

## เสียงธรรมจากห้อง “ครูเมตตาสมาธิ” วันเสาร์ที่ 9 ธันวาคม 2566

### เรื่อง เตรียมกายเตรียมจิตก่อนไปฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ปล่อยาวร่างกาย ตัดขันธ์ห้า ปลดความรู้สึกความเกาะความยึดในร่างกายทั้งหมดออกไป วางกาย ระวังความกังวลของจิต ความคิด การปรุงแต่ง ภาวะความกังวลทั้งหลาย กำหนดพิจารณาปล่อยาวทั้งกายและจิตออกไปให้หมด จดจ่ออยู่กับความสงบของสมาธิ กำหนดจิตอยู่กับอารมณ์จิตที่เบาสบายละเอียดปราณีต จากนั้นกำหนดจิตทรงภาพพระให้เป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง กำหนดจิตอาราธนาบารมีพระ ขอยกจิตอาทิสมาณกายของเราขึ้นไปบนพระนิพพาน

เมื่อขึ้นไปแล้วก็ปรากฏ ทรงอารมณ์จิต เห็นอาทิสมาณกายเราอยู่เบื้องหน้าพระพุทธรเจ้า พระปัจเจกพุทธรเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ มีสมเด็จพระปฐมบรมครูทรงเป็นประธาน กำหนดน้อมจิตกราบทุกท่านทุกๆพระองค์ เมื่อขึ้นไปถึงแล้วตอนนี้ วันนี้ในห้องครูเมตตาสมาธิ เราก้เตรียมตัวสำหรับหลายๆท่านที่ตั้งใจจะไปฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลังในช่วงสัปดาห์หน้า สำหรับใครที่ไป ข้อดีของการไปฝึก ก็คือหมั่นตั้งใจรวมตัวกัน ซึ่งปัจจุบันผู้ที่ไปฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลังในปัจจุบัน ก็มีผู้มาปฏิบัติกันร่วมหลักหมื่นคน แล้วในช่วงเวลาของการฝึกเต็มกำลังก็เป็นช่วงเวลาที่เราท่านสงเคราะห์มากเป็นพิเศษ มีกำลังพุทธานุภาพ มีกำลังพุทธบารมี ลงมาในการฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง ดังนั้นตรงส่วนนี้เวลาที่เรฝึก ถ้าคนตั้งใจถูกปฏิบัติถูก ภาพหรือกำลังก็จะมีชัดเจนแจ่มใสมากเป็นพิเศษ ซึ่งหากเป็นมโนมยิทธิเต็มกำลังอย่างแท้จริง ภาพ ความรู้สึกเวลาที่เรฝึกได้ เราจะรู้สึกได้ว่าเหมือนกับตัวเรายืนบนพระนิพพานจริงๆ พบพระพุทธรเจ้าจริงๆ ภาพและความรู้สึกที่เห็นจะมีความชัดยิ่งกว่าตาเนื้อกายเนื้อด้วยซ้ำ อันนี้ก็เลยเป็นจุดที่หลายๆคนตั้งใจอยากจะไปให้ได้

คราวนี้สิ่งที่เราจะไปฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลังกัน ก่อนอื่นก็จะบอกปัญหาได้ ข้อที่ทำให้ไม่ได้ ข้อที่ทำให้ไม่ได้คือ

1. พอเข้าไปถึงแล้วคน หมู่มากมีจำนวนมาก พอมีหมู่มากเป็นจำนวนมาก แทนที่เราจะกำหนดสมาธิ เรากลับไปสนใจบุคคลอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบางคน เวลามาศึกแล้วเขามีอาการ อาการตั้งแต่กรีดร้องบ้าง เต้นคือมีอาการบิดและมีอาการสั่นบ้าง โยกโคลนบ้าง หัวเราะบ้าง ร่าบ้าง ซึ่งเป็นส่วนที่ทำให้เราเสียสมาธิ ทำมาทำไปหลายคน ทำสมาธิไม่ได้ วนวนวายใจ ผลก็คือนั่งลืมตาแล้วดูว่าใครเป็นอะไรยังไงบ้าง สรุปจะไปฝึกก็ไม่ได้ฝึก อันนี้ก็คือประเภทที่ 1

ประเภทที่ 2 คือตกใจ ตกใจเสียงร้องบ้าง ตกใจเสียงสั่นบ้าง หรือบางคนคนที่นั่งอยู่ข้างหน้า เอนมาหนุนตักมาทับตัวเรา เราก้ตั้งใจไม่ขยับ เลยสุดท้ายก็เลยไปไม่ได้เช่นกัน สำหรับวิธีแก้ วิธีแก้ก็คือเราขยับ ขยับไม่ให้ทับเขา ไม่ให้เขามาทับเรา แล้วก็ระวังไม่ให้ไปทับเขา

ส่วนอีกอันหนึ่ง อีกประเภทหนึ่งก็คือว่า บางคนมีอุปทานมีความเข้าใจว่าต้องสั่นก่อน ยิ่งสั่นแรงเท่าไรยิ่งออก อันนี้จริงๆไม่จริง บางทีเราสามารถไปมโนมยิทธิเต็มกำลังได้โดยที่ว่ายิ่งนิ่งๆเรื่อยๆ กายเราไม่สั่น กายตัดกาย ยิ่งไปสั่นมากมันยิ่งไปเพ่ง กายเกาะกายมาก อันนี้คือข้อสำคัญ

บางคนหลายๆคนคิดว่า ถ้าสั่นมากไปได้จริงๆไม่จริง พอไปสั่นยิ่งติดกายไปไม่ได้ เป็นปิติหยาบ ไอ้ออาการสั่นคือปิติหยาบ ถ้าเราก้าวข้ามปิติ อารมณ์หลุดออกไปเราไม่ต้องสั่น นิ่งๆเฉยๆ ก็หลุดขึ้นไปได้ อันนี้ก็คือตัวอย่างของผู้ที่ทำได้

อีกประเภทหนึ่งก็คือหนึ่งแล้วรอ คือรอให้เกิดขึ้นเอง เป็นประการที่หนึ่ง

ประการที่สองก็คือหนึ่งรอ รอให้พระหรือครูสมาธิเอาทาสมาแต่ที่ศีรษะ พอจะมาแต่ที่ศีรษะเลยรอว่าเมื่อไหร่จะมา แต่ ถ้าไม่แต่คิดว่าไปไม่ได้ ที่จริงไปได้

กับอีกประเภทหนึ่งก็คือกำลังจะไปได้แล้วพอมานะปั๊บ เลยมาจับที่ความรู้สึกที่มาแต่ ไม่ได้รู้สึกพอมานะปั๊บเราพุ่งออกไป

อันนี้ก็ยังมีบางคนมีอาการเช่นนี้ พอมานะปั๊บเลยไปไม่ได้ ที่จริงคือแต่ปั๊บให้รู้สึกพอมานะปั๊บ อันนี้ก็คือตัวอย่าง ตัวอย่างของการที่ทำได้ แต่คราวนี้เราฝึกในเมตตาสมาธิ ฝึกในเมตตาสมาธิเราเรียนเคล็ดวิชาในการปฏิบัติสมาธิหลายอย่าง

### เคล็ดวิชาสำคัญที่เราจะไปใช้ในการฝึกมโนมยิทธิ

อันที่ 1 ก็คือ การผ่อนคลายปล่อยวางร่างกาย ตัดร่างกายก่อน ตัดร่างกายก็คือวิปัสสนาญาณ ไม่เกาะกาย ตัวนี้มันจะไปใช้ได้มากตอนที่ว่าจะไปเต็มกำลัง ผ่อนคลายคือตัดร่างกาย ตัดความรู้สึก ตัดความสนใจ ตัดทุกอย่าง อันนี้ใครยังไม่ฝึกมาดีมากแถมมาก คือผ่อนคลายปั๊บ จิตปล่อยวางแยกกายแยกจิตได้เลย อันนี้ก็เร็วขึ้น ใครฝึกได้ถึงจุดนี้แล้ว ก็บอกก็หักมาในห้องครูเมตตาสมาธิในกลุ่มไลน์ด้วย

ข้อที่ 2 เทคนิคที่เราสามารถนำเมตตาสมาธิที่ฝึกเอาไปใช้ คือเคล็ดวิชาที่เรียกว่าจิตวิเวก ผู้คนมีจำนวนมากมายเท่าไร พอเราเข้าสู่ที่นั่น เราทำความรู้สึกว่าไม่มีผู้ใดเลยทั้งสิ้น มีแต่เราอยู่ มีแต่จิตเราอยู่เพียงจิตดวงเดียว อยู่ท่ามกลางสถานที่นั้น อันนี้ก็คือเพื่อตัดความสนใจ ตัดสภาวะ ตัดความวุ่นวาย ตัดกระแสจิต ความวุ่นวายของบุคคลจำนวนมากที่มาวมกัน ทำความรู้สึกว่าเราอยู่คนเดียว ซึ่งอารมณ์นี้จะต้องจำเป็นที่ต้องตัด ตัดแม้กระทั่งบุคคลที่มาอยู่กับเรา ไม่ต้องไปสนใจ เขาเป็นยังไง เขาเป็นยังไง อันนี้ไม่ต้องไปสนใจเสียดี คิดว่าเราคนเดียว ถึงมากันเป็นหมู่คณะ ก็คิดว่าคนเดียว เราฝึกเราเอาดีของเรา จิตวิเวก ธรรมสภาวะให้เห็นว่าทุกอย่าง วางโล่งซึ่งมันเป็นกำลังของอรุณ เหลือแต่เพียงจิตของเราแล้วก็ยกจิตขึ้นไป ส่วนประการต่อมาก็คือที่ฝึกที่สอนที่เรียนกันไปแล้วคือเรื่องของเข้าฌาน 4 เพียงแค่ลัดนิ้วมือเดียว มาปั๊บเข้าสู่ที่หนึ่งปั๊บเราเข้าสมาธิ เข้าสมาธิเริ่มทรงอารมณ์ไว้ทันที

ส่วนข้อสุดท้ายก็คืออันที่จริงแล้ว การฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง คือการที่เราไม่ต้องมีครูนำ เราใช้กำลังใจของเราพร้อมกับกำลังพุทธานุภาพของพระพุทธองค์ ยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน พอไปถึงเราก็ไม่ต้องพูดพร่ำทำเพลงยกอาทิสมาณกายเราขึ้นไปบนพระนิพพานเลย แล้วก็มองลงมาจากบนพระนิพพาน มองพิธี มองกระแส มองพลังงานของพิธีและอยู่บนพระนิพพานแล้วก็โน้มกระแสดึงเอาสายโยงใยของจิตเราเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตัดกายออกไปเรื่อยๆจนรู้สึก ว่าอาทิสมาณกายบนพระนิพพานนั้นค่อยๆมีกำลังมากขึ้นกว่าความสนใจเกาะร่างกาย คือความรู้สึกที่มันยังกำลังอยู่ระหว่างกายเนื้อกับกายบนพระนิพพาน เราตัดให้มากขึ้น และหรือการที่เราขึ้นไปบนพระนิพพานแล้วเจริญวิปัสสนาญาณตัดร่างกายต่อไป ตัดไม่เอาร่างกาย ตัดภพจบชาติ พิจารณาตัดสังขโยชน์มากขึ้น ๆ พร้อมกับโน้มกระแสกำลังของงานมโนเต็มกำลังให้จากมโนครั้งกำลังของเราค่อยๆสว่างขึ้น สใซขึ้น ชัดขึ้น จนกลายเป็นเต็มกำลัง

ส่วนตัวสุดท้ายคือเมื่อขึ้นมาบนพระนิพพานแล้ว ก็กลับจิตให้มันใส กำหนดน้อมจิตให้ใสขึ้น สว่างขึ้นเต็มขึ้น จดจ่ออยู่กับกายพระวิสุทธิเทพคือกายทิพย์บนพระนิพพาน จนเมื่อไหร่เรากลับกายอยู่บนพระนิพพานมากขึ้น จากครั้งกำลังกลายเป็นเต็มกำลังตอนนั้น เพราะมีกำลังในงานพิธีในกำลังพุทธานุภาพอยู่ด้วย

ดังนั้นพอเราฟังถึงจุดนี้แล้ว เราก็ลองวางแผนวางกลยุทธ์ของเราว่า เราจะฝึกยังไง ไปถึงจะยังไง เราจะไม่วางใจใคร เราจะทำยังไง อะไรที่เคยฝึกเคยปฏิบัติมาในปีที่ผ่านมาแล้วทำไม่ได้ หรือติดตรงจุดไหน เราแก้ใหม่ วางแผนแต่ต้น ถ้าจะ

เอาให้ดีกว่าคือ ตั้งกำลังใจตั้งแต่ก่อนไปเดินทาง กำลังใจตั้งแต่เดินทางไป เราชองอารมณ์ ทรงภาพพระตลอดทาง ทรงภาพพระอยู่เหนือเศียรเกล้าตลอดทาง ทรงภาพพระอยู่ในอกตลอดทาง ในหมู่คณะที่ไปก็สนทนากันแต่เรื่องธรรมะอย่างเดียว ตัดทางโลก ตัดเรื่องพูดคุยพูดเล่น ตัดเรื่องการนิทานการพูดถึงคนโน้นคนนี้ ตัดไปให้หมด พูดถึงแต่การปฏิบัติเพื่อมรรคผลอย่างเดียว สนทนากันแต่เรื่องการวางอารมณ์จิตให้ผ่องใสอย่างเดียว แล้วพอถึงเวลาเราไปก็ทานอาหารให้เรียบร้อย อย่าให้อิ่มเกินไปอย่าให้หิวเกินไป

อีกจุดหนึ่งที่หลายคนติดก็คือพักผ่อน บางที่ร่างกายเพลียมากก็ทำให้ทำสมาธิได้ไม่ดี ถ้าร่างกายเพลียมากเกินไปเกินไปบางที่มันก็มีวังง ถิ่นมิถุระมันเข้ามาทวน ดังนั้นพยายามพักผ่อนให้พอหรือพยายามเข้าสมาธิเพื่อให้ร่างกายได้พักอยู่กับฌานสมาบัติ โดยตั้งจิตให้จิตมันมีความสว่าง อันที่จริงในโลกสถินคือกสถินแสงสว่าง หรือการที่ทรงภาพพระแล้วพระสว่างมาก ๆ สถิเราจะเต็มรอบและแสงสว่างนี้มันจะเป็นตัวขับไม่ให้เกิดถิ่นมิถุระด้วยในตัว ดังนั้นฝึกที่จะทรงอารมณ์นี้ไว้ตลอด

ไปถึงแล้วหาที่นั่งสัปปายะ ถ้าเมื่อยอย่าฝืน ที่นั่งแข็งเราก็ตเตรียมเบาะไป ให้มันนั่งแล้วมันไม่เจ็บเข้าเจ็บตาตุ่มเวลาขัดสมาธิ พอมันสบายมันสัปปายะ บางคนไปนั่งใกล้พัดลมเกินไป มันเป่าจนรู้สึกถึงลมพัดต้องกาย เสียงพัดลมมันดัง ก็กลายเป็นรบกวนสมาธิ เราก็กเลือกทำเลที่อยู่ห่าง ไม่ห่างไปจนร้อน ไม่ใกล้ไปจนหนาวหูกุ เลือกชัยภูมิที่มันใกล้พระอยู่ด้านหน้า จะได้จัดจ่อไม่ต้องเห็นแต่หลังคนเป็นแถวยาวไป เรานั่งข้างหน้าบู้ก็ไม่มีใครบัง เราก็กเห็นพระใกล้ มันก็ไมรู้สึกลัวข้างหลังเขาทำอะไร เพราะเราจัดจ่ออยู่ข้างหน้า ไปนั่งข้างหลังมากก็กลายเป็นว่า เห็นโอ้โหตั้งแต่แถว 1 แถว 2 แถว 3 ไกลก็ไปจนถึงหน้าพระ เห็นหมดเขาทำอะไร เลยไม่ได้ฝึกสมาธิ อันนี้ก็เป็นเกร็ดเล็กๆน้อยๆ เป็นจุดเล็กๆน้อยๆ อุปมาเหมือนกับการรบ เราจะไปรบ เราจะรบให้ชนะเราต้องทำอย่างไรบ้าง จุดใดเป็นจุดอ่อน จุดใดเป็นจุดแข็ง คราวนี้ก็ตั้งใจว่าให้เราทุกคนได้มโนเต็มกำลัง มโนเต็มกำลัง จะได้เริ่มเข้าสู่ยุคเปิดอภิญญาใหญ่ ตรงนี้ที่ตั้งใจ พอถึงเวลาที่ขึ้นไปบนพระนิพพานได้ก็กำหนดน้อมเชื่อมกระแสนช่วยกันด้วย น้อมกระแสจากพระนิพพานลงมาเป็นแสงสว่าง ลงมายังพิธีคือตัวเราก็กช่วยพระท่านด้วย ช่วยพระพุทธรองค์ด้วย เราจะเป็นแรงแค่มด 1 ตัว เป็นผึ้ง 1 ตัว แต่กำลังแม่เพียงเล็กน้อยแต่มีกำลังใจปรารถนาที่จะช่วยผู้อื่นให้เขาได้ กำลังที่เรา น้อมกระแสพระนิพพานลงมา ก็ช่วยดึงอาทิสมาณกายของคนที่เขาจะฝึกเขาตั้งใจขึ้นไปได้ด้วยเช่นกัน กำลังของครูเมตตาสมาธิ อันที่จริงเวลาที่อาจารย์ไปฝึกมโน อาจารย์ขึ้นไปถึงเวลาพระท่านก็ให้ช่วยดึงอาทิสมาณกายคนที่มาปฏิบัติให้ขึ้นไปด้วยในงานพิธี ดังนั้นพวกเขาช่วยพระท่านด้วย สงเคราะห์ ยิ่งจำนวนผู้คนได้มโนเต็มกำลังมากเท่าไร ประโยชน์ของมโนมยิทธิคือ เมื่อความชัดเจนแจ่มใสมันมากเกินกว่าแต่เป็นการคิดไปเอง มันชัดยิ่งกว่าตาเนื้อ ประสบการณ์ที่เราเกิดขึ้นจากมโนเต็มกำลังนั้น มันจะทำให้เราสิ้นสงสัยในวิชาของมโนมยิทธิ จุดนี้คือจุดที่สำคัญที่สุด แล้วเราก็กจะเชื่อว่าพระนิพพานมีจริง การที่เราไปสวรรค์ ไปนรก ไปกำหนดรู้ด้วยญาณต่าง ๆ นั้น สุดท้ายทุกอย่างนั้นเป็นจริงทั้งหมด พอความเชื่อตรงนี้มีมันปักแน่น ศรัทธาเราก็กเป็นอจลศรัทธาก็กเป็นศรัทธาที่ไม่ย่อหย่อนไม่ทอดถอยไม่เสื่อมลงไป

ดังนั้นการที่เราได้เนเป็นสิ่งดี จะได้ทุกครั้งหรือเคยได้ทั้งชีวิตครั้งเดียว อย่างน้อยที่สุดก็เป็นสิ่งที่ยืนยันว่าการปฏิบัติเนั้นเราทำจนถึง และถ้าทำจนกระทั่งชัดเจนแจ่มใสได้ตลอด เราก็กยังต้องพยายามมีความเพียรที่ต้องลองฝึกเพื่อให้ชัดเจนได้ทุกครั้ง ถ้าหากเมื่อไหร่ที่เราขึ้นไปแล้วเริ่มเป็นเต็มกำลังได้ พยายามจำอารมณ์ พยายามจำรายละเอียดของสิ่งที่พบที่เห็นทั้งหมดให้ละเอียด แล้วก็อธิษฐานวสึบนพระนิพพานในขณะที่เราได้ ตรงจุดนี้เป็นจุดสำคัญนะ พอจับหลักพอจับแนวทาง พอวางแผนวางรากฐานไปได้ไหม

สำหรับคนใดที่ไม่ได้ไปก็ไม่เป็นไร เราก็กตั้งเวลา ถึงเวลาเขามีกายทอดออนไลน์ถ้าเราตั้งใจ ทำสมาธิฝึกที่บ้าน แต่ถ้าหากจะฝึกเป็นมโนมยิทธิเต็มกำลังพร้อมกันกับทางวัดที่หากเขาถ่ายทอดสด ก็ควรจะหาที่ที่สัปปายะ คือเงียบใส่หูฟังไม่มีใครไม่มีสิ่งใดมารบกวนแล้วปฏิบัติตามไป อันนี้หากเราตั้งใจจริงไม่ว่าจะอยู่ในต่างประเทศ หรืออยู่ในประเทศใน

จังหวัดใด หากจิตเรามีความมุ่งมั่นถึงพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง เราก็สามารถฝึกสมาธิไปได้เต็มกำลังได้เหมือนกัน ดังนั้นคำแนะนำนี้ก็หวังว่าจะเป็นประโยชน์ กับทุกคนที่จะไปฝึก หรือตั้งใจจะปฏิบัติในมโนมยิทธิเต็มกำลัง

สำหรับใครอยู่ที่วัดแล้วก็ขอโมทนาบุญด้วย เนื่องจากก็มีการบวชธุดงค์ รวมทั้งบวชพระ ในวันอื่นที่นอกจากวันเสาร์ อาทิตย์ที่ฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลัง ก็จะเป็นวันที่ฝึกปฏิบัติในมโนมยิทธิครึ่งกำลัง ถือศีล 8 ถือภาวนาธุดงค์ ซึ่งถือว่าเป็น การปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานที่อุกฤษฏ์ มีการตื่นขึ้นมาทำวัตรตอนประมาณ 3:00 น ปฏิบัติธรรมตลอดทั้งวัน อันนี้ก็ ถือว่าค่อนข้างเข้มข้น เป็นบุญใหญ่ งานนี้ก็ขอโมทนาสำหรับคนที่ตั้งใจไปบวชล่วงหน้า

สำหรับวันนี้ก็ขออนุญาตสอนสั้นหน่อย ให้เรานั่งสมาธิต่อ กำหนดจิตใช้อุบายตั้งสมณญาณ กำหนดให้เห็นภาพ สำหรับคนไหนจะไปมโนมยิทธิเต็มกำลัง ก็อธิบายจิตนึกภาพตัวเองว่าเราจะทำอย่างไรบ้าง หาที่นิ่ง ขอบารมีพระหาที่ จอดรถ ขอบารมีพระ ขอเทวดาหาที่นิ่งที่สัปปายะ ขอบารมีพระของหลวงพ่เมตตาสงเคราะห์เต็มกำลัง ไปถึงแล้วจะทำ ไรบ้าง เลือกทานอาหารที่ไม่เป็นโทษกับร่างกายธาตุขันธ์ คือไม่อืดเกินไป ไม่ท้องเสีย ไม่มีอาการธาตุขันธ์หรือขัน ฑมารมารบกวนในการฝึกสมาธิ อธิษฐานขอบารมีพระ ขอหลวงพ่ ขอเทวดาให้การเดินทางคล่องตัวราบรื่นไม่มี อุปสรรค พอไปถึงได้ที่นั่งแล้วก็นั่งให้มันสัปปายะ กำหนดจิตนั่งปุ๊บรวมจิตนั่งเป็นเอกัคคตารมณ์ กำหนดจิตสลายเป็น จิตวิเวก สลายความวุ่นวาย สลายคลื่นกระแสความคิดจิตตน จากนั้นก็กำหนดทรงอารมณ์ปล่อยวางร่างกาย ยกจิตเป็น มโนมยิทธิครึ่งกำลังขึ้นไปก่อน พอขึ้นไปแล้วก็ขอบารมีพระ น้อมกระแสกำลังมโนมยิทธิเต็มกำลัง ตัดร่างกายตัดขันธ์ 5 พิจารณาปล่อยวาง กลั่นกายให้ใส อธิษฐานให้เป็นเต็มกำลัง แล้วสิ่งสำคัญอีกเรื่องเวลาที่ไปเต็มกำลังก็คือ กราบทูลถาม ว่า เรามีหน้าที่ในปีนี้พระท่านสั่งอะไรมาบ้าง พระท่านเมตตาสงเคราะห์อะไรเราบ้าง มีงานอะไรในกิจของ พระพุทธศาสนาที่เราต้องทำต้องช่วย หรือสิ่งใดที่เราจะสอน เราจะโปรดในการเผยแผ่สมาธิ เผยแผ่การเจริญพระ กรรมฐาน มีสิ่งใดที่ท่านเมตตาแนะนำ สิ่งต่างๆเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่เราเมื่อขึ้นไปแล้วก็ควรจะต้องทราบต้องรู้ อันนี้ก็ฝาก ไว้

คราวนี้ให้เรากำหนดของเราเอง แต่ละคนทำสมาธิตามที่อาจารย์บอกเมื่อก็ กำหนดจิตเห็นเราเอง เวลา อารานาบาารมีก็เห็นฉัพพรรณรังสีคลุมกายเนื้อกายทิพย์สว่างเต็มที่ เริ่มต้นทำสมาธิได้

ในขณะที่ทำสมาธิหรือหากตั้งสมณญาณว่าเราจะทำเราจะปฏิบัติอะไรยังไงบ้าง เรากำหนดจิตให้เห็นทั้งภาคของกายเนื้อ ภาค ของโลกทิพย์ ให้เห็นทั้งแสงสว่างเห็นทั้งเทวดาพรหมทั้งหมด แม้แต่คนที่ไม่ได้ไปแต่ตั้งใจว่าเราจะปฏิบัติในประเทศที่ เราอาศัยอยู่ในจังหวัดต่างจังหวัด ไม่ได้ไปที่วัด เราอยู่ที่บ้าน จะเป็นที่ได้ก็ตามก็ให้นึกภาพว่าเราจะเตรียมตัวอย่างไรทำ ไรบ้าง ทรงอารมณ์เช่นไร เมื่อมีสิ่งที่มีมากระทบจะตัดอย่างไร วางอย่างไร

เมื่อขึ้นไปบนพระนิพพานแล้วก็กำหนดจิตกลั่นกายให้ใสขึ้นสว่างขึ้น สภาวะพระนิพพานทั้งหมดใสขึ้นสว่างขึ้น ใสขึ้นสว่างขึ้น กายทิพย์ใสขึ้นสว่างขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น จิตเป็นสุขมากขึ้น ใสขึ้นสว่างขึ้น จิตเป็นสุขมากขึ้น ตัดภพตัด ภูมิตัดกายมากขึ้น สภาวะพระนิพพานยิ่งสว่างมากขึ้น วิมานทั้งหลายยิ่งสว่างเห็นรัศมีไกลสุดขอบสายตา ยิ่งไกล ออกไปมากขึ้น จากที่เมื่อก่อนเห็นแค่เฉพาะด้านหน้าใกล้ๆไม่ไกล ก็กำหนดญาณเครื่องรู้ปรากฏ กายพระวิสุทธิเทพ เห็นไปสุดลูกหูลูกตาไกลอย่างไม่มีประมาณ ขอบเขต วิมานทั้งหลายบนพระนิพพานสว่างและชัดเจน องค์พระสว่างและ ชัดเจน กลั่นกายให้ใสขึ้นสว่างขึ้น จิตเป็นสุขมากขึ้น ปล่อยวางมากขึ้น ทั้งกายมากขึ้น จิตสว่างเจิดจ้าละเอียด

จากนั้นกำหนดจิต กำหนดรู้ในประโยชน์ของการฝึกมโนมยิทธิ และสิ่งที่สำคัญที่สุดอีกจุดหนึ่ง ก็คือเมื่อฝึกมโนมยิทธิเต็มกำลังได้แล้วก็ตั้งใจว่า เราสามารถที่จะมีกำลังใจกายอาทิสมาณกายขึ้นมาบนพระนิพพานได้ด้วยตัวเอง คำว่าตัวเองหมายความว่าไม่มีอาจารย์ ไม่มีใครพา ไม่มีใครนำไป ที่เป็นกายเนื้อที่คอยบอกทาง ที่คอยพาให้น้อมจิตตาม เราสามารถไปด้วยตัวเองได้โดยที่พระท่านสงเคราะห์ ซึ่งนั่นหมายความว่าเมื่อไรที่เราตายไปจากร่างกายเนื้อนี้ หากอยู่ในกรณีที่ไม่มีครู ไม่มีอาจารย์ ไม่มีญาติพี่น้องคอยบอกทาง คอยน้อมจิตหรือพระสงฆ์ที่เป็นกายเนื้อมาคอยกระซิบบอกทางข้างหู เช่น นิพพานสุขขังบ้าง อะระหังบ้าง สัมมาอะระหังบ้าง พุทโธบ้าง แต่เราก็มีกำลังใจที่สามารถนำอาทิสมาณกายเรา หลุดพ้นเข้าสู่อรหัตผล เข้าสู่พระนิพพานได้ ตรงนี้คือสิ่งสำคัญอีกจุดหนึ่งของการฝึกมโนมยิทธิ เพื่อให้จิตเรามีความเชื่อมั่น มีศรัทธาในตน มีศรัทธาในพระนิพพานที่เราไปได้แน่นอน

ดังนั้นสิ่งสำคัญในการฝึกที่เราขอน้อมนำมาใช้ก็คือ พยายามฝึกที่จะไปพระนิพพานได้ด้วยตัวเอง ไปจนมีความคล่องตัว ไปจนกระทั่งมีความชัดเจน ไปจนกระทั่งจิตแนบอยู่กับพระนิพพานไม่ยากไปทีอื่นอีก

ทรงภาพพระทรงสภาวะบนพระนิพพานชัดเจน น้อมจิตให้เกิดอนาคตังสญาณ เห็นอนาคตว่าเราเข้าถึงพระนิพพานเรียบร้อยแล้ว ทรงสภาวะในความเป็นพระวิสุทธิเทพอยู่ในวิมานของตนบนพระนิพพาน ธรรมเป็นอภิลักขณ์คือธรรมนั้นไม่จำกัดกาล เราน้อมเชื่อมทบเส้นของการเวลาให้เป็นหนึ่งเดียวกัน กายพระวิสุทธิเทพของเราอยู่บนพระนิพพาน ทรงในอารมณ์แห่งอรหัตผล ขอให้เราเข้าถึงอารมณ์แห่งพระอรหัตผลว่า เมื่อเราเข้าถึงพระนิพพานแล้วเราตัดทุกอย่าง ตัดในสมมุติทั้งหลาย ตัดในความห่วงความกังวลทั้งหลาย ตัดความห่วงในบุคคลทั้งหลาย ตัดห่วงในภารกิจงานทั้งที่ทำงานทั้งที่บ้าน กำหนดจิตว่าเมื่อเราอยู่บนพระนิพพาน ในอนาคตนั่น จิตของเรานั้น ทำได้เป็นอิสระ ตัดภพจลาจลอย่างสิ้นเชิง

จากนั้นน้อมจิตอธิษฐานกระแสจากพระนิพพาน กระแสบุญบารมีของพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทุกๆพระองค์ รวมตัวเป็นกระแสบุญจากพระนิพพานลงมายังโลกมนุษย์ ลงไปที่วอนันตจักรวาล เป็นกระแสเมตตา กระแสบารมีจากพระนิพพานลงไปยังอรูปพรหม พรหมโลก สวรรค์ชั้นอากาศเทวดา ภพภูมิแห่งรุกขเทวดาและกุมเทวดา สรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีกายเนื้อที่วอนันตจักรวาล ชาวบังบดลับแลภพภูมิที่ทับซ้อน มิติที่ทับซ้อน กระแสเมตตาแผ่ลงมาจากพระนิพพานสู่ดวงจิตทั้งหลาย โอบปาดิเกสัมภเวสีทั้งหลาย ดวงจิตดวงวิญญาณเร่ร่อนทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย เปเรตตสุรกายทั้งหลาย สัตว์นรกในทุกขุม ขอกระแสแห่งบุญกุศลกระแสแห่งเมตตากระแสแห่งบารมี ขอจงน้อมรวมลงสู่ดวงจิตสรรพสัตว์อันไม่มีประมาณนี้ เป็นกระแสแสงสว่างความบริสุทธิ์หมดจด เป็นความละเอียดอ่อนปราณีตชุ่มเย็น จิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายสลวยจากความโกรธแค้นเกลียดชังอาฆาตพยาบาท อุกุศลทั้งหลายจงคลายตัวออกไป เบบางออกไป มีเพียงความสว่างผ่องใสของจิต

เมื่อแผ่เมตตาไปใน 3 ภพภูมิ ก็ให้จิตเราตระหนักรู้ถึงภัยแห่งสังสารวัฏการเวียนว่ายตายเกิด เห็นทุกข์ของสรรพสัตว์ เห็นภัยในสังสารวัฏสังสาร จิตยิ่งรู้เท่าทันและถอดถอนจิตของตนออกจากสังสารวัฏทุกครั้งที่มีเมตตาไปใน 3 ภพภูมิด้วย

กำหนดให้คลื่นกระแสคำพูดวาจาการแสดงธรรม คลื่นแห่งจิตแผ่ไปถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นความสงบร่มเย็น เป็นสันติสุข กระแสที่นำพาให้จิตทั้งหลายสงบเย็น กระแสจิตที่นำพาให้จิตทั้งหลายว่างวางเบาจากสรรพกิเลส กระแสที่น้อมนำจิตของสรรพสัตว์ทั้งหลายเข้าสู่บุญกุศล แสงสว่างแห่งบุญกุศล ปรากฏ ณ อาทิสมาณกายกายพระวิสุทธิเทพของเราทุกคน จิตยิ่งเบิกบาน จิตยิ่งรู้ตื่น จิตยิ่งรู้แจ้งในธรรมทั้งปวง ขอธรรมะของพระพุทธองค์จงรู้แจ้งแทงตลอดในดวงจิตนี้

เมื่อแผ่เมตตาแล้ว จิตเป็นกุศลแล้ว เราก็โน้มใจของเรา นึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงหลวงพ่อก็นึกถึงครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่ท่านมีเมตตาสงเคราะห์เกื้อกูลเกี่ยวข้องกับเรา กำหนดขอให้ท่านเมตตาปรากฏในจิตของเรา เมื่อปรากฏแล้วเราก็โน้มจิตกราบท่าน พร้อมกับน้อมกระแสน้ำธรรมที่ท่านถ่ายทอด ขอให้เกิดญาณเครื่องรู้ รู้และเข้าใจในธรรมที่ท่านสอนที่ท่านสอนที่ท่านส่งมาสู่จิตของเรา ขอความผุดรู้ ญาณทัศนะ จงปรากฏขึ้นในจิตของเราด้วยเทอญ

จากนั้นกราบลาทุกท่านทุกๆพระองค์ เมื่อกราบลาแล้วก็โน้มจิตอาทิสมาทานกายเป็นแสงสว่าง ฟุ้งกลับตรงลงมายังกายเนอบนโลกมนุษย์ น้อมนำกระแสสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติลงมาสู่ชีวิตของเรา ขอให้การปฏิบัติธรรมของข้าพเจ้าจงเป็นไปเพื่อความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม ขอการปฏิบัติธรรมเจริญพระกรรมฐานของข้าพเจ้าเยี่ยวยารักษาฟอกร่างกายธาตุขันธ์ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ที่สมบูรณ์ ด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ สมบูรณ์พร้อมในมนุษย์สมบัติ มีสินทรัพย์เงินทอง เพื่อสร้างบุญสร้างบารมี ทำนุบำรุงชีวิตตน ทำนุบำรุงครอบครัวคนที่รัก ทำนุบำรุงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอให้ความคล่องตัวทั้งหลาย สายทรัพย์สายสมบัติ จงหลั่งไหลมากมายเนื่องนองไม่มีที่สิ้นสุด

กำหนดน้อมจิตให้เราถึงพร้อมทั้งโลกและธรรม ทางโลกพร้อมพร้อมสมบูรณ์ ทางธรรมเข้าถึงธรรมอันเป็นวิมุตติหมดจด ปัญญาในธรรมสติพร้อม

สำหรับ วันนี้ก็ขอให้เราโมทนาสาธุกับเพื่อนกัลยาณมิตรทุกคน ครูเมตตาสมาธิที่ได้ไปสอน ไปแนะนำการเจริญพระกรรมฐาน ส่งต่อแสงเทียนแห่งกุศลในดวงจิตทั้งหลาย โมทนาสาธุกับคนที่ตั้งใจปฏิบัติธรรม ตั้งใจเพื่อมรรคผลพระนิพพาน

สำหรับวันนี้ก็ขอให้เราทุกคน มีแต่ความสุข มีแต่ความเจริญ ทรงอารมณ์ทรงกำลังใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทรงความเพียร ทรงความเพียรทรงความวิริยะให้ถึงพร้อม สำหรับวันนี้สวัสดิ์พบกันใหม่สัปดาห์หน้า แล้วก็ในวันพรุ่งนี้ในห้องเมตตาภิรมย์ต่อไป