

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 2 ธันวาคม 2566

เรื่อง การกลั่นจิตให้ละเอียด

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

ผ่อนคลายสบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางจิตใจในความกังวลทั้งหลายออกไปให้หมด ปลอดภัยปล่อยวางทั้งกายและจิตเพื่อเข้าถึงสภาวะแห่งความสงบสภาวะแห่งการแยกอุปแยกนาม ทั้งกายเนื้อกำหนดรู้ที่อยู่จิต สงบนิ่ง เห็นจิตเป็นเพชรประกายพริ้ว กำหนดรู้ว่าจิตของเราเข้าถึงความเป็นประภัสสร ทรงกำลังใจนึกภาพเห็นจิตของเราส่องสว่างใส ทรงอารมณ์ความผ่องใส ทรงสภาวะที่จิตเข้าถึงความเป็นประภัสสร

จากนั้นเราเริ่มทบทวนพิจารณาในเรื่องของจิต จิตนั้นเวลาที่เรากำหนด ให้กำหนดเป็นดวงแก้วสว่าง เป็นเพชรประกายพริ้ว ทรงในสภาวะเป็นปฏิภาคนิมิต จากนั้นกำหนดต่อไป ในการฝึกฝนต่อในเรื่องของจิตในลักษณะนี้

หนึ่ง เราน้อมนำการฝึกการสอน ในแนวทางของวิชาธรรมกายของหลวงพ่อดอด วัดปากน้ำมาใช้ เมื่อกำหนดจิตเป็นประภัสสรแล้ว เรากำหนดจิตต่อไปว่ากลั่นจิต กลั่นให้ใสขึ้น ดวงจิตที่เป็นแก้วเป็นเพชรประกายพริ้วให้ใสขึ้น ที่ใสอยู่แล้วก็กำหนดว่าจงใสขึ้นอีก สว่างขึ้นอีก ใสขึ้นอีก สว่างขึ้นอีก กลั่นจิตจนใสละเอียดบริสุทธิ์จนถึงที่สุด ตรงจุดนี้เป็นฐานสำคัญที่จะทำให้เกิดสภาวะแห่งความเป็นทิพย์ เพาะบ่มจิตตามภาพของจิต จิตเข้าถึงความผ่องใสสูงสุด ซึ่งบางครั้งเวลาที่เรฝึกเวลาที่เรปฏิบัติ เราข้ามเราผ่านไป หรือบางคนก็เห็นมัวๆ เห็นไม่ใส เห็นไม่มีประกาย เรานอกเหนือจากเข้าสภาวะในอารมณ์กรรมฐานในแต่ละกองแต่ละจุดได้อย่างรวดเร็วคล่องตัวแคลล่นนิ้วมือเดียวแล้ว จุดนั้นถือว่าเป็น **วสี** ในเรื่องความเชี่ยวชาญในการเข้าสู่สมาธิ **ความเร็วเป็นสิ่งสำคัญแต่ในขณะเดียวกันคุณภาพของจิตก็เป็นสิ่งสำคัญด้วยเช่นกัน**

เมื่อฝึกเร็วจนสำเร็จแล้วจึงมาฝึกความละเอียด กำหนดในความละเอียดความใส กลั่นจิตให้ใสขึ้นสว่างขึ้น ใสขึ้นสว่างขึ้น ทำจนรู้สึกว่าการกลั่นนั้นกลายเป็นหยาด ใสบริสุทธิ์ยิ่งกว่าน้ำค้าง รัศมีส่องสว่างแพรวพราวอย่างยิ่ง ดวงจิตของเราใสบริสุทธิ์ยิ่งกว่าเพชรเม็ดโตบนโลกที่เจียรระโนมาอย่างดีแค่ไหนก็ตาม ค่าความใส ค่าความไม่ปนเปื้อนของสี cutting ของเพชรที่เจียรระโนอย่างระยับระยับแพรวพราว จิตของเรา เรากลั่นจิต เจียรระโนจิตของเราให้เป็นเพชรประกายพริ้วที่สวยสุดในความบริสุทธิ์ผ่องใสสว่างที่สุดให้ได้ **ตรงจุดนี้ก็เป็นจุดสำคัญที่เราแต่ละคนต้องฝึกฝนกันเอง เป็นความเพียร เป็นวิริยะ เป็นปัญญา เป็นความตั้งมั่น** หลายคนพื้นฐานของเราดี เมื่อกำหนด จิตมีความใสคืออยู่แล้ว มีความสว่างของรัศมีจิตคืออยู่แล้ว ถึงพื้นฐานเราดีอยู่แล้วเราก็อย่าได้ประมาท กำหนดว่า บริสุทธิ์ยิ่งกว่านี้ก็ได้ ใสยิ่งกว่านี้ก็ได้ ส่องสว่างมากกว่านี้ก็ได้ ระยับระยับแพรวพราวมากกว่านี้ก็ได้ จุดนี้เป็นจุดที่คนทั่วไปไม่ได้ฝึกกัน ตรงจุดนี้คือจุดสำคัญ **กลั่นจิต**

จำไว้การกลั่นจิต พอกลั่นจิตจนมีความใสบริสุทธิ์เต็มที คราวนี้เวลาที่เรฝึกในกำลังของมโนเมธิทิ กายพระวิสุทธิเทพก็พลอยใสแพรวพราวตามไปด้วย ทิพยจักขุญาณญาณทัศนะกำลังมโนเมธิทิก็ใสชัดเจนตามไปด้วย จนกระทั่งที่สุดกลายเป็นว่ามโนที่เราขึ้นที่เราขึ้นกรรมฐานที่เรายกจิตขึ้นไปกลายเป็นมโนเมธิทิเต็มกำลัง คือมีความชัดเจนแจ่มใสอย่างยิ่ง เวลาฝึกทิพยจักขุญาณเขาก็ฝึกกันแบบนี้ เน้นความใสของภาพ กำหนดว่ายังมีใสได้มากกว่านี้ สว่างได้มากกว่านี้ เป็นประกายระยับระยับได้มากกว่านี้ คือกำหนดว่า ปฏิบัติธรรมด้วยความรู้สึกที่ว่า เรายังมีกำลังใจที่สามารถทำให้ได้ดียิ่งขึ้นกว่านี้ จิตของเราไว้ชัดจำกัด ใสได้มากกว่านี้ สว่างได้มากกว่านี้ ถ้าฝึกด้วยกำลังใจเช่นนี้ กำลังของจิตกำลังของญาณทัศนะ กำลังของทิพยจักขุญาณของเราจะยิ่งมีความแพรวพราว ที่สำคัญที่สุดคือความเป็นทิพย์ของจิต ถ้าสังเกตดูจากการที่อาจารย์สังเกตลูกศิษย์ที่มาปฏิบัติหลายๆคน กลายเป็นว่าคนที่พื้นฐานมาจากวิชาธรรมกาย

เคยฝึกวิชชาธรรมกายมาก่อน กลับเข้าถึงสภาวะที่จิตกลายเป็นแก้วสารพัดนึก คือนึกสิ่งใดแล้วได้สมปรารถนา ได้รวดเร็วมากกว่าผู้ที่ปฏิบัติมาทางสายอื่น อันนี้จากประสบการณ์ที่อาจารย์พบ พบโดยตรง มีหลายคนที่จะเข้าถึงสภาวะที่นึกสิ่งใดได้ตามนั้น นึกสิ่งใดสมปรารถนา

ตั้งนั้นจุดนี้ให้เราแต่ละบุคคลลองสังเกตดูตัวเราเองว่าเราขาดจุดนี้ไหม ถ้าขาดเราก็เพิ่มการฝึก ฝึกทุกวัน กลับจิตให้ใสขึ้นทุกวัน บางคนเคยฟังเคยเรียนแล้ว บางคนเพิ่งเคยฟังครั้งแรก

ต่อมาในเรื่องของจิต อันนี้เอาแนวทางการฝึกในคัมภีร์วิสุทธิธรรมรคมาใช้ในการฝึก “จิต” อย่าเพียงแต่ฝึกว่ามันอยู่หนึ่งๆ เฉยๆ การขยายขอบเขตของจิต ขยายเล็ก ขยายใหญ่ย่อให้เล็ก ขยายใหญ่ย่อให้เล็ก ฝึกจนเล็กที่สุดกลายเป็นอนุภาค กลายเป็นปลายเข็มหมุด สมัยโบราณเขาไม่รู้ว่าอะไรจะเรียกอะไรที่มันเล็กที่สุดก็เรียกว่าปลายเข็มหมุด ถ้าสมัยนี้เราก็ลองกลืนจิต จิตเป็นประกายประกายย่อเล็กลงไปที่สุดถึงระดับอะตอมถึงระดับโมเลกุล ลึกลงไปกว่านั้นถึงระดับที่เป็นควอนตัม จนกระทั่งรูปวัตถุที่เป็นปฏิภาคนิมิตนั้นกลายเป็นพลังงานในส่วนที่เล็กที่สุด คือควอนตัม ขยายใหญ่ที่สุดจนกลายเป็นจักรวาลทั้งหมด

เวลาฝึกเราขยับฝึกต่อ ก็มาฝึกกลืนธาตุ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ วรรณกลืน กลืนสีทั้งสี่ ถ้าขยับเพิ่มขึ้นไปก็ขยับเพิ่มไป เป็นเจ็ดสี พอเจ็ดสีก็กลายเป็นเรื่องของวิชากายรุ่ง เจ็ดสีก็ตามสเปกตรัมของสีก็คือสีรุ้ง ไล่สีกันเอง ส่วนต่อมาก็คือในส่วนของอาโลกิณคือกลืนแสงสว่าง ส่วนกลืนของสุดท้ายก็คือกลืนที่เป็นที่โล่งที่ว่าง เช่นที่ว่างในอวกาศ ที่ว่างที่ไม่มีวัตถุ เราก็ฝึกครบทั้งสิบกองไป ย่อเล็กขยายใหญ่ เล็กที่สุดจนถึงระดับอนุภาคจนถึงระดับควอนตัม ใหญ่ที่สุดจนกระทั่งใหญ่คุณอนันต์จักรวาลในภาคของสิ่งที่เป็นรูปทั้งหมด

จำไว้ว่าภพภูมินั้นแบ่งเป็นสามภพ ภพกลางคือภพที่เป็นวัตถุธาตุ คืออนันต์จักรวาลทั้งหมด มีมนุษย์มีสัตว์ที่มีชั้นห้า ภายใต้อกายหยาบ พอสูงขึ้นไปกว่านั้นก็กายทิพย์ ทั้งกายทิพย์ละเอียดในส่วนที่กายทิพย์ฝ่ายกุศลก็คือรุกขเทวดา ภูมิเทวดา อากาศเทวดา พรหม อรูปพรหม ส่วนกายที่เป็นกายทิพย์เช่นกันแต่เป็นกายทิพย์ที่มันหยาบกายทิพย์ที่มันไปเกิดขึ้นจากแรงของอกุศลกรรม ก็ได้แก่ดวงจิตดวงวิญญาณของโอปปาติกะสัมภเวสีเปรตอสุรกายและสัตว์นรกทุกขุม

ดังนั้นในภาคของกลืนจิต ในภาคของกลืน เราขยายขอบเขตไปสุดในส่วนที่เป็นรูปเป็นวัตถุเป็นธาตุทั้งสี่ พอเราฝึกจนกระทั่งการย่อเล็กที่สุดขยายใหญ่ที่สุดมันมีความคล่องตัว เราฝึกต่อไปก็คือการเคลื่อนย้าย การเคลื่อนย้ายนั้นสำหรับจิต กลืนจิต การเคลื่อนย้ายเราสามารถเคลื่อนย้ายได้ตั้งแต่

1 เคลื่อนอยู่ภายในกาย เคลื่อนอยู่ภายในกายก็คือกำหนดไปตามส่วนต่างๆของร่างกายนอกเหนือจากฐานที่ตั้งของจิต คือได้สะดือลงมา 2 นิ้วหรือ 2 องคุลี หรือภาษาของวิชาสายจีนก็เรียกว่าตันเถียน ฐานที่ตั้งของจิต ฐานที่ตั้งของปราณ ฐานที่ตั้งของพลัง คราวนี้เวลาที่เรเคลื่อน ภายในกายของเรา ถ้าจะฝึกก่อให้เกิดประโยชน์เพิ่มขึ้น ดึงเอาไปใช้ในเรื่องของวิชาในการบำบัดเยียวยา วิชาลมปราณ เราก็เคลื่อนดวงกลืนนั้นขึ้นลงไปตามแนวของจักระทั้ง 7 คือแกนกลางภายในกายของเรา ถ้าเราเริ่มต้นดวงกลืน เริ่มต้นที่ฐานที่ตันเถียน คือฐานที่ตั้งของจิตบริเวณท้องน้อย ถ้าจักระก็เรียกว่าจักระที่ 2 เราก็ย้อนกลับลงไปจักระที่ 1 บริเวณก้นกบผีเย็บ เคลื่อนกลับมาที่ฐานที่ตั้งของจิตคือจักระที่ 2 เคลื่อนขึ้นมาบริเวณด้านหลังตรงกับไตจักระที่ 3 ขึ้นมาที่หัวใจคือจักระที่ 4 ขึ้นมาที่คอบริเวณต่อมไทรอยด์จักระที่ 5 ขึ้นมาที่ตาที่ 3 กึ่งกลางหน้าผากจักระที่ 6 ขึ้นมาสัมผัสอยู่กลางกระหม่อมด้านบนเหนือเศียรเกล้ากระหม่อมจอมขวัญ เป็นจักระที่ 7

อันนี้ก็คือเคลื่อนดวงจิตของเราไปตามจักระ วิธีการฝึกให้เกิดความสนุกให้เกิดความคล่องตัวให้เกิดประโยชน์ เราก็ไล่ฝึก จิตที่เป็นเพชรประภัสสร

กำหนดจิตในธาตุดิน ไส้เรียง เคลื่อนตัว ดวงกสิณจิตนั้น ไส้ไปตามจักระทั้ง 7 ดิน น้ำ ลม ไฟ พอเคลื่อนครบ ก็เคลื่อน กลับลงมา ไส้ขึ้น ไส้ลง แล้วก็มาหยุดมาจบที่ต้นเถียนคือฐานที่ตั้งของจิต แล้วก็เห็นธาตุดินทั้งหมดทั่วร่างกายคือเซลล์ที่เป็นของแข็งของหยาบ อวัยวะในส่วนที่เป็นธาตุดินทั้งหมด กลายเป็นเพชรประกายพริก ภายเนื่อกลายเป็นเพชรประกายพริก ภายทิพย์กลายเป็นเพชรประกายพริก

จากนั้นก็ไปไล่ธาตุต่อไป ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อาจารย์จะแนะนำเพียงเท่านี้ แล้วถึงเวลาให้เราไปลองฝึกกันเองก่อน ดิตขัดอย่างไรให้เรากลับมาถามในกลุ่มในห้องไลน์ พอธาตุดินเสร็จ กำหนดจิตในกายสายรุ้ง กายสายรุ้งไล่ดวงแก้วที่เป็นสี ไส้เข้าไปตามจักระทั้งเจ็ดแล้วเห็นกายทั้งกายกลายเป็นสีแต่ละสีไล่เข้าไปอีกทีหนึ่ง แล้วก็มาจบที่เห็นกายทั้งหมด เปล่งรัศมีเป็นแสงทั้งเจ็ดสีในครั้งสุดท้ายที่มารวมกอง อันนี้กองที่เป็นกองกสิณ วรรณกสิณคือกสิณสีทั้ง 4

ของเราฝึกในขั้นที่ Advance ขึ้นไปก็กำหนดจิตเป็นกายรุ้งไป

ผลในการที่ฝึกกายรุ้งเราจะพบว่ากำลังของญาณทัศนะกำลังของกายทิพย์จะเพิ่มพูนขึ้นมากกว่าปกติ

จากนั้นมาฝึกกสิณแสงสว่าง กำหนดกสิณความว่าง พอกสิณความว่างเสร็จ เราเคลื่อนจิตเดินจิตต่อไปเป็นอรูปรูปสมบัติ ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่าการเดินในสมถะเดินจิตในสมถะ ถ้าเอาไล่เรียงตั้งแต่เริ่มต้นก็คือจับลมหายใจอานาปานสติ อานาปานสติจับลมหายใจละเอียดเบาละเอียดลงจนกระทั่งลมหายใจหยุด ในตัวหยุดเรากำหนดเห็นตัวหยุดนั้นกลายเป็นแก้ว จากดวงแก้วเราเดินกสิณจิตเห็นจิตเป็นเพชรประกายสร ถ้าเอาละเอียดเล่นให้ครบเล่นให้สุดก็กำหนดจิตที่เป็นประกายสรนั้นก็มาเดินกสิณธาตุทั้ง 4 เดินกสิณธาตุทั้ง 4 เสร็จ มาเดินกายรุ้งคือวรรณกสิณ พอเดินวรรณกสิณเสร็จ เรา กำหนดจิตมากำหนดอาโลกสิณ เห็นจิตสว่างเต็มที กายสว่างเต็มที จากนั้นเดินสูจิตเข้าสู่รูป สลายรูปสลายกายหยาบ สลายวัตถุธาตุ สลายจักรวาลกลายเป็นความว่างทั้งหมด พอกลายเป็นความว่างทั้งหมด สลายกายดับกาย รูปสลายไปหมด อันนี้อรูปรูปมานที่หนึ่ง

จักรวาลและทุกสรรพสิ่งสลายตัว โลก จักรวาล ภูเขา ต้นไม้ สุดไปถึงจักรวาลกลายเป็นอรูปรูปมานที่สอง

อรูปรูปมานที่สาม ก็คือสลายล้างสัญญาความจำทั้งหลาย สลายความจำ ล้างความจำ สลายล้างความจำได้มากเท่าไร ยิ่งเกิดผลอันสูงส่งในปฏิสัมภิทาญาณเหมือนกับล้างจิต ล้างความทรงจำ ล้างข้อมูลขยะ ล้างความทุกข์ สิ่งพะวง สิ่งที่เรากังวล ล้างจนกระทั่งเหมือนกับเราล้างเรา Format Harddisk ความทรงจำทั้งหลาย ความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจ ความรักความหลงทั้งหลาย สลายตัวไปกับการล้างสัญญาความจำ พออรูปรูปมานที่ 3 จบ

เราเคลื่อนจิตเข้าสู่อรูปรูปมานที่สี่ คือสิ่งที่มากระทบทางอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เรากำหนดว่า สลายกลายเป็นความว่างเป็นสุญญากาศ ไม่รับรูป ไม่รับเสียง ไม่รับกลิ่น ไม่รับรส ไม่รับไผฎฐัพพะ ไม่รับผัสสะทางกาย รวมไปถึงกระทั่งถึงไม่รับคลื่นกระแสผัสสะที่สัมผัสด้วยญาณหยั่งรู้ของจิต กำหนดสลายล้างดับว่างทั้งหมด เมื่อดับโล่งว่างทั้งหมดได้ จิตเข้าถึงอรูปรูปมาน สูงสุดกำลังจิตของเราสะอาดบริสุทธิ์ว่างที่สุด โล่งที่สุด ตั้งมั่นที่สุด เราจึงกำหนดจิตใช้กำลังตบะแห่งสมถะสูงสุดของเรานี้ก็ถึงภาพพระรูปโฉมของพระพุทธเจ้าเป็นสรณะ น้อมกำลังแห่งมโนยทิธิปรากฏคืออาราธนาบารมีคุณของพระพุทธเจ้ามาปรากฏถึงอาทิสมาณกายของข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพาน เป็นแสงสว่างพุ่งขึ้นไป จิตก่อรูปเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างผ่องใส กำหนดในความรู้สึกสภาวะแห่งกายพระวิสุทธิเทพ

จากนั้นเมื่อใช้กำลังแห่งมโนยทิธิขึ้นมานบนพระนิพพานได้แล้ว จึงกำหนดจิตอธิษฐาน ทบทวนในวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณคือการใช้ปัญญาพิจารณาตัดกิเลส พิจารณาว่าเมื่อเร้าขึ้นมาบนพระนิพพาน จิตเรายังปรารถนาในรัก โลภ โกรธ หลงไหม จิตเรายังหวังยังเกาะในภพภูมิต่างๆไหม จิตเรายังหลงอยู่กับสัญญาความรัก อยู่กับความพยายาม การจองเวรใหม่ หรือจิตของเราปรารถนาในพระนิพพานเพียงจุดเดียว

กำหนดจิตพิจารณาให้เห็นโทษเห็นทุกข์ในสังสารวัฏ การพิจารณาเห็นโทษเห็นทุกข์ในสังสารวัฏ ไล่ตั้งแต่ เห็นโทษใน
ชั้นห่าร่างกาย พิจารณาตัดชั้นห่าร่างกาย

พิจารณาได้จากหนึ่ง สภาวะร่างกายในฐานะที่ร่างกายนี้มีความเสื่อม มีความแปรปรวน คือมีความแก่ชราลงไปเรื่อยๆ
เสื่อมลงไปเรื่อยๆ จนในที่สุดก็ต้องถึงแก่ความตาย เรามีเวลาอยู่บนโลกมนุษย์เป็นเวลาสั้นๆ เป็นเวลาที่จำกัด เวลา
ในการมีชีวิตชั้นห่าในการเป็นมนุษย์ ถึงเวลาเราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไร คนบางคนอายุเพียงแค่ว่า 1 เดือน 1 วันก็ตายได้
เพื่อนเราบางคนก็เรียนหนังสือด้วยกันมา บางคนก็เสียชีวิตตายไปแล้วก็มีมากมายหลายคน คนบางคนเพิ่งพบเพิ่งเจอ
เพียงหลุดหลุดก็วันก็ตายจากกันไป ดังนั้นชีวิตเป็นของไม่เที่ยง ร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง ร่างกายนี้มีความแก่ชรา มี
ความแปรปรวน ดังนั้นเราไปยึดเมื่อไรเราทุกข์ เราจะไม่ให้แก่ ผินจนเกินพอดีเกินไปมันก็ทุกข์ตราบจนที่จิตเรายอมรับ
ตามความเป็นจริงว่าร่างกายนี้มีความแก่ มีความเสื่อม มีความเจ็บไข้ไม่สบาย และมีความตายไปในที่สุด

สิ่งสำคัญคือ 2 ส่วนในขณะที่ยังมีชีวิตเราเป็นผู้ที่ไม่ประมาทในการทำความดี¹ หรือไม่ เราสร้างสมเพาะบ่มสร้างบุญ
บารมีทั้งทาน ศีล ภาวนา เจริญจิตตะ เจริญพระกรรมฐาน สะสมเสบียงบุญไว้มากพอหรือไม่ สร้างความดีได้มากพอ
หรือไม่ พิจารณากำหนดตาชั่งที่พียงขึ้นในจิต ระหว่างความเพิลิตเพลินในทางโลกกับความตั้งมั่นในทางธรรมของเรา
ตาชั่งของเราเอียงไปในทางโลกหรือทางธรรม ถ้าเอียงกระเท่เร่ไปในทางโลกเกินไป เราเริ่มต้นก็เริ่มปรับสมดุลก่อน

ปรับสมดุลโดยการปฏิบัติเจริญกรรมฐานอยู่กับพระให้มากขึ้น ขึ้นพระนิพพานมากขึ้น เวลาเมื่อเรื่องกระทบทางโลกก็ให้มี
ธรรมะ มีญาณหยั่งรู้ ผู้รู้ขึ้นมากำกับ ผู้รู้ขึ้นมาสัมผัสรู้เท่าทัน ให้โลกและธรรมสมดุลเสมอกัน อยู่ในโลกอย่างมีสติ อยู่ใน
โลกอย่างมีคุณธรรม อยู่ในโลกโดยไม่ติดในโลกล

ข้อที่สอง ในการที่เรามีชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ก็คือ เราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไหร่ แต่สิ่งสำคัญคือเราต้องรู้ว่าตายแล้วเรามี
เป้าหมายว่าเราจะไปไหน² เราจะไปพระนิพพานใหม่ หรือเราจะยังเวียนว่ายตายเกิดต่อ ถึงเวียนว่ายตายเกิดต่อ เราก็
ต้องพิจารณาคือมีที่ไป เป็นผู้ที่มิดิตที่ไป เราจะไปจุดยังสวรรค์ชั้นใด หรือจะปล่อยตามบุญตามกรรมตามเวรตามกรรม
ลงไปนรก ลงไปเอเวจี คนที่ไม่เชื่อสวรรค์นรก ไม่เชื่อบุญบาป ปราสาทพระรัตนตรัย ไร้ศาสนา ร่วงหล่นลงสู่นรกภูมิ
มากมายหลายคน แทบจะเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์หรือแม้แต่คนที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนาแต่ปราสาทก็ร่วงลงสู่นรกภูมิ
มากมายมหาศาล

ดังนั้นเราเป็นผู้ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนาแล้ว จงอย่าได้เสียโอกาส จงน้อมนำบุญกุศล น้อมนำคุณแห่งพระธรรม
บารมีแห่งพระพุทธเจ้า คุณแห่งครูบาอาจารย์คือพระอริยสงฆ์มาเป็นพระผู้โปรดพระผู้ช่วยอันประเสริฐ ให้เราพ้นจาก
อบายภูมิ มิดิตที่ไป คือสวรรค์ พรหมและพระนิพพานเป็นที่สุดตามกำลังใจตามอธิษฐานของเราแต่ละบุคคล

คราวนี้เมื่อเราพิจารณาตัดร่างกาย ในส่วนของร่างกายนี้ มีความแก่ มีความตายไปในที่สุด จุดต่อมาในการเจริญ
วิปัสสนาญาณในเรื่องของกาย นัยยะก็คือ พิจารณากายในฐานะที่ร่างกายนี้เป็นสิ่งปฏิภูล วิธีพิจารณาก็คือพิจารณา
ว่าในทวารทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นตาก็มีซี่ตา ซี่ตาเป็นของสะอาดหรือสกปรก หูก็มีซี่หู ซี่หูเป็นของสะอาดหรือสกปรก
จมูกก็มีซี่มูก ซี่มูกเป็นของสะอาดหรือสกปรก ปาก ทวารปากก็มีเสลดเสมหะมีน้ำลายเป็นของสะอาดหรือสกปรก แม้แต่
ผิวหนังเมื่อกรีดไปก็มีเลือดหลังไหลเข้ามา เลือดเมื่อออกมาสู่ภายนอกร่างกาย เราก็มองว่าเป็นของสกปรกน่ารังเกียจ
หรือผิวหนังถึงเวลา ความเป็นสิ่งปฏิภูลถึงเวลาก็มีน้ำเหลืองน้ำหนอง ไบหนาก็มีหัวสิว เป็นของสะอาดหรือสกปรก
ทวารหนักทวารเบาที่มีอุจจาระปัสสาวะ สรุปรวมแล้ว ทวารที่เป็นทวารทั้งหมด มีแต่สิ่งที่เรียกหยาบๆว่าซี่ คือของ
สกปรกทั้งหมด ดังนั้นนัยยะในการเจริญวิปัสสนาญาณที่พระพุทธองค์ทรงสอน ท่านจึงอุปมาว่าร่างกายนี้เป็นเหมือนกับ
ถุงหนังที่ภายนอกอาจดูสวยงามแต่ภายในห่อหุ้มด้วยสิ่งที่เป็นปฏิภูล คือถุงหนังที่ภายนอกสวยแต่ภายในบรรจุไปด้วย
อุจจาระปัสสาวะ คือของสกปรก Packagingสวยแต่ภายในคือ มูลร ถูถ อุจจาระปัสสาวะ สิ่งปฏิภูล

คราวนี้ก็มาเนื่องกันกับกรรมฐานห้า ถูงหนังสือสวยงามหรือ Package ภายนอกที่หลอกดวงใจของเรา ก็คือกรรมฐานทั้งห้าที่ท่านให้กล่าวไว้ว่า เวลาที่บวช นั่นก็คือ เกศา นะชา โลมา ทันทา ตะโจ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

ผมสวยลงตาไว้ ผิวพรรณงดงามเปล่งปลั่งสวยงามบังตาไว้ ฟันขาวสวยบังตาไว้ เล็บเรียบยาวสวยบังตาไว้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็คือเปลือกที่ลวงตา ดังนั้นเวลาที่เราเจริญวิปัสสนาญาณโดยการกำหนดจิตกำหนดภาพ ท่านก็ให้ฝึกลอกเอาผมออก ขนออก เล็บออก ฟันออก หนังออก จนกระทั่งเห็นกายเนื้อขันธ์ห้าอันมีสภาพเป็นเลือดเนื้อแดงๆ มีสภาพที่ว่าไม่ว่าจะคนสวยที่สุดหล่อที่สุด หรือคนที่ไม่สวยไม่งาม พอลอก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ออกไปหมดแล้ว ก็มีสภาพเป็นเลือดเนื้อแดงๆ ไม่ได้แตกต่างกัน ความสวยก็ไม่มี ความหล่อก็ไม่มี ความสวยนั้นมันมาขึ้นอยู่กับผิวหนังที่ดูเรียบเนียนเปล่งปลั่ง ผิวพรรณหมดจด ผมนยาวสลวย ดังนั้นเมื่อเราเพิกสิ่งที่ เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ออกไปจนหมด ความงดงามที่เราเกาะที่เราติดมันก็หลุดออกไปจากใจ เมื่อเราพิจารณาถอดถอนจนกระทั่งจิตจิตจางจากการเกาะในกาย การพิจารณานี้ท่านให้พิจารณาทั้งกายของเราเองและกายของเพศตรงข้าม

เวลาพิจารณากายของตัวเองก็เพื่อตัดกาย เวลาพิจารณากายในเพศตรงข้ามก็เป็นการตัดกามราคะ ตัดตัณหา ตัดอารมณ์จิตที่อยากได้ใคร่ในกามคุณ อันนี้เป็นสิ่งที่เอาไว้ฝึกเอาไว้ปฏิบัติในการตัด พิจารณาตัดจนกระทั่งจิตเห็นจริงว่า กายของเพศตรงข้ามนี้ห่วยที่สุดก็ไม่ได้มีความสวยงาม เป็นเปลือก เป็นสิ่งที่ เป็นสิ่งปฏิญกุล เป็นเลือด เป็นเนื้อแดงๆ พิจารณาจนกระทั่งกามราคะตัณหาทั้งหลาย ความพึงภายใน ความพึงใจในเพศตรงข้าม ค่อยๆ จิตลงจางลงจนกระทั่งหมดไป เมื่อไรพิจารณาเข้มข้นจนหมดไป อารมณ์กามคุณห้าเหือดไปจนหมด จิตก็จะเคลื่อนภูมิธรรมขึ้นสู่สภาวะแห่งความเป็นพระอนาคามี ตามที่ครูบาอาจารย์ท่านสอนท่านกล่าวไว้ว่า ถึงเวลาที่เข้าถึงความเป็นพระอนาคามี กามคุณจะเหือดไปจนหมด สำหรับเพศชายท่านบอกแม้แต่องคชาตก็จะหดหายเข้าไปในตัว อันนี้มีครูบาอาจารย์ที่ท่านเคยกล่าวถึง ท่านหนึ่งที่ท่านเคยกล่าวไว้ก็คือท่านเจ้าคุณนร วัดเทพศิรินทร์ ท่านเคยกล่าวเรื่องนี้ไว้

อันนี้เป็นเรื่องของการปฏิบัติ เมื่อไรก็ตามที่เราฝึกเข้มข้นในเรื่องการตัดในเรื่องของกามคุณห้า จิตเราจะเข้าถึงฌานสมาบัติสมาธิอารมณ์พระกรรมฐานความแนบได้แนบได้เข้มข้นขึ้นสูงขึ้น อันนี้ก็เป็นที่แต่ละบุคคล เราใจเย็นๆ ค่อยๆ ให้เป็นไปตามสภาวะธรรม ตามสภาวะอารมณ์ ถึงเวลาจิตเขาจะเคลื่อนขึ้นสู่การตัด สู่ความจิต สู่การละ ตามวาระของแต่ละบุคคลนั่นเอง

คราวนี้ในเรื่องของการตัดขันธ์ห้า ท่านก็ให้พิจารณาในความเป็นอสุภ พิจารณาในอสุภก็คือ เอากรรมฐานในโหมตอสุภ สิบมาพิจารณา เห็นร่างกายที่ตายเป็นซากศพในสภาวะต่างๆ ศพที่เพิ่งตายใหม่ๆ ศพที่ตายได้สักระยะหนึ่ง เริ่มซีด เริ่มเขียวเล็กน้อย คล้ำขึ้น ศพที่ตายมาระยะจนกระทั่งมีน้ำเหลืองน้ำหนองผุดอง ศพที่มีสภาวะมีหนองซ่อนไซ้เต็มไปหมด ศพที่มีสภาวะถูกหนอนซ่อนไซ้กินไปหมดจนเหลือแต่โครงกระดูก ศพที่ตายในสภาวะของการจมน้ำตาย บวม อืด ศพที่มีสภาวะถูกฟันเขี้ยวฟันจากสงครามจากศัตรารูททั้งหลาย ศพที่เกิดจากการกัณฑ์ของสัตว์ร้ายมีเสือเป็นต้น ฉีกทั้งกายเนื้อมีบาดแผลฉีกขาดเว้า มีสภาวะน่ากลัว พิจารณาในอสุภทั้งสิบให้เห็นว่ากายของเรา นี้ ถึงเวลาที่เกิดการตายในสภาวะการณ์ต่างๆ เราจะยินดีในขันธ์ห้าร่างกายนี้ไหม จนกระทั่งยอมรับว่าเมื่อไรที่เราตายมันก็มีสภาวะเช่นนั้น พิจารณาจนกระทั่งจิตปลงจากกาย ตัดจากกาย การตัดกายประการสุดท้ายก็คือให้เห็นทุกข์จากการมีขันธ์ห้า ทุกข์จากการทำงานหาเลี้ยงชีพ ทุกข์จากการเหนื่อยในการดูแลทำความสะอาดร่างกาย หายอาหารของดีๆ ให้กิน และทุกข์จากการที่ร่างกายนี้เจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ทุกข์จากการที่ร่างกายนี้ปวดเมื่อย ยืนนานก็เมื่อย นั่งนานก็เมื่อย นอนนานก็เมื่อย เดินไกลๆ ก็เมื่อย สรุปพร้อมแล้วการมีขันธ์ห้านี้เป็นทุกข์ การพิจารณาทุกข์จากการมีขันธ์ห้า พิจารณาในส่วนสุดเพื่อที่ว่าจิตของเราจะได้เข็ดการเกิด เข็ดการมีขันธ์ห้า พิจารณาจนรู้สึกและตัดสินใจได้ว่าการมีขันธ์ห้าเป็นชาติสุดท้ายของเรา พอพิจารณาได้ดังนี้แล้วก็ให้น้อมจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน กำหนดว่าพอกันที่การมีร่างกายขันธ์ห้านี้ พอกันที่การเกิดการเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏนี้ จุดเดียวที่เราปรารถนาคือพระนิพพาน เมื่อพิจารณาแล้วเราจึงน้อมจิตทรงอารมณ์บนพระนิพพานเต็มกำลัง ทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนนิมิตของตนบนพระนิพพาน

หรือสำหรับบางคนมีความถนัดที่จะโน้มให้จิตของเราเป็นดวงแก้วอยู่ในองค์พระ ในอกของพระพุทธเจ้า ในอกของสมเด็จพระปฐม เป็นหนึ่งเดียวกับพระพุทธองค์ อันนี้ก็ตามอริยาตย์ ที่จิตของแต่ละคนมีความยินดีในสภาวะพระนิพพานต่างกัน แต่จุดสุดท้ายคือจุดเดียวกัน คืออยู่บนพระนิพพาน สันภาพบชาติเช่นเดียวกัน

มาบัดนี้ที่กำหนดจิตอธิษฐานในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพ อธิษฐานขอเมตตาปรากฏ มหาสมาคมบนพระนิพพาน พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ทรงปรากฏ พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ทรงปรากฏ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ทรงปรากฏ ครูบาอาจารย์ทุกๆพระองค์จึงปรากฏบนพระนิพพาน มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน อาทิสมาณายของเรา แยกเป็นจำนวนมากมายมหาศาล น้อมจิตกราบครบตรงทุกท่านทุกๆพระองค์ กระแสจิตของเรา กระแสโมมยิทธิ กายพระวิสุทธิเทพกายทิพย์ของข้าพเจ้าทุกคน เชื่อมโยงกับทุกท่านทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน กระแสญาณเครื่องรู้ กระแสธรรม กระแสพระนิพพานของจงเชื่อมกับจิตของข้าพเจ้า ณ บัดนี้ กระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน จงหลั่งไหลรวมเข้าสู่กายพระวิสุทธิเทพของข้าพเจ้า ณ บัดนี้ วันพรุ่งนี้ข้าพเจ้าทั้งหลายจะน้อมจิตถวายมหาสังฆทานที่บ้านสายลม ขอทุกท่านทุกๆพระองค์เมตตารับมหาสังฆทาน ทานบารมีอันเป็นไปเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุดของข้าพเจ้าทั้งหลายด้วยเทอญ

จากนั้นน้อมจิตนะ อธิษฐาน ขอรวมบุญบารมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทั้งกระแสจากพระนิพพานเชื่อมกระแสกับพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ทุกท่านทุกๆพระองค์ พระมหาโพธิสัตว์แห่งพุทธเกษตร ณ ดินแดนแห่งสวรรค์ชั้นดุสิต ขอเมตตาปรากฏ เชื่อมกระแสบารมี มีองค์พระศรีอาริยมฤตไตรย พระมหาโพธิสัตว์เจ้า เป็นประธานในหมู่พระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลาย ขอเชื่อมกระแสเกิดศรีมีแผ่เมตตาสว่างลงมาทั่วอันตจักรวาลสามภพสามภูมิ เปิดสามแดนโลกธาตุ บารมีแห่งสมเด็จพระปฐม ขอเมตตาปรากฏในสภาวะทรงเครื่องจักรพรรดิเปิดสามแดนโลกธาตุ สว่างผ่องใส กระแสบุญ กระแสกุศล ทานศีล ภาวนา กระแสแห่งพระนิพพาน กระแสแห่งมรรคแห่งผล กระแสแห่งคุณธรรมศีลธรรม จงแผ่สว่างกระจายข้าแรก แทรกลงสู่ทุกดวงจิต ลงสู่ทุกแก่นแห่งจิตทุกดวง ขอจงรู้ตื่นขึ้นสู่จิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร คุณธรรม ศีลธรรม ความดีทั้งหลาย จงรู้ตื่นขึ้น ความมีมายอายุหิริโอตตปปะ ละอายในบาป เกรงกลัวในบาป ศรัทธาเชื่อมั่นในบุญกุศล จงปรากฏขึ้นในทุกดวงจิตดวงวิญญาณด้วยเถิด ขอบารมีแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐาน น้อมรวมลงโดยเฉพาะอย่างยิ่งขอบารมีแห่งพระอุปัชฌาย์เจ้าผู้เมตตาเมตตาสงเคราะห์เปิดสู่ยุคชาวิไล ขอกำลังแห่งพระกรรมฐานน้อมถวายเป็นสังฆบูชา บูชาครูบาอาจารย์ ขอพระอุปัชฌาย์เจ้าเมตตาเมตตาสงเคราะห์คุ้มครองข้าพเจ้าทั้งหลายจากมารทั้งปวง ทั้งจิตมารของตนเองก็ตีขันธมารก็ดี เทพบุตรมารภายนอกก็ดี รวมถึงมารที่เป็นความขี้เกียจ มารที่เป็นความประมาท มารที่เป็นวิบากกรรม อุกุศลกรรมที่เข้ามาในสภาพสภาวะแห่งเจ้ากรรมนายเวร ขอพระมหาอุปัชฌาย์เจ้าเมตตาปรามมารให้สิ้นจากจิตของข้าพเจ้าทุกดวงด้วยเถิด จิตข้าพเจ้าของจงถึงซึ่งพุทธะ ธัมมะ สังฆะ เมื่อพุทธะปรากฏมารทั้งหลายจงสลายตัวไป เมื่อพระโพธิสัตว์เจ้าปรากฏในจิต ขอความโหดเหี้ยมจงดับไปด้วยเมตตา เมื่อกระแสธรรมปรากฏ ขอญาณแห่งวิมุตติทัศนะ ญาณเครื่องรู้ครูบาอาจารย์โลกทิพย์ทั้งหลายจงปรากฏพร้อมมูลด้วยสติและปัญญาในธรรมด้วยเถิด

จากนั้นกำหนดจิตน้อมกระแสจากพระนิพพาน น้อมกระแสจากมวลหมู่พระมหาโพธิสัตว์ลงสู่โลก ขอบุญกุศลนี้จงหล่อเลี้ยงโลกใบนี้ให้เข้าสู่ยุคแห่งชาวิไลโดยพลันด้วยเถิด ขอกระแสแห่งบุญกุศล กระแสแห่งพระนิพพาน จงเป็นกำลังใจ กำลังใหญ่ กำลังบุญ สู้บุคคลทั้งหลายที่สร้างอุปการต่อส่วนรวม ต่อชาติ ต่อศาสนา ต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ และต่อโลกใบนี้ ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วยเถิด ขอให้นับแต่นี้บุคคลที่สร้างอุปการต่อส่วนรวม จงหมดสิ้นวิบาก จงหมดสิ้นเวรภัย นับแต่นี้ไซคลาภ กำลังจิต กำลังใจ กำลังบุญ กำลังบารมี จงส่งผล จงคล่องตัว จงมีกำลัง จงสามารถที่จะสร้างอุปการอันเพิ่มพูนยิ่งใหญ่ขึ้นได้โดยถ้วนทั่วทุกท่านทุกตัวตน อุปสรรคเครื่องขัดขวางทั้งหลายมารทั้งหลายจงสลายตัวไป ผู้ใดที่ทำประโยชน์ต่อส่วนรวมของมีกำลังเพิ่มขึ้นมากขึ้น ยังประโยชน์ได้เพิ่มพูนขึ้นด้วยเทอญ

น้อมจิตนะให้เห็นเป็นแสงสว่างพร่างพรายลงมาจากพระนิพพาน ขอกำลังจากพุทธเกษตรแดนของสวรรค์ชั้นดุสิต กำลังแห่งพระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ ขอจงปรากฏผู้ที่เป็นพุทธภูมิผู้ที่เป็นพระโพธิสัตว์ทั้งหลายจงรู้ตื่นขึ้น กายทิพย์จง

ปรากฏกายแห่งพระโพธิสัตว์ กำลังใจกำลังบารมี 30 ทศจงปรากฏตื่นขึ้น หน้าที่คุณูปการที่พึงทำของจรรู้ตื่นในหน้าที่
แห่งตน ดอกบัวแห่งพุทธะของจงเบิกบานขึ้นบนโลกใบนี้ กำหนดน้อมจิตเห็นแสงสว่าง กำหนดจิตเห็นโลกใบนี้สว่าง
พร่างพราย ใจของเราผ่องใส กายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพของเราสว่างอย่างยิ่ง

จากนั้นน้อมจิตกราบ กราบพระพุทธรเจ้า กราบทุกท่านทุกๆพระองค์ กราบลา จากนั้นกำหนดเป็นแสงสว่างจากพระ
นิพพานลงมาที่กายเนื้อชั้นห้า ขอกระแสพระนิพพานฟอกชำระล้างธาตุขันธ์ ชำระล้างโรคภัยไข้เจ็บ วิบากเวรภัย
ทั้งหลายจงสลายตัวจนเบาบางลง กายเนื้อกายทิพย์สว่าง เส้นรัศมีแสงสว่างจงแผ่กระจายออกจากกายเนื้อกายทิพย์
สายบุญสายทรัพย์สายสมบัติของทุกคนจงหลั่งไหลลงมามากมายมหาศาลเป็นสมบัติในภาคของมนุษย์สมบัติ นำมาใช้
สร้างบุญสร้างบารมีสร้างความดีต่อไป ขอความคล่องตัวทั้งทางโลกทางธรรมจงปรากฏต่อข้าพเจ้าทั้งหลาย หม่อมคณะ
ของข้าพเจ้าทั้งหลาย กัลยาณชนทั้งหลาย พุทธบริษัททั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกำลังบุญกุศลจงหนุนนำยังทุก
ท่านผู้มีคุณูปการต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ บ้านเมือง

จากนั้นกำหนดจิต หายใจเข้าลึกๆซ้ำๆ 3 ครั้ง พุท-โธ ลมหายใจละเอียดประณีต จิตสว่าง ครั้งที่ 2 หายใจเข้า ลึก ยาว
ธัม-โม หายใจเข้าช้าลึกยาว สัง-โฆ กายจิตผณีกร กระแสแห่งพระนิพพานรวมลงสู่ฐานที่ตั้งของจิต กายจิตบริสุทธิ์ สะอาด
ผ่องใส ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ใสสะอาดกลายเป็นแก้ว โครงกระดูกใสเป็นแก้ว เส้นเอ็นเส้นเลือดใสเป็นแก้ว อาการทั้ง
32 ใสเป็นแก้ว เซลล์ทุกเซลล์สว่างใสเป็นแก้วบริสุทธิ์ กายเนื้อทั่วทั้งร่างกาย กล้ามเนื้อทุกส่วน เซลล์ทุกเซลล์ สว่างใส
เป็นแก้ว กายจิตเปล่งประกาย อภิญญาจิตจรรู้ตื่นขึ้นในกายนี้ จิตจงพันขอบเขตแห่งการมีขันธ์ห้ากายเนื้อ ขอจิต
ข้าพเจ้าจงเป็นแก้วสารพัดนึก

จากนั้นตั้งจิตโมทนาสาธุ โมทนาบุญกับเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน โมทนาสาธุกับครูสมาริที่ไปสอนสมาธิคนอื่น จุด
แสงเทียนแห่งกุศลความดี จุดประทีปแก้วในดวงจิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย จุดแสงสว่างแห่งธรรมให้สว่างขึ้นบนโลกใบ
นี้ ขอให้เราทุกคนจงมีความเพียรในการต่อแสงเทียนแห่งความดีกุศล เราหนึ่งคนต่อแสงธรรมให้ดวงจิตได้อีกห้าคนสิบ
คนร้อยคนพันคนในไม่ช้าความดีกุศลก็เกิดขึ้นกับคนหมู่มาก หากเราจำกัดไว้แต่ตัวเราในที่สุดแสงเทียนก็หริ่ดับไป แต่
เมื่อไรก็ตามที่เราต่อเทียนไปยังจิตดวงอื่น ถึงเวลาที่ไฟของเรามันดับ ไฟแห่งความเพียรเราดับ กัลยาณมิตรที่เราเคย
ต่อเทียนไว้เราก็อาจจะได้ยืมแรงใจไฟจากกัลยาณมิตรที่เราต่อไว้กลับมาต่อไฟกำลังใจในการปฏิบัติของเราในอนาคตก็
ได้ ดังนั้นยังให้ยังได้ ยิ่งต่อแสงเทียนแห่งความดีมากเท่าไร โลกยิ่งสงบสุขร่มเย็น เมื่อไรที่แสงไฟแห่งธรรมดับไปจน
หมด เมื่อนั้นโลกก็เข้าสู่ความร่ำร้อนความเบียดเบียน การประหารประหาร ยุคมืด ธรรมนั้นเป็นเครื่องรักษาโรค เราจง
เป็นผู้ประพฤติกุศลธรรมและส่งต่อธรรม การที่เราส่งต่อธรรมส่งต่อความดีนั้นถือว่าเราทำบุญตักเตือนต่อพระรัตนตรัย
พระพุทธรเจ้า พระธรรมและพระอริยะสงฆ์ ถ้าพระอริยะสงฆ์ไม่ต่อแสงเทียน แสงธรรมจากพระพุทธรเจ้าสืบต่อมาถึงเรา
เราก็ไม่ได้เข้าถึงความดีเช่นนี้ ดังนั้นเราก็ต้องเป็นผู้ที่ส่งต่อแสงเทียนแห่งความดีไปยังคนรุ่นต่อไป ส่งต่อไปยังจิตดวง
อื่น เมื่อน้อมจิตเป็นกุศล น้อมจิตไว้ดีแล้ว เราโมทนาสาธุกับทุกกุศลทุกความดีของครูบาอาจารย์ของกัลยาณมิตร
กัลยาณชนทุกสายทุกการปฏิบัติ ใจเราเอิบอิมเบิกบาน สำหรับวันนี้ก็ขอให้เราทุกคนมีความสุขมีความเจริญทั้งทางโลก
ทางธรรม สิ่งสำคัญที่สุดคือแต่ละคนต้องไปฝึกฝนของตัวเอง ไปฝึกไปปฏิบัติโดยละเอียดจนมีความคล่องตัวอย่าง
ที่สุดในทุกจุดที่อาจารย์ได้สอนได้แนะนำ ฝึกไล่กองกสิณ ฝึกไล่จักระ ฝึกไล่ตำแหน่ง ฝึกย่อยฝึกขยาย สภาวะสูงสุดแห่ง
กำลังของกสิณก็คือเมื่อกสิณแต่ละกองนั้นขยายขอบเขตจนสุดขอบจักรวาล กสิณเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล จักรวาล
เป็นหนึ่งเดียวกับกสิณ พลังแห่งกสิณก็ไม่มีที่สิ้นสุด จิตตานุภาพของเราในขณะที่ทรงกสิณก็ไม่มีที่สิ้นสุดเช่นกัน

ดังนั้นจงให้เวลากับตัวเอง ไล่กองฝึกจนกระทั่งจบที่พระนิพพาน ขอให้เราแต่ละคนจงไม่ทิ้งความเพียร

สำหรับพรุ่งนี้ก็พบกันในการฝึกในการปฏิบัติที่ห้องเมตตาภิรมย์

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน สวัสดิ์