

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 11 มีนาคม 2566

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิตอยู่กับสมาธิ จดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เบาสบายผ่องใส พิจารณาในเรื่องการตัดชั้นที่ 5 ร่างกาย ทำความเข้าใจว่า การตัดชั้นที่ 5 การตัดร่างกาย คือ การตัดความห่วงใย ความรู้สึกเรา การที่เราจดจ่ออยู่กับอาการทางร่างกาย ไม่ว่าจะไปเกาะ ไปกังวลในเรื่อง อาการเจ็บป่วยไข้ไม่สบาย หรือการที่เราเกาะกับอาการที่ปรากฏในขณะที่ฝึกสมาธิ เช่น อาการปิติ 5 เป็นต้น การที่เกาะร่างกายมากเกินไป ก็จะยิ่งทำให้เราตัดวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ยากเพียงนั้น ยิ่งเกาะยิ่งยึด ยิ่งเกาะยิ่งเกิดเวทนา การตัดร่างกาย

การตัดชั้นที่ 5 พิจารณาเพื่อแยกกาย แยกจิต แยกรูปแยกนาม ซึ่งการปฏิบัติทั้งหมด ถ้าเราสังเกตสนใจ จดจ่ออยู่กับกายมาก เช่นบางครั้งเราฝึกเกี่ยวกับ การฝึกปราณ การโคจรพลังไหลเวียนไปส่วนต่างๆ ของร่างกาย นั่นก็คือเราเข้ามาจดจ่ออยู่กับร่างกาย จดจ่ออยู่กับส่วนต่างๆ ความรู้สึกทั่วร่างกายที่กระแสพลังงานวิ่งที่กระแสปรานเดิน ดังนั้นบางครั้งการที่เราปล่อยวางหรือแยกไม่ได้ กลายเป็นว่าเราชินกับการไล่ตามรู้ความรู้สึกของกาย การเกาะกายเกินไป ดังนั้นอันที่จริงเวลาที่อาจารย์สอนสมาธิทั้งหมดอาจารย์มักจะสอนให้ผ่านไปถึงภาคของกายทิพย์ แยกกายแยกจิตให้ได้ก่อนแล้วค่อยถอยย้อน มาฝึกในเรื่องของปราน เพื่อให้เราสามารถตัดชั้นที่ 5 แยกรูป แยกนาม แยกกายทิพย์ได้จนคล่อง พอข้ามลัดไปตรงจุดนั้นได้ จะมารู้กายดูกายมันก็จะละเอียดมากกว่า ดังนั้นเราทำความเข้าใจให้ชัดเจน ยิ่งไปก็ไปสนใจในร่างกายมากเกินไป อาการเวทนายิ่งปรากฏชัด ยิ่งไปก็ยิ่งไปพิจารณายิ่งไปกังวลกับมันมาก โรคภัยไข้เจ็บมันยิ่งก่อตัว เรารู้กายเพื่อ เกิดปัญหาความเข้าใจว่า ไม่ใช่ของเรา ร่างกายนี้เป็นรังของโรค ร่างกายนี้มีความสัมพันธ์มีความแก้มีความแตกสลายไปในที่สุด ร่างกายนี้เป็นอสุภะคือ อันที่จริงมีสภาวะที่ไม่สวยงามมีสภาวะที่มันเศร้าหมองเป็นสิ่งปฏิญ

เมื่อจิตเราปล่อยวางจากร่างกาย แยกกาย แยกจิต แยกกายทิพย์ออกมาจากกายเนื้อได้ เวลาเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เราใช้กายทิพย์รักษากายเนื้อ ใช้กายทิพย์หนีเวทนา อันที่จริงเราฝึกกันถึงขั้นที่ได้กายทิพย์ เวลาที่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เราพิจารณาให้เห็นว่า เวทนาที่มันเกิดก็เพราะเรามีกายเนื้อ หากไม่มีกายเนื้อเราก็ไม่ต้องทุกข์กับมัน พิจารณาจนเกิดวิปัสสนาญาณจุดนี้แล้ว จึงใช้ความเจ็บไข้ได้ป่วยนี้แหละ เป็นเครื่อง เป็นธรรม เพื่อให้เราเข้าถึงซึ่ง พระนิพพาน พิจารณาว่าการเจ็บป่วยเช่นนี้ก็เหมือนกับเราเป็นชาติสุดท้าย เราเช็ดกับการมีร่างกาย แล้วเช็ดกับการเกิด เราจะไปพระนิพพานชาตินี้ ดังนั้นคนที่จะฉลาดไปพระนิพพานได้ ก็จะใช้ปัญญามองเห็น ใช้ทุกเพื่อเข้าสู่ธรรม ไม่ใช่ว่ามีทุกข์แล้วก็ไปก็กอดอยู่กับทุกข์จมอยู่กับทุกข์ ถูกทุกข์ทับถมจนกระทั่งไม่อาจออกจากทุกข์ได้ ณ จุดนี้ก็คือว่าเป็นอวิชาความโง่ ความไม่รู้ รู้ว่ามันเป็นทุกข์ก็ไปกอดไปเกาะอยู่กับมัน เราต้องเข้าใจ รู้เพื่อละ คือละจากความยึดมั่นถือมั่น ละได้เมื่อไร จิตเข้าถึงพระนิพพานจิตเข้าถึงวิมุตติ

ดังนั้นพิจารณาว่าเราแยกกายทำไม อะไรถึงเรียกว่าแยกกาย อย่าไปเกาะกับกายมากเกินไป อย่าไปเกาะกับเวทนามากเกินไป จุดสำคัญมาอยู่ที่จิต ได้มหาสติปัฏฐาน 4 คือกาย เวทนา จิต ธรรม กายรู้กาย เพื่อให้ละวางร่างกาย เวทนาให้รู้เวทนาว่าทุกขเวทนามันเกิดขึ้นเพราะร่างกาย เมื่อยก็เพราะร่างกาย ป่วยก็เพราะร่างกาย คนเขาตำราว่าเค้าก็ตำราว่าร่างกายนี้ เมื่อเวทนามันเกิดขึ้นความทุกข์เกิดขึ้น ดับทุกข์ แยกออกมาจากกายเนื้อมาอยู่ที่จิต จิตไม่ไปเสวยอารมณ์ไม่เสวยเวทนาไม่เสวยการรับรู้ จิต ถอดเป็นกายทิพย์ออกไป ยกจิตไปที่ไหน ยกกายทิพย์ไปที่ไหนได้บ้าง ยกกายทิพย์ขึ้นไปบนพระนิพพาน ยกกายทิพย์ขึ้นไปที่ยี่สิบของตัวเราที่พระนิพพาน เมื่อยก็ขึ้นไปได้แล้ว เวทนาทางกายก็น้อยลง เราไม่ต้องสนใจร่างกาย ตั้งใจว่าร่างกายมันเจ็บปวดก็ปล่อยมัน มันป่วยไข้ก็เป็นเรื่องของร่างกาย เราไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เรา ตั้งจิตไว้อยู่บนพระนิพพานเป็นที่สุด อยู่กับพระพุทธองค์ ดังนั้นอันที่จริงแล้วให้เราลอง ทบทวน

วันนี้ก็ตั้งใจว่าในห้องครูตั้งใจจะให้เราบททวนในวิชาต่าง ๆ ที่อาจารย์สอน หลาย ๆ ครั้งบางครั้งมีกุศโลบายในการสอนในการเรียงลำดับจัดเรียงลำดับการสอน บางครั้งการสลับ ก็ทำให้เกิดมีผลดีกว่าการเรียงไปตามลำดับ การสลับมีอะไรบ้าง อันที่จริงอย่างเช่นการฝึกเมตตาภาวนานั้นเป็นเรื่องละเอียด แต่ที่จริงเรามาฝึกเป็นสิ่งแรก ที่มาฝึกเป็นสิ่งแรกก็เพราะว่า ถ้าหากเราฝึกจนเข้าใจแล้วก็เข้าถึงเมตตาอัปมาณญาณ อาณิสสรของการฝึกการปฏิบัติมันมีสูงมาก เวลาที่เรียนเมตตาอัปมาณญาณกับอาจารย์ อาจารย์ก็จะสอดแทรก สอนในเรื่องของไตรภูมิไปพร้อมกัน เวลาที่เราแผ่เมตตาไปในพบภูมิต่าง ๆ นั่นก็คือเราเรียนเรื่องไตรภูมิไปด้วยก็คือทำความเข้าใจในเรื่องของภพ ในเรื่องของสังสารวัฏไปพร้อมกัน ในขณะเดียวกัน เวลาที่เราฝึกเมตตาอัปมาณญาณ อันที่จริงถ้าฝึกตั้งแต่ต้น ตั้งแต่สมัยที่อาจารย์สอนใหม่ๆ ก็จะเริ่มจากการจับลมหายใจในอนาปานสติ ฝึกจนกระทั่งเข้าถึง ฌาน 4 ในอนาปานสติคือหยุดจิตได้ เข้าถึงความสงบของจิต จากนั้นจึงเข้าสู่การแผ่เมตตากับตัวเอง แล้วจึงแผ่เมตตาออกไปไม่มีประมาณ แผ่ออกไปยังทุกภพทุกภูมิ จากนั้นก็เป็นเรื่องของหน้าที่เราฝึก ในการที่เราขอขมากรรมขอโทษกรรม โมหทนา บุญโมทนาคุณศลร่วมบุญร่วมบารมีเก่าของตัวเอง อันนี้ก็เป็นกำลัง สะสมให้ อาณิสสรแห่งการฝึกสมาธิเราครบถ้วน เต็มเร็วขึ้นกว่าปกติ คือเต็มกำลังในการ ทำสมาธิ สมถะทำจนถึงขั้น 4 หรือบางครั้งที่อาจารย์สอนพาเข้าไปในอรูปก็ได้ไปถึงสมาบัติ 8 พอได้สมาบัติ 8 ตัวสมถะเราได้เต็มครบ พรหมวิหาร 4 เราได้เต็มครบ การที่เราปฏิบัติต่อที่จริง ฝึกทำความเข้าใจในเรื่องกสิณอีกเพียงไม่มาก กสิณ 4 กอง ดิน น้ำ ลม ไฟ นี่ถือว่าเป็นเรื่องพื้นฐาน ฝึกกสิณได้ หนึ่ง กอง กสิณอีก 10 กอง 9 กองที่เหลือก็เป็นเรื่องง่าย เพราะว่าที่จริงแล้วมีสภาวะใกล้เคียงกัน มีความแตกต่างกันในตัวกสิณต้น ที่ทรงอารมณ์ หรือเกิดกระแสพลังที่มันแตกต่างกัน

ดังนั้นเราอยู่ในห้องครู บางคน บอกว่าตั้งใจมาขออยู่ห้องครูเพราะว่า จะได้เรียนรู้ บางคนก็ไม่ได้ตั้งใจว่าจะเป็นครูแต่บอกว่า มาอยู่ห้องครูจะได้รู้สึก อาจารย์สอนลึกกว่าห้องปกติ บอกเคล็ดลับบอกสิ่งต่างๆของการฝึกกรรมฐานมากกว่าปกติ เพราะว่าต้องไปใช้สอนคนอื่นดังนั้นก็เลยเลือกที่จะขอเข้ามาในห้องครูด้วย ก็มี อีกหลายท่านที่มาฝึกในห้องครูโดยที่ว่ามี ความตั้งใจในการจะช่วยสอนสมาธิ บางคนก็เป็นครูสมาธิในมโนมยิทธิบ้าง บางคนก็เป็นครูสมาธิในสายของพระอาจารย์วิริยยังท่านบ้าง ซึ่งทั้งหมดนี้เราสามารถนำไปใช้ได้ทั้งหมด ให้เราลองทบทวนดูว่า ฌาน 4 ในอนาปานสติ เข้าฌาน 4 แคล็ดนิ้วมือเดียวเราทำได้ไหม เราคล่องตัวไหม เราติดขัดตรงจุดไหนไหม การกำหนดกสิณ ที่จริงกำหนดจิตเห็นจิตตัวเราเองเป็นปฏิภาคนิมิต เป็นประกายพริก นึกได้ เห็นได้ อันนี้ก็ถือว่าได้กสิณเป็นบาทฐานที่สามารถจะได้อโนมยิทธิ ได้อภิญญา กสิณ อันนี้เรามีความคล่องตัวไหม อันที่จริงถ้าพูดถึงความคล่องตัวถ้าจะฝึกกสิณ มันต้องได้ครบทั้ง 10 กอง ถ้าพูดถึงคนที่คล่องตัว สมาบัติ 8 หรืออรูปสมาบัติก็ควรได้ครบ มีความเข้าใจมีความคล่องตัวว่าอรูปเราฝึกทำไม ในแต่ละสมาบัติ มันละอะไร อันแรกละรูปสอง ละโลก ละจักรวาล สรรพสิ่งละเป็นความว่าง อีกอันหนึ่งก็ล้างสัญญา ความจำทั้งหมด ล้างเมมโมรี่ รีเฟรช ล้างฮาร์ดดิสทั้งหมด ความจำในจิต อีกอันก็คือ ล้างสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งหมด อะไรมากระทบเป็นความว่างไปหมด อายตนะภายนอกมากระทบอายตนะภายในกำหนดสลายเป็นความว่างไปหมด ดังนั้นพอพูดอย่างนี้ปุ๊บอรูปก็เป็นเรื่องง่าย มีแค่สี่เท่านั้น และรูปคือวัตถุทั้งหลายวัตถุทั้งหลาย และละโลกคือเห็นโลกเห็นจักรวาลสลายกันหมด ละสัญญาความจำ ละอายตนะสิ่งมากระทบตาหูจมูกลิ้นกายจิต มีเท่านั้นพอละไปหมด กำหนดจนละวางโล่ง เทคนิคในการใช้อารมณ์ก็คือ หนึ่ง เอาไว้สลายสิ่งต่างๆ อกุศลต่างๆ ความโกรธเราก็สลายใช้รูปสลายได้ใหม่ก็ได้ ภาพที่มันมารบกวนจิตใจเรา ใช้รูปสลายได้ใหม่ ก็ได้ ภาพจำที่มันเป็นภาพเวียนซ้ำอยู่ในความคิดใช้รูปสลายไป โรคภัยไข้เจ็บเนื้องอกโรคมะเร็งเซลล์มะเร็งใช้รูปสลาย อวิชาคูณไสยใช้อวิชาสลายเรียกว่าดับล้างดับนำอวิชาทั้งปวงสลายกลายเป็นความว่างเป็น กำหนดจิตเพื่อให้เกิดจิตวิเวกเวลาที่เรามาฝึกสมาธิ

เราไปปฏิบัติที่ไหนมันไม่สงบมีเสียงดังต้องมีคนอื่นเล่นมือถือบ้างมีเสียงก็ก็มีเสียงรบกวนบ้างก็ไม่ต้องสนใจ กำหนดจิตสภาวะรายรอบเรากลายเป็นความว่างเว้งว่างดีกับเราอยู่ เราอยู่ในที่สงบสำเร็จฝึกสมาธิทรงสมาบัติฝึกอภิญญาทรงภาพพระไปตามอริยาตัย เราก็ใช้กำลังแห่งอรูปสมาบัติกำหนดเป็นปริมณฑล เป็นมิติเฉพาะที่เราไว้ฝึกวิชา

อันนี้ก็เป็นเรื่องที่เราพลิกแพลงใช้เรื่องของอรุณในการปฏิบัติ ที่อื่นก็ไม่มีใครที่เขาแนะนำหรือสอนหรือทำความเข้าใจแบบ เรามีโอกาสได้ฝึก “ฝึกได้ ไม่สู้ใช้เป็น” จำคำนี้ไว้ฝึกได้ไหมสู้ใช้เป็น ฝึกอรุณได้แต่ ใช้ประโยชน์ได้ก็เปอร์เซ็นต์ ฝึกสมาธิได้ ใช้ประโยชน์ได้ก็เปอร์เซ็นต์ฝึกเมตตาได้ ใช้ประโยชน์ได้ก็เปอร์เซ็นต์ จำไว้ว่าการปฏิบัติทั้งหมดแห่งที่ผลเชิงประจักษ์ ทุกสิ่งบนโลกที่เป็นสัจจะธรรมนั้น สามารถพิสูจน์ได้โดยผลเชิงประจักษ์ เป็นปัจเจกตั้งรู้ได้เฉพาะตน

เราทำได้เรารู้ อารมณ์ที่เอาไปทำง่ายได้ที่สุดก็คือไปอยู่ในที่ที่พลุกพล่านมีคนมาก กำหนดจิตทรงสมาธิ ส้ารวม สลายสภาวะรายรอบภายนอกทั้งหมด กลายเป็นความว่าง จิตเราสงบสงัดวิเวกเหมือนประดุจว่าเราอยู่กับเพียงคนเดียวลำพัง สงบสงัดทรงสมาธิได้อย่างง่ายดาย ตรงนี้ก็คือการที่เราเอาเรื่องของอรุณสมาบัติ ไปใช้ อันนี้ก็ให้เราทบทวน ภาย ภายตามหาสติปัญญา 4 ถ้าหากจะฝึก ฝึกในเรื่องความรู้ตัวทั่วพร้อม อันนี้พูดบ่อยแนะนำบ่อย ฝึกผ่อนคลายและปล่อยวาง รู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วร่างกายแล้วสลายปล่อยวาง วางกาย วางความสนใจในร่างกาย นั่นก็คือตัดขั้นที่ 5 ถ้าเราตัดได้ลึกมากเท่าไร ความชัดเจนความคล่องตัวในมโนมยิทธิ ความชัดเจนความคล่องตัวกำลังของกายทิพย์ ก็จะมีมากกว่า

การที่เราที่ยังยึดยังเกาะอยู่กับร่างกาย ยิ่งถ้าเราเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายแล้วยังก็เกาะกายมาก เกาะกายมากก็ไปพระนิพพานไม่ได้ เกาะกายมากก็ยิ่งอยู่กับกาย ห่วงกายมากก็วนเวียนอยู่กับศพออยู่กับร่างกายที่ตายไปนั้น ไม่มีประโยชน์อะไร ถ้ามว่าเราเสียดายร่างกายใหม่ ตายไปแล้ว คนอื่นเค้าร่างกายเราไปทำอะไร เรามีความเสียดายเราเกาะใหม่ เกิดตายไป คนก็เอาอวัยวะแต่ละส่วนของเราไปบริจาคไปช่วยให้คนอื่นเรายังห่วงใหม่ หรือตายแล้วปรากฏว่าบังเอิญแล้วตายแล้วไม่มีคนรู้คนเห็น สากี่เนา ก็เปื่อยไม่มีคนทำพิธีกรรม จิตเรายึดมั่นถือมั่นหมายความว่า ไม่มีการทำพิธีกรรมใดๆ ไม่มีพระสวดไม่มีอะไรเราจะไปนิพพานได้หรือไม่ได้ เรามีอุปทานนั้นยึดใหม่ พิจารณาในความตายในหลาย ๆ กรณีที่มันอาจจะเกิดขึ้น ถ้าเราตายไปแล้วไม่มีการทำพิธีกรรมศพไม่มีพระสวดแล้วเราจะไปพระนิพพานได้ไหม คิดว่ามีคนเขาคิดอย่างนี้ใหม่ว่าไม่มีคนสวด ไม่มีพระสวด ไม่มีพิธีกรรม เขาไม่สามารถไปผุดไปเกิดได้ คิดว่ามีคนแบบนี้คิดแบบนี้แล้วเป็นแบบนี้ เราฝึกมาถึงขั้นนี้แล้วถ้ายังไปคิดอย่างนั้นก็ยังถือว่ายังมีโหมะความหลงอยู่มาก มีพิธีกรรมหรือไม่มีพิธีกรรม ถ้าตายไปแล้วจิตเราปรารถนาพระนิพพานจุดเดียว เราก้ไปพระนิพพาน ซากสังขารก็ปล่อย เราไม่มีความอาลัยมันอยู่แล้วพอเราไปพระนิพพานแล้ว ดังนั้นจะมีพิธีกรรมไม่มีพิธีกรรมก็มี ร่างกายขั้น 5 ถึงเวลาซาก เขาเอาอวัยวะภายในไป ให้คนอื่นหมดแล้ว เราก้ไปพระนิพพาน เราก้โมทนา เราก้ไม่มีความรู้สึกที่เรา ห่วงไม่มีความรู้สึกที่เราเสียดาย ร่างกายเก่าของเราขั้น 5 ขั้น 5 มันเนาเปื่อยผุพังกลายเป็นซากศพไปก็เป็นเรื่องธรรมดา ขั้น 5 มันป่วยมันเจ็บมันทุกข์มันก็เป็นเรื่องธรรมดา ที่เราทุกข์เพราะเราไม่ยอมรับตามความเป็นจริงไม่ยอมรับ ว่ามันเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ยอมรับว่ามันจะตาย เพราะเราไม่ยอมรับเรามีอาการผื่นทูนทुरาย ความรู้สึกมันก็เกาะเกี่ยวอยู่กับร่างกาย รู้สึกทุกข์รู้สึกกอดอยู่กับขั้น 5 นี้

ดังนั้นตัวเราเองต้องตัดตัดขั้น 5 การตัดขั้น 5 เป็นที่วิปัสณาญาณที่สำคัญเป็นปัญญาที่ทำให้เราเข้าถึงมรรคผลพระนิพพาน ตอนนีให้เรากถามตัวเองว่าตัดขั้น 5 ร่างกาย ได้ก็เปอร์เซ็นต์ ฝึก วิธีฝึกง่าย ๆ แยกกายเนื้อกายทิพย์แยกความรู้สึกว่าเราเป็นกาย อยู่บนพระนิพพาน ถ้ามันกลับมาความรู้สึกที่กายอีกพุ่งจิตกลับไปพระนิพพาน อยู่จนกระทั่งมีความรู้สึก ว่า อารมณ์ใจเราแนบอยู่กับพระนิพพาน กุศลโอบายหนึ่งทีบางครั้งหลายๆคนขึ้นไปแล้วพระท่านเมตตาสอนพระที่ว่าก็คือพระพุทธรูปองค์บ้างหรือว่าครูบาอาจารย์ที่เป็นพระ ท่านสอนว่าบางครั้งเนี่ย เราขึ้นไปบนพระนิพพาน แต่จิตมีกำลังของมโนมยิทธิที่ยังไม่ทรงตัว มันมีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ วิธีการฝึกเพื่อให้การทรงตัวมันเกิดขึ้น เราก้กำหนดเห็นอาทิสมาณกาย รู้สึกถึงอาทิสมาณกาย รู้สึกว่าอาทิสมาณกายกำลังเดินจงกรมรอบวิมานตัวเองก็ได้ เดินจงกรมอยู่รอบพระพุทธรูปองค์ใหญ่ก็ได้ อธิษฐานเห็นพระพุทธรูปเจ้าสมเด็จองค์ปฐมองค์ใหญ่ แล้วกำหนดเห็นกายพระวิสุทธิเทพของตนเองกำลังเดินจงกรมเวียนรอบ สติไม่หลุดจากความเป็นกายพระวิสุทธิเทพที่เดินจงกรมเวียนรอบ ถ้าอารมณ์เราทรงตัวได้เราก้จะทรงตัวอยู่บนพระนิพพาน ทรงตัวในกำลังมโนมยิทธิได้ค่อยๆมากขึ้น นานขึ้นไปตาม อันนี้ก็คือ เทคนิคใน

การฝึก จำไว้ว่าการปฏิบัติธรรมบางคนบางท่าน ท่านไม่ได้เข้าถึง การได้อภิญญาใหญ่ มโนมยิทธิ คือ อภิญญาใหญ่ การถอดกายทิพย์ไปที่นั่นที่นี้ได้อีกว่าเป็นอภิญญาใหญ่ อภิญญาใหญ่ก็คืออภิญญา 6 บางท่านที่ไม่ได้เนี่ยท่านต้องฝึก ในภาคของการเป็นมนุษย์ ในเมื่อฝึกภาคของการเป็นมนุษย์ก็ฝึกในเรื่องของกายกตา ความรู้สึกตัวเดินจงกรมบ้าง กำหนดสมาธิไปบ้าง การแยกกายแยกจิต จะมีอาการแยกน้อยกว่า ตั้งแต่ผู้ที่ได้วิชา 3 ขึ้นไปการแยกกายแยกจิตจะสูงกว่า ให้สังเกตดู อย่างสุขวิปัสโกเวลาที่ปฏิบัติ ท่านก็จะได้ในเรื่องของอานาปานสติ ฌาณหนึ่ง ฌาณสอง ฌาณ3 ฌาณ4 อานาปานสติ อานาปานสติยังเนืองอยู่กับกาย คือลมนี้มันเนืองอยู่กับร่างกาย ภูมิลมอยู่กับกาย แต่พอกำหนดในเรื่อง กสิณ กสิณก็บาทฐานของอภิญญาที่เป็นอภิญญา 3 กสิณก็คือเห็นจิต เห็นจิต การกำหนดเห็นจิตนั้นก็ คือจิตนั้นมันแยกจากร่างกาย การแยกจากกายบางครั้งแยกจากกายแต่มันอยู่กับกาย แต่ถ้าเมื่อไหร่มันลอยออกมาเห็นดวงแก้วลอยอยู่ เบื้องหน้านั้นก็ถือว่า ดวงแก้วที่เป็นดวงจิตนั้นเคลื่อนออกจากร่างกายชั้น5 เห็นกายทิพย์ไปยังภพภูมิต่างๆนั้นแปลว่า กายทิพย์แยกออกจากกายเนื้อ

ดังนั้นถ้าเราสังเกตจริงๆ สุขวิปัสโกยังเนืองอยู่กับกายมา กำลังในการแยกออกจากร่างกายยิ่งมากเท่าไร ภูมิวิสัย ของผู้ปฏิบัติก็จะส่งมากขึ้นคือใช้กำลังของสมถะ กำลังสมาธิ กำลังปัญญาสูงขึ้นตามลำดับ สังเกตดูกำลังของสมถะ สุขวิปัสโก ได้มานในอานาปานสติ วิชา 3 ได้กสิณ กองใดกองหนึ่ง อภิญญา 6 ได้กับกสิณธาตุหรือกสิณทั้ง 10 กอง ปฏิสัมภีที่ปัดโตได้รูปสมาบัติ ดังนั้นสังเกตดูว่ากำลังของสมถะจะต่างกัน แต่ในห้องครูแต่ในเมตตาสมาธิเราฝึก เราขึ้นในกำลังของมโนถ้าเราสังเกตดูนะ ท่านให้จับลมหายใจก่อน พิจารณาตัดร่างกายเป็นวิปัสสนาญาณ จากนั้นทรงภาพพระเป็นแก้วประกายพุทธตรงนั้นก็คือพุทธธาตุสติควบกสิณ พอครบกองกสิณควบกับกำลังของ พุทธบารมีของพระพุทธองค์ที่เราอาราธนา กำลังของมโนมยิทธิก็เริ่มปรากฏตรงนั้น แต่หากจะให้ดีขึ้นกำลังสูงขึ้นไปอีก เราไล่กำลังสมถะตั้งแต่ จับลมอานาปานสติจนลมหายใจสบาย ลมหายใจเป็นแพรวไหม ลมหายใจเป็นแพรวไหมที่จริงก็คือกสิณลม ที่จริงก็โดนหลอกให้ได้กสิณแต่แรก ลมหายใจเป็นแพรวไหมพริ้วเข้า ออกเห็นลมเป็นประกายพุทธละเอียดละเอียดละเอียดเป็นกามเพชร อันนี้ก็คือกสิณ กสิณลม พอได้กสิณลมเสร็จ เราทรงจิตเห็นจิตเป็นแก้วประกายผลึก รวมกสิณธาตุทั้ง 10 กสิณธาตุทั้ง 4 กสิณทั้ง 10 กองรวมไปเป็นกสิณจิต จิตเป็นปฏิภาคนิมิต เราฟังก็ฝึกตามไป พอจิตเป็นปฏิภาคนิมิตเสร็จเรากำหนดจิตสลายสภาวะรายรอบ กลายเป็นความว่าง จากความว่างอธิษฐานจิต ของจงปรากฏ ภาพองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นเพชร ประกายพุทธสว่าง จิตเอิบอ้อมส่องใส จากนั้น อาราธนาขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ขอยกอาทิสมาณ กาย กายพระวิสุทธิเทพของเราขึ้นไปบนพระนิพพาน สว่าง เห็นองค์พระ พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์รายล้อมรอบมากมายมหาศาล สว่าง จิตเราเอิบอ้อมส่องใส อาทิสมาณกายเราสว่างส่องใสเป็นเพชร กายอ้อมจิตอ้อม ใจสบาย เมื่อขึ้นไปถึงพระนิพพานแล้วกำหนดจิตทรง อารมณ์พระนิพพานไว้เสมอ

ตอนนี้ให้ทุกคนทบทวนอารมณ์ที่วิปัสสนาญาณ อารมณ์ตัดภพ ตัดสังโยชน์ ตัดโลก โกรธ หลง พิจารณาตัด ด้วยตัวเองนะ อันที่จริงเมื่อเราขึ้นมาบนพระนิพพานแล้ว มีเทคนิค ในการฝึกในการปฏิบัติ บางที่เราไม่รู้ว่าจะ พิจารณาตัดอะไรยังไง แล้วก็ห้อมจิตอธิษฐาน ทูลพระพุทธองค์ ทูลพระอรหันต์ พระปัจเจกทั้งหลาย ว่า อารมณ์พิจารณาตัดสังโยชน์ อารมณ์พิจารณาตัดภพ อารมณ์พิจารณาตัดร่างกายชั้น 5 ที่เห็นแต่ละท่าน พิจารณาเจริญแล้ว ทำให้บรรลุมรรคผลพระนิพพาน อารมณ์พิจารณาได้นั้นที่ตรงกับจริตของข้าพเจ้า ขอให้อารมณ์พิจารณาในการตัด จงผูกปรากฏตรงวาระจิตของข้าพเจ้าด้วยเถิด จากนั้นวางอารมณ์ใจสบาย ๆ กำหนดรู้ ผู้รู้ ขึ้นมาในจิต ญาณอันเป็นวิมุตติ ญาณในการพิจารณาตัดกิเลส จงปรากฏขึ้นในจิตของเราแต่ละ บุคคลตรงตามวาระจิต การที่เราอธิษฐานแบบนี้จะยิ่งทำให้เราได้มรรคผลเร็วขึ้น เป็นกำลังของพระพุทธองค์เป็น กำลังของพระอรหันต์ที่ท่านสงเคราะห์ ธรรมอันสลับปะยะอันตรงกับวาระจิต ตั้งจิตอธิษฐานว่าเราอยู่ในวิสัยแห่งสุขา ปฏิปทา ฝึกง่าย บรรลุง่าย ยิ่งธรรมทั้งหลายตรงวาระจิต ปัญญา แสงสว่างในธรรมยิ่งส่องสว่างในจิตเรา จิตส่องใสสว่าง

พิจารณาปล่อยวาง ขอบคุณทุกสรรพสิ่ง ขอบคุณโลกที่เรามาอาศัย มาเกิด ขอบคุณสังขารร่างกายที่เราได้ใช้ ขอบคุณทุกสิ่งที่เราสัมผัส โลกสังขารวิภวนี้ เรากำหนดจิตในความรู้สึกรับขอบคุณก่อนจากลา ใจเราเอิบอ้อม ปราศจากความขัดเคือง ปราศจากอารมณ์ที่เป็นอกุศลเป็นความเศร้าหมอง ปราศจากความเกะเกี้ยวถ่มถ้อมถ่ม ขอบคุณในทุกสรรพสิ่ง ก่อนจากลา แม้แต่บุคคลที่เป็นเจ้ากรรมนายเวรต่อกัน จิตลอยโล่ง เบาสว่าง ปุถุชน หลงจมอยู่ในกระแส แห่งสังขารวิภว ทั่วโลก กระแสโลกธรรม เราลอยพ้นจากกระแสโลก กระแสแห่งสังขารวิภว กระแสแห่งโลกธรรมทั้งปวง คำว่า "โลกอุดร" นั้นหมายความว่า "อยู่เหนือโลก อยู่เหนือกระแส" จิตราวทุกคนตอนนี้นัยกจิตขึ้นเหนือจากกระแสของโลก กระแสสังขารวิภว กระแสของโลกธรรมทั้ง 8 จิต วางเบาเป็นอิสระจากสังขารวิภว จิตสว่างไสวอยู่บนพระนิพพาน ทรงอารมณ์ปีติสุข นิพพานหนึ่งประมั่งสุขขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์จันจิตแนบอยู่กับพระนิพพาน พิจารณาจากบนพระนิพพานลงมาเห็นโลก เห็นผู้คนบนโลกทั้งหลายมากมาย หลายพันล้านคนล้วนแต่เป็นโคจรกระดูกไปทั้งหมด เห็นสภาพของการเวียนว่ายตายเกิดซอกศพ เห็นกาลเวลาที่หมุนเวียนอย่างรวดเร็ว ตั้งแต่ยุคหลาย พันล้านปี คนเกิดคนตายสัตว์เกิดสัตว์ตายทับถมกันอยู่บนโลก จนมองเห็นได้ชัดเจนว่า ดินทุกอณูบนโลกอันที่จริงก็มาจากถ้ำจากผง จากซากศพทั้งหลายที่ตายทับถมสะสมกันมา หลายพันล้านปี หรือแม้แต่น้ำมัน ก็มาจากซากพืชซากสัตว์ที่ทับถมกันมาจนกระทั่งกลายเป็น น้ำมัน ชั้นน้ำมันดิบ ดินก็มีธาตุของเนื้อหนังมันสา อาการทั้ง 32 เราพิจารณาเห็น ภาพที่หมุนอย่างรวดเร็วเคลื่อนเคลื่อนอย่างรวดเร็ว การเกิดดับทับถมมากมายมหาศาล เห็นการก่อเกิดก็มาจากธาตุดินน้ำลมไฟ เห็นโลกนี้ตามความเป็นจริง เห็นด้วยปัญญาอันปราศจากความหลง พิจารณาจนจิตสว่าง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในโลกใบนี้ จากร่างกายชั้น 5 ทรงอารมณ์จิตของเราให้ส่องใสสว่างที่สุด

กำหนดจิตว่าเรายูบบนพระนิพพาน ไม่กลับมาเกิดอีกต่อไป เราได้พบเจอรธรรมะของพระพุทธเจ้า เราได้พบเจอครูบาอาจารย์ได้พบเจอหลวงพ่อกุณี ได้พบเจอธรรมะ ได้พบเจอการปฏิบัติที่ทำให้เราเข้าถึง ความรู้แจ้งแทงตลอด ในธรรมทั้งปวง ปัญญาญาณในขณะที่เราเจริญสมาธิ ก่อให้เกิดปัญญาญาณ มองเห็นความเป็นจริง วิปัสสนาญาณ ทำให้เกิด ความเบื่อหน่าย คลายความลุ่มหลง ยึดมั่นถือมั่น ในสังขารวิภว และโลกทั้งปวง ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ สว่างส่องใสเต็มกำลัง จากนั้นตั้งจิตนะ ใช้กำลังที่เราฝึกปฏิบัติมาดีแล้ว น้อมเชื่อมกระแสกับพระพุทธองค์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าพระอรหันต์ พระอริยเจ้าทุก ๆ พระองค์ มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน เชื่อมกระแสบุญจากพระนิพพาน แผ่เมตตาผ่านจิต แผ่ลงมา 3 ภพ 3 ภูมิ อันได้แก่ ภพแห่งรูปพรหมทั้ง 4 พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น สวรรค์ทั้ง 6 ครับผม ภูมิเทวดาและรุกขเทวดาทั้งปวง มนุษย์และสัตว์ ที่มีชั้น 5 กายหยาบทั่วจักรวาล สรรพสัตว์ที่หลงเวียนว่ายปะปนอยู่กับภพภูมิ เป็นโอปปาติกะสัมภเวสี ของจได้รับกระแสบุญ กระแสกุศลแสงสว่างปรับภพภูมิ แผ่เมตตาไปยังสัตว์นรก เปเรตอสุรกายทั้งหลาย น้อมจิตจากพระนิพพาน อธิษฐานเป็นพิเศษให้กับบรรดาเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของตัวเรา ของครอบครัว ของวงศ์ตระกูล รวมถึงของประเทศชาติ ของกระแส แห่งบุญกุศลสลายความอาฆาตพยาบาทจองเวรทั้งปวง ของงอโหสิกรรม ในทุกวาระในทุกเหตุในทุกกรณี ทั้งเหตุการณ์ในอดีตชาติ หรือเป็นเหตุการณ์ในชาติปัจจุบันก็ตาม แผ่เมตตาสว่าง ขอวิบากกรรมทั้งหลายจงเบาบาง จงสลายทั่วไป ด้วยอโหสิกรรม ด้วยอภัยทาน เป็นโมฆะกรรม ขอจิตเราสะอาดบริสุทธิ์ใส น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาบนโลกมนุษย์ น้อมกระแสบุญ กระแสกุศลแห่งการปฏิบัติ เปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติลงมา กระแสแห่งพระนิพพานน้อมลงมาชำระฟอกธาตุชั้นนับตั้งแต่ศีระ ในสมองศีระไปหน้า คอ ลำตัว แขน ขา อวัยวะภายในลำตัวทั้งหมด ธาตุชั้นสะอาด ผ่องใสกระดูกใสเป็นแก้วสว่าง เส้นเอ็น เส้นเลือด อวัยวะทุกส่วน เซลล์ทุกเซลล์สว่าง ขาวใสเป็นเพชร โรคนภัยไข้เจ็บทั้งหลายสลายตัวไป นอกภัยไข้เจ็บ จอง ศูนย์ จงดับสลายหายไป น้อมกระแสจากพระนิพพานลง บำบัดเยียวยารักษาบุคคลอันเป็นที่รักที่เราตั้งใจถึงขณะนี้ ขอจงหายจากโรคนภัยไข้เจ็บทั้งปวง ขอจงแข็งแรงเป็นปกติ ขอจงมีจิตที่ผ่องใสบริสุทธิ์ บุญส่งผลทันใจ จากนั้นกำหนดจิต อธิษฐานหลังกรรมฐานตั้งใจว่า จิตที่ทรงสมาธิไว้บริสุทธิ์แล้วดีแล้วฝึกไว้ดีแล้ว ย่อมนำสุชนาประโยชน์มาให้ อธิษฐานจิต ตามแต่ที่ตนเองปรารถนาในสิ่งที่ตนกุศลสิ่งที่ดีๆ จากนั้นเราน้อมจิตกราบลาสมเด็จพระปฐม พระพุทธเจ้า ทุก ๆ พระองค์ หลวงพ่อ ตั้งจิตอธิษฐานว่าขอโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตร ที่ปฏิบัติธรรมด้วยกันและฝึกฟังในภายหลัง โมทนาสาธุกับกัลยาณมิตร ที่ได้ไปสอนไปแนะนำสมาธิให้คนเข้าถึงความดีเข้าถึงกุศล ตั้งใจว่าเราทำความดี ผลบุญ

ส่งผลทันใจ บุญใหญ่ส่งผลในชาติปัจจุบัน จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ ครั้งที่ สอง ธรรมโม ครบที่ 3 สังฆะ ถอนจากสมาธิด้วยจิตอันผ่องใสยิ้มเอิบอิ่ม ตั้งใจอธิษฐานว่าเราสามารถทรงอารมณ์ผ่องใสสูงสุดได้ทุกครั้งในการปฏิบัติ กำลังมานกำลังสมาธิกำลังความผ่องใสทรงตัวเป็นปกติ กายจิตมีกำลัง สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน ให้มีความสุขความเจริญ สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง สายบุญสายทราบสายสมบัติมาเต็มกำลัง เตียวพຽງນີ້ກໍຝຶກໃນຫ້ອງເມດຕາ ກິຣມຽ ພຍາຍາມທບທວນຝຶກສາມາທິກັນໃຫ້ດີໆ ຫລາຍໆຄົນທີ່ຝຶກທີ່ປູກິບັດມີບາງຄົນ ມາເລົ່າໃຫ້ຟັງທີ່ຫລັງ ຍົກຈິດຂຶ້ນໄປ ປູກິບັດຂຶ້ນໄປກາບຂຶ້ນໄປນພຣະນິພານ ວັນລະ 10 ຮອບ ບາງຄົນ 3 ຮອບ ນັ່ງສາມາທິ 3 ບັດລັງກໍແຕ່ບັດລັງກໍຫລາຍຂັ້ງໂມງ ສາມາດທໍາໄດ້ ຕາມອັຮຍາຕັຍແຕ່ວ່າເລົ່າໃຫ້ຟັງວ່າຄົນທີ່ເຂາມຸ່ງມັ່ນຈຶຽງໆ ທໍາຈົນເກີດຜົນ ຂຶ້ນໄປວັນລະເປັນ 10 ຮອບແລ້ວຂຶ້ນໄປຕັ້ງໃຈວ່າຂຶ້ນໄປຕ້ອງ ຄຸນກາຟໄມໄຮ່ຈໍານວນ ຂຶ້ນໄປແລະທຽກອາຣມຸຸນຜ່ອງໄສສູງສຸດເຕັມກໍາລັງ ຕິ່ງເວລາຜົລຸຸທຶກໍຄືອຈິດນີ້ອະໄກກິສມປຽກຣາຣນາ ແລະ ອາຣມຸຸນຈິດຜ່ອງໄສຕອດວັນ ກໍາກຸນດນີ້ກຸຸຸສິ່ງໄດກິຸຸຸລຸ່ງເນົ່າ ກາຣດູໃນເຈໄຕປຽກຣາຣນນັ້ນເປັນປກິດ ອັນນີ້ກໍເປັນເຣື່ອງທີ່ທໍາໄດ້ ຂຶ້ນອຸ່ງກັບຄວາມເຟືອຍ ຂອງແຕ່ລະຄົນ ອັນນີ້ກໍໃຫ້ເຣາລອງຟິຈາຣຸນາດູຂອງເຣາວ່າ ເຣາທໍາເຫຸ່ໃຫ້ສມກັບຜົນທີ່ຟິ່ງອຍາກໄດ້ໄຫມ ອຍາກໄດ້ຜົນຂນາດນີ້ແຕ່ເຣາທໍາເຫຸ່ໃຫ້ສມໄຫມ ຝຶກເປັນວສິ ຝຶກສາມາທິຈົນເປັນວສິໄດກິຂໍ້ແລ້ວ ກໍເຣື່ອງຫຼືອຸ່ງເຣື່ອງເປັນວສິໄດກິຮບ ຫມຸດ ແຕ່ຕຽງນີ້ເປັນຄໍາຖາມທີ່ເຣາຈະຕ້ອງນີ້ກ ຝຶກລອງນ້ອມໄປຟິຈາຣຸນາ ຈຸດສໍາຄຸຍຈຶຽງ ໆກໍຄືອກາຣທບທວນຣຽຣມວິຈະຄື ວິຈັຍ ຟິຈາຣຸນາໃນເຫຸ່ໃຜຜົນໃນກາຣປູກິບັດ ແລ້ວກາຣປູກິບັດຈະກໍາວຸ່ນາຂຶ້ນ ສໍາຫຼັບວັນນີ້ສວັສດິຮັບ