

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 23 ธันวาคม 2566

เรื่อง อภัยทานด้วยการทรงภาพพุทธรูปนิต และการแผ่เมตตาเจโตวิมุติ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายปล่อยวางทั่วร่างกายของเรา ทั้งกาย ตัดกาย ตัดความสนใจ ห่วงใยในร่างกาย มาจดจ่ออยู่กับจิต ความสงบ ความผ่อนคลาย กำหนดจิต จินตภาพให้เห็นจิตของเราเป็นเพชรประกายพริ้ว สว่างชัดเจนเจิดจรัส อารมณ์จิตเวทนา มีความสุขเอิบอิ่มเอมอ้อมอยู่ภายใน เข้าถึงความสุขความสงบ ความผ่อนคลายของจิต ทรงอารมณ์ ทรงฌาน ทรงอารมณ์กรรมฐานในสภาวะที่จิตมีความผ่อนคลาย ทำความรู้สึกว่า จิตนี้อยู่ภายในกาย ทำความรู้สึกว่า กายนี้เป็นเหมือนกับโพรง เหมือนกับถ้ำ มีดวงแก้วคือดวงจิตนั้นอยู่ภายใน กำหนดความรู้สึกว่า กายนั้นเป็นเพียงแค่ เปลือก แก่นจริงๆคือจิตของเรา จิตหรืออาทิสมานกายนั้นบันทึกระเบอบแรงบุญแรงบาป สะสมกุศล การไปเกิด ไปจุติในภพ ภูมิต่างๆ ก็ไปด้วยจิตไม่ได้ไปด้วยกาย หรือแม้แต่ญาณเครื่องรู้ต่างๆ ในการที่เราไปรู้ไปเห็น หยั่งรู้ก็หยั่งรู้ได้ด้วยจิต ไม่ใช่ หยั่งรู้ด้วยตาหูจมูก ลิ้นและร่างกายที่เป็นกล้ำเนื้อกายหยาบชั้น ๕ แต่อย่างใด ดังนั้นเรากำหนดอยู่ที่จิตของเราเป็นสิ่ง สำคัญ จิตตัดร่างกายชั้น ๕ ได้มากเท่าไร จิตยิ่งตัดความอยากในรูปปรสกถื่นเสียงสัมผัสได้มากเพียงนั้น เพราะการมี ร่างกาย มีกาย มีชั้น ๕ ทำให้ความอยากในรส อยากในรูป อยากในเสียง อยากในผัสสะสัมผัส เกิดขึ้นก็จากกายนี้เอง กำหนดจิตอยู่กับดวงจิตที่เป็นประภัสสร จิตที่เป็นประกายพริ้ว ทรงอารมณ์จิตทั้งกาย หนึ่งสงบ สว่างผ่อนคลาย ทรงฌาน และพิจารณา เมื่อสักครู่นี้เท่ากับว่าเราทั้งทรงฌานในสมถะ ในกสิณจิต และในขณะที่เดียวกันเราก็เจริญปัญญา เจริญวิปัสสนา ญาณตัดร่างกายชั้น ๕ ตัดรูปปรสกถื่นเสียงสัมผัส ทรงอารมณ์ความสงบนิ่งไว้

พิจารณาต่อไปว่า ถ้าไม่มีร่างกาย เราจะอยากได้เสื้อผ้าอาภรณ์ที่สวยงามมาสวมใส่ไหม ถ้าเรามีแต่จิตหรือ มีแต่กายทิพย์ ของที่เป็นของหยาบ ของที่เป็นของหนัก ของที่เป็นวัตถุธาตุบนโลกมนุษย์ ความคิดและมุมมองของเรา ถ้า หากว่าเราอยู่ในสภาวะของกายทิพย์ เราก็คงมองว่าสิ่งของบน โลกมนุษย์นั้นมันหนา มันสกปรก มันหนัก มันเทอะทะ มันมีความเก่า ความเสื่อม ถ้าพูดถึงความเป็นทิพย์แล้ว ทิพย์สมบัตินั้นมีความสว่าง มีความใส มีความแพรวพราว นึกก็ได้อา ตราบเท่าที่บุญเรายังมี ของทิพย์นั้นก็ใสดูสะอาด ไม่เสื่อม ไม่หายไปไหน ไม่มีความเก่า ไม่มีความเสียหาย ดังนั้นใน มุมมองของความเป็นกายทิพย์ ก็มีความต่างกัน ดังนั้นถึงบอกว่า เทวดาเขาเห็นมนุษย์หลงในทรัพย์สมบัติที่เป็นของหยาบ หรือหลงในกายที่มีความสกปรก ท่านก็จะมองในมุมมองของความเป็นกายทิพย์ว่า สิ่งนั้นสิ่งนี้น่ารังเกียจ ในขณะที่ด้วยกัน ให้เราพิจารณา พิจารณาคือ หากตัวเราเองก็ตาม พิจารณาเห็นหมูที่สกปรก กลิ้งเกลือกอยู่ในขี้โคลน หรืออยู่ในเล้าที่มี อุจจาระปัสสาวะเกรอะกรังอยู่ที่พื้น และหมูก็กลิ้งเกลือกอยู่ตรงนั้น กินนอนก็คลุกเคล้าอยู่กับอุจจาระปัสสาวะไป ส่วน หมูก็มีความรู้สึกที่ไอ้ความชื้น ไอ้กลิ่นนี้มีความหอม มีความสบาย ความชื้นและ ความเปียกใน โคลน ในอุจจาระปัสสาวะนี้ มันสบาย หรืออาหารที่ได้กิน ต่อให้มีรสชาติยังไ้ก็รู้สึกเอร็ดอร่อย ดังนั้นมุมมองของเทวดาที่ท่านมองมนุษย์ ก็ไม่ต่างกับ การที่มนุษย์เรารู้สึกตัวหมู ดูแมลงวันมันเกลือกกลิ้งอยู่กับของสกปรก คราวนี้จิตของเราเมื่อไหร่ที่เราปฏิบัติธรรม เรา

พิจารณาธรรมะ พิจารณาอสุภะสัญญา พิจารณาปฏิภุคสัญญญา เราก็จะเริ่มพิจารณาแล้วก็มองเห็นว่ารูปปรสกลันเสียงสัมผัสที่ก่อเกิดขึ้น ในความปรารถนาที่เนื่องมาจากกายนี้ ถ้าไม่มีกายนี้เกิดขึ้น หรือความยึดติดในกายนี้เกิดขึ้น จิตเราก็จะยิ่งปล่อยวางจากรูปปรสกลันเสียงสัมผัส ที่ภาษาปฏิบัติท่านเรียกว่า “เบญจกามคุณ๕” อารมณ์จิตที่จิตจากความสุกความเอรีดอ้อย ความเปลือกลินในรูปปรสกลันเสียงสัมผัส ยิ่งจางมากเท่าไร จนกระทั่งจิต จนกระทั่งหมดอารมณ์จิต ก็จะเคลื่อนเข้าสู่อารมณ์จิตของพระอริยเจ้าขั้นสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอนาคามี

อารมณ์จิตของพระอนาคามีนั้น ความรักในรูปปรสกลันเสียงสัมผัสท่านเหือนไปจากใจจนหมด อารมณ์จิตปราศจากความอาฆาตพยาบาทของเวรอย่างสิ้นเชิง ไม่มีความรู้สึกว่าอยากจะไปโกรธไปเกลียด ไม่อยากที่จะไปจองล้างจองผลาญของเวรอะไรกับใคร เกรกรรมใครทำอะไรไว้ ท่านก็สละท่านก็ปล่อยวาง ท่านก็อภัยได้หมด ดังนั้นจิตยังมีเมตตา อภัย อภัยได้มากเท่าไร พยาบาททั้งหมด ดังนั้นอภัยท่านเป็นตัวตัดพยาบาท ตัววิปัสสนาญาณในการตัดขั้น๕ ร่างกายอสุภะสัญญา ปฏิภุคสัญญญา อาหารปฏิภุคสัญญญา เป็นตัวตัดเบญจกามคุณ ๕ ดังนั้นอารมณ์จิตของเราถ้ามั่นละเอียดไป สูงขึ้นไป อารมณ์จิตก็จะเคลื่อนเข้าสู่อารมณ์ของพระอริยเจ้าที่สูงขึ้น ส่วนพื้นฐานอารมณ์ของพระโศดาบันนั้น อารมณ์พระโศดาบันก็คือ ตามที่หลวงพ่อก่อนเมตตาสอนว่า เป็นเหมือนกับชาวบ้านชั้นดี คือมีศีลบริสุทธิ์จากภายใน มีกรรมบถ๑๐ มีความมั่นคงในพระรัตนตรัย มีปัญญามองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกายในระดับหนึ่ง และจิตมีความปรารถนาในพระนิพพาน ดังนั้น ในสังโยชน์ ๓ ข้อนั้นที่จริงถ้าไม่ปรารถนาจะพระนิพพาน หรือยังเข้าใจในพระนิพพานไม่ตรง ก็ยังถือว่ายังติดอยู่ในข้อวิจิกิจฉาอยู่ ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว เช่น ถ้าเข้าใจว่า ความว่างเป็นนิพพาน ก็ยังถือว่าเป็นมิฉชาติอยู่ เป็นทิจูที่ยังเข้าใจว่านิพพานสูญอยู่ อีกประการหนึ่ง หากเราปฏิบัติธรรม แล้วเราไม่เชื่อเรื่องภพภูมิ ไม่เชื่อเรื่องการเวียนว่ายตายเกิด ไม่เชื่อเรื่องสังสารวัฏ เทพพรหม อรูปพรหม นรกสวรรค์ ไม่เชื่อ ก็ไม่สามารถที่จะนิพพานได้ เพราะการที่จะนิพพานนั้น คือการที่เรากำหนดจิตในการตัดภพชาติ ตัดสังโยชน์๑๐ อย่างลิ้มว่าสังโยชน์๑๐ นั้นเป็นเครื่องร้อยรัดภพภูมิทั้งหลาย จิตยึดติดอยู่กับภพภูมิใด สิ่งที่ยึดติดนั้นก็คือสังโยชน์ จะเป็นข้อใดข้อหนึ่งก็แล้วแต่ในภพนั้นภูมินั้น เมื่อกำหนดจิตพิจารณาได้ดังนี้แล้ว อารมณ์ใจของเราตอนนีในการพิจารณา เรลองพิจารณาให้ใจเราเป็นอุเบกขาต่อรูปปรสกลันเสียงสัมผัส อารมณ์จิตของรูปสมมติมีอยู่กองหนึ่ง ที่จิตนั้นวางเฉยต่อสิ่งที่มากระทบ รู้สึกว่าเสียงนั้นสลายเป็นความว่าง รูปนั้นสลายเป็นความว่างไปหมด กลิ่นนั้นสลาย รสชาตินั้นสลาย กำหนดว่าทุกอย่างนั้นเมื่อเราสัมผัสแล้ว ในที่สุดผ่านไปมันก็สลายตัว อาหารเรากลิ่นกินในขณะที่เคี้ยวในขณะที่ลิ้มรสมีความอ้อย พอกลิ่นล่องพันล้าออกไปแล้ว รสชาติความอ้อยนั้นก็จางหายไปไหนใด เสียงที่ไพเราะ พุดเข้าหู มีความเปลือกลินขณะจิตนั้น เวลาว่างไปเพียงแต่ไม่กินที่ หรือเพียงแต่วินาทีเดียว ความไพเราะ ความเปลือกลินของเสียงนั้น มันก็สลายออกตัวไป แต่ใช้สิ่งที่ติดนั้น มันก็ติดกับใจ ใจเราคิดในรูป ใจเราคิดในรส ใจเราคิดในเสียง ใจเราคิดในผัสสะ ดังนั้นพิจารณาจนละเอียด เราก็จะเริ่มปลงได้ วางได้ ปัญญาที่มีความเข้าใจในเบญจกามคุณ๕ รูปปรสกลันเสียงสัมผัส

กำหนดน้อมจิตพิจารณาในอารมณ์ใจของเรา อารมณ์จิตของเราเคยมีบางครั้งบ้างใหม่ที่เราวางเราจิต ให้มีอารมณ์นี้เกิดขึ้นบ้าง หรืออารมณ์ของเราที่มันจิตจากสิ่งต่างๆที่มากระทบนั้น มันเกิดมากขึ้นบ่อยขึ้น สติตามรู้เท่าทันมากขึ้น จนใจมันจิตของมันเอง ถ้าอารมณ์เข้าถึงอารมณ์จิตที่ละเอียดสูงขึ้น มันจะจิตของมันเอง แต่ก่อนที่จะไปถึงจุดนั้น เราต้องใช้ปัญญาพิจารณา ใช้ปัญญาไตร่ตรองใคร่ครวญในฌานในสมาธิเหมือนดังเช่นที่เรากำลังเจริญจิตภาวนา สมาธิพิจารณาอยู่ดังนี้ แล้วเมื่อไหร่ก็ตาม ที่เราพิจารณาเข้าบ่อยเข้า จิตยอมรับตามความเป็นจริง มันก็จะจิตของมัน ดังนั้นให้เราแต่ละบุคคลตอนนี้ทรงอารมณ์เป็นอุเบกขาต่อสิ่งที่มากระทบ และกำหนดตามจิตของเรา เราเมตตาอภัย ให้อภัยปล่อยวางกับ

ผู้คน กับสรรพสัตว์ กับสิ่งที่เข้ามาล่วงละเมิด เข้ามาเบียดเบียน เข้ามาทำร้าย เข้ามามีผล เข้ามากระทบกับกายใจ วาจาใจของ เราได้ไหม เราให้อภัยได้ไหม ใจเราวางไหม วางเมื่อไหร่ อภัยเมื่อไหร่ อโหสิกรรมเมื่อไหร่ ใจเรายิ่งเบา วางให้กับทุกคน อภัยให้กับทุกเหตุการณ์ อภัยให้กับทุกเรื่องราว อภัยให้กับทุกชาติภพที่ผ่านมา เมตตา อภัย สันติ กายจิตของเราเบา กำหนดว่าเมื่อวางแล้วยิ่งเบา เมื่อเกิดปัญญาเห็นจริงว่า เมื่อวางแล้วเบา เราจึงเลิกแบกความพยายาม เลิกแบกความโกรธ แค้น เลิกแบกความเกลียดชัง เลิกแบกโชครวนที่ผูกพันเราไว้ ให้เราเป็นเจ้ากรรมนายเวรของผู้ใด เป็นเจ้ากรรมนายเวรของผู้ใดก็เหมือนเราเอาโซ่ล่ามคอ แล้วก็ไปล่ามมือล่ามเท้าเขาไว้ เขาไปไหนฉันจะตามไปจงล้างจงผลาญ เมื่อไหร่ที่เรา ปลดความพยายามที่ล่ามจิตเราไว้กับจิตดวงอื่นบุคคลอื่น จิตเราก็อ่อนโยน สิ่งสำคัญที่เราลืมนึกไปว่าเราไม่ได้ล่ามกับจิต ดวงเดียว มันมีคนนั้นก็เคยทำเราไว้ คนนี้ก็เคยทำเราไว้ ไอ้คนนั้นก็เคยเป็นศัตรู ไอ้คนนั้นก็เคยเป็นคนที่ยกโทษให้เรา ในอดีตชาติ ไอ้คนนี้ก็เคยใส่ร้ายใส่ความเรา สุดท้ายแล้ว อันที่จริงกลายเป็นว่า เรามีโชครวนแห่งความอาฆาตพยาบาท ความเป็นเจ้ากรรมนายเวร ผูกร้อยทิวร้อยทางร้อยเส้นเต็มไปหมด ตรึงอยู่ที่คอ พูดเช่นนี้ก็ให้กำหนดน้อมใจตาม แต่คราว นี้เมื่อไหร่ที่เราปลด ตัดความพยาบาท ตัดความอาฆาต ตัดความจองเวร ให้อภัย ให้อโหสิกรรม จนกระทั่งโชครวน ทั้งหลายสลายนหลุดออกไปจากจิตของเราจนหมด หมั่นให้อภัยทานทุกวัน พบเจอสิ่งกระทบอะไรก็ให้อภัยทานทันทีที่ใจ เราวางได้ อโหสิกรรมให้อภัยทานทุกวันเป็นปกติ เหมือนกับที่เรากราบขอขมาพระรัตนตรัย หรือไปกราบพระทุกวัน เป็นปกติ ปลอ่ยวาง อภัย

อีกวิธีการหนึ่งก็คือ เมื่อไหร่ก็ตามที่มีภาพเหตุการณ์ เช่นภาพคนที่เขาประหัดประหารเรา ภาพคนที่เขาทำ ไม่ดีกับเราเรากำหนดให้อภัย เรากำหนดให้ภาพนั้นค่อยๆเลือน ลอยห่างออกไปจากเรา สลายไป กลายเป็นความว่าง ใช้ กำลังของอรุณปลาสลายสัญญา สลายความพยาบาท ผิดที่จะใช้กำลังของกรรมฐานสลายภาพ สลายเป็นความว่างไปจนหมด อโหสิกรรมให้หมด เมื่อกำหนดสลายแล้ว อารมณ์จิตของเราที่ตั้งใจว่า การให้อภัยทานนี้ เราน้อมถวายเป็นบุญเป็นกุศล เราน้อมถวายเป็นพุทธานุชา ธรรมานุชา สังฆานุชา เราให้อภัยเพราะใจเราเคารพในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทุก ครั้งที่เราให้อภัยทาน เราตั้งกำลังใจเพิ่มว่า เราเคยเห็นภาพพระพุทธรูป เคยเห็นพระพุทธรูปในปางห้ามญาติบ้าง ในปาง ห้ามสมุทรบ้าง เรากำหนดน้อมว่า เมื่อไหร่ที่เราจะโกรธ เมื่อไหร่ที่เราพยาบาท พระพุทธรูปของท่านทรงเมตตาขอให้เราอภัย ให้กับเขาเหล่านั้น ขอให้เราอภัยกับสรรพสัตว์ หากใจเราแข็ง เราคิดว่า ไอ้มันทำแบบนี้กับเรา เราขอมไม่ได้ ให้เราตั้ง กำลังใจว่า ถ้าพระพุทธรูปของท่านเมตตาขอขมาขอบิณฑบาต ให้เราไม่อาฆาต ไม่พยาบาท ไม่โกรธ เห็นภาพพระ พุทธเจ้า พระพุทธรูปปางห้ามญาติ ยกพระหัตถ์ขึ้น ขอไว้ ให้น้อมใจคิดว่า เราขอมให้อภัยไหม อันนี้สำหรับกำลังใจของคนที่ยัง ครั้งเรายังตัดไม่ได้ อันนี้เป็นวิธีฝึก เป็นอุบายในการปฏิบัติ เป็นอุบายในการตั้งกำลังใจในการหักโกรธ หักความพยาบาท ยิ่งเราเคารพพระพุทธรูปมากเท่าไร พระพุทธรูปเจ้าขอบิณฑบาตไว้ เรายิ่งต้องขอม เรายิ่งต้องให้ ในทางโลก คนเขาจะมอง ว่าเราโง่เราตupidเขาเปรียบ เราทำไม่ไม่โกรธคืน เราทำไม่ไม่แค้น ในทางธรรมท่านมองว่า การที่เราไม่นั่งวางได้ ถือว่าเรานั้นเป็นผู้ชนะใจเราเอง เป็นผู้ชนะความโกรธ เป็นผู้ชนะความอาฆาตพยาบาท เป็นผู้ที่มีใจสูง

ดังนั้น ให้เรากำหนดใจของเราให้ละเอียดขึ้น พอละเอียดขึ้น สูงขึ้นภูมิจิตสูงขึ้น พยาบาทดับไปจนหมด ความโกรธมันเบาบาง จิตลงมากเต็มที่ ในที่สุดเราก็จะกลายเป็นคนที่ปราศจากเวรภัย เป็นผู้ที่ไม่ปราศจากโทษภัย เป็นบุคคล ที่ปราศจากอันตรายที่จะทำให้อุณหภูมิอากาศหนาวเย็น และยังมีมากขึ้นสูงขึ้นเรื่อยๆ กระแสจิตแห่งเมตตา และไร้ซึ่งความ อาฆาตพยาบาท หรือความ โกรธที่แผ่เป็นคลื่น เป็นรังสี เป็นความรู้สึกนำหาวาดหวน นำกลัวออกมาจากใจ คราวนี้มนุษย์ก็ตี ตั้วทั้งหลายก็ตี ก็จะสัมผัสได้ถึงกระแสแห่งความเป็นผู้ปราศจากเวรภัยของเรา ดังนั้นทรงอารมณ์ของเราไว้ จนกระแส

แห่งกุศลความดีนั้น ปรากฏกระจ่างแจ้งชัดเจนแผ่ออกมาให้เป็นประจักษ์ คราวนี้ให้เราทรงอารมณ์ต่อไป ทรงภาพ พระพุทธเจ้า วันนี้ให้ปรากฏ ทรงภาพพระพุทธเจ้าทรงเครื่องจักรพรรดิ ปางห้ามสมุทร คือยกฝ่ามือทั้งสองข้าง โดยเฉพาะ ภาพนิมิตที่สำคัญ ใครที่เคยไปวัดพระแก้ว แล้ว เห็นพระปางห้ามสมุทรที่อยู่ด้านข้าง ที่มีความงดงาม มีความอ่อนช้อยอย่าง ยิ่ง ให้เรากำหนดน้อมเป็นพุทธรูปนิมิต และกำหนดจิตอธิษฐาน เมื่อไหร่ก็ตาม ที่จิตของลูกเกิดความ โลกก็ดี ความโกรธก็ดี เกิดความหลงก็ดี ขอให้พระพุทธองค์ทรงเครื่องจักรพรรดิปางห้ามสมุทรเมตตาปรากฏ ห้ามหักใจของข้าพเจ้าจากความ โลกโกรธหลง จากอารมณ์ที่เป็นกิเลส อารมณ์ที่มีความรุนแรงจนเกินพอดี หรือแม้กระทั่งขอให้จิตของข้าพเจ้ามีกำลังบารมี ประคองพระพุทธองค์ ในยามหักห้ามอกุศลในจิต ขององคุลิมาล เมื่อยามที่ยังไม่บรรลุนิยาม หยุคอกุศลทั้งหลาย หยุคกระแส คลื่นจิตที่เป็นอกุศลกรรมทั้งหลายของบุคคลตามวาระที่ข้าพเจ้า สามารถที่จะอยู่ในวิสัยที่สงเคราะห์ได้ ช่วยได้ ด้วยกำลัง แห่งพุทธบารมีของพระพุทธองค์ด้วยเถิด กำหนดใจของเรานะทรงภาพองค์พระปางห้ามสมุทรทรงเครื่อง ทรงเครื่องยุครัตนโกสินทร์ตอนต้น องค์พระสว่าง พระพุทธองค์ทรงห้ามสมุทรได้ฉันใด ก็ขอให้พุทธบารมีของพระพุทธองค์ เมตตาหักห้ามความ โลกโกรธหลง อารมณ์จิตที่เราร้อนรุนแรงในจิตของข้าพเจ้าลงได้ฉันนั้นด้วยเทอญ

จากนั้นทรงอารมณ์ใจของเราตอนนี้ให้สงบเย็นที่สุด ให้จิตของเราเป็นประคองคืนน้ำที่ราบเรียบราวกับ แผ่นกระจกสงบนิ่งไร้การกระเพื่อม ทรงอารมณ์ที่สงบนิ่งไร้การกระเพื่อม และทรงภาพพระไว้ จากนั้นกำหนดจิตนะ อัน นี้เป็นการฝึกซ้อมของครูเมตตาสมาธิ กำหนดจิตทำความรู้สึก ว่า เมื่อไหร่ที่เราเห็นคนที่เขานั่งสมาธิอยู่กับเรา เขามีความ วุ่นวาย มีการกระเพื่อมของจิต มีความฟุ้ง มีความเกะกาย คือสาดละวากับอาการความเจ็บความเมื่อยในกาย เรากำหนดคลื่น ความสงบ จิตที่ราบเรียบราวกับแผ่นกระจก ส่งพลังแห่งความสงบนิ่ง กำลังแห่งพุทธานุภาพ แผ่ไปถึงจิตนั้น ให้พลอยสงบ นิ่งตามไปด้วย สงบนิ่งจนจิตปราศจากอาการกระเพื่อม และตัวเราเองก็หมั่นฝึกฝนในยามที่เราฝึกสมาธิ ปฏิบัติสมาธิ ไป นั่งสมาธิในที่ใด หากมีเวทนาทางกายมารบกวน ทางสายหลวงพ่อกฤษณ์ท่านสอนว่า ให้ขยับได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องทน ขยับ กายให้มันสบาย สบายๆ แต่สิ่งที่เราจะฝึกก็คือ เมื่อขยับกาย การขยับให้น้อยที่สุด และการขยับกายนั้นเปลี่ยนอิริยาบถปรับ อิริยาบถนั้นระมัดระวังให้จิตนั้นยังทรงอารมณ์นิ่งสงบอยู่

หากจิตมีการกระเพื่อม ก็ให้กระเพื่อมน้อยที่สุด ไม่ใช่ขยับที่หลุดจากสมาธิที่กำหนดในความ สงบนิ่ง ราบเรียบทรงอารมณ์แล้วจึงขยับกาย ฝึกจนกระทั่งเป็นปกติ อันนี้ถือว่าเป็นเทคนิคในการปฏิบัติ เป็นข้อปลีกย่อย ซึ่งจำแนกแบ่งแยกความเชี่ยวชาญของแต่ละบุคคล ออกมาจากเทคนิคปลีกย่อยในการฝึกสมาธิ ในการทรงอารมณ์เหล่านี้ ทรงอารมณ์สงบนิ่ง ภาพพระสว่าง จิตเราเอบอิม่องใส ทรงอารมณ์ไว้ กำหนดรู้ในความสงบนิ่งอย่างยิ่ง กำหนดรู้ในจิต ของเราเอง จิตสงบก็รู้ว่าสงบ อธิษฐานวสีในจิตของแต่ละดวง ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงจิตอันสงบนิ่งราบเรียบประคองพื้นกระจก นี้ได้ในทุกครั้งทุกเวลา ขอให้ข้าพเจ้าทรงอารมณ์ ทรงภาพพระทรงเครื่องจักรพรรดิปางห้ามสมุทร ห้ามจิตห้ามใจของ ข้าพเจ้า ห้ามหักจากกิเลส ห้ามหักจากอกุศลทั้งหลาย ขอให้พุทธรูปนิมิตนี้มาข้านี้เดือน มาปรากฏเป็นอนุสติ เป็นมหาสติใน พุทธานุสติ หักห้ามจิตข้าพเจ้าจากอกุศลทั้งปวงด้วยเถิด จากนั้นทรงอารมณ์นี้ภาพ พระพุทธรูปปางห้ามสมุทรนั้น ที่จริง นั้นเป็นปางที่พระพุทธองค์ทรงห้ามกษัตริย์อันทรราชจากน้ำจากมหาสมุทร ดังนั้นเราก็สามารถที่จะอาราธนาท่านเป็นพุทธรูปนิมิตปกป้องรักษาป้องกันคุ้มครองเราจากกษัตริย์อันทรราช หรืออุปสรรคทั้งหลาย หรือสิ่งที่เข้ามากระทบทั้งหลายได้ อธิษฐาน กำหนดน้อมขอพุทธานุภาพให้ปรากฏพระทรงเครื่องอยู่เบื้องหน้า ในยามที่ต้องเผชิญเหตุใดก็ตาม ขอให้ท่านเมตตา คุ้มครองป้องกัน ทรงภาพพระให้ชัดเจน ทรงอารมณ์ความสงบไว้

จากนั้นอธิษฐานขอขานมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอบกจิตอาทิสมาณกายข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพาน ขอ ไปปรากฏอยู่เบื้องหน้าพระพุทธเจ้าสมเด็จองค์ปฐมที่วิมานของสมเด็จพระองค์ปฐมปางพระนิพพาน ขอให้กายทิพย์ข้าพเจ้าปรากฏในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพ บรรจงกราบเบญจางคประดิษฐ์ จากนั้นทรงอารมณว่า กายพระวิสุทธิเทพนั้นเจริญสมาธิ คือนั่งสมาธิอยู่เบื้องหน้าสมเด็จองค์ปฐม ทรงอารมณความผ่องใส ทรงอารมณพระนิพพาน พิจารณาว่า ดายจากร่างกายนี้เมื่อไหร่ ข้าพเจ้าขอถึงซึ่งพระนิพพาน ทรงอารมณความนิ่งไว้ กำหนดใจเรายูบบนพระนิพพานให้ชิน กำหนดสภาวะความผ่องใสเต็มกำลัง ความเอิบอ้อมเป็นสุข นิพพานังปรมมังสุขัง เต็มกำลัง จากนั้นกำหนดจิตอธิษฐานต่อไป ขอ น้อมกระแสดจากพระนิพพาน เป็นกระแสแห่งเมตตา บารมี ๑๐ ทศของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยเจ้าทุกๆพระองค์ มีสมเด็จองค์ปฐมทรงเป็นประธาน ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมกระแสดแผ่เมตตาออกไป น้อมถวายถึงอรุณพรหมทุกท่านทุกพระองค์ พรหมทั้งหลายทุกท่านทุกพระองค์ทั้ง ๑๖ ชั้น มีท่านท้าวสหัมบดีพรหมเป็นประธาน แผ่เมตตาถึงบรรดาเทวดาทั้งหลาย พระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลาย ในสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น มีพระอินทร์ ท้าวมหาราชทั้ง ๔ เมตตาเป็นประธาน พระโพธิสัตว์ขอพระศรีอริยเมตไตรยเมตตาเป็นประธานในหมู่พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยังบรรดาภูคทเวทดา ภูมเวทดาทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยังมนุษย์และสัตว์ที่มีกายเนื้อทั่วโลก ทัวอนันตจักรวาลทุกรูปทุกนาม แผ่เมตตาต่อไปยังบรรดา โอปปาดิกะสัมภเวสีทั้งหลาย ดวงจิตดวงวิญญาณเร่รอนทั้งหลาย แผ่เมตตาต่อไปยังบรรดาปรตอสูรกาย รวมไปถึงสัตว์นรกทั้งหลาย ขอพระยายมราช นายนิรบาลได้เมตตาเป็นพยานบุญได้เมตตาเป็นประธานในการแผ่เมตตาของข้าพเจ้า ที่ส่งต่อบรรดาสรรพสัตว์ในนรกภูมิทั้งหลายทุกกลุ่ม

จากนั้นกำหนดจิตแผ่เมตตา ๓ ภพ ๓ ภูมิพร้อมกัน กระแสดจากพระนิพพาน ผ่านกายพระวิสุทธิเทพของเราแผ่ลงมายัง ๓ ภพภูมิ กำหนดจิตว่า การแผ่เมตตา ๓ ภพภูมิเปิดโลกนั้น เป็นการเจริญจิตพิจารณาเห็นภัยเห็นทุกข์ เห็นความยากลำบากในสังสารวัฏ จิตข้าพเจ้าเห็นทุกข์เห็นโทษภัยในการเวียนว่ายตายเกิดใน ๓ ภพภูมิแล้ว ขอการเจริญเมตตาอันไม่มีประมาณนี้จึงเป็นเมตตาเจโตวิมุตติ เมตตาเป็นกำลังเป็นเครื่องนำพาจิตให้วิมุตติ หลุดพ้นจากสังสารวัฏ เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ด้วยกำลังการแผ่เมตตาจากพระนิพพานนี้ด้วยเถิด ทุกครั้งที่แผ่เมตตา กำหนดใจพิจารณาเห็นภัยในสังสารวัฏ ทุกครั้งที่แผ่เมตตาไปในภพทั้งปวง พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความทุกข์ในสังสารวัฏ จิตก็ยิ่งพ้นทุกข์จากการแผ่เมตตาเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ด้วยเมตตาเจโตวิมุตติ น้อมใจของเราให้ผ่องใสสว่าง จากนั้นกำหนดจิตต่อไปนะ ขอขานมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้ข้าพเจ้า น้อมอาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพไปปรากฏที่ดินแดนพุทธเกษตร ในเขตของสวรรค์ชั้นดุสิตอันเป็นเขตที่พระโพธิสัตว์ ท่านมีวิมานสถิตอาศัยอยู่ ณ ดินแดนพุทธเกษตร ขอให้ปรากฏเห็นพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย กายทิพย์เต็มกำลังของพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย เราน้อมใจน้อมกุศลโมทนาสาธุกับกำลังใจกำลังบารมีของพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ทั้งปวง

กำหนดพิจารณาว่ามีมากไหม ท่านมีจำนวนมากมายมหาศาลแค่ไหน กำหนดรู้กำหนดคิดว่า พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ที่ท่านเป็นนิตยโพธิสัตว์ คือเป็นพระโพธิสัตว์ที่ได้รับคำพยากรณ์และเป็นที่ยอมรับแล้ว มีจำนวนมากมายแค่ไหน กำหนดน้อมจิตกราบทุกท่านทุกพระองค์ น้อมถวายกระแสนบุญกุศล น้อมถวายกำลังใจถวายทุกท่านทุกๆพระองค์ในการบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ทศเพื่อพระโพธิญาณของทุกพระองค์ กำหนดนอบน้อมจิตเรานอบน้อม จิตเราโมทนาสาธุ กำหนดน้อมพิจารณาว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงปรากฏอภิเษกสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระพุทธเจ้า ได้โปรดสั่งสอนเวไนยสัตว์ ทำให้ดวงจิตทั้งหลายได้รื้อขนขึ้นสู่พระนิพพาน พระพุทธเจ้าเมื่อปรากฏแต่ละพระองค์ได้โปรดมวล

สรรพสัตว์มากมายเพียงใด กำหนดน้อมจิตโมทนานะ เป็นอนาคตังสญาณ โมทนาล่วงหน้าไปในอนาคต กำหนดน้อมจิต ยินดีกับบารมี หน้าที่สิ่งที่ท่านเมตตาสงเคราะห์สรรพสัตว์ รื้อขนมวลสรรพสัตว์เข้าสู่พระนิพพาน

จากนั้นอธิษฐานนะ ขอบารมีของพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ได้มาโปรด ได้มาสงเคราะห์โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ที่ลงมาจุติบน โลกมนุษย์ ณ ปัจจุบันนี้ ขอบารมีของพระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลายมีพระศรี อริยมะไตรยเป็นประธาน ในดินแดนแห่งพุทธเกษตร แผ่กำลังแห่งบารมีของพระโพธิสัตว์ให้รวมจิตรวมใจกัน โปรด ช่วยเหลือให้โลกใบนี้พ้นจากยุคเข็ญ ก้าวเข้าสู่ยุคชาววิไล ขอพระพุทธศาสนาได้เจริญรุ่งเรืองตั้งสมัยพุทธกาล มากด้วยพระ อริยเจ้า มากด้วยพระโพธิสัตว์ มากด้วยพระสุปฏิปันโน ขอโลกนี้จงสงบสันติด้วยกระแสแห่งธรรม จากนั้นน้อมอธิษฐาน ขอให้เห็นแสงสว่าง การปรากฏ การจุติของพระโพธิสัตว์ทั้งหลายทั่วโลก และเวลาปัจจุบันนี้ อธิษฐานจิตเชื่อมกระแสพระ โพธิสัตว์ทั้งหลาย ขอจงมีจิตเป็นหนึ่ง สามัคคีรวมใจทำหน้าที่ ในการสงเคราะห์แก่อุคโลกใบนี้ เอ็นดูมวลหมู่เวไนยสัตว์ ให้โลกเกิดความสุขสงบสันติ กำลังแห่งบุญกุศล ขอธรรมะจงชนะอกุศลและธรรมทั้งปวง จากนั้นกำหนดจิตต่อไปให้รู้ เห็นในญาณเครื่องรู้ ว่าทุกครั้งในยามที่ปรากฏพระอริยเจ้า ปรากฏพร้อมพริ่งในพระโพธิสัตว์ พระโพธิสัตว์ท่านเมตตาทำ หน้าที่ดูแลทางโลก พระอริยเจ้าท่านเมตตาดูแลทางธรรม เมื่อนั้นโลกก็เกิดความสุขสงบสันติร่มเย็น ขอโมทนาสาธุกับ พระอริยเจ้า พระอรหันต์ผู้ทรงฤทธิ์ ผู้ทรงปฏิสัมภิทาญาณ ขอโมทนาสาธุกับพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ผู้มีบารมีมา สงเคราะห์แก่อุคโลก จากนั้นเมื่อเรากราบ โมทนาสาธุกับทุกท่านทุกพระองค์แล้ว เราก็กำหนดจิตอธิษฐานยกอาทิสมาน กายไปกราบลาพระพุทธรเจ้า กราบลาสมเด็จพระสังฆราช กราบลาทุกท่านทุกพระองค์อีกครั้งหนึ่ง

กำหนดจิตว่าการที่เราเป็นครูเมตตาสมาธินั้น ตามเจตจำนงที่พระท่านเมตตาสงเคราะห์ ก็เพื่อสร้าง บุคลากรในพระพุทธศาสนา หลายคนก็ไปช่วยครูบาอาจารย์แต่ละสาย จริงๆแล้วไม่จำเป็นต้องเป็นครูในสายเมตตาสมาธิ อย่างเดียว หรือเป็นครูมนมยิทธิอย่างเดียว บางคนก็ไปช่วยทางสายพระอาจารย์วีริย์วงศ์ บางคนก็ไปช่วยครูบาอาจารย์ทาง สายธรรมอื่น แต่สุดท้าย ธรรมะ สมาธิที่เราเรียนที่เราฝึกไป เป็นธรรมะที่ตรงจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเช่นกัน ธรรมะนั้นก็สามารถที่จะยังประโยชน์ต่อเนื่องเชื่อมโยงกับทุกสายบุญได้ทั้งหมด เพราะทุกสายบุญนั้น สุดท้ายก็บรรจบพบ กันที่บนพระนิพพานด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ดังนั้นการที่เราเอาเทคนิคการฝึก การปฏิบัติจากเมตตาสมาธิ ไปเสริมไป สอน ไปเชื่อมโยงได้ โดยมุ่งหวังผลให้ผู้ที่เขาปฏิบัติได้รับผลแห่งการปฏิบัติ ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นมรรคผลพระนิพพาน จากที่ปฏิบัติไม่ได้ กลายเป็นปฏิบัติได้ จากที่ปฏิบัติยากกลายเป็นปฏิบัติง่าย จากที่ไม่มีความตั้งใจ กลายเป็นมีความตั้งใจเต็ม จุณนี้ก็คือว่า เราช่วยงานพระพุทธศาสนา ช่วยงานพระพุทธรเจ้า ช่วยงานครูบาอาจารย์ ก็ให้เราตั้งใจภูมิใจของเราไว้

สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่เตือนก็คือ หมั่นอธิษฐานเสมอว่า ขอให้เรานั้นมุ่งตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน ขอเจอแต่ครูบาอาจารย์ที่เป็นสัมมาทิฐิ อย่าไปหลุดอย่าไปช้า อย่าไปเสียเวลาในยุคสมัยนี้ มันก็มีทั้งจริงทั้งเท็จ ซึ่งล่าสุดได้ คุยกับลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดทางวัดท่าซุง ท่านก็เตือนเรื่อง สายที่มีการสอนผิดเพี้ยนไปจากแนวทางของหลวงปู่ อันนี้หลายคน ก็ทราบแล้วว่า เป็นที่ใด ก็ขอให้เราระมัดระวัง ถอยออกมาได้ ห่างออกมาได้ก็เป็นดี มุ่งแต่การปฏิบัติที่ทำให้เราไม่ เสียเวลา สำหรับวันนี้ ก็ขอให้เราตั้งใจ ตั้งจิตปฏิบัติ ตั้งจิตช่วยเหลือพระพุทธศาสนา ตั้งกำลังใจในการปฏิบัติของเราให้ เข้มขันขึ้น แต่ไม่ดึงเกินไป ให้เป็นทางสายกลาง กำลังสบายๆ ค่อยๆผลึกกำลังขึ้นไปเรื่อยๆ ความเข้มแข็งของจิต ความ ละเอียดของจิต ความละเอียดของธรรมะ ค่อยๆละเอียดขึ้น สว่างขึ้น ใสขึ้น ปัญญาเลียบคมขึ้น สติรู้เท่าทันเร็วขึ้น สำหรับ วันนี้ก็ให้เรากำหนดจิตทำสมาธิ หายใจเข้าลึกๆช้าๆ หายใจเข้าพุทออกโธ ครั้งที่สองซัมโม ครั้งที่สามตั้งโหม แล้วค่อยๆ ถอนจิตช้าๆจากสมาธิ โมทนาสาธุกับเพื่อนกัลยาณมิตรที่ปฏิบัติธรรมร่วมกัน โมทนาสาธุกับครูเมตตาสมาธิที่ส่งต่อการ

ปฏิบัติ สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน พຽງนี้เรากໍฝึกในห้องเมตตาสมาธิ ซึ่งจะเป็นการฝึกในเรื่องของวรรณกสิณ กสิณสีผนวกไปกับการฝึกวิชากายสายຽຽง ซึ่งเป็นแนวทางทางวิชรยาน แลวก็เป็นแนวทางเดียวกันกับวิชาในหมวดของกสิณ เพียงแต่วิชากายสายຽຽงนั้น เป็นวิชาของทางมหายาน ก็คือสายของพระโพธิสัตว์ เทคนิคของกายสายຽຽงนั้นจะผนวก ระหว่างวรรณกสิณ คือกสิณสีควบกับอสุภกรรมฐาน ก็คือ พิจารณาในสังขารร่างกายไปพร้อมกัน ซึ่งเมื่อไหร่ที่เรามีความ คล่องตัว ในกายสายຽຽงแล้วจะพบว่า กำลังของกายทิพย์กำลังของมโนมยิทธิ จะมีความชัดเจน มีความสว่างใส แพรวพราว มีกำลังเพิ่มขึ้นตามไปด้วย รวมไปถึงผลของการฝึกการปฏิบัติก็จะมามีผลกับร่างกาย ชั้นຽຽ ๕ กายเนื้อด้วย ซึ่งพຽງนี้เรากໍจะ มาฝึกในห้องเมตตากริมย์ต่อไป พยายามเข้ามาเรียน มาฝึกกัน สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนากับทุกคน ขอให้มีความสุขความ เจริญ มีความขັນหมั่นเพียรตั้งใจในการปฏิบัติต่อไป สำหรับวันนี้สวัสดีครับ