

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันศุกร์ที่ 14 เมษายน 2566

## เรื่อง กายรั้ง

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

ที่จริงหลายๆเนื้อหาที่เราเรียนในเมตตาอัปปันนาณฌานก็มีวิชาของกายรั้งอยู่หลายๆส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการฝึกลมหายใจให้ได้มาน การฝึกลมปราณต่างๆ

สำหรับการที่ได้หนังสือตำราเรื่องกายรั้งมา มันเกิดขึ้นจากมีมหาเศรษฐีชื่อโลเอล กินเนสส์ “โลเอล กินเนสส์” เป็นคนในยุคปัจจุบัน เป็นทายาทของ กียา กินเนสส์ แล้วก็ Guinness World Record คงเคยได้ยินนะ สถิติ Guinness Book of Records เขาเป็นคนที่บริจาคเงินให้กับส่วนรวมสาธารณะและสนใจเรื่องการพัฒนาทุกอย่างจนกระทั่งไปเป็นลูกศิษย์ของลามะอาจารย์ที่เบตที่ฝึกกายรั้ง แล้วก็พบเจออาจารย์เป็นปรมาจารย์ที่ฝึกต่อวิชากายรั้งนี้มา แล้วก็ตั้งใจว่าเป็นวิชาที่สมควรจะถูกบันทึกถ่ายทอดเพื่อไม่ให้สูญหายไป เขาเลยรวบรวมประวัติศาสตร์ ตำรา คัมภีร์ต่างๆ แล้วก็มียาจารย์ที่เป็นมาสเตอร์ที่ได้กายรั้งหลายคนมาช่วยในการเรียบเรียงหนังสือใช้เวลาในการเรียบเรียงทั้งหมดเนื้อหาใช้เวลาเรียบเรียงทั้งหมดสิบหกปี ที่สำคัญโชคดีว่ามีการแปลเป็นภาษาไทย แล้วก็คุณโลเอล กินเนสส์นี่ อยู่ในประเทศไทยด้วย แล้วก็มีส่วนปฏิบัติธรรมอยู่ที่ประเทศไทยด้วย อยู่ประเทศไทยเลย ก็เลยมีการแปล แต่หนังสือแพงมากเล่มหนึ่ง 1,700 บาท สั่งพิมพ์มาจากซิดาโก 1,800 คี่ชื่อไว้ที่เล่ม ชื่อไป 5 เล่ม เขาแปลเป็นภาษาไทยเลยถือว่าเป็นโชคดี อาจารย์อ่านไป อ่านรวดไปประมาณคืนหนึ่ง ก็พบว่าหลายๆส่วนมันมีตรงกันเยอะ ในเมตตาอัปปันนาณฌาน เมตตาสมาธิที่เราสอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการที่เราฝึก ถ้าใครฝึกเมตตาสมาธิในยุคแรกที่มีการกักลมหายใจ ล้างลมหายใจให้เป็นลมละเอียด ใครเคยได้ยินบ้าง จำได้ไหม ปรากฏมีในนี้เลยใช้คำพูดเดียวกันด้วย **“ล้างลมหายใจให้เป็นลมละเอียด”** มันก็เป็นเรื่องแปลกหลายๆคำ แม่เมตตาอัปปันนาณฌาน แม่กระแส แม่เมตตา การที่ต้องแม่เมตตาแล้วเปิดสามภพก็มีตรงกันหมดเลย แต่คราวนี้สิ่งที่เขาเน้นถึงความสำคัญก็คือ **วิชากายรั้ง สิ่งที่เขาพูดเขาจะพูดถึงการที่คนฝึกแล้วได้ผล จะเริ่มเข้าสู่ภิญญา อภิญญาขั้นสูงคืออภิญญาใหญ่ แต่สิ่งที่เขากล่าวถึง จะเน้นเรื่องการเปลี่ยนแปลงของกายเนื้อ **ขั้นห้าเป็นสำคัญ เป็นเรื่องประจักษ์ว่าบุคคลนั้นเข้าถึงธรรม คนที่จะบรรลุวิชานี้นอกเหนือจากกระดูกจะใส กายจะหดเล็กลง อันหนึ่งคือกายหดเล็กลง แห่งไม่ต้องไปตรวจ พอขั้นสูงกว่านี้ก็คือพอถึงเวลาตาย กายหดเล็กลง แล้วเปลี่ยนเป็นแสง แล้วหายไปเลย อันนี้จะไปตรงกับของเงินที่เขาเรียกว่า “เซียน”****

เซียน คือถึงเวลาที่ดับ ดับขั้น กายคือหาย กายหายคือหายสลาย สลายแล้วกลายเป็นแสงไปจุดว่าบรรลุธรรม เขาเรียกว่าบรรลุธรรม ภาษาจีน แต่อันที่จริง ถ้าเรามาตีความกับเข้าใจความลึกซึ้งของกายรั้งก็คือ **จิตสามารถเปลี่ยนของหายบ กายหายบให้เป็นพลังงาน พลังงานที่ว่าก็คืออยู่ในรูปของแสง และแสง อันที่จริงแสงที่เราเห็นเป็นสีขาว ถ้าแสงผ่านปริซึม ผ่านปริซึมมันจะแตกออกมาเป็นก็สี เจ็ดสี ก็คือรั้ง** นั่นก็คือทำให้แสงเฉยๆแตกอนุภาค คือละเอียดกลายเป็นแสงที่ละเอียด ดังนั้นเวลาแสงที่เกิดความละเอียด ถ้าทางของพุทธเขาก็เรียกว่า**ฉัพพรรณรังสี** ก็คือทำไมพระพุทธรูปเวลาเปล่งแสงหรือมีรัศมีกาย หรือออรักลายเป็นแสงสีรั้ง อันนี้ที่จริงก็ถูก แต่สิ่งที่ทำให้แสงสีรั้ง ที่เป็นแสงสีขาว ปกติธรรมชาติหากเราเอาปริซึมมา

ผ่านแสงสีขาวก็จะแตกสเปกตรัมออกมาเป็นแสงสีรุ้งเจ็ดสี แต่การกำหนดจิตในกายรุ้งนั้น เราใช้จิตแยกอนุภาค แสงออกเป็นเจ็ดสีเป็นฉัพพรรณรังสี เป็นประกายพริ้ว แก่นหลักเดียวกันกับกลืนอภิญญาจิต

คราวนี้วิธีฝึก

คือ กายรุ้ง ฉัพพรรณรังสี

เวลาที่เราล้างลมหายใจเราต้องหายใจเข้าลึกๆ

ทะลวงต้นเทียน เวลาหายใจเข้า

จะไปตรงกับวิชาจักระทั้งเจ็ด เข้าทางจุจุมุกต้องไปทะลวงผ่านตรงกลางกระหม่อม แล้วเคลื่อนลงผ่านตามแนว จักระทั้งเจ็ด คือ กลางกระหม่อม ภายใต้วงศีรษะ คอ ออก ใต้ด้านหลัง ต้นเทียน และก้นกบ

แต่ว่าในการเคลื่อนพร้อมกันทั้งหมดคือหายใจที่เหมือนกับแพรไหมตลอดสาย เป็นประกายพริ้วผ่านเข้า ออกตลอดสายทั้งกองลม

ปรากฏว่าของในตำราของวิชากายรุ้ง ใช้คำเดียวกันเลย หายใจเป็นแพรไหม ผมก็ตกใจว่าทำไมมันตรงกันเยอะ นะ หายใจเป็นแพรไหม อันนี้เราฝึกกันไปแล้ว ทำกันไปได้แล้ว แต่คราวนี้มันมีหายใจที่ว่าเพื่อทะลวงจักระ ทะลวงระบบในกายนี้เขาทะลวงทั้งหมด เวลาหายใจแบบทะลวงจักระคือ เวลาหายใจเข้า หายใจเข้า ลูกแก้วลง ไปที่ต้นเทียนลงไปสุด หายใจออกมาแต่ไม่ต้องกำหนดว่าเป็นลมออกนะ กำหนดว่าลูกแก้วพวยหายใจออก ลูกแก้วมาอยู่ที่กลางกระหม่อม หายใจเข้าลูกแก้วลง หายใจออกกำหนดขึ้น

เริ่มทำตามเลย ทำได้ไหม หายใจเข้าแล้วทำความรู้สึกว่าช่องทางของจักระมันเกิดการ Flow เกิดการทะลวง เกิดการเปิด การที่เปิดจักระหรือการที่เราหายใจเพื่อล้าง ทำเพื่ออะไร ทำเพื่อถึงเวลาที่เรารับพลังถ้ามันมีการ เปิดจักระมาแล้ว มีช่องทางPiping Energy มันจะถูกส่งผ่านมาทะลวงลงมาได้ง่ายกว่าคนที่จักระยังไม่ได้ถูกเปิด หรือยังไม่ได้ถูกทะลวง โอเคไหม ลมหายใจเหมือนแพรไหมก็คือ เป็นการฝึกเพื่อกลั่นพลังชีวิตพลังปราณให้มาเป็นพลังงาน

สรุปว่ากายรุ้งคือเรื่องของการเปลี่ยนพลังงาน เปลี่ยนวัตถุให้เป็นพลังงาน เปลี่ยนพลังธรรมชาติให้เป็นพลังเป็นหลัก

กายทิพย์และกายรุ้งฝึกทำไม กายรุ้งสิ่งสำคัญคือเมื่อเราฝึกแล้วพลังของกายทิพย์จะเพิ่มขึ้น พลังของกายทิพย์ เพิ่มขึ้นมากเท่าไรเอาไปใช้ได้มากเท่าไร จะถูกเอาไปใช้เป็นอภิญญาจิตได้มากขึ้นเพียงนั้น กายทิพย์ยังมี พลังยังมีพลังในการรักษามากขึ้น ส่งพลังในการรักษาได้มากขึ้น กายทิพย์เรายังมีพลัง กายทิพย์ไม่มีพลังคือ ป่วย มันก็ทำให้กายเนื้ออ่อน ทุกอย่างมันถูกเชื่อมโยงสัมพันธ์กันไปหมด ต้องเข้าใจภาพรวมใหญ่ตรงนี้ให้ได้ ด้วย

คราวนี้สิ่งต่อมาก็คือเมื่อไหร่กายทิพย์มีพลังมาก ใช้พลังความโชคที่ได้มากขึ้นด้วยนะ เราก็คจะใช้พลังความ โชคดีได้มากขึ้นด้วยพลังจิตเราเพิ่มขึ้น ดังนั้นทุกอย่างมันจะส่งเสริมกันไปหมด พยายามทำความเข้าใจไว้

สิ่งสำคัญที่เราเข้าใจ สิ่งแรกคือเข้าใจเรื่องปราณหรือชี เหตุผลที่ว่าทำไมต้องฝึกลมหายใจเหมือนกับแพรวไหม เมื่อไรที่เราฝึกลมหายใจให้เหมือนกับแพรวไหม เราจะเริ่มกลั่น กลั่นธาตุต่างๆ กลั่นเป็นแพรวไหมเข้ามา เข้ามาทางกายแล้วก็ออก คราวนี้ในตำราของกายรุ้ง เขาบอกว่าให้หายใจในการล้างลมหายาบเพื่อให้เข้าถึงลมละเอียด **วิธีการที่ 1** คือ เห็นมวลอากาศเป็นเหมือนกับหึ่งห้อย เป็นแสงวิบวิบวิบวิบเหมือนหึ่งห้อย แล้วหายใจเข้าไปที่ต้นเทียน ลองทำตามดูตอนนี้ หายใจเหมือนมีสภาพอากาศของอากาศเป็นแสงวิบวิบเหมือนหึ่งห้อย หายใจเข้า แล้วก็มาปรับอนุภาคภายในกายเนื้อกายหายาบของเรา ให้ภายในกายเนื้อกายหายาบของเรามีประกายระยิบระยับตามไปด้วย

คราวนี้ต่อมา กำหนดต่อไปเห็นกายที่ระยิบระยับ การกำหนดลมเปลี่ยนเป็นเห็นการเคลื่อนตัวของลูกแก้ว เคลื่อนตัวตามแนวจักระ ลมหายใจปล่อยไปตามธรรมชาติ ถ้าลมหายใจเข้าเบาละเอียดซ้าก็ตามนั้น หายใจเข้าสู่ดวงไปที่ต้นเทียน หายใจออกขึ้นไปที่กลางกระหม่อม ดูเฉพาะเป็นเส้นโคจรตรงๆตามแนวจักระ อย่างเดียว

คราวนี้ต่อมา เราจะสังเกตเห็นว่าลมหายใจมันเบาละเอียดมาก คราวนี้ให้จับว่า เวลาที่เราหายใจเบาละเอียดมากมันกลายเป็นอนุภาคเป็นละอองละเอียดมากๆที่เรียกว่า "อีเธอร์" จิตกำหนดสัมผัสได้ว่าในขณะที่เรา กำหนดรู้ออกในกาย วิชานี้ให้เนื่องในกายก่อนนะ เห็นกายเรา รอบกายเราชุมนุมทั่วกายของเรามีไออนุภาคอีเธอร์ เริ่มเข้าสู่สภาวะที่หายใจทางผิวหนัง ไอเปลวอนุภาคอีเธอร์ออกมาทางผิวหนังทั่วกาย

กำหนดความรู้สึกจับที่ท้อง ต้นเทียนเราจะรู้สึกว่ามันขึ้น ไม่ต้องไปจับก็ได้เผ้าดูเอา เผ้าดู ภาษาในการปฏิบัติ คือเผ้าดู แต่รู้สึกสัมผัสได้ถึงว่ามีไอความร้อนปรากฏ เป็นไอแผ่ออกมาทั่วกายทั่วชุมนุมทั่วร่างกายทั้งหมด

สำหรับในช่วงการปฏิบัตินี้เวลาที่อาจารย์ให้ลูกศิษย์ไปฝึก เนื่องจากที่เบตเป็นดินแดนหนาวเย็นมีหิมะตก ท่านก็จะให้ไปนั่งกลางหิมะ นั่งสมาธิกลางหิมะหนาวๆแล้วก็เอาจิวรไปชุบน้ำให้เปียก คลุมร่าง แล้วก็ทำสมาธิ แผ่กระแสพลังงาน แผ่กระแสปรารถนาร้อนที่เป็นอนุภาค ออกจากชุมนุม เวลาที่เราหายใจ หายใจในฉานสี่ ผลลัพธ์ก็คือจิวรที่เปียกต้องแห้งท่ามกลางอากาศหนาวเย็นที่เป็นหิมะ หิมะที่เรา นั่งทับจนนุ่มเป็นรอยลงไป รอบข้างเป็นหิมะหนาแต่เวลาที่เรานั่งเรานั่งจนนุ่ม หิมะละลายลง อาจารย์ที่เชี่ยวชาญในการทรงฌานในระดับนี้ได้ สามารถทำให้จิวรที่เปียกทั้งหมดแห้งผืน แห้งหมดทั้งแห้งผืน กลายเป็นผ้าแห้งได้ ก็คือพลังงานมวลความร้อนพลังงานที่ดึงมาจากธรรมชาติมีพลังมหาศาล

ตอนนี้ให้เรากำหนดนะ รู้สึกถึงไอแผ่ชานมาจากทั่วชุมนุมทั่วร่างกายทั้งหมด จิต ร่างกายเราเริ่มเข้าสู่โหมดปรับเปลี่ยนพลังงาน บังคับควบคุมการเปลี่ยนพลังงานเปลี่ยนรูปพลังงาน

ในขณะที่ชุมนุมเรามีพลังงานแผ่ชานเป็นอีเธอร์เป็นไอปราณแผ่ออกมา

**\*\*ความรู้สึกของเรากำหนดตรงนี้สำคัญคือกำหนดรู้สึกถึงความเปี่ยมพลัง สงบนิ่งแต่เปี่ยมพลัง\*\***

วันนี้ที่เราเรียนวิชากายรุ้งจะเริ่มเข้าสู่การ concentrate เข้าสู่สภาวะธรรมที่ละเอียดลึกละเอียดลึกกว่าเดิมมากๆ อย่าคิดว่าเราเคยเรียนหมดแล้ว เคยฝึกมาหมดแล้ว คราวนี้จะเข้าสู่สภาวะขั้นลึก

กำหนดความรู้สึก กำหนดรู้ว่าจิตเราเข้าถึงฌานเข้าถึงความสงบ

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป กำหนดเห็นกาย รู้สึกถึงความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วร่างกายของเรา จากนั้นตั้งความรู้สึกแห่งความสุขเข้ามา คราวนี้ในคัมภีร์กายรุ่งสอนว่ากายทิพย์ของเรา มีสัพโพทศกาย มีนิรมลกาย ธรรมกาย และก็มีกายอิกกายหนึ่งที่เราเรียกว่ากายแห่งความสมบูรณ์ กายแห่งความอุดมสมบูรณ์นั้นก็คือ สภาวะที่กายทิพย์ของเราเสวยวิมุตติสุข วิมุตติสุขก็คืออารมณ์จิตที่มันเกิดความเอิบอิมเป็นสุข

วิธีการก็คือให้เราแผ่เมตตาให้กับตัวเอง นึกถึงความสุข ความรัก ความเมตตา ที่อาจารย์เคยสอน แต่คราวนี้เราต้องเข้าไปให้deepที่สุด ลึกที่สุด จนรู้สึกว่าจิตของเรามันเอิบอิมเบิกบานผ่องใสเต็มกำลัง รู้สึกว่าความสุขบุญกุศลทั้งหลายมันมารวมตัวแบบมากมายมหาศาล ยิ่งกว่าน้ำในท้องมหาสมุทรทั้งเจ็ด ความสุข ความผ่องใส ความสว่าง รู้สึกว่ากายทิพย์เรา เสวยวิมุตติสุขเต็มกำลัง เป็นกายแห่งความอุดมสมบูรณ์ รู้สึกว่าพลังแห่งความสุขเอิบอิมอัดแน่นประจวบอยู่ภายในกายอยู่ภายในจิตของเรา เข้าให้ลึกที่สุด

กำหนดรู้ว่าตอนนี้คือก่อนที่จะแผ่เมตตาอัปปันนาณฌาน จิตเราต้องเข้าถึงสภาวะที่จิตเสวยเข้าสู่สภาวะกายที่เป็นวิมุตติสุขสูงสุด กายแห่งความอุดมสมบูรณ์

พอเข้าถึงสภาวะที่จิตเราเข้าถึงความสุขสูงสุด เสวยอารมณ์ความสุข ความผ่องใส ความสว่างที่สุด กำหนดจิตเห็นในจิต ว่าจิตเราเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร ตรงนี้คือสำคัญมากนะ ต้องเข้าถึงสภาวะอารมณ์จิตเป็นประภัสสร เป็นพลังงานที่สว่างยิ่งกว่าดวงอาทิตย์ทั่วอันันตจักรวาลมารวมกัน จิตประภัสสรสว่างเป็นสุขผ่องใสสูงสุด พอทรงสภาวะความสุขแห่งจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสรได้ ต้องปลุกจิตของเดิมเรารู้สึกตระหนักรู้ว่าพลังงานสูงสุด ความสุขที่สุด ความผ่องใสที่สุด กำลังบุญมากที่สุดนั้น มาจากภายในจิตของเราเอง อยู่ตรงจุดนี้มาตลอดเวลามาแล้ว ตระหนักรู้ว่าสิ่งนี้คือจิต จิตเรามีพลังงานสูงสุดอยู่แล้วแต่ตัน ยิ่งสว่างขึ้น ยิ่งรู้ตื่น ยิ่งสว่างขึ้น ยิ่งเกิดการสันสะเทือน ยิ่งเกิดการระเบิดภายในจิต ความรู้ตื่นในจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสรระเบิดขึ้นในจิตของเรา เรายิ่งสว่างขึ้นไปอีก เป็นสุขขึ้นไปอีก จิตประภัสสร

ตอนนี้เราจะเข้าสู่สภาวะธรรมที่ละเอียดขึ้นไปกว่าเดิม ไม่ใช่แค่ผ่านๆ ไม่ใช่เป็นอารมณ์ที่ผ่านๆ ต้องเข้าสู่อารมณ์ที่มันdeeplyที่สุด ลึกซึ่งละเอียดที่สุด ทรงสภาวะในความเป็นจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสรไว้ ไบหน้าแย้มยิ้ม กายยิ้มสว่าง จิตเป็นประกายพริ้ว สว่าง อารมณ์จิตเอิบอิมผ่องใสสว่างเต็มกำลัง กายเป็นแสงสว่างทั้งกายเนื้อ เป็นแสงสว่างทั้งกายทิพย์ สว่างเจิดจ้าอย่างที่สุด รู้ตื่นขึ้นสู่ความเป็นจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสรเต็มกำลัง

พิจารณาเข้าใจต่อไปว่า เมื่อเราเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสรอย่างแท้จริงแล้ว การที่เราจะแผ่เมตตาอัปปันนาณฌานถึงจะมีอนุภาพได้สูงสุดอย่างที่ควรจะเป็น

กำหนดจิตต่อไป ภายในจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร ปรากฏตัวโพธิจิตคืออารมณ์จิตแห่งพระโพธิสัตว์ เป็นต้นโพธิ์กิติ เป็นภาพพระโพธิสัตว์ผุดขึ้นกลางจิตมีดอกบัวปรากฏบานขึ้น มีพระโพธิสัตว์ปรากฏผุดขึ้นกลางดอกบัว แสงสว่างที่ปรากฏจากจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสรกลายเป็นรัศมีแห่งเมตตาอัปปันนาณฌานออกไปทั่วอันันตจักรวาล ใจเรายังเอิบอิมผ่องใส มีกระแสจากพระโพธิสัตว์ในดินแดนพุทธเกษตร จำนวนพระโพธิสัตว์มากมาย มหาศาล ส่งกระแสพลังมายังจิตของเรา เมตตาอัปปันนาณฌานแผ่แสงสว่างออกไปทั่วสามภพภูมิ เกิดความ

อุดมสมบูรณ์ เกิดการพลิกผ่านยุค โลกเกิดความอุดมสมบูรณ์ โพธิจิตงอกงามขึ้นในดวงจิตของสรรพสัตว์ ความเมตตาปรากฏขึ้น จิตสำนึกอันเป็นเรื่องแห่งกุศล เรื่องดี เรื่องงาม เรื่องบวก ปรากฏรู้ตื่นขึ้นในจิตของมวลหมู่สรรพสัตว์ ภาพพระโพธิสัตว์ที่ผุดขึ้นกลางจิตของเรา กลางดอกบัว สว่างเต็ม กระแสแห่งอารมณ์จิตพระโพธิสัตว์ เอิบอ้อมชุ่มเย็นในจิตของเรา สว่างเต็มกำลัง กำลังแห่งพระโพธิจิตก่อเกิดผุดรู้ตื่นขึ้นในจิตเราเรียบร้อยแล้ว นับแต่นี้กระแสแห่งความเมตตา ความอัศจรรย์ มหาโภคทรัพย์ กระแสพลังแห่งการบำบัดเยียวยา กระแสพลังแห่งความอุดมสมบูรณ์ปรากฏขึ้นตื่นขึ้นในจิตของเรา ศักยภาพกำลังบารมีแห่งพระโพธิสัตว์ทั้งหลายบารมีทั้งสามสิบทัศปรากฏตื่นขึ้นในจิตของเรา

แผ่เมตตาสว่างไปทั่วสามภพภูมิ โลกมนุษย์ สรรพสัตว์ที่มีกายหยาบกายเนื้อ กระแสแผ่ขึ้นไปถึงรุกขเทวดา กุมมเทวดา อากาศเทวดา พรหมโลก อรูปพรหม กระแสน้อมบูชาขึ้นไปยังพระนิพพาน กระแสส่งไปยังพุทธ เกษตร คือสวรรค์เขตแดนในสวรรค์ชั้นดุสิต เมืองล้างแผลงไปยัง สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย โอปปาทิกะ สัมภเวสีและสัตว์นรกทุกขุม กายจิตของเรายังสว่าง กระแสแห่งเมตตาเต็มล้นเปี่ยม ไบหน้า ภายในจิตเราแย้ม ยิ้มประดุจดังพระพักตร์ของพระโพธิสัตว์ผู้เปี่ยมไปด้วยเมตตา

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป เห็นกายเนื้อของเรา โครงกระดูก ใสสว่าง กายเนื้อใสสว่าง สว่าง แผ่แสงสว่างไปทั่วจักรวาล

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป โครงกระดูกและกายเนื้อของเรา กลายเป็นแสงสีม่วง แผ่เมตตาอุปปีนนานฉานด้วย กระแสแสงสว่างสีม่วง แผ่ไปทั่วสามภพภูมิ ใจเป็นสุข แสงสว่างสีม่วงแผ่กระจายไปทั่วอันันตจักรวาล ใจสงบเย็นผ่องใส

จากแสงสีม่วง กำหนดต่อมากลายเป็นแก้วประกายพริก สว่าง เป็นสายรุ้งพร้อมกับประกายพริกสว่าง แผ่ไปทั่วอันันตจักรวาล แผ่ไปทั่วสามภพภูมิ

กำหนดจิตต่อไป กายและโครงกระดูก จิตแผ่แสงสว่างเป็นสีคราม แผ่สว่างไปทั่วจักรวาล อันันตจักรวาล สามภพภูมิ เป็นแสงสีคราม ใจสว่าง เป็นสุข โครงกระดูกกลายเป็นแก้วสีคราม

กำหนดจิตต่อไปจากสีคราม กลายเป็นแก้ว เป็นเพชรประกายพริก สว่าง ความเป็นประกายพริกยิ่งชัดเจน แผ่ไปทั่วอันันตจักรวาล

กำหนดจิตต่อไป เห็นโครงกระดูก กาย จิต กลายเป็นสีน้ำเงิน แผ่สว่าง กระจายออกไปทั่วจักรวาล เป็นเหมือนกับสีของไพลินเข้ม สว่างออกไป เข้มออกไป ทั่วสามภพสามภูมิ จากน้ำเงินเข้ม โครงกระดูก กายเนื้อ และจิต กลายเป็นแก้วประกายพริกสว่าง แผ่สว่างไปทั่วอันันตจักรวาล ทั่วสามภพสามภูมิ

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป โครงกระดูก กายเนื้อและดวงจิต แผ่แสงสว่างเป็นสีเขียวมรกต สีเขียวมรกตแผ่แสงสว่างไปทั่วอันันตจักรวาล ทั่วสามภพภูมิ สีเขียวมรกตแผ่สว่าง โครงกระดูกเป็นมรกต กายมรกตสว่าง

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป จากกายมรกดสีเขียวกลายเป็นประกายพริกสว่าง ระเบิดสว่างออกไป ทัวจักรวาล ทัวสามภพภูมิ ความเป็นประกายพริกชัดเจนวาง กระแสเมตตา กระแสความสุขสว่างชัดเจน

กำหนดจิตต่อไป โครงกระดูก กายเนื้อและดวงจิต แผ่แสงสว่างสีเหลืองบุษราคัม สีเหลืองสว่างกระจายออกไป เหลืองประกายทองสว่าง กระจายออกไปทัวจักรวาล อนันตจักรวาล ทัวสามภพภูมิ สีเหลืองสว่าง มีประกายทอง สว่าง โครงกระดูกเป็นทอง กายเป็นทอง

จากนั้นจากแสงสีทองสีเหลืองกลายเป็นประกายพริกเป็นเพชรประกายพริกสว่าง เปี่ยมพลัง

กำหนดจิตต่อไป โครงกระดูกกายเนื้อและจิต แผ่แสงสว่างสีส้ม แสงสว่างสีส้มแผ่สว่างออกไปทัวอนันตจักรวาล ทัวสามภพภูมิ

จากแสงสีส้มกลายเป็นเพชรประกายพริก สว่าง ระเบิดออกไปทัวจักรวาล ทั้งสามภพภูมิอีกครั้งหนึ่ง

จากนั้นกำหนด โครงกระดูกกายเนื้อและดวงจิตแผ่แสงสว่างสีแดงสด สว่าง กระจายออกไปทัวอนันตจักรวาล ทัวสามภพภูมิ สีแดงปรากฏทัวอนันตจักรวาล

จากแสงสีแดงกลายเป็นเพชรประกายพริก สว่าง ความเป็นเพชรสว่างจากแสงสีแดง กลายเป็นประกายพริก สว่างใสเป็นเพชรละเอียด บริสุทธิ์ ขาว กระจายไปทัวทั้งอนันตจักรวาล สามภพภูมิ

จากนั้น กำหนดจิตอธิษฐาน ขอบารมีแห่งพระโพธิสัตว์ทัวพุทธเกษตรรวมพลังแห่งกายรั้งทั้งหมด กลายเป็น กายประกายพริก เหลื่อมรั้งเป็นเส้นแสงเหลื่อม แสงสีรั้งเจ็ดชั้นรายรอบเกิดฉัพพรรณรังสีจากดวงจิต จากกายเนื้อปรากฏชัดเจนวาง อารมณ์จิตภายใน เกิดความเอิบอิมปีติ เกิดอารมณ์แห่งเมตตาในจิตแห่งพระโพธิสัตว์รู้ตื่นขึ้นในจิต จิตเต็มท้ออันเป็นประภัสสรตื่นขึ้นในจิต ดวงจิต แห่งพระโพธิสัตว์ ปรากฏซาบซึ้งลึกซึ้งในหัวใจในอารมณ์แห่งพระโพธิสัตว์ ผู้เปี่ยมเมตตาต่อมวลสรรพสัตว์ แสงสว่าง ฉัพพรรณรังสี กายสายรั้งปรากฏเต็มกำลัง โครงกระดูก กายเนื้อ ดวงจิต เกิดแสงประภัสสร กายรั้งสว่างเหลื่อม เส้นแสงชัดเจน

ทรงอารมณ์จิตไว้ในกายรั้ง ตั้งจิตอธิษฐานว่ากำลังแห่งดวงจิต กำลังแห่งจิตอันเป็นประภัสสร กำลังจิตแห่งพระโพธิสัตว์ ขอจงปรากฏความอัศจรรย์ กายสิทธิ์จึงปรากฏ สายรั้งกายแสงสว่างยังระเบิดสว่างพลังออก กายสิทธิ์จึงปรากฏ กายจิตจึงเกิดกายสิทธิ์ เกิดความอุดมสมบูรณ์ เกิดพลังแห่งกุศล เกิดกำลังแห่งมงคล

จากนั้นกำหนดเห็นกายที่เป็นแสงสว่างนั้น ตั้งจิตอธิษฐานพุ่งจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน กราบสมเด็จจอมค์ปฐม ขอท่านเมตตา เมตตาประสิทธิ์ประสาทนำคามาแต่ที่กายทิพย์ของเรา ประสิทธิ์ประสาทวิชากายรั้ง ฉัพพรรณรังสี อารมณ์แห่งพระโพธิสัตว์ในการที่เราทำหน้าที่มาช่วยโลกมนุษย์ก้าวเข้าสู่ยุคชาวยุควิไล ก้าวเข้าสู่ยุคอภิญาญาใหญ่ ขอบารมีพระพุทเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพระพุทเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ พระอริยเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ปรากฏอยู่บนพระนิพพาน กระแสแสงสว่างส่องตรงลงมารวมตัวลงมายังที่เราทุกคน

กำหนดในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ สว่าง ความเป็นประกายพริก ความใส ความละเอียดชัดเจน

จากนั้นน้อมจิตกราบลาทุกท่านทุกพระองค์ รวมกระแสลงมาที่กายทิพย์ของเรา

หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้าพุท หายใจเข้าลึกและช้าที่สุด ลึกให้ยาวที่สุด ในขณะที่หายใจเข้าลึก ซ้ำ ยาวก็รู้สึกกระสพรั่ง เห็นประกายพริก พุทโซ รัมโม สังโฆ

ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ คราวนี้เพิ่มเติมเวลาที่เรารู้สึกหรือเวลาที่เรารู้ ให้เราลองยกมือขึ้นมา ยกมือขึ้นมา แล้วในจิตเราเห็น เราเห็นด้วยจิต เห็นเป็นเหมือนกับว่าอันนี้มือใหม่เป็นของหยาบ แต่คราวนี้เราเห็นกายทิพย์เห็นเหลืองออกมา เห็นมันเหลืองออกมา เห็นเป็นกายทิพย์ที่เป็นแก้วใสเป็นแสงสว่าง นึกออกนะ เสร็จแล้วกำหนดเห็นด้วยจิต เห็นว่าเป็นแสงสว่างสีขาวที่มันเหลืองออกมาแล้ว มันสั่นสะเทือน พอสั่นสะเทือนแล้วมันแตกออกมาเป็นเจ็ดสี เห็นในจิตนะเห็นว่ามันสั่นสะเทือนจากขาวแล้วมันแตกออกมาเป็นเจ็ดสี เราารู้สึกว่าคราวนี้แสงสว่างเจ็ดสีเนี่ยทั่วทั้งกาย รู้สึกได้ใหม่ รู้สึกได้ใหม่รู้สึกในจิต แล้วทรงอารมณ์นั้นไว้ พยายามให้จิตเป็นสุข ให้จิตเราเอบอ้มที่สุด แล้วมันเป็นรู้ที่อยู่ทั่วกาย ทำได้ใหม่ รู้สึกใหม่ เลื่อม สั่นสะเทือน แดกสี

คราวนี้ในคัมภีร์บอกว่าพอฝึกตรงนี้จนกระทั่งสำเร็จ ก็จะเริ่มทำให้คนเห็นเป็นรูปร่างอะไรก็ได้ คือมันไปปรับเปลี่ยน ปรับเปลี่ยนอนุภาคการรับรู้ ปรับเปลี่ยนอนุภาคการหักเหของแสง นึกออกไหม คือดังนั้นมันสามารถกลายเป็นนิรมาณกาย ที่จะแปลงกายเป็นอะไรก็ได้ จากการที่เราทำกายทิพย์กายทิพย์เปลี่ยน จากกายทิพย์กลายเป็นกายหยาบ คือมันเป็นการเปลี่ยนพลังงาน สุดท้ายแล้วคือวิทยาศาสตร์ เป็นวิทยาศาสตร์นะแต่ว่ามันเป็นเรื่องของจิตที่ว่าเราต้องฝึกผ่านการฝึก

เหลืองแสง ถ้าเราจะใช้ต่อเราก็อิच्छูฐานว่า ให้เป็นเด็ก เป็นคนแก่ เป็นอะไรยังงี้ก็แล้วแต่ อันนี้คือภาพที่เขาฝึกจนเกิดเป็นอภิญญาใหญ่ หรือแม้แต่เดินทะเล เดินทะเลดำ เดินทะเลดำแกง เดินทะเลดำผง เริ่มใช้กับเปลี่ยนกายหยาบให้เป็นพลังงาน อย่างเวลาที่เหลืองเนี่ยเปลี่ยนกายหยาบให้เริ่มเป็นพลังงานละ จะเริ่มทำอะไรได้ละ อันนี้คือสิ่งที่เขาบอกไว้ในคัมภีร์ ก็ต้องฝึกต่อกันไปเอง

ใครฝึกแล้วเป็นอย่างไบบ้าง จริง ๆ เข้าอารมณ์ได้ละเอียด เข้าได้ดี เพราะว่าทำไปทำมา ช่วงที่เราฝึกเมตตาอัปปันนาณฆาน จริง ๆ บางทีเรายังอารมณ์ยังไม่ดีพอที่จะส่ง ที่เราแผ่เมตตาให้กับตัวเอง นึกถึงความสุข จริง ๆ ต้องเข้าถึงจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร แล้วเปลี่ยนจากจิตกลายเป็นกาย กายแห่งความอุดมสมบูรณ์ กายที่เสวยวิมุตติสุขแล้วเราถึงจะแผ่ไป มันถึงจะเกิดอภิญญาเต็มที อันนี้คือสิ่งที่คัมภีร์เขาบอกไว้ คือเป็นจุดที่เราได้ แต่อาจจะผ่านเร็วไปนิดหนึ่งสำหรับเวลาที่สอน

แต่คราวนี้ ถ้าเน้น เน้นจุดสำคัญที่เขาให้เน้นเลยก็ คือ หายใจ สุดท้ายแบบปกติ เราต้องเปลี่ยนเป็นแบบซ้ำลึกเบา ต้องหายใจปกติอยู่ในฆานสอง คือหายใจเข้า ซ้ำ ลึก เบา ถ้าในวิชาของวิฑายุทธเขาบอกว่า หายใจ จนผู้อื่นไม่เห็นเราหายใจ พอถึงขั้นหนึ่ง เราเอง ขั้นสูงสุดคือ เราารู้สึกว่าเราไม่หายใจ แต่รู้สึกถึง ปรมาณที่เราหายใจผ่านรูขุมขนเข้าไปถึงขั้นนั้น พอเราเข้าไปถึงขั้นนั้น คนที่เขาฝึกหรือมีวิฑายุทธเขามองเห็นเขาารู้เลยวิชาถึงขั้นไหนพลังจิตพลังฆานถึงขั้นไหน หายใจปกติเข้าไปละเอียดขนาดไหน คือกลายเป็นกลิ่นอนุภาคละ หายใจในระดับของการกลิ่นอนุภาค แตกต่างกับคนทั่วไป ได้ใหม่อันนี้อันที่หนึ่งนะ **หายใจ<sup>1</sup>**

อันที่สอง เวลาแผ่เมตตาให้กับตัวเราเองต้อง ต้องแผ่เมตตาจนกระทั่งเราตื่นขึ้นสู่อุจิตประภัสสร แล้วก็กลายเป็นกาย กายที่เสวยวิมุตติสุข มีพลังแสงเต็มที แล้วแผ่เมตตาอัปปันนาณฆาน **ต้องแผ่ด้วยอารมณ์จิตแห่งพระโพธิสัตว์<sup>2</sup>** อันนี้คือแบบให้สุด ละเอียดสุดในสภาวะอารมณ์กรรมฐาน ได้ใหม่

แล้วคราวนี้เวลาที่เรา อธิษฐานเพื่อช่วยใคร พอเราอธิษฐานด้วยจิตดุจพระโพธิสัตว์ คิดว่าเกิดผลใหม่ เห็นใหม่ คราวนี้มันจะเริ่มเกิดขึ้น ถึงบอกเรื่องกายสายรุ้งนี้ เป็นจุดเปลี่ยน ถ้าเราเข้าใจและทำได้ ใต้ใหม่ครับ มีใคร สงสัยอะไรใหม่ครับ เอาแค่นี้ก่อนนะครับ โหมทนากับทุกคนด้วยนะครับ

เอาไปฝึกต่อตั้งใจฝึกต่อนะ ขอโหมทนากับทุกคนที่ตั้งใจมาเรียน พยายามฝึกให้เข้าถึงสมาธิธรรมขั้นสูง ให้ได้ทุกคน

สำหรับวันนี้สวัสดิ์นะครับ

เดี๋ยววันเสาร์เจอกัน