

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ ๑๕ เมษายน ๒๕๖๖
โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

กำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายทั่วร่างกายของเรา จนจิตเข้าถึงความสงบ จดจ่ออยู่กับลมหายใจ สบาย รู้สึกถึงลมหายใจที่เหมือนกับแพรวไหมละเอียด กลั่นลมหายใจจนกระทั่งเกิดปราณ รอบกายปรากฏไอออนละเอียด จิตสงบผ่องใส มหาสติปัญญาน ๔ ครอบพร้อม รู้กายรู้ผ่อนคลายร่างกาย รู้เวทนา รู้ความรู้สึกสบายเบาเป็นสุข ผ่อนคลาย รู้จิต รู้ว่าจิตเรานิ่งสงบผ่องใส รู้ในธรรม รู้ว่าจิตอันสงบระงับเป็นสภาวะที่จิตปลอดโปร่ง สะอาด บางเบาจากสรรพกิเลสทั้งปวง วางทั้งหมด อยู่กับความสงบนิ่งผ่องใสเอิบอ้อม

กำหนดรู้ พิจารณาว่าจิตของเรายังสงบ ยิ่งผ่องใส ยิ่งเข้าถึงความเป็นทิพย์มากเท่าไร ผีกช้า ปฏิบัติช้า ทรงอารมณ์ได้มั่นคงมากเท่าไร ตบะ จิตตานุภาพแห่งการฝึกฝน แห่งการปฏิบัติยิ่งเพิ่มพูนงอกเงยสะสมรวมตัวมากเข้า ๆ ดังภาชนะที่รองรับน้ำฝน แม้น้ำฝนจะหยาดมาทีละหยด แต่เมื่อรวบรวมฝนที่ตกมาหลาย ๆ หยด หยาดลงมาบอ่ยเข้า นานเข้า ภาชนะนั้นก็เต็มเข้า สะสมรวมตัวมากเข้าตามลำดับ อยู่กับความสงบผ่องใส เข้าสู่สภาวะจิตที่ละเอียด เข้าสู่สภาวะธรรมที่ละเอียด นิ่ง สงบ ผ่องใส สว่าง

กำหนดจิตต่อไปในสภาวะแห่งการเข้าถึงจิตวิเวก กำหนดความรู้สึกว่าวัตถุสิ่งของสิ่งต่าง ๆ ที่เรารายล้อมรอบตัวเรา สลายตัวเป็นความว่างเว้งว่างเปล่าทั้งหมด กำหนดต่อไปว่าแม้กระทั่งร่างกายของเราเองก็กลายเป็นความว่างเว้งว่างเปล่าสลายตัวออกไปจนหมด เหลือเพียงแต่ความรู้สึกเป็นแสงสว่าง ไร้รูป ไร่วัตถุ ไร้กายหยาบ มีแต่ความสว่าง มีแต่ความผ่องใส มีแต่ความเอิบอ้อม ไร้การปรุงแต่งในสัญญาทั้งหลาย ไร้การปรุงแต่งในสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งหลาย มีแต่ความสว่างผ่องใสเป็นประกายพริ้ว ทรงอารมณ์ไว้แสงสว่างเป็นรัศมีสีรุ้งสว่าง เส้นแสงของเส้นรุ้งแต่ละสี เป็นเส้นแสงสว่างชัดเจน จิตเอิบอ้อมผ่องใส

กำหนดรู้ว่าเราทรงกำลังแห่งความเป็นทิพย์ของจิต กำลังแห่งสมณะเต็มรอบ ถึงอุปสมวัตติ ๘ ไร้รูป ไร้รัก ไร้การปรุงแต่ง ไร้การกระทบ สว่างผ่องใสเป็นประกายพริ้ว บ่มกำลังฌาน บ่มกำลังจิตตานุภาพไว้ ใจเอิบอ้อมเป็นสุขอย่างยิ่ง จดจ่อตีมน้ำเพื่อเข้าถึงสภาวะธรรมชั้นสูง สัมผัสได้ถึงว่าทุกสรรพสิ่งสลายตัวไปจนหมด จิตเข้าถึงความผ่องใส ความเป็นทิพย์ ความสว่าง ความชัดเจนเต็มกำลัง.....

ทรงสติความรู้ตื่น ในความผ่องใส ในความเป็นทิพย์ ตั้งจิตอธิษฐานเป็นนวิว่า “นับแต่บัดนี้ทุกครั้งที่เรากำหนดจิตเข้าสู่ความสงบ ตั้งกำลังแห่งสมวัตติ ๘ ให้ปรากฏเกิดขึ้น ขอให้เราเข้าถึงสภาวะธรรมแห่งสมวัตติ ๘ ได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน สถานที่อันอิริยาบถที่กตกริโครมทั้งหลาย เราสามารถกำหนดทรงในอารมณ์แห่งจิตวิเวกในสมวัตติ ๘ ได้โดยง่าย และสามารถใช้งานสมวัตติ ๘ เป็นบาทฐานแห่งการตัดสรรพกิเลสเป็นสมุจเฉตพหุทาน ใช้กำลังแห่งสมวัตติ ๘ ในการดับล้างอวิชชาทั้งปวง ใช้สมวัตติ ๘ ในการดับล้างสรรพคุณไสยทั้งหลาย อวิชชาทั้งหลาย ดับโรคทั้งหลาย โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายได้ด้วยกำลังแห่งสมวัตติ ๘” ทรงอารมณ์ในสมวัตติสว่างเป็นเส้นแสงประกายพริ้ว เป็นแสงสว่างท่ามกลางความว่าง เว้งว่าง ขาว โฉง โปร่ง ไม่มีเพดาน ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง จิตปลอดโปร่งเป็นสุข.....

อธิษฐานจิตต่อไป ว่าเราใช้กำลังแห่งสมาบัติ ๘ ยกขึ้นสู่กำลังแห่งมโนมยิทธิ ตั้งจิตอธิษฐานในท่ามกลางแสงสว่างความเป็นประกายพริกแห่งจิต ปรากฏภาพพระพุทธรองค์ปรากฏขึ้น ความเป็นเพชรระยิบระยับใสละเอียดยชัดเจน องค์พระแพรวพราวระยิบระยับอย่างยิ่ง

กำหนดจิตอธิษฐานตรงต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขออาราธนาบารมีพระพุทธรองค์ทรงสงเคราะห์ยกจิต อาทิสสมานกายของข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพาน อยู่ท่ามกลางมหาสมาคม มีพระพุทธรเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์บนพระนิพพานด้วยเทอญ ในสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพ พุ่งจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน

กำหนดจิตทบทวนอารมณ์ในอารมณ์พระนิพพานโดยละเอียด เพื่อเข้าสู่สภาวะแห่งพระนิพพาน ให้ละเอียดลึกซึ้งที่สุด เท่าที่เราจะทำได้

ข้อที่ ๑ กำหนดรู้ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ความรู้สึกในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพเป็นเพชรประกายพริกแพรวพราวชัดเจนละเอียด เครื่องประดับเครื่องทรงชัดเจน เราารู้สึกถึงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพไม่ใช่ที่เราไปเห็นกายพระวิสุทธิเทพ แต่รู้สึกถึงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ แยกแยะความรู้สึกตรงนี้ให้ชัดเจนโดยละเอียด ยกมือยกแขนขึ้นมาดูเครื่องประดับ

กำหนดรู้ว่าเราไม่ใช่ร่างกายเนื้อ ร่างกายเนื้อไม่ใช่เรา เราคือกายแห่งพระวิสุทธิเทพ ซึ่งตายเมื่อไหร่จากร่างกายเนื้อขั้น ๕ เราขอตั้งจิตตัดภพชาติทั้งหลายอยู่บนพระนิพพาน

กำหนดจิตพิจารณาต่อไป พิจารณาในอารมณ์แห่งการตัดสังโยชน์ตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ พิจารณาว่าจิตเรา มีความเคารพในพระรัตนตรัย ในพระพุทธรองค์ มีความรักในพระพุทธรเจ้าลึกซึ้งเพียงใด

พิจารณาว่าเราไม่ใช่ร่างกายขั้น ๕ มีความเสื่อมความดับ จิตเราไม่มีความเกาะ มีความห่วงในร่างกายขั้น ๕ ของเราเอง หรือบุคคลอื่นก็ตาม

ศีลที่เราตั้งจิต เป็นศีลอันปรากฏขึ้นจากพรหมวิหาร ๔ เมตตาธรรม เมตตาสงเคราะห์ ศีลเป็นศีลจากภายในจิต

พิจารณาเห็นโทษของเบญจกามคุณทั้ง ๕ จิตคลายตัว ความสุขทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันเนื่องมาจากกายเนื้อกิติ เรื่องกับทิพยสมบัติบนสวรรค์กิติ ไม่มีผลที่ทำให้จิตเราพัฒนาการเกิด ความอาฆาตแค้นพยาบาทจองเวรที่จะดึงดูดให้เราไปเกิดเพื่อจองล้างจองผลาญ เพื่อเอาคืนเอาแค้นไม่มีในจิตของเรา อภัยทานมหาภัยเต็มเปี่ยมอยู่ในจิตของเรา เพื่อเป็นตัวดับความพยาบาทจองเวรทั้งปวง

พิจารณาตัดรูปราคะ คือความสุขอันเกิดขึ้นจากผานสมาบัติ อรูปราคะ ความสุขอันปรากฏเกิดขึ้นจากการเข้าถึงอรูปผาน คือสมาบัติ ๘ จิตเรารู้ว่ามีความสุขอันปราณีต อันละเอียดยิ่งกว่า คืออารมณ์จิตแห่งนิพพาน

พิจารณาตัดมานะ ตัดถีนมิตะ ตัดความล่งเลสงสัย รวมจนถึงที่สุดคือ ดับอวิชชา คือสังโยชน์ข้อที่ ๑๐ อวิชชานั้นตัดตัวเดียวถือว่าตัดสังโยชน์ครอบคลุมรวบรวมทั้ง ๑๐ ความโง่ที่พาให้เราหลงเกิด หลงเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ตัดอวิชชาที่ทำให้เราหลงโง่ เราหลงเกิด หลงเวียนว่ายตายเกิด อวิชชาตัวนี้ก็คือการสิ้นภพชาติ ตัดภพชาติทั้งหลายด้วยปัญญาที่มองเห็นทุกภพในสังสารวัฏ

***สังโยชน์ ๑๐ ได้แก่ *สักกายทิฏฐิ เห็นว่าร่างกายเป็นเราเป็นของเรา *วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย *สีลัพพตปรามาส มีการรูปคล่าในศีล *กามราคะ ความพอใจในกาม *ปฏิฆะ ความโกรธ ความพยาบาท *รูปราคะ มีความหลงใหลในรูปผาน *อรูปราคะ มีความหลงใหลในอรูปผาน *มานะ ความถือตัวถือตน *อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน **อวิชชา ความไม่รู้จริงไม่รู้แจ้ง

เมื่อกำหนดพิจารณาตัดสังโยชน์ ตัดชาติภพทั้งหลาย ก็เข้าสู่สภาวะที่ ๓ คือเข้าสู่การเสวยอารมณ์วิมุตติสุขในพระนิพพานสมบัติ เข้าถึงสภาวะ "นิพพานัง พรหมัง สุขัง" ไม่ต้องเกิด ไม่ต้องตาย ไม่ต้องใช้หนี้กรรมใด ๆ ไม่มีภาระใดๆ กิจทั้งหลายจบสิ้นแล้ว ภาระทั้งหลายสิ้นแล้ว กิจในพระพุทธรศาสนาจบแล้วจบกิจแล้ว จิตเป็นอิสระปลอดโปร่ง เป็นสุขสว่าง ผ่องใสอย่างยิ่ง เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน จิตเข้าสู่นิโรธธรรม สว่าง เป็นสุข ผ่องใส ละเอียด ปราณีต

ทรงอารมณ์ให้ลึกละเอียดที่สุดในอารมณ์พระนิพพาน ยิ่งอารมณ์เราละเอียดลึกละเอียดมากเท่าไร จิตยิ่งเกิดธรรมฉันทะแนบในอารมณ์พระนิพพาน รักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง"

ทรงอารมณ์ไว้ให้ละเอียด ลึก สว่าง เป็นสุขอย่างยิ่ง กำหนดจิตพิจารณาไว้ในจิตเราเสมอว่า ทุกวันเวลาแห่งการปฏิบัติ ทุกวันเวลาแห่งการฝึกซ้ำ ทำซ้ำ ด้วยความเพียร ด้วยวิริยะบารมี อารมณ์จิตเราจะเข้าถึงความละเอียดปราณีตสูงขึ้น เข้าสู่สภาวะธรรมที่ลึกซึ้งขึ้น ยิ่งใกล้พระนิพพานมากขึ้นในทุกกลมหายใจ ในทุกเวลานาที เพราะบ่มตบะบารมีเสวยวิมุตติสุข จิตสะอาดจากกิเลสอย่างยิ่ง จิตผ่องใสเป็นสุขละเอียดอย่างยิ่ง รัศมีกายแห่งกายพระวิสุทธิเทพ เปล่งประกายสว่างชัดเจน รัศมีแสงสีแห่งฉัพพรรณรังสี สรุ้งจากกายทิพย์เป็นเส้นชัดเจนสว่าง.....

ทรงอารมณ์ไว้ ประคองสติไว้ สภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพชัดเจน สว่าง วิจิตรจินา ความลึกลับเสงสัยในจิตว่าชาตินี้เราจะมาพระนิพพานได้หรือไม่ ไม่มีในจิตของเรา ความมั่นคงความชัดเจนปรากฏในจิตของเรา เป้าหมายคือมีพระนิพพานเป็นที่สุด กายพระวิสุทธิเทพสว่างชัดเจน อารมณ์จิตอันเป็นวิมุตติปรากฏเป็นปัจจัยตั้งในจิตของเรา.....

จากนั้น กำหนดน้อมความรู้สึกให้เส้นแสงรัศมีฉัพพรรณรังสีของเราประสานกับฉัพพรรณรังสีของพระพุทธเจ้า ทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ แสงสว่าง กระแสพระนิพพานจากจิตของเราประสานเป็นหนึ่งเดียวกับของทุกท่านทุก ๆ พระองค์ เป็นกระแสแสงสว่าง เป็นบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน สว่าง

น้อมอาราธนาบารมี น้อมกระแสจากพระนิพพานนี้ เป็นแสงสว่าง เป็นกระแสแห่งบุญ เป็นกระแสแห่งมรรค และผลในอารมณ์แห่งพระนิพพาน แผ่สว่างกระจาย เจือไปด้วยกระแสแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ แผ่ไปยังมวลสรรพสัตว์ทั้งหลาย ๓ ภพ ๓ ภูมิ อันได้แก่ภพที่เป็นสุคติภูมิลงมาจากพระนิพพานไปสู่ภพแห่งอรุปรพพรหมทั้ง ๔ พรหมโลกทั้ง ๑๖ ชั้น สวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น รุกขเทวดา ภูมมเทวดาทั้งหลายทั่วอันนตจักรวาล มนุษย์ และสัตว์อันมีขันธ์ ๕ มีกายหยาบทั้งที่ดาวโลกเอง และที่อยู่ในดวงดาวอื่น จักรวาลอื่น ทั่วทั้งอันนตจักรวาล

น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมายังบรรดาโอปปาติกะ สัมภเวสี ดวงจิตดวงวิญญาณที่ยังตกค้างอยู่ในภพของมนุษย์ ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายที่ยังไม่ไปเกิด ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายที่ยังสำคัญตนว่ายังไม่ตาย ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายที่ยังมีภาระมีห่วงจนไม่อาจไปหลุดไปเกิดได้

น้อมกระแสจากพระนิพพาน กระแสบุญลงมา ปัญญาในธรรมที่มองเห็นการเกิดแก่เจ็บตาย การไม่เที่ยง การเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนภูมิ บุญจงส่งผลถึงบรรดาสรรพสัตว์ ถึงบรรดาโอปปาติกะทั้งหลาย สัมภเวสีทั้งหลาย

ถ้าพิจารณาดูให้ละเอียด โอปปาติกะ แปลว่า ผู้หลุดเกิดขึ้น พอตายปุ๊บก็ปรากฏเป็นโอปปาติกะ แต่จิตมีความสำคัญว่าตัวเองยังไม่ตาย ยังหลงติดอยู่กับภพภูมิ สัมภเวสี ก็คือดวงจิตอีกประเภทหนึ่งที่ยังไม่สามารถไปเกิดได้ รู้ตัวว่าตายแล้ว แต่ยังไม่เวียนว่ายปะปนอยู่กับภพของมนุษย์ มีความลำบาก มีความเดือดร้อน มีความหิวโหย

แผ่เมตตา น้อมกระแสไปยังดวงจิตทั้งหลายเหล่านั้น ตั้งจิตแผ่เมตตา กระแสจากพระนิพพานต่อไป ลงไปยังเปรต อสุรกายทั้งหลาย เปรต อสุรกายทั้งหลายก็คือ ผู้ที่เสวยกรรม อยู่ในภพที่ก็ถือว่ายังเนื่องอยู่กับภพของมนุษย์ เสวยวิบากกรรมจากความอยาก จากความโลภโกรธหลง มีรูปกายอันไม่น่ายินดี มีความหิวโหย มีความอดอยาก มีความลำบากเป็นนิต เราพิจารณาแผ่เมตตา น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาอย่างสรรพสัตว์ทั้งหลาย

จิตใจยิ่งมีความเกลียดชังมากเท่าไร โลกโกรธหลงมากเท่าไร หิวกระหายละโมภมากเท่าไร กายทิพย์ก็ก่อให้เกิดกายอันเป็นกายของเปรต กายของอสุรกาย รูปกายแห่งกายทิพย์เกิดขึ้นจากบุญ และบาปจากกระแสจิตอันเป็นกุศลและอกุศล

กายทิพย์ที่เป็นกายของเทวดาเกิดขึ้นจากอารมณ์จิตที่เป็นบุญ จากอารมณ์จิตที่เป็นกุศลจากการรักษาศีล จากความดีในการเจริญพระกรรมฐาน ปฏิบัติธรรม

กายที่เป็นกายของเปรต อสุรกาย เกิดจากความโลภ ความโกรธ ความเกลียดชัง ความอาฆาตแค้นพยาบาทจองเวร จิตเราทรงอารมณ์เช่นไรก็ก่อให้เกิดกายทิพย์เช่นนั้น

กายพระวิสุทธิเทพปรากฏขึ้นจากสภาวะที่จิตเราตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหານ จิตเราตัดภพจบชาติทั้งหลาย จิตเราปรารถนาพระนิพพาน กายทิพย์ก็ปรากฏสภาวะเป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพ

ส่วนกายแห่งพรหม ก็เกิดขึ้นจากอารมณ์จิตที่แผ่เมตตา ที่ทรงฌานสมาบัติ แสงสว่างรัศมีจากการเจริญฌานสมาบัติ จากการเจริญพรหมวิหาร ๔ ก็ก่อให้เกิดกายทิพย์อันเป็นกายแห่งพรหม อันมีรัศมีกาย มีแสงสว่าง มีความผ่องใสอย่างยิ่ง เป็นบุญเป็นกุศลจากการเจริญพระกรรมฐานอย่างยิ่ง

เรากำหนดรู้ เข้าใจในอารมณ์จิตที่ก่อให้เกิดกายทิพย์ที่แตกต่างกัน เมื่อเข้าใจแล้ว เราจะได้เป็นผู้ที่ฉลาดระมัดระวัง รักษาอารมณ์จิต เพื่อให้เราทรงสภาวะในความเป็นกายทิพย์ฝ่ายกุศลอยู่เสมอตลอดเวลา กายเนื้อเป็นมนุษย์ ดวงจิตทรงฌานสมาบัติ ทรงเมตตาเป็นปกติ จิตเข้าถึงเมตตาอย่างยิ่งยวด กายทิพย์ก็เป็นกายแห่งพระโพธิสัตว์ กายทิพย์ก็เป็นกายแห่งพรหม หากกายเป็นมนุษย์ แต่จิตมีแต่ความเคียดแค้นอิจฉาริษยา กายเป็นมนุษย์จริง แต่ภายในหรือกายทิพย์ก็กลายเป็นเปรตอสุรกายแม้เปลือกนอก รูปกายภายนอกแห่งความเป็นมนุษย์จะมีการแต่งตัว แต่งเติมเสริมแต่ง มีความสวยงามเพียงใด แต่กายภายในนั้นหลอกกันไม่ได้ กายภายในนั้นมันสะท้อนจากอารมณ์จิตภายนอกเป็นมนุษย์สวยงามหล่อเหลา แต่ภายในเป็นกายของเปรตบ้าง อสุรกายบ้าง มีมากมายเยอะเยอะ

หลวงพ่อกเคยสอนอาจารย์ตั้งแต่ต้น ๆ ว่า เจอใครก็ตาม อย่าไปดูเพียงแต่แค่เปลือกภายนอกว่าเขารูปร่างหน้าตาเป็นเช่นไร มีเครื่องประดับ มีเสื้อผ้าอาภรณ์ มีฐานะเป็นอย่างไร พิจารณาจริง ๆ ก็คือให้ดูที่จิตของคุณคนเหล่านั้น เห็นกายทิพย์ของคุณคนเหล่านั้น รู้เท่าทันกับบุคคลเหล่านั้น เห็นตัวเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นอสุรกาย เราก็หลีกเลี่ยงหนี ต่อให้ร้ายว้ายมั่งคั่งสักประการใด แต่ถ้ากายเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน หรือแม้แต่กายเป็นสัตว์นรก เราจะไปคลุกคลีด้วยไหม ? มงคลข้อแรกก็คือ เราจำเป็นที่จะต้องหลีกเลี่ยงคนพาล คบหาแต่กัลยาณชน กัลยาณชนนั้นดูให้ดีที่สุดก็คือ ดูให้ถึงวาระจิต ดูให้ถึงกายทิพย์ ดูให้ถึงกายภายในของคุณคนนั้นให้ดี

เมื่อพิจารณาไปด้วยพร้อมกับแผ่เมตตาไปด้วย เข้าใจเรื่องกายทิพย์ไปด้วย สิ่งสำคัญก็คือ ตัวเราพึงรักษากายทิพย์ให้มีกำลังแห่งรัศมีกาย มีกำลังแห่งกุศล เป็นกายทิพย์อย่างน้อยขั้นต่ำก็เป็นกายของเทวดา กายของพรหม กายของพระโพธิสัตว์ กายของพระวิสุทธิเทพ ถ้าจะให้ดีที่สุดสำหรับคนที่จะปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน ภายในจิตเรารู้สึกถึงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่ตลอดเวลาอยู่ภายใน

เข้าใจในเรื่องกายทิพย์ละเอียดลึกซึ้งขึ้นแล้ว ก็แผ่เมตตาต่อไปยังภพที่เลวร้ายสุดท้ายก็คือ นรกภูมิ น้อมกระแสาจากพระนิพพานลงไปยังนรก สัตว์นรกทั้งหลาย จิตเราเป็นกุศลไม่เลือกที่รักไม่รักที่ชัง มีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้ง ๓ ภพ ๓ ภูมิ

และในเรื่องของคำว่า ๓ ภพ หรือไตรภูมิ นั้น ท่านนั้นหมายเอาภพรวมคือ ๑)ภพแรก เรียกว่า สุกคติภูมิ ครอบคลุมรวบรวมไปนับตั้งแต่ภพของรุกขเทวดา ภูมิเทวดา อากาศเทวดา พรหม อรูปพรหมทั้งหมด ฝ่ายกุศลทั้งหมดเรียกว่า สุกคติภูมิ ๒)ส่วนภพที่ ๒ ก็คือภพกลาง ความเป็นมนุษย์ ๓)ส่วนภพสุดท้าย ก็คือภพที่เรียกว่า ทุคติภูมิ อันที่จริงนับรวมตั้งแต่สัตว์เดรัจฉาน โอบปาดิเก สัมภเวสี เปรต อสุรกาย สัตว์นรก เรียกว่า ทุคติภูมิ คือเสวยความทุกข์อยู่ ทั้ง ๓ ภูมินี้รวมเรียกกันว่า "สังสารวัฏ" มีการเวียนว่ายตายเกิดหมุนเวียนเปลี่ยนผ่านไป หากเราเป็นมนุษย์จิตมีกุศลเข้าแทรกอยู่แต่อารมณ์อันเป็นอกุศล ทำแต่บาป ทำแต่เวรกรรม จากมนุษย์ก็เปลี่ยนเป็นเปรต อสุรกายได้ เปลี่ยนเป็นนรกสัตว์นรกก็ได้ แต่หากเราเป็นมนุษย์ แต่ใจเราสูง สร้างกุศล บำเพ็ญทาน

เจริญพระกรรมฐาน สร้างบารมี จากมนุษย์ธรรมดาเดินดินก็สามารถกลายเป็นพระโพธิสัตว์ กลายเป็นเทวดา กลายเป็นพรหม หรือแม้แต่เข้าถึงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เข้าถึงอรหัตผลได้

ดังนั้น อันที่จริงแล้ว จะเป็นดวงจิตจากชาติใด จะเป็นดวงจิตจากภพใด ล้วนแล้วแต่สามารถพัฒนาจิต พัฒนาภพ พัฒนาภูมิ ยกภูมิจิตภูมิธรรมขึ้นสู่สุดทิพย์สุดทิพย์ได้ หรือแม้แต่จิตจะเป็นจิตดวงใด จากสัตว์นรกก็สามารถกลายเป็นพุทธะ คือบำเพ็ญบารมีไล่ขึ้นมาจนกระทั่งกลายเป็นพระพุทธเจ้าก็ได้

ดังนั้น ในพระพุทธศาสนานั้นชัดเจนในเรื่องเหตุและผล ทำเหตุเช่นไรได้ผลเช่นนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องที่ถูกลิขิตมาแต่แรกทั้งหมด กรรมเป็นผู้ลิขิต เหตุที่เราทำเป็นเครื่องบ่งบอกชัดเจนถึงคติที่ไปของเรา เมื่อเราเข้าใจจุดต่าง ๆ เหล่านี้ชัดเจน ชัดเจนใน ๓ ภพภูมิ ชัดเจนในการเวียนว่ายตายเกิด ความเข้าใจในพระนิพพานของเราก็นิ่งชัดเจน พระนิพพานเป็นจุดเดียวที่ไม่ข้องแวะ ถือว่าพ้นจาก ๓ ภพ ๓ ภูมิ พ้นจากวัฏสงสาร พ้นจากแรงดึงดูดของกรรมทั้งปวง

เราแผ่เมตตาโดยปัญญา กระแสแห่งเมตตา กระแสแห่งธรรม กระแสแห่งพระนิพพานไปยังทุกดวงจิตทั่วทั้ง ๓ ภพ ๓ ภูมิ ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จงประสบแต่ความสุข พ้นจากความทุกข์ พ้นภัยจากวัฏสงสาร เข้าถึงซึ่งพระนิพพานอันเป็นเอกะบรมสุขด้วยเทอญ

ทรงอารมณ์ทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพที่สว่างแพรวพราวชัดเจนอย่างยิ่งของเราแต่ละคนอย่างชัดเจน..... ทรงอารมณ์ความผ่องใสไว้ กำหนดจิตจดจ่ออยู่กับความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดจิตรวมกระแสแห่งกุศลทั้งปวงเพื่อพระนิพพาน เห็นกายพระวิสุทธิเทพรู้สึกถึงความเป็นกายทิพย์ และวิมานที่สว่างรุ่งโรจน์อย่างยิ่ง จดจ่ออยู่กับสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพที่นิ่งอยู่บนพระแท่นในวิมานที่สว่างเจิดจ้าเจิดจรัสแพรวพราวอย่างยิ่ง.....

น้อมประแสง ตั้งจิตอธิษฐาน ขอการปฏิบัติของข้าพเจ้าในวันนี้จงเกิดผลเป็นปฏิบัติบูชา ขอพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอรหันต์ขีณาสพ พระโพธิสัตว์เจ้าทั้งหลาย พ่อแม่ ท่านผู้มีพระคุณ ครู อุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลาย ขอเมตตาปรากฏที่วิมานข้าพเจ้าบนพระนิพพาน เพื่อน้อมจิตกราบด้วยความสำนึก เคารพนอบน้อม เคารพและกตัญญู อารมณ์จิตของเราให้ทรงอารมณ์ซาบซึ้ง สำนึกในพระคุณ จิตเข้าถึงความกตัญญู กตเวทิตาต่อท่านทั้งหลายเต็มอารมณ์ใจของเรา นับแต่นี้ตั้งใจว่าเราจะเข้าถึงอารมณ์ละเอียดที่สุด สภาวะธรรมที่ละเอียดในทุกจุด สำนึกรู้ขอบคุณอย่างเต็มหัวใจ.....

เมื่อน้อมกราบลาทุกท่านแล้ว ก็กำหนดจิตน้อมกระแสจากพระนิพพานลงมายังกายเนื้อ ยังโลกมนุษย์ น้อมกระแสสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมีทั้งปวง รวมเป็นดวงบารมี รวมเป็นดวงกรรมฐาน รวมเป็นดวงแห่งมหาโภคทรัพย์ เป็นดวงแก้วสว่างอย่างยิ่ง พุ่งลงมาจากพระนิพพาน ลงมาผ่านใจกลางกระหม่อมของกายเนื้อของเรา แต่ละคน ทะลุผ่านลงมาใจกลางกระหม่อม ศีรษะ ไบหน้า คาง คอ มารวมตัวกันที่ท้องน้อยฐานที่ตั้งของจิต กำหนดจิตรวมบุญ รวมบารมี ๓๐ ทศ รวมกรรมฐาน รวมวิชา รวมมหาโภคทรัพย์ เปิดสายสมบัติให้หลังไหลมาสู่ชีวิตในขณะที่ดำรงชั้น ๕ บนโลกมนุษย์ ความมีสุขภาพดี อายุวรรณะสุขะพละ ขอจงเป็นพรอันประสิทธิ์ประสาทโดยตรงลงมาจากพระนิพพาน และจากภพแห่งพรหม แห่งสวรรค์ทุกชั้นลงมาสู่ชีวิตประสิทธิ์ประสาทให้ข้าพเจ้ามีแต่ความเจริญรุ่งเรือง มีแต่ความสุข มีแต่ความสมปรารถนา มีแต่กุศลหนุนนำ

จากนั้น ทรงอารมณ์ให้สว่างผ่องใส รู้สึกสัมผัสได้ว่ากายเนื้อกลายเป็นแสงสว่างเป็นสีรุ้ง กายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพทับซ้อนอยู่กับกายเนื้อที่สว่างนั้น รัศมีแสงสว่างแห่งฉัพพรรณรังสีสว่างแพรวพราวเป็นประกายพริ้ว ห่องที่เราฝึกสมาธิที่นิ่งสมาธิที่ฟังอยู่ปรากฏแสงสว่างเจิดจ้า สว่างอยู่เต็มห้อง..... จิตเป็นสุขเอิบอิ่มอย่างยิ่ง

ทรงอารมณ์ไว้ ตั้งจิตอธิษฐานว่านับแต่บัดนี้ ขอให้ข้าพเจ้าใช้กำลังแห่งกายทิพย์ ใช้งานกายทิพย์ให้เกิดประโยชน์ทั้งมรรคผล อภิญญาสมาบัติ มหาโภคทรัพย์ ความสำเร็จทั้งปวง กายสิทธิ์จึงปรากฏเกิดในชั้น ๕ ในกายทวาร วจิตวารเป็นประกาศิต ในมโนทวาร กลายเป็นอิทธิฤทธิ์อภิญญา นี้ก็สิ่งใดสมความปรารถนาทุกประการด้วยเถิด

จากนั้นตั้งใจนะ โมทนา สาธุ กับกัลยาณมิตรทุกคนที่ฝึกสมาธิร่วมกันในห้องครู เพื่อน ๆ ที่จุดแสงเทียนแห่งธรรมความดีในจิตผู้คน สอนสมาธิ สอนมรรคผล สอนให้คนเข้าถึงความดี ใจเราเอิบอ้อมแผ่ไพเราะเป็นสุข จิตแย้มยิ้มเบิกบาน

จากนั้น หายใจเข้าลึก ๆ ช้า..... ละเอียด..... ยาว.....

พุท-โธ ใจยิ้ม.....

ธัม-โม

สัง-โฆ

ใจสบายแผ่ไพเราะ จิตละเอียดปราณี กายทิพย์สว่าง ราศี รัศมีอร่ามจากกายสว่างชัดเจน

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย แล้วก็อวยพรให้ในช่วงของวาระดีดีแห่งวันสงกรานต์ ขอให้เราทุกคนเจริญก้าวหน้าในธรรม พบกันใหม่วันพรุ่งนี้ห้องเมตตาสมาธิ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ พยายามทบทวนการฝึกสมาธิไว้เสมอทุกวันนะครับ.