

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 14 มกราคม 2566

เรื่อง สอนเสริมพิเศษในเรื่องของกายทิพย์

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

สวัสดีนะครับทุกท่าน เริ่มต้นเข้าสู่การฝึกสมาธิในห้องครูเมตตาสมาธิ

กำหนดความรู้สึก ความรู้ตัวทั่วพร้อมทั่วร่างกาย ผ่อนคลายปล่อยวาง ความกังวลความยึดติด ทั้งความกังวลในจิตใจ และความห่วงความเกะความยึดในร่างกาย ผ่อนคลายร่างกายกล้ามเนื้อ ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายขั้นห้ หารู้สึกได้ว่าทั้งกายและจิต ว่าง วางเบา ปลอดภัย

จากนั้นกำหนดลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหมพลิ้วผ่านเข้าออกภายในกายของเรา ลมหายใจเป็นเพชรประกายพริก มีแสงรัศมีแพรวพราวระยิบระยับเหมือนกับเพชร ลมหายใจที่พลิ้วผ่านเข้าออกในกาย เราเป็นผู้ติดตามดูเป็นผู้ที่กำหนดรู้ในการเข้าออกของลมหายใจ ไม่ต้องบังคับลมหายใจ เพียงแต่รู้สึกสัมผัสด้วยจิตจินตนาการว่าลมหายใจเราเป็นเหมือนกับแพรวไหม ละเอียด เบา ระยิบระยับ อยู่กับลมหายใจ กำหนดรู้ทั้งภาพนิมิตของลมหายใจที่เป็นเพชรประกายพริกเป็นแพรวไหม เป็นกากเพชรแพรวพราวระยิบระยับ และกำหนดรู้ทั้งอารมณ์จิตว่าอารมณ์ของเรามีความเบา มีความละเอียด มีความสบาย สภาวะที่ลมหายใจของเราเป็นเพชรระยิบระยับแพรวพราว ในสภาวะที่อารมณ์ใจของเราเบา ปล่อยวาง สงบ ผ่องใส ในระหว่างนี้อานาปานสติของเรา สติที่กำหนดรู้ในลมหายใจของเราก็นำพาเราเข้าสู่สภาวะแห่งความเป็นทิพย์ของจิต กำหนดรู้ในลมที่เป็นประกายพริกแพรวพราว กำหนดรู้ในอารมณ์ใจที่สงบ ละเอียด ผ่องใส อารมณ์จิตที่เป็นสุข ใจแย้มยิ้มอยู่ภายใน ทรงอารมณ์ความผ่องใสนี้ไว้ ใจสบายๆ

จากนั้นกำหนดจิต จดจ่ออยู่กับดวงจิตของเราที่สงบนิ่งเป็นเพชรประกายพริกสว่าง เห็นจิตรู้สึกสัมผัสว่าจิตนั้นเป็นประกายสว่างไสวแพรวพราวระยิบระยับอยู่ แสงสว่างแห่งรัศมีจิตที่เป็นปฏิภาณนิมิต คือเป็นเพชรสว่างมีเส้นแสงปรากฏ ทรงอารมณ์ทรงภาพนิมิตที่จิตเป็นประภัสสรนี้ไว้

จากนั้นกำหนดอธิษฐานให้เห็นกายของเราเป็นกายแก้วใสสว่าง จากดวงจิตที่เป็นทรงกลม ค่อยๆปรากฏเป็นกายแก้วอาทิสमानกาย กายทิพย์รู้สึกสัมผัสถึงความเป็นกายทิพย์ที่ใสสว่าง

กำหนดพิจารณาว่ากายที่ปรากฏคือกายทิพย์อาทิสमानกาย จะเรียกอย่างไรก็ตาม กายภายใน กายแห่งแสง กำหนดรู้ว่ากายนี้คือตัวเราปรากฏขึ้นจากจิต ส่วนกายที่เป็นกายหยาบขั้นห้กายเนื้อเป็นเพียงธาตุทั้งสี่ที่มารวมตัวกันเป็นสมบัติของโลก และจิตคืออาทิสमानกายเข้ามาอาศัยในร่างกายที่เป็นกายหยาบ เราไม่ใช่ร่างกายขั้นห้ หันหน้าไม่ใช่เรา เราคือจิตกายทิพย์อาทิสमानกายที่เข้ามาอาศัย มาเสวยกรรม มาสร้างบารมีตามเหตุตามปัจจัยของเรา กำหนดในความเป็นกายทิพย์ กายที่เป็นแก้วสว่าง

สำหรับวันนี้ให้ลองฝึกเห็นกายเป็นกายแก้วใสๆ มีสภาวะเหมือนกับมนุษย์แต่เป็นเนื้อแก้วใสสว่าง กำหนดรู้เช่นนี้ไว้ก่อน จุดนี้สำหรับครูที่จะไปสอนหรือแนะนำในเรื่องของมโนมยทิกิตี หรือการที่จะสอนในเรื่องของการแยกกายแยกนาม แยกกายแยกจิตก็ดี ก็สามารถเริ่มต้นจากการกำหนดให้เห็นกายเป็นกายแก้วใสๆโดยไม่ต้องมีรายละเอียดหรือมีลักษณะรูปร่างอย่างเช่นกายทิพย์ของเทวดาก็ดี พรหมก็ดีหรือกายพระวิสุทธิเทพก็ดี สำหรับคนที่ฝึกใหม่บางครั้งถ้าให้กำหนดเป็นกายทิพย์ เป็นกายของเทวดา กายพระวิสุทธิเทพ บางครั้งบางคนอาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับเขา ถ้าหาก

เริ่มต้นกำหนดเป็นกายคล้ายกับกายของมนุษย์ แต่ไม่มีผิวเรียบสว่าง ลักษณะของการกำหนดก็จะง่ายกว่า อันนี้ก็ปรับใช้สำหรับแต่ละบุคคลหรือแต่ละประสบการณ์ที่ปรากฏ

สำหรับวันนี้เราจะเรียนเพิ่มเสริมพิเศษในเรื่องของกายทิพย์ กายทิพย์นั้นก็คือกายภายในของเราทุกคนซึ่งปรากฏหรือมีอยู่แล้ว อย่างที่ทราบร่างกายหรืออาทิสมานภายในโลกของความเป็นทิพย์ ในโลกทิพย์นั้นบุคคลใดกายทิพย์ใด มีบุญญาธิการมีบุญบารมีมาก ก็จะปรากฏหรือวัดกันที่รัศมีกายว่ามีความสว่างมากเท่าไร แผลขยายหรือมีขอบเขตรัศมีแห่งแสงสว่างแห่งกายทิพย์ครอบคลุมแผ่กระจายออกไปได้เท่าไร

ซึ่งการปรากฏขึ้นของรัศมีกายของกายทิพย์แต่ละบุคคลนั้นเกิดขึ้นจาก

1 บุญ บุญอันเกิดขึ้นจากทานกตัตติ จากกุศลต่าง ๆ กตัตติ ที่บุคคลนั้นดวงจิตนั้นสร้างสะสมเอาไว้ อันนี้คือประการที่ 1 คือบุญยังมีบุญมากสร้างกุศลมากจิตเป็นกุศลมาก รัศมีกายยิ่งสว่าง

ประการที่ **2** เกิดขึ้นจากจิตอันฝึกอันบำเพ็ญมาดีแล้วจากการที่เป็นผู้ที่รักษาศีล ยิ่งศีลมีความบริสุทธิ์มากเท่าไรร่างกายทิพย์ก็ปราศจากมลทินเครื่องเศร้าหมอง มีความสว่าง มีรัศมี

ส่วนประการที่ **3** ซึ่งเป็นเหตุสำคัญก็คือ รัศมีกายแสงสว่าง เกิดขึ้นจาก การเจริญพระกรรมฐาน การเจริญสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการกำหนดสมาธิจนได้ฌานหนึ่ง สอง สาม สี่ และการกำหนดสมาธิในการฝึกกสิณ กสิณทั้งในส่วนที่เป็นกสิณธาตุ กสิณธาตุได้แก่ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ กสิณสี วรรณะกสิณอันได้แก่ กสิณสีขาว กสิณสีดำ กสิณสีเหลืองหรือสีทอง กสิณสีแดง รวมกันเป็นกสิณสีวรรณะกสิณ อีกสองกองของกสิณก็คือ กสิณแสงสว่างและกสิณที่เป็นความว่างที่ว่าง อันนี้ยังไม่ใช่อารมณ์แต่ก้าวเข้าใกล้รูป อันที่จริงอาโลกกสิณหรือกสิณแสงสว่าง สุดท้ายก็จะไปควบกับการฝึกจิต การฝึกสมาธิ การทรงอารมณ์ การทรงจิตในหลาย ๆ ส่วนโดยที่เราบางครั้งก็พิจารณาและรู้ หรือบางครั้งก็ทำไปโดยที่เราไม่รู้ อย่างเมื่อไหร่ก็ตามเห็นจิตสว่างเป็นแก้วและมีแสงสว่างเมื่อนั้นก็มีอาโลกกสิณควบเสมอ เมื่อไหร่เห็นภาพพระ องค์พระ ภาพพุทธนิมิตปรากฏฉัพพรรณรังสีแสงสว่างเมื่อนั้นก็มีอาโลกกสิณควบอยู่เสมอ ดังนั้นผู้ที่ฝึกอาโลกกสิณ กสิณแสงสว่าง ยิ่งฝึกจนจิตเข้าถึงความสว่างความบริสุทธิ์มากเท่าไร ยิ่งส่งผลให้จิตและรัศมีกายของกายทิพย์ยิ่งเพิ่มพูนมากเท่านั้นตามไปด้วย

ส่วน**อีกเหตุผลหนึ่ง**ที่เกิดผลที่ทำให้กายทิพย์มีรัศมีกายมีแสงสว่างมากก็คือ การเจริญพรหมวิหารสี่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญเมตตาอัปปีนนาถนวมาน ยิ่งแผ่แสงสว่างแห่งเมตตาออกไปมากเท่าไร ไกลออกไปอย่างไรไม่มีประมาณสุดขอบจักรวาล แผ่ออกไปทั่วทุกภพภูมิมากเท่าไร ยิ่งเกิดบารมีอันส่งผลแห่งการเจริญเมตตา ทำให้อาทิสมานกายกายทิพย์ของจิตนั้นมีแสงสว่างมีรัศมีกายรุ่งโรจน์มากกว่าดวงจิตที่ไม่เคยฝึกหรือไม่เคยได้บำเพ็ญ แสงสว่างนั้นถูกสอดแทรกสอนโดยครูบาอาจารย์ ท่านถึงสอนว่านั่งสมาธิ จิตปรากฏแสงสว่างเพียงแค่นี้ไม่ขีด เป็นอนานิสงส์มหาศาล เพราะเป็นการเพาะบ่มแสงสว่างรัศมีของจิต รัศมีของจิตก็ก่อให้เกิดรัศมีของกายทิพย์สะสมเพาะบ่มมากขึ้นมากเพียงนั้น กายทิพย์ที่เราฝึกฝนเพาะบ่มยิ่งเกิดกำลังมากเท่าไร มีความคล่องตัวมากเท่าไร กำลังแห่งอกิญจายจิตยิ่งเพิ่มพูนมากเท่านั้น ความคล่องตัวของมโนมยิทธิยิ่งเพิ่มพูนมากเท่านั้น กายทิพย์ยังมีพลัง ยิ่งมีรัศมี ยิ่งมีแสงสว่าง การที่เราจะยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานก็เป็นเรื่องคล่องตัว เป็นเรื่องเบาเนื้อเบาตัว

ให้สังเกตดูว่าคนที่ฝึกมโนมยิทธิกับภาพยังไม่ชัดเจนแจ่มใส กำลังในการเคลื่อนอาทิสมานกายตามครูผู้สอนไปยังภพนั้นภูมินั้น ไปดูสิ่งนั้นสิ่งนี้ ก็มีความช้า มีความหนัก มีความโอ้อ้อกว่าเขา คนอื่นเขาไปถึงไหน อันนี้ยังหนืด อันนี้ยังอยู่ที่นั่นอยู่ ความชัดเจนแจ่มใสก็น้อย ซึ่งตรงนี้ก็ขึ้นอยู่กับกำลังของกายทิพย์

กายทิพย์มีความสำคัญในการปฏิบัติ ถ้าเราคิดพิจารณา พิจารณาเทียบเคียง พิจารณาเป็นธรรมวิจยะในกรรมฐานสายต่าง ๆ ในกรรมฐานสายมโนมยิทธิ เราแยกอาทิสมานกายเป็นฤทธิ์ที่เกิดขึ้นทางใจ ใช้อาทิสมานกายเดินทางไปในภพภูมิต่าง ๆ คิดดูให้ดีว่าเราไปด้วยอะไร เราไปด้วยกายทิพย์ อาทิสมานกายกับกายทิพย์ก็เป็นเรื่องเดียวกัน อธิบายถึงสิ่งเดียวกัน หรือวิชาธรรมกายกตัตติ ธรรมกายอันที่จริงก็คือกายธรรม กายที่เรียกว่าภาษาในภาษาบาลีเรียกว่า สัมโพธกาย

กายที่เป็นกายที่เป็นนามธรรมไม่ใช่กายที่เป็นกายหยาบขั้นห้าที่เป็นรูปธรรมที่เป็นของหยาบ ธรรมกายนั้นก็คือการกำหนดเห็นภายในกาย เห็นภายในเป็นธรรมกายเป็นกายแก้วใส กายแก้วใสค่อยๆปรับสภาวะทั้งขนาดทั้งความผ่องใสเพิ่มขึ้นตามภูมิแห่งภพตามภูมิแห่งธรรม ภพก็คือตั้งแต่กายมนุษย์หยาบจนถึงกายมนุษย์ละเอียด กายของเทวดาหยาบกายเทวดาละเอียด กายพรหมหยาบกายพรหมละเอียด กายของพระโสดาปัตติมรรคหยาบละเอียดไล่ขึ้นไปเรื่อยๆจนกระทั่งถึงกายของอรหันต์ละเอียด อันนี้ก็คือวิชาของธรรมกาย ค่อยๆไล่กลั่นละเอียดขึ้นไป เป็นวิชาขั้นสูงขั้นที่เรียกว่าสัพพัญญู ก็คือไล่ระดับของความใสความสว่างขึ้นไป

หากเราน้อมนำเอาวิชาธรรมกายและวิชามโนมยิทธิมารวมกัน ถ้าเราสังเกตดู เวลาที่เราฝึกหรือหลายคนที่ฝึกมโนมยิทธิเรากำหนดเห็นภายในกาย กำหนดภาพพระเช่นไร เราก็กำหนดทรงได้เท่านั้นเห็นเท่านั้นมันจะเป็นเช่นนั้น ถ้าหากเราเอาเรื่องของการกลั่นละเอียด กลั่นละเอียดคือกำหนดจิต พระที่เรากำหนดเห็นใน หรือกายที่เป็นกายทิพย์ที่เรารู้สึกสัมผัส เรากำหนดให้ใสขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้น สว่างขึ้น กลั่นให้สว่างขึ้น ใสขึ้น เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การทรงภาพพระของเราก็ก็น่ามีความสว่างขึ้น ชัดเจนขึ้น กำลังยิ่งปรากฏขึ้น

จำไว้ว่า กำลังของกายทิพย์คือความสว่าง คือความชัดเจน คือความผ่องใส ทั้งหมดบรรจบรวมเป็นหนึ่งเดียวกัน

ดังนั้นเราเสริมเพิ่มในการฝึกของเราเองก็ดีหรือคำแนะนำในการสอนก็ดี ในเรื่องของอาการกลั่นให้เกิดความใสสว่าง อันนี้ก็จะถือว่ากลายเป็นประโยชน์สำหรับการปฏิบัติ

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญในเรื่องของกายทิพย์ ในช่วงนี้เป็นช่วงที่เน้นเรื่องกายทิพย์มากขึ้นเป็นพิเศษ อภิญญาใหญ่จะปรากฏขึ้นได้ก็ด้วยพลังแห่งกายทิพย์ ให้เราคิดพิจารณา ดู อันที่จริงที่เราไม่ได้ อภิญญา ไม่สามารถใช้อภิญญา ไม่สามารถใช้อภิญญาที่เป็นอภิญญาใหญ่ได้ อันที่จริงเพราะว่าความมีกายเนื้อ ความเป็นกายเนื้อ ความติด ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นกายเนื้อพลอยทำให้เราปิดกั้นพลังแห่งอภิญญาสมบัติที่พึงได้ ให้เราคิดเอาง่ายๆว่าพอไม่มีกายเนื้อแล้ว เอาแค่ดวงวิญญาณที่เป็นโอปปาติกะสักภเวสี ก็สามารถเดินทะลุกำแพงได้ หรือกายที่เป็นกายทิพย์อาทิสมาณกายของความเป็นเทวดา ท่านจะกำหนดรู้ในสิ่งใดก็ได้ ไปปรากฏในสถานที่แห่งใดก็ได้ ในเขตในกำลังที่ท่านสามารถได้รับอนุญาตและไปได้ อย่างพรหมกำหนดรู้ในทุกสรรพสิ่ง ดังนั้นอันที่จริงแล้วยังเราหวัง เกาะ กังวล จดจ่ออยู่กับกายเนื้อมากเท่าไร ยิ่งปิดกั้นศักยภาพแห่งอภิญญาจิต ปิดกั้นความสามารถแห่งความเป็นกายทิพย์มากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นการเพิ่มพลังแห่งกายทิพย์ให้เพิ่มพูนขึ้นย่อมปรากฏส่งผล

การปฏิบัติทั้งหมดแบ่งเป็น 2 ส่วนใหญ่คือฝึกฝนขึ้นด้วยกำลังของเราเอง กับอีกส่วนหนึ่งก็คือการน้อมกระแสน้อมบารมีของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ท่านมาช่วยเสริมกำลังเราเหมือนอย่างเช่นมโนมยิทธิที่น้อมนำน้อมกระแสน้อมของพระพุทธรูปมาช่วย เรา เรียกว่ามโนมยิทธิครั้งกำลัง หรือการปฏิบัติในสายของหลวงปู่ดู่ที่น้อมกระแสน้อมของหลวงปู่หลวงตา น้อมกระแสน้อมของพระโพธิสัตว์ น้อมกระแสน้อมมาช่วยเสริมกำลังของเรา อันนี้ก็เป็นเรื่องปกติที่เราฝึก

คราวนี้มีเรื่องที่เป็นแนวทางหนึ่งของการปฏิบัติในแบบของมหายาน ของมหายานนี้ก็คือการฝึกในสายของพระโพธิสัตว์ เป็นส่วนใหญ่ อันที่จริงก็มีหลักที่มีความสอดคล้องกันกับทางพุทธเถรวาทในหลายๆส่วน ในเรื่องของกสิณ ในเรื่องของฉัพพรรณรังสี ในเรื่องของการตัดร่างกายก็มีเหมือนกันเช่นกัน การฝึกในส่วนของการบำเพ็ญญาณในแบบมหายานมุ่งเน้นเรื่องตบะ เน้นเรื่องกายทิพย์มากขึ้นเป็นพิเศษ บางส่วนมีเคล็ดลับที่มีความละเอียดเพิ่มขึ้น

เดี๋ยววันนี้เราก็จะมาฝึกในแนวทางที่จะมาเสริมให้อาทิสมาณกายกายทิพย์ของเรามีกำลังมีแสงสว่างเพิ่มขึ้น

เริ่มต้นตอนนี้ให้เรากำหนดทรงอารมณ์ความผ่องใส ลมหายใจเป็นแพรวไหมประกายประกายสว่าง ตั้งจิตรำลึกนึกถึงกระแส และบุญบารมีของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ พระอริยะเจ้า พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์เจ้าทุกๆพระองค์ จากนั้นกำหนดจิต ในช่วงแรกจะให้ฝึกในสภาวะที่ทรงจิตอยู่บนโลกมนุษย์ อยู่ เรากำหนดทรงภาพท่าความรู้สึกรู้สึกว่าเราขัดสมาธินั่งอยู่บนดอกบัวแก้วในสถานที่ที่เราฝึกสมาธิอยู่ขณะนี้ กำหนดเห็น ดอกบัวแก้ว กายเนื้อหนึ่งขัดสมาธิอยู่บนดอกบัวแก้วนี้ มีรัศมี มีความสว่าง มีความอึดความบิตุสุข จากนั้นอาราธนาขอ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยะสงฆ์ พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ ขออาราธนาลงมา ปรากฏกายล้อมห้อมล้อมรอบ โดยตัวเรากายเนื้อของเราอยู่ตรงกลาง ห้อมล้อมด้วยพระพุทธองค์ ห้อมล้อมด้วยเทพ พรหมเทวา กำหนดอธิษฐานน้อมกระแสขอพระพุทธองค์เทพพรหมเทวาทั้งหลายทุกๆพระองค์เมตตาแผ่ฉัพพรรณรังสี แสงสว่างส่งตรงลงมาวมลงมายังกายเนื้อของเราจนกายเนื้อของเราสว่างเจิดจ้าสว่างอย่างยิ่ง เห็นกายเนื้อของเราสว่าง รัศมีของพระพุทธเจ้าฉัพพรรณรังสี กระแสของพระปัจเจกพระพุทธเจ้า กระแสของพระอรหันต์ พระอริยะเจ้า กระแส ของพระโพธิสัตว์มหาโพธิสัตว์ เทพพรหมเทवासัมมาทิฎฐิ แผลรวมโพกัสมาทีกายเนื้อของเราจนสว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง กายเนื้อของเราปรากฏแสงสว่างฉัพพรรณรังสีขาวมีรุ่งประกายประกายจนกระทั่งแสงสว่างนั้นสลายกายเนื้อ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง สลายออกไปเหลือแต่ความว่าง สว่าง กายเนื้ออวัยวะกล้ามเนื้อทุกส่วนสลายว่างออกไปหมด ปรากฏตอนนี้ เหลือเป็นเพียงแต่โครงกระดูก

กำหนดจิต เห็นโครงกระดูกส่วนที่เป็นกายของเรา ขาวอยู่ท่ามกลางแสงสว่างฉัพพรรณรังสีที่พระพุทธองค์เทพพรหม เทวาทั้งหลายแผ่ฉัพพรรณรังสีชำระล้างร่างกาย กายเนื้อสลายจนเหลือแต่โครงกระดูกสีขาว

กำหนดจิตเห็นโครงกระดูกสีขาวกลายเป็นสีแดงปรากฏสีแดงอยู่ในแก่นอยู่ตลอดเนื้อของโครงกระดูกทั่วร่าง แผลรัศมี แสงสว่างจากโครงกระดูกเป็นแสงสว่างสีแดงเจิดจ้า โครงกระดูกใสเป็นแก้ว แสงแผ่สว่างสีแดงออกไปทั่วครอบคลุม จักรวาลทั้งหมด เห็นจักรวาลทั้งหมดเป็นสีแดงสดใส จิตเกิดกำลัง ทรงอารมณ์ไว้ เห็นโครงกระดูกสีแดง เนื้อเป็นแก้ว ะยิบระยับ แสงสว่างแผ่เจิดจ้าเป็นสีแดงทั่วจักรวาล ทั่วทุกภพภูมิ สีแดงเข้าถึงแก่น แสงรัศมีสีแดงเข้าถึงแก่นถึงแก่น กระดูกทั้งหมด

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป โครงกระดูกกลับมาเป็นสีขาว รู้สึกถึงความเรียบเนียนละเอียดขึ้นของโครงกระดูก ชาติถูกฟอก จนละเอียด เนียน ขาวราวกับงาช้างเนื้อดี ขาวละเอียด

กำหนดจิตต่อไป เห็นโครงกระดูกกลายเป็นสีส้ม แผลแสงสว่างสีส้มออกไปทั่วจักรวาล สีส้มสว่างทั่วจักรวาล โครงกระดูก ละเอียดขึ้น แสงจากโครงกระดูกสว่างใสเป็นสีส้มเจิดจ้าเจิดจรัสไปทั่วจักรวาล เห็นแสงสีส้มสว่าง

กำหนดจิตต่อไปเห็นโครงกระดูกกลับมาเป็นสีขาว โครงกระดูกสีขาวยิ่งเนียนขึ้นละเอียดขึ้น ฟอกธาตุขันธ์ ฟอกโครง กระดูกละเอียดขึ้นไปอีก โครงกระดูกยิ่งใสสว่างขาวเรียบ จักรวาลปรากฏยิ่งปรากฏแสงสีส้มเจิดจ้า โครงกระดูกเป็นสี ขาวละเอียดบริสุทธิ์

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เห็นโครงกระดูกเปลี่ยนเป็นสีเหลืองใส รัศมีแสงสว่างสีเหลืองใสสว่างกระจายออกไปทั่ว จักรวาล โครงกระดูกเป็นสีเหลืองใสอำพันสว่างใสละเอียด แสงสว่างสีเหลืองใสทอกระจายออกไปทั่วจักรวาลทั่วทุกภพ ภูมิ

จากนั้นกำหนดจิตโครงกระดูกกลายเป็นสีขาว ยิ่งละเอียดขึ้น เนียนขึ้น ละเอียดขึ้น เปี่ยมพลังขึ้น แสงสว่างสีเหลืองยัง ทอกระจายอยู่ท่ามกลางจักรวาลและทุกภพภูมิ ในขณะที่โครงกระดูกเรากลับเป็นสีขาวละเอียด เรียบ เนียน สว่าง

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป โครงกระดูกจากสีขาวกลายเป็นสีเขียวใสมรกต แผลแสงสว่างสีเขียวมรกต แผลออกไปทั่ว จักรวาล โครงกระดูกกลายเป็นสีเขียวใสมรกต สว่าง

กำหนดจิตเห็นโครงการกระดูกของเรากลับเป็นสีขาวยิ่งละเอียดขึ้น มีความปราณีตขึ้น ปรากฏเป็นโครงการกระดูกสีขาวที่ละเอียดขึ้น กลิ่นใสขึ้น อยู่ท่ามกลางแสงรัศมีสีเขียวที่แผ่ไปทั่วจักรวาล

จากนั้นกำหนดจิต โครงการกระดูกสีเขียวค่อยๆปรากฏขึ้นเป็น**สีฟ้าอ่อน** สีฟ้าแกวสวาง แผ่สว่างออกไป แผ่สว่างออกไปทั่วจักรวาล โครงการกระดูกกลายเป็นสีฟ้า สว่าง แสงสีฟ้าสว่างฉายรัศมีออกไปทั่วทุกภพภูมิทั่วจักรวาล

โครงการกระดูกปรากฏกลับมาเป็นสีขาวยิ่งกลั่นละเอียดใสขึ้น แสงสีฟ้ายังสว่างกระจายออกไปทั่วจักรวาลทุกภพภูมิ ท่ามกลางโครงการกระดูกสีขาว

กำหนดจิตต่อไป โครงการกระดูกสีขาวปรากฏเป็น**สีน้ำเงินเข้ม** ไพรินทร์แผ่สว่างกระจายออกไป โครงการกระดูกเป็นสีน้ำเงินเข้ม ไพลิน แผ่สว่าง แสงสว่างแผ่ออกไปทั่วจักรวาลทั่วทุกภพภูมิ

จากนั้นโครงการกระดูกจากสีน้ำเงินเข้มเป็นแก้วไพลินเปลี่ยนมาเป็นสีขาวละเอียดใส ยิ่งละเอียดขึ้นใสขึ้น โครงการกระดูกสีขาวอยู่ท่ามกลางแสงสว่างสีน้ำเงินเข้ม แผ่ไปทั่วจักรวาล

จากนั้นกำหนดจิตจากโครงการกระดูกสีขาวกลายเป็นโครงการกระดูก**สีม่วง** สีม่วงอเมทิสต์ แสงสว่างสีม่วงเข้มแผ่สว่างกระจายออกไปทั่วจักรวาลทั่วทุกภพภูมิ แสงสว่างสีม่วงยังทอประกายสว่างเข้ม โครงการกระดูกเปลี่ยนจากสีม่วงมาเป็นสีขาว แสงสว่างรัศมีแสงสว่างแสงสีม่วงยังแผ่กระจายออกไปทั่วจักรวาลทั่วทุกภพภูมิ

จากนั้นกำหนดจิตโน้มรำลึกนึกถึงกระแสฉัพพรรณรังสีของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ ทรงยกพระหัตถ์แผ่ฉัพพรรณรังสีรัศมีแสงสีทั้งเจ็ดรวมจากทุกพระองค์ ไฟกัสมัรัศมีตรงมายังที่โครงการกระดูกของเรา โครงการกระดูกสีขาวกลายเป็นแก้วใส กลายเป็นเพชรระยิบระยับสว่าง รัศมีเส้นแสงของโครงการกระดูกขณะนั้นแผ่เป็นเส้นสีรุ้งทั้งสีแดง ส้ม เหลือง เขียว ฟ้า น้ำเงิน ม่วง แผ่สว่างหลากหลายเส้นรอบกายมากมายมหาศาล เกิดเป็นฉัพพรรณรังสีจากโครงการกระดูกแผ่สว่างกระจายออกไปทั่วอันดจักรวาล รัศมีสายรุ้งปรากฏขึ้นจากชั้นห่า ปรากฏขึ้นจากโครงการกระดูก โครงการกระดูกกลายเป็นแก้วใส กลายเป็นรุ้งสว่าง แสงสว่างรัศมีฉัพพรรณรังสีก่อเกิดขึ้นจากโครงการกระดูกคือแก่นลึกที่สุดของชั้นห่าภายใน กำลังแห่งแสงสีทั้งหลาย แสงที่เราเห็นสีขาว มาจากสีของรุ้งทั้งเจ็ด สีของรุ้งทั้งเจ็ดฟอกธาตุชั้น ปรากฏปลุกความเป็นประกายพริ้วแห่งฉัพพรรณรังสีของภายในและของจิตเราให้ปรากฏขึ้น ชั้นห่าโครงการกระดูกระเบิดออกกระจายทั่วจักรวาลกลายเป็นผุยผง กลายเป็นความว่าง กลายเป็นแสงสว่างสีรุ้งอันไม่มีประมาณ จักรวาลระเบิดกลายเป็นความว่าง โลงว่าง ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ กลายเป็นพลังงาน กลายเป็นประกายพริ้ว แสงประกายพริ้วของพลังงาน สลายธาตุ สลายโครงการกระดูก กลายเป็นความว่าง จากความว่างกลายเป็นพลังงาน กลายเป็นประกายพริ้วแห่งฉัพพรรณรังสี

จากนั้นอธิษฐานจิตต่อไปว่า ขอให้ฉัพพรรณรังสีคือสีแห่งรุ้งประกายพริ้ว สีทั้งเจ็ดพลังงานจงปรากฏก่อรูปเป็นกายทิพย์ อาทิสมาณกาย กำเนิดขึ้นเป็นอาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพ ใสเป็นประกายพริ้ว มีแสงเหลือมรัศมีสีรุ้งเป็นประกายรัศมีกายสว่างเจิดจ้าอย่างที่สุด ความใสความละเอียดเพิ่มพูนขึ้นอย่างที่สุด

กำหนดจิตอธิษฐานขออารมมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้กายพระวิสุทธิเทพอันฟอกธาตุชั้นฟอกกายโดยละเอียด ยกขึ้นไปบนพระนิพพานด้วยเถิด เมื่อยกขึ้นไปแล้วก็ตั้งจิตขอให้อยู่ท่ามกลางพระพุทธเจ้ามีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธานห้อมล้อมรอบอาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพเราไว้ กำหนดจิตอีกครั้งหนึ่งอธิษฐานขอฉัพพรรณรังสีของพระพุทธองค์ทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์ แผ่ฟุ้งรวมสู่กายพระวิสุทธิเทพของเราให้เกิดความใสขึ้นสว่างขึ้น เกิดความผ่องใสสว่างขึ้นเต็มกำลัง รัศมีแสงสว่าง ความแพรวพราวความระยิบระยับ ความใส

ละเอียด ความเป็นประกายพริก ชัดเจนเต็มกำลัง ทรงอารมณ์พิจารณาในอารมณ์จิตในอารมณ์พระนิพพาน จิตเรา พิจารณาตัดร่างกายชั้นห้า พิจารณาในอสุภะสัญญา พิจารณาในความเป็นโครงกระดูก สลายล้างโครงกระดูก ตัดกาย ชั้นห้า และใช้กำลังแห่งอรุณอรุณสมาบัติ กำลังแห่งสัญญาตาอรุณ สลายล้างตัดร่างกาย ยกจิตอาทิสมาณกายขึ้นมา บนพระนิพพาน

กำหนดพิจารณาว่าเราตัดภพ ตัดความห่วงใยในร่างกาย ตัดความยึดในภพภูมิ ในการเกิด ในสังสารวัฏ จิตเราตั้งไว้จุด เดียวคือพระนิพพานเป็นที่สุด

กำหนดจิต "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" ทรงอารมณ์ทรงสภาวะเห็นอาทิสมาณกาย รู้สึกในความเป็นอาทิสมาณกาย กายพระ วิสุทธิเทพสว่างแพรวพราว ฉัพพรรณรังสีรัศมีกายที่เป็นประกายรุ่งแพรวพราวเป็นเส้น เป็นขอบเหลี่ยมเลื่อมลาย ชัดเจน สว่างเต็มกำลัง จิตกำหนดรู้กายทิพย์เรามีกำลังเพิ่มพูนขึ้น ความชัดเจนเพิ่มขึ้น แยกแสงรัศมีความเป็น ประกายพริก คือแสงรัศมีทั้งเจ็ดชัดเจนขึ้น กำหนดให้เส้นแสงรัศมีแผ่สว่างกระจายพุ่งออกไปรอบกายอาทิสมาณกาย มากเท่าไรไกลเท่าไรก็ได้ตั้งใจนี้

**กำหนดรู้อาทิสมาณกายกายทิพย์เปี่ยมพลังแห่งฉัพพรรณรังสี กายทิพย์ก่อเกิดความเป็นทิพย์ของจิต กายทิพย์ก่อเกิด อภิญญาจิต กายทิพย์ก่อเกิดมรรคผลพระนิพพาน

**กำหนดจิตทรงอารมณ์ในสภาวะที่เห็นกายพระวิสุทธิเทพเปล่งประกายสว่างที่สุด จิตเป็นสุขที่สุดอยู่บนพระนิพพาน ทรงอารมณ์ความผ่อนคลายไว้ กำหนดรู้ในความผ่อนคลายเต็มกำลัง เห็นฉัพพรรณรังสี เห็นความเป็นประกายพริกที่แผ่จาก กายพระวิสุทธิเทพชัดเจน

จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานขอกำลังแห่งการปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานทั้งสมถะ กำลังแรงครูบาอาจารย์ทุกสายการปฏิบัติ จะเป็นหินยานเถรวาทหรือมหานิกายก็ดี กำลังกุศลความดี กรรมฐานเก่าที่เคยฝึกมาในอดีตชาติ ของมารวมตัวกันยังกาย ทิพย์อาทิสมาณกายของข้าพเจ้าทุกคนแต่ละบุคคลนี้ ขอกระแสแห่งธรรมพอกธาตุชั้นรังสีถึงไขกระดูก ถึงกระดูกทั่ว ร่างกาย ถึงเนื้อกล้ามเนื้ออวัยวะ ลงลึกไปถึงระดับเซลล์ ระดับดีเอ็นเอ กระแสพลังงาน กระแสธรรมชาติ กระแสแห่ง ธรรมะ กระแสพระนิพพาน พอกชำระล้างธาตุชั้นทั้งกายหยาบชั้นห้าไปจนกระทั่งถึงพอกดวงจิตพอกอาทิสมาณกาย ให้มีความบริสุทธิ์ มีความผ่อนคลาย มีแสงสว่าง มีฉัพพรรณรังสี มีสัมมาทิฐิ มีปัญญารู้เห็นในธรรม กำหนดจิตของเราสว่าง น้อมกระแสจากพระนิพพานเป็นฉัพพรรณรังสีเป็นแสงทั้งเจ็ดรวมตัวเป็นหนึ่งเข้มข้น ส่องตรงลงมายังภพภูมิทั้งหลาย ใจเราประกอบไปด้วยเมตตา แผ่กระแสน้อมกระแสเมตตา น้อมกระแสพระนิพพานลงมายังภพของอรุณพรหมทั้งสี่ พรหมโลกทั้งสิบหกชั้น สวรรค์ทั้งหก ภูแห่งรุกขเทวดาภูมมเทวดา สรรพดวงจิต สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีกายเนื้อ สรรพ สัตว์ทั้งหลายที่มีขันธ์ห้าร่างกายทั่วอันตจักรวาล ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายโอปปาติกะสัมภเวสี ขอให้กระแสแห่ง พระนิพพาน กระแสแห่งฉัพพรรณรังสี กระแสแห่งความเป็นมรรคผลพระนิพพานเมตตาแผ่ไปถึงเปรตอสุรกายสัตว์นรก ทั้งหมด สรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วทุกภพภูมิ

ขอตั้งจิตน้อมกระแสมรรคผลพระนิพพาน กระแสแห่งมานสมาบัติ ขอน้อมลงสู่สถานปฏิบัติธรรม วัดวาอาราม สถานที่ ศักดิ์สิทธิ์ทุกแห่ง พระพุทธรูปทุกพระองค์ พระบรมธาตุ พระธาตุ พระบรมสารีริกธาตุ พระเครื่อง วัตถุมงคล ผ้ายันต์ ผ้า ประเจียด ตะกรุด เครื่องรางของขลังทั้งหลาย ขอจงมีแต่กระแสแห่งอุดมมงคล กระแสแห่งพุทธบารมี กระแสพุทธคุณ กระแสแห่งฉัพพรรณรังสี กระแสแห่งความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์จงปรากฏ และขอให้กระแสนี้จงส่งตรงลงมาอย่างดวงจิต และกายเนื้อของเราทุกคนพอกชำระล้างธาตุชั้นขันธ์ห้า พอกชำระจิต ขอจิตของเราทุกคนจงกลายเป็นแก้วสารพัดนึก

กำหนดจิตตอนนี้ให้เห็นจิตที่กายเนื้อเป็นรู้งประภัสสร มีความแพรวพราวระยิบระยับ กำลังของจิต จิตสารพัดนึก มีรัศมี
แสงสว่างเจิดจ้าสว่างเลื่อมแพรวพราวสว่างชัดเจนอย่างยิ่ง รู้สึกตระหนักได้ถึง นับแต่นี้จิตของเรากลายเป็นจิตอภิญา
จิตประภัสสร จิตสารพัดนึก จิตก่อเกิดอภิญาอันอัศจรรย์

จากนั้นกำหนดจิตพุ่งกลับไปที่กายเนื้อทำความเข้าใจความรู้สึกเห็นโครงกระดูก รู้สึกถึงโครงกระดูกภายในของเราเป็นแก้วมี
ประกายรัศมีทั้งเจ็ดสีสลับเลื่อมลอยอยู่ในโครงกระดูกภายในที่เป็นแก้วใส่นี้ ดวงจิตของเราเป็นเพชรประกายพริ้ว
เลื่อมรู้งแพรวพราวระยิบระยับ รัศมีกายเส้นแสงแผ่สว่างชัดเจน รู้สึกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของจิตของกายทิพย์ของ
กายเนื้ออย่างชัดเจน

จากนั้นกำหนดจิต ตั้งใจว่าบุญกุศลนี้ ความเพียร ความมานะ ความวิริยะในการปฏิบัติ กระแสของพระพุทธองค์เทพ
พรหมเทวาสิ่งศักดิ์สิทธิ์พระโพธิสัตว์ เมตตาสงเคราะห์ยกจิตยกการปฏิบัติของเราให้ก้าวกระโดดขึ้นอย่างอัศจรรย์
ความเป็นกายทิพย์รู้สึกตระหนักถึงความเป็นกายทิพย์ที่เปี่ยมกระแสแห่งเมตตา เปี่ยมกระแสแห่งฉัพพรรณรังสีรั้ง
ประกายพริ้วตลอดเวลา เข้าถึงกายสายรุ้งอันเป็นวิชาขั้นสูงของมหายานในนิกายวัชรยาน

กายสายรุ้งแผ่สว่างรัศมี จิตนึกคิดปรารถนาในสิ่งใดสำเร็จในสิ่งที่นึกคิดอย่างอัศจรรย์ รู้สึกว่ามีประกายสายรุ้งรัศมีแสง
สว่างเป็นสีรุ้งทั้งเจ็ด ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง เลื่อม ร่ายรอบทั้งกายเนื้อกายทิพย์ของเราตลอดเวลา
กำหนดจิต ตั้งใจว่าอธิษฐานในสิ่งที่เราปรารถนาเป็นแรงอธิษฐานหลังกรรมฐานทุกอย่างสำเร็จสัมฤทธิ์

จากนั้นตั้งจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน บุญกุศลที่ทุกคนแนะนำสมาธิ สอนสมาธิ เผยแผ่จุดแสง
เทียนแห่งความดีกุศลไปยังผู้คน กำหนดว่าขอให้ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ขอการเจริญพระกรรมฐานของเรานั้นเกิด
ความอัศจรรย์ เกิดอภิญาจิต และขอให้การปฏิบัติทั้งหลายเป็นบาทฐานเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด

จากนั้นหายใจเข้าลึกๆ หายใจเข้าพุท้อออกโอ ครั้งที่ 2 หายใจเข้าลึกๆ ัมโม ครั้งที่ 3 หายใจเข้าซาลึก สังโฆ
เรามีคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะเป็นที่พึ่งที่อาศัยตลอดชีวิต

คนที่ฝึกบางคนก็จะเป็นเห็นนิมิตหลวงปู่เดินหนที่เป็นลักษณะที่เป็นเหมือนกับโครงกระดูกมาเมตตากำกับในการสอน

วันนี้ก็ให้เราน้อมจิตตั้งใจดี ๆ พยายามทรงอารมณ์ในการกำหนดกายทิพย์ที่เต็มกำลังแบบนี้ให้ได้ อันนี้เป็นการแยกใน
เรื่องของวาระกสิณโดยละเอียดรวมถึงเป็นการฟอกธาตุขันธ์ห้าและกายทิพย์ให้มันมีความละเอียดและมีกำลังขึ้น

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติ ใครมีประสบการณ์ความรู้สึกที่สัมผัสจากการฝึกในวันนี้เป็นพิเศษได้ก็
ช่วยเล่าช่วยแบ่งปันด้วยนะครับ

สำหรับพຸ່ງนี้ก็ฝึกสมาธิในห้องเมตตากรรมฐาน ในช่วงนี้ก็อยากให้เราทุกคนมีความไม่ประมาท พยายามขอขมาพระ
คຸ່ມครองกาย พยายามขอขมากรรม ในช่วงนี้ก็จะมึหลาย ๆ ท่านหลาย ๆ คนอาจจะมีการกระทบการโดนจากวิบากต่าง ๆ
ตามเหตุตามปัจจัย หากเราอาศัยบุญฤทธิ์คือกำลังแห่งบุญกำลังแห่งสมาธิจิต จิตตานุภาพมาคຸ່ມครองโดยที่เราไม่
ประมาทเราก็จะสามารถผ่านไปสู่ยุคแห่งชาววิไลได้อย่างปลอดภัยกับทุกคน

สำหรับวันนี้ สวัสดิ์ครับ