

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 5 กุมภาพันธ์ 2566

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

เมื่อเข้าสู่การเข้าปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน พื้นฐานในการปฏิบัติที่สำคัญที่สุดก็คือเรื่องของอารมณ์ใจ การวางอารมณ์ของเรา วางอารมณ์เบาๆ อารมณ์ของเราไม่เพ่ง ไม่ตั้ง ไม่เครียด อารมณ์จิตเบาๆสบายๆ เมื่อวางอารมณ์เบาแล้ว ภายในจิตวางอารมณ์ให้มีความแ่มยี่มึนเบิกบานอยู่ภายใน ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม นั่งก็รู้นั่ง นอนก็รู้่านอน ยืนก็รู้ว่ายืน เดินก็รู้ว่าเดิน ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้นคือ สติที่จำเป็นจะต้องมีการฝึกกำกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือรู้สึกทั้งร่างกายของเรา การที่เรารู้สึกจากความรู้สึกในสติ รู้ในร่างกายทั้งหมด รู้ทั้งตัวเพื่อปล่อยวาง ปล่อยวางร่างกายที่ง่ายที่สุดก็คือผ่อนคลายร่างกาย หากใครเคยฝึกโยคะ จะมีทำสำคัญก็คือ ศพอาสนะคืออยู่ในอริยาบทนอนทอดกาย ปล่อยวางร่างกาย การผ่อนคลายและปล่อยวางร่างกายนั้น ถือว่าเป็นการตัดร่างกายชั้น 5 โดยอาการโดยสภาวะ จะแตกต่างกับสภาวะที่เราวางตัดชั้น 5 โดยอาการพิจารณา เราปล่อยวางผ่อนคลาย ผ่อนคลายร่างกาย ปล่อยวางร่างกาย ตัดร่างกาย ตัดความสนใจในร่างกายได้มากเท่าไร จิตยิ่งแยกจากกาย กายทิพย์แยกจากกายเนื้อ อทิสมาณกายแยกจากชั้น 5 เมื่อไหร่ที่จิตหรืออทิสมาณกายเราแยกจากร่างกายชั้น 5 คือการแยกรูปแยกนาม แยกได้มากเท่าไร ใจเราจิตเรายิ่งตัดกิเลสได้มากเท่านั้น จิตเรายิ่งเกิดปัญญารู้เท่าทันในกองชั้นอุปทานที่เราไปยึดมั่นถือมั่นเกาะในชั้น 5 ทั้งหลาย

ตอนนี้ให้เราฝึกผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย การผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย จากการรู้สึกตัวทั่วพร้อม ฝึกจนถึงขั้นหนึ่ง ผ่อนคลายทั่วร่างกายสูงสุด จิตจะรวมเข้าสู่ฌาน 4 ได้ทันทีได้เช่นกัน หากใครที่เคยมีประสบการณ์ตรงนี้แล้วฝึกจนให้เป็นเรื่องปกติวิสัย ผ่อนคลายร่างกายคือทั้งกายคือตัดกาย มาอยู่ในสภาวะของกายทิพย์ อทิสมาณกายหรือเข้าสู่กำลังของมโนมยิทธิได้ทันทีด้วยเช่นกัน ดังนั้นแต่ละจุดในการปฏิบัติ อาณาปานสติฝึกจนกระทั่งเราสามารถเข้าสู่ลมสบาย อารมณ์จิตสบายได้อย่างง่ายดาย จับลมปั๊บอารมณ์จิตเราเบา อารมณ์จิตเราสบาย ลมละเอียด ฝึกอาณาปานสติจนกระทั่งเข้าถึงฌาน 4 ในอาณาปานสติ เข้าฌาน 4 แคล็ดนี้มือเดียว กำหนดจิตสงบนิ่งหยุด จิตนิ่งหยุดผ่องใส น้อมจิตทรงอารมณ์จิตตามนะ สงบ ผ่องใส นิ่งหยุด ใจเบาๆสบายๆ ในความนิ่งความหยุดเห็นในเอกัตตาอารมณ์ รู้สึกถึงความสบายของความสงบ ถึงร่างกายเราหยุดหายใจ ในสภาวะที่เรียกว่าลมหายใจมันเกิดความสงบระงับ เรารู้ที่อยู่ ทรงอารมณ์จิตนี้อยู่ นิ่งสงบ อุเบกขาต่อสิ่งที่มากระทบ จิตหยุดจากการปรุงแต่ง เอกัคคตารมณ์จิตรวมเป็นหนึ่ง

คราวนี้กำหนดต่อไปนะ ถอนจิตจากฌาน จากความสงบนิ่ง หายใจเข้าลึกๆ หายใจให้เป็นปกติ แต่ลมยังเป็นลมเบา ลมละเอียด ลมสบาย อันนี้เป็นช่วงฝึกนะ ให้เราจับอาการ จับสภาวะ จับความรู้สึก คราวนี้ในขณะที่เดียวกัน กลับมารู้สึกในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วร่างกาย รู้สึกถึงมือ รู้สึกถึงกันที่สัมผัสกับอาสนะเก้าอี้ที่นั่ง รู้สึกถึงปลายเท้า รู้สึกถึงศีรษะใบหน้า ลำตัว ทั่วร่างกายทั้งหมด เมื่อรู้สึกทั่วร่างกายแล้ว กำหนดผ่อนคลาย ทั่วกาย ดูอาการ ดูสภาวะว่าเมื่อกำหนดทั้งกายปล่อยวางร่างกายแล้ว ลมมันสงบไหม จิตมันนิ่งหยุดไหม กำหนดรู้ จิตจำอารมณ์ว่า เมื่อเข้าสู่การเจริญพระกรรมฐาน นั่งเข้าที่ปั๊บ เราทั้งกายเข้าสู่ความนิ่งหยุดสงบฌาน 4 ทันทีก็ได้ ใครนั่งกำหนดเห็นในตัวเองในการทั้งกายก็กำหนดนิ่งหยุดอยู่ต่อไป พอยิ่งหยุดแล้วมันไม่อยากจะคิดไม่อยากจะพูด มันอยู่กับความนิ่งความหยุด เมื่อไรที่เรากำหนดฝึกแบบทั้งกายตัดกาย อาการของปิตักก็เท่ากับเราก้าวข้ามสภาวะของปิตัก จะเป็นอาการของตัวสั้นบ้าง อาการขลุ่ยสั้นบ้าง อาการร่างกายขยายใหญ่บ้าง อาการต่างๆปิตักทั้ง 5 เราก็ก้าวข้ามไป เข้าสู่ฌาน 4

คราวนี้เรากำหนดขยับกาย ยกมือขึ้น มือขวาขึ้นวาง ยกมือซ้ายขึ้นวาง กำหนดความรู้สึกเหยียดฝ่าเท้า เหยียดเท้า ขยับเท้า ขยับตัว ขยับไหล่ ขยับร่างกาย ขยับศีรษะ จากนั้นกำหนดต่อไป พอขยับรู้สึก กลับมารู้สึกตัวแล้ว คราวนี้กำหนดใหม่ฝึกใหม่ซ้ำ ผ่อนคลายปล่อยวางทั้งกาย ทั่วกายแล้วเราสังเกตดู จิตรวมลงสู่ฌาน 4 ที่เป็นฌาน 4 ใช้งานใหม่ สติรู้หมดทุกอย่าง แต่มันอยากนิ่ง อยากที่จะหยุด อยากที่จะสงบ ไม่อยากปรุงแต่ง ไม่อยากฟุ้งซ่าน ไม่อยากขัดส่าย ฌาน 4 ใช้งานปรากฏ กำหนดต่อไปว่า นับแต่นี้อธิษฐานเป็นวสี เมื่อไหร่ก็ตามที่เราผ่อนคลายปล่อยวางทั้งกาย กำหนด

จิตแยกแยะนาม คราวนี้เมื่อเราตั้งจิตแล้ว ผีก็เข้าอีกครึ่งหนึ่ง ขยับกาย ขยับมือ ขยับขา ขยับร่างกาย ขยับใบหน้า ศีรษะ พอขยับเสร็จจนรู้สึกร่างกายมันมีการเคลื่อนไหว ทำเรียบร้อยแล้ว กลับมาผ่อนคลายปล่อยวางทั้งกาย วางกายทั้งกาย ผ่อนคลายปล่อยวาง นิ่งสงบ เมื่อทำได้แล้ว ก็ให้กำหนดรู้ ว่าการตั้งร่างกายโดยการ การตั้งกายก็เป็นเช่นนี้

คราวนี้จะมีข้อแตกต่างกับข้อที่เดินจิตต่อใน 2 ส่วนที่มีความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ในเวลาที่เรากำหนดลมหายใจหยุด ลมหายใจที่เราเจริญอานาปานสติ พอเราเจริญอานาปานสติปั๊บ จิตเมื่อเข้าถึงฌาน 4 ลมมันค่อยๆละเอียดเบาจนกระทั่งหยุด ในตัวหยุดนั้นถ้าเราเดินจิตต่อ ก็คือเดินจิตเข้าสู่สถิตินิจิต กสณจิตก็คือย้ายการใช้สติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ เพราะลมหายใจมันหยุดแล้ว มันไม่มีตัวจับ เราก็เดินจิตมากำหนดว่า ณ ตำแหน่งที่หยุดนั้น ปรากฏเป็นดวงแก้วขึ้น นิ่งหยุดจดจ่อกับดวงแก้ว ความสนใจ ไม่ต้องสนใจลม มาสนใจนิมิตของดวงแก้วว่า ดวงแก้วยิ่งสว่างยิ่งใส ใจยิ่งเฝ้ามองยิ่งเป็นสุข ถ้าหากเดินเป็นวิชาวรรณกายต่อ ดวงแก้วที่สว่างขยายขึ้นเป็นขนาดเท่ากับไข่ไก่ กลมสว่าง ดวงแก้วที่กำหนดนั้นเรียกว่า **ดวงปฐมมรรค** ก็คือเริ่มก้าวเข้าสู่ มรรคแห่งการปฏิบัติ เพื่อมรรคผล ดวงแก้วที่สะอาดจากกิเลส

- กำหนดเคลื่อนดวงแก้วนั้น **ผู้ชายเคลื่อนเข้าปฐมมรรค** **ผู้หญิงเคลื่อนเข้าปฐมมรรค** ศัพท์ภาษากรรมฐานโบราณเรียกว่าช่องของปราณ ที่เรียกว่าช่องลมหายใจ รุหายใจ รุจุมุกขวาเรียกว่าสุริยะคาถา รุจุมุกซ้ายที่เป็นทางโคจรเรียกว่าจันทร์คาถา
- กำหนดเคลื่อนดวงแก้วสว่าง เคลื่อนเข้าสู่โพรงจุมุกขึ้นผ่านตาที่ 3 อยู่ภายในกลางศีรษะ แขนงไประหว่างข้างศีรษะกับบริเวณกึ่งกลางหน้าผากตาที่ 3 ไปด้านหลัง กึ่งกลางภายในศีรษะพอดี ภาษาที่หลวงพ่อดท่านสอนก็เรียกว่า**แทงกั๊กอยู่ใจกลาง**
- จากนั้นเคลื่อนดวงปฐมมรรค ดวงแก้วขึ้นไปผ่านบริเวณใจกลางนั้นขึ้นไปอยู่กลางกระหม่อม พ้นจากกาย แล้ว
- เคลื่อนกลับลงมาที่บริเวณแทงกั๊กภายในศีรษะ
- จากนั้นเคลื่อนดวงแก้วต่อลงมาบริเวณคอของเรา ผ่านบริเวณหน้าอกลงไปท้อง จากท้องลงไปทักันกบผีเย็บ
- จากผีเย็บกลับมาที่ท้องใต้สะดือ 2 นิ้ว **ฐานที่ตั้งของจิต**

หากใครสังเกตดูก็จะพบว่า ดั้งนั้นการเดินวิชาวรรณกายดวงปฐมมรรค ตั้งฐานของดวงแก้วไว้ที่ศูนย์กลางกาย มีความเหมือนกันอย่างยิ่งกับตำแหน่งของจักระ ดั้งนั้นวิชาต่างๆนั้นมีความเหมือนมีความสอดคล้องกัน เราก็กำหนดรู้เพื่อเชื่อมโยงยังประโยชน์ของการฝึกการปฏิบัติ ให้เกิดประโยชน์ครบถ้วนทั้งหมด กำหนดว่าดวงแก้วดวงกสณนั้นมาอยู่ที่ศูนย์กลางกาย อยู่ภายในท้อง ถ้าภาซาลมปราณก็อยู่ในตำแหน่งที่เรียกว่าต้นเทียน จักระก็เรียกว่าอยู่จักระที่ 2 กำหนดให้เห็นดวงปฐมมรรคหรือดวงแก้วนั้น จากแก้วใสสว่าง จนสว่างทะลุกายเนื้อทั้งหมด ทะลุกายเนื้อเสร็จสว่างกระจายกลายเป็นเพชร กลายเป็นรุ่งประกายพริ้ว ทรงอารมณ์อยู่ในสภาวะที่เราประคองดวงจิตเป็นเพชรประกายพริ้วนั้นอยู่ นิ่งหยุดกับดวงจิต ดวงแก้วที่เป็นประกายพริ้วเป็นเพชรระยิบระยับนั้น ทรงอารมณ์ไว้ ใจเฝ้ามองใส แสงรัศมีของดวงแก้วดวงจิต สว่างแผ่กระจาย

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ใจกลางดวงแก้วที่เป็นเพชร ปรากฏภาพองค์พระสว่างอยู่ใน อยู่ภายในดวงแก้ว กำหนดทรงอารมณ์ว่ามี องค์พระอยู่ในดวงแก้ว ดวงแก้วอยู่ที่ศูนย์กลางกายหรือใต้สะดือ 2 นิ้ว ฐานที่ตั้งของจิต หากเรานิ่งอยู่ในท่าชดสมาธิ ประสานฝ่ามือที่ตัก ฝ่ามือก็เหมือนกับเรากำลังประคองดวงแก้ว แต่ดวงแก้วอยู่ในกาย จิตสว่างตั้งมั่น ดวงแก้วและองค์พระแผ่สว่างกระจาย รัศมีแผ่ทะลุกายเนื้อออกมาทั้งหมด กำหนดทรงอารมณ์ไว้ ทรงอารมณ์จิตไว้ ทรงความผ่อนคลายของจิตไว้ ใจมีความเฝ้ามองใส ความรู้สึก รู้สึกได้ว่าในท้องของเรามีดวงแก้วจริงๆ แสงสว่างฉัพพรรณรังสีขององค์พระที่อยู่ในดวงแก้วที่ศูนย์กลางกาย แผ่สว่าง **เคล็ดลับหนึ่งของวิชาวรรณกายก็คือ อธิษฐานที่ศูนย์กลางกาย** อธิษฐานที่ศูนย์กลางกายก็คือ เมื่อตั้งฐาน ตั้งดวงแก้ว องค์พระอยู่ที่ศูนย์กลางกาย จิตทรงฌานสมาบัติ จิตทรงกำลังของกสณและพุทธานุภาพ จิตที่ตั้งอธิษฐาน ทุกอย่างก็สำเร็จสมใจนึก นิ่งหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกาย สำหรับเคล็ดวิชาของธรรมกาย หลวงพ่อดท่านก็สอนว่า **หยุดเป็นตัวสำเร็จ** หยุดก็คือหยุดจิตจากความโลภ โกรธ หลง คือหยุดจากกิเลส หยุดจากการปรุงแต่ง หยุดจากความฟุ้งซ่าน ก็คือสงบระงับจากนิวรณ์ 5 หยุดอยู่ที่

ศูนย์กลางกาย หยุดและอธิษฐานสิ่งใดก็สำเร็จสมปรารถนา กำหนดให้เรานั่งหยุด แสงสว่างรัศมี ฉัพพรรณรังสี รัศมี กำลังฤทธิ์แผ่สว่างคลุมกายทั้งหมด จากนั้นกำหนดจิตต่อไป อธิษฐานขอให้ปรากฏภายในดวงแก้วที่มีองค์พระ ลีกลงเข้าไปในองค์พระที่อยู่ภายใน ปรากฏดวงแก้วลีกลงเข้าไป และลีกลงไปในดวงแก้วที่อยู่ในองค์พระเล็กๆที่อยู่ภายในห้อง ก็ปรากฏมีองค์พระลีกลงไปอีก ยิ่งลีกลงไปมากเท่าไร ในดวงแก้วมีองค์พระ ในองค์พระมีดวงแก้ว ยิ่งลีกลง ยิ่งละเอียดยิ่งละเอียด ยิ่งสว่าง กำหนดจิตลีกลงเข้าไป ในองค์พระมีดวงแก้ว ในดวงแก้วมีองค์พระ ลีกลงเข้าไป นั่งหยุดอยู่กับการกำหนด เติมนิจจิตลีกลงไปในละเอียด เข้าไปในความละเอียด ในดวงแก้วมีองค์พระ ในองค์พระมีดวงแก้ว ลีกลงเข้าไป จดจ่ออยู่

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เมื่อเข้าไปในกลางของกลาง ยิ่งละเอียดลีกลงไปเรื่อยๆ ปรากฏกายกาย กายที่เป็น กายภายในของเราหรือกายทิพย์ปรากฏขึ้น กายทิพย์ของเราปรากฏขึ้น เป็นกายที่ใสสว่าง กำหนดรูปร่างของกาย กายภายในที่เป็นกายทิพย์ เป็นเหมือนกับกายมนุษย์ อันนี้คือเดินตามแนวทางของวิชาธรรมกาย เป็นเรื่องของกายทิพย์ เช่นกัน ธรรมกายก็เป็นเรื่องของกายทิพย์ มโนมยิทธิก็เป็นเรื่องของกายทิพย์ กายทิพย์ของกายมนุษย์กำหนดจิต อธิษฐาน ปรากฏกายมนุษย์หยาบขนาดเท่ากับกายเนื้อของเรา กำหนดจิตอธิษฐานต่อไป ปรากฏกายมนุษย์ละเอียด มี ขนาดสูงใหญ่ขึ้น กว้าง 4 ศอก เวลาที่เราขัดสมาธิกลายเป็นกว้าง 4 ศอก กำหนดจิตต่อไป

- จากกายมนุษย์ละเอียด ขยายใหญ่ขึ้น กำหนดทรงอารมณ์อยู่ในความเป็นกายทิพย์ เราทรงอารมณ์ไว้
- จากนั้นขยายกายเข้าไปอีกเป็น 8 ศอก กำหนดจิตว่าเป็นกายเทวดาหยาบ
- จากกายเทวดาหยาบ ขยายใหญ่ขึ้นไปอีก กลายเป็นกายเทวดาละเอียด
- จากกายเทวดาละเอียดขยายใหญ่สว่างขึ้นไปอีก กลายเป็นกายพรหมหยาบ
- จากกายพรหมหยาบขยายต่อไป กลายเป็นกายพรหมละเอียด
- กายพรหมละเอียดขยายต่อไป เป็นกายอรุปรหมหยาบ
- จากกายอรุปรหมหยาบขยายต่อไป กลายเป็นกายของอรุปรหมละเอียด
- กายของอรุปรหมละเอียดขยายต่อไป กลายเป็นกายของพระโสดาปัตติมรรค
- กายของพระโสดาปัตติมรรคขยายต่อไป กลายเป็นกายของพระโสดาปัตติผล
- กายของพระโสดาปัตติผลขยายใหญ่ต่อไป กลายเป็นกายของพระสกิทาคามีมรรค
- กายของพระสกิทาคามีมรรคขยายใหญ่ต่อไป กลายเป็นกายพระสกิทาคามีผล
- กายของพระสกิทาคามีผลขยายต่อไป กลายเป็นกายพระอนาคามีมรรค
- กายของพระอนาคามีมรรคขยายต่อไป กลายเป็นกายพระอนาคามีผล
- กายพระอนาคามีผลขยายใหญ่ต่อไป กลายเป็นกายแห่งพระอรหันต์มรรค
- กายพระอรหันต์มรรคขยายใหญ่ต่อไป กลายเป็นกายพระอรหันต์ผล

ทรงอารมณ์จิต กายขนาดใหญ่คลุมจักรวาล ตั้งจิตอธิษฐาน ขอยกอธิษฐานกายในอารมณ์แห่งพระอนาคามีผล ขอยก กายทิพย์ขึ้นไปกราบสมเด็จพระปฐมบรมพระนิพนพาน เวลาที่หากเราฝึกหรือเรียนในวิชาของธรรมกาย เมื่อเดินจิตจนถึง กายพระอรหันต์ผลในวิชาที่ขยายกาย ไล่ขยายความชัดของกายยิ่งสว่างใหญ่ขึ้น ใสขึ้น กำลังบุญมารวมตัวขึ้น การ กำหนดกายทั้งหมดนี้เรียกว่า 18 กาย เป็นวิชาขั้นสูงขั้นของวิชาธรรมกาย หลังจากนั้นในวิชาธรรมกาย เวลาขึ้นไปบน พระนิพนพาน ภาษาของวิชาธรรมกายจะเรียกสมเด็จพระปฐมว่าองค์ต้นธาตุต้นธรรม องค์ต้นธาตุต้นธรรมนั้นหมายถึงว่า ท่านเป็นพระพุทธรูปองค์แรกที่เสด็จตรัสรู้และเผยแผ่พระพุทธรศาสนาเป็นต้นองค์แรก นั่นก็คือสมเด็จพระปฐม เวลาที่ ยกขึ้นไปบนพระนิพนพาน ก็จะปรากฏสภาวะเห็นพระพุทธรเจ้าจำนวนมากมายมหาศาลเต็มไปหมด พระอรหันต์เต็มไป หมด สภาวะเหมือนกันกับเวลาเราอธิษฐานอาราธนาบารมี ดังนั้นเราจะเห็นความสอดคล้องเหมือนกันในเรื่องของการ ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพนพาน แต่ในอารมณ์ของการปฏิบัติในวิชาธรรมกายนั้น ท่านจะใช้กำลังของ ในตัวสมณะในสมาบัติ มากเป็นพิเศษ แต่ในส่วนของการวิชามโนมยิทธิจะเน้นในเรื่องของการพิจารณาในวิปัสสนาญาณ การเจริญปัญญา การ

อาราธนาบารมีพระ และการยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานเป็นหลัก ดังนั้นเราสามารถที่จะทำความเข้าใจสอดประสาน หลอมรวมดึงข้อดีข้อเด่นในทุกวิชาประสานรวมกันได้

เมื่อสักครู่นี้เป็นการฝึกในแบบมาตรฐานของวิชาธรรมกาย พอยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานได้ เราก็อธิษฐานให้ ภายที่เรายกอารมณ์แห่งพระอรหันต์ ภายแห่งอรหัตผลทรงสภาวะเป็นกายพระวิสุทธิเทพ อยู่ท่ามกลางพระพุทธเจ้า ทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน มองเห็นทุกท่านมากมาย มหาศาลเรียงล้อมรอบรอบทั่วกายของเราทั้งหมด กำหนดจิตทรงอารมณ์ไว้ ทรงอารมณ์พระนิพพาน กำหนดว่าเรายก จิตขึ้นมาบนพระนิพพานสว่าง กำหนดทรงอารมณ์ กำหนดรู้ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่าง กำหนดรู้ในอารมณ์ แห่งอรหัตผล คือพิจารณาว่าเรามีความพึงพอใจในพระนิพพาน จิตเราดัดภพจพชาติ ตัดความยินดี ตัดความอาลัยใน ชาติภพ ในการเป็นมนุษย์ ในการเป็นเทวดา ในการเป็นพรหม ในการเป็นอรุรูป จิตตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว ทรงอารมณ์ **นิพพานัง ปรมังสุขัง** นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง กำหนดจิตเห็นอกุสमानกายยิ่งสว่างขึ้นใสขึ้น

ในการฝึกของวิชาธรรมกาย ท่านจะเห็นว่าดับหยาบไปหาละเอียด ก็คือดับภาพนิมิตที่มันยังมีมลทิน ที่มันพร่า มัว เมื่อเพิกภาพนิมิตที่มันไม่ชัด เมื่อปรากฏกำหนดภาพนิมิตขึ้นใหม่ยิ่งใสขึ้น ใสแล้วเราเพิกภาพที่ใสแล้วทิ้ง กำหนด ภาพใหม่ที่ยิ่งใสขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก เรียกว่าดับหยาบไปหาละเอียด ดังนั้นคุณภาพในการกำหนด ในความเป็นกาย ทิพย์ก็ดี ญาณเครื่องรู้ทั้งหลายก็ดี เราสามารถที่ค่อยๆเพิ่มความชัดขึ้น ดับหยาบไปหาละเอียด ชัดขึ้นสว่างขึ้น สว่างขึ้น แล้วก็เพิกก็คือ ดับภาพนั้น ดับนิมิต ดับความรู้สึกของกายที่มีความชัดเท่านั้น ให้ใสขึ้นอีก ยิ่งสว่างขึ้นอีก ยิ่งใสขึ้นอีก ยิ่ง สว่างขึ้นอีก

กำหนดน้อมจิตตามไปนะ ภาพยิ่งชัดขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้น อกุสमानกายยิ่งชัดเจนขึ้น รัศมีแสงสว่างกายทิพย์ ภายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างเป็นเพชรประกายพริ้วมากขึ้น สว่างชัดเจนอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์ไว้ จากนั้นกำหนดจิตต่อไป นะ ขอบารมีครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นพระอรียเจ้า ขอเมตตาปรากฏในนิมิต ในญาณทัศนะของข้าพเจ้า ครูบาอาจารย์ พระอรียเจ้า พระอรียสงฆ์ ขอท่านจงมาปรากฏเฉพาะเป็นปัจเจกตั้งของข้าพเจ้าด้วยเถิด กำหนดใช้อกุสमानกายกราบ ทุกท่านทุกพระองค์ เมื่อ 2 วันที่ผ่านมาก็เป็นวาระที่ครบรอบหลวงพ่อดท่านมรณภาพครบ 64 ปี เราก็กำหนดจิตกราบ ท่าน กำหนดจิตกราบหลวงพ่อดาญี กราบหลวงปู่ปาน กราบหลวงปู่มั่น กราบสมเด็จพระโต กราบครูบาอาจารย์ทุกท่านทุก พระองค์ที่ปรากฏมาในนิมิต อารมณ์จิตเรามีความผ่อนคลาย กำหนดความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างขึ้นใสขึ้นไปอีก พิจารณาอารมณ์ปฏิบัติ อารมณ์พระกรรมฐานของเรา ใจของเรายิ่งดีในพระนิพพานใหม่ จิตเราละ วางกิเลสในขณะนั้นใน ขณะปฏิบัติ ความลึกลับสงสัยวิจิตรจินา ในมรรคผล ในพระนิพพานไม่มีในจิตของเรา จิตตามภาพจากการปฏิบัติ กำลัง แห่งอภิญญาสมาบัติ เมื่อจิตเรายังสะอาดบริสุทธิ์จากกิเลส กำลังอภิญญาจิตยิ่งปรากฏ รัศมีกายยิ่งสว่างมากเท่าไร อภิญญาสมาบัติยิ่งปรากฏ จิตยิ่งมีความผ่อนคลายเป็นสุขมากเท่าไร อภิญญาสมาบัติยิ่งปรากฏ ผลของอิทธิฤทธิ์ต่างๆ เกิดขึ้นจากความบริสุทธิ์ ความสะอาด ยิ่งเข้าถึงความเป็นพระอรียเจ้าแม้เพียงชั่วคราว ความศักดิ์สิทธิ์ของจิตก็ปรากฏ ขึ้น ยิ่งทรงอารมณ์มั่น มีความตั้งมั่น มีความปรารถนา มีความเบิกบานผ่อนคลายมากเท่าไร ผลแห่งจิตตามภาพของจิต ความอัศจรรย์ยิ่งปรากฏ กำหนดทรงอารมณ์กายพระวิสุทธิเทพสว่างเจิดจ้า จิตเบิกบานเป็นสุข จิตสะอาดจากกิเลส จิต ตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพาน แสงสว่างฉัพพรรณรังสี รัศมีกายเราสว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง ยิ่งสว่างเจิดจ้าจิตยิ่งเป็นสุข จิตยิ่งเป็น สุขยิ่งสะอาดจากกิเลสทั้งปวง ทรงอารมณ์ไว้ กำหนดว่าแสงสว่างรัศมีกาย เป็นฉัพพรรณรังสีรัศมีกำลังฤทธิ์ ตบะเดชะ แห่งจิตมีกำลังในการประหัตประหารสรรพกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง สังโยชน์ 10 ให้เป็นสมุทเฉพหพาน ขาดสะบัน ความอาลัยในอารมณ์ห้วงหาอวรณ์ทั้งหลาย จิตอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด

เมื่อกำหนดในอารมณ์ ในความรู้สึก กำหนดพิจารณาจิตของเราเอง จิตสะอาดจากกิเลส ก็รู้ว่าสะอาดจาก กิเลส การย้อนกลับมาพิจารณาจิต ดูธรรมในอารมณ์นั้นก็เป็แนวทางของมหาสติปัฏฐาน 4 ซึ่งผู้ปฏิบัติฟังที่จะต้อง ทบทวนจิตของเราไว้เสมอ รู้อารมณ์จิตของเรา รู้การประคัมประคองชำระล้างทำความสะอาดจิต ให้มีความผ่อนคลายจาก มลทินเครื่องเศร้าหมอง จากกิเลสทั้งปวงไว้ จิตผ่อนคลายกายทิพย์ยิ่งสว่างผ่อนคลาย ทุกสิ่งสัมพันธ์เชื่อมโยง ยิ่งปฏิบัติยิ่ง ลึกซึ้งแตกฉาน เข้าใจเหตุผลในการปฏิบัติแต่ละจุด อธิษฐานจิตต่อหน้าสมเด็จพระปฐม พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์บน

พระนิพพาน ขอธรรมะในจิตของข้าพเจ้า จงรุ่งเรืองเติบโตในยุคสมัยแห่งองค์พระสมณโคดม พระพุทธเจ้าองค์ที่ 4 แห่ง ภัทรกัปนี้ ขอการปฏิบัติของข้าพเจ้าจงมุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน ขอปัญญาญาณบารมีจึงมีความเข้าใจ แดกฉานลึกซึ้งในธรรม ธรรมอันละเอียดปราณีตลึกซึ้งก็ขอให้เข้าใจอย่างง่ายตาย ธรรมอันมีพื้นฐานเป็นพื้นก็ขอจง เข้าใจได้อย่างพิสดารลึกซึ้งแตกฉานเพิ่มพูน กำลังแห่งปฏิสัมภิทาญาณจงปรากฏขึ้นในจิตของข้าพเจ้าทุกคน ขอให้ ข้าพเจ้าได้เป็นกำลังของพระพุทธศาสนา ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอความดีในจิตของข้าพเจ้า จงส่งผลต่อชีวิตใน ขณะที่ยังมีขั้น 5 บารมีทั้งหลายจงก่อเกิด สายบุญ สายบารมี สายกุศล สายทรัพย์ สายสมบัติจงรวมตัวกัน บุญจงส่งผล อัศจรรย์ทางใจ ความคล่องตัวทั้งหลาย ความมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สุขุขความร่มเย็น กระแสเมตตาจงปรากฏ ในชีวิตของข้าพเจ้า

กำหนดเมื่ออธิษฐานแล้ว กำหนดให้กายเรา สว่างเอิบอ้อม สว่างเจิดจ้า อารมณ์ใจเป็นสุขผ่องใส จากนั้นน้อมจิต อาราธนาบารมีพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ พระโพธิสัตว์ พระ มหาโพธิสัตว์ เทพพรหมเทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอตั้งจิตโมทนาเป็นนวมามุทิตาจิตอันไม่มีประมาณ ยินดีในบุญกุศล มหา โมทนาบุญในทุกความดีทุกกุศล ของทุกท่านทุกรูปทุกนาม ขอให้กำลังบุญอันเกิดขึ้นจากโมทนา การยินดี การมุทิตาจิต กำลังบุญอันเกิดขึ้นนี้ จงหลั่งไหลรวมสู่กายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้าด้วยเถิด กระแสความดี สายธารแห่ง กุศลที่ปรากฏขึ้นเป็นพลังงาน หลั่งไหลรวมสู่กายทิพย์ของเรา น้อมจิตอธิษฐานว่า ขอให้กระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระ นิพพาน กระแสแห่งบุญทั้งหลายที่เราได้น้อมรวมโมทนา เป็นมหาโมทนาอันไม่มีประมาณ ขอจงรวมและหลั่งไหลลงจาก พระนิพพาน ไหลลงสู่โลกมนุษย์ ชำระล้างกระแสความโลภ โกรธ หลง ความอาฆาต พยาบาท ความอดอยาก ยากเขิน คีตสงคราม กระแสกรรม กระแสบาปเคราะห์ทั้งหลาย ขอให้สายธารแห่งกุศล สายธารกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระ นิพพาน จงหลั่งไหลมา ซิลมลงสู่โลกชำระล้าง การเบียดเบียน ความทุกข์ กระแสบุญจงชำระล้างโลก ชำระล้างความ โกรธ โลก หลงจากจิตใจของมนุษย์และสัตว์ มีแต่ความเมตตา มีแต่ความรัก มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง มีแต่ความอุดม สมบูรณ์ น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา ให้โลกเข้าสู่ยุคชาวมโน สวรรค์ ก่อให้เกิดสันติภาพ ความสงบสุข ความ อุดมสมบูรณ์ ความมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และก็น้อมจิตน้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาที่กายเนื้อของเรา ที่ บ้านเรือนเคหะสถาน ที่ กิจการธุรกิจ ที่ทำงานของเรา น้อมกระแสลงมาเป็นแสงสว่างสีขาว เป็นประกายพรึก ระยิบระยับ คลุมกายเนื้อ คลุมสถานที่ คลุมบุคคลที่เรารักที่เราเป็นครอบครัว ที่เราห่วงใย กระแสความสุขความเจริญจงปรากฏ สาย บุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ จงหลั่งไหลลงมา สู่ชีวิตของเราทุกคน เจริญกรรมฐานแล้วชีวิตรุ่งเรืองรุ่งโรจน์ มีแต่ความ คล่องตัว สายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี บุญส่งผลทันใจ

จากนั้นกำหนดจิตนะ ว่าขอให้การปฏิบัติธรรมของเรานี้ ทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน เป็นกายพระวิสุทธิเทพ อยู่ แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย น้อมกราบกุศล การปฏิบัติเป็นพุทธ บูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา บูชาคุณพ่อแม่ บิดามารดา ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน บุญที่ได้ถวายมหา สังฆทาน จำนวนมากมายมหาศาล อาณิสสรสังฆวัตถุเกิดทั้งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พระนิพพานสมบัติ ความเป็นทิพย์ ขอจงปรากฏและส่งผลอัศจรรย์ทันใจ แผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลต่อไป น้อมถวายให้กับทุกท่านบนอรุณพรหม ทุกท่านทุก ดวงจิตบนพรหมโลกทั้ง 16 ชั้น ทุกท่านทุกดวงจิตบนสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น ทุกท่านทุกดวงจิต สรรพสัตว์ที่เป็นมนุษย์และสัตว์ ที่มีกายเนื้อทั้งหลายทั่วจักรวาล รุกขเทวดา ภูมเทวดาทั้งหลายทั่วจักรวาล ภพที่เป็นเมืองลับแล บังบด มิติทับซ้อน ทั้งหมด ทุกดวงดาว ทุกเอกภพ ดวงจิตที่เป็นโอปปาติกะ สัมภเวสีทั้งหลาย ขอกระแสบุญจงแผ่สว่าง สลายล้างอารมณ์ ความอาฆาตพยาบาท จองเวร สลายล้างอารมณ์จิตอันเป็นอกุศล อารมณ์จิตอันโหดร้ายทารุณ สลายล้างเปรต อสุรกาย ทั้งหมด ขอกระแสบุญกุศลจนแผ่ สลายล้างความอดอยากหิวโหยดุร้าย แผ่เมตตาต่อไปยังสัตว์นรกทั้งหลาย น้อม กระแสบุญกุศลส่งตรงถึงพระยายมราช นายนิบาลทุกคน ขอจงมีกำลังแห่งบุญกุศล ที่เราสร้างไว้ดีแล้ว บำเพ็ญไว้ดี แล้ว ถึงทุกท่านทุกรูปทุกนาม ขอจงเกิดบุญฤทธิ์อิทธิฤทธิ์ ท้าวมหาราชทั้ง 4 เทวดาที่ท่านเป็นอินทกะทั้งหลาย พระ อินทร์ ท่านท้าวสหัมบดีพรหม ท่านผู้เป็นใหญ่ทั้งหลายในทุกชั้นทุกภพทุกภูมิ เมืองพญานาค เมืองบังบด ขอกระแสบุญ จงส่งถึงท่านโดยตรง

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ขอให้ทวดตา ท่านผู้มีพระคุณ ที่ท่านสงเคราะห์และปกป้องเราในขณะที่เจริญกรรมฐานจงปรากฏในญาณเครื่องรู้ จากนั้นกำหนดจิตแผ่เมตตา น้อมแสงสว่างถวายเป็นกระแสดุสิตพิเศษถึงท่าน ขอให้ท่านเกิดบุญฤทธิ์ อธิฤทธิ์ เทพฤทธิ์เต็มกำลัง และเมตตาปกป้องรักษาคุ้มครองช่วยเหลือเราเต็มกำลังด้วยเถิด จากนั้น เรากราบลาพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ เทพพรหมเทวดาทุกพระองค์ น้อมจิตกราบ แยกอธิษฐานกายกราบ เมื่อกราบลงแล้วก็ กำหนดจิตว่าการปฏิบัติของเรามีความละเอียดปราณีต งดงามในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด อารมณ์จิตเราเดินในฌาน ในญาณ เดินในกำลังของทั้งธรรมกาย ทั้งมนโณยิทธิ ด้วยกำลังพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ เทวดานุภาพ จิตเราฝึกไว้ดีแล้ว จิตที่ฝึกไว้ดีแล้ว ย่อมยังประโยชน์มาให้ ขอ กำลังจิต จงเพาะบ่มสะสมเป็นตบะเดชะบารมี มีแต่ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ เพิ่มพูนขึ้น ผ่องใสขึ้น ละเอียดขึ้น เมื่อกราบลาแล้ว ก็พุ่งจิตกลับมาที่กายเนื้อ กำหนดกายเนื้อกายทิพย์ผืนกรรม แสงสว่างรัศมีแผ่สว่างจากกายเนื้อและกายทิพย์ ใจเอิบอímผ่องใสสว่าง น้อมนำบุญมาสู่ชีวิตของกายเนื้อ สำเร็จเรียบร้อย จิตเอิบอímผ่องใส กระแสธรรมที่ฝึกที่ปฏิบัติ ชำระล้าง ฟอกธาตุชั้นจากรอคักไข้เจ็บทั้งปวง บุญบารมีมารอ มาสะสมรวมตัว ให้เกิดความคล่องตัวทางโลกเจริญ มีปัญหาพิจารณาละเอียดลึกซึ้งในธรรม กายเนื้อกายทิพย์สว่าง มีสิริรุ่งประกายพริ้วแผ่สว่าง จิตเอิบอím ตั้งจิตโมทนาสาธุ กับกัลยาณมิตรที่ฝึกปฏิบัติร่วมกันในวันนี้ และที่มาพึ่งต่อปฏิบัติต่อไปในภายหลัง ใจเรายินดีกับทุกความดีของผู้ที่เข้าถึงธรรม ได้ธรรมะ ได้แสงสว่าง ได้ดวงธรรม ได้ดวงแก้ว การปฏิบัติที่เราฝึกนี้ ถือว่าเป็นขั้นสูง เกิดผลทั้งในเรื่องมรรคผล ทั้งในเรื่องของชีวิตความรุ่งเรืองในทางโลก ความมีสุขภาพดี เรายินดีในการปฏิบัติ มีธรรมฉันทะในการปฏิบัติ มีความเพียรในการปฏิบัติไม่ทอดย สำหรับวันนี้ก็ขออนุโมทนาบุญกับทุกคน พบกันใหม่ในวันอาทิตย์หน้า ขอให้เราทุกคนตั้งใจปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ อาจารย์ตั้งใจสอนทุกอาทิตย์ เราก็ตั้งใจฝึกให้ได้ทุกอาทิตย์ ตั้งใจอย่าไปเบื้อ อย่าไปหน่ายในการปฏิบัติ เราต้องปฏิบัติไปจนกระทั่งตาย จนกระทั่งละจากชั้น 5 นี้ จนกระทั่งไปปรากฏอยู่บนพระนิพพานแน่ ถึงถือว่าไว้ใจได้ มีความเพียรไว้ทุกคน ยิ่งมีความเพียรมากเท่าไร ยิ่งมีจิตเคารพนอบน้อมกตัญญูต่อพระรัตนตรัยคือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มากเท่าไร ความก้าวหน้าในธรรมยิ่งปรากฏ สำหรับวันนี้ สวัสดิ์ ใครมีคำถามอะไรก็สามารถสอบถามได้ในกลุ่มไลน์ ขอขอบคุณมากครับ