

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 7 มกราคม 2566

เรื่อง อุปสมานุสติกรรมฐาน

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

น้อมจิตศรัทธาตั้งมั่นในคุณแห่งพระรัตนตรัย กำหนดรู้ในลมหายใจ จับลมสบาย ปล่อยวางผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ปล่อยวางความกังวลออกไปจากจิตของเราให้หมด ทรงอารมณ์ไว้อยู่กับสมาธิ ความผ่อนคลาย ลมหายใจเบาละเอียดสบาย ภายในจิตแถมยิ้มเอิบอิมเบิกบาน ทรงอารมณ์ความผ่อนคลายไว้ จิตเป็นเพชรประกายพริ้วสว้าง ทรงอารมณ์ความรู้สึกที่จิตเข้าถึงความผ่อนคลายเบิกบาน สัมผัสได้ว่ามีกระแสจากจิตของเรา แผ่สว่าง สงบเย็นจนอาณาบริเวณที่เราฝึกสมาธิอยู่ มีแต่กระแสความสว่างความสุขความผ่อนคลายเป็นประกายพริ้วสว้างเต็มห้องไปหมด จดจ่ออยู่กับแสงสว่าง จดจ่ออยู่กับความเป็นประกายพริ้ว กำหนดรู้ในจิต ความผ่อนคลายของจิตยังความเอิบอิมความสุข ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นนี้ยิ่งเพิ่มจิตตามภาพแห่งความเป็นทิพย์ ยิ่งจิตเป็นสุขยิ่งภาพนิมิตกระแสของดวงจิตยิ่งสว่าง จิตตามภาพยิ่งเพิ่มพูนขึ้นมากขึ้นสูงขึ้นตามลำดับ กำหนดรู้สักระยะหนึ่งถึงกระแสแสงสว่าง ความผ่อนคลาย กระแสแห่งความสงบเย็นจนเป็นธรรมชาติของจิตเรา ยิ่งเข้าถึงสภาวะธรรมยิ่งเข้าถึงสภาวะจิต สภาวะธรรมอันมีความสงบระงับ มีความปราณีต มีกระแสเมตตา ยิ่งซึมซับให้จิตของเรามีความสงบเย็น มีกระแสแห่งความปิติสุข มีกระแสจากเมตตาพรหมวิหารสี่ ส่องสว่างออกจากจิตของเรา จากการฝึกที่เริ่มต้นจากการที่เราต้องกำหนดจิต ต้องยกกำลังใจ กลายเป็นพื้นกลายเป็นธรรมตากลายเป็นธรรมชาติของจิต กระแสธรรมซึมซับจนจิตเราเป็นเมตตาอันบริสุทธิ์ กระแสที่เราฝึกปฏิบัติ ทำให้จิตเราสงบเย็นกลายเป็นปกติ เมื่อความสงบความสุขความผ่อนคลายเป็นธรรมชาติของจิต เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้กำลังมากมาย ไม่ต้องใช้การเค้นการเพ้นให้เข้าถึงอารมณ์ความผ่อนคลาย เพราะความผ่อนคลายนั้นทะลุลงสลายล้างความเศร้าหมองที่ในอดีตเคยห่อหุ้มเคยมาปกคลุมเคยมาขัดขวางบดบังความผ่อนคลายของจิตเรา

ตอนนี้จิตเราสว่างเป็นอิสระ สะอาดจากความเศร้าหมองทั้งปวง กำหนดรู้ในสภาวะจิตของเรา และยิ่งจิตเราเข้าถึงความเป็นทิพย์สว่างผ่อนคลาย เจโตปริยญาณความแจ่มใสของทิพย์จักขุญาณก็ดี ของเจโตปริยญาณการรู้วาระจิตก็ดี ภาพการปรากฏชัดในกำลังของมโนเมยิทธิก็ดี ยิ่งมีความชัดเจนมากขึ้นถูกต้องมากขึ้นตามลำดับ

หัวใจแห่งการปฏิบัติตรงกับแก่นที่พระพุทธองค์ทรงสอน แก่นของพระพุทธศาสนา คือ ละอกุศลทั้งปวงทางกายวาจาใจ ยังกุศลทั้งหลายให้ถึงพร้อมในจิต และทำที่สุดคือต้องเข้าถึงความผ่อนคลายเบิกบาน ความผ่อนคลายเบิกบานของจิตที่สูงที่สุดก็คืออารมณ์พระนิพพาน พิจารณาให้เห็นความผ่อนคลายความผ่อนคลายของจิต ความผ่อนคลายของจิตอันเกิดขึ้นจากจิตสงบระงับจากนิรโรคันตราย เข้าถึงฌานสมาบัติฌานสมาธิได้ ใจก็มีความผ่อนคลายในระดับหนึ่ง ใจและจิตของเราเมื่อเข้าถึงเมตตาพรหมวิหารสี่ จิตแผ่กระแสเมตตาออกไปอย่างไม่มีประมาณได้ ความผ่อนคลายก็ปรากฏเพิ่มขึ้นมีกำลังสูงขึ้นกว่าการเข้าฌานเฉยๆ

ให้เราคิดพิจารณาดูว่าในความเป็นพรหม พรหมที่มาจุติบนพรหมโลกทั้งสิบหกชั้น พรหมที่ขึ้นมาได้โดยกำลังของการบรรลุในการเข้าถึงฌาน คือฌานหนึ่ง ฌานสอง ฌานสาม ฌานสี่ หยาบ กลาง ละเอียดก็ดี กับพรหมผู้เข้าถึงความเป็นพรหมด้วยจิตอันบริสุทธิ์ในเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในพรหมวิหารสี่นั้น มีระดับความบริสุทธิ์มีกำลังมีความสุขของความเป็นพรหมที่สูงกว่า พรหมจากพรหมวิหารสี่สูงกว่าพรหมที่มาจากฌานสมาบัติ เรากำหนดรู้ก็เห็นเข้าใจถึงความผ่อนคลายที่มีความละเอียดแตกต่างกัน แต่ในที่สุดแล้วความผ่อนคลายที่สุดก็มาจากความบริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสและนิรโรคันตรายประการ จิตของพระอรหันต์ก็ย่อมมีความผ่อนคลายเป็นสุขมากกว่าอารมณ์แห่งเมตตาพรหมวิหารสี่และอารมณ์ความผ่อนคลายสูงสุด ความผ่อนคลายสูงสุดของจิตก็คืออารมณ์แห่งพระนิพพาน

แม้แต่ในมงคลสามสิบแปดประการ ข้อสุดท้ายก็คือมงคลสูงสุดคือการที่เราปฏิบัติจนจิตปราศจากอาสวะกิเลสอย่างสิ้นเชิงมีความผ่องใสผ่องแผ้วสูงสุด ถ้าสังเกตดูในระดับธรรมะที่กล่าวถึงมงคลสามสิบแปดประการ การเรียงลำดับข้อนั้นมีความละเอียดขึ้นปราณีตขึ้นเป็นมงคลสูงขึ้นไปตามลำดับ เรากำหนดพิจารณาเข้าใจแล้วก็กำหนดรู้ตั้งกำลังใจเต็มกำลังของเราว่า เมื่อกล่าวถึงความผ่องใสความผ่องแผ้ว เราต้องพยายามที่จะปฏิบัติยกกำลังใจของเราให้เข้าถึงอารมณ์สูงสุดคืออุปสมานุสติกรรมฐาน อารมณ์พระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งไว้เสมอ

ตอนนี้ก็ให้เรากำหนดจิตให้มีความผ่องใสสูงสุด สว่าง สว่างจนกระทั่งเห็นอาทิสมาณกายผุดปรากฏขึ้นกลางดวงจิตที่เป็นดวงแก้ว สว่าง อาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพปรากฏผุดขึ้นกลางพระนิพพาน อารมณ์จิตพิจารณาความผ่องใส สว่าง จิตเป็นสุขปราณีต จิตไม่ปรารถนาภพใดภูมิใด ตัดภพ ตัดชาติตัดร่างกายตัดทุกส่วน ตัดความกังวล มีแต่เพียงอาทิสมาณกายเราผ่องใส จิตไม่เกาะเกี่ยวทุกขเวทนาในร่างกาย เวทนาทั้งหลายในร่างกายจิตไม่เกาะเกี่ยวในภพอื่นภูมิใดทั้งสิ้น สิ้นภพจบชาติ กำหนดรู้มันคงมันหมายอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด ความเป็นกายพระวิสุทธิเทพปรากฏชัดเจนสว่างเป็นแก้วใสสว่าง ความเป็นทิพย์รัศมีแห่งกายทิพย์ที่เป็นประกายพริ้วปรากฏชัดเจนอยู่ ความสุข การเสวยวิมุตติสุขปรากฏชัดเจนอยู่ จิตเสวยวิมุตติในอารมณ์แห่งพระนิพพาน

ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้ ทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ สว่าง น้อมกระแสจากพระนิพพาน น้อมกระแสธรรม เข้ารวมลงสู่จิต สู่อาทิสมาณกายของเราแต่ละบุคคล

กำหนดจิตปล่อยวางจากความวุ่นวายทั้งหลาย ปล่อยวางจากความโลภโกรธหลงของผู้คนทั้งหลาย กำหนดรู้โดยที่จิตเราไม่ทุกข์ไม่คร่ำครวญ รู้ว่าเป็นธรรมชาติ ธรรมชาติของบุคคลที่มีความโลภโกรธหลงมีกิเลส กิเลสชักพาลากจูงให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมมีวาจามีการกระทำโลดแล่นไปตามอำนาจของกิเลส จิตเราในขณะที่ปฏิบัติธรรมมีจิตตานุภาพอยู่เหนืออำนาจของกิเลส สามารถสงบระงับนิรโทษให้ได้ สามารถสงบระงับสรรพกิเลสความโลภโกรธหลง สามารถระงับสังโยชน์ทั้งสิบในขณะที่นั่ง จิตอาทิสมาณกายตั้งมั่นอยู่บนพระนิพพานได้ แปลว่าจิตเราในขณะที่เฝ้าชานะกิเลสได้ ตั้งใจว่าเราจะทรงอารมณ์ในความผ่องใสในอารมณ์แห่งพระนิพพานให้เป็นปกติของเรา เมื่อขณะกิเลสมากเข้าบ่อยเข้าซ้ำเข้าจิตก็เกิดวสีความชำนาญในการตัดกิเลส จิตเริ่มมีธรรมฉันทะความพึงพอใจในพระนิพพาน มีธรรมฉันทะพึงพอใจในความสงบสุข ในสภาวะที่จิตสะอาดจากกิเลส สะอาดจากความวุ่นวายสงบพักจากการปรุงแต่งความฟุ้งซ่านทั้งปวง กำหนดรู้ในจิตของเราไว้เช่นนี้ กำหนดรู้ในจิตของบุคคลที่เราแนะนำสมาธิ สงบสุข ปล่อยวาง เมตตา อภัย จนจิตของเราเกิดสันติสุข จิตอาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างเจิดจ้าขึ้น ทรงอารมณ์สภาวะที่รัศมีกายแห่งกายพระวิสุทธิเทพของเราแต่ละบุคคล แผ่รัศมี เปล่งประกาย จากเมื่อก่อนเราสังเกต เราดู เคยฝึกกสิณเห็นแสงเทียน เห็นแสงไฟจากเปลวเทียนเด่น เรารู้สึกสัมผัสได้ว่ารัศมีกายกายพระวิสุทธิเทพเปล่งประกายเปลวรัศมีเด่นระริกแผ่สว่าง แผ่ด้วยกำลังแห่งอารมณ์จิตอันเป็นกุศล อารมณ์จิตอันสงัดจากกิเลส จิตผ่องใสสูงสุดเป็นสุขอย่างไม่มีประมาณ ทรงอารมณ์นี้ไว้

การฝึกทรงอารมณ์ให้ทอดให้ต่อเนื่อง เป็นการฝึกเพื่อให้จิตเราเกิดความเสถียรในการรักษาสภาวะอารมณ์ที่สะอาดจากกิเลส เป็นการรักษาความเสถียรให้อาทิสมาณกายเราทรงตัวอยู่บนพระนิพพาน ทรงอารมณ์ไว้

จะใช้เวลาช่วงหนึ่งประมาณสักห้านาที กำหนดจิตทรงความรู้สึกในความเป็นอาทิสมาณกายของเรา สว่าง นิ่ง แต่รู้สึกได้ถึงกระแสแห่งความเมตตาความปิติสุข แผ่สว่างกระจายจากกายพระวิสุทธิเทพของเราตลอดเวลา เป็นการนั่งที่แผ่กระแสพลัง แผ่กระแสแห่งความปิติสุข ยิ่งแผ่จิตตานุภาพแห่งกายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพยิ่งเพิ่มพูนขึ้น

กำหนดรู้ทรงอารมณ์ กระแสแห่งเมตตา กระแสความสุข กระแสแห่งวิมุตติในอารมณ์พระนิพพานแผ่สว่าง ทรงอารมณ์ไว้ รู้สึกได้ถึงความเปี่ยมพลังแห่งปิติสฺส อารมณ์วิมุตติ ในขณะที่ทรงอารมณ์อยู่ ตั้งจิตอธิษฐานว่า เรานั่งสมาธิอยู่ท่ามกลาง พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ที่ห้อมล้อมอยู่รายรอบ เราอยู่กับพระรัตนตรัย เราอยู่กับพระพุทธเจ้า เราอยู่กับพระนิพพาน

อารมณ์จิตของเราขณะนี้ย้อนพิจารณาทบทวนกำลังใจของเรา การที่เราทรงอารมณ์พระนิพพานได้เช่นนี้ มีความสุข มีธรรมฉันทะ ถ้ามีความพึงพอใจในพระนิพพาน หากเราตายในชาตินี้ตายไปเมื่อไหร่ กำลังใจของเราไม่มีความล้าเล สงสัยว่าเราจะมาพระนิพพานได้หรือไม่ได้ จิตเราเกาะเราแนบอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด ทรงอารมณ์ไว้เช่นนี้ การยกจิตขึ้นมานบนพระนิพพานนั้น เราฝึกเราปฏิบัติจนเป็นเรื่องปกติ เป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินวิสัย เป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินกว่า กำลังความเพียรในการฝึกในการปฏิบัติจนเป็นนิสัยจนเป็นนิสัย ธรรมฉันทะในอารมณ์พระนิพพานชัดเจน ทรงอารมณ์ไว้ เป็นปกติ

จากนั้นเราหม่อมพิจารณาในอริยสัจสี่ พิจารณาธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรค ทุกข์ก็คือความทุกข์ ความทุกข์เป็นความทุกข์ที่ปรากฏอยู่กับชั้นห้าร่างกายของเรา ความทุกข์ในร่างกายก็มีตั้งแต่ เวทนา ความเจ็บ ความเมื่อย ความหนาว ร้อนไปหนาวไป ความทุกข์ในร่างกายจากความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย ความทุกข์จากความตายมรณา ต้องพลัดพรากจากคนจากของจากสิ่งที่เป็นที่รัก ทุกข์ที่สำคัญที่สุดมากกว่าความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางกายหากจิตเราไม่ไปเสวยไม่ไปยึดมั่นถือมั่น จิตแยกอยู่ในฌานสมาธิ ความทุกข์ในร่างกายก็ไม่ปรากฏ หรือคิดพิจารณาดูว่าหากในขณะที่ร่างกายของเราปวดจากการบาดเจ็บ ความปวดความเจ็บต่างๆที่เกิดขึ้นนั้น หากเราแยกจิตอาทิสมาณกายออกจากร่างกายความรู้สึกนั้นก็หายไปไม่รู้สึกอีกต่อไป เวทนาอันจึงไม่เที่ยงฉันทนั้น พิจารณาตรงนี้เพื่อให้จิตเกิดเป็นยามมองเห็นตามความเป็นจริงว่าความทุกข์มันเกิดขึ้นจากชั้นห้า ความทุกข์มันเกิดขึ้นจากการที่เราไปยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ไปจดจ่อแล้วร่างกายไปเพ่งอยู่กับความปวดความเจ็บ ไปเพ่งไปยึดอยู่กับชั้นห้า ร่างกายนี้ กำหนดจิตปล่อยวาง ปัญญารู้เท่าทันแล้วปล่อยวาง ทุกข์ในร่างกายจิตเราปล่อยวาง

พิจารณาต่อไป ความทุกข์จากร่างกายชั้นห้ามีปรากฏตราบที่เรายังมีชั้นห้า พอเราไม่มีชั้นห้าแล้ว เราอยู่ในสภาวะความเป็นเวทนา เราอยู่ในสภาวะความเป็นพรหม ไม่มีทุกข์ในชั้นห้าแต่ยังมีความทุกข์ในสังสารวัฏ ความทุกข์จากการหมดบุญบารมีที่สะสมไว้ใช้เสวยเป็นทิพยสมบัติเป็นพรหมสมบัติไปจนหมด หมดบุญแล้วก็ต้องไหลลงเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ จิตเราพิจารณาให้เห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏนั้น การดับทุกข์ สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ เกิดขึ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย เหตุแห่งทุกข์เกิดขึ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ตราบที่มีการเกิด เราก็ต้องกลับมามีชั้นห้ามาทุกข์ ตราบที่มีการเกิดมีการจุติมีการหมดบุญ เราก็มีโอกาสที่จะล่วงหล่นลงสู่ทุกตัญญู อันได้แก่ภพของสัตว์เดรัจฉานเปรตอสุรกายสัตว์นรกเป็นต้น เหตุแห่งทุกข์ ที่เป็นทุกข์ใหญ่เป็นปรมาตถ์ก็คือ ทุกข์จากการเวียนว่ายตายเกิด ทุกข์ของภัยจากสังสารวัฏ เหตุสมุทัยก็คือเพราะเรายึดมั่นถือมั่นและไม่เห็นโทษภัยแห่งความทุกข์

เมื่อจิตเราพิจารณาทุกข์สมุทัยครบถ้วนแล้ว ก็มาพิจารณาอริยสัจ ในนิโรธและมรรค นิโรธก็คือความหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ก็คือเส้นทางเดินในการปฏิบัติเพื่อออกจากสังสารวัฏ มรรคก็คือมรรคมีองค์แปด กำหนดพิจารณาว่าจิตเราตัดภพตัดตัญญู ตัดชาติขรามรณะ ตัดความห่วงความอาลัย ในสังสารวัฏและภพภูมิทั้งหลาย ตัดความห่วงความอาลัยในบุคคลทั้งหลาย จิตเราตั้งมั่นตัดสังโยชน์ทั้งสิบ เครื่องร้อยรัดจิตเราไว้ในสังสารวัฏภพภูมิทั้งหลาย เมื่อจิตเราเปลื้องจิตเราตัดสรรพกิเลสทั้งปวงจนหมด จิตทรงสภาวะอารมณ์พระนิพพาน อารมณ์เป็นอารมณ์แม้เพียงชั่วคราวแต่เป็นอารมณ์บริสุทธิ์ อารมณ์จิตที่สะอาดจากความโลภโกรธหลง จิตมีปัญญารู้เท่าทันสรรพกิเลส จิตสลายสังโยชน์สิบสิ้นไปกับใจ จิตมีความเบา อิสระจากสังสารวัฏ จิตเข้าถึงสุขแห่งวิมุตติในอารมณ์พระนิพพาน นิโรธสมาบัติเสวยวิมุตติสุขใน

นิโรธสมาบัติก็คือ การที่เข้าอารมณ์พระนิพพาน เข้าถึงความเป็นสุขอย่างที่สุด "นิพพานัง ปรมมัง สุขัง" นั่นก็คือทรงอารมณ์เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน
ตอนนี้ให้เราทรงอารมณ์นั้นต่อไป ภายพระวิสุทธิเทพยังเป็นแก้วระยิบระยับใสสว่างขึ้น

พิจารณาในอริยสัจสี่ พิจารณาจนจิตเข้าถึงสภาวะธรรมคือ เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน "นิพพานัง ปรมมัง สุขัง" จิตเจริญวิปัสสนาในอริยสัจสี่แล้ว พิจารณาละวางขั้นห้าแล้ว จิตว่างวางเบาและเป็นสุข วางทุกสิ่ง วางทุกอย่าง นับแต่นี้เราปล่อยวางได้อย่างง่ายดาย ทรงอารมณ์ความผ่องใสสูงสุดไว้ จิตสงบเย็น "นิพพานัง ปรมมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ความรู้สึก กำลังเห็นอาทิสมาณกายกายทิพย์เราสว่างเปี่ยมพลัง ความเอิบอ้อม ความสุขหลังไหลรายรอบทั่วกาย เป็นรัศมีกายแห่งกายพระวิสุทธิเทพสว่างขึ้นชัดขึ้น ทุกสิ่งที่นึกคิด จากจิตจากกายพระวิสุทธิเทพ ปรากฏความอัศจรรย์ ยิ่งจิตเราปฏิบัติรักษาในศีลห้าดีเท่าไร มีสัจจะวาจาตั้งมั่นเด็ดเดี่ยวมากเท่าไร วาจาทุกอย่างกลายเป็นประกาศิต ความนึกคิดจิตกลายเป็นแก้วสารพัดนึก ยิ่งเห็นอาทิสมาณกายเป็นเพชรสว่างตลอดเวลา ความเป็นทิพย์พลังแห่งกายทิพย์ยิ่งปรากฏ

พิจารณาต่อไป ภายทิพย์ปรากฏรัศมีกาย รัศมีกายที่แผ่สว่างออก คือกำลังแห่งกายทิพย์ ยิ่งกายทิพย์มีกำลังมากเท่าไร ยิ่งมีกำลังใจเอาชนะกิเลสมากขึ้นเท่านั้น ภายทิพย์มีกำลังมากขึ้นเท่าไร ภายทิพย์ก็มีกำลังที่จะอยู่เหนือนิเวศน์ห้าประการ มีจิตตานุภาพอยู่เหนือความโลภความโกรธความหลงมากขึ้นเพียงนั้น

กำหนดสงบนิ่ง อยู่กับกายพระวิสุทธิเทพนี้สว่าง แผ่กระแสแห่งพระนิพพาน แผ่ออกไปพร้อมกับกระแสแห่งเมตตาจิต กำหนดขยายรัศมีความรู้สึก รัศมีเส้นแสงรัศมีกาย แผ่จากกายพระวิสุทธิเทพของเราแต่ละบุคคล แผ่ออกไปยังสามภพสามภูมิ สว่างอย่างไม่มีประมาณ สงบเย็นอย่างไม่มีประมาณ ขอให้กระแสกุศลแห่งการเจริญพระกรรมฐานนี้ เป็นปฏิบัติบูชา บูชาคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ เทพพรหมเทวา พ่อแม่ ครูอุปัชฌาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย น้อมถวายบูชาองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว บูรพระมหากษัตริย์ตราธิราชเจ้าทุกๆพระองค์ น้อมถวายพระราชกุศลแก่พระองค์ภา ขอให้ทรงมีพระพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง มีกำลังพระราชฤทัยเข้มแข็ง รู้พื้นในพระวรกาย เสด็จกลับพระตำหนักได้อย่างปลอดภัย

กำหนดน้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาอย่างโลกมนุษย์ ลงมาอย่างวัดวาอารามทั้งหลาย สถานปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พระเจดีย์ พระธาตุเจดีย์ทั้งหลาย ใจเรามีแต่กุศลสว่าง รู้สึกสัมผัสได้ว่าโลกนี้สว่าง เป็นแก้วเป็นเพชรระยิบระยับสว่าง กระแสจากพระนิพพานสลายล้างชำระอวิชชาความโลภโกรธหลงความเศร้าหมองทั้งหลายของสรรพสัตว์ทั้งปวง กระแสธรรมหลังไหลลงมาสู่โลกไหลลงมาสู่ดวงจิตดวงใจของผู้คน กระแสแห่งบุญกุศลไหลลงสู่จิตของสรรพสัตว์ทั้งปวง ความรู้สึกกระแสของเมตตากระแสพระนิพพานยังหลังไหลลงมาสู่โลก ตั้งจิตว่าการปฏิบัติการณ์น้อมกระแสจากพระนิพพานที่เราร่วมใจกันนี้ส่งผลก่อเกิดยุคแห่งชาววิไล ผู้คนจิตใจสงบร่มเย็น ผู้คนจิตใจเข้าถึงกุศล ผู้คนมีสติยังคิด มีสติรำลึกในศีล มีสติรำลึกในกุศล มีสติรำลึกรู้ในมรรคผลพระนิพพาน

เมื่อน้อมกระแสลงมาแล้ว กำหนดจิต พิจารณาให้เห็นโลก เห็นกระแสกรรม เห็นกระแสวิบาก พิจารณาด้วยจิตอันเป็นอุเบกขา น้อมบุญกุศลลงสู่กายเนื้อของเรา กระแสจากพระนิพพาน กระแสธรรม กระแสวิปัสสนาญาณ เป็นลำแสงจากพระนิพพานลงมายังกายเนื้อฟอกร่างกายธาตุขันธ์ กระแสแห่งความสุขวิมุตติหมดจดชำระล้างธาตุขันธ์ โรคภัยไข้เจ็บจางสลายไป พิจารณาเป็นลำแสงส่องตรงลงมาตั้งแต่ศีรษะ ในสมอง เรื่อยลงมาถึงคอถึงลำตัวถึงปอด อวัยวะในทั้งหมด โครงกระดูกทั้งหมดใสเป็นแก้วสว่าง กล้ามเนื้ออวัยวะทุกส่วนในร่างกายใสเป็นแก้วกระดูก เส้นเอ็นใสเป็นแก้ว เนื้อหนังมังสาทุกส่วน อากาศสามสิบสองถูกชำระล้างด้วยกระแสแห่งพระนิพพานฟอกธาตุขันธ์ สลายล้างเชื้อโรคโรคภัยไข้

เจ็บ อากาศผัดปกติทั้งหลายจงสลายตัวไป กระแสจากพระนิพพาน กระแสจากเมตตากรุณาแห่งกำลังพุทธคุณ สลายล้างโรคภัยไข้เจ็บ เซลล์ที่ผัดปกติทั้งหมดสลายออกไป ร่างกายชั้นห้าสะอาดสว่าง ในขณะที่กายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพานก็สว่าง กระแสจากพระนิพพานสลายล้างวิบากอกุศล สลายล้างเจตนาแห่งการเบียดเบียนออกไป สลายล้างทิวความคิดอันเป็นมิจฉาทิฐิ และบุคคลผู้คิดร้ายทั้งหลายจงหลีกห่างหลีกหายออกไปจากชีวิตของเรา มีเพียงความสว่างมีความผ่องใส ชั้นห้ากลายเป็นแก้วใสกระดูกใสเป็นแก้ว อวัยวะภายในใสเป็นแก้วทั้งหมด ภายในสมองใสสะอาดเป็นแก้ว อาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพก็ใสเป็นแก้วสัมพันธ์กัน กระแสจากพระนิพพานหลังไหลชำระล้างฟอกร่างกายธาตุชั้นห้า ชำระล้างปัดเป่าอัมภมกล ปัดเป่าโรคภัยไข้เจ็บภยันอันตรายบาปเคราะห์และวิบากทั้งหลาย อุกุศลกรรมทั้งหลายให้สลายหลีกห่างไปจากชีวิตของเรา มีแต่เพียงความเป็นอุดมมงคล บุญกุศล บุญฤทธิ์ อิทธิฤทธิ์ รวมถึงกระแสความบริสุทธิ์ของจิตที่เราเจริญวิปัสสนาญาณก่อให้เกิดเป็นบุญฤทธิ์ จิตมีกำลังแห่งกุศล นึกคิดสิ่งใดสมความปรารถนา จิตเกิดอภิญญาทั้งในกำลังตบะแห่งฌาน และกำลังความบริสุทธิ์ในวิมุตติแห่งภูมิธรรมที่เราตัดชั้นห้าทรงอารมณ์พระนิพพาน กำลังแห่งบุญฤทธิ์ยิ่งสูงขึ้น ยิ่งจิตเรามีความเพียรในการปฏิบัติ ชินในอารมณ์พระนิพพานมากเท่าไร บุญฤทธิ์ยิ่งสะสมบารมียิ่งเพิ่มพูนมากขึ้นสูงขึ้น อาทิสมาณกายในขณะนี้สว่างเจิดจ้าอย่างยิ่ง ผ่องใสอย่างยิ่ง จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง ในขณะที่จิตสว่าง อาทิสมาณกายสว่างเป็นสุข เอิบอímที่สุด เราแยกอาทิสมาณกายเป็นจำนวนนับไม่ถ้วนกราบพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอริยะเจ้าทุกพระองค์ เทพพรหมเทวาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่านผู้มีพระคุณทุกพระองค์ พ่อแม่ในชาติปัจจุบัน พ่อแม่ในอดีตชาติทุกท่านทุกพระองค์ แยกจิตกราบทุกท่าน ใจยิ่งเอิบอímผ่องใส

เมื่อกราบลาทุกท่านแล้วน้อมกุศลทั้งหลายในการปฏิบัติพระกรรมฐานถึงท่านแล้วเราก็อิงจิตกลับมาที่กายเนื้อเป็นแสงพร้อมกับกระแสแห่งพระนิพพานกายเนื้อเราพลอยสว่างเป็นแก้วกายเนื้อเราเกิดรัศมีเกิดอร่ามเกิดบุญฤทธิ์ ใจเอิบอímไบหน้ากายเนื้ออímเอิบอímจากภายใน

หายใจเข้าลึกๆ ภาวนาพุทธออกโธ ครั้งที่ 2 หายใจเข้าลึกๆ รั่มหายใจออกโม หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆครั้งที่ 3 ภาวนาสัง หายใจออกโม

กำหนดว่าใจของเราสว่าง จิตเป็นสุขทั้งก่อนเจริญพระกรรมฐาน จิตเอิบอímวิมุตติในขณะที่เจริญพระกรรมฐานและถึงออกจากกรรมฐานแล้วจิตก็ยังเข้าถึงความเอิบอímเป็นสุขอยู่

จากนั้นตั้งจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรเพื่อนในห้องครูเมตตาสมาธิทุกคนในกุศลที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะป็นทานศีลภาวนา หรือบุญกุศลที่เกิดขึ้นจากการแสดงธรรม สอนธรรมะ สอนสมาธิ ทำให้บุคคลได้รับแสงสว่าง แสงเทียนในธรรมได้ปรากฏจุดสว่างขึ้นในจิตใจของผู้คนในสาธุชนทั้งหลาย ใจเราพลอยเอิบอímเป็นสุขตามไปด้วย บุญจงปรากฏ บุญจงสำเร็จทันใจ กำหนดน้อมหลังกรรมฐานเราหยุดจิตอธิษฐานนิ่งหยุดสว่างผ่องใส

ขอให้การเริ่มปีใหม่ในการเจริญพระกรรมฐานบุญกุศลจงรวมตัวเปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติสายบารมี ขอจงเป็นผู้ที่มีแต่ความสุขกายสุขใจทั้งยามหลับยามตื่น ขอให้เป็นที่รักของผู้คนสาธุชน ร่ายล้อมอยู่ด้วยกัลยาณมิตรกัลยาณชน ขอบุญกุศลจงปัดเป่าบาปเคราะห์วิบากอกุศลทั้งปวงให้ปราศจากการสิ้นไปจากชีวิตนับตั้งแต่วันนี้ เปิดประตูทรัพย์มหาโภคทรัพย์เปิดประตูความสุขความสำเร็จความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม กระแสบุญสลายล้างโรคภัยไข้เจ็บ กระแสบุญต่อสายใยแห่งชีวิตอายุขัยให้เพิ่มพูนขึ้นด้วยกำลังบุญ ขอจงเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงยอดเยี่ยมพร้อมกับอายุที่ยืนยาว มีชีวิตอันมีคุณค่าต่อโลกต่อผู้คนต่อสังคม มีชีวิตที่เปลี่ยนความสุขทั้งทางโลกและกัทางธรรม

น้อมจิตเราให้สว่างค่อยๆ ถอดจิตซ้ำๆ จากสมาธิ

ใจผ่องใสเอิบอิมเป็นปกติรู้สึกได้ว่ากายเนื้อเรากละเอียดสว่าง ไปที่ไหนก็มีแต่แสงรัศมีมืออร่าสว่างปรากฏ ไปที่ไหนมีแต่คนรักคนเมตตา ใครอยู่ใกล้ก็สบายอกสบายใจอิมอกอิมใจ

ขอให้ทุกคนมีความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าทางโลกทางธรรม มีความสุขความเจริญทุกด้าน

สำหรับวันนี้ก็ตั้งใจที่ทุกคนยังมีความเพียรมีความขยันในการปฏิบัติ

พบกันใหม่ในการปฏิบัติในวันพรุ่งนี้ในห้องเมตตาภิรมย์กรรมฐาน
สำหรับวันนี้สวัสดิ์ ขอความสุขความสวัสดิ์ศรีรับทุกคน