

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 8 เมษายน 2566

เรื่อง การเดินจิตในสมถะ การพิจารณาในอารมณ์ของการเข้าเขตความเป็นพระอริยะเจ้า

การเข้าสู่อารมณ์จิตละเอียดในเมตตาอัปปินหาณณา

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

เริ่มต้น ให้เราทุกคนกำหนดรู้ในความรู้สึกผ่อนคลายทั่วร่างกาย พร้อมกับความรู้สึกที่เราล่องวางตัดร่างกายไปพร้อมกับความรู้สึกที่เราผ่อนคลาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายคือทั้งร่างกาย

จากนั้นกำหนดจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ลมหายใจเรากำหนดรู้ เพื่อให้เราใช้เป็นมาตรวัดระดับฌานในอานาปานสติ ลมหายใจยิ่งเบา ยิ่งละเอียด ฌานยิ่งมีระดับสูงเพียงนั้น ถ้าลมหายใจสงบระดับหยุดนิ่ง ฌานก็เป็นฌานสี่ในอานาปานสติ จุดรอยต่อที่เราจะเดินจิตเชื่อมจากฌานสี่ในอานาปานสติคือตัวเอกัตตอารมณ์ เอกัตตอารมณ์ในอานาปานสติก็คือลมหายใจมันนิ่งหยุด ในตัวหยุดตัวนิ่งนั้นก็เข้าถึงฌานสี่ในอานาปานสติ จากตัวนิ่งตัวหยุด จุดที่นิ่งที่หยุดนั้น เรากำหนดภาพนิมิตให้ก่อเกิดเป็นภาพกสิณ เห็นดวงกสิณ เอาตัวหยุดตัวนิ่งนั้นมากำหนดกสิณต่อ นั่นก็คือเราเดินจิตเข้าสู่กสิณกสิณอย่างที่เคยเรียนเคยฝึกไปว่าภาพนิมิตของกสิณก็คือ ถ้ากสิณเป็นสีขาว สว่าง ใส นั่นก็คืออุคหนิมิตคือระดับที่กสิณเริ่มมีกำลัง แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เรากำหนด เริ่มต้นให้เรากำหนดก่อน กำหนดให้เห็น จากนั้นมิตกสิณที่เป็นแก้วใสสว่างกลายเป็นประกายพริ้วก็ต่อกลายเป็นเพชรระยิบระยับแพรวพราวมีรัศมีสว่าง คราวนี้เมื่อไหร่ที่เราทรงตรงนี้ได้ก็ถือว่าเราได้ฌานสี่ในกสิณ เข้าถึงปฏิภาคนิมิต ปฏิภาคนิมิตนั้นก็คือกสิณที่เราทรงในแต่ละกอง หรือเราอธิษฐานจิตรวมกองกสิณ ถ้าเป็นปฏิภาคนิมิตก็คือเข้าสู่สภาวะความเป็นทิพย์ของจิต เริ่มสามารถใช้กำลังของกสิณให้เป็นอภิญญาได้

พอเราเดินเข้าถึงภาพกสิณเป็นปฏิภาคนิมิต จุดเชื่อมต่อของการเดินจิตเข้าสู่สมถะที่สูงกว่าก็คือ คราวนี้ภาพของปฏิภาคนิมิตภาพกสิณทั้งหมดเราเพิก ก็คือสลายตัว เพิกสลาย เวลาเพิกสลายเราจะกำหนดให้ดับหายไปไม่มีภาพอะไรกลายเป็นความว่าง เว้งว่างว่างเปล่า ขาว โลง ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง ไม่มีเพดาน หรือจะกำหนดให้เห็นว่าภาพนิมิตกสิณค่อยๆสลายตัว ค่อยๆกลายเป็นผุยผงหรือเป็นเกล็ดแก้วแต่ค่อยๆสลายลงไป จะกำหนดเช่นไรก็ได้หรือจะกำหนดว่ารับภาพนิมิตกสิณ หรือถ้ากำหนดเป็นร่างกายก็เห็นร่างกายมันระเบิดออกไปกลายเป็นผุยผง กลายเป็นอนุภาคแสงสว่างแต่ค่อยๆจางหายไปจนหมด จนกลายเป็นความว่าง จุดนี้ก็คือจุดเชื่อมต่อที่เราเดินจิตเข้าสู่รูปสมาบัติ

ตอนนี้ให้เราคิดพิจารณาว่าอันที่จริงเราเดินจิตเดินสมถะ เราเห็นจุดเชื่อมต่อที่จะเดินจิตชัดเจน รูปการค่อยๆยกกำลังของจิตขึ้นตามฌาน ตามสมาบัติ ตามสมถะที่สูงขึ้น ถ้าเราเจอจุดรอยต่อชัดเจนแบบนี้มันเป็นเรื่องง่ายหรือเรื่องยาก เราก็กำหนด ในเมื่อมันง่ายเราจะดันกำลังใจเราให้ใช้กำลังสมถะสูงสุดเสมอได้ไหม เราก็กังวลใจของเราตั้งแต่ตอนนี้ว่าเราฝึก เราฝึกมีความเข้มข้นมากกว่าคนอื่น คนอื่นทั่วไปเขาจะฝึกยังไง บางคนนั่งกันเป็นชั่วโมงสองชั่วโมง จิตวุ่นวาย สับสน ชัดสาย ฌานในอานาปานจะเข้าถึงฌานสามฌานสี่นี้ยังไม่อาจสามารถทำได้ขณะฝึกหรือนั่งกันเป็นชั่วโมงๆ ของเราฝึกเราเดินจิตคุยกันแค่แป๊บเดียว ทำความเข้าใจให้มันมีความเข้าใจตรง เดินจิตเราเข้าถึงอรุปละ ดังนั้นคุณภาพไม่ใช่ปริมาณของเวลา เราเข้าฌานแค่ลัดนิ้วมือเดียว เข้าได้เร็วเข้าเป็นวสี ไม่ว่าจะเป็นการเข้าฌานสี่ในอานาปาน ไม่ว่าจะเป็นการทรงภาพกสิณ ไม่ว่าจะทรงในกำลังของอรุปลสมาบัติ เรากำหนดจิตเข้าได้อย่างรวดเร็ว เราเข้าได้อย่างรวดเร็วเสร็จเพื่ออะไร เพื่อที่ว่าเราจะได้ใช้กำลังของสมถะมาเจริญปัญญาเป็นวิปัสสนาญาณ คือใช้กำลังของฌานมาเป็น

กำลังร่วมกับปัญญาในการขัดเกลา ในการตัดกิเลส ในการถอดถอนอนุสัย ถอดถอนสังโยชน์ เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต เพื่อเข้าถึงความเป็นพระอรหิยะเจ้า

เราพิจารณาเองง่ายๆว่า การปฏิบัติถ้าเรามุ่งที่มรรคผลพระนิพพาน ถึงเวลาโอกาสที่เราจะผิดจะเพี้ยนจะเผลอ มันก็ยากกว่าการที่เราปฏิบัติโดยมุ่งเอาภิญญาเป็นหลัก เมื่อไหร่ที่เรามุ่งเอาภิญญาเป็นหลักโอกาสที่จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสก็ถูกลมารครอบงำใจก็ดี มันมีสูงมากกว่าเราตัดสินใจปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอรหิยะเจ้า คือปฏิบัติเพื่อมุ่งขัดเกลาตัดกิเลส ปฏิบัติเพื่อมุ่งผล คือตายเมื่อไหร่ไปพระนิพพานชาตินี้ ดังนั้นเมื่อเราเข้าใจตรงจุดนี้แล้ว ถึงเวลาเมื่ออภิญญาเกิดขึ้นก็กลายเป็นอรหิยะอภิญญา เป็นอรหิยะจิต ฌานสมาบัติอภิญญาเมื่อได้แล้วก็จะไม่มีการเสื่อม แต่เมื่อไหร่ที่เป็นโลกิยะอภิญญา ฌานสมาบัติก็ตั้งอภิญญาก็ดียังมีความเสื่อมยังมีภทรสลายตัวไป ดังนั้นเราหวังผล เราหวังผลในการขัดเกลา กิเลส พิจารณาว่าเราเอาเมตตามาชำระล้างให้จิตของเรามีความเบาบางตัวลงจากความโกรธความอาฆาตแค้น พยาบาทการจองเวรให้มันคลายตัวลงได้มากน้อยเพียงใด

อย่างการที่เราฝึกปฏิบัติก็ลองพิจารณาดูว่าอารมณ์ที่มันมีความฟุ้ง อารมณ์ขื่น อารมณ์โมโหเลือดขึ้นหน้า อารมณ์ที่โกรธจนตัวสั่นมือไม้สั่น อารมณ์ที่โกรธจนเราตะเบ็งเสียงตะเบ็งเสียง อารมณ์พวกนี้เราห่างหายไปจากมันนานแค่ไหน ให้เราพิจารณาดู มีแค่เพียงอารมณ์ที่อนุญาต ณ เวลานั้นได้ก็คือ แค่อาจจะมีเพียงแค่จุกจิกหงุดหงิดรำคาญ อารมณ์นี้เรียกว่าปฏิฆะ เป็นอารมณ์ความขัดเคืองใจขุ่นข้องหมองใจ อารมณ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ แต่อารมณ์มันไม่มีความเดือดร้อนรุนแรงแผดเผาเท่าความโกรธความอาฆาตแค้นพยาบาท เราพิจารณาดับ ดับต้องดับด้วยปัญญาในเมตตา

การดับโกรธจริง ๆก็คือเราดับโกรธเพื่อใคร ไฟแห่งความโกรธมันแผดเผาใคร เราไม่ได้ดับโกรธเพราะเราพ่ายแพ้กับคนที่เราโกรธ เราดับโกรธเพราะเราเป็นผู้ชนะใจตน เป็นผู้ดับไฟที่แผดเผาใจของตนเอง ในยามที่เราโหดกรรมให้อภัย นั่นก็แปลว่าเราอนุญาตให้ตัวเองหลุดจากเครื่องจองจำของจิตคือแรงอาฆาตพยาบาทที่เราไปจองเวรผูกกรรมกับผู้อื่น ดังนั้นการดับความโกรธได้เป็นไปเพื่อตัวเราเอง ถ้าเราเมตตาตัวเรา เราก็จะดับไฟที่เผาใจของตน ดับไฟที่เราร้อน ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน ไฟมีสามกองคือ ไฟคือโลภะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ความหลง ความหลงที่มันเผาใจเรา มัวเมาจิตของเรา หลงกาย หลงชีวิต หลงในเบญจกามคุณห้า หลงในการเวียนว่ายตายเกิด หลงในสังสารวัฏ เราพิจารณาว่าไอ้ตัวหลงเนี่ยจุดสำคัญที่เราจับได้ก็คือปัญญาเกิดรู้ขึ้นมาได้ว่า ไอ้การเกิดการเวียนว่ายในสังสารวัฏนี้ มันทุกข์ ความโง่มันหายไป ความรู้สึกว่าการเกิดการเวียนว่ายตายเกิดมันดีมันหายไป นั่นก็คือทำให้เราเริ่มเห็นคุณค่าของพระนิพพาน พอเห็นคุณค่าของพระนิพพานนั้นก็แปลว่าได้ดวงตาเห็นธรรม ตั้งกำลังใจว่าเราปรารถนาที่จะปฏิบัติเพื่อพระนิพพานนั้นก็ถือว่าได้พระโสดาปฏิมรรค จนกระทั่งเมื่อไหร่ที่เราขาดจากปุถุชนวิสัยคือ ขอบไปนิพพานชาตินี้อย่างมั่นคง ตัดสังโยชน์สามประการได้ มีกำลังใจเข้มแข็ง เป็นผู้ไม่ถอยกลับ คือไม่ถอยกลับสู่ความเป็นปุถุชนคืออยากกลับไปเกิดเหมือนเดิมไม่เอาแล้วพระนิพพานอารมณ์พระโสดาบันไม่มี จริง ๆอารมณ์ในโสดาปฏิมรรคก็ถือว่ามีความมั่นคงในพระนิพพานมากกว่าคนที่แค่ฟังว่านิพพานนี้ดีแต่ก็ยังไม่ได้ตัดสินใจว่าจะไป แต่ถ้าเมื่อไหร่ตัดสินใจว่าจะไป ตัดตัดสินใจว่าปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ตรงนี้ก็ถือว่าเป็นมรรค คำว่ามรรคก็คือหนทางการก้าวเดินการปฏิบัติ ผลก็คือเกิดผลเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน มรรคกับผลก็อธิบายโดยประการนี้

ดังนั้นอันที่จริงถ้าเรามีความเข้าใจ การได้ดวงตาเห็นธรรมนั้นจึงไม่ใช่เรื่องยาก เมื่อไหร่ที่เราพิจารณาจนเข้าใจ เห็นทุกข์ เห็นภัยในวัฏสงสาร เห็นความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด เบื่อหน่ายในการเบียดเบียนกัน เบื่อหน่ายในความไม่เที่ยงของโลก เบื่อหน่ายในอารมณ์ที่แปรปรวน วันนี้อีกวันก็เกลียด วันนี้อีกวันก็ขง อารมณ์ของทุกคนแปรเปลี่ยนไปได้เสมอ ดังนั้นจิตของเราเมื่อเห็นโทษเห็นทุกข์ เห็นภัย เห็นความไม่เที่ยง เห็นความแปรปรวน เห็นความไร้แก่นสารในการไปยึดมั่นถือมั่น จิตเราก็เริ่มปรารถนาพระนิพพาน

ให้เรากำหนดจิตพิจารณาคุณของพระนิพพาน ทรงอารมณ์กำหนดจิตให้ส่องใสที่สุด พิจารณา จะให้เวลาพิจารณาของเราเองนะ ตามนัยยะ กำหนดให้เกิดธรรมที่ผุดรู้ขึ้นมาในจิตตรงกับวารจิตของเรา วางจิตให้ส่องใส พิจารณาจนจิตของเราเข้าสู่สภาวะธรรม รักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน แนบอยู่กับพระนิพพาน พิจารณาของเราแต่ละคนนะ เข้าสู่สภาวะธรรม พิจารณาแล้วจิตยิ่งสว่างขึ้น ผ่องใสขึ้น เป็นสุขขึ้น

เดินจิตพิจารณาปัญญา พิจารณาในพระนิพพาน อารมณ์พระนิพพาน เพื่อให้จิตเกิดธรรมฉันทะ ความรักความพึงพอใจในพระนิพพาน จนจิตแนบ จิตเต็มคำ จิตมั่นคงในพระนิพพาน

ในการที่เราพิจารณาธรรม อารมณ์จิตยิ่งมีความเอิบอ้อม มีความรู้สึกที่แนบลึกในการพิจารณามากเท่าไร ความรู้สึกที่แนบเอิบอ้อมลึกซึ้งผ่องใสในการพิจารณานั้น คือกระแสที่เปลี่ยนจิต จากจิตของปุถุชนเข้าสู่จิตของอริยะเจ้า ถ้าพิจารณาแต่กระแสหรือคำพูดที่พิจารณาความคิดที่ผ่านเข้ามาเฉยๆ แห่งๆ หนึ่งๆ กระแสความเป็นพระอริยะเจ้าที่จะซึมซับปรับดวงจิตเรามันก็จะน้อยกว่าสภาวะที่อารมณ์มันมีความละเอียดลึกซึ้งเต็มคำในการพิจารณา ประทับนะ

สำหรับบางคนก็เจริญวิปัสสนาญาณจิตยังเนื่องยังอยู่กับกาย บางคนที่มีความฉลาดก็ยกอาทิสมาทกขึ้นไปพิจารณาบนพระนิพพาน อันนี้ก็แล้วแต่อัธยาศัย แต่อันที่จริง จากการที่เราฝึกปฏิบัติทดลองกันมากก็คือ ถ้าเรามีกำลังของมโนมยิตริคล่องตัว ยกจิตขึ้นไปเจริญวิปัสสนาญาณบนพระนิพพานเกิดผลมากที่สุด อันนี้คนไหนที่ยังไม่ได้ยกขึ้นไปพิจารณาบนพระนิพพานก็ลองยกขึ้นไป ทรงสภาวะทบทวนสภาวะอารมณ์พระนิพพานให้ละเอียด เข้าถึงอารมณ์พระนิพพานให้ละเอียดแล้วจึงพิจารณาคุณของพระนิพพาน ให้จิตเรตต์โคตรภูญาณเข้าสู่ความเป็นพระอริยะเจ้า เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบันให้ได้

ความกำหนดรู้ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพปรากฏชัดเจน กระแสที่เราซึมซับพึงธรรมโดยตรงจากสมเด็จพระองค์ปฐมจากพระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันปรากฏผุดรู้ขึ้นชัดเจนในจิตของเรา

เมื่อเรากำหนดเจริญวิปัสสนาญาณในอารมณ์พระนิพพานบนพระนิพพาน เมื่ออารมณ์จิตเราคลายตัวจากรักโลก โกรธหลง คลายตัวจากสังโยชน์สิบ ให้เราหมั่นสังเกตตัวเองเสมอ ว่ากายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพของเราชัดขึ้นใหม่ สว่างขึ้นใหม่ กายทิพย์เราเบาๆ ขึ้นใหม่ การที่เราฝึกมโนมยิตริได้ ไม่ว่าจะมโนมยิตริ ไม่ว่าจะเป็นธรรมกาย ไม่ว่าจะกายทิพย์ ทั้งหมดก็คือเรื่องของกายทิพย์หรืออาทิสมาทกกาย เมื่อเราฝึกความเป็นกายทิพย์มากเท่าไร พยายามสร้างอารมณ์ความรู้สึกความเข้าใจต่อจิตของเราเองว่าใช้กายทิพย์ชัดเจนในความเป็นกายทิพย์มากเท่าไร ทำให้เรารู้ตื่นว่าเราไม่ใช่ร่างกายเนื้อหนังห้า ร่างกายเนื้อหนังห้าไม่ใช่เรา ดังนั้นยังใช้กายทิพย์มากเท่าไร ยิ่งแยกกายแยกจิต แยกรูปแยกนาม แยกกายทิพย์ออกจากกายเนื้อได้มากเพียงนั้น แล้วเมื่อใช้กายทิพย์มากเท่าไรก็แปลว่าเราใช้ความเป็นทิพย์ได้คล่องตัวได้มากขึ้นเพียงนั้น ดังนั้นพลังของกายทิพย์รัศมีกายของกายทิพย์มีมากเท่าไร กำลังของอภิญญา ก็ยิ่งเพิ่มพูนมากเพียงนั้น กายทิพย์ยังมีรัศมีกายมาก มีกำลังของบุญมาก มีแสงสว่างมาก มีฉัพพรรณรังสีความเป็นรุ่งจากกายทิพย์มาก กายทิพย์ของเราก็ย่อมมีพลังในการบำบัดเยียวยา พลังในการรักษา พลังในการใช้อภิญญาจิต พลังที่สามารถนึกคิดสิ่งใดสมปรารถนาได้ตลอด นึกในสภาวะความเป็นทิพย์ในความเอิบอ้อมผ่องใสสูงสุด ในความเอิบอ้อมผ่องใสสูงสุดก็เปล่งประกายพลัง เปล่งประกายแสงสว่างออกไปยังจักรวาล ออกไปยังภพภูมิ เป็นพลังของแรงอธิษฐานที่มีจิตตานุภาพแห่งความเป็นทิพย์สูงกว่าบุคคลที่นึกคิดขอด้วยความรู้สึกสับสนวุ่นวายในจิตด้วยความหวังด้วยความโลภด้วยความโกรธด้วยความหลง ต่างจากบุคคลผู้อธิษฐานผู้กำหนดจิตด้วยความผ่องใสของจิตสูงสุด อย่างไหนจะมีกำลังจิตกว่ากัน อย่างไหนจะเกิดผลลัพท์สูงสุดกว่ากัน

เรากำหนดพิจารณาจนปัญญาแตกฉานเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงกระบวนการกลไกแห่งความเป็นทิพย์ของจิต ทำไมอาจารย์ถึงเน้นให้ฝึกกายทิพย์ เพาะบมอารมณ์จิต เพาะบมบุญ เพาะบมกำลังเมตตา ฝึกแผ่เมตตา ฝึกเปล่งประกาย แผ่กระแสเมตตาออกไป เรากำหนดให้จิตเกิดปัญญารู้ตื่นกระจ่างชัด เมื่อไหร่ที่เราคลิกเข้าใจกระจ่างชัดแจ้ง พลังภิญญาแรงอธิษฐานจิตที่เป็นแก้วสารพัดนึกก็จะเข้าถึงได้อย่างง่ายดายดังที่หลาย ๆ คนฝึกปฏิบัติจนเกิดผลมาแล้ว

ตอนนี้ก็ให้เราแต่ละคนฝึก กำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เปล่งรัศมีออกมาให้สว่างที่สุด ผ่องใสที่สุด แผ่ให้สว่างออกไปพร้อมกับน้อมกระแสจากพระนิพพานแผ่เป็นกระแสเมตตาออกไปยังสามภพภูมิ กำหนดเพาะบมตะบะจากการแผ่ กำหนดรัศมี แสงสว่างแห่งรัศมีกายแผ่สว่าง ทรงอารมณ์ให้ผ่องใสที่สุด เป็นทิพย์มากที่สุด เอิบอ้อมใจมากที่สุด

แผ่เมตตาแล้วกำหนดต่อไปว่า ขอคลื่นกระแสแห่งความเมตตาที่แผ่ออกไปจากกายเนื้อก็ดี จากกายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพ ของมีกระแสแห่งความเมตตาปรากฏเจตนารมณ์ชัดแจ้งชัดเจน จนสามารถสัมผัสได้ทั้งมนุษย์ก็ดี ทั้งสัตว์ก็ดี ทั้งเทวดาพรหมทั้งหลายก็ดี ขอกระแสที่แผ่ออกจากกายทิพย์แผ่ออกจากจิต ปรากฏคลื่นของความสงบเย็น

ตอนนี้จะให้เข้าสู่สภาวะของเมตตาอัปปันนาณณตามอย่างแท้จริง กำหนดความรู้สึกที่แกนกลางบริเวณหน้าอกของกายพระวิสุทธิเทพ แผ่กระแสสว่างคลื่นความเย็น กระแสแห่งความเมตตาความสงบเย็น ความรู้สึกถึงสันติสุข ความสุข ความเอิบอ้อม แผ่สว่างออกมาจนเกิดไอน้ำปรากฏชัด กระแสแห่งความเมตตาเจตนาแห่งความสงบเย็น แผ่สว่าง สงบร่มเย็น สันติ จนอากาศรายรอบเย็นลง กระแสพลังโดยรอบสงบร่มเย็น จดจ่ออยู่กับความรู้สึกถึงกระแสเมตตาที่แผ่ออกพร้อมกับความสงบร่มเย็นสันตินั้น จนรอบกายเหมือนกับมีไอของความเย็นความสบาย แผ่เป็นกระแสคลื่นรายรอบบรรยากาศ รายรอบมีแต่ความสุขสงบร่มเย็น กำหนดอยู่กับการแผ่กระแส คลื่นกระแสแห่งเมตตาส่งผลต่อวัตถุ ต่อโลกทางกายภาพ ปรับเปลี่ยนอนุหภูมิ

ความรู้สึกของจิตเกิดสภาวะที่เย็นกายเย็นใจชัดเจน กำหนดรู้ในจิตของเราเองว่านับแต่นี้กระแสเมตตาอัปปันนาณณของเรา กระแสเมตตาที่แผ่ออกจากกายจากจิตจะเป็นกระแสพลังที่สามารถสัมผัสได้ ผู้คนรับรู้ได้ เกิดผลอศจรรย์ในเชิงกายภาพ เกิดความเย็นความสงบความสบาย บุคคลที่มีความเร่าร้อน กระแสจิตของเราก็ทำให้สงบเย็นลงได้ คนที่ทุกข์ กระแสจิตกระแสเมตตาของเราก็แผ่ทำให้เขาบรรเทาเบาบางความทุกข์ความเร่าร้อนลงได้ ความศักดิ์สิทธิ์อศจรรย์จากการปฏิบัติจึงเกิดผลเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ รู้สึกชัดเจนถึงกระแสความเมตตา ความสงบเย็น รู้สึกได้ถึงไอน้ำที่แผ่ พลังมีความสุขเยือกเย็น กระแสของความสงบร่มเย็นเอิบอ้อมนี้ส่งผลแม้กระทั่งดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายจากเร่าร้อนสู่ความสงบ จากมิจณาสู่มามาที่จิ

ความรู้สึกของเราเข้าถึงสภาวะธรรมอย่างแท้จริง

จากนั้นยกระดับกระแสเมตตาอัปปันนาณณของเราต่อไป ทำความรู้สึกภายในจิตว่ามีกระแสแห่งพระโพธิสัตว์ เกิดดอกบัวผุดขึ้นกลางจิตของเรา กระแสเมตตาที่เราแผ่ออกไป ใจกลางดอกบัวนั้นปรากฏดินแดนพุทธเกษตรอยู่ใจกลางดอกบัว พระโพธิสัตว์มากมายมหาศาลอยู่ที่พุทธเกษตรใจกลางดอกบัว กระแสที่เราแผ่เมตตาสว่างออกไปยังมีพลังของความสงบร่มเย็นเมตตา

สภาวะธรรมสภาวะจิตกระแสเมตตาที่แผ่ไปยิ่งมีความละเอียดลึกซึ้งเปี่ยมพลัง เข้าสู่สภาวะแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ อันมีกำลังแห่งพระโพธิสัตว์ทั้งหลายแผ่สว่างสงบเย็น ใจเราเป็นผู้ได้รับผลแห่งการแผ่เมตตา ก่อน ยิ่งมีความสงบเย็นยิ่งเอิบอ้อม ผลึกอนุภาควัยในร่างกายก็ดี กระแสพลังของจิตกายทิพย์ของเราก็ดี มีความผ่องใสเอิบอ้อมเบิกบานเต็มกำลังสูงขึ้นอีกกว่าเดิม ยกกระดับขึ้นอีกกว่าเดิม

จากนั้นให้เราตั้งใจว่านับแต่นี้เราจะทรงอารมณ์สูงสุดให้ได้เช่นนี้ เข้าสู่สภาวะธรรมคืออารมณ์ของกรรมฐาน
อารมณ์ของจิต

จากนั้นกราบลาพระพุทธรูป กราบลาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ กราบลาพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย กำหนดรู้ว่าภายในของเรา ใจกลาง
ดวงจิต โพธิจิต ไต้งอกงามขึ้น ต้นโพธิ์แห่งธรรม ไต้งอกงามขึ้นในจิตของเราแล้ว ธรรมมีแต่เจริญขึ้นไม่มีเสื่อมถอยลง

จากนั้นตั้งจิตโมทนาสาธุกับเพื่อนๆที่ปฏิบัติธรรมด้วย เพื่อนๆที่ไปแนะนำสมาธิ ไปจุดแสงเทียนแห่งกุศลความดีต่อ

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วยนะครับ ถ้าคนไหนเข้าสู่สภาวะอารมณ์กรรมฐานขั้นสูงละเอียดก็เขียนเล่า
บรรยายมาในห้องด้วยนะครับ

สำหรับช่วงวันหยุดในช่วงสงกรานต์ก็จะมีโอกาสพิเศษในเรื่องของการสอนเคล็ดวิชาในคัมภีร์กายรุ่ง ทางที่ทีมงานที่ช่วย
อาจารย์ก็ได้จองห้อง ก็น่าจะเรียนกันได้ประมาณซักสิบท่าน จองห้อง คนไหนสนใจก็เดี๋ยวลองประชุมลงนัดหมายกัน
มาว่าใครจะสะดวกมาเรียนมาพบตัว แล้วก็มีการเรียนออนไลน์เป็นเรื่องของกายรุ่งโดยตรงด้วย เพราะว่ามีหลายคน
อยู่ต่างจังหวัดก็อยู่ต่างประเทศก็ดี แต่ว่าถ้าคนไหนมาได้มาพบเจอได้ก็มาเรียนตัวต่อตัวก็ยิ่งเป็นประโยชน์ ประมาณ
8-10 คนนะครับ รู้สึกว่าจองห้องแล้ว รายละเอียดจะแจ้งให้ทราบอีกทีนะครับ

ส่วนเรื่องกายรุ่งนี้มีเคล็ดวิชาที่จะทำให้วิชาที่เราฝึกกันไปแล้วเรียนไปแล้วมันมีความลึกซึ้งพิสดารขึ้น เหมือนอย่างวันนี้
ที่เราฝึก หลายคนก็จะเริ่มจับได้ว่าอารมณ์จิตมันไม่ใช่แค่ผ่านๆ แต่ว่าอารมณ์จิตมันจะ deep มันจะลึกซึ้ง มันจะเปี่ยม
พลังขึ้นกว่าเดิม นั่นก็คือต่อจากนี้ไปก็จะเริ่มเข้าเขตของการตื่นขึ้นสู่ยุคปัญญาใหญ่สู่ยุคชาววิไล เพราะเนื้อหาในตำรา
คัมภีร์กายรุ่งจะมีเรื่องหนึ่งคือกายแห่งความอุดมสมบูรณ์ที่เป็นการใช้พลังของกายทิพย์ที่จะทำให้โลกนี้หรือแม้แต่ชีวิต
ของเราที่ฝึกเกิดความอุดมสมบูรณ์เพิ่มขึ้นได้ด้วยเช่นกัน ตรงนี้สำหรับใครที่เห็นประโยชน์ก็ควรจะฝึก เพราะคัมภีร์
จริงๆเป็นคัมภีร์เร้นลับที่สอนเฉพาะภายในแต่คงถึงเวลาก็มีคนแปลมา แล้วก็ให้เหตุให้อาจารย์ได้ได้ศึกษาได้เข้าใจอย่าง
ที่เล่าไว้ในโพสท์ ในfacebookนะครับ อย่าเสียโอกาส

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย เดี่ยวพบกันใหม่วันพรุ่งนี้ในห้องเมตตาสมาธิ ในห้องเมตตาภิรมย์สมาธิก็จะ
เริ่มทวนเป็นเรื่องๆเพื่อจะให้สะดวกในการเรียบเรียงนะครับ

อย่างหัวข้อวันนี้สำหรับคนที่จะถอดความก็จะเป็นเรื่องของ การเดินจิตในสมถะ การพิจารณาในอารมณ์ของการเข้าเขต
ความเป็นพระอรหัตเจ้าแล้วก็การเข้าสู่อารมณ์จิตละเอียดในเมตตาอัปปันนาณณานะครับ จะมีประมาณสามหัวข้อหรือ
จะแยกเป็นส่วนๆในโอกาสสวาระต่อไปก็ได้ จะได้ง่ายในการฝึกเป็นช่วงสั้นๆให้ได้เป็นเรื่องๆนะครับ

โอเคสำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย คนไหนเข้าสู่สภาวะรายละเอียดสัมผัสอะไรยังไงได้ก็แจ้งเข้ามาหลังไมค์
หรือแจ้งข้อความไว้ในห้องครูเมตตาสมาธิได้ สวัสดิ์ครับ