

เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 28 มกราคม 2566

เจริญวิปัสสนาญาณจากรูปสมบัติ

โดย อาจารย์คณานันท์ ทวีภาค

กำหนดสติจตจ่ออยู่กับลมหายใจ กำหนดรู้ในอารมณ์ใจของเรา ทำความรู้อีกตัวทั่วพร้อมทั่วทั้งร่างกาย กำหนดรู้ในกาย ผ่อนคลาย..ปล่อยวางร่างกายทั้งหมด ผ่อนคลาย..ปล่อยวางความกลัว ความวิตกกังวลทั้งหลายออกไปจนหมด

กำหนดรู้ อยู่ในอารมณ์จิต อารมณ์จิตของเรา..อุเบกขา ก็รู้ว่าเป็นอุเบกขา อารมณ์จิตมีความหนัก มีความกังวลแม้สักเล็กน้อยเพียงนิดเดียวก็กำหนดรู้ แต่รู้เพื่อปรับอารมณ์ของเราให้มันเข้าสู่ความเบา ความละเอียด ความผ่อนคลาย ภายในจิตแย้มยิ้มเบิกบาน ประดุจพระพักตร์ของพระพุทธรูป จิตเรายิ้ม จิตเรายิ้ม จิตเรายิ้มเบิกบาน แสงสว่างปรากฏขึ้นจากจิตของเรา เห็นสีแสงสว่างเป็นเส้นแสง สว่างกระจายออกมาจากดวงจิตของเรา จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว เป็นประกายระยิบระยับ เป็นปฏิภาคนิมิต ทั้งกายออกไป จตจ่ออยู่กับดวงจิต อยู่กับอาทิสมาณกายของเราที่สว่าง มีแสงสีเป็นเส้นสว่างกระจายออกไป ใจเรายิ้ม อาทิสมาณกายยิ่งเปล่งประกายเปล่งแสงสว่าง

ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะในความเป็นอาทิสมาณกาย กายทิพย์ คือ พลังงาน พลังงานแห่งความสุข ความผ่อนคลาย คือ พลังงานแห่งบุญกุศล ยิ่งจิตเกิดกุศลจิต ใจยิ่งปล่อยปลามา ใจทำบุญ ไปกราบไหว้สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายมา จิตเรายิ่งเบิกบานผ่อนคลาย ยิ่งเปล่งประกายแสงสว่าง จิตยิ่งยิ้มยิ่งผ่อนคลาย บุญปรากฏ พลังงานแห่งกุศลปรากฏ

ด้วยเหตุนี้กายทิพย์ หรือรัศมีกายจึงวัดกันที่แสงสว่าง แสงสว่างเกิดขึ้นจากความสุข ความยิ้มใจ ความเบิกบานใจ ในกุศลที่สร้าง ในเมตตาที่แผ่ออก ในสุขแห่งสมาธิ หรืออารมณ์ฌาน อารมณ์สุขในฌานก็เป็นเหตุผลที่ทำให้อาทิสมาณกายเราเปล่งประกายมีแสงสว่าง มีจิตตานุภาพ มีกำลังแห่งอภิญญาจิต

แผ่เมตตาก็เช่นกัน เกิดบารมี เกิดกระแสเมตตา เกิดบุญฤทธิ์ เกิดกำลังแห่งฌาน เมื่อปฏิบัติในขั้นสูงขึ้น สิ่งสำคัญอยู่ที่กำลังของฌาน กำลังของสมาธิ กำลังของฌาน 4 กำลังของกสิณ ก็ยังไม่สู้กำลังของรูป

กำลังของรูปสมบัติ นั้น มีกำลังจิตตานุภาพมหาศาล เราสามารถนำไปใช้ทั้งในเรื่องของกำลังแห่งอภิญญาจิต และในเรื่องของมรรคผลพระนิพพาน

กำหนดจิตทรงอารมณ์ในรูปสมบัติ กำหนดให้ปรากฏแต่เพียงอาทิสมาณกายของเราอยู่

จากนั้น กำหนดจิต ระเบิดสภาวะ วัตถุ สิ่งแวดล้อม โลก จักรวาล แม้กระทั่งกายเนื้อของเรา ระเบิดกลายเป็นผุยผง กลายเป็นความว่าง อาทิสมาณกาย แสงสว่างจากอาทิสมาณกายของเรา เปล่งแสงสว่าง ระเบิดโลก จักรวาล วัตถุ วัตถุธาตุทั้งหลาย สลายออกไป กลายเป็นความว่างเว้งว่างว่างเปล่า ชาวโล่ง มีแต่เพียงอาทิสมาณกายของเรา สว่างรุ่งโรจน์อยู่ท่ามกลางความว่าง

ทรงอารมณ์ในความว่าง พิจารณา เจริญวิปัสสนาญาณจากรูปสมบัติ ว่าวัตถุทั้งหลาย รูปทั้งหลาย แม้แต่กายชั้น 5 ของเรา ในที่สุดเมื่อกาลเวลาผ่านไปตามวาระ จะเป็นกายเนื้อของเรา ชั้น 5 จะเป็นบ้านเรือน วัตถุ บ้านเมือง อารยธรรม โลก ดวงดาว จักรวาล เอกภพ ล้วนแล้วแต่มีการแตกสลายดับลงไปให้สุด

จิตพิจารณา..เห็นการเกิดดับ การแตกดับของจักรวาล จิตเดินในอนาคตังสญาณ เหมือนกับเร่งภาพ ให้เห็นภาพ การเกิดดับ การก่อตัวของดวงดาว การแตกดับ การแหลกสลายของจักรวาล กาแล็กซี่ ภาพเหตุการณ์ทุกอย่าง เคลื่อนตัวอย่างรวดเร็ว เมื่อแตกสลายทิ้งช่วงไป เป็นกับ มหากับ จักรวาลที่แตกสลายก็ค่อย ๆ ย้อนกลับมาก่อตัวขึ้น

ใหม่ เกิดดวงดาว เกิดอารยธรรม เกิดสิ่งมีชีวิต และในที่สุดก็แตกสลาย ครั้งแล้วครั้งเล่า รอบแล้วรอบเล่า จิตเราพิจารณาเห็นการเกิดดับของโลก ของจักรวาล ภาพเหตุการณ์ทุกอย่างเคลื่อนตัวไปอย่างรวดเร็ว

กำหนดจิตถอยย้อนเวลากลับมา ย้อนเวลากลับไปในอดีต ย้อนกลับไปในอารยธรรมเอาเฉพาะในปัจจุบัน ย้อนกลับไปเห็นภาพกรุงศรีอยุธยาแตกครั้งที่ 2 ย้อนกลับไปเห็นช่วงกรุงศรีอยุธยาแตกครั้งที่ 1 ย้อนกลับไปสู่อารยธรรมต้นยุคกรุงศรีอยุธยา ย้อนอารยธรรมกลับไป ย้อนเวลากลับไปสู่อารยธรรมสุโขทัย ย้อนเวลากลับไปเรื่อย ๆ จนถึงยุคที่เก่ากว่านั้นมาก ๆ คือ ทวารวดี ย้อนกลับไปจนเก่ากว่านั้น อารยธรรมบ้านเชียง ย้อนกลับไปจนถึงอารยธรรมที่เก่าโบราณกว่านี้ ก่อนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้หลายพันหลายหมื่นปี ก็มีความเจริญของอารยธรรมแอตแลนติส เลมูเรีย ย้อนกลับไปเห็นการแตกสลายของอารยธรรมเหล่านั้น

เราคิดพิจารณาว่า ทุกสรรพสิ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป หลายอารยธรรม หลายยุคสมัย ถูกฝังถูกกลบอยู่ใต้ผืนดิน อยู่ใต้โลกใบนี้

เรากำหนดดู กำหนดรู้ให้เห็นความไม่เที่ยงของทุกสรรพสิ่ง กำหนดจิตเคลื่อนเดินเวลาให้กลับมาเป็นยุคปัจจุบัน กำหนดจิต ทรงภาพสภาวะของกาย อาทิสमानกาย กายพระสุทธิเทพอยู่ท่ามกลางความว่างเว้งว่างเปล่า

กำหนดจิตพิจารณาในอุเบกขา พิจารณาเห็นจริงปล่อยวางในความไม่เที่ยงของรูป ของชีวิต ของวัตถุ ของโลก ของจักรวาล ดวงดาว จนจิตรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ทุกสรรพสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป จิตใจปลดปล่อย รู้เท่าทัน และปล่อยวาง..... มีเพียงจิตอาทิสमानกายของเราที่เปล่งประกาย

กำหนดจิตเห็นกายของเราเป็นเพชรสว่าง แสงรัศมีแผ่ออก สว่างกระจายชัดเจน อาทิสमानกายในสภาวะกายพระสุทธิเทพมีความละเอียดสว่างชัด

จากนั้น ตั้งจิตต่อไปว่า ความดีที่เราเข้าถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดนี้ มีเหตุอันปรากฏขึ้นจากพระบรมครู คือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสรู้ สั่งสอน ถ่ายทอดธรรมะ ผ่านพระอริยเจ้า พระอริยสงฆ์ สืบต่อกันมา จนกระทั่งถึงเราทุกคน

กำหนดจิตอาราธนาบารมี ขอให้ภาพนิมิตของพระพุทธองค์สมเด็จพระปฐมปรกฏชัดเจนอยู่เบื้องหน้ากายพระสุทธิเทพของเรา และขออธิษฐานจิต ยกอาทิสमानกายของเราขึ้นไปบนพระนิพพานด้วยเทอญ

กำหนดจิตทรงอารมณ์ขึ้นขึ้นไปบนพระนิพพาน อยู่ท่ามกลางพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์บนพระนิพพาน เรากำหนดจิตนิ่งขัดสมาธิตั้งใจปฏิบัติอยู่บนรัตนบัลลังก์ดอกบัวแก้ว มีพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ ทรงเสด็จประทับห้อมล้อมรายรอบทั่ว

กำหนดจิต ทรงอารมณ์ผ่องใส อาทิสमानกายของเราสว่าง เจิดจ้า อารมณ์จิตทรงอารมณ์พระนิพพาน ปล่อยวางร่างกาย ตัดขั้น 5 จนหมด ทรงอารมณ์มั่นคงในไตรสรณคมน์

กำหนดใจว่า จิตของเราในขณะปฏิบัติธรรม จิตเราทรงไว้ในศีลอันบริสุทธิ์ กำหนดพิจารณาว่าจิตของเราในขณะปฏิบัตินี้ จิตเรา ละ ปล่อยวาง จากความยึดมั่นถือมั่น ความห่วงใย อาลัยในภพทั้งหลาย จิตตั้งมั่นอยู่จุดเดียว บนพระนิพพาน ปล่อยวาง สลาย ตัดสังโยชน์ทั้ง 10 ตัดอวิชชา ความหลงในกาย ความหลงในภพภูมิ ความหลงว่าการเกิดเป็นสุข จิตเราตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด

กำหนดจิต พิจารณาในอารมณ์พระนิพพาน จนอาทิสमानกายของเราสว่างผ่องใสเต็มกำลัง

จากนั้น น้อมอาราธนา น้อมกระแสฉัพพรรณรังสีของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ กระแสแห่งพระนิพพานเป็นแสงสว่าง สาดส่องรวมมาที่กายพระวิสุทธิเทพของเรา กายพระวิสุทธิเทพของเรา ยิ่งสว่างขึ้น ใสขึ้น เปล่งประกาย แสงสว่างมากขึ้น จิตยังเป็นสุข เข้าถึงอารมณ์ "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" ยิ่งขึ้น จิตเราสว่าง ผ่องใส

กำหนดว่า ในขณะที่ทรงอารมณ์ยกขึ้นมานพระนิพพานก็ดี ในช่วงเวลาทุกขณะ ทุกวินาที ตลอดเวลาที่เรา ทรงอารมณ์ ตัดสรรพกิเลสทั้งหลาย ทรงอารมณ์ในอารมณ์แห่งอรหัตผล จิตเรายังชินอยู่กับอารมณ์พระนิพพาน จิตเรายังแนบอยู่กับพระนิพพาน จิตเรายังมั่นคง ยิ่งรักในพระนิพพาน ทรงอารมณ์ ทรงสภาวะความรู้สึกว่ากาย พระวิสุทธิเทพของเราเปล่งประกาย สว่างอย่างยิ่ง เจิดจ้าอย่างยิ่ง ความผ่องใสนี้ คือ ความผ่องใสสูงสุดแห่งอารมณ์ ธรรมดา คือ มงคลข้อสุดท้ายมงคล 38 ประการ ทรงสภาวะความเอิบอím ผ่องใสในอารมณ์แห่งพระนิพพาน อาทิสมาณกายเจิดจรัสส่องสว่าง ทรงอารมณ์นี้ไว้ ใจของเราเป็นสุข อาทิสมาณกายสว่างเป็นเพชรใส ละเอียดย่าง ยิ่ง..... ทรงอารมณ์ที่สว่างเป็นเพชรนี้ไว้..... ให้จิตมีความตั้งมั่นอยู่กับความผ่องใสสว่าง.....

จากนั้น ให้เราพิจารณา หลายคนอาจจะมีอาการเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบาย มีโรคของเราอยู่ เรากำหนดใน กายพระสุทธิเทพ อธิษฐานจิต ต่อสมเด็จพระปฐม ต่อพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า ต่อพระอรหันต์ทุก พระองค์ ขอพุทธานุญาตยกอาทิสมาณกาย ให้น้อมนำเอากายเนื้อ ชั้น 5 ขึ้นมาบนพระนิพพาน

กำหนดให้ชั้น 5 ทอดกายนอนอยู่ จากนั้น อธิษฐานจิต ใช้กำลังแห่งอรุณสมบัติ ระเบิดกาย เห็นกาย ระเบิดออกไปเป็นผุยผง กลายเป็นอนุภาค จากธาตุ 4 กลายเป็นแสง กลายเป็นพลังงาน เปลี่ยนวัตถุธาตุให้กลายเป็น พลังงาน ระเบิดเป็นผุยผง เป็นปรมาณู เป็นแสง

กำหนดจิต ว่าโรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย ความผิดปกติทั้งหลาย เนื้องอก เซลล์มะเร็ง เซลล์ร้ายทั้งหลาย จง ระเบิดสลายออกไปจนหมด ธาตุดินน้ำลมไฟ จงระเบิดสลาย กลายเป็นแสง แดกอนุภาคกลายเป็นพลังงาน

จากนั้น อธิษฐานจิต รวมธาตุ ตั้งชั้น 5 ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ กำลังแห่ง พุทธะ ธรรมะ สังฆะ รวมธาตุทั้งหลาย จากแสง จากพลังงาน จงรวมธาตุกลับมาเป็นชั้น 5 ร่างกาย ธาตุ 4 ดินน้ำลม ไฟ อากา 32 ร่างกายที่สะอาดบริสุทธิ์หมดจด จงกลับมารวมตัวกันใหม่

กำหนดจิตให้เห็นย้อนกลับมาเป็นกายเนื้อ ชั้น 5 เซลล์ทุกเซลล์ อวัยวะทุกส่วน มีแสงสว่าง มีความผ่องใส มีความสะอาดบริสุทธิ์หมดจด มีประกายอานุภาพ แสงสว่างเป็นละออง เป็นแก้วสว่าง

กำหนดจิตอธิษฐาน โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย สลายตัวไปจนหมด ธาตุทั้ง 4 ดินน้ำลมไฟ ของกายเนื้อ ชั้น 5 จงมีแต่ความสะอาดบริสุทธิ์หมดจด

กำหนดจิต เห็นกายเนื้อชั้น 5 สว่าง ธาตุทั้ง 4 ดินน้ำลมไฟ มีสภาวะเป็นประกายพริ้ว เป็นปฏิภาคนิมิต กาย เนื้อชั้น 5 มีสภาวะเป็นปฏิภาคนิมิต สว่าง

กำหนดจิตอธิษฐาน ธาตุทั้ง 4 ของข้าพเจ้ามีกำลัง มีเดช มีฤทธิ์ อากา 32 ของข้าพเจ้า อวัยวะทุกส่วน ฟอก ธาตุสะอาดบริสุทธิ์หมดจด กายวาจาใจของข้าพเจ้า สะอาดบริสุทธิ์

กำหนดจิตเห็นแสงสว่างห้อมล้อมรายรอบกายเนื้อชั้น 5 จิตใจปลอดโปร่ง ทรงอารมณ์บนพระ นิพพาน น้อมจิตพิจารณาว่า เรามีความศรัทธาในพระพุทธเจ้า ความศรัทธาในพระธรรม ความศรัทธาในพระอริยสงฆ์ กำลังฌาน กำลังสมาธิ เราทรงอารมณ์สูงสุด ความผ่องใสสูงสุด ยกอารมณ์จิตขึ้นมานบนพระนิพพาน กำลังฌานสมาบัติ ของเราเต็มกำลัง ผลความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์บังเกิดขึ้น กำลังแห่งอรุณสมบัติดับล้าง กำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุ ภาพ สังฆานุภาพ ประสิทธิ์ประสาท

ตั้งธาตุตั้งชั้น 5 ให้กลับประชุมรวมตัวกันอีกครั้ง โรคภัยไข้เจ็บดับล้างสูญสลาย กายใหม่ ธาตุชั้นเป็นไป เพื่อยังประโยชน์ในการปฏิบัติธรรม ในการบำเพ็ญสมณธรรม ยังประโยชน์ต่อโลก ต่อสรรพสัตว์ ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ต่อบุญ ต่อบารมี ต่อกุศล

กำหนดให้จิตเราผ่องใส สว่าง อาทิสมาณกาย กายพระสุทธิเทพสว่าง

จากนั้น กำหนดต่อไปว่า เมื่อเราขอพุทธานุญาตยกกายเนื้อขึ้นมาบนพระนิพพานแล้ว นอกเหนือจากที่เรา กำหนดจิต ตั้งธาตุ ตั้งชั้น 5 ด้วยการดับล้างในกำลังแห่งอุปสมบัติ ระเบิดชั้น 5 ระเบิดกายทั้ง ปรับฟอกเป็น พลังงาน และกลับมารวมธาตุ ตั้งธาตุ ตั้งชั้น 5 ใหม่ ประชุมชั้น 5 ใหม่ เราก็ยังประโยชน์ในวิปัสสนาญาณ

กำหนดจิต ถอดร่างกายชั้น 5 เป็นอาการ 32 ให้จิตของเราได้ละวางจากความเกาะความยึดในชั้น 5 ร่างกาย แยกผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ออกจากร่าง ชั้น 5 แยกเนื้อ แยกกระดูก เส้นเอ็น สมอ หวัง ใจ ปอด ตับ ไต ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร อาการทั้ง 32 ถอดแยกกองออกมาเป็นชั้น ๆ แยกกองออกไป

พิจารณาให้เห็น เมื่อแยกอาการ 32 การพิจารณาในอาการ 32 คือ เมื่อแยกเป็น 32 ชั้น 32 ส่วน เรายังมอง ว่าร่างกายนี้เป็นตัวเราของเราไหม ? ชั้น 5 นี้ยังเป็นเราไหม ? อันนี้คือการพิจารณาในชั้นที่ 1 เพื่อให้เราลด ละ วาง จากความยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5

พิจารณาในวิปัสสนาญาณในขั้นต่อไป ก็คือ พิจารณาว่า เมื่อแยกกองในอาการ 32 ออกมาแล้ว ร่างกายชั้น 5 อยู่ในสภาวะที่เรียกว่า "อสุภสังขยา" คือ ยังเป็นของที่นามองหน้าชมอีกหรือไม่ ? เป็นของที่ดูสวยสดงดงาม เป็นกาย ที่ชวนหลงใหลอีกหรือไม่ ? อันนี้ก็คือ พิจารณาให้เห็นในความเป็นปฏิปักษ์ ในความเป็นอสุภะ คือ ไม่น่ารัก ไม่น่าฟัง พอใจ

เมื่อเราพิจารณาแล้ว ก็พิจารณาต่อไป ในมรณานุสสติ อันเนื่องกับชั้น 5 ว่าเมื่อสักวันหนึ่ง ไม่ว่าเราจะมี สุขภาพดีหรือไม่ดี มีสุขภาพแข็งแรง หรือเป็นคนที่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่ในที่สุดเราทุกคนก็ต้องมรณา ถึงแก่ความตายไป ในที่สุด จุดสำคัญก็คือ ตายเมื่อไหร่ ? เราจะไปที่ไหน ?

คติที่เราจะต้องเห็นเราชัดเจน คือ พระนิพพาน ก็ให้เรากำหนดจิต การมีชั้น 5 จะเป็นชาติสุดท้ายสำหรับ เรา ตายเมื่อไหร่เราขอยกจิตขึ้นมาบนพระนิพพาน

กำหนดจิต พิจารณาเห็นกองอาการทั้ง 32 นั้น ค่อย ๆ เกิดสภาวะความเน่าเปื่อย ค่อย ๆ กลายเป็นผุยผงไป กลายเป็นความว่างไป ธาตุดินกลับคืนสู่ดิน ธาตุน้ำกลับคืนสู่ น้ำ ธาตุลมกลับคืนสู่ลม ธาตุไฟดับมอดคืน กลับไป สุดท้ายเราก็ต้องคืนธาตุทั้ง 4 ให้กับโลก ให้กับแม่พระธรณีนี้ ปราศจากรูป ปราศจากสิ่งใดให้ยึดมั่นถือมั่น ปราศจากสมมุติทั้งปวง

กำหนดจิตอยู่กับอาทิสมานกายของเรา กายพระวิสุทธิเทพของเรา มีความอาลัยในกายชั้น 5 ไหม ?

กายของเรา คือ กายพระวิสุทธิเทพนี้ พิจารณาว่าเมื่อเทียบกับกายที่เป็นชั้น 5 กายเนื้อกายแก้วใสสว่าง กว่าไหม ? มีแสงสว่าง มีความเอิบอิ่ม ไม่ต้องเหนื่อยยากในการหุงหาอาหารมาเลี้ยงดู ไม่ต้องเหนื่อยยากในการทำมาหากิน ในการเลี้ยงชีพเลี้ยงตน ไม่มีภาระ ไม่มี ความหนัก เวลาที่เราเป็นกายพระวิสุทธิเทพ มันไม่มีคนมาว่ามาด่ามาตำหนิมาติเตียน ว่ากายนั้นมันเป็นอย่างนั้น กายนั้นมันเป็นอย่างนี้ อ้วนเกินไป ผอมเกินไป แก่เกินไป เที้ยวย่นตรงไหน มันไม่มีสภาวะที่มาเสียอกเสียใจ ไม่ต้องมากังวลว่าไอ้กายที่เป็นกายพระวิสุทธิเทพมันจะป่วยตรงไหน ? พอเป็นกายพระวิสุทธิเทพ เป็นกายทิพย์แล้วมันมีป่วยไหม ? มันมีตำหนิตรงจุดไหนไหม ? มีรอยต่างตำสิ่วฝ้า มีรอยเหี่ยวย่นตรงไหนตรงไหน กายพระวิสุทธิเทพตรงไหนไหม ? ความหิวกระหายมีในกายที่เป็นกายทิพย์ไหม ?

กำหนดรู้ให้ลึกซึ้งในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพ จิตที่เอิบอิ่ม สว่าง ผ่องใส กำหนดจิตเข้าถึงแสงสว่าง รัศมีที่แผ่สว่างจากกายพระวิสุทธิเทพนั้น แสงสว่างเจิดจ้าเป็นประกายรุ่ง เป็นสีรุ้งทั้ง 7 สี ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง สว่างทอกระจายออกไปรอบรอบ และแสงที่เป็นประกายพริ้ว เป็นแสงเหลือบรุ้ง แผ่สว่าง ยิ่งสว่าง จิตยิ่งเป็นสุข จิตยิ่งเป็นสุข ยิ่งเข้าถึงสภาวะอารมณ์พระนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง" ทรง

อารมณ์พระนิพพานสว่างอยู่ท่ามกลางพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์ กายเรารออยู่บนพระนิพพาน.....

จากนั้นกำหนดจิต น้อมกระแสจากพระนิพพาน **แผ่เมตตา**ลงมายังสังสารวัฏทั้งหลาย เจริญกำลังพระกรรมฐานในอารมณ์เมตตา ควบกับพรหมวิหาร 4

น้อมกระแสพระนิพพาน แผ่เมตตาต่อไป ยังภพภูมิของอรุปรพรมทั้งหลาย ขอกำลังแห่งอรุปรสมาบัติ จงก่อเกิดความคล่องตัวในจิตของข้าพเจ้า ขอกุศลทั้งหลาย แห่งการเจริญพระกรรมฐาน การทรงอารมณ์พระนิพพาน แผ่ถึงอรุปรพรมทั้งปวง กำหนดความรู้สึกแผ่กระแสเป็นคลื่น เป็นเส้นแสง แผ่สว่างกว้างครอบคลุมอรุปรพรมทั้งหมด

แผ่เมตตา น้อมกระแสพระนิพพาน ลงไปยังพรหมโลกทั้ง 16 ชั้น แผ่สว่างเป็นเส้นแสง เป็นรัง เป็นประกายพริกกงมา

แผ่คลุมลงมา ยังสววรรค์ทั้ง 6 ชั้น น้อมกระแสแผ่เมตตา น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา ยังภพภูมิของรุกขเทวดา ภูมมเทวดาทั้งปวง

กระแสแห่งบุญกุศล ความสุข ความอímใจ กระแสแห่งพระนิพพาน กระแสแห่งมรรคผล กระแสแห่งเมตตา แผ่ครอบคลุมอนันตจักรวาล มหาจักรวาล ส่งกระแสแห่งกุศลถึงมนุษย์ทุกดวงดาว ท้ามหาจักรวาล สัตว์ทั้งหลายอันมีกายเนื้อ ขอจงได้รับผลบุญส่วนบุญส่วนกุศล ความสุขความเจริญ ความพ้นจากความทุกข์ภัยทั้งหลาย สำเร็จประโยชน์ความสุข

แผ่เมตตาต่อไป ยังภพของโอปปาติกะ สัมภเวสี ท้าจักรวาล

แผ่กระแส แผ่..น้อมกระแสพระนิพพานไปยังทุกมิติ ทุกเมืองบังบด ทุกเมืองลับแล ทุกมิติที่ทับซ้อนทุกภพภูมิทั้งหลาย เมืองพญานาค เมืองบาดาล

แผ่เมตตาต่อไป บรรดาสรรพสัตว์ โอปปาติกะ สัมภเวสี ต่อเนื่องไปจนถึง เปรต อสุรกายทั้งหลาย ขอจงกลับจิตกลับใจ ขอจงโมทนาบุญ ขอจงหมดเวรหมดกรรม ขอจงดับล้างความอาฆาตแค้นความพยาบาทการจองเวร

แผ่เมตตาไปยังนรกภูมิทุกขุม กระแสจิต กระแสเมตตา กระแสพระนิพพาน กระแสแห่งเจตนา ความเมตตาอันบริสุทธิ์ ใจของเราขณะนี้ไม่เลือกที่รักไม่มักที่ชัง ใจของเราเป็นอุเบกขาต่อสรรพสัตว์ เป็นเมตตาบริสุทธิ์อย่างแท้จริง จิตเรายกระดับขึ้น สูงขึ้น เอิบอímขึ้น

กำหนดในอารมณ์ใจ ว่าจิตเราเข้าถึงมหากรุณา กรุณาต่อมวลสรรพสัตว์ เป็นมหากรุณาต่อทุกภพทุกภูมิ จิตเอิบอím ภายในจิตแยมั้ม ประดุจพระพักตร์ของพระโพธิสัตว์ ประดุจพระพักตร์ของพระพุทธองค์ แสงสว่างแผ่กระจายจากอาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพของเราแต่ละคน ยิ่งแผ่สว่างกระจายออกไปมากมายมหาศาล ส่งสว่างทั่วทั้ง 3 ภพ 3 ภูมิพร้อมกัน อาทิสมาณกายยิ่งสว่างเจิดจ้าขึ้นไปอีก จิตยิ่งเอิบอímส่องใสขึ้นไปอีก

น้อมจิตของเราให้เข้าใจในปฏิปทาแห่งพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย หน่อเนื้อพุทธานุภาพทั้งหลาย

น้อมจิตโมทนา มหาโมทนาในมหาปณิธานแห่งพระโพธิสัตว์ พระมหาโพธิสัตว์ พระบรมโพธิสัตว์ทุกพระองค์ กระแสนุญจากพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ พระอริยเจ้า พระสุปฏิปันโน พระโพธิสัตว์ เทพพรหมเทวาสัตว์ทุกพระองค์ น้อมรวมลงสู่จิตของเรา สู่อาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพของเราแต่ละบุคคล

น้อมจิตเป็นมหาโมทนา อับปนาฆาน โมทนาในบุญกุศลทั้งหลาย มหาโมทนาในบุญกุศลทั้งหลายอย่างไม่มีประมาณ อาทิสมาณกายเรายังสว่างขึ้นไปอีก ใจยิ่งเอิบอím ยิ่งเป็นสุข สว่างขึ้นไปอีก.....

ทรงอารมณ์ไว้ ทรงความรู้สึกไว้ แสงสว่างเป็นประกายพริก เป็นรังทั้ง 7 สีรายรอบ

อธิษฐานจิต ขอความรู้ตื่นในสรรพวิชา ขอความรู้ตื่นในกระแสแห่งมรรคผล ขอความรู้ตื่นแห่งธรรมทั้งหลาย จงปรากฏ ธรรมจักรจรเคลื่อนเดินในจิตของข้าพเจ้าทุกคนนับตั้งแต่บัดนี้

เมื่อกายเราสว่างผ่องใส กายพระวิสุทธิเทพของเราชัดเจน อธิษฐานจิต ขอทรงอารมณฺ์ว่า ในยามที่เราตาย จากชั้น 5 อตภาพนี้แล้ว เราตั้งจิตเข้าถึงพระนิพพาน กำหนดจิตให้อาทิสมาณกายของเราไปปรากฏที่วิมานของเราเองบนพระนิพพาน วิมานปรากฏชัดเจน กายพระวิสุทธิเทพนั่งอยู่บนแท่น ห้อยพระบาทลงมา ทรงอารมณฺ์พระนิพพานอีกครั้งหนึ่ง ให้สว่างทั้งกายพระวิสุทธิเทพ และวิมานบนพระนิพพานนั้น

พิจารณาให้เห็นความสว่างรุ่งโรจน์ของทั้งกาย และวิมานที่ปรากฏสว่างใสชัดเจนอย่างยิ่งนั้น สว่างอย่างไม่เคยสว่างมาก่อน กำลังมโนมยิทธิก้าวหน้ารุดหน้า กายทิพย์ยังมีกำลัง มโนมยิทธิยิ่งปรากฏความอัศจรรย์ชัดเจนมากขึ้นจริงเพียงนั้นด้วยเช่นกัน

จากนั้น กำหนดจิตนะ ทรงอารมณฺ์ในอารมณฺ์พระนิพพานดีแล้วทุกคนวันนี้

อธิษฐานจิตแยกอาทิสมาณกายเป็นจำนวนมากมายมหาศาล อธิษฐานปรากฏดอกบัวแก้วแห่งบุญกุศล ตั้งจิตว่า การเจริญพระกรรมฐาน เป็นบุญกุศลใหญ่ น้อมถวายพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระธรรม พระอริยสงฆ์ พระสุปฏิปันโน พระโพธิสัตว์ เทพ พรหม เทวา พ่อแม่ทั้งในชาติปัจจุบัน และอดีตชาติ ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน ณ ชาติปัจจุบัน และอดีตชาติ น้อมจิตแยกอาทิสมาณกายถวายทุกพระองค์ ทุกท่าน

จากนั้น กำหนดจิต อธิษฐานให้อาทิสมาณกายกลับมารวมตัวกันเป็นหนึ่งอยู่ที่วิมานบนพระนิพพาน

จากนั้น ฟุ้งจิตกลับลงมาบนโลกมนุษย์ อธิษฐานจิต น้อมนำกระแสแห่งพระนิพพาน ลงมาฟอกธาตุนั้น กายเนื้อซ้ำอีกครั้งหนึ่ง สลายล้างโรคภัยใกล้เจ็บ สลายล้างเซลล์ที่ผิดปกติ สลายล้างวิบากอกุศล บาปเคราะห์ทั้งหลาย ชงเชิงทั้งหลาย สลายตัวไปจนหมด มีแต่กำลังแห่งบุญกุศล กำลังบุญมารอ มาส่งผล กระแสจากพระนิพพานน้อมเปิดสายบุญ สายทรัพย์ สายสมบัติ สายบารมี แสงสว่างรายล้อมหอมล้อมเป็นแสง เป็นรุ่ง เป็นประกายพริ้ว เป็นความเป็นทิพย์ เป็นความระยิบระยับรายรอบหอมล้อมกายเนื้อทั้งหมด หอมล้อมบ้านอาคารสถานที่ทั้งหมด ความเป็นทิพย์ปรากฏ ความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ปรากฏ ปาฏิหาริย์ปรากฏ

จากนั้น กำหนดจิตนะ อธิษฐานหลังกรรมฐานจิตเป็นฉานสมาบัติเต็มกำลัง นึกคิดอธิษฐานสิ่งใดก็จงสำเร็จสมความปรารถนาในสิ่งที่เป็นอุดมมงคล เป็นกุศลจิต.....

ขอความรู้ตื่นจงปรากฏ บุญบารมีทุกคนที่ตั้งใจปฏิบัติจงปรากฏ ทุกสิ่งจงสำเร็จสัมฤทธิ์อัศจรรย์ จิตเบิกบานเป็นทิพย์ผ่องใส

จากนั้น หายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ 3 ครั้ง

หายใจเข้า พุท ออก โธ

ครั้งที่ 2 ธัม - โโม

ครั้งที่ 3 สัง - โฆ

เรามีคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์รักษา มีกำลังแห่งศีลเป็นเครื่องกันปิดอบายภูมิ มีกำลังแห่งเมตตาก่อให้เกิดอุดมมงคลความเป็นที่รัก มีกำลังฉานสมาบัติเป็นเกราะแก้ว มีจิตอันเป็นทิพย์ยังให้เกิดประโยชน์สุข

ทรงอารมณฺ์ไว้ อารมณฺ์ยังแนบ ตั้งใจว่านับแต่นี้ เราทุกคนจะทรงอารมณฺ์ที่ผ่องใส สงบ สว่าง ให้คงตัวตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ในขณะที่ทำกิจการงาน ในขณะที่พบปะผู้คน จิตเราสว่างผ่องใส กายเนื้อกายทิพย์เปล่งประกายแสงสว่าง มีแสงสีรุ้งแผ่สว่างกระจายออกมารายรอบกายเนื้อเรา ตอนนี้ให้ทรงอารมณฺ์อยู่ในขณะที่อยู่ในกายเนื้อนะ เห็นกระดูกเป็นแก้วใส มีรัศมีสว่าง สีรุ้งสว่าง แผ่สว่างออกมาจากกายเนื้อของเรา ใจเอิบอิมเป็นสุขอย่างยิ่ง ธาตุ

ชั้น ๓ ๔ ๕ เราตั้งธาตุ รวมธาตุขึ้นมาใหม่ เป็นคนใหม่ เป็นคนที่มีแต่ความเป็นอุดมมงคล มีบุญราศี มีรัศมี กำลังฤทธิ์ สว่างเอิบอ้อมเป็นกุศล

สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน ให้เราทุกคนตั้งใจดีหาโมทนาบุญกับเพื่อน ๆ ที่ปฏิบัติธรรมด้วยกัน โมทนาบุญกับเพื่อนที่ไปสอน ไปแนะนำสมาธิ เมตตาสมาธิกรรมฐาน ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับโลก เป็นแสงสว่าง ต่อ แสงเทียนแห่งความดีในจิตใจผู้คน

สำหรับวันนี้ ก็ขอโมทนาที่ทุกคนฝึกปฏิบัติได้ดี หลายคนชัดเจนอย่างมาก ๆ สำหรับวันนี้ก็พบกัน ฝึกกันแต่ เพียงเท่านั้น สมควรกับเวลา พຽງนี้เราก้เรียนในห้องเมตตาภิรมย์กรรมฐาน สำหรับวันนี้ สวัสดีครับ.