

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 5 มีนาคม 2566

อรุณสมาบัติ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดสติอยู่กับลมหายใจสบาย จินตภาพว่าลมหายใจของเราเป็นเหมือนกับแพรวไหม พลิ้วผ่านเข้าออก ภายนอกภายใน กำหนดรู้ในอารมณ์สบาย อารมณ์จิตเบาสงบ ปล่อยวางความรู้สึก ความกังวล และความพะวักพะวง ในอาการที่เกิดขึ้นทางร่างกาย ปล่อยวางร่างกาย ผ่อนคลายร่างกายกล้ามเนื้อทุกส่วน พร้อมกับปลดปล่อย ความสนใจจดจ่อในร่างกายออกไปให้หมด จิตอยู่กับความผ่องใส อยู่กับลมหายใจสบาย กำหนดรู้อยู่เสมอว่าลมหายใจที่ปรากฏขึ้นนั้น สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับระดับของสมาธิ

ในอานาปานสตินั้น ยิ่งลมหายใจมีความเบา มีความละเอียด ฌาน ระดับของสมาธิ ยิ่งขึ้นระดับที่สูงขึ้น ลมหายใจยิ่งเบา ยิ่งสงบ ยิ่งละเอียด จิตเข้าสู่ฌานที่สูง ลมหายใจไม่ราบเรียบ วุ่นวาย หายใจหนัก คือจิตใจวุ่นวุ่น สับสน จิตไม่เป็นสมาธิ เมื่อไหร่ก็ตามที่ลมหายใจสงบระงับ นั่นก็คือจิตรวมลงสู่สมาธิ อยู่กับลมหายใจละเอียด เบาสบาย และกำหนดรู้ในขณะเดียวกัน ว่าในลมหายใจที่ละเอียด เบาสบายนั้น มีพลังของปราณ อยู่กับลมหายใจที่ละเอียดนั้น กำหนดจดจ่อ อยู่แต่กับลมหายใจ จดจ่ออยู่กับความสงบเย็น สติกำหนดรู้ว่าจิตเราได้พักอยู่กับความสงบ พิจารณาธรรมที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนว่าความสุข เสมอด้วยความสงบนั้นไม่มี

จิตเราเป็นสุข กำหนดรู้ในสุข คือเวทนา สุขที่ปรากฏขึ้น สุขเวทนาที่ปรากฏนั้น เป็นสุขจากความสงบของ ฌาน จากความสงบของสมาธิ สุขที่เกิดขึ้นจากการที่จิตเราหยุดความฟุ้งปรุ่งแต่ง ความกังวลทั้งหลาย เป็นความสุขที่ประณีตกว่าความสุข ที่เจอไปด้วยอามิส คำว่าสุขที่เจอไปด้วยอามิสก็คือ สุขอันเกิดขึ้นจากกาม คือกามคุณ ทั้ง 5 ประการ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ต้องได้รับการตอบสนอง ทางรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งกามที่กล่าวถึงนี้ ไม่ได้หมายถึงเรื่องราคะเพียงอย่างเดียว แต่รูปก็คือ การได้วัตถุที่สวยงามถูกใจ ได้เสื้อผ้าได้กระเป๋า อันนี้ก็เป็นความสุขที่จะต้องมียัตถุคืออามิส หากยังไม่ได้เราก็ทุกข์ หากเสียไปมันก็ทุกข์ แต่ความสุขที่ปรากฏขึ้นจากจิตใจ คือความสุขจากฌานสมาธิ ความสุขนี้มันจะมีความละเอียดกว่า ความสุขต่อมาก็คือ ความสุข ที่เกิดจากจิตที่มีเมตตา เข้าถึงเมตตาพรหมวิหาร 4 สุขนี้ก็ละเอียดประณีตขึ้นไปมากกว่า สภาวะที่จิตเรา เข้าถึงฌานสมาบัติ อันที่จริงการฝึกสมาธิคือสมณะ หรือการเจริญพรหมวิหาร 4 ล้วนแล้วแต่เป็นบาทฐานแห่งความเป็นพรหม เป็นสุขที่ละเอียดปราณีต กุศลที่ปรากฏขึ้น กับความสุขที่เกิดขึ้นจากฌานหรือเมตตา ความสุขจากฌานหรือเมตตานี้ ละเอียดกว่าความสุขที่เราอึดใจจากการทำทาน ความประณีตสูงขึ้นตามลำดับ ของทาน ของศีล ของภาวนา

ตอนนี้ให้เรากำหนดรู้ว่าเรา ก้าวเข้ามาสู่เขตของพระพุทธศาสนาที่เข้าสู่การภาวนา การภาวนานั้น ก็คือการเจริญสมณะ วิปัสสนากรรมฐาน ตอนนี้เราพิจารณาในเรื่องสุข ตามคำสอนที่ครูบาอาจารย์สอน บางครั้งครูบาอาจารย์ ท่านสอนว่าอย่าติดสุข คำว่าติดสุขนั้นมีตั้งแต่ ไปติดในสุขของกามคุณ คือเพลิดเพลินอยู่กับ วัตถุธาตุ สิ่งของในโลก ตามปุถุชนวิสัย หลงไหลใฝ่ฝันไปกับวัตถุ อันนี้ก็เป็นการติดสุขจากวัตถุ ซึ่งถือว่าเป็นของหยาบ พอเราปฏิบัติมากเข้า เราก็ตัดสุข ติดความสุขที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญทาน การติดสุขนี้ก็ทำให้เราไม่ก้าวเข้าไป มีหลายคนทำทาน ครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ยังไม่ถึงเวลาที่เขาจะมาปฏิบัติ ไม่ถึงเวลาที่จะมาภาวนา อันนี้ก็ถือว่าเป็นติดสุข เป็นการติดสุขในทาน พอละเอียดขึ้นไปอีก ติดสุขในฌานสมาบัติ อยากเข้าฌานละเอียด อยากเข้าฌานลึก อยากไม่ถอนจิตออกจากฌานสมาธิเลย อันนี้ก็เพราะว่าติดสุขจากฌานสมาบัติ ครูบาอาจารย์ท่านก็สอนว่าต้องออกจากฌานสมาบัติ มาสู่ภูมิของ

วิปัสสนาญาณ คราวนี้พอถึงจุด ที่เข้าถึงความสุขในฌาน ความสุขที่ละเอียดกว่าฌาน ก็คือความสุขของอารมณ์ที่เข้าถึง อนุรูป สภาวะที่เข้าถึงอนุรูปฌาน

ตอนนี้ก็ให้เราเจริญจิตต่อไป กำหนดจิต สลายล้างภพวัตถุทั้งหลาย กำหนดจินตภาพสลายล้างร่างกาย กลายเป็นความว่างเว้งว่างเปล่า ทุกสรรพสิ่ง ทุกสิ่งที่เราทุกข์ ทุกสิ่งที่เรากังวล สลายล้างเป็นความว่าง ขาว โโล่ง ว่าง พิจารณาว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ล้วนแต่ไร้แก่นสาร ในที่สุดต้องสูญสลายไป จิตเราสลายความเกาะ ความยึดใน วัตถุธาตุทั้งหลาย ในทุกสิ่งทุกอย่าง กำหนดเป็นความโล่งว่าง วางเบาอย่างยิ่ง สิ่งใดที่ทำให้เราพะวง สิ่งใดที่ทำให้เรา ทุกข์ กำหนดจิตสลายเป็นอนุรูป เป็นความว่างไปให้หมด ความทรงจำ ที่ทำให้ทุกข์ สลายออกไปให้หมด โรคภัยไข้ เจ็บทั้งหลายสลายออกไปให้หมด อวิชาคุณไสยทั้งหลาย สลายออกไปให้หมด เหลือแต่ความว่างขาว สว่าง โโล่ง ว่าง เบา อย่างยิ่ง ใจสงบ ยิ้ม เอิบอิ่ม

กำหนดรู้ว่าจิตเราในขณะนี้ กำลังทรงอารมณ์อยู่ในอนุรูปสมบัติ อนุรูปสมบัติถือว่าเป็นอารมณ์จิต เป็นอารมณ์ กรรมฐานในสมถะ ที่มีกำลังสูงสุด คือทรงในสมบัติแปด กำหนดจิต สลายล้างความทรงจำที่ทำให้ทุกข์ ความทรงจำที่ ทำให้เกิดความโกรธ ความทรงจำ ในสิ่งที่ทำให้เกิดความใคร่ครวญ ถวิลหา คิดถึง สลายล้างสัญญาทั้งปวง เข้า ถึงแนวสัญญาตนะ สลายกลายเป็นความว่าง เว้งว่างว่างเปล่า จิตเป็นอิสระจากความทุกข์ จากภพจํา จากความ กังวลทั้งปวง โโล่งว่าง สว่าง

เมื่อกำหนดทรงในอารมณ์สมบัติ ทรงอารมณ์ไว้เพื่อเป็นการเพาะบ่ม สะสมกำลังแห่งฌาน อันที่จริงจำเป็นที่ จะต้องทรงอารมณ์ให้นานยิ่งกว่านี้ ให้อารมณ์จิตของอนุรูปเสถียร ยาวนานต่อเนื่อง จนรู้สึกว่าเขาทรงได้นานเท่าไรก็ได้ ไม่หวั่นไหว ไม่เคลื่อน ไม่หลุดออกไป พออารมณ์อนุรูปสมบัติเราทรงตัว เราปฏิบัติมามีปัญญา รู้ไม่ติด ในสุขแห่งอนุรูป นั้นก็คืออนุรูประคะ หรือไม่เป็นโมหะ หลง สำคัญผิดคิดว่าอนุรูป ความว่าง สว่างโล่ง ว่าง ปราศจากความปรุงแต่ง ความยึด คิดว่าตรงนั้นก็คือนิพพานซะแล้ว จิตเราไม่มีความคิด ไม่มี ความไม่รู้เช่นนี้ ไม่มี ความสำคัญผิดเช่นนี้ ไม่คิดว่าความว่างคือพระนิพพาน เป็นแค่อนุรูป

ดังนั้นเราจึงกำหนดจิตต่อไปว่า เราอาศัยการทรงสมบัติแปด คืออนุรูปสมบัติ มาเป็นกำลังในการปฏิบัติ เพื่อให้ถึงซึ่งพระนิพพาน เราก็เอาหลักในการพิจารณาของอนุรูปมาใช้ ตามที่หลวงพ่อดุสิต ท่านสอน ท่านสอนว่าหาก บุคคลใดที่เข้าถึงอนุรูปสมบัติ เพียงพิจารณาต่อในวิปัสสนาญาณอีกเล็กน้อย ก็สามารถตัดเข้าสู่สุรหัตถผลได้โดยง่าย และเป็นบุคคลที่ถึงพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาญาณ คำว่าปฏิสัมภิทาญาณก็คือ มีความสามารถพิเศษในเขตพระพุทธศาสนา นั่นก็คือ หนึ่งในทรงอภิญญาสมบัติที่เป็นอภิญญาใหญ่ อิทธิวิธีต่างๆ ญาณต่างๆ ปรากฏขึ้น ต่อมาก็คือ มีปัญญาเฉียบแหลมในธรรมอย่างยิ่ง ธรรมที่ลึกซึ้งพิสดาร ยากแก่ความเข้าใจ สามารถที่จะแสดงธรรมออกมา ให้ธรรมที่ยากพิสดาร นั้นง่ายตายเข้าใจได้ง่าย ด้วยคำเพียงไม่กี่คำ ประโยคเพียงไม่กี่ประโยค สามารถทำให้คนรู้สึก ว่า หรือผู้ที่ฟังทางนั้น รู้สึกว่า รู้แจ้งขึ้นด้วยคำไม่กี่คำ และต่อมาก็คือการแสดงธรรมที่ง่าย ธรรมที่ง่าย ที่ทุกคนคิดว่าเป็นธรรมะพื้นๆ เข้าใจ อยู่แล้ว ก็สามารถอธิบายขยายความขอบเขต ให้มีความละเอียดลึกซึ้ง จากธรรมง่าย ๆ ให้ลึกซึ้งพิสดารได้ จากยาก ๆ ให้ กลายเป็นง่ายได้ อันนี้ก็คือคุณสมบัติพิเศษของปฏิสัมภิทาญาณ

มีอีกสองข้อก็คือ ด้วยกำลังของจิตที่มีสูง ทำให้รู้ภาษาทุกภาษา รวมทั้งภาษาสัตว์ อันที่จริง การที่รู้ภาษาทุก ภาษาหรือภาษาสัตว์ ภาษาต่างต่าง ๆ ได้ เป็นผลจากการที่ สิ่งที่เรา รู้ รู้จากวาระจิต คำว่ารู้จากวาระจิต ก็คือรู้ว่าเขาคิด อะไร จะสื่อสารอะไร นึกอะไร เป็นไตรจิตแบบหนึ่ง อันนี้ก็คือเรื่องของการรู้ภาษาต่างๆ ส่วนข้อสุดท้ายที่เป็นคุณสมบัติ พิเศษของปฏิสัมภิทาญาณก็คือ สามารถทรงพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด การที่ทรงพระไตรปิฎกได้ทั้งหมดก็คือ การที่จิต มีกำลังจิต มีญาณในระดับสูง การที่จะรู้ธรรม ธรรมนั้นพระพุทธเจ้าเมตตาสาธยายโดยตรง พอพระพุทธองค์เมตตา สาธยายโดยตรง ปุ๊ป ธรรมจะรู้ข้อไหนก็พลอยรู้ไปได้ทั้งหมด เนื่องจากถ่ายถอดมาได้ตรง จากองค์สมเด็จพระศาสดา สัมมาสัมพุทธเจ้า

ดังนั้นกลายเป็นว่าบุคคลที่เข้าถึงปฏิสัมพันธ์นั้น สามารถที่จะทรงพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด ปัญญาเกิด ความเจ็บแสบอย่างยิ่ง ซึ่งอุปสมบาตินี้ อันนี้หลวงพี่เล็กวัดท่าขุ่น สอนอาจารย์เอง สมัยที่ไปปฏิบัติ แล้วท่าน เมตตาไปรด มาพักอยู่ที่ ปิยนันท์ธรรมสถาน บริเวณปากทางพยุหะคีรี เป็นวัดที่กลุ่มพลังจิตพิชิตภัยพิบัติร่วมกัน สร้าง ตอนนั้นหลวงพี่เล็กท่าน เมตตา ในช่วงค่านั่งอยู่รอบกองไฟ จำได้ว่าครั้งนั้นท่าน เล่าเรื่องกสิณไฟ พุดเรื่อง กสิณไฟ แล้วก็มีคนถ่ายรูป ปรากฏว่ามีเปลวไฟ เป็นปฏิภาคนปรากฏขึ้นจริงๆ และพอถึงเวลาที่สนทนาธรรมจบ ท่านก็เมตตา คอยกับอาจารย์ บอกว่า ไอ้ที่เราเข้าใจอยู่ ว่าการที่จะได้ปฏิสัมพันธ์นั้น จำเป็นที่จะต้องได้ สมาบัติทั้งแปด คืออุปสมบาติหนึ่ง สอง สาม สี่ ก็คือ สมาบัติ ห้า หก เจ็ด แปด อันที่จริง อุปรูปได้รูป แคสมาบัติห้า สมาบัติหก สมาบัติ เจ็ดหรือสมาบัติแปด อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถที่จะได้ปฏิสัมพันธ์นั้น เพียงแต่ว่า บุคคลที่จะได้ปฏิสัมพันธ์นั้น จะเป็นฌานแบบโลกีย์ ท่านที่จะได้ปฏิสัมพันธ์แบบตัวเต็ม จะเริ่มตั้งแต่ พระอนาคามีผล อรหันตผล แต่ถ้าเป็น ฆราวาสที่ยังไม่เป็นพระอรหันต์ แต่ทรงสมาบัติ สมาบัติแปดที่เกิดขึ้นนั้น มีผลให้ปรากฏในบางสภาวะ เกิดญาณที่เป็น ปฏิสัมพันธ์เกิดขึ้น หรือหากคนที่เป็นพุทธภูมิ ญาณแห่งปฏิสัมพันธ์นั้นก็ปรากฏขึ้นมาได้ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่ว่า

ดังนั้นจริงๆ อย่างเรา ที่ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติถึงจริง คำกลาง บางสภาวะ บางอารมณ์ อารมณ์จิตเรชาติ เราก็รู้ว่า สัตว์ มันจะสื่อสารอะไรกับเรา หมาแมวมันมาจิ้งจอก เราก็รู้ว่ามัน จะมาทำอะไร อันนี้มันก็เป็นเรื่องที่มีปรากฏขึ้นมาได้ หรือบางครั้ง บางคนอยู่ในห้องปฏิบัติ เป็นครูเมตตาสมาธิ เวลาสอนสมาธิ ญาณที่พระพุทธรูปทรงสื่อ ให้เราสามารถ แสดงธรรมโปรดตรงวาระจิต อันนี้มันก็ปรากฏขึ้นมาได้

ดังนั้นสิ่งต่างๆ ที่เป็นอกุศล ที่เป็นปาฏิหาริย์ ถ้าสังเกตดู ท่านที่ได้ปฏิสัมพันธ์นั้น จะเป็นประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกิดปาฏิหาริย์ หรืออกุศลที่เป็นภาคที่เรียกว่า อนุศาสน์ปาฏิหาริย์ อนุศาสน์ปาฏิหาริย์แปลว่า ปาฏิหาริย์ที่เกิดขึ้นในการแสดงธรรม การแสดงธรรมนั้นหนึ่งตรงวาระจิต การแสดงธรรมนั้นตรงจิตของผู้ฟัง การแสดง ธรรมนั้น ยังประโยชน์ให้ผู้ฟัง ผู้น้อมจิต ผู้ปฏิบัติตาม เกิดผลได้อย่างรวดเร็ว เป็นที่อัศจรรย์ อันนี้ก็ถือเป็นประโยชน์ อย่างยิ่งในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง หากถึงวาระที่จำเป็นจะต้อง สังคายนาพระไตรปิฎก เพราะว่าบุคคลที่ได้ปฏิสัมพันธ์นั้น สามารถทรงพระไตรปิฎกได้ทั้งหมด สามารถย้อนอดีตตั้งสมุณเฑาะฐ เทียบเคียงในคำ สอนของพระพุทธรูป ดังนั้นจุดนี้ ทำให้การตีความ เข้าใจความหมายของธรรมะ เป็นไปตรงตามที่พระพุทธรูปทรง มีพุทธประสงค์ ทำตามหน้าที่ ตามที่พระพุทธรูปทรงมีพุทธบัญชา ดังนั้นกลุ่มคนที่ฝึกได้ เข้าถึง ปฏิบัติตรง ก็เป็น ประโยชน์ ในการยังให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองได้ตราบนานเท่านาน

ดังนั้น เราจึงอยากกล่าวในการปฏิบัติในอุปสมบาติ วันนี้จะมาเน้นในเรื่องของอุปสมบาติเพิ่มเป็นพิเศษ เพราะถือว่าเป็นกำลังสมณะ ในขั้นสูงสุดของการปฏิบัติ อันที่จริงในอุปสมบาติ หายบุคคลที่สอนได้ยาก สอนแล้วทำให้เข้าสู่ สภาวะนั้นยาก ความเข้าใจในเรื่องอุปสมบาติ สำหรับบางบุคคลก็ถือว่าเป็นของยาก แต่ที่จริงอุปสมบาติ เป็นเรื่องง่าย เป็นเรื่องที่ไม่ หนัก อันที่จริงเป็นเรื่องที่สบายด้วยซ้ำ อุปสมบาติก็คือกำหนดจิตสลายล้างรูปวัตถุทั้งหลายออกไป หากพูดว่าเป็น ภาษาที่ เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ก็หมายความว่า Delete ภาพจำ Delete ภาพวัตถุหรือวัตถุทั้งหลาย สิ่งใด ทรงจำได้ เมมโมรี่ได้ ที่มันทำให้เราทุกข์หรือทำให้เราหลง เราลบมันทิ้ง มือถือ โทรศัพท์มือถือของเรา เจอสิ่งกระทบ เจอสิ่งเร้า ก็คือ เราดาวน์โหลดรูปมามากขึ้น เก็บรูปมามากขึ้น เก็บข้อความมามากขึ้น มีข้อความทางไลน์มามากขึ้น เมมโมรี่โทรศัพท์ มันเต็ม พอมันเต็มปุ๊บ มันเป็นยังงี้มันมีความแสบๆ มีความวุ่นวาย มีการทำงานที่แปรปรวน มีการทำงานที่ซ้ำ จิตก็เช่นกัน ถึงเวลาเราลบ ภาพวัตถุ ลบภาพที่ทำให้เรากระทบใจ คือความทรงจำ ภาพจำเรื่องราว ที่ทำให้เราทุกข์ ลบมันทิ้งด้วยอุปสมบาติทั้งหมด หรือแม้แต่โรคภัยไข้เจ็บ เราก็ล้าง ดับล้างด้วยอุปสมบาติ Delete มันทิ้งไป อวิชาคุณไสยที่ใคร ทำมา ใส่มา เราก็ลบทิ้งไปด้วยอุปสมบาติ เชื่อเถอะว่า อวิชาคุณไสยของคนที่ทำนั้น กำลังเขาไม่ถึงอุปสมบาติส่วนใหญ่ เป็น กำลังของพลังลบ เป็นพลังของความเกลียด ความโกรธ ความหมั่นไส้ ความริษยา อารมณ์เช่นนี้เกิดขึ้นซึ่งเป็นของต่ำ เราเป็นของสูง คือจิตมีเมตตา จิตผ่องใส จิตสละล้างกิเลส จิตเข้าถึงพระนิพพาน ดังนั้นจิตเราสูงกว่า กำลังฌานเราสูง

กว่า ฅานเราไม่ใช่เพียงแค่ฅาน 4 กำล้งฅานเราถึงอรุปร กำล้งฅานเราถึงอรุปร กำล้งเราสูงกว่า บริสุทธีมากกว่า ดั่งนั้น จิตเราย่อมสูงกว่า

กำหนดในอรุปรเป็นการลบ เป็นการดับ ตอนนีให้เรากำหนดจิต ทรงอารมณ์สล่ายล้งความทุกข์ ภาพล้งใจ ความรู้สึกใจ เรื่องราวใจ ภาพบุคคลใจ ที่ทำให้เราทุกข์ ทำให้เรากังวล สล่ายล้งเป็นความว่างไปจนหมด ความรู้สึกที่เราปลดปล่อยเป็นอิสระ ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในอรุปร ในวัตถุ ล้ง Delete ความทรงจำทั้งปวง ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ภาพทรงจำในอดีตชาติ ข้อมูลที่เป็นข้อมูลขยะทั้งหลาย เรื่องราวสัพเพหระ ขี้หมูลา ขี้หมาแห้ง เรื่องราวไร้สาระ ติรามาทั้งหลาย สล่ายล้ง Delete ทั้งออกไปจากจิตใจ ตอนนีเรากำล้งใช้กำล้งของอรุปร มาจัดเรียงฐานข้อมูลของเราใหม่ สล่ายล้งออกไปให้หมดก่อน ทั้งสุข ทั้งทุกข์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งลบความทุกข์ ความกังวล ความขุ่นใจ ความเศร้าหมอง อกุศล ภาพจำ สัญญาในอดีตชาติ ล้งสล่าย กลายเป็นความว่างออกไปให้หมด ภาพจำ ภาพความทุกข์ ภาพอกุศล สล่ายล้ง ความรู้สึกผิดบาป ความรู้สึกที่เราฝังจำไว้ในระดับจิตสำนึก จิตใต้สำนึก หรือบันทึกรั่วในอดีตชาติ สล่ายล้ง เป็นความว่างออกไปให้หมด

อกุศลทั้งปวงสล่ายล้งกลายเป็นความว่าง ภาพแห่งความโกรธแค้นเกลียดชัง อิจฉาริษยาทั้งหลาย สล่ายล้ง เป็นความว่าง ดับล้งอกุศลทั้งปวง ความโลภโกรธหลงทั้งปวง วิสีฝึก วิสีจำ วิสีปฏิบัติแนวอรุปรคือ

1. วัตถุที่เป็นของหยาบ ล้งกลายเป็นความว่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งร่างกายขันธ 5 สล่ายกลายเป็นความว่าง
2. สิ่งที่เป็นวัตถุธาตุ คือโลก บ้านเรือน ภูเขา ต้นไม้ จักรวาล ทุกสรรพสิ่ง ที่เป็นของหยาบ เป็นวัตถุธาตุไป ถึงจักรวาล อนันตจักรวาล ดับสล่ายล้งกลายเป็นความว่าง
3. ต่อมาคือ สิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งปวง มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สล่ายล้งกลายเป็น ความว่าง สัญญา เนวสัญญานาสัญญายตนะ สัญญาคือความจำทั้งหลาย ความจำ ความทรงจำ ทั้งสุข ทั้งทุกข์ ความจำที่เราไปทำผิด ความจำที่เราไปจด ไปจำ ไปรู้สึกผิดบาป สล่ายล้งออกไปให้หมด ดับ ล้งไปให้หมด ความทรงจำทั้งปวงทั้งสุข ทั้งทุกข์ ทั้งที่ยึดมั่นถือมั่น ทั้งที่รู้สึกกลัวใครครวญ สล่าย ล้งออกไปกลายเป็นความว่างจนหมด จริงๆ อันนี้ก็เท่ากับเข้าถึงสมาบัติ 8 ครอบสี่ไปเรียบร้อย ครอบ อรุปรสมาบัติทั้งสี่ไปเรียบร้อย ทรงสภาวะอยู่ในความว่างนั้น ว่างเปล่า

กำหนดให้รู้สึกใจเราเป็นสุขจากความว่าง ว่างจากความยึดติด จากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง ความรู้สึกของเราตอนนี เป็นอารมณ์ของอรุปรพรหม จะมีความรู้สึกไม่ยกสูงล้งกับใคร ไม่ยกกวนวายกับใคร ไม่ยกกรับรู้ในล้งใจ อยากรอยู่กับความว่าง โลง สว่าง สล่ายล้งออกไปให้หมด

จากนั้นกำหนดจิตต่อมา กำหนดจิตว่า เราอาศัยอรุปรสมาบัติ เป็นกำล้งแห่งวิปัสสนาญาณ เป็นฐานแห่ง วิปัสสนาญาณ เป็นฐานแห่งกุศล เป็นฐานแห่งการปฏิบัติธรรม กำหนดจิตต่อมาว่า เรามีคุณพระพุทเจ้าเป็นที่สุด ท่ามกลางความว่างนั้น ปรากฏองค์พระ สว่างส่องใส ภาพสมเด็จพระปฐม ปรากฏสว่างชัดเจนจิตจ้อย่างยิ่ง กำหนด จิตให้เห็น อาทิสมาณกาย อยู่จำเพาะเจาะจงโดยตรงกับสมเด็จพระปฐม ท่ามกลางความว่าง

จากนั้นอธิษฐานจิตต่อ ขอบารมีพระพุทเจ้า ขอบารมีสมเด็จพระปฐมทรงเมตตาสงเคราะห์ ขอปรับจิต ปรับใจ ของข้าพเจ้า กำล้งแห่งอรุปรสมาบัติ ดับอกุศล ดับอวิชาทั้งปวง จากจิตข้าพเจ้า เมื่อล้งจนกระทั่งจิตข้าพเจ้าว่าง จาก ข้อมูล จากความจำ จากสัญญาที่เป็นข้อมูลขยะ ที่เป็นความทุกข์ ที่เป็นความเศร้าหมองออกไปจนหมด ขอให้นับแต่นี้ ภาพสัญญาแห่งกุศลผลบุญ บุญใหญ่ในอดีตชาติที่ข้าพเจ้าเคยสร้าง เคยบำเพ็ญ เคยสร้างพระพุทธรูปองค์สำคัญ เคย ร่วมสร้างพระธาตุ พระมหาธาตุเจดีย์ เคยบวช เคยปฏิบัติในเขตพระพุทธรศาสนา เคยถวายทานอันพิเศษปรานีแต่ พระปัจเจกพุทเจ้า แต่พระพุทเจ้า แต่พระอรหันต์ ท่านใดหมู่ใดในอดีตชาติ ขอให้ภาพสัญญา ญาณเครื่องรู้ สัญญา

นั้น จงฟื้นคืนกลับมาปรากฏเป็นภาพชัดเจนในจิตด้วยเทอญ ขอภาพแห่งกุศลทั้งหลาย ขอสัญญาแห่งกุศลทั้งหลาย จงมาปรากฏ ออกุศล ภาพอกุศล สัญญาแห่งอกุศล ความเศร้าหมองทั้งปวงจงสลายดับล้าง ภาพแห่งกุศลจงชัดเจน

จากนั้น อธิษฐานต่อสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวว่า เมื่อกำหนดจิตอธิษฐาน จิตรำลึกถึงบุญ จิตรำลึกถึงกุศล เมื่อจิตรำลึกถึง จิตจดจ่อ ขอบุญนั้นจงส่งผลรวดเร็วทันใจ จัดเรียงให้กุศล ให้บุญ ขึ้นมาอยู่ใกล้จิต ให้เรารำลึกนึกถึง สิ่งใดที่รำลึกนึกถึง สิ่งนั้นส่งผล สิ่งใดที่จดจ่อสิ่งนั้นขยายใหญ่ กำหนดจิตอธิษฐาน ใช้กำลังแห่งอรุณ จัดเรียงฐานข้อมูลของจิต ความทรงจำของจิต บุญใหญ่อยู่ไกลในอดีตชาติ ไกลแค่ไหน ก็ขอให้ทบขึ้นมาไกล ออกุศลทั้งหลาย ที่ใช้กำลังอรุณสลายล้าง ก็ขอจงสลายให้ห่างไกล อยู่ไกล กำลังแห่งการส่งผลในกรรมชั่ว ในวิบาก ไม่อาจส่งผลมาได้ฉนั้นตรงนี้ให้เรากำหนดจิต ทำความเข้าใจนะ บุญกุศลให้ส่งผลใกล้ๆ ออกุศลของจงห่างหายไปไกล บุญใหญ่จงมาอยู่ใกล้ ขอให้เกิดผล เกิดความสุข ความเจริญ ได้โดยเร็ว โดยไว กำหนดจิตใช้กำลังแห่งอรุณ จัดเรียง ความจำสัญญาทั้งปวงทั้งหมดทั้งสิ้นไว้

ตอนนี้สงบนิ่งนะ กำหนดจิต ให้ภาพกุศลที่ทำ กำหนดเรียง กุศลที่เราเคยถวาย ร่วมถวายมหาสังฆทาน ที่ร่วมถวายทองคำ ที่ร่วมสร้างพระพุทธรูป มาเรียงซ้อน ใกล้ชิดติดกัน เฉพาะในชาตินี้ก็มากมายมหาศาล ในอดีตชาติมากมายหลายหมื่น หลายแสน หลายล้านกัปป์ ก็มากมายมหาศาล เรียงทับซ้อนให้มาอยู่ใกล้ ในวาระจิตในชาติปัจจุบันนี้ ใช้รูปสมาบัติกลั่นเรียงให้เฉพาะบุญกุศล บารมีทั้ง 30 ทศ มาเรียงตัวอัดแน่นอยู่ใกล้เรา ไอ้ในชาติต่างๆ ที่เราทำพลาดพลั้ง ทำอกุศล ทำสิ่งไม่ดี สลายล้างสัญญาความจำให้มันอยู่ห่าง อยู่ไกลออกไปให้หมด กำหนดจิตโฟกัสอยู่จดจ่ออยู่แต่กับกุศลผลบุญที่เราทำ บุญใหญ่มารวมตัวกัน เกาะกลุ่ม เหมือนกับตอนนี้ ในปัจจุบันเป็นยอดของปิรามิด บุญกุศลมาอยู่บนยอดปิระมิด รวมตัวหนาแน่น ออกุศลก็ไปอยู่ไกลๆ บุญ ความดี กุศล กรรมฐานเก่าที่เคยฝึก ดึงกลับมาให้หมด กลืนไฟเคยฝึกกันมาแล้ว อานาปาเคยฝึกมาแล้วในอดีตชาติ วิปัสสนาญาณเคยปรากฏแล้วในอดีตชาติ หลายชาติ หลายภพ เคยเห็นคนตายในสภาวะการณต่างๆ จนจิตเราเกิดสลดสังเวช อารมณ์ที่สลดสังเวช ประจวบในความตาย มรณานุสติและอสุภสัญญาจงรวมตัวกัน ของเก่าตอนนี้ หลั่งไหลเข้ามามากมายมหาศาลในจิต กรรมฐานทั้ง 40 ทศ ความดีที่เราเคยทำ ความสงบที่เราเคยบำเพ็ญ การบวชในเพศ ในพรตต่างๆ ทั้งที่บวชเป็นฤๅษีกิติ บวชเป็นสามเณร บวชเป็นภิกษุ ภิกษุณี กำหนดจิตให้ภาพสัญญา แห่งกุศลทั้งหลายรวมตัวเป็นกลุ่มเป็นก้อน ส่งผลรวดเร็วทันใจ กรรมฐานทั้งหลาย หวนคืนกลับมา ที่เราฝึกกันตอนนี้จะยิ่งเกิดผล ส่งผลให้กำลังแห่งปฏิสัมภิทาญาณเพิ่มพูนขึ้น เพราะเราตั้งของเก่ากลับมา ด้วยกำลังแห่งอรุณสมาบัติ ทรงอารมณ์สว่างผ่องใส ภาพแห่งกุศล ปรากฏ ผุดขึ้น ผุดขึ้น เพิ่มขึ้น ปรากฏขึ้นในจิตของเราทุกคน ให้น้อมใจของเราให้เป็นสุขผ่องใสแย้มยิ้ม ยินดีในกุศลที่เราสร้าง เรียกบุญกุศล สัญญาแห่งกุศล สัญญาบารมีจงกลับฟื้นคืนมา

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานต่อหน้าสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวว่า ขอให้บารมีทั้งหลายที่ปรากฏ สัญญาแห่งกุศล ตลอดจนรวมจนถึง บารมีทั้ง 30 ทศ กรรมฐานเก่าที่ข้าพเจ้าเคยเจริญมาในกาลก่อน และในอดีตชาติสะสมรวมตัว ขอจงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้อย่างง่ายดาย ในชาติปัจจุบันด้วยเทอญ จากนั้นกำหนดจิตเห็น กายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพเราพุ่งขึ้นไปพร้อมกับสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ขึ้นไปบนพระนิพพาน ขอให้ปรากฏ กายพระวิสุทธิเทพ อยู่ในวิมานของสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ห้อมล้อมด้วย พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์บนพระนิพพาน

จากนั้นเราทรงอารมณ์ต่อไปพิจารณา เห็นกายของเราคือกายพระสุเทพสว่าง มีเครื่องทรง เครื่องประดับ ปรากฏชัดเจน สว่างเป็นเพชรแพรพราวอย่างยิ่ง กำหนดรู้ว่าเรากายทิพย์ คือกายพระวิสุทธิเทพ ที่ตั้งจิต เจตจำนงชัดเจนว่า เราปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด กำหนดรู้สึกถึงความ เป็นกายทิพย์นั้นชัดเจนสว่าง ใจมีความสุข มีความเอิบอ้อม อันนี้คือการกำหนดชัดเจนในนิมิต และความรู้สึกว่ากายของเรานั้นอยู่บนพระนิพพาน

จากนั้นกำหนดต่อไปในการพิจารณาอารมณ์ อารมณ์กรรมฐาน ก็คืออุปมาสมมติกรรมฐาน คืออารมณ์พระนิพพาน พิจารณาเบื้องต้นก็คือพิจารณาว่า ภพชาติทั้งหลาย คือภพแห่งความเป็นมนุษย์ ความเป็นเทวดา ความเป็นพรหม อรูปพรหม เราไม่ปรารถนา อกุศลภพ อันได้แก่ ภพแห่งการเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปเรตอสุรกาย สัตว์นรก เรายังไม่ปรารถนา เราไม่ปรารถนาซึ่งการเกิด กำหนดจิตว่าเรา ตั้งใจสิ้นภพจบชาติ ปรารถนาก็จบกิจในพระพุทธศาสนา คือการไม่เกิด ดับไม่เหลือเชื้อแห่งการเกิด เชื้อแห่งการเกิดคือ ความปรารถนา ความติด ความยึด ความห่วง ในภพใด ภูมิใด ไม่มีในจิตของเรา คือสิ้นภพจบชาติ จิตของเราปรารถนาอยู่กับพระนิพพานที่เราทรงอยู่ ณ เวลานี้ จุดเดียว

จากนั้นกำหนดจิต เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน คืออารมณ์ที่เทียบเคียงกับการเข้านิโรจสมาบัติของพระอริยเจ้า ทรงอารมณ์ว่าเมื่อเราขึ้นมาอยู่บนพระนิพพานแล้ว จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขจากสภาวะที่จิตจบกิจ คือไม่เหลือเยื่อใยความห่วง ความอาลัยในภพทั้งปวง จิตเป็นสุขจากความสะอาด ปราศจากความโลภ โกรธ หลง ทั้งปวง จิตปราศจากภระความห่วงทั้งปวง จิตปราศจากวิบากกรรมที่จะมาให้ผลอีก กรรมทั้งหลาย วิบากทั้งหลายสิ้นแล้ว ไม่อาจที่จะส่งผลกับเราได้อีกแล้ว อกุศลทั้งหลาย ที่จะทำให้เราไปเสวยความทุกข์ ทั้งทุกข์จากการเป็นมนุษย์ในระหว่างมีขั้น 5 หรือต้องไปเสวยความทุกข์ จากบาปอกุศล ที่ทำให้เรากลายเป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน สัตว์นรก ไม่มีกับเราอีกต่อไป จิต โล่ง ปราศจากพันธะ เข้าถึงวิมุตติสุขอย่างแท้จริง เมื่อพิจารณาโดยละเอียดแล้ว ก็กำหนดน้อมจิตเข้าถึงสุขแห่งพระนิพพาน

นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานแต่สุขอย่างยิ่ง

กำหนดจิต แผ่ฉัพพรรณรังสี รัศมีจากกายทิพย์ สว่างเบิกบาน ผ่องใส จิตผ่องใส ประภัสสรอย่างยิ่ง กำหนดจิตตอนนี้ให้กายพระวิสุทธิเทพ สว่างผ่องใสเต็มกำลัง แผ่แสงสว่าง แผ่ประกายพริ้วเต็มกำลัง จิตแยมยิ้มเป็นสุขเต็ม ทรงอารมณ์ในวิมุตตินี้ไว้ จิตยังยินดีในพระนิพพาน กำหนดรู้ ว่าเมื่อเราใช้กำลังแห่งอุปสมบาติ ความชัดเจนในกำลังของกายทิพย์ ความชัดเจนในกำลังมโนมยิทธิยิ่งเพิ่มพูนมากขึ้นกว่าปกติ กำหนดจิตแผ่รัศมีพร้อมกับเสวยวิมุตติสุข ทรงอารมณ์นี้ไว้ แล้วก็ตั้งใจว่าเราจะฝึกให้มากที่สุด นานที่สุด เท่าที่จะทำได้ ตามที่วาระโอกาสจะจัดสรร ผ่องใสที่สุด สว่างที่สุด รัศมีเป็นสายรุ้งแพรวพราว พวยพุ่งรายรอบจากกายพระวิสุทธิเทพ พร้อมกับอารมณ์ภายในจิตเป็นสุข แยมยิ้มเป็นสุขอย่างยิ่ง ประคัมประคองทรงอารมณ์ไว้ ทั้งในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ทั้งรัศมีกายที่สว่าง ที่เปล่งประกายออกมาจากจิต จากกาย ทั้งอารมณ์ความรู้สึก ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้นยวดอย่างยิ่ง อันนี้ถือว่าเป็นปรมัตถ์สุข คำว่าสุข ในพระนิพพานนี้ถือว่าไม่ติดสุข ดังนั้นจำไว้ ว่าคำว่าติดสุขนั้น ถ้าเราเสวยวิมุตติอยู่ในสุขของพระนิพพาน ถือว่าไม่ติดสุข ถือว่าเป็นปรมัตถ์สุข แต่ถ้ายังติดสุข ในกามวัตถุ เป็นสุขในฌานสมาบัติ เป็นสุขในอรูป ก็ยังถือว่าติดสุข เพราะยังเป็นเหตุที่ทำให้สุขนั้น ทำให้เราจะต้องมีเกิดในภพนั้น ติดสุขแห่งกามคุณก็ทำให้เราไปเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเทวดา ติดสุขในฌานสมาบัติก็ทำให้เราไปเกิดเป็นพรหม ติดสุขในอรูป ก็ทำให้เราไปเกิดในอรูปพรหม แต่หากเราทรงอารมณ์สุข ในอารมณ์พระนิพพาน ก็ทำให้เรา อยู่ที่บนพระนิพพาน จบกิจ ดังนั้นเราทรงอารมณ์ เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน ทรงอารมณ์ไว้ สว่าง

เข้าใจกระจ่าง ชัดเจนในธรรมนะ ในการปฏิบัตินะ เข้าใจในเรื่องสุขอย่างละเอียด ทรงอารมณ์ไว้ อันนี้คือเหตุผลว่าทำไมหลวงพ่อดึงสอนให้ ยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานบ่อยๆ ขึ้นมาบ่อยๆ อันนี้ติดไปเลยนะ ติดพระนิพพาน ในปรมัตถ์สุข เสวยวิมุตติสุขในพระนิพพาน จิตเบาละเอียดเป็นสุข สว่างอย่างยิ่ง กำหนดรู้ว่าจิตขณะนี้ ไม่มีความโลภ โกรธ หลง อารมณ์กรรมฐานละเอียด อารมณ์สุขปราณีต จิตผ่องใสบริสุทธิ์ที่สุด ทรงในอารมณ์พระนิพพาน กำหนดว่า ทุกครั้งที่เราฝึกกรรมฐาน ต้องเข้าถึงอารมณ์นี้ให้ได้ทุกครั้ง เสวยวิมุตติสุข ในอารมณ์แห่งพระนิพพาน

จากนั้นอาราธนาบารมี ของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยเจ้า พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ แผ่เมตตาจากการที่เราเสวยวิมุตติสุขนั้น และน้อมกระแสน้อมจิตเชื่อมกระแสกับพระนิพพาน เป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน แผ่เมตตาจากบนพระนิพพาน ลงมายังสรรพสัตว์ทั้ง 3 ไตรภูมิ น้อมกระแสแผ่เมตตาลงมา

ยังอรุปรหมทั้งสี่ พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น สวรรค์ทั้ง 6 ชั้น ภูมิเทวดา รุกขเทวดา ทั่วโลกทั่วจักรวาล มนุษย์และสัตว์
ทั้งหลายที่มีกายเนื้อ ชั้น 5 กายหยาบ ทั่วจักรวาล โอบปาดิกะสัมภเวสี ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย ขอกระแสนบุญ
ขอกระแสแห่งพระนิพพาน สุขอันเป็นปรมัตถ์สุข ขอจงปรับภพภูมิ สรรพสัตว์ดวงจิตทั้งหลาย ปรับขึ้นสู่ภพที่เป็นสุข
ขอกระแสแห่งพระนิพพาน สลายล้างความยึดมั่นถือมั่น ปลดปล่อยดวงจิตที่ตกค้างทั้งหลาย ขึ้นไปเสวยบุญ ไปเสวย
กุศล แม่เมตตาต่อไปยังเปรตอสุรกายทั้งหลาย จิตก็เรายังสว่าง แม่เมตตาต่อไปยังนรกภูมิ ดวงจิตดวงวิญญาณในนรก
ทั้งหลาย สลายล้างความทุกข์

จากนั้นกำหนดจิตนะ ขอบารมีพระพุทธเจ้าสมเด็จพระปฐม เปิดโลก เปิดสามภพภูมิ ขอให้จิตเราเห็นทั้งสาม
ภพภูมิพร้อมกัน แม่เมตตาสว่าง กระแสที่เราแผ่จากกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน มองเห็นทั้งอรุปรหม
พรหมโลก สวรรค์ทั้ง 6 โลกมนุษย์ โลก ทั่วจักรวาล เห็นโอบปาดิกะสัมภเวสี เรื่อยลงไป ยันไปถึงนรกภูมิทุกขุม
กระแสญาณเครื่องรู้ กระแสนบุญกุศล เปิดโลก จิตสว่างผ่องใส ใจเราเอิบอím บารมีพระพุทธองค์ท่านทรงเมตตาสงเคราะห์
เห็นทุกข์ของสรรพสัตว์ทั่วสามภพภูมิ ยิ่งทำให้ เราตั้งมั่น มั่นคงในพระนิพพาน

อันนี้ก็ถือว่า เราได้แม่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย กุศลเกิดขึ้นจากการเจริญพระกรรมฐาน ทรงสภาวะแห่ง
กายพระวิสุทธิเทพ จากนั้นแยกอาทิสมานกาย กราบทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์
พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอริยเจ้า ครูอาจารย์ พ่อแม่ ท่านผู้มีพระคุณ ครูอุปัชฌายะ ทั้งในอดีตชาติและปัจจุบัน
แยกจิตกราบ

จากนั้นกำหนดจิตนะ ฟุ้งจิต อาทิสมานกาย กลับมายังกายเนื้อบนโลก เป็นแสงพุ่งลงมา จากนั้นกำหนดน้อม
กระแสจากพระนิพพาน กระแสนบุญทั้งหลาย สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี หลั่งไหลลงมายังกายเนื้อ ลงมายัง
บ้านเรือนเคหะสถาน เงินทอง โชคลาภ ไพรยปรายหลังไหล กระแสแห่งพระนิพพาน กระแสแห่งฟ้า หลั่งไหลลงมา
รักษาโรคภัยไข้เจ็บ ของเราทุกคน ชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ ธาตุขันธ์ เซลล์ทุกเซลล์สะอาด สว่าง ร่างกายอวัยวะทุกส่วน
มีกระแสธรรม กระแสพระนิพพานฟอกธาตุขันธ์ กลายเป็นเพชรประกายพริ้ว สว่างไปทั่วกาย อวัยวะ เซลล์ทุกเซลล์
กลายเป็นเพชรระยิบระยับ กระดุกใสเป็นแก้ว หลอดเลือด เส้นเอ็น โครงกระดูกทั่วร่างใสเป็นแก้วสว่าง กลายเป็นเพชร
ระยิบระยับ กระแสจากพระนิพพาน กระแสธรรมฟอกธาตุขันธ์ต่อเนื่อง กาย จิต สว่างเป็นแก้วใส กายหยาบ กลายเป็น
แก้วใส จิตกลายเป็นแก้วประกายพริ้ว กลายเป็นเพชรดวงใหญ่ กายและจิตสอดประสาน มีแต่ความผ่องใส กายสว่างมี
รัศมี มีออรั มีบุญบารมี จิตเอิบอímสว่างผ่องใส

จากนั้นกำหนดนะ อธิษฐานเป็นคำอธิษฐานหลังกรรมฐาน แล้วแต่บุคคล แต่ละคนจะอธิษฐานในสิ่งที่ชอบ
สิ่งที่เป็นกุศล เมื่อใจเราสบายแล้ว ใจเราเป็นสุขแล้ว กุศลเกิดขึ้น ปัญญาเกิดขึ้น มรรคผลชัดเจนในจิต ตั้งใจโมทนาสาธุ
กับเพื่อนที่เจริญพระกรรมฐาน กัลยาณมิตรทุกคน โมทนาสาธุ ยินดีในบุญ ในกุศล ยินดีในธรรม จากนั้นตั้งจิตต่อไปนะ

หายใจเข้า พุท ออก ไร่ ใจแ่มยั่ม เอิบอím

ครั้งที่สอง รั่มโม

ครั้งที่สาม ส้งโม

จากนั้นค่อยๆ กำหนดให้จิตสว่าง ถอนจิตจากสมาธิฯๆ สว่าง เป็นสุข แ่มยั่ม ออกจากสมาธิเรียบร้อย วันนี้
ก็โมทนากับทุกคนที่ร่วมบุญกัน ถวายมหาสังฆทาน บุญกุศล รวมตัวกันนะ วันนี้การปฏิบัติก็อยากให้เราเข้าใจ ลึกซึ้ง
การปฏิบัติวันนี้จะมีประโยชน์อย่างยิ่ง หากเรารำลึกรู้เสมอว่า ตอนนี้อยู่มาอยู่ใกล้เรารวมตัวเรานี้ถึงบุญ ตรงนี้ก็
จะตรงกับที่พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ขึ้นชื่อว่ากุศลทั้งหลาย อย่าไปนึกถึงมัน ให้นึกถึงกุศล ตอนนี้อยู่กำลังแห่ง
อรุปรหมาบดี จิตเรียงให้กุศลมาอยู่ใกล้ ผลักให้กุศลไปอยู่ไกลๆ มันจะได้มาส่งผลถึงเราได้ยากหรือช้ากว่า อันนี้ก็ถือว่า

เป็นความสามารถพิเศษของคนที่ฝึก เป็นประโยชน์พิเศษของคนที่ฝึก อรูปทำให้สามารถจัดเรียง ฐานข้อมูลของจิต จัดเรียงตามลำดับความสำคัญ

ดังนั้นสิ่งใดเราไปนึกถึงมัน สิ่งนั้นมันก็ส่งผล ดังนั้นเราก็ต้องละอกุศล นึกถึงแต่กุศลยังความผ่องใสให้ปรากฏ อันเป็นแก่นของพระพุทธ สำหรับวันนี้ ก็จบการฝึก แต่เพียงเท่านี้ แต่เนื่องจากวันพรุ่งนี้เป็นมาฆบูชา ก็จะมีโบสถ์ จะมี สอนสมาธิในห้องนี้อีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเป็นวันพระใหญ่ ก็จะมีการฝึก ในเรื่องของญาณ 8 การพาเที่ยวภพภูมิต่างๆ รวมถึงไปโปรด ญาติทั้งหลาย อันนี้ใครที่อยู่ในวาระ ก็อย่าพลาด อันนี้ก็ฝึก ในวันพรุ่งนี้สามทุ่มห้องนี้นะ สำหรับวันนี้ก็ ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย ทบทวน ย้อนฟังของไฟล์นี้ให้ดีๆ ทำความเข้าใจให้แตกให้หมด เข้าใจให้ลึกซึ้ง จะยิ่ง ก้าวหน้ามากขึ้น ญาณแห่งปฏิสัมภิทาญาณจะเริ่มปรากฏชัดขึ้น อันนี้ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูงมาก นะ โอเค สำหรับวันนี้ก็โมทนาครับทุกคนด้วยครับ ให้มีความสุข ความเจริญ สวัสดิ์