

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 31 ธันวาคม 2566

เรื่อง รับประทานใหม่

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดจิต ทรงสมาธิ ใช้สติกำหนดในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วทั้งร่างกายของเรา ผ่อนคลายปล่อยวาง ผ่อนคลายร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมทั้งความรู้สึกทั้งกาย ทั้งความรู้สึกทั้งอาการความเกาะความยึดในร่างกายทั้งหมด ให้การปลดปล่อยกำลังผ่อนคลายทั่วร่างกายเป็นการปลดความเกาะในร่างกายขั้นห้า วางกายแล้วจึงวางจิต วางภาระทั้งหลาย วางความกังวลทั้งหลาย กิจกรรมงานทั้งหลายที่เป็นหน้าที่ของเรา เราวางลง ทำความรู้สึกว่า เมื่อเรามาปฏิบัติธรรม เราวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ แม้สิ่งนั้นเป็นเรื่องงานที่เรากังวลในกิจกรรมงานกุศลที่เราจะทำต่อไปข้างหน้าก็ตาม วางภาระของใจทั้งหลาย วางภาระของโลกทั้งหลาย วางความห่วงทั้งหลายออกไปจากใจ เหลือเพียงแต่ความสงบของจิตอยู่กับลมหายใจสบาย รู้ในลมตลอดทั้งสายทั้งกองลม ลมหายใจละเอียด สงบ เบาสบาย

เมื่อวางทุกสิ่งทุกอย่าง จิตเข้าถึงความสบาย ลมสบายอารมณ์จิตสบาย อารมณ์จิตในความรู้สึกเบาสบายนั้น ลมหายใจจะมีความละเอียดมีความเบาบาง มีสภาวะที่เรียกว่าอุปจารสมาธิ มีสภาวะที่จิตพร้อมเข้าสู่ความสงบ ทั้งในด้านความเป็นทิพย์ของจิต ญาณเครื่องรู้หรือแม้แต่เข้าไปพิจารณาธรรมเป็นวิปัสสนาญาณ ดังนั้นในการปฏิบัติธรรม เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องจดจำอารมณ์จิตจำจุดที่เราจะต้องมาร์คไว้ในใจของเรา ว่าจุดใดที่เราจะต้องทำให้ได้ทำให้ถึงทำให้ทรงตัวปล่อยวางทุกอย่าง ทั้งกายทั้งจิต ทั้งความกังวลทั้งหลาย วางลงให้ได้ง่ายตายเท่าไร จิตเข้าสู่ความสงบของสมาธิได้รวดเร็วขึ้น

กำหนดใจของเราอยู่กับลมหายใจสบาย เข้าถึงความสงบ เข้าถึงสภาวะที่เราวาง

กำหนดรู้ในความสงบ กำหนดรู้ในความเบาสบาย ยิ่งวางได้มากเท่าไร จิตเรายิ่งเข้าถึงความสงบ ยิ่งวางได้มากเท่าไร จิตเราเข้าถึงความสุขของจิตใจจากการปฏิบัติจากสมาธิ วางทุกสิ่ง นิ่ง หยุดจิตอยู่กับความสงบ จิตสงบ สว่าง ว่าง เบา ผ่องใส

จากนั้นเราจึงกำหนดใจของเรา เดินจิตเข้าสู่สมาธิที่มีกำลังสูงขึ้น กำหนดน้อมนึกจิตของเรา จินตภาพเป็นดวงแก้วสว่าง อยู่ภายในกาย จิตจากดวงแก้วสว่างใสค่อยๆแปรสภาวะเป็นดวงเพชรระยิบระยับแพรวพราว มีแสงสว่างเส้นแสงรัศมีสีรุ้งกระจายออกจากจิตของเราที่เป็นเพชรประกายพริ้ว กำหนดจิตของเราว่า "จิตคือกสิณ กสิณคือจิต" จิตคือแก้วอันเป็นประภัสสร จิตของเราเข้าถึงปฏิภาคนิมิต จิตที่เป็นเพชรเปล่งประกายสว่างพร้อมกับพิจารณาติดตามรู้ในอารมณ์จิตเชื่อมโยงอารมณ์เวทนาเข้ากับภาวนิมิต จิตเรายิ่งแพรวพราวระยิบระยับเปล่งแสงสว่างมากเท่าไร อารมณ์จิตของเรายิ่งเป็นสุขปิติเอบอ้มเพิ่มพูนมากขึ้นเพียงนั้น ยิ่งเปล่งประกายแสงสว่างผ่องใส จิตยิ่งเปี่ยมพลังแห่งความสุข ความสุขความผ่องใสประจวบแน่นอนอยู่เต็มจิตเต็มใจของเรา จนรู้สึกได้ว่าแสงสว่างความอึมเอบใจเต็มล้นอัดแน่นอยู่ภายในจิต ความอึมเอบใจก็คือบุญกุศล บุญคือความสุขความอึมเอบใจ ยิ่งจิตของเราแต่ละดวงที่ฝึกที่ปฏิบัติมีความอึมเอบใจเปี่ยมล้นท่วมท้นในจิตมากเท่าไร จิตเราก็ก่เปี่ยมบุญเปี่ยมกุศลเปี่ยมความสุขมากเพียงนั้น ยิ่งชินกับสภาวะที่จิตเปล่งประกายแสงสว่างอึมเอบ

อิมใจอิมบุญจนล้นทะลักเอ่อล้นเต็มจิตเต็มใจ จิตก็สะสมพลังงานศกย์เกิดเป็นจิตตานุภาพแห่งบุญกุศลที่รวมตัวในจิตเรา มากขึ้นเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

กำหนดน้อมจิตว่าวันนี้เป็นวันสิ้นปี 31 ธันวาคม บุญกุศลถ้านับเอาเฉพาะที่เราได้กระทำบำเพ็ญมาตลอดทั้งปี ก็ขอให้ บุญนี้มารวมตัวกัน เกิดเป็นความอิมใจสุขใจ ทานที่ทำถวายมหาสังฆทานที่ร่วมบุญกันถวาย รวมกันมหาสังฆทาน มากกว่าร้อยชุดอารามณ์จิตของเราที่ได้เจริญพระกรรมฐานมาตลอดปี การเจริญเมตตาพรหมวิหาร เมตตาอัปปัน นานณณานที่บำเพ็ญมาตลอดปี พระพุทธรูปที่ร่วมสร้างมาตลอดปี บุญทั้งหลายเต็มล้นใน จิต วันสิ้นปีรวมบุญรวมกุศลไว้ในจิต จิตเรามีบุญรักษาบุญคุ้มครอง บุญที่เราทำสะสมไว้ไม่ใช่เพียงแค่เฉพาะปีนี้ ยังมีบุญนับตั้งแต่อดีตที่ผ่านมา ก็ดี พิจารณาให้เป็นอดีตตั้งญาณนับย้อนถอยหลังไปในหลาย ๆ ปีที่ผ่านมา ก็ดี บุญใหญ่ทั้งหลายที่เราเคยสร้างเคยบำเพ็ญก็ดี ถอยหลังพิจารณาไปจนถึงบุญที่เราทำบำเพ็ญมาในอดีตชาติ บุญที่ยาวไกลจนกระทั่งถึงบุญที่เราเคยร่วมถวายทาน ทั้งหลายก็ดีกับพระพุทธเจ้า ไม่ว่าจะเป็พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบันหรือพระพุทธเจ้าพระองค์ก่อน ก่อนพระพุทธเจ้าองค์ ปัจจุบันก็ดี บุญทั้งหลายไม่ได้หายไปไหน ยังสะสมรวมตัวอยู่ในจิตของเรา กำหนดจิตพิจารณาให้จิตของเราตอนนี้รวม บุญรวมบารมี บุญกุศลทั้งหลายจงรวมตัวกันจนจิตของเราเปล่งประกายเจิดจ้าเจิดจรัสสูงที่สุด จิตประภัสสรที่สุด จิต ผ่องใสผ่องแผ้วเบิกบานที่สุด กำหนดน้อมจิตอธิษฐานให้บุญรวมตัวส่งผล ผลักดันให้วันสิ้นปีนี้บุญส่งผลผลักดันให้เรา ก้าวข้ามสู่อิสรชีวิตใหม่ นับแต่นี้บุญส่งผลทันใจ บุญใหญ่ทรงผลไว้อัจฉริยะ

กำหนดพิจารณามองเห็นจิตเราสว่างเจิดจรัสผ่องแผ้วเบิกบานอย่างยิ่ง จิตยิ้มใบหน้าต้ายิ้ม ใจเอิบอิม บุญรวมตัวล้นใจ บุญของเราที่มีทุกคนปฏิบัติมาถึงจุดนี้ บุญของเราล้นเหลือมากเพียงพอที่จะยังประโยชน์ให้เราสามารถเข้าถึงซึ่งพระ นิพพานชาตินี้ได้ บุญที่รวมตัวมากมายเพียงพอที่จะช่วยทำนุบำรุงยังประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ต่อชาติ ต่อสถาบัน รวมจิตรวมใจของเรา นี้ภาพจิตของเราเปล่งประกายสว่าง

จากนั้นกำหนดจิตให้จิตที่เป็นเพชรประภัสสรนั้นปรากฏแปรสภาพเป็นองค์พระ เป็นองค์พระที่เป็นเพชรระยิบระยับ แพรพรรณสว่าง น้อมจิตถึงพุทธานิมิต ขอพุทธบารมีของพระพุทธเจ้าเมตตาเมตตาเป็นหนึ่งเดียวกับพุทธานิมิตในจิต ของเรา ภาพองค์พระสว่างแจ่มใสผ่องใสเต็มที

กำหนดจิตว่าจิตของเรานั้นเชื่อมกระแสกับพระพุทธองค์ เมื่อไรก็ตามจิตเราน้อมนึกถึงภาพองค์พระในจิต จะเป็นภาพ พระหนึ่งฐาน พระสามฐานหรือเป็นภาพพระที่เราปรากฏเป็นพระพุทธรูปปฏิมาที่เราไปกราบไหว้สักการบูชาที่วัดวา อารามใดหรือแม้แต่ที่บ้านเคหะสถานของเราเองก็ดี กำหนดจิตว่านับแต่นี้กราบถึงพระนิพพาน เราเชื่อมจิตถึงพระพุทธ องค์ ตาเห็นรูป จิตถึงนาม นัยน์ตาสัมผัสภาพองค์พระ จิตเราถึงพระพุทธเจ้าบนพระนิพพาน กำหนดจิตเป็นกำลังใจ ของเรานับตั้งแต่บัดนี้กราบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ไม่ต้องให้ใครมาเชื่อมจิตให้อีกต่อไป จิตเราเราเป็นผู้รู้ของเรา กิน ข้าวเรารู้ว่าเรารู้มันใด ยามที่เรานึกถึงพระรัตนตรัยเรารู้ว่าจิตเราถึงพระพุทธเจ้ามันนั้น ไม่ต้องมีความล้งเลงสงสัยเป็น วิจิกิจฉา กายทิพย์กราบพระ ผัสสัมผัสสัมผัสได้ถึงฝ่ามือของกายทิพย์ที่เราสัมผัสถึงพระบาทขององค์พระศาสดา ความรู้สึก ชัดเจนเต็มจิตเต็มใจจนสิ้นความสงสัยทั้งปวง เมื่อไรก็ตามที่เรากราบพระเราถึงพระ เมื่อนั้นจิตเราก็เข้าถึงไตรสรณคมน์ อย่างแท้จริง กราบพระแล้วถึงพระพุทธเจ้าบนพระนิพพานอย่างสิ้นวิจิกิจฉาความล้งเลงสงสัยจึงจะเป็นอารมณ์จิตในการ ตัดสังโยชน์ในข้อตัดวิจิกิจฉาออกไปได้

กำหนดน้อมจิตของเราตอนนี้ อารธนาบารมีพระพุทธองค์ท่านทรงเมตตาตวงเคราะห์ ยกจิตอาทิสมาณกายของเราขึ้นไป บนพระนิพพาน น้อมจิตกราบพระพุทธเจ้า กราบให้ถึงสมเด็จองค์ปฐม กราบให้ถึงพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ พระ บัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ทุก ๆ พระองค์ พระอริยะเจ้าทุก ๆ พระองค์

จากนั้นอธิษฐานจิต ขออาราธนาบารมีขอพระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ เทพพรหมเทวาผู้ใหญ่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย มีพระอินทร์คือท้าวคนยุ่น ท้าวคนท้าวสหัสสมบัติพรหมผู้เป็นใหญ่ในพรหม ท้าวมหาราชทั้งสี่ พญาอมราช เทพพรหมเทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ผู้มีฤทธาานุภาพ อาทิเช่น พระสยามเทวาธิราช ดวงวิญญาณองค์บูรพมหากษัตริราชเจ้าในทุกพระองค์ทุกราชวงศ์ นับตั้งแต่ทวารวดีเป็นต้นมาจนถึงในราชวงศ์จักรี อาราธนาบารมีเทวดาผู้ใหญ่ พระเสื้อเมือง พระทรงเมือง พระหลักเมือง พระคลังมหาสมบัติ เทพพรหมเทวาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวดาประจำนักษัตร เทวดาประจำวันเกิด ขอสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เทพพรหมเทวาทั้งหลาย ได้ปรากฏองค์อยู่บนพระนิพพานเป็นมหาสมาคมใหญ่ ภายทิวขีของเราขอจงปรากฏในสภาวะกายแห่งพระวิสุทธิเทพ สำหรับท่านที่ตั้งจิตปรารถนาในพระนิพพานในชาติปัจจุบันหรือตั้งจิตในสวากภูมิ ส่วนท่านที่ตั้งกำลังใจเป็นพุทธภูมิ ลาหรือไม่ลา ก็ดี ถ้าลาแล้วก็กำหนดจิตในกายของพระวิสุทธิเทพแต่ท่านที่ยังไม่ลา ยังใช้กำลังบารมีพุทธภูมิในการทำงานก็จงอธิษฐานจิตปรากฏเป็นกายพระโพธิสัตว์เต็มกำลัง กายพระโพธิสัตว์เต็มกำลังนั้นก็คือกายของพระโพธิสัตว์พันกรเปล่งแสงสว่าง ประทับบนบัลลังก์ดอกบัวแก้ว พระหัตถ์ทั้งพันกรถือเครื่องทิพย์อันเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญบารมีและเป็นไปเพื่อประโยชน์สงเคราะห์มวลหมู่ในเวไนยสัตว์

กำหนดจิตจดจ่ออยู่กับสภาวะความเป็นกายทิพย์ของตัวเองแต่ละบุคคลให้ชัดเจนที่สุดพร้อมกับพิจารณาเป็นการตัดขั้นหำร่างกาย ว่าเราไม่ใช่ร่างกายเนื้อขั้นหำ เราคือกายทิพย์ อาทิสमानกายที่มาจากอัยร่างกายเนื้อขั้นหำ จะเป็นด้วยการสร้างบารมีก็ดี หรือด้วยการที่เราอธิษฐานจิตลงมาเกิดเพื่อปฏิบัติในมรรคผลพระนิพพานก็ดี ดังนั้นเราไม่ใช่ร่างกายที่เป็นกายเนื้อที่สมมุติว่าชื่อนั้นชื่อนี้ แต่เราเป็นอาทิสमानกายที่เปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติไป ท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏนี้ เราตัดกายวางกายทั้งกายที่เป็นกายเนื้อ ทั้งสมมุติทั้งอดีต จดจ่ออยู่กับสภาวะของความเป็นกายทิพย์ ตั้งกำลังใจว่ากายทิพย์ของเราตอนนี้เมื่อทรงสภาวะเป็นการพระวิสุทธิเทพก็กำหนดให้ชัดเจนเต็มกำลังที่สุด มีความสว่างไสวชัดเจนที่สุด ทรงอารมณ์ในอารมณ์พระนิพพาน ตัดชาติตัดภพ ตัดการเวียนว่ายตายเกิด ตัดห่วง ตัดวัฏสงสาร ตัดเยื่อใยทั้งหลายที่เรามีต่อบุคคลทั้งปวง

เมื่อทรงสภาวะในความเป็นกายพระวิสุทธิเทพชัดเจนเต็มกำลัง อารมณ์จิตเป็นอารมณ์ของอารมณ์พระนิพพานแล้ว เราจึงกำหนดจิต อธิษฐานให้ปรากฏบัลลังก์ดอกบัวแก้วพร้อมกับกำหนดให้กายพระวิสุทธิเทพถูกเข้านั่งกระโหยงประนมมือ ตั้งจิตถึงพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เมตตาปรากฏอยู่บนพระนิพพาน ณ ขณะนี้ ตั้งจิตอธิษฐานเนื่องในวันสิ้นปี กำหนดตั้งกำลังใจว่า ตลอดปีที่ผ่านมารวมไปถึงในทุกๆปี อดีตชาติกิติที่ผ่านพ้นไป สิ่งใดที่ข้าพเจ้าเคยประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระรัตนตรัย ปริมาสพระรัตนตรัย ปริมาสสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย มีครูบาอาจารย์ พ่อแม่ ท่านผู้มีพระคุณ เทพพรหมเทวาทั้งหลาย พระโพธิสัตว์พระมหาโพธิสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าท่านจะอยู่ในสภาวะความเป็นทิพย์หรืออยู่ในสภาวะของการเป็นมนุษย์มาสร้างบารมีก็ดี ข้าพเจ้าขออ้อมกราบขอขมาลาโทษต่อพระรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย

"สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต อุกาสะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต อุกาสะ ขะมามิ ภันเต"

ข้าพเจ้าขอกราบขอขมาลาโทษ กราบขอขมาพระรัตนตรัยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ เทพพรหมเทวารวมไปถึงเจ้ากรรมนายเวรทั้งปวง ขอขมาด้วยความน้อมสำนึกผิดในสิ่งที่ประมาทพลาดพลั้งทางกายวาจาใจ ทั้งที่เจตนาที่ดีไม่เจตนาที่ดี ระลึกได้ก็ระลึกไม่ได้ก็ดี ขอการขอขมากรรมของข้าพเจ้าในวันสิ้นปีนี้ ท่านทั้งหลายได้โปรดดโทษทั้งปวงแก่ข้าพเจ้า อโหสิกรรมให้อภัยทานต่อข้าพเจ้าหมดสิ้นวิบากกรรมด้วยโมฆะกรรม ให้ข้าพเจ้านี้พ้นจากกระแสของวิบากกุศลและกรรมทั้งปวงอันเนื่องมาจากการปริมาสท่านทั้งหลายด้วยเถิด

จากนั้นน้อมกราบแทบพื้น น้อมจิตต่อมใจด้วยความรู้สึกขอโทษ ขอโหสิกรรมอย่างสุดหัวใจอย่างแท้จริง น้อมสุดหัวใจหัวใจจนรู้สึกได้ว่ามีกระแสส่งผ่านมาสัมผัสทางจิตได้ว่า การขอขมากราบขอขมานี้ ท่านให้อภัยแล้ว กระแสของการให้อภัยปรากฏต่อใจของเรา กระแสความรู้สึกว่าไม่เป็นไรให้อภัยแผ่ผ่านมาสู่จิตสำนึกของเรา ใครที่สัมผัสได้ก็ขอให้รู้ว่าวิบากอกุศลทั้งหลายก็จะค่อย ๆ ปลด ค่อย ๆ ปลีอง ค่อย ๆ ถอนออกไปจากชีวิตของเราในวันสิ้นปีนี้

น้อมจิตก้มกราบขอขมาไว้พะให้หมด น้อมจิตต่อมใจ ขอโทษจากจิตใจที่ลึกที่สุดละเอียดที่สุดให้ได้

ขอโทษสุดหัวใจ ขอขมาสุดหัวใจหัวใจ

ขอวิบากความอาฆาตแค้นอุปสรรคทั้งหลายจงสลายคลายจางออกไปด้วยการอโหสิกรรมการขมากรรมซึ่งกันและกัน

จากนั้นกำหนดจิตน้อมใจของเราอธิษฐานต่อหน้าพระและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายว่า “ข้าพเจ้าก็ขอโหสิกรรมให้อภัยท่านต่อทุกท่านทุกรูปทุกนามที่เคยเบียดเบียนล่วงเกินปรามาสกล่าวโทษใส่ร้ายทำร้ายข้าพเจ้าทางกาย วาจา ใจ ข้าพเจ้าขอเมตตาอโหสิกรรมให้อภัยท่านให้ มหาอภัยทานต่อทุกท่านทุกรูปทุกนาม สลายความอาฆาตแค้นพยาบาท การจองเวรทั้งปวง สลายสิ้นจากจิตของเรา อภัยทาน มหาอภัย อโหสิกรรม ให้อภัยทุกรูปทุกนามทุกดวงจิต อารมณ์จิตประดุจอารมณ์จิตของพระโพธิสัตว์ อารมณ์จิตประดุจมหาสมุทร เมตตากว้างไกล กว้างใหญ่ไพศาล ให้อภัยอย่างไม่มีประมาณไว้ให้หมด อภัยให้หมด สลายล้างตัดความอาฆาตพยาบาทจองเวรให้สิ้นจากใจของเรา”

กำหนดน้อมใจว่าจิตของเราเป็นผู้ปราศจากการเบียดเบียนทั้งหลาย จิตเรายิ่งสว่างขึ้น ใสขึ้น กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างขึ้น เมื่อเราละสิ่งที่ไม่ดีทั้งหลายในวันปีเก่า เราก็กำหนดจิตขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีพระพุทธเจ้าสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็นประธาน

จากนั้นกำหนดจิตในแต่ละบุคคล ทรงสภาวะในความเป็นกายทิพย์ จะเป็นพระวิสุทธิเทพก็ดี กายของพระโพธิสัตว์ก็ดี อธิษฐานจิตขอबारมีพระพุทธองค์ พระธรรม พระอริยสงฆ์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์เทพพรหมเทวา ท่านใดเมตตาสงเคราะห์เกื้อกูลข้าพเจ้า ท่านที่เคยเป็นพ่อแม่ เคยเป็นครูบาอาจารย์ ขอเมตตาท่านปรากฏเบื้องหน้าข้าพเจ้าแต่ละบุคคล ขอเมตตาประสิทธิ์ประสาทพรอันเป็นพรอันประเสริฐเลิศยิ่งกว่าผู้ใดจำเพาะเจาะจงตรงวาระจิตของข้าพเจ้า ขอท่านเมตตาสงเคราะห์ข้าพเจ้าทุก ๆ พระองค์ด้วยเทอญ

จากนั้นกำหนดจิตกำหนดดูกำหนดรู้กำหนดรับพรในแต่ละบุคคลนะ ทรงสภาวะกายพระวิสุทธิเทพคุกเข่าประนมมืออยู่เบื้องหน้าท่านทั้งหลายที่มาสงเคราะห์โดยตรงกับเราแต่ละบุคคล กำหนดดูกำหนดรู้เป็นปัจจัยจัดตั้งของเรา พอปฏิบัติเสร็จแล้ว วันนี้เราก็จดบันทึกเล่าในกลุ่ม Line ของเมตตาสมาธิ

กำหนดรู้ กำหนดรับพรไปนะ อธิษฐานว่า ขึ้นปีใหม่ขอให้बारมีของเราทุกคนเปิดขึ้น คล่องตัวขึ้น เจริญก้าวหน้าขึ้น นึกคิดสิ่งใดสำเร็จสมความปรารถนา สิ่งใดที่เป็นของวิเศษ เป็นของทิพย์ เป็นญาณเครื่องรู้ความเป็นทิพย์ของจิตที่ฟังได้ก็ขอให้ได้ ขอให้ผุดรู้ ขอให้ปรากฏขึ้น เกิดความก้าวหน้าปฏิบัติตรงในธรรม

พรจงปรากฏ จงสัมฤทธิ์สำเร็จ พรอันเป็นมงคลจงประสิทธิ์ประสาทพรลงสู่จิตสู่กายวาจาใจของเราทุกคนแต่ละบุคคล

ซึ่งซบรับกระแสอันเป็นมงคลจากพรที่ท่านแต่ละพระองค์ท่านประสิทธิ์ประสาทให้เรา เมื่อเรารับที่เป็นเรื่องของปัจเจกตั้ง เป็นพรที่เราขอมาเพื่อตนแล้ว ต่อไปเราก็อารธนาขอพรให้กับส่วนรวมบ้านเมือง

ตั้งจิตอธิษฐานถึงพระพุทธเจ้า เทพพรหมเทวาลิงศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเมตตาปรากฏบนพระนิพพาน ขอน้อมกระแสให้บุญบารมีของทุกท่านทุก ๆ พระองค์รวมตัวเป็นกระแสบุญศักดิ์สิทธิ์จากพระนิพพาน น้อมอารธนาบารมีลงมาเป็นลำแสงสว่าง ลงมายังสถานปฏิบัติธรรมทุกแห่ง วัตวาอารามทุกแห่ง สำหรับใครที่มีบารมีจะต้องดูแลสถานปฏิบัติธรรม วัตวาอารามที่ปฏิบัติฝึกพระกรรมฐาน หรือสถานที่ที่เราจำเป็นที่จะต้องจัดงานจัดพิธีกรรมต่าง ๆ ในกิจการเพื่อพระพุทธศาสนาเพื่อชาติบ้านเมือง ก็ขอให้หันแต่ผู้ที่มีหน้าที่เพื่อส่วนรวมมีกำลังมีบารมีที่จะอารธนาบารมีเชื่อมกระแสจากพระนิพพาน ลงมายังสถานที่ ลงมายังปะรำพิธี ลงมายังพุทธมณฑลสถาน ให้เกิดกระแสแห่งพระพุทธองค์ กระแสแห่งมรรคแห่งผล กระแสแห่งพระนิพพานด้วยเถิด

จากนั้นอารธนาให้กระแสจากพระนิพพานลงมายังวัดอารามทุกแห่งทั่วประเทศไทยทั่วทุกประเทศทั่วโลก ขอกระแสความศักดิ์สิทธิ์พุทธานุภาพ เทวตาพรหมผู้เป็นสัมมาทิฐิ จงมาสถิตรักษาองค์พระพุทธปฏิมา พระพุทธรูป จะเป็นพระพุทธรูปองค์ใหญ่ พระพุทธรูปชาระห์นี้สงฆ์ พระพุทธรูปองค์ย่อม ลงมาตามบ้านเรือนเคหสถาน สถานที่ต่าง ๆ จะองค์เพียงเล็กนิดเดียวก็ตาม ก็ขอให้กำลังแห่งพุทธานุภาพปรากฏ ขออารธนาบารมี กำลังพุทธานุภาพ เทพพรหมเทวาลิงศักดิ์สิทธิ์ มาสถิตอยู่ในพระเครื่อง วัตถุมงคล ตะกรุด ผ้ายันต์ เครื่องรางของขลัง อันเป็นกำลังแห่งพุทธานุภาพ กำลังแห่งสัมมาทิฐิ กำลังแห่งความบริสุทธิ์ และขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ เทวตาพรหม ได้สถิตประสิทธิ์ประสาท ชำระล้างอวิชชาคุณไสย รูปลักษณะอันเป็นอุปมงคล ผังรูปผังรอย กระทำวิฆาอันหยาบช้ำวางยาพระพุทธศาสนา ชาติ แผ่นดิน ให้เกิดความแตกแยก อวิชชาอันมาทำร้ายทำลายสถาบัน ขอกำลังแห่งพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ เทวตาพรหม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฝ่ายสัมมาทิฐิ จงประสิทธิ์ประสาทชำระล้างมลทินมิฉชาติ อวิชชาทั้งปวงออกไปจากดินแดนสุวรรณภูมิ วัตวาอารามทั้งหลาย สถานปฏิบัติธรรมทั้งหลาย บ้านเรือนเคหสถานทั้งหลาย ขอกำลังแห่งอุปमानดับล้างมลทินอวิชชารูปลักษณะคุณไสยสิ่งที่เป็นอุปมงคลต่อบุคคล ต่อชาติบ้านเมือง ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอจงสลายล้างไปในวันสิ้นปี อวิชชาจงสลายสิ้นจากแผ่นดินในยุคชาวมืดด้วยเถิด

ความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์จงปรากฏ มหาบารมีทั้งหลายของพระโพธิสัตว์เจ้า ขอจงรวมจิตรวมใจปรากฏ สลายล้างดับล้างความมืดบอดแห่งอวิชชา ความมืดบอดแห่งมิฉชาติทั้งปวง สลายมิฉชาติเพื่อปรากฏสัมมาทิฐิ สลายความหยาบช้ำเพื่อก้าวเข้าสู่ยุคชาวมืด ขอกำลังจิตตานุภาพ กำลังบารมีของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์บนพระนิพพาน กำลังของพระปัจเจกพุทธเจ้า กำลังของพระอรหันต์ พระอริยะเจ้า กำลังของเทพพรหมเทวาลิงศักดิ์สิทธิ์ผู้มีฤทธิ์ทั้งหลายตลอดรวมจนถึง กำลังจิต กำลังใจ กำลังบุญของสารุชนคนดี เพื่อผู้ที่ปฏิบัติเจริญพระกรรมฐาน บุคคลที่ลงมาจุติบนโลกมนุษย์เพื่อทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองตราบห้าพันปี ขอกำลังบุญกุศลทั้งหลายตั้งที่กล่าวมา กำลังแห่งครูบาอาจารย์ กำลังแห่งบูรพมหากษัตริราชเจ้า กำลังแห่งพระสยามเทวาริราช กำลังครุฑนาคผู้พิทักษ์พระพุทธศาสนา กำลังบารมีแห่งบูรพมหากษัตริราชเจ้า ผู้รักษาชาติรักษาแผ่นดิน ขอจงรวมกันเป็นอกิจิตสลายล้างมิฉชาติอวิชชาทั้งปวงให้หมดสิ้นไปในทุกเขตในทุกดินแดนทั่วโลก

ขอโลกจงปรากฏความสว่างผ่องใสแห่งยุคชาวมืดขึ้นด้วยเถิด

กำหนดจิตน้อมใจให้เห็นแสงสว่างจากพระนิพพานลงมายังโลกมนุษย์ ลงมายังสถานปฏิบัติธรรม ลงมายังวัดวาอารามที่เราเคารพรักนับถือ ที่เราดูแล ที่เรามีกิจการที่จะต้องทำพิธีกรรม สอนสมาธิ สร้างบุญกุศล ขอกระแสและสถานที่ทุกจุดทุกเขตเชื่อมกับพระนิพพานโดยตรง กระแสธรรมจงเป็นกระแสแห่งมรรคผลโดยตรงจากพระนิพพาน กระแสธรรมอัน

เป็นทิพย์จากพระพุทธองค์โดยตรง และก็ขอให้กระแสจากพระนิพพานนี้เชื่อมลงมายังตัวข้าพเจ้า กายเนื้อที่อยู่บนโลก มนุษย์ บ้านเรือนเคหะสถานของข้าพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระพุทธรูป พระเครื่อง พระบูชา เครื่องรางของขลังทั้งหลาย ขอ น้อมจิตเชื่อมกระแสจากพระนิพพานโดยตรง เชื่อมกระแสพุทธานุภาพโดยตรงด้วยเถิด

จากนั้นเราช่วยกันอธิษฐานจิต ขอบารมีกระแสบุญจากพระนิพพาน ญาณบารมีของเทพพรหมสิ่งศักดิ์สิทธิ์ผู้ทรงฤทธิ์ ทั้งหลาย ขอเมตตาเล็งทิพยจักขุญาณญาณอันเป็นทิพยเนตรอันประเสริฐ เล็งเห็นหมู่สาธุชนผู้กระทำความดีในวันสิ้นปี ไม่ว่าหมู่ชนทั้งหลายร่วมพิธีสวดมนต์ข้ามปีในวัดวาอารามสถานธรรมใดก็ตาม เตรียมการที่จะสวดมนต์ข้ามปี ณ เคหสถานบ้านเรือนของตนก็ตาม กำหนดตั้งใจที่จะปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานข้ามปีตามวัดวาอารามสถานปฏิบัติธรรม หรือเคหะสถานของตนก็ตาม ขอเทพพรหมเทวดาทั้งหลายน้อมกระแสบุญเติมกำลังลงมายังบุคคลทั้งหลายผู้ตั้งใจ ตั้งใจ สร้างกุศล ขอบารมีจงปรากฏ ขอบุญกุศลจงบันทึกลงเติมกำลัง เทพพรหมเทวดาสังคตศีลสิทธิ์ พระพุทธองค์ทรงรับรู้ รับทราบ ความดีทั้งหลายจงถักทอเรียงร้อยเป็นกระแสบุญอันศักดิ์สิทธิ์ช่วยดึงให้ผืนแผ่นดินไทยนั้นพ้นจากภัยพิบัติพ้น จากวิบากอกุศล ก้าวเข้าสู่ยุคชาวมวลได้อย่างอัศจรรย์

จากนั้นน้อมกระแสแสงสว่างลงมา ขอให้ญาณเครื่องรู้ของเราได้เห็น อารมณ์จิตของเราอยู่บนพระนิพพานมองลงมาบน โลก เห็นวัดวาอารามแต่ละแห่งแต่ละสถานที่ที่เราเตรียมการสวดมนต์ ในพระอุโบสถบ้าง ในเต็นท์ปะรำพิธีบ้าง บาง แห่งมีการผูกสายสิญจน์คล้องศีรษะ บางแห่งก็ปูอาสนะเตรียมหนังสือสวดมนต์ เตรียมการสวดมนต์ในแต่ละลักษณะ วิสัยของแต่ละสำนักแต่ละสาย

เราน้อมจิตพิจารณาเห็นโดยถ้วนทั่วในทุกวัดทุกที่ โมทนาสาธุกับจิตเจตนาอันเป็นกุศลของทุกคน บุญจงสำเร็จ บุญจากการโมทนาบุญจงสำเร็จ บุญที่ทุกคนร่วมจิตร่วมใจทำของจรรวมตัวกันส่งผลอัศจรรย์ให้ชาติบ้านเมืองรุ่งเรืองก้าวเข้าสู่ยุค ชาวมวลด้วยเทอญ

บุญเป็นเหตุ ขอจงเกิดผล ผลจงเป็นอัศจรรย์ กำหนดดู กำหนดรู้ กำหนดโมทนา แล้วก็รวมไปถึงก็เราอีกหลายคน ที่ อาจจะตั้งใจว่าหลังจากปฏิบัติเจริญพระกรรมฐานแล้ว วันนี้ก็จะร่วมที่จะสวดมนต์ข้ามปี ก็ขอให้ตั้งใจทรงอารมณ์ กายทิพย์สวดอยู่บนพระนิพพานอยู่กับพระพุทธเจ้า เชื่อมกระแสกับคนที่สวดมนต์ทำความดีทั่วแผ่นดินทั่วโลก ให้บุญ เขาถึงพระพุทธองค์เช่นเดียวกับที่เราใช้กำลังใจถึงพระพุทธองค์ได้

จากนั้นให้เราตั้งใจ ขอหนีแต่ที่ขึ้นปีใหม่ชีวิตใหม่ กำลังใจใหม่ mindset ใหม่ บารมีเปิด ความเข้มแข็งเด็ดขาด ตัดสินใจถูกต้องแม่นยำทันใจครบถ้วนครอบคลุมในประโยชน์ทั้งทางโลกและทางธรรม สายบุญสายบารมีสายทรัพย์ เปิดเติมกำลังเต็มอัตรา กำลังฉาน กำลังสมาบัติ กำลังสมาธิ กำลังประกาศิต บารมีทั้งหลายจงสำเร็จสัมฤทธิ์อัศจรรย์ กันทุกคน

จากนั้นน้อมกราบทุกท่านทุกๆพระองค์ ใช้กายทิพย์กราบ เมื่อกราบแล้วก็ฟุ้งกายทิพย์ลงมายังกายเนื้อ น้อมกระแส จากพระนิพพานลงมาเป็นลำแสงสว่างคลุมกาย ขอกระแสในการเจริญพระกรรมฐาน การปฏิบัติบูชา จงเป็นกระแสบุญ ชำระล้างฟอกกายหยาบ ฟอกธาตุขันธ์ สลายล้างโรคภัยไข้เจ็บวิบากอกุศลทั้งปวง สิ่งที่เป็นอุปมงคล สิ่งที่เป็นมิจฉาทิฐิ ทั้งหลาย ความหลงผิดวิบากทั้งหลาย ให้ห่างไกลจากพระนิพพาน ให้ห่างไกลจากพระรัตนตรัย ขอจงสลายออกไปจาก กายวาจาใจของข้าพเจ้าทุกคน โรคภัยไข้เจ็บจงสลายตัวไป สิ่งที่เป็นอุปมงคลจงสลายตัวไป วิบากอกุศลจงสลายคลาย ไป สิ่งเข้ามาแทนที่มีแต่อุดมมงคลพรอันประเสริฐ บารมีอันเปิดเต็มบริบูรณ์ สายทรัพย์สายสมบัติทิพยสมบัติทั้งหลาย จงหลั่งไหลลงมาสู่เราทุกคน

จากนั้นจึงน้อมจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตรทุกคนที่ปฏิบัติธรรม โมทนาสาธุกับบุญที่ถวายมหาสังฆทานในวันสิ้นปีนี้  
ขอบุญจงทรงผลทันใจ ขอบุญใหญ่ทรงผลก่อน ขอพรของหลวงพ่อบุญเมตตาประสิทธิ์ประสาท รวยชาตินี้ให้พานชาตินี้  
รวยชาตินี้ให้พานชาตินี้ รวยชาตินี้ให้พานชาตินี้

จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ ซ้ำ ๆ หายใจเข้าพุท ออกโท ครั้งที่ 2 รั้มโม ครั้งที่ 3 สังโฆ

จากนั้นจึงถอนจิตช้า ๆ จากสมาธิด้วยจิตอันเป็นสุข แยมยิ้มเบิกบานอímเอมในจิต จิตเต็มไปด้วยบุญกุศล จิตเต็มไปด้วย  
พรอันประเสริฐ จิตเต็มไปด้วยศรัทธาความเชื่อมั่นว่าชีวิตของเรานับแต่ปีใหม่รุ่งเรืองร่ำรวยคล่องตัวแน่นอน

สำหรับวันนี้ก็ขออำนวยการอวยพรน้อมเอากุศลแห่งการปฏิบัติบุญบารมีของพระรัตนตรัยเทพพรหมเทวาสังกตศีลพิธีครูบา  
อาจารย์มาประสิทธิ์ประสาทพรให้กับเราทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราทุกคนที่มีความเพียรมีความสม่ำเสมอ คนอื่นไป  
เที่ยวเตร่สนุกสนานเฮฮาในวันปีใหม่ แต่ใจของเราก็ยังสม่ำเสมอในความดีในกุศลในการปฏิบัติในการเจริญพระ  
กรรมฐาน ถือว่าสัจจะวาจา ความเพียร ความวิริยะ บารมีทั้งหลายเราเต็มเราถึงพร้อม เทวดาพรหมทั้งหลายที่ท่าน  
ดูแลรักษาท่านก็รับรู้รับทราบเป็นอย่างดี ก็ขอให้ท่านเมตตาอำนวยการอวยพรสงเคราะห์เราเต็มกำลังเสมอทุกคน

สำหรับวันนี้ก็ขอให้ทุกคนมีความสุขสวัสดิ์พบกันใหม่ปีหน้า

ในวันอาทิตย์สัปดาห์หน้า

แล้วก็สำหรับใครก็ตามที่เตรียมตัวเตรียมใจจะสวดมนต์ข้ามปีก็ทรงอารมณกรรมฐานทรงอารมณับนพระนิพพานไว้  
ตั้งใจว่าสวดมนต์ข้ามปี ทรงอารมณพระนิพพานข้ามปี เพื่อข้ามพ้นวิภูสงสาร ก็ถือว่าเป็นกำลังใจเป็นบารมีพิเศษ

สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ ให้ทุกคนมีความสุขความเจริญรุ่งเรือง