

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 4 พฤศจิกายน 2566

เรื่อง วิหารธรรมในอานาปานสติ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดจิต ทรงสติ กำหนดรู้ผ่อนคลายร่างกาย ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกายตัดขั้นห้า ทำความรู้สึกปล่อยวาง ความคิดความกังวลทั้งหลายออกไปจากใจ เหลือดำรงอยู่เพียงแต่สติที่ติดตามกำหนดรู้ในลมหายใจตลอดทั้งสายตลอด ทั้งกองลม อยู่กับลมหายใจสบาย อยู่กับอารมณ์จิตที่เบาสบาย ปัญญาที่กำหนดในสติว่า อารมณ์จิตที่เบาสบายพร้อมกับ ลมหายใจที่เบาสบายนั้น เป็นอุปะจาระสมาธิ สภาวะที่ทำให้จิตของเราเข้าถึงสภาวะความเป็นทิพย์ของจิต ทรงอารมณ์ ในอารมณ์จิตที่เบาสบายนี้ กำหนดรู้ว่าเพื่อให้จิตของเราขึ้นอยู่กับวิหารธรรมในอานาปานสติ เป้าหมายในการทรง อารมณ์ในอานาปานสติ คือทรงอารมณ์ที่จิตของเรามีอารมณ์เบาสบาย อยู่กับลมหายใจเบาสบายละเอียด จิตเข้าถึง สภาวะความเป็นทิพย์ ลมหายใจสงบสบายจนกระทั่งจิตของเรานั้น มีความชินเป็นฉาน อยู่กับความเป็นทิพย์ของจิต ทรงอารมณ์ไว้ ปล่อยวางเรื่องราวปล่อยวางความวิตกกังวล จดจ่ออยู่เพียงแต่อารมณ์จิตที่เบาสบาย อยู่กับความสงบ ความผ่อนคลาย

กำหนดรู้ว่าใจเราสามารถทรงในอารมณ์แห่งความสงบสบายได้อย่างแท้จริงเป็นปกติ ฉานคือชิน ชินในอารมณ์ กรรมฐาน ชินในอารมณ์จิตสบาย ชินในอารมณ์จิตที่ปล่อยวาง ชินในอารมณ์จิตที่เข้าถึงอุเบกขารมณ์ หยุดจากการปรุง แต่งทั้งหลาย เมื่อเราเข้าถึงสภาวะนี้ได้ ก็ให้เรารู้ว่าเราสามารถที่จะสงบใจเราจากกิเลสคือความรัก โลภ โกรธ หลง ทั้งปวง อยู่กับความสงบ แยกแยะอารมณ์ระหว่างจิตที่มีความฟุ้งมีการปรุงมีความกังวล กับจิตที่เข้าถึงความสงบของใจ อยู่กับอารมณ์จิตสบายได้ เมื่อแยกแยะได้เรารู้ว่าเราควรที่จะทรงอารมณ์จิตเช่นใด ในการเจริญพระกรรมฐาน ในการที่เรา จะสงบระงับจากความเร่าร้อนของการกระทบแห่งจิต อารมณ์ทางโลก กำหนดรู้ กำหนดละ กำหนดใช้กรรมฐานให้เกิด ประโยชน์ พิจารณา ตั้งใจตั้งจิตว่านับแต่บัดนี้ เมื่อใจของเรามีความหนักมีความกังวลมีความวุ่น เราสามารถใช้กำลังของ สมาธิเข้าสู่ความสงบระงับ ดับทุกข์ลง เมื่อไรที่เราจดชมด้วยกำลังของฉานเป็นกำลังของสมถะ เมื่อไรเรารู้ว่าเราใช้ กำลังสมถะ ดับ ละ วางความทุกข์ความฟุ้ง ไม่ว่าจะเป็ความรัก โลภ โกรธ หลง หรือ นิเวศน์ห้าประการ เราตั้งใจว่า เพื่อให้ จิตของเราชินกับความดับ เรารู้โทษของความทุกข์จากการฟุ้งปรุงไปของใจ เมื่อไรก็ตามที่เราใช้ปัญญากำกับในสมถะ เมื่อนั้นกำลังสมถะก็เป็นวิปัสสนา เมื่อไรก็ตามที่เราตั้งใจว่าการดับการเข้าสู่ความสงบ เป็นไปเพื่อความดับไม่เหลือเชื่อ เป็นไปเพื่อให้จิตละวางจากความทุกข์ความเกาะความยึด อันเป็นเหตุที่ทำให้เราต้องมาเกิด เวียนว่ายตายเกิดใน สังสารวัฏ เมื่อนั้นจิตเราก็เข้าถึงวิปัสสนาญาณ ใช้กำลังฉานเพื่อเป็นกำลังในการปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด

กำหนดจิตเข้าสู่ความสงบอีกครั้งหนึ่ง สงบหนึ่งผ่อนคลาย ปล่อยวาง ตัดสังโยชน์ ตัดนิเวศน์ห้าประการ ตัดความโลภ โกรธ หลง สลาย เหลือเพียงความสงบหนึ่ง ผ่อนคลาย สงบ เบิกบาน อยู่กับความนิ่งความหยุดความผ่อนคลาย

เมื่ออารมณ์จิตของเราทรงตัวในความสงบได้ เรากำหนดใช้กำลังของสมถะสูงขึ้น กำหนดจิตของเราในความนิ่งความ หยุด ในความเบาในความสบาย กำหนดหมั่นให้ดวงจิตของเราเป็นดวงแก้วใสเป็นเพชรประกายพริ้วเป็นปฏิกภาค นิमित อันที่จริงในการทรงกสิณจิต เราไม่มีความจำเป็นที่จะต้องมาไล่ อันที่จริงเราสามารถที่จะเข้าถึงปฏิกภาคนิमितคือ กำหนดจิตเป็นเพชรได้เลย โดยที่สามารถที่จะข้ามอุคหนิมิตคือดวงแก้วใส ดวงแก้วใสสว่างข้ามไปเป็นจิตที่เป็นเพชร ประกายพริ้ว พริ้วขึ้นมาให้ปรากฏในจิตเราได้ ฉานทั้งหลายสมถะทั้งหลายสามารถสลักกองข้ามกองเข้าไปยังจุดที่เรา ต้องการได้ เหมือนกับการปฏิบัติในทุกจุด อันที่จริงถ้าเรามีกำลังความเข้มสูง มีวิเศษความชำนาญอย่างยิ่ง เราสามารถที่จะ ผีกในการยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานได้ทันที โดยไม่ต้องตั้งท่า โดยไม่ต้องไล่กอง โดยไม่ต้องไล่ลำดับ แต่การไล่

ลำดับต่าง ๆ เช่นการไล่ตั้งแต่อาณาปนาสติให้เกิดความสงบ จากความสงบหยุดนิ่ง จากจุดหยุดนิ่ง จุดขยายขึ้น กลายเป็นดวงแก้วใส กลายเป็นกสิณจิต กสิณจิตกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว จากเพชรประกายพริ้ว เรากำหนดจิตให้เห็นภาพองค์พระในดวงจิตของเรา ก็เป็นพุทธานุสติกรรมฐาน เป็นฐานเป็นกำลังที่จะใช้กำลังของมโนเมยิทธิ จากนั้นจึงใช้กำลังของกสิณจิต พุทธานุสติควบกับอาโลกสิณ ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน ซึ่งอันที่จริงเราสามารถจะกำหนดจิตยกอาทิสมาณกายพริ้วขึ้นไปบนพระนิพพานได้ทันทีเพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียวก็ได้ แต่การไล่อารมณ์นั้น มันก็เป็นการตั้งท่าเป็นการทบทวนความคล่องตัวในกรรมฐานทั้งหลายที่เราเคยฝึก กับเป็นการปรับพื้นฐานความเข้าใจฐานในการปฏิบัติ ปัจจัยสำคัญโดยเฉพะอย่างยิ่งของมโนเมยิทธิ นั้น สำคัญสองส่วน คือกำลังของสมถะ จิตเข้าถึงอาโลกสิณควบกับพุทธานุสติ อาโลกสิณคือกสิณแสงสว่าง เพื่อให้ภาพการปรากฏกำลังของมโนเมยิทธิมีความชัดเจนแจ่มใส พุทธานุสติ เหตุผลก็เพื่ออาราธนาบารมีกำลังแห่งพุทธคุณ เป็นกำลังยกจิตอาทิสมาณกายเรา ซึ่งพระท่านเมตตาตามาสงเคราะห์ครั้งกำลัง เรามีฐานกรรมฐานที่เราทำครั้งกำลัง พระท่านสงเคราะห์ครั้งกำลัง ให้เกิดสภาวะความเป็นทิพย์แยกอาทิสมาณกายขึ้นไปบนพระนิพพานหรือใช้ญาณแปร ญาณเครื่องรู้ทั้งแปดประการนั้นได้

ส่วนอีกประการหนึ่ง ก็คือ การตัดขันธ์ห้า การตัดขันธ์ห้าการเจริญวิปัสสนาญาณเพื่อความสะอาดของจิตเป็นประการที่หนึ่ง สอง เพื่อให้อารมณ์จิตของเราสะอาดจากกิเลส อารมณ์จิตขณะนั้น มีความสะอาดใกล้เคียงหรือเทียบเท่ากับกำลังแห่งอรหัตผลได้มากเท่าไร กำลังของมโนเมยิทธิยิ่งชัดเจนแจ่มใสมีความถูกต้องมากเพียงนั้น

ส่วนการตัดขันธ์ห้าเจริญวิปัสสนาญาณมีความสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นการแยกกายแยกจิต แยกกายทิพย์อาทิสมาณกายออกจากร่างกายเนื้อ แยกรูปแยกนาม นั่นก็คือ ยิ่งตัดขันธ์ห้าละเอียดมากเท่าไร การใช้กำลังของกายทิพย์หรืออาทิสมาณกายกำลังมโนเมยิทธิยิ่งมีความคล่องตัวยิ่งมีความรวดเร็ว ยิ่งห้วงกายมากเท่าไรยิ่งเกาะกายมากเท่าไร ญาณต่าง ๆ ก็มีความผิ้วมีความเผื่อหรือการขับเคลื่อนกายทิพย์ไปยังภพภูมิต่าง ๆ ไปที่พระนิพพาน มันก็จะมี ความที่รู้สึกว่ามันหนักมันขำมันขึ้นมันลง มันไม่มีความเสถียรทรงตัวอยู่ในสภาวะความเป็นทิพย์นั้นได้นาน ๆ

ดังนั้น ยิ่งเรามีความเข้าใจลึกซึ้งซึ่งว่ากรรมฐานการปฏิบัติแต่ละจุดมีความสำคัญอย่างไรเช่นไร การปฏิบัติของเรา เราก็รู้วิธีการที่จะปรับปรุงจุดที่เราควรแก้ไขมากขึ้นเพียงนั้น ดังนั้นจุดเมื่อไรก็ตามที่มโนเมยิทธิของเรามีความคล่องตัวใช้งานได้แล้ว สิ่งที่เราจะต้องมาทำเสริมขึ้นก็คือ พิจารณาดูว่า กำลังความเป็นทิพย์ในมโนเมยิทธิของเรามีความทรงตัวไหม เวลาที่ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานนั้นมันมีอาการขึ้นขึ้นลงลง คือกายทิพย์มันกลับมาเกาะกายเนื้อ กลับลงมายังโลกมนุษย์ ขึ้นบ้างลงบ้าง หรือสามารถทรงอารมณ์ทรงความเสถียรคือ ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพตั้งมั่น คงอยู่บนพระนิพพานได้ตลอดเวลา จุดนี้ก็เป็นจุดที่เราจะไปปรับปรุงการปฏิบัติ หรือแม้แต่ใช้ในการแนะนำการปฏิบัติธรรมให้กับคนที่เราแนะนำสมาธิ

ข้อสำคัญคือเมื่อไรที่เราสามารถทรงอารมณ์บนพระนิพพานได้นานมากเท่าไรเป็นตัวบ่งชี้เป็นตัวชี้วัด ว่ากรรมฐานอารมณ์จิตของเรามีความแนบในพระนิพพาน มีธรรมฉันทะ มีความรักในพระนิพพาน หากอารมณ์จิตเรายังห้วงกายมาก เกาะกายมาก ห่วงคนโน้นคนนี้มาก มันก็จะมีอาการขึ้นลง แต่เมื่อไรถ้าเรารักพระนิพพานสุดหัวใจหัวใจของเราต้องการปรารถนาในพระนิพพานจุดเดียวภพอื่นภูมิใดเราไม่เอา อารมณ์จิตเราจะทรงตัวเราจะแนบตั้งมั่นอยู่บนพระนิพพานได้นาน ปรารถนาที่จะยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน ไม่ต้องผินออกผินใจ หรือไม่ต้องกำหนดเป็นกิจวัตรว่าจะทำสมาธิเราถึงขึ้นพระนิพพาน เมื่อไรก็ตามที่จิตมันแนบในพระนิพพานอย่างแท้จริง อารมณ์จิตของเรา กินข้าวเสร็จก็ดี กินข้าวอยู่ก็ดี จิตเราก็อยากขึ้นไปบนพระนิพพานอยากไปกราบอยากไปอยู่กับพระพุทเจ้า ทำงานทำการทำสิ่งใดก็ตามจิตเราก็อยู่กับพระอยู่บนพระนิพพานอยู่กับพระพุทเจ้า

ดังนั้น กลายเป็นว่าเมื่อไรที่เราแนบ เราไม่ต้องกะเกณฑ์การปฏิบัติ ถึงเวลาจิตเขาขึ้นไปบนพระนิพพานด้วยอำนาจของธรรมฉันทะในการปฏิบัติ ดังนั้นเราใช้จุดนี้เป็นตัวชี้วัดอารมณ์จิตของเราได้

ตอนนี้ให้เราแต่ละคนลองถามตัวเอง เราขึ้นแบบบางครั้งต้องอดทนฝืนใจมาปฏิบัติใหม่ หรืออารมณ์จิตเรายกขึ้นไปเอง อย่างสบาย ๆ ยังมีธรรมฉันทะในพระนิพพานยิ่งเคารพรักพระพุทธรูปเจ้ามากเท่าไร การยกจิตการไข่มโนมยิตถียังง่ายยิ่งมีความคล่องตัวมากขึ้นเพียงนั้น ให้เราพิจารณาจิตใจของเรา

ตอนนี้หลายคนก็อยู่บนพระนิพพานไปเรียบร้อยแล้ว อารมณ์จิตมีความรักในพระพุทธรูป มีความยินดีในพระนิพพานอย่างยิ่ง ก็ให้เราทรงอารมณ์นี้ไว้

เข้าถึงจิตอันเป็นสุขในพระนิพพาน

สภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพชัดเจนอย่างยิ่ง

ต่อไปก็จะเป็นการอธิบายในการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในส่วนของคุณสมบัติของผู้ที่ปฏิบัติธรรมแล้วเกิดความก้าวหน้า อันนี้ให้เราพยายามที่จะใช้ในการแนะนำผู้ที่ฝึกสมาธิปฏิบัติสมาธิปฏิบัติธรรม

จุดแรกที่สุดก็คือ ต้องมีความเข้าใจในเรื่องของการน้อมจิต น้อมจิตตาม ทำตามคำสั่งสอน ไม่ว่าจะข้อธรรมนั้นจะเป็นการบรรยายธรรมโดยใช้เสียง หรือการที่เราอ่านธรรมะเราน้อมจิตตาม

สำหรับครูบาอาจารย์ที่มีความสามารถ กระแสท่านสามารถที่จะมีกำลังน้อมนำ มีพลัง มีกระแส ที่ทำให้ผู้ฟังนั้น เกิดสภาวะธรรมตาม เข้าถึงอารมณ์จิต เข้าถึงสมาธิ เข้าถึงอารมณ์กรรมฐานได้ ด้วยกำลังฌานตบะเดชะแห่งกระแสเสียงของท่าน อันนี้ก็มีส่วนที่ช่วยให้การปฏิบัติของผู้ที่ฟังธรรมนั้นเข้าถึงธรรมได้ง่ายขึ้นเร็วขึ้น แต่ตัวผู้ฟังก็ต้องมีความรู้สึกคือ น้อมจิตตามไปด้วย บุคคลทั้งหลายที่ได้ธรรมหรือไม่ได้ธรรมนั้นขึ้นอยู่กับบางคนฟังธรรมแล้วก็รู้สึกแต่ว่าฟัง คือฟังแล้วก็ฟังไป ฟังแล้วก็ฟังผ่าน ฟังแล้วก็ไม่ได้พิจารณาตาม ฟังแล้วก็เถียงในจิต แต่หากเมื่อไรบุคคลที่น้อมจิตตาม ยิ่งการน้อมจิตนั้นอารมณ์ของผู้ฟังธรรมหรือพิจารณาธรรมเข้าถึงฌานลึกเพียงใด ฌานในที่นี้เป็นฌานที่ติดตามกระแสเสียงไม่ใช่หลบเข้าไปในฌานลึกจนไม่ได้ยินเสียงธรรมะ อันนี้ต้องแยกแยะออกไปด้วย แต่ถ้าเมื่อไรน้อมจิตในฌานจิตจจจจจจตลอดจนผู้ฟังเองก็เกิดญาณเครื่องรู้ คือรู้ว่าบุคคลที่จะแสดงธรรมนั้นจะพูดคำใดต่อไปจะอธิบายคำใดหรือจะสอนหรือจะให้ฝึกอย่างไรต่อไป ถ้าทำอันนี้ได้ถือว่ายอดเยี่ยม ได้สืบทอดแก่นแท้ บางคนน้อมจิตตามแต่จิตกำลังของฌานมีอำนาจน้อย ถูกนิเวศน์ความฟุ้งซ่าน ฟังธรรมไปน้อมจิตตามไปแต่ผลอผลหลุดไปคิดเรื่องอื่น ติดตามไม่ได้ตลอดร้อยเปอร์เซ็นต์ ซึ่งเมื่อมีสติเมื่อไรก็ต้องตั้งสติของเรากลับมาน้อมจิตตามให้ได้ตลอดจจจจจจให้ได้ตลอด ตลอดทั้งข้อธรรม ซึ่งนิเวศน์นั้นก็รวมหมายถึงการวงแหวนหวนนอนหรือหลับไปในขณะที่ฟัง ไม่สามารถที่จะดำรงสติตั้งมั่นฟังธรรมน้อมจิตตามไปได้ตลอดสายตลอดเวลา อันนี้ถ้าเป็นไปได้ก็พยายามที่จะรู้ตื่นติดตามในการปฏิบัติเอาไว้เสมอ

หนึ่ง คือการน้อมจิตตาม

สอง เวลาที่มีการอธิบาย อรรถาธิบายในธรรมะ จริง ๆ บางทีผู้แสดงธรรมนั้นเล่าให้ฟัง แต่เราไม่ต้องรอให้บอกมาให้ทำ เราน้อมจิตและปฏิบัติไปเลย ยิ่งปฏิบัติทันที่รวดเร็วทันใจเมื่อไร การปฏิบัติธรรมของเราก็จะก้าวหน้า จะแตกต่างกับบุคคลที่ตั้งใจว่าฟังแล้วเดี๋ยวเราก็ค่อยไปปฏิบัติทีหลัง

เมื่อไรก็ตามที่ตัดสินใจว่าฟังไปก่อนเดี๋ยวค่อยไปปฏิบัติทีหลังไม่ทำตามไปทันที ส่วนใหญ่ร้อยละร้อย พอจะไปปฏิบัติทีหลังก็ไม่ได้ปฏิบัติเลย เพราะว่าทั้งไป แต่ถ้าบุคคลนั้นปฏิบัติเลยก็ยิ่งได้ผล และส่วนใหญ่พอปฏิบัติเลยปฏิบัติทันทีนั้นก็กลับกลายเป็นว่าเห็นผล เห็นผลในการปฏิบัติอย่างรวดเร็ว เหตุผลก็คือเพราะว่าเมื่อไรก็ตาม ที่เมื่อมีการแสดงธรรมหรือแนะนำ และหลักปฏิบัติเลยมีกระแสมีกำลังของครูบาอาจารย์อยู่ พอเราไปปฏิบัติเองกระแสของครูบาอาจารย์นั้นไม่มี มีแต่สัญญาความจำของเรา การปฏิบัติมันก็ได้เต็มที่เต็มร้อยเหมือนในขณะที่ยัง ฟังหรือแม้แต่การที่ฟังสดกับฟังทีหลัง ถ้าเอาประสิทธิภาพประสิทธิผลในการปฏิบัติเต็มที่ อย่างลิ้มว่าในขณะที่เราฟังสด บอกไว้เลยว่าครูบาอาจารย์

หลายๆท่าน ท่านก็อาศัยกำลังของการทรงอารมณ์ในญาณเครื่องรู้เจโตปริยญาณ คืออ่านวาระจิตของผู้ที่ฟัง ณ ขณะนั้นว่าจะตรงจิตของบุคคลที่ฟังธรรมขณะนั้น ตรงใจใหม่ ตรงจิตใหม่ ดังนั้นเวลาที่เราฟังธรรมสด ผลของผู้แสดงธรรมก็มีโอกาสที่จะตรงวาระจิตของเรา แต่หากเราฟังทีหลัง โอกาสก็อาจจะน้อยกว่า อันนี้อธิบายในฐานะของอาจารย์ผู้สอน เพราะความรู้สึกในการสอนในการแสดงธรรมนี้พูดตามตรงว่ามากำหนดกะเกณฑ์หรือให้ทำสคริปก่อนว่า จะสอนอย่างไรนั้น จริง ๆมันทำได้ยากกว่าวิชาการทางโลก เหตุผลเพราะว่าสุดท้ายแสดงธรรมแสดงตามวาระจิต การอธิบาย อรรถาธิบายธรรมก็ตามกระแสของใจ บางครั้งบางครั้งไปในบางสถานที่ บุคคลที่ฟังธรรมนั้นอารมณ์จิตไม่เข้าถึงซึ่งความปรารถนาในพระนิพพาน ก็ต้องมาไล่ฐานกันใหม่ แต่หากแสดงธรรมในกลุ่มคนหรือหมู่ชนที่เข้าถึงธรรมในระดับหนึ่ง มีความปรารถนาพระนิพพาน การแสดงธรรมนั้นก็รวบรัดตัดตอนมุ่งเน้นแต่เรื่องพระนิพพานเป็นหลัก มุ่งเน้นแต่ธรรมที่ไม่ใช่ธรรมที่เป็นธรรมของฆราวาสธรรมแต่เป็นโลกุตระธรรมเป็นหลัก ดังนั้นสิ่งต่างๆเหล่านั้นมันมีผลกับผู้ฟังธรรมด้วย

ดังนั้นเราที่เป็นผู้ปฏิบัติธรรมในยามที่ฟังธรรม เราทรงอารมณ์ผ่องใสสูงสุด ทรงอารมณ์ผานเบาๆ วางอารมณ์จิตถูกน้อมจิตตาม ปฏิบัติทันทีที่ปฏิบัติตามที่ การปฏิบัติของเราที่จะก้าวหน้าขึ้น และสิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ภายหลังเราไปปฏิบัติต่อ ในขณะที่เราไปปฏิบัติต่อของเราเองที่เรียกว่าเป็นการทบทวน เราพยายามใช้ข้อธรรมที่เรียกว่าธัมมวิจยะ ธัมมวิจยะมาจากคำว่าธัมมวิจย คือพิจารณาดูว่า เรายังขาดข้อไหน ยังอ่อนข้อไหน ยังติดข้อไหน ยังติดในจุดใด ถ้าจิตของเรายังติดในจุดใดข้อใด เราแก้ไขไม่ได้ก็ตามครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ที่ท่านรู้วาระจิตท่านก็สามารถชี้ สามารถแก้ไข สามารถป้องกัน สามารถปลดปล่อยให้เราได้ แต่ถ้าหากกำลังของเรามีมาก ญาณเครื่องรู้ของเรามีครูบาอาจารย์ ภายในสอน บางครั้งในช่วงที่เราพิจารณาธรรม ธัมมวิจยะ ธรรมอันผุดรู้ขึ้นในการแก้ไขอุปายในการปฏิบัติ เราก็จะรู้ของเราขึ้นมาเอง เราก็จะปลดเราก็จะแก้ไขได้ อันนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับกำลังมาน กำลังญาณของแต่ละบุคคล แต่ญาณเครื่องรู้จริงๆแล้วความสำคัญที่สุด ญาณเครื่องรู้นั้นเรารู้เพื่อที่จะเกิดตัวปัญญาตัวเครื่องรู้มาปลดปล่อยมาแก้ไขจุดที่เราติดขัดในการปฏิบัติ ตรงจุดนี้ถ้าเรารู้จักใช้ ฉลาดที่จะใช้ให้ถูกต้อง ธรรมะของเราก็ก้าวหน้าได้รวดเร็วขึ้น จุดนี้เป็นจุดสำคัญและเราก็สามารถที่จะนำไปแนะนำหรือนำไปใช้

ในห้องนี้ก็จะมีความตั้งใจเป็นครูสมาธิและเป็นครูสมาธิจริงๆอยู่แล้ว ไม่ว่าจะป็นสายครูบาอาจารย์ท่านใดวัดใดก็ตามเมื่อไรก็ตามที่เราเป็นครูเมตตาสมาธิ เป็นครูสมาธิสกลสำคัญที่เราควรทำให้ได้ก็คือ อันนี้จะเป็นเรื่องของผู้ถ่ายทอดธรรมะ สกลสำคัญที่เราควรทำให้ได้ก็คือการรู้วาระจิต เจโตปริยญาณ จริงๆการแสดงธรรม ถ้าเอาง่ายที่สุดครอบคลุมที่สุด ในยามที่เราแสดงธรรม เราก็อาราธนาบารมีพระท่านอยู่เหนือเศียรเกล้าของเรา ขอบารมีท่านเมตตาสงเคราะห์ ขอให้สอนตรงกับวาระจิต ซึ่งอันที่จริงพอเราอธิบายแบบนี้ เวลาที่เราสอน เวลาที่เราแนะนำสมาธิ มันก็จะเป็นไปตามธรรมชาติ ตรงตามวาระจิตของบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มคนนั้นทั้งหมด เป็นเรื่องอันที่จริงแล้วง่ายตายเหมือนเราทำโดยไม่ต้องเจตนา ไม่ต้องไปเค้นจิตของเราว่าจะตรงวาระจิตใครหรือไปกังวลว่าจะตรงวาระจิตใคร เวลาที่เราทรงภาพพระแล้วผ่านกระแส แนะนำสอนสมาธิ ทุกอย่างจะสิ้นไหล เป็นธรรมชาติเป็นธรรมชาติโดยเราไม่ต้องไปกำหนดกะเกณฑ์ บางครั้งเราคิดว่าเราจะกำหนดไปกะเกณฑ์ว่าเราจะสอนเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ถึงเวลาจริง เมื่อไรก็ตามที่เราอาราธนาบารมีพระแล้วน้อมกระแสธรรมะให้หลังไหลออกมา มันจะกลายเป็นว่าเราสอนเรื่องอื่น แต่เรื่องนั้นไปตรงกับวาระจิตของบุคคลที่มาฟังธรรมที่มาปฏิบัติธรรมกลุ่มนั้นพอดี อันนี้คือเคล็ดลับของวิชาครูที่สำคัญอย่างยิ่ง คือน้อมกระแสจากพระนิพพาน น้อมกระแสอาราธนาบารมี พระพุทธองค์ แล้วก็ผ่านกระแสธรรมมาสอน ซึ่งสิ่งที่เป็นตัวชีวิต บางครั้งบุคคลที่เขาฝึกเขาฟังธรรม ถ้าเขามีกำลังมามีกำลังมโนมยิทธิ บางทีบางครั้งก็จะเห็นด้วยจิตความเป็นทิพย์ของเขาว่า เราผ่านญาณ ครูผู้สอนผ่านญาณผ่านกระแสของท่านใดมาสอนมาสงเคราะห์ อันนี้เขาจะรู้ของเขาเองหรือ บางครั้งเขาก็จะทักเขาก็จะบอกเรา เมื่อรู้เมื่อตรงกันก็กลับเป็นเครื่องช่วยเพิ่มพูนกำลังใจให้ตัวอาจารย์เอง ว่าสิ่งที่เราสอนนั้นมีผู้ที่เขาช่วยยืนยัน ว่าเราน้อมกระแสมาจากองค์นั้นองค์นี้ท่านจริงๆ อันนี้ส่วนหนึ่ง

ส่วนต่อมาก็คือ อารมณ์จิตในการสอนของเรา ต้องมีความเมตตาสงเคราะห์ปรารถนาให้เขาเข้าถึงธรรมเป็นหลัก เข้าถึง กระแสสมรรถผล เข้าถึงคุณธรรม เข้าถึงความดี กำหนดในเมตตาตามกำหนดในความกรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อ กัลยาณมิตร ต่อผู้ที่ไม่ธรรมะ ยิ่งเรามีความปรารถนาดีปรารถนาให้ผู้อื่นเข้าถึงธรรม กระแสแห่งความบริสุทธิ์ใจของเรา นั้นจะเข้าสู่ดวงจิตของเขา ให้เขาเข้าใจซาบซึ้งในเจตนารมณ์ของเราได้ ดังนั้นสิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งของครูสมาธิทุกคน

ส่วนต่อมาก็เป็นจุดสำคัญของครูสมาธิ นั่นก็คือ ตัวครูเองก็ต้องมีความมั่นคงในพระรัตนตรัย ตัด ละ วาง วิจิกิจจาความ ลังเลสงสัยทั้งหมดออกไปจากใจให้ได้มากที่สุด ยิ่งจิตของเราไม่มีความลังเลสงสัย ในธรรมะในกระแสที่เราเชื่อมโยง ถ่ายทอดลงมา ความลังเลสงสัย เป็นเครื่องขัดขวาง เป็นวิจิกิจจา เป็นสังโยชน์ เรายิ่งลังเลสงสัยมากเท่าไร กระแสธรรม ยิ่งมีความวุ่นวาย ไม่สามารถถ่ายทอดจากจิตสู่จิตได้

ประการต่อมาก็คือเมื่อไรก็ตามที่จิตของเรานั้นมีจิตตานุภาพพื้นฐานกำลังของฌานเข้มแข็ง พื้นฐานของการเชื่อมกระแส เข้มแข็ง การเชื่อมกระแส นั้นไม่จำเพาะเจาะจงกับการที่เราเชื่อมกระแสกับพระพุทธรูป เชื่อมกระแสกับพระโพธิสัตว์ อันที่จริงธรรมะที่ถ่ายทอดจากจิตสู่จิตคือการที่เราเชื่อมกระแสใจของเรากับบุคคลที่เราถ่ายทอดธรรมะให้ เมื่อไรก็ตาม ธรรมะที่เราถ่ายทอดเป็นการถ่ายทอดจากจิตสู่จิต ธรรมะนั้นก็ถ่ายทอดตรงลงไป ไม่ผ่านสัญญา ไม่ผ่านอุปทาน เป็น ธรรมะที่บริสุทธิ์จากใจ ถ่ายทอดจากใจสู่ใจ ถ่ายทอดจากกุศลสู่กุศล

ดังนั้นธรรมะก็มีความละเอียดปราณีตลึกซึ้งลุ่มลึกกว่าธรรมะที่เป็นเพียงสัญญาความจำ จำไว้ว่า เมื่อไรก็ตามที่เรา ถ่ายทอดธรรมะเป็นการท่องจำ เป็นสัญญา จำคำพูดท่องมา กับถ่ายทอดเป็นกระแส จากจิตสู่จิต การถ่ายทอดธรรม จากจิตสู่จิตจะมีอารมณ์กรรมฐาน อารมณ์สมาธิ ซึ่งอารมณ์กรรมฐานนี้เอง คือตัวกรรมฐาน เวลาที่เราปฏิบัติธรรม เรา ทรงอารมณ์ เราจำอารมณ์ฌาน เราจำอารมณ์กรรมฐาน เราจำอารมณ์พระนิพพาน จิตมีสภาพจำ จำอารมณ์ จำ สภาวธรรม ดังนั้นการที่เราถ่ายทอดจากจิตสู่จิตได้ เราก็ถ่ายทอดธรรมให้บุคคลนั้นเข้าถึงสภาวธรรมได้เร็วขึ้น อันนี้เป็น เคล็ดลับขั้นสูงของการแสดงธรรม

ส่วนถ้าจะเอาปลีกย่อยมากกว่านี้ก็เป็นเรื่องของลีลาการเทศน์ ธรรมะที่เราให้ เริ่มจากง่าย ค่อยๆค่อยไป จากง่าย จนกระทั่งไปถึงธรรมะที่มันมีความยากคือมีความละเอียดลึกซึ้ง ธรรมะที่ถ่ายทอดนั้น เราถ่ายทอดโดยการให้กำลังใจ กำลังใจว่าผู้ฟังธรรมะนั้นก็มีกำลังที่สามารถเข้าถึงวิสัยนั้นได้ เข้าถึงจุดนั้นได้ จงอย่าลืมนะทุกคนที่ปฏิบัติธรรม ก่อนที่จะ มาปฏิบัติธรรม ทุกท่านไม่ว่าจะเป็นครูบาอาจารย์ท่านใด จะเป็นพระอรหันต์พระองค์ใด หรือแม้แต่พระพุทธรูปก็ดี ทุก ท่านล้วนแต่ผ่านความเป็นปุถุชนวิสัยมาทั้งสิ้น ทุกคนเคยผ่านความเป็นคนธรรมดาามาทั้งสิ้น แต่การเข้าถึงมรรคผล เข้าถึงปรมาตม์ เข้าถึงอริยะภูมิ เข้าถึงพุทธภูมิ ท่านทั้งหลายต้องผ่านจากปุถุชน ผ่านการขัดเกลาจิต ผ่านการสะสม บารมี ผ่านการบำเพ็ญสมณะ บำเพ็ญวิปัสสนาญาณขึ้นมา ผ่านการขัดเกลา ถอดถอนนิเวร ถอดถอนความโลภโกรธ หลง ถอดถอนสังโยชน์ทั้งสิบเครื่องร้อยรัดออกไปจนหมดสิ้น

ดังนั้นตัวเราเอง เมื่อไรที่เริ่มปฏิบัติ ค่อยๆขัดเกลา ค่อยๆถอดถอน ในที่สุด ทุกดวงจิตก็เข้าถึงอริยะบุคคล เข้าถึงอริยะ ภูมิได้ทั้งสิ้น ดังนั้นเราต้องไม่ทำร้ายจิตใจไม่ทำร้ายกำลังใจของเราเอง เราต้องเป็นผู้ให้กำลังใจของเรา ว่าเราต้องทำให้ ได้เช่นกัน ทุกท่านก็เคยผ่านมาเหมือนอย่างที่เราเป็นทั้งสิ้น เคยฝึกสมาธิมาแล้วก็หลับก็เคยเป็น เคยฝึกสมาธิมาแล้ว ฟุ้งซ่านก็เป็น รวมจิตไม่ได้ ทุกคนเคยผ่านมาทั้งสิ้น แต่ผลของการฝึกของการปฏิบัติ ใครตั้งใจฝึกจนจับหลักได้ จนฝึก จนทะลุได้ คำว่าทะลุนี้หมายความว่า หหมดความลังเลสงสัยฝึกจนได้วสี ทำทุกครั้งได้ทุกครั้ง ทำทุกครั้งสำเร็จทุกครั้ง ทำทุกครั้งเข้าถึงสภาวธรรมนั้นได้ทุกครั้ง ถ้าเมื่อไรเราเข้าใจกระบวนการวิธีฝึกเช่นนี้ ในที่สุดเราก็จะทะลุแล้วเราก็จะได้ วสี เช่นการฝึกตั้งแต่ฌานสี่ในอนานาปานสติ กสิณ พุทธานุสติ อรูปสมาบัติ วิธีการเราก็คือต้องฝึก ฝึกจนทำได้ทั้งหมด อารมณ์พระนิพพานฝึกจนทำได้ทั้งหมด

การฝึกง่าย ๆ อย่างตัวอาจารย์เองก็ใช้หลักเกณฑ์วิชาที่เคยฝึก จากการฝึกในเรื่องของจิตใต้สำนึก การฝึกพลังจิต ซึ่งอันนี้ก็เป็นที่มาที่เขานำมา อันที่จริงก็มาจากการฝึกคาราเต้ ก็คือใช้กระดามะ จะเป็นกระดามะที่ซู้หรือกระดามะอะไรก็ตาม ตัดดินสอหรือตัดตะเกียบ

ขั้นที่หนึ่ง ก็คือ ตัดตะเกียบหรือดินสอหนึ่งแท่ง ตัดทุกครั้งขาดทุกครั้ง ฝึกไปเรื่อยเรื่อย จนครบสิบด้ามหรือสิบแท่ง ตัดสิบแท่งขาดทุกครั้ง โดยไม่มีครั้งใดไม่ขาดเลย ถ้าหากตัดไปสามแท่งแล้วแท่งที่สี่ไม่ขาด ต้องมาเริ่มนับหนึ่งใหม่ พอทำได้ตัดทุกครั้งได้ทุกครั้งทั้งสิบแท่ง ฝึกต่อไป ใช้ดินสอหรือตะเกียบสองด้ามสองแท่ง ตัดหนึ่งครั้งสองครั้งสามครั้งจนถึงสิบครั้ง ขาดทุกครั้ง พอขาดทุกครั้งเราไล่ไปสามแท่ง ตัดทุกครั้งขาดทุกครั้ง สิบครั้ง ถือว่าเป็นขั้นสาม ไล่ขึ้นไปไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งถึงสิบแท่งยี่สิบแท่ง พอเราตัดตะเกียบหรือดินสอได้ยี่สิบแท่งทุกครั้ง เรามาตัดดินสอแท่งเดียว คิดว่ามันจะเป็นเรื่องง่ายหรือเรื่องยาก

จิตเราก็คงเหมือนกัน เวลาฝึก เราฝึก กำหนดจิตเข้ามานี่ หยุดจิตทันทีทำได้ไหม ทำสิบครั้งได้ทุกครั้ง พอทำได้ เรากำหนดจิตต่อไป ทรงอารมณ์สามสิบวินาทีหนึ่งนาที ทรงอารมณ์หนึ่งอยู่ จากนั้นมาฝึกทรงอารมณ์จิต ทรงภาพปฏิภาณนิมิต กสิณจิตปฏิภาณนิมิตเป็นเพชร ปรึบทำทันทีขึ้นมาทันทีใหม่ ปรึบทันทีทำได้ทันทีใหม่ พอทำได้ ฝึกทรงอารมณ์ต่อสามสิบวินาทีหนึ่งนาทีว่าไป

คราวนี้ทรงภาพพระสามฐาน หนึ่งฐานก่อนก็ได้ ปรึบทำขึ้นมาได้ใหม่ พอพูดนี้ก็ทำตาม ปรึบทำได้ใหม่ ทำได้ทรงภาพพระไว้ได้ชั่วเวลาสามสิบวินาที หนึ่งนาทีทำได้ใหม่

คราวนี้กำหนดจิตยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน ทรงสภาวะเห็นตัวเองรู้สึกตัวตัวเองเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน ปรึบขึ้นไป ทำทันทีทำได้ใหม่ พอทำทันทีทำได้ กำหนดจิต สามสิบวินาที หนึ่งนาทีทำได้ใหม่ ทำจนกระทั่งความรู้สึกของเราในเนื้อทำสมณะทุกกองเรากล่องตัวทั้งหมด เราทำได้ทันที ปรึบทำได้ทันที เข้ามานี่เพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว ทรงอารมณ์จิตยกจิตขึ้นพระนิพพานรวดเร็วเพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว คราวนี้ทุกอย่างก็เป็นเรื่องง่ายเป็นเรื่องเบา แต่ถ้าไปถามคนที่เขาไม่ได้ฝึกหรือฝึกไม่ถูกวิธี ไม่ได้รับครูบาอาจารย์ที่แนะนำการฝึกที่ทำให้เกิดผลรวดเร็ว กว่าเขาจะทำได้มันก็ยากกว่า พอเราฟังที่อาจารย์สอนหรือแนะนำเช่นนี้เราจะรู้สึก ตอนนั้นใครรู้สึกได้บ้าง รู้สึกว่าจริงๆแล้ว การปฏิบัติธรรมก็จริง ๆ มันก็ไม่ได้ยากเกินไป เพียงแต่ถ้าเราฝึกถูกต้อง ฝึกตามเคล็ด ฝึกตามแนวทางวิถี การปฏิบัติมันก็เร็วมันก็ง่าย ปฏิบัติมันไม่ค่อยตรงเท่าไรมันก็ช้า ที่จริงมันก็เป็นเช่นนี้ และอันที่จริงเคล็ดลับในการปฏิบัติทั้งหลาย บางครั้งมันก็อยู่ในเรื่องของทางโลก บางเรื่องก็เป็นเรื่องของทางโลกที่เรามาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรม หรือบางครั้งถ้าเราฉลาดเราก็สามารถประยุกต์เอาเรื่องธรรมนั้นมาใช้กับทางโลก ทุกอย่างสามารถสอดประสานเชื่อมโยงกันได้ทั้งหมด หลายๆอย่างที่เราแนะนำในหลักสูตรครูเมตตาสมาธิก็มาจากเคล็ดลับในการฝึกวิทยายุทธในสมัยก่อนในสมัยโบราณ หลายๆสิ่งหลายๆอย่างก็มาจากเคล็ดลับในกิจวัตรประจำวัน เคล็ดลับในวิถีชีวิต เราเพียงฉลาดใช้ฉลาดปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมของเราจะก้าวหน้าขึ้น

เราอยู่ในสังคมสมัยใหม่ เราก็ก่อนที่ประยุกต์ในการปฏิบัติธรรมของเรา เราไปเดินออกกำลังกาย เราก็ก้าวหน้าไปเหมือนกับเดินจงกรมทรงภาพพระไปด้วย อันนี้เราก็ก่อนได้ เราขบถเรากำหนดจิตทรงสมาธิทรงภาพพระ ทรงอารมณ์พระนิพพาน อันนี้สามารถทำได้ จริง ๆ การปฏิบัติธรรมก็ขึ้นอยู่กับเราสามารถที่จะมีปัญญาความฉลาด นำกิจวัตรประจำวันของเรามาปฏิบัติร่วมกับการปฏิบัติธรรมใหม่ ถ้าหากเราทำได้ มันจะกลายเป็นว่า ในขณะที่เราดำเนินชีวิตอยู่ในวิถีชีวิตทางโลก แต่เราทรงอารมณ์อยู่ กลับกลายเป็นว่าเมื่อเราทรงอารมณ์นั้น การกระทบ การกระทบอารมณ์ การกระทบกระทั่ง กลับกลายเป็นว่าเราอุเบกขาได้มากกว่าการที่เราไม่ทรงอารมณ์กรรมฐานไว้ ถ้าเราสังเกตเราจะเจอ แล้วเมื่อไรที่เราเจอเห็นความแตกต่าง เราใส่ความตั้งใจหรือคำว่าเจตจำนงลงไปว่า เมื่อเรารู้ประโยชน์แล้วเราจะทำให้ยิ่งขึ้น คำว่ายิ่งขึ้นแปลว่า ดังนั้นเมื่อเราเห็นว่าใช้ได้ เราจะทำให้กล่องตัวขึ้น ทำให้บ่อยขึ้น ทำให้เป็นปกติ ดังนั้นจะกลายเป็นว่าเราหลายคน สามารถทรงอารมณ์ได้ตลอดวันคือทรงอารมณ์กรรมฐาน ทรงภาพพระ ทรงอารมณ์อุเบกขา และ

กลายเป็นว่าคราวนี้ในชีวิตประจำวันเราสามารถจะเกิดญาณเครื่องรู้ ความเป็นทิพย์ เหลือเพียงแต่ความนึกคิดของเรา เป็นไปตามความนึกคิดอธิษฐาน เพียงนึกก็เป็นไปตามที่ตั้งใจนึก เป็นไปได้ทั้งหมด ไม่ว่าเหตุการณ์ การพบเจอผู้คน หรือแม้กระทั่งดินฟ้าอากาศ บางครั้งเราจะไปไหนมาไหนมีฝนตก เรากำหนดว่า เดี่ยวเราจะไป ให้ฝนหยุดก่อน หรือเราจะกลับให้ฝนหยุดชั่วคราวก่อน ฟ่ำดิน ดินฟ้าอากาศก็จะเป็นไปตามที่เรานึก อันนี้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นตามจริง มันจะเป็นไปตามนั้น เป็นไปตามที่นึกทุกอย่าง อันนี้เมื่อไรความเป็นทิพย์เราเข้าไปถึงจุดนั้นได้ เราก็ควรจะต้องยิ่งรักษาอารมณ์ใจ รักษาการปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไปอีก

สิ่งสำคัญที่สุดที่จะฝากไว้สำหรับวันนี้ก็คือ พยายามที่จะแสดงให้เห็นภายนอกเขารู้สึกว่าเราเป็นคนธรรมดา เราไม่ต้องไปแสดงหรือไม่ต้องไปเล่ามาก เล่าก็ได้เฉพาะกลุ่มผู้ที่ปฏิบัติด้วยกันหรือปฏิบัติในธรรมที่ใกล้เคียงหรือเสมอกันหรือเคยผ่านประสบการณ์เดียวกันมา เหตุผลก็เพื่อที่ว่าบุคคลทั้งหลายที่เขาเข้าไปไม่ถึงหรือไม่เข้าใจเขาจะดูได้ไม่ปราชัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งโลกภายนอก คนปัจจุบันที่เขาไม่เชื่อเวรกรรมไม่เชื่อนรกสวรรค์คิดว่ามีมากหรือน้อย

เราไปพูดกับเขาพูดมากเกินไปเขาก็ปราชัย แค่ว่าหาว่าเราบ้า เราทรงอารมณ์อยู่เราทรงมานอยู่ กำลังมหาสะท้อนมันเกิด เราทรงเมตตาตาม กำลังแห่งเมตตาที่เป็นมหาสะท้อน เขาหาว่าเราบ้าปู้ปอบ ผลมันเกิดกับเขา จะเป็นชาตินี้หรือชาติอื่น ผลมันสะท้อนถึง เราก็ไม่อยากให้เกิดเวรกรรม เราก็ทำตัวให้สบาย ทำตัวเป็นคนธรรมดาไป แต่ในจิตเราทรงอารมณ์ จิตเราทรงกรรมฐาน เราปฏิบัติของเราซ่อนอยู่ภายใน เป็นคนที่คมในฝักไว้ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ฝากไว้

ส่วนเรื่องสำคัญอีกเรื่องสำหรับที่ต้องกล่าวในวันนี้ก็คือ ช่วงนี้กระแสโลก กระแสเวรกรรม กระแสของกำลังฝ่ายอกุศล กำลังของมารมีกำลังสูง ตอนนี้อหากใครรู้สึกว่ามันไม่ดี ก็ให้เราตั้งจิตอธิษฐานตอนนี้ให้ฝึกเลยนะทำเลย อธิษฐานจิตในยามที่รู้สึกว่ามีอันตราย

อันที่หนึ่ง ขอบารมีพระคุณ

อันที่ สอง หากรู้สึกว่ามีสิ่งที่มีมันเป็นอวิชชา มีสิ่งที่มีมันเป็นดำดำ เป็นสิ่งที่มีมันรู้สึกว่ามันมีผล มันผิดปกติ เราอธิษฐานจิตขอให้ปรากฏ ขอให้อารามหารามมีท้าวเวสสุวรรณ ขอให้ท่านเลื่อนกายท่านปรากฏเลื่อนพริบมาบังด้านหน้าของเรา และขอให้ท่านเมตตากระทั่งกระบองอันเป็นศาสตราวุธพิเศษ ขอให้ท่านกระทั่งกระบองจนกระทั่งปฐพีสิ้นสะเทือน จิตวิญญานทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย คุณไสยทั้งหลายไม่อาจกระทำอันตรายกับกายได้ เมื่อไรที่จิตของเรารู้สึกหวาดหวั่น ขอบารมีพระคุณเนื้อเคียวเกล้า ขอบารามหารามมีท้าวเวสสุวรรณเลื่อนกายปรากฏนิมิตพริบขึ้นมาอยู่เบื้องหน้าก้นหน้าของเราไว้หันหน้าออก พร้อมกระทั่งกระบอง สิ้นสะเทือนผลึก เป็นคลื่นผลึกอวิชชาคุณไสย ดวงจิตใดดวงวิญญานใดที่มุ่งร้ายหมายปองก็ขอให้ห่างออกไป อันนี้ให้เราฝึกนะจะทำได้ ขอบารมีท่าน ขอท่านเมตตาสงเคราะห์ แล้วก็อย่าลืมที่จะทำบุญสร้างกุศลให้ท่านไว้เสมอ

สำหรับวันนี้ก็ให้เรายกจิตน้อมจิตอยู่บนพระนิพพาน กราบลาสมเด็จพระองค์ปฐม กราบลาพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ น้อมกราบลา ตั้งจิต ว่าขอให้การปฏิบัติของข้าพเจ้า เจริญในธรรมขององค์พระสมณะโคตม พระพุทธเจ้า ขอให้มรรคผลพระนิพพานจงปรากฏ ข้อธรรมทั้งหลายสำหรับข้าพเจ้าผู้เป็นครูสมาธิ ผู้ถ่ายทอดธรรมะ ผู้จุดแสงเทียนแห่งธรรมในดวงจิตสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอธรรมทั้งหลายจงเป็นธรรมะที่ถ่ายทอดจากจิตสู่จิต ขอกระแสจิตข้าพเจ้าจงมีกำลังแห่งพุทธานุภาพ เกิดอนุศาสน์ปาฏิหาริย์กระจ่างแจ้ง ธรรมจงกระจ่างแจ้งในจิตผู้ฟังธรรมทั้งปวงด้วยเทอญ

จากนั้นกราบพระพุทธเจ้า น้อมจิตทำความรู้สึกของท่านลูบศีรษะเราใหม่ อารมณ์จิตเราเอิบอ้อมเป็นสุขใหม่

จากนั้นเมื่อกราบลาแล้วก็น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา น้อมกระแสพระนิพพานพร้อมกับกระแสมेतดาลงมายังสังสารวัฏนับตั้งแต่รูป พรหมโลก อากาศเทวดา รุกขเทวดาภูมิเทวดา โลกมนุษย์และสัตว์ที่มีกายเนื้อทั่วอันันตจักรวาล โอปปาติกะสัมภเวสีทั้งหลาย ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย เปเรตอสุรกายสัตว์นรกทั้งหลาย แม่เมตตาสว่าง ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขพ้นจากทุกข์ น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาสู่โลก น้อมกระแสบุญกุศลทั้งหลายลงมายังโลกมนุษย์ ขอความสงบร่มเย็นจงปรากฏ

จากนั้นกำหนดจิต น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา กายทิพย์เรากลับลงมายังกายเนื้อ แสงสว่างจากพระนิพพานลงมาชำระล้างฟอกธาตุดุชนั้น เห็นชั้นฟ้า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นแก้วใส โครงกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ อวัยวะภายในทั่วร่างกายเป็นแก้วใส อากาสาสามสิบสองกลายเป็นแก้วใสสว่าง ฟอกธาตุดุชนั้น โรคภัยไข้เจ็บสลายตัว น้อมกระแสสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติลงมายังชีวิตบนโลกมนุษย์ชีวิตนี้

กำหนดจิตฟอกธาตุดุชนั้น กายเนื้อกายทิพย์สว่าง กระแสบุญจากพระนิพพาน คุ่มครองบ้าน คุ่มครองเคหะสถาน คุ่มครองพ่อแม่ น้อมกระแสบุญถึงคุณพ่อคุณแม่ ญาติพี่น้อง บุคคลอันเป็นที่รักของเรา บุญกรรมฐานจงส่งผล ใครที่เจ็บไข้ได้ป่วยจงหาย กระแสบุญจงส่งผล บุญจงส่งผล ขอท่านผู้มีพระคุณพึงได้รับบุญกุศลที่ข้าพเจ้าเจริญพระกรรมฐานแผ่เมตตา สร้างความดี ทาน ศีล ภาวนา รวมถึงบุญแห่งการถวายมหาสังฆทานในวันพรุ่งนี้

จากนั้นหายใจเข้าช้า ๆ ลึก ๆ หายใจเข้าพุท ออกโร ซ้ำ ลึก ยาว หายใจเข้า ลึก ๆ ช้า ๆ รั้ม โม หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ สัง โฆ น้อมจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรทุกคน ขอให้เกิดความสามัคคีในหมู่กัลยาณมิตรในหมู่คณะของเราทุกคน ขอให้เกิดบุญกุศล เกิดความเพียร เกิดความเจริญงอกงามในธรรม ในดวงจิตทุกดวง

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาสาธุกับทุกคน ทั้งที่ฟังปฏิบัติพร้อมกันไปในวันนี้และที่ปฏิบัติตามในภายหลัง ก็ขอให้มีความสุขความเจริญ

สำหรับพรุ่งนี้ก็พบกันสำหรับท่านได้ไปถวายสังฆทานก็ไปพบกันได้ แล้วก็อย่าลืมที่จะเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพาน พรุ่งนี้เราก็ฝึกในห้องเมตตาศาสนาภิรมย์สมาธิ ตั้งใจฟัง ตั้งใจปฏิบัติ พรุ่งนี้ก็จะเล่าเรื่องเกร็ดจากการไปรับภพภูมิในต่างแดนให้ฟังในหลายๆเรื่อง

สำหรับวันนี้ก็สวัสดิ์