

เสียงธรรมจากห้อง “เมตตาภิรมย์กรรมฐาน” วันอาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม 2566

เรื่อง กสิณลม

โดย อาจารย์ คณานันท์ ทวีโภค

กำหนดสติในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมทั่วทั้งร่างกายชั้นห้ำ ผ่อนคลายเพื่อปล่อยวาง ตัดร่างกาย ตัดความรู้สึก ตัดความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงความสนใจ ตัดร่างกายออกจากความรู้สึก ปล่อยวางความคิด การปรุงแต่ง การกระทบ เรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในแต่ละวันที่เราประสบพบเจอ ปล่อยวางความกังวล ปล่อยวางเรื่องราวจนจิตใจของเราเข้าถึง ความเบาความสงบ อยู่กับความสงบ ปล่อยวาง

จากนั้นจึงจอต้อยู่กับลมหายใจสบายๆ ลมหายใจที่เราจินตนาการ เห็นภาพลมหายใจที่ผ่านเข้าออกกายของเรา เป็น เหมือนกับแพรวไหมพลุผ่านเข้าออก สติ จิตจอต้อยู่ในลมตลอดสายเชื่อมโยงเกี่ยวเนื่องในลมตลอดทั้งสายนั้น ทั้งเข้า ทั้งออก อยู่กับลมสบาย อยู่กับลมหายใจละเอียด อยู่กับลมหายใจที่เหมือนกับแพรวไหมพลุนั้น จนจิตเข้าถึงความสงบประจักษ์ จิตจอต้อยู่เป็นหนึ่งเดียวกับลมหายใจ

******กำหนดความรู้สึกว่าเมื่อไหร่ก็ตามที่เรากำหนดเห็นลมหายใจเป็นเหมือนกับแพรวไหมเป็นละอองละเอียด เรากำลัง กลั่นลมจากลมธรรมดาให้กลายเป็นปราณ ให้กลายเป็นลมที่มีอิทธิฤทธิ์อภิญญา เมื่อไหร่ก็ตามที่เห็นลมหายใจเป็น ละอองละเอียด เป็นประกายระยิบระยับ จากลมในอานาปานสติ ก็กลายเป็นกสิณลม เป็นวาโยกสิณ อยู่กับลมหายใจที่เป็น ละอองละเอียดระยิบระยับ กำหนดพร้อมกันว่าในลมหายใจที่เรากำหนด กลายเป็นลมแห่งกสิณ กลายเป็น ลมปราณแห่งพลัง อยู่กับลมหายใจอันเป็นทิพย์ อยู่กับลมหายใจที่มีพลังแห่งชีวิต ในลมหายใจเดียวได้ทั้งสุขภาพพลัง ชีวิต ได้ทั้งกำลังแห่งอภิญญาสมบัติในกสิณลม ได้ทั้งอานาปานสติ สติจอต้อยู่รำลึกอยู่ในลมหายใจ

กรรมฐานที่เรียบง่าย แต่ฝึกได้อย่างถูกต้อง ก็กลายเป็นกรรมฐานที่มีความพิสดารล้ำลึก อยู่กับลมหายใจสบาย อยู่กับ ลมหายใจที่เหมือนกับแพรวไหม อยู่กับลมหายใจที่สงบ อยู่กับลมหายใจที่เป็นปราณเป็นพลังชีวิต ยิ่งกำหนดจิตในลม หายใจ ยิ่งเปี่ยมพลังทั้งพลังกายพลังลมปราณ ทั้งพลังจิตพลังอภิญญา อยู่กับลมหายใจสบาย สงบ

ในอานาปานสติที่พิเศษล้ำสูงขึ้นไปอีก เรากำหนดจิตใช้วิธีฐานบารมีกำกับในการเจริญพระกรรมฐาน กรรมฐานเก่า ที่เราเคยได้ในกาลก่อนก็ดี พลังลมปราณที่เราเคยฝึก เคยฝึกพลังยุทธ์ เคยฝึกพลังลมปราณมาตั้งแต่อดีตชาติก็ดี ขอให้ กลับมารวมตัวกัน ณ บัดนี้

กำหนดความรู้สึกว่ารายรอบกายเรามีกระแสแห่งพลังงาน มีกระแสแห่งลมปราณไหลรวมรายรอบห้อมล้อมทั่วกาย แล้ว เราค่อยๆกำหนดหายใจ ชิมซับดั่งพลังลมปราณจากอดีตกาล ดั่งพลังปราณ ดั่งพลังความเป็นทิพย์ ไหลเวียนโคจรเข้าสู่ กายของเรา เมื่อปราณอันประกอบด้วยพลังงาน พลังชีวิต พลังจิต เขามีธาตุรู้ รู้ว่าควรจะไปไหนในเส้น ลมปราณเช่นไร โคจรไหลเวียนโดยรอบที่จะทำให้ร่างกายและจิตเรา เข้าถึงพลัง ทะลุทะลวงเส้นลมปราณทั่วร่างกาย กระตุ้นให้พลังกายและพลังจิต เชื่อมโยงสอดประสาน ส่งเสริมให้เกิดการเปี่ยมพลัง ปลูกพลังลมปราณทั่วร่างกายของ เรา ให้ฟื้นคืนกลับมา อยู่กับลมหายใจ ติดตามดูติดตามรู้ สัมผัส รู้สึกถึงปราณพลังที่ไหลเวียนโคจรทั่วร่างกาย ใจสบาย สบาย กำหนดรู้ด้วยความสงบ อยู่กับความรู้สึกที่เปี่ยมพลัง

ดั่งพลังอยู่กับความสงบ ลมปราณไหลเวียนโคจรเป็นไปโดยธรรมชาติแห่งตัวรู้ ธาตุรู้ พลังลมปราณที่เราเคย ฝึกฝน ที่เราเคยได้มาในกาลก่อน นับตั้งแต่อดีตชาติ รวมตัวไหลเวียนฟื้นคืนกลับมาสู่กายนี้ พลังลมปราณก่อเกิดขึ้น

รวมตัวที่ต้นเทียนทองน้อย กลายเป็นก้อนพลัง จากก้อนพลังกลายเป็นแก้วใส จากแก้วใสกลายเป็นเพชรประกายพริ้ว
ลมปราณที่ต้นเทียนเรากลายเป็นปฏิภาคนิมิตแห่งพลังลม

ดวงแก้วแห่งพลังของกสิณลม ประจุอัดแน่นโคจรหมุนรอบตัวเอง อยู่ในท้องของเรา ความรู้สึกในความสงบนิ่ง แต่
กายและจิตเรา เบี่ยมไปด้วยพลังที่อัดแน่นอยู่ภายใน นิ่ง สงบ แต่ทว่าเบี่ยมพลัง กระแสพลังที่ประจุอัดแน่นอยู่ภายใน
กายที่ท้องน้อยในรูปของปฏิภาคนิมิตของกสิณลม คือลมปราณ แผ่ขยายพลัง เป็นพลังงานที่แผ่ซ่าน กระจายไปทั่วกาย
แขน ขา ทั้งร่างกายของเรา ประจุอัดแน่นเบี่ยมพลัง สงบนิ่ง แต่เบี่ยมไปด้วยพลัง นิ่งสงบทรงอารมณ์ กำหนดดู กำหนด
รู้ในความรู้สึก พลังสะสมเพาะบ่มรวมตัว ยิ่งนิ่ง ยิ่งนาน ยิ่งสงบ พลังยิ่งสะสมเพาะบ่มเพิ่มพูนขึ้น กำลังผานสมาบัติ ก็มี
ลักษณะเช่นเดียวกัน ยิ่งนิ่งสงบ ทรงอารมณ์ได้นานเพียงไร จิตยิ่งประจุกำลังแห่งจิตตานุภาพ กำลังสมาธิจิต ยิ่งเพิ่มพูน
ขึ้นสูงขึ้นไปตามลำดับ นิ่ง สงบ ยิ่งนิ่งยิ่งสงบ ความรู้สึกเบี่ยมพลังยิ่งเพิ่มพูนขึ้น

กำหนดรู้พิจารณาขึ้นอยู่กับลมหายใจที่รวมกันเป็นสนามพลังเป็นแก้วประกายพริ้วแห่งลมปราณ กสิณลม
ประจุแน่น รวมพลังลมปราณจากอดีตกาลที่เราเคยได้ อภิญญาสมาบัติที่เราเคยได้ มารวมตัวสะสมเพาะบ่มกลายเป็น
ลูกแก้วประกายพริ้วแห่งปราณ อยู่ที่ท้องน้อยต้นเทียนภายในท้องของเรา

ยิ่งนานยิ่งนิ่ง ยิ่งสงบ พลังงานพลังจิตพลังปราณยิ่งเพิ่มพูนสะสมเพาะบ่ม

เมื่อเรากำหนดจนพลังแห่งจิตตานุภาพของกสิณลม อานาปานสติ และพลังปราณสะสมรวมตัวจนเกิดก้อน
พลังงาน ที่เรารู้สึกได้ภายในกาย เรากำหนดจิตต่อไป ว่าภายในดวงแก้วที่เป็นประกายพริ้วแห่งกสิณลมปราณ
กำหนดให้ปรากฏภาพองค์พระในดวงแก้วในสนามพลังงาน องค์พระปรากฏสว่างชัดเจน กำหนดกำลังพุทธานุภาพ
ดำรงคงอยู่ภายในท้องภายในดวงแก้วแห่งพลังปราณ

เห็นองค์พระสว่าง จิตพิจารณาเชื่อมโยง องค์พระมีกระแสแห่งพุทธานุภาพของพระพุทธรูปองค์ทรงอยู่ เกิดพุทธานุภาพ
ทุกครั้งที่เกิดเรานึกภาพพระ จิตเรานึกภาพพระเกิดพุทธานุภาพของพระพุทธรูปองค์ปรากฏในพุทธรูปนิมิตด้วยเสมอ กาย
เนือกราบองค์พระพุทธรูปองค์พระปฏิมา หรือแม้แต่ภาพพระ ความศักดิ์สิทธิ์พุทธานุภาพก็ปรากฏกับเรา คนอื่นศรัทธา
น้อย เกิดกำลังพุทธานุภาพน้อยหรือไม่เกิด จากความไม่ศรัทธาไม่เชื่อ แต่จิตของเรานั้นเมื่อศรัทธาตั้งมั่นแล้ว
พระพุทธรูปทุกองค์ พระเครื่องทุกองค์ ล้วนแล้วแต่เป็นพระที่เกิดความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ หรือแม้แต่ก่อนกรวดก่อนดินที่
เราหยิบกำขึ้นมา จิตรวมตั้งมั่นนึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้า ก่อนดินก่อนหินก่อนกรวดก็เกิดความศักดิ์สิทธิ์ ลมหายใจที่เรา
เสกเป่า เป่ายันต์ เป่าไล่โรค ลมหายใจที่ผ่านวาจาอันบริกรรมพุทโธ ด้วยศรัทธาถึงพระนึกถึงภาพพระเป็นปกติ ลม
หายใจแห่งการเสกเป่าของเรา ลมหายใจที่ผ่านการฝึกการทรงอารมณ์จับภาพลมหายใจเป็นประกายพริ้ว เป็นกสิณ
ทรงอารมณ์อภิญญาจิตแห่งกสิณลม ทรงกำลังพุทธานุภาพแห่งการบริกรรมภาวนา ลมหายใจที่พ่นผ่านอากาศก็
กลายเป็นลมหายใจศักดิ์สิทธิ์ เป็นลมที่เสกเป่าแล้วเกิดผลเกิดความศักดิ์สิทธิ์เกิดความอัศจรรย์ เป็นไปตามที่จิตตั้งมั่น
อธิษฐานปรารถนา เสกเป่าไล่โรค เสกเป่าให้หายเจ็บหายปวด เสกเป่าไล่อวิชชาคุณไสยต่างๆ เสกให้เกิดเมตตามหา
นิยมความสุขความสงบร่มเย็นมงคลจากลมหายใจที่ผ่านเกิดละอองเกิดอนุภาคเกิดผลึกความเป็นเพชร เกิดความ
ศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ จิตเราก้าวขึ้นขยับขึ้นสู่ความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์ ปัญญาเข้าใจในความศักดิ์สิทธิ์อัศจรรย์แห่งการปฏิบัติ
แห่งการเจริญพระกรรมฐาน

กำหนดว่าลมหายใจของเราศักดิ์สิทธิ์ คำบริกรรมของเราศักดิ์สิทธิ์ คาถาจะเป็นคาถาเงินล้านก็ดี คาถาชินบัญชรก็ดี
คาถาบทพระจักรพรรดิก็ดี คาถาบทใดก็ตามที่เราบริกรรมผ่านจิตอันสงบจิตเป็นปฏิภาคนิมิต กระแสลมหายใจเป็น
ประกายพริ้ว เป็นแพรวไหมละเอียดละเอียดระยับ นับแต่นี้คาถาทุกบทที่เราสวดที่เราบริกรรม ทรงไว้ในความศักดิ์สิทธิ์

ด้วยอำนาจกำลังแห่งพุทธานุภาพ ด้วยกำลังแห่งแรงครูบาอาจารย์ ด้วยแรงแห่งครูบาอาจารย์ทั้งผู้ผู้ศึกษา ครูบาอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาท นับย้อนต่อเนื่องไปถึงต้นบรมครู กำหนด จิตเรตักกัณฐิ ลมหายใจตักกัณฐิ วาจาเป็น วาจาสิทธิ์ จิตเข้าถึงจิตอันเป็นแก้วสารพัดนึก มีความตักกัณฐิอัศจรรย์

กำหนดเห็นจิตของเราตอนนี้เป็นเพชรประกายพริ้วสว่าง ใจของเรายังมีความศรัทธา เข้าใจ ปัญญาแจ่มในเหตุผลแห่ง ความตักกัณฐิ เหตุผลการสัมฤทธิ์ผลแห่งคาถาวิชาต่าง ๆ ตั้งกำลังใจว่านับแต่บัดนี้ กำหนดจิต หยิบใช้เมื่อไหร่ เกิดความ ตักกัณฐิอัศจรรย์ทุกครั้ง ความตักกัณฐิอยู่ที่จิต อันเต็มไปด้วยความศรัทธาตั้งมั่น มั่นคง ความตักกัณฐิเกิดขึ้นด้วยจิต อันศรัทธาตั้งมั่นมั่นคง ความตักกัณฐิเกิดขึ้นจากจิตอันศรัทธาตั้งมั่นมั่นคง

กำหนดน้อมทำความรู้สึกที่จิตเรา รู้สึกว่าจิตของเราสว่างระเบิดกระจาย กระแสพลังงาน กระแสความตักกัณฐิ ระเบิด สว่างออก กายของเราสว่างออก รู้สึกถึงกระแสพลังงานที่แผ่กระจายออกมาจากจิตที่เป็นประกายพริ้วที่อกของเรา ความรู้สึกเต็มเปี่ยมเอิบอ้อมมีความสุขมีความยินดี ตื่นรู้ รู้แจ้ง เข้าใจในเรื่องของจิต เข้าใจในศักยภาพของจิต เข้าใจใน แก่นแห่งอภิญาจิต เข้าใจในแก่นแห่งความตักกัณฐิอัศจรรย์ จิตยิ่งนอบน้อมเคารพในคุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระ อริยะสงฆ์ ยิ่งนอบน้อมอ่อนโยนศรัทธาในคุณพระรัตนตรัย

จิตเรายังสว่างขึ้นไสขึ้น จิตยกระดับ ยกกำลังจิตตามภาพเพิ่มพูนขึ้น กำหนดรู้ กำหนดน้อมว่าจิตตามภาพที่ เกิดขึ้นนี้ เราใช้เพื่อยังประโยชน์ต่อส่วนรวม ใช้ในสิ่งที่ประกอบชอบด้วยกุศล ใช้เพื่อสงเคราะห์ตนเพื่อสงเคราะห์บุคคล อื่น ไม่ได้ใช้ในทางเบียดเบียน ไม่ได้ใช้ในทางมิชอบ ไม่ได้ใช้ในทางอกุศล เป็นไปด้วยกระแสแห่งเมตตา กำหนดให้เห็น จิตเราเป็นประกายระยิบระยับเป็นประกายพริ้ว โบหน้าภายในจิต ภายจิตยิ้ม เอิบอ้อมสว่างเป็นสุข ความเป็นทิพย์ เกิดขึ้นจากสภาวะที่จิตเราเข้าถึงความสุขที่สุด ความสุขความอ้อมใจปิติสุข ยิ่งจิตเอิบอ้อมเป็นสุขปิตินดีลึกซึ้งสูงส่ง เพียงใด สภาวะความเป็นทิพย์ของจิตยิ่งเพิ่มพูนขึ้นก่อนเกิดขึ้นมากขึ้นเพียงนั้น ยิ่งเราทรงอารมณ์แห่งความปิติสุข เสวย วิมุตติสุขในกำลังความสุขความเป็นทิพย์สูงสุดที่เราทำได้ กำลังฉานแห่งการทรงอารมณ์ทรงสภาวะจิต ยิ่งเพิ่มพูนจิต ตามภาพให้สูงขึ้นยิ่งขึ้นไป ทรงอารมณ์ความผ่องใส ความสว่าง ความสุข ภาพนิมิตที่ดวงจิตเป็นประกายสว่างแพรว พรวาระยิบระยับ ใจเป็นสุขอย่างยิ่ง จิตเป็นสุขอย่างยิ่ง ภายจิตแยมยิ้มสว่าง จิตเข้าถึงบุญกุศล เข้าถึงความ เป็นทิพย์ เข้าถึงความผ่องใส เข้าถึงความสะอาดปราศจากความโลภโกรธหลงทั้งปวง ทรงอารมณ์ทรงสภาวะ จิตยิ่งสว่าง ขึ้นไสขึ้น จิตยิ่งเข้าถึงความเปี่ยมพลังแห่งปิติสุข ความเป็นทิพย์ของจิตยิ่งเพิ่มพูนขึ้น สว่างขึ้น ไสขึ้น เป็นสุขขึ้น กลั่น จิตให้ไสขึ้น กลั่นจิตให้เป็นสุขขึ้น กลั่นจิตให้เป็นทิพย์มากขึ้น ถ้าเข้าใจเรื่องการกลั่นจิตให้ยิ่งไสขึ้นสะอาดขึ้นบริสุทธิ์ขึ้น จิตเราก็คงก้าวเข้าสู่ภูมิจิตที่สูงขึ้นได้เร็วขึ้น ทรงสภาวะทรงอารมณ์ได้ง่ายขึ้น ยกสภาวะจิตจากจิตที่มีสภาวะขึ้นลง เป็น ขึ้นขึ้นขึ้นสูงขึ้นไปได้

ถ้าอธิบายในแง่ของความถี่แรงสั่นสะเทือน ยิ่งมีความสุขยิ่งสว่าง จิตก็เข้าถึงความถี่แรงสั่นสะเทือนขั้นสูง จิตมีสภาวะ แห่งภพขั้นสูง ยิ่งเป็นสุขยิ่งละเอียดยิ่งเปี่ยมพลังงาน ภายทิพย์และจิต ภายทิพย์และจิตนั้นก็คือพลังงาน ยิ่งพลังงานมี พลังมากเท่าไรก็อยู่ในภพภูมิสูง ยิ่งมีความสะอาดยิ่งมีความบริสุทธิ์มากเท่าไรยิ่งอยู่ในภพภูมิสูง ยิ่งสะอาดบริสุทธิ์ หมดจดเพียวที่สุดบริสุทธิ์ที่สุด จนจิตเราเป็นพลังงานที่สิ้นจากกิเลส สิ้นจากความโลภโกรธหลง สิ้นจากแรงพันธนาการ ของสังโยชน์ทั้งสิบที่ร้อยรัดเราไว้กับภพภูมิต่างๆ ความบริสุทธิ์สูงสุดจนสิ้นอาสวะกิเลส นั้น ก็ทำให้กายทิพย์พลังงานเรา บริสุทธิ์หลุดพ้น เป็นกายทิพย์แห่งพระวิสุทธิเทพ ภายพระนิพพาน อันนี้คืออธิบายในแง่กายทิพย์อาทิสมาภายในรูป ของพลังงาน

กำหนดให้จิตเราตอนนี้ยิ่งไสขึ้น สว่างขึ้น เป็นสุขขึ้น เปี่ยมพลังแห่งแสงสว่างที่แผ่ออกเป็นรัศมีกายมากขึ้น สว่างขึ้น กลั่นกายทิพย์กลั่นจิตให้ยิ่งไสขึ้น เราทำได้มากกว่าที่เราคิด เราเจริญจิตได้มากกว่าที่เราคิดว่าเราจะทำได้

เพียงเท่านั้น กลั่นให้ใสขึ้น สะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น สว่างขึ้น ภาพชัดใสละเอียด สว่าง อารมณ์ยิ่งสุขยิ่งเปี่ยมพลัง พลังแห่งความสุขที่เต็มเปี่ยมอัดแน่นอยู่ในจิตของเรา ระเบิดแผ่กระจายออกเป็นกระแสแห่งความเมตตา แสงสว่างที่แผ่กระจายรอบจากจิต คลื่นกระแสแห่งความเมตตา ความรักความปรารถนาดีกลายเป็นพลังงานอันไม่มีที่สิ้นสุด สามารถแผ่ออกไปได้อย่างไม่มีขอบเขต ทิวทั้งสามภพภูมิ แผ่เมตตาระเบิดสว่าง จิตเรากลายเป็นประดุจดังดวงอาทิตย์ดวงใหญ่ ที่แผ่แสงสว่างเจิดจ้าเป็นแสงสว่างแห่งความเมตตา ส่งสว่างออกไปทั่วอันนตจักรวาล แผ่ออกไปทะลุภพภูมิแห่งสวรรค์ พรหม อรูปพรหม แผ่ทะลุลงไปผ่านภพภูมิของโลกจักรวาล ผ่านภพภูมิของดวงจิตดวงวิญญาณ แผ่ลงไปจนถึงนรกในทุกลมุข กระแสพลังงานแห่งเมตตาเราเป็นพลังงานที่ไร้ขีดจำกัด แผ่เมตตาสิ้นจากอคติ จิตมีเมตตาอย่างไม่มีประมาณ ไม่เลือกที่รัก ไม่มักที่ชัง เมตตาปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทุกภพภูมิอย่างไม่มีประมาณ พลังงานจากจิตของเรา กลายเป็นพลังงานมหาศาลที่ไม่มีประมาณ กระแสศรีมีกายเราแผ่สว่างไปทั้งสามภพสามภูมิอย่างไม่มีประมาณ ความรู้สึกที่ว่าพลังภายในจิตเราไม่มีที่สิ้นสุด จิตเอบอ้อมเป็นสุขจากการให้ จิตเอบอ้อมมีความสุขจากการแผ่เมตตา จิตมีความสุขเอบอ้อมจากอารมณ์ที่รู้สึกสัมผัสได้ว่าผู้อื่นได้รับกระแสแห่งความดี ความสุข ความชุ่มเย็น กระแสเมตตาจากจิตเรา ดับความทุกข์ดับความเร่าร้อนในดวงจิตทั้งหลาย ให้เขาเข้าถึงความสุขสงบร่มเย็น ใจเรายังพลอยเกิดความสุขเพิ่มพูนขึ้น ความสุขจากการให้ ความสุขจากเมตตา ผู้ให้เป็นผู้ได้รับ ผู้ให้เป็นผู้ที่ยกระดับพลังงานของจิตเราขึ้น ยิ่งให้พลังของจิตยิ่งเพิ่มพูน ยิ่งสละยิ่งแผ่เมตตาจิตเรายิ่งสูงขึ้น สว่างขึ้น เป็นสุขขึ้น ทรงอารมณ์แห่งเมตตาอันไม่มีประมาณนี้ ทรงความสงบเย็น ทรงความผ่องใส

จิตสว่างเมตตาปรากฏ จิตเราเป็นประดุจแสงอาทิตย์ ดวงอาทิตย์ดาวฤกษ์ดวงใหญ่ที่สุด ที่แผ่เมตตาแผ่แสงสว่างออกไปด้วยทั่วอันนตจักรวาลทั่วทั้งสามภพภูมิ

กำหนดพิจารณาว่า สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความทุกข์ ทุกข์จากสภาวะแห่งภพที่ตนเสวย ทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ทุกข์จากการพลัดพรากจากภพที่พึงพอใจพลัดพรากจากคนรัก พลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ทุกข์จากความเกิดดับ การแก่ การสลายตัว

เมื่อเราแผ่เมตตาอัปปันนาณณาน คือแผ่เมตตาอันไม่มีประมาณ จนเปิดทั้งสามภพภูมิ จิตเราก็ก่เกิดสัมมาทิฐิ เข้าใจในการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ จิตเราก็ก่เห็นทุกข์ เห็นการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ จิตปรากฏอริยสัจสี่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ขึ้นมาจากการเจริญเมตตาอัปปันนาณณาน เมื่อเราเห็นทุกข์เมื่อเราเห็นอริยสัจในสังสารวัฏ จิตเราเลยปรารถนาซึ่งพระนิพพาน คือนิโรธเส้นทางแห่งการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ เมื่อพิจารณาเห็น เข้าถึงสภาวะแห่งการบรรลุสภาวะแห่งการเข้าถึงธรรม ก็เป็นสภาวะที่เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุต จิตวิมุตหลุดพ้นด้วยกำลังแห่งเมตตาตามาน

กำหนดน้อมจิตว่ากระแสเมตตาที่เราแผ่ออกไปทั้งสามภพภูมิ ยิ่งทำให้เราเห็นทุกข์ในสังสารวัฏ ยิ่งทำให้เราเห็นคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ ยิ่งทำให้เราเห็นคุณของพระนิพพาน

กำหนดน้อมจิต จากแสงสว่างแห่งเมตตาที่เราแผ่ออกไปทั้งสามภพภูมิ ยกจิตพุ่งขึ้นไปพ้นจากสังสารวัฏ อธิษฐานจิตรำลึกนึกถึงพระพุทธองค์ ขอให้ดวงจิตข้าพเจ้า มีกำลังแห่งเมตตาอันไม่มีประมาณ ด้วยกำลังพุทธานุภาพยกจิตข้าพเจ้าขึ้นไปบนพระนิพพานด้วยเถิด

กำหนดว่าเมื่อไหร่ขึ้นไปบนพระนิพพานก็กำหนดสภาวะเห็นกายพระวิสุทธิเทพของเราอยู่ ห้อมล้อมท่ามกลางมหาสมาคม คือพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระธรรม พระอริยสงฆ์ พระอรหันต์ทุกๆพระองค์บนพระนิพพาน มีสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณเจ้าคณะใหญ่หนานี้เป็นประธาน

เรากำหนดน้อมจิตอยู่บนพระนิพพานกับทุกท่านทุกพระองค์ เมื่อขึ้นไปแล้วก็ทบทวนอารมณ์ใจ ทบทวนสภาวะตัดสังโยชน์ ทบทวนอารมณ์จิต ถ้ามืดจิตตอจิดว่าเรายังพึงพอใจในการเกิดต่อไปเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกไหม พึงพอใจในความทุกข์ พึงพอใจที่ต้องเกิดดับ ยังพึงพอใจอีกไหม หรือเราพึงพอใจอยู่จุดเดียวคือนิพพานแล้ว

จิตเกิดนิพพิทาญาณ ความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิดหรือยัง มีความเบื่อหน่ายในสังสารวัฏหรือยัง จิตเรามีความรัก มีธรรมภาสิมัย ความรัก ความแนบในพระนิพพานเพียงใด กำหนดน้อมจิตของเราพิจารณา กำหนดรู้ด้วยจิตของเราเอง พิจารณาด้วยจิตของเรา วางได้ไหม จะอยู่นิพพานใหม่ชาตินี้ หรือยังอยากเวียนว่ายตายเกิดอีก

กำหนดน้อมจิตพิจารณาด้วยตนเอง ในขณะที่เราพิจารณาเช่นนี้ เรากำลังเดินจิตในวิปัสสนาญาณบนพระนิพพานอยู่ พิจารณาข้อธรรม พิจารณาในคุณแห่งพระนิพพาน ทรงอารมณ์ "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่งไว้

ตั้งใจน้อมจิตพิจารณาให้มีความละเอียด พิจารณาด้วยจิตอันประณีต พิจารณาให้เข้าถึงความละเอียดลึกซึ้งในอารมณ์แห่งพระนิพพาน

ใจมีความสบาย ผ่องใส กายพระวิสุทธิเทพ กำหนดกลั่นกายพระวิสุทธิเทพให้ใสขึ้น สว่างขึ้น จิตยิ่งบริสุทธิ์ขึ้น

ใจเราแนบในพระนิพพานใหม่ ใจเราพึงพอใจในพระนิพพานเพียงใด กลั่นกายให้ยิ่งใสขึ้นสว่างขึ้น ยิ่งพิจารณาในวิปัสสนาญาณ ยิ่งพิจารณาตัดสังโยชน์ กายพระวิสุทธิเทพยิ่งใสขึ้นสว่างขึ้น อารมณ์จิตยิ่งปล่อยวางได้มากขึ้น ยิ่งปล่อยวางได้มากยิ่งเป็นสุขมากขึ้น ยิ่งจิตแนบจากพระนิพพานมากเท่าไร ความเกะความยึด ที่เราไปยึดอยู่กับโลกอยู่กับสังสารวัฏ ก็ยิ่งคลายตัวออกไปมากขึ้น ปล่อยมือจากโลก ปล่อยวางจากโลก ปล่อยวางจากสังสารวัฏ เพื่อก้าวเข้าสู่โลกุตระ เข้าสู่พระนิพพาน กายพระวิสุทธิเทพยิ่งสว่างใส ยิ่งวางจากโลกวางจากสังสารวัฏ จิตยิ่งเป็นสุข ยิ่งสว่าง กายพระวิสุทธิเทพยิ่งเจิดจ้า ยิ่งสว่าง ยิ่งเอิบอัมขึ้น

จากนั้นน้อมใจของเรา เมื่อจิตเราแนบอยู่กับพระนิพพานแล้ว เราก็แยกอาทิสมาณกายไปกราบพระพุทธเจ้า กราบพระพุทธรูป คราวนี้เราบรรจงกราบ กราบด้วยความนอบน้อม กราบด้วยความเคารพ กราบด้วยอารมณ์ ความรู้สึกที่สำนึกคุณในคุณของพระพุทธเจ้าพระรัตนตรัย กราบโดยที่จิตเราสลายล้างมานะที่จิตตัวตนทั้งปวงออกไป มีแต่ความหมอบราบคาบแก้วมอภายถวายชีวิตต่อคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยะสงฆ์ พระนิพพานเป็นที่สุด ให้ใจเรานอบน้อม ยิ่งอ่อนโยนยิ่งละเอียด ยิ่งทั้งที่รู้ทั้งหลาย ใจเรายิ่งยกระดับ ยิ่งนอบน้อมกลับยิ่งสูงส่ง จิตเราเข้าถึงความนอบน้อมอันประเสริฐอันละเอียดประณีตนั้น เข้าใจถึงอารมณ์แห่งความนอบน้อม ยิ่งจิตนอบน้อมละเอียดอ่อน จิตเรายิ่งน้อมรับกระแสธรรมที่ละเอียดประณีตลึกซึ้งสูงส่งได้งายตายเพียงนั้นเช่นกัน อย่าให้ทิวเป็นเครื่องกั้นความก้าวหน้าของจิต อย่าให้มานะเป็นเครื่องกั้นความดี ยิ่งนอบน้อมยิ่งอ่อนโยน ยิ่งละเอียดประณีต ยิ่งเข้าถึงความลึกซึ้ง ยิ่งเข้าถึงความสูงส่งแห่งธรรม ธรรมะมีระดับชั้นตามภูมิจิต ตามภูมิธรรมของผู้ที่ปฏิบัติฝึกฝน

บางคนเข้าใจธรรมเพียงสัญญา คือความจำความคิดการอนุমান แต่ธรรมที่แท้จริงเป็นกระแสที่ถ่ายทอดจากจิตสู่จิต เข้าถึงสภาวะธรรมจึงจะเริ่มเข้าถึงธรรม ไม่เช่นนั้นก็เป็นเพียงการปรุง เป็นความจำจากสัญญา เข้าถึงสภาวะธรรมสภาวะจิตอันละเอียดประณีต ด้วยจิตอันนอบน้อม ด้วยจิตอันละเอียดอ่อน ด้วยจิตอันมีความสุขผ่องใส ความสว่าง ความรู้ตื่น สู่ความรู้แจ้งแทงตลอดในธรรม

เมื่อทรงอารมณ์จิตที่ผ่องใสเป็นสุขแล้ว เราน้อมใจอธิษฐาน ว่าขอให้กรรมฐานที่เราปฏิบัติ นับตั้งแต่อดีตชาติ จนถึงปัจจุบัน ณ วันนี้ ขอให้จิตข้าพเจ้านับแต่บัดนี้มีแต่ก้าวหน้าไม่มีถอยหลังลง ทุกลมหายใจแห่งการปฏิบัติ ทุกวินาที

แห่งการเจริญพระกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นการพิจารณาธรรม หรือการทรงสมาบัติ ทรงอารมณ์สมถะ เพื่อเพาะบ่มจิตตานุภาพ ขอให้ทุกวินาที ทุกลมหายใจ ยิ่งใกล้พระนิพพาน ยิ่งใกล้พระนิพพาน จิตยิ่งมีความอึดเอิบ จิตยิ่งมีความสุขเมื่อเราอธิษฐาน ความมั่นใจความมั่นคงในการปฏิบัติ ยิ่งมีความตั้งมั่นเพิ่มขึ้น เมื่อใจเราเข้าถึงความดี ความสงบ ความเอิบอึด ความผ่อนคลาย เข้าถึงอารมณ์พระนิพพานดีแล้ว สมควรกับเวลา เราก็โน้มจิตกราบลาพระพุทธรองค์ กราบลาทุกท่าน กราบลาด้วยความเคารพด้วยความนอบน้อม และกำหนด แยกกายอาทิสมาณกายเราไว้บนพระนิพพาน อธิษฐานขอฝากอาทิสมาณกายเราไว้บนพระนิพพาน ตายเมื่อไรก็ขอให้อาทิสมาณกายนี้อยู่บนพระนิพพานเข้าถึงอรหัตผล แล้วอีกกายหนึ่งของเรา ก็พุ่งกลับลงมาเป็นแสงสว่าง พุ่งตรงกลับลงมายังกายนี้บนโลกมนุษย์ โนมจิตโน้มกระแสะจากพระนิพพาน ลงมาชำระล้างฟอกร่างกายชั้นห้า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง สว่างใสกลายเป็นแก้วสะอาด โครงกระดูกเส้นเอ็น เนื้อหนัง มังสา อากาณสามสิบสอง กระแสะธรรมฟอกธาตุนั้นจนทุกส่วนกลายเป็นแก้วใสสะอาดบริสุทธิ์หมดจด กายเนื้อของเราฟอกธาตุนั้นใส ล้างโรคภัยไข้เจ็บสลายหายไปจนหมด

จากนั้นโน้มจิตอธิษฐาน ขอให้บุญแห่งการเจริญพระกรรมฐานเปิดสายบุญเปิดสายทรัพย์เปิดสายสมบัติ เพื่อให้เรานำมาใช้ในขณะที่ยังมีชีวิตจำเป็นต้องใช้เลี้ยงดู ดูแลตนเอง ดูแลครอบครัว ดูแลทำนุบำรุงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ขอสายบุญสายทรัพย์สายสมบัติจงเปิด จงปรากฏเป็นมนุษย์สมบัติจับต้องได้ และโน้มบุญกรรมฐานนี้ โนมกระแสะจากพระนิพพานเป็นกระแสะบุญศักดิ์สิทธิ์มาปกครองพิทักษ์รักษา เกิดกำลังความอัครรรย ความกายสิทธิ์คุ้มครองชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ แผ่นดินบ้านเมืองให้เกิดความอุดมสมบูรณ์สงบสุขสันติร่มเย็น ขอกระแสะบุญขอกระแสะพระนิพพานเกิดกระแสะแห่งธรรมะจัดสรร ให้มีแต่บุคคลที่จริงใจต่อประเทศชาติบ้านเมืองมาเป็นใหญ่ มาทำนุบำรุง มาดูแลปกครอง ขอกำลังแห่งการเจริญกรรมฐานนี้ ข้าพเจ้าไม่ขอเป็นผู้อยู่ใต้การปกครองของผู้ที่มีจิตใจเป็นผู้พิสดาร ผู้ที่มีจิตอกุศล ผู้ที่มีความชั่วร้ายในจิต กำลังบุญแห่งการเจริญพระกรรมฐานย่อมมีกำลังสูงกว่าบุคคลที่ไม่มีศีลมีธรรม บุคคลผู้ไม่มีศีลมีธรรมไม่อาจมาเป็นใหญ่ไม่อาจมาปกครองเหล่าข้าพเจ้าผู้ประพฤติธรรมทั้งหลาย กำลังแห่งทานศีลภาวนาเป็นบุญค่า ขอธรรมะจะจัดสรรให้บุคคลที่ประกอบชอบด้วยคุณธรรมความดีมาดูแลปกครองบ้านเมือง มีกำลังใจเป็นพระโพธิสัตว์ มีกำลังใจเป็นพุทธภูมิผู้เสียสละต่อส่วนรวมด้วยเกิด

ขอกระแสะกุศลเทพยดาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ท่านผู้มีพระคุณได้รับผลได้รับรู้ในกระแสะจิตที่ข้าพเจ้าอธิษฐานด้วยเกิด

จากนั้นก็กำหนดจิตโมทนาสาธุกับกัลยาณมิตร เพื่อนๆทุกคนที่ปฏิบัติธรรมเจริญพระกรรมฐานมาในวันนี้ ตั้งใจว่าเราทุกคนปฏิบัติเพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด เราโมทนาบุญซึ่งกันและกันซึ่งเป็นบุญใหญ่ แล้วเราก็ไม่ลืมที่จะเขียนแผ่นทองอธิษฐานพระนิพพาน ตั้งใจที่จะรักษาศีล บำเพ็ญทาน เจริญภาวนามีพระนิพพานเป็นที่สุด ขอความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรมจงปรากฏขึ้นกับเราทุกคน สำเร็จสัมฤทธิ์ผล มีแต่ความโชคดี มีแต่ความสุขกายสบายใจ มีแต่สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

สำหรับวันนี้ขอโมทนาบุญกับทุกคน พบกันใหม่สัปดาห์หน้า เราพยายามตั้งใจเจริญพระกรรมฐานเพื่อเป็นกำลังของชาติบ้านเมือง ให้กำลังบุญที่เราฝึกที่เราปฏิบัติช่วยกันค้ำดวงชะตาบ้านเมือง ช่วยกันค้ำไม่ให้คนชั่วเข้ามาเป็นใหญ่ ตั้งใจให้ดี

สำหรับวันนี้ขอโมทนาบุญกับทุกคนด้วย ถ้าเป็นไปได้ก็พยายามพึ่งทบทวนโดยเฉพาะช่วงต้นจะดึงกำลังภิญญาจิต ดึงของเก่าเราพื้นกลับคืนมา รวมถึงพลังที่เราศรัทธาในจิตของตนเองให้มีกำลัง ให้สามารถเอากำลังของสมาธิจิตมาใช้งานได้ ถ้าเป็นไปได้ก็พยายามทบทวนตอนต้นดี ๆ

สำหรับวันนี้ขอโมทนาบุญกับทุกคนพบกันใหม่สัปดาห์หน้า สำหรับวันนี้สวัสดิ์ครับ