

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2566

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

ครับสวัสดิ์นะครับทุกคน เมื่อเข้ามาในห้องแล้วก็กำหนดจิต ทรงอารมณ์ อยู่กับความสงบผ่อนคลาย กำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในกาย ความรู้สึกทั่วร่างกายทั้งหมด เมื่อกำหนดรู้ในความรู้สึกทั่วร่างกายแล้ว จึงกำหนดผ่อนคลายร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ทิ้งทั้งกายผ่อนคลายปล่อยวาง ปล่อยวางความสนใจในร่างกายทั้งหมดออกไป ทั้งกาย ทั้งอาการที่เกาะ ที่สนใจในร่างกายออกไปให้หมด มาจดจ่ออยู่กับลมหายใจ จดจ่ออยู่กับลมหายใจละเอียด จินตนาการเห็นลมหายใจเราเป็นเหมือนกับแพรวไหม พลิ้วผ่านเข้าออกในกาย การที่เราจินตนาการวัดลมหายใจเราเป็นเหมือนกับแพรวไหมนั้น เป็นการกลั่นลมหายใจ จากลมหายใจปกติก็กลายเป็นลมปราณ ลมหายใจที่เป็นแพรวไหมเป็นประกายประกายระยิบระยับ ก็กลายเป็นกลิ่นลม อานาปานสติควบกันกับกลิ่นลม หายใจเข้า ออก กำหนดรู้ โดยใช้สติติดตามดู ติดตามรู้ในลมหายใจ กำกับพร้อมไปด้วยจินตภาพ ที่เห็นลมหายใจเป็นแพรวไหมระยิบระยับเป็นแก้วละเอียด

สติที่กำหนดรู้ในลมหายใจ เรากำหนดติดตาม เพื่อดูว่าลมหายใจนั้น มันมีความละเอียดไหม มีความเบาไหม การปฏิบัติที่เราต้องการ ก็คือลมหายใจที่มีความละเอียดเบา ยิ่งลมหายใจละเอียดเบาเท่าไร นั่นก็คือลมหายใจนั้น เข้าถึงฌานสมาธิในระดับที่สูง เราใช้ลมหายใจเป็นตัวชี้วัด ระดับของฌานสมาธิ ลมหายใจยิ่งเบาละเอียด อารมณ์จิตยิ่งมีความเบา ยิ่งมีความสบาย ทรงอารมณ์ในความเบาสบาย พร้อมกันกับการกำหนดรู้ในลมหายใจ ลมหายใจละเอียด อารมณ์จิตยิ่งเบา ยิ่งเป็นสุข ลมปราณสัมพันธ์จิตใจ เบาสบาย ละเอียดผ่อนคลาย วางอารมณ์จิต ให้จิตของเรา แยมยิ้มเบิกบานเป็นสุข ลมยิ่งละเอียด อารมณ์จิตยิ่งเบา ลมหายใจเมื่อละเอียด จนกระทั่งเข้าสู่สภาวะที่ลมหายใจสงบระงับ หนึ่ง หยุด กำหนดพิจารณาสติรู้ เข้าถึงความสงบ เมื่อไหร่ที่ก้าวเข้าสู่ความสงบของจิต ความคิด การปรุงแต่ง มันจะเบาบางลง สงบระงับลง ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย ความคิด ความซัดส่ายของจิต จะสงบระงับลง สงบหนึ่ง ผ่อนคลาย อยู่กับความสงบ ความสุขของความสงบ ความสุขของสมาธิ ก็คือสภาวะที่จิตได้พักจากความวุ่นวาย ความฟุ้งซ่านความกังวล ความสับสนทั้งปวง อยู่กับความสงบหนึ่ง อยู่กับความผ่อนคลาย

ธรรมชาติของจิตต่างจากกาย ร่างกายยังออกกำลังยังขยับเขยื้อน ยิ่งใช้แรงยิ่งมีความแข็งแรง ตรงกันข้ามกับจิต จิตยังสงบนิ่ง ยิ่งปล่อยวาง ยิ่งผ่อนคลาย จิตยังมีจิตตานุภาพสูงขึ้นมากขึ้น พักจิตจากความวุ่นวายฟุ้งปรุงแต่งทั้งปวง จนจิตนิ่งสงบ เห็นตัวหนึ่งตัวหยุดของจิต เห็นเอกัตถคารมณ เห็นสภาวะแห่งอุเบกขารมณ คือใจเราวางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบทั้งปวง วางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งห้า หนึ่ง หยุด สงบ เป็นสุข จดจ่อทรงอารมณ์ในความนิ่ง ความหยุดไว้ จากนั้นเดินจิตต่อไป กำหนดจิต จินตภาพเห็นในความนิ่ง ความหยุด ตำแหน่งที่ลมหายใจหยุด กำหนดจิตจินตภาพเห็นดวงแก้ว เชื่อมนิมิต ภาพที่จินตภาพ เชื่อมโยงกับดวงจิตของเรา ภาพนิมิตที่เป็นดวงแก้ว ก็คือจิตของเรา เห็นจิตของเราเป็นแก้วใส ในขณะที่เห็นดวงจิตของเราเป็นแก้วใส

กำหนดรู้ว่าทรงภาพ คือการจินตภาพถึงภาพจิตที่เป็นดวงแก้วนั้น เมื่อไหร่ที่เป็นแก้วใสเฉยๆ ในส่วนที่เรียกว่ากสิณ กรรมฐานที่เรียกว่ากสิณ ดวงแก้วใสนั้น จัดว่าเป็นอนุคณินิมิตของกสิณ กสิณจิตเป็นแก้วใส จากแก้วใส กำหนดจิต ให้สว่างขึ้น ดวงแก้วใสให้สว่าง จากสว่างขึ้น กำหนดจิตจินตภาพให้เห็น จิต ที่สว่างกลายเป็นเพชรผิวของดวงแก้วที่กลมกลมกลายเป็นเพชรที่มีการเจียรระโน่นางาม เป็นประกายแพรวพราวระยิบระยับสว่างอย่างยิ่ง รัศมีของดวงจิตที่กลายเป็นเพชรประกายประกาย มีรัศมีสีรุ้ง กระจายออกรายรอบ จิตกลายเป็นเพชรประกายประกาย สว่างรัศมีแผ่ปกคลุมกว้างใหญ่ คุ้มกายเนื้อเราไว้ทั้งหมด จิตเป็นเพชรประกายประกายสว่าง ความสัมพันธ์ระหว่างภาพนิมิต

แสงสว่างของภาพนิมิต และอารมณ์ใจก็คือ ยิ่งเห็นจิตเป็นเพชรประกายพริ้ว จิตยังมีความสุข จิตยังมีความยินดี เจอเพชร เจอแก้วประกายพริ้ว เจอจิต อันเป็นสารพัดนึก จิตอันเป็นทิพย์ จิตอันเป็นอภิญาจิต ใจเกิดความยินดี ความอึ้งใจ ความสุขอย่างยิ่ง รัศมีแสงสว่าง ยิ่งสว่างมากเท่าไร จิตยังมีความสุขผ่องใสอย่างยิ่ง ความสัมพันธ์ ระหว่างภาพนิมิตของกสิณ ความสัมพันธ์ของแสงสว่างของภาพนิมิตกสิณ อารมณ์จิตและความเป็นทิพย์ สัมพันธ์เป็นหนึ่งเดียว กำหนดจิตเห็นจิตเป็นเพชร ใจเป็นสุขสว่างเอิบอ้อมอย่างยิ่ง ผ่องใสอย่างยิ่ง ทรงสภาวะที่เห็นจิตเป็นประกายพริ้ว จิตประภัสสร กำหนดรู้ว่าเราเข้ากับคืน รู้ตื่นสู่จิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร ในขณะที่จิตเป็นประกายพริ้ว ประภัสสรเป็นเพชรระยิบระยับ แฝรัศมี ก็กำหนดรู้ต่อไปว่าจิตในขณะที่ทรงอารมณ์เช่นนี้ จิตของเราปราศจากความโลภ ความโกรธควาโปร จิตปราศจากกิเลส จิตปราศจากนิวรณ์ 5 ประการ จิต มีอารมณ์ความรู้สึก แห่งความผ่องใสเต็มกำลัง ทรงสภาพ ทรงอารมณ์ไว้

กำหนดรู้พิจารณาต่อไปว่า การเจริญจิต การเจริญสมาธิ ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า เกิดแสงสว่างเพียงแค่ว่า ปลายหัวไม้ขีด ก็มีบุญมีอานิสงส์มากกว่าตักบาตร ทุกวันจนกระทั่งชั้นลงหินลึกจนกันทะลุ การที่เราทรงจิตเป็นประกายพริ้วประภัสสรนี้ ทรงอารมณ์ผ่องใสได้เต็มกำลัง กำลังแห่งฌานสมาธิที่ปรากฏนั้น อานิสงค์หาประมาณไม่ได้ เป็นเหตุที่ทำให้เกิดความเจริญ ความก้าวหน้า การพัฒนาจิตที่สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็ทางโลก ไม่ว่าจะเป็เรื่องของอภิญาสมาธิ ไม่ว่าจะเป็เรื่องของมรรคผลพระนิพพาน ในการทรงจิตเป็นประภัสสรประกายพริ้ว จิตมีความสุขมีความผ่องใสเต็มกำลัง สภาวะ รัศมีของจิตทิพย์แผ่สว่างชัดเจนเป็นสิริรุ่งนั้น จิตเข้าสู่ความเป็นทิพย์ จิตเข้าสู่ความเป็นทิพย์นั้น หมายถึง การนึกคิดสิ่งใด ก็กลายเป็นแรงอธิษฐานไปโดยอัตโนมัติ แต่ขณะที่เรานึกคิดอธิษฐานในสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายพริ้วความเป็นทิพย์ของจิตเกิด ความเป็นทิพย์ของจิตที่เกิดขึ้นกลายเป็นอภิญาจิต ยิ่งจิตเป็นสุขเท่าไร ผ่องใสเท่าไร สว่างเท่าไรเป็นแสงรัศมีประกายระยิบระยับเท่าไร นั่นก็คือความเป็นทิพย์ปรากฏ ความเป็นทิพย์เมื่อปรากฏแล้ว ก่อให้เกิดทิพยจักขุญาณ

ทิพยจักขุญาณ ญาณเครื่องรู้อ่างๆ ก็เข้ามา หากปรารถนาในเรื่องของ มรรคผลพระนิพพาน ในสภาวะของความเป็นทิพย์ หากจิตเจริญในวิปัสสนาญาณ ธรรมอันเป็นเครื่องรู้อ่างๆ ก็ผุดรู้ขึ้นมาในจิต รู้วาระจิตของเราขึ้นมาในสภาวะที่จิตเราเกิดความเป็นทิพย์ จิตมีความเอิบอ้อมผ่องใส ญาณโดยเฉพาะอย่างยิ่งเจโตปริยญาณก็เกิดขึ้น บางครั้งใครนึกคิดสิ่งใด สิ่งนั้นก็ผุดรู้ขึ้นมาในจิต หรือบางครั้งเรานึกคิดขึ้นมาในจิต ในสภาวะที่จิตเราเป็นทิพย์ คนอื่นเขาก็ตอบสนอง ตอบในสิ่งที่เรานึกอยู่ในใจ โดยที่เค้าก็ไม่ทันรู้สึกตัว เรายังไม่ได้พูดอะไร แต่กลายเป็นว่าเขารู้ ด้วยความคิดของเรามันกลายเป็นความทิพย์ จิตที่เป็นทิพย์ ส่งไปถึงดวงจิตของบุคคลอื่นได้ อันนี้เป็นเรื่องปกติของการปฏิบัติ แต่เป็นสิ่งที่เรียกว่าอภิญาจิตของผู้ที่ปฏิบัติ ที่มีมากกว่าปุถุชนคนธรรมดาที่ไม่ได้สมาธิจิต ที่ไม่ได้ฌานสมาบัติ ที่เข้าไม่ถึงความเป็นธรรม เราสามารถกำหนดรู้กำหนดใช้ได้

คราวนี้ต่อไปเราฝึก จากจิตอันเป็นทิพย์เริ่มเข้าสู่ การฝึก เข้าสู่กำลังของมโนมยิทธิ กำลังของมโนมยิทธิ เรียนให้ง่าย สอนให้ง่ายก็คือ การที่เราน้อมอาราธนาบารมี กำลังของพุทธานุภาพ คือกำลังของพระพุทธเจ้า อาราธนาขอให้ท่านเมตตาสงเคราะห์ จากจิตที่เป็นเพชรประกายพริ้ว เราก็กำหนดจิตต่อไป ทรงภาพองค์พระ นึกภาพพระพุทธรูปขึ้น จำไว้ว่าในเรื่องของกสิณ ในเรื่องของพุทธานุสติ การทรงภาพพระ จำไว้ว่าการกำหนดนิมิต มีการเชื่อมโยงด้วยกันทั้งสิ้น ทุกสิ่งล้วนสัมพันธ์กันไปหมด กสิณเชื่อมโยงกับจิต จิตเราเป็นกสิณไฟ กสิณลม กสิณน้ำ กสิณดิน กสิณสี กสิณแสงสว่าง เชื่อมโยงกสิณกับจิต เชื่อมโยงลมหายใจกับปราณและอารมณ์จิต และในยามที่เรากำหนดนึกภาพพระพุทธรูป เราน้อมกระแสเชื่อมโยงภาพนิมิต พุทธนิมิต เชื่อมโยงกับกำลังแห่งพุทธานุภาพของพระพุทธองค์ ภาพพุทธนิมิตของพระพุทธองค์เป็นหนึ่งเดียวกับ กระแสของพระพุทธเจ้าที่เสด็จมา เป็นหนึ่งเดียวกับพุทธนิมิตในดวงจิตของเราเสมอ กำลังใจของคนในการทรงภาพพระพุทธรูป หรือกำลังพุทธคุณ ที่เรากำหนดนั้นมีความแตกต่างกัน บุคคลที่มีกำลัง เวลาที่ส่งภาพพระ บุคคลนั้นจะรู้สึกเสมอว่า ถ้าพุทธนิมิตภาพพระที่ทรงไว้ นั่นคือพระพุทธเจ้าจริงๆ ไม่มีควมลังเลสงสัย ไม่มีวิจิจจณา

ตรงจุดนี้ก็คือเคล็ดลับหนึ่งของวิชามโนมยิทธิด้วยเช่นกัน ภาพองค์พระเป็นหนึ่งเดียวกับพระพุทธรองค์
ในเมื่อภาพองค์พระเป็นหนึ่งเดียวกับพระพุทธรองค์ คำว่าพุทโธอัปปมาโณ คุณแห่งพระพุทธรเจ้าไม่มีที่สุด ไม่มี
ประมาณ กำลังพระพุทธรองค์ทรงสงเคราะห์ได้ทุกอย่าง อารธนาขออารมณีสวามิพุทธเจ้าให้ยกจิต อาทิสมาณกายของเรา
ขึ้นไปบนพระนิพพาน พระพุทธรเจ้าท่านทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน อยู่บนพระนิพพานมีสภาวะเช่นดี เราน้อม
จิตอารธนาขออารมณีสวามิพุทธเจ้า ขอยกอาทิสมาณกายของเราขึ้นไปบนพระนิพพาน กำหนดขอให้กายเราจงปรากฏ
เป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพ ปรากฏเครื่องทรงเครื่องประดับ รัศมีกายอันเป็นเพชรสว่างแพรวพราวระยิบระยับ
แผ่รัศมีกายฉัพพรรณรังสี รัศมีเป็นสีรุ้ง เป็นประกายพริกสว่าง

เมื่อขึ้นไปแล้ว ก็กำหนดจิตกราบพระพุทธรเจ้า กำหนดจิตกราบสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว กราบพระพุทธรองค์ กราบ
ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ที่ท่านเมตตาปรากฏ ปรากฏในความรู้สึก ปรากฏในจิตมีท่านใดบ้าง เรา
ก็กำหนดใช้อาทิสมาณกายกราบ ความรู้สึกเรายู่กับกายที่เป็นกายพระวิสุทธิเทพ อยู่บนพระนิพพาน ไม่ต้องไป
สนใจร่างกายที่เป็นกายหยาบกาย ตอนนี้เราแยกกายทิพย์ แยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน

คราวนี้ให้เราลองกำหนดดูนะ อธิษฐานว่าขอครูบาอาจารย์ พระอริยเจ้า พระอรหันต์ พระองค์ใดที่ท่าน
เมตตา มาปรากฏนอกเหนือจากพระพุทธรเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า มีครูบาอาจารย์ท่านใดปรากฏ เรากำหนดรู้
กำหนดทราบ อย่างวันนี้ก็ปรากฏ หลวงพ่อฤๅษี ท่านเมตตาปรากฏ เราก็ทราบท่าน วันนี้ที่มีพิเศษก็มี หลวงพี่
อนันต์ท่าน อดีตท่านเจ้าอาวาสวัดท่าซุงองค์ก่อน เรากำหนดจิตทราบท่าน วันนี้ครบรอบวันมรณภาพห้าปี ของหลวง
พี่อนันต์ท่านพอดี เรากำหนดจิตทราบ ท่านก็เมตตา หลวงองค์ท่านก็เมตตา ดีใจที่ลูกหลานปฏิบัติ คนยังพาทำ พา
กันปฏิบัติ พากันยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานได้มากขึ้นกว่าเดิม ท่านก็เมตตา โมทนาสาธุด้วย ทรงอารมณโใจของเรา
ให้ผ่องใส

เมื่อกราบพระจนใจของเรา มีความอึด ความชุ่มฉ่ำ มีความชุ่มเย็นแล้ว ก็กำหนด ในความเป็นกาย
พระวิสุทธิเทพ กำหนดดู กำหนดรู้ ยกมือ ยกแขน กำดูเครื่องประดับ เครื่องทรงต่างๆ การกำหนด เพื่อให้จิตเรา
กำหนดรู้ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เอ้อมมือจับยอดมงกุฎ ยอดชฎาที่สวมใส่ จับที่ข้อมือดู ว่ามีเครื่องประดับ
แหวน ใส่อยู่ครบทั้งสิบนิ้ว ที่หน้าอกมีทับทรวง เราก็จับ ไข่มุกที่เป็นกายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพจับ คล่า ในกาย
ในเครื่องประดับ สัมผัสได้ว่า สัมผัสเครื่องประดับเป็นแก้ว ไสรายละเอียดอย่างแท้จริง กำหนดรู้พิจารณาว่ากายพระ
สุทธิเทพที่ปรากฏของเรานี้ ไม่มีมลทินใดทั้งสิ้น ไส ละเอียด ไม่มีริ้ว ไม่มีรอย ไม่มีแครง คือรอยร้าว ภายในกาย
สว่าง จะกำหนดให้ใสมองทะลุ หรือกำหนดเป็นแสงสว่าง เจิดจ้าจนมองไม่เห็น ทะลุไปก็ได้ แสงสว่างที่ปรากฏจาก
รัศมีกาย สว่าง ใจเราเป็นสุข อันนี้คือการฝึกพิจารณากายพระวิสุทธิเทพ ตระหนักรู้ถึงความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ

เมื่อกำหนดรู้ในกายแห่งพระวิสุทธิเทพแล้ว ก็มากำหนดจิตพิจารณาในอารมณีสวามิพุทธเจ้า การพิจารณาใน
อารมณีสวามิพุทธเจ้า ถือว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาญาณซ้ำเข้าไปอีก ซ้ำเข้าไป ก็คือคิดพิจารณา ว่าเรายกจิตมาบน
พระนิพพานเพื่ออะไร จิตของเราในขณะที่ยกมาที่พระนิพพาน พิจารณาไว้เสมอว่า ความปรารถนาในภพภูมิต่างๆ
ไม่ว่าจะการเกิดเป็นมนุษย์ก็ดี การเกิดเป็นเทวดา การเกิดเป็นพรหม หรือแม้กระทั่ง ไม่ต้องไปพูดภพที่เป็น
ทุกตภูมิ ไม่ว่าจะการไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรตอสุรกาย เป็นสัตว์นรกเรายังไม่ปรารถนา จิตเราเกิดปัญญา
เห็นเข้าใจ เห็นความทุกข์ เห็นโทษภัยในสังสารวัฏ เราเข็ดการเกิด เข็ดการตาย เราปรารถนาพระนิพพานเพียงจุด
เดียว อารมณีสวามิพุทธเจ้า คืออารมณีสวามิพุทธเจ้า เพื่อความสิ้นภพจลาจล พิจารณาจนกระทั่งจิตเราเกาะ ตั้งมั่น
รักในพระนิพพานเพียงจุดเดียว ความรู้สึกว่าพระนิพพาน เป็นบ้านหลังสุดท้ายที่เราจะกลับมา

เมื่อทรงอารมณีสวามิพุทธเจ้า พิจารณาตัดภพตัดชาติแล้ว ก็พิจารณาต่อไป ทำความเข้าใจในเรื่องของ
สังโยชน์ทั้ง 10 ประการ สังโยชน์เป็นเครื่องร้อยรัด ร้อยรัดอะไร ร้อยรัดจิต ให้เกาะอยู่กับภพภูมิต่างๆ สังโยชน์ 10
ในแต่ละข้อ อย่างเช่น กามคุณ 5 ก็คือ ร้อยรัดให้เรา มาเกิดเป็นมนุษย์ เกิดเป็นเทวดา สิ้นพตปรมาสม การไม่รักษาศีล

ก็เป็นเครื่องรัด ทำให้เราไปเกิดเป็นเปรตอสุรกาย สัตว์นรก อยู่ในหุคตัญญุมิ สังโยชน์ข้อที่เป็นพยาบาล ก็นำพาให้จิตเรา ตามไปแก้แค้น ตามไปจองเวร ตามเกิด กับบุคคลที่เราชัง ที่เราเกลียด ที่เราอาฆาตแค้น เป็นตัวพาให้เราไปเกิดสังโยชน์ทั้ง 10 ร้อยรัดเราไว้ในสังสารวัฏ รูปราคะ ความพึงพอใจในอารมณ์แห่งมานสมาบติ ความพึงพอใจในการจุติเป็นพรหม ก็ร้อยรัดเราไว้กับภพแห่งพรหม อรูปราคะ ความหลง ความเข้าใจว่าความว่าง เป็นที่สุด เป็นพระนิพพาน ก็หลอกล่อร้อยรัดเราไว้กับความเป็นอรูปพรหม

ดังนั้น สังโยชน์ทั้ง 10 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อสุดท้ายอวิชา ความโง่ ความไม่รู้ ความหลง หลอกลวงว่าสังสารวัฏนี้ดี การเกิดนี้ดี หลงว่าสังสารวัฏหรือภพนั้น ภูมิดี เป็นความสุข หลงว่านี่เป็นบ้าน หลงว่าเราจะต้องกลับไปเกิดในภพนี้ ภูมินี้ดี สังโยชน์ทั้ง 10 ถูกสลาย ทลาย ตัดสะบั้นไปด้วยปัญญาคืออวิชา รู้เท่าทันในสังโยชน์ทั้ง 10 ความสุขในกามคุณ 5 เป็นเครื่องล่อ เป็นเครื่องหลอกลวงให้เราเห็นว่า การเกิดมา มีความสุข เราลืมนึกไปว่า ในชาติที่เราเกิดมา มีครบบริบูรณ์ทุกอย่าง ปรารถนาสมหวังทุกอย่าง อยากได้อะไร สมปรารถนาในทุกสิ่ง อันนั้นก็ถือว่าเป็นความสุข แต่ความสุขนั้นไม่เที่ยง บางชาติมันไม่ใช่เช่นนั้น เมื่อไหร่วาระกรรมมาตัดรอน สิ่งใดที่เราเคยครอบครอง มันก็ไม่กลับเป็นของเรา เกิดรอยศด้าแห่งต่างๆ ที่เราเคยเป็น เคยได้ เคยมี มันก็ไม่เป็น อย่างเช่นเคยเป็นไปทุกภพทุกชาติ และเวลาของการเสวยสุข มันก็มีข้อจำกัด มีกำหนดเวลา มันไม่ใช่สิ่งที่จะเป็นสุขไปชั่วฉินิรันดร์

พิจารณาดู ว่าสุดท้ายก็ต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ แม้กระทั่งพรหม พรหมมีอายุยืนยาวนานอย่างยิ่ง หลายกัปป์ หลายแสนกัปป์ พรหมบางท่านมีอายุ ที่พระพุทธรูปเจ้าปรากฏขึ้นแล้ว เป็นสิบ เป็นร้อยพระองค์ผ่านไป บุญของพรหมท่านนั้น ยังไม่หมดเลย แต่ในที่สุด ระยะเวลาของความเป็นพรหมก็หมด แม้ว่าอายุยาวขนาดไหนก็ตาม ยิ่งอรูปพรหม ยิ่งมีอายุยาวนานอย่างยิ่ง พระพุทธรูปเจ้าผ่านไปหลายพระองค์ก็ปิดอยู่ อยู่ในความเป็นอรูป ใช้บุญทั้งหมดที่สะสมมาจนหมด แล้วก็ร่วงมาเสวยผลกรรมในส่วนที่เป็นวิบากกรรมที่เป็นหุคตัญญุมิ

ดังนั้นกลายเป็นว่าสูงสูดร่วงลงต่ำสุดทันที อันนี้เป็นเครื่องเตือนใจที่นาระมัดระวังหรือพิจารณา แต่ส่วนใหญ่บุคคลที่มีความเพิลิดในโลก เพราะไม่เคยฟัง ไม่เคยพิจารณา ไม่เคยตระหนักรู้ว่า ทุกสรรพสิ่ง ในโลกในจักรวาล ล้วนแล้วอยู่ภายใต้กฎพระไตรลักษณ์ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทุกสิ่งที่สวยงามอลังการ ตระการตา ในที่สุดก็ต้องพัง ก็ต้องเสื่อมสลายไปในที่สุด ดังนั้นบุคคลผู้มีปัญญาผู้แจ้ง เห็นโทษทุกข์ภัยในสังสารวัฏ จึงเห็นคุณแห่งพระนิพพาน

เรากำหนดจิต ใจของเราแต่ละบุคคล ทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน ว่าจิตของเราปรารถนาพระนิพพานหรือไม่ มีธรรมฉันทะ ความรักในพระนิพพานหรือไม่ มีความมั่นคงในพระนิพพานหรือไม่ กำหนดพิจารณาจิตของเรา ทรงอารมณ์ไว้เช่น ถามจิต ตอบจิตของเรา ชาตินี้ละจากอตถภาพ คือขันธ์ 5 ร่างกายนี้ เมื่อไหร่ เราจะมาพระนิพพานใหม่ เราพึงพอใจ เราตั้งจิต เรารักพระนิพพานเพียงใด คำว่ารักพระนิพพานนั้น คือธรรมฉันทะในพระนิพพาน เมื่อใดที่มีธรรมฉันทะในพระนิพพาน มีความรักในพระนิพพาน ก็อุปมาเหมือนเรานึกถึงคนรัก นึกถึงทุกลมหายใจ นึกถึงเสมอ นึกถึงทุกวัน นึกถึงทุกเช้าค่ำ บุคคลทางโลกถูกความรัก ถูกความหลงครอบงำ ใจประหวัดคิดถึงคนรักทุกเช้าค่ำฉันใด บุคคลผู้ละอวิชา ความหลง มีความพึงพอใจปรารถนาในพระนิพพาน นึกถึงพระนิพพานทุกเช้าค่ำ ทุกลมหายใจฉันนั้น

ด้วยเหตุนี้พระอรหันต์ ท่านจึงไม่กลัวเกรงความตาย เพราะตายเมื่อไหร่ ท่านจะได้เข้าถึงพระนิพพาน ท่านเป็นที่รักยิ่งฉันนั้น อารมณ์ใจเรากำหนดรู้ เข้าถึงความละเอียดตรงนี้ให้ดี ธรรมฉันทะในพระนิพพาน รักในพระนิพพาน เมื่อกำหนดจนจิตแนบอยู่กับพระนิพพานแล้ว ก็กำหนดต่อไปพิจารณา ทรงอารมณ์ กำหนดบริกรรม

นิพพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

กำหนด ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะ เห็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใส ยิ่งสว่างผ่องใสมากเท่าไร รัศมีกายแผ่สว่างมากเท่าไร อารมณ์จิตยังเป็นสุข พิจารณาว่าความสุข ของอารมณ์พระนิพพาน ความสุขที่เรียกว่านิโรธะ

สุข จากความหลุดพ้น สุขจากสภาวะ ที่กิจทั้งหลายจบแล้ว สิ้นภพจบชาติแล้ว หมดความทุกข์ หมดวาระที่กรรมทั้งหลายจะส่งผล พันธะ ความห่วงใย ความหลง หน้าที่ทุกอย่างมันจบสิ้น มันไม่มีภาระใดของใจอีกต่อไป การเกิดการรับกรรม ความหนักอกหนักใจทั้งหลายมันสิ้น ความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายมันสิ้น กิเลสทั้งหลายมันสิ้น ใจเป็นอิสระอย่างยิ่ง ผ่องใสอย่างยิ่ง สว่างอย่างยิ่ง เบิกบานอย่างยิ่ง

ดังนั้นความผ่องใสสูงสุดของจิต ก็คือสภาวะที่จิตเข้าถึงความวิมุตติหลุดพ้นจากวิภังขาร กำหนดจิตทรงอารมณ์เห็นกายพระวิสุทธิเทพของเรา ทรงสภาวะแห่งวิมุตติสุข สว่างผ่องใสอย่างยิ่ง หลุดพ้นจากพันธนาการของสังโยชน์ทั้ง 10 หลุดพ้นจากสรรพกิเลส คือความโลภ โกรธ หลงทั้งปวง อาทิสมาณกายสว่างผ่องใสอย่างยิ่ง ทรงสภาวะไว้ จิตเป็นสุข ภายใต้มันเป็นสุข รัศมีกาย มีแสงสว่างออรอบกายทิพย์ รอบกายพระวิสุทธิเทพเป็นแสงสว่าง เป็นรุ่ง แต่ละสีที่เจิดสี แฉ่สว่างเป็นเส้นกระจายออกไป เห็นตนเองอยู่ในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพหนึ่ง ห้อยพระบาท ห้อยขา อยู่บนแท่น แสงรัศมีสว่าง ความรู้สึกของเราเข้าถึงวิมุตติสุข ทรงอารมณ์ เสวยอารมณ์วิมุตติสุขนี้ไว้ พ้นจากความทุกข์ พ้นจากภาระ พ้นจากวิภังขาร อารมณ์เบา จิตเบา ผ่องใส

เมื่อจิตผ่องใสสูงสุดแล้วต่อไป เราก็กฝัก ปฏิบัติต่อ ทำความเข้าใจในการปฏิบัติธรรม ให้มีความลึกซึ้งขึ้น ต่อไปเป็นภาคการเจริญปัญญาความรู้ ในส่วนของเมตตาสมาธิ เคล็ดลับพิเศษ ที่เรากฝักในเมตตาสมาธิกรรมฐานกัน ส่วนแรกที่ยากเน้นให้เราทำได้ แต่ละจุดที่ทำได้และผลสูงสุด ประโยชน์สูงสุดแต่ละจุดที่อาจารย์สอน อาจารย์แนะนำเป็นพิเศษก็คือ ในเรื่องของกำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้น อันจริงอยู่ในกายตามหาสติปัฏฐาน 4 เมื่อกำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เรากกำหนดรู้ไปเพื่อทั้งกาย คำว่าทั้งกายก็คือ ถือว่าเป็นการตัดขั้นที่ 5

การตัดขั้นที่ 5 ประกอบไปด้วยสองส่วน หนึ่งการพิจารณาตัดขั้นที่ 5 เช่น การพิจารณาว่าร่างกายนี้ต้องมี ความตายไปในที่สุด พิจารณาร่างกาย ว่าเป็นธาตุทั้งสี่ พิจารณาร่างกายในสภาวะของอาการ 32 พิจารณาร่างกายนี้เป็นอนุสสุภสัญญา ร่างกายมีความสกปรก ไม่สวยงาม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็คือการตัดขั้นที่ 5 ตัดร่างกาย ตัดร่างกายทำไม ตัดร่างกายเพื่อแยกกาย แยกจิต แยกรูป แยกนาม แยกกายเนื้อ กายทิพย์ ยิ่งเรากตัดกายได้มากเท่าไร การแยกกายทิพย์ การใช้กำลังของมโนเมยิทธิ ยิ่งมีกำลังมากขึ้นเพียงนั้น อันนี้คือการใช้การพิจารณา ส่วนอีกอาการหนึ่งก็คือกำหนดความรู้สึก ตัวร่างกายผ่อนคลายร่างกาย ทั้งกาย ทำความรู้สึกว่าเรากทั้งกาย ความรู้สึกที่ว่าเรากทั้งกายนั้น จุดสูงสุดที่เรากทำได้ ผ่อนคลายร่างกายทั้งหมด ผ่อนคลายร่างกายทั้งหมด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด ทั้งกายคือทั้งความสนใจที่เกิดขึ้นกับกายทั้งหมด นั่นก็คือการแยกกาย แยกจิตก็เกิดขึ้น

หากเรากทำถึงจุดสูงสุด พอทั้งกายปั๊พ ลมหายใจดับเข้ามาจน 4 ได้ทันที ตรงนี้จะเป็นจุดสังเกตว่าทั้งกาย ผ่อนคลายสูงสุด จิตจะเข้าสู่สมาธิได้ทันที มาต่อการทรงภาพ หรือทรงสภาวะความเป็นกายทิพย์ หรือมาทรงกสิณจิตต่อได้ทันที จุดต่อเชื่อมของการปฏิบัติ ก็คือเมื่อเรากเริ่มขึ้นด้วยอานาปานสติจับลม ลมหายใจรายละเอียดเบาละ จนกระทั่งเหลือชนิดเดียว เข้าถึงสมาธิ 3 ลมหายใจจากละเอียด เบาเหลือน้อย ทั้งช่วงห่างจนกระทั่งนิ่งหยุด เมื่อไหร่ลมดับเข้าถึงสมาธิ 4 ในอานาปานสติ เห็นตัวหนึ่ง ตัวหยุด เห็นเอกัตตารมณ์ รู้สึกถึงอุเบกขารมณ์ ก็มาทรงภาพกสิณ เพราะไม่มีลมให้จับ เมื่อไม่มีลมให้จับแล้ว ก็มากำหนดกสิณต่อ ก็คือเดินจิตเข้าสู่กสิณ จากการเดินจิตเข้าสู่กสิณ ก็เดินจิตต่อเห็นจิต กลายเป็นแก้ว เป็นอุคหนิมิต อุคหนิมิตกลายเป็นปฏิภาณนิมิต เข้าถึงความเป็นทิพย์ของจิต คือเป็นประกายพริ้ว

เมื่อความเป็นทิพย์ของจิตเริ่มเกิด กำหนดทรงภาพพระ คือพุทธานุสติ ภาพพระเป็นเพชร ภาพพระเป็นเพชร เป็นประกายสว่าง เชื่อมกระแสพุทธานุภาพเป็นหนึ่งเดียวกับภาพพุทธานิมิต อารามนาบารมีพระพุทธรูปยกจิตขึ้นพระนิพพาน พังดูแล้วการปฏิบัติทั้งหมดก็เป็นเรื่องไม่ยาก กำหนดว่าไม่ยาก มันก็ไม่ยาก สุดท้ายที่มันไม่ได้ก็เพราะไปวุ่นวายเกาะกับร่างกาย เกาะกับอาการที่เกิดขึ้น จากบิณฑัง ไปมัวรอสนับ้าง ไม่ต้องรอสนับ้าง ไม่ต้องไปสนใจไม่ต้องไปสนใจอาการของบิณฑัง ทั้งกายไปตั้งแต่แรก กำหนดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั้งกายเข้าสมาธิ

ดังนั้นการปฏิบัติมันลัดเร็วได้ ลัดเร็วมีอะไรลัดเร็วได้อีก ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 ฌาน 4 ในอานาปานสติ มันไม่ต้องไปไล่เกาะ กำหนดปั๊บเข้าฌาน 4 ปั๊บ หนึ่ง หยุด ดับ มันก็เข้าฌาน 4 ได้เลย เข้าฌาน 4 แค่นี้มือเดียว มันก็ง่าย พอเข้าฌาน 4 ลัดนิ้วมือเดียวได้ กำหนดจิต จิตเราเข้าสู่ความเป็นทิพย์พร้อมเดียว กำหนดจิตเห็นจิตพร้อมเป็นประกายพริกสว่าง ประกายพริกสว่าง เห็นกายทิพย์ เป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่าง แผ่ฉัพพรรณรังสีสว่างเต็มกำลังพร้อม มันก็ทำได้เลย มันไม่ต้องไปตั้งท่งตั้งท่าอะไรให้เสียเวลา ยิ่งซำยิ่งพุ่งซำน ยิ่งซำยิ่งพุ่งแต่ง กำหนดจิตเร็ว กำหนดเข้าฌาน 4 ให้เร็ว กำหนดทรงจิตเป็นประกายพริกให้เร็ว กำหนดจิตยกจิต เป็นกายพระวิสุทธิเทพยกจิตขึ้น พระนิพพานให้เร็ว แต่ถึงภาควิปัสสนาญาณ พิจารณาธรรม พิจารณาให้ละเอียด เหมือนกับเคี้ยวอาหาร เคี้ยวแล้ว เคี้ยวอีก บดย่อย ย่อยธรรมชาติให้ละเอียด ปรานีตลิ่งซึ่งจนเป็นอนุราต

ส่วนภาพที่เป็น การกำหนดในสมถะเดินจิตเร็ว เข้าใจว่าแต่ละจุดมีอะไร แต่ละจุดมีฌาน 4 ในอานาปานสติ หยุดจิต หนึ่งดับอุเบกขารมณเฑเฏกัตตารมณเฑ กสิณจิตพร้อมเป็นประกายพริกสว่าง ทรวดภาพพระ เห็นภาพพระเป็นเพชร จิตเชื่อมโยงเชื่อมกระแสพุทธานุภาพ ภาพพุทธนิมิตคือพระพุทธองค์ ความสงสัยไม่มีในจิต วิจิกิจณาไม่มีในจิต จบจับหลักให้ได้ทุกอย่างง่ายตาย ดังนั้น พยายามกลับไปฝึก ทำความเข้าใจว่าเราจะไปเสียเวลาเพื่อ แต่ละจุดทั้งกายผอน คลายร่างกาย ทั้งจนกระทั่ง เห็น เข้าถึง ฌาน 4 ในอานาปานสติ เห็นกายทิพย์ปรากฏ ย้ายไปอยู่กับกายทิพย์ ไม่สนใจในร่างกายอีกต่อไป ตรงนี้ก็คือจุดที่ต้องทำให้ได้

จุดต่อมาที่ถือว่าเป็นซิกเนเจอร์ ของเมตตาสมาธิก็คือ การแผ่เมตตาอปปมาณฌาน รัศมีกาย กระแส อารมณ์จิต ความรู้สึกที่แผ่ออกจากจิตหรือกายทิพย์ เป็นกระแสเมตตา ต้องแผ่ออกไปทั่วอเนกจักรวาล ทั่วทั้ง สามภพสามภูมิให้ได้ อารมณ์จิตที่เข้าถึงเมตตาอปปมาณฌานอย่างแท้จริง คือจิตเป็นสุขอย่างยิ่ง แผ่ออกไปมาก ยิ่งแผ่ออกไป ยิ่งให้จิตยังเป็นสุข จิตยังเป็นสุขจิตยิ่งสว่าง การที่เราแผ่เมตตาอปปมาณฌาน กลับกลายเป็นการฝึกให้กายทิพย์ของเรามีกำลังสูงขึ้น ยิ่งแผ่เมตตาอปปมาณฌาน มีความสว่างและจิตมีความสุขมากเท่าไร กายทิพย์ยิ่งมีกำลัง ความเป็นทิพย์ยิ่งปรากฏ ความเป็นสุขจากเมตตายิ่งปรากฏ ความอัศจรรย์ของจิตยิ่งเพิ่มพูนขึ้นจากอปปมาณฌาน

ดังนั้น จุดนี้ที่เราจะต้องก้าวให้ถึงก็คือ ทรงอารมณ์จนกระทั่งจิตเป็นสุขอย่างยิ่ง ใจเราเกิดกระแสของเมตตา ออกมากลายเป็นธรรมชาติของจิต จนกระทั่งผู้คน สัตย์ หรือเด็ก ๆ สามารถจับกระแสเมตตา กระแสความสงบเย็นของเราได้ ความเมตตาแผ่ออกไปเป็นธรรมชาติของจิต แผ่เมตตาอปปมาณฌานได้มากเท่าไร รัศมีฉัพพรรณวรรณะ เรา ยิ่งส่องใสหมดจด แผ่เมตตาตามากเท่าไร ความอาฆาตพยาบาทจองเวร ดับ สลาย ออกไปจากจิตใจเราจนหมดสิ้น ตรงนี้ก็เลยมันก็สิ้นไป ดับไปได้ เมตตาอปปมาณฌานต้องไปทำให้ได้ทุกคน เป็นฐานสำคัญของการปฏิบัติ จำไว้ว่าครูบา อาจารย์ที่เป็นพระอรหันต์ทุกพระองค์ ล้วนแต่เปี่ยมไปด้วยเมตตาบารมี

ดังนั้นเราจะเข้าถึงพระนิพพาน เมตตาเราก็ต้องเต็ม กระแสเมตตา กระแสปัญญาบารมีต้องเต็ม ตรงจุดนี้ก็คือ ทำให้ได้ จิตเป็นสุขสว่าง รัศมีกายในขณะที่แผ่เมตตายิ่งสว่างขึ้น ผ่องใสขึ้น จุดต่อมาก็ถือการเข้าฌาน 4 แค่นี้มือเดียว อยากรีบบอก กำหนดจิต หนึ่ง หยุด ปั๊บ กำหนดจิต หยุดจิต เห็นเอกัตตารมณเฑ เห็นตัวหนึ่ง ตัวหยุด หยุดจิต เมื่อไหร่กำหนดดวงแก้วจิตสว่างใสเป็นประกายพริก หนึ่งหยุดอยู่กับจิตที่เป็นประกายพริก ทรงอารมณ์เห็นจิตเป็นประกายพริกสว่าง พร้อมกับกระแสเมตตาแผ่สว่าง ไปกับจิตที่เป็นประกายพริกเป็นเพชรระยิบระยับนั้น ใจยิ่งสว่าง จิตยิ่งสว่าง กายทิพย์ยิ่งสว่าง ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน กำหนดจิต กำหนดรู้ ว่าตอนนี้กายพระวิสุทธิเทพเราอยู่บนพระนิพพาน กำหนดทบทวนอารมณ์ใจ

นิพพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

กายทิพย์สว่างผ่องใสอย่างยิ่ง กายพระวิสุทธิเทพเป็นเพชรระยิบระยับอย่างยิ่ง จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง เข้าถึงสภาวะจิตที่ผ่องใสผ่องแผ้วเบิกบานสูงสุด คืออารมณ์พระนิพพาน อารมณ์จิตที่เข้าถึงนี้ถือว่าเป็นที่สุด ของการปฏิบัติทรงสภาวะในความเป็นพระนิพพาน ในความเป็นพระวิสุทธิเทพ ความผ่องใสเต็มกำลัง ความผ่องใสเต็มกำลัง ความสว่าง ความชัดเจนก็กลายเป็นมโนมยิทธิเต็มกำลัง ทรงสภาวะไว้เช่นนี้

กำหนดพิจารณาอธิษฐานบนพระนิพพาน กำหนดน้อมอธิษฐานขอ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ทุกพระองค์ เมตตาปรากฏ ห้อมล้อมลายรอบ กายพระวิสุทธิเทพของเรา อธิษฐานจิตบนพระนิพพาน กายพระวิสุทธิเทพเราพนมมือตั้งจิตอธิษฐานกายสว่าง เป็นเพชรระยิบระยับสว่าง ขอนับแต่นี้ ให้ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามีพระนิพพานเป็นที่สุด ขอความเจริญ ในพระศาสนาขององค์พระสมณะโคดม จงปรากฏขึ้น ขอปัญญาความรู้แจ้งแทงตลอดในธรรม จงปรากฏ ผุดขึ้นเป็นญาณสมบัติ ญาณเครื่องรู้อันประกอบ เพื่อความสำเร็จในมรรคผลพระนิพพาน และความ สุขความเจริญ ปัญญาในทางโลกในการดำรงชีวิต ขณะที่ยังดำรงชั้น 5 อยู่

ขอนับแต่นี้การปฏิบัติของข้าพเจ้า มุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน เป็นการปฏิบัติที่ไม่อ้อมค้อม ไม่นิ่นนาน ไม่นานช้า การติดปฏิบัติของข้าพเจ้าจึงมีแต่ความเจริญขึ้นเพียงถ่ายเดียว ก้าวหน้าขึ้น ไกลพระนิพพานขึ้นทุกลมหายใจ ทุกเวลา ทุกวินาที และขอน้อมจิตอธิษฐาน ขอให้การปฏิบัติทุกครั้งของข้าพเจ้านี้ เป็นไปเพื่อพระนิพพาน การปฏิบัติของข้าพเจ้านี้ เป็นการปฏิบัติบูชา บูชาคุณพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ พ่อแม่ท่านผู้มีพระคุณ ครูอุปัชฌาจารย์ ท่านทั้งหลายที่เคยเกื้อกูลสงเคราะห์ข้าพเจ้า นับตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบัน เทพพรหมเทวาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่คอยคุ้มครองรักษาอภิบาลข้าพเจ้า ในยามทุกข์ยาก ในยามมีเคราะห์ก็ติดตาม ในยามที่ข้าพเจ้าเจริญพระกรรมฐาน คอยเมตตาปกป้องคุ้มครองก็ตาม ท่านทั้งหลายเทวดาพรหม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ที่คอยเมตตาโมทนาสาธุกับทุกความดี ทุกกุศล ท่าน ศีล ภาวนาของข้าพเจ้าก็ตาม ขอบุญกุศล จนถึงทุกท่านทุกรูป ทุกนาม และขอแผ่เมตตาอันไม่มีประมาณจากพระนิพพานนี้ ลงไปยัง สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งสังสารวัฏทั้ง 3 ทวารันตจักรวาล ขอบุญกุศลจงปรากฏต่อทุกสรรพสัตว์ทุกดวงจิต ท่านที่เป็นสุขขอให้สุขยิ่งขึ้นไป ท่านที่เป็นความทุกข์ถึงด้วยความทุกข์เสวยวิบากอกุศล ของจงสลายวิบากอกุศล จงคลายตัวพ้นจากความทุกข์ภัย ท่านที่เป็นมิฉนาก็ให้ขงสลายกับกลายเป็นสัมมาทิฏฐิ ท่านที่มีสัมมาทิฏฐิอันชอบ ประกอบไปด้วยธรรมแล้ว ของจรรุ่งเรืองในธรรม

แผ่เมตตาสว่างจากพระนิพพานลงไป เห็นโลก เห็นสังสารวัฏ ใจเราเป็นสุขสว่างผ่องใส น้อมกระแสจากพระนิพพานลงไปสู่สังสารวัฏ น้อมการแสจากพระนิพพานลงมาสู่โลก ขอกระแสแห่งพระนิพพาน ขอกระแสมรรคผล ขอกระแสแห่งบุญกุศลทั้งปวง จงส่งผลให้โลกก้าวเข้าสู่ยุคขาววิไลโดยเร็วด้วยพลังด้วยเทอญ แผ่เมตตาสว่างออกไปนะ

จากนั้นน้อมจิต ตั้งกำลังใจ กราบทุกท่านทุกรูป ทุกนาม เห็นกายพระวิสุทธิเทพเราบรรจง คุกเข่า ประนมมือ กราบเบญจางคประดิษฐ์ แทบเบื้องพระบาทของพระพุทธเจ้า แทบเบื้องพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จิตสัมผัสได้ว่าฝ่ามือของกายพระวิสุทธิเทพสัมผัสลง ที่ฉลองพระบาท ปลายอนของสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จิตมีความนอบน้อมอ่อนโยน มีความเคารพรักในพระองค์สุดหัวใจ อารมณ์นอบน้อม อารมณ์ละเอียด คือหัวใจของการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพุทธานุสติ นึกถึงแต่จิตกระต้างจิตแห่งๆ กับจิตนอบน้อมอ่อนโยนที่สุด มีผลต่างกัน ทรงอารมณ์ละเอียดสว่าง

เมื่อน้อมจิตกราบลาแล้ว ก็กำหนดจิตเห็นแสงสว่างพุ่งจิตกลับมาที่โลกมนุษย์ พุ่งจิตกลับมาที่กายเนื้อ พร้อมกับน้อมนำกระแสแห่งพระนิพพาน กระแสธรรม ฟอกร่างกายธาตุขันธ์ ร่างกายธาตุขันธ์นี้มีกระแสธรรม มีแสงสว่างฟอก เซลล์ทุกเซลล์สะอาดต่อร่างกาย โรคน้ำไข้เจ็บสลายไปด้วยกำลังกระแสแห่งธรรม กระแสพระนิพพาน ฟอกล้างชำระ เห็นว่าร่างกาย เห็นโครงกระดูกใสเป็นแก้ว เป็นเพชรสว่าง เซลล์ทุกเซลล์เป็นแก้วเป็นเพชรสว่าง กายเนื้อพลอยสว่าง กลายเป็นแก้วกลายเป็นเพชร กายทิพย์ที่มาทับซ้อนกับกายเนื้อสว่าง เป็นเพชรระยิบระยับ เห็นภาพ

รู้สึกถึงกายทั้งกายเนื้อกายทิพย์ ประสานและเป็นเพชรสว่างมีรัศมี มีออร่า มีราศีแห่งผู้ปฏิบัติธรรม ผู้มีในธรรม
สว่าง

กระแสเมตตาแผ่ออกจากกายเนื้อกายทิพย์ จิตของเราเป็นปกติ รู้สึกสัมผัสได้ถึงกระแสบุญ กระแสแห่งกุศล
ที่มาหล่อเลี้ยงร่างกายเนื้อ หล่อเลี้ยงชีวิต กำหนดอธิษฐานขอสายบุญสายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี จงเปิดด้วย
กำลังแห่งพระกรรมฐาน ชีวิตมีแต่ความคล่องตัว เป็นมหาอุบาสก เป็นมหาอุบาสิกา เป็นกำลังของพระพุทธศาสนา
เป็นกัลยาณชน เป็นกัลยาณมิตร จิตยังอิมฝั่งใส เป็นสุข ตั้งจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรที่ฝึกสมาธิด้วยกัน ผู้ที่มา
ฟังมาฝึกภายหลัง ใจเราเป็นสุข เอิบอิ่ม สว่าง กายจิตเราใสสว่างไปทั่ว จากนั้น

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ครั้งที่สอง รั่มโม

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ครั้งที่สาม สังโม

กำหนดจิตว่าเรามีคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะที่พึ่งที่อาศัย กำหนดในญาณเครื่องรู้
ในความเป็นทิพย์ของจิตตอนนี้ เห็นในความเป็นทิพย์ ว่ากายเนื้อของเรามีพระ 3 ฐาน คืออยู่เหนือศีระะ ในศีระะ
และภายนอก กายเนื้อกายทิพย์ของเราตอนนี้ปรากฏ มงกุฎพระพุทธเจ้า ลายล้อมรอบกระหม่อม รอบศีระะของ
ตัวเรา องค์พระพุทธรูปหันแปดทิศ ความเป็นทิพย์ เห็นได้ความเป็นทิพย์ในนิมิต นิมิตของจิตเกิดกำลังแห่งพุทธานุ
ภาพ เกิดกำลังแห่งความเป็นทิพย์ ใจใสสว่าง สรุปรุ่นนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วยนะครับ ขอให้มีความสุข
ความเจริญในธรรม มีความเพียร อย่าลืมหันกลับไปทบทวนในสิ่งที่อาจารย์สอนแนะนำ ในเคล็ดลับสำคัญที่จะทำให้พื้นฐาน
การปฏิบัติของเราเร็วขึ้น ลัดขึ้น สำหรับวันนี้ก็ขอสวัสดิ์ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า