

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตากรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 6 มีนาคม 2565

เรื่อง เมตตาปราณสติ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

ทำจิตให้เบาสบายสงบไว้ก่อน วางอารมณ์ใจของเราให้ผ่อนคลาย อยู่กับลมหายใจสบายๆ ทรงอารมณ์ใจของเราให้จิตของเราเข้าถึงความเป็นทิพย์เป็นสุขผ่อนคลายที่สุด จนรู้สึกได้ว่ารอบกายของเราลอยรอบไปด้วยแสงสว่างของความปิติสุข รอบกายของเรามีแต่ประกายแสงสว่างที่เป็นประกายพรึ่กรายรอบอยู่รอบตัวเรา ปลอ่ยวางผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน กำหนดว่าเมื่อเราผ่อนคลายร่างกาย จิตเรตัตขันธ์ 5 ตัดความห่วง ความเกาะ ความยึด ความสนใจในร่างกายทั้งหมด อยู่กับอารมณ์จิตที่มีความผ่อนคลายมีความละเอียดปราณีต ร่ายรอบตัวเราด้วยกระแสของแสงสว่าง กระแสของความปิติสุข

จากนั้นสำหรับวันนี้เราจะย้อนทวนสู่พื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติ เพื่อให้การปฏิบัติของเรายังมีความมั่นคง ยิ่งรากฐานแข็งแรง การปฏิบัติสืบเนื่องต่อไปในระดับที่สูงก็ยิ่งมีความมั่นคงมากขึ้นเพียงนั้น ถึงแม้ว่าเราปฏิบัติจนได้สมาธิได้ญาณ ได้ญาณเครื่องรู้มีความคล่องตัว มีกำลังของมโนมยิทธิ แต่บางครั้งการที่เราปฏิบัติจนละเอียดพื้นฐาน คืออานาปานสติ ฐานเราอาจจะขาดความมั่นคงแข็งแรง ดังนั้นเราอย่าลืมนั่นที่จะปฏิบัติในส่วนของอานาปานสติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเรื่องของลมหายใจ ในเรื่องของการกำหนดลมหายใจ ไม่ใช่เป็นเพียงแค่วิ่งในลมเพียงอย่างเดียว ยังมีเรื่องราวของการที่เรากำหนดจิตให้ลมหายใจนั้นเป็นปราณเป็นพลังชีวิตมหาหล่อเลี้ยงร่างกายธาตุขันธ์ของเรา

อย่าลืมนว่าการปฏิบัติธรรมของเราต้องเข้าใจถึงความสมดุล ความสมดุลที่ว่าเป็นความสมดุลในร่างกายและความสมดุลในจิตใจ จิตที่แข็งแรง จิตที่ผ่อนคลาย ย่อมอยู่ในร่างกายที่มีความแข็งแรงแข็งแรง บางครั้งจุดที่เราติดขัดในการก้าวเข้าสู่การปฏิบัติธรรมขั้นสูงก็คือสุขภาพร่างกายของเรา บางคนมีสภาวะร่างกายที่ป่วย ร่างกายที่มันมีโรคเรื้อรังอยู่ หรือร่างกายที่มันมีความอ่อนแอ กำลังจิต กำลังความผ่อนคลาย หรือกำลังที่เราจะยกให้จิตเรามีกำลังสูงขึ้น มีจิตตานุภาพสูงขึ้น ก็ไม่อาจข้ามเขตได้ เพราะว่าร่างกายเรายังมีความอ่อนแอ

ตามที่เคยบอกว่าการฝึกอานาปานสติของเมตตาสมาธินั้น จริงๆแล้วเรากำหนดอยู่ในรูปของลมปราณแต่แรก พระท่านก็เมตตาให้ชื่อมาว่า “เมตตาปราณสติ” คือให้ลมหายใจเราเปี่ยมไปด้วยเมตตาและเปี่ยมไปด้วยกระแสของปราณ การที่เรากำหนดโดยทั่วไปปกติ สติที่กำหนดในลมหายใจในอานาปานสติทั่วไปเราก็จะกำหนดลม 1 ฐานบ้าง ลม 3 ฐานบ้าง แต่ที่จริงจากการปฏิบัติ แล้วก็เกิดประโยชน์ เห็นความก้าวหน้าในการทำอานาปานสติให้เข้าถึงสมาธิ 4 ใช้งานได้อย่างรวดเร็วอย่างแท้จริงก็คือ การกำหนดรู้ลมตลอดทั้งสาย กำหนดให้เห็นเป็นปราณเข้ามาในกาย บางคนก็ก้าวหรือเข้ามาฝึกภายหลังจนไม่ได้ฝึกในเรื่องของพื้นฐานตรงนี้ ก็ยากให้เราทุกคนไม่ว่าจะเป็นคนใหม่คนเก่า ที่มาปฏิบัติลองย้อนมาทบทวนว่า เราจะฝึกในอานาปานสติในแบบของเมตตาปราณสติ ให้ได้สักวันละครั้งทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าฝึกกันเต็มรูปแบบแล้วก็จะฝึกแบบกักลม การกักลมนี้ยิ่งทำให้เกิดพลังเกิดปราณ เกิดการกักเก็บพลังปราณพลังชีวิตในร่างกายและก็ช่วยทำให้สุขภาพร่างกายมีกำลังมีพลังมีความแข็งแรงแข็งแรง มีพลังภายใน มีชี้อเกิดขึ้น

ดังนั้นก็จะกลายเป็นว่าการที่เราฝึกในอานาปานสติ ฝึกอย่างเดียวก่เกิดผลเกิดประโยชน์หลายอย่าง ทั้งเหยียวยาสสุขภาพร่างกาย ทั้งเกิดสมาธิ เกิดสมาบัติ เกิดสมาธิ เกิดพลังภายใน ฝึกอย่างเดียวก่ได้หลายอย่าง ก็นับว่าเป็นการฝึก เป็นการปฏิบัติที่มีผลมีอานิสงส์สูง

ถ้าสังเกตดูมาฝึกเมตตาสมาธิ ถ้าได้ประโยชน์อย่างเดียวหรือประโยชน์น้อย ส่วนใหญ่อาจารย์ก็จะไม่ค่อยแนะนำเท่าไร สิ่งที่น่าจะน่าฝึกจะแนะนำในการปฏิบัติที่ ปฏิบัติน้อยได้มาก ปฏิบัติน้อยเห็นผล ปฏิบัติแต่บ่อยแต่เกิดผลสูงเป็นหลัก ซึ่งก็อาจจะไม่ได้หาฝึกที่ไหนได้ง่ายๆ ดังนั้นก็ขอให้เราออกกับตัวเองว่าโชคดีที่ได้มาฝึกที่ได้มาปฏิบัติตรงจุดนี้ เมื่อเล่ามาอธิบายแล้วเราก็จะเริ่มค่อยๆ ฝึกกัน

ค่อยๆ กำหนดรู้ในลมหายใจ จินตภาพเห็นลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหมพลิ้วผ่านเข้าออกภายในกายของเรา ลมหายใจที่เป็นประกายละเอียดระยิบระยับ พลิ้วผ่านจมูก ผ่านเข้าไปในหลอดลม ผ่านเข้าไปยังอก ท้อง และลมหายใจนั้นก็พลิ้วย้อนกลับเป็นลมหายใจออก ผ่านท้อง ออก จมูก พลิ้วผ่านออกไปภายนอกกายเบื้องหน้า

หายใจเข้าตั้งมวลอากาศ ที่เป็นประกายแพรวไหมระยิบระยับ กำหนดจิตว่า จิตเราน้อมนำชักนำปราณพลังชีวิต พลังจากธรรมชาติเข้ามาสู่กายเป็นลมหายใจ ลมหายใจที่พลิ้วไหวเป็นประกายพริ้ว มีกระแสพลังแห่งปราณพลังชีวิต พลังจากธรรมชาติพลิ้วผ่านเข้าและออกภายในกายของเรา นับตั้งแต่บัดนี้ กำหนดลมหายใจผ่านเข้าออกพลิ้วไหวละเอียดอ่อนปราณีตต่อเนื่องสิ้นไหลเปี่ยมพลัง อยู่กับลมหายใจที่พลิ้วไหวเป็นประกายพริ้วผ่านเข้าออก สติจดจ่อสัมผัสรู้สึกถึงพลัง ถึงความสบาย ถึงความไหลลื่นต่อเนื่องของลมหายใจของปราณสมาธินี้ อยู่กับลมหายใจสบาย อยู่กับลมหายใจที่พลิ้วไหวตลอดสายตลอดทั้งกองลมนี้ จดจ่อจนจิตชินอยู่กับลมหายใจและการกำหนดเห็นในลมหายใจเป็นแพรวไหม ลมหายใจและปราณผ่านเข้าออกในกาย เมื่อลมหายใจเข้า ก็ดึงพลังชีวิตผ่านเข้ามาสู่กายเนื้อ กักเก็บเป็นปราณ เป็นชี เป็นพลังในกายของเรา หายใจออกก็ดึงเอาไอพิษ ไอโรค โรคภัยไข้เจ็บ ความอึดอัด ความหมกมุ่น ความวิตกกังวล ออกไปจากกายเนื้อของเรา สลายออกไปกับลมหายใจออก ลมหายใจเข้าดึงพลังดึงความผ่องใสพลังชีวิตปราณเข้ามาสู่กายของเรา หายใจออก ดึงไอพิษ ไอโรค โรคภัยไข้เจ็บ ความกังวล ความอึดอัด ความอึดอันทั้งหลาย สลายออกไปจากจิตใจ สลายออกไปจากกายของเรา อยู่กับลมหายใจ ตลอดสายตลอดทั้งกองลมนี้

ยิ่งหายใจเข้าออกกำหนดรู้ ยิ่งเบายิ่งละเอียด ยิ่งผ่องใส อยู่กับลมหายใจ อยู่กับลมหายใจที่เปี่ยมพลัง ลมหายใจปลอดโปร่ง จิตใจราบรื่นผ่องใส สงบ ลมหายใจยิ่งละเอียดจิตยิ่งเข้าสู่กำลังสมาธิที่สูงขึ้น สงบขึ้น ละเอียดขึ้น ยิ่งลมหายใจละเอียด ภาพลมที่หายใจเข้าไป ยิ่งกลั่นเป็นพลัง เป็นปราณที่ละเอียด และเปี่ยมพลังยิ่งกว่าลมหายใจที่หยาบ ลมหายใจที่ละเอียด สติเรากำหนดรู้สัมผัสได้ว่าเป็นอนุภาค เป็นพลังงาน เป็นประกายระยิบระยับละเอียด พลังของลมหายใจของปราณซึมซาบหล่อเลี้ยงร่างกาย บางคนตอนนี้เราก็จะรู้สึกได้ว่าฝ่ามืออุ่นขึ้น ภายในท้องอุ่นขึ้น ใจเบาโปร่งสบายเปี่ยมพลัง จิตใจร่างกายปลอดโปร่งราบรื่น ทั้งร่างกายจิตใจสะอาดผ่องใส จดจ่ออยู่กับลมหายใจของเราต่อไป หากบางคนลมหายใจละเอียด จนเหลือเพียงแค่นิดเดียวเหลือเพียงแค่มืดถั่ว หายใจเข้านิดเดียวก็กำหนดรู้ อยู่ กำหนดรู้ ว่าลมหายใจที่นิดเดียวนั้น แต่เป็นลมหายใจที่เปี่ยมไปด้วยพลังงานที่ถูกกลั่น ถึงหายใจน้อยแต่เกิดพลังงานที่ละเอียดกว่า หากท่านใดเข้าถึงสภาวะที่ลมสงบระงับหนึ่งก็ให้มากำหนดรู้ ว่าลมหายใจนั้น ในขณะที่ลมสงบระงับเป็นฉาน 4 หยาบหรือเป็นฉาน 4 ไซ้ฉาน เรารู้สึกถึงความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วผิวกายของเรา กำหนดรู้เมื่อเข้าสู่ฉาน 4 หยาบหรือฉาน 4 ไซ้ฉาน ลมหายใจยิ่งละเอียดเป็นอนุภาคที่ซึมซับผ่านการหายใจผ่านรูขุมขนทั่วกายของเรา อนุภาคของลมหายใจเปี่ยมพลังละเอียดขึ้น เป็นอนุภาคของลม อนุภาคของพลัง อนุภาคพลังงานแห่งปราณที่ละเอียดและเปี่ยมพลังซึมซาบผ่านผิวกายของเรา แม้ลมหายใจจากจมูกมันดับแต่เกิดการซึมซับลมเป็นอนุภาคผ่านผิวหนัง เข้าถึงสภาวะลมหายใจละเอียด เข้าถึงสภาวะลมปราณอันเปี่ยมพลังที่พิสดาร พลังปราณที่แข็งแกร่ง จิตสงบนิ่งผ่องใสเปี่ยมพลังร่างกายเกิดพลังงานเกิดความร้อน กำหนดพลังที่เกิดขึ้นช่วยเผาผลาญอาหารเผาผลาญไขมัน เกิดเป็นพลัง เกิดปราณสะสม รวมอยู่ในเซลล์ทั่วร่างกายของเรา นับแต่นี้จิต ตบะ ฉานแข็งแกร่ง พลังปราณ พลังร่างกาย พลังภายในกล้าแข็งเปี่ยมพลังในความสงบนิ่ง แต่เปี่ยมไปด้วยพลังที่ประจวบอยู่ทั่วร่างกาย กำหนดรู้พิจารณาด้วยกำลังของฉาน ธาตุลมปรับเปลี่ยนเกิดธาตุไฟ คือพลังงาน คือความร้อน กำหนดให้ความร้อนแห่งปราณ แห่งธาตุไฟที่ปรากฏ แผดเผาโรคภัย

ไข้เจ็บเชื้อโรคทั้งหลายในร่างกาย พลังปราณพลังชี พลังชีวิต หล่อเลี้ยงเพิ่มพลังให้เซลล์ทั่วร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ
สลายล้างแผดเผาเซลล์มะเร็ง เซลล์เนื้องอก เซลล์ซีสต์ต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกาย ให้สลายตัวไปจนหมด ร่างกายกำหนด
รู้ในกาย กำหนดรู้ในความสงบ กำหนดรู้ในพลังที่ประจวบเหมาะอยู่ทั่วกายของเรา

เมื่อพลังแห่งปราณปรากฏขึ้นแล้ว เราขับเคลื่อนเข้าสู่[การฝึกการกกลม](#)

ให้เราทุกคนค่อยๆหายใจเข้าลึก ช้า ละเอียดยาว หายใจเข้ากกลมไว้ที่ท้อง หายใจเข้า¹ (เสียงสูดลมหายใจเข้า) จนสุด
จนเต็มกักไว้ที่ท้องนิ่งหยุดสงบกกลมไว้ สบายๆไม่อึดอัด กำหนดบริกรรมภาวนาปักจิต เห็นภาพนิมิตที่ท้องเป็นแสง
สว่างพลังงาน

พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม หายใจออกช้าๆ ละเอียดยาว

หายใจเข้า² ช้าๆ ลึก ยาว จนลมเต็มท้อง ท้องพองออกมาเต็มที่ กกลมไว้เห็นแสงสว่างในท้องเป็นพลังงาน

พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม หายใจออกช้า ลึก ยาว

หายใจเข้า³ ดิ่งปราณเข้ามา ช้า ลึก ยาว ช้าๆ ละเอียดยาว จนเห็นอนุภาคของปราณ เมื่อกักเต็มท้อง เห็นแสงสว่างเจิดจ้า
บางคนจะรู้ถึงความร้อนที่สัมผัสได้จริงๆ

กำหนด พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม หายใจออกช้าๆ ลึก ยาว

หายใจเข้า⁴ ดิ่งปราณเข้า ลึก ยาว กกลมที่ท้องเห็นแสงสว่างเป็นประกายพริ้ว

พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม หายใจออกช้า ลึก ยาว

หายใจเข้า⁵ ช้า ลึก ยาว กกลมหายใจไว้ เห็นเป็นเพชรพลังงานสว่าง

พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม หายใจออกช้า ลึก ยาว

หายใจเข้า⁶ ช้า ลึก ยาว ดิ่งปราณเข้าสู่ท้อง เห็นลมหายใจเป็นเพชรประกายพริ้ว สว่าง ก้อนพลังงาน เฟงจิตบริกรรม

พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม หายใจออกช้า ลึก ยาว

หายใจเข้า⁷ ช้าๆ ดิ่งปราณเข้าสู่ท้องของเรา เมื่อท้องพองเต็มที่ เห็นท้องเป็นก้อนพลังงานประกายพริ้วสว่าง

ปักจิตเฟงจิตบริกรรม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม หายใจออกช้า ลึก ยาว

หายใจเข้า⁸ ดิ่งปราณ ดิ่งพลัง เป็นอนุภาคละเอียดลงสู่ท้อง เห็นท้องเป็นแสงสว่างก้อนพลังงานเป็นประกายพริ้ว

เฟงจิตบริกรรม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม หายใจออกช้า ลึก ยาว

หายใจเข้า⁹ ดิ่งปราณเป็นอนุภาคละเอียดเก็บกักไว้ที่ท้องสว่าง เป็นประกายพริ้ว บริกรรม เฟงจิตบริกรรม

พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม พุทโธ ธัมโม สังฆโม

บางคนกำหนดเห็นเป็นองค์พระพร้อมกันไปด้วยก็ได้นะ ดี ยิงดี หายใจออกช้า ลึก ยาว

หายใจเข้า¹⁰ ดึงปราณ ดึงอากาศ เป็นอนุภาคพลังงานละเอียด ลงสู่ท้อง จนท้องพองเต็มที่ เห็นเป็นก้อนพลังงาน เป็น
ประกายประกายระยิบระยับ กำหนดให้เห็นองค์พระปักจิต

บริการรรม พุทโธ รั้มโม สังโฆ พุทโธ รั้มโม สังโฆ พุทโธ รั้มโม สังโฆ หายใจออกช้า ลึก ยาว จนท้องแฟบ
จนรู้สึกว้าท้องไปติดกับกระดูกสันหลัง หน้าท้องไปติดกระดูกสันหลัง

หายใจเข้า¹¹ ช้า ลึก ยาว เห็นก้อนพลังงานที่ท้อง สว่าง เห็นองค์พระ

ปักจิตบริการรรม พุทโธ รั้มโม สังโฆ พุทโธ รั้มโม สังโฆ พุทโธ รั้มโม สังโฆ หายใจออกช้า ลึก ยาว

จากนั้นปล่อยลมหายใจของเราตามสบาย เห็นลมหายใจเป็นแพรวไหมประกายประกาย พลัวผ่านเข้าออกในกายของเรา
รู้สึกได้ว่าลมหายใจที่เราหายใจนั้นเป็นกระแสของพลังงาน เป็นแพรวไหม เป็นประกายประกาย ผ่านเข้าออกในกายของเรา

กำหนดว่าเราเป็นผู้ติดตามดูติดตามรู้ลมหายใจและเส้นของพลัง กระแสของปราณกระแสของพลังงานนั้น ติดตามดู
ติดตามรู้ด้วยสติ ลมหายใจจะละเอียดหนักเบาอย่างไร เราติดตามรู้ติดตามดู การกำหนดรู้ในสติ เรารู้ว่ากระแสพลังงาน
ไหลเวียนโคจรผ่านเข้าสู่กายของเรา ยังมีความละเอียด เป็นอนุภาค เป็นอนุกระยิบระยับ เป็นปรมาณูธาตุอันเปี่ยมพลัง

กำหนดจิตบอกกับใจของเราว่านับแต่นี้ เรามีลมหายใจอันเปี่ยมพลัง อานาปานของเรานั้นเป็นปราณแห่งพลังชีวิต กาย
จิตก่อเกิดพลัง สติกำหนดดูกำหนดรู้ เราจะรู้สึกได้ว่าลมหายใจมันเบา ลมละเอียดลงก็ให้กำหนดรู้ ยิ่งลมหายใจละเอียด
กำลังผานสมาบัติยิ่งขึ้นสู่แดนที่สูง ยิ่งหายใจละเอียดอารมณ์จิตเรายิ่งเป็นสุข ยิ่งเบายิ่งละเอียด ลมหายใจยิ่งละเอียด
ปราณพลังชีวิตยิ่งเป็นอนุภาคพลังที่เปี่ยมพลังและเป็นปรมาณูธาตุอันละเอียด หากเมื่อไรก็ตามลมหายใจมันนิ่ง หยุด
เห็นตัวหยุดของจิต ก็ย้ายมากำหนดในความนิ่งความหยุดของจิต เห็นเอกัคคตารมณ์ เห็นอุเบกขารมณ์ จิตนิ่งหยุดเป็น
ฉาน 4 หยาบหรือฉาน 4 ใช้งาน นิ่งหยุด ในความนิ่งความหยุด ปักจิตอธิษฐานนับแต่นี้ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงฉาน 4
หยาบหรือฉาน 4 ใช้งาน สภาวะที่จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์องค์แห่งฉาน 4 เห็นตัวนิ่งตัวหยุดอันคือเอกัคคตารมณ์
ชัดเจน อุเบกขาต่อสิ่งที่มากระทบทางอายตนะคือตา หู จมูก ลิ้นกาย ใจ ชัดเจนและขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงอารมณ์จิตแห่ง
ฉาน 4 นี้ สภาวะที่กายและจิตเปี่ยมไปด้วยพลัง ได้ในทุกครั้งทุกเวลาทุกสถานที่ สิมดา หลับตา ยืน เดิน นั่ง นอน ก็
ขอให้ข้าพเจ้าทรงสภาวะอารมณ์นี้ ความนิ่งสงบผ่องใส เอกัคคตารมณ์ อุเบกขารมณ์ได้ตลอดทุกครั้งไปตราบเท่าเข้าถึง
ซึ่งพระนิพพานด้วยเถิด

ปักหมุดจดจำอารมณ์กรรมฐาน นิ่งหยุด ผ่องใส เปี่ยมพลัง จำไว้ต่อไปจะเข้าสู่สภาวะนี้จำคำอาจารย์ไว้ "สงบนิ่ง ผ่องใส
เปี่ยมพลัง สงบนิ่ง ผ่องใส เปี่ยมพลัง" เมื่อจิตนิ่งหยุดดีแล้วกำหนดในความนิ่ง ความหยุด ให้เห็นเป็นดวงแก้วสว่าง
กำหนดเป็นจิตของเรา กำหนดจิตเป็นเพชรประกายประกายคือเป็นเพชรที่เจียรระไนมีประกายระยิบระยับ สว่าง กำหนด
เห็นจิตเป็นเพชรประกายประกาย สว่าง นิ่งหยุดลอยเด่นอยู่เบื้องหน้า ฐานของจิตเราฝึกที่จะสามารถทรงได้ ตอนนี้นำเรา
ทุกคนฝึกพร้อมกันกำหนดว่าดวงจิตที่นิ่งเป็นเพชรลอยอยู่เบื้องหน้า เบื้องหน้าคืออยู่ระหว่างปากกับจมูกของเราลอยนิ่ง
หยุดอยู่

จากนั้นกำหนดต่อไปว่า ฐานที่ตั้งของจิตของเรา เรามีความคล่องตัวในกสิณ เรามีความคล่องตัวในกำลังแห่งจิตตานุ
ภาพ เราเชี่ยวชาญในกิปาสมาบัติ เราสามารถเคลื่อนย้ายเคลื่อนไหว ย่อเล็ก ขยายใหญ่ ดวงจิตดวงกสิณจิตได้ตั้งใจนึก
ทุกอย่างทุกประการ เคลื่อนดวงจิตที่เป็นเพชรประกายประกายเข้าไปในจมูก กำหนดผ่านเข้าไปอยู่กึ่งกลางภายในศีรษะ

ของเรา กำหนดเห็นจิตเป็นเพชรสว่าง จากนั้นกำหนดจิตให้ดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริกเคลื่อนไปอยู่เหนือ
กระหม่อมวางและสัมผัสเหมือนกับลูกแก้วที่เป็นเพชรประกายพริกนั้นและอยู่บนศีรษะกลางกระหม่อมของเรา

กำหนดจิตต่อไป เคลื่อนให้ดวงแก้วดวงจิตที่เป็นประกายพริกทะลุกลับลงมาภายในศีรษะของเรา อยู่กึ่งกลางภายใน
สมองศีรษะ ตรงกับบริเวณกึ่งกลางระหว่างคิ้วตาที่สาม จากนั้นกำหนดให้ดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริกเคลื่อนมา
ด้านหน้าและกับบริเวณกึ่งกลางระหว่างคิ้วตาที่สามของเรา ในระหว่างที่เราเคลื่อนดวงแก้วดวงจิตที่เป็นเพชร
ประกายพริกไปในตำแหน่งต่างๆ ให้เราสังเกตดูจิตวิสัยของเราว่า เมื่อเคลื่อนไปแต่ละตำแหน่งแต่ละจุด เรารู้สึกสบาย
รู้สึกชอบรู้สึกชินกับตำแหน่งใดมากที่สุด และที่กึ่งกลางบริเวณตาที่ 3 กึ่งกลางระหว่างคิ้ว

เคลื่อนต่อมาให้ดวงแก้วดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริก ถอยมาที่กึ่งกลางภายในศีรษะเคลื่อนตรงลงมาผ่านลงมาอยู่
บริเวณคอของเรา กำหนดดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริกเคลื่อนต่อลงมาจากคอ ลงมาบริเวณหน้าอกหัวใจของเรา หนึ่ง
หยุดอยู่ ลองกำหนดแผ่เมตตาสว่างออกไปในขณะที่ดวงจิตอยู่ที่บริเวณหัวใจ แผ่เมตตาสว่างออกไป แผ่เมตตาอัปปีน
นาณผานสว่างออกไป

จากนั้นกำหนดจิตต่อไปให้ดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริก ค่อยๆเคลื่อนจากบริเวณหัวใจลงมาบริเวณอกภายในท้อง
ต่ำกว่าสะดือลงมา 2 นิ้ว กำหนดเป็นดวงสว่างเป็นก้อนพลังงาน ดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริกค่อยๆสว่างขึ้น เปล่ง
ประกายแห่งพลังงานเพิ่มขึ้น อยู่ที่ฐานที่ตั้งของจิตบริเวณที่ท้องกำหนดว่ากำลังของจิตสว่างขึ้นพลังของปราณพลังของ
จิตผสมผสานหลอมรวม เกิดเป็นพลังงาน ร้อนขึ้น สว่างขึ้น เปล่งประกายขึ้น กำหนดจดจ่อให้จิตตั้งอยู่ที่ฐานของจิตนี้
สงบสว่าง สัมผัสถึงพลังสัมผัสถึงความสงบนิ่ง สัมผัสถึงความร้อน จนรู้สึกได้ว่ารัศมีของจิตสว่างคลุมกายออกไปจน
หมด มีกระแสพลังงานปรากฏรายรอบอยู่รอบตัวเรา ปรากฏเส้นของรัศมีจิตเป็นเส้นสว่างโดยรอบออกไป พ้นจาก
ร่างกายออกไป สว่าง ทรงสมาริทรงผาน อยู่ในตำแหน่งของจิตที่ตั้งไว้ตรงจุดนี้ กำหนดทรงอารมณ์จิต อธิษฐานว่าจิต
ของเราเปี่ยมพลัง จิตเรากำลังผานสมบัติแห่งการปฏิบัติฝึกฝนของเราเพาะบ่มตะบะเดชะบารมี กำลังผานสมบัติให้
กล้าแข็งขึ้น พลังปราณพลังชีวิตยิ่งเพิ่มพูนกล้าแข็งขึ้น แผ่สว่างปรากฏ สงบ หนึ่งหยุดอยู่กับศูนย์กลางภายในที่ตั้ง
ของจิตเราไว้ ทรงสภาวะรู้สึกถึงความสงบนิ่งและเปี่ยมพลัง กำหนดให้เห็นภาพองค์พระเป็นเพชรประกายพริกสว่างอยู่
ภายในท้องอยู่ภายในดวงแก้ว ดวงจิตที่เป็นประกายพริกเป็นก้อนพลังงานนั้นด้วย จนเรารู้สึกสัมผัสได้ว่ามีก้อน
พลังงาน มีแสงสว่างอยู่อย่างชัดเจนภายในท้องของเรา สงบนิ่ง ผ่องใส เปี่ยมพลัง สงบนิ่ง ผ่องใส เปี่ยมพลัง กำลังตะบะ
แห่งผานแผดเผาโรคร้ายไข้เจ็บ ความอึดอัน ความทุกข์ ความขัดข้องและอุปสรรคทั้งหลายสลายออกไปจากชีวิตจิตใจ
ร่างกายของเรา มีแต่ความสงบนิ่ง ผ่องใส เปี่ยมพลัง รู้สึกถึงสนามพลังงานที่แผ่กว้างสว่างกระจายเป็นประกาย
ระยิบระยับ ยิ่งทรงอารมณ์ ทรงผานนานมากเท่าไร ตะบะ พละ กำลังแห่งอภิญญา ยิ่งสั่งสมบ่มตัวมากขึ้นเพียงนั้น

จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐาน ฟุ้งจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน กำหนดจิตตัดความสนใจในร่างกายทั้งหมด น้อมอาราธนา
บารมีพระพุทธรเจ้าทรงสงเคราะห์ ขออาทิสมาณกายเราจงปรากฏเป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพ มีความสว่างมีรัศมีกาย
ชัดเจนแจ่มใส น้อมจิตยกขึ้นไปกราบพระพุทธรเจ้าทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน กำหนดน้อมจิตเห็นภาพเหตุการณ์
ย้อนอดีตตั้งสัจฉานที่ทุกคนยกอาทิสมาณกายขึ้นไปถวายมหาสังฆทานบนพระนิพพาน กำหนดน้อมพิจารณาให้เห็น
ขบวนของกายทิพย์ทั้งหลาย เทวดาพรหมทั้งหลายที่ได้รับอาราธนามาร่วมมาโมทนาในการถวายมหาสังฆทาน กาย
เนื้อถาวที่บ้านสายลม กายทิพย์กถาวพระพุทธรเจ้าทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน ขอกำลังทานบารมีที่ผนวกกับ
ภาวนาการเจริญจิตสมาธิในกำลังแห่งมโนยิทธิและกำลังใจของเราทุกคนที่รวมเป็นอกิจิต ขอจงเกิดผลานิสงส์ผลอัน
ทันใจ ผลบุญอันเกิดทันใจให้เราทุกคนเปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ เปิดสายบารมี มีความคล่องตัว มนุษย์สมบัติ
ทั้งหลาย จงหลั่งไหลมาให้เราได้ใช้ประโยชน์แก่ตน แก่ครอบครัว ต่อพระพุทธศาสนา ต่อชาติ ต่อสถาบัน

พระมหากษัตริย์ ให้เราได้เป็นอุบาสกอุบาสิกาแก้วผู้ทำนุบำรุงพระศาสนา ให้เงินทองทรัพย์สินทั้งหลาย เทวดา พรหม ท่านเมตตานำมาให้ นำมาส่งให้เรารู้อทุกคนมีความคล่องตัว และเมื่อไรก็ตามที่เราจะจากร่างกายขั้น 5 นี้ ทรัพย์สินทั้งหลายก็เป็นของโลก เรา ละ วาง เรียบร้อยวางได้โดยไม่ห่วงใย ทรัพย์สินทั้งหลาย มนุษย์สมบัติทั้งหลาย เราใช้ในสมมุติแห่งความเป็นมนุษย์ ใช้เพื่อสร้างบุญเพื่อสร้างบารมี ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือในการสร้างกุศลทำนุบำรุงพระศาสนา ใช้เพื่อผ่อนคลายความทุกข์ความยากลำบากในการมีกายเนื้อ ในความเป็นมนุษย์ให้เบาบางลงจากความขัดสนความขัดข้อง ขอความคล่องตัวทั้งหลายสายบุญ สายทรัพย์ สายบารมี จงเปิดออกเปิดกว้าง เงินทองทุกอย่างทรัพย์สินทั้งหลายเทลงมา ไปรยปรายลงมาสู่กายเนื้อที่บำเพ็ญตบะบารมีอยู่บนโลกมนุษย์ขณะนี้ทุกถ้วนทั่วทุกคนด้วยเทอญ

ใจสบายผ่อนคลาย จากนั้นน้อมจิตกราบพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ กำหนดให้เห็นอาทิสมาณกายเรายกสังฆทานทิพย์ เครื่องสังฆทานทิพย์ถวายพระพุทธเจ้าเป็นบุญทั้งทานบารมี ศีลบารมี ภาวนาบารมี ทุกกองทุกกรรมฐาน ทุกกองบุญ จงปรากฏเกิดบุญอัครรรย์ทันใจ เกิดผลผลานิสงส์อัครรรย์ทันใจกับทุกคนด้วยเทอญ และขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้อย่างง่ายดายในชาติปัจจุบัน

จากนั้นจึงกราบลา กราบลาพระพุทธเจ้า กราบลาพระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ กราบลาพระอรหันต์ทุกพระองค์ กราบลาครูบาอาจารย์ เทพพรหมเทวาททั้งหลายที่ปกปักรักษาเรา ที่คุ้มครองเรา ที่ช่วยเหลือเรา ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย พ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครูบาอาจารย์ที่ท่านสอนสืบต่อมา จนถึงหลวงปู่ปาน ถึงหลวงปู่พระราชมหามุนี และส่งผ่านจนมาถึงเรารู้อทุกคนนี้ ขอกระแสนบุญกุศลจงถึงท่าน น้อมด้วยความรู้สึกกตัญญู กตเวทิตาต่อครูบาอาจารย์ ต่อท่านผู้มีพระคุณ ใจเรายังผ่องใส ใจเราขอบคุณ ใจเรายังเกิดความปิติเอิบอ้อมยินดี ในกุศลในความดี ในการปฏิบัติ กายจิตเปี่ยมพลัง สายทรัพย์ สายสมบัติ หลั่งไหลคล่องตัวง่ายดาย จากนั้นจึงน้อมจิตกราบ

ถอนจิตช้าๆจากสมาธิ โดยหายใจเข้าลึก ช้า ยาว หายใจเข้า พุท ออก โธ

หายใจเข้าครั้งที่ 2 ลึก ช้า ยาว "ธัมโม"

หายใจเข้าครั้งที่ 3 ลึก ช้า ยาว "สังโฆ"

ใจแยมยิ้มเอิบอ้อมปิติสุข จิตเหมือนกับมีดอกไม้บานแรกแย้มสว่าง จิตค่อยๆถอนขึ้นช้าๆจากสมาธิ ยังรู้สึกว่าร่ายรอบตัวเราตอนนี้เต็มไปด้วยประกายของกระแสแห่งความเป็นทิพย์ ร่ายรอบตัวเราเป็นประกายระยิบระยับ เป็นกระแสแสงสว่าง เป็นพลังงานของความสุขความปิติ กำลังแห่งบุญร่ายรอบพร้อมตัวเรา บุญรักษา บุญส่งผล บุญเกิดอานิสงส์ผลานิสงส์ทันใจทุกคน

จากนั้นให้เราตั้งใจจะอย่าลืมปฏิบัติกรรมฐานแล้วเขียนแผ่นทอง รวบรวมแผ่นทองเพื่อสร้างพระพุทธรูปแสนคำ อธิษฐานพระนิพพานร่วมกัน ใจเราเกิดกุศล ใจเราเกิดความดี ใจเราเกิดความปิติสุข สำหรับวันนี้ก็ขออนุโมทนาทุกคน ให้เราน้อมใจโมทนาสาธุกับเพื่อนๆที่ปฏิบัติธรรมพร้อมกัน 71 ท่าน รวมเป็นบุญอันหาประมาณไม่ได้ โมทนาสาธุกับท่านที่มาฟังในภายหลัง ธรรมอันไม่จำกัดกาล เป็นอกาลิโก ฟังเมื่อไหร่ก็เกิดผลอานิสงส์เป็นปัจจุบันกาลได้ทุกครั้ง

ให้เราน้อมใจสว่างเป็นสุข พบกันใหม่สัปดาห์หน้าตั้งใจปฏิบัติและก็นิสบดาร์หน้าก็มีการสอนที่มูลนิธิโรจนธรรมในวันอาทิตย์ที่ 13 ท่านใดที่สามารถไปได้ก็ลงทะเบียนในห้องกลุ่มไลน์นะครับ รับผิดชอบประมาณ 50 ท่าน มาฝึกมาปฏิบัติแบบเจออาจารย์ก็จะได้รับกระแสชัดเจนเกิดผลชัดเจนยิ่งขึ้นไปอีก ท่านใดสนใจก็ติดต่อ นะครับ เกี่ยวกับยานมิตรที่เป็นแอดมินก็จะช่วยเหลือสงเคราะห์พวกเรา

สำหรับวันนี้ก็โมทนาสาธุกับทุกคนด้วย สวัสดี