

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาสมาธิกรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 2 เมษายน 2566

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

เรื่อง การผ่อนคลายเพื่อตัดกายชั้น 5

สวัสดีครับวันนี้เสียงสัญญาณชัดเจนดีนะครับ สำหรับวันนี้เราจะเริ่มฝึกปรับพื้นฐานในการปฏิบัติ เพื่อให้คนที่เคยปฏิบัติเข้ามาที่หลัง ได้ปรับพื้นฐานรวมถึงผู้ที่เคยฝึกมาแล้วก็ได้สามารถพัฒนาเข้าถึง ตั้งแต่จุดเริ่มต้นจุดเล็กๆ ในการปฏิบัติของเรา ให้มีความก้าวหน้าขึ้น สำหรับวันนี้ก็จะเป็นเรื่องของการผ่อนคลายเพื่อตัดร่างกาย ในการตัดร่างกาย ศัพท์ในการปฏิบัติเรียกว่าการตัดชั้น 5 การตัดชั้น 5 นั้นส่วนใหญ่ที่เราทราบกันก็คือ เรามักจะใช้การพิจารณา คือการพิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นของสกปรกบ้าง ร่างกายนี้เป็นทุกข์บ้าง ร่างกายนี้มีภพภูมิตุลา ความตายไปในที่สุด ดังนั้นในหมวดของกรรมฐาน 40 กอง ที่ถือว่าเป็นการตัดชั้น 5 เป็นการตัดร่างกายก็คือ การพิจารณากายในธาตุทั้ง 4 ภพภูมิตุลากรรมฐานที่เรียกว่าอาการ 32 ธาตุทั้ง 4 ก็คือจตุธาตุดังกล่าว แต่คราวนี้ในการปฏิบัติบางครั้ง ถ้าเราฝึกในรูปแบบของการฝึกกรรมฐานตามมาตรฐานทั่วไป ก็จะต้องเริ่มมาจากสมณะ จากสมณะถึงไปวิปัสสนา แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่การปฏิบัติของเราเข้ามีความคล่องตัว มีวิเศษ ในระดับของการฝึกวิเศษ เราต้องเข้าใจก่อนว่า วิเศษนั้นแปลว่าความชำนาญ ความเชี่ยวชาญในการฝึกสมาธิ ในการเจริญวิปัสสนา

ถ้าเราเคยได้ยินหรือได้ฟังว่ากีฬาสมาธิหรือการฝึกจิตของพระโยคาวจรก็คือ ผู้ปฏิบัติทางจิตในระดับของอภิญญาจิต ท่านก็จะไม่ไล่ตามลำดับ อย่างเช่นฉาน ก็จะมีการเข้าอนุโลมปฏิโลม ก็คือไล่ฉาน 1 ฉาน 2 ฉาน 3 ฉาน 4 ปฏิโลมทวนกลับก็คือย้อนมาจากฉาน 4 ฉาน 3 ฉาน 2 ฉาน 1 เข้าคือเข้าศอกก็คือฉาน 1 ไปฉาน 3 ฉาน 3 ไปฉาน 4 ฉาน 4 ย้อนกลับฉาน 2 คือเรียกว่าจะเข้ากองไหนก็เข้าได้ตั้งใจไปหมด ตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญ อันที่จริงแล้ว การที่เราฝึกสมณะกับวิปัสสนา ถ้าเราเข้าใจเคล็ดลับเข้าใจให้ดี ทำไปทำมาว่าถ้าเราตัดร่างกายก่อน กลับกลายเป็นที่เราเข้าสมณะได้ดีกว่า เพราะอย่าลืมว่าศัตรูของการฝึกสมาธิก็คือสภาวะที่จิตของเรานั้นมันมีความวุ่นวาย หวงเกาะอยู่กับร่างกาย ดังนั้นทำไปทำมา ถ้าเราเข้าใจเคล็ดลับกลับกลายเป็นว่า แต่ผ่อนคลายตัดร่างกายปุ๊บ จิตเข้าถึงฉาน 4 ได้ทันที ทั้งกาย ปุ๊บจิตเข้าฉาน 4 ได้แล้วไม่พอ ทั้งกายปุ๊บปรากฏสภาวะการแยกแยะกาย กายเนื้อกายทิพย์ กลายเป็นว่าผ่อนคลายทั้งกาย อภิญญากายกลับปรากฏความชัดเจนขึ้นมาทันทีได้ คราวนี้สิ่งสำคัญที่เป็นเคล็ดลับเรื่องนี้ก็คือว่าเป็นเคล็ดวิชาพิเศษในเมตตาสมาธิ นั่นก็คือการผ่อนคลายเป็นพื้นฐานสำคัญของวิชาต่างๆทางด้านจิต ที่คนมองข้าม คนไม่ได้สนใจหรือว่าเข้าใจลึกซึ้งถึงเรื่องของความผ่อนคลาย การที่เราผ่อนคลายได้ ความหนัก ความเพ่ง ความตั้ง มันก็จะถูกคลายไป ผ่อนคลายเมื่อไหร่ อารมณ์จิตที่เป็นความหนักก็จะถูกคลายตัวไปด้วย พออารมณ์จิตที่มันหนักที่เพ่งมันคลายตัวไป ตรงนี้ก็กลายเป็นว่า ญาณที่ตระหนักรู้ทั้งหลายมันก็เกิด ถ้าใครฝึกมโนมยิทธิแล้วเข้าใจ ไอ้การที่เราไม่ได้มัน โนไม่ได้มัน โนกัน เหตุผลสำคัญที่สุดก็คือวางอารมณ์หนักเกินไป เพ่งเกินไป เกร็งเครียดเกินไป ดังนั้นการที่เราผ่อนคลายแต่ต้น กลับกลายเป็นว่ากายทิพย์กลับสามารถที่จะปรากฏสภาวะแยกแยะกาย แยกจากกายเนื้อได้ดีกว่ามากกว่า การที่เราไม่ได้ผ่อนคลายตัดร่างกาย คราวนี้ให้เราทวนย้อนไปอีกว่า เวลาที่เราฝึกมโนมยิทธิตามมาตรฐาน หลวงพ่อท่านสอนก็ให้เราภาวนา นะ มะ พะ ทะ จับลมหายใจสบาย ภาวนานะ มะ พะ ทะ ถ้าเป็นโนเต็มกำลัง ก็ภาวนานะโมพุทธายะ คราวนี้ในขณะที่บริกรรมจนจิตเริ่มเบาสบาย แต่บางครั้งบางคนก็ยังไม่ทันเบาสบาย ยังมีความสนใจ ยังมีความเกาะในกายอยู่ ท่านก็ให้ต่อมาเป็นการพิจารณาตัดร่างกาย พิจารณาว่าร่างกายนี้เป็นของสกปรก เรามีความตายไปในที่สุด ในที่สุดแล้วก็ต้องทิ้งร่างกายชั้น 5 ร่างกายในสภาวะความเป็นอสุภะสัญญา คือของสกปรกมีบุตรคู่ออกมาจากทวารทั้ง 5 สภาวะเห็นกายในอาการ 32 คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตับ ไต ใส ฟุ้งทั้งหลายต่างๆ เป็นต้นพิจารณาจนเพื่อให้จิตมันหยุด เกิดเป็นญาณ มองเห็นไม่อยากเกาะกายอีกต่อไป แล้วจึงกำหนดการทรงภาพพระ อารชานาจารย์พระ น้อมกระแสมาเป็นมโนมยิทธิครั้งกำลัง

แต่คราวนี้ถ้าเราปรับเรียงลำดับ อันนี้มันเป็นเรื่องของเทคนิค เทคนิคที่ถูกพัฒนามาถึงที่สุด อย่างเวลาอาจารย์ฝึกของอาจารย์เอง เวลาที่เรากำหนดผ่อนคลายปั๊บ เรากำหนดทั้งกาย บางคนฟังตรงจุดนี้ ยังเข้าใจหรือฟังผ่านๆไม่สามารถเข้าถึงสภาวะอย่างที่อาจารย์อธิบายได้ เดียววันนี้เราจะฝึกโดยละเอียดในเรื่องของการกำหนดผ่อนคลายร่างกายเพื่อทั้งกาย ประโยชน์นอกเหนือจากที่บอกว่า ชั้นสูงสุดคือเมื่อกำหนดผ่อนคลายทั่วกายปั๊บ จิตเราทั้งร่างกายทันที จิตเข้าถึงฉาน 4 ได้ทันที จิตแยกออกที่สมานกายได้ทันที แค่นี้มือเดียว อันนี้อันที่ 1 ประโยชน์ต่อมาอันที่ 2 ของการผ่อนคลายเพื่อทั้งกาย อันนี้จะเป็นเรื่องคำอธิบายทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับทางด้านสุขภาพ คือสภาวะต่างๆในร่างกายของเรา เวลาที่เราเครียด เวลาที่อารมณ์หนัก เวลาที่เรากังวล ไม่ว่าเราจะกังวลในเรื่องใดก็ตาม เรื่องกิจการงานทั้งหลาย เกาะร่างกาย เฟ่งกับความเจ็บไข้ไม่สบาย ความเครียดที่ปรากฏขึ้น มันจะเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า muscle spasmodic การหดเกร็ง การบีบรัดของกล้ามเนื้อ ซึ่งการหดเกร็งดังกล่าวจะไปเริ่มต้น จุดสำคัญจะไปเริ่มที่บริเวณกระดูกสันหลัง เส้นประสาท เกิดการรัดตัวของกล้ามเนื้อรอบกระดูกสันหลัง พอรัดพอบีบมากเข้าบ่อยเข้านานเข้า ผลลัพธ์ก็คือหมอนรองกระดูกอักเสบ แนวกระดูกสันหลังมีการเคลื่อน เนื่องจากเหมือนกับถูกจับถูกกักถูกบีบบ่อยๆเข้า คราวนี้ความเครียดที่เกิดขึ้นมันก่อให้เกิดโรคเช่นนี้ รวมไปถึงออฟฟิศซินโดรมอาการที่กล้ามเนื้อบริเวณบ่ามันมีอาการตึง อันนี้ก็เกิดจากความเครียด ความเกาะ ต้องฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายตัดร่างกาย คราวนี้โทษของความไม่ผ่อนคลายต่อมา ก็คือยิ่งเครียดมากเท่าไร คอร์ติซอลที่เป็นฮอร์โมนเป็นโทษเช่น Cortisol ฮอร์โมนความเครียดเกิด ฮอร์โมนความเครียดเกิด ร่างกายต้องใช้วิตามินซีเข้ามา ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง ป่วยง่ายเจ็บไข้ไม่สบายมากยิ่งขึ้น ยิ่งเครียด ยิ่งกังวลมาก ยิ่งสร้างสารที่ก่อให้เกิดเนื้องอก นั่นก็คือยิ่งเครียด ยิ่งกังวล ไม่ตัดกาย ยิ่งกลายเป็นว่า ร่างกายกลับมีสภาวะที่มันผิดปกติ

ดังนั้นอันที่จริงแล้วเนี่ย คนที่เขารู้ เขาก็จะพยายามผ่อนคลายตัดร่างกาย เข้าสู่หนึ่งปั๊บ ผ่อนคลายทั่วเข้าที่กำหนดจิตเข้าสู่สมาธิได้ทันที อันนี้ก็คือเคล็ดลับที่มันรวม เทคนิคหลายๆอย่าง ที่ทำให้เราสามารถเข้าถึงสมาธิได้อย่างรวดเร็ว เกิดประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลสูงมากกว่าคนทั่วไป ตรงนี้ใครฟังแล้วเข้าใจ ก็พึงเห็นประโยชน์ในการปฏิบัติ คราวนี้วิธีฝึก ถ้าหากจะฝึกในการผ่อนคลายร่างกาย การผ่อนคลายร่างกายนั้นจะมีอยู่ในศาสตร์หลายๆศาสตร์ทางด้านจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาฝึกในเรื่องของจิตใต้สำนึก เวลาที่จะฝึกทำ trans เวลาที่เราจะฝึกโยคะ จำเป็นที่จะต้องฝึกในเรื่องของการผ่อนคลายร่างกายซะก่อน การที่เราจะผ่อนคลายร่างกายทั้งหมดได้ มีการฝึกที่จำเป็นจะต้องเป็นการฝึกเพื่อปรับพื้นฐาน นั่นก็คือการกำหนดรู้ในกายที่เรียกว่า ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็คือเราต้องฝึกเอาสติมาจับรู้ทั่วร่างกายได้ทันที ในอดีตทีเดียว เรารู้สึกผัสสะสัมผัสรู้ในกายทั่วร่างกายได้ทันที จิตพุ่งไปที่อวัยวะส่วนใดในร่างกายก็ไปกำหนดรู้ในกายส่วนนั้น กำหนดรู้ที่ปลายเท้า กำหนดรู้ที่ปลายฝ่ามือ กำหนดรู้ที่บริเวณกึ่งกลางคิ้วตาที่ 3 กำหนดรู้ที่หัวใจ เรียกว่าจะไปกำหนดรู้ในกล้ามเนื้อหรืออวัยวะส่วนใดในร่างกาย จิตสติเราไปกำหนดรู้ได้ทั้งหมด อันนี้อันที่ 1 อันที่ 2 ก็คือรู้ทั่วทั้งตัวพร้อมกันได้ เมื่อฝึกมากเข้ามากเข้ารู้สึกทั่วทั้งตัวได้ พอเมื่อไหร่ที่เราฝึกทั่วทั้งกายได้ รู้กายรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ ทั่วถึงทั้งหมด เรากำหนดความรู้สึกผ่อนคลายทั่วร่างกายได้ พอผ่อนคลายทั่วร่างกายได้เมื่อไหร่ เราจะรู้สึกเบา

ตอนนี้ให้เราทุกคนลองฝึกทำความเข้าใจความรู้สึกผ่อนคลายทั่วร่างกาย กำหนดจิตไปด้วยว่า เมื่อไหร่ที่เราผ่อนคลายร่างกาย เราคลายโรคภัยไข้เจ็บออกไป เคยมีคำพยากรณ์เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ในอนาคต บอกว่าหลายๆโรคในอนาคตจะถูกค้นพบจากห้องทดลอง จากการรักษาในอวกาศ บอกแค่นี้ อาจารย์ก็สามารถตอบได้ เหตุผลก็คือเมื่อไรที่เราอยู่ในอวกาศ เราอยู่ในสภาวะไร้น้ำหนัก ไร้น้ำหนักดัน ไร้น้ำหนักดัน ไร้น้ำหนักดันที่จะมาถ่วงมาดึงให้เกิดความเครียด เซลล์ทั่วร่างกายมันอยู่ในสภาวะที่ไร้น้ำหนัก ไร้น้ำหนักดัน ไร้น้ำหนักดัน ถึงเวลาที่ผ่อนคลาย ยิ่งผ่อนคลายได้มากกว่าสภาวะที่เราอยู่บนโลกที่มีแรงโน้มถ่วง เมื่อเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายของเราอยู่ในสภาวะที่ไร้น้ำหนักดัน ไร้น้ำหนักดันอย่างแท้จริง เซลล์ก็สามารถที่จะเยียวยาตัวเองได้มากกว่าสภาวะที่เราอยู่บนโลก อันนี้ก็คือเหตุผลหนึ่งที่เป็นเรื่องลึกให้เราได้รู้เถอะว่า การที่เราฝึกในห้องเมตตาสมาธิเมตตาภิรมย์ ศาสตร์ ความรู้ต่างๆที่เราไม่รู้ไม่ได้รู้แค่มิติเดียว เรารู้สึกในหลายๆด้าน เราสูบค้นไปได้ถึงปฐม เราสูบค้นต่อไปได้ถึงอนาคต ดังนั้นตั้งใจฝึก ตั้งใจปฏิบัติ เคล็ดลับที่ว่า

หลังจากที่เราเรียน เราเข้าใจในประโยชน์ของการผ่อนคลายเพื่อตัดกาย ในที่นี้เรามุ่งหมายประโยชน์หลัก คำว่าประโยชน์หลักก็คือเพื่อให้จิตทิ้งจากร่างกายเข้าสู่สมาธิ และใช้กำลังของมโนมยิตริได้อย่างคล่องแคล่ว ให้คิดเอาง่ายๆว่าการที่เราไม่ตัดกายหรือยังเกาะกายหรือยังยึดกายหรือสนใจอาการที่เกิดขึ้นทางกาย มันก็แปลว่าจิตหรืออกิสมานกายที่เราแยกนั้น มันแยกไม่ขาด มันมีเยื่อ มันมีสายใยที่มันพันรุงรังอยู่กับกายเนื้อของเราอยู่ ดังนั้นถึงจะถอดกายทิพย์ออกไป มันก็จะมีสภาวะที่มันไม่มีความคล่องตัวมันช้า คนอื่นเขาพุ่งไปถึงภพไหน ของเรามันยังหนืดๆมันยังอยู่ที่ตัว มันยังไม่ขยับไปที่ไหนได้ ดังนั้นการฝึกตรงนี้ ประโยชน์ที่เราจะใช้ก็คือเพื่อจุดนี้เป็นหลัก ส่วนในเรื่องของการที่เมื่อเราตัดร่างกายและผ่อนคลายบ่อยมากเท่าไร ระดับความเครียดในร่างกายต่ำ ภูมิคุ้มกันสูง สุขภาพก็ดีขึ้น อันนี้เรื่องหนึ่ง อีกเรื่องต่อมาที่มันเกี่ยวข้องเกี่ยวพันกับการที่เราผ่อนคลายตัดร่างกายก็คือ หากเราเป็นสายที่ใช้พลังส่งพลัง ยิ่งเราผ่อนคลายมากเท่าไร เรายิ่งใช้พลังจิตได้มากเพียงนั้น ยิ่งเกร็งมากยิ่งเครียด ยิ่งไม่สามารถใช้พลังจิตได้มาก ยิ่งผ่อนคลายมากเท่าไร ยิ่งใช้พลังจิต ยิ่งส่งพลัง ยิ่งใช้ญาณได้มากขึ้นเพียงนั้น อันนี้คือประโยชน์นะ จะเอาข้อเดียวหรือเอาทั้งหมดตั้งใจว่าให้ได้ประโยชน์ครบถ้วนบริบูรณ์ในทุกมิติ

คราวนี้ในส่วนของการฝึกเราจะฝึกอยู่ 2 ส่วน เราฝึกเกร็งทั่วร่างกาย ทำไมเราต้องฝึกเกร็งก่อน เราฝึกเกร็งเพื่อให้เข้าใจถึงอารมณ์แห่งการปล่อยวางและผ่อนคลาย เดี่ยวสักครู่อารมณ์จะบอกจังหวะให้เราฝึกเกร็ง คนไหนที่ป่วยมากหรือเครียดก็ไม่ต้องเกร็งจนเต็มกำลัง ดูสังขารร่างกายของเรา แต่หากคนไหนสุขภาพดีเราก็เกร็งตามกำลังที่เราทำได้ ในขณะที่เกร็งก็จะให้เราเกร็งกล้ามเนื้อในร่างกายทั่วทุกส่วน การที่เราเกร็งทั่วทุกส่วนก็ทำให้เราฝึกในเรื่องของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วทั้งร่างกายไปด้วยพร้อมกัน ตอนนี้เราจะเริ่มเข้าสู่การฝึก

- เริ่มต้นเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วน กำมือ เกร็งแขน เกร็งขา เกร็งลำตัว เกร็งหน้า เกร็งจนรู้สึกว่าร่างกายทั่วร่างนั้น สั่นเทิ้ม เกร็งทุกส่วน ความรู้สึกของเราสติของเราไล่จับดูในระหว่างที่เกร็งก็หายใจได้ สังเกตดูลมหายใจว่า ลมหายใจมันจะอืดอืด มันจะหนักเวลาที่เรากำมือ 1 2 3 4 ผ่อนคลาย ผ่อนคลายให้แบมือออกไปให้สุด ผ่อนคลายให้ทั่วร่างกาย ปล่อยวางร่างกาย ดูอารมณ์ความรู้สึกสติไปกำหนดรู้ทั่วกายว่าส่วนไหนที่มันยังตึงยังเกร็ง ผ่อนคลายมันให้หมด เพิ่มความรู้สึกว่าเมื่อผ่อนคลายให้ใจเรายิ้ม กำหนดรู้ว่าเมื่อผ่อนคลายแล้วมันเบาใหม่ ไม่สนใจกาย สงบใหม่ ลมหายใจละเอียดขึ้นใหม่ หรือลมดับกลายเป็นฌาน 4 ไปเลย สังเกตดู เมื่อผ่อนคลายครั้งที่ 1 แล้ว ผ่อนคลายครั้งที่ 1 ผ่านไป
- เกร็งกำมือครั้งที่ 2 เริ่ม เกร็ง กำมือ เกร็งทั่วร่างกาย แขน ขา ใบหน้า ทั่วร่างกายเกร็งให้หมด เกร็งทั่วร่างกาย ความรู้สึกกล้ามเนื้อทั่วร่างกายเกร็ง ในขณะที่เกร็งก็รู้สึกว่าร่างกายเราเปี่ยมพลังไปด้วย เกร็งพลัง เกร็งกล้ามเนื้อ ท้อง เกร็งกล้ามเนื้อ หายใจรู้ลมหายใจ ผ่อนคลาย แบมือ ใจยิ้ม ผ่อนคลายทั่วร่างกาย กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ปล่อยวางความสนใจความรู้สึกในร่างกาย กำหนดรู้เวทนาว่า เมื่อเราผ่อนคลาย แล้วมันสบายใหม่ เบาใหม่ ลมหายใจละเอียดใหม่ จิตอยากเข้าถึงความสงบใหม่ ฝึกต่อไป
- เกร็งกำมือครั้งที่ 3 เริ่ม กำมือ กำแขนเกร็งทั่วร่างกาย เกร็งแขน เกร็งกล้ามเนื้อ ท้อง เกร็งกล้ามเนื้อ เกร็งขา เกร็งกล้ามเนื้อขา หายใจ กำหนดรู้ในลมหายใจในขณะที่เรากำมือ ลมหายใจมันจะหยาบ มันจะอืดอืด แต่เราก็หายใจตามรู้ตามอาการ เกร็ง จากนั้นผ่อนคลายปล่อยวาง มือที่กำคลายออก ใบหน้ายิ้ม จิตยิ้ม กล้ามเนื้อทั่วร่างกายทั่วอวัยวะทุกส่วนหรือแม้แต่อวัยวะภายในผ่อนคลาย กำหนดในความผ่อนคลายทั่วร่างกาย สงบปล่อยวาง ตัดร่างกาย ตัดความสนใจในร่างกาย อยู่กับอารมณ์สบาย ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้ว่าทั่วกายเราผ่อนคลาย ทั่วกายเราเบาสบาย กำหนดรู้ในลม กำหนดรู้ในสภาวะความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ว่าร่างกายถูกปล่อยวางผ่อนคลาย จิตมันจะอยากสงบ มันจะเข้าฌานของมันเอง สังเกตใหม่ อยู่กับลมสบาย อยู่กับอารมณ์จิตสบาย ปล่อยวางร่างกายตัดร่างกาย

จากนั้นนะ ให้เรากำหนดรู้ในจิตของเราว่าเมื่อตัดกายไปแล้ว เมื่อจิตเกิดความสงบระงับในกายสังขารแล้ว จิตย่อมเข้าถึงสุขแห่งสมาธิ ทั้งกายแล้วกลับเป็นสุข ทั้งกายแล้วกลับสบาย ทั้งกายแล้วเวทนามันคลายมันเบา คราวนี้

กำหนดจิตต่อไป ให้เราทุกคนนะ คนไหนที่สะดวกทำได้ก็ทำ เปลี่ยนอิริยาบถมาเป็นท่านอน นอนวางฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง หายห่างลำตัว บางคนก็ตั้งท่าฝึกสมาธิกับอาจารย์ ก็ขอนอนฝึกเป็นประจำก็เข้าไปเลย คราวนี้เราฝึกต่อไป พอปรับอิริยาบถอยู่ในท่านอนได้ คราวนี้กำหนดผ่อนคลายทั่วร่างกาย เข้าที่แล้วผ่อนคลายในท่านอน พอถึงภายในท่านอนเสร็จ กำหนดจิตต่อไป อันนี้ก็ถูกเอาไปฝึกเป็นนิทราสมาธิ หรือสมาธิก่อนนอน พอเราถึงภายในแล้วคราวนี้มาผนวกกับมรณานุสติ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมของเรา เรากำหนดว่าเราเหมือนกับซากศพ กำหนดจิตว่าเราตายไป ในคืนนี้ที่เราอนหลับ ถ้าเราตายไปเราไปพระนิพพาน ความรู้สึกเราทิ้งเราตัดความห่วงใยร่างกายทั้งหมด

จากนั้นฝึกละเอียดต่อไปในเรื่องของการผ่อนคลาย ทำความรู้สึกว่าเราผ่อนคลายทั่วร่างกาย จากนั้นไล่ตั้งแต่ศีรษะ ไบหน้าของเรา กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ใจยัม ออก แขน ลำตัว ทั่วร่างกายของเราผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ อวัยวะภายใน ผ่อนคลาย กล้ามเนื้อแขนและขา จนกระทั่งถึงปลายมือผ่อนคลาย กล้ามเนื้อต้นขา หัวเข่า น่อง หน้าแข้ง เท้า ปลายเท้าผ่อนคลาย จิตปล่อยวางความสนใจทั้งหมดในร่างกาย เพราะร่างกายเราเหมือนกับซากศพ ทั่วกายตามประสาของวิชาโยคะศาสตร์ก็เรียกว่าศพอาสนะ ทั่วกายผ่อนคลาย หากมีการฝึกปฏิบัติ การที่เราผ่อนคลายภาษาอังกฤษเรียกว่า Deep relax กำหนดว่าทั่วกายและผ่อนคลายถึงที่สุด Deep relax ทั่วร่างกาย ทั่วความสนใจในร่างกาย รู้สึกว่ากายนี้เป็นเหมือนกับซากศพ วางกาย ทั่วกาย ผ่อนคลายอย่างที่สุด กำหนดรู้พิจารณาในจิตของเราว่าลมหายใจเราละเอียดใหม่ ลมหายใจเหลือน้อยเป็นเพียงแค่สาม 4 ใหม่ หรือลมหายใจสงบระงับกลายเป็นสาม 4 ในอานาปา เวทนา ความรู้สึกมีความเบาสบายใหม่ กายสบายใหม่ กำหนดรู้เกี่ยวกับการทั่วกาย

เมื่อกำหนดทั่วกายแล้ว ต่อไปก็จะเป็นภาคของการฝึก อันเนื่องจากการฝึกในการทั่วกาย และการกำหนดว่าร่างกายนี้เป็นเหมือนกับซากศพที่เราตาย เราก็กำหนดจิตต่อไป ตั้งใจว่านับแต่เนี่นเราฝึกเช่นนี้ก่อนนอนทุกคืน ทั่วกายลงทอดกายลง ผ่อนคลายทั่วร่างกาย ไล่ความรู้สึกในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไปอย่างส่วนต่างๆทั่วร่างของเรา ส่วนไหนเรายังรู้สึกว่ามันยังเกร็ง มันยังหนักเราก็กคลาย ข้ามมันเกร็งไป คลาย มือกำเกร็งไป คลาย ใจยังไม่ยัม ไบหน้ายังไม่ยัม ก็ผ่อนคลายยัม จากนั้นกำหนดต่อไปว่า ถ้าเราตายไปในคืนนี้ เราจะยกจิตขึ้นไปอยู่บนพระนิพพานไว้ทุกคืน เราก็ก่อกำหนดเห็นกายที่เป็นกายทิพย์เป็นแสงสว่างค่อยๆลอยขึ้นในท่านอนอยู่เหนือกายเนื้อ กายทิพย์ที่ค่อยๆลอยขึ้นเป็นแสงสว่างขาวๆใสๆ ค่อยๆลุกขึ้นนั่งปรับเป็นทำยีน กำหนดจิตขอबारมีพระพุทธรองค์ทรงสงเคราะห์ กายทิพย์ข้าพเจ้าของจงปรากฏสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพ พุ่งจิตอธิษฐานกายพุ่งขึ้นไปบนพระนิพพาน อยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระปฐม พอดีขึ้นไปแล้วก็กำหนดจิตกราบทุกท่านทุกๆพระองค์ สังเกตดูว่าเราฝึกแล้ว ผ่อนคลายปล่อยวางทั่วกายแล้ว การพุ่งของจิตที่เราพุ่งไปพระนิพพานมีความคล่องตัวใหม่ มีความเร็วใหม่ อันนี้เราก็ก่อพิจารณาไปซ้ำๆให้เห็นรายละเอียดดีเทลต่างๆเวลาที่เรฝึก พอดีขึ้นไปบนพระนิพพานเสร็จ กายเนื้อมันนอนอยู่บนโลก เราก็ก่อไม่ให้เสียของ น้อมกระแจากพระนิพพานลงมา เป็นแสงสว่าง ขอกระแจากพระนิพพานฟอกชำระล้างธาตุขันธ์ กำหนดจิตอธิษฐานเห็นเป็นสนามพลังงานเป็นเหมือนกับรังใหม่เป็นพลังใหม่ฟ้าจักรวาล ห้อมล้อมครอบคลุมกายเนื้อของเราทั้งหมด กำหนดจิตว่าเราน้อมกระแจากพระนิพพานลงมา ในขณะที่เราอนหลับ กระแจากพระนิพพานที่มาฟอกธาตุขันธ์ก็บำบัดเยียวยา เติมพลังชีวิต เติมพลังลมปราณให้กับร่างกายขันธ์ 5 นี้ ในขณะที่เดียวกันกายทิพย์อธิษฐานกายเรา กายพระวิสุทธิเทพเราอยู่ข้างบนเรียบริ้อย พิจารณาโดยที่เราก็ก่ออยู่บนแท่นบนพระนิพพานในวิมานของเรานั้นแหละ พิจารณามองลงมาว่าถ้าคืนนี้กายเนื้อมันตายเราก็ก่อจบบนพระนิพพานบรรลุอรหันต์ผลในขณะที่กายเนื้อมันแตกดับ เรามีแต่ได้กับได้ ถ้าเรายังไม่ตาย กายเนื้อมันยังไม่ตายคืนนี้ ตอนเช้าตื่นมา เรากลับไป ขันธ์ 5 ร่างกายที่ถูกเติมพลัง เติมพลังกระแจากพระนิพพาน ใหม่ฟ้าพระนิพพานที่เราพลังเป็นสนามพลังห่อหุ้ม ร่างกายก็พลอยแข็งแรง มีพลังชีวิต มีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรงมากกว่าค่นทั่วไป สรุปว่าได้ประโยชน์ทั้งทางโลกทางธรรมไม่มีจุดใดเสียของ

เวลาที่อาจารย์สอน อาจารย์ก็จะเน้นว่าพลังจิต พลังสมาธิก็คือพลังงาน พลังงานแล้ว พลังงานที่มันเกิด เราอย่าใช้ทั้งใช้ว่าง ประโยชน์ที่พึงได้จากพลังงานทุกเม็ด เราเก็บไว้ใช้ให้เกิดประโยชน์ให้ครบถ้วนทุกมิติ ตรงจุดนี้ก็เป็นเรื่องที่มีมันเป็นเรื่องเคล็ดลับที่สอนเฉพาะในเมตตาสมาธิ ดังนั้นเราพยายามฝึก พยายามเก็บรายละเอียดในการฝึกในการปฏิบัติ คราวนี้ในเรื่องของนิทราสมาธิเราก็ก่อเข้าใจว่า เรากำหนดกาย ผ่อนคลาย ตัดร่างกายทิ้ง กายพิจารณาว่ากายนี้ถ้า

มันตายก็ตาย แล้วก็ยกจิตขึ้นไปอยู่กับพระพุทธองค์บนพระนิพพาน เวลาที่เรายกจิตขึ้นไปพระนิพพานตั้งแต่หลับยันตื่น เรานอนอยู่บนพระนิพพาน ถ้าเรานอนไป 7 ชั่วโมง ก็เท่ากับเราทรงอารมณ์พระนิพพานตั้งแต่หลับยันตื่น นั่นก็คือ 7 ชั่วโมง 8 ชั่วโมงเราทรงฌานสมาบัติ เราทรงอารมณ์อรหัตผล พอทำมากเข้า นานเข้า หากินกับการนอนหลับ แต่ผล อานิสงส์ มันเกิดมากเพราะจำนวนชั่วโมงมันสูง รวมไปถึงว่าเวลาที่เรานอนในช่วงก่อนนอน มันมีผลโดยตรงที่บันทึกลงในจิตใต้สำนึก จิตใต้สำนึกที่เราบันทึกไว้เสมอทุกคืนทุกคืนทุกคืน ว่าตายเมื่อไหร่เราไปพระนิพพาน เราหลับไปปุ๊บเรากำหนดจิตไปพระนิพพาน ในที่สุดถ้าเมื่อไหร่วาระนั้นมาถึง ก็คือเมื่อเราหมดอายุขัย เกิดเราไหลไปไหลตายไปคืนนั้น แต่ว่าเราจัดการ ไว้เสร็จเรียบร้อย ก่อนนอนเรายกจิตไปพระนิพพานละ แต่บังเอิญคืนนั้นเราไหลตาย ตายไป มันก็กลายเป็นว่า เรารู้สึกไปปรากฏพริบเต็มขึ้นจากที่เราหลับ แต่คราวนี้เรารู้สึกตื่น ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอย่างสมบูรณ์ ก็คือเข้าถึงอรหัตผลในขณะนั้น กายเนื้อมันแตกดับ แต่ปรากฏว่ากายพระวิสุทธิเทพนั้นปรากฏ เข้าสู่อรหัตผล ดังนั้นเราก็ฝึกไว้เป็นกำไร อันนี้หลวงพ่อก่านก็สอนท่านก็ยืนยันในเรื่องนี้ว่าให้หากินในช่วงที่เรานอน ดังนั้นเราจะเห็นว่าประโยชน์ของการผ่อนคลายเพื่อตัดกาย ถามว่ามันเป็นการปฏิบัติที่หนักใหม่ หรือเป็นการปฏิบัติที่แสนสบายอย่างยิ่ง แสนสบายอย่างยิ่ง เกิดผลอย่างยิ่ง เราจะฝึกแบบยากเย็น แสบนะขี้ญู่ แต่กว่าจะได้ กว่าที่จะสำเร็จ หรือว่าสบายอย่างยิ่ง เป็นสุขอย่างยิ่ง เกิดผลอานิสงส์ที่สูงและปรากฏผลประจักษ์ชัดเจนนะ ชัดเจน เราก็พิจารณา คราวนี้กำหนดนะ กายพระวิสุทธิเทพของเราอยู่ข้างบนเรียบร้อยแล้ว กำหนด ทรงอารมณ์ ทรงอารมณ์พระนิพพาน

การทรงอารมณ์พระนิพพานก็ให้เราจับไว้ 3 อย่าง

- กำหนดในความชัดเจนว่าเราเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่กับพระพุทธองค์บนพระนิพพานแล้วขณะนี้ อยู่ที่วิมานของเราเองแล้วขณะนี้
- ตัวที่ 2 ก็คือพิจารณาอารมณ์กรรมฐาน คือพิจารณาตัดสังโยชน์ 10 พิจารณาว่าจิตเราไม่ปรารถนาในภพใดภูมิใด พิจารณาในอารมณ์ที่เรียกว่าสังขยาจกชาติ ไปเกิดในสวรรค์ก็ไม่เอา เป็นเทวดาก็ไม่เอา เป็นพรหมก็ไม่เอา ไปเกิดไปจุติเป็นมนุษย์ก็ไม่เอา กำหนดพิจารณาไว้เช่นนี้
- จากนั้นกำหนดสิ่งที่ยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานเรียบร้อย ก็คือเสวยวิมุตติในอารมณ์พระนิพพาน ทรงอารมณ์ ความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ พิจารณาทรงอารมณ์ **นิพพานัง ปรมังสุขัง** พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

พอเราตั้งอารมณ์ใจเช่นนี้ จิตเข้าถึงอารมณ์วิมุตติสุขบนพระนิพพาน แล้วก็ทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้ตลอด ถ้าจะหลับก็ทรงในอารมณ์นี้บนพระนิพพานไปเลย จนกระทั่งเราหลับจนตื่น นั่นก็คือเสวยวิมุตติสังเกตุว่าถ้าเราทรงในอารมณ์เช่นนี้ ใจเป็นสุขอย่างยิ่ง เบาอย่างยิ่ง ละเอียดอย่างยิ่ง ตื่นเข้ามาใบหน้าจะยิ่งผ่องใสมีราศี เพราะอารมณ์เราเสวยอยู่ในอารมณ์ของสุข อารมณ์ของวิมุตติ รัศมีกายก็ปรากฏชัดเจน ความเป็นทิพย์ก็ปรากฏชัดเจน อารมณ์วิมุตติที่เราเสวยในอารมณ์พระนิพพานนั้น อันที่จริงก็คือว่าเป็นอารมณ์ความเป็นทิพย์ขั้นสูง เราทรงได้บ่อยมากเท่าไร คล่องตัวมากเท่าไร เข้าถึงสภาวะโดยละเอียดอย่างยิ่งได้มากเท่าไร ศักยภาพของจิตเราก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้นมากเพียงนั้น ตอนนี้นำเราเสวยในอารมณ์พระนิพพานนะ นิพพานัง ปรมังสุขัง ในขณะที่รู้สึกก็ให้กายทิพย์มีแสงสว่างเจิดจ้า ใจยิ้มอย่างยิ่ง เป็นสุขอย่างยิ่ง สว่างอย่างยิ่ง ใสอย่างยิ่ง เมื่อเสวยอารมณ์วิมุตติแล้ว ก็กำหนดต่อไป อารมณ์อันเป็นสุข อารมณ์ในวิมุตติสุข ในมรรคผลพระนิพพาน ยิ่งทำให้เรารักในพระนิพพาน คือเกิดธรรมฉันทะในพระนิพพาน รักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพานคืออารมณ์จิตเราไม่ถอยกลับว่า ไม่เอาละเราไม่ไปพระนิพพานดีกว่า เกิดต่อดีกว่า อารมณ์จิตเช่นนี้ก็จะไม่มี มั่นคงในพระนิพพาน พอใจในพระนิพพาน คือมีธรรมฉันทะ พอใจในพระนิพพานเป็นจุดเดียว ไม่เอาภพอื่นภูมิใด รักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน พอใจในพระนิพพาน กายทิพย์เรายังสว่างขึ้น ผ่องใสขึ้น เมื่อจิตเป็นสุข

เมื่อทรงอารมณ์ของเราดีแล้ว ก็กำหนดจิตนะ อารานาบาภิระแสดจากพระนิพพาน กระจายจากพระพุทธองค์ ลงมาเป็นกระแสเมตตา แผ่เมตตาจากพระนิพพานลงมายังอรุปรหมทั้ง 4 พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น สวรรค์ทั้ง 6 รวมไปถึงรุกขเทวดา ภูมมเทวดา กำหนดน้อมขอให้อานิสงส์แห่งสังฆทาน มหาสังฆทานที่เราจัดทำบุญร่วมถวาย เกิดพรหมสมบัติ ทิพยสมบัติ มนุษย์สมบัติ หลั่งไหล ทวีคูณมากมายมหาศาล ให้ท่านทั้งหลายได้โมทนาสาธุ แผ่เมตตาต่อไป ลง

ไปยังภพของมนุษย์ สัตว์ที่มีขั้น 5 ภายเนื้อ ภายหยาบ แผ่สว่างไปทั่วอนันตจักรวาล จากนั้นแผ่เมตตาต่อไป ยิ่งภพของ โอปปาติกะ สัมภเวสี ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยังภพของเปรต อสุรกายทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยัง ภพของนรกภูมิทุกขุม กำหนดจิตรู้เห็นเปิดญาณ เปิด 3 แดนโลกธาตุ แผ่เมตตา บุญญราศี รัศมีบุญฤทธิ์ลงมาจากพระ นิพพานลงมาทั้ง 3 ครบ 3 ภูมิ จิตมีความเอิบอิ่ม มีความสุขในการแผ่เมตตาอย่างยิ่ง ในขณะที่เราแผ่เมตตา ให้น้อม อารมณ์ใจเรา อบอุ่น เมตตา เยือกเย็นประดุจดวงจิตแห่งพระโพธิสัตว์ เมล็ดพันธุ์แห่งโพธิจิต บนพระนิพพานได้เติบโต งอกงามในจิตเรา ไบหน้าเรายิ้ม เยือกเย็น อบอุ่น กระแสเมตตาสงบเย็น บริสุทธิ์อย่างยิ่ง แผ่กระแสเมตตาไปยัง 3 ภพ ภูมิ 3 แดนโลกธาตุ กระแสพลังเป็นสีทองสว่างพร่างพรายเป็นประกายพริกละเอียด อารมณ์จิตของเราละเอียด

เมื่อแผ่เมตตาแล้วก็ตั้งจิตนะ อธิษฐานกับพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ ครูบาอาจารย์ เทพ พรหมเทวา ที่ท่านมาเมตตาปรากฏให้เราเห็นขึ้นในจิตอธิษฐานกาย โดยที่ท่านทั้งหลายเป็นมหาสมาคมอันมีสมเด็จพระ องค์ปฐมทรงเมตตาเป็นประธาน แยกอธิษฐานกายกราบทุกท่านทุกๆพระองค์เป็นจำนวนมากมายมหาศาล อารมณ์จิต ของเรามีความอบอุ่นอ่อนโยนต่อทุกท่านทุกๆพระองค์ที่เมตตาเราไปรด มาสังเคราะห์เรา จิตเรามีความรู้สึกเอิบอิ่ม ปลื้มปิติว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย เมตตาคุ้มครองรักษา เมตตาสอนธรรมะ สอนอารมณ์พระ กรรมฐานกับเรา ในรูปแบบของญาณเครื่องรู้ที่ผุดรู้ขึ้นมาในจิต

เมื่ออารมณ์เราเป็นสุขสว่าง กราบลาทุกท่านแล้ว เราก็ฟุ้งอธิษฐานกายกลับมายังโลกมนุษย์ กำหนดจิต อธิษฐาน ขออาราธนากระแสจากพระนิพพาน กำลังบุญแห่งกรรมฐาน กำลังแห่งมหาสังฆทาน ที่ข้าพเจ้าได้กระทำ บำเพ็ญเป็นนิจด้วยสามัคคีธรรม ด้วยกำลังจิตตานุภาพ ขณะที่ยกถวายก็ทรงในกำลังแห่งฌานสมาบัติ ยังให้ผลอันสูงส่ง แห่งมหาสังฆทานเพิ่มพูนทวีคุณขึ้นด้วยจิตตานุภาพ ด้วยความผ่องใส ด้วยความเป็นทิพย์ ขอเปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี สายกรรมฐานเก่าดั้งเดิมของข้าพเจ้า ให้มาปรากฏส่งผล ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นต่อข้าพเจ้า ทั้งทาง โลก ทางธรรม บุญใหญ่บุญสูงผลทันใจ บุญใหญ่ส่งผลทันที บุญสูงผลทันใจ บุญใหญ่ส่งผลทันที วิชาทั้งหลายจงถอย ห่างออกไป อุกุศลกรรมทั้งหลายจงสลายตัวไป กำหนดน้อมให้เห็นแสง เห็นทรัพย์สินสมบัติ อันเป็นมนุษย์สมบัติ อันจับ ต้องได้ ไปรยปรายหลังไหลมาสู่วิตของเรา ใจเราเป็นสุข ใจเราละเอียด ใจเราขอบคุณสายสมบัติหลังไหลเข้ามา ความ คล่องตัวหลังไหลเข้ามา ใจเราเป็นสุข จากนั้นกำหนดนะ ว่าเราตั้งจิตมั่น เห็นจิตเป็นประกายพริกละเอียด กายทิพย์เป็น ประกายพริกละเอียด ภายเนื้อสว่างใสเป็นแก้ว มองทะลุเห็นโครงกระดูกทั้งหมดเป็นแก้วสว่าง อธิษฐานหลังการเจริญพระ กรรมฐาน หลังการทรงอารมณ์พระนิพพาน อารมณ์สูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรม ให้คำอธิษฐานนั้น จงสำเร็จสัมฤทธิ์ อัจฉริยะเป็นจริง จิตสว่างผ่องใสอย่างยิ่ง

เมื่ออธิษฐานเรียบร้อยแล้ว จิตเป็นกุศล จิตเป็นบุญ จิตมีจิตตานุภาพ กำหนดว่า เราขอโมทนาสาธุกับเพื่อนที่ ปฏิบัติธรรมด้วยทุกคน กัลยาณมิตรทั้งหลายที่ฝึกปฏิบัติ บุญที่เกิดขึ้นขอเทวดาพรหม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่านผู้มีพระคุณ พ่อ แม่ทั้งชาติปัจจุบัน อดีตชาติ ปิยชนอันเป็นที่รัก เทพพรหมเทวาที่ปกปักรักษาคุ้มครองตัวเรา ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้สั่งสอนอบรมเพาะบ่มสรรพวิชาทั้งปวงทั้งทางโลกทางธรรม ขอกุศลทั้งหลายเหล่านี้ จงถึงจง สำเร็จแต่ทุกท่าน จากนั้นก็หายใจเข้าลึกๆช้าๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ ครั้งที่ 2 รัศมี ครั้งที่ 3 สังฆ จากนั้นเราก็ค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆด้วยจิตอันเป็นสุข ไบหน้ายิ้มยิ้มสว่าง ความรู้สึกในขณะที่เราลืมตา รู้สึกได้ว่ามีแสงสว่าง มีอร่ามฉายออก จากใบหน้า ออกจากกายของเรา แสงสว่างรัศมีกาย ขอจงประกอบไปด้วย กำลังแห่งพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เทวดา พรหม ประสิทธิ์ประสาท กระแสที่แผ่ออกจงเปี่ยมไปด้วยกระแสแห่งเมตตาตามหานิยม ใครเห็นใครเมตตา ใครเห็นใครรัก ใครเอ็นดู ใครเห็นใครรักคนนั้นดูแล กระแสแสงสว่างที่แผ่ออกเป็นอร่ามของเรา รัศมีกายของเรา จงมีพลังงานแห่งการ คุ้มครอง ปกป้องจากจิตวิญญาณฝ่ายลบฝ่ายร้าย กระแสพลังงานลบเป็นแหล่งโกรธแค้นเกลียดชังอาฆาต จงไม่มาจากลำ GRAY มาใกล้ ในขอบเขตแห่งกระแสศิริรัศมีกำลังบุญของเราได้ ดวงจิตดวงวิญญาณในระดับต่ำ ไม่สามารถมาเกาะ มา ติด มารบมารบกวนมาอยู่ใกล้ในเขตรัศมีที่เรากำหนดไว้ได้ กระแสแสงสว่างแห่งกุศล เราสะสมเพาะบ่ม จิตตานุภาพแห่ง พระกรรมฐานไว้ดีแล้ว จิตย่อมนำประโยชน์มาให้ กระแสแสงสว่างอร่ามที่ฉายออกจากรอยยิ้ม ออกจากกาย ออกจาก

อารมณ์ความรู้สึก จงเกิดผล เกิดเป็นมหาลาภ เกิดเป็นเมตตามหานิยม เกิดเป็นสิทธิผล เจรจาสิ่งใดสำเร็จสัมฤทธิ์
อัศจรรย์

สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน พยายามเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพานไว้ ใครที่ยังพึงทราบ ใครที่
ยังไม่เคยเขียนก็ตั้งใจเขียนไว้จะครับ แล้วก็วันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับผู้ร่วมบุญกุศลในการถวายมหาสังฆทานร่วมกัน
โมทนาบุญกับผู้ร่วมบุญบริจาคเบ้าให้กับเจ้าหน้าที่ส่วนหน้า ตอนนี้ก็มีผู้ใจบุญมหาเศรษฐีมาปิดทองเรียบร้อยแล้วครบ
100 ใบได้สำเร็จนะ ก็ขอโมทนาด้วยแล้วก็ขออนุโมทนาบุญพิเศษ มีพี่ๆที่เขามีความฉลาดในการทำบุญก็ร่วมบุญกับ
อาจารย์ ในเรื่องของอุปกรณ์ในการทำสื่อธรรมทาน มีร่วมบุญกันอยู่ 2-3 ท่าน อันนี้ก็ถือว่าอานิสงส์ทำให้เกิดผลในการ
ที่ว่า มีผู้เข้าถึงความดีเข้าถึงกุศลเข้าถึงธรรม และก็ขออนุโมทนาบุญกับท่านที่ร่วมบุญมาด้วยนะครับ สำหรับวันนี้ก็ขอ
โมทนาบุญกับทุกคน เรากำหนดจิตบทวนให้ดี แล้วก็เอาไปใช้ ใช้แล้วก็ใช้ให้ถึงขั้นสุดยอด บางเรื่องเป็นเรื่องที่ดูง่าย ๆ
แต่ความลึกซึ้งมันมีซ่อนอยู่ในความเรียบง่าย ถ้าเราใช้ประโยชน์เขาได้ครบถ้วนหมด เรียงร้อยการปฏิบัติให้มันเกิด
ประสิทธิผลสูงสุด การปฏิบัติเราก็ก้าวหน้าขึ้นนะครับ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า แล้วก็ขออนุญาตว่า
สำหรับคนที่ถอดไฟล์เสียงก็บันทึกไปได้เลยว่าวันนี้เป็นการสอนในเรื่องของการผ่อนคลายเพื่อตัดกายชั้น 5 อันนี้ถือว่าเป็น
เป็นพื้นฐานที่สำคัญและพิเศษ สำหรับเราที่ฝึกเมตตาสมาธิ ขอขอบคุณมากสำหรับทุกคน