

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 9 ตุลาคม 2564

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

วันนี้เราก็ฝึกสมาธิกันในห้องครูเมตตาสมาธินะครับ เตี่ยระหว่างนี้รอเพื่อน ๆ เข้ามาอีกสักครูหนึ่งนะครับ ทำสมาธิรอก่อน ใจสบาย ๆ ท่านที่เข้ามาแล้วสัญญาชัดเจนดีนะครับ ประคองสมาธิ ทำสมาธิรอก่อนเลย ใจสบาย ๆ ผ่องใส ทรงสมาธิกำลังสูงสุดที่เราแต่ละคนทำได้นะครับ ซึ่งอันที่จริงในจุดนี้ควรจะตักกำลังขึ้นไปเป็นมโนมยิทธิ ทรงกำลังอยู่ที่พระนิพพานกันนะ สภาวะอาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพผ่องใส สว่าง เตี่ยรอเพื่อน ๆ อีกสักครูหนึ่ง ใจสบาย ๆ ทรงอารมณ์ไว้บนพระนิพพาน บริกรรมทรงอารมณ์ "นิพพานัง ปรมมัง สุขัง" ไว้ นะครับ ให้จิตเราชินกับอารมณ์พระนิพพาน เตี่ยรออีกประมาณสักครูหนึ่ง

สำหรับวันนี้ เราเริ่มต้นฝึกสมาธิกันในห้องครูเมตตาสมาธิ วันนี้ก็จะเป็นการแนะนำในส่วนขอเทคนิคในการฝึกในการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการทรงภาพพระนะครับ หรือพุทธานุสสติกรรมฐาน มีทั้งคนใหม่คนเก่าที่ฝึกในการทรงภาพพระส่วนใหญ่แล้วเนี่ย จะมีเพียงแต่บางคนเท่านั้นที่เริ่มกำหนดการทรงภาพพุทธานุสสติ คือการทรงภาพพระแล้วมีความชัดเจนแจ่มใสตั้งแต่ต้นนะครับ บางคนก็อาจจะชัดถึงในระดับที่รู้สึกเหมือนอยู่ ๆ ภาพพระท่านพุ่ง ปรากฏขึ้นมา โดยบางครั้งแทบจะไม่ได้เป็นการกำหนดจิตด้วยซ้ำ แต่เหมือนเป็นการที่ภาพพระองค์พระท่านปรากฏฉายเข้ามาในจิต ถ้ากรณีนี้ก็คือกรณีที่เป็นกำลังของพุทธานุภาพ ที่พระพุทธรูปทรงเมตตาสงเคราะห์เราเป็นพิเศษ แล้วก็เป็นการฐานเก่า ซึ่งเราเคยปฏิบัติมาในกาลก่อนนะครับ จุดนี้ก็จะจุดหนึ่ง

ส่วนสำหรับบางคนเนี่ยเวลากำหนดจิตทรงภาพพระ แล้วรู้สึกว่าภาพพระเลื่อนกลางหรือจางมากนะครับ หรือบางครั้งภาพพระไม่ค่อยใส มีบางคนก็ปรากฏสภาวะเช่นนี้กันหลาย ๆ คน ซึ่งการที่ทรงภาพพระแล้วไม่ค่อยใส สาเหตุเป็นว่าหนึ่ง - ความเคยชินของเราหรือว่าการปฏิบัติของเราไม่ค่อย..ไม่ค่อยฝึกตรงจุดนี้มา แล้วก็เป็นการที่เพิ่งเข้ามาปฏิบัติได้เพียงไม่กี่ชาติ ตรงจุดนี้ความคล่องตัวก็อาจจะน้อยกว่านะ ส่วนประการต่อมาก็คืออารมณ์จิตเราหนักเกินไป คือไปเพ่ง ไปเค้นภาพ จะให้ปรากฏมากเกินไป ภาพองค์พระก็จะไม่ใส

ดังนั้น จุดหนึ่งซึ่งเราจะสามารถช่วยแนะนำ แนะนำผู้ที่มาฝึกมาปฏิบัติรวมทั้งตัวเราเองในการพัฒนาการทรงภาพพระให้ใส เทคนิคที่ว่าก็คือ หนึ่ง เราพยายามทรงอารมณ์ใจสบาย ๆ ไว้ วางอารมณ์จิตเบา ๆ สบาย ๆ ไว้ (มีคนเครื่อง Error นะ ผ่ากดูนิดหนึ่ง) ทรงอารมณ์จิตสบาย ๆ พอทรงอารมณ์จิตเราเบา ๆ สบาย ๆ ได้ เวลาเรากำหนดจิตในการทรงภาพพระ จิตเราต้องสอดประสานเชื่อมโยง วางอารมณ์จิตด้วยอารมณ์จิตที่เป็นสุขนะ อารมณ์ใจมีความสบาย ๆ

พอเราวางอารมณ์ใจสบาย ๆ ได้แล้ว หลังจากนั้น อีกวิธีการเทคนิคหนึ่งซึ่งเป็นการที่เราผสมผสานกรรมฐาน หรือว่าการปฏิบัติของครูบาอาจารย์หลาย ๆ สายมาผนวกกัน ในการทรงภาพพระ หรือพุทธานุสสติเนี่ย จริง ๆ อย่างที่บอกว่าเป็นกรรมฐานกลางทุกสาย ไม่ว่าจะเป็นสายมโนมยิทธิก็ดี จะเป็นสายหลวงปู่มั่นก็ดี หรือจะเป็นสายของหลวงพ่อดอด วัดปากน้ำ คือวิชาธรรมกายก็ดี รวมไปถึงกรรมฐาน 40 กอง พุทธานุสสติกรรมฐานก็เป็นกรรมฐานกลาง ๆ ซึ่งมีอันสูงส่ง แต่คราวนี้เวลาที่เรากำหนดทรงภาพพระ มันมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงไปกับการฝึกมโนมยิทธิด้วยอีกประการหนึ่งคือ ถ้าเราทรงภาพองค์พระใสสว่างมากเท่าไร เวลาที่เรายกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน จิตเราก็จะมีสภาวะความเป็นทิพย์ใสสว่าง เท่า ๆ หรือมากกว่าการที่เราทรงภาพพระนั้น นั่นก็หมายความว่า

พื้นฐานของการทรงภาพพระ พุทธานุสสติกรรมฐาน พื้นฐานของกสิณ ซึ่งมีความใส มีความคล่องตัว มีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกันกับการฝึกมโนมยิทธิ ยิ่งภาพพระท่านใสเป็นแก้วบริสุทธิ์มากเท่าไร นั่นก็หมายความว่ากำลังใจเราสูง มากเท่านั้น เมื่อเราทรงเป็นมโนมยิทธิครั้งกำลัง กำลังของเราใสมากอยู่แล้ว พอจิตเราใสมากขึ้น บริสุทธิ์มากขึ้น สะอาด มากขึ้น กำลังผานสูงขึ้น เวลาที่เรายกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน สภาวะถ้าจิตเราดี กำลังใจเราดีจริง มันกลายเป็นว่า อารมณ์ที่เรายกขึ้นไป กลายเป็นมโนมยิทธิเต็มกำลัง แทนที่จะเป็นแค่ครึ่งกำลัง กลายเป็นเต็มกำลัง เพราะว่ากลายเป็น ว่าจิตเราทรงในฌาน 4 ค่อนข้างเต็มค่อนข้างพร้อมบริบูรณ์

ดังนั้น การทรงภาพพระจริง ๆ เป็นพื้นฐานของมโนมยิทธิที่สำคัญมาก ถ้าเราคิดพิจารณาแล้วมีความ เข้าใจ แต่วันนี้จะมาแนะนำในส่วนของเทคนิคในการปฏิบัติที่เราจะเชื่อมโยงเอาเทคนิคการปฏิบัติของวิชาธรรมกายมา ผสมผสานกับมโนมยิทธินะ อย่างที่เคยเล่าให้ฟังในบางรุ่นว่าที่จริงตัวอาจารย์เองก็มีพื้นฐานที่ฝึกวิชาธรรมกายมา ด้วย จริง ๆ ตั้งแต่สมัยคุณทวด คุณทวดคือพ่อของคุณยาย ก็เป็น ตรงนี้รู้สึกจะยังไม่เคยเล่านะ คุณทวดซึ่งเป็นคุณพ่อ ของคุณยายเป็นอาจารย์สอนกรรมฐาน แล้วก็ไปปฏิบัติกับหลวงพ่อดอก วัดปากน้ำ มา โดยตรง รวมถึงเคยไปรุดงค์ เคยไปปฏิบัติบนเขาวงพระจันทร์ ซึ่งในยุคนั้นก็ทันกับหลวงปู่ปาน วัดบางนมโค ซึ่งท่าน ไปปฏิบัติ ไปสร้างพระพุทธรูป ไปบูรณะเขาวงพระจันทร์ที่ลพบุรีไว้ สมัยนั้นยังเป็นป่าเป็นเขา คราวนี้ส่วนตัวอาจารย์ เองสมัยเด็ก ๆ ก่อนที่จะบวชพระที่วัดบวรนิเวศนี้ก็บวชเณรบวชเณรพอจบ ป.4 บวชเณรที่วัดปากน้ำ พอบวชเณรที่ วัดปากน้ำ ก็ฝึกวิชาธรรมกาย เพราะว่าต้องนั่งกรรมฐานกันทุกวัน นั่งกรรมฐานกันทุกวันจริง นั่งเมื่อไหร่หลับเมื่อ นั้น ฝึกสมาธิ ฝึกธรรมกายเนี่ย รู้สึกว่าตอนนั้นมันยาก มันยากที่จะเข้าใจอย่างยิ่ง แต่ว่าตอนเป็นเณรนี้ก็ได้อธิปฏิบัติ ธรรมของเราเองนะ นั่งเพ่งกสิณไฟ ฉันทเพลเสร็จกลางวันเสร็จ บอกพระพี่เลี้ยง บอกขออนุญาตจุดไฟ แล้วเราก็นั่งตาก แดด ดูไฟ จุดไฟในขันสังกะสี นั่งดูไฟ จุดไฟ เผาไป เป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนสึก ซึ่งกสิณไฟนี้รู้สึกจะชำนาญแล้วก็ ชอบปฏิบัติเป็นพิเศษ แต่คราวนี้พอถึงเวลาในเรื่องของธรรมกาย ตอนที่ฝึก รู้สึกว่าฝึกมันยากมาก เข้าใจได้ยากมาก ตามไม่ทัน จิตตามไม่ทัน แต่พอครั้งที่อาจารย์มาฝึกมโนมยิทธิจนสำเร็จมโนมยิทธิแล้วเนี่ย แล้วมาต่อในวิชา ธรรมกาย กลับกลายเป็นว่าสามารถเข้าใจแล้วก็ปฏิบัติในวิชาธรรมกายได้ เรียกว่าก้าวหน้าในระดับหนึ่งพอสมควร อาจารย์ที่สอนก็เป็นหัวหน้าคณะแม่ชีผู้นำการปฏิบัติ แล้วก็หัวหน้าโรงงานทำวิชาที่วัดปากน้ำ ชื่อคุณแม่รั่มภาซึ่ง ท่านเพ็งสินได้ประมาณไม่กี่เดือนที่ผ่านมา

สำหรับในเรื่องของวิชาธรรมกาย จริง ๆ มันเป็นวิชาที่มีความลึกซึ้งพิสดาร แต่ถ้าเราเข้าใจ ธรรมกายจะ แบ่งเป็นการปฏิบัติเบื้องต้นที่เรียกว่า การปฏิบัติที่เริ่มให้ได้ดวงปฐมมรรค ดวงปฐมมรรคก็คือกำหนดเห็นลูกแก้ว ลูกแก้วก็คือกสิณ กสิณจิตที่ว่า จากนั้นเคลื่อนกสิณจิตไปตามจุดต่าง ๆ ในร่างกาย จริง ๆ ก็เคลื่อนกสิณนั้นแหละ ดวง กสิณไปที่จักระ จากจักระแล้วก็มารวมศูนย์ที่ศูนย์กลางกาย คำว่าศูนย์กลางกายก็คือ ถ้าเป็นของปรมาณูก็คือจุดที่ ตำแหน่งของต้นเทียน ถ้าพูดตำแหน่งตามการปฏิบัติสายพระอาจารย์วิริยงค์ หรือว่าสายครูบาอาจารย์ทางสายพระป่า ก็คือฐานที่ตั้งของจิต บริเวณใต้ตำมาจากสะดือประมาณ 2 นิ้ว อยู่ภายในกาย อยู่ข้างในกาย เรียกว่าศูนย์กลางกาย พอ กำหนดจิตจนได้ดวงปฐมมรรควางที่ศูนย์กลางกายหนึ่งหยุดสำเร็จเรียบริ้อย ตรงจุดนี้พอจิตมันหยุด ก็คือได้ฌาน 4 จิต หนึ่งหยุด เป็นเอกัคคตารมณ์ หนึ่งหยุดอยู่ที่จุดศูนย์กลางกาย ก็ถือว่าเป็นฌาน 4 อันนี้เราเรียกว่าอาจารย์มาอธิบาย อธิบายพินิจพิจารณา ข้อการปฏิบัติในแต่ละฝ่ายให้เราเข้าใจ และสามารถประยุกต์นำมาใช้ หรือว่าสอดประสาน ประสานรวมกับการปฏิบัติที่เราปฏิบัติอยู่แล้วให้ดีขึ้นไปได้ ซึ่งการปฏิบัติของแต่ละสายนี้ บางครั้งเทคนิคต่าง ๆ ก็ขึ้นอยู่กับอริยาถัยของเราแต่ละคน ว่าถูกใจไหม ? พอใจไหม ? สบายกับการปฏิบัติแบบนี้ไหม ? ถ้าเราปฏิบัติแล้ว คล่องตัวก็นำไปปฏิบัติต่อไป

คราวนี้ต่อมาในเรื่องของการได้ดวงปฐมมรรค ขึ้นต่อไปที่มันเป็นขั้นสูงขึ้น ละเอียดขึ้นก็คือ เป็นวิชาที่เรียกว่า "18 กาย" 18 กายจริง ๆ ก็คือชื่อของวิชาธรรมกาย 18 กายก็คือ เริ่มกำหนดสภาวะของกายทิพย์ซ้อนอยู่ภายในกาย ซึ่งอยู่ในศูนย์กลางกายซ้ำอีกทีหนึ่ง ซึ่งจะค่อย ๆ เริ่มทยอยเป็นคู่ไป คือกายมนุษย์หยาบ กายมนุษย์ละเอียด แล้วก็กาย เทวดาหยาบ กายเทวดาละเอียด กายพรหมหยาบ กายพรหมละเอียด กายอรุปรหมหยาบ กายอรุปรหมละเอียด แล้วก็กายพระโสดาปัตติมรรค กายโสดาปัตติผล ค่อย ๆ ไล่ไปเรื่อย ๆ จนเป็นกายอรหันตผล แต่คราวนี้จุดหนึ่งถ้าเรา เข้าใจก็คือ 18 กายนั้นหมายความว่า อันที่จริงแล้วเนี่ย กายทิพย์ของเรา หรืออาทิสมานกายของเรา อันที่จริงเนี่ยมัน สัมพันธ์กันกับสภาวะของจิต ยิ่งจิตของเรามีความบริสุทธิ์มากเท่าไร จิตของเรามีความละเอียดมากเท่าไร สภาวะ สภาพของอาทิสมานกาย หรือกายทิพย์มันก็มีความสว่าง แตกต่างกัน มีขนาดของกายที่ใหญ่ต่างกัน มีรัศมีกายที่สว่าง มากน้อยแตกต่างกันไป ตรงนี้ถ้าเราเข้าใจ การปฏิบัติเนี่ยมันก็จะสอดคล้องกันทั้งหมดเช่นเดียวกัน

ดังนั้น อย่างเวลาที่เรารู้จักโมกขนิมิต เวลาที่เราเข้าไปในภพภูมิต่าง ๆ บางครั้งการฝึกหรือการปฏิบัติ บาง อาจารย์ หรือว่าบางครั้งอาจารย์ก็จะแนะนำให้ลองทำ คือไปในภพใดก็ให้มีกายไปในภพนั้น ยกเว้นภพของทุกติภูมิ อย่าง สัตว์เดรัจฉานเราก็ไม่ต้องเนรมิตกายเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือไปที่สวรรค์ก็ไม่ต้องเนรมิตกายเป็นสวรรค์ ไม่ต้อง ทำ เขาเป็นแค่เราไปที่เมืองพญานาคก็เนรมิตกายเป็นพญานาคบ้าง อันนี้ก็ทำให้เข้าใจรับรู้สภาวะ หรือไปสวรรค์ชั้น ดาวดึงส์ก็เนรมิตกายเป็นชวานางฟ้าชาวเทวดาชั้นสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ พรหมโลกก็กำหนดกายเป็นกายของพรหมโลก อันนี้จริง ๆ แล้วก็เหมือนกับ คล้ายกับวิชาธรรมกาย ซึ่งมีทั้งหมด 18 กายเช่นกัน

แต่คราวนี้ พอถึงเวลาจริง ๆ เนี่ย พอเราปฏิบัติถึงขั้นนี้ พอเรารู้ เราสึกพอ รู้สึกอึดกับการไปภพภูมิต่าง ๆ หรือการรู้ต่าง ๆ ในสภาวะของแต่ละภพแต่ละภูมิแล้ว ในที่สุดอารมณ์จิตเมื่อไหร่ที่เราเริ่มแนบอยู่กับพระนิพพาน แนบ อยู่กับการปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด สุดท้ายเราจะไม่ค่อยอยากเปลี่ยนกายไหน อยากเปลี่ยนกลายเป็นกายอย่าง อื่นอีก อยากจะทรงสภาวะ ถ้ากำหนดกายทิพย์เมื่อไหร่ เรากำหนดเป็นกายพระวิสุทธิเทพเสมอตลอดเวลา ซึ่งหาก เมื่อไหร่ที่อารมณ์จิตเราไม่ยอมเปลี่ยนเป็นกายอื่น จิตเราแนบ จิตเราทรง จิตเรารู้สึกว่ารักษาอยู่กับกายของพระวิสุทธิ เทพตลอดเวลาแล้วเนี่ย มันหมายความว่าแสดงว่าจิตของเราซึ่งลึกลงไปถึงระดับจิตใต้สำนึกของเรา รู้สึกว่าเราพอใจ อยู่กับพระนิพพานแล้ว ซึ่งตรงนี้คือข้อดี ซึ่งถ้าใครอยู่ในอารมณ์อยู่ในสภาวะดังกล่าวนี้ก็ถือว่ามีความก้าวหน้า มีความ เจริญในธรรมที่เป็นโลกุตรธรรมมากขึ้น อยู่ในกระแสของโลกุตรธรรมมากขึ้นกว่าเดิม อันนี้ก็คืออธิบายในเรื่องของ 18 กายคร่าว ๆ

แต่คราวนี้ในเรื่องของการทรงภาพพระ ขอย้อนกลับคืนมาอยู่จุดเดิมก่อน ในการทรงภาพพระ เทคนิคเวลาที่ เราฝึก ถ้าเอาของวิชาธรรมกายมารวม ท่านจะใช้เทคนิคว่า ทรงภาพพระ จากนั้นดับ เพิกภาพพระ ดับละเอียด คำว่า "ดับละเอียด" หมายความว่า เพิกภาพพระให้หายไป แล้วกำหนดให้ยังละเอียดขึ้น ใสขึ้น นั่นก็คือสภาพของพุทธนิมิตที่ เราทรงไว้แล้วเนี่ย ยังละเอียดขึ้นได้อีก ยังใสขึ้นได้อีก พอใสแล้วเราคิดว่าใสแล้ว ให้ดับ แล้วก็เพิกให้ใสขึ้นไปอีก ละเอียดขึ้นไปอีก ใสขึ้นไปอีก ซึ่งในขณะที่เราเพิก ทรงภาพพระ แล้วเราเพิก แล้วทำให้ละเอียดขึ้น ในการเพิกออก สลายรูปออก เราลองถามตัวเราเองว่า เราดับรูปออกเพิกรูปออกเป็นกรรมฐานกองใด "เป็นอรุปรหมบัตติ" จากนั้นทรง ภาพพุทธานุสสติอีกครั้ง แล้วก็เพิก แล้วก็ให้ละเอียดขึ้นไปอีก ทำจนกระทั่งฝึกไปเรื่อย ๆ ลึกลงไปเรื่อย ๆ ละเอียดขึ้น เรื่อย ๆ ใสขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งภาพพระใสสว่าง เจิดจ้า ถ้าเราทรงในสภาวะที่พระ องค์พระ ภาพพระใสสว่างเจิดจ้า ได้ตลอด กำลังฌานของเรามีกำลังสูงอย่างยิ่ง ดังนั้น ธรรมกายเนี่ย ถ้าฝึกให้ดี มันช่วยเพิ่มกำลังของจิตตานุภาพ ช่วยเพิ่มกำลังของความเป็นทิพย์ได้มากอย่างยิ่ง ตรงจุดนี้ที่บางทีบางครั้งถ้าไม่อธิบายเราก็คงจะไม่เข้าใจในความ ลึกซึ้ง หรือว่าเคล็ดต่าง ๆ ที่ครูบาอาจารย์ท่านแนะนำท่านสอนนะ

ตอนนี้ก็ให้เราลองฝึก ให้เราลองฝึก เต็มใจนมัสการตามอาจารย์ ถึงเราทรงสภาวะอยู่บนพระนิพพานแล้วก็ดี แต่ให้เรากำหนดให้เห็นภาพ กำหนดขอพุทธานุญาตสมเด็จองค์ปฐม พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ กระแสกำลังแห่งครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกนามมาเมตตาสงเคราะห์ ให้เราฝึกในกำลังของพุทธานุสสติ ให้มีความละเอียดใสเพิ่มสูงขึ้นไปอีก

กำหนดจิตว่ากายพระวิสุทธิเทพเรานั่งกรรมฐานอยู่บนพระนิพพาน อยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้ว อยู่เบื้องหน้าพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์

จากนั้น กำหนดจิตให้องค์พระพุทธรูปเป็นพุทธรูปนิมิต องค์ภาพ องค์พระลอยอยู่เบื้องหน้ากายพระวิสุทธิเทพ องค์พระมีขนาดหน้าตัก 1 ศอก สว่าง กำหนดภาพองค์พระสว่างใส จากนั้นเพิกภาพองค์พระหาย เป็นความว่าง ละเอียดปรากฏภาพองค์พระละเอียดขึ้น สว่างปรากฏละเอียดขึ้นไปอีก ดับภาพองค์พระ กำหนดภาพองค์พระยิ่งใดยิ่งละเอียดขึ้นไปอีก ดับ กำหนดภาพองค์พระยิ่งใดยิ่งละเอียดขึ้นไปอีก ดับภาพองค์พระ ยิ่งกำหนดให้องค์พระใส ละเอียด สว่างขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก จนรู้สึกที่กำลังของพุทธานุภาพ พุทธรูปนิมิตปรากฏ สว่างเต็มจิตเต็มใจ

จากนั้นกำหนดจิตว่า ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพที่ข้าพเจ้าทรงในอารมณ์ของพุทธานุสสติกรรมฐาน ยกกำลังจิตของข้าพเจ้าให้สภาวะบนพระนิพพานยิ่งสว่างขึ้นไปอีก ชัดเจนขึ้นไปอีก ใสแพรวพราวขึ้นไปอีก ลองกำหนดความรู้สึกเรารู้ว่าใสไหม สว่างไหม ใสขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก จิตเป็นสุขขึ้นไปอีก ทรงอารมณ์สว่างชัดเจน

เมื่อกำหนดจิตจนใสสว่างเต็มที่ กำหนดจิตต่อไป พิจารณาในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพ ขอกายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้าได้ปรากฏในวิมานของข้าพเจ้าเองบนพระนิพพาน

กำหนดทรงอารมณ์ของพระนิพพานเต็มกำลัง กำหนดว่าให้เหมือนประดุจกับเมื่อเราตายจากร่างกายนี้ แล้วบรรลอรหันต์ผลในจิตสุดท้ายก่อนตาย เข้าสู่พระนิพพาน สภาวะที่เราปรากฏมาจุติบนพระนิพพาน นั่งอยู่ในวิมานแก้วบนแท่น วางนั่งห้อยขา กายเป็นกายพระวิสุทธิเทพ

กำหนดจิต ขอสภาวะแห่งพระนิพพานยิ่งใดยิ่งสว่างขึ้นไปอีก ใสขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก อารมณ์จิตยิ่งเป็นสุขขึ้นไปอีก ละเอียดขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก ละเอียดขึ้นไปอีก จิตแยมัธยมจนใบหน้าบนกายเนื้อเราแยมัธยม กายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน ในวิมานของเราเองสว่าง รัศมีของวิมานสว่างแจ่มใสเต็มที่ได้เต็มกำลัง ใจสบาย ผ่องใส ทรงอารมณ์ของพระนิพพานไว้ ยิ่งจิตเราทรงในอารมณ์พระนิพพานมากเท่าไร จิตยินดีในพระนิพพานมากเท่าไร

ลองพิจารณาเป็นวิปัสสนาญาณในอารมณ์พระนิพพานนี้ว่า ยิ่งเราพอใจในพระนิพพานมากเท่าไร อารมณ์จิตที่เราแยกเกี่ยวอยู่กับโลกมนุษย์ อารมณ์จิตที่เราแยกอยู่กับโลกมนุษย์ อารมณ์จิตที่เราแยกจากความยินดีในภพของสวรรค์ พรหมก็ไม่มีในจิตของเรา นั่นก็คือจิตของเราในอารมณ์ที่เราแยก ที่เรายินดีอยู่กับพระนิพพาน หมายความว่า จิตเรานั้น ปราศจากสรรพกิเลสคือ ความโลภ โกรธ หลงทั้งปวง ความรักทั้งหลายไม่มีในจิตของเรา ความหลงทั้งหลายไม่มีในจิตของเรา ความอาฆาตแค้นพยาบาทจองเวรทั้งหลายไม่มีในจิตของเรา จิตของเราอยู่จุดเดียวคือพระนิพพาน จิตในขณะที่เราทรงอารมณ์ยินดีอยู่กับพระนิพพาน คือจิตที่สิ้นอาสวะกิเลสทั้งปวง

ดังนั้น ยิ่งเราทรงในอารมณ์พระนิพพานมากเท่าไร ยินดีมากเท่าไร เกิดธรรมะฉันทะอยู่กับพระนิพพานมากเท่าไร นั่นก็คือจิตเราทรงอยู่ในอารมณ์พระอรหันต์ผล อารมณ์จิตมีความสะอาดบริสุทธิ์อย่างยิ่ง จิตมีกำลังอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์รู้สึกกายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพ วิมานของเราสว่างละเอียดใสอย่างยิ่ง จิตยิ่งเป็นสุขอย่างยิ่ง ที่บริกรรมไว้ว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” ยิ่งบริกรรมเท่าไร พยายามฝึกให้ทุกครั้ง ที่บริกรรม จิตยิ่งเป็นสุขเพิ่มขึ้นอีก ละเอียดขึ้นอีก ใสขึ้นอีก สว่างขึ้นอีกในทุกคำบริกรรม กำลังจะเพิ่มขึ้นทบเท่าทวีคูณขึ้น

กำหนดจิตในกายพระวิสุทธิเทพ “นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” จิตยิ่งสุขขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก กายทิพย์สว่างขึ้นไปอีก “นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” จิตยิ่งละเอียดขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก ใสขึ้นไปอีก “นิพพานัง ประมมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” จิตยิ่งสว่างอย่างยิ่ง เป็นสุขอย่างยิ่ง

ละเอียดอย่างยิ่ง อาทิสมาณกายยิ่งสว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง กำลังยิ่งสูงขึ้น ยิ่งเพาะบ่มกำลังอยู่บนพระนิพพานยาวนานมากเท่าไร กำลังจิต กำลังฌาน กำลังความเป็นทิพย์ของจิตยิ่งมีกำลังสูงขึ้นในการตัดสรรพกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหุทาน กำหนดจิตตรงนี้ตรงจุดนี้สำคัญนะ เราบริกรรม “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” เฉย ๆ เรียบ ๆ กับยิ่งบริกรรม ยิ่งสว่างขึ้น ยิ่งละเอียดขึ้น ยิ่งใสขึ้น กำลังต่างกันไหม ? พิจารณาด้วยตัวเอง

ตรงนี้ก็เอา น้อมนำเอาเทคนิคของหลวงพ่อดตมาใช้นี้ร่วมกับวิชามโนยิทธิ เพื่อให้กำลังของจิตในการตัดกิเลสมีกำลังสูงขึ้น จุดนี้สำคัญแล้วก็พิเศษกว่าที่อื่นนะ อันนี้ท่านมาสอนก็ถ่ายทอดต่อ

กำหนดจิตสว่าง บางคนตอนนั้นก็สภาวะบนพระนิพพานก็เป็นเต็มกำลังแล้วก็ยินดีด้วย ดังนั้น เวลาเรากำหนดใช้กำลังของการดับ ละเอียด ดับแล้วก็ละเอียด ดับแล้วก็ละเอียดไปเรื่อย ๆ ตรงนี้ก็ถือว่าใช้กำลังของอุปสมบาติมาช่วยดันกำลังฌานให้สูงสุด แล้วก็เร่งความละเอียด เร่งความสว่างเข้าไป ตรงจุดนี้ พยายามนำไปใช้นะ ทรงอารมณ์ไว้บนพระนิพพาน กายสว่าง

จากนั้น น้อมจิตที่กำลังที่เราได้ในการปฏิบัติวันนี้ เป็นกำลังสูงอย่างยิ่ง กำลังฌาน กำลังความบริสุทธิ์ เราขอ น้อมบูชาเป็นพุทธานุชา ธรรมานุชา สังฆานุชา บูชาคุณพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ครูอุปัชฌายะ ครูบาอาจารย์พระกรรมฐานเจ้าทุกสายการปฏิบัติ ขอน้อมจิตน้อมกราบ ให้กระแสนุญกุศลส่งผลถึงท่านผู้มีพระคุณทุกท่านที่ช่วยเหลือสงเคราะห์ เกื้อกูลเรา ขอน้อมแผ่บารมี แผ่กุศล อุทิศให้กับบูรพมหากษัตริราชทุก ๆ พระองค์ ทุก ๆ ราชวงศ์ ทุกแคว้น รวมไปถึงบรรพบุรุษทั้งหลาย ปู่ย่าตายาย บรรพชน ขอกระแสนุญ ขอกระแสนุญความกตัญญูตถเวทิตาที่ข้าพเจ้ามีต่อท่านทั้งหลาย จงส่งผลให้ข้าพเจ้าเจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นไปทั้งทางโลกทางธรรม ขอความคล่องตัวทุกด้าน ขอกำลังบารมีทั้ง 30 ทิศ จงปรากฏเต็มกำลัง กำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใส ยิ่งละเอียดขึ้น สว่างขึ้น นึกถึงเมื่อไร รู้สึกได้ว่าเราสามารถกำหนดจิตให้สว่างขึ้น ใสขึ้น เป็นสุขขึ้นได้เรื่อย ๆ ได้อย่างไรขีดจำกัด ยังไปต่อได้อีก ยิ่งสว่างใสได้อีก

ถ้าจะฝึกจนกระทั่งจิตเรามีความคล่องตัว เราอาจจะสละเวลาในการปฏิบัติที่มากำหนดให้สว่างใสขึ้นในการกำหนดภาพพระ สักประมาณวันละ 10 นาที จนกระทั่งจิตเราทรงตัว จนทรงภาพพระเมื่อไร เราใ้กว่าชาวบ้านเขา กำลังสมาธิ กำลังฌานมันต่างกัน นั่งอาจจะนั่งในเวลาเท่ากัน หรือสั้นยาวต่างกัน แต่กำลังของฌานแต่ละคนต่างกัน นั่งหยุด เข้าสู่ฌานต่างกัน ภาพนิมิตมีความสว่างใสต่างกัน จิตเป็นสุข อารมณ์จิตที่สุขอย่างยิ่ง ความเป็นทิพย์ปรากฏอย่าง ยิ่งต่างกัน คำถามคือเราจะมีสมาธิ มีความขยัน มีการฝึกปฏิบัติให้จิตเราก้าวหน้าขึ้นไหม ? นั่ง หยุด สงบ ทรงฌานละเอียด อุเบกขารมณ์ตั้งมั่นกว่าชาวบ้านชาวช่องเขาไหม ? เราไม่ต้องแข่งกับคนอื่น แข่งกับตัวเองว่าดีขึ้นกว่าเดิมไหม ? อย่างการดับละเอียดเนี่ย เป็นการที่เราฝึกในการที่เราทรงภาพพระแล้ว แต่ไม่ใส แล้วเราก็ไม่ใสอยู่นั้น ทรงภาพพระก็ไม่ใสอยู่นั้น ทรงก็ครั้งก็ไม่ใสอยู่นั้น แต่เราพัฒนาจิตคือดับหยาบไปหาละเอียด ภาพที่ยังไม่ใส เรียกว่าหยาบ ละเอียดคือดับหยาบไปหาละเอียด เราฝึกภาพที่หยาบมาละเอียดขึ้น ใสขึ้น ดับหยาบไปหาละเอียด ยิ่งละเอียดขึ้น ยิ่งใสขึ้น ยิ่งละเอียดขึ้น ยิ่งใสขึ้น ยิ่งสว่างขึ้น อารมณ์จิตก็เช่นกัน เรามองว่าตรงนี้อารมณ์จิตเราเบิกบาน ผ่องใสแล้ว ยังผ่องใสได้อีก ยังละเอียดได้อีก ยังเป็นสุขได้อีก ค่อย ๆ ยกขึ้นไปทีละน้อย ยกขึ้นไปทีละน้อย สว่างขึ้นอีกทีละน้อย สว่างขึ้นอีกทีละน้อย เป็นสุขขึ้นอีกทีละน้อย เพิ่มขึ้นไป เพิ่มขึ้นไป เพิ่มขึ้นไป เพิ่มขึ้นไปจนกระทั่งจิต ประภัสสรเต็มกำลัง

กรรมฐานที่ฝึกทุกอย่าง กำลังจิตเต็มกำลัง พยายามทรงอารมณ์จิตของเรา ยกระดับพัฒนาจิตของเราให้ดีขึ้นไปอีก เทคนิคในการฝึกในเรื่องของ..ตรงจุดนี้ที่แนะนำในเรื่องของการทรงภาพพระ เพิก แล้วก็ทรงอารมณ์ให้ละเอียดขึ้น สว่างขึ้นตรงนี้ ศัพท์เวลาที่เขาเรียนของวิชาธรรมกายท่านจะใช้คำว่า "ดับหยาบไปหาละเอียด" ดับหยาบไปหาละเอียด เพิกภาพที่หยาบมาละเอียดขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้น เพิกภาพให้มีความละเอียดขึ้นใสขึ้น ให้เราฝึกแต่ละคนให้ลองฝึกเพิ่มขึ้นไปอีก การปฏิบัติเราจะยิ่งก้าวหน้าขึ้น ในเรื่องของกำลังฌาน ในเรื่องของกำลังความเป็นทิพย์ มันจะมีความ

สูงมากกว่าเดิมแต่ก่อนอย่างเรียกว่า โอ..หลาย หลายสิบเท่า หลายร้อยเท่านะ แล้วก็ให้สังเกตดูว่าเมื่อเราฝึกจนกระทั่งความใสความละเอียดเราสูงมาก ๆ แล้ว เวลาเราอธิษฐานอะไร หรือว่าเราทำสิ่งใดในเรื่องของความเป็นทิพย์ มันจะยังมีกำลังมากขึ้นกว่าเดิมอย่างอัศจรรย์นะ ตรงนี้ก็ให้เราขยันฝึกขยันปฏิบัติต่อไป

สำหรับวันนี้ก็ให้เราฝึกตรงจุดนี้กัน ทรงอารมณ์พระนิพพานก่อน ทรงอารมณ์ไว้ ทรงสภาวะให้ละเอียดขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้น จิต บริกรรม “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” ทรงอารมณ์ไว้ เป็นสุขไว้ ไม่ต้องสนใจกับสภาวะอะไร สิ่งรอบกวนใด ๆ ไม่ต้องสนใจทั้งสิ้น จิตผ่องใส จิตยินดีกับพระนิพพาน อารมณ์จิตเราไม่สนใจยึดกับภพอื่นภูมิอื่นแล้ว จิตเราแนบอยู่กับพระนิพพานอย่างเดียว

พยายามฝึกใจของเราให้ทนต่อสิ่งรอบกวน หรือสิ่งที่มากระทบ ใจอุเบกขาวางเฉย ไม่หวั่นไหว ไม่หงุดหงิด ไม่วุ่นวาย ไม่ซัดส่าย ทรงอารมณ์อยู่กับพระนิพพาน ให้คิดพิจารณาเสมอว่า ถ้าเราหวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบ หวั่นไหวต่อสิ่งที่มาทดสอบ ถึงเวลาจิตสุดท้ายก่อนตาย สิ่งรอบกวนต่าง ๆ มันอาจจะมาก ถ้าเราทนต่อสิ่งที่มากระทบ ทนต่อสิ่งที่มาเข้าในขณะนั้น ทนไม่ได้ อารมณ์จิตเราตั้งไม่ได้อยู่กับพระนิพพาน เราก็จะพลาดช่วงเวลาสำคัญที่สุด สำคัญที่สุดในสังสารวัฏของเราไป

ดังนั้น ฝึกจิตของเราให้ทนต่อสิ่งที่มากระทบเพียงเล็กน้อย สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบ หากจิตเรามั่นคงพอ จิตเราก็คงไม่หวั่นไหวในสิ่งที่กระทบนั้น ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่วุ่นวายนั้น จิตมั่นคงตั้งขุ่นเขา จิตผ่องใสละเอียด นั่นหมายถึงจิตเราพัฒนาสูงขึ้น จิตเราก้าวหน้าขึ้น

ทรงอารมณ์ในสภาวะของกายพระวิสุทธิเทพมาพอสมควรแล้ว เราแผ่เมตตา กำหนดจิตให้ใสขึ้นอีก สว่างขึ้นอีก อาทิสमानกายเรายังสว่างขึ้นอีก ละเอียดขึ้นอีก วิมานของเราสว่างขึ้นอีก

กำหนดน้อมจิตเชื่อมกระแสกับพระพุทธองค์ เชื่อมกระแสกับพระโพธิสัตว์ เชื่อมกระแสกับเทพพรหมเทวา ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย รวมเป็นกระแสจากพระนิพพาน น้อมจิตแผ่ลงมาจากพระนิพพาน ให้กระแสแสงสว่างยิ่งละเอียดขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้นนั้น

แผ่ลงไปยังรูป/พรหมทั้ง 4 ชั้น จนแสงสว่างนั้นเจิดจรัส แผ่เมตตาไปยังพรหมโลกทั้ง 16 ชั้น จนรู้สึกว่าการแผ่ลงมาจากพระนิพพานที่เราแผ่ลงมานั้น สว่างเจิดจ้ายิ่งกว่าพรหมทั้งหลายทั้ง 16 ชั้นรวมกัน แผ่เมตตาสว่าง ขอกระแสบุญถึงพรหมทั้งหลาย ขอกำลังแห่งฌานสมาบัติ กำลังความละเอียด กำลังความบริสุทธิ์ของอารมณ์พระนิพพาน กระแสจากพระนิพพานเสริมเพิ่มบุญบารมีของพรหมทั้งหลายทั้ง 16 ชั้น เป็นกำลังบุญเป็นกำลังบารมีให้ท่านโมทนา สาธุด้วยเทอญ ต่อกำลัง ต่อเวลาจุดของพรหมโลกทั้งหลาย เพิ่มกำลังแห่งพรหมทั้งหลาย พรหมทั้งหลายท่านจะได้มีกำลังบารมี กำลังแห่งบุญมาเมตตาสงเคราะห์โลก สงเคราะห์จักรวาลต่อไป

แผ่เมตตาจากพระนิพพานลงไปยังสวรรค์ทั้ง 6 ชั้น เทวดาทั้งหลาย ขอกระแสบุญได้ส่งผลให้ท่านเสวยความเป็นทิพย์บนสวรรค์ทุกชั้น มีอายุความเป็นทิพย์ขึ้น มีความผ่องใสขึ้น มีรัศมีกายสว่าง

แผ่เมตตาสว่างลงไปยังรุกขเทวดาทั้งหลาย ขอรุกขเทวดาทั้งหลายจงมีกำลัง มีอายุ ความเป็นทิพย์ มีกำลังของบุญ

แผ่เมตตาไปยังภูมิตเวดา พระภูมิเจ้าที่ เจ้าที่เจ้าทางทั้งหลาย โดยเฉพาะพระภูมิเจ้าที่ที่บ้าน ที่ห้องพระ ที่เคหะสถานของเรา ศาลทั้งหลายในบ้านของเรา กำลังจากพระนิพพาน แผ่ลงไป ขอพระภูมิเจ้าที่ทั้งหลาย ได้ปกป้องรักษาคุ้มครองข้าพเจ้า และครอบครัว ในขณะที่ยังมีชีวิต ขอจงมีความคล่องตัวทุกด้าน ขอจงอยู่เย็นเป็นสุข มีความปลอดภัย มีความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม ขอช่วยเมตตาป้องกันอุปสรรค ภัยอันตราย ขอให้อยู่เย็นเป็นสุข มีสุขภาพ คนในบ้านสุขภาพดีแข็งแรง

แม่เมตตาสว่างลงไปยังโลกมนุษย์ทั้งหลาย แม่เมตตากระแสจากพระนิพพานสว่าง ขอแสงสว่างยิ่งใสขึ้น กระแสเมตตายิ่งสว่างขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น มีกำลังขึ้น ขอกำลังแห่งกระแสเมตตา กระแสแห่งพระนิพพาน ชำระล้างดวงจิต อันเป็นมิถิณาทิฏฐิ อารมณ์จิตอันเป็นอกุศล อารมณ์จิตอันมีติดบอด อารมณ์จิตอันขลาดเขลา ขอกระแสจากพระนิพพาน กระแสแห่งเมตตา สว่าง ชำระล้าง ความทุกข์ให้บรรเทาลงไป กระแสจากพระนิพพาน ขอแผ่ไปให้จิต ของมนุษย์ทั้งหลายเข้าถึงกุศลสู่การรู้ตื่นในความคิด รู้ตื่นในธรรมะ ศีลธรรมคุณธรรมในจิตจงฟื้นคืนกลับมา กระแสจากพระนิพพานยิ่งสว่าง ยิ่งละเอียดยิ่งใส ยิ่งเป็นสุข ยิ่งสะอาด ยิ่งใส ยิ่งเป็นสุข ขอกระแสจากพระนิพพานดับล้างดวงจิตอัน ซึมเศร้า อันระทมทุกข์ ดวงจิตอันจมอยู่ในความทุกข์ จงฟื้นขึ้น ดวงจิตที่มีติดที่บออยู่ในวิชาจนตื่นขึ้น กระแสจากพระนิพพานแผ่สว่าง ให้นุญส่งผลยังมนุษย์ทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วอันนิตจักรวาลสว่าง กระแสบุญแผ่สว่างทั่วอันนิตจักรวาลทุกภพทุกภูมิ

แม่เมตตาลงไปยังภพของโอปปาติกะ สัมภเวสี น้อมจิตด้วยความเป็นทิพย์ให้เห็นสภาวะที่เมื่อไหร่ กระแสจากพระนิพพาน กระแสเมตตาแผ่ไปกระทบดวงจิตของโอปปาติกะ สัมภเวสี ก็ขอให้ดวงจิตนั้นซึมซับรับกระแสแห่งบุญกุศล มีเครื่องทรง มีเครื่องประดับ มีความเป็นทิพย์ มีแสงสว่างของจิต ปรับภาพปรับภูมิ ยกภูมิจิตขึ้นจากโอปปาติกะ สัมภเวสี ไปเป็นเทวดา ไปเป็นหนึ่งในฟ้าตามกำลังใจ แม่แสงสว่าง กระแสเมตตาจากพระนิพพาน จากกายพระวิสุทธิเทพที่เชื่อมกระแสอยู่กับทุกรูปทุกนามทุกพระองค์ แม่เมตตาชำระล้างให้บรรดาโอปปาติกะ สัมภเวสี ปรับภาพปรับภูมิทั่วโลกทั่วจักรวาล แผ่สว่าง ขอดวงจิตทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุข กระแสพลังงาน กระแสกรรมลบที่ตกค้างในโลก กระแสแห่งความอาฆาตพยาบาทจองเวรทั้งหลาย กระแสแห่งการสร้างเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย จงบรรเทาเบาบาง จงสลายตัวไปด้วยกำลังของพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ อันไม่มีที่สุดไม่มีประมาณในกระแสแห่งเมตตาตามด้วยเทอญ

จากนั้นเราพิจารณานะว่า เมื่อเราแม่เมตตาปรับกระแสแล้ว กำลังของกรรมลบ กำลังของอกุศลที่ก่อให้เกิดภัยพิบัติ เกิดโรคภัยไข้เจ็บ มันเบาลงไหม ? มันบรรเทาไหม ? มันสว่าง มันโล่งขึ้นไหม ? กำลังเราน้อย จำนวนคนที่ปฏิบัติน้อย เราก็คงต้องมายกกำลังจิต พลังจิตให้มันมีความเข้มข้น หนึ่งดวงจิตสงเคราะห์ได้เป็นล้านเป็นแสนเป็นสิบล้าน ดวงจิต กำลังใจเราต้องสูงขึ้นไป ถ้าจะให้โลกนี้บรรเทาเบาบางจากภัยพิบัติ

แม่เมตตาสว่างลงไปจากพระนิพพาน ลงไปยังภพของเปรต อสุรกายทั้งหลาย ขอกำลังแห่งพระรัตนตรัย กำลังแห่งเทพพรหมเทวดาฝ่ายสัมมาทิฏฐิ แผ่ปกปักรักษาคุ้มครอง ส่งกำลังบุญไปยังเปรตอสุรกายทั้งหลาย ขอเปรตอสุรกายทั้งหลายจงเป็นสุข จงเสวยผลบุญ ปรับภาพปรับภูมิ ปรับทิฏฐิ สลายล้างกระแสพลังงานลบที่ก่อเกิด

จากนั้นแม่เมตตาจะไปยังนรกภูมิ ในนรกทุกขุม กระแสจากพระนิพพาน แผ่สว่างลงไป กระแสบุญทั้งหลายสว่างลงไป ขอกำลังบุญกำลังกุศลบรรเทาเบาบาง วิบากกรรมทั้งหลาย ขอกระแสบุญขอกระแสกุศลมารอรับรอส่งดวงจิต ดวงวิญญาณของสัตว์นรกที่พ้นจากวิบากกรรม ให้เข้าสู่กระแสแห่งสัมมาทิฏฐิ ให้เข้าสู่กระแสของพุทธะ ให้เข้าสู่กระแสแห่งธรรมะ ให้กระแสแห่งการกลับตัวกลับใจ กลับจิตกลับใจ จงปรากฏมารอรับบรรดาสัตว์นรกทั้งหลายที่พ้นจากวิบากกรรมด้วยเทอญ แม่เมตตาสว่างลงไป

ตรงจุดนี้ถ้าเราสังเกตเราน้อมจิตพิจารณาดูนะ เวลาสัตว์นรกทั้งหลายที่เขาหมดกรรมจากนรกค่อย ๆ ขึ้นมาเกิดของความอาฆาตพยาบาทไว้ อารมณ์จิตนี้เวลาที่ขึ้นมาเกิดเป็นมนุษย์ก็กระทำความบาปกรรม แก่แก่ันพยาบาทจองเวรมาก่อเวรสร้างกรรมต่อไป แต่ถ้าเราน้อมกระแสบุญ กระแสกุศล กระแสสัมมาทิฏฐิไว้รอ กระแสของความเย็น กระแสที่มาสลายความคิดดวงจิตที่ขึ้นมาก่อเวรก่อกรรมบนโลกมนุษย์ กระแสที่จะขึ้นมาอาฆาตแค้นพยาบาทจองเวร มาสร้างกรรมลบต่อกันบนโลก มันก็เย็นลง มันก็บรรเทา เราช่วยโลก ช่วยสังสารวัฏไว้ กำลังจิตกำลังใจ ที่เราทำเพื่อส่วนรวม ตรงจุดนี้ก็ถือว่าเป็นปฏิบัติหาสาระประโยชน์ที่เราทรงไว้ตามคำของครูบาอาจารย์ที่ท่านฝากให้เราช่วยทำ

เราในฐานะที่เป็นมนุษย์อยู่ในภพกลาง ภพกลางสร้างความสมดุลให้กับจักรวาล สร้างความสมดุลให้กับทั้ง 3 ภพภูมิ โลกมนุษย์เราร้อนมาก ก่อกรรมทำบาปมาก กำลังของภพฝ่ายกุศลก็อ่อนลงบรรเทาหลง ภาพของทุกคติภูมิ ภาพของนรกภูมิ ก็มี กำลัง สร้างกำลังสร้างวิบากมากขึ้น ถ้าหากกระแสบนโลกมนุษย์ภพกลาง ผู้คนอยู่ในศีลในธรรม สร้างบุญสร้างกุศล เจริญก้าวหน้ามาก กระแสบุญมีมาก กระแสความสว่างของจิตมีมาก จักรวาลก็สงบสุข สวรรค์พรหมก็มีกำลัง ยิ่งส่งพลัง โมหทนาบุญ ยิ่งส่งพลังมาคุ้มครองมนุษย์ เกิดความอยู่เย็นเป็นสุข เกิดความสมดุล

ตอนนี้ให้เราคิดพิจารณาโน้มจิตขออารมณีสวามีพระ พิจารณาว่าโลกตอนนี้ กำลังของดวงจิตสัตว์นรกที่มาครอบงำที่มาปะปน ที่มาเกิดบนโลกมนุษย์มีนมาก คนเสื่อมทรามจากศีลธรรมคุณธรรมมาก คนอกตัญญูต่อชาติบ้านเมือง แผ่นดิน อกตัญญูต่อชาติ อกตัญญูต่อพระศาสนา อกตัญญูต่อพระมหากษัตริย์ อกตัญญูต่อพ่อแม่ กรรมมันหนัก อกุศลมันแรง ภัยพิบัติมันก็เกิด กำลังจิตของเราช่วยกันบรรเทาเบาบาง ยับยั้ง คลื่นกระแสที่เราแผ่เมตตา ที่เราส่งออกไป ยิ่งมีมากเท่าไร กระแสความรู้สึก กระแสของกุศลนี้ก็ยิ่ง เปลี่ยนแปลง ยิ่งแปรสภาพให้ดวงจิตทั้งหลายเข้าสู่กุศล กระแสกรรมก็บรรเทาเบาบางลง

แต่จุดที่สำคัญที่สุดก็คือ ยิ่งเราให้มากเท่าไร ยิ่งแผ่มากเท่าไร ใจของเราเองนั่นแหละที่เป็นจิตที่พบกับความสุข ที่เป็นจิตที่พบกับความสงบ ที่ยิ่งทำให้จิตของเรายิ่งประภัสสรขึ้น สว่างขึ้นสะอาดขึ้น ตัดความเห็นแก่ตัว ตัดความเห็นแก่ความสุขส่วนตน เราทำเพื่อโลก เพื่อมวลสรรพสัตว์ เพื่อสังสารวัฏได้เมื่อไร กำลังใจเราสูง กำลังใจเราสูง ก็แปลว่าบารมีเราสูง บารมีเราสูงก็แปลว่าบารมีเราเต็ม บารมีเราเต็ม กำลังใจที่เราจะปฏิบัติเพื่อพระนิพพานก็ยิ่งเป็นเรื่องง่ายขึ้นไปอีก

ดังนั้น เราทรงอารมณ์ของเราไว้เต็มกำลังเสมอ จิตเราก็ก้าวหน้าขึ้น สะอาดขึ้น ละเอียดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น ไส้ขึ้น ทรง อารมณ์ใจของเราไว้เช่นนี้จนเราทรงภาพ ทรงสภาวะ ทรงอารมณ์ของกายพระวิสุทธิเทพ ทรงอารมณ์จิตแห่งความเป็นทิพย์ได้เต็มกำลังตลอดเวลา ก็ขึ้นชื่อว่าจิตของเราเป็นจิตที่มีกำลังควรแก่การ ควรกับการปฏิบัติ พอกำลังเราสูงมากขึ้น พอพิจารณาเอากำลังของจิตมาตัดกิเลสเพียงไม่นาน ไม่ยาก จิตก็ตัดสรรพกิเลสเป็นสมุจเฉตปหาน

ตอนนี้ก็ให้เราพิจารณาของจิตเราเองว่า จิตเรามีความพึงพอใจกับอารมณ์พระนิพพานมากแค่ไหนตอนนี้ ? อารมณ์จิตพึงพอใจมากแค่ไหน ? ทรงอารมณ์อยู่กับพระนิพพานแนบแน่นแค่ไหน ? จิตมีความเอิบอ้อมเต็มกำลังมากแค่ไหน ? ให้เราอารมณ์ไว้ ให้เรารู้กับตัวเราเอง การกระทบอารมณ์ต่าง ๆ ที่มา ยิ่งจิตเรามีกำลังเราก็จะไม่หวั่นไหว

ดังนั้น เราจะก้าวหน้าขึ้นในทุก ๆ วิธีทาง ก้าวหน้าเจริญในธรรมอย่างก้าวกระโดด เป็นร้อยเท่าพันทวี ยิ่งถ้าเรากำหนดจิต ดับหยาบไปหาละเอียด ทั้งในส่วนของการทรงนิมิตในพุทธานุสติก็ดี ในการทรงภาพพระกิติ ในการทรงกสิณจิตก็ดี รวมไปถึงดับยวบไปหาละเอียด คืออารมณ์จิต ดับอารมณ์จิตยวบไปหาอารมณ์จิตละเอียด ดับอารมณ์จิตที่มีความสุขน้อยคือสุขอย่างหยาบ ก็ให้สุขเรายังละเอียดขึ้น เอิบอ้อมขึ้น สะอาดขึ้น สว่างขึ้น เป็นสุขขึ้น ทั้งภาพทั้งอารมณ์จิต ทั้งนิมิต ทั้งอารมณ์จิต ดับหยาบไปหาละเอียดได้ทั้งหมด ทรงอารมณ์ของเรา ผึกไว้ เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกภาพยังไม่ใส ยิ่งดับหยาบไปหาละเอียดขึ้นไปอีก จนเต็มกำลังตลอดเวลา *ดับหยาบไปหาละเอียด คือเคล็ดลับสู่การทรงกำลังของกรรมฐานเต็มกำลังในทุกกอง* ถึงยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานแล้วก็กำหนดจิตดับหยาบไปหาละเอียดขึ้นไปอีก กำลังจิตยิ่งสูงขึ้นไปอีก ละเอียดขึ้นไปอีก

จากนั้น น้อมใจทรงกำลังใจสูงสุด ทรงสภาวะกายพระวิสุทธิเทพ อารมณ์จิตเป็นสุขที่สุด ละเอียดผ่องใสที่สุด สว่างที่สุด สภาวะของกายพระวิสุทธิเทพชัดเจนนที่สุด จิตแนบกับพระนิพพานเพียงจุดเดียว จิตไม่ปรารถนาในภพใดภูมิใดอีกต่อไป สังโยชน์ทั้ง 10 ขาดสะบันจากใจ จิตแนบอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว สว่างผ่องใส

จากนั้น กราบพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ น้อมจิตขอให้เกิดดอกบัวแก้วสว่างไสวขึ้นไปอีก ดอกบัวแก้วสว่าง
จำนวนมากมายมหาศาล มีประกายระยิบระยับ น้อมถวายพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุก ๆ
พระองค์ พระโพธิสัตว์ทุก ๆ พระองค์ เทพพรหมเทวาทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ทั้งหลายทุกพระองค์

จากนั้น น้อมจิตในความเป็นทิพย์ ในขณะที่ถวายให้โสดทิพย์เรารู้สัมผัสได้ถึงเทวดาพรหม รวมถึงทุกท่านบน
พระนิพพานที่ท่านโมทนาสาธุการ ใจเรายังเป็นสุข ใจเรายังเอิบอิม่องใส ใจสบาย ๆ จิตมีกำลังเต็มที่ รู้สึกสัมผัสได้ถึง
แสงสว่าง ความเอิบอิม่อง ความสุข ความใส ทั้งใส ทั้งสว่าง ทั้งเป็นสุข ทั้งชัดเจน

เมื่อกราบลาแล้วเราก็น้อมจิตว่า ขอกำลังบุญกุศลที่เราเจริญกรรมฐาน ขอให้น้อมให้กระแสน้ำผลถึง และโมทนา
สาธุกับเพื่อน ๆ ที่ปฏิบัติธรรมทุกคน รวมถึงท่านที่มาฟังย้อนหลัง ขอกระแสทั้งหลาย ความสุขทั้งหลายจงส่งผล ขอ
ท่านทั้งหลายจงมีความสุขเช่นเดียวกับข้าพเจ้า ขอข้าพเจ้ามีความสุขเช่นเดียวกับทุก ๆ ท่าน ขอกำลังบุญจงรวมตัว
เป็นอธิจิต กำลังความส่องใส กำลังความสามัคคีในธรรม ความพร้อมเพียงในการปฏิบัติ ในการเจริญกรรมฐาน ขอ
กำลังบุญจงสำเร็จสัมฤทธิ์ผล ขอจงเกิดบุญบารมีรัศมีกำลังฤทธิ์ ให้ดวงจิตข้าพเจ้า เป็นดวงจิตที่ทรงกำลังแห่งพระ
กรรมฐานเต็มกำลัง ในทุกกอง ใจสบาย ผ่องใส

จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้า พุท ออก โธ ครั้งที่ 2 ธัม-โม ครั้งที่ 3 สัง-โม

จากนั้นค่อย ๆ ถอนจิตซ้ำ ๆ จากสมาธิ แต่ใจยังสว่างผ่องใส ภาพองค์พระยังเป็นเพชรละเอียดระยิบระยับอยู่
เบื้องหน้า ภาพพระสามฐานก็ดียังละเอียดอยู่ ทรงภาพพระสามฐาน ใจสบาย ๆ

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคนด้วยนะครับที่ร่วมปฏิบัติ วันนี้ก็เข้าใจน่าจะเข้ามาจำนวนน้อยหน่อย แต่ก็ทุก
คนตั้งใจปฏิบัตินะครับ ก็ได้พบกันพรุ่งนี้ในห้องเมตตาภิรมย์กรรมฐานนะครับ สำหรับห้องครูก็ครั้งหน้าจะครับ วัน
เสาร์ อาทิตย์หน้าพบกัน สวัสดีครับ.