

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 1 กรกฎาคม 2566

**** การทรงภาพพระในแบบต่าง ๆ และการแยกกายทิพย์ ****

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติของเราในความรู้ตัวทั่วพร้อมผ่านความรู้สึกไปทั่วทั้งร่างกาย ผ่อนคลายปล่อยวาง ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ชั้นนี้ ปล่อยวาง อภัยจากเรื่องราวต่างๆภายในจิตใจของเรา จนรู้สึกกายเบาจิตเบาเหมือนตัวเราอยู่ในสภาวะสุญญากาศ ไร้แรงโน้มถ่วง เบาทั้งกายและจิต จากนั้นจึงกำหนดจิตใช้สติกำหนดรู้ในลมหายใจ กลั่นลมหายใจให้ละเอียดเป็นแพรวไหมเป็นปราย เป็นพลังชีวิต เป็นอนุภาคที่เป็นเหมือนกับกากเพชรเป็นประกายระยิบระยับ แล้วผ่านเข้ามาภายในร่างกาย แล้วผ่านออกจากร่างกาย ลมหายใจละเอียดเข้าไป ลึก ยาว สงบอยู่กับลมหายใจ สติรู้อยู่กับลมหายใจ ภายในจิตมีความเอิบอิ่มแน่นอึดอยู่ภายใน เข้าสู่สภาวะความสงบของสมาธิ เข้าถึงสภาวะความเบาของอานาปานสติ กำหนดรู้ กำหนดจิตพิจารณา สภาวะที่เราเข้าสู่ความสงบ ความสุขของสมาธิ แยกแตกต่างจากสภาวะที่จิตเรายู้นอกมานอกสมาธิอย่างไรบ้าง จิตที่เรามีความคิดกังวลไป จิตที่เรามีความคิดฟุ้งไป จิตที่เราไหลไปกับความโลภบ้าง โกรธบ้าง หลงบ้าง แยกแยะสภาวะ มีความละเอียดในผัสสะของจิต ยิ่งเราละเอียดเห็นความแตกต่าง สัมผัสเข้าถึงสภาวะธรรม สภาวะความสงบของสมาธิในแต่ละจุด แต่ละขั้นได้ละเอียดลึกซึ้งมากเท่าไร ประสบการณ์แห่งการปฏิบัติของเราจะยิ่งมีความรวดเร็วก้าวหน้ามากกว่าบุคคลที่มีความอยาก เมื่อกำหนดรู้แล้ว ก็ทรงสภาวะความเบากายเบาจิต ลมหายใจละเอียดเป็นแพรวไหม ลมหายใจกลายเป็นปราย กลายเป็นพลังงาน กลายเป็นอนุภาค ติดตามดู ติดตามรู้ลมหายใจ ติดตามดู ติดตามรู้อารมณ์ใจ กำหนดรู้ติดตามดูว่าจิตเราเบาไหม เมื่อไหร่ก็ตามที่กายก็เบา จิตก็เบา ยิ่งจิตเบามากเท่าไร ก็แปลว่าจิตเราลางสิ่งทีหนึ่ง สิ่งทีหนึ่งวาง สิ่งทีหนึ่งวาง ธรรมารมณ์ อารมณ์ของจิตมันถูกปล่อยวางออกไป ความกังวลถูกปลดวาง การปล่อยวางสำคัญก็คือวางจากจิต วางแล้วเกิดผลเช่นไร วางแล้วเบา วางแล้วสบาย วางแล้วสงบสุข เข้าสู่สภาวะธรรมของการปฏิบัติสมาธิ กายเบาจิตเบา จิตส่องใสสว่าง เมื่อจิตเราสว่างก็เดินจิตต่อไป กำหนดภาพนิมิตของจิตเป็นเพชรประกายพรึกสว่าง ปรากฏเส้นแสงของจิตสว่างไปโดยรอบ จากภายในออก สว่างกางออกไปไกลออกไป 1 วา เป็นเส้นแสงเป็นรั้งรายรอบตัว เลยจากเส้นรั้งมีแห่งแสงของจิตที่เป็นเส้นรั้งเส้นแสงหลากสี ก็มีสภาวะความเป็นทิพย์ เป็นขั้นต่อไป ขอบเขตกว้างขวางคลุมห้องที่เราฝึก ที่เราปฏิบัติสมาธิ มีสภาวะที่เป็นเหมือนกากเพชรระยิบระยับ แพรพรายพร่างพรายอยู่รายรอบในอากาศ กายเบาจิตเบา จิตประภัสสร จิตเปี่ยมพลัง ทรงสภาวะ ในจิตกลืนที่เป็นปฏิภาณนิมิตไว้ เพื่อเป็นการฝึกฝนให้จิตเราเกิดวิเศษ ความตั้งมั่น ความเชี่ยวชาญ การฝึกซ้ำมากเท่าไร ย่ำมากเท่าไร ทรงตัวได้มากเท่าไร ฝึกได้ร้อยครั้ง ฝึกได้พันครั้ง เราฝึกเพื่อให้เกิดความทรงตัว ความทรงตัวที่วามัน หมายความว่า คราวนี้เมื่อไหร่ที่เราทรงตัวได้ ทรงฉานสมาบัติได้ ในสภาวะเต็มกำลังเสมอ กำหนดจิตเมื่อไหร่ได้เมื่อนั้น จนจิตรู้สึกว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา เป็นธรรมชาติ ที่เราทำได้เป็นปกติ ไม่ใช่ยาวนานทำได้ครั้ง ทำได้ครั้งหนึ่งแล้วทำไม่ได้อีกเลยตลอดชีวิต

ดังนั้น การฝึกซ้ำ ยิ่งย่ำมากเท่าไร ความเชี่ยวชาญยิ่งปรากฏ ความชำนาญยิ่งปรากฏ ความทรงตัวยิ่งปรากฏ จิตยิ่งชินกับสภาวะในการทรงอารมณ์ในฉาน เมื่อพิจารณาเข้าใจแล้ว ก็กำหนดทรงอารมณ์จิตเป็นเพชรประกายพรึกสว่าง ปรากฏเส้นรั้งของจิตชัดเจน กำหนดสภาวะรายรอบแผ่ออกไป มีสภาวะความเป็นทิพย์ ความพร่างพรายระยิบระยับชัดเจน กำหนดอธิษฐานต่อไปว่า ในอาณาเขตบริเวณที่รั้งมีของจิตแผ่ออกมา สภาวะความเป็นทิพย์ครอบคลุมคุ้มครอง มีเพียงแต่กระแสสมาธิ มีแต่เทพพรหมเทวาสมาธิ มีแต่กระแสบุญ กระแสกุศล กระแสพลังงานที่เป็นพลังงานฝ่ายดีฝ่ายกุศลเท่านั้น ดังนั้นพลังกระแสจิตที่เราแผ่ออก ก็เป็นเหมือนเกราะแก้วคุ้มครอง ป้องกันทั้งกายและจิตเราขณะที่เจริญพระกรรมฐานไปด้วยในตัว นอกเหนือจากการที่ปรากฏเทพพรหมเทวาที่หามาคุ้มครอง คราวนี้ต่อไปเรากำหนดจิตทรงอารมณ์ ความผ่อนคลาย พอจิตเราทรงอารมณ์ความผ่อนคลายได้ เราย้อนมาทบทวนในเรื่องของการทรงภาพพระ กำหนดจิตทรงภาพพระ ๓ ฐาน ให้เราทุกคนกำหนดจิตขึ้นมาทันที พริบขึ้นมาทั้งบนศีรษะ ภายในศีรษะ และที่ปรากฏอยู่ภายในกาย ในอกของกายเนื้อเราขณะนี้ ภาพพระทั้ง ๓ ฐาน ประกอบไปด้วย ทั้งความสว่าง ความชัดเจนขององค์พระ ความรู้สึกสัมผัสได้ว่ามีองค์พระจริงๆ อยู่บนเหนือศีรษะ อยู่ภายในศีรษะ และอยู่นอก ในลำตัวของเรา สิ่งสำคัญที่สุดในการทรงภาพพระก็คือ อารมณ์จิตเรามีความรู้สึกว่า องค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จประทับอยู่เหนือ ศีรษะเกล้า อยู่ในศีรษะ อยู่ในกายของเรา กำลังแห่งพุทธานภาพคุ้มครองป้องกันเราทั้งกายวาจาและใจ กายจากภยันอันตรายทั้งหลาย กระแสลบ จากพลังงานลบทั้งหลาย กระแสอวิชชาทั้งหลาย ทางวาจาก็โน้มจิตโดยเฉพาอย่างยิ่ง ถ้าเราปฏิบัติฝึกในเรื่องของการที่เป็นครูสอนสมาธิ วาจาที่พระท่านคุ้มครองรักษา คือ กระแสธรรมกิติ คำพูดที่ออกจากวาจา เวลาที่เราบรรยายธรรมะ หรือแนะนำธรรมะต่างๆ แนะนำสมาธิต่างๆ น้อมเป็นกระแสจากองค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านผ่านออกทางวาจาของเรา ให้ตรงวาระจิตของผู้ที่

เราแนะนำ เมื่อไหร่ก็ตามกระแสความรู้สึกเราเชื่อมโยงถึงท่านอย่างแท้จริง ธรรมที่เราอธิบาย บรรยาย ก็จะตรงวาระจิต ตรงตามใจ ตรงอารมณ์ ตรงจิตอุปนิสัยของบุคคลนั้น หรือกระแสจากที่ปรากฏขึ้นก็มีความละเอียดอ่อน ลึกซึ้ง สงบ ชุ่มเย็น เป็นกระแสแห่งความสงบเย็นออกไปพร้อมกับวาระของเรา คลุมใจ เมื่อองค์พระทั้ง ๓ ฐานปกปักรักษาคุ้มครองจิตใจ ให้เราสังเกตพิจารณาว่า เมื่อไหร่ที่เราทรงภาพพระ เรานึกภาพพระคลุมอยู่ก็ดี ทรงภาพพระ ๓ ฐานอยู่ก็ดี ใจเราจะคิดอยู่ในขอบเขตของกุศล จะไม่หลุดออกนอกร่อง นอกรอย กำลังของกิเลสคือความ โกรธ หลง ก็จะไม่ค่อยหลังไหลเข้ามาสู่ใจของเรา **จำไว้เสมอว่า จิตนั้น ในแต่ละขณะจิต แต่ละวินาที เสียววินาทีเดียว เสวยอารมณ์เพียงอย่างเดียว** เมื่อใดที่จิตอยู่ในกระแสกุศล ขณะนั้นก็จะไม่มีอกุศลเข้ามา เพราะเรากำหนดพิจารณาใคร่ครวญอยู่ในกุศล ใคร่ครวญอยู่ในธรรม แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เรา ขณะอารมณ์วินาทีนั้น เสียววินาทีนั้น เราคิดอยู่ในอกุศล กุศลก็จะไม่ค่อยเข้ามา ไม่ปรากฏเกิดขึ้น นอกจากเมื่อไหร่ก็ตามที่เรากำหนดครุ่นคิด หมกมุ่นอยู่ในอกุศล แต่สติเป็นเครื่องรู้ ให้เรารู้ตัว หลุดออกจากการจมอยู่ในอกุศล ความคิดความกังวล คิดอยู่ในความอาฆาตบ้าง โกรธโมโหบ้าง ให้รู้ต้นตอคิดว่ามันทำให้จิตเศร้าหมอง ว่ามันทำให้จิตของเราเป็นอกุศลกรรม เป็นมโนกรรม เราก็เปลี่ยนอย่าไปจมอยู่กับมัน หรือไปเสียดาย หรือไปเสียใจแต่ว่า ทำไมเราคิดอย่างนั้น รีบปรับรีบแก้มาอยู่กับกุศล คือนึกถึงพระพุทธเจ้าบ้าง พิจารณาธรรมบ้าง พิจารณาย้อนกลับจากอกุศล ให้เป็นกุศล เช่น จิตมีความโกรธ มีความอาฆาต เราก็พลิกจิตมาเป็นการแผ่เมตตา อโหสิกรรม การให้อภัย ให้ใจเราดับจากความเร่าร้อน

ดังนั้น การที่เราทรงภาพพระ จะเป็นพระ ๑ องค์คือคลุมทั้งกายก็ดี หรือ ๑ องค์เหนือเศียรเกล้าก็ดี พระทั้ง ๓ ฐานก็ดี ก็จะเป็นกำลังสำคัญที่ทำให้ใจของเราอยู่ในขอบเขตของกุศล ทั้งกายวาจาและใจ คราวนี้มีคนตั้งจิตคิดถาม ถามขึ้นมาในจิต และในเมื่อการทรงพระ ๓ อย่างมีตั้งหลายวิธี จะทรงภาพพระแบบไหนดี **การกำหนดจิตคลุมภาพ ทรงภาพ พระคลุมกายเหมือนมีพระองค์ใหญ่คลุมกายเราทั้งกาย จุดนี้ข้อดีก็คือ พระองค์ใหญ่ และความรู้สึกว่าเราอยู่ภายในองค์พระ องค์พระพุทธรูป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีกำลังคุ้มครองรักษาเรา ดังนั้น เมื่อไหร่ก็ตามที่จิตเรามีความหวาด มีความกลัว หรือมีความรู้สึกว่ามีอันตราย เราก็กำหนดทรงภาพพระองค์ใหญ่คลุมกายเรา ส่วนต่อมาก็คือ **การทรงภาพองค์พระ ๑ องค์เหนือเศียรเกล้า เหนือศีรษะ อันนี้เวลาที่เราสอนสมาธิ หรือแนะนำสมาธิ หรืออยู่ในสภาวะที่วางอารมณ์สบายๆ ไม่หนักเกินไป เราก็กำหนดทรงภาพพระเหนือเศียรเกล้า แต่ถ้าวเวลาที่เรแนะนำสมาธิ ความรู้สึกจะรู้สึก ว่า องค์พระที่อยู่เหนือเศียรเกล้า บนศีรษะของเรานั้น มีกระแสที่ถ่ายทอดเป็นพลัง ผ่านศีรษะลงมาและไหลออกมาเป็นวาระ ดังนั้นสิ่งที่เราพูดถึงที่เราบรรยาย บางครั้งเป็นสิ่งที่พูดไหลขึ้นมาจากจิต จากกระแสของพระพุทธรูปองค์ที่ทรงตรัส ผ่านออกไป ถ้าใครที่ฝึกหรือมีประสบการณ์พยายามใช้ตรงจุดนี้ พยายามอย่าใช้กำลังของเราเอง และประสบการณ์ของครูสมาธิหลายๆคน เราจะค้นพบว่า บางทีเราตั้งใจที่จะสอนในเรื่องนี้ สอนในเรื่องนั้น คิดโดยกำลังใจของเราเองว่าจะสอนเรื่องนั้น แต่ถึงเวลาที่สอนจริงๆ เนื้อหาที่เราตั้งใจจะสอน เราจำได้ไม่ลืมว่าเราจะสอนเรื่องนี้ แต่กระแสที่พระท่านส่งมา เหมือนกับท่านบังคับให้เรา ต้องพูด ต้องบรรยายไปเรื่องนั้น ที่เป็นเรื่องอื่นอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งเรื่องอื่นที่จำเป็นต้องพูดกลับเป็นเรื่องที่ไปตรงกับวาระจิตของหลายๆคน หรือจำเพาะเจาะจงในกลุ่มนั้น หรือบุคคลนั้นพอดี อันนี้ก็เป็นเรื่องของพุทธานุภาพ แล้วก็ป็นอรรถาธิบาย การอธิบายในเรื่องการประยุกต์ และการนำผลการปฏิบัติในการเจริญกรรมฐาน ในเรื่องของทรงภาพพระมา****

คราวนี้วิธีต่อมา คือ**การทรงภาพพระ ๓ ฐาน คือการนึกกำหนดจิตมีภาพพระอยู่เหนือเศียรเกล้า อยู่ในศีรษะ อยู่ในอก เราจะรู้สึกสัมผัสได้ว่า กำลังมาน หรือการประทับประคอง นิมิต พุทธนิมิต ให้ปรากฏ จำเป็นต้องใช้กำลังของสมาธิสูงขึ้นกว่าพระ ๑ ฐาน อันนี้ก็จะเป็นการฝึกให้จิตของเราดำรงมั่น ในพุทธานุสติได้แบบแน่นขึ้น** เมื่อเข้าใจในคำอธิบายของการทรงภาพพระในแบบต่างๆแล้ว เราก็ก้าวฝึกต่อ พอทรงภาพพระ อ้อ มีเพิ่มเติมอีกส่วนหนึ่ง ***อันนี้คือการทรงภาพพระที่เนื่องกับกายของเรา แต่บางครั้งเวลาที่ฝึกสมาธิหรือฝึกมโนเมธิ เรากำหนดจิตทรงภาพพระมาอยู่เบื้องหน้าของเรา เวลาที่กำหนดภาพพระมาอยู่เบื้องหน้า เรากำหนดให้องค์พระมีขนาดประมาณ ๙ นิ้ว มีหน้าตักประมาณ ๙ นิ้วลอยอยู่เบื้องหน้า พระพักตร์ของพระองค์ท่าน พระอุณาโลมตรงกันกับกึ่งกลางตาที่สามของเราพอดี หันพระพักตร์และและหันหน้าของเรา หันหน้าหาพระองค์ท่าน เหตุผลที่ตำแหน่งปรากฏให้ตรงพอดีกับพระอุณาโลม ก็เพื่อที่ว่า กระแสญาณของพระพุทธรูปจะได้เชื่อมต่อกับบริเวณจักระที่ ๕ ตรงกับตาที่สามของเราพอดี เชื่อมต่อญาณได้โดยตรง

ส่วนเวลาที่เราทรงภาพพระที่เนื่องกับกาย ให้หันพระพักตร์ขององค์พระออกไปด้านเดียวกับเรา คือไม่ใช่ว่าองค์พระที่อยู่เหนือศีรษะเราจะหันหลังออกไปด้านหลัง หันหน้าไปทิศทางเดียวกับเรา แต่เวลาที่กำหนดภาพองค์พระอยู่นอกกาย ภาพองค์พระหันหน้าเข้าหาเรา คือ หันไปคนละด้านกับเรา แต่หันเข้าหากัน หันเข้ามาหาเรา อันนี้บางคนก็มีการตั้งคำถามนี้ขึ้นมา คนสอนตอนแรกก็คิดว่า ทุกคนน่าจะเข้าใจ แต่บางทีรายละเอียดเล็กๆน้อยๆ เวลาที่เราแนะนำสมาธิ บางทีเราต้องอธิบายให้ละเอียดให้ชัด ยิ่งอธิบายให้เข้าใจด้วยว่าแต่ละจุด ว่าทำเพื่ออะไร เพราะอะไรได้ ก็ยังเกิดประโยชน์ เกิดความศรัทธา เกิดความเชื่อมั่น เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติให้กับผู้ที่เขาฝึก ผู้ที่เขาเรียนสมาธิ คราวนี้ในเรื่องของการทรงภาพพระต่อมาก็คือ เวลาที่เราทรงภาพพระ เราต้องฝึกให้เห็นภาพด้วยจิต สัมผัสได้ด้วยจิต ไม่ว่าจะหลับตาก็ดี สิมตาก็ดี เรารู้สึกสัมผัสว่า มีองค์พระ พระอยู่กับเรา อยู่ตลอดเวลา ในครั้งแรกที่อาจารย์ได้มโนเมธิ ก่อนที่จะไปฝึกมโนเมธิ ยังอยู่บ้าน ยังไม่ได้เริ่มฝึก ยังไม่เรียน ยังไม่ได้อะไร ก็เป็นเรื่องที่อัศจรรย์เรื่องหนึ่ง เจ็ดวันก่อนไปวัดท่าซุง ช่วงมโนเต็มกำลัง แล้วก็ไปฝึกมโน เจ็ดวันนั้นปรากฏภาพนิมิตหลวงปู่ปาน อยู่ภายในอกของอาจารย์ สิมตาทเห็น หลับตาทเห็นเจ็ดวัน เกิดขึ้นเองโดยที่ไม่ได้กำหนด คือปรากฏขึ้นเองของท่านนี่ เหมือนท่านมาเมตตาสาธุเคราะห์ อันนี้ก็เป็นของบารมีครูบาอาจารย์ที่ท่านมาเมตตา มาสาธุเคราะห์ ครั้งแรกที่ฝึกมโนเมธิ จำได้ว่า จะถอดอาทิสมาณกายฟุ้งจิตนี้ฟุ้งยังไม่เลิกภาพไม่ออก ไม่รู้ว่าจะเอาอะไรฟุ้ง อะไรฟุ้งออกไป ให้

ตามแสงที่ไหน ยิ่งใกล้ก็ยิ่งไม่ออก สุดท้ายต้องแอบมาเรียน แอบฟังจากคนอื่นที่เขาแนะนำสมาธิ พอฟังแล้วค่อยๆ น้อมจิตตามไปเรื่อยๆ กลับมีความเข้าใจ แต่เวลาที่ฝึก ตั้งใจฝึกจริงจัง ฝึกแบบเต็มรูปแบบ กลับทำไม่ได้ในครั้งแรก อันนี้เนื่องจากบางทีบางคนที่เขามีความต้องการอยากปฏิบัติมาก มีความอยากได้มาก อารมณ์จิต มันมีความหนักเกินไป มีความอยากเกินไป แต่เมื่อไหร่สบายๆ อยู่นอกรูปแบบ ไม่ตั้งเกินไป ฟังน้อมจิตตามไปกลับทำได้ กลับเป็นเรื่องง่าย ดังนั้น บางทีบางครั้ง บางคนก็ได้แบบง่ายๆ เพราะไม่มีความไปกังวลกับรูปแบบมาก บางคนกังวลว่าห้ามขยับบ้าง บางคนไปกังวลเรื่องครูจะดูบ้าง บางคนก็กังวลว่าจะฟังให้เห็นบ้าง อารมณ์หนักเกินไปบ้างหรือบางคนไปสนใจเกาะกับอาการทางกายบ้าง **๙๐ เปอร์เซนต์ของคนที่มีภมโนมยิทธิแล้วไม่ได้ก็คือ ๑. อารมณ์หนักเกินไปจนกลายเป็นเพ่ง ๒. ห่วง เกาะ สนใจกับอาการทางกาย หรือไปสนใจกับบุคคลอื่น ไปหาบุคคลอื่น ไปแอบลืมนาดูบุคคลอื่นว่า เขาเป็นยังไง ทำยังไง ๓. ไม่เข้าใจว่าการกำหนดในครั้งแรกของมโนมยิทธิ จริงๆ แล้วก็คือการจินตนาการ**

การจินตนาการนั้น ตั้งแต่กลืน อันที่จริงก็คือเป็นการจินตนาการ ภาพขึ้น แต่เมื่อไหร่ภาพนั้น จิตมีความแน่วแน่ จิตทรงสภาวะในความเป็นประภัสสร คือเกิดปฏิภาคนิมิต เมื่อนั้นกลืนมันเกิดความเป็นทิพย์ เกิดกำลังจิต เกิดกำลังอภิญญาขึ้น กำลังอภิญญานั้น จริงๆ แล้วนั้นถ้ามาอธิบายเป็นวิทยาศาสตร์ ก็บอกว่าจิต ที่มีศักยภาพในการกำหนดสร้างภาพ ก็เหมือนกับคอมพิวเตอร์ที่มีการ์ดจอ หรือ GPU (graphic processor unit) ที่มันสามารถมีศักยภาพมีความแข็งแรง ยิ่งจิตเป็นประภัสสร จิตสามารถ กำหนดภาพนิมิตสองมิติขึ้นไป เป็นสามมิติ สามมิติมาเป็น ประกายพริ้ว ประกายพริ้วหมุนรอบตัวเองบ้าง, ขยายเล็กน้อย เล็กขยายใหญ่ เลื่อนซ้ายเลื่อนขวา หรือกระทั่งทำ ถ้าภาษาอังกฤษ หรือภาษาทางวิทยาศาสตร์, ภาษากราฟฟิคเรียกว่า transparent คือทำให้เกิดสภาวะที่เห็นในเลย์เออร์ต่างๆ ในหลายมิติลึกเข้าไป **จริงๆ การเห็นเลย์เออร์หลายมิติลึกๆ เข้าไปก็คือว่า ก็ถือว่าเป็นรูปสมบัติ**

รูปสมบัติทางกายนั้นก็คือ, อย่างเช่นเราเห็นใกล้ทะลุใส, กายทะลุใสเห็น ลำไส้เล็กลำไส้ใหญ่, เห็นโครงกระดูกเห็นหลอดเลือดต่างๆ เรามองเห็นทะลุเข้าไปอย่างนั้น ก็เหมือนเราเพิกผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อหนังที่มันบังอวัยวะภายใน บังกระดูก เพิกกลายเป็นความว่างจนมองเห็นกระดูก, ดังนั้นอันที่จริงแล้วนี้ครูบาอาจารย์ท่านก็สอนว่า, อันที่จริงการส่งภาพพระมิ่งค์พระอยู่ภายในกาย, คือทะลุกายเข้าไปอยู่ข้างในกายได้จริงๆ ก็ถือว่าเป็นรูป สมัยก่อนอาจารย์เองฟังแล้วก็พิจารณาว่าเป็นรูปได้ยังไง จนกระทั่งท่านมาสอนให้ค่อยๆ ดูทีละชั้น ดูทีละชั้นโดยละเอียด ก็บอกว่าการที่เพิกออกไป, พิจารณากายแล้วค่อยๆ เพิกออกไป การที่เราเพิกออกไปให้หายไป เพิกให้หายไปนั้นก็คือ รูปเหมือนกัน, แต่รูปเต็มรูปแบบก็คือ สภาวะที่เห็นความว่างเว้งว่างเปล่า, ดังนั้นจริงๆ การพิจารณากาย, เพิกเอาผมออกไป, ตอนนั้นก็ให้เราฝึกไปเลย, ขนออกไป, เล็บออกไป, ฟันออกไป, หนังออกไป, อันนี้เรียกว่ากรรมฐานห้า ผมขนเล็บฟันหนัง เกศา โลมา นะขา ทนต์ตา ตะโจ, พอเพิกออกไป เห็นกายเนื้อ เป็นเลือดเป็นเนื้อแดงๆ, อันนี้ก็มีการมณของรูปที่เพิกออกไป, คือตัดออกไปสลายออกไป, หิ้งออกไป, ไมยัดเกาะออกไป นั่นก็คือเราปล่อยวาง จากร่างกายชั้น ๕๕ ในแต่ละส่วนนั้นออกไปด้วย พอ พิจารณากายให้มันทะลุ กำหนดพิจารณา, ตอนนี่ให้เราฝึกพิจารณานะ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทะลุไปเห็นเลือดเนื้อแดงๆ โชกโชกอยู่, กำหนดเพิก ชั้นของผิวหนังทั้งออกไปหมด เห็นเลือดเนื้อแดงๆ, เพิกชั้นของไขมันออกไป จนเหลือเลือดเนื้อแดงๆ เพิกเนื้อแดงๆ ออกไป เหลือเป็นโครงกระดูก เส้นเอ็น หลอดเลือดเกาะอยู่ ถ้าภายในกาย, ร่างกายพอเอาเนื้อออกไปหมด, ก็เห็นโครงกระดูกในบางส่วน เห็นอวัยวะอยู่ในบางส่วน, คราวนี้เพิกเอาส่วนที่เป็นอวัยวะ เนื้ออวัยวะ ดับไต ไส้พุงออกไป เส้นเอ็นออกไป หลอดเลือดทั้งหลายออกไป, ก็เหลือแต่โครงกระดูก, พอเหลือแต่โครงกระดูกแล้วเราจะลึกลงไป ในโครงกระดูกก็ลึกลงไปจนกระทั่งถึงอนุภาค ลึกลงไปในอนุภาค เราก็เข้าถึงความเป็นอะตอม, สุดท้ายพอเป็นอะตอมเรารู้สึก ว่ากายนี้เป็นกายใหม่, อันนี้เราฝึกให้มันละเอียดลึกลงไปให้เล็กที่สุด.

เวลาที่พระพุทธร่องค์ทรงสอน, ท่านแยกออกไปเป็นปริมาณ, แยกออกไปแต่ละส่วนย่อยลึกลงไป ลึกลงไปเป็นปริมาณ, พอเป็นอะตอมเป็นแคพลังงาน, สุดท้ายกลายเป็นที่สุด อะตอมมันก็คือ, การที่อิเล็กตรอนวิ่งล้อมอยู่กับโปรตรอน สุดท้ายทุกอย่าง, กายเนื้อหรือแม้แต่วัตถุธาตุทั้งหลายมันก็เป็นแคพลังงาน, ดังนั้นเมื่อเราจะลึกลงไปว่า, ในเมื่อลึกลงที่สุดเล็กที่สุดของโมเลกุลนั้นก็คืออะตอม, มันก็คือพลังงาน, พลังงานมันสามารถเปลี่ยนรูปได้, เมื่อมันเปลี่ยนรูปได้มันก็แปลงธาตุได้ แปลงธาตุเป็นธาตุน้ำธาตุลมธาตุไฟ, ประกอบธาตุอะตอม จากอะตอมมาเป็นโมเลกุล จากโมเลกุลมาเป็นเกลียวดีเอ็นเอ ค่อยๆ ใหญ่ขึ้น ปรับธาตุ แปลงธาตุ เปลี่ยนธาตุ โดยที่จิตเราลึกลงไปลึกลงไปถึงในระดับพลังงาน, ตรงนี้ก็ให้ เราน้อมจิตพิจารณา, ให้เห็นเซลล์ทุกเซลล์ โมเลกุลทุกโมเลกุล, หัวร่างกาย เป็นพลังงานจน รู้สึกว่าพลังงานหัวร่างกาย โมเลกุลทุกโมเลกุลของเรา มันมีพลังงานมันมีการเคลื่อนไหว, มันมีการเกิดดับ เซลล์แต่ละเซลล์มีการเกิดดับ พลังงานมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา กำหนดพิจารณากายจนกระทั่งเห็นกายเป็นกายแสง, กายแสงค่อยๆ สว่างขึ้น ใสขึ้น, กายทิพย์อาทิสมาณกายกับกายเนื้อผืนสังเสริมพลัง ซึ่งกันและกัน, ทำความรู้สึกว่ากายทิพย์, กายแก้วกายแสงนั้นครอบหับสวมอยู่กับกายเนื้อ, ตอนนี่เราลองขยับกาย ทิพย์ให้มันเผยอหลุดพ้นออกจากกายเนื้อ โดยที่ไม่ต้องขยับกายเนื้อ ทำความรู้สึกว่าเราขยับกายทิพย์, ทำความรู้สึกต่อไปว่าเราก็ก้าวออกมาจากกายเนื้อของเรา, กายเนื้อก็ปล่อยให้เค้าอยู่ในอิริยาบถเดิม, แล้วก็หันกลับมามองดูกายเนื้อ ที่นั่งหรือนอนอยู่, กำหนดความรู้สึกในความเป็นกายทิพย์ ที่เราออกมาดูกายเนื้อนั้น, กายมีความใสกายมีความสว่าง ตอนนี่ให้ทรงสภาวะ, รูปกายเป็นแก้วใสแต่ลักษณะเหมือนกับกายมนุษย์ ที่เป็นชั้น ๕๕ ปัจจุบันนี้ก่อน, อันนี้เราฝึกต้น ย้อน ไปพื้นฐาน มาพิจารณากายเนื้อที่เป็นกายหยาบ พิจารณาว่าเราไม่ใช่ร่างกาย, ร่างกายไม่ใช่เรา เราคือดวงจิตอาทิสมาณกายที่มาอาศัยกายเนื้ออยู่, การที่เราแยกกายในลักษณะนี้ อันนี้ก็คือการฝึกจริงๆ ของเวลาที่ เราถอดกายทิพย์ชนิดที่ ใช้กำลังของ ฉาน ๔ ขั้วกัญญาปล้อง, คือ ถอดกายออกมา, กายทิพย์ออกมาจากกายเนื้อ อันนี้เราฝึกจนเข้าใจวิธีละ, กำหนดพิจารณากาย

เจาะลึกลงไปเรื่อยๆ. ตอนเห็นกายเป็นพลังงาน. กายเป็นพลังงานใสขึ้น เกิดดับชัดเจน อันนี้ก็เป็นตัวเจริญวิปัสสนาญาณตัด
ขั้น ๕. แล้วก็ถอดกายออกมา สรุปลงมืออย่างนี้ยากไหม เราชิมพื้นฐานฝึกกันมาเยอะแล้วก็ถือว่าไม่ยาก.

คราวนี้กายทิพย์ของเราที่ออกมาตอนนี้เปลี่ยนต่อไป. กำหนดจิตอธิษฐาน นึกถึงให้กายทิพย์นั้นประนมมือไว้
นึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเฉพาะอย่างยิ่งสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว น้อมจิตอธิษฐานรำลึกนึกถึงหลวงพ่อบุญมาจารย์.
แล้วก็กำหนดจิตอธิษฐานฟุ้งจิตกลายเป็นแสง ฟุ้งไปฟุ้งไปอย่างรวดเร็ว. อันนี้เราสโลว์ลงมากก็ให้เห็นขณะที่จิตของเราฟุ้งเป็น
สาย เป็นเส้นแสงฟุ้งขึ้นไปบนพระนิพพาน. แต่จริงๆเรากำหนดจิตขึ้นพร้อมขึ้นไปถึงเลยก็ได้. แต่ที่เราฝึกค่อยๆช้าลงมาหน่อย.
ให้เห็นรายละเอียดให้เห็นการเปลี่ยนแปลงแต่ละสัปดาห์ของการฝึกของจิต. คราวนี้เมื่อขึ้นไปบนพระนิพพานแล้วก็กำหนด
อธิษฐานขอให้กายทิพย์ปรากฏในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ. ค่อยๆเปลี่ยนช้าๆ. จากกายที่เหมือนกายมนุษย์ ค่อยๆเปลี่ยน
ช้าๆปรากฏเครื่องทรงหลุดขึ้นจากผิว จากกาย ความใส ความเรียบเนียน ความสว่าง รัศมีกายค่อยๆแผ่ปรากฏขึ้น ปรากฏ
ขึ้น ชัดเจนขึ้นช้าๆ จนกระทั่งปรากฏ ความเป็นกายพระวิสุทธิเทพเต็มกำลัง. จากนั้นจึงกำหนดกราบ แยกอาทิสมาณกายค่อยๆ
แยก. ฝึกช้า ค่อยๆแยกช้าๆ ตามจำนวนทุกท่านทุกพระองค์ที่ปรากฏในจิต. กายค่อยๆแยกออก แล้วก็น้อมจิตกราบ. กำหนด
จิตแยกความรู้สึกกราบแต่ละองค์ กราบแต่ละท่าน แต่ละท่านอาจจะมีปฏิกริยาต่างกัน. บางองค์ที่เรากราบท่านลูบศีรษะ บางองค์
ที่เรากราบ ท่านใช้ไม้เท้าเคาะหัว. กำหนดแยกความรู้สึกของอาทิสมาณกายทุกกาย ที่ต่างกันอาจจะไม่ได้ครบทั้งหมด แต่
พยายามทำความเข้าใจ ศึกษาภาพของจิตสามารถทำสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้ น้อมจิตรับกระแสจากทุกท่านบนพระนิพพาน. จากนั้น
กำหนดนะ จริ่งๆแล้วฝึกแยกอาทิสมาณกาย ฝึกเพื่ออะไร ฝึกเพื่อที่จะได้กราบหลายหลายพระองค์ได้พร้อมกันอย่างเดียวหรือ
อันที่จริงเวลาฝึก สิ่งที่สามารถเอาไปใช้ได้มีตั้งแต่

หนึ่ง : อันนี้เป็นวิสัยของสาวกภูมิ เสาให้ฟังเฉยๆ เป็นเรื่องปัจเจกตั้งเป็นเรื่องอนิจจัง ในวิสัยของสาวกภูมิเวลา
ที่ท่านบำเพ็ญบารมี ท่านก็แยกอาทิสมาณกาย แยกออกไปบำเพ็ญบารมีได้ หรือแม้แต่ในขณะที่มีชีวิตอยู่ในวิสัยของสาวกภูมิ
ก่อนที่จะนอนกำหนดจิตแยกอาทิสมาณกาย อธิษฐานอาทิสมาณกาย ไปโปรดไปสงเคราะห์ผู้คน. ออกไปได้จำนวนมากมาย
มหาศาล อันนี้ เวลาที่กำหนดแบบนี้บางครั้งก็จะมีคนรู้สึกได้ว่า เราไปเข้าฝันเขา แยกอาทิสมาณกายไปทำงาน นอนก็ยังสร้างบารมี
ต่อ. แม้แต่การแยกอาทิสมาณกาย. อันนี้คือสิ่งที่เราสามารถ นำไปใช้ได้ จะเป็นสาวกภูมิหรือพุทธภูมิก็ตาม. เวลาสวดมนต์เรา
กำหนดจิต สวดมนต์ก็อาจ อยากให้เราก็กายแยกอาทิสมาณกายออกไปซีก 10 กาย อาทิสมาณกาย กายที่หนึ่ง ไปสวดบนพระ
นิพพาน อาทิสมาณกายต่อมาไปสวดอยู่ที่พรหมโลก อาทิสมาณกายต่อมา ไปอยู่ที่สวรรค์ทุกชั้น อยู่ที่ชั้นดุสิต สวดอยู่กับพระ
ศรีอริยมเหตไตรัย แยกอาทิสมาณกายไปสวดอยู่กับพระอินทร์ แยกอาทิสมาณกายไปสวดอยู่ที่พระจุฬามณี แยกอาทิสมา
ณกายไปสวดอยู่ที่เมืองบาดาล แยกอาทิสมาณกายไปสวดอยู่กับพระอุปคุต แยกอาทิสมาณกายไปสวดอยู่ในโบสถ์วัดพระแก้ว
แยกอาทิสมาณกายออกไปสวดอยู่ที่วิหารสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว วัดท่าซุงวิหารแก้ว 100 เมตร แยกแล้วก็สวดพร้อมกันกำหนดจิต
ให้เกิดเสียงอันเป็นทิพย์ปรากฏผลอันสง่างามแห่งการสวดก้องก้องไปพร้อมกันในทุกอาทิสมาณกาย. แยกออกไปตอนนี้ทำได้
ใหม่. ว่าคาถาเงินล้านก็แล้วกันนะ. กำหนดจิตว่าคาถาเงินล้าน ในจิตนะ ๙ จบพร้อมกัน. ตอนนี้อธิษฐานจิต. ***กำลังแห่งกาย
ทิพย์อาทิสมาณกายข้าพเจ้าอ้างองค์การเดชะบารมี มีคุณแห่ง พระรัตนตรัยเป็นศรี. ให้จิตข้าพเจ้านี้ อาทิสมาณกายของ
ข้าพเจ้านี้. พลังแห่งกายทิพย์ข้าพเจ้านี้ มีกำลังแห่งบุญกุศลสะสมก้าวหน้ารวดเร็ว ประโยชน์ต่อชาติศาสนาพระมหากษัตริย์
และเป็นประโยชน์ต่อมรรคมผลของข้าพเจ้าเอง ขอพุทธทานญาตจากพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์.
อรหันต์ทุกๆพระองค์เทพพรหมเทวาทั้งหลาย พระอินทร์ ท่านท้าวมหามุขพรหม พระยายมราช ท่านท้าวมหาราชทั้งสี่ เทพ
พรหมเทวาทั้งหลาย ผู้ศักดิ์สิทธิ์มีอิทธิฤทธิ์ และปกปักรักษาคุ้มครองข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถใช้กำลังแห่งกายทิพย์. แยก
อาทิสมาณกายนี้ ได้ผลอันสง่างามทั่วเต็มกำลังด้วยเถิด กำหนดจิตนะ อาทิสมาณกายยังแยก ทำความรู้สึกได้ทุกกายเราอยู่ใน
แต่ละสถานที่ จากนั้นอธิษฐานสว่าง สวดคาถาเงินล้านในจิต ๙ จบ เมื่อสวดจบแล้วเราก็ก็น้อมจิต ค่อยๆรวบอาทิสมาณกาย
กลับมาเป็นหนึ่ง อยู่ที่พระนิพพานอีกครั้งหนึ่ง

จากนั้นน้อมจิตในความเป็นทิพย์ ลงมายังโลกมนุษย์ กำหนดรู้ในความเร่าร้อนต่างๆที่เกิดขึ้นบนโลกตอนนี้
เป็นช่วง ของกระแสกรรมเริ่มปรากฏจากอกุศลจิต จากกระแสของความแตกแยก จากกระแสของความอกตัญญู จากกระแส
ของความโกรธ จากกระแสของโมหะอวิชชาความไม่รู้ ความไม่พิจารณา เราน้อมจิตพิจารณาว่านับแต่บัดนี้ ขอให้ข้าพเจ้ามี
ความมั่นคงในพระรัตนตรัย ในกุศลในความดียิ่งขึ้น ขอความ เป็นสิริมงคลของข้าพเจ้า จงดาราจงมี ขอให้พบแต่ครูบา
อาจารย์ผู้เป็นสิริมงคล พบเจอแต่พระสุปฏิปันโนปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พบเจอแต่พระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ พระอริยะเจ้า
พระอริยะสงฆ์ ขอให้พบเจอแต่กัลยาณมิตร ขอให้ผ่านพ้นการคัดกรอง มีความมั่นคงจงรักภักดีต่อชาติศาสนาพระมหากษัตริย์
และขอให้อำนาจแห่งบุญกุศลจิตเจตนารมณ์ที่ข้าพเจ้าได้อธิษฐานตรงต่อ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีสมเด็จพระจอม
ทรงเป็นประธานนี้ ขอเทพพรหมเทวาทั้งหลายผู้ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ได้เมตตาจดจำข้าพเจ้า ปกปักรักษาคุ้มครองข้าพเจ้า.
และขอเมตตาโมทนาสาธุการกับการอธิษฐานจิตในครั้งนี้ของข้าพเจ้าด้วยเถิด จากนั้นนะให้เราอธิษฐานนะ แผ่เมตตา
กระแสจากพระนิพพาน น้อมกระแสแห่งความสงบเย็น น้อมกระแสแห่งความดับไม่เหลือเชื้อ แผ่ลงมายังโลก. ขอความสงบ
เย็น ขอกระแสกุศลจงส่งผล สิ่งใดที่ไม่เกินกฎของกรรมก็ขอให้สามารถบรรเทาเบาบางผ่านพ้น บุคคลโดยอยู่ในวิสัยที่รู้ดี
กลับใจได้ ก็ขอให้รู้ดีนึกคิดกลับใจได้ บุคคลใดที่สามารถผ่านพ้นเข้าสู่สุขาวิวาไลได้ เราก็ก็น้อมนา สาธุด้วย กำหนดจิต
แผ่เมตตา ลงมานะ ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงรู้ดีในสุปฏิปัญญา เมื่อแผ่เมตตาแล้วก็กำหนดใน
ความผ่องใสปรากฏ กราบลาทุกท่านทุกพระองค์บนพระนิพพาน ค่อยๆกราบลาแยกอาทิสมาณกายช้าๆกราบลา กราบลา
แล้วจากนั้นก็กำหนดต่อไปนะ ฟุ้งจิตอาทิสมาณกายเป็นแสงสว่าง ฟุ้งตรงลงมายังกายเนื้อเป็นแสงสว่าง. คราวนี้ฝึกช้าๆ เห็น

แสงสว่างพุ่งลงมาใจกลางศีรษะ จนเห็นกายเนื้อของเรามีรัศมี เปลวพลังงานสว่าง กระแสจากพระนิพพานน้อมฟอกธาตุชั้นธ. เห็นธาตุชั้นธของเรา อวัยวะภายในสว่างใส เซลล์ทุกเซลล์สว่างใส

กำหนดน้อมจิตอาราธนา ขอกำลังแห่งการเจริญพระกรรมฐาน สายบุญสายทรัพย์สายสมบัติสายบารมีให้เรามีกำลัง. เพื่อเป็นอุบาสกอุบาสิกาช่วยท่านบำรุงค้ำจุน พระพุทธศาสนาชาติบ้านเมืองสถาปนา ให้มันคงอยู่เย็นเป็นสุข เกิดยุคแห่งชาววิไล มีความสุขมีสันติภาพมีเวลาเพาะบ่ม สะสมสร้าง พระอริยะอีกพันปี น้อมจิตน้อมใจความผ่องใสของจิต จากนั้นหายใจเข้าลึกลึกช้าๆสามครั้งช้าลึกยาวละเอียดใจเอิบอิมสว่างเป็นสุข การเจริญพระกรรมฐานของเราทุกครั้งยังประโยชน์ตน คือประโยชน์ในการสร้างจิตตานุภาพ ในการขัดเกลากิเลส ในการปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน และเป็นการปฏิบัติเพื่อส่วนรวม น้อมกระแสกุศลจิตตานุภาพ กำลังบุญจากการปฏิบัติการเจริญพระกรรมฐานมาช่วยมาช่วยเกื้อกูลให้บ้านเมืองอยู่เย็นเป็นสุข ดังนั้นเราทั้งหลายจึงมีความภูมิใจในการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมของเรานั้นเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์เป็นไปเพื่อส่วนรวมกระแสจิตจากการเจริญกรรมฐานเราก็น้อมจิตมาเจริญเมตตาอัปมาณยาน แผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทุกดวงจิตอันไม่มีประมาณทุกภพทุกภูมิ กำลังบุญกำลังกุศล ที่เกิดขึ้นจากการเจริญพระกรรมฐานสะสมไว้ดีแล้วเจริญไว้ดีแล้ว บุญกุศลที่เราสร้างสมเพาะบ่มนั้น ในที่สุด ก็จะทำประโยชน์สุขกลับคืนมาให้สู่เราแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็ทางโลกก็ดีทางธรรมก็ดี น้อมใจให้มีความอิมเอิบ ในการปฏิบัติพระกรรมฐาน และก็โมทนาสาธุกับเพื่อนที่ ปฏิบัติธรรมกัลยาณมิตรทุกคน ครูเมตตาสมาธิที่ได้แนะนำการปฏิบัติ จุดแสงเทียนแห่งความดีกุศลให้กับดวงจิตอื่น ผู้อื่นต่อไป ใจเอิบอิมชุ่มชื่น ใจเป็นสุข กายใจผ่องใส พลังชีวิตกระแสนธรรม ชำระล้างฟอกธาตุชั้นธสะอาดใสบริสุทธิ์ใจเอิบอิมเบิกบานสำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วยนะครับ ช่วงนี้ก็พยายามเร่งการปฏิบัติ ตั้งใจ ปฏิบัติและก็พยายามที่จะใช้สติอุเบกขา ในเวลาอันใกล้นี้น่าจะมีเหตุการณ์หลายหลาย เหตุการณ์เกิดขึ้นทั้งในประเทศแล้วก็ต่างประเทศ หากมีเรื่องวุ่นวายอะไรเกิดขึ้นบุคคลใดที่อยู่ในข่ายที่เราสามารถเตือนได้ ก็อย่าให้ออกไป ถ้ามีเหตุวุ่นวายอะไรก็ พยายามอยู่แต่ในบ้าน ยิ่งเร่งรัดการปฏิบัติทรงอารมณ์พระนิพพาน ทรงฌานสมาบัติ อุเบกขาอย่าแตกตื่นไปกับเหตุการณ์ เหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในที่สุดก็จะสามารถพลิกกลับร้ายให้กลายเป็นดีได้อย่างอัศจรรย์ อันนี้ขอให้เรารักษาใจของเราไว้ให้ดีที่สุด สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนา บุญกับทุกคน พรุ่งนี้ก็ฝึกในห้วงเมตตาภิรมย์ต่อไปนะครับ สำหรับวันนี้สวัสดิ์