

## เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 31 กรกฎาคม 2564

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีโภค

\*\*\*\*\*

ครั้นตอนนี้ก็วางใจสบาย ๆ ทำจิตให้ผ่องใสไว้ ทรงสมาธิจิตไว้ นะ ตอนนี่วางอารมณ์ผ่องใสสบาย ๆ ไว้ ระหว่างที่รอเพื่อน ๆ เข้ามาเราก็ทบทวนด้วยตัวเราเองให้ได้ว่า เราเข้าสู่สมาธิจิตยังไปบ้าง ? เราตัดร่างกายยังไปบ้าง ? เราทรงอารมณ์จิตเข้าสู่ความผ่องใสอย่างไรบ้าง ? ตัวเราเองเข้าสู่จุดที่ดีที่สุดในกำลังสมาธิ กำลังสมาธิ กำลังสมาธิของเราได้เป็นปกติหรือไม่ ? วางอารมณ์จิตให้ผ่องใสเป็นปกติได้หรือไม่ ? ปลอ่ยวางความกังวลทั้งหลายออกไปจากจิตจากใจของเราได้หรือไม่ ? ให้เราสังเกตดูว่า ในระหว่างที่เราปฏิบัติ เราฝึกสมาธิ เราเข้าฌาน จิตเราปลอ่ยวางแยกจากความรับรู้ จากกระแสโลกได้มากแค่ไหน ? หรือจิตเรายังเอาความกังวล เอาความห่วง เอาความยึดติดตามประสาโลกเข้ามาสู่ใจของเราอยู่อีกหรือเปล่า ?

ให้เรากำหนดจิตปลอ่ยวางเรื่องราวทุกอย่างออกไปจากจิตใจ ปลอ่ยวางทุกสิ่งออกไป เมื่อไหร่ที่กำหนดผอนคลายร่างกาย เราตัดความห่วง ตัดความเกะ ตัดความยึดในขั้น 5 ไปพร้อมกัน

เมื่อเรากำหนดจิตเข้าสู่สมาธิ เราเข้าสู่จิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์ ลมหายใจเบาสบาย นิ่ง หยุด เมื่อไหร่ก็ตามที่เรากำหนดรำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า เรายกจิตขึ้นบนพระนิพพานได้ทันที

กำหนดทรงอารมณ์ของเรา ทบทวนกำลังใจของเรา ทบทวนดูว่าจิตของเรายังมีความตั้งมั่นในพระนิพพานหรือไม่ ? จิตเราขณะนี้มีคติที่ไปหรือไม่ ? จิตของเราในขณะนี้ยังมีความหวาดกลัว ความหวั่นเกรงในมรรณานุสสติ ในแบบที่ปุถุชนคนที่ยังขาดปัญญาในธรรม ยังเป็นอยู่หรือไม่ ? หรือจิตเรายังวาง ยังเบา ยังคลายลงในเรื่องของมรรณานุสสติ จิตเรายอมรับตามความเป็นจริงได้หรือไม่ ? เข้าถึงความธรรมดา ว่าชีวิตไม่ว่าจะเกิดมาเท่าไรก็ต้องละวางต้องดับขั้นไปเป็นที่สุด แต่จิตเรายังมีความมั่นคงในพระรัตนตรัยอยู่เต็มเปี่ยม จิตเรายังมีความแนบอยู่กับพระนิพพาน คติที่ไปเราตั้งไว้มีความมั่นคงเป็นปกติ จิตเรามีความเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า อย่างมั่นคงมากกว่าบุคคลปกติทั่วไป ให้เราตั้งกำลังใจของเรา ทบทวนกำลังใจของเราไว้แบบนี้

จากนั้น ทรงอารมณ์จิตให้ผ่องใสที่สุด เป็นแก้ว เป็นเพชรประกายพริ้ว เมื่อทรงอารมณ์จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว กำหนดต่อไปว่า "เราไม่ใช่ร่างกาย ร่างกายไม่ใช่เรา เราคืออาทิสมานกาย เราคือการพระวิสุทธิเทพ"

กำหนดจิต ยกกายพระวิสุทธิเทพขึ้นไปอยู่เบื้องหน้าสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ และพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์บนพระนิพพาน

กำหนดน้อมให้เห็นอาทิสมานกายพระวิสุทธิเทพของเรา สว่างผ่องใส กำหนดนั่งอยู่บนอาสนะบัลลังก์ดอกบัวแก้ว ขัดสมาธิในทำปฏิบัติธรรม

จากนั้น ตั้งจิตอธิฐานต่อไป ว่าขอกระแสของญาณทัศนะทั้งหลาย ความแจ่มใสในญาณทัศนะทั้งหลาย ญาณทั้ง 8 ขอจงปรากฏได้ชัดเจนแจ่มใส และถูกต้องตามความเป็นจริงทุกประการ

จากนั้น น้อมจิตพิจารณาในมรรณานุสสติ พิจารณาว่าร่างกายของคน สัตว์ทั้งหลาย เป็นธรรมชาติที่มีอายุขัย มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา มีความป่วยไข้เป็นธรรมดา

เราพิจารณา น้อมลงมาในช่วงเวลานี้ เราเห็นความตายทั้งหลายอยู่ใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็นข่าวสารต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นญาติทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จัก อยู่ในเขตกาลแห่งมรณะ ในสภาวะที่เกิดวิกฤต เกิดโรคระบาด เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

ให้เราคิดพิจารณาต่อไปว่า ในยามที่มีโรคภัยไข้เจ็บ ในยามที่มรณภัยใกล้ตัวนี้ ทรัพย์สินทั้งหลายบนโลก กลายเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมาย เงินทองมากมายมหาศาลก็เปล่าประโยชน์ หากจะต้องเสียชีวิตดับขันธลงไป สิ่งมีค่า ฟุ่มเฟือยทั้งหลาย ที่เคยใช้ เคยโอ้อวดกันในสังคมก็เปล่าประโยชน์ ชื่อเสียง เกียรติยศ ยศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่ทั้งหลาย เมื่อตายไปแล้ว สิ่งสมมติทั้งหลายนั้น ก็หมดจบสิ้นลง ไม่ว่าจะทรัพย์สินทั้งหลายก็ตาม ไม่ว่าจะโลก ธรรมทั้งหลายก็ตาม เมื่อกาลแห่งมรณานุสสติ กาลแห่งมรณภัยมาถึง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ก็เป็นสิ่งที่สูญสลายไป สิ้นสมมุติไป หมดคุณค่า หมดประโยชน์ หมดความสนใจ ผู้คนสนใจแต่เอาชีวิตรอด

ให้เราพิจารณาว่า เมื่อตายไปแล้ว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เราหาบหามาไปไม่ได้ สิ่งที่ดีไปในภพทั้งหลายได้แก่ บุญ และบาปเท่านั้น

ให้เราคิดพิจารณาว่า ตัวเราเองนั้นเห็นภัยในสังสารวัฏ เห็นภัยในความไม่เที่ยง เห็นภัยในสิ่งที่เกิดขึ้น ความแปรปรวน โลกที่มีความสุขความทุกข์ มีวัฏจักรหมุนเวียนเปลี่ยนไปเช่นนี้ จิตเรายังเกิดนิพพิทาญาณ คือ ญาณที่เกิดความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ตั้งใจพิจารณาว่า เราขออ่อนมจิต ขออ่อนมใจของเรา ตั้งใจปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด

และเมื่อกำลังใจเราตั้งไว้บนพระนิพพานแล้ว ให้เราตั้งใจพิจารณาต่อไป ถ้าหากเราต้องตายลง ไม่อาจผ่านพ้นช่วงวิกฤตแห่งโรคภัยไข้เจ็บนี้ได้ก็ตาม หากเราจำเป็นต้องตาย จิตของเรายังมีความห่วงความกังวล ในสิ่งในภาระต่าง ๆ หรือไม่ ? เราฝึกใช้ปัญญาพิจารณาเช่นนี้ เพื่อให้จิตเราเข้าถึงความธรรมดา เข้าถึงการยอมรับ ความเป็นจริงของชีวิตสังขารทั้งหลาย เมื่อจิตเรายอมรับความเป็นจริงของสังขารทั้งหลาย ยอมรับความเป็นธรรมดา จิตเราก็พ้นจากความทุกข์ ท่ามกลางความวุ่นวาย ท่ามกลางวิกฤต จิตเราก็มีปัญญาพิจารณามองเห็น ทั้งหนทางรอดในระหว่างที่มีชีวิต และเห็นหนทางรอด พ้นจากภัยแห่งสังสารวัฏ ปุถุชนคนทั่วไปถูกความกังวล ถูกความกลัวตาย ถูกความไม่รู้ทั้งหลาย คืออวิชชาเข้าครอบงำให้เกิดความกังวล เกิดความเครียด เกิดความทุกข์

### จิตของปุถุชน กับจิตของผู้เข้าถึงอริยบุคคล มีความแตกต่างกันในประการดังนี้

ปุถุชนทั่วไป ประุ่งแต่งในความกังวลไปจนเกิดความทุกข์ เมื่อประสบในสิ่งที่มากระทบ ข่าวสาร ข้อมูล ความคิดปรุงแต่ง ความกลัว ความกังวล ก็ก่อตัวจนเกิดเป็นความทุกข์ ความกังวลใจ ความไม่สบายใจ ในขณะที่บุคคลผู้เข้าถึงธรรม เข้าใจในธรรม มองเห็นธรรมดา มองเห็นธรรมชาติ มองเห็นเหตุที่ทำให้เกิดภัยพิบัติ ตั้งใจดับที่เหตุ คือ ลดบรรเทากระแสกรรมที่ปรากฏขึ้น เข้าใจที่เหตุ คือเข้าใจว่า กรรมที่บุคคลทั้งหลายต้องตายในหมู่มาหนัก มันเป็นการรวมของมนุษยชาติที่กระทำบาป ผิดศีลผิดธรรม จนปริมาณของกรรมมาก ถึงวาระที่กรรมทั้งหลายติดตามให้ผล ถึงวาระที่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายมาติดตามให้ผลในแต่ละบุคคล บุคคลที่มีธรรมเป็นเครื่องรักษาตัว บุคคลผู้มีเมตตาเป็นธรรมช่วยคุ้มครองตน ถึงเวลาวาระ บุญก็เป็นเครื่องคุ้มครองรักษา

ดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติธรรม มองเห็นเหตุ เข้าใจในผล จึงมุ่งปฏิบัติในความเข้มข้น ในช่วงระยะในช่วงกาลดังกล่าวนี้ นอกเหนือจากช่วยบรรเทาเบาบางกระแสกรรม กระแสเวบาก ให้บรรเทาลง ลดน้อยลง กระแสของบุญนี้ยังเป็นแสงสว่างปกคลุมคุ้มครอง ป้องกันตนเอง ครอบครัวยุติภัยพิบัติ รอดพ้นจากการกวาดล้าง รอดพ้นจากเจ้ากรรมนายเวร มีปัญญารู้เท่าทันสถานการณ์เหตุการณ์ตามความเป็นจริง

ให้เราอ่อนจิตพิจารณาว่าไม่ว่าเกิดเหตุการณ์อย่างไรขึ้นก็ตาม จิตของเราทรงไว้ในสติ ไม่ตื่นตระหนก ไม่ตกใจ ไม่วิตกกังวล มองเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง สิ่งใดมีเหตุผลกลไกอย่างไร ก็รู้เท่าทันในสิ่งต่าง ๆ นั้น

จิตมีปัญญาพิจารณาในหลักกาลามสูตร ไม่เชื่อในข่าวสารที่เป็นเท็จ อย่าเชื่อแม้กระทั่งในข่าวสารจากสื่อหลัก กระแสหลัก คิดพิจารณาให้เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง ว่าใครมีความประสงค์ มีเลศนัยอย่างไร ? มีจุดมุ่งหมาย เบื้องลึกเบื้องหลัง ตื่นลึกหนาบางอย่างไร ? ก็ให้เรากำหนดรู้ กำหนดคิดพิจารณา เพื่อให้เรามีปัญญามองเห็นทางออกทางรอด

จากนั้น ให้เราแต่ละคน น้อมใจแผ่เมตตา ให้กระแสของเมตตาจิต กระแสของบุญกุศล แผ่ลงมาคุ้มครองรักษา คนทั้งหลายบุคคลทั้งหลายที่อยู่ในวาระ ที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์เบื้องบนท่านอนุญาตให้ช่วยให้ช่วยได้ สงเคราะห์ได้ โปรดได้ บุคคลที่อยู่ในกระแส เป็นไปตามวาระของกรรม เราก็จำเป็นที่จะต้องอุเบกขา จำเป็นต้องวางเฉย บางบุคคลเตือนได้ เราเตือน บางบุคคลเราเตือนไม่ได้ เราก็ไม่เตือน บางบุคคลเราช่วยได้ เราก็ช่วย บางบุคคลเราช่วยไม่ได้ เราก็ต้องปลงเป็นอุเบกขา

แผ่เมตตาสว่างผ่องใส น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา อารธนาบารมีจากพระนิพพานเป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์ เป็นแสงสว่าง เป็นแก้วประกายพริกกงมาจากพระพุทธองค์ ลงมาคลุม คุ้มครอง ปรากฏเป็นองค์พระคฤมกายเนื้อของเรา คลุมบ้านเรือนเคหะสถานของเราไว้

ต่อไปเป็นการทบทวน และแนะนำสำหรับคนที่ยังไม่เข้าใจคำว่า "อารธนาบารมีพระ" "เสกข้าวเสกน้ำ" หลักจริง ๆ ก็คือ ถ้าเราจับหลักของมโนมยิทธิได้อย่างคล่องตัวชัดเจน มีปัญญามองเห็น หลักของมโนมยิทธิที่แท้จริง มีเพียงแค่ว่า คือ วิชาขอพระ

คำว่า "ขอพระ" ก็คือ ขออารธนาบารมีพระพุทธเจ้าทรงสงเคราะห์ เราอยากเห็นอดีตตั้งสมณ ก็นอบารมีพระสงเคราะห์ เราอยากเห็นอนาคตตั้งสมณ ก็นอบารมีพระพุทธเจ้าสงเคราะห์ เราอยากเห็นปัจจุบันตั้งสมณ ก็นอบารมีพระพุทธเจ้าสงเคราะห์ เราอยากเห็นจุดอุปาทมณ ก็คือความเป็นไปตามวาระของสัตว์ว่าตายไปแล้วไปจุดยังที่ได้ ก็ขอบารมีพระท่านสงเคราะห์

"การอารธนาบารมีพระ" "การทำน้ามนต์" ก็ขอบารมีพระท่านสงเคราะห์ สรุปว่า ถ้าฉลาดชะอย่าง จับจุดได้จุดเดียว เราก็ทำได้ทุกอย่างครบทั้งหมด แต่ต้องค์ของการที่เราจะทำครบได้ทั้งหมด ก็คือ ความศรัทธามั่นคงในพระพุทธเจ้า มั่นคงในพระรัตนตรัย มั่นคงในอารมณ์จิต ว่าสิ่งที่เราขอ นั้น เราขอไปด้วยจิตเมตตา เราขอไปด้วยการปรารถนาสงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลมวลสรรพสัตว์

การเสกอาหาร เสกน้ำ หลักก็มีง่าย ๆ แค่ว่า กำหนดจิต ขอบารมีจากพระนิพพานเป็นลำแสงลงมา มองเห็นลำแสง กระแสฉัพพรรณรังสีจากพระนิพพานาส่องตรงลงมายังอาหาร ยังน้ำดื่ม ยังยาของเราที่เรากำลังจะกิน จนเห็นทั้งหมด เป็นอาหารก็ดี เป็นน้ำก็ดี ยาที่เราทานก็ดี วัคซีนที่ฉีดก็ดี ค่อย ๆ เปลี่ยนสภาพกลายเป็นทิพย์ กลายเป็นเพชรประกายพริกก จิตเรามีความผ่องใส จิตเราเชื่อมกระแสกับพระนิพพานเต็มกำลัง จิตเรามีความศรัทธาว่า อาหารก็ตาม น้ำดื่มก็ตาม แปรสภาวะ จากอาหารก็กลายเป็นอาหารทิพย์ ยังรักษาธาตุชั้นของเรา น้ำก็เปลี่ยนสภาวะเป็นผลึกแก้วผลึกเพชร เปลี่ยนสภาวะเป็นน้ำพระพุทธรมณต์ศักดิ์สิทธิ์ ส่งผลเมื่อดื่มไปแล้ว เข้าไปปรับผลึกธาตุภายในกายของเราให้กลายเป็นเพชร กลายเป็นทิพย์ สลายล้างเชื้อโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายออกไปจากร่างกาย ยิ่งเมื่อกินเมื่อดื่ม เราพิจารณาตามดูไปด้วยว่า น้ำนั้นค่อย ๆ ไปปรับผลึกเพชร ค่อย ๆ ไปมีปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงแต่ละผลึก แต่ละเซลล์ แต่ละอนุภาค เหมือนกับปฏิกิริยาลูกโซ่ที่แตกตัวกลายเป็นผลึก กลายเป็นธาตุที่สะอาด กลายเป็นธาตุชั้นที่สะอาดบริสุทธิ์

ค่อย ๆ ดูพิจารณาละเอียดไปทั่วอาการทั้ง 32 ตรงจุดนี้ก็ทำให้เกิดกำลัง เกิดผลของพุทธคุณที่ปรากฏ ยาที่เราทานก็เช่นกัน กำหนดจิต > กำไว้ > หยุดจิต > กำหนดให้เห็นเป็นเพชร > ยามีแสงสว่างขึ้น > กลายเป็นทิพย์โอสถ เข้าไปรักษา คุ้มครองร่างกายของเรา ตรงจุดนี้ก็คือ สิ่งที่เราเอากำลังมานำ กำลังสมาธิ กำลังความเป็นทิพย์ของจิตมาใช้ มาอารธนาบารมี เพื่อให้เกิดผล ทางด้านความเป็นทิพย์

ในขณะที่เดียวกันก็ตาม เวลาที่เราอารธนาเสก สิ่งที่มีนจะเกิดผล หรือไม่เกิดผล ขึ้นอยู่กับความศรัทธาในพระรัตนตรัย ภาพที่ปรากฏยิ่งชัดเจนมากเท่าไร มองเห็นละเอียดมากเท่าไร มองเห็นปฏิกิริยาที่เข้าไปทำ ไปปรากฏภายในร่างกายมากเท่าไร ตรงจุดนี้ยิ่งเกิดผล แล้วให้เราสังเกตดูว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่เราอารธนาบารมีลงมา อธิษฐานเสกเป็นอาหารทิพย์ก็ดี เป็นน้ำพระพุทธรมณต์ก็ดี รสชาติของน้ำจะมีความหวานขึ้น หวานลึกขึ้น หรือ

อาหารที่เราทานจะปรากฏในความเป็นไอชารส คือมีความอร่อย มีรสชาติที่ดีขึ้นกว่าเดิม อันนี้เป็นเหตุผล เหตุผลหนึ่งว่า ถ้าเราเคยสังเกตดูว่า ของ อาหารต่าง ๆ ที่เราไปเช่นไหว้ ถ้าไปเช่น..ไปเช่นไหว้ผี เวลาเรามาทาน บางคนจะสังเกตว่าอาหารมันรสชาติจืดชืด เนื่องจากดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายเขาเสพ เคี้ยวกิน เคี้ยวรับเอาสิ่งที่เรียกว่า "ไอชารส" คือรสแห่งความเป็นทิพย์ของอาหารนั้นออกไปแล้ว

ดังนั้น อาหารมันจะมีรสชาติจืดชืด แต่จะแตกต่างกันกับ อาหารที่เราอาราธนาบารมีพระ น้อมกระแสดมมา อาหารนั้นจะมีไอชารส มีรสชาติอร่อยขึ้น มีรสชาติหวานขึ้น ตรงจุดนี้เนื่องจาก มีพลัง มีกระแส มีกำลังของพุทธคุณเข้าไปปรับเปลี่ยนผลึก ปรับเปลี่ยนอนุภาคของวัตถุธาตุในอาหารนั้น ทำให้เกิดความเป็นทิพย์ เกิดไอชารสขึ้น ตรงจุดนี้ก็ให้เราสังเกตดู ถ้าเห็นว่ารสชาติมันเปลี่ยนเป็นรสดีขึ้นนั้น นั่นก็คือ เกิดผลแน่นอน เกิดความศกดิ์สิทธิ์กำลังแห่งพุทธคุณขึ้นแน่นอน ตรงจุดนี้ก็ให้นำไปใช้กับตัวเอง

ช่วงนี้..เป็นช่วงที่กระแสวิบาก กระแสของเจ้ากรรมนายเวร กระแสของดวงจิตดวงวิญญาณที่เขามาทำหน้าที่มาเก็บมากวาดมาล้าง ทำหน้าที่กันอย่างเข้มข้น แล้วก็เข้มข้นขึ้นไปเรื่อย ๆ ในเวลาอีก..อย่างน้อย 2 - 3 เดือนข้างหน้า เราทุกคนถ้าเป็นไปได้ก็ควรจะต้องเสกอาหาร เสกน้ำ อาราธนาบารมี ขอบารมีพระคลุมไว้เสมอทุกคน ทุกวัน เป็นประจำเป็นปกติ

**การขอบารมีพระคลุม** ก็คือ ในสภาวะที่เราอยู่ เป็นกายเนื้อทุกวันทุกเช้า หรือทุกเวลาที่เราจะออกไปข้างนอก เราทรงภาพพระ จะเป็นภาพพระหนึ่งฐานก็ดี สามฐานก็ดี หรือขอเป็นพระใหญ่คลุมกายไว้ก็ดี ตรงจุดนี้ก็จะเหมือนกับการกางแก้วคอยคุ้มครองเราอยู่เช่นกัน หรือจะอาราธนาบารมีพระ อาราธนากำหนดเป็นกระแส เป็นพระเจดีย์แก้ว เป็นระฆังแก้วสว่าง ครอบคลุมคุ้มครองบ้าน คุ้มครองร่างกายก็ได้

มีเกร็ดปลื้มของวิชาทางมหายาน ของวัดเส้าหลิน วิธีการฝึก อันนี้ชื่อวิชาระฆังทองคุ้มครองกาย เวลาฝึกทำนั้นก็กำหนดนึกภาพว่ามีระฆังทองเหลืองไปใหญ่คลุมกายอยู่ จากนั้นก็ฝึกตรวจสอบดูว่ากำลังภาพของนิมิตที่กำหนด เกิดผลกลายเป็นพลังจริง ๆ หรือไม่ ก็เริ่มการฝึกให้มีการกระแทก การชก จากค่อย ๆ เมาไปเรื่อย ๆ ยิ่งจิตศรัทธาว่ามีพลังนิมิตของระฆังทองคุ้มครองกายมากเท่าไร พลังในการป้องกันการโจมตี การกระแทกก็ปรากฏขึ้น ป้องกันได้รุนแรงขึ้น ป้องกันได้มากขึ้น ตามพลังจิต ตามพลังศรัทธา ตามพลังความมั่นคง ความขยันของผู้ฝึกนั้น

สำหรับในเกราะวาทเอง ในสายของทางพุทธทางไทยเราเอง การอาราธนาบารมีพระคลุม ขอบารมีพระครอบไว้ กำหนดระฆังคลุมกายนั้นไว้ ส่วนใหญ่มักจะมีคามสำคัญมั่นหมายในเรื่องของ

- 1) คงกระพันชาตรี
- 2) เอาไว้ป้องกันอวิชชาคุณไสย เอาไว้ป้องกันภูตผีปีศาจทั้งหลาย

ตรงจุดนี้ถ้าเข้าใจหลักของทางมหายาน ถ้าป้องกันสิ่งที่เป็นวัตถุได้ ก็ย่อมป้องกันสิ่งที่เป็นนามธรรม สิ่งที่ไม่ได้อยู่ในรูป สิ่งที่อยู่ในอีกภพภูมิได้ด้วยเช่นกัน แต่ผลของการป้องกันก็คือ

- 1) ความขยันความเพียรในการฝึก
- 2) ความศรัทธา ความตั้งมั่น ความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย

ตรงจุดนี้ถ้าเราเอาหลัก เอาแนวทางไปใช้ มาสอดประสานร่วมกัน กำลังตรงนี้ก็ปรากฏขึ้น ชัดเจนขึ้น ความปลอดภัยที่ปรากฏจากการอาราธนาบารมีกำลังพุทธคุณก็ยิ่งชัดเจน ในแต่ละบุคคลมากขึ้นตามไปด้วย อยากให้เราทุกคนขยันฝึก ขยันทำ ขยันศรัทธา ฉลาดที่จะรู้ว่า ถ้าศรัทธาแล้วจึงเกิดผล อันนี้ก็คือเราใช้ปัญญาพิจารณาก่อนศรัทธา เรารู้อย่างศรัทธามากเท่าไรยิ่งเกิดผล ยิ่งไม่ศรัทธา เราทำไปก็ไม่เกิดผล ทำไปด้วยความลังเลสงสัย ก็ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง แต่ถ้าทำด้วยจิตที่ศรัทธาตั้งมั่นเต็มเปี่ยม ผลก็ยิ่งเปอร์เซ็นต์สูงตามกำลังของศรัทธา ตรงนี้ก็คือ เราใช้ปัญญาและศรัทธาร่วมกัน สำหรับบุคคลที่เขาไม่มีปัญญา เขาก็มองว่าศรัทธามันเป็นเรื่องงมงาย ก็เป็นเรื่องของเขา เราพิจารณาแล้ว มีตัวอย่างมีแบบอย่างที่ได้ผลแล้ว เราก็จะใช้ศรัทธาด้วยปัญญาไปพร้อมกัน

แล้วอีกส่วนหนึ่ง อีกเรื่องหนึ่ง ก็คือตอนนี้ก็จะมีศาสตร์ต่าง ๆ ที่เริ่มเปิดเผยมากขึ้น อย่างอีกแนวทางหนึ่งของ New Age และตอนนี้ก็กลายเป็นที่ยอมรับสำหรับ ในระดับสาธารณสุขมาตรฐาน อย่างที่บางคนเริ่มเคยได้ยินชื่อ คือ น้ำ ..น้ำที่ทำมาจากโฮมีโอพาธี (Homeopathy) คือ กระบวนการของน้ำพลังงาน บางคนก็เอาไปทาน เอาไปแจกแล้ว ก็มีเพื่อนของอาจารย์ในกลุ่มหนึ่ง เขาก็อยู่ในกลุ่มโฮมีโอพาธี (ประเทศไทย)

อันนี้ก็จะเป็แพทย์แผนปัจจุบันที่ไปเรียนวิชาศาสตร์ทางนี้มาด้วย หลักก็คือ เพิ่มพลังงานของน้ำ โดยการที่เวลาสกัดธาตุมาผสมในน้ำบริสุทธิ์แล้ว ต้องมีการตบที่ก้นขวดน้ำ ตบกระตุ้น เพื่อสร้างประจุพลังงาน ถ้าตบไป 50 ครั้ง 100 ครั้งต่อขวดที่ทำ เขาแจกกันหมื่นขวดก็ตบกันขวดกัน โอโห..เป็นหมื่นเป็นแสนครั้ง แต่ว่าสิ่งที่เขาตบเพื่อสร้างประจุพลังงานนะ ตรงจุดนี้ เขาตบไปโดยที่ตบไปเฉย ๆ แต่ถ้าเราทำให้ดีกว่านั้นก็คือ บางคนเราฝึกปรารถนาแล้ว จนกระทั่งเกิดไฟฟ้าวิ่ง เกิดกระแสไฟฟ้ามารากฎที่ตัวเรา ที่มือเรา เกิดพลังความร้อนมารากฎที่มือเรา คือ สรุปว่าเรามีพลังงานมากกว่าปรกติอยู่แล้ว พอเรามีพลังงาน มีไฟฟ้าอยู่ที่มือ ประจุที่มันปรากฏขึ้นที่ฝ่ามือ เรามาตบที่ขวดน้ำที่เราจะดื่ม ก่อนจะดื่ม กำหนดว่าน้ำมีพลังงานเพิ่มขึ้น น้ำแตกอนุภาค มีพลังงานปรากฏขึ้น ตรงจุดนี้ก็จะเพิ่มเสริมพลังในการเยียวยารักษาได้ คือ หลักของโฮมีโอพาธีอยู่เหมือนกันนะ

อ่อ..แล้วก็ลืมเล่าไปว่า ของโฮมีโอพาธีนี้ เขาประสบความสำเร็จอย่างมาก มีบางช่วงที่แพทย์แผนปัจจุบันบางกลุ่มที่ไม่เคยศึกษาโจมตีว่า เป็นเรื่องหลอกลวง แต่ผลที่ปรากฏ ปรากฏว่า มีคนที่เขานำน้ำโฮมีโอพาธีไปใช้ดื่มในการรักษาโรคโควิดแล้วหาย ในหลาย ๆ พื้นที่ ตั้งแต่โรงงานทั้งโรงงาน หรือว่าที่เป็นกระแสแล้วจนกระทั่งทุกคนยอมรับก็คือ ทางท่านเจ้าของเบนซ์ทองหล่อ คุณวสันต์ เขาเอาไปใช้กับคนในองค์กรเขาทั้งหมด ก็ปรากฏว่า หาย มีหลายคนมากนะที่หาย

ดังนั้น ถ้าใครทำน้ำโฮมีโอพาธีดื่ม หรือว่ามาต่อเพิ่ม เราก็สามารถใช้กำลังของชี' กำลังของปรารถนา กำลังของกระแสดิจิต กำลังของ..หลักการของการทำน้ำพระพุทธรณ์มาเพิ่มประจุพลังงานในน้ำได้นะ ตรงนี้ก็อยากให้เราใช้ประโยชน์จากสมาธิ จากกรรมฐานที่ทำ คนไหนที่บอกพลังงานลงมาจนไฟวิ่งไฟแลบ ร้อนไปหมด เจ็บมือไปหมดเนี่ย ก็อย่าเสียเปล่าละนะ น้ำขวดที่บ้านทุกขวด กระตุ้นตบสร้างพลังงาน ส่งพลังงาน ถ่ายทอดไปที่น้ำ แล้วก็อธิษฐานนึกขอ บารมีพระด้วย แล้วก็อธิษฐานนึกว่าให้น้ำนี้มีคุณสมบัติเป็นยา ถึงเวลาเขาไปเขาไปแตกอนุภาคในร่างกายนะ ตรงนี้ก็สามารรถนำไปใช้ได้ครับ

ส่วนต่อมาก็อยากจะให้เราซ้อมอีกอย่างก็คือ **พยายามที่จะเป็นผู้ให้สติกับผู้คน ให้สติกับคนรอบตัว** อย่าตื่นตระหนกไปกับเรื่องราวเหตุการณ์ทั้งหลายที่ปรากฏขึ้นนะ โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายยังอยู่กับเราอีกนานพอสมควรนะ แล้วก็ไม่ต้องกลัว มีสายพันธุ์ใหม่มาอีกเรื่อย ๆ ตามกำหนดการ

ดังนั้น ให้รู้เท่าทันวางเฉย **สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ภายในของเรา ภายในของเรา แบ่งออกเป็น 2 ส่วน**

ภายในที่หนึ่ง ก็คือ **"ภายในจิตใจของเรา** ต้องมีความตั้งมั่น มีความเข้มแข็ง มีความเด็ดเดี่ยว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเราตั้งใจว่าจะไปพระนิพพาน พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสว่า การที่มีเชื้อโควิดเกิดขึ้น มีโรคระบาดเกิดขึ้น ทำให้เหตุการณ์อยู่ในช่วงวิกฤตคับขัน ทำให้เราต้องเร่งการปฏิบัติขึ้น ตั้งใจปฏิบัติเข้มงวดขึ้น ในการเจริญสมณะวิปัสสนา ยกจิตขึ้นพระนิพพานทุกวัน และในขณะที่เดียวกันก็มองว่า มันก็เป็นโอกาสที่ดี ถ้าเราจะไปพระนิพพาน ถ้าตายไปเมื่อไหร่ เราก็ไม่ต้องทุกข์ เราก็ไปนิพพาน

ดังนั้น คนที่เขาจิต ท่านเข้าถึงความเป็นอรหันตมรรค อรหันตผล เข้าถึงความ เป็นพระอรียเจ้า ท่านกลับมีความยินดีว่า ถ้าจะตายนี้ ท่านไม่กลัวตาย เพราะตายเมื่อไหร่ท่านรู้แล้วว่าเป็นการดับไม่เหลือเชื้อ ตายเมื่อไหร่ท่านเข้าถึงความสุขที่สุด คือ พระนิพพาน

ดังนั้น โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย ความตายทั้งหลายไม่อาจทำให้ท่านหวั่นไหวได้ และยังเป็นเหตุสำคัญอย่างยิ่งที่จำเป็นที่จะต้องซ้อมยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน ให้เป็นปรกติ ให้รวดเร็ว ให้คล่องตัว ยิ่งขึ้นกว่าเดิม

ถ้าเราอ่านดูในประวัติของครูบาอาจารย์หลายรูปหลายท่าน เหตุแห่งการออกธุดงค์ของท่าน เป็นไปเพื่อบางครั้งต้องไปอยู่ในเขตที่ความหนาวทรมาน ในดงช้างดงเสือ ในเขตที่มีผีสิงนางไม้ ในเขตที่มีอันตราย เพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่ความคับขันเข้ามา จิตมันเกิดความกลัว จิตจะเกิดการรวมตัว จิตเกิดการเร่งภาวนา เร่งการปฏิบัติ เร่งภาวนา เร่งทรงอารมณ์พระนิพพานจนกระทั่งเกิดผล

ดังนั้น ให้มองว่าสิ่งที่เป็นวิกฤตทั้งหลายนั้น กลับเป็นเครื่องกระตุ้น เป็นเครื่องเร้าให้ภูมิจิตภูมิธรรมเราก้าวหน้าสูงขึ้น ดังจะเห็นว่ามีหลายคนในห้องครูเมตตาสมาธิก็หลังไมค์มาหาผมบอกว่า กลายเป็นช่วงนี้รู้สึกสัมผัสถึงพลังได้เยอะขึ้น ส่งกระแสพลังไปคลุมคนอื่นแล้วเกิดผลขึ้น กำลังจิต กำลังสมาธิ ความตั้งใจที่จะทรงอารมณ์พระโสดาบัน ความตั้งใจที่จะอยู่กับพระพุทธองค์บนพระนิพพานกลับมีมากขึ้นกว่าเดิม

ดังนั้น **คนฉลาดใช้วิกฤตนี้ให้เป็นโอกาส** ส่วนคนเขลา ก็หมกมุ่นอยู่กับความวิตกกังวลในสิ่งที่เกิดขึ้น ตรงส่วนนี้ก็คือ **จิตใจภายใน** จึงมีความมั่นคง จึงมีความฉลาด จึงมีความตั้งมั่นอยู่ในธรรม อยู่ในพระนิพพาน มั่นคงอยู่กับพระพุทธเจ้า จะเห็นว่า เหตุการณ์คับขันมา เรากำพระแน่น... เหตุการณ์มันมีความสุข โลกมันมีความสุข เพลิดเพลิน เราลืมนพระ ตรงจุดนี้แหละ คือ จุดที่ช่วยยั้งความศรัทธาในจิตเราให้ยังมั่นคง ทำให้จิตเรายังรำลึกนึกถึงพระรัตนตรัยแนบขึ้น แต่ถ้าเป็นไปได้ ไม่ว่าจะยามสุข ไม่ว่าจะยามวิฤตคับขัน อารมณ์จิตที่แนบแน่นมั่นคงอยู่กับพระนิพพานก็ดี อยู่กับพระรัตนตรัย อยู่กับพระพุทธเจ้าก็ดี ต้องมั่นคงแนบแน่นเสมอกันฉันนั้น ตรงส่วนนี้ก็คือ ภายใตจิตของเรา

ส่วนต่อมาก็คือ <sup>2)</sup>**ภายในกายของเรา** ให้เราฟอกธาตุชั้นไว้เสมอ พิจารณาร่างกาย ชั้น 5 ไว้เสมอ พิจารณาฟอกธาตุชั้น อวัยวะภายใน อากาศ 32 ทุกส่วนไว้เสมอ และที่ใช้ปัญญาพิจารณาว่า **โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย การที่จะแพ้ ก็คือแพ้ เพราะระบบภูมิคุ้มกันโรคของเรา**

พิจารณาต่อว่า ทำอย่างไรที่จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคเราสูงขึ้น ภูมิคุ้มกันโรคสูงขึ้น เราก็มีความต้านทานต่อเชื้อ ไม่ว่าจะเชื้อมันจะกลายพันธุ์ยังไง เปลี่ยนสายพันธุ์ยังไง ถ้าภูมิคุ้มกันเราสูงมาก เราก็สามารถที่จะรอด สามารถที่จะเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บนั้นได้ แต่หากภูมิคุ้มกันของเรามันน้อย กำลังกาย คือ ภูมิคุ้มกันโรคมันต่ำมาก โอกาสที่เราจะป่วยเจ็บไข้ หรือมีอาการหนัก มันก็เกิดขึ้น

การที่ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคสูง ให้เราคิดพิจารณาง่าย ๆ ว่า ร่างกายของเรานั้น มันมีการป่วยไข้ เวลาที่ได้รับเชื้อ เขาเรียกว่า การอักเสบ การอักเสบที่เกิดขึ้น นอกเหนือจากการที่เราไปรับเชื้อโรค รับโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ภูมิคุ้มกันโรคมันก็ต้องมาทำหน้าที่ในการแก้ไขการอักเสบนั้น นอกเหนือจากเชื้อโรคที่ทำให้อักเสบ ตัวเราเองยังลดระบบภูมิคุ้มกันโรคของเรา ด้วยการทานอาหารที่สร้าง หรือกระตุ้นการอักเสบในร่างกาย น้ำมันพืช ถั่ว อาหารที่สร้างการอักเสบอื่น ๆ ลองไป Search ลองไปค้นหาใน Internet ดูว่ามีอะไรบ้าง

แต่ตัวที่อันตรายที่สุดก็คือ น้ำตาล น้ำตาลเผาเซลล์ สร้างความอักเสบ ลดระดับภูมิคุ้มกันโรค ตรงจุดนี้ทำให้เราต้องเสียกำลังพลของระบบภูมิคุ้มกัน ที่จะต้องไปเฝ้าระวังรักษาเซลล์ของเรา จากการที่เราให้น้ำตาลมาเผาเซลล์ของเราทั้ง พอลภูมิคุ้มกันโรคของเราต้องไปซ่อมเซลล์ คือ น้ำตาล ที่เผาจากน้ำตาล ก็ไม่มีกำลังของภูมิคุ้มกันโรคมาต่อสู้กับเชื้อไวรัส เชื้อโรคทั้งหลาย ดังนั้น เหตุหนึ่งที่เราต้องลดการอักเสบของร่างกาย ก็เพื่อให้เรามีกำลังพลของเซลล์เม็ดเลือดขาว ของ Antibody ในการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ

ส่วนอาหารที่ช่วยเสริม ช่วยลดการอักเสบ ก็มีอย่างเช่น **น้ำมันปลา** ช่วยต้านการอักเสบ **วิตามินอี** ช่วยต้านการอักเสบ ให้เราลองไปหาข้อมูล ลองไปศึกษาดู โปรตีนทั้งหลาย ช่วยลดช่วยต้านการอักเสบ ให้เราไปลองหาข้อมูลดู ตรงจุดนี้ก็จะช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันเราเพิ่มสูงขึ้น โดนแดดถูกแดดสร้างวิตามินดี 3 ก็ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน

ถ้าไม่ยอมป่วย จุดหนึ่งคือ ทำยังไงที่จะให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราสูง อย่าลืมว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่ภูมิคุ้มกันโรคของเราสูง การอักเสบต่ำมาก ไม่ว่าจะเชื้อจะเปลี่ยนไปสายพันธุ์ก็สายพันธุ์ เราก็ผ่านพ้นไปได้ รับเชื้อให้น้อย สร้างภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบในร่างกาย หัวใจ คือ ลดการอักเสบในร่างกาย เพื่อเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน

อย่าลืมนะ แข็งแรงภายใน แข็งแรงทั้งกาย แล้วก็ภายในจิตใจ ทั้ง 2 ส่วน ยังไงเราก็ผ่านพ้นจากโรคภัยไข้เจ็บ จากวิกฤตการณ์ของโรคระบาดครั้งนี้ไปได้

เอาละ..คราวนี้ต่อมา ก็กลับเข้ามาสู่การปฏิบัติต่อ ทรงอารมณ์จิต กำหนดในความเป็นอาทิสมาณกายบนพระนิพพาน อยู่กับพระพุทธองค์ กำหนดให้เห็นอาทิสมาณกายเราสว่างผ่องใส กำหนดจิต น้อมพิจารณาทบทวนในสังโยชน์ เรามีความมั่นคงในพระรัตนตรัย ใจของเราปล่อยวาง ตัดจากความห่วง ความกังวล ในร่างกาย ในความตาย จิตเราพิจารณาว่า "ตายเมื่อไหร่เราไปพระนิพพาน" เห็นชาวคนตายคนเสียชีวิต จิตเราเห็นอุเบกขารมณ์ เห็นกฎไตรลักษณ์ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จิตเราอุเบกขา จิตเราไม่เศร้าหมอง ไม่เสียกำลังใจไปกับข่าวสารต่าง ๆ ตั้งใจว่าในช่วงนี้ ในช่วงวิกฤต เราทรงอารมณ์ รักษาศีล 5 รักษาศีล 8 ตามฐานานุกรม ตามความเหมาะสมของเรา จิตของเรามีความแนบอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด

แล้วก็ให้เราพิจารณาจิตของเราเองในขณะนี้ เมื่อเราทรงอารมณ์จิตในความเป็นทิพย์ ในความเป็นกายทิพย์ เมื่อเราเป็นกายทิพย์ มีเชื้อโรคอะไรมาทำร้าย มีอะไรให้เรากังวลว่า เราจะติดเชื้อไหม ? เราเครียดเรากังวล เพราะเรากลัวว่าร่างกายที่เป็นกายเนื้อ เชื้อมันจะมาติดตัวเรา มาติดมือเรา มาติดปอดเรา มาทำให้เราเจ็บ มาทำให้เราป่วย แต่เมื่อไหร่ที่เป็นกายทิพย์ เราทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน อารมณ์จิต ความกังวล ความคิด ความเครียดต่าง ๆ ทั้งหลายเหล่านั้นมันก็ไม่ปรากฏ ไม่อาจมากระทบกระทั่งเราได้ อันนี้ คือ บุคคลที่แยกกาย แยกจิต ออกมาได้แล้ว

แต่ถ้าบุคคลธรรมดาสามัญทั่วไป ที่ปฏิบัติธรรมยังไม่ถึงจุด ยังปฏิบัติธรรมยังไม่ถึงเขต พวกนี้ก็จะบอกว่า ทั้งเครียด ทั้งกังวลในเรื่องของโควิด จนกระทั่งนั่งสมาธิไม่ได้ จิตมันไม่สงบ จิตมันไม่รวม มันมีแต่ความเครียด อย่าวาแต่การแยกจิต ยกจิตมาบนพระนิพพาน แต่เราก้าวข้ามในจุดเหล่านั้นมาแล้ว เราทรงจิตแยก रूप แยกนาม แยกกายเนื้อ แยกกายทิพย์ แยกดวงจิตอาทิสมาณกายขึ้นมาบนพระนิพพานแล้ว แปลว่าจิตของเรามีกำลัง ตัดละวางขั้น 5 ได้มากกว่าบุคคลทั่วไปที่เขาปฏิบัติไม่ถึงจุดนี้

ดังนั้น เมื่อขึ้นมาแล้ว เมื่อแยกมาแล้ว เมื่อทรงอารมณ์จิตบนพระนิพพานได้แล้ว จิตเราก็ต้องวางจากความเกาะความห่วงในร่างกาย ตัดวางจากความกังวลในเรื่องของโรคทั้งหลาย ในการเบียดเบียนกัน ในวาระกรรมต่าง ๆ ของสรรพสัตว์ทั้งหลายนั้นลงไปได้ ไม่ทำให้จิตของเรามีความเศร้าหมอง ไม่ทำให้จิตของเรามีความกังวล มีความทุกข์ จิตมีแต่สภาวะปล่อยวาง เห็นตามความเป็นจริง เห็นตามวาระกรรมที่เกิดขึ้น ช่วยด้วยเมตตาที่ผนวกไปด้วยอุเบกขารมณ์ ช่วยได้..เรายินดีที่ช่วยได้ ช่วยไม่ได้..อุเบกขา วางอารมณ์จิตไว้

แม้แต่ร่างกายของเราเอง หากถึงเวลาวาระ หากผ่านไปสู่ยุคใหม่ชาววิไลซ์ได้ เราก็นินดีที่ได้อยู่ต่อ ได้มาสร้างสรรค์ประโยชน์ ต่อส่วนรวม ต่อโลก ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ แต่หากวาระของเราหมดลง ถึงแก่กาลก่อนดับขั้นก่อน เราก็น้อมเอาโอกาสนี้เป็นวาระอันดีเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ตั้งกำลังใจของเราให้มันคงเด็ดเดี่ยว รับผิดชอบในทุกสถานการณ์ ไม่มีความห่วง ไม่มีความอาลัย ไม่มีความกังวลใด ๆ ในจิต

บุคคลทั่วไปอาจจะทรงอารมณ์ อาจจะตั้งกำลังใจแบบนี้ไม่ได้ แต่สำหรับคนที่ตั้งใจปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน เรื่องแค่นี้เป็นเรื่องปรกติธรรมดา หากเราไปมีโอกาสดมครูบาอาจารย์ผู้เข้าถึงความเป็นอริยภูมิ อริยบุคคลแล้ว ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านย่อมไม่มีใครที่กลัวตาย ท่านย่อมยินดี หากดับขั้นไปแล้วเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ตั้งใจว่า "ตาย

เมื่อไหร่ก็ขอตัวไม่เหลือเชื้อ ขอตัดกิเลสให้เป็นสมุทเทปทาน ขอตั้งจิตว่า ตายเมื่อไหร่ เราเข้าถึงซึ่งพระนิพพานอยู่กับ พระพุทธเจ้า สิ้นแล้วซึ่งกิเลสความทุกข์ทั้งหลาย โดยสิ้นเชิง”

ให้ใจเราเอบอิม่องใสไว้ ทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้ ใจของเราคลายจากความกลัว ความกังวล ความวิตกกัง ปรว ภาย จิตผ่องใส..... จิตเอบอิม่อง.....

กำหนดในความเป็นอาทิสมาณกาย ภายพระวิสุทธิเทพสว่างชัดเจน

น้อมจิตอธิษฐาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง" จินตรู้สึกอาทิสมาณกายเราสว่าง เป็น ปรกกายพริกสว่าง วิมานของเราสว่าง

กำหนดจิตแผ่เมตตาลงมาสู่โลก น้อมกระแส อารานากระแสจากพระนิพพานลงมา ขอบารมีพระเป็น กระแสบุญลงมาคุ้มครองบุคคล ผู้อยู่ในวาระ อยู่ในศีล อยู่ในธรรม อยู่ในความดี อยู่ในวิสัย เข้าสู่ยุคชาววิไลซ์ ผ่านพัน การคัดกรอง

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลาย จะมีสุขภาพที่สมบูรณ์พร้อม แข็งแรงเป็นสุข เจริญทั้งทางโลกทางธรรม พ้นจากความ ทุกข์ พ้นจากเวรภัยทั้งหลาย

ขอให้มีความสุข..... ใจสบาย ๑..... ใจผ่องใสไว้..... น้อมตรวกลับมาดูอารมณ์จิตของเราอารมณ์จิตผ่องใส หรือไม่? ดึงอารมณ์จิต ยกอารมณ์จิตของเราในอารมณ์พระนิพพานให้เกิดความวิมุตติ เกิดอารมณ์เป็นสุข เกิดความ ผ่องใสที่สุด ใสในใส ละเอียด..... ใจของเราเอบอิม่องใส.....

จากนั้น แยกอาทิสมาณกายของเราเป็นกายมากมายมหาศาล ไม่มีประมาณ พร้อมดอกบัวแก้ว กำหนด ดอกบัวแก้วจงปรากฏขึ้นด้วยกระแสแห่งบุญ ตั้งจิตอธิษฐาน ว่าขอให้บุญแห่งการปฏิบัติ การปฏิบัติบูชา การเจริญ วิปัสสนาญาณ การเจริญปัญญา การเจริญฌานนี้ เป็นกำลังบุญ น้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณบูชา น้อมบูชาทุกท่านทุกรูปทุกนาม ครูบาอาจารย์ หลวงปู่ หลวงตา หลวงพ่อ เทพ พรหม เทวาทั้งหลาย ทุกท่านทุกพระองค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านท้าวสหัมบดีพรหม พระอินทร์ ท่านย่า ท้าวมหาราช ทั้ง 4 พญามราช นายนิรบาลทั้งหลาย ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย เทวดาที่ปกปักรักษาข้าพเจ้าทั้งหลาย

จากนั้น อธิษฐานจิต ขอบารมีพระพุทธร่องค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้ข้าพเจ้าได้เห็นเทวดา พรหมทั้งหลาย ที่ เสด็จมาคุ้มครอง อวยพร ดูแลข้าพเจ้า โดยให้เห็นนิมิตเป็นเทพพรหมเทวาที่ลอยอยู่เหนือศีรษะ เหนือกายเหนือของ ข้าพเจ้าบนโลกมนุษย์ ขอให้พบเห็นครบถ้วน จำนวนครบทุกประการ ทุกพระองค์ด้วยเทอญ

จากนั้น แผ่เมตตา น้อมจิตถวายทุกท่าน ขอให้ทุกท่าน ทุกรูปทุกนาม ได้รับผลกระแสแห่งบุญ กระแสแห่ง ความเป็นทิพย์ ที่ข้าพเจ้าตั้งใจปฏิบัติ ที่ข้าพเจ้าเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เจริญมรรค เจริญผล ขอจงปรากฏบุญกับ ท่านทั้งปวง สาธุ.

หลังจากนั้น กราบลาท่านทุกรูปทุกนาม ขอเทวดา พรหม เมตตาปกปักรักษาคุ้มครองข้าพเจ้า ปกปักร ษาคู่ครองครอบครัว บ้านเรือนเคหะสถานของข้าพเจ้าทุกคนด้วย

จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้า พุท ออก โธ

หายใจเข้าลึก ๆ รัม-โม

หายใจเข้าลึก ๆ สัง-โฆ

จากนั้น ตั้งใจแผ่เมตตา ตั้งใจโมทนาสาธุ กับทุกบุญทุกกุศลของเพื่อน ๆ ที่เจริญกรรมฐานในห้องครูเมตตา สมานธิ โมทนาสาธุกับความดีทั้งหลาย ๆ คนไปสอนสมาธิ ไปแนะนำสมาธิ จนมีผู้ที่ได้สมาธิ ได้มรรคได้ผลกันหลาย ท่าน โมทนาสาธุกับความดี โมทนาสาธุกับศีลทุกคนที่รักษา โมทนาสาธุกับการช่วยเหลือสังคมทั้งหลายที่เพื่อน ๆ ของเราหลายคนช่วยกันทำ ตั้งใจว่าบุญจงเป็นเครื่องรักษาผู้ประพฤติธรรม ธรรมจงรักษาใจของข้าพเจ้า ให้ออกจาก



ความทุกข์ทั้งปวง ดับความทุกข์ทั้งปวง ขอให้ดวงจิตข้าพเจ้ามุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน ขอให้ธรรมในดวงจิตของข้าพเจ้านี้ ทำให้ข้าพเจ้าสามารถเป็นสุขได้ แม้นอยู่ท่ามกลางโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ ความกังวลเช่นนี้ ใจเราพ้นจากโลก ใจเราเหนือจากโลก ใจเราพ้นจากกระแสของโลก ด้วยกระแสของธรรม ใจเราเอิบอím แซ่มชื่น เบิกบาน

สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนากับทุกคนด้วยนะครับ ก็ขอให้ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง ขอให้คนในครอบครัวปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวงนะ แล้วก็ตั้งใจปฏิบัติธรรม ตั้งใจเจริญจิต เจริญวิปัสสนาให้ดีทุกคนนะครับ สำหรับวันนี้ก็ขอบคุณมาก เดี่ยวพรุ่งนี้ก็พบกันในห้องเมตตาภิรมย์ 2 นะครับ สวัสดี. ใครมีอะไรก็ถามหน้าห้องเลยก็ได้นะ เพื่อเป็นประโยชน์กับท่านอื่น สงการบ้าน หรืออะไรก็ได้นะ ขอขอบคุณนะครับทุกคน แม่เมตตา แม่กระแส ผีกแม่กระแสกันในบ้าน น้า..แนะนำฝึกสมาธิกันเองในครอบครัวช่วงปิดนะ ขอขอบคุณนะครับ สวัสดี.