

คอร์สเมตตาสมาธิครั้งที่ 18 : กำลังใจในบารมีสามสัปดาห์

โดยอาจารย์คณานันท์ ทวีโภค

วันอาทิตย์ที่ 15 กันยายน 2562 เวลา 9:00-16:00น.

ณ. มูลนิธิโรจนธรรม ซอยประสานมิตร สุขุมวิท 23

สืบเนื่องจากปัจจุบัน มีพุทธศาสนิกชนจำนวนมากที่สนใจการฝึกสมาธิ จนเกิดผลความก้าวหน้าของการปฏิบัติสมณะสมาธิในระดับหนึ่ง เพื่อต่อยอดสร้างผลของการปฏิบัติธรรมให้ เกิดผลสูงสุด จึงมีคอร์สปฏิบัติธรรมระยะสั้น 1 วัน เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการปฏิบัติอย่างลึกซึ้งและอธิบายได้ด้วยวิทยาศาสตร์ทางจิต จึงได้เกิดหลักสูตรที่ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติให้ง่ายและรวดเร็วขึ้น

หลักสูตรประกอบด้วย

ช่วงเช้า เหมาะสำหรับท่านที่มาร่วมฝึกด้วยเป็นครั้งแรก และท่านที่เคยมาปฏิบัติแล้วต้องการทวนย้ำ

- การปรับพื้นฐานอารมณ์จิต
- การน้อมจิตพิจารณาธรรม
- สมาธิ อานาปานสติ เมตตาสมาธิ
- การขอขมากรรม
- เจริญกรรมฐานให้จิตเข้าถึงฌาน
- เจริญกรรมฐานให้จิตเข้าถึงอารมณ์พระนิพพาน

ช่วงบ่าย

- บารมี คือ กำลังใจ
- บารมีสำคัญเช่นไร
- สมาธิจิตย่อนทวนญาณบารมี
- วิธีการตั้งจิตอธิษฐานรวมบารมี
- การเจริญบารมีสิบเพื่อพระนิพพาน และพระโพธิญาณ

หมายเหตุ เป็นหลักสูตร ที่ผู้เริ่มปฏิบัติธรรมมีพื้นฐานสมณะมา สามารถร่วมปฏิบัติเพื่อต่อยอดได้ จนเกิดความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

#เมตตาสมาธิ #ปฏิบัติธรรมด้วยจิตปราณีต

ช่วงที่ 1

ตอนนี้เรากวณตามมาตรฐานปกติคือพุทโธ เวลาเรากวณพุทโธปัจุบันหนึ่งเราอยู่กับคำบริกรรม พอเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ คำบริกรรมจะเริ่มเบาลงช้าลง จนกระทั่งถึงจุดหนึ่ง คำบริกรรมหายไป พอคำบริกรรมหายไปปัจุบัน เราย้ายมาจับอยู่กับแค่ลมหายใจ พอรู้ที่อยู่ในลมหายใจแล้วสังเกตดูลมหายใจด้วยว่ามันหายาบหรือมันเบา เบาก็คือละเอียด ละเอียดมันคือเบา ช้า ปราณีต พอลมหายใจมันเบา มันละเอียดลงสักพักหนึ่งไม่นาน จิตก็จะได้เริ่มเข้าถึงฌาน 2 ไปฌาน 3 พอเริ่มเบาลงไปอีก พอฌาน 2 ปัจุบันจะเข้าฌาน 3 มันจะมีกับดักเกิดขึ้น กับดักที่ว่าคือปิติ ปิติคืออาการทางกายที่ปรากฏ มันก็มี 5 อย่างส่วนใหญ่ก็มาติดกัน ตัวสั้นบ้าง ตัวโคลงบ้าง รู้สึกว่ามดไต่ไรตอมบ้าง พอมดไต่ไรตอมปัจุบันจับดูก็ไม่มียอะไร หรือรู้สึกว่าตัวมันเอียงหลังบาดตาอยู่แต่รู้สึกตัวมันเอียงโคลงตัวไปข้างหน้าข้างหลังแต่ว่าพอลืมตามาเราก็นั่งตรงๆปกติ ปิติต่างๆที่เกิดขึ้นเนี่ย มันมีตัวสำคัญตัวที่ 5 ก็คือรู้สึกว่าขนลุกรู้สึกมีความเอิบอ้อมปิติมาก ตัวนี้เป็นตัวเดียวที่ค่อนข้างดีคือเพิ่มกำลังใจให้เกิดขึ้น เพิ่มพลังงานเพิ่มพลังของบุญที่มันแผ่ระเบิดออกมา ในช่วงที่ขนลุกรู้สึกว่ามันเอิบอ้อมตื่นตันใจ ใจตัวนี้มันจะมาโยงกับสุขของสมาธิ แต่ตัวอื่นที่ผ่านมาทั้งหมดมันจะทำให้เราเมาสนใจ มาติดกับกาย พอมาติดกับกายปัจุบันก็ดูว่ามันจะเอนไปทางไหน มันจะเอนไปทางนี้ไหม ตัวมันจะลอยไปรีเปล่า พอเราเมาสนใจตรงนี้ จิตหลุดจากสมาธิ จิตเกิดปฏิกะ หงุดหงิด เช่นเวลามดไต่ไรตอม มันจะรู้สึกว่าจ๊กจ๊ก จ๊กจ๊ก รำคาญ ก็ติดอยู่ตรงนั้น สมาธิไปต่อไหม ไม่แกงไม่ไปต่อ ใจนี้ก็คือปิตินะ วิธีการก็คือรู้ว่าอ้อมมันคือปิติไม่ต้องสนใจมัน หรือแม้แต่เกิดโอกาสแสงสว่างเกิดขึ้น แสงสว่างวิุดขึ้น มีแสงสว่างเหมือนใครเปิดสปอร์ตไลท์เปิดไฟฉายใส่หน้า บางทีลืมตามาดูว่ามีใครเปิดแสงเปิดอะไรไหม ไม่ต้องเปิดไม่ต้องลืมตาขึ้นมาดู รู้ว่าอ้อมโอกาส สาธุ เราไปต่อ นี่คือข้อที่ติด พอผ่านไปได้ พอผ่านปิติไปได้ปัจุบันลมหายใจมันจะละเอียดเบาเหลือนิดเดียว ผมใช้คำว่าเหลือเพียงแค่มือใจแค่มือเหมือนเมล็ดถั่ว นิดเดียวแล้วก็ทิ้งช่วง นิดเดียวทิ้งช่วง อันนี้ก็คือฌาน 3 จิตมันจะแนบแน่น นิ่ง เริ่มแนบแน่น กายมันจะนิ่ง หลวงพอก็บอกกายมัดแน่นนิ่งอยู่ คราวนี้จากฌาน 3 เข้าฌาน 4 ลมจะมีสภาวะที่จากนิดเดียวจากที่เบาแล้วเนี่ยมันค่อยๆ ช้าลง ช้าลงจนกระทั่งมันหยุด ตึก ใจจึ่งหว่าที่มันหยุดตึกนี้หยุดก็ลมดับ จิตมันเริ่มเป็นเอกัคคตารมณณ์ พอจิตเป็นเอกัคคตารมณณ์ปัจุบัน ลมไม่มีให้จับแล้ว ข้อที่ติดก็คือบางคนมารู้สึกตัวไม่หายใจ จะตายรีเปล่า กลับมาหายใจ เอือก กลับไปใหม่ ย้อนกลับไปพุทโธใหม่ เราก็จะถอยหน้าถอยหลังแบบนี้ไปเรื่อยๆ ทั้งๆที่จริงคือเมื่อจิตมันหยุด กำหนดตัวหยุดของจิต กำหนดรู้ว่าจิตเราวมเป็นหนึ่งหยุดจิตเป็นเอกัคคตารมณณ์ ตรงนี้ที่หลวงพอสต วัดปากน้ำท่านสอน หยุดเป็นตัวสำเร็จ คำว่าหยุดคือ จิตหยุด ลมหยุดหยุดเป็นตัวสำเร็จ ถึงเวลาอธิฐานตรงตัวหยุดก็คือตรงฌาน 4 ตรงจุดนี้เขาเรียกว่าฌาน 4 ใช้งาน พอจิตมันหยุดตึก นิ่งหยุดเรียบร้อย ตัวนี้เขาเรียกว่าฌาน 4 หยาบหรือฌาน 4 ใช้งาน ถ้าเราหลับตาอยู่ในสมาธิแล้วจิตเราเดินต่อในสมณะจากที่มันหยุดนิ่งส่วนใหญ่จะอยู่แถวๆ บริเวณมันจะรู้สึกว่ามันหยุดแถวๆจุกแถวๆประมาณอยู่ด้านหน้าประมาณนี้ พอหลังจากจิตเขาเดินต่อเข้าสู่ฌานที่ลึกขึ้น มันจะมีอาการที่จิตมันดิ่งวิุดลงฌานลึก คราวนี้เริ่มเป็นฌานละเอียด สภาวะของความรู้สึกที่เป็นฌานละเอียดจะชัดเจนว่า สติเรายังรู้ อยู่ จากฌาน 4 หยาบหรือฌาน 4 ใช้งาน เสียงเราได้ยิน แต่เบาๆ ความรู้สึกทั่วไปโดยรอบเรายังรู้สึกอยู่แต่เบา ไม่มีอาการรู้สึกว่าเราถูกรบกวน แต่เมื่อเข้าสู่ฌาน 4 ละเอียด เมื่อจิตมันดิ่งวิุดลงไป เราจะรู้สึกแล้วว่าหูของเราเนี่ย เสียงที่เราได้ยินผ่านหูเนี่ย มันจะถูกเฟดถูกหรือลงไป เจียบลงไป ฟืด ปัจุบันสภาวะจะเริ่มเข้าไปอยู่ในที่มืดๆ ดิ่ง จะเขาไปที่ฐาน จิตจะดิ่งวิุดลงไปฐาน พอเข้าไปที่ฐานปัจุบันสติเรารู้ตลอด บางคนตอนหลับ จิตเขาเข้าไปสู่ฌาน 4 ละเอียดโดยเราไม่รู้ตัว มันรู้สึกตัวตลอดเลยเหมือนเราตื่นอยู่แต่มันอยู่ในที่นิ่งๆ เจียบๆ ไม่ได้ยินเสียงอะไร บางคนก็เข้าใจว่าเรานอนไม่หลับก็มี แต่จิตมันตื่นอยู่ แต่ว่ามันเข้าไปพักอยู่ในฌาน 4 ถึงเวลาที่ตื่นถ้าสติเราอยู่ ช่วงที่จิตเขาถอนจากฌานเราจะเริ่มได้ยินเหมือนกับว่าเสียงมันค่อยๆ ดิ่งขึ้น เสียงเขาค่อยๆ ดิ่งขึ้น เราจะได้ยินแบบนี้ขึ้นมา อันนี้ก็คือเรื่องของฌาน ตัวสมณะ มาถึงก็จับอยู่ตรงจุดนี้

แต่ตัวที่เราใช้งานจริงๆก็คือฉนวน 4 หยาบ เวลาพิจารณาธรรมก็ให้พิจารณาว่าจิตเราหยุดนิ่ง ลมดับ มีอุเบกขา ธรรม มีเอกัคคตารมณ์และจิตจดจ่อพิจารณาในธรรม เวลาเจริญวิปัสสนาญาณพิจารณาตรงจุดนี้ แต่ฉนวน 4 ละเอียดเรา ไว้พักจิต แล้วก็ถอนขึ้นมาพิจารณา พักจิตแล้วก็ถอนขึ้นมาพิจารณา อันนี้คือการปฏิบัติของทางสายพระป่าท่านก็จะทำแบบนี้ อันนี้เข้าใจแล้วนะครับ มีใครเคยผ่านถึงจุดไหนบ้าง ติดจุดไหนบ้างที่ผ่านมา ถ้าคนแก่ก็ส่วนใหญ่ไปที่ฉนวน 4 ใช้งานเลย ฉนวน 4 หยาบเลย โหนดบให้ชื่นใจหน่อยคนแก่ ใครซ่อมจนคล่องตัวแล้ว เข้าบิ๊บบ้าได้บิ๊บบ้าง ยกมือหน่อย ส่วนใหญ่ที่เรียบบร้อยกันก็คือไม่ขยันซ่อม ทำไม่ต้องขยันซ่อม ทำไม่รู้ไม้ย่อมเหนื่อยแปปเดียว คำว่าย่อมเหนื่อยแปปเดียวนะผมบอกเลยนะจริงๆ ที่ผลัดกันให้ขยันซ่อมทำเลยทำบ่อยๆ เพราะ ถ้าศัพท์สมัยใหม่เขาเรียกว่า Training Effect ถ้าศัพท์ของ การปฏิบัติธรรมเลยภาษาโบราณเขาเรียกว่าวีส ใจของของการฝึกปฏิบัติหรือว่า Skill หรือว่าสี ถ้าเราฝึกซ้ำจนถึงจุดที่เกิด Training Effect นั้นหมายความว่าเราฝึกจนกระทั่งมันใจ ทำทุกครั้งเข้าได้ทุกครั้ง ทำทุกครั้งสำเร็จทุกครั้ง คราวนี้มันเป็นสมบัติ คำว่าสมบัติแปลว่าสมบัติทางจิตของเรา คราวนี้ทำได้ทุกครั้ง โอกาสเสื่อมโอกาสจะหายยาก จริงไหม ไม่ใช่ โอ..มาทำที่นี้หนเดียวแล้วก็กลับไปแล้วไม่ทำเลยไม่ปฏิบัติเลย แล้วถึงเวลาพอดับขันหรือเราต้องการจะทำ มันจำอารมณ์ไม่ได้มันปฏิบัติไม่ได้ แต่ถ้าเราฝึกจนกระทั่งถึงจุดที่เป็นนิสัยจริงๆ ฉนวนเราจะไม่เสื่อม นั่นคือเราย้ำทำซ้ำบ่อยๆ ทำทุกสภาวะ ทำทุกอารมณ์ ทำทุกอิริยาบถ ทำจนจิตเราไม่มีข้อแก้ตัวว่า ใจนี้ร้อนเกินไปทำไม่ได้ หรืออกันฉันเดินอยู่ฉันจะนั่งได้อย่างไร ฉันอยู่ในที่พลุกพล่านขนาดนี้ฉันจะเข้าฉนวนได้อย่างไร ไม่มีข้อแก้ตัว คำว่าวีสของจริงคือ ฝึกจนเราทำได้ทุกสภาวะ ทำได้ทุกครั้ง อยากรู้แบบนั้นไหม ฝึก อันนี้คือต้องฝึกฝึกฝึกแล้วก็ฝึก จนกระทั่งตัวเรารู้ตัวเราเองว่า เราทำได้ทุกครั้ง ไม่ต้องให้ใครมาบอก ไม่ต้องให้อาจารย์มาบอกว่าคุณหลงนี่หนูเข้าไม่ได้ไม่ได้ ที่จริงเมื่อทำได้แล้ว เราตอบตัวเองได้ไหม เราตอบตัวเองได้ ต้องฝึกให้ได้แบบนั้น การปฏิบัติธรรมต้องตอบตัวเองได้ ถึงเวลาเราจะเลยมรรคผลเสีย บางคนบอกต้องไปถามอาจารย์ว่าเราได้หรือยังไม่ได้ ที่จริงมันไม่ใช่ละ เราต้องรู้ตัวเราเองนะ อันนี้ตัดได้ก็รู้ว่าตัดได้ อันนี้ยังตัดไม่ได้ ก็รู้ว่าตัดไม่ได้ อันนี้จะได้ก็รู้ว่าจะได้ อันนี้เบาลงก็รู้ว่าเบาลง แต่ถ้าเราถามว่าตกลงเราเบาลงหรือยัง มันเหมือนกับว่าเวลาเรากินข้าวแล้วไปถามคนอื่นว่าตกลงหนูอร่อยไหมคะ แล้วก็ไปถามคนอื่นกลับ ไปกินหมูกระทะมาแล้วไปถามเพื่อนข้างๆ ตกลงฉันอร่อยไหม เขารอไรเขาก็รู้ เรารอไรเราก็รู้ เห็นไหม ถ้าอธิบายแบบนี้จะเข้าใจง่ายขึ้น ธรรมของธรรมะก็เหมือนกัน การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เราต้องรู้ให้ได้ด้วยตัวเองว่าจุดนี้จิตหนึ่งก็รูว่าหนึ่ง ลมดับก็รูว่าดับ จิตไม่ปรุงแต่งก็รูว่าไม่ปรุงแต่ง พยายามทำให้ได้ พยายามนะครับสำหรับคนแก่ จริงๆ ฝึกกันมาปีกว่าแล้วเนาะ พยายามทำให้ได้ทุกครั้ง เข้าบิ๊บบ้า ได้เลย แล้วก็ต้องต่อยอดไปถึงจุดที่ฉนวน 4 ได้เลย ภาพพระได้เลย จิตเป็นแก้วประกายประกายได้เลย พุดไปแล้วก็ทำไปได้เลยนะ ยกจิตขึ้น อาทิสมาณกายอยู่กับพระพุทธเจ้าบนพระนิพพานได้เลย พิจารณาตัดกายพื้เห็นร่างกาย 32 กองมากองได้เลย พิจารณาบิ๊บบ้าเหมือนถอดมาวางได้เลย เข้าเร็วยิ่งถ้าเข้าเร็วทำได้ช้านานเมื่อไหร่ คราวนี้มีมาพิจารณาละเอียดต่อ มาพิจารณาละเอียดซ้ำๆต่อ พิจารณา โดยปราณีตต่อ แต่ทำเร็วให้ได้ก่อน ทำให้ได้ก่อน ทำตัวยากให้ได้ก่อน แล้วค่อยมาทำละเอียด จะง่ายกว่า..ได้นะ ตอนนี้อย่างคุณลองพิจารณาดูก่อน ตัดกายก่อน เห็นผมออกมากอง ขนที่ร่างกายออกมาเป็นกองเหมือนลอกหลุดมา มากองอยู่ข้างหน้า เล็บหลุดมากองเล็บมือเล็บเท้า ฟันทั้งปากหลุดมากอง หนึ่งทุกอย่างลอกเป็นแผ่นเป็นก้อนออกมากองอยู่ แล้วก็มองเห็นกายเรานั่งสมาธิอยู่จะแก้อ้อหรือขัดสมาธิ เป็นเลือดเป็นเนื้อแดงๆอยู่ เห็นพริบตรงนี้ตัดกายนะ ตัดกาย ตัดทำไม พิจารณาตัดขั้น 5 ร่างกายตัดทำไม ตัดเพื่อให้อึดไม่เกาะไม่ยึดกับร่างกายเพื่อแยกกายแยกจิตแยกรูปแยกนาม แยกอาทิสมาณกาย กายเนื้อ กายทิพย์ ถ้าแยกไม่ได้ ความเป็นทิพย์และสมาธิก็ไม่เกิด แยกไม่ได้ก็แปลว่าเรายังติดกาย ยังห่วงกาย ถ้ายังแยกมีความคล่องตัวไม่มีความห่วงร่างกายเหลือเลย ถึงเวลาเราก็ตัดภพภูมิง่าย ตัดไปพระนิพพานง่าย ตัดความอภายในภพทั้งหลายได้ง่าย ใจตัวติดจริงก็คือติดกาย ยิ่งพัฒนาจิตโดยการตัดกายได้มากเท่าไร ละเอียดเท่าไร ละเอียดหมายความว่าเห็นภาพชัดยังไม่เท่ากับอารมณ์ไม่เกาะเกี่ยวในภพนะ ตัดร่างกายจุดที่เราต้องการจริงคือ ตัดความเกาะเกี่ยวในภพ จนรู้สึกได้ว่าใจเส้นใย เส้นใยๆ ที่มันผูกกระหว่างกายเนื้อกับกายทิพย์เนียนแทบไม่มีเลย

มันบางมาก เวลาถอดกายเนื้อกายทิพย์ บางคนก็เกาะมากก็ออกมาได้ไกล ยิ่งตัดได้เยอะยิ่งไปเที่ยวได้ไกล ยิ่งไปภพอื่น
ภูมิอื่น ข้อจำกัดของจิตจริง ๆ ก็คือความเกาะกาย ยิ่งเกาะในร่างกายมาก ยิ่งพิจารณาตัดร่างกายได้มาก ความเกาะกาย
มันน้อยลงยิ่งห่างร่างกายน้อยลงมากเท่าไร จิตยิ่งมีความเป็นทิพย์มากขึ้นเท่านั้น ใจนี่คือข้อสำคัญนะ อภิญญาจะ
เกิดขึ้นก็เพราะว่าตัดร่างกายตัดความหวังในกาย จิตทุกคนมีความเป็นทิพย์อยู่แล้ว จิตเดิมแท้เป็นประภัสสรอยู่แล้ว
ตอนนี้ก็พิจารณาตัดกายที่เดียวเลยนะ และในขณะที่เดียวกันถ้าเป็นไปได้ เวลาที่เรา นั่ง ก่อนที่เราเริ่มนั่งสมาธิ เทคนิคหนึ่ง
ที่มันทำให้เร็ว ก็คือพยายามผ่อนคลายร่างกายให้หมด ในขณะที่เราผ่อนคลายปล่อยวาง กำหนดความรู้สึกเดียวกันว่า
เราปล่อยวางร่างกาย สังเกตความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทั่วทั้งร่างกายก่อนว่า ร่างกายของเรามันไม่เกร็ง ไม่เกร็ง ไม่หนัก
ไม่เฟ่ง คลาย เบา ปล่อยวางและในความรู้สึกที่เราคลายร่างกายทั้งหมดให้กำหนดความรู้สึกของเราว่า ปล่อยวางกาย
พอปล่อยวางกายบีบ จิตรวม ตอนนีลองหยุดจิต ลองดูจิต ปล่อยวางร่างกาย จิตนิ่งใหม่ กำหนดรู้ของเรา ถ้านิ่งพยัก
หน้านะ ปล่อยวางร่างกาย แล้วจิตนิ่งใหม่ ดังนั้น วิปัสสนาส่งเสริมสมณะ สมณะส่งเสริมวิปัสสนา ไม่จำเป็นต้องแบ่งแยก
เมื่อกี้เราย้อนกลับมาหาวิปัสสนาก่อนแล้วจึงมาสมณะเป็นไปบ้าง ปล่อยวางกายแล้วดูจิตชิ นิ่งใหม่ พอนิ่งแล้วลองสังเกต
ดูนะตรงนี้ ลองทำความรู้สึกดูว่า พอจิตเรานิ่ง สงบแล้ว กำหนดความรู้สึกดูว่า เราเข้าถึงจิตตวิเวกใหม่ คำว่าจิตตวิเวก
คือหมายความว่า ถึงสถานที่นี้จะมีบุคคลนั่งอยู่หลายสิบท่าน 60 -70 คนก็ตาม แต่ความสงบสงัดนั้นเหมือนสถานที่แห่ง
นี้ไม่มีใครเลยซักคน มีแต่เราเพียงคนเดียว กำหนดความรู้สึกว่าจิตของเรา มีความสงบอย่างยิ่ง ตั้งใจตั้งจิตว่าขอให้
ข้าพเจ้าเข้าถึงความสงบเช่นนี้ ความสงบของจิตเช่นนี้ ได้ในทุกครั้งทุกที่ทุกเวลา ไม่มีความวุ่นวาย ไม่มีความขัดข้อง
ไม่มีความขุ่นเคืองใจใดๆ ให้จิตเราสงบนิ่งปล่อยวาง ตั้งมั่น แล้วก็ชี้ให้จิตเราให้เห็นว่าความสุขจากความสงบนั้นเป็น
เช่นไร ในขณะที่ใจของเราหนึ่งสงบนั้น ใจมีความสบายใหม่ มันไม่มีความเดือดเนื้อร้อนใจ มันไม่มีความวุ่นวาย มันไม่มี
ห่วง มันไม่มีความกังวลทั้งปวง ให้เรากำหนดรู้ความสุขจากความสงบ ความสุขที่เกิดขึ้นจากสมาธิ ความสงบนั้นปรากฏ
จิตของเราผ่องใส จากนั้นให้เราตั้งใจตั้งจิตพิจารณาให้ใจเรายินดีในความสงบ ยินดีกับสมาธิ ยินดีกับจิตตวิเวก แล้วก็
พิจารณาต่อไปว่าเมื่อไหร่ที่จิตเราปราศจากการปรุงแต่ง เรากำลังเพาะบ่มจิตของเราให้มีความยินดีอยู่กับสภาวะที่ใจนั้น
สงบระงับจากความโลภ ความหลง จากกิเลสทั้งปวง ทุกครั้งที่สมณะกลายเป็นวิปัสสนา ทุกครั้งที่จิตสงบ เราเห็นคุณ
ของสภาวะของจิตที่ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลงไปพร้อมกัน เมื่อใจเราชินกับสภาวะ ความโลภ ความ
โกรธ ความหลงห่างจากใจมากเท่าไร ปล่อยเท่าไร ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ห่างจากใจ ห่างจากใจ หายไป
จากใจเรามากไปเท่านั้นด้วยเช่นกัน เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้วการทำสมณะก็จะไม่เป็นเพียงแค่อิสฺฐทัฬหญาอีกต่อไป
กำหนดว่าเมื่อเข้าสู่ฌาน ใจเราห่างจากกิเลส พิจารณาเพื่อฝึกใจเราให้ห่างให้สงบจากกิเลส จากนั้นหายใจลึกๆ ซ้ำๆ
หายใจเข้าสบายๆ หายใจเข้าลึกๆ ภาวนาพุทฺธออกโท หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ครั้งที่ 2 ธรรมโม หายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ ครั้งที่ 3 สังโฆ
ใจสบายๆ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้น อนุโมทนาบุญกับเพื่อนข้างๆ...สาธุ

เมื่อสักครู่นี้ ใครรู้สึกบ้างว่าจิตเราสงบ ลมหายใจหาย ใจสบายบ้าง ได้ไหมรู้สึกใหม่ รู้สึกใหม่ครับ รู้สึกนะ สรุปรูป
แบบมีใหม่การปฏิบัติจริง ๆ สรุปรูปเมื่อกี้เราฝึกแบบไหน ตัดกายก่อน วิปัสสนาฌานก่อนแล้วมาเข้าฌาน ใช่ไหม รู้ตัว
ใหม่ ยากไหม สรุปรูปทำแบบไหนดี เอาที่ชอบที่ชอบ อันไหนได้ผล อันไหนเหมาะกับเราใช้อนั้น อันนี้คือใช้การตัดกาย
กรรมฐาน 5 กรรมฐาน 5 ข้อนี้เป็นกรรมฐานที่พระอุปัชฌาย์ บอกกรรมฐานตอนบวชพระ เกศา โลมา นขา ทันทตา ตโจ
แล้วจริงๆ เวลาท่องขานนาคต้องให้เห็นภาพ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ร่างไปด้วยนะ ถ้าได้แบบนั้นเยี่ยม ส่วนใหญ่ก็ห่วง
พะวงท่องนะเวลาขานนาคบวชส่วนใหญ่จะนึกท่องจำอย่างเดียว แล้วมีย้อนกลับด้วยนะ ใช่ไหม ถ้าใครเคยบวชใช่ไหม
ครับ แล้วย้อนกลับมาด้วยกลับมารวม ภาษาของการพิจารณาเขาเรียกว่าพิจารณาแบบอนุโลมคือตามลำดับ ปฏิโลมคือ
ย้อนกลับ ดังนั้นจริงๆ การปฏิบัติธรรมทั้งหมด บังคับเราจำเป็นต้องไปข้างหน้าแล้วย้อนกลับมาข้างหลัง ทบทวนแบบ
กลับไปกลับมาด้วยเหมือนกัน

ช่วงที่ 2

สมาธิในส่วนของอาณาปณสตินะครับ เดี่ยววันนี้จะเสริมเรื่องของกสิณด้วยสำหรับคนมาใหม่ คนเก่าน่าจะคล่องแล้วนะกสิณ คล่องใหม่ คล่องใหม่ครับ ยังไม่คล่องเหอ ผีก็ให้คล่อง ที่จริงจำไว้ละ เคล็ดลับสำคัญอีกตัวหนึ่ง องค์ความรู้สิ่งหนึ่ง สามารถดึงมาใช้ในศาสตร์อีกสิ่งหนึ่งได้เสมอ องค์ความรู้สิ่งหนึ่ง สามารถนำมาใช้กับอีกสิ่งหนึ่งได้เสมอ เช่น อย่างผมยกไว้เนื่องจากมันเป็นประสบการณ์ส่วนตัวนะ เราเคยเป็นนักรบเป็นจอมยุทธ์มาก่อน เวลาที่เราฝึกวิทยายุทธ เราเคยดูหนังจีนไซ้ใหม่ เวลาดูหนังจีนเราจะเห็นว่า โห...บางทีเค้าคิดค้นกระบวรท่า เค้าดูจากอะไร กิริยาอาการของสัตว์ เคยได้ยินไหม มวยตักแตน มวยลิง มวยอะไรแบบนี้ หรือแม้แต่มวยนกกกระเรียน แต่ว่าในขณะที่เดียวกันธรรมะก็เช่นกัน เคยมีพระสงฆ์สมัยพุทธกาล นั่งพิจารณาอยู่ริมน้ำ เห็นนกกกระยางกินปลา แล้วไปเห็นนกกกระยางกินปลาแล้วก็ค่อยพิจารณา เสร็จแล้วปลาก็มาเกิดใหม่เป็นนกกกระยาง ไอนกกกระยางเมื่อตายไปก็เกิดเป็นปลา ผลัดกันกินไปผลัดกันกินมา ผลัดกันกินไปกินมาแบบนี้ไปเรื่อยๆ พิจารณาครั้งแล้วครั้งเล่า ภาวนาแต่ว่านกกกระยางกินปลา นกกกระยางกินปลา แล้วก็ดูแต่ละชาติแต่ละชาติของนกกกระยางและปลา ว่ามันต่อเวรต่อกรรมต่อเวรต่อกรรมยาวไปเรื่อยๆยาวไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมีคำถามผุดขึ้นมาคำหนึ่งว่า แล้วทำไมวิญญูะนี้ถึงจะหยุด พอท่านเจอคำตอบปุ๊บก็บรรลุธรรม คำภาวนาคือนกกกระยางกินปลา ดังนั้นข้อจำกัดจริงๆในการปฏิบัติธรรมมันไม่มีใหม่ อันนี้เรื่องจริงสมัยพุทธกาล ภาวนาว่านกกกระยางกินปลา แต่ถ้าคนไม่รู้หยาหรือไม่ได้อยู่ในสภาวะเหตุการณ์อารมณ์จิตขณะนั้น อยู่ๆทำให้ใครภาวนาว่านกกกระยางกินปลา คำภาวนานั้นอาจจะไม่มีผลกับคนนั้นเลยก็ได้ ต้องเป็นบุคคลนั้น แต่สิ่งที่ผมกำลังจะบอกคือ สิ่งบางสิ่งสามารถนำไปใช้กับตัวเราได้ อย่างบางคนทำก่อสร้าง เรามองเห็น เออ...มันต้องวางรากฐาน มันต้องยิงเสาเข็มก่อน เสาเข็มของเราความมั่นคงของจิตเรามีไหม ฐานเรามีไหม เรามีความตั้งมั่นของจิตไหม ทำมาทำให้เกิดก่อนแล้วถึงจะต่อขึ้นไป อาคารก็จะสูงขึ้นไปได้ ไอ้ตรงนี้มันก็คือข้อที่เขานำมาพิจารณากับตัวเอง ไอ้ที่มันเป็นเรื่องของ การพิจารณา แต่ศาสตร์ทุกศาสตร์มันสามารถเชื่อมโยงกันได้หมด บางเรื่องในการพัฒนาจิตให้เร็วบางเรื่องผมก็เอาเทคนิคของการพัฒนาจิตของหลักของฝรั่งมา บางอย่างเราก็ค้นพบว่า โอ...บางเรื่องที่ฝรั่งเอามาสอนเราที่จริงออกมาจากธรรมะของพระพุทธเจ้าเยอะมาก กฎแห่งแรงดึงดูดอะไรต่ออะไรเนี่ย จริงๆ ก็คือกฎของกรรม เป็นหลักการใช้พลังจิตอย่างหนึ่ง

เอาละเพื่อไม่ให้เข้าไป ให้เราเริ่มฝึกอาณาก่อนนะ อาณาปณสติลมหนึ่งฐานก่อน เทคนิคง่ายๆ จับลมกระทบความรู้สึกให้เราจับลมกระทบ หลับตาลงสบายๆ ลมหายใจกระทบจมูก ภาวนาพุท ลมหายใจออกกระทบจมูกภาวนาโอะ หลับตาลงสบายๆ พุทโ อันนี้ให้ลองทำนะ ถ้าจิตมันข้ามจากลมหายใจจากการภาวนาหนึ่งเลย ก็อยู่ที่นั่นไปเลยก็ได้นะ เอาหลังจากนั้นหายใจเข้าลึกๆ สามครั้ง พุทโ รั่มโม สังโห คราวนี้หายใจ ลองเป็นลมสามฐานนะ ลมหายใจเข้ากระทบ จมูก กระทบออก กระทบท้อง พุท พอถึงท้องพุท ลมหายใจออกกระทบท้อง ย้อนมานิดหนึ่ง กระทบท้อง กระทบออก กระทบจมูก ออกจังหวะที่ออกมาพุท ภาวนาว่าพุท หลังจากนั้นหายใจเข้าลึกๆสามครั้ง ภาวนา พุทโ รั่มโม สังโห อะ จากนั้นลึ้มตาขึ้นช้าๆ คราวนี้สำหรับคนใหม่และก็คนเก่าเราก็อวนะ คราวนี้จะเป็นการฝึกลมหายใจตลอดสาย ให้เราจินตนาการ นึกภาพจินตนาการว่า กระแสของลมหายใจ เป็นเหมือนกับแพรวไหมค่อยๆพลิ้วผ่านในกายของเรา ผ่านกายของเรา มา ผ่านจากกายของเรา นึกภาพจินตนาการว่าลมหายใจเนี่ยเหมือนกับแพรวไหม เหมือนกับผ้าแพรริบบิ้น เวลาที่เราเล่นยิมนาสติกลีลาใหม่ เคยเห็นไซ้ใหม่ ให้มันพลิ้วผ่านเข้าออกในกายของเรา ตรงจุดนี้เดี๋ยวต่อไปจะไปใช้ เรื่องการฝึกปรารถน ฝึกปรารถนรักษาโรคหรือต่อยอดไปได้อีกค่อนข้างเยอะนะครับ ตรงนี้ผมจะให้อาณาปณสติเป็นการจับการรู้ลมตลอดสายให้เห็นลมหายใจต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่หยุด ไม่ติดขัด คราวนี้ให้เราหลับตาลงจินตนาการ เห็นลมหายใจเป็นเหมือนแพรวไหม หลับตาลง จับลมหายใจ กำหนดสติของเรา จินตนาการเห็นภาพ มวลอากาศกระแสม ที่ผ่านเข้าออกในกายของเราตลอดสายตลอดทั้งกองลม เห็นปรารถนหรือมวลอากาศนั้นไหลเวียนผ่านเข้าออกในกายของ

เราชัดเจน สติของเราเป็นผู้ติดตามดูติดตามรู้ในลมหายใจ ไม่ต้องบังคับในลมหายใจ ความรู้สึกของจิตกำหนดรู้กำหนด เห็นลมหายใจเป็นแพรวไหมพลิ้วผ่านเข้าออกในกายของเรานั้นตลอดสาย ให้จิตเราจดจ่ออยู่กับลมนั้น อารมณ์ใจเบาๆ สบายๆ เราเป็นผู้ติดตามดูติดตามรู้ในลมหายใจ ลมหายใจสั้นเรารู้ว่าสั้น ลมหายใจยาวเรารู้ว่ายาววางอารมณ์สบายๆ ลมหายใจละเอียดก็รู้ว่าละเอียด ลมหายใจหยาบก็รู้ว่าหยาบ ให้สติกำหนดรู้ในลมหายใจและกำหนดรู้ในอารมณ์ใจของเรา ว่าเมื่อลมหายใจมันมีความละเอียด อารมณ์จิตของเรามีความสบายไหม มีความเบาไหม ลมสัมพันธ์กับอารมณ์ใจของเรา ยิ่งลมหายใจเบาละเอียด จิตเรายิ่งมีความสบายมีความเบาละเอียด ให้เราสังเกตดู ยิ่งลมหายใจมันเบา มันละเอียดลงเท่าไร จิตยิ่งมีความเป็นสมาธิมากเพียงนั้น จิตยอมเข้าถึงความสงบได้มากเพียงนั้น กำหนดจิตรู้ ในลมหายใจ รู้ในอารมณ์ใจพร้อมกัน เมื่อลมมันมีความเบา มีความละเอียด ความสบาย องค์ของความสุขในสมาธิเกิดขึ้น ก็ให้จิตเราพิจารณาต่อไปว่า เรากำหนดรู้ในคำสอนของพระพุทธองค์ ที่ทรงตรัสสอนไว้ว่า ความสุขเสมอด้วยความสงบนั้น ไม่มี จิตของเราเข้าถึงความสุขของสมาธิคือความสงบของใจ จิตจดจ่อ สติกำหนดระลึกอยู่กับลมหายใจสบาย ลมที่มีความละเอียด ลมหายใจที่มีความเบา จิตที่สงบ เมื่อลมหายใจมันมีความละเอียดลงเบาลงเราก็กำหนดรู้ อยู่ ถ้าหากจิตเราเริ่มหยุดสู่ความสงบ ลมหายใจสงบระงับหนึ่งหยุดลง ก็ให้เราจดจ่ออยู่กับความหยุดความนิ่งนั้น และพิจารณาต่อไปให้สติเราประทับระงับระงับความหยุดความนิ่งของจิต พิจารณาว่าสติเรารู้รอบอยู่ในสิ่งที่มากกระทบทางอายตนะแต่จิตเราหยุดจากการปรุงแต่ง หยุดจากความคิด หยุดจากการปรุงแต่งทั้งปวง นิ่ง หยุด จิตสงบนิ่งผ่องใสอยู่ เมื่อจิตสงบนิ่งผ่องใสแล้ว ให้เรากำหนดในตัวหยุดตัวนิ่งนั้น กำหนดนิมิตขึ้นในใจในจินตนาการของเรา ให้เห็นจิตที่หยุดนิ่งนั้นเป็นลูกแก้วใส สว่างขึ้น สว่างขึ้น หากในขณะนั้นบางท่านมีแสงสว่างปรากฏให้เห็นก็กำหนดรู้ อยู่ จิตสว่างขึ้น ๆ จนกลายเป็นใสเป็นแก้วประกายประกายระยับระยับ ให้กำหนดจิตของเรานั้นมีความผ่องใสมีความเอิบอ้อมชุ่มชื้น จิตนิ่งหยุดอยู่กับภาพนิมิตที่เห็นจิตนั้นเป็นแก้วประกายประกายระยับระยับ สว่างอยู่ จิตยิ่งมีความสุข จิตยิ่งมีกำลัง จดจ่ออยู่กับภาพนิมิตที่เห็นจิตของเราเป็นแก้วประกายประกายระยับ ระยับ อธิฐานจิต ว่าข้าพเจ้าขอน้อมอาราธนาบารมีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน อนาคต น้อมจิตอธิษฐานขอให้จิตข้าพเจ้าเข้าถึงสมาธิ ฌาน 4 ใช้งาน จิตที่เข้าถึงเอกัคคตารมณ์ อุเบกขารมณ์ จิตที่เป็นแก้วประกายประกายระยับ ระยับ ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นิ่ง นอน ก็สามารถทรงอารมณ์จิตนี้ เข้าสู่อารมณ์จิตนี้ จดจำอารมณ์จิตนี้ได้ ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ได้ตลอดชีวิตด้วยเทอญ แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้าขอน้อมจิตรำลึกถึง คุณพระพุทธ พระธรรม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เทพ พรหม เทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ครูบาอาจารย์เป็นสรณะ ขอให้จิตข้าพเจ้าเข้าถึงจิตที่เป็นแก้วประกายประกายระยับ ระยับ จิตที่เข้าถึงฌาน 4 ใช้งานและสามารถจดจำอารมณ์จิตเข้าสู่กรรมฐานได้ในทุกครั้ง ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นิ่ง นอน ได้ในทุกครั้งและเข้าในอารมณ์จิตนี้ได้ อย่างตั้งมั่นและงายตาย รักษากำลังใจ รักษาฌานสมาธินี้ได้ตลอดชีวิตของข้าพเจ้า トラบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพานด้วยเทอญ จากนั้นให้เห็นจิตเป็นแก้วประกายประกายระยับ ระยับ จิตเรอ้อม จิตเรามีความสุข สว่าง ใจสบาย แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้าขอน้อมจิตอาราธนาบารมี คุณพระพุทธ พระธรรม พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เทพ พรหม เทวา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ครูบาอาจารย์เป็นสรณะที่พึ่ง ขอให้ข้าพเจ้าจดจำอารมณ์กรรมฐาน จดจำอารมณ์สมาธิ มีความเพียรในการปฏิบัติ ทรงอารมณ์จิตที่เห็นจิตหยุดนิ่ง ตั้งมั่น เป็นแก้วประกายประกายระยับ ระยับ จิตเข้าถึงฌาน 4 ใช้งานนี้ได้โดยง่าย โดยพลัน ทุกอิริยาบถ หลับตาสีมตา ได้ตลอดชีวิตของข้าพเจ้า トラบเท่าเข้าถึงพระนิพพานด้วยเทอญ จากนั้น เข้าสู่อารมณ์จิตหยุดนิ่ง หยุดหยุดการปรุงแต่ง จิตเป็นอุเบกขารมณ์ ต่อสิ่งที่มากกระทบทางอายตนะ กำหนดจิตของเราในความหยุดนิ่งนั้นให้มีความเอิบอ้อมผ่องใส จิตปรากฏสภาวะเป็นแก้วประกายประกายระยับ ระยับ สว่างเจิดจ้า ใจเรายิ่งเอิบอ้อม สว่าง ประทับระงับระงับภาพนิมิตที่เห็นในจิตที่เป็นแก้วประกายประกายระยับ ระยับ เหมือนในจิตเรานั้นเป็นดวงอาทิตย์ สว่างอยู่ ใจเรามีความสุข มีความเอิบอ้อม ทรงภาพนิมิตไว้ จิตมีกำลัง ใจมีความสุขสบาย แสงสว่างของจิตที่เป็นประกายประกายระยับ ระยับ แต่ทว่าเป็นแสงที่มีความสงบเย็น จิตสว่าง สงบ กำหนดว่าจิตของเราขณะนี้ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้าถึงจิตเดิมแท้ อัน

เป็นประภัสสร จิตที่เป็นแก้วประกายพริ้ว สว่าง ไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีความยึดติด ไม่มีความสนใจ
ในร่างกาย ตระหนักรู้ในความเป็นจิต สว่าง

จากนั้นให้เราค่อยๆ จิต เพื่อยกกำลังใจเราเข้าสู่กรรมฐานที่มีความละเอียดขึ้นปราณีตขึ้น ให้นอนมัจฉานึก
ถึงบุญกุศลทั้งหลายที่เราเคยกระทำบำเพ็ญมาตั้งแต่อดีตชาติจนถึงปัจจุบันและที่ตั้งใจจะสร้างต่อไปบำเพ็ญต่อไปใน
อนาคต สะสมบารมี น้อมให้เป็นแสงสว่างจากทุกภพภูมิ จากทุกกาลเวลา อดีต ปัจจุบัน อนาคต เป็นแสงสว่างของบุญ
ว่องเป็นเส้นแสงวิ้งมารวมกันที่จิตของเราที่เป็นแก้วประกายพริ้วนี้ ใ้บุญทั้งหลายที่เรากระทำบำเพ็ญมาดีแล้วมารวมตัว
กัน ยิ่งแสงสว่างแห่งบุญที่เราตั้งจิตรำลึกนึกถึงนั้นเป็นแสงสว่างพุ่งมาเท่าไรไรกำลังของแสงสว่างของจิตเราก็กว้าง
มากขึ้นเพียงนั้น ตั้งจิตแผ่เมตตาให้กับใจของเราเองก่อนว่า ขอให้เราเป็นผู้ที่มีความสุข มีความเอิบอิ่ม มีความชุ่มใจ
สมบูรณ์ไปด้วยทรัพย์ ทั้งมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ พรหมสมบัติ และพระนิพพานสมบัติ อริยะทรัพย์ ให้แสงสว่างนี้มา
เติมจิตของเราปรารถนาดีให้ใจของเรามีแต่ความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม ให้โลกและธรรมในชีวิตของเรา
สอดประสานส่งเสริมมีความเจริญยิ่งขึ้นไปทั้ง 2 ฝ่าย ประสานรวมให้เราเจริญทั้งทางโลกทางธรรมไปพร้อมกัน สลาย
อารมณ์ที่เป็นความขัดแย้ง มีแต่สภาวะที่จิตเป็นหนึ่งเอกสภาวะเป็นแก้วประกายพริ้วมีกำลัง มีความสำเร็จ มีความสม
ปรารถนา สว่าง เมื่อแผ่เมตตาให้จิตเราเรียบร้อยแล้วให้น้อมยอนมาที่ใจของเรา ใจของเรายังมีความสุข เชื่อมโยง
ระหว่างภาพนิมิตของแสงสว่างและความสุข ยิ่งจิตเราสว่างมากเท่าไรไรเป็นแก้วประกายพริ้วระยับระยับเท่าไรไร ให้
อารมณ์จิตเรายังมีความเบิกบาน มีความเอิบอิ่ม มีความผ่องใสมากขึ้นเพียงนั้น ยิ่งน้อมบุญแสงสว่างมาสู่จิตเรามาก
เท่าไรไรให้ใจเรายังเอิบอิ่มมีความสุขมากขึ้นเพียงนั้น จากนั้นเราจึงน้อมจิตกำหนดแผ่เมตตาออกไปโดยพิจารณาว่าใจที่
สว่างเป็นสุขนี้ เป็นสุข ปรากฏต่อใจของเรามากเพียงใด เราปรารถนาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ปรารถนาให้กระแสของ
ความสุข ความสงบเย็น สันติสุข ได้ปรากฏขึ้นในดวงจิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ใจของเราเป็น
อุเบกขาปราศจากอคติทั้งปวง ไม่เลือกที่รัก ไม่มักที่ชัง แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งสามภพสามภูมิ และน้อมจิต
ถวายบุญเป็นปฏิบัติบูชาต่อทุกรูปทุกนามทุกท่านบนพระนิพพาน จากนั้นเราจึงแผ่แสงสว่างจากจิตเราที่เป็นแก้ว
ประกายพริ้วระยับนั้น แผ่สว่างออกไปเป็นแสงสว่างสีทอง เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นความเอิบอิ่มเป็นกระแสบุญ เมื่อ
แสงสว่างนี้กระทบกับดวงจิตใด เราก็ให้น้อมจิตให้แสงสว่างนั้นทำให้เกิดความชุ่มเย็นต่อดวงจิตที่ได้รับที่สัมผัสผัสสะ
ของเมตตาที่เราแผ่ออกไปด้วยเช่นกัน แผ่เมตตาสว่างจนสถานที่แห่งนี้เต็มไปด้วยแสงสว่างแห่งบุญกุศล แผ่เมตตา
สว่างออกไป ทุกรูปทุกนาม ทุกบุคคล ดวงจิต เทวดา พรหม ทั้งหมดในสถานที่แห่งนี้ พระภูมิเจ้าที่ เจ้าที่เจ้าทาง ให้
กระแสแห่งบุญถึงทุกรูปทุกนาม ยิ่งความสุข ยิ่งบุญกุศลให้เกิดขึ้น และให้เราน้อมจิตกลับมาดูอารมณ์ของเรา เมื่อเห็น
ผู้อื่นได้รับบุญกุศลมีความสุขใจเรายังพลอยมีความสุขยิ่งขึ้นไปด้วย ใจเรายังสว่างขึ้นตามไปด้วย ยิ่งแผ่ไปมากเท่าไรไร
เห็นผู้อื่นมีแสงสว่าง จิตดวงอื่นมีแสงสว่างตามเรา ใจเรายังสว่างยิ่งขึ้นไปอีก แผ่เมตตาจากจิตของเราในสถานที่แห่งนี้
แล้ว จากนั้นน้อมจิตแผ่เมตตาให้กับบุคคลทั้งหลายอันเป็นที่รัก ปิยชนทั้งหลาย อันได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง ครูบาอาจารย์
แผ่เมตตาให้กับสามภรรยา บุคคลที่เรารัก บุคคลที่เราเกี่ยวข้องทำงานด้วย แผ่เมตตาให้น้อมจิตนึกถึงที่บ้านของเรา แผ่
เมตตาให้กับพระภูมิเจ้าที่ เจ้าที่เจ้าทาง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ปกป้องรักษาคุ้มครองเรา ท่านผู้มีพระคุณ เทพ พรหม เทวาที่
ท่านช่วยอยู่ไม่ว่าเราจะรู้ก็ดีไม่รู้ก็ดี พ่อแม่ในอดีตชาติ ท่านผู้มีพระคุณในทุกภพทุกภูมิ เพื่อนๆ ของเรา แผ่เมตตาให้กับ
ทุกรูปทุกนาม สว่าง จนมองเห็นรู้สึกสัมผัสได้ว่าท่านทั้งหลายสว่างขึ้น มีรอยยิ้ม อนุโมทนาบุญกับเรา เมื่อแผ่เมตตาให้
ปิยชนทั้งหลายแล้ว ก็ตั้งจิตต่อไปแผ่เมตตาออกไปทั้งในสามภพสามภูมิ เริ่มจากบนโลกนี้แผ่เมตตาออกไปจากที่บ้าน
ของเรา จากเราที่นั่งอยู่ในสถานที่แห่งนี้สว่างออกไปทั่วกรุงเทพฯ ทั้งหมด ทั่วทุกจังหวัดที่เราอาศัย ที่เป็นจังหวัดบ้านเกิด
ของเรา สว่าง มีแต่กุศล มีแต่บุญ ให้กระแสบุญคุ้มครองให้ทุกคนปลอดภัยจากภัยพิบัติทั้งปวง ให้ดินแดนให้บ้านเกิด
ของเรามีแต่ความอุดมสมบูรณ์ สันติสุข เข้าถึงธรรมะ เข้าถึงบุญกุศล ผู้คนมีศีลมีธรรม แผ่เมตตาสว่างออกไปยังจังหวัด
ที่เกิดอุทกภัยภัยพิบัติทั้งหลาย ให้กระแสของบุญแผ่พัด ให้พายุให้ความรุนแรงทั้งหลายสลายตัวลงเบาตัวลง แผ่เมตตา

จากจิตของเราแผ่ไปทั่วประเทศไทยทั้งหมด ขอให้ดินแดนนี้เป็นดินแดนที่จารึกพระพุทธศาสนาจนครบ 5,000 ปี ขอให้ผู้คนเข้าถึงศีลธรรม ขอให้ผู้คนได้รู้ตื่นขึ้นสู่ธรรมะ สู่มรรคผล สู่พระนิพพาน สู่ความดีงาม สู่คุณธรรม สู่จริยธรรมทั้งปวง แผ่เมตตาสว่างออกไปยังโลกใบนี้ทั้งหมด ขอให้โลกนี้ผู้คนจงรู้ตื่นขึ้นสู่สันติภาพ สันติสุข มีจิตเจตนาที่จะเยี่ยวยาโลกนี้ ให้กลับมามีอุดมสมบูรณ์ สะอาด สว่าง แผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอให้มนุษย์มีเมตตาต่อสรรพชีวิตสัตว์ทุกเผ่าพันธุ์ ให้สัตว์ทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลาย ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายอยู่ร่วมกันบนโลกนี้อย่างสันติสุข ปราศจากการเบียดเบียนกัน ไร้สงคราม มีแต่สันติภาพปรากฏขึ้น ผู้คนทุกศาสนาปรองดอง สามัคคีอยู่ร่วมกันอย่างสันติ แผ่เมตตาสว่างจนมองเห็นโลกนี้เป็นสีทองสว่าง แผ่จากโลกออกไปยังจักรวาล สุริยจักรวาล อนันตจักรวาล ทุกดวงดาว ทุกมิติ ในแนวระนาบของจักรวาลทุกกาแล็กซี่ เอกภพ ขอกระแสแห่งเมตตาของเราเป็นพลังงานอันไม่มีที่สิ้นสุด มีกำลังแผ่ออกไปได้ทั่วจักรวาล อนันตจักรวาล เป็นแสงสว่างเป็นความสงบเย็นเป็นความเมตตาเป็นความปรารถนาดี ยิ่งแผ่ออกไปกว้างเท่าไรใจเรายิ่งเอิบอ้อม ยิ่งมีกำลัง ยิ่งมีความผ่องใส แผ่เมตตาต่อไป ในภพภูมิที่เป็นภพด้านล่างแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย จะเป็นสัตว์มีเท้าไม่มีเท้า สองเท้า สี่เท้า มีมากมายหลายเท้าจะเป็นสิ่งมีชีวิตชั้นสูงชั้นต่ำแผ่เมตตาลงไปให้สัตว์ทั้งหลาย แผ่เมตตาลงไปยังโอปปาต๊ะสะหมะเวสี ดวงจิตดวงวิญญาณทั้งหลายที่ตกค้างอยู่บนโลก แผ่เมตตาให้เขาไร้ภาระแสนทุกข์ทรมานทุกข์ทรมานที่ทุกข์ทรมานที่ทุกข์ทรมานที่ทุกข์ทรมาน ดีขึ้น เป็นสุขขึ้น แผ่เมตตาสว่างออกไป ใจเรายังเป็นสุข แผ่เมตตาลงไปเบื้องล่างต่อไปยังภพของเปรต อสุรกาย ทั้งหลาย ท่านใดที่อนุโมทนาบุญได้ก็ขอของอนุโมทนา จิตดวงใดที่ยังอนุโมทนาบุญไม่ได้ก็ขอให้บุญของเรามารอรับเมื่อเขาพร้อมเมื่อถึงเวลาที่อนุโมทนาบุญได้ แผ่เมตตาไปยังภพของนรกทุกขุม น้อมจิตให้กุศลนี้แผ่ลงไปน้อมถวายให้กับท่านพระยายมราช นายนิรบาลทั้งหลาย และขอให้ท่านทั้งหลายเป็นพยานในบุญในกุศลทุกครั้งทุกเวลา ทุกวาระของข้าพเจ้านับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป トラบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพาน แผ่เมตตาลงไปนรก จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรของเรา แผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ขอจงโอหสิกรรมต่อกัน ขอบุญทั้งหลายจงสำเร็จประโยชน์ต่อท่าน ขอความสุขทั้งหลาย ความสงบทั้งหลายจงปรากฏต่อท่าน ขอความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทจงสลายสิ้นจากใจของท่าน เมื่อแผ่เมตตาไปยังภพเบื้องล่างแล้ว ก็ให้น้อมจิตพิจารณาแผ่เมตตาขึ้นไปยังภพที่สูงขึ้น ภพที่เป็นสุขคติภพ เริ่มตั้งแต่ ภพของภุมเทวดา พระภูมิเจ้าที่ เจ้าที่ เจ้าทาง เจ้าป่าเจ้าเขา ดวงจิตเทพเทวดาที่รักษาเขตทั้งหลาย แผ่เมตตา ขอท่านทั้งหลายได้อนุโมทนาบุญ แผ่เมตตาให้พระภูมิเจ้าที่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤๅ สถานที่แห่งนี้ แผ่เมตตาให้กับพระภูมิเจ้าที่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ปกปักรักษาคุ้มครองเคหะสถานบ้านเรือนของเรา ที่ทำงานของเรา พระภูมิเจ้าที่ที่กิจการร้านค้าของเราปรากฏอยู่ แผ่เมตตาต่อไปให้กับภพของภุมเทวดาเทวดาผู้มีวิมานอยู่ตามต้นไม้ทั้งหลาย แผ่กุศลบุญบารมีความดีที่เราทำทั้งหมดให้ภุมเทวดา รุกขเทวดา จากนั้นแผ่เมตตาจากจิตเราขึ้นไปยังภพที่สูงขึ้น แผ่เมตตาขึ้นไปยังภพของอากาศเทวดานับตั้งแต่ จาคุมหาราชิกา ดาวดึงส์(ดาวดึงส์)ขึ้นไป ยามา ดุสิต นิมมา พรนิม แผ่ให้เทวดาทุกภพทุกภูมิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์อินทราธิราชเจ้า และท้าวมาราชทั้ง 4 แผ่เมตตาให้ถึงทุกรูปทุกนาม สว่าง ให้ท่านน้อมเมตตาและอนุโมทนาบุญทั้งหลายของข้าพเจ้า เทวดาทุกชั้นมีก้องก็ติดตามเราน้อมจิตแผ่เมตตาถวายท่านทุกรูปทุกนาม จากนั้นแผ่เมตตาขึ้นไปยังชั้นของพรหม 16 ชั้น น้อมจิตรำลึกนึกถึงท่านท้าวสหมบดีพรหม ผู้เป็นใหญ่บนพรหมโลก แผ่เมตตาสว่างให้ท่านรับรู้รับทราบและสัมผัสเชื่อมกระแส แผ่เมตตาพรหมวิหารสี่ที่เราแผ่นี้ แผ่เมตตาจนถึงพรหมทุกรูปทุกนาม ทั้ง 16 ชั้น แผ่เมตตาขึ้นไปยังอรูปพรหมทุกชั้น จากนั้นน้อมจิตตั้งจิตรำลึกนึกถึงพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์สมเด็จพระสังฆะปฐมทรงเป็นประธาน แผ่เมตตาตั้งจิตอธิษฐานว่าการเจริญเมตตาภาวนานี้ เจริญกรรมฐานนี้ กุศลแห่งความสงบของจิตนี้ข้าพเจ้าทั้งหลายขอตั้งจิต เป็นการปฏิบัติบูชาคุณพระพุทธรูปเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระธรรม พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย พระอรหันต์ชี่ณาสพทั้งหลายบนพระนิพพานทุกรูปทุกนามด้วยเทอญ จากนั้นน้อมจิตต่อไปแผ่เมตตาจากกระแสบนพระนิพพานว่าของค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระอรหันต์ชี่ณาสพทุกพระองค์ ขอเมตตาเป็นกำลังแห่งการเจริญเมตตาของข้าพเจ้า แผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายทุกภพทุกภูมิ ทั้ง

สามไตรภูมิหนึ่งพระนิพพานพร้อมกันด้วยเทอญ แผ่เมตตาสว่างออกไป ขอกระแสนแห่งธรรมของพระพุทธเจ้า จงเข้าถึงดวงจิตทั้งหลาย จิตทั้งหลายจงเข้าถึงบุญกุศล จิตทั้งหลายจงเข้าตื่นสู่ธรรม ขอกระแสนแห่งธรรมจงนำความสงบเย็นมาสู่โลก สู้จักรวาล สู้ทุกภพทุกภูมิ แผ่เมตตาออกไปจนถึงภพของพญานาคทั้งหลายด้วย สว่างไปทั่วทุกภพทุกภูมิ ให้ใจเราเสวยธรรมปีติจากการเจริญเมตตาตามานี้ เห็นจิตเราสว่างเป็นแก้วประกายพริ้ว สว่างเจิดจ้าออกไปทั่วอนันตจักรวาล สว่างไปทั่วทุกภพทุกภูมิ จิตเรามีความอ้อมมีความพิถี มีความชุ่มเย็น เอิบอ้อมในใจ จากนั้นเราน้อมนำกำลังของเมตตาอัมปมัญฐานนี้ คือไม่มีประมาณนี้ ตั้งจิตเป็นกำลังมาน ขอให้ข้าพเจ้าเข้าถึงเมตตาอันไม่มีประมาณพรหมวิหาร 4 อันประเสริฐนี้ เป็นกำลังในการเจริญวิปัสสนาญาณกิติ เป็นกำลังในการแผ่เมตตาปรับภพภูมิกิติ เป็นกำลังของจิตอันบริสุทธิ์กิติ ให้ข้าพเจ้าเจริญในธรรมขององค์สมเด็จพระจอมไตรศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดไปตราบเท่าเข้าถึงซึ่งพระนิพพานด้วยเทอญ จากนั้นแผ่เมตตาสว่างออกไปทุกภพทุกภูมิและน้อมจิตของเรา ตั้งกำลังใจพิจารณาว่า เมื่อใจของข้าพเจ้ามีแต่เมตตาต่อสรรพสัตว์อย่างไม่มีประมาณแล้ว ข้าพเจ้าขอโหสิกรรม ขอตัดความอาฆาตพยาบาทจองเวรที่ข้าพเจ้ามีต่อดวงจิตอื่น บุคคลอื่น ข้าพเจ้าขอตัดกรรมไม่เป็นเจ้ากรรมนายเวรของผู้หนึ่งผู้ใดอีกต่อไป ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจิตดวงนั้นเคยเบียดเบียนข้าพเจ้า เคยข่มเหงทำร้ายข้าพเจ้า เคยกระทำย่ำยีกระทืบใจ ทำความเดือดเนื้อร้อนใจให้กับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอตัดกรรมตัดเวร ไม่เป็นเจ้ากรรมนายเวรของผู้หนึ่งผู้ใด โหสิกรรมออกไปด้วยกำลังแห่งเมตตาตามาน ขอกรรมทั้งหลายที่จะทำให้ข้าพเจ้าไปก่อเวรก่อกรรมก่อภพก่อชาติไปพบไปเจอกับบุคคลเหล่านั้นอีก จงหมดไปสิ้นไปด้วยกำลังแห่งโหสิกรรม กำลังแห่งเมตตาตามานี้ด้วยเทอญ น้อมจิตนึกภาพให้ภาพบุคคลที่เคยกระทบกับเรานะค่อยๆห่างไกลออกไป ไกลออกไป หายออกไปจากชีวิตเรา แผ่เมตตาให้เขาได้รับบุญรับกุศลแล้วห่างหายไปจากชีวิตเรา จากนั้นให้เราตั้งจิตอธิษฐานต่อไปว่า และในขณะเดียวกันนั้น หากกรรมใดวิบากใดที่ข้าพเจ้าเคยเบียดเบียน เคยเอารัดเอาเปรียบ เคยกระทบกระทั่ง เคยสร้างความน้อยเนื้อต่ำใจ เสียใจ ซ้ำใจ เคยฆ่า เคยผลาญชีวิต เคยเบียดเบียนผู้อื่น เคยทำร้ายผู้อื่น เคยแก่งแย่งไล่ความ กรรมใดอกุศลใดก็ตามที่ข้าพเจ้าเคยทำไว้ ด้วยความรู้ตัวกิติ ทางตรงกิติ ทางอ้อมกิติ โดยอำนาจกิติ โดยการว่าจ้างให้ผู้อื่นกระทำแทนกิติ ข้าพเจ้าขอขมาลาโทษ หากมีจิตดวงใดเจ้ากรรมนายเวรท่านใด ติดค้าง ติดขัด เกิดความรู้สึกผูกเวรก่อกรรมกับข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอขมาลาโทษต่อท่านทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรรมใดก็ตามที่ข้าพเจ้าเคยประมาทพลาดพลั้ง ล่วงเกินต่อพระรัตนตรัย คือคุณพระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ กรรมใดที่ข้าพเจ้าล่วงเกินต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านผู้มีพระคุณ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย เทพเจ้า เทพยดา พระเจ้าของศาสนาอื่นกิติ สิ่งใดที่ข้าพเจ้าเคยกระทบใจเคยทำบาปเวรไว้ ด้วยความไม่รู้ ด้วยความคึกคะนอง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา ข้าพเจ้าขอน้อมจิตน้อมเศียรเกล้ากราบขมาต่อท่านทั้งหลาย ต่อดวงจิตทั้งหลาย ด้วยความรู้สึกลึกซึ้ง ขอโทษ กราบอภัยจากจากใจส่วนลึกที่สุดของข้าพเจ้า ขอกราบขมากรรมด้วยเทอญ แผ่เมตตาให้ทุกดวงจิตเหล่านั้น น้อมใจขอให้กรรมทั้งหลายจงเป็นอโหสิกรรม ขอท่านทั้งหลายได้ปลดปล่อยความคิดความโกรธ ความอาฆาต ความพยาบาทและการจองเวรทั้งปวง เพื่อความเป็นสุขต่อตัวท่าน ดวงจิตของท่าน และเพื่อประโยชน์สุขของข้าพเจ้า ขอจงอโหสิกรรม ขอกรรมทั้งหลายจงสลายตัวไปจงเป็นโมฆะกรรม ขอภพชาติของท่าน และข้าพเจ้าจงสั้นลงสั้นลงดับลง ขอกำลังแห่งอวิชา ขอกำลังแห่งอกุศลทั้งหลายจงสลายตัวไปสิ้นไปบรรเทาเบาบางลงไปจากชีวิตจิตใจของท่านและข้าพเจ้าด้วยเทอญ สลายไปเหลือแต่แสงสว่างของบุญ จิตเราสว่างขึ้น รุ่งเรืองขึ้น น้อมจิตอธิษฐานต่อไปและข้าพเจ้านี้แผ่เมตตาสว่างไปยังทุกภพทุกภูมิ ขอตั้งจิตอธิษฐานขอดับล้าง ขอถอนอวิชาคุณไสย ทั้งสิ่งใดก็ตามที่เป็นอัมปมงคล เป็นอกุศลเป็นวิบากเป็นไสยศาสตร์เป็นมนต์ดำของจงสลายออกไป ล้างออกไปจากกายจากจิตของข้าพเจ้า ทั้งที่ข้าพเจ้าเป็นผู้ถูกกระทำจากผู้อื่น ทั้งที่บุคคลอื่นได้ถูกข้าพเจ้ากระทำ ขอให้อวิชาทั้งหลายจงสลายสิ้นไป คำสาบคำแช่ง คำแช่งคำด่า คำอาฆาตพยาบาทจองเวร คำอธิษฐานอันใดอันเป็นมิจฉาทิฐิจงสลายสิ้น คำอธิษฐานใดที่ผูกภพผูกชาติก่อเวรก่อกรรมทำให้มรรคผลข้าพเจ้า ทำให้การเกิดของข้าพเจ้ายาวนาน เน้นซ้ำ ขอให้อวิชาและคำอธิษฐานทั้งหลาย จงสลายตัวไป ขอถอนขอดับล้างนับตั้งแต่บัดนี้ด้วยกำลังแห่งเมตตาตามาน

ด้วยเทอญ ขอบารมีแห่งพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณมาเป็นที่พึ่งในการดับล้าง ดับความอาฆาตพยาบาทจองเวร ดับ
อวิชชาคุณไสย ดับโมหะ ดับโทสะ ดับโลภะ ออกไปจากกายจากจิตข้าพเจ้านับตั้งแต่บัดนี้ด้วยเทอญ สลาย เป็นแสง
สว่าง จิตเราเป็นแก้วประกายพรึกสว่าง จากนั้นให้เรา เมื่อเราถอนเมื่อเราล้างสิ่งที่ เป็นอกุศลแล้วก็ให้น้อมจิต
อธิษฐานด้วยกำลังแห่งเมตตาผาน แผ่เมตตาสว่างออกไปไม่มีประมาณ ตั้งจิตน้อมใจอีกครั้งหนึ่งว่า ข้าพเจ้าขอตั้งจิต
อธิษฐานรวมบุญรวมบารมี รวมความดีทั้งหลาย ทาน ศีล ภาวนา บารมีสามสิบทัศัน กรรมฐานทุกกองที่ข้าพเจ้าเคย
เจริญมาดีแล้ว ปัญญาบารมีทั้งหลาย ขอน้อมรวมลงสู่ใจของข้าพเจ้า ให้นุญทั้งหลายกลับมาสนองส่งผลให้ชีวิตของ
ข้าพเจ้าเจริญรุ่งเรืองขึ้นอย่างอัศจรรย์ ทั้งทางโลกและทางธรรม ขอกระแสแห่งทรัพย์สมบัติ มนุษย์สมบัติ เทวสมบัติ
ทิพย์สมบัติ พรหมสมบัติ และอริยทรัพย์ อริยสมบัติ นิพพานสมบัติ ได้หลั่งไหลมาสู่ชีวิตของข้าพเจ้าอย่างอัศจรรย์ทันใจ
ด้วยเทอญ น้อมจิตนะให้เกิดเห็นเป็นนิมิตแสงสว่าง จากทุกทิศทุกทาง จากทั่วจักรวาล จากทุกภพทุกภูมิไหลมารวมกัน
ยังจิตของเราสว่างขึ้นใสขึ้น จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานต่อไป เจริญในมูทิตาอัปปัญญานาน และกำลังบุญอันเกิดขึ้นจากการ
เจริญมูทิตาจิต ยินดีในบุญกุศลทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอเจริญมหาโมทนาบุญ ขึ้นชื่อว่าบุญกุศลทั้งหลายที่พระพุทเจ้าทุกๆ
พระองค์ได้บำเพ็ญมาดีแล้ว บารมีของพระปัจเจกพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ พระอรหันต์ทุกพระองค์ พระสุปฏิปันโนทุก
รูป ในทุกสมัย ในทุกยุค ของพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นั้น บุญบารมีความดีของเทพพรหมเทวาทั้งหลาย ทุกภพทุก
ภูมิ ความดีของมนุษย์ทั้งหลาย ของสัตว์ทั้งหลาย ขึ้นชื่อว่าความดีแม้เพียงน้อยนิดสักประการใด จะปรากฏมาแล้วใน
อดีตกาล ในมิติแห่งเวลาในอดีต ปัจจุบัน หรือที่กำลังจะปรากฏเป็นจิตเจตนาที่ตั้งไว้ในอนาคตกาลของท่านใด ความ
ปรารถนาในพุทธภูมิของท่านใด บุคคลใด พระโพธิสัตว์องค์ใดก็ตาม ข้าพเจ้าขอน้อมใจน้อมจิตโมทนาสาธุการ มหา
โมทนากับทุกท่านทุกรูปทุกนามทั่วอันตจักรวาลทั้งสามภพภูมิ อย่างไม่มีประมาณ จิตยินดีในทุกบุญทุกกุศล จิตยินดี
ในทุกทานบารมี ในศีลบารมี ในสมาธิปัญญาบารมี ขอบุญบารมีทั้งหลายแห่งมูทิตาอัปปัญญานานนี้เป็นกระแสบุญ
ไหลกลับมายังใจของข้าพเจ้า เป็นกำลังใจ กำลังจิตยกบุญบารมีของข้าพเจ้าให้อยู่ในกุศล อยู่ในมรรคผล พระนิพพาน
โดยง่ายโดยพลันด้วยเทอญ จากนั้นให้น้อมจิตต่อไป ข้าพเจ้าขอน้อมจิตน้อมเศียรเกล้า อาราธนาพระกรรมฐานเจ้าทุก
กอง กรรมฐานเก่า บารมีเก่า ที่ข้าพเจ้าเคยเจริญมานับตั้งแต่อดีตชาติ ปัจจุบันชาติ จะเจริญในยุคไหนก็ตาม การเจริญ
ฌานสมาบัติ ฌาน 4 การเจริญอรูปสมาบัติการเจริญวิปัสสนาฌาน กรรมฐานสี่สิบกอง มหาสติปัฏฐานสี่ทั้งหลาย ธรรม
ทั้งหลายยังบารมีทั้งหลาย เครื่องบรรลู่ทั้งหลาย อภิญาจิตทั้งหลาย ทุกบุญกุศลทุกกรรมฐานเจ้าของจงมารวมตัวกัน
ไม่ว่าข้าพเจ้าจะเคยปฏิบัติมาในอดีตกาล ในยุคใดศาสนาใด ในยุคสมัยแห่งพระพุทธเจ้าพระองค์ใดก็ตาม ขอพระ
กรรมฐานเจ้าอันประเสริฐ จงมารวมตัวกัน ณ ปัจจุบันชาตินี้ อย่างฉับพลันทันใจ ให้ญาณจงปรากฏขึ้น ฌานสมาบัติจง
ปรากฏขึ้น ให้หนทางแห่งมรรคผลพระนิพพานจงปรากฏขึ้นให้ข้าพเจ้ารู้แจ้งแทงตลอดในธรรมทั้งปวงและขอให้ธรรมะ
ของข้าพเจ้านั้นมุ่งลัดตัดตรงสู่มรรคผลพระนิพพาน หากแม้ข้าพเจ้าปรารถนาพุทธภูมิ ขอให้การสร้างบารมีของ
ข้าพเจ้านี้จงเป็นบารมีตรงต่อการเข้าถึงสัมมาสัมโพธิญาณอย่างทันใจด้วยเทอญ จากนั้นแผ่เมตตาอีกครั้งหนึ่งสว่างส่อง
ใสไปทั่วอันตจักรวาล ทุกภพทุกภูมิสว่าง กำลังจิตเราส่งกระแสแผ่เมตตาออกไป ทุกภพทุกภูมิล้วนรับรู้รับทราบการ
ชมการสรร การอโหสิกรรมของเราทุกภพทุกภูมิทุกกาลเวลาล้วนรับรู้รับทราบ การน้อมจิตรวมบารมีของเราทุกรูปทุก
นามล้วนรับรู้รับทราบทุกภพทุกภูมิสว่างออกไป จากนั้นให้เราแผ่เมตตาสว่างเอบอ้อมมีแต่บุญกุศล ตั้งกำลังใจว่านับแต่นี้
วิบากอกุศล เจ้ากรรมทั้งหลาย ห่างหายห่างไปจากชีวิตเรา มีกำลังแห่งบุญ มาอยู่ใกล้คุ้มครองกายวาจาใจของเรา ธาตุ
ชั้นทั้งหลายเป็นปกติ ทั้งยามหลับ ยามตื่น มีแต่กุศล มีแต่ผลบุญ มีแต่บุญรักษา มีแต่บุญส่งผล วิบากอกุศลทั้งหลาย
สลายตัวไปเป็นโมฆะกรรมกัน เบางบางไป ห่างหายห่างไปจากเรา จิตเราสว่างส่องใส จิตเราเอบอ้อม แซ่มชื่น จิตเราเข้า
สัมผัสในธรรม ในพุทธบารมีได้เต็มกำลังขึ้นง่ายขึ้นเร็วขึ้น จากนั้นให้เราค่อยๆตั้งใจ นึกภาพจินตนาการให้เห็นตัวเรา
กราบพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ กราบครูบาอาจารย์ทุกรูปทุกนาม กราบท่านท้าวสหัมบดีพรหม กราบพระอินทร์ กราบ
พญายมราช กราบสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านมาคุ้มครองรักษา คุ้มครองตัวเรา เรามีครูบาอาจารย์คุ้มครองรักษา เรามีกระแส

ของกุศลปกปักรักษาคุ้มครอง น้อมใจให้เราเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกทางธรรม ให้บุญกุศลยิ่งมาส่งเสริมยิ่งมาสนับสนุน ข้อมทดสอบเบาบางจางหาย ไม่ต้องมากก็ได้ มีแต่บุญมาส่งเสริม มีแต่บุญมาสนับสนุน น้อมใจอธิษฐานแบบนี้แหละ หากมีก็ ให้เรารับมือได้เสมอ เป็นเรื่องเบาสำหรับเรา น้อมจิตกราบพระพุทธรูปเจ้า แม่เมตตาสว่างรู้สึกสัมผัสได้ว่ากายจิตเรานั้นมี แต่แสงสว่างรายรอบมีแต่ความเอิบอ้อมแผ่ไปอยู่ แล้วจึงหายใจเข้าลึกๆ ซ้ำๆ สามครั้ง พุทโธ ธัมโม สังโฆ หายใจเข้า พุทโธ นึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้า อดีต ปัจจุบัน อนาคต ธัมโม คุณพระธรรม อดีต ปัจจุบัน อนาคต คุณพระอรหันต์ อดีต ปัจจุบัน อนาคต จากนั้นกราบ แล้วก็ค่อยๆ ถอนจิตซ้ำๆ จากสมาธิ ในขณะที่ลมหายใจขึ้นๆ ให้ใจเราแผ่ไปอยู่ภายใน ในขณะที่เปลือยกตาเราค่อยๆ ลืมขึ้น เหมือนใจเรานั้นมีดอกบัวสว่างเอิบอ้อม ใจเบิกบาน ตาลิมขึ้น จิตเบิกบานเอิบอ้อม มีความสุขในเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด แล้วจึงหันไปอนุโมทนาบุญกับเพื่อนข้างๆ สาธุในธรรม สาธุในความดีต่อกัน

ช่วงที่ 3

ตอนนี้เราลองฝึกให้จิตเราทำเป็นความเคยชินเป็นอัตโนมัติ พอเข้าสู่ที่นั่งปั๊บ เราผ่อนคลายร่างกายทั้งหมด ในขณะที่เราผ่อนคลายร่างกาย เราทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ปล่องวางผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั้งหมด ในขณะที่เราปล่องวางความรู้สึกที่มันเกร็งที่มันเพ่ง เรากำหนดใจของเราต่อไปว่าเราตัดกาย ตัดความสนใจในร่างกายไปพร้อมกัน จากนั้นอยู่กับลมหายใจสบายๆ กำหนดใจกำหนดจิตของเรา อยู่กับลมสบาย ถ้าจิตรวมลงสู่ความสงบนิ่งหยุด ปล่องวางจากการปรุงแต่งทั้งปวง วางอารมณ์ใจใสๆ สบายๆ ไว้ กำหนดใช้สติรู้ในลมหายใจ ใช้สติรู้ในอารมณ์จิต ใช้สติรู้ว่าใจของเรา ในขณะนี้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ กำหนดรู้อยู่กับความสงบของสมาธิ ใจมีความผ่อนคลาย ใจเรามีความผ่อนคลาย เบิกบาน สิ่งใดที่ผ่านมาเป็นความคิดการปรุงแต่งเราปล่องวางออกไปให้หมด เพียงแค่กำหนดรู้ เห็นการดับ เห็นการเกิด และให้จิตของเรา สติ รู้อยู่กับความสงบนิ่งผ่อนคลาย กำหนดภาพนิมิตในจิตของเราให้เห็นจิตของเราเองเป็นแก้วประกายพริ้ว เป็นแก้วสว่าง มีประกายระยิบระยับโดยรอบ เหมือนกับเพชรที่ระยิบระยับเป็นรัศมี จดจ่อหนึ่งอยู่กับสภาวะที่จิตเป็นแก้วประกายพริ้วนี้ วางใจสบายๆ ใช้สติกำหนดรู้ และยินดีกับสภาวะที่ใจของเราจิตของเราสะอาด สว่าง สงบ จากความโลภ ความโกรธ ความหลงทั้งหลาย จิตใสบริสุทธิ์ น้อมใจของเรากำหนดภาพองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ปรากฏขึ้นในจิต น้อมใจนึกภาพให้เห็นกายเราอีกกายหนึ่งที่สะอาดใสบริสุทธิ์กราบพระพุทธรูปองค์ ตั้งจิตอธิษฐานว่าข้าพเจ้าขอน้อมนำเอาบารมีทั้งสามสิบห้า ทาน ศีล ภาวนา พระกรรมฐานเจ้าทั้งหลายที่ข้าพเจ้าเคยปฏิบัติมาในกาลก่อน น้อมรวมกลับมาสู่ใจของข้าพเจ้า มาเป็นกำลังใหญ่ มาเป็นกำลังแห่งปัญญาบารมี เป็นปัญญาและเป็นปรมัตถบารมี ยกจิตของข้าพเจ้าให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานได้ในชาติปัจจุบัน ให้บารมีของข้าพเจ้านั้นเต็มพร้อมบริบูรณ์ จิตของข้าพเจ้าควรค่าแก่การปฏิบัติเพื่อมรรคผลพระนิพพาน เข้าใจธรรมที่ลึกซึ้งละเอียดอ่อนเข้าใจในธรรมที่ปราณีต กำหนดน้อมจิตว่าเราอยู่กับพระพุทธรูปองค์ กระแสของพระพุทธรูปเจ้า กระแสของธรรมะ กระแสของพระอรหันต์ เชื่อมน้อมลงสู่จิตของเรา น้อมจิตกำหนดภาพนิมิตในใจ ขอให้ธรรมจักรได้หมุน ธรรมจักรมรรคมีองค์ 8 ได้ขับเคลื่อนในจิตของข้าพเจ้าให้ก้าวเข้าสู่มรรคผลพระนิพพานได้โดยง่ายโดยพลันด้วยเทอญ ให้น้อมใจเราให้สงบนิ่งในธรรมะ ในกระแสของความสงบ เป็นผู้ยินดีในความสงบสงัดวิเวก เป็นผู้ที่ยินดีในมรรคผลพระนิพพาน ใจสบายๆผ่อนคลาย กายทิพย์ของเราที่ปรากฏอยู่เบื้องหน้าองค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าปรากฏชัดเจน สะอาดใส ใจของเราสบายๆ พิจารณาเห็นจิตของเรา ตามจิตตอบจิตภายในของเราด้วยตัวเราเอง ว่ากำลังใจของเราที่ปรารถนาเพื่อพระนิพพานในชาติปัจจุบันนั้น จิตเรามีความเด็ดเดี่ยวมั่นคงไหม จิตเรามีความลึกลับสงสัยไหม ว่าชาตินี้เราจะไปพระนิพพานได้หรือไม่ได้ ใจเรายอมรับตามความเป็นจริงตามธรรมที่พระพุทธรูปองค์ทรงตรัสสอนใหม่ถึงภัยในสังสารวัฏ ให้จิตของเราตอบจิตตัวเราเอง ย้ำงานใจของเรานั้นมีค่าตอบพิจารณาจนเห็นทุกอย่างว่าธรรมะที่พระพุทธรูปองค์ทรงสอน ที่พระพุทธรูปองค์ทรงเห็นเห็นเนื่องจากการบำเพ็ญการสร้างบารมี มาสิบหกองค์ ไชย แปรดอกสงฆ์ ไชย สี่องค์ ไชยกับกิติ เป็นเวลาช้านานเพื่อแสวงหาโมกขธรรม แสวงหาหนทางแห่ง

วิมุตติปัญญา นำธรรมมาสั่งสอนโปรดเวไนยสัตว์ด้วยความเพียร ด้วยวิริยะบารมี ด้วยปัญญาบารมี ใจของเรานั้น ได้พิจารณาเห็นคุณค่าแห่งพระนิพพานหรือไม่ เห็นคุณค่าแห่งพระธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนหรือไม่ มีจิตที่ปรารถนา มีจิตที่เข้าใจว่าทำไมพระพุทธองค์ทรงเหนื่อยยากเพื่อรื้อขนมवलสรรพสัตว์ให้พ้นจากภัยแห่งวัฏฏะสงสารเข้าสู่พระนิพพานหรือไม่ ให้น้อมจิตพิจารณาจากกายทิพย์เราที่ใสบริสุทธิ์ น้อมพิจารณาย้อนถอยออกไปในอดีตชาติ พิจารณากำหนดดูในความรู้สึกของเรา อดีตชาติที่ผ่านมาเป็นสุขหรือทุกข์ เราเกิดมามากมายก็ همینก็ ล้วนก็แสนชาติ ให้เราพิจารณาไป การกระทบกระทั่งมีไหม การพลัดพรากจากคนรัก พลัดพรากจากทรัพย์จากสมบัติ พลัดพรากจากสมมติเดิมในแต่ละชาตินั้นมีไหม หมดบุญตกลงมาจากสวรรค์ จากพรหมชั้นต่างๆ อารมณ์ความรู้สึกที่เราหมดบุญเป็นสุขหรือทุกข์ เป็นความเดือดเนื้อร้อนใจเป็นความทุกข์ไหม ทราบที่มีการเกิดก็ยังมีความทุกข์ จะเป็นทุกข์ในระหว่างภพ ในการพลัดพรากจากแต่ละภพ ความทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในระหว่างที่มีชีวิตอยู่ในภพนั้นๆ จะเป็นมนุษย์ก็มีความทุกข์แบบมนุษย์ จะเป็นสัตว์ก็มีความทุกข์แบบสัตว์ ให้เราพิจารณาให้เห็นว่าไม่มีภพใดภูมิใดที่เป็นสุขอย่างแท้จริง พิจารณาทบทวนลึกลงไป ถ้ามืดจิตตอจิตของเราว่า แล้วเหตุใดเราจึงหลงเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารแบบนี้อยู่ เหตุใดที่เรายังไม่ไปถึงซึ่งพระนิพพาน ให้น้อมจิตพิจารณาถ้ามืด จุดที่เราติดคืออะไร จุดที่เราไปอธิษฐานติดตามคนอื่นไว้ จุดต่างๆให้เราดู เพื่อดับ เพื่อลา ให้น้อมจิตพิจารณาให้เห็นธรรมะที่เป็นเครื่องรู้เฉพาะตนของเรา ดับที่เหตุ และพิจารณาต่อไปว่าเมื่อตัวเราได้รู้เหตุ ก็จงถอนคำอธิษฐาน พิจารณาให้เห็นจริง พิจารณาเพื่อละเพื่อดับ และพิจารณาต่อไปว่าทำไมเราจึงตั้งจิตปรารถนาเพื่อพระนิพพาน เมื่อพิจารณาแล้ว ก็ให้เราตั้งกำลังใจ น้อมนำผลมาเป็นปัจจุบัน น้อมจิตพิจารณาขอให้เราได้เห็นภาพ เมื่อดวงจิตอาภิสमानกายของเราสิ้นภพจบชาติจบกิจ เป็นกายแห่งพระวิสุทธิเทพอยู่บนพระนิพพานแล้ว ขอให้เราได้รู้ ได้เข้าถึง อารมณ์จิตแห่งพระวิสุทธิเทพเมื่อเราจบกิจอยู่บนพระนิพพานด้วยเถิด พระพุทธเจ้าข้า น้อมใจอธิษฐานขอบารมีพระพุทธเจ้าสงเคราะห์ให้เห็น กายเราที่เป็นพระวิสุทธิเทพเมื่อจบกิจแล้วอยู่บนพระนิพพาน น้อมนำมาเชื่อมอยู่กับปัจจุบัน เมื่อกรรมทั้งหลายจบสิ้นแล้ว วิบากทั้งหลายไม่อาจส่งผลกับเรามากแล้ว เมื่อบุญและบาป กุศลและอกุศลไม่มีผลกับเรามากแล้ว จิตที่รวมที่เกาะที่ยึด ในภพทั้งหลาย ในบุคคลทั้งหลาย ในสัตว์ทั้งหลายไม่มีกับเรามากแล้ว กิจทั้งหลายจบแล้ว ชาติชราภพจะจบสิ้น จิตเรามีแต่กุศล จิตของเราไม่มีความเกาะความยึด ในภพทั้งปวง ให้เราทรงอารมณ์พระนิพพานไว้จนใจของเราไม่มีความแนบอยู่กับพระนิพพาน กายของความเป็นพระวิสุทธิเทพนั้นสว่างผ่องใส พิจารณาว่า จิตของเราในขณะนี้ในขณะที่ทรงอารมณ์แห่งความเป็นพระวิสุทธิเทพนี้ ความโลภ ความปรารถนาในภพทั้งหลายสัตว์ทั้งหลายไม่มีในจิตของเรา ความโกรธ ความพยาบาท ความอาฆาตแค้น การจองเวรทั้งหลายกับบุคคลใดก็ตาม ไม่มีในจิตของเรา ความห่วงความอาลัยในคนรัก คนที่เราเคยรัก บุคคลที่เราห่วงไม่มีในจิตของเรา มีแต่อุเบกขารมณ์ อุเบกขาในกรรมของบุคคลทั้งหลาย จิตปล่อยวางและวางเฉย ถึงช่วยตามวาระตามเหตุตามปัจจัยด้วยใจที่เป็นอุเบกขา และพิจารณาต่อไปว่าจิตของเราปราศจากความหลงในภพทั้งหลายอีกต่อไป ความพึงพอใจในภพทั้งหลายไม่มีในจิตเรามากต่อไป อาภิสमानกายของเราขณะนี้อยู่บนพระนิพพาน จิตของเราสว่าง เมื่อพิจารณาแล้ว ให้อธิษฐาน ตั้งจิตอธิษฐาน สัจจะบารมี อธิษฐานบารมี น้อมรวมบารมีทั้งสามสิบทัศ ขอให้บารมีทั้งสามสิบทัศของข้าพเจ้าเต็ม ตรงมั่นคงอยู่กับพระนิพพานเป็นที่สุด สำหรับคนที่ปรารถนาพุทธภูมิก็ตั้งจิตอธิษฐานว่าขอให้บารมีสามสิบทัศของข้าพเจ้ามารวมตัวกันเต็มเพื่อประโยชน์ เพื่อการสร้างบารมี เพื่อช่วยเหลือรื้อขนมवलสรรพสัตว์เพื่อให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน สำหรับคนที่ยังมีความอาลัยในพระโพธิญาณหรือการช่วยเหลือสรรพสัตว์ก็ตั้งกำลังใจพิจารณา สำหรับคนที่จะลาตั้งจิตอธิษฐานต่อพระพุทธองค์ว่า ข้าพเจ้าขอตั้งจิตลาพุทธภูมิ ในขณะที่ข้าพเจ้ามีชีวิตอยู่เป็นมนุษย์ชาตินี้ข้าพเจ้าก็ขอพึ่งทำกิจสร้างประโยชน์ถวายไว้ต่อพระพุทธศาสนาแต่ชาตินี้ข้าพเจ้าขอลาจากพระโพธิญาณนั้น ความปรารถนาซึ่งความเป็นพระพุทธเจ้านั้น เข้าสู่พระนิพพานในชาติปัจจุบันด้วยเทอญ ขอสาวกทั้งหลาย ขอบริวารทั้งหลาย บุคคลทั้งหลาย ที่ติดตามติดตามสอยห้อยตาม ตามมาเกิด ตามมาสร้างบารมี ตามมาสร้างความดี ข้าพเจ้าขอน้อมจิตฝากไว้กับพระโพธิสัตว์ที่จะปรากฏมาในอนาคตกาลบรรลุปะเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์ต่อไป

ด้วยเทอญ ตั้งจิตนะสำหรับท่านที่ตั้งใจไปพระนิพพานชาติปัจจุบันก็กำหนดความรู้สึกในความเป็นอาทิสมาณกายให้ชัดเจน รู้สึกสัมผัสได้ว่ากายแห่งพระวิสุทธิเทพปรากฏอยู่ในวิมานบนพระนิพพานชัดเจนสว่างอยู่ เบื้องหน้ามีองค์สมเด็จพระปฐมทรงเสด็จประทับอยู่เป็นประธาน พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ทุกข์พระองค์ หลวงพ่อ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายที่ท่านเสด็จมาปรากฏอยู่ ให้เราน้อมจิตน้อมใจตั้งกำลังใจว่าเรามาถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ได้แน่นอนแล้วตั้งจิตอธิษฐานว่าขอให้พระพุทธองค์ท่านทรงเมตตาสงเคราะห์ จะเป็นพระพุทธเจ้าพระองค์ใดก็ตาม มีสมเด็จพระปฐมทรงเป็นประธาน ครูบาอาจารย์หลวงปู่หลวงพ่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลวงพ่อฤๅษี หากมันเมื่อใดข้าพเจ้าถึงวาระสิ้นอายุขัยจากการเป็นมนุษย์ ขอพระพุทธองค์ ขอหลวงพ่อกันเมตตา มารับข้าพเจ้าขึ้นไปยังบนพระนิพพานได้ด้วยเทอญ หากมันข้าพเจ้าเมื่อถึงวาระเกิดเวทนา เกิดอกุศลเกิดวิบากมาขัดขวางให้ข้าพเจ้าประมาทคลาดจากสติ หรือเกิดเวทนาถ่วงใจไม่อาจนึกถึงพระนิพพานได้ ก็ขอให้สมเด็จพระปฐม พระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ ที่ข้าพเจ้าเคยร่วมสร้างบุญบารมี ติดตาม ขอให้หลวงพ่อกันเมตตา มารับ มากำหนดเป็นนิมิต น้อมนำอาทิสมาณกายของข้าพเจ้าขึ้นมายังพระนิพพานได้ด้วยเทอญ และข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานตลอดชีวิตของข้าพเจ้านับตั้งแต่บัดนี้ ข้าพเจ้าตั้งจิตรำลึกถึงพระนิพพานในทุกวันทุกคืน เป็นปกติ ให้ตั้งใจนะ จากนั้นให้อาทิสมาณกายกราบพระพุทธเจ้าไว้ น้อมจิตกราบพระพุทธองค์ น้อมนำ พิจารณาใจของเราในขณะนี่ว่ากำลังใจของเราเต็มไหม กำลังใจเราเต็ม ความมั่นใจที่เราตั้งใจว่าจะมาพระนิพพานได้ในชาติปัจจุบันมีในจิตเราไหม ตั้งใจให้ดี น้อมจิตให้ดี บารมีเต็มก็คือกำลังใจเต็ม กำลังใจเต็มความสงสัยก็ไม่มี วิจิกิจฉาก็สิ้นจากใจของเรา เมื่อกราบพระพุทธเจ้าแล้ว จิตเรามีความมั่นใจ มีความมั่นคง กำลังจิตกำลังใจเราเต็มพร้อมสมบูรณ์แล้ว ก็ให้เราจดจำอารมณ์พระนิพพาน ให้เรากำหนดด้วยใจของเราเอง พิจารณาด้วยอารมณ์ใจของเราเอง ให้สภาวะ กำลังของมโนยิตี นิมิตที่ปรากฏ อาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพานกำหนดน้อมนึกด้วยตัวเราเอง ทั้งภาพนิมิตที่ชัดเจน และอารมณ์จิต อารมณ์อุปมานุสติกรรมฐาน หรืออารมณ์พระนิพพานปรากฏชัดเจนในใจของเรา ให้เราพิจารณาทวนขึ้นด้วยจิตของเราเอง กำลังใจของเราเอง ตั้งใจอธิษฐานขอให้พุทธบารมีของพรพุทธเจ้าดลใจให้ข้าพเจ้า กำหนดน้อมนึกถึง ทรงอารมณ์นิมิตได้ด้วยความสะดวกประณีตชัดเจน ถูกต้องตามความเป็นจริงทุกอย่างทุกประการด้วยเถิดพระพุทธเจ้าข้า เมื่อพิจารณาแล้วให้เราทดลองทดสอบ ขอบารมีพระพุทธเจ้าน้อมจิตให้อาทิสมาณกายพุ่งกลับลงมาที่กายเนืองบนโลกมนุษย์ จากนั้นตั้งจิตอธิษฐานนึกถึงพระพุทธเจ้าแล้วยกจิตขึ้นไปบนพระนิพพานทันทีอีกครั้งหนึ่ง ลองซักซ้อมการลงการขึ้น จนกระทั่งจิตของเรามีกำลังใจมีความเชื่อมั่นมีความมั่นคงว่า การน้อมจิตยกจิตขึ้นสู่พระนิพพานนั้น เรามีวิธี มีความชำนาญ มีความคล่องตัว จิตไม่มีความลังเลสงสัยในการที่เราจะน้อมใจใช้กำลังของมโนยิตี น้อมจิตอาราธนาบารมีพระให้ท่านเมตตาสงเคราะห์ยกอาทิสมาณกายขึ้นไปบนพระนิพพาน มีความคล่องตัวเป็นปกติ กำลังใจสบายๆผ่อนคลายไว้ในขณะนี้เมื่ออาทิสมาณกาย กายพระวิสุทธิเทพของเราอยู่บนพระนิพพานแล้ว ให้เราน้อมจิตพิจารณาเหมือนกับเป็นกาลเวลาในอนาคตตั้งสัญญา เป็นเวลาในอนาคตกาล ว่าเมื่อเราถึงบนพระนิพพานแล้ว เราเล็งญาณเครื่องรู้ลงมา ให้เราพิจารณามองกลับมายังโลก มองกลับลงมายังสังสารวัฏ พิจารณาโดยอารมณ์บนพระนิพพานว่าโลกนี้เป็นอย่างไรบ้าง ภาพทั้งหลายเป็นอย่างไรบ้าง เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ มีความวุ่นวายไหม มองด้วยอารมณ์ของจิตแห่งพระวิสุทธิเทพ มองลงมายังโลก จักรวาล ภาพทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นภาพของสัตว์นรก มีความทุกข์มีความเร่าร้อนมีการถูกทำร้าย มีความวุ่นวายไหม พิจารณาไล่ขึ้นมาจากนรกลงมาในภพต่างๆ ด้วยสภาวะของจิตแห่งพระวิสุทธิเทพมองมายังโลก พิจารณาจากสภาวะของโลกดูตระ พิจารณามองให้เห็นโลกโลภียะ จิตเรามีปัญญา พิจารณาเห็นว่าสุขหรือทุกข์ มีความวุ่นวายไหม มีความเร่าร้อนไหม มีการเบียดเบียนกันไหม มีความน่าเบื่อหน่ายไหม พิจารณาจนจิตเห็นจิตและย่ำในดวงใจของเราว่าที่เราตัดสินใจตั้งใจไปพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ สมควรไหม ให้เราพิจารณาจนมองเห็นความทุกข์ของสังสารวัฏ ในมิติในมุมของกายแห่งพระวิสุทธิเทพ พิจารณาจนจิตของเราเบื่อหน่ายปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในโลก ในวัฏฏะทั้งปวง ใจมีความผ่อนคลาย พิจารณาแล้ววาง พิจารณาแล้วอุเบกขา พิจารณาแล้วแผ่เมตตาออกไป ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายประสบแต่ความสุข พ้นจากความทุกข์ พ้นภัยจากวัฏฏะสงสาร

เข้าถึงซึ่งมรรคผลพระนิพพานได้โดยง่ายโดยพลันทุกคนทุกท่านด้วยเทอญ ใจสบายๆ จากนั้นพิจารณาต่อไปอีกว่าหาก
แม้ในขณะจิตนี้ กายเนือบเนอโลกมนุษย์เราขาดใจตาย หัวใจวายตายก็ดี แล้วเราต้องอยู่บนพระนิพพานนี้ไปทันทีเลย
จิตเรายินดีไหม จิตเรามีความหวังในบุคคล หวังในทรัพย์ หวังในกิจการงานหน้าที่ หวังในบ้าน หวังในครอบครัวหรือไม่
จิตเราปล่อยวางได้ไหม จิตมีความอาลัย จิตมีความอาวรณ์ในสิ่งใดหรือไม่ หรือจิตเราแนบ จิตเราตั้งมั่นอยู่กับ
พระนิพพานเพียงจุดเดียว ให้น้อมจิตพิจารณาจนเข้าใจ จนเข้าถึงอารมณ์ของพระนิพพานที่เรียกว่าอุปมาอนุสติ
กรรมฐาน จากนั้นอธิษฐานอีกครั้งหนึ่ง น้อมจิตน้อมใจในความเป็นพระวิสุทธิเทพบนพระนิพพาน ตั้งจิตตรงต่อสมเด็จพระ
องค์ปฐมต่อพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ที่ปรากฏอยู่ น้อมใจว่าข้าพเจ้าขอตั้งจิตอธิษฐานเมื่อตายจากชาตินี้ ก็ขอตั้งจิต
เพื่อพระนิพพานเป็นที่สุด ส่วนคนที่ปรารถนาพุทธภูมิก็ตั้งจิตว่า ขอโมณีสถานของพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์
เจตนาธรรมที่ปรารถนาเรือขนมวสสัตว์เพื่อพระนิพพานนั้น ขอให้มหาปณิธานนี้ตั้งมั่นในดวงจิตของข้าพเจ้าตราบจน
บรรลุเข้าถึงสัมมาสัมโพธิญาณได้บำเพ็ญกิจในการเรือขนมวสสรรพสัตว์ ตอบแทนคุณแห่งสมเด็จพระปฐมสืบเชื้อสาย
แห่งหน่อเนื้อพุทธางกูร สำเร็จกิจ สำเร็จผล เกิดประโยชน์ต่อมวลสรรพสัตว์ได้โดยอัศจรรย์ทันใจด้วยเทอญ จากนั้น
น้อมใจของเรากราบพระพุทธองค์ ตั้งจิตว่าลูกขอขึ้นมานบนพระนิพพานบ่อยๆทุกวัน ทุกครั้งที่มึสติ ขอพระพุทธองค์ทรง
เมตตาเป็นกำลังให้ข้าพเจ้าขึ้นยกกำลังใจน้อมนำอาทิสมาณายขึ้นสู่นบนพระนิพพานได้ง่าย ได้โดยพลัน เมื่อขึ้นมาได้
แล้วก็ขอให้มีความชัดเจนแจ่มใส เห็นภาพทุกอย่างเข้าใจธรรมะทุกอย่าง เกิดญาณบารมี ปัญญาญาณทั้งหลายปรากฏ
ขึ้นอย่างละเอียดลึกซึ้งถูกต้องตามความเป็นจริงเหมาะสมกับภูมิจิตภูมิธรรม อารมณ์จิตสภาวะอารมณ์ใจของข้าพเจ้าใน
ขณะนั้นด้วยเทอญ จากนั้นกราบพระพุทธเจ้านะ กราบทุกๆพระองค์ เมื่อน้อมจิตกราบแล้ว จึงตั้งกำลังใจ ค่อยๆถอนจิต
ช้าๆ สบายๆ หายใจเข้าลึกๆ ทุกครั้งที่ออกจากสมาธิตั้งใจไว้ หายใจเข้าลึกๆ 3 ครั้ง พุทโธ ธัมโม สังโฆ มีคุณของ
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์มารักษาไว้ แล้วจึงค่อยๆ ถอนจิตช้าๆ ออกจากสมาธิ ใจสบายๆ เมื่อลืมตาขึ้นช้าๆ
อารมณ์จิตมีความเบิกบานแจ่มยิ้ม สว่าง เอิบอím ยินดี ปิติสุข แล้วมานุโมทนาบุญกับเพื่อนๆ สาธุ

#####