

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2566

กลั่นจิต กลั่นกาย

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

กำหนดจิต ทรงอารมณ์ไว้ในสมาธิ กำหนดรู้กาย ผ่อนคลาย ปล่อยวางร่างกาย ทิ้งกาย จดจ่ออยู่กับความนิ่งสงบของจิต สติกำหนดรู้ รักษาอารมณ์ใจของเราให้เอิบอิมผ่องใส

กำหนดรู้ ทรงอารมณ์จิตของเรา จิตมีสภาวะสว่างเป็นประกายพริ้ว กำหนดความรู้สึกทั้งกาย และจิตปรากฏความเป็นแก้วสว่างเป็นประกายพริ้ว ทรงอารมณ์ในสภาวะที่ทั้งกาย ในส่วนที่เป็นกายเนื้อก็ดี กายทิพย์ก็ดี เปล่งประกายแสงสว่างเป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง กระแสที่แผ่ออกไป แสงสว่างของกายทิพย์ แผ่สว่างออกไปด้วยกำลังแห่งเมตตาพรหมวิหาร 4 เป็นเมตตาอัปนาमान ทรงอารมณ์ไว้เป็นปกติ แสงที่แผ่สว่าง เป็นกระแสสิริสว่าง รัศมีแสงแผ่สว่าง อารมณ์จิตเบิกบานเอิบอิมเป็นสุข กายทิพย์สว่างใส เปี่ยมกำลัง

กำหนดรู้ ว่าในขณะที่จิตเรา ๆ ทรงอารมณ์ในสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว จิตประภัสสร จิตของเราในขณะที่เป็นเพชรประกายพริ้ว เป็นปฏิภาคนิมิต จิตเราสะอาดจากกิเลส คือ ความโลภโกรธหลงทั้งปวง ทรงอารมณ์ไว้นานเท่าไร ? จิตชินกับอารมณ์ที่ผ่องใสบริสุทธิ์นานเท่าไร ? จิตมีธรรมจันทะพึงพอใจกับจิตอันเป็นประภัสสรผ่องใสมากเท่าไร ? จิตตามภาพความผ่องใส ความเป็นทิพย์ของจิตยิ่งค่อย ๆ ซึมซาบซึมซับลง ชำระล้างสรรพกิเลส จนจิตเราค่อย ๆ หมดมลทินเครื่องเศร้าหมอง ความโลภโกรธหลงไปที่ละน้อย ๆ ไปในที่สุด จากเมื่อก่อนทรงอารมณ์ได้น้อย ทรงอารมณ์ได้ไม่นาน ก็ทรงอารมณ์ได้นานขึ้น ทรงอารมณ์ให้บ่อยขึ้น

จำไว้ว่า เวลาที่เราปฏิบัติ การทรงอารมณ์นั้น ถ้าเราทำได้ไม่นาน จงใช้ความขยัน ความเพียร คือ ทำให้บ่อยขึ้น มันหลุด มันลืม ก็กลับมาฝึกได้เมื่อไหร่ ก็ทรงอารมณ์ผ่องใส ทำตลอดทั้งวัน ความบ่อยความถี่ ค่อย ๆ สะสม จนการทรงอารมณ์ ความผ่องใส การทรงอารมณ์พระนิพพาน การทรงอารมณ์มาน กลายเป็นเรื่องง่ายขึ้น เพราะเราทำบ่อยเข้า ๆ ใช้ความเพียร

จำไว้ว่า การปฏิบัติ การที่เราฝึก บางคนสามารถทรงสมาธิได้นาน แต่ถามว่าเวลาฝึกนาน ๆ ฝึกที่ นาน ๆ ฝึกครั้งหนึ่ง ไปปฏิบัติถึงจะทำ กับคนที่ฝึกบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ ทำในชีวิตประจำวัน ทำทุกครั้งที่เจอแรงกระทบ ทำทุกครั้งที่จิตมีความสบาย ทำทุกครั้งที่สติกำหนดรำลึกรู้ได้ คนที่ฝึกบ่อย ฝึกซ้ำ ทำบ่อย ๆ ความเป็นวิเศษจะปรากฏได้มากกว่าคนที่เก่ง คนที่สามารถได้นาน แต่นาน ๆ ทำที่

เรากำหนดจิต ว่าเราใช้ความเพียร ความถี่ในการฝึกจนเกิดวิเศษ เมื่อเกิดวิเศษค่อย ๆ น้อมจิตให้วิเศษ การที่เราเข้าเร็ว ออกเร็ว เข้าบ่อย ทรงอารมณ์บ่อย มาสะสมบารมีให้เกิดธรรมจันทะ คือ อิทธิบาท 4 ในการปฏิบัติ พออิทธิบาท 4 ในการปฏิบัติเกิดขึ้น การทรงอารมณ์ให้ได้นาน ๆ ก็เป็นเรื่องไม่ยาก

ดังนั้น การปฏิบัติกับกำหนดหน้ารู้หน้าได้เร็วขึ้น ถ้าเมื่อไหร่เราไปเจอใครที่เขาปฏิบัติ เขาบอกว่า ไม่มีเวลาปฏิบัติ อันนั้นก็แปลว่า เรียบร้อย แต่ในขณะที่เรา เรียบร้อย เราสามารถปฏิบัติได้ตลอดเวลา อันนี้ถือว่าเป็นนักปฏิบัติจริง เป็นผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติจริง

ดังนั้น เราพิจารณาด้วยปัญญา ทำความเข้าใจแล้ว เราก็กำหนดอารมณ์ใจ กำหนดในความผ่อนคลาย จุดสำคัญอีกจุดหนึ่งก็คือ การทรงภาพนิมิต การฝึกกสิณก็ดี การฝึกมโนมยิทธิก็ดี คนทั่วไปเวลาฝึกจะทรงสภาวะ ความชัดเจนอย่างไรก็อย่างนั้น แต่หากเราใช้เทคนิคในการปฏิบัติ กลั่นจิตให้ใสขึ้นสว่างขึ้น ๆ คือ ดึงศักยภาพของจิตให้เกิดความผ่อนคลายเพิ่มขึ้น อารมณ์ใจยกขึ้นสู่ความเอิบอímเป็นสุขที่สูงขึ้น ละเอียดขึ้น นั่นก็คือ เหมือนกับเราปรับ Volume ปรับความเข้มข้นของภาพให้ชัดเจนขึ้น ปรับอารมณ์ใจให้มีความเข้มข้นในระดับที่สูงขึ้น ยกจิตให้ละเอียดขึ้น แฝรัศมีให้สว่างใสขึ้น สว่างขึ้น เราทำแบบนี้ได้ ก็เป็นกำไรมากกว่าคนที่เขาได้แค่ ระดับความชัดเพียงอย่างเดียว ตรงจุดนี้ก็เป็นเรื่องของคนหลาย ๆ คนที่ปฏิบัติมองไม่เห็น ไม่เข้าใจ หรือมองข้ามไป

เรากำหนดพิจารณาเช่นนี้ ภาพที่ชัดอยู่แล้ว สามารถทรงอารมณ์ให้ชัดขึ้นไปอีก อารมณ์จิตที่ผ่อนคลายเบิกบานเป็นสุขอยู่แล้ว สามารถยกระดับให้อารมณ์เราเป็นสุขขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้นได้ มากขึ้นไปอีกเสมอ

จำไว้ว่า เราทรงอารมณ์ไว้เป็นมาตรฐาน ก้าวไปข้างหน้าไม่มีถอยลง ชัดได้มากเท่าไร ชัดขึ้น รายละเอียดขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้น กลั่นจิตให้ละเอียดขึ้น ใสขึ้นไว้ได้เสมอ

ตอนนี้ให้เราทุกคน กำหนดทรงอารมณ์เห็นอาทิสमानกายสว่างใสเป็นเพชรละเอียด น้ำใสอย่างยิ่ง สว่างอย่างยิ่ง จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง เมื่อฐานของเราทำไว้ดีแล้ว จิตที่เราทรงในฌานสมาบัติจะเป็นกสิณจิตก็ดี จะเป็นกำลังเมตตาฌานก็ดี เราทำไว้ดีแล้ว เราน้อมจิตต่อไป ไม่ทิ้งพระรัตนตรัย ตั้งจิตรำลึกนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

กำหนดน้อม อารานนาบารมี ทรงภาพองค์พระ ภาพพระเป็นเพชรสว่างใส ภาพพระวิสุทธิเทพของพระพุทธองค์ปรากฏขึ้น สว่างใสระยิบระยับ กำหนดใช้กายทิพย์ของเรา กำหนดน้อมให้กายทิพย์ของเราที่เป็นแก้วสว่าง กราบแทบเบื้องพระบาทของพระพุทธองค์

จากนั้น ขออารานนาบารมีสมเด็จองค์ปฐม พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ พระอริยเจ้าทุกพระองค์ พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ ขอจงยกจิต อาทิสमानกายข้าพเจ้าปรากฏเป็นกายพระวิสุทธิเทพขึ้นไปบนพระนิพพานด้วยเทอญพระพุทธเจ้าค่ะ

ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน กำหนดจิตให้สว่างใส กำหนดพิจารณาละเอียด ดูกาย คือ กายพระวิสุทธิเทพของเราเองให้ละเอียด กลั่นกายให้ใส แฝรัศมีฉัพพรรณรังสีของกายพระวิสุทธิเทพของเราให้สว่างที่สุด ดึงกำลัง ฝึก ฝึกจิต ดึงกำลังกายทิพย์ให้สว่างขึ้น กายทิพย์สว่างขึ้น ใสขึ้น ละเอียดขึ้น จิตเป็นสุขขึ้น สัมพันธ์กันหมดนะ ความชัดเจนของความรู้สึกในการเป็นกายพระวิสุทธิเทพ แสงสว่าง อารมณ์จิตอันเป็นสุข ทั้ง 3 สิ่งสัมพันธ์กันทั้งหมด ทรงอารมณ์ให้มีความเอิบอímผ่อนคลายเต็มที่ รู้สึกได้ว่ากายนั้นเป็นเพชรละเอียดสว่าง เป็นแสง เป็นพลังงาน

พิจารณาว่า ในวิปัสสนาญาณ ในอารมณ์พระนิพพาน พิจารณาอย่างเดียวว่า ใจของเรานั้น ไม่มีความปรารถนาในภพอื่นภูมิใด จิตเกาะอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว สังโยชน์ทั้งหลายไม่อาจร้อยรัดจิตเราได้ มลทินเครื่องเศร้าหมอง ความโลภโกรธหลง ไม่ปรากฏอยู่ในจิตของเรา ในอารมณ์ที่กายพระวิสุทธิเทพของเราอยู่บนพระนิพพาน ทรงอารมณ์พระนิพพานสว่าง

จากนั้น กำหนดจิตนะ อยู่บนพระนิพพาน เล็งญาณลงมายังโลกมนุษย์ ลงไปดูที่วัดท่าซุงที่หล่อพระ หล่อพระเกตุ หล่อองค์หลวงพ่อบุญ หล่อองค์หลวงพ่อดินนิตย์ กำหนดจิตเห็นในยานของความเป็นทิพย์ ขอให้จิตเราเห็นว่า เทวดาพรหมทั้งหลาย ท่านเสด็จมาร่วมในพิธี มาในร่วมงานมากมายเพียงใด กำหนดจิตเห็นในยานของกระแสจากพระนิพพานที่ลงมายังเตาหล่อ เตาหลอม กระแสพลัง กระแสกำลังพุทธคุณที่ลงมา

กำหนดจิต กำหนดดู กำหนดรู้ในจิตของผู้ที่มาร่วมพิธีด้วยกำลังศรัทธา ด้วยความเคารพเลื่อมใสใน พระพุทธเจ้า ในองค์หลวงพ่อ จิตเรารู้เห็นในย่านของความเป็นทิพย์ กายทิพย์เราซึมซับ กำหนดรู้ในพิธีที่เขาหล่อ น้อมจิตอนุโมทนาสาธุในทุกบุญทุกกุศล ในทุกดวงจิต ประดุจว่าเราได้ร่วมพิธี หลายคนได้ร่วมทำบุญไว้ กำหนดใจเรา ให้ผ่องใส อานิสงส์ปรากฏกายพระวิสุทธิเทพของเรายิ่งใสขึ้น สว่างขึ้น

กำหนดพิจารณาต่อไป ใช้ปัญญาญาณรู้เห็นในอานิสงส์แห่งการสร้างพระพุทธรูป การสร้างพระพุทธรูปนั้น เหตุที่มีอานิสงส์มาก เนื่องจากไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ก็ดี เทวดา พรหม หรือแม้แต่ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย ได้มาเห็น รูปลักษณะวัตถุที่ปรากฏเป็นพระรูปพระโคมของพระพุทธเจ้า จิตนึกถึงพระพุทธเจ้า จิตก็เกิดพุทธานุสสติขึ้นมาในใจ อานิสงส์แห่งการรำลึกในพุทธานุสสติ ยังประโยชน์ให้จิตดวงนั้น ยามละสังขารก็สามารถเสวยผลบุญ เสวยทั้งในส่วน ของสวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ หรือพระนิพพานสมบัติ จิตที่เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องนำทางให้ค่อย ๆ ขยับเข้าสู่ความดี ตั้งแต่ทาน สู่การรักษาศีล จนถึงภาวนา เมื่อภาวนาแล้ว ก็เริ่มเกิดหนทางสู่การปฏิบัติเพื่อมรรคผล เมื่อเข้าถึงมรรคถึงผลก็ใกล้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

ดังนั้น เรากำหนดญาณเครื่องรู้จากบนพระนิพพานลงมา สรรพสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่อยู่ในเขตพระพุทธศาสนา หนทางการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนั้น ยาวนานหาที่สิ้นสุดไม่ได้ ตราบจนกระทั่งได้มาพบมาเจอพระโพธิสัตว์ พระองค์ใดพระองค์หนึ่ง หรือเข้าสู่เขตของพระพุทธศาสนา แต่บุคคลทั้งหลายถึงแม้ว่าเข้าเขตพระพุทธศาสนาแล้ว พบ เห็นพระพุทธศาสนา แต่จิตถ้ายังไม่มีความเลื่อมใสศรัทธาก็กลับกลายเป็นว่า หนทางในสังสารวัฏก็ยังไม่เป็นที่สิ้นสุดอยู่ดี

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากผู้ใดก็ตามที่เข้ามาอยู่ในเขตพระพุทธศาสนา มาสัมผัส แต่กับปรามาสพระรัตนตรัย ปรามาสพระพุทธศาสนา หรือเป็นผู้ทำลายพระพุทธศาสนา ผลกรรม และวาระจิตที่ปรามาสซึ่งซึ่ง ไม่ยินดีในพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ ก็กลับเป็นแรงกรรมที่ผลักออกไปให้ห่างไกล หรือหลุดจากพระพุทธศาสนา ซึ่งแรงกรรมประเภท นี้ กลับเหวี่ยงให้ดวงจิตนั้นไกลจนอาจจะต้องใช้เวลามากมาย หลายแสนกัป กว่าที่จะกลับมาพบพระพุทธศาสนาได้อีก ครั้งหนึ่ง

ดังนั้น จุดนี้เป็นจุดที่คนที่ขาดความเข้าใจ ขาดปัญญา ขาดความเข้าใจในธรรม มองไม่เห็นโทษภัย เราเป็นผู้ ที่ปฏิบัติธรรม จนกระทั่งถึงจุดที่ปฏิบัติ จนปรากฏถึงความศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย ปฏิบัติจนได้ญาณ ได้ฌาน ปฏิบัติจนจิตมีความเคารพเลื่อมใส มีความยินดีในพระนิพพาน เราปฏิบัติถึงขั้นนี้แล้ว เราก็จึงกำหนดด้วยปัญญาเครื่อง รู้ให้เห็น ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายมากมาย ยังต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏ

ฝั่งพระนิพพานนั้น เป็นเหมือนฝั่งห้วงสังสารวัฏ เป็นเหมือนกับมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ ดวงจิตทั้งหลายก็ เหมือนคนที่เรือแตก ลอยคอบอยู่ในมหาสมุทร ยามจมลง ก็คือ จิตนั้นล่องลงสู่อบายภูมิ บางครั้งมีแรง มีกำลังเตะเท้า ขึ้นมาลอยคอได้ ก็ไม่อยู่ในภพที่พอมีความสุข พอหายใจหายใจได้บ้าง แต่ทุกคนก็ล้วนแต่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ใน สังสารวัฏ อยู่ในทะเลแห่งความทุกข์ อันหาฝั่งไม่พบ แม้เข้ามาในเขตพระพุทธศาสนาแล้ว ยังไม่เจอการปฏิบัติ ก็ยอม ยังไม่พบมรรคผล ดังนั้น ก็ยังถือว่าห่างจากฝั่ง แต่ยังพอเห็นฝั่งอยู่ไกล ๆ ลิบ ๆ

ดังนั้น การที่เราแนะนำให้คนมาปฏิบัติ มาเจริญพระกรรมฐาน นั้นเท่ากับการที่ช่วยจุดรั้งให้บุคคลทั้งหลายได้ ก้าวเข้าสู่ฝั่งพระนิพพาน อานิสงส์ที่เกิดขึ้นยิ่งเรามีปัญญา มีความเข้าใจ อานิสงส์ที่สังเคราะห์ผู้คน ให้ธรรมทาน ให้ การช่วยเหลือ สอนสมาธิ สอนธรรมะ เจริญปัญญา ให้คนทั้งหลายมีความเข้าใจในมรรคผลพระนิพพาน เป็นอานิสงส์ สะท้อนย้อนกลับมาที่เรา เราก็ยิ่งเข้าถึงพระนิพพานได้ง่ายขึ้นไวขึ้นตามไปด้วย ยิ่งสอนมากเท่าไร แนะนำ ช่วยผู้คน ได้มากเท่าไร เราจะพบได้ว่า ตัวเราเองมีความเข้าใจลึกซึ้งในธรรมมากขึ้น แดกฉานในธรรมมากขึ้น มองเห็นพิจารณา

เห็นในธรรมที่ละเอียดปราณีตได้มากขึ้น พิจารณา ดูอย่าตก อย่าข้าม เก็บรายละเอียด อาณิสสผลดี ผลเสีย ในการปฏิบัติทั้งหมดให้ได้ทุกเม็ดทุกดอก เก็บให้ได้ทุกชั้นทุกตอน การปฏิบัติของเราจะยิ่งก้าวหน้าขึ้นไป

ตอนนี้ให้เราทรงอารมณ์พิจารณา ทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน อธิษฐานจิตอยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้ว ผีกในการปฏิบัติ กลั่นกายให้ใสละเอียดที่สุดเท่าที่เราจะทำได้

ตอนนี้เป็นภาคฝึก แต่ละคนฝึกของตัวเอง กำหนดจิต นั่งอยู่บนดอกบัวแก้ว กายเป็นกายพระวิสุทธิเทพ ขัดสมาธิ กำหนดกลั่นให้กายใสละเอียดสว่างเอิบอ้อมเป็นสุขเต็มกำลังที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ต้องไปสนใจสิ่งอื่น กำหนดอยู่กับกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดว่า เราอยู่บนพระนิพพานห้อมล้อมด้วยพระพุทธรองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ เราอยู่ตรงกลาง แสงสว่างเป็นประกายพริ้วละเอียด จิตแยมยิ้ม เอิบอ้อม สว่าง พิจารณาให้เห็นแสงสว่าง จิตของเราแผ่ไปถึงสรรพสัตว์ทั่วสังสารวัฏ อยู่บนพระนิพพานแล้ว ใจเรากำลังใจเราเข้าถึง คำว่า "จิต คือ พุทธะ" จิตเราเมื่อสิ้นจากกิเลส อยู่บนพระนิพพาน จิตเราก็มีเมตตาตั้งพุทธะ

แผ่เมตตา ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วสังสารวัฏนั้น จิตเราเอิบอ้อมซึมซับกระแสของพระพุทธรองค์ ความเมตตาประดุจตั้งพระพุทธรองค์ ประดุจตั้งพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ ประดุจตั้งครูบาอาจารย์ผู้เปี่ยมเมตตาพรหมวิหาร ครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอรหันต์ทั้งหลาย ถ้าท่านไม่มีเมตตาพรหมวิหาร ท่านไม่สอน ท่านไม่เมตตาส่งต่อธรรมะของพระพุทธรองค์มาถึงเรา เราก็ไม่อาจเข้าถึงความดีของพระพุทธรเจ้า

ดังนั้น เมื่อเราทำได้ ได้รับความดี ได้รับความเป็นทิพย์ จิตเราก็พึงเดินตามรอยบาทองค์พระศาสดา แผ่กระแสเมตตา แผ่กระแสจากพระนิพพานไปยังมวลสรรพสัตว์ จิตเราเข้าถึงความเป็นพุทธะ กระแสที่แผ่ ธรรมที่ส่งต่อ เป็นพุทธบารมีของพระพุทธรองค์ กระแสธรรมทั้งหลาย เป็นธรรมะของพระพุทธรเจ้า เป็นธรรมะของสมเด็จพระสังฆราช ปฐม ใจเราแผ่ออกไปด้วยความบริสุทธิ์ของจิต กายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่าง ใจยิ่งเป็นสุข ปราศจากความกังวล แผ่กระแสออกไปด้วยกำลัง ความเอิบอ้อม ปิติ ผ่องใส

ทรงอารมณ์ของเราแต่ละคนไว้นะ กลั่นจิตให้ใส กลั่นกายให้ใสขึ้นไปอีก สว่างขึ้นไปอีก เป็นสุขขึ้นไปอีก และทรงอารมณ์ไว้ ใจเรายังเคารพรักในพระพุทธรเจ้า ใจเรายังรู้สึกถึงพระคุณของพระพุทธรเจ้า กระแสธรรมไหลเวียนลงสู่จิตของเราต่อเนื่อง ปัญญาญาณก่อเกิดขึ้นในจิต ญาณเครื่องรู้แจ่มชัดสว่าง อารมณ์จิตละเอียดปราณีตอย่างยิ่ง

อารมณ์จิตที่ผ่องใส สว่างแผ่... กระจายสว่าง... น้อมกระแสจากพระนิพพานลงไปยังโลกมนุษย์ ขอกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพานส่งถึงพระพุทธรูป วัชราราม สถานที่ปฏิบัติธรรม เครื่องรางของขลัง ผ้ายันต์ พระธาตุ พระบรมสารีริกธาตุ พระเจดีย์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายบนโลก อันเนื่องด้วยวัตถุ ขออาราธนากำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพานส่งลงไป ขอให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ในทุกที่ทุกเขตคามในเขตพระพุทธศาสนา แสงสว่าง แผ่สว่าง น้อมกระแสจากพระนิพพาน กระแสธรรม กระแสมรรคผล น้อมลงสู่พุทธบริษัท 4 ทั้งหลาย ขอจงเข้าถึงความเป็นสัมมาทิฐิ เข้าถึงมรรคมืองค์ 8 เข้าถึงการปฏิบัติธรรม จนกระทั่งเข้าถึงซึ่งมรรคผลพระนิพพานในที่สุด ทุกท่าน ทุกพระองค์ด้วยเทอญ

กระแสที่เร่อธิษฐาน นำพาเข้าสู่ยุคแห่งชาววิไล ชาววิไล คือ ผู้ที่มีจิตใจสูง เมื่อไหร่ที่บุคคลส่วนมากส่วนใหญ่ของประเทศของโลกมีเมตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอำนาจ มีกำลัง มีเมตตาต่อคนหมู่มาก ความเจริญรุ่งเรืองก็ปรากฏ ความซบถก็ถอยลง กระแสแห่งศีลธรรมก็กลับคืนมา ยุคแห่งชาววิไลเมื่อปรากฏขึ้น ปรากฏขึ้นเต็มกำลังเมื่อไหร่ คุณธรรม ศีลธรรม การปฏิบัติ ความเจริญรุ่งเรืองทางด้านจิตใจ ความรุ่งเรืองทางวัตถุเติบโตเสมอกัน ไม่ขัดแย้ง ไม่ยอแย้งกัน อย่างในยุคที่คุณธรรมศีลธรรมเสื่อม โลกทางวัตถุเจริญ แต่จิตใจต่ำลง แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เข้าสู่ยุคชาววิไล คน

มีจิตใจสูงขึ้น มีคุณธรรม มีเมตตาต่อกันมากขึ้น เบียดเบียนกันก็น้อยลง การใช้ปัญญา การใช้เทคโนโลยี การใช้ความเจริญทางวัตถุก็เป็นไปเพื่อความเจริญ ไม่ได้เป็นไปเพื่อความโลภโกรธหลง ไม่ได้เป็นไปเพื่อการทำลายล้าง ไม่ได้เป็นไปเพื่อการเบียดเบียน

ดังนั้น ยิ่งเมตตาอัปนาฆานเข้าถึงจิตใจของผู้คนมากเท่าไร คนเข้าใจได้ว่า ความสุขไม่ได้มีแค่จากวัตถุ ไม่ได้มีจากการกอบโกย แต่สุดท้ายความสุข เกิดจากการให้ การแบ่งปัน การได้เห็นคนอื่นเป็นสุข การที่เห็นคนอื่นได้ดี เห็นตัวเราได้ดี เมื่อจิตใจสูงขึ้น ดีขึ้น ไม่ใช่อำนาจ ไม่ใช่เงิน ไม่ใช่เทคโนโลยี ไม่ใช่ทรัพย์สิน ในการทำลายเบียดเบียน เอารัดเอาเปรียบ กอบโกย โลกก็เจริญขึ้น ยุคแห่งความเจริญนี้ เรียกว่า ยุคแห่งสัมมาทิฐิพันปี เจริญต่อเนื่องไปอีก พันปี จิตใจคนมีศีลธรรม ผู้คนปฏิบัติ ผู้คนได้มรรคผล ผู้คนไปพระนิพพาน

เจริญไปอีกพันปี แล้วจึงเข้าสู่ช่วงแห่งวิภว คือ เกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ยุคสมัยแห่งความรุ่งเรืองก็ค่อย ๆ เสื่อมลง มีคนที่เป็นจิตอกุศล เบียดเบียนนาพา จนเกิดการเอารัดเอาเปรียบเบียดเบียน ประหารชนฆ่า ศาสนาก็เสื่อมลง ถอยลง จนกระทั่งหมด 5,000 ปีไปในที่สุด

ดังนั้น ในช่วงที่เข้าสู่ยุคแห่งชาววิไล ช่วงที่กำลังขึ้นของพระพุทธศาสนา ก็จะมีเหตุการณ์ มีการเปลี่ยนแปลง ในหลายสิ่ง มีผู้คนที่ล้มตายจากเหตุการณ์ จากวาระ จากกรรมต่าง ๆ แล้วก็จะมีการเกิดใหม่ที่ผู้คนมีความเจริญ มีการพลิกชีวิต มีการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ อย่างเกิดขึ้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ นี้ เกิดขึ้นในยุคของเรา ยุคของชาววิไล และต่อไปด้วยยุคของ **ไทยมหารัฐ** ถึงเวลาถึงวาระประเทศต่าง ๆ ในเขตสุวรรณภูมิ ไม่ว่าจะเป็นพม่า ลาว เขมร เวียดนาม ประเทศไทย ก็จะมารวมตัวกันเป็นหนึ่งอีกครั้งหนึ่ง กลายเป็นไทยมหารัฐ รวมตัวกันด้วยกำลังขององค์พระมหากษัตริย์ และกำลังของพระพุทธศาสนา รวมตัวเชื่อมกันได้ก็ด้วยกำลังแห่งพระพุทธศาสนา เนื่องจากเป็นประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกัน ไทยมหารัฐนั้น จริง ๆ แล้วก็น่าจะทันในช่วงวัยท่วงชีวิตของเราหลาย ๆ คน ถ้าไม่ไปพระนิพพานกันซะก่อน

อันนี้ก็เป็นเรื่องของอนาคตตั้งสัญญา เตรียมตัวไว้ เตรียมใจไว้ ฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม ทำความดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เราฝึกกันในห้องครูสมาธิ อันที่จริงก็เพราะว่า เราหลาย ๆ คนก็มีหน้าที่ต้องทำ อันนี้ก็เริ่มเตรียมตัว เตรียมใจ ขยันปฏิบัติกันให้มากขึ้น

พิจารณาดูแล้วเราเห็นเบื้องต้น ท่ามกลางที่สุด ในเขตพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตของพระพุทธเจ้า องค์พระสมณโคดม เราช่วยกันทำนุบำรุงสืบต่อ สืบสาน ทำงานถวายสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร การที่เราปฏิบัติ การที่เราแนะนำสมาธิ การที่เราพาคนปฏิบัติ เพิ่มจำนวนคนที่เข้าถึงความดีมากเท่าไร ทำให้คนเข้าถึงความเมตตา มากเท่าไร โลกก็สงบเย็นได้มากเท่านั้น

กำหนดจิต พิจารณาดูใจ ดูกำลังใจของเราเองแต่ละคน กำลังใจเรายินดีกับโลกที่จะดีขึ้น เปลี่ยนแปลงใหม่ ? คำทำนายต่าง ๆ หลายคนนั่งรอ นั่งเฝ้ารอ แต่คนในตำนาน คือ คนที่ทำให้คำทำนายทั้งหลายกลายเป็นความจริง เราลงมือทำ เราลงมือปฏิบัติ เราเข้าใจว่า เหตุใดคำทำนายจึงเกิดผล ทำไมคำทำนายถึงล่าช้า ทำไมคำทำนายถึงคลาดเคลื่อน ทุกอย่างเกิดจากปัจจุบัน ทุกอย่างเกิดแต่เหตุ เมื่อทำเหตุจึงจะเกิดผล เราพิจารณาด้วยปัญญา ช่วยกัน ทำเหตุจนเกิดผล ให้ชาววิไลจงปรากฏขึ้น ยุคแห่งไทยมหารัฐจงปรากฏขึ้น ทรงอารมณความผ่องใสของจิต

ตั้งจิตอาราธนาบารมี ขอบารมีของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ พระอรหันต์ พระอริยเจ้า เทพ พรหม เทวาทั้งหลาย ขอจงมาสงเคราะห์เกื้อกูล ขอมาเป็นกำลัง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านท้าวสหัมบดีพรหมกิติ พระอินทร์ ท้าวมหาราชทั้ง 4 เทวดาที่ท่านเป็นอินทกะมีกำลังมีฤทธิ์ทั้งหลาย ขอท่านเมตตา สงเคราะห์ให้เรามีกำลังใจในการทำความดี ในการปฏิบัติ ทรงอารมณความผ่องใส

สำหรับบางท่านที่มีหน้าที่ก็อาจจะปรากฏภาพนิมิต ภาพอนาคตตั้งญาณ หน้าที่ที่พึงทำ ปรากฏขึ้น ชัดเจนขึ้น รู้ตื่นขึ้น ขอความรู้ตื่น จงตื่นขึ้นในจิตทุกดวงด้วยเทอญ

กำหนดจิต ทรงอารมณ์เห็น กายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใส กลั่นกายทิพย์ให้สว่างขึ้นใสขึ้น จิตเป็นสุขขึ้น ความเป็นทิพย์ของจิตปรากฏขึ้นเต็มกำลัง..... ใจเรายินดี ยังมีผู้คนได้มรรคผลพระนิพพานมากเท่าไร ใจเรายังเป็นสุข ใจเรายินดี เห็นดวงจิตทั้งหลายปรับภพภูมิขึ้นสู่ภพที่เป็นสุคติภูมิมากเท่าไร ใจเรายังเฝ้ารอเป็นสุข รัศมีกายของเรายามยินดีกับความ สุข ความดี รัศมีกายเรายังสว่าง ยิ่งเฝ้ารอ ยิ่งเป็นสุข กายพระวิสุทธิเทพของเราสว่างใส ละเอียดอย่างยิ่ง..... สว่างใส.....

จากนั้น กำหนดจิตนะ กราบพระพุทธรเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ เทพ พรหม เทวา ครูบาอาจารย์ทั้งหลายทุก ๆ พระองค์ น้อมจิตรำลึกนึกถึงท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทสรรพวิชาทั้งทางโลกทางธรรม อธิษฐานจิตของเราแต่ละคน ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงพระนิพพานอย่างชัดแจ้งง่ายดายในชาติปัจจุบัน ขอให้การปฏิบัติของข้าพเจ้ามีแต่ก้าวหน้าขึ้น ผ่องใสขึ้น ไม่มีความเสื่อม ไม่มีการถอยลง ขอจิตข้าพเจ้าจงเข้าถึงความละเอียดปราณีตแห่งธรรม ธรรมทั้งหลาย จงรู้แจ้งแทงตลอด ประจักษ์ด้วยฝ่ามือ จิตเข้าถึงความผ่องใสได้ทุกวัน เต็มกำลังเป็นปกติ แยกอาทิสมานกายมากมายมหาศาล กราบทุกท่าน ตั้งจิตอธิษฐานถวายดอกบัวแก้วแห่งกุศล ดอกบัวแก้วแห่งบุญ ปรากฏสว่าง ยกถวายทุกพระองค์

จากนั้น อธิษฐานรวมอาทิสมานกายที่แยกออกรวมเป็นหนึ่ง สว่างใสขึ้นกว่าเดิม จากนั้น พุ่อาทิสมานกาย กลับมาที่กายเนอบนโลกมนุษย์ น้อมกระแสนบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพานเป็นลำแสงสว่าง เป็นประกายรุ่ง เป็นประกายพริ้ว พุ่งตรงลงมายังกายเนื้อ กลุ่มกายเนื้อทั้งหมด กลุ่มบ้าน กลุ่มสถานที่ทำงาน กลุ่มบุคคลอันเป็นที่รักทั้งหลาย กำลังพุทธคุณที่น้อมอาราธนาลงมาพร้อมกับกายเนื้อที่ลงมา ปลูกยันต์เกราะเพชร ปลูกวัตถุมงคล ปลูกสิ่งที่เป็นมงคล ผ่านทองที่เราเสก ที่เราใส่ไว้ ปรากฏความอัศจรรย์ เกิดความศักดิ์สิทธิ์ เกิดบุญฤทธิ์ เกิดบุญราศี กายเนื้อ ปรากฏแสงสว่างอร่าม ราศีแห่งผู้มีบุญ แผ่สว่าง ปรากฏเฝ้ารอผ่องใส ความทุกข์โศก ความกังวล ความขัดข้อง วิตกกังวล อุกุศลทั้งหลาย เศษกรรมทั้งหลาย สลายไปด้วยกำลังแห่งการเจริญพระกรรมฐานเต็มกำลัง กายผ่องใส กายเนื้อเปล่งปลั่ง อวัยวะทุกส่วน ร่างกายทุกส่วน เซลล์ทุกเซลล์มีกำลัง แสงสว่าง กำลังจิต กำลังความเป็นทิพย์ กำลังกระแสแห่งพระนิพพานฟอกชำระล้างเซลล์ทุกเซลล์ อวัยวะทุกส่วน อากาโร 32 ใสสว่างเป็นแก้วเป็นเพชรไปทั้งหมด กายเนื้อ กายทิพย์ สว่างผ่องใส บุญรวมตัวส่งผลทันใจ.....

ตั้งจิตอธิษฐาน ขอสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี จงหลั่งไหลลงมาสู่ชีวิต ในขณะที่ข้าพเจ้าทุกคน ยังมีขั้น 5 ร่างกาย มีชีวิตบนโลกมนุษย์ ความคล่องตัว สายบุญ สายสมบัติ มนุษย์สมบัติ จงปรากฏเต็มกำลัง เต็มอัตรา อาณิสสที่พึงได้ จงปรากฏขึ้นเต็มกำลัง

จากนั้น ตั้งจิตนะ อธิษฐานหลังกรรมฐาน กำหนดจิตให้ผ่องใสที่สุด สว่างที่สุด เป็นสุขที่สุด อธิษฐานในสิ่งที่ประกอบที่ชอบด้วยเหตุด้วยผล สิ่งที่เป็นมงคลกับตัวเรา..... อธิษฐานด้วยจิตอันเป็นสุข สว่างผ่องใส

จากนั้น ตั้งจิตโมทนาสาธุกับเพื่อนครูเมตตาสมาธิที่ไปสอนสมาธิ ที่ไปแนะนำกรรมฐาน โมทนากับเพื่อน กัลยาณมิตรทุกคนที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ด้วยความเพียร ด้วยความสม่ำเสมอ โมทนาสาธุกับทุกคนที่มาฝึกมาปฏิบัติ ตามที่หลัง จิตยินดีในทุกกุศล โมทนาสาธุกับเทวดา พรหม ที่มาปกป้องรักษาเราทุกคน

สังเกตว่าเวลาตั้งจิตโมทนาสาธุกับ เทวดา พรหม ท่านพลอยมีความอึดใจ ดีใจ ที่เรารำลึกถึงท่านเสมอ กำลัง ยิ่งปรากฏ เทวดา พรหม ท่านผู้มีพระคุณ เมื่อมีกำลังก็คุ้มครอง ช่วยเหลือ ปกปักรักษาเรา สงเคราะห์เราได้เต็มกำลัง มากขึ้น ใจเราเอบอ้ม น้อมรำลึกนึกถึงทุกท่าน ทุก ๆ พระองค์

จากนั้นนะ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจเข้า พุท ออก โธ

ครั้งที่ 2 ธัม - โม

ครั้งที่ 3 สัง - โฆ

กายวาจาใจเรา มีคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุ้มครองรักษาตลอดชีวิต ตราบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน

สำหรับช่วงนี้ก็ขยันทรงภาพพระเสมอ ตื่นน้ำ กินอาหาร อธิษฐานเสกกลั่นน้ำ กลั่นอาหารให้กลายเป็นของ ทิพย์ก่อนเสมอ ไปไหนมาไหนก็ขอขบารมีพระคลุมไว้

กำหนดลูกแก้ว กำแพงแก้ว 7 ชั้นคลุม ถ้าไปที่ไหนแล้วมีอาการหวาด ก็อาราธนาบารมีพระ อาราธนาบารมี ท้าวมหาราชทั้ง 4 แล้วแผ่เมตตา ช่วงนี้ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลาย เขาชี้ขึ้นมาเยอะมาก เยอะจนมีคนทักมาหลังไมค์ ถึงอาจารย์ไม่ต่ำกว่า 7 - 8 ราย ต่างเหตุ ต่างสาย ต่างวาระกัน เยอะมาก

ดังนั้น ถ้าเป็นไปได้ก็อย่าลืมที่จะทำตามที่อาจารย์เตือน กับอาจารย์ที่สอนไว้ หลาย ๆ คนก็มีอุบัติเหตุบ้าง หลาย ๆ คนก็เสียชีวิต อันนี้ตั้งใจจะโพสต์เตือนในวงกว้าง ก็มีเหตุเตือนไม่ได้ มันเป็นเรื่องวาระกรรม ก็เตือนได้เฉพาะ คนที่เป็นลูกศิษย์พอดี นะ...เชื่อก็อ้าง ป่วยเราก็ต้องแก้ด้วยกรรมฐาน แก้แล้วบางคนก็หาย ถ้าตั้งใจปฏิบัติจริง ถ้าดีไม่ ปฏิบัติตาม บอกให้ทำก็ไม่ทำ ถึงเวลามันก็ทำไม่ได้ มันก็แก้ไขไม่ได้

ดังนั้น ตั้งใจนะ ทรงอารมณ์ให้ผ่องใสที่สุด ไม่ต้องไปกลัว เรามีคุณพระรักษา สิ่งสำคัญก็คือ ไม่ประมาท ขอ บารมีพระปกปักรักษาไว้เสมอ

สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนากับทุกคน ขอให้มีความสุข ความเจริญ ปลอดภัยจากภัยพิบัติทั้งหลาย ปลอดภัย จากโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย ปลอดภัยจากอกุศล และวิบากกรรมทั้งหลาย มีคุณมีบารมีแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ เทวดาพรหมานุภาพ คุ้มครองรักษา สำหรับวันนี้ สวัสดิ์ พบกันวันพรุ่งนี้ในห้องเมตตาภิรมย์สมาธิครับ.