

## เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ”

วันเสาร์ที่ 24 ธันวาคม 2565

โดย อาจารย์ ญาณันท์ ทวีโภค

กำหนดสติของเราอยู่กับความผ่อนคลาย ใจแ่มยิ้มเอิบอิม กำหนดในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วทั้งร่างกาย ผ่อนคลายปล่อยวาง ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางความกังวล ปล่อยวางความยึดติดในทุกสรรพสิ่ง ยิ่งวางยิ่งว่างยิ่งเบา กำหนดความรู้สึกในการปล่อยวาง ให้เกิดสภาวะที่เรียกว่า “จิตวิเวก” ความสงบสงัดของจิต จดจ่ออยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายเบาสบาย ตั้งกำลังใจในการปฏิบัติของเรา ว่าเราปฏิบัติในห้องครูเมตตาสมาธิ เราตั้งกำลังใจให้เป็นการฝึกกรรมฐานเต็มกำลัง กำลังใจที่กล่าวมา หมายถึงว่า เราพยายามพัฒนา พิจารณา ฝึกฝน ให้การปฏิบัติ ทั้งในส่วนของสมถะ และวิปัสสนา เข้าถึงกรรมฐานคือการฝึกในสภาวะสูงสุดในกรรมฐานแต่ละกอง ในวิปัสสนาญาณแต่ละจุดนั้น ในอานาปานสติ การกำหนดรู้ในลมหายใจ จินตภาพ เห็นลมหายใจพริ้วผ่านเข้าออกเหมือนกับแพรไหม หากคนไหนนึกภาพไม่ออก ก็ลองเสิร์ชหาภาพ ที่มีการทดสอบทางด้าน Aero Dynamic ในยานยนต์ ในรถยนต์ต่างๆ ที่ปล่อยหมอกควันสีขาวมาพร้อมกับลมผ่าน เพียงแต่ลมหายใจของเรา นั้น เป็นละอองละเอียดยืดเป็นแพรไหม เป็นเส้นพริ้วผ่านเข้าออกในกาย พร้อมกับการกำหนดว่า ลมที่เข้าไปนั้น ไม่ใช่เป็นเพียงลมหายใจ แต่เป็นปราณ เป็นพลังชีวิตในการฝึก ในการปฏิบัติกรรมฐานเต็มกำลัง ในเมตตาสมาธิ เราตั้งใจเก็บประโยชน์ในทุกส่วนแห่งการปฏิบัติ อุปมาเหมือนกับเรามีพลังงาน แต่เราไม่ปล่อยให้พลังงานนั้นมันมีการสูญเสียประโยชน์ที่พึงได้ของพลังงานนั้น

อันที่จริง เราฝึกสมาธิ สมาธิไม่ใช่เพียงแต่การทำให้จิตเราจดจ่อ และเพิ่มจิตตานุภาพ แต่การทำสมาธิยังมีประโยชน์ในเรื่องของสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบัน โรคภัยไข้เจ็บเพิ่มพูนขึ้นมหาศาล เราก็อย่าเสียประโยชน์ไป หลากๆคนที่ฝึก ที่ปฏิบัติ จนปานนั้นก็ยังไม่ป่วยเป็นโควิด สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรง ให้เรากำหนดว่า ปราณ ลมหายใจที่พริ้วผ่าน จินตนาการเห็นว่า ลมหายใจที่พริ้วผ่านเข้าออกนั้น จิตชักนำดึงดูด น้อมกระแสพลังชีวิต ปราณ พลังจากธรรมชาติ ความบริสุทธิ์จากธรรมชาติ เข้ามาฟอกธาตุขันธ์ เข้ามาฟอกร่างกายของเรา กำหนดใจของเราให้เบาสบายผ่อนคลาย อยู่กับลมหายใจที่พริ้วผ่านเข้าออก อยู่กับลมหายใจที่พริ้วผ่านเข้าออก ปราณพลังชีวิตที่ไหลเวียนโคจร หล่อเลี้ยงเซลล์ทุกเซลล์ อยู่กับลมหายใจสบาย การจับอานาปานสติ เป็นการจับให้จิตของเรา เข้าถึงอารมณ์ที่มีความละเอียดเบา กำหนดจนรู้สึกได้ว่าเบา สบาย สงบ ร่มเย็น ลมสบาย ลมปราณ ลมหายใจที่เป็นเหมือนกับแพรไหม ที่เราใช้จิตกั้นธาตุ ให้เป็นธาตุละเอียด ไหลเวียน ในร่างกายของเรา ทำความรู้สึกจับลมหายใจจนกระทั่ง เห็นกายภายในสว่าง ใจสงบเย็นละเอียด สบายผ่อนคลาย และจิตสว่าง จิตยิ้มกายยิ้ม เอิบอิม เกิดปิติสุข ความอิมเอมใจในการปฏิบัติ ให้อานาปานสติที่เราทำได้แล้วมีความละเอียดขึ้น ประณีตยิ่งขึ้นไป อารมณ์ปิติ อารมณ์สุข จากการปฏิบัติ ยิ่งละเอียด ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น

กำหนดรู้ในกายว่า ยิ่งจิตมีปิติความเอิบอิม ร่างกายก็ยิ่งหลั่งฮอร์โมน ที่เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ ร่างกายตามมาเป็นผลพลอยได้ ฮอร์โมนแห่งความสุข เอนโดรฟิน(Endofin) โดปามีน(Dopamine) เมลาโทนิน(Melatonin) โกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ฮอร์โมนที่ทำให้ร่างกายเราอ่อนเยาว์ลง เซลล์ทุกเซลล์ในขณะที่เราทำสมาธิอยู่ ในลมหายใจสบายเกิดพลังปราณมาหล่อเลี้ยงขันธ์ ๕ ร่างกาย พลังชีวิตหล่อเลี้ยงให้เซลล์ของเรามีความคงตัวมากขึ้น อายุยืนนานขึ้น ร่างกายฟื้นตัว เสริมสร้างซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ดีขึ้น ในขณะที่ทำสมาธิ กายของเราอยู่ในสภาวะจำศีล ใช้พลังงานน้อยลง ลดปฏิกิริยาและการทำงานลง ยืดอายุเซลล์ให้ยาวนานขึ้นกว่าคนทั่วไป รู้สึกสัมผัสได้ถึงการเปลี่ยนแปลงด้านดี ด้านบวก รู้สึกได้ถึง กระแสปราณ พลังชีวิตที่หล่อเลี้ยงในร่างกาย เมื่อเราเดินจิตเข้าถึงปราณที่หล่อเลี้ยง จนเซลล์ทุกเซลล์สว่างใส เราก็กำหนดจิตรวมใจกัน น้อมกระแสจิตรำลึกนึกถึง คุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ตลอดจนกระแสพลังจากธรรมชาติ ฟอธาตุแม่ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ โลกจักรวาล แม่พระธรณี น้อมกระแสแห่งปราณ น้อมพลังไหลถาย เป็นพลังปราณ หล่อเลี้ยงเยียวยา ถวายแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระบรมราชินีนาถ และน้อมถวายแด่ ทูลกระหม่อมพระองค์ภา ปราณพลังชีวิต ไหลเวียนหล่อเลี้ยงเยียวยา พระวรกายของทุกพระองค์ กำหนดจิตของเราให้สว่างผ่อนคลายเอิบอิม เชื่อมกระแส ปราณไหลเวียนเชื่อมโยง ถึงทุกพระองค์ จิตเจตนารมณ์อันบริสุทธิ์ของเราทุกคน ชักนำกระแสปราณ พลังชีวิต สูพระวรกาย ให้มีพระพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง พระวรกายเกิดปาฏิหาริย์ ปราณพลังชีวิตเพิ่มพูนขึ้น จนเห็นเซลล์ทุกเซลล์ทั่วร่างทั่วพระวรกาย ปรากฏสว่าง ผ่องใส ในระดับ

เซลล์ ในระดับDNA ปรากฏส่งถึงเซลล์ทุกเซลล์ กล้ามเนื้อทุกส่วน อวัยวะทุกส่วนทั่วพระวรกาย กระแสปรากฏ ห่อหุ้มเป็นเหมือนกับรังไหม ซึมซับรักษาหล่อเลี้ยงเพิ่มพูน กำลังแห่งพระวรกายของพระองค์ให้สมบูรณ์แข็งแรง รังไหมแห่งปราณสว่าง ปกป้องปกป้องรักษาทุกๆพระองค์ เกิดความสว่างเกิดพลังแห่งการฟื้นตัว เกิดพลังแห่งการ บำบัดรักษา เกิดพลังแห่งการเยียวยาตนเอง พสกนิกรที่ฝึกชี่กึ่ง ที่ฝึกลมปราณหลายกลุ่มก็มีการถวายปราณ ถวายชี่ ถวายพลัง อันนี้เราก็ฝึกกรรมฐานไป ปฏิบัติในจุดของเราพร้อมกับถวาย กำลังแห่งพระกรรมฐานในแต่ละ ส่วน แต่ละจุดแต่ทุกพระองค์เป็นพระราชกุศลด้วยความจงรักภักดี

เมื่อเรากำหนดลมปราณ อานาปานสติ เมตตาปราณสติ จิตเรารู้สึกสัมผัสได้ว่า กระแสพลังความ สว่าง ความสงบ ความเอิบอิ่ม ปรากฏขึ้นในใจ จิตเรามีความเบาละเอียดยิ่งขึ้นแล้ว เราก็ยกจิตขึ้นไป ในภาคของ การฝึกสมาธิ ในส่วนของการฝึกกสิณ กำหนดจิตขึ้นด้วยสี ความรวดเร็วที่เราฝึกซ้ำ มาหลายสิบ หลายร้อยครั้ง กำหนดจิตให้เห็นจิตของเรา หนึ่งหยุดสว่างเป็นเพชรประกายพริ้ว พะชระที่เป็นสีรุ้งสว่าง กระฉ่างระยับระยับ จิตเป็น แก้วประกายระยับ ปรากฏเส้นแสงรัศมีสว่าง เป็นเส้นสว่างออกไปรอบ ๓๖๐ องศา เลยรอบของเส้นแสงของ รัศมีจิต ปรากฏสภาวะความเป็นทิพย์ เป็นประกายระยับระยับ แพรพรราว จิตของเราในขณะนี้เป็นปฏิภาณนิมิต จิตของเราในขณะนี้ประมาณ ๔ โลกสถิต จิตให้เรารู้สึกว่า ทุกครั้งที่เราฝึกกสิณ จิตของเราเนี่ยรวม เอาทุกสิ่งทั้ง ๑๐ กองไว้เป็นหนึ่งจิตของเรา กำหนดว่าคาถาปริกรรมภาวนาที่หลวงพ่อบ้านอาราธนามาจาก สมเด็จพระสังฆราช อาราธนามาจากพระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์

**“สัมปะจิตนามิ” อธิษฐานว่าเป็นคาถารวมอภิญาจิต แล้วก็จะกำหนดรู้ไว้เสมอว่า ในยามที่จิตเราผ่อนคลายที่สุด จิตตานภาพปรากฏขึ้นเต็มกำลัง หากมีผู้ใดคิดร้าย คิดอกุศลกับเรา พลังความคิดของเขาที่มากกระทบกับเส้นแสงรัศมีจิต ก็จะปรากฏเป็นมหาสะท้อนย้อนกลับไป อันนี้เป็น ธรรมชาติที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องไปกำหนดว่า ใครที่คิดร้ายกับเราขอให้เขาเป็นอย่างไรอย่างนี้ ซึ่งเป็นการแข่งชี่ เป็นอกุศลจิต เราเพียงทรงในอารมณ์ความผ่อนคลายที่สุด แต่ถึงเวลาบุคคลที่เขาคิดร้าย บุคคลที่ คิดไม่ดีกับเราในขณะที่จิตเราบริสุทธิ์ กำลังที่สะท้อนย้อนกลับ ก็มีความรุนแรงเป็นมหาสะท้อนไปโดยธรรมชาติ แต่ใจของเราต้องคิดไว้เสมอว่า เราเป็นผู้ที่ปราศจากเวรภัยต่อผู้ใด เราไม่ได้ปรารถนาให้เขาเป็นเช่นนั้น เราเป็นผู้ ที่ปรารถนาให้เขา บุคคลทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลายดับอกุศล ดับความคิดร้าย คิดลบ ดับความอาฆาตพยาบาท ใจของเราให้ทรงอารมณ์กำลังใจไว้เช่นนี้เสมอ เป็นปกติ แต่เราทรงอารมณ์ความผ่อนคลายสูงสุดของใจไว้ เป็น ปฏิภาณนิมิต อย่าลืมว่าในการฝึก ของการฝึกกสิณจิต ภาพนิมิตสัมพันธ์กับอารมณ์ใจ ยิ่งสว่างยิ่งละเอียด ระยับระยับ จิตยิ่งเอิบอิ่มยิ่งเป็นสุข**

อารมณ์จิตที่เอิบอิ่มเป็นสุข คืออารมณ์ความเป็นทิพย์ ฝึกจนกระทั่งจิตของเรากลายเป็นแก้ว สารพัดนึก อธิษฐานก็นึกในอารมณ์จิตนี้ ทำทานทั้งหลายก็ถวายในอารมณ์จิตนี้ เจริญอารมณ์ในการปฏิบัติ พิจารณาร่างกาย พิจารณาวิปัสสนาญาณ ก็ทรงในอารมณ์ที่ผ่อนคลายที่สุด จิตเป็นประกายพริ้วเช่นนี้ จิตที่เป็น ประกายพริ้วนั้น คือจิตอันเป็นทิพย์ อันเป็นบาทฐานสำคัญแห่งอภิญาใหญ่ หากเราเข้าใจแล้ว เริ่มคิดเริ่ม อธิษฐาน หากเราทรงอารมณ์ได้อย่างสมบูรณ์แบบ คือภาพสว่างใสแพรพรราว ใจมีความละเอียด มีความเบา มีความสุขอย่างยิ่ง เพียงนึกคิดสิ่งใด สิ่งนั้นก็ปรากฏขึ้นอัศจรรย์ สมความปรารถนา อันนี้ปรากฏผลแห่งการ ปฏิบัติกับหลายคน มากกว่า ๓ คน หลายคนทำได้เป็นปกติ อันนี้ก็เป็นเป้าหมายให้เราตั้งกำลังใจไว้ บุคคลอื่น ทำได้ เราก็ต้องทำได้ และในขณะเดียวกัน สิ่งที่บุคคลทั่วไป ปุถุชนเขาคิดว่าเขาทำไม่ได้ แต่คนอื่นจะไปทำได้ อย่างไม่ ความคิดเช่นนี้ต้องมีในเรา คิดเสมอว่า สิ่งดีๆ กรรมฐาน ภูมิจิตการปฏิบัติก้าวหน้า เจริญในจิต คนอื่น เขาทำได้ เราก็ต้องทำได้ เขามี สิบนิ้วเหมือนกัน เรามีสิบนิ้วเหมือนกัน จงใช้ธรรมะวิจิตร พิจารณาเสมอว่า เขา ทำอย่างไร เขาตั้งกำลังใจอย่างไร เขาจินตภาพอย่างไร เขาทรงอารมณ์ใจอย่างไร ระดับของความเอิบอิ่มปิติสุข ของเขามีเท่าไร ของเรามีเท่าไร เราควรจะต้องยกระดับแค่ไหน ความวิริยะความเพียรในการฝึกฝน ของเขาฝึก หรือทรงอารมณ์ เขาทรงอารมณ์ตลอดเวลา แต่เราทรงอารมณ์ได้แค่วันละครั้งเดียว อันนี้เราก็ต้องค่อยๆเพิ่ม หา อุบายในการปฏิบัติ เพิ่มพูนวิริยะ หรืออย่างน้อยที่สุด ก็พยายามฝึกจนกระทั่งเกิดวสี คือฝึกจนกระทั่ง ทะลุ คำว่า ทะลุนั้น หมายความว่า ฝึกซ้ำแล้วซ้ำเล่า ยอมใช้สักช่วงเวลาหนึ่ง ที่เราพอมีเวลาว่าง ฝึกซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกระทั่ง เข้าถึงสภาวะละเอียดที่สุด เต็มกำลังที่สุดของเรา แล้วก็อธิษฐานวสี ให้อารมณ์จิตสูงสุด กรรมฐานเต็มกำลังสูงสุดที่ เราทำได้ สามารถเข้าได้ง่ายดายเพียงแค่อัตนัยมือเดียว ปลอวยวางร่างกาย ตัดร่างกายได้รวดเร็วเพียงแค่อัตนัยมือ เดียว ทรงอารมณ์ได้รวดเร็ว ง่ายดายเพียงแค่อัตนัยมือเดียว ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานได้ง่ายดายแค่ ลัตนัยมือเดียว ทำให้ได้ จนกระทั่งทะลุเป็นสมบัติ อันนี้ยังถือว่าใช้ได้ แต่คนที่ปฏิบัติได้ผล ปฏิบัติโดยทรง อารมณ์ตลอดเวลา เมื่อทรงอารมณ์ที่จิตเป็นเพชร จิตผ่อนคลายตลอดเวลาเป็นแก้วสว่าง คนที่เขาเกิดผล อีกจุดหนึ่ง ที่เขาทำได้ คือ เขากำหนดจิต ทรงความเป็นกายทิพย์ คือทรงสภาวะ ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพตลอดเวลา

ซ่อนทับกายเนืออยู่ตลอดเวลา เดินไปไหนมาไหน ติดต่อธุรกิจการงาน หยิบจับสิ่งใด ก็เห็น รู้สึก ทั้งเห็นทั้งรู้สึก ว่า  
กายของเขาไม่ใช่กายเนือ แต่เป็นกายพระวิสุทธิเทพทับซ่อนอยู่ตลอดเวลา เวลาหยิบจับสิ่งใด สิ่งนั้นก็กลายเป็น  
แก้วประกายพริก กลายเป็นเพชร หยิบจับสิ่งใด หยิบจับอาหาร จะหยิบอาหารมาทาน จับจานปึก อาหารทั้งจาน  
กลายเป็นอาหารทิพย์ เป็นเพชร นึ่งที่แก้อ้อ แก้อ้อก็กลายเป็นแท่น เป็นเพชร นอนบนเตียงก็กลายเป็นแท่นแก้ว  
แท่นเพชร จิตทรงสภาวะความเป็นทิพย์อยู่ตลอดเวลา เมื่ออารมณ์จิตทรงสภาวะความเป็นทิพย์อยู่ตลอดเวลา  
เวลาเพียงแค่นึกคิด แค่นึกทุกอย่างก็กลายเป็น แรงอธิษฐาน เกิดกำลังอภิญา เกิดความสำเร็จ เกิดปาฏิหาริย์  
เกิดความอัศจรรย์ ทั้งนี้ไม่เกินอำนาจของกฎแห่งกรรม หากกำลังใจของเราพุ่งใสได้ตลอดเวลา เช่นนี้ ๓ วัน ๗  
วัน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ความก้าวหน้าก็ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น ทรงตัวขึ้น

ตอนนี้ก็ให้เราทุกคนกำหนดในความเป็นกายทิพย์ อาทิสมาณกาย แต่ยังไม่ได้อยู่กับโลกมนุษย์ ยัง  
ไม่ได้พุ่งอาทิสมาณกาย ยกอาทิสมาณกายไปยังภพอื่นภูมิใด กำหนดจิต ทรงอารมณ์ในความเป็นกายทิพย์ให้สว่าง  
ที่สุด สว่างที่สุดทั้งความรู้สึกของกายทิพย์ และอารมณ์ของความเอิบอิมปีติสุข ทรงอารมณ์เช่นนี้ไว้ตลอดเวลา นิ่ง  
สมาธิอยู่ขณะนี้ ก็ทำความรู้สึก ว่า กายทิพย์นี้สมาธิซ่อนกายเนืออยู่ นอนสมาธิก็กำหนด กายพระวิสุทธิเทพทับ  
ซ่อนกายเนือ นอนสมาธิอยู่ เมื่อกำหนดกายทิพย์ เห็นอาทิสมาณกายครอบทับซ่อนกายของเราได้ชัดเจน ก็  
อธิษฐานว่า ขอกำลังใจแห่งอภิญาสมบัติ กำลังแห่งความเป็นกายทิพย์ กายทิพย์นั้น ประกอบไปด้วยบุญ แสง  
สว่างแห่งบุญกุศล ประกอบรวมกันเป็นรัศมีกาย กำลังแห่งพระกรรมฐาน การเจริญจิตสมาธิ รัศมีของกาย ที่  
รวบรวมกำลังแห่งกายแผ่เมตตาเจริญพรหมวิหาร๔ ขอบุญกุศลบารมีทั้ง ๓๐ ทัศ พรหมวิหารทั้ง ๔ กรรมฐานทุก  
กองจงมารวมตัวกัน ที่กายทิพย์ของข้าพเจ้านี้ด้วยเกิด ของเก่างกลับมา กรรมฐานเก่างฟื้นคืนสู่จิต อารมณ์การ  
บันทึกที่จิตของเราเคยฝึกกรรมฐานกองใด เคยได้อภิญาใหญ่ เคยฝึกเคยจำอารมณ์กรรมฐาน ขอจงฟื้น  
คืนกลับมาอย่างอัศจรรย์ด้วยเกิด

กายทิพย์สว่างพุ่งใส จนรู้สึกได้ว่ารัศมีความสว่างและความเป็นทิพย์พร่างพราย รายรอบครอบคลุม  
บ้าน เคหสถานที่เราฝึกสมาธิอยู่ พลังแห่งกายทิพย์รัศมีจิต แผ่ซึ้งซาบทั่วกายเนือของเรา ความเป็นกายทิพย์  
แยกกายแยกจิต และในขณะเดียวกัน รัศมีแห่งกายทิพย์ก็ฟอกร่างกาย ธาตุชั้นธของเรารวมกันไปด้วย และก็  
กำหนดจิตต่อไป ขออาราธนาบารมีพระพุทเจ้าทุกพระองค์ พระธรรม พระอริยสงฆ์ รวมถึงเทพ พรหม เทวา  
ขอพุทธานุญาติ แผ่เมตตาแผ่พลังแห่งกายทิพย์ของเรา พลังแห่งการบำบัดรักษาด้วยกายทิพย์ กำหนดจิต ยกฝ่ามือ  
ของกายทิพย์ทั้งสองข้างขึ้นมา น้อมกระแสด แผ่เป็นแสงสว่างแห่งบุญกุศล น้อมถวายสังข์ทั้ง ๓ พระองค์ ส่งพลัง  
ในการบำบัดรักษา พลังแห่งกายทิพย์ ซึ่งมีความละเอียดมากกว่า พลังแห่งปราณ พลังชีวิต พลังกายทิพย์มีความ  
ละเอียดกว่า น้อมส่งพลังแห่งบุญแห่งกุศล น้อมส่งพลังแห่งกายทิพย์ แสงสว่างแห่งกายทิพย์ฟอกรังใหม่ พลังงาน  
ที่ครอบคลุม กำลังบุญหนุนนำ ให้พระวรกาย พระพลานามัยของทุกพระองค์ฟื้นคืนความสมบูรณ์แข็งแรง ปรากฏ  
บุญญาธิการ ประจักษ์สว่างเกิดพระบารมีเพิ่มพูนขึ้น กำลังกายทิพย์ของเรา พลังบุญที่เรา น้อมถวาย หนุนนำขอ  
ยกส่งเสริมพระบารมีของทุกพระองค์

สำหรับท่านใดที่ญาติที่บ้าน ไม่ว่าจะเป็นคนพ่อคุณแม่ หรือญาติพี่น้อง หรือลูกป่วยไข้ไม่สบาย จะ  
เป็นโรคใดป่วยไข้ก็ตาม เราก็ น้อมจิตส่งกระแสความสว่างของกายทิพย์สว่างไป จนรู้สึกได้ว่า กายทิพย์ของญาติ  
ของป่วยที่เราตั้งใจ น้อมกระแสดพลังให้ กายทิพย์ของเขาสว่างขึ้น เอิบอิมขึ้น ยิ้มแย้มสว่างขึ้น กายทิพย์ของเรา  
ยิ่งให้ กายทิพย์ของเรายิ่งเพิ่มพูนพลัง ยิ่งเอิบอิม ยิ่งพุ่งใส พลังแห่งจิต พลังของกายทิพย์ยิ่งเพิ่มพูนขึ้น จิตเอิบ  
อิมสว่างพุ่งใสที่สุด กายทิพย์ยิ่งละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น กัลณกายให้ละเอียดสว่างยิ่งขึ้นไปอีก ที่สว่างแล้ว ก็  
สว่าง ใจที่เอิบอิมแล้วก็ยิ่งเอิบอิมขึ้น จนเปี่ยมล้น จิตเปี่ยมกำลังอย่างยิ่ง กำลังแห่งบุญ กำลังแห่งกุศล กำลังแห่ง  
จิตตานุภาพเพิ่มพูนสว่าง เต็มกำลังในจิตของเรา

จากนั้นกำหนดต่อไป ขออาราธนาบารมีพระพุทเจ้าองค์ทรงสงเคราะห์ พุ่งอาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพ  
ขึ้นไปบนพระนิพพาน อยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระปฐม และมหาสมามคม คือพระพุทเจ้า พระปัจเจกพุทเจ้า พระ  
อรหันต์ทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน สว่าง กายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพของเราเมื่อขึ้นไปบนพระนิพพาน ยิ่งสว่าง  
ขึ้น กำหนดฝึก จิตของเรามีความเคยชิน ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานได้ ทบทวนอารมณ์ใจของเราว่า เรา  
ขึ้นมาแล้ว เราละวาง ปลอ่อย่างความห่วง ความยึดในภพภูมิทั้งปวง ปลอ่อย่างไม่ปรารถนาในการเกิดเป็นมนุษย์  
ไม่ปรารถนาในการเกิดเป็นเทวดาและพรหม ไม่ปรารถนาในการเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป จิตเรายินดีในพระ  
นิพพานเพียงจุดเดียว อารมณ์จิตในการตัดปลอ่อย่าง พิจารณาตัดสังโยชน์ทั้ง ๑๐ เครื่องร้อยรัดจิตเราใน  
สังสารวัฏ เมื่อจิตปลอ่อย่าง ละวางสิ้นภพขบชาติ เรากำหนดเสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน ดึงอารมณ์จิต  
กำหนดความรู้สึกในรัศมีกาย พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” อารมณ์ยิ่งสว่างขึ้น เป็นสุขขึ้น

เต็มกำลัง จนรู้สึกได้ว่า กายพระวิสุทธิเทพยิ่งใสขึ้น ละเอียดขึ้น สว่างขึ้น ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น รู้สึกสัมผัสได้ถึงนิพพานัง  
ปรมมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง อย่างแท้จริง สุขใดที่จะหาเปรียบได้กับอารมณ์แห่งพระนิพพาน กาย  
ทิพย์สว่างอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์นี้ไว้ เมื่อทรงอารมณ์จิตเราสว่างอย่างยิ่ง อารมณ์ของเราในขณะนี้ มีความสะอาด  
จากกิเลส มีความสงบระงับจากนิวรณ์ ๕ จิตเข้าถึงอารมณ์พระนิพพาน เราน้อมอาราธนาบารมีพระพุทธร่องค์  
สมเด็จพระปฐมบรมมหาชนก ขอให้เกิดญาณเครื่องรู้กำหนดว่า เรายูบบนพระนิพพาน เล็งญาณลงมาบนโลก  
มนุษย์ น้อมจิตลงมาให้เห็นว่า กำลังแห่งบุญกุศลที่เกิดขึ้น บุญกุศลที่คนทั้งหลาย สาธุชนทั้งหลายชงนี้ที่แรงสุด  
มนต์ เริงเจริญพระกรรมฐาน ปลอปปลาไถ่ชีวิตโคกระบือ สร้างบุญสร้างกุศล สวดมนต์ทำสมาธิ เราน้อมกระแส  
พิจารณาให้เห็นเส้นใย เส้นแสงของบุญกุศล ขอบารมีพระพุทธร่องค์ถักทอเรียงร้อย รวมประสานทุกเส้นแสงแห่ง  
บุญ ทุกกระแสแห่งทุกสายบุญ น้อมรวมกันเป็นหนึ่ง จากที่แตกกระสานซ่านเซ็น ต่างคนต่างทำบ้าง เราทำงานใน  
ส่วนที่เป็นเบื้องหลัง ปิดทองหลังพระ เราเก็บกระแส รวมกระแส สาธุชนบุญกุศลทั้งหลายให้รวมเป็นหนึ่งเป็นกลุ่ม  
เป็นก้อน เป็นอภิจิต ให้กุศลทั้งหลายรวมเกิดกำลัง น้อมถวายไปถึงทั้งสามพระองค์ จิตเจตนารมณ์ของทุกรูปทุก  
นาม พุทธบริษัท ๔ สาธุชนทั้งหลาย ขอจงเกิดผลอย่างอัศจรรย์ น้อมกระแสจากพระนิพพาน รวมลงมารวมที่  
พระพุทธร่องค์ท่านรับรู้ รับทราบ สิ่งศักดิ์สิทธิ์เทพพรหมเทวาทั้งหลายรับรู้รับทราบ ขอให้บุญทั้งหลาย  
จงปรากฏ ปาฏิหาริย์ความอัศจรรย์ น้อมถวายลงมาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กระแสน้ำจากพระนิพพาน กระแสน้ำ  
ความตั้งใจเด็ดเดี่ยว เจตนารมณ์อันรวมเป็นหนึ่งของทุกรูปนาม ขอ น้อมถวายมายังพระองค์ภาโดยตรง กำลังบุญ  
จงส่งผล ต่อพระชะตา ต่อพระบารมี ต่อพระพลามัย ขอจงมีพระพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง พื้นตัวเยียวยา  
ร่างกาย พระวรกายทุกส่วน พื้นกลับคืนมาอย่างสมบูรณ์

กำหนดจิตเห็นแสงสว่าง จิตของเราเป็นกุศลปราศจากความห่วง ความกังวลทั้งปวง มีแต่ความ  
ผ่องใส อุเบกขา เราทำหน้าที่ที่ดีที่สุด กำหนดจิตให้สว่างที่สุด เป็นสุขที่สุด ผ่องใสที่สุด ทรงอารมณ์ความผ่องใส  
ของจิตไว้ เมื่อน้อมกระแสบุญ น้อมกระแสจิต น้อมกระแสพระนิพพาน ถวายเป็นพระราชกุศลแล้ว เราก็กปฏิบัติใน  
การฝึก เรียนในห้องครูต่อไป

กำหนดพิจารณาว่า การปฏิบัติของเราจุดสำคัญที่สุด คือ ผลในการเปลี่ยนแปลงจิต เราปล่อย  
วางได้ง่ายขึ้นใหม่ ได้เร็วขึ้นใหม่ อารมณ์จิตเข้าถึงอารมณ์กรรมฐานที่มีความละเอียดได้มากขึ้นใหม่ พิจารณาได้  
ว่าจิตของเรามีความละเอียดประณีตขึ้นใหม่ อารมณ์ความสบายนั้นคือ อารมณ์ละเอียด อารมณ์ที่มีกิเลส มี  
ความไม่พอใจเห็นผิด ผิดผิด ฮึดฮัด มีปฏิกิริยา อันนี้ถือว่า อารมณ์มันยังมีความอยาก อารมณ์จิตเรามีความเมตตา  
นี่เป็นความละเอียด พิจารณาว่าจิตของเราละเอียดขึ้นใหม่ จำไว้เสมอว่า กุญแจของโลกทิพย์นั้น หรือกุญแจของจิตนั้น  
เป็นเรื่องเดียวกัน สภาวะในแต่ละภพภูมิ ยิ่งภพภูมิที่สูงขึ้น ยิ่งมองเห็น ยิ่งมองเห็นทะลุภพภูมิที่หยابกว่าได้ ภพภูมิที่  
หยابกว่า มองไม่เห็น มองไม่เห็นทะลุถึงภพภูมิที่ละเอียด นอกจากภพภูมิที่ละเอียดจะเมตตาเปิดให้เห็น จิตก็เช่นกัน  
จิตเราสะอาดจากกิเลส วางเว้นจากกิเลสมากเท่าไร หรือในขณะนั้น จิตเราสะอาดจากกิเลส อารมณ์จิตสบาย  
อารมณ์จิตอยู่ในยาน หรือช่วงที่จิตมีความเป็นทิพย์สูงสุด ญาณเครื่องรู้ต่างๆก็ผุดรู้ขึ้น เจโตปริยญาณที่ปรากฏ  
นั้น ทำให้เราเห็นที่เขามีความหยابกว่า เห็นถึงความทุกข์ เห็นถึงความเร่าร้อน ที่เกิดขึ้นในจิต แต่ถ้าเรายัง  
ทบทวนดูจิตของเรา ดูอารมณ์เก่าของเราแต่ตั้งเดิมก่อนเจริญพระกรรมฐาน จำไว้เสมอว่า คนที่เขาเร่าร้อนอยู่  
โกรธอยู่ โมโหอยู่ หลงอยู่ เขามักจะไม่รู้สึกตัวว่าเขากำลังโมโห ไม่รู้ว่าเขาโดนไฟของความโลภ ความโกรธ  
ความหลง นั้นเผาใจ อารมณ์ใจมันทุกข์ ก็ไม่รู้ว่าทุกข์ เร่าร้อนก็ไม่รู้ว่าเร่าร้อน ชัดเคืองก็ไม่รู้ว่าชัดเคือง มีแต่  
อารมณ์ความรู้สึก ที่กิเลสมันลาก คือลากให้ฮึดฮัด ลากให้เกลียด ลากให้ขึ้นเสียง ลากให้ตะแบง เอาชนะคะคานไป  
อารมณ์จิตที่เราละเอียดกว่า รู้เท่าทันกว่า

เราต้องพัฒนาจิตของเราขึ้นไปว่า เราไม่ไปเสียเวลา ไม่ไปทะเลาะ ไม่ไปถกเถียง กับผู้ที่เขา  
กำลังเมาอยู่ ไม่รู้ตนอยู่ ไม่อยู่ในวิสัยที่สอนได้ ฟังที่จะตักเตือนได้ เราก็กไม่จำเป็นต้องไปเสียเวลา กำหนดเพียงแต่  
ว่า เรารู้วาระจิตเขาเป็นเช่นนี้ ไม่ตัดสินต่อ ไม่ต่อว่า เพียงแต่เรากำหนดในความเข้าใจว่าเป็นเช่นนี้เอง เป็น  
ธรรมชาติเช่นนี้ และเอาธรรมชาติเช่นนี้มาสอนจิตเรา สอนจิตเราอย่างไร สอนจิตเราว่า ในยามที่ญาณเครื่องรู้  
ปรากฏ เรารู้เท่าทัน เห็นความทุกข์ของจิตเขา เห็นความดิ้นรนเร่าร้อนภายในของจิตเขา เห็นความทุกข์ เห็นไฟที่  
เผาใจเขา เราจะไม่เป็นเช่นนี้ เราจะมัสติรู้ตัว สติหยุด ดับ วางอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้ เหมือนกับไฟที่มีเชื้อไฟ  
เราจะไม่ปล่อยให้ไฟที่เป็นเชื้อไฟนั้นลุกไหม้กระพือ ไฟเชื้อไฟ เชื้อไฟที่ใส่นี้ก็คือการปรุงแต่งต่อ ถ้วนต่อ จมอยู่ใน  
อารมณ์นั้นต่อ นั่นก็คือเราเติมเชื้อไฟไป ไฟมันก็จะกลายเป็นไฟกองใหญ่ขึ้น เผาใจเรามากขึ้น นานขึ้น เราไม่  
เอาเช่นนั้น สติรู้ปุบ วาง ดับ กำหนดในการวาง กำหนดในการดับ ว่านับแต่บัดนี้ อารมณ์จิตที่เป็นอกุศลทั้งหลาย เมื่อ  
สติเราจับได้ เราวาง เราเมตตา เราภัย กำหนดพิจารณาไว้เช่นนี้เสมอ จนเป็นปกติ จิตยิ่งละเอียดขึ้น เบาขึ้น  
ลึกซึ้งขึ้น สำหรับคนที่เราปฏิบัติ หลากๆก็เริ่มปรากฏผลความอัศจรรย์ของจิต เจโตปริยญาณก็เริ่มรู้วาระจิตมาก

ขึ้น จำไว้เสมอว่า สำหรับผู้ที่ไม่ปฏิบัติ เราจงแสดงตนเป็นคนธรรมดา อย่าไปให้คนที่เป็นปุถุชน จนเกินไปรู้สึกว่าเขาชั่วร้าย เราผู้นั้น รั้นเยอะเกินไป อันนี้ก็ข้อห้ามที่หลวงพ่อกานสอนมา อย่างมโนมยิทธิ ท่านก็สั่งไว้ว่า ญาณเครื่องรู้ต่างๆ กำลังของมโนมยิทธิ ไม่ได้ฝึกเพื่อเป็นขี้ข้าใคร ถ้าคนไหนอยากรู้ให้เขาฝึก ให้เขาทำเอง ให้เขาทำเอง ให้เขาฝึกเอง เพื่อให้เขารู้ด้วยตัวเอง ไม่อย่างนั้น เขาก็จะหวังพึ่งคนอื่นไปเรื่อย คนทั่วไป ๘๐ เปอร์เซ็นต์ เป็นคนที่ชอบหวังพึ่งสรวงภายนอก หวังพึ่งสรวงภายนอก คือ หวังพึ่งให้คนอื่น หวังบวงสรวงอ้อนวอน ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์มาช่วย แต่ตนเองไม่เป็นที่พึ่งแห่งตน คืออวดตาหิ อวดโน นาโถ อันนี้ถึงเป็นที่มาของ มโนมยิทธิครึ่งกำลัง เราก็ต้องทำพื้นฐานของสมณะสมาธิ อานาปานสติ การทรงภาพพระ คือ พุทธานุสติควบอาโลกสิณ สมณะก็ต้องทำ วิปัสสนาญาณก็ต้องตัดขั้น ๕ ตัดกิเลส จิตต้องมีกำลังพื้นของสมาธิ พื้นของวิปัสสนาญาณ แล้วบารมีพระท่านถึงช่วย

ดังนั้นอย่างที่บอก ถ้าหากจิตของเราทรงอารมณ์ เข้าถึงกรรมฐานได้เต็มกำลังในแต่ละจุดทุกจุด กำลังเราเต็มที่อยู่แล้ว ถึงเวลาที่พระท่านเมตตาสาธเคราะห์ กำลังในการที่เราได้ มโนมยิทธิก็ดี กรรมฐานต่างๆก็ดี ก็ยังมีกำลังมากกว่า บุคคลที่เขาพื้นฐาน หรือมีเหตุแห่งการปฏิบัติมาน้อยกว่า อันนี้เป็นเรื่องของพรแสวง ในขณะเดียวกัน ให้เราพิจารณาว่า ถ้าเราเป็นผู้ใหญ่มีคนมาขอให้เราช่วยเหลือ ถึงเวลาบุคคลนั้นไม่ช่วยอะไรตัวเองเลย จะให้เราช่วยอย่างเดียว ฝึกก็ไม่ฝึก ขยันก็ไม่ขยัน พัฒนาตัวเองก็ไม่พัฒนา เราเห็นแล้ว เราก็ไม่ค่อยมีกำลังใจอยากจะช่วย เท่ากับบุคคลที่เขาพยายามพากเพียร บากบั่น อุตสาหะ พยายามครั้งแล้วครั้งเล่า ถ้าหากเราเห็นบุคคลที่เขามีความพยายาม มีความตั้งใจ เราก็ย่อมอยากจะช่วยเป็นธรรมดา ดังนั้น ให้เราคิดพิจารณาไว้เช่นนี้เสมอ คำว่า พรสวรรค์ ยังไม่สู้พรแสวง ถ้ามีทั้งพรสวรรค์และพรแสวง ยิ่งประเสริฐ ยิ่งเป็นบุคคลอันหาได้ยาก หลายๆเรื่อง เป็นเรื่องของบุคคลาธิฐาน สิ่งที่ยึดมั่นจำเพาะเจาะจง มาตั้งแต่อดีตชาติ อย่างตัวอาจารย์เองในการปฏิบัติ ในการปฏิบัติครั้งแรก ก็ไม่ใช่ที่เราทำได้เลยในทุกวิชา มีบางจุดที่เราทำไม่ได้ ยังไม่เข้าใจไปเรียน มโนมยิทธิครั้งแรก ฝึกครั้งแรก เราก็อ้างทำไม่ได้ จนกระทั่ง พอเริ่มเข้าใจจับจุดได้ปั๊บ กลายเป็นว่า การฝึกการปฏิบัติมันง่าย ถ้าไล่มาตั้งแต่การฝึกการปฏิบัติ ตั้งแต่ครั้งที่บวช ตั้งแต่ได้เมตตาอัปมาณฉานครั้งแรก ตอนนั้นบวชมาได้ ๒ สัปดาห์ ปฏิบัติลงเจริญพระกรรมฐาน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชพระองค์ก่อน ลงสอนกรรมฐานทุกวัน เราเรียนไป ๒ อาทิตย์ ภาวนาไป จับลม กำหนดลมหายใจ ลมหายใจหนึ่ง ลมหายใจสอง ลมหายใจสาม ไล่ไปเรื่อยๆ จิตไม่เคยสงบ จนอารมณ์จิตมีความรู้สึก ว่า ฝึกมาตั้ง ๒ อาทิตย์ ไม่ได้ความ อันนี้คือว่าตัวเองว่าไม่ได้ความ ยังทำอะไรไม่ได้เลย ยังไม่สงบเลยแม้แต่น้อย พอรู้สึกเช่นนี้ปั๊บ ก็เลยเปลี่ยนวิธีมาลิ้มตาจับภาพเทียน ภาพแสงไฟ พอจับปั๊บ ปรากฏว่าจิตรวมเข้าสู่ปฏิภาณนิมิต เห็นตาเนื้อเป็นประกายพรึกอย่างที่เคยเล่าไป จนจิตมีความอ้อม มีความสว่างเต็มกำลัง พอหลับตาลงปั๊บ กลายเป็นว่า เห็น รู้สึกว่าอาทิสมาณกายของเราเป็นพระ ลอยอยู่กลางจักรวาล อยู่เหนือโลก จีวรเป็นสีทอง แล้วก็แผ่เมตตาอัปมาณฉานไปครั้งแรกในตอนนั้น จิตก็กำหนดรู้ว่า กรรมฐานที่เจริญอยู่นี้ เรียกว่า เมตตาอัปมาณฉาน แล้วก็มาตรวจสอบหลังปฏิบัติ มาเปิดดูหนังสือในห้องสมุดของวัดบวรว่า อ้อ มีชื่อของเมตตาอันนี้จริงๆ พอเราเข้าใจแล้ว ก็โอเค ตรงนี้ก็เกิดขึ้น

หลังจากเปลี่ยนวิธีออกนอกกรอบ แต่ว่าเกิดผล ออกนอกกรอบ แต่อยู่ในขอบเขตสัมมาทิฐิ ความถูกต้องอยู่ อันนี้ก็ใช้เวลาไม่นาน ก็เกิดความก้าวหน้าของจิต ส่วนมโนมยิทธิ พอตั้งใจไปปฏิบัติที่วัดท่าซุง ฝึกไป ๒ วันแรก ไปปฏิบัติในช่วงเจริญพระกรรมฐาน ปฏิบัติติดต่อกับปลายปีพอดี ๒ วันแรกไม่ได้ไม่เข้าใจ มันถอดจิตยังไงตามแสง เอาอะไรตามแสง แสงมันยังงี้ ไม่เข้าใจ แต่พอเริ่มเข้าใจ เข้าใจว่าถอดอาทิสมาณกาย กำหนดอาทิสมาณกายไปอยู่หน้าพระพุทธรเจ้า พอเข้าใจปั๊บก็กลายเป็นคล่องตัว แล้วก็ได้อย่างง่ายดาย ปรากฏว่าพอตั้งใจไปฝึก มโนมยิทธิครั้งแรก ครั้งแรกก็ได้เลย แถมได้มโนมยิทธิเต็มกำลังตั้งแต่ครั้งแรก แต่ที่ได้มโนมยิทธิเต็มกำลังก็เป็นเรื่องแปลก เรื่องนอกกรอบอีก ยังไม่ฝึกมโนมยิทธิ เราไปนั่งรอ ไปนั่งเล่นสบายๆ พอหลับตากลายเป็นว่าอาทิสมาณกายพุ่งไปกราบ ไปพบเจอพระอินทร์และพระชายา คือท่านปู่ท่านย่า ชัดเจนยิ่งกว่าตาเนื้อ ท่านหนุ่มมากสาวมาก แล้วก็สว่างมาก ภาพนี้สว่าง สว่างชัดกว่าตาเนื้อ มีสปอร์ตไลท์สองชัดเจน

จากนั้นก็พุ่งขึ้นไปบนพระนิพพานต่อ ปรากฏว่า พอเขาเริ่มประกาศว่า จะเริ่มฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง เตรียมตัวได้ คราวนี้เลยกลับมา กลายเป็นอย่างนั้นไป ได้ซะก่อน อันนี้ก็คือ หนึ่งไปปฏิบัติครั้งเดียวก็ได้ อันนี้เนื่องจากของเก่า เป็นเรื่องของบุคคล จำเพาะบุคคล พอกลับไปบ้านปั๊บ วันนั้นเดินทางจากวัดท่าซุงกลับถึงบ้าน บอกน้องชาย ขึ้นห้องพระ สอนมโนมยิทธิในวันนั้น น้องก็ได้มโนมยิทธิวันนั้น ตั้งแต่วันแรกที่กลับมาบ้านจริงๆก็ถือว่าเป็นลูกศิษย์คนแรก ด้วยเหตุผล ด้วยหน้าที่ที่จะต้องสอน สอนครั้งแรก ก็สอนได้เลย อันนี้ก็เลยเริ่มสอนสมาธิมาเรื่อยๆ อันนี้เป็นเรื่องของเก่า ของแต่ละบุคคล แต่ในเรื่องอีกเรื่องหนึ่ง ที่เป็นเรื่องของพรแสวง พรแสวงนี้ก็บอกแล้วว่า บางครั้งบางเรื่องมโนมยิทธิเป็นอุปจารสมาธิ แต่อุปจารสมาธิ คือจิตที่ทรงสมาธิแนบ อย่างลมหายใจ ลมหายใจที่ได้ถึงฉาน ๔ กว่าจะได้ อาจารย์ฝึกตามแนวทางของอาจารย์ชม นับลมหายใจว่าปกติ ๑ นาที คือ ตามองนาฬิกา ดูเข็มวินาทีไล่ไปเรื่อยๆ แล้วก็นับไปเรื่อยๆ ว่าใน ๑ นาทีเราหายใจตามธรรมชาติกี่ครั้ง ดูลม

ไปเรื่อยๆ ทรงสมาธิไปจนกระทั่ง ลมหายใจเหลือ ๘ ครั้ง เหลือ ๕ ครั้ง เหลือลมหายใจละเอียดเหมือนกับ หายใจ  
เพียงแค่นี้เป็นอนุ นิดเดียว ละเอียด ซึ่งตรงนั้นก็คือ ฌาน ๓ ฝึกตรงนี้ไปเรื่อยๆ ใช้เวลาทั้งหมด กว่าที่จะเข้าถึง ลม  
สงบระงับ ที่เป็นฌาน ๔ ของอานาปานสติ ลมหยุดดับ นิ่งหยุดดับ อารมณ์เบาสบาย ไม่ต้องกลั้น ตรงนี้ใช้เวลา  
ประมาณ ๒ อาทิตย์ กว่าจะได้ ฝึกจนกระทั่งทำได้ เป็นวสี จนกระทั่งได้เป็นสมาบัติ คือ ทำเมื่อไหร่ก็ได้ เข้า  
เมื่อไหร่ก็ได้ เข้าแค่ลัดนิ้วมือเดียวก็ทำได้ ทำจนกระทั่ง ทะลุ ทำจนกระทั่งทำได้ ทำได้ แล้วทำซ้ำ ๆๆ ซ้ำไป  
เรื่อยจนเป็นวสี จากวสี จนเป็นสมาบัติ สมาบัติคือกลายเป็นสมบัติของเรา จิตเราจำอารมณ์ได้ เข้าถึงสภาวะได้  
ตลอดเวลา อันนี้ก็เป็นเรื่องที่ต้องใช้พรแสวง เราลองคิดเอาว่า เราทรงภาพพระไม่ได้ แต่เรากำหนดฝึกทรงภาพ  
พระ ทรงภาพพระ นึกออกได้ ทรงภาพพระ ทรงภาพพระให้สว่างขึ้น ทรงภาพพระแต่เดิมสว่างเท่านี้ กำหนดจิตให้  
สว่าง เราต้องกลั้นให้ใสขึ้นไปอีก ให้ดีขึ้นไปอีก เต็มกำลังขึ้นไปอีก ยกกำลังขึ้นไปอีก ฝึกด้วยความพากเพียรเช่นนี้  
จนกระทั่ง เกิดกำลังที่เรียกว่า เต็มกำลัง คือสว่างเต็มอัตรา คนอื่นเขาไม่ได้ฝึกแค่นี้ เห็นแค่มลึงเม็ลึง เห็นบ้างไม่  
เห็นบ้างแล้วเขาพอใจแค่นี้ เขาก็ได้เท่านี้ แต่ถ้าคนมีความเพียร มีปัญญา มีความฉลาด ฝึกจนทะลุ กลั้นให้ใส  
ขึ้น สว่างขึ้น ละเอียดขึ้น ละเอียดยิ่งขึ้น ฝึกด้วยพรแสวงเช่นนี้ ความก้าวหน้า นิमित กำลังจิต จิตตานภาพ ทุกสิ่ง  
ทุกอย่างแห่งการฝึกปฏิบัติ ก็ย่อมปรากฏผลสูงกว่าบุคคลทั่วไป และก็บอกเลยว่า เมื่อไหร่ที่เราตั้งใจให้ปรากฏ  
พรแสวง ให้ชัดเจนเช่นนี้ พระพุทธเจ้าท่านเห็น พระอรหันต์ท่านเห็น ครูบาอาจารย์สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทพพรหมเทวา  
ท่านเห็น เมื่อเห็นแล้วท่านยิ่งสงเคราะห์มาก เพิ่มขึ้นไปอีก

ฉะนั้น ตัวเราอย่าละเลย บางคนฝึกแค่อาทิตย์ละหน พอละ แต่ต้องถามตัวเองว่า เราฝึกแบบวสี  
ใหม่ ทำซ้ำ ทำซ้ำ กลั้นขึ้น กลั้นขึ้น จนกระทั่งกลายเป็นสมาบัติ จนกระทั่งกลายเป็นว่า เข้าได้อย่างง่ายดาย แค  
ลัดนิ้วมือเดียว ทรงอารมณ์ได้ตลอดเวลา หรือมาก กำหนดสติปัฏ ทรงได้ กำหนดได้ เข้าสู่สภาวะอารมณ์  
กรรมฐานได้ ตรงนี้ก็เป็นข้อคิดที่ฝากไว้กับทุกคน ที่จะยกระดับการปฏิบัติให้สูงขึ้น ตอนนี้ สัญญาณของ  
ความก้าวหน้า ความเจริญในการปฏิบัติพระกรรมฐาน ก็เริ่มปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ หลายๆสาย ท่านก็มีการฝึกใน  
ระดับที่เป็น การเตรียมสู่ภิกษุญาณกัน ทั้งสายพระป่าก็ดี สายหลวงพ่อกุญชร หลายๆวัด ในส่วนของภายใน ในส่วน  
ของฆราวาส หลายกลุ่ม ฝึกกันเพิ่มมากขึ้น เข้มข้นขึ้น แล้วก็สำหรับวันนี้ ก็จะมีฝากพิเศษ มีครูบาอาจารย์ทาง  
สายอาจารย์ชม ที่ท่านสืบต่อวิชามา ไม่ว่าจะเป็ เสกปูนคาคคอง คองกระพัน หรือคาถาดับพิษไฟต่างๆ ดับพิษไฟ  
วิชาทางสายอาจารย์ชม สุคนธ์รัตน์ ก็มีเปิดสอน เดี่ยวท่านจะเปิดสอนช่วงเดือนหน้า ถ้ามีใครสนใจ ไปเก็บวิชา ไป  
ศึกษา ไปรวบรวมวิชาไว้ก็ เดี่ยวอาจารย์จะฝากถึงคณาจารย์ท่านนั้นไว้ นะครับ ก็เพื่อใครสนใจจะเพิ่มจิตตานภาพ  
ปฏิบัติเพิ่มก็ลองศึกษาดู

สำหรับวันนี้ก็ให้เราทรงอารมณ์ เป็นกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน น้อมจิตอธิษฐานให้เกิด  
ดอกบัวแก้ว แยกอาทิสมาณกายถวายพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ทุกๆพระองค์ ตั้งใจว่า กรรมฐานที่เราเจริญนี้  
ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา เทพพรหมเทวา พ่อแม่ครูบาอาจารย์ อาจารย์บูชา น้อมแผ่เมตตา  
อับมาณฌาน กำลังแห่งพระกรรมฐาน น้อมกระแเสจากพระนิพพาน แผ่ออกไป ทั้ง๓ ภพ ๓ ภูมิ หนึ่งพระนิพพาน  
สว่าง ขอกุศลถึงทุกรูปทุกนาม อย่างไม่มีขอบเขตไม่มีประมาณ อาทิสมาณกายยิ่งสว่างผ่องใส เป็นเพชรยิ่งขึ้น จิต  
ยิ่งสว่างขึ้น ผ่องใสขึ้น จากนั้น น้อมอาทิสมาณกายเป็นแสง พุ่งตรงลงมาพร้อมกับกระแเสจากพระนิพพาน ลงมาที่  
กายเนื้อ จนกายเนื้อและอาทิสมาณกายทับซ้อน มีแสงสว่าง มีกระแเสจากพระนิพพาน ยังส่องเป็นลำตรงลงมา ตั้งจิต  
อธิษฐาน ขอกุศลแห่งการเจริญพระกรรมฐานนี้ จงปรากฏสำเร็จ สัมฤทธิ์ และก่ออธิษฐานในสิ่งที่ปรารถนา จิตของ  
เราสว่าง น้อมจิตโมทนา สาธิตกับกาลยามมิตรในห้วงครุเมตตาสมาธิทุกคน ครุสมาธิที่ได้ส่งต่อแสงเทียนแห่งความดี  
กุศล มรรคผลพระนิพพาน ในทุกดวงจิต ในทุกรูปทุกนาม ทุกคน ยินดีกับเพื่อนๆ ในกุศลที่เพื่อนๆ กาลยามมิตรได้  
กระทำบำเพ็ญ ทาน ศีล ภาวนา จิตเอิบอิมยินดี ขอความสามัคคีในหมู่ชาวธรรม จงปรากฏอัสถรรย จากนั้นจึง  
หายใจเข้าสู่ภพข่าๆ หายใจเข้าพุท ออกโอ ครั้งที่ ๒ อัมโม ครั้งที่ ๓ สังโฆ ใจเอิบอิมผ่องใสสว่าง อาทิสมาณกาย  
สว่างชัดเจน จิตเป็นสุข สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนนะครับ ช่วงนี้ก็พยายามขยันปฏิบัติ ช่วงปีใหม่ เราก็  
สร้างกุศลไว้ พยายามละทิ้งโคจรทั้งหลาย ปีหน้าก็คาดว่า มีเหตุการณ์ที่ต้องระวังมากขึ้นกว่าเดิม อย่าได้ประมาท  
ในชีวิต อย่าได้ประมาทในการปฏิบัติธรรมนะครับ พรุ่งนี้ก็พบกันในห้องเมตตาภิรมณ์กรรมฐาน ขอให้เราทุกคนมี  
ความเจริญก้าวหน้าในธรรม มีความสุขสวัสดิ มีกำลังใจที่สมบูรณ์พร้อม เข้มแข็ง บารมีเต็มกันทุกคน สำหรับ  
วันนี้สวัสดิครับ

