

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 18 มีนาคม 2566

ฝึกท่องเที่ยว

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

จับลมหายใจสบาย ทรงอารมณ์ความรู้สึกที่ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ผ่อนคลาย ปลดปล่อยวางร่างกาย ปลดปล่อยวางเรื่องราวทุกอย่างออกไปจากจิตใจให้หมด

กำหนดสภาวะโดยรอบ หรือแม้แต่ร่างกายของเรา สลายกลายเป็นความว่างเว้งว่างเปล่า มีเพียงจิตเรา สงบผ่อนคลาย สลายล้างร่างกาย สลายล้างโรคภัยไข้เจ็บ ทุกอย่างขาวโล่งว่างสว่าง ความคิดสัญญาทั้งหลาย สิ่งที่มากระทบทางผัสสะ ทางอายตนะทั้งหลาย สลายล้างออกไป สว่างโล่งว่าง อารมณ์จิตเข้าถึงความเอิบอ้อมผ่อนคลาย จากสภาวะที่เราสลายล้างความทุกข์ ความห่วง ความกังวล ความพะวง ในรูป ในร่างกาย ในวัตถุธาตุ ในบุคคลทั้งหลาย ในอารมณ์กระทบทั้งหลาย สลายล้างออกไป กลายเป็นความว่างเว้งว่าง จิตเราปลอดโปร่ง

ทรงอารมณ์ในรูปสมบัติไว้ จิตสว่างผ่อนคลาย มีเพียงจิต จิตสว่างเป็นประกายพริ้ว ราวรอบขาวโล่งโปร่งว่างสว่าง เพาะบ่มตะแห่งสมณะในรูปสมบัติ ให้มีความแกร่ง มีความทรงตัวในสมณะ.....

ทรงอารมณ์สว่างไว้ ว่าง ว่างจากความคิด ว่างจากการปรุงแต่ง ว่างจากความวิตกกังวล

กำหนดจิตอธิษฐาน ว่านับแต่บัดนี้ขอให้เราใช้กำลังแห่งรูปสมบัติ ในการดับล้างอวิชชา คุณไสย ดับล้างโรคภัยไข้เจ็บ ดับล้างความห่วง ความวิตกกังวลทั้งหลาย ดับล้างความเศร้าหมองทั้งหลาย ดับล้างอารมณ์ที่ปรุงแต่งขึ้นเป็นกิเลสทั้งปวง สามารถสลายล้างออกไปด้วยกำลังแห่งรูปสมบัติได้อย่างง่ายดายในทุกครั้ง เมื่อล้างในสิ่งที่เป็นมลทินเครื่องเศร้าหมอง เป็นความติด ความยึด ความห่วงใยทั้งปวง จิตเหลือแต่เพียงความสุข ความผ่อนคลาย เข้าถึงสภาวะความผ่อนคลายด้วยการใช้รูปสมบัติ ดับล้างสว่างขาวโล่งว่าง จิตสว่างเป็นประกายพริ้ว

ตอนนี้ให้เราทุกคนทรงอารมณ์จิตให้เป็นเพชรประกายพริ้ว ราวรอบด้วยความว่างเว้งว่างเปล่า หยุดการปรุงแต่งทั้งปวง..... ใจผ่อนคลายสว่าง จิตเอิบอ้อมอยู่ท่ามกลางความว่าง สว่างโล่งว่างนั้น

กำหนดให้เห็นรัศมีของจิต เป็นสีรุ้งประกายพริ้ว ผ่อนออกไปจากดวงจิตสว่างใสชัดเจน สลายรูปกาย วัตถุ ตัดร่างกายเป็นวิปัสสนาญาณ ใช้กำลังแห่งรูปสมบัติเป็นวิปัสสนาญาณตัดขันธ์ 5 เพิกถอนรูปขันธ์ 5 ร่างกาย ในส่วนที่เป็นกายหยาบ วัตถุธาตุทั้งหลาย สลายเป็นความว่าง เห็นกายที่เป็นกายเนื้อค่อย ๆ สลาย กลายเป็นผุยผง ผุยผง กลายเป็นแสง เป็นแสงเป็นฝุ่น เป็นแสง อนุของธาตุกลายเป็นแสง เป็นพลังงาน ตัดกายสลาย เห็นกายสลาย กลายเป็นผุยผง กลายเป็นผงแสงเหมือนกับกากเพชร ค่อย ๆ จางสลายตัวไปจนหมด

เมื่อตัดกายดีแล้ว เราตั้งจิตอธิษฐานรำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า กำหนดจิตอาราธนาพุทธนิมิตให้ปรากฏขึ้นเบื้องหน้าของเรา ตั้งจิตอธิษฐาน ขออาราธนาบารมีกำลังแห่งพุทธคุณ ยกจิตอาทิสมาณกายของเราขึ้นไปบนพระนิพพาน น้อมจิตพุ่งขึ้นไปบนพระนิพพาน จากดวงจิตที่เป็นเพชรประกายพริ้ว เป็นดวงกลม ก่อรูปขึ้น กลายเป็นอาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพสว่าง

เมื่อขึ้นไปอยู่บนพระนิพพาน อยู่เบื้องหน้าพระพุทธองค์แล้ว กำหนดจิตอธิษฐาน ขอบารมีพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ที่เข้าถึงมรรคผลพระนิพพานแล้ว เมตตาปรากฏห้อมล้อมรายรอบกายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพของเราบนพระนิพพานด้วยเทอญ

กำหนดน้อม ทำความรู้สึกว่าเราอยู่ใจกลาง ห้อมล้อมเบื้องหน้าเป็นสมเด็จองค์ปฐม รายรอบลดหลั่นเป็นพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ห่างออกไปเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ห่างออกไปเป็นพระอรหันต์ รายรอบมากมายมหาศาล มากมายมากกว่าเม็ดทรายในท้องมหาสมุทร พระอรหันต์ทุกพระองค์ที่เป็นพระสาวกของพระพุทธเจ้าในแต่ละพระองค์ ที่ผ่านล่วงมาแล้ว จำนวนมากมายมหาศาล

กำหนดน้อมว่า เราอยู่ตรงศูนย์กลาง น้อมกระแส ขอพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ เมตตาแผ่ฉัพพรรณรังสี แผ่กำลังแห่งพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ เป็นแสงสว่าง จากแต่ละพระองค์ ฟุ้งตรงลงมายังกายพระวิสุทธิเทพของเรา ที่อยู่ใจกลางศูนย์กลางด้วยเทอญ

กำหนดจิตเห็นกายพระวิสุทธิเทพเรานั่งอยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้ว กายเป็นกายพระวิสุทธิเทพนั่งขัดสมาธิ มีแสงสว่างที่พวยพุ่ง รวมมาที่กายพระวิสุทธิเทพของเรา กายเรายังสว่างขึ้น ใสขึ้น ความชัดเจนในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เครื่องทรงต่าง ๆ เครื่องประดับต่าง ๆ ปรากฏชัดเจน จิตทรงอารมณ์ในความผ่อนคลายเต็มกำลัง แสงสว่างรัศมี ปรากฏชัดเจนเต็มกำลัง.....

ใจสบายผ่อนคลาย จิตเอิบอิ่มผ่อนคลายเต็มกำลัง ความผ่อนคลาย ความสว่าง อารมณ์ความเป็นสุขของจิตนี้ มีความสำคัญในการเจริญพระกรรมฐาน ความเป็นทิพย์ปรากฏ ญาณเครื่องรู้ปรากฏ จิตที่กลายเป็นแก้วสารพัดนึกก่อเกิดขึ้นจากจิตอันเป็นประภัสสร ยิ่งจิตเราทรงในอารมณ์พระนิพพาน และเข้าถึงความเป็นประภัสสร จิตสะอาดจากความโลภโกรธหลง จิตมีความบริสุทธิ์วิมุตติหมดจด กำลังยิ่งสูงกว่าผู้ที่มีความผ่อนคลายมีความเป็นทิพย์ จากกำลังของฌาน 4 จากกำลังของอรุปี กำลังแห่งพระนิพพานมีกำลังแห่งความผ่อนคลายสูงที่สุด

เรากำหนด เข้าใจกำหนดรู้ ทุกครั้งที่ทรงอารมณ์ ตั้งใจว่านับแต่จิตเราทรงในอารมณ์สูงสุดถือว่าเป็นกรรมฐานเต็มกำลังของเรา ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างเป็นเพชร จิตสว่างเป็นเพชร จิตเอิบอิ่มผ่อนคลายกำลังความเป็นทิพย์ รัศมีกายสว่างเข้มชัดชัดเจนเต็มกำลัง..... ในขณะที่ทรงอารมณ์ก็ทบทวนว่าใจเราปราศจากสังโยชน์ 10 เครื่องร้อยรัดจิต ไว้ในวิภูษังสาร ปราศจากความโลภโกรธหลง ปราศจากความห่วงความกังวลทั้งปวง ความผ่อนคลายบริสุทธิ์ของจิตสว่างเต็มกำลัง

เมื่อทรงอารมณ์แล้ว กำหนดจิตอธิษฐานต่อไป ขอบารมีพระพุทธเจ้า ขอบารมีพระโมคคัลลานะ ขอบารมีพระสารีบุตร ขอบารมีหลวงพ่อกุฎี พระราชพรหมญาณ เมตตาสงเคราะห์ ขอยกอธิษฐานกายของข้าพเจ้าไปที่สำนักพญามราช

กำหนดจิตไปที่โนน ฟุ้งจิตลงไป กายทิพย์เราทรงในอารมณ์ของสภาวะกายพระวิสุทธิเทพสว่างชัดเจนอยู่ กายพระวิสุทธิเทพที่สว่างชัดเจนนั้น ตั้งจิตกราบลูบพู่ หรือพญามราช ตั้งจิต อธิษฐาน ขอท่านเมตตาสงเคราะห์ ทุกบุญทุกกุศลที่ข้าพเจ้ากระทำบำเพ็ญ ขอท่านเมตตาเป็นพยานบุญ และมีส่วนร่วมในทุกบุญทุกกุศลที่ข้าพเจ้ากระทำบำเพ็ญทานศีลภาวนาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน หากข้าพเจ้าลืมนึกถึง ก็ขอให้บุญนั้นจงสำเร็จเป็นปฏิบัติบูชาต่อพญามราช โดยอัตโนมัติ โดยฉับพลันทันที และขอให้พญามราชเมตตาสงเคราะห์ หากมีเจ้ากรรมนายเวรใดที่ตกค้าง ที่ยังอาฆาตมาดร้าย ที่จ้องจองเวรอยู่กับข้าพเจ้า ณ ขณะนี้ ก็ขอให้พระพุทธองค์ พระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร หลวงพ่อพระราชพรหมญาณ และพญามราชเมตตาสงเคราะห์ ให้ข้าพเจ้าสามารถเจรจากับเจ้ากรรมนายเวร

ทั้งหลาย ดวงจิตที่มีความคิดอาฆาตมาดร้ายข้าพเจ้า ขอจงปรากฏขึ้น ขอจงกำหนดรู้ในการอโหสิกรรมต่อกัน กำหนดรู้ในสิ่งที่เขาปรารถนาที่จะให้เราสร้างบุญสร้างกุศลอุทิศตรงไปให้

กำหนดจิต ขอให้ภาพ และญาณเครื่องรู้จงปรากฏขึ้น เจ้ากรรมนายเวรใด ผู้ที่มีจิตอาฆาตร้ายใจ ผู้ที่อยู่ในวิสัยที่จะกระทำอันตรายต่อเรา ก็ขอให้จงปรากฏขึ้น กำหนดรู้ในเหตุการณ์ในเรื่องราว และกำหนดจิตของเรา แผ่เมตตา ขอขมากรรม ขออโหสิกรรม กำหนดในความสว่างของกายพระวิสุทธิเทพ กำหนดว่ารัศมีของกายพระวิสุทธิเทพก็คือ กระแสแห่งบุญ

กำหนดจิต แผ่เมตตา สว่างออกไป ยังท่านทั้งหลาย ขอกระแสแห่งความเมตตาสงบเย็น จงแผ่ไปยังท่านทั้งหลาย ขอท่านทั้งหลายจงเมตตาอโหสิกรรมให้กับข้าพเจ้า และกรรมที่กระทำต่อกัน ที่ท่านทำกับเรา เราทำกับท่าน สลับหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนหลายชาติหลายภพ ส่วนที่ท่านทำกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมต่อท่านเช่นกัน เลิกแล้วต่อกันเป็นโมฆะกรรม ขอจงสลายไปให้หมด ขอจงหมดเวรหมดภัย ขอวิบากทั้งหลายจงสลายตัวลง ขอโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลายจงสลายตัวลง ขอจงมีแต่ความคล่องตัวในทุก ๆ ด้าน วิบากอุปสรรคเครื่องขัดขวางทั้งหลายจงสลายตัวไป กำลังแห่งบุญ กำลังแห่งเมตตาตามาน กำลังแห่งวิปัสสนาญาณ กำลังแห่งอรุณสมบัติ สลายดับล้าง วิบาก อุปสรรค ข้อขัดข้อง โรคภัยไข้เจ็บ อวิชชา คุณไสย มิจฉาทิฎฐิตั้งปวง ขอจงสลายออกไปจากชีวิต จากดวงจิตของข้าพเจ้าทุกคน นับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเทอญ

กำหนดจิตให้เห็นกายพระวิสุทธิเทพสว่างส่องใส รัศมีแสงสว่าง รัศมีกายเจดจรัส จิตเอิบอิม่องใสเต็มกำลัง หากเจ้ากรรมนายเวรเขาปรารถนาในบุญสิ่งใด ก็ขอให้กำหนดรู้ขึ้นผู้รู้ขึ้นมาในจิตของแต่ละบุคคลเป็นปัจจัยจัดตั้ง

จากนั้น ตั้งจิตอธิษฐานต่อไปนะ ขอให้บุญกุศลที่ข้าพเจ้ากระทำบำเพ็ญ จงส่งถึงจำเพาะเจาะจงยังท่านทั้งหลาย ขอท่านทั้งหลายจงอโหสิกรรม จงหมดเวรหมดภัยซึ่งกันและกัน จงปราศจากเวรภัยซึ่งกันและกัน จงปราศจากความอาฆาตแค้นพยาบาท ขอจงสลายตัวไปจนหมด

กำหนดจิตให้มีความส่องใสสว่าง กำหนดกายทิพย์ให้สว่างที่สุด จิตเอิบอิม่องใสที่สุด

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป ขอพวงอาทิสมาณกายด้วยกำลังแห่งพุทธานุภาพ อารธนาบารมีพระพุทธรองค์ทรงสงเคราะห์ ขอให้ข้าพเจ้ายกกายพระวิสุทธิเทพไปที่สะดือทะเล กราบที่วิหารของหลวงปู่อุปคุต ที่สะดือทะเล ในเขตแดนแห่งนาคานครด้วยเทอญ

เมื่อไปถึงแล้ว ก็กำหนดจิตดูแล้วว่าสถานที่มีลักษณะเช่นไร ? มีพญานาครักษาอยู่ที่ตน ? ในวิมาน ในวิหารของหลวงปู่อุปคุตมีลักษณะเป็นเช่นไร ? หลวงปู่อุปคุตท่านแก่ หรือว่าท่านหนุ่ม ? ผิวพรรณวรรณะราศีท่านมีลักษณะเช่นไร ? กำหนดใจอาทิสมาณกายไปกราบท่าน น้อมจิตกราบ

เมื่อกราบแล้ว ก็อธิษฐานจิต พระอุปคุตมหาเถระ ท่านทรงมีวาสนาบารมีในการปราบมาร ข้าพเจ้าทั้งหลายมาน้อมจิตกราบ ขอบารมีของหลวงปู่อุปคุต เมตตาสงเคราะห์ลูกหลานทั้งหลาย ขอท่านเมตตาขจัดหมู่มาร ไม่ว่าจะเป็ นเทพบุตรมาร ไม่ว่าจะเป็ นชั้นมาร ไม่ว่าจะเป็ นกิเลสมาร หรือแม้แต่มารเครื่องขัดขวางความดีของจิตของข้าพเจ้า ขอท่านเมตตาสงเคราะห์ขจัดมารทั้งหลาย ไปจากชีวิตของข้าพเจ้า มารที่แฝงมาอยู่ในรูปของมิตร มารที่แฝงเข้ามาอยู่ใน

รูปของวิบากอกุศล มารที่มาแฝงอยู่ในรูปของความขี้เกียจ มารที่มาแฝงมาขัดขวางความดี ที่มาอยู่ในรูปของอุปสรรคทั้งปวง ขอหลวงปู่อุปคุตเมตตาขจัดมารออกไปจากกายวาจาใจชีวิตของข้าพเจ้านับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปด้วยเทอญ

คนไม่ดีขอให้ไปไกล ๆ คนดี ๆ ขอให้เข้ามาใกล้ ๆ ขอให้มีความสุข น้อมจิตกราบท่านนะ

จากนั้น ตั้งจิตอธิษฐานต่อไป นิ่งสมาธิให้เห็นกายพระวิสุทธิเทพนั่งสมาธิอยู่กับหลวงปู่อุปคุต ที่สะอาดทะเล ทรงสมาธิ ทรงความผ่องใสเต็มกำลังของเรา.....

กำหนดรู้ในจิตของเราเนะ มานิ่งสมาธิอยู่กับหลวงปู่อุปคุต จิตเป็นเช่นไร ? อารมณ์จิตมีความสงบไหม ? มีความผ่องใสไหม ? จิตซึมซับรับกระแสจากหลวงปู่อุปคุตได้ไหม ? ทรงในอารมณ์กรรมฐานไว้..... หากกรรมใดผิดขึ้นมาในจิต ก็กำหนดรู้ ข้อพิจารณาในกรรมข้อใดที่ผิดขึ้นมาในจิตก็กำหนดรู้

กำหนดว่าเรานิ่งสมาธิอยู่กับหลวงปู่อุปคุต ที่วิหารของท่าน ใต้สะอาดทะเล..... ทรงอารมณ์ไว้ด้วยความผ่องใส

จากนั้น กำหนดจิตต่อไปนะ ขอบารมีพระอุปคุต ขอบารมีพระพุทธรองค์ ขอบารมีพระโมคคัลลานะ พระสารีบุตร ขอบารมีหลวงพ่อกุญชรสังคราห์ ขอบารมีเชษฐาจารย์สุทโธ และเหล่าพญานาคทั้ง 7 กษัตริย์ เมตตาปรากฏพร้อมทั้งมวลหมู่พญานาคทั้งหลายในบาดาลนาคนคร พญานาคทั้ง 7 วรรณะ ของจงปรากฏขึ้น

กำหนดจิตต่อไป น้อมกระแสแห่งกรรมฐาน แห่งกุศลจากการเจริญสมาธิจิตเมตตาสมาธิ แผ่ไปถึงมวลหมู่พญานาคทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งพญานาคผู้ใหญ่ทั้ง 7 กษัตริย์นั้น ผู้เป็นใหญ่ในพญานาคทั้ง 7 วรรณะ กระแสบุญกุศลจงถึงทุกท่านทุกรูปทุกนาม ขอกระแสจิตตามวิสัยแห่งพญานาค กระแสจิตแห่งความพยาบาลจงสลายออกไปจากจิตของท่านทั้งหลาย กระแสแห่งการปฏิบัติธรรม การถือศีล การบำเพ็ญทาน บำเพ็ญกุศล จงก่อเกิดขึ้นในจิตแห่งพญานาคทั้งหลายทุกตัวทุกตน น้อมจิตแผ่กระแสออกไปให้กับพญานาคทั้งปวง

กำหนดรู้ กำหนดพิจารณา ผู้รู้ในจิตว่าเราเคยเกิดเป็นพญานาคไหม ? เกิดมามีสถานะ วรรณะเช่นไร ? ขอให้กำหนดรู้..... จิตผ่องใสสว่าง.....

ตอนนี้บางคนก็จะรู้สึกได้ว่า พญานาคทั้งหลาย มีแสงสว่างขึ้น มีพญานาคหลายท่านนำเพชรพญานาคมาให้ ก็กำหนดรู้ไว้ กำหนดรับให้กลายเป็นแก้วมณีรวมไว้ที่จิตของเรา

กำหนดจิตขอบคุณ กำหนดจิตโมทนาสาธุ บอกกับท่านทั้งหลายว่า ขอให้ท่านทั้งหลายได้เข้าถึงวาระแห่งการผุดเกิด ขึ้นมาเป็นมนุษย์เพื่อบำเพ็ญบารมี เพื่อเข้าถึงมรรคผลพระนิพพานในที่สุดทุกตนทุกท่าน มวลหมู่พญานาคที่ขอลาขึ้นมาเกิดมีจำนวนมากมายมหาศาล มวลหมู่อดีตพญานาคที่บรรลุนิพพานเข้าถึงพระนิพพานก็มีมากมายมหาศาล พญานาคถือว่าเป็นเทวดาอันเป็นบริวารของท้าววิรูปักษ์ในชั้นจาตุมหาราชิกา และถือว่าเป็นท้าวพิทักษ์รักษาพระพุทธศาสนาตลอด เราน้อมจิตโมทนาสาธุกับทุกท่านทุกรูปทุกนาม ที่ช่วยพิทักษ์รักษาพระพุทธศาสนาให้ดำรงคงอยู่ตราบ 5,000 ปี กำหนดจิต กราบทุกท่านในดินแดนพญานาคแห่งนี้

จากนั้น กำหนดจิตต่อไป ขอบารมีพระพุทธรเจ้าเมตตาสงคราห์ พุ่จติกราบลาจากบาดาลนาคนคร กราบลาพระอุปคุตมหาเถระ กราบลาพญานาคทั้ง 7 กษัตริย์ พุ่จติขึ้นไปในมิติที่ทับซ้อน ดินแดนที่เป็นป่าหิมพานต์ ขอให้เรา

จงไปปรากฏในเขตของป่าหิมพานต์ ขออาราธนาบารมีพระพุทธรองค์ทรงสงเคราะห์ ขอฤกษ์ทั้งหลายที่เคยเป็นครูบาอาจารย์ของเราที่ท่านยังดำรงธาตุขันธ์อยู่ ด้วยการเจริญอิทธิบาท 4 ขอท่านทั้งหลายจงเมตตาปรากฏในดินแดนแห่งป่าหิมพานต์แห่งนี้ด้วยเทอญ

กำหนดจิต น้อมกราบทุกท่านทุกพระองค์ ฤกษ์ทั้งหลาย ครูบาอาจารย์ ฤกษ์ 108 ตน น้อมจิตกราบ กำหนดรู้ในจิตว่าเราเคยมีครูบาอาจารย์ที่เป็นฤกษ์ใหม่ ? เราเคยปฏิบัติเนกขัมมะในการถือบวช ครองเพศเป็นฤกษ์ใหม่ ? ขอให้เห็นภาพนิมิตเหล่านี้ปรากฏขึ้น

จิตกำหนดรู้ ดูในอดีตตั้งสมาธิ เราเคยเป็นลูกศิษย์ของฤกษ์ตนใดบ้าง ? เคยเป็นลูกศิษย์ของฤกษ์วาสุเทพใหม่ ? เคยเป็นลูกศิษย์ของฤกษ์ที่ถ้าเขาใหม่ ? เคยเป็นลูกศิษย์ของฤกษ์ที่ท่านอยู่ในดินแดนภูฎาน ทิเบตใหม่ ?

กำหนดจิต กำหนดรู้ กราบครูบาอาจารย์เก่า ท่านเคยสอนนกสนิไฟ เคยสอนอภิญาจิต

กำหนดน้อมกราบ ทุก ๆ ท่าน ทุก ๆ พระองค์ ขอวิชาเก่า อภิญาสมาบัติ อภิญาใหญ่จงฟื้นคืนกลับมาสู่ดวงจิตของข้าพเจ้าทุกคน นับแต่บัดนี้

จากนั้น ขอโอกาส ไหน ๆ ที่เราเข้ามาในดินแดนป่าหิมพานต์ ขอให้อาทิสมาณกายจงไปปรากฏอยู่ใต้ต้นมักกะลีผล หรือต้นนารีผล ขอให้เห็นสภาวะความเป็นไปของต้นนารีผล ลองไปดูนะ กำหนดรู้ ขอให้เห็นภาพทุกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง สามารถรู้สึกได้ สัมผัสได้ ลองจับดูก็ได้นะ ไปถึงหรือยัง ? ต้นนารีผลสวยไหม ? ผิวพรรณนุ่มไหม ? มีโครงกระดูกไหม หรือนุ่มนิ่มไปทั้งตัว ? ผิวเรียบเนียน หรือผิวมีมลทินแบบผิวมนุษย์ ? พิจารณาให้เห็นสภาวะความเป็นจริงของมักกะลีผล "มักกะลีผล" คือ ต้นไม้ที่พระอินทร์ได้เนรมิตมาในยุคสมัยของพระเวสสันดร มักกะลีผลนี้มีผลออกมาเป็นผู้หญิง สตรีที่มีความสวย ถึงพร้อมในเบญจกามคุณทั้ง 5

ตอนนี้ให้เรากำหนดรู้ในความเป็นทิพย์ เมื่อเรามาอยู่ใต้ต้นมักกะลีผล จะมีเสียงดนตรี ที่ทำให้เราเคลิบเคลิ้ม เพลิดเพลินใจ มักกะลีผลมีกลิ่นหอมละเอียดอันเป็นผัสสะ ผิวพรรณก็มีความสวยงาม ยามสัมผัสก็มีความนุ่มนวล ครบถ้วนทั้งรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส

ให้เราคิดพิจารณาว่า สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นเครื่องผูกเราไว้กับสังสารวัฏ พิจารณาว่า สมัยที่หลวงพ่อจรัญได้เดินทางไปชุธงค์ที่ประเทศศรีลังกาเข้าไปในถ้ำ เห็นพระศรีลังการูปหนึ่งกำลังพิจารณาสุขะในมักกะลีผล คือ พิจารณาว่าตั้งแต่สวยงามเต่งตึง จนกระทั่งค่อย ๆ เหี่ยว ค่อย ๆ แห้ง จนกระทั่งมีสภาวะเป็นแห้ง เหมือนกับผลไม้ที่แห้งกลายเป็นสีน้ำตาล ให้เราก็ตริพิจารณาว่า มักกะลีผลก็มีสภาวะเช่นนี้เช่นกัน

ให้เราเห็นภาพเหตุการณ์ กำหนดรู้ในการเจริญวิปัสสนาญาณที่พระศรีลังการูปนั้น เจริญวิปัสสนาญาณจนนั้น กำหนดจิตทรงอารมณ์เจริญวิปัสสนาญาณตามท่าน เห็นรูปสังขารที่สวยที่สุด เสื่อม แห้ง เหี่ยว จากที่สวยงามเต่งตึง ก็กลายเป็นเหี่ยวแห้ง ใบหน้าที่สวยงามก็เหี่ยวแห้ง จิตพิจารณาให้เห็นเป็นวิปัสสนาญาณว่าทุกอย่างเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ใจเราจิตจากความเกาะความยึดในทุกสิ่ง..... จิตเราผ่อนคลาย กำหนดพิจารณา จิตเราอุเบกขา

วันนี้ก็ถือว่าเรามาพิจารณาวิปัสสนาญาณ โดยการพิจารณาในสังขารของมักกะลีผล เมื่อพิจารณา และปล่อยวางแล้ว ใจเราก็กำหนดว่า ทุกอย่างก็เป็นเช่นนี้ มีความไม่เที่ยง มีความแปรปรวน มีความเสื่อม มีการแตกสลายดับไปในที่สุด ชั้น 5 ร่างกาย ร่างกายมนุษย์ของเราเหมือนกัน มีความแก่ ความเสื่อม ความเจ็บ ความตายไปในที่สุด จิตปล่อยวาง เกิดสังขารุเปกขาญาณวางเฉยในรูปชั้น 5 ใจสบายผ่อนคลาย

เมื่อพิจารณาแล้ว ก็พุ่งจิตกลับขึ้นไปบนพระนิพพาน ตั้งใจว่าภพภูมิทั้งหลายที่เราไป สังสารวัฏทั้งหลายที่เรา กำหนดรู้ จิตเราพ้นจากความเกาะความยึดในสังสารวัฏทั้งปวง พิจารณาลึกลับภพชาติ พิจารณาอยู่แต่ว่า เราไม่ปรารถนาภพอื่นภูมิใด นอกจากพระนิพพานเป็นที่สุด

เมื่อพิจารณาแล้ว ก็กำหนดจิต ทรงอารมณ์พระนิพพานเต็มกำลัง ความเป็นทิพย์ ความสว่าง ความสุข ความปิติ สว่างขึ้นเต็มกำลัง.....

จากนั้น น้อมกระแสจากพระนิพพาน แผ่เมตตา ลงมายังอรูปพรหม พรหมโลก สวรรค์ทั้ง 6 ชั้น ใจเอิบอิ่ม เป็นสุข ที่แผ่เมตตา ที่น้อมกระแสพระนิพพานลงมา ภพของรุกขเทวดา ภูมมเทวดา ภพของมนุษย์ สัตว์ที่มีกายหยาบ ชั้น 5 ทั่วจักรวาล ภพของโอปปาติกะ สัมภเวสีทั้งหลาย ดวงจิตที่ตกค้างอยู่ในมิติต่าง ๆ ที่ทับซ้อน แผ่เมตตาต่อไป อย่างภพของเปรต อสุรกายทั้งปวง แผ่เมตตาลงไปยังนรกภูมิทุกขุม จิตของเราสว่างผ่องใส แผ่เมตตา น้อมกระแส พระนิพพานไปอย่างไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ ความรู้สึกกายพระวิสุทธิเทพสว่างอย่างยิ่ง ใสอย่างยิ่ง อารมณ์เอิบอิ่ม อารมณ์เป็นสุข เป็นปรมัตถ์.....

จากนั้น น้อมใจของเราสว่าง แยกอาทิสมาณกาย กราบลาพระพุทธรูปเจ้า พระปัจเจกพุทธรูปเจ้า พระอรหันต์ พระอริยเจ้า เทพ พรหม เทวาทั้งหลาย ท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย พ่อแม่ ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ทั้งในชาติปัจจุบัน และ อดีตชาติ ทั้งทางโลกทางธรรม ทุกพระองค์ แยกกายอย่างไม่มีประมาณ กราบทุกท่านทุกพระองค์

จากนั้น น้อมกระแสลงมาจากพระนิพพาน พุ่งอาทิสมาณกายกลับลงมายังโลกมนุษย์ น้อมกระแสจากพระ นิพพานลงมาฟอกธาตุชั้น 5 ชำระล้างกายวาจาใจ สลายล้างอกุศล สลายล้างอวิชชา สลายล้างโรคาภัยไข้เจ็บ สลายล้าง แรงวิบากอกุศล กระแสพลังลบทั้งหลาย สลายตัวไป มีแต่กุศลอุดมมงคล

กำหนดจิตว่า เมื่อน้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา กำลังพุทธคุณปรากฏ ยันต์เกราะเพชรที่รับไว้ปรากฏ ชัดเจน กำลังพุทธคุณในพระเครื่อง ในวัตถุมงคล ในสิ่งที่เป็นมงคลทั้งหลาย ปลุกกระแสกำลังแห่งพุทธคุณขึ้นใน กายทวาร มโนทวาร วจิตวาร

กระแสจิต กระแสกุศล กระแสบุญ กระแสบารมี ส่งผลทันใจ ใจสบาย สว่างผ่องใส

จากนั้น กำหนดจิตโมทนาสาธุกับเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน กัลยาณมิตรทุกคน โมทนากับทุกกุศลที่ทุกคน ไปสอนสมาธิ แนะนำสมาธิ นำวิชาความรู้ไปช่วยสงเคราะห์แก่ผู้คน

กำหนดจิต ว่าบุญกุศลส่งผล เปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมีของเราขึ้นมา ให้ในระหว่างที่มีชีวิต ชั้น 5 จึงเป็นผู้ที่มีความสุขถึงพร้อมด้วยมนุษย์สมบัติ มีอริยทรัพย์ มีความคล่องตัวในทุก ๆ ด้าน มีสุขภาพพลานามัย ที่สมบูรณ์แข็งแรง นึกคิดสิ่งใดสมความปรารถนา จิตเป็นประกายฟรุ้ง จิตมีความเป็นทิพย์ จิตเป็นแก้วสารพัดนึก

จากนั้น กราบลา ถอนจิตช้า ๆ จากสมาธิ กราบลาพระกรรมฐาน เจ้าดวงแก้วอันประเสริฐ น้อมไว้เหนือเศียรเกล้ากระหม่อมจอมขวัญ ใจเราผ่องใสสว่าง

หายใจเข้าลึก ๆ บริกรรม พุท ออก โธ ใจยิ้มจิตยิ้ม
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ครั้งที่ 2 ธัม ออก โม ใจยิ้ม จิตยิ้ม ผ่องใส สว่าง
 หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ครั้งที่ 3 สัง ออก โห จิตสว่างผ่องใสเป็นสุข

บุญเกิด บารมีปรากฏ ฌานสมาบัติสะสมเพาะบ่มในจิตของเรา วสีก่อเกิดความชำนาญในจิต ตบะเดชะ บารมี
 ตั้งมั่น มั่นคง

สำหรับวันนี้ ก็ขออนุโมทนาบุญกับทุกคนด้วยนะครับ ก็ขอให้เราตั้งใจปฏิบัติ ขยันในการเรียน ในการฝึก มี
 ความสม่ำเสมอ มีความขยันอดทน

สำหรับวันนี้ก็จบแต่เพียงเท่านี้ มีคนขอให้พาไปเที่ยว เราก็ไปเที่ยวกัน ย้อนกลับย้อนไปฝึกกัน ให้เห็นทุก
 อย่างชัดเจน

สำหรับพรุ่งนี้ก็ฝึกเรียนสมาธิในห้องเมตตาสมาธิกรรมฐาน เมตตาภิรมย์นะครับ

สำหรับวันนี้ก็ใครมีอะไรที่มีความคืบหน้าในการปฏิบัติ ก็มาเล่าสู่กันฟังได้ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ ขอความสุข
 ความเจริญจงมีทุกคน.