

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 10 กันยายน 2566

เรื่อง อนุสติ ๑๐

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโกด

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้สึกถึงกล้ามเนื้อร่างกายทั่วทุกส่วน พร้อมกับความรู้สึกปลดปล่อยผ่อนคลาย ผ่อนคลายร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วทั้งร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจรดไปถึงปลายเท้า ในความรู้สึกที่ผ่อนคลาย เรากำหนดใจปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางขันธ์ห้าไปพร้อมกับการปล่อยวางผ่อนคลาย ผ่อนคลายเพื่อตัดร่างกาย เพื่อตัดความสนใจในร่างกาย เมื่อปล่อยวางตัดความสนใจในร่างกาย เราก็กำลังเข้าสู่สภาวะที่แยกกายและแยกจิต แยกรูปแยกนาม ให้ความรู้สึกในความเป็นจิตปรากฏชัดเจนขึ้น ความรู้สึกในความเป็นกายทิพย์ หรืออาทิสมานกายชัดเจนขึ้น ทั้งกายเพื่อความปรากฏของจิต ตัดขันธ์ห้าร่างกาย เพื่อให้จิตของเราได้ปรากฏชัดขึ้นว่าเราคือจิต เราไม่ใช่ร่างกายกายเนื้อเราคือดวงจิตหรืออาทิสมานกายที่มาอาศัยกายเนื้ออยู่

ในการกำหนดทำสมาธิครั้งแรก เราทั้งกายตัดกาย เราจะพบว่าจิตเรารวมเข้าสู่สมาธิ เข้าสู่ความสงบนิ่งได้เร็วขึ้น ทั้งกายเหลือแต่ความนิ่งหยุดความสงบสงัดของจิต ความตั้งมั่นของจิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์ นิ่ง หยุด สงบ ทั้งกายเพื่อเข้าถึงความสงบ ทั้งกายเพื่อฝึกปล่อยวาง เมื่อเข้าถึงความสงบแล้วเราจดจ่อไปที่จิตให้มีความชัดเจนขึ้น กำหนดสติรู้ในความสงบ กำหนดสติรู้ว่าในขณะที่ จิตของเรา มีความตั้งมั่น มีความสุขจากความสงบปรากฏขึ้น ปล่อยวางความกังวล ความฟุ้งซ่าน ปล่อยวางความวิตก ปล่อยวางความคิดที่ปรุงแต่งไปในสิ่งต่างๆ ทั้งวางความคิด จดจ่ออยู่กับความสุขของความสงบ จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใจที่สบาย อารมณ์ใจที่เราได้พักอยู่กับความสงบของจิต ปล่อยวางร่างกาย ปล่อยวางใจ เพื่อเข้าถึงความสงบ สงบนิ่ง ผ่องใส อารมณ์จิตเบา สว่าง สะอาดสงบ รมเย็น เข้าถึงสันติในเรื่อใจของเรา

จากความสงบที่ปรากฏ เรากำหนดน้อมใจจินตภาพกำหนดจิต น้อมจิตของเราให้ปรากฏดวงแก้วขึ้นมาในจิตของเรา ดวงแก้วเป็นหนึ่งเดียวกับจิต ดวงแก้วยิ่งใส ยิ่งสว่าง อารมณ์จิตยิ่งเป็นสุข ความสอดคล้องสัมพันธ์กันระหว่างภาพนิมิตกับอารมณ์จิต หรืออารมณ์กรรมฐาน เราเข้าถึงความเบิกบาน ความสว่าง ความสงบอย่างแท้จริง จิตยิ่งใสมิ่งสว่าง ใจเรายิ่งยิ้ม ใจเรายิ่งยิ้ม ใจเรายิ่งเย็น จิตสว่างเป็นแก้วใส จากแก้วใสที่สว่างเจิดจ้าค่อยๆ กลายเป็นเพชรระยิบระยับ แพรพรพร กลายเป็นเพชรประกายพริ้ว ใจเรายิ่งยิ้ม ใจเรายิ่งเย็น จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว

เมื่อจิตเป็นเพชรประกายพริ้ว จิตของเราตอนนี้เข้าถึงความเป็นทิพย์ของจิต ในความเป็นประกายพริ้วนั้นจิตเกิดความเป็นทิพย์เกิดอภิญญาจิต นึกคิดสิ่งใดก็สมความปรารถนาในอารมณ์แห่งความผ่องใส ความเป็นปฏิภาคนิมิต เป็นพื้นเป็นบาทฐานแห่งอภิญญา ทรงอารมณ์ใจของเราให้ยิ้มยิ้มผ่องใส ทรงสภาวะในความเป็นเพชรประกายพริ้วไว้ ขึ้นชื่อว่าเราทรงอารมณ์ให้จิตเป็นเพชรประกายพริ้วได้ นั่นก็คือเราเข้าถึงกสิณจิต เข้าถึงความเป็นทิพย์ของจิต เข้าถึงปฏิภาคนิมิต เข้าถึงสภาวะจิตเดิมแท้อันเป็นประภัสสร ทรงอารมณ์ทรงสภาวะที่จิตเป็นเพชรประกายพริ้ว แฝรัศมีฉัพพรรณรังสีสว่างเป็นเพชรระยิบระยับนั้น ใจสบายเป็นสุข ใจยิ้มยิ้มเบิกบาน อารมณ์กรรมฐานอารมณ์สมาธิสัมพันธ์สัมพันธ์สัมพันธ์จิตใจ ยิ่งยิ้มยิ้มยิ่งเป็นสุข ยิ่งสว่างยิ่งเกิดจิตตานุภาพแห่งความเป็นทิพย์ของจิต ยิ่งเป็นสุขเท่าไรจิตยิ่งมีกำลัง ยิ่งเป็นสุขเท่าไรจิตยิ่งมีรัศมีจิตคือความสว่าง ทรงสภาวะในความเป็นทิพย์ ความสุข ความผ่องใส ความสว่าง ทรงอารมณ์ไว้ ไม่วุ่นไหวในสิ่งกระทบ สว่าง สงบ ตั้งมั่น สามารถทรงอารมณ์ได้ยาวนานเท่าที่เราต้องการ

บาทฐานของสมาธิ บาทฐานของสมถะ ยิ่งเข้มแข็ง ยิ่งตั้งมั่น ยิ่งมีความสุขเสถียรมากเท่าไร การปฏิบัติในขั้นสูงขึ้นไปก็ยิ่งมีความมั่นคง มีความละเอียด เข้าถึงสภาวะจิตที่ละเอียดประณีตเพิ่มขึ้นได้ง่ายเพียงนั้น

จิตพิจารณาทำความเข้าใจว่าทำไมภาพนิมิตถึงสัมพันธ์กับอารมณ์ใจ อารมณ์ใจมีความสัมพันธ์ เพราะจิตมีสภาวะสองอย่างที่เป็นอุปนิสัยหรือธรรมชาติของจิต

ข้อหนึ่ง จิตมีสภาพจำก็คือจำภาพ ภาพของอนุสติเช่น ภาพพุทธานุสติ คือการทรงภาพพระ จิตมีสภาพจำ ภาพพระปรากฏชัดเจน ภาพจิตที่เป็นเพชรประกายพริ้ว จิตมีสภาพจำ จำไว้ว่าจิตของเรา จิตเดิมแท้เป็นจิตอันประภัสสร คือจิตอันเป็นเพชรประกายพริ้ว สว่าง เบี่ยมไปด้วยเมตตา ปราศจากความโลภโกรธหลง จิตเดิมแท้ทุกดวงล้วนเป็นจิตประภัสสร จิตเราไม่ใช่จิตที่เศร้าหมอง บันทึก็คือทรงอารมณ์จนจิตของเราเรียนรู้จดจำว่าจิตเดิมของเรามีความเป็นทิพย์ จิตเดิมล้วนเป็นจิตอันประภัสสร สว่าง สงบ ผ่องใส มีความเป็นทิพย์ มีจิตตานุภาพ ทรงอารมณ์ จดจำภาพ จดจำอารมณ์ไว้

ส่วนที่สอง ก็คือ จิตนั้นมีสภาวะที่ต้องการอาหาร อาหารของจิตก็คืออารมณ์ อารมณ์ที่วุ่นเป็นไปไม่ได้ทั้งอารมณ์ฝ่ายกุศลและอารมณ์ฝ่ายอกุศล เรายังป้อนอาหารให้กับจิตเป็นอารมณ์เช่นไร จิตเราก็แปรเปลี่ยนไปตามอาหารคืออารมณ์ที่เราป้อนให้เพียงนั้น เราอยู่ในกลุ่มคนที่ชอบนิทานว่าร้าย เฮอร์โธรอยในคำนิทานว่าร้าย อาหารที่เราเติมคือความอร่อย เต็มเม็ดเต็มหน่วย ร่ำร้อนในการพูด ในการเสียดสี ในการล้อเสียด ในการพูดจาให้ร้ายริษยา เราป้อนให้มากเข้ามากเข้า จิตเราจากเป็นประภัสสรก็เปลี่ยนเป็นจิตเศร้าหมอง จิตมีกิเลสมีอกุศลเข้ามาพอกจนเสียไป ชินและชอบอยู่กับอารมณ์ที่เคยป้อนเหมือนเป็นอาหารที่ต้องการกินมากขึ้นเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ สุดท้ายจิตของเราก็แปรสภาพจากจิตอันประภัสสร จิตอันมีบุญหล่อเลี้ยงก็กลายเป็นจิตอันกลายเป็นจิตของภพที่เป็นทุกข์ภูมิเป็นเปรตเป็นอสุรกายเป็นสัตว์นรกไป อันนี้ขึ้นอยู่กับอาหารของจิต หรือจิตเมามันกับความคิดอารมณ์อาฆาตพยาบาทจองเวร อาหารที่เราป้อนให้คือความขบเคี้ยวเคี้ยวฟันในความโกรธความโมโห อาหารที่เราป้อนให้ป้อนให้จิตเราก็กลายเป็นใจร้าย กลายเป็นจิตที่เป็นยักษ์เป็นมาร เป็นจิตที่มุ่งประหารประหาร จิตที่มุ่งแก้แค้นอาฆาตพยาบาท นี่คือน้ำอาหารของจิตที่เราป้อนไป

ส่วนหากเมื่อไหร่ก็ตามที่เราป้อนอาหารของจิตด้วยความอึดใจในบุญ ด้วยความผ่องใสในบุญ ด้วยความสงบของสมาธิ จิตเราก็ถูกหล่อเลี้ยงด้วยบุญกุศล เป็นจิตของเทวดานางฟ้า หล่อเลี้ยงจิตด้วยความสงบด้วยมานสมาบัติ หล่อเลี้ยงจิตด้วยกระแสแห่งเมตตาการแผ่เมตตา มากเข้าบ่อยเข้า จิตหล่อเลี้ยงด้วยเมตตาก็กลายเป็นจิตของพรหม เมื่อไหร่ก็ตามที่เราหล่อเลี้ยงจิตอาหารของจิตด้วยอารมณ์ของพระนิพพานก็คือ "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง หล่อเลี้ยงด้วยอารมณ์สุข อารมณ์ตัดชาติภพในอารมณ์พระนิพพาน จิตเราก็เป็นจิตของพระวิสุทธิเทพคือจิตของอรหันต์ผลไป อันนี้ก็คือ อาหารหรือธรรมารมณ์ของจิต เราป้อนสิ่งใด ป้อนอารมณ์สิ่งใด ชินกับอารมณ์สิ่งใด อารมณ์จิตนั้นก็พลอยเปลี่ยนจิตอาทิสมาณกายของเราให้เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมารมณ์หรืออาหารของจิต ไม่ว่าจะป้อนเป็นธรรมในฝ่ายอกุศลก็ดี หรือธรรมในฝ่ายกุศลก็ดี ดังนั้นสิ่งที่เราป้อนให้จิต เราจึงต้องมีปัญญาหยั่งรู้ว่า อารมณ์เช่นนี้มันเป็นเชื้อของกิเลส เป็นเชื้อของความโลภโกรธหลง เป็นเชื้อของความร่ำร้อนความอาฆาตพยาบาทจองเวร เราจะป้อนอาหารป้อนเชื้อใดเข้าไปในจิตของเรา

ดังนั้นจึงให้จิตเราว่างในความผ่องใส เติมเชื้ออาหารให้ด้วยกระแสของความสงบ เติมเชื้อเติมอาหารให้จิตด้วยกระแสของบุญกุศลจากการให้ทาน การรักษาศีล การภาวนา การแผ่เมตตา การสวดมนต์ ดังนั้นเราถามตัวเราก่อนว่า ในแต่ละวันหนึ่งยี่สิบสี่ชั่วโมง เราป้อนอาหารอะไรให้จิต อารมณ์จิตเช่นไรที่เราจะป้อนและเมื่อเรามีปัญญาหยั่งรู้ รู้ตื่นขึ้นแล้ว เราจะมีสติระมัดระวังป้อนอาหารธรรมารมณ์สิ่งใดให้กับใจของเรา

ตอนนี้เราตอบได้ไหม มีความเข้าใจมากขึ้นกระจ่างแจ้งในเรื่องการปฏิบัติเพิ่มขึ้นไหม พิจารณาใคร่ครวญแต่บุญแต่กุศล พิจารณาใคร่ครวญแต่ธรรม พิจารณาใคร่ครวญน้อมรำลึกถึงแต่อนุสติ

อนุสติทั้งหมดมีสิบประการ อาทิเช่น "พุทธานุสติ" สติรำลึกรู้ในคุณของพระพุทธเจ้าในภาพพระ กำหนดจิตเห็นภาพพระ ทรงภาพพระ อารมณ์จิตรำลึกนึกถึงความดีของพระพุทธองค์ นึกถึงบารมีของพระพุทธเจ้าที่ปกเกล้าปกเทศ ค้ำครองรักษาตัวเรา กาย วาจา ใจ

นึกถึงต่อมาอนุสติก็คือ "ธรรมานุสติ" รำลึกถึงธรรม นึกถึงข้อธรรมสมาเสมอ มีสิ่งใดมากกระทบใจเราก็นำข้อธรรมมาดับทุกข์ มาปรับใจของเราให้กลับมาผ่องใส

"สังฆานุสติ" กำหนดจิตรำลึกนึกถึงคุณความดีของครูบาอาจารย์ พระอริยะเจ้าพระอริยะสงฆ์ พระสุปฏิปันโน พระโพธิสัตว์ที่ท่านเป็นพระสงฆ์ รำลึกนึกถึงที่ท่านปกป้องรักษาคุ้มครอง ธรรมที่ท่านสั่งสอนความดีแรงครูแรงบารมีที่ท่านส่งผลกับวิชาคาถาทั้งหลาย ธรรมทั้งหลาย

อนุสติรำลึกนึกถึง "จาคานุสติ" จาคานุสติ คือทาน นึกถึงทานนึกถึงบุญที่เราทำ สร้างพระพุทธรูป สร้างพระมหาเจดีย์ หล่อพระ เทพระ งานพระบรมสารีริกธาตุ สังฆทาน วิหารทาน ธรรมทานทั้งหลาย เจาน้อมรำลึกนึกถึงและให้จิตผ่องใส เพื่อบอกกับใจของเรา เมื่อเราเป็นคนดีบุญ เราทำแต่บุญทานการกุศล เรามีบุญรักษา เรามีบุญคุ้มครอง ทำเพื่อปรับจิตปรับใจ เลิกพูดเลิกตัดพ้อต่อว่า ว่าฉันมีกรรมฉันไม่มีบุญ รำลึกให้คิดว่าบุญของเราทำมาแต่ไหน เชื่อว่าทุกคนในห้องนี้ที่ฝึกปฏิบัติกรรมฐาน ถ้าถามว่าเคยร่วมสร้างพระมาเกือบกี่องค์ เชื่อว่าทุกคนตอบไม่ได้ ที่ว่าตอบไม่ได้ไม่ใช่ว่าไม่เคยสร้าง แต่สร้างร่วมสร้างมาจำนวนมากมายจนกระทั่งจำไม่ได้ว่าสร้างร่วมสร้างมาแล้วกี่องค์ นี้พูดถึงเฉพาะชาตินี้ ยังไม่ต้องพูดถึงอดีตชาติ ถามว่าเคยถวายสังฆทานมากี่ชุดมากี่ครั้ง เอาเฉพาะชาตินี้ น่าจะตอบกันไม่ได้ เพราะว่านับไม่ถ้วน เอาแค่ถ้าเราตั้งใจทำตามอาจารย์ ทำร่วมบุญกับอาจารย์ถวายมหาสังฆทานใหญ่ บ้านสายลม วัดท่าซุง เอาเฉพาะปีหนึ่งปีหนึ่งเราถวายกันทั้งหมด ไม่ต่ำกว่าสองร้อยชุด ลองคิดเอาว่ามากหรือน้อย

ดังนั้นจาคานุสติ เพื่อเตือนใจเราว่าเรามีบุญ บุญสามารถส่งผลให้เรา บุญส่งผลทันใจ บุญทั้งหลายส่งผลเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพาน

ดังนั้นเอาแต่ถึงมหาสังฆทาน ถ้าร่วมกับอาจารย์ทุกครั้ง รวมมาสามถึงสี่ปีที่ผ่านมา มีรวมกันร่วมๆพันชุด คิดว่ามากหรือน้อย ดังนั้นการที่เราสร้างบุญสร้างกุศล เพื่อย้ำเตือนจิตของเราว่า เรามีบุญเพียงพอที่ต่อยอดขึ้นไปถึงมรรคผลพระนิพพานได้ อย่าบอกว่าเราไม่มีบุญ สิ่งสำคัญคือพยายามอธิษฐานว่าให้บุญส่งผลทันใจ บุญใหญ่ส่งผลก่อน อธิษฐานเพื่อให้จิตนั้นน้อมนำรำลึกถึงบุญมาให้อยู่ใกล้ อยู่ใกล้รำลึกถึงบ่อยๆเข้า จิตเป็นฌานในกุศลในบุญ บุญก็ส่งผลก่อน เรามัวไปตัดพ้อต่อว่านึกถึงกรรมนึกถึงวิบาก นึกถึงมากยิ่งขึ้นดังดูดยิ่งทำให้กรรมให้วิบากมาส่งผล

ดังนั้นจาคานุสตินี้เป็นไปเพื่อให้เรามีกำลังจิตมีกำลังใจมีความเชื่อมั่น ดึงบุญมาอยู่ใกล้ๆ ให้วิบากเขาห่างๆถอยๆออกไปไกลๆ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ จะได้ไม่โดนกระทบมาก ไม่โดนวิบากมาก นอกจากมันถึงวาระจริงๆ เราก็ตั้งใจตั้งจิตว่าเราก็จำเป็นต้องใช้เศษกรรมไป อย่างบุญใหญ่ที่พระพุทธองค์ที่หลวงพ่อก่อนสอน หากใครร่วมสร้างพระพุทธรูป โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมเด็จพระปฐม ในชีวิตเราเคยร่วมสร้างมา ชาตินี้ถ้าเราไม่ได้ทำอนันตริยกรรม อันเป็นบารมีของการสร้างพระพุทธรูปสมเด็จพระปฐมมีอานิสงส์สูง เป็นเครื่องกันปิดอบายภูมิด้วยเช่นกัน นอกเหนือจากศีล ดังนั้นตรงนี้ก็สิ่งสำคัญ การนึกถึงจาคานุสติ นึกถึงบุญ นึกถึงกุศล ด้วยความอึดใจ ด้วยความสุข นึกถึงแล้วใจยิ้มได้ นึกถึงแล้วจิตมันมีความอึด มีความปีติยินดีกับทานที่ทำ ตรงจุดนี้ก็จะทำให้บุญส่งผล ความสุขใจเกิดกุศลเกิด ในระดับที่สูงขึ้นไปกว่านี้ หากเรายังไม่ไปพระนิพพาน ยังเกิดอยู่ ยังปรารถนาในการเกิด เราใช้กำลังมโนมยิทธิ ทำทานบิณฑบาต กำหนดจิตอธิษฐานว่าเกิดวิมานขึ้นในภพใดฉันใด ถวายสังฆทานแล้วไปปรากฏเป็นทิพย์สมบัติ เป็นอาหารทิพย์ เป็นเครื่องนุ่งห่ม เครื่องทรงที่เป็นทิพย์จากอานิสงส์ของการถวายผ้าไตรจีวร อานิสงส์การถวายพระพุทธรูปเกิดรัศมีกาย ไปเกิดที่สวรรค์

ชั้นใจหรือพรหม แต่หากการที่เราตั้งใจไปพระนิพพาน การที่เราสร้างทานไว้ ผลานิสงส์ก็จะไปปรากฏที่วิมานที่พระนิพพาน วิมานที่พระนิพพานก็พลอยสว่างขึ้น รัศมีกายของกายพระวิสุทธิเทพของเรา ยิ่งสร้างทานมากเท่าไรก็ยิ่งสว่างขึ้น แม้เมตตาอันไม่มีประมาณมากเท่าไร รัศมีกายของพระวิสุทธิเทพก็ยิ่งสว่างขึ้น ถ้าเราได้กำลังมโนมยิตีทุกครั้งแห่งการปฏิบัติทุกครั้งแห่งการให้ทาน เราสามารถที่จะอาราธนาบารมีพระมาตรวจดูผลานิสงส์ที่เกิดขึ้นทันทีที่เกิดขึ้นจริง หรือแม้แต่บางครั้งอันสงส์เกิดขึ้นก่อนเกิดผลสำเร็จ เช่นตอนนี้เข้าสู่ช่วงเข้าพรรษา ออกพรรษาก็จะเป็นเทศกาลแห่งกฐิน แต่ในระหว่างนี้ก็ยังมีบางคนเริ่มทำบุญกฐินไปล่วงหน้า ทำบุญกฐินไปล่วงหน้าแต่ยังไม่มีการถวายกฐิน แต่ผลานิสงส์ก็เกิดขึ้นก่อนแล้วด้วยเจตนาเราที่สร้างอยู่ในบุญกุศล ดังนั้นผลแห่งการปฏิบัติก็เกิดขึ้น การที่เราฝึกมโนมยิตี เหตุผลหนึ่งก็เพื่อที่จะอะไรให้เราได้เห็นผลของบุญ เห็นผลเห็นความเข้าใจในเรื่องผลของบาป เห็นทั้งสองข้างเพื่อให้จิตของเรานั้น ยิ่งมีความมั่นคงศรัทธากับผลานิสงส์แห่งการทำความดีคือการสร้างกุศลผลบุญไว้ ตรงนี้ก็คืออนุสติในเรื่องจาคานุสติ ให้เรามีความเข้าใจเพิ่ม

คราวนี้ในอนุสติสิบ มันก็มีกองอื่นอีกที่สำคัญที่เกี่ยวข้องก็มี**เทวดานุสติ** เทวดานุสติเป็นเครื่องรับรองในพระพุทธศาสนาว่า เทวดามีจริง เทวดานุสติก็คือการที่เรากราบรำลึกนึกถึงเทพพรหมเทวา นึกถึงท่านที่เป็นเทวดาคือความดีที่ทำให้ท่านเป็นเทวดา อาทิเช่น หิริโอตตปะปะความกลัวความละอายต่อบาป ศีลห้ากุศลความดีที่ท่านทำแล้วเกิดผลานิสงส์ที่ทำให้ท่านไปจุติเป็นเทวดาเป็นพรหม

จริง ๆ เทวดานุสติควรรวมไปถึงพรหมานุสติ คือควรรวมกันเทวดาพรหมอยู่ในอนุสติจุดนี้ด้วยกันทั้งสิ้น คือนึกถึงความดีนึกถึงผลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเป็นเทพเป็นเทวดาเป็นพรหม นึกถึงว่าท่านทั้งหลายสมัยก่อนก็เคยเป็นมนุษย์ เมื่อทำความดีสร้างกุศลแล้วท่านก็ไปสู่ส่วยผลบุญเป็นเทวดาเป็นพรหม รำลึกเพื่อเตือนใจว่าเราจะได้เจริญรอยตามพระท่าน ถ้าหากเรายังเกิดในสังสารวัฏ หมั่นสร้างความดีหมั่นสร้างกุศล เพื่อไปจุติเป็นเทวดาหรือพรหม แต่คราวนี้ถ้าเราไม่ปรารถนาในการเกิดแล้วละ ถ้าไม่ปรารถนาในการเกิดแล้วก็มีอนุสติอีกข้อหนึ่งอันนี้อนุสติสิบไม่เรียง แต่เราจะว่าไปตามเนื้อความเนื้อหาที่เป็นการบรรยายธรรม จากเทวดาพรหมานุสติ ก็ควรรวมกันไปว่าในเมื่อเราไม่เกิดแล้วเรารำลึกนึกถึงอะไร กรรมฐานที่รำลึกนึกถึงพระนิพพานก็คืออุปมานุสติกรรมฐาน **อุปมานุสติ**กรรมฐานก็นึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ นึกถึง พระวิสุทธิเทพเป็นอารมณ์ เวลาที่รำลึกถึงถ้าเราทรงในอารมณ์ของมโนมยิตีได้ เราก็นึกถึงว่ากายทิพย์เรายกขึ้นไปบนพระนิพพาน ทรงสภาวะความเป็นกายพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพาน เมื่อเรารำลึกนึกถึงเช่นนี้แล้ว มันก็กลายเป็นว่าจิตเราแนบอยู่กับพระนิพพาน ปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด

**ตั้งน้อมอนุสติที่สำคัญ** ถ้าเราฝึกอนุสติควบ คือเมื่อเรานึกถึงพระนิพพาน หนึ่งกอง คืออุปมานุสติ นึกถึงต่อมาคือบนพระนิพพานมีพระพุทธเจ้า มีกระแสนธรรม มีครูบาอาจารย์ที่เป็นพระอรหันต์เป็นพระอริยะสงฆ์ เมื่อรำลึกนึกถึงก็เท่ากับเราควบกองไปทั้งพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ ควบรวมไปถึงอุปมานุสติ หรือแม้แต่กระทั่งจาคานุสติ คือกุศลผลบุญ ทาน ศีล ภาวนา ส่งผลให้เราขึ้นมابนพระนิพพานได้

ตั้งน้อมอุปมานุสติกองเดียวก็ควบรวมไปถึงพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ ตัวอุปมานุสติเอง แล้วก็จาคานุสติ ดังนั้นถ้าเรามีความฉลาดปัญญาเราจะจำแนกแยกแยะธรรมที่เราปฏิบัติในแต่ละขั้น จำไว้ว่าธรรมะนั้นบางครั้งมีการควบกองกัน อย่างเช่น กำลังมโนมยิตีก็เป็นการควบระหว่างพุทธานุสติกับอาโลกสิณ ดังนั้นเราตั้งใจไว้ว่าเมื่อไหร่เรายกจิตขึ้นมابนพระนิพพาน เราควบทั้งพุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ จาคานุสติ อุปมานุสติ คืออารมณ์พระนิพพาน ปฏิบัติครั้งเดียวควบกรรมฐานเข้าไปสักก็กอง ดังนั้นผลในการปฏิบัติโดยใช้ปัญญาแยกแยะรู้แจ้งเพิ่มขึ้นเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้น ผลก็มีมากกว่าคนที่เขาไม่รู้ รู้ดีกว่าไม่รู้ ยิ่งรู้ยิ่งชัดอวิชชา แต่เวลาที่รู้จริงอย่างรู้แบบมีความลงเลงสงสัย รู้มากจนกระทั่งงงสับสนอลหม่านไปหมด รู้โดยเข้าใจกระจ่างแจ้งชัดเจนน รู้โดยเข้าใจพิจารณาละเอียดประณีตแยกแยะชัดถึงถึงการปฏิบัติว่าเราเข้าถึงความประณีตลึกซึ้งละเอียดอ่อน เข้าถึงความพิสดารในธรรมะอย่างเข้าใจกระจ่างแจ้ง

ยิ่งเข้าใจกระจ่างแจ่มยิ่งเข้าใจโดยนัยที่ลึกซึ้งพิสดาร อันนี้จะเป็นภูมิในวิสัยของปฏิสัมภิทาญาณที่เข้าใจธรรมละเอียด ลึกซึ้งรู้แจ้งแทงตลอด

ดังนั้นพอเราเข้าใจในเรื่องอนุสติ เราอย่าไปคิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ เพราะคำว่าอนุแปลว่าเล็ก อนุสติจริงๆก็คือ เป็นเรื่องที่เราปฏิบัติอย่างที่หลวงพ่อกฤษโณบวชปฏิบัติแบบประเดี๋ยวประด๋าว คือนึกได้ปุ๊บปฏิบัติปั๊บไม่ต้องตั้งท่า นึกได้ยกจิตขึ้น พระนิพพาน พิจารณาทรงอารมณ์ แต่จำไว้ว่าเมื่อไหร่ที่เราทรงอารมณ์กรรมฐานเราทำเต็มกำลัง เต็มกำลังคือเรายกกำลังจิตให้พุ่งใสที่สุด ชัดเจนที่สุด เข้าถึงอารมณ์กรรมฐาน เข้าถึงอารมณ์สภาวะที่ละเอียดประณีตที่สุด นั่นก็คือ กรรมฐานทุกกองแล้วเป็นกรรมฐานเต็มกำลัง เมื่อไหร่ที่เราฝึกโดยตั้งอารมณ์กรรมฐานเต็มกำลังในทุกกอง กำลังความ เข้มแข็งของจิตเราก็จะมีความเข้มข้นมากกว่าคนทั่วไปปกติ ดังนั้นจุดนี้ก็ให้เรา ค่อยๆเพาะบ่ม ค่อยๆใช้ปัญญา ค่อยๆ ฝึกฝนทำความเข้าใจ แล้วการปฏิบัติเราจะก้าวหน้าเพิ่มขึ้นทุกคน

คราวนี้ในอนุสติ ก็ยังมีตัวอื่น **อานาปานสติก็ถือว่าเป็นอนุสติ** อานาปานสติก็คือกำหนดลม ลมหายใจกระทบ ลมหายใจ ตลอดสาย แต่จุดสำคัญที่เป็นคีย์ของอานาปานสติคือ เพื่อปรับอารมณ์ใจของเราให้เข้าถึงอารมณ์ความสงบ ดับอารมณ์ ความฟุ้งซ่าน ดับอารมณ์หนักความวิตกกังวล อยู่กับอารมณ์จิตที่เบาสบาย จำไว้ว่าเมื่อไหร่เราตั้งใจจะจับอานาปานสติ ต้องจับโดยเข้าถึงอารมณ์สบาย ถือว่าบรรลุผลของการฝึกอานาปานสติ ลมหายใจละเอียดอ่อนเหมือนแพร่วไหม สงบ ละเอียด เบา ความกังวลสลาย ความหนักของจิตสลาย อยู่กับลมสบาย สงบ เข้าถึงอารมณ์สบายความสงบเย็นของจิต

ตอนนี้เราก็ปฏิบัติเลยนะเพื่อให้เข้าใจ อานาปานสตินี้ถือว่าเป็นวิหการธรรม คำว่าวิหการธรรมคือธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ ของจิต อุปมานุสติก็เป็นธรรมเครื่องอยู่ของจิต ถ้าเราดำรงสติอยู่บนโลก อยู่กับกายเกาะกายก็จับอานา ให้กายมันเบา จิตมันเบา จิตเข้าถึงความสุขสงบ ถ้าจับกำลังสูงเป็นกำลังสูงสุด จริงๆกรรมฐานสูงสุดในการปฏิบัติจริงก็คือ อุปมานุสติ กรรมฐาน อุปมานุสติกรรมฐานนี้ถือว่าเราทรงอารมณ์พระนิพพาน เราทรงอารมณ์ให้ถึงอรหัตผล ทรงอารมณ์เพื่อให้เรา ตัดกิเลส ทรงอารมณ์เพื่อเราตัดภพจบชาติ ทรงอารมณ์ในการตัดสังโยชน์สิบ อารมณ์จิตเราแม้เป็นอารมณ์ชั่วคราวก็ เป็นอารมณ์อรหัตผล ดังนั้นใช้กำลังใจใช้กระแสจิตสูงกว่า แล้วก็เกิดผลเกิดอานิสงส์สูงกว่า ถ้าเราฝึกแต่อานาปานสติ ทรงแต่อานาปานสติ เราก็เข้าถึงความสบาย ตายเมื่อไหร่ไปแค่พรหม แต่เมื่อไหร่ถ้าเราทรงอุปมานุสติ ทรงในอุปมานุ สติ ทรงอารมณ์พระนิพพานตลอด ตายเมื่อไหร่คิดว่าไปไหน ไปพระนิพพาน ดังนั้นผลอานิสงส์เรามุ่งที่อุปมานุสติคือใช้กำลังมโนมยิทธิจับอารมณ์พระนิพพานไว้เป็นหลัก อันนี้เป็นสิ่งสำคัญ

คราวนี้เราก็พูดต่อมา เรียบเรียงจนครบในเรื่องของอนุสติทั้งสิบ เราก็มาต่อ

อนุสติต่อมาก็คืออนุสติที่รำลึกนึกถึงมรณาสติ **มรณานุสติ** แปลว่า มีสติรำลึกนึกถึงความตาย อันนี้เป็นเรื่องของวิปัสสนา ญาณในการพิจารณาเพื่อตัดขั้นห้า เรารำลึกนึกถึงความตาย เรานึกถึงความตาย คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะคนที่ไม่ ปฏิบัติธรรม นึกถึงความตายก็จะเกิดความกลัว ความกลัวเกิดจากความไม่รู้ ความกลัวตายเกิดจากความไม่รู้ ความไม่รู้ หรืออวิชชาที่ว่าคือไม่รู้ว่าจะตายแล้วจะไปไหน ไม่รู้ผลว่าบุญหรือกรรมจะส่งให้ไปจุดที่ใด อารมณ์จิตยังงี้ที่เราวางก่อน ตายแล้วจะเป็นเหตุให้เราไปสวรรค์ไปนรกไม่มีความรู้ มีแต่ความกลัว มีแต่อวิชชาคือความไม่รู้ ดังนั้นคนไม่ปฏิบัติไม่ เจริญพระกรรมฐานก็จะมี ความกลัวตาย อันนี้มรณานุสติไม่ต้องพูดถึง บางคนพูดถึงความตาย โบกมือส่ายหน้าไม่เอา อย่างพูด เต็มใจเป็นกลาง ฉันทกลัวอย่าพูดเรื่องตาย แต่คนที่ปฏิบัติก็ยังกลับต้องนึกถึงความตายบ่อยๆ

สิ่งสำคัญเวลาที่เรাজริญในมรณานุสติ เราต้องพิจารณาให้ครบรอบรอบ คือ รู้ว่าเราตายแน่ ยังไงก็ต้องตาย เกิดมาทุกชีวิตบนโลกยังงังก็ต้องตาย ไม่มีใครหนีความตายพ้น แต่ตายแล้วจะไปไหน คำถามสำคัญก็คือ ตายแล้วจะไปไหน หรือตายแล้วจะไม่เกิดอีกต่อไป ไม่เกิดอีกต่อไปก็คือไปพระนิพพาน

คราวนี้สิ่งสำคัญของการเจริญพระกรรมฐาน ก็คือการที่เราปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน มันเกิดปัญญา มันเกิดผลของการปฏิบัติที่ทำให้เราเลือกภพเลือกแดนเกิดได้ เรารู้ว่าจิตสุดท้ายก่อนตายเราจะไปไหน ก่อนตายเรานึกถึงบุญ บุญก็พาเราไปเกิดยังสวรรค์ ก่อนตายเราเข้าฌานเราแผ่เมตตา กำลังของการแผ่เมตตาการเข้าฌานสมาบัติการเข้าสมาธิ ก็นำพาให้เราไปจุดเป็นพรหม

**\*\***หากก่อนตายจิตสุดท้ายก่อนตาย เรายกจิตขึ้นไปบนพระนิพพาน ภายใต้นบนโลกดับขันธ เราก้เข้าถึงพระนิพพาน อาทิสมาณกายไปรออยู่ล่วงหน้าเรียบร้อยแล้ว ภายข้างล่างมันหมดอายุขัยสายโยงโยงโยงที่เชื่อมโยงกับกายทิพย์และจิตก็ขาดสะบั้น กายทิพย์เราก้อยู่เป็นกายพระวิสุทธิเทพถาวรบนพระนิพพาน แต่เวลาที่เรารื่นมาด้วยกำลังมโนมยิตถิมันยังมีเส้นใยเล็กๆเหมือนกับใยบัว ยังผูกโยงระหว่างกายพระวิสุทธิเทพหรือกายทิพย์เราบนพระนิพพานกับกายใต้นบนโลก มนุษย์ นึกถึงกายเมื่อไหร่ กายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพานก็พุ่งกลับมาที่กายเนื้อ ที่สำคัญก็คือขึ้นๆลงๆ ลงๆขึ้นๆ นอกจากบางคนที่เขาฝึกจนกระทั่งจิตทรงฌานทรงอารมณ์ มีความเสถียรทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพานได้นานเท่านั้น ฝึกเพื่อให้จิตนั้นมีฐานมีความมั่นคงมีความแนบอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด

ตรงนี้เราก้จะมีความเข้าใจในเรื่องมรณานุสติกัน นึกถึงความตายแล้วต้องพิจารณาให้จบว่าตายแล้วเราจะไปไหน ถ้าเรารู้ว่าเราจะตายแล้วจะไปไหน เราก้จะไม่ค่อยกลัวความตาย ความกลัวตายมันก็จะเบาบางลง เรานึกถึงแล้วเราไปดีกว่าเดิมไปที่ที่ดีกว่าเดิม หรือตายแล้วเราเข้าถึงอรหัตผล ตายแล้วเราไปพระนิพพาน อันนี้คือสาเหตุว่าทำไมพระอรหันต์ท่านถึงไม่มีความกลัวตาย พระอรหันต์ไม่กลัวตายเพราะรู้ว่าตายแล้วท่านไม่เกิดอีกต่อไป ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป ดังนั้นความกลัวตายของท่านไม่มี ท่านกลับมีความคิดเห็นว่าการที่มีขันธห้าอยู่บนโลกมนุษย์นั้นมีความทุกข์มีความลำบาก ลำบากทั้งกายขันธห้า ลำบากทั้งความแก่ความเสื่อม ลำบากทุกข์ทั้งความเจ็บไข้ไม่สบาย ลำบากทั้งในการแบกขันธห้าในการประคับประคองขันธห้าไปในอริยาบทต่างๆ ดังนั้นอารมณ์ใจความเข้าใจของปุถุชนกับอริยะเจ้าก็มีความแตกต่างกัน ปุถุชนมีความยึดในกาย อริยะมีความรูปร่างปล่อยร่างกาย รู้เท่าทันร่างกาย รู้เท่าทันสภาวะความเป็นไป ความเสื่อม ความแตกสลาย ความไม่เที่ยงของร่างกายขันธห้า

ดังนั้นตอนนี้ใจเราให้พิจารณาในมรณานุสติ มรณานุสตินั้นอยู่กับเรา เราไม่รู้ว่าเราตายเมื่อไหร่ แต่เราจรรู้ว่าตายแล้วเราจะไปไหน มีคติที่ไป ว่าใจเรานั้นปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด เมื่อเราคิดพิจารณาได้ดังนี้แล้ว ความเจริญในธรรมก็มีความก้าวหน้าขึ้น จิตก็มีความอาจหาญไม่เกรงกลัวความตาย ดังนั้นให้เราพิจารณาไว้เช่นนี้ให้เป็นปกติ

สำหรับวันนี้ก็ขอฝากในเรื่องการปฏิบัติธรรมของเราทุกคนไว้ให้เราตั้งใจว่าเราปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด การปฏิบัติธรรมของเรานั้น เป็นไปเพื่อความรู้แจ้งในพระนิพพาน การปฏิบัติธรรมของเรานั้นไม่ได้มีไว้เพื่อการโอ้อวดหรือความรู้สึกที่ว่าฉันเป็นพระอริยะเจ้าชั้นนั้นชั้นนี้ แต่ขอให้เป็นไปเพื่อความดับไม่เหลือเชื้อ ปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน หากเราตั้งใจกำลังใจไว้เช่นนี้ได้ ก็ถือว่าเราตั้งใจกำลังใจไว้ตรงกับพระนิพพานแล้ว ไม่มีอุปกิเลส ไม่มีมายาที่จะมาล่อลวงจนทำให้จิตเราเกิดวิปัสสนูปกิเลส มีความสำคัญผิดจากในอรรถในธรรมไป

ตอนนี้ ให้เราทุกคน ตั้งจิตรำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้า กำหนดน้อมจิต พุ่งอาทิสมาณกายขึ้นไปกราบพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน กำหนดด้วยความตั้งมั่นปราศจากความลังเลสงสัย จิตถึง กระแสจิตอาทิสมาณกายเราก้ไปถึง รู้สึกว่าเรา นั่งอยู่เบื้องหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ บนพระ

นิพพาน น้อมจิตกราบ น้อมจิตโมทนาสาธุในกุศลในบารมีทั้งสามสิบทัศของทุกท่านของทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน น้อมกราบในกระแสธรรมที่ท่านเข้าถึงมรรคผลแล้ว จากนั้นค่อยๆทรงอารมณ์พระนิพพาน ทรงสภาวะอารมณ์ที่เป็นสุข "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ทรงอารมณ์เสวยอารมณ์วิมุตติสุขบนพระนิพพาน น้อมซึมซับรับกระแสแห่งความสงบเย็นของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน ให้จิตเราน้อมโมทนาซึมซับรับกระแส ความสงบ ความเบา ความผ่อนคลาย ความสว่าง กระแสจิตที่สะอาดปราศจากความโลภโกรธหลงทั้งปวง อยู่กับกระแสของท่านผู้มีความบริสุทธิ์คือพระวิสุทธิเทพ จิตเราก็อลอยบริสุทธิ์ จิตเมื่ออยู่บนพระนิพพานก็ปราศจากสิ่งเร้าทางรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส กามคุณห้า ความเป็นทิพย์ สังโยชน์ทั้งสิบ เครื่องร้อยรัดก็สลายตัวออกไปจากใจของเรา ทรงอารมณ์อยู่บนพระนิพพาน สว่าง อารมณ์จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง จิตเรานับและพึงพอใจในพระนิพพานอย่างยิ่ง จิตเรายังซาบซึ้งดื่มด่ำในกระแสธรรมในกระแสพระนิพพานอย่างยิ่ง ปัญญาเข้าใจในกระแสธรรมที่ครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นพระอรหันต์เทศน์ในเรื่องของจิตเราเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งมากขึ้น จิตเราอยู่ในอรรถในธรรม จิตเราอยู่ในกระแสมรรคผลพระนิพพาน จิตเราไม่ถอยหลังกลับไปในความสกปรกในมลทินในเครื่องเศร้าหมองของปุถุชน จิตเราไม่ทิ้งพระนิพพาน ไม่หันหลังให้กับพระนิพพาน

ถามจิตของเราตอนทรงอารมณ์บนพระนิพพาน ว่าใจเรามีความแปรเปลี่ยนเป็น "ไม่เอาแล้ว ไม่เอาพระนิพพานแล้ว ไม่ไปพระนิพพานดีกว่า" ถามว่าใจเรานั้นมีความรู้สึกเช่นนี้ไหม ถ้าใจเรามีความรู้สึกที่ไม่ถอยหลังกลับ ยังไงหัวเด็ดตีนขาด เราก็รักพระนิพพาน เราก็ตึงเข็มตั้งเป้าในพระนิพพานจุดเดียว อันนี้ก็คือองค์ของพระโสดาบันที่ท่านเป็นผู้ไม่ถอยกลับ ไม่เวียนกลับ เมื่อก้าวข้ามมาสู่ภูมิของอริยะบุคคลแล้วยอมไม่มีการถอยหลังกลับอีกต่อไป เพียงแต่ว่าความเป็นพระอริยะบุคคลนั้น ถ้าหากเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน ศीलก็มีความบริสุทธิ์ ความมั่นคงก็สูงขึ้น

ความแตกต่างระหว่างพระโสดาปฏิมรรคกับโสดาปฏิผล พระโสดาปฏิมรรคก็ยังมีศีลขาดบ้างกระพองกระแพ่งบ้าง หวั่นไหวในศรัทธาความเชื่อในเรื่องของคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์บ้าง แต่ความเป็นพระโสดาบันจะมีความมั่นคงแนบแน่น ศीलรักษาชีวิตไม่ยอมขาด มีความมั่นคงในพระรัตนตรัย มีใจที่มั่นคงในพระนิพพาน

ดังนั้นเราก็ทดสอบกำหนดรู้ดูในจิตของเรา ว่าจิตเราเป็นประเภทไหน ชอบแบบไหน ยังถอยอีกไหมหรือก้าวขึ้นไปเรื่อยๆก้าวข้ามจนพ้นทั้งสองขา ทรงอารมณ์พระนิพพานไว้

จากนั้นน้อมจิตแผ่เมตตา น้อมกระแสเชื่อมกระแสกับพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ครูบาอาจารย์ เชื่อมกระแสมายังกายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพานของเรา สว่าง

จากนั้นแผ่เมตตาตอลงมายังรูปพรหมทั้งสิ้น พรหมโลกทั้งสิบหกชั้น สวรรค์ทั้งหกชั้น รุกขเทวดา ภูมิเทวดา มนุษย์และสัตว์ที่มีกายเนื้อทั่วอันนตจักรวาล โอปปาติกะสัมภเวสีและผู้หลงอยู่ในภพในมิติในจักรวาลที่ทับซ้อนคู่ขนานทั้งหลาย แผ่เมตตาให้กับดวงจิตโอปปาติกะสัมภเวสีรวมไปถึงเปรตอสุรกายทั้งหลาย

แผ่เมตตาให้กับบรรดาสัตว์นรกที่เสวยทุกข์อยู่ในนรกทุกขุม  
แผ่แสงสว่าง กระแสกุศล กระแสเมตตา กระแสแห่งพระนิพพาน แผ่ทุกกระแสคืนความดีแห่งกุศลผลบุญความดี ตั้งแต่กระแสของบุญ กระแสของท่าน กระแสพลังงานของศีล กระแสความบริสุทธิ์แห่งเมตตาพรหมวิหารสี่ กระแสแห่งมรรคผลพระนิพพาน

จริงๆแล้วกระแสแต่ละกระแสนั้นมีคลื่นความดีที่ละเอียดปราณีต่างกัน เป็นคลื่นกระแสบุญ เป็นพลังงานที่มีความดีแตกต่างกัน แต่เรียกรวมๆว่า"กระแสบุญ"

ตั้งนั้นเราจำแนกแยกแยะกระแสไปถึงแต่ละรูปแต่ละนามในแต่ละภพแต่ละภูมิได้ จิตเราละเอียดแยกแยะกระแสบุญ กระแสกุศล ขอให้ตรงตามใจ บางภพภูมิปรารถนากระแสแห่งทิพย์ คืออาหารความเป็นทิพย์ เครื่องทิพย์ เครื่องประดับ บางภพภูมิต้องการดับความเร่าร้อนจากเวรภัยจากโทษทัณฑ์

บางกระแสบางภพภูมิท่านต้องการกระแสเมตตา

บางภพภูมิต้องการกระแสบุญกุศลมาต่อทิพย์สมบัติมาต่อพรหมสมบัติ

ตั้งนั้นแต่ละท่าน ล้วนแล้วแต่ปรารถนาในกระแสของบุญกุศลที่อาจจะจำแนกแยกแยะที่มีความแตกต่างกัน เราโน้ม กระแสทั้งหลายลงมาจากพระนิพพานครบถ้วนครอบคลุมบริบูรณ์ ถึงบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลายอันไม่มีประมาณ ขอบุญ กุศลจงส่งผล ขอบุญกุศลจงยังความสงบสุขความอิมกายอิมใจอิมจิตยังทุกดวงจิตทุกภพทุกภูมิ ความสงบสุขร่มเย็น ความเข้าถึงกุศล ความเข้าถึงสัมมาทิฐิ ความเข้าถึงมรรคมองค์แปด ความเข้าถึงคุณธรรมความดี ความรู้ตื่นขึ้นสู่กุศล ผลบุญ จงเปิด จงรู้ตื่นขึ้นในทุกดวงจิตทั่วสังสารวัฏนี้ด้วยเถิด

เมื่อแผ่เมตตาเปิดสามภพภูมิแล้ว เราก็โน้มจิต โนมจิตกราบพระพุทธเจ้า กราบทุกท่านบนพระนิพพาน ตั้งใจอธิษฐาน ว่า ขอให้กุศลแห่งการปฏิบัตินี้ เป็นพุทธานุชา ธรรมะบูชา สังฆะบูชา บิณฑบาต ฟอแมครูปฌาจารย์ ท่านผู้มี พระคุณบูชา คุณเทพพรหมเทวาลิงศักดิ์สิทธิ์ท่านผู้มีพระคุณ

ขอกุศลจงส่งผลถึงพระสยามเทวาธิราช พระเสื่อเมือง พระทรงเมือง พระหลักเมือง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ปกป้องรักษาคุ้มครอง ในการเจริญพระกรรมฐานของข้าพเจ้าในทุกครั้งทุกพระองค์ทุกวาระ

ขอเทวดาที่ท่านดูแลสายทรัพย์สายสมบัติพิทักษ์ทรัพย์ของข้าพเจ้า ขอจงเมตตาเปิดสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติสาย บารมี

ขอบุญกุศลแห่งการปฏิบัติจงอุทิศส่งผลตรงถึง ท่านพระยายมราช นายนิริยบาล รวมไปถึงบุญกุศลจงส่งผลถึงเจ้ากรรม นายเวรทั้งหลาย ขอจงคลายจากความอาฆาตแค้นพยาบาท ขอจงโหสิกรรมซึ่งกันและกัน ขอกรรมวิบากกุศล ทั้งหลายจงกลายเป็นโมฆะกรรม ขอกรรมขอวิบากทั้งหลายจงสลายตัวด้วยกำลังแห่งพระกรรมฐาน จิตที่อาฆาตแค้น พยาบาทจองเวรเป็นเจ้ากรรมนายเวรทุกดวง ขอจงสลายตัว ความอาฆาตแค้นพยาบาทจงสลายตัวด้วยกระแสแห่งบุญ กระแสแห่งเมตตา กรรมทั้งหลายวิบากทั้งหลายจงกลายเป็นโมฆะกรรม กระแสกรรมกระแสวิบากที่ก่อให้เกิดภัยพิบัติ ก่อให้เกิดการอาฆาตแค้น ก่อให้เกิดการพลาดชีวิตความตายของคนหมู่มาก ขอจงสลายไปด้วยกระแสแห่งบุญ กระแส แห่งเมตตา กระแสแห่งมรรคผลพระนิพพาน กระแสจงดับความเร่าร้อนในจิต ทั้งดวงจิตของมนุษย์ อมนุษย์ และจิต วิญญาณทั้งหลาย ขอกระแสแห่งความสงบร่มเย็นจงสลายล้างดับภัยทั้งปวง ไฟที่เผาจิตจากความอาฆาตแค้นพยาบาท ขอจงดับลงด้วยกระแสแห่งเมตตา ขอจงดับลงด้วยน้ำแห่งบุญกุศลที่ข้าพเจ้าเคยหยาดมาทุกชาติภพ ขอบุญกุศลจงดับ ร้อนดับภัยดับวิบากในชีวิตของข้าพเจ้าทุกคนนับตั้งแต่บัดนี้ไป ให้บรรเทาเบาบางลง กรรมใดวิบากใดที่สลายตัวลงได้ก็ ขอให้สลายตัว กรรมใดที่กลายเป็นโมฆะกรรมได้ก็ขอจงกลายเป็นโมฆะกรรม ขอกรรมทั้งหลายจงสลายตัวเต็มทีก็จง กลายเป็นเหลือเพียงแค่เศษกรรม

ขอให้บุญส่งผล ขอให้กุศลทันใจ ขอให้บุญแห่งการสร้างพระเจ้านั่นใจคือพระพุทธรูปทันใจทั้งหลายจงส่งผลให้นับแต่นี้ บุญจงเกิดผลอันดีสันต์ใจ บุญใหญ่ส่งผลก่อนเสมอ ชีวิตข้าพเจ้าตราบที่ยังมีหนี้ห้าอยู่บนโลกมนุษย์ก็ขอจงมีความ คล่องตัว มีความสุข มีแต่บุญส่งผล มีบุญเป็นเกาะแก้วคุ้มครอง

จากนั้นกราบลาพระพุทธเจ้า กราบลาทุกท่านทุกๆพระองค์ด้วยความนอบน้อม ด้วยความเคารพ ด้วยความกตัญญู ด้วยความซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธองค์ที่มีต่อมวลหมู่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย

จากนั้นพุ่งจิตลงมายังโลกมนุษย์ลงมาที่กายเนื้อ กำหนดโน้มจิตอาราธนาขอกระแสจากพระนิพพาน กระแสแห่งการ ปฏิบัติ กระแสแห่งมรรคผล เป็นลำแสงสว่างลงมาคลุมกายฟอกชำระล้างฟอกธาตุขันธ์ กระดูกเป็นแก้ว เส้นเอ็น



กล้ามเนื้อ ผม ขน เล็บ ฟันหนัง เป็นแก้ว อาการทั้งสามสิบสองทั่วกายสะอาดใสเป็นแก้ว กระแสจากพระนิพพานสลาย  
ล้างฟอกธาตุขันธ์ สลายล้างดับล้างโรครภัยไข้เจ็บทั้งปวง เนื่องอกเซลล์ผดปกติทั้งหลายสลายตัวไป กระแสบุญกระแส  
กรรมฐานเป็นเหมือนน้ำทิพย์ชำระล้างสลายโรครภัยไข้เจ็บทั่วกายทั่วขันธ์ห้า ชำระล้างความเศร้าหมองมลทิน กิเลส  
ทั้งหลายถูกสลายล้างด้วยกระแสแห่งบุญกระแสแห่งพระนิพพาน ฟอกธาตุขันธ์ เปิดสายทรัพย์สายสมบัติ  
กายจิตสะอาดผุดผ่อง จิตเป็นสุข เจริญกรรมฐานแล้วชีวิตมีแต่ความรุ่งเรืองก้าวหน้า ปัญญาเกิด พละทั้งห้าสมบูรณ์  
เต็มในจิตของเรา

จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ ภาวนาเข้า พุท ออกโธ ครั้งที่ 2 ภาวนาซ้ำ ลึก ยาว ธัมโม ภาวนาครั้งที่ 3 สังโฆ

จากนั้นกำหนดจิต อันนี้บังเอิญเขามาขอเป็นพิเศษ กำหนดจิตให้กับนายตำรวจท่านผู้การที่ถูกสังหารที่เป็นชาวใน  
ปัจจุบัน เขามารอโมทนาบุญอยู่ ตั้งจิตอุทิศส่วนกุศลผลบุญแห่งการเจริญพระกรรมฐาน ทานศีลภาวนาที่เราทำ ขอบุญ  
จงส่งผลให้ท่านได้สวยทิพย์สมบัติ จุตินิภพที่ดี มีจิตเจตนาธรรมดีในกุศลในความดีสืบต่อไป ต่อเมื่อมาจุติมาเกิดบนโลก  
มนุษย์ใหม่ก็ขอให้มียายุที่ยืนนาน มีความดี มีวิเศษ มีบารมีของคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เทวดาพรหมปกปักรักษา  
ลงมาด้วย เมื่อลงมาทำหน้าที่เพื่อสังคมส่วนรวมต่อสู้กับความอยุติธรรม ขอดวงจิตดวงวิญญาณที่ลงมาจุติทุกดวง  
จงอย่าลืมอธิษฐานขอวิเศษอาคมความดีบารมีของคุณพระรัตนตรัยมาคุ้มครองรักษา แผ่เมตตาอุทิศให้ ให้เขาได้รับ ให้  
ท่านได้โมทนา ให้ท่านได้ลอยขึ้นจตุโลกภูมิที่ดี

จากนั้น เมื่อเราหายใจเข้าออกจบจากการเจริญพระกรรมฐานแล้วก็ตั้งใจ ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ ด้วยจิตอันเป็นสุข กำหนด  
ใจว่าทุกครั้งที่เราปฏิบัติพระกรรมฐานเราจะเขียนแผ่นทอง เขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพานเพื่อนร่วมหล่อพระ  
ด้วยกัน สร้างกุศลด้วยกัน แล้วก็พยายามที่จะสร้างกุศลร่วมบุญถวายสังฆทานประจำทุกเดือน จะมากจะน้อยเราพร้อม  
ตามกำลังที่เราไม่รู้สีกว่ามันเดือดร้อนไม่รู้สีกว่าทุกข์ แต่เวลาที่เรากำหนด ตั้งใจว่าบุญที่ทำนั้นเรารับเต็ม ถวาย 16 องค์  
เราพร้อมทำจะ 50 บาท 100 บาท 20 บาทก็ตั้งใจว่าเราได้อันสงฆ์ทั้ง 16 องค์ ทำ 10 องค์เราทำเท่าไรก็ได้ 10 องค์  
ด้วยกัน สามัคคีธรรมก็ก่อให้เกิดบุญใหญ่ได้ ไม่งั้นกำลังเราสมมุติว่าทำแค่คนเดียว จะให้ถวายองค์หนึ่งสำหรับบางคนก็  
ยังเป็นเรื่องหนักใจ แต่พอเราใช้สามัคคีธรรม เราทำมากทำน้อยแต่กำลังใจเราไม่ต่างกัน เรารับเท่า ๆ กัน ตั้งใจว่าเราพร้อม  
เป็นผู้ร่วมบุญในทั้ง 16 องค์ในทั้ง 13 องค์ในทั้ง 12 องค์ตามวาระตามกำลังที่รวบรวมได้ในแต่ละเดือน เหมือน ๆ กัน  
เท่ากัน ทำน้อยแต่ได้มาก ดังนั้นจำไว้นะสายเราเมตตาธรรม พยายามฉลาด ทำน้อยแต่ได้ผลอันสงฆ์มาก ทำน้อยแต่  
ได้ผลของการปฏิบัติมาก พยายามเน้นเรื่องนี้ ทำความเข้าใจเรื่องนี้ อย่าทำมากเราได้น้อย อย่าทำน้อยแล้วได้ผลของ  
การปฏิบัติน้อย พยายามทำน้อยแต่ได้มาก จะทำน้อยแต่ได้มากก็ต้องใช้ปัญญามากขึ้น ใช้กำลังใจเพิ่มขึ้น ทำได้เราก็จะ  
ก้าวหน้าได้เร็ว

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน ให้เราโมทนาบุญกับเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมเป็นกัลยาณมิตรด้วยกัน โดยเฉพาะอย่าง  
ยิ่งผู้ที่ฟังสด รวมไปถึงผู้ที่มาฟังภายหลัง มาฟังรีรันภายหลัง เราก็ขอโมทนาซึ่งกันและกัน

สำหรับวันนี้ก็ขอให้เราทุกคนรักษากำลังใจที่ผ่องแผ้วผ่องใสเบิกบานให้ได้เสมอ ทำความเข้าใจทบทวนในเรื่องของจิต  
ให้กระจ่างชัดเต็มที่ แล้วก็มีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ ถ้าเป็นไปได้ก็ชวนคนที่อยู่ในวิสัยมาปฏิบัติเพิ่ม เพื่อจุดแสง  
เทียนแห่งความดีขึ้นมาบนโลกนี้

สำหรับวันนี้ก็ขอโมทนาบุญกับทุกคน ขอให้มีความสุขความเจริญทั้งทางโลกทางธรรม มีความคล่องตัวเปิดสายทรัพย์  
สายสมบัติสายบารมีของตัวเองได้ สำหรับวันนี้สวัสดิ์ พบกันใหม่สัปดาห์หน้า