

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567

เรื่อง มาตรฐานของการฝึกในเมตตาสมาธิ

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลายทั่วร่างกายกล้ามเนื้อทุกส่วน ปล่อยวางตัวร่างกายของเรา จดจ่ออยู่กับ ความสงบ ปล่อยวางความคิด ปล่อยวางความกังวล วางกายวางจิตสงบอยู่กับลมหายใจละเอียดเบาสบาย ทรงอารมณ์ จิต ในลมหายใจละเอียดเบา กำหนดรู้ว่าเมื่อไหร่ก็ตามที่เรากำหนดในการจับลมหายใจเรากำลังใช้สติกำหนดรู้ทรง อารมณ์จิต ทรงลมหายใจที่มันละเอียดเบา อารมณ์จิตเบาสบาย ลมหายใจละเอียดราบรื่นสงบ

เมื่อทรงอารมณ์จิตของเราจนมีความเบา มีความสงบดีแล้ว เราจึงกำหนดต่อมาที่จิต กำหนดทรงอารมณ์ให้จิตของเรา เป็นกสิณจิตคือดวงจิตเป็นเพชรประกายพริ้ว ทรงอารมณ์ความผ่องใสมีรัศมีแห่งจิต กำหนดในความเป็นทิพย์ของจิต ความรู้สึกของเราเชื่อมโยงสัมพันธ์ระหว่างนิมิตกับอารมณ์ใจ ภาพนิมิตยังเป็นประกายพริ้วแพรวพราวระยิบระยับ สภาวะมีความเป็นทิพย์แพรวพราวรายรอบห้อมล้อม ทรงสภาวะจิตทรงสภาวะธรรม จิตเป็นทิพย์ผ่องใส ทรงอารมณ์

กำหนดพิจารณาว่า จิตของเรามีความเป็นทิพย์นั้นเรากำลังทรงฌานในความผ่องใสของจิต ทรงอารมณ์ไว้

จากนั้นจึงกำหนดจิต จิตที่เป็นเพชรประกายพริ้วสว่างปรากฏองค์พระ น้อมอาราธนาบารมีพระคือคุณแห่งพระพุทธเจ้า มาสถิตอยู่ภายในดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริ้วนั้น น้อมจิต ด้วยความเคารพ ด้วยความนอบน้อมในพระพุทธเจ้าใน พระรัตนตรัย อารมณ์จิต เข้าถึงไตรสรณคมน์ ความเคารพนับถือพระพุทธเจ้าพระธรรมพระอรหังเป็นสรณะ อารมณ์จิตนอบน้อมอ่อนโยนต่อพระพุทธองค์ กระแสจิตเชื่อมโยงกับพุทธะ เชื่อมโยงกับพระพุทธเจ้าโดยตรง น้อมจิต ของเรา ให้มีความอ่อนโยนให้มีความเคารพให้มีความรักในพระพุทธเจ้า ใจสบายมีความผ่องใส

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ขอบารมีพระพุทธเจ้าทรงสงเคราะห์ ขอยกจิตอาทิสมาณกายของเรา ไปกราบไปปรากฏอยู่ เบื้องหน้าพระพุทธเจ้า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์บนพระนิพพาน กำหนดน้อมจิตปรากฏตัวเราอยู่เบื้องหน้าพระพุทธเจ้า

กำหนดจิตให้กายพระวิสุทธิเทพของเรา น้อมกราบ ค่อยๆกราบพระด้วยความเคารพด้วยความนอบน้อม เมื่อกราบลง แล้วเราจึงกำหนดอาราธนาบารมีพระท่านสงเคราะห์ ขอให้เราทราบถึงหน้าที่ถึงวาระ เหตุการณ์ต่างๆของโลกที่ปรากฏ ณ ปัจจุบัน ความวุ่นวายที่เกิดขึ้นทั่วโลก ความแปรปรวนของโลก ขอบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ขอให้เราทราบ ในเรื่องราวในวาระในหน้าที่ ตั้งจิตอธิษฐานว่าเรานี้ได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ได้พบเจอพระธรรมคำสั่งสอน ที่มุ่งลัด ตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน ได้เจอครูบาอาจารย์สำคัญคือหลวงพ่อบุญรอดพระพรหมญาณหลวงพ่อดำ คุรุบาอาจารย์ สายพระป่าหลวงปู่มั่น ได้พบเจอครูบาอาจารย์มากมายที่ถ่ายทอดธรรมจนมาถึงเราทุกวันนี้ เราน้อมจิต ในความกตัญญู กตเวทิตาต่อพระพุทธศาสนา ความกตัญญูกตเวทิตาต่อชาติต่อแผ่นดิน ความกตัญญูกตเวทิตาต่อสถาบัน พระมหากษัตริย์ ความกตัญญูกตเวทิตาต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านผู้มีพระคุณทุกท่านทุกๆพระองค์ สิ่งใดที่เราพึงทำ ประโยชน์สร้างคุณประโยชน์ให้เกิดขึ้นต่อโลกใบนี้ได้ ที่เราพึงกระทำ ถือว่าเราได้ทำในปฏิปทาสาธารณประโยชน์ คุณความดีกุศลที่เราสร้างที่เราบำเพ็ญยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นต่อโลกต่อชาติบ้านเมือง หน้าที่อันใดที่เราพึงทำได้ หน้าที่ใดที่ตรงกับวาระจิตกับบารมี ก็ขอให้เรากำหนดรู้ขึ้นในจิตในใจของเรา

กำหนดจิตอยู่บนพระนิพพาน สิ่งใดที่เราพึงทำได้ก็ขอให้ผู้รู้ขึ้น ขอให้พระท่านเมตตาสงเคราะห์ให้เราในสิ่งที่ เป็น คุณประโยชน์ซึ่งเมื่อเรากระทำบำเพ็ญแล้วยอมทำให้บารมีเราเต็มเร็วขึ้น กำลังใจเราเสียสละเพื่อส่วนรวมมากเท่าไร

ยิ่งให้ยิ่งได้ ยิ่งให้ยิ่งได้รับ ครูบาอาจารย์หลายท่านก็กล่าวตรงกัน เมื่อไหร่ก็ตามที่เราสร้างคุณประโยชน์ ใครที่อยากเก่ง
สมาธิใครที่อยากปฏิบัติธรรมก้าวหน้า อันที่จริงท่านก็บอกว่าให้สอนสมาธิ เมื่อไหร่ก็ตามที่เราสอนสมาธิแนะนำสมาธิ
เราจำเป็นต้องทำความเข้าใจในการปฏิบัติให้มีความลึกซึ้ง ยิ่งปฏิบัติจนมีความลึกซึ้งเชี่ยวชาญแตกฉาน เราจึงสามารถ
อธิบายธรรมะให้กับผู้คนให้เขาเข้าใจได้ ยิ่งเข้าใจลึกซึ้งมากเท่าไร ยิ่งอธิบายธรรมะที่ยากขึ้นได้ง่ายได้ ดังนั้นการสอน
สมาธิ การส่งต่อธรรมะ อันที่จริงแล้วคนที่ได้ก่อนก็คือตัวเราเอง

พิจารณาในธรรมห้วงเวลาแห่งการบรรลุธรรมนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนว่า 1 บรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรม บรรลุ
ธรรมในขณะที่สนทนาธรรม บรรลุธรรมในขณะที่อ่านธรรมะ บรรลุธรรมในขณะที่สอนแนะนำธรรมะ คือตัวผู้ที่สอน
ธรรมะเองนั้นกับมีความเข้าใจแตกฉานและบรรลุธรรมในขณะที่สอนธรรมะนั้นเอง ความรู้สึ้อารมณ์จิตที่เราพยายามจะ
อธิบายคนอื่นเข้าใจ สุดท้ายกลายเป็นว่าความพยายามนั้นทำให้ตัวเราเข้าใจธรรมะนั้นเสียเอง ดังนั้นวาระช่วงเวลาแห่ง
การบรรลุธรรมนั้น เกิดขึ้นในหลายวาระ ในขณะที่สอนคนสอนก็ได้ธรรมะเองด้วย ประโยชน์ก็เกิดขึ้นกับตนด้วย
ประโยชน์ก็เกิดขึ้นกับบุคคลอื่นด้วย ธรรมะที่ถูกส่งต่อไปก็เกิดผล เกิดประโยชน์ เกิดธรรมกับบุคคลภายนอกบุคคลหมู่
มากต่อไปด้วย พิจารณาให้ธรรมะในจิตเราค่อยๆปรากฏ ปัญญาญาณแห่งความฉลาดลึกซึ้งขึ้น ยิ่งกำหนดจิตอยู่
ท่ามกลางห้อมล้อม ด้วยพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน ภายพระวิสุทธิเทพเปล่งประกายสว่าง

จากนั้นกำหนดจิตพิจารณาต่อไป การปฏิบัติธรรมของเรา ย้อนกลับมาพิจารณาใคร่ครวญในหน้าที่ พิจารณาใคร่ครวญ
ในธรรม ธรรมที่ก่อเกิดงอกงามในจิตแล้ว ในขณะนี้ของเรามีอะไรบ้าง เป็นการพิจารณาธรรมที่เป็นปัจจัยตั้ง เป็นปัจจัย
บุคคลคือกำหนดรู้ของเรา

ตรวจสอบ ธรรมะที่กำหนดในจิตของเรา จุดใดที่เราทำได้แล้ว จุดใดที่เราปฏิบัติแล้วยังขาดอยู่ยังทำไม่ได้

เข้าฌานสี่แค้ลัดนิ้วมือเดียวทำได้หรือยัง

ทรงอารมณ์ตัดร่างกายผ่อนคลายตัดร่างกายทั้งกายได้ทันทีทำได้หรือยัง

ผ่อนคลายตัดร่างกายทั้งกายจนจิตเข้าสู่ฌานสี่ แยกกายแยกจิตได้อย่างสมบูรณ์ได้หรือยัง

กำหนดจิต ในการทรงภาพพระ นิกภาพพระพุทูปกำหนดจิตเห็นภาพพระสว่างชัดเจนทันที ได้ทั่วทุกตำแหน่งเหนือเศียร
เกล้า ในสมอง ในอก ทำได้ตลอดหรือยัง

จากนั้นยกจิตขึ้นสู่พระนิพพานด้วยกำลังมโนมยิทธิ ในเวลารวดเร็วเพียงแค้ลัดนิ้วมือเดียวได้หรือยัง

กำหนดให้จิตเข้าสู่สภาวะแห่งจิตวิเวก ในช่วงเวลาที่รวดเร็ว ทันทีปล่อยวาง กำหนดเป็นกำลังอรูปรูปเพื่อให้จิตเราเข้าสู่
สภาวะแห่งความสงบ ท่ามกลางความวุ่นวายได้หรือยัง

อันนี้ถือว่า เป็นการพิจารณาในส่วนของสมถะ ตั้งแต่ฌานสี่อานาปานาสติ ฌานสี่ในกสิณ พุทธานุสติ กำลังมโนมยิทธิ
ไปจนถึงอรูปรูปสมาบัติ ทำรวดเร็วง่ายดายเพียงแค้ลัดนิ้วมือเดียว ทำได้ทุกจุดหรือยัง

อันนี้ถือว่าเป็นมาตรฐานของการฝึกในเมตตาสมาธิ

พิจารณาต่อไปว่ากระแสแห่งการเจริญเมตตาอัปมัญญา เมตตาอัปปันหาณฉาน แผ่เมตตาเป็นกระแสจิตเป็นคลื่นเป็น
แสงสว่าง พร้อมกับอารมณ์และสภาวะธรรมแห่งเมตตาที่แผ่ออกไป สามภพภูมิเราแผ่ออกไปได้อย่างราบรื่นสม่ำเสมอ
แผ่ไปด้วยจิตอันเป็นสุข แผ่ไปจนเกิดผลของความผ่อนคลายของจิต เราทำได้ละเอียดปราณีต ทำจนเกิดผล

คำว่าเกิดผลก็คือแผ่ไปแล้วเกิดความสงบเย็น แผ่ไปแล้วสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลาย เด็ก เขาจับรับกระแสตรงจุดนี้ของเราได้ไหม ทำให้สัตว์ที่ดุร้ายสงบลงได้ไหม ทำให้สัตว์มีอารมณ์ดีรำเรียงเดินมาหาด้วยกระแสเมตตาจิตได้ไหม ไปที่ไหนมีกระแสเมตตาใครเห็นใครรัก กำหนดกระแสจิตจนเป็นปกติเช่นนี้ได้ไหม

พิจารณาต่อไปในวิปัสสนาญาณ เราพิจารณาตัดสังโยชน์ พิจารณาได้ด้วยตัวเราเองใหม่ ต้องให้คนอื่นนำตลอดใหม่ ทรงอารมณ์พระนิพพานได้เป็นปกติ ขึ้นมาบนพระนิพพานด้วยอารมณ์ใจที่แนบ ขึ้นมาด้วยอารมณ์จิตที่มีความยินดีในอารมณ์พระนิพพานใหม่ เข้าถึงสภาวะเสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน โดยที่เรายกจิตขึ้นมาเข้าสู่สภาวะในอารมณ์วิมุตตินั้นด้วยตัวเองได้ใหม่ จริง ๆ พออาจารย์ทักเราก็กทำเลย น้อมจิตทำตามเลย

คราวนี้ก็พิจารณาต่อไป ธรรมะทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ในสมัยที่อาจารย์บวชเป็นพระนวกะ ในตำรานวกรรม ท่านก็สอนไว้ว่าเมื่อบวชเข้ามาในพระพุทธศาสนา เราพึงพิจารณาจิตของตนว่ามีคุณธรรมพิเศษใดที่สามารถกล่าวอ้างในยามที่พระรูปอื่น ภาษาธรรมะเรียกว่าสธรรมมี ได้กล่าวถามได้ บวชมาแล้วมีคุณธรรมพิเศษอะไรบ้าง อันนี้หมายความว่าบวชมาแล้วได้ทำอะไรบ้าง อันนี้เรากำลังใจของพระ เราเป็นโยมเข้ามาเจอพระพุทธศาสนา มาเจอพระพุทธศาสนาแล้วเราได้ทำอะไรบ้าง และท่านก็กล่าวตอบในตำรานวกรรมว่ามานที่ขังไม่เกิดก็ทำให้มานั้นเกิด ความสงบที่ยังไม่สงบก็ยังไม่เกิดก็ยังไม่ให้พรหมวิหารที่ยังไม่เกิดก็ยังไม่ให้พรหมวิหารก่อเกิดขึ้นในจิต แล้วที่สุดท้ายคุณธรรมพิเศษในความเป็นพระอรหิยะเจ้า ก็ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นในจิตของเรา ดังนั้นเราก็บอกกับตัวเราว่าถ้ามีคนถาม มาปฏิบัติธรรมแล้วได้อะไร เราตอบคนอื่นได้ไหม ตอบได้อย่างห้าวหาญ สรุปพอมารเรียนกันที่เมตตาสมาธิ เราตอบได้เต็มปากเต็มคำ มาปฏิบัติธรรมแล้วได้อะไร เข้ามานิสิตได้ลัดนิ้วมือเดียว กลืนครบทั้งสิบกอง พุทธานุสติทรงภาพพระเป็นประกายพริ้วเป็นปกติ ทรงกำลังมโนมยทริเป็นปกติ ทรงอารมณ์พระนิพพานได้เป็นปกติ อารมณ์จิตตั้งมั่นปรารถนาพระนิพพานชาตินี้ อันนี้ก็ถือว่า เราลองคิดพิจารณาดูให้ดี เราได้มากกว่าที่ตัวเราคิด เราปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ ลองคิดเอาว่าเราได้มากแค่ไหน สิ่งต่างๆ เหล่านี้เรียกว่าอริยสัจ **การปฏิบัติทางจิตมีข้อดีอย่างหนึ่ง เราเรียนวิชาทางโลกเรียนเท่าไรตายไปทั้งหมด วิชาทางโลกเรียนแล้วตายแล้วหาย แต่วิชาทางจิตติดตัวสะสมบารมีไปทุกชาติทุกภพตราบจนพระนิพพาน ดังนั้นวิชาที่เราเรียนนั้นยังงี้ก็ไม่สูญเปล่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเราเรียนแล้วชาตินี้เราไปพระนิพพานได้ อันนี้คือสิ่งที่พระพุทธองค์เรียกว่าอริยทรัพย์ ทรัพย์สมบัติคุณสมบัติที่นำพาจิตบรรลุมรรคผลเข้าถึงซึ่งความเป็นพระอรหิยะเจ้าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน**

ดังนั้นให้เราคิดพิจารณาดูให้ดี บางคนเขาไปปฏิบัติตั้งนาน ฌานสมาธิไม่สงบ ฌานสี่ก็ไม่ได้ อารมณ์จิตก็ยังไม่ได้ สภาวธรรมก็ยังไม่เข้าถึง ความโลภโกรธหลงก็ยังไม่จืดไม่จางไม่บรรเทาหลงจากจิต แต่ในขณะที่เราปฏิบัติ เราสามารถกล่าวได้เต็มปากเต็มคำได้ว่า ธรรมะของกองงามเจริญขึ้นในจิตของเรา อารมณ์จิตเราเข้าสู่ความสงบได้อย่างทรงตัว เรามีความยินดีในความสงบ เข้าสู่สมาธิแล้วมันก้าวข้ามสภาวะที่สมัยก่อนนั่งสมาธิแล้วมันปวดมันเมื่อย มันเข้าสู่การปฏิบัติการเข้าสู่สมาธิแล้วมันมีความเพลิดเพลิน

ดังนั้นตรงนี้เราถือว่าก้าวหน้าอย่างยิ่ง พิจารณาและก็ให้กำลังใจตัวเองดี ๆ ในขณะที่เดียวกันก็พิจารณาต่อไปว่า แต่สิ่งที่เราปฏิบัติได้ดีแล้ว เราก็ยังสามารถปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้นไปกว่าเดิมได้อีก ฌานที่เราทรงอารมณ์ได้ละเอียด เรายังทำให้สว่างขึ้นใสขึ้นละเอียดขึ้น ระยิบระยับแพรวพราวขึ้นได้อีก อารมณ์จิตที่ทรงฌานไม่ว่าจะเป็นอานาปานาสติ กลืน ทรงภาพพระทรงอารมณ์พระนิพพาน เราสามารถทรงให้เกิดความต่อเนื่องเสถียรยาวนานเท่าที่เราต้องการได้ ความเสถียรของจิตนั้นเราต้องการให้เกิดอารมณ์ทรงตัวคือ ไม้มีความขึ้น ๆ ลง ๆ ทุบ ๆ ทุบ ๆ มีความทรงตัวราบรื่นต่อเนื่อง อันนี้คือความหมายของคำว่า"ทรง"เราทำได้ทรงตัวใหม่ขึ้นอยู่กับความขยันในการฝึกฝน จำไว้ว่าการปฏิบัติทั้งหมด อยู่ที่ความขยันอยู่ที่วินัยในการปฏิบัติ อย่างกลุ่มคนที่มาฝึกในห้องครูเมตตาสมาธิก็ดี กลุ่มคนที่ฝึกในห้องเมตตาภิรมย์ก็ดี ถ้าสังเกตดูก็จะพบว่าเป็นคนที่เป็นคนที่เป็นบุคคลเดิม ๆ หน้าเดิม ๆ

ซึ่งอันที่จริงนี่คือข้อดีคือคุณความดี ผีก็ทุกครั้งไม่ขาด ปฏิบัติทุกครั้งไม่ขาด ความมีระเบียบวินัยในการปฏิบัติเป็นจุดสำคัญที่ทำให้จิตของเราเกิดความเสถียร มีความสม่ำเสมอจนกระทั่งผ่านสมบัติการปฏิบัติมีความตั้งมั่น การปฏิบัติยิ่งซ้ำยิ่งย่ำยิ่งเกิดผล อันที่จริงหลักการนี้มันเป็นหลักการเดียวกันกับการฝึกลมปราณ ฝึกวิทยายุทธต่างๆ

อธิบายง่ายๆดังนี้ เวลาเราฝึกอานาปานาสติคนทั่วไปหายใจเอาลมหายใจปกติเข้าไปสูดรูลมเฉยๆ ส่วนผู้ที่ฉลาดปรารถนาให้เกิดผลอันสูงส่ง เราจับลมหายใจเป็นปราณคือเห็นเป็นแพรวไหมพลิวผ่านเข้าออกในกาย การที่เรานึกภาพจินตภาพให้เห็นลมเป็นประกายพริ้วเป็นแพรวไหม เราก็คือใช้จิตกลั่นอากาศให้เป็นปราณ เรากลั่นเรานึกภาพลม เรากำหนดลมปราณ 1 ครั้งมันก็ยังไม่ลมมันก็ยังไม่อาจเป็นปราณ ทำไป 10 ครั้ง 100 ครั้งมันก็ค่อยๆก่อเกิด จนกระทั่งเมื่อไหร่จิตของเรา ฝึกเข้าเป็นพันเป็นหมื่นครั้ง เห็นลมหายใจเป็นแพรวไหมพลิวผ่านเข้าออกในกาย ตลอดเวลาเป็นหมื่นครั้งแสนครั้ง จากอากาศกลายเป็นปราณจริงๆ จากปราณเกิดพลังจริงๆ พลังมันจะกว่ามันจะไปเกิดมันไปเกิดประมาณเราฝึกครั้งที่พันครั้งที่หมื่น พลังมันก่อเกิดขึ้นก่อนเกิดขึ้นจากจิตฝึกจนเป็นธรรมชาติจนเข้าถึงความเป็นปกติ เข้าถึงความราบรื่นจนสัมผัสได้ว่ากระแสลมนั้นเปี่ยมไปด้วยพลังผ่านเข้าออกในกายของเรา จากเกิดเป็นจริง จิตถึงพลังถึง จากลมหายใจธรรมดากลายเป็นพลังแห่งปราณที่เปี่ยมพลัง ในขณะที่เดียวกัน เวลาที่เรากำหนดภาพองค์พระคือทรงภาพพระ เรานึกเฉยๆกับนึกด้วยความนอบน้อมนึกสิบครั้งร้อยครั้งพันครั้ง นึกจนหมดสงสัยว่าพระพุทธรูปอยู่กับเราจริงๆ เมื่อหมดสงสัยว่าพระพุทธรูปอยู่กับเราจริงๆ กระแสแห่งพุทธานุภาพก็ผืนกรวมกับจิตของเราอย่างสมบูรณ์ กระแสพุทธานุภาพผืนกับจิตเราสมบูรณ์ จิตเราก็เกิดความศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมีกำลังพุทธานุภาพ หรือแม้แต่การที่เราทรงอารมณ์จิตเป็นประกายพริ้ว นึกไปเรื่อยๆทำไปเรื่อยๆทรงอารมณ์ไปเรื่อยๆ แผ่เมตตากำหนดสภาวะความเป็นทิพย์ไปเรื่อยๆ ฝึกไปจนถึงครั้งที่พันครั้งที่หมื่น เมื่อนั้นจิตก็เข้าถึงอภิญญาจริงๆ เข้าถึงสภาวะที่รายรอบด้วยกระแสพลังความเป็นทิพย์ที่พร่างพราย คราวนี้นึกคิดอะไรก็เป็นไปดังใจนึกไปหมด ให้เราทำความเข้าใจว่าอภิญญาจิตก่อเกิดขึ้นได้อย่างไร พลังแห่งปราณก่อเกิดขึ้นได้อย่างไร ปราณคือการที่เรากลั่นลมหายใจให้กลายเป็นปราณคืออานาปานาสติ กลั่นคือการที่เรากลั่นจิตให้กลายเป็นทิพย์ ให้ก่อเกิดอภิญญา การทรงภาพพระ เรากำหนดน้อมเพื่อให้เกิดพุทธานุภาพ เกิดกลายเป็นกำลังแห่งมโนยทิพย์ที่เราสามารถน้อมนำมาใช้ได้ทันทีตลอดเวลา จำไว้ว่าคนที่คล่องตัวในมโนยทิพย์ที่สุด นอกเวลาจากที่เขาถือว่าเป็นการปฏิบัติ ในระหว่างวันเขาทรงภาพพระตลอดเวลาเท่าที่สติเขาจะกำหนดได้ คือมากกว่าคนทั่วไปปกติที่ไหลไปตามอารมณ์ทางโลก กำหนดจิตทรงภาพพระตลอดเวลา

เทคนิคในการฝึกจริงๆก็คือเริ่มจากน้อยไปมาก คำว่าเริ่มจากน้อยไปมากก็คือ แรกเริ่มเรากำหนดเวลาสำคัญที่เมื่อเราปฏิบัติหรือฝึกแล้วจะเกิดผลสูงสุดคือ 1 เวลาก่อนนอน 2 เวลาสติแรกมันตื่น พอทำได้แล้วก็ค่อยๆกำหนดเพิ่มผูกกับอิริยาบถเช่น เราล้างหน้าเราก็กำหนด ล้างจิตอาบน้ำชำระล้างร่างกายเราก็กำหนดว่าเราชำระล้างจิตจากอกุศล แปรงพันเราก็กำหนดจิตว่าเราล้างปากบ้วนปาก เราจะไม่พูดคำหยาบเราจะไม่พูดวาจาเท็จ เราจะไม่ใช่วาจาต่ำว่า เราค่อยๆผูกค่อยๆกำหนดไปในอิริยาบถ ขับรถเราตั้งใจว่าตั้งแต่เดินทางขึ้นรถจับพวงมาลัยมีบุปจิตรวมทรงสมาธิทรงภาพพระตลอดเวลา พอค่อยๆผูกไป กินข้าวก็กำหนดจิตยกอาหารถวายเป็นอาหารทิพย์ถวายพระพุทธรูปพระนิพพาน เราทำแบบนี้ไปเรื่อยๆจนกระทั่งทุกอิริยาบถทุกกิจวัตรเราผูกไว้กับการทรงภาพพระทั้งหมด ผูกไว้กับการทรงอารมณ์สมาธิทรงอารมณ์ผ่านทั้งหมด คราวนี้มันก็กลายเป็นว่าเราทรงอารมณ์อยู่ตลอดเวลาถือว่าเป็นผู้ทรงในสมาธิจริงๆ ใครที่ฝึกได้ถึงขั้นนี้ได้ กล่าวได้เลยว่าถือว่าเป็นผู้ที่ทรงสมาธิ เป็นผู้ที่ทรงผ่านเป็นปกติ ดังนั้นมันก็จะมีความเข้มข้นแตกต่างกันกับบุคคลที่ปล่อยไหลไปตามอารมณ์ปล่อยไหลไปตามกิเลส ดังนั้นเราปฏิบัติให้ได้ค่อยๆทำ พอทำไปเรื่อยๆ คราวนี้เราจะรู้สึกได้ว่า ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ถือว่าเป็นของใหม่

แต่ให้เรลองย้อนนึกไปเมื่อถึงวันที่เมื่อก่อนเราเพิ่งมาฝึกสมาธิครั้งแรกๆ พอเล่าว่าอ้อ เข้าปุ๊บทรงอารมณ์ทรงภาพพระตลอดเวลาทำอะไรต่ออะไร กิจวัตรเราทรงภาพพระพิจารณาธรรมตลอดทรงผ่านตลอด เจอสิ่งกระทบเราพิจารณาในธรรมะในวิปัสสนาญาณตลอด ยกจิตบิฐขึ้นพระนิพพานทันที เข้าสมาธิสัลดนิ้วมือเดียวทรงอารมณ์ทุกอย่างรวดเร็ว ถ้าไปบอกตอนเราสมัยก่อนที่เพิ่งมาปฏิบัติ เราก็บอกว่า ทำไม่ได้หรอก ยากเกินไป แต่พอเรามองย้อนกลับมาตอนนี้ เรา

ลองคิดพิจารณาดูซิ ไอ้ที่พูดที่กล่าวมาทั้งหมดหลายคนทำเป็นปกติ หลายคนอาจจะทำให้ความเข้มข้นมากกว่าที่อาจารย์ได้กล่าวในขณะนี้ด้วยซ้ำ

ดังนั้นอันที่จริงแล้วการปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าเราฉลาดเราเริ่มจากง่าย ค่อยๆทำไปที่ละน้อย ค่อยๆเพิ่มค่อยๆสะสม ค่อยๆทำความเข้าใจให้ลึกซึ้ง ธรรมที่ยากมันก็กลายเป็นง่าย แล้วก็จุดสำคัญที่อาจารย์ขอเน้นเราปฏิบัติจนถึงขั้นที่ได้กายทิพย์ มโนมยิทธินี้ถือว่าได้กายทิพย์ ถ้าอธิบายเทียบเคียงกับการฝึก เอากการฝึกในสายของเต๋าในสายของจีน สายของจีนสายของเต๋าทราบอกว่า สำหรับคนที่บรรลุถึงขั้นถือว่าสูงสุดคือขั้นของเซียน ขั้นของเซียนก็คือถอดกายทิพย์ ไปสวรรค์ได้ไปอะไรก็ได้ก็คือจริง ๆก็คือได้มโนมยิทธิเนี่ยจริง ๆสายเต๋าสายจีนนี้เขาถือว่า จริง ๆสำเร็จขั้นสูงขั้นเซียนแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตสุดท้าย ขั้นที่เป็นขั้นเซียนก็สามารถที่จะกำหนดในการนำกายทิพย์ตัวเอง ไปยังภพภูมิคือไปจุดคือเลือกภพที่จะไปจุดได้ มโนมยิทธิที่ตัดสรรพกิเลสบรรลอรหัตต์ในขณะที่จิตสุดท้ายก่อนตาย ดังนั้นอันที่จริงเรามีของดีที่หลวงพ่อกำนสอนก็คือเรื่องของมโนมยิทธิทั้งหมดก็คือเรื่องของกายทิพย์ วิชาธรรมกายที่หลวงพ่อดัดปากน้าสอนก็เป็นวิชากายทิพย์ รวมถึงถ้าหากเราพิจารณาเปรียบเทียบอย่างเวลาที่ วิชาธรรมกายท่านสอน เห็นพระพุทธเจ้าห้อมล้อมรอบนี้จริง ๆก็ตรงกับคัมภีร์ของวัชรยาน ที่กำหนดจิตเห็นพระพุทธองค์ห้อมล้อมรอบกายที่เป็นธรรมกายคือกายทิพย์ของเรา หลาย ๆสิ่งหลาย ๆอย่างจริง ๆสุดท้ายธรรมทั้งหลายบรรจบเชื่อมโยงสอดคล้องกันทั้งหมด

พอเราปฏิบัติธรรมถึงขั้นสูงสุดเราพบจุดที่เชื่อมโยงสอดคล้อง และก็น้อมนำเอาสิ่งที่สอดคล้องมาปรับประยุกต์สอดคล้องประสานส่งเสริมให้การปฏิบัติธรรมของเราก้าวหน้าขึ้น ใช้มโนมยิทธิเวลาฝึกกรรมกายให้วิชาธรรมกายนั้นเข้าถึง จากเมื่อก่อนมันยากต่อการเข้าใจทำให้เข้าใจเร็วขึ้น ปฏิบัติได้มากขึ้นลึกซึ้งกว่าเดิม ในขณะที่เดียวกันก็นำวิชาธรรมกายมาเสริมในวิชามโนมยิทธิ จากเมื่อก่อนเราทรงภาพพระเจ้าเห็นด้วยกำลังมโนเห็น มีความชัดเจนเท่าใดมัวเท่าใดก็มัวเท่านั้น เราก็นำการกลั่น การกลั่นจิตกลั่นกาย การกำหนดจิตให้กลั่นใสขึ้น ระเบิดกายให้ใสขึ้น เอาเทคนิคของกรรมกายมาใช้ส่งเสริมในมโนมยิทธิให้ใสขึ้นสะอาดขึ้นสว่างขึ้นชัดเจนขึ้น

ดังนั้นเมื่อเราฉลาดใช้การปฏิบัติมาส่งเสริมกันในทุกสาย หรือเราใช้กำลังมโนมยิทธินี้แหละ เวลาเราอ่านฟังธรรมของสายหลวงปู่มั่น เวลาพิจารณาธรรมเราก็ปฏิบัติจิตเหมือนกับเราได้เดินจุดดิ่งไปกับหลวงปู่ทุกองค์ เห็นเหตุการณ์รู้สึกสัมผัสที่สุขของวิชามโนมยิทธิก็คือ ไม่เพียงแต่เห็นภาพแต่กำหนดจิตรู้อารมณ์จิตของครูบาอาจารย์ท่านในขณะที่พิจารณาธรรม ในขณะที่บรรลุธรรมให้อารมณ์จิตของเรา รู้ซึ่งเข้าใจถึงว่าท่านพิจารณาเช่นไรรู้สึกอย่างไรและบรรลุธรรมแล้วเกิดความสว่างความโล่ง จักรวาลระเบิดสว่างสะอาดอันสะอาดอย่างนั้น น้อมให้ปรากฏกับจิตของเรา ถ้าเราปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ก็ถือว่าเราผนวกผสมผสานสรรพวิชาทั้งหลายเป็นที่เข้าด้วยกัน เป็นสิ่งที่อาจารย์เรียกว่าหลอมกระบี่ คือนำสิ่งดี ๆของทุกวิชามารวมเป็นหนึ่งเดียวเป็นวิชาเป็นแนวทางของเรา อันนี้ถือเป็นการบรรลุในการเข้าใจในการปฏิบัติธรรมขั้นสูงสุด ตรงนี้ก็ฝากเราไว้สำหรับคนที่เป็นครูสมาธิ อย่าไปยึดติดกับกรอบจนเกินไป อย่าไปยึดติดว่าเราปฏิบัติสายนั้นสายนี้จนเกินไป คนฉลาดคือดิ่งข้อดีของครูบาอาจารย์ทุกสายผสมผสานเป็นหนึ่งเดียว อันนี้พอเข้าใจแล้วเราก็จะทะลุจุดที่ติดขัดแล้วก็ก้าวหน้าขึ้น

คราวนี้ก็ให้เราทรงอารมณ์บนพระนิพพานเต็มกำลัง น้อมจิตทรงอารมณ์ยกกำลังใจด้วยกำลังของเราสว่างที่สุดใสที่สุดเกิดกำลังจิตตามภาพของกายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพของเราสว่างสูงสุด พิเคราะห์ดัดละวางภพภูมิทั้งปวง น้อมจิตเสวยวิมุตติสุขเพื่อให้เข้าถึงความเป็นทิพย์ในอารมณ์พระนิพพาน น้อมด้วยอารมณ์จิต พิเคราะห์ด้วยกำลังฝึกซ้อมเข้าด้วยจิตเรา สว่างขึ้นใสขึ้นไปอีก เปี่ยมสุข ปล่อยวางมากขึ้นปล่อยวางจนหมด

จากนั้นน้อมจิตอาราธนาบารมี พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ กระแสพระนิพพานรวมตัวในกายทิพย์กายพระวิสุทธิเทพของเรา จากนั้นแผ่เมตตา แผ่เมตตาลงมายังสามแดนโลกธาตุด้วยกำลังแห่งพระนิพพาน เมตตาแห่งพระนิพพานแผ่ลงมายังทุกภพทุกภูมิ แผ่ไปด้วยกำลังเรานะ

กำลังคือการพิจารณาของเราแต่โน้มกำลังของพุทธะกำลังของพระนิพพานลงไป ค่อยๆพิจารณาๆแต่ละภพแต่ละภูมิของเรา ทำให้ได้ด้วยตัวเอง เห็นแสงสว่างกระแจากพระนิพพานแผ่ลงไป กระแสความสงบเย็น บุญกุศลความปรารถนาดีแผ่ไป โน้มกระแสบุญกุศลกระแสจากพระนิพพานลงมายังวัดวาอารามทั้งหลาย พระเจดีย์พระบรมธาตุเจดีย์พระบรมสารีริกธาตุพระพุทธรูปต่างๆพระองค์ กระแจากพระนิพพานโน้มลงมาสู่พุทธบริษัทที่ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นพระบรรพชิตฆราวาสอุบาสิกาแม่ชีสามเณรทั้งหลาย ขอกระแสจากพระนิพพานโน้มลงมา จะเป็นหินยานมหายาน จะเป็นครูบาอาจารย์จะเป็นวัดวาอารามสายใด ขอกระแสจากพระนิพพานลงมาทั้งหมด จากนั้นโน้มกระแสบุญลงมาเนื่องในวาระ 72 พรรษาครบ 6 รอบเฉลิมพระเกียรติองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 10 ขอโน้มกระแสแห่งการปฏิบัตินี้เป็นปฏิบัติบูชา ขอกระแสบุญนี้เป็นกระแสบุญที่ช่วยยกพระบารมี กระแสบุญนี้โน้มถึงเทวดาผู้รักษาเขตต์จักรและพระราชบัลลังก์ขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขอบารมีท่านจงยกขึ้นเพื่อเข้าสู่ยุคชาวมวลด้วยพระบารมีด้วยเทอญ

จากนั้นโน้มจิตต่อไป กราบพระพุทธรูปเจ้าทุกๆพระองค์ ครูบาอาจารย์ทั้งหลาย โนมจิตกราบลาท่าน จากนั้นโน้มกระแสจากพระนิพพานลงมา พุ่งจิตกลับลงมายังกายเนื้อบนโลกมนุษย์ โนมกระแสจากพระนิพพานสว่างลงมายังบ้านเรือนเคหะสถานธุรกิจกิจการของเรา ขอกระแสพระนิพพานส่องตรงลงมาเป็นลำแสงขนาดใหญ่สี่ขวามี่ประกายรุ่งฟอกร่างกายหยาบขันธ์ 5 ชำระล้างโรคภัยไข้เจ็บให้สลายหายไปจนหมด ผมนขนเล็บพื้นหนังกลายเป็นแก้วใส โครงกระดูกทั่วร่างกายกลายเป็นแก้วใสเป็นแก้วเป็นเพชร เส้นเอ็นหลอดเลือดกล้ามเนื้อทุกส่วนกลายเป็นแก้วกลายเป็นเพชร อากาศ 32 ภายในอวัยวะทั้งหมดใสสะอาดสว่างเป็นเพชร ขันธ์ 5 ของเราฟอกธาตุขันธ์ฟอกธาตุธรรมฟอกด้วยกระแสแห่งพระนิพพาน สลายล้างอวิชชาคุณไสยสลายล้างโรคภัยไข้เจ็บสลายล้างบรรเทาวิบากอกุศลทั้งปวง กระแสจากพระนิพพานโน้มส่งถึงเทวดาพรหมที่ท่านเมตตาเสด็จมาพิทักษ์รักษาอภิบาลเราทุกคนในขณะที่เจริญพระกรรมฐาน ให้ท่านได้รับบุญกุศลเต็มทุกประการ เทวดาผู้อภิบาลเทวดาผู้ส่วยอายุเทวดาผู้รักษาทรัพย์ทั้งหลายเป็นปุโสมนเผ้าทรัพย์ให้เรา ขอจงได้รับบุญกุศลจากการเจริญพระกรรมฐาน กำลังฌานสมาบัติกำลังเมตตาอันไม่มีประมาณกำลังแห่งอริยทรัพย์คือ อารมณฺ์พระนิพพาน เราปฏิบัติครบถ้วนทั่วสมบูรณ์พร้อมดวงมทั้งเบื้องต้นท่ามกลางและที่สุด กระแสธรรมเมตตาละเอียดอ่อน สงบอ่อนโยน กระแสฌานสมาบัติ สงบนิ่งเปี่ยมพลัง วิปัสสนาญาณปัญญาคมกล้าประจักษศาสตร์วิเศษอันสามารถประหารสรรพกิเลสได้ เพียงแค่พิจารณาครั้งเดียวดังสายฟ้าฟาด

จากนั้นกำหนดโมทนาสาธุ กับเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ครูเมตตาสมาธิ ครูสมาธิที่ไปสอน เพื่อนที่มาฝึกสมาธิภายหลัง กัลยาณมิตรที่ชวนเรามาฝึกมาปฏิบัติ ตั้งใจตั้งใจอุทิศโมทนาบุญ

จากนั้นหายใจเข้าช้าๆลึกๆ 3 ครั้งพุทโธ ธัมโม สังโฆ ถอนจิตช้าๆจากสมาธิ จิตเอิบอิมสว่างผ่องใส ทบทวนทรงภาพองค์พระสามฐานสว่างเต็มทีเต็มกำลัง สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน ฟรุ้งนี้ก็เดินทางไปถวายสังฆทานที่บ้านสายลมช่วงเช้าก็มีสอนแนะนำสมาธิคนที่สนใจก่อนเวลา 9:00 น ที่ Starbucks วิลล่า อารีย์วิลล่านั้นครั้นก็จะเห็นมีบางคนนัดไว้ก็น่าจะมีมา 3-4 คนใครมาก่อนก็มาพบได้ แล้วก็ประมาณ 9:40 น ก็เดินทางเข้าไปที่บ้านสายลมและถวายเวลา 10:00 น. ตอนนั้นก็จะมีกิจกรรมสอนสมาธิชนิดที่พบตัวกันอีกครั้งประมาณวันที่ 24 เมษายน เดี่ยวรายละเอียดก็จะค่อยๆประกาศอีกครั้งหนึ่งถ้าเป็นไปได้ก็พยายามมาเจอตัวกันบ้างมาเจอหน้าบ้าง ฟรุ้งนี้เราก็ฝึกในห้องเมตตาภิรมณ์คนที่ขยันเราก็ถึงเช้าเรียนเช้าทั้ง 2 วันให้สมกับที่อาจารย์เสียสละเวลามาสอนให้เราทุกวันทุกอาทิตย์ต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี เราสบายๆโน้มจิตฟังปฏิบัติตามง่ายๆจนจิตก้าวหน้า ดังนั้นขยันหน่อย

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนขอให้มีความสม่ำเสมอมีความเจริญในธรรมและก็มีความตั้งใจธรรมฉันทะในการปฏิบัติต่อไป อย่าไปแกว่งไกวอย่าไปหวั่นไหวอย่าไปเปลี่ยนที่ บางทีกระแสความคิดกระแสมาว่าตอนนี้อาจารย์คนนั้นคนนี้พิจารณาดูให้ดี มีหลายคนที่นี่กำลังตั้ง จริ่งๆก็ยังไม่ใช่ของจริงหลายๆคนนะ ะมัดระวังกันด้วย สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน สวัสดิ์