

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2565

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

สวัสดิ์นะครับ เสียงสัญญาณชัดเจนดีนะ สำหรับท่านที่เข้ามาแล้วก็ทรงอารมณ์จิตให้ผ่อนคลายที่สุด ทรงความเป็นทิพย์ของจิต ของเราแต่ละคนให้เป็นปกติ ใจมีความแยมยิ้มเบิกบาน ในระหว่างนี้ก็รอเพื่อน ๆ อีกสักครูหนึ่งนะครับ ทรงอารมณ์ของเราไว้ก่อน ใจสบาย ๆ ในระหว่างนี้ให้เราทรงอารมณ์จิตของเราให้ปราณีตที่สุดนะ ใจสบาย ผ่อนใส ละเอียด ใจเป็นสุข อารมณ์ความเป็นทิพย์ของจิตมีความผ่อนคลายเต็มที่เต็มกำลัง อารมณ์จิตของเราที่ผ่อนคลายเป็นอารมณ์ที่ทำให้เราเข้าสู่ความสงบ ไม่ต้องห่วงไหวกับเสียงภายนอก หรือสิ่งที่มากระทบอะไร อยู่กับจิต อยู่กับความสงบ อยู่กับความผ่อนคลายของจิตของเรา

เมื่อทรงจิตของเราให้ผ่อนคลายแล้ว อารมณ์จิตเข้าถึงความสงบ เราก็มาพิจารณาในวิปัสสนาญาณ พิจารณาเพิกในกรรมฐานทั้ง 5 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ออกไป เพิกพิจารณาในร่างกาย เห็นร่างกายที่ลอกขน เล็บ ฟัน หนัง ออกไปแล้วค่อย ๆ เน้าเปื่อย ค่อย ๆ ผุพังลงไป

พิจารณาน้อมมาสู่กายของเราว่า กายเนื้อนี้มันมีความไม่เที่ยง มันมีความแปรปรวน มันมีความเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่สบาย แล้วมันก็มีตายไปในที่สุด สภาวะซากสังขารร่างกายเมื่อถึงเวลาที่ตายไปแล้ว ร่างกายทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นของเรา หรือบุคคลอื่นก็ตาม ไม่ว่าแต่เดิมจะมีความสวยงามสดงามสักเท่าไรก็ตาม ในที่สุดก็ต้องกลายเป็นซากอสุภะ เป็นซากที่มีความเน่าเหม็น เป็นสิ่งปฏิกูล และในที่สุดก็กลับคืนสู่ความเป็นธาตุดินน้ำลมไฟไปในที่สุด

พิจารณาดูจนกระทั่งจิตของเรารู้เท่าทันว่า เราไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เรา เราคือจิต หรืออาทิสมานกาย ที่มาอาศัยร่างกายเนื้อนี้อยู่ แล้วก็พิจารณาต่อไปว่า หากเราไม่ตั้งจิต ไม่มีปัญญาเห็นธรรม ไม่มีปัญญาเห็นคุณของพระนิพพาน เราก็ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนี้ต่อไป

พิจารณาว่าตัวเราที่ท่องเที่ยววนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร มันยาวนาน เราเคยเวียนว่ายตายเกิดมายาวนานหลายล้าน หลายล้านล้าน ๆ ๆ ๆ ซาติ หากไม่หยุดในวัฏจักรนี้ การเวียนว่ายตายเกิดของเราก็คงไม่มีที่สิ้นสุด สัตว์โลกทั้งหลายไม่รู้เห็น ไม่มีปัญญาเข้าใจ ไม่มีปัญญาเห็นภัยในวัฏสงสาร เมื่อไม่เห็นภัยในวัฏสงสาร จึงไม่ได้พิจารณาในธรรม ไม่พิจารณาเห็นคุณค่าของพระนิพพาน เมื่อไม่เห็นคุณค่าของพระนิพพาน ก็จึงหลงเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด การเวียนว่ายตายเกิดยังมีที่สิ้นสุดนี้ คือภัยใหญ่หลวงของสังสารวัฏ มีกระแสของกรรม มีกระแสของวิบาก ที่ติดตามเราอยู่ในแต่ละภพแต่ละชาติอีกมากมายมหาศาล

ถ้าให้พิจารณาดูว่ากรรมที่ยังรอส่งผลให้เราอีกมากมายเพียงใด หากเราใช้กำลังของความเป็นทิพย์ของจิตเข้าไปดู เราจะพบเห็นว่า ปริมาณของกรรมที่รอการส่งผล ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีก็ดี หรือกรรมชั่วก็ดี มีมากมายหลายร้อยล้านภพ มากมายมหาศาล มีเจ้ากรรมนายเวรที่เขารอหาจังหวะหาโอกาสที่จะกระทำที่จะแก้แค้นตามความอาฆาตพยาบาท

หากเราพิจารณาได้ดังนี้แล้ว เราจะพบว่าในโลกในสังสารวัฏ เราเป็นเหมือนกับปลาตัวน้อย ที่มีปลาตัวใหญ่ มีปลาร้ายคอยจ้องจะเขมือบ จ้องจะกัดกินเราอยู่ตลอดเวลา เราผลิตเพลินแหวกว่ายอยู่ในสังสารวัฏ โดยในบางขณะบางชาติภพที่เราเกิดมาดีเกิดมามีบุญ เกิดมามีบุญส่งผลอยู่ เราก็มองไม่เห็นโทษเห็นภัยยังประมาทในชีวิต ยังประมาทในกรรม ยังประมาทในการเวียนว่ายตายเกิด แต่เมื่อถึงเวลาที่วาระของเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย วิบากทั้งหลาย ผลของกรรมทั้งหลายเริ่มมาส่งผล เราจะเห็นทุกข์จมอยู่กับทุกข์ จนกระทั่งบางครั้งอารมณ์ของจิตมันมีความเศร้าหมอง จนเราไม่อาจจะถอดถอนอารมณ์ใจเราจากความทุกข์ทั้งหลายเหล่านั้นได้ พอครั้นถึงเวลาที่เรามีความสุข เราก็มผลิตเพลินอยู่ในความสุข สลับสับเปลี่ยนอยู่เช่นนี้ สิ่งเหล่านี้ สภาวะเหล่านี้ ก็คือการที่เราหลงอยู่ในวัฏสงสาร การที่เราเกิดมาพบ

เจอพระพุทธศาสนา เกิดมาพบเจอพระพุทธเจ้า เกิดมาพบเจอพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เกิดมาพบครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนให้เราเข้าใจ และค้นพบในเรื่องของพระนิพพาน มีจิตที่กระจ่างแจ้งอยู่ในพระนิพพาน เราจึงควรอย่างยิ่งที่จะต้องใช้โอกาสนี้ตั้งจิตตั้งกำลังใจของเราเด็ดเดี่ยวว่า ยังไงก็ตามชาตินี้เราขอตั้งอยู่มีคติที่ไปคือพระนิพพาน เพียงจุดเดียวเท่านั้น อย่าได้ประมาทในชีวิต อย่าได้ประมาทในสังสารวัฏ อย่าได้ประมาทในการเวียนว่ายตายเกิดทั้งปวง

เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้ว เราก็โน้มจิตรำลึกนึกถึงองค์สมเด็จพระจอมไตรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

กำหนดจิตทรงภาพพระพุทธองค์เป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง จากนั้น โนมจิตอาราธนาบารมีของพระพุทธองค์ มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน ยกดวงจิตอาทิสมาณกายของข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพาน ไปที่วิมานของสมเด็จพระปฐม พร้อมพร้อมด้วยพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ บนพระนิพพานด้วยเทอญ

กำหนดจิตโน้มพิจารณา ว่าเราตอนนี้อยู่ในสภาวะของกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดรู้ในกายแห่งพระวิสุทธิเทพ รู้สึกตัวทั่วพร้อมในความเป็นกายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน ตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้รัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้วปรากฏ นิ่งขัดสมาธิ ตั้งจิตเจริญวิปัสสนาญาณอยู่บนพระนิพพาน อยู่เบื้องหน้าพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ เพื่อโน้มรับกระแสจากพระนิพพาน โนมรับกระแสจากพระพุทธเจ้า ให้เข้าสู่จิตสำนึกของเรา เพื่อให้กระแสธรรมซึมซับลงสู่จิตลงสู่อาทิสมาณกายของเราให้แนบแน่น เมื่อขึ้นมบบนพระนิพพานแล้ว สิ่งแรกที่เราพึงทำคือ กราบพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ด้วยความเคารพนอบน้อม

จากนั้น ทรงอารมณ์จิตในอารมณ์ของพระนิพพาน กำหนดจิตให้ผ่องใสที่สุด บริกรรม "นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง" ทรงอารมณ์ของพระนิพพานเต็มกำลัง เมื่อไหร่ก็ตามที่เราทรงอารมณ์ของพระนิพพานเต็มกำลัง กำลังของอภิญญาจิตทั้งหลายก็เกิดผล ประสพผลตามไปด้วย ไม่ว่าจะใช้กำลังนี้มาเจริญวิปัสสนาญาณก็ดี หรือเราใช้กำลังความเป็นทิพย์ของจิตสูงสุด คืออารมณ์บนพระนิพพานสูงสุดเต็มกำลังมาใช้สวดคาถาเงินล้านก็ดี หรือโน้มกระแสลงมาฟอกธาตุขันธ์ ดูแลบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็ได้ กระแสอารมณ์จิต อารมณ์ความเป็นทิพย์ของจิตที่เราทรงอยู่ มันมีกำลังทั้งกำลังมาน กำลังความผ่องใสสูงสุด และกำลังความบริสุทธิ์ คืออารมณ์ที่เราอยู่บนพระนิพพาน รวมไปถึงมีกำลังของแรงครูบาอาจารย์ คือกำลังของคุณพระรัตนตรัย คือกำลังคุณของพระพุทธมาช่วยส่งเสริมเต็มกำลังพร้อมกัน

ดังนั้น กระแสผลลัพธ์ของการปฏิบัติก็ย่อมมีมากกว่าสภาวะที่เราฝึก หรือปฏิบัติโดยที่กำลังมาน กำลังสมาธิ ยังมีความกวัดแกว่งบ้าง มีความหวั่นไหวบ้าง อารมณ์จิตมีความขุ่นลง หรือเศร้าหมองบ้าง พยายามฝึกที่จะทรงอารมณ์พระนิพพานเต็มกำลัง ทรงความผ่องใสของจิต

กำหนดจิตขณะนี้ เราขัดสมาธิอยู่บนดอกบัวแก้วบนพระนิพพาน อารมณ์จิตมีความผ่องใส จิตมีแสงสว่าง เกิดแสงสว่างฉัพพรรณรังสีรัศมีแผ่ออกมาจากกายทิพย์ของเราตอนนี้ อารมณ์จิตเป็นสุขที่สุด ผ่องใสที่สุด "นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

จากนั้น พิจารณาต่อไป สำหรับในวันนี้เราฝึกกันในห้องครูสมาธิ ครูสมาธิเองการที่เราฝึกเป็นครูก็มุ่งหวังเพื่อที่เราจะได้สร้างบุคลากรถวายไว้ในพระพุทธศาสนา ในการที่เราแต่ละบุคคลจะช่วยกันแนะนำธรรมะ แนะนำการฝึกสมาธิ แนะนำการปฏิบัติพระกรรมฐาน ให้กับผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม ซึ่งหลายครั้งหลายหนจากประสบการณ์ที่ผ่านมา เราจะพบว่า คนที่มาฝึกสมาธิ หรือมาเรียนสมาธินั้น ส่วนใหญ่แล้วกว่าจะได้สมาธิ กว่าที่จะเข้าใจสมาธิ กว่าที่จะ

เข้าใจในอารมณ์ของสมาธิ ส่วนใหญ่ใช้เวลา นานกว่าจะจับหลักได้บ้าง กว่าที่จะจำอารมณ์ได้บ้าง บางคนฝึกกันมา 10 ปี 20 ปี ก็ยังไม่ได้ ยังไม่เข้าใจ ในยุคนี้เป็นยุคที่ต่อไปพระพุทธศาสนาจะกลับมาเจริญรุ่งเรืองดังสมัยพุทธกาลอีกครั้ง

ดังนั้น การปฏิบัติจึงต้องเป็นการปฏิบัติที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย เข้าถึงได้ง่าย เข้าถึงได้เร็ว เข้าถึงคนหมู่มาก ได้มาก ถ้าการปฏิบัติยากก็จะมีผู้ที่เข้าใจ ผู้ที่ได้มรรคผลยาก และยิ่งทำให้หลาย ๆ คนท้อถอย จนกระทั่งเลิกที่จะฝึก เลิกที่จะปฏิบัติ แต่หากการปฏิบัตินั้นเป็นการปฏิบัติที่ง่าย ที่ไม่ยากเกินวิสัยที่ปฏิบัติแล้วเกิดผล มีผลลัพธ์เห็นชัดเจน เกิดผลลัพธ์เชิงประจักษ์ ผู้ที่ปฏิบัติก็จะยิ่งมีกำลังใจ ยิ่งมีความเพลิดเพลินแสวงหาความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพิ่มขึ้น

ดังนั้น การที่เราสอน การที่เราไปช่วยแนะนำให้คนได้สมาธิ ให้คนเข้าใจในการปฏิบัติธรรม ตรงนี้เป็นตัวธรรมทานโดยตรง เป็นทานที่มีอานิสงส์สูงสุด แล้วยิ่งการที่เราแนะนำผู้อื่นได้มากเท่าไร ช่วยผู้อื่นได้มากเท่าไร ผลโดยตรงก็ยิ่งทำให้การบรรลุธรรมของเราง่ายขึ้นยิ่งตรงมากขึ้นเพียงนั้น

ดังนั้น ก็ขอให้เราทุกคนยังคงรักษากำลังใจ รักษาปฏิบัติที่พระ ที่หลวงพ่อบุญคุณเมตตาฝากฝังไว้ ให้เราช่วยกัน เมื่อกำลังใจ เมื่อความเข้าใจของเราเข้ามาชัดเจนแล้ว ลำดับต่อไปก็ให้เราเข้าใจในเรื่องของธรรมะ ในเรื่องของ การรู้ความเข้าใจในวาระจิตของบุคคลทั้งหลาย ตรงจุดนี้ถือว่าเป็นเรื่องที่ครูเมตตาสมาธิจะต้องทำจะต้องฝึกให้ได้ เพราะว่าการรู้วาระจิตมีผลโดยตรงกับการสอนสมาธิ การแนะนำสมาธิ การที่เรารู้วาระจิต เราสามารถดักจิตเราสามารถที่จะแสดงธรรมตรงกับใจของบุคคลนั้น การแสดงธรรมเช่นนั้นยิ่งสร้างศรัทธาในการปฏิบัติ แล้วก็ยังสามารถทำให้จุดที่เราจะลึกลงไป สามารถที่จะปลดปล่อย สามารถที่จะไข เกิดความกระจ่างขึ้นในจิตของบุคคลที่เราแนะนำนั้นได้

ดังนั้น ความเข้าใจทั้งหลายเหล่านี้ครูจึงต้องสะสมเพาะบ่มประสบการณ์ ไม่ใช่เป็นความรู้เพียงแค่การท่องจำ ไม่ใช่เป็นความรู้เพียงแค่ตามตำรา แต่อันที่จริงแก่นของธรรม และการแสดงธรรมนั้น ตรงนี้สำคัญนะ **แก่นของธรรม การแสดงธรรม การสอนธรรมนั้น ธรรมทั้งหลายถ่ายทอดจากจิตสู่จิต อันนี้คือแก่น คือเคล็ดลับของครูเมตตาสมาธินะ ธรรมทั้งหลายถ่ายทอดจากจิตสู่จิต**

เหตุนี้การสอนธรรมะจึงมีแรงครู เหตุนี้คุณของพระสงฆ์ที่ถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากจิตสู่จิต จากรุ่นสู่รุ่น ลองคิดเอาว่ากว่าที่ธรรมะตั้งแต่สมัยพุทธกาล ตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ จะถ่ายทอดสู่พระสงฆ์สาวก พระสงฆ์สาวกรุ่นแล้วรุ่นเล่าสืบต่อสืบสาย จนมากระทั่งถึงหลวงพ่อกุญแจ หลวงพ่อพระราชพรหมญาณ จนมาถึงพวกเราทุกคนเนี่ย ให้เราลองคิดรำลึกนึกถึงพระคุณของพระอรหันต์ และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย แรงครูที่ท่านทรง แรงครูที่ท่านถ่ายทอดจากจิตสู่จิตมาถึงเรา

เมื่อเข้าใจตรงจุดนี้แล้ว เราก็พิจารณาต่อในเรื่องของจิต ในเรื่องของจิต โดปริญญาน ในเรื่องของความคิด หากเราเคยใช้จิตโปริญญานบ้างเราจะรู้ว่า มนุษย์เราแต่ละคนมีความคิดแตกต่างกันออกไป มีระบบความคิด มีทิวทัศน์ มี Mindset มีความเข้าใจแตกต่างกันไป แต่โดยรากฐาน โดยธรรมชาติส่วนใหญ่แล้ว มนุษย์ทั่วไปที่อาจจะขาดข้ออรธข้อธรรม อาจจะขาดในเรื่องของเหตุผล หรือขาดความคิดที่เป็นกลาง หรือใจที่เปิดกว้าง ผู้คนส่วนใหญ่จะเอาความคิดของตนเป็นใหญ่ คือจะคิดเสมอว่าตัวเราเป็นเช่นไร ก็คิดว่าคนอื่นเป็นเช่นนั้น หรือคิดแบบนั้น หรือก็ทำได้เช่นนั้น เรื่องเหล่านี้เป็นประสบการณ์ปกติ เป็นเรื่องราวธรรมดา

อย่างที่อาจารย์เคยพูดว่า เคยเจอพระที่ท่านเคยบอกว่า ท่านบวชมาตั้งนานแล้ว ปฏิบัติมาตั้งเยอะแล้ว ไม่เห็นได้อะไร อย่างเธอมาปฏิบัติแป๊บเดียว มันจะได้ได้ยังไง ซึ่งจุดนี้ให้เราสังเกตว่า ข้อนี้คือข้อที่ท่านเอาตัวเองมาเป็นที่ตั้ง เอาตัวเองมาเป็นข้อวัด ซึ่งหากเราเชื่อตามนั้น เราก็จะหยุดการปฏิบัติ เราก็จะไม่ชวนช่วยในการปฏิบัติต่อไป พอคิดว่าเราบวชมา เพิ่งบวชมาไม่นาน หรือเราเพิ่งปฏิบัติธรรมมาไม่นาน คนอื่นเขาฝึกกันมา 10 ปี 20 ปีเขายังไม่เห็นได้ อะไร เราฝึกมาไม่นานเราจะได้อะไร หากเราเอาเกณฑ์อย่างนี้มาวัดเราก็หยุด เราก็ท้อถอย กำลังใจเราก็ตก

ดังนั้น ข้อนี้อาจารย์จะพูด เคยกล่าวไว้ คนอื่นเขาคิดว่า เขาทำไม่ได้ แต่เราอยากคิดว่าเราก็อำนาจไม่ได้แบบเขา เราก็อำนาจไม่ได้ไปพิจารณาต่อ ข้อนี้ทำให้เกิดธรรมวิจยะ ข้อนี้เป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดการพิจารณาใคร่ครวญ ที่เรียกว่าการพิจารณาใคร่ครวญโดยแยกกาย พิจารณาธรรมให้มันมีความลึกซึ้ง เราก็อำนาจไม่ได้ถ้าจะปฏิบัติธรรมให้ได้ดี นี้จะต้องทำอย่างไรบ้าง ? ทำสมาธิจะทำให้ดีนี้จะต้องทำอย่างไรบ้าง ? อารมณ์จิต อารมณ์สมาธิสูงสุด อารมณ์จิตสูงสุดที่จะพึงทำให้ดีที่สุดจะทำอย่างไรบ้าง ? ซึ่งความคิดแบบนี้ของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนในการปฏิบัติธรรมจะคิดว่า การปฏิบัติธรรมตามแบบแผนปกติทั่วไปแค่นั้นก็พอแล้ว อันนี้จะเป็นประเภท ถ้าพูดพิจารณาเป็นภาษาปกติก็เรียกว่า ยึดถือตามมาตรฐาน ตาม standard เป็นจิตแบบตาชั่ง ๆ ดิน ๆ เป็นจิตแบบ standard ทั่วไป

แต่สำหรับของจิตของบุคคลที่อยู่ในวิสัยของผู้ทรงอภิญา ผู้ทรงมาน อยู่ในวิสัยของผู้แสวงหาความเป็นเลิศในการปฏิบัติ บุคคลที่เขาอยู่ในวิสัยเช่นนี้ เขาก็จะมีอุปนิสัยที่ต้องมาพิจารณาระยะใดขั้น ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นวิสัยของพุทธภูมิ พุทธภูมิจะมีช่วงหนึ่งในการสร้างบารมี ที่ไปแสวงหาความเป็นเลิศในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นศาสตร์ของทางโลกหรือทางธรรม แสวงหาความเป็นหนึ่ง แสวงหาความเป็นสุดยอด ซึ่งจุดนี้มันก็เป็นอุปนิสัย ซึ่งเป็นผลทั้งเชิงบวกและเชิงลบ *เชิงบวก* ก็คือสร้างนิสัยที่ดีในการที่เราดำเนินแสวงหาความเป็นเลิศในทุกสิ่ง ใช้ปัญญาพิจารณา ใช้ธรรมวิจยะ ใช้จิตตะการจตจ่อ วิมังสา-ความใคร่ครวญไตร่ตรองมากกว่าผู้คนปกติ

อย่างธรรมะต่าง ๆ ที่มาฝึกกันในห้องครูเมตตาสมาธิก็เป็นผลมาจากการพิจารณาใคร่ครวญ การแสวงหาความเป็นเลิศในการปฏิบัติ การฝึก การเข้ามานั่งแค่นั้นนิ้วมือเดียว กลายเป็นมาตรฐานของครูเมตตาสมาธิ ในขณะที่อันที่จริงการเข้ามานั่ง การทรงอารมณ์สมาธิต่าง ๆ แค่นั้นนิ้วมือเดียวเป็นเรื่องยากสำหรับบุคคลที่ปฏิบัติโดยทั่วไป ภายนอก การที่ปรับเปลี่ยนจากคำที่หลวงพ่อบอกท่านสอนในเรื่องของมโนเต็มกำลัง เราปรับประยุกต์มาพัฒนาการทรงมานเต็มกำลัง การทรงจิตเต็มกำลัง การทรงกรรมฐานเต็มกำลัง การทรงอารมณ์พระนิพพานเต็มกำลัง ตรงจุดนี้ก็เป็นสิ่งที่เราพัฒนาต่อยอดธรรมะของพระพุทธเจ้า ซึ่งจริง ๆ ในยุคสมัยท่าน ท่านสอนใหม่ ท่านสอนอยู่แล้ว มีอยู่แล้ว เพียงแต่เราเอาอธิบายเพิ่ม เราแนะนำเพิ่ม เราเอาอนุรักษฟื้นฟูธรรมะของพระพุทธเจ้า

ในหลายวิชาในพระพุทธศาสนาบางช่วงเวลาก็มีการสูญหายไป บางช่วงเวลาวิชาต่าง ๆ ก็ฟื้นกลับคืนมาอย่างวิชาธรรมกายที่หลวงพ่อบอก วัดปากน้ำ สอน ก็เคยมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก หรือวิชามโนมยทธิของหลวงพ่อก็คือเคยปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เพียงแต่ว่าการแนะนำการสอนอาจจะมีส่วนในเส้นทางของประวัติศาสตร์ ในเส้นทางของเวลา ที่ขาดตอนไปบ้าง ที่หายไปบ้าง แล้วก็กลับมาฟื้น

ดังนั้นจะเห็นว่าในยุคปัจจุบันนี้ วิชาความรู้ต่าง ๆ ในด้านสมาธิในการปฏิบัติมีการฟื้นตัวขึ้น คาถาอาคมต่าง ๆ มีการฟื้น มีผู้ไปเรียบเรียงการจดบันทึกเพิ่มขึ้น มีการฝึก มีการสวด มีการใช้มากขึ้น ตรงจุดนี้เป็นจุดที่เราพิจารณาให้มีความเข้าใจ ในเมื่อคนอื่นกำลังใจเขาอาจจะปฏิบัติ มีกำลังน้อย มีศรัทธาอ่อน มีปัญญาน้อย ความก้าวหน้าในการปฏิบัติก็ย่อมอ่อน อย่างเราปฏิบัติกันมีความเพียรมากมีความขยันที่จะฝึกที่จะปฏิบัติ ครูก็มีความขยันที่จะสอน บางคนเมื่อที่จะเรียนไม่เข้ามาเรียน แต่ครูก็ยังต้องมีความขยันมีความเพียรในการส่งต่อ ในการสืบต่อพระพุทธศาสนา การที่เราสอนนี่ถือว่าเราช่วยกันสืบต่อสืบทอดพระพุทธศาสนาให้ครบ 5,000 ปีนะ ดังนั้น ให้เราต้องมีความเข้าใจ มีกำลังใจในสิ่งที่เราทำไว้เสมอ

ในข้อต่อไปที่จะอธิบายในเรื่องเจโตปริยญาณ นอกเหนือจากที่ว่าคนทั่วไปเขาจะใช้กำลังใจของเขาคิด ใจเรื่องนั้นมันครอบคลุมไปถึงทุกสิ่ง บางคนที่เป็นฆราวาสทั่ว ๆ ไป คิดว่าคนอื่น คิดว่าตัวเองทำไม่ได้ คนอื่นก็ทำไม่ได้ ตัวเองเป็นคนที่ไม่อาจรักษาดีได้ ก็มีความเข้าใจว่าคนอื่นรักษาดีไม่ได้ พอตัวเองมีความเข้าใจว่านรกไม่มีสวรรค์ไม่มี ก็เข้าใจว่าคนอื่นที่เขาไปเห็นนรกเห็นสวรรค์เป็นพวกที่เพ้อเจ้อเป็นตุเป็นตะ เป็นพวกที่คิดไปเองมโนไปเอง ตรงนี้คือเหตุผลหนึ่งของเจโตปริยญาณที่ว่า บุคคลทั่วไปส่วนใหญ่เอาความคิดของตนเป็นที่ตั้ง ไม่เปิดใจให้กว้าง ไม่พิจารณา ไม่มีความเพียรที่จะมาฝึกฝน อบรมปฏิบัติ เพื่อเป็นการพิสูจน์

คราวนี้ขึ้นมาอีกหน่อยหนึ่ง พ้นมาจากนรกขุมทั้งหลายต่าง ๆ รวม ๆ เราก็มาพิจารณาความทุกข์ของเปรต อสุรกายทั้งหลาย เปรตอสุรกายทั้งหลาย เปรตบางจำพวกก็มีปากเท่ารูเข็ม เปรตจำพวกก็มีความอดอยาก ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเปรตจะมีภาวะวิสัย คือมีความอดอยาก มีความหิวโหย มีความต้องการ ผิวกายผิวหนังมีแต่น้ำเหลืองน้ำหนอง เน่าเฟะ มีอาการ มีภาวะนำสลตสังเวช ภพภูมิของเปรตปะปนอยู่กับภพของมนุษย์เป็นมิติทับซ้อนอยู่

พิจารณาดูในภพของเปรต อสุรกาย เห็นความทุกข์ การร้องโหยหวน ร้องขอส่วนบุญส่วนกุศล

พิจารณาให้เห็นความทุกข์ พิจารณาไปว่า หากเราไม่ปรารถนาพระนิพพาน ก็อาจจะพลาดพลั้งร่วงหล่นหลุดลงมาเป็นเปรต คราวนี้ทุกข์ใหม่ ?

พิจารณาต่อไป จากเปรต อสุรกาย มาเป็นโอปปาติกะ สัมภเวสี ความทุกข์ของโอปปาติกะ สัมภเวสี คือ ความทุกข์ที่หลง งงงัน เสียตายยังไม่อยากตาย หลงอยู่ในภพภูมิเกี่ยวข้องกับความเป็นมนุษย์ จะกลับบ้านก็เข้าบ้านไม่ได้ จะเรียกร้องหาใครก็ไม่มีใครไต่ยินดี ความอยากความปรารถนาที่อยากมีชีวิตทำให้ปะปนอยู่ในภพภูมิ หลงอยู่ในภพในภพนิยายยาวนานตราบจนหมดวิบากกรรม จึงไปเสวยผลกรรมต่อ ไม่ว่าจะไปเสวยวิบาก คือผลของกรรมที่เป็นกรรมในนรก หรือผลของบุญ คือพ้นขึ้นสู่ความเป็นเทวดา

พิจารณาให้เห็นว่าบุคคลผู้ที่ปราศจากความเชื่อความศรัทธาในเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด และสังสารวัฏ บุคคลที่ปราศจากความขวนขวายในการสร้างบุญสร้างกุศลสะสมบุญไว้ ในที่สุดก็มาเป็นโอปปาติกะ สัมภเวสี บุคคลที่ไม่เคยพิจารณาความตาย ไม่เคยพิจารณาในเรื่องของคติที่ไป ในที่สุดก็เป็นโอปปาติกะแบบนี้ ตัวเราตั้งคติที่ไปไว้ คือ พระนิพพาน

คราวนี้เราพิจารณาต่อไป ขึ้นมาสู่ความเป็นสัตว์เดรัจฉาน สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย มีการเบียดเบียนกัน สัตว์ที่อยู่ในห่วงโซ่อาหาร ที่อยู่ในระดับล่างก็ถูกล่าจากสิ่งจากสัตว์ที่เป็นนักล่าต่าง ๆ ชีวิตอยู่ด้วยความหวาดกลัว ถูกล่าล่า ถูกเป็นอาหาร ถูกทำร้าย ถูกทุบตี แมวหมาในบางที่ที่เป็นแมวหมาจร ถูกรังแกถูกทุบตี บางที่ถูกล่าในเวลา กลางคืนทำร้ายฆ่าทารุณกรรมต่าง ๆ

ให้เราพิจารณาว่าความทุกข์ต่าง ๆ ของสัตว์ หิวก็มีแต่ความอดอยากกว่าจะหาอาหารได้ เจ็บไข้ได้ป่วยเป็น สัตว์เดรัจฉานก็บอกใครไม่ได้ ต้องรักษาตัวเองตามมีตามเกิด กินหญ้ากินใบไม้ไปตามเรื่องตามราว ยามฝนตก ยามมี พายุ ยามมีภัยพิบัติ ก็ไม่มีที่หลบภัยอะไร

ความทุกข์ในความเป็นสัตว์เดรัจฉานอีกอย่างที่สำคัญ คือ ความหลงว่าตนเป็นสัตว์เดรัจฉาน เวียนว่ายตาย เกิดเป็นสัตว์เช่นนั้น 500ชาติ หลงว่าเป็นแมวกก็เกิดเป็นแมวซ้ำแล้วซ้ำอีก เกิดเป็นหมาก็หลงเกิดเป็นหมาซ้ำแล้วซ้ำอีก เกิดเป็นปลาในทะเลลึกก็เกิดเป็นปลาในทะเลลึกซ้ำแล้วซ้ำอีก กว่าจะมีโอกาสหลุดขึ้นมาเป็นมนุษย์ กว่าจะหลุด ขึ้นมาพ้นจากการเป็นสัตว์เดรัจฉานประเภทอื่นต่อไป

ตรงนี้คือความทุกข์ คือความน่ากลัวของสังสารวัฏ คำว่า เกิดเป็นสัตว์ 500ชาติไม่ได้หมายความว่า 500 ชาติพอดีเป๊ะ แต่หมายความว่านานมาก ด้วยสัญญาความจำ การที่สัตว์เดรัจฉานจะหลุดจากความเป็นสัตว์เดรัจฉาน ได้ ก็เนื่องจากการเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนจิตของตัวเอง เช่น สัตว์เดรัจฉานบางตัว อย่างเช่น หมาบ้างตัวบังเอิญมาเกิด เป็นหมาวัด เจอพระเจอคนดีก็รู้สึกว่ามีคนมีเมตตา พอจิตผูกพันกับคนมากก็เลิกทำให้หลุด หลุดจากการเกิดซ้ำเป็นสุนัข กลายมาเป็นคน ค่อย ๆ ไล่ลำดับมาเรื่อย ๆ หรือบางครั้งสัตว์บางประเภทโดนสัตว์อีกประเภทหนึ่งฆ่า ถูกสัตว์ประเภท อื่นกิน มีความแค้น มีความพยายาม ก็ตั้งใจว่าจะเกิดเป็นสัตว์ที่กินไอ้สัตว์ชนิดที่มันมากิน หรือมาทำร้ายตนให้ได้ ก็ เปลี่ยนจากสัตว์ประเภทหนึ่ง ไปเป็นสัตว์อีกประเภทหนึ่ง ก็ยังวนเวียนอยู่กับการเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นความทุกข์อยู่ เช่นนั้น

อันนี้ก็คือความทุกข์แบบสัตว์เดรัจฉาน ไม่ต้องพูดถึงความทุกข์ในชั้น 5 ของสัตว์เดรัจฉาน ซึ่งมีความเสื่อม มีความแก่ มีความเจ็บ มีความตายไปในที่สุดเช่นกัน มีความพลัดพรากจากคู่ จากลูกของตนที่รัก เจกเช่นเดียวกับเรา

คราวนี้มาพูดถึงความทุกข์ในความเป็นมนุษย์ ถ้าพูดถึงความทุกข์ในการเป็นมนุษย์ เรานึกไม่ออก ก็ไม่ต้องพูดถึงอะไรแล้ว ความทุกข์ในการเป็นมนุษย์มีตั้งแต่ความเหนื่อยยากในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ความทุกข์จากความเมื่อย ความทุกข์จากการร้อน ความหนาว ความทุกข์จากความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ความทุกข์จากการปรุงแต่งไปในเรื่องต่าง ๆ ความกังวลต่าง ๆ เรื่องกระทบกระทั่งใจต่าง ๆ ความทุกข์ให้เราพิจารณาดูนะ ความทุกข์อันเนื่องด้วยกาย เนื่องด้วยชั้น 5 ความทุกข์อันเนื่องจากการกระทบดวงจิต

ให้เรากำหนดจิตตอนนี้นะ อารมณ์เราทรงอยู่บนพระนิพพาน กายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใส

กำหนดจิตพิจารณาว่า ความทุกข์อันเนื่องด้วยกาย ความเหนื่อย ร้อน หนาว เมื่อย อิริยาบถที่เราทนได้ยาก อันนี้คือความทุกข์ที่เนื่องด้วยกาย ความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ความเป็นรังของโลกร เป็นทุกข์อันเนื่องด้วยกาย

พิจารณาว่าความทุกข์อันเนื่องด้วยกาย พึงดับได้ด้วยสังขารูปกษายาณ ปัญญาที่รู้แจ้งเข้าใจว่ามันเป็นเช่นนั้น มันเป็นธรรมชาติของความเสื่อม เป็นธรรมชาติของร่างกายที่เป็นรังของโลกร เป็นธรรมชาติที่ร่างกายมันมีความเมื่อย มีความร้อน การอยู่ในอิริยาบถใดนาน ๆ มันทำให้ร่างกายมันทนไม่ไหว ต้องเปลี่ยนอิริยาบถ

พิจารณาจนรู้เท่าทัน จิตเกิดสังขารูปกษายาณ ว่าร่างกายมันก็เป็นเช่นนั้น แก้มันก็เป็นเช่นนั้น เจ็บไข้ได้ป่วย มันก็เป็นเช่นนั้น เราดูแลรักษาดูตามสมควร หากร่างกายมันตาย มันก็เป็นเช่นนั้น จิตวางเฉย ไม่ดิ้นรน ไม่ทุกข์ ไม่เกะเกี่ยวกับร่างกายจนเกินพอดี ดูแลร่างกายประคับประคองรักษาร่างกายตามความเหมาะสมตามสมควร โดยที่จิตเราไม่ไปทุกข์กับมัน อันนี้คือเรียกว่า "สังขารูปกษายาณ" ดับทุกข์จากความทุกข์ในร่างกาย

ส่วนข้อต่อไป ก็คือ ความทุกข์จากการกระทบกระทั่งทางอารมณ์ และการกระทบกระทั่งทางจิต สิ่งที่มากระทบทางอารมณ์นั้นให้เราเข้าใจก่อน อารมณ์ที่มากระทบจากคำพูด มาจากเสียง มาจากคำพูด มาจากการกระทำมาจากพฤติกรรมมาจากสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาทางอายตนะทั้ง 5 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย รวมไปถึงจิต

หากเราปรุงแต่ง หากเราเก็บไว้ใจเราก็คือทุกข์ เพิกสลายทุกอย่างที่มากระทบเป็นความว่าง ดับด้วยอารมณ์วิปัสสนายาณ และดับด้วยกำลังของอรุณสมบัติ เพิกสภาพเหตุการณ์ทุกอย่างเป็นความว่าง เพิกสิ่งที่มากระทบอายตนะทุกอย่างเป็นความว่าง ใจเราปลอดโปร่ง รู้อยู่กับการรักษาความสงบผ่องใสของจิต ยิ่งจิตของเรามีความผ่องใสมากเท่าไร ภูมิคุ้มกันในเรื่องของอารมณ์ที่มากระทบใจ ก็ยิ่งมีสูงมากขึ้นเพียงนั้น ยิ่งจิตเราผ่องใสมากเท่าไร สภาวะที่เราจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าก็ลดน้อยลงไปมากเท่านั้น ยิ่งจิตเราผ่องใสมากเท่าไร ปฏิยะความโกรธความอาฆาต ความพยาบาทก็ไม่เกิดกับจิตของเรา ยิ่งจิตของเรามีความผ่องใสมากเท่าไร ความโลภความโกรธความหลงในขณะนั้นก็เบาบางห่างหายจากจิตของเราเพียงนั้น

สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นความทุกข์ของมนุษย์ มีตั้งแต่ความทุกข์อันเนื่องด้วยกาย กับความทุกข์อันเนื่องด้วยจิต ให้เราพิจารณาใช้ปัญญาดับทั้งความทุกข์อันเนื่องด้วยกาย วิปัสสนายาณคือเครื่องดับทุกข์ พิจารณาในสังขารูปกษายาณ พิจารณาตัดชั้น 5 พิจารณาให้รู้เท่าทันในร่างกาย

ในขณะเดียวกันสิ่งที่มากระทบเป็นความทุกข์ทางจิตใจ ให้เราใช้กำลังของอรุณสมบัติ และอารมณ์จิต การทรงฌาน การทรงอารมณ์จิต การทรงอารมณ์พระนิพพาน

พิจารณาดูว่า หากเราขึ้นไปบนพระนิพพาน เราอยู่บนพระนิพพาน จิตของเราสงบสงัดจากความทุกข์ สงัดจากว่างจากความโลภความโกรธความหลง ด้วยเหตุนี้อีกคำศัพท์หนึ่งของพระนิพพาน จึงมีความหมายว่า "นิพพานังปรมมัง สุขุญฺญัง" พระนิพพานเป็นความสุขอย่างยิ่ง พระนิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง ว่าง หรือ สุขุญฺญตา ที่ว่าคือ ว่างจากกิเลส คือ ความโลภความโกรธความหลง ว่างจากอารมณ์ที่มากระทบใจ ว่างจากวิบากกรรมที่จะมาส่งผลไม่ว่าจะเป็นวิบากกรรมที่เป็นกรรมดีก็ดี หรือกรรมชั่วก็ดี กรรมทั้งหลายไม่อาจส่งผลกับเราได้อีกต่อไป

ตอนนี้ก็ให้เราพิจารณา ทรงอารมณ์ในอารมณ์พระนิพพานเต็มกำลัง “นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” ทรงอารมณ์จิตของเราให้ผ่องใสไว้ กำหนดใจตั้งอธิษฐานไว้ว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่เรายกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน จิตเราจะพ้นจากการกระทบอารมณ์ การกระทบใจ เรื่องราวที่เราหมกมุ่น เรื่องราวที่เรามีความขัดเคืองใจ ไม่อาจจะมากระทำก่อกลายต่อจิตของเราให้เศร้าหมองได้บนพระนิพพาน ทรงอารมณ์บนพระนิพพานเมื่อไหร่ ขึ้นมาบนพระนิพพานเมื่อไหร่ อารมณ์จิตเราผ่องใสเต็มกำลัง เป็นอารมณ์พระนิพพานเต็มกำลัง คือ พิจารณาเข้าถึงอารมณ์

พิจารณาทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใสเต็มกำลัง คือภาพความรู้สึกอารมณ์จิตชัดเจนเต็มกำลัง ตั้งใจทรงอารมณ์เช่นนี้ให้ได้ ทรงอารมณ์ไว้ผ่องใสเต็มที่ ตั้งใจว่า พระนิพพานเป็นสถานที่ที่ปราศจากความทุกข์ทั้งปวง ปราศจากความทุกข์ เพราะปราศจากการเกิด ปราศจากการเวียนว่ายตายเกิด และบุคคลทั้งหลายที่อยู่ในพระนิพพานก็ล้วนแต่เป็นผู้ที่สิ้นอาสวะกิเลส ปราศจากการกระทบการให้ร้าย การคิดร้ายทั้งปวง พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ ล้วนแต่มีจิตเมตตา ล้วนแต่ทรงไว้ในอารมณ์ที่ปรารถนาดี และรักเรา

บุุคคลบนโลกทั่วไป ยังมีความโลภความโกรธความหลง ยังมีความแปรปรวน ยังมีความเปลี่ยนแปลง แต่บนพระนิพพาน ทุกท่านบนพระนิพพานล้วนเมตตาต่อเรา ล้วนปรารถนาดีต่อเรา ล้วนปรารถนาให้เราเป็นผู้ที่บริสุทธิ์ คือเป็นพระวิสุทธิเทพ เป็นผู้สะอาดบริสุทธิ์หมดจด ปราศจากกิเลสทั้งหลาย ให้เราวางอารมณ์ใจ น้อมในอารมณ์พระนิพพานไว้ จิตผ่องใส

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ขออาราธนาอธิษฐาน ขอบุญทั้งหลาย ทานศีลภาวนา ความดีทั้งปวง กรรมฐานที่เราปฏิบัติเป็นปฏิบัติบูชา จงปรากฏ บุญจรรวมตัวก่อร่างก่อรูปเป็นดอกบัวแก้วสว่างผ่องใสบริสุทธิ์หมดจด และเราแยกอาทิสมาณกาย ยกดอกบัวแก้วแห่งกุศล ยกถวายทุกท่านบนพระนิพพาน และยกอาราธนาถวายยังท่านผู้มีพระคุณ เทพพรหมเทวาทั้งหลาย มีพระอินทร์ ท่านท้าวสหัมบดีพรหม ท้าวมหาราชทั้ง 4 ท่านพญายมราช นายนิรยบาล ตลอดจนท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน พ่อแม่ทั้งในชาติปัจจุบัน และอดีตชาติ ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ทั้งที่ข้าพเจ้าจดจำได้ และจดจำไม่ได้ ครูบาอาจารย์ที่เคยสอนสั่งข้าพเจ้าในทุกชาติภพ แม้ว่าท่านทั้งหลายตอนนี้อยู่ภพใดภพใดก็ตาม ขอน้อมกุศลถึงทุกท่านทุกรูปทุกนาม ขอท่านเมตตาปรากฏกายทิพย์ อาทิสมาณายมาสงเคราะห์ มาโปรดข้าพเจ้าด้วยเทอญ ทรงอารมณ์ผ่องใส ถวาย

จากนั้น ตั้งจิตนะ ขอแผ่เมตตาจากบนพระนิพพานลงไปยังทุกภพทุกภูมิ เราเห็นความทุกข์ของสรรพสัตว์ใน ทุกภพภูมิ วันหนึ่งถึงแม้ว่าจะสอนแก่ภพของมนุษย์ แต่แผ่เมตตาไปยังทุกภพทุกภูมิ ขอกระแสเมตตาจากแผ่ถึงญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า บุคคลอันเป็นที่รักของข้าพเจ้า แผ่ไปยังศัตรูทั้งหลายของข้าพเจ้า แผ่ไปยังเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย แผ่ไปยังบุคคลทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลายทุกรูปทุกนาม ขอกระแสบุญกุศลจงแผ่สว่าง และขอให้ข้าพเจ้า ตราบที่ยังมีชีวิตบนโลกมนุษย์ มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง มีแต่ความคล่องตัวทุกอย่างทุกประการ สุขภาพจะมีแต่ความแข็งแรง

ขอกระแสจากพระนิพพานจงสว่างเป็นลำ ฟอกชำระล้างร่างกายธาตุชั้นของข้าพเจ้าให้สะอาดบริสุทธิ์หมดจด ชำระล้างโลกภัยไข้เจ็บ โรคเวรโรคกรรม สลายล้างอุปสรรควิบากอกุศลทั้งปวง อวิชชาทั้งปวง ออกไปจากร่างกายชั้น 5 ออกไปจากจิต ออกไปจากบ้าน ออกไปจากเคหะสถาน

เปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี สายญาณ ฆานสมาบัติ เปิดบารมี เปิดด้วย "นะโมพุทธายะ" เปิดด้วยกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ เปิดความสำเร็จ เปิดทางสว่าง เปิดความคล่องตัว นับตั้งแต่นี้เป็นต้นไป

จากนั้น น้อมจิตกราบลาทุกท่าน กระแสนุญ กระแสนุศล กระแสนิสงส์แห่งการปฏิบัติ เกิดผลเต็มกำลัง

จากนั้นอธิษฐานนะ ขอโมทนาสาธุกับทุกคน เพื่อน ๆ ที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ขอกำลังบุญที่เราปฏิบัติรวม
 กันเป็นอกุศล ส่งผลให้กำลังมานสมาบัติ ความสามัคคีของหมู่คณะ ความเจริญในธรรมความเจริญในทางโลกของทุก
 คน สูงขึ้นเจริญขึ้น รุ่งเรืองขึ้นอย่างอัศจรรย์ทุกคนด้วยเทอญ

ใจสบายผ่องใส ทรงอารมณ์ผ่องใส ทรงอารมณ์เอิบอ้อม กำหนดจิตกำลังแสงสว่าง กายทิพย์ อาทิสมาณกาย
 สว่างเจิดจ้าเต็มกำลัง จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง

จากนั้นหายใจเข้า ๆ ลึก ๆ 3 ครั้ง
 หายใจเข้าครั้งที่ 1 พุท ออก โธ
 หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ครั้งที่ 2 รัม - โม
 หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ ครั้งที่ 3 สัง - โฆ

อารมณ์จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง ปิติ เอิบอ้อม ใจเรานับแต่เนี่ เราเข้าใจความทุกข์ อยู่บนโลกแห่งความทุกข์โดยที่นับ
 แต่เนี่ เราจะไม่ทุกข์อีกต่อไป เพราะว่าเรารู้เท่าทันความทุกข์ทั้งหลาย รู้เท่าทันความทุกข์เพื่อดับทุกข์ รู้เท่าทันความ
 ทุกข์เพื่อดับทุกข์ เมื่อดับทุกข์แล้วจึงมีแต่สุข จิตเราเป็นสุขอย่างยิ่ง

สำหรับวันนี้ ก็สมควรแก่เวลานะครับ เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว เดี่ยวพຽ່งนี้เราก็ก้อยฝีกกันต่อในห้องเมตตา
 สมาธิกรรมฐาน แล้วก็หากท่านใดสนใจพຽ່งนี้ก็ไปช่วย หรือว่าไปทบทวน ไปฝีก ที่มูลนิธิโรจนธรรมนะครับ คนที่จะไปก็
 ลงทะเบียนได้ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ.