

เมตตาสมาธิ: ห้องเมตตาภิรมย์ 2 วันเสาร์ที่ 25 เมษายน 2563

โดย อาจารย์ศณานันท์ ทวีโภค

ระหว่างที่รอเพื่อนๆ อีกสักครู่หนึ่ง ใจสบายๆ จิตแยมี่ยม่องใส สงบ ในระหว่างที่จิตของเราสงบ หนึ่งเอิบอิม่องใส ให้เราสังเกตดูอารมณ์ใจของเรา การที่เราสังเกตดูอารมณ์ใจอารมณ์จิตของเรา ความสุข ความทุกข์มันเกิดขึ้นในใจเรา การกำหนดรู้ในจุดนี้ก็คือ...การที่เราอยู่ในเวทนา ความรู้สึก ความสุขความทุกข์ เวทนาที่มันเกิดขึ้น แล้วเวทนาที่มันเกิดขึ้นมันจะสัมพันธ์กันกับจิตใจของเรา ถ้าหากเราทุกข์ จิตก็พลอยเศร้าหมอง ถ้าจิตเป็นสุข สุขในที่นี้หมายความว่า เป็นสุขในความสบาย เป็นความสุขจากความสงบ เป็นความสุขจากสภาวะที่ใจของเราปราศจากความเร่าร้อน ความเร่า ในความโลภความโกรธความหลงทั้งหลาย จิตของเราที่มีความผ่อนคลายมีความผ่อนคลาย ดังนั้น เวทนา อารมณ์ มีความสัมพันธ์กับจิต ยิ่งจิตมีความสุขจากความสงบมากเท่าไร จิตมีความสะอาดมากเท่าไร จิตของเราก็จะยิ่งเปล่งประกายเป็นแก้ว ประกายพริ้มมากขึ้นเท่านั้นตามไปด้วย

กาย เวทนา จิต และธรรม มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันหมดนะ ให้ทุกคนคิดพิจารณาเช่นนี้ จุดสำคัญจุดแรกคือ พยายามที่จะวางอารมณ์ของการฝึกสมาธิ วางอารมณ์ของการฝึกกรรมฐาน ให้ถูกต้องก่อน จุดแรกคือ หนึ่ง ตัดความสนใจจากร่างกาย ตอนที่เราเริ่มแล้วนะ ตัดความสนใจจากร่างกาย ไม่สนใจในร่างกายของเรา ไม่สนใจอาการที่ปรากฏขึ้นทางกาย แล้วก็ให้คิดพิจารณาต่อไปเลยว่า ทุกครั้งที่เราเริ่มนั่งสมาธิ เราปล่อยวาง เราผ่อนคลายร่างกายของเรา ทุกขณะที่เราผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ปล่อยวางร่างกายทุกส่วน ละเว้นจากความสนใจในอาการที่เกิดขึ้นกับร่างกายทุกส่วน เรากำลังพิจารณาในการตัดขั้นที่ 5 ในการตัดสังขารร่างกายเราไปพร้อมกัน

เรียกว่าพอเริ่มต้นจะนั่งฝึกเข้าสู่สมาธิ หรือจะเดินจิตเข้าสู่สมาธินะ เมื่อเราปล่อยวางผ่อนคลายร่างกาย เรากำหนดคิดพิจารณาไว้เสมอ เป็นอัตโนมัติทันทีว่า เราตัดวางร่างกาย เราตัดขั้นที่ 5 เราตัดความสนใจในร่างกาย เมื่อเราตัดร่างกายได้แล้ว เรามาจดจ่อ โฟกัส อยู่กับจิต อยู่กับความสงบ อยู่กับความนิ่งของจิต

แต่จุดสำคัญที่สุด การนั่งของจิตระดับสมาธิ มันไม่เกี่ยวกับการที่เราเพ่งจิต เค้นจิต ไม่เกร็งอารมณ์นี้ คืออารมณ์ที่เป็นความผิดพลาดสำคัญมากของผู้ที่ปฏิบัติธรรม อันที่จริงแล้วเนี่ย การทำสมาธิไม่ว่าจะกายหรือจิต ทั้งกายและจิตของเราจำเป็นที่จะต้อง วางอารมณ์เบาๆ สบายๆ ปล่อยวาง และผ่อนคลาย ผ่อนคลายทั้งร่างกาย ผ่อนคลายทั้งจิตใจ ปล่อยวางทั้งร่างกาย และปล่อยวางเรื่องราวที่มันอยู่ในความหนักอกหนักใจของเรามาก่อน

ความกังวล ความหนักอกหนักใจทั้งหลาย คิดพิจารณาง่าย ๆ สิ่งต่างๆ เหล่านี้ เรียกว่า “ปริโภช” สิ่งที่เรากังวลในร่างกายเราเอง ห่วงคนอื่น ห่วงในกิจการงานหน้าที่ ห่วงในสิ่งที่เรายังกระทำได้ค้างอยู่

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ก่อนจะทำสมาธิ ให้เราคิดเสมอว่า เราอยู่กับปัจจุบัน ปัจจุบันเรากำลังจะนั่งสมาธิ เรา กำลังจะเข้าสู่ความสงบ ไม่ว่าจะมึนงงอะไรก็ตาม เราปล่อยวาง เราไม่สนใจ จิตของเรา จดจ่อ ตั้งมั่น อยู่กับความตั้งใจ ที่จะให้จิตของเรานั้น สงบ ผ่องใสที่สุด นิ่ง สงบ ผ่องใส จดจ่ออยู่กับ สภาวะที่เราตั้งใจ ให้จิตของเรา สะอาด สว่าง สงบ เย็น วางอารมณ์เบาๆ สบายๆ ปล่อยวาง ความ ห่วง ความเกาะในร่างกาย ปล่อยวางความห่วง ความกังวล ในกิจการงานหน้าที่ทั้งหลาย อยู่กับความสุข สงบเย็นของจิต อยู่กับความนิ่งของจิต สติกำหนดรู้ ติดตามอยู่กับลมหายใจสบายๆ ใจสบายๆ สงบ

เมื่อเริ่มเข้าสู่สมาธิในอีกขั้นตอนหนึ่ง สำหรับคนที่เคยปฏิบัติสมาธิ ได้เคยเจริญสติ จดจำอารมณ์ ธรรมชาติได้ดีแล้ว ก็ให้เรากำหนดจิตพิจารณาจดจำอารมณ์เดิม อารมณ์สมาธิเดิม อารมณ์ธรรมชาติเดิมที่เราเคยทำได้ในกาลก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กำลังกรรมฐานสูงสุดที่เราทำได้ เมื่อเรากำหนดน้อมนึกถึง ธรรมชาติ ถึงอารมณ์ธรรมชาติที่เราเคยทำได้ ก็ให้เข้าสู่อารมณ์จิตนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเข้าสู่สมาธิใน กำลังสูงสุดที่เราทำได้เพียงแค่นี้มือเดียว สงบนิ่ง จิตสงบนิ่ง นิ่ง หยุด เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอุเบกขา รมณ์ จดจ่ออยู่กับความสงบนิ่งนั้น จิตที่นิ่งหยุด เป็นเอกัคคตารมณ์ เป็นอุเบกขารมณ์ ปราศจากการปรุง แต่ง ในสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นิ่งหยุด รู้เห็นในหยุด สติรู้ในหยุด สติรู้ในตัวหยุดตัวนิ่ง จุดนี้ คือ ฌาน 4 หยาบ หรือ ฌาน 4 ไช้ฉาน นิ่ง หยุด หยุดจิต หยุดการปรุงแต่ง หยุดกิเลส หยุดจิตอยู่กับ ความสงบ

ให้น้อมรำลึกนึกถึงอารมณ์จิตในสมัยพุทธกาล เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ทรงตรัส สอนแก่องคูลิมาลไว้ในขณะที่พระพุทธองค์ทรงทรมานองคูลิมาล เมื่อองคูลิมาลวิ่งตามพระพุทธเจ้าด้วยกำลังเต็มฝีเท้าเท้าไทรก็ ตาม ใช้กำลังกายที่มีความแข็งแรงกว่ามนุษย์ทั่วไป วิ่งตามพระพุทธเจ้าเต็มฝีเท้า แต่พระพุทธเจ้าทรงเสด็จ พระราชดำเนินเยื้องพระบาท เดินโดยอาการสงบนิ่ง เดินช้าๆ แต่องคูลิมาลวิ่งไล่เท้าไทรก็ไม่ทัน จนกระทั่ง องคูลิมาลรู้สึกถึง ว่าท่านทำไม่ถึงไม่หยุด เราวิ่งเต็มฝีเท้าแล้ว ท่านเดินช้าๆแต่ทำไมเราจึงเดินไม่ทัน วิ่ง ตามไม่ทันท่านซึ่งเดินช้ามาก จึงตะโกนด้วยความรู้สึกที่ทิวเริ่มคลายตัวไป มีสติกลับคืนมา มีความสงสัย คิดอยู่ในใจ ว่าท่านเดินช้าๆแต่เราวิ่งเต็มฝีเท้า เราทำไม่ถึงตามท่านไม่ทัน

พระพุทธองค์ทรงพิจารณาแล้ว ว่าองคูลิมาลได้มีสติ รู้ และคลายจากทิวมานะ ความตระหนงในตน ความเมาในการฆ่าฟันประหารชีวิต พระพุทธองค์จึงทรงตรัสด้วยกระแสเสียงอันแผ่ไปด้วยกระแสของ คลื่นของความสงบ กระแสของธรรมะ ส่งตรงสู่จิตขององคูลิมาล ว่าเราหยุดแล้วแต่ท่านยังไม่หยุด หยุด จิต องคูลิมาลก็สงสัยว่าท่านยังเดินอยู่แท้ๆ จะบอกว่า ท่านหยุดได้อย่างไร พระพุทธองค์ทรงตรัสตอบไป ด้วยกระแสของพระธรรมยาลงสู่จิตขององคูลิมาล สิ่งที่หยุด คือหยุดจากความโลภ ความโกรธ ความหลง หยุดจากการกระทำประหารชีวิตบุคคลอื่น หยุดจากอกุศลทั้งปวง

และท้ายที่สุด กระแสธรรมที่พระพุทธองค์ส่งถึงดวงจิตพวกเราทุกคนก็คือ เมื่อหยุดจากการปรุงแต่ง เมื่อนั้นก็หยุด ถึงซึ่งกิเลสทั้งปวง ยิ่งปรุงยิ่งเกิดความโลภ ปรุงแล้วเกิดความโกรธ ปรุงแล้วเกิดความหลง ขึ้นชื่อว่าสิ่งที่กระทบทางอายตนะทั้งหลาย หากแม้เรายังปรุงแต่งไป ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ เกิดความ กังวลบ้าง เกิดความรักบ้าง ความชอบ ความโลภ ความโกรธ ความหลงบ้าง ดังนั้น หยุดจึงเป็นตัวสำเร็จ

หยุดที่แท้จริงคือหยุดทั้งจิต หยุดทั้งการปรุงแต่ง หยุดทั้งกิเลสทั้งปวง หยุดเกิด หยุดเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ หยุดอยู่จุดเดียวคือพระนิพพานเป็นที่สุด ให้นิพพานพิจารณาหยุดจิต สงบนิ่ง หยุดจากการปรุงแต่งทั้งปวง ใจสงบ ผ่องใส

เมื่อกาลนั้น พระพุทธองค์ ได้ทรงตรัสสอนองคฺลิมาลในประโยชนฺดังกล่าว ในความหมายของคำว่า หยุด สุดท้าวองคฺลิมาลเข้าถึงธรรม และก็ได้บรรลุในมรรคผล สำเร็จซึ่งความเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ดังนั้น ความหมายของการที่เราหยุดจิต เข้าฌาน 4 เข้าสมาธิ หยุดจิต หยุดการปรุงแต่ง กำลังของสมาธิ กำลังของฌาน กำลังของปัญญาญาณ หากเราพิจารณาให้ลึกซึ้งแล้ว ย่อมสามารถเข้าถึงมรรคผลพระนิพพานได้ หยุดการปรุงแต่ง หยุดการปรุงแต่งทั้งปวง สงบนิ่ง ผ่องใส หยุดเกิด หยุดตาย หยุดเวียนว่ายในสังสารวัฏ สงบนิ่ง

จุดนี้คืออารมณ์ของฌาน 4 หยาบ หรือ ฌาน 4 ใช้งานเป็นฐาน เป็นกำลังสมาธิสำคัญ เป็นจุดที่ทุกคนควรจะต้องปฏิบัติให้ได้ ให้ตั้งใจตั้งใจว่าทุกครั้ง เมื่อไหร่ก็ตามที่เรากำหนด...หยุดจิต ในอารมณ์ของฌาน 4 หยาบใช้งาน ให้เราพิจารณาเป็นอัตโนมัติพร้อมกันเสมอด้วยเช่นกันว่า เราหยุดการปรุงแต่ง หยุดความโลภ ความโกรธ หยุดความหลง หยุดเกิด หยุดตาย หยุดเวียนว่ายในสังสารวัฏ หยุดอยู่ที่จุดเดียวคือพระนิพพานเป็นที่สุด ย้าไว้ในใจนะ พิจารณาย้าไว้ในใจ จุดนี้จะทำให้การปฏิบัติของเราเร็วขึ้นไปอีก

เมื่อกำหนดอารมณ์พิจารณาในอารมณ์ของฌาน 4 จนจิตสงบนิ่ง รวมถึงจิตมีความสะอาดบริสุทธิ์ ด้วยปัญญาญาณที่พิจารณา ในการหยุด พิจารณาในการตัด พิจารณาในอารมณ์ของพระนิพพานไปพร้อมกันแล้ว

ลำดับต่อไปก็ให้เราพิจารณาต่อ ว่ากำลังกรรมฐาน กำลังสมณะในอีกจุดหนึ่ง ก็คือกำลังของสมณะจากฌาน 4 ในกสิณ ให้เราแต่ละคนน้อมนึก กำหนดจิต ในความหยุด ในความนิ่ง กำหนดรู้ กำหนดจิต กำหนดนิมิตของจิต ให้เห็นดวงจิตของเรา เป็นดวงแก้วเป็นเพชร ระยิบระยับ แพรวพราว เป็นเหมือนกับเพชร ที่มีแสงสว่างส่อง เป็นประกายพริ้ว คือประกายแสงของเพชรที่เจียรระในมาดีแล้ว เป็นประกายระยิบระยับแพรวพราว เป็นเหมือนกับรุ้ง เป็นเหมือนกับฉัพพรรณรังสี จิตนิ่งใสเป็นเพชร ระยิบระยับ จิตหยุดนิ่งอยู่ กำหนดรู้ที่อยู่ ว่าจิตของเราเป็น จิตอันประภัสสร ให้นิ่งสงบอยู่กับอารมณ์จิต อยู่กับภาพนิมิตดวงจิตของเราเองที่เป็นแก้วประกายพริ้ว เป็นประภัสสรนี้ กำหนดรู้ จิตผ่องใสก็รู้ว่าจิตของเราผ่องใส

หน้าที่ในการปฏิบัติธรรมที่แท้จริง คือการที่เรามีหน้าที่ ปรัดบประคอง ทรงอารมณ์ รักษาจิตของเราให้สงบ ให้จิตของเรา มีความผ่องใสเบิกบาน เป็นแก้วเป็นเพชรประกายพริ้ว ตอนนี้นำเราทางจิต ทรงอารมณ์ กำหนดน้อมนึกให้เห็นจิตของเราเป็นเพชรประกายพริ้วไว้ ทรงอารมณ์ไว้สบายๆ ทรงอารมณ์ไว้ นะ ให้เห็นจิตของเราเป็นเพชรประกายพริ้ว ใจสบายๆ

จากนั้นกำหนดจิตของเรา ให้กระแสน้ำจากจิตของเราเป็น แผลสว่างออกมา เป็นเมตตา ความปรารถนาดี กระแสน้ำของกุศล แผลสว่างกระจายจากดวงจิตของเรา ด้วยความละเอียดอ่อน สว่างใส สงบ

เย็น แม่เมตตาจากจิตของเรา ออกไป ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ทั้งจักรวาล ทั้งทุกภพภูมิ กระแสความสงบเย็นจากจิตของเรานั้น มีแต่กุศล ความดีงาม ความเอิบอิ่ม ความปิติสุข กระแสนุญที่เราเคยสร้าง เคยบำเพ็ญ เป็นกระแสแสงแห่งเมตตา ยิ่งแผ่สว่างจากจิตของเรา สว่างออกไป สว่างออกไป เมื่อกระทบดวงจิตใจ ดวงจิตนั้นก็พลอยผ่องใส สว่าง ชุ่มเย็น ตามไปด้วย ใจสบายๆ แม่เมตตาสว่างออกไป ให้ความรู้สึกจากใจของเรา รู้สึกสัมผัสได้ ว่าเราให้อภัยกับทุกคน ทุกรูปทุกนาม เรามีเมตตาเราโหสิกรรม ให้กับทุกดวงจิต แม่เมตตา และกำหนดรู้ว่าในการแผ่เมตตา นั้น คือกระแส ที่ใจของเรา ส่งบุญ ความปรารถนาดี กระแสของความเมตตา ความรัก ส่งไปให้ทุกดวงจิต ทั้งทั้งจักรวาล ทั้งทั้งทุกภพภูมิ ทั้ง 3 ภพ 3 ภูมิ トラบจนถึงพระนิพพาน

อารมณ์สูงสุดของเมตตาพรหมวิหาร 4 อันไม่มีประมาณนั้น เรียกว่าเมตตาอัปมาณฌาน การที่เราเมตตา เมตตาอย่างง่ายที่สุด ก็คือการที่เราเมตตาตัวเอง เราชักสุข เกลียดความทุกข์ เราปรารถนาให้เราเป็นผู้ที่มีความสุข มีอายุวัฒนะ มีความสุข มีความเจริญ พ้นจากทุกข์ พ้นจากภัย มีโชคมีลาภ สิ่งมีชีวิตและดวงจิตทั้งหลาย ทุกรูปทุกนามก็ล้วนแต่ปรารถนา ในสุขเสมอกัน การเมตตาตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ง่ายที่สุด ปรารถนาดีกับตัวเอง ปรารถนาให้ตัวเองพ้นจากความทุกข์ ปรารถนาให้ตัวเองพ้นจากภัยจากสังสารวัฏ ให้นานอมจิตแผ่เมตตาให้กับตัวเอง จิตของเราเอง

การแผ่เมตตาในจุดต่อมา ในกำลังที่สูงขึ้นก็คือ การที่เราแผ่เมตตา ให้กับบุคคล อันเป็นที่รักของเรา ยิ่งเรารัก ยิ่งเราห่วงผู้ใด ยิ่งมีความสัมพันธ์ ผูกพันเกี่ยวข้องกับผู้ใด เรายิ่งแผ่เมตตาให้กับบุคคลอันเป็นที่รัก ที่เรียกรวมว่าปियชนทั้งหลายได้โดยง่าย อันไล่มาตั้งแต่ ลูก พ่อแม่ พี่น้อง ญาติมิตร เพื่อน มิตรสหาย คนใกล้ชิด ผู้ที่มีพระคุณ บุคคลที่เรารัก เราย่อมแผ่ เราย่อมส่งกระแสของความปรารถนาดี ความรัก ความห่วงใย กระแสแห่งเมตตาจิต ไปยังบุคคลเหล่านั้นได้โดยง่าย แผ่เมตตาให้กับบุคคลเหล่านั้น ให้มีความสุข ให้มีความเจริญ ให้ได้รับกระแสของบุญที่เราตั้งใจส่ง

กำลังจิตในกำลังต่อมา ก็คือกำลังที่เราแผ่ให้บุคคลโดยทั่วไป ซึ่งอาจจะเป็น บุคคลในหมู่บ้านของเรา ในจังหวัดของเรา ในภาคที่เราอาศัยอยู่ ถิ่นที่เราอาศัยอยู่ ในสถานศึกษา ในโรงเรียน ในที่ทำงาน ในความเป็นพวกพ้อง บุคคลเหล่านั้นบางครั้งเราไม่รู้จัก แต่พอรู้สึกว่าเป็นคนบ้านเดียวกัน เป็นคนจังหวัดเดียวกัน เป็นคนภาคเดียวกัน เป็นคนประเทศเดียวกัน เราก็มองความรู้สึก ที่เมตตาต่อบุคคลเหล่านั้น แต่บางครั้งอารมณ์เหล่านี้ อาจเป็นคนผิวพรรณวรรณะอื่น ศาสนาอื่น ประเทศอื่น จังหวัดอื่น เราอาจจะไม่มีความรู้สึกเมตตาห่วงใย เท่ากับคนในถิ่นเดียวกัน บ้านเดียวกัน ดังกล่าวที่กล่าวมาแล้ว ให้เราแผ่เมตตาให้กับคนบ้านเราถิ่นเดียวกัน ประเทศเดียวกัน แผ่เมตตาให้กับบุคคลทั้งหลาย

ในกำลังต่อมาที่ยากขึ้นไปอีก ก็คือแผ่เมตตาให้กับ บุคคลที่เป็นศัตรูของเรา การที่เราจะแผ่เมตตาให้กับบุคคลที่เป็นศัตรูของเรา จิตเราต้องมีเมตตามีกำลังสูงขึ้น มีเมตตาในระดับที่ให้อภัย ใ้มหาอภัย อภัยกับผู้ที่เป็นศัตรูของเรา คิดร้ายต่อเรา หากกำลังใจของเราสามารถทำลายความเกลียดชัง ความอาฆาตแค้นพยาบาทลงได้ ซึ่งสิ่งนี้คืออะไร ความโกรธเกลียด ความอาฆาต ความพยาบาททั้งปวงนั้น คือกิเลสในข้อของโทสะ จะเป็นตัวใหญ่ความอาฆาตพยาบาท ซึ่งหลอมรวมผูกโยงไป กลายเป็นสังโยชน์ หากเราตัด

พยายามตัดความจงใจได้ เราจึงจะกลายเป็นผู้ที่ให้อภัยศัตรูของเรา คนที่คิดร้ายต่อเรา ต้องตัดจันจิตของเรา เข้าถึงสภาวะที่เรา นั้น ไม่ปรารถนาจะเป็นเจ้ากรรมนายเวร ผูกเวรก่อกรรมกับดวงจิต ดวงจิตหนึ่ง ดวงจิตใดอีกต่อไป หากแม้เราสามารถรักษาอารมณ์ใจ ยกระดับอารมณ์จิตของเรา ตัดความอาฆาต พยาบาท คือสามารถให้อภัย ให้อภัยทาน กับทุกดวงจิต ไม่ว่าจะเป็ชาติปัจจุบัน หรืออดีตกาลผ่าน มาได้ก็ตาม นั่นคือสังโยชน์ของเราถูกตัด ถูกบรรเทา ถูกริดให้เบาบางลง ก็เลสในข้อโทษของเรา มีความเบา มีความบางลง มีความอ่อนกำลังลงตามลำดับ

เมื่อพิจารณาจนเมตตาของเราถึงจุดในระดับสูงที่เป็นมหาอภัยได้ เมตตาที่เป็นอารมณ์สูงสุดที่แท้จริง คือ เมตตาในอารมณ์ที่เป็นเมตตาอัปปมาณฌาน เป็นอารมณ์ของพระโพธิสัตว์ คือจิตมีความคิดความปรารถนา แผ่เมตตาให้กับมวลสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ไม่เลือกที่รัก ไม่มักที่ชัง ปราศจากอคติทั้งปวง มีแต่ความเมตตา ปรารถนาให้สรรพสัตว์ ปรารถนาให้ดวงจิตทั้งหลายเหล่านั้น ได้ประสบแต่ความสุข พ้นจากความทุกข์ พ้นภัยจากวิภวสงสาร เข้าถึงซึ่งพระนิพพานอันเป็นเอกบรมสุข โดยถ้วนกัน

จิตของเราให้น้อมแผ่เมตตาในอารมณ์นี้ ปรารถนาให้ดวงจิตทั้งหลาย จะเป็นคนดี จะเป็นคนชั่ว จะเป็นคนศาสนาใด จะเป็นคนประเทศใดถิ่นใด จะเป็นคนในดาวดวงนี้หรือ เป็นชาวต่างดาวอูตรกुरुทวีป หรืออยู่ในดาวดวงอื่นก็ดี อยู่ในภพอื่นก็ดี อยู่ในภูมิ อยู่ในภพ ที่เป็นสุคติภูมิ เป็นเทวดาพรหมก็ดี อยู่ในภพที่เป็นทุขคติภูมิ แม้เปรตอสุรกาย สัตว์นรกทั้งหลาย คนเลวทราม คนคุก คนชั่วเพียงใดก็ตาม เราก็มีจิตปรารถนาให้เขา หวนกลับคืนสู่ความเป็นสัมมาทิฐิ มีปัญญา เข้าถึงธรรมะ ปรารถนาให้ดวงจิตทั้งหลายเหล่านั้น ได้เข้าถึงกระแสธรรม เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในที่สุดโดยถ้วนกันเช่นกัน

ให้เราแผ่เมตตาในอารมณ์สูงสุดนี้ ปราศจากอคติทั้งปวง กระแสเมตตาในอารมณ์เมตตาอัปปมาณฌานสูงสุด คือจิตเมตตาอย่างไร้อคติทั้ง ไม่มีอคติเพราะรัก ไม่มีอคติเพราะชัง ไม่มีอคติเพราะความเกลียด ไม่มีอคติเพราะความโกรธ ไม่มีอคติเพราะความหลง มีเมตตาต่อมวลสรรพสัตว์ทั้งหลาย มีเมตตาต่อดวงจิตทั้งหลายเสมอกัน แผ่กระแสเมตตาจากดวงจิตของเราแผ่ออกไปอย่างไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ

น้อมพิจารณาให้ใจของเราสว่างเป็นเพชรใส แผ่เมตตาสว่าง จิตเป็นเพชรใส ระเบียบระยับ จากนั้นน้อมจิตพิจารณา ว่าเรา เดินจิตเข้าสู่สมาธิ เดินจิตเข้าสู่เมตตาฌานอันไม่มีประมาณ จิตของเรามีความละเอียดปราณีต จิตของเราปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง จิตเราปราศจากอคติทั้งปวง เมื่อจิตของเราสะอาดผ่องแผ้วบริสุทธิ์แล้ว เราจึงน้อมจิต คิดพิจารณาว่าเราขออภัยการปฏิบัติบูชานี้เป็น การปฏิบัติบูชาถวายของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถวายบูชาคุณแห่งพระธรรม ถวายบูชาคุณแห่งพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พ่อแม่ครูบาอาจารย์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย

จากนั้นจึงน้อมจิตรำลึกนึกถึงพระพุทธรูป กำหนดน้อมให้ปรากฏเป็นภาพพุทธรูปนิมิต เป็นภาพพระพุทธรูปเจ้าขึ้นมาในจิตของเรา กำหนดน้อมนึก ให้เห็นภาพพระ เห็นภาพพระพุทธรูปเจ้าขึ้นมาในจิต เมื่อใดก็ตามที่เราปฏิบัติแล้วกำหนดภาพพุทธรูปนิมิต หรือนึกภาพพระพุทธรูปขึ้นมาในจิต พยายามฝึกให้เป็น

อัตโนมติเช่นกันว่า ทุกครั้งที่เห็นภาพพุทธรูป เห็นภาพพระพุทธรูปเจ้าเรานี้กว่าจิตเราเชื่อมกำหนด และถึงซึ่งพระพุทธรูปพระองค์นั้น พระพุทธรูปผู้ทรงสะอาด สว่าง สงบ พระพุทธรูปองค์ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ผู้เป็นพุทธะอย่างแท้จริง

อย่าได้นึกว่าเห็นภาพพระพุทธรูป และสิ่งที่เรานึกเห็นในจิต เป็นเพียงภาพของพระพุทธรูปทองเหลืองบ้าง อิฐ หิน ปูน ทราช้าง ทุกครั้งที่จิตรำลึกนึกถึงภาพพระพุทธรูป ให้จิตของเรานั้น น้อมนึกและถึง ถึงนี่คือถึงในไตรสรณคมน์ ถึงในความนอบน้อมเคารพ ถึงในธรรมะที่พระพุทธรูปทรงสอนไว้ ให้จิตของเราทุกครั้งที่เห็นภาพพุทธรูปเห็นภาพพระ จิตเราต้องถึงพระพุทธรูปเจ้าทุกครั้ง รวมถึงทุกครั้งที่เราไปกราบพระพุทธรูปในที่ใดก็ตาม วัตถุอารามใดก็ตาม จะเป็นสำนักที่ครูบาอาจารย์เราเป็นผู้สร้างก็ตาม เป็นวัดแห่งใดก็ตาม ครูบาอาจารย์ท่านอื่นก็ตาม เมื่อใดเห็นพระพุทธรูปจิตต้องถึงพระพุทธรูป เมื่อใดเกิดมีภาพพุทธรูป จิตต้องถึงพระพุทธรูปทุกครั้ง ให้เราตั้งกำลังใจสูงสุดไว้เช่นนี้ การปฏิบัติของเราจะยิ่งเร่งรัดตัดเร็วขึ้นตามไปด้วย น้อมนึกถึงภาพพระพุทธรูปในจิต สว่างใส

จากนั้นตั้งจิตให้เห็นกายของเราไปกราบท่าน เป็นกายที่ขาวใสเป็นแก้ว เป็นกายแสง เป็นกายที่มีความสะอาดบริสุทธิ์ คนที่มีกำลัง เคยฝึกในกำลังของมโนมยิธแล้วก็ให้น้อมจิต ให้เห็นเป็นกายพระวิสุทธิเทพ กราบพระพุทธรูปเจ้า เมื่อไรที่เราเห็นกายเรากราบพระพุทธรูปเจ้าก็ให้ใจของเรานั้นน้อม ว่าเรากราบถึงพระพุทธรูปจริง ๆ เหมือนกับเราได้กราบพระพุทธรูปเมื่อครั้งยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ กราบด้วยความเคารพ

จากนั้นจึงพิจารณาต่อไป ให้เห็นกายของเราที่เป็นแก้วนั้น นิ่งขัดสมาธิอยู่เบื้องหน้าพระพุทธรูป ว่าเรากำลังเจริญกรรมฐานอยู่หน้าพระพุทธรูปบนพระนิพพาน ตั้งจิตตั้งใจ กำหนดจิตให้หนึ่งสงบใส กายที่เป็นกายแก้วกายทิพย์ เป็นแก้วใสสว่าง

จากนั้นกำหนดจิตพิจารณา ว่าจิตของเรานั้น ปฏิบัติธรรมเพื่ออะไร มีคติที่ไปคืออะไร หากแม้เราตั้งจิตปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ก็ให้เราพิจารณาให้เห็น ว่าสังสารวัฏและการเวียนว่ายตายเกิด เป็นสุขหรือทุกข์ ความวุ่นวายที่เกิดขึ้นบนโลก โรคภัยไข้เจ็บ ความเจ็บป่วยไม่สบาย เป็นความสุขหรือความทุกข์ โรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น ที่เกิดอยู่ปัจจุบันนี้ เมื่อร้อยปีก่อนก็เคยมีโรคระบาดเช่นนี้ คนตายไปมากมาย เช่นนี้เช่นกัน หมุนเวียนเป็นวัฏฏะ ในทุกร้อยปี ก็มีโรคระบาดครั้งใหญ่มาล้างผลาญชีวิตผู้คน บางคนยังหนุ่มยังสาวก็ตาย บางคนวัยชราก็ตาย บางคนอยู่ในวัยเด็กก็ตาย ตัวเราเองก็ไม่พ้นความตาย เราเห็นความทุกข์จากความอดอยากขาดแคลน การตบงาน ความทุกข์จากความกังวลในอนาคต

ความทุกข์ทั้งหลาย ล้วนอยู่คู่กับโลก ตราบใดที่เราบังเกิด เราก็ต้องพบเจอกับเรื่องราวเหตุการณ์แบบนี้ บางช่วงเวลา หากเราเกิดในยุค ที่เป็นยุคที่ผู้คน มีศีลมีธรรมมีความสุข มีสันติสุข มีสันติภาพ ความทุกข์มันก็เบาตัวลง คลายตัวลง แต่หากแม้ เราไปเกิด ในยุคที่เป็นมโหฬารยุค เป็นยุคเข็ญ เป็นยุคที่มีภัยธรรมชาติ มีศึกสงคราม มีสงครามการทำลายล้าง ความอดอยาก ยุคนั้นก็ยิ่งมีความทุกข์หนักเข้าไปอีก แต่ถึงเราจะอยู่ในทุกข์ ที่เบาบางก็ตาม ตราบยังมีร่างกาย ตราบที่ยังมีชีวิต ตราบที่ยังเกิด

เราก็ยังต้องเหน็ดเหนื่อยในการประกอบกิจการหาเลี้ยงชีพ เหนื่อยยากในการเลี้ยงดูร่างกายชั้น 5 ของเราเอง

ให้เราคิดพิจารณาไว้ ว่าจริงๆ แล้ว การเกิด การมีชีวิต มันมีสุขหรือมีทุกข์ พิจารณาจนจิตน้อมยอมรับตามความเป็นจริง พิจารณาให้เห็นว่า การที่เราเกิด เราเกิดเพราะตัวยาก แต่เราจะไม่เกิดก็เพราะตัวยาก ให้อายุ หายที่ จะอยากเกิด หายที่จะเวียนว่ายตายเกิด หายที่พระนิพพานเป็นที่สุด หายอยู่กับพระพุทธรูปพระนิพพาน สงบนิ่ง ผ่องใส หากมั่นใจของเราคิดพิจารณา จนเห็นธรรม ได้ดวงตาเห็นธรรม คิดพิจารณาจนจิตเกิดความมั่นคงเด็ดเดี่ยว บรรณาพระนิพพานเป็นที่สุด ก็ให้เราหยุดจิต ตั้งจิตอธิษฐาน ว่าขอให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของข้าพเจ้า ชาตินี้ข้าพเจ้าตั้งจิตไว้ มีพระนิพพานเป็นที่สุด ชาติภพทั้งหลายข้าพเจ้าขอตัดภพตัดชาติหยุดอยาก หยุดเกิด หยุดเวียนว่ายในสังสารวัฏ ตั้งจิตไว้จุดเดียวคือพระนิพพานเป็นที่สุด

จากนั้นตั้งจิตให้สงบนิ่ง กลายเป็นแก้วใส ยิ่งนิ่งยิ่งตั้งจิตเด็ดขาดอยู่กับพระนิพพาน กายและจิตยิ่งผ่องใสยิ่งสว่าง เป็นแก้วประกายพรึก สงบนิ่งแผ่กระแสจิตที่เบิกบาน เป็นผู้รู้ รู้จักภพในสังสารวัฏ รู้หลุดพ้น รู้พระนิพพานเป็นที่สุด เป็นผู้ตื่น ตื่นจากความหลง หลงตาย หลงเกาะ หลงเวียนว่ายตายเกิด หลงในวัฏฏะสงสาร ตื่นสู่แสงสว่าง ตื่นสู่ธรรม ตื่นขึ้นสู่พระนิพพาน เป็นผู้เบิกบาน ชำระล้างใจ จากมวลรูลี กิเลส เครื่องเศร้าหมองทั้งปวง เบิกบานในธรรมอันเป็นเครื่องหลุดพ้น อันเป็นเครื่องขัดเกลาใจ จากรูลี ถ้ำ ที่มาปกคลุมดวงจิตอันประภัสสร เบิกบานอยู่กับพระนิพพาน อันกิจทั้งหลายจบแล้ว ภพชาติทั้งหลายสิ้นแล้ว กิจทั้งปวงหมดแล้วหนอ เบิกบานอยู่กับกระแสของพระนิพพาน เป็นจิตของผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อย่างแท้จริง กายจิต กายทิพย์ผ่องใส สว่าง เข้าถึงซึ่งกระแสพระธรรม เข้าถึงซึ่งไตรสรณคมน์ เข้าถึงมรรค เข้าถึงผล เข้าถึงพระนิพพาน

สะอาด สว่างใส กายทิพย์สะอาดสว่างใส อยู่กับพระพุทธรูป น้อมรับกระแสจากพระพุทธรูป ว่า อารมณ์จิต ที่เข้าถึงโมกขธรรมทั้งปวง อารมณ์จิตที่สิ้นแล้ว ซึ่งกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งปวง จิตแห่งพุทธะ อันเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน บริสุทธิวิมุตติหมดจดฉันทใจ ขอกระแสธารแห่งดวงจิตของพระพุทธรูปได้ หลั่งไหลตั้งห้วงมหรณพ ซิลมล้างดวงจิตของข้าพเจ้า ณ บัดนี้ ให้ดวงจิตของข้าพเจ้าชุ่มเย็น เอิบอิ่ม ผ่องใส ในสายธารแห่งธรรม อันบริสุทธิ์ วิมุตติ และหมดจดนี้ด้วยเทอญ น้อมรับกระแส ให้กระแสธารแห่งธรรม ให้น้ำพรณรังสีของพระพุทธรูป หลั่งไหลซิลมล้าง รด ดวงจิต ดวงใจของเรา ให้ใส สะอาด บริสุทธิ์ ใจสบาย

จากนั้นจึงค่อยๆ น้อม ใช้กายที่เป็นทิพย์กายแก้วของเรา กราบพระพุทธรูป กราบด้วยความเคารพ ด้วยความนอบน้อม ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ที่ท่านเมตตาสงเคราะห์เรา ได้ปรากฏขึ้นในดวงจิต ในนิมิตของข้าพเจ้า

จากนั้นเมื่อเห็นครูบาอาจารย์ท่านใดรูปใดปรากฏ ก็น้อมจิตกราบท่านด้วยความเคารพ เห็นท่านใดบ้างก็น้อมกราบ... หลวงพ่อท่านมา หลวงพ่อฤๅษีท่านมา หลวงปู่ปาน หลวงปู่เทพโลกอุดร หลวงปู่

แหวน สมเด็จพระพุฒาจารย์โต หลวงปู่ทวด หลายนานที่ท่านปรากฏมานะ น้อมจิตกราบท่าน ครูบาเจ้าบุญชุ่ม น้อมกราบทุกท่านทุกรูป ด้วยความเคารพ มีที่ผมไม่ได้กล่าวอีก น้อมกราบทุกรูปทุกผู้ทุกนาม

จากนั้นตั้งใจตั้งใจนะ ว่าเราจะรักษากำลังใจ ในการปฏิบัติให้มีความเข้มข้น ให้กำลังกรรมฐานของเราเป็นกรรมฐานเต็มกำลัง ให้การปฏิบัติของเราเป็น การปฏิบัติที่มุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน จดจำอารมณ์กรรมฐาน จดจำการปฏิบัติที่เป็นอัตโนมัติ ในหลายๆส่วนหลายๆจุด ให้สามารถเข้าสู่สมาธิได้ นับพลันทันใจ เมื่อเข้าสู่สมาธิก็เข้าสู่สมาธิได้เต็มกำลัง เมื่อจำเป็นที่จะต้องไปสู่จุดใด ก็ถึงจุด คือพระนิพพานก็ดี ถึงไตรสรณคมณ์ก็ดี ในจุดเดียวในนับพลันทันใจ

เมื่อกราบพระพุทธองค์ กราบครูบาอาจารย์แล้ว ก็ให้เรา น้อมจิตแผ่เมตตา ให้กับบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้อภัยต่อทุกรูปทุกนาม ทุกคน ให้จิตของเราเอิบอ้อม บริสุทธิ์ สะอาด ผ่องใส

จากนั้นจึงหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ หายใจเข้า พุทออกโอ ละเอียดบริสุทธิ์ หายใจเข้าลึก ช้า ยาว ครั้งที่สอง ธรรมโม หายใจเข้าลึก ช้า ยาว ครั้งที่สาม สังโฆ ภายในจิตของเรา ให้เห็น ดวงจิตเป็นเพชร ประกายพริ้ว ภายในมีดอกบัวแย้มบาน แย้มกลีบ ร่างกายโบหน้า จิตใจของเรา แย้มยิ้มเบิกบาน ภายใต้อกายทิพย์ของเราผ่องใส เอิบอ้อม ใจสบาย แล้วจึงค่อยๆ ถอนจิตช้าๆ ขึ้นมาจากสมาธิ

น้อมใจของเราโมทนาสาธุกับเพื่อนๆ ที่มาปฏิบัติธรรม สาธุ ขอให้ทุกคนมีความสุขความเจริญ ขอให้ทุกคนเข้าถึงธรรม ขอให้ทุกคนเข้าถึงมรรคผลพระนิพพานได้โดยง่ายโดยเร็วโดยพลัน ขอให้เราเป็นผู้ที่มีความสุข เจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม ขอให้เราทุกคนมีสุขภาพพลานามัย อายุวรรณะ สุขะพละ สมบูรณ์พร้อม แข็งแรง สมดุล สมบูรณ์ คล่องตัวในทุกๆด้าน น้อมจิตถึงทุกคนนะ สาธุ สาธุ สาธุ

#####