจเราเอบอิม แยมอิมผ่อนคลาย อยู่กับสมาธิ มีธรรมฉันทะความพึงพอใจ ในความสงบเย็นนี้ อยู่กับลมหายใจสบายๆ อารมณฺ์ใจเบาสบาย ใช้สติกำหนดรู้ติดตามดูอารมณฺ์จิตของเรา จิตมีความเบา จิตมีความสงบ ก็จงกำหนดรู้อยู่

เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับความสงบร่มเย็นดีแล้ว ลำดับต่อไป ก็ให้เราร เริ่ม น้อมจิตรำลึกนึกถึง คุณพระรัตนตรัย มีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นธงชัยของจิต น้อมกำหนดในนิมิตเห็นภาพพระพุทธรูป เห็นภาพพระพุทธรองค์ ปรากฏชัดแจ่มใสสว่าง กำหนดในภาพ องค์พระสว่างผ่อนคลาย ยิ่งหากท่านใด น้อมนึกในจิตเห็นภาพองค์พระเป็นเพชรประกายปริกระยิบระยับแพรวพราวได้ด้วยยิ่งดี กำหนดนิมิตตามกำลังใจตามกำลังจิตของเราที่กำหนดได้ ใครจะนึกน้อมเห็นเป็นองค์พระพุทธรูปที่ตัวเองรัก ที่ตัวเองเคารพ ที่ตัวเองเคยชิน อาจจะเป็นภาพพระประธานในวัดในโบสถ์ ที่เราเคยไปนั่งสมาธิ ที่เราเคารพนับถือก็ดี เห็นเป็นภาพสมเด็จพระองค์ปฐมก็ดี เห็นภาพเป็นพระทรงเครื่องจักรพรรดิก็ดี ให้น้อมนึกพิจารณาตามกำลังจิตตามกำลังใจ ที่อารมณฺ์จิตเราน้อมรำลึกนึกถึง พุทธานุสติกรรมฐานหรือภาพองค์พระแล้ว ใจเราพอใจ เอบอิม สงบและเป็น

สุข ใจน้อมกำหนดหนึ่งหยุดอยู่กับภาพ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น จิตสงบผ่องใส จิตยัง กำหนดทรงภาพองค์พระไว้ ใจสงบนิ่ง สว่าง

จากนั้นพิจารณาต่อไปว่าในขณะที่เราปฏิบัติธรรมอยู่นี้ ในขณะที่เราเจริญจิตเข้าสมาธิอยู่นี้ จิตใจของเรามีความเคารพในพระรัตนตรัย คือคุณแห่งพระพุทธเจ้า คุณแห่งพระธรรม คุณแห่งพระอริยสงฆ์ กำลังแห่งครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ในขณะที่เราปฏิบัติจิต เจริญสมณะวิปัสสนากรรมฐานอยู่นี้ ใจของเราดำรงรักษาศีลไว้บริสุทธิ์ ไม่ว่าจะเป็ศีลห้าก็ดี ศีลแปดก็ดี ศีลของเราในขณะนี้มีครบบริสุทธิ

พิจารณาต่อไป ว่าในขณะที่เราปฏิบัติธรรมนี้ เราตัด เราปล่อยวางจากร่างกาย ความห่วงใยความสนใจในร่างกาย อารมณ์จิตของเรานั้น มีปัญญาในธรรม มีปัญญาในสัมมาทิฐิ คิดพิจารณายอมรับตามความเป็นจริงว่า อันร่างกายของเราก็คือ ร่างกายของบุคคลอื่นก็ดี ในที่สุด ก็มีความแก่ มีความชรา มีความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย และในที่สุด เราก็คือ บุคคลอื่นก็ดี ก็ไม่อาจล่วงพ้นซึ่งความตายไปได้ในที่สุด ยิ่งในขณะสถานการณ์ปัจจุบันนี้ มีโรคระบาด มีโรคภัยที่เกิดจากไวรัส คนหนุ่มก็ตาย คนอายุกลางคนก็ตาย คนแก่ก็ตาย บางคนเสียชีวิตโดยที่ใช้เวลาไม่นาน ชีวิตเราในช่วงนี้ เป็นไปตามคำของพระพุทธเจ้า จิตเราจึงพิจารณาน้อม ตรอง จนเห็นธรรมตามความเป็นจริงยิ่งชัดเจนขึ้นในช่วงนี้ ว่าเรามีความตายในที่สุด เราไม่รู้ว่า จะตายเมื่อไหร่ สิ่งนี้เป็นสิ่งธรรมดา เป็นธรรมชาติ เป็นไปตามกรรมและผลของกรรม เป็นไปตามอายุขัย ให้เราพิจารณา ว่าชีวิตนี้เป็นของไม่เที่ยง ความตายนั้นเป็นของเที่ยง ไม่ว่าจะสัตว์โลกทั้งหลายเกิดมาจำนวนเท่าไรก็ตาม ไม่มีสักชีวิตเลย ที่จะไม่ล่วงพ้นความตายไปได้ แม้กระทั่งองค์สมเด็จพระจอมไตรศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านก็ยังทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปในที่สุด ตัวเราเองก็ไม่อาจล่วงพ้นความตายไปได้เช่นกัน ใจเราคิดพิจารณาจนเห็นความตายนั้นเป็นธรรมดา พิจารณาในมรณานุสติ จนเห็นความตายนั้นเป็นอนิจจัง อวิชชาความกลัวในความตายนั้น บรรเทาเบาบางลงจากจิต จากใจ ของเราทุกคน

และเราพิจารณาต่อไปว่า เมื่อเราไม่อาจล่วงพ้นความตายได้ แต่ขณะนี้ เราแต่ละบุคคลนั้น ตัวของเราเองนั้น มีคติที่ไป หลังจากสัมปรายภพ หลังจากความตายแล้วหรือยัง ตายแล้วเราจะไปไหน เราทำเหตุต้นผลกรรมไว้ คู่ควรสมควรกับผล หรือภพภูมิที่เราพึงตั้งจิตปรารถนาเป็นคติที่ไปแล้วหรือยัง หรือหากจิตของเรานั้น พิจารณามองเห็น สุข ทุกข์ ในภพภูมิต่างๆแล้ว พิจารณามองเห็นว่าภพทั้งหลาย ขึ้นชื่อว่าการเกิดเป็นมนุษย์ก็ดี ขึ้นชื่อว่าการเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานทั้งหลายก็ดี ขึ้นชื่อว่าการตกลงไปสู่อบาย เป็นเปรต อสุรกายสัตว์นรกทั้งหลายก็ดี ล้วนแต่เป็นทุกข์ ล้วนแต่เวียนว่ายตายเกิด ถึงแม้ว่า เราพ้นจากภพ ที่เป็นทุกข์ แต่ไปจุติ เสวยผลบุญ ในอานิสงฆ์ แห่งทานศีลภาวนา ไปจุติ เป็นเทวดาก็ดี ไปจุติขึ้น เป็นพรหมก็ดี การเป็นเทวดา การเป็นพรหม ในที่สุด ก็ยังต้องหมดบุญ เวียนว่ายตายเกิดกลับลงมา อยู่ในสังสารวัฏ ไม่มีที่สิ้นสุดด้วยเช่นกัน

เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้ว เราหลายคน เห็นโทษเห็นทุกข์ภัยในสังสารวัฏ มีปัญญาแห่งธรรม มีดวงตาเห็นธรรม คือเห็นความทุกข์ เห็นโทษภัยในสังสารวัฏ ในสามภพสามภูมิชัดเจนแล้ว เมื่อเกิดดวงตาเห็นธรรม จึงมีจิตน้อม เกิดธรรมฉันทะ ความพอใจในพระนิพพาน หากท่านใดตั้งจิตปรารถนาพระนิพพานในชาตินี้ หากตายไปแล้ว จุดเดียวที่เราต้องการคือพระนิพพาน ก็ให้เราแนบจิตในอารมณ์พระนิพพานที่

เรียกว่าอุปมานุสติกรรมฐาน น้อมจิตของเรา ยกใจของเราว่า ข้าพเจ้าขอตั้งกำลังใจว่า หากแม้ว่าตาย เมื่อไหร่จากชาตินี้ ข้าพเจ้าขอตามเสด็จ พระพุทธองค์และพระอรหันต์ชื่อนาสพทุกๆพระองค์ ทุกรูปทุกนาม เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาตินี้ด้วยเถิด ขึ้นชื่อว่าภพใดภูมิใด ข้าพเจ้าไม่ปรารถนา ข้าพเจ้าปรารถนาเพียงจุดเดียวคือพระนิพพานเท่านั้น น้อมใจแนบแน่นเกาะอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด จากนั้นน้อมจิตทรงภาพพระพุทธรูป ทรงภาพพระพุทธรูป จิตพิจารณาอันนี้ ให้เห็นพระพุทธรูปนั้นยิ่งใสสว่างเป็นเพชรระยิบระยับ

จากนั้นน้อมนึกพิจารณาอิฐฐานว่าข้าพเจ้าขออาราธนาบารมี องค์สมเด็จพระจอมไตรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้าพเจ้าขอน้อมจิตอาราธนาบารมี พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ มีสมเด็จพระปฐมบรมมหาชนกเป็นประธาน ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมีพระธรรม พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย เทพพรหมเทวา ผู้เป็นสัมมาทิฐิทั้งหลาย บารมีแห่งพระโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย กำลังพระคุณแห่งครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่สืบต่อกันมา มีหลวงพ่อบาน หลวงพ่อพระราชพรหมยาน หลวงปู่ดู่ หลวงตาม้า ครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกนาม ที่ข้าพเจ้าเคารพนับถือ มาเป็นกำลัง และข้าพเจ้าขอน้อมอภิวาท อัญเชิญพระกรรมฐานเจ้าดวงแก้วอันประเสริฐ ที่ข้าพเจ้าเคยปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานไว้ในอดีตชาติก็ดี ในปัจจุบันชาติก็ดี กำลังที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายนับ ตั้งแต่อดีตของข้าพเจ้า ได้เมตตาสั่งสอนประสิทธิประสาท พระกรรมฐาน ไว้ในดวงจิตของข้าพเจ้าสืบต่อมา จนถึงปัจจุบัน ข้าพเจ้าขออาราธนาให้พระกรรมฐานเจ้าดวงแก้วอันประเสริฐนี้ จงปรากฏขึ้น จงฟื้นคืนขึ้น ขึ้นสู่จิต ของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้นอบน้อมนำกำลังแห่งฌานสมาบัติก็ดี กำลังปัญญาแห่งวิปัสสนาญาณก็ดี ให้มีกำลังฌานที่ตั้งมั่น มีกำลัง และมีปัญญาวิปัสสนาญาณ อันคมกล้า คมกริบ เป็นธรรมศาสตรา ประหัตประหารสังโยชน์ทั้งสิบประการ ประหัตประหารตัดกิเลสจนสิ้นจากจิต จากอนุสัยจิตของข้าพเจ้า นับตั้งแต่บัดนี้ด้วยเทอญ

จากนั้นน้อมใจของเราพิจารณา ใจสบายๆ กำหนดใจของเราให้เห็นน้อม ว่าจิตของเราเป็นดวงแก้วใส ระยิบระยับ ค่อยๆสว่างขึ้น ใสขึ้น เป็นแก้วประกายพริ้ว ระยิบระยับ สงบนิ่งอยู่ ตั้งมั่นอยู่ ภายในกายของเรา บริเวณฐานของจิตบริเวณท้อง กำหนดให้เห็นดวงจิตเป็นเพชรระยิบระยับสว่าง แสงสว่างนั้นทะลุออกจากร่างกายที่เป็นกายเนื้อของเรา แสงสว่างจากจิต ที่ประภัสสรสว่างนั้น กำหนดน้อมจมนองเห็น แสงสว่างนั้น ทะลุกาย จนร่างกายของเรานั้น พลอยใสโปร่งแสงเป็นแก้ว มองเห็นกายของเราเป็นแก้วใสตามไปด้วย กำหนดน้อมนิ่งอยู่

ตั้งจิตอาราธนาบารมีขอกำลังบารมีแห่งพุทธานุภาพ ธรรมมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแห่งฌานสมาบัติ กำหนดให้ใจของเรามองเห็น กายที่เป็นกายทิพย์ กายที่เป็นกายภายใน อาทิสมาณกายเป็นกายแก้วสว่างใส กำหนดจิตน้อม นิ่ง อยู่กับกายที่เป็นกายแก้วนั้น แล้วจึงใช้จิตมหาสติพิจารณาต่อไป ว่ากายที่เป็นกายแก้วกายทิพย์หรืออาทิสมาณกายนั้น กายนี้คือกายภายใน เราไม่ใช่ร่างกายที่เป็นกายเนื้อ เราคือกายทิพย์หรืออาทิสมาณกาย ดวงจิตที่มาอาศัยร่างกายเนื้ออยู่เท่านั้น ร่างกายที่เป็นกายเนื้อนี้ เป็นของหยาบ น้อมจิตพิจารณาในวิปัสสนาญาณ พิจารณามองให้เห็นในอาการ 32 ตั้งจิตอาราธนาขอบารมีพระ ขอให้เห็นภาพ อวัยวะภายใน ในอาการ 32 ทั้งหมด เหมือนกายเนื้อนั้น จิตความเป็นทิพย์เราสามารถรู้สึกสัมผัสยังรู้ มองเห็นทะลุโปร่งไปทั่วทุกส่วนทุกอวัยวะภายในในร่างกาย ให้เราแต่ละคนพิจารณาในอาการ 32 พิจารณาเห็นโครงกระดูกที่ทับซ้อนอยู่กับกายเนื้อนี้ พิจารณาให้เห็นเส้นเลือดทั้งหลาย หัวใจ หลอดเลือด

หลอดเลือดใหญ่ หลอดเลือดฝอยทั่วร่างกาย ทุกทั้งร่างกายเนื้อนี้ พิจารณาความรู้สึกสัมผัสเห็นด้วยจิต เห็นสมอง เห็นอวัยวะภายใน เห็นปอด หัวใจ หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็กลำไส้ใหญ่ ม้าม ตับ ไต ฤๅ น้ำดี อวัยวะทั้งหมดในช่องท้อง พิจารณาเห็นทะลุปรุโปร่งทั่วทั้งร่างกายของเรา

แล้วจึงพิจารณาในวิปัสสนาญาณตัดร่างกายชั้นห้าต่อ พิจารณาว่า ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัส ว่า ร่างกายนี้ ประดุจจุก ที่ภายในบรรจุ ในสิ่งที่เป็นปฏิภูล สิ่งที่เป็นของโสโครกนั้น ให้เราพิจารณาว่า หากเรา แยกเอาลำไส้ ออกมาวางกองอยู่ แยกหัวใจ แยกสมอง แยกโครงกระดูก แยกเอาเนื้อ เส้นเอ็น ปอด ม้าม ตับ ไต ฤๅ น้ำดี ทุกสิ่งที่เป็นอาการ 32 แยกออกมาเป็นกอง จิตเราจะคิดพิจารณาว่า ของสิ่งนี้ กองเลือด กองเนื้อนี้ กองอวัยวะนี้ เป็นตัวเราของเราไหม

พิจารณาย้อนกลับทวน ให้อวัยวะทุกส่วนกลับมารวมตัวกันเป็นกายที่เป็นกายเนื้อ ห่อหุ้มด้วยผมที่ สวยงาม ขน เล็บ ฟัน หนังที่สวยงาม ผิวพรรณที่ผุดผ่อง ประกอบรวมเป็นร่างกายเนื้อ เราจะพิจารณา ยึดเกาะหลง ว่าร่างกายที่เป็นกายเนื้อเป็นของเราไหม ให้แยกพิจารณา อาการ 32 ออกเป็นชั้น ออกเป็น กองอีกครั้งหนึ่ง ผมออกมากองอยู่กองหนึ่ง ขนทั้งหลายทั่วร่างกาย ออกมากองอยู่กองหนึ่ง เล็บออกมากอง อยู่กองหนึ่ง หนังลอกหลุดร่วงออกมากอง ฟันหลุดร่วงออกมากอง จนมองเห็นสภาพกายเนื้อนั้น มีแต่เลือด เนื้อแดงๆ กลิ้งๆแดงๆ โลงๆ ไม่ว่าจะเป็นคนที่สวยงามที่สุดหล่อเหลาที่สุด เมื่อถอดเอาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือกรรมฐานทั้ง 5 ออกมา ก็มีสภาวะ ที่เป็นอสุภะ ไม่มีความสวยงามเสมอกันทั้งสิ้น พิจารณาต่อไป ใ้กองเนื้อออกมากอง โครงกระดูกออกมากอง สมองออกมากอง ปอดออกมากอง อวัยวะทุกส่วน หัวใจ ตับ ไต ม้าม ลำไส้ใหญ่ลำไส้เล็ก กระเพาะอาหาร น้ำลาย เสดต น้ำเหลือง น้ำหนอง เลือด ทุกสิ่งทุก อย่างออกมากอง อาการทั้ง 32 ออกมากองแยก พิจารณาว่าใจเรายังพอใจกับร่างกายเนื้อนี้อีกไหม

จากนั้นย้อนมาพิจารณาในจิต ให้เห็นจิตเป็นกายแก้วใส สว่าง และพิจารณาต่อไปว่า เราไม่ใช่ ร่างกายที่เป็นกายเนื้อชั้น 5 ร่างกายเนื้อไม่ใช่เรา แท้ที่จริงแล้ว เราคือจิต กายแก้ว กายทิพย์ หรือ อาทิสมาณกาย ซึ่งเมื่อไปเกิด ไปจุติ ในภพใดภูมิใด ด้วยกำลังแห่งกรรม ด้วยอาการ ด้วยกำลังแห่งบุญ ด้วยกำลังแห่งบาป ให้เราคิดพิจารณาจนกระทั่งจิตยอมรับตามความเป็นจริง ว่าแท้ที่จริงแล้ว เราคือกายแก้ว หรืออาทิสมาณกาย อวิชชาความหลงทำให้เราเกาะกับร่างกาย เกาะกับกายเนื้อ จนกระทั่งจิตของเราสำคัญ ผิด คิดว่าร่างกายนี้คือตัวเราของเรา เราเจริญวิปัสสนาญาณจนจิตเห็นจริงตามคำขององค์สมเด็จพระจอมไตร ศาสตาสัมมาสัมพุทธเจ้า ปล่อยวางจากร่างกาย ปล่อยวางความเกาะ ปล่อยวางจากความยึด จิตปล่อยวาง จากกาย ความรู้สึก กำหนดรู้ อยู่กับความเป็นอาทิสมาณกายหรือกายแก้ว สว่าง

พิจารณาต่อไปว่าใจของเรา จิตของเรานั้น ตั้งกำลังใจไว้ ในไตรสรณคมณ์ จิตของเรานั้น มีความ ตั้งมั่น ในพระนิพพาน น้อมใจของเราให้สว่างผ่องใส กำหนดจิต ให้เห็นกายที่เป็นกายแก้วของเรานั้น อยู่ใน ทำกำลังขัดสมาธิ เจริญพระกรรมฐานอยู่เบื้องหน้าพระพักตร์ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตั้งจิต อธิษฐาน ว่ากำลังใจของข้าพเจ้านี้ ตั้งจิตไว้มีพระนิพพานเป็นที่สุด ขอบารมีแห่งองค์พระจอมไตร ศาสตาสัมมาสัมพุทธเจ้า ยกจิตอาทิสมาณกายของข้าพเจ้า ขึ้นมาบนพระนิพพานด้วยกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมา นุภาพ และสังฆานุภาพด้วยเทอญ และนับแต่นี้ หากเมื่อใดข้าพเจ้ากำหนดจิต อยู่เบื้องหน้าพระพักตร์ของ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้าพเจ้าขออาราธนาบารมี แห่งพุทธานุภาพ อันไม่มีประมาณของพระพุทธองค์ ทรงเมตตา ยกจิตอาทิสมาณกายของข้าพเจ้า ขึ้นมาปฏิบัติบนพระนิพพานด้วยเทอญพระพุทธเจ้าข้า

จากนั้นกำหนดจิตพิจารณาต่อไป ทำความรู้สึกที่เรา นั่ง เจริญพระกรรมฐาน อยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์ มีกำลังแห่งพุทธานุภาพ ปรากฏรายล้อม อยู่รอบตัวของเรา สภาวะโดยรอบ กายทิพย์ของเรานั้น มีแต่ความสว่างพร่างพรายระยิบระยับ กำหนดจิต พิจารณาดูอารมณ์ใจของเราในขณะนี้ ปล่อยวาง จากความเกาะในร่างกาย ปล่อยวางจากความห่วงทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นบุคคลทั้งหลายก็ดี กิจการทั้งหลายก็ดี ภาระทั้งหลายก็ดี ให้คิดพิจารณาว่าหากแม้เราตายลงในขณะลมหายใจของเราในขณะนี้ เราตายลงในขณะที่ปรากฏขึ้นในคืนนี้ เมื่อตายแล้ว กิจทั้งหลายเราก็ไม่อาจพึงทำอีก สมมติทั้งหลายก็ไม่ปรากฏขึ้นกับเราอีก แม้ร่างกายที่เป็นกายเนื้อนั้น เราก็ไม่อาจบังคับควบคุมในกาย ในสิ่งใดของชั้น 5 นี้ได้อีกต่อไป ในที่สุดร่างกายนี้ ก็มีแต่ความเน่าเปื่อยผุพังไปในที่สุด สิ่งที่ดีตัวเราไป มีเพียงแต่บุญและบาป แต่จิตที่ปรารถนาในภพอื่นภูมิใดไม่มีสำหรับเราอีกต่อไป ความห่วงอาลัยในบุคคล ในดวงจิตทั้งหลาย ไม่มีในเราอีกต่อไป ความหลงห่วง หลงรัก หลงยึด ในภพใดภูมิใดไม่มีในจิตเราอีกต่อไป เราเกิดปัญญาคิดพิจารณามองเห็นโทษทุกข์ภัยในการเวียนว่ายตายเกิด ต้องมาพบมาเจอความทุกข์ ความยาก ความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ต้องมาพบเจอกับภัยพิบัติเช่นนี้ เวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้ที่สิ้นสุด แต่ภัยพิบัติใหญ่ในสังสารวัฏที่แท้จริง ก็คือภัยแห่งวิภวภูตสังสาร ภัยแห่งอวิชชา ที่กลืนกินสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้เวียนว่ายในทะเลแห่งสังสารวัฏนี้ ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ทะเลแห่งทุกข์ เป็นทะเลที่ไร้ฝั่ง ใจเรามีปัญญามองเห็นแล้ว จึงน้อมจิต รำลึกนึกถึงพระคุณของพระพุทธองค์ ขึ้นธรรมะนาวา ผ่านวิภวภูตสังสาร เพื่อเข้าถึงพระนิพพานในที่สุด

น้อมใจของเรา ว่านับแต่บัดนี้ ทุกครั้งที่เรานั่งสมาธิหลับตา เราพิจารณาตัดกายทั้งกายปล่อยกายเหลือเพียงจิตอาทิสมาณกาย กำหนดน้อมใจนั่งสมาธิอยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์บนพระนิพพาน โดยที่จิตของเรานั้น ตัดสังโยชน์ในวิภวภูตทั้งหมดออกไปจากใจ น้อมใจของเราสงบผ่องใส เห็นกายของเราเป็นแก้วสว่าง จิตเราจดจ่ออยู่กับพระพุทธองค์ สงบ ผ่องใส ตั้งจิตบริกรรม นิพพานัง ปรมมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ใจสงบนิ่งเอิบอ้อมเบิกบาน กายเบาจิตเบา อาทิสมาณกาย กายทิพย์เราสว่างใส กายของเราเป็นแสงสว่าง

กำหนดน้อมพิจารณา โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่มีกำลังของมโนมยิธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ให้อาทิสมาณกายของเรานั้น ปรากฏสภาวะแห่งความเป็นพระวิสุทธิเทพ ระยิบระยับ สว่าง สภาวะบนพระนิพพานสว่าง เป็นเต็มกำลัง น้อมจิตน้อมใจอาราธนาบารมีพระ เชื้อมกระแสแห่งพุทธานุภาพ ให้กำลังของจิต กำลังของมโนมยิธิของเรา รู้เห็นทุกสิ่งถูกต้องตามความเป็นจริงทุกประการ สว่าง ผ่องใส สงบนิ่งอยู่ในอารมณ์ของพระนิพพาน ใจสว่างใส อยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์

จากนั้นจึงน้อมจิตกราบพระพุทธเจ้า กราบพระพุทธองค์ที่อยู่เบื้องหน้าด้วยความนอบน้อม ใช้กายทิพย์ของเรากราบ ไสสว่าง แทบพระบาทของพระพุทธเจ้า แทบตักของพระพุทธเจ้า เมื่อกราบลงแล้ว น้อมจิต ขอพระพุทธองค์ทรงประทาน กระแสแห่งพระพุทธเมตตาถ่ายทอดลงสู่กายแก้วกายทิพย์ ดวงจิตของข้าพเจ้าด้วยเทอญ ขอกระแสแห่งพุทธานุภาพ กระแสแห่งพระเมตตาของพระพุทธองค์ ไหลผ่านมายังกายทิพย์ อาทิสมาณกายของข้าพเจ้า

จากนั้นขณะที่เราน้อมกราบ รับกระแส เราชือธฐานนะ...ในขณะที่ข้าพเจ้ายังมีชีวิตกายเนืออยู่บน โลกมนุษย์ใบนี้ก็ดี ขอกระแสพระพุทธรเมตตาของพระพุทธรองค์คุ้มครองให้ร่างกายของข้าพเจ้า มีความผ่องใส สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ต้านทานโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ผ่านพ้นภัยพิบัติแห่ง โรคระบาดไวรัสทั้งหลายนี้ ขอกำลังแห่งพุทธรเมตตาของพระพุทธรองค์ ทรงพิทักษ์รักษาให้ชีวิตของข้าพเจ้า มีความคล่องตัวทุกอย่าง มีความสะดวกทุกอย่าง ปราศรณาสิ่งใดสำเร็จ สัมฤทธิ์ผลสมปรารถนา ในสิ่งที่ชอบ ในสิ่งที่ควร ในสิ่งที่เหมาะสมกับธรรม และก็น้อมขอพรอีกครั้งหนึ่ง...และหากเมื่อข้าพเจ้าเสีย หมดับญจาก ชีวิตนี้ ดับขันธจากกายเนื้อนี้เมื่อไหร่ ก็ขอกำลังแห่งพระพุทธรเมตตาของพระพุทธรองค์ ทรงเสด็จมารับข้าพเจ้า เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน เป็นกำลังใจให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเทอญ น้อมจิตกราบพระพุทธรองค์

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานนะ ถอยกลับมา นั่ง ให้กายที่เป็นกายทิพย์ของเรา อยู่ในอริยาบถของการนั่ง สมาธิขัดสมาธิ วางฝ่ามือทั้งสองข้างลงที่หัวเข่า จีบนิ้วโป้งกับนิ้วกลางไว้ด้วยกัน ปรากฏดอกบัว ปรากฏขึ้นที่ ฝ่ามือทั้งสองข้าง บานแย้มกลีบ บริเวณที่หนึ่งปรากฏ เป็นฐานดอกบัวขึ้น สว่าง แย้มกลีบ มีแสงสว่างพวย พุ่งออกมาจากดอกบัว ที่เรานั่งและที่ใจกลางฝ่ามือทั้งสองข้าง แสงสว่าง ของกาย รัศมีกายเราพลอยสว่าง รุ่งโรจน์ระยิบระยับออกมา น้อมจิตของเรา น้อมใจอาราธนาบารมีพระพุทธรองค์ ขอ น้อมกระแสแห่งพระพุทธร เมตตาลงรวมสู่จิตของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าแผ่เมตตาให้กับโลกใบนี้ ให้กับมวลสรรพสัตว์

จากนั้นค่อยๆแผ่แสงสว่าง ความสุข ความเอิบอิม กระแสของเมตตา สว่างจากกายของเรา จากรัศมี ดอกบัวของเราสว่างผ่องใส แผ่ไปทั่วโลก แผ่ไปทั่วจักรวาล แผ่ออกไปทั่วทุกภพทุกภูมิ แผ่ความรู้สึก เมตตา ความรัก ความสุข ความสงบเย็น ความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่ง ความพร้อมมูลทุกอย่าง สรรพสัตว์ ทั้งหลาย ท่านที่ทุกข์ก็ขอให้พ้นทุกข์ ขอให้ทุกข์ภัยทั้งหลายจงสลายตัวไป โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย จงสลายตัว ไป ความแห้งแล้งอดอยากยากจนลงสลายตัวไป ท่านมีสุขอยู่แล้วก็ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป ขอบรรดาให้ความมี สุขภาพพลาณามัยที่สมบูรณ์ จงปรากฏต่อทุกท่านทุกรูปทุกนาม ความสมบูรณ์พร้อมจงปรากฏต่อทุกรูปทุก นาม ความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่งความร่ำรวย ความปรารถนาในทุกสิ่งสมหวัง จงปรากฏขึ้นต่อทุกรูป ทุกนาม แผ่เมตตาสว่างออกไป ขอท่านทั้งหลาย จงสลายความเป็นศัตรูต่อกัน ขอจงเป็นมิตร เป็นเพื่อน ทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ขอจงเอื้อเอ็นดู เมตตาอารี มีน้ำใจต่อกัน แผ่เมตตาสว่าง ให้กระแสแสงสว่างจากจิต ของเรานั้น สว่างปกคลุมจนมองเห็นโลก โลกทั้งหมดค่อยๆสว่างขึ้น ใสขึ้น เป็นประกายระยิบระยับ ท้อง ทะเลเขียวขจี สะอาดบริสุทธิ์ ผืนทุ่งหญ้าผืนดิน ป่าไม้เขียวชอุ่ม อุดมสมบูรณ์ สวยงาม สายน้ำ แม่น้ำ ลำคลอง หนองบึง ทะเลสาบทั้งหลาย น้ำใสหวานสะอาดบริสุทธิ์ ผืนดินมีพฤษภักษาหาร ธัญญาหารปรากฏ ออกดอกออกผล งามสะพรั่งอุดมสมบูรณ์ หมู่สัตว์ทั้งหลายบนโลก มีแหล่งอาหาร มีแหล่งน้ำ มีชีวิตที่ ปราศจากการถูกเบียดเบียน มนุษย์ทั้งหลาย มีใจเมตตาเอ็นดู รักษาโลกใบนี้ รักษาสภาพแวดล้อม เป็น มิตร มีแต่สันติสุขและสันติภาพต่อกัน แผ่เมตตาสว่างออกไป

จากนั้นตั้งจิตต่อไป ว่าบุญกุศลที่เราแผ่เมตตาและปฏิบัติเป็นปฏิบัติบูชา เราขอตั้งจิตอุทิศส่วนกุศล ทั้งหลายนี้ เป็นพุทธรบูชา แต่พระพุทธรเจ้าทุกๆพระองค์มีสมเด็จพระองค์ปฐมทรงเป็นประธาน พระปัจเจก พระพุทธรเจ้าทุกๆพระองค์ บูชาคุณแห่งพระธรรม บูชาคุณแห่งพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย เทพพรหมเทวา ทั้งหลาย พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย บูชาคุณพ่อแม่บิดามารดา ทั้งในชาติปัจจุบันและ

อดีตชาติ น้อมจิตน้อมนึกให้เห็นภาพท่านขึ้น ตั้งจิตอุทิศ ให้กับปู่ยาตาดยายญาติทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย อุปัชฌาย์ทั้งหลาย ทั้งในอดีตชาติและปัจจุบัน ตั้งจิตอุทิศให้กับท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย เทพพรหมเทวา ที่ท่านปกป้องรักษาคุ้มครองช่วยเหลือเราเป็นกรณีพิเศษจำเพาะเจาะจง ขอให้ปรากฏภาพนิมิตขององค์ทวยเทพเทวาท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอจงปรากฏขึ้นทุกพระองค์ด้วยเทอญ น้อมจิตแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้กับท่าน ขอให้ท่านมีกำลัง จดจำข้าพเจ้า พิทักษ์รักษาคุ้มครองเมตตาข้าพเจ้า นับตั้งแต่นี้เป็นต้นไป トラบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ขอให้ท่านเมตตาข้าพเจ้าเต็มกำลังด้วยเทอญ

ตั้งจิตอุทิศส่วนกุศลต่อไป ขออุทิศส่วนกุศลนี้ ให้กับท่านพระยายมราช นายนิริยบาล ท้าวมหาราช ทั้งสี่ รวมไปถึงเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มวลหมู่สรรพสัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้ แล้วตั้งจิตอธิษฐานว่าเรานี่ ขอโหสิกรรมต่อกัน ขอขมากรรมต่อกัน ขอท่านทั้งหลาย จงเป็นผู้ปราศจากเวรภัย ขอท่านทั้งหลายจงโปรดโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า แผ่เมตตาสว่างออกไป ตั้งจิตว่าบุญกุศลทั้งหลาย จงสำเร็จ บุญกุศลทั้งหลาย จงสำเร็จ บุญกุศลทั้งหลาย จงสำเร็จ

จากนั้นเมื่อแผ่เมตตาแล้ว ใจของเราเบาสบายเป็นสุขแล้ว กำหนดในความเป็นกายแก้ว อาทิสมาณ กาย กายที่ใสสว่างนั้น น้อมจิตอาราธนาบารมีกระแสแห่งพุทธคุณ น้อมนึกให้เห็นเป็นลำแสงสว่างลงมา จากพระนิพพาน จากพระพุทธรองค์ ลงมายังกายเนื้อของเรา ขอกำลังพุทธานุภาพชำระล้าง ฟอกธาตุขันธ์ร่างกายของข้าพเจ้า จากเชื้อโรค จากเชื้อไวรัส จากโรคร้ายไข้เจ็บทั้งปวง ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ น้อมนำให้กายเนื้อของข้าพเจ้าบริสุทธิ์สะอาดผ่องใส ขอให้จิตของข้าพเจ้านี้บริสุทธิ์ วิสุทธิ หมดจด ปราศจากธุลีแห่งกิเลสทั้งปวง กำหนดกายที่ใสเป็นแก้วระยิบระยับนั้น

แล้วจึงกราบพระพุทธรเจ้า ตั้งจิตกราบลาพระพุทธรเจ้า กราบลาครูบาอาจารย์ กราบลาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านมีพระคุณทั้งปวงทั้งหลาย ใจสบายๆ จากนั้นจึงมากำหนดกลับมาที่ลมหายใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจเข้าภาวนาพุทธ ออกโธ น้อมนึกถึงกำลังแห่งพุทธคุณ หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ เข้าลึกออกยาว ครั้งที่สองธัมโม น้อมกำลังแห่งพระธรรม หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ยาวๆ ครั้งที่สาม สังโฆ น้อมอาราธนากำลังแห่งพระอริยสงฆ์ มารักษากาย วาจา ใจเรา

จากนั้นจึงค่อยๆ กำหนดใจให้เหมือนกับดอกบัวบานยิ้ม เอิบอímผ่องใส เป็นสุข ทั้งในยามเข้าสู่สมาธิ ออกจากสมาธิก็ออกด้วยจิตอันผ่องใส ละเอียด แยมยิ้มเป็นสุข แล้วจึงลืมตาขึ้นช้าๆ ด้วยจิตอันเป็นสุข กล่าว น้อมใจ อนุโมทนาสาธุการกับเพื่อนที่ร่วมปฏิบัติธรรมเจริญจิต เจริญสมาธิวิปัสสนากันในวันนี้ ว่าเราสาธุกับทุกคน น้อมใจนะ ให้เสียงสาธุของเราถึงทุกภพทุกภูมินะ ให้เทวดาท่านอนุโมทนาสาธุด้วยนะ

สำหรับวันนี้ ก็หนึ่งชั่วโมงเต็มพอดีนะ ฝึกสมาธิในการเจริญวิปัสสนาพิจารณาตัดร่างกาย พิจารณาอสุภะ พิจารณาในอาการ 32 อารมณ์พระนิพพานนะ ใจสบายนะ ใครมีความสงสัยอะไรก็สามารถถามมาได้ นะครับ ใครรู้สึกสัมผัสอารมณ์มีความสงบนิ่ง มีความผ่องใส มีอารมณ์จิตเป็นยังงี้ ก็ Post มาได้ ถ้าใครติดขัดอะไรก็สามารถสอบถามกันมาได้ สำหรับ Live ก็ขอจบตรงนี้นะครับ สาธุกับทุกคนด้วยครับ