

คอร์สเมตตาสมาธิครั้งที่ 19 : ตัดกาย ตัดขันธุ์ห้า ม้างกาย เจริญวิปัสสนาญาณ

โดย อาจารย์คณนันท ทวีโชค

วันอาทิตย์ที่ 13 ตุลาคม 2562 เวลา 9:00 – 16:00 น.

ณ. มูลนิธิโรจนธรรม ซอยประสานมิตร สุขุมวิท 23

สืบเนื่องจากปัจจุบัน มีพุทธศาสนิกชนจำนวนมากที่สนใจการฝึกสมาธิ จนเกิดผลความก้าวหน้าของการปฏิบัติสมถะสมาธิมาในระดับหนึ่ง เพื่อต่อยอดสร้างผลของการปฏิบัติธรรมให้ เกิดผลสูงสุด จึงมีคอร์สปฏิบัติธรรมระยะสั้น 1 วัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติอย่างลึกซึ้งและอธิบายได้ด้วยวิทยาศาสตร์ทางจิต จึงได้เกิดหลักสูตรที่ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติให้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

หลักสูตรประกอบด้วย

ช่วงเช้า เหมาะสำหรับท่านที่มาเริ่มต้นฝึกด้วยเป็นครั้งแรก และท่านที่เคยมาปฏิบัติแล้วต้องการทวนย้ำ

- การปรับพื้นฐานอารมณ์จิต
- การน้อมจิตพิจารณาธรรม
- สมาธิ อานาปานสติ เมตตาสมาธิ
- การขอขมากรรม
- เจริญกรรมฐานให้จิตเข้าถึงฌาน
- เจริญกรรมฐานให้จิตเข้าถึงอารมณ์พระนิพพาน

ช่วงบ่าย

- การพิจารณากาย
- การพิจารณาความตาย
- การพิจารณาภายในธาตุสี่ ขันธุ์ห้า อาการสามสิบสอง
- การพิจารณา แบบอนุโลม ปฏิโลม ตามลำดับและทวนกลับ
- ม้างกาย
- การพิจารณา ตัดขันธุ์ห้า ด้วยกำลังมโนมยิทธิ

หมายเหตุ สำหรับผู้ไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ควรเน้นการปฏิบัติในช่วงเช้าให้เป็นพิเศษ

หลักสูตรทั้งหมด ผู้เริ่มปฏิบัติธรรมมีพื้นฐานสมถะมา สามารถร่วมปฏิบัติเพื่อต่อยอดได้ จนเกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

#เมตตาสมาธิ #ปฏิบัติธรรมด้วยจิตปราณีต

ช่วงที่ 1

อนุญาต...ถ้าใครจะบันทึกเสียง บันทึกเสียงไปฟังต่อ เก็บไว้ฟัง ก็บันทึกได้เลย ไม่ได้หวงห้าม นะครับ ถือว่าเป็นลิขสิทธิ์ของพระพุทธเจ้า เป็นธรรมทาน เป็นความดีของพระพุทธเจ้า

พร้อมหรือยัง ผีกระสามาธิ....อาณานิคมสติ ทุกคนเคยฝึกแล้ว ลมหนึ่งฐาน ลมหนึ่งฐานทำ อย่างไร ลมหนึ่งฐาน ภาวนาเข้าพุท หายใจออกโซ กำหนดสติความรู้สึกของลมที่กระทบจมูก ลม กระทบเข้ารู้ ภาวนาพุท ลมหายใจออกกระทบออก กระทบจมูกภาวนาโซ ลองทำก่อน.....พุทโซ คราวนี้หายใจเข้าลึกๆ ครั้งหนึ่ง ลืมตาขึ้นช้าๆ รู้อารมณ์แล้วนะ

คราวนี้....ลองลมสามฐาน หายใจเข้า....พุท ลมกระทบจมูก กระทบอก กระทบท้อง หายใจ ออก ลมกระทบท้อง กระทบอก กระทบจมูก....โซ ลมสามฐาน รู้ลมสามจุด สติเพิ่มรอบ ความรู้สึกเพิ่มในลมทั้งสามจุด สามฐาน สามตำแหน่งการรู้ของเรา ใจสบายๆ ยิ้มๆ วางอารมณ์เบาๆ สบายๆ จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ แล้วลืมตาขึ้นมา

คราวนี้....เราจะฝึก เรียกว่าการรู้ลมตลอดสายนะครับ การรู้ลมตลอดสาย เมื่อกี้ถ้าเราสังเกตดู ลมหนึ่งฐานคือ....สติรู้จุดเดียว พอลมสามฐานนี้มันเหมือนเรลากเส้นประ.....หนึ่งจุดสองจุดสามจุด แต่ คราวนี้จะให้เราแต่ละคนฝึก ให้รู้ลมตลอดทั้งสาย เทคนิคในการฝึกให้เรารู้ลมตลอดทั้งสาย นั่นก็คือให้สติ ของเราอยู่กับตลอดตลอดเวลา ไม่ใช่แค่จุดเดียวหรือสองจุดสามจุด แต่คราวนี้ให้จิตเราสติของเราตัวรู้ ความรู้สึกตัวของเรา เกาะอยู่กับลมตลอด ไม่คลาด ไม่หลุดจากลม นั่นก็สติเราไม่หลุดเลย

วิธีการฝึก....ลืมตาขึ้นมาเบ๊บบ้างก่อน มีคนใหม่เนาะ ให้เราใช้จินตนาการ จินตนาการว่า เรา เห็นภาพลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหม พลิ้วผ่านในกายของเรา เข้า-ออก เหมือนเห็นมวลอากาศเป็น แพรวไหมผ่านเข้าออกในกายของเรา พอถึงเวลาที่เรฝึกตรงนี้นั่นก็คือปรารถด้วย เป็นเรื่องของลมปรารถ ซึ่งจะต้องอดไปใช้เรื่องของ การรักษาโรค การบำบัดโรค รวมถึงเรื่องอภิญาต่อไป เวลาเห็นครูบา อาจารย์ที่เค้าเสกเป่าไหม เป่านี้เค้าก็เห็นมวลของลมแพรวไหมเหมือนกัน เดี่ยวมันจะต้องอดไปอีกเยอะ ดังนั้นการให้ฝึกตรงนี้ตั้งแต่ต้นเลย ให้จินตนาการเห็นลมหายใจเหมือนกับแพรวไหมผ่านเข้าออกในกาย จิต กำหนดรู้อยู่กับลมจุดเดียว

คราวนี้เริ่มเลยนะครับ หลับตาลง วางอารมณ์ใจเบาๆ ร่างกายไม่เกร็ง ไม่เพ่ง ใจยิ้มๆ สบายๆ วางอารมณ์จิตเบาๆ คำว่า “เมฆจิต” คืออารมณ์ใจที่เบา เหมือนก้อนเมฆที่ลอยนิ่งสงบอยู่ จากนั้นจินตนาการให้เห็น ลมหายใจของเราเหมือนกับแพรวไหม ผ่านเข้าออกในกาย อยู่กับลมหายใจ เราเพียงจินตนาการเห็นกระแสลมที่ผ่านเข้าออกนั้น จิตเราสติของเรากำหนดรู้ในลมหายใจ เราไม่ต้อง บังคับความสั้นความยาวของลมหายใจ เราใช้สติเป็นผู้ติดตามดู ติดตามรู้ลมหายใจเข้าออกตลอดสาย ตลอดทั้งกองลมนั้น ลมสบายๆ ลมหายใจยาวก็รู้ว่ายาว ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น ลมหายใจมีความ ละเอียดก็รู้ว่าละเอียด เราเป็นผู้ติดตามดูติดตามรู้ในลมหายใจนั้น และสิ่งที่เราใช้สติกำหนดรู้ทั้งในลม

หายใจและกำหนดรู้ในอารมณ์ใจของเรา รู้ในอารมณ์ใจ รู้ในลมหายใจ ยิ่งลมหายใจละเอียดก็ให้เรา กำหนดรู้ว่าอารมณ์ใจของเราเป็นอย่างไรบ้าง ลมหายใจละเอียดอารมณ์จิตของเรามีความสบายไหม ลมสัมพันธ์กับอารมณ์ใจของเรา ลมปรารถนสัมพันธ์กับจิตใจของเรา กำหนดรู้ในลมหายใจ กำหนดรู้ในความสงบของจิต กำหนดน้อมให้จิตของเราติดตามรู้ในลม ลมหายใจสบาย กำหนดรู้ในอารมณ์ใจ กำหนดรู้ในความสงบของจิต ขึ้นชื่อว่าเรากำหนดรู้ในลมคือกำหนดรู้ในกาย กำหนดรู้ในอารมณ์ใจคือกำหนดรู้ในเวทนา กำหนดรู้ในความสงบของจิตคือกำหนดรู้ในจิต กำหนดรู้ว่าจิตของเรานั้นมีความสงบระงับ

ช่วงที่ 2

สมมติ...อธิษฐานว่าเป็นร่างสมมตินะ เป็นกายเนื้อของเราทอด นอนอยู่เบื้องหน้า ให้พิจารณา เหมือนกับว่าเรานี้ เป็นกายทิพย์ ออกมามองกายเนื้อนี้อยู่ จากนั้นค่อยๆพิจารณาให้เห็นกายของเรา นี้แหละ กายที่เป็นกายเนื้อ พิจารณาให้เห็นว่าเหมือนกับซากศพที่ตายแล้ว แล้วก็กำหนดในกรรมฐาน 5 กรรมฐาน 5 ที่เวลาพระท่านบวช ท่านจะให้กำหนดขาน เกศา โลมา นะชา ทันตา ตะโจ ผม ขน เล็บ ฟันหนัง

ก็ให้เรากำหนดพิจารณาซ้ำๆ ให้เห็นร่างกายที่ทอดอยู่เบื้องหน้านั้น กายเนื้อนั้น ผม ค่อยๆหลุด ร่อนออกไปกอง จนศีรษะนั้นลั่นออกไปหมด ขนคิ้ว ขนแขน ขนทั่วทั้งร่างกาย หลุดร่อนออกจาก ร่างกายไปหมด ออกมากองหน้าเสียนๆหัวเสียนๆ เล็บจากมือจากเท้าค่อยๆ หลุดร่อนออกมากองอยู่ที่มือ อยู่ที่ปลายเท้าทั้งหมด เห็นปลายนิ้วมือนิ้วเท้า เป็นเลือดเนื้อแดงๆ อยู่ ฟัน พิจารณากำหนดว่าฟันร่วง ออกมาตกข้างๆปาก กองอยู่ข้างหน้าอยู่ข้างๆแถวข้างๆหัวทั้งหมด กำหนดพิจารณาว่าฟันนั้นร่วงออกไป จนหมดเหลือแต่เหงือก ริมฝีปากก็งุ้มอยู่ ตะโจ...หนัง พิจารณาให้เห็นว่าหนัง ผิวหนังทั่วทั้งร่างกายหลุด ร่อนออกมากองอยู่ข้างตัวทั้งหมด สภาวะของร่างกายเนื้อนี้ มีสภาพเป็นเลือดเนื้อแดงๆ กายเนื้อที่เคย เป็นกายของเรา นี้ เป็นเลือดเนื้อแดงๆ นอนอยู่

จากนั้นเราพิจารณาดูว่า สภาวะที่เราบอกเอาเปลือกทั้งหมดคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ออกไปแล้ว ร่างกายนี้ อตภาพนี้ ยังมีความสวยงามอยู่หรือไม่ พิจารณาต่อไปว่า ทำยที่สุดแล้ว เราถูกเปลือก คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มาหุ้ม มาห่อ มาฉาบ มาปกปิด แล้วจิตเราสมมติว่าผิวข้างสวย ผมข้างสวย ละมุนละไม ฟันข้างขาว รอยยิ้มสวยงาม เล็บข้างสวย ทำยที่สุดแล้วเมื่อลอกเอาเปลือกทั้งหมดออก ไม่ว่าจะ เป็นบุคคลที่เป็นนางงาม ไม่ว่าจะ เป็นบุคคลที่เป็นบุรุษ ที่หล่อที่สุด เมื่อลอกเอา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ออกไปหมดแล้ว มีสภาพต่างกันไหม

สรุปว่าเราหลง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ใช้หรือไม่ พิจารณาจนจิตน้อมยอมรับเห็นธรรมตาม ความเป็นจริงในกายว่า ทำยที่สุด เราโดนมายาอุปทานของรูปของเปลือกภายนอกมาหลอก มาล่อ มาหลง

ให้จิตเราปลดวางจากความหลง ในรูป จากนั้นพิจารณาย้อนกลับ ให้ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นั้น ค่อยๆ กลับมาห่อหุ้มอีกครั้งหนึ่ง กลับมาที่กายเราอีกครั้งหนึ่ง แล้วถามใจเราว่า จิตเรายังหลงในกายไหม หากยังรู้สึกว้าว...คราวนี้สวละ ก็ลอกเอาผม ขน เล็บ ฟัน หนังนั้นออกไปอีก จนกระทั่งจิตของเรามองเห็นแล้วว่า อุปทานความหลง โมหะที่พาให้เราหลงในรูปภพนั้น เราเริ่มละ เริ่มวาง ออกไปจากใจของเรา อันนี้คือหลงในรูปนะ พิจารณาตัดกายจากรูป ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

และกำหนดจิตพิจารณาต่อไปว่า หากกายของเรานั้น มีสภาวะที่ลอกเปลือกทั้งหมด มีแต่เลือดเนื้อ แดงๆ ไม่มีหนังห่อหุ้มแบบนี้ มองเห็นเส้นใยกล้ามเนื้อ มองเห็นกระดูก มองเห็นเนื้อที่มันฉ่ำเลือด เห็น หลอดเลือด เห็นเส้นเลือดฝอยแบบนี้ เราไปหา เราไปทอดคนที่เขาบอกว่ารักเราเต็มที่ เขาจะรักเราไหม หรือเขาจะวิ่งหนี พิจารณาในสมมติจนมองเห็น จิตของเราเริ่มพิจารณาเห็นว่า คนไม่ว่าจะเป็นเราก็คือ บุคคลอื่นก็ดี ล้วนแต่ถูกโลก ถูกมายากาล ถูกอุปทานยึดมั่นถือมั่นในกาย ทำให้เราหลง

เมื่อจิตมองเห็นธรรมตามความเป็นจริงได้ ก็ให้เราพิจารณาต่อไปว่า และในร่างภพนี้ ที่เราทะนุ ถนอมบำรุงรักษาไว้ ในที่สุด มันแก่ไหม มันป่วยไหม มันพังไหม ในที่สุดร่างภพนี้เมื่อตายไป มีสภาวะ เป็นกายเลือด กายน้ำเหลืองน้ำหนอง มีความเน่าเปื่อย ให้เรากลับมายังร่างนี้อีกเหมือนเดิม เราจะเอาไหม

พิจารณาต่อไปในชาติภพต่อไปว่า แล้วถ้าตราบเราะยังมาเกิดในร่างแบบนี้ ในกายที่ยังมีความ สกปรกเป็นปฏิภพแบบนี้ เราจะกลับมาเกิดอีกไหม มาเกิดเพื่ออะไร มาเกิดเพื่อมาพบกับความทุกข์ ความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ มาพบกับสิ่งที่มีความปรารถนาไม่สมหวังอีก มีความแก่ ความ เจ็บไข้ไม่สบาย ความชรา มีความมรณะเป็นที่สุด วณเวียน เวียนว่ายตายเกิดแบบนี้ไม่มีที่จบที่สิ้น จิตเรา พิจารณากายนี้ เมื่อพิจารณาแล้ว ใจเราเริ่มตัด เริ่มละ จากอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในกายได้ไหม เบาลงไหม ให้เราพิจารณาเพื่อวาง เพื่อลด เพื่อละ ความยึดมั่นถือมั่นในกายนี้

สำหรับท่านที่ปฏิบัติเพื่อพระนิพพานก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานว่า ขอให้ร่างภพนี้เป็นชาติสุดท้ายของ ข้าพเจ้า ตราบที่ข้าพเจ้ายังมีชีวิตอยู่ ก็ขอสร้างประโยชน์ สร้างบุญ สะสมบุญกุศล ความดี ทำนุบำรุง ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ สร้างกุศล ดูแลร่างภพนี้ตามอัตภาพ โดยที่จิตข้าพเจ้ามีปัญญา มีความ กำหนดรู้ ไม่หลงไหลในกายจนเกินไป และเมื่อตายจากชาตินี้ ข้าพเจ้าขอตั้งจิตเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ด้วยเทอญ

จากนั้นพิจารณาให้เห็นกายนี้ ค่อยๆ ผุ ค่อยๆ ป่นเป็นผง ค่อยๆ สลายเป็นธุลี เป็นธาตุ สลาย กลายเป็นความว่าง เว้งว่างเปล่า มีสายลมพัด และร่างนี้ก็ค่อยๆ สลายเป็นผงไปจนหมด โดยที่จิต ของเราวางเฉยอุเบกขา จิตที่วางเฉยอุเบกขาต่อร่างภพขั้น 5 นี้ คือสังขารูปกษายาณ จิตค่อยๆ น้อม พิจารณาปล่อยวางจากร่างกาย จากความเป็นไปในร่างภพ จากการเปลี่ยนแปลงในร่างภพ ปล่อยวางจาก ความยึดมั่นถือมั่นในร่างภพ น้อมจิตพิจารณาจนกลายเป็นความว่างออกไปจนหมด เมื่อจิตพิจารณา ละ วางจากร่างกาย ก็ให้น้อมย้อนกลับมาดูที่จิตของเรา ว่าจิตเราเบาขึ้นไหม สว่างขึ้นไหม ปล่อยวางจาก กาย ปล่อยวางจากอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในร่างภพ ใจเริ่มวางเริ่มละ

และก็พิจารณาต่อในมรณานุสติ ว่าหากเมื่อเราตายจากชาตินี้ ใจเรายังยึดยังห่วงในร่างกาย ใน
ซากศพ ในกายเนื้ออีกไหม ถ้ามจิตตอปปจิตว่า และหากเราต้องละ จากบุคคลในสมมติ ลูกที่เรารัก
สามีภรรยาที่เรารัก หลานๆตัวเล็กๆที่น่ารัก ทรัพย์สินสมบัติที่เราเคยครอบครอง เราปล่อยวางได้ไหม จิตเรา
ยอมรับความเป็นจริงในสมมติ และเรายินดีที่จะปล่อยวางได้ไหม ให้น้อมจิตพิจารณา จนใจเราวาง ใจเรา
โปร่ง จิตเราเบาได้ และก็พิจารณาต่อไปว่าสิ่งที่ติดตัวเราไปในแต่ละภพแต่ละชาตินั้น ไม่ใช่วัตถุ ไม่ใช่
ทรัพย์สินสมบัติ แต่คือบุญ คือความดี คือแสงสว่างที่เราสะสมบุญกุศลมาในแต่ละภพแต่ละชาติ ให้น้อม
นึกถึงบุญจนเห็นจิต สว่าง เบา ผ่องใส

กำหนดในความสว่าง กำหนดในความเบา และพิจารณาต่อไปว่า สิ่งที่น่าพาเราไปยังชาติภพต่อไป
หรือนำพาเราไปไม่ว่าจะเป็นสวรรค์ เป็นพรหม หรือพระนิพพาน เราไปด้วยกายเนื้อหรือพาเราไปด้วยจิต
หากเราจิตเราจะไปภพที่เป็นสุคติ ต้องเป็นจิตที่ประกอบไปด้วยบุญ เหตุนี้บุญจึงเป็นเครื่องนำพาเราสู่สุคติ
ภพ สุคติภูมิ

ให้เราผ่อนรำลึกนึกถึงจิต นึกถึงจิตที่เต็มไปด้วยบุญ นึกถึงจิตที่มีสภาวะที่พึ่งคือพระรัตนตรัย คือ
พระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ น้อมจิตให้เกิดแสงสว่างขึ้น ผ่องใสขึ้น กำหนดนี้อยู่กับภาพดวงจิต
เราที่สว่าง จากนั้นน้อมจิตอาราธนาให้เกิดภาพพุทธนิมิตขึ้นมาในกลางจิตของเรา สว่าง ให้เห็นจิตของ
เราเป็นดวงแก้วสว่าง มิ่งมงคลพระอยู่ภายใน สว่าง ระยิบระยับ มีกระแสบุญหล่อหลอมล้อมรักษาจิตของ
เราอยู่ และกำหนดน้อมว่า เมื่อเราอยู่ในรูปอยู่ในนาม อยู่ในสภาวะที่เป็นดวงจิต ความห่วงความเกาะ
ความยึดในร่างกายชั้น 5 ในกายหยาบมีในจิตเราไหม จิตเราเบากว่าไหม เมื่อจิตเราไม่เกาะในร่างกายที่
เป็นชั้น 5

จากนั้นเคลื่อนดวงจิตที่มีองค์พระอยู่ เคลื่อนซ้าย เคลื่อนขวา เลื่อนไป พุ่งจิตนี้ไปที่บ้านของเรา
นะแต่จิตละดวง ลองเริ่มซ้อมก่อน พุ่งไปที่บ้านของเรา ที่เราอาศัยอยู่ จากนั้นน้อมจิตว่าบุญกุศลที่เรา
เจริญพระกรรมฐาน เจริญสมาธิ ขอแผ่กระแสของบุญนั้นส่งไปที่บ้าน แผ่เมตตาจากดวงจิตที่เคลื่อนไปที่
บ้านของเราให้สว่าง ให้กระแสของบุญนั้นปกปักรักษาคุ้มครองบ้านให้สว่าง แผ่เมตตาอุทิศให้กับพระภูมิ
เจ้าที่ เจ้าที่เจ้าทาง ขอให้มาปรากฏเห็นในจิต แผ่เมตตาสว่าง ว่าขอบุญนี้ถึงพระภูมิเจ้าที่เจ้าที่เจ้าทาง
พ่อปู่แม่ย่าที่บ้านของเรา พญานาคที่บ้านของเรา แผ่ให้กุศลนั้นถึงทุกรูปทุกนาม แล้วก็ตั้งจิตอธิษฐานว่า
ขอให้บารมีขอให้บุญทั้งหลายให้ท่านมีส่วนร่วมในกุศลทุกอย่างทุกประการ สว่าง ขอให้เรา บ้านเรามีแต่
ความเจริญรุ่งเรือง ขอให้กิจการงานร้านค้าของเรามีแต่ความเจริญรุ่งเรือง สว่างอยู่

จากนั้นพุ่งจิต วูป...กลับมาที่กายเนื้อนี้ ที่นั่งอยู่ ทำสมาธิอยู่ที่มูลนิธิแห่งนี้ พุ่งพื้กลับมา สว่าง
กำหนดความรู้สึกว่า ดวงจิตที่เป็นแก้ว มิ่งมงคลพระอยู่ภายในนั้น อยู่ในโพรง อยู่ในถ้ำ ที่มีกายเนื้อนี้อยู่
กายเนื้อนี้ตอนนี้ให้เห็นว่าเป็นโพรงแต่มีดวงจิตเราอยู่ข้างใน

จากนั้นกำหนดจิตนึกในจิต เห็นจิต ที่อยู่ในกายเนื้อที่เป็นโพรงนั้น เห็น พิจารณาว่า เราคือจิต
เราคืออาทิสमानกาย เราคือนาม เรามาอาศัยร่างกายเนื้อชั้น 5 นี้ เพียงชั่วครู่ในการเกิด ในการสร้าง
บารมี เราไม่ใช่ร่างกายเนื้อนี้ ร่างกายเนื้อนี้ไม่ใช่เรา เราคือดวงจิต หรืออาทิสमानกายที่มาอาศัยในร่าง

หากจิตนี้จะจากร่างกายชั้น 5 อตภาพนี้ กายเนื้อนี้ก็กลายเป็นเหมือนกับซากศพ หากเมื่อถึงเวลา ที่เราต้องตายจากร่างกายเนื้อนี้ ตัวเรา คือจิตนี้ ไม่มีความห่วง ไม่มีความอาลัย จิตยอมรับตามความเป็นจริง ตัดร่างกายเนื้อนี้ได้ พิจารณาจนจิตเกิดความปล่อยวาง เกิดสังขารุเปกขาญาณความวางเฉยในชั้น 5 ร่างกายเนื้อนี้ จิตเกิดปัญญารู้ว่าเราคือจิตหรืออาทิสมานกาย ละวางอุปทาน จากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายเนื้อนี้ได้ วางลง และจิตเรามีอิสระขึ้น

เมื่อกำหนดในจิตเรียบร้อยแล้ว อริชฌานะ ว่าขอให้ร่างสมมติที่เรากำหนดและสลายตัวไปนั้น เกิดกำลังแห่งปัญญาญาณและวิปัสสนาญาณ และนำพาให้ธาตุชั้น 5 นี้ สมบูรณ์แข็งแรง อริชฌานจิตให้กระแสของกายที่เราสมมติมาพิจารณาตัดวางชั้น 5 นั้น กลับมาซ้อนทับกับกายเนื้อ กับร่างกายกับจิตอีกครั้งหนึ่ง รวมจิตรวมกาย และกำหนดว่าขอให้เรามีกำลังจิต อยู่เหนือกายเนื้อ อยู่เหนือธาตุชั้นนี้ มีจิตตานุภาพอยู่เหนือร่างกายเนื้อ อยู่เหนือธาตุชั้นนี้ จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ใช้ร่างกายนี้ เพื่อสร้างประโยชน์ เพื่อสร้างกุศล เพื่อสร้างบารมี ในชาติภพนี้ต่อไปด้วยเทอญ

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆช้าๆ หายใจเข้าพุทออกโธ หายใจเข้าครั้งที่สองธัมโม หายใจเข้าลึกๆครั้งที่สามสังโฆ จากนั้นลิ้มตาขึ้นช้าๆ สบายๆ แล้วก็หันไปอนุโมทนาบุญกับเพื่อน....สาธุ

ช่วงที่ 3

เวลาเจริญวิปัสสนาญาณ....ต้องทำในไหน...ในฆานะ พยายามทำในฆานะ เริ่มต้นจับลมหายใจ สบายๆ สงบ คราวนี้ ให้เราน้อมนึกนะ เวลาที่เรา นั่ง ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย เวลาที่เราผ่อนคลาย ร่างกายให้เรากำหนดจิตว่าเราปล่อยวางร่างกายไปพร้อมกัน ปล่อยวางร่างกาย ร่างกายผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย จิตรวมอยู่กับความสงบ รำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ คือไตรสรณคมน์ เป็นธงชัยไว้ ให้เราปลอดภัยจากวิปัสณุปกิเลส ปลอดภัยจากอวิชชา เป็นสัมมาจิตตรงต่อมรรคผลพระนิพพาน อันนี้ก็สำคัญนะ อริชฌานตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน

จากนั้นน้อมจิตต่อไปนะ น้อมจิตต่อไป นึกถึงบุญกุศลให้มาเป็นสนามพลังห่อหุ้มคุ้มครอง กายเนื้อ กายทิพย์ของเรา...ดีละ เป็นดวงสว่าง เมื่อจิตเป็นดวงสว่างเรียบร้อยแล้ว เรากำหนดจิตต่อไป ว่าเราเจริญวิปัสสนาญาณ พิจารณาตัดร่างกาย ต่อไปเราจะเรียนเรื่องมังกายนะ มังกายนี้คือผ่อกายเลย

ค่อยๆ กำหนดจิตอธิษฐานขอบารมีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ มาสงค์เคราะห์ให้เห็น กายเนื้อเป็นกายสมมติ เป็นกายครูของเรา กายครูหมายความว่าให้เราได้เรียนวิปัสสนาญาณกรรมฐานจากร่างกายชั้น 5 ของเรานี้แหละเป็นครูบาอาจารย์ของเรา ดังที่ครูบาอาจารย์สายพระป่าท่านบอก ธรรมทั้งหมดรวมลงในชั้น 5 ร่างกายนี้ ถ้าเราตัดได้ พิจารณาตัดวางได้หมด มรรคผลก็ปรากฏขึ้นกระจ่างแก่จิตของเรานั้นแหละ

กำหนดให้เห็นกายเนื้อนี้ทอดลงมาอยู่เบื้องหน้านอนอยู่ จากนั้นให้เราพิจารณาผ่าร่างกาย กำหนดจิตให้เห็นกายของเราที่เป็นกายทิพย์ กายอีกกายหนึ่ง ค่อยๆกำหนดจิตผ่ากายสมมติที่เป็นกายเนื้อนั้น ใช้มีดกรีด ใจอุเบกขาก่อนนะ ไม่มีผลกับร่างกายใดๆ เป็นการกำหนดดู กำหนดรู้ กรีดร่างกาย ผ่าออกตั้งแต่ยอดอก ใต้คอลงไปถึงช่องท้อง ค่อยๆเปิด ช่องอกออกมาทั้งหมด จากนั้นพิจารณาดูเห็นปอด เห็นหัวใจ เห็นลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหารที่ขดรวมอยู่ในช่องอกและช่องท้อง กำหนดจิตพิจารณา ใช้ความเป็นทิพย์ของจิตในสมมตินั้น พิจารณาว่าเราใช้กายทิพย์ ใช้มือนั้น สอดเข้าไปในช่องอก ช่องท้องนั้น

เราพิจารณาไปว่า เมื่อสัมผัสเข้าไปในกายนี้ มันเป็นของสะอาดหรือสกปรก สิ่งนี้อยู่ในร่างกายของเรา พิจารณาในความเป็นอสุภสัญญา คือความไม่งาม ว่าเมื่อร่างกายนี้เราเปิดออกเห็นช่องที่อยู่ภายใน อันสภาพร่างกายเนื้อนี้ก็ประดุจเหมือนกับถุงหนังที่ภายนอกอาจดูสวยงาม แต่ภายในเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล คือความสกปรก คือความไม่สะอาด ให้เราใช้มือขยับ จับดู และพิจารณาไปพร้อมกันว่า สิ่งนี้อยู่ที่ไหน สิ่งนี้อยู่ในกายนี้ กำหนดพิจารณาว่าเรายังหลงไหลใฝ่ฝัน เรายังหลงติด หลงยึดว่าร่างกายนี้เป็นของสวยงามอีกหรือไม่ ให้น้อมจิตพิจารณา จินตมอเห็นในความเป็นปฏิกูลนั้น

และพิจารณาต่อไป ใช้มีดที่เป็นทิพย์นั้น กรีดลงไปที่กระเพาะอาหาร ลองดูว่าสิ่งที่อยู่ภายในกระเพาะอาหาร มีอาหารใหม่ที่ย่อย ถูกน้ำกรดในกระเพาะอาหารย่อย มีสภาพสวยงามไหม อาหารที่เรา ก่อนรับประทานเรารู้สึกว่าดูสวยงามดูน่ากิน พอถูกย่อยถูกบดถูกกรดในกระเพาะอาหารกัดกร่อน มันมีสภาพสวยงามหรือดูสกปรก ให้เราพิจารณา ดู และพิจารณาให้เห็นธรรมตามความเป็นจริงว่า ทำไมพระท่านจึงต้องพิจารณาอาหารแปดปฏิกูลสัญญา ให้ใจเรามองให้เห็น ว่าท้ายที่สุดการเกิดเป็นมนุษย์นั้น อยู่ในอัฐภาพ ที่มีความไม่เที่ยง มีความเนาเปื่อยผุพัง มีความเป็นปฏิกูลอยู่ในร่างกายชั้น 5 นี้ พิจารณาจนจิตมองเห็นตามความเป็นจริง ว่าไม่ว่าร่างกายของเราก็ดี ร่างกายของบุคคลอื่นก็ดี ก็มีสภาวะเช่นนี้ไม่ต่างกัน พิจารณาจนจิตมองเห็น พิจารณาจนพิจารณาได้ว่า ร่างกายแบบนี้....จะเป็นชาติสุดท้ายสำหรับเรา จิตเรารู้เท่าทันสภาวะความเป็นจริงของชั้น 5 เรียบร้อยแล้ว

เมื่อสัมผัสได้ว่าร่างกายที่เราฆ่า ที่เราผ่าออก ฆ่าออก ผ่าออกตั้งแต่ยอดอก เปิดช่องอกจนถึงช่องท้องทั้งหมด มันเป็นสิ่งปฏิกูลฉันใด เราน้อมจิตใช้กายทิพย์ถอยออกมา แล้วพิจารณาต่อให้เห็นสภาวะว่าเมื่อหาร่างกายที่เป็นชั้น 5 กายเนื้อนี้ ถูกผ่าออกเช่นนี้ ทั้งสภาพสภาวะต่อไป และร่างกายเนื้อนี้ค่อยๆเนาเปื่อยผุพัง เริ่มมีหนอนชอนไช เริ่มมีสภาวะเขียวคล้ำ เริ่มมีแมลงที่มุดมากินในเนื้อที่เนาที่เปื่อยนั้น ให้เราพิจารณาว่า ร่างกายที่เป็นกายเนื้อที่เราหลงยึดว่าเป็นของเรา ยังเป็นของสวยงามไหม

พิจารณาต่อไปจนเห็นว่าร่างกายที่เป็นซากศพที่เนาเปื่อยนั้น มันคล้ำขึ้น เขียวอืดขึ้น มีน้ำเหลือง น้ำหนองเยิ้มออกไป เริ่มค่อยๆระเหยแห้งเป็นซากศพเกิดการดำคล้ำ แห้งกรัง ค่อยๆผุกร่อนเป็นผง ส่วนที่เป็นเนื้อค่อยๆถูกชอนไชสลาย จนเหลือแต่โครงกระดูกกระดูกดำกระด้างอยู่ เมื่อเห็นร่างกายที่เคยสวยงามเป็นโครงกระดูก จากโครงกระดูกก็ค่อยๆผุกร่อนไปตามกาลเวลา จากโครงกระดูกค่อยๆ เป็นผุยผงไปที่ละน้อยไปที่ละนิด จนค่อยๆสลายออกไป

ให้เราโน้มจิตพิจารณาไปตามลำดับว่า เรายังพึงพอใจอยู่มั้ย กับร่างกายชั้น 5 นี้ เรายังยึดมั่น ถือมั่นเป็นกายของเราอีกหรือไม่ หากมันเราตายไปแล้ว แล้วร่างกายเราเหลือแต่โครงกระดูก ให้เรา กลับไปเข้าร่างที่เป็นโครงกระดูกแบบนี้ เดินกลับไปหาคนรักของเรา เราเอาไหม หรือเราปล่อยวาง เราจะ จากกายที่เป็นกายเนื้อนี้

พิจารณาไปแต่ละขั้นตอน ทีละน้อย ทีละลำดับ ซ้ำๆจนจิตมองเห็นตามความเป็นจริง และยอมรับ ตามธรรมชาติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนว่า ร่างกายเนื้อนี้คือสิ่งปฏิฐูล คืออสุภ มีความเศร้าหมอง มีความน่า เบียดผุพัง มีความสูญสลายไปในที่สุด เราคือจิตหรืออาทิสมาณาย ที่ไปจุติในภพภูมิต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น สัตติภูมิก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นทุกติภูมิ มีอบายภูมิ นรก เป็นต้นก็ตาม ก็ล้วนแต่ไปด้วยจิต จะไปสวรรค์จะ ไปพรหม จะไปนิพพานก็ไปด้วยจิต ไม่ใช่กายไป เมื่อไม่ใช่กายไป แต่เราไปนี้ก็อยู่กับกาย ยังกียึดอยู่กับ ร่างกายยึดอยู่กับความเป็นมนุษย์ เราก็เวียนว่ายตายเกิดเป็นมนุษย์อยู่ร่ำไป พบกับความขัดเคืองใจ พบ กับความไม่สบายใจ พบกับสิ่งที่กระทบใจกันแต่ละภพแต่ละชาติ เกิดเวรก่อกรรม ก่อเวรบากกันไปในแต่ละ ภพแต่ละชาตินั้น เมื่อจิตเราเริ่มรู้เท่าทันความเป็นไปในชั้น 5 ร่างกาย จิตเราปล่อยวางจากชั้น 5 ร่างกาย มากเท่าไร ชาติภพที่ต้องเกิดเป็นมนุษย์ก็เบาบางลง ลดลงไปตามลำดับด้วยเช่นกัน ให้เราพิจารณาให้ เห็นโครงกระดูก เห็นร่างกายนั่น พิจารณาว่า จะเป็นเรากี่ดี เป็นเขากี่ดี บุคคลต่างๆก็ดี ในที่สุดล้วนแต่ ต้องพบกับความตายไปในที่สุด

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานนึกถึงขอबारมีพระพุทธเจ้า ขอให้เห็นภาพโครงกระดูก ของร่างกายเนื้อเรา ในแต่ละชาติแต่ละภพ ว่าเราเคยเกิดเป็นมนุษย์ทรมานมากมายเป็นมากองกระดูกภูเขาเลากาสูงมากเพียงใด ขอให้ปรากฏขึ้นในจิต ณ กาลบัดนี้ ขอให้รู้สึกสัมผัสในจิตด้วยเทอญ ให้เห็นภูเขาที่เป็นโครงกระดูกใน อดีตชาติเราทั้งหมด แต่ละภพแต่ละชาติ โครงกระดูกนั้นถ้าหากมีร่องรอยแห่งอดีตชาติ เป็นเส้นไถ่เป็น เส้นไถ่กรบ เป็นชุดเดิมที่เราเคยใส่มาด้วย ก็ขอให้ปรากฏเห็น จิตของเราเกิดความเบื่อหน่ายนิพพิทา ญาณในการเวียนว่ายตายเกิด

พิจารณาจนมองเห็นเกิดความสลดสังเวช เอน็จนใจว่า โอ้หนอ...เราหลงในโลก หลงในความ เป็นมนุษย์ หลงเวียนว่ายตายเกิดเป็นจำนวนมากเท่าไร เป็นซากศพเป็นโครงกระดูกเป็นภูเขาเลากามาก เท่าไร แล้วเมื่อไหร่ถึงจะถึงที่สุดแห่งความทุกข์ของเรา เมื่อไหร่ถึงที่สุดคือพระนิพพานของเรา ให้เรา พิจารณาจนมองเห็น พิจารณาจนจิตยอมรับ พิจารณาจนจิตของเราเกิดความสลดสังเวช เอน็จนใจ ใน แต่ละชาติที่เราต้องพลัดพลาจากคนที่เรารัก พลัดพลาจากสมบัติ พลัดพลาจากสมมติ พลัดพลาจาก ของรักของเจริญใจ เราเวียนว่ายตายเกิด มาเป็นอนาถาเป็นนันทินันต์นับถ้วนไม่ได้ ภูเขาใหญ่ใหม่ เกิดมาเยอะ ใหม่มาก เบื่อหรือยัง ให้น้อมจิตพิจารณาจนกระทั่งใจของเรานั้น ยอมรับตามความเป็นจริง ในธรรมชาติที่ พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน หมดเชื้อที่จะปรารถนาที่จะเกิดอีกต่อไป พิจารณาตัดร่างกาย ตัดความหลงใน กาย ตัดความหลงในการเป็นมนุษย์ ตัดความหลงในรูป พิจารณาให้เห็นในความเป็นอสุภสัญญา

เมื่อพิจารณาแล้ว ก็น้อมจิตกลับมาที่ร่างกาย ให้ร่างกายนั่นกลับมาสมบูรณ์ ครบอาการ 32 อีก ครั้ง เป็นกายที่ทอดอยู่เบื้องหน้าของเรา จากนั้นกำหนดจิตต่อไปให้เห็นอาการ 32 ผมออกมากอง ขน

ออกมากอง เล็บออกมากอง ฟันออกมากอง หนึ่อกมากอง หัวใจ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร ม้าม ปอด ตับ ไต ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า เลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เสมหะ อุจจาระ ปัสสาวะ ออกมากอง ให้มองเห็นอาการทั้ง 32 ออกมากองอยู่ ไม่มีสภาวะรวมรูปเป็นกายของเรา แล้วเรามองเห็นกองอวัยวะแต่ละส่วนนั้น ให้เราน้อมจิตพิจารณาต่อไปว่า นี่คือกายของเราหรือ เมื่อแยกออกมาเป็นกองๆ แล้ว เรารู้สึกว่าเป็นร่างกาย เป็นตัวเราเป็นของเราหรือไม่ ให้เราพิจารณาตามนะ

จากนั้นอธิษฐานจิตให้ 32 อาการ นั้นกลับมารวมร่างเป็นร่าง เมื่อรวมเป็นร่างแล้วให้พิจารณาต่อไปว่า อันนี้เราจะถือว่าเป็นกายของเราอีกไหม ถ้ายังถือว่าเป็นกายของเราอีก กำหนดจิตแยกออกมา 32 อาการอีกครั้งหนึ่ง กองผม ขน เล็บ ฟัน หนึ่ ตับ ไต ปอด แยกออกมา 32 อย่าง แล้วหยิบแต่ละกองออกมาดู กองผมปอยผมนี้เป็นตัวเราของเราไหม กองเลือดนี้เป็นตัวเราของเราไหม กองเล็บนี้เป็นตัวเราของเราไหม ไ้หัวใจที่กองอยู่นี้เป็นตัวเราของเราไหม ไ้โครงกระดูกกองกระดูกที่กองๆอยู่เป็นตัวเราของเราไหม ไ้เส้นเอ็นที่กองๆอยู่นี้เป็นตัวเราของเราไหม

เมื่อพิจารณาว่าไม่เป็นของเราแล้ว อธิษฐานจิตขอให้กาย 32 นั้นกลับมารวมร่างอีกครั้งหนึ่ง พิจารณาย้อนกลับคือปฏิโลม อนุโลมปฏิโลมตามลำดับ แล้วย้อนกลับ พอกลับมารวมร่างอีกครั้งพิจารณาต่อว่าและในเมื่อแยกออกมา 32 อาการแล้ว เราไม่รู้สึว่าเป็นตัวเราของเรา เมื่อกลับมารวมเป็นร่างนี้อีกครั้งหนึ่งทำไมเราจึงจะไปยึด ว่าเป็นตัวเราของเราอีก พิจารณาเช่นนี้อนุโลมปฏิโลม สิบครั้ง ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง จนกระทั่งจิตของเราถอดถอนจากความยึดมั่นถือมั่นในกาย

จากนั้นอธิษฐานต่อไปว่า เมื่อจิตเราไม่มีความยึดมั่นในกายนี้แล้ว หากกระเบิดกายนี้ทั้งออกไป ตั้งจิตอธิษฐานเลยว่ากายนี้มันระเบิด สลายออกไปเป็นผุยผง กระจายออกไปหมด ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย จิตเราเฉยๆ หรือมีอาลัยห่วงในกายใหม่ ดังที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติอธิษฐานจนกระทั่งกายระเบิด ท่านก็พิจารณาดังนั้นได้ ข้าพเจ้าก็ขอให้แนวทางในการวิปัสสนาเพื่อตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาร ม่วงกาย ตัดกาย ระเบิดกายนั้น จงเป็นธรรมเกิดปัญญา ตัดขั้น 5 ร่างกาย ม่วงกาย เกิดปัญญาในธรรมกับจิตของข้าพเจ้าฉันนั้นด้วยเทอญ ระเบิดร่างกายออกไปจนหมด ระเบิดอุปทานความยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 ออกไปจากจิตเราจนหมด

ย้อนกลับมาดูจิตของเราว่า จิตเรามีความอาลัย ความยึดในกายอีกไหม เริ่มเบาลงไหม ปัญญาเริ่มเห็นจริงในธรรมมากขึ้นไหม เมื่อพิจารณาแล้ว อธิษฐานจิตขอให้มีพระท่านทรงสงเคราะห์ ขอให้กายนี้กลับมารวมร่างอีกครั้งหนึ่งทอดกายอยู่เบื้องหน้า จากนั้นกำหนดจิตจ่อไป ว่าขอให้จิตข้าพเจ้า ดวงจิตนั้นจงปรากฏขึ้นเป็นดวงแก้วประกายพรึกสว่าง กำหนดภาพนิมิตในจิตว่ามีลูกแก้วคือจิตของเราลอยอยู่ เหนือร่างกายที่เป็นกายเนื้อที่ทอดกายนอนอยู่นั้น ลูกแก้วที่สว่างเป็นแก้วประกายพรึก กำหนดธาตุรู้ตัวรู้โดยรอบ ผัสสะทั้งปวงโดยรอบ

จากนั้นกำหนดจิตว่าลูกแก้วนั้น จงปรากฏขึ้นเป็นรูป เป็นลูกแก้ว มีธาตุรู้ และค่อยๆเคลื่อนลูกแก้วที่มีตัวรู้ธาตุนั้นเข้าไปในปาก ใช้ผัสสะจากตัวรู้ธาตุนั้นของจิต เข้าไปเกลือกกลั้วกับน้ำลาย และ

พิจารณาว่าเมื่อเข้าสู่ภายในนั้น ภายในภายในปากของเราไปสัมผัสกับลิ้นไปสัมผัสคลุกเคล้ากับน้ำลาย มัน เป็นของสะอาดหรือสกปรก พิจารณาไปตามลำดับขั้น เมื่อเข้าไปจากปาก ไหลลงสู่หลอดอาหาร ไหลลงไป ระหว่างที่ผ่านหลอดอาหาร มันมีเมือก มีคราบไขมันเป็นของสะอาดหรือสกปรก ผ่านเลื่อนลงไปยังกระเพาะ อาหาร เข้าไปสัมผัสเข้าไปเห็นอาการบีบรัดของอาหารในขณะที่ย่อย สัมผัสได้ถึงน้ำกรดในกระเพาะอาหาร อาหารที่เราเพิ่งกินไปแล้วมันย่อยอยู่ เข้าไปคลุกเคล้า กำหนดรู้สัมผัสภายในภายในนั้น ลูกแก้วจิตตัวรู้ธาตุรู้ นั้น เข้าไปเกลือกกลิ้งภายในกระเพาะอาหาร ภายในภายในนั้นเป็นของสะอาดหรือสกปรก

เมื่อพิจารณาเห็นแล้วก็เคลื่อนตัวผ่านเข้าไปอีก ผ่านไปยังลำไส้เล็ก คราวนี้ยังสัมผัสเห็นเลยนะ ใน ท่อทางเดินลำไส้ มีเมือก มีคราบอาหาร มีสิ่งที่มันสะสมปฏิภูลจากอาหารที่เรากินไป สะอาดหรือสกปรก มันอยู่ภายนอกหรืออยู่ในภายในของเราที่แหละ เมื่อเห็นแล้วผ่านเข้าไปอีก จนกระทั่งถึงรอยต่อของลำไส้เล็ก ต่อไปยังลำไส้ใหญ่ คราวนี้ถ้าจิตเรารู้สัมผัสได้ คราวนี้ยังสะอาดหรือสกปรก ผ่านลำไส้ใหญ่ไป คราวนี้ได้ เจอกับอาหารเก่าที่ค้างคาอยู่ในลำไส้ต่างๆ คราบเมือก คราบปฏิภูล อุจจาระ ที่มันอยู่ภายใน

ให้เรากำหนดว่าสิ่งนี้คือสิ่งที่เราแบก ที่เราพาเดินไปไหนต่อไหนด้วยทุกวัน อยู่กับมันทุกวัน แต่เรา ลืมที่จะพิจารณากำหนดรู้ในกาย พิจารณาภายในลำไส้ใหญ่เต็มไปด้วยอุจจาระสะอาดหรือสกปรก พิจารณา จนจิตเรายอมรับตามความเป็นจริงว่า ร่างกายนี้เป็นดังคำพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเหมือนกับถุงหนังที่ ภายนอกสวยงาม แต่ภายในเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล แล้วเราก็แบกหามเดินพาถุงขี้ถุงเยี่ยวนี้ เดินไปไหนมา ไหน หลงติดหลงยึดอยู่กับกาย ค่อยๆ น้อมจิตเคลื่อนออก เคลื่อนออกจากกายจนสุดทวารออกไป และดวง แก้วดวงจิตนี้กลับมาใสเป็นแก้วประกายพริ้วอีกครั้งหนึ่ง ระยิบระยับผ่องใส ปลอ่ยกจากความเกาะความ ยึดในขั้น 5 ร่างกายนี้

และตั้งจิตรำลึกถึงพระพุทธเจ้าว่า ธรรมของพระพุทธองค์ทรงตรัสสอน ให้เรารู้เท่าทันความเป็นไป ในร่างกายขั้น 5 นี้ ขอให้นับแต่เนื้ จิตที่มีความยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 ร่างกายของข้าพเจ้าจงเบาบางลง ความเกาะความยึดในขั้น 5 ของตัวเราเอง ยึดมั่นถือมั่นในขั้น 5 ของบุคคลอื่น ความหลงในรูป ในกาม คุณ ในรูปรสกลิ่นเสียงของข้าพเจ้า จงเบาบางลงด้วยเทอญ

จากนั้นกำหนดให้จิตเป็นแก้วประกายพริ้วอีกครั้งหนึ่ง เห็นร่างกายนี้ทอดกายขั้น 5 ทอดกายอยู่ แผ่เมตตาให้กับร่างกายขั้น 5 นี้ พิจารณาว่าขอบใจนะ...เจ้ากายนี้ ที่เป็นเครื่องมือให้ข้าพเจ้าได้สร้างบุญ สร้างกุศลมาปฏิบัติธรรมไปสร้างวัดสร้างวา ไปหล่อพระ ไปถวายอาหารบิณฑบาต ไปถวายสังฆทาน แต่ ร่างกายแบบนี้เราจะพบกับมันเป็นชาติสุดท้าย เรารู้เท่าทันแล้ว ที่เรายอมเห็นต้อยยอมมาเกิดมามี ร่างกายก็เพื่อมาปฏิบัติให้เข้าถึง มรรคผลพระนิพพาน ขอให้ร่างกายนี้เป็นชาติสุดท้ายของเรา แผ่เมตตา ให้กับร่างกายที่เป็นกายเนื้อนี้ ขอเธอจงเป็นสุข

จากนั้นกำหนดจิตนิ่งสงบอยู่ กำหนดจิตอธิษฐานขอबारมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ กำหนดภาพ นิमितขึ้นมาในใจ ให้เห็นภาพพระพุทธเจ้าอยู่เบื้องหน้าของเรา และดวงจิตของเรานั้นลอยอยู่ค่อยๆ ขยายตัว ก่อรูป เป็นกายทิพย์เป็นกายแก้ว สำหรับคนที่คล่องตัวแล้วได้กำลังมโนมยิธิแล้ว กำหนดเป็นกายของพระ วิสุทธิเทพ ส่วนคนไหนที่ยังใหม่อยู่ก็ให้ลองนึกเป็นภาพเหมือนกายเนื้อเรานี้แหละ แต่เป็นแก้วใสๆ ใสซุด

ขาว แก้วใสๆ กราบพระพุทธรองค์ที่พระบาท น้อมจิตกราบพระพุทธเจ้า ว่าธรรมใดที่พระพุทธองค์ท่านทรง เข้าถึงแล้ว ขอธรรมนั้นได้ถึงจิตถึงใจของข้าพเจ้าให้ข้าพเจ้าบรรลุธรรมโดยง่ายโดยพลันด้วยเทอญ

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานต่อไปในขณะที่กายของเราเป็นแก้วสว่างขาวๆ นั้นแหละ ตั้งจิตอธิษฐานต่อไป ว่า ขอครูบาอาจารย์ที่ท่านเมตตาสงเคราะห์ ที่ท่านมาปรากฏ ที่ท่านมาดู มาเยี่ยม ขอให้ท่านปรากฏขึ้น ในจิตของข้าพเจ้า และขอให้ข้าพเจ้าได้กราบ นะ...ขอให้ข้าพเจ้าได้กราบท่าน ได้ไหม น้อมจิตกราบนะ วันนี้ท่านจิตโตมาด้วย ใช่ไหม เออ...ตั้งจิตกราบท่าน หลวงพ่อฤๅษี หลวงปู่มั่นก็มา หลวงปู่เทพโลกอุดร น้อมจิตกราบ ถ้าท่านใดเห็นครูบาอาจารย์ของตัวเอง หลวงปู่ตุ๊กก็น้อมจิตกราบนะ น้อมจิตกราบทุกรูปทุก นาม

แล้วกำหนดจิตต่อไปว่าขอให้ข้าพเจ้าพิจารณาตัดร่างกายชั้น 5 จนจิตปล่อยวางจากอุปทานชั้น ปล่อยวาง ตัดวาง จากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายนี้ได้โดยละเอียด จนเป็นสมุจเฉตประหาร ไม่ปรารถนา ที่จะมีร่างกายชั้น 5 ไม่ปรารถนาการเกิดอีกต่อไป

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานนะ ว่าขอให้การเจริญวิปัสสนาญาณพิจารณาตัดชั้น 5 นี้จึงเกิดธรรมโอสธ กระแสแห่งการเจริญโพชฌงค์ เจริญธรรมโอสธนี้ในวิปัสสนาญาณนี้ เป็นโอสธทิพย์รักษาเยียวธาตุชั้น 5 ของ ข้าพเจ้า ให้ร่างกายธาตุชั้น 5 ของข้าพเจ้า มีวรรณะที่ผ่องใส ปราศจากโรคภัยอันตรายใดก็ตาม สามารถใช้ กายนี้เป็นกายที่มีกำลัง เป็นกายที่บริสุทธิ์ ปฏิบัติกิจ ปฏิบัติธรรม ปฏิบัติคุณความดีในพระพุทธศาสนา ได้สะดวกโดยง่ายโดยพลันด้วยเทอญ ตั้งจิตอธิษฐานให้กระแสบุญนั้น กระแสธรรมโอสธนั้น แทรกซึมเข้าไป ทั่วร่างกายธาตุชั้น 5 ของเราที่เป็นชั้น 5 ให้ร่างกายของข้าพเจ้าผ่องใส เจริญด้วยอายุวรรณะ สุขะ พละ

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ กราบพระกราบครูบาอาจารย์ที่ท่านเมตตา มา หายใจเข้าลึกๆ ภาวนาพุทโธ ัมโม สังโฆ แล้วจึงค่อยถอนจิตขึ้นช้าๆจากสมาธิ กำหนดใจของเราก่อนออกจากสมาธิว่าใจเราเบาใจเรา วางจากร่างกาย วางจากความยึดไปไหม จิตเราเริ่มยอมรับตามความเป็นจริงของชั้น 5 มากขึ้นไหม จิต เราเบาไหม

#####