

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 4 มีนาคม 2566

การตัดกายเนื้อ ชั้น 5

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

เริ่มต้นกำหนดจิต จดจ่ออยู่กับสมาธิ กำหนดรู้สติในลมหายใจ รู้ในลมหายใจตลอดสาย กำหนดรู้ในลมสบาย กำหนดรู้ในอารมณ์จิตที่เบาสบายผ่องใส เมื่อสำรวมจิตเข้าสู่สมาธิ เข้าสู่ความสงบ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความรู้สึกที่จิตของเราสงบ ปล่อยวาง จากเรื่องราวความวิตกกังวลทั้งหลาย ปล่อยวาง และผ่อนคลาย จากอาการ ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นทางร่างกายทั้งหมด จนรู้สึกว่าเราเข้าถึงสภาวะความเป็นจิต สงบนิ่ง ผ่องใส สว่าง ตัดความสนใจทางร่างกายทั้งหมดออกไป

ในระหว่างนี้เราก็ปฏิบัติ น้อมจิตพิจารณาธรรม พิจารณาตาม ยังอยู่ในภาคที่เนื่องอยู่กับโลกมนุษย์ พิจารณาว่า การตัดชั้น 5 หรือการตัดร่างกายนั้น มีเป้าหมายมีเหตุผล ทำให้ถึงต้องปฏิบัติ ? ทำให้ถึงต้องพิจารณา ? การตัดชั้น 5 ร่างกายนั้น วิธีการมีตั้งแต่หนึ่ง ใช้การพิจารณา คือ ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ เป็นวิปัสสนาญาณ ในฌาน ในสมาธิ ในการพิจารณานั้น ก็พิจารณา มีตั้งแต่การกำหนดรู้กาย กำหนดรู้กายในสิ่งต่าง ๆ ดังนี้ พิจารณาใคร่ครวญด้วยปัญญา หรือว่าร่างกาย หรือชั้น 5 นี้ ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา ร่างกายชั้น 5 เป็นเพียงวัตถุธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มาประกอบ ประชุมรวมตัวกัน กายชั้น 5 นี้ ถึงเวลาก็ต้องตายไป เราต้องจากมันไป แล้วอันที่จริงเราคือใคร ? เราคือจิต หรืออาทิสมานกายที่เสวยผลบุญ เสวยวิบาก ตามเหตุตามปัจจัยของแต่ละบุคคล และเข้ามาอาศัยชั้น 5 ร่างกายหยาบนี้ ในชาติภพที่เราเสวย บุญ และวิบากในการเป็นมนุษย์

ทำไมเราจึงพิจารณาว่าเราไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เรา ? เราพิจารณาเพื่อแยกกาย แยกจิต แยกรูป แยกนาม แยกกายเนื้อ กายทิพย์ออกมา เมื่อไหร่ที่เราแยกกายทิพย์ได้ บังคับควบคุมกายทิพย์ได้ตั้งใจ เราก็สามารถที่จะใช้กำลังของกายทิพย์ไปในสิ่งต่าง ๆ นับตั้งแต่อกุศลสมาบัติ นับตั้งแต่การใช้กายทิพย์ในการเยียวยารักษาชั้น 5 กายเนื้อ ใช้กายทิพย์ในการเดินทางไปยังภพภูมิต่าง ๆ ไปรู้ในญาณเครื่องรู้ต่าง ๆ เช่น ญาณ 8 ในกำลังของมโนมยิทธิ

อันที่จริง วิชาที่เกี่ยวข้องกับกายทิพย์นั้น มีหลายวิธีการ โดยปกติแล้วสมัยโบราณเลย ก่อนที่หลวงพ่อดุสิต ท่านจะมาสอนเรื่องของมโนมยิทธิ ที่เป็นฤทธิ์ทางใจ ถอดอาทิสมานกายเดินทางไปดูภพภูมิต่าง ๆ อย่างที่เราฝึกได้กัน โบราณคือ ใช้กำลังเต็มๆที่เต็มกำลัง คือใช้ฌาน 4 ชักหญ้าปล้อง คือถอดกายทิพย์ ออกจากกายเนื้อ พุ่งออกไปจากกายเนื้อ หรือวิชาที่เรียกว่า "วิชาธรรมกาย" ของหลวงพ่อดุสิต วัดปากน้ำ "ธรรมกาย" ก็คือ กายธรรม กายที่เป็นนามธรรม "กายธรรม" ก็คือ อาทิสมานกาย

ดังนั้น อันที่จริงแล้ว วิชาต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น ก็คือ เราฝึกเพื่อถอดกายทิพย์ แยกกายทิพย์ออกจากกายเนื้อ การแยกกายทิพย์ออกจากกายเนื้อ ดังที่กล่าวมาว่า การพิจารณา พิจารณาว่ากายนี้ต้องตาย เมื่อกายนี้ต้องตาย แต่จิตของเรายังยึดมั่นถือมั่นกับร่างกายนี้มากเท่าไร ยิ่งยึดมั่นถือมั่นกับร่างกายนี้ กลัวตายมากเท่าไร จิตยิ่งเกาะกาย อาทิสมานกายยิ่งแยกไม่ออกจากกายเนื้อ เกาะอยู่ร่างกาย หากตายไปจริง ๆ ในขณะที่เราเกาะหวงร่างกายมากเท่าไร เราก็กลายเป็นจิตเป็นวิญญาณที่ไม่ยอมรับความจริง กลายเป็นโอปปาติกะ สัมภเวสี ฝ้าอยู่ใกล้ ๆ ร่าง จนกระทั่ง เมื่อไหร่ที่เราปลงได้ ปล่อยวางได้ ยอมรับได้ เราถึงจะไปเกิด ไปจุติในภพภูมิต่าง ๆ นั้น

การตัดร่างกายด้วยการเจริญมรณานุสสติ คือ ยิ่งเมื่อไหร่ก็ตามที่เราพิจารณาอมรับความตาย ยิ่งยอมรับความตายได้มากเท่าไร เรายิ่งปล่อยวางร่างกายได้มากเท่านั้น ถ้าเราไม่ยอมรับความตาย คิดว่า เรายังหนุ่มยังสาว ยังแข็งแรง เราก็มียึดเกาะกับขั้น 5 ร่างกายมากเพียงนั้นเช่นกัน

อันนี้เป็นจุดที่เราสามารถใช้ปัญญาพิจารณาอธิบาย การเจริญวิปัสสนาญาณนั้น ก็คือ การใคร่ครวญพิจารณา โดยปัญญาในจิต *สอนใคร?* พิจารณาเพื่อสอนจิตตนเอง ใคร่ครวญสอนจิตตนเอง ปล่อยวางจากร่างกาย ปล่อยวางจากขั้น 5 นอกเหนือจากการพิจารณาใคร่ครวญในมรณานุสสติ ก็คือ การพิจารณาในเนื้อหาของ **การพิจารณา** **กาย** อันได้แก่ เห็นร่างกายประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อันที่จริงวิสัยของผู้พิจารณาว่า ร่างกายนั้น ประกอบไปด้วยธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ นั้น เป็นวิสัยของคนที่ไม่ฝึกฝน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกสิณธาตุ ฝึกกสิณดิน กสิณน้ำ กสิณลม กสิณไฟ แล้วก็มองเห็นกายนี้ แต่ละส่วนในกายนี้ ชิ้นส่วนในอาการ 32 นี้ ก็ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ เช่นกัน

ดังนั้น คนที่พิจารณาในธาตุ 4 มาประชุมรวมกองเป็นขั้น 5 จะเป็นวิสัยของผู้ที่เคยฝึก หรือมีความพึงพอใจในวิสัยของการที่ปฏิบัติมาแล้ว ในกสิณธาตุทั้ง 4

ส่วนต่อมา ก็คือ **การพิจารณา เห็นขั้น 5 ในสภาวะที่เป็นอสุภสังขยา** ซึ่งในกรรมฐาน 40 กอง ก็คือ **อสุภะ 10** คือ พิจารณาให้เห็นร่างกายขั้น 5 ในความเป็นของไม่สวยงาม เป็นซากศพ มีความเน่าเปื่อย อย่างอสุภะ 10 ก็ได้แก่ การพิจารณาเห็นกายนี้ เป็นเหมือนกับกายที่เพิ่งตายใหม่ ๆ เห็นกายนี้เหมือนกับเพิ่งตายได้ 3 วัน เห็นร่างกายนี้เหมือนกับตายได้ 7 วัน เห็นร่างกายนี้อยู่ในสภาวะบวม อืด มือกางตีนกาง เห็นร่างกายนี้ในสภาวะเป็นโครงกระดูก เห็นร่างกายนี้ในสภาวะของศพที่ตกน้ำตายขึ้นอืด เห็นร่างกายนี้ในสภาวะที่เกิดศึกสงครามถูกตัดแขนขาเป็นท่อน ๆ แขนขาด ขาขาด คอขาด เป็นต้น เห็นร่างกายนี้ในสภาวะโดนสัตว์ เช่น หมาน ไน แร้ง กัดแทะกินซากศพ รวมความว่าบุคคลที่มีวิสัยที่เป็นราคะจริต พึงพอใจในของสวยงาม

การพิจารณาอสุภสังขยา อสุภกรรมฐาน อสุภะ 10 คือ เห็นร่างกายเป็นซากศพ ก็จะเหมาะกับวิสัยของราคะจริต คือ ปลดปล่อยความหลง ว่ากายนี้ไม่ว่าจะเป็นกายของตัวเรา เป็นกายของบุคคลอื่น กายของเพศตรงข้ามที่ทำให้เราหลงไหลใฝ่ฝันในความสวยงามสดงดงาม ในร่างกายขั้น 5

ดังนั้น บุคคลที่มีราคะจริต มีความหลงในเพศตรงข้ามมากจนเกินไป หรือพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติ ผู้ถือศีล และจำเป็นที่จะต้องตัดในเรื่องกาม ครูบาอาจารย์ท่านก็จะสอนให้พิจารณาในอสุภสังขยาให้มาก จนกระทั่งความพึงพอใจในเพศตรงข้าม มันเบา มันจาง มันค่อย ๆ ถอนลง

การพิจารณานั้น เวลาที่เป็นพระภิกษุ จะมีศัพท์หนึ่งของการเจริญอสุภกรรมฐาน เวลาพิจารณาไปปลง ไปดูซากศพ ท่านก็จะบอกว่า "ซากศพนั้นเป็นดอกไม้ของพระอริยเจ้า" คือ บุคคลทั่วไปในโลกชื่นชมกับกายที่สวยงาม เปล่งปลั่ง มีความพึงพอใจ มีความบันเทิงใจ มีความอึดใจ สุขใจที่ได้เห็นรูปร่างหน้าตาสวยงาม จะเป็นของเพศตน จะเป็นของกายตน จะเป็นของเพศตรงข้ามก็ดี แต่สำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นพระอริยเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อก้าวขึ้นไปสู่อารมณของพระอนาคามีมรรค การพิจารณาตัดร่างกาย พิจารณาอสุภสังขยา เพื่อตัดกามราคะอันเป็นสังโยชน์ข้อที่ 5 มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพิจารณาให้มากขึ้น จนกระทั่งจิตของเราจิต ความรู้สึกความต้องการระหว่างเพศ มันจืด มันจางลง มันสลายตัวลง มันเบาลงกว่าบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้พิจารณา อันนี้ก็คือการพิจารณาร่างกายในสภาวะที่เป็นอสุภะ

ส่วนต่อมามีความสำคัญที่พิจารณา ก็คือ **พิจารณาร่างกายขั้น 5 ในฐานะรังของโรค** คำว่า "รังของโรค" ก็คือ พิจารณาว่าทุกส่วนในร่างกาย ล้วนแล้วแต่มีรังของโรคภัยไข้เจ็บ ความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ทุกที่ การกำหนดพิจารณาเช่นนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่มีความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่กับตัวเรา พิจารณาจำเป็นต้องพิจารณา เพื่อให้เราเช็ด

กับการมีร่างกายชั้น 5 ถ้าเรามีความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ก็จงพิจารณาว่าที่เจ็บป่วย ที่ทุกข์ ที่เจ็บ ที่ปวดหัว ที่ปวด นั้นเจ็บนี้ ทรมานจากโรคภัยไข้เจ็บ หมดยุทธหมดยุทธจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นเพราะอะไร ? เป็นเพราะเรายังมีชั้น 5 อยู่ ถ้าไม่มีชั้น 5 ไม่มีร่างกาย เราจะเอาส่วนไหนมาเจ็บมาปวด เราจะเอาส่วนไหนมาป่วย เราจะเอาส่วนไหนมาทุกข์

ดังนั้น เมื่อไหร่ก็ตามที่พิจารณาในเรื่องรังของโรค เราต้องพิจารณา สลาย และวาง คำว่า "สลาย และวาง" ก็คือ วางความสนใจ ไปเพ่ง ไปจับ ไปจดจ่อ กับความเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น พิจารณาให้เห็นว่า เราปรารถนาในการไม่มีร่างกาย ปรารถนาในการดับไม่เหลือเชื้อ ดังนั้น เมื่อเราตั้งใจเพื่อไปพระนิพพาน ชาตินี้จะเป็นชาติสุดท้าย ที่เรามีร่างกายชั้น 5 อีก เราไม่สนใจ เราปล่อยวาง ยิ่งวางได้มากเท่าไร กลับกลายเป็นโรคภัยนั้นยิ่งสลายตัวลง พิจารณาในวิปัสสนาญาณชั้นนี้ ปล่อยวาง ตัดร่างกาย ทรงอารมณ์พระนิพพาน อากาของโรคกลับหาย แต่หากใครทำตรงกันข้าม ยิ่งจับจ่อกับโรค ยิ่งเพ่งโรค ยิ่งเพ่งไปที่อาการป่วย

จำไว้เสมอว่า "สิ่งใดก็ตามที่เราจดจ่อ สิ่งนั้นจะขยายขนาดขึ้น" จดจ่อกับความเจ็บ ความเจ็บก็เพิ่มขึ้น ปล่อยวางจากความสนใจในร่างกาย ความเจ็บก็หายไป เพราะจิตเราไปยึดไปเกาะ ไปยึดมันถ้อมมัน ยิ่งเพ่งมาก จดจ่อมาก กังวลมาก ทุกข์ยิ่งมาก ปวดยิ่งมาก ความเจ็บไข้ได้ป่วย เหมือนกับกองไฟที่ได้เชื้อเพลิงอย่างดี ไปเพิ่มพลัง ไปขยายขนาดความเจ็บไข้ได้ป่วย เนืองออก เซลล์มะเร็งยิ่งขยายตัวเพิ่มขึ้น ยิ่งปล่อยวาง ยิ่งชำระล้าง ยิ่งฟอกธาตุชั้นร่างกายยิ่งหาย

ดังนั้น จำไว้ว่า ความเป็นรังของโรค ทุกส่วนในร่างกายมันป่วยได้ทั้งหมด ไม่มีส่วนไหน อวัยวะส่วนใดทั้งภายในภายนอก ที่มันจะไม่ซำรุด ที่มันจะไม่ป่วย ที่มันจะไม่เจ็บ มันป่วย มันเจ็บไปได้ทั้งหมด

พิจารณาจนรู้สึก ว่าเราเช็ดกับการมีร่างกาย เช็ดกับความป่วย เช็ดกับความทุกข์ เช็ดจากการปวด อย่าไปเพ่ง จนมันยิ่งปวดอย่าไป อย่าไปเพ่ง จนทุกสิ่งมันขยายตัว ปล่อยวาง วางกาย ยิ่งวางกายได้มากเท่าไร โรคภัยไข้เจ็บยิ่งเบาลงสลายลง

อันนี้คือการพิจารณาในเรื่องร่างกายนี้เป็นรังของโรค พิจารณาแล้วก็จงคิดเสมอว่า เราไม่ได้พิจารณาเพื่อตัดปล่อยวางเพียงอย่างเดียว พิจารณาให้เกิดธรรมโอสธ ธรรมโอสธเกิดขึ้นได้เมื่อจิตเราปล่อยวาง จิตเราปล่อยวางเมื่อไหร่ ร่างกายเขาจะเกิดพลังในการเยียวยาตัวเอง ฟอกธาตุชั้น อารานการะแสงมารักษา ลงมาฟอกธาตุชั้นร่างกาย ร่างกายก็ยิ่งเกิดพลังในการเยียวยาตัวเอง

ดังนั้น คนไหนที่ไปจดจ่อกับมันมากเกินไป จะเป็นความวิตกกังวล จะเป็นความเจ็บไข้ได้ป่วย นั่นก็คือว่าเรายังโง่ ยังอยู่กับการไปเพิ่มพลังให้กับความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ดังนั้น การที่เราผ่อนคลาย ปล่อยวาง เรากำหนดจิต ฟอกธาตุชั้น กลับกลายเป็นว่าทำให้เราดับทุกข์ ความทุกข์โรคภัยไข้เจ็บมันสลาย มันเบาลง

คราวนี้ การพิจารณาร่างกายชั้น 5 อีกส่วนหนึ่ง ที่เป็นเรื่องสำคัญ เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาญาณในเรื่องของการตัดชั้น 5 ตัดต่อร่างกาย ก็คือ **การกำหนดรู้ในการพิจารณาในอาการ 32** การที่ใช้ญาณเครื่องรุ่มองเห็น จิตทะเลลูปรุปรังเป็นแก้วใส มองทะเลลูเห็นอวัยวะภายในทั้งหมด เห็นการทำงานของร่างกายทั้งหมด เมื่อเห็นอาการ 32 เห็นสภาวะการทำงานของร่างกาย จิตเราก็เพิ่มศักยภาพ ญาณเครื่องรุ่มองเห็น ในการสแกน ในการตรวจจับ ในการเข้าไปดูเข้าไปรู้ในร่างกายชั้น 5 จะเป็นของเราเองก็ดี เห็นในกายชั้น 5 ของคนอื่นก็ดี เมื่อไปรู้ไปเห็น มันก็ไปรู้ไปเห็นในเรื่องส่วนไหนมันป่วย ส่วนไหนมันไม่ปกติ ส่วนไหนที่พลังงาน ที่ปรารถ มันหล่อเลี้ยงติดขัดได้อย่างไร ก็กำหนดรู้เห็นด้วยญาณความเป็นทิพย์

ดังนั้น ในอาการ 32 จะมีประโยชน์ทั้งในแง่ของการตรวจ การสแกน รู้กาย ในเรื่องความเจ็บไข้ได้ป่วย และเป็นสิ่งที่เรากำหนดรู้อาการ 32 ในการพิจารณาตัด ในการพิจารณาตัดนั้น ท่านจะให้มองเห็นกายทั้งกาย อาการ 32 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันเป็นกรรมฐานทั้ง 5 ที่เป็นเปลือก รวมไปถึงอาการ 32 ก็คือ อวัยวะทั้งหลาย เช่น สมอง หัวใจ ปอด ตับ ไต ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ม้าม กระดูก เส้นเอ็น หลอดเลือด อันนี้จะอยู่ในหมวดของอาการ 32 ที่เป็นธาตุดิน อันนี้ ก็คือ พิจารณาใหญ่ คือพิจารณาตั้งแต่ หนึ่ง อาการ 32 นั้นเป็นธาตุดิน อาการ 32 ที่เป็นธาตุน้ำ ก็ได้แก่ เลือด น้ำเหลือง ไขมัน น้ำหนอง บัสสาวะ อันนี้ก็ป็นธาตุน้ำ ธาตุลม ก็คือ ลมหายใจ ลมที่พัดอยู่ พัดอยู่เบื้องล่าง ลมที่พัดอยู่ในเบื้องบน พัดอยู่เบื้องล่างคืออะไร ? ก็คือ การที่เราดูดอกมา อันนี้ก็พัดลงไปเบื้องล่าง พัดขึ้นมาเบื้องบน ก็คือ ลมในท้องที่พัดขึ้นมา เกิดอาการท้องอืด เรอ อันนี้ก็ป็นธาตุลม ธาตุลมจะมีอยู่ 3 ส่วนธาตุไฟ ก็คือ ธาตุไฟธาตุที่ใช้ในการย่อยอาหาร ไฟธาตุที่เป็นความร้อนที่ให้ความอบอุ่นในร่างกาย ที่เกิดจากการเผาผลาญพลังงาน ธาตุทั้งหลาย ธาตุทั้ง 4 จากอาการ 32

พิจารณาในอาการ 32 ท่านให้แยกออกมาเป็นกอง ๆ คือ เหมือนกับหยิบผมมากองไว้ ขนทั้งหมดมากองไว้ เล็บทั้งหมดเล็บมือเล็บเท้ามากองไว้ หนังแผ่ออกมาแล้วมากองไว้ แยกออกมาทั้ง 32 ตับ ไต ลำไส้ พุง หลอดเลือด เส้นเลือด จะจำได้หมด ไม่ได้หมด ไม่เป็นไร เอาที่เรารู้สึกจดจำได้ รู้สึกได้ โครงกระดูกออกมากองเป็นกองไว้

จากนั้น พิจารณาว่า ไ้ก้อง..ไ้ก้องหนึ่งกองนี้ กองเลือดกองนี้ กองกระดูกกองนี้ กองเล็บกองนี้ กองผมกองนี้ เมื่อแยกออกมาจากการประชุมรวมเป็นขั้น 5 ร่างกาย เรายังรู้สึกพึงพอใจไหม ? เรายังรู้สึกว่าป็นตัวเรา เป็นกายเรา เป็นขั้น 5 ของเราไหม ? พอพิจารณาได้เช่นนี้แล้ว เราจะเริ่มรู้สึก ว่าเพราะเราหลง พอมารวมกอง คือ รวมกลับมาเป็นร่างกาย ในอาการ 32 นี้

พิจารณาอนุโลมปฏิโลม คำว่า "อนุโลม ปฏิโลม" ก็คือ เรียงตามลำดับ ถอดออกเป็นกอง ๆ ถอดออกมา พอถอดออกมาเสร็จ พิจารณาว่า ป็นตัวเรา ของเราไหม ?

จากนั้น เอากลับมารวมกอง อนุโลมย้อนกลับมาเป็นกายนี้อีกครั้งหนึ่ง พอเป็นกายนี้เราถาม อะ..พอเป็นกายนี้ เป็นกายเนื้อ ขั้น 5 เรายังพึงพอใจ เรายังหลงว่าเป็นกายของเรา เรายังหลงว่าเป็นของสวยงามไหม ? ถ้ายังรู้สึก เช่นนี้ก็พิจารณาแยกกองต่อไป โครงกระดูกนี้ มันสมองนี้ เลือดกองนี้ แล้วก็พิจารณาต่อไปในความเป็นอิสระว่า อย่าง กองเลือดที่ถอดออกมา จากอาการ 32 มาเป็นกอง ๆ นั้น ถ้าให้เราเอามือไปหยิบไปจับ เราจะรู้สึกว่าสะอาด หรือสกปรก ?

พิจารณาต่อไปเห็นกองอาการทั้ง 32 ที่ค่อย ๆ หนาเปื่อยยุพัง กระทบอาหารที่แยกออกมาเป็นกอง ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ที่ขูดออกมาเป็นกอง ๆ เราพิจารณาให้เห็นมันหนาเปื่อยยุพัง มันจะยิ่งแสดงความเป็นอสุภสัญญา คือ ความไม่สวยงามให้ชัดเจนกับจิตเรามากขึ้น มากกว่าที่เราเห็นรวมทั้งกายด้วยซ้ำ อาการ 32 ที่เราพิจารณาเพื่อตัด จะทำให้เราปล่อยวาง จากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกายขั้น 5 อันนี้ก็ขึ้นอยู่กัปนิสัย ถ้าหากเป็นนิสัยของพุทธภูมิ หรือพุทธวิสัยในจรีต 6 เป็นผู้ที่ใช้ปัญญาใคร่ครวญมาก อาการ 32 เป็นเรื่องละเอียด พิจารณาหลายส่วน ต้องใช้ปัญญามาก

ดังนั้น ก็อาจจะเหมาะกับวิสัยของผู้ที่เป็นพุทธวิสัย ชอบใช้ปัญญา อันนี้ก็ป็นส่วนที่เราทำความเข้าใจนัยยะแห่งการตัดขั้น 5

พอเราตัดขั้น 5 ร่างกายได้ จิตปล่อยวางจากร่างกายได้มากเท่าไร ยิ่งตัดได้มากเท่าไร ความคล่องตัวในการใช้กายทิพย์ ความคล่องตัวในการใช้กำลังของมโนมยิทธิ ยิ่งมีมากเพิ่มขึ้นเพียงนั้น ถ้ายังเกาะร่างกายขั้น 5 อยู่มากเท่าไร เวลาใช้กายทิพย์ ใช้กำลังมโนมยิทธิ กำหนดอาภิสมาณกาย การเคลื่อนไหวมันจะมีความหนืด เหมือนกับ บางครั้งบางคน เราผืน ผืนในผืน มันมีอาการที่เราจำเ็นที่จะต้องเดิน หรือวิ่ง แต่มันรู้สึกว่หนืด มันขยับร่างกายได้ไม่คล่องตัว มันรู้สึกว่ามีอะไรตั้งอยู่รั้งอยู่ อาการเช่นนี้ก็เกิดขึ้นกับคนที่พิจารณาตัดร่างกายขั้น 5 ได้ไม่ละเอียด ยังเกาะกายมาก ยิ่งหลงในร่างกายมาก ความหลงในร่างกายมาก ก็คือ ยังมีโมหะ ความหลง ผู้ที่ตัดความหลงได้มากเท่าไร

หลงที่สำคัญ ก็คือ หลงในร่างกายชั้น 5 หลงว่าเราจะไม่ตาย หลงเกาะ หลงยึด หลงไปเพ่ง หลงไปจดจ่อ จนมันเจ็บปวดเจ็บป่วยขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นจากโมหะ ความไม่รู้

เมื่อเราพิจารณาโดยปัญญา พิจารณาจนปล่อยวางได้ จนกระทั่งเราปล่อยวางจากร่างกาย จิตก็แยก रूपแยกนาม ปรากฏความเป็นดวงจิต ปรากฏความเป็นอาทิสมาณกายได้อย่างชัดเจน ก็เลสทั้งหลายก็มีความเบาบางลง สังโยชน์ทั้ง 10 ที่เป็นเครื่องร้อยรัดก็คลายตัวลง

คราวนี้เรากำหนดในเรื่องการพิจารณา แต่คราวนี้ในเรื่องของการปฏิบัติอีกส่วนหนึ่งที่เป็นเรื่องของการกำหนดจิต คนที่ฝึกในสมถกรรมฐานจนกระทั่งขั้นที่เข้าฌานได้เพียงแค่นี้มีมือเดียว กำหนดจิตเป็นประกายพริ้วได้เพียงแค่นี้มีมือเดียว ผ่อนคลาย ปล่อยวาง ทั้งกายได้เพียงแค่นี้มีมือเดียว อันนี้ก็ถือว่าเราทั้งกายตัดกายไปเรียบร้อยด้วยความที่เราเข้าใจ และกำหนดรู้ว่า เราคือกายทิพย์ เราคืออาทิสมาณกาย กำหนดทั้งกายปั๊บ ความเป็นกายทิพย์ ความเป็นกายพระวิสุทธิเทพพร้อมขึ้นมาสว่างเต็มกำลัง

ตอนนี้ก็ให้เราซ้อม ผ่อนคลาย ปล่อยวาง แล้วกำหนดความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างเต็มกำลัง สว่างเต็มกำลังเสร็จ อารธนาบารมีพระ ขอดังจิตรำลึกนึกถึง ขอเห็นพระรูปพระโณมพระพุทธรองค์เป็นเพชรประกายพริ้วสว่างอยู่เบื้องหน้า ชัดเจนสว่าง จิตมีความเอิบอ้อม

จากนั้น อารธนาบารมีคุณของพระพุทธรองค์ ขออารธนาบารมียกอาทิสมาณกายข้าพเจ้า ขึ้นไปที่วิมานของสมเด็จพระบรมชนกนิพพาน กำหนดจิตสว่างขึ้นไป เราพิจารณาร่างกาย พิจารณาตัดชั้น 5 มาละเอียดแล้ว พอขึ้นไปปั๊บจะรู้สึกได้ว่า กายทิพย์เราสว่างกว่าปรกติ ความชัดเจนแจ่มใสข้างบน มีมากกว่าปกติ

กำหนดจิต กลั่น กลั่นจิต คือ ปล่อยวางร่างกาย กำหนดรู้ในความส่องใสของจิต ทรงอารมณ์ในอารมณ์พระนิพพาน ให้อาทิสมาณกายยิ่งสว่างขึ้นไปอีก ใสขึ้นไปอีก จิตยิ่งเอิบอ้อม จิตยิ่งยิ้ม จิตยิ่งปีติสุข จิตเข้าถึง นิพพานัง ปรมมัง สุขัง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง มากเท่าไร จิตยิ่งส่องใส กายพระวิสุทธิเทพยิ่งส่องใส ทรงอารมณ์ในความส่องใสเต็มกำลังนั้น

กำหนดพิจารณาตั้งมั่น ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าเห็นทุกข์ ข้าพเจ้าเกิดปัญญาความรู้แจ้ง เห็นว่าสิ่งที่เราเข้าไปยึดมั่นถือมั่น เข้าไปเพ่ง เข้าไปเกาะ เข้าไปยึด สิ่งนั้นยังเกิดความทุกข์มากขึ้น การเจ็บไข้ได้ป่วย ยิ่งเพ่งยิ่งทุกข์ ยิ่งเพ่งยิ่งขยายตัว ความเพ่ง ความจดจ่อ ก็คือ ความยึดมั่นถือมั่น เราขึ้นมายืนบนพระนิพพาน มีอะไรที่มันเป็นความเจ็บไข้ได้ป่วยของกายเนื้อชั้น 5 เราก็ไม่ต้องเสวยความเจ็บปวดนั้น ถ้าเราเคยอ่านหนังสือที่หลวงพ่อดุสิต ท่านสอน บันทึกในเรื่องประวัติของท่าน เมื่อไหร่ที่ท่านเกิดเวทนาแล้ว คือ ความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย มีอาการอย่างหนัก ลงท้ออย่างหนักบ้าง ตามประวัติที่ท่านเล่า ว่าเคยตายแล้วฟื้นหลายครั้งหลายหน ท่านก็ถอดอาทิสมาณกายหนีเวทนาขึ้นไปอยู่บนพระนิพพาน ตั้งกำลังใจว่า ตายเมื่อไหร่ ท่านก็สบาย คือเข้าถึงอรหัตผลในขณะที่อยู่บนพระนิพพานนั้น อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราควรเดินรอยตาม ยิ่งป่วยยิ่งต้องฝึกฝน ยิ่งต้องฝึกยกอารมณ์ขึ้นไปบนพระนิพพาน ถ้าป่วยมีความเจ็บ เราจะไปเกาะเจ็บทั้ง ๆ ที่รู้ว่า เราไปพระนิพพานได้อยู่แล้ว

สำหรับคนที่เพ่งในอาการปวด อาการป่วย ท่านเพ่งเพื่อพิจารณาให้เกิดปัญญาว่า ไอ้การปวด การป่วย มันจะไปเพราะการมีชั้น 5 เอาเข็ดแล้วหรือยัง ? แต่ถ้าเราเข็ดอยู่แล้ว เรารู้อยู่แล้วว่าเกาะแล้วทุกข์ เพ่งแล้วทุกข์ เราก็พึงยกอาทิสมาณกายขึ้นไปบนพระนิพพาน ตัดร่างกาย ฝึกตัดร่างกาย อาศัยความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายเป็นเหตุในการปฏิบัติ ให้การปฏิบัติเพื่อพระนิพพานนั้น มีความเข้มข้นมากขึ้น อันนี้ คือ คนฉลาดเขาทำกันแบบนี้ ไม่มัวแต่คร่ำครวญจดจ่อแต่ความเจ็บไข้ได้ป่วยอยู่ตลอดเวลาแบบนี้

เราพิจารณาได้แบบนี้ พิจารณายกขึ้นมาบนพระนิพพาน และเราลองดูกายทิพย์ จะเป็นกายของเทวดา กายของพรหม หรือกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน กายทั้งหลายเหล่านี้มีการเจ็บไข้ได้ป่วยไหม ? มลทินทั้งหลาย

ความสกปรก ความเป็นอสุภะ มีในกายทิพย์เหล่านี้ไหม ? ถ้าเป็นกายพระวิสุทธิเทพจะเป็นเช่นนี้ไปเป็นอนันต์ ไม่ต้องกลับมาเกิด แต่หากเป็นกายของเทวดาในภพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกามจรสวรรค์ หรือเทวดาที่ยังเนื่องอยู่กับโลกมนุษย์ คือ รุกขเทวดา ภูมมเทวดา กายทิพย์เหล่านี้จะมีมลทิน คือความเศร้าหมองเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อใกล้จะหมดบุญ ราศีรัศมี กายหดสั้นลง วรรณะความสว่าง ความเป็นแก้วเริ่มขุ่น เริ่มเศร้าหมอง มีเหงื่อออกทางรักแร้ อันนี้ก็คือสัญญาณความเศร้าหมอง มลทินของกายทิพย์ของเทวดา และพรหม เรากำหนดรู้เช่นนี้ เรายกจิตไปที่พระนิพพาน

กำหนดทรงอารมณ์พระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" กลั่นกายแก้วให้สว่างขึ้น สใซึ้น จิตเอบอ้อมผ่องใส เสวยอารมณ์วิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน ไม่ต้องมีร่างกายชั้น 5 เป็นทุกข์อีกแล้ว ไม่มีความเจ็บไข้ได้ป่วยอีกแล้ว ไม่ต้องพลัดพรากจากของรักของเจริญใจอีกแล้ว ไม่ต้องห่วงต้องเกาะในสมมุติในบุคคลต่าง ๆ อีกแล้ว จิตอุเบกขาต่อคนทั้งหลาย จิตรู้เท่าทัน ตัดห่วงราหู ห่วงอันเกิดขึ้นจากความหลงในสมมุติ ในความเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นหลาน เป็นสามีภรรยา หมดห่วงในสมมุติแห่งตำแหน่งหน้าที่การงาน กำหนดใจของเราปล่อยวางจากทุกสิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งปล่อยวางจากชั้น 5 ร่างกาย ปล่อยวาง จบสมมุติทั้งปวง จิตเป็นอิสระอย่างยิ่ง

สุดท้าย การไปพระนิพพานนั้น ต่างคนต่างต้องไปด้วยตนเอง ด้วยจิตตนเอง คนอื่นที่เขาไม่ยอมไป แคใจเขายังไม่ยอมไป เขาก็ไปไม่ได้ เราห่วงก็พลอยทำให้เราไปไม่ได้ แต่เมื่อไหร่ที่เราขึ้นไปไปได้แล้ว เราก็อจะสงเคราะห์คนที่เคยเป็นคนรัก เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นลูก เป็นหลาน แต่การสงเคราะห์ช่วยเหลือ ก็ช่วยเหลือโดยอารมณ์ที่มันไม่ทุกข์ ช่วยเหลือด้วยอารมณ์ที่อุเบกขา อยู่บนพระนิพพาน ญาณเครื่องรู้กระจ่างแจ้ง รู้เห็นในกรรม ในวิบาก ในอุปสรรค รู้ว่าทำไมเขาถึงมาไม่ได้ รู้ว่าอะไรมาตัดรอน รู้ว่าอะไรอยู่ในวิสัยที่ช่วยได้ อะไรอยู่ในวิสัยที่ช่วยไม่ได้ อะไรอยู่ในวิสัยที่เขาต้องเสวยผลกรรม

ดังนั้น ท่านที่อยู่บนพระนิพพาน ท่านก็ช่วยเราอยู่ แต่ท่านเคารพขอบเขตตามกฎของกรรม ช่วยเหลือก็อยู่ โดยไม่เกินแรงแห่งกรรม

ดังนั้น เราก็กำหนดรู้ เราทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพานแล้ว เราก็น้อมใจของเราทำความเข้าใจ หลาย ๆ คนที่ปฏิบัติบารมีพุทธภูมิ อย่าคิดว่าพุทธภูมิเป็นเรื่องเบา หรือเป็นเรื่องที่สบาย อย่าคิดว่าการเกิดลงมาสร้างบารมีของพุทธภูมิ เราจะเกิดมารวย เกิดมามีทรัพย์ เกิดมาเป็นเศรษฐี เกิดมามีอำนาจ เกิดมาเป็นพระมหากษัตริย์ในทุกชาติ หลาย ๆ ชาติที่ลงมาเกิด เกิดมาเป็นคนธรรมดา

อย่างพระสุวรรณสาม เกิดมาเป็นเด็กชาวป่า อยู่กับพ่อแม่ตามอดในป่า อันนี้เป็นความลำบากของท่าน เป็นบารมีที่ท่านจะต้องผ่าน

ยิ่งชาติสุดท้ายของพระพุทธองค์ คือ พระเวสสันดร ทำดีทุกอย่าง เป็นผู้ให้ทาน สงเคราะห์เกื้อกูลคนทั้งเมือง เผื่อแผ่ไปถึงเมืองต่าง ๆ คนเขาก็อิจฉาหมั่นไส้ ถวายช้างปัจจัย..มอบช้างปัจจัยนาเคนทร์ให้กับพราหมณ์เมืองอื่นไป เพื่อช่วยให้เขาพ้นจากความแห้งแล้ง อดอยาก ไม่งั้นคนเมืองนั้นเขาจะอดอยาก เขาจะล้มตาย จากความขาดอาหาร จากความแห้งแล้งเป็นจำนวนมาก พอมอบไปให้ก็ปรากฏว่า คนชาวเมืองไม่พอใจ ปลุกระดมให้ขับไล่ อันที่จริงตั้งใจจะขับ ตั้งใจจะฆ่า เหตุการณ์ก็มาคล้ายกับยุคสมัยปัจจุบัน แต่ถึงเวลาท่านออกไปนอกเมือง ไปเสวยการบำเพ็ญบารมี อยู่ในป่า บวชเป็นพรต ก็ยังอดลำบากมีมาร คือ ชูชกเข้ามาเบียดเบียน จนกระทั่งพระอินทร์ท่านต้องเมตตา มาช่วยมาโปรด

ดังนั้น อันที่จริง การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ มีความลำบาก มีความทุกข์ มากกว่าคนธรรมดาอีกมาก กำลังใจที่ท่านถูกทดสอบ ก็คือทดสอบว่า ยากลำบากขนาดนี้แล้ว ยังจะไปช่วยเขาอีกไหม ? โดนทรยศหักหลังมาขนาดนี้ ยังจะให้ภัย ยังจะช่วยให้เขาหลุดพ้นได้มรรคผลพระนิพพานอีกไหม ? เรื่องนี้เป็นเรื่องปกติของพุทธภูมิที่จะต้องโดนทดสอบ อย่างพระโพธิสัตว์ เช่น พระเยซู ซึ่งในอนาคตท่านก็จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตกาล ถึง

เวลาโดนทรยศ ถึงเวลาโดนทรมาณ แต่ท่านก็ยังต้องเมตตาต่อสรรพสัตว์ ต้องมาโปรดคนทั้งหลายเหล่านั้นในที่สุดเช่นกัน

ดังนั้น แต่ละคนก็อยู่ในวิสัยที่แตกต่าง กำลังใจหลายคนก็มีความแตกต่างกันไป ยิ่งเรากำหนดรู้ รู้เท่าทันความทุกข์มันก็น้อยลง อย่างเราหลายคนบำเพ็ญบารมีเพื่อจะไปนิพพานชาตินี้ เมื่อจะไปพระนิพพานชาตินี้ ครูบาอาจารย์อย่างเช่น หลวงพี่เล็ก วัดท่าขนุน ท่านก็เมตตาบอกว่า ต้องทำเหตุให้สมกับผล อยากไปพระนิพพานชาตินี้ ความเพียรในการฝึกในการปฏิบัติเรามีมากแค่ไหน ? นึกถึงพระพุทธเจ้าทุกวันไหม ? นึกถึงพระนิพพาน ยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานทุกวันไหม ? พยายามให้ท่านได้ทุกวันไหม ? ทำกุศลเป็นอาจินกรรมไหม ? ถ้าหากอารมณ์ใจเราทำเหตุ คู่ควรกับผล การเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ก็ไม่ใช่เรื่องหนักเรื่องยาก แต่หากเมื่อไหร่อารมณ์ใจของเรา คำว่า “บารมี” แปลว่า กำลังใจ อารมณ์ใจกับกำลังใจก็เป็นเรื่องเดียวกัน กำลังใจเราย่อท้อบ๊อแป้ กำลังใจเราระทระทวย กำลังใจเราห่อเหี่ยว การยกจิต การทรงสมาธิ การทรงจิตให้ผ่องใส การใช้กำลังความเป็นทิพย์ ภายทิพย์มันก็ไม่มีกำลัง แต่ถ้าเมื่อไหร่ เรากำหนดจิตด้วยความเข้มแข็ง ด้วยความผ่องใส ด้วยความเอิบอิ่ม ด้วยจิตอันเป็นสุข

ตอนนี้ให้เราทุกคนทรงอารมณ์ใจ เห็นกายทิพย์ อาทิสมันกาย กายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพานสว่างอารมณ์จิตเป็นสุข เข้าถึงความผ่องใสเต็มกำลัง เต็มอัตรา

ในขณะที่เราทรงอารมณ์ผ่องใสสูงสุดบนพระนิพพาน ก็ให้เราถามจิตของเราตอนนี้ จิตเรามีกำลังไหม ? จิตเราตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานไหม ? ความมั่นคงเด็ดเดี่ยวกำลังใจที่เรารู้ว่าเรามาพระนิพพานได้ชาตินี้แน่นอน มีชัดเจนมั่นคงในจิตเราไหม ? รักในพระนิพพาน คือ ธรรมฉันทะ ขึ้นพระนิพพานมาบ่อย ๆ ไหม ? รักในพระนิพพาน มั่นคงในพระนิพพาน ไม่ถอย ถ้าไม่ถอย ก็คือ เข้าสู่อารมณ์ อย่างน้อยที่สุด ก็คือ อารมณ์ของพระโสดาบัน เป็นผู้ที่ไม่ถอยกลับ “ไม่ถอยกลับ” ก็คือ “ไม่ถอยกลับ” ไปสู่การเป็นปุถุชนคนทางโลก เหมือนเราตั้งเข็มทิศ ตั้งมั่นปักหมุดอยู่กับพระนิพพานแล้ว จะเร็วจะช้าเราก็จะไปพระนิพพานแน่ แต่ปักหมุด ตั้งจิตว่าเราจะไปพระนิพพานแน่ ชาติภพเราก็หลุดพ้นจากที่ไม่เห็นเมืองปลาย ผึ้งของมทานที่ที่เราว่ายข้ามในทะเลแห่งทุกข์ ไม่เห็นฝั่ง แต่เมื่อไหร่ก็ตาม ที่เราตั้งจิต ว่าเราจะไปพระนิพพาน รู้เข้าใจในสภาวะพระนิพพาน นั่นแปลว่า เราเริ่มเห็นฝั่งใกล้ ถ้าในชาตินี้ก็ใกล้มาก ถ้าอารมณ์ยังท้อถอย อารมณ์ยังห่อเหี่ยว ความผ่องใสยังน้อย ก็กลายเป็น 3 ชาติบ้าง 7 ชาติบ้าง

ดังนั้น อารมณ์จิตของเรา เราดูความผ่องใส กายทิพย์ทั้งหลาย มีรัศมีกาย คือ แสงสว่างจากกายทิพย์ ความผ่องใส นั้น เป็นเครื่องหมาย ยังมีแสงสว่างรัศมีกาย ความผ่องใสมากเท่าไร กายทิพย์ก็มีกำลัง มีบุญ มีบุญฤทธิ์มากเพียงนั้น ยิ่งใสละเอียดยิ่งปราศจากกิเลสมากเท่าไร ก็เป็นอารมณ์จิตของกายทิพย์ที่เข้าถึงการตัดสังขันธ์ทั้ง 10 อยู่ในระดับ ในขณะที่นั้น ว่าเทียบเท่า เทียบเคียงกับความเป็นพระอริยเจ้าในระดับใด

กำหนดทรงอารมณ์ ในอารมณ์อรหัตผล ตั้งใจว่าทุกครั้งที่ปฏิบัติจิต ทรงสมาธิ เจริญสมถะวิปัสสนากรรมฐาน เราทรงอารมณ์สูงสุด คืออารมณ์อรหัตผล ทรงอารมณ์พระนิพพานมั่นคงไว้ก่อน ความลึกลับสงสัยว่าไปไม่ได้ ไปไม่ได้ ไม่มีในจิตของเรา สะสมเพาะบ่มกำลังบารมีมากเข้าบ่อยเข้า ในที่สุดบารมีที่จะเข้าถึงพระนิพพานชาตินี้ก็เต็มกันทุกคน

ทรงอารมณ์ความผ่องใสไว้ ตั้งจิตกำหนดรู้ ให้ญาณเครื่องรู้ เห็นสัมผัสในพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ที่ปรากฏพิเศษชัดเจน

พิจารณาว่า อารมณ์ใจเรานี้ มีความอบอุ่น ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย เมตตาสงเคราะห์ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ สมเด็จพระสังฆราชเมตตาสงเคราะห์ กำลังใจเรายิ่งพูนขึ้นเพิ่มขึ้น น้อมรับฉัพพรรณรังสี

จากทุกท่านบนพระนิพพาน น้อมให้กระแสน้ำพรรณรังสีบารมีแห่งพุทธะ ธรรมะ สังฆะ อริยเจ้า แผ่ตรงลงมาที่กายพระวิสุทธิเทพของเราสว่าง จิตเรายิ่งผ่องใสขึ้น ทรงอารมณ์ไว้ อยู่กับกายพระวิสุทธิเทพที่รับน้อมกระแสน้ำพรรณรังสี จิตตัดพบจบชาติ ตัดความห่วงในร่างกาย ตัดความห่วงใยบุคคล กำหนดรู้แต่ความเป็นกายพระวิสุทธิเทพที่สว่างผ่องใสละเอียดอย่างยิ่ง.....

กำหนดพิจารณาในจิตนะ ในขณะที่เราเปล่งรัศมีสว่างเต็มกำลัง เป็นเส้นรุ้ง เป็นรัศมีรอบกายพระวิสุทธิเทพของเราสว่าง อธิษฐานว่าทานทั้งหลาย ศีลทั้งหลาย ภาวนาทั้งหลาย ขอบจรรวมตัว และเป็นไปเพื่อพระนิพพานในชาติปัจจุบัน ทาน ศีล ภาวนา บารมีทั้ง 30 ทศ จากทุกภพชาติ ขอบจรรวมตัวกัน เป็นลำแสงสว่างพุ่งมาจากทุกห้วงแห่งกาลเวลา จากทุกภพทุกภูมิ จากทุกชาติภพ พุ่งตรงลงมายังกายพระวิสุทธิเทพของเรา กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างขึ้นไปอีก ใสขึ้นไปอีก.....

จากนั้น น้อมจิตอธิษฐาน แยกอาทิสมาณกายเป็นจำนวนมากมายมหาศาล หาทีสุด หาประมาณไม่ได้ แยกกราบ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยเจ้า ทุกที่ ทุกภพทุกภูมิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบนพระนิพพาน เทพ พรหม เทวาทั้งหลาย ทุกภพ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย พ่อแม่เราทุกชาติภพ พ่อแม่เราในชาติปัจจุบัน

จากนั้น น้อมกระแสจากพระนิพพานลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อุทิศและกราบขอขมาให้กับพ่อแม่ในอดีตชาติ และชาติปัจจุบัน กระแสนุญ กระแสนุศลแห่งการเจริญพระกรรมฐาน รวมถึงทานศีลภาวนา น้อมถึงพ่อแม่ ขอขมาพ่อแม่ ขอขมาครูบาอาจารย์ทุกท่าน ทั้งทางโลกทางธรรม ขอขมาท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย

จากนั้น น้อมกระแสจากพระนิพพานลงไป ให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย น้อมกระแสบุญกุศลเมตตา กระแสจากพระนิพพานลงไปให้กับเจ้ากรรมนายเวรของประเทศ เจ้ากรรมนายเวรของพระศาสนา รวมถึงวิบากทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายของสถาบันพระมหากษัตริย์ จากการที่รับรา จากการที่รักษาเอกราช น้อมกระแสกุศล กระแสนุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพานลงไปชำระล้าง คลายบรรเทาความอาฆาตพยาบาทของล้างจ้องเวรให้บรรเทาเบาบาง เป็นโมฆะกรรม เป็นโอสิกรรม เป็นอภัยทาน.....

น้อมกระแส เปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมายังกายเนื้อ บุญทั้งหลาย จงส่งผล ครอบที่ยังมีกายเนื้อชั้น 5 ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่มีอุดมมงคล ถึงพร้อมด้วยรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ ตลอดจนปัญญา ความเป็นสัมมาทิฐิ ความเป็นผู้สร้างประโยชน์ต่อโลกต่อส่วนรวม ขอเทวดาพรหมทั้งหลายเมตตาเกื้อกูล สงเคราะห์ ขอบุญทั้งหลายจงปรากฏ ส่งผลรวดเร็วทันใจ ส่งผลก่อน ส่งผลใหญ่ บุญใหญ่ทั้งหลายจงปรากฏ จงเป็นเหตุให้ข้าพเจ้ารำลึกนึกถึงได้ ขอบุญทั้งหลาย มหากุศล จงส่งผลทันใจในชาติปัจจุบัน ส่งผลอย่างอัศจรรย์ทันใจ นับตั้งแต่บัดนี้ตลอดไปตราบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

จากนั้น กราบลาพระพุทธเจ้า กราบลาครูบาอาจารย์ กราบลาพระอริยเจ้าทุกองค์ กราบลาเทพพรหมเทวา ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน พ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ทุกท่าน

ฟุ้งอาทิสมาณกายกลับมาที่กายเนื้อ พร้อมกับแสงสว่าง กระแสจากพระนิพพานเป็นลำแสงคลุมกาย คลุมบ้าน ฟอกร่างกายธาตุชั้นจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง กระแสนุญ กระแสจากพระนิพพาน สลายล้างวิบากกุศล ข้อขัดข้องทั้งหลายทั้งปวงออกไป

กระแสนุญทั้งหลาย เปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี บุญฤทธิ์ปรากฏ อิทธิฤทธิ์ปรากฏ อภิญญา สมาบัติจงปรากฏ จิตจงยังความผ่องใส อภิญญาจิตยิ่งเพิ่มพูน คุณธรรมตั้งมั่นประจำอยู่ในจิตตลอดไป มีความกตัญญู รู้คุณ ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ และท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน

น้อมจิตขอบคุณ น้อมจิตด้วยความรู้สึกสำนึกในพระคุณแห่งความดี แห่งกุศลที่เราได้รับจากทุกท่าน ทุกพระองค์ จนจิตยิ่งเบิกบานขึ้น จิตยิ่งผ่องใสขึ้น กายจิตสว่าง

แผ่เมตตาสว่างไป 3 ภพภูมิ ขอกระแสบุญกุศลถึงทุกรูปทุกนาม อย่างไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ กายเนื้อเรา แผ่เมตตาสว่าง กายทิพย์แผ่เมตตาสว่าง เส้นแสงรัศมีแผ่ออกไปทั้ง 3 ภพภูมิอย่างไม่มีประมาณ จิตยิ่งเกิดกำลัง ยิ่งเกิดความผ่องใส รัศมีเป็นประกายรุ่งระยับระยับ กายจิตยิ่งเป็นสุขแย้มยิ้มเบิกบานจากภายใน มีแต่สิ่งดี ๆ ปรากฏเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา ยังประโยชน์สำเร็จทั้งประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ประโยชน์ส่วนรวม จิตเอิบอิมเบิกบาน

ตั้งจิต โมทนาสาธุกับผู้สร้างคุณประโยชน์ ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ผู้กระทำให้บุญในทาน ในศีล ในภาวนา ทั้งในเขตพระพุทธศาสนา และนอกเขตพระพุทธศาสนา เราเจริญเป็นนวมามุทิตาอัปปนาถาน ยินดี โมทนาสาธุกับทุกความดี ทุกกุศลของทุกคนทุกรูปทุกนาม นับตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน ตราบนอนาคต ขึ้นชื่อว่าความดี กุศลจิต เรายินดี จิตเราเอิบอิม จิตเราสาธุ

ตั้งจิต โมทนาสาธุกับเพื่อนที่ไปแนะนำสมาธิ สอนการเจริญพระกรรมฐาน พาให้คนเข้าถึงพระนิพพาน พาให้คนเข้าถึงฉานสมาบัติ พาให้คนเข้าถึงความสงบ พาให้คนเข้าถึงพุทธานุสสติ เข้าถึงพระพุทธศาสนา

จากนั้น หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้าครั้งที่ 1 พุท ออก โธ

ครั้งที่ 2 ธัม - โม

ครั้งที่ 3 สัง - โฆ

ค่อย ๆ ถอนจิตออกจากสมาธิ ด้วยจิตอันเป็นสุข ด้วยจิตอันเบิกบาน ผ่องใสอย่างยิ่ง

สำหรับพຽ່ນนี้ ท่านที่สะดวก ก็ขอเรียนเชิญไปถวายมหาสังฆทานด้วยกัน แล้วก็เป็นไปได้พยายามเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพานไว้เสมอ ในทุกครั้ง ทุกวัน กำลังใจของเรายังมั่นคงสม่ำเสมอ เข้มแข็ง ยิ่งไปพระนิพพานได้ง่าย บอกกับตัวเราไว้

สำหรับพຽ່ນนี้ ก็ฝึกในห้องเมตตาสมาธิกรรมฐาน สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาสาธุ กับกุศลของทุกคน ตั้งใจทำความดี พยายามที่จะใช้ปัญญา จากการเจริญพระกรรมฐาน มาปลดเปลื้องความทุกข์ในทุกด้าน ถึงพร้อมประโยชน์สุขในทุกด้าน สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนากับทุกคน..สวัสดิ์.