

## เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาสมาธิกรรมฐาน”

วันอาทิตย์ที่ 30 เมษายน 2566

### เรื่อง ยกจิตเข้าสู่ความเป็นพระอรีย์เจ้า

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความรู้สึกทั่วถึงทั้งร่างกาย ตลอดตั้งแต่ศีรษะไปจนถึงปลายเท้า ความรู้สึกถึงร่างกายอวัยวะและกล้ามเนื้อทุกส่วน สติเมื่อกำหนดในกาย ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เรากำหนดรู้เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกที่เราผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายความเกร็ง ความตึง ความหนัก ผ่อนคลายร่างกายมากเท่าไร ควบผนวกกับความรู้สึก ที่เราละวาง ความเกาะ ความยึดในร่างกายชั้น 5 ของเรา ไปพร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายทั่วร่างกาย ยิ่งผ่อนคลายร่างกายละเอียด ไปจนถึงระดับเซลล์ ร่างกายเรา ถูกปล่อยวาง เรายิ่งเข้าสู่ความสบาย ความสุขสงบ การแยกกาย แยกจิต แยกรูป แยกนาม แยกชั้น 5 ออกไปได้ง่ายเพียงนั้นเช่นกัน

ผ่อนคลาย ปล่อยวางร่างกาย พร้อมกับความรู้สึกที่เรา ปล่อยวาง ความห่วง ความเกาะ ความยึด ความกังวลทั้งหลาย จากจิตใจของเรา ผีผจญกระทั่ง การที่เราผ่อนคลายร่างกายทั่วร่าง คือปล่อยวางทั้งร่างกายและจิตใจ ปล่อยวางภาระของใจ ปล่อยวางความห่วง ความกังวลทั้งปวง ผ่อนคลายปล่อยวางร่างกายชั้น 5 เหลือแต่ความเบา ความสงบ แล้วจึงจับลมหายใจ เราจะพบได้ทันที ว่าลมหายใจของเรานั้น มีความเบา มีความละเอียด มีความสบาย ความสงบ จดจ่ออยู่กับความละเอียดของลม ความสบายของอารมณ์ใจ คือเวทนา ความรู้สึกสบาย ความรู้สึกผ่อนคลาย ความรู้สึกเป็นสุข ปัญญาในธรรมกำหนดรู้ ว่ายิ่งเราผ่อนคลาย ยิ่งเราปล่อยวาง จิตเรายิ่งเข้าถึงความสงบสุข จำไว้ว่า ยิ่งปล่อยวาง ยิ่งเป็นสุข ยิ่งเข้าถึงความสงบ จิตวุ่นวาย จิตไม่เป็นสมาธิ จิตซัดส่าย ก็เพราะความเครียด ความทุกข์ ความเกาะ ความยึดมั่นถือมั่นและความกังวลทั้งปวง

เพียงผ่อนคลายร่างกายเพียงอย่างเดียว จิตเราเปลื้อง เราปลดภาระของกายและใจออกไปจนหมด หากอุปมาเป็นเหมือนนักบิณฑาพยากรณ์ เพียงกระบี่เดียว สามารถเอาชนะจิตใจ ที่เคยแบก เคยยึด ทั้งร่างกาย ทั้งความเกาะยึดในความกังวล และความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลาย เพียงผ่อนคลายปล่อยวางร่างกายอย่างเดียว จิตเราเบา เข้าถึงความสงบเย็น ได้อย่างน่าอัศจรรย์ ผ่อนคลายปล่อยวาง สงบ ร่มเย็น ลมละเอียดเบา จดจ่อทรงอารมณ์อยู่ในสภาวะที่ลมหายใจของเราละเอียดเบา จากการที่เราปล่อยวางผ่อนคลาย ตัดกาย ตัดกังวลทั้งปวง **ความรู้สึกอารมณ์จิตที่เราผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย ตัดร่างกาย ภาษาธรรมก็เรียกว่าตัดชั้น 5 ตัดความเกาะ ความห่วง ความยึด ความจดจ่อ ความเพ่งอยู่กับกาย ความไปเพ่งในเวทนา อากาเรจ็บ อากาเรปวดในร่างกาย ไปเพ่งอยู่กับอาการของปีติจากการฝึกสมาธิ ก็ยังถือว่าเกาะร่างกาย ตัดร่างกายชั้น 5 ความสนใจในร่างกายทั้งหมด ถือว่าการตัดชั้น 5 อยู่ในส่วนของ การเจริญวิปัสสนาญาณ ส่วนการที่เราปล่อยวางความกังวล ความยึดมั่นถือมั่น ความห่วง ความอาลัยทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งความกังวลทั้งปวง ภาษาในการปฏิบัติธรรมท่านเรียกว่า **ปลีโพธ****

ดังนั้นเมื่อเราปลดเปลื้อง ความเกาะ ความห่วง ความยึดทั้งหลายออกไปจนหมด ความหนักของใจเรา ถูกเปลื้อง ถูกปลด ถูกวางภาระทั้งหลาย ของกายและใจลง จิตก็ถึงความเบา ความสบาย ความสงบได้โดยง่าย ปัญญาเข้าใจหยั่งรู้ ยิ่งเราปล่อยวางฝึกที่จะปล่อยวางได้มากเท่าไร ทำซ้ำมากเท่าไร ชินกับการปล่อยวางได้มากเท่าไร คำว่าชิน ได้ภาษาการปฏิบัติ ก็คือทำจนเป็นความชำนาญ ทำจนเป็นการทรงฌาน ทำจนเป็นวิสี ความเชี่ยวชาญชำนาญ วางจนรู้สึกว่าการวางการเปลื้องภาระ ความหนักของกายและใจนั้น เป็นเรื่องง่ายตายสำหรับเรา ในขณะที่บุคคลที่ไม่เคยฝึกจิต ไม่เคยเจริญสมาธิ ไม่เคยเจริญกรรมฐาน หรือฝึกปฏิบัติ ในหนทางที่ไม่ได้เส้นลัดตัดตรง การปล่อยวางสำหรับบุคคลเหล่านั้น อาจจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก ยากในทัศนคติในความคิดของเขา แต่ยังไม่ฝึกวาง ไม่เคยวาง

และไม่ยอมวาง การปล่อยวาง ก็ยังคงยากสำหรับเขา แต่ถ้าเมื่อไรก็ตามเราฝึกจนการปล่อยวาง ผ่อนคลายร่างกายของเราเพียงอย่างเดียว ปลดปล่อยปล่อยวางได้ทั้งกายและจิตแต่แรก การปฏิบัติของเราก็ยิ่งเร่งรัดเข้าสู่มานสมาบัติ เข้าสู่ความสบาย สุขสบาย สุขสบายของจิต ยิ่งปล่อยวางมากเท่าไรจนจิตเราเกิดปัญญา ปัญญาเกิดขึ้น อวิชา กิตติบ อวิชาดับ ปัญญาเกิด เกิดความรู้ที่ว่า เราไปโง่แบกชั้น 5 แบกความทุกข์ แบกความห่วง แบกความกังวลทั้งหลาย มามาก ทั้งในชาตินี้เราแบกมาเท่าไร แบกมากี่เรื่อง ถ้านับย้อนหลังกลับไป เราแบกความทุกข์ทั้งหลาย แบกชั้น 5 แบบภาระ แบกความห่วงความอาลัย แบกหน้าที่ แบกสมมุติ แบกหัวโชน แบกมาแล้วก็ภพก็ชาติ

คราวนี้เมื่อเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปล่อยวางไปเรื่อยๆ เราเริ่มเห็นผลลัพธ์ของการปล่อยวาง ยิ่งปล่อยวางยิ่งเบา ยิ่งปล่อยวางยิ่งเป็นสุข ยิ่งปล่อยวางยิ่งเข้าถึงความสงบ เราก็มักจะมีจิต ที่เคยชินกับการปล่อยวางและเข้าใจว่าทำไมถึงต้องปล่อยวาง การวางก็เป็นเรื่องง่ายสำหรับเรา ปัญญาตอนนี้หลายคนปรากฏขึ้น ฝึกการผ่อนคลายเป็นปล่อยวาง ให้สำเร็จเบ็ดเสร็จ ทั้งการปล่อยวางร่างกายและปล่อยวางจิต ฝึกจนกระทั่งเราปล่อยวางได้เป็นปกติ วางได้เร็ว ปล่อยวางได้รวดเร็วเพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว ผ่อนคลายปล่อยวาง จนผ่อนคลายปล่อยวาง ผ่อนคลายร่างกายปั๊บ จิตเข้าสู่สมาธิ 4 ในอานาปานสติได้ทันที ความเบา ความสบาย ทั้งกายและจิต เกิดขึ้นเต็มกำลัง เต็มอัตรา สงบนิ่ง เบา

เมื่อจิตสงบ ทรงไว้ในอารมณ์ของความสงบ ความสบาย อารมณ์สบาย อารมณ์สงบระงับ ใจแฉะยิ้มเบิกบาน เป็นสุข ต็มต้อยอยู่กับความสงบของสมาธิ 4 ในอานาปานสติ จนจิตเข้าถึงเอกัตตารมณ์ **เอกัตตารมณ์คือ อารมณ์จิตที่รวมเป็นหนึ่ง** หนึ่งหยุด อยู่กับความสบาย ความสงบ อยู่กับลมที่ดับ ที่นิ่ง ที่หยุด เข้าถึงอุเบกขารมณ์

อุเบกขารมณ์คือ เมื่อเราเข้าสู่ความสงบ ยินดีในความสงบ ยินดีในอุเบกขารมณ์ แต่ยังมีสติกำหนดรู้ในสิ่ง ที่มากระทบทางอายตนะภายนอก มากระทบอายตนะภายใน คือตา หู จมูก ลิ้น กาย แม้แต่เข้ามากระทบจิต แต่ปัญญา ที่เราเกิดทำให้เกิดอุเบกขารมณ์ คือไม่อยากจะไปยุ่ง ไม่อยากจะไปปรุงแต่ง ไม่อยากจะไปคิดต่อ จิตเกิดความวางเฉยต่อสิ่ง ที่มากระทบในอายตนะทั้ง 5 จึงเกิดอุเบกขารมณ์ขึ้น ได้ยินแต่จิตวางเฉย เห็นรูป จิตวางเฉย กายสัมผัสความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ทั้งหลาย แต่จิตวางเฉย อยากรู้กับความสงบ

อันที่จริงอุเบกขารมณ์ในสมาธิ 4 พลิกมานิดเดียว ก็สามารถเข้าถึงอรูปรู ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สัมผัสมาทางอายตนะ แต่ใจเราไม่ปรุงแต่ง เราารู้สึกว่ามันเป็นความว่าง พลิกขึ้นมาอีกนิดเดียวในอุเบกขารมณ์ในสมาธิ 4 ก็กลายเป็นอรูปรูสมบัติ อารมณ์จิตของเรา หากมีปัญญาเกิดขึ้น จิตสามารถเดินเข้าสู่สมาธิขั้นสูงได้ คิดพิจารณาไว้เสมอ

คราวนี้จากอุเบกขารมณ์ เอกัตตารมณ์ในตัวหยุด ตัวนิ่งของจิต ของลมหายใจที่สงบระงับ จุดที่ลม นิ่ง หยุด เรากำหนดนิมิตขึ้นเป็นดวงแก้ว ดวงแก้วเรากำหนดรู้ว่าเป็นนิมิตของจิต ดวงจิตที่กำหนดในสภาวะ เห็นจิตเป็นดวงแก้วใส **เห็นดวงจิตเป็นดวงแก้วใสสว่าง เป็นดวงแก้วเฉยๆ ก็นับว่าจิตเข้าสู่สถิตินอกเหนือนิมิต**

แต่เมื่อไหร่ที่เรากำหนดต่อ นึกภาพเห็นจิตของเรา เป็นเพชรระยิบระยับแพรวพราวสว่างจากภายใน มีเส้น มีรัศมี เปล่งประกายประภัสสรออกมา สภาวะที่จิตทรงภาพนิมิต คือสภาวะที่เรานึก และทรงภาพที่เรานึกไว้ได้ อย่างเสถียร คือมีความต่อเนื่องตั้งมั่นอยู่ในจิต ไม่แวบดับ ไม่ขุ่นลง ไม่หาย แต่ทรงนิ่งอยู่ได้ สภาวะนั้นก็คือการที่เราทรงสมาธิ **ทรงสมาธิในสภาวะของปฏิภาคนิมิต คือสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายผลึก ซึ่งนับว่าเป็นสมาธิ 4 ในสถิติน** เรากำหนดให้ดวงจิตนั้นแหละ นิมิตนั้นแหละ ก็คือแทนจิตของเรา ในยามที่เราเห็นจิตเป็นเพชรประกายฟรุ้งเป็นปฏิภาคนิมิต สภาวะที่จิตเป็นปฏิภาคนิมิตนั้น จิตจะสะอาดจากกิเลส คือความโลภ โกรธ หลง ทั้งปวง ในขณะที่เดียวกัน จิตยังมีความสว่างมากเท่าไร อารมณ์จิต ภาพนิมิตมีความเป็นเพชรแพรวพราวระยิบระยับ มีรัศมีแสงสว่างมากเท่าไร อารมณ์กรรมฐานอารมณ์สมาธิมีความสุข สัมพันธ์กับแสงสว่างที่เปล่งประกายมากเท่าไร สภาวะความเป็นทิพย์ของจิตอภิญญา ก็ยิ่งปรากฏมากขึ้นเพียงนี้ ยิ่งสว่างยิ่งเป็นสุข ยิ่งเป็นสุขยิ่งเปี่ยมความเป็นทิพย์ ยิ่งเปี่ยมความเป็นทิพย์ ยิ่งเกิดผลแห่งอภิญญาสมาบัติ นึกอธิษฐานกำหนดจิต ปรากฏในความสมปรารถนา ในสิ่งที่เราตั้งจิตไว้ในสิ่งที่เรา ชอบด้วยกุศลด้วยความดี

ดังนั้น ยิ่งเราทรงอารมณ์ เห็นจิตเราเป็นเพชรประกายพริ้ว อยู่ตลอดเวลาเท่าไร เรากำลังเพาะบ่มตะบะ  
เคชะ จิตราหูภาพของจิตเราให้เกิดขึ้น สะสมรวมตัว ตั้งมั่นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเรากำหนดรู้ในประโยชน์ ในสิ่งที่ปฏิบัติ  
เราก็ทรงอารมณ์ไว้ ภายในยิ่งมากที่สุด เป็นสุขมากที่สุด แสงสว่างมากที่สุด จิตเป็นประกายระยิบระยับแพรวพราว  
สว่างไสวออกไปมากที่สุด จนกระทั่งรัศมีของจิตทะลุกายเนื้อ ทั้งกายเนื้อ กายทิพย์และดวงจิต เป็นเพชรประกายพริ้ว  
สว่างมีรัศมี ฉัพพรรณรังสีแสงสีรุ้ง พรางพรายออกมาจากจิต ออกมาจากกาย ออกมาจากกายเนื้อ ออกมาจากเซลล์  
ทุกเซลล์ ทั่วร่างกายของเรา

ทรงสภาวะ ใจเป็นสุข เอิบอิ่มสว่างเป็นเพชร ความเป็นทิพย์ แพรวพราวรายรอบ แฝรัศมีแห่งจิต จิตราหูภาพ  
เพิ่มพูนขึ้น สะสมเพาะบ่มรวมตัวขึ้น จิตเกิดธรรมฉันทะความพึงพอใจ ในการปฏิบัติจิต ในการเจริญสมาธิมากขึ้น  
สูงขึ้น แสงสว่างของจิต เป็นรุ้งประกายพริ้ว ทั้ง 7 สี ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง เป็นเส้นแสงแผ่สว่าง  
ทั่วร่าง จิตเป็นเพชรละเอียด กาย ทั้งกายเนื้อและกายทิพย์สว่างเป็นเพชร จิตสว่างไสวแพรวพราว สงบเย็นเป็นสุข  
จดจ่อทรงอารมณ์ กำหนดรู้ในจิต ให้จิตมีความเสถียร มีอารมณ์กรรมฐานที่ตั้งมั่น มีมานสมาบัติที่ตั้งมั่น มีความ  
ผ่อนคลายของจิต ที่เข้าถึงความตั้งมั่นอย่างแท้จริง จนรู้สึกได้ถึงที่เราสามารถ ที่จะทรงอารมณ์ความผ่อนคลาย  
ความสว่าง ความเป็นเพชรประกายพริ้วนี้ได้ นานเท่าไรเท่าที่เราต้องการ

จากนั้นกำหนดจิตต่อไปในขณะที่ ดวงจิตเรามีความเป็นเพชร สว่างพรางพราย เรากำหนดต่อไป ว่าสิ่งใดที่  
เป็นรูป เป็นวัตถุ เป็นสิ่งที่จับต้องได้ เป็นวัตถุ ไม่ใช่นามธรรมเช่นจิต กายเนื้อ กายหยาบของเรา เป็นวัตถุ เป็นรูป  
วัตถุสิ่งของ โลก จักรวาล ทั้งหลายเป็นวัตถุ เรากำหนดเพิก คือสลาย เห็นภาพกายเนื้อชั้น 5 สลายกลายเป็นผุยผง  
ออกไป โลก บ้านเมือง ข้าวของวัตถุ จักรวาลดวงดาวทั้งหลาย สลายตัวกลายเป็นผุยผงออกไปจนหมด เหลือเพียงจิต  
และอาภิสมานกายของเราที่เป็นแก้วสว่างเป็นเพชร ลอยโดดเด่นอยู่ท่ามกลางความว่างเว้งว่าง สุดขอบเขตไม่มี  
ประมาณ ไม่มีพื้น ไม่มีผนัง ไม่มีเพดาน ขาว โลง ว่าง เป็นอนันต์กาล มีเพียงจิตเราสว่าง กายทิพย์ของเราเป็นเพชร  
สว่างลอยอยู่

กำหนดว่า สิ่งทั้งหลาย วัตถุทั้งหลาย รูป รส กลิ่น เสียง ทั้งหลาย สลายกลายเป็นความว่างทั้งหมด เราเข้าถึง  
จิตตวิเวก สภาวะรายรอบล้วนเป็นความว่าง กำหนดความรู้สึกเช่นนี้ว่า ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงจิตตวิเวก แม้อยู่ในสถานที่  
ที่มีคนพลุกพล่านมากมายสักประกันใด เพียงเรากำหนด จิตตวิเวก จิตตวิเวก จิตตวิเวก สภาวะรอบกายเราก็เหมือน  
ปราศจากผู้คน เหลือเพียงจิต เหลือเพียงความสงบของใจเรา ความตั้งมั่นของจิต อยู่ท่ามกลางความเว้งว่าง ความว่าง  
ความสงบ ความสงบของใจ ความอึกกระทึก ความวุ่นวาย ไม่อาจกล้ำกลาย ฌานสมาบัติอันตั้งมั่นและแก่กล้าของจิต  
เราไปได้ จิตตวิเวก จิตตวิเวก จิตตวิเวก

จากนั้นเรากำหนดจิต รู้ว่าจิตกำลังทรงอยู่ในอรุณ อรุณสมาบัติ เราเป็นผู้มีปัญญาฉลาด อาศัยกำลัง  
แห่งอรุณสมาบัติ มาเจริญวิปัสสนาญาณ เพื่อต่อกำลังไปสู่การเจริญจิต เข้าสู่วิปัสสนาภูมิต่อไป พิจารณาว่าใน  
ความว่าง เว้งว่างที่เรากำหนด สลายรูป วัตถุ สิ่งของ หรือแม้แต่ร่างกายชั้น 5 เรากำหนดพิจารณาว่า ที่เรา  
กำหนดเพิก รูป วัตถุสิ่งของทั้งหลาย เพิกสัญญา ความจำทั้งหลาย เพิกสิ่งที่มากระทบทางอายตนะทั้งหลาย เรา  
กำหนดเพิก คือละ คือจดเว้น คือสลายออกไปจากจิต เพราะรูปทั้งหลาย ชั้น 5 ร่างกายทั้งหลาย เป็นสิ่งที่เราเมื่อ  
ไปยึดมั่นถือมั่น แล้วก็ก่อให้เกิดความทุกข์ เกาะร่างกายตนเองมากเกินไป ห่วง หวงร่างกายตัวเองเท่าไร  
ยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 มากเท่าไร ความทุกข์จากสภาวะความแปรปรวนของร่างกายชั้น 5 ก็พาให้จิตเราเกิดความ  
ทุกข์ เห็นบุคคลที่รักของเรา เจ็บป่วยเจ็บไข้ไม่สบายหรือตาย เราไปยึด ถึงเวลานั้นจิตมั่นก็เกิดความทุกข์ การมี  
ร่างกายชั้น 5 ถึงเวลาที่ร่างกายนั้นมันป่วย เราก็ทุกข์ ร่างกายนี้เกิดเวทนาที่เป็นทุกขเวทนา คือร้อนไปบ้าง เย็นไป  
บ้าง หนาวไปบ้าง ถูกทุบตี ถูกทรมานบ้าง นั่งนานเกินไปบ้าง ยืนนานเกินไปบ้าง เกิดความเมื่อย ความทุกข์ที่เกิดขึ้น  
ก็มีเหตุมาจากร่างกายชั้น 5 หรือแม้แต่ร่างกายชั้น 5 ของบุคคลที่เป็นเพศตรงข้าม ที่นำพาความพึงพอใจมาให้เรา  
เป็นความพึงพอใจอันเนื่องมาจากกามคุณ 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ความสวยงามในเพศตรงข้าม วาจา น้ำเสียง

ออกอ้อนไพเราะของเพศตรงข้าม กลิ่นหอมรวยรินจากเพศตรงข้าม ล้วนแต่เป็นเหตุที่ทำให้เราติดอยู่ในกามาวจรภูมิ คือภพที่เสวยความสุข จากเบญจกามคุณทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อันได้แก่ ภพของความเป็นสัตว์เดรัจฉาน ภพของความเป็นมนุษย์ ภพของเทวดาในบางชั้น บางภพ บางภูมิ

เรากำหนดรู้แล้ว เราจึงเพิก เห็นโทษของความเกาะยึดในร่างกายชั้น 5 เราจึงพิจารณาคลายร่างกายชั้น 5 ทั้งของเราและบุคคลเพศตรงข้าม บุคคลที่เราห่วง ที่เราอาลัย กลายเป็นความว่าง เว้งว่างเปล่า พิจารณาว่าในที่สุดเราก็ต้องปล่อยวาง จากความยึด จากห่วง จากสมมุติ เวลาที่เราตาย เราก็ต้องพลัดพรากจากร่างกาย พลัดพรากจากบุคคลทั้งหลาย พลัดพรากจากทรัพย์สมบัติ พลัดพรากจากเกียรติยศ ตำแหน่งสมมุติ ที่เขาสมมุติให้เรา

กำหนดสลายทั้งหมด รูป สัญญา สมมุติ ออกไปจากจิตของเราไปจนหมด จิตเรามีแต่ความว่าง สว่าง กายทิพย์ ยิ่งสว่างขึ้น จิตไม่เกาะในความพยายาม ไม่เกาะในสัญญาความจำ ไม่เกาะในความห่วง ความอาลัยทั้งปวง ไม่เกาะในสมมุติทั้งหลาย จิตว่าง สว่าง ว่างเบา รู้สึกว่าจิตเราเป็นเพชร อาทิสमानกายเป็นเพชรสว่าง ท่ามกลางความว่าง ขาว ว่าง เบา ยิ่งเบา ยิ่งละเอียด ยิ่งว่างลง ในกำลังที่เบาขึ้นไปอีก ละเอียดขึ้นไปอีก ยิ่งกว่าอารมณ์ที่เราทรงในมานสมาบัติ ของอานาปานสติหรือกสิณเพียงอย่างเดียว วางจนเบาจนละเอียดขึ้นไป ค่อยๆ ปรับ ความละเอียดของจิตให้สามารถ แยกแยะ ความเบา ความละเอียด ของการเจริญในสมณะกรรมฐาน ในแต่ละภูมิขึ้นไป จากอานาปานสติขึ้นมาสู่ ฌาน 4 ในกสิณ คือปฏิภาคนิมิต จากปฏิภาคนิมิต ขึ้นมาสู่สภาวะแห่งอรุปสมาบัติ ในแต่ละชั้นมีความละเอียดขึ้น มีความเบาขึ้น ความละเอียดต่างกัน ไล่ขึ้นไปตามลำดับ กำหนดในว่าง สว่าง กายทิพย์ยิ่งสว่างขึ้น

จากนั้นกำหนดจิตต่อไป กำหนดว่ากำลังแห่งอรุปสมาบัติ เราเจริญไว้เพื่อเป็นกำลังแห่งสมณะในการเจริญจิต เข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้า อรูปสมาบัตินั้นยังไม่ใช้พระนิพพาน ความว่างยังไม่ใช้พระนิพพาน กำหนดจิตต่อไปว่า เรา มีความเคารพ มีความนอบน้อม มีความกตัญญู ในคุณแห่งพระรัตนตรัย คือคุณแห่งพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ กำหนดจิตต่อไป ขอภาพพุทธนิมิต พุทธบารมีของพระพุทธองค์ ของปรากฏขึ้นในจิต ภาพองค์พระสว่าง ชัดเจน กำหนดอธิษฐาน ขออาราธนาบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอยกอาทิสमानกายของข้าพเจ้า ขึ้นสู่ความเป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพ ยกขึ้นไปบนพระนิพพาน กำหนดจิตอธิษฐานขึ้นไป ที่วิมานของสมเด็จพระเจ้าจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ขออาราธนาบารมีพระพุทธองค์ทรงสงเคราะห์ ขอเมตตาอาราธนา ปรากฏมหาสมาคม ภายในวิมานของสมเด็จพระเจ้าจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ขอจงปรากฏพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอรหันต์ทุกๆ พระองค์ บนพระนิพพาน ปรากฏพร้อมกัน บนวิมานของสมเด็จพระเจ้าจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว อาทิสमानกายของเรา อยู่ในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพ ห้อมล้อมรายรอบด้วยทุกท่าน ทุกๆ พระองค์

จากนั้นเรากำหนด ใช้กายแห่งพระวิสุทธิเทพ แยกอาทิสमानกายกราบทุกท่านทุกๆ พระองค์ น้อมกราบด้วย อารมณ์จิตที่ละเอียด น้อมกราบด้วยอารมณ์จิตที่ปราณี ด้วยความเบา ด้วยความละเอียด ยิ่งกราบด้วยความนอบน้อม ใจยิ่งเอิบอím ยิ่งเป็นสุข ยิ่งดีมีค่า เข้าถึงอารมณ์จิต ที่มีความปลื้มปิติในความนอบน้อม เคารพรักในพระพุทธเจ้า ยิ่งนอบน้อมเคารพรัก ในพระพุทธเจ้ามากเท่าไร พุทธบารมีกำลังของมโนทัยยิ่งเชื่อมโยง กำลังของพระท่านยิ่งโปรด ยิ่งสงเคราะห์เราได้มากขึ้น เต็มกำลังมากขึ้น อารมณ์จิตยิ่งละเอียด กำลังความเป็นทิพย์ของจิตยิ่งเพิ่มสูงขึ้น อารมณ์จิต เข้าถึงความละเอียด กระแสแห่งธรรม กระแสแห่งเครื่องรู้ กระแสของครูบาอาจารย์ที่เป็นกายทิพย์ ยิ่งปรากฏขึ้นในจิต อารมณ์ที่เราแนบในวิปัสสนาญาณ อารมณ์ที่เราแนบในพระนิพพาน ยิ่งทำให้ธรรมเครื่องรู้ ปรากฏมากขึ้น ธรรมเครื่องรู้ที่ปรากฏขึ้นในจิตจะปรากฏขึ้นได้ ในยามที่จิตเรามีความเบา มีความเป็นทิพย์ มีความละเอียดอยู่ในมานสมาบัติ มีความผ่องใส กระแสธรรมเครื่องรู้ต่างๆ ผุดรู้ขึ้นในจิต ปรากฏขึ้นในจิต ท้นต่อสิ่งที่มา กระทบ ทั้งสิ่งที่กระทบเป็นกุศลและอกุศล

กระแสธรรมเครื่องรู้ที่ปรากฏขึ้นตลอดเวลา ถือว่าเราบรรลุเข้าถึง ธรรมานุปัสสนามหาสติปัญญา กระแสธรรม ธรรมตัวรู้ ธรรมเครื่องรู้ กระแสธรรมที่ครูบาอาจารย์ ที่เป็นกายทิพย์ กระแสธรรมที่พระพุทธเจ้า กระแสธรรมที่

พระอริยสงฆ์ ท่านเมตตาสั่งสอน เมตตาถ่ายทอดจากจิตสู่จิต ปรากฏผู้รู้ขึ้นมาในใจ อารมณ์นี้ถ้าทรงได้ตลอดเวลา แนบตลอดเวลา อารมณ์ผ่องใส เบา วางอารมณ์ใจถูก พิจารณาโดยละเอียด 7 วัน บารมีสูง 7 วันบรรลुरुธรรม ชั้นกลาง 7 เดือนบรรลुरुธรรม สภาวธรรมผู้รู้ขึ้นมาบ้าง ไม่ผู้รู้ขึ้นมาบ้างอารมณ์จิตดูวาบ กำลังบารมีน้อย แต่มันปรากฏขึ้น พิจารณา กำลังปัญญาอาจจะน้อย กว่าที่จะเข้าใจ หรือว่าจะขบในธรรมที่ลึกซึ้ง ก็ใช้เวลา 7 ปี บรรลुरुธรรม

แต่อันที่จริงเมื่อไหร่ที่อารมณ์เข้าถึงสภาวะ ที่แนบ เกิดวิปัสสนาญาณ เกิดธรรมเครื่องรู้ขึ้นมาในจิต จุดนี้เราควรจะต้องใช้สติ กำหนดพยายามที่จะทรงอารมณ์ความแนบนี้ไว้ โดยที่ระมัดระวัง อย่าให้การปฏิบัติหรืออารมณ์ของเรานั้น มันดึง มันหนักจนเกินไป อย่าไปปฏิบัติเคร่งจนเกินไป ให้เน้นจดจ่ออยู่กับความเบา ความสบายของจิต จำไว้เสมอว่าญาณเครื่องรู้ต่างๆ ความเป็นทิพย์ต่างๆ ตัวรู้ทั้งหลาย จะปรากฏผู้รู้ขึ้นมาเมื่อใจเราเบา ใจเราสบาย ถ้าเราไปเพ่ง ไปเค้น ไปเคร่งเครียด อารมณ์มันจะค่อยๆ หนัก กลายเป็นอึดถึกริยาไม่ยุค หากเราไปเพ่งหรือไปฝึก จนอารมณ์มันหนัก เค้นให้มันขุด ให้มันรู้ มันจะกลายเป็นว่า มันเกิดความอยาก อารมณ์จิตมันไม่ใช่ทางสายกลาง มันไปอยาก โดยที่มันละเอียดจนเราไม่รู้ทัน

คราวนี้ญาณเครื่องรู้มันก็จะยาน คือยานกลายเป็นเพี้ยน กลายเป็นเผื่อไปในที่สุด ดังนั้นสิ่งที่เราจะต้องยิ่งระมัดระวังในยามที่มีญาณผู้รู้ และเรารู้ว่าเราเข้าสู่ความแนบของการเจริญวิปัสสนา เรายิ่งฝึกให้เบา หากมันมีความหนักความไม่สบาย มีความตึง เราต้องผ่อนคลาย ต้องปล่อยวาง ต้องพัก แล้วก็ทรงอารมณ์ความเป็นทิพย์ การพักก็คือ พักเข้าสู่ฌานบ้าง หลับในสมาธิบ้าง หลับในความผ่องใส พักอยู่กับความสงบของใจ พักอยู่กับอารมณ์ที่เราเสวยวิมุตติในอารมณ์พระนิพพาน คือทรงอารมณ์พระนิพพานเข้าถึงสภาวะ

### นิพพานัง ประมะมัง สุขัง นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง

ปล่อยวางจากเรื่องราวทั้งปวง ปล่อยวางจากภาระทั้งปวง เข้าสู่อารมณ์จิต ที่ความรู้สึกของใจเรารู้สึกได้ว่า กิจทั้งหลายจบแล้ว ภาระทั้งหลายสิ้นแล้ว เสวยวิมุตติสุขในอารมณ์พระนิพพาน จนกระทั่งใจเรามีกำลังจากการพักของจิต แล้วจึงค่อยๆ หาเวลาที่เราจะย้อนกลับมาเจริญวิปัสสนาญาณอีกครั้ง

ตอนนี้ก็ให้เราพัก อยู่กับอารมณ์ของพระนิพพาน นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง **นิพพานัง ประมะมัง สุขัง** ทรงอารมณ์ที่สว่างผ่องใส หมดยุทธภาระทั้งปวง จบสิ้นจากกรรมวิบากทั้งปวง วิบากอกุศลทั้งหลาย หรือแม้แต่กรรมฝ่ายกุศลก็ไม่อาจจะดึงดูดให้เราไปเกิด ไม่อาจจะดึงดูดให้เราไปเสวยผลบุญผลกรรมทั้งหลาย จิตเราหลุดพ้นจากสังสารวัฏ จิตเราเสวยอารมณ์วิมุตติอยู่จุดเดียวบนพระนิพพาน เมื่อไหร่ที่เราเข้าถึงสภาวะ ที่ดื่มด่ำอยู่กับสภาวะวิมุตติในพระนิพพาน เราก็คงไม่ปรารถนาที่จะไปท่องเที่ยว จะไปภพอื่น ไปเที่ยวที่นั่นที่นั่นอีกต่อไป จิตจะเริ่มจดจ่อตั้งมั่นอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว ความลึกลับสงสัยว่า ตายไปแล้ว หรือจะยังไม่นิพพาน ไปอยู่ดาวดึงส์ก่อนบ้าง พรหมโลกก่อนบ้าง ยามาก่อนบ้าง จะไม่มีในจิต อารมณ์จิตจะไม่สนใจละ ภพอื่น ภูมิอื่น จิตจะตั้งมั่นเพียงจุดเดียวคือจุดสุดท้ายคือพระนิพพานเป็นที่สุด

เราน้อมพิจารณาตรวจสอบในอารมณ์ของเรา ใจเรายินดีในพระนิพพานใหม่ พอใจเพียงพระนิพพานจุดเดียวใหม่ อารมณ์จิตเราเด็ดเดี่ยวที่จะเข้าถึง ซึ่งความเป็นพระโสดาบันในชาตินี้ หากอารมณ์จิตของเราปรารถนาพระนิพพาน แต่**สังโยชน์ทั้ง 3 ประการเบื้องต้น คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส** เรายังติด เรายังมีอยู่ในจุดเล็กๆ น้อยๆ เรายังไม่ตัดสิ้นใจเด็ดขาด ที่จะเข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน แต่เราเห็นคุณของพระนิพพาน เราเห็นภัยในสังสารวัฏ จิตเราเกิดนิพพิทาญาณ อารมณ์จิตที่เราเริ่มปรารถนาพระนิพพาน ก็เรียกว่าเราก้าวเข้าสู่ความเป็นพระโสดาปฏิภมรรค เกิดสภาวะที่เรียกว่าดวงตาเห็นธรรม คือเห็นทุกข์ เห็นภัย ในสังสารวัฏ เห็นธรรม คือเห็นพระนิพพาน เห็นคุณของพระนิพพาน อันนี้ก็ถือว่าเริ่มเข้าสู่ เริ่มก้าว เริ่มขยับ เริ่มหยั่งเข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้า

แต่ถ้าหากเมื่อไหร่ ที่เราก้าวเข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน ก็คือตัดสิ้นใจเด็ดขาดที่จะปิดอบายภูมิ รักษาศีล 5 ให้เกิดความละเอียดมั่นคง มีความเคารพพระรัตนตรัย จิตไม่มีความสงสัยในตนเอง ไม่มีความสงสัยในพระนิพพาน ไม่มีความสงสัยในการปฏิบัติ อารมณ์จิตเด็ดเดี่ยวว่าตัด เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน จิตก็เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน หากเอาเกณฑ์ของศีล ความเป็นพระโสดาบันนั้น รักษาศีล 5

รักษาศีลเป็นอธิจิตตสิกขา ศีลยิ่งชีพ ศีลด้วยเมตตา ศีลด้วยอารมณ์ใจ ว่าเราไม่ปรารถนาที่จะเป็นผู้เบียดเบียนผู้อื่น ศีลที่มาจากพรหมวิหาร 4 เต็ม ศีลที่มาจากใจที่ปรารถนาปิดอบายภูมิของตน ศีล 5 นั้นบริสุทธิ์ หากเมื่อไหร่ ก้าวเข้าสู่อารมณ์แห่งพระสัททกามี ศีล 5 ก็จะละเอียด ยกกระดับผนวกควบอยู่กับกุศลกรรมบถ 10 กุศลกรรมบถ 10 ก็คือละเอียดในความคิดในวาทะ ในการกระทำซึ่งมันละเอียด ต้องใช้สติในการกำหนดรู้เท่าทันมากขึ้นกว่าเพียงแค่ ศีล 5

หากเมื่อไหร่อารมณ์ใจเริ่มมีความจิต ความสุขในกามคุณ 5 ลดลง ความรักระหว่างเพศ กามคุณทั้งหลายลดลง ใจเริ่มปลีกวิเวก ปรารถนาที่จะออกจากเรือน ออกจากกามคุณ อารมณ์ก็จะเริ่มก้าวเข้าสู่อารมณ์ของพระอนาคามี

แล้วเมื่อไหร่ก็ตามที่อารมณ์จิต เกิดปัญญารู้ทัน ตัดทั้งหมดตัดสังโยชน์ครบทั้ง 10 ศีลมีความละเอียดขึ้นไปอีก ใจมีความวาง มีความวางเฉย ในทุกสิ่งเห็นธรรมดาในทุกสิ่งของโลก เห็นความแปรปรวน เห็นความไม่เที่ยง ทุกสิ่งที่มีมากระทบในอนาคตจะ เห็นแต่ในสิ่งที่ เป็นอนิจจลักษณะ (อาการไม่เที่ยง อาการไม่คงที่ อาการไม่ยั่งยืน อาการที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป อาการที่แสดงถึงความเป็นสิ่งไม่เที่ยงของขันธ์) ญาณมันเกิดขึ้นตลอดเวลา คือเห็นสิ่งใดก็เห็นความไม่เที่ยง เห็นสิ่งใดก็เห็นความพลัดพลาก เห็นทุกสิ่ง สัมผัสทุกสิ่ง รู้สึกได้ถึงความไม่เที่ยง จิตจดจ่ออยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด ไม่ปรารถนาจุดอื่นอย่างสิ้นเชิง อารมณ์จิตก็เข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ เห็นในความเป็นธรรมดา ธรรมดาของกายขันธ์ 5 ตน เห็นความเป็นธรรมดาในกายขันธ์ 5 คนอื่น เห็นความไม่เที่ยง เห็นอนิจจลักษณะในทุกสรรพสิ่ง ปัญญาเกิดความรู้แจ้ง ความหลง อวิชาทันทีสลายไปจนหมด

เราก็น้อมจิตพิจารณา ว่าในขณะที่เราขึ้นมาบนพระนิพพาน เราฝึกจิตในอารมณ์แห่งอรหันต์ผล ฝึกในอารมณ์พระนิพพาน อารมณ์จิตเห็นความไม่เที่ยงของโลก ของภพ ของจักรวาล ของสรรพสิ่งทั้งปวง อารมณ์ปรารถนาเพียงพระนิพพานจุดเดียว กำหนดใจของเราสภาวะความเป็นกายพระสุทธิเทพ ยิ่งสว่างยิ่งชัดเจนขึ้น กำหนดว่าจิตเราขณะนี้ ทรงในอารมณ์พระนิพพาน ทรงในอารมณ์พระอรหันต์ กายพระสุทธิเทพยิ่งสว่างผ่องใส ทรงอารมณ์ไว้ ทรงอารมณ์จิตไว้ ถ้ามืดจิตเราว่า เรายังอยากไปเที่ยวภพอื่น ภูมิอื่นอีกไหม กำลังมโนมยิทธิของเราตอนนี้ อยากไปเที่ยวเมืองบาดาลก็ได้ ไปพบพญานาคก็ได้ ไปเที่ยวป่าหิมพานต์ก็ได้ ไปสุดขอบเขตจักรวาล ไปเที่ยวดาวดวงอื่นก็ได้ แต่เรายังอยากไปใหม่ หรือเห็นว่าทุกอย่างมันเป็นเพียงแต่ความไม่เที่ยง ความทุกข์ เห็นในความเปล็ดเปล็นหลงใหลว่าโลกนี้เป็นความเปล็ดเปล็น เป็นความสุข ยังอยากเที่ยว ยังอยากเกิด ยังอยากไปสัมผัส หรือเมื่อ เห็นทุกข์ เห็นการเกิดดับ เห็นความไม่เที่ยง จนจิตเราปรารถนาแนบเกาะ มันคงอยู่กับพระนิพพานเพียงจุดเดียว เรากำหนดรู้ในจิตของเรา

กำหนดรู้ต่อไปนะ ตอนนี้พระท่านมีพุทธบัญญัติให้ทุกสายการปฏิบัติ เร่งรัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งฆราวาสให้เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน เข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้ากันให้เยอะ พุทธบัญชานี้ตรงกันกับ ทุกสายครูบาจารย์ทั้งสายผ้าป่า สายหลวงพ่อกฤษี ทุกสายท่านบอกมาตรงกันหมดนะ ดังนั้นช่วงนี้เราก็ปฏิบัติตามพุทธบัญญัติ ตามคำสั่งของพระเร่งรัดการปฏิบัติ คนไหนที่ปฏิบัติแล้วปรารถนาพระนิพพานอยู่แล้ว ก็ไม่ต้องยังตัว มุ่งเข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน กำหนดพิจารณาใคร่ครวญว่าเรายังติดขัดตรงไหน นอบน้อม อ่อนโยน ในพระรัตนตรัย ละเอียดยิ่งขึ้นไปกว่านี้ได้มั๊ย อารมณ์จิตปล่อยวาง ความห่วงไต่มากกว่านี้ได้ไหม อารมณ์จิต ตั้งใจเด็ดเดี่ยวที่จะรักษาศีล ตั้งใจว่านับแต่ชีวิตของข้าพเจ้าตราบเท่าเข้าพระนิพพาน เราจะเป็นผู้ที่ปราศจากความเบียดเบียน เป็นผู้ที่เปี่ยมในพรหมวิหาร 4 อย่างไม่มีประมาณได้ไหม เหลือเพียงแต่ความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ว่าวันนี้ นาที่นี้เราจะเข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน ตั้งใจ ถ้าตั้งใจ

แล้วทำ จนสำเร็จ อารมณ์จิตแนบในพระนิพพาน แนบในกุศลความดี ก้าวข้ามเข้าสู่ พ้นจากโคตรภูญาณ ในความเป็น  
ปุถุชน เข้าสู่อริยมุมิ อริยบุคคล เบื้องต้นในพระพุทธศาสนา บุคคลใดที่ตั้งใจเด็ดเดี่ยว ก้าวข้ามเข้าสู่ความเป็น  
พระอริยเจ้า เทวดาพรหมทั้งหลาย พระท่านคือ พระพุทธเจ้า คือพระอรหันต์ ท่านก็ล้วนแล้วแต่โมทนาสาธุกาล **เพียง**  
**ก้าวข้าม เพียงตั้งมั่น จิตข้ามเข้าสู่ความเป็นอริยเจ้า ไม่ย้อนกลับคืนมา**

กำหนดจิตของเราให้ผ่องใสเด็ดเดี่ยว พรหมวิหาร 4 เต็ม ศีลเต็มอยู่ในจิต ความนอบน้อมความกตัญญูต่อ  
พระรัตนตรัย ความอ่อนโยนความประณีตของจิต รายละเอียดขึ้น เมื่อเข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้า ปัญญาที่ละเอียดใน  
ธรรม ในข้อวัตรก็จะมีรายละเอียดขึ้นไปอีก กำหนดใจของเรา ทรงภาพพระ อยู่กับพระพุทธเจ้า อยู่กับพระอรหันต์  
อยู่กับครูบาอาจารย์ สำหรับคนที่ตั้งใจ ก่ออิฐฐานในสภาวะกายพระวิสุทธิเทพนะ จะเด็ดเดี่ยวก้าวข้าม เข้าสู่ความเป็น  
พระอริยเจ้าอย่างมั่นคงใหม่ เป็นการตัดสินใจ เป็นความมั่นคง เป็นความเด็ดเดี่ยว เป็นบารมีคือกำลังใจของเราเอง  
เวลาบนโลกมนุษย์มีน้อย เราไม่รู้ว่าเราจะตายเมื่อไหร่ แต่หากเมื่อเราตายในความเป็นพระอริยเจ้า คือก้าวเข้าสู่ความ  
เป็นพระอริยเจ้าแล้วตาย ยิ่งใจความมั่นคง ในการเข้าถึงพระนิพพานก็มีความมั่นคงมากกว่า ประตูดบายภูมิปิด  
เวรกรรมทั้งหลายไม่มีผล ยิ่งจิตเรามีความตั้งมั่นมาก ตายปุ๊บ จิตยกเข้าสู่ความเป็นอรหันต์ผล ตั้งจิตมั่นจนจุดเดียว  
คือพระนิพพาน

ทรงอารมณ์ไว้ กายทิพย์ กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่าง กำหนดจิตน้อมกระแสจากพระนิพพานลงมา ขอกระแส  
จากพระนิพพาน บารมีของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกพระองค์ แผ่ลงมายังโลก มายังวิถวา  
อารามสถานปฏิบัติธรรมทุกแห่งทั่วโลก ลงมายังพุทธบริษัท 4 ทั้งหลาย ลงมายังพระพุทธรูป พระธาตุ พระบรมธาตุ  
เจดีย์ พระบรมสารีริกธาตุ พระเครื่อง วัตถุมงคล ผ้ายันต์ ประเจียด ตะกรุด เครื่องรางของขลังทั้งหลาย ขอจงมี  
กำลังในพุทธานุภาพ กำลังพระพุทธานุภาพ ขอกระแสธรรม กระแสมรรคผลพระนิพพาน กระแสบารมีทั้ง 30 ทศ ขอจง  
หลังไหลลงมาถึงทุกที่ทุกเขตในพระพุทธศาสนา ขอกระแสแห่งสัมมาทิฏฐิ จงหลังไหลลงสู่พุทธบริษัท 4 มีที่จิตที่ตรง ที่ตั้ง  
มั่น มีความเคารพนอบน้อมในพระรัตนตรัย กลับจิตกลับใจ ขอขมาพระรัตนตรัยในสิ่งที่ปราคมาสพลาดพลั้ง ล่วงเกิน  
ต่อพระรัตนตรัย

เห็นกระแสแสงสว่างแผ่ลงมา เรื่อยบนพระนิพพาน ตอนนี้นำกำหนดขอบารมีพระ ขอให้เห็นแสงสว่างแห่งจิต  
ของบุคคลที่ตอนนี้กำลังเร่งรัดบารมี ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความเป็นอริยเจ้า ขอให้เห็น ไม่ว่าจะเห็นเขตประเทศไทย  
หรือในต่างประเทศก็ดี ในเขตที่เป็นเขา เป็นป่า เป็นเขาลึกลับ ในเขตที่เป็นบ้าน เป็นเมือง หรือแม้แต่ในวิถวาอาราม  
สถานปฏิบัติทั้งหลาย ในต่างประเทศหรือในประเทศไทย ขอให้กำหนดรู้เห็นภาพโลกนี้และจุดแสงสว่าง ของดวงจิตที่  
กำลังยกสภาวะเข้าสู่ความเป็นอริยเจ้า เร่งรัดการปฏิบัติ และเราก็โน้มดูจิตเรา ว่าเราจะเป็นบุคคลเหล่านั้นที่จะเร่งรัด  
การปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้าหรือไม่

กำหนดน้อมว่า ขอให้อานิสงส์ทั้งหลาย จงเป็นไปเพื่อพระนิพพานสำหรับทุกดวงจิต สำหรับทุกท่าน และขอให้  
อานิสงส์แห่งการปฏิบัตินี้ รวมเป็นบุญใหญ่ นำพาโลกเข้าสู่ยุคชาวนิวโล ได้โดยอัจฉริยะด้วยเทอญ ขอให้กำลังแห่งการ  
ปฏิบัติของข้าพเจ้าทั้งหลาย เกิดกำลังบารมี รัตมีกำลังฤทธิ์ ด้วยกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ  
ด้วยกำลังบารมีให้พระโพธิสัตว์เจ้า จงปรากฏกระแสธรรม น้อมนำให้บุคคลรายรอบ รอบข้างที่อยู่ใกล้ชิด พลอยรู้ตื่นขึ้น  
สู่ธรรม เข้าสู่การปฏิบัติ เข้าสู่มรรคผลตามไปด้วย จนเกิดผลในการฟื้นคืนคุณธรรม ศีลธรรม กลับมาสู่โลกใบนี้ได้อย่าง  
อัจฉริยะ เข้าสู่ยุคชาวนิวโลด้วยเทอญ

คนไหนที่น้อมเห็น ตอนนี้มีหลายท่าน หลายสาย หลายที่ หลายแห่ง ที่ร่วมกันร่วมใจกัน ปฏิบัติเพื่อความ  
เป็นพระอริยเจ้า อารมณ์ใจเมื่อไหร่ก็ตามที่เราวางถูก ความอยากได้อภิญญา หรืออภิญญาใหญ่ ความอยากได้  
มโนเมยทธิชัดๆ มโนเมยทธิเต็มกำลังชัดๆ มันจะไม่มีในจิตของเรา ความปรารถนาในการปฏิบัติเพื่อมรรคผลจะมีเพิ่ม  
มากกว่า สูงกว่า หรือแม้แต่กระทั่งวันนี้ในขณะที่ถวายมหาสังฆทาน พระท่านก็ยิ่งสั่งด้วยซ้ำว่านับแต่นี้ เวลาที่ยก

สังฆทานจนถึงชุดสุดท้าย สาธุ สาธุ เรียบร้อยแล้วก็ให้ เปล่งวาจากัน พร้อมกันว่า นิพพานะ ปัจจะโย โหตุฯ คือให้ กำหนดว่านับแต่ที่นี่ กำลังใจของทุกคนให้เป็นไปเพื่อมรรคผลพระนิพพาน เพื่อการปฏิบัติ เพื่อความเป็นพระอรียเจ้า เป็นสำคัญ ตรงนี้ก็ขอให้เราทุกคนโมทนา นับแต่ที่นี่ จริงๆ ก็ตั้งแต่สังฆทานในชุดที่เราถวายกันในวันนี้ อาจารย์ก็อธิบายให้ทุกคนเรียบร้อยแล้ว เราก็ตั้งใจปฏิบัติเพื่อความดี ตรงนี้ก็ถือว่าเราตอบแทน ความดีของพระพุทธศาสนา อย่างการตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ว่า ต่อให้เราให้พ่อแม่แม่หนึ่งบนป่าสองข้าง บ้อนอาหาร ให้ขับถ่าย อาบน้ำอยู่บนไหลทั้งสองข้าง เป็นเวลาร้อยปี พันปี ก็ยังตอบแทนพระคุณไม่หมด เท่ากับทำให้ท่านได้เข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน เท่ากับทำให้ท่านเข้าถึงมรรคผลพระนิพพาน

ดังนั้น หากใครที่ทำให้พ่อแม่เข้าถึงทำความดี จริงๆ แล้ว แม่แต่ช่วยพ่อ ช่วยแม่ให้เข้าถึงสวรรค์ เข้าถึง สุตติภูมิได้ ก็ถือว่าตอบแทนพระคุณได้สูงในระดับ ช่วยพ่อแม่ขึ้นมาจากนรก ก็ถือว่าช่วยขึ้นมาได้ระดับหนึ่ง แต่ช่วยให้เกิดผลแน่นอนก็คือ ช่วยให้ท่านเข้าถึงมรรคผลนิพพาน

ดังนั้น สิ่งที่เราพาดนเข้าสู่มรรคผลพระนิพพาน เข้าสู่ความเป็นพระอรียเจ้าได้นั้น จริงๆ เป็นบุญที่มีมันใหญ่มากกว่าทำทาน มากกว่าสร้างพระพุทธรูปเป็นร้อยๆ องค์ พันองค์ ทำคนหนึ่งคนจากปุถุชนให้เป็นพระอรียเจ้าได้นั้น ก็คือกลายเป็นพระอย่างแท้จริง มีอาณิสสส์มากมายมหาศาล ให้เราคิดพิจารณาได้ง่ายๆ ว่า ถ้าบุคคลบุคคลนั้น ไม่เข้าสู่ความเป็นพระอรียเจ้า ยังเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกหมื่น อีกแสนล้านชาติ ไปทำวิบากกรรมเพิ่มไปอีกเท่าไร ต้องเหนื่อย ต้องทุกข์ยากอยู่ในสังสารวัฏอีกเท่าไร พลังพลาดหลุดไปจากเขตของพระพุทธศาสนา กว่าจะกลับมาอีก นานเท่าไร จากการที่จิตดวงนั้นเขาพ้นจาก ความเป็นปุถุชนเข้าถึงพระนิพพาน สิ่งที่เป็นกรรมวิบาก ความพยายาม อาฆาตแค้น ที่เขาจะต้องไปตามจองเวรกับบุคคลทั้งหลายมากมายมหาศาล มันจับมันสั้นเป็นโมฆะกรรมไป ความทุกข์ที่ลูกกรรม ลูกหนี้ที่เขาจะไปจองเวร ก็ปลดเปลื้องภาระที่จะต้องถูก แรงพยายามอาฆาตนั้นอีก ก็หมื่นก็แสนดวงจิต

ดังนั้นในภาพรวมมหภาคของสังสารวัฏ การที่มีดวงจิตหนึ่งดวงเข้าถึงพระนิพพานได้นั้น ถือว่าเป็นบุญใหญ่ ถือว่าเป็นกุศล ถือว่าก่อให้เกิดโมฆะกรรม มีความเบาบางของกรรมที่ลดลงอย่างมหาศาล พิจารณาจนปัญญาเกิด เห็นภาพรวมใหญ่แห่งสังสารวัฏ เห็นทุกข์ เห็นโทษแห่งสังสารวัฏอย่างชัดเจน

เมื่อเราน้อมกระแสจากพระนิพพานลง ให้เกิดประโยชน์ต่อโลกแล้ว เราก็ให้น้อมจิตกราบลาพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระอรียสงฆ์ ครูบาอาจารย์ น้อมจิตกราบลาด้วยความเคารพ ตั้งใจว่าเราปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน เพื่อความเป็นพระอรียเจ้า ถึงเวลา อภิญญาก็ดี ความถูกต้องชัดเจน คล่องตัวในมโนยทริก็ดี มหาโภคทรัพย์ สายสมบัติทั้งหลายก็ดี เมื่อเข้าถึงความเป็นพระอรียเจ้าแล้ว สิ่งต่างๆ เหล่านั้น ก็กลับมาส่งผลกับเราเองเป็นธรรมชาติ เรากำหนดใจเราให้ผ่องใส กราบลาทุกท่าน ทุกๆ พระองค์ มีความปรีดาปราโมทย์ มีความสุข มีความอึดเอมในธรรม ในการปฏิบัติ ในปัญญาที่องงามในธรรมนี้ ในปัญญาที่เห็นการณ์ไกลในสังสารวัฏนี้

เมื่อกราบลาแล้ว ก็น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาอย่างกายเนื้อ ฟอกชำระล้างธาตุขันธ์ ชั้น 5 น้อมกระแสพระนิพพาน ให้กายจิต ละเอียด สว่าง กายเนื้อละเอียด สะอาด สว่างใส โครงกระดูกใสเป็นแก้ว อวัยวะอาการ 32 ใส สว่างเป็นแก้วเป็นเพชร จิตละเอียด สว่าง ราศีแผ่สว่าง จากใบหน้า จากรอยยิ้ม รัศมีกายสว่างผ่องใส

จากนั้นน้อมจิต โมทนาสาธุกับเพื่อนที่ปฏิบัติธรรม เจริญพระกรรมฐานด้วยกัน ทั้งปฏิบัติพร้อมกันและที่มาฟัง มาปฏิบัติตามในภายหลัง โมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรทุกท่าน ใจเราเบาละเอียด เป็นสุข

จากนั้นหายใจเข้า ลึก ละเอียดเบายาว จนเรารู้สึกถึงลมหายใจนั้นเป็นอนุละเอียด

หายใจเข้าพุท ออกโธ ชัมโม สังโฆ



จากนั้นจึงถอนจิตซ้ำๆ จากสมาธิ สว่าง ยิ้มเป็นสุข เอิบอím ภายจิต อímเอมในบุญ ในกุศล อímเอมใน  
ความผ่องใส อímเอมในความเป็นทิพย์ ธรรมापิสมัย ใจแนบเป็นสุข รักในธรรม รักในการปฏิบัติ บุญส่งผลทานใจ  
บุญใหญ่ส่งผลให้ก่อน บุญทั้งหลายจงเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพานในที่สุด สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วยนะ  
ครับ ให้จิตเราผ่องใส เป็นไปได้ก็พยายาม ยกจิตเข้าสู่ความเป็นพระอริยเจ้า เข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน เพียงตั้งใจ  
เด็ดเดี่ยวให้ทำได้ สำหรับคนไหนที่ตั้งใจก็ขอโมทนากับทุกคน สำหรับวันนี้สวัสดี พบกันใหม่สัปดาห์หน้า เดี่ยวพรุ่งนี้  
อาจารย์ก็เดินทางไปทำบุญที่วัดท่าซุง ก็ขอโมนาน้อมกุศลถึงเราทุกคนด้วย สำหรับวันนี้สวัสดีครับ