

## เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 19 มีนาคม 2566

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิตอยู่กับสมาธิ อยู่กับลมหายใจ กำหนดรู้ในลมหายใจที่ละเอียดเบาสบาย ผ่อนคลายปล่อยวาง เรื่องราวความกังวลทั้งหลายออกไปจากจิตใจของเราให้หมด จดจ่ออยู่กับความสงบ สติกำหนดรู้ในลม กำหนดรู้ในเวทนาคืออารมณ์สบายของจิต ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมกำหนดรู้เพื่อผ่อนคลาย ผ่อนคลายเพื่อปล่อยวางความเกาะเกี่ยว ความกังวลทั้งหลายในร่างกาย เป็นการตัดขั้น 5 ไปพร้อมกับการผ่อนคลายร่างกายไปพร้อมๆกัน ปล่อยวางร่างกาย ผ่อนคลาย ยิ่งผ่อนคลายร่างกาย ยิ่งเข้าถึงความสงบของจิต เข้าถึงความสงบของจิต ย่อมเข้าถึงความสุขแห่งสมาธิ จิตกำหนดรู้ในธรรม ดังคำที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ **ความสุขเสมอด้วยความสงบนั้นไม่มี** อยู่กับลมสบาย ตัดความรู้สึกในร่างกายทั้งหมด ลมหายใจยิ่งเบายิ่งละเอียดยิ่งผ่อนคลาย ใจเรายิ่งเข้าสู่ความสงบเย็น ทรงอารมณ์ประคับประคองอยู่กับความสงบความละเอียดของลมหายใจไว้ ใจแหม้มยิ้มเบิกบานจากภายใน ยิ่งจิตเป็นสุขเพียงไร ภายในยิ่งมีรอยยิ้มมีความสุข ยิ่งจิตเข้าถึงความสุข จิตยิ่งเข้าสู่ความสงบที่ลึกละเอียดขึ้น ความสุขความอึดใจ ทรงอารมณ์ไว้ อยู่กับความสงบนี้ ยิ่งลมหายใจละเอียด ลมหายใจสงบระงับ จิตยิ่งเข้าสู่ฌานสมาบัติที่สูงขึ้น เมื่อจิตเข้าถึงความสงบ ฌานในอานาปานสติ เข้าถึงอารมณ์กรรมฐาน คือความสงบเย็น จิตเข้าถึงความสุขแห่งสมาธิ กำหนดรู้ในความสงบนั้น เข้าถึงความนิ่งความหยุดเป็นเอกัคคตารมณ์ หยุดจิตจากการปรุงแต่ง หยุดจิตจากความฟุ้งปรุ้งไปในเรื่องต่างๆ หยุดจิตจากอารมณ์ที่เข้ามากระทบผ่านอายตนะทั้ง 5 คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สรรวมระวังในสิ่งที่มากระทบ อยู่กับความนิ่งเป็นอุเบกขารมณ์ คือวางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบ ผู้เข้าถึงอุเบกขารมณ์ในสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นบุคคลผู้มีความสำรวมในอินทรีย์ทั้ง 5 สงบนิ่ง เอิบอ้อมผ่อนคลาย จิตกำหนดรู้ในการทรงอารมณ์สมาธิ ดำรงจิตไว้ในความนิ่งสงบ ยิ่งเราฝึกเราปฏิบัติในสมาธิ ในการทรงฌานมากเท่าไร จิตตานุภาพเรายิ่งเพาะบ่มกำลังอยู่เหนือความฟุ้งซ่าน อยู่เหนือความวุ่นวาย อยู่เหนือสรรพกิเลสทั้งปวง อยู่เหนือการปรุงแต่งของจิต เมื่อเราฝึกอยู่ในความสงบมากเข้า นานเข้า การเข้าสู่ความสงบในระดับฌานก็เป็นเรื่องง่าย เป็นเรื่องปกติ สภาวะที่จิตเราเข้าสู่ฌานได้เป็นปกติ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่ทรงไว้ในสมาบัติ หากทรงไว้ในฌาน 4 ก็เรียกว่าทรงในสมาบัติ 4 เข้าถึงเอกัคคตารมณ์ อุเบกขารมณ์ของจิต สรรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง 5 ปราศจากการปรุงแต่งการกระทบ เมื่อปราศจากการปรุงแต่ง ปราศจากการกระทบ เราก็เป็นผู้ที่ปราศจากความเร้าร้อน อยู่กับความสงบนิ่ง ความผ่อนคลาย ความสุขของสมาธิ

จากนั้นเรากำหนดจิตต่อไป สมถะยังมีกำลังที่สูงขึ้น สมถะสมาธิที่เราทรงอารมณ์อยู่นี้ คือฌาน 4 ในอานาปานสติ เรากำหนดจิตต่อไปในความนิ่งความหยุด กำหนดภาวนิมิตเป็นดวงแก้วสว่าง ดวงแก้วสว่างใสขึ้น นึกภาพดวงแก้วที่สว่างนั้น สว่างอยู่ภายในอกของเรา จากดวงแก้วที่ใสสว่างอยู่ภายในอก กำหนดเชื่อมโยงภาวนิมิต ผูกโยงกับอารมณ์จิตอารมณ์กรรมฐาน คือภาพแสงสว่างของดวงแก้วที่ปรากฏเป็นนิมิตจิต ยิ่งแสงสว่างมีสว่างแผ่กระจายออกไปมากเพียงใด จิตเรายิ่งเกิดความรู้สึกเป็นสุข จิตยิ่งเกิดความรู้สึกเปี่ยมถึงพลัง ที่แผ่ออกจากจิตเรามากขึ้นเพียงนั้น กำหนดรำลึกไว้เสมอว่า เมื่อเรากำหนดภาพรัศมีแสงสว่างจากจิตในกสิณจิต แสงสว่างนั้นเรากำหนดควบผนวกเป็นกระแสแห่งเมตตา ก็เท่ากับทุกครั้งที่เราฝึกในกสิณจิต จะเป็นกสิณกองใดกองหนึ่งก็ดี หรือเป็นกสิณที่ควบรวมกสิณทั้ง 10 กองรวมเป็นหนึ่ง แสงสว่างรัศมีแห่งปฏิภาคนิมิตของกสิณ ก็ผนวกควบกองกับเมตตาฌานเป็นปกติ ดังนั้นในการฝึกกสิณของเราก็ควบถือว่าเป็นการฝึกเมตตาพรหมวิหาร 4 ในเมตตาอัปมาณฌานไปพร้อมกัน กำหนดน้อมนึกให้เห็นจิตที่สว่างใสกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว แผ่สว่างออกไปอย่างไม่มีประมาณ จิตเป็นประกายระยิบระยับแพรวพราว รัศมีแสงสว่างเมื่อแผ่ออกไป จิตเรายิ่งรู้สึกเกิดกำลัง จิตเรายิ่งรู้สึกเป็นสุข กระแสแสงสว่างแห่งจิตที่แผ่ออกไป เมื่อกระทบกับจิตดวงใด จิตดวงนั้นก็พลอยมีความสุข มีรอยยิ้มมีความอึดใจเพิ่มพูนขึ้นตามไปด้วย ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะที่เห็นจิตเป็นเพชรประกายพริ้ว พร้อมกับความอึดใจความสุข ทรงอารมณ์ไว้ จนรู้สึกว่ามีแสงสว่างจากจิต ทะลุออกจากกายทั้งหมด กายพลอยใสสว่างตามไปด้วย อาณาบริเวณที่เราฝึกสมาธิ ไม่ว่าจะนั่งฝึกอยู่ก็ดี หรือนอนฝึกอยู่ก็ดี สถานที่ ห้องบ้านเรือนที่เราฝึก ก็พลอยมีแต่แสงสว่างครอบคลุมนทุกมุมสว่างถ้วนทั่วเต็มไปหมด จิตยิ่งเิบอ้อม จิตยิ่งแหม้มยิ้ม จิตยิ่ง

เป็นสุข จิตเสวยอารมณ์สุขจากสมาธิ จิตเสวยอารมณ์สุขจากเมตตาภาวนา จิตกลายเป็นดวงเพชรสว่างระยิบระยับแพรวพราว

จากนั้นเรากำหนดจิตต่อไป กำหนดรู้ว่าในขณะที่เราปฏิบัตินี้ เราทรงอารมณ์อยู่ในกสิณ เป็นปฏิภาคนิมิต ก็คือ ฌาน 4 ของกสิณ รวมถึงผนวกว่าแสงรัศมีที่ปรากฏควบคู่กับพรหมวิหาร 4 คือเมตตาสมาธิไปพร้อมกัน อารมณ์จิตเรากำหนดดู ย้อนดูอารมณ์ใจของเรา ว่าอารมณ์จิตของเราเป็นสุขไหม อารมณ์กรรมฐานสัมพันธ์กับภาพนิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตใหม่ ความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันในการปฏิบัติในแต่ละจุด มีผลสำคัญอย่างยิ่งยวดต่อการปฏิบัติธรรม ลมหายใจสัมพันธ์อารมณ์ใจ ลมหายใจละเอียด อารมณ์จิตยิ่งเบาสบายยิ่งเป็นสุข ภาพนิมิตสัมพันธ์จิตใจ ยิ่งจิตสว่างเป็นเพชรประกายพริ้วแพรวพราวงดงามมากเท่าไร แสงสว่างยิ่งแผ่ออกไปเข้มข้นเจิดจ้าเจิดจรัสเพียงใด กำลังแห่งจิตตามภาพกำลังแห่งความเป็นทิพย์ของจิต ยิ่งเพิ่มพูนมากขึ้นเท่านั้น และยังแสงสว่างความรู้สึกว่าจิตเราเปี่ยมพลังมากเท่าไร จิตเรายิ่งเป็นสุขมากขึ้นเพียงนั้น ยามแผ่เมตตา แสงสว่างกระทบจิตดวงใด จิตดวงใดดวงหนึ่งล้วนแต่เกิดความเอิบอิ่มเป็นสุขมากเท่าไร ใจเรายิ่งสะท้อนย้อนรับความสุขจากการที่ได้เห็นผู้อื่นมีความสุข จากการที่เราแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลไปให้มากเพียงนั้นด้วยเช่นกัน กำหนดรู้ในอารมณ์จิตที่ส่องใสสว่าง กำหนดรู้ในอารมณ์ของสมาธิที่ปรากฏขึ้น แสงสว่างแห่งจิตที่เป็นประกายพริ้วนั้น คือความเป็นทิพย์ คือจิตอันเป็นอภิญา กำหนดจนรู้สึกได้ว่า ดวงจิตภายในกายของเราที่อยู่ในอกของเรา มีแสงสว่างพวยพุ่งรุ่งโรจน์เป็นประกายระยิบระยับ จิตเป็นสุขเอิบอิ่ม เปี่ยมพลังเต็มกำลังเต็มอัตรา ความเอิบอิ่ม ความสุข ความปลื้มปิติสุข รอยยิ้มอดแน่นเต็มล้นอยู่ในจิตของเรา เพิ่มขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น จิตเป็นสุขขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น ระยิบระยับขึ้น ความเป็นทิพย์ปรากฏเพิ่มพูนขึ้น รู้สึกถึงกำลังจิตที่สะสมเพาะบ่มเปี่ยมล้นอยู่ใน จิตเอิบอิ่มส่องใสอย่างยิ่ง กำหนดรู้พิจารณาต่อไป กำลังแห่งกสิณจิต ฌาน 4 ในกสิณของเรา กำลังจิตตามภาพสะสมเพิ่มพูน เราทรงอยู่ในสมาบัติ 4 เราพิจารณาต่อไปว่ายังมีสมณะ มีสมณะในสมาบัติที่สูงขึ้นไปอีก ก็คือสมาบัติ 8 อรูปสมาบัติ อรูปฌาน

เรากำหนดจิตต่อไป เพ็กรูป รูปนั้นเป็นรูปอันเนื่องด้วยวัตถุ ของหยาบ รูปอันปรากฏขึ้นจากความเป็นทิพย์ปราศจากวัตถุของหยาบ เราสลายล้างภาพวัตถุคือกายของเรา สลายกายของเรา กำหนดนั้นนึกถึงแต่จิตที่เป็นปฏิภาคนิมิตสว่าง แต่เดิมดวงจิตกสิณจิตนั้นอยู่ในอก เรากำหนดจิต สลายล้าง กายเนื้อชั้น 5 ที่เป็นวัตถุธาตุ อากาโร 32 สลายล้างระเบิด สลายกลายเป็นผุยผง กลายเป็นแสงละเอียดระยิบระยับผุยผงสลายตัวไปเป็นแสงสว่าง ดวงแก้วดวงจิตที่เป็นประกายพริ้ว ตัวที่เป็นเพชร เรากำหนดเพ็กรูปวัตถุของดวงจิตออก เหลือแต่เป็นแสงสว่างเป็นพลังงานอันเจิดจ้าปรากฏอยู่เพียงอย่างเดียว กำหนดต่อไปว่า ห่างไกลออกไปที่เป็นวัตถุธาตุภายนอก วัตถุทั้งหมด บ้านเรือน เก้าอี้ เติงโต๊ะ บ้านหลังหลัง ผ่าขยายออกไป สลายตัวออกไปจนหมด ออกไปจนถึงโลกจักรวาล อนันตจักรวาล ทุกสิ่งที่เป็นรูปวัตถุของหยาบ สิ่งที่เป็นวัตถุในมิติที่ 3 จับต้องได้ สลายล้างกลายเป็นความว่าง เว้งว่างว่างเปล่า ในขณะที่ปรากฏแต่เพียงจิตเราอยู่ในรูปของแสงสว่างพลังงานที่รวมตัวกัน ร่ายรอบนั้นขาวโล่งว่าง ไกลสุดขอบจักรวาล อนันตจักรวาล ขาวโล่งว่าง ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง ไม่มีเพดาน กำหนดพิจารณาว่า วัตถุทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วัตถุธาตุทั้งหลาย รูปทั้งหลาย เมื่อยึดเมื่อเกาะก็เกิดความทุกข์ ความยึดมั่นถือมั่น และวัตถุธาตุทั้งหลาย รูปทั้งหลาย ในที่สุดก็มีความเสื่อมความแตกสลายไป ยึดไว้ก็เป็นทุกข์ สลายกลายเป็นความว่างเว้งว่างขาวโล่ง กำหนดอยู่ในความโล่งว่างสว่าง เหลือแต่ดวงพลังงานที่สว่างเจิดจ้าละเอียด ทรงอารมณ์อยู่ในรูปสว่าง กลายเป็นพลังงานอันบริสุทธิ์ จิตกลายเป็นพลังงานที่สว่าง ขาวใสละเอียดขึ้นไปอีก ใจว่างจากการยึดเกาะรูปวัตถุ

พิจารณาต่อไปว่าในความเป็นดวงพลังงานสว่างละเอียดขาวโล่งว่าง ปลอดโปร่ง ปราศจากความยึดติดนั้น กำหนดสลายล้างภาพสัญญาความจำ ภาพจำเหตุการณ์ที่ทำให้เราทุกข์ ที่ทำให้เราเสียใจ ภาพจำเหตุการณ์สัญญาที่ทำให้เกิดปมของจิต เกิดผลต่อจิตได้สำนึก สลายล้างภาพจำสัญญาทั้งหลายออกไป ภาพจำสัญญาแห่งความอาฆาตพยาบาทจองเวร ภาพที่เราไปคิดถึง ครุ่นคิดแต่เรื่องราวที่ผู้อื่นกระทำต่อเรา สลายล้างภาพทั้งหลายให้พำร้าง สลายหายไปจนหมด ภาพจำที่ทำให้เราเกิดความอาฆาตพยาบาทจองเวร ภาพจำที่ทำให้เกิดปมภายในจิตใจจิตได้สำนึก ภาพทั้งหลายที่ทำให้เกิดความผูกพันห่วงใยร้อยรัดกลายเป็นสังโยชน์ ภาพจำที่ทำให้เกิดความลุ่มหลงสลายล้างออกไปด้วย

อุปถัมภ์ความว่างทั้งหมด ภาพวิบากกรรมทั้งหลายสลายล้าง โลงว่างออกไป กระแสวิบาก เหตุการณ์ที่กลายเป็นปม ที่ทำให้จิตเราเกิดความรู้สึกผิด ทำให้เราจมอยู่กับภาพจำกับอดีตทั้งหลาย สัญญานั้นก่อให้เกิดความทุกข์ ไม่ว่าจะปมภาพจำที่ถูกบันทึกไว้ในชาติปัจจุบันนี้ ปมในวัยเด็กก็ดี หรือแม้แต่กระทั่งภาพเหตุการณ์ที่ถูกบันทึกไว้ในอดีตชาติ ผ่านจิตใต้สำนึกก็ดี สลายล้างกลายเป็นความว่าง จิตเรากลายเป็นดวงพลังงานอันบริสุทธิ์สว่าง ทรงอารมณ์จิตไว้ พิจารณาต่อไป แม้แต่สิ่งที่มากระทบทางอายตนะคือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ที่ผ่านตา หู จมูก ลิ้น กายหรือแม้แต่กระทั่งกระแสจิตที่มากกระทบใจ กำหนดจิตว่าดวงจิตของเราที่เป็นพลังงานสว่างโล่งว่างละเอียดนี้ ไม่รับ ไม่ปรุง รู้สึกแต่ว่ารู้ เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน จิตกำหนดรู้แต่ไม่ปรุง สลายล้างสิ่งที่มากระทบ กระทบแล้วสลายออก กระทบแล้วจางออก ประจุการที่มีบุคคลใช้มีดกรีดบนผิวน้ำ สลายหายกลายเป็นความว่าง บุคคลเอามีดกรีดลงในอากาศ ไม่สามารถสัมผัสหรือกรีดให้เป็นรอยได้ฉันใด กำลังจิตในรูปสมาบัติ เราก็กำหนดสลายการที่มากกระทบทางอายตนะให้สลายออกไปได้ฉันนั้น กำหนดจิตเป็นก้อนพลังงานสว่าง รอบข้างมีแต่ความว่างเว้งว่างเปล่า จิตปลอดโปร่งจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง จิตปลอดโปร่งจากความยึดติดทั้งปวง จิตปลอดว่างจากความอาฆาตพยาบาทจองเวรทั้งปวง

พิจารณาต่อไปว่า การที่เราทรงในรูปสมาบัติ เราเป็นผู้ใช้ปัญญาในการใช้รูปสมาบัติให้ก่อเกิดประโยชน์ สลายล้างปมในจิตใต้สำนึกในวัยเด็กที่มีผลกับชีวิตของเรา ใช้รูปสมาบัติสลายดับล้างอวิชชาคุณไสยต่างๆ ที่บุคคลมากระทำต่อเรา หรือแม้แต่การที่เราดับล้างอวิชชา ความไม่รู้ ความมืดบอด ความหลงออกไปจากจิตใจของเรา ใช้รูปสมาบัติสลายล้างภาพจำที่ก่อให้เกิดความอาฆาตแค้นพยาบาทจองเวรทั้งปวง เพื่อให้เราสามารถถอนโศกกรรมให้ อภัยทานได้ง่าย กำหนดจิตฉลาดใช้กำลังแห่งอภิญญาสมาบัติคือสมาบัติ 8 กำหนดสลายล้างทุกสิ่งที่เป็นอวิชชา สิ่งที่เป็นความทุกข์ สิ่งที่ทำให้เกิดเวรภัยทั้งหลาย วิบากทั้งหลายสลายเป็นความว่างเว้งว่างเปล่า จิตสว่างโล่ง กระแสจิตของเราเป็นดวงพลังงานที่เข้มข้นสว่าง ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นเกาะเกี่ยวทั้งปวง ทรงอารมณ์ไว้ เมื่อใช้กำลังแห่งอุปสมภาติ จนจิตเข้าถึงสภาวะธรรมแล้ว เราก็กำหนดจิตต่อไป ว่าในความว่าง ในความรู้สึกว่าเราไม่ยึดมั่นถือมั่นไม่เกาะเกี่ยวในสิ่งใด ยังไม่ใช่ที่สุดแห่งความทุกข์ ยังไม่ใช่พระนิพพาน ยังเป็นรูปฌานอันมีผลอันสิ้นสียให้ไปจุติอยู่ในรูปพรหม จิตเรากำหนดรู้ด้วยปัญญา ละสังโยชน์ในข้อที่เรียกว่าอุปราคาจะ ความยึดมั่นว่ารูปฌานนั้น หลงว่ารูปฌานนั้นคือพระนิพพานไม่มีในจิตของเรา เราฉลาดใช้ปัญญา ใช้ประโยชน์จากอุปฌานในการตัดกิเลส ในการพัฒนาจิต ในการยกระดับกำลังจิตตามภาพเราสู่อภิญญา 8 อันถือว่าเป็นสมาบัติสมณะกำลังสูงสุด มีกำลังสูงกว่าฌาน 4 อันที่จริงถ้าเรามีปัญญา มีความเข้าใจ พิจารณาดูให้ดีว่าสมณะมีอะไรบ้าง สมณะมีฌาน ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 ฌาน 4 เริ่มต้นก็คือฌานจากอานาปานสติ ต่อมาก็คือกำลังฌานจากกสิณ ฌานจากกสิณก็จะประกอบไปด้วยอุคคหนิมิต คือการกำหนดเห็นดวงกสิณนั้นเปลี่ยนกลายเป็นแก้วใส ขั้นต่อมาก็คือเห็นภาพดวงกสิณนั้น เป็นปฏิภาคนิมิตคือกลายเป็นเพชรมีแสงสว่าง มีความสุขอิมใจ อันนี้ก็ถือว่าเป็นฌาน 4 ของกสิณ ถ้านับกำลังผลที่ยังให้เกิดอภิญญา ฌาน 4 จากอานาปานสติมีกำลังไม่เท่าฌาน 4 ในกสิณ เพราะฌาน 4 ในกสิณเป็นบาทฐานที่ทำให้ได้วิเศษ 3 ไล่ยันไปถึงอภิญญา 6 และในขณะที่เดียวกัน ฌาน 4 ในกสิณที่เรียกว่าเป็นปฏิภาคนิมิตนั้น กำลังก็ไม่เท่ากับอุปสมภาติเพราะอุปสมภาติมีผลทำให้เกิดอภิญญาสมาบัติขั้นสูง ที่เรียกว่าปฏิสัมภิทาญาณ

ปฏิสัมภิทาญาณที่ปรากฏขึ้นเพราะจิตเราเข้าสู่ความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไป ล้างความจำภาพจำคือสัญญาออกไป พอล้างสัญญาออกไปจากจิต ก็เหมือนกับเราฟอร์แมตฮาร์ดดิสก์ ทำให้จิตเรามีพื้นที่ในการรับข้อมูล ปัญญา ความหยั่งรู้ทั้งหลายให้เพิ่มพูนขึ้นมา ลบข้อมูลขยะ ถ้าเรามาคิดพิจารณาว่าจิตของเราเก็บบันทึกข้อมูลในอดีตชาติมากมาย มหาศาลเพียงใด การที่เราย้อนกลับ ไปดึงข้อมูลทั้งหมดมา บุคคลที่ทำงานอยู่ในวิสัยที่ทำได้ ก็มีพระพุทธรองค์ พระพุทธรองค์ ไนยามที่กำลังจะตรัสรู้ เข้าสู่สัมมาสัมโพธิญาณจะเกิดบุพเพนิวาสานุสติญาณพิเศษในความเป็นสัมพัชฌญาณ ความรู้ ความจำเรื่องราวทั้งหมดในอดีตชาติ ตั้งแต่ชาติแรกพื้นกัลป์คืนมาสู่ญาณเครื่องรู้ของพระองค์ กำลังของญาณเครื่องรู้ที่ปรากฏนั้นเรียกว่าสัมพัชฌญาณ สำหรับคนที่สามารถดึงญาณความรู้ทั้งหลายกลับคืนมาได้สูงขึ้น ก็คือบุคคลที่ไปปฏิบัติธรรมอยู่ในวิสัยของการฝึกในอุปสมภาติจนเป็นวิสัยของปฏิสัมภิทาญาณ ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่ว่าปฏิสัมภิทาญาณนั้น สามารถทรงพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด รำลึกชาติได้มากกว่าปกติ รวมไปถึงรู้ภาษาสัตว์ ภาษานกทุกดวงดาว

สามารถมีปัญญาแสดงธรรมที่ลึกซึ้งพิสดารในห้วงเวลา รวมไปถึงธรรมะที่ง่ายตายสามารถพิจารณาสอนให้มันละเอียด ลึกซึ้งพิสดาร ตรงนี้ก็คือปัญญาญาณกำลังของปฏิสัมภิทาญาณนั้นย่อมสูงกว่าด้วยกำลังของอรุณสมบัติ ดังนั้นในเมื่อมี ประโยชน์ เราก็นฉลาดใช้ ผู้ปฏิบัติธรรม 90% ด้วยความที่ศึกษาว่าเมื่อติดอรุณแล้ว ก็จะไม่สามารถไปพระนิพพานได้ พอ รู้แบบนี้ปุ๊บ จิตก็เกิดวิชาคือความกลัว ความกลัวก็เลยไม่ฝึก ไม่ฝึกก็เลยไม่ได้ใช้ประโยชน์หรือบางครั้งฝึกในอรุณก็ จริง แต่ประโยชน์การพลิกแพลง การประยุกต์ใช้ออรุณสมบัติโดยพิสดาร หากฉลาดใช้ปัญญา อรุณสมบัติจะมีผล อานิสงส์สูงมาก ครูบาอาจารย์ที่เข้าถึงอรุณสมบัติ ท่านแจจอยากให้ได้บุญมากที่สุด ท่านบอกว่าให้ไปฝึกอรุณสมบัติ ตัวหลวงพี่เล็ดวัดท่านขุนท่านเคยเมตตากล่าวไว้ว่าบุญอะไรสูงที่สุดท่านบอกไว้เช่นนั้น อันนี้ก็ต้องมีปัญญากำกับ ด้วยจึงจะเห็นประโยชน์เห็นค่าว่าสามารถทำได้บ้าง อย่างเมื่อสักครู่นี้เราฝึกกัน เราก็ใช้ออรุณสมบัติไปล้างภาพ ล้าง ปมทางจิตใต้สำนึก ล้างสัญญา ล้างความพยายาม ในเรื่องของการล้างความพยายามจากจิต ภาพเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิด ความอาฆาตพยาบาทฝังใจ อะไรที่ฝังใจลึกมากเท่าไร ล้างด้วยการพิจารณากำลังมันน้อย ล้างด้วยกำลังอรุณกำลังมัน ใหญ่ เราก็ก้างด้วยกำลังของอรุณ หากดับความอาฆาตพยาบาทได้ข้อหนึ่ง อันที่จริงถือว่าเป็นสิ่งโยชน์ ข้อสำคัญที่เป็นองค์ แห่งการเข้าถึงพระอนาคามีผลด้วยซ้ำ ดังนั้นหากเราล้าง ดับความโกรธ ดับความอาฆาตพยาบาท ดับการจองเวรได้ จิต เราก็กฎมิขึ้นสูง ยกภูมิขึ้นสูงยังไม่พอ จำไว้ว่าความอาฆาตพยาบาท การก่อเวร การที่เราเป็นเจ้าของกรรมนายเวร เราเป็น เจ้าของกรรมนายเวร จิตหนึ่งดวงเราคิดว่าเราจะต้องตามไปเกิด ตามไปปรารวี ตามไปอาฆาต ตามไปเอาคืนก็ภพชาติ นี้แค่ อาฆาตจิตหนึ่งดวง แล้วคิดว่าตลอดกับบี มหากับบี ตลอดสังสารวัฏอันยาวนาน คิดว่าเราอาฆาตพยาบาทจองเวรไปก็ ดวงจิต มีมากไม่ต่ำกว่าหมื่นกว่าแสนดวงจิตแน่นอน ดังนั้นภพชาติคิดว่าก็ชาติก็ภพ ด้วยเหตุนี้ภพชาติมันถึงยาวขึ้น เรื่อยๆ ความเข้มข้นของความโกรธ เมื่อไหร่ที่เป็นความพยาบาทจองเวร ขอดตามติดขอดตามเกิดไปล้างผลาญ นั่นก็คือ ชาติภพมันเกิดขึ้น ชาติภพเกิดขึ้นเพราะความพยาบาทจองเวร จะสิ้นภพจบชาติได้ก็โดยการตัดความพยาบาท ตัด ความจองเวร ตัดความเป็นเจ้าของกรรมนายเวร และในขณะเดียวกัน ยิ่งเราตัดความพยาบาท ตัดความจองเวรมากเท่าไร กระแสจิตที่เป็นลบ ที่เป็นคลื่นพลังงาน ที่เป็นกระแสที่ทำให้เกิดความเกลียดชัง ความอาฆาต พลังงานลบมันก็ค่อยๆลด ตัวลง ค่อยๆเบาตัวลง ค่อยๆสลายตัวลง ยังมีผู้ที่อาฆาตพยาบาทน้อยเท่าไรบนโลก พลังงานลบก็น้อยลงเท่านั้น มีผู้มี จิตเมตตามากเท่าไรบนโลก โลกก็มีแต่กระแสของความสงบสุขสมบูรณ์เย็นมากมายนั่น อารมณ์ใจของเรา กำหนดรู้ พิจารณา เห็นโทษแห่งความโกรธพยาบาท เห็นโทษแห่งความจองเวร ดับล้างสลายความอาฆาตพยาบาท ความเป็นเจ้า กรรมนายเวรทั้งหลายของเราต่อบุคคลอื่น ต่อดวงจิตอื่น สลายกลายเป็นความว่าง เว้งว่างเปล่าสลายล้างออกไป

แล้วก็กำหนดจิตพิจารณา แผ่กระแสความรู้สึกเช่นเดียวกันนี้ไปยังเจ้าของกรรมนายเวรของเราทั้งหมด เราเป็นผู้ หยุดแล้ว หยุดจากความจองเวร หยุดจากความเร่าร้อน หยุดจากความอาฆาตพยาบาททั้งปวง ขอตานทั้งหลายจงหยุด ความทุกข์ ความเร่าร้อน ความอาฆาตพยาบาท การจองเวรเพื่อดวงจิตของท่านเองด้วยเทอญ แผ่กระแสแห่งเมตตา สว่างดับล้างให้กระแสกรรมทั้งหลายจงเป็นอโหสิกรรม กรรมวิบากมากมายหมื่นแสนที่เจ้าของกรรมนายเวร มีต่อตัวเรา กำหนดสลายล้างด้วยอรุณและเมตตาแผ่สว่าง วิบากทั้งหลายจงสลายตัวเป็นโมฆะกรรม ความทุกข์ความเร่าร้อนในโลก จงดับลง ความสุขสงบบังเกิดขึ้น จิตของเราจงเข้าถึงความผ่อนคลาย นับแต่ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาท การจอง เวรหรือแม้แต่ปฏิฆะในจิตเราจงสลายตัวไป เราเป็นผู้ไม่โกรธ อีกโกรธเพราะเราเป็นผู้ที่ปราศจากเวรภัย เราเป็นผู้ที่มีจิต เปี่ยมไปด้วยเมตตา จิตเรายังผ่อนคลายขึ้น ในจิตที่เป็นดวงพลังงาน สว่างขึ้น ใสขึ้น กำหนดจิตอธิษฐานนึกถึงพระพุทธรงค์ ขอมวลพลังงานที่เป็นแสงสว่างแห่งจิต จงก่อรูปขึ้นกลายเป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพสว่างขาวใส อารมณ์ใจที่เราตัด ความอาฆาตพยาบาท อารมณ์ใจที่เราตัดกิเลส ตัดร่างกาย ตัดขันธ์ 5 ตัดความห่วงความกังวลทั้งปวง จิตเราเข้าถึง ความบริสุทธิ์ กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างขึ้นใสขึ้นละเอียดขึ้น อารมณ์จิตเรายังเป็นสุข วิบากทั้งหลายจงสลายตัวไปเป็น อโหสิกรรม วิบากทั้งหลาย กระแสเจ้าของกรรมนายเวรทั้งหลาย จงสลายตัวเป็นโมฆะกรรม จิตสว่างใสเป็นแก้ว ประกายพริ้ว กายพระวิสุทธิเทพสว่างใส จิตเอิบอิม ตัดกิเลส บรรเทาเบาบางจากกิเลส

กำหนดน้อมจิต ยกอกทิสมาณกายขึ้นไปกราบพระพุทธรงค์บนพระนิพพาน กำหนดรู้ในขณะที่เรากลับ สัมผัส ได้ถึงกระแสพระพุทธรงค์เมตตาของพระพุทธรงค์ กำหนดจิตอธิษฐาน ว่าท่านทั้งหลายที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญ ขอเป็นไปเพื่อพระ

นิพพานเป็นที่สุด ศีลทั้งหลายที่ข้าพเจ้ารักษา เนกขัมมบารมีที่ข้าพเจ้าถือบวชรักษาศีล ของเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ภาวนาทั้งหลาย กำลังแห่งสมณะ กำลังแห่งวิปัสสนาญาณ กรรมฐานทุกกองที่ข้าพเจ้าเจริญไว้ดีแล้ว ของเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุดในชาติปัจจุบันนี้ด้วยเทอญ ขอบารมีทั้ง 30 ทศ จงรวมตัวกัน ส่งผลลดบันดาลประทานพรให้ชาตินี้ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ข้าพเจ้ามีความคล่องตัวในทุกด้าน มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง กำลังแห่งพระกรรมฐานเป็นเกราะแก้วคุ้มครองดวงจิตชีวิตของข้าพเจ้า ให้เป็นผู้ปราศจากโรค ปราศจากเวรภัย ปราศจากภัยอันตรายจากภัยพิบัติ ภัยธรรมชาติทั้งปวง บุญคุ้มครองรักษาเป็นเกราะแก้ว 7 ชั้นป้องกันภัย ป้องกันอกุศลกรรม ป้องกันวิบากกรรม มีแต่เพียงกุศล มีแต่เพียงสิ่งที่เป็นอุดมมงคล มีแต่เพียงบุคคลผู้เป็นสัมมาทิฐิ บุคคลผู้มีจิตเป็นกุศล ที่เข้ามาพบ มาเจอ บุคคลใดที่เป็นคนพาล บุคคลใดที่เป็นทุกข์เป็นโทษ บุคคลใดที่เป็นภัย ก็ขอให้กำลังแห่งบุญนั้น สลัดออก ผลักออก หลุดออกไปจากวงโคจรแห่งชีวิตของข้าพเจ้า มีแต่เพียงบุคคลที่คู่ควรในบุญในกุศล ในความดีส่งเสริมสนับสนุนให้ทั้งสองฝ่ายยิ่งรุ่งเรืองเจริญในธรรม เจริญในทางโลก ของตั้งดูดเข้ามาด้วยกำลังแห่งบุญ กำหนดให้เห็นอภิสมาณกายเราสว่างกายพระวิสุทธิเทพเราสว่าง ทบทวนอารมณ์พระนิพพาน ให้แต่ละบุคคลทบทวนด้วยจิตของเรา พิจารณาตัดห่วง ตัดความกังวล ตัดความอาลัย พิจารณาในความสิ้นภพจบชาติ พิจารณาในคุณพระนิพพาน พิจารณาและทรงในอารมณ์ **นิพพานัง ปรมังสุขขัง** พิจารณาทบทวนเสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างผ่องใส วิมานบนพระนิพพานยิ่งสว่าง จิตรักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน แนบในพระนิพพาน

จากนั้นกำหนดจิต น้อมกระแสจากพระนิพพาน แผ่เมตตาลงมายังอรูปพรหมทั้ง 4 ชั้น แสงสว่างความเป็นประกายพริกที่เราน้อมเชื่อมกระแสจากพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์

- \* แผ่ลงมายังอรูปพรหมทั้ง 4
- \* แผ่เมตตาต่อมา ยังพรหมโลกทั้ง 16 ชั้น
- \* แผ่เมตตาลงมายังสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น
- \* แผ่เมตตาต่อมายังบรรดารุกขเทวดา ภูมมเทวดาทั่วจักรวาล ทั่วโลก
- \* แผ่เมตตาลงมายังบรรดามนุษย์และสัตว์ที่มีร่างกายชั้น 5 กายหยาบทั่วโลก ทั่วอเนกจักรวาล ทั่วทุกมิติ
- \* น้อมกระแสพระนิพพาน กระแสบุญ กระแสเมตตาลงมายังบรรดาดวงจิตแห่งโอปปาติกะ สัมภเวสีทั้งหลาย
- \* น้อมกระแสลงไปยังบรรดาเปรต อสุรกายทั้งหลาย
- \* น้อมกระแสแผ่เมตตาลงไปยังสรรพสัตว์ที่เสวยทุกข์ภูมิอยู่ในนรกภูมิทุกขุม

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์ ผู้ที่สุขก็ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป ผู้ที่อยู่ในวิสัยก็ขอให้ได้ดวงตาเห็นธรรม ผู้ได้ดวงตาเห็นธรรม ก็ขอให้พระนิพพานสมบัติ ใจเรายังเฝ้าอ้อมผ่องใสยินดี ใจเราเข้าถึงกุศล ยิ่งสว่างยิ่งผ่องใส กำหนดพิจารณาทบทวนว่า ใจของเราสงบมากขึ้นผ่องใสมากขึ้น จิตตานุภาพที่อยู่เหนือการปรุงแต่งมีมากขึ้นกว่าเดิม ความโกรธบางเบาออกไปจากใจ ความหลงในโลก ในชั้น 5 ในร่างกาย ค่อยๆจืด ค่อยๆจางออกไปจากใจของเรา กำหนดรู้ด้วยจิตอันผ่องใสยินดีในความเจริญในธรรม พิจารณารู้วาระธรรมองกามในดวงจิตของเรา จากนั้นน้อมกระแสจากพระนิพพาน กราบพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าพระองค์ทุกๆ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ เทพพรหมเทวดา พ่อแม่ทั้งในชาติปัจจุบันและอดีตชาติ ท่านผู้มีพระคุณ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งทางโลกทางธรรมทุกท่าน จากนั้นพุ่งจิตลงมายังโลกมนุษย์เป็นแสงสว่างพุ่งลงมายังกายเนื้อ เห็นกายทิพย์ทับซ้อนกายเนื้อสว่าง เห็นกายเนื้อสว่างใส

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เห็นกายเนื้อทะลุใส มองเห็นอวัยวะภายในทั้งหมด น้อมกระแสจากพระนิพพาน ฟอกชำระธาตุขันธ์ ชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ ชำระล้างโรคภัยไข้เจ็บออกไปจากกายเนื้อให้หมด จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เห็นกายเนื้อเปล่งแสงสว่างเป็นแสงสีขาว สว่างเป็นประกายพริกกรอบ เห็นโครงกระดูกใสเป็นแก้วเป็นเพชร โครงกระดูกทั่วกายกลายเป็นเพชรสว่าง แสงสว่างจากกายจากโครงกระดูกที่เป็นเพชรสว่างไปทั่วอเนกจักรวาล

- จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เห็นโคจรกระดูกจากที่ขาวใสเป็นเพชรกลายเป็นสีม่วงเข้ม เหมือนกับอะเมทิสม่วง เข้มใส สว่างเกิดแสงสีม่วงสว่างไปทั่วหน้าตจักรวาล โคจรกระดูกภายใน แสงสว่างเปล่งแสงสีม่วงสว่างไปทั่วหน้าตจักรวาล กำหนดจิตต่อไป จากโคจรกระดูกที่เป็นสีม่วง
- กำหนดจิตให้เห็นกลายเป็นสีน้ำเงินเข้ม เป็นโพลินเข็มใสสว่าง แสงสว่างสีน้ำเงินเข้มจากโคจรกระดูก แผ่สว่างเป็นแสงสีน้ำเงินเข้ม แผ่ไปทั่วหน้าตจักรวาล
- กำหนดจิตต่อไป จากโคจรกระดูกและแสงสว่างสีน้ำเงินเข้ม กลายเป็นสีคราม คือมีความจางลงมา สีครามฟ้า จากโคจรกระดูกสว่างแผ่กระจายออกไปทั่วหน้าตจักรวาล ใจเรารู้สึกสุขเอิบอ้อม
- กำหนดจิตต่อไป จากโคจรกระดูกสีครามฟ้า ปรากฏกลายเป็นสีเขียว เป็นสีเขียวดั่งมรกต โคจรกระดูกเป็นมรกตเขียวแผ่สว่างรัศมีสีเขียวสว่างไปทั่วหน้าตจักรวาล
- จากโคจรกระดูกที่เป็นสีเขียวปรากฏสีเหลือง สีเหลืองโคจรกระดูกที่เป็นสีเหลืองนั้นแผ่แสงสว่าง แสงสีเหลืองออกไปทั่วหน้าตจักรวาล เหลืองบุษราคัมแผ่สว่างออกไปทั่วหน้าตจักรวาล
- กำหนดจิตต่อไป จากสีเหลืองนั้นค่อยๆ ปรากฏเป็นสีส้ม โคจรกระดูกปรากฏเป็นสีส้ม ปรากฏแสงสีส้มแผ่สว่างออกไปทั่วหน้าตจักรวาล
- จากแสงสีแดงส้มกลายเป็นสีแดง สีแดงสดตั้งทับทิมเข้ม แผ่สว่างออกไป เป็นแสงสีแดงแผ่สว่างไปทั่วหน้าตจักรวาล

จากนั้นแสงสีทั้งหมดที่เป็นสีรุ้ง ปรากฏรวมตัวกันกลายเป็นแสงสีขาวสว่างออกไป โคจรกระดูกเป็นแก้วใส ยิ่งละเอียด แสงรัศมีที่แผ่ออกไปมีเหลี่ยมรุ้งชัดเจน เห็นประกายรุ้งชัดเจนขึ้น กำลังความเป็นทิพย์จากกระแสจิตที่แผ่ออกไป เห็นความเป็นรุ้ง เป็นประกายลายเลื่อม ประกายพริกชัดเจนขึ้นแผ่ออกไปทั่วหน้าตจักรวาล จิตเอิบอ้อมเป็นสุขสว่าง ความเป็นทิพย์ปรากฏ วิชาในตำนานอันเป็นวิชาโบราณ พื้นคืนกลับมา ภายของเราขณะนี้ เป็นกายประกายพริก ลายเลื่อมชัดเจนขึ้น เห็นความเป็นประกายพริก ความพร่างพราย ความเป็นทิพย์ชัดเจนขึ้นสว่างขึ้น ใจยิ่งเป็นสุข ใจยิ่งผ่องใส

จากนั้นกำหนดนะ นับแต่เนี้ ขอให้กำลังแห่งความเป็นประกายพริกลายเลื่อม กายสายรุ้งอันก่อให้เกิดภิญญาสมบัติ ความเป็นทิพย์ของจิต กำลังใหญ่ จงฟื้นคืนกลับมาทุกครั้งกำหนดเห็น เป็นเกราะแก้วที่เป็นประกายพริก เป็นสีรุ้งพร่างพรายลายเลื่อม กำหนดแผ่ออกจากจิตครอบคลุมรอบกายเราได้สม่ำเสมอเป็นปกติในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอริยบท จากนั้นอธิษฐานนะ กำหนดเห็น จิต ภายปรากฏความเป็นประกายพริกสว่าง ความพร่างพรายลายเลื่อม กายรุ้งทั้ง 7 สีสว่างชัดเจน อธิษฐานจิตหลังกรรมฐานอยู่ในดวงแก้วที่เป็นรุ้งประกายพริกนี้ ในสิ่งที่ชอบ ในสิ่งที่เบญจขอล กายสายรุ้ง เปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี ความคล่องตัวทั้งหลาย มนุษย์สมบัติ จงหลังไหลรวมตัวมาสู่ชีวิตของเรานับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ความคล่องตัว ความเป็นมหาอุบาสุกอุบาสิกา จงปรากฏ บุญบารมีที่เราเคยสร้าง พระพุทธรูปทองคำ เคยสร้างบุญสร้างกุศลใหญ่ ขอจงส่งผลก่อน ส่งผลทันใจ อาณิสสรณ์บุญที่เป็นบุญใหญ่ จงส่งผลก่อน จงส่งผลทันใจ เปิดสายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมีของเรานับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ใจเราเป็นสุขแล้วนะ จากนั้นตั้งใจว่า เราขอโมทนาสาธุกับเพื่อนกัลยาณมิตรทุกคนที่ปฏิบัติธรรม วันอาทิตย์ที่ 7 พฤษภาคมก็จะเริ่มเปิดสอนสมาธิแบบพบตัวที่สมาคมนิสิตเก่าจุฬาลงกรณ์ฯ ถนนพญาไท เดียวก็จะลงรายละเอียดไว้ให้ถ้าเป็นไปได้ก็พยายามมาฝึกแบบเจอตัว สำหรับวันนี้ก็ให้เราภูมิใจโมทนา ภูมิใจว่าบุญกุศล ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมของเราทุกคนเกิดขึ้น ให้พิจารณา กำหนดรู้ รู้ตัวรู้ว่าเราก้าวหน้า ทุกลมหายใจแห่งการปฏิบัติยิ่งใกล้พระนิพพานมากขึ้น สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน อย่ายึดเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพาน สำหรับวันนี้สวัสดิ์ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า