

## เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 18 ธันวาคม 2565

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติ อยู่กับความรู้สึกตัวพร้อม สติที่กำหนดรู้ เท่าทันในความคิดการปรุงแต่งของจิตเรา ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทุกส่วน ปล่อยวาง ความเกะ ความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ผ่อนคลายปล่อยวาง ความห่วง ความกังวลในจิตใจ สลายนิวรณ์ 5 ประการออกไป สลายความเกะเกี่ยวในร่างกาย ความสนใจ ความกังวล พะวัพะวงในร่างกาย ออกไป ผ่อนคลายร่างกาย ปล่อยวางร่างกาย ผ่อนคลายจิตใจ จนรู้สึกเข้าถึงความสงบ ความสบาย เมื่อจิตสงบลง มีความเบา ความสบายแล้ว เรากำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ กำหนดจิต จินตภาพ รู้สึกสัมผัส เห็นด้วยความรู้สึกของจิต ว่าลมหายใจของเราที่ผ่านเข้าออกในกาย เป็นเหมือนกับแพรวไหมที่ละเอียดละเอียดละเอียด กระแสลมที่ผ่านเข้าออกในกาย เป็นประกายสว่างใส ในขณะที่เรากำหนดเห็นลมหายใจเป็นประกาย เป็นเพชรระยิบระยับผ่านกำลังความเป็นทิพย์ในการกำหนดลมหายใจเช่นนี้ ก็เป็นการฝึกปรายณ เป็นการทรงอารมณ์ กำหนดเห็นลม เป็นแก้ว เป็นเพชรละเอียด เป็นกสิณลมไปอีกชั้นหนึ่ง เกิดผลอานิสงส์ในเรื่องของกำลังแห่งจิตตานุภาพจากลมปรายณ และการฉลาดในการใช้ลมในการรักษาเสริมเพิ่มกำลังของร่างกายชั้น 5 เพิ่มพลังชีวิตไปอีกชั้นหนึ่ง กำหนดความรู้สึกเห็นลมหายใจเป็นเพชรประกายพริ้วผ่านเข้าออก เข้าถึงลมสบายพร้อมกับเข้าถึงอารมณ์จิตที่สบาย ลมหายใจยิ่งละเอียดเบาสบายมากเท่าไร จิตเราย่อมสงบรวมลงสู่สมาธิมากขึ้นเพียงนั้น จดจ่ออยู่กับลมสบาย ใจเอิบอ้อมแอ้มยิ้ม วางอารมณ์จิตเบา อยู่กับลมหายใจสบายเป็นสมาธินี้ อยู่กับอารมณ์ผ่องใส ใจเอิบอ้อมแอ้มยิ้ม อารมณ์จิตของเราก็มีความเอิบอ้อม มีความสุข มีความผ่องใสคือปิติสัมโพชฌงค์ ยามปฏิบัติธรรม ยามเจริญสมาธิ จิตมีความสุข มีความเอิบอ้อม ย่อมยังให้เกิดความพึงพอใจธรรมฉันทะในการปฏิบัติ ธรรมฉันทะในการปฏิบัติ เมื่อใจมีความรักในการปฏิบัติ จิตย่อมเข้าถึงวิริยสัมโพชฌงค์ มีความเพียร มีความขยัน ขยันที่จะฝึก ขยันที่จะปฏิบัติต่อไป อยู่กับลมสบาย อยู่กับอารมณ์จิตที่สบาย

สติที่กำหนดรู้ ในอารมณ์สบาย ในลมหายใจละเอียดสบาย ก็จงพิจารณา รู้พิจารณาในธรรมวิจยะ คือธรรมะ วิจย พิจารณาธรรมเปรียบเทียบ ระหว่างธรรมคือธรรมชาติของใจในขณะที่จิตเราเกิดความสงบระงับ กับธรรมคือธรรมชาติของใจในยามที่เรามีความเร่าร้อน มีความฟุ้งซ่าน มีความกังวล มีความทุกข์ทรมาน กำหนดพิจารณาว่า ยามที่มีความโลภ โกรธ หลง ในยามที่มีนิวรณ์ 5 ประการเข้ามา ใจเราเร่าร้อน ความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้ มันมีความสุขหรือเป็นทุกข์ กับในขณะที่เราปฏิบัติธรรม เจริญจิตภาวนา เจริญพระกรรมฐาน เข้าถึงความสงบของจิต จิตมีความเอิบอ้อม มีความเบา มีความผ่องใสสงบระงับจากความฟุ้งปรุแต่ง ความคิด ความฟุ้งซ่าน ความกังวลทั้งปวง ความสงบเย็นของจิตปรากฏขึ้น ชัดกระจ่างกับใจของเรา ให้เรากำหนดรู้พิจารณา ดู เฉพาะในส่วนนี้ก็ถือว่า เราเข้าการปฏิบัติเพื่อความสงบของจิต ให้ใจเราสงบเย็นจากความทุกข์ของโลก พิจารณาให้เกิดความเข้าใจและยินดีในความสงบ เข้าใจถึงความสุขจากสมาธิที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้เสมอว่า ความสุขเสมอด้วยความสงบนั้นไม่มี ความสงบนี้เป็นความสงบเย็นเกิดขึ้นที่ใจ ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้อามิส คำว่าอามิสคือไม่ต้องไปใช้เงินซื้อ ไม่ต้องไปแลกมาด้วยวัตถุ ไม่ต้องไปหวังให้ผู้อื่นเขาทำให้เรา ไม่ต้องกราบไหว้วิงวอนบวงสรวงสิ่งใด ให้มีความสุขนี้ ความสงบนี้เกิดขึ้น ความสุขสงบทั้งหลายนี้เกิดขึ้นที่จิต จากการเจริญพระกรรมฐาน จากการเดินจิตในสมาธิเข้าสู่ความสงบ ความผ่องใส ยิ่งวาง ยิ่งบาง ยิ่งสงบ ลมหายใจยิ่งละเอียด ยิ่งเบา ยิ่งสงบ ยิ่งสงบมากเท่าไร ใจเรายิ่งเข้าถึงความสุข กำหนดรู้ กำหนดพิจารณาให้ชัดเจนในจิต จนจิตของเราว่าง สงบ สะอาดจากกิเลสทั้งปวง นิ่ง เอิบอ้อม เป็นสุข

เมื่ออานาปานสตินำพาให้จิตเราเข้าถึงความสงบเย็นได้แล้ว เราเจริญจิตต่อไป พิจารณาว่าในสมณะนั้น ประกอบไปด้วยการเจริญพระกรรมฐาน ให้เข้าถึงความสงบ ความสงบของอานาปานสติ คือสภาวะที่จิตเข้าถึงฌาน 4 มีอาการอารมณ์ที่ปรากฏขึ้น คือจิตหยุด นิ่ง สงบ เป็นอุเบกขารมณ์ ลมหายใจสงบระงับหยุด เห็นอาการหยุดของจิต จิตอุเบกขาต่อสิ่งที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตนิ่งหยุดจากการปรุงแต่ง ความคิดปรุง ความฟุ้งซ่านทั้งปวง

หยุดเป็นตัวสำเร็จ หยุด นิ่งสงบ ทรงอารมณ์การหยุด ทรงอารมณ์อุเบกขารมณ์ จนจิตเข้าถึงฌาน 4 แห่งอานาปานสติ อย่างชัดเจน นิ่ง หยุด ปราศจากความคิด ปราศจากการปรุงแต่งทั้งปวง

เมื่อฌาน 4 ในอานาปานสติปรากฏขึ้น ชัดเจนแล้ว เราก็พิจารณาต่อไป มีกำลังของการปฏิบัติในสมณะที่สูง ละเอียดและเกิดผลอันสงฆ์ มีบาทฐานให้เกิดความเป็นทิพย์ของจิต ก่อให้เกิดอภิญญาจิต เรากำหนดต่อไป ในความนิ่ง ความหยุด จงปรากฏลูกแก้วใส กำหนดว่าจิตเรานั้นคือลูกแก้วใสๆ ไสละเอียด ไสแจ้วราวกับน้ำค้าง นิ่งหยุดอยู่กับดวงจิต กลืนจิตที่เป็นดวงแก้วใส ใจมีความสุข มีความอึด มีความยินดี ดวงแก้วใสที่ปรากฏนั้น ให้เราทำความรู้สึกที่แก้วมณีนี้เป็นของมีค่า เป็นแก้วสารพัดนึก เป็นดวงแก้วจักรพรรดิ เป็นดวงแก้วที่ศักดิ์สิทธิ์ มีค่ายิ่งกว่าเพชรนิลจินดา วัตถุใดๆในโลก เรากำหนดทำความรู้สึกเช่นนั้น ว่าเราเป็นเจ้าของ จิตที่ใส ใจที่สะอาด มีค่ายิ่งกว่าวัตถุใดๆทั้งปวง ไสละเอียด

จากดวงแก้วใส เรากำหนดจิต ค่อยๆน้อมพิจารณาต่อไป ดวงแก้วใสที่มีความใส แต่ยังไม่มีความใส เราพิจารณาต่อไป กำหนดภาพนิมิตจากดวงแก้วใส ให้เกิดแสงสว่าง เป็นเหมือนกับใจกลาง ปรากฏมีแสงสว่างจากภายในดวงแก้วใส นั้น เป็นแสงสว่างประดุจหลอดไฟ ที่มีแรงเทียนกำลังส่องสว่างอย่างยิ่ง ดวงแก้วใสที่ปรากฏเป็นแสงสว่างออกมา แสงสว่างยิ่งสว่างเพียงใด ใจเรายิ่งเป็นสุข ยิ่งรู้สึกที่เกิดกำลังความอึดใจ กำลังความอึดใจที่ปรากฏพร้อมกับการกำหนดภาพนิมิตทั้งหลาย อันนี้ก็คือปิติสัมโพชฌงค์ ยิ่งมีความอึดเอมมากเท่าไร ยิ่งมีกำลังมากเท่าไร ยิ่งเป็นบาทฐานแห่งการบรรลุธรรม สว่างใส แสงสว่างจากจิตเราเจิดจ้าสว่างคลุม ทั่วกายเนื้อ ทั่วอาณาบริเวณที่เราฝึกเจริญพระกรรมฐาน ทรงความรู้สึกในแสงสว่างเจิดจ้า มีความเสถียร มีความมั่นคงในแสงสว่างที่ปรากฏนี้ จิตของเราสว่างทะลุกายเนื้อ ครอบคลุมปริมาตรอาณาบริเวณที่เราฝึกสมาธิ เกิดแสงสว่างชัดเจน

เมื่อจิตเกิดแสงสว่าง นั่นก็คือจิตเราเกิดกำลัง เกิดจิตตานุภาพ จิตสามารถใช้งานใช้ประโยชน์ ทรงสภาวะจิตที่สว่างไว้ บางครั้ง บางคนในขณะที่เข้าถึงสภาวะนี้จะรู้สึกว่าเกิดแสงสว่างขึ้นจริงๆ สัมผัสได้ทางตาเนื้อ รู้สึกว่ามีความสว่างปรากฏ จากนั้นเราพิจารณา ว่าจิตที่เป็นแก้วใสและสว่างนี้ พิจารณาโดยใช้ธรรมวิจยะสัมโพชฌงค์ คือธรรมวิจยะ พิจารณาการปฏิบัติรู้เท่าทันการปฏิบัติ เปรียบเทียบกับปริยัติ เพื่อให้เกิดปฏิเวธ พิจารณาว่าแสงสว่างที่ปรากฏเป็นอาโลกิณ จิตที่เป็นดวงแก้วใสและมีความสว่างขึ้นนั้น จิตเรากำลังเข้าถึงสภาวะฌานแห่งกสิณที่เรียกว่าอุกคหนิมิต จิตมีความตั้งมั่นอยู่ในอุกคหนิมิต จิตมีแสงสว่าง พิจารณาว่ายังมีกำลังของกสิณจิตที่มีกำลังสูงยิ่งกว่านั้น กำหนดใจของเราให้สว่างผ่องใส กำหนดใจของเรา กำหนดน้อมนิมิตให้เห็นภาพ จิตที่เป็นแก้วใสนั้น กลายเป็นเพชรระยิบระยับละเอียด สภาวะของเพชร ดวงจิตที่เป็นเพชรนั้น มีแสงสว่างเป็นประกายพริ้ว คือแสงเป็นรุ่ง กระแสแสงที่เป็นรุ่งนั้นสว่างออกไป ครอบรอบ แผ่สว่างออกไป กำหนดจิตทรงอารมณ์ เห็นจิตของเรา กลืนดวงจิตของเราตอนนี้กลายเป็นเพชรระยิบระยับ แพรพรายสว่าง รอบดวงจิตที่เป็นเพชรนั้นมีแสงเส้นรัศมี เป็นเส้นของแสงรอบรอบ 360 องศา เลยจากเส้นแสงรัศมีของจิต ปรากฏสภาวะความเป็นทิพย์ คือมีสภาวะเหมือนกับละอองกากเพชรระยิบระยับแพรพรายรอบรอบ เป็นบรรยากาศรอบรอบคลุมภายนอก มีความเป็นทิพย์ระยิบระยับรอบห้อมล้อมกว้างไกลออกไป จิตสว่างเป็นเพชรเจิดจ้า เต็มกำลัง ยิ่งกำหนดเห็นจิตเป็นเพชรเจิดจ้าชัดเจนมากเท่าไร กำลังแห่งจิตตานุภาพ กำลังแห่งความเป็นทิพย์ปรากฏ ในขณะที่เราทรงสภาวะเช่นนี้ จิตเราทรงไว้ในปฏิภาณนิมิตของกสิณจิต จิตเกิดกำลัง จิตเกิดสภาวะเป็นแก้วสารพัดนึก ก็ในกำลังที่เราทรงภาพนิมิตกสิณเช่นนี้ไว้ได้ อริชฐานก็อริชฐานในสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายใสสว่างที่สุด จิตที่เป็นเพชรสว่างที่สุดนี้ เมื่อทรงอารมณ์ไว้ได้ อารมณ์ขณะนั้นจะสะอาดจากกิเลสทั้งหลาย ดวงจิตสะอาดใส หากพิจารณาลึกลงไป ไสลงไป ลึกลงไปในจิตจนกระทั่งไม่ปรากฏไม่เห็นแก่น มีแต่ความใสบริสุทธิ์ถึงเนื้อใน จิตเป็นเพชรสว่าง รู้สึกสัมผัสถึงอาณาบริเวณรอบรอบ ที่เป็นประกายพริ้ว ที่เป็นความเป็นทิพย์ ใจยิ่งเอิบอึด ความเอิบอึด ความสุขยิ่งสูงขึ้น จากสภาวะที่จิตสว่างจากดวงแก้วใสเฉยๆ ในยามที่จิตเป็นประกายพริ้ว เป็นเพชร ความปิติความเอิบอึด กำลังแห่งจิต ยิ่งเพิ่มพูนมากขึ้นอย่างมหาศาล ความรู้สึก จิตเรามีจิตตานุภาพอันไม่มีประมาณ ฐานที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติของเรา ทรงอารมณ์ไว้

จากนั้นเรากำหนดจิตต่อไป ฌาน 4 ในภพสมาธิเราเข้าถึง เราทรงสภาวะ เราทรงอารมณ์ไว้ได้แล้ว กำหนดจิตให้สูงขึ้นไปอีก ในกำลังแห่งสมถะ เติบโตเข้าสู่รูปสมาบัติ กำหนดจิตสลายล้างรูป คือวัตถุทั้งหลาย รูปโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฌาน 5 ร่างกายวัตถุธาตุที่เป็นของหยาบทั้งหมด สลายกลายเป็นความว่าง เวียงว่างเปล่า ขาวโล่งไม่มีพื้น ไม่มีผนัง ไม่มีเพดาน กำหนดจิตว่าทุกอย่าง วาบ โล่ง ว่าง สลายออกไปจนหมด วัตถุธาตุอันได้แก่บ้านเรือน ดึก ภูเขา โลก ดาว จักรวาลทั้งหลาย ที่เป็นของหยาบ สลาย ว่าง โล่ง สลายไปจนหมด จากความเกาะ ความยึด จากความรู้สึกของจิตเรา สลายกลายเป็นความว่าง ไกลออกไปอย่างไม่มีประมาณ กำหนดจิตต่อไปว่า สิ่งที่มากระทบทางอายตนะอันเป็นมายา ทางสายตา ทางโสตเสียง ทางชีวหารสชาติ ทางผัสสะ ทางผิวกาย ทุกสิ่งสัมผัส การกระทบทางอายตนะภายในภายนอกทั้งหลาย ภาพความทรงจำทั้งหลาย ภาพอดีตทั้งหลาย สัญญาทั้งหลาย สลายกลายเป็นความว่าง เวียงว่างเปล่า สลายล้างสัญญาทั้งปวง การกระทบทางอายตนะทั้งปวง โล่งว่าง สลายออกไปจนหมด เหลือเพียงดวงจิตของเราที่สว่างเป็นเพชรอยู่ กำหนดจิตปล่อยวาง สลายล้าง ความพยายาม ความรัก ความหลง ห่วงทั้งหลาย ความผูกพันทั้งหลาย สมมุติทั้งหลาย สลายออกไปด้วยกำลังแห่งรูปสมาบัติ ปมในจิต สัญญาความจำ สลายล้างออกไป กลายเป็นความว่าง เวียงว่างเปล่า เหลือเพียงความสงบจากความว่าง จิตเป็นประกายพรึกยิ่งใส ยิ่งเบาขึ้น เป็นสุขที่ละเอียดขึ้น ประณีตขึ้น เบาขึ้น ปล่อยวางภาพจำ สัญญาทั้งปวง ปมในอดีตทั้งปวง ความทรงจำ วิบากกรรมทั้งหลายสลายล้าง ดับล้าง สลายออกไปจนหมด เบาขึ้น สว่างขึ้น จิตที่เป็นเพชรประกายพรึก ยิ่งมีความละเอียดขึ้น สว่างขึ้น เบา ว่าง สงบ ทรงอารมณ์แห่งรูปไว้

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป น้อมนึกรำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า กำหนดภาพนิมิตขึ้นมาใจกลางดวงแก้วที่เป็นเพชรประกายพรึก องค์พระก็เป็นเพชรระยิบระยับละเอียด องค์พระเมื่อปรากฏรัศมีของจิต รัศมียิ่งสว่างขึ้น ด้วยกำลังแห่งพุทธานุภาพ จิตเรามีคุณแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์เป็นสรณะที่พึ่งที่อาศัยตลอดชีวิต ไม่มีที่พึ่งสิ่งอื่นใดยิ่งกว่า กำหนดจิตสว่าง องค์พระสว่าง ทรงภาพพระสว่างเป็นเพชรเต็มกำลังกลางดวงจิต ใจยิ่งเอิบอ้อม ยิ่งเกิดปิติสัมโพชฌงค์สูงขึ้น ละเอียดขึ้น เอิบอ้อมยิ่งขึ้น จากนั้นกำหนดทำความรู้สึกเมื่อกำลังความศรัทธา ความเคารพเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าปรากฏในจิตเรา ในขณะนี้เราทรงอารมณ์จิตชัดเจน แยกทั้งจากกายชัดเจน กำหนดจิตต่อไปว่าดวงแก้วที่เป็นเพชรนั้น ค่อยๆปรับรูปเปลี่ยนรูป จากจิตมาอยู่ในสภาวะของอหิสมาณกาย จากดวงแก้วที่เป็นเพชรค่อยๆเปลี่ยนรูปร่างขึ้นมาเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ภายนอกของกายพระวิสุทธิเทพ ปรากฏองค์พระอยู่ภายใน ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ มีแสงสว่างระยิบระยับเป็นเพชรปรากฏอยู่ กำหนดความรู้สึก ว่ากายของเราตอนนี้เป็นกายพระวิสุทธิเทพ ไม่เกี่ยวกับกายเนื้อ เราไม่ใช่กายเนื้อ กายเนื้อไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ร่างกายเนื้อ 5 ฌาน 5 กายเนื้อไม่ใช่เรา เราคือดวงจิตหรืออหิสมาณกายที่ปรับเปลี่ยนไปตามอารมณ์ สภาวะและภพนั้นๆ ยามที่เราไปเสวยบุญที่สวรรค์ จิตอหิสมาณกายเราก็ปรับสภาวะเป็นกายของเทวดา เป็นกายทิพย์ของเทวดา หากตายไปเราไปจุติยังพรหมโลก อหิสมาณกายของเราก็แปรสภาวะเป็นกายของกายของพรหม มีแสงสว่าง มีรัศมีเป็นแก้วแกมทอง และในขณะเดียวกันเมื่อจิตเราปรารถนาในพระนิพพาน ตัดความเกาะ ความหลงในสังสารวัฏ จิตอหิสมาณกายของเราก็แปรสภาวะเป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพ กำหนดจิตว่าตอนนี้ในขณะที่กายของเราแปรสภาวะเป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพ เราตั้งจิตอาราธนา น้อมกระแเสจากพระนิพพาน รำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า ขอจงปรากฏกระแเสแสงสว่างเป็นลำส่องตรงลงมายังกายทิพย์ของเรา แสงสว่างจากพระนิพพานจงหลั่งลงมาทั่วกายเนื้อ ส่องเฉพาะตรงลงมาในอาณาบริเวณที่เราฝึกสมาธิอยู่บนโลกมนุษย์ขณะนี้ เป็นกระแสนุญ เป็นกระแสนุศล เป็นกระแสนุเป็นกำลังแห่งพุทธคุณ กระแสนุแห่งพระนิพพานส่องตรงลงมา ครูบาอาจารย์ที่ท่านทำพิธีพุทธาภิเษกก็ดี อาราธนาบารมีพระกิติ ท่านก็กำหนดน้อมจิตอาราธนาลงมาปรากฏเป็นแสงเช่นนี้ อย่างเช่นในคราวที่มีพิธีจัดสร้างสมเด็จพระปฐม หล่อที่วัดท่าซุงเป็นครั้งแรก ก็มีการปรากฏถ่ายรูปออกมาเป็นลำแสงสว่างลงมาที่เข้าห่อพระ ลำแสงที่ปรากฏนี้ก็กำลังแห่งการอาราธนาบารมีพระ บางครั้งบางคนบางวาระที่พระพุทธองค์ทรงเมตตาสงเคราะห์ เวลาที่นั่งกรรมฐานก็จะปรากฏถ่ายรูปเอามาติดเห็นเป็นลำแสงลงมาเช่นนี้ เรากำหนดเห็นในจิต รู้ด้วยจิต สัมผัสได้ด้วยใจ มโนมยิทธิแปลว่าฤทธิ์ทางใจ

เรากำหนดจิตต่อไปว่าเราอาราธนาบารมี กระแสจากพระนิพพาน กำลังแห่งพุทธคุณลงมา จากนั้นตั้งจิตว่าเราขอพุ่งจิตอธิษฐานกายของเราพุ่งไปตามลำแสง พุ่งขึ้นไปอยู่เบื้องหน้าพระพุทธรองค์บนพระนิพพาน กำหนดเห็นอธิษฐานกาย กายพระวิสุทธิเทพของเราขึ้นไปบนพระนิพพาน ไปที่วิมานของสมเด็จพระจอมเจ้าจอมเจ้าพระพุทธรเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระธรรม พระอรหันต์ชีณาสพทุกๆพระองค์ปรากฏ มีสมเด็จพระจอมเจ้าจอมทรงเป็นประธาน ชัดเจนอยู่ กายของเราปรากฏชัดเป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพ มีความสว่าง มีรายละเอียดชัดเจน กำหนดจิตทรงอารมณ์ทรงสภาวะอยู่บนพระนิพพานพร้อมกับ น้อมจิตกราบ แยกอธิษฐานกายกราบทุกท่านทุกพระองค์ จิตสว่างใส จิตยิ่งเกิดความเอิบอ้อม อารมณ์พระนิพพานที่เราบริกรรมนิพพานัง ประมั่งสุขัง ก็คือปิตัสัมโพชฌงค์ในอารมณ์แห่งพระนิพพาน

เมื่อยามกำหนดยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานแล้ว สิ่งสำคัญที่จะต้องทำเสมอ

- ประการที่ 1 คือความกำหนดรู้ คือสติกำหนดรู้ในกายแห่งอธิษฐานกาย ในกายพระวิสุทธิเทพให้ละเอียด
  - ประการที่ 2 คือทบทวนอารมณ์ในการตัดภพภูมิต่างๆ ความห่วง ความหลง ความยึดในภพภูมิต่างๆ พิจารณาตัดสังโยชน์ทั้ง 10 พิจารณาละ วาง ตัดความรัก โลภ โกรธ หลงทั้งปวง
  - ส่วนประการที่ 3 คือการน้อมเข้าถึงสภาวะของพระนิพพาน คือบริกรรมและเข้าถึงอารมณ์ นิพพานัง ประมั่งสุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ให้จิตเข้าถึงวิมุต เสวยวิมุต ความสุขจากการเข้าถึงสภาวะพระนิพพาน
- รวมเป็น 3 ประการสำคัญ

เป็นเครื่องยืนยันว่าจิตเราเข้าถึงสภาวะธรรม เข้าถึงพระนิพพาน ครูบาอาจารย์อย่างท่านจิตโตเคยเมตตาสอนเตือนไว้ว่า บางครั้งบางคนด้วยความที่ไว แต่ไม่มีความละเอียด ไม่มีการพิจารณาถี่ถ้วน ไม่มีธรรมวิจยะ มีความคุ้นชินเห็นภาพพระ เห็นภาพพระนิพพาน แต่อารมณ์จิตก็ยังมีโลก โกรธ หลง ไม่ได้ทบทวนสภาวะในการตัดสังโยชน์ ไม่ได้ทบทวนสภาวะการตัดภพจพชาติ อารมณ์จิตบางครั้งก็มีความหนัก ไม่ปรับเข้าถึงความเบาความละเอียด ความเข้าถึงวิมุต ดังนั้นการที่เห็นหรือรู้สึกว่าขึ้นมาบนพระนิพพานได้ ก็อาจจะเป็นสัญญา เป็นภาพจำ แต่การที่จะเข้าถึงสภาวะธรรมอย่างแท้จริง เราจำเป็นต้องพิจารณาให้ถี่ถ้วน อย่างที่เน้นไว้ จะเน้นอีกครั้งหนึ่ง ทำความรู้สึกว่าเราคืออธิษฐานกาย ไม่ใช่ว่าเป็นจิต ยังอยู่กับกายเนื่อบนโลกมนุษย์ แต่มองขึ้นไปเห็นกายที่เป็นกายพระวิสุทธิเทพหนึ่งอยู่กับพระ อันนี้คือการที่กายเนื่อกำหนดทรงสมาธิ เห็นด้วยทิพยจักขุญาณว่า มีกายหนึ่งอยู่บนพระนิพพาน และกราบพระอยู่กับพระ แต่ถ้าเป็นมโนมยิทธิคือ ความรู้สึกของเราเนื่อกำหนดหน้าพระ กำลังกราบพระ ความรู้สึกสัมผัสถึงเครื่องทรง ความรู้สึกถึงความเป็นกายแก้ว ประกายพริกของพระวิสุทธิเทพชัดเจน อันนี้จะต่างกัน เหมือนกับการที่เราได้ **ทิพยจักขุญาณคือมองเห็น มโนมยิทธิคือไปถึง** มองเห็นไกลๆหรือดูผ่านทีวี กับการที่เราเดินทางไปในสถานที่นั้นด้วยตัวเราเอง มีความแตกต่างกันไหม ให้พิจารณาดู มโนมยิทธิคือเอากายทิพย์ไปที่สถานที่แห่งนั้น ย้อนกลับไปในอดีต เดินทางไปในอนาคต เดินทางข้ามภพข้ามภูมิ ข้ามวัฏสงสาร ไซ้กายทิพย์ ไปด้วยกายทิพย์ สำเร็จด้วยกายทิพย์ ดังนั้นยิ่งเรากำหนดในความรู้สึกในการปฏิบัติ ว่าเราคือกายทิพย์อยู่ตลอดเวลา เราคือกายพระวิสุทธิเทพตลอดเวลา จิตจะยิ่งมีความเคยชิน จิตจะยิ่งแยกจากร่างกายเนื่อได้มากเท่านั้น จิตจะแยกจากขั้น 5 ได้มากเท่านั้น เรากำหนดทรงอารมณ์ชัดเจนในอารมณ์พระนิพพาน ซึ่งถือว่าเป็นอารมณ์สูงสุดในการปฏิบัติธรรมทั้งหมด เพราะเราปฏิบัติธรรมเพื่อปรารถนาให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ในขณะที่จิตนี้เราเข้าถึงพระนิพพานแล้วแม้เพื่อชั่วคราว แต่เรากำหนดว่าเมื่อไรเราตายจากชาติภพนี้ เราขอเข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ ทรงอารมณ์พระนิพพานให้สว่าง กายพระวิสุทธิเทพของเราทุกคน แต่ละคนสว่างเอิบอ้อม

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานรวมบุญของเรา ก่อน นึกถึงทาน ศีล ภาวนา ทานนับตั้งแต่ทานที่เราได้ให้ต่อบุคคล ต่อสัตว์ทั้งหลาย ทานที่ทำในเขตพระพุทธศาสนา การใส่บาตร การถวายสังฆทาน ถวายวิหารทาน การสร้างพระพุทธรูป ศีลที่เรารักษาศีล 5 ศีล 8 ศีล 227 ศีลแห่งการถือบวชเนกขัมมะ ศีลทั้งหลายเรารักษา กุศลเกิด ภาวนา การเจริญจิตภาวนา สมถะและวิปัสสนา กรรมฐานทั้ง 40 กอง กำลังแห่งฌานที่เราเข้าถึง ไม่ว่าจะเป็ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 ฌาน 4 อรูปพรหม อันเป็นฌานที่ 5 6 7 8 ไปจนกระทั่งถึงการเจริญจิตในกสิณทั้ง 10 กอง ซึ่งรวมอยู่ในกรรมฐานทั้ง 40 นั้น

พรหมวิหาร 4 การเจริญเมตตา แผ่เมตตาอันไม่มีประมาณ การเจริญวิปัสสนาญาณ พิจารณาตัดสังโยชน์ 10 กรรมฐาน ทั้งหลาย บุญแห่งกรรมฐานทั้งหลาย นับตั้งแต่อดีตชาติจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ทั้งในชาตินี้และอดีต สะสมมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ของมารวมตัวกัน ณ ปัจจุบันนี้ บุญจึงรวมตัวที่กายทิพย์ อธิสมมานกายของข้าพเจ้าให้สว่างขึ้น ผ่องใสขึ้น กายพระวิสุทธิเทพของเราบนพระนิพพานยิ่งสว่างขึ้น

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐาน น้อมกุศล รำลึกนึกถึงบารมีทั้ง 30 ทศของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ตั้งแต่สมเด็จพระเจ้าปฐมเป็นต้นมา บารมีของพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ บารมีของพระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยเจ้า เทพ พรหมเทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่วอนนันทจักรวาล น้อมจิตอธิษฐาน ขอให้บุญกุศลทั้งหลาย บารมีทั้ง 30 ทศ คุณความดีของท่าน จงรวมตัวเป็นอัครจริย เป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์ รวมอยู่ที่พระนิพพาน

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานต่อไป ว่าบุญกุศลต่างๆ ทาน ศีล ภาวนา บารมีของสาธุชน พุทธบริษัท 4 ที่กระทำให้บำเพ็ญจะมากจะน้อยทุกสายบุญ ทุกสายการปฏิบัติ ขอจงถักทอเรียงร้อยเป็นกระแสบุญ เป็นเส้นแสงขนาดใหญ่ มารวมตัวกันบนพระนิพพาน

จากนั้นเราร่วมจิต ตั้งจิตจำเพาะเจาะจง รวมจิตอยู่บนพระนิพพาน ขอ น้อมรวมกระแสบุญทั้งหลายที่ข้าพเจ้า ได้ตั้งจิตอธิษฐานน้อมรำลึกถึง โดยอ้างเอาคุณพระศรีรัตนตรัย มีคุณแห่งสมเด็จพระเจ้าปฐมทรงเป็นประธาน ขอตั้งสัตยาธิษฐาน อธิษฐานจิตด้วยกำลังบุญฤทธิ์ศักดิ์สิทธิ์แห่งพระนิพพาน เป็นกระแสบุญน้อมถวายพระพรชัย เป็นพระราชกุศล เป็นแสงสว่างแห่งบุญ ส่งตรงน้อมลงสู่พระวรกาย สู่พระจิตขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชินี และ ทูลกระหม่อมพระองค์ภา ขอจงเป็นกระแสแสงสว่างจากพระนิพพาน ฟอกชำระล้างธาตุขันธ์ สลายล้าง กระแสอันเป็นเครื่องขัดขวาง พระพลาณามัยของพระองค์ ขอจงสลายไป โรคภัยทั้งหลายจงสลายไป ปลอดนาการไป กระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน ขอจงฟอกชำระล้างพระธาตุขันธ์ ชำระล้างสลายวิบากทั้งปวง อุกุศลทั้งปวง สลายล้าง เหลือแต่ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งพระวรกาย ร่างกายทุกส่วน เซลล์ทุกเซลล์ โรคภัยทั้งหลาย เชื้อโรคทั้งหลาย จงสลายตัวไป ท้วพระวรกาย ขอจงปลอดโปร่ง น้อมก่อเกิดพลังชีวิต หล่อเลี้ยงพระวรกายทุกพระองค์ ขอจงมีพระพลาณามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง กระแสกุศลฟอกธาตุขันธ์ จนเกิดปราณ เกิดพลังชีวิต ไหลเวียนโคจรทั่วพระวรกาย ทะลุทะลวงส่วนที่ติดขัด ขัดข้อง หลอดเลือดทุกเส้น ทั้งส่วนสมอง หัวใจ ทวาร่างกาย ไหลเวียนโคจรราบรื่นปลอดโปร่ง สมดุล พลังชีวิตก่อเกิดพื้นตัว พลังแห่งการเยียวยาบำบัดปรากฏขึ้น เซลล์ทุกเซลล์ของทุกพระองค์สว่าง ระเบียบระยับ เปี่ยมไปด้วยพลังชีวิต กระแสบุญกุศลฟอกชำระล้างธาตุขันธ์ของทุกพระองค์ให้สว่างหมดจด การเจริญพระกรรมฐานในกำลังแห่งโพชฌงค์ทั้ง 7 เกิดผล เกิดพลัง เกิดความอัครจริย เกิดปาฏิหาริย์ฉับพลันทันใด ฟอกชำระล้างพระวรกายธาตุขันธ์ของทุกพระองค์ ให้สะอาดบริสุทธิ์หมดจด ด้วยกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ด้วยเกิด น้อมกระแสนะ กำหนดจิต ขอความเป็นทิพย์ ญาณเครื่องรู้แจ้งปรากฏ ผลแห่งเจตนาอันเป็นกุศลของพุทธบริษัท กัลยาณมิตรทุกสายบุญ ผู้ที่ไปปล่อยปลา เพื่อสะเดาะ เพื่อต่ออายุก็ดี ท่านที่ถวายสังฆทาน สร้างพระ หล่อพระถวายก็ดีผู้ที่ตั้งใจ ตั้งจิต บวชถวายเป็นพระราชกุศลก็ดี ผู้ที่เจริญพระกรรมฐาน แผ่เมตตา สวดมนต์ถวายพระพรทั่วประเทศก็ดี น้อมจิตขอให้เกิดกำลังรวมตัวเป็นหนึ่ง รวมตัวที่พระนิพพาน น้อมถวายโดยตรงต่อทั้ง 3 พระองค์ เกิดปาฏิหาริย์ เกิดความศักดิ์สิทธิ์ เกิดความอัครจริย ด้วยเทอญ จิตของเราน้อมภาพพระองค์ท่านสว่าง กระแสจากพระนิพพาน กระแสบุญที่ฟอกธาตุขันธ์ ฟอกกาย ฟอกจิต เห็นอธิสมมานกาย เห็นกายเนื้อท่านสว่าง มีรัศมีรุ่งโรจน์ ขอกำลังบุญที่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย ร่วมจิตร่วมใจเป็นหนึ่ง หนุนนำยกพระบารมีให้สูงขึ้น กำลังพระบารมีเข้มแข็งขึ้น ทรงพระเกษมสำราญ มีพระพลาณามัยสมบูรณ์แข็งแรงเต็มกำลังด้วยเทอญ ปาฏิหาริย์จงปรากฏ กำลังบุญบารมีรัศมี กำลังฤทธิ์ ขอจงปรากฏ แสงสว่างส่งตรงลงมา เกิดความสว่างรุ่งโรจน์ เกิดความอัครจริยในพระนคร ในพระบรมมหาราชวัง ในที่ประทับ ในที่ประทับรักษาพระวรกาย เกิดแสงสว่างรุ่งโรจน์ คุ่มครองทั้ง 3 พระองค์ ขอบุญทั้งหลาย ที่เราได้ร่วมจิตอธิษฐาน น้อมรำลึกอาราธนาถึง ขอจงเป็นกำลังน้อมโดยตรงส่งถึงพระสยามเทวาธิราช พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง เทวดาผู้รักษาเศวตฉัตร รักษาสถาบันพระมหากษัตริย์ เหล่าพรหมเทวาผู้รักษาดวงพระชะตาของทั้ง 3 พระองค์ ขอบุญกุศลทั้งหลาย บุญฤทธิ์ อิทธิฤทธิ์ พรหมฤทธิ์ เทพฤทธิ์ จงปรากฏถึงทุกท่านทุกพระองค์ ก่อเกิดบุญบารมีปาฏิหาริย์ มีกำลังสามารถพิทักษ์รักษาคุ้มครอง

สถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ มีกำลังเพิ่มขึ้นอย่างอัศจรรย์ด้วยเกิด บุญในบ้านเมืองจงปรกฏ กระแสบุญจงดุ่มครองเป็นเกาะแก้ว ป้องกันให้ประเทศไทย ให้อาณาจักรสยาม ให้สถาบันพระมหากษัตริย์ ผ่านพ้นย่อยกขึ้นสู่ยุคว้าวีไล ไทยมหารัฐ จักรพรรดิราชขึ้นได้ตามลำดับอย่างอัศจรรย์ ผ่านพ้นราบรื่นด้วยเทอญ

กำหนดน้อมจนมองเห็นแสงสว่างครอบคลุม ทั้งบ้านเมือง ทั้งพระองค์ท่าน ทั้งอาณาประชาราษฎร์ทั้งหลาย คนดีสาธุชนผู้มีจิตมั่นคง เจตนาดีต่อส่วนรวม ขอจงมีแต่ความรุ่งเรืองขึ้น มีกำลัง มีบารมี มีบุญคอยหนุนนำ ขอให้ทุกคน ทุกท่าน ทุกพระองค์ ปรากฏบุญบารมีขึ้น เจริญรุ่งเรืองขึ้น กำหนดน้อมจิตเป็นแสงสว่างลงมา เป็นเพชรระยิบระยับ สว่างพระบรมมหาราชวัง วัดพระแก้ว พระหลักเมือง ปรากฏแสงสว่าง ปรากฏแสงเป็นลำลงมา มีเกาะแก้วแสงสว่าง ครอบคลุมคุ้มครอง เกิดความรุ่งเรือง เกิดสันติสุข สถานที่ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ที่เป็นกำลังสำคัญพิทักษ์รักษาให้ชาติบ้านเมือง ให้ดินแดนอาณาจักรสยามประเทศ ประเทศไทย ผ่านพ้นทุกวิบาก ทุกอุปสรรคมาได้ ขอจงเกิดเกาะแก้ว เกิดกำลัง เกิดบุญบารมี เป็นแสงสว่าง เป็นเพชรรุ่งโรจน์ขึ้นในทุกที่ ทุกสายการปฏิบัติจงสว่างขึ้น กระแสจากพระนิพพาน กระแสธรรม กระแสมรรคผล จงหลั่งไหลลงมาเกิดความสว่าง เกิดความก้าวหน้า เกิดความรุ่งเรืองในธรรม ในทุกรูปทุกนามแห่งพุทธบริษัท 4 กำหนดจิตอธิษฐานต่อสมเด็จพระปฐม ว่าจิตเจตนาอันบริสุทธิ์ของข้าพเจ้าทั้งหลาย ที่เจริญพระกรรมฐาน และจิตมีความจริงใจปรารถนาดีจงรักต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอสดยาธิษฐานนี้จงเกิดปาฏิหาริย์ ความศักดิ์สิทธิ์ อัศจรรย์เกิดความรุ่งเรืองต่อประเทศชาติ เกิดความรุ่งเรืองต่อศาสนา เกิดความรุ่งเรืองต่อพระมหากษัตริย์ เกิดความรุ่งเรืองต่อสาธุชนทั้งหลายที่มีจิตจงรักภักดีต่อชาติ ต่อแผ่นดินด้วยเกิด ใจเราน้อมให้เกิดความเอิบอิ่มสว่าง ใจเรามีความผ่องใส จิตเรายินดีในทุกสิ่งที่เจริญพระกรรมฐาน ที่อธิษฐานจิตไว้ดีแล้ว จิตใส ว่าง ปราศจากความกังวลทั้งปวง ทุกสิ่งเป็นบารมีของพระท่านสงเคราะห์ ทุกสิ่งเป็นกำลังแห่งเทพฤทธิ์ พรหมฤทธิ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเมตตาสงเคราะห์ ใจเราเบา สะอาด ละเอียดผ่องใส บุญกุศล ความดีทุกคน ทุกสายการปฏิบัติ เกิดผล ไม่ตกหล่น รวมตัวเป็นหนึ่ง รวมจิตเป็นหนึ่ง เกิดผล เกิดปาฏิหาริย์อัศจรรย์ ใจเราสบายผ่องใส

จากนั้นน้อมใจของเรากราบพระ กราบพระพุทธรูปเจ้า แยกจิตกราบเทพพรหมเทวา กราบพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ เทพพรหมเทวาทรงโปรด บุญทั้งหลายจงเกิดผล บารมีทั้งหลายจงเกิดผล กรรมฐาน จิตเจตนาของเราจงเกิดผล เมื่อกราบลาแล้ว ก็กำหนดจิต ฟุ้งอธิษฐานกายกลับมาที่กายเนื้อ นิ่งหยุดอธิษฐานจิต อธิษฐานหลังพระกรรมฐาน มีกำลัง มีความอัศจรรย์ จากนั้นก็โมทนาสาธุ ในหมู่ผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรม ด้วยกัน โมทนาในทุกกุศลของทุกคน ตั้งใจว่าจิตเราผ่องใส จิตเรายินดีในทุกความดี

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ หายใจเข้าพุทโธ ใจเรามีคุณพระพุทธรูปเจ้าคุ้มครองรักษา กำหนดภาพพระสามฐานที่กายเนื้อ องค์พระเป็นเพชรสว่าง หายใจเข้าลึกๆออกธัมโม มีกระแสธรรม กระแสแห่งธรรมวิจยะ ปัญญาที่พิจารณา จำแนก แยกแยะธรรมะพิสดารลึกซึ้งละเอียด หลั่งไหลลงมาสู่จิตของเรา สังฆกำหนดน้อมว่ามีกำลังแรงครุ ครุบาอาจารย์ ผู้ศักดิ์สิทธิ์ ผู้ประสิทธิ์ประสาท มีหลวงพ่อบาน หลวงพ่อฤๅษี หลวงพ่อสด หลวงปู่มั่น สมเด็จโต ครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกงาน ทั้งที่กล่าวนามไม่กล่าวนาม กำลังแห่งแรงครุ กำลังแห่งพระอริยสงฆ์ พระสุปฏิปันโน พระอริยเจ้าทั้งหลาย คุ้มครองรักษาเราเสมอ อยู่ในสายตาของครูบาอาจารย์เสมอ โอเคสำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนากับทุกคนด้วยที่เสียสละตั้งใจ เจริญพระกรรมฐาน กุศลเกิดขึ้นทั้งต่อตัวเราผู้ปฏิบัติ และความอัศจรรย์แห่งการอธิษฐานแห่งการปฏิบัตินั้น ก็เกิดผลตามที่เรที่ตั้งใจ น้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่ทั้ง 3 พระองค์ ให้ทรงมีพระวรกายที่สมบูรณ์แข็งแรง หายจากอาการประชวรทุกพระองค์ ความตั้งใจดีนี้ก็จะไปเกื้อหนุนให้เราทุกคนมีความรุ่งเรืองในทั้งทางโลก ทางธรรมสืบต่อไป ก็ขอโมทนากับทุกคนด้วย สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ พบกันใหม่วันอาทิตย์หน้า ตั้งใจปฏิบัติกันเยอะๆ แล้วก็อย่าลืมเขียนแผ่นทองอธิษฐาน สร้างพระเจ้าองค์แสน แสนอธิษฐานนิพพานด้วยกัน สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ