

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 6 มกราคม พ.ศ. 2567

เรื่อง ผักฝนการยกจิตขึ้นพระนิพพาน

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายร่างกาย ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางความคิดความกังวลทั้งหลายออกไปจากจิต จดจ่ออยู่กับลมหายใจสบาย สติจินตภาพกำหนดรู้ลมตลอดทั้งสายทั้งกองลม พร้อมกับกำหนดรู้อารมณ์จิตอารมณ์ใจของเรา ทรงอารมณ์ในความสบายความเบาความผ่อนคลายของจิต จิตสงบ เบาสบาย

จากนั้นจึงกำหนดจิต กำหนดรู้ว่าเมื่ออารมณ์จิตของเรามีความสงบ มีความเบาสบาย เราทรงอารมณ์สมณะสมาธิที่มีกำลังสูงขึ้น กำหนดจิตในกสิณจิต จินตภาพเห็นจิตเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง พร้อมกับแสงทั้ง 7 สีเป็นเส้นแสงแผ่ออกมาจากจิตที่เป็นเพชรประกายพริ้วนั้น เชื่อมโยงสัมพันธ์ อารมณ์ใจของเราเข้ากับภาพนิมิตของดวงจิต จิตยิ่งเปล่งประกายอารมณ์จิตยิ่งเป็นสุข ทรงอารมณ์ ทรงนิมิต ทรงอารมณ์พระกรรมฐาน

เมื่อทรงอารมณ์จิตของเราได้คล่องตัวได้ทรงตัวในระดับหนึ่ง กำหนดจิตต่อไป จากดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริ้ว ทรงอารมณ์น้อมจิตของเรา น้อมนึกภาพ องค์สมเด็จพระจอมไตรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า น้อมจิตให้เห็นภาพองค์พระเป็นเพชรประกายพริ้วขึ้นมาในจิต ทรงภาพพระสว่างอยู่ จิตยิ่งมีความสุขมีความชื่นบาน

จากนั้นเมื่อทรงภาพพระจนอารมณ์จิตของเรามีความผ่อนคลายแล้ว จึงเป็นขั้นตอนที่เราอาราธนาบารมี กำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ โดยตั้งจิตเป็นสัจจาธิฐานรำลึกถึงบุญคุณที่ปวงที่เรามาเพ็ญมาสร้างมานับตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบัน ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ เมตตาสงเคราะห์ดีดั่งอาทิสมาณกายของข้าพเจ้าเป็นกำลังแห่งมโนเมยิทธิ ยกจิตอาทิสมาณกายขึ้นไปบนพระนิพพานอยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระองค์ปฐม พร้อมทั้งมหาสมาคมคือพระพุทธรูปเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์บนพระนิพพานด้วยเทอญ ทรงอารมณ์จิตสว่าง

จากนั้นเรากำหนด ผักฝนทำความเข้าใจทำความเข้าใจคล่องตัวในการฝึก เมื่อยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพานแล้ว

สิ่งแรกที่เรากำหนด คือทำความเข้าใจความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพ เพื่อให้จิตของเราเกิดการเรียนรู้ว่าตอนนี้เราอยู่ในสภาวะของกายทิพย์หรืออาทิสมาณกาย เราทิ้งกายเนื้อชั้น 5 กายหยาบ เราไม่ใช้ร่างกายชั้น 5 กายหยาบ เราคือจิตหรืออาทิสมาณกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรากำหนดจิตมั่นคงเด็ดขาดว่าตายเมื่อไหร่เราขอเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน คือผักฝนเพื่อให้อารมณ์จิตเรามีความแนบ มีความตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด ดังนั้นเราฝึกในความรู้สึกว่ากายของเราคือกายพระวิสุทธิเทพ คือกายพระนิพพาน พยายามฝึกทบทวนทุกครั้งที่ยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน

จุดที่สองที่เราจะต้องฝึก เมื่อใช้กำลังมโนเมยิทธิขึ้นมาบนพระนิพพานและเพื่อเป็นการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพระนิพพาน คือเข้าถึงอรรถผลปรารถนาหวังผลพระนิพพานชาตินี้

จุดที่สามคือกำหนดจิตพิจารณาทบทวนถือว่าเป็นอารมณ์วิปัสสนาญาณ คือทรงอารมณ์เจริญปัญญาวิปัสสนาญาณบนพระนิพพานว่า จิตเรตัดกายคือชั้น 5 จิตเรตัดภพจบชาติคือตัดสังโยชน์ 10 ตัดภพภูมิทั้งปวง คือพิจารณาตัด ไม่ปรารถนาในความเป็นมนุษย์ ไม่ปรารถนาในความเป็นเทวดาพรหม ปรารถนาพ้นจากสังสารวัฏ อยู่ที่จุดเดียวคือ พระนิพพานเป็นที่สุด

เมื่อเราพิจารณาเช่นนี้แล้วก็จะเห็นเครื่องกั้นในสิ่งที่ครูบาอาจารย์ท่านเตือนว่าบางครั้งเราขึ้นในกำลังของมโนมยิทธินั้นจริงๆ บางครั้งบางคนไม่ได้ขึ้นด้วยกำลังของฌาน ไม่ได้ขึ้นด้วยกำลังของวิปัสสนาญาณ แต่กลายเป็นว่าเป็นภาพจำที่เรียกว่าสัญญาคือความจำ คือนึกภาพแล้วจำภาพว่าภาพบนพระนิพพานเป็นเช่นไร แต่อารมณ์จิตอารมณ์ตัด อารมณ์ละ อารมณ์วิปัสสนาญาณ อารมณ์ตัดสังโยชน์ 10 อารมณ์ความรู้สึกในความเป็นอาหิสमानกายไม่ได้ปรากฏละเอียด

ดังนั้นเมื่อไหร่ก็ตามเราขึ้นมาบนพระนิพพานและทรงอารมณ์เจริญจิต พิจารณาตามที่สอน จุดนี้ก็จะเห็นเครื่องกั้นและเป็นเครื่องฝึกฝนให้จิตเราเข้าถึงอารมณ์แห่งพระนิพพาน มีความทรงตัว เป็นอารมณ์จิตที่เราเข้าถึงพระนิพพานจริงๆ ในกำลังของมโนมยิทธิ

ส่วนต่อมาที่ฝึกนอกเหนือจากการตัดสังโยชน์ ตัดชาติภพ อารมณ์จิตสุดท้ายเวลาที่เรามาบนพระนิพพานก็คือ ฝึกที่จะเข้าถึงวิมุตติสุขในพระนิพพาน คือทรงอารมณ์พระนิพพาน “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งเมื่อไหร่ที่เราทรงอารมณ์ความเอิบอิ่มความสุข อารมณ์ที่ตัดภพจขชาติ อารมณ์ที่กิจทั้งปวงจบแล้ว ภาระทั้งหลายจบแล้ว กรรมทั้งหลายไม่อาจส่งผลกับเราได้อีกแล้ว อารมณ์จิตเป็นอิสระจากความทุกข์ จากความกังวล จากสายใยแห่งกรรมวิบากทั้งหลายอย่างยิ่ง จิตเมื่อหลุดพ้น ก็เข้าถึงความสุขอันเป็นวิมุตติอย่างแท้จริง สุขจากจิตที่ไม่อิงด้วยวัตถุด้วยสิ่งของ เมื่อเราทรงอารมณ์เสวยวิมุตติสุขบนพระนิพพาน ในภาษาสำหรับท่านที่ได้เข้าถึงในความเป็นพระอรหิยะเจ้าชั้นสูงนับตั้งแต่พระอนาคามีขึ้นไปจนถึงพระอรหัตผล ท่านก็จะเรียกว่าการเข้านิโรธ นิโรธ คือ อารมณ์แห่งการหลุดพ้นเข้าถึงวิมุตติสุข

สำหรับเราถือว่า การปฏิบัติของเรานั้นเราสามารถทรงอารมณ์แห่งอรหัตผลได้เพียงชั่วคราวในยามอยู่ในฌานในยามอยู่ในกรรมฐาน แต่อารมณ์จิตเรายังเข้าไม่ถึงอย่างแท้จริงในการตัดจนเป็นสมุจเฉทปหาน ตัดได้เฉพาะชั่วขณะที่เราเข้าสมาธิเข้าฌานปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน ดังนั้นเราจึงใช้คำว่าจิตเราเสวยวิมุตติคือ เข้าถึงอารมณ์ความเป็นสุขในพระนิพพาน แต่อันที่จริงแล้วการที่เราทรงอารมณ์เสวยวิมุตติสุขบนพระนิพพานนั้น ก็ถือว่าเป็นการตัดกิเลส เพราะอย่าลืมว่าเมื่อทรงอารมณ์เสวยวิมุตติสุขในพระนิพพาน อารมณ์จิตมีความแนบมีความพอใจ มีความชินกับรสแห่งวิมุตติของพระนิพพาน

ดังนั้นเมื่อไหร่ก็ตาม ที่จิตเราชิน จนกระทั่งเข้าถึงกระแสของพระนิพพานเข้าถึงดวงจิตของเรา มากเข้าชิมซับมากเข้าอย่างสิ้นเชิง เมื่อนั้นจิตของเรา มันก็จะมีปัญญาที่รู้เท่าทันว่าเราไม่ยากที่จะไปเราร้อนอยู่กับโลก ไม่อยากทุกข์อยู่กับสังสารวัฏ ไม่อยากทุกข์ไม่ยากเก็บเรื่องราวต่างๆมาทำให้ทำให้ใจมันมีความสุขมีความสุขเศร้าหมอง

ดังนั้นเมื่อไหร่ก็ตามที่เราชินอยู่กับอารมณ์แห่งพระนิพพาน เสวยวิมุตติในอารมณ์พระนิพพาน กิเลส รัก โลภ โกรธ หลง หรือแม้แต่สังโยชน์ทั้งหลาย ก็จะค่อยๆปลื้ม ค่อยๆคลายตัว ค่อยๆหลุดออกจากจิตของเราไปที่ละน้อย จนกระทั่งสิ้นไปได้ในที่สุดด้วยเช่นกัน

ดังนั้นในอารมณ์ต่างๆที่บอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อไหร่เราฝึกโดยทรงอารมณ์ทรงกายทิพย์อยู่บนพระนิพพาน การตัดกิเลสก็จะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เกิดผลมากกว่าการที่เราทรงสภาวะทรงอารมณ์จิตอยู่บนโลกมนุษย์ หรือยังเนื่องอยู่กับร่างกาย อันนี้ให้เราพิจารณาดูจิตของเราเองว่าจริงตามที่ครูบาอาจารย์ได้สอนได้บอกได้แนะนำไหม

ตอนนี้ให้เราทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน กำหนดจิตทรงสภาวะเห็นกายพระวิสุทธิเทพ เราเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนนิมิตของตนเองบนพระนิพพาน

จากนั้นเราทรงอารมณ์ได้แล้ว พิจารณาจนจิตเกิดปัญญาแล้ว เราก็เรียนรู้ในบทเรียนต่อไป

เนื่องจากบางครั้งบางสถานการณ์ที่เราไปปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเดี่ยวอีกสักครู ในงานวันที่ 9 มกราคมที่กำลังจะถึง บางครั้งเราไปปฏิบัติธรรมและสถานที่นั้น หรือในงานนั้นๆ ท่านให้เรานั่งสมาธิกันเอง บางครั้งให้นั่งสมาธิกันเอง 1 ชั่วโมง 1 ชั่วโมงครึ่ง 2 ชั่วโมง ถ้าหากเราไม่มีแนวทางในการปฏิบัติ หรือจิตของเราไม่เคยฝึกที่จะทรงอารมณ์หรือเจริญวิปัสสนาญาณ การนั่งสมาธิด้วยตัวเอง 1 ชั่วโมง ถ้าฐานในการเข้าฌานของเรายังไม่เข้มข้น เพียงแค่ 10 นาที 15 นาทีเราก็จะรู้สึกยาวนาน เริ่มรู้สึกฟุ้ง หรือเริ่มรู้สึกมาเกาะกับกาย รู้สึกถึงเวทนา รู้สึกถึงความปวดเมื่อย

อันที่จริงกุศโลบายในการฝึก แบ่งเป็น หนึ่งถ้ายังเื่องอยู่กับกายอยู่และจำเป็นที่จะต้องนั่งสมาธิกันไปเอง นานๆ 1 เราอาศัยเครื่องมือช่วย คือการบริการและก็การชักลูกประจำพร้อมกับการบริการไปพร้อมกัน สวดมนต์ บ้างบริการไปบ้าง พุทโธแล้วชักลูกประจำ 1 เม็ด พุทโธแล้วชักลูกประจำ 1 เม็ด หรือว่าคาถาบทที่ยาวขึ้น อันนี้ก็เื่องอุบายที่ทำให้เราสามารถทรงสมาธิอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ อันนี้ยังเื่องอยู่กับกาย

คราวนี้พอขั้นสูงขึ้น เรากำหนดจิต ถึงไม่ต้องมีลูกประจำ เรากำหนดจิตเป็นกสิณ คราวนี้กสิณที่เราฝึกเราเล่น เราไล่ตั้งแต่ 1 กสิณดินน้ำลมไฟ วรรณกสิณ 4 กสิณแสงสว่าง กสิณความว่าง ไล่กสิณทั้ง 10 กอง จนถึงปฏิภาณนิมิต ฐานที่ตั้งของกสิณตอนแรกเราตั้งที่ฐานที่ตั้งของจิต คือจักระที่ 2 คราวนี้เราย้ายไปเรื่อยๆ กสิณทั้ง 10 กอง ย้ายไปที่ ก้นกบจักระที่ 1 พอครบทั้งสิบกองเป็นปฏิภาณนิมิตครบทั้งหมด ไล่ขึ้นไปจักระที่ 2 คือบริเวณฐานที่ตั้งของจิตได้สะอาด 2 นิ้วตันเถียน ไล่ขึ้นไปจักระที่ 3 บริเวณด้านหลังบริเวณไต ขึ้นไปจักระที่ 4 บริเวณหัวใจ ขึ้นไปจักระที่ 5 บริเวณคอ หอย ขึ้นไปจักระที่ 6 บริเวณตาที่สามในการสื่อสาร จักะที่ 7 กลางกระหม่อม ไล่ไป จักะทั้ง 7 พร้อมกสิณทั้งสิบ เคลื่อนไปได้ทั่วทั้งหมด เดินขึ้นเดินลงไปเรื่อยๆ ถึงเวลา 1 ชั่วโมงครึ่งทำให้ได้ หรือยังเื่องอยู่ตรงจุดนี้ เราก้ใช้กำลังเดินจิต การเดินจิตเดินมานี้เขาเรียกว่า การเดินตามลำดับ เรียกว่าอนุโลมตามลำดับ 1 2 3 4 ไปเรื่อยๆ ปฏิโลมคือ ทวนกับ 4 3 2 1 อันนี้เราก้ฝึกขึ้นลง ไล่ไปเรื่อยๆ จักะทั้ง 7 เดินกสิณสิบ เคลื่อนตามจักระ ทั้ง 7 ขึ้นลงไปเรื่อยๆจนหมดเวลา ตั้งใจว่าเราเดินไปเรื่อยๆ เดินจิตไปเรื่อยๆ อันนี้ก็จะมีความคล่องตัวในเรื่องกสิณ

คราวนี้มากขึ้นเพิ่มขึ้นกว่านี้ก็กำหนดจิต กำหนดจิตไล่ในวิชากายสายรุ้ง ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง แล้วก็ย้ายมา แดง แสด เหลือง เขียว น้ำเงิน คราม ม่วง กำหนดให้กายของเราเป็นกายสายรุ้งไปถึงกระดูกไปถึงความเป็นแก้วทั้งกาย ไล่ไปสายรุ้ง ทั้ง 7 สี ไล่อนุโลมปฏิโลมไปเรื่อยๆ

กายสายรุ้งนี้ถ้าฝึกมีความคล่องตัวดี ผลลัพธ์ก็คือ กายทิพย์ของเราจะมีพลังเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ ภาพของมโนมยทิพย์จะมีความชัดเจนขึ้น ตรงจุดนี้ก็จะมีความสำคัญเป็นการเพิ่มพลังของกายทิพย์

คราวนี้พอภาคของการที่เรากำหนดกายสายรุ้งเพิ่ม เริ่มเข้าสู่ภาคของกายทิพย์ เราก้มากำหนดต่อไปว่า ถ้าไม่มีเครื่องมืออะไรเราฝึกเจริญพระกรรมฐานในระดับที่ใช้กายทิพย์ได้ เราก้กำหนดจิตยถจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน ถ้ากำหนดจิตเห็นกายทิพย์นั่งเฉยๆบางครั้งอารมณ์มันไม่สามารถทรงตัวได้

อารมณ์เมื่อไม่สามารถทรงตัวได้ก็หาอุบายในการที่ทำให้จิตของเราสามารถทรงอารมณ์คือ ทรงสภาวะในความเป็นกาย พระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพานต่อเนื่องให้นานที่สุด

อุบายที่พระท่านสอนก็มีตั้งแต่ หนึ่งเมื่อขึ้นไปบนพระนิพพานแล้วนั่งเฉยๆมันจะร่วงมันจะหลุดหรือมันจะว่างเกิดถิ่น มิทธะ เราก้กำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพนี้แหละ กำหนดในอิริยาบถเดินจงกรมช้าๆรอบวิหารของสมเด็จพระเจ้า ปฐมบ้าง รอบวิหารของสมเด็จพระเจ้าจันท์บ้าง คราวนี้เวลาที่เรเดินจงกรมในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพ พอพูดเช่นนี้ก็มีหลายคนที่มีความคล่องตัวมีความขยัน ก็กำหนดกายเดินจงกรมทันทีด้วยเช่นกัน

ค่อยๆกำหนด เบาๆ ซ้ำๆ สว่าง ละเอียด ความเป็นการพระวิสุทธิเทพชัดเจน ก้าวย่างที่เหยียบลงในพื้นรอบวิหารใน ความเป็นทิพย์ก็ปรากฏดอกบัวแก้วปรากฏรองรับในทุกการเยื้องย่างเดินจงกรมนั้น

คราวนี้ให้เราลองทำเลยนะ กำหนดจิต ขอเดินจงกรมเป็นพุทธรูปขอรอบวิมานของสมเด็จพระปฐม กำลังใจในการเดินจงกรมนี้ ขอให้จิตข้าพเจ้าแนบอยู่กับพระนิพพาน ตายเมื่อไหร่ขอให้ข้าพเจ้ามายังพระนิพพาน หากกำลังใจของข้าพเจ้าตกหล่นบ้าง มีวิบากขัดขวางบ้าง ก็ขอให้พระพุทธรูปทรงเมตตา เสด็จมารับดวงจิตข้าพเจ้าขึ้นมานบนพระนิพพานด้วยเทอญ

ค่อยๆนะ อยู่ในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพ มีประสานกันที่บริเวณด้านหน้า ค่อยๆก้าว ก้าวเหยียบพร้อมกับดอกบัวผุดรองรับในทุกก้าวอย่าง รู้สึกช้าๆ slow slow สติพร้อม สัมผัสที่เหยียบดอกบัวแก้วมีความนุ่ม มีความนุ่มนวล รู้สึกได้ ทรงอารมณ์สบายๆผ่อนคลาย กายพระวิสุทธิเทพสว่างเปล่งประกายเจิดจ้า ทรงอารมณ์ไว้ ทรงอารมณ์ไว้ ผ่อนใส

จากนั้นจึงค่อยๆกำหนดอาทิสมาณกายไปกราบสมเด็จพระปฐมอีกครั้งหนึ่ง กำหนดรู้ในความทรงตัวของกายแห่งพระวิสุทธิเทพ รู้สึกได้ใหม่ว่ากายที่เป็นกายบนพระนิพพานเราตอนนี้มีความคงตัวกว่าเมื่อก่อน เมื่อปฏิบัติได้แล้วเราก็กลับไปฝึก กลับไปปฏิบัติ กลับไปทบทวน เพิ่มความเชี่ยวชาญจนเป็นวสีในการปฏิบัติ

อันที่จริงวิชาโมมยิทธินี้ถือว่าเป็นวิชาในการปฏิบัติในเรื่องของอภิญญาจิตที่ถือว่าเป็นขั้นสูงมาก ขั้นสูงมากที่ว่าก็คือเป็นขั้นของการใช้กายทิพย์ถอดกายทิพย์ได้ใช้งานกายทิพย์ได้ ใช้กายทิพย์ไปกำหนดรู้ในอดีตปัจจุบันอนาคต ไปกำหนดรู้ในการเวียนว่ายตายเกิด ดังนั้นอันที่จริงแล้วยังกายทิพย์เรามีกำลังมากเท่าไร แรงอธิษฐานต่าง ๆ จิตตานุภาพมันก็เพิ่มพูนมากกว่า ใช้กายทิพย์ได้ ใช้กายทิพย์เป็น โนเมื่อเราใช้กายทิพย์ได้แต่เราไม่ยอมใช้หรือไม่รู้จักใช้หรือทิ้งไป อันนี้ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย ด้วยเหตุนี้ครูบาอาจารย์หลวงพ่อกันถึงสอนว่า トラบใดที่ยังรักษาอภิญญาสมาบัติ ก็คือยังรักษาอารมณ์พระกรรมฐาน ยังรักษาวิชาความรู้ในพระพุทธรูปศาสนาที่เราทำได้อย่างรู้คุณค่าและใช้งานในทางที่ถูกที่ควร ท่านก็ถือว่า เราเป็นลูกของท่านและท่านก็จะปกป้องรักษาคุ้มครองดูแลเราได้เต็มกำลัง

ดังนั้นในเมื่อเราใช้อาทิสมาณกายได้ ตั้งแต่กราบพระ เราจะกราบแต่กายเนื้อเฉยๆหรือจะกราบให้ถึงพระพุทธรูปบนพระนิพพาน ถวายทานเราจะใช้กำลัง คือความเป็นมนุษย์ปุถุชนธรรมดาหรือจะใช้กำลังของฌานสมาบัติ กำลังของอภิญญาจิต ใช้กายทิพย์อธิษฐานให้ปรากฏของทิพย์ในทานที่เราจะถวาย ถวายกับพระพุทธรูป โดยตรงบนพระนิพพานใหม่ หรือการตั้งจิตรักษาศีล เราขอศีลโดยตรงกับพระพุทธรูปใหม่ หรือแม้แต่เมื่อถึงภาคของเจริญวิปัสสนาญาณกรรมฐานภาวนา เราพิจารณาธรรมตรงกับพระพุทธรูป ธรรมะที่พระพุทธรูปเมตตาสั่งสอนผู้ขึ้นในจิตของเรา เรียกว่าเป็นธรรมะที่ถ่ายทอดตรงจากพระพุทธรูปสู่จิตเรา เราจะใช้กายทิพย์ในการปฏิบัติเช่นนั้นใหม่ ในเมื่อเราปฏิบัติได้ หรือเราก็ไม่ใช่ ไม่ใช่เพราะอะไร ไม่ใช่เพราะไม่รู้คุณค่า ไม่ใช่เพราะไม่รู้วิธี ไม่ใช่เพราะไม่รู้ประโยชน์ ประโยชน์ของการที่ใช้อาทิสมาณกายฝึก คือใช้กำลังโมมยิทธิเสมอตลอดเวลา ก็ให้เราพิจารณาเอาง่ายๆว่าอุปมาเหมือนผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นปกติ กำลังวังชาย่อมมีความคงตัวทรงตัวมากกว่าคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจิตของเราเช่นกัน เมื่อเราใช้กำลังโมมยิทธิในทุกครั้งทุกคราตลอดเวลาสม่ำเสมอ การใช้กำลังโมมยิทธิ การใช้กายทิพย์อาทิสมาณกาย การใช้ความเป็นทิพย์ของจิต มันก็กลายเป็นเรื่องธรรมดาต่างๆซึ่งสำหรับเรา ไม่ต้องใช้ความพยายามสูง ใช้จิตกำหนดรู้ชนิดเดียวก็รู้แล้ว ธรรมะก็หลุดรู้ขึ้นมาแล้ว อันนี้เป็นเพราะว่าเราใช้อย่างสม่ำเสมอ ใช้ตลอดเวลา ใช้เป็นปกติ

ดังนั้นเราแต่ละคนเป็นครูเมตตาสมาธิ เราก็ดูกำหนดพิจารณาว่า เราใช้น้อยเกินไปไหม ไม่ต้องห่วงเรื่องว่าใช้มากเกินไปไหม ถ้าทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน ทรงอารมณ์ในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่ตลอดเวลาเท่าไรยิ่งดี ส่วนใหญ่จะมีแต่ว่าใช้น้อยไป เวลาเรียนก็ใช้ เวลาเผลอก็ลืม เวลาเผลอก็ไม่ใช้ ดังนั้นตรงนี้ลองฝึกให้เป็นนิสัยให้ได้จนกระทั่งมีความคล่องตัวอย่างยิ่ง ใช้ตลอดเวลาอย่างยิ่ง ทาน ศีล ภาวนา ใช้กำลังของโมมยิทธิด้วยทุกครั้ง ถ้าทำให้ได้เช่นนี้ รับรองว่าธรรมะการปฏิบัติของเราก้าวหน้าขึ้นอย่างมากหลายเท่าตัวหลายช่วงตัวเมื่อเทียบกับคนที่เขาไม่รู้จักใช้ หรือปฏิบัติธรรมแต่ยังไม่เข้าถึงขั้นของการใช้กายทิพย์ ซึ่งแต่ละสายแต่ละสำนักก็มีการฝึกมีการปฏิบัติหรือการเข้าถึงในจุดนี้ได้มากน้อยแตกต่างกันอย่างยิ่ง บางแนวทางบางสายการปฏิบัติที่เป็นสุขวิปัสสนาจะกลายเป็น

ว่าใช้สัญญาอย่างเดียวใช้ความจำอย่างเดียว แต่ไม่เข้าถึงในความเป็นทิพย์ของจิตหรือการใช้กายทิพย์ หรือใช้ญาณเครื่องรู้ ดังนั้นเมื่อเราทำได้ทำถึง เราก็พยายามใช้ พยายามฝึก พยายามทรงอารมณ์ กราบพระให้ถึงพระนิพพานเสมอ ถวายทานถวายท่ามกลางพระพุทธองค์เป็นหมู่สงฆ์อย่างแท้จริง ถือว่าเป็นสังฆทานที่มีพระพุทธเจ้าทั้งหลายเสด็จมารับโดยตรง อานิสงส์ก็ย่อมมากกว่า เพราะมีกำลังของฌานสมาบัติ มีกำลังของสมาธิ มีกำลังของการอธิษฐานจิต มีกำลังของพุทธานุภาพ มาอยู่ในทานที่เราถวาย เมื่อเข้าใจแล้วเราจะเริ่มฝึกซึ่งขึ้นว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน เราใช้กำลังใจสูงสุดเสมอ ในทาน ศีล ภาวนา ในการปฏิบัติธรรม ความรุดหน้า ความเจริญ กำลังแห่งจิตตานุภาพ ก็ย่อมเพิ่มพูนมากกว่าคนทั่วไปที่เขาไม่ได้ใช้ไม่ได้ฝึกไม่ได้เข้าใจอย่างที่เรฝึก หรืออธิบายกันเช่นนั้น

คราวนี้ให้เราทรงอารมณ์จิตทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดจิตสว่าง ขอบารมีพระพุทธเจ้า สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เมตตาแผ่ใจพรพรณรังสีลงมาที่กายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้าให้สว่างขึ้น ขอกระแสพุทธเมตตาแผ่ลงมายังกายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้า จากนั้นน้อมกระแสแห่งเมตตา กระแสแห่งพระนิพพาน กระแสบุญศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจากพระนิพพาน อุทิศแผ่ลงไปยังอรุณพรหมทุกชั้น พรหมโลกทั้ง 16 ชั้น สวรรค์ทั้ง 6 ชั้น รุกขเทวดาภูมิเทวดาทั้งหลาย เมืองบังบดลับแลทั้งหลาย ทรงอารมณ์ไว้ แผ่เมตตาต่อไปยังโลกมนุษย์ ให้กับสรรพสัตว์ผู้มีชีวิต 5 ภายในอมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายทั่วทั้งอนันตจักรวาล ดวงจิตโอปปาติกะสัมภเวสีทั้งหลายทั่วอนันตจักรวาล เปเรตอสุรกายสัตว์นรกทุกขุม

จากนั้นแผ่เมตตาเปิดสามแดนโลกธาตุสามภพภูมิ แผ่สว่าง กำหนดจิตเห็นกายพระวิสุทธิเทพยกมือขึ้นพร้อมกับมีแสงสว่างเป็นเส้นสีรุ้ง 7 สี พุ่งจากฝ่ามือลงมายังภพภูมิทั้งปวง ตั้งจิตอธิษฐาน ขอกระแสเมตตา ที่เราน้อมอาราธนาผ่านพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ พระอริยะเจ้า เทพพรหมเทวดาทั้งหลาย แผ่เปิดไปยังสามภพภูมิ ขอผลอานิสงส์แห่งการเจริญเมตตาอภัยปธานานฌานควบกับอารมณ์พระนิพพาน จงก่อเกิดความสุขต่อมวลสรรพสัตว์ ดวงจิตใดที่เสวยสุขอยู่แล้วก็ขอให้สุขยิ่งขึ้นไป ดวงจิตใดที่ประสบพบชะตากรรมความทุกข์เข็ญ ก็ขอให้กระแสแห่งบุญกุศลได้ปลดความหนักความทุกข์ความยากลำบาก จากจิตของเรา สลายสิ้นออกไป เหลือเพียงอารมณ์จิตอันเป็นวิมุตติหมดจด ทรงอารมณ์ไว้ สว่าง

จากนั้นอธิษฐานจิต ด้วยกำลังพระกรรมฐานที่เราพร้อมใจกันปฏิบัติ ขอสาธยายกันเป็นเกราะแก้วคุ้มครองชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอบุญทั้งหลายจงตกเป็นเกราะแก้วเป็นฉัตรแก้วคุ้มครองชาติบ้านเมืองคุ้มครองพระบวรพุทธศาสนา คุ้มครององค์พระมหากษัตริย์ตราธิราชเจ้า และขอกระแสแห่งบุญกุศลได้ส่งผ่านลงมายังสรรพสัตว์ ยังสาธุชนกัลยาณชนทั้งหลาย ขอให้ปลอดภัยจากเคราะห์ จากวิบากจากอกุศลทั้งปวง พ้นจากภัยพิบัติทั้งปวง

ตั้งจิตอธิษฐานว่า อันอานิสงส์แห่งการเจริญเมตตาตามานั้น มีทั้งหมด 11 ประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้อที่เป็นที่รัก ของเทวดาพรหมทั้งหลาย ข้อที่เมื่อเจริญเมตตาตามานแล้วจะเป็นผู้ที่ปลอดภัยอันอันตรายทั้งปวง ภัยจากแผ่นดินไหว ภัยจากไฟ ภัยจากน้ำ ภัยจากศึกสงครามทั้งหลาย ขอกำลังแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ ขอธรรมจรรยาผู้ประพฤติธรรม ขอเมตตาธรรม จงเกิดผลอานิสงส์เต็มกำลังศักดิ์สิทธิ์ พ้นจากช่วงที่เขากวาดล้าง พ้นจากช่วงที่มีกระแสกรรมมาก่อให้เกิดความวุ่นวาย

จากนั้นอธิษฐานต่อ กราบลาทุกท่านทุกๆพระองค์ น้อมกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพานลงมาเป็นลำแสงสว่างมีประกายสายรุ้งคลุมกายของเรา กายนี้มีกระแสจากพระนิพพานส่องสว่างฟอกธาตุขันธ์ ร่างกายทั้งหมดกลายเป็นแก้วใสสว่าง โครกกระดูกเส้นเอ็นหลอดเลือดกลายเป็นแก้วใส อวัยวะภายในสะอาดหมดจดเป็นแก้วใส ทรงอารมณ์ไว้ ฟอกธาตุขันธ์จนสะอาดหมดจด กำหนดจิตอธิษฐานขอขานต์เกราะเพชร ขอขานต์บารมีอภัยอันเป็นอุดมมงคลที่ครูบาอาจารย์สังคักดิ์สิทธิ์ท่านมอบท่านลงไว้ให้เราแต่ละบุคคลเป็นปัจเจกตั้ง ขอเส้นขานต์นั้นจงปรากฏเป็นเส้นสว่างเป็นเพชร กำลังความศักดิ์สิทธิ์เข้มขลังอัครจริยคุณคุ้มครองปกป้องรักษาเราแต่ละบุคคลให้ปลอดภัย

จากนั้นหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ หายใจเข้าพุท ออกโธ ครั้งที่ 2 ธัมโม ครั้งที่ 3 สังโฆ

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย สำหรับท่านใดที่ไปร่วมบุญในงานวันที่ 9 มกราคมที่จะมาถึง ก็ตั้งใจว่าถ้าถึงเวลาช่วงบ่ายที่จะต้องทำสมาธิ เราจะมีแนวทางที่เราสามารถทำสมาธิ 1 ชั่วโมงครึ่งของเราได้ และอีกประการหนึ่งในงาน วันที่ 9 เนื่องจากเป็นงานที่ค่อนข้างใหญ่ เนื่องจากมีพระราชวงศ์เสด็จ รวมถึงมีท่านทูตของประเทศภูฏาน มาร่วมงานหลายคน เป็นทั้งงานที่มีการรับรองทั้งการทูตแล้วก็รับรองทั้งราชวงศ์ จากสามัญชนคนธรรมดาอย่างพวกกลุ่มกัลยาณมิตรพวกเราที่มาร่วมกันจัด ใครที่วันที่ 8 สะดวกว่างก็ขอแรงขอจิตอาสามาช่วยกัน จัดเตรียมสถานที่ที่จุพาได้ถ้าคนไหนสะดวก ส่วนวันที่ 9 ก็ขอให้ตั้งใจมากันโดยตั้งใจทำสมาธิทรงอารมณ์ของเรา ทรงอารมณ์พระกรรมฐานไว้ให้ดี

แล้วก็นอกจากนี้ก็มีที่จะประกาศเพิ่มอีกนิดหนึ่งคือ ทางกลุ่มหมู่คณะพวกเราเมตตาสมาธิเมตตาภิรมณ์ ก็มีการจัดถวายพระพุทธรูปไว้ที่ภูฏาน เป็นพระพุทธรูปเจ้าสมเด็จองค์ปฐมทรงเครื่องจักรพรรดิเปิดโลกปิดทองประดับเพชรปิดทองคำแท้ ใครที่ตั้งใจมีความศรัทธาจะร่วมบุญก็แจ้งมาในไลน์ได้ จะบอกเลขที่บัญชีให้ ก็อาจจะไม่ได้เปิดเพราะว่าเกรงใจหมู่คณะพวกเราเนื่องจากมีหลายงานบุญ อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่าคนไหนอยากร่วมบุญ ศรัทธาในเรื่องการสร้างพระถวายไปที่ภูฏานก็ร่วมบุญได้ให้ทักมาในไลน์นะครับ

สำหรับวันนี้ก็ขอจบการสอนแต่เพียงเท่านี้ อย่าลืมกลับไปพิจารณาทบทวนในหลายๆคำแนะนำ ในหลายๆรายละเอียด

สำหรับพรุ่งนี้ก็ฝึกในห้องเมตตาภิรมณ์กันต่อ สำหรับวันนี้ก็อีกเรื่องหนึ่งที่เราให้ฟังก็คือได้เดินทางไปร่วมบุญที่วัดปราสาทซึ่งเป็นวัดที่พระเจ้าปราสาททองท่านได้สร้างไว้ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา พระอุโบสถเป็นโบสถ์มหาอุดม์ วัดมีอายุเก่าแก่ประมาณ 400 ปี แล้วก็ในหลวงพระองค์ปัจจุบันก็ได้มาสร้างพระบรมรูปพระเจ้าปราสาททองไว้ที่วัดแห่งนี้ ซึ่งในช่วงหลังหลายๆงานที่อาจารย์ไปก็เป็นเรื่องของงานในภาคทิพย์ งานในเรื่องของการอธิษฐานเปิด บารมีของบูรพมหากษัตริย์ราชเจ้าในหลายๆพระองค์ เพื่อมาช่วยชาติบ้านเมืองโดยเฉพาะอย่างยิ่งสถาบันพระมหากษัตริย์ ต่อไปงานของพวกเราหลายๆคน โดยเฉพาะอาจารย์ก็น่าจะเพิ่มขึ้น อันนี้ก็เริ่มสร้างมาตั้งแต่งานบวงสรวง อัญเชิญพระอุปคุตขึ้นมา ต่อไปบทบาทหน้าที่งานที่จะทำให้ส่วนรวมก็จะยิ่งมีความชัดเจนมากขึ้น แล้วก็อยากให้เราทุกคนโดยเฉพาะอย่างยิ่งครูเมตตาสมาธิ พยายามรวมตัวกันให้เหนียวแน่น พยายามสามัคคีกัน พยายามอย่าหลุดอย่าหายไปไหน มีหลายๆสิ่งที่กำลังรอพวกเราอยู่ อันนี้ก็ฝากไว้ หลายคนก็อาจจะกำหนดรู้ รู้ขึ้นมาในจิตว่า อะไรอย่างไรบ้าง อันนี้ก็ให้รู้ด้วยจิตของเราเองนะโดยเฉพาะอย่างยิ่งเราหลายคนอธิษฐานก่อนลงมาเกิดในเรื่องหน้าที่ เราก็พยายามมั่นคงอย่าทิ้งอย่าหลุดไป

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย พบกันใหม่สัปดาห์หน้า สำหรับวันนี้สวัสดีครับ